

®

WATCHMARK



BETRIEBSANLEITUNG

WWW.WATCHMARK.COM

DAS INHALTSVERZEICHNIS

Einführung

Über die Uhr	4
Konfiguration des Geräts	
Inhalt der Verpackung	
Hardware-Anforderungen	5
Aufladen der Uhr	
Zusätzliche Informationen	6
Wie trägt man eine Smartwatch?	7
Austausch des Gürtels	8

App und Funktionen

Installation von Anwendungen	9
Verfügbare Funktionen in der Smartwatch	10
Uhrzeit, Datum	
Schrittzähler	
Einstellung der Bildschirmhelligkeit	
Entfernung	11
Blutdruck	
Sättigung	
Puls	12
Messung der Temperatur	
Glukose-Messung	
EKG	13
Stoppuhr	
Alarm	
Zeitschaltuhr	
Schlafüberwachung	
Musik	14
Sport-Modi	
Ändern des Zifferblattdesigns	
Menü ändern	15
Benachrichtigungen	
Atmungstraining	
Zyklusüberwachung	16
Zurücksetzen des Geräts	
Einstellungen	

DAS INHALTSVERZEICHNIS

App und Funktionen

Informationen

Verfügbare Funktionen in der Anwendung 17

Verlauf der Messung

Benachrichtigungen

Wechsel des

Zifferblattthemas

Kamera-Steuerung

Funktion "Ein Gerät suchen" **18**

Funktion "Gerät

Alarme

Bewegungserinnerung

Wetter

G-Sensor **19**

Druckkalibrierung

Automatische Messung

Gerät zurücksetzen

Technische Daten 20

Einführung

Über Watchmark Cardio One

Hierbei handelt es sich um eine fortschrittliche Smartwatch aus der CARDIO-Serie, die viele Funktionen zur Gesundheitsüberwachung bietet und speziell für aktive Menschen entwickelt wurde, denen ihr Wohlbefinden am Herzen liegt. Mit dieser Smartwatch können Nutzer verschiedene Gesundheitsparameter in Echtzeit überwachen und analysieren und erhalten so wertvolle Informationen über ihre Fitness.

Gerätekonfiguration

Inhalt des Pakets



Smartwatch (Farbe und Material können je nach gewählter Farbe variieren)



Ladegerät (Farbe und Material können je nach gewähltem Modell variieren)

Armband (Farbe und Material können je nach gewählter Farbe variieren)

Hardware-Anforderungen

iOS 9.0 und höher, Android 5.0
und höher. Unterstütztes
Bluetooth: 5.0

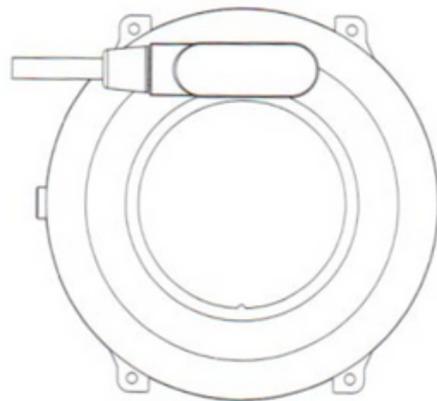
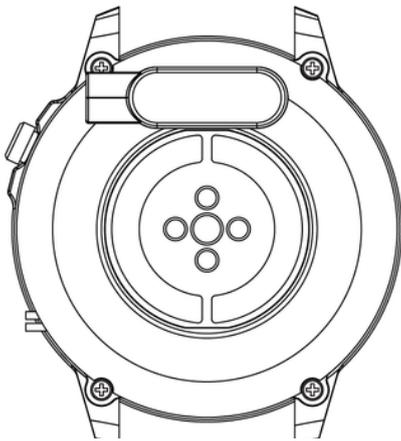


Android 5.0+



IOS 9.0+

Ladeanleitung



Diese Smartwatch nutzt magnetisches Laden.

