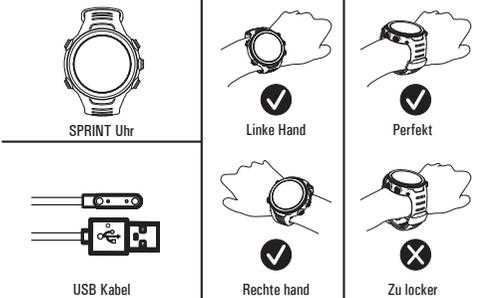




BEDIENUNGSANLEITUNG

DIGITALES UHRWERK
SPRINT

Was ist beinhaltet Wie Du deine Uhr trägst



Inbetriebnahme der Uhr



INHALTSVERZEICHNIS

1. Einleitung
2. Funktionen
3. Drücker
4. Batterie
5. Einstellung der Uhr
6. Zeit Modus
- 6.1. Anzeige der Schlafqualität
- 6.2. Uhr & Datum einstellen
7. Benutzung des Pedometers
- 7.1. Schrittzähler
- 7.2. Wie ein Schritt gemessen wird
8. Benutzung Herzfrequenz-Messgerät
9. Laufmodus
- 9.1.1. Einfache Stoppuhr
- 9.1.2. Runden-Stoppuhr
- 9.2. Einstellung des Benutzers
- 9.3. Messen der Laufdaten
- 9.4. HR-Zonenanzeige und Alarm
10. Übersicht Daten
- 10.1. Täglicher Datenmodus
- 10.2. Laufdaten Modus
- 10.3. Daten löschen
11. Timer Modus
- 11.1. Einstellung Anfangswert
- 11.2. Verwendung des Timers
12. Alarm-Modus
- 12.1. Alarm ein/aus
- 12.2. Einstellen eines Alarms
13. Schlafender Status
14. Wasserbeständig
15. Informationen zur Sicherheit
16. Produkt-Spezifikation
17. Tipps zur Fehlerbehebung
18. Inhalt gefährlicher Substanzen

1. EINLEITUNG

Vielen Dank, dass Sie sich für die Sportuhr entschieden haben. Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung vor dem Gebrauch sorgfältig durch, verstehen Sie die Funktion, Funktionsweise und Vorsichtsmaßnahmen des Produkts. Zusätzlich zu Zeit, Kalender, Stoppuhr, Alarm, Countdown kann diese Uhr Schritte überwachen, Distanz, Echtzeit-Herzfrequenz, Kalorien während des Trainings und automatische Speicherung der letzten 7 Trainingsdaten. Die werkseitig eingestellte Uhr befindet sich im Schlafstatus. Sie müssen den Schlafstatus entfernen (siehe Kapitel 13) vor der Anwendung. Laden Sie die Uhr rechtzeitig auf. Die Batterieleistung lässt nach, wenn die Spannung für längere Zeit zu niedrig ist. **Diese Uhr ist kein medizinisches Gerät. Die Daten der Schlaf- und Herzfrequenzmessung dienen nur als Referenz.**

2. FUNCTION

- | | | |
|------------|-----------------|----------|
| Heart Rate | Backlight | Chrono |
| Pedometer | Sleep Time | 5 ATM |
| Time | Calories Burned | Calendar |
| Alarm | Data | |

Im Zeit-Modus:

- 1) Halten Sie in der Zeit- und Datumsanzeige [A] gedrückt, um die Uhrzeit einzustellen;
- 2) Drücken Sie [B], um in den Betriebsmodus zu gelangen;
- 3) Drücken Sie [C], um Schritte, Schlafzeit, Herzfrequenz und Zeit durchlaufen zu lassen.
- 4) Drücken Sie [D], um durch die Zeit zu radeln, die Herzfrequenz, die Schlafzeit zu messen und die Anzahl der Schritte am Tag;
- 5) Drücken Sie [E], um in den Betriebsmodus zu gelangen;
- 6) Halten Sie gleichzeitig [A][B][C][D] gedrückt, um in den Ruhezustand zu gelangen;

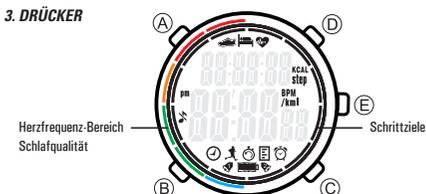
Im Betriebsmodus:

