

8sense
by beurer

PC 100 Posture Control



Инструкция..... RU
Прибор для контроля осанки



РУССКИЙ



Внимательно прочтите инструкцию по применению, сохраните ее для последующего использования, храните в доступном для других пользователей месте и следуйте ее указаниям.

Уважаемый покупатель!

Благодарим Вас за выбор продукции нашей фирмы. Мы производим современные, тщательно протестированные, высококачественные изделия для обогрева, легкой терапии, измерения/диагностики кровяного давления, измерения массы, а также для массажа, косметологии, очистки воздуха и ухода за детьми.

С наилучшими пожеланиями,
компания Beurer

Содержание

1. Ознакомительная информация	165
1.1 Зачем использовать прибор для контроля осанки?	165
1.2 Приложение 8sense	166
2. Использование по назначению.....	169
3. Указания	170
4. Описание прибора.....	173
5. Подготовка к работе	174
6. Применение	176
7. Передача данных на смартфон	178
8. Запасные части и детали, подверженные быстрому износу	178
9. Чистка и уход.....	179
10. Часто задаваемые вопросы	180
11. Утилизация.....	182
12. Технические характеристики	183
13. Гарантия/сервисное обслуживание.....	186

Комплект поставки








ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ




Проверьте комплектность поставки и убедитесь в том, что на картонной упаковке нет внешних повреждений. Перед использованием убедитесь в том, что прибор и его принадлежности не имеют видимых повреждений, и удалите все упаковочные материалы. При возникновении сомнений не используйте прибор и обратитесь к продавцу или в сервисную службу по указанному адресу.

- 1 x тренажер для осанки
- 1 x зарядный USB-адаптер
- 1 x удлинительный USB-кабель
- 1 x Инструкция по применению (1 шт.)

Пояснения к символам

В данной инструкции по применению и на приборе используются следующие символы.

	ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: предупреждает об опасности травмирования или угрозе здоровью.
	УВЕДОМЛЕНИЕ: отмечает важную информацию.
	Изготовитель.
	Постоянный ток.
	Это изделие соответствует требованиям действующих европейских и национальных директив.

	<p>Утилизация упаковки в соответствии с предписаниями по охране окружающей среды.</p>
	<p>Утилизация прибора в соответствии с директивой ЕС по отходам электрического и электронного оборудования — WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).</p>
	<p>Сертификационный знак для изделий, экспортируемых в Российскую Федерацию и страны СНГ.</p>

1. Ознакомительная информация

1.1 Зачем использовать тренажер для осанки?

Долгое нахождение в статическом положении, например ежедневное сидение или стояние, оказывают негативное воздействие на тело и особенно на структуры спины. Тре-

нажер для осанки поможет Вам осознанно следить за положением тела во время сидения и движения для сохранения здоровой спины на долгие годы. Мягкой вибрацией тренажер для осанки сообщает о слишком долгих периодах нахождения в одном положении и напоминает о необходимости движения. Это побуждает чаще менять позы во время сидения и более активно двигаться в течение дня.

Благодаря точному анализу двигательной активности/пассивности система тренировок 8sense Coaching System может предложить Вам индивидуально подобранные упражнения, которые помогут повысить Вашу активность в течение дня.

1.2 Приложение 8sense

Приложение 8sense доступно бесплатно в Apple App Store (iOS) или Google Play (Android™). Приложение 8sense включает два раздела: «Режим тренировок» и «Режим сидения».

Эффективная система тренировок на основе анализа Вашей осанки и двигательной активности

8sense поможет Вам активнее двигаться в повседневной жизни и предупреждать проблемы со здоровьем. При слишком долгом нахождении в одной позе Вы получите предупреждение — зажим на спине начнет мягко вибрировать. Тренажер для осанки также регистрирует Ваши микродвижения, смены положения, фазы, когда спина выпрямлена или опирается на спинку стула.

Тренер

Улучшите свою осанку. При слишком долгом нахождении в одной позе Вы получите предупреждение — зажим на спине начнет мягко вибрировать.



