



Инструкция по использованию приложения Beurer BodyShape

Оглавление

Установка и регистрация приложения на мобильном устройстве	3
Главная страница.....	5
Меню	7
Профиль	8
Мои устройства	9
Страница «Активность»	10
Страница «Питание».....	11
Страница «Тренировки»	12
Страница «Вес»	14
История	15
Регистрация электронной почты	16

Благодарим за выбор компании Beurer.
Предварительно ознакомьтесь с инструкцией по применению.

Приложение BodyShape работает совместно с диагностическими весами BF 710 и датчиком активности AS 81. Суть проста: весы BF 710 и датчик AS 81 собирают информацию и передают ее по каналу Bluetooth в смартфон пользователя, где приложение BodyShape обрабатывает полученные данные, помогая пользователю достичь желаемого веса.

Установка и регистрация приложения на мобильном устройстве

1. Убедитесь, что ваше мобильное устройство соответствует требованиям приложения.

Для этого найдите ваш мобильный телефон в списке совместимых устройств:

iOS

- iPhone 7 Plus
- iPhone 7
- iPhone 6s Plus
- iPhone 6s
- iPhone 6 Plus
- iPhone 6
- iPhone 5s
- iPhone 5c
- iPhone 5
- iPhone 4s
- iPad (4th generation)
- iPad (3rd generation)
- iPad mini
- iPod touch (5th generation)

Android

- Samsung Galaxy S7
- Samsung Galaxy S6
- Samsung Galaxy S5
- Samsung Galaxy S4
- Samsung Galaxy S4 mini
- Samsung Galaxy S3
- LG Google Nexus 5
- LG L40

Так же возможна совместимость и других устройств на базе Android, но при этом совместимость не гарантируется.

Требования к мобильному устройству:

- Bluetooth 4.0;
- IOS (начиная с версии 8.0);
- Android (начиная с версии 4.4).

2. Обеспечьте вашему телефону доступ к сети интернет.

3. Воспользуйтесь приложением App Store (для продукции Apple) или Play Маркет (для Android). Необходимо будет с помощью поисковой строки найти бесплатное приложение Beurer BodyShape, после этого нажать кнопку «установить» (install), затем дождитесь окончания загрузки.

Если у вас нет учетной записи в системе Google или Apple ID, установка приложения может быть отклонена. Необходимо будет зарегистрироваться, как это сделать будет описано ниже.

4. Активируйте функцию Bluetooth в настройках вашего устройства.

5. Запустите программу Beurer BodyShape. С первым запуском программа ознакомит вас с ее возможностями, после ознакомления нажмите «продолжить» (Continue). После этого Вам будет предложено выбрать устройство, которое вы собираетесь использовать (программа Beurer BodyShape предназначена для работы с диагностическими весами и наручным датчиком активности). Выберите необходимое и нажмите «продолжить» (Continue). На этом этапе, если вы

забыли включить функцию Bluetooth, программа напомнит вам это сделать. В следующем окне укажите свои данные: рост, пол, возраст, имя, уровень вашей физической активности (для весов), необходимое для похудения количество шагов в день (для датчика активности), выберите единицы измерения и нажмите «продолжить» (Continue).

6. На этом этапе Ваш мобильный телефон свяжется с устройством по каналу Bluetooth:

- Для весов. Если связь установилась - на дисплее весов отобразится значок Bluetooth. Если связь не установилась – программа на телефоне предложит вам нажать кнопку «повторить» (search again) или «отменить» (cancel).

После установки связи устройства начнут обмен информацией, это займет не более 3 минут. При потере связи мобильное устройство может запросить повторить попытку. По окончании на дисплее Вашего мобильного телефона появится изображение весов с текущим значением измеряемого веса, а на дисплее весов – указанное имя пользователя.

Теперь проведите первое взвешивание. Измеренное значение зафиксируется на дисплее вашего мобильного телефона, а кнопка «продолжить» (Continue) станет активной (станет ярче), нажмите ее.

-Для датчика активности.

7. Программа Beurer BodyShape готова к эксплуатации.

