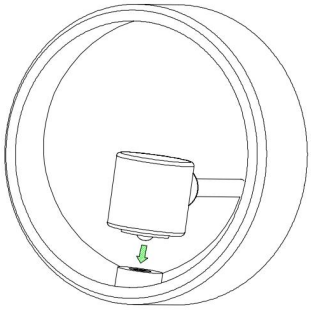
智能戒指使用说明书

充电开机

将戒指设备与磁吸充电线链接，红灯亮起，绿灯闪烁开机



注意事项

在使用和操作设备前，请阅读并遵守下列注意事项，以确保设备性能最佳，避免出现危险及非法情况。日常使用中请选择好合适自己手指的尺寸，避免佩戴过松或过紧。戒指接触部位请保持干爽，传感器及心率血氧灯部位请保持干净，避免脏污影响测试数据。如佩戴过程中出现红肿等症状时，请立即停止使用并咨询医生。

安全

充电时请保持充电线和设备处于干燥环境中，请勿湿手触摸充电线。保持戒指磁吸充电口表面干净,避免充电口接触不良无法充电。请避免充电线被水等液体侵入。

请勿拆接或改装电池，插入异物，长时间浸入水或其他液体中，以免引起电池漏液，过热，起火或爆炸。

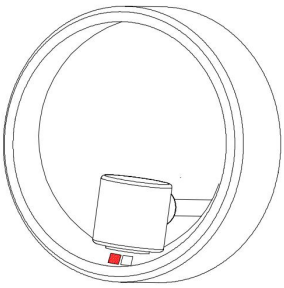
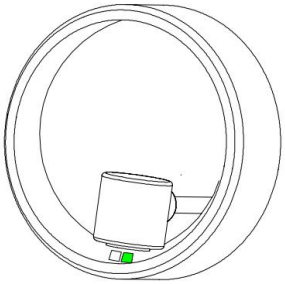
请勿跌落，挤压或穿刺戒指电池。避免让电池遭受外部压力导致电池内部短路或过热

1，充电

将戒指设备与充电设备连接，使戒指充电线口贴合戒指充电点，调整贴合度直到戒指出现充电指示灯（亮红灯）。

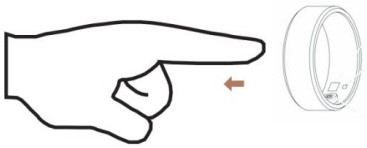
备注：

- 设备充满电后，充电指示灯红灯熄灭，此时戒指会检测判断并自动停止充电，请取下戒指并拔掉电源适配器。
- 充电前请保持充电接口干燥清洁，以防短路或其他风险。
- 由于充电器内部含有磁铁，不可避免的造成吸附金属异物及其它异物，在使用时请注意清理干净。禁止充电器长时间接触高温，导致充电器退磁及其它异常。

2，佩戴戒指

- 将购买的智能戒指佩戴在适合自己的手指大小上，选择舒适的尺寸；建议佩戴在食指，中指，无名指上并且心率 IC 及心率血氧灯等在手指内侧。
- 确保智能戒指的传感器部分与手指紧密贴合，以保证数据的准确性；
- 避免佩戴过紧或过松，以免影响舒适度和使用效果；
- 保证监测单元区域贴住皮肤，不要有异物遮挡；



使用之前

1，戒指开机

戒指充电自动开机，没电自动关机

将戒指设备与磁吸充电线链接，红灯亮起，绿灯闪烁开机

备注：戒指没电时，将戒指与原装充电设备连接并充电，戒指也会自动开机；

想要自主关机时，也可以通过“设备” --> “其他设置” --> “戒指关机”来完成操作。

2，APP 下载

- 请打开手机蓝牙，并确保手机已连接 WLAN 或打开移动网络。
- 请先下载最新版本 APP，APP 使用平台安卓手机系统 6.0 以上，苹果手机系统 9.0 以上

方式一：搜索下载

安卓：可在手机应用商店，应用宝中搜索 ” Da Rings“下载

IOS：在 APP Store 搜索 ” Da Rings“下载

方式二：扫描下载

扫描下方二维码，使用手机扫描下载。

3，蓝牙连接

1 > 戒指与 APP 配对

• 请打开手机蓝牙，并确保手机已连接 WLAN 或打开移动网络

手动连接：打开 APP，选择“设备”-->选择“添加设备”

备注：（1）每次断开连接或解绑后重新绑定设备都会自动同步数据。

（2）在 APP 主页面下拉可以手动刷新同步数据

2 > 戒指与 APP 解除配对

安卓手机：打开 Da Rings APP --> 进入“设备” --> 点击“移除设备”

IOS 手机：打开 Da Rings APP --> 进入“设备” --> 点击“移除设备”

APP 端主页面

1，活动

正确佩戴戒指，戒指会自动记录您每天活动消耗的热量、距离、时长等相关数据。

• 戒指与 APP 连接同步完成，APP 主页面，活动卡片中可查看当天活动的距离，消耗的热量与活动时长；点击活动卡片进入步数，可切换日，周，月运动数据详情，可查看体力运动量，过去 7 天的目标达成情况以及锻炼记录。点击活动页面右上角图标，可查看对应日期的历史活动目标达成数据。

2，身体状态

正确佩戴戒指，戒指会自动记录您每天的活动及目标达成百分比，睡眠质量评分，静息心率，平均心率变异性，平均压力，由 AI 综合分析出前一天身体状态并给出建议。身体状态卡片中可以综合查看活动，睡眠，睡眠比例以及压力比例等数据。点击身体状态页面右上角图标，可查看对应日期的历史身体状态数据。

3，睡眠

正确佩戴戒指，戒指可以自动记录睡眠时长，识别深睡，浅睡，快速眼动状态以及清醒状态，并根据睡眠状态进行睡眠质量评分。

戒指与 APP 连接，APP 睡眠页面中-->日详情页面可看见前一天的睡眠详细，睡眠图例、睡眠评分、入睡时间，起床时间、睡眠总时长、零星小睡时长、快速眼动时长、深睡时长、浅睡时长、清醒时长，睡眠建议；可切换查看日，周，月睡眠数据详情。点击睡眠页面右上角图标，可查看对应日期的历史睡眠数据。

4，锻炼记录

正确佩戴戒指，可点击锻炼记录卡片的开始锻炼，根据自己要进行的锻炼去选择对应的项目，会记录锻炼时的时长，时间，消耗的热量，配速，步数以及心率。

5，心率

单次测量心率

戒指与 APP 连接，APP 主页面 -->心率卡片右上方显示的是最近一次的心率值，中间显示睡眠和白天时间的心率波动图示 -->点击下方测量心率 -->开始测量，戒指端心率灯亮起，等待心率测量出值-->点击心率卡片里面可切换日，周，月心率数据详情；心率页面右上角和图标，可查看历史心率数据和对应日期的历史睡眠数据。

连续测量心率

戒指与 APP 连接，戒指会每隔半个小时自动测量心率。

6，血氧饱和度

单次测量血氧

戒指与 APP 连接，APP 主页面，血氧卡片右上方显示的是最近一次的血氧值，点击下方测量血氧 -->开始测量，戒指端血氧灯亮起，等待片刻血氧出值（点击页面下方显示最近的七次血氧测量）。点击进入血氧页面，点击页面右上角查看历史血氧数据。

7，心率变异性

戒指与 APP 连接，APP 主页面，心率变异性卡片右上方显示的是最近一次的心率变异性值，点击下方测量心率 -->开始测量，戒指端心率灯亮起，等待片刻心率变异性出值。点击进入心率变异性页面，点击页面右上角 和 查看历史心率变异性数据和对应日期的历史心率变异性数据。

8，压力

戒指与 APP 连接，APP 主页面，压力卡片右上方显示的是最近一次测试的压力值，点击下方测量压力 -->开始测量，戒指端绿灯亮起，等待片刻压力出值。点击进入压力页面，点击页面右上角 和 可查看历史心率变异性数据和对应日期的历史心率变异性数据。

9，生理周期

戒指与 APP 连接，APP 主页面，在生理周期卡片点击进入生理周期页面，进行生理周期设置，可进行生理期，排卵日，排卵期预测。可设置通知提醒。

APP 端冥想页

点击 APP 端冥想页，有减压，助眠选项。点击“减压”-->点击“开始”可以跟随指引来进行减压练习；-->点击下方默认的篝火图标，可选择多个声音场景；点击“助眠”-->点击“开始”可以跟随指引来进行减压练习；-->点击下方默认的篝火图标，可选择多个声音场景；

APP 端设备页

1，添加设备/移除设备，查看电量百分比

·戒指与 APP 配对，打开 APP，选择“设备”-->选择“添加设备”

• 戒指和 APP 正常连接时，在 APP 的设备页面中可以移除设备和查看电量百分比。

2，目标设置

• 戒指和 APP 正常连接时，在 APP 的设备页面中点击进入目标设置，可设置目标步数，卡路里和锻炼时间以及锻炼日目标。

3，信息设置

• 戒指和 APP 正常连接时，在 APP 的设备页面中点击进入信息设置，可设置性别，身高，体重，生日和步长（APP 端会根据身高估算推荐步长。）

4，其他设置

• 戒指和 APP 正常连接时，在 APP 的设备页面中点击其他设置，可设置单位格式，温度单位，白天心率/HRV 测量间隔；可以选择打开和关闭电池电量过低提示，全天压力，运动心率预警，睡眠时血氧，戒指关机以及生理期显示。

5，手势控制拍照

• 戒指和 APP 正常连接时，在 APP 的设备页面中点击手势控制拍照，根据手势说明，可在 APP 端使用手势控制拍照。

6，固件升级

• 戒指和 APP 正常连接时，在 APP 的设备页面中点击固件升级，可查看固件信息，恢复出厂以及固件盛记。

7，苹果健康

• 戒指和 APP 正常连接时，在 APP 的设备页面中点击苹果健康（苹果手机中的“健康”APP），可访问并更新您的健康数据。

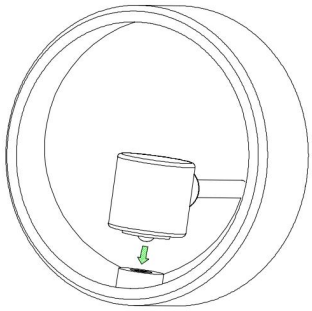
8，Strava

• 在 APP 设备详情页，点击 Strava 可连接 Strava。

Smart Ring User Manual

Charge and power on

Connect the ring device to the magnetic charging cable. When the red light comes on and the green light flashes, turn on the device.



Notes

Before using and operating the device, please read and observe the following precautions to ensure the best performance of the equipment and avoid dangerous and illegal conditions.

In daily use, please choose the right size for your finger, avoid wearing too loose or too tight. Please keep the contact part of the ring dry, and keep the sensor and heart rate blood oxygen lamp clean to avoid dirt affecting the test data. If you have any symptoms such as redness and swelling during wearing, please stop using it immediately and consult your doctor.

Security

Please ensure that the charging cable and the device are kept in a dry environment during the charging process. Refrain from touching the charging cable with wet hands. Maintain the cleanliness of the surface of the ring magnetic suction charging port to prevent poor contact at the charging port, which may lead to charging failure. Avoid exposing the charging cable to water and other liquids. Do not disassemble or modify the battery, insert foreign objects into it, or immerse the battery in water or other liquids for an extended period, as this may result in battery leakage, overheating, fire, or explosion. Do not drop, squeeze, or puncture the ring battery. Avoid subjecting the battery to external pressure that could cause an internal short - circuit or overheating of the battery.

1. Charging

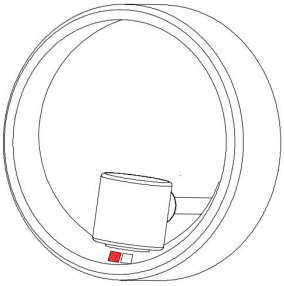
Connect the ring device to the charging device. Ensure that the ring charging cable port aligns with the ring charging point, and adjust the alignment until the ring charging indicator light (red light) illuminates.

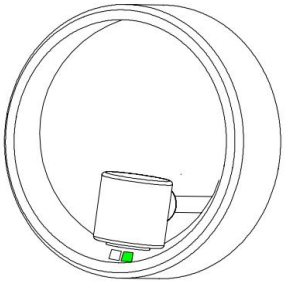
Note:

• After the device is fully charged, the red light of the charging indicator goes out. At this time, the ring will detect and judge and automatically stop charging. Please remove the ring and unplug the power adapter.

• Keep the charging interface dry and clean before charging to prevent short circuit or other risks.

• Due to the magnet inside the charger, it is inevitable to adsorb metal foreign matter and other foreign matter. Please pay attention to clean up when using. Forbid the charger to contact with high temperature for a long time, resulting in demagnetization of the charger and other abnormalities.





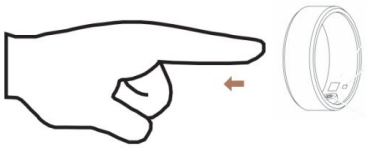
2. Wear a ring

· Wear the purchased smart ring on the size of your finger and choose a comfortable size; It is recommended to wear on the index finger, middle finger and ring finger and heart rate IC and heart rate blood oxygen lamp on the inside of the finger.

· Ensure that the sensor part of the smart ring is tightly fitted to the finger to ensure the accuracy of the data;

· Avoid wearing too tight or too loose, so as not to affect the comfort and use effect;

· Ensure that the monitoring unit area is attached to the skin, and there is no foreign body occlusion;



Before use:

1. Power on the ring

The ring automatically powers on when it is charged and powers off when it runs out of power. Connect the ring device to the magnetic charging cable. When the red light is on and the green light is flashing, the device starts.

Note: When the ring is out of power, connect it to the original charging device for charging, and the ring will automatically turn on. If you wish to turn off the ring manually, you can go to "Device" > "Other Settings" > "Ring Off" to complete the operation.

2. Download APP

· Please turn on the Bluetooth of the mobile phone, and make sure the mobile phone is

connected to the WLAN or open the mobile network.

· Please download the latest version of APP first. The APP shall be based on Android 6.0 or above, and Apple 9.0 or above

Way one: Search and download

Android: You can download it by searching for "Da Rings" in the App store and App Store

IOS: Search the APP Store for "Da Rings" to download

Way two: Scan and download

Scan the QR code below and use your mobile phone to scan and download.

3. Bluetooth connection

1 > Pair the ring with the APP

· Please turn on the Bluetooth of the mobile phone, and make sure the mobile phone is connected to the WLAN or open the mobile network

Manual connection: open the APP, select "Device" --> Select "Add Device"

Note: (1) The device will automatically synchronize data each time it is rebonded after disconnection or unbinding.

(2) Manually refresh the synchronization data by pulling down from the main page of the APP

2 > The ring is unpaired with the APP

Android: Open Da Rings APP --> Go to "Device" --> Click "Remove Device"

IOS: Open Da Rings APP --> Go to "Device" --> Click "Remove Device"

The main page of the APP

1. Activities

Wear the ring correctly, and the ring will automatically record your daily activity consumption of calories, distance, time and other related data.

· The connection between the ring and the APP is synchronized. On the main page of the APP, the distance of the day's activity, the calories consumed and the duration of the activity can be viewed in the activity card. Click on the activity card to enter the step count, you can switch the daily, weekly and monthly exercise data details, you can view the physical activity, the past 7 days goal achievement and exercise record. Click the icon in the top right corner of the activity page to view the historical activity goal achievement data for the corresponding date.

2. Physical state

Wearing the ring properly, the ring will automatically record your daily activity and goal achievement percentage, sleep quality score, resting heart rate, average heart rate variability, and average stress, and AI will comprehensively analyze the body state of the previous day and give recommendations. The body status card provides a comprehensive view of activity, sleep, sleep ratio, and stress ratio. Click on the icon in the top right corner of the body status page to view the historical body status data for the corresponding date.

