

®

WATCHMARK



# INSTRUCCIONES DE USO

[WWW.WATCHMARK.COM](http://WWW.WATCHMARK.COM)

# ÍNDICE DE CONTENIDOS

## Introducción

<b>Sobre el reloj</b>	<b>4</b>
Configuración	
Contenido del envase	
Requisitos de hardware	<b>5</b>
Cargar el reloj	
Información adicional	<b>6</b>
<b>¿Cómo llevar un smartwatch?</b>	<b>7</b>
<b>Sustitución de la correa</b>	<b>8</b>

## Aplicaciones y funciones

<b>Instalación de aplicaciones</b>	<b>9</b>
<b>Funciones disponibles en el Smartwatch</b>	<b>10</b>
Hora, fecha	
Podómetro	
Ajuste del brillo de la pantalla	
Distancia	
Tensión arterial	<b>11</b>
Saturación	
Pulso	
Medición de la temperatura	<b>12</b>
Medición de la glucosa	
ECG	
Cronómetro	<b>13</b>
Alarma	
Temporizador	
Monitor de sueño	
Música	
Modos deportivos	<b>14</b>
Cambio del tema de la esfera	
Cambio de menú	
Notificaciones	<b>15</b>
Entrenamiento respiratorio	
Monitorización del ciclo	
Reiniciar el dispositivo	<b>16</b>
Ajustes	

# ÍNDICE DE CONTENIDOS

## Aplicaciones y funciones

### Funciones disponibles en la aplicación 17

Historial de mediciones

Notificaciones

Cambio del tema de la esfera

Control de la cámara

Función "Buscar un dispositivo 18

Función "dispositivo

Alarmas

Recordatorio de movimiento

Tiempo

Sensor G 19

Calibración de la presión

Medición automática

Restablecimiento del dispositivo

## Información general

Datos técnicos 20

---

## Introducción

### Acerca de Watchmark Cardio One

Se trata de un reloj inteligente avanzado de la serie CARDIO, que ofrece muchas funciones de seguimiento de la salud, diseñado especialmente para personas activas que se preocupan por su bienestar. Este reloj inteligente permite a los usuarios monitorear y analizar diversos parámetros de salud en tiempo real, proporcionándoles información valiosa sobre su estado físico.

### Configuración del dispositivo

#### Contenido del paquete



Reloj inteligente (el color y el material pueden variar según el color seleccionado)



Cargador (el color y material pueden variar según el modelo seleccionado)

Correa (el color y el material pueden variar según el color seleccionado)

---

## Requisitos de hardware

iOS 9.0 y superior Android 5.0 y superior Bluetooth compatible: 5.0

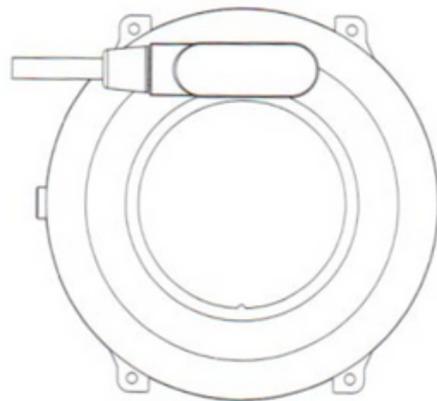
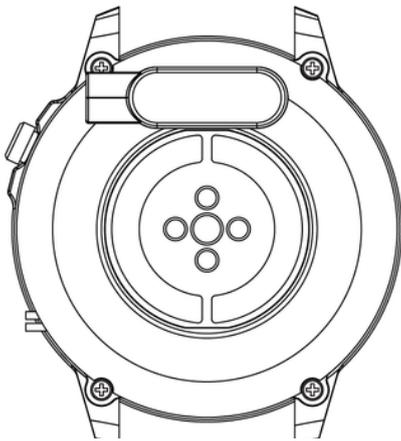


Androide 5.0+



iOS 9.0+

## Instrucciones de carga



Este reloj inteligente utiliza carga magnética.

