



Brugervejledning 50208, 50209

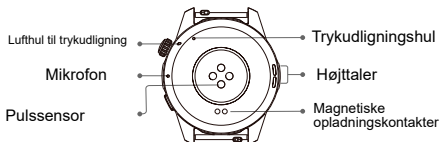
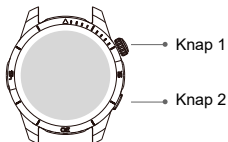


Dansk

INTRODUKTION

Vandtæthed: IP65

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



KOM GODT I GANG

1. Åbn pakken og tjek indholdet.
2. Pakkens indhold:
 - 50208, 50209 smart watch (med indbygget lithiumbatteri);
 - brugervejledning;
 - original opladerkabel.
3. Oplad uret for at aktivere det og tænde det første gang. For at oplade skal du blot tilslutte det magnetiske opladerkabel til opladerkontakterne 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. Gå til "Enhed"-siden, tryk på "+"-ikonet øverst til højre – så begynder din telefon at søge. Vælg navnet på dit smartwatch fra listen for at oprette forbindelse. Du kan også forbinde direkte ved at scanne enhedens QR-kode med scan-funktionen.

Ur

1. Uret registrerer automatisk dine data.
2. Du kan måle din puls, iltmætning i blodet, stressniveau og kropsenergi direkte på uret, eller aktivere automatisk måling af puls, blodilt, stress og søvn via appen, så du kan følge med hele dagen. Du kan selv vælge, om du vil starte overvågningen manuelt, eller lade uret holde øje med din sundhedstilstand løbende.
3. Sådan starter du en træning:
4. Når urskiven vises, tryk kort på op-knappen for at åbne applisten. Tryk på Træning-ikonet for at se de forskellige træningsmuligheder, og vælg den ønskede type (f.eks. Udendørs Løb) for at begynde.
5. Som standard vises op til 20 træningstyper på uret. Du kan tilføje, fjerne eller ændre rækkefølgen på træningstyperne alt efter behov.

APP

1. Start "Lotus Smartime 2nd GEN", aktiver Bluetooth-funktionen og giv tilladelse til GPS-positionering;
2. Tænd for armbåndets skærm og hold det tæt på din telefon;
3. Tryk på "+"-ikonet i appen, og vælg dit smartwatch-model i søgeresultaterne for at forbinde;
4. Bekræft forbindelsen på uret;
5. Indtast dine oplysninger og sæt dit mål for antal skridt i appen for at afslutte opsætningen.

1. Bær uret korrekt: Sørg for, at uret sidder mindst én fingerbredde over dit håndledsben, og at sensoren på bagsiden har kontakt med huden.
2. Skærmbetjening: 50208 og 50209 har en fuld touchskærm, som understøtter berøringsfunktioner som kort tryk, at swipe til venstre/højre og op/ned.
3. Knapbetjening: Dette produkt har to knapper, som kan bruges til både kort og lang tryk. Tryk kort på op-knappen: Gå til startskærmen eller tænd skærmen, hvis den er slukket. Tryk kort på ned-knappen: Tænd skærmen, hvis den er slukket, eller gå til sportslisten, hvis skærmen er tændt. Hold op-knappen nede: Tænd uret eller genstart med et hårdt reset efter 8 sekunder. Hold ned-knappen nede: Efter 5 sekunder kommer du til menuen for sluk/genstart.



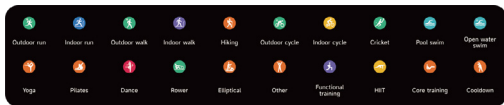
Funktionsbeskrivelse

1. Urskive

Uret leveres med 5 forudindstillede urskiver. Du kan nemt skifte mellem dem direkte på uret eller via urskiveindstillingerne i Lotus Smartime 2nd GEN appen. Der er også mulighed for at tilpasse urskiven i appen. Flere urskiver kan downloades fra "Watch Face Market".

2. Træning

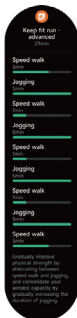
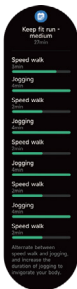
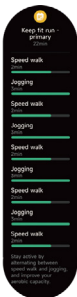
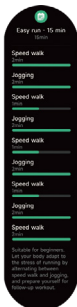
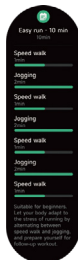
- a. Du kan som standard få vist op til 20 forskellige træningstyper: Løb udendørs, Løb indendørs, Gåtur udendørs, Gåtur indendørs, Vandring, Cykling udendørs, Cykling indendørs, Cricket, Svømning i bassin, Svømning i åbent vand, Yoga, Dans, Romaskine, Crosstrainer, Træning, HIIT, Funktionel styrketræning, Core-træning, Pilates, Nedkøling. Du har mulighed for at tilføje, fjerne eller ændre rækkefølgen på træningstyperne på uret. I appen kan du vælge mellem i alt 110 træningstyper.



