



Schlaf-, Fitness- und Gesundheitstracker

RING *pro*



Enjoy it.

DE Anleitung

Inhaltsverzeichnis

Wichtige Hinweise	3
Herzlichen Glückwunsch	3
Sicherheitshinweise	3
Sicherheit und Pflege	4
Anwendung und Alltagsnutzung	5
Technische Daten	6
Vereinfachte Konformitätserklärung	7
Entsorgung	7
Batteriehinweis / Batterieverordnung	8
Inbetriebnahme - Ring aufladen	8
Ring richtig tragen	9
App herunterladen	9
App installieren	10
Startbildschirm	13
Aktivitäten	15
Erfassen von Trainingseinheiten	16
Aktivität mit GPS-Unterstützung	16
Vorhandene Trainingseinheiten abrufen	18
Schlafanalyse	19
Herzfrequenz (Puls)	22
Blutsauerstoff (SpO2)	23
Herzfrequenzvariabilität (HRV)	24
Stress-Level	25
Manuelle Messungen	26
Nützliche Meldungen und Warnmeldungen	26
Hilfe & Servicefragen	27

Wichtige Hinweise

Bitte lese diese Anleitung sorgfältig durch, bevor du den Ring und die dazugehörige App in Betrieb nimmst. Die Nichtbeachtung der nachfolgenden Anweisungen kann zu einer Beschädigung oder Fehlfunktion des Produkts und zu Verletzungen führen.

Dieses Dokument darf nur mit ausdrücklicher, schriftlicher Genehmigung durch den Hersteller ganz oder teilweise nachgedruckt oder kopiert werden. Jede Art der Vervielfältigung, Verbreitung, Übersetzung oder Übermittlung in jeglicher Form, elektronisch oder mechanisch, einschließlich Fotokopie, Aufzeichnung

oder Speicherung auf Datenträgern ohne Genehmigung des Herstellers stellt einen Verstoß gegen die geltenden Urheberrechtsgesetzen und werden verfolgt. Das Urheberrecht dieser Betriebsanleitung verbleibt beim Hersteller.

Das tatsächliche Erscheinungsbild des Produkts kann von der Fotografie der Anleitung und auf der Verpackung abweichen. Alle Angaben sind ohne Gewähr. Druckfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Technische Änderungen oder Änderungen in der Bedienung - die einer Verbesserung des Gerätes dienen, oder die den Sicherheitsstandard erhöhen, behalten wir uns ausdrücklich vor - auch ohne gesonderte Ankündigung.

Herzlichen Glückwunsch zum Erwerb deines innovativen Blaupunkt®-Rings.

Vielen Dank, dass du dich für einen Blaupunkt® Schlaf-, Fitness- und Gesundheitstracker-Ring entschieden hast. Wir möchten, dass du die bestmögliche Benutzererfahrung bekommst.

Sicherheitshinweise

Bitte beachte, dass die Blaupunkt®-Ring-App nicht dazu bestimmt ist, Krankheiten oder Gesundheitszustände zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder zu verhindern. Die Informationen und Ratschläge in der Blaupunkt-Ring-App dienen nur zu Informationszwecken und ersetzen auf keinen Fall den Besuch von Ärzten und anderen medizinischen Fachkräften. Wende dich mit Fragen zu einer Erkrankung oder zu Veränderungen, die du aufgrund von Informationen in der Blaupunkt-Ring-APP erhalten hast, immer an einen Arzt/eine Ärztin, bevor du dein Schlafverhalten oder sonstiges Gesundheitsverhalten änderst.

Wir sind nicht für gesundheitliche Schäden verantwortlich, die sich aus Informa-

tionen oder Ratschlägen ergeben, die aus der Blaupunkt®-Ring-App ersichtlich sind. Wenn du aufgrund der Rückmeldungen der Blaupunkt®-Ring-App Änderungen an deinen Schlaf- oder Aktivitätsgewohnheiten vornehmen möchtest, dann erfolgt dies auf dein eigenes Risiko. Die Daten aus der Blaupunkt®-Ring-App dienen lediglich der Information und stellen keine medizinische Diagnose dar und bilden lediglich einen Durchschnittswert an Merkmalen bezogen auf die Variabilität jedes Einzelnen.

Bitte beim Tragen deines Blaupunkt®-Rings darauf achten, dass der Ring sich nicht an festen Strukturen oder schweren Gegenständen verkantet oder hängen bleibt. Insbesondere sollte bei Krafttraining oder schwerer Arbeit mit Schaufel, Hammer und anderem schweren Werkzeug der Ring abgenommen werden. Dies dient einerseits dem Schutz des Rings und andererseits vermindert es die Verletzungsgefahr. Kommt es während der Nutzung des Rings zu Rötungen oder Hautreizungen am Finger, bitte den Ring sofort abziehen. Sollten die Symptome länger anhalten, bitte ggf. einen Hautarzt/eine Hautärztin aufsuchen.

