

Notice d'utilisation 50210, 50211, 50212

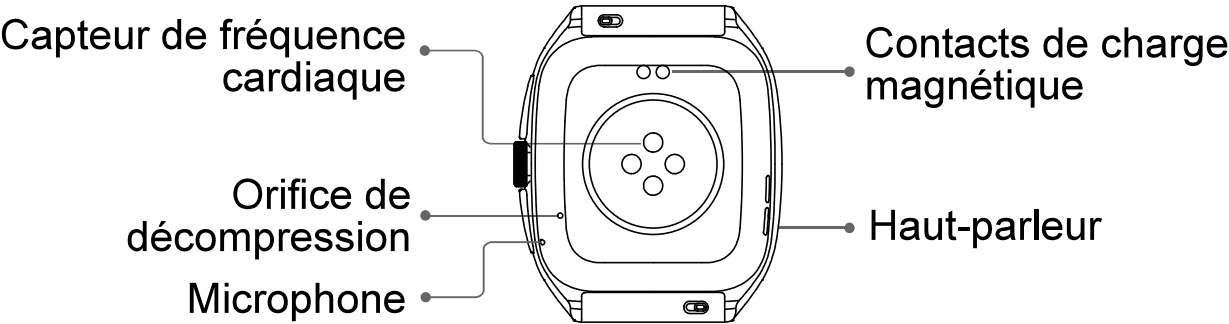
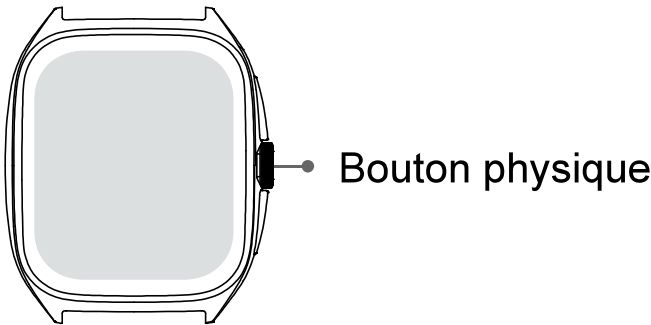


Français

AFFICHAGE DE L'ÉCRAN

Description de l'étanchéité IP65

Affichage de l'écran	Microphone
Touche de commande	Haut-parleur
Contacts de charge magnétique	Face avant
Orifice de décompression	Face arrière
Capteur de fréquence cardiaque	/



PRISE EN MAIN

1. Ouvrez le paquet et vérifiez son contenu.
2. Contenu du paquet :
 - montre intelligente 50210, 50211, 50212 (avec batterie au lithium intégrée) ;
 - manuel d'utilisation ;
 - câble de charge d'origine.
3. Chargez la montre avant la première utilisation et allumez-la. Pour charger la montre, connectez simplement le câble de charge magnétique aux contacts de charge situés au dos de la montre.
4. Recherchez l'application pour mobile « Lotus Smartime 2nd GEN » sur l'App Store, Google Play ou scannez le code QR pour télécharger et installez l'application sur votre smartphone.



5. Connectez-vous à l'application et définissez vos informations personnelles, ainsi que vos objectifs de pas et de poids.
6. Sur l'interface « Appareil » de l'application, appuyez sur l'icône « + » dans le coin supérieur droit, votre téléphone commencera à rechercher votre montre. Dans la liste des appareils trouvés, choisissez le nom de la montre intelligente que vous souhaitez associer. Vous pouvez également associer l'appareil en scannant le code QR de l'appareil à l'aide de la fonction de numérisation du smartphone.

SANTÉ

Montre

1. La montre enregistrera automatiquement vos données.
2. Vous pouvez mesurer votre fréquence cardiaque, votre taux d'oxygène dans le sang, votre niveau de stress et votre énergie corporelle sur la montre, ou activer la mesure automatique de la fréquence cardiaque, du taux d'oxygène dans le sang, du niveau de stress et du sommeil sur l'application pour suivre ces données tout au long de la journée. Vous pouvez surveiller manuellement ou automatiquement votre état de santé en continu.
3. Pour commencer un exercice :
 1. Lorsque l'interface du cadran de la montre s'affiche, appuyez brièvement sur le bouton haut pour accéder à la liste des applications. Appuyez sur l'icône Séance d'exercice pour accéder aux icônes des différents types d'exercices, puis appuyez sur l'icône d'un exercice (comme la course en extérieur) pour démarrer l'exercice.
 2. La montre peut afficher jusqu'à 20 types d'exercices par défaut. Vous pouvez ajouter ou supprimer les types d'exercices affichés sur la montre ou modifier leur ordre d'apparition.

