

1. КОМПЛЕКТАЦИЯ



1 датчик



1 клипса



2 аккумулятора
(один запасной)



2 магнита
(один запасной)



набор наклеек
(30 шт.)



зарядное
устройство

2. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЗАРЯДИТЕ АККУМУЛЯТОРЫ



ВНИМАНИЕ!

На аккумуляторах имеются опознавательные надписи, на магнитах их нет. Не вставляйте магниты в зарядное устройство!

2.1 На зарядном устройстве мерцает красный светодиод – идёт процесс зарядки аккумулятора;

2.2 Горит зеленый светодиод – аккумуляторы заряжены и готовы к использованию.

3. УСТАНОВКА АККУМУЛЯТОРА

3.1 Раскройте корпус потянув верхнюю и заднюю крышки в разные стороны.

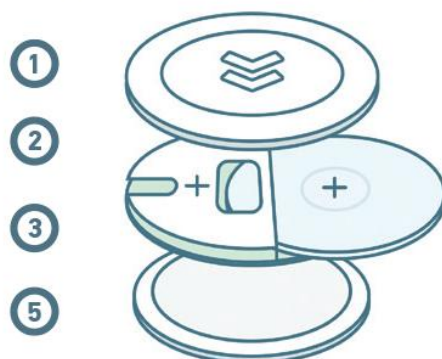
3.2 Извлеките плату из верхней крышки корпуса, потянув за вибромотор на себя.

3.3 Установите в плату аккумулятор знаком «+» вверх (если датчик завибрировал – заряд у аккумулятора есть).

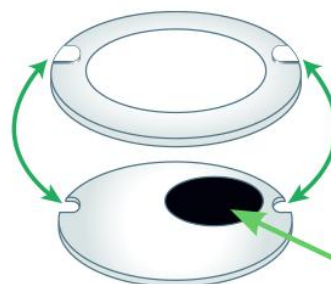
Если аккумулятор нагревается, вы установили ее неправильно. Срочно вытащите ее!

3.4 Установите плату аккумулятором вверх в верхнюю крышку корпуса, в два паза на плате должны попасть два выступа с обратной стороны от верхней крышки корпуса.

3.5 Установив плату в верхнюю крышку корпуса (плата не должна выпирать из корпуса), закройте корпус.



4



ВИБРОМОТОР

4. ВКЛЮЧЕНИЕ/ВЫКЛЮЧЕНИЕ ДАТЧИКА



Включение – нажмите на кнопку задней крышки корпуса до одинарной вибрации.

Выключение – удерживайте (не отпускайте) кнопку задней крышки корпуса более 4 секунд до двойной вибрации.

5. УСТАНОВКА ПРИЛОЖЕНИЯ



В App Store или Google Play введя «iBACK» скачайте приложение и зарегистрируйтесь. Включите датчик, подключите к смартфону с помощью Bluetooth, и прикрепите его к телу.

6. КРЕПЛЕНИЕ ДАТЧИКА

3 варианта крепления: наклейка (рекомендуем, погрешность измерения датчика минимальна), клипса и магнит (не рекомендуем эти два варианта из-за высокой погрешности измерения датчика).

1 вариант: «Наклейка датчика к телу»

1.1 Снимите верхний защитный (желтый) слой и прикрепите наклейку к задней части корпуса.

1.2 Снимите защитный (белый) слой с наклейки и прикрепите датчик на грудь чуть ниже горла.

1.3 Стрелка на передней крышке корпуса должна указывать вниз.

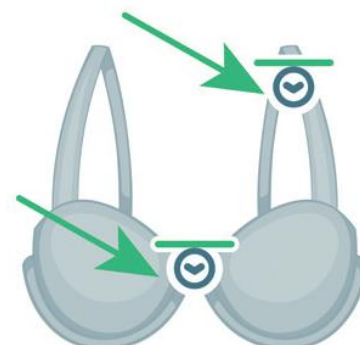


2 вариант: «Крепление датчика используя клипсу»

2.1 Наденьте клипсу на заднюю крышку датчика.

2.2 Прикрепите датчик к лямке бюстгалтера под ключицей или на бюстгалтере на груди.

2.3 Стрелка на передней крышке корпуса должна указывать вниз.



