

®

WATCHMARK



# ISTRUZIONI D'USO

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

# INDICE DEI CONTENUTI

## Introduzione

<b>Informazioni sull'orologio</b>	<b>4</b>
Configurazione del dispositivo	
Contenuto dell'imballaggio	<b>5</b>
Requisiti hardware	
Ricarica dell'orologio	<b>6</b>
Informazioni aggiuntive	
<b>Come indossare uno smartwatch?</b>	<b>7</b>
<b>Sostituzione del cinturino di un orologio</b>	<b>8</b>

## App e funzioni

<b>Installazione delle app</b>	<b>9</b>
<b>Funzioni disponibili nello smartwatch</b>	<b>10</b>
Ora, data	
Pedometro	
Regolazione della luminosità dello schermo	
Distanza	
Pressione sanguigna	<b>11</b>
Saturazione	
Polso	
Misurazione della temperatura	<b>12</b>
Misurazione del glucosio	
ECG	
Cronometro	<b>13</b>
Allarme	
Timer	
Monitoraggio del sonno	
Musica	
Modalità sport	<b>14</b>
Modifica del tema del quadrante	
Modifica del menu	
Notifiche	<b>15</b>
Allenamento respiratorio	
Monitoraggio del ciclo	
Ripristino del dispositivo	<b>16</b>
Impostazioni	

# INDICE DEI CONTENUTI

## App e funzioni

## Informazioni generali

### **Funzioni disponibili nell'applicazione** 17

Cronologia delle misurazioni

Notifiche

Modifica del tema del  
quadrante

Controllo della fotocamera

Funzione "Trova dispositivo" **18**

Allarmi

Promemoria di movimento

Meteo

Sensore G **19**

Calibrazione della pressione

Misurazione automatica

Reset del dispositivo

### **Dati tecnici** 20

---

## Introduzione

### Informazioni su Watchmark Cardio One

Si tratta di uno smartwatch avanzato della serie CARDIO, che offre numerose funzioni di monitoraggio della salute, pensato appositamente per le persone attive che hanno a cuore il proprio benessere. Questo orologio intelligente consente agli utenti di monitorare e analizzare vari parametri di salute in tempo reale, fornendo loro preziose informazioni sulla loro forma fisica.

### Configurazione del dispositivo

#### Contenuto della confezione



Smartwatch (colore e materiale possono variare a seconda del colore selezionato)



Caricabatterie (colore e materiale possono variare a seconda del modello selezionato)

Cinturino (il colore e il materiale possono variare a seconda del colore selezionato)

---

## Requisiti hardware

iOS 9.0 e versioni successive

Android 5.0 e versioni

successive Bluetooth supportato:

5.0

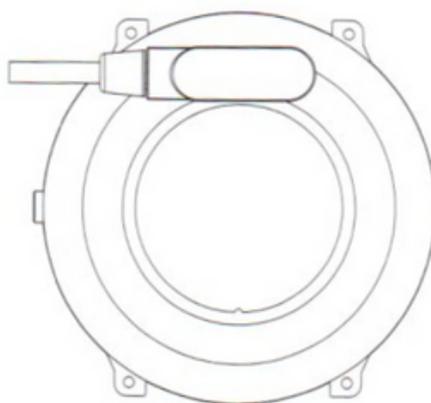
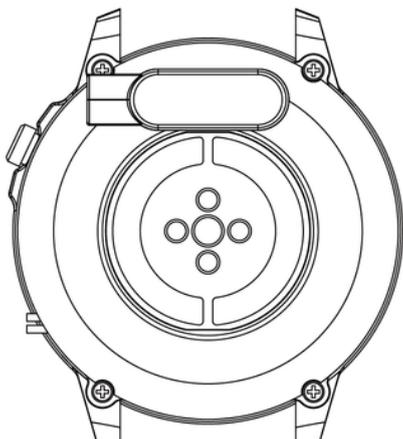


Android 5.0+



iOS 9.0+

## Istruzioni per la ricarica



Questo smartwatch utilizza la ricarica magnetica.

Collegare il cavo di ricarica all'ingresso USB e ai pin di ricarica posteriori del dispositivo. Una volta connesso, la ricarica inizierà automaticamente e sullo schermo apparirà l'icona di ricarica.

