

# **Pulsera de actividad física**

Manual de usuario

La pulsera de actividad física de alto rendimiento que creará tu experiencia de fitness personal.

## Mantenimiento

Recuerde los siguientes consejos de mantenimiento de la pulsera de actividad física:

- Limpie la pulsera regularmente, especialmente el lado interno, y manténgala seca.
- Ajuste la medida de la pulsera para garantizar la circulación del aire.
- El uso excesivo de productos para el cuidado de la piel no es deseable en la muñeca donde va colocada la pulsera.
- Deje de usar la pulsera en caso de alergia en la piel o de cualquier otra molestia.
- Puede llevar la pulsera en la ducha y al hacer ejercicio ya que es resistente al sudor y al agua (hasta 1m de profundidad). No es aconsejable usarla en agua con temperatura mayor a 42°C.

## Carga

1. Coloque el contacto metálico de la parte trasera de la pulsera en la abrazadera del cargador.
2. En la pantalla podrá verse que se está cargando.



## Descarga y vinculación de la aplicación

1. Diagrama esquemático del cuerpo principal de la pulsera:



2. Encender pulsera:

Mantener presionado el botón táctil durante 3 segundos.

3. Descargar e instalar la aplicación:

a) Escanear el código QR con el teléfono móvil y descargar la aplicación.

b) O ir a la tienda de aplicaciones móviles y descargar la aplicación JYouPro.

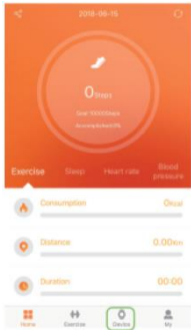


JYouPro

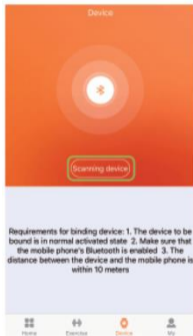
Nota: su teléfono móvil debe ser compatible con Android 5.1 o IOS8.0 o superior y con Bluetooth 4.0 o superior.

#### 4. Vincular pulsera

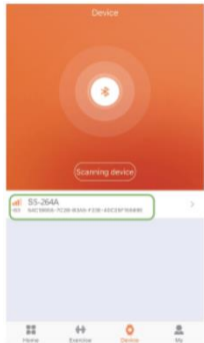
1. Hacer clic en “Equipo”.



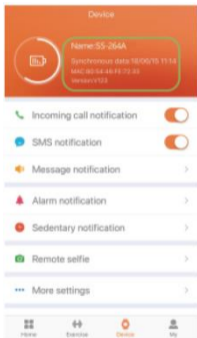
2. Hacer clic en “Equipo de Escaneo”.



3. Hacer clic en el número MAC de la pulsera.



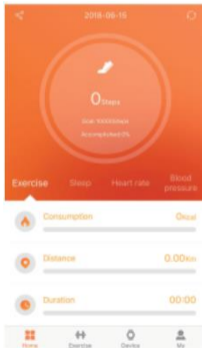
4. Vinculación completada.



## Características de la aplicación

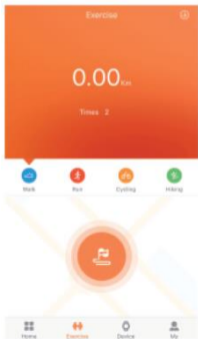
### Pantalla inicial

Guarda los datos actuales e históricos de movimiento, sueño, frecuencia cardíaca y presión arterial.



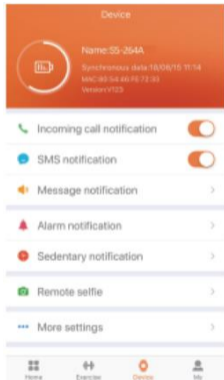
### Modo movimiento

Guarda los datos actuales e históricos de varios tipos de movimiento (caminar, correr, bicicleta y escalar).



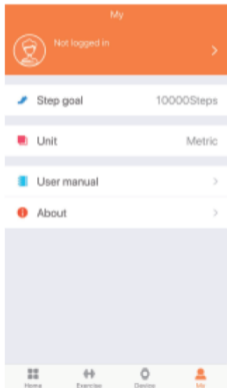
## Equipo

Es necesario activar el Bluetooth en el teléfono para vincular con la pulsera.



## Perfil

Disponible para introducir información personal.



