

Fitness-Uhr SW-430.hr

Always-On-Display, Bluetooth, App, IP68

Bedienungsanleitung



Inhaltsverzeichnis

Ihre neue Fitness-Uhr	6
Lieferumfang.....	6
Optionales Zubehör	6
Wichtige Hinweise zu Beginn	7
Sicherheitshinweise	7
Wichtige Hinweise zum integrierten Akku und dessen Entsorgung	9
Wichtige Hinweise zur Entsorgung	10
Konformitätserklärung	10
Produktdetails	11
Inbetriebnahme	12
1. Akku aufladen.....	12
1.1 Akku-Ladesymbol anzeigen	12
4. App installieren	12
5. Fitness-Uhr mit Smartphone verbinden	12
5.1 Android	12
5.2 iOS	13
Verwendung Kurzübersicht	14
1. Display ein-/ausschalten.....	14
2. Always-On aktivieren/deaktivieren.....	14
3. Navigation.....	14
Funktionen.....	14
1. Aktivität	14
2. Temperatur	15
3. Sport.....	15
4. Puls.....	16
5. Schlaf.....	17
6. Musik	17
7. Wetter	18
8. Stoppuhr	18
9. Timer	19
10. Nachrichten	19
11. Telefon suchen	19
12. Entspannen	20

13. Einstellungen	20
13.1 Display-Einstellungen	21
13.1.1 Ziffernblatt ändern	21
13.1.2 Helligkeit einstellen	21
13.1.3 Display-Anzeigedauer	21
13.1.4 Display an durch Handdrehung	22
13.2 Always-On-Einstellungen	22
13.3 Vibrationsintensität	22
13.4 Sprache	22
13.5 System	23
13.5.1 System-Informationen	23
13.5.2 Ausschalten	23
13.5.3 Neustart	23
14. Nicht-stören-Modus	23
App	24
1. Hauptbildschirm	24
2. Schrittzahl-Ziel setzen	25
3. Bewegungs-Ziele setzen	25
4. Kalorienverbrauch ansehen	25
5. Zurückgelegte Strecke ansehen	25
6. Trainingszeit ansehen	25
7. Wöchentliche Trainingsdaten auf einem Blick	26
8. Aktivitäts-Zeit ansehen	26
9. Temperatur anzeigen	26
10. Tägliche Herzfrequenz anzeigen	26
11. Dynamische Herzfrequenz messen und anzeigen	26
12. Schlafdaten anzeigen	27
13. Ziffernblatt auswählen	27
14. App-Hintergrund ändern	27
15. Temperatur-Maßeinheit ändern	27
16. Maßeinheiten ändern	27
17. Fitness-Uhr suchen	27
18. FAQ	27
19. App mit Strava verbinden	28
20. Problem melden	28
21. App-Infos	28
22. Geräte-Einstellungen	28

22.1 Wecker	28
22.2 Bewegungs-Erinnerung	28
22.3 Trink-Erinnerung.....	29
22.4 Hand bestimmen, an der Sie die Fitness-Uhr tragen.....	29
22.5 Handgelenk-Beleuchtung einschalten	29
22.6 Tägliches Herzfrequenz-Monitoring ein- und ausschalten	29
22.7 Push-Nachrichten	29
22.8 Firmware aktualisieren	29
22.9 Daten zurücksetzen.....	30
22.10 Fitness-Uhr aus App entfernen.....	30
23. Persönliche Daten ändern	30
24. Daten synchronisieren	30
Datenschutz.....	30
Reinigung und Wartung	31
Hinweis für Allergiker	31
Technische Daten	32

Informationen und Antworten auf häufige Fragen (FAQs) zu vielen unserer Produkte sowie ggfs. aktualisierte Handbücher finden Sie auf der Internetseite:

www.st-leonhard.info

Geben Sie dort im Suchfeld die Artikelnummer oder den Artikelnamen ein.

Ihre neue Fitness-Uhr

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank für den Kauf dieser Fitness-Uhr. Mit diesem Multi-Talent am Handgelenk wissen Sie nicht nur, wie spät es gerade ist. Sie trainieren auch effizient und bleiben auf dem Laufenden dank Push-Benachrichtigungen von Ihrem Smartphone.

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung und befolgen Sie die aufgeführten Hinweise und Tipps, damit Sie Ihre neue Fitness-Uhr optimal einsetzen können.

Lieferumfang

- Fitness-Uhr mit Armband
- Magnetisches USB-Ladekabel
- Bedienungsanleitung

Empfohlene App

Zum Betrieb benötigen Sie eine App, die eine Verbindung zwischen Ihrer Fitness-Uhr und Ihrem Mobilgerät herstellen kann. Wir empfehlen hierzu die kostenlose App **HitFit Pro**.

Optionales Zubehör

- USB-Netzteil

Wichtige Hinweise zu Beginn

Sicherheitshinweise

- Diese Bedienungsanleitung dient dazu, Sie mit der Funktionsweise dieses Produkts vertraut zu machen. Bewahren Sie diese Anleitung daher gut auf, damit Sie jederzeit darauf zugreifen können. Übergeben Sie diese Gebrauchsanweisung bei Weitergabe des Gerätes.
- Bitte beachten Sie beim Gebrauch die Sicherheitshinweise.
- Ein Umbauen oder Verändern des Produktes beeinträchtigt die Produktsicherheit. Achtung Verletzungsgefahr!
- Alle Änderungen und Reparaturen an dem Gerät oder Zubehör dürfen nur durch den Hersteller oder von durch ihn ausdrücklich hierfür autorisierte Personen durchgeführt werden.
- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kindern) mit eingeschränkten sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und/oder mangelndem Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhalten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.
- Kinder müssen beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.
- Verwenden Sie nur Original-Zubehör.
- Verwenden Sie zum Aufladen des Gerätes nur das mitgelieferte Ladekabel
- Stellen Sie vor dem Anschließen an ein Ladegerät/Netzteil sicher, dass die auf dem Typenschild angegebene elektrische Spannung mit der Spannung des Netzteils übereinstimmt.
- Achten Sie darauf, dass das Produkt an einer Steckdose geladen wird, die leicht zugänglich ist, damit Sie das Gerät im Notfall schnell vom Netz trennen können.
- Behandeln Sie das Produkt sorgfältig. Es kann durch Stöße, Schläge oder Fall aus bereits geringer Höhe beschädigt werden.
- Überprüfen Sie das Gerät vor jeder Inbetriebnahme auf Beschädigungen. Wenn das Gerät, sichtbare Schäden aufweist, darf es nicht benutzt werden.
- Öffnen Sie das Produkt niemals eigenmächtig. Führen Sie Reparaturen nie selbst aus.
- Verwenden Sie das Gerät NICHT:
 - wenn Sie allergisch auf Gummiprodukte reagieren
 - an Kleinkindern oder Säuglingen
 - während einer MRT- oder CT-Untersuchung
 - in der Nähe von brennbaren oder explosiven Gasgemischen
 - wenn es eine Fehlfunktion hatte oder heruntergefallen ist
- Halten Sie das Produkt fern von extremer Hitze.
- Das Produkt ist gegen dauerndes Untertauchen geschützt. Tauchen Sie es niemals in andere Flüssigkeiten als Wasser
- Das Gerät darf nur für den vorgesehenen Zweck, gemäß dieser Gebrauchsanweisung, verwendet werden.

- Der Hersteller übernimmt keine Verantwortung bei falschem Gebrauch, der durch Nichtbeachtung der Gebrauchsanleitung zustande kommt
- Damit das Gehäuse der Fitness-Uhr wasser- und staubdicht bleibt:
 - Nutzen Sie die Fitness-Uhr nicht unter hohem Wasserdruck
 - Nutzen Sie die Uhr nicht, wenn Sie in Wildwasser tauchen, schnorcheln oder ähnlichen Aktivitäten nachgehen
 - Trocknen Sie Ihre Hände und die Fitness-Uhr gründlich ab, bevor Sie sie bedienen.
 - War die Fitness-Uhr Wasser ausgesetzt, trocknen Sie sie mit einem weichen Tuch. War die Fitness-Uhr anderen Flüssigkeiten ausgesetzt (wie z.B. Salz-, Pool- oder Seifen-Wasser, Öl, Parfüm, Sonnenlotion oder Hand-Desinfektionsmittel), reinigen Sie sie mit sauberem Wasser und trocknen Sie sie gründlich mit einem weichen Tuch. Es besteht sonst die Gefahr, dass Funktionalität und Aussehen der Uhr beschädigt werden
 - Durch Stöße, Schläge oder Herunterfallen kann das Gehäuse beschädigt werden und nicht mehr wasser- und staubdicht sein.
 - Bauen Sie die Fitness-Uhr nicht auseinander. Das Gehäuse ist dadurch eventuell nicht mehr wasser- und staubdicht.
 - Nutzen Sie die Fitness-Uhr nicht in Umgebungen mit extrem hohen oder extrem niedrigen Temperaturen
 - Nutzen Sie kein Gebläse, Heizlüfter o.Ä., um die Fitness-Uhr zu trocknen
 - Nutzen Sie die Fitness-Uhr nicht in der Sauna. Das Gehäuse könnte dadurch nicht mehr wasserdicht sein.
- Technische Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Wichtige Hinweise zum integrierten Akku und dessen Entsorgung

Gebrauchte Akkus gehören nicht in den Hausmüll. Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Akkus zur fachgerechten Entsorgung zurückzugeben. Sie können Ihre Akkus bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde abgeben oder überall dort, wo Akkus der gleichen Art verkauft werden.

- Akkus gehören nicht in die Hände von Kindern.
- Erhitzen Sie den Akku nicht über 60 °C und werfen Sie ihn nicht in Feuer: Feuer-, Explosions- und Brandgefahr!
- Schließen Sie den Akku nicht kurz.
- Versuchen Sie nicht, Akkus zu öffnen.
- Bleiben Sie beim Laden des Geräts in der Nähe und kontrollieren Sie regelmäßig dessen Temperatur. Brechen Sie den Ladevorgang bei starker Überhitzung sofort ab. Ein Akku, der sich beim Aufladen stark erhitzt oder verformt, ist defekt und darf nicht weiter verwendet werden.
- Setzen Sie den Akku keinen mechanischen Belastungen aus. Vermeiden Sie das Herunterfallen, Schlagen, Verbiegen oder Schneiden des Akkus.
- Achten Sie beim Aufladen des Akkus unbedingt auf die richtige Polarität des Ladesteckers. Bei falschem Ladesteckeranschluss, ungeeignetem Ladegerät oder vertauschter Polarität besteht Kurzschluss- und Explosionsgefahr!
- Entladen Sie den Akku nie vollständig, dies verkürzt seine Lebenszeit.
- Soll das Gerät längere Zeit aufbewahrt werden, empfiehlt sich eine Restkapazität des Akkus von ca. 30% des Ladevolumens.
- Vermeiden Sie am Lagerort direkte Sonneneinstrahlung. Die ideale Temperatur beträgt 10 – 20 °C.

Wichtige Hinweise zur Entsorgung

Dieses Elektrogerät gehört nicht in den Hausmüll. Für die fachgerechte Entsorgung wenden Sie sich bitte an die öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde. Einzelheiten zum Standort einer solchen Sammelstelle und über ggf. vorhandene Mengenbeschränkungen pro Tag / Monat / Jahr entnehmen Sie bitte den Informationen der jeweiligen Gemeinde.



Konformitätserklärung

Hiermit erklärt PEARL.GmbH, dass sich das Produkt NX-4987-675 in Übereinstimmung mit der Funkanlagen-Richtlinie 2014/53/EU, der RoHS-Richtlinie 2011/65/EU + (EU)2015/863 und der EMV-Richtlinie 2014/30/EU befindet.

Kurtasz, A.

Qualitätsmanagement
Dipl. Ing. (FH) Andreas Kurtasz

Die ausführliche Konformitätserklärung finden Sie unter www.pearl.de/support.
Geben Sie dort im Suchfeld die Artikelnummer NX-4987 ein.



Produktdetails



1. Uhren-Display (Touchscreen)
2. Power-Taste

Inbetriebnahme

1. Akku aufladen



HINWEIS:

Laden Sie den integrierten Akku vor dem ersten Gebrauch für mindestens 2 Stunden auf.

1. Verbinden Sie das USB-Ladekabel mit dem magnetischen Lade-Anschluss auf der Rückseite Ihrer Fitness-Uhr und einer geeigneten USB-Stromquelle
2. Oder Sie verbinden das USB-Ladekabel mit Ihrer Fitness-Uhr und einem geeigneten Netzteil, das Sie dann mit einer Steckdose verbinden.

1.1 Akku-Ladesymbol anzeigen

1. Halten Sie die Power-Taste gedrückt, bis das Display aufleuchtet. Der Hauptbildschirm wird angezeigt.
2. Wischen Sie auf dem Display von oben nach unten. Das Akkusymbol oben rechts blinkt, wenn der Akku geladen wird.

4. App installieren

Zum Betrieb benötigen Sie eine App, die eine Verbindung zwischen Ihrer Fitness-Uhr und Ihrem Mobilgerät herstellen kann. Wir empfehlen hierzu die kostenlose App **HitFit Pro**. Suchen Sie diese im Google Play Store (Android) oder App-Store (iOS). Installieren Sie die App dann auf Ihrem Mobilgerät.



5. Fitness-Uhr mit Smartphone verbinden

5.1 Android

1. Aktivieren Sie Bluetooth auf Ihrem Smartphone.
2. Öffnen Sie die HitFit Pro App auf Ihrem Smartphone und erteilen Sie der App die gewünschten Berechtigungen.
3. Loggen Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse ein oder überspringen Sie diese Option, indem Sie oben rechts auf überspringen tippen.
4. Geben Sie nun einen Nutzernamen, Ihr Geschlecht und Ihren Geburtstag an und tippen Sie dann auf Bestätigen.
5. Geben Sie nun Ihre Körpergröße und Ihr Gewicht an und tippen Sie auf Bestätigen.
6. Setzen Sie sich ein Ziel, wie viele Schritte Sie zurücklegen möchten. Tippen Sie auf das Zielscheiben-Icon, um Ihre Auswahl zu speichern.
7. Tippen Sie auf dem Hauptbildschirm unten rechts auf das Geräte-Verbinden-Icon.

