Steuerungssystem Masterguide®
Download und Nutzungshinweise

Installation

1. Masterguide® („Desk Control“) ist ohne großen Aufwand und kostenlos downloadbar. Die App ist für 4 verschiedene Plattformen erhältlich: iOS für iPhones und iPads, Android für Android Smartphones und Tablets. Die Versionen für MacOS für MAC Computer und Windows für PC’s sind in Kürze verfügbar.
2. Um den Kopplungsmodus zu aktivieren, halten Sie bitte die Bluetooth® Taste an der Vorderseite des Bedienelements für 2 Sekunden gedrückt.
   Die LED-Lichtleiste bzw. der LED-Punkt blinken blau, um anzuzeigen, dass sich das Desk Panel im Kopplungsmodus befindet.
3. In der App gehen Sie bitte wie folgt vor:
   Wenn Sie „Anleitung für Kopplung ausblenden“ drücken, erscheint der Bildschirm mit der Liste der Geräte im Kopplungsmodus. Drücken Sie dann die Schaltfläche „Verbinden“ rechts neben dem zu koppelnden Gerät.

   Alle Bluetooth® Adapter IDs heißen BLE2LIN — gefolgt von einer vierstelligen Nummer.

   Alle DPG Desk Panel Bluetooth® IDs heißen DESK gefolgt von einer vierstelligen Nummer.

   Demo: Durch Auswahl von „Testen Sie die Demo“ erhalten Sie Zugriff auf die Funktionalität des Masterguide® - ohne Verbindung zu einem Produkt.
   Nach dem Drücken der Schaltfläche „Verbinden“ und erfolgter Verbindung werden Sie zur „Steuerungs“-Seite der App geführt.

   Dann erscheint auf dem Bildschirm eine Frage, die Sie beantworten müssen:
   Wenn Sie nur einen Schreibtisch mit der App nutzen, drücken Sie bitte „Ja“.
   Wenn Sie die App für mehrere Schreibtische verwenden, drücken Sie bitte „Nein“.
4. Jetzt stehen Ihnen alle Funktionen des Masterguide® zur Verfügung.

Hinweise zur Nutzung der App

Die Masterguide® (Desk Control) App besteht aus drei Registerkarten. Zwischen „Steuerung“, „Ich“ und „Einstellungen“ können Sie navigieren.

