



GPS Multisport
Fitnessstracker
Montre connectée

Art.-Nr. 228104



BETRIEBSANLEITUNG
MODE D'EMPLOI

CH-IMPORTEUR: MAX TRADA AG
CHURERSTRASSE 82 · CH-8808 PFÄFFIKON/SZ






03-22 BETRIEBSANLEITUNG
23-42 MODE D'EMPLOI





INHALTSVERZEICHNIS

- 5** Spezielle Sicherheitshinweise
 - 7** Vor der Inbetriebnahme
 - 7 App herunterladen und Gerät mit dem Mobiltelefon koppeln
 - 10 Fitnesstracker aufladen
 - 11** Funktionen
 - 12 Health (Gesundheit)
 - 13 Sport
 - 16 Wetter
 - 17 Bildschirm-Darstellung der Startseite wechseln
 - 17 Weitere Funktionen
 - 18** Problembekämpfung
 - 21** Entsorgung und Garantie
 - 22** Technische Daten
- 
- 
- 

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf dieses praktischen Fitness-Armbands, mit welchem Sie Ihre sportlichen Aktivitäten genau messen und verfolgen können.

Bitte lesen Sie vor der Inbetriebnahme diese Gebrauchsanleitung aufmerksam durch, um sich mit Ihrem neuen Gerät vertraut zu machen und maximale Betriebssicherheit zu erzielen. Besonders müssen die Sicherheitsbestimmungen berücksichtigt werden, um Unfälle und Schäden zu vermeiden. Wir empfehlen, die Anleitung zum späteren Nachlesen sorgfältig aufzubewahren.





SPEZIELLE SICHERHEITSHINWEISE

- Reinigen Sie das Fitness-Armband regelmässig, insbesondere die Innenseite, und halten Sie das Gerät trocken.
- Passen Sie die Weite des Armbands Ihrem Handgelenk an, es sollte dicht anliegen aber auch angenehm zu tragen sein, die Luft muss rundum zirkulieren können. Versuchen Sie, den Kontaktbereich zur Haut trocken zu halten. Reinigen Sie das Armband möglichst täglich mit einem feuchten Tuch.
- Verwenden Sie keine oder nur wenig Creme im Bereich des Handgelenks, wenn Sie das Fitness-Armband tragen.
- Sollten Sie Allergien feststellen oder wenn sich die Haut rötet oder anschwillt bzw. das Tragen des Armbands unangenehm ist, nehmen Sie es ab.



- Sie können das Fitness-Armband während des Badens oder beim Sport tragen, es ist schweiss-, regen- und wasserfest (bis zu 1 Meter Tiefe). Tragen Sie das Gerät nicht in der Badewanne.
- **Selbstdiagnosen und Selbstbehandlungen sind gefährlich.** Nur ein Arzt darf z.B. Bluthochdruck oder andere Herzkrankheiten diagnostizieren und behandeln. Deshalb sollten Sie zu Beginn eines neuen Trainings immer Ihren Arzt konsultieren und dessen Rat befolgen. Dieses Fitness-Armband kann zwar die dynamische Herzfrequenz in Echtzeit überwachen, aber es dient nur Freizeit-zwecken und darf nicht zu medizinischen Zwecken benutzt werden.
- Die Daten des Fitnessstrackers sind nicht 100% genau und können aufgrund verschiedener Faktoren, wie z.B. Signalstörungen, falsche Trageposition und Wetterumschwung schwanken.






VOR DER INBETRIEBNAHME



■ APP FÜR FITNESS-ARM BAND HERUNTERLADEN UND GERÄT MIT DEM MOBILTELEFON KOPPELN

- Vor dem Start müssen Sie die App SMART – TIME herunterladen, um die Daten vom Armband auf die App zu übertragen. In der App können Sie Ihre sportlichen Ziele und Verlaufsdaten analysieren u.v.m.
 - Verbinden Sie den Fitnesstracker mit dem Mobiltelefon.
 - Die SMART – TIME App unterstützt Mobiltelefone mit iOS 8.0 und Android 4.4 (oder neuere) Betriebssysteme.
1. App herunterladen: Laden Sie die SMART – TIME App entweder aus dem App Store oder dem Google Play Store herunter oder scannen Sie den QR-Code und laden die App dann herunter.
- 



APP-Store: SMART-TIME



Google Play: SMART-TIME



2. Nach der Installation rufen Sie die Startseite auf, folgen den Anweisungen und koppeln Sie den Fitnessstracker mit der App. Wenn die Kopplung erfolgreich war, können die Daten synchronisiert werden.



