WATCHMARK®

# INSTRUCCIONES DE USO

WWW.WATCHMARK.COM

# ÍNDICE DE CONTENIDOS

## Introducción


**Sobre el reloj** **4**
Configuración
Contenido del envase
Requisitos de hardware **5**
Cargar el reloj
Información adicional **6**

**¿Cómo llevar un smartwatch?** **7**
**Sustitución de la correa** **8**
**Ajuste de la correa**


## Aplicaciones y funciones


**Instalación de aplicaciones** **9**

**Funciones disponibles en el Smartwatch** **10**
Hora, fecha
Podómetro
Ajuste del brillo
Distancia recorrida
Tensión arterial **11**
Frecuencia cardiaca
Contador de calorías
Control de la música **12**
Encontrar un teléfono
Haz fotos
Monitor de sueño **13**
Modos deportivos
Cronómetro
Alarma **14**
Temporizador
Tiempo
Cambiar el tema de la esfera
Restablecer valores de fábrica **15**
Ajustes

# ÍNDICE DE CONTENIDOS

## Aplicaciones y funciones

**Funciones disponibles en la aplicación** **16**
Historial de mediciones
Modos deportivos
Recordatorio de movimiento
Despertador
Notificaciones **17**
Alarma de actividad
Alarma de frecuencia cardiaca elevada
Sensor G **18**
Modo de ahorro de batería
Calibración del tensiómetro
Pantalla de apagado automático
Control del ciclo femenino **19**
Cambiar el dial
Restablecer valores de fábrica

## Información general

**Datos técnicos** **20**
**Reclamación** **21**
**Devolución** **22**
**Sustitución** **23**

# Introducción

## Acerca de Watchmark Active

El diseño de moda del smartwatch permite resaltar el estilo individual de cada mujer. El reloj no sólo llama la atención, sino que también motiva a cuidar la salud. Cambia el diseño de la esfera o ponte una correa nueva para un look más elegante o deportivo. El smartwatch te ayudará a mejorar tu forma física al seguir el progreso de tu entrenamiento y registrarlo en la aplicación. El menú del reloj está en español.

## Configuración del dispositivo

Contenido del paquete

Smartwatch (el color y el material pueden variar según el color elegido)

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

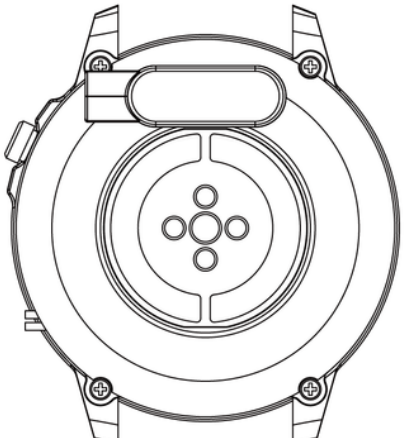
Correa (el color y el material pueden variar según el color elegido)

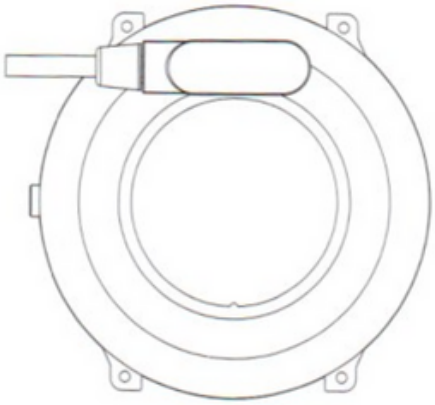
## Requisitos de hardware

iOS 9.0 y superior
Android 4.4 y posterior
Bluetooth compatible: 4.0

Android 4.4+ IOS 9.0+

## Instrucciones de carga





Este smartwatch utiliza carga magnética.
Conecta el cable de carga a la entrada USB y a los contactos de carga traseros del dispositivo. Una vez conectado, la carga se iniciará automáticamente y el icono de carga aparecerá en la pantalla.
La batería tarda aproximadamente 2 horas en cargarse por completo. No utilice el reloj mientras se está cargando.

