

®

WATCHMARK



NÁVOD K POUŽITÍ

WWW.WATCHMARK.COM

OBSAH

Úvod

Sledujte informace	4
Konfigurace zařízení	
Obsah balení	
Hardwarové požadavky	5
Nabíjení hodinek	
Dodatečné informace	6
Jak nosit chytré hodinky?	7
Výměna řemene	8

Aplikace a funkce

Instalace aplikace	9
Dostupné funkce v chytrých hodinkách	10
Čas, datum	
Krokoměr	
Nastavení jasu obrazovky	
Vzdálenost	
Krevní tlak	11
Nasycení	
Puls	
Měření teploty	12
Měření glukózy	
EKG	
Stopky	13
Alarm	
Časovač	
Monitor spánku	
Hudba	
Sportovní režimy	14
Změna tématu ciferníku	
Změna nabídky	
Oznámení	15
Dýchací trénink	
Monitorování cyklistiky	
Resetování zařízení	16
Nastavení	

OBSAH

Aplikace a funkce

**Dostupné funkce
v aplikaci** **17**

Historie měření

Oznámení

Změna tématu ciferníku

Ovládání fotoaparátu

Funkce "Najít zařízení" **18**

Funkce "zařízení"

Budíky

Připomenutí pohybu

Počasí

G-senzor **19**

Kalibrace tlaku

Automatické měření

Reset zařízení

Obecná informace

Technická data **20**

Úvod

O Watchmark Cardio One

Jedná se o pokročilé chytré hodinky z řady CARDIO, které nabízí mnoho funkcí sledování zdraví, určené zejména pro aktivní lidi, kterým záleží na jejich pohodě. Tyto chytré hodinky umožňují uživatelům sledovat a analyzovat různé zdravotní parametry v reálném čase a poskytují jim cenné informace o jejich kondici.

Konfigurace zařízení

Obsah balení



Chytré hodinky (barva a materiál se mohou lišit v závislosti na zvolené barvě)



Nabíječka (barva a materiál se mohou lišit v závislosti na vybraném modelu)

Řemínek (barva a materiál se mohou lišit v závislosti na zvolené barvě)

Hardwarové požadavky

iOS 9.0 a vyšší Android 5.0 a vyšší Podporované Bluetooth: 5.0

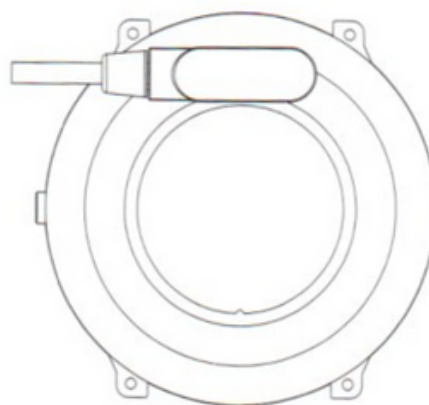
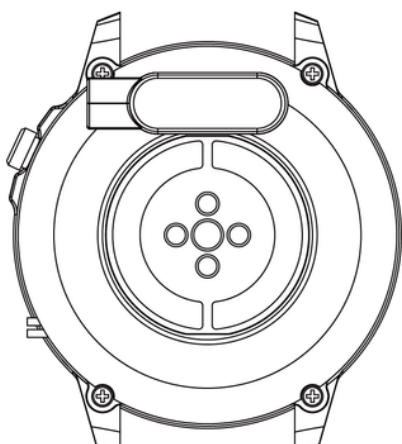


Android 5.0+



IOS 9.0+

Pokyny pro nabíjení



Tyto chytré hodinky využívají magnetické nabíjení.

Připojte nabíjecí kabel ke vstupu USB a zadním nabíjecím kolíkům zařízení. Po připojení se automaticky spustí nabíjení a na obrazovce se objeví ikona nabíjení.

Plné nabití baterie trvá přibližně 2 hodiny. Při nabíjení hodinky nepoužívejte.

