

Руководство по началу работы

Getting Started

- Как вы устанавливаете ремешок на шестигранник?
 - Как мне носить Нех?
 - Что означают светодиодные индикаторы на шестнадцатеричном?
 - Как включить / выключить Нех?
 - Как мне зарядить Нех?
 - Что входит в комплект?
-

О Humon Нех

Follow

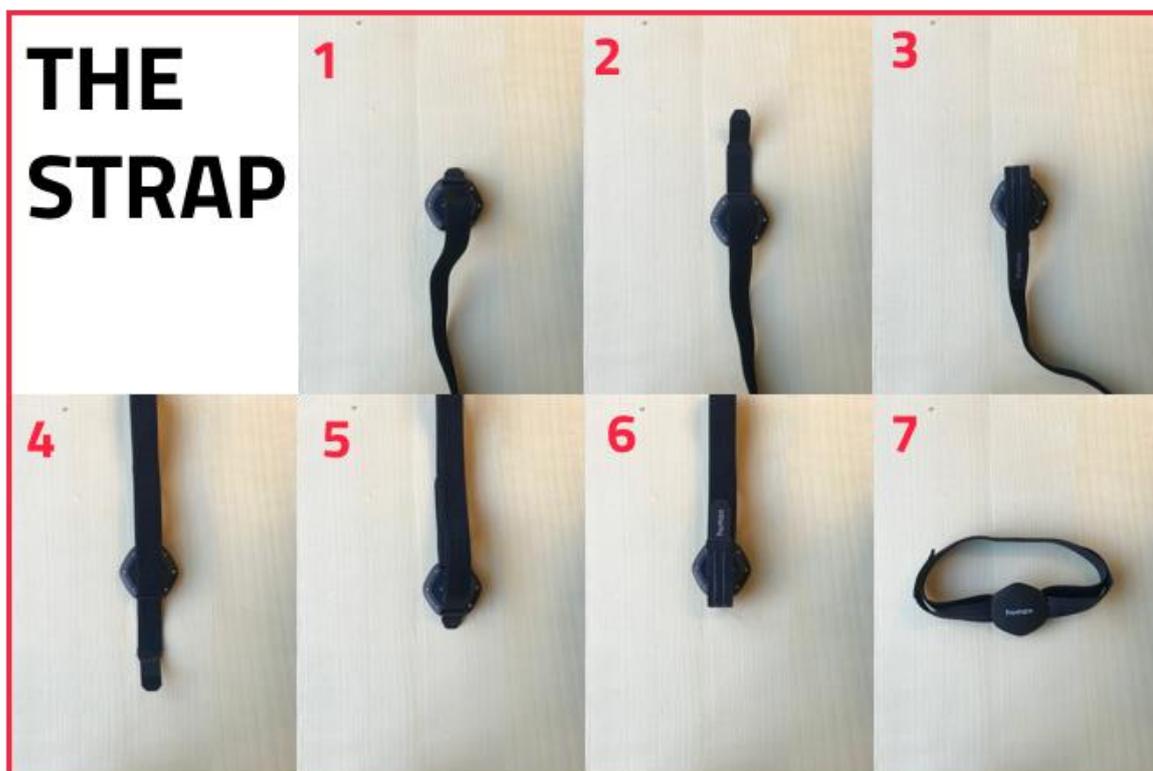
- Какие фитнес-часы и велосипедные компьютеры совместимы с Нех?
 - Какие телефоны совместимы с мобильным приложением Humon?
 - Можно ли подключить мониторы сердечного ритма к приложению Humon?
 - Совместимы ли данные, собранные Humon Нех, с любыми другими аналитическими платформами?
 - Можно ли подключить Нех к нескольким устройствам одновременно?
 - Подходит ли устройство одного размера?
 - Клинически подтвержден ли Humon Нех?
 - Работает ли Нех где-нибудь еще на теле?
 - Какое время автономной работы устройства?
 - Есть ли у Нех встроенный GPS?
 - Является ли Нех водонепроницаемым?
-

Использование и уход

- Могу ли я носить Нех под колготками?
 - Как часто я должен мыть Нех?
-

Как вы устанавливаете ремешок на Hex?

1. Держите устройство лицевой стороной вниз.
2. Возьмите один конец ремня липучкой наружу и проденьте петлю через отверстие на боковой поверхности шестигранника.
3. Сделайте то же самое с другим концом ремешка. Вы все готовы!
4. Вы также можете увидеть, как крепится ремешок в коротком видео здесь.



Как мне носить Нех?

