

# OB001 Armband mit LED-Anzeige zur Herzfrequenzmessung

## Bedienungsanleitung

### MERKMALE

#### Dual Mode-Technologie

Der Herzfrequenzsensor ist kompatibel mit Sportuhren, Fahrradcomputern, Fitnessgeräten und Smartphones, die über Bluetooth® und den Funknetzstandard ANT+ verfügen. Über Bluetooth® ist zudem eine Kopplung mit den gängigsten Fitness-Apps möglich.

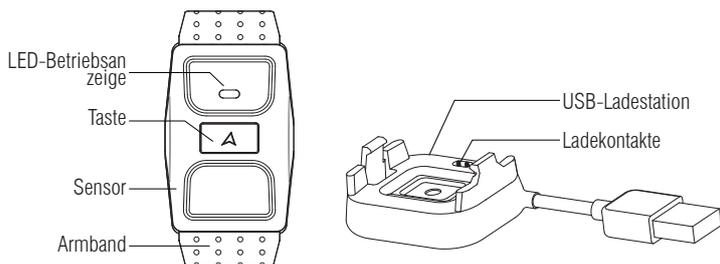
#### Speicherfunktion

Dieses tragbare Gerät überwacht sowohl Ihre Herzfrequenz als auch die Anzahl der Schritte, die Sie während des Trainings zurücklegen. Der integrierte Speicher ist dazu in der Lage, die Herzfrequenz- und SPM-Daten (Schritte pro Minute) separat aufzuzeichnen und zu speichern. Das bedeutet, Sie müssen beim Training weder Ihr Smartphone noch Ihre Uhr mit sich führen. Nach dem Training können Sie die Daten dann ganz einfach über Bluetooth® mit **Ala Connect** synchronisieren und sich eine Zusammenfassung und Analyse Ihres Trainingsprogramms anzeigen lassen.

#### Leicht und bequem

Der Sensor und das Armband wiegen zusammen weniger als 20 Gramm und können sowohl am Unterarm als auch am Oberarm bequem getragen werden.

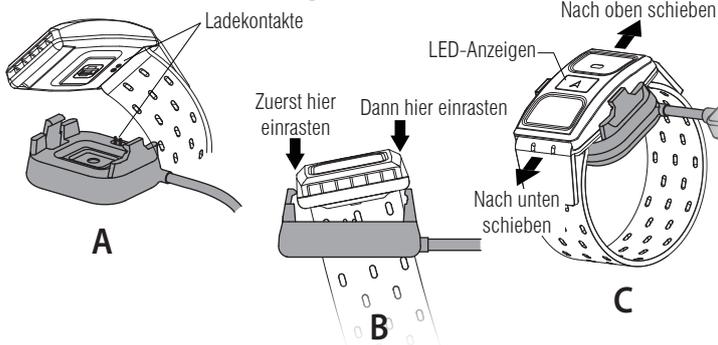
### TEILEBEZEICHNUNG



### HINWEISE ZUM LADEVORGANG

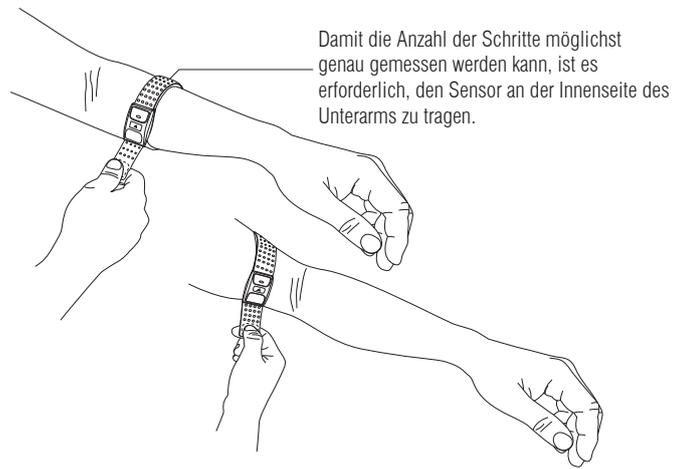
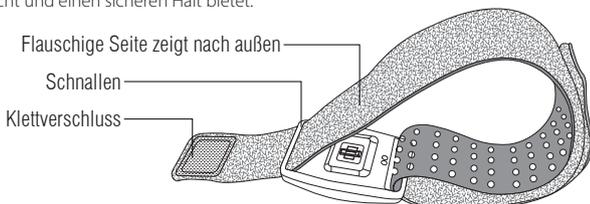
Der Sensor muss einmal vor der ersten Verwendung und anschließend immer dann aufgeladen werden, wenn die Akkukapazität zu Neige geht (LED blinkt rot). Stellen Sie vor der Einleitung des Ladevorgangs sicher, dass die sich auf der Rückseite des Sensors und an der Ladestation befindlichen Ladekontakte frei von Verunreinigungen und trocken sind, um für eine gute Verbindung zu sorgen.

