



магазин
ИННОВАЦИЙ



Фитнес-браслет Healbe GoBe 2

Руководство пользователя



Технология Healbe Flow	4
Аккумулятор	7
Совместимость	7
Требования	8
Начало использования	9
Как заряжать	9
Время зарядки	9
Перед первым использованием GoBe 2	10
Как продлить срок действия аккумулятора	14
Как носить GoBe 2	15
Уведомления на дисплее GoBe 2:	16
Мобильное приложение	23
Регистрация	23
Профиль	24
Раздел о браслете	26
Меню настроек	27
Главное меню	28
Приложение: Энергия	29
Приложение: Вода	31
Приложение: Пульс	33
Приложение: Стресс	35
Синхронизация Google Fit с Healbe GoBe	36
Синхронизация Apple Health and Healbe GoBe	39
Синхронизация с фитнес-приложением inKin	42
Интеграция Healbe GoBe с Withings	46
Веб-приложение	51
Авторизация	51
Учетная запись	51
Правила эксплуатации	52
Корпус	52
Сенсоры	52
Когда чистить	52
Отказ от ответственности	53

Технология Healbe Flow

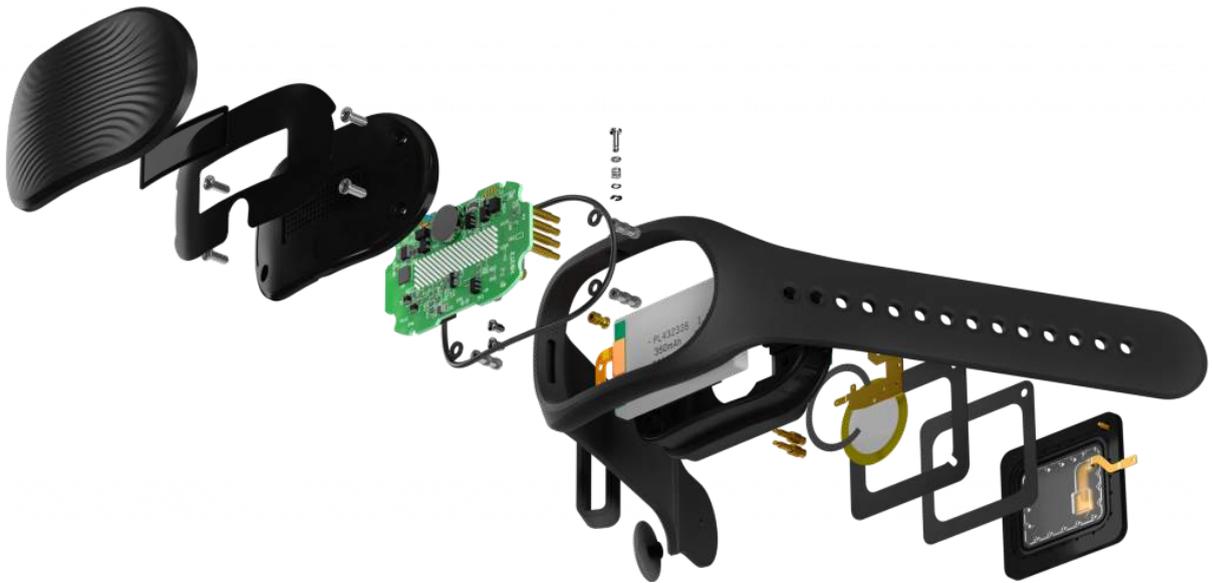
В отличие от других приложений и трекеров, которые требуют самостоятельного ввода информации о потребляемых калориях, только GoBe™ 2 предоставляет автоматический подсчет калорий с помощью технологии Healbe FLOW™. Запатентованная инновация собирает информацию с пяти датчиков (датчик биоимпеданса, пьезосенсор, датчик кожно-гальванической реакции, акселерометр, гироскоп). Усовершенствованный алгоритм обеспечивает комплексное представление о состоянии вашего тела.



Технология FLOW ежеминутно использует информацию с датчика биоимпеданса, чтобы оценить динамику жидкости во внеклеточной жидкости, которая связана с поступлением глюкозы. GoBe измеряет эти изменения с помощью высоко- и низкочастотных сигналов, посылаемых через кожу. Технология Healbe FLOW использует информацию о концентрации глюкозы в ваших клетках, чтобы подсчитать полученные калории.

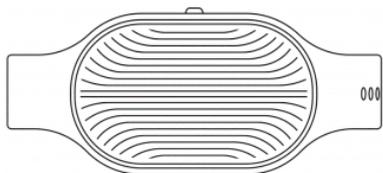
Ошибочные догадки о количестве калорий в продукте, различная информация на этикетках продовольственных товаров, затратный по времени процесс ручного ввода, индивидуальные особенности пищеварительной системы — всё это препятствует вашей мотивации и личным достижениям. Технология FLOW напрямую использует информацию о вашем теле, чтобы отражать физиологические процессы (вместо построения математических моделей), и без труда передаёт все самые важные персональные данные на ваш смартфон.

С помощью технологии FLOW GoBe 2 помогает вам отслеживать широкий спектр параметров тела, включая поступление и расходование калорий, уровень активности (пройденное расстояние, количество шагов, интенсивность физической нагрузки), пульс, водный баланс организма, уровень стресса, эмоциональное состояние и качество сна. Эта информация призвана помочь вам оставаться на пути к достижению своих целей и жить здоровой, сбалансированной жизнью.

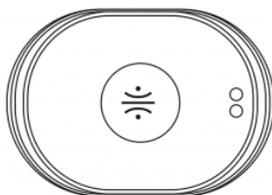


Общая информация

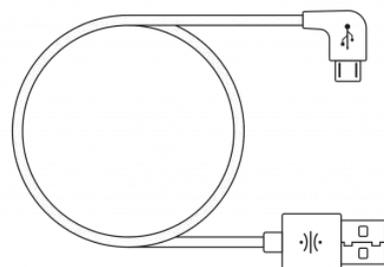
Комплект поставки



Браслет
Healbe GoBe2



Зарядная
станция



Зарядный
кабель

Также в комплект поставки входит краткая инструкция, вкладыш по мерам безопасности и гарантийный талон.

Аккумулятор

В GoBe литий-ионная полимерная батарея. Полного заряда хватает до 2-х дней автономной работы в стандартном режиме.

Пожалуйста, заряжайте GoBe только с идущими в комплекте зарядным устройством и кабелем HEALBE™.

Совместимость

Пожалуйста, убедитесь, что ваше устройство имеет последнее обновление для лучшего взаимодействия с GoBe 2.

Требования

Для владельцев устройств Apple: iPhone (начиная с iPhone 4s), iPad (начиная с iPad 3), iPod Touch (начиная с iPod 5G), на базе iOS 8 и более поздней версии.

- Для владельцев устройств Android: любое устройство на базе Android™ 4.3 и более поздней версии с поддержкой BLE. Важно: в телефоне обязательно должна быть включена функция: "Определение местоположения/геолокации"
- Ваше мобильное устройство должно поддерживать Bluetooth LE (Bluetooth с низким энергопотреблением).
- Обратите внимание: смартфоны и планшеты с маленьким экраном на данный момент не поддерживаются.

Скачайте бесплатное мобильное приложение:



Начало использования

Как заряжать

Время зарядки

Перед первым использованием, пожалуйста, зарядите GoBe до смены красного индикатора на синий. Как правило, время первой зарядки устройства занимает 60 минут.

На сколько хватает заряда батареи

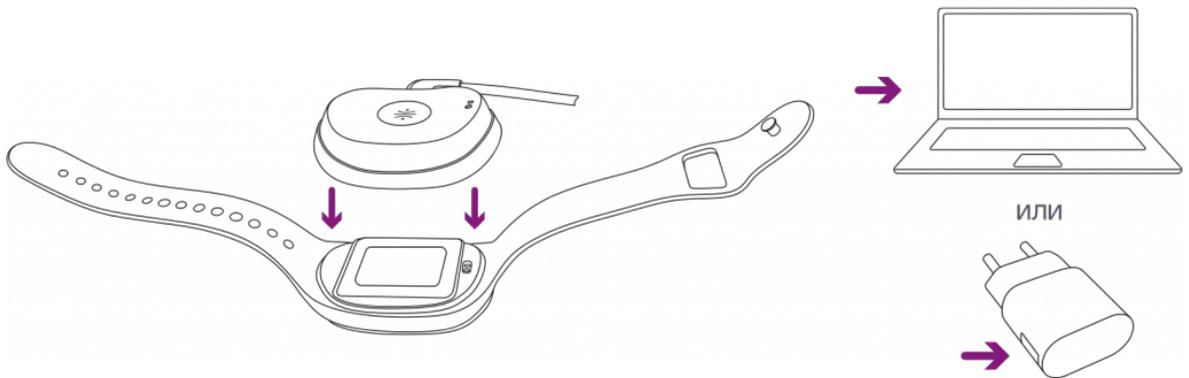
До 2-х дней, в зависимости от частоты синхронизации со смартфоном. Для оптимальной работы мы рекомендуем синхронизировать от 3 до 5 раз в день.

Как заряжать GoBe

Пожалуйста, убедитесь, что GoBe надежно размещен на зарядном устройстве.

1. Соедините GoBe с зарядным устройством.
2. Убедитесь, что совместили металлические части зарядного устройства с отверстиями на задней части GoBe. Если всё правильно — на задней части зарядного устройства зажжется красный индикатор.
3. Подключите кабель в USB-порт на вашем компьютере или в адаптер питания.
4. Дождитесь пока зажжется красный индикатор на задней стороне зарядного устройства.

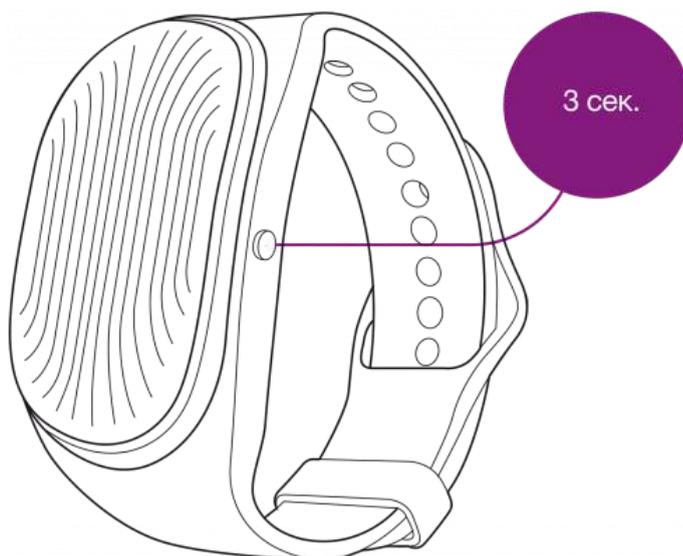
5. Когда батарея полностью зарядится — свет индикатора на задней стороне адаптера сменится на синий.



Перед первым использованием GoBe 2

Включение

- Нажмите кнопку сбоку устройства и держите около 3 секунд до того момента, пока устройство не завибрирует и не появится надпись HELLO. Затем наденьте GoBe.



- При первом включении появится сообщение SYNC — это значит, что вам надо синхронизировать устройство с вашим смартфоном и приложением Healbe GoBe через соединение Bluetooth. Обратите внимание, без синхронизации с приложением GoBe автоматически выключится через 5 минут.

Выключение

Удерживайте кнопку в течение 8 секунд, пока не появится сообщение BYE.