APP

1. Démarrez l'application « Lotus Smartime 2nd GEN », activez la fonction Bluetooth et accordez l'autorisation de positionnement GPS ;
2. Allumez l'écran de la montre intelligente et rapprochez-la de votre téléphone ;
3. Cliquez sur l'icône « + » sur l'application et sélectionnez le modèle de montre intelligente dans les résultats de recherche d'appareils à associer ;
4. Confirmez la demande association sur la montre intelligente ;
5. Saisissez vos informations et définissez votre objectif de pas sur l'application pour terminer association.

FONCTIONNEMENT DE BASE

1. Portez la montre correctement : assurez-vous que votre montre se trouve au moins un doigt au-dessus de l'os de votre poignet et que le capteur situé au dos touche votre peau.
2. Fonctionnement de l'écran : La montre 50210, 50211, 50212 dispose d'un écran tactile complet, qui prend en charge les opérations telles que l'appui court, le balayage gauche ou droit et le balayage haut ou bas.
3. Fonctionnement des boutons : l'appareil est doté d'un bouton physique qui permet d'effectuer des appuis courts, des appuis longs et des rotations. Appui court : pour revenir à la page d'accueil/pause de l'exercice. Appui long : pendant 2 secondes pour allumer la montre lorsqu'elle est éteinte ; pour allumer Commande vocale lorsque la montre est allumée ; pendant 8 secondes pour effectuer un redémarrage complet. Spin: Le bouton Spin peut contrôler l'interaction avec l'écran, comme le changement du contenu de l'affichage, le réglage du volume, etc.



DESCRIPTION DE LA FONCTION

1. Cadrons de montre

La montre est livrée avec quelques cadrans de montre par défaut. Vous pouvez basculer manuellement entre les différents cadrans sur la montre ou depuis les paramètres de cadrans de montre sur l'application Lotus Smartime 2nd GEN. Vous pouvez également personnaliser le cadran de montre depuis l'application. D'autres cadrans de montre sont disponibles en téléchargement sur le « Watch Face Market ».

2. Exercise

Le module sportif prend en charge 100 types de sports. La liste des exercices affiche par défaut 20 modes d'exercice : Course à pied en extérieur, course à pied en intérieur, course sur sentier, marche en extérieur, marche en intérieur, randonnée, cyclisme en extérieur, cyclisme en intérieur, natation en piscine, natation en eau libre, vélo elliptique, rameur, stepper, yoga, golf, entraînement du tronc, entraînement fonctionnel de la force, entraînement par intervalles à haute intensité, rangement et relaxation, et entraînement libre, que vous pouvez utiliser librement en fonction de vos propres habitudes.

Vous pouvez librement ajouter ou supprimer des exercices en fonction de vos habitudes d'utilisation.

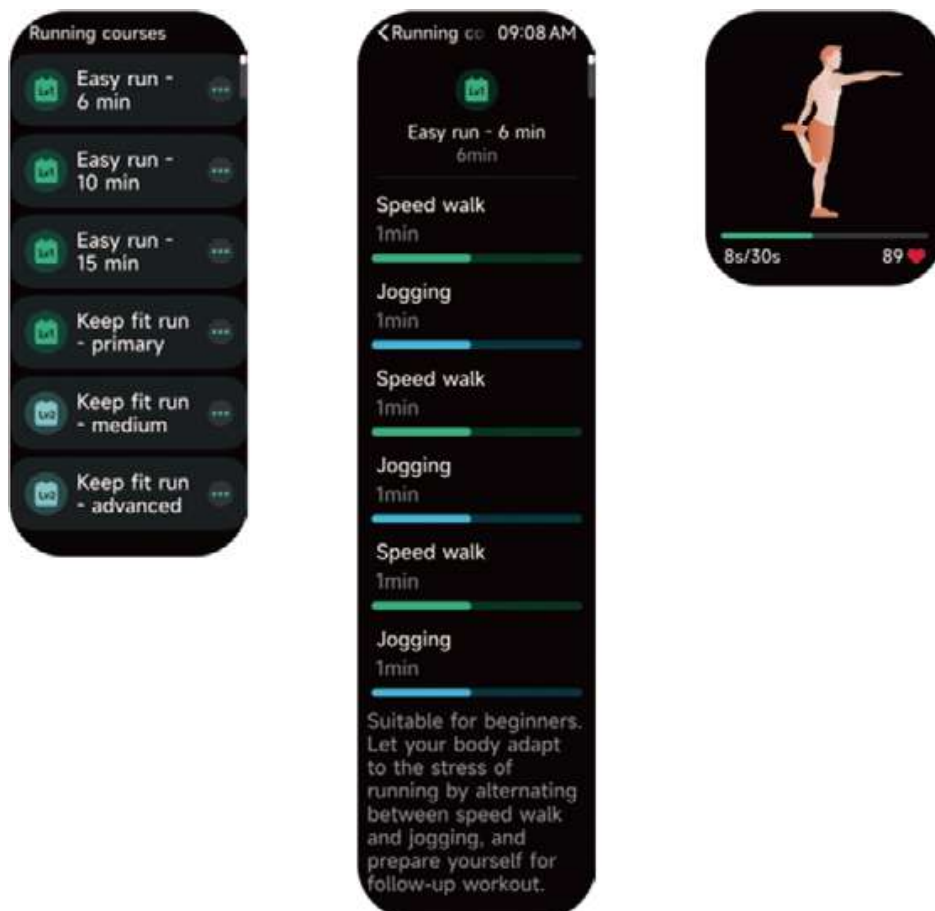
La marche en extérieur, la marche en intérieur, la course en extérieur, la course en intérieur, le rameur, l'appareil elliptique prennent en charge l'auto-reconnaissance des exercices. Cette fonction peut être activée/désactivée sur la montre.

