

®

WATCHMARK



# NÁVOD NA OBSLUHU

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

# OBSAH

## Úvod

|  |          |
|--|----------|
| <b>Informácie o hodinkách</b>          | <b>4</b> |
| Konfigurácia zariadenia                |          |
| Obsah balenia                          |          |
| Požiadavky na hardvér                  | <b>5</b> |
| Nabíjanie hodínok                      |          |
| Ďalšie informácie                      | <b>6</b> |
| <b>Ako nosiť inteligentné hodinky?</b> | <b>7</b> |
| <b>Výmena remienka hodínok</b>         | <b>8</b> |

## Aplikácie a funkcie

|                                      |           |
|--------------------------------------|-----------|
| <b>Inštalácia aplikácií</b>          | <b>9</b>  |
| <b>Funkcie dostupné v Smartwatch</b> | <b>10</b> |
| Čas, dátum                           |           |
| Krokomer                             |           |
| Nastavenie jasú obrazovky            |           |
| Vzdialenosť                          |           |
| Krvný tlak                           | <b>11</b> |
| Nasýtenie                            |           |
| Pulz                                 |           |
| Meranie teploty                      | <b>12</b> |
| Meranie glukózy                      |           |
| EKG                                  |           |
| Stopky                               | <b>13</b> |
| Alarm                                |           |
| Časovač                              |           |
| Monitor spánku                       |           |
| Hudba                                |           |
| Športové režimy                      | <b>14</b> |
| Zmena témy ciferníka                 |           |
| Zmena ponuky                         |           |
| Upozornenia                          | <b>15</b> |
| Dychový tréning                      |           |
| Monitorovanie cyklu                  |           |
| Resetovanie zariadenia               | <b>16</b> |
| Nastavenia                           |           |

# OBSAH

## Aplikácie a funkcie

### Dostupné funkcie v aplikácii 17

História merania

Oznámenia

Zmena témy číselníka

Ovládanie fotoaparátu

Funkcia "Nájsť  
zariadenie" 18

Budíky

Pripomienka pohybu

Počasie

G-senzor 19

Kalibrácia tlaku

Automatické meranie

Reset zariadenia

## Všeobecné informácie

Technické údaje 20

---

# Úvod

## O Watchmark Cardio One

Ide o pokročilé inteligentné hodinky zo série CARDIO, ktoré ponúkajú množstvo funkcií monitorovania zdravia, určené najmä pre aktívnych ľudí, ktorým záleží na ich pohode. Tieto inteligentné hodinky umožňujú používateľom sledovať a analyzovať rôzne zdravotné parametre v reálnom čase a poskytujú im cenné informácie o ich kondícii.

## Konfigurácia zariadenia

### Obsah balenia



Inteligentné hodinky (farba a materiál sa môžu líšiť v závislosti od zvolenej farby)



Nabíjačka (farba a materiál sa môžu líšiť v závislosti od vybraného modelu)

Remienok (farba a materiál sa môžu líšiť v závislosti od zvolenej farby)

---

## Hardvérové požiadavky

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

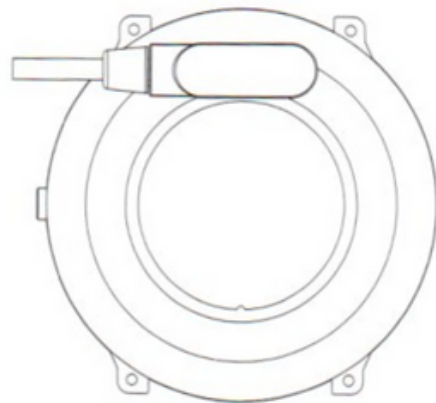
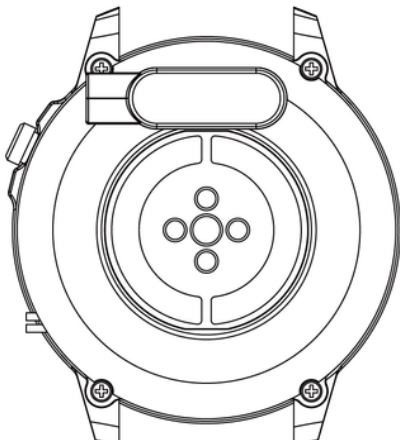


Android 5.0+



iOS 9.0+

## Pokyny na nabíjanie



Tieto inteligentné hodinky využívajú magnetické nabíjanie. Pripojte nabíjací kábel k USB vstupu a k zadným nabíjacím kolíkom zariadenia. Po pripojení sa automaticky spustí nabíjanie a na obrazovke sa zobrazí ikona nabíjania.