8. ODER: Öffnen Sie in der App die Einstellungen, indem Sie oben links auf die 3 waagerechten Striche tippen. Tippen Sie dann auf Gerät.
9. Wählen Sie in der Geräteauswahl die Fitness-Uhr aus, die Sie mit der App verbinden möchten. Bestätigen Sie das ausgewählte Modell, indem Sie auf Ja tippen.
10. Haben Sie Ihr ausgewähltes Modell bestätigt, erscheint eine Liste mit Geräten und ihren jeweiligen Bluetooth-Namen. Suchen Sie den Bluetooth-Namen Ihrer Fitness-Uhr. Um den Bluetooth-Namen Ihrer Fitness-Uhr zu erfahren, siehe 13.5.1 System-Informationen.
11. Tippen Sie auf Pairing neben dem Bluetooth-Namen Ihrer Fitness-Uhr. Bestätigen Sie die Herstellung einer Verbindung, indem Sie auf Ja tippen. Ihre Fitness-Uhr wird der App hinzugefügt.

5.2 iOS

1. Aktivieren Sie Bluetooth auf Ihrem Smartphone.
2. Öffnen Sie die HiFit Pro App auf Ihrem Smartphone und erteilen Sie der App die gewünschten Berechtigungen.
3. Loggen Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse ein oder überspringen Sie diese Option, indem Sie oben rechts auf überspringen tippen.
4. Geben Sie nun einen Nutzernamen, Ihr Geschlecht und Ihren Geburtstag an und tippen Sie dann auf Bestätigen.
5. Geben Sie nun Ihre Körpergröße und Ihr Gewicht an und tippen Sie auf Bestätigen.
6. Setzen Sie sich ein Ziel, wie viele Schritte Sie zurücklegen möchten. Tippen Sie auf das Zielscheiben-Icon, um Ihre Auswahl zu speichern.
7. Wählen Sie in der Geräteauswahl Ihr Fitness-Uhr-Modell, indem Sie es antippen. Bestätigen Sie Ihr ausgewähltes Modell, indem Sie auf Action tippen. Fahren Sie mit Schritt 12 und 13 fort. Wollen Sie Ihre Fitness-Uhr noch nicht der App hinzufügen, tippen Sie oben rechts auf überspringen.
8. Erteilen Sie der App die gewünschten Berechtigungen.
9. Tippen Sie auf dem Hauptbildschirm unten rechts auf das Geräte-Verbinden-Icon.
10. ODER: Öffnen Sie in der App die Einstellungen, indem Sie oben links auf die 3 waagerechten Striche tippen. Tippen Sie anschließend auf Gerät.
11. Wählen Sie in der Geräteauswahl die Fitness-Uhr aus, die Sie mit der App verbinden möchten. Bestätigen Sie das ausgewählte Modell, indem Sie auf Action tippen.
12. Haben Sie Ihr ausgewähltes Modell bestätigt, erscheint eine Liste mit Geräten und ihren jeweiligen Bluetooth-Namen. Suchen Sie den Bluetooth-Namen Ihrer Fitness-Uhr. Um den Bluetooth-Namen Ihrer Fitness-Uhr zu erfahren, siehe 13.5.1 System-Informationen.
13. Tippen Sie auf Pairing neben dem Bluetooth-Namen Ihrer Fitness-Uhr. Bestätigen Sie die Herstellung einer Verbindung, indem Sie auf Yes tippen. Ihre Fitness-Uhr wird der App hinzugefügt.



HINWEIS:

Sollte sich die Fitness-Uhr nicht synchronisieren und das Synchronisations-Icon im Hauptbildschirm rot sein, koppeln Sie das Gerät über Bluetooth erneut, oder führen Sie einen Neustart Ihres Smartphones durch. Die Kopplung war erfolgreich, wenn das Synchronisations-Icon grün ist.

Verwendung Kurzübersicht



HINWEIS:

Beachten Sie die Anweisungen Ihres Arztes. Nutzer mit Blutkreislauf-Störungen und Blutkrankheiten sollten nur unter der Aufsicht eines Arztes die Fitness-Uhr nutzen.



ACHTUNG!

Die Messergebnisse der Fitness-Uhr dienen nur zu Ihrer eigenen Information und sind nicht für medizinische Nutzung oder Anwendung gedacht.

1. Display ein-/ausschalten

1. Halten Sie die Power-Taste gedrückt, bis das Display aufleuchtet. Der Hauptbildschirm wird angezeigt.
2. Nach einer gewissen Zeit ohne Eingabe schaltet sich das Display automatisch aus.
3. Sie können das Display auch aktivieren, indem Sie Ihre Hand drehen.

2. Always-On aktivieren/deaktivieren

1. Halten Sie die Power-Taste gedrückt, bis das Display aufleuchtet. Der Hauptbildschirm wird angezeigt.
2. Wischen Sie auf dem Display von oben nach unten und tippen Sie auf das Always-On-Icon oben rechts.
3. Tippen Sie erneut auf dieses Icon, um die Always-On-Funktion des Displays zu deaktivieren.



HINWEIS:

Ist die Always-On-Funktion aktiviert, bleibt das Display so lange eingeschaltet, wie Sie es in den Display-Einstellungen (Seite 21, Punk 13.1) festgelegt haben.

3. Navigation

1. Mit einem Druck auf die Power-Taste kehren Sie immer zum Hauptbildschirm zurück.
2. Um zum nächsthöheren Menü zurückzukehren, wischen Sie auf dem Display von links nach rechts.

Funktionen

1. Aktivität



Die Fitness-Uhr zeigt die Anzahl Ihrer Schritte, Ihre zurückgelegte Strecke und Ihre verbrannten Kalorien pro Tag an. Täglich um Mitternacht werden diese Daten zurückgesetzt.

1. Halten Sie die Power-Taste gedrückt, bis das Display aufleuchtet. Der Hauptbildschirm wird angezeigt.
2. Wischen Sie auf dem Display von links nach rechts, um sich die Liste mit den Funktionen anzeigen zu lassen.

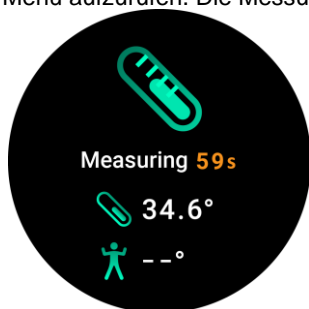
3. Tippen Sie auf das Aktivitäts-Icon.
4. ODER: Wischen Sie auf dem Display 2x von rechts nach links, bis Ihre Aktivitäts-Daten angezeigt werden.

2. Temperatur



Die Fitness-Uhr misst im Temperatur-Menü Ihre Temperatur. Ist die Messung beendet, vibriert die Uhr und zeigt das Ergebnis an.

1. Halten Sie die Power-Taste gedrückt, bis das Display aufleuchtet. Der Hauptbildschirm wird angezeigt.
2. Wischen Sie auf dem Display von links nach rechts, um sich die Liste mit den Funktionen anzeigen zu lassen.
3. Tippen Sie auf das Temperatur-Icon, um das Temperatur-Menü zu öffnen. Sobald dieses Menü geöffnet ist, beginnt die Messung.
4. Die obere Temperatur-Anzeige zeigt die Körperoberflächen-Temperatur in Echtzeit an. Die untere Temperatur-Anzeige zeigt die Körpertemperatur an. Eine Temperatur-Messung dauert 60 Sekunden. Während der Messung wird - -° angezeigt und ein Countdown zählt die 60 Sekunden herunter. Nach der Messung wird die Körpertemperatur angezeigt.
5. ODER: Wischen Sie auf dem Hauptbildschirm 1x von rechts nach links, um das Temperatur-Menü aufzurufen. Die Messung beginnt sofort.



HINWEIS:

Während der Messung der Körpertemperatur muss die Umgebungstemperatur 18 - 30 °C betragen.

3. Sport



Im Sport-Menü können Sie Sport-Modi passend zu Ihrem individuellen Training wählen. Folgende Modi stehen zur Verfügung: Gehen, Laufen, Bergsteigen, Radfahren, Basketball, Crosstrainer und Yoga.

1. Halten Sie die Power-Taste gedrückt, bis das Display aufleuchtet. Der Hauptbildschirm wird angezeigt.
2. Wischen Sie auf dem Display von links nach rechts, um sich die Liste mit den Funktionen anzeigen zu lassen.
3. Tippen Sie auf das Sport-Icon und wählen Sie den gewünschten Sport-Modus.
4. In den Menüs Gehen und Laufen werden die Dauer, Ihr Puls und die Schritt-Zahl angezeigt. Scrollen Sie nach unten, um sich die verbrannten Kalorien und die zurückgelegte Strecke anzeigen zu lassen. Im Menü Bergsteigen werden die Dauer, Ihr Puls und die Schritt-Zahl angezeigt. Scrollen Sie nach unten, um sich die verbrannten Kalorien anzeigen zu lassen. Im Menü Radfahren, Basketball, Crosstrainer und Yoga werden die Dauer, Ihr Puls und die verbrannten Kalorien angezeigt.
5. Um das jeweilige Menü zu verlassen, wischen Sie auf dem Display von links nach rechts oder drücken Sie die Power-Taste. Tippen Sie anschließend auf Ende.
6. Wollen Sie das Menü nicht verlassen, tippen Sie auf zurück.

4. Puls



Die Fitness-Uhr misst im Puls-Menü Ihre Herzfrequenz. Ist die Messung beendet, vibriert die Uhr und zeigt das Ergebnis an.

1. Halten Sie die Power-Taste gedrückt, bis das Display aufleuchtet. Der Hauptbildschirm wird angezeigt.
2. Wischen Sie auf dem Display von links nach rechts, um sich die Liste mit den Funktionen anzeigen zu lassen.
3. Tippen Sie auf das Puls-Icon, um das Puls-Menü zu öffnen. Sobald dieses Menü geöffnet ist, beginnt die Messung.
4. Während der Messung pulsiert das Herz auf dem Display. Ist die Messung abgeschlossen, werden Ihre Herzschläge pro Minute (BPM = beats per minute) angezeigt.
5. Wischen Sie auf dem Display von unten nach oben, um sich Ihre Herzfrequenz als Graph darstellen zu lassen.
6. ODER: Wischen Sie auf dem Hauptbildschirm 3x von rechts nach links, bis das Puls-Icon angezeigt wird. Die Messung beginnt sofort.

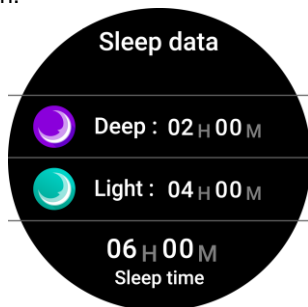


5. Schlaf



Die Fitness-Uhr zeigt Ihre Schlafzeit in der Nacht zuvor an.

1. Halten Sie die Power-Taste gedrückt, bis das Display aufleuchtet. Der Hauptbildschirm wird angezeigt.
2. Wischen Sie auf dem Display von links nach rechts, um sich die Liste mit den Funktionen anzeigen zu lassen.
3. Tippen Sie auf das Schlaf-Icon, um das Schlaf-Menü zu öffnen. Sie sehen die Schlafzeit-Daten der vorherigen Nacht. Aufgezeichnet werden die Dauer des Tief-Schlafes, die Dauer des leichten Schlafes und die Gesamt-Schlafzeit.
4. ODER: Wischen Sie auf dem Hauptbildschirm 4x von rechts nach links, bis Ihre Schlaf-Daten angezeigt werden.



6. Musik



Nachdem Sie die Fitness-Uhr per Bluetooth mit Ihrem Smartphone verbunden haben, können Sie über die Fitness-Uhr Musik von Ihrem Smartphone abspielen und ihre Lautstärke regeln. Die Musik erklingt über die Smartphone-Lautsprecher.

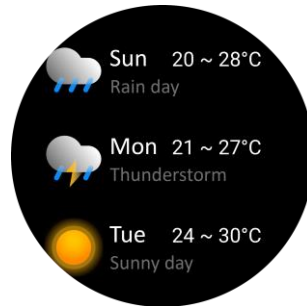
1. Halten Sie die Power-Taste gedrückt, bis das Display aufleuchtet. Der Hauptbildschirm wird angezeigt.
2. Wischen Sie auf dem Display von links nach rechts, um sich die Liste mit den Funktionen anzeigen zu lassen.
3. Tippen Sie auf das Musik-Icon, um das Musik-Menü zu öffnen.
4. Starten Sie auf Ihrem Smartphone Ihre Musik.
5. Starten und stoppen Sie die Musik, indem Sie im Musik-Menü Ihrer Fitness-Uhr die Start/Stop-Taste antippen.
6. Tippen Sie 1x die Zurück-Pfeile, um das aktuelle Lied neu zu starten.
7. Tippen Sie mehr als 1x die Zurück-Pfeile, um zu vorherigen Liedern zu wechseln.
8. Tippen Sie auf die Weiter-Pfeile, um zu den folgenden Liedern zu wechseln.
9. Tippen Sie auf das Plus oder das Minus, um die Lautstärke zu erhöhen oder zu verringern.

7. Wetter



Nachdem Sie die Fitness-Uhr mit der HitFit Pro-App verbunden haben, können Sie sich das aktuelle Wetter und die Wettervorhersage der nächsten 6 Tage anzeigen lassen.

1. Halten Sie die Power-Taste gedrückt, bis das Display aufleuchtet. Der Hauptbildschirm wird angezeigt.
2. Wischen Sie auf dem Display von links nach rechts, um sich die Liste mit den Funktionen anzeigen zu lassen.
3. Tippen Sie auf das Wetter-Icon, um sich die gegenwärtigen Wetter- und Temperatur-Daten anzeigen zu lassen.
4. Wischen Sie auf dem Display von unten nach oben, um sich die Wettervorhersage der nächsten 3 Tage anzeigen zu lassen.
5. Wischen Sie erneut von unten nach oben, um sich die Wettervorhersage weiterer 3 Tage anzeigen zu lassen



8. Stoppuhr



Mit der Fitness-Uhr können Sie die Zeit stoppen.

1. Halten Sie die Power-Taste gedrückt, bis das Display aufleuchtet. Der Hauptbildschirm wird angezeigt.
2. Wischen Sie auf dem Display von links nach rechts, um sich die Liste mit den Funktionen anzeigen zu lassen.
3. Tippen Sie auf das Stoppuhr-Icon, um das Stoppuhr-Menü aufzurufen.
4. Tippen Sie auf die Start-Taste, um die Zeitmessung zu starten.
5. Tippen Sie auf die Stopp-Taste, um die Zeitmessung zu stoppen.
6. Tippen Sie erneut auf die Start-Taste, um die Zeitmessung fortzusetzen.
7. Tippen Sie auf die Zurücksetzen-Taste (kreisförmiger Pfeil auf grünem Grund), um die Zeitmessung zurückzusetzen.

9. Timer



Ihre Fitness-Uhr kann Countdowns herunterzählen. Wählen Sie 1, 5 oder 10 Minuten aus oder stellen Sie einen individuellen Countdown ein.

