

HerzRing Nova

От Herzband

Руководство пользователя

I. Зарядка

Как заряжается кольцо?



Поднесите кольцо к коннектору зарядки, и кольцо само примагнитится в правильном положении. **Красный** индикатор на внутренней стороне кольца мигает во **время зарядки**, а **зеленый** индикатор мигает после **завершения зарядки**.

Сколько времени нужно, чтобы кольцо полностью зарядилось?

Среднее время зарядки **45 минут - 1 час**.

Как проверить уровень заряда батареи?

После успешного подключения к приложению уровень заряда кольца отображается во вкладке **ПРОФИЛЬ**:



На сколько хватает заряда батареи?

Благодаря запатентованной энергосберегающей технологии **HerzRing Nova** обеспечивает **4-6 дней** непрерывного мониторинга без подзарядки.

II. Перед началом использования

1. Установите приложение **Nova Ring** на смартфон и **зарядите** кольцо.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ANDROID:



ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ IOS:



III. Настройка и Сброс

- Во время первого запуска приложения установите свои личные параметры: **пол, рост, вес, возраст, длину шага**.
- После настройки профиля нажмите «**Добавить устройство**», приложение запросит доступ к **Bluetooth** и один раз к **местоположению**. После этого кольцо будет обнаружено и подключено.

Как синхронизировать данные кольца?

- Убедитесь, что кольцо подключено к мобильному телефону (**Bluetooth должен быть включен**), и кольцо в **автоматическом режиме** будет следить за всеми параметрами и периодически обмениваться данными с приложением.
- Вы можете вручную **синхронизировать** данные,

потянув главный экран вниз, либо активировать самостоятельно любое из измерений, нажав «**Измерить**» рядом с соответствующим параметром.

3. Если данные кольца по-прежнему не могут быть синхронизированы с приложением, рекомендуется перезапустить Bluetooth и заново открыть приложение для повторного подключения кольца.

Как правильно носить кольцо?

Выберите палец, на котором Вам удобнее всего носить кольцо. При проведении любых замеров, в том числе в автоматическом режиме, **датчики** внутри кольца должны плотно прилегать к нижней части пальца (со стороны ладони). Если между пальцем и кольцом появляется **зазор**, то это повлияет на точность измерений, необходимо избегать слишком свободного ношения кольца и сильного отклонения датчиков.

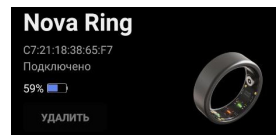


Как убрать кольцо из приложения?

Вам нужно зайти в **ПРОФИЛЬ**:



и рядом с подключенным кольцом нажать «**УДАЛИТЬ**»



Как сбросить настройки устройства?

1. Зайдите в **ПРОФИЛЬ**, далее **ПРОШИВКА**:

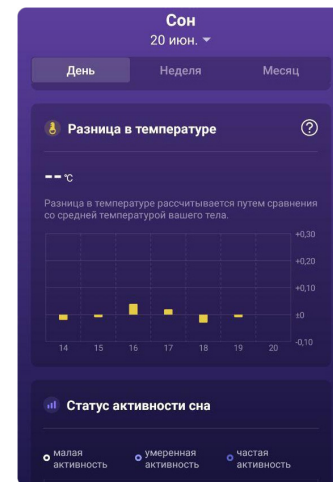


2. И нажмите **СБРОС**:

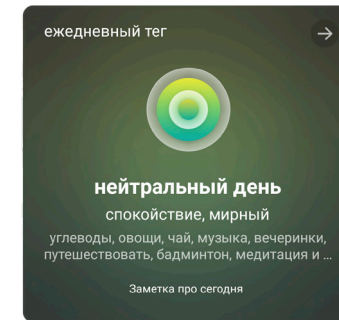
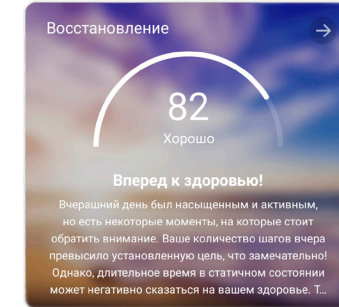
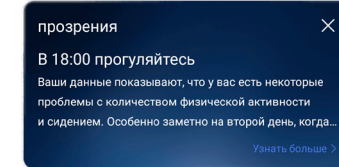


