



HEART RATE MONITOR

GB

HEART RATE MONITOR

Operation and safety notes

DE **AT** **CH**

HERZFREQUENZ-MESSUHR

Bedienungs- und Sicherheitshinweise

CZ

MĚŘIČ SRDEČNÍHO TEPU

Pokyny pro obsluhu a bezpečnostní
pokyny

IAN 499985_2204

CZ

GB	Operation and safety notes	Page	3
CZ	Pokyny pro obsluhu a bezpečnostní pokyny	Strana	59
DE/AT/CH	Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	116

1. Introduction	Page	6
1.1. Intended use	Page	6
1.2. List of pictograms	Page	7
1.3. Scope of delivery	Page	8
1.4. Technical data	Page	8
2. Safety instructions	Page	9
2.1. Safety instructions for batteries/ rechargeable batteries	Page	10
3. General information about this product	Page	12
3.1. Water resistance	Page	12
3.2. Influences on measuring accuracy	Page	12
3.3. Positioning the product correctly	Page	15
4. Before first use	Page	17
5. Charging the product	Page	17
6. Wake up the product	Page	19
7. Functions and modes	Page	20
7.1. Explanation of the display icons	Page	21
7.2. Description of the different modes	Page	21
8. Time mode	Page	26
8.1. Cycling between modes	Page	26
8.2. Sleep quality display (Sleep tracking)	Page	28
8.3. Setting time and date	Page	30

9. Pedometer	Page	31
9.1. Viewing steps	Page	31
9.2. Target steps setting	Page	32
9.3. Measuring stride length	Page	33
10. Heart rate meter	Page	34
11. Running mode	Page	35
11.1. Stopwatch	Page	35
11.2. User settings	Page	39
11.3. Measuring running data	Page	41
11.4. Display of heart rate interval	Page	42
12. Data mode	Page	44
12.1. Daily data mode	Page	44
12.2. Run data mode	Page	45
12.3. Delete data	Page	47
13. Timer mode	Page	47
13.1. Setting initial timer value	Page	48
13.2. Using the timer	Page	49
14. Alarm mode	Page	50
14.1. Switch ON/OFF the alarm	Page	51
14.2. Setting the hourly chime	Page	51
14.3. Setting an alarm	Page	52
15. Screen off/battery saving	Page	52
16. Restoring to factory settings	Page	53
17. Cleaning and care	Page	54

18. Disposal	Page	54
19. Warranty	Page	56
19.1. Warranty claim procedure	Page	57
20. Service	Page	58

HEART RATE MONITOR

1. Introduction

We congratulate you on the purchase of your new product. You have chosen a high quality product. The instructions for use are part of the product. They contain important information concerning safety, use and disposal. Before using the product, please familiarise yourself with all of the safety information and instructions for use. Only use the product as described and for the specified applications. If you pass the product on to anyone else, please ensure that you also pass on all the documentation with it.

1.1. Intended use

This product is intended for time display and the described additional features. Do not use the product for any other purposes.

This product is only intended for private household use, not for commercial purposes.

The manufacturer accepts no liability for damages caused by improper use.

1.2. List of pictograms

	Suitable for: Rain, washing hands, splashing water
	Suitable for: Showering, washing up, bathing
	Suitable for: Swimming, snorkelling
	Suitable for: Wind surfing, Scuba diving
	Pedometer
	Sleep tracking
	Heart rate monitoring
	Calendar
	Clock
	Alarm



CE mark indicates conformity with relevant EU directives applicable for this product.



Direct current/voltage

1.3. Scope of delivery

After unpacking the product, check if the delivery is complete and if all parts are in good condition. Remove all packing materials before use.

- 1 x Heart Rate Monitor
- 1 x USB charging cable
- 1 x Short manual

1.4. Technical data

Operating voltage:	3.7 V
Battery:	Rechargeable 90 mAh Li-Ion Polymer battery (not replaceable)
Input voltage/current:	5 V , 1 A
Time precision:	± 1.0 s/day (± 30 s/month)
Heart rate meter range:	40 to 220 beats per minute
Heart rate meter resolution:	1 beat per minute

Operating temperature:	0 to +50 °C
Storage temperature:	- 10 to +60 °C
Water resistant:	3 bar



2. **Safety instructions**

WARNING! RISK OF INJURY!

- This product may be used by persons (including children over 8 years of age) with reduced physical, sensory or mental abilities or lack of experience and knowledge, if they are supervised or instructed regarding the safe use of the product and understand the dangers that may arise. Children may not play with the product. Cleaning and user maintenance of the product may not be performed by children without supervision.
- Keep packaging out of the hands of children. Danger of suffocation.

 **ATTENTION:** Consult your doctor before you begin any training program. Your doctor can help you choose the proper training intensity and heart rate guidelines for your exercises.

- The product is not a medical device and should only be used as a guide for your training.

- The product cannot be used in a professional field where high accuracy is required.
- The product complies with industrial standards. If there is any allergic reaction or irritation, stop wearing the product and consult a doctor.
- The product consists of precision electric parts. Do not dismantle the product by yourself. Treat the product carefully.
- Do not wear the product in the environment of severely cold, extremely hot, or rapid changing temperatures.
- Do not wear the product in strong magnetic/electric fields.
- Always keep the sensor surface clean.
- When cleaning the product, use a soft cloth and clean water without detergents or solvents.
- If the product has abnormal functions or water mist, take the product to a qualified service centre to repair.



2.1. Safety instructions for batteries/rechargeable batteries



DANGER TO LIFE! Keep batteries/rechargeable batteries out of reach of children. If accidentally swallowed seek immediate medical attention.



DANGER OF EXPLOSION! Never recharge non-rechargeable batteries. Do not short-circuit batteries/rechargeable batteries and/or open them.

Overheating, fire or bursting can be the result.

- Never throw batteries/rechargeable batteries into fire or water.
- Do not exert mechanical loads to batteries/rechargeable batteries.

Risk of leakage of batteries/rechargeable batteries

- Avoid extreme environmental conditions and temperatures, which could affect batteries/rechargeable batteries, e.g. radiators/direct sunlight.
- If batteries/rechargeable batteries have leaked, avoid contact with skin, eyes and mucous membranes with the chemicals! Flush immediately the affected areas with fresh water and seek medical attention!



WEAR PROTECTIVE GLOVES! Leaked or damaged batteries/rechargeable batteries can cause burns on contact with the skin. Wear suitable protective gloves at all times if such an event occurs.

- This product has a built-in rechargeable battery which cannot be replaced by the user. The removal or replacement of the rechargeable battery may only be

carried out by the manufacturer or his customer service or by a similarly qualified person in order to avoid hazards. When disposing of the product, it should be noted that this product contains a rechargeable battery.

3. **General information about this product**

3.1. **Water resistance**

				
3 BAR	✓	✗	✗	✗

The product is water resistant to 3 bar. The product can be worn while washing hands. The product cannot be worn while swimming, diving, in the sauna, etc.

In order to maintain the waterproof function:

- Do not press any button under the water.

3.2. **Influences on measuring accuracy**

- The heart rate readings are for reference only. No responsibility is accepted for the consequences of any erroneous readings.
- This product's optical wrist heart rate monitor technology

provides an accurate estimate of the user's heart rate. The technology's inherent limitations may cause some of the heart rate readings to be inaccurate under certain circumstances. These circumstances include but are not limited to:

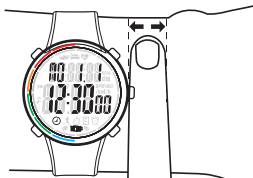
- the user's physical characteristics,
- fit of the product,
- type and intensity of activity.

- This product uses sensors that track your movement and other metrics.
- The data and information provided by this product are intended to be a close estimation of your activity and metrics tracked, but may not be completely accurate. This may include step, sleep, distance, heart rate, and calorie data.
- **Optical heart rate measuring:** The product measures your heart rate at your wrist, using an optical sensor. A chest belt is not required when using this method.
- **Blood circulation:** Blood circulation varies from person to person and may differ intra-individually (for example, between the left and right arms). In some cases, natural blood flow may not be optimal for heart rate measurement with an optical sensor in certain individuals.

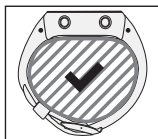
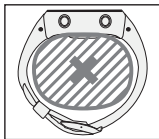
- **Environmental factors:** If the ambient temperature is too low, blood flow to the forearms can be reduced and this may reduce measurement accuracy.
- **Skin colour:** Skin reflectivity is influenced by the colour of the skin surface. The less light is absorbed through the skin surface, the better the heart rate measurement. Strong pigmentation of the skin, scarring and tattooing can therefore adversely affect the measurement accuracy.
- **Keep skin dry and clean:** It is important to keep the product and your skin clean and dry. This will maximize comfort and prevent damage to the product. This is especially important during workouts or exposure to liquids. Liquids such as sweat, soap, sunscreen, and lotions can reduce measurement accuracy.
- **Posture:** Improper posture (such as sharply bent wrists) affects the circulation of the forearms and reduces the heart rate measurement accuracy.

3.3. Positioning the product correctly

Place the product on your wrist. The correct positioning is important for precise measurements.



- To measure the heart rate, the product must be snugly fitted around your wrist. The display must face upward and must be positioned one finger-width behind the wrist bones. The sensor must be touching the skin.
The product must not be worn so tightly that blood circulation is reduced. While you are not working out, the watch should be worn more loosely around your wrist, in the style of a normal watch.
Wear the product slightly more tightly around your wrist while working out to maximise the precision of the heart rate measurement.



- Many exercises such as cycling or weightlifting require you to angle your wrists. This may interfere with the heart rate measurement if the product is worn too low on the wrist. For the best results, wear the product for a few minutes before you begin your workout.
- If your hands or skin feels cool quickly, warm up your skin below the sensor. Do some warm up exercises before you begin your workout.
- During very intense workouts or other activities, which cause forceful or arrhythmic movements of your wrist, the sensor may not be able to measure your heart rate correctly.
- If the product does not display your heart rate, relax your wrist and remain motionless for a short while (approximately 15 seconds). Your heart rate should now appear.

4. **Before first use**

After unpacking the product:

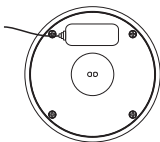
- Remove the provided USB charging cable from the packaging.
- Charge the product (for details please refer to section "5. Charging the product").

Charge the product in time. The battery performance will degrade if the voltage is too low for a long time.

5. **Charging the product**

- Place the USB charging cable's 2 magnetic contacts onto the 2 silver-coloured charging contacts (at the back of the watch) until it stays in place.
- ① **NOTE:** The USB charging cable can only hold onto the charging contacts in one position. If the USB charging cable is not held in place properly, place the magnetic contacts the other way round onto the watch.
- Plug the other side of the USB charging cable into any USB charging source.
- ① **NOTE:** Any USB power charging can be used for charging (for example power adaptor, computer, power bank).

- Charge the product's battery for at least 2 to 3 hours.

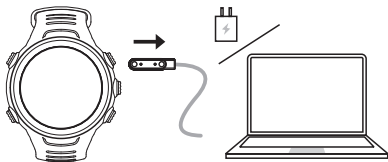
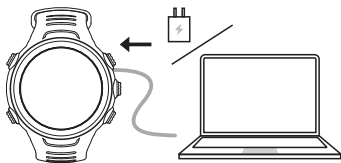


Battery	Display indication
Charging	■ ■ ■ ■ flashes in the display.
Fully charged	■ ■ ■ ■ shown continuously in the display.
Low	□ □ □ □ shown continuously in the display.

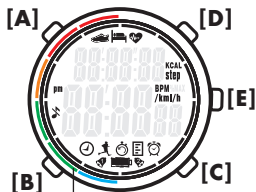
When the battery is low:

- The heart rate and running modes do not work.
- The sleep time is not monitored.

6. Wake up the product



7. Functions and modes



Heart rate interval

(for details please refer to section
"10. Heart rate meter")

Sleep quality

(for details please refer to section
"8.2. Sleep quality display (Sleep tracking)")

Steps goal

(for details please refer to section
"9. Pedometer")

7.1. Explanation of the display icons



Pedometer



Heart rate



Steps



Beats per minute



Pace



Time mode



Timer mode



Alarm mode



Battery



Sleep



Calories



PM



Keytone off



Running mode



Data mode



Alarm-1



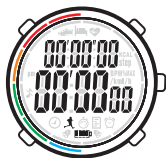
Alarm-2

7.2. Description of the different modes

7.2.1. In time mode ⌚

Button	Description
Hold [A]	Set the time (for details please refer to section "8. Time mode").
Press [B]	Cycle through different modes.
Press [C]	Cycle through the options (Steps, Sleep time, Heart rate).

Button	Description
Press [D]	Cycle through the options (Heart rate, Sleep time, Steps).
Press [E]	Enter the running mode immediately (for details please refer to section "7.2.2. When in running mode  ").



7.2.2. When in running mode

Button	Description
Hold [A]	Set up the user settings (for details please refer to section "11.2. User settings").
Press [B]	Cycle through different modes.
Press [E]	Start/pause the stopwatch (for details please refer to section "11.2. User settings").

7.2.3. In timer mode (Countdown timer) ⌚

Button	Description
Hold [A]	Set the timer value (for details please refer to section "13. Timer mode").
Press [B]	Cycle through different modes.
Press [E]	After setting the timer value: Press [E] : Start/pause the timer (for details please refer to section "13.2. Using the timer").
Hold [C]	Reset to initial value.

7.2.4. In daily data mode 📅

Button	Description
Hold [A]	Delete the current day's record.
Press [B]	Cycle through different modes.
Press [C]	Cycle through the recorded dates' details. Press [D] : Cycle through the current day's record details.
Press [D]	Cycle through the current day's record details: Steps, distance, sleep time.
Press [E]	Enter the running mode immediately.

7.2.5. In run data mode

Button	Description
Hold [A]	Delete the current exercise record.
Press [B]	Cycle through different modes.
Press [C]	Cycle through the time and date of the exercise record.
Press [D]	Cycle through the exercise data details (for details please refer to section "12.2. Run data mode")
Press [E]	Enter the running mode immediately.

7.2.6. In alarm mode

Button	Description
Hold [A]	Set alarms (for details please refer to section "14. Alarm mode").
Press [B]	Cycle through different modes.
Press [C]	Switch off the alarm and hourly chime.
Press [D]	Cycle through the Alarm-1, Alarm-2, and hourly chime.
Press [E]	Enter the running mode immediately.

7.2.7. In sleep mode

The product automatically records the sleep time from 20:00 h to 08:00 h.

NOTES:

- The product aims to estimate the start and end of your sleep time based on your activity during the time of falling asleep and waking up.
- The actual start and end of your sleep time may be different. Example: When you are sitting still reading a book and it is after 8 pm, the product may deduct that you are sleeping.

View the sleep data
(for details please refer to section
"12. Data mode").

View the sleep quality
(for details please refer to section
"8.2. Sleep quality display (Sleep tracking)").

7.2.8. In all modes (except in screen power off/ battery saving mode)

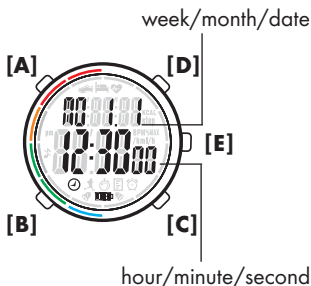
Button	Description
Press [A]	Turn on the backlight.

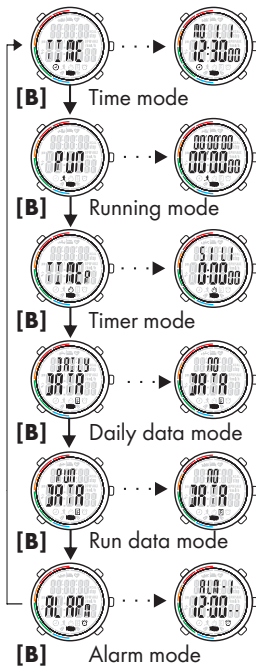
8. Time mode

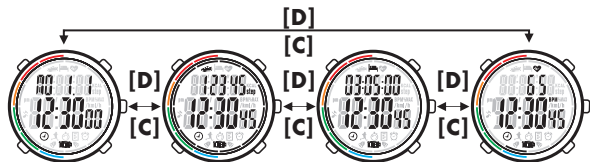
8.1. Cycling between modes

8.1.1. In time mode ⌚

Button	Description
Press [B]	Circularly display running mode, timer mode, daily data mode, run data mode, alarm mode, time mode.