Sicherheit und Pflege

Der Umfang des Fingers verändert sich im Laufe des Tages und bei unterschiedlichen Wetterbedingungen. So kann es gelegentlich schwierig sein, den Ring vom Finger abzuziehen. Wenn der Ring fest sitzt:

- Halte den Finger unter kaltes Wasser und seife ihn ein. Streife dann den Ring langsam ab.
- Halte die Hand hoch, bis der Blutdruck im Finger sinkt. Versuche dann, den Ring abzuziehen.
- Wenn du den Ring nicht selbst vom Finger bekommst, suche schnellstens einen Arzt auf.
- Zur Reinigung deines Blaupunkt®-Rings genügt ein weiches Tuch und etwas Seifenwasser.
- Verwende niemals scharfe oder ätzende Reinigungs- und Scheuermittel.

Anwendung und Alltagsnutzung

Dein Blaupunkt®-Ring kann beim Duschen, Baden und Schwimmen getragen werden.

Beim Gang in die Sauna (über 65 Grad Celsius) sollte der Ring abgenommen werden.

Vermeide außerdem, den Ring neben anderen Ringen oder Gegenständen zu tragen, die aus Metall, Keramik, Steinen oder Diamanten bestehen.

Der Blaupunkt®-Ring kann zerkratzt werden und kann seinerseits Schmuck aus weicherem Metall oder andere Gegenstände bei engem Kontakt zerkratzen.

Schütze den Ring vor Hitze und direkter Sonneneinstrahlung und lasse ihn z. B. nicht im Auto oder in der Sonne liegen. Durchsteche den Ring oder seinen Akku nicht.

Der Blaupunkt-Ring hat in Kinderhänden nichts zu suchen!

Der Blaupunkt®-Ring ist nicht für Personen unter 16 Jahren bestimmt.

Wenn der Verdacht besteht, dass ein Kind den Ring verschluckt hat, bringe das Kind sofort zu einem Arzt/einer Ärztin.

Technische Daten

- Material Außen: Titan mit Beschichtung
- Material Innen: Nicht allergenes, nichtmetallisches Kunstharz (BPA-frei)
- Erhältlich in den Farben Gold, Silber und Schwarz
- Speicherkapazität: 256 KB (ROM) + 8 MB (RAM)
- Produktgewicht: ca. 2,2 – 2,9 g (abhängig von Ringgröße)
- Batteriekapazität: 14,5-20,5 mAh Lithium-Polymer-Akku
(Kapazität abhängig von Ringgröße)
- Akkulaufzeit: bis zu 7 Tage, je nach Häufigkeit der aktiven Nutzung
- Theoretische Standby-Zeit: 10-15 Tage
- Lademethode: über die mitgelieferte Ladestation (USB mit 5 V an Ladestation)
- Die Ladestation ist für die Versorgung durch eine externe 5-V-Gleichstromquelle (min. 500mA) vorgesehen, die der Norm IEC62368-1 entspricht.
- Ladezeit: ca. 60 Minuten
- Sensoren: 4 x Temperatursensor, 4 x PPG-Sensor, 1 x 3-Achsen-Gyro-Sensor
- Betriebstemperatur-Bereich: -10 bis +65 °C
- Verbindungsmethode: Bluetooth 5.1 (Low Energy) mit niedrigem Stromverbrauch
- Aktualisierbarkeit der Ring-Software: Aktualisierung über Blaupunkt-Ring-APP
- Kompatibilität von Softwareanwendungen: App Store, GooglePlay, Apple Health
- Kompatibilität Smartphone: Android 5.0 und höher, iOS 10.0 und höher
- Wasserdichtes Niveau: IP68



Vereinfachte Konformitätserklärung



Dein Blaupunkt®-Ring trägt das CE-Zeichen und erfüllt alle erforderlichen EU-Normen.

Hiermit erklärt der Produzent und verantwortlicher Inverkehrbringer:

skyteam smart solutions GmbH
Paul-Strähle-Strasse 9;
DE-73614 Schorndorf

dass sich das Produkt:

Blaupunkt®-Ring *pro*

in Übereinstimmung mit den grundlegenden Anforderungen und den übrigen einschlägigen Bestimmungen der RoHS Richtlinie 2011/65/EU, der Funkanlagenrichtlinie 2014/53/EU befindet.

Die Konformitätserklärung für dieses Produkt findest du auf:
<https://www.blaupunkt-ring.de>

Entsorgung



Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das „Durchgestrichene Mülltonne“-Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle. Dieses Gerät ist entsprechend der Richtlinie 2012/19/EU über Elektro- und Elektronik-Altgeräte (WEEE) gekennzeichnet. **WEEE-Reg.-Nr.: DE 88330545**

Batteriehinweis / Batterieverordnung

Der Gesetzgeber hat die Entsorgung von Batterien eindeutig geregelt.

Batterien müssen vom Händler oder von kommunalen Sammelstellen in haushaltsüblichen Mengen kostenlos zurückgenommen werden.