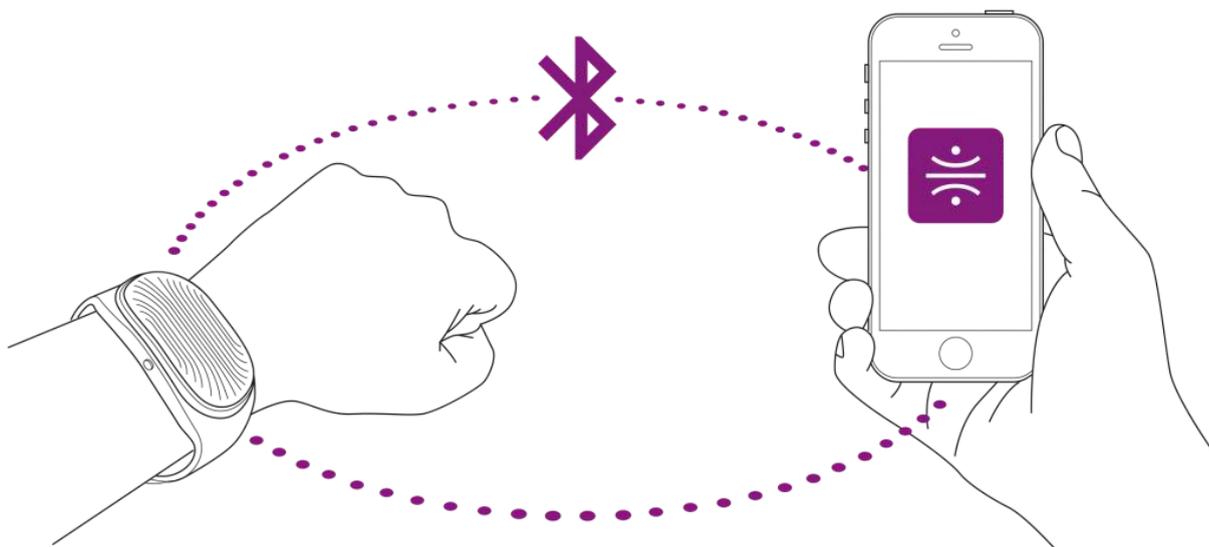
Важное замечание

Если GoVe не соединяется с приложением в течение 5 минут, устройство автоматически выключится.

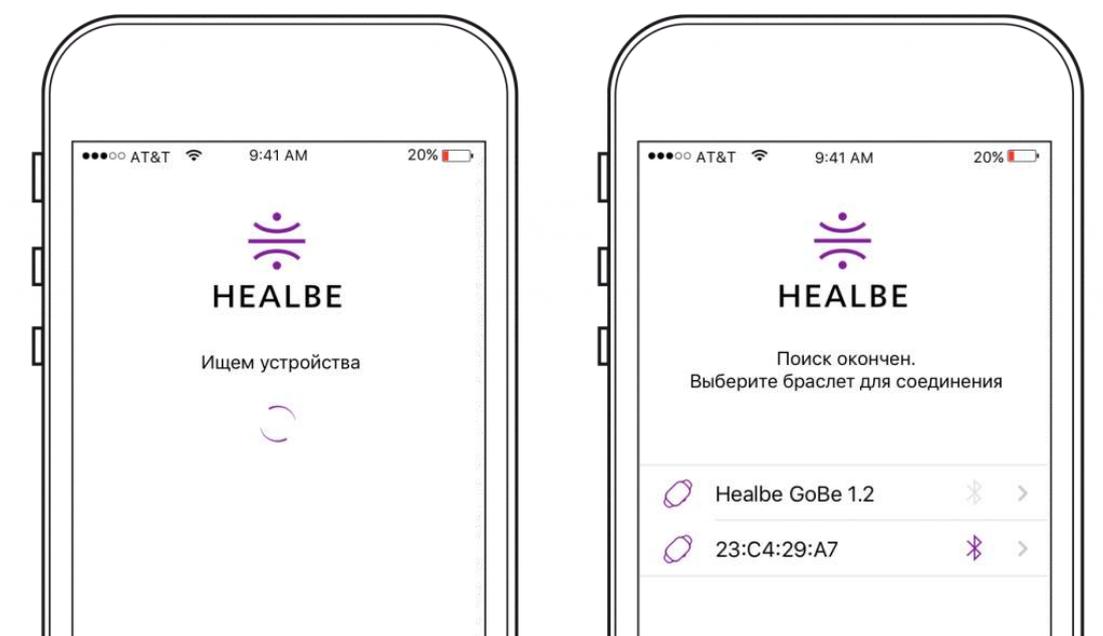
Требуется от 10 секунд до 2 минут, чтобы GoVe настроил взаимодействие датчиков с вашей кожей. Для ускорения этого процесса — увлажните кожу под браслетом. Если настройка не осуществится в течении 5 минут, устройство просигнализирует об этом с помощью вибрации и автоматически отключится в следующие 5 минут.

Синхронизация/Загрузка обновления прошивки

Для соединения GoVe со смартфоном необходимо Bluetooth 4.0 (BLE). Пожалуйста, убедитесь, что ваше устройство Bluetooth включено:



- Включите Bluetooth в настройках вашего смартфона или другого устройства
- Нажмите кнопку сбоку устройства и держите 3 секунды, пока ваш GoBe не завибрирует и не напишет на дисплее HELLO (при первом включении — SYNC ME)
- Держите GoBe рядом с устройством синхронизации
- Откройте приложение HEALBE GoBe и авторизуйтесь. Приложение начнёт поиск устройства Bluetooth. Выберите Healbe GoBe из списка.



Для защиты информации GoBe использует PIN-код авторизации. При первой синхронизации GoBe с вашим устройством, пожалуйста, установите свой PIN-код (шесть цифр). Его всегда можно поменять, нажав иконку браслета в приложении Healbe GoBe.

Для скачивания последней версии прошивки GoBe перед первым использованием следуйте инструкциям в приложении. Приложение будет уведомлять вас о новых обновлениях прошивки.

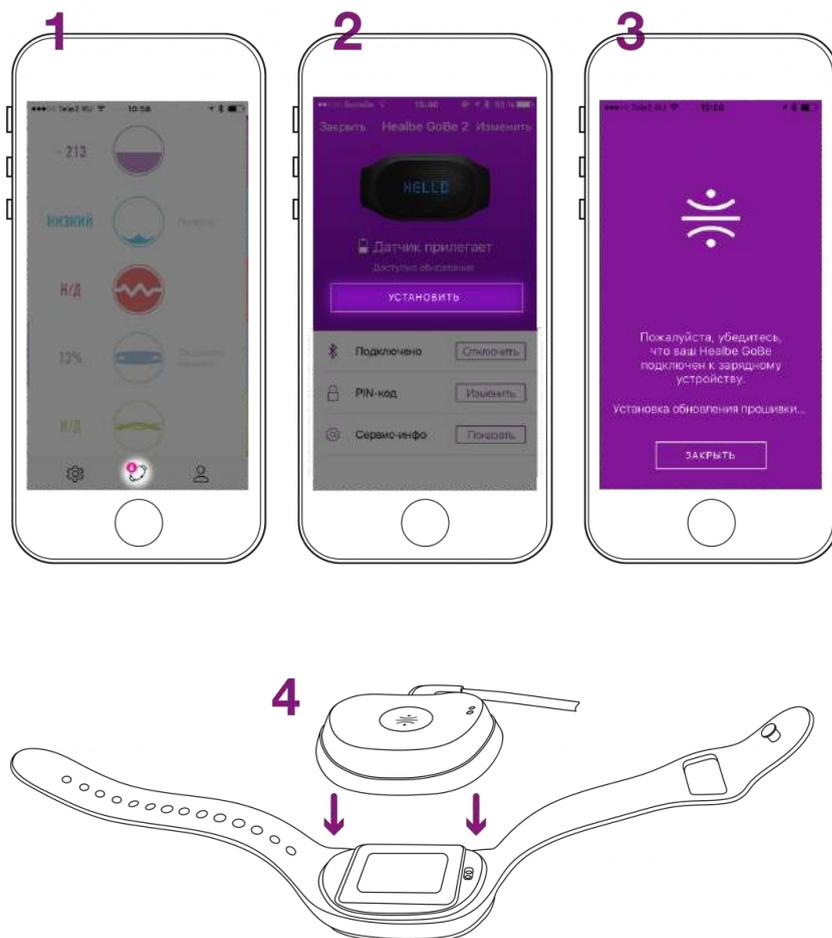
Как устанавливать обновление прошивки

ВАЖНО: обновление прошивки (программного обеспечения браслета) сотрёт всю информацию в GoVe, записанную за день. Лучше начать процедуру обновления с самого утра.

- Держите GoVe близко к смартфону
- Авторизуйтесь в мобильном приложении Healbe и подсоединитесь к вашему GoVe 2

Следуйте пяти коротким шагам, чтобы установить обновления:

1. Нажмите на иконку браслета на главном экране приложения
2. Нажмите «Установить»
3. Поставьте GoVe в зарядное устройство
4. Дождитесь конца установки прошивки
5. Наденьте GoVe и начните им пользоваться

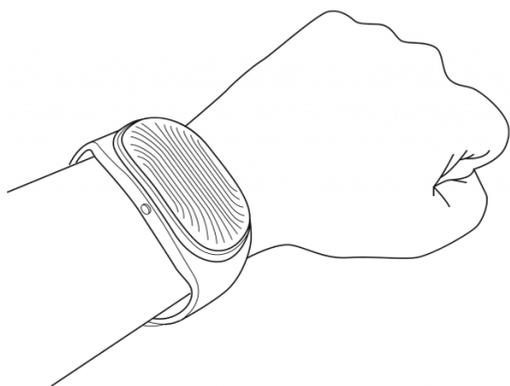


Как продлить срок действия аккумулятора

- Используйте стандартный USB-кабель для зарядки
- Не подвергайте устройство сильным ударам, это может повредить батарею или значительно снизить срок её использования
- Заряжайте от источника питания с напряжением не менее 4,8 В и силой тока не менее 700 мА
- Постарайтесь не разряжать батарею полностью (до того момента, когда устройство отключится)
- Не храните батарею в полностью разряженном состоянии
- Не подвергайте батарею воздействию температур выше 60 С°
- Не допускайте хранения и работу батареи при температуре ниже 0 С°
- Старайтесь заряжать батарею до 70-80%
- Не разряжайте батарею ниже 10%
- Раз в месяц рекомендуется полностью разрядить и сразу полностью зарядить батарею на 100%

Как носить GoBe 2

Застегните GoBe 2 крепко на запястье, чтобы датчики браслета были в максимальном контакте с вашей кожей. Это важно для точного считывания информации о вашем теле.



GoBe 2 сообщит вам об отсутствии контакта с кожей через сообщение NO CONTACT и вибрацию каждые 15 секунд до того момента, пока браслет не будет застегнут нужным образом. Если контакт не восстановился — GoBe 2 автоматически выключится через 5 минут.



GoBe 2 можно носить только на запястье левой или правой руки

Уведомления на дисплее GoBe 2:

Рабочие экраны:

TIME:

Текущее время



POWER:

Процент заряда батареи



PULSE:

Ваш средний пульс за последние 5 секунд



KCAL:

Баланс потребления и расходования калорий



KM / MILES:

Расстояние пройденное за сегодня

STEPS:



Количество шагов за сегодня



WATER:

Уровень гидратации



Сервисные экраны

HELLO:

Устройство включено



CHARGING:

Устройство заряжается



SYNC ME:

GoBe 2 пытается синхронизироваться с вашим смартфоном



DRINK:

GoBe подсказывает вам, что надо выпить воды



EMOTION:



GoBe подсказывает вам, что вы испытываете эмоциональное напряжение

UPDATE:

GoBe обновляет свою систему до последней версии



BYE:

Устройство выключается



Предупреждающие сообщения

OVERHEAT:

Устройство перегрелось, пожалуйста, снимите его и обратитесь в службу поддержки клиентов по электронной почте gobe@healbe.com.



NO CONTACT:

Устройство потеряло контакт с вашей кожей. Для восстановления контакта — отрегулируйте браслет, зафиксируйте его более плотно.



SERVICE 01/02/03:

GoBe 2 не работает должным образом. Пожалуйста, попробуйте перезагрузить его, включив и выключив несколько раз. Если проблема не решится, обратитесь в службу поддержки клиентов по электронной почте gobe@healbe.com.