Поместите Нех на середину бедра (группа мышц четырехглавой мышцы) прямо на кожу и закрепите устройство, затянув липучки. Не нужно слишком сильно затягивать ремни, но убедитесь, что Нех не ослаблен. Сделайте быстрый тест, прыгая вверх и вниз с устройством на ноге, и если оно не соскальзывает, вы готовы!



Что означают светодиодные индикаторы на Нех?

- Мигает красным: Нех включен и не записывается.
- Сплошной красный: Нех связан с мобильным приложением и не записывает.
- Сплошной синий: Нех калибруется.
- Мигает зеленым цветом: Нех включен и записи.
- Пурпурный: Нех обновляет прошивку.
- Нет света: Нех выключен.

Как включить / выключить Нех?

Чтобы включить Нех, удерживайте кнопку питания в течение 1 секунды. Светодиод начнет мигать красным.

Чтобы выключить Нех, удерживайте кнопку питания в течение 2-3 секунд.

Как мне зарядить Нех?

Чтобы зарядить Нех:

1. Подключите разъем micro USB кабеля к беспроводному зарядному устройству.
2. Подключите сторону USB-A кабеля к компьютеру или к любой другой подходящей розетке USB.
3. Поместите шестигранник на шайбу беспроводной зарядки так, чтобы надпись Numon касалась шайбы.

Светодиодный индикатор:

- Горит красным: Зарядное устройство включен, но Нех не заряжается
- Мигающий зеленый: Нех заряжается
- Горит зеленым: Нех заряжен
- Мигает красным: ошибка- попробуйте поднимая Нех и поместив его на зарядное устройство.

Обратите внимание, что зарядное устройство имеет сквозной порт USB-A, который позволяет подключать другие устройства с питанием от USB к вашему зарядному устройству, например, к телефону.

CHARGING THE HEX

1



2



3

Plug the USB micro in
the wireless charger



4

Plug the USB in your
computer or other
outlet



5

Place Hex face down



Что входит?

Коробка содержит:

- Устройство Humon
- Ремешок
- Зарядное устройство
- Зарядный кабель



Humon Hex

Какие фитнес-часы и велосипедные компьютеры совместимы с Hex?

Вы можете просматривать свои данные из Humon Hex в режиме реального времени, используя следующие.

- Все совместимые устройства Garmin.

- Компьютеры Wahoo ELEMNT.

– Также возможно, что другие часы и велосипедные компьютеры совместимы, если они используют стандартный протокол ANT+. Мы не проводили тестирование с другими устройствами и официально не поддерживаем те, которые не перечислены. Лучше всего обратиться к производителю, если вы не уверены в другом устройстве.

Какие телефоны совместимы с мобильным приложением Numon?

Для использования мобильного приложения Numon на вашем телефоне или планшете должна быть установлена одна из следующих операционных систем:

- Apple iOS 10 или выше
- Android 5.0 и новее
- В настоящее время мы не поддерживаем телефоны Huawei и Asus.

Какие устройства совместимы с приложением Numon?

Apple, Устройство

iPhone X	iPhone 6	Mini 3-го поколения
iPhone 8 Plus	iPhone SE	iPad Mini 2-го поколения
iPhone 8	iPhone 5S	iPad 4-го поколения
iPhone 7 Plus	iPhone 5c	iPad Air 2
iPhone 7	iPhone 5	iPad Air
iPhone SE	iPad Pro 12.9"	iPod Touch 6-го поколения
iPhone 6S Plus	iPad Pro 9.7"	
iPhone 6S	iPad Mini 4th gen	
iPhone 6 Plus		

Android-устройства

Coolpad

1S	S6	F2
7236		

Google

Pixel XL	Pixel	Nexus 9
Nexus 6p	Nexus 6	Nexus 5x

HTC

One M9	One M8	One E8
Desire 516	One Mini 2	Desire 816
Desire 610		

Lenovo

Vibe Z2 Pro	Vibe X2	
-------------	---------	--

LG

V10	G3	G2
G Pro2	G Flex	Vu 3.0

Meizu

MX4

Motorola

Moto E (2015)
 Droid Turbo
 Droid RAZR HD

Moto E (2014)
 Droid Turbo 2
 Droid RAZR M

Moto G (2014)
 Droid RAZR HD MAXX

OnePlus

One

Oppo

Find 7a
 R1K

Find 7
 R1L

R1S

Samsung

Galaxy S8+
 Galaxy S7 Edge
 Galaxy S6 Edge
 Galaxy S5 Active
 Galaxy S4 mini
 Galaxy S3 Slim
 Galaxy Tab 3
 Galaxy Core LTE
 Galaxy Grand Neo
 Galaxy Note 3 Neo
 Galaxy J
 Galaxy Xcover 2
 Galaxy Axiom
 Galaxy Light

