



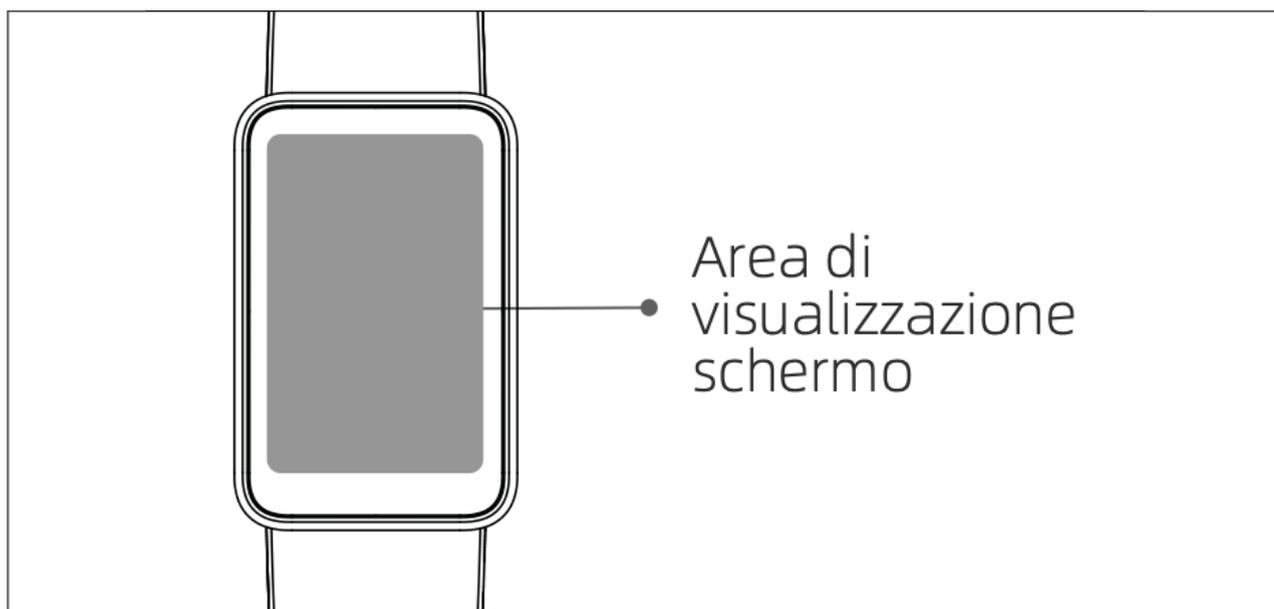


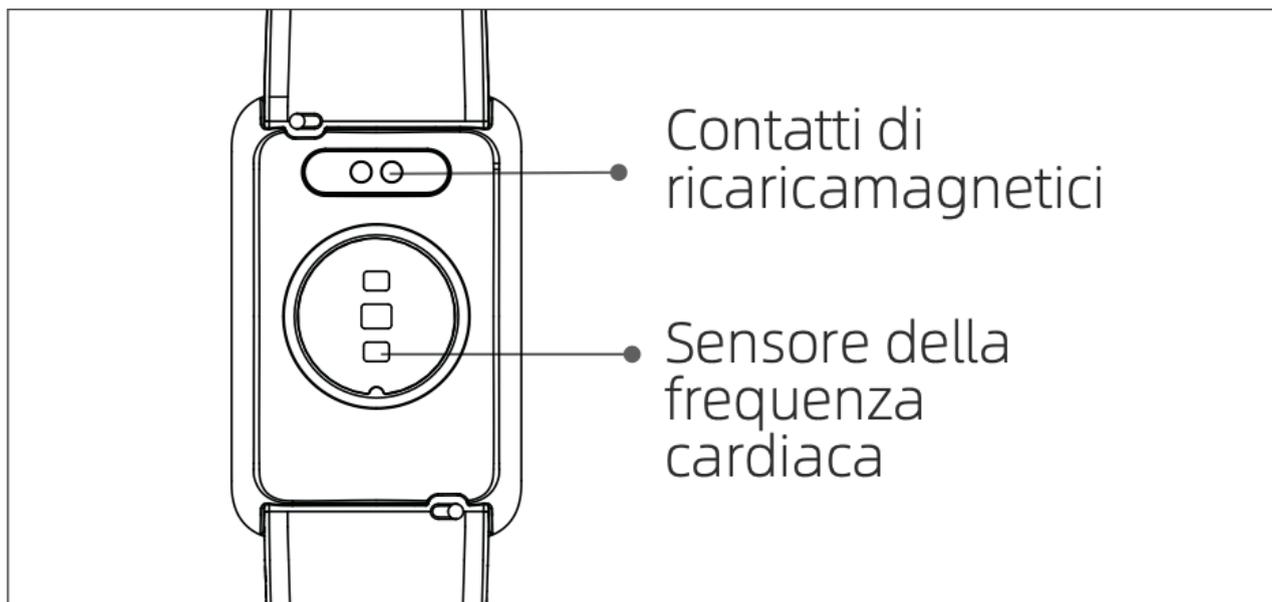


## Introduzione

---

- Area di visualizzazione schermo
- Sensore della frequenza cardiaca
- Lato anteriore
- Lato posteriore





## Per Iniziare

---

1. Aprire la scatola e controllarne il contenuto.
2. Contenuto consegnato:
  - Banda intelligente IDB03(con batteria al litio integrata);
  - Manuale utente;
  - Cavo di caricamento originale.
3. Caricare l'orologio per attivarlo ed accenderlo prima del primo uso. Per caricare, collegare semplicemente il cavo di caricamento magnetico ai contatti di caricamento posizionati sul retro dell'orologio.
4. Cercare "veryfit" nell'App Store o Google Play o scansionare il codice QR per scaricare e installare l'App.