1. Halten Sie die Power-Taste gedrückt, bis das Display aufleuchtet. Der Hauptbildschirm wird angezeigt.
2. Wischen Sie auf dem Display von links nach rechts, um sich die Liste mit den Funktionen anzeigen zu lassen.
3. Tippen Sie auf das Countdown-Icon, um das Countdown-Menü zu öffnen.
4. Tippen Sie auf die gewünschte Countdown-Zeit, um 1, 5 oder 10 Minuten herunterzählen. Tippen Sie auf Einstellungen, um einen individuellen Countdown einzustellen. Bestätigen Sie den individuellen Countdown, indem Sie auf das Häkchen tippen.
5. Starten Sie den Countdown, indem Sie auf die Start-Taste tippen.
6. Pausieren Sie den Countdown, indem Sie auf die Pause-Taste tippen, und setzen Sie ihn fort, indem Sie erneut auf die Start-Taste tippen.
7. Ist der Countdown abgelaufen, vibriert die Fitness-Uhr.
8. Wischen Sie auf dem Display von links nach rechts, um den aktuellen Countdown zu verlassen und zum Countdown-Menü zurückzukehren.

10. Nachrichten



Wenn die Fitness-Uhr per Bluetooth mit Ihrem Smartphone verbunden und die Benachrichtigungs-Option in der App aktiviert ist, werden Benachrichtigungen von Ihrem Smartphone auf die Fitness-Uhr gesendet.

1. Halten Sie die Power-Taste gedrückt, bis das Display aufleuchtet. Der Hauptbildschirm wird angezeigt.
2. Wischen Sie auf dem Display von links nach rechts, um sich die Liste mit den Funktionen anzeigen zu lassen.
3. Tippen Sie auf das Nachrichten-Icon, um das Nachrichten-Menü zu öffnen. Dort werden Ihnen die Nachrichten angezeigt.
4. ODER: Wischen Sie auf dem Hauptbildschirm von unten nach oben, um sich die Nachrichten anzeigen zu lassen.

11. Telefon suchen



Sie können bei Bedarf Ihr Smartphone über die Fitness-Uhr finden.

1. Halten Sie die Power-Taste gedrückt, bis das Display aufleuchtet. Der Hauptbildschirm wird angezeigt.

2. Wischen Sie auf dem Display von links nach rechts, um sich die Liste mit den Funktionen anzeigen zu lassen.
3. Tippen Sie auf das Telefon-suchen-Icon. Ihr Smartphone vibriert nun.
4. ODER: Wischen Sie auf dem Hauptbildschirm von oben nach unten und tippen Sie anschließend auf das Telefon-suchen-Icon unten links.

12. Entspannen



Die Fitness-Uhr unterstützt Sie dabei zu entspannen, indem sie Ihnen hilft, Ihre Atmung zu regulieren.

1. Halten Sie die Power-Taste gedrückt, bis das Display aufleuchtet. Der Hauptbildschirm wird angezeigt.
2. Wischen Sie auf dem Display von links nach rechts, um sich die Liste mit den Funktionen anzeigen zu lassen.
3. Tippen Sie auf das Entspannen-Icon, um das Entspannen-Menü zu öffnen.
4. Wählen Sie aus, ob die Atemübung 1 oder 2 Minuten dauern soll, indem Sie auf die entsprechende Zeit tippen.
5. Tippen Sie anschließend auf das Häkchen, um die Atemübung zu starten. Atmen Sie ein, wenn Inhale angezeigt wird, und atmen Sie aus, wenn Exhale angezeigt wird.
6. Starten Sie die Übung erneut, indem Sie auf den kreisförmigen Pfeil auf blauem Grund tippen.
7. Tippen Sie auf das Häkchen, um die Übung zu beenden und tippen Sie erneut auf das Häkchen, um das Ende der Übung zu bestätigen. Tippen Sie auf das Kreuz, um zu der Übung zurückzukehren.

13. Einstellungen



1. Halten Sie die Power-Taste gedrückt, bis das Display aufleuchtet. Der Hauptbildschirm wird angezeigt.
2. Wischen Sie auf dem Display von links nach rechts, um sich die Liste mit den Funktionen anzeigen zu lassen.
3. Tippen Sie auf das Einstellungs-Icon, um das Einstellungs-Menü zu öffnen. Sie können nun die Display-Helligkeit, die Dauer der Display-Aktivierung, die Vibrations-Intensität und die Sprache einstellen und sich die System-Informationen anzeigen lassen.
4. ODER: Wischen Sie auf dem Hauptbildschirm von oben nach unten und tippen Sie anschließend auf das Einstellungs-Icon in der Mitte. Sie gelangen zum Einstellungs-Menü.

13.1 Display-Einstellungen



Tippen Sie auf Display-Helligkeit, um das Display-Einstellungs-Menü aufzurufen. Sie können nun das Ziffernblatt ändern, die Helligkeit einstellen, die Display-Anzeigedauer festlegen und einstellen, wie lange das Display aktiviert werden soll, wenn Sie Ihre Hand drehen.

13.1.1 Ziffernblatt ändern

1. Tippen Sie auf Ziffernblatt wechseln.
 2. Wählen Sie ein Ziffernblatt aus, indem Sie auf dem Display von rechts nach links wischen bzw. von links nach rechts, um zu den vorherigen Ziffernblättern zu gelangen.
 3. Tippen Sie auf das Ziffernblatt, um Ihre Auswahl zu speichern.
1. ODER: Halten Sie die Power-Taste gedrückt, bis das Display aufleuchtet. Der Hauptbildschirm wird angezeigt.
2. Tippen Sie anschließend lange auf die Mitte des Displays.
 3. Wählen Sie Ihr gewünschtes Uhren-Display und tippen Sie darauf, um Ihre Auswahl zu speichern.



13.1.2 Helligkeit einstellen

1. Tippen Sie auf Helligkeit.
2. Erhöhen bzw. senken Sie die Helligkeit des Displays, indem Sie auf Plus bzw. Minus tippen.
3. Wischen Sie auf dem Display von links nach rechts, um Ihre Helligkeits-Wahl zu speichern und zum Helligkeits-Menü zurückzukehren.
4. ODER: Wischen Sie auf dem Hauptbildschirm von oben nach unten und tippen Sie anschließend auf das Helligkeits-Icon unten rechts. Sie gelangen zum Helligkeits-Menü.

13.1.3 Display-Anzeigedauer

1. Tippen Sie auf Display-Anzeigedauer.
2. Wählen Sie, wie viele Sekunden das Display nach einer Eingabe aktiviert bleiben soll, indem Sie nach oben oder unten scrollen.
3. Bestätigen Sie Ihre Auswahl, indem Sie auf das Häkchen tippen und bestätigen Sie Ihre Auswahl gegebenenfalls noch einmal, indem Sie erneut auf das Häkchen tippen. Tippen Sie auf das Kreuz, um zur Auswahl zurückzukehren.

13.1.4 Display an durch Handdrehung

1. Tippen Sie auf Display an durch Handdrehung.
2. Wählen Sie, für wie viele Sekunden das Display aktiviert werden soll, wenn Sie Ihre Hand drehen, indem Sie nach oben oder unten scrollen.
3. Bestätigen Sie Ihre Auswahl, indem Sie auf das Häkchen tippen und bestätigen Sie Ihre Auswahl gegebenenfalls erneut, indem Sie erneut auf das Häkchen tippen. Tippen Sie auf das Kreuz, um zur Auswahl zurückzukehren.

13.2 Always-On-Einstellungen



Sie können einstellen, für wie lange das Display eingeschaltet bleiben soll. Sie können 5, 10, 15 oder 20 Minuten wählen.

1. Tippen Sie auf Immer auf.
2. Wählen Sie die Zeit aus, die das Display eingeschaltet bleiben soll, indem Sie nach oben oder unten scrollen.
3. Bestätigen Sie Ihre Auswahl, indem Sie auf das Häkchen tippen und bestätigen Sie Ihre Auswahl erneut, indem Sie erneut auf das Häkchen tippen. Tippen Sie auf das Kreuz, um zur Auswahl zurückzukehren.

13.3 Vibrationsintensität



Sie können die Vibrations-Stärke der Fitness-Uhr einstellen.

1. Tippen Sie auf Vibrationsintensität.
2. Wählen Sie eine Stärke aus, indem Sie nach oben oder unten scrollen.
3. Bestätigen Sie Ihre Auswahl, indem Sie auf das Häkchen tippen.
4. Die Fitness-Uhr vibriert in der eingestellten Stärke und kehrt zum Einstellungs-Menü zurück.

13.4 Sprache



Sie können für die Fitness-Uhr verschiedene Sprachen einstellen.

1. Tippen Sie auf Sprache.
2. Wählen Sie die gewünschte Sprache durch Antippen aus. Ein Häkchen zeigt die gespeicherte Auswahl an.
3. Wischen Sie auf dem Display von links nach rechts, um zum Einstellungs-Menü zurückzukehren.

13.5 System



Tippen Sie auf System, um sich Informationen zu Ihrer Fitness-Uhr anzeigen zu lassen, die Fitness-Uhr auszuschalten oder sie neu zu starten.

13.5.1 System-Informationen

1. Tippen Sie auf System.
2. Tippen Sie auf Über, um sich den Bluetooth-Namen Ihrer Fitness-Uhr, die Mac-Adresse, die Software-Version und die UI-Version anzeigen zu lassen.

13.5.2 Ausschalten

1. Um Ihre Fitness-Uhr auszuschalten, tippen Sie auf Ausschalten.
2. Bestätigen Sie, dass Sie Ihre Fitness-Uhr ausschalten möchten, indem Sie auf das Häkchen tippen. Tippen Sie auf das Kreuz, um die Fitness-Uhr nicht auszuschalten und zum System-Menü zurückzukehren.

13.5.3 Neustart



HINWEIS:

Bei einem Neustart werden Ihre persönlichen Daten gelöscht.

1. Tippen Sie auf Neustart.
2. Bestätigen Sie, dass Sie Ihre Fitness-Uhr neu starten möchten, indem Sie auf das Häkchen tippen. Tippen Sie auf das Kreuz, um die Fitness-Uhr nicht neu zu starten und zum System-Menü zurückzukehren.

14. Nicht-stören-Modus

1. Halten Sie die Power-Taste gedrückt, bis das Display aufleuchtet. Der Hauptbildschirm wird angezeigt.
2. Wischen Sie auf dem Display von oben nach unten und tippen Sie auf das Nicht-stören-Icon oben links.
3. Bestätigen Sie, dass Sie den Nicht-stören-Modus aktivieren möchten, indem Sie auf das Häkchen tippen. Tippen Sie auf das Kreuz, um zum vorherigen Menü zurückzukehren.
4. Tippen Sie erneut auf das Nicht-stören-Icon, um den Nicht-stören-Modus zu deaktivieren.
5. Tippen Sie auf das Häkchen um zu bestätigen, dass Sie den Nicht-stören-Modus deaktivieren möchten. Tippen Sie auf das Kreuz, um den Nicht-stören-Modus beizubehalten.

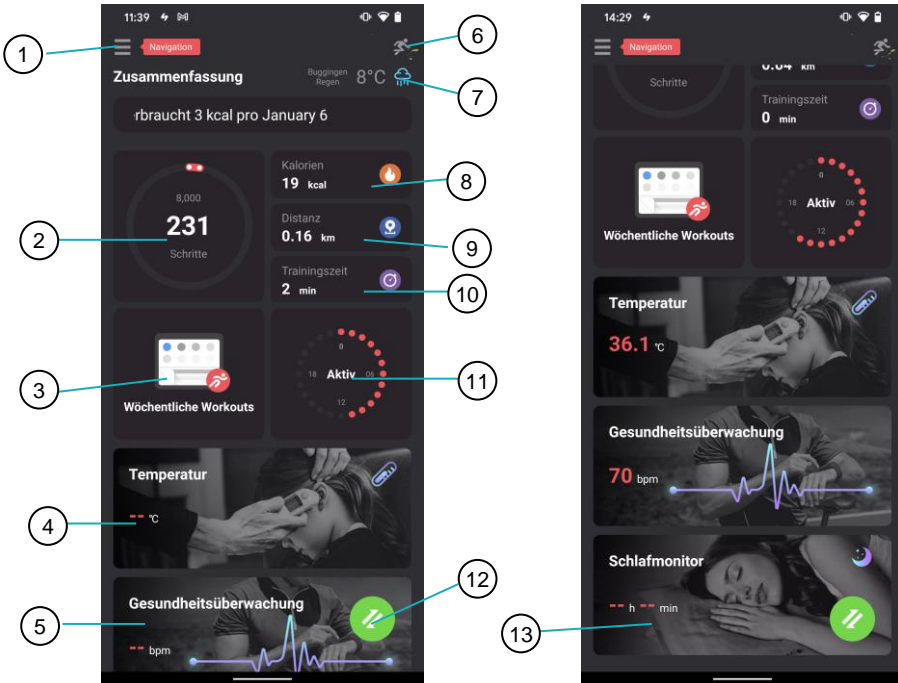
App



HINWEIS:

Apps werden ständig weiterentwickelt und verbessert. Es kann daher vorkommen, dass die Beschreibung der App in dieser Bedienungsanleitung nicht mehr der aktuellsten App-Version entspricht.

1. Hauptbildschirm



- | | |
|--------------------------------|-------------------------------|
| 1. Einstellungs-Menü | 8. Verbrannte Kalorien |
| 2. Schrittzahl | 9. Zurückgelegte Strecke |
| 3. Aktivitäts-Wochenüberblick | 10. Trainingszeit |
| 4. Temperatur-Messergebnisse | 11. Aktivitäts-Zeiten |
| 5. Herzfrequenz-Messergebnisse | 12. Daten synchronisieren |
| 6. Bewegung | 13. Schlaf-Daten-Aufzeichnung |
| 7. Aktuelle Wetterdaten | |

2. Schrittzahl-Ziel setzen

1. Tippen Sie auf dem Hauptbildschirm auf Schritte. Sie können Ihre Schritt-Zahlen des aktuellen Tages und der vergangenen 10 Tage, der aktuellen Woche und der vergangenen 5 Wochen sowie des aktuellen Monats und der letzten beiden Monate sehen.
2. Tippen Sie oben rechts auf Ziele.
3. Legen Sie die Zahl der Schritte, die Sie erreichen möchten, fest.
4. Tippen Sie auf das Zielscheiben-Icon, um Ihre Auswahl zu speichern.
5. Tippen Sie auf den Pfeil oben links, um zum Hauptbildschirm zurückzukehren.