Upozornění: Nepřipojujte magnetický nabíjecí kabel k žádným 2 kolíkům současně vodivým materiálem, protože by mohlo dojít ke zkratu.

Dodatečné informace

Před použitím zařízení si pozorně přečtěte celý návod k obsluze. Doporučuje se používat pouze originální baterii, nabíječku a příslušenství dodávané se zařízením.

Výrobce ani distributor nenesou odpovědnost za použití příslušenství třetích stran.

Funkce uvedené v této příručce se mohou u jednotlivých modelů lišit, protože příručka je obecným popisem chytrých hodinek. Některé modely se mohou lišit od standardu.

Před prvním použitím zařízení nabíjejte alespoň 2 hodiny. Než začnete zařízení používat, musíte si stáhnout a nainstalovat aplikaci a přijmout všechny souhlasy požadované smartphonem. Pokud to není úplně provedeno, nebudou k dispozici všechny funkce zařízení. Smartphone si vyžádá pouze přístup k funkcím, které jsou nezbytné pro správné fungování chytrých hodinek.

Společnost si vyhrazuje právo na změnu obsahu tohoto návodu.

Jak nosit chytré

Řemínek u tohoto modelu hodinek je široký 22 mm. Je vyměnitelný a lze dokoupit další popruhy v jiné barvě nebo materiálu.

Nosit hodinky

Když necvičíte, noste chytré hodinky jako běžné hodinky, tedy jeden prst nad zápěstní kostí.

Chcete-li při cvičení plně využít funkci monitorování srdečního tepu, zkuste zařízení nosit na zápěstí (2 prsty nad zápěstní kostí), abyste zvýšili pohodlí a stabilitu. Mnoho cvičení, jako je jízda na kole nebo zvedání závaží, může změnit umístění chytrých hodinek, například ohnutím zápěstí. Pokud jsou hodinky umístěny níže na kosti zápěstí, měření může být přerušeno, takže správné umístění je tak důležité.

Výměna řemene

Před použitím hodinek k nim prosím připevněte originální řemínek. Při této činnosti buďte velmi opatrní a dávejte si pozor na nehty při připevňování dalekohledů k hodinkám.

Nasazování opasku

1. Vložte jeden konec řemínku s teleskopem do prohlubně pouzdra hodinek.
2. Na druhé straně zasuňte dalekohled dovnitř prohlubně a připevněte jej k hodinkám.

Odstranění pásu

1. Na jedné straně stiskněte kruh na dalekohledu a jemně jej posuňte dovnitř.
2. Poté vytáhněte, dokud se dalekohled neodpojí od hodinek.

Aplikace a funkce

Instalace aplikace

Aplikace pro model chytrých hodinek Cardio One je „H Band“. Aplikaci je nutné stáhnout z Google Play / App Store nebo pomocí QR kódu níže.



Google Play



App Store

Po instalaci aplikace zapněte v telefonu Bluetooth a přejděte do aplikace. Vytvořte si účet nebo pokračujte bez registrace. Vyplňte data a povolte přístup. Pro správné fungování aplikace je nutné poskytnout všechny souhlasy požadované aplikací. Chcete-li hodinky připojit, vyberte možnost „Připojit kliknutím“ a poté model hodinek (Cardio1).

Funkce dostupné v chytrých hodinkách

- **Čas, datum**

Displej zobrazuje čas, datum a den v týdnu. Údaje se zobrazují na hlavní obrazovce hodinek.

- **Krokoměr**

Počítá kroky provedené v daný den (data se resetují každý den od 00:00). Počet ušlých kroků je vidět v aplikaci nebo na první záložce vpravo na hlavní obrazovce.

- **Nastavení jasu podsvícení obrazovky**

Nastavení jasu pomáhá chránit vaše oči před příliš jasnou obrazovkou v noci, přizpůsobuje podsvícení venkovní situaci a šetří baterii hodinek. Tuto funkci najdete v nabídce a zvolíte odpovídající jas displeje.