Conecte el cable de carga a la entrada USB y a los pines de carga traseros del dispositivo. Una vez conectado, la carga comenzará automáticamente y el icono de carga aparecerá en la pantalla.

Se necesitan aproximadamente 2 horas para cargar completamente la batería. No utilice el reloj mientras se carga.

Precaución: No conecte el cable de carga magnético a 2 pines al mismo tiempo con material conductor, ya que esto puede causar un cortocircuito.

---

## Información adicional

Antes de utilizar el equipo, lea atentamente todo el manual de funcionamiento. Se recomienda utilizar únicamente la batería, el cargador y los accesorios originales incluidos con el dispositivo.

El fabricante o distribuidor no es responsable del uso de accesorios de terceros.

Las funciones presentadas en este manual pueden variar entre modelos, ya que el manual es una descripción general de los relojes inteligentes. Algunos modelos pueden diferir del estándar.

Antes de utilizar el dispositivo por primera vez, cárguelo durante al menos 2 horas. Antes de comenzar a utilizar el dispositivo, debe descargar e instalar la aplicación y aceptar todos los consentimientos solicitados por el teléfono inteligente. Si esto no se hace por completo, no todas las funciones del dispositivo estarán disponibles. El teléfono inteligente solo solicitará acceso a funciones necesarias para el correcto funcionamiento del reloj inteligente.

La empresa se reserva el derecho de cambiar el contenido de este manual.

---

## ¿Cómo llevar un reloj

La correa de este modelo de reloj tiene 22 mm de ancho. Es reemplazable y puedes comprar correas adicionales en otro color o material.

### Lleva puesto un reloj

Cuando no esté haciendo ejercicio, use su reloj inteligente como un reloj normal, es decir, con un dedo por encima del hueso de la muñeca.

Para aprovechar al máximo la función de monitoreo de frecuencia cardíaca mientras hace ejercicio, intente usar el dispositivo sobre su muñeca (2 dedos por encima del hueso de la muñeca) para mayor comodidad y estabilidad. Muchos ejercicios, como andar en bicicleta o levantar pesas, pueden cambiar la posición del reloj inteligente, por ejemplo, doblando la muñeca. Si el reloj se coloca más abajo en el hueso de la muñeca, las mediciones pueden verse interrumpidas, por eso es muy importante una colocación correcta.

---

## **Reemplazo del cinturón**

Antes de utilizar el reloj, colóquele la correa original. Al realizar esta actividad ten mucho cuidado y cuidado con las uñas al fijar los telescopios al reloj.

### **Ponerse el cinturón**

1. Inserte un extremo de la correa con el telescopio en el hueco de la caja del reloj.
2. Por el otro lado, deslice el telescopio dentro del hueco y fíjelo al reloj.

### **Quitar el cinturón**

1. Presione el círculo del telescopio por un lado y muévalo suavemente hacia adentro.
2. Luego, tire hacia arriba hasta que el telescopio se desprenda del reloj.

---

## Aplicaciones y características

### Instalando la aplicación

La aplicación para el modelo de reloj inteligente Cardio One es "H Band". La aplicación debe descargarse desde Google Play/App Store o utilizando el código QR a continuación. La aplicación está en polaco.



Google Play



App Store

Después de instalar la aplicación, active Bluetooth en su teléfono y vaya a la aplicación. Crea una cuenta o continúa sin registrarte. Completa los datos y autoriza el acceso. Para que la aplicación funcione correctamente, se deben otorgar todos los consentimientos solicitados por la aplicación. Para conectar el reloj, seleccione "Haga clic para conectar" y luego el modelo de reloj (Cardio1).

---

## Funciones disponibles en el Smartwatch

- **Hora Fecha**

La pantalla muestra la hora, la fecha y el día de la semana. Los datos se muestran en la pantalla principal del reloj.

- **Podómetro**

Cuenta los pasos dados en un día determinado (los datos se restablecen todos los días a partir de las 00:00). El número de pasos realizados se puede ver en la aplicación o en la primera pestaña a la derecha de la pantalla principal.

