

Une fois que les données du Healy Watch ont été synchronisées, vous les trouverez dans l'application Healy Watch. Sur l'écran d'accueil, vous pouvez voir toutes les informations de base sur votre forme physique et vos résultats de sommeil pour la journée en cours, voir la figure 1.1. Ces informations comprennent :

- compteur de pas
- compteur de calories brûlées
- compteur de distance
- BPM (battements par minute)/taux de cœur
- historique des activités
- minutes actives
- BPA (analyse des impulsions bioénergétiques)
- le temps et l'état de sommeil.

En outre, dans le coin supérieur gauche de l'écran d'accueil, vous pouvez voir la photo de votre profil ; si vous appuyez dessus, vous serez redirigé vers la section "Informations personnelles". Dans le coin supérieur droit de l'écran, vous pouvez synchroniser manuellement les données de la Healy Watch avec l'application, et si vous appuyez sur l'icône de la montre, vous pourrez passer à la section "Gestion des appareils". En bas de tous les écrans généraux, vous pouvez voir plusieurs options d'écran, voir la figure 1.1 :

- Écran d'accueil
 - Contrôle de santé
 - Écran d'analyse BRA
 - Écran d'entraînement
 - Écran de réglage
- Figure 1.1 : Écran d'accueil

1.1 Étapes de la procédure

En appuyant sur la section "Étapes" de l'écran d'accueil, vous accédez à l'écran "Étapes", voir la figure 1.1.1. Vous pouvez choisir de visualiser les tendances de l'activité sur une base quotidienne, hebdomadaire ou mensuelle. Juste en dessous de cette option, il est possible de passer d'un jour, d'une semaine ou d'un mois à l'autre. Le contenu de cet écran peut être partagé en appuyant sur l'icône "partager" située dans le coin supérieur droit. Le compteur de pas est basé sur l'accéléromètre précis de la montre Healy. Sous le nombre de pas, vous verrez le pourcentage de votre objectif quotidien de pas, qui est fixé par défaut à 10 000 pas et peut être modifié dans les paramètres de l'appareil, voir la figure 5.3.12.1. Elle vous montre également :

- les calories correspondantes
- distance
- BP
- des heures de travail et d'activité physique pour la journée
- un graphique montrant à quelle période de la journée vous avez fait le plus de pas

1.2 Écran des calories

En appuyant sur la section "kcal" de l'écran d'accueil, vous accédez à l'écran Calories, voir la figure 1.2.1. Vous pouvez choisir d'afficher les tendances de l'activité sur une base hebdomadaire, mensuelle ou annuelle. Juste en dessous de cette option, il y a une autre option pour passer d'une semaine, d'un mois ou d'une année à l'autre. Les données de cet écran peuvent être partagées en appuyant sur l'icône "partager" située dans le coin supérieur droit. La mesure des calories est basée sur les informations relatives à votre sexe, votre taille, votre poids, votre âge et votre activité.

Sous le graphique, vous pouvez voir quelques informations sur votre moyenne de calories brûlées. Il affiche la moyenne quotidienne des calories brûlées et le total des calories brûlées pour la période concernée.

Figure 1.1.1 : Écran Étapes

1.3 Compteur de distance

En appuyant sur la section "km" de l'écran d'accueil, vous accédez à l'écran Distance, voir la figure 1.3.1. Vous pouvez choisir de visualiser les tendances de l'activité sur une base hebdomadaire, mensuelle ou annuelle. Sous cette option, il y a une autre possibilité de passer d'une semaine, d'un mois ou d'une année à l'autre. Les données de cet écran peuvent être partagées en appuyant sur l'icône "partager" dans le coin supérieur droit. La mesure de la

distance est basée sur votre hauteur et vos pas, où la distance est calculée par la longueur de votre pas pour une marche donnée. Sous le graphique, vous pouvez voir des informations sur votre distance moyenne parcourue. Il affiche la distance moyenne quotidienne et la distance totale parcourue pour la période concernée.

1.4 Écran de la fréquence cardiaque

En appuyant sur la section "BPM" (battements par minute) de l'écran d'accueil, vous accédez à l'écran de la fréquence cardiaque (FC), voir les figures 1.4.1 et 1.4.2. Vous pouvez choisir de visualiser les tendances de l'activité sur une base hebdomadaire, mensuelle ou annuelle. Sous cette option, vous trouverez une autre option pour passer d'un jour, d'une semaine, d'un mois ou d'une année à l'autre. Les données de cet écran peuvent être partagées en appuyant sur l'icône "partager" en haut à droite. Par défaut, la fréquence cardiaque est mesurée automatiquement une fois par heure.