**Atención: no conecte el cable de carga magnético a 2 contactos al mismo tiempo con material conductor, ya que podría provocar un cortocircuito.**

## Información adicional

Por favor, lea atentamente todo el manual de usuario antes de utilizar el equipo. Se recomienda utilizar únicamente la batería, el cargador y los accesorios originales que se incluyen en el kit recibido con el dispositivo.
Ni el fabricante ni el distribuidor son responsables del uso de accesorios de terceros.

Las funciones que se presentan en este manual pueden variar entre los modelos, ya que el manual es una descripción general de los smartwatches. Algunos modelos pueden desviarse de la norma.

Antes de utilizar el dispositivo por primera vez, cárguelo durante un mínimo de 2 horas. Antes de utilizar el dispositivo, debes descargar e instalar la aplicación y aceptar todos los consentimientos que te pida el smartwatch. Si esto no se hace completamente, no estarán disponibles todas las funciones del dispositivo. El reloj inteligente sólo pedirá acceso a las funciones que sean necesarias para que el reloj inteligente funcione correctamente.

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

## ¿Cómo llevar un smartwatch?

La correa de este modelo de reloj es de 15 mm de ancho. Es intercambiable y se pueden adquirir correas adicionales de otro color o material.

### Llevar un reloj

Cuando no estés haciendo ejercicio, lleva el smartwatch como lo harías con un reloj normal, es decir, con un dedo por encima del hueso de la muñeca.

Para aprovechar al máximo la función de monitorización de la frecuencia cardíaca durante el ejercicio, intente llevar el dispositivo por encima de la muñeca (2 dedos por encima del hueso de la muñeca) para mejorar la comodidad y la estabilidad. Muchos ejercicios, como el ciclismo o el levantamiento de pesas, pueden hacer que la colocación del smartwatch cambie al doblar la muñeca, por ejemplo. Si el reloj se asienta más abajo en el hueso de la muñeca, las mediciones pueden ser intermitentes, por lo que es importante la colocación correcta.

## Sustitución de la correa

Coloque la correa original en el reloj antes de utilizarlo. Al realizar esta operación, tenga mucho cuidado y cuide sus uñas al colocar los telescopios en el reloj.

**Llevar una correa de reloj**

1. Introduzca un extremo de la correa junto con el telescopio en el hueco del sobre del reloj.
2. Con el otro extremo, desliza el telescopio en el centro de la cavidad y fíjalo al reloj.

**Cómo quitar la correa del reloj**

1. Con una mano, presione la rueda del telescopio y empuje suavemente hacia dentro.
2. A continuación, tire hacia arriba hasta que el telescopio se separe del reloj.

**Ajuste de la correa del reloj**

1. Desenrosque el extremo puntiagudo del dispositivo para que la correa de la pulsera se coloque sobre la esponja.
2. Presione el extremo afilado contra el orificio donde se encuentra el remache en el brazalete para desprender el segmento.
3. Para obtener un mejor efecto visual, separe los segmentos simétricamente de ambos lados de la pulsera.

# Aplicaciones y funciones

## Instalación de aplicaciones

La aplicación para el modelo de smartwatch Active es "H Band". Descargue la aplicación desde Google Play / App Store o mediante el código QR que aparece a continuación. La aplicación está en español.

Google Play

App Store

Una vez instalada la aplicación, activa el Bluetooth en tu teléfono y ve a la aplicación. Cree una cuenta o conéctese de forma anónima. Permitir el acceso. A continuación, haga clic en "Escanear hardware". Seleccione AK38. Una vez conectado, puedes elegir de qué aplicaciones quieres recibir notificaciones. La aplicación te pedirá que le des acceso a las notificaciones. Seleccione la aplicación "Banda H" en el menú. Para que la aplicación funcione correctamente, necesitas todos los consentimientos que te pide.