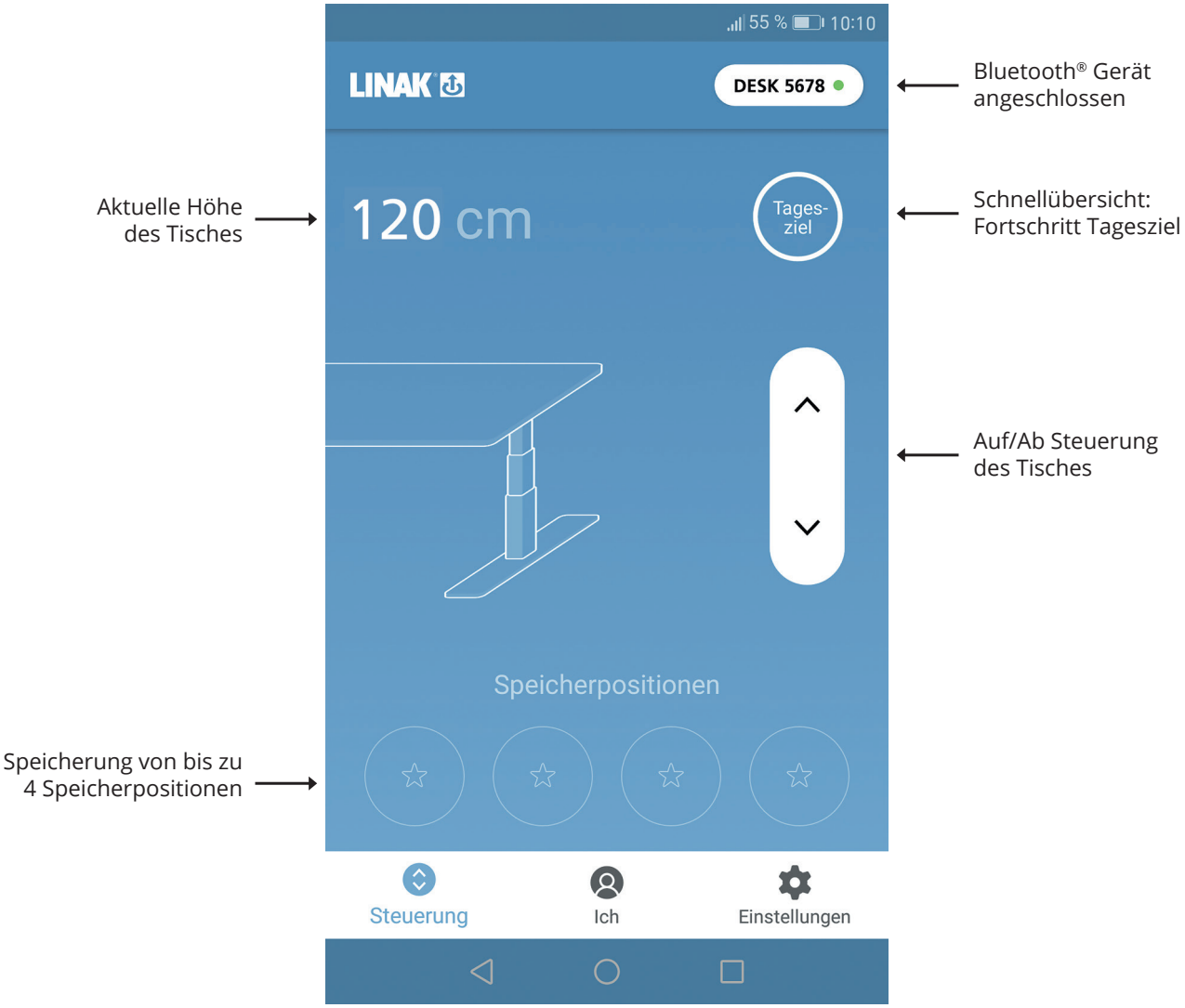
Höhenverstellung des Tisches (wenn vom verbundenen Gerät unterstützt)

Persönliche Statistiken zur Nutzung des Tisches

Alle Einstellungen

Steuerung

Dies ist die Startseite der App, nachdem die Bluetooth® Verbindung aufgebaut wurde.
Die Funktionalität der Steuerungsseite hängt vom Produkt ab, mit dem die App verbunden ist.
Die Startseite unten zeigt, wenn die App mit einem Masterguide® LED Display verbunden ist.



Auf/Ab Steuerung

Fährt den Schreibtisch nach unten/oben, während die Taste gedrückt und gehalten wird.

Bluetooth® Geräte

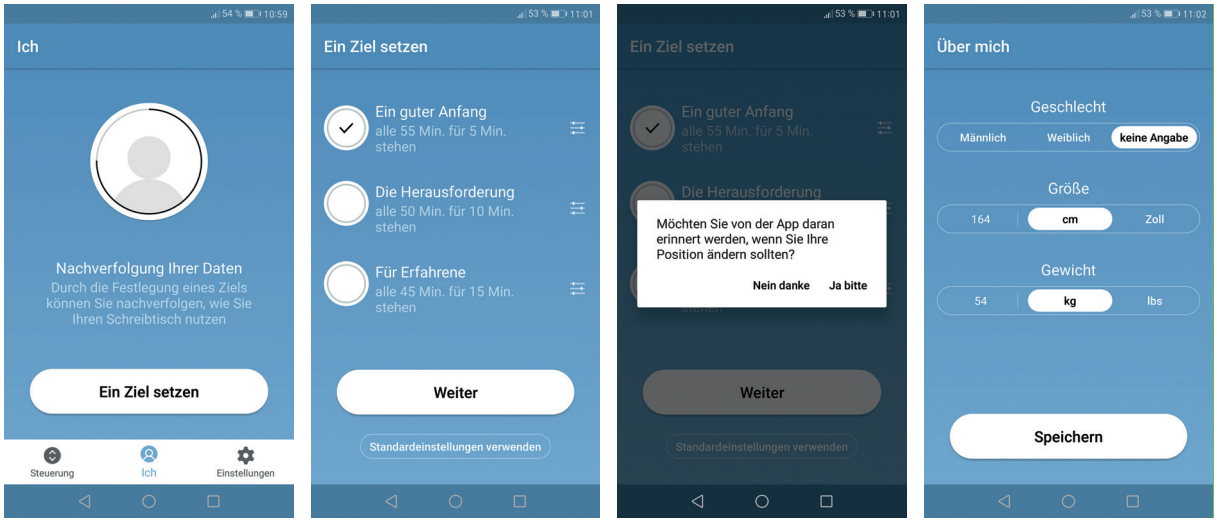
Führt zurück zu „Tische in der Nähe“ und lässt den Anwender eine Verbindung zu einem anderen Produkt im Kopplungsmodus herstellen.