- **Ujetá vzdálenost**

Informace o vzdálenosti ujeté během dne. Ujetá vzdálenost se nachází v první záložce na pravé straně hlavní obrazovky.

Funkce dostupné v chytrých hodinkách

- **Krevní tlak (BP)***

Arteriální tlak je síla, kterou krev tlačí na stěny tepen při kontrakci a relaxaci srdečního svalu. Přijatá norma pro systolický krevní tlak je 120 mm Hg a pro diastolický krevní tlak je 80 mm Hg. Na hodinkách je funkce měření krevního tlaku umístěna v menu pod názvem „Blood pressure“.

- **Nasycení***

Funkce informuje o úrovni okysličení krve. Standardně by se měl výsledek pohybovat mezi 95 a 100 %. Když hladina okysličení klesne, může to být nebezpečné pro naše zdraví. V hodinkách se funkce měření saturace nachází v menu pod názvem „Krevní kyslík“.

- **Puls***

Tepová frekvence, tedy puls: je to počet tepů srdečního svalu za minutu. Přijatou normou je limit 60 až 100 tepů za minutu. Když je pulz zvýšený, nazývá se to tachykardie, a když je snížený, nazývá se to bradykardie. Oba stavy mohou být nebezpečné pro naše zdraví. V hodinkách se funkce měření tepové frekvence nachází v menu pod názvem „Srdeční frekvence“.

*Neměli byste činit zdravotní rozhodnutí pouze na základě výsledků testů z vašich chytrých hodinek. Pro přesná měření by uživatelé měli měřit zdravotní funkce v klidu jako u tradičních lékařských přístrojů a zdržet se měření při cvičení, kouření nebo pití alkoholu. Chytré hodinky nejsou zdravotnický prostředek a výsledky měření jsou pouze ilustrativní.

Funkce dostupné v chytrých hodinkách

- **Měření teploty***

Funkce umožňuje měřit aktuální tělesnou teplotu. Normální tělesná teplota dospělého člověka je 36,6 stupňů Celsia. Když teplota stoupne na 38 stupňů, nazýváme to horečkou. V hodinkách je funkce měření tepu umístěna v menu pod názvem „Tělesná teplota“.

- **Měření glukózy****

Glukometr v chytrých hodinkách je vestavěný nástroj, který umožňuje rychle měřit hladinu glukózy v krvi. Na hodinkách se funkce měření glukózy nachází v menu pod názvem „Glukóza v krvi“.

- **EKG***

Elektrokardiogram zkoumá elektrickou aktivitu srdce. Umožňuje odhalit mnoho onemocnění souvisejících s oběhovým systémem. Během měření držte kovovou destičku na boku hodinek. Elektrody hodinek musí být zcela v kontaktu s pokožkou. Výsledek se objeví v aplikaci. Měření lze provést i přes aplikaci.

*Neměli byste činit zdravotní rozhodnutí pouze na základě výsledků testů z vašich chytrých hodinek. Pro přesná měření by uživatelé měli měřit zdravotní funkce v klidu jako u tradičních lékařských přístrojů a zdržet se měření při cvičení, kouření nebo pití alkoholu. Chytré hodinky nejsou zdravotnický prostředek a výsledky měření jsou pouze ilustrativní.

**Všechna rozhodnutí týkající se péče o diabetes a interpretace měření glukózy by měla být vždy konzultována s lékařem, který je způsobilý poskytovat odborné rady a doporučení.

Funkce dostupné v chytrých hodinkách

- **Stopky**

Funkce, která se používá k řízení a měření krátkých časových úseků. Na hodinkách tuto funkci najdete v nabídce.

- **Poplach**

Chcete-li na hodinkách nastavit budík, vyberte v aplikaci čas a čas budíku. Více na straně 18.

- **Odpočítávací**

Časovač umožňuje odpočítávat čas. Na hodinkách tuto funkci najdete v nabídce.