## 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 reinician cada día a partir de las 00:00). El número de pasos dados puede verse en la aplicación o en la primera pestaña a la izquierda de la pantalla principal.

- **Ajuste del brillo de la retroiluminación de la pantalla**

Ajustar el brillo ayuda a proteger los ojos de una pantalla demasiado brillante por la noche, a adaptar la retroiluminación a la situación exterior y a ahorrar batería del reloj. Puedes encontrar esta función en el menú desplegable de la pantalla principal y seleccionar el brillo de pantalla adecuado.

- **Distancia recorrida**

Información sobre la distancia recorrida durante el día. La distancia recorrida se encuentra en la primera pestaña a la izquierda de la pantalla de inicio.

## Funciones disponibles en el Smartwatch

- **Tensión arterial (BP)***

La presión arterial es la fuerza con la que la sangre empuja contra las paredes arteriales durante la sístole y la diástole del músculo cardíaco. La norma aceptada para la tensión arterial sistólica es de 120 mm Hg, mientras que para la diastólica es de 80 mm Hg. En el reloj, la función para medir la tensión arterial se encuentra en la primera pestaña a la derecha de la pantalla de inicio o en el menú pulsando el botón lateral.

- **Ritmo cardíaco***

Frecuencia cardiaca o pulso: es el número de latidos del músculo cardiaco por 1 minuto. La norma aceptada es un límite de entre 60 y 100 pulsaciones por minuto. Cuando el pulso se eleva hablamos de taquicardia, mientras que cuando se reduce hablamos de bradicardia. Ambas condiciones pueden ser peligrosas para nuestra salud. En el reloj, la función para medir la frecuencia cardiaca se encuentra en la 2ª pestaña a la derecha de la pantalla principal o en el menú pulsando el botón lateral.

- **Contador de calorías**

Calcula el número de calorías quemadas en un día determinado. Los datos sobre las calorías quemadas se encuentran en la primera pestaña de la izquierda de la pantalla de inicio.

***No tome decisiones de salud basadas únicamente en los resultados del smartwatch. Para que las mediciones sean precisas, los usuarios deben medir las funciones sanitarias en reposo como lo harían con los dispositivos médicos tradicionales y abstenerse de realizar mediciones durante el ejercicio, el tabaquismo o el consumo de alcohol. El smartwatch no es un dispositivo médico y los resultados de las mediciones son meramente ilustrativos.**

## Funciones disponibles en el Smartwatch

- **Control de la música**

Una vez que el reloj está conectado al teléfono a través de la aplicación y la música está activada en el teléfono, se puede pausar y reanudar la música, así como rebobinar y retroceder canciones. Para controlar la música, enciende el teléfono y ve a la función de música pulsando el botón lateral.

- **Encuentra tu teléfono**

En el smartwatch, al seleccionar la función "Buscar teléfono" se activará un pitido y una vibración en el teléfono para ayudarte a encontrarlo rápida y fácilmente. La función está activa cuando el reloj está conectado al teléfono. Lo encontrarás en el menú tras pulsar el botón lateral.

- **Hacer fotos**

El smartwatch puede utilizarse como disparador remoto de la cámara. Para hacer una foto a distancia, selecciona la función "Cámara" en el menú y, a continuación, permite en tu teléfono los permisos que te pida la aplicación. Se iniciará la cámara de tu teléfono. Para hacer una foto, agita la muñeca.

## Funciones disponibles en el Smartwatch

- **Monitor de sueño**

Una función que ayuda a analizar el sueño de una persona. El reloj muestra el número de horas dormidas y las fases del sueño, en las que se distingue entre sueño superficial y profundo. Encontrarás los datos del sueño en la segunda pestaña a la izquierda de la pantalla de inicio.