IV. Описание основных функций

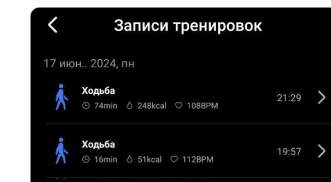
Умное кольцо с трекером здоровья – незаменимая вещь для тех, кто хочет следить за своей **физической формой** и **показателями здоровья**. Оно изготовлено из **титанового сплава**, **легкое** и **удобное** для ношения в течение всего дня, а также не доставляет дискомфорта ночью. В кольцо встроены датчики, которые круглосуточно отслеживают **шаги**, пройденное **расстояние**, сожженные **калории**, частоту **пульса** и показатели здоровья **сердечного ритма**, **кислород в крови**, **уровень стресса** и **фазы сна**, а также указывают на отклонения от **средней температуры тела**.



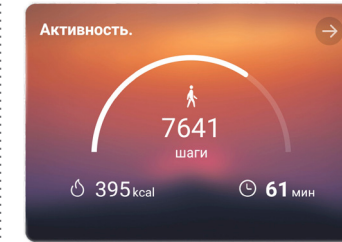
Помимо отслеживания, кольцо **анализирует** и **записывает** Ваши параметры и дает **рекомендации** с применением **ИИ-модели здоровья**, также можно вести записи.



Приложение обладает широким спектром возможностей для **занятий спортом**, таких как: **запись тренировок, анализ нагрузки, уровня сжигания жира**. Показывает **цели** и сколько требуется до **выполнения**.

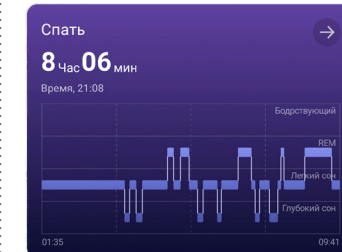


Шагомер и калории

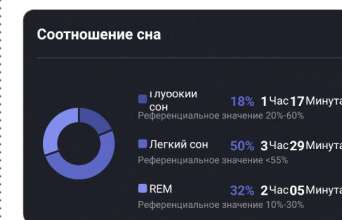


Кольцо анализирует и записывает количество **пройденных шагов**, **время активности**, **количество сожженных калорий**, **расстояние** и на основе Ваших показателей выстраивает **график интенсивности** с получасовым интервалом в автоматическом режиме. Можно просматривать **статистику** по дням, неделям и месяцам, а также за любую прошедшую дату.

Мониторинг сна

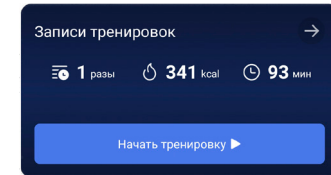


Не снимайте кольцо на ночь – и оно покажет с точностью до минуты в какое время Вы заснули, сколько времени продлилось **засыпание**, **легкая, глубокая** и **REM-фазы сна**, и зафиксирует момент **пробуждения**.



Эта функция станет чрезвычайно полезной для людей, которые испытывают **проблемы со сном** – Вы сможете просчитать лучшее время для отхода ко сну и узнать, сколько часов требуется Вашему организму для восстановления, также приложение даст **советы** и **рекомендации** после анализа сна по его эффективности и качеству.

Запись тренировок и активности

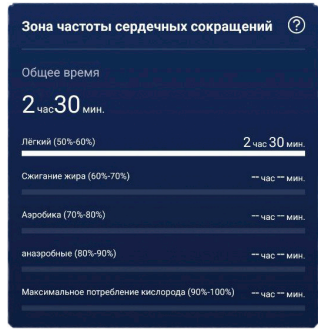


В кольце реализовано более 20 режимов для занятий физической активностью, в том числе различными **видами спорта**. Для разных активностей используются уникальные **алгоритмы** подсчета калорий, ЧСС, уровня кислорода в крови, расстояния и темпа. Можно делать передышки и **останавливать** запись тренировки на время.

После окончания тренировки строится **диаграмма** и проводится **анализ** сердечного ритма и пульса, и на этой информации приложение показывает **уровни нагрузки**:

- Легкая нагрузка.
- Начало сжигания жира.
- Аэробная нагрузка.
- Анаэробная нагрузка.
- Максимальное потребление кислорода.