Per caricare completamente la batteria sono necessarie circa 2 ore. Non utilizzare l'orologio durante la ricarica.

**Attenzione: non collegare il cavo di ricarica magnetico a 2 pin contemporaneamente con materiale conduttivo, poiché ciò potrebbe causare un cortocircuito.**

---

## Informazioni aggiuntive

Prima di utilizzare l'apparecchiatura leggere attentamente l'intero manuale operativo. Si consiglia di utilizzare solo la batteria, il caricabatterie e gli accessori originali inclusi con il dispositivo.

Il produttore o il distributore non è responsabile per l'uso di accessori di terze parti.

Le funzioni presentate in questo manuale possono variare a seconda dei modelli, poiché il manuale è una descrizione generale degli smartwatch. Alcuni modelli potrebbero differire dallo standard.

Prima di utilizzare il dispositivo per la prima volta, caricarlo per almeno 2 ore. Prima di iniziare a utilizzare il dispositivo è necessario scaricare e installare l'applicazione e accettare tutti i consensi richiesti dallo smartphone. Se questa operazione non viene eseguita completamente, non tutte le funzioni del dispositivo saranno disponibili. Lo smartphone chiederà solo l'accesso alle funzioni necessarie per il corretto funzionamento dello smartwatch.

L'azienda si riserva il diritto di modificare il contenuto del presente manuale.

---

## **Come indossare uno**

Il cinturino per questo modello di orologio è largo 22 mm. È sostituibile ed è possibile acquistare cinturini aggiuntivi in un colore o materiale diverso.

### **Indossare un orologio**

Quando non ti alleni, indossa il tuo smartwatch come un normale orologio, cioè un dito sopra l'osso del polso.

Per sfruttare appieno la funzione di monitoraggio della frequenza cardiaca durante l'allenamento, provare a indossare il dispositivo sul polso (2 dita sopra l'osso del polso) per migliorare comfort e stabilità. Molti esercizi, come andare in bicicletta o sollevare pesi, possono modificare il posizionamento dello smartwatch, ad esempio piegando il polso. Se l'orologio è posizionato più in basso sull'osso del polso, le misurazioni potrebbero essere interrotte, quindi il posizionamento corretto è molto importante.

---

## **Applicazioni e funzioni**

Prima di utilizzare l'orologio, collegarvi il cinturino originale. Quando svolgi questa attività, fai molta attenzione e fai attenzione alle unghie quando attacchi i telescopi all'orologio.

### **Indossare la cintura**

1. Inserire un'estremità del cinturino con il telescopio nell'incavo della cassa dell'orologio.
2. Dall'altro lato, fai scorrere il telescopio all'interno della cavità e fissalo all'orologio.

### **Rimozione della cintura**

1. Da un lato, premi il cerchio sul telescopio e spostalo delicatamente verso l'interno.
2. Quindi, tirare verso l'alto finché il telescopio non si stacca dall'orologio.

---

## App e funzionalità

### Installazione dell'applicazione

L'applicazione per il modello di smartwatch Cardio One è "H Band". L'applicazione deve essere scaricata da Google Play/App Store o utilizzando il codice QR sottostante. L'applicazione è in polacco.



Google Play



App Store

Dopo aver installato l'applicazione, attiva il Bluetooth sul telefono e vai all'applicazione. Crea un account o continua senza registrazione. Compila i dati e autorizza l'accesso. Affinché l'applicazione funzioni correttamente, è necessario fornire tutti i consensi richiesti dall'applicazione. Per connettere il tuo orologio, seleziona "Fai clic per connetterti" e poi il modello del tuo orologio (Cardio1).

---

## Funzionalità disponibili nello Smartwatch

- **Ora dell'appuntamento**

Il display mostra l'ora, la data e il giorno della settimana. I dati vengono visualizzati sulla schermata principale dell'orologio.

- **Pedometro**

Conta i passi effettuati in un determinato giorno (i dati si azzerano ogni giorno dalle 00:00). Il numero di passi effettuati può essere visualizzato nell'applicazione o nella prima scheda a destra della schermata principale.