Batterien dürfen nicht mehr über den Hausmüll entsorgt werden.

Benutze die kostenlosen Rückgabemöglichkeiten!

Schone deine Umwelt.

Gib verbrauchte Batterien zurück.

Inbetriebnahme - Ring aufladen

Verbinde das Kabel der Ladestation mit dem Ladegerät (5 Volt-DC) deines Smartphones oder deines Tablets.

Klicke den Ring mit der Magnetladebuchse an die Magnetbuchse der Ladestation und achte darauf, dass die Magnetladebuchse des Rings mit der Ladebuchse der Ladestation korrekt verbunden ist.

Ist die Verbindung korrekt, dann blinkt innen am Ring eine rote LED.

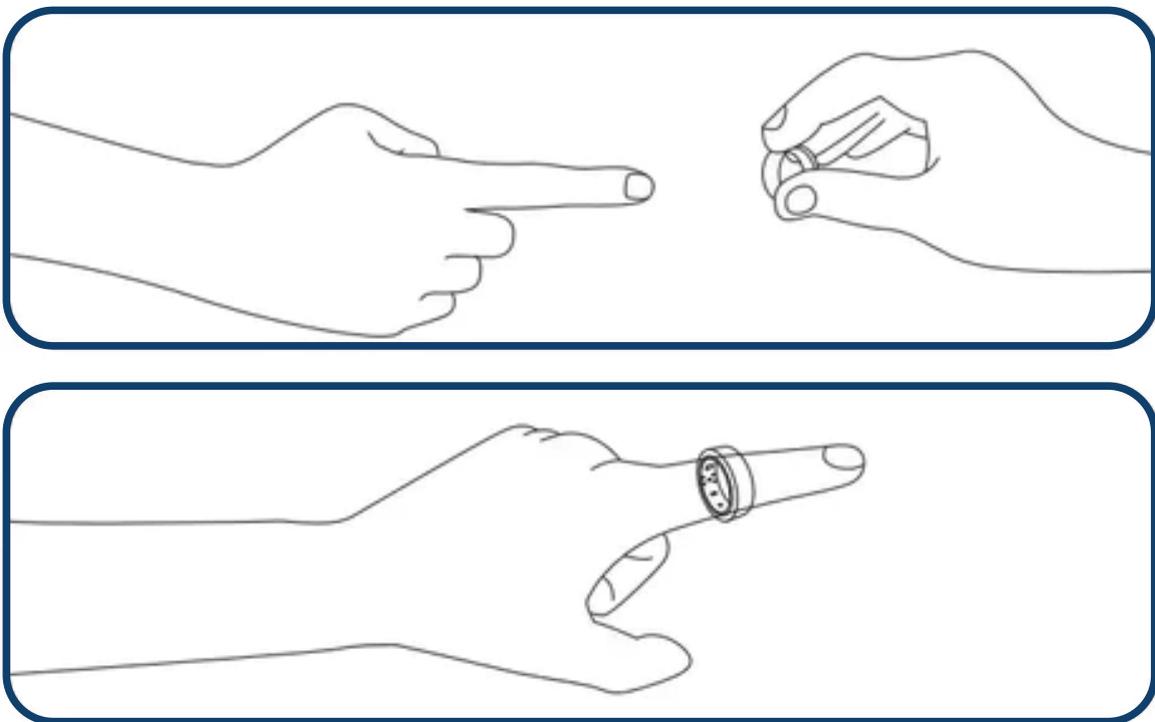
Nach ca. 45-60 Minuten ist der Ring aufgeladen und die rote LED schaltet auf grün um (die grüne LED erlischt nach einem gewissen Zeitraum).

Nun ist der Ring zum ersten Einsatz bereit.



Ring richtig tragen

Um die höchstmögliche Genauigkeit der Daten zu erreichen, sollte der Ring so getragen werden, dass die Sensoren (auf der Innenseite des Rings neben der runden Magnetladebuchse) am Finger auf der Unterseite platziert sind. Dort ist die Haut des Fingers am dünnsten und für die Sensoren am lichtdurchlässigsten. Die Sensoren messen das Rot- und Infrarot-Licht bei der Volumen-Änderung durch den Herzschlag. Dadurch lässt sich die Herzfrequenz, HRV und die arterielle Sauerstoffsättigung (SpO2) ermitteln. Es wird empfohlen, den Ring in der nicht aktiven Hand zu tragen, d.h. Rechtshänder tragen den Ring an der linken Hand, Linkshänder an der rechten Hand. So werden falsche Messungen vermieden (z.B. Fehlerhafte Schrittzählung durch kräftiges Händeschütteln).



App herunterladen

Zur Inbetriebnahme deines Blaupunkt®-Rings muss die entsprechende App auf das Smartphone geladen werden.

Scanne zur App-Installation den QR-Code entsprechend deinem Betriebssystem.



