



H709

User Guide

Creating a Healthy Lifestyle

User Guide

Contents

English-----1-10

日本語-----11-18

Deutsch-----19-26

Le français-----27-34

lingua italiana-----26-42

Español-----43-50

Basic parameters

Product name: Smart Watch

Operation temperature: -20℃~45℃

Battery type: Polymer li-ion battery (180mAh)

Waterproof level: IP68

Charge mode: Magnetic charging (5V ---1A)

Wireless connection: Bluetooth 4.0 BLE

Operating system: Support Android 4.4 and IOS 8.3 or later

* All are subject to actual performance.

Functions

- 1. Multiple dial options (customized background supported);
- 2. Activity data (steps, calories, distance, exercise time);
- 3. Various motion modes (walking, running, cycling, basketball, football, jumping rope, mountaineering, swimming);
- 4. Real-time heart rate monitoring;
- 5. Breath training mode;
- 6. Sleep records;
- 7. Message reminding (call reminder, SMS reminder, APPS);
- 8. Alarm clock;
- 9. Sedentary reminder;
- 10. Stop watch;
- 11. Timer;
- 12. Find my phone.

Operating Instructions

1. Definitions of key functions



Press once:
Return to previous interface

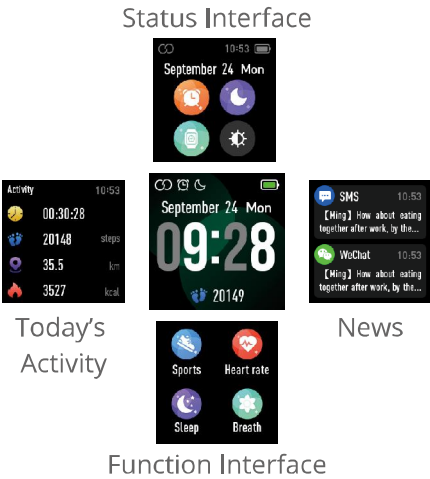
Press twice:
Return to home screen

2. Wake up screen

	Method 1: Raise your wrist, and keep the watch horizontal to wake up the screen.
	Method 2: Press the key on the right side to wake up the screen.

3. Home screen operations

Swipe the screen to enter different interfaces with different functions.



Introduction to Functions of Main Icons

			
Sports	Heart Rate	Sleep	Breath
Allow choosing different sports modes	Allow checking heart rate data of the day	Record user's sleep data	Breath training mode
			
Stopwatch	Timer	Alarm	Settings
With start, pause and other functions	With optional timing and timing setting	Allow viewing, or turning on or off alarm	Allow setting dial, resetting, and querying version

Binding a Watch

Download "Fitpolo" at stores such as Google Play, APP Store, Myapp, etc.



Open APP pairing interface, the APP will start searching the watch automatically. You can click the refresh icon in the upper right corner, and the APP will search again:

1. When a new watch is found, click the target watch to start pairing;
2. (Click "Settings" - "About" to view the pairing code);
3. If no watch is found or pairing fails, please restart the Bluetooth or mobile phone and pair again.

Note: After successful pairing, the watch will synchronize the time automatically.



Cleaning & Maintenance

The following 6 points are recommended for daily wear and maintenance:

1. Keep the product clean;
2. Keep the product dry;
3. Do not wear the watch too tight;
4. Do not clean your watch with household cleaners;
5. Do not clean your watch with corrosive liquid;
6. Alcohol is recommended when cleaning stains that are hard to remove.



Cautions

1. The watch is featured with IP68 waterproof grade (it can be used under normal temperature, under the water not exceeding 1.5 meters for no more than 30 minutes. It is not suitable for use in such environment or activities as hot shower, sauna, hot spring, diving, etc.);
2. It is not resistant to seawater, acidic and alkaline solvents, chemical reagents and other corrosive liquid. Any damage or defect caused by misuse or improper use will not be covered by the warranty;
3. Avoid wearing the watch too tight. Please keep your wrist dry;
4. When testing the heart rate, please keep your arm still;
5. Keep the watch away from fire or high temperature;
6. Do not dismantle the watch without the guidance of professionals.

Scope of Defect

1. Unable to boot up;
2. Cannot charge the battery;
3. The page is incomplete;
4. It doesn't function when following the correct operations;
5. Appearance defect.

The product is provided with a warranty period of 1 year. Man-made malfunctions are not covered.