Мобильное приложение

Регистрация

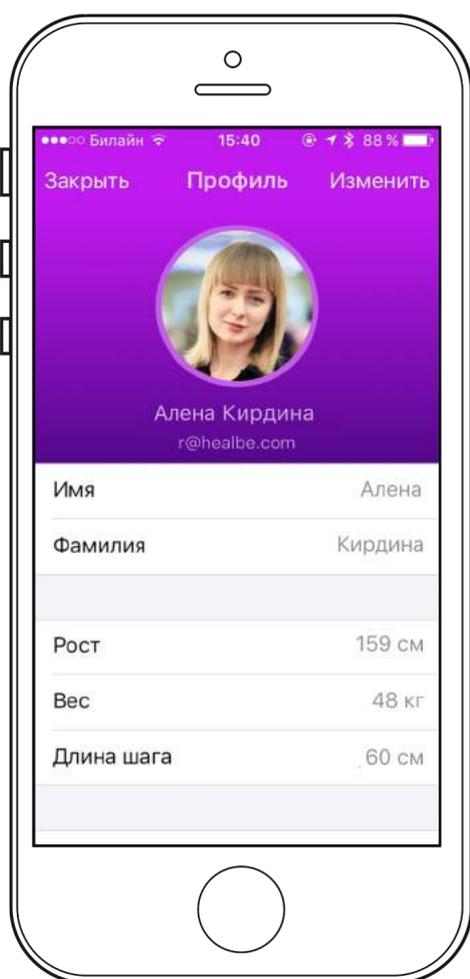
Для того, чтобы все ваши данные были сохранены и подлежали восстановлению в случае утери смартфона а также могли быть доступными не только в мобильной версии приложения, но и на сайте, пожалуйста, зарегистрируйте Ваш аккаунт в мобильном приложении Healbe.

- Введите логин — адрес вашей электронной почты.
- Введите пароль.
- Подтвердите пароль.



Профиль

Вам необходимо ввести основную информацию о ваших физических показателях, которая поможет GoVe предоставить наиболее точные данные впоследствии. При клике на каждое поле вы увидите подсказки, которые помогут заполнить профиль точнее.

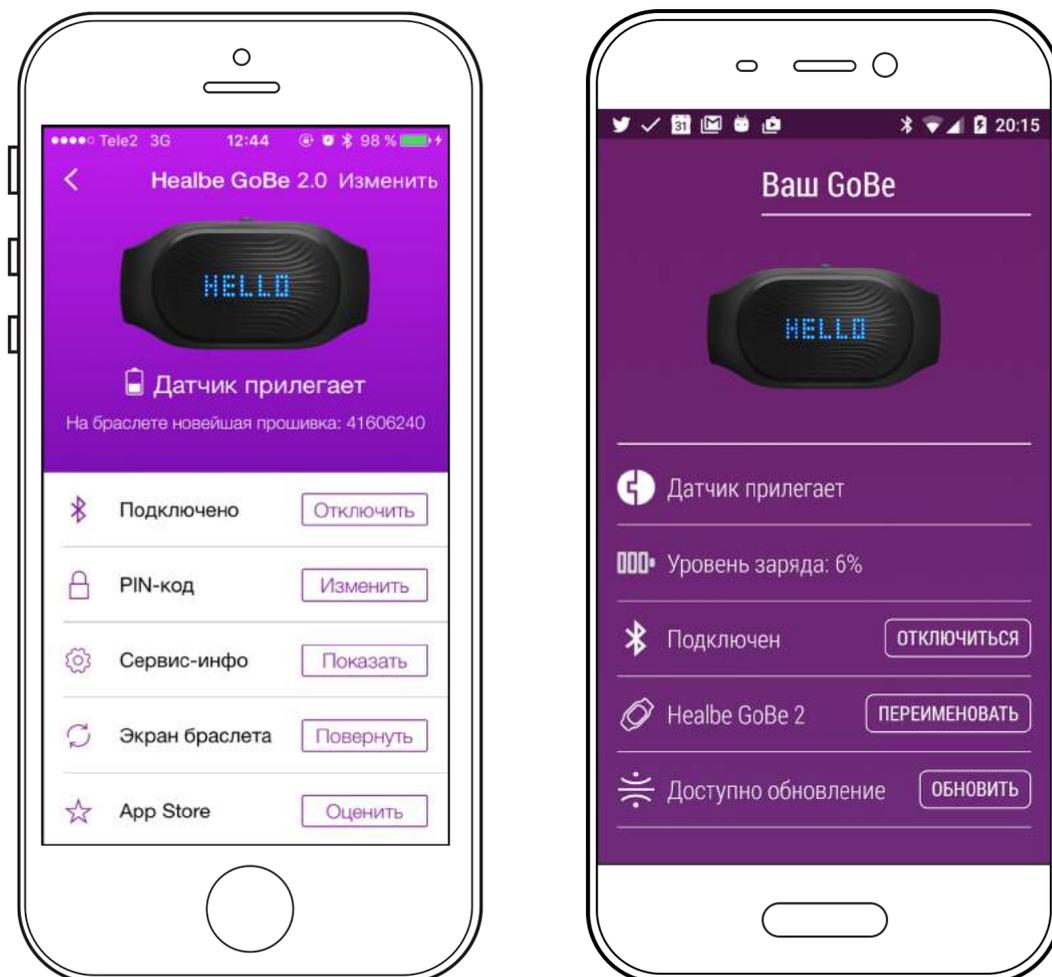


- First name/ last name – Имя/ Фамилия
- Gender – пол
- Date of birth – дата рождения
- Weight – вес
- Height – рост

- Arm length (длина руки) – GoVe необходимо знать длину руки для более точного измерения уровня активности. Измерьте длину, как указано на иллюстрации (в см или дюймах в зависимости от установок вашего смартфона).
- Step length (длина шага) – GoVe необходимо знать длину шага (от носка до носка) для более точного измерения уровня активности. По умолчанию используется значение, основанное на росте, который вы ввели в профиль (Для калибровки и большей аккуратности данных измерите дистанцию, которую вы проходите за 10 шагов и поделите получившуюся величину на 10)
- Resting heart rate (пульс в покое) – Чтобы измерить ваш пульс в покое, пожалуйста, оставайтесь неподвижными в течение 10 минут. Встаньте, измерьте свой пульс в течение 15 секунд и умножьте получившееся значение на 4 – это и будет ваш пульс в BPM (кол-во ударов в минуту)
- Overall health (Общий уровень здоровья) – Пожалуйста, оцените свой уровень здоровья, на основе вашего уровня активности и наличия хронических заболеваний или других показателей, относящихся к здоровью
- Units (единицы измерения) – Выберите единицы измерения, которые наиболее удобны для вас.

В конце обязательно нажмите кнопку SAVE (сохранить), которая расположена внизу экрана. При изменении каких-либо параметров – не забывайте вносить изменения в профиль и нажимать кнопку SAVE.

Раздел о браслете

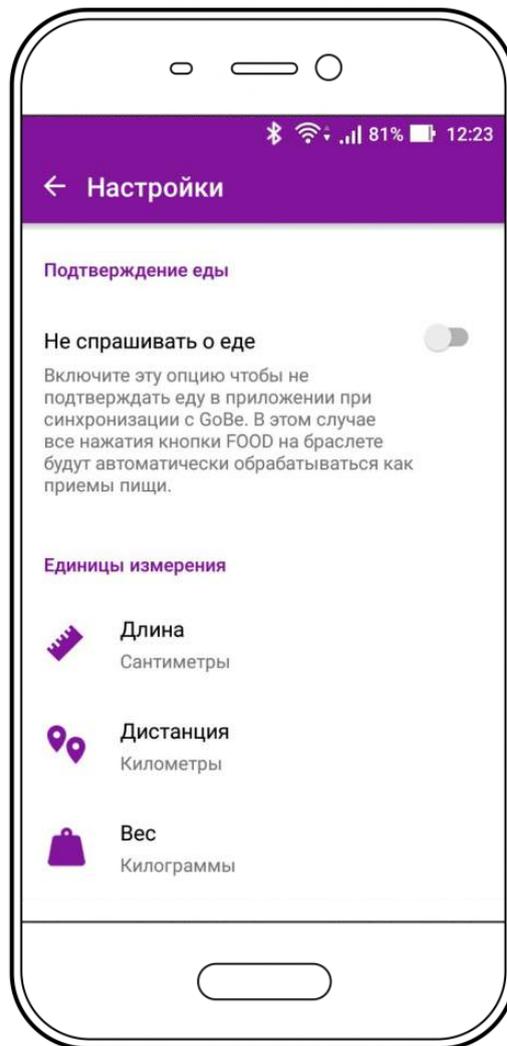
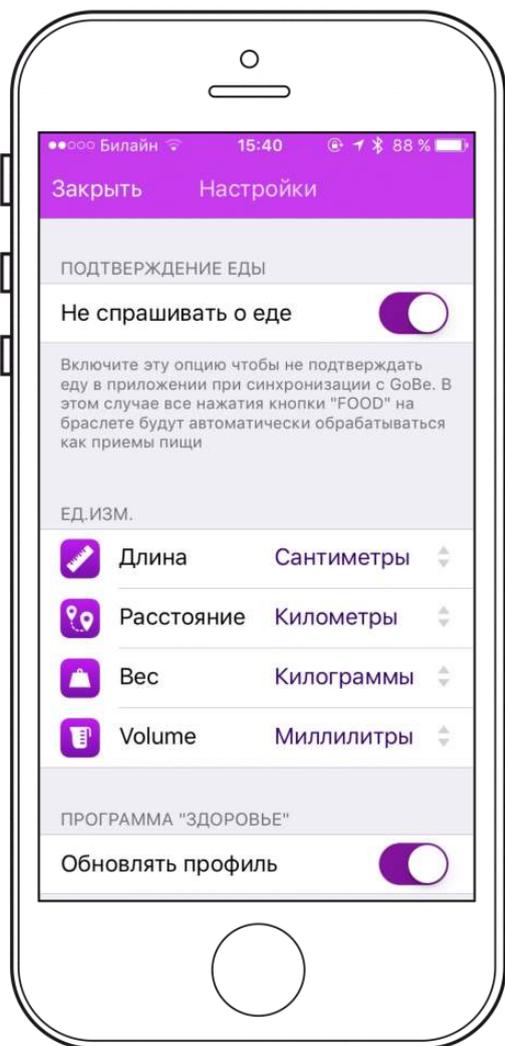


Нажмите на иконку браслета, чтобы увидеть информацию о вашем GoVe:

- — Уровень заряда батареи
- — Статус Bluetooth соединения
- — Имя Healbe GoVe (в любой момент GoVe можно дать новое имя)
- — Доступность обновления прошивки браслета
- — Изменение PIN-кода (меняйте ваш код в любой момент)
- — Сервисная информация — техническая информация о вашем браслете и приложении: ID датчиков, версия прошивки, версия приложения. А также кнопка перезагрузки.