5. Effettuare il login nell'app ed impostare le informazioni personali, oltre che gli obiettivi dei passi e di peso.



6. Sull'interfaccia "Dispositivo", toccare l'icona "+" nell'angolo in alto a destra, il telefono avvierà la ricerca. Dalla lista dei dispositivi trovati, scegliere il nome dello smartwatch con cui appaiarlo. Potreste anche collegare il dispositivo direttamente scansionando il QR code del dispositivo usando la funzione di scansione.

## Salute

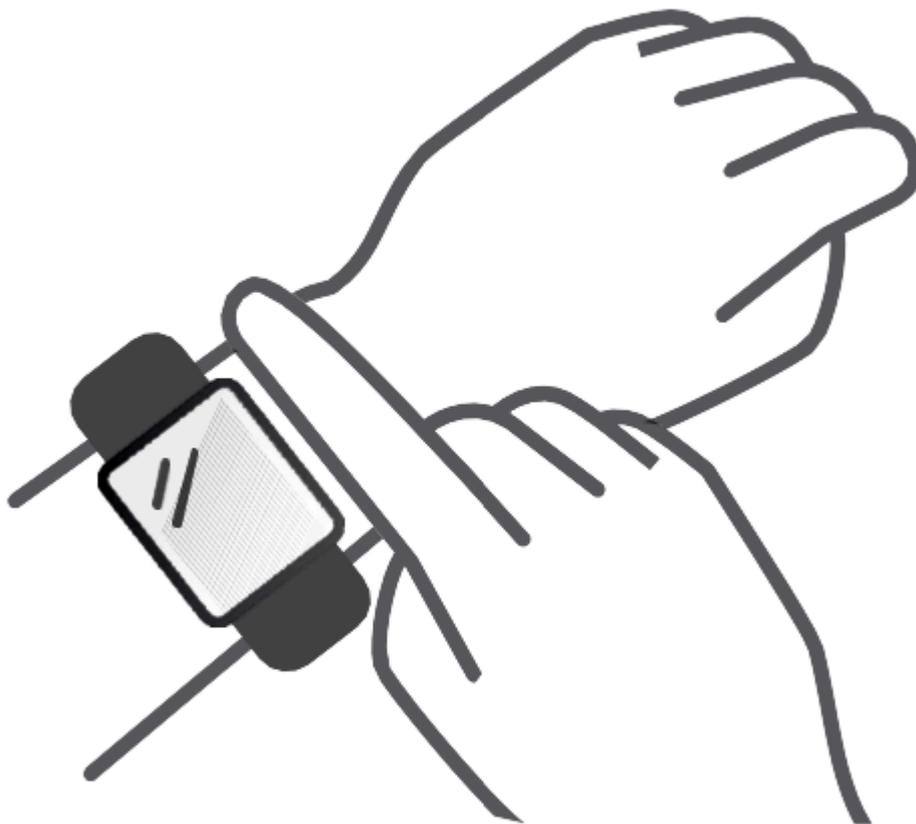
---

### Banda intelligente

1. Il bracciale registrerà automaticamente i dati.
2. È possibile misurare la frequenza cardiaca, l'ossigeno nel sangue e il livello di stress sull'orologio, oppure attivare la misurazione automatica della frequenza cardiaca, dell'ossigeno nel sangue, dello stress e del sonno nell'app per tenere traccia di questi dati durante la giornata. È possibile far monitorare all'orologio il proprio stato di salute manualmente o automaticamente.
3. Per avviare un esercizio:
  - Quando viene visualizzato il quadrante dell'interfaccia, scorrere verso l'alto per accedere all'elenco delle applicazioni. Tocca l'icona Allenamento per accedere alle icone per diversi tipi di esercizio, quindi tocca l'icona di un esercizio (come Corsa all'aperto) per iniziare l'esercizio.
  - L'orologio può visualizzare fino a 20 tipi di esercizi di predefiniti. Nella modalità Multi-esercizio dell'app, si possono aggiungere o cancellare i tipi di esercizi visualizzati sull'orologio o cambiare il loro ordine.

## App

1. Avviare “veryfit”, abilitare la funzione Bluetooth, e dare i permessi di posizionamento GPS;
2. Attivare lo schermo dello smart watch e avvicinarlo al telefono;
3. Cliccare l’icona “+” sull’App, e selezionare il modello di smart watch nei risultati della ricerca per appaiarli;
4. Confermare la richiesta di appaiamento sullo smart watch;
5. Compilare le informazioni e impostare l’obiettivo di bassi sull’App per completare il collegamento.



1. Indossare l’orologio correttamente: assicurare che l’orologio sia almeno un dito sopra l’osso del polso e che il sensore sul retro tocchi la pelle.
2. Operazioni a schermo: IDB03 ha un touch screen full, che supporta operazioni che includono tocco rapido, scorrimento a destra/sinistra e scorrimento su e giù.