- b. 50208, 50209 har smart træningsgenkendelse. Uret kan automatisk registrere, om du løber, går, ror eller bruger en elliptisk maskine. Det kan også selv sætte træningen på pause eller give besked, når du er færdig. Funktionen kan nemt aktiveres eller deaktiveres direkte på uret.
- c. På Lotus Smarttime 2nd GEN appen kan du se en oversigt over dine træningspas fra 50208 og 50209, inklusive forskellige detaljer om din træning.
- d. Du kan se dine seneste træningsresultater direkte på uret, inklusiv detaljerede data om din træning; du har også mulighed for at se træningshistorikken i appen.
- e. Ved udendørs sportsaktiviteter med GPS kan du efterfølgende se dine GPS-ruter i appen.

2.1 Løbetræningsforløb

Indstil trænings-pulszoner videnskabeligt for forskellige aldersgrupper. Forbedr niveauet gradvist ved at skifte mellem løb og gang.



3. Applikationsliste

Når urskiven vises, kan du hurtigt trykke på den øverste fysiske knap for at åbne applikationslisten: Aktivitet, Træningsstatus, Løbeprogrammer, Træning, Træningshistorik, Måling, Puls, SpO2, Stress, Kroppsenergi, Søvn, Åndedrætsøvelser, Cyklusregistrering, Omgivelseslyde, Telefon, Alexa, Barometer, Kompas, Pomodoro-teknik, Begivenhedspåmindelse, Vejr, Musik, Kamera, Alarm, Timer, Stopur, Verdensur, Find telefon, Lommelygte, Indstillinger. Du kan vælge visning af applikationslisten under indstillinger, hvor både liste- og tastaturvisning understøttes.

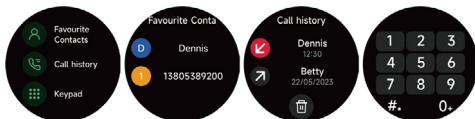


3.1 AI-stemmestyring

Styr din telefons indbyggede stemmeassistenter, som Siri og Google Assistant, ved at give stemmekommandoer direkte på uret.



3.2 Telefon



1. Du kan tilføje op til 10 faste kontakter til dit ur via appen, og derefter ringe til dem direkte fra uret.
2. Du kan se din seneste opkaldshistorik på uret og ringe til de numre, der står i historikken.
3. Opkald kan også foretages via urskivens opkaldsfunktion.

3.3 Aktivitet

Uret kan registrere og vise: Skridt/kalorier/medium til høj intensitet/ståtid og dagens mål, et søjlediagram over skridt/kalorier/medium til høj intensitet/ståtid fordelt på timer i løbet af dagen, daglige skridt og distance, restitutionstid og maksimalt iltoptag for den seneste træning m.m.



3.4 Træningsstatus

Her kan du se din Vo2max, effekten af dit seneste cardiotræningspas og hvor lang tid din krop skal bruge på at restituere til sit bedste niveau under Træningsstatus.



3.5 Puls

1. Du kan måle din puls manuelt på uret. I APP-indstillingerne kan du slå intelligent døgn-overvågning af pulsen til eller fra, eller se dine pulstal.
2. Når du måler din puls, skal du holde armen og håndleddet i ro 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 APP-indstillingerne kan du slå denne funktion til eller fra, eller se dine SpO2-data.
2. Hver gang du måler iltmætning, skal du holde arm og håndled i ro og vente tålmodigt, indtil målingen er færdig.



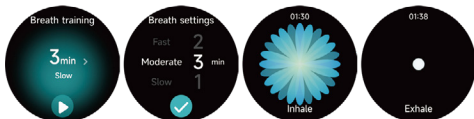
3.7 Stress

1. Du kan måle dit stressniveau manuelt på uret. Derudover kan uret automatisk overvåge dit stress hele dagen. I APP-indstillingerne kan du slå denne funktion til eller fra, eller se dine stressdata.
2. Hver gang du måler stress, skal du holde armen og håndledet stille og vente roligt, indtil målingen er færdig.



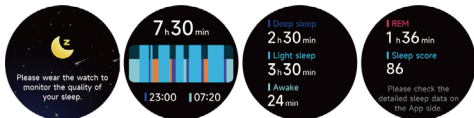
3.8 Åndedrætstræning

1. Tryk på ikonet for åndedrætstræning for at åbne denne funktion. Du kan selv vælge varighed, så du kan tilpasse din vejtrækning.
2. Vælg Start for straks at gå i gang med åndedrætstræningsanimationen. Følg vibrationerne og rytmen i animationen for at justere din vejtrækning. Regelmæssig åndedrætstræning kan hjælpe dig med at finde ro og balance.



3.9 Søvn

Du kan se din seneste søvnregistrering samt status for hver søvnfase.



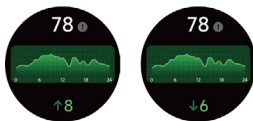
3.10 Start målingen

1. Puls, blodtryk og iltmætning måles samtidig på under 35 sekunder.
2. Hold altid arm og håndled i ro under målingen, og vent tålmodigt, indtil den er færdig



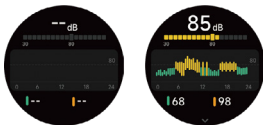
3.11 Kroppens energi

Hvis du har uret på og aktiverer kroppsenergi i appen, måler uret automatisk din energi. Er din energi for lav eller falder den hurtigt, får du en påmindelse om at tage en pause.