- **Ajustar el brillo de la retroiluminación de la pantalla**

El ajuste de brillo ayuda a proteger sus ojos de una pantalla demasiado brillante por la noche, ajusta la luz de fondo a la situación exterior y ahorra batería del reloj. Puede encontrar esta función en el menú y seleccionar el brillo de pantalla apropiado.

- **Distancia viajada**

Información sobre la distancia recorrida durante el día. La distancia recorrida se encuentra en la primera pestaña en el lado derecho de la pantalla principal.

---

## Funciones disponibles en el Smartwatch

- **Presión arterial (PA)\***

La presión arterial es la fuerza con la que la sangre empuja contra las paredes de las arterias durante la contracción y relajación del músculo cardíaco. La norma aceptada para la presión arterial sistólica es de 120 mm Hg y para la presión arterial diastólica es de 80 mm Hg. En el reloj, la función de medición de la presión arterial se encuentra en el menú bajo el nombre "Presión arterial".

- **Saturación\***

La función informa sobre el nivel de oxigenación de la sangre. Como estándar, el resultado debe estar entre 95 y 100%. Cuando los niveles de oxigenación bajan, puede ser peligroso para nuestra salud. En el reloj, la función de medición de saturación se encuentra en el menú bajo el nombre "Oxígeno en sangre".

- **Legumbres\***

Frecuencia cardíaca, es decir, pulso: es el número de latidos del músculo cardíaco por minuto. La norma aceptada es el límite de 60 a 100 latidos por minuto. Cuando el pulso está elevado se llama taquicardia y cuando está disminuido se llama bradicardia. Ambas condiciones pueden ser peligrosas para nuestra salud. En el reloj, la función de medición de la frecuencia cardíaca se encuentra en el menú bajo el nombre "Frecuencia cardíaca".

\*No debes tomar decisiones de salud basándose únicamente en los resultados de las pruebas de tu reloj inteligente. Para obtener mediciones precisas, los usuarios deben medir las funciones de salud en reposo como con los dispositivos médicos tradicionales y abstenerse de realizar mediciones mientras hacen ejercicio, fuman o beben alcohol. El reloj inteligente no es un dispositivo médico y los resultados de las mediciones tienen únicamente fines ilustrativos.

---

## Funciones disponibles en el Smartwatch

- **Medición de temperatura\***

La función le permite medir la temperatura corporal actual. La temperatura corporal normal de un adulto es de 36,6 grados centígrados. Cuando el nivel de temperatura sube a 38 grados lo llamamos fiebre. En el reloj, la función de medición de la frecuencia cardíaca se encuentra en el menú bajo el nombre "Temperatura corporal".

- **Medición de glucosa\*\***

El medidor de glucosa del reloj inteligente es una herramienta incorporada que le permite medir rápidamente los niveles de glucosa en sangre. En el reloj, la función de medición de glucosa se encuentra en el menú bajo el nombre "Glucosa en sangre".

- **ECG\***

Un electrocardiograma examina la actividad eléctrica del corazón. Permite detectar muchas enfermedades relacionadas con el sistema circulatorio. Durante la medición, sostenga la placa de metal en el costado del reloj. Los electrodos del reloj deben estar completamente en contacto con la piel. El resultado aparecerá en la aplicación. La medición también se puede realizar a través de la aplicación.

\*No debes tomar decisiones de salud basándose únicamente en los resultados de las pruebas de tu reloj inteligente. Para obtener mediciones precisas, los usuarios deben medir las funciones de salud en reposo como con los dispositivos médicos tradicionales y abstenerse de realizar mediciones mientras hacen ejercicio, fuman o beben alcohol. El reloj inteligente no es un dispositivo médico y los resultados de las mediciones tienen únicamente fines ilustrativos.

\*\*Todas las decisiones relacionadas con el cuidado de la diabetes y la interpretación de las mediciones de glucosa siempre deben consultarse con un médico calificado para brindar asesoramiento y recomendaciones profesionales.

---

## Funciones disponibles en el Smartwatch

- **Tapón**

Una función que se utiliza para controlar y medir períodos cortos de tiempo. En el reloj encontrarás esta función en el menú.