- **Modos deportivos**

Los 10 modos deportivos del reloj te permiten controlar tus objetivos de entrenamiento mediante la monitorización de los pasos, la frecuencia cardiaca, las calorías y la distancia.
Los datos del entrenamiento se pueden encontrar en la aplicación después de la sincronización.
Modos deportivos disponibles: carrera al aire libre, carrera en interior, paseo al aire libre, paseo en interior, caminata, stepper, bicicleta, bicicleta estática, orbiter, máquina de remo.
En el reloj, la función de modos deportivos se encuentra en el menú tras pulsar el botón lateral.

- **Cronómetro**

Una función que se utiliza para comprobar y medir distancias cortas de tiempo. En el reloj, la función de cronómetro se encuentra en el menú pulsando el botón lateral.

## Funciones disponibles en el Smartwatch

- **Alarma**

Para ver las alarmas que ha programado, vaya al menú pulsando el botón lateral. Para programar un despertador, ve a la aplicación. Más información en la página 16.

- **Temporizador**

El temporizador permite realizar una cuenta atrás. En el reloj, la función de temporizador se encuentra en el menú pulsando el botón lateral.

- **Tiempo**

El reloj, al conectarse a la aplicación, indicará la temperatura del día. En el reloj, la función meteorológica se encuentra en el menú tras pulsar el botón lateral.

- **Cambiar el tema de la esfera**

Hay varias esferas para elegir en el reloj. Para cambiar los diales, pulse la pantalla principal de forma prolongada (unos 3 segundos). En la aplicación, puedes descargar más esferas o configurar tu propia imagen. Más información en la página 19.

## Funciones disponibles en el Smartwatch

- **Restablecer valores de fábrica**

Restablecer los ajustes de fábrica permite reiniciar el reloj y borrar todos los datos y ajustes. En el reloj, la función de reinicio se encuentra en los ajustes del menú tras pulsar el botón lateral.

- **Ajustes**

En los ajustes puedes:
-selecciona de qué aplicaciones quieres recibir notificaciones en el reloj,
-ajustar el brillo de la pantalla,
-ajustar el tiempo de retroiluminación de la pantalla (hasta un máximo de 30 segundos).
Y también habilitar:
-Recordatorio de movimiento (modo Sedentario)
-control automático de las funciones sanitarias (pulso, tensión arterial). Ajustar las mediciones automáticas reduce la duración de la batería.
-ajuste de la alarma de pulso (el límite superior de pulso se ajusta en la aplicación, más información en la página 17)
-iluminación de la pantalla mediante el movimiento de la mano

## Funciones disponibles en una aplicación específica

- **Historial de mediciones**

En la aplicación, encontrarás el historial de las mediciones tomadas por el reloj. Para consultar tu historial, selecciona "Escritorio" en la aplicación.

- **Modos deportivos**

En la aplicación, puedes utilizar los modos de deporte y tener una vista previa en tu teléfono del recorrido realizado, el ritmo, las calorías quemadas y la duración de la actividad. Puedes seleccionar un modo deportivo con GPS o elegir entre los modos deportivos disponibles. Cuando finalice la actividad, el mapa de la aplicación mostrará la ruta recorrida. Puedes compartir o subir tus resultados.

- **Recordatorio de movimiento**

En la app se pueden configurar recordatorios cíclicos cada 30-240 minutos, mediante los cuales el reloj, cuando detecta que una persona permanece inmóvil durante un periodo prolongado de tiempo, le recuerda que debe realizar una actividad. El modo puede ajustarse en momentos concretos. Para activar esta función, en la aplicación seleccione "Perfil", luego "AK38" y seleccione "Alerta de actividad".

- **Despertador**

Para programar una alarma en el reloj, selecciona la hora de la alarma en la aplicación. Para ello, en la aplicación selecciona "Perfil", luego "AK38" y selecciona "Despertador".