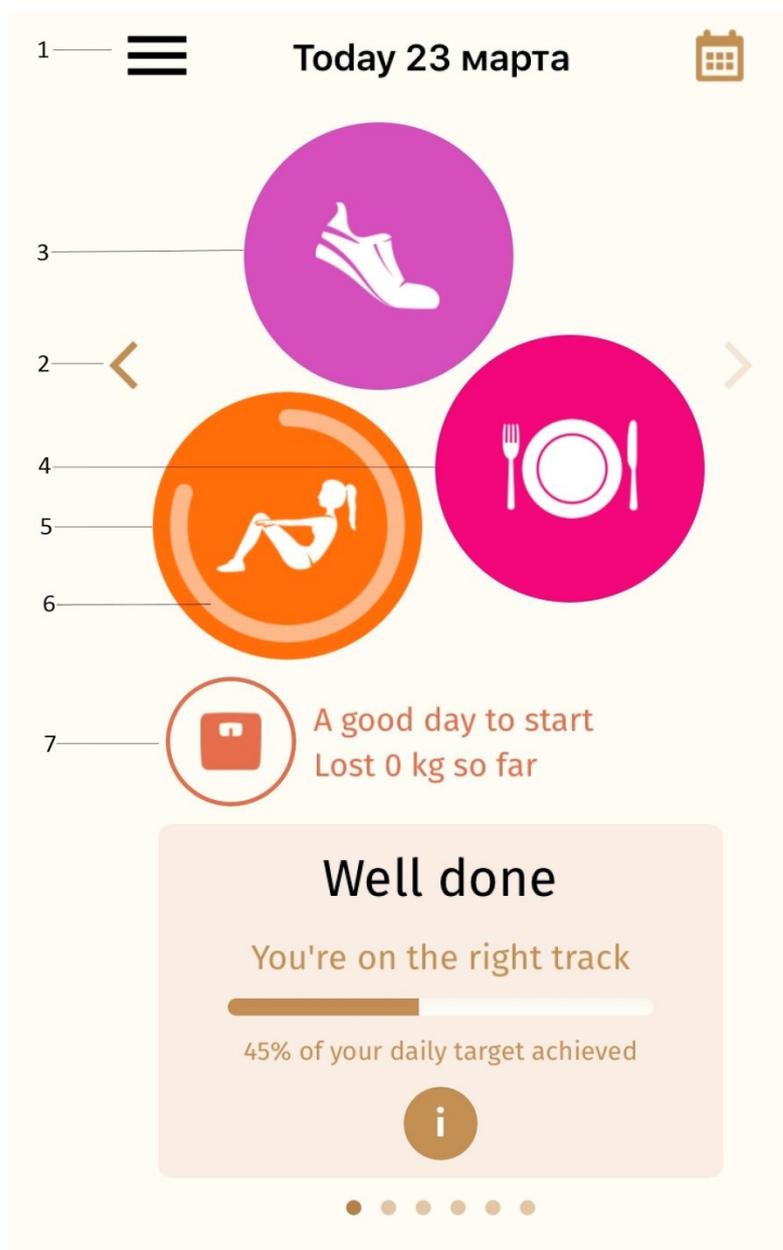
Главная страница

При каждом запуске приложения вы будете попадать на главную страницу. Выглядит она так:

1- кнопка меню.

2- кнопка «влево», аналогичная кнопка «вправо» находится с другой стороны. Данные кнопки предназначены для навигации по дням. Таким образом, вы можете перелистывать дни и следить за вашей статистикой. Кнопка «вправо» не будет доступна для нажатия, если вы находитесь на текущем дне. Такие кнопки есть и на других страницах.

3- кнопка «Активность». Нажав на эту кнопку, вы перейдете на страницу вашей активности.



4- кнопка «Питание». Нажав на эту кнопку, вы перейдете на страницу питания.

5- кнопка «Тренировки». Нажав на эту кнопку, вы перейдете на страницу ваших тренировок.

6- этот элемент, представляющий дугу, отображает ваш достигнутый результат в той области, на которой эта дуга расположена (если дуга замкнулась в окружность, значит ваша дневная цель достигнута).

7- кнопка «весы». Нажав на эту кнопку, вы перейдете на страницу веса. Текст, находящийся справа от данной кнопки, несет мотивационный характер.

Внизу главной страницы находятся странички с мотивацией и важными советами (листаются проведением пальца по экрану влево). На первой страничке вы

обнаружите шкалу, отображающую достижение общей дневной цели (состоит из питания, суточной активности, тренировок). Под шкалой находится кнопка , нажав на нее, вы перейдете на страницу вашей суточной статистики:

Сверху находится шкала достижения общей дневной цели. Ниже вы найдете суточную статистику, состоящую из:

- дневной активности. Датчик активности AS 81 передает на телефон информацию о количестве совершенных вами шагов за сутки.