3. Sleep

When worn properly, the ring can automatically track sleep duration, identify deep sleep, light sleep, rapid eye movement (REM) and wakefulness, and score sleep quality based on sleep status.

The ring is connected to the APP. In the APP sleep page, you can see the sleep details of the previous day, sleep legend, sleep score, sleep onset time, wake up time, total sleep duration, sporadic nap duration, rapid eye movement duration, deep sleep duration, light sleep duration, awake duration, and sleep advice. Toggle to view daily, weekly and monthly sleep data details. Click the icon in the top right corner of the sleep page to view the historical sleep data for the corresponding date.

4. Exercise Records

If you wear the ring properly, you can click on the exercise record card to initiate the exercise and select the corresponding item based on the exercise you intend to perform. During the exercise, the duration, calories burned, pace, number of steps, and heart rate will be recorded.

5. Heart rate

Heart rate was measured at a single time

The ring is connected to the APP. On the main page of the APP --> Heart rate card, the top right part shows the latest heart rate value, and the heart rate fluctuation diagram of sleep and daytime time is displayed in the middle --> Click the bottom to measure the heart rate --> Start the measurement, the heart rate light at the ring end lights up, and wait for the heart rate measurement value --> Click the heart rate card to switch between day, week, month heart rate data details; In the top right corner of the heart rate page the icon and , you can view the historical heart rate data and the historical sleep data for the corresponding date.

Continuous heart rate measurement

The ring is connected to the APP, and the ring automatically measures the heart rate every half hour.

6. Oxygen saturation

A single measurement of blood oxygen

The ring is connected to the APP. On the main page of the APP, the last blood oxygen value is displayed on the top right of the blood oxygen card. Click below to measure blood oxygen --> Start measurement, the blood oxygen light at the ring end lights up, and wait for the blood oxygen value (click below the page to show the last seven blood oxygen measurements). Click to

enter the blood oxygen page and click on the top right corner of the page to view historical blood oxygen data.

7. Heart rate variability

The ring is connected to the APP. On the main page of the APP, the top right of the heart rate variability card shows the latest heart rate variability value. Click the bottom to measure the heart rate --> Start the measurement, and the heart rate light at the ring end lights up. Click to enter the heart rate variability page, click and on the top right corner of the page and to view the historical heart rate variability data and the historical heart rate variability data of the corresponding date.

8. Pressure

The ring is connected to the APP. On the main page of the APP, the pressure value of the last test is displayed on the top right of the pressure card. Click the bottom to measure the pressure --> Start the measurement. Click to enter the stress page, click and on the top right corner of the page and to view the historical heart rate variability data and the historical heart rate variability data of the corresponding date.

9. Your physiological cycle

The ring is connected with the APP, and on the main page of the APP, click on the physiological cycle card to enter the physiological cycle page to set the physiological cycle, and predict the physiological period, ovulation date and ovulation period. Notifications can be set.

APP meditation page

Click on the APP side meditation page, there are options to reduce stress and help sleep. Click "Stress Reduction" --> Click "Start" to follow the instructions for stress reduction exercises; --> Click the default bonfire icon below to select multiple sound scenes; Click "Sleep Aid" --> Click "Start" to follow the instructions for stress reduction exercises; --> Click the default bonfire icon below to select multiple sound scenes;

APP device page

1, add device/remove device, check the battery percentage

· Pair the ring with the APP, open the APP, select "Device" --> Select "Add Device"

· When the ring is normally connected to the APP, the device can be removed and the battery percentage can be checked in the device page of the APP.

2. Goal setting

· When the ring is normally connected to the APP, click on the device page of the APP to enter the goal setting. You can set the target step number, calories, exercise time and exercise day goal.

3. Information Settings

· When the ring is normally connected to the APP, click on the device page of the APP to enter the information Settings, and you can set the gender, height, weight, birthday and step length (the APP will estimate the recommended step length based on the height).

4. Other Settings

· When the ring is normally connected to the APP, click Other Settings in the device page of the APP to set the unit format, temperature unit, and daytime heart rate /HRV measurement interval; You can choose to turn on and off low battery warning, all-day pressure, exercise heart rate warning, blood oxygen during sleep, ring off, and period display.

5. Gesture control to take photos

· When the ring is normally connected to the APP, click the gesture control in the device page of the APP to take photos. According to the gesture instructions, you can use the gesture control to take photos on the APP side.

6. Firmware upgrade

· When the ring is normally connected to the APP, click Firmware Upgrade in the device page of the APP to view the firmware information and restore the factory and firmware records.

7. Apple Health

· When the ring is normally connected to the APP, click Apple Health (the "Health" APP in iPhone) on the device page of the APP to access and update your health data.

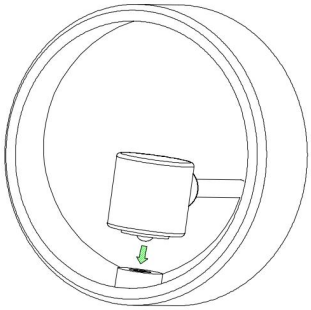
8. Strava

· Click on Strava in the APP device detail page to connect to Strava.

Include für die nutzer

Aufladen und Einschalten

Verbinden Sie das Ringgerät mit dem magnetischen Ladekabel. Wenn die rote Lampe leuchtet und die grüne Lampe blinkt, schalten Sie das Gerät ein.



Hinweise

Vor der Verwendung und Bedienung des Geräts lesen und befolgen Sie bitte die folgenden Vorsichtsmaßnahmen, um die beste Leistung des Geräts sicherzustellen und gefährliche sowie illegale Situationen zu vermeiden.

Im täglichen Gebrauch wählen Sie bitte die passende Größe für Ihren Finger, vermeiden Sie ein zu loser oder zu enger Tragekomfort. Bitte halten Sie den Kontaktbereich des Rings trocken und die Sensoren sowie die Herzfrequenz- und Blut Sauerstofflampe sauber, um zu verhindern, dass Schmutz die Messdaten beeinträchtigt. Falls bei der Tragung Symptome wie Rötung oder Schwellung auftreten, beenden Sie die Verwendung umgehend und konsultieren Sie einen Arzt.

Sicherheit

Stellen Sie sicher, dass das Ladekabel und das Gerät während des Ladevorgangs in einer trockenen Umgebung aufbewahrt werden. Vermeiden Sie es, das Ladekabel mit nassen Händen zu berühren. Halten Sie die Oberfläche der magnetischen Ladebuchse des Rings sauber, um einen schlechten Kontakt an der Ladebuchse zu verhindern, der zu einem Ladefehler führen kann. Setzen Sie das Ladekabel nicht Wasser oder anderen Flüssigkeiten aus. Zerlegen oder modifizieren Sie die Batterie nicht, stecken Sie Fremdkörper hinein oder tauchen Sie die Batterie über einen längeren Zeitraum in Wasser oder andere Flüssigkeiten ein – dies kann zu Batterieleckage, Überhitzung, Brand oder Explosion führen. Werfen, pressen oder stechen Sie die Ringbatterie nicht an. Vermeiden Sie, der Batterie äußeren Druck auszusetzen, der zu einem internen Kurzschluss oder einer Überhitzung der Batterie führen könnte.

1.Aufladen

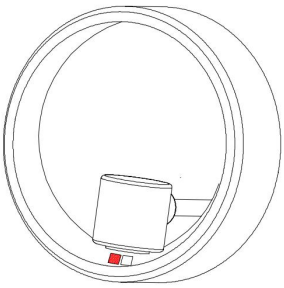
Verbinden Sie das Ringgerät mit dem Ladegerät. Stellen Sie sicher, dass der Ladebuchsenanschluss des Rings mit dem Ladekontakt des Rings ausgerichtet ist, und passen Sie die Ausrichtung an, bis die Ladeanzeigelampe des Rings (rote Lampe) leuchtet.

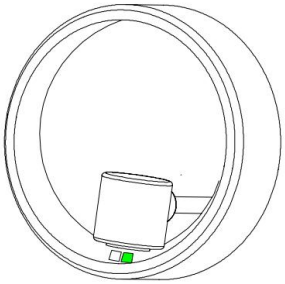
Hinweis:

Nachdem das Gerät vollständig aufgeladen ist, geht die rote Ladeanzeigelampe aus. Zu diesem Zeitpunkt erkennt und beurteilt der Ring automatisch und stoppt das Aufladen. Bitte entfernen Sie den Ring und ziehen Sie den Netzadapter aus der Steckdose.

Vor dem Aufladen halten Sie die Ladeschnittstelle trocken und sauber, um Kurzschlüsse oder andere Risiken zu verhindern.

Aufgrund des Magneten im Ladegerät ist es unvermeidlich, metallische Fremdkörper und andere Fremdstoffe anzuziehen. Bitte achten Sie bei der Verwendung auf eine Reinigung. Verbieten Sie dem Ladegerät eine langanhaltende Kontaktaufnahme mit hohen Temperaturen, die zu Entmagnetisierung des Ladegeräts und anderen Anomalien führen kann.





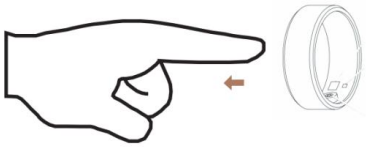
2. Ring tragen

Tragen Sie den gekauften Smart Ring in der passenden Größe für Ihren Finger und wählen Sie eine komfortable Größe; Es wird empfohlen, ihn auf dem Zeige-, Mittelfinger oder Ringfinger zu tragen, wobei die Herzfrequenz-IC und die Herzfrequenz-Blut Sauerstofflampe auf der Innenseite des Fingers liegen.

Stellen Sie sicher, dass der Sensorbereich des Smart Rings fest am Finger anliegt, um die Genauigkeit der Daten sicherzustellen;

Vermeiden Sie ein zu enges oder zu loses Tragen, um den Komfort und die Nutzungswirkung nicht zu beeinträchtigen;

Stellen Sie sicher, dass der Überwachungsbereich an die Haut angelegt ist und keine Fremdkörper blockieren;



Vor der Verwendung:

1. Ring einschalten

Der Ring schaltet sich automatisch beim Aufladen ein und aus, wenn der Akku leer ist. Verbinden Sie das Ringgerät mit dem magnetischen Ladekabel. Wenn die rote Lampe leuchtet und die grüne Lampe blinkt, startet das Gerät.

Hinweis: Wenn der Ring ohne Strom ist, verbinden Sie ihn mit dem Original-Ladegerät zum Aufladen – der Ring schaltet sich automatisch ein. Wenn Sie den Ring manuell ausschalten möchten, können Sie dies über "Gerät" > "Weitere Einstellungen" > "Ring ausschalten" erledigen.

2. APP herunterladen

Schalten Sie bitte die Bluetooth-Funktion Ihres Mobiltelefons ein und stellen Sie sicher, dass das Mobiltelefon mit dem WLAN verbunden ist oder das Mobilfunknetz aktiviert ist.

Laden Sie bitte zuerst die neueste Version der APP herunter. Die APP erfordert Android 6.0 oder höher sowie iOS 9.0 oder höher.

Methode 1: Suchen und herunterladen

Android: Sie können die APP, indem Sie im App Store nach "Da Rings" suchen und herunterladen.iOS: Suchen Sie im APP Store nach "Da Rings" und laden Sie sie herunter.

Methode 2: Scannen und herunterladen

Scannen Sie den untenstehenden QR-Code mit Ihrem Mobiltelefon, um die APP herunterzuladen.



3. Bluetooth-Verbindung

1 > Ring mit der APP koppeln

Schalten Sie bitte die Bluetooth-Funktion Ihres Mobiltelefons ein und stellen Sie sicher, dass das Mobiltelefon mit dem WLAN verbunden ist oder das Mobilfunknetz aktiviert ist.

Manuelle Verbindung: Öffnen Sie die APP, wählen Sie "Gerät" --> Wählen Sie "Gerät hinzufügen".

Hinweis: (1) Das Gerät synchronisiert automatisch die Daten bei jeder erneuten Kopplung nach Trennung oder Entkopplung.(2) Synchronisieren Sie die Daten manuell, indem Sie auf der Hauptseite der APP nach unten ziehen.

2 > Ring von der APP entkoppeln

Android: Öffnen Sie die Da Rings APP --> Gehen Sie zu "Gerät" --> Klicken Sie auf "Gerät entfernen".iOS: Öffnen Sie die Da Rings APP --> Gehen Sie zu "Gerät" --> Klicken Sie auf "Gerät entfernen".

Hauptseite der APP

1. Aktivitäten

Tragen Sie den Ring korrekt – er zeichnet automatisch Ihre täglichen Aktivitätsdaten wie Kalorienverbrauch, Distanz und Zeit auf.

Die Verbindung zwischen Ring und APP wird synchronisiert. Auf der Hauptseite der APP können Sie in der Aktivitätskarte die Tagesaktivitätsdistanz, den verbrauchten Kalorien und die Aktivitätsdauer einsehen. Klicken Sie auf die Aktivitätskarte, um zur Schrittzählung zu gelangen – Sie können zwischen täglichen, wöchentlichen und monatlichen Trainingsdetaillisten wechseln und die körperlichen Aktivitäten, die Zielerreichung der letzten 7 Tage sowie die Trainingsaufzeichnungen anzeigen. Klicken Sie auf das Symbol oben rechts auf der Aktivitätsseite, um die historischen Zielerreichungsdaten der entsprechenden Daten anzuzeigen.

2. Körperzustand

Tragen Sie den Ring korrekt – er zeichnet automatisch Ihre täglichen Aktivitäten, den Prozentsatz der Zielerreichung, die Schlafqualitätspunkte, die Ruheherzfrequenz, die durchschnittliche Herzfrequenzvariabilität und den durchschnittlichen Stresslevel auf. Die KI analysiert den Körperzustand des Vortages umfassend und gibt Empfehlungen ab. Die Körperzustandskarte bietet einen umfassenden Überblick über Aktivität, Schlaf, Schlafverhältnis und Stressverhältnis. Klicken Sie auf das Symbol oben rechts auf der Körperzustandsseite, um die historischen Körperzustandsdaten der entsprechenden Daten anzuzeigen.

3. Schlaf

Bei korrekter Tragung kann der Ring automatisch die Schlafdauer erfassen, Tiefschlaf, Leichtschlaf, REM-Schlaf (Schnelle Augenbewegungen) und Wachzustand identifizieren sowie anhand des Schlafzustands die Schlafqualität bewerten.

Die Verbindung zwischen Ring und APP wird synchronisiert. Auf der Schlafseite der APP können

Sie die Schlafdetails des Vortages, die Schlaflegende, die Schlafpunkte, die Einschlafzeit, die Aufwachzeit, die Gesamtschlafdauer, die Dauer von sporadischen Mittagsnaps, die REM-Schlafdauer, die Tiefschlafdauer, die Leichtschlafdauer, die Wachdauer und Schlafempfehlungen einsehen. Wechseln Sie, um tägliche, wöchentliche und monatliche Schlafdetaillisten anzuzeigen. Klicken Sie auf das Symbol oben rechts auf der Schlafseite, um die historischen Schlafdaten der entsprechenden Daten anzuzeigen.

4. Trainingsaufzeichnungen

Wenn Sie den Ring korrekt tragen, können Sie auf die Trainingsaufzeichniskarte klicken, um das Training zu starten und basierend auf der beabsichtigten Aktivität den entsprechenden Sportart auswählen. Während des Trainings werden die Dauer, die verbrauchten Kalorien, die Geschwindigkeit, die Schrittzahl und die Herzfrequenz aufgezeichnet.