Úplné nabitie batérie trvá približne 2 hodiny. Počas nabíjania hodinky nepoužívajte.

**Upozornenie: Nepripájajte magnetický nabíjací kábel k žiadnym 2 kolíkom súčasne s vodivým materiálom, pretože to môže spôsobiť skrat.**

---

## Ďalšie informácie

Pred použitím zariadenia si pozorne prečítajte celý návod na obsluhu. Odporúča sa používať iba originálnu batériu, nabíjačku a príslušenstvo dodané so zariadením.

Výrobca ani distribútor nezodpovedá za použitie príslušenstva tretích strán.

Funkcie uvedené v tejto príručke sa môžu medzi jednotlivými modelmi líšiť, pretože príručka je všeobecným popisom inteligentných hodín. Niektoré modely sa môžu líšiť od štandardu.

Pred prvým použitím zariadenie nabíjajte aspoň 2 hodiny. Skôr ako začnete zariadenie používať, musíte si stiahnuť a nainštalovať aplikáciu a prijať všetky súhlasy, ktoré smartfón požaduje. Ak to nie je úplne vykonané, nie všetky funkcie zariadenia budú dostupné. Smartfón si vypýta len prístup k funkciám, ktoré sú nevyhnutné pre správne fungovanie inteligentných hodín.

Spoločnosť si vyhradzuje právo na zmenu obsahu tohto návodu.

---

## Ako nosiť inteligentné

Remienok pre tento model hodín je široký 22 mm. Je vymeniteľná a môžete si dokúpiť ďalšie remienky v inej farbe alebo materiáli.

### Nosenie hodín

Keď necvičíte, noste inteligentné hodinky ako bežné hodinky, t. j. jeden prst nad zápästnou kosťou.

Ak chcete naplno využiť funkciu monitorovania srdcovej frekvencie počas cvičenia, skúste nosiť zariadenie na zápästí (2 prsty nad zápästnou kosťou), aby ste zvýšili pohodlie a stabilitu. Mnoho cvičení, ako je jazda na bicykli alebo zdvíhanie závažia, môže zmeniť polohu inteligentných hodín, napríklad ohnutím zápästia. Ak sú hodinky umiestnené nižšie na kosti zápästia, meranie sa môže prerušiť, preto je ich správne umiestnenie také dôležité.

---

## Výmena pásu

Pred použitím hodiniiek si k nim pripevnite originálny remienok. Pri vykonávaní tejto činnosti buďte veľmi opatrní a dávajte si pozor na nechty pri pripevňovaní teleskopov na hodinky.

### Zapínanie na opasok

1. Vložte jeden koniec remienka s teleskopom do vybrania puzdra hodiniiek.
2. Na druhej strane zasuňte teleskop dovnútra vybrania a pripevnite ho k hodinkám.

### Odstránenie pásu

1. Na jednej strane stlačte kruh na ďalekohľade a jemne ho posuňte dovnútra.
2. Potom potiahnite nahor, kým sa teleskop neodpojí od hodiniiek.



---

## Aplikácie a funkcie

### Inštalácia aplikácie

Aplikácia pre model inteligentných hodín Cardio One je „H Band“. Aplikáciu je potrebné stiahnuť z Google Play / App Store alebo pomocou QR kódu nižšie. Aplikácia je v poľštine.



Google Play



App Store

Po nainštalovaní aplikácie zapnite na telefóne Bluetooth a prejdite do aplikácie. Vytvorte si účet alebo pokračujte bez registrácie. Vyplňte údaje a povoľte prístup. Aby aplikácia správne fungovala, musia byť udelené všetky súhlasy požadované aplikáciou. Ak chcete pripojiť hodinky, vyberte možnosť „Pripojiť kliknutím“ a potom model hodín (Cardio1).

---

## Funkcie dostupné v inteligentných hodinkách

- **Čas, dátum**

Displej zobrazuje čas, dátum a deň v týždni. Údaje sa zobrazujú na hlavnej obrazovke hodínok.