## Descrizione funzione

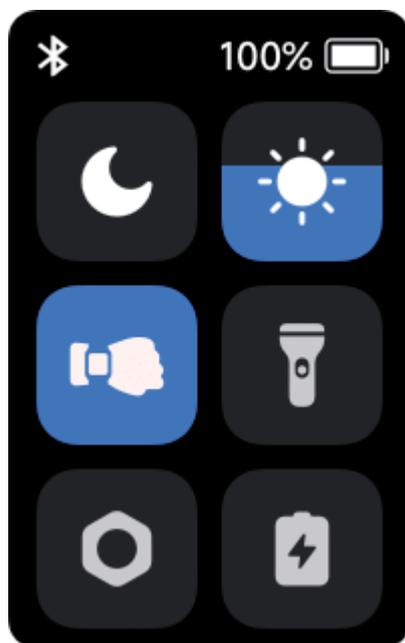
---

### 1. Quadrante orologio

L'orologio arriva con 3 quadrante orologio predefiniti. Si può passare da uno all'altro manualmente sull'orologio o sulle impostazioni del Quadrante orologio sull'app veryfit. È anche possibile personalizzare il quadrante orologio sull'app. Sono disponibili altri quadranti orologio da scaricare su "Watch Face Market".

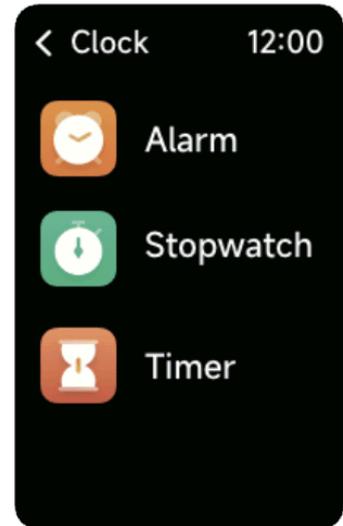
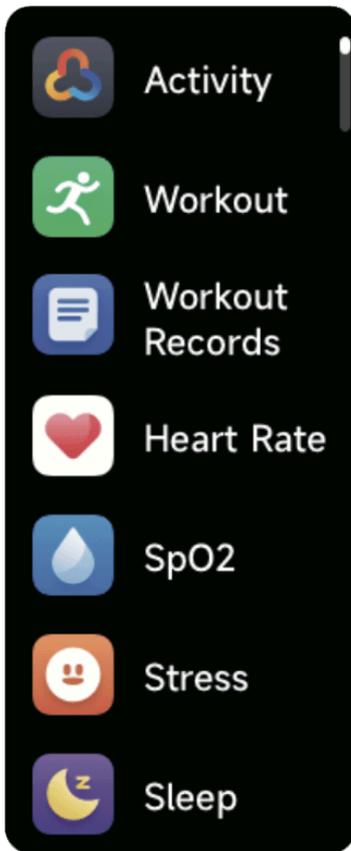
### 2. Centro controllo

Il centro di controllo offre un modo semplice per attivare funzioni come Non disturbare, alzare per svegliare, impostare la luminosità dello schermo, trasformare l'banda intelligente in una torcia, ecc.



### 3. Lista applicazioni

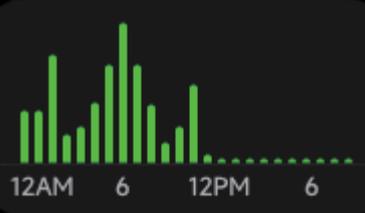
Quando viene visualizzato il quadrante dell'interfaccia, scorrere verso l'alto per accedere all'elenco delle applicazioni, che visualizza dall'alto al basso: Attività, Allenamento, Registro degli esercizi, Salute, Frequenza cardiaca, SpO2, Stress, Sonno, Respirazione, Orologio, Meteo, Salute della donna, Musica , trova telefono, impostazioni



### 3.1 Attività

L'orologio può raccogliere e visualizzare: Dati di esercizio/attività/camminata e obiettivi per il giorno, istogramma dei dati di esercizio/attività/camminata per ora durante il giorno, passi e distanza per il giorno, impostazione dell'obiettivo giornaliero, ecc.

