

Мобильное приложение Humon

- Где я могу скачать приложение для смартфонов Humon?
 - Как перемещаться по мобильному приложению Humon?
 - Как мне подключить Нех к мобильному приложению Humon?
 - Как подключить пульсометр к мобильному приложению Humon?
 - Как просмотреть мои данные тренировки после того, как они были сохранены?
 - Как удалить тренировку?
 - Как мне обновить прошивку Нех?
-

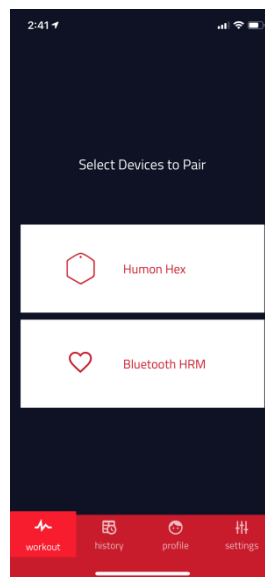
Где скачать приложение Humon для смартфона?

Вы можете скачать приложение для смартфонов Humon для iOS из Apple App Store и для Android из Play Store.

Как перемещаться по мобильному приложению Humon?

После создания учетной записи Humon будет четыре основные страницы для навигации при использовании приложения. Вы можете легко переключаться между страницами, используя нижнюю панель навигации внизу.

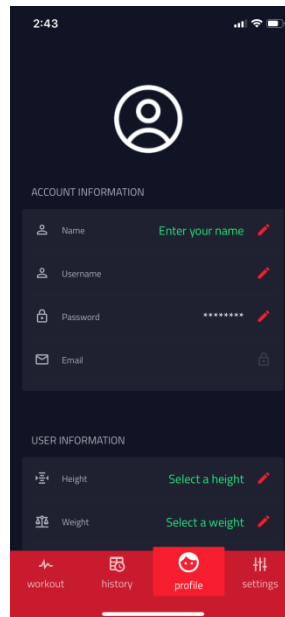
- The workout page – Страница тренировки - это главный экран, на котором вы можете выбрать пару вашего пульсометра Hexand Bluetooth.



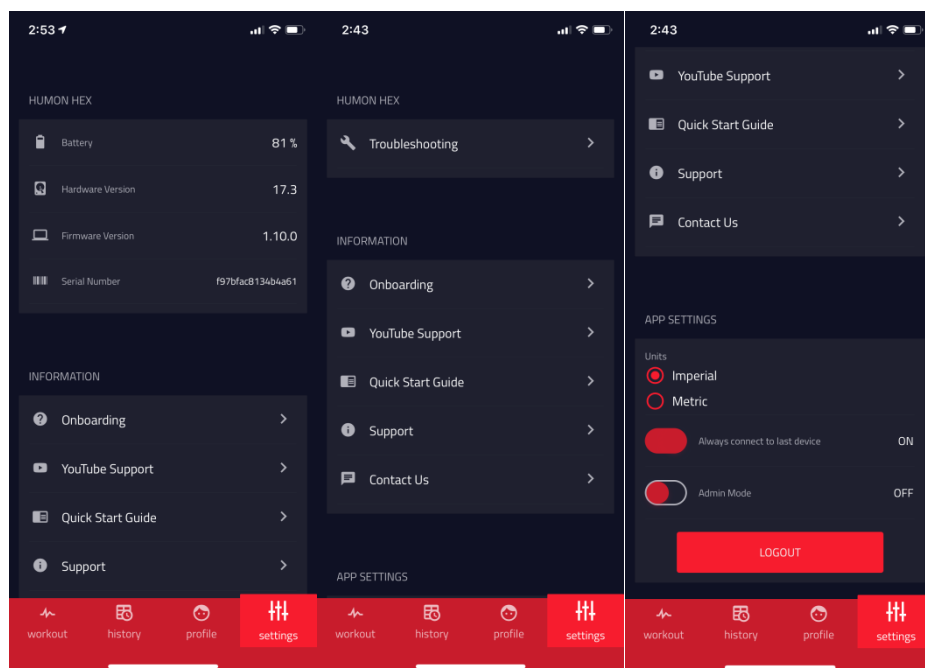
- The history page – Страница истории - это место, где вы сохраняете все записанные тренировки при использовании мобильного приложения Humon.