- **Monitor spánku**

Funkce, která pomáhá analyzovat lidský spánek. Hodinky ukazují počet hodin spánku. Na hodinkách najdete statistiky spánku v menu.

- **Hudba**

Hudbu v telefonu můžete ovládat z hodinek. Zapněte přehrávání hudby na telefonu a poté v nabídce hodinek vyberte funkci „Hudba“. Můžete pozastavit, přehrávat, přetáčet, přetáčet a zvyšovat hlasitost.

Funkce dostupné v chytrých hodinkách

- **Sportovní režimy**

Sportovní režimy na hodinkách vám umožní udržet si přehled o svých tréninkových cílech sledováním kroků, srdeční frekvence, kalorií a vzdálenosti.

Údaje o cvičení najdete v aplikaci po synchronizaci nebo na hodinkách po cvičení.

Dostupné sportovní režimy: chůze, běh, cyklistika, eliptický trenažér a lezení, stacionární kolo. Ve sportovním režimu se v závislosti na zvolené formě aktivity měří parametry jako čas, spálené kalorie, vzdálenost a tep. Na hodinkách jsou sportovní funkce umístěny v menu.

- **Změna motivu štítu**

Hodinky mají na výběr z několika ciferníků. Chcete-li změnit číselníky, dlouze stiskněte hlavní obrazovku (asi 3 sekundy). V aplikaci jsou k dispozici další číselníky, ze kterých si můžete vybrat. Více na straně 17.

- **Změna vzhledu menu**

Menu si můžete upravit podle svých preferencí. Existují dva různé vzhledy menu. Chcete-li změnit vzhled, přejděte do nastavení.

Funkce dostupné v chytrých hodinkách

- **Oznámení/Zprávy**

Po připojení hodinek k telefonu přes aplikaci a povolení příslušných souhlasů se na hodinkách zobrazí příchozí upozornění ze sociálních sítí a začátek zpráv. Aby se upozornění zobrazovala, musí být tato funkce povolena v nastavení aplikace. Více na straně 17.

- **Funkce "Najít telefon".**

Po správném spárování zařízení s aplikací v telefonu budete moci svůj telefon rychle najít. Po výběru možnosti „Najít telefon“ telefon zavibruje a zazvoní. Na hodinkách tuto funkci najdete v nabídce.

- **Trénink dechu**

Pomáhá vám uvolnit se a uklidnit se. Délku tréninku si můžete nastavit. Na hodinkách je funkce dechového tréninku umístěna v menu.

- **Sledování ženského cyklu**

V aplikaci si můžete vybrat ze 4 možností: menstruační cyklus, ovulace, těhotenství a mateřství. Po zadání údajů do aplikace chytré hodinky zaznamenají menstruační cykly a připomenou vám termín dalšího. Můžete také nastavit předpokládaný termín dodání. Pro nastavení parametrů přejděte v aplikaci na "Profil", nahoře klikněte na svůj profil a vyberte růžovou ikonku.

Funkce dostupné v chytrých hodinkách

- **Resetování na tovární nastavení**

Obnovení továrního nastavení umožňuje resetovat hodinky a vymazat všechna data a nastavení. Na hodinkách je funkce reset v nastavení.

- **Nastavení**

V nastavení můžete:

- nastavte dobu podsvícení a jas obrazovky
- nastavte datum a čas
- povolit nebo zakázat automatická měření
- vyberte, ze kterých aplikací se mají zobrazovat oznámení
- vyberte jazyk zařízení
- vypněte zařízení

Funkce dostupné ve speciální aplikaci

- **Historie měření**

V aplikaci najdete historii měření provedených hodinkami. Historii si můžete zkontrolovat na domovské stránce aplikace.

- **Oznámení**

Funkce upozornění umožňuje přečíst začátek zprávy na obrazovce chytrých hodinek. Upozornění mohou pocházet z aplikací, jako jsou: Facebook, Instagram, Gmail. Chcete-li tuto funkci povolit, přejděte na „Profil“, „Moje zařízení“ a poté vyberte „Oznámení“.