Klicken Sie APP >> Device >> Add New Device >> Select B5

3. Wählen Sie in der Bluetooth-Liste „B5“ und folgen Sie den Anweisungen. Drücken Sie den Bildschirm der Uhr um die Kopplung zu bestätigen.

Hinweis: Der Fitnessstracker kann nur mit einem Mobiltelefon gleichzeitig gekoppelt werden. Möchten Sie ein anderes Mobiltelefon koppeln, müssen Sie die momentane Kopplung erst beenden.



■ FITNESSTRACKER AUFLADEN

- Der Ladevorgang benötigt ca. 2 Stunden. Trocknen Sie die Ladekontakte vor dem Ladevorgang (z.B. von Schweiß-Rückständen), damit sie nicht rosten. Stecken Sie den USB-Anschluss in eine passende USB-Buchse (z.B. eines Computers), um das Gerät zu laden.
- Sobald der Fitnessstracker voll geladen ist, leuchtet das Ladesymbol im Bildschirm komplett grün.



USB-Anschluss









Tipp: Während des Ladens muss der Bildschirm, wie abgebildet, nach unten zeigen. Der Ladeanschluss ist magnetisch.



FUNKTIONEN

- Folgende Funktionen stehen zur Verfügung:
Home (Startseite) > Health (Gesundheit)
> Sport > Weather (Wetter) > Change
watchfaces (Bildschirm-Darstellung wech-
seln)

Status-Beschreibung des Armbands:

- 
- Mit Bluetooth verbunden: 
 - Von Bluetooth getrennt: 
 - „Nicht stören“-Modus eingeschaltet: 
 - Ladestatus: 
- 



■ HEALTH (GESUNDHEIT)

- Lang drücken um folgende Funktionen auszuwählen:

1. **Schrittzähler:** Zählt die Schritte pro Tag.
2. **Kalorien und Distanz:** Zeichnet die an diesem Tag verbrauchten Kalorien auf sowie die zurückgelegte Distanz.
3. **Herzfrequenz:** Mit einem langen Drücken wird die Messung gestartet, mit einem weiteren langen Drücken wird sie wieder gestoppt.
4. **Blutdruck:** Mit einem langen Drücken wird die Messung gestartet, mit einem weiteren langen Drücken wird sie wieder gestoppt.





■ SPORT

- Folgende Sportarten können ausgewählt werden: Indoor-Laufen, Outdoor-Laufen, Radfahren und Schwimmen.

1. Indoor-Laufen: Die Uhr zeichnet die Dauer, die Schritte, den Bereich der Echtzeit-Herzfrequenz, die Echtzeit-Herzfrequenz, die verbrauchten Kalorien, das Echtzeit-Tempo (Pace), die Echtzeit-Schrittfrequenz und die Distanz auf.



2. Outdoor-Laufen: Die Uhr zeichnet den momentanen GPS-Standort, die Dauer, die Distanz, den Bereich der Echtzeit-Herzfrequenz, die Echtzeit-Herzfrequenz, die verbrauchten Kalorien, das Echtzeit-Tempo (Pace), die Echtzeit-Schrittfrequenz und die Schritte auf.

- GPS eingeschaltet: 
- GPS ausgeschaltet: 



3. Radfahren: Die Uhr zeichnet den momentanen GPS-Standort, die Dauer, die Distanz, den Bereich der Echtzeit-Herzfrequenz, die Echtzeit-Herzfrequenz, die verbrauchten Kalorien, die Echtzeit-Geschwindigkeit, die Echtzeit-Schrittfrequenz und die Höhenmeter auf.