- вашего питания. Вы можете указывать принятую пищу в течение дня, а программа будет вам показывать

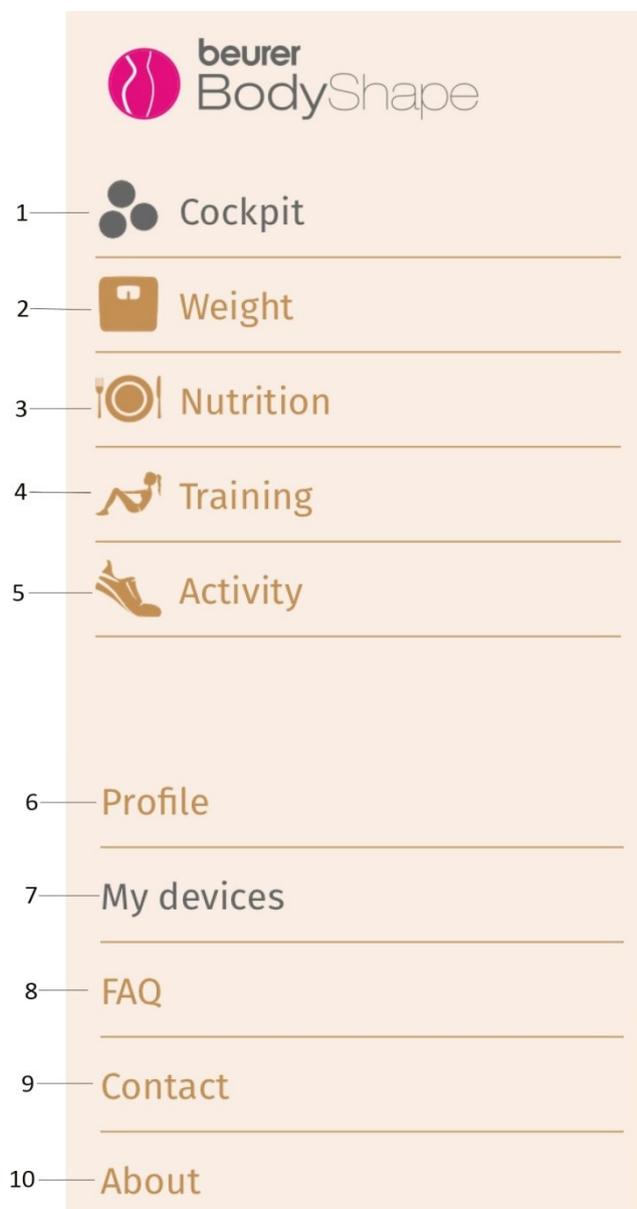
- ваших тренировок. Указывается вид тренировки и качество выполнения тренировки (в %).

Еще ниже будут указаны бонусы, которые можно получить за правильное питание, активный образ жизни, хорошую тренировку и за успехи в снижении веса.



Меню

Открыть меню можно нажатием на кнопку , располагающуюся на экране вверху слева.



- 1- Главная страница.
- 2- Вес ([Страница «Вес»](#)).
- 3- Питание ([Страница «Питание»](#)).
- 4- Тренировки ([Страница «Тренировки»](#)).
- 5- Активность ([Страница «Активность»](#)).
- 6- Профиль.
- 7- Мои устройства.
- 8- Ответы на частозадаваемые вопросы.
- 9- Контакты.
- 10- О продукте.

Профиль

В разделе профиля находится 4 подраздела: Мои данные, Фитнес (в этом подразделе можно выбрать вашу проблемную группу мышц, которую вы хотите улучшить, уровень сложности и дни тренировок), Цель (вы указываете желаемый вес и время, за которое вы хотите этого веса достичь, а так же указываете необходимое вам количество шагов в день), Настройки. Вся эта информация необходима для правильной работы приложения, которое, в свою очередь, будет вам помогать достичь желаемого веса.

	Profile		
	My data		
1	Birth date	25.07.1996	>
2	Height	192 cm	>
3	Start weight	71,1 kg	>
4	Gender	Male	>
	Fitness		
5	Workout	Full body training	>
6	Level of difficulty	Beginner	>
7	Training days	пн, ср, пт, вс	>
	Target		
8	My target weight	70,9 kg	>
9	Steps per day	10000 Steps	>
10	Time to target	5 months	>
	Settings		
11	Units	metric	>
12	Apple Health	<input type="checkbox"/>	

1- Дата рождения.

2- Рост.

3- Начальный вес.

4- Пол (Female- женский, Male- мужской).

5- Тренировка. Предлагается выбрать группу мышц, на которую будет направлена основная нагрузка.

6- Уровень сложности тренировок (Beginner- новичок, Advanced- продвинутый).

7- Тренировочные дни.

8- Вес, которого вы пытаетесь достичь.

9- Необходимое вам количество шагов в день (при наличии датчика активности).