8.1.2. In time mode ⌚

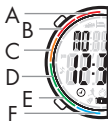
Button	Description
Press [C] or [D]	Cycle through the options (steps, sleep time, heart rate measurement, time [week/month/day/hour/minute/second]).

8.2. Sleep quality display (Sleep tracking)

8.2.1. In time mode ⌚

Press **[C]** or **[D]**: Cycle through the options (Steps, Sleep time, Heart rate, Time) to see the sleep data and sleep quality (see below colour indication).

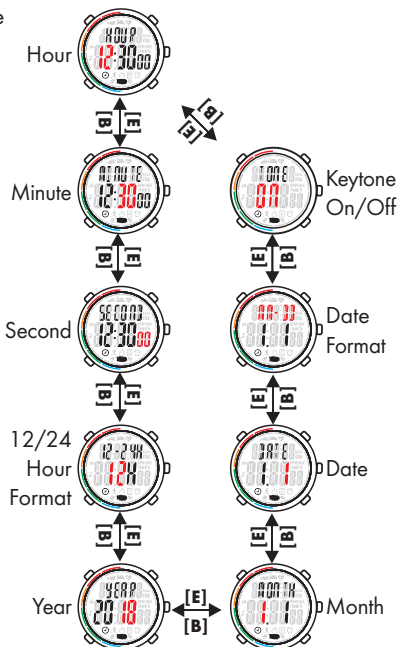
Button/Colour indication on lens Sleep time/quality



A: Red 2	Very good
B: Red 1	Good
C: Orange	Normal
D: Green 2	Normal
E: Green 1	Bad
F: Blue	Very bad

8.3. Setting time and date

- Only available in time mode.
- Not available when heart rate, sleep or step is shown.



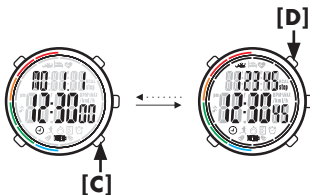
8.3.1. In time mode ⌚

Button	Description
Hold [A]	Start the time and date settings (hour, minute, second, 12/24 hours format, year, month, week, date format, keytone on/off).
Press [C] or [D] or Hold [C] or [D]	Change the setup or value. Change the setup or value quickly.
Press [E] or Press [B]	Confirm input. Enter the next option. Confirm input. Enter the previous option.
Press [A]	End the time and date settings. Return to the time mode.

9. Pedometer

9.1. Viewing steps

View the number of steps per day: In time mode, press **[C]** or **[D]** until **step** is shown in the display (for details please refer to below section "9.1.1. In time mode ⌚").



9.1.1. In time mode ⌚

Button	Description
Press [C] or [D] until step is shown in the display	View the number of steps per day

9.2. Target steps setting

(For details please refer to section “11.2. User settings”)

- The outer circle of the steps interface displays the progress of the target of steps of the day. The outer circle has a total of 12 grids, and each cell represents 8.33 %. If all 12 grids are displayed, the number of steps on the day exceeds the steps target.
- Every day at midnight, the pedometer resets automatically.

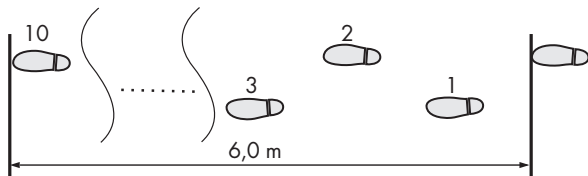
9.3. Measuring stride length

The step size is the length between one tiptoe and another tiptoe while walking.

Example based on walking 10 steps:

Distance walked = 6 metres

$6.0 \text{ m distance} \div 10 \text{ steps} = 60 \text{ cm per step}$



❶ **NOTE:** The more steps taken, the higher the accuracy on the step size.

The pedometer measures steps by measuring the arm swing of the user. Below actions may affect the accuracy:

- Wearing the product too loose
- Putting hands in the pockets
- Hanging the product on a backpack, etc.
- Wearing slippers or wooden clogs while walking
- Walking in crowded areas
- Frequently Standing up and sitting down

- Doing strenuous exercises (playing basketball, tennis, badminton, etc.)
- Taking bike/bus, etc.
- Climbing stairs or hiking
- Frequently changing the speed
- Running fast for short distances
- Swinging arm continually while not walking

10. Heart rate meter

In time mode

Button	Description
Hold [C] or [D]	Press and hold [C] or [D] until  is shown in the display.  is flashing during measurement. The measured heart rate will be displayed after a while.
or Press any button (except [A])	Exit the measurement

- ❗ **NOTE:** Wearing the product incorrectly causes search failures and measurement errors:



Strap nice and tight on wrist



Too loose

- Adjust the product's strap so that the product sits correctly around your wrist.
- Search for the heart rate signal again.

11. **Running mode**

11.1. **Stopwatch**

Max. stopwatch measurement: 99 hours, 59 minutes and 59 seconds.

11.1.1. **Single stopwatch**

The single stopwatch can be used to measure the running duration of one athlete.

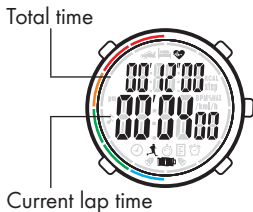
11.1.2. **In stopwatch mode**

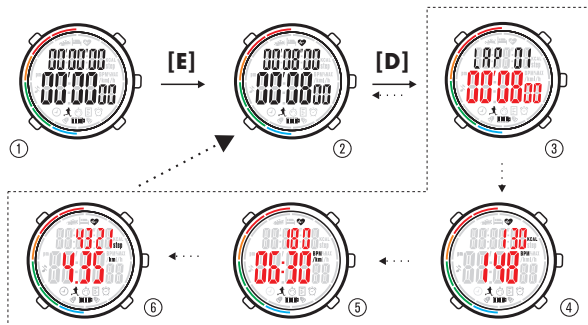
Button	Description
Press [E]	Start, pause and resume the stopwatch.

Button	Description
Hold [D]	After pressing [E]: Press and hold [D]: Save the data and return to time mode. Check the saved data: for details please refer to section "12.2. Run data mode".
Hold [A]	After pressing [E]: Press and hold [A]: Clear the data and return to time mode.

11.1.3. Lap stopwatch

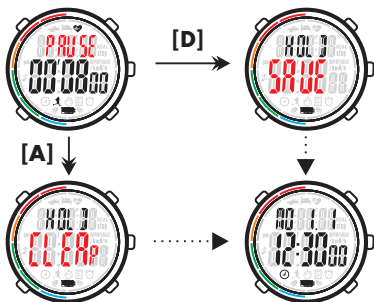
While running or racing on the track, use the lap stopwatch to measure each lap's duration.





Button	Description	Fig.
Reset		①
Press [E]	Start the stopwatch.	②
Press [D] when finishing a lap.	The product displays: Lap data (number of laps and lap duration)	③
	Calories and average heart rate	④
	Maximum heart rate and pace	⑤
	Steps and distance are displayed	⑥
	The product automatically returns to the stopwatches' running interface.	

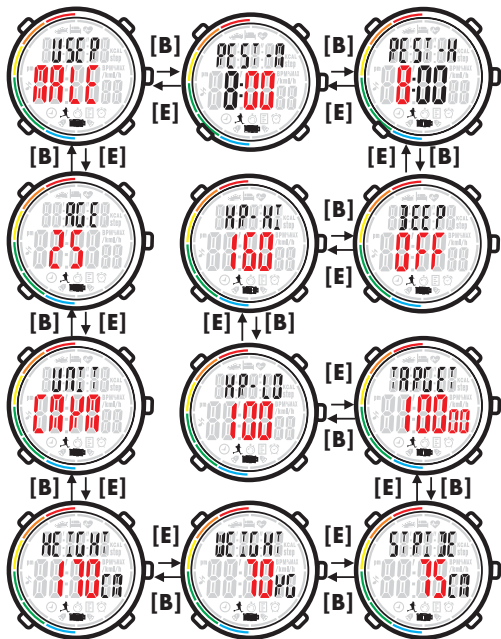
11.1.4. Stop using the stopwatch



Button	Description
Press [E]	Pause the stopwatch.
Hold [D]	Save the data. View the data in the run data mode (for details please refer to section "8.1. Cycling between modes").
or	
Hold [A]	Do not save the data.

11.2. User settings

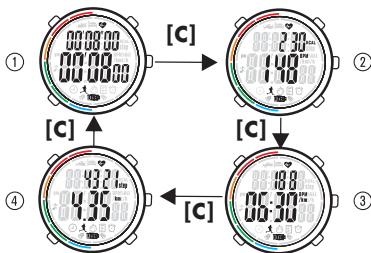
11.2.1. In running mode



(for details refer to the next page)

Button	Description
Hold [A]	Start the user settings (Sex, age, unit [Metric (cm, km) or Imperial (inches, miles)], height, weight, stride (length) (for details please refer to section "9.3. Measuring stride length"), step target, heart rate zone, heart rate tone on/off, rest (sleep) time target).
Press [C] or [D] or Hold [C] or [D]	Change the setup or value. Change the setup or value quickly.
Press [E] or Press [B]	Confirm input. Enter the next option. Confirm input. Enter the previous option.
Press [A]	End the user settings. Return to the running mode.

11.3. Measuring running data



11.3.1. In running mode

Button	Description	Fig.
Press [E]	Start or pause and resume the running measurement.*	
Press [C]	After pressing [E]: Press [C]: Cycle through the running data:	
	Exercise time	①
	Calorie/Current heart rate	②
	Maximum heart rate/Current pace (Minutes: Second/ KM)	③
	Steps/Distance	④

Button	Description	Fig.
Hold [D]	After pressing [E] : Press and hold [D] : Save the data and return to time mode. Check the saved data: for details please refer to section "12.2. Run data mode".	
Hold [A]	After pressing [E] : Press and hold [A] : Clear the data and return to time mode.	

- * The stop time is not included in the exercise time when the measurement is stopped. The data generated during the stop is not included in the exercise data.

11.4. Display of heart rate interval

11.4.1. In running mode

After turning on the stopwatch: The colourful indication on the lens indicate the heart rate interval (training intensity):

Button/Colour indication on lens Heart rate interval (training intensity)

Press	A: Red 2	Dangerous situation
[C] or [D]	B: Red 1	High-intensity exercise
A	C: Orange	Aerobic exercise
B	D: Green 2	Fat-burning
C	E: Green 1	Warm-up
D	F: Blue	Daily
E		
F		



- Choose the appropriate exercise intensity accordingly.
- If the heart rate tone is turned on:

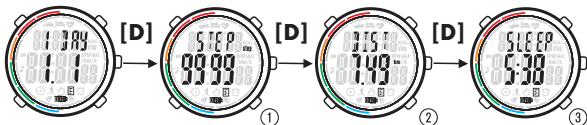
Heart rate above/below the set range Beep

Current heart rate is below the set range.	1 beep
Current heart rate is above the set range.	2 beeps

12. Data mode

The product can save the last 7 days of daily data and last 7 running data.

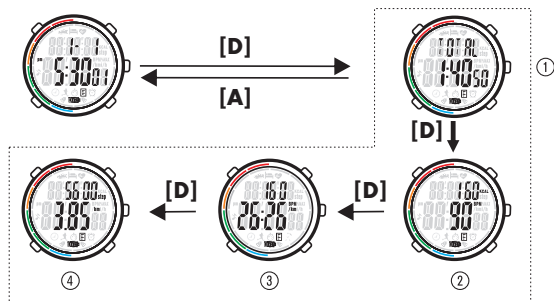
12.1. Daily data mode



12.1.1. In data mode

Button	Description	Fig.
Press [C]	Cycle through the dates of each daily record.	
Press [D]	Cycle through the data details recorded on that day:	
	Steps	①
	Distance	②
	Sleep time	③

12.2. Run data mode



12.2.1. In run data mode

Button	Description	Fig.
Press [C]	Cycle through the date and time of each exercise record.	
Press [D]	Cycle through the exercise data details:	
	Exercise duration	①
	Average heart rate and calories	②
	Maximum heart rate/Average pace (Minutes: Seconds/km)	③
	Steps/Distance	④



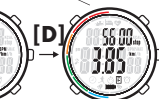
[A] ↑ [D]



Cal & AVG HRM



Max HRM & Pace



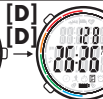
Steps/Distances



[C]



Cal/AVG HRM



Max HRM & Pace



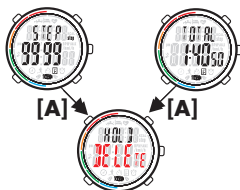
Steps/Distances



Save up to 30 records



12.3. Delete data



12.3.1. In run data mode or daily data mode

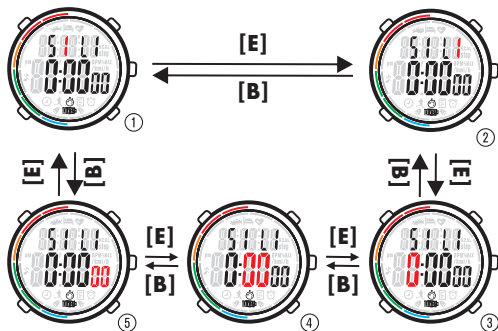
Button	Description
--------	-------------

Hold [A]	Delete data.
----------	--------------

13. Timer mode

The timer mode allows you to program up to 5 subsequently following countdowns (= “segments”). These countdowns can be programmed to be repeated up to 9 times (= “loop number”).

13.1. Setting initial timer value

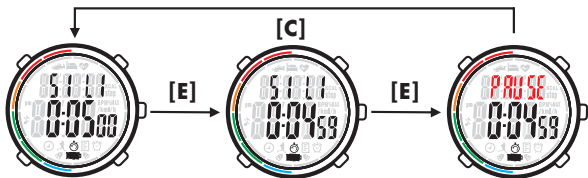


13.1.1. In timer setting mode ⌚

Button	Description	Fig.
Hold [A]	Set the timer's initial values:	
	Segment	①
	Loop number	②
	Hours	③
	Minutes	④
	Seconds	⑤

Button	Description	Fig.
Press [C] or [D] or Hold [C] or [D]	Change the setup or value.	
Press [E] or Press [B]	Confirm input. Enter the next option.	
Press [A]	End the timer settings. Return to the timer mode.	

13.2. Using the timer



13.2.1. In timer mode

Button	Description
Press [E]	Start, pause and resume the timer.
Hold [C]	Reset paused or stopped timer.
■	When the timer ends, the buzzer will sound for a few seconds. Press any button to stop the buzzer.

Timer	Buzzer
Segment completed	2 seconds
Loop completed	5 seconds
Entire countdown completed	10 seconds
Press any button to stop the buzzer.	

14. Alarm mode

The product has 2 alarms. Set the alarm time and turn it on. The product will alarm for 20 seconds. Press any button to stop the buzzer.

14.1. Switch ON/OFF the alarm

14.1.1. In alarm mode

Button	Description
Press [D]	Select Alarm-1, Alarm-2 or hourly Chime.
Press [C]	Turn Alarm-1, Alarm-2, hourly Chime on or off.  = Alarm-1 is on.  = Alarm-2 is on. No display = Alarms are off.
Press [B]	Cycle through different modes

14.2. Setting the hourly chime

Chime	Description
On	Every full hour has an acoustic signal (without display in time mode).

14.3. Setting an alarm

14.3.1. In alarm mode

Button	Description
Hold [A]	Enter the alarm setting state. The setting options are: Alarm selection, hours, minutes
Press [C] or [D]	Select Alarm-1 or Alarm-2.
Press [E]	Confirm input. Enter the next option.
or	
Press [B]	Confirm input. Enter the previous option.
Press [C] or [D]	Set the hour.
Press [E]	Confirm input. Enter the next option.
or	
Press [B]	Confirm input. Enter the previous option.
Press [C] or [D]	Set the minute.
Press [A]	Return to the alarm mode.

15. Screen off/battery saving

The product retains the time function without showing any displays to save the battery energy. This feature is used if the product will not be used for a long time.

Button	Description
Hold [A][B][C][D] simultaneously	Enter the screen off/battery saving mode.
Hold [A][B][C][D] simultaneously again	Turn on the display.

16. Restoring to factory settings

In time mode ⌚

Button	Description
Hold [A][B][C][D] simultaneously	Enter the screen off/battery saving mode.
Hold [E]	The product restarts within approx. 10 seconds. All user-set information and activity history is deleted. The product returns to time mode.

