



## ***Intelligent Care Companion Device***

### **Quick Start Guide Guide de démarrage rapide Schnellstartanleitung**

For inquiries regarding Mbrainet, please visit <https://mbrainet.com/>.

@Shanghai Mbrainet Intelligent Technology Co., Ltd. reserves all rights.

Pour toute demande concernant Mbrainet, veuillez consulter <https://mbrainet.com/>.

@Shanghai Mbrainet Intelligent Technology Co., Ltd. se réserve tous les droits.

Für Anfragen zu Mbrainet besuchen Sie bitte <https://mbrainet.com/>.

@Shanghai Mbrainet Intelligent Technology Co., Ltd. behält sich alle Rechte vor.

# ***MBR001***

<https://mbrainet.com/>



Thank you for purchasing this product. Please read this manual carefully before using it.

After reading, please keep this manual for future reference.

"Scan the code"  
to access more information.



马贝人工智能科技

Love has never gone away; it's simply taken on a different form.

## 01. Charging requirements

- If the device is not used for a long period, please recharge it once every three months, fully charge it, then power it off and store it.
- For long-stored devices, the first use requires pre-charging for at least 30 minutes before the charging status appears.

### Names and Contents of Hazardous Substances in the Product

| Part Name | Hazardous Substances   |        |        |              |            |              |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------------|------------|--------------|
|           | 铅 (Pb)                                                                                                                                                                                       | 汞 (Hg) | 镉 (Cd) | 六价铬 (Cr(VI)) | 多溴联苯 (PBB) | 多溴二苯醚 (PBDE) |
| Main Unit | ×                                                                                                                                                                                            | ○      | ○      | ○            | ○          | ○            |
| 附属品       | ○                                                                                                                                                                                            | ○      | ○      | ○            | ○          | ○            |

This table is prepared in accordance with SJ/T 11364.  
 "○" indicates that the content of the hazardous substance in all materials of the part is below the limit requirements specified in GB/T 26572.  
 "×" indicates that the content of the hazardous substance in at least one homogeneous material of the part exceeds the limit requirements specified in GB/T 26572.

Shanghai Mabeiren Intelligent Technology Co., Ltd.

Mabrain official website: <https://mbrainet.com/>

Technical support e-mail: [support@mbrainet.com](mailto:support@mbrainet.com)

Made in China.



"Scan the code"  
to access more information.

## Precautions

Thank you for purchasing Mbrainet products! This user manual briefly introduces all the functions of the product, enabling you to operate it with ease and fully enjoy the great value brought by this product. Please read this user manual carefully before use.

- New batteries reach optimal performance only after 2–3 full charge and discharge cycles.
- This is a high-precision electronic product. Do not disassemble.
- Avoid strong impacts, drops, water, collisions, or splashes.
- Avoid use in high temperature, low temperature, high humidity, dusty, strong magnetic fields, or direct sunlight. Recommended use: altitude < 3000m, temperature 0°–35°C, humidity 5%–95%.

Use only manufacturer-approved batteries, and accessories. Use of other accessories violates warranty and may be dangerous.

## Friendly Reminder

- The nominal battery life of this product refers to the maximum duration under minimal power consumption. Actual battery life may vary due to usage and environmental factors, and there may be slight differences among individual products.
- The nominal battery capacity is calculated by measuring the charge during actual charging and discharging using third-party tools. Due to fluctuations in current, there can be significant deviations; this should not be used as a definitive standard.

## Button Definitions

- Power button: -----
- When the device is off, press and hold the power button for 3 seconds to power on.
- When the device is on, short press the power button to turn off the screen and enter sleep mode; to wake the screen, short press the power button again.
- When the device is on, press and hold the power button for 3 seconds to open the power-off/restart menu, or press and hold for 10 seconds to force a restart.



# 02. Welcome to your Alma health monitoring tablet

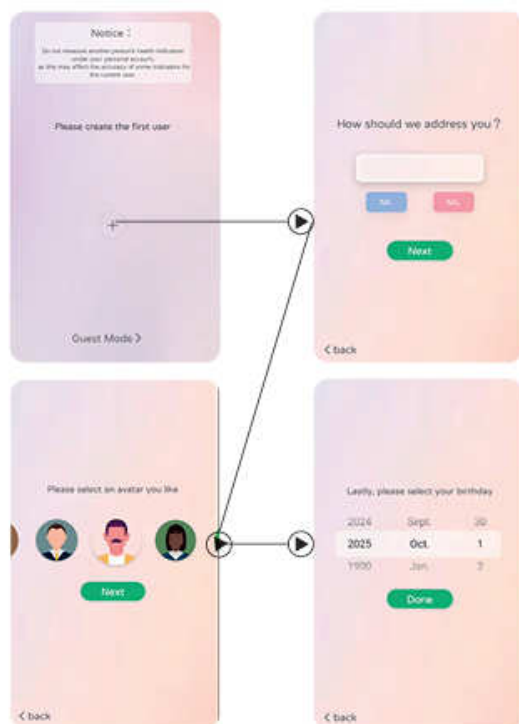
## Set up your Alma

When you turn on the device for the first time, select your preferred system language and time. If you need to change the language or adjust the time later, you can do so through the settings in Personal Center.



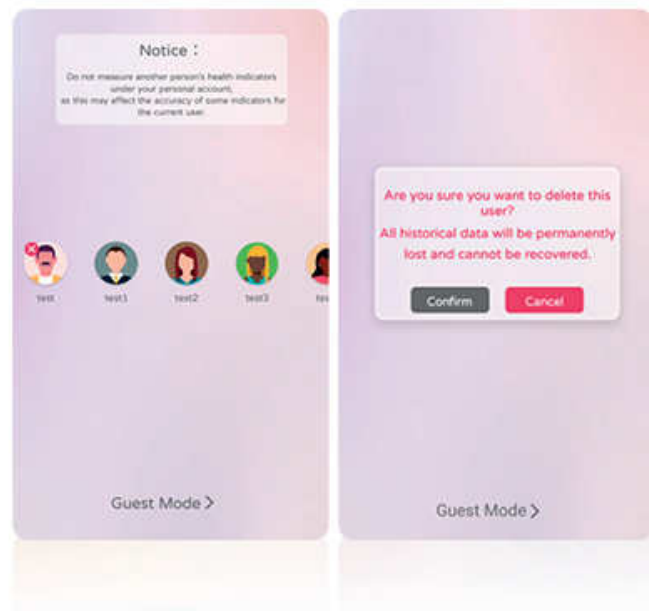
## Create a User

You can create a user profile for yourself, choose an avatar you like and set a name; family members or friends can also create new users. Each device supports up to five user profiles for household members.



## Delete a User

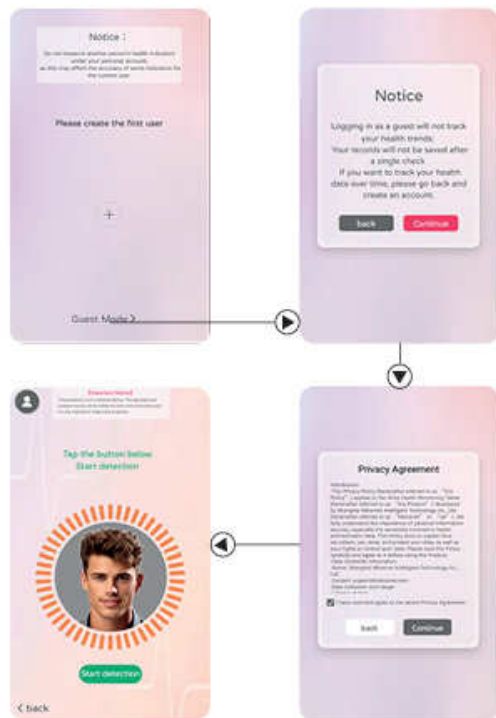
Press and hold the avatar and tap the red button **X** in the upper left corner of the avatar. Confirm whether you want to delete the user: tap Confirm to delete all data for that user, or tap Cancel to return to the user screen.



## Guest Mode

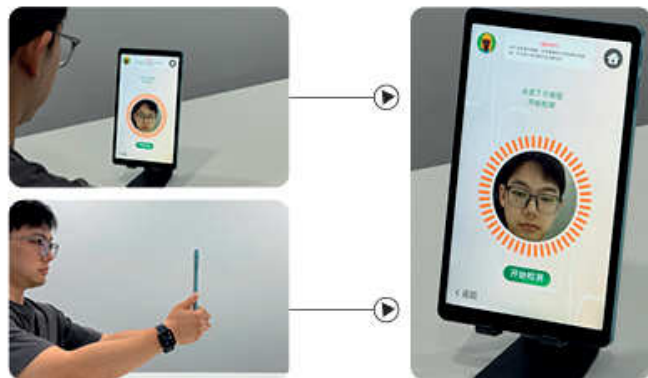
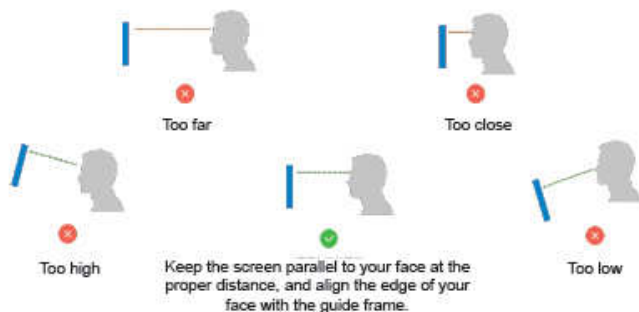
For temporary use, you can perform a single test through "Guest Mode".

**Temporary use mode:** In temporary use, the monitored items include only heart rate, blood pressure, heart rate variability, blood oxygen saturation, brain oxygen health, and stress levels. Data collected in these temporary measurements will not be saved to your health record.



## Prepare for a Test

Before starting, hold Alma or place it on a stand (recommended), adjust the position of your face and the tablet so that your entire face is within the frame. During testing, try to keep your body and head still and maintain about an arm's length between the tablet and your face. Refer to the diagram below.



Facial Positioning Diagram



To ensure accurate measurements, please use this product under the following lighting conditions:  
 Color temperature: between natural white light and daylight (about 4 000–6 500 K, neither yellowish nor bluish)  
 Color rendering: color rendering index (Ra) > 95 to accurately reproduce skin and object colors  
 Brightness: adequately bright (approximately equivalent to 500 lumens or more, such as a bright desk lamp or indoor daylight lamp)



Overexposed



Dim light



Yellow light



Incomplete face



Side face / Profile



Side face / Profile



Face too close



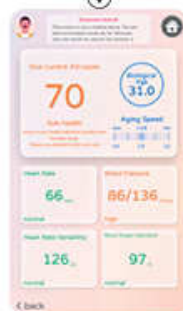
Face too far



Face out of frame

## Start Test

When sufficient ambient light is detected and your face is correctly positioned and stable, the "Start Test" button will turn green. Tap "Start Test" and wait for 20 seconds to obtain your current health metrics.



## Test Results

After completing the measurement, the results screen shows your current health status. You can scroll down to view additional metrics. If the results appear abnormal, please first check that the ambient lighting meets the usage requirements and that the device placement and the distance to your face are correct. Once verified, we recommend repeating the measurement.

Clicking each card rotates it to reveal the meaning of the metric on the back. Click again to return the card to its original state.

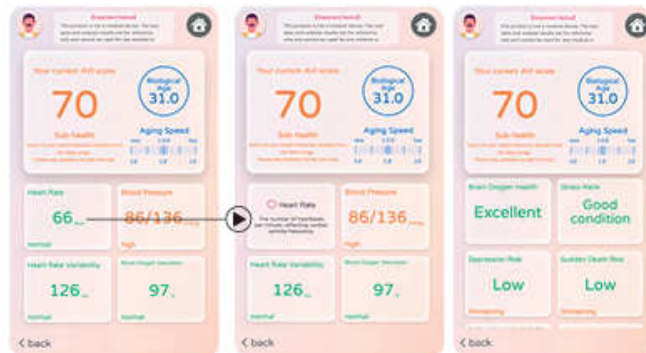
**Notes:**

**Depression risk:** An assessment result will be generated on the third day after you complete at least one health check each morning and evening.

**Sudden death risk:** An assessment result will be generated on the sixth day after you complete at least one health check each morning and evening.

**Physiological age and rate of ageing:** An assessment result will be generated on the ninth day after you complete at least one health check each morning and evening.

**Note:** The above risks and indicators are calculated based on continuous measurement data collected over multiple days; insufficient or intermittent measurements may affect the accuracy and stability of the results.



## Test Failed

If you do not follow the requirements, an abnormal detection prompt will appear. If the abnormal status persists for a long time, the system will indicate that the test has failed.

Make sure the lighting is sufficient, place your entire face inside the frame, and then tap to retest.



## Health Records

Each time you test, the results will be stored locally on Alma, forming long-term health data.

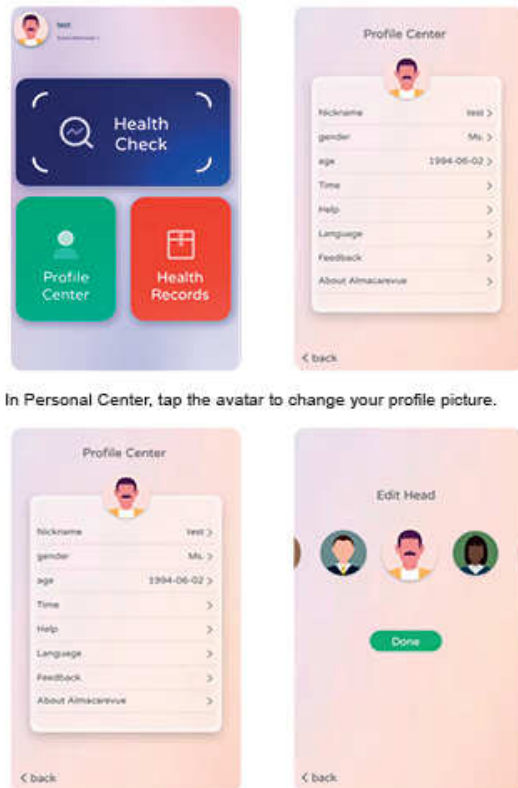
Tap Day, Week, Month or 6 Months to display the health trends for the day, week, month and past six months respectively.

You can use these long-term data to understand the changes in your health.