- **Regolazione della luminosità della retroilluminazione dello schermo**

La regolazione della luminosità aiuta a proteggere gli occhi da uno schermo troppo luminoso di notte, regola la retroilluminazione in base alla situazione esterna e risparmia la batteria dell'orologio. È possibile trovare questa funzione nel menu e selezionare la luminosità del display appropriata.

- **Distanza percorsa**

Informazioni sulla distanza percorsa durante la giornata. La distanza percorsa si trova nella prima scheda sul lato destro della schermata principale.

---

## Funzionalità disponibili nello Smartwatch

- **Pressione sanguigna (BP)\***

La pressione arteriosa è la forza con cui il sangue spinge contro le pareti delle arterie durante la contrazione e il rilassamento del muscolo cardiaco. La norma accettata per la pressione sanguigna sistolica è 120 mm Hg e per la pressione sanguigna diastolica è 80 mm Hg. Sull'orologio la funzione di misurazione della pressione sanguigna si trova nel menu sotto il nome "Pressione sanguigna".

- **Saturazione\***

La funzione informa sul livello di ossigenazione del sangue. Di norma, il risultato dovrebbe essere compreso tra il 95 e il 100%. Quando i livelli di ossigenazione diminuiscono, può essere pericoloso per la nostra salute. Nell'orologio la funzione di misurazione della saturazione si trova nel menu sotto il nome "Ossigeno nel sangue".

- **Impulso\***

Frequenza cardiaca, cioè pulsazioni: è il numero di battiti del muscolo cardiaco al minuto. La norma accettata è il limite da 60 a 100 battiti al minuto. Quando il polso è elevato si parla di tachicardia, mentre quando è diminuito si parla di bradicardia. Entrambe le condizioni possono essere pericolose per la nostra salute. Nell'orologio la funzione di misurazione della frequenza cardiaca si trova nel menu sotto il nome "Frequenza cardiaca".

\*Non dovresti prendere decisioni sulla salute esclusivamente basandoti sui risultati dei test del tuo smartwatch. Per misurazioni accurate, gli utenti dovrebbero misurare le funzioni sanitarie a riposo come con i dispositivi medici tradizionali e astenersi dal effettuare misurazioni mentre fanno attività fisica, fumano o bevono alcolici. Lo smartwatch non è un dispositivo medico e i risultati delle misurazioni sono solo a scopo illustrativo.

---

## Funzionalità disponibili nello Smartwatch

- **Misura della temperatura\***

La funzione consente di misurare la temperatura corporea attuale. La temperatura corporea normale per un adulto è di 36,6 gradi Celsius. Quando la temperatura sale a 38 gradi si parla di febbre. Nell'orologio la funzione di misurazione della frequenza cardiaca si trova nel menu sotto il nome "Temperatura corporea".

- **Misurazione del glucosio\*\***

Il glucometro nello smartwatch è uno strumento integrato che consente di misurare rapidamente i livelli di glucosio nel sangue. Sull'orologio la funzione di misurazione del glucosio si trova nel menu sotto il nome "Glicemia".

- **ECG\***

Un elettrocardiogramma esamina l'attività elettrica del cuore. Permette di rilevare molte malattie legate al sistema circolatorio. Durante la misurazione, tenere la piastra metallica sul lato dell'orologio. Gli elettrodi dell'orologio devono essere completamente a contatto con la pelle. Il risultato apparirà nell'applicazione. La misurazione può essere effettuata anche tramite l'app.

\*Non dovresti prendere decisioni sulla salute esclusivamente basandoti sui risultati dei test del tuo smartwatch. Per misurazioni accurate, gli utenti dovrebbero misurare le funzioni sanitarie a riposo come con i dispositivi medici tradizionali e astenersi dal effettuare misurazioni mentre fanno attività fisica, fumano o bevono alcolici. Lo smartwatch non è un dispositivo medico e i risultati delle misurazioni sono solo a scopo illustrativo.

\*\*Tutte le decisioni riguardanti la cura del diabete e l'interpretazione delle misurazioni del glucosio devono sempre essere consultate con un medico qualificato per fornire consigli e raccomandazioni professionali.

---

## Funzionalità disponibili nello Smartwatch

- **Tappo**

Una funzione utilizzata per controllare e misurare brevi periodi di tempo. Sull'orologio troverai questa funzione nel menu.