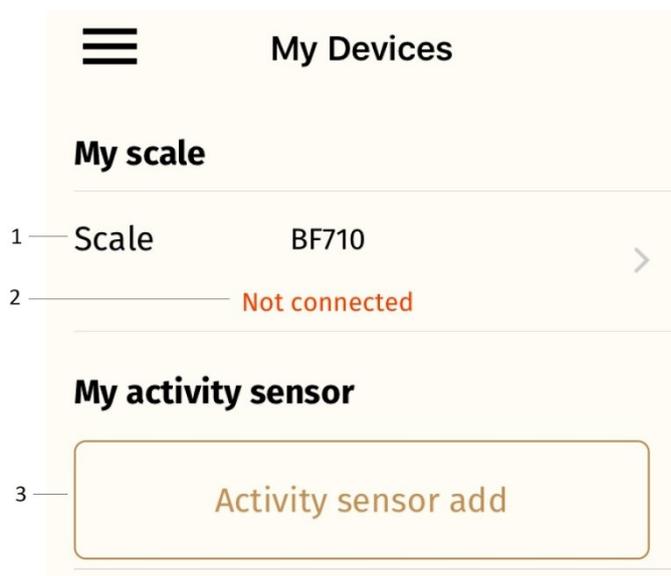
10- Время, которое вы выделяете для достижения выбранного веса.

11- Система измерения (британская/метрическая).

12- Связь с приложением Apple Health (только для устройств Apple).

Мои устройства

В этом разделе вы найдете связанные с этим приложением устройства. Приложение Beurer BodyShape поддерживает связь по сети Bluetooth с диагностическими весами BF 710 и датчиком активности AS 81.



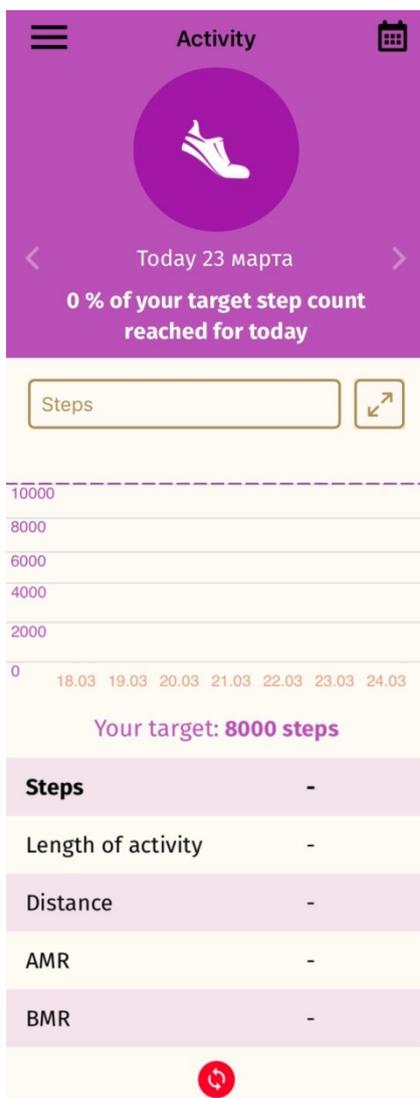
1- связанные с приложением весы.

2- информация о соединении с весами (not connected-нет соединения, connected-соединен).

3- кнопка активации датчика активности. В данном случае датчик активности еще не связан с приложением. После связи, аналогично весам, появится номер модели датчика (AS 81).

Страница «Активность»

На этой странице отображаются данные вашей суточной активности. Датчик активности AS 81 считывает информацию и передает ее на телефон.



Таким образом, вы узнаете количество шагов (Steps), длительность активности (Length of activity), пройденную дистанцию (Distance), показатели активного (AMR) и основного обмена веществ (BMR).

На основе этих данных строится график, на котором левая шкала - количество шагов, нижняя шкала - дата. Сначала ставится точка, соответствующая количеству шагов и дате, затем точки соединяются и получается кривая, показывающая изменение вашей активности во времени.

Нажав на кнопку , вы сможете выбрать построение графика не только по количеству шагов, но и относительно пройденной дистанции и времени активности (Steps/Distance/Minutes).