3. Bewegungs-Ziele setzen

1. Tippen Sie auf dem Hauptbildschirm auf das Figuren-Icon oben rechts. Sie sehen unter Beobachten eine Liste Ihrer sportlichen Aktivitäten.
2. Tippen Sie auf Telefon und anschließend auf Fangen Sie an zu trainieren.
3. Tippen Sie auf Ja und erteilen Sie, wenn nötig, die angeforderten Berechtigungen.
4. Wählen Sie Laufen, Gehen oder Radfahren aus.
5. Tippen Sie auf Ziel, und geben Sie an, welche Strecke Sie zurücklegen oder wie lange Sie sich sportlich betätigen möchten.
6. Tippen Sie oben rechts auf Bestätigen und anschließend auf Start.
7. Ihr Smartphone vibriert, sobald Sie Ihr gesetztes Ziel erreicht haben.
8. Tippen Sie die Pause-Taste, um die Zählung zu unterbrechen.
9. Tippen Sie auf die Start-Taste, um die Zählung fortzusetzen.
10. Halten Sie die Stopp-Taste gedrückt, um die Zählung zu beenden.

4. Kalorienverbrauch ansehen

1. Tippen Sie auf dem Hauptbildschirm auf Kalorien. Sie können Ihre verbrannten Kalorien des aktuellen Tages und der vergangenen 5 Tage, der aktuellen Woche und der vergangenen 3 Wochen sowie des aktuellen Monats und der letzten beiden Monate sehen.
2. Tippen Sie auf den Pfeil oben links, um zum Hauptbildschirm zurückzukehren.

5. Zurückgelegte Strecke ansehen

1. Tippen Sie auf dem Hauptbildschirm auf Distanz. Sie können Ihre zurückgelegte Strecke des aktuellen Tages und der vergangenen 5 Tage, der aktuellen Woche und der vergangenen 3 Wochen sowie des aktuellen Monats und der letzten beiden Monate sehen.
2. Tippen Sie auf den Pfeil oben links, um zum Hauptbildschirm zurückzukehren.

6. Trainingszeit ansehen

1. Tippen Sie auf dem Hauptbildschirm auf Trainingszeit. Sie können Ihre Trainingszeit des aktuellen Tages und der vergangenen 5 Tage, der aktuellen Woche und der vergangenen 3 Wochen sowie des aktuellen Monats und der letzten beiden Monate sehen.
2. Tippen Sie auf den Pfeil oben links, um zum Hauptbildschirm zurückzukehren.

7. Wöchentliche Trainingsdaten auf einem Blick

1. Tippen Sie auf dem Hauptbildschirm auf Wöchentliche Workouts.
2. Sie sehen nun die wöchentliche Gesamtzahl Ihrer Schritte, die zurückgelegte Gesamtdistanz, die insgesamt verbrannten Kalorien und die Gesamtdauer Ihrer sportlichen Aktivitäten. Zudem sehen Sie, an welchem Tag Sie am aktivsten und am welchen Sie am wenigsten aktiv waren.
3. Tippen Sie auf die Pfeile neben den Wochendaten, um sich Ihre Trainingsdaten von anderen Wochen anzusehen.
4. Tippen Sie auf den Pfeil oben links, um zum Hauptbildschirm zurückzukehren.

8. Aktivitäts-Zeit ansehen

1. Tippen Sie auf dem Hauptbildschirm auf Aktiv. Sie sehen die Uhrzeit, zu der Sie am aktuellen Tag aktiv waren. Ihre Schritt-Zahl wird angezeigt.
2. Tippen Sie auf die Pfeile neben dem Datum, um sich Ihre Aktivitäts-Daten von anderen Tagen anzusehen.
3. Tippen Sie auf den Pfeil oben links, um zum Hauptbildschirm zurückzukehren.

9. Temperatur anzeigen

1. Tippen Sie auf dem Hauptbildschirm auf Temperatur. Ihnen wird Ihre Temperatur des aktuellen Tages als Graph dargestellt.
2. Tippen Sie auf die Pfeile neben dem Datum, um sich Ihre Temperatur-Daten von anderen Tagen anzusehen.
3. Tippen Sie auf den Pfeil oben links, um zum Hauptbildschirm zurückzukehren.

10. Tägliche Herzfrequenz anzeigen

1. Tippen Sie auf dem Hauptbildschirm auf Gesundheitsüberwachung. Ihnen wird Ihre Herzfrequenz des aktuellen Tages als Graph dargestellt.
2. Tippen Sie hinter Tägliche Herzfrequenz auf Geschichte und anschließend auf die Pfeile neben dem Datum, um sich Ihre Herzfrequenz von anderen Tagen anzusehen.
3. Tippen Sie auf den Pfeil oben links, um zum Hauptbildschirm zurückzukehren.

11. Dynamische Herzfrequenz messen und anzeigen

1. Tippen Sie auf dem Hauptbildschirm auf Gesundheitsüberwachung.
2. Tippen Sie auf Monitorieren, um die Messung zu starten. Der Verlauf der Messung wird Ihnen in Echtzeit als Graph dargestellt.
3. Tippen Sie auf Ende, um die Messung zu beenden und die Daten zu speichern. Bestätigen Sie das Beenden der Messung, indem Sie auf Ja tippen
4. Tippen Sie hinter Dynamische Herzfrequenz, um sich die gespeicherten Daten anzusehen.
5. Tippen Sie hinter Tägliche Herzfrequenz oder hinter Dynamische Herzfrequenz, um Informationen zu den verschiedenen hohen Herzfrequenzen zu erhalten.
6. Tippen Sie auf den Pfeil oben links, um zum Hauptbildschirm zurückzukehren.

12. Schlafdaten anzeigen

1. Tippen Sie auf dem Hauptbildschirm auf Schlafmonitor. Ihnen werden Ihre Schlaf-Daten angezeigt.
2. Tippen Sie auf die Pfeile neben dem Datum, um sich Ihre Schlaf-Daten von anderen Tagen anzusehen.
3. Tippen Sie auf den Pfeil oben links, um zum Hauptbildschirm zurückzukehren.

13. Ziffernblatt auswählen



HINWEIS:

Diese Option ist nur verfügbar, wenn Ihre Fitness-Uhr richtig synchronisiert ist und das Synchronisations-Icon auf Ihrem Smartphone grün angezeigt wird.

1. Öffnen Sie in der App die Einstellungen, indem Sie oben links auf die 3 waagerechten Striche tippen.
2. Tippen Sie nun auf Ziffernblatt. Sie können nun ein Ziffernblatt für Ihre Fitness-Uhr auswählen oder ein Ziffernblatt individuell anpassen.

14. App-Hintergrund ändern

1. Öffnen Sie in der App die Einstellungen, indem Sie oben links auf die 3 waagerechten Striche tippen.
2. Tippen Sie auf Change Theme um festzulegen, ob der App-Hintergrund schwarz oder weiß sein soll.

15. Temperatur-Maßeinheit ändern.

1. Öffnen Sie in der App die Einstellungen, indem Sie oben links auf die 3 waagerechten Striche tippen.
2. Tippen Sie auf Temperatur und anschließend auf die gewünschte Maßeinheit Celsius oder Fahrenheit.

16. Maßeinheiten ändern

1. Öffnen Sie in der App die Einstellungen, indem Sie oben links auf die 3 waagerechten Striche tippen.
2. Tippen Sie auf Maßeinheiten und anschließend auf die gewünschten Maßeinheiten m und kg oder ft und lbs.

17. Fitness-Uhr suchen

1. Öffnen Sie in der App die Einstellungen, indem Sie oben links auf die 3 waagerechten Striche tippen.
2. Tippen Sie auf Uhr suchen. Ihre Fitness-Uhr vibriert nun.

18. FAQ

1. Öffnen Sie in der App die Einstellungen, indem Sie oben links auf die 3 waagerechten Striche tippen.
2. Tippen Sie auf FAQ.

3. Tippen Sie auf App, um die FAQs nach App-Informationen zu durchsuchen. Tippen Sie auf Device, um die FAQs nach Geräte-Informationen zu durchsuchen.

19. App mit Strava verbinden

1. Öffnen Sie in der App die Einstellungen, indem Sie oben links auf die 3 waagerechten Striche tippen.
2. Tippen Sie auf Connect App und anschließend auf Genehmigung.
3. Wählen Sie aus, wie Sie sich bei Strava anmelden möchten und folgen Sie den Instruktionen

20. Problem melden

1. Öffnen Sie in der App die Einstellungen, indem Sie oben links auf die 3 waagerechten Striche tippen.
2. Tippen Sie auf FAQ und anschließend auf Feedback.
3. Beschreiben Sie nun Ihr Problem, laden Sie gegebenenfalls einen Screenshot hoch und geben Sie ihre Kontakt-Informationen an.
4. Tippen Sie dann oben rechts auf submit.
5. ODER: Öffnen Sie in der App die Einstellungen, indem Sie oben links auf die 3 waagerechten Striche tippen und tippen Sie anschließend auf Über. Tippen Sie nun auf Feedback.

21. App-Infos

1. Öffnen Sie in der App die Einstellungen, indem Sie oben links auf die 3 waagerechten Striche tippen.
2. Tippen Sie auf Über. Sie sehen nun die App-Version, können die Datenschutzbestimmungen einsehen, ein Problem melden und die E-Mail-Adresse der App-Entwickler sehen.

22. Geräte-Einstellungen

1. Öffnen Sie in der App die Einstellungen, indem Sie oben links auf die 3 waagerechten Striche tippen.
2. Tippen Sie auf Gerät.

22.1 Wecker

1. Tippen Sie auf Alarmeinstellung.
2. Tippen Sie unten auf das Plus und stellen Sie eine Alarmzeit ein.
3. Tippen Sie auf hinzufügen.
4. Der Alarm wird in der Liste angezeigt. Sie können ihn aktivieren und deaktivieren, indem Sie den Schalter hinter dem Alarm nach rechts bzw. nach links schieben.
5. Ist der Alarm aktiviert, vibriert Ihre Fitness-Uhr zu der eingestellten Zeit. Tippen Sie auf das Display, um den Alarm zu beenden.

22.2 Bewegungserinnerung

1. Tippen Sie auf Bewegungserinnerung.
2. Aktivieren Sie die Bewegungserinnerung, indem Sie den Schalter hinter Bewegungserinnerung nach rechts schieben. Der Schalter wird grün.

3. Geben Sie ein Zeitfenster ein, während dem Sie erinnert werden möchten. Tippen Sie dazu hinter Zeiteinstellung auf die Zeit und nehmen Sie die gewünschten Einstellungen vor. Tippen Sie anschließend auf Bestätigen.
4. Wollen Sie während der Mittagspause nicht erinnert werden, schieben Sie den Schalter hinter Lunch break nach rechts. Der Schalter wird grün.
5. Tippen Sie oben rechts auf sparen, um Ihre Einstellungen zu speichern.

22.3 Trink-Erinnerung

1. Tippen Sie auf Trinkwasser Alarm.
2. Aktivieren Sie die Trink-Erinnerung, indem Sie den Schalter hinter Trinkwasser Alarm nach rechts schieben. Der Schalter wird grün.
3. Geben Sie ein Zeitfenster ein, während dem Sie erinnert werden möchten. Tippen Sie dazu hinter Zeiteinstellung auf die Zeit und nehmen Sie die gewünschten Einstellungen vor. Tippen Sie anschließend auf Bestätigen.
4. Geben Sie die Intervalle ein, in denen Sie trinken möchten, indem Sie hinter Intervall auf die Zeit tippen.
5. Wählen Sie eine Intervall-Dauer aus und tippen Sie auf Bestätigen.
6. Tippen Sie oben rechts auf sparen, um Ihre Einstellungen zu speichern.

22.4 Hand bestimmen, an der Sie die Fitness-Uhr tragen

1. Tippen Sie auf Linke oder rechte Hand.
2. Tippen Sie auf die Hand, an der Sie Ihre Fitness-Uhr tragen.

22.5 Handgelenk-Beleuchtung einschalten

Schieben Sie den Schalter hinter Handgelenk-Beleuchtung einschalten nach rechts, um die Funktion zu aktivieren. Der Schalter wird grün. Schieben Sie ihn nach links, um die Funktion zu deaktivieren. Der Schalter wird grau.

22.6 Tägliches Herzfrequenz-Monitoring ein- und ausschalten

Schieben Sie den Schalter hinter Tägliches Herzfrequenz-Monitoring nach rechts, um die Funktion zu aktivieren. Der Schalter wird grün. Schieben Sie ihn nach links, um die Funktion zu deaktivieren. Der Schalter wird grau.

22.7 Push-Nachrichten

Legen Sie fest, welche Push-Nachrichten von Ihrem Smartphone an Ihre Fitness-Uhr gesendet werden sollen.

1. Tippen Sie auf Pushnachrichten.
2. Schieben Sie den Schalter hinter den Diensten und Programmen nach rechts, von denen Sie Push-Nachrichten erhalten wollen.
3. Schieben Sie den Schalter hinter den Diensten und Programmen nach links, von denen Sie keine Push-Nachrichten erhalten wollen.

22.8 Firmware aktualisieren

1. Tippen Sie auf Firmware-Aktualisierung.
2. Tippen Sie nun auf Prüfen. Die App kontrolliert nun, ob es eine aktuellere Firmware-Version gibt. Installieren Sie gegebenenfalls die neueste Firmware.

22.9 Daten zurücksetzen

1. Tippen Sie auf Zurücksetzen.
2. Tippen Sie auf Ja, um die Daten in der Fitness-Uhr und der App zurückzusetzen.
3. Tippen Sie auf Nein, um die Daten nicht zurückzusetzen.


22.10 Fitness-Uhr aus App entfernen

1. Tippen Sie auf Verbindung trennen.
2. Tippen Sie auf Ja, um das Entfernen der Fitness-Uhr aus der App zu bestätigen.
3. Tippen Sie auf Nein, um die Uhr nicht aus der App zu entfernen.

23. Persönliche Daten ändern

1. Öffnen Sie in der App die Einstellungen, indem Sie oben links auf die 3 waagerechten Striche tippen.
2. Tippen Sie auf Ihr Profilbild. Nun können Sie Ihren Nutzernamen, das Geschlecht, Ihr Geburtsdatum, Ihre Größe und Ihr Gewicht ändern.
3. Tippen Sie jeweils auf bestätigen, um Ihre Angabe zu speichern.

24. Daten synchronisieren

Tippen Sie in der App auf das Daten-Synchronisieren-Icon , um die Fitness-Uhr-Daten mit der App zu synchronisieren. Ihre Daten werden in der App angezeigt.



HINWEIS:

Deaktivieren Sie nicht die Bluetooth-Benachrichtigungen, wenn Sie die Software durch einen Hintergrund-Dienst bereinigen. Es beeinträchtigt die Synchronisations-Funktion zwischen Fitness-Uhr und Smartphone.

