

®

WATCHMARK



# INSTRUCTIONS D'UTILISATION

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

# TABLE DES MATIÈRES

## Introduction

<b>À propos de la montre</b>	<b>4</b>
Configuration du dispositif	
Contenu de l'emballage	
Exigences matérielles	<b>5</b>
Chargement de la montre	
Informations complémentaires	<b>6</b>
<b>Comment porter une smartwatch ?</b>	<b>7</b>
<b>Remplacer un bracelet de montre</b>	<b>8</b>

## Applications et fonctions

<b>Installation d'applications</b>	<b>9</b>
<b>Fonctions disponibles dans la montre intelligente</b>	<b>10</b>
Heure, date	
Podomètre	
Réglage de la luminosité de l'écran	
Distance	
Pression artérielle	<b>11</b>
Saturation	
Pouls	
Mesure de la température	<b>12</b>
Mesure du glucose	
ECG	
Chronomètre	<b>13</b>
Alarme	
Minuterie	
Moniteur de sommeil	
Musique	
Modes sport	<b>14</b>
Changement du thème du cadran	
Changement de menu	
Notifications	<b>15</b>
Entraînement respiratoire	
Suivi du cycle	<b>16</b>
Réinitialisation de l'appareil	
Réglages	

# TABLE DES MATIÈRES

## Applications et fonctions

### Fonctions disponibles dans l'application 17

Historique des mesures

Notifications

Changement du thème du cadran

Contrôle de l'appareil photo

Fonction "Trouver un appareil" 18

Alarmes

Rappel de mouvement

Météo

Capteur G 19

Étalonnage de la pression

Mesure automatique

Réinitialisation de l'appareil

## Informations générales

Données techniques 20

---

## Introduction

### À propos de Watchmark Cardio One

Il s'agit d'une montre intelligente avancée de la série CARDIO, qui offre de nombreuses fonctions de surveillance de la santé, spécialement conçues pour les personnes actives soucieuses de leur bien-être. Cette montre intelligente permet aux utilisateurs de surveiller et d'analyser différents paramètres de santé en temps réel, leur fournissant ainsi des informations précieuses sur leur forme physique.

### Configuration de l'appareil

#### Contenu du colis



Montre intelligente (la couleur et le matériau peuvent varier en fonction de la couleur sélectionnée)



Chargeur (la couleur et la matière peuvent varier selon le modèle sélectionné)

Bracelet (la couleur et le matériau peuvent varier selon la couleur sélectionnée)

---

## Exigences matérielles

iOS 9.0 et supérieur Android 5.0  
et supérieur Bluetooth pris en  
charge : 5.0

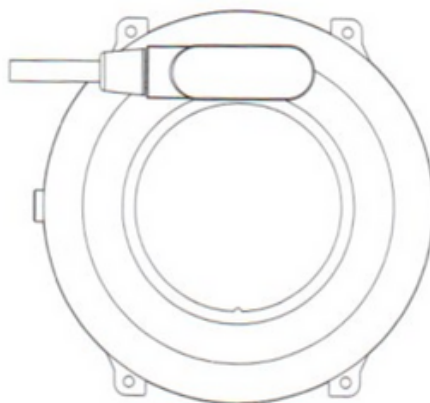
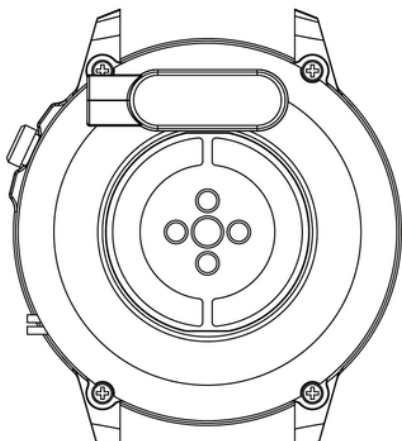


Android 5.0+



IOS 9.0+

## Instructions de chargement



Cette montre intelligente utilise une charge magnétique.  
Connectez le câble de chargement à l'entrée USB et aux  
broches de chargement arrière de l'appareil. Une fois connecté,  
le chargement démarrera automatiquement et l'icône de  
chargement apparaîtra sur l'écran.