4. Schwimmen: Die Uhr zeichnet die Dauer, die verbrauchten Kalorien, den Bereich der Echtzeit-Herzfrequenz und die Echtzeit-Herzfrequenz auf.



Erklärung zum Herzfrequenz-Bereich:



1. Aufwärm-Phase | 2. Fettverbrennungs-Phase |
3. Aerobe Phase | 4. Anaerobe Phase |
5. Maximaler Herzfrequenz-Bereich

■ WETTER

- Lange drücken, um die Wetterangaben einzusehen.
- Es können die Wetterbedingungen in den meisten Städten weltweit synchronisiert werden.



Symbol-Erklärung der Wetter-Anzeige:

1	2	3	4	5

1. UV-Licht (Sonne) | 2. Wind | 3. Feuchtigkeit
4. Sichtweite | 5. Niederschläge

■ BILDSCHIRM-DARSTELLUNG DER STARTSEITE WECHSELN

- Drücken Sie lange, um in diese Funktion zu gelangen. Klicken Sie, um zwischen den einzelnen Darstellungen zu wechseln, drücken Sie lange, um eine davon auszuwählen, dann drücken Sie das Häkchen zum Bestätigen.



■ WEITERE FUNKTIONEN

- Alarm (Wecker)
- Erinnerung
- Remote-Erfassung
- Anruf-Erinnerung
- Verpasster Anruf
- Verlierschutz



PROBLEMBEHEBUNG

■ SIGNAL FÜR HERZFREQUENZ FEHLT


- Ihr Fitnesstracker zeichnet fortlaufend während der Sporeinheiten und über den Tag Ihre Herzfrequenz auf. Es kann aber vorkommen, dass die Uhr Schwierigkeiten hat, gute Signale zu empfangen.
 - Sollten Sie keine Messdaten bekommen, prüfen Sie zuerst, ob Sie die Uhr richtig tragen, der Sensor sollte auf der Haut aufliegen, um einen guten Hautkontakt sicherzustellen. Platzieren Sie den Tracker weiter oben oder unten am Handgelenk und stellen Sie das Armband gegebenenfalls enger oder weiter.

Sensor



- 
- 
- Wenn Sie den Arm nun eine kurze Zeit gerade und still halten, müsste die Herzfrequenz wieder auf dem Display erscheinen.

■ FUNKTIONSPROBLEME

- 
- 
1. Sollten Sie Probleme beim Koppeln der Uhr mit dem Mobiltelefon haben, gehen Sie bei Ihrem Mobiltelefon auf „Einstellungen“, dann auf „Bluetooth“ und prüfen Sie, ob Sie das Bluetooth-Signal der Uhr (Modell-Nummer) sehen. Wenn Sie es sehen, ist die Bluetooth-Verbindung möglich. Prüfen Sie nun, ob das Gerät mit anderen Mobiltelefonen verbunden ist, wenn ja, müssen Sie diese entkoppeln (es kann nur ein Gerät gleichzeitig gekoppelt werden). Bei iOS-Geräten müssen Sie noch einen weiteren Schritt vornehmen, gehen Sie auf Ihrem Telefon auf „Einstellungen“, dann „Bluetooth“, dann „Forget the device (dieses Gerät ignorieren)“, um die Geräte zu trennen. Dann koppeln Sie die Uhr erneut mit Ihrem Mobiltelefon.





2. Das GPS benutzt zur Lokalisierung Satelliten, deshalb funktioniert es am besten auf freien Flächen. Versuchen Sie, sich von grossen Gebäuden und Bäumen fernzuhalten, damit das GPS-Signal nicht verloren geht.
3. Nachdem Sie mit der App verbunden sind, aktualisieren Sie das AGPS (Assisted GPS) auf der App, so können die GPS-Signale schneller gefunden werden.