Schließen Sie das Ladekabel an den USB-Eingang und an die hinteren Ladekontakte des Geräts an. Sobald die Verbindung hergestellt ist, startet der Ladevorgang automatisch und das Ladesymbol erscheint auf dem Bildschirm.

Das vollständige Aufladen des Akkus dauert etwa 2 Stunden. Benutzen Sie die Uhr nicht während des Ladevorgangs.

Achtung: Schließen Sie das magnetische Ladekabel nicht gleichzeitig an zwei Pins mit leitfähigem Material an, da dies zu einem Kurzschluss führen kann.

Weitere Informationen

Lesen Sie vor der Inbetriebnahme des Gerätes die gesamte Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Es wird empfohlen, nur den Original-Akku, das Original-Ladegerät und das Originalzubehör zu verwenden, die dem Gerät beiliegen. Der Hersteller oder Händler übernimmt keine Verantwortung für die Verwendung von Zubehör von Drittanbietern.

Die in diesem Handbuch dargestellten Funktionen können je nach Modell variieren, da es sich bei dem Handbuch um eine allgemeine Beschreibung von Smartwatches handelt. Einige Modelle können vom Standard abweichen.

Laden Sie das Gerät vor dem ersten Gebrauch mindestens 2 Stunden lang auf. Bevor Sie das Gerät verwenden, müssen Sie die Anwendung herunterladen und installieren sowie alle vom Smartphone angeforderten Einwilligungen akzeptieren. Erfolgt dies nicht vollständig, stehen nicht alle Gerätefunktionen zur Verfügung. Das Smartphone fragt nur nach Zugriff auf Funktionen, die für die ordnungsgemäße Funktion der Smartwatch erforderlich sind.

Das Unternehmen behält sich das Recht vor, den Inhalt dieses Handbuchs zu ändern.

Wie trage ich eine Smartwatch?

Das Armband dieses Uhrenmodells ist 22 mm breit. Es ist austauschbar und Sie können zusätzliche Riemen in einer anderen Farbe oder einem anderen Material kaufen.

Eine Uhr tragen

Wenn Sie nicht trainieren, tragen Sie Ihre Smartwatch wie eine normale Uhr, d. h. einen Finger über Ihrem Handgelenkknochen.

Um die Herzfrequenzüberwachungsfunktion während des Trainings optimal nutzen zu können, tragen Sie das Gerät für mehr Komfort und Stabilität über Ihrem Handgelenk (2 Finger über dem Handgelenksknochen). Bei vielen Übungen wie Radfahren oder Gewichtheben kann sich die Positionierung der Smartwatch beispielsweise durch Beugen des Handgelenks verändern. Wenn die Uhr tiefer am Handgelenksknochen sitzt, kann es zu Messunterbrechungen kommen, daher ist die richtige Positionierung so wichtig.

Austausch des Riemens

Bevor Sie die Uhr verwenden, befestigen Sie bitte das Originalarmband daran. Seien Sie bei dieser Tätigkeit sehr vorsichtig und achten Sie beim Befestigen der Teleskope an der Uhr auf Ihre Nägel.

Anlegen des Gürtels

1. Führen Sie ein Ende des Armbands mit dem Teleskop in die Aussparung des Uhrengehäuses ein.
2. Schieben Sie auf der anderen Seite das Teleskop in die Aussparung und befestigen Sie es an der Uhr.

Entfernen des Riemens

1. Drücken Sie auf einer Seite auf den Kreis am Teleskop und bewegen Sie ihn vorsichtig nach innen.
2. Ziehen Sie dann nach oben, bis sich das Teleskop von der Uhr löst.

Apps und Funktionen

Installieren der Anwendung

Die App für das Smartwatch-Modell Cardio One ist „H Band“. Die Anwendung muss im Google Play / App Store oder über den untenstehenden QR-Code heruntergeladen werden.



Google Play



App Store

Schalten Sie nach der Installation der Anwendung Bluetooth auf Ihrem Telefon ein und rufen Sie die Anwendung auf. Erstellen Sie ein Konto oder fahren Sie ohne Registrierung fort.