• 20800 / 10000 steps



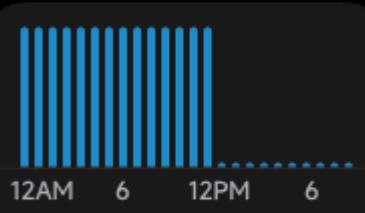
• 1200 / 1500 kcal



• 40 / 60 min



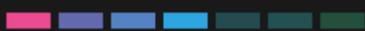
• 6 / 12 hrs



Distance  
0.00 km

Recovery time  
22:34

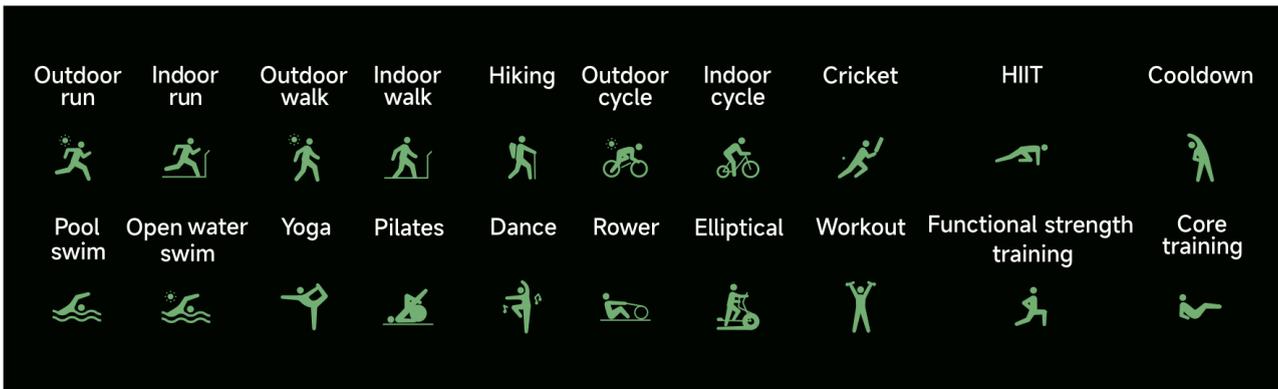
VO2 max  
65

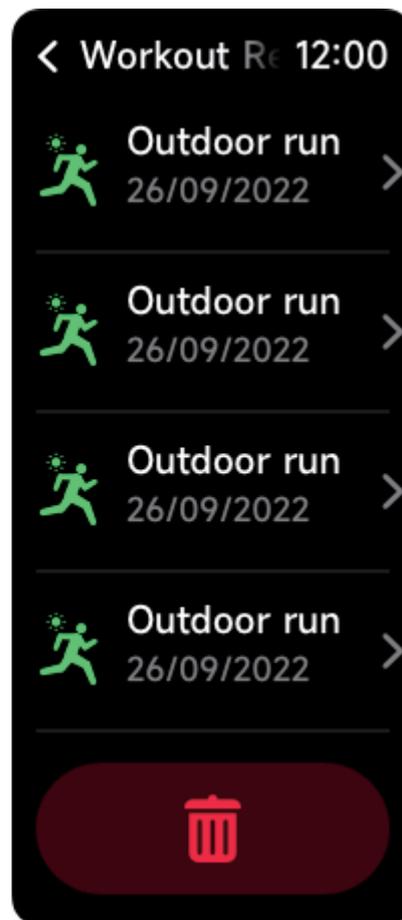
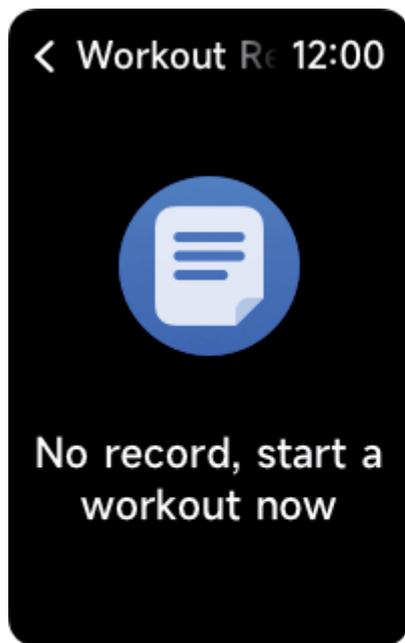


Change goal >

### 3.2 Allenamento

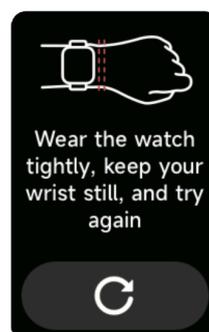
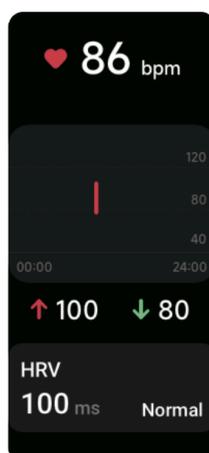
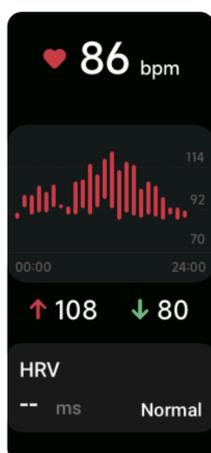
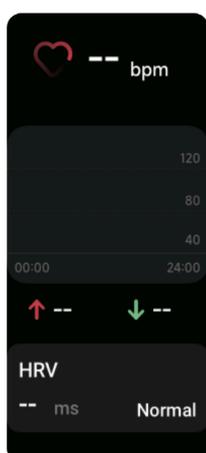
1. Possono essere visualizzati in modo predefinito fino a 20 tipi di esercizio: Corsa outdoor, Corsa indoor, Passeggiata outdoor, Passeggiata indoor, Escursione, Ciclismo outdoor, Ciclismo indoor, Cricket, Nuotata in piscina, Nuoto in mare, Yoga, Pilates, Danza, Vogatore, Macchina ellittica, Esercizio, Allenamento alla resistenza funzionale, HIIT, Allenamento di base, Rilassamento; Sull'app veryfit, è possibile aggiungere o cancellare i tipi di esercizio o cambiarne l'ordine visualizzato sull'orologio. Ci sono un totale di 100 tipi di esercizi tra cui scegliere nell'App.
2. L'IDB03 supporta il riconoscimento intelligente degli esercizi. È in grado di riconoscere se l'utente sta correndo/camminando in bicicletta o in ellittica. Supporta la pausa automatica di un esercizio o il promemoria del suo completamento. Questa funzione può essere attivata e disattivata nell'applicazione.
3. Il sommario degli esercizi del IDB03 contiene vari dati di allenamento, che possono essere controllati sull'app veryfit.
4. È possibile visualizzare i registri di allenamento recenti sull'orologio, inclusi i dettagli; è possibile anche visualizzare i registri di allenamento sull'APP.