17. **Cleaning and care**

- Clean the product with a dry and lint-free cloth. A glasses cleaning cloth is ideal.
- After each use, clean the watch strap using lukewarm water or a mild soap solution and a sponge. Do not let the product get wet. Dry all parts with a towel.
- Sweat and contaminants are detrimental to the function of the sensor.
- Do not use hard, abrasive objects, detergents, solvents, or pesticides to clean the product.

18. **Disposal**

The packaging is made entirely of recyclable materials, which you may dispose of at local recycling facilities.



Observe the marking of the packaging materials for waste separation, which are marked with abbreviations (a) and numbers (b) with following meaning: 1–7: plastics/20–22: paper and fibreboard/80–98: composite materials.



Contact your local refuse disposal authority for more details of how to dispose of your worn-out product.



To help protect the environment, please dispose of the product properly when it has reached the end of its useful life and not in the household waste. Information on collection points and their opening hours can be obtained from your local authority.

Faulty or used batteries/rechargeable batteries must be recycled in accordance with Directive 2006/66/EC and its amendments. Please return the batteries/rechargeable batteries and/or the product to the available collection points.



Environmental damage through incorrect disposal of the batteries/rechargeable batteries!

Batteries/rechargeable batteries may not be disposed of with the usual domestic waste. They may contain toxic heavy metals and are subject to hazardous waste treatment rules and regulations. The chemical symbols for heavy metals are as follows: Cd = cadmium, Hg = mercury, Pb = lead. That is why you should dispose of used batteries/rechargeable batteries at a local collection point.

19. **Warranty**

The product has been manufactured to strict quality guidelines and meticulously examined before delivery. In the event of product defects you have legal rights against the retailer of this product. Your legal rights are not limited in any way by our warranty detailed below.

The warranty for this product is 3 years from the date of purchase. The warranty period begins on the date of purchase. Please keep the original sales receipt in a safe location. This document is required as your proof of purchase.

Should this product show any fault in materials or manufacture within 3 years from the date of purchase, we will repair or replace it – at our choice – free of charge to you. This warranty becomes void if the product has been damaged, or used or maintained improperly.

The warranty applies to defects in material or manufacture. This warranty does not cover product parts subject to normal wear, thus possibly considered consumables (e.g. batteries) or for damage to fragile parts, e.g. switches, rechargeable batteries or glass parts.

19.1. Warranty claim procedure

To ensure quick processing of your case, please observe the following instructions:

Please have the till receipt and the item number (IAN 499985_2204) available as proof of purchase.

You will find the item number on the rating plate, an engraving, on the front page of the instructions for use (bottom left), or as a sticker on the rear or bottom of the product.

If functional or other defects occur, please contact the service department listed either by telephone or by e-mail.

You can return a defective product to us free of charge to the service address that will be provided to you. Ensure that you enclose the proof of purchase (till receipt) and information about what the defect is and when it occurred.

20. **Service**



Service Great Britain

Tel.: 0800 0569216

E-Mail: owim@lidl.co.uk



1.	Úvod	Strana	62
1.1.	Použití ke stanovenému účelu	Strana	62
1.2.	Seznam použitých piktogramů	Strana	63
1.3.	Rozsah dodávky	Strana	64
1.4.	Technické údaje	Strana	64
2.	Bezpečnostní pokyny	Strana	65
2.1.	Bezpečnostní pokyny pro baterie/ akumulátory	Strana	67
3.	Obecné informace o výrobku	Strana	68
3.1.	Odolnost proti vodě	Strana	68
3.2.	Vlivy na přesnost měření	Strana	69
3.3.	Výrobek správně polohujte	Strana	71
4.	Před prvním použitím	Strana	72
5.	Nabíjení výrobku	Strana	73
6.	Výrobek probudíte	Strana	75
7.	Funkce a režimy	Strana	76
7.1.	Vysvětlení významu hodnot na displeji.	Strana	77
7.2.	Popis různých režimů	Strana	77
8.	Režim času	Strana	82
8.1.	Vyvolávejte režimy jeden po druhém	Strana	82
8.2.	Indikátor kvality spánku (sledování spánku)	Strana	84
8.3.	Nastavení času/data	Strana	86

9. Krokoměr	Strana	88
9.1. Kroky náhledu	Strana	88
9.2. Denní cíl počet kroků	Strana	89
9.3. Měření délky kroku	Strana	89
10. Měřidlo srdečního tepu	Strana	91
11. Režim běhu	Strana	92
11.1. Stopky	Strana	92
11.2. Uživatelská nastavení	Strana	96
11.3. Měření údajů o běhu	Strana	98
11.4. Zobrazit interval srdečního tepu	Strana	99
12. Režim dat	Strana	101
12.1. Denní datový režim	Strana	101
12.2. Režim dat běhu	Strana	102
12.3. Smazat data	Strana	104
13. Režim časového spínání	Strana	104
13.1. Nastavte počáteční hodnotu spínacích hodin	Strana	105
13.2. Použijte spínací hodiny	Strana	107
14. Režim budíku	Strana	108
14.1. Budík zapnut/vypnut (ON/OFF)	Strana	108
14.2. Nastavit hodinový tón	Strana	108
14.3. Nastavení budíku	Strana	109
15. Displej vypnutý/Spoření baterie	Strana	110

16. Reset na nastavení z výroby	Strana 111
17. Čištění a péče	Strana 111
18. Zlikvidování	Strana 112
19. Záruka	Strana 113
19.1. Postup v případě uplatňování záruky	Strana 114
20. Servis	Strana 115

MĚŘIČ SRDEČNÍHO TEPU

1. Úvod

Blahopřejeme Vám ke koupi nového výrobku. Rozhodli jste se pro kvalitní produkt. Návod k obsluze je součástí tohoto výrobku. Obsahuje důležité pokyny pro bezpečnost, použití a likvidaci. Před použitím výrobku se seznámte se všemi pokyny k obsluze a bezpečnostními pokyny. Používejte výrobek jen popsaným způsobem a na uvedených místech. Při předání výrobku třetí osobě předejte i všechny podklady.

1.1. Použití ke stanovenému účelu

Tento výrobek je vhodný pro zobrazování času a provádění výše popsaných doplňkových funkcí. Výrobek nepoužívejte pro žádné jiné účely.

Výrobek je určen výhradně pro použití v domácnostech, nikoliv pro komerční účely.

Výrobce nepřebírá v žádném případě odpovědnost při škodách způsobených neodborným použitím.

1.2. Seznam použitých piktogramů

	Vhodnost: Dážď, mytí rukou, stříkající voda
	Vhodnost: Sprchování, mytí nádobí, koupání
	Vhodnost: Plavání, šnorchlování
	Vhodnost: Windsurfing, potápění
	Krokoměr (krokový čítač)
	Monitorování spánku
	Měření tepu
	Kalendář
	Hodinky
	Alarm



Značka CE potvrzuje shodu se směrnicemi EU, které se na výrobek vztahují.



Stejnoseměrný proud/napětí

1.3. Rozsah dodávky

Po vybalení výrobku zkontrolujte, zda je dodávka kompletní a zda jsou všechny díly v řádném stavu. Před použitím odstraňte všechny obalové materiály.

1x Měřič srdečního tepu

1x Nabíjecí kabel USB

1x Krátký návod

1.4. Technické údaje

Provozní napětí: 3,7 V 

Baterie: Dobíjecí lithium-iontová polymerní baterie 90 mAh (nevyměnitelná)

Vstupní napětí/proud: 5 V , 1 A

Přesnost času: $\pm 1,0$ s/den (± 30 s/měsíc)

Rozsah měření srdečního tepu: 40 až 220 tepů za minutu

Rozlišení měření srdečního

tepu: 1 tep za minutu

Provozní teplota: 0 až +50 °C

Skladovací teplota: -10 až +60 °C

Vodě odolné provedení: 3 bary



2. **Bezpečnostní pokyny**



VAROVÁNÍ! NEBEZPEČÍ PORANĚNÍ!

- Tento výrobek mohou používat (včetně dětí starších 8 let) osoby se sníženými fyzickými, smyslovými či mentálními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jsou pod dohledem nebo byly poučeny ohledně bezpečného používání výrobku a chápou z toho vyplývající rizika.
Děti si nesmí s výrobkem hrát.
Děti nesmí provádět čištění a údržbu bez dohledu.
- Proto balicí materiály uchovávejte mimo dosah dětí.
Nebezpečí udušení.

- ⚠ VÝSTRAHA:** Před zahájením cvičebního programu navštivte svého lékaře. Váš lékař vám může pomoci sestavit správný rozvrh tréninku a pokyny pro srdeční tep pro váš trénink.
- Tento výrobek není lékařský přístroj a může být použit pouze jako vodítko pro váš trénink.
 - Tento výrobek by neměl být používán v profesionálním prostředí, kde je vyžadována vysoká přesnost.
 - Výrobek splňuje průmyslové normy. Nenoste výrobek, pokud se vyskytnou alergické reakce nebo podráždění. Vyhledejte lékaře.
 - Tento výrobek se skládá z přesných elektrických částí. Výrobek nerozebírejte. S výrobkem zacházejte opatrně.
 - Nepoužívejte výrobek v prostředí s velmi nízkými, extrémně vysokými nebo rychle se měnícími teplotami.
 - Nenoste výrobek v silných magnetických a elektrických polích.
 - Povrch snímače udržujte vždy čistý.
 - Čistěte výrobek popř. měkkým hadrem. Používejte pouze čistou vodu a žádné čisticí prostředky nebo rozpouštědla.
 - V případě neobvyklého chování nebo vodního zamlžení nechte výrobek opravit kvalifikovaným servisním střediskem.



2.1. Bezpečnostní pokyny pro baterie/akumulátory



NEBEZPEČÍ ŽIVOTA! Uchovávejte baterie/akumulátory mimo dosah dětí. V případě spolknutí vyhledejte ihned lékaře!



NEBEZPEČÍ VÝBUCHU! Nikdy nedobíjejte nedobíjitelné baterie. Nezkratujte baterie/akumulátory, ani je neotevírejte. Přehřátí, nebezpečí požáru nebo roztržení může být následkem.

- Nikdy neházejte baterie/akumulátory do ohně nebo do vody.
- Nevývíjejte na baterie/akumulátory mechanickou zátěž.

Riziko vytečení baterií/akumulátorů

- Vyhněte se extrémním podmínkám a teplotám, které by mohly mít vliv na baterie/akumulátory, např. na radiátorech/přímém slunečním světle.
- Pokud jsou baterie/akumulátory vyteklé, zabraňte kontaktu kůže, očí a sliznic s chemikáliemi! Postižené místo pečlivě opláchněte čistou vodou a ihned vyhledejte lékařskou pomoc!



NOSTE OCHRANNÉ RUKAVICE! Vytékající nebo poškozené baterie/akumulátory mohou způsobit při styku s pokožkou chemická poleptání. V tomto případě použijte vhodné ochranné rukavice.

- Tento výrobek má vestavěný akumulátor, který nemůže být vyměněn uživatelem. Aby se zabránilo rizikům, může odstranění nebo náhradu akumulátoru provést pouze výrobce nebo jeho služba zákazníkům nebo podobně kvalifikovaná osoba. Při likvidaci je třeba upozornit na to, že tento výrobek obsahuje akumulátor.

3. Obecné informace o výrobku

3.1. Odolnost proti vodě

				
3 BAR	✓	×	×	×

Tento výrobek je vodotěsný až do 3 barů. Výrobek lze nosit při mytí rukou. Výrobek nesmí být nošen při plavání, potápění nebo v sauně.

Chcete-li udržet vodotěsnou funkci:

- Pokud je výrobek ponořený, nestiskněte žádné tlačítko.

3.2. Vlivy na přesnost měření

- Naměřené hodnoty tepové frekvence slouží jen jako reference. Za následky jakýchkoli chybných naměřených hodnot se nepřebírá žádná odpovědnost.
- Technologie optického měřiče tepové frekvence na zápěstí tohoto výrobku poskytuje přesný odhad tepové frekvence uživatele.

Vlastní omezení této technologie mohou za určitých okolností způsobit, že některé hodnoty tepové frekvence budou nepřesné. Tyto okolnosti zahrnují mimo jiné, ale nejsou omezeny na:

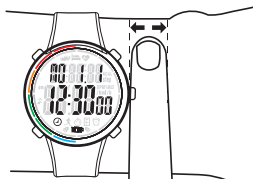
- tělesné vlastnosti uživatele,
- vhodnost formy výrobku,
- druh a intenzitu aktivity.

- Tento výrobek používá snímače, které zaznamenávají vaše pohyby a další hodnoty.
- Údaje a informace shromážděné tímto výrobkem mají poskytnout přesný odhad vaší aktivity a naměřených hodnot, ale nemusí být zcela přesné. To zahrnuje údaje o krocích, spánku, vzdálenosti, tepové frekvenci a kaloriích.
- **Optické měření srdečního tepu:** Tento výrobek používá optický senzor k měření srdečního tepu na zápěstí. Při použití této metody není nutný hrudní pás.

- **Krevní oběh:** Krevní oběh se liší od osoby k osobě a může se dokonce lišit u jednotlivce (např. mezi levou a pravou rukou). V některých případech nemusí být přirozený průtok krve u některých jedinců optimální pro měření srdečního tepu pomocí optického senzoru.
- **Faktory životního prostředí:** Je-li teplota okolí příliš nízká, může se snížit průtok krve v předloktí; to může vést k nižší přesnosti měření.
- **Barva pokožky:** Odráživost kůže je ovlivněna barvou povrchu kůže. Čím méně světla je absorbováno povrchem kůže, tím lepší je měření srdečního tepu. Přesnost měření může být ovlivněna následujícími faktory: Silná pigmentace kůže, jizvy a tetování.
- **Kůži udržujte suchou a čistou:** Je důležité, abyste udržovali výrobek a pokožku čistou a suchou. Sucho zvyšuje pohodlí a zabraňuje poškození výrobku. To je zvláště důležité během cvičení a při vystavení výrobku tekutinám. Tekutiny, jako je pot, mýdlo, krém na opalování a tělové mléko, mohou snížit přesnost měření.
- **Držení těla:** Nesprávné držení těla (např. silně zalomená zápěstí) ovlivňuje krevní oběh předloktími a snižuje přesnost měření srdečního tepu.

3.3. Výrobek správně polohujte

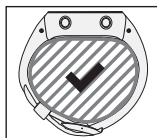
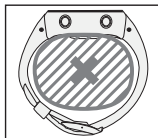
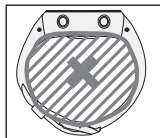
Přiložte výrobek na zápěstí. Pro přesné měření je důležité správné umístění.



- Pro měření srdečního tepu musí výrobek pohodlně sedět na zápěstí. Displej musí být vzhůru a umístěn na šířku prstu za zápěstí.

Senzor se musí dotýkat kůže. Výrobek by neměl být umístěn tak pevně, aby se snížil krevní oběh. Během cvičení by hodinky měly volně spočívat na zápěstí jako běžné hodinky.

Během tréninku noste výrobek trochu blíže k zápěstí, aby se maximalizovala přesnost měření srdečního tepu.



- Mnoho cvičení, jako je jízda na kole nebo vzpírání, vyžaduje ohnutí vašich zápěstí do úhlu. To může ovlivnit měření srdečního tepu, je-li výrobek příliš nízko u zápěstí. Chcete-li dosáhnout nejlepších výsledků, noste výrobek několik minut před začátkem cvičení.
- Pokud se vaše ruce nebo pokožka rychle ochlazuje, zahřejte pokožku pod senzorem. Před začátkem tréninku proveďte zahřívací cvičení.
- Během velmi intenzivního tréninku nebo jiných činností, které způsobují, že jsou pohyby vašeho zápěstí silné nebo arytmičné, nemusí senzor správně měřit váš srdeční tep.
- Pokud výrobek nezobrazuje váš srdeční tep, uvolněte zápěstí a zůstaňte nehybně (po dobu asi 15 sekund). Vaše srdeční tepu by se nyní měl zobrazit.

4. Před prvním použitím

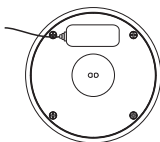
Po rozbalení výrobku:

- Vyjměte dodaný nabíjecí kabel USB z obalu.
- Nabijte výrobek (další podrobnosti najdete v části „5. Nabíjení výrobku“).

Nabijte výrobek včas. Výkon baterie se snižuje, pokud je napětí po delší dobu příliš nízké.