5. Herzfrequenz

Einzelmessung der Herzfrequenz

Die Verbindung zwischen Ring und APP wird synchronisiert. Auf der Hauptseite der APP --> Herzfrequenzkarte zeigt der obere rechte Teil den neuesten Herzfrequenzwert an, und in der Mitte wird das Herzfrequenzfluktuationsdiagramm für Schlaf- und Tageszeiten angezeigt --> Klicken Sie unten, um die Herzfrequenz zu messen --> Starten Sie die Messung – die Herzfrequenzlampe am Ring leuchtet auf, warten Sie auf den Herzfrequenzmesswert --> Klicken Sie auf die Herzfrequenzkarte, um zwischen täglichen, wöchentlichen und monatlichen Herzfrequenzdetaillisten zu wechseln; Auf der Herzfrequenzseite oben rechts mit den Symbolen können Sie die historischen Herzfrequenzdaten und die historischen Schlafdaten der entsprechenden Daten anzeigen.

Kontinuierliche Herzfrequenzmessung

Die Verbindung zwischen Ring und APP wird synchronisiert – der Ring misst automatisch alle 30 Minuten die Herzfrequenz.

6. Blut Sauerstoffsättigung

Einzelmessung der Blut Sauerstoffsättigung

Die Verbindung zwischen Ring und APP wird synchronisiert. Auf der Hauptseite der APP zeigt der obere rechte Teil der Blut Sauerstoffkarte den letzten Blut Sauerstoffwert an. Klicken Sie unten, um die Blut Sauerstoffsättigung zu messen --> Starten Sie die Messung – die Blut Sauerstofflampe am Ring leuchtet auf, warten Sie auf den Blut Sauerstoffwert (klicken Sie unten auf der Seite, um die letzten sieben Blut Sauerstoffmessungen anzuzeigen). Klicken Sie, um zur Blut Sauerstoffseite zu gelangen, und klicken Sie oben rechts auf der Seite auf das Symbol, um die historischen Blut Sauerstoffdaten anzuzeigen.

7. Herzfrequenzvariabilität

Die Verbindung zwischen Ring und APP wird synchronisiert. Auf der Hauptseite der APP zeigt der obere rechte Teil der Herzfrequenzvariabilitätskarte den neuesten Herzfrequenzvariabilitätswert an. Klicken Sie unten, um die Herzfrequenz zu messen --> Starten Sie die Messung – die Herzfrequenzlampe am Ring leuchtet auf. Klicken Sie, um zur Herzfrequenzvariabilitätsseite zu gelangen, und klicken Sie oben rechts auf der Seite auf die Symbole, um die historischen Herzfrequenzvariabilitätsdaten und die historischen Herzfrequenzvariabilitätsdaten der entsprechenden Daten anzuzeigen.

8. Stresslevel

Die Verbindung zwischen Ring und APP wird synchronisiert. Auf der Hauptseite der APP zeigt der

obere rechte Teil der Stresskarte den Stresswert des letzten Tests an. Klicken Sie unten, um den Stresslevel zu messen --> Starten Sie die Messung. Klicken Sie, um zur Stressseite zu gelangen, und klicken Sie oben rechts auf der Seite auf die Symbole, um die historischen Herzfrequenzvariabilitätsdaten und die historischen Herzfrequenzvariabilitätsdaten der entsprechenden Daten anzuzeigen.

9. Ihr Menstruationszyklus

Die Verbindung zwischen Ring und APP wird synchronisiert. Auf der Hauptseite der APP klicken Sie auf die Menstruationszykluskarte, um zur Menstruationszyklusseite zu gelangen, den Menstruationszyklus einzustellen sowie die Menstruationsperiode, das Ovulationsdatum und die Ovulationsphase vorherzusagen. Benachrichtigungen können eingerichtet werden.

APP-Meditationsseite

Klicken Sie auf die Meditationsseite in der APP – es gibt Optionen zur Stressreduktion und Schlafverbesserung. Klicken Sie auf "Stressreduktion" --> Klicken Sie auf "Start", um den Anweisungen für Stressreduktionsübungen zu folgen; --> Klicken Sie auf das Standard-Feuersymbol unten, um zwischen mehreren Tonkulissen zu wählen; Klicken Sie auf "Schlafhilfe" --> Klicken Sie auf "Start", um den Anweisungen für Schlafhilfeübungen zu folgen; --> Klicken Sie auf das Standard-Feuersymbol unten, um zwischen mehreren Tonkulissen zu wählen;

APP-Geräteseite

1. Gerät hinzufügen/entfernen, Batterieprozentsatz überprüfen

Koppeln Sie den Ring mit der APP, öffnen Sie die APP, wählen Sie "Gerät" --> Wählen Sie "Gerät hinzufügen".

Wenn der Ring normal mit der APP verbunden ist, kann das Gerät in der Geräteseite der APP entfernt und der Batterieprozentsatz überprüft werden.

2. Zielsetzung

Wenn der Ring normal mit der APP verbunden ist, klicken Sie in der Geräteseite der APP auf die Zielsetzung. Sie können das Ziel für Schritte, Kalorien, Trainingszeit und Trainungstage einstellen.

3. Informations-Einstellungen

Wenn der Ring normal mit der APP verbunden ist, klicken Sie in der Geräteseite der APP auf die Informations-Einstellungen. Sie können Geschlecht, Größe, Gewicht, Geburtsdatum und Schrittlänge einstellen (die APP schätzt die empfohlene Schrittlänge basierend auf der Größe).

4. Weitere Einstellungen

Wenn der Ring normal mit der APP verbunden ist, klicken Sie in der Geräteseite der APP auf Weitere Einstellungen, um das Einheitenformat, die Temperatur Einheit und das Messintervall für Herzfrequenz/HRV tagsüber einzustellen; Sie können die Warnung bei niedrigem Batteriestand, die 全天 Stressmessung, die Herzfrequenzwarnung während des Trainings, die Blut Sauerstoffmessung während des Schlafs, das Ausschalten des Rings und die Periodenanzeige aktivieren oder deaktivieren.

5. Gestenkontrolle für Fotos

Wenn der Ring normal mit der APP verbunden ist, klicken Sie in der Geräteseite der APP auf Gestenkontrolle für Fotos. Gemäß den Gestenanweisungen können Sie über die Gestenkontrolle Fotos in der APP aufnehmen.

6. Firmware-Upgrade

Wenn der Ring normal mit der APP verbunden ist, klicken Sie in der Geräteseite der APP auf Firmware-Upgrade, um Firmware-Informationen anzuzeigen sowie die Werkseinstellungen

wiederherzustellen und Firmware-Aufzeichnungen einzusehen.

7. Apple Health

Wenn der Ring normal mit der APP verbunden ist, klicken Sie in der Geräteseite der APP auf Apple Health (die "Health"-APP auf dem iPhone), um auf Ihre Gesundheitsdaten zuzugreifen und sie zu aktualisieren.

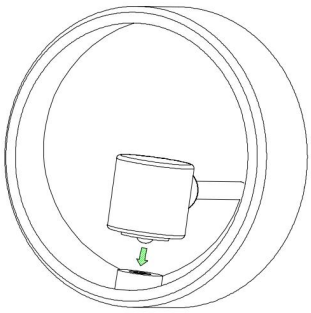
8. Strava

Klicken Sie in der APP-Gerätedetailseite auf Strava, um sich mit Strava zu verbinden.

Manuel de l’utilisateur Smart Ring

Chargement et mise sous tension

Connectez l'appareil anneau au câble de chargement magnétique. Lorsque la lumière rouge s'allume et que la lumière verte clignote, allumez l'appareil.



Notes

Avant d'utiliser et de manipuler l'appareil, veuillez lire et observer les précautions suivantes pour garantir les meilleures performances de l'équipement et éviter tout risque de danger ou de non-conformité légale.

Dans l'utilisation quotidienne, choisissez la taille adaptée à votre doigt, évitez de porter l'anneau trop lâche ou trop serré. Veuillez maintenir la partie de contact de l'anneau sèche, ainsi que le capteur et la lampe de fréquence cardiaque et de saturation en oxygène du sang propres, afin d'éviter que la saleté n'affecte les données de mesure. Si vous présentez des symptômes tels que rougeur ou gonflement pendant le port, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.

Sécurité

Assurez-vous que le câble de chargement et l'appareil soient conservés dans un environnement sec pendant le processus de chargement. Évitez de toucher le câble de chargement avec les mains humides. Maintenez la propreté de la surface du port de chargement magnétique de l'anneau pour prévenir un mauvais contact au niveau du port de chargement, qui pourrait entraîner un échec de chargement. Évitez d'exposer le câble de chargement à l'eau ou à d'autres liquides. Ne démontez pas ni ne modifiez la batterie, n'insérez pas d'objets étrangers à l'intérieur, et ne plongez pas la batterie dans l'eau ou d'autres liquides pendant une période prolongée, car cela pourrait entraîner une fuite de batterie, une surchauffe, un incendie ou une explosion. Ne laissez pas tomber, ne comprimez pas ni ne percez la batterie de l'anneau. Évitez de soumettre la batterie à une pression externe qui pourrait provoquer un court-circuit interne ou une surchauffe de la batterie.

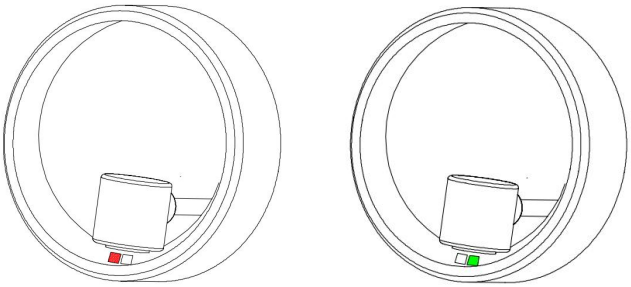
1. Chargement

Connectez l'appareil anneau à l'appareil de chargement. Assurez-vous que le port du câble de chargement de l'anneau soit aligné avec le point de chargement de l'anneau, et ajustez l'alignement jusqu'à ce que la lumière indicateur de chargement de l'anneau (lumière rouge) s'allume.

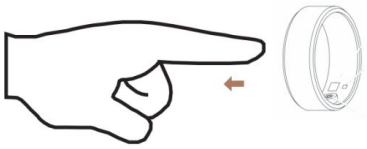
Note :

Une fois l'appareil complètement chargé, la lumière rouge de l'indicateur de chargement s'éteint.

À ce moment, l'anneau détectera et jugera automatiquement et arrêtera le chargement. Veuillez retirer l'anneau et débrancher l'adaptateur secteur.
Maintenez l'interface de chargement sèche et propre avant le chargement pour prévenir tout court-circuit ou autres risques.
En raison de l'aimant à l'intérieur du chargeur, il est inévitable qu'il absorbe des débris métalliques et autres corps étrangers. Veuillez faire attention à nettoyer le chargeur lors de son utilisation. Interdisez au chargeur de rester en contact prolongé avec des températures élevées, ce qui pourrait entraîner une démagnétisation du chargeur et autres anomalies.



2. Port de l'anneau
Portez l'anneau intelligent acheté à la taille adaptée à votre doigt et choisissez une taille confortable ; il est recommandé de le porter sur l'index, le majeur ou l'annulaire, avec la puce de fréquence cardiaque et la lampe de fréquence cardiaque et de saturation en oxygène du sang du côté intérieur du doigt.
Assurez-vous que la partie capteur de l'anneau intelligent soit bien en contact serré avec le doigt pour garantir l'exactitude des données ;
Évitez de le porter trop serré ou trop lâche, afin de ne pas affecter le confort et l'efficacité d'utilisation ;
Assurez-vous que la zone de l'unité de surveillance soit en contact avec la peau, sans aucun obstacle ;



Avant utilisation :
1. Mise sous tension de l'anneau
L'anneau s'allume automatiquement lorsqu'il est chargé et s'éteint lorsqu'il est complètement déchargé. Connectez l'appareil anneau au câble de chargement magnétique. Lorsque la lumière rouge s'allume et que la lumière verte clignote, l'appareil démarre.
Note : Lorsque l'anneau est déchargé, connectez-le à l'appareil de chargement d'origine pour le charger, et l'anneau s'allumera automatiquement. Si vous souhaitez éteindre l'anneau manuellement, vous pouvez accéder à "Appareil" > "Autres paramètres" > "Éteindre l'anneau" pour effectuer l'opération.

2. Téléchargement de l'APP

Veuillez activer le Bluetooth de votre téléphone portable et assurez-vous que le téléphone soit connecté au WLAN ou que le réseau mobile soit activé.

Veuillez d'abord télécharger la dernière version de l'APP. L'APP nécessite Android 6.0 ou supérieur, et iOS 9.0 ou supérieur.

Méthode 1 : Recherche et téléchargement

Android : Vous pouvez le télécharger en recherchant "Da Rings" dans le Google Play Store.iOS : Recherchez "Da Rings" dans l'APP Store pour le télécharger.

Méthode 2 : Scan et téléchargement

Scannez le code QR ci-dessous avec votre téléphone portable pour le télécharger.

3. Connexion Bluetooth

1 > Appariement de l'anneau avec l'APP

Veuillez activer le Bluetooth de votre téléphone portable et assurez-vous que le téléphone soit connecté au WLAN ou que le réseau mobile soit activé.

Connexion manuelle : ouvrez l'APP, sélectionnez "Appareil" --> Sélectionnez "Ajouter un appareil".

Note : (1) L'appareil synchronisera automatiquement les données à chaque nouvel appariement après une déconnexion ou un désappariement.(2) Synchronisez manuellement les données en glissant vers le bas depuis la page d'accueil de l'APP.

2 > Désappariement de l'anneau avec l'APP

Android : Ouvrez l'APP Da Rings --> Accédez à "Appareil" --> Cliquez sur "Supprimer l'appareil".iOS : Ouvrez l'APP Da Rings --> Accédez à "Appareil" --> Cliquez sur "Supprimer l'appareil".

Page d'accueil de l'APP

1. Activités

Portez l'anneau correctement, et l'anneau enregistrera automatiquement vos données relatives à la consommation de calories, à la distance, au temps et autres données d'activité quotidienne.

La connexion entre l'anneau et l'APP est synchronisée. Sur la page d'accueil de l'APP, vous pouvez consulter la distance d'activité du jour, les calories brûlées et la durée de l'activité dans la carte d'activité. Cliquez sur la carte d'activité pour accéder au décompte de pas, vous pouvez basculer entre les détails des données d'exercice journalières, hebdomadaires et mensuelles, et consulter les activités physiques, l'atteinte de l'objectif des 7 derniers jours et les enregistrements d'exercice. Cliquez sur l'icône en haut à droite de la page d'activité pour consulter les données historiques d'atteinte de l'objectif d'activité pour la date correspondante.

2. État physique

Portez l'anneau correctement, et l'anneau enregistrera automatiquement vos activités quotidiennes et le pourcentage d'atteinte de l'objectif, le score de qualité de sommeil, la

fréquence cardiaque au repos, la variabilité moyenne de la fréquence cardiaque et le stress moyen, et l'IA analysera comprehensivement l'état physique de la journée précédente et donnera des recommandations. La carte d'état physique offre une vue d'ensemble de l'activité, du sommeil, du rapport de sommeil et du rapport de stress. Cliquez sur l'icône en haut à droite de la page d'état physique pour consulter les données historiques d'état physique pour la date correspondante.

3. Sommeil

Lorsqu'il est porté correctement, l'anneau peut suivre automatiquement la durée du sommeil, identifier le sommeil profond, le sommeil léger, le sommeil paradoxal (REM) et l'éveil, et noter la qualité du sommeil en fonction de l'état de sommeil.

La connexion entre l'anneau et l'APP est synchronisée. Sur la page de sommeil de l'APP, vous pouvez voir les détails du sommeil de la journée précédente, la légende du sommeil, le score de sommeil, l'heure d'endormissement, l'heure de réveil, la durée totale du sommeil, la durée des siestes sporadiques, la durée du sommeil paradoxal, la durée du sommeil profond, la durée du sommeil léger, la durée d'éveil et les conseils de sommeil. Basculez pour consulter les détails des données de sommeil journalières, hebdomadaires et mensuelles. Cliquez sur l'icône en haut à droite de la page de sommeil pour consulter les données historiques de sommeil pour la date correspondante.