Certains sports de plein air permettent de se connecter au GPS du téléphone portable, vous pouvez entrer dans l'APP pour vérifier la trace GPS une fois le sport terminé.



2.1 Cours de formation

Les cours de course affichent 6 types de cours par défaut : course facile de 6 minutes, course facile de 10 minutes, course facile de 15 minutes, course saine pour débutants, course saine pour avancés et course saine pour intensifs. Grâce aux cours d'entraînement scientifiques et raisonnables susmentionnés, ainsi qu'aux exercices d'étirement, les utilisateurs peuvent améliorer leur capacité à courir étape par étape.



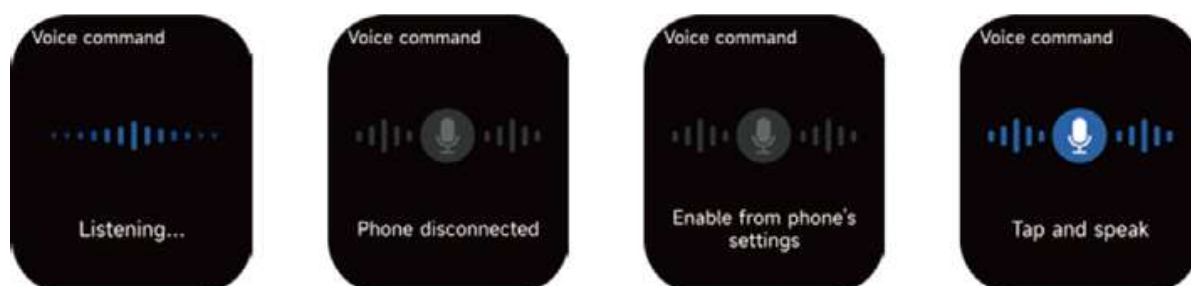
3. Liste des applications

Lorsque l'interface du cadran de la montre est affichée, appuyez brièvement sur le bouton physique ci-dessus pour accéder à la liste des applications, Données d'activité, Téléphone, Commande vocale, Exercice, Coach de jogging, Fiches de séances d'entraînement, Fréquence cardiaque, SpO2, Stress, Sommeil, Cours de respiration, Énergie corporelle, Suivi de Cycle, Volume ambiant, Rappeler les choses, Alarme, Chronomètre, Minuteur, Horloge mondiale, Météo, Musique, Contrôle de la Caméra, Trouver le téléphone, Paramètres. Vous pouvez sélectionner l'affichage de la liste des applications dans les paramètres.

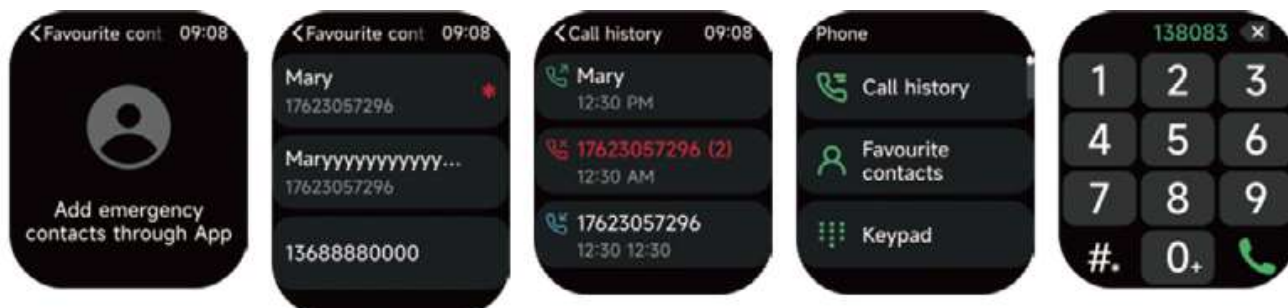


3.1 Commande vocale

Appelez Siri, Google Assistant via BT pour réveiller l'assistant vocal de votre téléphone.