Il faut environ 2 heures pour charger complètement la batterie.  
N'utilisez pas la montre pendant la charge.

**Attention : Ne connectez pas le câble de charge magnétique  
à 2 broches en même temps avec un matériau conducteur,  
car cela pourrait provoquer un court-circuit.**

---

## Informations Complémentaires

Avant d'utiliser l'équipement, lisez attentivement l'intégralité du manuel d'utilisation. Il est recommandé d'utiliser uniquement la batterie, le chargeur et les accessoires d'origine fournis avec l'appareil.

Le fabricant ou le distributeur n'est pas responsable de l'utilisation d'accessoires tiers.

Les fonctions présentées dans ce manuel peuvent varier selon les modèles, car le manuel est une description générale des montres intelligentes. Certains modèles peuvent différer du standard.

Avant d'utiliser l'appareil pour la première fois, chargez-le pendant au moins 2 heures. Avant de commencer à utiliser l'appareil, vous devez télécharger et installer l'application et accepter tous les consentements demandés par le smartphone. Si cela n'est pas entièrement fait, toutes les fonctions de l'appareil ne seront pas disponibles. Le smartphone demandera uniquement l'accès aux fonctions nécessaires au bon fonctionnement de la smartwatch.

La société se réserve le droit de modifier le contenu de ce manuel.

---

## Comment porter une

Le bracelet de ce modèle de montre mesure 22 mm de large. Il est remplaçable et vous pouvez acheter des sangles supplémentaires dans une couleur ou un matériau différent.

### Porter une montre

Lorsque vous ne faites pas d'exercice, portez votre montre connectée comme une montre ordinaire, c'est-à-dire un doigt au-dessus de l'os de votre poignet.

Pour profiter pleinement de la fonction de surveillance de la fréquence cardiaque pendant l'exercice, essayez de porter l'appareil sur votre poignet (2 doigts au-dessus de l'os du poignet) pour un confort et une stabilité améliorés. De nombreux exercices, comme faire du vélo ou soulever des poids, peuvent modifier le positionnement de la montre intelligente, par exemple en pliant le poignet. Si la montre est placée plus bas sur l'os du poignet, les mesures peuvent être interrompues, c'est pourquoi un positionnement correct est si important.

---

## **Remplacement de la**

Avant d'utiliser la montre, veuillez y attacher le bracelet d'origine. Lorsque vous effectuez cette activité, soyez très prudent et faites attention à vos ongles lorsque vous fixez les télescopes à la montre.

### **Mettre la ceinture**

1. Insérez une extrémité du bracelet avec le télescope dans le creux du boîtier de la montre.
2. De l'autre côté, faites glisser le télescope à l'intérieur de l'évidement et fixez-le à la montre.

### **Retrait de la ceinture**

1. D'un côté, appuyez sur le cercle du télescope et déplacez-le doucement vers l'intérieur.
2. Ensuite, tirez jusqu'à ce que le télescope se détache de la montre.



---

## Applications et

### Installation de l'application

L'application pour le modèle de montre intelligente Cardio One est "H Band". L'application doit être téléchargée depuis le Google Play/App Store ou à l'aide du code QR ci-dessous. L'application est en polonais.



Google Play



App Store

Après avoir installé l'application, activez le Bluetooth sur votre téléphone et accédez à l'application. Créez un compte ou continuez sans inscription. Complétez les données et autorisez l'accès. Pour que l'application fonctionne correctement, tous les consentements demandés par l'application doivent être donnés. Pour connecter votre montre, sélectionnez « Cliquez pour vous connecter » puis votre modèle de montre (Cardio1).

---

## Fonctionnalités disponibles dans la Smartwatch

- **Heure Date**

L'écran affiche l'heure, la date et le jour de la semaine. Les données sont affichées sur l'écran principal de la montre.

- **Pédomètre**

Compte les pas effectués un jour donné (les données sont réinitialisées tous les jours à partir de 00h00). Le nombre de pas effectués est visible dans l'application ou dans le premier onglet à droite de l'écran principal.