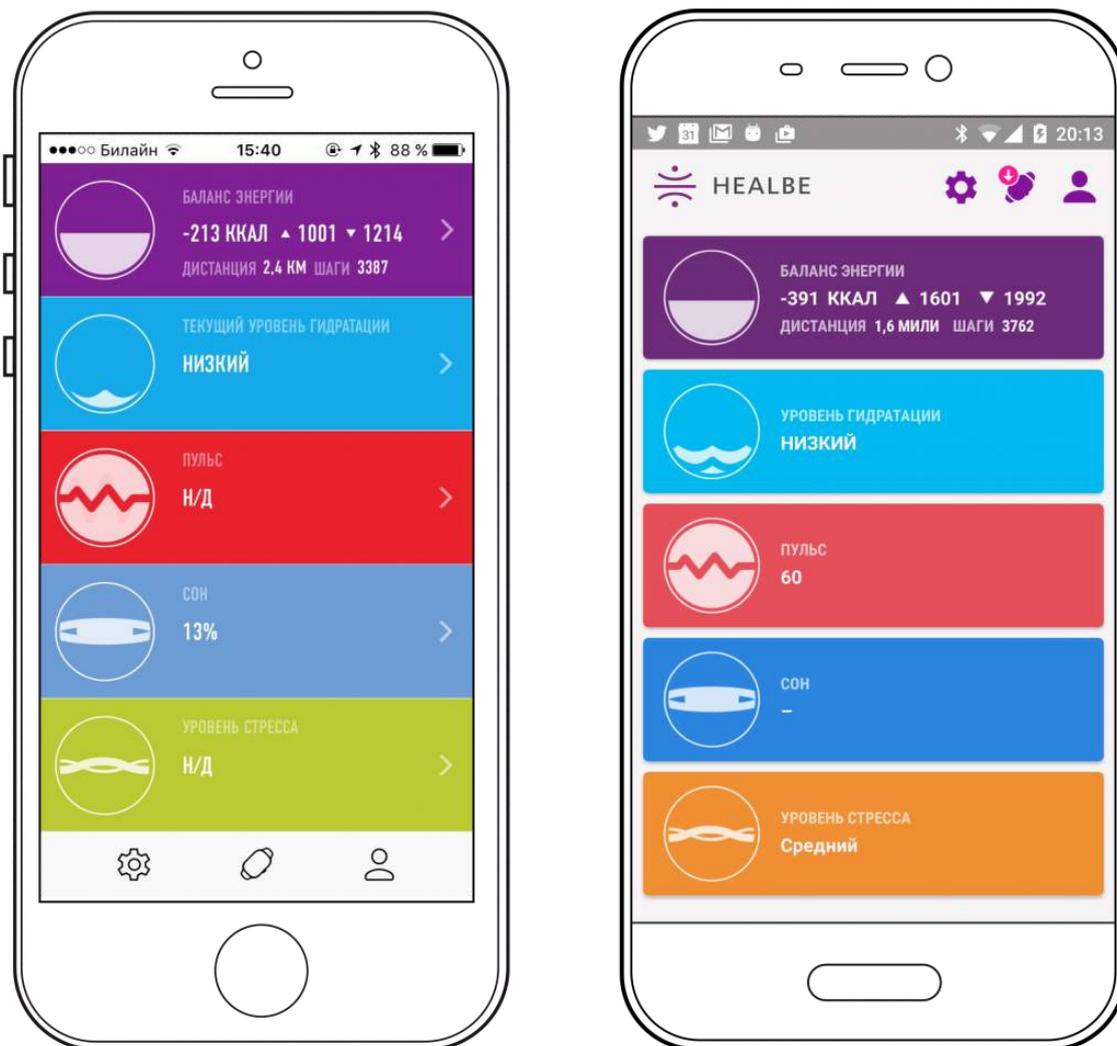
Меню настроек

На этом экране ваши основные настройки внутри приложения. Их можно изменить в любое время.



Главное меню

Это главный экран приложения, который отображает все параметры тела, измеряемые GoBe 2. Все иконки показывают текущие показатели. Для более детальной информации — нажмите или проведите по параметру, который вас интересует.

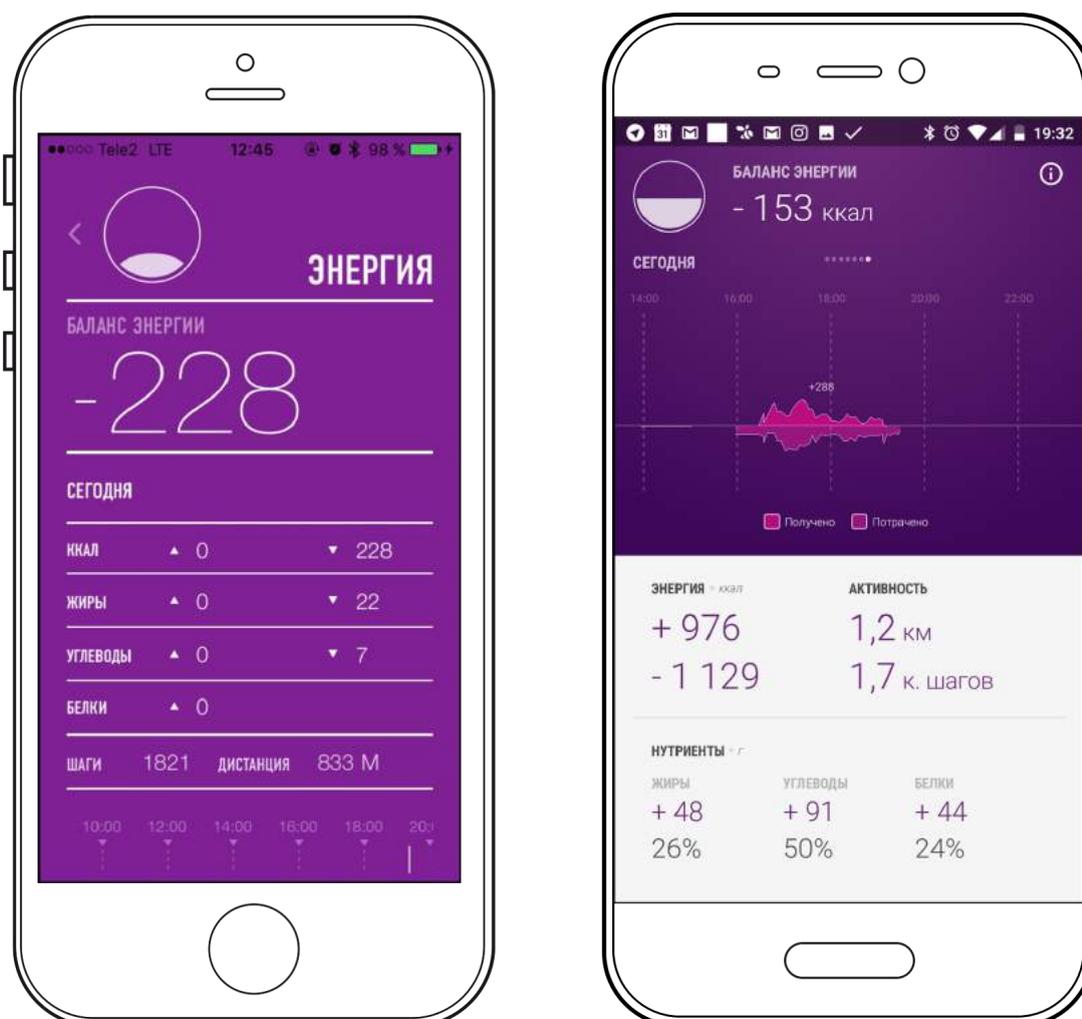


Приложение: Энергия

GoVe 2 автоматически считает поступление калорий без самостоятельного ввода информации о съеденных продуктах, без ошибок, которые вызваны догадками о содержании калорий, и постоянного изучения пищевой ценности продуктов.

Мы внедрили новый подход для автоматического контроля и подсчёта ежедневного поступления калорий. Данные в таблице о потреблении калорий обновляются каждый час. Сразу после того, как еда переварилась, количество калорий отобразится в разделе приложения Энергия в небольшой ячейке поверх графика.

Экран приложения «Энергия»:



- Большое число показывает разницу между полученными калориями и потраченными (отрицательное число означает, что потрачено больше, чем получено, а положительное — получено больше, чем потрачено).
- Таблица отображает полученные и потраченные калории.
- Верхняя часть графика* — визуализация процесса метаболизма, в отдельных ячейках — значение полученных калорий. Нижняя часть графика показывает потраченные калории.
- Дополнительные возможности:
- Прокрутите график, чтобы посмотреть информацию за конкретный момент в течение дня.
- Прокрутите таблицу, чтобы увидеть информацию за предыдущий день.
- Переверните смартфон в горизонтальное положение, чтобы увидеть более детальный график (информацию за день, неделю, месяц).

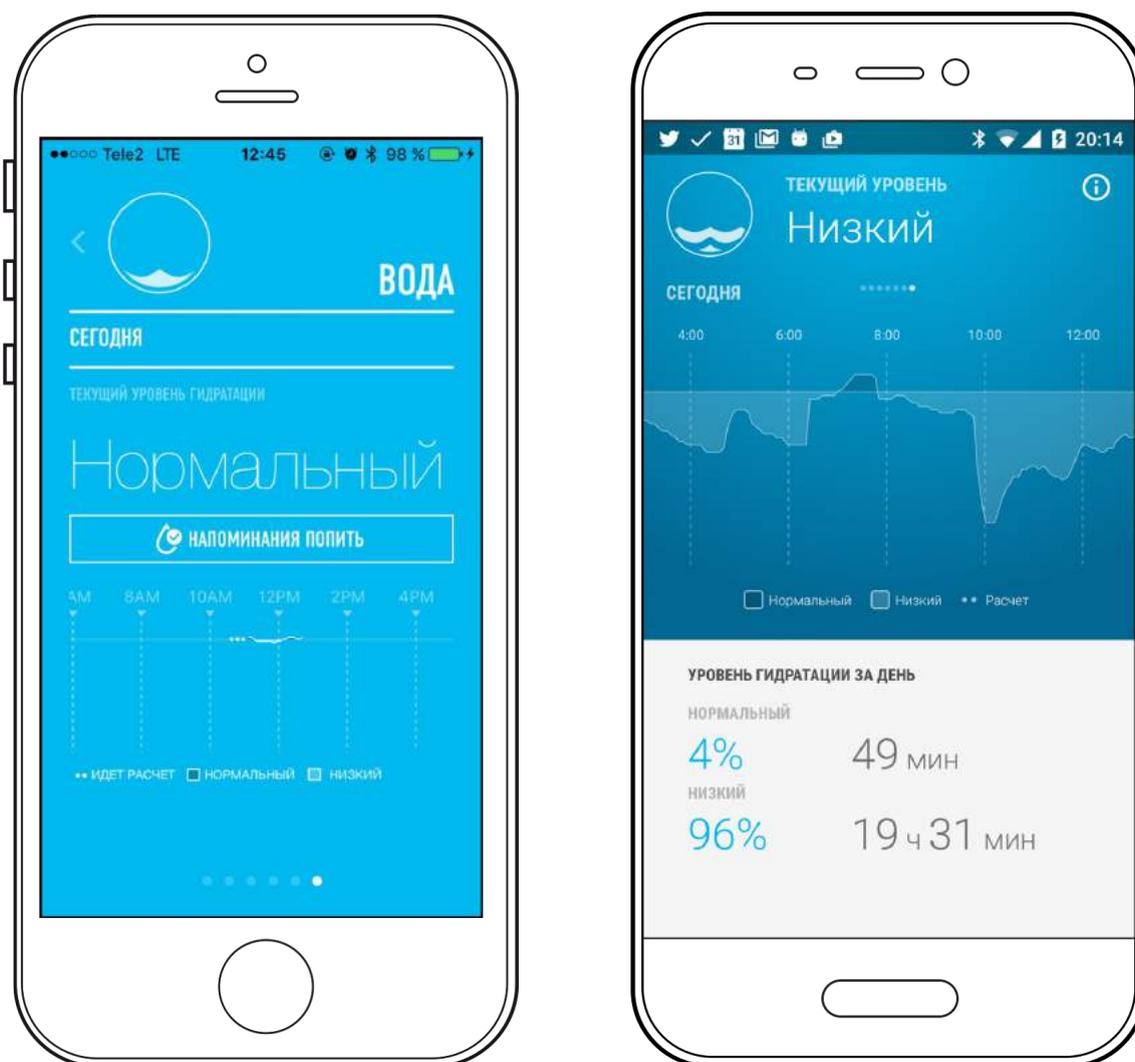
Обратите внимание:

График отражает: питательные вещества полученные из пищи, а также вещества, которые извлекаются из ресурсов самого тела (гликоген, жир).

Калории могут начать регистрироваться с задержкой, так как организм переваривает разную еду с разной скоростью. На это также может повлиять время приёма пищи.

Приложение: Вода

Каждый организм — особенный. GoBe даст понимание именно вашего водного баланса. Устройство автоматически отслеживает ваш общий уровень гидратации и подсказывает, когда он слишком низкий.



