

®

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	
Compteur de calories	
Distance	
Réglage de la luminosité de l'écran	
Pression artérielle	<b>11</b>
Saturation	
Pouls	
Mesure de la température	<b>12</b>
Thérapie laser	
Chronomètre	<b>13</b>
Alarme	
Moniteur de sommeil	
Météo	
Musique	
Modes sportifs	<b>14</b>
Changement du thème du cadran	
Changement de menu	
Notification/message	<b>15</b>
Mode "Ne pas déranger"	
Réinitialisation de l'appareil	<b>16</b>
Paramètres	

# TABLE DES MATIÈRES

## Applications et fonctions

**Fonctions disponibles dans l'application** 17

Historique des mesures

Notifications

Changement du thème du cadran

Contacts

Contrôle de l'appareil photo du téléphone

Fonction "Trouver un appareil" 18

Fonction "appareil

Alarmes

Rappel de mouvement

Rappel d'hydratation

Météo 19

Capteur G

Mesure automatique de la fréquence cardiaque

Réinitialisation de l'appareil

## Informations générales

**Données techniques** 20

**Plainte** 21

**Retourner** 22

**Exchange** 24

---

# Introduction

## Informations sur la mise au point

Focus est une montre de santé de la série KARDIO qui vous aidera à prendre soin de votre santé. La montre dispose de fonctions innovantes pour suivre les paramètres de santé tels que la pression artérielle, la saturation en oxygène, le pouls et la température. Les résultats de la mesure s'affichent sur l'écran de la montre. La montre connectée Focus vous permettra de suivre vos progrès et réalisations, ainsi que d'améliorer votre condition physique.

## Configuration de l'appareil

### Contenu du paquet



Montre connectée (la couleur et le matériau peuvent varier selon la couleur sélectionnée)



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

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

---

## Exigences matérielles

iOS 11.4 et versions ultérieures

Android 6.0 et supérieur

Bluetooth pris en charge : 5.0

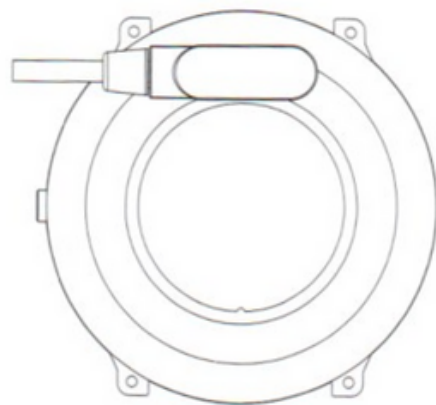
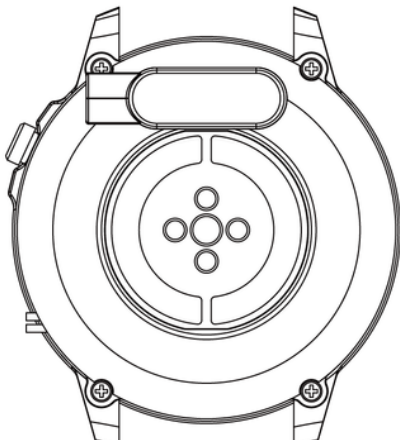


Android 6.0+



iOS 11.4+

## Instructions de charge



Cette smartwatch utilise une charge magnétique.

Connectez le câble de charge à l'entrée USB et aux contacts de charge arrière de l'appareil. Une fois connecté, le chargement démarre automatiquement et l'icône de chargement apparaît à 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

Veillez lire attentivement l'intégralité du manuel d'instructions avant d'utiliser l'équipement. 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 différer d'un modèle à l'autre, car le manuel est une description générale des montres connectées. Certains modèles peuvent différer de la norme.

Chargez l'appareil pendant au moins 2 heures avant de l'utiliser pour la première fois. Avant d'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 effectué, toutes les fonctions de l'appareil ne seront pas disponibles. Le smartphone ne demandera l'accès qu'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 montre

Le bracelet de ce modèle de montre mesure 22 mm de large. Il est remplaçable, vous pouvez acheter des bracelets supplémentaires d'une couleur différente ou d'un matériau différent.