App installieren

1. Nachdem du die entsprechende App heruntergeladen hast, folge allen Anweisungen auf dem Bildschirm deines Smartphones.
2. Wähle „**Erlauben**“, um der App zu ermöglichen, Push-Nachrichten zu senden. Zum Beispiel erinnert dich die App, dass du dich mehr bewegen sollst oder sie meldet sich, wenn deine Körpertemperatur vom Normalwert abweicht (**Bild 1**).
3. Ergänze bitte die Daten, um der App eine möglichst genaue Analyse zu ermöglichen. Fehlerhafte oder unvollständige Daten führen zu ungenauen Ergebnissen (**Bild 2**).
4. Wähle nun „Ring hinzufügen“, damit die App deinen Blaupunkt®-Ring suchen kann (**Bild 3**).



Bild 1

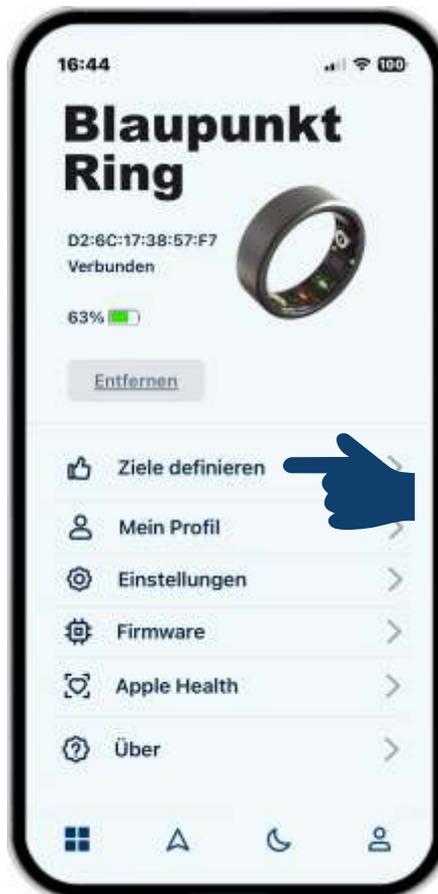


Bild 2



Bild 3

5. Hat die App deinen Ring gefunden, wähle den Ring aus der Liste aus und verbinde die App mit deinem Blaupunkt®-Ring (**Bild 4**).
6. Nach erfolgreicher Verbindung deiner App mit deinem Blaupunkt®-Ring kannst du deine persönlichen Ziele definieren. Klicke hierzu auf „**Ziele definieren**“ (**Bild 5**).
7. Beginne mit der Eingabe deiner gewünschten Ziele (**Bild 6**):
 - Schritte
 - Kalorien
 - Trainingszeit
8. Ergänze die Wochentage und dein jeweiliges Tagesziel (**Bild 6**).

**Bild 4****Bild 5****Bild 6**

9. Gehe nun in die Einstellungen. Klicke hierzu auf „**Einstellungen**“ (Bild 7).
10. Hier kannst du die Meldungen auf Wunsch aktivieren bzw. deaktivieren (Bild 8):
- Für mehr Bewegung „**Hallo beweg dich**“
 - Für einen niedrigen Akkustand „**Achtung: Akkustand niedrig**“
 - Beim Erreichen deiner maximaler Herzfrequenz „**Herzfrequenz-Alarm**“
11. Für Apple-Nutzer lässt sich die Synchronisation mit Apple-Health aktivieren. Öffne hierzu die Apple Health-App und klicke auf „**Alle aktivieren**“ (Bild 9).



Bild 7



Bild 8



Bild 9

Startbildschirm



Wenn du auf deinem Startbildschirm herunter scrollst, dann siehst Du die Übersichten zu:

- Aktivität (**Bild A1**)
- Trainingseinheiten + Schlaf (**Bild A2**)
- Herzfrequenz und Blutsauerstoff (**Bild A3**)
- HRV und Stress-Level (**Bild A4**)

Jede Kategorie lässt sich im Details aufrufen, indem du direkt darauf klickst.

Aktuelle Messungen können direkt vorgenommen werden für die Herzfrequenz (Puls), den Blutsauerstoffgehalt, die HRV sowie den Stress-Level.



Bild A1



Bild A2



Bild A3



Bild A4

Aktivitäten

Wenn du auf das kreisrunde Symbol bei Aktivitäten klickst, erscheint der Bildschirm mit deinen Tagesdetails sowie einer Übersicht der letzten 7 Tage (**Bild B1**).



Hier lassen sich die Detaildaten des jeweiligen Tages aufrufen mit Angaben zur Schrittzahl, verbrannter Kalorien und Dauer der Aktivitäten.

Möchtest du mehr über deine Aktivitäten erfahren, dann klicke auf das Symbol



in der Leiste unten. Damit gelangst du in die komplette Übersicht deiner Aktivitäten. Dort kannst du auch von der Tages- zur Wochen-, oder Monatsansicht wechseln (**Bild B2, B3 und Bild B4**).

Über das Symbol  in der oberen rechten Ecke deines Smartphonebildschirms kannst du jederzeit die kalendarische Gesamtübersicht aufrufen.