3.2 Téléphone

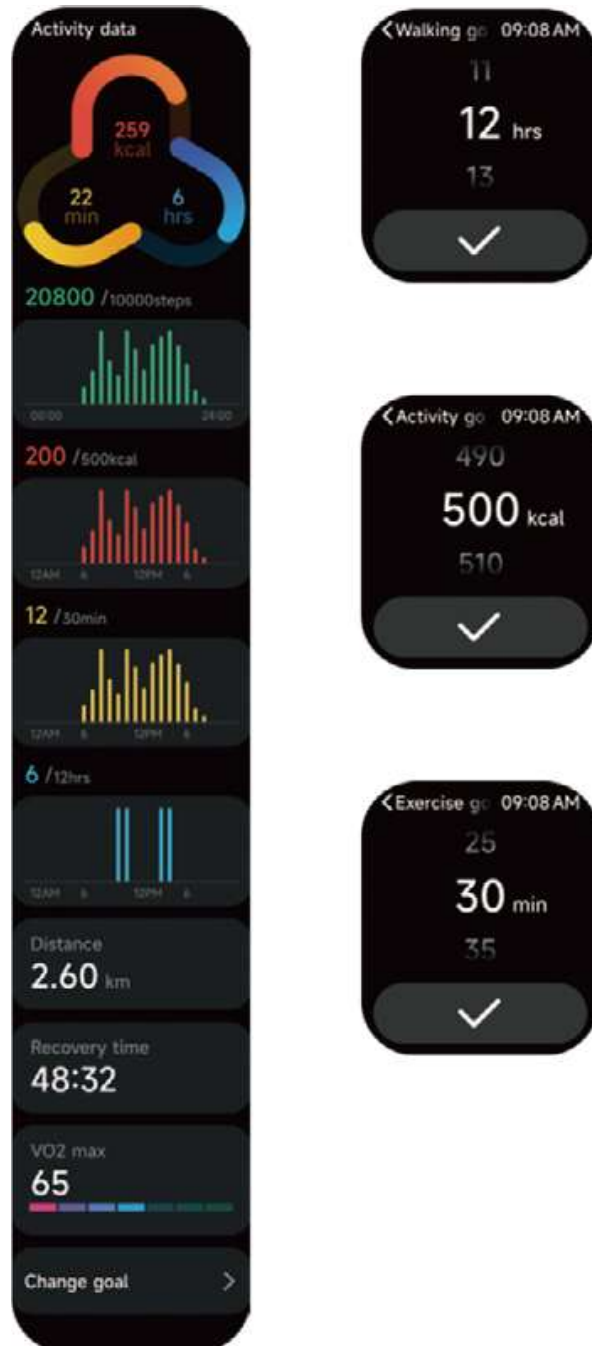


1. Vous pouvez ajouter des contacts fréquents à votre montre via l'application, puis appeler ces contacts sur votre montre.
2. Vous pouvez consulter l'historique des appels récents sur votre montre et appeler les numéros affichés dans l'historique des appels.
3. Vous pouvez définir un contact comme contact d'urgence dans l'application mobile et appuyer brièvement sur la couronne de l'encodeur 3 fois de suite pour appeler le contact d'urgence ;
4. Vous pouvez passer des appels via le composeur de la montre.

