



Brugermanual 50203, 50204, 50205

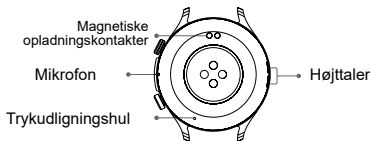
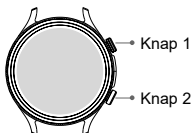


Dansk

INTRODUKTION

Vandtæthed IP65

Skærmområde	Mikrofon
Funktionsknap	Højttaler
Lufthul til trykudligning	Forside
Trykudligningshul	Bagside
Pulsføler	/



KOM GODT I GANG

1. Åbn pakken og tjek indholdet.
2. Pakkens indhold:
 - 50203, 50204, 50205 smartwatch (med indbygget lithiumbatteri);
 - brugervejledning;
 - original opladerkabel.
3. Oplad uret for at aktivere det og tænde det før første brug. For at oplade, tilslut blot det magnetiske opladerkabel til ladepunkterne på bagsiden af uret.
4. Søg efter "Lotus Smartime 2nd GEN" i App Store, Google Play eller scan QR-koden for at hente og installere appen.



5. Log ind i appen og indtast dine personlige oplysninger, samt dine mål for skridt og vægt.
6. På "Enhed"-siden skal du trykke på "+"-ikonet øverst til højre, så begynder din telefon at søge. Vælg dit smartwatch fra listen over fundne enheder for at parre. Du kan også forbinde uret direkte ved at scanne urets QR-kode med scanningsfunktionen.

Ur

1. Uret gemmer automatisk dine data.
2. Du kan måle din puls, iltniveau i blodet, stressniveau og kropsenergi direkte på uret, eller du kan aktivere automatisk måling af puls, blodilt, stress og søvn i appen for at følge dine værdier hele dagen. Du kan vælge at overvåge din sundhedstilstand manuelt eller lade uret gøre det kontinuerligt.
3. Sådan starter du en træning:
4. Når urskiven vises, tryk kort på op-knappen for at åbne applisten. Tryk på træningsikonet for at se forskellige træningsformer, og vælg den aktivitet, du vil begynde (f.eks. Løb udendørs) for at starte træningen.
5. Uret viser som standard op til 20 træningstyper. Du kan tilføje, fjerne eller ændre rækkefølgen af de træningstyper, der vises på uret.

APP

1. Åbn "Lotus Smartime 2nd GEN", aktiver Bluetooth-funktionen, og giv tilladelse til GPS-sporing;
2. Tænd for armbåndets skærm og hold det tæt på din telefon;
3. Tryk på "+"-ikonet i appen, og vælg modellen af smarturet fra søgeresultaterne for at forbinde;
4. Bekræft forbindelsen på smarturet;
5. Udfyld dine oplysninger og angiv dit skridtmål i appen for at afslutte opsætningen.

BASISKE FUNKTIONER

1. Bær uret korrekt: Sørg for, at uret sidder mindst én fingerbredde over håndledsknoglen, og at sensoren på bagsiden rører huden.

2. Skærmbetjening: 50203, 50204 og 50205 har fuld touchskærm, hvor du kan trykke let, swipe til venstre/højre samt op/ned for at navigere.



3. Knapbetjening: Produktet har to knapper, som understøtter både kort og lang tryk. Tryk kort på øverste knap for at vende tilbage til startskærmen eller tænde skærmen, hvis den er slukket. Tryk kort på nederste knap for at tænde skærmen, hvis den er slukket, eller åbne sportslisten, hvis den er tændt. Hold øverste knap nede for at tænde uret eller foretage en hård genstart efter 8 sekunder. Hold nederste knap nede i 5 sekunder for at åbne menuen til slukning/genstart.

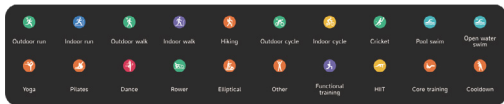
Funktionsbeskrivelse

1. Urskive

Uret leveres med 5 standard urskiver. Du kan skifte mellem dem direkte på uret eller via urskive-indstillingerne i Lotus Smartime 2nd GEN appen. Det er også muligt at tilpasse urskiven i appen. Flere urskiver kan hentes fra 'Watch Face Market'.