- **Allarme**

Per impostare una sveglia sull'orologio, seleziona l'ora e l'ora della sveglia nell'app. Maggiori informazioni a pagina 18.

- **Contaminuti**

Il timer consente di contare il tempo. Sull'orologio troverai questa funzione nel menu.

- **Monitorare il tabacco da fiuto**

Una funzionalità che aiuta ad analizzare il sonno umano. L'orologio mostra il numero di ore di sonno. Sull'orologio puoi trovare le statistiche del sonno nel menu.

- **Musica**

Puoi controllare la musica sul tuo telefono dall'orologio. Attiva la riproduzione musicale sul tuo telefono, quindi seleziona la funzione "Musica" nel menu dell'orologio. Puoi mettere in pausa, riprodurre, riavvolgere, riavvolgere e aumentare il volume.

---

## **Funzionalità disponibili nello Smartwatch**

- **Modalità sportive**

Le modalità sport sull'orologio ti consentono di rimanere aggiornato sui tuoi obiettivi di allenamento monitorando passi, frequenza cardiaca, calorie e distanza.

Puoi trovare i dati dell'allenamento nell'app dopo la sincronizzazione o sull'orologio dopo l'allenamento.

Modalità sportive disponibili: camminata, corsa, ciclismo, trainer ellittico e arrampicata, cyclette. Nella modalità sportiva, a seconda della forma di attività selezionata, vengono misurati parametri come tempo, calorie bruciate, distanza e frequenza cardiaca. Sull'orologio le funzioni sportive si trovano nel menu.

- **Modifica del tema dello scudo**

L'orologio ha diversi quadranti tra cui scegliere. Per modificare i quadranti, premere a lungo la schermata principale (circa 3 secondi). Altri quadranti tra cui scegliere sono disponibili nell'app. Maggiori informazioni a pagina 17.

- **Modifica dell'aspetto del menu**

Puoi adattare il menu alle tue preferenze. Sono disponibili due diversi aspetti del menu. Per modificare l'aspetto, vai alle impostazioni.

---

## Funzionalità disponibili nello Smartwatch

- **Notifiche/Messaggi**

Dopo aver collegato l'orologio al telefono tramite l'applicazione e aver concesso gli opportuni consensi, sull'orologio verranno visualizzate le notifiche in arrivo dai social network e l'inizio dei messaggi. Affinché le notifiche vengano visualizzate, questa funzione deve essere abilitata nelle impostazioni dell'applicazione. Maggiori informazioni a pagina 17.

- **Funzione "Trova telefono".**

Dopo aver accoppiato correttamente il dispositivo con l'applicazione sul tuo telefono, sarai in grado di trovare rapidamente il tuo telefono. Dopo aver selezionato l'opzione "Trova telefono", il telefono vibrerà e squillerà. Sull'orologio troverai questa funzione nel menu.

- **Allenamento alla respirazione**

Ti aiuta a rilassarti e calmarti. Puoi impostare la durata del tuo allenamento. Sull'orologio, la funzione di allenamento della respirazione si trova nel menu.

- **Monitoraggio del ciclo di una donna**

Nell'applicazione puoi scegliere tra 4 opzioni: ciclo mestruale, ovulazione, gravidanza e maternità. Dopo aver inserito i dati nell'applicazione, lo smartwatch registra i cicli mestruali e ti ricorda quando è previsto il successivo. Puoi anche impostare la data di consegna prevista. Per impostare i parametri, vai su "Profilo" nell'applicazione, quindi fai clic sul tuo profilo in alto e seleziona l'icona rosa.

---

## Funzionalità disponibili nello Smartwatch

- **Ripristino delle impostazioni di fabbrica**

Il ripristino delle impostazioni di fabbrica ti consente di ripristinare l'orologio e cancellare tutti i dati e le impostazioni. Sull'orologio, la funzione di ripristino è nelle impostazioni.

- **Impostazioni**

Nelle impostazioni puoi:

- impostare il tempo di retroilluminazione e la luminosità dello schermo
- impostare la data e l'ora
- abilitare o disabilitare le misurazioni automatiche
- selezionare da quali applicazioni devono essere visualizzate le notifiche
- selezionare la lingua del dispositivo
- spegnere il dispositivo

---

## **Funzioni disponibili in un'applicazione dedicata**

- **Cronologia delle misurazioni**

Nell'applicazione troverai lo storico delle misurazioni effettuate dall'orologio. Puoi controllare la cronologia sulla home page dell'applicazione.