- **Krokomer**

Počíta kroky vykonané v daný deň (údaje sa resetujú každý deň od 00:00). Počet prejdenných krokov je možné vidieť v aplikácii alebo na prvej karte na pravej strane hlavnej obrazovky.

- **Nastavenie jasú podsvietenia obrazovky**

Úprava jasú pomáha chrániť vaše oči pred príliš jasnou obrazovkou v noci, prispôsobuje podsvietenie vonkajšej situácii a šetrí batériu hodínok. Túto funkciu nájdete v menu a zvolíte si vhodný jas displeja.

- **Prejdená vzdialenosť**

Informácie o prejdenej vzdialenosti počas dňa. Prejdená vzdialenosť sa nachádza na prvej karte na pravej strane hlavnej obrazovky.

---

## Funkcie dostupné v inteligentných hodinkách

- **Krvný tlak (BP)\***

Arteriálny tlak je sila, ktorou krv tlačí na steny tepien počas kontrakcie a relaxácie srdcového svalu. Akceptovaná norma pre systolický krvný tlak je 120 mm Hg a pre diastolický krvný tlak je 80 mm Hg. Na hodinkách sa funkcia merania krvného tlaku nachádza v menu pod názvom „Blood pressure“.

- **sýtost\***

Funkcia informuje o úrovni okysličenia krvi. Štandardne by mal byť výsledok medzi 95 a 100 %. Keď hladina okysličenia klesne, môže to byť nebezpečné pre naše zdravie. V hodinkách sa funkcia merania saturácie nachádza v menu pod názvom „Krvný kyslík“.

- **pulz\***

Srdcová frekvencia, t.j. pulz: je to počet úderov srdcového svalu za minútu. Akceptovanou normou je hranica 60 až 100 úderov za minútu. Keď je pulz zvýšený, nazýva sa to tachykardia, a keď je znížený, nazýva sa to bradykardia. Oba stavy môžu byť nebezpečné pre naše zdravie. V hodinkách sa funkcia merania srdcového tepu nachádza v menu pod názvom „Srdcový tep“.

\* Zdravotné rozhodnutia by ste nemali robiť výlučne na základe výsledkov testov z vašich inteligentných hodínok. Pre presné merania by používatelia mali merať zdravotné funkcie v pokoji ako pri tradičných zdravotníckych pomôckach a zdržať sa merania pri cvičení, fajčení alebo pití alkoholu. Inteligentné hodinky nie sú zdravotnícke zariadenie a výsledky merania sú len ilustračné.

---

## Funkcie dostupné v inteligentných hodinkách

- **Meranie teploty\***

Funkcia umožňuje merať aktuálnu telesnú teplotu. Normálna telesná teplota dospelého človeka je 36,6 stupňov Celzia. Keď teplota stúpne na 38 stupňov, hovoríme tomu horúčka. V hodinkách sa funkcia merania tepu nachádza v menu pod názvom „Telesná teplota“.

- **Meranie glukózy\*\***

Glukomer v inteligentných hodinkách je vstavaný nástroj, ktorý vám umožňuje rýchlo merať hladinu glukózy v krvi. Na hodinkách sa funkcia merania glukózy nachádza v menu pod názvom „Glukóza v krvi“.

- **EKG\***

Elektrokardiogram skúma elektrickú aktivitu srdca. Umožňuje vám odhaliť mnohé choroby súvisiace s obehovým systémom. Počas merania držte kovovú platňu na boku hodiniek. Elektródy hodiniek musia byť úplne v kontakte s pokožkou. Výsledok sa zobrazí v aplikácii. Meranie je možné vykonať aj cez aplikáciu.

\* Zdravotné rozhodnutia by ste nemali robiť výlučne na základe výsledkov testov z vašich inteligentných hodínok. Pre presné merania by používatelia mali merať zdravotné funkcie v pokoji ako pri tradičných zdravotníckych pomôckach a zdržať sa merania pri cvičení, fajčení alebo pití alkoholu. Inteligentné hodinky nie sú zdravotnícke zariadenie a výsledky merania sú len ilustračné.

\*\*Všetky rozhodnutia týkajúce sa starostlivosti o cukrovku a interpretácie meraní glukózy by ste mali vždy konzultovať s lekárom, ktorý je kvalifikovaný na poskytovanie odborných rád a odporúčaní.