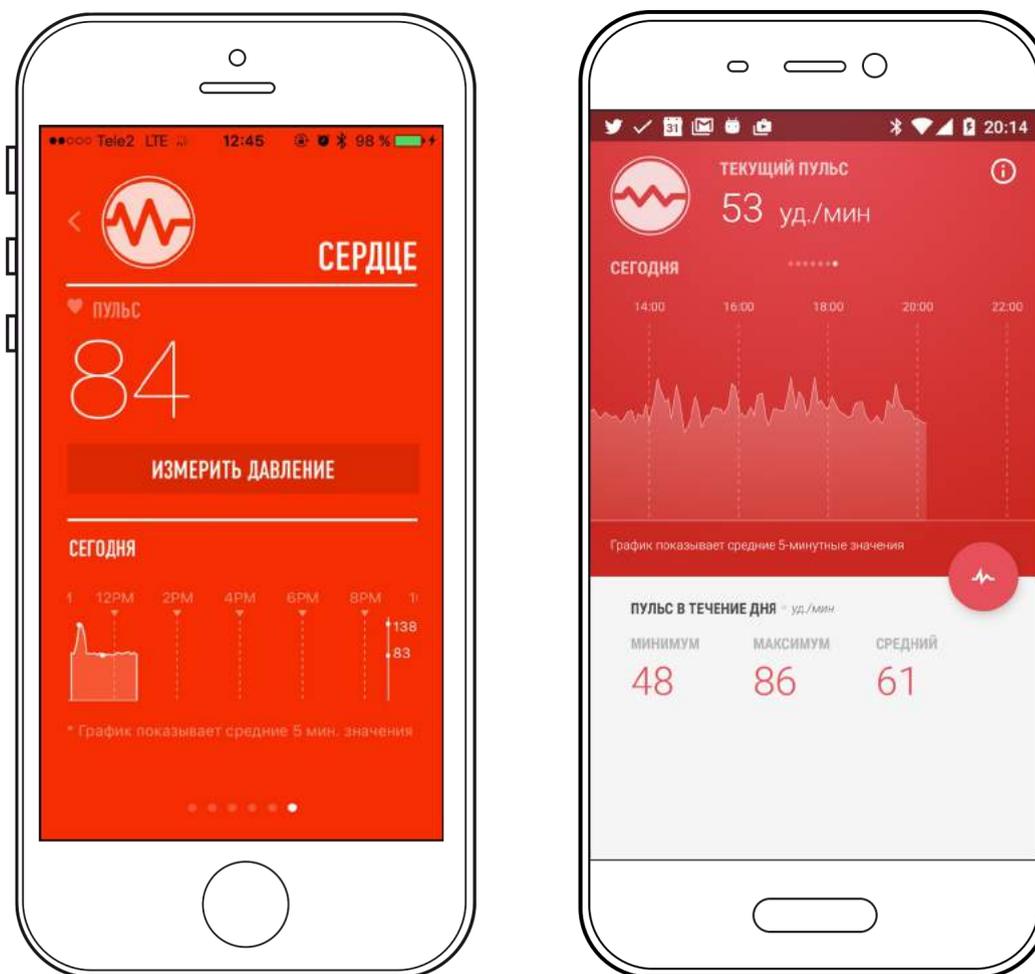
1. GoBe 2 нужно до двух дней, чтобы определить ваш нормальный уровень гидратации, поэтому важно носить браслет в этот срок регулярно.
2. Выберете интервал, через который GoBe 2 будет напоминать о приёме воды, в приложении. Это гарантирует, что устройство не будет вас отвлекать. Во время сна напоминания выключаются автоматически.

3. Когда GoBe 2 определит, что у вас низкий уровень гидратации, на экране появится надпись LOW. Через некоторое время после приема необходимого количества воды, GoBe 2 отметит, что уровень гидратации вернулся к норме (NORM).
- Если GoBe вибрирует и появляется надпись DRINK — вам рекомендуется выпить 200 мл любого напитка на ваш выбор (например, минеральную воду).
 - Если браслет опять вибрирует и показывает надпись DRINK — это значит, что общий уровень гидратации всё ещё снижен, вероятно, за этот период времени потрачено больше воды, чем потреблено.

После приема воды и еды с высоким содержанием воды, GoBe всё ещё может рекомендовать выпить воды. Это происходит из-за того, что в пищеварительном процессе организм берет воду из всего тела, и регистрация насыщения водой от еды может занять больше времени.

Пролистните экран, чтобы увидеть информацию за другой день.

Приложение: Пульс



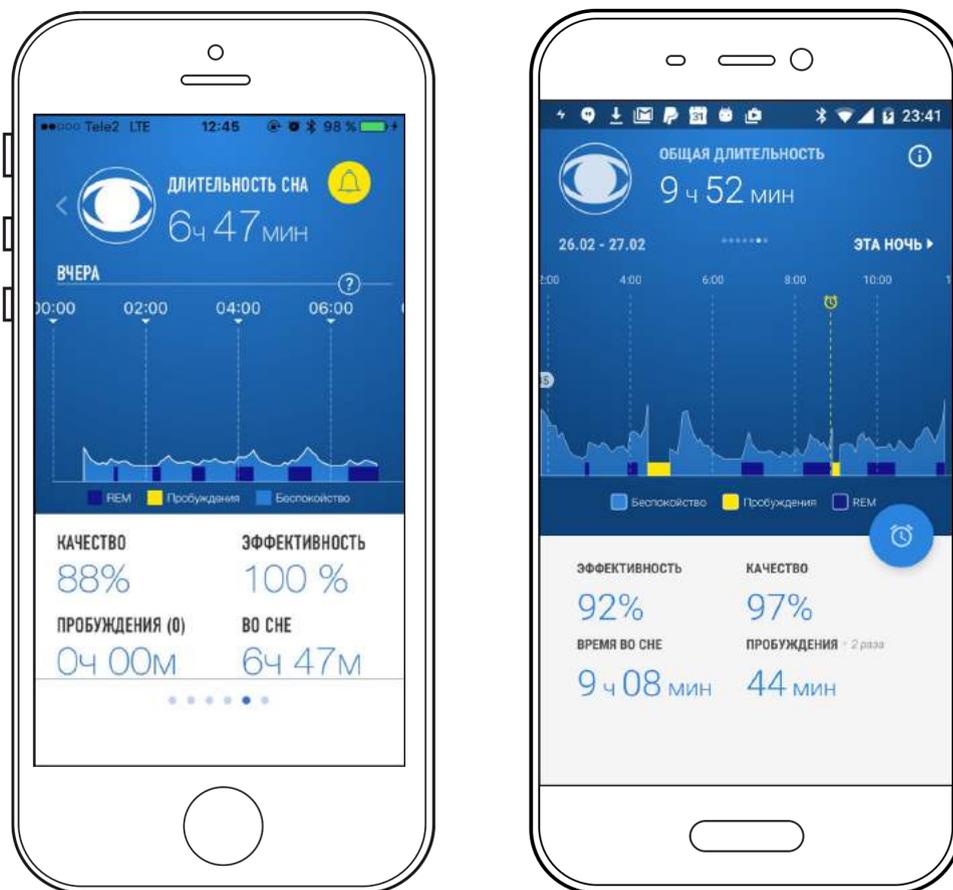
Отслеживайте свой пульс в любое время.

Проверяйте его автоматически и регулярно с помощью GoVe. Устройство предоставляет обновленные сведения каждые 10 секунд и помогает оценить ваш образ жизни и предоставляет информацию о состоянии сердечно-сосудистой системы.

Вверху экрана — ваш средний пульс за последние 5 секунд. В графике приложения Healbe GoVe — средний пульс за период в 5 минут.

Пролистните влево или вправо, чтобы увидеть данные за другой день.

Приложение: Сон

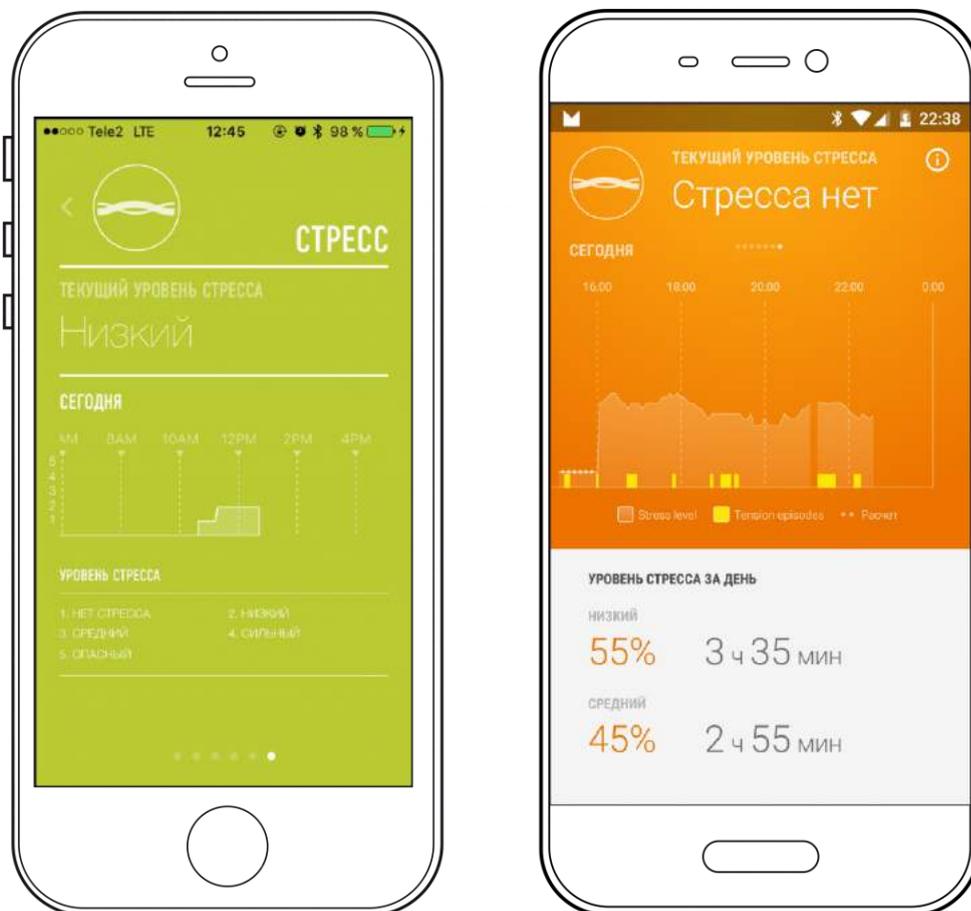


- Отслеживайте продолжительность и качество вашего сна каждую ночь.
- Первая линия отображает время сна и уровень беспокойства* во время сна. График показывает фазы быстрого сна и периоды пробуждения.
- Просыпайтесь бодрым и полным сил с умным будильником GoVe. Установите время, когда вам нужно проснуться, и GoVe разбудит вас в фазу быстрого сна, которая будет ближайшей к вашему времени. (Неглубокий сон — оптимальное время для пробуждения).

GoVe отслеживает непроизвольное поведение вашего организма в течение ночи, измеряя физическую активность и изменение пульса. Это комплексное измерение, которое объединяет интенсивность и время непроизвольной активности, а также любые изменения в вашем пульсе.

Важно: GoVe отслеживает показатели вашего сна только в ночное время суток.

Приложение: Стресс



GoBe 2 рассчитывает ваш уровень стресса на основе пульса и уровня активности, совмещая эту информацию с другими физическими показателями и данными о качестве сна. GoBe 2 распознает физические показатели стресса, основываясь на реакциях в вашей коже, и помогает узнать больше об эмоциональном состоянии для ведения осознанной и здоровой жизни. GoBe 2 даст вам знать о сильном эмоциональном напряжении (любовь, злость, страх, счастье и др.) с помощью вибрации и сообщения EMOTION на дисплее устройства.

Синхронизация Google Fit с Healbe GoBe

Дорогие пользователи Android!

Внесите разнообразие в свои тренировки и заботьтесь о своем здоровье с удовольствием!

Что такое Google Fit?