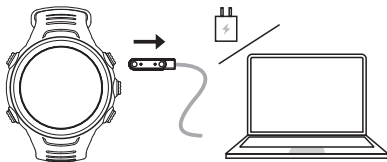
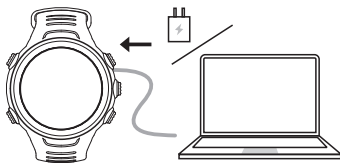
5. Nabíjení výrobku

- Umístěte 2 magnetické kontakty nabíjecího kabelu USB na 2 stříbrné nabíjecí kontakty (zadní strana hodinek), dokud nejsou drženy v poloze.
- ❗ **UPOZORNĚNÍ:** Nabíjecí kabel USB může přilnout k nabíjecím kontaktům pouze v jedné poloze. Pokud není nabíjecí kabel USB správně umístěn, umístěte magnetické kontakty na hodinky v opačném směru.
- Připojte druhou stranu nabíjecího kabelu USB k libovolnému nabíjecímu zdroji USB.
- ❗ **UPOZORNĚNÍ:** Pro nabíjení lze použít libovolný zdroj nabíjení USB (např. napájecí adaptér, počítač, powerbanka).
- Nabíjejte baterii alespoň 2 až 3 hodiny.

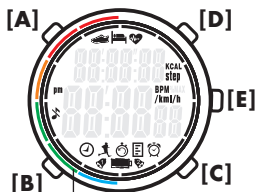


Baterie	Údaj na displeji
Proces nabíjení	 bliká na displeji.
Plně nabitá	 svítí na displeji.
Nízký	 svítí na displeji.
Při nízkém stavu nabití baterie: ■ Režimy srdečního tepu a běhu nefungují. ■ Čas spánku není monitorován.	

6. Výrobek probudíte



7. Funkce a režimy



Interval srdečního tepu

(další podrobnosti najdete v části
„10. Měřidlo srdečního tepu“)

Kvalita spánku

(další podrobnosti najdete v části
„8.2. Indikátor kvality spánku (sledování spánku)“)

Krokový cíl

(další podrobnosti najdete v části „9. Krokoměr“)

7.1. Vysvětlení významu hodnot na displeji



Krokoměr



Srdeční tep

step

Kroky

BPM

Úderů za minutu

/kmi/h

Tempo



Režim času



Režim časového spínání



Režim budíku



Baterie



Spánek

KCAL

Kalorie

pm

Odp



Tón kláves vypnut



Režim běhu



Režim dat



Budík-1



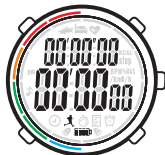
Budík-2

7.2. Popis různých režimů

7.2.1. V časovém režimu ⌚

Tlačítko	Popis
Podržte [A] stisknuté	Nastavte čas (další podrobnosti najdete v části „8. Režim času“).
Stiskněte [B]	Vyvolávejte režimy jeden po druhém.
Stiskněte [C]	Vyvolat funkce (kroky, doba spánku, srdečního tepu).

Tlačítko	Popis
Stiskněte [D]	Vyvolat funkce (měření srdečního tepu, doba spánku, počet kroků).
Stiskněte [E]	Okamžitě přepněte do režimu běhu (další podrobnosti najdete v části „7.2.2. V režimu běhu  “).



7.2.2. V režimu běhu

Tlačítko	Popis
Podržte [A] stisknuté	Seřízení uživatelských nastavení (další podrobnosti najdete v části „1.1.2. Uživatelská nastavení“).
Stiskněte [B]	Vyvolávejte režimy jeden po druhém.
Stiskněte [E]	Spusťte/zastavte stopky (další podrobnosti najdete v části „1.1.2. Uživatelská nastavení“).

7.2.3. V režimu časovače (odpočítávání)

Tlačítko	Popis
Podržte [A] stisknuté	Nastavte hodnotu spínacích hodin (další podrobnosti najdete v části „13. Režim časového spínání“).
Stiskněte [B]	Vyvolávejte režimy jeden po druhém.
Stiskněte [E]	Po nastavení časového režimu: Stiskněte [E] : Spínací hodiny spustit/ukončit (další podrobnosti najdete v části „13.2. Použijte spínací hodiny“).
Podržte [C] stisknuté	Resetovat na původní hodnotu.

7.2.4. V denním datovém režimu

Tlačítko	Popis
Podržte [A] stisknuté	Smažte záznamy aktuálního dne.
Stiskněte [B]	Vyvolávejte režimy jeden po druhém.
Stiskněte [C]	Vyvolejte zaznamenané denní údaje jeden po druhém. Stiskněte [D] : Vyvolání aktuálních denních záznamů.

Tlačítko	Popis
Stiskněte [D]	Vyvolání aktuálních denních záznamů: Kroky, vzdálenost, čas spánku.
Stiskněte [E]	Okamžitě přepněte do režimu běhu.

7.2.5. V režimu dat běhu

Tlačítko	Popis
Podržte [A] stisknuté	Smazat aktuální tréninkové hodnoty.
Stiskněte [B]	Vyvolávejte režimy jeden po druhém.
Stiskněte [C]	Vyvolejte čas a údaje o tréninkových hodnotách.
Stiskněte [D]	Vyvolejte tréninkové hodnoty (další podrobnosti najdete v části „12.2. Režim dat běhu“)
Stiskněte [E]	Okamžitě přepněte do režimu běhu.

7.2.6. V režimu budíku

Tlačítko	Popis
Podržte [A] stisknuté	Nastavte budík (další podrobnosti najdete v části „14. Režim budíku“).
Stiskněte [B]	Vyvolávejte režimy jeden po druhém.

Tlačítko	Popis
Stiskněte [C]	Vypněte budík a hodinový tón.
Stiskněte [D]	Budík-1, budík-2 a hodinový tón se zobrazují jeden po druhém.
Stiskněte [E]	Okamžitě přepněte do režimu běhu.

7.2.7. V režimu spánku

Výrobek automaticky zaznamenává dobu spánku od 20:00 do 08:00.

UPOZORNĚNÍ:

- Výrobek si klade za cíl odhadnout začátek a konec doby spánku na základě vaší aktivity v době usínání a probouzení.
- Skutečný začátek a skutečný konec doby vašeho spánku se mohou lišit. Příklad: Pokud sedíte v klidu a čtete knihu po 20:00, může výrobek předpokládat, že spíte.

Zobrazit hodnoty spánku

(další podrobnosti najdete v části „12. Režim dat“).

Zobrazit kvalitu spánku

(další podrobnosti najdete v části

„8.2. Indikátor kvality spánku (sledování spánku)“).

7.2.8. Ve všech režimech (kromě režimu vypnutí displeje/úspory baterie)

Tlačítko	Popis
----------	-------

Stiskněte [A]	Zapněte podsvícení.
---------------	---------------------

8. Režim času

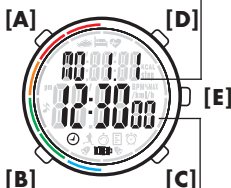
8.1. **Vyvolávejte režimy jeden po druhém**

8.1.1. **V časovém režimu ⌚**

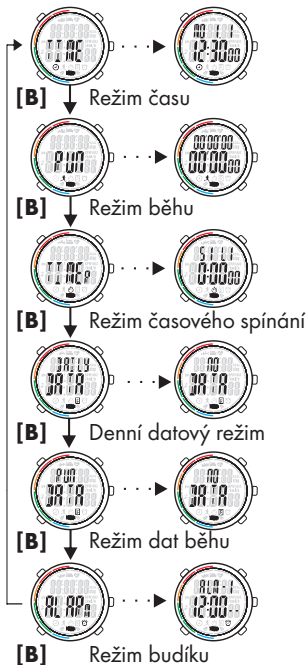
Tlačítko	Popis
----------	-------

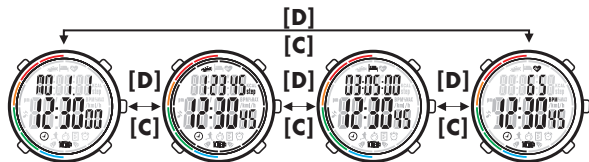
Stiskněte [B]	Zobrazit jeden po druhém režim běhu, režim spínacích hodin, denní režim dat, režim dat běhu, režim probuzení, režim času.
----------------------	---

Týden/měsíc/den



Hodina/minuta/sekunda





8.1.2. V časovém režimu ⌚

Tlačítko	Popis
Stiskněte [C] nebo [D]	Zobrazujte funkce postupně (kroky, čas spánku, měření srdečního tepu, čas [týden/měsíc/den/hodina/minuta/sekunda]).

8.2. Indikátor kvality spánku (sledování spánku)

8.2.1. V časovém režimu ⌚

Stiskněte **[C]** nebo **[D]**: Postupně vyvolejte funkce (kroky, čas spánku, měření srdečního tepu, čas) pro zobrazení hodnot spánku a kvality spánku (viz následující barevný displej).

Zobrazení tlačítek/barev na lunetě

Doba spánku/kvalita



A: Červená 2

Velmi dobře

B: Červená 1

Dobře

C: Oranžová

Normální

D: Zelená 2

Normální

E: Zelená 1

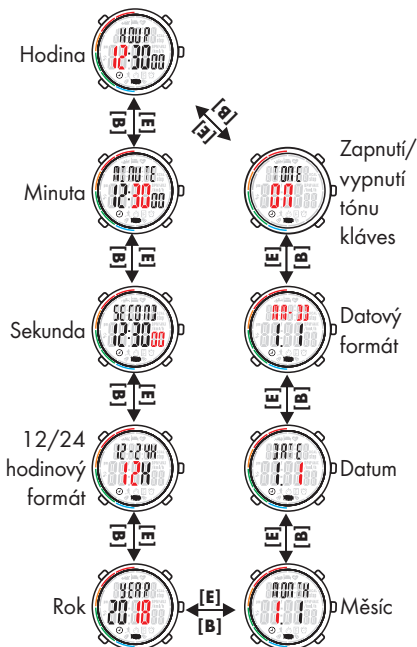
Špatné

F: Modrá

Velmi špatné

8.3. Nastavení času/data

- K dispozici pouze v časovém režimu.
- Není k dispozici, pokud se zobrazuje srdeční frekvence, spánek nebo kroky.



8.3.1. V časovém režimu ⌚

Tlačítko	Popis
Podržte [A] stisknuté	Nastavení času a data začínají (hodina, minuta, sekunda, 12/24hodinový formát, rok, měsíc, týden, formát data, tón tlačítka zapnut/vypnut).
Stiskněte [C] nebo [D] nebo Podržte [C] nebo [D] stisknuté	Změna nastavení nebo hodnoty. Rychlá změna nastavení nebo hodnoty.
Stiskněte [E] nebo Stiskněte [B]	Potvrďte zadanou hodnotu. Přejít na další funkci. Potvrďte zadanou hodnotu. Přejít na předchozí funkci.
Stiskněte [A]	Ukončit nastavení času a data. Návrat do režimu času.

9. Krokoměr

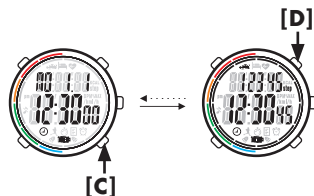
9.1. Kroky náhledu

Zobrazit počet kroků za den:

V časovém režimu stlačte **[C]** nebo **[D]**, dokud se na displeji neobjeví **step**

(další podrobnosti najdete v části

„9.1.1. V časovém režimu ⌚“).



9.1.1. V časovém režimu ⌚

Tlačítko	Popis
----------	-------

Stiskněte [C] nebo [D] , až se zobrazí step na displeji. Zobrazit počet kroků za den.	
--	--

9.2. Denní cíl počet kroků

(další podrobnosti najdete v části „1.1.2. Uživatelská nastavení“)

- Vnější kruh rozhraní kroku označuje postup denního cíle počtu kroků. Vnější kruh má celkem 12 mřížek a každá buňka představuje 8,33 %. Pokud je zobrazeno všech 12 mřížek, počet denních kroků přesahuje cílový počet kroků.
- Každý den o půlnoci se krokoměr automaticky resetuje.

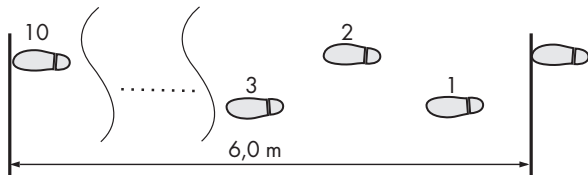
9.3. Měření délky kroku

Délka kroku při běhu je vzdálenost od špičky prstů na nohou k další špičce prstů na nohou.

Příklad založený na 10 běhových krocích:

Uběhnutá vzdálenost = 6 metrů

Vzdálenost 6,0 m $\div$ 10 kroků = 60 cm na krok



❗ **UPOZORNĚNÍ:** Čím více kroků se provede, tím vyšší je přesnost délky kroku.

Krokoměr měří kroky měřením otáčení ramene uživatele.

Následující akce by mohly ovlivnit přesnost:

- Nošení výrobku je příliš volné
- Zastrčení rukou do kapes
- Zavěšení výrobku na batoh atd.
- Nosit při běhu pantofle nebo dřeváky
- Běhat v přeplněných oblastech
- Časté vstávání a sedání
- Provádění namáhavých cvičení (basketbal, tenis, badminton atd.)
- Jet na kole/autobusem atd.
- Chození do schodů nebo turistika
- Časté změny rychlosti
- Rychlý běh na krátké vzdálenosti
- Aniž byste šli, pořád houpejte rukama

10. Měřidlo srdečního tepu

V časovém režimu ⌚

Tlačítko	Popis
Podržte [C] nebo [D] stisknuté	Podržte [C] nebo [D] stisknuté, až se na displeji zobrazí  Během měření bliká  Měřený signál srdečního tepu se zobrazí po nějaké době.

nebo

stiskněte

libovolnou

klávesu

(kromě [A]) Ukončete měření

- ❗ **UPOZORNĚNÍ:** Nesprávné nošení výrobku vede k chybám vyhledávání a měření:



Náramek pevně na zápěstí



Příliš uvolněný

- Nastavte řemínek výrobku tak, aby výrobek správně seděl na zápěstí.
- Vyhledejte znovu signál srdečního tepu.

11. **Režim běhu**

11.1. **Stopky**

Maximální měření stopek: 99 hodin, 59 minut a 59 sekund.

11.1.1. **Jediné stopky**

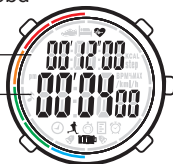
Jediné stopky lze použít k měření doby běhu sportovce.

11.1.2. **V režimu stopek**

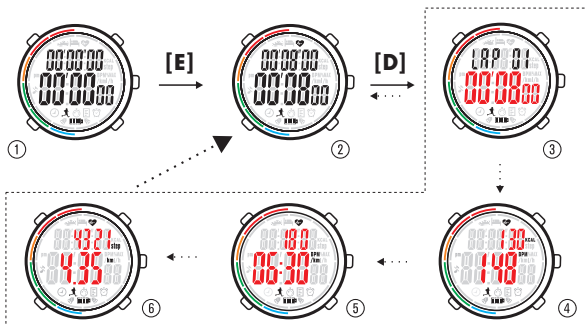
Tlačítko	Popis
Stiskněte [E]	Stopky spustíte, pozastavte a pokračujte.
Podržte [D] stisknuté	Po stisknutí [E] : Podržte [D] stisknuté: Uložte data a přepněte zpět do režimu času. Vyvolání uložených dat: Další podrobnosti najdete v části „12.2. Režim dat běhu“.
Podržte [A] stisknuté	Po stisknutí [E] : Podržte [A] stisknuté: Smažte data a přepněte zpět do režimu času.

11.1.3. Kolové stopky

Při běhu nebo závodu na dráze Celková doba
použijte pro změření času
každého kola kolové stopky.

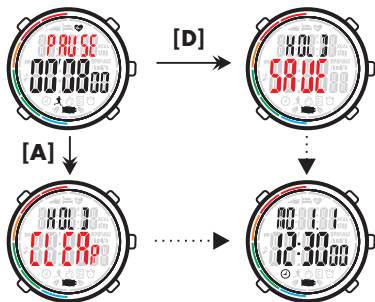


Aktuální čas kola



Tlačítko	Popis	Obr.
Vrátit zpět		①
Stiskněte [E]	Spusťte stopky.	②
Po dokončení kola stiskněte [D] .	Výrobek ukazuje: Údaje za kola (počet kol a doba trvání kola)	③
	Kalorie a průměrný srdeční tep	④
	Maximální srdeční tep a tempo	⑤
	Zobrazí se kroky a vzdálenost	⑥
	Výrobek se automaticky vrací do běhového rozhraní stopky.	