3.3 Données d'activité

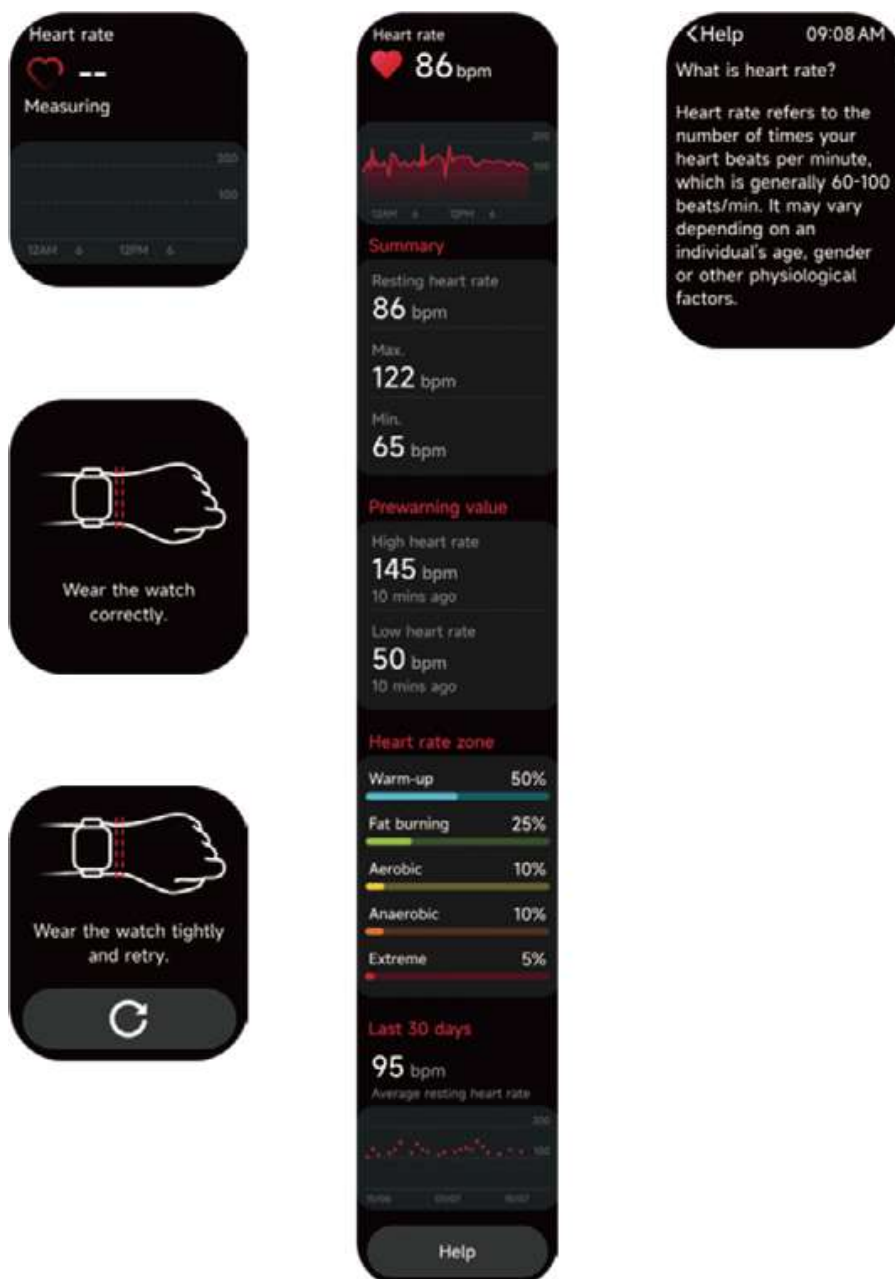
Les données d'activité comprennent l'activité quotidienne, les pas, les calories, la durée de l'entraînement, la durée de la marche, la distance, le temps de récupération, l'absorption maximale d'oxygène, le changement d'objectif. La montre recueille et affiche : les données et les objectifs d'exercice/d'activité/de marche de la journée, un histogramme des données horaires d'exercice/d'activité/ de marche tout au long de la journée, le nombre de pas et la distance de la journée, les paramètres d'objectifs quotidiens, et plus encore.