4. Enregistrements d'exercice

Si vous portez l'anneau correctement, vous pouvez cliquer sur la carte d'enregistrement d'exercice pour lancer l'exercice et sélectionner l'item correspondant en fonction de l'exercice que vous prévoyez de faire. Pendant l'exercice, la durée, les calories brûlées, le rythme, le nombre de pas et la fréquence cardiaque seront enregistrés.

5. Fréquence cardiaque

Mesure unique de la fréquence cardiaque

La connexion entre l'anneau et l'APP est synchronisée. Sur la page d'accueil de l'APP --> Carte de fréquence cardiaque, la partie supérieure droite affiche la dernière valeur de fréquence cardiaque, et le milieu affiche le diagramme de fluctuation de la fréquence cardiaque pendant le sommeil et la journée --> Cliquez en bas pour mesurer la fréquence cardiaque --> Démarrez la mesure, la lumière de fréquence cardiaque à l'extrémité de l'anneau s'allume, et attendez la valeur de mesure de la fréquence cardiaque --> Cliquez sur la carte de fréquence cardiaque pour basculer entre les détails des données de fréquence cardiaque journalières, hebdomadaires et mensuelles ; Sur la page de fréquence cardiaque, en haut à droite avec les icônes, vous pouvez consulter les données historiques de fréquence cardiaque et les données historiques de sommeil pour la date correspondante.

Mesure continue de la fréquence cardiaque

La connexion entre l'anneau et l'APP est synchronisée, et l'anneau mesure automatiquement la fréquence cardiaque toutes les demi-heures.

6. Saturation en oxygène du sang

Mesure unique de la saturation en oxygène du sang

La connexion entre l'anneau et l'APP est synchronisée. Sur la page d'accueil de l'APP, la dernière valeur de saturation en oxygène du sang est affichée en haut à droite de la carte de saturation en oxygène du sang. Cliquez en bas pour mesurer la saturation en oxygène du sang --> Démarrez la mesure, la lumière de saturation en oxygène du sang à l'extrémité de l'anneau s'allume, et

attendez la valeur de saturation en oxygène du sang (cliquez en bas de la page pour afficher les sept dernières mesures de saturation en oxygène du sang). Cliquez pour accéder à la page de saturation en oxygène du sang et cliquez sur l'icône en haut à droite de la page pour consulter les données historiques de saturation en oxygène du sang.

7. Variabilité de la fréquence cardiaque

La connexion entre l'anneau et l'APP est synchronisée. Sur la page d'accueil de l'APP, la partie supérieure droite de la carte de variabilité de la fréquence cardiaque affiche la dernière valeur de variabilité de la fréquence cardiaque. Cliquez en bas pour mesurer la fréquence cardiaque --> Démarrez la mesure, et la lumière de fréquence cardiaque à l'extrémité de l'anneau s'allume. Cliquez pour accéder à la page de variabilité de la fréquence cardiaque, cliquez sur les icônes en haut à droite de la page pour consulter les données historiques de variabilité de la fréquence cardiaque et les données historiques de variabilité de la fréquence cardiaque pour la date correspondante.

8. Stress

La connexion entre l'anneau et l'APP est synchronisée. Sur la page d'accueil de l'APP, la valeur de stress du dernier test est affichée en haut à droite de la carte de stress. Cliquez en bas pour mesurer le stress --> Démarrez la mesure. Cliquez pour accéder à la page de stress, cliquez sur les icônes en haut à droite de la page pour consulter les données historiques de variabilité de la fréquence cardiaque et les données historiques de variabilité de la fréquence cardiaque pour la date correspondante.

9. Votre cycle menstruel

L'anneau est connecté à l'APP, et sur la page d'accueil de l'APP, cliquez sur la carte de cycle menstruel pour accéder à la page de cycle menstruel afin de paramétrer le cycle menstruel et de prédire la période menstruelle, la date d'ovulation et la période d'ovulation. Les notifications peuvent être paramétrées.

Page de méditation de l'APP

Cliquez sur la page de méditation côté APP, il y a des options de réduction du stress et d'aide au sommeil. Cliquez sur "Réduction du stress" --> Cliquez sur "Démarrer" pour suivre les instructions des exercices de réduction du stress ; --> Cliquez sur l'icône de feu de camp par défaut ci-dessous pour sélectionner plusieurs scènes sonores ; Cliquez sur "Aide au sommeil" --> Cliquez sur "Démarrer" pour suivre les instructions des exercices de réduction du stress ; --> Cliquez sur l'icône de feu de camp par défaut ci-dessous pour sélectionner plusieurs scènes sonores ;

Page d'appareil de l'APP

1. Ajouter un appareil/supprimer un appareil, vérifier le pourcentage de batterie

Appariez l'anneau avec l'APP, ouvrez l'APP, sélectionnez "Appareil" --> Sélectionnez "Ajouter un appareil".

Lorsque l'anneau est normalement connecté à l'APP, l'appareil peut être supprimé et le pourcentage de batterie peut être vérifié dans la page d'appareil de l'APP.

2. Paramétrage de l'objectif

Lorsque l'anneau est normalement connecté à l'APP, cliquez sur la page d'appareil de l'APP pour accéder au paramétrage de l'objectif. Vous pouvez paramétrer le nombre cible de pas, les calories, le temps d'exercice et l'objectif de jours d'exercice.

3. Paramètres d'information

Lorsque l'anneau est normalement connecté à l'APP, cliquez sur la page d'appareil de l'APP pour

accéder aux paramètres d'information, et vous pouvez paramétrer le sexe, la taille, le poids, la date de naissance et la longueur du pas (l'APP estimera la longueur du pas recommandée en fonction de la taille).

4. Autres paramètres

Lorsque l'anneau est normalement connecté à l'APP, cliquez sur Autres paramètres dans la page d'appareil de l'APP pour paramétrer le format d'unité, l'unité de température et l'intervalle de mesure de la fréquence cardiaque/HRV pendant la journée ; Vous pouvez choisir d'activer ou de désactiver l'avertissement de batterie basse, le stress toute la journée, l'avertissement de fréquence cardiaque pendant l'exercice, l'oxygène du sang pendant le sommeil, l'extinction de l'anneau et l'affichage de la période.

5. Contrôle de geste pour prendre des photos

Lorsque l'anneau est normalement connecté à l'APP, cliquez sur le contrôle de geste dans la page d'appareil de l'APP pour prendre des photos. Selon les instructions de geste, vous pouvez utiliser le contrôle de geste pour prendre des photos côté APP.

6. Mise à jour du firmware

Lorsque l'anneau est normalement connecté à l'APP, cliquez sur Mise à jour du firmware dans la page d'appareil de l'APP pour consulter les informations de firmware et restaurer les paramètres d'usine et les enregistrements de firmware.

7. Apple Health

Lorsque l'anneau est normalement connecté à l'APP, cliquez sur Apple Health (l'APP "Health" sur iPhone) dans la page d'appareil de l'APP pour accéder et mettre à jour vos données de santé.

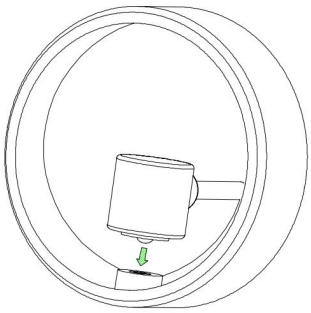
8. Strava

Cliquez sur Strava dans la page de détail de l'appareil de l'APP pour vous connecter à Strava.

Manuale utente Smart Ring

Caricare e accendere

Collegare l dispositivo anello al cavo di carica magnetico. Quando si accende il luce rosso e lampeggia il luce verde, accendere l dispositivo.



Note

Prima dell'uso e dell'operazione del dispositivo, leggere e osservare le seguenti precauzioni per garantire le migliori prestazioni dell'equipaggiamento e evitare situazioni pericolose e illegali.

Nell'uso quotidiano, scegliere la taglia adatta al proprio dito, evitare di indossarlo troppo largo o troppo stretto. Mantenere asciutta la parte di contatto dell'anello e puliti il sensore e la lampada per la frequenza cardiaca e l'ossigeno nel sangue, per evitare che lo sporco influenzi i dati di misurazione. Se durante l'indossamento si presentano sintomi come rossore e gonfiore, interrompere immediatamente l'uso e consultare un medico.

Sicurezza

Assicurarsi che il cavo di carica e il dispositivo siano mantenuti in un ambiente asciutto durante il processo di carica. Evitare di toccare il cavo di carica con le mani bagnate. Mantenere pulita la superficie della porta di carica a magnetismo dell'anello per prevenire un contatto insufficiente nella porta di carica, che potrebbe portare a un fallimento della carica. Evitare di esporre il cavo di carica all'acqua e ad altri liquidi. Non smontare o modificare la batteria, non inserire oggetti estranei al suo interno e non immergere la batteria in acqua o in altri liquidi per un periodo prolungato, poiché ciò potrebbe causare perdite di batteria, surriscaldamento, incendio o esplosione. Non far cadere, schiacciolare o perforare la batteria dell'anello. Evitare di sottoporre la batteria a pressioni esterne che potrebbero causare un cortocircuito interno o un surriscaldamento della batteria.

Carica

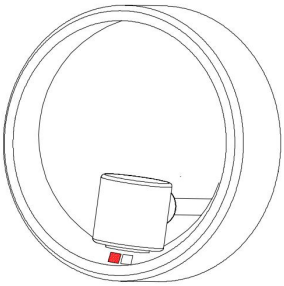
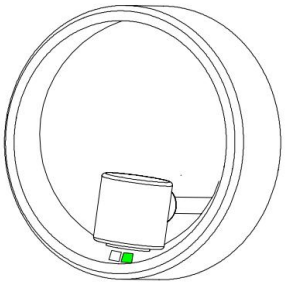
Collegare l dispositivo anello al dispositivo di carica. Assicurarsi che la porta del cavo di carica dell'anello sia allineata con il punto di carica dell'anello, e regolare l'allineamento fino a quando si accende il luce indicatore di carica dell'anello (luce rosso).

Nota:

Dopo che il dispositivo è completamente carico, il luce rosso dell'indicatore di carica si spegne. A questo punto, l'anello rileverà e giudicherà e interromperà automaticamente la carica. Rimuovere l'anello e scollegare l'adattatore di alimentazione.

Prima della carica, mantenere l'interfaccia di carica asciutta e pulita per prevenire cortocircuiti o altri rischi.

A causa del magnete all'interno del caricabatterie, è inevitabile che si adsorbano detriti metallici e altri oggetti estranei. Prestare attenzione alla pulizia durante l'uso. Vietare al caricabatterie di stare in contatto con temperature elevate per lungo tempo, che potrebbe causare demagnetizzazione del caricabatterie e altre anomalie.

2. Indossare l'anello

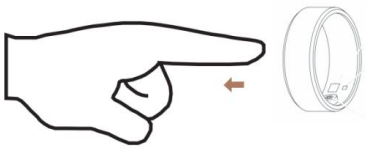
Indossare l'anello intelligente acquistato nella taglia adatta al proprio dito e scegliere una taglia confortevole; Si consiglia di indossarlo sull'indice, medio o anulare, con l'IC della frequenza cardiaca e la lampada per la frequenza cardiaca e l'ossigeno nel sangue sulla parte interna del dito.

Assicurarsi che la parte sensore dell'anello intelligente aderisca strettamente al dito per garantire l'accuratezza dei dati;

Evitare di indossarlo troppo stretto o troppo largo, in modo da non influenzare il comfort e l'effetto d'uso;

Assicurarsi che l'area dell'unità di monitoraggio sia aderente alla pelle, senza alcun ostacolo dovuto a oggetti estranei;

Prima dell'uso:



1. Accendere l'anello

L'anello si accende automaticamente quando viene caricato e si spegne quando la batteria è scarica. Collegare l dispositivo anello al cavo di carica magnetico. Quando si accende il luce rosso e lampeggia il luce verde, il dispositivo si avvia.

Nota: Quando l'anello è scarico, collegarlo al dispositivo di carica originale per caricarlo, e l'anello si accenderà automaticamente. Se si desidera spegnere manualmente l'anello, è possibile accedere a "Dispositivo" > "Altre impostazioni" > "Spegni anello" per completare l'operazione.

2. Scaricare l'APP

Attivare il Bluetooth del telefono cellulare e assicurarsi che il telefono sia connesso al WLAN o che la rete mobile sia attiva.

Scaricare prima l'ultima versione dell'APP. L'APP richiede Android 6.0 o superiore e iOS 9.0 o superiore.

Metodo 1: Ricerca e download

Android: È possibile scaricarla cercando "Da Rings" nel Google Play Store.iOS: Cercare "Da Rings" nell'APP Store per scaricarla.
Metodo 2: Scansione e download
Eseguire la scansione del codice QR riportato di seguito con il proprio telefono cellulare per scaricare l'APP.

3. Connessione Bluetooth
1 > Accoppiare l'anello con l'APP
Attivare il Bluetooth del telefono cellulare e assicurarsi che il telefono sia connesso al WLAN o che la rete mobile sia attiva.
Connessione manuale: aprire l'APP, selezionare "Dispositivo" --> Selezionare "Aggiungi dispositivo".
Nota: (1) Il dispositivo sincronizzerà automaticamente i dati ad ogni nuovo accoppiamento dopo una disconnessione o un annullamento dell'accoppiamento.(2) Sincronizzare manualmente i dati trascinando verso il basso dalla pagina principale dell'APP.
2 > Annullare l'accoppiamento dell'anello con l'APP
Android: Aprire l'APP Da Rings --> Accedere a "Dispositivo" --> Cliccare su "Rimuovi dispositivo".iOS: Aprire l'APP Da Rings --> Accedere a "Dispositivo" --> Cliccare su "Rimuovi dispositivo".
Pagina principale dell'APP
1. Attività
Indossare correttamente l'anello, che registrerà automaticamente i dati relativi al consumo giornaliero di calorie, distanza, tempo e altre informazioni relative alle attività quotidiane.
La connessione tra l'anello e l'APP è sincronizzata. Nella pagina principale dell'APP, nella scheda attività è possibile visualizzare la distanza delle attività giornaliere, le calorie consumate e la durata delle attività. Cliccare sulla scheda attività per accedere al conteggio passi, è possibile passare tra i dettagli dei dati di esercizio giornalieri, settimanali e mensili, e visualizzare le attività fisiche, il raggiungimento dell'obiettivo degli ultimi 7 giorni e i record di esercizio. Cliccare sull'icona in alto a destra della pagina attività per visualizzare i dati storici del raggiungimento dell'obiettivo attività per la data corrispondente.
2. Stato fisico
Indossare correttamente l'anello, che registrerà automaticamente le attività quotidiane e il percentuale di raggiungimento dell'obiettivo, il punteggio della qualità del sonno, la frequenza cardiaca a riposo, la variabilità media della frequenza cardiaca e lo stress medio, e l'AI analizzerà comprehensivemente lo stato fisico del giorno precedente e fornirà consigli. La scheda stato fisico offre una visione completa delle attività, del sonno, del rapporto di sonno e del rapporto di stress. Cliccare sull'icona in alto a destra della pagina stato fisico per visualizzare i dati storici dello stato fisico per la data corrispondente.

3. Sonno

Quando indossato correttamente, l'anello può tracciare automaticamente la durata del sonno, identificare il sonno profondo, il sonno leggero, il sonno REM (movimenti rapidi degli occhi) e lo stato di veglia, e valutare la qualità del sonno in base allo stato di sonno.

La connessione tra l'anello e l'APP è sincronizzata. Nella pagina sonno dell'APP, è possibile visualizzare i dettagli del sonno del giorno precedente, la legenda del sonno, il punteggio del sonno, l'ora di addormentamento, l'ora di sveglia, la durata totale del sonno, la durata delle piscioline sporadiche, la durata del sonno REM, la durata del sonno profondo, la durata del sonno leggero, la durata di veglia e i consigli per il sonno. Passare tra i dettagli dei dati di sonno giornalieri, settimanali e mensili. Cliccare sull'icona in alto a destra della pagina sonno per visualizzare i dati storici del sonno per la data corrispondente.