- 1) Halten Sie [A] gedrückt, um persönliche Daten einzurichten;
 - 2) Drücken Sie [B], um den Timer-Modus aufzurufen; 2) Halten Sie [B] gedrückt, um den Timer-Modus aufzurufen;
 - 3) Drücken Sie [C], um die Stoppuhr zu durchlaufen, Kalorien & Herzfrequenz, maximale Herzfrequenz & Tempo, Schritt & Distanz;
 - 4) Drücken Sie [D], um die LAP beim Start der Stoppuhr aufzunehmen. Drücken Sie [D], um Daten zu speichern, wenn die Stoppuhr pausiert;
 - 5) Drücken Sie [E], um die Stoppuhr zu starten/zu pausieren;
- Es ist sinnlos, [C][D] zu drücken, wenn sich die Stoppuhr im Ausgangsstatus (00:00:00) befindet.

Im Timer-Modus:

- 1) Halten Sie [A] gedrückt und stellen Sie den Timer-Anfangswert ein;
 - 2) Drücken Sie [B], um den täglichen Datenmodus aufzurufen;
 - 3) Drücken Sie [C][D], um den Segmentcountdown durchlaufen zu lassen.
 - 4) Drücken Sie [E], um den Timer zu starten/zu unterbrechen.
- Es ist sinnlos, [C][D] zu drücken, wenn der Timer läuft.

3. DRÜCKER



- | | | | |
|----------------------|------------|---------------|---------|
| Pedometer | Time Mode | KCAL Calories | Alarm 1 |
| Heart Rate | Timer Mode | PM | Alarm 2 |
| step Steps | Alarm Mode | Key tone off | |
| BPM Beats Per Minute | Battery | Running Mode | |
| /kml Pace | Sleep | Data Mode | |

Im Modus Tägliche Daten:

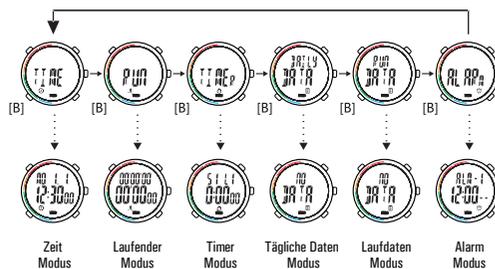
- 1) Halten Sie [A] gedrückt, um den aktuellen Tagesdatensatz zu löschen;
- 2) Drücken Sie [B], um in den Laufaufzeichnungsmodus aufzurufen;
- 3) Drücken Sie [C], um die täglichen Aufzeichnungsdaten durchlaufen zu lassen.
- 4) Drücken Sie [D], um die Details des zirkulären Trainingsdatensatzes aufzuzeichnen: Trainingszeit, Kalorien & Herzfrequenz, HR max & Tempo, Schritte & Abstand;
- 5) Drücken Sie [E], um in den Laufmodus aufzurufen.

Im Laufdatenmodus:

- 1) Halten Sie [A] gedrückt, um den aktuellen Übungsdatensatz zu löschen;
- 2) Drücken Sie [B], um den Alarmmodus aufzurufen;
- 3) Drücken Sie [C], um die Zeit und das Datum des Ausübungsdatensatzes durchlaufen zu lassen.
- 4) Drücken Sie [D], um die Details des zirkulären Trainingsdatensatzes aufzuzeichnen: Trainingszeit, Kalorien & Herzfrequenz, HR max & Tempo, Schritte & Abstand;
- 5) Drücken Sie [E], um in den Laufmodus zu gelangen.

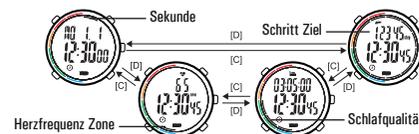
Im Alarm-Modus:

- 1) Halten Sie [A] gedrückt, um Alarme einzustellen;
 - 2) Drücken Sie [B], um den Zeitmodus aufzurufen;
 - 3) Drücken Sie [C], um den Alarm und den stündlichen Gong auszusuchen;
 - 4) Drücken Sie [D], um den Alarm-1, Alarm-2 und Stundengong durchlaufen zu lassen.
 - 5) Drücken Sie [E], um den Betriebsmodus aufzurufen;
- Halten Sie im Ruhezustand gleichzeitig die Tasten [A][B][C][D] [A][B][C][D] gedrückt, um die Uhr zu aktivieren. Drücken Sie im Ruhezustand die Tasten [E] zum Wiederherstellen. Drücken Sie die Taste [A] zu jeder Zeit außer im Ruhezustand, um die Hintergrundbeleuchtung einzuschalten.