- **Alarma**

Para configurar una alarma en su reloj, seleccione la hora y la hora de la alarma en la aplicación. Más en la página 18.

- **Temporizador de minutos**

El temporizador le permite contar el tiempo. En el reloj encontrarás esta función en el menú.

- **Monitorear el snu**

Una característica que ayuda a analizar el sueño humano. El reloj muestra el número de horas dormidas. En el reloj, puedes encontrar tus estadísticas de sueño en el menú.

- **Música**

Puedes controlar la música de tu teléfono desde el reloj. Active la reproducción de música en su teléfono, luego seleccione la función "Música" en el menú del reloj. Puedes pausar, reproducir, rebobinar, rebobinar y aumentar el volumen.

---

## Funciones disponibles en el Smartwatch

- **Modos deportivos**

Los modos deportivos del reloj te permiten estar al tanto de tus objetivos de entrenamiento controlando tus pasos, frecuencia cardíaca, calorías y distancia.

Puede encontrar los datos de su entrenamiento en la aplicación después de la sincronización o en su reloj después de su entrenamiento.

Modos deportivos disponibles: caminar, correr, andar en bicicleta, bicicleta elíptica y escalada, bicicleta estática. En el modo deportivo, dependiendo de la forma de actividad seleccionada, se miden parámetros como el tiempo, las calorías quemadas, la distancia y la frecuencia cardíaca. En el reloj, las funciones deportivas se encuentran en el menú.

- **Cambiando el tema del escudo**

El reloj tiene varias esferas para elegir. Para cambiar los diales, mantenga presionada la pantalla principal (aproximadamente 3 segundos). Otros diales para elegir están disponibles en la aplicación. Más en la página 17.

- **Cambiar la apariencia del menú**

Puedes ajustar el menú a tus preferencias. Hay dos apariencias de menú diferentes. Para cambiar la apariencia, vaya a configuración.

---

## Funciones disponibles en el Smartwatch

- **Notificaciones/Mensajes**

Después de conectar el reloj al teléfono a través de la aplicación y permitir los consentimientos correspondientes, se mostrarán en el reloj las notificaciones entrantes de las redes sociales y el comienzo de los mensajes. Para que aparezcan las notificaciones, esta función debe estar habilitada en la configuración de la aplicación. Más en la página 17.

- **Función "Buscar teléfono"**

Después de emparejar correctamente el dispositivo con la aplicación de su teléfono, podrá encontrar rápidamente su teléfono. Después de seleccionar la opción "Buscar teléfono", el teléfono vibrará y sonará. En el reloj encontrarás esta función en el menú.

- **entrenamiento de respiración**

Te ayuda a relajarte y calmarte. Puedes establecer la duración de tu entrenamiento. En el reloj, la función de entrenamiento respiratorio se encuentra en el menú.

- **Seguimiento del ciclo de una mujer**

En la aplicación podrás elegir entre 4 opciones: ciclo menstrual, ovulación, embarazo y maternidad. Después de ingresar datos en la aplicación, el reloj inteligente registra los ciclos menstruales y le recuerda cuándo vence el siguiente. También puede establecer la fecha de entrega prevista. Para configurar los parámetros, vaya a "Perfil" en la aplicación, luego haga clic en su perfil en la parte superior y seleccione el ícono rosa.

---

## Funciones disponibles en el Smartwatch

- **Restablecer la configuración de fábrica**

El restablecimiento de fábrica le permite restablecer su reloj y borrar todos los datos y configuraciones. En el reloj, la función de reinicio está en la configuración.

- **Ajustes**

En la configuración puedes:

- establecer el tiempo de retroiluminación y el brillo de la pantalla
- establecer la fecha y la hora
- activar o desactivar mediciones automáticas
- seleccione desde qué aplicaciones se deben mostrar las notificaciones
- seleccionar idioma del dispositivo
- apaga el dispositivo

---

## **Funciones disponibles en una aplicación dedicada**

- **Historial de mediciones**

En la aplicación encontrarás el historial de mediciones realizadas por el reloj. Puedes consultar el historial en la página de inicio de la aplicación.