- 1 Richten Sie zum Aufladen des Sensors zunächst die Ladekontakte auf der Rückseite des Sensors mit denen der Ladestation aus. Siehe **Abbildung A**.
- 2 Setzen Sie dann den Sensor wie in **Abbildung B** gezeigt in die Ladestation.
- 3 Schließen Sie nun den USB-Stecker der Ladestation an den USB-Anschluss Ihres Computers oder direkt an den Anschluss eines USB-Netzteils an.
- 4 Die LED-Betriebsanzeige blinkt während des gesamten Ladevorgangs grün. Ist der Akku vollständig geladen, hört die LED-Betriebsanzeige auf zu blinken und leuchtet durchgehend grün.
- 5 Nehmen Sie anschließend den Sensor aus der Ladestation heraus, indem Sie ihn nach oben oder unten schieben. Siehe **Abbildung C**.



### HINWEISE ZUM TRAGEN

Schieben Sie zunächst einmal die beiden Enden des Armbands durch die beiden Schnallen, von der jeweils eine an den Enden des Sensors angebracht ist. Legen Sie nun den Sensor an und achten Sie darauf, dass er sich auf der Innenseite des Unter- oder Oberarms befindet. Tragen Sie den Sensor nicht am Handgelenk und vermeiden Sie tätowierte oder stark behaarte Hautpartien. Bringen Sie anschließend das Armband auf eine Länge, die dem Umfang Ihres Armes entspricht und einen sicheren Halt bietet.



### VERWENDEN DER APP UND KOPPELN DES SENSORS

Nach der Synchronisierung mit **Ala Connect** lässt sich der Sensor automatisch kalibrieren. Um Fehler bei der Uhrzeitkorrektur zu vermeiden, sollten Sie die Synchronisierung unmittelbar vor dem ersten Gebrauch und nach vollständiger Entladung und anschließender Aufladung des Akkus einleiten.

- 1 Scannen Sie den QR-Code oder geben Sie im Apple Store/Google Play Store den Suchbegriff **„Ala Connect“** ein und laden Sie die App herunter.
- 2 **Drücken Sie einmal auf die Taste**, um die Synchronisierung einzuleiten. Die LED-Betriebsanzeige leuchtet daraufhin weiß auf.
- 3 Öffnen Sie **Ala Connect** und befolgen Sie die Anweisungen zum Hinzufügen eines Geräts. Nach dem erfolgreichen Hinzufügen und Koppeln des Geräts wird das Benutzerprofil automatisch im Sensor gespeichert. Vergewissern Sie sich vor Beginn der Synchronisierung, dass die Bluetooth®-Funktion auf Ihrem Smartphone aktiviert ist.
- 4 Schalten Sie den Sensor nach Abschluss der Synchronisierung durch **Drücken der Taste** aus.
- 5 Legen Sie nun den Sensor an und beginnen Sie mit Ihrer Trainingseinheit.
- 6 Möchten Sie eine Trainingseinheit aufzeichnen, **halten Sie die Funktionstaste gedrückt**, bis die LED-Betriebsanzeige rot aufleuchtet. Um den Trainingsmodus zu beenden, **halten Sie die Taste erneut gedrückt**, bis die LED-Betriebsanzeige rot zu leuchten beginnt und wieder erlischt (dadurch wird auch der Sensor ausgeschaltet).
- 7 Möchten Sie Ihre Trainingsdaten drahtlos mit Ihrem Gerät synchronisieren, **drücken Sie die Taste**, damit die LED-Betriebsanzeige weiß aufleuchtet. Auf Ihrem Smartphone müssen Sie dazu die Bluetooth®-Funktion aktivieren und die **Ala Connect**-App aufrufen.
- 8 Die hochgeladenen Trainingsdaten werden anschließend in der Cloud gespeichert. Melden Sie sich unter [cloud.alatech.com.tw](http://cloud.alatech.com.tw) an, um Ihren Aktivitätsbericht und Ihre Trainingsfortschritte zu verfolgen.