### Porter une montre

Lorsque vous ne faites pas d'exercice, portez votre smartwatch comme une montre ordinaire, 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 au-dessus du poignet (à moins de 2 doigts au-dessus de l'os du poignet) pour un meilleur confort et une meilleure stabilité. De nombreux exercices, tels que le cyclisme ou l'haltérophilie, peuvent entraîner un changement de position de la smartwatch, par exemple en pliant le poignet. Si la montre est plus basse sur l'os du poignet, les mesures peuvent être interrompues, c'est pourquoi un placement correct est si important.

---

## **Remplacement de la courroie**

Fixez le bracelet d'origine à la montre avant de l'utiliser. Ce faisant, faites preuve d'une extrême prudence 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 l'évidement du boîtier de la montre.
2. D'autre part, faites glisser le télescope au centre de l'évidement et fixez-le à la montre.

### **Retrait de la sangle**

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



---

## Applications et fonctionnalités

### Installation de l'application

L'application pour le modèle de smartwatch Focus est "FitCloudPro". L'application doit être téléchargée depuis Google Play / App Store ou à l'aide du code QR ci-dessous.



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 vous inscrire. Complétez les données et autorisez l'accès. Pour le bon fonctionnement de l'application, il est nécessaire d'exprimer tous les consentements que l'application demande. Pour connecter la montre, sélectionnez "Scan" puis le modèle de montre (F900).

---

## Caractéristiques de la montre intelligente

- **Heure, date, jour de la semaine**

Sur l'écran principal, vous pouvez trouver des informations sur l'heure, la date et le jour de la semaine.

- **Pédomètre**

Compte les pas effectués un jour donné (les données se réinitialisent tous les jours à partir de 00h00). Le nombre de pas effectués est visible dans l'application, sur l'écran principal en fonction du cadran sélectionné ou après avoir déplacé l'écran principal vers la gauche.

- **Compteur de calories brûlées**

Calcule le nombre de calories brûlées un jour donné. Vous pouvez voir les données sur les calories brûlées dans l'application ou en faisant glisser l'écran principal vers la gauche.

- **Distance parcourue**

Information sur la distance parcourue dans la journée. La distance parcourue peut être vue dans l'application ou après avoir glissé l'écran principal vers la gauche.

- **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 et d'économiser les piles de la montre. Vous pouvez trouver cette fonctionnalité dans le menu déroulant de l'écran principal.

---

## Caractéristiques de la montre intelligente

- **Tension artérielle (BP)\***

La tension artérielle est la force exercée par le sang contre les parois des artères lors de la contraction et de la relaxation du muscle cardiaque. La norme acceptée pour la pression systolique est de 120 mm Hg et pour la pression diastolique de 80 mm Hg. Dans la montre, la fonction de mesure de la tension artérielle se trouve dans le menu sous le nom "BP".

- **Saturation\***

La fonction informe sur le niveau d'oxygénation du sang. En règle générale, le résultat devrait être compris entre 95 et 100 %. Lorsque les niveaux d'oxygène 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 "Blood oxygen".

- **Impulsion\***

Fréquence cardiaque, ou pouls : c'est le nombre de fois que le muscle cardiaque bat en 1 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 est bas, on parle de bradycardie. Les deux conditions peuvent être dangereuses pour notre santé. Dans la montre, la fonction de mesure du pouls se trouve dans le menu sous le nom "Pulse".

\*Ne prenez pas de décisions de santé uniquement sur la base des résultats des tests de la smartwatch. 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 tout en faisant de l'exercice, en fumant ou en consommant de l'alcool. La smartwatch n'est pas un appareil médical et les résultats de mesure sont fournis à titre indicatif uniquement.