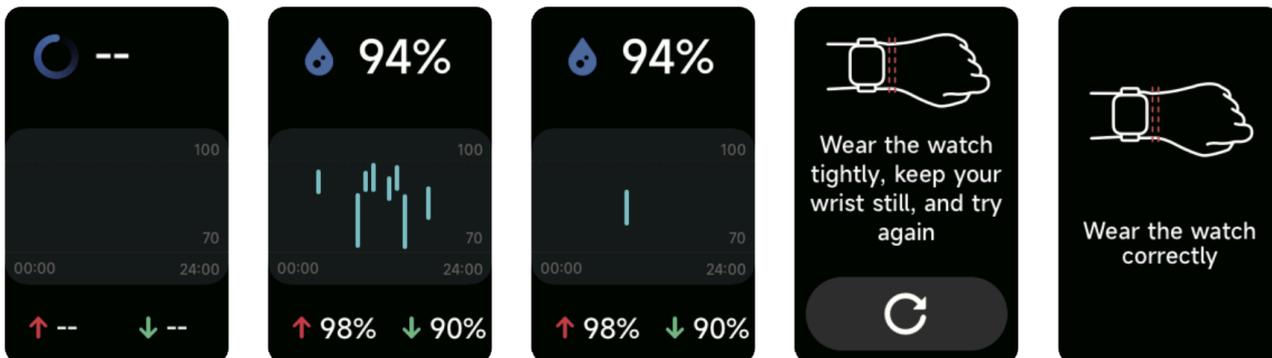
### 3.3 Frequenza cardiaca

1. Si può misurare manualmente la frequenza cardiaca sull'orologio. nelle impostazioni APP, è possibile attivare/disattivare il monitoraggio intelligente 24 su 24 della frequenza cardiaca, o visualizzare i dati cardiaci.
2. Ogni volta che la frequenza cardiaca viene misurata, mantenere braccio e polso fermi ed aspettare con pazienza che la misurazione termini.
3. La frequenza cardiaca viene misurata e i valori SDNN vengono monitorati per tenere sotto controllo la variabilità della frequenza cardiaca (HRV).



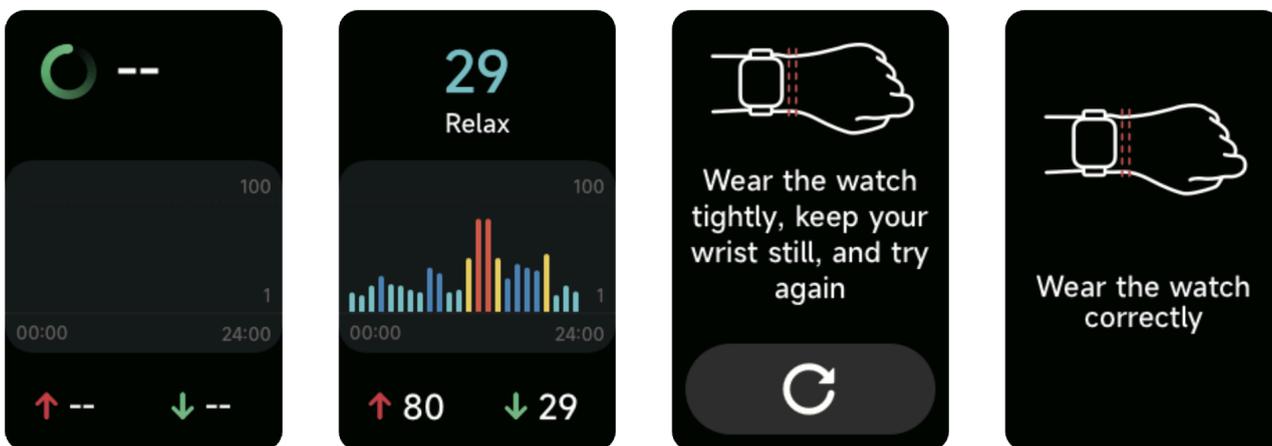
### 3.4 SpO2

1. È possibile misurare manualmente la SPO2 sull'orologio. Inoltre, l'orologio supporta il monitoraggio automatico della SPO2 nel corso della giornata. Nelle impostazioni dell'APP è possibile attivare/disattivare questa funzione o visualizzare i dati SPO2.
2. Ogni volta che l'ossigenazione del sangue viene misurata, mantenere braccio e polso fermi ed aspettare con pazienza che la misurazione termini.



### 3.5 Stress

1. Si può misurare lo stress manualmente sull'orologio. In aggiunta, l'orologio supporta il monitoraggio dello stress 24 ore su 24 automatico. Nelle impostazioni APP, è possibile attivare/di- sattivare questa funzione, o visualizzare lo stress.
2. Ogni volta che lo stress viene misurato, mantenere braccio e polso fermi ed aspettare con pazienza che la misurazione termini.



### 3.6 Telefono

Sono stati monitorati i dati di veglia/sonno leggero/sonno profondo/REM (Rapid eye movement) .Controllare gli ultimi registri del sonno, i dati di ogni stadio del sonno e il punteggio del sonno.