4. Record di esercizio

Se si indossa correttamente l'anello, è possibile cliccare sulla scheda record di esercizio per avviare l'esercizio e selezionare l'attività corrispondente in base all'esercizio che si intende svolgere. Durante l'esercizio, verranno registrati la durata, le calorie bruciate, il passo, il numero di passi e la frequenza cardiaca.

5. Frequenza cardiaca

Misurazione singola della frequenza cardiaca

La connessione tra l'anello e l'APP è sincronizzata. Nella pagina principale dell'APP --> Scheda frequenza cardiaca, la parte in alto a destra mostra l'ultimo valore della frequenza cardiaca, e nel mezzo è visualizzato il diagramma di fluttuazione della frequenza cardiaca durante il sonno e le ore diurne --> Cliccare in basso per misurare la frequenza cardiaca --> Avviare la misurazione, si accende la lampada della frequenza cardiaca sull'anello, attendere il valore di misurazione della frequenza cardiaca --> Cliccare sulla scheda frequenza cardiaca per passare tra i dettagli dei dati di frequenza cardiaca giornalieri, settimanali e mensili; Nella pagina frequenza cardiaca, in alto a destra con le icone, è possibile visualizzare i dati storici della frequenza cardiaca e i dati storici del sonno per la data corrispondente.

Misurazione continua della frequenza cardiaca

La connessione tra l'anello e l'APP è sincronizzata, e l'anello misura automaticamente la frequenza cardiaca ogni mezz'ora.

6. Ossigeno nel sangue

Misurazione singola dell'ossigeno nel sangue

La connessione tra l'anello e l'APP è sincronizzata. Nella pagina principale dell'APP, la parte in alto a destra della scheda ossigeno nel sangue mostra l'ultimo valore di ossigeno nel sangue. Cliccare in basso per misurare l'ossigeno nel sangue --> Avviare la misurazione, si accende la lampada dell'ossigeno nel sangue sull'anello, attendere il valore di ossigeno nel sangue (cliccare in basso della pagina per visualizzare le ultime sette misurazioni di ossigeno nel sangue). Cliccare per accedere alla pagina ossigeno nel sangue e cliccare sull'icona in alto a destra della pagina per visualizzare i dati storici dell'ossigeno nel sangue.

7. Variabilità della frequenza cardiaca

La connessione tra l'anello e l'APP è sincronizzata. Nella pagina principale dell'APP, la parte in alto a destra della scheda variabilità della frequenza cardiaca mostra l'ultimo valore di variabilità della frequenza cardiaca. Cliccare in basso per misurare la frequenza cardiaca --> Avviare la misurazione, si accende la lampada della frequenza cardiaca sull'anello. Cliccare per accedere alla

pagina variabilità della frequenza cardiaca, cliccare sulle icone in alto a destra della pagina per visualizzare i dati storici della variabilità della frequenza cardiaca e i dati storici della variabilità della frequenza cardiaca per la data corrispondente.

8. Stress

La connessione tra l'anello e l'APP è sincronizzata. Nella pagina principale dell'APP, la parte in alto a destra della scheda stress mostra il valore di stress dell'ultimo test. Cliccare in basso per misurare lo stress --> Avviare la misurazione. Cliccare per accedere alla pagina stress, cliccare sulle icone in alto a destra della pagina per visualizzare i dati storici della variabilità della frequenza cardiaca e i dati storici della variabilità della frequenza cardiaca per la data corrispondente.

9. Ciclo fisiologico

L'anello è connesso all'APP, e nella pagina principale dell'APP, cliccare sulla scheda ciclo fisiologico per accedere alla pagina ciclo fisiologico per impostare il ciclo fisiologico e prevedere il periodo fisiologico, la data di ovulazione e il periodo di ovulazione. È possibile impostare le notifiche.

Pagina di meditazione dell'APP

Cliccare sulla pagina di meditazione dell'APP, ci sono opzioni per ridurre lo stress e aiutare a dormire. Cliccare su "Riduzione dello stress" --> Cliccare su "Avvia" per seguire le istruzioni degli esercizi di riduzione dello stress ; --> Cliccare sull'icona di fuoco di campagna predefinita in basso per selezionare più scene sonore ; Cliccare su "Aiuto per dormire" --> Cliccare su "Avvia" per seguire le istruzioni degli esercizi di riduzione dello stress ; --> Cliccare sull'icona di fuoco di campagna predefinita in basso per selezionare più scene sonore ;

Pagina dispositivo dell'APP

1. Aggiungere dispositivo/rimuovere dispositivo, controllare la percentuale di batteria

Accoppiare l'anello con l'APP, aprire l'APP, selezionare "Dispositivo" --> Selezionare "Aggiungi dispositivo".

Quando l'anello è connesso correttamente all'APP, è possibile rimuovere il dispositivo e controllare la percentuale di batteria nella pagina dispositivo dell'APP.

2. Impostazione dell'obiettivo

Quando l'anello è connesso correttamente all'APP, cliccare nella pagina dispositivo dell'APP per accedere all'impostazione dell'obiettivo. È possibile impostare il numero obiettivo di passi, le calorie, il tempo di esercizio e l'obiettivo dei giorni di esercizio.

3. Impostazioni delle informazioni

Quando l'anello è connesso correttamente all'APP, cliccare nella pagina dispositivo dell'APP per accedere alle impostazioni delle informazioni, e è possibile impostare il genere, l'altezza, il peso, la data di nascita e la lunghezza del passo (l'APP stimerà la lunghezza del passo consigliata in base all'altezza).

4. Altre impostazioni

Quando l'anello è connesso correttamente all'APP, cliccare su Altre impostazioni nella pagina dispositivo dell'APP per impostare il formato delle unità, l'unità di temperatura e l'intervallo di misurazione della frequenza cardiaca/HRV diurnea; È possibile scegliere di attivare o disattivare l'allarme per batteria bassa, lo stress durante tutto il giorno, l'allarme per la frequenza cardiaca durante l'esercizio, l'ossigeno nel sangue durante il sonno, lo spegnimento dell'anello e la visualizzazione del periodo.

5. Controllo del gesto per scattare foto

Quando l'anello è connesso correttamente all'APP, cliccare sul controllo del gesto nella pagina dispositivo dell'APP per scattare foto. Secondo le istruzioni dei gesti, è possibile utilizzare il controllo del gesto per scattare foto sull'APP.

6. Aggiornamento del firmware

Quando l'anello è connesso correttamente all'APP, cliccare su Aggiornamento del firmware nella pagina dispositivo dell'APP per visualizzare le informazioni del firmware e ripristinare le impostazioni di fabbrica e i record del firmware.

7. Apple Health

Quando l'anello è connesso correttamente all'APP, cliccare su Apple Health (l'APP "Health" su iPhone) nella pagina dispositivo dell'APP per accedere e aggiornare i propri dati sulla salute.

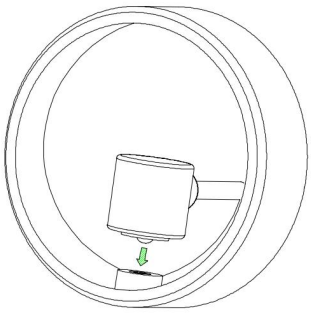
8. Strava

Cliccare su Strava nella pagina dettagli dispositivo dell'APP per connettersi a Strava.

Manual del usuario de Smart Ring

Cargar y encender

Conectar el dispositivo anillo al cable de carga magnético. Cuando se encienda la luz roja y parpadee la luz verde, encender el dispositivo.



Notas

Antes de usar y operar el dispositivo, lea y observe las siguientes precauciones para garantizar el mejor rendimiento del equipo y evitar situaciones peligrosas e ilegales.

En el uso diario, elija la talla adecuada para su dedo, evite usar el anillo demasiado suelto o demasiado ajustado. Mantenga seca la parte de contacto del anillo y limpios el sensor y la lámpara de frecuencia cardíaca y oxígeno en sangre, para evitar que la suciedad afecte los datos de medición. Si durante el uso presenta síntomas como enrojecimiento e hinchazón, deje de usar el dispositivo inmediatamente y consulte a un médico.

Seguridad

Asegúrese de que el cable de carga y el dispositivo se mantengan en un entorno seco durante el proceso de carga. Evite tocar el cable de carga con las manos húmedas. Mantenga limpia la superficie del puerto de carga magnético del anillo para prevenir un mal contacto en el puerto de carga, lo que podría llevar a un fallo de carga. Evite exponer el cable de carga al agua y otros líquidos. No desmonte ni modifique la batería, no inserte objetos extraños en ella y no sumerja la batería en agua u otros líquidos durante un período prolongado, ya que esto podría causar fugas de batería, sobrecalentamiento, incendio o explosión. No deje caer, apriete ni perce el anillo de la batería. Evite someter la batería a presiones externas que puedan causar un cortocircuito interno o sobrecalentamiento de la batería.

Carga

Conectar el dispositivo anillo al dispositivo de carga. Asegúrese de que el puerto del cable de carga del anillo quede alineado con el punto de carga del anillo, y ajuste la alineación hasta que se encienda la luz indicadora de carga del anillo (luz roja).

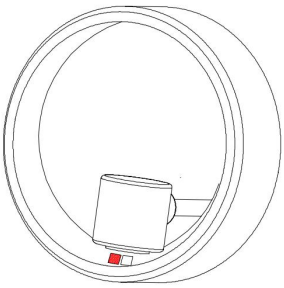
Nota:

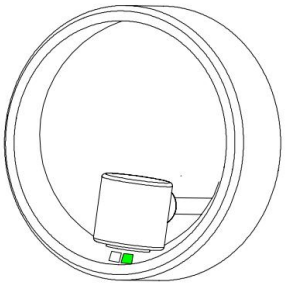
Después de que el dispositivo esté completamente cargado, la luz roja del indicador de carga se apaga. En este momento, el anillo detectará y juzgará y detendrá automáticamente la carga. Retire el anillo y desenchufe el adaptador de corriente.

Antes de la carga, mantenga la interfaz de carga seca y limpia para prevenir cortocircuitos u otros riesgos.

Debido al imán dentro del cargador, es inevitable que adsorba partículas metálicas y otros

objetos extraños. Presta atención a limpiarlo cuando lo uses. Prohíbe que el cargador entre en contacto con temperaturas altas durante mucho tiempo, lo que podría causar desmagnetización del cargador y otras anomalías.





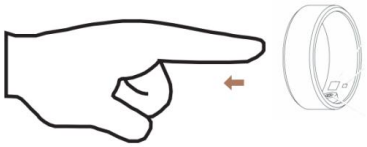
2. Usar el anillo

Use el anillo inteligente comprado en la talla adecuada para su dedo y elija una talla cómoda; Se recomienda usarlo en el índice, el medio o el anular, con el IC de frecuencia cardíaca y la lámpara de frecuencia cardíaca y oxígeno en sangre en la parte interior del dedo.

Asegúrese de que la parte del sensor del anillo inteligente quede ajustada al dedo para garantizar la precisión de los datos;

Evite usarlo demasiado ajustado o demasiado suelto, para no afectar la comodidad y el efecto de uso;

Asegúrese de que el área de la unidad de monitoreo quede adherida a la piel, sin obstrucciones de objetos extraños;



Antes del uso:

1. Encender el anillo

El anillo se enciende automáticamente cuando se carga y se apaga cuando se agota la batería. Conectar el dispositivo anillo al cable de carga magnético. Cuando se encienda la luz roja y parpadee la luz verde, el dispositivo se inicia.

Nota: Cuando el anillo no tenga batería, conéctelo al dispositivo de carga original para cargarlo, y el anillo se encenderá automáticamente. Si desea apagar el anillo manualmente, puede ir a "Dispositivo" > "Otras configuraciones" > "Apagar anillo" para completar la operación.

2. Descargar la APP

Active el Bluetooth del teléfono móvil y asegúrese de que el teléfono esté conectado al WLAN o que la red móvil esté abierta.

Descargue primero la última versión de la APP. La APP requiere Android 6.0 o superior, y iOS 9.0 o superior.

Método 1: Búsqueda y descarga

Android: Puede descargarla buscando "Da Rings" en Google Play Store.iOS: Busque "Da Rings" en la APP Store para descargarla.

Método 2: Escaneo y descarga
Escanee el código QR a continuación con su teléfono móvil para descargarla.



3. Conexión Bluetooth
1 > Emparejar el anillo con la APP
Active el Bluetooth del teléfono móvil y asegúrese de que el teléfono esté conectado al WLAN o que la red móvil esté abierta.
Conexión manual: abra la APP, seleccione "Dispositivo" --> Seleccione "Agregar dispositivo".
Nota: (1) El dispositivo sincronizará automáticamente los datos cada vez que se vuelva a emparejar después de la desconexión o desemparejamiento.(2) Sincronice los datos manualmente deslizando hacia abajo desde la página principal de la APP.
2 > Desemparejar el anillo con la APP
Android: Abra la APP Da Rings --> Vaya a "Dispositivo" --> Haga clic en "Eliminar dispositivo".iOS: Abra la APP Da Rings --> Vaya a "Dispositivo" --> Haga clic en "Eliminar dispositivo".
Página principal de la APP
1. Actividades
Use el anillo correctamente, y el anillo registrará automáticamente sus datos relacionados con el consumo de calorías, distancia, tiempo y otras actividades diarias.
La conexión entre el anillo y la APP está sincronizada. En la página principal de la APP, en la tarjeta de actividades puede ver la distancia de actividad del día, las calorías quemadas y la duración de la actividad. Haga clic en la tarjeta de actividades para acceder al contador de pasos, puede cambiar entre los detalles de los datos de ejercicio diarios, semanales y mensuales, y puede ver las actividades físicas, el logro del objetivo de los últimos 7 días y el registro de ejercicio. Haga clic en el icono en la esquina superior derecha de la página de actividades para ver los datos históricos del logro del objetivo de actividades para la fecha correspondiente.
2. Estado físico
Use el anillo correctamente, y el anillo registrará automáticamente sus actividades diarias y el porcentaje de logro del objetivo, la puntuación de calidad del sueño, la frecuencia cardíaca en reposo, la variabilidad media de la frecuencia cardíaca y el estrés medio, y la IA analizará comprehensivemente el estado físico del día anterior y dará recomendaciones. La tarjeta de estado físico ofrece una vista general de la actividad, el sueño, la proporción de sueño y la proporción de estrés. Haga clic en el icono en la esquina superior derecha de la página de estado físico para ver los datos históricos del estado físico para la fecha correspondiente.
3. Sueño
Cuando se usa correctamente, el anillo puede realizar un seguimiento automático de la duración del sueño, identificar el sueño profundo, el sueño ligero, el sueño REM (movimientos oculares rápidos) y el estado de vigilia, y puntuar la calidad del sueño según el estado de sueño.
La conexión entre el anillo y la APP está sincronizada. En la página de sueño de la APP, puede ver

los detalles del sueño del día anterior, la leyenda del sueño, la puntuación del sueño, la hora de dormir, la hora de despertar, la duración total del sueño, la duración de las siestas esporádicas, la duración del sueño REM, la duración del sueño profundo, la duración del sueño ligero, la duración de vigilia y los consejos de sueño. Cambie para ver los detalles de los datos de sueño diarios, semanales y mensuales. Haga clic en el icono en la esquina superior derecha de la página de sueño para ver los datos históricos del sueño para la fecha correspondiente.

4. Registros de ejercicio

Si usa el anillo correctamente, puede hacer clic en la tarjeta de registro de ejercicio para iniciar el ejercicio y seleccionar el elemento correspondiente según el ejercicio que pretenda realizar. Durante el ejercicio, se registrará la duración, las calorías quemadas, el ritmo, el número de pasos y la frecuencia cardíaca.