Помимо этого, есть мониторинг по **GPS-трекеру**, **продолжительности**, **темпу**, **калориям** и **ЧСС**.

Мониторинг ЧСС и пульса 24/7



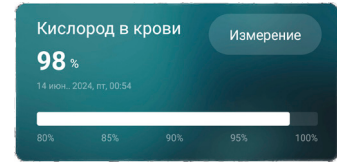
Как профессиональный консультант по здоровью сердца, HerzRing, оснащенное высокоточным и высокопроизводительным датчиком **сердечного ритма** и **пульса**, точно получает данные и отслеживает Вашу активность **24 часа в сутки 7 дней в неделю**, в том числе **во время сна**.

Мониторинг здоровья сердца (вариабельность сердечного ритма)



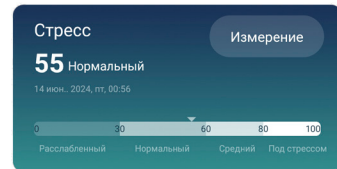
HerzRing интеллектуально анализирует взаимосвязь между вашей **активностью** и **частотой сердечных сокращений (HRV)**. Также есть функция предупреждения о **высоком пульсе**.

Уровень кислорода в крови SpO2



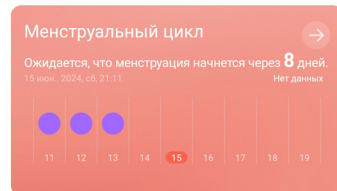
Эта функция позволяет анализировать **насыщенность кислородом** капиллярной крови. Специальный **инфракрасный датчик** просвечивает тонкие капиллярные сосуды и по степени отражения фотонов высчитывает процент **кислорода в крови**. Чем он выше – тем лучше мышцы снабжаются кислородом.

Уровень стресса



Кольцо следит за уровнем Вашего стресса и показывает состояние от «**расслабленного**» до «**под стрессом**», также можно запустить анализ вручную в любое время.

Женский цикл



Приложение позволяет задавать продолжительность, интервал

и последнюю дату начала цикла и, исходя из этого, строит **прогноз** и **выстраивает календарь событий**.

V. Примечания

Сбой сопряжения кольца/ устройства не найдено?

1. Проверьте, заряжено ли кольцо, подключите кольцо к зарядному устройству, убедитесь, что питание есть, кольцо должно мигать либо красным (**заряжается**), либо зеленым (**заряжено**).
2. Проверьте, не подключено ли кольцо к **другому мобильному устройству**. Отмените **привязку** кольца, а затем используйте **текущий мобильный телефон** для привязки.
3. Попробуйте **перезапустить** Bluetooth, **перезапустите** приложение, **перезагрузите** мобильный телефон.

4. Убедитесь, что Bluetooth и функция местоположения включены, держите кольцо **рядом с телефоном**.

Почему частота сердечных сокращений, содержание кислорода в крови и другие функции измерения дают неточные значения/данные?

1. При любом измерении датчик в кольцо должен **плотно прилегать** к обратной стороне пальца. Если между пальцем и кольцом есть **зазор**, это повлияет на точность данных мониторинга.
2. Необходимо **избегать** слишком свободного ношения.

Как кольцо следит за сном?

Кольцо анализирует **состояние сна** на основании уровня активности: когда человек спит, он, как правило, находится в статическом состоянии, но когда он переворачивается и двигает руками, датчик кольца будет фиксировать **изменения активности**, постоянно отслеживая изменения,

связанные с движениями тела, и судить о том, как **спит человек**. **Уникальные параметры мониторинга** отслеживают сон точно и эффективно, и только те данные, которые действительно соответствуют параметрам, будут записаны как достоверные, помимо этого, во сне происходит **мониторинг сердечной активности** и **пульса**.

Что такое фазы сна и как кольцо их считывает?

1. В состоянии **глубокого сна** мышцы человека максимально расслабляются, клетки коры головного мозга находятся в состоянии полного покоя, и конечности не будут производить особых движений, а во время **легкого сна** частота активности тела больше, и исходя из этого кольцо анализирует продолжительность и качество сна.