Google Fit — это приложение, призванное не только отслеживать активность пользователя самостоятельно, но и собирать данные от других приложений, предоставляя пользователю общую картину в едином месте, доступное как в мобильной версии, так и в веб-пространстве.

С помощью Google Fit вы можете анализировать уровень своей активности, ставить спортивные задачи и цели, и даже получать рекомендации, основанные на ваших достижениях.

Для того, чтобы получить полную картину о вашем здоровье и уровне физической подготовки, интегрируйте свои данные с Healbe GoBe в Google Fit. Ваши данные о поступлении и расходе калорий, сердечном ритме и сне отобразятся в едином интерфейсе приложения.



Обратите внимание на то, что Google Fit отобразит только те интегрированные данные, которые появятся, начиная с момента синхронизации Google Fit с Healbe GoBe. Данные, полученные с помощью приложения Healbe GoBe за предыдущий период времени, отображаться не будут.

Как синхронизировать Google Fit с Healbe GoBe?

1. Запустите приложение Healbe GoBe.
2. Интеграция начнется автоматически, просто нажмите на LAUNCH INTEGRATION.

Используйте свой GoBe ежедневно для того, чтобы отслеживать ваши данные на информационной панели Google Fit.

Как Деактивировать Синхронизацию с Google Fit?

1. Запустите приложение Healbe GoBe
2. Нажмите на вкладку “Settings” (Настройки) внизу меню
3. Прокрутите вниз до поля “Export GoBe data” передвиньте выключатель

GoBe you!

Обратите внимание на то, что фитнес-трекер Healbe GoBe был разработан для того, чтобы предоставлять вам информацию о вашем физическом состоянии в целом. Healbe GoBe не предназначен для использоваться в качестве медицинского устройства и не может диагностировать, лечить, или помочь предотвратить какую-либо болезнь; также обратите внимание на то, что информация о вашем здоровье, полученная с помощью Healbe GoBe, не может быть равнозначной или же вовсе заменить консультацию врача. Healbe GoBe измеряет основные особенности вашего тела, используя уникальную технологию и алгоритмы, чтобы предоставить вам точные данные (поступление и расход калорий, количество

шагов и пройденное расстояние, энергетический баланс, качество сна, уровень стресса и частота сердечных сокращений), но точность этих данных зависит от того, как правильно вы используете свой фитнес-трекер GoBe и насколько точно вы ввели свои персональные данные.

Healbe рекомендует вам обращаться за помощью к врачу или другому квалифицированному специалисту в сфере здравоохранения, который ответит на все ваши вопросы, связанные с медицинскими противопоказаниями в отношении диет или занятий спортом.

Синхронизация Apple Health and Healbe GoBe

Приложение Apple Health: Что это?

Apple Health — это мобильное приложение, предназначенное для сбора и централизации личных данных пользователя в единый интерфейс. Взаимодействуя с Healbe GoBe, Apple Health поможет вам контролировать и анализировать свои физиологические показатели в медицинских и спортивных целях.

Приложение выводит на экран информационную панель с данными о вашей активности и здоровье, таких, как: сердечный ритм, поступление и расход калорий и данные о качестве вашего сна.

Для получения полной картины о своем здоровье и уровне физической подготовки, просто настройте и синхронизируйте Apple Health с вашим GoBe.

Обратите внимание на то, что Apple Health отобразит только те интегрированные данные, которые появятся, начиная с момента синхронизации Apple Health с Healbe GoBe. Данные, полученные с помощью приложения Healbe GoBe за предыдущий период времени, отображаться не будут.



Как синхронизировать Apple Health и Healbe GoBe?

Для того, чтобы интегрировать свои данные из приложения Healbe GoBe в Apple Health, выполните следующие шаги:

1. Запустите приложение Healbe GoBe, нажмите на кнопку Settings и прокрутите вниз к Apple Health, затем включите опции «Sync my Healbe profile», и “Export GoBe data”.
2. Если это — первый раз, когда вы синхронизируете Healbe с Apple Health, на экране появится информационная панель настроек. Чтобы позволить приложению интегрировать данные о поступлении калорий, сердечном ритме и качестве сна, переключите соответствующие рычажки в панели настроек.
3. Зайдите в меню Data и переключите рычажки на панели Apple Health:
 - a. Vitals (жизненно важные показатели) > Heart rate (сердечный ритм) > включите опцию «Show on Dashboard»
 - b. Sleep (сон) > Sleep Analysis (анализ сна) > включите опцию «Show on Dashboard»
 - c. Nutrition (питание) > Dietary Energy (поступление калорий) > включите опцию «Show on Dashboard»
4. Если вы случайно вышли из приложения Healbe GoBe, не завершив настройки доступа в Apple Health, вы можете продолжить настройки информационной панели следующим образом:

Откройте приложение Apple Health, и выберете вкладку «Sources» на расположенной внизу панели. Нажмите на Healbe GoBe.

Чтобы позволить приложению интегрировать данные о поступлении калорий, сердечном ритме и качестве сна, переключите соответствующие рычажки в панели настроек.

Используйте свой GoBe ежедневно для того, чтобы контролировать ваши данные на информационной панели Apple Health.

Как Деактивировать Синхронизацию с Apple Health?

1. Запустите приложение Healbe GoBe
2. Нажмите на вкладку “Settings” (Настройки) внизу меню
3. Прокрутите вниз до «Sync my Healbe profile» и “Export GoBe data” передвиньте выключатели

GoBe you!

Обратите внимание на то, что фитнес-трекер Healbe GoBe был разработан для того, чтобы предоставлять вам информацию о вашем физическом состоянии в целом.

Healbe GoBe не предназначен для использоваться в качестве медицинского устройства и не может диагностировать, лечить, или помочь предотвратить какую-либо болезнь; также обратите внимание на то, что информация о вашем здоровье, полученная с помощью Healbe GoBe, не может быть равнозначной или же вовсе заменить консультацию врача. Healbe GoBe измеряет основные особенности вашего тела, используя уникальную технологию и алгоритмы, чтобы предоставить вам точные данные (поступление и расход калорий, количество шагов и пройденное расстояние, энергетический баланс, качество сна, уровень стресса и частота сердечных сокращений), но точность этих данных зависит от того, как правильно вы используете свой фитнес-трекер GoBe и насколько точно вы ввели свои персональные данные.

Healbe рекомендует вам обращаться за помощью к врачу или другому квалифицированному специалисту в сфере здравоохранения, который ответит на все ваши вопросы, связанные с медицинскими противопоказаниями в отношении диет или занятий спортом.

Синхронизация с фитнес-приложением inKin

Что такое inKin?

inKin — это социальная фитнес-платформа, которая объединяет друзей и коллег, увлекающихся спортом и здоровым образом жизни, помогает создавать и участвовать в соревнованиях, а также укрепить мотивацию и настрой с помощью общения и коммуникации.

Что вы найдете в inKin:

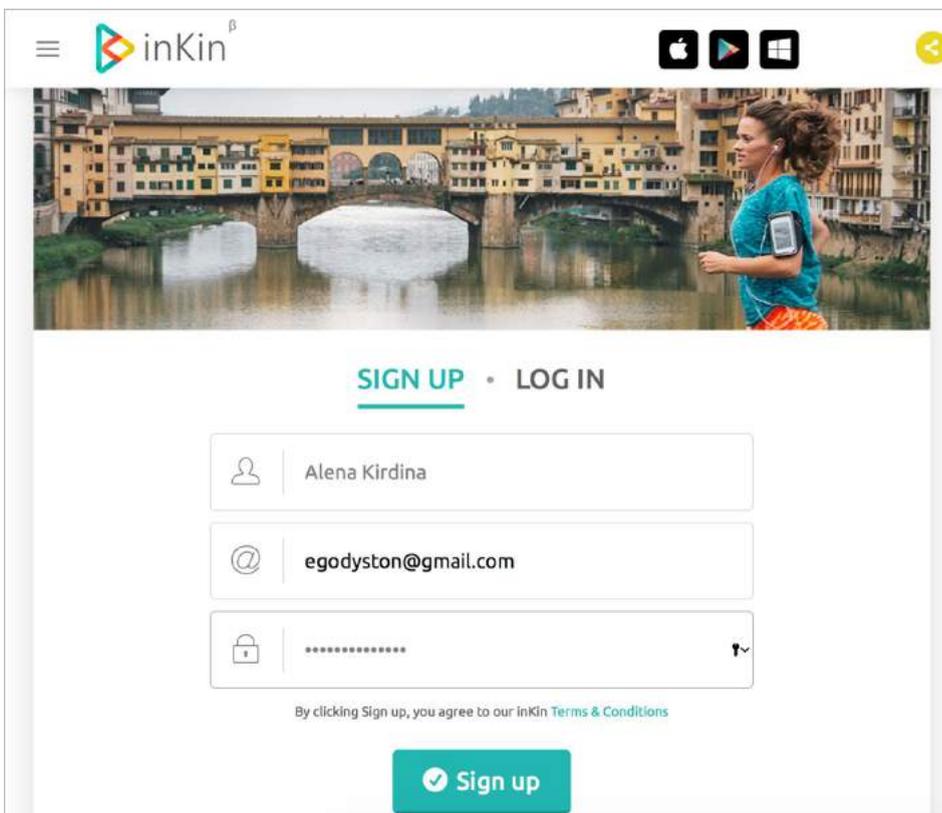
- Соревнования и спортивные вызовы с вашими друзьями, семьей, коллегами, или любыми другими, кто уже зарегистрирован в системе inKin, даже если они используют отличные от вашего фитнес-девайсы.
- Форум и советы о здоровом образе жизни для достижения лучших результатов.
- Веселье, захватывающие матчи, аплодисменты и призы, конечно!

Возможно, вы уже знаете, что недавние исследования показали, что соревновательная форма ведения тренировки мотивирует и помогает прилагать максимальные усилия на занятии. Примите вызов, чтобы достигнуть самых амбициозных целей и быть более активными и здоровыми.

Как синхронизировать ваш Healbe GoBe 2 с inKin

Чтобы интегрировать данные с Healbe GoBe 2 в inKin, выполните следующие шаги:

1. Создайте свой аккаунт на www.inkin.com

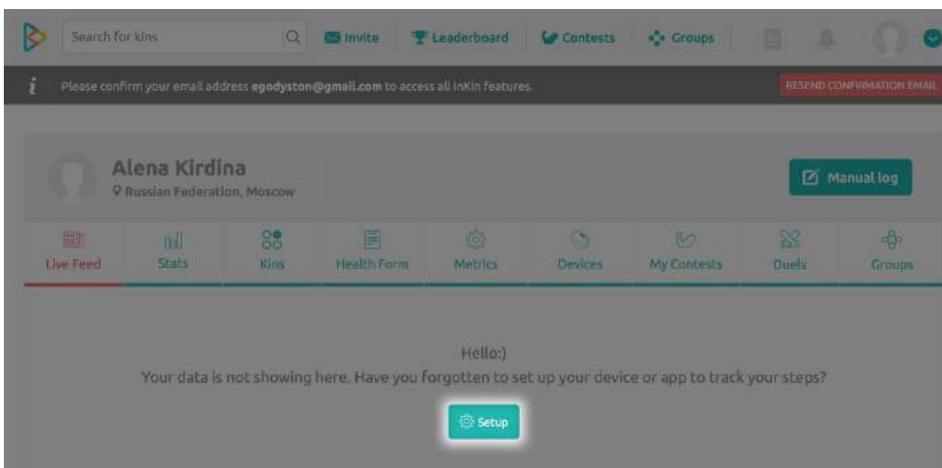


The screenshot shows the inKin website's sign-up page. At the top, there is a navigation bar with the inKin logo and icons for mobile apps. Below this is a large banner image of a woman running. The main content area has a sign-up form with the following fields:

- Name: Alena Kirdina
- Email: egodyston@gmail.com
- Password: [Redacted]