- **Réglage de la luminosité du rétroéclairage de l'écran**

Le réglage de la luminosité permet de protéger vos yeux d'un écran trop lumineux la nuit, d'adapter le rétroéclairage à la situation extérieure et d'économiser la batterie de la montre. Vous pouvez trouver cette fonction dans le menu et sélectionner la luminosité de l'écran appropriée.

- **Distance parcourue**

Informations sur la distance parcourue dans la journée. La distance parcourue est située dans le premier onglet sur le côté droit de l'écran principal.

---

## Fonctionnalités disponibles dans la Smartwatch

- **Tension artérielle (TA)\***

La pression artérielle est la force avec laquelle le sang pousse contre les parois des artères lors de la contraction et de la relaxation du muscle cardiaque. La norme acceptée pour la pression artérielle systolique est de 120 mm Hg et pour la pression artérielle diastolique, elle est de 80 mm Hg. Sur la montre, la fonction de mesure de la tension artérielle se trouve dans le menu sous le nom « Pression artérielle ».

- **Saturation\***

La fonction informe sur le niveau d'oxygénation du sang. En règle générale, le résultat doit être compris entre 95 et 100 %. Lorsque les niveaux d'oxygénation baissent, cela peut être dangereux pour notre santé. Dans la montre, la fonction de mesure de la saturation se trouve dans le menu sous le nom « Oxygène sanguin ».

- **Impulsion\***

Fréquence cardiaque, c'est-à-dire pouls : c'est le nombre de battements du muscle cardiaque par minute. La norme acceptée est la limite de 60 à 100 battements par minute. Lorsque le pouls est élevé, on parle de tachycardie, et lorsqu'il diminue, on parle de bradycardie. Ces deux conditions peuvent être dangereuses pour notre santé. Dans la montre, la fonction de mesure de la fréquence cardiaque se trouve dans le menu sous le nom « Fréquence cardiaque ».

\*Vous ne devez pas prendre de décisions en matière de santé uniquement sur la base des résultats des tests de la montre intelligente. Pour des mesures précises, les utilisateurs doivent mesurer les fonctions de santé au repos comme avec les dispositifs médicaux traditionnels et s'abstenir de mesurer en faisant de l'exercice, en fumant ou en buvant de l'alcool. La montre intelligente n'est pas un dispositif médical et les résultats des mesures sont uniquement à des fins d'illustration.

---

## Fonctionnalités disponibles dans la Smartwatch

- **Mesure de température\***

La fonction vous permet de mesurer la température corporelle actuelle. La température corporelle normale d'un adulte est de 36,6 degrés Celsius. Lorsque la température atteint 38 degrés, nous appelons cela de la fièvre. Dans la montre, la fonction de mesure de la fréquence cardiaque se trouve dans le menu sous le nom « Température corporelle ».

- **Mesure du glucose\*\***

Le glucomètre de la montre intelligente est un outil intégré qui vous permet de mesurer rapidement la glycémie. Sur la montre, la fonction de mesure de la glycémie se trouve dans le menu sous le nom « Glycémie ».

- **ECG\***

Un électrocardiogramme examine l'activité électrique du cœur. Il permet de détecter de nombreuses maladies liées au système circulatoire. Pendant la mesure, tenez la plaque métallique sur le côté de la montre. Les électrodes de la montre doivent être entièrement en contact avec la peau. Le résultat apparaîtra dans l'application. La mesure peut également être effectuée via l'application.

\*Vous ne devez pas prendre de décisions en matière de santé uniquement sur la base des résultats des tests de la montre intelligente. Pour des mesures précises, les utilisateurs doivent mesurer les fonctions de santé au repos comme avec les dispositifs médicaux traditionnels et s'abstenir de mesurer en faisant de l'exercice, en fumant ou en buvant de l'alcool. La montre intelligente n'est pas un dispositif médical et les résultats des mesures sont uniquement à des fins d'illustration.

\*\*Toutes les décisions concernant les soins du diabète et l'interprétation des mesures de glycémie doivent toujours être consultées avec un médecin qualifié pour fournir des conseils et des recommandations professionnels.

---

## Fonctionnalités disponibles dans la Smartwatch

- **Bouchon**

Une fonction utilisée pour contrôler et mesurer de courtes périodes de temps. Sur la montre, vous retrouverez cette fonction dans le menu.