- The profile page – На странице профиля находится вся ваша учетная запись и информация о пользователе. Здесь вы можете редактировать свое имя, имя пользователя, пароль, адрес электронной почты, а также ваш рост, вес, дату рождения и возраст.



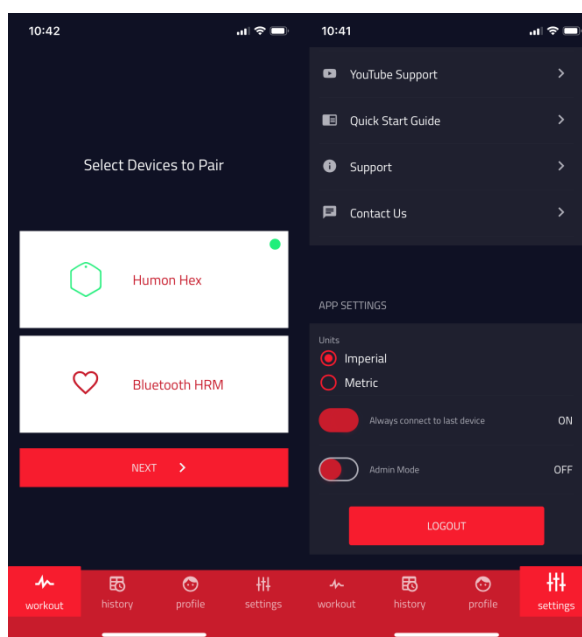
- The settings page - Где вы можете найти различные ресурсы для тренировок, устранения неполадок, а также изменить некоторые параметры приложения, такие как единицы измерения в британских или метрических единицах. Вы также можете настроить приложение на «всегда подключаться к последнему устройству» для более быстрого подключения после первоначального подключения. В настройках вы также можете увидеть всю информацию о вашем Hex.



Как подключить Hex к мобильному приложению Humon?

1. Включите Hex. Вы увидите индикатор на Hex начнет мигать красный цвет
2. В мобильном приложении, нажмите белую кнопку Humon Hex. После того, как Hex был подключен, светодиод будет гореть красным, а на кнопке Humon Hex в мобильном приложении появится зеленый кружок..

Примечание: при подключении в первый раз, пожалуйста, убедитесь, что " Always connect to last device " выключен. Это можно найти в настройках.



3. После первого подключения включите кнопку "Always connect to last device button on" для более быстрого с подключения в будущем. Если вам когда-нибудь понадобится подключить другой Hex, вы должны выключить эту кнопку, иначе не распознает новое устройство.

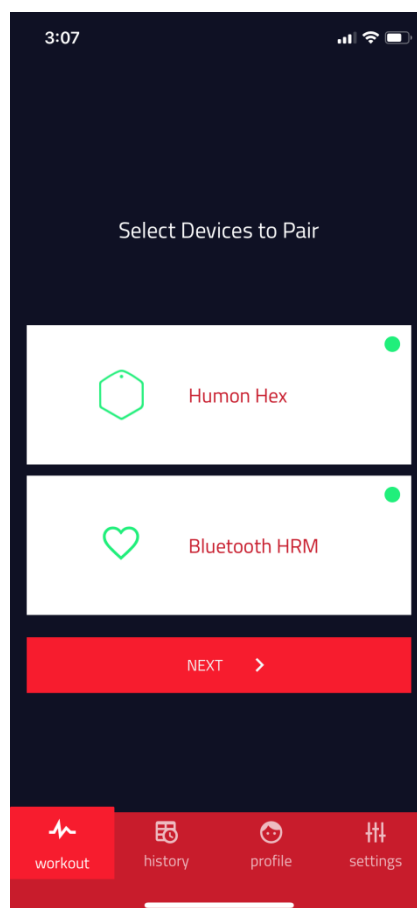
Как подключить пульсометр к мобильному приложению Humon?

Во-первых, убедитесь, что ваш пульсометр совместим с мобильным приложением Humon.