Ich

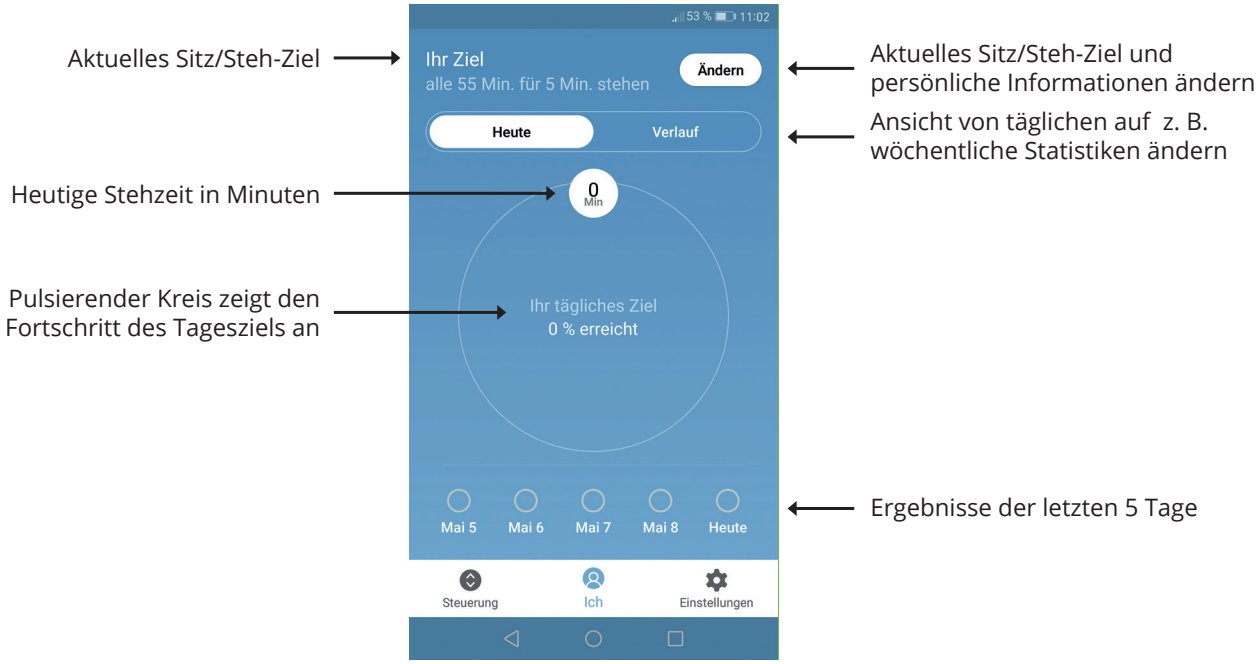
„Ich“ ist die Seite zum Einstellen des persönlichen Tagesziels zum Arbeiten im Stehen.

Wenn Sie zum ersten Mal die Taste „Ich“ drücken, sind folgende Eingaben nötig:

- Wählen Sie ein Ziel zum Sitzen und Stehen. Wählen Sie ein vordefiniertes Ziel oder passen Sie es durch Drücken auf das Symbol rechts an.
- Wählen Sie, ob Sie das Smartgerät über Popup-Benachrichtungen informieren soll, wenn es an der Zeit ist, die Position zu ändern.
- Geben Sie Ihr Geschlecht, die Körpergröße und Ihr Gewicht ein, um die im Stehen verbrauchten Kalorien zu berechnen.