## Personal Center

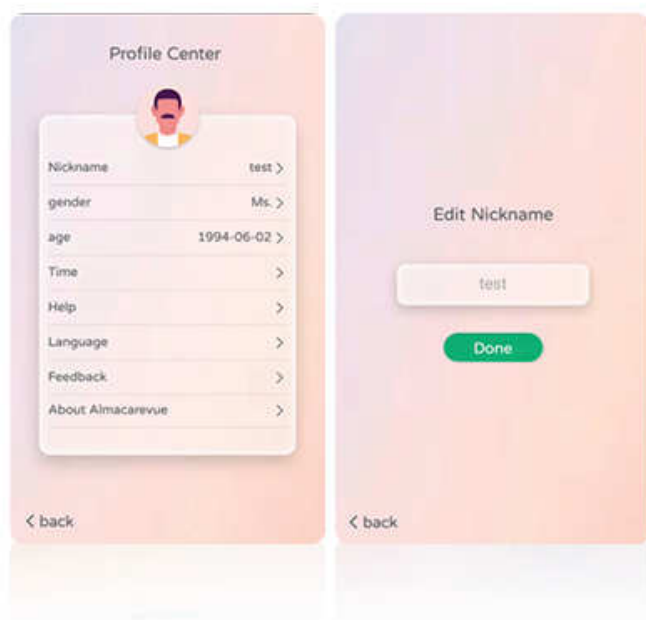
Through the "Personal Center," you can manage your account, obtain help and perform various settings.



In Personal Center, tap the avatar to change your profile picture.

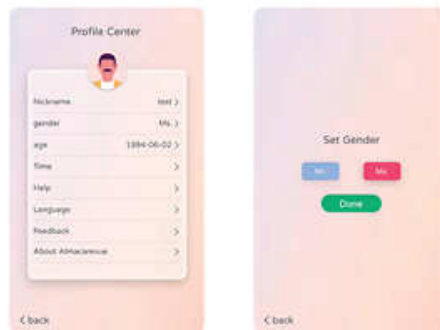
## Personal Center — Nickname

Through Personal Center—Nickname, you can change your display name.



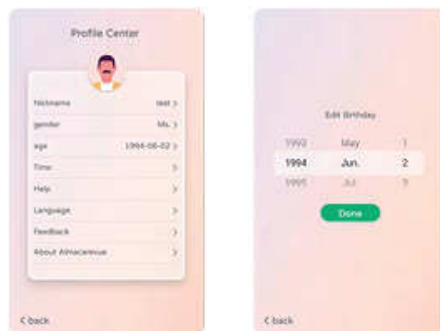
## Personal Center — Gender

Through Personal Center—Gender, you can change your gender.



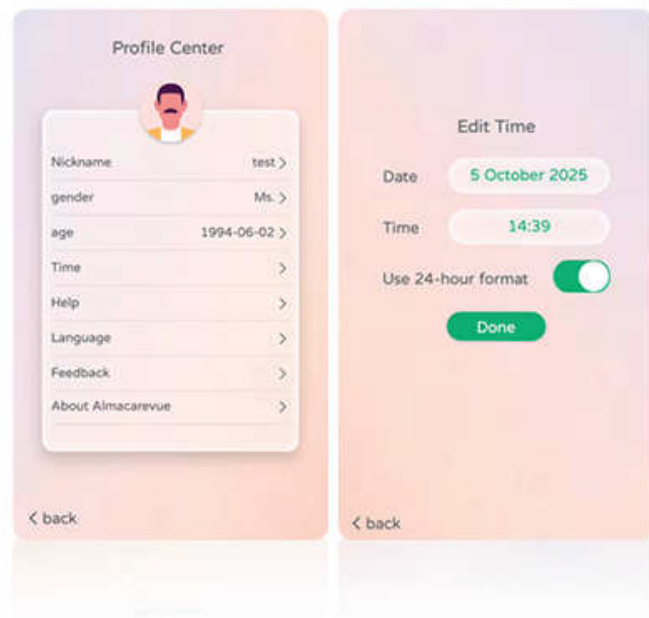
## Personal Center — Age

Through Personal Center—Age, you can change your date of birth.



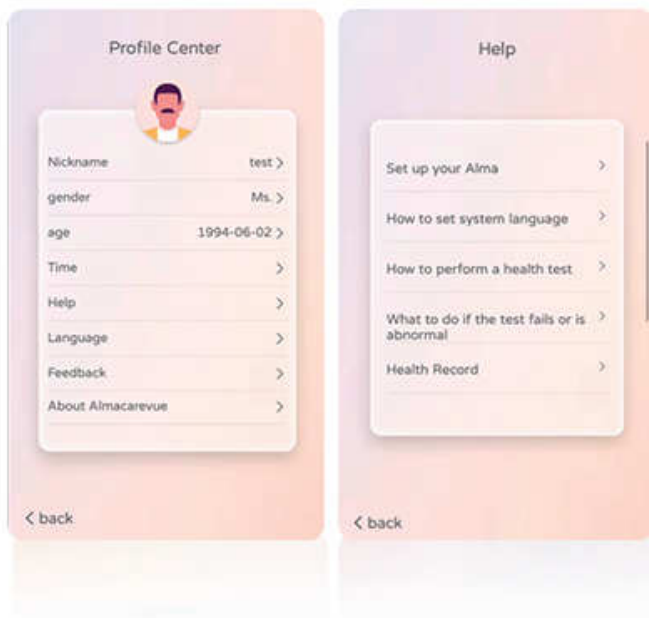
## Personal Center — Time

Through Personal Center—Time, you can adjust the current date, time and time format.



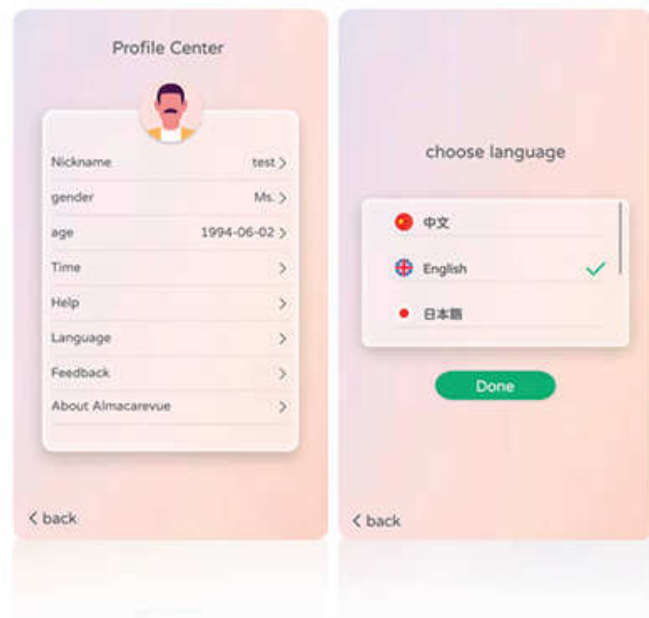
## Personal Center — Help

Through Personal Center—Help, you can view the user guide.



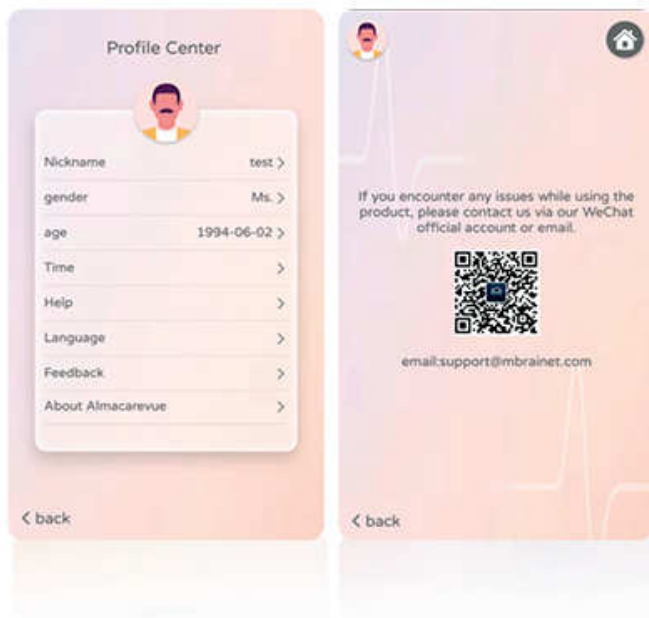
## Personal Center — Language

Through Personal Center—Language, you can change the system language. Available languages include Chinese, English, Japanese, Korean, French and German.



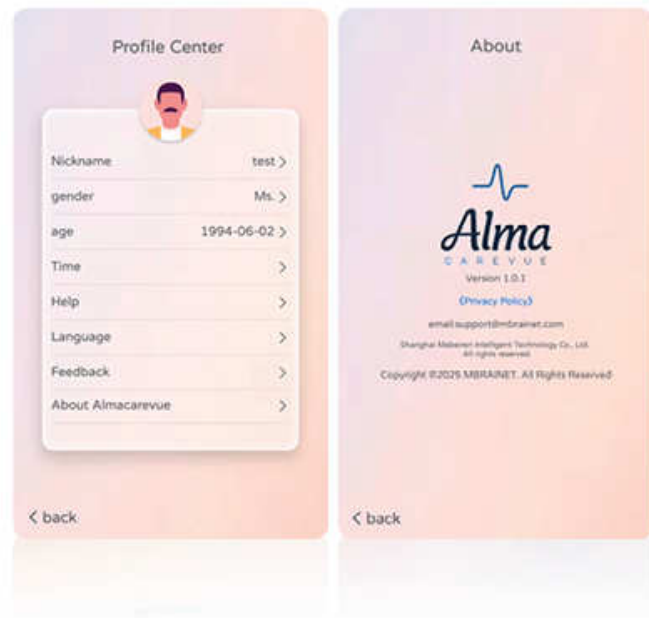
## Personal Center — Feedback

Through Personal Center—Feedback, you can report any issues you encounter during use to customer service.



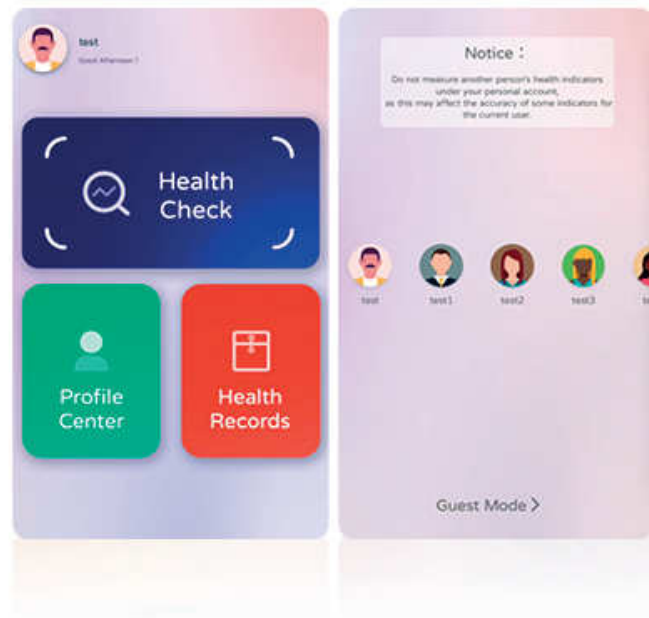
## Personal Center — About Almacarevue

Through Personal Center—About Almacarevue, you can view the product version number, privacy policy and product-related copyrights.



## Switch Account

If you want to switch users, you can tap the avatar on any screen and select your personal account.



## 03. Health Metric Descriptions

### AVI Score

The AVI score is a health quantification system developed by Mabrain and calculated precisely by intelligent algorithms.

You can find the meaning of each AVI score range in the table below. Enter your AVI score into the Health Card to easily compare your daily health status, and you can also view dietary recommendations via the Health Card.

| Level | Score range       | Level name       | Recommendation                                                                                                                                                                    |
|-------|-------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A 级   | $90 \leq x < 100$ | Excellent Health | Your health condition is excellent, keep up your good habits!                                                                                                                     |
| B 级   | $70 \leq x < 90$  | Good Health      | Your physical condition is good. Keep exercising and maintain a regular routine.                                                                                                  |
| C 级   | $50 \leq x < 70$  | Sub-health       | Some of your physical indicators are outside the ideal range. It is recommended to pay attention to your diet and rest.                                                           |
| D 级   | $30 \leq x < 50$  | Needs Attention  | Your physical condition may be in a potentially risky state. Regular monitoring is recommended.                                                                                   |
| E 级   | $0 \leq x < 30$   | High Risk        | Your physical condition has significantly deviated from the ideal range. It is recommended to improve your lifestyle as soon as possible and seek medical attention if necessary. |

### Biological Age

Biological age refers to the actual 'aging' state of an individual's physiological functions, organ systems, and physiological systems. It reflects the body's real health status and does not equal the age on your ID.

### Rate of Aging

The rate of aging is the speed at which physiological functions gradually decline from their optimal state, indicating how quickly a person transitions from being 'young and healthy' to functional decline.

0β-1β: Slow rate of aging

1β: Normal rate of aging

1β-2β: Fast rate of aging

## Heart Rate

Heart rate is the number of times the heart beats per minute and reflects the frequency of cardiac activity.

Enter your ideal heart rate value into the Health Card to easily compare your daily health status. You can also check dietary recommendations via the Health Card.

You can find the ideal heart rate values for each age group in Appendix 1.

## Heart Rate Variability

Heart rate variability (HRV) is the fluctuation of the intervals between heartbeats and reflects the autonomic nervous system's ability to regulate and the body's stress state.

A high HRV usually indicates strong recovery ability, flexible nervous system regulation and good physical and mental condition;

A low HRV may indicate high stress, fatigue, reduced immunity or a higher risk of chronic disease.

Enter your ideal HRV value into the Health Card to easily compare your daily health status, and you can also view dietary recommendations via the Health Card.

You can find the ideal HRV values for each age group in Appendix 2.

## Blood Pressure

Blood pressure is the pressure exerted by blood on vessel walls and is an important indicator of cardiovascular health.

Enter your ideal blood pressure values into the Health Card to easily compare your daily health status. You can also check dietary recommendations via the Health Card.

You can find the ideal blood pressure values for each age group in Appendices 3 and 4.

## Oxygen Saturation

Oxygen saturation is the degree of oxygen saturation in the blood and indicates whether the body is supplied with enough oxygen. Systolic pressure is the highest pressure experienced by the blood vessels when blood is pumped from the heart into the arteries during contraction.