2. Træning

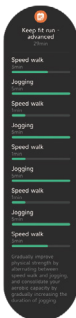
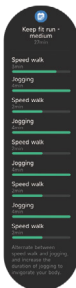
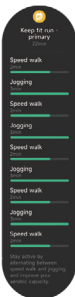
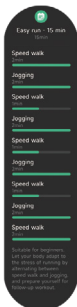
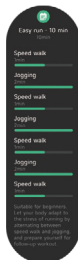
- a. Som standard kan op til 20 træningstyper vises: Løb udendørs, Løb indendørs, Gang udendørs, Gang indendørs, Vandring, Cykling udendørs, Cykling indendørs, Cricket, Svømning i bassin, Svømning i åbent vand, Yoga, Dans, Romaskine, Crosstrainer, Træning, HIIT, Funktionel styrketræning, Core-træning, Pilates, Nedkøling. Du kan tilføje, fjerne eller ændre rækkefølgen af træningstyperne direkte på uret. I appen kan du vælge mellem hele 110 forskellige træningsformer.



- b. 50203, 50204, 50205 understøtter intelligent genkendelse af træning. Uret kan automatisk registrere, om du løber, går, ror eller bruger en crosstrainer. Funktionen kan automatisk sætte træningen på pause eller give dig besked, når træningen er slut. Denne indstilling kan nemt aktiveres eller deaktiveres direkte på uret.
- c. 50203, 50204, 50205 giver et overblik over din træning med forskellige data, som du kan se i Lotus Smartime 2. GEN appen.
- d. Du kan se dine seneste træningsdata på uret med detaljerede oplysninger om din aktivitet; træningshistorikken kan også ses i appen.

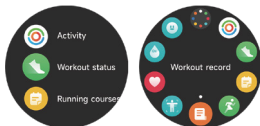
2.1 Løbetræningsforløb

Inddel træningspulsområder videnskabeligt efter alder. Forbedr dem gradvist ved at veksle mellem løb og gang.



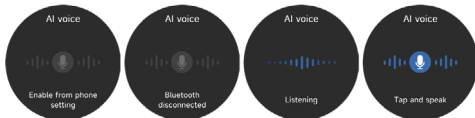
3. Applikationsoversigt

Når urskiven vises, tryk kort på den øverste fysiske knap for at åbne applikationsoversigten: Aktivitet, Træningsstatus, Løbekurser, Træning, Træningshistorik, Hurtigmåling, Pulsmåler, SpO2, Stress, Energiniveau, Søvn, Åndedrætstræning, Cykelsporing, Omgivelseslyde, Telefon, AI-stemme, Pomodoro-teknikken, Påmindelser, Vejr, Musik, Kamera, Alarm, Timer, Stopur, Verdensur, Find telefon, Lommelygte, Indstillinger. I indstillingerne kan du vælge visning af applikationsoversigten enten som liste eller tastatur.

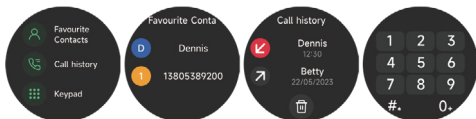


3.1 AI-stemme

Du kan sende stemmekommandoer til mobilens stemmeassistenter, som Siri og Google Assistant, via AI-stemme og få telefonen til at reagere på dine kommandoer. Når mobilens stemmeassistent genkendes, bliver resultatet synkroniseret til uret.



3.2 Telefon



1. Du kan tilføje op til 10 foretrukne kontakter til dit ur via appen og ringe til dem direkte fra uret.
2. Du kan se din seneste opkaldsliste på uret og nemt ringe tilbage til numre fra historikken.
3. Det er også muligt at foretage opkald ved hjælp af opkaldstastaturet på uret.

