

Coach Forme Sommeil



Manuel d'utilisation du Coach Forme Sommeil

Introduction :

La manipulation du Coach Forme et Sommeil Mercurochrome® est simple et intuitive. Le Coach Forme et Sommeil s'utilise avec l'application **Mercurochrome Coach** spécialement conçue pour vous aider à atteindre vos objectifs de forme et à analyser votre sommeil. Il vous suffit de synchroniser quotidiennement les données collectées par votre capteur avec cette application (grâce au Bluetooth) pour accéder au nombre de pas effectués, à la distance parcourue, aux calories brûlées, à la durée d'exercice, à vos objectifs et au suivi de la qualité de votre sommeil.

Important : Votre capteur se réinitialisera automatiquement chaque jour à minuit. A cette heure, chaque jour, les données du jour précédent seront sauvegardées automatiquement. Votre Coach Forme et Sommeil peut garder en mémoire jusqu'à 30 jours d'activité. Vous pourrez donc choisir le moment le plus approprié pour synchroniser votre capteur avec l'application en activant la fonction Bluetooth de votre téléphone.

Réglage de votre Capteur

Pour commencer à utiliser votre Coach Forme et Sommeil, installez l'application Mercurochrome Coach sur votre appareil compatible Bluetooth Smart Ready. Téléchargez l'application sur App Store (pour les appareils utilisant le système d'exploitation iOS) ou sur Play Store (pour les appareils utilisant le système d'exploitation Android).

Pour s'assurer que les données récoltées soient fiables, il est important de bien renseigner tous les champs et paramètres requis au niveau de l'application. Des informations incomplètes ou incorrectes risquent d'entraîner des incohérences ou des erreurs dans les mesures et les données récoltées par votre capteur.

Une fois que toutes les informations et paramètres ont bien été renseignés dans l'application, synchronisez les données saisies, de l'application vers le capteur de votre Coach Forme et Sommeil en activant la fonction bluetooth de votre téléphone.

Compréhension des mesures

Estimation de calories brûlées :

L'estimation des calories brûlées est réalisée sur 24 heures à partir d'une formule de calcul très élaborée :

Energie nécessaire au fonctionnement métabolique de base ou **BASAL Metabolic Rate (BMR)** :

Le BMR est l'énergie que vous brûlez quotidiennement lorsque vous êtes au repos. Même lorsque vous dormez, votre corps brûle de l'énergie exprimée en calories. Pour cette raison lorsque vous vous levez le matin votre Coach Forme et Sommeil aura déjà enregistré un certain nombre de calories brûlées sur la base de votre BMR.

IL N'EST PAS NÉCESSAIRE DE PORTER votre Coach Forme et Sommeil au poignet pour que celui-ci enregistre les calories brûlées sur la base de votre BMR. Le calcul des calories correspondant à votre BMR se fait sur la base d'une formule et non sur la mesure du mouvement.

ACTIVITÉ / EXERCICE : Lorsque vous portez votre Coach au poignet, le nombre de pas effectués, les calories brûlées, la durée d'exercice seront automatiquement comptabilisés et enregistrés à partir du mouvement. Comme tous les exercices quotidiens, plus vous marchez, plus vous brûlez de calories.

Il est impératif de porter votre Coach au poignet ou sur le clip ceinture vendu séparément pour que le nombre de pas, la distance, la durée d'exercice soient enregistrés. En effet toutes ces données sont évaluées et enregistrées à partir de vos mouvements.

Pour obtenir les meilleurs résultats il est recommandé de porter votre coach en permanence, tous les jours.

Mise en place et suivi des objectifs quotidiens

Lorsque vous renseignez vos informations personnelles sur l'application, vous choisissez un objectif journalier basé soit sur le nombre de calories à brûler ou sur le nombre de pas à effectuer. Pour vous aider à suivre votre objectif quotidien, le % de réalisation de votre objectif est affiché par 7 leds. Pour connaître le pourcentage de votre objectif déjà effectué il suffit d'appuyer une fois sur le bouton du capteur. Chaque led alors allumée symbolise une partie de votre objectif déjà effectué. C'est très motivant. Plus il y a de leds allumées, plus vous êtes proche de votre objectif. Toutes les leds s'allument lorsque vous avez atteint 100% de votre objectif du jour.