Zurück zum Startbildschirm mit Klick auf das Symbol  .



Bild B1



Bild B2



Bild B3



Bild B4

Erfassen von Trainingseinheiten

Zum Start einer Trainingseinheit klicke auf die Schaltfläche „**Starte Trainingseinheit**“ auf dem Bildschirm.



Es erscheint nun eine Übersicht der möglichen Aktivitäten zur Auswahl (**Bild C1**).

Die erst genannten Aktivitäten werden (hellblaue Bilder) - in Verbindung mit deinem Smartphone - GPS-unterstützt.

Durch herunter scrollen findest du eine Auswahl an weiteren Aktivitäten ohne GPS-Unterstützung (dunkelblaue Bilder).

Aktivität mit GPS-Unterstützung

Wählst du zum Beispiel die Aktivität „**GPS Biken**“ aus, dann erscheint zunächst der Hinweis, dass du dein Smartphone mitnehmen und korrekt tragen sollst (**Bild C2**), da ansonsten keine GPS-Daten aufgezeichnet werden können (der Ring selbst verfügt nicht über eine GPS-Funktion). Wenn du mit „**OK**“ bestätigst, erscheint deine aktuelle Karte (**Bild C3**).

Hier kannst du auswählen zwischen „**Trainingsziel**“ und „**Start**“ (**Bild C4**).



Bild C1



Bild C2

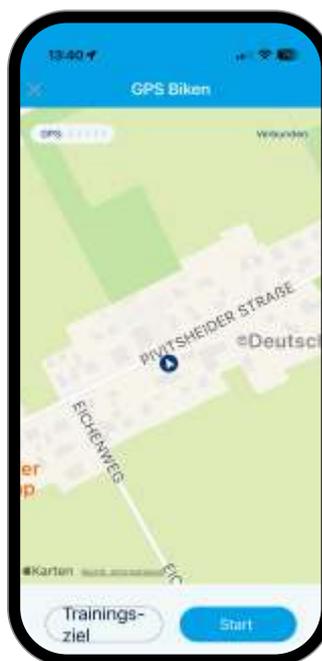


Bild C3

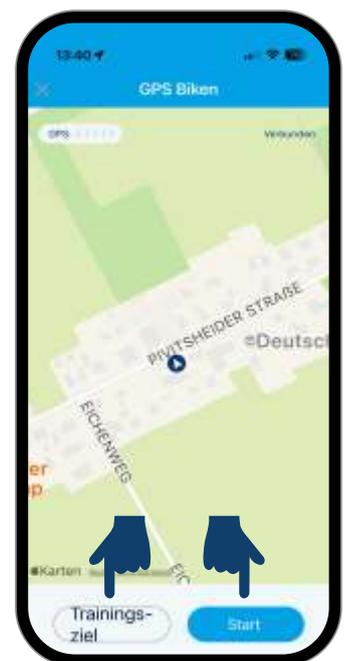


Bild C3

Bei „**Start**“ erfolgt ein Countdown und die Aufzeichnung beginnt. Du kannst die Aufzeichnung pausieren, indem du auf „Pause“ klickst. Du kannst deinen Bildschirm gegen versehentliches tippen sperren, indem du auf „Sperren“ klickst. Zum Entsperren musst du dann deinen Finger für 5 Sekunden auf dem Feld „**Entsperren 5 Sek**“ lassen.

Wählst du „**Trainingsziel**“ aus, hast du die Wahl zwischen mehreren Optionen:



Du kannst bei Lauf- und Bike Aktivitäten

- die Distanz (**Bild C4**)
- die gewünschte Zeit (**Bild C7**)
- das Tempo (**Bild C5**)
- die zu verbrauchenden Kalorien (**Bild C6**)

der Trainingseinheit auswählen.