Vervollständigen Sie die Daten und autorisieren Sie den Zugriff. Damit die Anwendung ordnungsgemäß funktioniert, müssen alle von der Anwendung angeforderten Einwilligungen erteilt werden. Um Ihre Uhr zu verbinden, wählen Sie „Zum Verbinden klicken“ und dann Ihr Uhrenmodell (Cardio1).

In der Smartwatch verfügbare Funktionen

- **Zeit Datum**

Das Display zeigt Uhrzeit, Datum und Wochentag an. Die Daten werden auf dem Hauptbildschirm der Uhr angezeigt.

- **Schrittzähler**

Zählt die an einem bestimmten Tag unternommenen Schritte (die Daten werden jeden Tag ab 00:00 Uhr zurückgesetzt). Die Anzahl der durchgeführten Schritte kann in der Anwendung oder im ersten Reiter rechts im Hauptbildschirm eingesehen werden.

- **Anpassen der Helligkeit der Bildschirmhintergrundbeleuchtung**

Durch die Helligkeitsanpassung werden Ihre Augen nachts vor einem zu hellen Bildschirm geschützt, die Hintergrundbeleuchtung an die Außensituation angepasst und die Batterie der Uhr geschont. Sie können diese Funktion im Menü finden und die entsprechende Displayhelligkeit auswählen.

- **Zurückgelegte Strecke**

Informationen über die im Laufe des Tages zurückgelegte Strecke. Die zurückgelegte Strecke wird im ersten Reiter auf der rechten Seite des Hauptbildschirms angezeigt.

In der Smartwatch verfügbare Funktionen

- **Blutdruck (BP)***

Der arterielle Druck ist die Kraft, mit der das Blut während der Kontraktion und Entspannung des Herzmuskels gegen die Wände der Arterien drückt. Die anerkannte Norm für den systolischen Blutdruck liegt bei 120 mm Hg und für den diastolischen Blutdruck bei 80 mm Hg. Auf der Uhr befindet sich die Blutdruckmessfunktion im Menü unter der Bezeichnung „Blutdruck“.

- **Sättigung***

Die Funktion informiert über den Grad der Sauerstoffversorgung des Blutes. Standardmäßig sollte das Ergebnis zwischen 95 und 100 % liegen. Wenn der Sauerstoffgehalt sinkt, kann dies gefährlich für unsere Gesundheit sein. Bei der Uhr befindet sich die Sättigungsmessfunktion im Menü unter der Bezeichnung „Blutsauerstoff“.

- **Impuls***

Herzfrequenz, also Puls: Dabei handelt es sich um die Anzahl der Herzmuskelschläge pro Minute. Die akzeptierte Norm ist die Grenze von 60 bis 100 Schlägen pro Minute. Wenn der Puls erhöht ist, spricht man von Tachykardie, und wenn er erniedrigt ist, spricht man von Bradykardie. Beide Erkrankungen können gesundheitsgefährdend sein. Bei der Uhr befindet sich die Herzfrequenzmessfunktion im Menü unter dem Namen „Herzfrequenz“.

*Sie sollten Gesundheitsentscheidungen nicht ausschließlich auf der Grundlage der Testergebnisse Ihrer Smartwatch treffen.

Für genaue Messungen sollten Benutzer Gesundheitsfunktionen wie bei herkömmlichen medizinischen Geräten in Ruhe messen und keine Messungen durchführen, während sie Sport treiben, rauchen oder Alkohol trinken. Die Smartwatch ist kein medizinisches Gerät und die Messergebnisse dienen nur zur Veranschaulichung.

In der Smartwatch verfügbare Funktionen

- **Temperatur messung***

Mit der Funktion können Sie die aktuelle Körpertemperatur messen. Die normale Körpertemperatur eines Erwachsenen beträgt 36,6 Grad Celsius. Wenn die Temperatur auf 38 Grad ansteigt, spricht man von Fieber. Bei der Uhr befindet sich die Herzfrequenzmessfunktion im Menü unter der Bezeichnung „Körpertemperatur“.