ENTSORGUNG UND GARANTIE

■ **ENTSORGUNG**

- Ausgediente Geräte müssen unbrauchbar gemacht werden und dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden. Bitte bringen Sie Ihr Gerät in die nächste Wertstoff-Sammlung, damit recyclebares Material wieder verwendet wird und Ihr Gerät einer umweltgerechten Entsorgung zugeführt wird.
- 
- 



■ **GARANTIE**

- Das Gerät hat zwei Jahr Garantie ab Verkaufsdatum. (Rechnung aufbewahren!)
- Schäden die von falschem Gebrauch herühren fallen nicht unter die Garantieansprüche.



TECHNISCHE DATEN

Modell	Fitnesstracker mit GPS-Funktion
Art.-Nr.	228104
Speicher	2 MB
Eingebautes GPS	Ublox 7020
Gewicht	15 g
Batterie	120 mAh
Akku-Kapazität	7 Tage, 15 Tage im Standby-Betrieb
Wasserbeständigkeit	IP68 waterproof
Bluetooth-Version	BLE 4.1
Bluetooth-Reichweite	8–10 m



Technische Änderungen vorbehalten.



SOMMAIRE

25 Consignes de sécurité spéciales

27 Avant la mise en service

27 Télécharger l'application et coupler
la montre avec la téléphone

30 Charger la montre connectée

31 Programmes

32 Health (Santé)

33 Sport

36 Météo

37 Changement de la présentation
de l'écran

37 Autres programmes

38 Dépannage

41 Elimination et garantie

42 Caractéristiques techniques



Nous vous félicitons pour l'achat de cette montre sport pratique, avec laquelle vous pouvez mesurer et suivre avec précision vos activités sportives.

Avant de mettre en marche l'appareil, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi, afin de vous familiariser avec votre nouvel appareil et de garantir une sécurité maximum. Les consignes de sécurité doivent tout particulièrement être respectées, afin d'éviter des accidents et des endommagements. Nous vous recommandons, de conserver soigneusement le mode d'emploi pour pouvoir éventuellement le relire ultérieurement.





CONSIGNES DE SECURITE SPECIALES

- Nettoyez la montre sport régulièrement, particulièrement la face intérieure, et prenez soin qu'elle soit toujours sèche.
- Adaptez la largeur du bracelet à votre poignet, il doit être bien ajusté tout en étant agréable à porter, l'air doit pouvoir circuler tout autour. Essayez de maintenir la zone de contact avec la peau sèche. Nettoyez la montre si possible tous les jours avec un chiffon humide.
- N'utilisez pas de crème ou peu de crème au niveau de votre poignet, lorsque vous portez la montre sport.
- Si vous constatez une allergie ou si votre peau rougit ou enfle ou si le port de la montre est désagréable, retirez-la.
- Vous pouvez porter la montre sport pendant que vous vous baignez ou faites du



sport, elle résiste à la sueur, la pluie et l'eau (étanche jusqu'à 1 mètre de profondeur). Ne portez pas la montre dans la baignoire.



- **L'autodiagnostic et l'autotraitement sont dangereux.** Seul un médecin est habilité par exemple à diagnostiquer et traiter l'hypertension et autres maladies cardiaques. C'est pourquoi vous devez toujours consulter votre médecin et suivre ses conseils avant de commencer un nouvel entraînement. Cette montre connectée peut surveiller la fréquence cardiaque dynamique en temps réel, toutefois elle sert uniquement à des fins récréatives et ne peut en aucun cas être utilisée à des fins médicales.
- Les données de la montre connectée ne sont pas précises à 100% et peuvent varier en raison de différents facteurs, comme p.ex. des interférences de signaux, un mauvais positionnement sur le poignet ou des changements de temps.