- Systemanforderungen für die Installation der App:
- iOS-Betriebssystem der Version 9 oder aktueller
  - Android-Betriebssystem der Version 5.1 oder aktueller
  - Mit Bluetooth 4.0 oder aktueller

\* Der Sensor ist auch mit anderen Apps, z. B. Wahoo Fitness, kompatibel.

### HINWEISE ZUR REINIGUNG

- Der Sensor ist wasserfest. Das bedeutet, Sie können ihn problemlos mit Wasser reinigen. Achten Sie jedoch darauf, den Sensor nach dem Abspülen sofort mit einem Tuch abzutrocknen.
- Wir empfehlen, das Armband ausschließlich mit klarem Wasser (unter + 40°C) abzusputzen. Verwenden Sie **KEINE** Aufheller, Seifen oder Weichmacher. Das Armband darf **NICHT** eingeweicht, gebügelt, mit Chemikalien gereinigt, gebleicht oder verdreht werden.

### BETRIEB

Der Sensor ist mit nur einer einzigen Taste ausgestattet. Im Folgenden finden Sie eine Auflistung der verschiedenen Funktionen und Modi, die sich situationsbedingt darüber aufrufen lassen:

Ladevorgang	Taste	Grün	Rot	Weiß
Akku wird geladen		☀️ - Blinkt		
Akku vollständig aufgeladen		☀️ Leuchtet durchgehend		
Akkukapazität niedrig <small>Hinweis 1</small>			☀️ - Blinkt	
Bei Verwendung als unabhängiges Trainingsgerät				
Einschalten und Aufzeichnung starten	Gedrückt halten		☀️ Leuchtet auf	
Aufzeichnung unterbrechen und ausschalten	Gedrückt halten		☀️ Leuchtet auf	
Manuelle Runde	Einmal drücken			
LED-Anzeige der Herzfrequenz				
Herzfrequenz wird nicht erfasst			☀️ Leuchtet durchgehend	
Herzfrequenz wird erfasst <small>Hinweis 2</small>				
Daten werden synchronisiert <small>Hinweis 3</small>				
Einschalten und Synchronisierung starten	Einmal drücken			☀️ Leuchtet auf
Synchronisierung abbrechen und ausschalten	Einmal drücken			☀️ Leuchtet auf

## Hinweise

1. Beginnt die LED-Betriebsanzeige nach dem Einschalten des Geräts rot zu blinken, deutet dies auf eine niedrige Akkukapazität hin.

Herzfrequenzbereich*	Trainingsintensität %		LED-Betriebsanzeige	Trainingsfunktionen
	%MHR	%HRR		
<Z1 Alltag	~ 50	~ 55	Blau	
Z1 Aufwärmen	50 ~ 60	55 ~ 60	Türkis	Erleichterung der Aufwärmphase und Verbesserung der Erholungsphase
Z2 Feuerbrennung	60 ~ 70	60 ~ 65	Grün	Verbesserung des Stoffwechsels
Z3 Aerobes Training	70 ~ 80	65 ~ 75	Gelb	Förderung der aeroben Leistungsfähigkeit
Z4 Anaerobes Training	80 ~ 90	75 ~ 85	Orange	Erhöhung der Geschwindigkeit und Laktattoleranz
Z5 Maximales Training	90~	85 ~	Rot	Anaerobes Training, Sprintgeschwindigkeit; über einen längeren Zeitraum nicht aufrechtzuerhalten

\*Die Festlegung Ihres Herzfrequenzbereichs durch den Sensor erfolgt unter Berücksichtigung Ihres Alters und der Eingabe der maximalen Herzfrequenz (%MHR) oder der Herzfrequenzreserve (%HRR) in der Ala Connect-App.