3.12 Omgivelseslyd

1. Du kan selv måle støjniveauet med dit ur. Uret tilbyder desuden automatisk støjovervågning døgnet rundt. I app-indstillingerne kan du slå denne funktion til eller fra, eller se de tilhørende data.
2. Hver gang du måler støj, skal du holde armen og håndleddet i ro og vente tålmodigt, indtil målingen er færdig.



3.13 Stopur

Brug uret som stopur. Stopuret har en “Runde”-funktion.



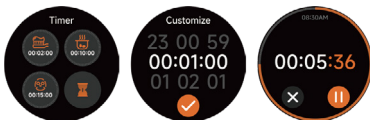
3.14 Alarm

1. Du kan tilføje, slette eller slå en alarm til/fra direkte på uret – og du kan også indstille en alarm via appen.
2. I appen kan du justere, hvor længe alarmen skal udsættes, og hvor mange gange den kan udsættes.



3.15 Tidsur

Du kan indstille et tidsur med en forudbestemt varighed direkte på uret, og du får besked, når tiden er gået; du kan også selv vælge tidsintervallet.



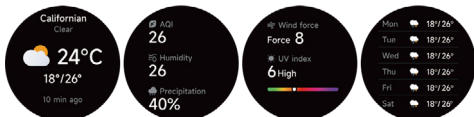
3.16 Verdensur

Du kan se klokkeslættet i din by på uret og via appen vælge at vise tiden fra andre byer rundt om i verden på uret.



3.17 Vejret

Få et overblik over vejret i din aktuelle by de næste syv dage. Se dagens aktuelle vejr samt de højeste og laveste temperaturer for i dag og de kommende seks dage.



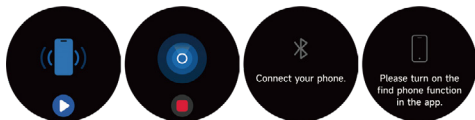
3.18 Musik

1. Når uret er tilsluttet appen, kan du styre musikafspilleren på din mobil, så du kan skifte sang, pause og afspille samt justere lydstyrken.
2. Du kan slå denne funktion til eller fra i appens indstillinger.



3.19 Find telefon

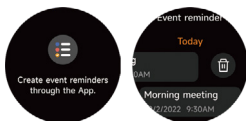
1. Når uret er forbundet med appen, kan du få din telefon til at ringe.
2. Tryk på ikonet for at stoppe ringetonen.
3. Du kan slå denne funktion til eller fra i app-indstillingerne.



3.20 Begivenhedspåmindelse

Du kan indstille en påmindelse og tidspunkt for påmindelsen i appen. Når du har gemt indstillingerne, bliver påmindelsen automatisk synkroniseret med uret.

Når det er tid til din påmindelse, vises der en notifikation på uret.



3.21 Cyklussporing

Når du aktiverer cyklustracking i appen, vil uret vise forskellige muligheder for cyklustracking. Du kan indstille cykluslængde, påmindelsestidspunkt og andre valgmuligheder, og du vil løbende blive påmindet på de fastsatte tidspunkter.



3.22 Kamera

Når uret er tilsluttet appen, kan du manuelt aktivere telefonens kamera og tage billeder direkte fra uret.



3.23 Barometer

Du kan se lufttrykket og højden for din nuværende position.



3.24 Kompas

Dette modul hjælper dig med at finde vej præcist, når du er udendørs. Første gang du åbner kompasset, eller hvis sensoren forstyrres eller viser stor afvigelse, vises et vindue der guider dig igennem kalibreringen af kompasset.



3.25 Pomodoro-teknikken

Du kan indstille varigheden af hver enkelt Pomodoro-session, pausetiden efter en afsluttet Pomodoro samt dit daglige Pomodoro-mål direkte på dit ur. Når du har nået dagens mål, får du besked om, at du har opfyldt det.



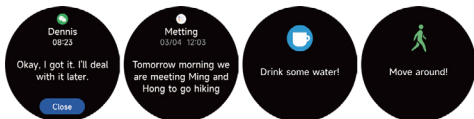
3.26 Indstillinger

1. I urens indstillinger kan du justere skærmens tændingstid, ringetonevolumen og vibration m.m.
2. Her kan du også vælge at slukke, genstarte eller nulstille uret (ved nulstilling slettes alle data på uret og det fjernes fra din telefon).



4. Påmindelsesmodul

Uret har flere forskellige påmindelsestyper, som for eksempel beskedpåmindelser, opkaldspåmindelser, gangpåmindelser, drikkepåmindelser, træningsmålspåmindelser, advarsler om træningsintensitet og meget mere.



5. Kontrolcenter

Kontrolcenteret giver dig en nem måde at aktivere funktioner som Forstyr ikke, løft for at vække, juster skærmens lysstyrke, find min telefon, brug uret som lommelygte og meget mere.