---

## Funkcie dostupné v inteligentných hodinkách

- **Zátka**

Funkcia, ktorá sa používa na riadenie a meranie krátkych časových úsekov. Na hodinkách túto funkciu nájdete v menu.

- **Alarm**

Ak chcete na hodinkách nastaviť budík, vyberte v aplikácii čas a čas budíka. Viac na strane 18.

- **Minútový časovač**

Časovač umožňuje odpočítavanie času. Na hodinkách túto funkciu nájdete v menu.

- **Monitor snu**

Funkcia, ktorá pomáha analyzovať ľudský spánok. Hodinky ukazujú počet hodín spánku. Na hodinkách nájdete štatistiku spánku v menu.

- **Hudba**

Hudbu v telefóne môžete ovládať z hodínok. Zapnite prehrávanie hudby na telefóne a potom v ponuke hodínok vyberte funkciu „Hudba“. Môžete pozastaviť, prehrať, pretočiť späť, pretočiť a zvýšiť hlasitosť.

---

## Funkcie dostupné v inteligentných hodinkách

- **Športové režimy**

Športové režimy na hodinkách vám umožňujú zostať na vrchole svojich tréningových cieľov sledovaním krokov, srdcovej frekvencie, kalórií a vzdialenosti.

Údaje o cvičení nájdete v aplikácii po synchronizácii alebo na hodinkách po cvičení.

Dostupné športové režimy: chôdza, beh, bicyklovanie, eliptický trenažér a horolezectvo, stacionárny bicykel. V športovom režime sa v závislosti od zvolenej formy aktivity merajú parametre ako čas, spálené kalórie, vzdialenosť a tep. Na hodinkách sú športové funkcie umiestnené v menu.

- **Zmena motívu štítu**

Hodinky majú na výber niekoľko ciferníkov. Ak chcete zmeniť číselníky, dlho stlačte hlavnú obrazovku (asi 3 sekundy). V aplikácii sú k dispozícii ďalšie ciferníky, z ktorých si môžete vybrať. Viac na strane 17.

- **Zmena vzhľadu menu**

Menu si môžete upraviť podľa svojich preferencií. Existujú dva rôzne vzhľady menu. Ak chcete zmeniť vzhľad, prejdite do nastavení.

---

## Funkcie dostupné v inteligentných hodinkách

- **Upozornenia/Správy**

Po pripojení hodiniiek k telefónu cez aplikáciu a povolení príslušných súhlasov sa na hodinkách zobrazia prichádzajúce upozornenia zo sociálnych sietí a začiatok správ. Aby sa upozornenia zobrazovali, musí byť táto funkcia povolená v nastaveniach aplikácie. Viac na strane 17.

- **Funkcia „Nájsť telefón“.**

Po správnom spárovaní zariadenia s aplikáciou v telefóne budete môcť svoj telefón rýchlo nájsť. Po výbere možnosti „Nájsť telefón“ bude telefón vibrovať a zvoniť. Na hodinkách túto funkciu nájdete v menu.

- **Nácvik dýchania**

Pomáha vám relaxovať a upokojiť sa. Môžete si nastaviť dĺžku tréningu. Na hodinkách je funkcia dychového tréningu umiestnená v menu.

- **Sledovanie cyklu ženy**

V aplikácii si môžete vybrať zo 4 možností: menštruačný cyklus, ovulácia, tehotenstvo a materstvo. Po zadaní údajov do aplikácie inteligentné hodinky zaznamenajú menštruačné cykly a pripomenú vám termín ďalšieho. Môžete tiež nastaviť predpokladaný dátum doručenia. Ak chcete nastaviť parametre, prejdite v aplikácii na "Profil", potom kliknite na svoj profil v hornej časti a vyberte ružovú ikonu.

---

## **Funkcie dostupné v inteligentných hodinkách**

- **Resetovanie na výrobné nastavenia**

Obnovenie továrenských nastavení vám umožňuje resetovať hodinky a vymazať všetky údaje a nastavenia. Na hodinkách je funkcia reset v nastaveniach.

- **nastavenie**

V nastaveniach môžete:

- nastavte čas podsvietenia a jas obrazovky
- nastavte dátum a čas
- povoliť alebo zakázať automatické merania
- vyberte, z ktorých aplikácií sa majú zobrazovať upozornenia
- vyberte jazyk zariadenia
- vypnite zariadenie



---

## Funkcie dostupné vo vyhradenej aplikácii

- **História merania**

V aplikácii nájdete históriu meraní vykonaných hodinkami. Históriu si môžete pozrieť na domovskej stránke aplikácie.