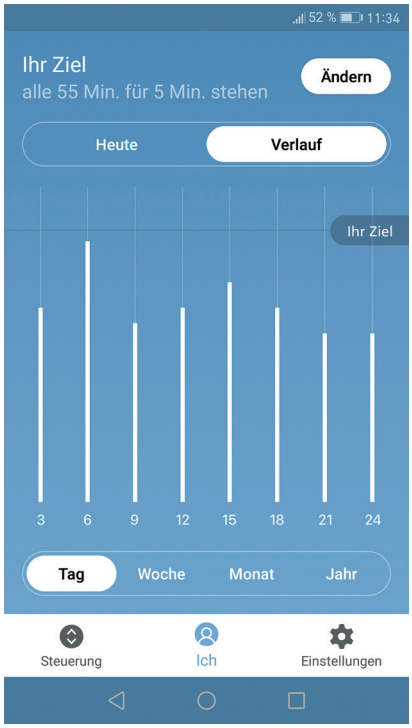


Mit diesen Eingaben ist die Statistik funktionsbereit.
Folgende Angaben sehen Sie auf dem nachstehenden Bildschirm:

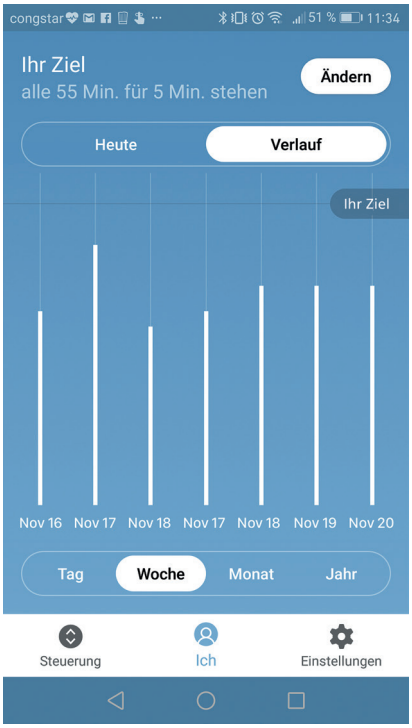


Verlauf

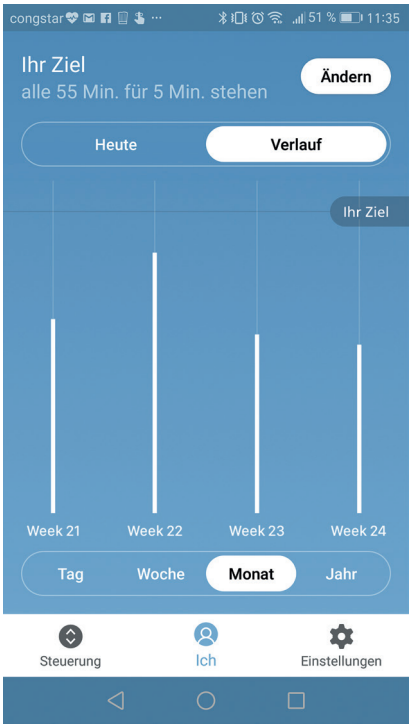
Wenn Sie den Schieberegler von „Heute“ auf „Verlauf“ schieben, wird die komplette Statistik der App angezeigt. Die Balken zeigen die Statistiken unter der horizontalen Linie, die das Ziel darstellt.
Es ist möglich, eine tägliche, wöchentliche, monatliche und jährliche Ansicht über die Schieberegler aufzurufen. Fährt man mit einer Computermaus darüber oder drückt den Balken am Smartphone, informiert ein kleines Fenster über die Zeit im Stehen und den entsprechenden Kalorienverbrauch für den gewählten Zeitraum.