---

## Caractéristiques de la montre intelligente

- **Mesure de température\***

La fonction vous permet de mesurer la température corporelle actuelle. La température corporelle normale d'un être humain adulte est de 36,6 degrés Celsius. Lorsque le niveau de température monte à 38 degrés, on parle de fièvre. Dans la montre, la fonction de mesure du pouls se trouve dans le menu sous le nom "Température corporelle".

- **Laserthérapie\*\***

La thérapie au laser consiste à émettre un faisceau lumineux (d'intensité fixe : longueur et puissance) sur une partie du corps pendant un certain temps. Le rayonnement laser a des effets analgésiques, anti-inflammatoires, anti-gonflements, augmente la microcirculation, affecte les processus immunologiques et hormonaux, facilite la régénération nerveuse, accélère la croissance osseuse et stimule la synthèse des fibres musculaires. La durée de la thérapie est de 60 à 240 secondes. Pour activer la fonction, appuyez sur le bouton inférieur sur le côté de l'enveloppe.

\*\*Les contre-indications à la thérapie au laser comprennent : cancer, hyperthyroïdie, épilepsie, maladies de la peau (infections bactériennes, virales ou fongiques). Il ne doit pas non plus être utilisé par les femmes enceintes.

---

## Caractéristiques de la montre intelligente

- **Chronomètre**

Fonction utilisée pour contrôler et mesurer de courtes périodes de temps. Dans la montre, vous trouverez 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.

- **Traqueur de sommeil**

Une fonction qui aide à l'analyse du sommeil humain. La montre indique le nombre d'heures de sommeil. Sur votre montre, vous pouvez trouver vos statistiques de sommeil dans le menu.

- **Temps**

Après la connexion au téléphone, les informations météorologiques actuelles s'affichent sur la montre. La fonction météo se trouve dans le menu. Plus d'informations à la page 18.

- **Musique**

Vous pouvez contrôler la musique de votre téléphone depuis votre 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 et rembobiner la musique.

---

## Caractéristiques de la montre intelligente

- **Modes sportifs**

Les modes sportifs de votre montre vous permettent de contrôler vos objectifs d'entraînement en surveillant vos pas, votre fréquence cardiaque, vos calories et votre distance. Les données d'entraînement peuvent être trouvées dans l'application après la synchronisation ou sur la montre après l'entraînement.

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

- **Changement de thème de bouclier**

La montre a plusieurs cadrans au choix. Pour changer de cadran, appuyez longuement sur l'écran principal (environ 3 secondes). D'autres disques parmi lesquels choisir se trouvent dans l'application. Plus d'informations à la page 16.

- **Modification de l'apparence du menu**

Vous pouvez personnaliser le menu selon vos préférences. Il existe trois présentations de menu différentes. Pour changer l'apparence, allez dans les paramètres, puis sélectionnez "Style du menu principal"

---

## Caractéristiques de la montre intelligente

- **Notifications/Messages**

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

- **Mode Ne pas déranger**

Un mode qui fait que toutes les notifications n'apparaissent pas. Pour activer ce mode, allez dans les paramètres et sélectionnez "Mode Ne pas déranger".

- **Fonction "Rechercher un téléphone"**

Après avoir appairé correctement l'appareil avec l'application sur votre téléphone, vous pourrez retrouver rapidement votre téléphone. Une fois que vous avez sélectionné "Trouver un téléphone", votre téléphone vibrera et sonnera. Dans la montre, vous trouverez cette fonction dans le menu.

---

## Caractéristiques de la montre intelligente

- **Retour aux paramètres d'usine**

Une réinitialisation d'usine vous permet de réinitialiser votre montre et d'effacer toutes les données et tous les paramètres. Sur la montre, la fonction de réinitialisation se trouve dans les paramètres.