Enter your ideal oxygen saturation value into the Health Card to easily compare your daily health status, and you can also view dietary recommendations via the Health Card.

## Brain Oxygen Health

Brain oxygen health indicates how well your brain is supplied with oxygen, which affects cognitive function and clarity of consciousness.

## Stress Level

Stress level indicates your current physiological or psychological stress state.

## Depression Risk

Depression risk reflects the likelihood of depressive symptoms or tendencies.

## Sudden Death Risk

Predicts the likelihood of experiencing a sudden cardiac or other unexpected fatal event.



## Cardiovascular and Cerebrovascular Health Risk and Blood Glucose Testing

Coming soon.

## Appendix 1

### Heart Rate

| Age group | Ideal value - male | Ideal value - female | Tolerance |
|-----------|--------------------|----------------------|-----------|
| 18-19     | 65                 | 68                   | ±5        |
| 20-24     | 66                 | 69                   | ±5        |
| 25-29     | 66                 | 69                   | ±5        |
| 30-34     | 67                 | 70                   | ±5        |
| 35-39     | 68                 | 71                   | ±6        |
| 40-44     | 69                 | 72                   | ±7        |
| 45-49     | 70                 | 73                   | ±8        |
| 50-54     | 71                 | 74                   | ±9        |
| 55-59     | 72                 | 75                   | ±10       |
| 60-64     | 73                 | 76                   | ±11       |
| 65-69     | 74                 | 77                   | ±12       |
| 70-74     | 75                 | 78                   | ±13       |
| 75-79     | 76                 | 79                   | ±14       |
| 80+       | 77                 | 80                   | ±15       |

#### Disclaimer

The ideal values are taken from publicly available scientific literature and authoritative databases and are intended to provide general health references for users.

Please note: these reference ranges do not constitute professional medical diagnostic standards and cannot replace a doctor's professional advice. There are significant physiological differences between individuals, influenced by factors such as age, gender, physical condition, lifestyle habits, and medical history.

## Appendix 2

### Heart Rate Variability

| Age group | Ideal value | Tolerance |
|-----------|-------------|-----------|
| 18-24 岁   | 160         | ±35       |
| 25-29 岁   | 155         | ±35       |
| 30-34 岁   | 150         | ±36       |
| 35-39 岁   | 145         | ±36       |
| 40-44 岁   | 140         | ±37       |
| 45-49 岁   | 135         | ±37       |
| 50-54 岁   | 130         | ±38       |
| 55-59 岁   | 125         | ±39       |
| 60-64 岁   | 120         | ±40       |
| 65-69 岁   | 115         | ±40       |
| 70-74 岁   | 110         | ±42       |
| 75-79 岁   | 105         | ±44       |
| 80+ 岁     | 100         | ±45       |

#### Disclaimer

The ideal values are taken from publicly available scientific literature and authoritative databases and are intended to provide general health references for users.

Please note: these reference ranges do not constitute professional medical diagnostic standards and cannot replace a doctor's professional advice. There are significant physiological differences between individuals, influenced by factors such as age, gender, physical condition, lifestyle habits, and medical history.

## Appendix 3

### Systolic Pressure (High Pressure)

| Age group | Ideal value | Tolerance |
|-----------|-------------|-----------|
| 18–19     | 108         | ±6        |
| 20–24     | 110         | ±7        |
| 25–29     | 111         | ±7        |
| 30–34     | 112         | ±7        |
| 35–39     | 115         | ±8        |
| 40–44     | 117         | ±8        |
| 45–49     | 120         | ±9        |
| 50–54     | 124         | ±9        |
| 55–59     | 128         | ±10       |
| 60–64     | 132         | ±10       |
| 65–69     | 136         | ±11       |
| 70–74     | 140         | ±11       |
| 75–79     | 143         | ±12       |
| 80+       | 145         | ±12       |

#### 1 Disclaimer

The ideal values are taken from publicly available scientific literature and authoritative databases and are intended to provide general health references for users.

Please note: these reference ranges do not constitute professional medical diagnostic standards and cannot replace a doctor's professional advice. There are significant physiological differences between individuals, influenced by factors such as age, gender, physical condition, lifestyle habits, and medical history.

## Appendix 4

### Diastolic Pressure (Low Pressure)

| Age group | Ideal value | Tolerance |
|-----------|-------------|-----------|
| 18–19     | 70          | ±6        |
| 20–24     | 71          | ±6        |
| 25–29     | 72          | ±6        |
| 30–34     | 72          | ±6        |
| 35–39     | 73          | ±6        |
| 40–44     | 74          | ±7        |
| 45–49     | 75          | ±8        |
| 50–54     | 76          | ±8        |
| 55–59     | 75          | ±9        |
| 60–64     | 74          | ±9        |
| 65–69     | 73          | ±9        |
| 70–74     | 72          | ±9        |
| 75–79     | 71          | ±9        |
| 80+       | 70          | ±9        |

#### 1 Disclaimer

The ideal values are taken from publicly available scientific literature and authoritative databases and are intended to provide general health references for users.

Please note: these reference ranges do not constitute professional medical diagnostic standards and cannot replace a doctor's professional advice. There are significant physiological differences between individuals, influenced by factors such as age, gender, physical condition, lifestyle habits, and medical history.

## FCC Statement

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harm full interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

Caution: Any changes or modifications to this device not explicitly approved by manufacturer could void your authority to operate this equipment. This device complies with part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions:

(1) This device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Specific Absorption Rate (SAR) information:

This Device meets the government's requirements for exposure to radio waves. The guidelines are based on standards that were developed by independent scientific organizations through periodic and thorough evaluation of scientific studies. The standards include a substantial safety margin designed to assure the safety of all persons regardless of age or health. FCC RF Exposure Information and Statement the SAR limit of USA (FCC) is 1.6 W/kg averaged over one gram of tissue. Device types: Device has also been tested against this SAR limit. This device was tested for typical body-worn operations with the back of the device kept 0mm from the body. To maintain compliance with FCC RF exposure requirements, use accessories that maintain an 0mm separation distance between the user's body and the back of the device. The use of belt clips, holsters and similar accessories should not contain metallic components in its assembly. The use of accessories that do not satisfy these requirements may not comply with FCC RF exposure requirements, and should be avoided.



Nous vous remercions pour votre achat. Veuillez lire attentivement ce manuel avant utilisation.

Après lecture, conservez ce manuel afin de pouvoir le consulter si nécessaire.

« Scanner » pour obtenir plus d'informations.



马贝人工智能科技

*L' amour n' a jamais disparu ; il a simplement pris une autre forme.*

## 01. Exigences de charge

- Si l'appareil n'est pas utilisé pendant une longue période, veuillez le recharger tous les trois mois, le charger complètement, puis l'éteindre et le ranger. Pour les appareils restés longtemps en stockage, la première utilisation nécessite une précharge d'au moins 30 minutes avant que l'état de charge n'apparaisse.

### Noms et teneurs des substances dangereuses dans le produit

| Nom de la pièce  | Substances dangereuses |        |        |              |            |              |
|------------------|------------------------|--------|--------|--------------|------------|--------------|
|                  | 铅 (Pb)                 | 汞 (Hg) | 镉 (Cd) | 六价铬 (Cr(VI)) | 多溴联苯 (PBB) | 多溴二苯醚 (PBDE) |
| Unité principale | ×                      | ○      | ○      | ○            | ○          | ○            |
| 附属品              | ○                      | ○      | ○      | ○            | ○          | ○            |

Ce tableau est établi conformément à la norme SJ/T 11354.  
 « ○ » Indique que la teneur de la substance dangereuse dans tous les matériaux de la pièce est inférieure aux exigences limites spécifiées dans GB/T 26572.  
 « × » Indique que la teneur de la substance dangereuse dans au moins un matériau homogène de la pièce dépasse les exigences limites spécifiées dans GB/T 26572.

Shanghai Mabeiren Intelligent Technology Co., Ltd.

Site officiel Mabrain : <https://mbrainet.com/>

E-mail du support technique : [support@mbrainet.com](mailto:support@mbrainet.com)

Fabriqué en Chine.



« Scanner » pour obtenir plus d'informations.

## Précautions

Merci d'avoir acheté un produit Mbrainet ! Ce manuel d'utilisation présente brièvement toutes les fonctions du produit afin que vous puissiez le manipuler facilement et profiter pleinement de sa grande valeur. Veuillez lire attentivement ce manuel avant toute utilisation.

- Les batteries neuves atteignent leurs performances optimales après 2 à 3 cycles complets de charge et de décharge.
- Il s'agit d'un produit électronique de haute précision. Ne démontez pas l'appareil.
- Évitez les chocs violents, les chutes, le contact avec l'eau, les collisions ou les éblouissements.
- Évitez d'utiliser l'appareil en cas de températures élevées ou basses, d'humidité élevée, de poussière, de champs magnétiques intenses ou de lumière directe du soleil. Utilisation recommandée : altitude inférieure à 3000 m, température de 0 °C à 35 °C, humidité de 5 % à 95 %.
- Utilisez uniquement les batteries et accessoires approuvés par le fabricant. L'utilisation d'autres accessoires annule la garantie et peut être dangereuse.

## Rappel amical

- L'autonomie nominale de ce produit correspond au temps d'autonomie maximal obtenu dans un environnement de consommation minimale. L'autonomie réelle peut varier en fonction des conditions d'utilisation et de l'environnement, et de légères différences existent entre les appareils.
- La capacité nominale de la batterie est calculée en mesurant la quantité de charge lors des cycles de charge et de décharge réels à l'aide d'outils tiers ; en raison des fluctuations de courant, il peut y avoir d'importants écarts, cette valeur ne doit donc pas être considérée comme une référence.

## Fonctions des boutons

- Bouton alimentation :
- Lorsque l'appareil est éteint, maintenez le bouton d'alimentation enfoncé pendant 3 secondes pour l'allumer.
- Lorsque l'appareil est allumé, appuyez brièvement sur le bouton d'alimentation pour éteindre l'écran et passer en veille ; pour réactiver l'écran, appuyez de nouveau brièvement sur le bouton d'alimentation.
- Lorsque l'appareil est allumé, maintenez le bouton d'alimentation enfoncé pendant 3 secondes pour accéder au menu d'arrêt/redémarrage ; maintenez-le enfoncé pendant 10 secondes pour forcer le redémarrage.



# 02. Bienvenue sur votre tablette de surveillance de santé Alma

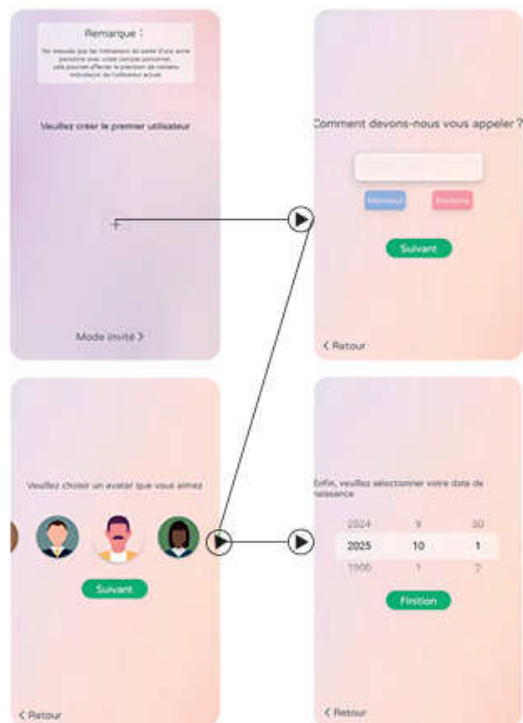
## Configurez votre Alma

Lors de la première mise en marche, choisissez votre langue et l'heure préférées ; si vous souhaitez changer la langue ou ajuster l'heure ultérieurement, vous pouvez le faire dans les paramètres du Centre personnel.



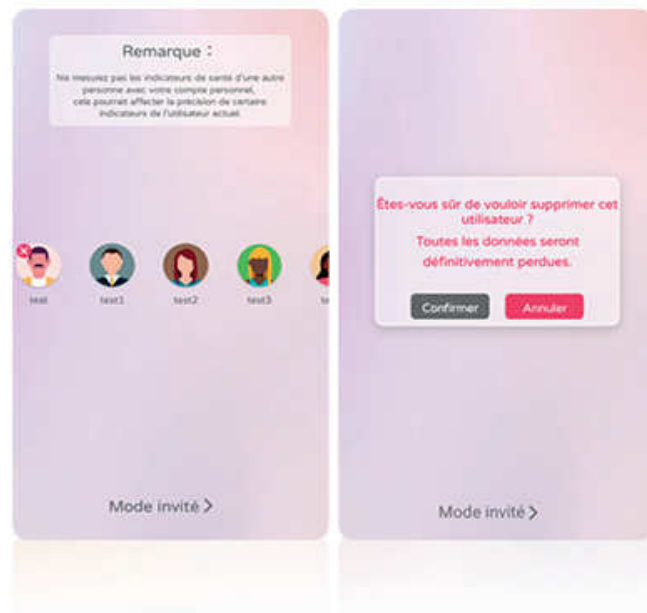
## Créer un utilisateur

Vous pouvez créer un utilisateur pour vous-même, choisir l'avatar de votre choix et vous donner un nom ; vous pouvez également laisser des membres de votre famille ou des amis créer de nouveaux utilisateurs. Chaque appareil peut enregistrer jusqu'à cinq utilisateurs pour les membres du foyer.



## Supprimer un utilisateur

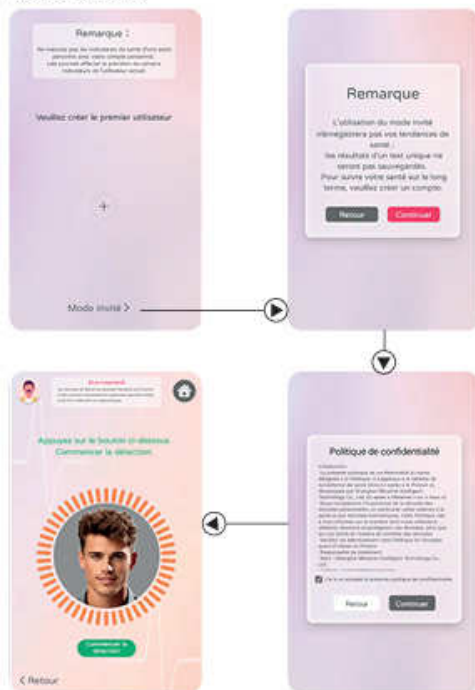
Maintenez l'avatar enfoncé, appuyez sur le bouton rouge X dans le coin supérieur gauche et confirmez si vous souhaitez supprimer l'utilisateur ; appuyez sur Confirmer pour supprimer toutes les données de l'utilisateur, ou sur Annuler pour revenir à l'interface utilisateur.