La fréquence des mesures peut être modifiée dans les paramètres de l'appareil, voir la figure 5.3.11.1. Sous le graphique, vous pouvez voir la moyenne des FC quotidiennes, la FC la plus basse et la FC la plus élevée pour la période choisie. La plage de fréquence cardiaque vous montre la distribution de vos niveaux d'activité. Vous obtiendrez également un rapport de santé, allant de faible à excessif, basé sur les niveaux de FC. Pour en savoir plus sur la fréquence cardiaque, sélectionnez le menu Santé et appuyez sur l'icône d'information à côté de "Fréquence cardiaque".

Traduit avec www.DeepL.com/Translator (version gratuite)

1.5 Historique des activités

En appuyant sur la section "Work Out Mins" de l'écran d'accueil, vous accédez à l'écran "Activity History". Sur cet écran, vous pouvez consulter le temps total d'exercice pour le mois en cours. Il vous montrera également les exercices spécifiques que vous avez effectués en portant votre montre Healy ainsi que toute séance de respiration que vous avez pu effectuer. Vous y trouverez également des informations plus détaillées, telles que la durée de l'exercice, le jour et l'heure de la journée, les calories et la moyenne des FC pendant l'exercice, voir la figure 1.5.1.

1.6 Minutes actives

En appuyant sur la section "Active Mins" de l'écran d'accueil, vous accédez à l'écran "Active Mins", voir la figure 1.6.1. Vous pouvez choisir de visualiser les tendances de l'activité sur une base hebdomadaire, mensuelle ou annuelle ; sous cette option, il y a une autre possibilité de passer d'une semaine, d'un mois ou d'une année à l'autre. Les données de cet écran peuvent être partagées en appuyant sur l'icône "partager" en haut à droite. Sous le graphique, vous trouverez des informations sur la distance moyenne parcourue au cours de la semaine, du mois ou de l'année. Il affiche également la distance moyenne quotidienne et la distance totale parcourue pour cette période.

1.7 Écran BPA

En appuyant sur la section "BPA" (Analyse d'impulsion bioénergétique) de l'écran d'accueil, vous accédez à l'écran BPA, voir la figure 1.7.1. Les résultats des mesures du BRA (Analyse du rythme bioénergétique) et de la fréquence cardiaque sont les principales sources de données pour l'"Analyse du pouls bioénergétique" ou "BPA".

Le BPA représente, entre autres, une analyse de la relation entre les systèmes nerveux sympathique et parasympathique, ou système nerveux autonome. Le système nerveux autonome est responsable du fait que votre corps soit détendu ou actif. Ces deux états sont non seulement naturels, mais essentiels ; rester trop longtemps dans l'un des deux extrêmes peut être la cause de divers déséquilibres.

La relation entre activité et relaxation permet de tirer des conclusions sur votre niveau de stress ou d'épuisement actuel. Les données de l'écran BPA peuvent être partagées en appuyant sur l'icône "partager" en haut à droite. En haut, vous pouvez choisir de voir votre moyenne de BPA, votre BPA minimum et votre BPA maximum sur une base quotidienne, hebdomadaire, mensuelle ou annuelle. Le BPA est mesuré lorsque vous effectuez la mesure du BRA. Pour en savoir plus sur le BPA, allez dans le menu Santé et appuyez sur l'icône d'information à côté de "BPA".

1.8 Écran de veille

En appuyant sur la section "Sommeil" de l'écran d'accueil, vous accédez à l'écran "Sommeil", voir la figure 1.8.1 et la figure 1.8.2. Les données de cet écran peuvent être partagées en appuyant sur l'icône "partager" dans le coin supérieur droit. Le sommeil est mesuré automatiquement par votre montre Healy lorsqu'elle enregistre un pouls mais aucun (ou très peu) mouvement. Il mesure trois niveaux de sommeil différents :

- le sommeil profond
- sommeil léger
- sommeil superficiel

Une fois réveillé, vous pouvez vérifier les données relatives au sommeil de la nuit dernière. Vous pouvez choisir de consulter les données sur le sommeil du dernier jour, de la dernière semaine ou du dernier mois. L'application affichera la durée de votre sommeil en heures et minutes, ainsi qu'une valeur en pourcentage basée sur l'objectif de quantité de sommeil que vous avez fixé sous Paramètres de l'appareil, voir figure 5.3.12.1. Il est automatiquement réglé sur 8 heures. Il vous fournira également des informations sur les valeurs moyennes des RH pendant votre sommeil ainsi que d'autres détails sur le sommeil.