Так же на графике находится штриховая линия, которая показывает уровень активности, указанный вами как цель и к которому вы должны стремиться. В самом низу

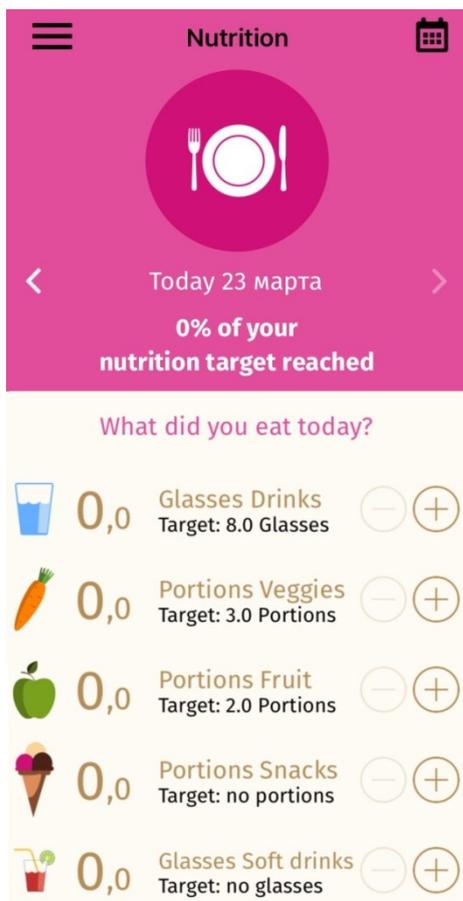
страницы находится кнопка , которая служит для обновления информации, получаемой с датчика активности.

Нажатием кнопки  вы откроете расширенный график активности. Появится возможность просматривать график изменения активности за неделю, месяц и даже год (week/month/year). Снова можно выбирать построение графика относительно количества шагов, пройденной дистанции и времени активности.



Страница «Питание»

На этой странице ведется отчетность о суточном питании. Это поможет контролировать потребляемые вами калории и более эффективно сбрасывать вес.

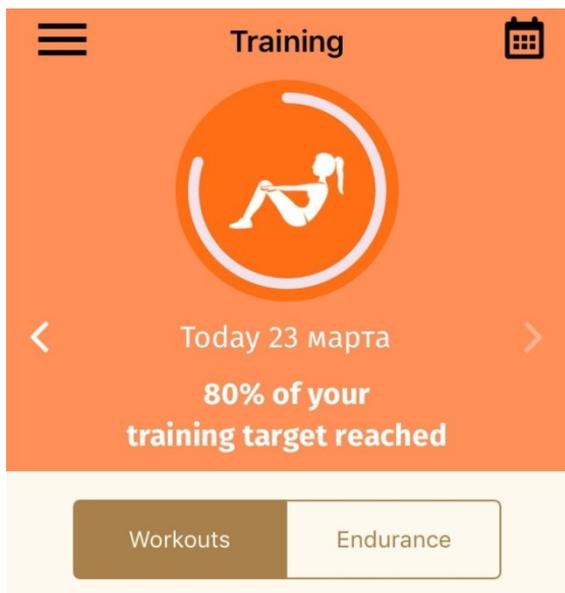


Кнопками   указывается количество принятых порций. Одна порция пищи равняется одному целому фрукту/овощу или количеству пищи, которая сможет уместиться у вас на ладони. Одна порция жидкости равна 200 мл.

Программа рассчитывает вашу норму порций и отображает ее справа от типа рациона. Норма рассчитывается по вашему весу, желаемому весу и времени достижения желаемого веса, по уровню активности и обмену веществ.

Спустившись вниз по странице, вы обнаружите некоторые советы и пояснения.

Страница «Тренировки»



Тренировки очень важны для здоровья и являются неотъемлемой частью здорового образа жизни. Приложение BodyShape сможет заменить вам персонального тренера и будет помогать вам во время тренировок, следить за вашими результатами, напоминать о предстоящих тренировках и вести отчетность.

В тренировочный день вы можете выбрать упражнения или пробежку (Workouts/Endurance).

Если вы выбрали пробежку, внизу появится поле, в



котором указывается время пробежки (езды на велосипеде либо другой тренировки на выносливость).

При выборе упражнений (Workouts) ниже на странице отображается информация о предстоящей тренировке (группы тренируемых мышц, уровень нагрузки, время тренировки, типы упражнений и части тела, которые будут тренироваться).