3.3 Données d'activité



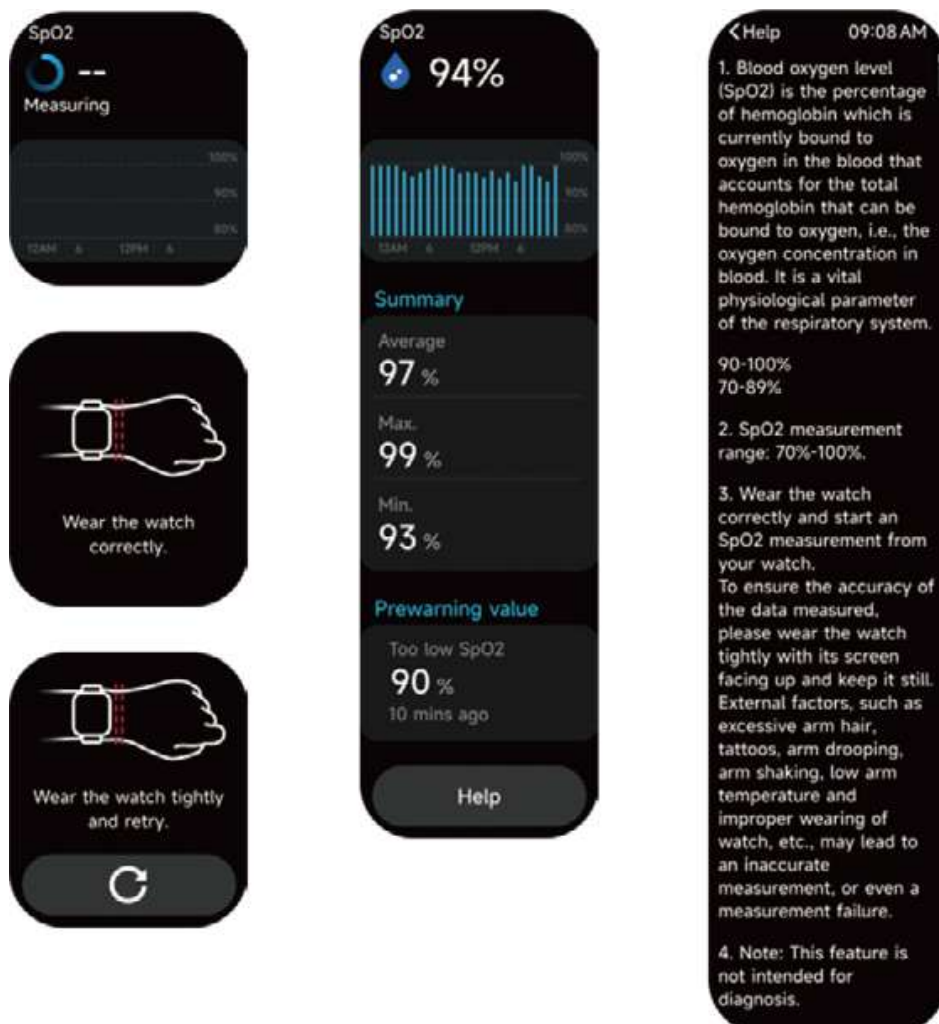
3.4 Fréquence cardiaque

1. Vous pouvez mesurer manuellement la fréquence cardiaque sur la montre. Dans les paramètres de l'application, vous pouvez activer ou désactiver le suivi intelligent en continu de la fréquence cardiaque ou afficher les données cardiaques.
2. Chaque fois que la fréquence cardiaque est mesurée, gardez votre bras et votre poignet immobiles et attendez patiemment jusqu'à la fin de la mesure



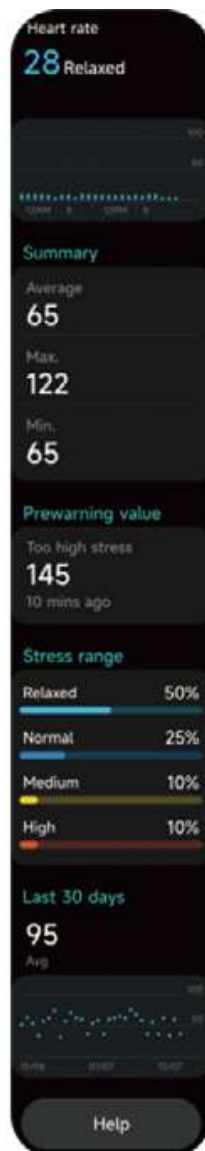
3.5 SpO2

1. Vous pouvez mesurer manuellement la SPO2 sur la montre. En outre, la montre prend en charge la surveillance automatique de la SPO2 24 heures sur 24. Dans les réglages APP, vous pouvez activer/désactiver cette fonction ou afficher les données de SPO2.
2. Chaque fois que l'oxygène sanguin est mesuré, gardez votre bras et votre poignet immobiles et attendez patiemment jusqu'à ce que la mesure se termine.



3.6 Estrés

1. Vous pouvez mesurer manuellement le stress sur la montre. De plus, la montre prend en charge le suivi automatique et en continu du stress. Dans les paramètres de l'application, vous pouvez activer ou désactiver cette fonction ou afficher les données de suivi du stress.
2. Chaque fois que le stress est mesuré, gardez votre bras et votre poignet immobiles et attendez patiemment jusqu'à ce que la mesure se termine.



<Help 09:08 AM

1. Blood oxygen level (SpO2) is the percentage of hemoglobin which is currently bound to oxygen in the blood that accounts for the total hemoglobin that can be bound to oxygen, i.e., the oxygen concentration in blood. It is a vital physiological parameter of the respiratory system.

90-100%
70-89%

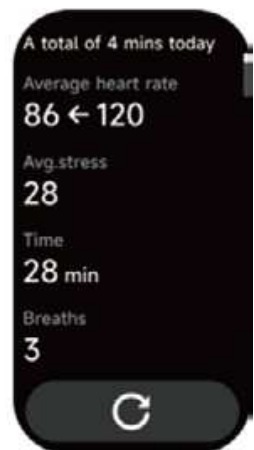
2. SpO2 measurement range: 70%-100%.