2. Dépistage de la santé

L'écran de santé comporte les segments suivants, voir les figures 2.1 et 2.2 :

- Healy Connect
- BRA
- Fréquence cardiaque
- BPA
- Souligner

2.1 Healy Connect

Le module Healy Connect est basé sur un abonnement et peut être acheté sur le site web de Healy Shop. Il comporte trois segments :

- Programme - Méridien - Horaire

Sur l'écran Programme, vous verrez les programmes Healy recommandés, basés sur votre dernière mesure BRA, voir les figures 2.1.1 et 2.1.2. Si vous faites défiler l'écran vers le bas, vous trouverez les programmes Healy recommandés en fonction de vos résultats. Ils sont basés sur les 6 paramètres vitaux suivants :

- Fréquence cardiaque
- BPA
- Souligner
- Tension
- Rigidité
- Pression

L'équilibre optimal de ces paramètres se situe dans la fourchette intermédiaire entre les limites.

Toutes les valeurs anormales sont affichées à gauche ou à droite de la plage centrale.

Les 3 premiers paramètres représentent votre capacité physique et votre équilibre : l'évaluation de votre rythme cardiaque, votre analyse du pouls bioénergétique et votre niveau de stress physique.

En choisissant votre édition Healy, vous pourrez voir les programmes qui correspondent à votre édition Healy. Vous pouvez démarrer ces programmes sur l'application Healy en appuyant sur leur icône sur l'application Healy Watch.

L'écran Meridian vous montrera les programmes de l'horloge Meridian qui peuvent être exécutés pendant le moment de la journée où l'organe respectif est le plus actif, voir la figure 2.1.3.

Remarque : nous utilisons ici le modèle de méridien de la médecine traditionnelle chinoise (MTC), alors que les programmes de méridiens inclus dans l'édition Holistic Health Plus de Healy sont basés sur le modèle de méridien selon Voll. Vous pouvez démarrer ces programmes sur l'application Healy en appuyant sur les icônes.

En allant sur l'écran de programmation, vous verrez le programme des programmes basés sur votre dernière mesure du BRA. Les programmes sont ordonnés de manière à pouvoir être exécutés systématiquement au cours des 7 jours suivants, voir figure 2.1.4. Vous pouvez démarrer ces programmes dans l'application Healy en appuyant sur l'icône correspondante

2.2 BRA

Le segment BRA (analyse du rythme bioénergétique) sur l'écran Santé vous permettra de visualiser et d'accéder au dernier graphique BRA basé sur la dernière mesure BRA que vous avez effectuée.

2.3 Fréquence cardiaque

Le segment Fréquence cardiaque indique les résultats de la dernière mesure du BRA que vous avez effectuée. Vous pouvez également y accéder afin de voir l'évolution de votre fréquence cardiaque, voir les figures 1.4.1 et 1.4.2.

2.4 BPA

Le segment BPA (analyse de l'impulsion bioénergétique) affichera les résultats de la dernière mesure de BRA que vous avez effectuée. Vous pouvez également y accéder pour voir les tendances de votre BPA, voir la figure 1.7.1.

2.5 Stress

Le segment Stress montrera les résultats de la dernière mesure BRA que vous avez effectuée. Vous pouvez également y accéder pour voir l'évolution de votre stress, voir la figure 2.5.1.

3. Mesure du BRA

La mesure du BRA (analyse du rythme bioénergétique) est la base de l'analyse du BPA (analyse du pouls bioénergétique). En appuyant sur le bouton BRA en bas au centre de l'application Healy Watch, vous accéderez à un court écran d'instructions sur la façon de réaliser une mesure BRA correcte, voir la figure 3.1. Après avoir appuyé sur le bouton Start, vous aurez 3 options de durée pour la mesure : 1,5 minutes, 5 minutes et 7,5 minutes, voir Figure 3.2.

Après avoir choisi la durée souhaitée, maintenez votre doigt sur le bouton Healy Watch BRA. Le compte à rebours s'enclenchera et les mesures HR et BPA apparaîtront après un certain temps. Les graphiques BRA et BIA (analyse infrarouge bioénergétique) se trouvent sous les mesures HR et BPA, voir figure 3.3.

Les résultats s'affichent automatiquement lorsque la mesure est terminée. Vous pouvez voir un aperçu complet du graphique BRA à côté de vos mesures HR, BPA et du nombre de respirations par minute. Les résultats peuvent être partagés en appuyant sur l'icône de partage dans le coin supérieur droit de l'écran, voir la figure 3.4. Si vous retournez à l'écran Santé, les 6 paramètres vitaux de cette mesure du BRA seront affichés, voir la Figure 2.1.1, et les programmes Healy recommandés dans la section Connexion Healy, voir la Figure 2.1.2.