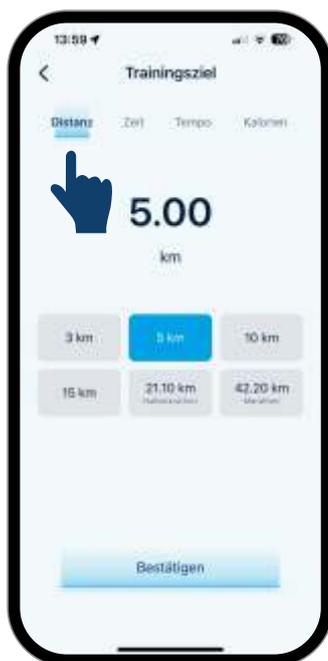


Bild C4

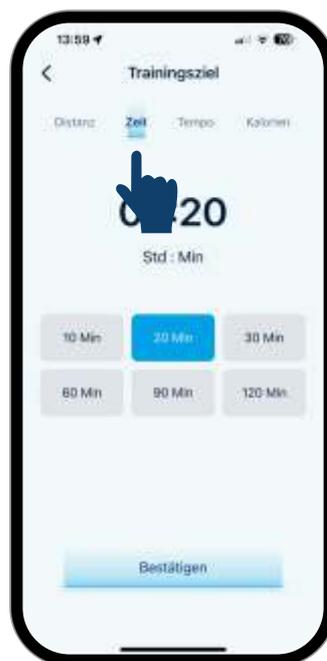


Bild C5



Bild C6

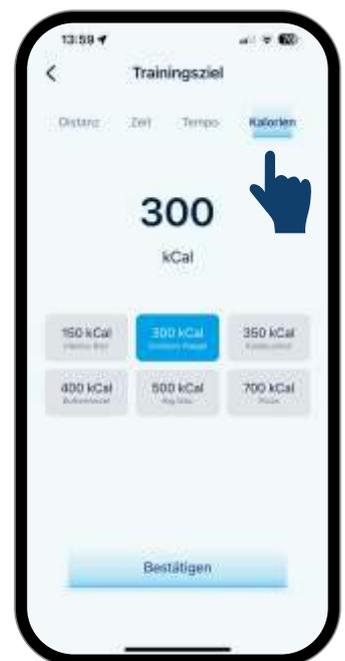


Bild C7

Vorhandene Trainingseinheiten abrufen

Um bereits absolvierte Trainingseinheiten abzurufen, klicke auf das Feld „**Trainingseinheiten**“.



Es erscheint eine Auflistung all deiner aufgezeichneten „**Trainings-Reports**“ (**Bild D1**). Neuste Aufzeichnungen findest du immer ganz oben.

Durch Klicken auf die jeweilige Trainingseinheit gelangst du in die Details der Aktivität (**Bild D2**) mit Informationen zur

- Gesamtdauer
- verbrauchten Kalorien
- Durchschnittspuls
- detaillierter Pulsverlauf
- einzelne Zeitabschnitte in den jeweiligen Herzfrequenzzonen (**Bild D3**). Pulszonen unterhalb von 50% deines maximalen Puls werden nicht angezeigt. Wie sich dein Maximalpuls errechnet und was die einzelnen Pulszonen bedeuten, ist in der App ausführlich beschrieben.



Bild D1



Bild D2



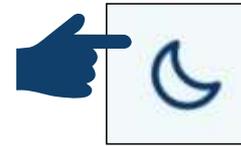
Bild D3

Schlafanalyse

Zur „**Kurzübersicht deiner Schlafanalyse**“ gelangst du durch klicken auf „**Schlaf**“.
Siehe nebenstehendes Bild.



Zur „**ausführlichen Schlafanalyse**“ klicke auf das Symbol in der Leiste unten. Siehe nebenstehendes Bild.



Die Detailanzeige (**Bild E1**) deiner Schlafphasen ist unterteilt in die 4 Schlafphasen:

- Wachphase
- REM-Schlaf
- leichter Schlaf
- Tiefschlaf

Die Anzeige jeder Schlafphase erfolgt in detaillierten Angaben in Stunden und Minuten (**Bild E2**). Die einzelnen Schlafphasen werden außerdem noch grafisch dargestellt. Du kannst durch die gesamte Schlafzeit scrollen, indem du den Punkt von links nach rechts ziehst. Damit kannst du die Uhrzeiten der einzelnen Phasen einsehen.



Bild E1



Bild E2

Im **Bild E3** erfolgt die Schlafqualitäts-Analyse nach dem wissenschaftlich anerkannten Pittsburgh Sleep Quality Index.

Mit deinem Blaupunkt®-Ring werden Grundprinzipien wie die

- Regelmäßigkeit des Schlafs
- die Schlafdauer
- das Tiefschlafverhältnis
- die nächtliche Wachzeit
- die Weckzeit
- und andere Faktoren

gemessen, um die Schlafqualität und den Schlafwert zu beurteilen.

Es erfolgt auch eine Beurteilung der Schlaffeffizienz sowie die Analyse deiner Schlafzeit (**Bild E4**).

Während der Nacht werden

- deine Herzfrequenz (**Bild E5**)
- deine Herzfrequenzvariabilität HRV (**Bild E6**)



Bild E3



Bild E4



Bild E5



Bild E6

- deine Körpertemperatur und deine nächtlichen Aktivitäten (**Bild E7**)

überwacht und ausführlich dargestellt.

Die Schlafanalyse lässt sich auch im

- Wochenvergleich (**Bild E8**),
- Monatsvergleich (**Bild E9**)

darstellen.

Neben den grafischen Darstellungen erhältst du über die App noch weitere Informationen über

- Schlaf
- Schlafqualität
- Erholungszone
- Körpersignale etc.

Über das Symbol  in der oberen rechten Ecke deines Smartphonebildschirms kannst du jederzeit die kalendarische Gesamtübersicht aufrufen (**Bild E10**).