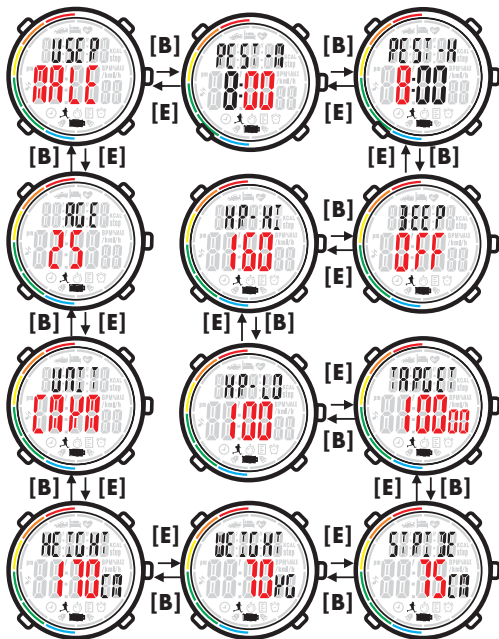
11.1.4. Přestaňte používat stopky



Tlačítko	Popis
Stiskněte [E]	Pozastavte stopky.
Podržte [D] stisknuté	Uložte data. Zobrazení dat v režimu dat běhu (další podrobnosti najdete v části „8.1. Vyvolávejte režimy jeden po druhém“).
nebo Podržte [A] stisknuté	Neukládejte žádná data.

11.2. Uživatelská nastavení

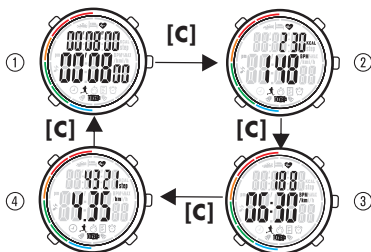
11.2.1. V režimu běhu



(viz podrobnosti na další stránce)

Tlačítko	Popis
Podržte [A] stisknuté	Zahájení uživatelských nastavení (pohlaví, věk, jednotky [metrické (cm, km) nebo imperiální (palce, míle)], výška těla, hmotnost, délka kroku (další podrobnosti najdete v části „9.3. Měření délky kroku“), krokový cíl, rozsah srdečního tepu, tón srdečního tepu zapnut/vypnut, časový cíl: Odpočinek (spánek)).
Stiskněte [C] nebo [D] nebo Podržte [C] nebo [D] stisknuté	Změna nastavení nebo hodnoty. Rychlá změna nastavení nebo hodnoty.
Stiskněte [E] nebo Stiskněte [B]	Potvrďte zadanou hodnotu. Přejít na další funkci. Potvrďte zadanou hodnotu. Přejít na předchozí funkci.
Stiskněte [A]	Ukončit nastavování uživatele. Návrat do režimu běhu.

11.3. Měření údajů o běhu



11.3.1. V režimu běhu

Tlačítko	Popis	Obr.
Stiskněte [E]	Spusťte, pozastavte a pokračujte v měření běhu.*	
Stiskněte [C]	Po stisknutí [E] : Stiskněte [C] : Zobrazovat po sobě jdoucí data běhu:	
	Doba cvičení	①
	Kalorie/aktuální srdeční tep	②
	Maximální srdeční tep/aktuální rychlost (minuty:sekundy/km)	③
	Kroky/vzdálenost	④

Tlačítko	Popis	Obr.
Podržte [D] stisknuté	Po stisknutí [E] : Podržte [D] stisknuté: Uložte data a přepněte zpět do režimu času. Přejděte na Uložená data: další podrobnosti najdete v části „12.2. Režim dat běhu“.	
Podržte [A] stisknuté	Po stisknutí [E] : Podržte [A] stisknuté: Smažte data a přepněte zpět do režimu času.	

- * Čas zastavení není zahrnut do doby cvičení, když je měření zastaveno. Vygenerovaná data během zastávky nejsou zahrnuta do tréninkových hodnot.

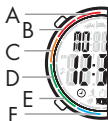
11.4. Zobrazit interval srdečního tepu

11.4.1. V režimu běhu

Po zapnutí stopky: Barevné zobrazení rámečku zobrazuje intervaly srdečního tepu (intenzita tréninku):

Zobrazení tlačítek/barev na luneti

Stiskněte **[C]**
nebo **[D]**



Interval signálu srdečního tepu (intenzita cvičení)

A: Červená 2	Nebezpečná situace
B: Červená 1	Velmi intenzivní cvičení
C: Oranžová	Aerobní cvičení
D: Zelená 2	Spalování tuků
E: Zelená 1	Ohřívání
F: Modrá	Denně

- Zvolte přiměřenou odpovídající intenzitu tréninku.
- Když je zapnut tón srdečního tepu:

Srdeční tep nad/pod nastaveným rozsahem **Zvukový signál**

Aktuální srdeční tep leží pod nastaveným rozsahem.

1 signální tón

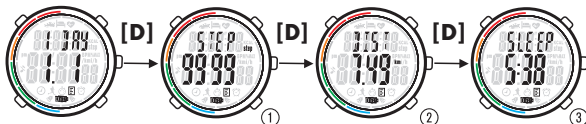
Aktuální srdeční tep leží nad nastaveným rozsahem.

2 signální tóny

12. Režim dat

Výrobek dokáže uložit denní údaje posledních 7 dnů a posledních 7 dat běhu.

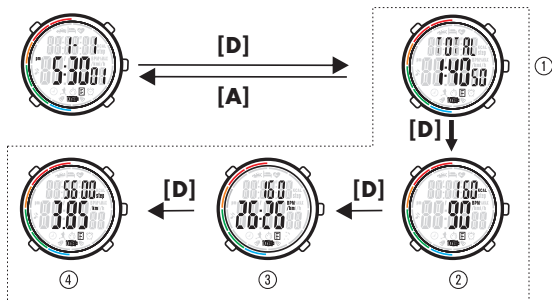
12.1. Denní datový režim



12.1.1. V datovém režimu

Tlačítko	Popis	Obr.
Stiskněte [C]	Zobrazit postupně údaje každého denního záznamu.	
Stiskněte [D]	Zobrazit postupně zaznamenané denní hodnoty:	
	Kroky	①
	Vzdálenost	②
	Doba spánku	③

12.2. Režim dat běhu



12.2.1. V režimu dat běhu

Tlačítko	Popis	Obr.
Stiskněte [C]	Zobrazit postupně čas a trvání záznamu tréninku.	
Stiskněte [D]	Zobrazit postupně tréninkové hodnoty:	
	Trvání cvičení	①
	Průměrný srdeční tep a kalorie	②
	Maximální srdeční tep/průměrná rychlost (minuty:sekundy/km)	③
	Kroky/vzdálenost	④



[A] ↑ [D]



Kalorie a Ø srdečního tepu



[D]



[D]



Kroky/Vzdálenosti

Max.
srdečního tepu a
Tempo

[C] ↓



[C]



Kalorie/Ø srdečního tepu



[D]



[D]



Max. srdečního tepu a tempo

[C]



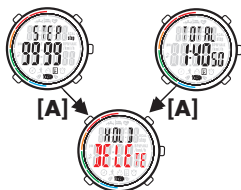
[C]



Kroky/Vzdálenosti

Uložte až 30 snímků

12.3. Smazat data



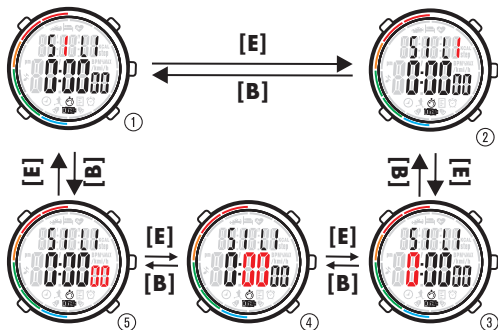
12.3.1. V režimu dat běhu nebo denním režimu dat

Tlačítko	Popis
Podržte [A] stisknuté	Smazat data.

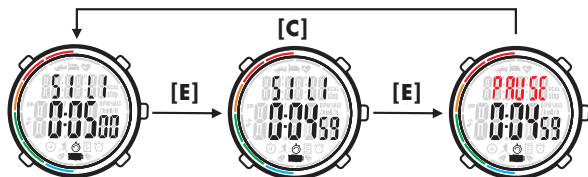
13. Režim časového spínání

Režim časového spínání umožňuje naprogramovat až 5 po sobě jdoucích odpočítávání (= "segmentů"). Tato odpočítávání lze naprogramovat tak, aby se opakovaly až 9x (= "číslo smyčky").

13.1. Nastavte počáteční hodnotu spínacích hodin



13.2. Použijte spínací hodiny



13.2.1. V režimu časovače ⌚

Tlačítko	Popis
Stiskněte [E]	Spusťte, pozastavte a pokračujte se spínacími hodinami.
Podržte [C] stisknuté	Reset pozastaveného nebo zastaveného spínacích hodin.

- Jakmile spínací hodiny skončí, zazní po několik sekund bzučák. Stiskněte libovolné tlačítko, aby bzučák skončil.

Spínací hodiny	Bzučák
Segment byl ukončen	2 sekundy
Smyčka ukončena	5 sekundy
Odpočítávání bylo ukončeno	10 sekundy

Stiskněte libovolné tlačítko, aby bzučák skončil.

14. Režim budíku

Výrobek má 2 budíky. Nastavte a zapněte čas buzení. Výrobek spustí alarm po dobu 20 sekund. Stiskněte libovolné tlačítko, aby bzučák skončil.

14.1. Budík zapnut/vypnut (ON/OFF)

14.1.1. V režimu budíku

Tlačítko	Popis
Stiskněte [D]	Vyberte budík-1, budík-2 nebo hodinový tón.
Stiskněte [C]	Budík-1, budík-2, hodinový tón zapnutý nebo vypnutý.  = Budík-1 je zapnutý.  = Budík-2 je zapnutý. Žádné zobrazení = budík je vypnut.
Stiskněte [B]	Vyvolávejte režimy jeden po druhém.

14.2. Nastavit hodinový tón

Tón	Popis
Zap	Každou celou hodinu se ozve zvukový signál (bez zobrazení v časovém režimu).

14.3. Nastavení budíku

14.3.1. V režimu budíku

Tlačítko	Popis
Podržte [A] stisknuté	Přejděte do stavu nastavení budíku. Možnosti nastavení: Výběr budíku, hodiny, minuty
Stiskněte [C] nebo [D]	Vyberte budík-1 nebo budík-2.
Stiskněte [E] nebo Stiskněte [B]	Potvrďte zadanou hodnotu. Přejít na další funkci.
Stiskněte [C] nebo [D]	Nastavit hodiny.
Stiskněte [E] nebo Stiskněte [B]	Potvrďte zadanou hodnotu. Přejít na další funkci.
Stiskněte [C] nebo [D]	Nastavit minuty.
Stiskněte [A]	Návrat do režimu budíku.

15. Displej vypnutý/Spoření baterie

Výrobek udržuje časovou funkci, aniž by zobrazoval jakékoli údaje, aby se šetřila energie baterie. Tato funkce se aplikuje, pokud výrobek nebude delší dobu používán.

Tlačítko	Popis
Současně podržte stisknutá [A] [B][C][D]	Přepnutí do režimu vypnutí displeje/úspory baterie.
Současně znovu stiskněte a podržte [A][B][C][D]	Zapněte displej.

16. Reset na nastavení z výroby

V časovém režimu ⌚

Tlačítko	Popis
Současně podržte stisknutá [A] [B][C][D]	Přepnutí do režimu vypnutí displeje/úspory baterie.
Podržte stisknuté [E]	Výrobek se restartuje přibližně za 10 sekund. Všechny informace o uživateli a záznamy o činnosti budou smazány. Výrobek přejde do režimu času.

17. Čištění a péče

- Výrobek čistěte suchou a nežmolující utěrkou. Ideální je čisticí hadřík na brýle.
- Po každém použití očistěte pásek hodinek vlažnou vodou nebo jemným mýdlovým roztokem a houbou. Nenechte výrobek zvlhnout. Osušte všechny díly hadříkem.
- Pot a nečistoty poškozují funkci senzoru.
- K čištění výrobku nepoužívejte tvrdé, drsné předměty, saponáty, rozpouštědla nebo repelenty proti hmyzu.

18. Zlikvidování

Obal se skládá z ekologických materiálů, které můžete zlikvidovat prostřednictvím místních sběrů recyklovatelných materiálů.



Při třídění odpadu se řiďte podle označení obalových materiálů zkratkami (a) a čísly (b), s následujícím významem: 1–7: umělé hmoty/20–22: papír a lepenka/80–98: složené látky.

Výrobek:



O možnostech likvidace vysloužilých zařízení se informujte u správy vaší obce nebo města.



V zájmu ochrany životního prostředí vysloužilý výrobek nevyhazujte do domovního odpadu, ale předejte k odborné likvidaci. O sběrnách a jejich otevíracích hodinách se můžete informovat u příslušné správy města nebo obce.

Vadné nebo vybité baterie resp. akumulátory se musí, podle směrnice 2006/66/ES a jejich příslušných změn, recyklovat. Baterie, akumulátory i výrobek odevzdejte zpět do nabízených sběrů.



Ekologické škody v důsledku chybné likvidace baterií/akumulátorů!

Baterie/akumulátory se nesmí zlikvidovat v domácím odpadu. Mohou obsahovat jedovaté těžké kovy a musí se zpracovávat jako zvláštní odpad. Chemické symboly těžkých kovů: Cd = kadmium, Hg = rtuť, Pb = olovo. Proto odevzdejte opotřebované baterie/akumulátory u komunální sběrně.

19. Záruka

Výrobek byl vyroben s nejvyšší pečlivostí podle přísných kvalitativních směrnic a před odesláním prošel výstupní kontrolou. V případě závad máte možnost uplatnění zákonných práv vůči prodejci. Vaše práva ze zákona nejsou omezena naší níže uvedenou zárukou.

Na tento artikl platí 3 záruka od data zakoupení. Záruční lhůta začíná od data zakoupení. Uchovejte si dobře originál pokladní stvrzenky. Tuto stvrzenku budete potřebovat jako doklad o zakoupení.

Pokud se do 3 let od data zakoupení tohoto výrobku vyskytne vada materiálu nebo výrobní vada, výrobek Vám – dle našeho rozhodnutí – bezplatně opravíme nebo vyměníme. Tato záruka zaniká, jestliže se výrobek poškodí, neodborně použil nebo neobdržel pravidelnou údržbu.

Záruka platí na vady materiálu a výrobní vady. Tato záruka se nevztahuje na díly výrobku podléhající opotřebení (např. na baterie), dále na poškození křehkých, choulostivých dílů, např. vypínačů, akumulátorů nebo dílů zhotovených ze skla.

19.1. Postup v případě uplatňování záruky

Pro zajištění rychlého zpracování Vašeho případu se řiďte následujícími pokyny:

Pro všechny požadavky si připravte pokladní stvrzenku a číslo artiklu (IAN 499985_2204) jako doklad o zakoupení.

Číslo artiklu najdete na typovém štítku, gravuře, titulní stránce návodu (vlevo dole) nebo na nálepce na zadní nebo spodní straně.

V případě poruch funkce nebo jiných závad nejdříve kontaktujte, telefonicky nebo e-mailem, v následujícím textu uvedené servisní oddělení.

Výrobek registrovaný jako vadný potom můžete s přiloženým dokladem o zakoupení (pokladní stvrzenkou) a údaji k závadě a kdy k ní došlo, bezplatně zaslat na adresu servisu, která Vám byla sdělena.