4. Écran d'entraînement

L'écran Work out vous permet de suivre vos séances d'entraînement via votre application Healy Watch et votre Healy Watch. Vous pouvez commencer l'entraînement de votre choix dans les Paramètres de l'appareil - Types d'entraînement. Vous pouvez choisir jusqu'à 5 types d'entraînement que vous pouvez transférer sur votre Healy Watch.

En appuyant sur l'un des types d'entraînement qui est également transféré sur votre appareil Healy Watch, l'entraînement commencera et suivra les mesures qui sont spécifiques à ce type d'entraînement.

Sous les types d'entraînement, vous trouverez le calendrier d'entraînement qui est rempli de données sur vos entraînements précédents, voir figure 4.1.

5. Écran des paramètres

L'écran Paramètres vous permettra d'ajuster, d'activer ou de désactiver de nombreuses fonctions qui affectent à la fois l'application Healy Watch et la Healy Watch. Le menu comprend les sections suivantes, voir la figure 5.1 :

- Informations personnelles
- Gestion des dispositifs
- Paramètres des appareils
- Partage des données
- Mise à jour du microprogramme
- Réinitialisation de l'usine
- À propos de nous
- Soutien
- Déconnexion

5.1 Informations personnelles

L'écran Infos personnelles vous permet de modifier votre :

- Photo du profil
- Nom
- Genre
- Hauteur
- Poids
- Anniversaire

Il affiche également les informations relatives à votre IMC qui sont basées sur certaines des mesures précédentes et vous permet d'ajouter ou de supprimer des contacts d'urgence, voir figure 5.1.1. Pour ajouter ou supprimer un contact d'urgence, il suffit de taper le numéro de téléphone et le nom dans les champs respectifs et d'activer la fonction SOS dans les paramètres de l'appareil.

5.2 Gestion des dispositifs

Ici, vous pouvez voir le micrologiciel et le numéro de série de votre Healy Watch. Détachez votre Healy Watch et appairez-en une autre, voir la figure 5.2.1. Vous pouvez désappairer votre montre et la ré-appairer ou désappairer votre montre et appairer l'application avec une autre Healy Watch. L'appariement avec une autre Healy Watch permettra à l'application d'afficher les données de la Healy Watch nouvellement appariée. Pour appairer une nouvelle Healy Watch, appuyez sur l'icône + en haut à droite.

5.3 Réglages de l'appareil

L'écran des paramètres de l'appareil vous permet de modifier certaines fonctions de l'appareil Healy Watch, voir la figure 5.3.1 et la figure 5.3.2. Vous pouvez choisir de sélectionner ses paramètres par défaut ou de modifier l'une des fonctions actuelles.

5.3.1 Style du visage de la montre

Watch Face Style vous permet de modifier la disposition de l'écran principal de l'application Healy Watch, en choisissant parmi différentes dispositions d'écran, voir la figure 5.3.1.1.

5.3.2 Sensibilité au poignet

La sensibilité du poignet vous permet d'adapter la sensibilité de la montre aux mouvements de vos poignets, ce qui active l'affichage de la montre Healy. Une sensibilité plus élevée signifie qu'il faudra un mouvement du poignet plus petit pour que l'écran s'allume, une sensibilité plus faible signifie qu'il faudra un mouvement du poignet plus intense pour que l'écran s'allume, voir la figure 5.3.2.1.

5.3.3 Port du poignet

Le port du poignet vous permet de choisir sur quelle main vous portez votre montre Healy, voir figure 5.3.1. 5.3.4 Niveau de luminosité

L'option Niveau de luminosité vous permet d'augmenter ou de diminuer la luminosité de votre écran Healy Watch, voir la figure 5.3.4.1.

5.3.5 Temps de projection

L'option Temps d'affichage vous permet d'augmenter ou de diminuer la durée pendant laquelle l'écran de la montre Healy reste allumé après sa mise en marche, voir la figure 5.3.5.1.

5.3.6 Niveau de vibration

L'option Niveau de vibration vous permet d'augmenter ou de diminuer l'intensité des vibrations pour les notifications, voir la figure 5.3.6.1.

5.3.7 Notifications

L'option Notifications vous permet d'obtenir des notifications directement sur votre Healy Watch à partir du smartphone qui est actuellement jumelé avec votre Healy Watch. Vous pouvez choisir parmi les plateformes disponibles pour envoyer des notifications à votre Healy Watch. Si vous choisissez de le faire, vous devrez accorder la permission à l'application Healy Watch d'obtenir des informations sur vos notifications, voir la Figure 5.3.7.1 et la Figure 5.3.7.2.