3. Wear the watch correctly and start an SpO2 measurement from your watch. To ensure the accuracy of the data measured, please wear the watch tightly with its screen facing up and keep it still. External factors, such as excessive arm hair, tattoos, arm drooping, arm shaking, low arm temperature and improper wearing of watch, etc., may lead to an inaccurate measurement, or even a measurement failure.

4. Note: This feature is not intended for diagnosis.

3.7 Cours de respiration

1. Cliquez sur l'icône d'entraînement respiratoire pour accéder à cette fonction. Vous pouvez choisir la durée, elle vous aide à ajuster votre respiration ;
2. Cliquez sur Démarrer pour accéder directement à l'animation d'entraînement respiratoire. Suivez la fréquence des vibrations et des animations pour réguler votre respiration. Un entraînement respiratoire raisonnable peut vous aider à apaiser vos émotions.



3.8 Sommeil

Vous pouvez consulter l'enregistrement récent du sommeil et l'état du sommeil à chaque stade du sommeil.



3.9 Énergie corporelle

Si vous portez la montre et que vous activez l'énergie corporelle dans l'application, la montre mesurera automatiquement votre énergie corporelle. Si votre énergie corporelle est trop faible ou diminue trop rapidement, elle vous rappellera de vous reposer.



3.10 Volume ambiant

1. Vous pouvez mesurer manuellement le bruit sur la montre. En outre, la montre prend en charge la surveillance automatique du bruit 24 heures sur 24. Dans les réglages de l'APP, vous pouvez activer/désactiver cette fonction ou afficher les données correspondantes.
2. à chaque fois que le bruit est mesuré, gardez le bras et le poignet immobiles et attendez patiemment que la mesure soit terminée.



3.11 Chronomètre

Utilisez la montre en tant que chronomètre. Le chronomètre possède une fonction « tour ».



3.12 Alarme

1. Vous pouvez ajouter, supprimer une alarme ou activer ou désactiver l'alarme sur la montre ainsi que définir une alarme pour la montre via l'application.
2. Vous pouvez régler la durée et les heures de report de l'alarme dans l'application pour décider de la durée et du nombre de reports.



3.13 Minuteur

Vous pouvez définir une minuterie avec une durée prédéfinie sur la montre et une sonnerie vous indiquera la fin de la minuterie. Vous pouvez personnaliser l'heure de la minuterie.



3.14 Horloge universelle

Vous pouvez vérifier l'heure de votre ville sur la montre et régler sur l'application l'heure des villes d'autres pays que vous souhaitez afficher sur la montre.



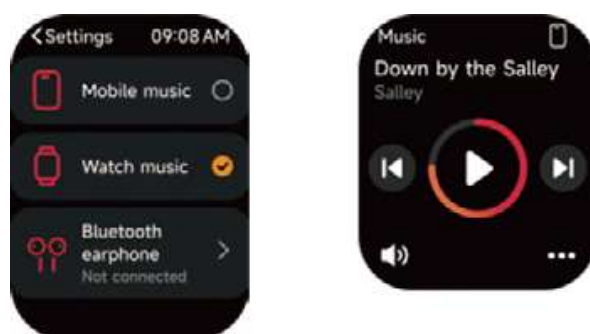
3.15 Météo

Prise en charge de la visualisation de la météo à six jours de la ville actuelle, vous pouvez visualiser le “temps actuel, les valeurs météorologiques les plus élevées et les plus basses” d’aujourd’hui et les “valeurs météorologiques les plus élevées et les plus basses” pour les cinq prochains jours.



3.16 Musique

1. Lorsque la montre est connectée à l'APP, vous pouvez contrôler le lecteur de musique mobile pour exécuter les fonctions "suivant", "précédent", "lecture/pause" et "augmentation et diminution du volume".
2. Vous pouvez également définir des listes de chansons et transiter des chansons par l'intermédiaire de l'APP, une fois que la montre a reçu le fichier musical de l'APP, elle peut jouer la musique locale.
3. il est possible de connecter des écouteurs pour écouter des chansons locales.



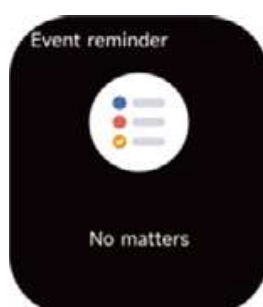
3.17 Trouver le téléphone

1. Lorsque la montre est connectée à l'application, vous pouvez faire sonner votre téléphone.
2. Cliquez sur l'icône pour arrêter la sonnerie.
3. Cette fonction peut être activée ou désactivée dans les paramètres APP.