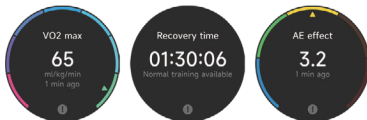
3.3 Aktivitet

Uret kan registrere og vise: Skridt, kalorier, aktivitet med mellem til høj intensitet, stående tid samt dagens mål. Du får et time-for-time overblik i form af histogrammer for skridt, kalorier, aktivitet og ståendedata. Uret viser også dagens samlede skridt og distance, restitutionstid og maksimal iltoptagelse fra den seneste træning med mere.



3.4 Træningsstatus

I Træningsstatus kan du se Vo2max, den kardiovaskulære træningseffekt fra din seneste træning, samt hvor lang tid kroppen har brug for at komme tilbage til sit bedste niveau.



3.5 Puls

1. Du kan måle din puls manuelt direkte på uret. I APP-indstillingerne kan du slå intelligent, døgnåben pulsmåling til eller fra, eller se dine pulsmålinger.
2. Hver gang pulsen måles, skal du holde armen og håndleddet helt stille og vente tålmodigt, indtil målingen er færdig.



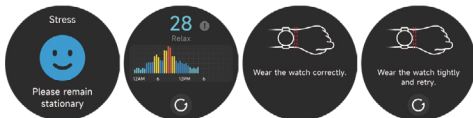
3,6 SpO2

1. Du kan måle SpO2 manuelt på uret. Derudover understøtter uret automatisk overvågning af SpO2 døgnet rundt. I appens indstillinger kan du slå denne funktion til eller fra, samt se dine SpO2-data.
2. Hver gang blodets iltniveau måles, skal du holde armen og håndleddet i ro og vente tålmodigt, til målingen er afsluttet.



3.7 Stress

1. Du kan måle stressniveauet manuelt direkte på uret. Derudover understøtter uret automatisk stressovervågning hele døgnet. I appens indstillinger kan du slå denne funktion til eller fra, eller se dine stressdata.
2. Ved hver måling af stress, bør du holde armen og håndleddet stille og vente roligt, indtil målingen er færdig.



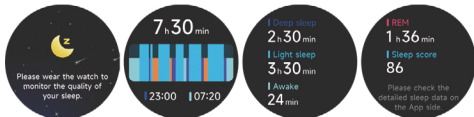
3.8 Åndedrætstræning

1. Tryk på ikonet for åndedrætstræning for at åbne funktionen. Du kan selv vælge varigheden, så du kan tilpasse din vejtrækning.
2. Tryk på Start for at gå direkte til åndedrætstræningsanimationen. Følg vibrationerne og det visuelle tempo for at justere din vejtrækning. God åndedrætstræning kan hjælpe dig med at finde ro og balancere dine følelser.



3.9 Søvn

Du kan se den seneste søvnregistrering og status for din søvn i de forskellige faser.



3.10 Start måling

1. Puls, blodtryk og iltmætning kan måles samtidig på blot 35 sekunder.
2. Hold altid din arm og håndled i ro under målingen og vent tålmodigt, indtil resultatet vises.



3.11 Kropsenergi

Bærer du uret og har aktiveret kropsenergi i appen, vil uret automatisk måle din kropsenergi. Hvis din kropsenergi bliver for lav eller falder hurtigt, får du en påmindelse om at holde en pause.



3.12 Omgivelseslyd

1. Du kan selv måle støjniveauet med uret. Uret kan også automatisk overvåge støj døgnet rundt. I APP-indstillingerne kan du slå denne funktion til eller fra, eller se de tilhørende data.
2. Når du måler støj, skal du holde armen og håndledet helt i ro og vente tålmodigt, indtil målingen er færdig.



3.13 Stopur

Brug uret som stopur. Stopuret har en "omgang"-funktion.



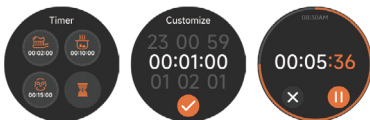
3.14 Alarm

1. Du kan tilføje, slette eller tænde/slukke en alarm direkte på uret, og du har også mulighed for at indstille en alarm til uret via appen.
2. I appen kan du vælge, hvor lang tid alarmen skal udsættes, og hvor mange gange du ønsker at gentage udsættelsen.