5.3.8 Option d'alarme

L'option Alarme vous permet de régler différents types d'alarmes sur votre Healy Watch. L'alarme se présente sous la forme d'une vibration de la Healy Watch, vous indiquant également l'heure et la raison de l'alarme sur l'écran de la Healy Watch, voir figure 5.3.8.1.

5.3.9 Rappel de sédentarité

Le rappel de sédentarité vous permet de mettre en place des rappels périodiques pour vous lever et vous déplacer si vous êtes habituellement en position assise ou couchée. Vous pouvez modifier la fréquence de ces rappels, voir la figure 5.3.9.1.

5.3.10 Rappel d'entraînement

Work Out Reminder vous permet de mettre en place des rappels périodiques pour l'entraînement. Vous pouvez modifier la fréquence de ces rappels, voir la figure 5.3.10.1.

5.3.11 Moniteur de fréquence cardiaque

Le moniteur de fréquence cardiaque vous permettra de régler la fréquence à laquelle vous souhaitez que la Healy Watch mesure votre fréquence cardiaque sur une période de 60 minutes, voir figure 5.3.11.1.

5.3.12 Définition des objectifs

Goal Settings vous permet de modifier vos objectifs quotidiens en matière de pas et de sommeil. La valeur par défaut est de 10 000 pas et 8 heures de sommeil par jour, voir la figure 5.3.12.1.

5.3.13 Types d'entraînement

Types d'entraînement vous permet de choisir 5 types d'entraînement qui seront disponibles sur votre Healy Watch. Vous pouvez les démarrer soit par l'application, soit par la Healy Watch, voir la figure 5.3.13.1.

5.3.14 Fonction SOS

L'activation de la fonction SOS fera apparaître la fonction SOS sur votre appareil Healy Watch. Si vous avez déjà établi des contacts d'urgence, le fait de maintenir le bouton SOS sur le Healy Watch enverra un message au contact d'urgence avec vos informations de localisation si le GPS est actif, voir figure 5.3.2.

5.3.14 Trouver un téléphone

En activant la fonction "Trouver un téléphone", vous pourrez effectuer des recherches sur votre smartphone à l'aide de votre Healy Watch. Cette fonction ne fonctionne que si votre smartphone est couplé à votre Healy Watch. Si vous souhaitez rechercher votre téléphone via l'appareil Healy Watch, vous pouvez le faire en allant sur Fonctions - Trouver un téléphone, voir la figure 5.3.2.

5.3.15 Prendre une photo

La fonction Take Photo vous permet de prendre des photos par le biais de l'application Healy Watch, voir la figure 5.3.2.

5.3.16 Réglages de l'unité

Unit Settings vous permet de changer les unités dans l'application Healy Watch. Vous pouvez choisir entre les systèmes impérial et métrique et entre l'affichage de l'heure sur 12h et sur 24h, voir la figure 5.3.2.

5.4 Partage des données

L'option de partage des données vous permet de partager vos données de mesure Healy Watch avec d'autres applications.

5.5 Mise à jour du microprogramme

En appuyant sur Mise à jour du firmware, vous pourrez vérifier si une mise à jour du firmware est en cours pour votre Healy Watch. Si une mise à jour est en cours, elle apparaîtra et vous donnera la possibilité de mettre à jour le micrologiciel de votre Healy Watch.

5.6 Réinitialisation d'usine

L'option Factory Reset vous permet de supprimer toutes les données et toutes les mises à jour du micrologiciel de votre Healy Watch, en la remettant dans l'état où elle était avant que vous ne l'utilisiez pour la première fois.

5.7 Informations

L'écran Info vous permet de consulter les conditions d'utilisation, la déclaration de confidentialité et la déclaration de consentement. Vous pouvez également voir la version actuelle de votre application Healy Watch. En appuyant sur le numéro de version de l'application, par exemple 1.3.9, voir la figure 5.7.1, vous pourrez sauvegarder les journaux de l'application des 7 derniers jours pour les partager avec le support Healy.

5.8 Rétroaction

La section Feedback vous permet de contacter le support Healy World directement depuis l'application Healy Watch, voir figure 5.8.1.

5.9 Déconnexion

En appuyant sur "Logout", vous serez déconnecté de l'application Healy Watch et redirigé vers l'écran de connexion, voir Figure 0.4 et Figure 0.5.