20. **Servis**

CZ **Servis Česká republika**

Tel.: 800600632

E-Mail: owim@lidl.cz



1.	Einleitung	Seite 119
1.1.	Bestimmungsgemäße Verwendung	Seite 119
1.2.	Liste verwendeter Piktogramme	Seite 120
1.3.	Lieferumfang	Seite 121
1.4.	Technische Daten	Seite 121
2.	Sicherheitsanweisungen	Seite 122
2.1.	Sicherheitshinweise für Batterien/Akkus.	Seite 124
3.	Allgemeine Produktinformationen ..	Seite 125
3.1.	Wasserfestigkeit	Seite 125
3.2.	Einflüsse auf die Messgenauigkeit	Seite 126
3.3.	Produkt korrekt positionieren	Seite 128
4.	Vor der ersten Verwendung	Seite 130
5.	Produkt aufladen	Seite 131
6.	Produkt aufwecken	Seite 133
7.	Funktionen und Modi	Seite 134
7.1.	Bedeutungserklärung Displayanzeigen	Seite 135
7.2.	Beschreibung der verschiedenen Modi	Seite 135
8.	Zeitmodus	Seite 140
8.1.	Modi nacheinander aufrufen	Seite 140
8.2.	Schlafqualitätsanzeige (Schlaf-Tracking)	Seite 142
8.3.	Zeit und Datum einstellen	Seite 144

9. Pedometer	Seite 146
9.1. Ansichtsschritte	Seite 146
9.2. Schritt-Tagesziel	Seite 147
9.3. Schrittlängenmessung	Seite 147
10. Herzschlagmessgerät	Seite 149
11. Laufmodus	Seite 150
11.1. Stoppuhr	Seite 150
11.2. Benutzereinstellungen	Seite 154
11.3. Laufdaten messen	Seite 156
11.4. Herzschlagintervall anzeigen	Seite 157
12. Datenmodus	Seite 159
12.1. Täglicher Datenmodus	Seite 159
12.2. Laufdatenmodus	Seite 160
12.3. Daten löschen	Seite 162
13. Zeitschaltmodus	Seite 162
13.1. Anfänglichen Zeitschaltuhrwert einstellen ...	Seite 163
13.2. Zeitschaltuhr verwenden	Seite 164
14. Weckmodus	Seite 165
14.1. Wecker ein/aus (ON/OFF)	Seite 166
14.2. Stündlichen Ton einstellen	Seite 166
14.3. Wecker stellen	Seite 167
15. Display aus/Batteriesparen	Seite 168
16. Auf Werkseinstellungen zurücksetzen	Seite 168

17. Reinigung und Pflege	Seite 169
18. Entsorgung	Seite 170
19. Garantie	Seite 171
19.1. Abwicklung im Garantiefall	Seite 172
20. Service	Seite 174

HERZFREQUENZ-MESSUHR

1. Einleitung

Wir beglückwünschen Sie zum Kauf Ihres neuen Produkts. Sie haben sich damit für ein hochwertiges Produkt entschieden. Die Bedienungsanleitung ist Teil dieses Produkts. Sie enthält wichtige Hinweise für Sicherheit, Gebrauch und Entsorgung. Machen Sie sich vor der Benutzung des Produkts mit allen Bedien- und Sicherheitshinweisen vertraut. Benutzen Sie das Produkt nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Produkts an Dritte mit aus.

1.1. Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieses Produkt ist zur Uhrzeitwiedergabe und zur Durchführung der beschriebenen zusätzlichen Funktionen geeignet. Verwenden Sie das Produkt zu keinen anderen Zwecken.

Das Produkt ist ausschließlich für die Nutzung in privaten Haushalten und nicht für gewerbliche Zwecke vorgesehen.

Der Hersteller übernimmt keinerlei Haftung bei Schäden aufgrund unsachgemäßer Verwendung.

1.2. Liste verwendeter Piktogramme

	Eignung: Regen, Hände waschen, Wasserspritzer
	Eignung: Duschen, Geschirr spülen, Baden
	Eignung: Schwimmen, Schnorcheln
	Eignung: Windsurfen, Tauchen
	Pedometer (Schrittzähler)
	Schlafüberwachung
	Herzfrequenzmessung
	Kalender
	Uhr
	Alarm



Das CE-Zeichen bestätigt Konformität mit den für das Produkt zutreffenden EU-Richtlinien.



Gleichstrom/-spannung

1.3. Lieferumfang

Überprüfen Sie nach dem Auspacken des Produkts, ob die Lieferung vollständig ist und ob alle Teile in ordnungsgemäßem Zustand sind. Entfernen Sie vor der Verwendung sämtliche Verpackungsmaterialien.

- 1 x Herzfrequenz-Messuhr
- 1 x USB-Ladekabel
- 1 x Kurzanleitung

1.4. Technische Daten

- Betriebsspannung: 3,7 V
- Batterie: Aufladbare 90 mAh Li-Ion-Polymerbatterie (nicht austauschbar)
- Eingangsspannung/Strom: 5 V , 1 A
- Zeitgenauigkeit: $\pm 1,0$ s/Tag (± 30 s/Monat)
- Herzschlagmessbereich: 40 bis 220 Herzschläge pro Minute
- Herzschlagmessauflösung: 1 Schlag pro Minute

Betriebstemperatur:	0 bis +50 °C
Lagertemperatur:	- 10 bis +60 °C
Wasserfest:	3 bar



2. Sicherheitsanweisungen

- ⚠️ WARNUNG! VERLETZUNGSGEFAHR!**
- Dieses Produkt kann von Personen (einschließlich Kindern ab 8 Jahren) mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Produkts unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
Kinder dürfen nicht mit dem Produkt spielen.
Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
 - Bewahren Sie Verpackungsmaterialien außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Erstickungsgefahr.
- ⚠️ ACHTUNG:** Suchen Sie vor dem Beginn des Trainingsprogramms Ihren Arzt auf. Ihr Arzt kann Ihnen helfen, den korrekten Trainingsablauf sowie Herzschlagrichtlinien für Ihr Training aufzustellen.

- Dieses Produkt ist kein medizinisches Gerät und darf nur zur Anleitung Ihres Trainings verwendet werden.
- Dieses Produkt darf nicht in einem professionellen Umfeld verwendet werden, in dem hohe Genauigkeit benötigt wird.
- Das Produkt entspricht den Industrienormen. Tragen Sie das Produkt nicht mehr, falls allergische Reaktionen oder Reizungen auftreten sollten. Suchen Sie einen Arzt auf.
- Dieses Produkt besteht aus elektrischen Präzisionsteilen. Nehmen Sie das Produkt nicht auseinander. Behandeln Sie das Produkt umsichtig.
- Tragen Sie das Produkt nicht in einem Umfeld mit sehr niedrigen, extrem hohen oder schnell wechselnden Temperaturen.
- Tragen Sie das Produkt nicht in starken Magnet- und Elektrofeldern.
- Halten Sie die Sensoroberfläche stets sauber.
- Reinigen Sie das Produkt mit einem weichen Lappen. Verwenden Sie ausschließlich sauberes Wasser und keine Reinigungs- oder Lösungsmittel.
- Lassen Sie das Produkt beim Auftreten von abnormalem Verhalten oder Wassernebeln von einem qualifizierten Kundendienstzentrum reparieren.



2.1. Sicherheitshinweise für Batterien/Akkus

 **LEBENSGEFAHR!** Halten Sie Batterien/Akkus außer Reichweite von Kindern. Suchen Sie im Falle eines Verschluckens sofort einen Arzt auf!



EXPLOSIONSGEFAHR! Laden Sie nicht aufladbare Batterien niemals wieder auf. Schließen Sie Batterien/Akkus nicht kurz und/oder öffnen Sie diese nicht. Überhitzung, Brandgefahr oder Platzen können die Folge sein.

- Werfen Sie Batterien/Akkus niemals in Feuer oder Wasser.
- Setzen Sie Batterien/Akkus keiner mechanischen Belastung aus.

Risiko des Auslaufens von Batterien/Akkus

- Vermeiden Sie extreme Bedingungen und Temperaturen, die auf Batterien/Akkus einwirken können, z. B. auf Heizkörpern/direkte Sonneneinstrahlung.
- Wenn Batterien/Akkus ausgelaufen sind, vermeiden Sie den Kontakt der Haut, Augen und Schleimhäuten mit den Chemikalien! Spülen Sie die betroffenen Stellen sofort mit klarem Wasser und suchen Sie einen Arzt auf!



SCHUTZHANDSCHUHE TRAGEN! Ausgelaufene oder beschädigte Batterien/Akkus können bei Berührung mit der Haut Verätzungen verursachen. Tragen Sie deshalb in diesem Fall geeignete Schutzhandschuhe.

- Dieses Produkt hat einen eingebauten Akku, welcher nicht durch den Benutzer ersetzt werden kann. Der Ausbau oder Austausch des Akkus darf nur durch den Hersteller oder seinen Kundendienst oder eine ähnlich qualifizierte Person erfolgen, um Gefährdungen zu vermeiden. Bei der Entsorgung ist darauf hinzuweisen, dass dieses Produkt einen Akku enthält.

3. Allgemeine Produktinformationen

3.1. Wasserfestigkeit

3 BAR	✓	✗	✗	✗

Dieses Produkt ist bis zu 3 bar wasserdicht. Das Produkt kann beim Waschen der Hände getragen werden. Das Produkt darf nicht beim Schwimmen, Tauchen sowie in der Sauna getragen werden.

Um die wasserfeste Funktion zu erhalten:

- Drücken Sie keine Tasten, wenn sich das Produkt unter Wasser befindet.

3.2. Einflüsse auf die Messgenauigkeit

- Die Herzfrequenz-Messwerte dienen nur als Referenz. Es wird keine Verantwortung für die Folgen eventueller fehlerhafter Messwerte übernommen.
- Die Technologie des optischen Handgelenk-Herzfrequenzmessers dieses Produkts liefert eine akkurate Schätzung der Herzfrequenz des Benutzers. Inhärente Einschränkungen dieser Technologie können dazu führen, dass einige Herzfrequenzmesswerte unter bestimmten Umständen ungenau sind. Diese Umstände beinhalten, sind aber nicht beschränkt auf:
 - die körperlichen Eigenschaften des Benutzers,
 - die Passform des Produkts,
 - die Art und Intensität der Aktivität.
- Dieses Produkt verwendet Sensoren, die Ihre Bewegungen und andere Werte aufzeichnen.
- Die von diesem Produkt ermittelten Daten und Informationen sollen eine genaue Schätzung Ihrer Aktivität und der erfassten Messwerte darstellen, sind aber möglicherweise nicht vollständig präzise. Dazu

gehören Schritt-, Schlaf-, Distanz-, Herzfrequenz- und Kaloriendaten.

- **Optische Herzschlagmessung:** Das Produkt verwendet einen optischen Sensor, um Ihren Herzschlag am Handgelenk zu messen. Beim Verwenden dieser Methode wird kein Brustgurt benötigt.
- **Blutzirkulation:** Die Blutzirkulation variiert von Person zu Person und kann selbst bei einer Einzelperson abweichen (z. B. zwischen linkem und rechtem Arm). In einigen Fällen kann der natürliche Blutfluss für die Herzschlagmessung mit einem optischen Sensor bei bestimmten Personen nicht optimal sein.
- **Umweltfaktoren:** Wenn die Umgebungstemperatur zu niedrig ist, kann der Blutfluss in den Unterarmen reduziert werden; dies kann zur einer geringeren Messgenauigkeit führen.
- **Hautfarbe:** Die Hautreflektivität wird durch den Farbton der Hautoberfläche beeinflusst. Je weniger Licht durch die Hautoberfläche aufgenommen wird, desto besser die Herzschlagmessung. Die Messgenauigkeit kann durch folgende Faktoren beeinflusst werden: Starke Pigmentierung der Haut, Narben und Tätowierungen.
- **Haut trocken und sauber halten:** Es ist wichtig, dass Sie das Produkt und Ihre Haut sauber und trocken

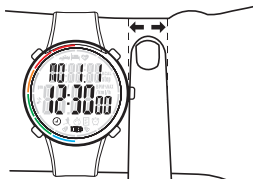
halten. Trockenheit vergrößert die Bequemlichkeit und verhindert Schäden am Produkt.

Dies ist insbesondere während des Trainings wichtig und wenn das Produkt Flüssigkeiten ausgesetzt wird. Flüssigkeiten wie etwa Schweiß, Seife, Sonnencreme und Körperlotion können die Messgenauigkeit reduzieren.

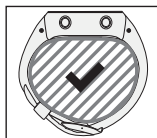
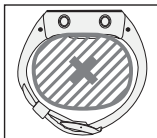
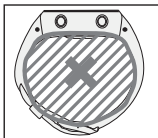
- **Körperhaltung:** Eine inkorrekte Körperhaltung (z. B. stark abgelenkte Handgelenke) beeinflusst die Blutzirkulation der Unterarme und reduziert die Messgenauigkeit des Herzschlags.

3.3. Produkt korrekt positionieren

Legen Sie das Produkt am Handgelenk an. Die richtige Positionierung ist wichtig für die präzise Messung.



- Um den Herzschlag zu messen, muss das Produkt bequem am Handgelenk anliegen. Das Display muss aufwärtsgerichtet und eine Fingerbreite hinter dem Handgelenk positioniert sein.
Der Sensor muss die Haut berühren. Das Produkt darf nicht so eng angelegt werden, dass die Blutzirkulation reduziert wird. Während des Trainings sollte die Uhr lose am Handgelenk anliegen, wie eine normale Uhr.
Tragen Sie das Produkt während des Trainings ein wenig enger am Handgelenk, um die Genauigkeit der Herzschlagmessung zu maximieren.



- Viele Übungen wie Radfahren oder Gewichtheben benötigen das Anwinkeln Ihrer Handgelenke. Dies kann die Herzschlagmessung beeinflussen, wenn das Produkt zu niedrig am Handgelenk getragen wird. Für die besten Ergebnisse tragen Sie das Produkt einige Minuten lang, bevor Sie mit dem Training beginnen.

- Wenn Ihre Hände oder Ihre Haut sich schnell kalt anfühlen, wärmen Sie die unter dem Sensor befindliche Haut auf. Führen Sie vor Trainingsbeginn einige Aufwärmübungen aus.
- Während sehr intensiven Trainings oder anderen Aktivitäten, welche zu kräftigen oder arrhythmischen Bewegungen Ihres Handgelenks führen, kann der Sensor eventuell nicht in der Lage sein, Ihren Herzschlag korrekt zu messen.
- Falls das Produkt Ihren Herzschlag nicht wiedergeben sollte, entspannen Sie Ihr Handgelenk und bleiben Sie kurz bewegungslos (ca. 15 Sekunden lang). Ihr Herzschlag müsste nun angezeigt werden.

4. Vor der ersten Verwendung

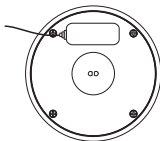
Nach dem Auspacken des Produkts:

- Entfernen Sie das mitgelieferte USB-Ladekabel aus der Verpackung.
- Laden Sie das Produkt auf (weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „5. Produkt aufladen“).

Laden Sie das Produkt rechtzeitig auf. Die Batterieleistung lässt nach, wenn die Spannung über längere Zeit zu niedrig ist.

5. Produkt aufladen

- Platzieren Sie die 2 Magnetkontakte des USB-Ladekabels auf den 2 silberfarbenen Ladekontakten (Rückseite der Uhr), bis sie in Position gehalten werden.
- ① **HINWEIS:** Das USB-Ladekabel kann nur in einer Position an den Ladekontakten haften. Wenn das USB-Ladekabel nicht richtig in Position gehalten wird, platzieren Sie die Magnetkontakte in umgekehrter Richtung an der Uhr.
- Schließen Sie die andere Seite des USB-Ladekabels an eine beliebige USB-Ladequelle an.
- ① **HINWEIS:** Zum Aufladen kann jede beliebige USB-Ladequelle verwendet werden (z. B. Netzteil, Computer, Power Bank).
- Laden Sie die Batterie mindestens 2 bis 3 Stunden lang auf.



Batterie

Displayanzeige

Ladevorgang  blinkt im Display.

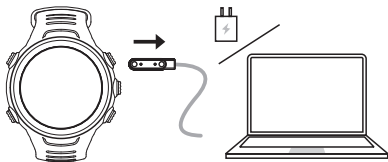
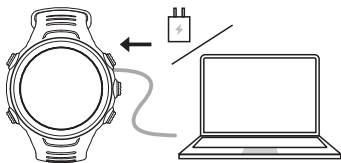
Vollständig geladen  leuchtet im Display.

Niedrig  leuchtet im Display.

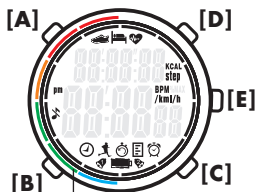
Bei niedrigem Batteriestand:

- Herzschlag- und Laufmodi funktionieren nicht.
- Die Schlafzeit wird nicht überwacht.