Tagesansicht: eingestellt in Stunden



Wochenansicht: eingestellt in Tage

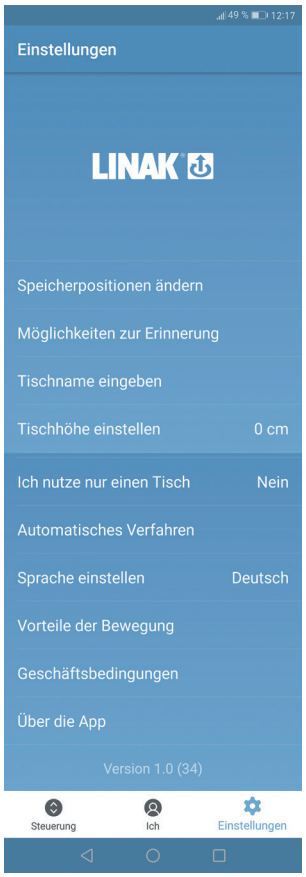


Monatsansicht: eingestellt in Wochen

Jahresansicht: eingestellt in Monate

Einstellungen

Durch Drücken der „Einstellungen“-Taste wird folgende Auswahlliste angezeigt:



Ändern der Speicherpositionen

Gewünschte Positionen werden über die Steuerungsseite gespeichert. Die Höhe der gespeicherten Positionen können Sie über dieses Menü ändern.

Möglichkeiten zur Erinnerung

Aktivieren oder Deaktivieren von Erinnerungsbenachrichtigungen als Pop-ups auf Computern oder Smartphones: Wenn Sie durch das verbundene Produkt unterstützt werden, z. B. dem Masterguide® LED Display, aktivieren oder deaktivieren Sie die Lichtleiste als Erinnerungsfunktion.

Tischname eingeben

Ändern Sie den Namen des verbundenen Produkts. Die Umbenennung wirkt sich nur auf den lokalen Namen im Smartphone oder Computer aus – nicht im Desk Panel oder Bluetooth® Adapter.

Tischhöhe einstellen

Stellen Sie die aktuelle Höhe des Schreibtisches ein. Eine Abbildung zeigt, wie gemessen wird.

Anzahl genutzter Tische

Wählen Sie zwischen „Ja“ und „Nein“.

Ja: Das ist der einzige Schreibtisch, den Sie nutzen und mit Ihrer App verbinden. Ihre Erinnerungs- und Speichereinstellungen werden im Desk Panel am Schreibtisch gespeichert.

Nein: Sie verbinden sich mit mehreren Schreibtischen. Ihre Erinnerungs- und Speichereinstellungen werden auf dem Smartphone gespeichert und wenn Sie eine Verbindung zu einem Schreibtisch herstellen, werden die Einstellungen im Desk Panel angezeigt. Wenn Sie nicht mehr verbunden sind, kehrt das Desk Panel zu den Basiseinstellungen zurück.

Automatisches Verfahren

Sie können das automatische Verfahren zu Speicherpositionen aktivieren. Dazu müssen Sie die Bedingungen im Pop-up akzeptieren, bevor diese Funktion aktiviert werden kann. Eine Animation zeigt, wie das automatische Verfahren funktioniert.

Sprache einstellen

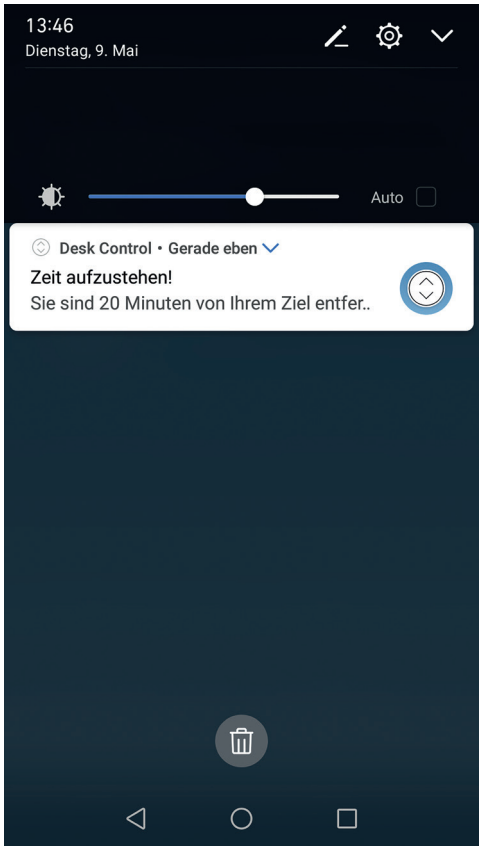
Wählen Sie zwischen 8 verschiedenen Sprachen in der App. Diese Änderung wirkt sich nicht auf die Sprache im Display des Masterguide® LED Display aus.