- **Změna motivu štítu**

Další motivy číselníku jsou k dispozici ve vyhrazené aplikaci. Chcete-li vybrat číselníky, přejděte v aplikaci na „Zařízení“ a poté na „Nastavení vytáčení“. Pro stažení štítů musí být v telefonu zapnutá data/Wifi.

- **Ovládání fotoaparátu telefonu**

Funkce umožňuje fotografovat na dálku fotoaparátem telefonu aktivací spouště fotoaparátu zatřesením hodinkami. Chcete-li pořídit fotografii, vyberte „Moje zařízení“ a poté „Vyfotit“. Tato funkce je užitečná pro pořizování skupinových fotografií na dálku.

Funkce dostupné ve speciální aplikaci

- **Najděte své zařízení**

V aplikaci se výběrem funkce „Vyhledat hodinky“ spustí v hodinkách vibrační alarm, který pomůže zařízení lokalizovat.

- **Alarmy**

Chcete-li na hodinkách nastavit budík, vyberte v aplikaci čas a čas budíku. Chcete-li to provést, vyberte v aplikaci "Moje zařízení" a poté "Budík".

- **Připomenutí pohybu**

V aplikaci si můžete nastavit připomenutí, díky kterým hodinky, když zjistí, že člověk zůstává delší dobu nehybný, informují o nutnosti vykonat nějakou činnost. Chcete-li funkci aktivovat, vyberte „Moje zařízení“ a poté „Upozornění na aktivitu“.

- **Počasí**

Chcete-li na hodinkách zobrazit aktuální počasí, musíte aplikaci povolit přístup k poloze vašeho telefonu a povolit v aplikaci funkci informací o počasí. Přejděte na „Moje zařízení“ a poté na „Nastavení počasí“.

Funkce dostupné ve speciální aplikaci

- **Probuzení obrazovky pohybem zápěstí (G-Sensor)**

Chcete-li povolit funkci zapnutí obrazovky hodinek gestem ruky, vyberte v aplikaci „Moje zařízení“ a poté „Gesto probuzení obrazovky“.

- **Kalibrace tlakoměru**

Chytré hodinky mají možnost kalibrovat měřič krevního tlaku v hodinkách. Kalibrace má zajistit přesnější měření. Pro kalibraci tlakoměru přejděte v aplikaci na „Profil“, poté klikněte na „Moje zařízení“ a vyberte „Přizpůsobit krevní tlak“. Zadejte výsledek z lékařského tlakoměru.

- **Automatická měření**

Aby hodinky samy prováděly měření, musíte tuto funkci povolit v aplikaci. Vyberte „Moje zařízení“ a poté „Další funkce“ a vyberte, která měření se mají provádět automaticky. Nastavení automatických měření snižuje životnost baterie.

- **Resetování na tovární nastavení**

Obnovení továrního nastavení umožňuje resetovat hodinky a vymazat všechna data a nastavení. Chcete-li resetovat, přejděte v aplikaci na „Zařízení“ a poté na „Obnovit tovární nastavení“.

Obecná informace

Technická data

IP68 vodotěsný**

Umožňuje používat hodinky při mytí rukou nebo za deštivého dne.

procesor GR5515

Inovativní procesor s vysokým výkonem.