## Mode invité

Pour une utilisation ponctuelle, vous pouvez effectuer un test unique via « Mode invité ».

Mode d'utilisation temporaire : en mode temporaire, seules la fréquence cardiaque, la tension artérielle, la variabilité de la fréquence cardiaque, la saturation en oxygène du sang, la santé en oxygène du cerveau et le niveau de stress sont mesurés. Les données de ces mesures temporaires ne seront pas enregistrées dans votre dossier de santé.



## Préparation du test

Avant de commencer le test, tenez l'Alma ou placez-la sur un support (recommandé), ajustez la position de votre visage par rapport à la tablette afin que votre visage entier soit dans le cadre. Pendant le test, gardez votre corps et votre tête aussi immobiles que possible et maintenez une distance d'environ une longueur de bras entre la tablette et votre visage. Veuillez vous référer au schéma ci-dessous.

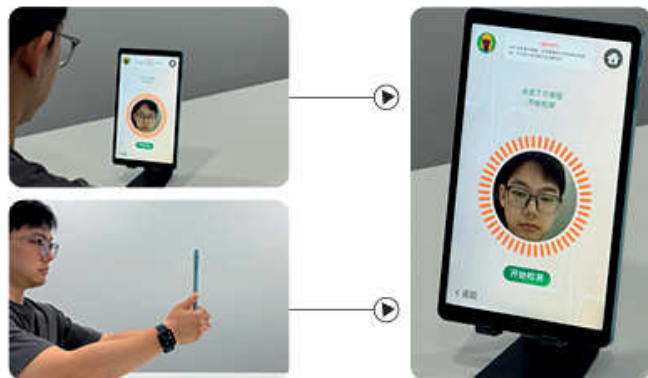
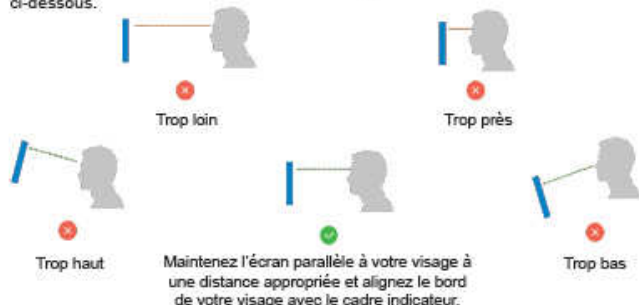


Illustration de la position du visage



**I** Pour garantir des mesures précises, veuillez utiliser ce produit dans les conditions d'éclairage suivantes :

- Couleur de la lumière : entre la lumière blanche naturelle et la lumière du jour (environ 4 000 à 6 500 K, ni trop jaune ni trop bleue)
- Rendu des couleurs : indice de rendu des couleurs (Ra) > 95 permettant de restituer fidèlement la couleur de la peau et des objets
- Luminosité : lumière suffisante (environ équivalente à 500 lumens ou plus, soit une lampe de bureau puissante ou un éclairage intérieur à la lumière du jour)



Surexposition



Lumière faible



Lumière jaune



Visage incomplet



Profil du visage



Profil du visage



Visage trop proche



Visage trop éloigné



Visage hors du cadre

## Commencer le test

Lorsque la lumière ambiante est suffisante et que votre visage est correctement positionné et stable, le bouton « Commencer le test » devient vert. Appuyez sur « Commencer le test » et après 20 secondes, vous obtiendrez vos indicateurs de santé actuels.



## Résultats du test

Une fois la mesure terminée, l'écran des résultats affiche votre état de santé actuel. Vous pouvez faire défiler vers le bas pour voir d'autres indicateurs. Si les résultats semblent anormaux, vérifiez d'abord que l'éclairage ambiant correspond aux exigences d'utilisation et que la position de l'appareil et la distance à votre visage sont correctes. Une fois ces éléments vérifiés, il est recommandé de recommencer la mesure.

En cliquant sur chaque carte, celle-ci pivote et révèle la signification de l'indicateur au verso. Cliquez à nouveau pour la remettre dans son état initial.

1

### Remarques:

**Risque de dépression :** Un résultat d'évaluation sera généré le troisième jour après avoir effectué au moins une mesure de santé le matin et le soir chaque jour.

**Risque de mort subite :** Un résultat d'évaluation sera généré le sixième jour après avoir effectué au moins une mesure de santé le matin et le soir chaque jour.

**Âge physiologique et vitesse de vieillissement :** Un résultat d'évaluation sera généré le neuvième jour après avoir effectué au moins une mesure de santé le matin et le soir chaque jour.

**Remarque :** Les risques et indicateurs ci-dessus sont calculés à partir de données de mesure continues recueillies sur plusieurs jours ; un nombre insuffisant de mesures ou des interruptions peuvent affecter la précision et la stabilité des résultats.



## Échec du test

Si vous ne suivez pas les consignes de test, un message d'anomalie s'affichera ; si l'anomalie persiste, le système indiquera un échec du test.

Assurez-vous que l'éclairage est suffisant, placez votre visage entièrement dans le cadre, puis appuyez sur Relancer pour recommencer le test.

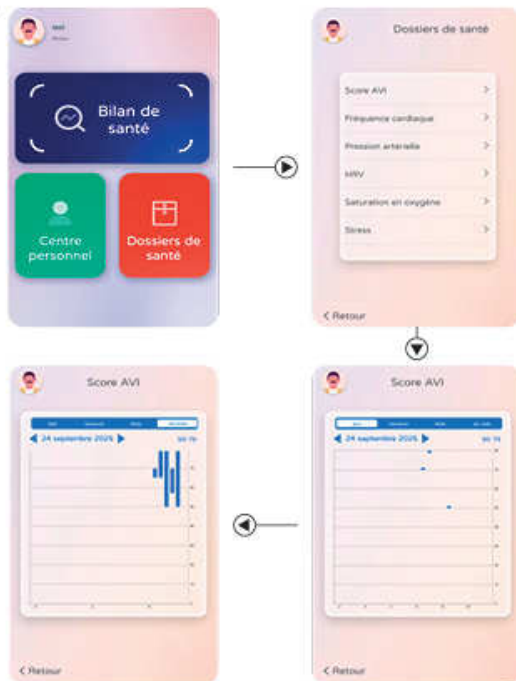


## Dossier de santé

Chaque résultat de vos tests est enregistré localement sur Alma, formant au final des données de santé à long terme.

Appuyez sur les boutons Jour, Semaine, Mois ou 6 mois pour afficher respectivement les tendances de santé du jour, de la semaine, du mois et des six derniers mois.

Ces données à long terme vous permettent de comprendre l'évolution de votre santé.

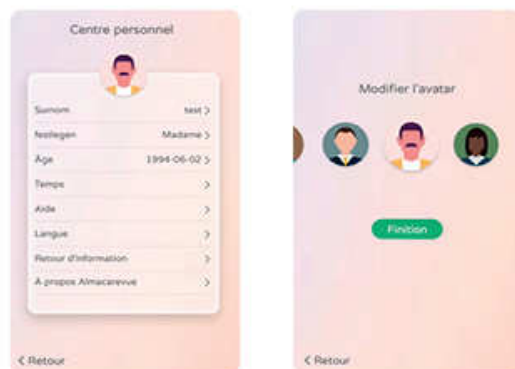


## Centre personnel

Par le biais du « Centre personnel », vous pouvez gérer votre compte, obtenir de l'aide et effectuer divers réglages.



Via le Centre personnel, appuyez sur l'avatar pour modifier l'image de profil.



## Centre personnel – Surnom

Dans Centre personnel – Surnom, vous pouvez modifier le surnom de l'utilisateur.

Centre personnel

Surnom test >

festlegen Madame >

Âge 1994-06-02 >

Temps >

Aide >

Langue >

Retour d'information >

À propos Almacarevue >

< Retour

Modifier le surnom

test

Finir

< Retour

## Centre personnel – Sexe

Par le biais de Centre personnel – Sexe, vous pouvez modifier le sexe de l'utilisateur.

Centre personnel

Surnom test >

festlegen Madame >

Âge 1994-06-02 >

Temps >

Aide >

Langue >

Retour d'information >

À propos Almacarevue >

< Retour

Geschlecht festlegen

Herr Frau

Finir

< Retour

## Centre personnel – Âge

Dans Centre personnel – Âge, vous pouvez modifier la date de naissance de l'utilisateur.

Centre personnel

Surnom test >

festlegen Madame >

Âge 1994-06-02 >

Temps >

Aide >

Langue >

Retour d'information >

À propos Almacarevue >

< Retour

Modifier la date de naissance

1993 3 1

1994 6 2

1995 7 3

Finir

< Retour

## Centre personnel – Heure

Via Centre personnel – Heure, vous pouvez régler la date, l'heure et le format horaire actuels.

Centre personnel



Surnom

test >

festlegen

Madame >

Âge

1994-06-02 >

Temps

>

Aide

>

Langue

>

Retour d'information

>

À propos Almacarevue

>

Heure de modification

Date

5 octobre 2025

Temps

15:02

Utiliser le format 24 heures

☒

Finition

< Retour

## Centre personnel – Aide

Via Centre personnel – Aide, vous pouvez consulter le guide d'utilisation.

Centre personnel



Surnom

test >

festlegen

Madame >

Âge

1994-06-02 >

Temps

>

Aide

>

Langue

>

Retour d'information

>

À propos Almacarevue

>

< Retour

Aide

Configurez votre Alma

>

Comment créer un utilisateur

>

Comment effectuer un test de santé

>

Que faire si le test échoue ou est anormal

>

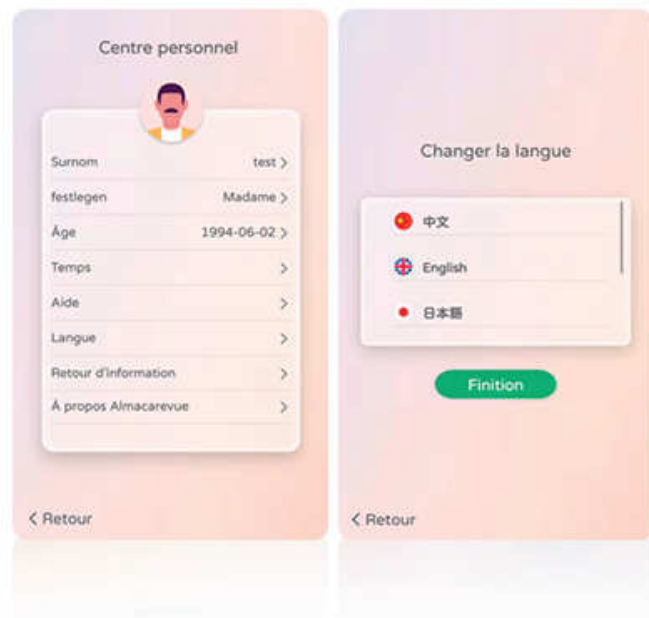
Dossier Santé

>

< Retour

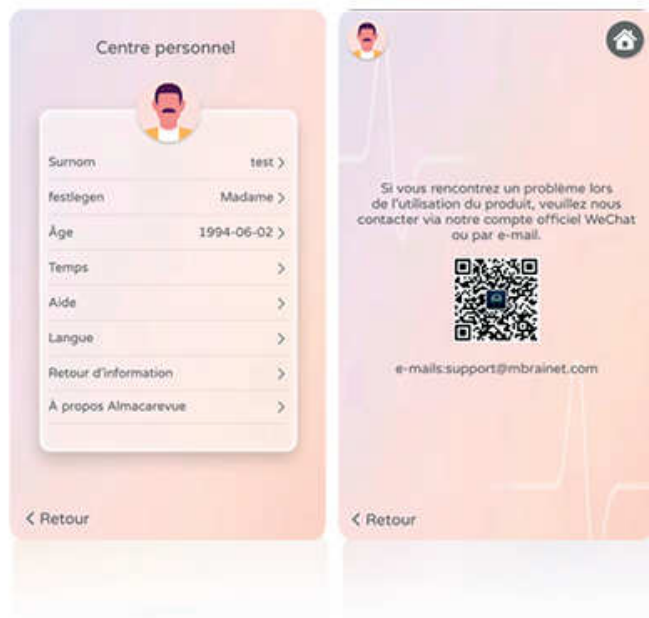
## Centre personnel – Langue

Dans Centre personnel – Langue, vous pouvez modifier la langue du système. Les langues disponibles sont le chinois, l'anglais, le japonais, le coréen, le français et l'allemand.



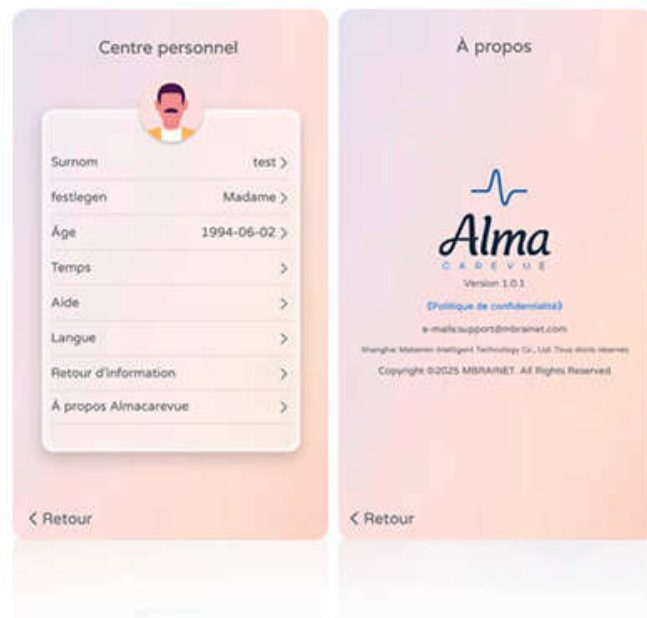
## Centre personnel – Commentaires

Dans Centre personnel – Commentaires, vous pouvez signaler tout problème rencontré lors de l'utilisation au service client.