% de réalisation de l'objectif

Mode Sommeil

Pour activer le mode Sommeil, il suffit de maintenir appuyé le bouton central pendant plus d'une seconde, jusqu'à ce que les leds s'allument de l'extérieur vers le milieu. Appuyez une nouvelle fois sur le bouton alors que les leds continuent à s'allumer de chaque côté vers le milieu. Toutes les leds s'allumeront en même temps 2 fois successivement pour confirmer que vous êtes bien entré dans le mode sommeil.



Activation du mode Sommeil



Mode Sommeil Activé

Pendant le mode sommeil, il n'est pas possible de consulter l'évolution de la mesure de votre objectif sur le capteur. En effet, dans le mode Sommeil, votre Coach ne mesure que les mouvements correspondant à vos phases de sommeil. Si vous appuyez une fois sur le bouton, les leds s'allumeront des côtés vers le milieu pour vous indiquer que vous êtes dans le mode Sommeil.

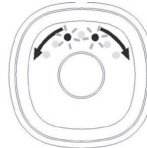
Pour quitter le mode Sommeil, il suffit de maintenir appuyé le bouton central pendant plus d'une seconde, lorsque vous vous levez. Les leds s'allumeront cette fois-ci du milieu vers l'extérieur puis elles recommenceront à indiquer le niveau de réalisation de votre objectif quotidien. Une seule led s'allume pour commencer.

Fonctionnement du mode sommeil

Dans le mode sommeil, le capteur distingue plusieurs états : sommeil profond, sommeil léger, état éveillé, de la manière suivante :

- Sommeil Profond : s'il y a moins de 16 mouvements du corps pendant 10 minutes

- Sommeil Léger : s'il y a plus de 16 mouvements du corps pendant 10 minutes
- Eveillé : s'il y a plus de 31 mouvements du corps pendant 10 minutes



Activation



Synchronisation



Synchronisation

Synchroniser les données récoltées par votre Coach avec l'Application

Votre coach peut conserver les données en mémoire jusqu'à 30 jours. Il est néanmoins recommandé de synchroniser les données récoltées au moins une fois par semaine.

Pour synchroniser les données avec votre Smartphone, il suffit d'activer la fonction bluetooth de votre téléphone et de maintenir appuyé le bouton de manière prolongée et de continuer à le maintenir enfoncé quand le coach

indique que vous entrez dans le mode sommeil. 3 leds vont alors s'allumer de la gauche vers la droite pour indiquer que la synchronisation a commencé. La synchronisation se termine automatiquement au bout de 10 secondes.

Indicateur de pile faible

Lorsque le niveau de la pile devient faible, les 2 leds situées le plus à gauche s'allument alternativement pour vous informer qu'il est temps de changer la pile. Votre activité continuera d'être enregistrée par le Coach pendant une période limitée. Il est donc très important de procéder rapidement au changement de la pile pour éviter de perdre des données concernant votre activité.

Remarques sur la durée d'utilisation de la pile

Votre produit utilise une pile plate CR2032. La durée de la pile dans les conditions moyennes d'utilisation est d'environ 3 mois. On considère que les conditions moyennes d'utilisations sont les suivantes :

- Activation / désactivation du mode sommeil : 1 fois par jour
- Synchronisation avec l'application : 2 fois par jour
- Marche : 5 heures par jour



Pile faible

Utiliser une pièce de monnaie (surtout pas d'objets pointus comme des tournevis) pour ouvrir le capot de la pile, retirer la pile usagée et la remplacer par une pile neuve. Il est important de respecter la polarité lorsque vous remplacerez la pile.

Étanchéité

Votre coach Forme et Sommeil n'est pas étanche. Il ne doit pas être immergé.

NOTE : L'exposition à de la vapeur d'eau ou à des taux d'humidité extrêmes (Hammam, sauna ...) peuvent endommager votre produit.

PRECAUTIONS D'UTILISATION : Ce capteur d'activité résiste uniquement à une pression statique de niveau IPX4 et l'eau endommagera votre produit si vous appuyez sur le bouton de manière accidentelle lorsque le produit est sous l'eau. C'est pourquoi, il n'est pas recommandé de porter votre produit lors d'activités aquatiques ou pour vous baigner.