- **Alarme**

Pour régler une alarme sur votre montre, sélectionnez l'heure et l'heure de l'alarme dans l'application. Plus d'informations à la page 18.

- **Minuterie**

La minuterie vous permet de décompter le temps. Sur la montre, vous retrouverez cette fonction dans le menu.

- **Surveiller le soleil**

Une fonctionnalité qui permet d'analyser le sommeil humain. La montre indique le nombre d'heures dormies. Sur la montre, vous pouvez retrouver vos statistiques de sommeil dans le menu.

- **Musique**

Vous pouvez contrôler la musique de votre téléphone depuis la montre. Activez la lecture de musique sur votre téléphone, puis sélectionnez la fonction « Musique » dans le menu de la montre. Vous pouvez mettre en pause, lire, rembobiner, rembobiner et augmenter le volume.

---

## Fonctionnalités disponibles dans la Smartwatch

- **Modes sportifs**

Les modes sportifs de la montre vous permettent de rester au top de vos objectifs d'entraînement en surveillant vos pas, votre fréquence cardiaque, vos calories et votre distance.

Vous pouvez retrouver vos données d'entraînement dans l'application après la synchronisation ou sur votre montre après votre entraînement.

Modes sportifs disponibles : marche, course, vélo, vélo elliptique et escalade, vélo stationnaire. En mode sport, en fonction de la forme d'activité sélectionnée, des paramètres tels que le temps, les calories brûlées, la distance et la fréquence cardiaque sont mesurés. Sur la montre, les fonctions sportives se trouvent dans le menu.

- **Changer le thème du bouclier**

La montre dispose de plusieurs cadrans parmi lesquels choisir. Pour changer de cadran, appuyez longuement sur l'écran principal (environ 3 secondes). D'autres cadrans parmi lesquels choisir sont disponibles dans l'application. Plus d'informations à la page 17.

- **Changer l'apparence du menu**

Vous pouvez ajuster le menu selon vos préférences. Il existe deux apparences de menu différentes. Pour modifier l'apparence, accédez aux paramètres.

---

## Fonctionnalités disponibles dans la Smartwatch

- **Notifications/Messages**

Après avoir connecté la montre au téléphone via l'application et autorisé les consentements appropriés, les notifications entrantes des réseaux sociaux et le début des messages seront affichés sur la montre. Pour que les notifications apparaissent, cette fonction doit être activée dans les paramètres de l'application. Plus d'informations à la page 17.

- **Fonction "Trouver un téléphone"**

Après avoir correctement couplé l'appareil avec l'application sur votre téléphone, vous pourrez retrouver rapidement votre téléphone. Après avoir sélectionné l'option « Rechercher un téléphone », le téléphone vibrera et sonnera. Sur la montre, vous retrouverez cette fonction dans le menu.

- **Entraînement respiratoire**

Cela vous aide à vous détendre et à vous calmer. Vous pouvez définir la durée de votre formation. Sur la montre, la fonction d'entraînement respiratoire se trouve dans le menu.

---

## Fonctionnalités disponibles dans la Smartwatch

- **Surveiller le cycle d'une femme**

Dans l'application, vous pouvez choisir parmi 4 options : cycle menstruel, ovulation, grossesse et maternité. Après avoir saisi les données dans l'application, la montre intelligente enregistre les cycles menstruels et vous rappelle quand le prochain est dû. Vous pouvez également définir la date de livraison prévue. Pour paramétrer, allez dans « Profil » dans l'application, puis cliquez sur votre profil en haut et sélectionnez l'icône rose.

- **Réinitialisation aux paramètres d'usine**

La réinitialisation d'usine vous permet de réinitialiser votre montre et d'effacer toutes les données et paramètres. Sur la montre, la fonction de réinitialisation est dans les paramètres.

- **Paramètres**

Dans les paramètres, vous pouvez :

- régler la durée du rétroéclairage et la luminosité de l'écran
- Réglez la date et l'heure
- activer ou désactiver les mesures automatiques
- sélectionner les notifications d'applications à partir desquelles doivent être affichées
- sélectionner la langue de l'appareil
- éteindre l'appareil



---

## Fonctions disponibles dans une application dédiée

- **Historique des mesures**

Dans l'application vous retrouverez l'historique des mesures effectuées par la montre. Vous pouvez consulter l'historique sur la page d'accueil de l'application.