Bild E7



Bild E8



Bild E9



Bild E10

Herzfrequenz (Puls)

Die Übersicht zur Herzfrequenz (**Bild F1**) zeigt dir eine grafische Darstellung mit roten und blauen Messpunkten. Die blauen Messpunkte zeigen Pulsdaten während deines Schlafs an, während die roten Messpunkte den Puls während der Tageszeit darstellen. Mit einem Klick auf die Grafik gelangst du in die Detaildaten zu deiner Herzfrequenz. Hier hast du auch die Übersichten zu den Wochen- (**Bild F2**) und Monatsdaten (**Bild F3**). Mit einem „Wisch“ nach rechts oder links kannst du in den einzelnen Tagen/Wochen/Monaten hin und her wischen.



Zurück auf der Übersicht **Herzfrequenz** kannst du dir deine **aktuelle Herzfrequenz** abrufen, indem du auf das Wort „**Messung**“ unterhalb der Grafik klickst.

Achte vor der Messung auf den richtigen Sitz deines Rings. Halte während der Messung, die **ca. 30-35 Sekunden** dauert, deine Hand ruhig und bilde eine leichte Faust. Die Messung erkennst du an den grün blinkenden LED's in der Ringinnenseite. Während der **Pulsmessung** blinkt rechts oben neben dem Wort **Herzfrequenz** das Kürzel **BPM** und das **Herzsymbol** unterhalb der Grafik pulsiert.



Bild F1



Bild F2



Bild F3

TIPP!

Für eine kontinuierliche Pulsmessung nutze einfach die Funktion „Starte Trainingseinheit“ und tippe beispielsweise auf „Yoga“. So kannst du dir deinen Puls über einen längeren Zeitraum live betrachten und aufzeichnen - auch ohne eine echte sportliche Aktivität.

Blutsauerstoff (SpO2)

Der Blutsauerstoffwert (SpO2) wird durch einen Balken grafisch dargestellt (**Bild G1**) und zeigt den Wert in % an. Oberhalb des Balkens erscheint das Datum und die Uhrzeit der letzten Messung.



Mit einem Klick auf die Grafik gelangst du in die Übersicht deiner letzten 7 Aufzeichnungen zum Blutsauerstoffgehalt (**Bild G2**).

Zurück auf der Übersicht **Blutsauerstoff** kannst du dir deinen **aktuellen Blutsauerstoffwert** abrufen, indem du auf das Wort „**Messung**“ unterhalb der Grafik klickst.

Achte vor der Messung auf den richtigen Sitz deines Rings. Halte während der Messung, die **ca. 30-35 Sekunden** dauert, deine Hand ruhig und bilde eine leichte Faust. Die Messung erkennst du an den **rot blinkenden LED's** in der Ringinnenseite. Während der **Blutsauerstoffmessung** blinkt rechts oben neben dem Wort **Blutsauerstoff** das **%-Symbol** und das **Sauerstoffsymbol** unterhalb der Grafik pulsiert.



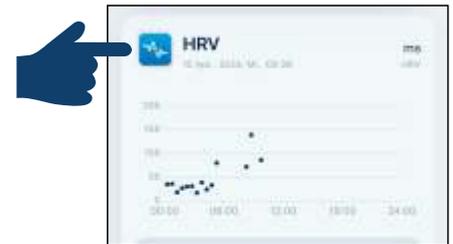
Bild G1



Bild C5

Herzfrequenzvariabilität (HRV)

Die Übersicht zur HRV (**Bild H1**) zeigt dir eine grafische Darstellung mit mehreren Messpunkten. Mit einem Klick auf die Grafik gelangst du in die Detailedaten zu deiner HRV. Hier hast du auch die Übersichten zu den Wochen- (**Bild H2**) und Monatsdaten (**Bild H3**). Mit einem „Wisch“ nach rechts oder links kannst du in den einzelnen Tagen / Wochen / Monaten hin und her wischen.



Zurück auf der Übersicht **HRV** kannst du dir deine **aktuelle Herzfrequenzvariabilität** abrufen, indem du auf das Wort „**Messung**“ unterhalb der Grafik klickst.

Achte vor der Messung auf den richtigen Sitz deines Rings. Halte während der Messung, die **ca. 30-35 Sekunden** dauert, deine Hand ruhig und bilde eine leichte Faust. Die Messung erkennst du an den **rot blinkenden LED's** in der Ringinnenseite. Während der **HRV-Messung** blinkt rechts oben neben dem Wort **HRV** das **ms-Symbol** und das **HRV-Kurven-Symbol** unterhalb der Grafik pulsiert.



Bild H1



Bild H2



Bild H3

Stress-Level

Dein Stress-Level wird anhand einer Balkendarstellung mit unterschiedlichen Farbsättigungen angezeigt (**Bild I1**). Die Grafik ist in 4 Bereiche unterteilt wie folgt:

- Relaxed** = Stress-Level 0-30
- Normal** = Stress-Level 31-60
- Mittel** = Stress-Level 61-80
- Hoch** = Stress-Level 81-100

Oberhalb des Balkens erscheint das Datum und die Uhrzeit der letzten Messung. Mit einem Klick auf die Grafik gelangst du in die Übersicht deiner letzten 7 Aufzeichnungen zu einem Stress-Level (**Bild I2**).