## Bloqueo de la aplicación

Es necesario bloquear la aplicación para que siga trabajando en segundo plano si el teléfono para la aplicación automáticamente cuando no se está usando. Para el sistema Android, la aplicación debe configurarse y bloquearse a mano, ya que la pulsera se desconecta del móvil automáticamente con la limpieza automática de tareas del teléfono (no es necesario para el Sistema iOS). La configuración se realiza de la siguiente manera (puede variar debido a diferencias en configuración de software entre las diversas marcas de teléfonos):

1. Abra la aplicación y haga clic en la tecla del teléfono para volver a la pantalla principal del teléfono.
2. Haga clic en la tecla Tareas (en general, una de las teclas principales del teléfono) para abrir la administración de tareas recientes (es decir, las aplicaciones abiertas).
3. Busque la aplicación JYouPro y márquela para que quede bloqueada. Aparecerá una señal de bloqueo en la esquina superior derecha del icono que indica que el bloqueo se realizó correctamente.
4. Ahora la aplicación no se cerrará utilizando la función de borrado de de todas las aplicaciones abiertas.

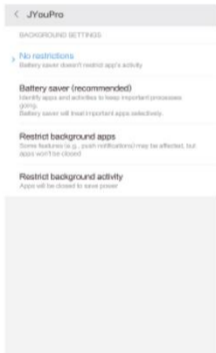
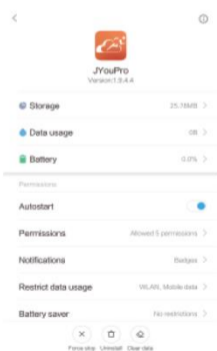




## Configuración de ejecución en segundo plano

En el sistema IOS no es necesario forzar la ejecución en segundo plano. El sistema Android puede parar aplicaciones que están en segundo plano, haciendo que la pulsera y el teléfono se

desconecten. Por lo que hay que configurar manualmente la ejecución de la aplicación en segundo plano. Para ello hay que ir a la configuración del teléfono móvil, seleccionar la aplicación JYouPro y activar “Inicio automático” y “Ejecutar en segundo plano” (puede variar debido a diferencias en configuración de software entre las diversas marcas de teléfonos).



## Interfaz de la pulsera

### 1. Pantalla principal

Presione el área táctil de la pantalla para pasar de una interfaz a otra, como se muestra en las siguientes imágenes:



### 2. Introducción a las funciones principales

Cuando la pulsera y la aplicación se vinculan por primera vez, sincronizará hora, la fecha, los pasos y las calorías del teléfono.



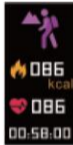
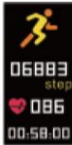
### 3. Recuento de pasos, distancia y calorías

La pulsera llevada en la muñeca, cuenta pasos, distancia y calorías automáticamente por el movimiento de los brazos cuando el usuario está caminando.



#### 4. Modo deporte

Para entrar, mantener presionado el área táctil en la interfaz de deporte durante 3 segundos. Hay siete tipos de deportes: correr, ir en bicicleta, montañismo, caminar y natación. Mantener presionado el área táctil en en uno de los tipos de deporte durante 3 segundos para comenzar a grabar los datos.



Nota: Al iniciar las mediciones en el modo deporte, el área táctil se iluminará de color verde, indicando que la frecuencia cardiaca es normal para ese ejercicio. La luz cambiará a color azul en el caso de que la frecuencia cardiac aumente a ejercicio de esfuerzo medio y cambiará a color rojo cuando aumente a frecuencia cardiac de esfuerzo alto (cuando la frecuencia cardiaca esté en niveles no saludables y sea necesario bajar el ritmo).

## 5. Frecuencia cardíaca

Al presionar el área táctil en la interfaz de frecuencia cardíaca durante unos segundos, comienza a medir la frecuencia cardíaca. El consumo de batería aumenta cuando se hacen mediciones de frecuencia cardíaca.

5.1 El sensor de frecuencia cardíaca debe estar en contacto con la piel para medir la frecuencia cardíaca. Si la pulsera está demasiado suelta, la luz del sensor se expondrá, lo que puede provocar una medición inexacta. No mirar fijamente la luz verde del sensor, puede provocar irritabilidad en los ojos.

5.2 El usuario debe permanecer sentado aunque el dispositivo se utiliza para medir la tasa de calor de forma dinámica y en tiempo real; de lo contrario, el tiempo para medir la frecuencia cardíaca se retrasará o no se podrán tomar datos. El usuario no debe moverse hasta que la pulsera haga la medición.

5.3 Es necesario medir la frecuencia cardíaca después de un descanso si hay una gran diferencia en los datos medidos. El valor promedio obtenido a través de cinco mediciones consecutivas es más preciso.

5.4 El dispositivo se utiliza para medir la frecuencia cardíaca de manera dinámica y en tiempo real, por lo que la frecuencia cardíaca varía en diferentes condiciones como hablando, comiendo o bebiendo.



5.5 Asegúrese de que no haya suciedad en la parte inferior del sensor durante la medición. El color de la piel, la densidad del vello, los tatuajes y las cicatrices pueden afectar a la precisión de los resultados medidos, en cuyo caso es necesario volver a medir la frecuencia cardíaca.

5.6 Hacer mediciones por un periodo prolongado puede hacer que la pulsera se sobrecaliente. Si eso ocurre, quítese la pulsera de la muñeca hasta que vuelva a enfriarse.