- **Paramètres**

Dans les paramètres, vous pouvez :

- régler le temps de rétroéclairage et la luminosité de l'écran
- activer la fonction d'économie d'énergie
- régler l'intensité des vibrations
- définir la force et la durée de la thérapie au laser
- sélectionnez la langue de l'appareil
- éteindre l'appareil



---

## **Fonctionnalités disponibles dans une application dédiée**

- **Historique des mesures**

Dans l'application, vous trouverez l'historique des mesures effectuées par la montre. Vous pouvez vérifier l'historique sur la page principale de l'application.

- **Avis**

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 fonction, allez dans "Appareil" puis sélectionnez "Paramètres de notification".

- **Changement de thème de bouclier**

D'autres thèmes de bouclier sont disponibles dans l'application dédiée. Pour sélectionner des cadrans de montre, accédez à "Appareil" dans l'application, puis à "Sélection de cadran de montre". Les données/Wifi doivent être activés sur votre téléphone pour télécharger les cadrans de montre.

- **Contrôle de la caméra du téléphone**

La fonction vous permet de prendre des photos à distance avec l'appareil photo du téléphone en activant l'obturateur de l'appareil photo en secouant la montre. Pour prendre une photo, sélectionnez "Appareil" puis "Appareil photo à distance". Utile pour prendre des photos de groupe à distance.

---

## Fonctionnalités disponibles dans une application dédiée

- **Trouver l'appareil**

Dans l'application, en sélectionnant la fonction "Recherche de montre", une alarme vibrante sera activée 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, dans l'application, sélectionnez "Appareil" puis "Alarmes".

- **Rappel de mouvement**

Dans l'application, vous pouvez définir des rappels, grâce auxquels la montre, après avoir détecté qu'une personne reste immobile pendant une longue période, vous informe de la nécessité d'effectuer une activité. Pour activer la fonction, sélectionnez "Appareil" puis "Rappel d'inactivité".

- **Rappel d'hydratation**

Dans l'application, vous pouvez définir des rappels, grâce auxquels la montre vous rappelle d'atteindre l'eau. Pour activer cette fonctionnalité, dans l'application, sélectionnez "Appareil" puis "Rappel d'hydratation".

---

## Fonctionnalités disponibles dans une application dédiée

- **Temps**

Pour que la montre affiche la météo actuelle, vous devez autoriser l'application à accéder à la position de votre téléphone et activer la fonction météo dans l'application. Allez dans "Appareil" puis "Informations météo".

- **Réveillez l'écran d'un simple mouvement du poignet (G-Sensor)**

Pour permettre à l'écran de la montre de se réveiller avec un mouvement de la main, sélectionnez "Appareils" dans l'application, puis "Réveillez-vous avec un mouvement du poignet".

- **Mesure automatique de la fréquence cardiaque**

Vous pouvez configurer l'application pour qu'elle mesure votre fréquence cardiaque toutes les heures. La mesure automatique est effectuée sans notre intervention toutes les heures. Pour activer la fonction, dans l'application, sélectionnez "Appareil" puis "Surveillance continue de la fréquence cardiaque".

Le réglage des mesures automatiques réduit la durée de vie de la batterie.

- **Retour aux paramètres d'usine**

Une réinitialisation d'usine vous permet de réinitialiser votre montre et d'effacer toutes les données et tous les paramètres. Pour réinitialiser, allez dans "Appareils" dans l'application, puis "Restaurer les paramètres d'usine".

---

# Informations

## Données techniques

### Étanche IP67\*\*

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

### Processeur Realtek 8762c

Processeur innovant caractérisé par une grande efficacité.