- **Upozornenia**

Funkcia upozornenia vám umožňuje prečítať si začiatok správy na obrazovke inteligentných hodín. Upozornenia môžu pochádzať z aplikácií, ako sú: Facebook, Instagram, Gmail. Ak chcete povoliť túto funkciu, prejdite na „Profil“, „Moje zariadenia“ a potom vyberte „Upozornenia“.

- **Zmena motívu štítu**

Ďalšie témy číselníkov sú k dispozícii vo vyhradenej aplikácii. Ak chcete vybrať číselníky, prejdite v aplikácii na „Zariadenie“ a potom na „Nastavenia vytáčania“. Ak chcete stiahnuť štíty, musíte mať v telefóne zapnuté dáta/Wifi.

- **Ovládanie fotoaparátu telefónu**

Funkcia umožňuje fotografovať na diaľku fotoaparátom telefónu aktiváciou spúšte fotoaparátu zatrasením hodinkami. Ak chcete nasnímať fotografiu, vyberte „Moje zariadenie“ a potom „Odfotiť“. Táto funkcia je užitočná pri fotografovaní skupinových fotografií na diaľku.

---

## Funkcie dostupné vo vyhradenej aplikácii

- **Nájdite svoje zariadenie**

V aplikácii sa výberom funkcie „Vyhľadať hodinky“ spustí v hodinkách vibračný alarm, ktorý pomôže zariadenie lokalizovať.

- **Budíky**

Ak chcete na hodinkách nastaviť budík, vyberte v aplikácii čas a čas budíka. Ak to chcete urobiť, vyberte v aplikácii "Moje zariadenie" a potom "Budík".

- **Pripomenutie pohybu**

V aplikácii si môžete nastaviť pripomienky, vďaka ktorým hodinky, keď zistia, že človek zostáva dlhší čas bez pohybu, informujú o potrebe vykonať nejakú činnosť. Ak chcete túto funkciu povoliť, vyberte „Moje zariadenie“ a potom „Upozornenie na aktivitu“.

- **Počasie**

Ak chcete na hodinkách zobrazit' aktuálne počasie, musíte aplikácii povoliť prístup k polohe telefónu a povoliť v aplikácii funkciu informácií o počasí. Prejdite na „Moje zariadenie“ a potom na „Nastavenia počasia“.

---

## Funkcie dostupné vo vyhradenej aplikácii

- **Prebudenie obrazovky pohybom zápästia (G-Sensor)**

Ak chcete povoliť funkciu zapnutia obrazovky hodinek gestom ruky, vyberte v aplikácii „Moje zariadenie“ a následne „Gesto na prebudenie obrazovky“.

- **Kalibrácia monitora krvného tlaku**

Inteligentné hodinky majú možnosť kalibrovať tlakomer v hodinkách. Kalibrácia je určená na poskytovanie presnejších meraní. Ak chcete kalibrovať tlakomer, prejdite v aplikácii na „Profil“, potom kliknite na „Moje zariadenie“ a vyberte „Prispôbiť krvný tlak“. Zadaťte výsledok z lekárskeho monitora krvného tlaku.

- **Automatické merania**

Aby mohli hodinky vykonávať merania samé, musíte túto funkciu povoliť v aplikácii. Vyberte „Moje zariadenia“ a potom „Doplnkové funkcie“ a vyberte, ktoré merania sa majú vykonávať automaticky. Nastavenie automatických meraní znižuje životnosť batérie.

- **Resetovanie na výrobné nastavenia**

Obnovenie továrenských nastavení vám umožňuje resetovať hodinky a vymazať všetky údaje a nastavenia. Ak chcete resetovať, prejdite v aplikácii na „Zariadenia“ a potom na „Obnoviť výrobné nastavenia“.

# Všeobecné

## Technické údaje

### IP68 vodotesný\*\*

Umožňuje vám používať hodinky pri umývaní rúk alebo v daždivom dni.

### procesor GR5515

Inovatívny procesor s vysokým výkonom.