5.7 Las bajas temperaturas pueden afectar a las medidas tomadas. Asegúrese de hacer las mediciones con clima cálido.

## 6. Mensajes

Mantener presionada el área táctil en la interfaz de mensajes durante 3 segundos para ver los mensajes y notificaciones de llamada recibidos. Guarda hasta siete mensajes, y en caso de que ya haya siete mensajes, el mensaje mostrado anteriormente será reemplazado por uno nuevo.



## 7. Presión arterial

Debe medir la presión arterial en un lugar tranquilo con la temperatura adecuada y descansar durante al menos 5 minutos antes de la medición para evitar la tensión, la ansiedad y la excitación. Medir la presión arterial tres veces, con dos minutos de



diferencia cada vez, y registrar el promedio de tres lecturas.

## 8. Oxígeno en sangre

La saturación de oxígeno en la sangre (SpO<sub>2</sub>) es la concentración de oxígeno en la sangre.

**Nota:** Los datos de presión arterial y oxígeno son solo de referencia y no pueden utilizarse como base para aspectos médicos relacionados.



## 9. Luz del área táctil

Mantener presionada el área táctil en la interfaz de luz durante 3 segundos para ver los diferentes colores a elegir para la luz del área táctil. Presionar el área táctil para pasar de uno a otro y mantener presionado durante 3 segundos para confirmar el color. Hay las siguientes opciones:

- All: muestra los tres colores alternativamente
- Red: solo muestra la luz roja con parpadeo
- Blue: solo muestra la luz azul con parpadeo
- Green: solo muestra la luz verde con parpadeo
- Off: no se muestra luz



## 10. Configuración

Mantener presionado el área táctil en la interfaz Settings para entrar.



### 10.1 Cronógrafo

Mantener presionado el área táctil para iniciar la cuenta y hacer clic para pausar.



Mantener presionado nuevamente para salir de la cuenta.

### 10.2 Encontrar teléfono

Agite la pulsera para que el teléfono suene al ritmo del movimiento de la pulsera.



### 10.3 Identificación MAC

La dirección MAC, utilizada para indicar la identificación del hardware de la pulsera, es el identificador único de la pulsera y no se puede modificar.



### 10.4 Apagar

Para apagar, mantener presionado el área táctil durante 3 segundos.





## 10.5 Restaurar la configuración de fábrica

Mantener presionado el área táctil durante más de 3 segundos para borrar todos los datos guardados en la pulsera y restaurar la configuración de fábrica.



### Preguntas Frecuentes

1. ¿Qué puedo hacer si la aplicación no encuentra mi pulsera cuando hace la búsqueda de equipos?

- 1) Comprobar que la pulsera está cargada y encendida.
- 2) Colocar la pulsera cerca del teléfono.
- 3) Si sigue sin encontrar la pulsera con las opciones anteriores, probar desactivando y activando de nuevo el Bluetooth del teléfono o reiniciar el teléfono.

2. ¿Qué hago si el Bluetooth se desconecta?

El tiempo de conexión varía dependiendo de si la señal Bluetooth tiene interferencias. Si lleva desconectado largo rato, asegúrese de que está en un lugar sin interferencias, sin campos magnéticos y sin otros dispositivos Bluetooth.

3. ¿Por qué la pulsera no vibra para avisarme de llamadas entrantes?

Primero compruebe que tiene activado el Bluetooth en el teléfono y que la pulsera está conectada. Después compruebe que la

aplicación sigue trabajando en segundo plano.

Nota: puede que el software del teléfono intercepte o pare tareas de aplicaciones para ahorrar memoria. Asegúrese de que la aplicación tiene habilitada la ejecución en segundo plano.

#### 4. ¿Por qué la pulsera no recibe mensajes de redes sociales que he recibido en el teléfono?

Los siguientes requisitos se deben cumplir para recibir mensajes en la pulsera:

- 1) La aplicación está activa y tiene los permisos para seguir trabajando en segundo plano.
- 2) La pulsera está vinculada a la aplicación y el Bluetooth está activado.
- 3) En la aplicación, tener activadas las notificaciones.

#### 5. ¿Por qué la medición de frecuencia cardiaca falla?

Es necesario que el usuario esté quieto durante la medición y que el sensor de la pulsera esté en contacto con la piel. No mover los brazos durante la medición.

#### 6. ¿Qué hacer si no se sincronizan los datos?

- 1) Abrir la aplicación y vincular la pulsera.
- 2) Hacer clic en sincronizar datos en la aplicación.
- 3) Si sigue sin funcionar, desvincular y volver a vincular la pulsera y desactivar y volver a activar el Bluetooth.



### Atención:

Consulte a su médico antes de participar en un nuevo deporte.  
La pulsera no debe usarse con fines médicos, aunque puede controlar la frecuencia cardíaca en tiempo real y de forma dinámica.