Datenschutz

Bevor Sie das Gerät an Dritte weitergeben, zur Reparatur schicken oder zurückgeben, beachten Sie bitte folgende Punkte:

- Löschen Sie alle Daten.
- Entfernen Sie das Gerät aus der App.
- Setzen Sie das Gerät auf Werkseinstellungen zurück.

Eine Erklärung, weshalb bestimmte Personendaten zur Registrierung bzw. bestimmte Freigaben zur Verwendung benötigt werden, erhalten Sie in der App.

Reinigung und Wartung

Bitte beachten Sie die folgenden Hinweise, damit Ihre Fitness-Uhr normal funktioniert und ihr Aussehen beibehält. Es besteht sonst die Gefahr, dass Ihre Fitness-Uhr beschädigt wird oder dass Haut-Irritationen auftreten.

- Schützen Sie die Fitness-Uhr vor Staub, Schweiß, Tinte, Öl und chemischen Produkten (wie z.B. Kosmetika, antibakterielle Sprays, Hand-Desinfektionsmittel, Reinigungsmittel und Insektizide). Es besteht sonst die Gefahr, dass innere und äußere Teile der Fitness-Uhr beschädigt werden oder die Funktionalität beeinträchtigt wird. Ist die Fitness-Uhr mit den oben genannten Substanzen in Berührung gekommen, reinigen Sie sie mit einem fusselfreien, weichen Tuch.
- Nutzen Sie für die Reinigung der Fitness-Uhr keine Seife, Reinigungsmittel, Scheuermittel, Druckluft, Ultraschall oder Hitze. Es besteht die Gefahr, dass die Fitness-Uhr dadurch beschädigt wird. Seife, Reinigungsmittel, Hand-Desinfektionsmittel und deren Rückstände können Hautreizungen verursachen.
- Reinigen Sie nach sportlichen Aktivitäten oder Schwitzen Ihr Handgelenk und das Fitness-Uhr-Armband. Nutzen Sie sauberes Wasser und eine kleine Menge Alkohol, um das Armband zu reinigen. Trocknen Sie es anschließend gründlich ab.
- Entfernen Sie groben Schmutz mit einer feuchten, weichen Zahnbürste.

Hinweis für Allergiker

- Die Fitness-Uhr enthält eine kleine Menge Nickel. Sie sind dem Nickel nicht direkt ausgesetzt. Sollten Sie gegen Nickel allergisch sein oder sensibel darauf reagieren, nutzen Sie die Fitness-Uhr dennoch mit Vorsicht. Nutzen Sie sie auch mit Vorsicht, wenn Sie gegen andere Materialien der Fitness-Uhr allergisch sind oder auf sie sensibel reagieren.

Technische Daten

Stromversorgung		Li-Ion-Akku mit 240 mAh
Rating		5V DC 1A
Laufzeit	Always-On-Display	Bis zu 2 Tage
	Normale Nutzung	Bis zu 5 Tage
Display	Größe	3,3 cm / 1,3" Diagonale
	Auflösung	360 x 360 Pixel
Always-On-Display		Display bleibt nach Aktivierung bis zu 20 Min. an
Bluetooth	Version	5.0
	Name	NX4987
	Funk-Frequenz	2400,0 - 2483,5 MHz
	Max. Sendeleistung	2,72 dBm
	Reichweite	Bis zu 15 m
Schutzart		IP68
Maße (Ø x H)		44 x 12 mm
Gewicht		77 g

Kundenservice:

DE: +49(0)7631-360-350

CH: +41(0)848-223-300

FR: +33(0)388-580-202

Importiert von:

PEARL.GmbH | PEARL-Straße 1-3 | D-79426 Buggingen

© REV3 – 30.09.2021 – JvdH/LW/CR//MF

SW-430.hr

Montre fitness

à 7 sports et fonctions cardiofréquence-mètre & thermomètre

Mode d'emploi



Table des matières

Votre nouvelle montre fitness	5
Contenu	5
Accessoire en option	5
Consignes préalables	6
Consignes de sécurité	6
Consignes importantes sur les batteries intégrées et leur recyclage	8
Consignes importantes pour le traitement des déchets	9
Déclaration de conformité	9
Description du produit	10
Mise en marche	11
1. Charger la batterie	11
1.1 Afficher le symbole de chargement de la batterie	11
4. Installer l'application	11
5. Connecter la montre fitness au smartphone	11
5.1 Android	11
5.2 iOS	12
Bref aperçu d'utilisation	13
1. Allumer / Éteindre l'écran.....	13
2. Activer / Désactiver la fonction Always-On	13
3. Navigation.....	13
Fonctions	13
1. Activité	13
2. Température	14
3. Sport.....	14
4. Pouls.....	15
5. Sommeil.....	16
6. Musique	16
7. Météo.....	17
8. Chronomètre.....	17
9. Minuteur.....	18
10. Messages	18
11. Rechercher un téléphone	19
12. Détente	19

13. Réglages	19
13.1 Réglages de l'écran	20
13.1.1 Modifier le cadran	20
13.1.2 Régler la luminosité	20
13.1.3 Durée d'affichage de l'écran.....	20
13.1.4 Allumer l'écran par rotation de la main	21
13.2 Réglages de la fonction Always-On.....	21
13.3 Intensité de vibration.....	21
13.4 Langue.....	21
13.5 Système.....	22
13.5.1 Informations système	22
13.5.2 Éteindre.....	22
13.5.3 Redémarrage	22
14. Mode Ne pas déranger	22
Application	23
1. Écran principal	23
2. Fixer un objectif de nombre de pas.....	24
3. Fixer des objectifs de mouvement	24
4. Visionner les calories brûlées	24
5. Visionner la distance parcourue	24
6. Visionner la durée d'exercice	24
7. Les données d'exercice hebdomadaires en un coup d'œil	25
8. Visionner la durée d'activité	25
9. Afficher la température	25
10. Afficher la fréquence cardiaque quotidienne.....	25
11. Afficher et mesurer la fréquence cardiaque dynamique.....	25
12. Afficher les données de sommeil.....	26
13. Sélectionner un cadran.....	26
14. Modifier le fond d'écran de l'application	26
15. Modifier l'unité de mesure de la température.....	26
16. Modifier l'unité de mesure.....	26
17. Rechercher la montre fitness.....	26
18. Foire aux questions (FAQ).....	27
19. Connecter l'application à Strava	27
20. Signaler un problème.....	27
21. Informations sur l'application	27
22. Réglages de l'appareil	27

22.1 Réveil.....	27
22.2 Rappel de mouvement.....	28
22.3 Rappel d'hydratation.....	28
22.4 Déterminer la main à laquelle porter la montre fitness	28
22.5 Allumer la lampe de poignet	28
22.6 Activer et désactiver le suivi quotidien de la fréquence cardiaque.....	28
22.7 Notifications Push	28
22.8 Mettre à jour le firmware	29
22.9 Réinitialiser les données.....	29
22.10 Supprimer la montre fitness de l'application	29
23. Modifier les données personnelles	29
24. Synchroniser les données	29
Protection des données	29
Nettoyage et entretien	30
Consignes pour les personnes souffrant d'allergie.....	30
Caractéristiques techniques	31

Votre nouvelle montre fitness

Chère cliente, cher client,

Nous vous remercions d'avoir choisi cette montre fitness. Cet appareil multifonction ne vous indique pas seulement l'heure, il vous permet également de pratiquer une activité sportive efficacement et vous permet de rester à jour grâce aux notifications Push envoyées par votre smartphone.

Afin d'utiliser au mieux votre nouveau produit, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi et respecter les consignes et astuces suivantes.

Contenu

- Montre fitness avec bracelet
- Câble de chargement USB magnétique
- Mode d'emploi

Application recommandée

L'utilisation du produit requiert une application capable d'établir une connexion entre votre montre fitness et votre appareil mobile. Nous recommandons l'application gratuite **HitFit Pro**.

Accessoire en option

(disponible séparément sur www.pearl.fr) :

- Adaptateur secteur USB

Consignes préalables

Consignes de sécurité

- Ce mode d'emploi vous permet de vous familiariser avec le fonctionnement du produit. Conservez précieusement ce mode d'emploi afin de pouvoir le consulter en cas de besoin. Si vous transmettez le produit à un tiers, confiez-lui également ce mode d'emploi.
- Pour connaître les conditions de garantie, veuillez contacter votre revendeur. Veuillez également tenir compte des conditions générales de vente !
- Veillez à utiliser le produit uniquement comme indiqué dans la notice. Une mauvaise utilisation peut endommager le produit ou son environnement.
- Respectez les consignes de sécurité pendant l'utilisation.
- Le démontage ou la modification du produit affecte sa sécurité. Attention, risque de blessure !
- Toute modification ou réparation de l'appareil ou de ses accessoires doit être effectuée exclusivement par le fabricant ou par un spécialiste dûment autorisé.
- Surveillez les enfants pour vous assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- Conservez le produit hors de portée des enfants.
- Utilisez uniquement les accessoires originaux.
- Utilisez uniquement le câble de chargement fourni pour recharger l'appareil.
- Avant de le brancher à un chargeur/adaptateur secteur, assurez-vous que l'indication de tension électrique inscrite sur l'appareil correspond bien à celle délivrée par votre prise murale.
- Veillez à ce que le produit soit alimenté par une prise facilement accessible afin de pouvoir débrancher l'appareil rapidement en cas d'urgence.
- Cet appareil n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes (y compris les enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou des personnes dénuées d'expérience ou de connaissance, sauf si elles ont pu bénéficier, par l'intermédiaire d'une personne responsable de leur sécurité, d'une surveillance ou d'instructions préalables concernant l'utilisation de l'appareil.
- Si le câble d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, son service après-vente ou des personnes de qualification similaire afin d'éviter tout danger. N'utilisez pas l'appareil tant que la réparation n'a pas été effectuée.
- Manipulez le produit avec précaution. Un coup, un choc, ou une chute, même de faible hauteur, peut l'endommager.
- Vérifiez le bon état de l'appareil avant chaque utilisation. Si l'appareil présente des dommages visibles, il ne doit pas être utilisé.
- N'ouvrez jamais le produit, sous peine de perdre toute garantie. Ne tentez jamais de réparer vous-même le produit !
- N'utilisez PAS l'appareil :
 - Si vous êtes allergique aux produits en caoutchouc
 - Sur les enfants en bas-âge ou les nourrissons
 - Pendant une IRM ou TDM
 - À proximité de mélanges gazeux inflammables ou explosifs
 - Si l'appareil est tombé ou s'il présente un dysfonctionnement

- N'exposez pas le produit à une chaleur extrême.
- Le produit est protégé contre l'immersion prolongée. Ne le plongez jamais dans un liquide autre que de l'eau.
- N'utilisez pas l'appareil à d'autres fins que celle pour laquelle il est conçu.
- Ainsi, le boîtier de la montre fitness reste étanche à l'eau et à la poussière :
 - N'utilisez pas la montre fitness sous haute pression hydraulique.
 - N'utilisez pas la montre lors de plongée en eau vive, de snorkeling ou toute autre activité similaire.
 - Séchez soigneusement vos mains et le bracelet avant de l'utiliser.
 - Si la montre fitness a été exposée à l'eau, séchez-la à l'aide d'un chiffon doux. Si la montre-fitness est exposée à d'autres liquides (par ex. eau salée, eau de piscine, eau savonneuse, huile, parfum, lotion solaire ou produit désinfectant pour les mains), nettoyez-la à l'eau propre, puis séchez-la soigneusement à l'aide d'un chiffon doux. Dans le cas contraire, la fonctionnalité et l'apparence de la montre risquent d'être altérées.
 - Le boîtier peut être endommagé par des chocs, des impacts ou des chutes et peut ne plus être étanche à l'eau et à la poussière.
 - Ne démontez pas la montre fitness. De ce fait, le boîtier peut ne plus être étanche à l'eau et à la poussière.
 - N'utilisez pas la montre fitness dans des environnements sujets à des températures extrêmes.
 - N'utilisez pas de ventilateur, de radiateur soufflant ou autres appareils similaires afin de sécher la montre fitness.
 - N'utilisez pas la montre fitness dans un sauna. Le boîtier pourrait ne plus être étanche.
- En raison des signaux bluetooth, veillez à maintenir une distance de sécurité suffisante entre l'appareil et toute personne pourvue d'un stimulateur cardiaque. En cas de doute ou de questions, adressez-vous au fabricant du stimulateur cardiaque ou à votre médecin.
- N'utilisez pas ce produit à proximité d'appareils médicaux.
- L'utilisation d'une smartwatch pendant que vous conduisez peut distraire votre attention et vous mettre en danger ainsi que vos passagers et les occupants des autres véhicules, entraînant des dommages physiques et matériels.
- N'utilisez pas votre smartwatch en conduisant. Respectez le Code de la Route et la législation en vigueur dans le pays où vous vous trouvez.
- Aucune garantie ne pourra être appliquée en cas de mauvaise utilisation.
- Le fabricant décline toute responsabilité en cas de dégâts matériels ou dommages (physiques ou moraux) dus à une mauvaise utilisation et/ou au non-respect des consignes de sécurité.
- Sous réserve de modification et d'erreur !

Consignes importantes sur les batteries intégrées et leur recyclage

Les piles usagées ne doivent **PAS** être jetées dans la poubelle de déchets ménagers. La législation oblige aujourd'hui chaque consommateur à jeter les batteries usagées dans les poubelles spécialement prévues à cet effet. Vous pouvez déposer vos batteries usagées dans les lieux de collectes de déchets de votre municipalité et dans les lieux où elles sont vendues.

- Maintenez la batterie hors de portée des enfants.
- Ne laissez pas la batterie chauffer à plus de 60 °C et ne la jetez pas dans le feu : risque d'explosion, de feu et d'incendie !
- Ne court-circuitez pas la batterie.
- N'essayez jamais d'ouvrir les batteries.
- Restez à proximité de l'appareil lors du chargement et contrôlez régulièrement sa température. Interrompez immédiatement le processus de chargement en cas de forte surchauffe. Une batterie qui chauffe fortement ou se déforme au cours du chargement est défectueuse. Cessez immédiatement de l'utiliser.
- N'exposez pas la batterie à des charges mécaniques. Évitez de faire tomber, de frapper, de tordre ou de couper la batterie.
- Respectez obligatoirement la bonne polarité du connecteur pour le chargement des batteries. Un mauvais branchement de la fiche de chargement, un chargeur inadapté ou une polarité inversée créent un risque de court-circuit et d'explosion !
- Veillez à ne jamais décharger complètement la batterie ; cela diminue sa durée de vie.
- Si vous pensez ne pas utiliser l'appareil durant une longue période, nous vous recommandons de laisser la batterie intégrée charger à environ 30% de sa capacité.
- Ne la stockez pas dans un endroit exposé aux rayons directs du soleil. La température idéale est comprise entre 10 et 20°C.