1. На странице тренировки, нажмите кнопку Bluetooth HRM, чтобы инициировать соединение.

ПРИМЕЧАНИЕ. Большинство пульсометров для нагрудного ремня требуют, чтобы вы носили ремень, прежде чем сигнал начнет передаваться.

2. После соединения вы увидите зеленый круг в правом верхнем углу кнопки Bluetooth HRM, указывающий, что сопряжение прошло успешно.



Как просмотреть данные тренировки после ее сохранения?

Вы можете просмотреть все ваши записанные тренировки на странице истории в мобильном приложении. Выберите тренировку для просмотра следующих данных:

- Диаграмма кислорода мышцы
- Разбивка в процентах по зонам
- Карта
- Шаг
- Расстояние
- Отдельный
- Продолжительность
- Частота сердечных сокращений (требуется подключение к пульсометру)

Вы также можете просмотреть оценку концентрации гемоглобина в веб-приложении на app.humon.io.

Как удалить тренировку?

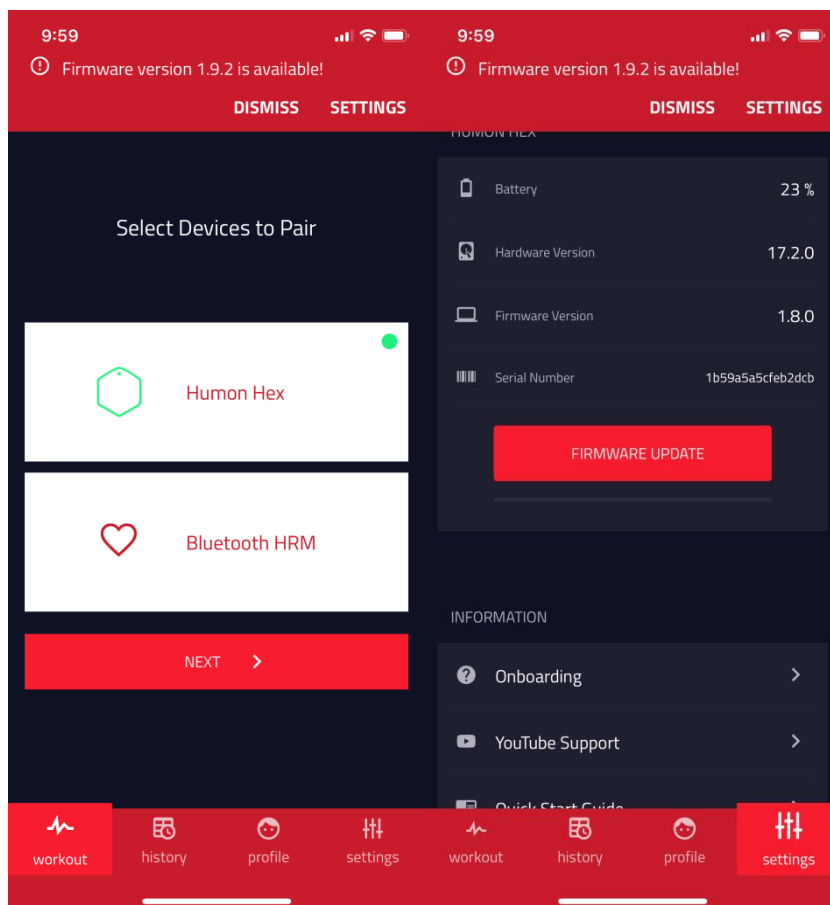
Вы можете удалить тренировку на странице истории, сдвинув тренировку влево, чтобы открыть кнопку удаления.



Как мне обновить прошивку Нех?

Для завершения обновления прошивки Нех должен быть заряжен как минимум до 80%, чтобы продолжить обновление.

1. Подключите ваш Нех к мобильному приложению через Bluetooth.
2. Всякий раз, когда доступно обновление прошивки, в приложении появляется красный баннер, указывающий, что вы должны завершить обновление. Вы также можете перейти на страницу настроек и нажать красную кнопку обновления прошивки. Примечание. Если вы уже пользуетесь последней версией, кнопка обновления не будет отображаться.