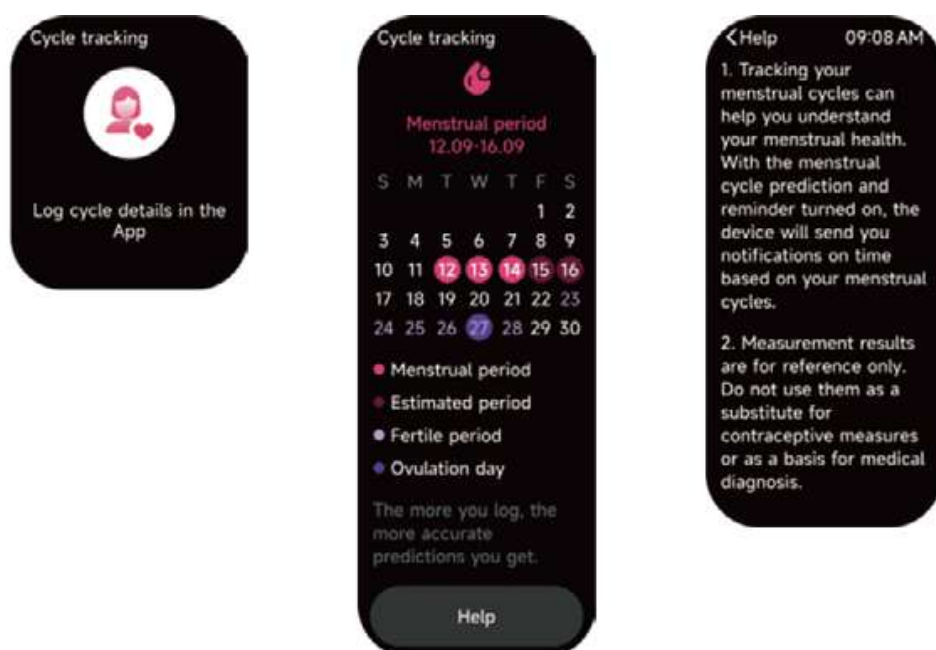
3.18 Rappel d'événement

Vous pouvez définir un rappel, une heure de rappel sur l'APP. Une fois le réglage effectué, le rappel sera synchronisé avec la montre. Lorsque le rappel arrive à échéance, une notification s'affiche sur la montre. Vous pouvez visualiser tous les rappels d'événements définis sur la montre.



3.19 Protocole de cycle

Une fois l'application Suivi de cycle dans l'application, la montre affiche les options de la fonction de suivi du cycle menstruel, et règle la durée du cycle menstruel, l'heure de rappel et d'autres options, et l'heure est rappelée périodiquement.



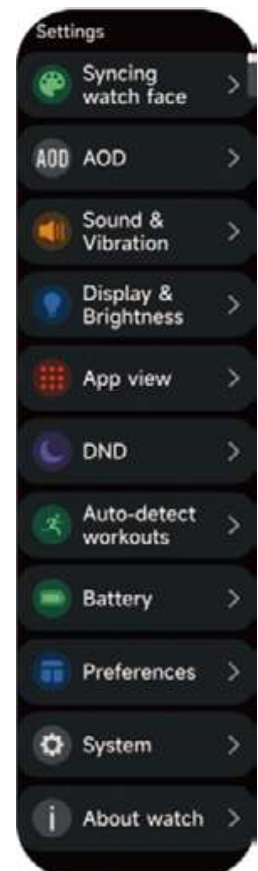
3.20 Contrôle de la Caméra

Lorsque la montre est connectée à l'application, vous pouvez activer manuellement la caméra système du téléphone pour contrôler la prise de photos.



3.21 Paramètres

1. Dans les paramètres de la montre, vous pouvez régler l'heure d'activation de l'écran, réglages de sonnerie et affichage de l'appli.
2. Dans les paramètres de la montre, vous pouvez également arrêter, redémarrer ou réinitialiser la montre (une fois réinitialisée, toutes les données stockées dans la montre seront effacées et la montre ne sera plus associée à votre téléphone.



4. Module de rappel

La montre prend en charge plusieurs rappels, y compris les rappels d'appel entrant, de message texte entrant, d'objectif de l'étape atteint, de réveil, de boire de l'eau, de fréquence cardiaque élevée ou basse, de faible teneur en oxygène sanguin, de stress élevé, etc.



5. Centre de contrôle

Le centre de contrôle vous permet d'activer facilement des fonctions telles que Ne pas déranger, lever pour réveiller, régler la luminosité de l'écran, trouver mon téléphone, transformer votre montre en lampe de poche, etc.