### Batterie 280mAh

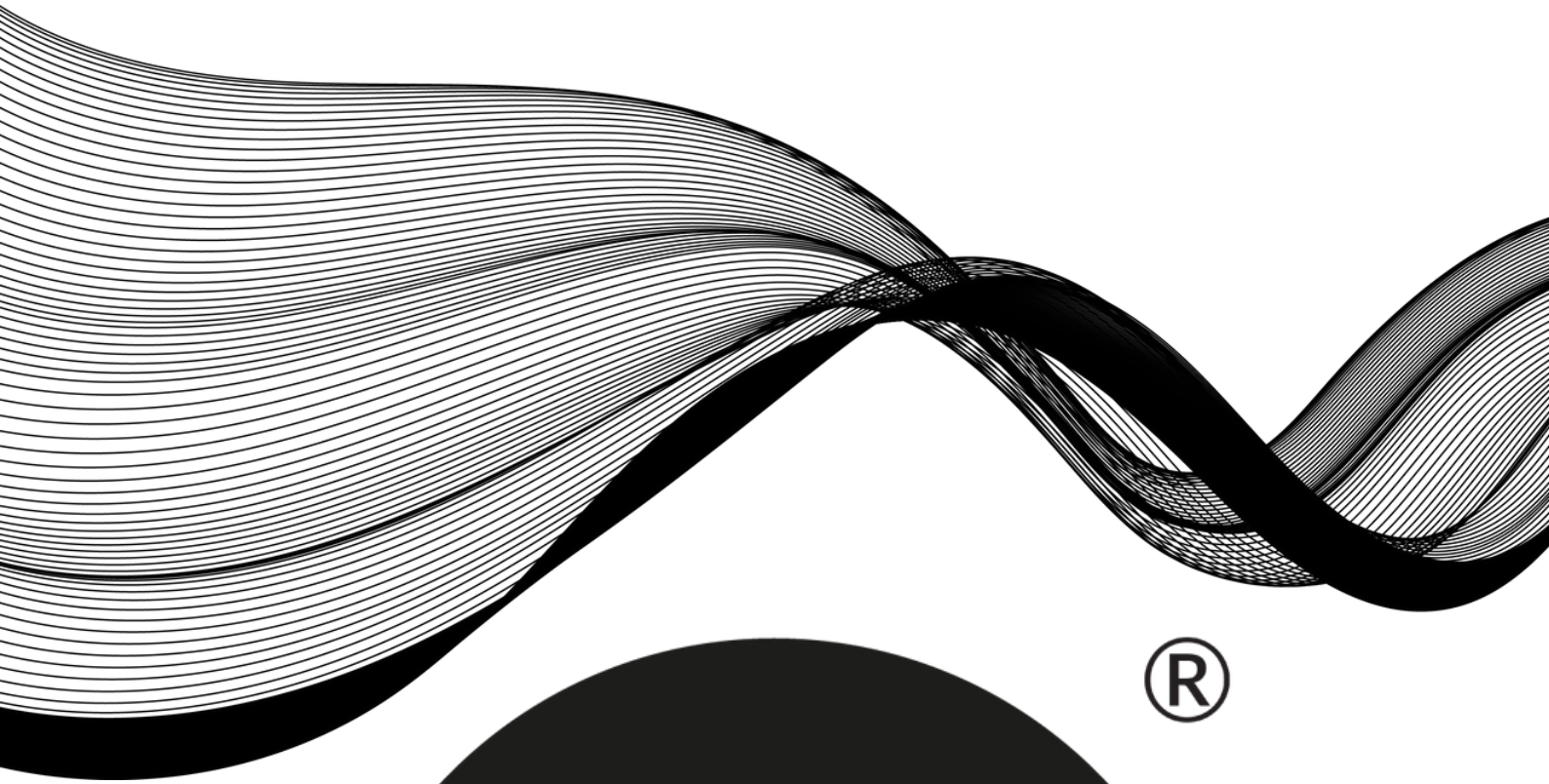
Batterie lithium-polymère moderne.

### Conception classique

Grâce à son design classique, la montre s'adapte à toutes les tenues.



\*\* La norme IP67 permet une température de l'eau de +10 à +35 degrés Celsius et une immersion à une profondeur de 1 m pendant 30 minutes. La montre ne peut pas être utilisée dans des bains chauds ou des saunas car elle ne résiste pas à la vapeur. Il n'est pas destiné à la natation, il est conçu pour vous aider à prendre soin de votre santé.



®

WATCHMARK