5. Frecuencia cardíaca

Medición única de la frecuencia cardíaca

La conexión entre el anillo y la APP está sincronizada. En la página principal de la APP --> Tarjeta de frecuencia cardíaca, la parte superior derecha muestra el último valor de frecuencia cardíaca, y en el medio se muestra el diagrama de fluctuación de la frecuencia cardíaca durante el sueño y el día --> Haga clic en la parte inferior para medir la frecuencia cardíaca --> Inicie la medición, se enciende la luz de frecuencia cardíaca en el extremo del anillo, espere el valor de medición de la frecuencia cardíaca --> Haga clic en la tarjeta de frecuencia cardíaca para cambiar entre los detalles de los datos de frecuencia cardíaca diarios, semanales y mensuales; En la esquina superior derecha de la página de frecuencia cardíaca con los iconos, puede ver los datos históricos de frecuencia cardíaca y los datos históricos de sueño para la fecha correspondiente.

Medición continua de la frecuencia cardíaca

La conexión entre el anillo y la APP está sincronizada, y el anillo mide automáticamente la frecuencia cardíaca cada media hora.

6. Saturación de oxígeno en sangre

Medición única de la saturación de oxígeno en sangre

La conexión entre el anillo y la APP está sincronizada. En la página principal de la APP, la parte superior derecha de la tarjeta de saturación de oxígeno en sangre muestra el último valor de saturación de oxígeno en sangre. Haga clic en la parte inferior para medir la saturación de oxígeno en sangre --> Inicie la medición, se enciende la luz de saturación de oxígeno en sangre en el extremo del anillo, espere el valor de saturación de oxígeno en sangre (haga clic en la parte inferior de la página para mostrar las últimas siete mediciones de saturación de oxígeno en sangre). Haga clic para acceder a la página de saturación de oxígeno en sangre y haga clic en el icono en la esquina superior derecha de la página para ver los datos históricos de saturación de oxígeno en sangre.

7. Variabilidad de la frecuencia cardíaca

La conexión entre el anillo y la APP está sincronizada. En la página principal de la APP, la parte superior derecha de la tarjeta de variabilidad de la frecuencia cardíaca muestra el último valor de variabilidad de la frecuencia cardíaca. Haga clic en la parte inferior para medir la frecuencia cardíaca --> Inicie la medición, se enciende la luz de frecuencia cardíaca en el extremo del anillo. Haga clic para acceder a la página de variabilidad de la frecuencia cardíaca, haga clic en los iconos en la esquina superior derecha de la página para ver los datos históricos de variabilidad de la frecuencia cardíaca y los datos históricos de variabilidad de la frecuencia cardíaca para la fecha

correspondiente.

8. Estrés

La conexión entre el anillo y la APP está sincronizada. En la página principal de la APP, la parte superior derecha de la tarjeta de estrés muestra el valor de estrés de la última prueba. Haga clic en la parte inferior para medir el estrés --> Inicie la medición. Haga clic para acceder a la página de estrés, haga clic en los iconos en la esquina superior derecha de la página para ver los datos históricos de variabilidad de la frecuencia cardíaca y los datos históricos de variabilidad de la frecuencia cardíaca para la fecha correspondiente.

9. Su ciclo fisiológico

El anillo está conectado a la APP, y en la página principal de la APP, haga clic en la tarjeta de ciclo fisiológico para acceder a la página de ciclo fisiológico para configurar el ciclo fisiológico y predecir el período fisiológico, la fecha de ovulación y el período de ovulación. Se pueden configurar notificaciones.

Página de meditación de la APP

Haga clic en la página de meditación del lado de la APP, hay opciones para reducir el estrés y ayudar a dormir. Haga clic en "Reducción de estrés" --> Haga clic en "Iniciar" para seguir las instrucciones de los ejercicios de reducción de estrés ; --> Haga clic en el icono de fogata predeterminado debajo para seleccionar múltiples escenas sonoras ; Haga clic en "Ayuda para dormir" --> Haga clic en "Iniciar" para seguir las instrucciones de los ejercicios de reducción de estrés ; --> Haga clic en el icono de fogata predeterminado debajo para seleccionar múltiples escenas sonoras ;

Página de dispositivo de la APP

1. Agregar dispositivo/eliminar dispositivo, verificar el porcentaje de batería

Emparejar el anillo con la APP, abrir la APP, seleccionar "Dispositivo" --> Seleccionar "Agregar dispositivo".

Cuando el anillo está conectado normalmente a la APP, se puede eliminar el dispositivo y verificar el porcentaje de batería en la página de dispositivo de la APP.

2. Configuración de objetivos

Cuando el anillo está conectado normalmente a la APP, haga clic en la página de dispositivo de la APP para acceder a la configuración de objetivos. Puede configurar el número objetivo de pasos, las calorías, el tiempo de ejercicio y el objetivo de días de ejercicio.

3. Configuración de información

Cuando el anillo está conectado normalmente a la APP, haga clic en la página de dispositivo de la APP para acceder a la configuración de información, y puede configurar el género, la altura, el peso, la fecha de nacimiento y la longitud del paso (la APP estimará la longitud del paso recomendada según la altura).

4. Otras configuraciones

Cuando el anillo está conectado normalmente a la APP, haga clic en Otras configuraciones en la página de dispositivo de la APP para configurar el formato de unidades, la unidad de temperatura y el intervalo de medición de frecuencia cardíaca/HRV diurno; Puede elegir activar o desactivar la advertencia de batería baja, el estrés durante todo el día, la advertencia de frecuencia cardíaca durante el ejercicio, el oxígeno en sangre durante el sueño, el apagado del anillo y la visualización del período.

5. Control de gestos para tomar fotos

Cuando el anillo está conectado normalmente a la APP, haga clic en el control de gestos en la página de dispositivo de la APP para tomar fotos. Según las instrucciones de gestos, puede usar el control de gestos para tomar fotos en el lado de la APP.

6. Actualización de firmware

Cuando el anillo está conectado normalmente a la APP, haga clic en Actualización de firmware en la página de dispositivo de la APP para ver la información de firmware y restaurar la fábrica y los registros de firmware.

7. Apple Health

Cuando el anillo está conectado normalmente a la APP, haga clic en Apple Health (la APP "Health" en iPhone) en la página de dispositivo de la APP para acceder y actualizar sus datos de salud.

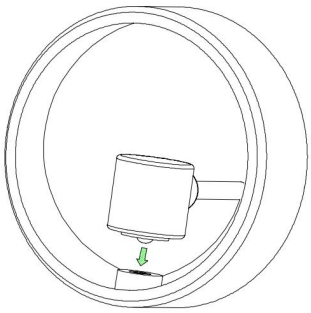
8. Strava

Haga clic en Strava en la página de detalles de dispositivo de la APP para conectarse a Strava.

Uživatelský manuál Smart Ring

Nabíjení a zapnutí

Připojte prstenové zařízení k magnetickému nabíjecímu kablu. Když se zapne červená světla a bliká zelená světla, zapněte zařízení.



Poznámky

Před použitím a operací zařízení si přečtěte a dodržujte následující 预防措施， abyste zajistili nejlepší výkon zařízení a 避免 nebezpečných a nelegálních situací.

Při každodenním používání si vyberte správnou velikost pro svůj prst, vyhněte se příliš volnému nebo příliš těsnému nosení. Držte kontaktní část prstu suchou a senzor a lampu pro měření srdeční frekvence a kyslíkové sytosti krve čistými, aby nečistoty nemohly ovlivnit měřicí data. Pokud při nosení dojde k symptomům jako je červenění a otok, okamžitě přestanete používat zařízení a poraďte se s lékařem.

Bezpečnost

Ujistěte se, že je nabíjecí kabel a zařízení během nabíjení uchováno v suchém prostředí. Vyhněte se dotyku nabíjecího kablu mokrými rukami. Držte povrch magnetického nabíjecího portu prstu čistým, aby se předešlo špatnému kontaktu v nabíjecím portu, který by mohl způsobit selhání nabíjení. Vyhněte se vystavení nabíjecího kablu vodě a jiným kapalím. Nerozebírejte ani nemodifikujte baterii, nevezměňte do ní cizí předměty a nepřepustujte baterii do vody nebo jiných kapalin na delší dobu, protože to může způsobit únik baterie, přehřev, požár nebo explozi. Nenechte padat, stlačovat nebo probíjet baterii prstu. Vyhněte se vystavení baterie vnějšímu tlaku, který by mohl způsobit vnitřní zkrat nebo přehřev baterie.

Nabíjení

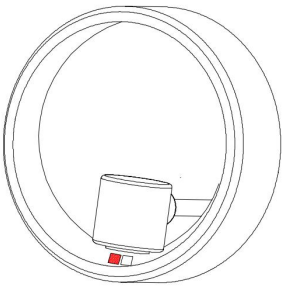
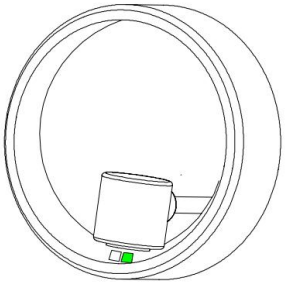
Připojte prstenové zařízení k nabíjecímu zařízení. Ujistěte se, že je port nabíjecího kablu prstu zarovnán s nabíjecím bodem prstu, a upravte zarovnání dokud se nezapne indikační světla nabíjení prstu (červená světla).

Poznámka:

Po úplném nabití zařízení se červená světla indikátoru nabíjení zhasne. V tomto okamžiku prsten detekuje a hodnotí a automaticky zastaví nabíjení. Odstraňte prsten a odpojte síťový adaptér.

Před nabíjením držte nabíjecí rozhraní suché a čisté, abyste předešli zkratu nebo jiným rizikům.

V důsledku magnetu uvnitř nabíječe je nevyhnutelné, že 吸附 uje kovové cizí předměty a jiné nečistoty. Při použití dbějte na čištění. Zakážete nabíječi dlouhodobý kontakt s vysokými teplotami, které by mohly způsobit demagnetizaci nabíječe a jiné anomalies.

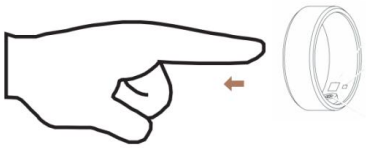
2. Nosení prstu

Nosněte koupený smart prsten ve správné velikosti pro svůj prst a vyberte komfortní velikost; Doporučuje se nosit na ukazovateli, středu a prstě a srdeční frekvence IC a srdeční frekvence kyslíkové sytosti krve lampu na vnitřní straně prstu.

Ujistěte se, že senzorová část smart prstu je pevně připevněna k prstu, aby se zajistila přesnost dat;

Vyhněte se příliš těsnému nebo příliš volnému nosení, aby to nemohlo ovlivnit komfort a účinek používání;

Ujistěte se, že oblast monitorovací jednotky je připevněna k kůži a není blokována žádnými cizími předměty;



Před použitím:

1. Zapnutí prstu

Prsten se automaticky zapne při nabíjení a vypne, když dojde k vybití baterie. Připojte prstenové zařízení k magnetickému nabíjecímu kablu. Když je červená světla zapnutá a zelená světla bliká, zařízení se spustí.

Poznámka: Když je prsten vybitý, připojte ho k originálnímu nabíjecímu zařízení pro nabíjení a prsten se automaticky zapne. Pokud chcete prsten manuálně vypnout, můžete přejít na "Zařízení" > "Další nastavení" > "Vypnutí prstu" a dokončit operaci.

2. Stáhněte si APP

Zapněte Bluetooth na mobilním telefonu a ujistěte se, že je mobilní telefon připojen k WLAN nebo že je otevřen mobilní síť.

Nejprve stáhněte nejnovější verzi APP. APP musí být založena na Androidu 6.0 nebo novějším a Apple 9.0 nebo novějším.

Způsob 1: Vyhledání a stažení

Android: Můžete ho stáhnout vyhledáním "Da Rings" v App Store a App Store.IOS: Vyhledejte v APP Store "Da Rings" a stáhněte si ho.

Způsob 2: Skenování a stažení

Skenujte níže uvedený QR kód a použijte mobilní telefon k skenování a stažení.



3. Bluetooth připojení

1 > Párování prstu s APP

Zapněte Bluetooth na mobilním telefonu a ujistěte se, že je mobilní telefon připojen k WLAN nebo že je otevřen mobilní síť.

Manuální připojení: otevřete APP, vyberte "Zařízení" --> Vyberte "Přidat zařízení".

Poznámka: (1) Zařízení se automaticky synchronizuje s daty při každém opětovném spojení po odpojení nebo odvázání.(2) Ručně obnovte synchronizovaná data stažením z hlavní stránky APP.

2 > Odpojení prstu od APP

Android: Otevřete Da Rings APP --> Přejděte na "Zařízení" --> Klikněte na "Odebrat zařízení".IOS: Otevřete Da Rings APP --> Přejděte na "Zařízení" --> Klikněte na "Odebrat zařízení".

Hlavní stránka APP

1. Aktivity

Nosněte prsten správně a prsten automaticky zaznamená vaše denní spotřebu kalorií, vzdálenost, čas a další související údaje o aktivitách.

Připojení mezi prstem a APP je synchronizováno. Na hlavní stránce APP můžete v aktivitní kartě zobrazit vzdálenost dnešní aktivity, spotřebované kalorie a dobu aktivity. Kliknutím na aktivitní kartu přejdete do počtu kroků, můžete přepínat mezi podrobnostmi dat o cvičení denně, týdně a měsíčně, můžete zobrazit fyzické aktivity, dosažení cíle za posledních 7 dnů a záznam cvičení. Kliknutím na ikonu vpravo nahoře na aktivitní stránce zobrazíte historická data dosažení cíle aktivity pro příslušný datum.

2. Fyzický stav

Nosněte prsten správně, prsten automaticky zaznamená vaše denní aktivity a procento dosažení cíle, skóre kvality spánku, klidovou srdeční frekvenci, průměrnou variability srdeční frekvence a průměrný stres, a AI komplexně analyzuje fyzický stav z předchozího dne a dá doporučení. Kartička fyzického stavu poskytuje komplexní přehled o aktivitách, spánku, poměru spánku a poměru stresu. Kliknutím na ikonu vpravo nahoře na stránce fyzického stavu zobrazíte historická data fyzického stavu pro příslušný datum.

3. Spánek

Při správném nosení může prsten automaticky sledovat dobu spánku, identifikovat hluboký spánek, lehký spánek, rychlé pohyby očí (REM) a bdělost a ohodnotit kvalitu spánku na základě stavu spánku.

Prsten je připojen k APP. Na stránce spánku APP můžete vidět podrobnosti o spánku z předchozího dne, legendu spánku, skóre spánku, čas usnutí, čas probuzení, celkovou dobu spánku, dobu sporádických odpočinků po obědě, dobu rychlých pohybů očí, dobu hlubokého spánku, dobu lehkého spánku, dobu bdělosti a rady k spánku. Přepněte pro zobrazení podrobností dat o spánku denně, týdně a měsíčně. Kliknutím na ikonu vpravo nahoře na stránce spánku zobrazíte historická data spánku pro příslušný datum.

4. Záznamy cvičení

Pokud nosíte prsten správně, můžete kliknout na kartičku záznamu cvičení a spustit cvičení a vybrat příslušnou položku na základě zamýšleného cvičení. Během cvičení se zaznamená doba trvání, spotřebované kalorie, tempo, počet kroků a srdeční frekvence.

5. Srdeční frekvence

Jednorázměrná měření srdeční frekvence

Prsten je připojen k APP. Na hlavní stránce APP --> Kartička srdeční frekvence zobrazuje vpravo nahoře poslední hodnotu srdeční frekvence a uprostřed je zobrazen diagram fluktuací srdeční frekvence během spánku a denních hodin --> Klikněte dole pro měření srdeční frekvence --> Spusťte měření, světla srdeční frekvence na konci prstu se zapne a počkejte na hodnotu měření srdeční frekvence --> Kliknutím na kartičku srdeční frekvence přepněte mezi podrobnostmi dat o srdeční frekvence denně, týdně, měsíčně; Vpravo nahoře na stránce srdeční frekvence s ikonami můžete zobrazit historická data srdeční frekvence a historická data spánku pro příslušný datum.