- **Notifications**

La fonction de notification vous permet de lire le début du message sur l'écran de la smartwatch. Les notifications peuvent provenir d'applications telles que : Facebook, Instagram, Gmail. Pour activer cette fonctionnalité, allez dans « Profil », « Mes appareils », puis sélectionnez « Notifications ».

- **Changer le thème du bouclier**

D'autres thèmes de numérotation sont disponibles dans l'application dédiée. Pour sélectionner les cadrans, accédez à « Appareil » puis « Paramètres de numérotation » dans l'application. Pour télécharger des boucliers, les données/Wifi doivent être activés sur votre téléphone.

- **Contrôle de la caméra du téléphone**

La fonction vous permet de prendre des photos à distance avec l'appareil photo de votre téléphone en activant le déclencheur de l'appareil photo en secouant la montre. Pour prendre une photo, sélectionnez « Mon appareil » puis « Prendre une photo ». Cette fonction est utile pour prendre des photos de groupe à distance.

---

## Fonctions disponibles dans une application dédiée

- **Trouvez votre appareil**

Dans l'application, la sélection de la fonction « Rechercher une montre » déclenchera une alarme vibrante dans la montre, ce qui aidera à localiser l'appareil.

- **Alarmes**

Pour régler une alarme sur votre montre, sélectionnez l'heure et l'heure de l'alarme dans l'application. Pour cela, sélectionnez « Mon appareil » puis « Réveil » dans l'application.

- **Rappel de mouvement**

Dans l'application, vous pouvez définir des rappels grâce auxquels la montre, lorsqu'elle détecte qu'une personne reste immobile pendant une longue période, informe de la nécessité d'effectuer une activité. Pour activer la fonctionnalité, sélectionnez « Mon appareil » puis « Alerte d'activité ».

- **Météo**

Pour afficher la météo actuelle sur votre montre, vous devez activer l'application pour accéder à la localisation de votre téléphone et activer la fonction d'informations météo dans l'application. Allez dans « Mon appareil » puis « Paramètres météo ».

---

## Fonctions disponibles dans une application dédiée

- **Réveil de l'écran avec un mouvement du poignet (G-Sensor)**

Pour activer la fonction d'allumage de l'écran de la montre d'un geste de la main, sélectionnez « Mon appareil » dans l'application puis « Geste de réveil de l'écran ».

- **Calibrage du tensiomètre**

La smartwatch a la capacité de calibrer le tensiomètre de la montre. L'étalonnage est destiné à fournir des mesures plus précises. Pour calibrer le tensiomètre, rendez-vous dans « Profil » dans l'application, puis cliquez sur « Mon appareil » et sélectionnez « Personnaliser la tension artérielle ». Saisissez le résultat du tensiomètre médical.

- **Mesures automatiques**

Pour que la montre effectue elle-même les mesures, vous devez activer cette fonction dans l'application. Sélectionnez « Mes appareils » puis « Fonctions supplémentaires » et sélectionnez les mesures qui doivent être effectuées automatiquement. Le réglage de mesures automatiques réduit la durée de vie de la batterie.

- **Réinitialisation aux paramètres d'usine**

La réinitialisation d'usine vous permet de réinitialiser votre montre et d'effacer toutes les données et paramètres. Pour réinitialiser, accédez à « Appareils » dans l'application, puis à « Restaurer les paramètres d'usine ».

---

# Informations

## Données techniques

### Étanchéité IP68\*\*

Vous permet d'utiliser la montre en vous lavant les mains ou un jour de pluie.

### Processeur GR5515

Processeur innovant à hautes performances.