3.15 Timer

Du kan indstille en timer med en forudvalgt varighed direkte på uret, og når tiden er gået, får du en påmindelse. Timeren kan også tilpasses efter dine behov.



3.16 Verdensur

Du kan se tidspunktet i din by direkte på uret, og via appen vælge at vise tider fra andre lande på uret.



3.17 Vejr

Få adgang til syv-dages vejrudsigten for din nuværende by, og se dagens aktuelle vejr samt de højeste og laveste temperaturer – plus temperaturprognosen for de næste seks dage.



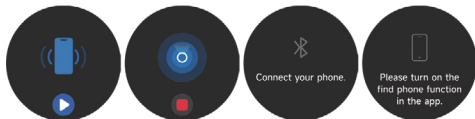
3.18 Musik

1. Når uret er forbundet med appen, kan du styre musikafspilleren på din mobil og vælge "næste", "forrige", "afspil/pause" samt justere lydstyrken.
2. Du kan slå denne funktion til eller fra i appens indstillinger.



3.19 Find telefon

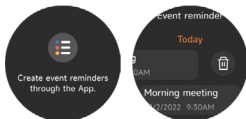
1. Når uret er tilsluttet appen, kan du få din telefon til at ringe.
2. Tryk på ikonet for at stoppe ringningen.
3. Funktionen kan aktiveres eller deaktiveres i appens indstillinger.



3.20 Begivenhedspåmindelse

Du kan oprette en påmindelse og vælge tidspunktet i appen. Når du har gemt indstillingerne, bliver påmindelsen automatisk synkroniseret med uret.

Når det er tid til påmindelsen, vises en notifikation på uret.



3.21 Cykelsporing

Når du aktiverer cyklustracking i appen, viser uret muligheder for cyklustracking, hvor du kan indstille cykluslængde, påmindelsestidspunkt og andre indstillinger. Påmindelserne vises løbende på uret.



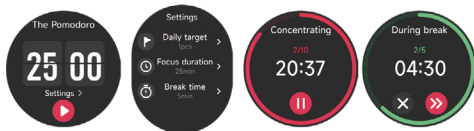
3.22 Kamera

Når uret er forbundet med appen, kan du manuelt aktivere telefonens kamera og tage billeder direkte derfra.



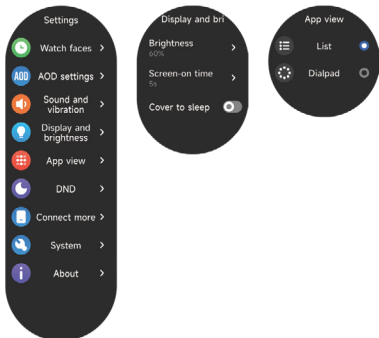
3.23 Pomodoro-teknikken

Du kan indstille varigheden af hver Pomodoro-session, pausetiden efter en Pomodoro, samt dit daglige mål direkte på uret. Når du når dit mål for dagen, får du en påmindelse om, at du har nået det.



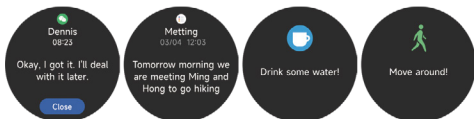
3.24 Indstillinger

1. I urens indstillinger kan du justere, hvor længe skærmen skal være tændt, samt ændre lydstyrken på ringetonen og slå vibration til eller fra.
2. Du kan også slukke, genstarte eller nulstille uret via indstillingerne (bemærk, at hvis uret nulstilles, slettes alle data, og det bliver afkoblet fra din telefon).



4. Påmindelsesmodul

Uret tilbyder flere typer påmindelser, såsom beskedpåmindelse, opkaldspåmindelse, gå-påmindelse, drikkepåmindelse, mål for træning, advarsel om træningscenterets puls og meget mere.



5. Kontrolcenter

Kontrolcenteret giver dig nem adgang til funktioner som Forstyr ikke, løft for at vække, juster skærmens lysstyrke, find min telefon, brug dit ur som lommelygte og meget mere.