- **Notificaciones**

La función de notificación le permite leer el comienzo del mensaje en la pantalla del reloj inteligente. Las notificaciones pueden provenir de aplicaciones como: Facebook, Instagram, Gmail. Para habilitar esta función, vaya a "Perfil", "Mis dispositivos" y luego seleccione "Notificaciones".

- **Cambiando el tema del escudo**

Otros temas de marcado están disponibles en la aplicación dedicada. Para seleccionar diales, vaya a "Dispositivo" y luego a "Configuración de marcado" en la aplicación. Para descargar escudos, los datos/Wifi deben estar activados en su teléfono.

- **Control de la cámara del teléfono**

La función te permite tomar fotografías de forma remota con la cámara de tu teléfono activando el botón del obturador de la cámara agitando el reloj. Para tomar una foto, seleccione "Mi dispositivo" y luego "Tomar foto". Esta función es útil para tomar fotografías grupales a distancia.

---

## Funciones disponibles en una aplicación dedicada

- **Encuentra tu dispositivo**

En la aplicación, al seleccionar la función "Buscar reloj" se activará una alarma de vibración en el reloj, que ayudará a localizar el dispositivo.

- **Alarmas**

Para configurar una alarma en su reloj, seleccione la hora y la hora de la alarma en la aplicación. Para ello, seleccione "Mi dispositivo" y luego "Despertador" en la aplicación.

- **Recordatorio de movimiento**

En la aplicación se pueden configurar recordatorios gracias a los cuales el reloj, cuando detecta que una persona permanece inmóvil durante mucho tiempo, informa sobre la necesidad de realizar una actividad. Para habilitar la función, seleccione "Mi dispositivo" y luego "Alerta de actividad".

- **Clima**

Para mostrar el clima actual en su reloj, debe habilitar la aplicación para acceder a la ubicación de su teléfono y habilitar la función de información meteorológica en la aplicación. Vaya a "Mi dispositivo" y luego a "Configuración meteorológica".

---

## Funciones disponibles en una aplicación dedicada

- **Activar la pantalla con un movimiento de muñeca (G-Sensor)**

Para habilitar la función de encender la pantalla del reloj con un gesto de la mano, seleccione "Mi dispositivo" en la aplicación y luego "Activar gesto de pantalla".

- **Calibración del tensiómetro**

El reloj inteligente tiene la capacidad de calibrar el tensiómetro del reloj. La calibración tiene como objetivo proporcionar mediciones más precisas. Para calibrar el tensiómetro, vaya a "Perfil" en la aplicación, luego haga clic en "Mi dispositivo" y seleccione "Personalizar presión arterial". Ingrese el resultado del monitor médico de presión arterial.

- **Mediciones automáticas**

Para que el reloj realice mediciones por sí solo, debes habilitar esta función en la aplicación. Seleccione "Mis dispositivos" y luego "Funciones adicionales" y seleccione qué mediciones deben realizarse automáticamente. La configuración de mediciones automáticas reduce la duración de la batería.

- **Restablecer la configuración de fábrica**

El restablecimiento de fábrica le permite restablecer su reloj y borrar todos los datos y configuraciones. Para restablecer, vaya a "Dispositivos" en la aplicación y luego a "Restaurar configuración de fábrica".

---

## Información general

### Datos técnicos

#### IP68 resistente al agua\*\*

Le permite utilizar el reloj mientras se lava las manos o en un día lluvioso.

#### Procesador GR5515

Procesador innovador de alto rendimiento.