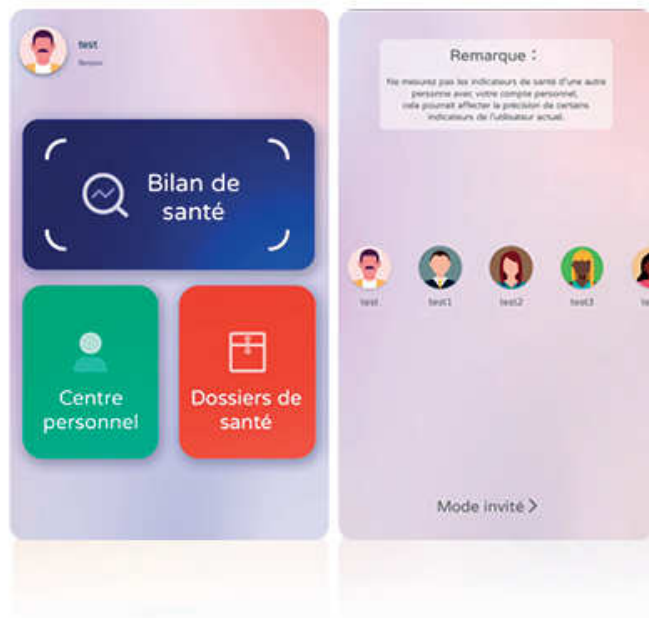
## Centre personnel – À propos de Almacarevue

Dans Centre personnel – À propos de Almacarevue, vous pouvez consulter le numéro de version du produit, l'accord de confidentialité et les droits d'auteur relatifs au produit.



## Changer de compte

Pour changer d'utilisateur, vous pouvez toucher l'avatar sur n'importe quel écran et sélectionner votre compte personnel.



## 03. Description des indicateurs de santé

### Score AVI

Le score AVI est un système de quantification du niveau de santé développé par Mabrain, calculé avec précision à l'aide d'algorithmes intelligents.

Vous trouverez ci-dessous un tableau expliquant chaque intervalle de score AVI. Vous pouvez inscrire votre score AVI sur la carte de santé pour comparer quotidiennement votre état de santé et consulter des recommandations alimentaires.

| Niveau | Plage de scores   | Nom du niveau           | Recommandation                                                                                                                                                               |
|--------|-------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A 級    | $90 \leq x < 100$ | Excellente santé        | Votre état de santé est excellent, continuez à avoir de bonnes habitudes !                                                                                                   |
| B 級    | $70 \leq x < 90$  | Bonne santé             | Votre condition physique est bonne. Continuez à faire de l'exercice et gardez une routine régulière.                                                                         |
| C 級    | $50 \leq x < 70$  | État suboptimal         | Certains de vos indicateurs corporels s'écartent de la plage idéale. Il est conseillé de faire attention à votre alimentation et à votre repos.                              |
| D 級    | $30 \leq x < 50$  | Nécessite une attention | Votre état de santé pourrait présenter un risque potentiel. Il est recommandé de procéder à une surveillance régulière.                                                      |
| E 級    | $0 \leq x < 30$   | Risque élevé            | Votre état de santé s'écarte considérablement de la plage idéale. Il est recommandé d'améliorer votre mode de vie dès que possible et de consulter un médecin si nécessaire. |

### Âge biologique

L'âge biologique correspond au véritable degré de vieillissement des fonctions corporelles, des organes et des systèmes physiologiques d'une personne. Il reflète l'état de santé réel du corps et ne correspond pas à l'âge figurant sur la carte d'identité.

### Vitesse de vieillissement

La vitesse de vieillissement est le rythme auquel les fonctions physiologiques déclinent progressivement depuis leur état optimal et elle indique la rapidité avec laquelle une personne passe de 'jeunesse et santé' à 'dégradation des fonctions'.

0β–1β : vitesse de vieillissement lente

1β : vitesse de vieillissement normale

1β–2β : vitesse de vieillissement rapide

## Fréquence cardiaque

La fréquence cardiaque correspond au nombre de battements du cœur par minute et reflète la fréquence de l'activité cardiaque.

Vous pouvez inscrire votre fréquence cardiaque idéale sur la carte de santé pour comparer facilement votre état de santé au quotidien. Vous pouvez également consulter des recommandations alimentaires via la carte de santé.

Vous trouverez dans l'annexe 1 les valeurs idéales de fréquence cardiaque pour chaque tranche d'âge.

## Variabilité de la fréquence cardiaque

La variabilité de la fréquence cardiaque correspond à la variation des intervalles entre les battements du cœur et reflète la capacité de régulation du système nerveux autonome et l'état de stress du corps.

Une variabilité élevée indique généralement une forte capacité de récupération, une régulation nerveuse flexible et un bon état physique et mental ;

Une variabilité faible peut indiquer un niveau de stress élevé, de la fatigue, une immunité réduite ou un risque accru de maladies chroniques.

Inscrivez votre valeur idéale de variabilité de la fréquence cardiaque sur la carte de santé pour comparer votre état de santé quotidiennement. Vous pouvez également consulter des recommandations alimentaires via la carte de santé.

Vous trouverez dans l'annexe 2 les valeurs idéales de variabilité de la fréquence cardiaque pour chaque tranche d'âge.

## Tension artérielle

La tension artérielle est la pression exercée par le sang sur les parois des vaisseaux sanguins et est un indicateur important de la santé cardiovasculaire.

Vous pouvez inscrire vos valeurs de tension artérielle idéales sur la carte de santé pour comparer quotidiennement votre état de santé, et consulter des recommandations alimentaires via la carte de santé.

Les valeurs idéales de tension artérielle selon l'âge se trouvent aux annexes 3 et 4.

## Saturation en oxygène

La saturation en oxygène correspond au niveau de saturation en oxygène du sang et reflète si le corps reçoit suffisamment d'oxygène. La pression systolique est la pression maximale subie par les vaisseaux sanguins lorsque le cœur se contracte et pompe le sang dans les artères.

Inscrivez votre valeur idéale de saturation en oxygène sur la carte de santé pour comparer quotidiennement votre état de santé et consulter des recommandations alimentaires via la carte de santé.

## Santé en oxygène cérébral

La santé en oxygène cérébral indique dans quelle mesure le cerveau reçoit suffisamment d'oxygène et influence les fonctions cognitives et la clarté de conscience.

## Niveau de stress

Le niveau de stress correspond à votre niveau de stress physique ou psychologique actuel.

## Risque de dépression

Le risque de dépression indique la probabilité de présenter des symptômes ou une tendance à la dépression.

## Risque de mort subite

Prédit la probabilité d'un événement de décès soudain d'origine cardiaque ou autre.



## Risque de santé cardio-cérébrovasculaire et test de glycémie

À venir.

## Annexe 1

### Fréquence cardiaque

| Groupe d'âge | Valeur idéale – homme | Valeur idéale – femme | Tolérance |
|--------------|-----------------------|-----------------------|-----------|
| 18–19        | 65                    | 68                    | ±5        |
| 20–24        | 66                    | 69                    | ±5        |
| 25–29        | 66                    | 69                    | ±5        |
| 30–34        | 67                    | 70                    | ±5        |
| 35–39        | 68                    | 71                    | ±6        |
| 40–44        | 69                    | 72                    | ±7        |
| 45–49        | 70                    | 73                    | ±8        |
| 50–54        | 71                    | 74                    | ±9        |
| 55–59        | 72                    | 75                    | ±10       |
| 60–64        | 73                    | 76                    | ±11       |
| 65–69        | 74                    | 77                    | ±12       |
| 70–74        | 75                    | 78                    | ±13       |
| 75–79        | 76                    | 79                    | ±14       |
| 80+          | 77                    | 80                    | ±15       |

#### ❗ Déclaration de non-responsabilité

Les valeurs idéales proviennent de publications scientifiques et de bases de données autorisées publiées et servent à fournir une référence de santé générale aux utilisateurs.

Veuillez noter : ces plages de référence ne sont pas équivalentes à des critères de diagnostic médical professionnels et ne remplacent pas l'avis d'un médecin. Il existe des différences physiologiques importantes entre les individus, les facteurs influents incluent l'âge, le sexe, l'état physique, les habitudes de vie et les antécédents médicaux.

## Annexe 2

### Variabilité de la fréquence cardiaque

| Groupe d'âge | Valeur idéale | Tolérance |
|--------------|---------------|-----------|
| 18–24 岁      | 160           | ±35       |
| 25–29 岁      | 155           | ±35       |
| 30–34 岁      | 150           | ±36       |
| 35–39 岁      | 145           | ±36       |
| 40–44 岁      | 140           | ±37       |
| 45–49 岁      | 135           | ±37       |
| 50–54 岁      | 130           | ±38       |
| 55–59 岁      | 125           | ±39       |
| 60–64 岁      | 120           | ±40       |
| 65–69 岁      | 115           | ±40       |
| 70–74 岁      | 110           | ±42       |
| 75–79 岁      | 105           | ±44       |
| 80+ 岁        | 100           | ±45       |

#### ❗ Déclaration de non-responsabilité

Les valeurs idéales proviennent de publications scientifiques et de bases de données autorisées publiées et servent à fournir une référence de santé générale aux utilisateurs.

Veuillez noter : ces plages de référence ne sont pas équivalentes à des critères de diagnostic médical professionnels et ne remplacent pas l'avis d'un médecin. Il existe des différences physiologiques importantes entre les individus, les facteurs influents incluent l'âge, le sexe, l'état physique, les habitudes de vie et les antécédents médicaux.

## Annexe 3

### Pression systolique (haute)

| Groupe d'âge | Valeur idéale | Tolérance |
|--------------|---------------|-----------|
| 18–19        | 108           | ±6        |
| 20–24        | 110           | ±7        |
| 25–29        | 111           | ±7        |
| 30–34        | 112           | ±7        |
| 35–39        | 115           | ±8        |
| 40–44        | 117           | ±8        |
| 45–49        | 120           | ±9        |
| 50–54        | 124           | ±9        |
| 55–59        | 128           | ±10       |
| 60–64        | 132           | ±10       |
| 65–69        | 136           | ±11       |
| 70–74        | 140           | ±11       |
| 75–79        | 143           | ±12       |
| 80+          | 145           | ±12       |

#### ❗ Déclaration de non-responsabilité

Les valeurs idéales proviennent de publications scientifiques et de bases de données autorisées publiées et servent à fournir une référence de santé générale aux utilisateurs.

Veuillez noter : ces plages de référence ne sont pas équivalentes à des critères de diagnostic médical professionnels et ne remplacent pas l'avis d'un médecin. Il existe des différences physiologiques importantes entre les individus, les facteurs influents incluent l'âge, le sexe, l'état physique, les habitudes de vie et les antécédents médicaux.

## Annexe 4

### Pression diastolique (basse)

| Groupe d'âge | Valeur idéale | Tolérance |
|--------------|---------------|-----------|
| 18–19        | 70            | ±6        |
| 20–24        | 71            | ±6        |
| 25–29        | 72            | ±6        |
| 30–34        | 72            | ±6        |
| 35–39        | 73            | ±6        |
| 40–44        | 74            | ±7        |
| 45–49        | 75            | ±8        |
| 50–54        | 76            | ±8        |
| 55–59        | 75            | ±9        |
| 60–64        | 74            | ±9        |
| 65–69        | 73            | ±9        |
| 70–74        | 72            | ±9        |
| 75–79        | 71            | ±9        |
| 80+          | 70            | ±9        |

#### ❗ Déclaration de non-responsabilité

Les valeurs idéales proviennent de publications scientifiques et de bases de données autorisées publiées et servent à fournir une référence de santé générale aux utilisateurs.

Veuillez noter : ces plages de référence ne sont pas équivalentes à des critères de diagnostic médical professionnels et ne remplacent pas l'avis d'un médecin. Il existe des différences physiologiques importantes entre les individus, les facteurs influents incluent l'âge, le sexe, l'état physique, les habitudes de vie et les antécédents médicaux.

## ISED Statement

- English: This device contains licence-exempt transmitter(s)/receiver(s) that comply with Innovation, Science and Economic Development Canada's licence-exempt RSS(s). Operation is subject to the following two conditions:

(1) This device may not cause interference.

(2) This device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

- French: Cet appareil contient des émetteurs/récepteurs exempts de licence qui sont conformes aux CNR exempts de licence d'Innovation, Sciences et Développement économique Canada. Le fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes :

(1) Cet appareil ne doit pas causer d'interférences.

(2) Cet appareil doit accepter toute interférence, y compris les interférences susceptibles de provoquer un fonctionnement indésirable de l'appareil.

Specific Absorption Rate (SAR) information:

This device meets the government's requirements for exposure to radio waves. The guidelines are based on standards that were developed by independent scientific organizations through periodic and thorough evaluation of scientific studies. The standards include a substantial safety margin designed to assure the safety of all persons regardless of age or health. ISED RF Exposure Information and Statement the SAR limit of and Canada (ISED) is 1.6 W/kg averaged over one gram of tissue. Device types: device has also been tested against this SAR limit. This device was tested for typical body-worn operations with the back of the device kept 0mm from the body. To maintain compliance with ISED RF exposure requirements, use accessories that maintain an 0mm separation distance between the user's body and the back of the device. The use of belt clips, holsters and similar accessories should not contain metallic components in its assembly. The use of accessories that do not satisfy these requirements may not comply with ISED RF exposure requirements, and should be avoided.

Informations sur le débit d'absorption spécifique (DAS) :

Cet appareil répond aux exigences gouvernementales en matière d'exposition aux ondes radio. Les lignes directrices sont fondées sur des normes qui ont été élaborées par des organismes scientifiques indépendants dans le cadre d'une évaluation périodique et approfondie d'études scientifiques. Les normes comprennent une marge de sécurité substantielle conçue pour assurer la sécurité de toutes les personnes, quel que soit leur âge ou leur état de santé. La limite DAS du Canada (ISDE) est de 1,6 W/kg en moyenne sur un gramme de tissu. Types d'appareils : l'appareil a également été testé par rapport à cette limite DAS. Cet appareil a été testé pour des opérations typiques portées sur le corps, l'arrière de l'appareil étant à 0 mm du corps. Pour maintenir la conformité aux exigences d'exposition RF d'ISDE, utilisez des accessoires qui maintiennent une distance de séparation de 0 mm entre le corps de l'utilisateur et l'arrière de l'appareil. L'utilisation de clips de ceinture, d'étuis et d'accessoires similaires ne doit pas à ces exigences peut ne pas être conforme aux exigences d'exposition aux RF d'ISDE et doit être évitée. The device for operation in the band 5150–5250 MHz is only for indoor use to reduce the potential for harmful interference to co-channel mobile satellite systems. L'appareil destiné à fonctionner dans la bande 5150-5250 MHz est uniquement destiné à une utilisation en intérieur afin de réduire le potentiel d'interférences nuisibles aux systèmes mobiles par satellite cocanaux.