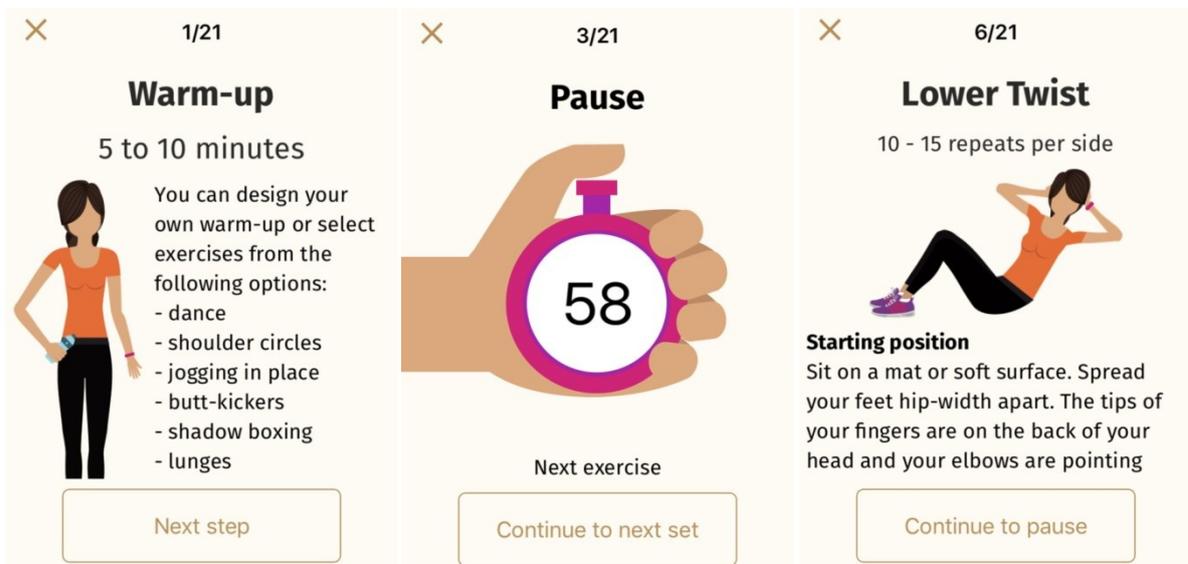
По готовности нужно нажать кнопку , чтобы запустить тренировку. Вам будут даны инструкции к упражнениям, после выполнения которых необходимо нажимать кнопку .

В некоторых упражнениях появляются кнопки с возможностью пропустить упражнение   (Пропустить/ Выполнено).

Так же во время тренировки будет появляться таймер, чтобы вы передохнули.

Если вы хотите закончить тренировку до ее завершения, нажмите крестик слева вверху экрана.





В случае, если вы хотите выполнить тренировку на другие группы мышц, следует прокрутить страницу «Тренировки» вниз. Перед вами окажется список доступных тренировок.

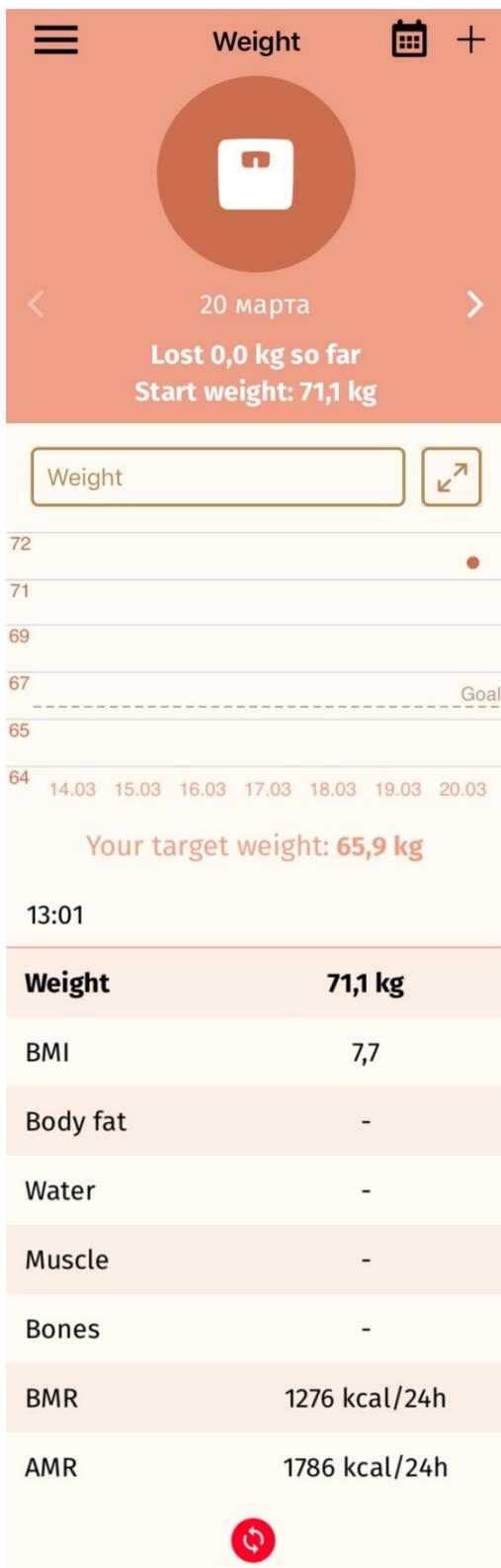


- 1- Тренировка всего тела.
- 2- Тренировка верхней части тела.
- 3- Средняя тренировка.
- 4- Живот- ноги- ягодицы.
- 5- Новичок (уровень нагрузки).
- 6- Продвинутый (уровень нагрузки).