3. Во время обновления индикатор на Нех загорится пурпурным светом, а после завершения переключится на мигающий красный.

4. После завершения обновления рекомендуется включить/выключить Bluetooth перед повторным подключением.

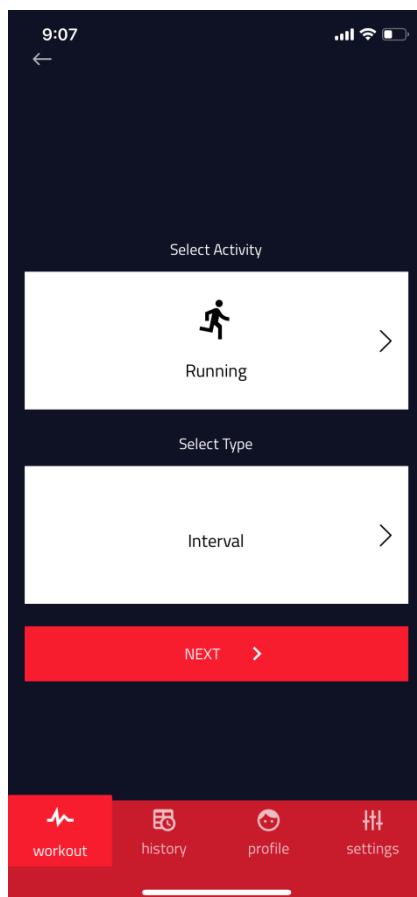
Примечание: ваш Нех должен быть подключен к мобильному приложению Humon для завершения обновления

Использование мобильного приложения Humon в режиме реального времени

- Как начать / остановить тренировку?
 - Какие показатели могут отображаться в режиме реального времени?
 - Какие виды экрана SmO2 доступны?
 - Что произойдет, если Нех отключен от приложения во время записи тренировки?
-

Как начать / остановить тренировку?

1. Перед тем, как начать, убедитесь, что вы носите Нех на бедре.
2. Как только вы соединили Нех, нажмите кнопку «Далее» в нижней части экрана.
3. Выберите свою деятельность («Бег», «Велоспорт», «Гребля» или «Другое»).
4. Выберите тип тренировки ("Interval", "Endurance", или "Incremental"). Ознакомьтесь со статьей "выносливость против интервала против инкрементного режима", которая объясняет больше о том, что означают различные типы тренировок.



1. Нажмите кнопку «Далее» в нижней части экрана, и вы увидите сообщение «носите ваш Нех на бедре, как показано ниже, прежде чем начать тренировку» и изображение с человеком, носящим его Нех. Убедитесь, что Нех включен и нажмите «начать тренировку».
2. Приложение покажет сообщение «Калибровка ... перемещайте Нех». На этом этапе датчики калибруются для оптимизации показаний для группы мышц, которую вы измеряете. Индикатор на передней панели Нех будет гореть синим цветом.
3. После завершения калибровки, светодиод на передней панели Нех начнет мигать зеленым и SmO2 значения будут отображаться на экране. Чтобы изменить отображение номера SmO2 на графический дисплей, ознакомьтесь со статьей «Просмотр экрана SmO2».
4. Чтобы остановить тренировку и просмотреть свои данные, нажмите красную кнопку «Стоп». СОВЕТ: мы рекомендуем записать восстановительную часть тренировки с помощью Нех (и ждать, пока синяя зона не станет зеленой)

5. Вам будет предложено оценить, насколько трудной была ваша тренировка, выбрав число от 1 до 10 на следующем экране. У вас также будет возможность записать любые заметки о тренировке, которую вы только что завершили, в текстовом поле. После завершения нажмите кнопку «Сохранить тренировки».
6. Теперь вы можете снять Нех.

Какие показатели могут отображаться в режиме реального времени?

В режиме реального времени Нех может отображать следующие показатели:

- Насыщение мышц кислородом
- Частота сердечных сокращений (требуется подключение пульсометра)
- Расстояние
- Шаг
- Время

Какие виды дисплея SmO₂ доступны?