< Sleep

12:00



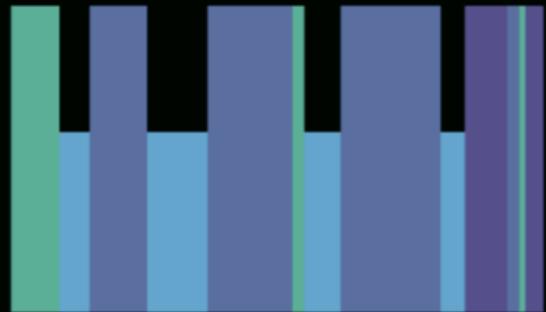
Wear the watch  
to monitor sleep  
quality

< Sleep

12:00



6 h 25 m



22:33 06:30

• Deep Sleep

2 h 39 m

• Light Sleep

4 h 26 m

• Awake

20 m

• REM

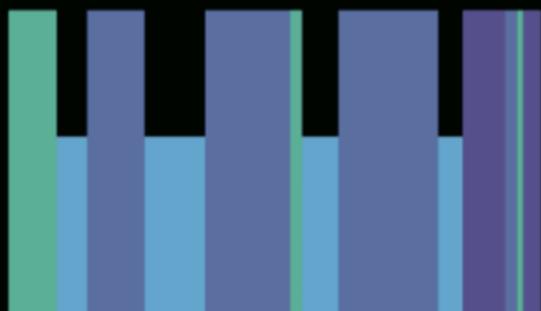
51 m

< Sleep

12:00



6 h 25 m



22:33 06:30

### 3.7 Respiro

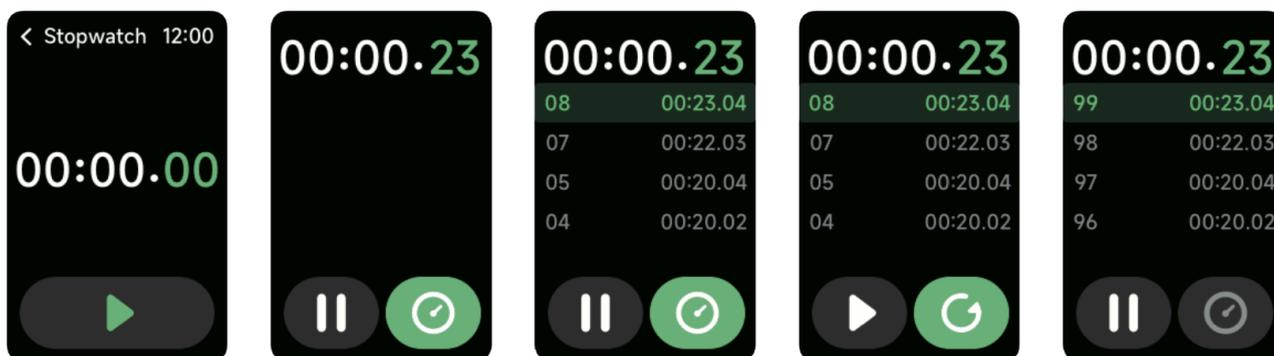
1. Cliccare sull'icona di allenamento alla respirazione per accedere a questa funzione. È possibile scegliere la durata, che aiuta a regolare la respirazione;
2. Cliccare Avvia per accedere direttamente all'animazione dell'allenamento alla respirazione. Seguire la vibrazione e la frequenza dell'animazione per regolare la respirazione. Un ragionevole allenamento alla respirazione può aiutarvi a tranquillizzare le vostre emozioni.



### 3.8 Orologio

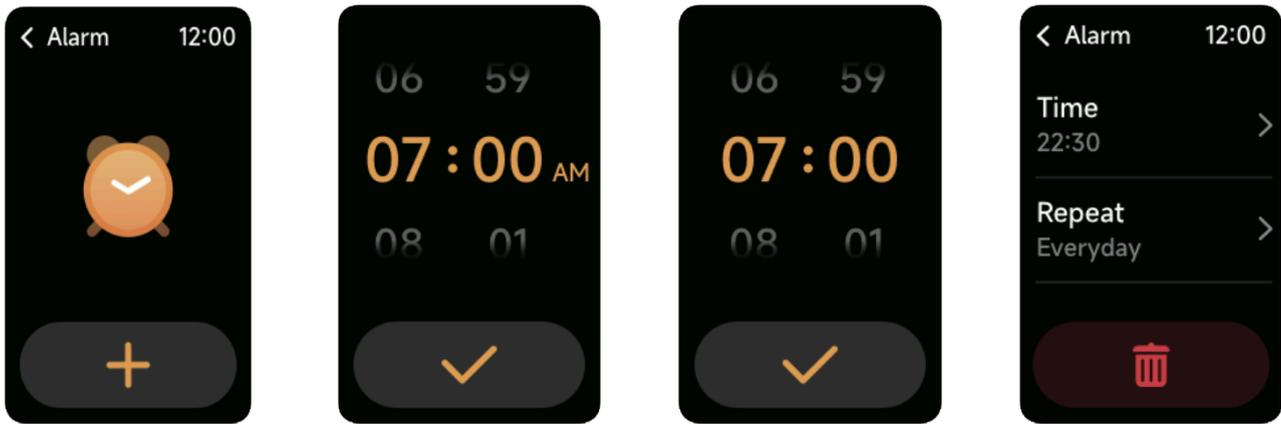
#### 3.8.1 Cronometro

Utilizzare l'orologio come cronometro Il cronometro ha una funzione "Giro" .