6. Produkt aufwecken



7. Funktionen und Modi



Herzschlagintervall

(weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „10. Herzschlagmessgerät“)

Schlafqualität

(weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „8.2. Schlafqualitätsanzeige (Schlaf-Tracking)“)

Schrittziel

(weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „9. Pedometer“)

7.1. Bedeutungserklärung Displayanzeigen



Pedometer



Herzschlag

step

Schritte

BPM

Schläge pro Minute

/kmi/h

Tempo



Zeitmodus



Zeitschaltmodus



Weckmodus



Batterie



Schlaf

KCAL

Kalorien

pm

PM



Tastenton aus



Laufmodus



Datenmodus



Wecker-1



Wecker-2

7.2. Beschreibung der verschiedenen Modi

7.2.1. Im Zeitmodus ⌚

Taste	Beschreibung
[A] gedrückt halten	Uhrzeit einstellen (weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „8. Zeitmodus“).
[B] drücken	Modi nacheinander aufrufen.
[C] drücken	Funktionen aufrufen (Schritte, Schlafzeit, Herzschlag).

Taste	Beschreibung
[D] drücken	Funktionen aufrufen (Herzschlagmessung, Schlafzeit, Anzahl der Schritte).
[E] drücken	Sofort in den Laufmodus wechseln (weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „7.2.2. Im Laufmodus  “).



7.2.2. Im Laufmodus

Taste	Beschreibung
[A] gedrückt halten	Benutzereinstellungen einrichten (weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „1.1.2. Benutzereinstellungen“).
[B] drücken	Modi nacheinander aufrufen.
[E] drücken	Stoppuhr starten/beenden (weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „1.1.2. Benutzereinstellungen“).

7.2.3. Im Zeitschaltuhrmodus (Countdown) ⌚

Taste	Beschreibung
[A] gedrückt halten	Zeitschaltuhrwert einstellen (weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „13. Zeitschaltmodus“).
[B] drücken	Modi nacheinander aufrufen.
[E] drücken	Nach dem Einstellen des Zeitmodus: [E] drücken: Zeitschaltuhr starten/beenden (weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „13.2. Zeitschaltuhr verwenden“).
[C] gedrückt halten	Auf Ursprungswert zurücksetzen.

7.2.4. Im täglichen Datenmodus 📅

Taste	Beschreibung
[A] gedrückt halten	Aktuelle Tagesaufzeichnungen löschen.
[B] drücken	Modi nacheinander aufrufen.
[C] drücken	Aufgezeichnete Tagesdaten nacheinander aufrufen. [D] drücken: Aktuelle Tagesaufzeichnungen aufrufen.
[D] drücken	Aktuelle Tagesaufzeichnungen aufrufen: Schritte, Entfernung, Schlafzeit.
[E] drücken	Sofort in den Laufmodus wechseln.

7.2.5. Im Laufdatenmodus

Taste	Beschreibung
[A] gedrückt halten	Aktuelle Trainingswerte löschen.
[B] drücken	Modi nacheinander aufrufen.
[C] drücken	Zeit und Daten der Trainingswerte aufrufen.
[D] drücken	Trainingswerte aufrufen (weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „12.2. Laufdatenmodus“)
[E] drücken	Sofort in den Laufmodus wechseln.

7.2.6. Im Weckmodus

Taste	Beschreibung
[A] gedrückt halten	Wecker einstellen (weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „14. Weckmodus“).
[B] drücken	Modi nacheinander aufrufen.
[C] drücken	Wecker und stündlichen Ton abschalten.
[D] drücken	Wecker-1, Wecker-2 und stündlichen Ton nacheinander anzeigen.
[E] drücken	Sofort in den Laufmodus wechseln.

7.2.7. Im Schlafmodus

Das Produkt zeichnet automatisch die Schlafzeit von 20:00 bis 08:00 Uhr auf.

HINWEISE:

- Das Produkt zielt darauf ab, den Beginn und das Ende Ihrer Schlafzeit auf der Grundlage Ihrer Aktivität während der Zeit des Einschlafens und Aufwachens abzuschätzen.
- Der tatsächliche Beginn und das tatsächliche Ende Ihrer Schlafzeit können davon abweichen. Beispiel: Wenn Sie still sitzen und nach 20 Uhr ein Buch lesen, könnte das Produkt davon ausgehen, dass Sie schlafen.

Schlafwerte anzeigen

(weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „12. Datenmodus“).

Schlafqualität anzeigen

(weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „8.2. Schlafqualitätsanzeige (Schlaf-Tracking)“).

7.2.8. In allen Modi (außer bei Displayabschaltung/ Batteriesparmodus)

Taste	Beschreibung
[A] drücken	Hintergrundbeleuchtung einschalten.

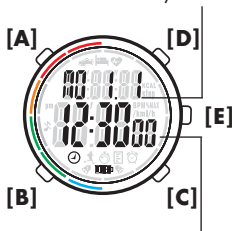
8. Zeitmodus

8.1. Modi nacheinander aufrufen

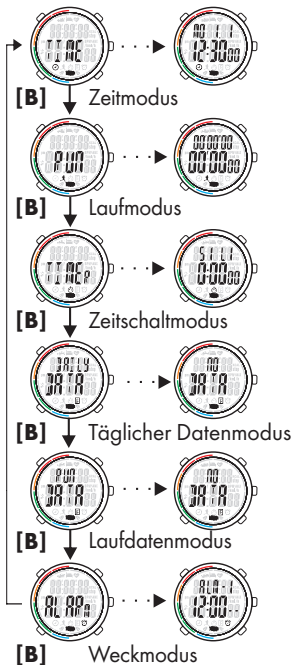
8.1.1. Im Zeitmodus ⌚

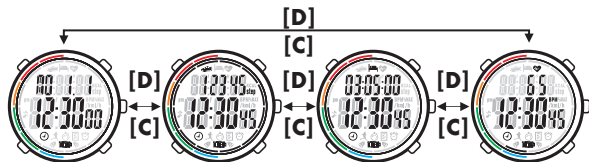
Taste	Beschreibung
[B] drücken	Laufmodus, Zeitschaltuhrmodus, täglicher Datenmodus, Laufdatenmodus, Weckmodus, Zeitmodus nacheinander anzeigen.

Woche/Monat/Datum



Stunde/Minute/Sekunde





8.1.2. Im Zeitmodus ⌚

Taste	Beschreibung
[C] oder [D] drücken	Funktionen nacheinander anzeigen (Schritte, Schlafzeit, Herzschlagmessung, Zeit [Woche/ Monat/Tag/Stunde/Minute/Sekunde]).

8.2. Schlafqualitätsanzeige (Schlaf-Tracking)

8.2.1. Im Zeitmodus ⌚

[C] oder [D] drücken: Funktionen nacheinander aufrufen (Schritte, Schlafzeit, Herzschlagmessung, Zeit), um die Schlafwerte und die Schlafqualität anzuzeigen (siehe folgende Farbanzeige).

Tasten-/Farbanzeige auf der Lünette

Schlafzeit/ Qualität



A: Rot 2

Sehr gut

B: Rot 1

Gut

C: Orange

Normal

D: Grün 2

Normal

E: Grün 1

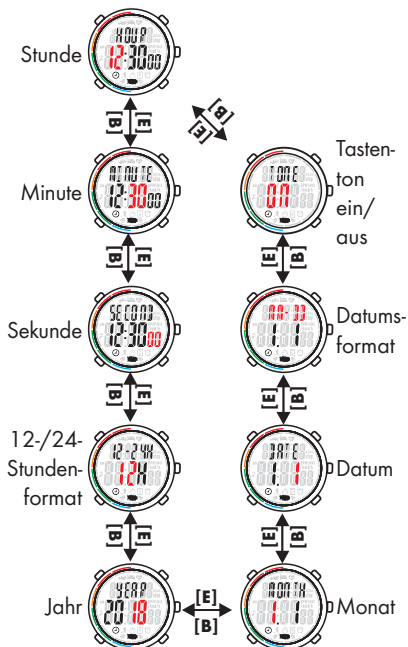
Schlecht

F: Blau

Sehr schlecht

8.3. Zeit und Datum einstellen

- Nur im Zeitmodus verfügbar.
- Nicht verfügbar, wenn Herzfrequenz, Schlaf oder Schritt angezeigt werden.



8.3.1. Im Zeitmodus ⌚

Taste	Beschreibung
[A] gedrückt halten	Zeit- und Datumseinstellungen beginnen (Stunde, Minute, Sekunde, 12-/24-Stundenformat, Jahr, Monat, Woche, Datumsformat, Tastenton ein/aus).
[C] oder [D] drücken oder [C] oder [D] gedrückt halten	Einstellung oder Wert ändern. Einstellung oder Wert schnell ändern.
[E] drücken oder [B] drücken	Eingabe bestätigen. Zur nächsten Funktion wechseln. Eingabe bestätigen. Zur vorigen Funktion wechseln.
[A] drücken	Zeit- und Datumseinstellungen beenden. In den Zeitmodus zurückkehren.

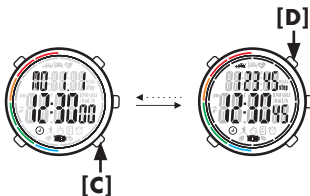
9. Pedometer

9.1. Ansichtsschritte

Anzahl der Schritte pro Tag anzeigen:

Drücken Sie im Zeitmodus **[C]** oder **[D]**, bis step im Display angezeigt wird

(weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „9.1.1. Im Zeitmodus ⌚“).



9.1.1. Im Zeitmodus ⌚

Taste	Beschreibung
[C] oder [D] drücken, bis step im Display angezeigt wird.	Anzahl der Schritte pro Tag anzeigen.

9.2. Schritt-Tagesziel

(weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „1.1.2. Benutzereinstellungen“)

- Der äußere Kreis der Schrittschnittstelle zeigt den Fortschritt des Tagesziels der Schritte an. Der äußere Kreis hat insgesamt 12 Gitter und jede Zelle stellt 8,33 % dar. Wenn alle 12 Gitter angezeigt werden, so überschreitet die Anzahl der Tagesschritte das Schrittziel.
- Täglich um Mitternacht stellt sich der Pedometer automatisch zurück.

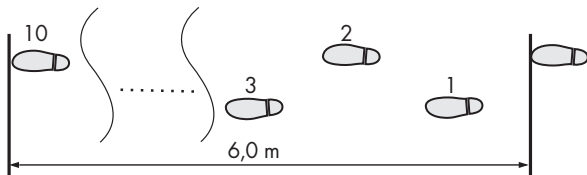
9.3. Schrittlängenmessung

Die Schrittlänge beim Laufen ist der Abstand von einer Zehenspitze zur nächsten Zehenspitze.

Beispiel basierend auf 10 Laufschritten:

Gelaufene Entfernung = 6 Meter

$6,0 \text{ m Entfernung} \div 10 \text{ Schritte} = 60 \text{ cm pro Schritt}$



① **HINWEIS:** Je mehr Schritte ausgeführt werden, desto höher ist die Genauigkeit der Schrittlänge.

Der Pedometer misst die Schritte durch Messen des Armschwungs des Benutzers. Die unten aufgeführten Aktionen könnten die Genauigkeit beeinflussen:

- Das zu lose Tragen des Produkts
- Die Hände in die Taschen stecken
- Das Produkt an einen Rucksack hängen usw.
- Das Tragen von Hausschuhen oder Holzschuhen beim Laufen
- In gedrängten Bereichen laufen
- Häufiges Aufstehen und Hinsetzen
- Ausführen von anstrengenden Übungen (Basketball, Tennis, Federball usw.)
- Fahrrad/Bus usw. nehmen
- Treppensteigen oder Wandern
- Häufiges Wechseln der Geschwindigkeit

- Schnelles Laufen auf kurzen Distanzen
- Ohne zu gehen, kontinuierlich die Arme schwingen

10. Herzschlagmessgerät

Im Zeitmodus ⌚

Taste	Beschreibung
[C] oder [D] gedrückt halten	[C] oder [D] gedrückt halten, bis ❤️ im Display angezeigt wird Während des Messens blinkt ❤️. Das gemessene Herzschlagsignal wird nach einiger Zeit angezeigt.

oder

beliebige

Taste drücken

(außer [A]) Messung beenden

- ❗ **HINWEIS:** Inkorrektes Tragen des Produkts führt zu Such- und Messfehlern:



Armband fest am Handgelenk



Zu lose

- Stellen Sie das Produktarmband so ein, dass das Produkt korrekt am Handgelenk sitzt.
- Suchen Sie erneut nach dem Herzschlagsignal.

11. Laufmodus

11.1. Stoppuhr

Maximale Stoppuhrmessung: 99 Stunden, 59 Minuten und 59 Sekunden.

11.1.1. Einzelstoppuhr

Die Einzelstoppuhr kann verwendet werden, um die Laufzeit eines Athleten zu messen.

11.1.2. Im Stoppuhrmodus

Taste	Beschreibung
[E] drücken	Stoppuhr starten, pausieren und fortsetzen.
[D] gedrückt halten	Nach dem Drücken von [E] : [D] gedrückt halten: Daten speichern und zurück in den Zeitmodus wechseln. Gespeicherte Daten aufrufen: Weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „12.2. Laufdatenmodus“.

Taste**Beschreibung**

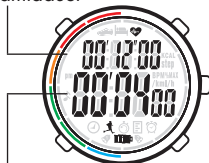
[A] gedrückt halten

Nach dem Drücken von **[E]**:
[A] gedrückt halten: Daten löschen und zurück in den Zeitmodus wechseln.

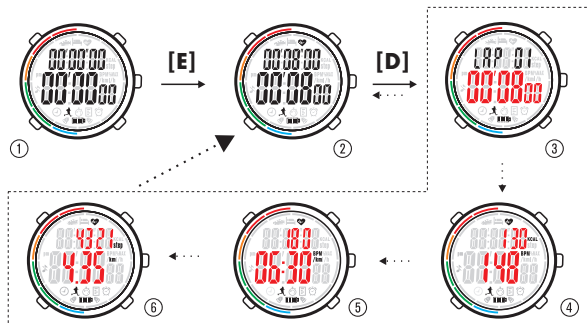
11.1.3. Rundenstoppuhr

Beim Laufen oder Rennen auf der Bahn die Rundenstoppuhr verwenden, um jede Rundenzeit zu messen.

Gesamtdauer

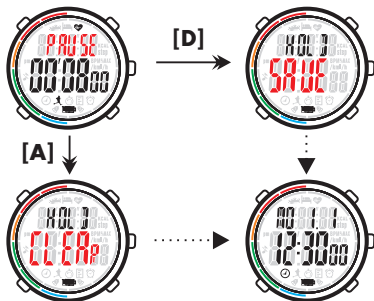


Gegenwärtige Rundenzeit



Taste	Beschreibung	Abb.
Zurückstellen		①
[E] drücken	Stoppuhr starten.	②
Beim Beenden einer Runde	Das Produkt zeigt an:	
[D] drücken.	Rundendaten (Anzahl der Runden und Rundendauer)	③
	Kalorien und durchschnittlicher Herzschlag	④
	Maximaler Herzschlag und Tempo	⑤
	Schritte und Entfernung werden angezeigt	⑥
	Das Produkt kehrt automatisch zur Laufschnittstelle der Stoppuhr zurück.	

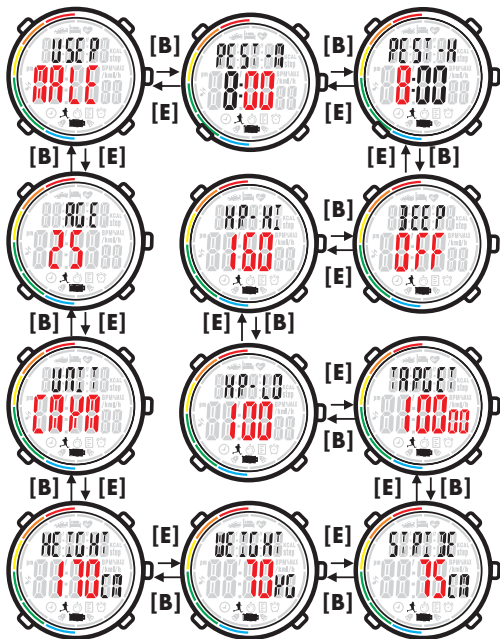
11.1.4. Verwendung der Stoppuhr beenden



Taste	Beschreibung
[E] drücken	Stoppuhr pausieren.
[D] gedrückt halten	Daten speichern. Daten im Laufdatenmodus ansehen (weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „8.1. Modi nacheinander aufrufen“).
oder [A] gedrückt halten	Keine Daten speichern.