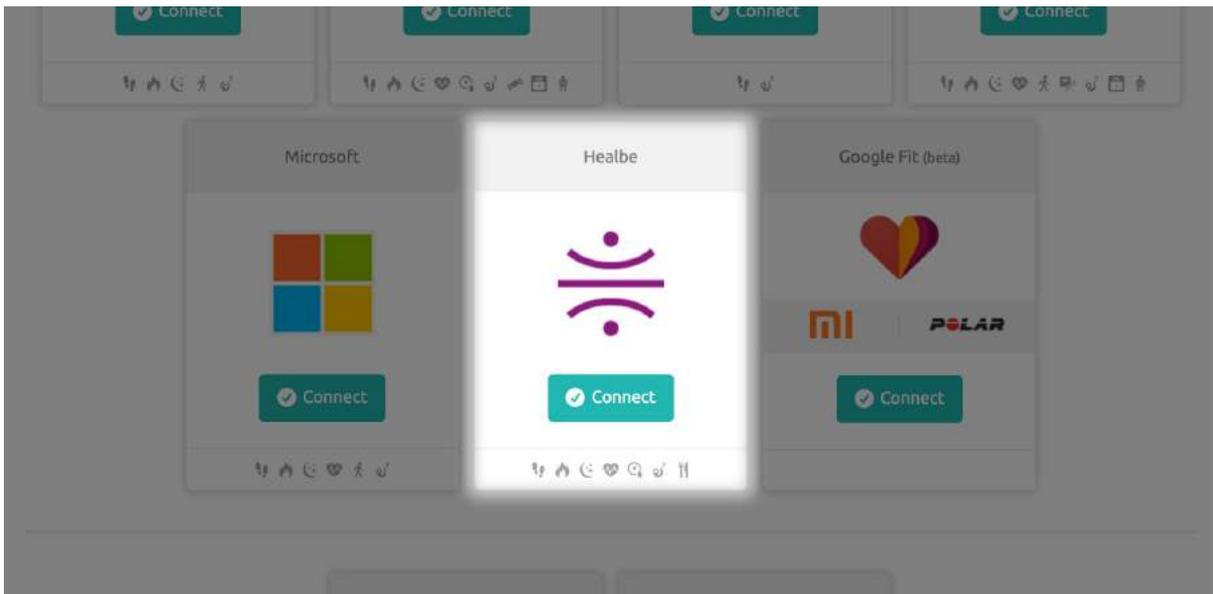
Below the form, there is a link to the Terms & Conditions and a prominent green 'Sign up' button.

2. Нажмите на кнопку Setup на панели инструментов на своей странице (или просто нажмите на кнопку Devices).

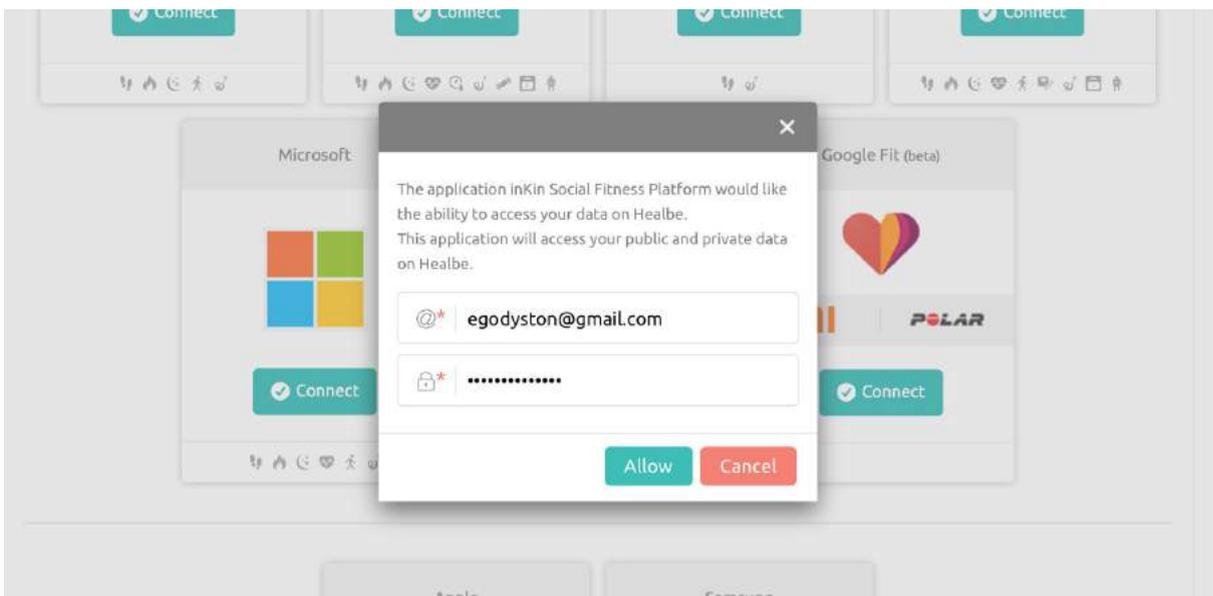


The screenshot shows the inKin user profile page. At the top, there is a navigation bar with icons for Search, Invite, Leaderboard, Contests, and Groups. Below this is a banner for the user's profile, showing the name 'Alena Kirdina' and location 'Russian Federation, Moscow'. A 'Manual log' button is visible. Below the profile banner is a navigation bar with icons for Live Feed, Stats, Kins, Health Form, Metrics, Devices, My Contests, Duels, and Groups. The main content area shows a message: 'Hello:) Your data is not showing here. Have you forgotten to set up your device or app to track your steps?' and a 'Setup' button.

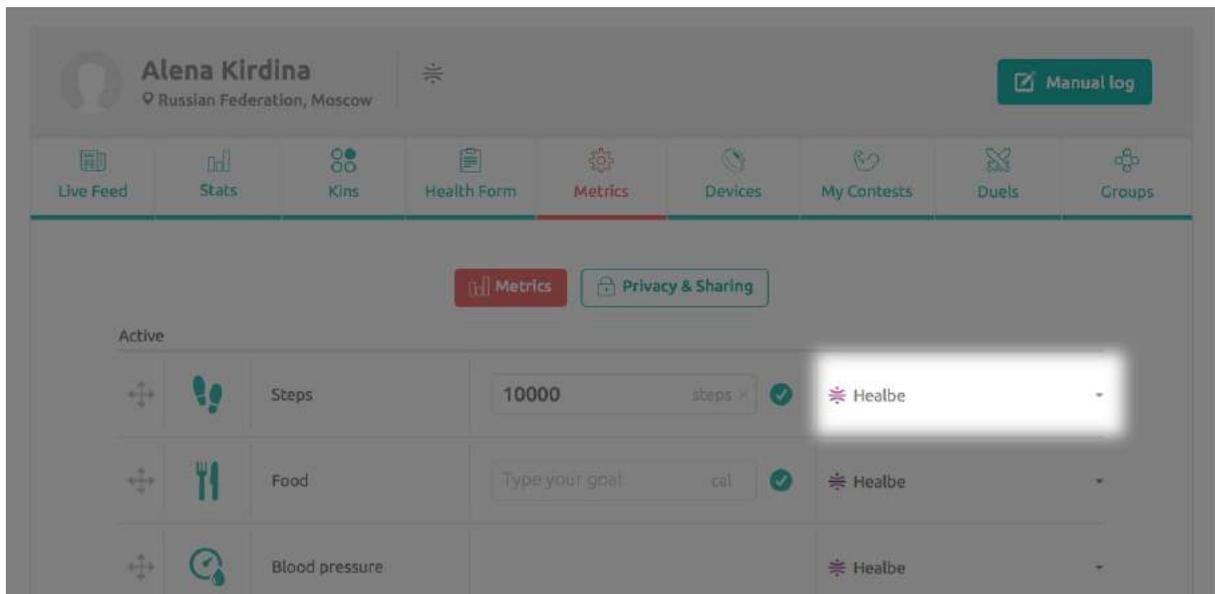
3. Найдите эмблему Healbe и нажмите на кнопку Connect



4. Введите логин и пароль, который вы указывали, регистрируясь в Healbe, и нажмите кнопку Allow.



5. Откройте страницу Metrics для выбора Healbe в качестве предпочтительного источника данных.



Если вы ввели все данные, можно начинать игру!

Интеграция Healbe GoBe с Withings

Как синхронизировать Healbe с Withings.

Для того, чтобы получить больше информации о своем теле, а также чтобы оценивать динамику веса было проще и приятнее, синхронизируйте свой Healbe Gobe со своими умными весами Withings!

Перед тем, как начать интеграцию, убедитесь, пожалуйста, в том, что вы выполнили следующие шаги:

1. Вы создали учетные записи на healbe.com и на withings.com
2. Вы инициализировали оба устройства и синхронизировали их. Они оба хорошо работают, и вы видите данные, полученные с этих устройств в ваших учетных записях.

Пошаговая инструкция:

1. Войдите в вашу учетную запись на healbe.com

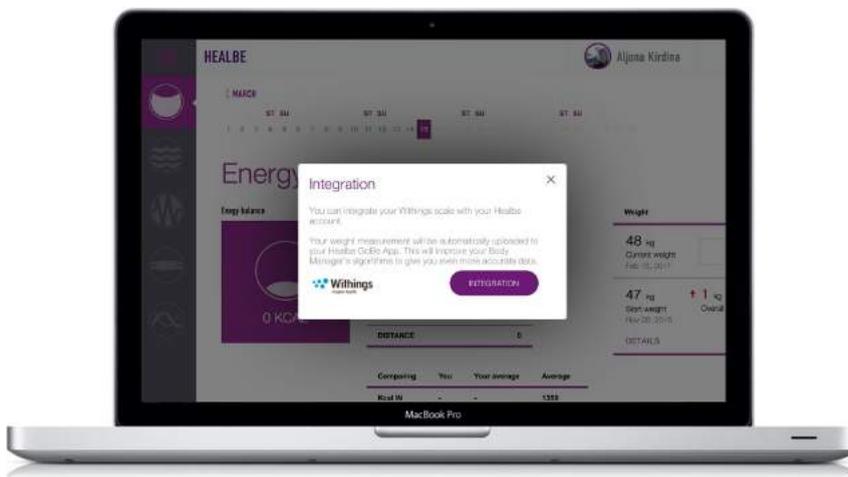


2. Нажмите на значок своего профиля



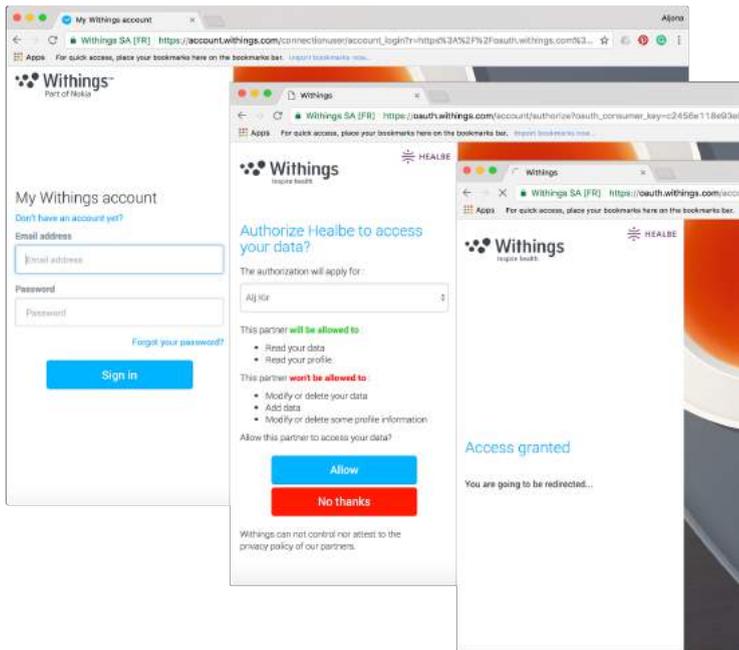
3. Нажмите на Integrate with Withings

4. В открывшемся окне Integration — нажмите на кнопку Integration



Выполнив эти шаги, вы автоматически перейдете на веб-сайт Withings.