Le mot, la marque et le logo Bluetooth sont des marques commerciales déposées par Bluetooth SIG, Inc. et l'utilisation de ces marques est faite sous licence. Les autres marques commerciales et les autres noms commerciaux sont ceux de leurs propriétaires respectifs.

iPhone, iPod touch, iPad mini, Mac, iTunes and App Store sont des marques commerciales d'Apple Inc., déposées aux Etats Unis et dans d'autres pays.

AVERTISSEMENTS ET PRECAUTIONS D'UTILISATION

AVERTISSEMENT : Avant de commencer un programme d'exercices nous vous recommandons fortement de rendre visite à votre médecin afin de faire un bilan de votre état de forme et d'examiner vos programmes d'exercices.

Nous vous remercions de lire attentivement toutes les informations et instructions

listées dans ce manuel avant d'utiliser votre produit. Ce produit n'est pas un appareil médical.

AVERTISSEMENT POUR LES PORTEURS DE STIMULATEURS CARDIAQUES :

Le Bluetooth est une technologie passive qui ne devrait pas avoir d'effets sur le fonctionnement des stimulateurs cardiaques. Nous recommandons fortement aux porteurs de ce type d'appareil de contacter leur médecin ou leur cardiologue avant d'utiliser un capteur d'activité ou avant de faire une activité physique.

Votre capteur d'activité est un instrument doté de capteurs de haute technologie. Si vous en prenez soin, il durera longtemps. En revanche une mauvaise utilisation peut endommager les capteurs et altérer les fonctionnalités du produit.

Ne jamais appuyer sur le bouton lorsque le produit est immergé dans l'eau, lorsque votre capteur est mouillé ou lorsque vous le nettoyez. Vous feriez pénétrer de l'eau à l'intérieur de l'appareil. Votre bracelet d'activité n'est pas étanche.

Ne pas utiliser votre appareil au sauna, au hammam ou sous une douche très chaude. Les températures élevées et la vapeur d'eau peuvent endommager les joints en caoutchouc.

Ne pas exposer votre appareil à des changements de températures brutaux. (par exemple lors d'un sauna) Cela altérerait l'étanchéité des joints. De l'eau risquerait de pénétrer dans votre appareil et de l'endommager.

Ne pas mettre votre capteur d'activité en contact avec de l'eau savonneuse (produits de vaisselle, eau du bain). Les matières savonneuses risqueraient d'endommager les joints en caoutchouc.

Ne jamais utiliser de dissolvants pour nettoyer votre appareil. Les dissolvants altèrent l'intégrité du plastique. Nous vous recommandons de nettoyer à l'aide d'un chiffon humide.

Veillez à rincer votre appareil à l'eau claire si celui-ci est entré en contact avec de l'eau saale. Le sel est en effet extrêmement corrosif et peut endommager les joints et le boîtier de votre Coach.

Ne pas exposer votre appareil à une chaleur intense, protégez le des chocs. Eviter une exposition directe et prolongée aux rayons du soleil.

Ne jamais exposer votre appareil à des produits chimiques corrosifs comme l'essence, solvants, acétone, dissolvants, alcool, répulsifs à insectes, crèmes, lotions et autres produits pour la toilette car ceux-ci peuvent endommager le produit.

Ne pas laisser cet appareil à la portée des enfants et des animaux. Celui-ci contient des éléments de petites tailles susceptibles d'être avalés.

Ne JAMAIS démonter ou modifier cet appareil. Toute modification annulerait la garantie.

Imprimé et produit en Chine.

Garantie et Service

Votre appareil Mercurochrome est garanti contre les défauts survenant lors d'une utilisation normale de l'appareil pendant une durée de deux ans à partir de la date d'achat. Si votre produit présente un défaut matériel ou de fabrication, il sera remplacé. Dans ce cas, retournez l'appareil à l'adresse ci-dessous accompagné du reçu ou ticket de caisse. Cette garantie ne couvre pas les problèmes liés à une utilisation incorrecte de l'appareil ou à un non-respect des instructions. Cela ne remet pas en cause vos droits en tant que consommateur.

Laboratoires Juva Santé - Service consommateurs
8 Rue Christophe Colomb - 75008 PARIS
Tel : 01 47 20 39 56

Vous pouvez également poser vos questions via l'application Mercurochrome.

Trackers
53, Boulevard de la Reine
78000 Versailles

Distributeur :
Laboratoires Juva Santé
8, rue Christophe Colomb
75008 Paris