2. С помощью кольца мы можем судить о нашем состоянии сна, замеряя степень движения рук: с легких – до неподвижных ночью, и алгоритм рассчитывает фазы сна: **глубокую, легкую** и **REM-фазу** (фаза быстрых движений глаз, rapid eyes movement)*.
 - * Она получила свое название из-за характерного для нее движения глазных яблок под закрытыми веками. В целом во время этой фазы наблюдается **повышенная активность головного мозга, учащается дыхание и сердцебиение. Она составляет всего 20-25% от общей длительности сна.** Записываются **циклы сна** и **продолжительность**, а также даются советы по улучшению сна и оптимальному времени засыпания.

Почему кольцо не всегда считает шаги?

1. Когда человек спит и не активен, кольцо не считает шаги. Например, когда Вы просыпаетесь утром, кольцо переходит в состояние пробуждения и начинает считать шаги.

2. Подсчет шагов — это процесс **автоматического обучения**, который **адаптируется** к поведению разных людей.

3. За счет технологии **Bluetooth Low Energy** и **энергосберегающей** технологии соединение кольца с приложением в пассивном режиме устанавливается не на постоянной основе, а по требованию устройства, поэтому кольцо может **досчитывать шаги со временем**, передавая данные не одновременно, а сохраняя во внутренней памяти.

4. Также Вы можете активировать **GPS** для более точного подсчета и корректировки количества шагов.

5. Настройте Вашу оптимальную **длину шага** и другие **личные данные** (система **автоматически предлагает среднее значение, но оно может отличаться у разных людей**), это поможет **самообучающемуся алгоритму** более точно адаптироваться к Вам, а также высчитать мах руки. Например – при спокойной ходьбе длина шага может быть короче, чем при ходьбе с высоким темпом, алгоритм старается отслеживать и учитывать это.

Кольца водонепроницаемые?

Уровень **водонепроницаемости** кольца – IP68. Брызги воды и **брызги** в повседневной жизни не повлияют на использование кольца. Его также можно носить во время **купания** и **плавания**. После намочения, пожалуйста, вовремя **вытрите** его насухо, чтобы лучше сохранить кольцо.

VI. Общие характеристики

ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Совместимость с ОС:
iOS от 10.0, Android от 5.0
Версия Bluetooth: 5.1.
Возможность подключения Bluetooth Low Energy (BLE5)

Приложение: Nova Ring
Русификация: Есть

КОНСТРУКЦИЯ И ВНЕШНИЙ ВИД

Материал: Внешняя оболочка изготовлена из титана высшего качества марки Grade 1, армированного углеродным покрытием из карбида вольфрама, что делает его устойчивым к повседневному износу. Внутренняя часть кольца покрыта гипоаллергенной эпоксидной смолой медицинского класса, что делает его удобным для ношения в любое время.
Вес: 2,4–3,6 г (зависит от размера)
Ширина: 8,1 мм
Толщина: 2,45–2,8 мм (зависит от размера)
Влагозащита: IP68
Температура эксплуатации: 0–50 °C

ДАТЧИКИ

- Инфракрасный фотоплетизмографический датчик (PPG).
- Медицинский бесконтактный датчик температуры кожи.
- 3-осевые датчики движения.
- Красные светодиоды (мониторинг сердечного ритма и насыщения кислородом).
- Зеленые светодиоды (мониторинг сердечного ритма).
- Инфракрасные светодиоды (мониторинг сердечного ритма).

ИЗМЕРЕНИЕ

Пульс: Есть
Индекс HRV: Есть
Кислород в крови (SpO2): Есть
Анализ стресса: Есть
Шагомер: Есть
Калории: Есть
Менструальный цикл: Есть
Мониторинг сна: Есть

ПИТАНИЕ

Тип батареи: Перезаряжаемый несъемный литий-ионный полимерный (LiPo) аккумулятор. Является усовершенствованной конструкцией литий-ионного аккумулятора и способен выдавать более высокие разрядные токи.

Емкость аккумулятора: 24 мАч
Тип зарядки: магнитная

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Набор микросхем: Goodix GR5515GGBD
G-сенсор: ST LIS2DW12
Датчик сердечного ритма: Goodix GH3026
Память: (ROM + RAM): 1 Мб + 256 Кб

ПРОЧЕЕ

Гарантийный срок: 12 мес.
Комплектация: кольцо, зарядная станция, зарядный кабель, инструкция, гарантийный талон.

HerzRing Nova
От Herzband