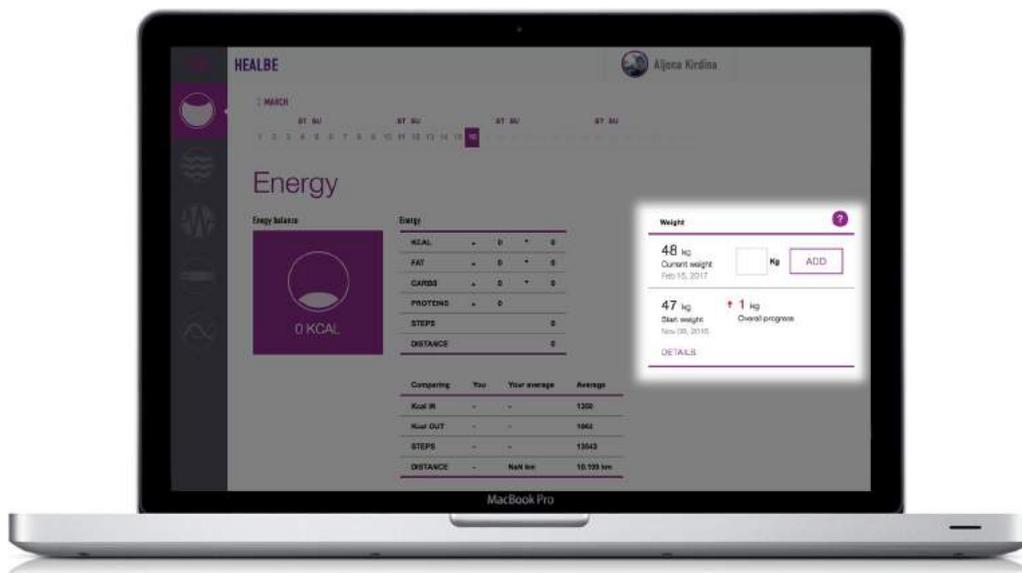
1. Войдите в свою учетную запись Withings (см. изображения далее)
2. Чтобы позволить Healbe получить доступ к вашим данным — нажмите Allow. Вы увидите текст «Access granted»
3. Чтобы позволить Healbe получить доступ к вашим данным — нажмите Allow. Вы увидите текст «Access granted»



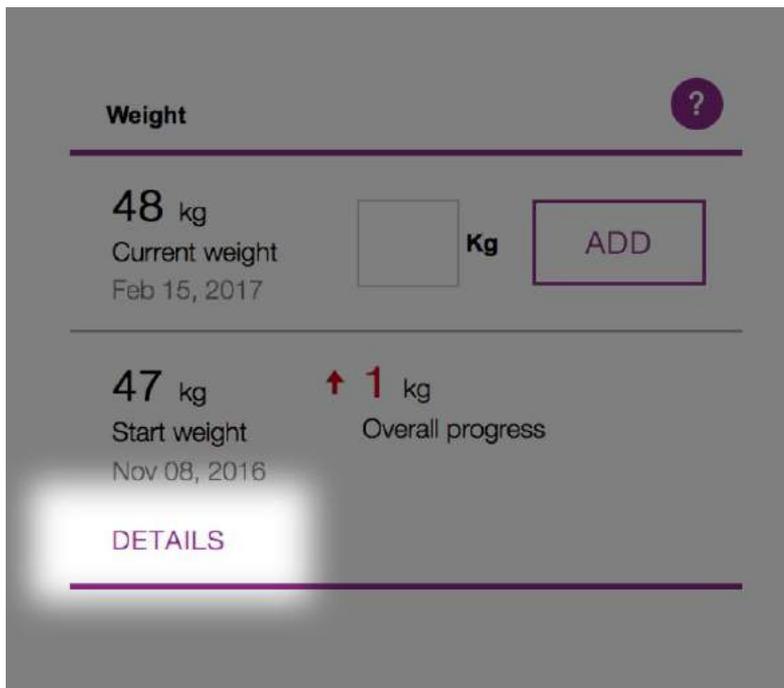
После подтверждения вы будете перенаправлены назад, в вашу учетную запись Healbe.

II. Как увидеть историю динамики веса, загруженную из Withings в вашей учетной записи на Healbe.com

1. Войдите в свой аккаунт на Healbe.com
2. Выберите вкладку Energy
3. Вы увидите свой текущий вес на таблице справа



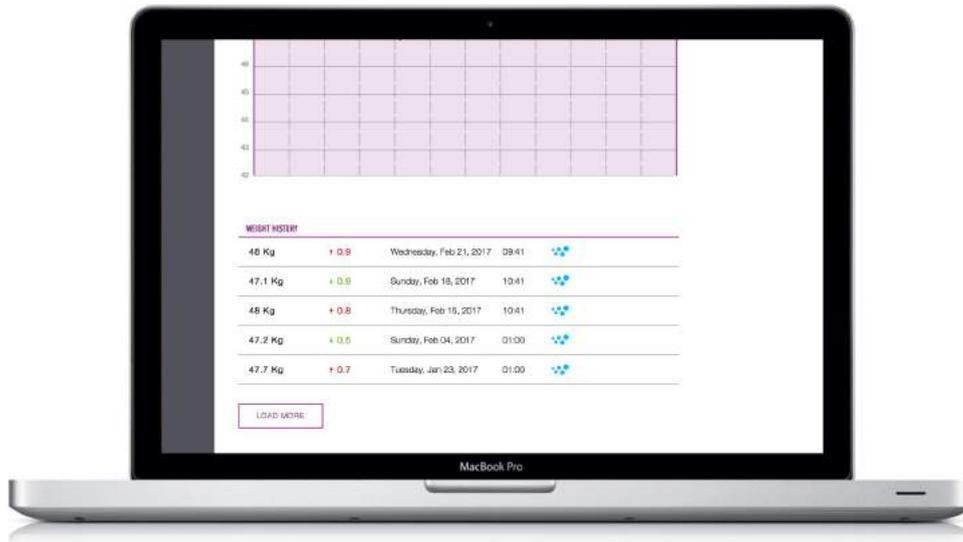
4. Нажмите на Details



5. Вы сможете отредактировать/добавить/удалить значения на графике



6. Прокрутите страницу вниз, чтобы увидеть таблицу



7. Вы сможете увидеть источник данных (Логотип Withings)

Веб-приложение

Авторизация

На сайте healbe.com вам доступна вся информация с вашего GoVe.
Воспользуйтесь той же почтой и паролем, что и для приложения Healbe GoVe.

Чтобы получить доступ к сайту, сначала нужно зарегистрироваться в приложении.



Учетная запись

После входа в учетную запись можно просматривать всю информацию, которая была передана с вашего браслета в приложение. Информация, которая ещё не была передана в приложение — отображаться не будет.



Правила эксплуатации

Корпус

- Пожалуйста, не используйте Healbe GoBe 2 в соленой воде, это повредит корпус устройства.
- Если корпус намок, вытрите его насухо, чтобы предотвратить появление пятен.
- Для протирки используйте ткань из микроволокна, при необходимости слегка намочите её. Если у вас нет такой ткани, используйте любую другую, которая не оставляет следов и не повредит корпус устройства.
- Пожалуйста, обращайтесь с браслетом с заботой — постарайтесь не ронять его; не нажимайте кнопку слишком сильно.

Сенсоры

- **ВАЖНО:** Для очистки нижней части корпуса мы рекомендуем использовать только влажную ткань, смоченную в воде, или не гигиенические салфетки на спиртовой основе.
- Пожалуйста, протирайте нижнюю часть корпуса влажной тканью из микроволокна несколько раз в неделю и особенно после физической активности, чтобы предотвратить потерю точности датчиков.

Когда чистить

- Пожалуйста, протирайте GoBe 2 после каждой серьезной физической нагрузки или другой активности, после которой выделяется пот.
- Мы рекомендуем чистить зарядные контакты по меньшей мере 1 раз в неделю. Пожалуйста, используйте для этой цели ватные палочки.

Отказ от ответственности

Пожалуйста, обратите внимание: не смотря на то, что браслет Healbe GoBe 2 предоставляет информацию о вашем теле, это не предполагает его использование в качестве медицинского устройства, оно не должно использоваться для диагностики, лечения и предотвращения любых болезней. Healbe GoBe 2 также не должен стать заменой врачебной консультации. Healbe GoBe 2 измеряет основные показатели вашего тела, используя уникальные технологии и алгоритмы, чтобы предоставить вам подробную информацию о полученных и потраченных калориях, пройденных шагах и дистанции, энергетическом балансе, качестве сна, уровне стресса, водном балансе и пульсе. Точность этой информации зависит от точности указанных персональных данных и от эксплуатации устройства.

Healbe рекомендует вам всегда обращаться к совету врача или другого квалифицированного медицинского специалиста, если у вас возник вопрос по состоянию здоровья, диете или фитнес-программе.

Healbe, GoBe и Healbe FLOW являются собственностью Healbe Corp. Все другие торговые марки — собственность их соответствующих владельцев.

Для корректной эксплуатации GoBe 2 необходимо, чтобы датчик устройства находился в тесном контакте с кожей пользователя. Небольшой процент людей испытывают незначительное раздражение кожи в зоне прямого контакта браслета. Если у вас возникли такие симптомы, как покраснение или припухлость запястья, немедленно прекратите носить GoBe2, вымойте пораженную область кожи водой с мылом и очистите устройство в соответствии с инструкциями по эксплуатации датчика и корпуса в руководстве пользователя <https://wp.healbe.com/ru/faq/440>, используя чистую влажную ткань или спиртосодержащую салфетку, чтобы протереть нижнюю часть корпуса, где устройство касается вашей кожи. Симптомы должны исчезнуть в течение 1-2 дней. Для минимизации таких рисков ухаживайте за устройством в соответствии с руководством пользователя <https://wp.healbe.com/ru/faq/438>

Материалы, Аллергия, Противопоказания

Продукция Healbe использует материалы:

1. Ремешок — TPU (Термопластический полиуретан) и оксид алюминия с лазерной гравировкой
2. Устройство — ABS (Акрилонитрилбутадиенстирол) и PC (Поликарбонат) — пластик
3. Электроды / Импедансный сенсор — Нержавеющая сталь + IPG (ионное напыление золота)

Аллергия:

Пожалуйста, не носите Healbe GoVe, если вы имеете аллергию на какой-либо из материалов, упомянутых выше.

Противопоказания:

Мы не рекомендуем использовать GoVe беременным женщинам.

Мы не рекомендуем использовать GoVe лицам, не достигшим 13 — летнего возраста.

Мы не рекомендуем использовать GoVe лицам, страдающими заболеваниями, которые оказывают влияние на состояние водно-солевого баланса, сердечно-сосудистой системы или изменяют нормальный метаболизм (например, синдром предменструального напряжения, диабет, хронический гепатит, гормональные нарушения, недостаточность кровообращения, ожирение, заболевания приводящим к нарушению функции почек и др.)

Также мы не рекомендуем использовать GoVe при развитии острых заболеваний, сопровождающихся подъемом температуры выше 37° или болью (будет расти погрешность его показаний).

При состоянии, которое значительно отличается от физиологической нормы, точность работы прибора снижается. Например, после бессонной ночи, смене часового пояса, или в состоянии выраженного эмоционального стресса погрешность в определении потраченных и усвоенных калорий сильно увеличивается.

Мы не рекомендуем использование GoBe в режиме монодиеты или суточного голодания, интенсивных физических нагрузок спортсменов (частых интенсивных тренировок, приближающихся по интенсивности к анаэробному порогу (частота пульса 70% от максимальной) или длительных нагрузок меньшей интенсивности, если эти нагрузки привели к мышечному утомлению).

Погрешность показаний устройства может расти в условиях работы в холодных климатических зонах, тропиках или регионах со значительными отклонениями от нормальной влажности воздуха (например, пустыни) или атмосферного давления (высокогорные области).

Всегда обращайтесь за помощью к врачу или другому квалифицированному специалисту в сфере здравоохранения, который ответит на все ваши вопросы, связанные с медицинскими противопоказаниями в отношении диет или занятий спортом.