AVANT LA MISE EN SERVICE

■ TELECHARGER L'APPLICATION POUR LA MONTRE CONNECTEE ET COUPLER-LA AVEC VOTRE TELEPHONE PORTABLE

- 
- 
- Avant de pouvoir utiliser la montre, vous devez télécharger l'application SMART – TIME, pour transférer les données de la montre sur l'application. Sur l'application, vous pouvez analyser vos objectifs sportifs, le suivi de vos progressions et bien plus encore.
 - Connectez la montre avec votre téléphone portable.
 - L'application SMART – TIME est compatible avec les téléphones portables disposant du système d'exploitation iOS 8.0 ou Android 4.4 (ou plus récents).
1. Téléchargez l'application : Téléchargez l'application SMART – TIME depuis l'App Store ou Google Play Store ou scannez le

code QR pour ensuite télécharger l'application.



APP-Store: SMART-TIME



Google Play: SMART-TIME



- Après l'installation, allez sur le menu principal et suivez les instructions pour coupler la montre connectée avec l'application. Une fois le couplage effectué avec succès, les données peuvent être synchronisées.



Cliquez sur APP >> Device >> Add New Device >> Select B5

3. Sélectionnez « B5 » dans la liste bluetooth et suivez les instructions. Appuyez sur l'écran de la montre pour confirmer le couplage.

Remarque : La montre connectée ne peut être couplée qu'avec un seul téléphone portable à la fois. Si vous voulez la coupler avec un autre téléphone portable, vous devez tout d'abord interrompre le couplage actuel.



■ CHARGER LA MONTRE CONNECTEE

- La charge prend environ 2 heures. Séchez les contacts de charge avant de charger la montre (p.ex. les résidus de sueur), pour qu'ils ne rouillent pas. Branchez la fiche USB dans un port USB approprié (p.ex. d'un ordinateur), pour charger l'appareil.
- Dès que la montre connectée est entièrement chargée, le symbole de charge situé sur l'écran s'affiche entièrement en vert.



fiche USB







Conseil : Pendant la charge l'écran doit être orienté vers le bas, comme indiqué sur l'illustration. La fiche de chargement est magnétique.

PROGRAMMES

- Les programmes suivants sont disponibles :
Home (menu principal) > Health (santé)
> Sport > Weather (météo) > Change
watchfaces (changement de la présenta-
tion de l'écran)

Description du statut de la montre connectée :

- Connecter avec bluetooth : 
- Déconnecter de bluetooth : 
- Mode « ne pas déranger » activé : 
- Etat de charge : 



■ HEALTH (SANTE)

- Appuyez de manière prolongée pour sélectionner un des programmes suivants :

1. Podomètre : compte le nombre de pas effectué par jour.

2. Calories et distance : enregistre les calories brûlées ce jour ainsi que la distance parcourue.

3. Cardiofréquencemètre : En appuyant longuement la mesure de la fréquence cardiaque se met en place, en appuyant une nouvelle fois longuement, elle s'arrête.

4. Tensiomètre : En appuyant longuement la mesure de la tension se met en place, en appuyant une nouvelle fois longuement, elle s'arrête.



■ SPORT



- Les activités sportives suivantes peuvent être sélectionnées : course à pied en salle, course à pied en extérieur, cyclisme et natation.

1. Course à pied en salle : La montre enregistre la durée, les pas, la plage de la fréquence cardiaque en temps réel, la fréquence cardiaque en temps réel, les calories brûlées, le rythme en temps réel (pace), la fréquence des pas en temps réel et la distance.



2. Course à pied en extérieur : La montre enregistre la localisation GPS actuelle, la durée, la distance, la plage de la fréquence cardiaque en temps réel, la fréquence cardiaque en temps réel, les calories brûlées, le rythme en temps réel (pace),

la fréquence des pas en temps réel et les pas.

- GPS activé : 
- GPS désactivé : 



- 3. Cyclisme :** La montre enregistre la localisation GPS actuelle, la durée, la distance, la plage de la fréquence cardiaque en temps réel, la fréquence cardiaque en temps réel, les calories brûlées, la vitesse en temps réel, la fréquence des pas en temps réel et l'altitude.



4. Natation : La montre enregistre la durée, les calories brûlées, la plage de la fréquence cardiaque en temps réel et la fréquence cardiaque en temps réel.