Consignes importantes pour le traitement des déchets

Cet appareil électronique ne doit **PAS** être jeté dans la poubelle de déchets ménagers. Pour l'enlèvement approprié des déchets, veuillez vous adresser aux points de ramassage publics de votre municipalité. Les détails concernant l'emplacement d'un tel point de ramassage et des éventuelles restrictions de quantité existantes par jour/mois/année, ainsi que sur des frais éventuels de collecte, sont disponibles dans votre municipalité.



Déclaration de conformité

La société PEARL.GmbH déclare le produit NX-4987 conforme aux directives actuelles suivantes du Parlement Européen : 2011/65/UE et 2015/863/UE, relatives à la limitation de l'utilisation de certaines substances dangereuses dans les équipements électriques et électroniques, 2014/30/UE, concernant la compatibilité électromagnétique, et 2014/53/UE, concernant la mise à disposition sur le marché d'équipements radioélectriques.

Service Qualité
Dipl. Ing. (FH) Andreas Kurtasz

La déclaration de conformité complète du produit est disponible en téléchargement à l'adresse <https://www.pearl.fr/support/notices> ou sur simple demande par courriel à qualite@pearl.fr.



Description du produit



1. Écran de la montre (écran tactile)
2. Touche Power

Mise en marche

1. Charger la batterie



NOTE :

Avant la première utilisation, rechargez la batterie intégrée pendant au moins 2 heures.

1. Branchez une extrémité du câble de chargement USB avec connecteur de chargement magnétique au dos de votre montre fitness, et branchez l'autre extrémité à une source d'alimentation USB appropriée.
2. Vous pouvez également brancher une extrémité du câble de chargement USB à votre montre fitness, et branchez l'autre extrémité à un adaptateur secteur approprié que vous branchez à une prise de courant.

1.1 Afficher le symbole de chargement de la batterie

1. Maintenez la touche Power appuyée, jusqu'à ce que l'écran s'allume. L'écran principal s'affiche.
2. Faites glisser l'écran du haut vers le bas. Le symbole de batterie clignote en haut à droite de l'écran lorsque la batterie est en cours de chargement.

4. Installer l'application

L'utilisation du produit requiert une application capable d'établir une connexion entre votre montre fitness et votre appareil mobile. Nous recommandons l'application gratuite **HitFit Pro**. Recherchez ces derniers dans le Google Play Store (Android) ou dans l'App Store (iOS). Installez l'application sur votre appareil mobile.



5. Connecter la montre fitness au smartphone

5.1 Android

1. Activez la fonction bluetooth sur votre smartphone.
2. Ouvrez l'application HitFit Pro sur votre smartphone, puis accordez à l'application les autorisations souhaitées.
3. Connectez-vous à l'aide de votre adresse e-mail ou passez cette option en appuyant en haut à droite de l'écran sur Passer.
4. Saisissez un nom d'utilisateur, votre sexe et votre date de naissance, puis appuyez ensuite sur Confirmer.
5. Saisissez votre taille et votre poids, puis appuyez sur Confirmer.
6. Fixez-vous un objectif avec le nombre de pas que vous souhaitez effectuer. Appuyez sur l'icône de l'objectif pour enregistrer votre sélection.
7. Sur l'écran principal, appuyez en bas à droite sur l'icône de connexion de l'appareil.

8. OU : Dans l'application, accédez aux réglages en appuyant en haut à gauche de l'écran sur les trois traits horizontaux. Appuyez ensuite sur Appareil.
9. Dans la sélection d'appareil, sélectionnez la montre fitness que vous connecter à l'application. Confirmez le modèle sélectionné en appuyant sur Oui.
10. Une fois votre modèle sélectionné confirmé, une liste d'appareils avec leurs noms bluetooth respectifs s'affiche. Recherchez le nom bluetooth de votre montre fitness. Pour connaître le nom bluetooth de votre montre fitness, reportez-vous à la section 13.5.1 Informations système.
11. Appuyez sur Appariement situé à côté du nom bluetooth de votre montre fitness. Confirmez l'établissement d'une connexion en appuyant sur Oui. Votre montre fitness est ajoutée à l'application.

5.2 iOS

1. Activez la fonction bluetooth sur votre smartphone.
2. Ouvrez l'application HitFit Pro sur votre smartphone, puis accordez à l'application les autorisations souhaitées.
3. Connectez-vous à l'aide de votre adresse e-mail ou passez cette option en appuyant en haut à droite de l'écran sur Passer.
4. Saisissez un nom d'utilisateur, votre sexe et votre date de naissance, puis appuyez ensuite sur Confirmer.
5. Saisissez votre taille et votre poids, puis appuyez sur Confirmer.
6. Fixez-vous un objectif avec le nombre de pas que vous souhaitez effectuer. Appuyez sur l'icône de l'objectif pour enregistrer votre sélection.
7. Dans la sélection d'appareil, sélectionnez votre modèle de montre fitness en appuyant dessus. Confirmez votre modèle sélectionné en appuyant sur Action. Continuez avec les étapes 12 et 13. Si vous ne souhaitez pas encore ajouter votre montre fitness à l'application, appuyez en haut à droite de l'écran sur Passer.
8. Accordez à l'application les autorisations souhaitées.
9. Sur l'écran principal, appuyez en bas à droite sur l'icône de connexion de l'appareil.
10. OU : Dans l'application, accédez aux réglages en appuyant en haut à gauche de l'écran sur les trois traits horizontaux. Appuyez ensuite sur Appareil.
11. Dans la sélection d'appareil, sélectionnez la montre fitness que vous connecter à l'application. Confirmez le modèle sélectionné en appuyant sur Action.
12. Une fois votre modèle sélectionné confirmé, une liste d'appareils avec leurs noms bluetooth respectifs s'affiche. Recherchez le nom bluetooth de votre montre fitness. Pour connaître le nom bluetooth de votre montre fitness, reportez-vous à la section 13.5.1 Informations système.
13. Appuyez sur Appariement situé à côté du nom bluetooth de votre montre fitness. Confirmez l'établissement d'une connexion en appuyant sur Yes. Votre montre fitness est ajoutée à l'application.



NOTE :

Si la montre fitness ne se synchronise pas et que l'icône de synchronisation de l'écran d'accueil est rouge, appariez à nouveau l'appareil via bluetooth, ou effectuez un redémarrage de votre smartphone. L'appariement est établi avec succès lorsque l'icône de synchronisation est verte.

Bref aperçu d'utilisation



NOTE :

Veillez respecter les instructions de votre médecin. Les utilisateurs souffrant de troubles de la circulation sanguine et de maladies du sang ne doivent utiliser la montre de fitness que sous la supervision d'un médecin.



ATTENTION !

Les résultats des mesures de la montre fitness sont uniquement fournis à titre d'information et ne sont pas destinés à une utilisation ou une application médicale.

1. Allumer / Éteindre l'écran

1. Maintenez la touche Power appuyée, jusqu'à ce que l'écran s'allume. L'écran principal s'affiche.
2. Au bout d'un certain temps sans saisie, l'écran s'éteint automatiquement.
3. Vous pouvez également activer l'écran en tournant votre main.

2. Activer / Désactiver la fonction Always-On

1. Maintenez la touche Power appuyée, jusqu'à ce que l'écran s'allume. L'écran principal s'affiche.
2. Faites glisser l'écran du haut vers le bas, puis appuyez sur l'icône de la fonction Always-On située en haut à droite de l'écran.
3. Appuyez à nouveau sur cette icône pour désactiver la fonction Always-On.



NOTE :

Si la fonction Always-On est activée, l'écran reste allumé selon la durée que vous avez défini dans les réglages de l'écran (page 21, point 13.1).

3. Navigation

1. Revenez toujours à l'écran principal par simple pression sur la touche Power.
2. Pour revenir au menu supérieur suivant, faites glisser l'écran de gauche à droite.

Fonctions

1. Activité



La montre fitness affiche le nombre de vos pas, votre distance parcourue et vos calories brûlées par jour. Ces données sont réinitialisées tous les jours, au milieu de la nuit.

1. Maintenez la touche Power appuyée, jusqu'à ce que l'écran s'allume. L'écran principal s'affiche.
2. Faites glisser l'écran de gauche à droite pour afficher la liste des fonctions.
3. Appuyez sur l'icône d'activité.

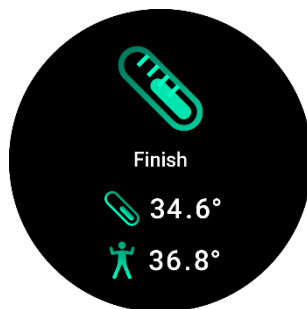
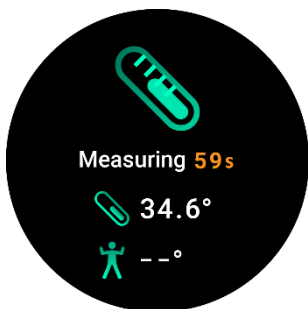
4. OU : Faites glisser l'écran deux fois de droite à gauche, jusqu'à ce vos données d'activité s'affichent.

2. Température



Dans le menu Température, la montre fitness mesure votre température. Une fois la mesure terminée, la montre vibre et affiche le résultat.

1. Maintenez la touche Power appuyée, jusqu'à ce que l'écran s'allume. L'écran principal s'affiche.
2. Faites glisser l'écran de gauche à droite pour afficher la liste des fonctions.
3. Appuyez sur l'icône de température pour accéder au menu Température. Une fois ce menu ouvert, la mesure démarre.
4. L'affichage supérieur de la température indique la température de la surface du corps en temps réel. L'affichage inférieur de la température affiche la température corporelle. Une mesure de la température dure 60 secondes. Durant la mesure, le message - ° s'affiche et un compte à rebours lance un décompte de 60 secondes. La température corporelle s'affiche une fois la mesure terminée.
5. OU : Faites glisser une fois le menu principal de droite à gauche pour accéder au menu Température. La mesure démarre aussitôt.



NOTE :

Durant la mesure de la température corporelle, la température ambiante doit être de 18 - 30 °C.

3. Sport



Dans le menu Sport, vous pouvez sélectionner le mode Sport correspondant à votre exercice individuel. Les modes suivants sont à votre disposition : Marche, Course à pied, Escalade, Cyclisme, Vélo elliptique et Yoga.

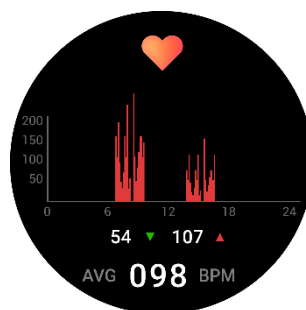
1. Maintenez la touche Power appuyée, jusqu'à ce que l'écran s'allume. L'écran principal s'affiche.
2. Faites glisser l'écran de gauche à droite pour afficher la liste des fonctions.
3. Appuyez sur l'icône de sport, puis sélectionnez le mode Spot souhaité.
4. Dans les menus Marche et Course à pied s'affichent la durée, votre pouls et le nombre de pas. Faites défiler vers le bas pour afficher les calories brûlées et la distance parcourue. Dans le menu Escalade s'affichent la durée, votre pouls et le nombre de pas. Faites défiler vers le bas pour afficher les calories brûlées. Dans les menus Cyclisme, Basketball, Vélo elliptique et Yoga s'affichent la durée, votre pouls et les calories brûlées.
5. Pour quitter le menu correspondant, faites glisser l'écran de gauche à droite ou appuyez sur la touche Power. Appuyez ensuite sur Fin.
6. Si vous ne souhaitez pas quitter le menu, appuyez sur Retour.

4. Pouls



Dans le menu Pouls, la montre fitness mesure votre fréquence cardiaque. Une fois la mesure terminée, la montre vibre et affiche le résultat.

1. Maintenez la touche Power appuyée, jusqu'à ce que l'écran s'allume. L'écran principal s'affiche.
2. Faites glisser l'écran de gauche à droite afin d'afficher la liste des fonctions.
3. Appuyez sur l'icône de pouls pour accéder au menu Pouls. Une fois ce menu ouvert, la mesure démarre.
4. Durant la mesure, votre cœur bat à l'écran. Une fois la mesure terminée, vos battements de cœur par minute s'affichent (BPM = battements par minute).
5. Faites glisser l'écran de bas en haut pour afficher votre fréquence cardiaque sous forme de graphique.
6. OU : Faites glisser trois fois l'écran principal de droite à gauche, jusqu'à ce que l'icône de pouls s'affiche. La mesure démarrée aussitôt.



5. Sommeil



La montre fitness affiche votre temps de sommeil de la nuit précédente.

1. Maintenez la touche Power appuyée, jusqu'à ce que l'écran s'allume. L'écran principal s'affiche.
2. Faites glisser l'écran de gauche à droite pour afficher la liste des fonctions.
3. Appuyez sur l'icône de sommeil afin d'accéder au menu Sommeil. Vous pouvez visionner les données de temps de sommeil de la nuit précédente. La durée du sommeil profond, la durée du sommeil léger et la durée totale du sommeil sont enregistrées.
4. OU : Faites glisser quatre fois l'écran principal de droite à gauche, jusqu'à ce que vos données de sommeil s'affichent.



6. Musique



Une fois la montre fitness connectée à votre smartphone par bluetooth, vous pouvez lire de la musique depuis votre smartphone et régler son volume via la montre fitness. La musique retentit via le haut-parleur de votre smartphone.

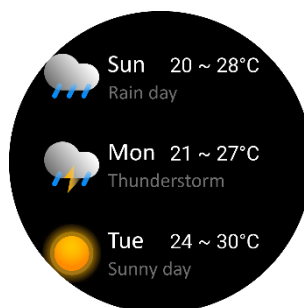
1. Maintenez la touche Power appuyée, jusqu'à ce que l'écran s'allume. L'écran principal s'affiche.
2. Faites glisser l'écran de gauche à droite pour afficher la liste des fonctions.
3. Appuyez sur l'icône de musique pour accéder au menu Musique.
4. Lancez votre musique sur votre smartphone.
5. Lancez et interrompez la musique en appuyant sur la touche Start/Stop de votre montre fitness, dans le menu Musique.
6. Appuyez une fois sur la flèche Retour pour rejouer la musique actuelle.
7. Appuyez plus d'une fois sur la flèche Retour pour passer aux musiques précédentes.
8. Appuyez sur la flèche Suivant pour passer aux musiques suivantes.
9. Appuyez sur + ou - pour augmenter ou diminuer le volume.

7. Météo



Une fois la montre fitness connectée à l'application HitFit Pro, vous pouvez afficher la météo actuelle et les prévisions météorologiques des six prochains jours.