Galaxy S8
 Galaxy S7 Edge Plus
 Galaxy S6 Active
 Galaxy S5 Sport
 Galaxy S4 Active
 Galaxy Ace Style
 Galaxy Tab S
 Galaxy Core Advance
 Galaxy Grand Duos
 Galaxy Note Pro
 Galaxy Trend Lite
 Galaxy Stellar
 Galaxy Exhibit
 Galaxy Alpha

Galaxy S7
 Galaxy S6
 Galaxy S5
 Galaxy S4
 Galaxy S3 Neo
 Galaxy Tab 4
 Galaxy Core
 Galaxy Core Lite
 Galaxy Grand 2
 Galaxy Tab Pro
 Galaxy Trend Plus
 Galaxy Stratosphere II
 Galaxy Pop

Sony

Xperia Z3
 Xperia Z3 Tablet Compact
 Xperia Z Ultra
 Xperia Z1 Compact
 Xperia ZL
 Xperia TX
 Xperia VL
 Xperia T2 Ultra

Xperia Z3 Compact
 Xperia Z2
 Xperia Z1s
 Xperia Z1F
 Xperia Z
 Xperia T
 Xperia AX
 Xperia M2

Xperia Z3 Dual
 Xperia Tablet Z2
 Xperia Z1
 Xperia ZR
 Xperia SP
 Xperia V
 Xperia Tablet Z
 Xperia E1

Xiaomi

Mi4
 Red Mi 2

Mi3
 Red M

RedMi 1s

ZTE

Nubia Z7 Max
 Grand S Pro

Nubia X6

Nubia Z5S mini

Можно ли подключить пульсометр к приложению Humon?

Приложение Humon в настоящее время совместимо с Bluetooth-мониторами сердечного ритма. В настоящее время мы не поддерживаем мониторы сердечного ритма ANT+.

Известные пульсометры:

- Polar
- Wahoo

Совместимы ли данные, собранные Humon Hex, с другими аналитическими платформами?

Да, информация о Humon Hex SmO₂ и тренировочной зоне включена в FitFile при использовании устройства Garmin. У нас также есть собственные диаграммы Humon на WKO4, которые были разработаны специально для Hex.

Информация о зоне сообщается в FitFile следующим образом:

2. Синий (восстановление)
3. Зеленый (устойчивое состояние)
4. Оранжевый (приближается к пределу)
5. Красный (предел)

Можно ли подключить Hex к нескольким устройствам одновременно?

Hex использует BLE и ANT + для передачи данных на смарт-устройства. Так что да, вы можете записать свою тренировку на смартфоне (используя BLE) и одновременно просматривать данные на часах Garmin (используя ANT +). Однако вы не можете связать один и тот же Hex с двумя разными смартфонами одновременно. Для сопряжения одновременно со смартфоном и устройством Garmin см. Раздел, посвященный использованию [Hex with Garmin](#).

Устройство подходит всем?

Да, ремешок, который идет с устройством, был разработан, чтобы соответствовать диапазону спортсменов; однако, если вы хотите приобрести ремешок меньшего или большего размера, они доступны на store.humon.io

Является ли Humon Hex клинически подтвержденным?

Hex прошел тщательное тестирование и клинически подтверждено в исследовании Гарвардской медицинской школы в своей точности и способности коррелировать с лактат порога. Вот ссылка на исследование.

<https://physoc.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.14814/phy2.13664>

Работает ли Hex в другом месте на теле?

Да, Hex дает локальное измерение насыщения мышц кислородом на любой мышце, на которой он надет. Это, как говорится, ремень, который поставляется с Hex был разработан специально для использования на бедре.

Каково время автономной работы устройства?

Humon Hex имеет 20 часов автономной работы.

Есть ли у Нех встроенный GPS?

Сам Нех не оборудован GPS; однако вы можете отслеживать свой маршрут во время тренировок в мобильном приложении Nuhon, используя возможности GPS вашего смартфона.

Нех водонепроницаемый?

Нех рассчитан на IP54. Этот стандарт гласит, что:

Брызги воды на корпус из любого направления не должны оказывать вредного воздействия

Это означает, что он будет устойчив к потоотделению при нормальном использовании, его можно использовать под дождем, однако рекомендуется избегать принятия душа с включенным Нех и определенно не погружать его в воду.

Использование и уход

Могу ли я носить Нех под колготками?

Да! Пока Нех находится в прямом контакте с кожей и расположен на рабочей мышце.

Как часто я должен мыть Нех?

Мы рекомендуем протирать Нех влажной тряпкой с мылом. Семный ремешок стирать вручную.