- **Glukosemessung****

Das Blutzuckermessgerät in der Smartwatch ist ein integriertes Tool, mit dem Sie den Blutzuckerspiegel schnell messen können. Auf der Uhr befindet sich die Glukosemessfunktion im Menü unter der Bezeichnung „Blutzucker“.

- **EKG***

Ein Elektrokardiogramm untersucht die elektrische Aktivität des Herzens. Es ermöglicht Ihnen, viele Krankheiten im Zusammenhang mit dem Kreislaufsystem zu erkennen. Halten Sie während der Messung die Metallplatte an der Seite der Uhr fest. Die Elektroden der Uhr müssen vollständig Kontakt mit der Haut haben. Das Ergebnis wird in der Anwendung angezeigt. Die Messung kann auch über die App erfolgen.

*Sie sollten Gesundheitsentscheidungen nicht ausschließlich auf der Grundlage der Testergebnisse Ihrer Smartwatch treffen. Für genaue Messungen sollten Benutzer Gesundheitsfunktionen wie bei herkömmlichen medizinischen Geräten in Ruhe messen und keine Messungen durchführen, während sie Sport treiben, rauchen oder Alkohol trinken. Die Smartwatch ist kein medizinisches Gerät und die Messergebnisse dienen nur zur Veranschaulichung.

**Alle Entscheidungen bezüglich der Diabetesbehandlung und der Interpretation von Glukosemessungen sollten immer mit einem Arzt besprochen werden, der qualifiziert ist, professionelle Ratschläge und Empfehlungen zu geben.

In der Smartwatch verfügbare Funktionen

- **Stoppuhr**

Eine Funktion, die zur Steuerung und Messung kurzer Zeiträume dient. Auf der Uhr finden Sie diese Funktion im Menü.

- **Alarm**

Um einen Alarm auf Ihrer Uhr einzustellen, wählen Sie die Uhrzeit und die Alarmzeit in der App aus. Mehr auf Seite 18.

- **Countdown-Timer**

Mit dem Timer können Sie die Zeit herunterzählen. Auf der Uhr finden Sie diese Funktion im Menü.

- **Schlafmonitor**

Eine Funktion, die bei der Analyse des menschlichen Schlafes hilft. Die Uhr zeigt die Anzahl der geschlafenen Stunden an. Auf der Uhr finden Sie Ihre Schlafstatistiken im Menü.

- **Musik**

Sie können die Musik auf Ihrem Telefon über die Uhr steuern. Schalten Sie die Musikwiedergabe auf Ihrem Telefon ein und wählen Sie dann im Uhrenmenü die Funktion „Musik“. Sie können anhalten, abspielen, zurückspulen, zurückspulen und die Lautstärke erhöhen.

In der Smartwatch verfügbare Funktionen

- **Sportmodi**

Mit den Sportmodi der Uhr können Sie Ihre Trainingsziele im Auge behalten, indem Sie Ihre Schritte, Herzfrequenz, Kalorien und Distanz überwachen.

Sie finden Ihre Trainingsdaten nach der Synchronisierung in der App oder nach dem Training auf Ihrer Uhr.

Verfügbare Sportmodi: Gehen, Laufen, Radfahren, Crosstrainer und Klettern, stationäres Fahrrad. Im Sportmodus werden je nach gewählter Aktivitätsform Parameter wie Zeit, verbrannte Kalorien, Distanz und Herzfrequenz gemessen. Auf der Uhr sind Sportfunktionen im Menü untergebracht.

- **Ändern des Schildthemas**

Die Uhr verfügt über mehrere Zifferblätter zur Auswahl. Um die Wählscheiben zu wechseln, drücken Sie lange auf den Hauptbildschirm (ca. 3 Sekunden). Weitere Wählscheiben zur Auswahl stehen in der App zur Verfügung. Mehr auf Seite 17.