Динамичное сидение

8sense стимулирует Вас проявлять активность во время сидения, например чаще менять положение, что предотвращает одностороннюю нагрузку на мышцы и способствует питанию (диффузии) межпозвоночных дисков.



Ощущения в теле

Поймите, что чувствует Ваше тело. С помощью приложения можно визуализировать мышечное напряжение и повседневное поведение и лучше узнать свое тело.



Эффективная тренировка

Вы получите небольшие упражнения для офиса или дома, чтобы целенаправленно работать над укреплением слабых групп мышц и растягиванием укороченных мышц.



Системные требования

iOS ≥ 10.0

Android™ ≥ 5.0

Bluetooth® ≥ 4.0



2. Использование по назначению



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Тренажер для осанки предназначен исключительно для частного использования. Тренажер для осанки не является медицинским прибором, это инструмент для тренировок. Тренажер для осанки разрешается использовать только по прямому назначению в соответствии с указаниями, приведенными в данной инструкции по применению. Любое использование не по назначению может быть опасным. Изготовитель не несет ответственности за ущерб, вызванный неквалифицированным или ненадлежащим использованием прибора.

3. Указания

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

- Не допускайте контакта с кремами для защиты от солнца и т. п., поскольку это может привести к повреждению пластиковых деталей.
- Не давайте зарядный USB-адаптер и упаковочный материал детям. Они могут задохнуться!
- Не допускайте попадания воды на тренажер для осанки и зарядный USB-адаптер. Категорически запрещается погружать тренажер для осанки и зарядный USB-адаптер в воду.
- Данный прибор не является медицинским изделием. Измеренные значения тренажера для осанки не предназначены для диагностики, лечения или профилактики заболеваний.
- Используйте прибор только с элементами из комплекта поставки.

- Ремонтные работы должны производиться только сервисной службой или авторизованным торговым представителем. Ни в коем случае не открывайте прибор и не ремонтируйте его самостоятельно, поскольку надежность функционирования в таком случае не гарантируется. Несоблюдение этого требования ведет к потере гарантии. Ни в коем случае не пытайтесь отремонтировать прибор самостоятельно!
- Проконсультируйтесь с врачом, если Вы не уверены в правильности выбора прибора.

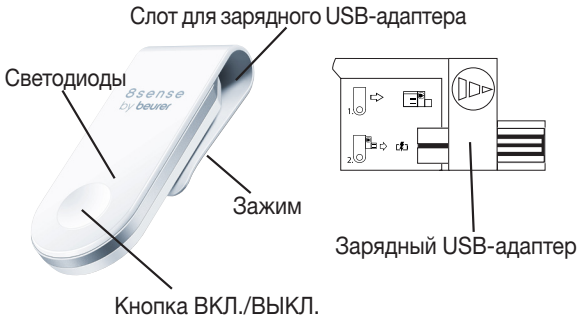
Обращение с аккумуляторными батареями

- При попадании жидкости из аккумулятора на кожу или в глаза необходимо промыть соответствующий участок большим количеством воды и обратиться к врачу.
- Защищайте аккумуляторы от чрезмерного воздействия тепла.

⚠ Опасность взрыва! Не бросайте аккумуляторные батареи в огонь.

- Перед первым использованием полностью зарядите аккумулятор (см. раздел «Зарядка аккумулятора»).
- Не разбирайте, не открывайте и не разбивайте аккумуляторы.
- Используйте только те зарядные USB-адаптеры, которые указаны в инструкции по применению.
- Перед использованием аккумуляторы необходимо правильно зарядить. Для правильной зарядки необходимо всегда соблюдать указания изготовителя и указания, приведенные в данной инструкции по применению.
- Полностью заряжайте аккумулятор не реже одного раза в 6 месяцев.

4. Описание прибора



Светодиоды

Значения различных цветов светодиода и типов мигания приведены в приложении 8sense.

Кнопка ВКЛ./ВЫКЛ.