- **Notifiche**

La funzione di notifica consente di leggere l'inizio del messaggio sullo schermo dello smartwatch. Le notifiche possono provenire da applicazioni come: Facebook, Instagram, Gmail. Per abilitare questa funzione, vai su "Profilo", "I miei dispositivi", quindi seleziona "Notifiche".

- **Modifica del tema dello scudo**

Altri temi di quadrante sono disponibili nell'app dedicata. Per selezionare i quadranti, vai su "Dispositivo" e poi su "Impostazioni quadrante" nell'app. Per scaricare gli scudi, i dati/Wifi devono essere attivi sul telefono.

- **Controllo della fotocamera del telefono**

La funzione ti consente di scattare foto in remoto con la fotocamera del tuo telefono attivando il pulsante di scatto della fotocamera scuotendo l'orologio. Per scattare una foto, seleziona "Il mio dispositivo" e poi "Scatta foto". Questa funzione è utile per scattare foto di gruppo a distanza.

---

## **Funzioni disponibili in un'applicazione dedicata**

- **Trova il tuo dispositivo**

Nell'applicazione, selezionando la funzione "Cerca orologio" si attiverà un allarme con vibrazione nell'orologio, che aiuterà a localizzare il dispositivo.

- **Allarmi**

Per impostare una sveglia sull'orologio, seleziona l'ora e l'ora della sveglia nell'app. Per fare ciò, seleziona "Il mio dispositivo" e poi "Sveglia" nell'applicazione.

- **Promemoria di movimento**

È possibile impostare dei promemoria nell'applicazione, grazie ai quali l'orologio, quando rileva che una persona rimane immobile per lungo tempo, informa della necessità di svolgere un'attività. Per abilitare la funzione, seleziona "Il mio dispositivo" e poi "Avviso attività".

- **Tempo atmosferico**

Per visualizzare il meteo attuale sull'orologio, è necessario abilitare l'applicazione per accedere alla posizione del telefono e abilitare la funzione delle informazioni meteo nell'applicazione. Vai su "Il mio dispositivo" e poi su "Impostazioni meteo".

---

## Funzioni disponibili in un'applicazione dedicata

- **Riattivazione dello schermo con un movimento del polso (G-Sensor)**

Per abilitare la funzione di accensione dello schermo dell'orologio con un gesto della mano, seleziona "Il mio dispositivo" nell'applicazione e poi "Riattiva gesto schermo".

- **Calibrazione del misuratore di pressione sanguigna**

Lo smartwatch ha la capacità di calibrare il misuratore di pressione sanguigna nell'orologio. La calibrazione ha lo scopo di fornire misurazioni più accurate. Per calibrare il misuratore di pressione sanguigna, andare su "Profilo" nell'applicazione, quindi fare clic su "Il mio dispositivo" e selezionare "Personalizza pressione sanguigna". Immettere il risultato del misuratore medico della pressione arteriosa.

- **Misurazioni automatiche**

Affinché l'orologio esegua le misurazioni da solo, è necessario abilitare questa funzione nell'applicazione. Seleziona "I miei dispositivi" e poi "Funzioni aggiuntive" e seleziona quali misurazioni devono essere eseguite automaticamente. L'impostazione delle misurazioni automatiche riduce la durata della batteria.

- **Ripristino delle impostazioni di fabbrica**

Il ripristino delle impostazioni di fabbrica ti consente di ripristinare l'orologio e cancellare tutti i dati e le impostazioni. Per ripristinare, vai su "Dispositivi" nell'app e poi su "Ripristina impostazioni di fabbrica".

# Informazioni

## Dati tecnici

### IP68 impermeabile\*\*

Ti consente di utilizzare l'orologio mentre ti lavi le mani o in una giornata piovosa.

### Processore GR5515

Processore innovativo ad alte prestazioni.