1. Maintenez la touche Power appuyée, jusqu'à ce que l'écran s'allume. L'écran principal s'affiche.
2. Faites glisser l'écran de gauche à droite pour afficher la liste des fonctions.
3. Appuyez sur l'icône de météo pour afficher les données météorologiques et de température actuelles.
4. Faites glisser l'écran de bas en haut pour afficher les prévisions météorologiques des trois prochains jours.
5. Faites à nouveau glisser l'écran de bas en haut pour afficher les prévisions météorologiques des trois prochains jours.



8. Chronomètre



Grâce à votre montre fitness, vous pouvez chronométrer le temps.

1. Maintenez la touche Power appuyée, jusqu'à ce que l'écran s'allume. L'écran principal s'affiche.
2. Faites glisser l'écran de gauche à droite pour afficher la liste des fonctions.
3. Appuyez sur l'icône de chronomètre pour accéder au menu Chronomètre.
4. Appuyez sur la touche Start pour lancer le chronométrage.
5. Appuyez sur la touche Stop pour interrompre le chronométrage.
6. Appuyez à nouveau sur la touche Start pour continuer le chronométrage.
7. Appuyez sur la touche de réinitialisation (flèche circulaire sur fond vert) pour réinitialiser le chronométrage.

9. Minuteur



Votre montre fitness peut lancer le décompte du compte à rebours. Sélectionnez 1, 5 ou 10 minutes ou réglez un compte à rebours individuel.

1. Maintenez la touche Power appuyée, jusqu'à ce que l'écran s'allume. L'écran principal s'affiche.
2. Faites glisser l'écran de gauche à droite pour afficher la liste des fonctions.
3. Appuyez sur l'icône de compte à rebours pour accéder au menu Compte à rebours.
4. Appuyez sur la durée souhaitée du compte à rebours pour lancer un décompte de 1, 5 ou 10 minutes. Appuyez sur Réglages pour régler un nouveau compte à rebours individuel. Confirmez le compte à rebours individuel en appuyant sur la coche.
5. Lancez le compte à rebours en appuyant sur la touche Start.
6. Mettez le compte à rebours en pause en appuyant sur la touche Pause, puis relancez-le en appuyant à nouveau sur la touche Start.
7. Une fois le compte à rebours écoulé, la montre fitness vibre.
8. Faites glisser l'écran de gauche à droite pour quitter le compte à rebours actuel et pour revenir au menu Compte à rebours.

10. Messages



Si la montre fitness est connecté à votre smartphone par bluetooth, que l'option Messages est activée dans l'application, les messages de votre smartphone sont envoyés à la montre fitness.

1. Maintenez la touche Power appuyée, jusqu'à ce que l'écran s'allume. L'écran principal s'affiche.
2. Faites glisser l'écran de gauche à droite pour afficher la liste des fonctions.
3. Appuyez sur l'icône de messages pour accéder au menu Messages. Les messages s'y affichent.
4. OU : Faites glisser l'écran principal de bas en haut pour afficher les messages.

11. Rechercher un téléphone



Si besoin, vous pouvez trouver un smartphone via la montre fitness.

1. Maintenez la touche Power appuyée, jusqu'à ce que l'écran s'allume. L'écran principal s'affiche.
2. Faites glisser l'écran de gauche à droite pour afficher la liste des fonctions.
3. Appuyez sur l'icône de recherche de téléphone. Votre smartphone vibre.
4. OU : Faites glisser l'écran principal de haut en bas, puis appuyez en bas à gauche de l'écran sur l'icône de recherche de téléphone.

12. Détente



La montre de fitness s'occupe de vous détendre en vous aidant à réguler votre respiration.

1. Maintenez la touche Power appuyée, jusqu'à ce que l'écran s'allume. L'écran principal s'affiche.
2. Faites glisser l'écran de gauche à droite pour afficher la liste des fonctions.
3. Appuyez sur l'icône de détente pour accéder au menu Détente.
4. Sélectionnez si l'exercice de respiration doit durer 1 ou 2 minutes en appuyant sur la durée correspondante.
5. Appuyez ensuite sur la coche pour démarrer l'exercice de respiration. Inspirez lorsque le message Inhale s'affiche, puis expirez lorsque le message Exhale s'affiche.
6. Relancez l'exercice en appuyant sur la flèche circulaire sur fond bleu.
7. Appuyez sur la coche pour mettre fin à l'exercice, puis appuyez à nouveau sur la coche pour confirmer la fin de l'exercice. Appuyez sur la croix pour revenir à l'exercice.

13. Réglages



1. Maintenez la touche Power appuyée, jusqu'à ce que l'écran s'allume. L'écran principal s'affiche.
2. Faites glisser l'écran de gauche à droite pour afficher la liste des fonctions.
3. Appuyez sur l'icône de réglage pour accéder au menu Réglages. Vous pouvez régler la luminosité de l'écran, la durée d'activation de l'écran, l'intensité de vibration et la langue, ainsi qu'afficher les informations système.
4. OU : Faites glisser l'écran principal de haut en bas, puis appuyez sur l'icône de réglage situé au milieu de l'écran. Vous accédez au menu Réglages.

13.1 Réglages de l'écran



Appuyez sur Luminosité de l'écran pour accéder au menu Réglages de l'écran. Vous pouvez maintenant modifier le cadran, régler la luminosité, définir la durée d'affichage de l'écran et définir la durée d'activation de l'écran lorsque vous tournez la main.

13.1.1 Modifier le cadran

1. Appuyez sur Changer de cadran.
2. Sélectionnez un cadran en faisant glisser l'écran de droite à gauche ou de gauche à droite pour accéder aux cadrans précédents.
3. Appuyez sur le cadran pour enregistrer votre sélection.
 1. OU : Maintenez la touche Power appuyée, jusqu'à ce que l'écran s'allume. L'écran principal s'affiche.
 2. Appuyez ensuite longuement sur le centre de l'écran.
 3. Sélectionnez votre écran de montre souhaité, puis appuyez dessus pour enregistrer votre sélection.



13.1.2 Régler la luminosité

1. Appuyez sur Luminosité.
2. Augmentez ou diminuez la luminosité de l'écran en appuyant sur + ou -.
3. Faites glisser l'écran de gauche à droite pour enregistrer votre sélection de luminosité et revenir au menu Luminosité.
4. OU : Faites glisser l'écran principal de haut en bas, puis appuyez sur l'icône de luminosité situé en bas à droite de l'écran. Vous accédez au menu Luminosité.

13.1.3 Durée d'affichage de l'écran

1. Appuyez sur Durée d'affichage de l'écran.
2. Sélectionnez le nombre de secondes durant lequel l'écran doit rester activé après une saisie, en faisant défiler vers le haut ou vers le bas.
3. Confirmez votre sélection en appuyant sur la coche, puis confirmez une nouvelle fois votre sélection si nécessaire en appuyant à nouveau sur la coche. Appuyez sur la croix pour revenir à la sélection.

13.1.4 Allumer l'écran par rotation de la main

1. Appuyez sur Allumer l'écran par rotation de la main.
2. Sélectionnez le nombre de secondes durant lequel l'écran doit être activé lorsque vous tournez votre main en faisant défiler vers le haut ou vers le bas.
3. Confirmez votre sélection en appuyant sur la coche, puis confirmez à nouveau votre sélection si nécessaire, en appuyant à nouveau sur la coche. Appuyez sur la croix pour revenir à la sélection.

13.2 Réglages de la fonction Always-On



Vous pouvez régler la durée pendant laquelle l'écran doit rester allumé. Vous pouvez sélectionner 5, 10, 15 ou 20 minutes.

1. Appuyez sur Toujours.
2. Sélectionnez la durée durant laquelle l'écran doit rester allumé en faisant défiler vers le haut ou vers le bas.
3. Confirmez votre sélection en appuyant sur la coche, puis confirmez à nouveau votre sélection en appuyant à nouveau sur la coche. Appuyez sur la croix pour revenir à la sélection.

13.3 Intensité de vibration



Vous pouvez régler l'intensité de vibration de la montre fitness.

1. Appuyez sur Intensité de vibration.
2. Sélectionnez une intensité en faisant défiler vers le haut ou vers le bas.
3. Confirmez votre sélection en appuyant sur la coche.
4. La montre fitness vibre dans l'intensité réglée, puis revient au menu Réglages.

13.4 Langue



Vous pouvez régler différentes langues pour la montre fitness.

1. Appuyez sur Langue.
2. Sélectionnez la langue souhaitée en appuyant dessus. Une coche indique la sélection enregistrée.
3. Faites glisser l'écran de gauche à droite pour revenir au menu Réglages.

13.5 Système



Appuyez sur Système pour afficher les informations de votre montre fitness, pour éteindre la montre fitness ou pour la redémarrer.

13.5.1 Informations système

1. Appuyez sur Système.
2. Appuyez sur À propos pour afficher le nom bluetooth de votre montre fitness, l'adresse Mac, la version du logiciel ou la version de l'interface utilisateur.

13.5.2 Éteindre

1. Pour éteindre votre montre fitness, appuyez sur Éteindre.
2. Confirmez que vous souhaitez éteindre votre montre fitness en appuyant sur la coche. Appuyez sur la croix pour ne pas éteindre la montre fitness et revenir au menu Système.

13.5.3 Redémarrage



NOTE :

En cas de redémarrage, vos données personnelles sont supprimées.

1. Appuyez sur Redémarrage.
2. Confirmez que vous souhaitez redémarrer votre montre fitness en appuyant sur la coche. Appuyez sur la croix pour ne pas redémarrer la montre fitness et revenir au menu Système.

14. Mode Ne pas déranger

1. Maintenez la touche Power appuyée, jusqu'à ce que l'écran s'allume. L'écran principal s'affiche.
2. Faites glisser l'écran de haut en bas, puis appuyez sur l'icône de la fonction Ne pas déranger située en haut à gauche de l'écran.
3. Confirmez que vous souhaitez activer le mode Ne pas déranger en appuyant sur la coche. Appuyez sur la croix pour revenir au menu précédent.
4. Appuyez à nouveau sur l'icône de la fonction Ne pas déranger pour désactiver le mode Ne pas déranger.
5. Appuyez sur la coche pour confirmer que vous souhaitez désactiver le mode Ne pas déranger. Appuyez sur la croix pour maintenir le mode Ne pas déranger.

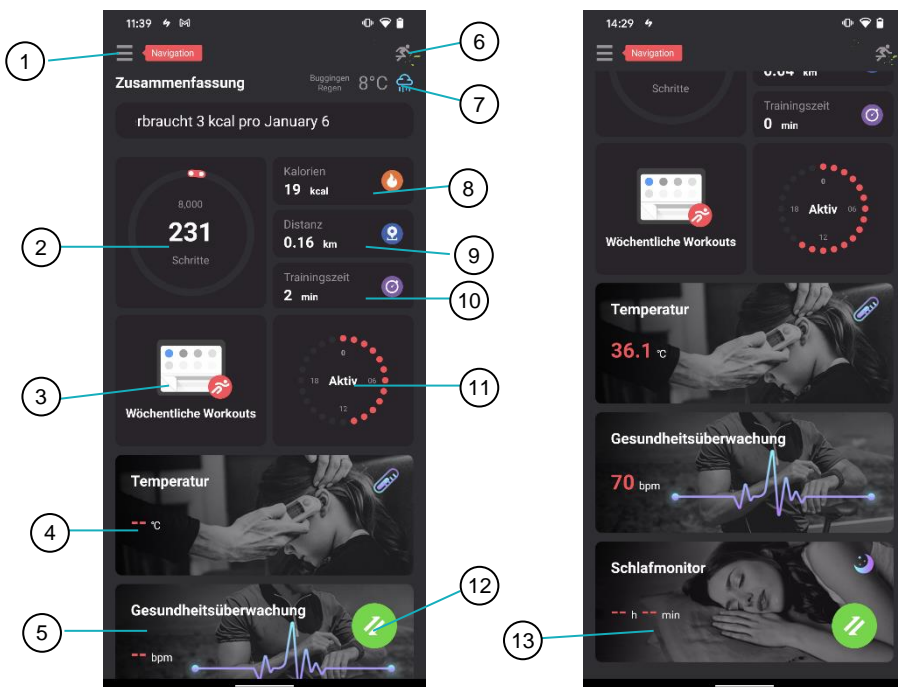
Application



NOTE :

Les applications mobiles sont constamment développées et améliorées. Par conséquent, il se peut que la description de l'application dans ce mode d'emploi ne corresponde pas à la version de l'application la plus récente.

1. Écran principal



1. Menu Réglages
2. Nombre de pas
3. Aperçu de la semaine d'activité
4. Résultats de la mesure de la température
5. Résultats de la mesure de la fréquence cardiaque
6. Mouvement
7. Données météorologiques actuelles
8. Calories brûlées
9. Distance parcourue
10. Durée d'exercice
11. Durées d'activité
12. Synchroniser les données
13. Enregistrement des données de sommeil

2. Fixer un objectif de nombre de pas

1. Sur l'écran principal, appuyez sur Pas. Vous pouvez visionner vos nombres de pas du jour, des dix derniers jours, de la semaine en cours, des cinq dernières semaines, du mois en cours ainsi que des deux derniers mois.
2. Appuyez en haut à droite de l'écran sur Objectifs.
3. Définissez le nombre de pas que vous souhaitez atteindre.
4. Appuyez sur l'icône de l'objectif pour enregistrer votre sélection.
5. Appuyez sur la flèche située en haut à gauche de l'écran pour revenir à l'écran principal.

3. Fixer des objectifs de mouvement

1. Sur l'écran principal, appuyez sur l'icône de personnage situé en haut à droite de l'écran. Sous Observation, vous pouvez visionner une liste de vos activités sportives.
2. Appuyez sur Téléphone, puis sur Commencez à vous exercer.
3. Appuyez sur Oui, puis accordez les autorisations requises, si nécessaire.
4. Sélectionnez Course à pied, Marche ou Cyclisme.
5. Appuyez sur Objectif, puis saisissez la distance que vous souhaitez parcourir ou la durée d'exercice.
6. Appuyez en haut à droite de l'écran sur Confirmer, puis sur Start.
7. Votre smartphone vibre une fois que votre objectif défini est atteint.
8. Appuyez sur la touche Pause pour interrompre le comptage.
9. Appuyez sur la touche Start pour continuer le comptage.
10. Maintenez la touche Stop appuyée pour arrêter le comptage.

4. Visionner les calories brûlées

1. Sur l'écran principal, appuyez sur Calories. Vous pouvez visionner vos calories brûlées du jour, des cinq derniers jours, de la semaine en cours, des trois dernières semaines, du mois en cours ainsi que des deux derniers mois.
2. Appuyez sur la flèche située en haut à gauche de l'écran pour revenir à l'écran principal.