3 вариант: «Крепление датчика на магните»

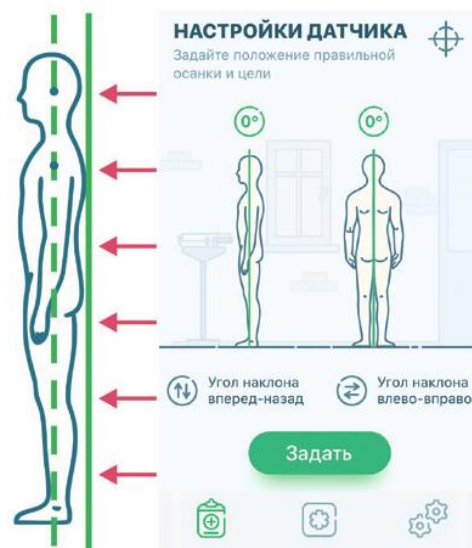
- 3.1 Положите датчик задней крышкой к телу под ключицу
- 3.2 Сверху над датчиком должна быть плотно прилегающая к телу одежда
- 3.3 Сверху на одежду положите магнит.
- 3.4 Стрелка на передней крышке корпуса должна указывать вниз.



7. НАСТРОЙКИ ДАТЧИКА



- 7.1 Встаньте к стене, расставив ноги на ширине плеч.
- 7.2 Плотно прижмитесь к стене стопами, ягодицами, спиной и головой, тянитесь макушкой вверх, держа подбородок параллельно полу.
- 7.3 Не двигайтесь 3–4 секунды. Используя приложение, нажмите в меню «НАСТРОЙКИ ДАТЧИКА» кнопку «Задать». Углы наклона должны обнулиться (если не обнулились, нажмите «Задать» еще раз). Датчик установил цели автоматически и начал следить за вашей осанкой.



8. ТРЕНИРУЙТЕ НАВЫК ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ В РЕЖИМЕ «ТРЕНЕР ОСАНКИ»



Автоматический режим (включен по умолчанию)

Датчик будет выставлять цели на каждый день индивидуально на основе данных предыдущего периода ношения датчика.

Цель тренировки осанки – держать спину прямо («бегающая цель» внутри круга над человеком) в течение установленного времени в час. Датчик завибрирует при сутулости. Нужно принять правильное положение.





Если вам не удобны настройки датчика, есть ручной режим установки целей (устанавливается через меню «НАСТРОЙКИ ДАТЧИКА», вкладка «Цели»). Установите цели на каждый день (комфортный угол отклонения вперед-назад и влево-вправо, время удержания правильной осанки в течение часа и период уведомления вас о сутулости), нажмите «Установить». В меню «ТРЕНЕР ОСАНКИ» отслеживайте текущее положение своего тела с помощью «бегающей цели» (правильная  осанка, неправильная  осанка) относительно эталона (пересечение двух пунктирных линий над человеком). Круг над человеком – допустимый угол наклона вперед-назад и влево-вправо. Зеленая линия – остаток времени в текущем времени часа, синяя – время удержания правильной осанки в текущем тренировочном часе. Нажав «Пауза» датчик перестанет отслеживать вашу осанку.

9. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТРЕНИРОВКИ НАВЫКА ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ



Нажмите на кнопку в меню «ТРЕНЕР ОСАНКИ».

ДОЛЯ ВРЕМЕНИ: общее время и время правильной осанки.

ВИЗУАЛЬНАЯ ОЦЕНКА: каждая точка – результат ношения датчика в течение каждого дня. Точка в зеленом круге – правильная осанка, точка в желтом – незначительно нарушение осанки, в красном – значительное.

РАСШИФРОВКА КАЖДОГО ДНЯ: фактический результат тренировки осанки и установленные цели (время правильной осанки в течение часа и допустимые углы отклонения).



10. РЕЖИМ «УПРАЖНЕНИЯ» (МЕНЮ «НАСТРОЙКИ»)



Выполняйте индивидуальные упражнения на растяжку и укрепление мышц спины на рабочем месте, в школе или дома. Упражнения постоянно формируются и корректируются на основе данных ношения датчика осанки. О необходимости выполнения упражнений вас уведомит Push-уведомление приложения.

ВНИМАНИЕ:

- Режим работает только при наличии Интернета
- Нажмите кнопку «Задать» (меню «НАСТРОЙКИ ДАТЧИКА»)
- Push-уведомления обязательно должны быть активированы в меню «НАСТРОЙКИ».
- Не нажимайте кнопку «Пауза»



РЕКОМЕНДАЦИЯ

Если испытываете мышечные боли при тренировке навыка правильной осанки, режим «Тренер осанки» может быть временно отключен (меню «НАСТРОЙКИ»).

11. В МЕНЮ «НАСТРОЙКИ» ЕСТЬ ДОСТУП В «ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ», ГДЕ НАХОДИТСЯ ПОДРОБНАЯ ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК, А ТАКЖЕ ИНЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