### Batteria 280mAh

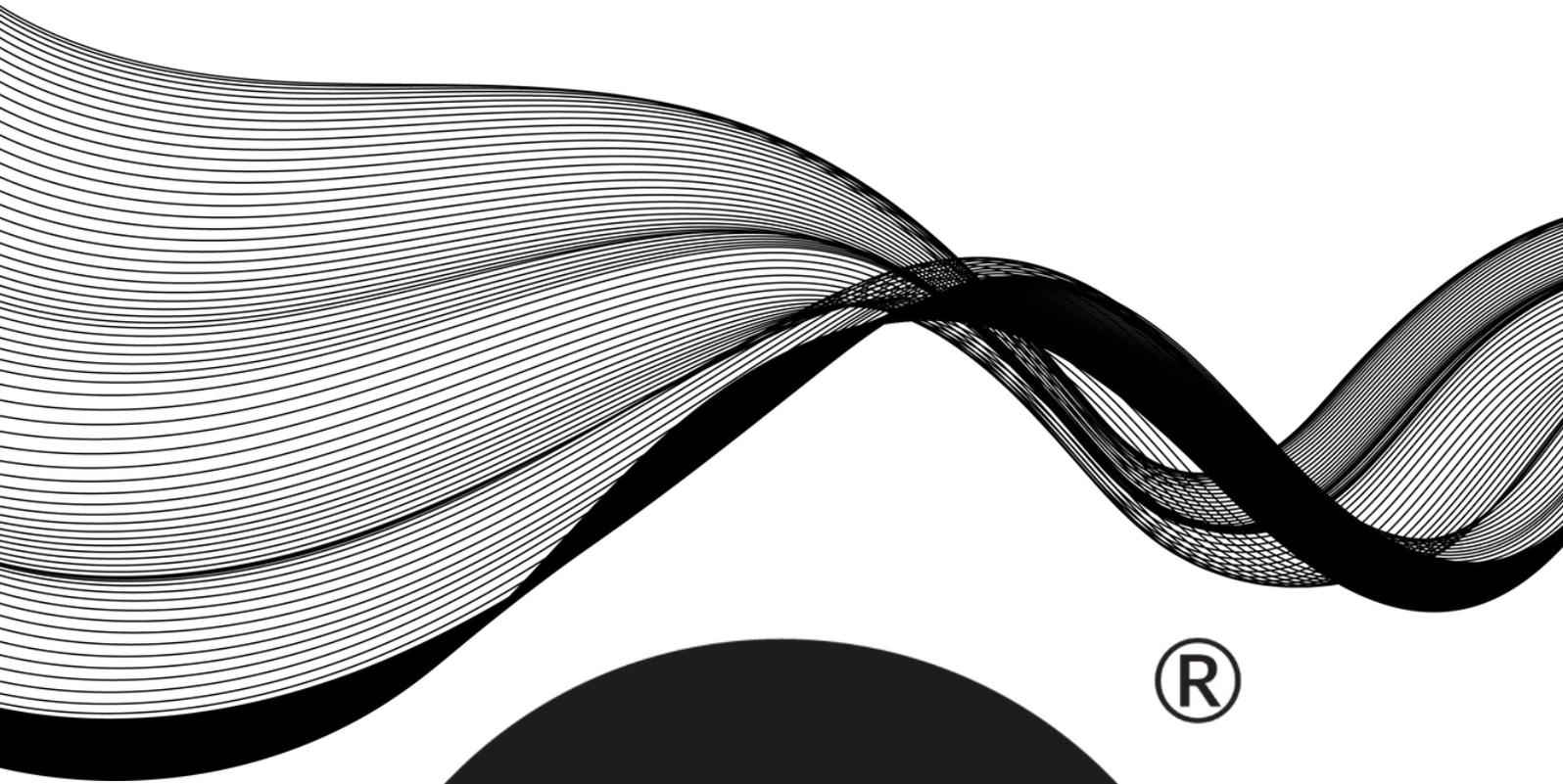
Moderna batteria ai polimeri di litio.

### Design sportivo

Alloggiamento sottile e display estremamente chiaro e colorato.



\*\*Lo standard IP68 consente temperature dell'acqua da +10 a +35 gradi Celsius e l'immersione ad una profondità di 1,5 m per un massimo di 30 minuti. Non è possibile utilizzare l'orologio durante i bagni caldi o nella sauna poiché non è resistente al vapore. Non è destinato al nuoto, è progettato per aiutarti a rimanere in salute.



®

WATCHMARK