2. Sobald die Herzfrequenz erfasst wird, zeigt die LED-Betriebsanzeige die verschiedenen Herzfrequenzbereiche durch unterschiedliche Farben an.
3. Über den Funknetzstandard „Bluetooth®“ haben Sie die Möglichkeit, die aufgezeichneten Daten drahtlos an **Ala Connect** zu senden. Darüber hinaus können Sie Einstellungen, die Sie über **Ala Connect** geändert haben, synchronisieren und auf den Sensor übertragen. Schalten Sie den Sensor nach Abschluss der Synchronisierung durch **Drücken der Taste** aus.
4. Der Sensor schaltet sich nach 10 Minuten Inaktivität oder getrennter Verbindung automatisch aus, um den Akku zu schonen.
5. **Halten Sie die Taste** zu einem beliebigen Zeitpunkt/in einem beliebigen Modus mindestens acht Sekunden lang gedrückt, führt dies zu einem Neustart des Sensors (LED-Betriebsanzeige leuchtet weiß und zeigt an, dass der Synchronisierungsmodus aktiviert ist). Möchten Sie eine Trainingseinheit aufzeichnen, schalten Sie den Sensor **durch einmaliges Drücken** zunächst einmal aus und **durch Gedrückthalten** wieder ein, bis die LED-Betriebsanzeige rot zu leuchten beginnt.

## TECHNISCHE DATEN

- Modell: OB001
- Abmessungen: L 48 x W 31,5 x D 12,5 mm
- Armband: Angaben zur Größe finden Sie auf der Verpackung; **L** = 380 x 25 mm, **M** = 260 x 25 mm
- Gewicht: 13 g (ohne Armband)
- Schutzart: IPX7
- Speicherkapazität: Aufzeichnung von bis zu 25 Trainingsstunden. (einzelne Aufzeichnungsdatei bis zu 13 Stunden).
- Betriebstemperatur: -10 ~ +60 °C (-14 ~ +140 °F)
- Umgebungstemperatur während des Ladevorgangs: +10 ~ +45 °C (+50 ~ +113 °F)
- Funknetzstandard: Bluetooth®, ANT+
- Frequenzbereich für Drahtlosübertragung: 2,402 ~ 2,480 GHz
- Akku: wiederaufladbare Lithium-Batterie
- Eingangsspannung: 5 V
- Akkulaufzeit: 40 Stunden (Max.)
- Packungsinhalt: Sensor, Armband, Ladestation, GPT-Hinweiskarte, Bedienungsanleitung.

# OB001 Optical Heart Rate Armband

## Operation Guide

### FEATURES

#### Dual mode technology

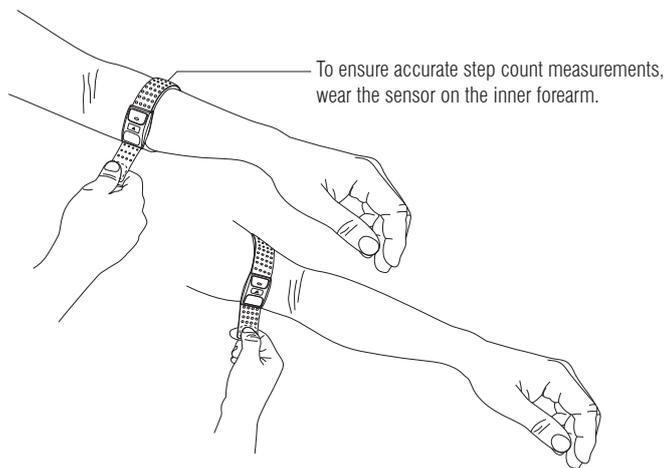
Compatible with sport watch, cycling computer, fitness equipment, and smartphone with Bluetooth® and ANT+; also works with most Fitness Apps via Bluetooth®.