- **Ändern des Erscheinungsbilds des Menüs**

Sie können das Menü an Ihre Vorlieben anpassen. Es gibt zwei verschiedene Menüdarstellungen. Um das Erscheinungsbild zu ändern, gehen Sie zu den Einstellungen.

In der Smartwatch verfügbare Funktionen

- **Benachrichtigungen/Nachrichten**

Nachdem Sie die Uhr über die Anwendung mit dem Telefon verbunden und die entsprechenden Einwilligungen erteilt haben, werden eingehende Benachrichtigungen aus sozialen Netzwerken und der Beginn von Nachrichten auf der Uhr angezeigt. Damit Benachrichtigungen angezeigt werden, muss diese Funktion in den Anwendungseinstellungen aktiviert werden. Mehr auf Seite 17.

- **Funktion „Telefon suchen“.**

Nachdem Sie das Gerät korrekt mit der Anwendung auf Ihrem Telefon gekoppelt haben, können Sie Ihr Telefon schnell finden. Nachdem Sie die Option „Telefon suchen“ ausgewählt haben, vibriert und klingelt das Telefon. Auf der Uhr finden Sie diese Funktion im Menü.

- **Atemtraining**

Es hilft Ihnen, sich zu entspannen und zu beruhigen. Sie können die Länge Ihres Trainings festlegen. Auf der Uhr befindet sich die Atemtrainingsfunktion im Menü.

- **Überwachung des Zyklus einer Frau**

In der Anwendung können Sie aus 4 Optionen wählen:

Menstruationszyklus, Eisprung, Schwangerschaft und Mutterschaft.

Nach Eingabe der Daten in die Anwendung zeichnet die Smartwatch den Menstruationszyklus auf und erinnert Sie daran, wann der nächste fällig ist. Sie können auch den voraussichtlichen Liefertermin festlegen.

Um Parameter festzulegen, gehen Sie in der Anwendung auf „Profil“, klicken Sie dann oben auf Ihr Profil und wählen Sie das rosa Symbol aus.

In der Smartwatch verfügbare Funktionen

- **Zurücksetzen auf Werkseinstellungen**

Mit dem Zurücksetzen auf die Werkseinstellungen können Sie Ihre Uhr zurücksetzen und alle Daten und Einstellungen löschen. Bei der Uhr befindet sich die Reset-Funktion in den Einstellungen.

- **Einstellungen**

In den Einstellungen können Sie:

- Stellen Sie die Hintergrundbeleuchtungszeit und die Bildschirmhelligkeit ein
- Datum und Uhrzeit einstellen
- Automatische Messungen aktivieren oder deaktivieren
- Wählen Sie aus, von welchen Anwendungen Benachrichtigungen angezeigt werden sollen
- Gerätesprache auswählen
- Schalten Sie das Gerät aus

Funktionen, die in einer speziellen Anwendung verfügbar sind

- **Messhistorie**

In der Anwendung finden Sie den Verlauf der von der Uhr durchgeführten Messungen. Sie können den Verlauf auf der Startseite der Anwendung überprüfen.

- **Benachrichtigungen**

Mit der Benachrichtigungsfunktion können Sie den Anfang der Nachricht auf dem Smartwatch-Bildschirm lesen.

Benachrichtigungen können von Anwendungen wie Facebook, Instagram, Gmail stammen. Um diese Funktion zu aktivieren, gehen Sie zu „Profil“, „Meine Geräte“ und wählen Sie dann „Benachrichtigungen“.

- **Ändern des Schildthemas**

Weitere Wählthemen sind in der speziellen App verfügbar. Um Zifferblätter auszuwählen, gehen Sie in der App zu „Gerät“ und dann zu „Wähleinstellungen“. Um Shields herunterzuladen, muss Daten/WLAN auf Ihrem Telefon aktiviert sein.

- **Steuerung der Telefonkamera**

Mit dieser Funktion können Sie aus der Ferne Fotos mit der Kamera Ihres Telefons aufnehmen, indem Sie den Auslöser der Kamera durch Schütteln der Uhr aktivieren. Um ein Foto aufzunehmen, wählen Sie „Mein Gerät“ und dann „Foto aufnehmen“. Diese Funktion ist nützlich, um Gruppenfotos aus der Ferne aufzunehmen.