1

Vielen Dank für Ihren Kauf. Bitte lesen Sie dieses Handbuch vor der Verwendung sorgfältig durch.

Bitte bewahren Sie dieses Handbuch nach dem Lesen gut auf, damit Sie es bei Bedarf wieder zur Hand haben.

„Scannen“ für weitere Informationen.



马贝人工智能科技

Liebe war nie weit weg – sie hat nur eine andere Form angenommen.

## 01. Ladeanforderungen

- Wenn das Gerät längere Zeit nicht verwendet wird, sollten Sie es alle drei Monate wiederaufladen, vollständig aufladen, anschließend ausschalten und lagern. Bei Geräten, die längere Zeit gelagert wurden, ist vor der ersten Verwendung ein Vorladen von mindestens 30 Minuten erforderlich, bevor der Ladestatus angezeigt wird.

### Bezeichnung und Gehalt gefährlicher Stoffe im Produkt

| Bauteilname  | Gefährliche Stoffe |        |        |              |            |              |
|--------------|--------------------|--------|--------|--------------|------------|--------------|
|              | 铅 (Pb)             | 汞 (Hg) | 镉 (Cd) | 六价铬 (Cr(VI)) | 多溴联苯 (PBB) | 多溴二苯醚 (PBDE) |
| Haupteinheit | ×                  | ○      | ○      | ○            | ○          | ○            |
| 附属品          | ○                  | ○      | ○      | ○            | ○          | ○            |

Diese Tabelle wurde gemäß SJ/T 11364 erstellt.  
 "○" bedeutet, dass der Gehalt des gefährlichen Stoffes in allen Materialien des Bauteils unter den in GB/T 26572 festgelegten Grenzwerten liegt.  
 "x" bedeutet, dass der Gehalt des gefährlichen Stoffes in mindestens einem homogenen Material des Bauteils die in GB/T 26572 festgelegten Grenzwerte überschreitet.

Shanghai Mabeiren Intelligent Technology Co., Ltd.

Offizielle Webseite von Mabrain: <https://mbrainet.com/>

E-Mail des technischen Supports: [support@mbrainet.com](mailto:support@mbrainet.com)

Hergestellt in China.



„Scannen“ für weitere Informationen.

## Hinweise

Vielen Dank für den Kauf eines Mbrainet-Produkts! In dieser Bedienungsanleitung werden alle Funktionen des Produkts kurz vorgestellt, damit Sie es mühelos bedienen und seinen hohen Nutzen vollständig genießen können. Bitte lesen Sie dieses Handbuch vor der ersten Verwendung sorgfältig durch.

- Neue Batterien erreichen ihre optimale Leistung erst nach zwei bis drei vollständigen Lade- und Entladezyklen.
- Dieses Gerät ist ein hochpräzises elektronisches Produkt. Bitte nicht auseinandernehmen.
- Vermeiden Sie starke Stöße, Stürze, Wasserkontakt, Kollisionen oder Spritzer.
- Vermeiden Sie die Nutzung bei hohen oder niedrigen Temperaturen, hoher Luftfeuchtigkeit, in staubigen Umgebungen, bei starken Magnetfeldern oder direkter Sonneneinstrahlung. Empfohlene Nutzung: Höhe unter 3000 m, Temperatur 0 °C bis 35 °C, Luftfeuchtigkeit 5 % bis 95 %.
- Verwenden Sie nur vom Hersteller zugelassene Batterien und Zubehörteile. Die Verwendung anderer Zubehörteile verletzt die Garantie und kann gefährlich sein.

## Freundliche Erinnerung

- Die angegebene Akkulaufzeit bezieht sich auf die maximal erreichbare Laufzeit unter minimalem Energieverbrauch. Die tatsächliche Laufzeit kann je nach Nutzung und Umgebung variieren, und es gibt geringe Abweichungen zwischen einzelnen Geräten.
- Die Nennkapazität des Akkus wird durch Messung der beim Auf- und Entladen tatsächlich übertragenen Ladung mit Hilfe von Drittanbieterwerkzeugen berechnet; aufgrund von Stromschwankungen kann es große Abweichungen geben, daher sollte diese nicht als verbindlicher Maßstab verwendet werden.

## Tastenfunktionen

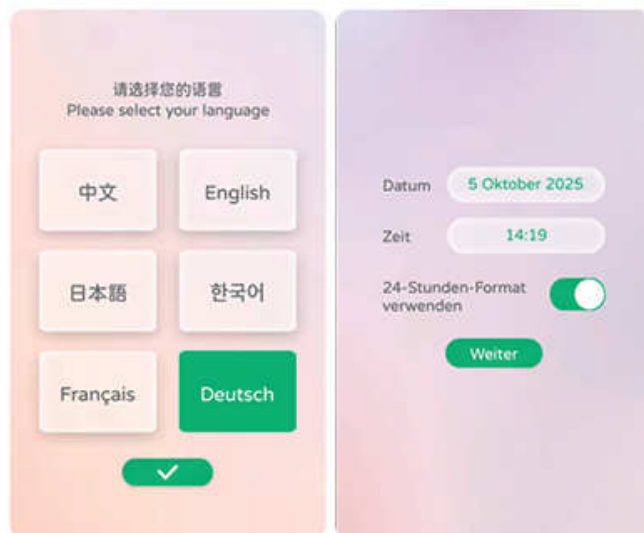
- Netzschalter:
- Wenn das Gerät ausgeschaltet ist, halten Sie die Netztaaste 3 Sekunden lang gedrückt, um es einzuschalten.
- Wenn das Gerät eingeschaltet ist, drücken Sie die Netztaaste kurz, um den Bildschirm abzuschalten und in den Ruhezustand zu versetzen; zum Reaktivieren des Bildschirms drücken Sie die Netztaaste erneut kurz.
- Wenn das Gerät eingeschaltet ist, halten Sie die Netztaaste 3 Sekunden lang gedrückt, um das Ausschalt-/Neustart-Menü zu öffnen; halten Sie sie 10 Sekunden lang gedrückt, um einen Neustart zu erzwingen.



# 02. Willkommen bei Ihrem Alma-Gesundheitsmonitoring-Tablet

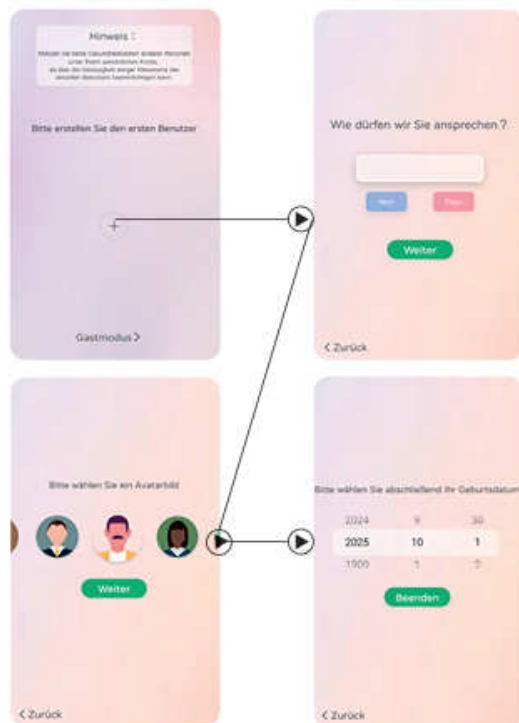
## Richten Sie Ihr Alma ein

Wählen Sie beim ersten Einschalten die gewünschte Systemsprache und Uhrzeit aus; wenn Sie später die Sprache wechseln oder die Zeit einstellen möchten, können Sie dies in den Einstellungen des persönlichen Bereichs tun.



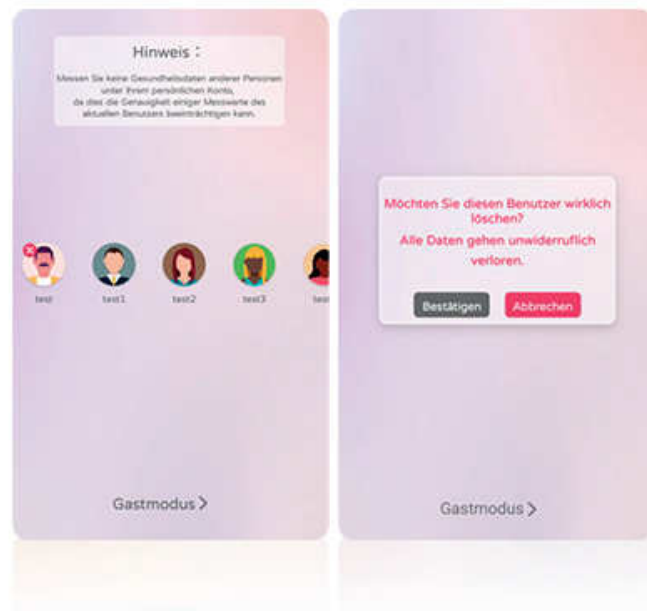
## Benutzer erstellen

Sie können für sich selbst einen Benutzer anlegen, ein beliebiges Avatar auswählen und sich einen Namen geben; Sie können auch Familienmitglieder oder Freunde neue Benutzer anlegen lassen. Jedes Gerät kann bis zu fünf Benutzer für Familienmitglieder erstellen.



## Benutzer löschen

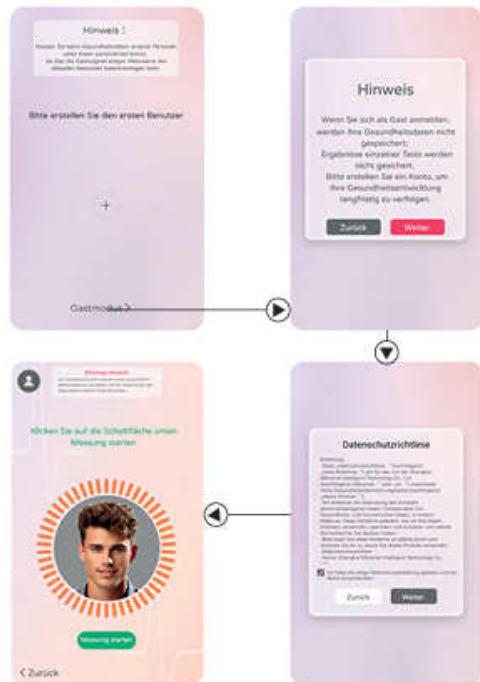
Halten Sie das Avatar gedrückt und tippen Sie auf den roten Knopf ✕ oben links. Bestätigen Sie, ob Sie den Benutzer löschen möchten; tippen Sie auf Bestätigen, um alle Daten des Benutzers zu löschen, oder auf Abbrechen, um zur Benutzeroberfläche zurückzukehren.



## Gastmodus

Für den temporären Gebrauch können Sie über den „Gastmodus“ einen einmaligen Test durchführen.

Modus für temporäre Nutzung: Bei vorübergehender Nutzung werden nur Herzfrequenz, Blutdruck, Herzfrequenzvariabilität, Blutsauerstoffsättigung, die Sauerstoffversorgung des Gehirns und das Stressniveau gemessen. Die Daten dieser temporären Messungen werden nicht in Ihrem Gesundheitsarchiv gespeichert.



## Testvorbereitung

Bevor Sie mit dem Test beginnen, halten Sie das Alma oder stellen Sie es auf einen Ständer (empfohlen) und richten Sie Ihr Gesicht so aus, dass es vollständig im Rahmen ist. Während des Tests halten Sie Körper und Kopf möglichst still und behalten Sie einen Abstand von etwa einer Armlänge zwischen Tablet und Gesicht. Siehe die folgende Abbildung.

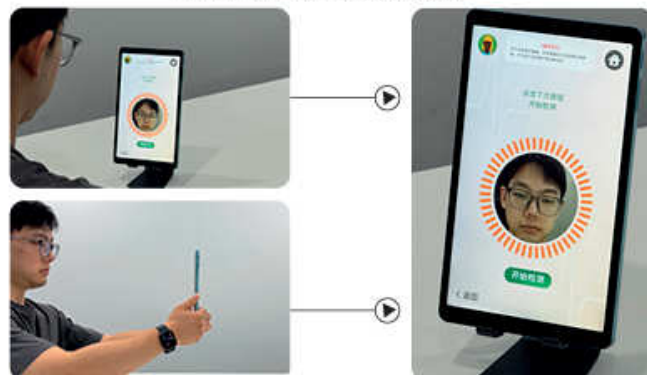
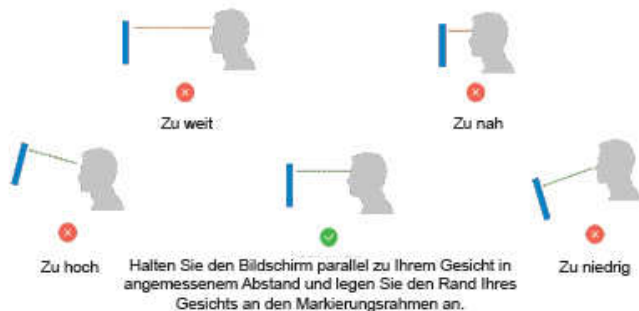


Abbildung zur Gesichtsausrichtung



**!** Um genaue Messergebnisse zu gewährleisten, verwenden Sie dieses Produkt bitte unter folgenden Lichtbedingungen:  
 Lichtfarbe: zwischen natürlichem Weißlicht und Tageslicht (etwa 4 000–6 500 K, weder zu gelb noch zu blau)  
 Farbwiedergabe: Farbwiedergabeindex (Ra) > 95, um Haut- und Objektfarben realistisch wiederzugeben  
 Helligkeit: ausreichende Helligkeit (etwa 500 Lumen oder mehr, vergleichbar mit einer hellen Schreibtischlampe oder einer Innenleuchte)



Überbelichtet



Schwaches Licht



Gelbes Licht



Unvollständiges Gesicht



Seitenansicht  
(Gesichtsprofil)



Seitenansicht  
(Gesichtsprofil)



Gesicht zu nah



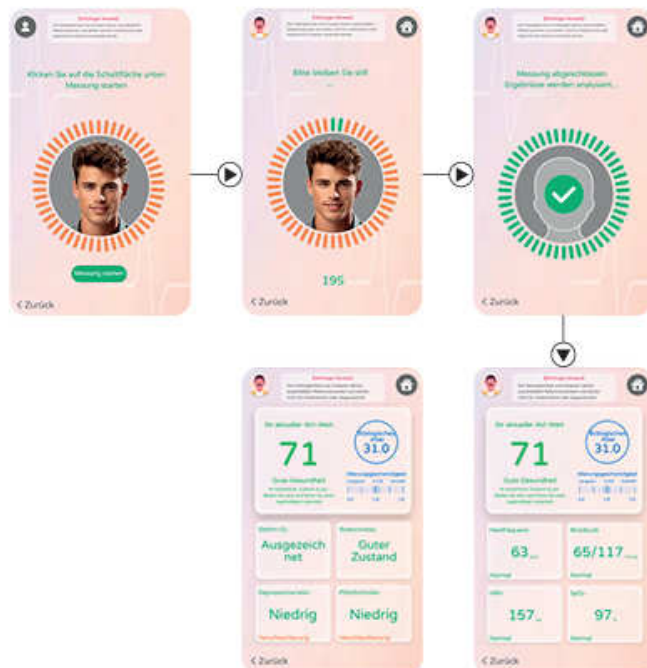
Gesicht zu weit entfernt



Gesicht außerhalb des  
Rahmens

## Test starten

Wenn ausreichend Umgebungslicht erkannt wird und Ihr Gesicht korrekt positioniert und stabil ist, wird die Schaltfläche „Test starten“ grün. Tippen Sie auf „Test starten“ und warten Sie 20 Sekunden, um Ihre aktuellen Gesundheitswerte zu erhalten.