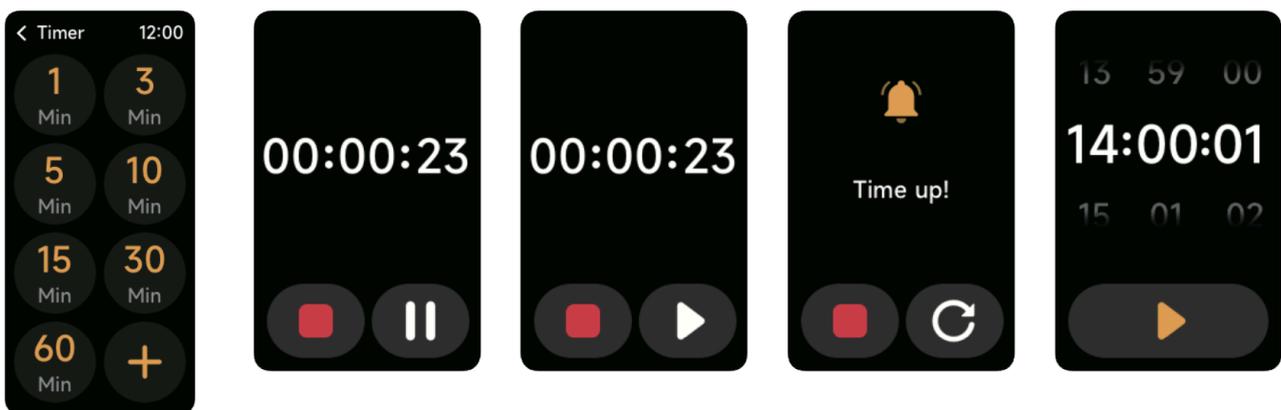
#### 3.8.2 Sveglia

1. Si può aggiungere, cancellare un allarme o attivare/disattivare la sveglia sull'orologio, ed anche impostare una sveglia per l'orologio sull'app.
2. Si può impostare il tempo di ritardo della sveglia e le ripetizioni nell'APP per decidere quanto volete che suoni in ritardo e quante volte.



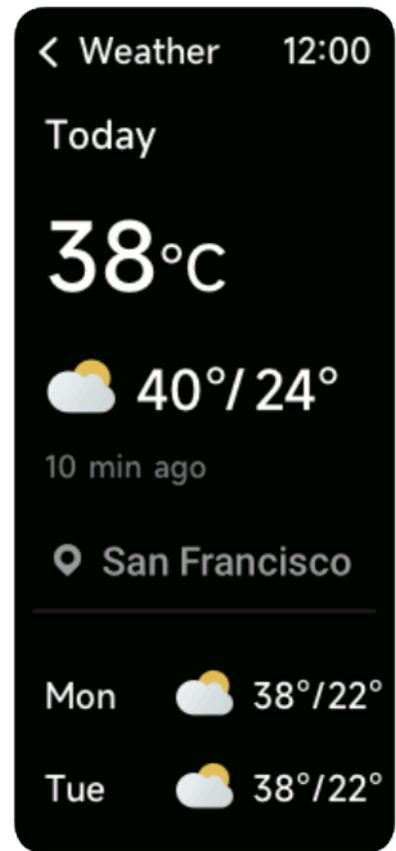
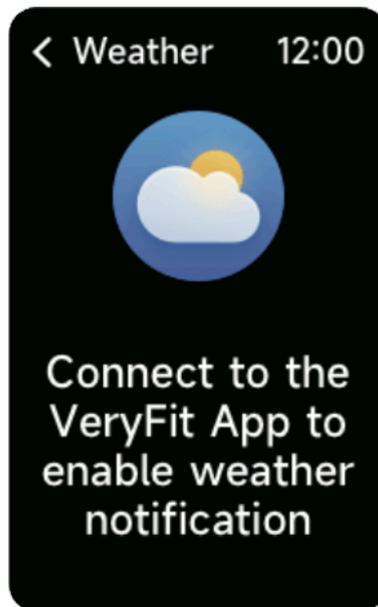
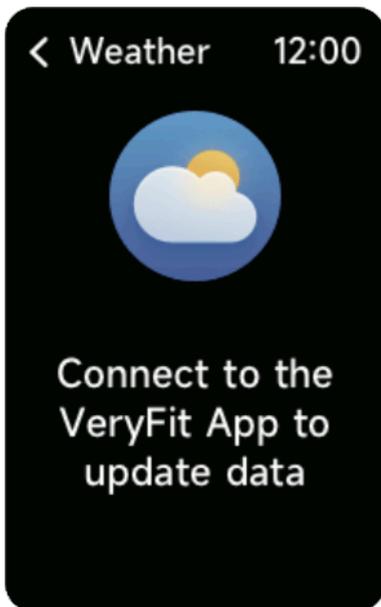
### 3.8.3 Timer

Si può impostare un timer con una durata pre-impostata sull'orologio, e il timer vi ricorderà quando il tempo scade; è possibile personalizzare il timer.



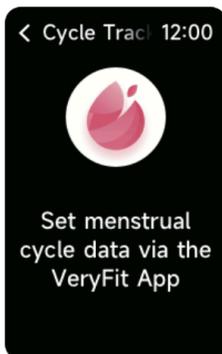
### 3.9 Impostazioni

Supporta Città corrente la visualizzazione del meteo di 3 giorni. È possibile visualizzare "Meteo attuale, temperature alte e basse" per oggi e "Temperature alte e basse" per i prossimi due giorni.