Инструкции по включению и выключению устройства РС 100 излагаются в ходе ознакомления с работой прибора.

5. Подготовка к работе

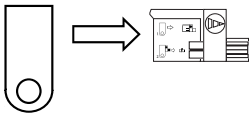
Указание

Перед первым применением тренажер для осанки необходимо заряжать не менее 1 часа. Для этого выполните следующие действия.

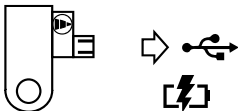
Зарядка аккумулятора

1. Как только светодиод на тренажере для осанки загорается красным, требуется зарядка аккумулятора. Вставь-

те зарядный USB-адаптер в тренажер для осанки сбоку. Убедитесь в том, что зарядный адаптер USB надежно зафиксирован.




2. Подключите зарядный USB-адаптер через удлинительный USB-кабель или напрямую к разъему USB на Вашем компьютере/ноутбуке. Во время зарядки светодиод на тренажере для осанки горит оранжевым цветом.



Как только аккумулятор тренажера для осанки полностью зарядится, светодиод погаснет. Обычно полная зарядка аккумулятора занимает около 2 часов. Текущий уровень заряда тренажера для осанки отображается в приложении при соединении по *Bluetooth*[®].

3. Извлеките зарядный USB-адаптер с тренажером для осанки из разъема USB на Вашем компьютере/ноутбуке.
4. Извлеките зарядный USB-адаптер из тренажера для осанки сбоку. Тренажер для осанки готов к эксплуатации.

6. Применение

1. Включите *Bluetooth*[®] на своем смартфоне.
2. Убедитесь, что Ваш смартфон подключен к Интернету.
3. Загрузите бесплатное приложение 8sense в Apple App Store (iOS) или Google Play (Android[™]). 
4. Откройте приложение 8sense и следуйте инструкциям.
5. Включите тренажер для осанки. Светодиод загорится зеленым цветом. Если тренажер для осанки не включается, аккумулятор устройства разряжен, и светодиод мига-

ет красным цветом. Зарядите аккумулятор, как описано в разделе «Зарядка аккумулятора».

6. Зафиксируйте тренажер для осанки в области шеи, как показано на рисунке (например, на воротнике рубашки, блузки, футболки). Убедитесь, что длинная сторона находится внутри, а короткая сторона зажима — снаружи.



7. Тренажер для осанки работает и регистрирует движения Вашего тела.

7. Передача данных на смартфон

Для передачи данных с тренажера для осанки в приложение 8sense действуйте следующим образом.

- Включите *Bluetooth*[®] на своем смартфоне.
- Откройте приложение 8sense.
- Чтобы во время передачи данных *Bluetooth*[®]-соединение оставалось активным, держите смартфон на достаточно близком расстоянии от корректора осанки.
- Подключите тренажер для осанки к приложению. Как только Ваш смартфон подключится к тренажеру для осанки по *Bluetooth*[®], автоматически начнется передача данных.

8. Запасные части и детали, подверженные быстрому износу

Запасные части и детали, подверженные быстрому износу, можно приобрести в соответствующих сервисных

центрах (согласно списку сервисных центров). Укажите соответствующий номер для заказа.

Наименование	Артикульный номер или номер для заказа
Зарядный USB-адаптер	7250
Удлинительный USB-кабель	164.127

9. Чистка и уход

- После каждого применения очищайте тренажер для осанки с помощью мягкой, слегка влажной салфетки (смоченной водой или слабым чистящим раствором). Вытирайте тренажер для осанки безворсовой тканью. Не используйте абразивные чистящие средства.
- Запрещается погружать тренажер для осанки в воду и прочие жидкости. Следите за тем, чтобы жидкости не попадали внутрь прибора.

- Защищайте тренажер для осанки от ударов, воздействия пыли, химикатов, сильных колебаний температуры, электромагнитных полей. Не следует применять прибор вблизи источников тепла (печей, радиаторов отопления).

10. Часто задаваемые вопросы

Как правильно использовать тренажер для осанки?