## Testergebnisse

Nach Abschluss der Messung zeigt der Ergebnisbildschirm Ihren aktuellen Gesundheitszustand an. Sie können nach unten scrollen, um weitere Messwerte zu sehen. Wenn die Ergebnisse ungewöhnlich erscheinen, überprüfen Sie zunächst, ob die Umgebungsbeleuchtung den Anforderungen entspricht und ob die Position des Geräts sowie der Abstand zu Ihrem Gesicht korrekt sind. Sobald dies überprüft ist, wird empfohlen, die Messung zu wiederholen. Wenn Sie auf jede Karte klicken, dreht sie sich und zeigt auf der Rückseite die Bedeutung des Messwertes an. Ein erneuter Klick stellt die Karte wieder in ihren Ursprungszustand zurück.

### 1

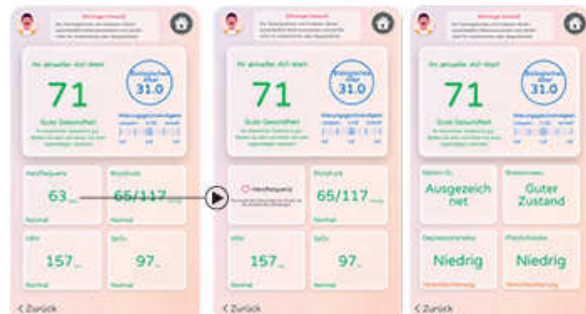
#### Hinweise:

**Depressionsrisiko:** Ein Bewertungsergebnis wird am dritten Tag erstellt, nachdem Sie jeden Tag mindestens eine Gesundheitsmessung morgens und abends durchgeführt haben.

**Risiko eines plötzlichen Todes:** Ein Bewertungsergebnis wird am sechsten Tag erstellt, nachdem Sie jeden Tag mindestens eine Gesundheitsmessung morgens und abends durchgeführt haben.

**Physiologisches Alter und Alterungsgeschwindigkeit:** Ein Bewertungsergebnis wird am neunten Tag erstellt, nachdem Sie jeden Tag mindestens eine Gesundheitsmessung morgens und abends durchgeführt haben.

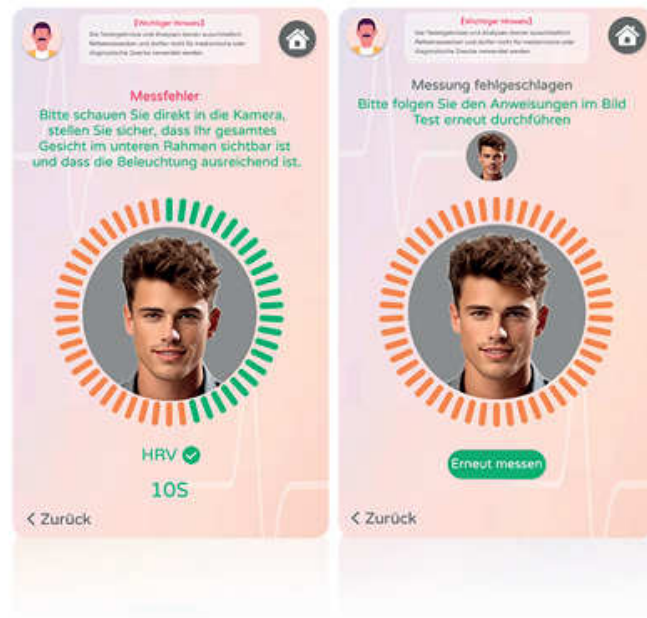
**Hinweis:** Die oben genannten Risiken und Indikatoren werden anhand kontinuierlicher Messdaten berechnet, die über mehrere Tage gesammelt wurden; unzureichende oder unterbrochene Messungen können die Genauigkeit und Stabilität der Ergebnisse beeinträchtigen.



## Test fehlgeschlagen

Wenn die Testanforderungen nicht befolgt werden, erscheint ein Hinweis auf eine anomale Messung; bleibt der anomale Zustand bestehen, zeigt das System einen Testfehler an.

Stellen Sie sicher, dass ausreichend Licht vorhanden ist und Ihr gesamtes Gesicht im Rahmen ist, und tippen Sie auf Erneut testen.



## Gesundheitsakte

Jedes Ihrer Testergebnisse wird lokal auf Alma gespeichert und bildet schließlich langfristige Gesundheitsdaten.

Tippen Sie auf die Tasten Tag, Woche, Monat oder 6 Monate, um die Gesundheitstrends des jeweiligen Tages, der Woche, des Monats oder der letzten sechs Monate anzuzeigen.

Mit diesen Langzeitdaten können Sie die Veränderungen Ihrer Gesundheit nachvollziehen.

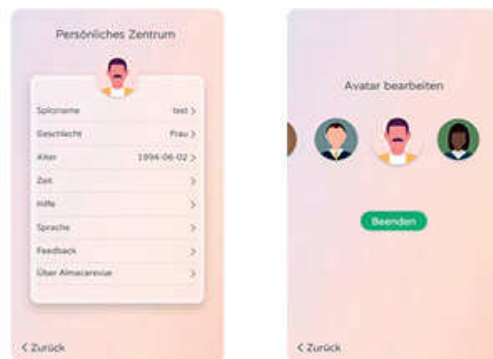


## Persönliches Zentrum

Über das „Persönliche Zentrum“ können Sie Ihr Konto verwalten, Hilfe erhalten und verschiedene Einstellungen vornehmen.



Im Persönlichen Zentrum können Sie auf das Avatar tippen, um das Profilbild zu ändern.



## Persönliches Zentrum – Spitzname

Im Persönlichen Zentrum – Spitzname können Sie den Benutzernamen ändern.

The image shows two screenshots of a mobile application interface. The left screenshot, titled 'Persönliches Zentrum', displays a user profile card with a male avatar and the following details: Spitzname: test, Geschlecht: Frau, Alter: 1994-06-02, Zeit, Hilfe, Sprache, Feedback, and Über Almacarevue. Below the card is a '< Zurück' button. The right screenshot, titled 'Spitznamen bearbeiten', shows a text input field containing 'test' and a green 'Beenden' button. It also has a '< Zurück' button at the bottom.

## Persönliches Zentrum – Geschlecht

Über Persönliches Zentrum – Geschlecht können Sie das Geschlecht des Benutzers ändern.

The image shows two screenshots of a mobile application interface. The left screenshot, titled 'Persönliches Zentrum', displays a user profile card with a male avatar and the following details: Spitzname: test, Geschlecht: Frau, Alter: 1994-06-02, Zeit, Hilfe, Sprache, Feedback, and Über Almacarevue. Below the card is a '< Zurück' button. The right screenshot, titled 'Geschlecht festlegen', shows two buttons: 'Männlich' (blue) and 'Weiblich' (red), with a green 'Beenden' button below them. It also has a '< Zurück' button at the bottom.

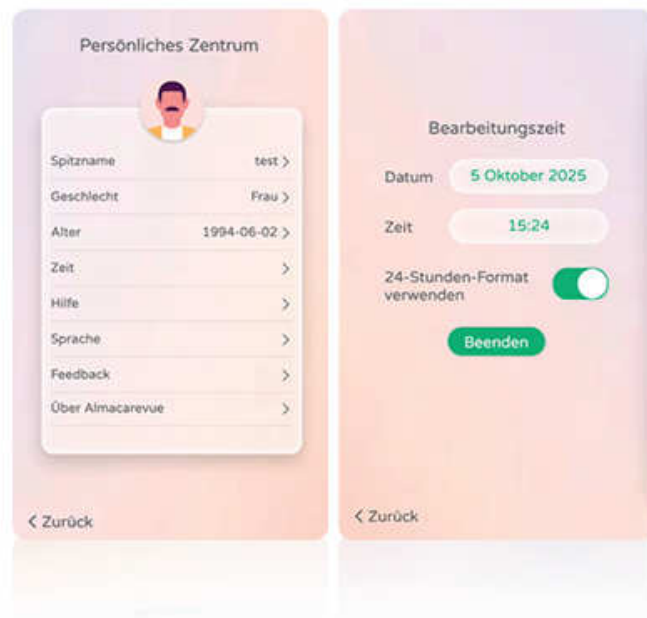
## Persönliches Zentrum – Alter

Im Persönlichen Zentrum – Alter können Sie das Geburtsdatum des Benutzers ändern.

The image shows two screenshots of a mobile application interface. The left screenshot, titled 'Persönliches Zentrum', displays a user profile card with a male avatar and the following details: Spitzname: test, Geschlecht: Frau, Alter: 1994-06-02, Zeit, Hilfe, Sprache, Feedback, and Über Almacarevue. Below the card is a '< Zurück' button. The right screenshot, titled 'Geburtsdatum bearbeiten', shows a date picker with the year 1994 selected, and the month 6 and day 2. Below the date picker is a green 'Beenden' button. It also has a '< Zurück' button at the bottom.

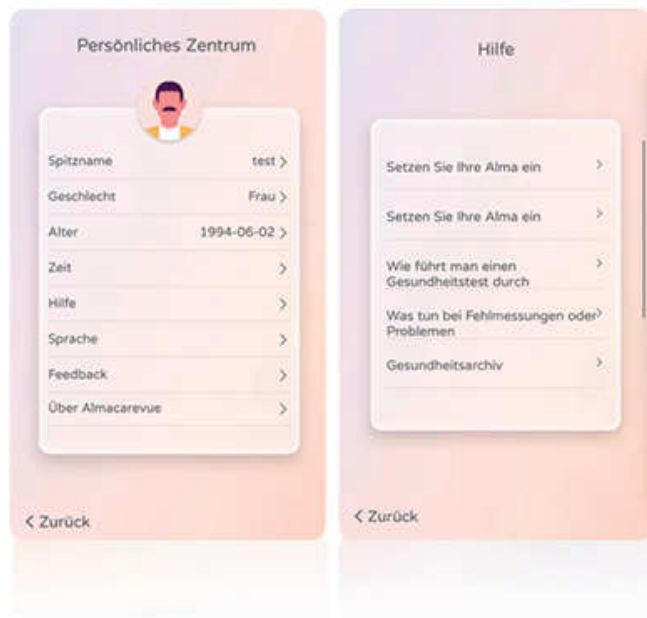
## Persönliches Zentrum – Zeit

Über Persönliches Zentrum – Zeit können Sie das aktuelle Datum, die Uhrzeit und das Zeitformat anpassen.



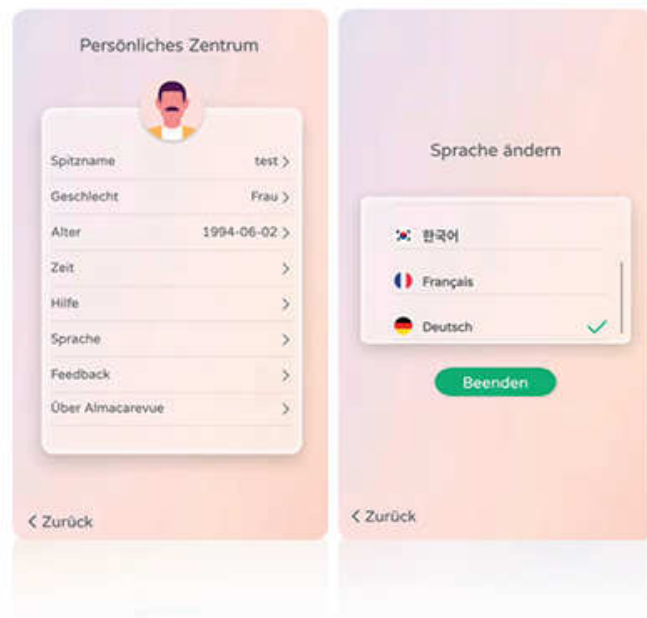
## Persönliches Zentrum – Hilfe

Im Persönlichen Zentrum – Hilfe können Sie das Benutzerhandbuch einsehen.



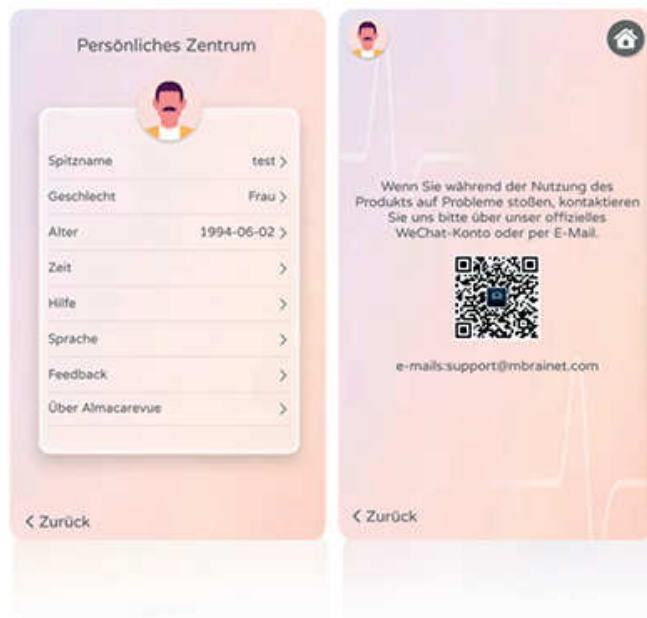
## Persönliches Zentrum – Sprache

Im Persönlichen Zentrum – Sprache können Sie die Systemsprache einstellen. Die verfügbaren Sprachen sind Chinesisch, Englisch, Japanisch, Koreanisch, Französisch und Deutsch.