Нажимайте на выбранную тренировку и она сразу начнется.

Страница «Вес»

Диагностические весы, аналогично датчику активности, присылают информацию на мобильный телефон.



В середине страницы располагается график изменения вашего веса во времени. Штриховая линия находится на уровне вашего желаемого веса. Нажав кнопку , можно выбрать график с изменением доли жировой массы
 (Вес/ Доля жировой массы).

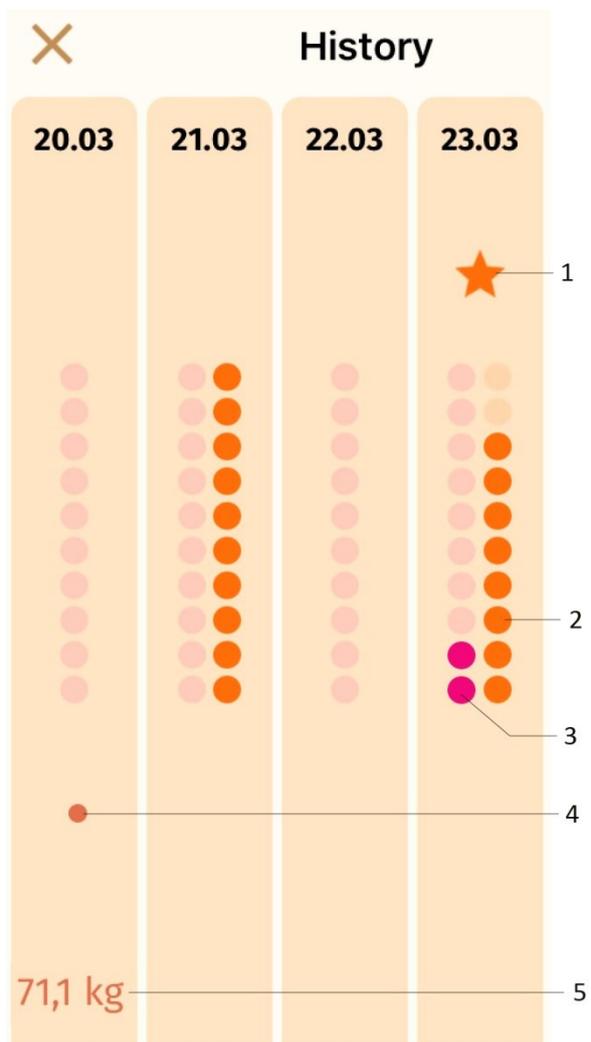
Нажатием кнопки  вы откроете расширенный график изменения веса. Появится возможность просматривать график изменения веса за неделю, месяц или год (week/month/year).

Ниже на странице находится информация, передаваемая весами по каналу Bluetooth: масса тела (Weight), индекс массы тела (BMI), доля жировой массы (Body fat), доля тканевой жидкости (Water), доля мышц (Muscle), масса костей (Bones), основной (BMR) и активный (AMR) обмен веществ.

В самом низу страницы находится кнопка , которая служит для обновления информации, получаемой с диагностических весов.

История

Сверху некоторых страниц вы найдете значок , нажав на него, вы попадете на страницу «История». Здесь вы сможете увидеть основную информацию за весь промежуток времени использования приложения.



1- Бонус, полученный за какой-либо успех.

2- Шкала тренировок в процентном соотношении. Чем лучше у вас проходила тренировка, тем больше точек будет закрашено. Шкала отображается только в тренировочный день.

3- Шкала питания. Чем лучше вы следите за своим рационом, тем больше точек будет закрашено.

4- Отметка о взвешивании.

5- Измеренный вес.

При подключении датчика активности, появится третья шкала, отображающая суточную активность.

Регистрация электронной почты

Регистрация в системе Google

Здесь будет описано как зарегистрироваться в Google для получения доступа к скачиванию приложения. Регистрация не составит труда. Вам понадобится воспользоваться каким-либо устройством для выхода в сеть интернет.

-Зайдите на официальную страницу Google, справа сверху вы найдете кнопку «Войти», нажмите на нее. Перед вами появятся поля для заполнения логина и пароля для зарегистрированных пользователей. Под полями для заполнения находится кнопка «Другие варианты», нажав на нее, появится кнопка «Создать аккаунт», нажмите ее.