Explication concernant la plage de la fréquence cardiaque :



1. Phase d'échauffement | 2. Phase de brûlure de graisse | 3. Phase aérobie | 4. Phase anaérobie
5. Plage maximale de la fréquence cardiaque

METEO

- Appuyez de manière prolongée pour voir les données météorologiques.
- Il est possible de synchroniser les prévisions météorologiques de la plupart des villes dans le monde.



Explication des symboles de l'affichage de la météo :

1	2	3	4	5

1. Lumière UV (soleil) | 2. Vent | 3. Humidité
4. Visibilité | 5. Pluviométrie

■ CHANGEMENT DE LA PRESENTATION DE L'ECRAN

- Appuyez de manière prolongée pour passer sur ce programme. Cliquez pour passer d'une présentation à l'autre, appuyez de manière prolongée pour en sélectionner une puis appuyez sur la coche pour confirmer.



■ AUTRES PROGRAMMES

- Alarme (réveil)
- Rappel
- Enregistrement à distance
- Rappel d'appel
- Appel manqué
- Protection contre la perte



DEPANNAGE

■ LE SIGNAL POUR LA FRÉQUENCE CARDIAQUE MANQUE



- Votre montre connectée enregistre en continu votre fréquence cardiaque pendant vos activités sportives et toute la journée. Il se peut toutefois que la montre ait des difficultés à recevoir de bons signaux.
 - Si vous ne recevez pas de données de mesure, vérifiez tout d'abord, que vous portez correctement la montre, le capteur doit être placé sur la peau pour garantir un bon contact corporel. Déplacez un peu la montre connectée sur votre poignet, vers le haut ou le bas, et serrez ou desserrez un peu le bracelet.



Capteur



- 
- 
- Si vous tenez un bref moment votre bras droit et immobile, la fréquence cardiaque devrait à nouveau s'afficher sur l'écran.

■ PROBLEMES DE FONCTIONNEMENT

- 
1. Si vous avez des problèmes lors du couplage de la montre avec votre téléphone portable, allez sur « Settings » sur votre téléphone, puis sur « bluetooth » et vérifiez si vous voyez le signal bluetooth de la montre (numéro du modèle). Si vous la voyez, la connexion bluetooth est possible. Vérifiez maintenant si l'appareil est connecté avec un autre téléphone portable. Si c'est le cas, vous devez le découpler (un seul appareil peut être couplé à la fois). Sur les appareils iOS, vous devez effectuer une étape supplémentaire, allez sur votre téléphone sur « Settings », puis « bluetooth », et « Forget the device (ignorez cet appareil) » pour découpler les appareils. Coupez alors à
- 



nouveau la montre avec votre téléphone portable.

- 2.** Le GPS utilise les satellites pour la localisation, c'est pourquoi il fonctionne au mieux dans des zones dégagées. Essayez de vous éloigner des grands immeubles et arbres pour ne pas perdre le signal GPS.
- 3.** Une fois que vous êtes connecté avec l'application, actualisez l'AGPS (Assisted GPS) sur l'application, vous pouvez ainsi trouver les signaux GPS plus rapidement.



ELIMINATION ET GARANTIE

ELIMINATION

- Les appareils qui ne servent plus doivent être rendus inutilisables et ne doivent pas être jetés avec les déchets domestiques. Veuillez apporter votre appareil à la prochaine déchèterie, pour que les matières recyclables puissent être réutilisées et que votre appareil soit éliminé en respectant les normes anti polluantes.



GARANTIE

- Votre appareil a une garantie de deux ans à partir de la date d'achat. (conservez la facture !)
- Les dommages résultant d'une mauvaise utilisation ne sont pas couverts par la garantie.



CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Modèle	Montre connectée avec fonction GPS
Numéro d'article	228104
Mémoire	2 MB
GPS intégré	Ublox 7020
Poids	15 g
Batterie	120 mAh
Capacité de la batterie	7 jours, 15 jours en mode de veille
Résistance à l'eau	IP68 résistant à l'eau
Version Bluetooth	BLE 4.1
Plage Bluetooth	8 – 10 m



Sous réserve de modifications techniques.