Kontinuální měření srdeční frekvence

Prsten je připojen k APP a prsten automaticky měří srdeční frekvenci každou půl hodiny.

6. Kyslíková sytost krve

Jednorázměrná měření kyslíkové sytosti krve

Prsten je připojen k APP. Na hlavní stránce APP zobrazuje vpravo nahoře kartička kyslíkové sytosti krve poslední hodnotu kyslíkové sytosti krve. Klikněte dole pro měření kyslíkové sytosti krve --> Spusťte měření, světla kyslíkové sytosti krve na konci prstu se zapne a počkejte na hodnotu kyslíkové sytosti krve (kliknutím dole na stránce zobrazíte poslední sedm měření kyslíkové sytosti krve). Kliknutím přejděte na stránku kyslíkové sytosti krve a kliknutím vpravo nahoře na stránce na ikonu zobrazíte historická data kyslíkové sytosti krve.

7. Variabilita srdeční frekvence

Prsten je připojen k APP. Na hlavní stránce APP zobrazuje vpravo nahoře kartička variability srdeční frekvence poslední hodnotu variability srdeční frekvence. Klikněte dole pro měření srdeční frekvence --> Spusťte měření a světla srdeční frekvence na konci prstu se zapne. Kliknutím přejděte na stránku variability srdeční frekvence, kliknutím vpravo nahoře na stránce na ikony zobrazíte historická data variability srdeční frekvence a historická data variability srdeční frekvence pro příslušný datum.

8. Stress

Prsten je připojen k APP. Na hlavní stránce APP zobrazuje vpravo nahoře kartička stresu hodnotu stresu z posledního testu. Klikněte dole pro měření stresu --> Spusťte měření. Kliknutím přejděte na stránku stresu, kliknutím vpravo nahoře na stránce na ikony zobrazíte historická data variability srdeční frekvence a historická data variability srdeční frekvence pro příslušný datum.

9. Váš fyziologický cyklus

Prsten je připojen k APP a na hlavní stránce APP kliknutím na kartičku fyziologického cyklu přejdete na stránku fyziologického cyklu pro nastavení fyziologického cyklu a predikci fyziologického období, data ovulace a období ovulace. Lze nastavit oznámení.

Stránka meditace APP

Kliknutím na stránku meditace na straně APP jsou k dispozici možnosti snížení stresu a pomoci při spánku. Klikněte na "Snížení stresu" --> Klikněte na "Spustit" a postupujte podle pokynů pro cvičení na snížení stresu; --> Klikněte na výchozí ikonu ohniště níže a vyberte více zvukových scénářů; Klikněte na "Pomoc při spánku" --> Klikněte na "Spustit" a postupujte podle pokynů pro

cvičení na snížení stresu; --> Klikněte na výchozí ikonu ohniště níže a vyberte více zvukových scénářů;

Stránka zařízení APP

1. Přidání zařízení/odebrání zařízení, kontrola procenta baterie

Párujte prsten s APP, otevřete APP, vyberte "Zařízení" --> Vyberte "Přidat zařízení".

Když je prsten normálně připojen k APP, lze zařízení odebrat a v stránce zařízení APP zkontrolovat procento baterie.

2. Nastavení cíle

Když je prsten normálně připojen k APP, kliknutím na stránku zařízení APP přejdete do nastavení cíle. Můžete nastavit cílový počet kroků, kalorie, čas cvičení a cíl dnů cvičení.

3. Nastavení informací

Když je prsten normálně připojen k APP, kliknutím na stránku zařízení APP přejdete do nastavení informací a můžete nastavit pohlaví, výšku, hmotnost, datum narození a délku kroku (APP odhadne doporučenou délku kroku na základě výšky).

4. Další nastavení

Když je prsten normálně připojen k APP, kliknutím na Další nastavení v stránce zařízení APP nastavte formát jednotek, teplotní jednotku a interval měření srdeční frekvence/HRV během dne; Můžete zvolit zapnutí a vypnutí varování low battery, celodenní stres, varování srdeční frekvence během cvičení, kyslíková sytost krve během spánku, vypnutí prstu a zobrazení období.

5. Řízení gest pro pořizování fotografií

Když je prsten normálně připojen k APP, kliknutím na řízení gest v stránce zařízení APP pořízejte fotografie. Podle pokynů k gestům můžete použít řízení gest pro pořizování fotografií na straně APP.

6. Aktualizace firmware

Když je prsten normálně připojen k APP, kliknutím na Aktualizaci firmware v stránce zařízení APP zobrazíte informace o firmware a obnovte tovární nastavení a záznamy firmware.

7. Apple Health

Když je prsten normálně připojen k APP, kliknutím na Apple Health (APP "Health" na iPhone) v stránce zařízení APP přistupte k vašim zdravotním datům a aktualizujte je.

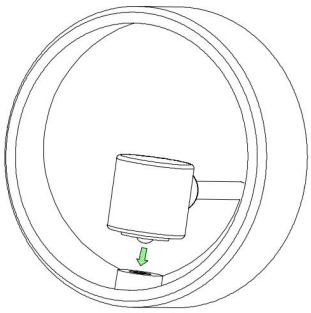
8. Strava

Kliknutím na Strava v podrobné stránce zařízení APP se připojte k Strava.

Smart Ring användarmanual

Ladda och slå på

Anslut ringen till den magnetiska laddkabeln. När rött ljuss tänder och grönt ljuss blinkar, slå på enheten.



Anmärkningar

Innan du använder och använder enheten, läs och följ följande försiktighetsåtgärder för att säkerställa utrustningens bästa prestanda och undvika farliga och olagliga situationer.

Vid daglig användning, välj rätt storlek för din finger, undvik att bära för löst eller för stramt. Håll kontaktdelen av ringen torrid och håll sensorerna och puls- och blodsoxygenlampan rena för att undvika att smuts påverkar testdata. Om du upplever symtom som rodnad och ömhet under användning, sluta använda omedelbart och konsultera en läkare.

Säkerhet

Se till att laddkabeln och enheten hålls i en torrid miljö under laddningen. Undvik att röra laddkabeln med blöta händer. Håll ytan på ringens magnetiska laddport ren för att förhindra dålig kontakt vid laddporten, vilket kan leda till laddfel. Undvik att utsätta laddkabeln för vatten och andra vätskor. För inte isär eller modifiera batteriet, stoppa inte in främmande föremål eller submerge batteriet i vatten eller andra vätskor under en längre period, eftersom detta kan leda till batterileckage, överhettning, brand eller explosion. Släpp inte, pressa eller stinga ringbatteriet. Undvik att utsätta batteriet för yttre tryck som kan orsaka en intern kortslutning eller överhettning av batteriet.

Laddning

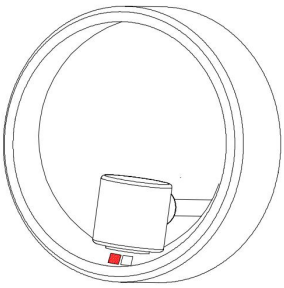
Anslut ringen till laddningsenheten. Se till att ringens laddkabelport är alignerad med ringens laddpunkt, och justera aligneringen tills ringens laddindikatorljus (rött ljuss) tänds.

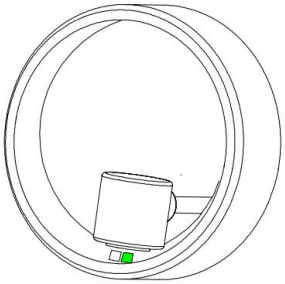
Anmärkning:

När enheten är helt laddad, släcks det röda ljuset på laddindikatorn. Vid denna tidpunkt kommer ringen att detektera och bedöma och automatiskt stoppa laddningen. Ta bort ringen och koppla ur strömadaptern.

Håll laddgränssnittet torrid och rent innan laddning för att förhindra kortslutning eller andra risker.

På grund av magneten inuti laddaren är det oundvikligt att absorbera metalliska främmande föremål och andra föremål. Var uppmärksam på rengöring vid användning. Förbjud laddaren att vara i kontakt med höga temperaturer i lång tid, vilket leder till demagnetisering av laddaren och andra avvikelser.





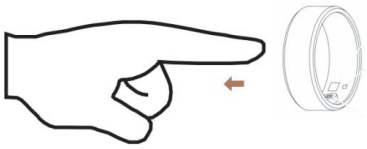
2. Bära ringen

Bär den köpta smarta ringen i rätt storlek för din finger och välj en komfortabel storlek; Rekommenderas att bäras på pekfinger, mellanfinger och ringfinger och pulskrets och puls- och blodsoxygenlampan på insidan av fingern.

Se till att sensor delen av smarta ringen är 紧密 anpassad till fingern för att säkerställa datans noggrannhet;

Undvik att bära för stramt eller för löst, så att det inte påverkar komfort och användningseffekt;

Se till att övervakningsenhetsområdet är fäst vid huden, och det finns inget främmande föremål blockering;



Innan användning:

1. Slå på ringen

Ringen slår automatiskt på när den laddas och stängs av när batteriet är slut. Anslut ringen till den magnetiska laddkabeln. När rött ljuss är på och grönt ljuss blinkar, startar enheten.

Anmärkning: När ringen är utan ström, anslut till original laddningsenhet för laddning, och ringen slår automatiskt på. Om du vill stänga av ringen manuellt, kan du gå till "Enhet" > "Övriga inställningar" > "Stäng av ringen" för att slutföra operationen.

2. Ladda ner APP

Slå på Bluetooth på mobilen, och se till att mobilen är ansluten till WLAN eller öppna mobilnätet.

Ladda ner den senaste versionen av APP först. APP ska vara baserad på Android 6.0 eller högre, och Apple 9.0 eller högre.

Sätt ett: Sök och ladda ner

Android: Du kan ladda ner genom att söka efter "Da Rings" i App Store och App Store.IOS: Sök i APP Store efter "Da Rings" för att ladda ner.

Sätt två: Skanna och ladda ner

Skanna QR-koden nedan och använd din mobil för att skanna och ladda ner.

3. Bluetooth-anslutning

1 > Par ringen med APP

Slå på Bluetooth på mobilen, och se till att mobilen är ansluten till WLAN eller öppna mobilnätet.

Manuell anslutning: öppna APP, välj "Enhet" --> Välj "Lägg till enhet".

Anmärkning: (1) Enheten kommer automatiskt att synkronisera data varje gång den är återansluten efter frånkoppling eller avkoppling.(2) Manuellt uppdatera synkroniseringsdata genom att dra ner från APP:s huvudsida.

2 > Ringen är avkopplad från APP

Android: Öppna Da Rings APP --> Gå till "Enhet" --> Klicka på "Ta bort enhet".IOS: Öppna Da Rings APP --> Gå till "Enhet" --> Klicka på "Ta bort enhet".

APP:s huvudsida

1. Aktiviteter

Bär ringen korrekt, och ringen kommer automatiskt att registrera dina dagliga aktivitetsförbrukning av kalorier, avstånd, tid och andra relaterade data.

Anslutningen mellan ringen och APP är synkroniserad. På APP:s huvudsida kan du visa dagens aktivitetsavstånd, förbrukad kalorier och aktivitetsvaraktighet i aktivitetskortet. Klicka på aktivitetskortet för att gå till stegräkning, du kan växla mellan dagliga, veckovisa och månatliga träningsdatadetaljer, du kan visa fysisk aktivitet, målgöransuppfyllnad under de senaste 7 dagarna och träningslogg. Klicka på ikonen uppe till höger på aktivitets sidan för att visa historisk aktivitetsmålgöransuppfyllnad data för motsvarande datum.

2. Fysisk tillstånd

Bär ringen korrekt, ringen kommer automatiskt att registrera dina dagliga aktiviteter och målgöransuppfyllnadsprocent, sömnkvalitetsbetyg, vila puls, genomsnittlig pulsvariabilitet och genomsnittlig stress, och AI kommer att helt analysera kroppstillståndet från föregående dag och ge rekommendationer. Kroppstillståndskortet ger en helt översikt över aktivitet, sömn, sömnförhållande och stressförhållande. Klicka på ikonen uppe till höger på kroppstillstånds sidan för att visa historisk kroppstillstånd data för motsvarande datum.

3. Sömn

När det bärs korrekt, kan ringen automatiskt spåra sömnvaraktighet, identifiera djup sömn, lätt sömn, snabba ögonrörelser (REM) och vakenhet, och betygsätta sömnkvalitet baserat på sömntillstånd.

Ringen är ansluten till APP. På APP:s sömnsida kan du se föregående dags sömndetaljer, sömnlegend, sömnbetyg, somntid, uppvakningstid, total sömnvaraktighet, sporadisk lunch vila varaktighet, snabba ögonrörelser varaktighet, djup sömnvaraktighet, lätt sömnvaraktighet, vaken varaktighet och sömnråd. Växla för att visa dagliga, veckovisa och månatliga sömndatadetaljer. Klicka på ikonen uppe till höger på sömnsidan för att visa historisk sömndata för motsvarande datum.

4. Träningsloggar

Om du bär ringen korrekt, kan du klicka på träningsloggkortet för att initiera träningen och välja motsvarande artikel baserat på den träning du avser att utföra. Under träningen kommer varaktighet, förbrukad kalorier, takt, stegräkning och puls att registreras.

5. Puls

Puls mätt en gång

Ringen är ansluten till APP. På APP:s huvudsida --> Pulskortet visar den senaste puls värdet uppe till höger, och pulsvariationsdiagrammet för sömn och dagtid visas i mitten --> Klicka nere för att mäta puls --> Starta mätningen, pulslampan vid ringänden tänds, och vänta på puls mätvärdet --> Klicka på pulskortet för att växla mellan dag, vecka, månad pulsdatadetaljer; Uppe till höger på pulssidan med ikonerna kan du visa historisk pulsdata och historisk sömndata för motsvarande datum.

Kontinuerlig puls mätning

Ringen är ansluten till APP, och ringen mäter automatiskt puls varje halvtimme.

6. Blodsoxygen

Enstaka mätning av blodsoxygen

Ringen är ansluten till APP. På APP:s huvudsida visas det senaste blodsoxygenvärdet uppe till höger på blodsoxygenskortet. Klicka nere för att mäta blodsoxygen --> Starta mätningen, blodsoxygenlampan vid ringänden tänds, och vänta på blodsoxygenvärdet (klicka nere på sidan för att visa de senaste sju blodsoxygenmätningarna). Klicka för att gå till blodsoxygensidan och klicka på ikonen uppe till höger på sidan för att visa historisk blodsoxygendata.

7. Pulsvariabilitet

Ringen är ansluten till APP. På APP:s huvudsida visar den övre högra delen av pulsvariabilitetskortet det senaste pulsvariabilitetsvärdet. Klicka nere för att mäta puls --> Starta mätningen, och pulslampan vid ringänden tänds. Klicka för att gå till pulsvariabilitets sidan, klicka på ikonerna uppe till höger på sidan för att visa historisk pulsvariabilitetsdata och historisk pulsvariabilitetsdata för motsvarande datum.

8. Stress

Ringen är ansluten till APP. På APP:s huvudsida visar den övre högra delen av stresskortet stressvärdet från det senaste testet. Klicka nere för att mäta stress --> Starta mätningen. Klicka för att gå till stresssidan, klicka på ikonerna uppe till höger på sidan för att visa historisk pulsvariabilitetsdata och historisk pulsvariabilitetsdata för motsvarande datum.

9. Din fysiologiska cykel

Ringen är ansluten till APP, och på APP:s huvudsida klickar du på fysiologisk cykelkortet för att gå till fysiologisk cykel sida för att ställa in fysiologisk cykel, och förutsäga fysiologisk period, ovulationstid och ovulationsperiod. Notiser kan ställas in.