После того, как вы начали тренировку, и видите значение SmO₂ %, можете нажать SmO₂ % и увидеть графическое представление данных. Зона (устойчивое состояние, восстановление, приближение к пределу и предел) всегда будет отображаться под этими двумя представлениями. Вы можете нажать туда и обратно в зависимости от того, какой вид вы хотели бы видеть.

Что происходит, если Нех отключен от приложения во время записи тренировки?

Во время тренировки, если Нех отключается от приложения и не может восстановить соединение, она завершит тренировку и сохранит данные, которые уже были записаны. При повторном открытии приложения вы увидите экран сохранить тренировку.

Веб-приложение Numon

- Могу ли я просматривать свои данные с компьютера?
 - Могу ли я экспортировать свои данные из мобильного приложения?
 - Можно ли использовать веб-приложение для просмотра данных в режиме реального времени?
-

Могу ли я просмотреть свои данные с компьютера?

Да, у нас есть веб-платформа, к которой вы можете получить доступ с нашего веб-сайта по адресу humon.io или непосредственно по адресу app.humon.io. Вы можете войти, используя те же учетные данные, которые вы используете в мобильном приложении. Веб-платформа предоставит вам дополнительные возможности для анализа ваших данных после тренировки.

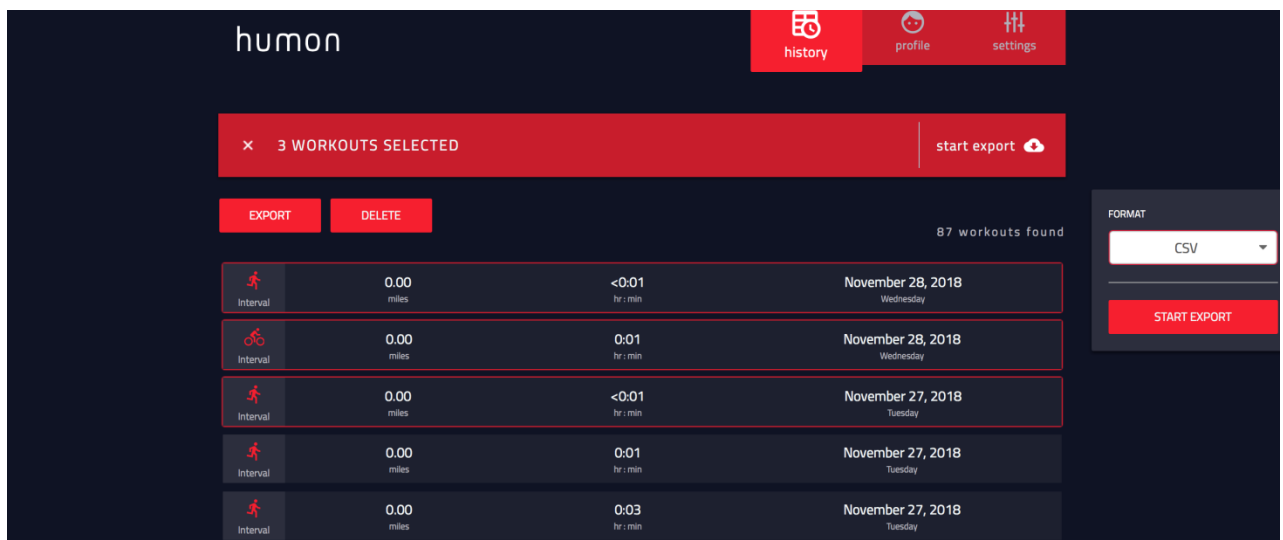
Могу ли Я экспортировать свои данные из мобильного приложения?

Вы можете экспортировать данные из веб-приложения в app.humon.io. Можно экспортировать файлы следующих типов.

- CSV
- GPX
- TCX
- JSON

Экспорт данных:

1. Войдите в мобильное приложение
2. Нажмите кнопку "экспорт" на вкладке История
3. Выберите тренировки, которые вы хотите экспортировать
4. Выберите тип файла и нажмите кнопку начать экспорт



Можно ли использовать веб-приложение для просмотра данных в режиме реального времени?

Нет, веб-приложение предназначено только для анализа данных после тренировки.