280mAh baterie

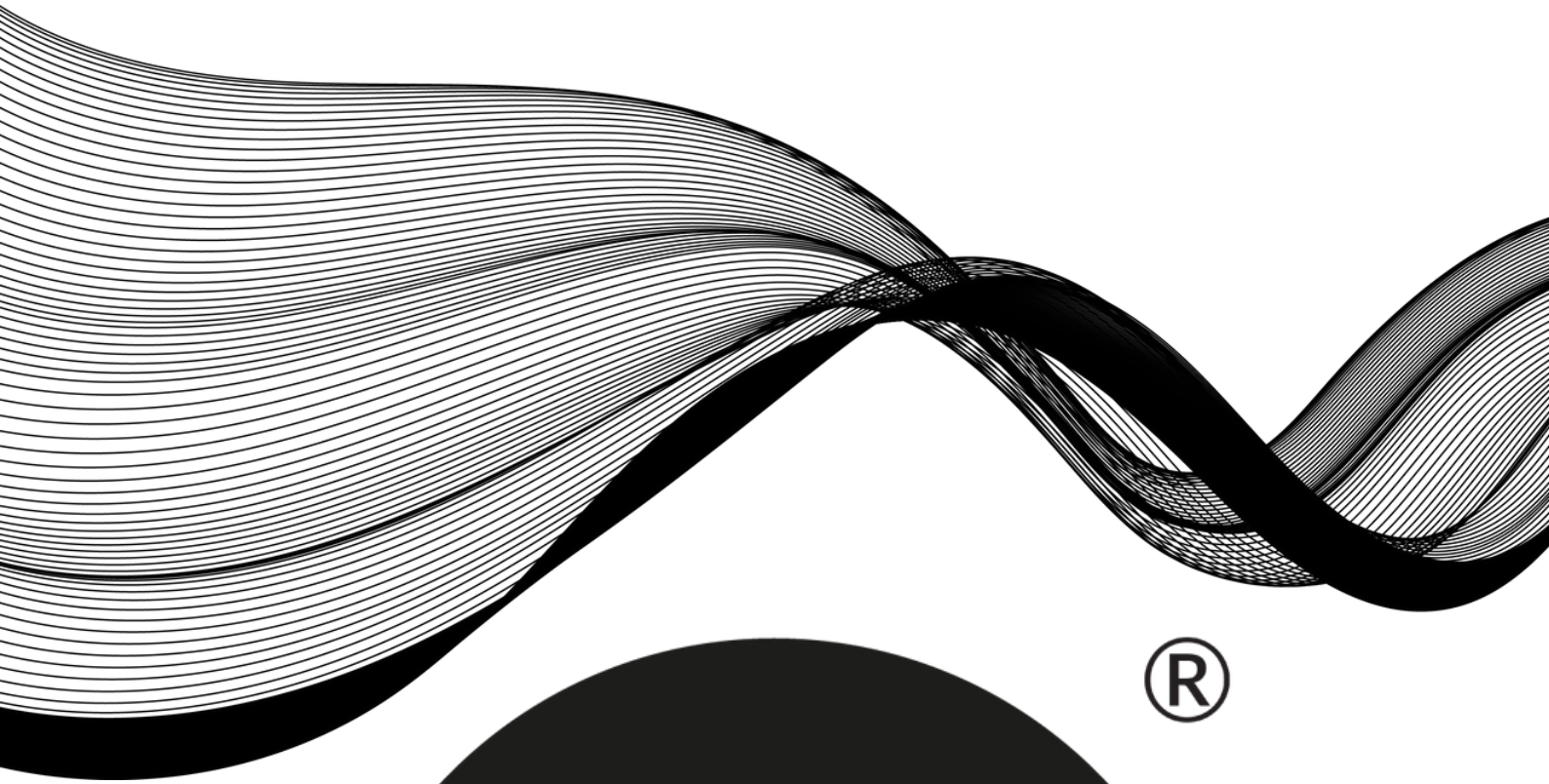
Moderní lithium-polymerová baterie.

Sportovní design

Tenký kryt a extrémně jasný, barevný displej.



**Standard IP68 umožňuje teplotu vody od +10 do +35 stupňů Celsia a ponoření do hloubky 1,5 m po dobu až 30 minut. Hodinky nemůžete používat při horkých koupelích nebo v sauně, protože nejsou odolné vůči páře. Není určeno na plavání, je navrženo tak, aby vám pomohlo zůstat zdraví.



®



WATCHMARK