APP meditation sida

Klicka på APP:s meditation sida, det finns alternativ för att minska stress och hjälpa till med sömn. Klicka på "Stressreducering" --> Klicka på "Start" för att följa instruktionerna för stressreducerande övningar; --> Klicka på standard bonfire ikonen nere för att välja flera ljudscener; Klicka på "Sömnhjälp" --> Klicka på "Start" för att följa instruktionerna för stressreducerande övningar; --> Klicka på standard bonfire ikonen nere för att välja flera ljudscener;

APP enhets sida

1. Lägg till enhet/ta bort enhet, kontrollera batteriprocent

Par ringen med APP, öppna APP, välj "Enhet" --> Välj "Lägg till enhet".

När ringen är normalt ansluten till APP, kan enheten tas bort och batteriprocenten kan kontrolleras i APP:s enhets sida.

2. Målinställning

När ringen är normalt ansluten till APP, klicka på APP:s enhets sida för att gå till målinställning. Du kan ställa in mål stegräkning, kalorier, tränings tid och tränings dag mål.

3. Informationsinställningar

När ringen är normalt ansluten till APP, klicka på APP:s enhets sida för att gå till informationsinställningar, och du kan ställa in kön, längd, vikt, födelsedag och steglängd (APP kommer att uppskatta rekommenderad steglängd baserat på längd).

4. Övriga inställningar

När ringen är normalt ansluten till APP, klicka på Övriga inställningar i APP:s enhets sida för att ställa in enhetsformat, temperatur enhet och dagtid puls/HRV mätintervall; Du kan välja att slå på och av låg batterivarning, hel dag stress, tränings puls varning, blodsoxygen under sömn, ring av, och period visning.

5. Geststyrning för att ta bilder

När ringen är normalt ansluten till APP, klicka på geststyrning i APP:s enhets sida för att ta bilder. Enligt gestinstruktionerna kan du använda geststyrning för att ta bilder på APP-sidan.

6. Firmware uppdatering

När ringen är normalt ansluten till APP, klicka på Firmware uppdatering i APP:s enhets sida för att visa firmware information och återställa tillverkare och firmware poster.

7. Apple Health

När ringen är normalt ansluten till APP, klicka på Apple Health (APP "Health" på iPhone) på APP:s enhets sida för att få tillgång till och uppdatera dina hälsodata.

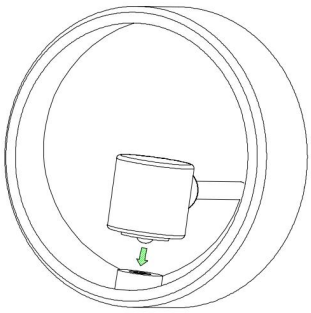
8. Strava

Klicka på Strava i APP enhets detaljsida för att ansluta till Strava.

Smart Ring brugermanual

Lade og tænde

Forbind ringen til den magnetiske ladekabel. Når det røde lys tænder og det grønne lys blinker, tænd enheden.



Noter

Før du bruger og betjener enheden, læs og overhold venligst følgende forbehold for at sikre udstyrets bedste ydeevne og undgå farlige og ulovlige situationer.

Ved daglig brug, vælg venligst den rigtige størrelse til din finger, undgå at bære for løst eller for stramt. Hold kontakten af ringen tørr, og hold sensorerne og puls- og blodsoxygenlampen rene for at undgå at snavs påvirker testdataene. Hvis du oplever symptomer som rødhed og hævelse under brug, 停止 brug straks og konsulter en læge.

Sikkerhed

Sørg for at ladekabeln og enheden holdes i et tørt miljø under opladningen. Undgå at berøre ladekabeln med våde hænder. Hold overfladen af ringens magnetiske ladeport ren for at forhindre dårlig kontakt ved ladeporten, hvilket kan føre til opladningsfejl. Undgå at udsætte ladekabeln for vand og andre væsker. Tag ikke især eller modificer batteriet, indsæt ikke fremmede genstande eller nedsænke batteriet i vand eller andre væsker i længere tid, da dette kan føre til batterilekkage, overophedning, brand eller eksplosion. Drop ikke, pres eller stik ringbatteriet. Undgå at udsætte batteriet for ydre tryk, der kan forårsage en intern kortslutning eller overophedning af batteriet.

Opladning

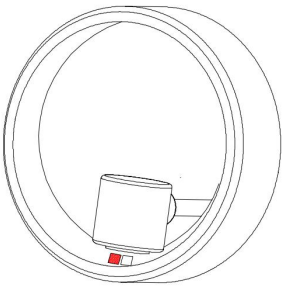
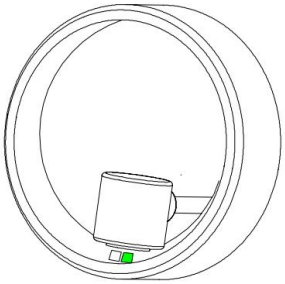
Forbind ringen til opladningsenheden. Sørg for at ringens ladekabelport er aligneret med ringens ladepunkt, og juster aligneringen indtil ringens ladningsindikatorlys (rødt lys) tænder.

Note:

Når enheden er fuldstændig opladet, slukkes det røde lys på ladningsindikatoren. På dette tidspunkt vil ringen detektere og vurdere og automatisk stoppe opladningen. Fjern ringen og træk stikket ud af strømforsyningen.

Hold ladningsgrænsefladen tørr og ren før opladning for at forhindre kortslutning eller andre risici.

På grund af magneten inde i opladeren er det uundgåeligt at absorbere metalliske fremmede stoffer og andre stoffer. Vær opmærksom på rengøring under brug. Forbud opladeren mod at være i kontakt med høje temperaturer i længere tid, hvilket fører til demagnetisering af opladeren og andre afvigelser.

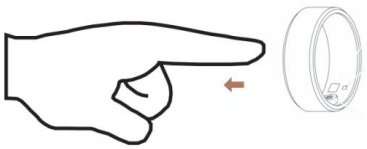
2. Bære ringen

Bær den købte smarte ring i den rigtige størrelse til din finger og vælg en komfortabel størrelse; Anbefales at bæres på pegefinger, mellemfinger og ringfinger og puls IC og puls- og blodsoxygenlampen på indersiden af fingeren.

Sørg for at sensoren af den smarte ring er tæt tilpasset fingeren for at sikre dataens nøjagtighed;

Undgå at bære for stramt eller for løst, så det ikke påvirker komfort og brugseffekt;

Sørg for at overvågningsenhedsområdet er fastgjort til huden, og der er ingen fremmed genstand blokering;



Før brug:

1. Tænd ringen

Ringen tænder automatisk, når den oplades, og slukker, når batteriet er tomt. Forbind ringen til den magnetiske ladekabel. Når rødt lys er tændt og grønt lys blinker, starter enheden.

Note: Når ringen er uden strøm, forbind til original opladningsenhed for opladning, og ringen tænder automatisk. Hvis du ønsker at slukke ringen manuelt, kan du gå til "Enhed" > "Andre indstillinger" > "Sluk ringen" for at fuldføre operationen.

2. Download APP

Tænd Bluetooth på mobilen, og sørg for at mobilen er forbundet til WLAN eller åbn mobilnetværket.

Download først den nyeste version af APP. APP skal være baseret på Android 6.0 eller nyere, og Apple 9.0 eller nyere.

Metode ét: Søg og download

Android: Du kan downloade ved at søge efter "Da Rings" i App Store og App Store.IOS: Søg i APP Store efter "Da Rings" for at downloade.

Metode to: Scan og download

Scan QR-koden nedenfor og brug din mobil til at scanne og downloade.



3. Bluetooth-forbindelse

1 > Par ringen med APP

Tænd Bluetooth på mobilen, og sørg for at mobilen er forbundet til WLAN eller åbn mobilnetværket.

Manuel forbindelse: åbn APP, vælg "Enhed" --> Vælg "Tilføj enhed".

Note: (1) Enheden vil automatisk synkronisere data hver gang den genoprettes forbindelse efter afbrydelse eller afparring.(2) Opdater synkroniseringsdata manuelt ved at trække ned fra APPens hovedside.

2 > Ringen er afparret fra APP

Android: Åbn Da Rings APP --> Gå til "Enhed" --> Klik på "Fjern enhed".IOS: Åbn Da Rings APP --> Gå til "Enhed" --> Klik på "Fjern enhed".

APPens hovedside

1. Aktiviteter

Bær ringen korrekt, og ringen vil automatisk registrere dine daglige aktivitetsforbrug af kalorier, distance, tid og andre relaterede data.

Forbindelsen mellem ringen og APP er synkroniseret. På APPens hovedside kan du se dagens aktivitetsdistance, forbrugte kalorier og aktivitetsvarighed i aktivitetskortet. Klik på aktivitetskortet for at gå til skridttælling, du kan skifte mellem daglige, ugentlige og månedlige træningsdatadetaljer, du kan se fysisk aktivitet, målopfyldelse i de sidste 7 dage og træningslog. Klik på ikonen oppe til højre på aktivitets siden for at se historisk aktivitetsmålopfyldelse data for det tilsvarende dato.

2. Fysisk tilstand

Bær ringen korrekt, ringen vil automatisk registrere dine daglige aktiviteter og målopfyldelsesprocent, søvnkvalitetsscore, hvilepuls, gennemsnitlig pulsvariabilitet og gennemsnitlig stress, og AI vil fuldstændigt analysere kropstilstanden fra den foregående dag og give anbefalinger. Kropstilstandskortet giver en fuldstændig oversigt over aktivitet, søvn, søvnforhold og stressforhold. Klik på ikonen oppe til højre på kropstilstands siden for at se historisk kropstilstand data for det tilsvarende dato.

3. Søvn

Når det bæres korrekt, kan ringen automatisk spore søvnvarighed, identificere dyb søvn, let søvn, hurtige øjenbevægelser (REM) og vågenhed, og vurdere søvnkvalitet baseret på søvntilstand.

Ringen er forbundet til APP. På APPens søvnside kan du se den foregående dags søvndetaljer, søvnlegend, søvnscore, sove tid, vågn tid, total søvnvarighed, sporadisk frokostpause varighed, hurtige øjenbevægelser varighed, dyb søvnvarighed, let søvnvarighed, vågen varighed og søvnanbefalinger. Skift for at se daglige, ugentlige og månedlige søvndatadetaljer. Klik på ikonen oppe til højre på søvnsiden for at se historisk søvndata for det tilsvarende dato.

4. Træningslogge

Hvis du bærer ringen korrekt, kan du klikke på træningsloggekortet for at initiere træningen og vælge det tilsvarende element baseret på den træning, du har til hensigt at udføre. Under træningen vil varighed, forbrugte kalorier, takt, skridttælling og puls blive registreret.

5. Puls

Puls målt en gang

Ringen er forbundet til APP. På APPens hovedside --> Pulskortet viser den nyeste puls værdi oppe til højre, og pulsvariationsdiagrammet for søvn og dagtid vises i midten --> Klik nederst for at måle puls --> Start målingen, pulslampen ved ringenden tænder, og vent på puls måleværdien --> Klik på pulskortet for at skifte mellem dag, uge, måned pulsdatadetaljer; Oppe til højre på pulssiden med ikonerne kan du se historisk pulsdata og historisk søvndata for det tilsvarende dato.

Kontinuerlig puls måling

Ringen er forbundet til APP, og ringen måler automatisk puls hver halve time.

6. Blodsoxygen

Enkel måling af blodsoxygen

Ringen er forbundet til APP. På APPens hovedside vises den seneste blodsoxygenværdi oppe til højre på blodsoxygenskortet. Klik nederst for at måle blodsoxygen --> Start målingen, blodsoxygenlampen ved ringenden tænder, og vent på blodsoxygenværdien (klik nederst på siden for at vise de seneste syv blodsoxygenmålinger). Klik for at gå til blodsoxygensiden og klik på ikonen oppe til højre på siden for at se historisk blodsoxygendata.

7. Pulsvariabilitet

Ringen er forbundet til APP. På APPens hovedside viser den øverste højre del af pulsvariabilitetskortet den seneste pulsvariabilitetsværdi. Klik nederst for at måle puls --> Start målingen, og pulslampen ved ringenden tænder. Klik for at gå til pulsvariabilitets siden, klik på ikonerne oppe til højre på siden for at se historisk pulsvariabilitetsdata og historisk pulsvariabilitetsdata for det tilsvarende dato.

8. Stress

Ringen er forbundet til APP. På APPens hovedside viser den øverste højre del af stresskortet stressværdien fra den seneste test. Klik nederst for at måle stress --> Start målingen. Klik for at gå til stresssiden, klik på ikonerne oppe til højre på siden for at se historisk pulsvariabilitetsdata og historisk pulsvariabilitetsdata for det tilsvarende dato.

9. Din fysiologiske cyklus

Ringen er forbundet til APP, og på APPens hovedside klikker du på fysiologisk cykluskortet for at gå til fysiologisk cyklus side for at indstille fysiologisk cyklus, og forudsige fysiologisk periode, ovulationstidspunkt og ovulationsperiode. Notifikationer kan indstilles.

APP meditation side

Klik på APPens meditation side, der er muligheder for at reducere stress og hjælpe med søvn. Klik på "Stressreduktion" --> Klik på "Start" for at følge instruktionerne for stressreducerende øvelser; --> Klik på standard bål ikonen nedenfor for at vælge flere lydscener; Klik på "Søvnhjælp" --> Klik på "Start" for at følge instruktionerne for stressreducerende øvelser; --> Klik på standard bål ikonen nedenfor for at vælge flere lydscener;

APP enhed side

1. Tilføj enhed/fjern enhed, tjek batteriprocent

Par ringen med APP, åbn APP, vælg "Enhed" --> Vælg "Tilføj enhed".

Når ringen er normalt forbundet til APP, kan enheden fjernes og batteriprocenten kan tjekkes i APPens enhed side.

2. Målindstilling

Når ringen er normalt forbundet til APP, klik på APPens enhed side for at gå til målindstilling. Du kan indstille mål skridttælling, kalorier, træningstid og træningsdag mål.

3. Informationsindstillinger

Når ringen er normalt forbundet til APP, klik på APPens enhed side for at gå til informationsindstillinger, og du kan indstille køn, højde, vægt, fødselsdag og skridtlængde (APP vil estimere anbefalet skridtlængde baseret på højde).

4. Andre indstillinger

Når ringen er normalt forbundet til APP, klik på Andre indstillinger i APPens enhed side for at indstille enhedsformat, temperatur enhed og dagtid puls/HRV måleinterval; Du kan vælge at tænde og slukke lav batterivarsel, hel dag stress, trænings puls varsel, blodsoxygen under søvn, ring slukning og periode visning.

5. Gest styring til at tage billeder

Når ringen er normalt forbundet til APP, klik på gest styring i APPens enhed side for at tage billeder. Efter gestinstruktionerne kan du bruge gest styring til at tage billeder på APP siden.

6. Firmware opdatering

Når ringen er normalt forbundet til APP, klik på Firmware opdatering i APPens enhed side for at vise firmware information og genskabe fabrik og firmware poster.

7. Apple Health

Når ringen er normalt forbundet til APP, klik på Apple Health (APP "Health" på iPhone) på APPens enhed side for at få adgang til og opdatere dine sundhedsdata.

8. Strava

Klik på Strava i APP enhed detaljeside for at forbinde til Strava.

FCC Statement

This device complies with part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two
conditions: (1) This device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation. This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:
•Reorient or relocate the receiving antenna.
•Increase the separation between the equipment and receiver.
•Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
•Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

Caution: Any changes or modifications to this device not explicitly approved by manufacturer could void your authority to operate this equipment.

RF Exposure Information
The device has been evaluated to meet general RF exposure requirement. The device can be used in portable exposure condition without restriction.