#### Batería 280mAh

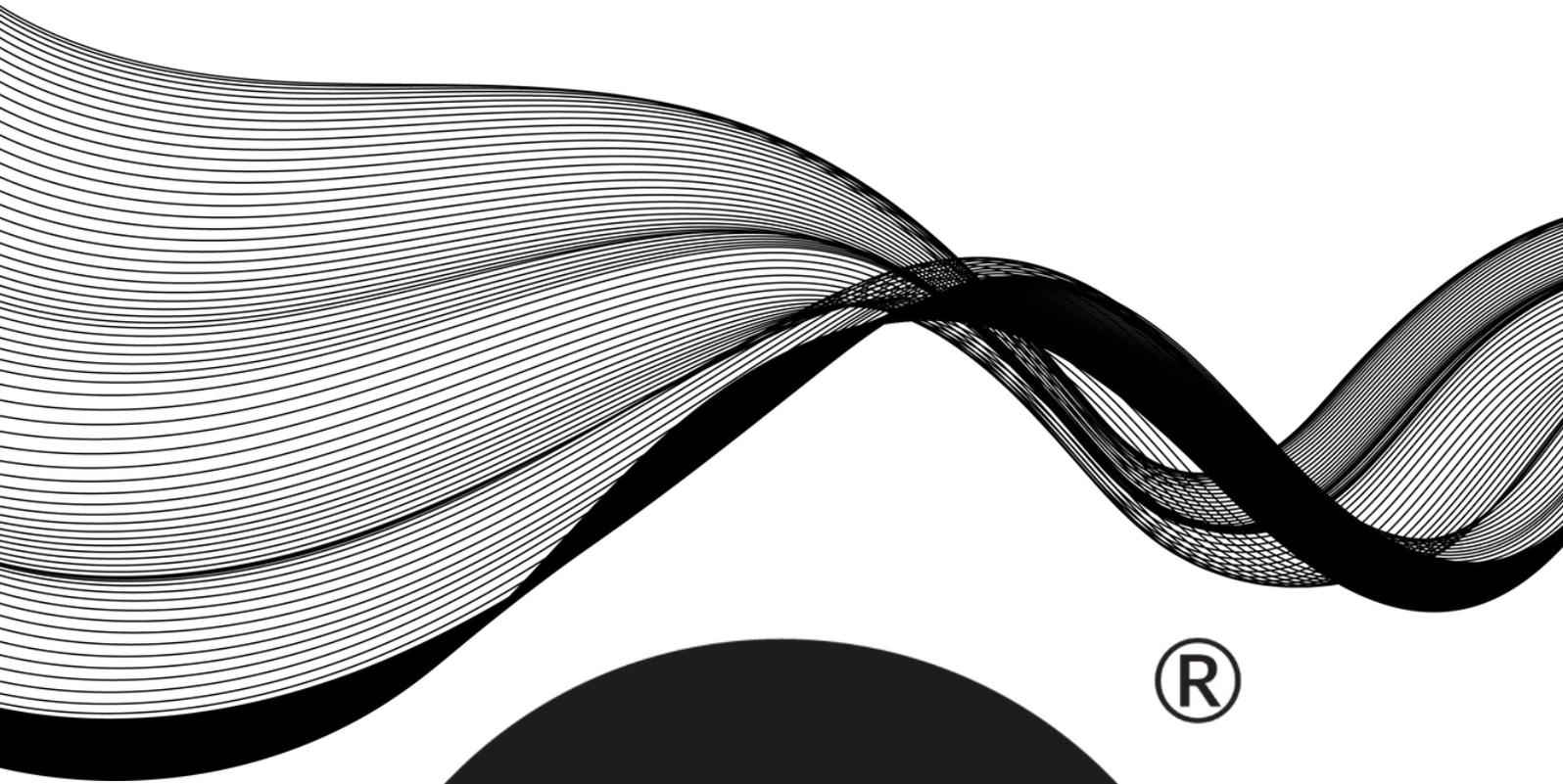
Batería moderna de polímero de litio.

#### Diseño deportivo

Carcasa delgada y pantalla colorida y extremadamente clara.



\*\*El estándar IP68 permite temperaturas del agua de +10 a +35 grados Celsius e inmersión a una profundidad de 1,5 m durante hasta 30 minutos. No puede utilizar el reloj durante baños calientes o en la sauna porque no es resistente al vapor. No está pensado para nadar, está diseñado para ayudarte a mantenerte saludable.



®



WATCHMARK