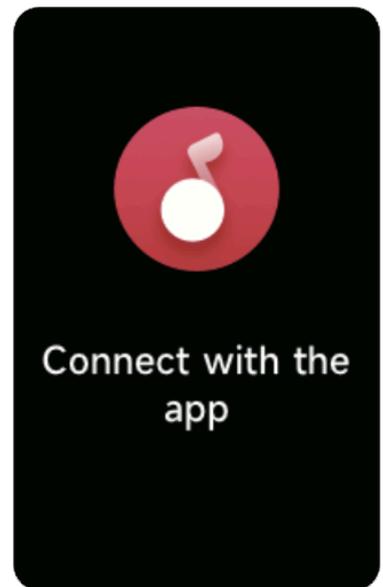
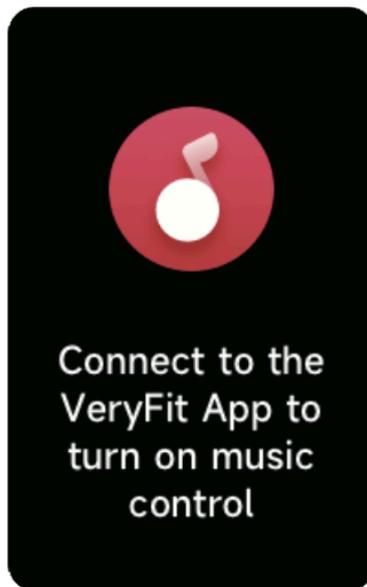
### 3.10 Monitoraggio Ciclo

Dopo aver aperto la sezione Monitoraggio Ciclo sull'APP, l'orologio visualizzerà le opzioni della funzione di tracciamento dei cicli, ed imposterà la lunghezza del ciclo, il periodo di promemoria ed altre opzioni, e l'ora a cui mandare periodicamente il promemoria.



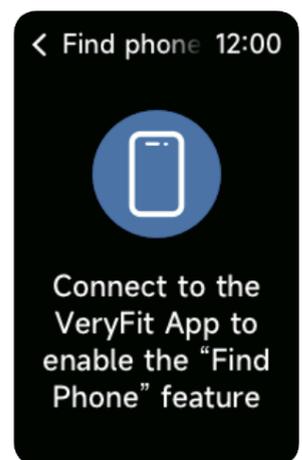
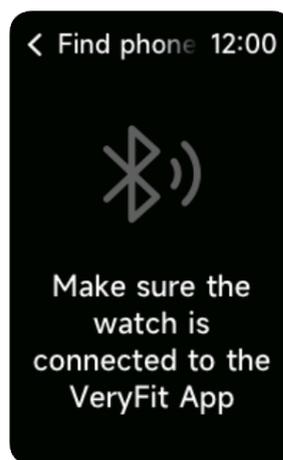
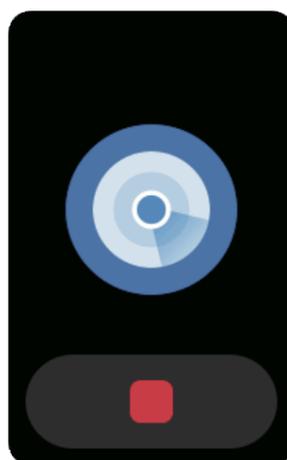
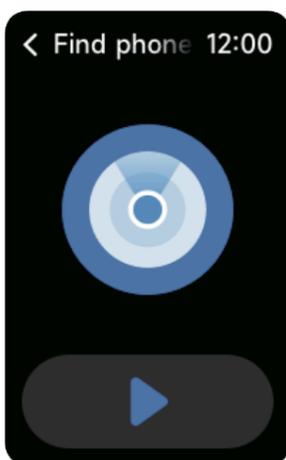
### 3.11 Musica

1. Quando l'orologio è connesso all'APP, è possibile controllare il lettore musicale per eseguire le funzioni di "Avanti, Indietro", "Riproduci \ Pausa" e "Volume SU / GIÙ".
2. Questa funzione può essere attivata o disattivata nelle impostazioni dell'APP.



### 3.12 Trova il tuo telefono

1. Quando l'orologio è connesso all'APP, è possibile far squillare il telefono.
2. Fare clic sull'icona per terminare lo squillo.
3. Questa funzione può essere attivata o disattivata nelle impostazioni dell'APP.



### 3.13 Impostazioni

1. Nelle impostazioni della smart band, puoi impostare il tempo di accensione dello schermo, la vibrazione, ecc.
2. Nelle impostazioni dell'orologio, è possibile anche spegnere, riavviare o resettare l'orologio (una volta resettato, tutti i dati memorizzati nell'orologio saranno cancellati, e l'orologio sarà disappaiato dal telefono).

 Watch Faces >

 Display >

 Vibration Intensity >

 DND Mode >

 Battery Level >

 General >

 About >

#### 4. Modulo promemoria

L'orologio supporta promemoria multipli, incluso il promemoria di chiamata in ingresso, quello di messaggio in ingresso, quello dell'obbiettivo passi raggiunto, il promemoria di sedentarietà, il promemoria per ber acqua, l'avviso di frequenza cardiaca alta/bassa, l'avviso di bassa saturazione dell'ossigeno e di alto livello di stress, etc.