Зафиксируйте тренажер для осанки в области шеи по центру на воротнике (например, на рубашке, блузке, футболке). Убедитесь, что длинная сторона тренажера для осанки находится внутри, а короткая сторона — снаружи на предмете одежды.

Как синхронизировать мои данные с приложением?

Для передачи данных с тренажера для осанки в приложение 8sense выполните действия, описанные в разделе «Передача данных на смартфон».

Передача данных на смартфон не работает

Это может произойти по нескольким причинам.

- Проверьте, совместим ли Ваш смартфон/планшетный компьютер с приложением 8sense.
- *Bluetooth*[®] на Вашем смартфоне не включен. Активируйте *Bluetooth*[®] в настройках своего смартфона.
- Аккумулятор тренажера для осанки разряжен. Если тренажер для осанки не включается, зарядите его, используя зарядный USB-адаптер, входящий в комплект поставки (см. раздел «Зарядка аккумулятора»).
- Убедитесь, что Вы используете правильное приложение. Передача данных возможна только с приложением 8sense.
- Тренажер для осанки подключен к другому смартфону. Сначала прервите это соединение, а затем подключите тренажер для осанки к другому смартфону.

Когда следует заряжать прибор для контроля осанки?

Заряжайте аккумулятор тренажера для осанки, как только светодиод начнет мигать красным цветом. Если светоди-

од мигает красным цветом, то заряда аккумулятора хватит не более чем на 6 часов. Не допускайте полной разрядки аккумулятора, ведь только так можно обеспечить непрерывную регистрацию данных.

11. Утилизация

Батарейки нельзя выбрасывать вместе с бытовым мусором. Они могут содержать тяжелые металлы, поэтому их следует утилизировать отдельно.

- Эти знаки предупреждают о наличии в аккумуляторах следующих токсичных веществ:
Pb = батарейка содержит свинец,
Cd = батарейка содержит кадмий,
Hg = батарейка содержит ртуть.



В интересах защиты окружающей среды по окончании срока службы следует утилизировать прибор отдельно от бытового мусора.



Утилизация производится через соответствующие пункты сбора в Вашей стране. Прибор следует утилизировать согласно директиве ЕС по отходам электрического и электронного оборудования — WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).

При возникновении вопросов обращайтесь в местную коммунальную службу, ответственную за утилизацию отходов.

12. Технические характеристики

Вес: пригл.	14 г (с зарядным адаптером)
Аккумулятор	литиево-ионный полимерный, 80 мА·ч.
Время работы аккумулятора	макс. ~ 40 часов.

Допустимые условия эксплуатации	0–45 °С.
Емкость памяти	14 дней.
Электропитание	5 В === 100 мА.
Передача данных с помощью беспроводной технологии <i>Bluetooth</i> [®]	В тренажере для осанки используется технология <i>Bluetooth</i> [®] low energy technology, диапазон частоты 2,400–2,480 ГГц, с максимальной мощностью передатчика < 20 дБм, совместимая со смартфонами и планшетами с <i>Bluetooth</i> [®] 4.0.

Системные
требования для
приложения
«8sense»

iOS \geq 10.0, Android™ \geq 5.0,
Bluetooth® \geq 4.0

В связи с усовершенствованием прибора компания оставляет за собой право на изменение технических характеристик без предварительного уведомления.

Настоящим подтверждаем, что данное изделие соответствует требованиям европейской директивы RED 2014/53/EU. С декларацией о соответствии стандартам CE для данного прибора можно ознакомиться, перейдя по следующей ссылке:

<https://www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclarationofconformity.php>

13. Гарантия/сервисное обслуживание

Более подробная информация по гарантии/сервису находится в гарантийном/сервисном талоне, который входит в комплект поставки.

Изготовлено: Beurer GmbH
07-2019

Возможны ошибки и изменения



Beurer GmbH • Söflinger Straße 218 • 89077 Ulm, Germany
www.beurer.com • www.beurer-healthguide.com

