

ІНСТРУКЦІЯ З ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ТРЕКЕРУ JAWBONE UP MOVE

Фітнес-трекер Jawbone UP Move допоможе вам бути у хорошій фізичній формі, стати підтягнутим і скинути зайві кілограми, а головне, допоможе вам робити все це з задоволенням. Jawbone UP Move поставляється в декількох яскравих кольорах, які можна сміливо поєднувати з різними аксесуарами. Пристрій ви можете закріпити на своєму одязі з допомогою затиску і носити його в будь-якому місці. Фітнес-трекер оснащений світлодіодним дисплеєм і "розумним" тренером, який буде направляти і стимулювати вас. Трекер UP Move не просто буде зчитувати ваші кроки і відстежувати ваш сон - він допоможе вам подолати основні труднощі і досягти ефективних результатів.



Основні функції



Смарт-тренер

Забудьте про зчитування кроків і стандартні поради. "Розумний" тренер допоможе вам зрозуміти, які зміни вам необхідно внести в звичний уклад життя і які дії допоможуть вам рухатися більше з кожним днем.



Відстеження сну

Фітнес-трекер Jawbone UP Move легко відстежує тривалість і якість вашого сну. "Розумний" тренер вивчає ваші звички і, на основі цього, дає індивідуальні рекомендації, які допоможуть вам лягати спати вчасно і з часом поліпшити якість вашого сну.



Відстеження активності

Jawbone UP Move - це найпростіший і ефективніший засіб для відстеження кроків, фізичної активності та загальних калорій, спалених протягом дня. Ці дані допоможуть вам бути більш активними і зберегти мотивацію.

Особливості



Світлодіодний дисплей

Світлодіодний дисплей фітнес-трекера Jawbone UP Move відображає час, прогрес, досягнутий щодо поставленої мети і багато іншого.



Бездротова синхронізація

Jawbone UP Move підключається до мобільних пристроїв за допомогою Bluetooth Smart і передає дані по бездротовому каналу, надаючи результати ваших досягнень в режимі реального часу і допомагаючи вам зберігати мотивацію і жити краще.



Водостійкість

UP Move – бризказащищений пристрій, не боїться поту і дощу, так що ви можете спокійно носити його і в негоду, і при інтенсивних тренуваннях. Однак занурюватися в воду з пристроєм не рекомендується.



Постійні оновлення

Фітнес-трекер Jawbone UP Move постійно вдосконалюється завдяки отриманню нових можливостей через безкоштовне оновлення програми UP і додатки.



Спалені калорії

Up вимірює витрачені калорії шляхом встановлення інтенсивності вашого основного обміну речовин, яка обчислюється на основі вашого віку, ваги, зросту та рівня активності. Розуміючи, як ваша фізична активність сприяє спалюванню більшої кількості калорій, ви зможете ефективно контролювати свою вагу.



Кроки

Вбудований акселерометр точно зчитує ваші кроки, незалежно від того, куди ви йдете і як ви носите пристрій. Це дозволить вам встановити індивідуальні цілі і побачити свій прогрес з плином часу. Національний інститут здоров'я (NIH) рекомендує проробляти, щонайменше, 10 000 кроків на день для підтримки здорового способу життя. А в цьому вам допоможе Jawbone UP Move.



Друзі та сім'я

UP Move дозволяє підключатися до друзів і членів сім'ї, так що ви можете досягати своїх цілей разом. Ви можете змагатися з членами спільноти UP, а значить, стати більш активними і спалювати більше калорій.



Цілі

Будьте на висоті, встановлюючи особисті цілі: за кількістю кроків, якості сну і цільовим вазі. Система UP допоможе вам досягти ваших цілей, надаючи рекомендації по активності, корисні поради та надихаючі нагадування.



Мотивація

Смарт-тренер підтримає в вас мотивацію, ставлячи перед вами персональні завдання, як-то: споживати більше рідини або збільшувати активність.



Реєстрація продуктів харчування і напоїв

Покращуйте ваше харчування і досягайте ідеальної ваги, заносючи спожиті вами страви в додаток UP. Відстежуйте продукти харчування, напої, калорії та поживні речовини в додатку шляхом сканування штрих-коду або записи назв страв вашого улюбленого ресторану. У додатку є і шкала по продуктам харчування (від 1 до 10), яка допоможе вам дізнатися, наскільки здорову їжу ви споживаєте.



Відстеження настрою

Відстежуйте ваш настрій і самопочуття протягом усього дня, а смарт-тренер надасть вам дані сну і активності, які допоможуть підняти ваш настрій.

Ви можете завантажити мобільний додаток для вашого Jawbone UP Move



Технічні характеристики

Матеріал і догляд

Трекер: поліамід, анодований алюміній, гума з Термополиуретану, яка застосовується в медицині

Кліпса: гума з Термополиуретану, яка застосовується в медицині
Ремінець: гума з Термополиуретану, яка застосовується в медицині
Бризкозахист. Не рекомендується занурювати в воду

Розміри і вага

Розмір трекера: 27.64мм Д x 27.64мм Ш x 9.75ммВ
Вага: (тільки трекера): 6.8 г

Датчик і інтерфейс

Bluetooth 4.0 LE



Триосьовий акселерометр
12 білих світлодіодів, 1 помаранчевий світлодіод і 1 блакитний світлодіод.

Живлення і батарея

Перезаряджається, літієва плоска кругла батарея CR2032 в 3В, ємністю 225 мАг
Термін служби батареї: до 6 місяців

Сумісність

Пристрої на платформі Android і iOS

Комплектація

- Трекер UP Move
- Затискач UP Move
- Чи не Батарея
- Короткий посібник користувача