Funktionen, die in einer speziellen Anwendung verfügbar sind

- **Finden Sie Ihr Gerät**

In der Anwendung löst die Auswahl der Funktion „Uhr suchen“ einen Vibrationsalarm in der Uhr aus, der beim Auffinden des Geräts hilft.

- **Alarm**

Um einen Alarm auf Ihrer Uhr einzustellen, wählen Sie die Uhrzeit und die Alarmzeit in der App aus. Wählen Sie dazu in der Anwendung „Mein Gerät“ und dann „Wecker“.

- **Bewegungserinnerung**

Sie können in der Anwendung Erinnerungen einrichten, dank derer die Uhr, wenn sie erkennt, dass eine Person längere Zeit bewegungslos bleibt, über die Notwendigkeit informiert, eine Aktivität auszuführen. Um die Funktion zu aktivieren, wählen Sie „Mein Gerät“ und dann „Aktivitätsalarm“.

- **Wetter**

Um das aktuelle Wetter auf Ihrer Uhr anzuzeigen, müssen Sie der Anwendung den Zugriff auf den Standort Ihres Telefons erlauben und die Wetterinformationsfunktion in der Anwendung aktivieren. Gehen Sie zu „Mein Gerät“ und dann zu „Wettereinstellungen“.

Funktionen, die in einer speziellen Anwendung verfügbar sind

- **Aufwecken des Bildschirms durch eine Bewegung des Handgelenks (G-Sensor)**

Um die Funktion zum Einschalten des Uhrenbildschirms mit einer Handbewegung zu aktivieren, wählen Sie in der Anwendung „Mein Gerät“ und dann „Bildschirmbewegung aktivieren“.

- **Kalibrierung des Blutdruckmessgerätes**

Die Smartwatch verfügt über die Möglichkeit, das Blutdruckmessgerät in der Uhr zu kalibrieren. Die Kalibrierung soll genauere Messungen ermöglichen. Um das Blutdruckmessgerät zu kalibrieren, gehen Sie in der Anwendung auf „Profil“, klicken Sie dann auf „Mein Gerät“ und wählen Sie „Blutdruck personalisieren“. Geben Sie das Ergebnis des medizinischen Blutdruckmessgeräts ein.

- **Automatische Messungen**

Damit die Uhr selbst Messungen durchführt, müssen Sie diese Funktion in der Anwendung aktivieren. Wählen Sie „Meine Geräte“ und dann „Zusatzfunktionen“ und wählen Sie aus, welche Messungen automatisch durchgeführt werden sollen. Durch die Einstellung automatischer Messungen wird die Batterielebensdauer verkürzt.

- **Zurücksetzen auf Werkseinstellungen**

Mit dem Zurücksetzen auf die Werkseinstellungen können Sie Ihre Uhr zurücksetzen und alle Daten und Einstellungen löschen. Zum Zurücksetzen gehen Sie in der App auf „Geräte“ und dann auf „Werkseinstellungen wiederherstellen“.

Allgemeine

Technische Daten

IP68 wasserdicht**

Ermöglicht die Verwendung der Uhr beim Händewaschen oder an einem regnerischen Tag.

GR5515-Prozessor

Innovativer Prozessor mit hoher Leistung.