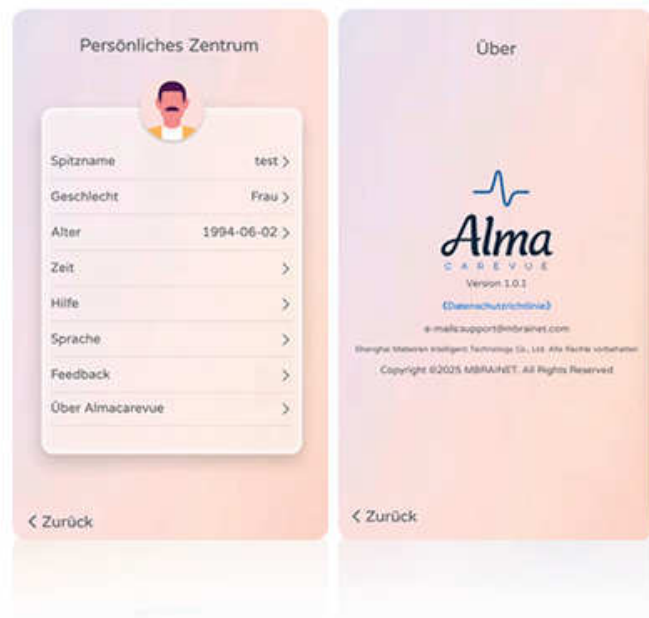
## Persönliches Zentrum – Feedback

Über Persönliches Zentrum – Feedback können Sie alle Probleme, die während der Verwendung auftreten, an den Kundendienst melden.



## Persönliches Zentrum – Über Almacarevue

Im Persönlichen Zentrum – Über Almacarevue können Sie die Versionsnummer des Produkts, die Datenschutzvereinbarung und die urheberrechtlichen Informationen einsehen.



## Benutzer wechseln

Wenn Sie den Benutzer wechseln möchten, können Sie auf jedem Bildschirm das Avatar antippen und Ihren persönlichen Account auswählen.



## 03. Erläuterung der Gesundheitsindikatoren

### AVI-Wert

Der AVI-Wert ist ein von Mabrain entwickeltes System zur Quantifizierung des Gesundheitsniveaus und wird mithilfe intelligenter Algorithmen präzise berechnet.

In der Tabelle unten finden Sie die Bedeutung der einzelnen AVI-Wert-Bereiche. Tragen Sie Ihren AVI-Wert in die Gesundheitskarte ein, um Ihren Gesundheitszustand täglich zu vergleichen, und lesen Sie die Ernährungsempfehlungen über die Gesundheitskarte.

| Stufe | Punktespanne      | Stufenbezeichnung        | Empfehlung                                                                                                                                                                             |
|-------|-------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A 級   | $90 \leq x < 100$ | Hervorragende Gesundheit | Ihr Gesundheitszustand ist ausgezeichnet, behalten Sie Ihre guten Gewohnheiten bei!                                                                                                    |
| B 級   | $70 \leq x < 90$  | Hervorragende Gesundheit | Ihr körperlicher Zustand ist gut. Bleiben Sie aktiv und führen Sie einen regelmäßigen Lebensstil.                                                                                      |
| C 級   | $50 \leq x < 70$  | Vorbelastet              | Einige Ihrer Gesundheitswerte weichen vom Idealbereich ab. Achten Sie bitte auf Ihre Ernährung und ausreichend Ruhe.                                                                   |
| D 級   | $30 \leq x < 50$  | Achtung empfohlen        | Ihr Gesundheitszustand könnte sich in einem potenziellen Risikobereich befinden. Eine regelmäßige Überwachung wird empfohlen.                                                          |
| E 級   | $0 \leq x < 30$   | Hohes Risiko             | Ihr Gesundheitszustand weicht deutlich vom Idealbereich ab. Eine schnelle Anpassung des Lebensstils wird empfohlen, und im Bedarfsfall sollten Sie ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen. |

### Biologisches Alter

Das biologische Alter beschreibt den tatsächlichen „Alterungsgrad“ der körperlichen Funktionen, der Organe und des physiologischen Systems einer Person. Es spiegelt den tatsächlichen Gesundheitszustand des Körpers wider und entspricht nicht dem Alter auf dem Ausweis.

### Alterungsgeschwindigkeit

Die Alterungsgeschwindigkeit bezeichnet die Rate, mit der die physiologischen Funktionen vom optimalen Zustand allmählich abnehmen und zeigt an, wie schnell eine Person von „jung und gesund“ zu „Funktionsverlust“ übergeht.

0β–1β: Langsame Alterungsgeschwindigkeit

1β: Normale Alterungsgeschwindigkeit

1β–2β: Schnelle Alterungsgeschwindigkeit

## Herzfrequenz

Die Herzfrequenz ist die Anzahl der Herzschläge pro Minute und spiegelt die Frequenz der Herzaktivität wider.

Tragen Sie Ihren idealen Herzfrequenzwert in die Gesundheitskarte ein, um Ihren Gesundheitszustand täglich zu vergleichen. Über die Gesundheitskarte können Sie auch Ernährungsempfehlungen einsehen.

In Anhang 1 finden Sie die idealen Herzfrequenzwerte für jede Altersgruppe.

## Herzratenvariabilität

Die Herzfrequenzvariabilität (HRV) beschreibt die Schwankungen der Abstände zwischen den Herzschlägen und spiegelt die Regulationsfähigkeit des autonomen Nervensystems und den Stresszustand des Körpers wider.

Eine hohe HRV deutet in der Regel auf eine starke Erholungsfähigkeit, eine flexible Nervenregulation und einen guten körperlichen und mentalen Zustand hin;

Eine niedrige HRV kann auf hohen Stress, Müdigkeit, verminderte Immunität oder ein erhöhtes Risiko für chronische Krankheiten hinweisen.

Tragen Sie Ihren idealen HRV-Wert in die Gesundheitskarte ein, um Ihren Gesundheitszustand täglich zu vergleichen; über die Gesundheitskarte können Sie auch Ernährungsempfehlungen einsehen.

In Anhang 2 finden Sie die idealen HRV-Werte für jede Altersgruppe.

## Blutdruck

Der Blutdruck ist der Druck, den das Blut auf die Gefäßwände ausübt, und ist ein wichtiger Indikator für die Herz-Kreislauf-Gesundheit.

Tragen Sie Ihre idealen Blutdruckwerte in die Gesundheitskarte ein, um Ihren Gesundheitszustand täglich zu vergleichen; über die Gesundheitskarte können Sie auch Ernährungsempfehlungen einsehen.

Die idealen Blutdruckwerte für jedes Alter finden Sie in den Anhängen 3 und 4.

## Sauerstoffsättigung

Die Sauerstoffsättigung gibt an, wie stark das Blut mit Sauerstoff gesättigt ist, und zeigt, ob der Körper ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird. Der systolische Blutdruck ist der höchste Druck, dem die Blutgefäße ausgesetzt sind, wenn das Herz sich zusammenzieht und Blut in die Arterien pumpt.

Tragen Sie Ihren idealen Sauerstoffsättigungswert in die Gesundheitskarte ein, um Ihren Gesundheitszustand täglich zu vergleichen; über die Gesundheitskarte können Sie auch Ernährungsempfehlungen einsehen.

## Gehirn-Oxygenierungszustand

Der Gehirn-Oxygenierungszustand gibt an, wie gut das Gehirn mit Sauerstoff versorgt wird, was die kognitive Funktion und die Klarheit des Bewusstseins beeinflusst.

## Stressniveau

Das Stressniveau entspricht dem aktuellen physischen oder psychischen Stresszustand.

## Depressionsrisiko

Das Depressionsrisiko gibt die Wahrscheinlichkeit an, depressive Symptome oder Tendenzen zu haben.

## Risiko des plötzlichen Todes

Schätzt die Wahrscheinlichkeit eines plötzlichen Todesereignisses kardialer oder anderer Ursache.



## Risiko der Herz- und Hirngefäßgesundheit und Blutzuckertest

Demnächst verfügbar.

## Anhang 1

### Herzfrequenz

| Altersgruppe | Idealwert – männlich | Idealwert – weiblich | Toleranz |
|--------------|----------------------|----------------------|----------|
| 18–19        | 65                   | 68                   | ±5       |
| 20–24        | 66                   | 69                   | ±5       |
| 25–29        | 66                   | 69                   | ±5       |
| 30–34        | 67                   | 70                   | ±5       |
| 35–39        | 68                   | 71                   | ±6       |
| 40–44        | 69                   | 72                   | ±7       |
| 45–49        | 70                   | 73                   | ±8       |
| 50–54        | 71                   | 74                   | ±9       |
| 55–59        | 72                   | 75                   | ±10      |
| 60–64        | 73                   | 76                   | ±11      |
| 65–69        | 74                   | 77                   | ±12      |
| 70–74        | 75                   | 78                   | ±13      |
| 75–79        | 76                   | 79                   | ±14      |
| 80+          | 77                   | 80                   | ±15      |

#### Haftungsausschluss

Die idealen Werte stammen aus öffentlich zugänglichen wissenschaftlichen Veröffentlichungen und autoritativen Datenbanken und sollen den Benutzern allgemeine Gesundheitsreferenzen bieten. Bitte beachten Sie: Diese Referenzbereiche stellen keine professionellen medizinischen Diagnosekriterien dar und können den Rat eines Arztes nicht ersetzen. Zwischen den Individuen bestehen erhebliche physiologische Unterschiede; Einflussfaktoren sind unter anderem Alter, Geschlecht, körperliche Verfassung, Lebensgewohnheiten und Krankengeschichte.

## Anhang 2

### Herzfrequenzvariabilität

| Altersgruppe | Idealwert | Toleranz |
|--------------|-----------|----------|
| 18–24 岁      | 160       | ±35      |
| 25–29 岁      | 155       | ±35      |
| 30–34 岁      | 150       | ±36      |
| 35–39 岁      | 145       | ±36      |
| 40–44 岁      | 140       | ±37      |
| 45–49 岁      | 135       | ±37      |
| 50–54 岁      | 130       | ±38      |
| 55–59 岁      | 125       | ±39      |
| 60–64 岁      | 120       | ±40      |
| 65–69 岁      | 115       | ±40      |
| 70–74 岁      | 110       | ±42      |
| 75–79 岁      | 105       | ±44      |
| 80+ 岁        | 100       | ±45      |

#### Haftungsausschluss

Die idealen Werte stammen aus öffentlich zugänglichen wissenschaftlichen Veröffentlichungen und autoritativen Datenbanken und sollen den Benutzern allgemeine Gesundheitsreferenzen bieten. Bitte beachten Sie: Diese Referenzbereiche stellen keine professionellen medizinischen Diagnosekriterien dar und können den Rat eines Arztes nicht ersetzen. Zwischen den Individuen bestehen erhebliche physiologische Unterschiede; Einflussfaktoren sind unter anderem Alter, Geschlecht, körperliche Verfassung, Lebensgewohnheiten und Krankengeschichte.

## Anhang 3

### Systolischer Blutdruck (oberer Wert)

| Age group | Ideal value | Tolerance |
|-----------|-------------|-----------|
| 18–19     | 108         | ±6        |
| 20–24     | 110         | ±7        |
| 25–29     | 111         | ±7        |
| 30–34     | 112         | ±7        |
| 35–39     | 115         | ±8        |
| 40–44     | 117         | ±8        |
| 45–49     | 120         | ±9        |
| 50–54     | 124         | ±9        |
| 55–59     | 128         | ±10       |
| 60–64     | 132         | ±10       |
| 65–69     | 136         | ±11       |
| 70–74     | 140         | ±11       |
| 75–79     | 143         | ±12       |
| 80+       | 145         | ±12       |

#### Haftungsausschluss

Die idealen Werte stammen aus öffentlich zugänglichen wissenschaftlichen Veröffentlichungen und autoritativen Datenbanken und sollen den Benutzern allgemeine Gesundheitsreferenzen bieten. Bitte beachten Sie: Diese Referenzbereiche stellen keine professionellen medizinischen Diagnosekriterien dar und können den Rat eines Arztes nicht ersetzen. Zwischen den Individuen bestehen erhebliche physiologische Unterschiede; Einflussfaktoren sind unter anderem Alter, Geschlecht, körperliche Verfassung, Lebensgewohnheiten und Krankengeschichte.

## Anhang 4

### Diastolischer Blutdruck (unterer Wert)

| Age group | Ideal value | Tolerance |
|-----------|-------------|-----------|
| 18–19     | 70          | ±6        |
| 20–24     | 71          | ±6        |
| 25–29     | 72          | ±6        |
| 30–34     | 72          | ±6        |
| 35–39     | 73          | ±6        |
| 40–44     | 74          | ±7        |
| 45–49     | 75          | ±8        |
| 50–54     | 76          | ±8        |
| 55–59     | 75          | ±9        |
| 60–64     | 74          | ±9        |
| 65–69     | 73          | ±9        |
| 70–74     | 72          | ±9        |
| 75–79     | 71          | ±9        |
| 80+       | 70          | ±9        |

#### Haftungsausschluss

Die idealen Werte stammen aus öffentlich zugänglichen wissenschaftlichen Veröffentlichungen und autoritativen Datenbanken und sollen den Benutzern allgemeine Gesundheitsreferenzen bieten. Bitte beachten Sie: Diese Referenzbereiche stellen keine professionellen medizinischen Diagnosekriterien dar und können den Rat eines Arztes nicht ersetzen. Zwischen den Individuen bestehen erhebliche physiologische Unterschiede; Einflussfaktoren sind unter anderem Alter, Geschlecht, körperliche Verfassung, Lebensgewohnheiten und Krankengeschichte.