11.2. Benutzereinstellungen

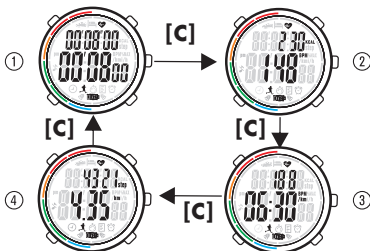
11.2.1. Im Laufmodus



(weitere Einzelheiten finden Sie auf der nächsten Seite)

Taste	Beschreibung
[A] gedrückt halten	Benutzereinstellungen starten (Geschlecht, Alter, Einheit [metrisch (cm, km) oder „Imperial“ (Zoll, Meilen)], Körperhöhe, Gewicht, Schrittlänge (weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „9.3. Schrittlängenmessung“), Schrittziel, Herzschlagbereich, Herzschlagton ein/aus, Zeitziel: Ruhe (schlafen)).
[C] oder [D] drücken oder [C] oder [D] gedrückt halten	Einstellung oder Wert ändern. Einstellung oder Wert schnell ändern.
[E] drücken oder [B] drücken	Eingabe bestätigen. Zur nächsten Funktion wechseln. Eingabe bestätigen. Zur vorigen Funktion wechseln.
[A] drücken	Benutzereinstellungen beenden. In den Laufmodus zurückkehren.

11.3. Laufdaten messen



11.3.1. Im Laufmodus

Taste	Beschreibung	Abb.
[E] drücken	Laufmessung starten, pausieren und fortsetzen.*	
[C] drücken	Nach dem Drücken von [E]: [C] drücken: Laufdaten nacheinander anzeigen:	
	Übungszeit	①
	Kalorien/gegenwärtiger Herzschlag	②
	Maximaler Herzschlag/gegenwärtiges Tempo (Minuten:Sekunden/km)	③
	Schritte/Entfernung	④

Taste	Beschreibung	Abb.
[D] gedrückt halten	Nach dem Drücken von [E] : [D] gedrückt halten: Daten speichern und zurück in den Zeitmodus wechseln. Gespeicherte Daten aufrufen: weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „12.2. Laufdatenmodus“.	
[A] gedrückt halten	Nach dem Drücken von [E] : [A] gedrückt halten: Daten löschen und zurück in den Zeitmodus wechseln.	

- * Die Stoppzeit ist nicht in der Trainingszeit inbegriffen, wenn die Messung gestoppt wird. Die generierten Daten während des Stopps sind nicht in den Trainingswerten enthalten.

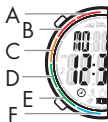
11.4. Herzschlagintervall anzeigen

11.4.1. Im Laufmodus

Nach dem Einschalten der Stoppuhr: Die farbige Anzeige der Lünette zeigt Herzschlagintervalle an (Trainingsintensität):

Tasten-/Farbanzeige auf der Lünette

[C] oder [D]
drücken



A: Rot 2

B: Rot 1

C: Orange

D: Grün 2

E: Grün 1

F: Blau

Herzschlagintervall (Übungsintensität)

Gefährliche Situation

Sehr intensive Übung

Aerobic-Übung

Fett verbrennend

Aufwärmen

Täglich

- Wählen Sie die angemessene entsprechende Trainingsintensität aus.
- Wenn der Herzschlagton eingeschaltet ist:

Herzschlag über/unter dem eingestellten Bereich

Signalton

Der gegenwärtige Herzschlag liegt unterhalb des eingestellten Bereichs.

1 Signalton

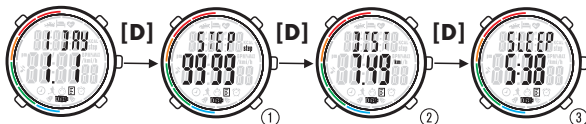
Der gegenwärtige Herzschlag liegt oberhalb des eingestellten Bereichs.

2 Signaltöne

12. Datenmodus

Das Produkt kann die täglichen Daten der letzten 7 Tage und die letzten 7 Laufdaten speichern.

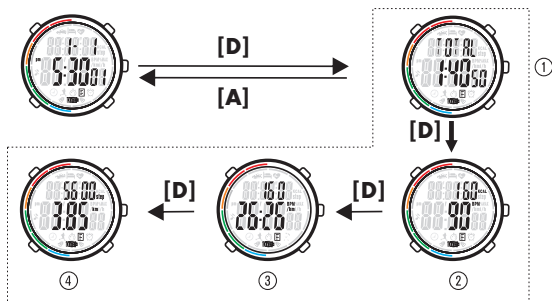
12.1. Täglicher Datenmodus



12.1.1. Im Datenmodus

Taste	Beschreibung	Abb.
[C] drücken	Daten jeder täglichen Aufzeichnung nacheinander anzeigen.	
[D] drücken	Aufgezeichnete Tageswerte nacheinander anzeigen:	
	Schritte	①
	Entfernung	②
	Schlafzeit	③

12.2. Laufdatenmodus



12.2.1. Im Laufdatenmodus

Taste	Beschreibung	Abb.
[C] drücken	Zeit und Dauer jeder Trainingsaufzeichnung nacheinander anzeigen.	
[D] drücken	Trainingswerte nacheinander anzeigen:	
	Übungsdauer	①
	Durchschnittlicher Herzschlag und Kalorien	②
	Maximaler Herzschlag/durchschnittliches Tempo (Minuten:Sekunden/km)	③
	Schritte/Entfernung	④



[A] ↑ [D]



Kalorien und Ø Herzschlag



Schritte/Entfernungen

[C] ↓



[C]



Kalorien/Ø Herzschlag



Max. Herzschlag & Tempo



Schritte/Entfernungen

[C]

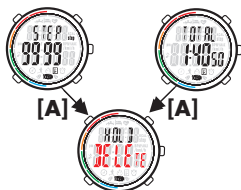


[C]



Bis zu 30 Aufnahmen speichern

12.3. Daten löschen



12.3.1. Im Laufdatenmodus oder im täglichen Datenmodus

Taste	Beschreibung
-------	--------------

[A] gedrückt

halten

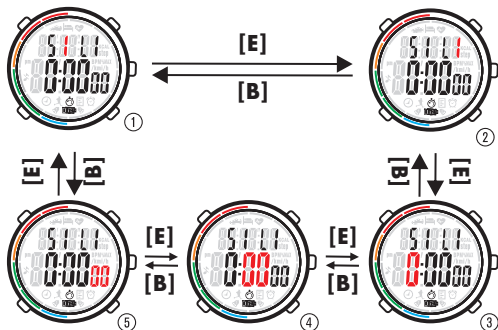
Daten löschen.

13. Zeitschaltmodus

Der Zeitschaltmodus ermöglicht es Ihnen, bis zu 5 aufeinander folgende Countdowns (= „Segmente“) zu programmieren.

Diese Countdowns können so programmiert werden, dass sie bis zu 9x wiederholt werden (= „Schleifennummer“).

13.1. Anfänglichen Zeitschaltuhrwert einstellen

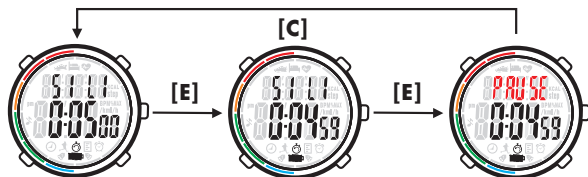


13.1.1. Im Zeitschaltuhreinstellmodus ⌚

Taste	Beschreibung	Abb.
[A] gedrückt halten	Anfängliche Zeitschaltuhrwerte einstellen:	
	Segment	①
	Schleifennummer	②
	Stunden	③
	Minuten	④
	Sekunden	⑤

Taste	Beschreibung	Abb.
[C] oder [D] drücken oder [C] oder [D] gedrückt halten	Einstellung oder Wert ändern. Einstellung oder Wert schnell ändern.	
[E] drücken oder [B] drücken	Eingabe bestätigen. Zur nächsten Funktion wechseln. Eingabe bestätigen. Zur vorigen Funktion wechseln.	
[A] drücken	Zeitschaltuhreinstellungen beenden. In den Zeitschaltuhrmodus zurückkehren.	

13.2. Zeitschaltuhr verwenden



13.2.1. Im Zeitschaltuhrmodus

Taste	Beschreibung
[E] drücken	Start, Pause und Fortfahren der Zeitschaltuhr.
[C] gedrückt halten	Pausierte oder gestoppte Zeitschaltuhr zurücksetzen.

- Wenn die Zeitschaltuhr endet, ertönt der Summer ein paar Sekunden lang. Drücken Sie eine beliebige Taste, damit der Summer aufhört.

Zeitschaltuhr	Summer
Segment abgeschlossen	2 Sekunden
Schleife abgeschlossen	5 Sekunden
Gesamter Countdown abgeschlossen	10 Sekunden
Drücken Sie eine beliebige Taste, damit der Summer aufhört.	

14. Weckmodus

Das Produkt verfügt über 2 Wecker. Stellen und schalten Sie die Weckzeit ein. Das Produkt löst 20 Sekunden lang den Alarm aus. Drücken Sie eine beliebige Taste, damit der Summer aufhört.

14.1. Wecker ein/aus (ON/OFF)

14.1.1. Im Weckmodus

Taste	Beschreibung
[D] drücken	Wecker-1, Wecker-2 oder stündlichen Ton auswählen.
[C] drücken	Wecker-1, Wecker-2, stündlichen Ton ein- oder ausschalten.  = Wecker-1 ist eingeschaltet.  = Wecker-2 ist eingeschaltet. Keine Anzeige = Wecker ist ausgeschaltet.
[B] drücken	Modi nacheinander aufrufen.

14.2. Stündlichen Ton einstellen

Ton	Beschreibung
Ein	Jede volle Stunde wird ein akustisches Signal ausgegeben (ohne Anzeige im Zeitmodus).

14.3. Wecker stellen

14.3.1. Im Weckmodus

Taste	Beschreibung
[A] gedrückt halten	In den Weckereinstellzustand wechseln. Einstelloptionen: Weckerauswahl, Stunden, Minuten
[C] oder [D] drücken	Wecker-1 oder Wecker-2 auswählen.
[E] drücken	Eingabe bestätigen. Zur nächsten Funktion wechseln.
oder [B] drücken	Eingabe bestätigen. Zur vorigen Funktion wechseln.
[C] oder [D] drücken	Stunden einstellen.
[E] drücken	Eingabe bestätigen. Zur nächsten Funktion wechseln.
oder [B] drücken	Eingabe bestätigen. Zur vorigen Funktion wechseln.
[C] oder [D] drücken	Minuten einstellen.
[A] drücken	In den Weckermodus zurückkehren.

15. Display aus/Batteriesparen

Das Produkt erhält die Zeitfunktion, ohne jegliche Anzeigen anzuzeigen, um die Batterieenergie zu sparen. Diese Funktion wird verwendet, wenn das Produkt längere Zeit nicht benutzt wird.

Taste	Beschreibung
[A][B][C][D] gleichzeitig gedrückt halten	In den Displayabschaltungs-/ Batteriesparmodus wechseln.
[A][B][C][D] erneut gleichzeitig gedrückt halten	Display einschalten.

16. Auf Werkseinstellungen zurücksetzen

Im Zeitmodus ⌚

Taste	Beschreibung
[A][B][C][D] gleichzeitig gedrückt halten	In den Displayabschaltungs-/ Batteriesparmodus wechseln.

Taste	Beschreibung
[E] gedrückt halten	Das Produkt startet innerhalb von ca. 10 Sekunden erneut. Alle benutzer-eingestellten Informationen und die Aktivitätsaufzeichnungen werden gelöscht. Das Produkt wechselt zurück in den Zeitmodus.

17. **Reinigung und Pflege**

- Reinigen Sie das Produkt mit einem trockenen und flusenfreien Lappen. Ein Brillenreinigungstuch ist ideal geeignet.
- Reinigen Sie das Uhrenarmband nach jeder Verwendung mit lauwarmem Wasser oder einer milden Seifenlösung und einem Schwamm. Lassen Sie das Produkt nicht nass werden. Trocknen Sie alle Teile mit einem Tuch.
- Schweiß und Verunreinigungen sind für die Funktion des Sensors nachteilig.
- Verwenden Sie keine harten, scheuernden Gegenstände, Reinigungs-, Lösungs- oder Insektenmittel zum Reinigen des Produkts.

18. Entsorgung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen Materialien, die Sie über die örtlichen Recyclingstellen entsorgen können.



Beachten Sie die Kennzeichnung der Verpackungsmaterialien bei der Abfalltrennung, diese sind gekennzeichnet mit Abkürzungen (a) und Nummern (b) mit folgender Bedeutung: 1–7: Kunststoffe/20–22: Papier und Pappe/80–98: Verbundstoffe.

Produkt:



Möglichkeiten zur Entsorgung des ausgedienten Produkts erfahren Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung.



Werfen Sie Ihr Produkt, wenn es ausgedient hat, im Interesse des Umweltschutzes nicht in den Hausmüll, sondern führen Sie es einer fachgerechten Entsorgung zu. Über Sammelstellen und deren Öffnungszeiten können Sie sich bei Ihrer zuständigen Verwaltung informieren.

Defekte oder verbrauchte Batterien/Akkus müssen gemäß Richtlinie 2006/66/EG und deren Änderungen recycelt werden. Geben Sie Batterien/Akkus und/oder das Produkt über die angebotenen Sammeleinrichtungen zurück.



Umweltschäden durch falsche Entsorgung der Batterien/Akkus!

Batterien/Akkus dürfen nicht über den Hausmüll entsorgt werden. Sie können giftige Schwermetalle enthalten und unterliegen der Sondermüllbehandlung. Die chemischen Symbole der Schwermetalle sind wie folgt: Cd = Cadmium, Hg = Quecksilber, Pb = Blei. Geben Sie deshalb verbrauchte Batterien/Akkus bei einer kommunalen Sammelstelle ab.

19. Garantie

Das Produkt wurde nach strengen Qualitätsrichtlinien sorgfältig produziert und vor Anlieferung gewissenhaft geprüft. Im Falle von Mängeln dieses Produkts stehen Ihnen gegen den Verkäufer des Produkts gesetzliche Rechte zu. Diese gesetzlichen Rechte werden durch unsere im Folgenden dargestellte Garantie nicht eingeschränkt.

Sie erhalten auf dieses Produkt 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum. Die Garantiefrist beginnt mit dem Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Original-Kassenbon gut auf. Diese Unterlage wird als Nachweis für den Kauf benötigt.

Tritt innerhalb von 3 Jahren ab dem Kaufdatum dieses Produkts ein Material- oder Fabrikationsfehler auf, wird das Produkt von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert oder ersetzt. Diese Garantie verfällt, wenn das Produkt beschädigt, nicht sachgemäß benutzt oder gewartet wurde.

Die Garantieleistung gilt für Material- oder Fabrikationsfehler. Diese Garantie erstreckt sich nicht auf Produktteile, die normaler Abnutzung ausgesetzt sind (z. B. Batterien) und daher als Verschleißteile angesehen werden können oder Beschädigungen an zerbrechlichen Teilen, z. B. Schalter, Akkus oder die aus Glas gefertigt sind.

19.1. Abwicklung im Garantiefall

Um eine schnelle Bearbeitung Ihres Anliegens zu gewährleisten, folgen Sie bitte den folgenden Hinweisen:

Bitte halten Sie für alle Anfragen den Kassenbon und die Artikelnummer (IAN 499985_2204) als Nachweis für den Kauf bereit.

Die Artikelnummer entnehmen Sie bitte dem Typenschild, einer Gravur, auf dem Titelblatt Ihrer Bedienungsanleitung (unten links) oder als Aufkleber auf der Rück- oder Unterseite des Produkts.

Sollten Funktionsfehler oder sonstige Mängel auftreten, kontaktieren Sie zunächst die nachfolgend benannte Serviceabteilung telefonisch oder per E-Mail.

Ein als defekt erfasstes Produkt können Sie dann unter Beifügung des Kaufbelegs (Kassenbon) und der Angabe, worin der Mangel besteht und wann er aufgetreten ist, für Sie portofrei an die Ihnen mitgeteilte Service-Anschrift übersenden.

20. Service

DE

Service Deutschland

Tel.: 0800 5435 111

E-Mail: owim@lidl.de

AT

Service Österreich

Tel.: 0800 292726

E-Mail: owim@lidl.at

CH

Service Schweiz

Tel.: 0800 562153

E-Mail: owim@lidl.ch



OWIM GmbH & Co. KG

Stiftsbergstraße 1
74167 Neckarsulm
GERMANY

Model No.: HG08661

Version: 11/2022



IAN 499985_2204