5. Visionner la distance parcourue

1. Sur l'écran principal, appuyez sur Distance. Vous pouvez visionner votre distance parcourue du jour, des cinq derniers jours, de la semaine en cours, des trois dernières semaines, du mois en cours ainsi que des deux derniers mois.
2. Appuyez sur la flèche située en haut à gauche de l'écran pour revenir à l'écran principal.

6. Visionner la durée d'exercice

1. Sur l'écran principal, appuyez sur Durée d'exercice. Vous pouvez visionner votre durée d'exercice du jour, des cinq derniers jours de la semaine en cours, des trois dernières semaines, du mois en cours ainsi que des deux derniers mois.
2. Appuyez sur la flèche située en haut à gauche de l'écran pour revenir à l'écran principal.

7. Les données d'exercice hebdomadaires en un coup d'œil

1. Sur l'écran principal, appuyez sur Exercices hebdomadaires.
2. Vous pouvez maintenant visionner le nombre total hebdomadaire de vos pas, la distance totale parcourue, les calories brûlées totales et la durée totale de vos activités sportives. Vous pouvez également visionner le jour où vous avez été le plus actif et le jour où vous avez été le moins actif.
3. Appuyez sur la flèche située à côté des données de la semaine pour visionner vos données d'exercice d'autres semaines.
4. Appuyez sur la flèche située en haut à gauche de l'écran pour revenir à l'écran principal.

8. Visionner la durée d'activité

1. Sur l'écran principal, appuyez sur Actif. Vous pouvez visionner l'heure à laquelle vous étiez actif le jour-même. Votre nombre de pas s'affiche.
2. Appuyez sur la flèche située à côté de la date pour visionner vos données d'activité d'autres jours.
3. Appuyez sur la flèche située en haut à gauche de l'écran pour revenir à l'écran principal.

9. Afficher la température

1. Sur l'écran principal, appuyez sur Température. Votre température du jour s'affiche sous forme de graphique.
2. Appuyez sur la flèche située à côté de la date pour visionner vos données de température d'autres jours.
3. Appuyez sur la flèche située en haut à gauche de l'écran pour revenir à l'écran principal.

10. Afficher la fréquence cardiaque quotidienne

1. Sur l'écran principal, appuyez sur Suivi de santé. Votre fréquence cardiaque du jour s'affiche sous forme de graphique.
2. Sous Fréquence cardiaque quotidienne, appuyez sur Historique, puis sur la flèche située à côté de la date pour visionner votre fréquence cardiaque d'autres jours.
3. Appuyez sur la flèche située en haut à gauche de l'écran pour revenir à l'écran principal.

11. Afficher et mesurer la fréquence cardiaque dynamique

1. Sur l'écran principal, appuyez sur Suivi de santé.
2. Appuyez sur Monitorer pour démarrer la mesure. Le déroulement de la mesure s'affiche sous forme de graphique en temps réel.
3. Appuyez sur Fin pour interrompre la mesure et enregistrer les données. Confirmez la fin de la mesure en appuyant sur Oui.
4. Appuyez sous Fréquence cardiaque dynamique pour visionner les données enregistrées.
5. Appuyez sous Fréquence cardiaque quotidienne ou Fréquence cardiaque dynamique pour obtenir des informations sur les différentes fréquences cardiaques élevées.

- Appuyez sur la flèche située en haut à gauche de l'écran pour revenir à l'écran principal.

12. Afficher les données de sommeil

- Sur l'écran principal, appuyez sur Surveillance du sommeil. Vos données de sommeil s'affichent.
- Appuyez sur la flèche située à côté de la date pour visionner vos données de sommeil d'autres jours.
- Appuyez sur la flèche située en haut à gauche de l'écran pour revenir à l'écran principal.

13. Sélectionner un cadran



NOTE :

Cette option est uniquement disponible lorsque votre montre fitness est correctement synchronisée et que l'icône de synchronisation s'affiche en vert sur votre smartphone.

- Dans l'application, accédez aux réglages en appuyant en haut à gauche de l'écran sur les trois traits horizontaux.
- Appuyez sur Cadran. Vous pouvez sélectionner un cadran pour votre montre fitness ou ajuster individuellement un cadran.

14. Modifier le fond d'écran de l'application

- Dans l'application, accédez aux réglages en appuyant en haut à gauche de l'écran sur les trois traits horizontaux.
- Appuyez sur Change Theme pour définir si le fond d'écran de l'application doit être noir ou blanc.

15. Modifier l'unité de mesure de la température

- Dans l'application, accédez aux réglages en appuyant en haut à gauche de l'écran sur les trois traits horizontaux.
- Appuyez sur la température, puis sur l'unité de mesure souhaitée : Celsius ou Fahrenheit.

16. Modifier l'unité de mesure

- Dans l'application, accédez aux réglages en appuyant en haut à gauche de l'écran sur les trois traits horizontaux.
- Appuyez sur Unités de mesure, puis sur les unités de mesure souhaitées : m et kg ou ft et lbs.

17. Rechercher la montre fitness

- Dans l'application, accédez aux réglages en appuyant en haut à gauche de l'écran sur les trois traits horizontaux.
- Appuyez sur Rechercher la montre. Votre montre fitness vibre.

18. Foire aux questions (FAQ)

1. Dans l'application, accédez aux réglages en appuyant en haut à gauche de l'écran sur les trois traits horizontaux.
2. Appuyez sur FAQ.
3. Appuyez sur Application pour rechercher des informations sur l'application dans la foire aux questions (FAQ). Appuyez sur Device pour rechercher des informations sur l'appareil dans la foire aux questions (FAQ).

19. Connecter l'application à Strava

1. Dans l'application, accédez aux réglages en appuyant en haut à gauche de l'écran sur les trois traits horizontaux.
2. Appuyez sur Connect App, puis sur Autorisation.
3. Sélectionnez la manière dont vous souhaitez vous connecter à Strava, puis suivez les instructions.

20. Signaler un problème

1. Dans l'application, accédez aux réglages en appuyant en haut à gauche de l'écran sur les trois traits horizontaux.
2. Appuyez sur FAQ, puis sur Feedback.
3. Décrivez votre problème, téléchargez si nécessaire une capture d'écran, puis saisissez vos informations de contact.
4. Appuyez ensuite en haut à droite sur Submit.
5. OU : Dans l'application, accédez aux réglages en appuyant sur les trois traits horizontaux situés en haut à gauche de l'écran, puis appuyez sur À propos. Appuyez sur Feedback.

21. Informations sur l'application

1. Dans l'application, accédez aux réglages en appuyant en haut à gauche de l'écran sur les trois traits horizontaux.
2. Appuyez sur À propos. Vous pouvez visionner la version de l'application, la politique de confidentialité, l'adresse e-mail du développeur de l'application et signaler un problème.

22. Réglages de l'appareil

1. Dans l'application, accédez aux réglages en appuyant en haut à gauche de l'écran sur les trois traits horizontaux.
2. Appuyez sur Appareil.

22.1 Réveil

1. Appuyez sur Réglage de l'alarme.
2. Appuyez en bas de l'écran sur +, puis réglez l'heure d'alarme.
3. Appuyez sur Ajouter.
4. L'alarme s'affiche dans la liste. Vous pouvez l'activer ou la désactiver en faisant glisser le curseur situé sous l'alarme vers la droite ou vers la gauche.
5. Si l'alarme est activée, votre montre fitness vibre à l'heure réglée. Appuyez sur l'écran pour désactiver l'alarme.

22.2 Rappel de mouvement

1. Appuyez sur Rappel de mouvement.
2. Activez le rappel de mouvement en faisant glisser le curseur situé sous Rappel de mouvement vers la droite. Le curseur est vert.
3. Saisissez une plage horaire durant laquelle vous souhaitez obtenir un rappel. Pour cela, appuyez sous Réglages de l'heure sur Heure, puis effectuez les réglages souhaités. Appuyez ensuite sur Confirmer.
4. Si vous ne souhaitez pas obtenir un rappel durant la pause de midi, faites glisser le curseur situé sous Lunch break vers la droite. Le curseur est vert.
5. Appuyez en haut à droite de l'écran sur Enregistrer pour enregistrer vos réglages.

22.3 Rappel d'hydratation

1. Appuyez sur Alarme d'hydratation.
2. Activez le rappel d'hydratation en faisant glisser le curseur situé sous Alarme d'hydratation vers la droite. Le curseur est vert.
3. Saisissez une plage horaire durant laquelle vous souhaitez obtenir un rappel. Pour cela, appuyez sous Réglages de l'heure sur Heure, puis effectuez les réglages souhaités. Appuyez ensuite sur Confirmer.
4. Saisissez les intervalles durant lesquels vous souhaitez boire en appuyant sous Intervalle sur Heure.
5. Sélectionnez une durée d'intervalle, puis appuyez sur Confirmer.
6. Appuyez en haut à droite de l'écran sur Enregistrer pour enregistrer vos réglages.

22.4 Déterminer la main à laquelle porter la montre fitness

1. Appuyez sur Main droite ou gauche.
2. Appuyez sur la main à laquelle vous portez la montre fitness.

22.5 Allumer la lampe de poignet

Sous Allumer la lampe de poignet, faites glisser le curseur vers la droite pour activer la fonction. Le curseur est vert. Faites-le glisser vers la gauche pour désactiver la fonction. Le curseur est gris.

22.6 Activer et désactiver le suivi quotidien de la fréquence cardiaque

Sous Suivi quotidien de la fréquence cardiaque, faites glisser le curseur vers la droite pour activer la fonction. Le curseur est vert. Faites-le glisser vers la gauche pour désactiver la fonction. Le curseur est gris.

22.7 Notifications Push

Définissez quelles notifications Push doivent être envoyées de votre smartphone à votre montre fitness.

1. Appuyez sur Notifications Push.
2. Faites glisser le curseur vers la droite sous les services et programmes dont vous souhaitez recevoir des notifications Push.

3. Faites glisser le curseur vers la gauche sous les services et programmes dont vous ne souhaitez pas recevoir de notifications Push.

22.8 Mettre à jour le firmware

1. Appuyez sur Mise à jour du firmware.
2. Appuyez sur Vérifier. L'application contrôle s'il existe une version plus récente du firmware. Si nécessaire, installez le firmware le plus récent.

22.9 Réinitialiser les données

1. Appuyez sur Réinitialiser.
2. Appuyez sur Oui pour réinitialiser les données de la montre fitness et de l'application.
3. Appuyez sur Non pour ne pas réinitialiser les données.

22.10 Supprimer la montre fitness de l'application

1. Appuyez sur Déconnecter.
2. Appuyez sur Oui pour confirmer la suppression de la montre fitness de l'application.
3. Appuyez sur Non pour ne pas supprimer la montre de l'application.

23. Modifier les données personnelles

1. Dans l'application, accédez aux réglages en appuyant en haut à gauche de l'écran sur les trois traits horizontaux.
2. Appuyez sur votre photo de profil. Vous pouvez maintenant modifier votre nom d'utilisateur, votre sexe, votre date de naissance, votre taille et votre poids.
3. Appuyez sur Confirmer après chaque modification pour enregistrer votre saisie.

24. Synchroniser les données

Dans l'application, appuyez sur l'icône de synchronisation des données pour synchroniser les données de la montre fitness avec l'application. Vos données s'affichent dans l'application.



NOTE :

Ne désactivez pas les notifications bluetooth lorsque vous nettoyez le logiciel via un service d'arrière-plan. Cela altère la fonction de synchronisation entre la montre fitness et le smartphone.

Protection des données

Avant de transférer l'appareil à un tiers, de le faire réparer ou même de le renvoyer, tenez compte des points suivants :

- Supprimez toutes les données.
- Supprimez l'appareil de l'application.
- Restaurez les réglages par défaut de l'appareil.

L'application décrit les raisons pour lesquelles certaines données personnelles ou autorisations sont requises pour l'enregistrement.

Nettoyage et entretien

Veillez respecter les consignes suivantes afin que votre montre fitness fonctionne normalement et conserve son apparence. Dans le cas contraire, votre montre fitness risque d'être endommagée ou risque de provoquer une irritation de la peau.

- Protégez la montre fitness de la poussière, de la transpiration, de l'encre, de l'huile et des produits chimiques (par ex. cosmétiques, sprays antibactériens, produits désinfectants pour mains, produits nettoyants et insecticides). Dans le contraire, les éléments intérieurs et extérieurs de la montre fitness risquent d'être endommagés ou la fonctionnalité de celle-ci risque d'être altérée. Si la montre fitness entre en contact avec les substances nommées ci-dessus, nettoyez-la à l'aide d'un chiffon doux et non pelucheux.
- Pour nettoyer la montre fitness, n'utilisez pas de savon, de produit nettoyant, de produit abrasif, d'air comprimé, d'ultrasons ou de chaleur. La montre fitness risque d'être endommagée. Les savons, les produits nettoyants, les produits désinfectants pour mains et leurs résidus peuvent provoquer des irritations de la peau.
- Nettoyez votre poignet et le bracelet de la montre fitness après chaque activité sportive ou après transpiration. Utilisez de l'eau propre et une petite quantité d'alcool pour nettoyer le bracelet. Séchez-le ensuite soigneusement.
- Retirez les grosses saletés à l'aide d'une brosse à dents douce et humide.

Consignes pour les personnes souffrant d'allergie

- La montre fitness contient une petite quantité de nickel. Vous n'êtes pas directement exposé au nickel. Si vous êtes allergique ou sensible au nickel, utilisez par conséquent la montre fitness avec précaution. Utilisez-la également avec précaution si vous êtes allergique ou sensible à d'autres matériaux de la montre fitness.

Caractéristiques techniques

Alimentation		Batterie lithium-ion 240 mAh
Plaque signalétique		5 V DC / 1 A
Autonomie	Écran Always-On	Jusqu'à 2 j
	Utilisation normale	Jusqu'à 5 j
Écran	Dimensions	Diagonale 3,3 cm /1,3"
	Résolution	360 x 360 px
Écran Always-On		L'écran reste allumé jusqu'à 20 minutes après activation
Bluetooth	Version	5.0
	Nom	NX4987
	Fréquence radio	2400,0 - 2483,5 MHz
	Puissance d'émission max.	2,72 dBm
	Portée	Jusqu'à 15 m
Indice de protection		IP68
Dimensions (Ø x H)		44 x 12 mm
Poids		77 g

PEARL.GmbH | PEARL-Straße 1–3 | D-79426 Buggingen
Service commercial PEARL France : 0033 (0) 3 88 58 02 02
© REV3 – 30.09.2021 – JvdH/LW/CR//MF