Zurück auf der Übersicht **Stress-Level** kannst du deinen **aktuellen Stress-Zustand** messen, indem du auf das Wort „**Messung**“ unterhalb der Grafik klickst.

Achte vor der Messung auf den richtigen Sitz deines Rings. Halte während der Messung, die **ca. 70-75 Sekunden** dauert, deine Hand ruhig und bilde eine leichte Faust. Die Messung erkennst du an den **grün** blinkenden LED's in der Ringinnenseite. Während der **Stress-Messung** blinken rechts oben neben dem Wort **Stress-Level** 2 Striche und das **Stress-Symbol** unterhalb der Grafik pulsiert.

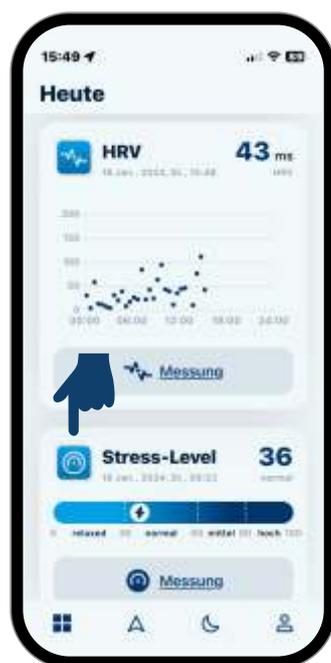
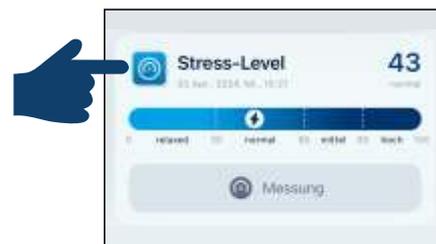


Bild I1



Bild I2

Manuelle Messungen

Wenn du manuelle Messungen durchführen willst, achte immer auf einen korrekten Sitz des Rings wie auf **Seite 9** dieser Anleitung beschrieben. Bei falsch positioniertem Ring erkennt der Ring den falschen Sitz und warnt dich über die App (**Bild J1**).

Nützliche Meldungen und Warnmeldungen

Dein Blaupunkt®-Ring und die dazugehörige App geben dir nützliche Hinweise oder auch Warnungen, die dann im Smartphone auf dem Bildschirm eingeblendet werden (**Bild J2**).

Wenn du bei den Grundeinstellungen deiner App deine Ziele definiert hast, meldet sich die App bei Erreichen deiner Ziele. So wird zum Beispiel eingeblendet, wenn du deine voreingestellte Schrittzahl oder deine vorgegebene Bewegungszeit erreicht hast. Die App erinnert dich aber auch daran, wenn du dich zu wenig bewegst und fordert dich auf, dich zu bewegen (**Bild J3**). Wenn du deinen Maximalpuls erreicht hast, warnt dich die App und empfiehlt dir eine Pause (**Bild J4**). Übersteigt während der Schlafphase deine Körpertemperatur deinen Durchschnittswert um $0,5^\circ$, gibt die App ebenfalls einen Hinweis darauf, dass eventuell eine Krankheit im Anmarsch sein könnte.



Bild J1



Bild J2



Bild J3



Bild J4

Hilfe und Servicefragen

Wenn wir dir mit der Bedienungsanleitung noch nicht weiterhelfen konnten, kannst du dich gerne direkt an unseren Support wenden. Sende hierzu einfach eine E-Mail mit deiner Nachricht oder Frage an:

hilfe@blaupunkt-ring.de

Weitere Informationen und Fragen rund um den Ring, die App, Funktionen sowie zum Bestellvorgang, zu Versand und Rücksendung findest du unter

www.blaupunkt-ring.de/faq

Die App und der Ring unterliegen der fortlaufenden Weiterentwicklung.

Unser Team arbeitet ständig an Funktionserweiterungen, die wir dann jeweils über Updates der App und/oder der Ring-Firmware veröffentlichen.



Wir freuen uns über jede Idee oder Anregung zu neuen Funktionen oder Verbesserungen und nehmen Kommentare und Kritik sehr ernst.



Wir würden uns auch über eine Bewertung der App freuen, denn Bewertungen sind für jeden Interessenten eine gute Entscheidungshilfe.



Wir wünschen dir viel Freude mit deinem Blaupunkt®-Ring.



Produzent und verantwortlicher Inverkehrbringer:

skyteam smart solutions GmbH
Paul-Strähle-Strasse 9
73614 Schorndorf (Germany)

Enjoy it.

Blaupunkt und das Blaupunkt-Logo sind eingetragene Markenzeichen der Talisman Brands Luxembourg SARL, die von der skyteam smart solutions GmbH unter Lizenz verwendet werden; weitere Informationen unter brand.blaupunkt.com. Hergestellt in P.R.O.C.