#### Storage function

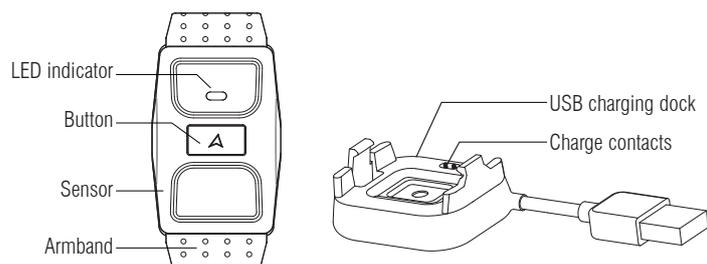
This wearable device monitors your heart rates and the number of steps you take during exercise. The built-in memory can independently record and store heart rate data and SPM(steps per minutes); no need to bring your smartphone or wear your watch when exercising. After exercising, you can synchronize the data to **Ala Connect** through Bluetooth® to review the training summary and analysis.

#### Lightweight and comfortable

The sensor and armband are less than 20 grams; can be worn on the forearm or upper arm.



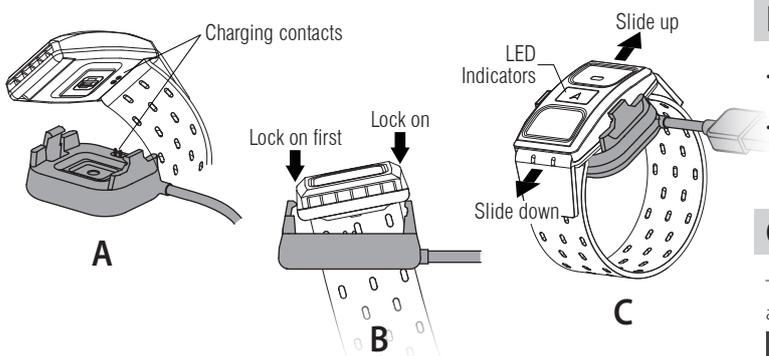
### PART NAMES



### HOW TO CHARGE

Please charge the sensor in the first use and when the battery is low (red flashing LED). Please make sure the charging contacts on the back of the sensor with that of the charging dock are clean and dry before charging to prevent any poor connection.

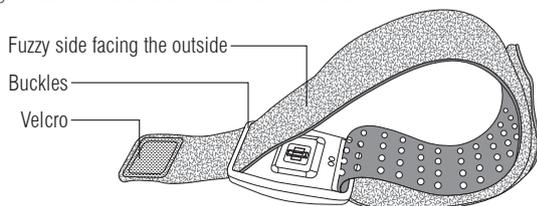
- 1 To charge the sensor, align the charging contacts on the back of the sensor with that of the charging dock. See **Figure A**.
- 2 Put the sensor into the charging dock as shown in **Figure B**.
- 3 Connect the USB power port to your computer or plug directly into a USB wall charger.
- 4 The green indicator will flash continuously when charging. Once the battery is fully charged, the green light will stop flashing and remain statically on.
- 5 Take out the sensor from the charging dock by sliding up or down. See **Figure C**.



### HOW TO WEAR

Slide both ends of the armband through the buckles at both ends of the sensor. Wear the sensor on the inside of forearm or upper arm. Please do not wear it on the wrist and avoid any tattoo and hair.

Adjust the tightness to make sure the sensor fits the arm.



### APP USE AND SENSOR PAIRING

After synchronizing with the **Ala Connect**, the sensor can be automatically calibrated. To avoid errors in time correction, please synchronize immediately before the initial use and when it is fully charged after a battery drain.