280-mAh-Akku

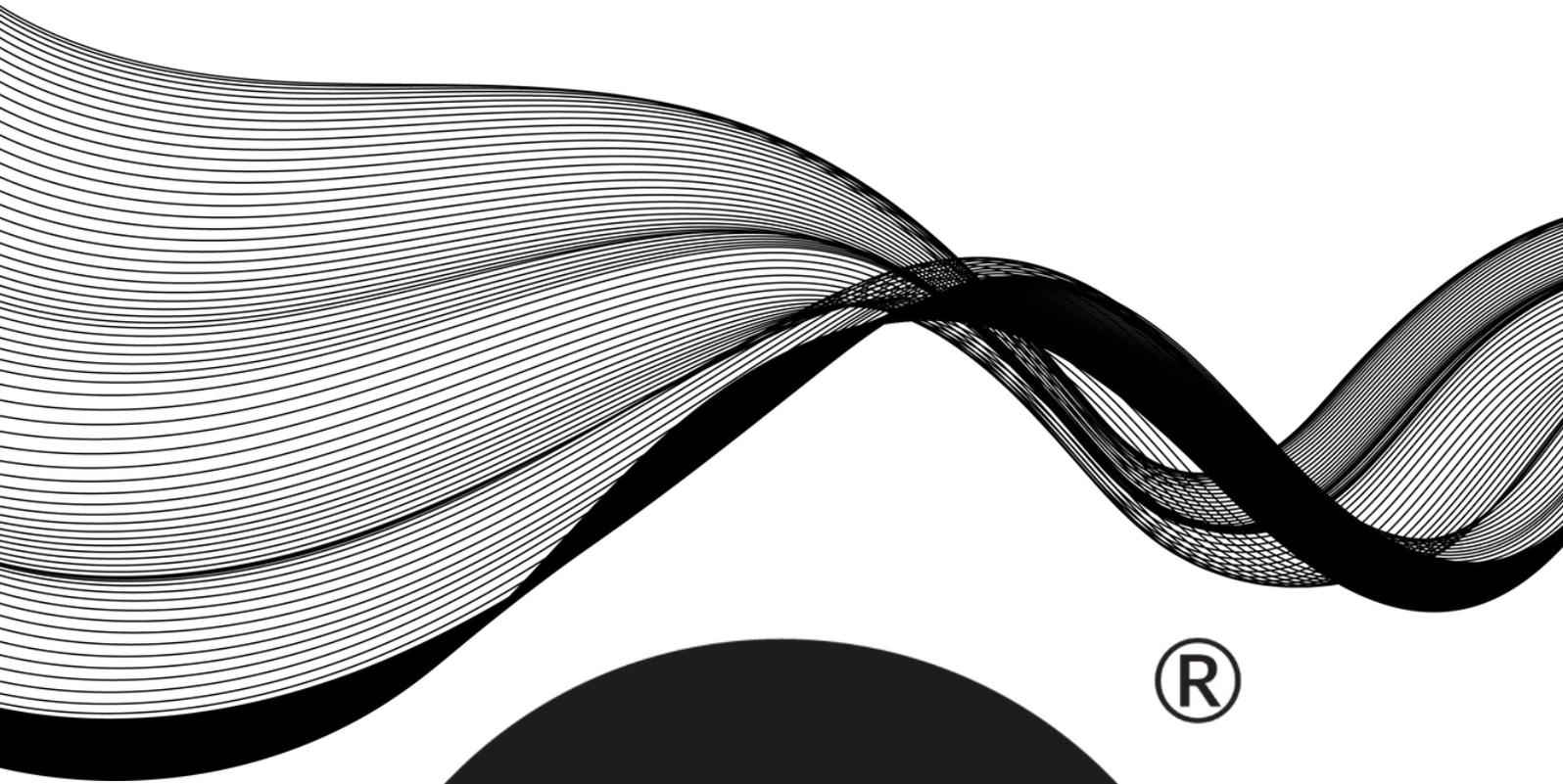
Moderner Lithium-Polymer-Akku.

Sportliches Design

Schlankes Gehäuse und extrem klares, farbenfrohes Display.



**Der IP68-Standard erlaubt Wassertemperaturen von +10 bis +35 Grad Celsius und ein Eintauchen bis zu einer Tiefe von 1,5 m für bis zu 30 Minuten. Sie können die Uhr nicht bei heißen Bädern oder in der Sauna verwenden, da sie nicht dampfbeständig ist. Es ist nicht zum Schwimmen gedacht, sondern soll Ihnen helfen, gesund zu bleiben.



®

WATCHMARK