### Batterie 280mAh

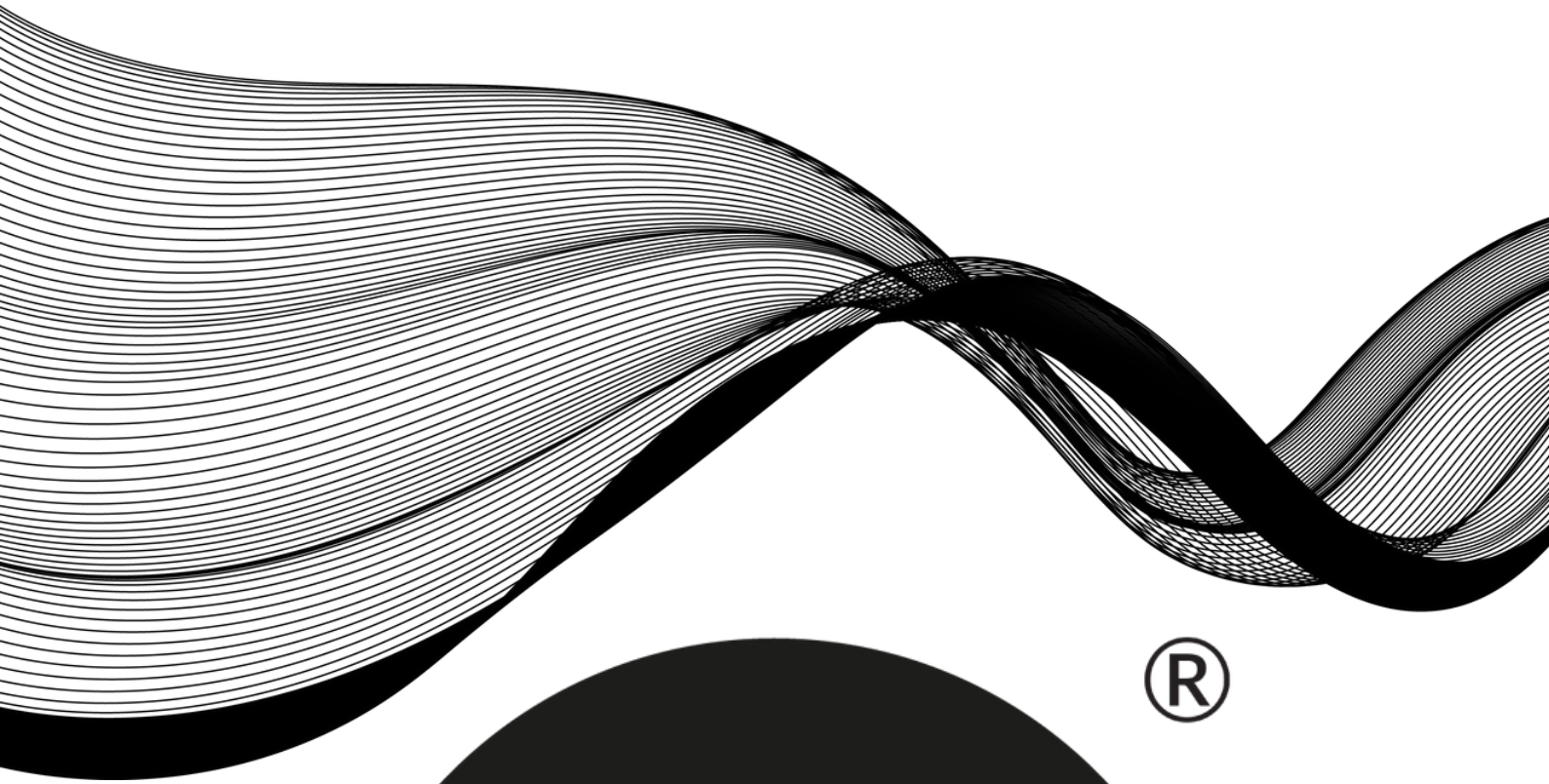
Batterie lithium-polymère moderne.

### Conception sportive

Boîtier mince et écran extrêmement clair et coloré.



\*\*La norme IP68 permet des températures d'eau de +10 à +35 degrés Celsius et une immersion jusqu'à une profondeur de 1,5 m pendant 30 minutes maximum. Vous ne pouvez pas utiliser la montre pendant les bains chauds ou au sauna car elle ne résiste pas à la vapeur. Il n'est pas destiné à la natation, il est conçu pour vous aider à rester en bonne santé.



®



WATCHMARK