6. ZEIT-MODUS

Drücken Sie im Zeitmodus [C] oder [D], um Schritte, Schlafzeit, Herzfrequenzmessung, Zeit zirkular anzuzeigen (Woche/Monat/Tag/Stunde/Minute/Sekunde).



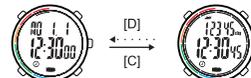
6.1 Anzeige der Schlafqualität

Drücken Sie im Zeitmodus [C] oder [D], um Ihre Schlafzeit und Schlafqualität zu überprüfen. Die farbigen Symbole, die auf das Objektiv gedrückt werden, zeigen die Schlafqualität an, die wie folgt aussieht: blau bedeutet "Schrecklich", grün 1 bedeutet "Schlecht", grün 2 und orange bedeutet "Normal", und rot 1 bedeutet "gut", rot 2 bedeutet "Ausgezeichnet".

7. VERWENDUNG DES SCHRITZÄHLERS

7.1 Betrachten der Schritte

Drücken Sie im Zeitmodus [C] oder [D], um zur Anzeige der Anzahl der Schritte pro Tag zu wechseln. Der äußere Kreis der Schritt-Oberfläche zeigt den Fortschritt des Ziels der Schritte des Tages an. Der äußere Kreis besteht aus insgesamt 12 Gittern, wobei jede Zelle 8,33 % darstellt. Wenn alle 12 Gitter angezeigt werden, übersteigt die Anzahl der Schritte des Tages das Schrittziel. Jeden Tag um Mitternacht stellt sich der Schrittzähler automatisch zurück.



7.2 Wie man einen Schritt misst

Die Schrittweite ist die Länge zwischen einer Zehenspitze und einer anderen Zehenspitze beim Gehen. Beispiel auf der Grundlage eines 10-Schritte-Gehens, die Entfernung beträgt 6,0 Meter. Schritt = 6,0 Meter * 10 = 60cm



Tipps: Je mehr Schritte unternommen werden, desto genauer ist die Schrittweite.

8. MIT HERZFREQUENZMESSGERÄT

Drücken Sie [C] oder [D] im Zeitmodus, um die Herzfrequenz zu messen; oder drücken Sie [B], um in den Laufmodus zu wechseln (siehe Kapitel 5), um die Herzfrequenz kontinuierlich zu überwachen. beginnt zu blinken, um anzuzeigen, dass das Herzfrequenzsignal gesucht wird. Herzfrequenz beim Beenden. Die Messung erfolgt automatisch, wenn Sie die Uhr für einige Zeit abschalten oder wenn sich die Uhr im Energiesparmodus befindet.

Besonderer Hinweis: Diese Faktoren können die Genauigkeit der Herzfrequenzmessung beeinflussen:

- Die Uhr muss direkt auf der Haut getragen werden. Keine noch so dünne Kleidung darf sich zwischen Sensor und Ihre Haut.
- Die Uhr muss unter Umständen höher am Arm getragen werden als dort, wo Uhren normalerweise getragen werden. Der Sensor liest den Blutfluss durch das Gewebe. Je mehr Gewebe es lesen kann, desto besser.
- Der Atemrhythmus ändert sich sehr stark (wie Gähnen, Dehnen usw.)
- Änderung der Handtemperatur
- Herzfrequenzmessgerät hat Flecken
- Hautpigmentierungen und Tätowierungen können Licht blockieren und zuverlässige Messungen des optischen Sensors verhindern.
- Wenn Ihre Herzfrequenz niedrig ist, ist der Sensor möglicherweise nicht in der Lage, zuverlässige Messwerte von der optischen Sensor. Im Zeitmodus können Sie eine beliebige Taste drücken und erwarten, dass [A] die Messung beendet; im Betriebsmodus können Sie sollte zunächst den Laufmodus verlassen, dann die Uhr korrekt tragen und nach dem Herzfrequenzsignal suchen.

4. BATTERIE

Die Dauer eines einmaligen Aufladens hängt davon ab, wie und unter welchen Bedingungen Sie Ihre Uhr benutzen. Niedrige Temperaturen verkürzen zum Beispiel die Dauer einer einzelnen Ladung. Im Allgemeinen nimmt die Kapazität von der wiederaufladbaren Batterie mit der Zeit ab. Wenn der Ladestand sehr niedrig ist, wechselt Ihre Uhr in einen Modus mit geringer Leistung und das Batteriesymbol wird angezeigt.