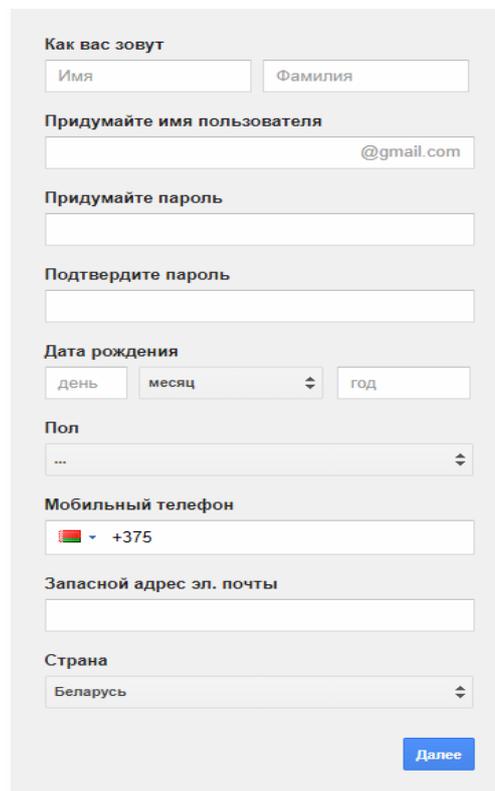
-Теперь необходимо заполнить пустые поля:

Необходимо будет заполнить все поля, в том числе и номер телефона. В ходе заполнения будут появляться подсказки (например: имя пользователя уже занято, доступно имя: XXXXXX). Имя пользователя и пароль рекомендуется записать. Строку для запасной электронной почты можно оставить пустой, если ее у вас нет. Когда строки будут заполнены и не будут подсвечены красным, нажмите на кнопку «далее».

- Вам будет необходимо ознакомиться с политикой конфиденциальности Google. После того, как вы колесиком прокрутите страницу вниз, появится кнопка «Принимаю», которую нужно нажать для продолжения. Если вы не принимаете политику конфиденциальности, вам будет отказано в создании аккаунта.

- Регистрация окончена.

- Теперь можно зайти в Play Маркет на Вашем мобильном телефоне и ввести логин и пароль, заполненные при регистрации в Google.



The image shows a registration form for a Google account. The form is titled 'Как вас зовут' (How do you call yourself) and includes the following fields and sections:

- Имя** (Name) and **Фамилия** (Surname) input fields.
- Придумайте имя пользователя** (Create a username) input field with a placeholder '@gmail.com'.
- Придумайте пароль** (Create a password) input field.
- Подтвердите пароль** (Confirm password) input field.
- Дата рождения** (Date of birth) section with dropdown menus for **день** (day), **месяц** (month), and **год** (year).
- Пол** (Gender) dropdown menu.
- Мобильный телефон** (Mobile phone) input field with a country code dropdown (showing '+375') and a phone number field.
- Запасной адрес эл. почты** (Recovery email address) input field.
- Страна** (Country) dropdown menu (showing 'Беларусь').
- A blue **Далее** (Next) button at the bottom right.

Регистрация в системе Apple ID

Здесь будет описано как зарегистрироваться в Apple ID для получения доступа к скачиванию приложения. Регистрация не составит труда. Вам понадобится воспользоваться каким-либо устройством для выхода в сеть интернет.

- Зайдите на сайт Apple.com/ru/, справа сверху найдите значок корзины и нажмите на него. Откроется небольшое окно, в низу которого будет кнопка «войти», нажмите на нее. Перед вами появятся поля для заполнения логина и пароля для зарегистрированных пользователей. Справа от них будет находиться кнопка «Создайте идентификатор Apple ID», на которую нужно нажать для продолжения.

- На странице создания Apple ID находятся пустые поля для заполнения личной информации (имя, фамилия, страна, дата рождения, адрес эл. почты, пароль). Если у вас нет адреса эл. почты, смотрите пункт выше. После этого будут поля для контрольных вопросов, необходимо будет выбрать вопрос из списка и ввести ниже ответ на него. Если вы забудете пароль, контрольные вопросы помогут зайти в учетную запись.

Далее будет находиться картинка с небольшой надписью, нужно будет ввести эту надпись в поле справа от этой картинки.

После этого нажимаем на кнопку «продолжить». Появится окно, в котором нужно будет ввести код, который высылается на указанную почту. Введите код и нажмите «продолжить».

-Вы зарегистрировались. Можно войти в App Store на вашем мобильном телефоне и ввести логин и пароль, указанные при регистрации в Apple ID.

Включение функции Bluetooth на мобильном телефоне

Сейчас почти каждый телефон имеет функцию передачи данных по каналу Bluetooth. Чтобы включить ее, необходимо зайти в настройки телефона и найти там раздел Bluetooth. Зайдите в этот раздел и включите функцию. О ее включении будет свидетельствовать значок вверху дисплея телефона.