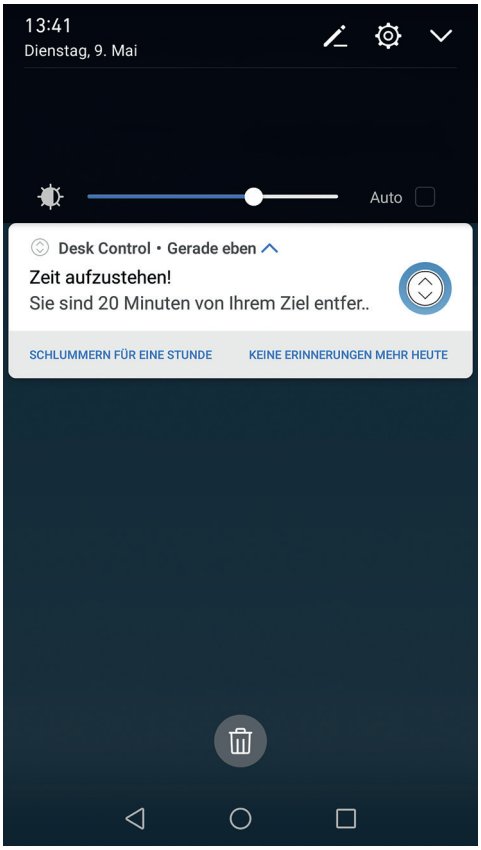
Erinnerungsbenachrichtigungen

Wenn Erinnerungsbenachrichtigungen auf dem Smartphone aktiviert sind, werden Pop-ups geöffnet, um dem Anwender zu zeigen, wann er aufstehen soll.
Im Folgenden finden Sie Beispiele zu den Benachrichtigungen, die auf Ihrem Bildschirm erscheinen, wenn es Zeit ist, Ihren Schreibtisch wieder zu verstellen. Die Erinnerungen erscheinen gemäß Ihren Einstellungen. Denken Sie daran, dass das Programm in den Standby-Modus geht, wenn Sie Ihre Computer nicht benutzen. Deshalb werden Sie nicht erinnert, bis Sie Ihren Computer wieder nutzen.

Die Benachrichtigung zeigt dem Anwender, wann er seine Position ändern soll.
Es gibt drei Benachrichtigungsmöglichkeiten:

- Schlummern: Die Erinnerung taucht nach einer Stunde wieder auf.
- Keine Erinnerungen mehr heute: Die Benachrichtigungen werden für den aktuellen Tag deaktiviert; sind für den nächsten Tag aber wieder aktiviert.
- App öffnen: Öffnet die App über das Symbol, damit der Anwender den Schreibtisch anpassen kann (falls vom verbundenen Produkt unterstützt).