Im Energiesparmodus sind einige Funktionen (wie Herzfrequenzmessung, Schlafüberwachung, Betriebsmodus, etc.) eingeschränkt.

Verwenden Sie das mitgelieferte USB-Kabel zum Aufladen Ihrer Uhr. Sobald der Batteriestand hoch genug ist, wird die Uhr aus dem Niedrigleistungsmodus aufgeweckt.

Laden Sie die Uhrbatterie mindestens 2-3 Stunden lang vollständig auf.

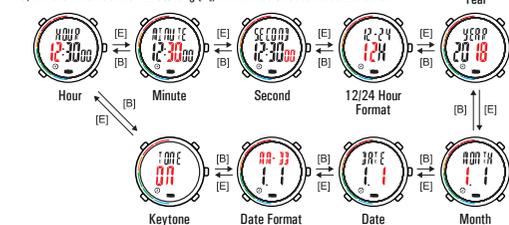
5. EINSTELLUNG DER UHRZEIT

Drücken Sie im Zeitmodus [B], um durch den Laufmodus, den Timer-Modus, den Tagesdatenmodus und die Laufdaten zu schalten.



6.2 Einstellen von Zeit und Datum

- 1) Halten Sie im Zeitmodus [A] gedrückt, um die Einstellung einzugeben. Zu den Einstelloptionen gehören Stunde, Minute und Sekunde, 12/24-Stunden-Format, Jahr, Monat, Datum, Datumsformat und Tonart ein/aus.
- 2) Drücken Sie [C] oder [D], um die Einstellung oder den Wert zu ändern, oder halten Sie [C] oder [D] gedrückt, um den Wert schnell zu ändern. Drücken Sie [E], um zu bestätigen und die nächste Option einzugeben, oder drücken Sie [B], um zu bestätigen und zur vorherigen Option zurückzukehren.
- 3) Drücken Sie nach der Einstellung [A], um zum Zeitmodus zurückzukehren.1



Besonderer Hinweis: Der Schrittzähler misst den Schritt, indem er den Armschwingung des Benutzers erfasst, unten Aktion kann die Genauigkeit beeinträchtigen:

- zu lockeres Tragen der Uhr
- Hände in die Tasche stecken
- Aufhängen der Uhr an der Tasche usw.
- Tragen von Pantoffeln oder Holzschuhen beim Gehen
- Gehen im Gedränge
- Häufiges Aufstehen und Hinsetzen
- anstrengende Sportarten wie Basketball, Tennis, Badminton usw. ausüben
- mit dem Fahrrad/Bus, etc.
- Treppensteigen oder Wandern
- häufig die Geschwindigkeit wechseln
- auf kurzer Distanz schnell laufen
- ständig den Arm schwingen, während er nicht geht

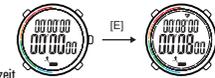
9. LAUFENDER MODUS

9.1 Stoppuhr

Die Stoppuhr kann in Einzelstoppuhr und Rundenstoppuhr unterteilt werden. Das Maximum der Stoppuhr Messung beträgt 99 Stunden, 59 Minuten und 59 Sekunden.

9.1.1 Einzelne Stoppuhr

Die Einzelstoppuhr kann zur Messung der Laufdauer eines Athleten verwendet werden. Im Stoppuhrmodus starten, stoppen und starten Sie die Stoppuhr mit [E] neu. Wenn der Zeitmesser stoppt, Halten Sie [D] gedrückt, um zu speichern und zurückzusetzen.



9.1.2 Rundenstoppuhr

Während des Laufens oder Rennens auf der Rennstrecke können Sie mit der Rundenstoppuhr jede Rundenauer messen. Drücken Sie [E], um die Stoppuhr zu starten. Drücken Sie [D], wenn Sie eine Runde fahren, zeigt die Uhr die Rundenanfang (Rundenzeit und Zwischenzeit). (Die Uhr zeigt 2 Sekunden lang <LAP> an und zeigt dann Kalorien & Durchschmitt Herzfrequenz, maximale Herzfrequenz & Tempo, Schritte & Distanz für 6 Sekunden, kehrt dann automatisch zurück zu die Ansicht der laufenden Stoppuhr).