## Funciones disponibles en una aplicación específica

- **Notificaciones**

La función de notificación de aplicaciones permite leer el principio de un mensaje en la pantalla del smartwatch. Las notificaciones pueden proceder de aplicaciones como QQ, WeChat, LinkedIn, Skype, Facebook, WhatsApp, Instagram y Gmail. Para activar esta función, ve a "Perfil", luego a "AK38" y "Notificaciones".

- **Alerta para informarte si tu frecuencia cardiaca es demasiado alta**

Cuando el reloj detecte irregularidades relacionadas con tu frecuencia cardiaca durante las mediciones, te lo notificará. Para activar esta función, ve a "Perfil" en la aplicación, luego a "AK38" y selecciona "Alerta de frecuencia cardiaca". Establezca a partir de qué nivel de BPM el reloj debe notificarle las irregularidades.

- **Pantalla de desactivación automática**

Para ajustar el tiempo de retroiluminación de la pantalla, ve a "Perfil" en la app, luego a "AK38" y selecciona "Apagado automático de pantalla".

## Funciones disponibles en una aplicación específica

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

Para activar el despertar de la pantalla del reloj con un movimiento de la muñeca, selecciona "Perfil" en la aplicación y, a continuación, "AK38" y "Gesto de despertar de la pantalla".

- **Modo de ahorro de batería**

Este modo permite que el reloj funcione durante más tiempo. Para activar el modo de ahorro de energía, ve a "Perfil" en la app, luego a "AK38" y selecciona "Modo de bajo consumo".

- **Calibración del tensiómetro**

El smartwatch tiene la capacidad de calibrar el tensiómetro del reloj. El objetivo de la calibración es proporcionar mediciones más precisas. Para calibrar su tensiómetro, vaya a "Perfil" en la aplicación, luego a "AK38" y seleccione "Personalizar la tensión arterial". Introduzca el resultado de su tensiómetro médico.

## Funciones disponibles en una aplicación específica

- **Control del ciclo femenino**

Para activar esta función, el sexo del usuario debe estar configurado en la aplicación. Aparecerá un mensaje para activar la función de ciclo femenino. En la aplicación, hay 4 opciones para elegir: ciclo menstrual, ovulación, embarazo y maternidad. Una vez introducido en la aplicación, el smartwatch registra los ciclos menstruales y te recuerda cuándo llega el siguiente. También puede fijarse la fecha prevista del parto.  Para configurar los parámetros, ve a "Perfil" en la aplicación, luego pulsa en tu perfil en la parte superior y selecciona el icono rosa.

- **Cambiar el dial**

Hay muchos otros temas de marcación disponibles en la aplicación específica. Para seleccionar diales, ve a "Perfil" en la aplicación, luego a "AK38" y selecciona "Ajustes de dial". Para descargar esferas, seleccione "Más esferas". La transmisión de datos/Wifi debe estar activada.

- **Restablecer los valores de fábrica**

Restablecer los ajustes de fábrica permite reiniciar el reloj y borrar todos los datos y ajustes. Para restablecer el dispositivo y la aplicación, ve a "Perfil" en la aplicación, luego a "AK38" y selecciona "Restablecer de fábrica".

# Información general

## Datos técnicos

### Resistencia al agua IP67**

Permite utilizar el reloj mientras te lavas las manos o en un día lluvioso.

### Batería de 160 mAh

La gran capacidad de la batería permite un uso prolongado del smartwatch.

### Procesador GR5515I0ND

Mediciones de alto rendimiento y precisión.

### Diseño clásico

Gracias a su diseño clásico, el reloj combina con cualquier estilo.

**La norma IP67 permite una temperatura del agua de +10 a +35 grados Celsius y la inmersión a una profundidad de 1 m durante un máximo de 30 min. El reloj no puede utilizarse en baños calientes o saunas, ya que no es resistente al vapor. No está diseñado para nadar, sino para cuidar de tu salud.

®
WATCHMARK