### Batéria 280 mAh

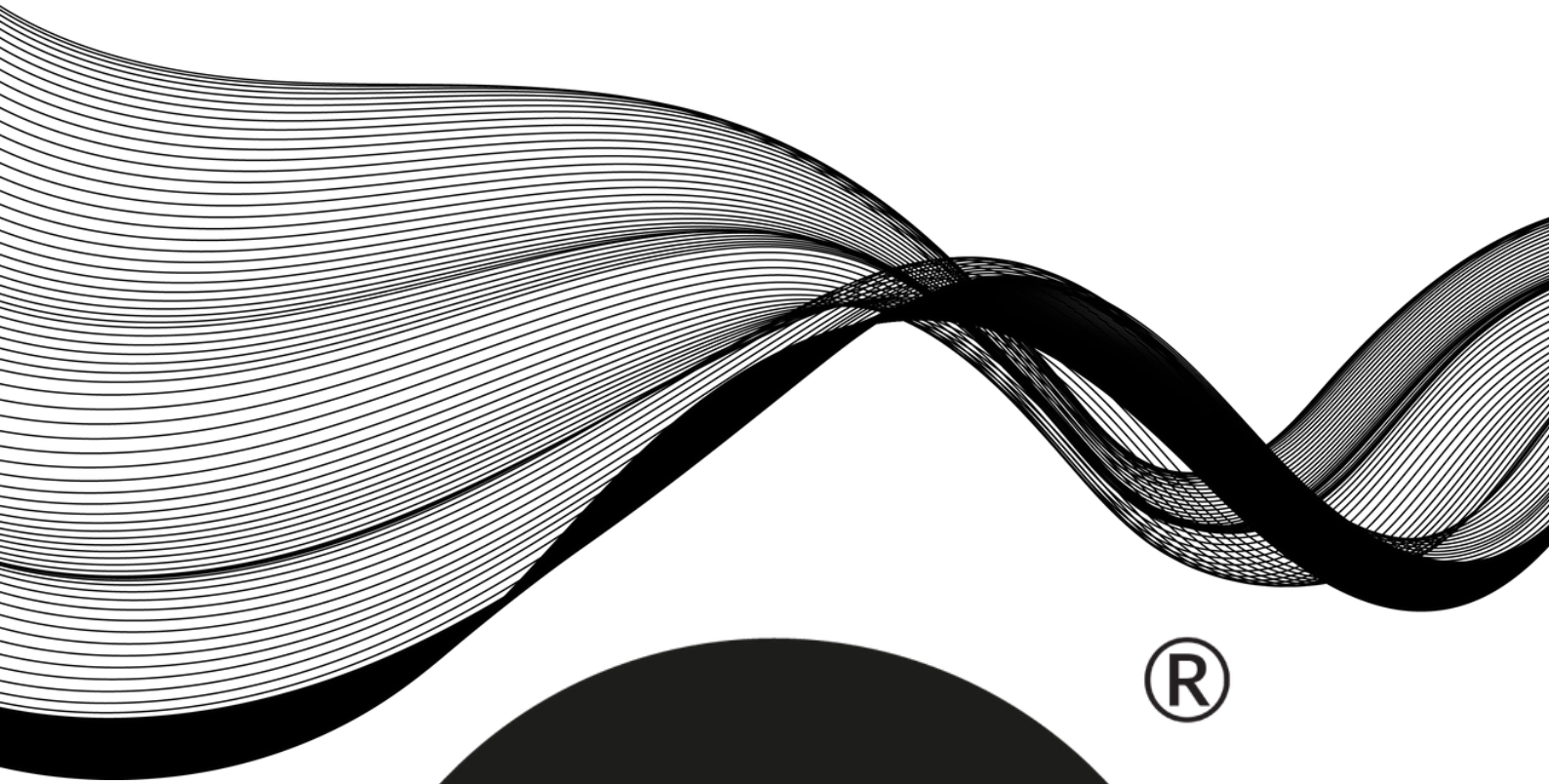
Moderná lítium-polymérová batéria.

### Športový dizajn

Tenký kryt a mimoriadne jasný, farebný displej.



\*\*Štandard IP68 umožňuje teplotu vody od +10 do +35 stupňov Celzia a ponorenie do hĺbky 1,5 m až na 30 minút. Hodinky nemôžete používať počas horúcich kúpeľov alebo v saune, pretože nie sú odolné voči pare. Nie je určený na plávanie, je navrhnutý tak, aby vám pomohol zostať zdravý.



®

WATCHMARK