- 1 Scan QR Code or search for **Ala Connect** on Apple Store or Google Play and download.
- 2 **Press the button once** with the white light on to synchronize and turn on sensor.
- 3 Open **Ala Connect** and add device according to the instructions. User's profile will be written into the sensor automatically once the device is successfully added and connected. Be sure to turn on Bluetooth® on your smartphone to synchronize.
- 4 Once the synchronization is completed, **press the button** to turn off.
- 5 Wear the sensor and exercise.
- 6 For recording, **press and hold the button** until the red light is on; to end the exercise mode, **press and hold the button** until the red light is on before it turns off (this action will also turn the sensor off).
- 7 To synchronize your training data with your device wirelessly, **press the button** for the white light and open both Bluetooth® and **Ala Connect** on your smartphone.
- 8 The uploaded training data will be stored in the cloud. Log in [cloud.alatech.com.tw](http://cloud.alatech.com.tw) to check your activity report and results.



System requirements of APP installation:

- Support iOS 9 or later
- Support Android 5.1 or later
- Built-in Bluetooth 4.0 or later

\* Also compatible with other apps, such as Wahoo fitness.

### HOW TO CLEAN

- The sensor is water-proofed. You can clean it with water; be sure to dry it with cloth immediately after washing it.
- It is recommended to wash the armband with water (under 40°C). **DO NOT** use the brightener, soap or softener. **DO NOT** soak, iron, dry clean, bleach and twist.

### OPERATION

The sensor only comes with one button; the operation of different uses is described as follows:

Charge	Button	Green	Red	White
Charging		☀️ Flash		
Fully charged		🟢 Constant ON		
Low battery <sup>Note 1</sup>			☀️ Flash	
When used as an independent training device				
Turn on and Start Recording	Long press		🟢 Light up	
Stop Recording and Turn off	Long press		🟢 Light up	
Manual lap	Press once			
Light Indicate of heart rate				
Heart rate not detected			🟢 Constant ON	
Heart rate detected <sup>Note 2</sup>				
Synchronizing Data <sup>Note 3</sup>				
Turn on and Synchronizing	Press once			🟢 Light up
Stop Syncing and Turn off	Press once			🟢 Light up

## Notes

1. The red light flashes when the power is turned on, indicating that the battery is low.
2. Once the heart rate is detected, the LED lights will indicate different heart rate zones through different colors.

Heart Rate Zone*	Training Intensity%		LED Indicator	Training Functions
	%MHR	%HRR		
<Z1 Daily Life	~50	~55	Blue	
Z1 Warm Up	50~60	55~60	Aqua	Facilitate warm-up and energy recovery
Z2 Fat Burn	60~70	60~65	Green	Improve metabolism
Z3 Aerobic	70~80	65~75	Yellow	Enhance aerobic fitness
Z4 Anaerobic	80~90	75~85	Orange	Increase speed and lactate threshold
Z5 Maximum Effort	90~	85~	Red	Anaerobic. Sprinting pace; unsustainable for a long period of time

\* The sensor will define your heart rate zone according to the age and Maximum Heart Rate (%MHR) or Heart Rate Reserve (%HRR) input in Ala Connect.

3. You can transfer the recorded data to **Ala Connect** via Bluetooth® wireless technology. Or syncing the settings you changed on **Ala Connect** to the sensor. Once the synchronization is completed, **press the button** to turn off.
4. The sensor will automatically turn off for power saving after 10 minutes of no action or connection.
5. **Press and hold the button** for more than 8 seconds at any time/mode will restarted the sensor (with white light on indicating synchronization mode). If you would like to record an exercise, please turn it off with **a single press**, and then **press and hold** until the red light is on.

## SPECIFICATIONS

- Model: OB001
- Dimension: L48xW31.5xD12.5mm
- Armband: See package for size **L** 380x25mm or **M** 260x25mm
- Weight: 13g (armband excluded)
- IP rating: IPX7
- Memory capacity: Up to 25 of hours training. (Single recording file up to 13 hours)
- Operating temperature: -10~60°C (-14~140°F)
- Charge temperature: 10~45°C (50~113°F)
- Wireless transmission interface: Bluetooth®, ANT+
- Wireless transmission frequency: 2.402~2.480 GHz
- Battery: rechargeable lithium battery
- Input voltage: 5V
- Run time: 40 consecutive hours (max.)
- In the box: Sensor, Armband, Charging dock, GPT instruction card, Operation guide.