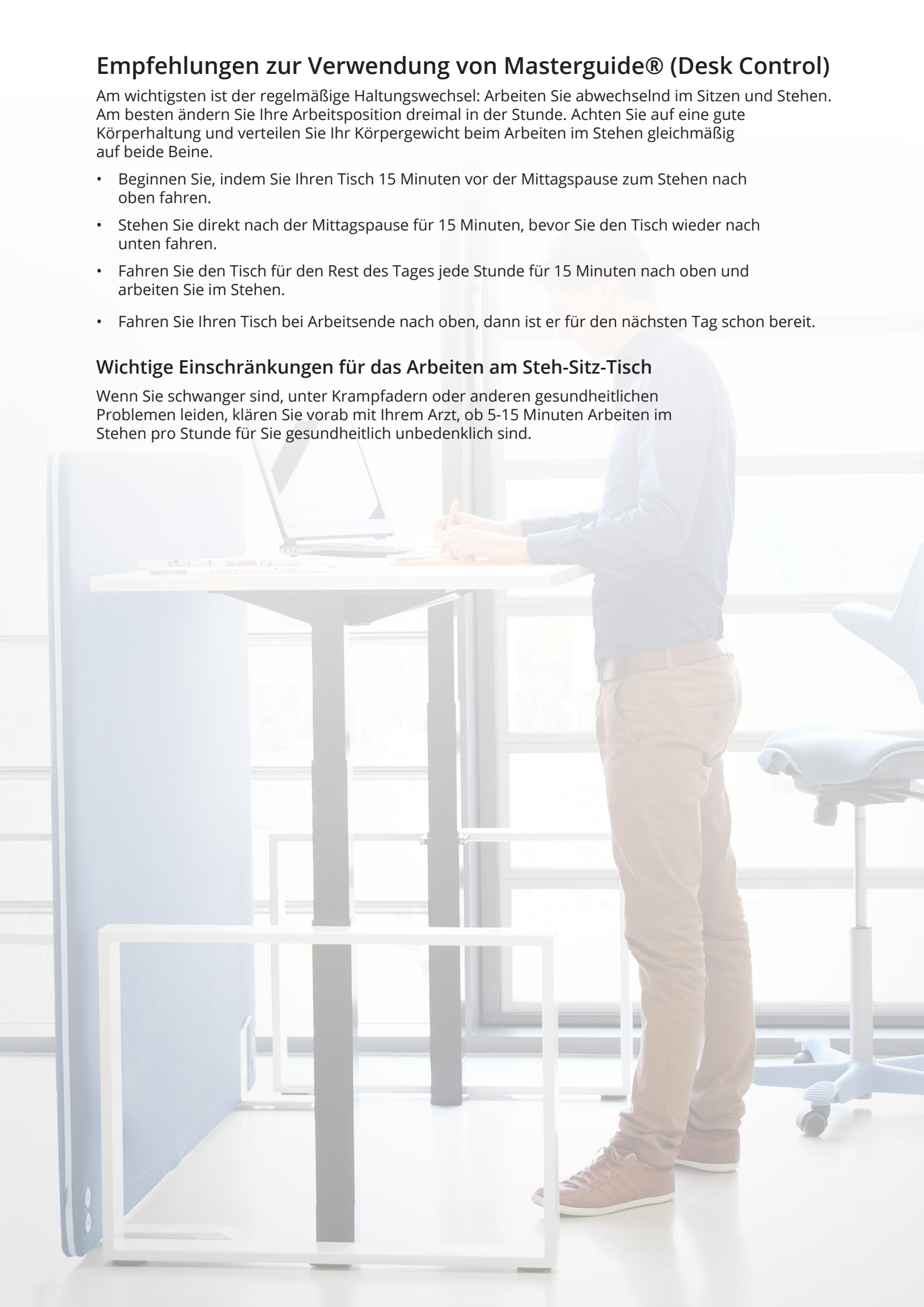




Empfehlungen zur Verwendung von Masterguide® (Desk Control)

Am wichtigsten ist der regelmäßige Haltungswechsel: Arbeiten Sie abwechselnd im Sitzen und Stehen. Am besten ändern Sie Ihre Arbeitsposition dreimal in der Stunde. Achten Sie auf eine gute Körperhaltung und verteilen Sie Ihr Körpergewicht beim Arbeiten im Stehen gleichmäßig auf beide Beine.

- Beginnen Sie, indem Sie Ihren Tisch 15 Minuten vor der Mittagspause zum Stehen nach oben fahren.
- Stehen Sie direkt nach der Mittagspause für 15 Minuten, bevor Sie den Tisch wieder nach unten fahren.
- Fahren Sie den Tisch für den Rest des Tages jede Stunde für 15 Minuten nach oben und arbeiten Sie im Stehen.
- Fahren Sie Ihren Tisch bei Arbeitsende nach oben, dann ist er für den nächsten Tag schon bereit.

Wichtige Einschränkungen für das Arbeiten am Steh-Sitz-Tisch

Wenn Sie schwanger sind, unter Krampfadern oder anderen gesundheitlichen Problemen leiden, klären Sie vorab mit Ihrem Arzt, ob 5-15 Minuten Arbeiten im Stehen pro Stunde für Sie gesundheitlich unbedenklich sind.