Instructions

1. Before using the watch, please read the user guide carefully to avoid unnecessary troubles. Please follow the user guide to use the watch correctly;
2. This user guide is based upon default settings of watch;
3. All are subject to actual performance.

More help: please view the user guide on App to know all functions and usage of the watch in details; in case of any problem, please feed back the problem and our engineers will respond to your feedback timely.

7

Website: www.fitpolo.net

Safety and Product Information

Warning

Battery Warning:

1. Do not disassemble, bore or damage the battery; do not disassemble the built-in battery for non-replaceable battery equipment;
2. Do not take out the built-in battery of the product by sharp object.

Health Warning:

1. If you are wearing a pacemaker or other implanted electronic device, please consult your doctor before using the product to test your heart rate;

2. The optical heart rate sensor of the watch will give off green light and flash. If you are sensitive to flashing light, please consult your doctor whether you can wear this product;

3. Sensor is used to track your daily activities, which tells you about your daily activity, such as steps, sleep, and heart rate data, which may not be 100% accurate;

4. The device's heart rate sensor and other relevant data are designed for entertainment and fitness purposes. The data are for reference only, not intended for medical purposes, and shall not be applied for the diagnosis, monitoring, treatment or prevention of any disease or symptoms.

Cycling Warning:

1. Always exercise good judgment and ride a bike in a safe manner;
2. Make sure your bike and hardware are properly maintained and all parts are properly installed.

FCC STATEMENT

1. This device complies with Part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions:

- (1) This device may not cause harmful interference.
- (2) This device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

2. any Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

NOTE: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation.

This equipment generates uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that inter-

ference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

Reorient or relocate the receiving antenna.

Increase the separation between the equipment and receiver.

Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.

Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

RF warning statement:

The device has been evaluated to meet general RF exposure requirement. The device can be used in portable exposure condition without restriction.

基本パラメーター

製品名：スマートウォッチ

動作温度：-20℃~45℃

バッテリータイプ：ポリマーリチウムイオンバッテリー(180mAh)

防水レベル：IP68

充電：磁気充電（5V ---1A）

ワイヤレス接続：Bluetooth 4.0 BLE

オペレーティングシステム要求：Android 4.4およびIOS 8.3またはそれ以上のバージョンに対応できます。

*すべては実績の対象となります。

機能

1. 様々なダイヤル(カスタム背景画像に対応できます)。
2. 活動データ(歩数、カロリー、距離、運動時間)。
3. 様々な運動モード(ウォーキング、ランニング、サイクリング、バスケットボール、サッカー、ヨガ、スキップ、登山、水泳)。
4. リアルタイムの心拍数モニタリング。
5. 呼吸トレーニングモード。
6. 睡眠記録。
7. メッセージ通知(電話着信通知、SMS通知、APPS)。
8. アラーム通知。
9. 長座注意。
10. ストップウォッチ。
11. タイマー。
12. 携帯電話を見つける。

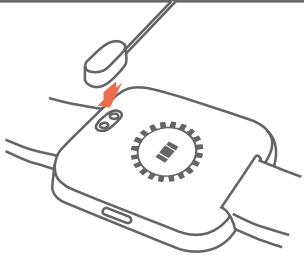
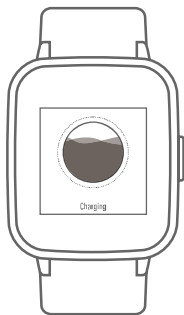
起動と充電

- 1.初めて本製品を使用する場合、充電してから起動してください。
- 2.本製品は、磁気充電により充電し、充電接点をプレスレット上の充電ポートに合わせて充電してください。本製品には充電状態が表示されます。

Ps: 1.充電中は、安定した充電を確保するために、本製品は画面を閉じて充電します。右側のボタンを押すと画面は復帰します。

2.本製品の電力が不足している場合、3～5分充電してから、本製品をオンにすることができます。これは正常な状態です。5分待ってから、充電状態を確認してください。

3.出力が5V=1A以下の充電器を使って、本製品の充電を行うことをお勧めします。

充電図	
充電表示	

操作説明

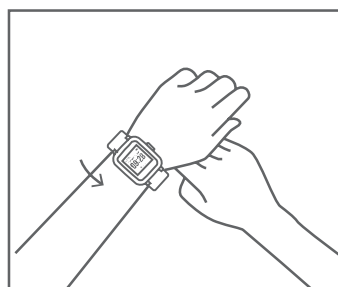
1. ボタン機能の定義



1回クリックすると、前の操作画面に戻ります。

2回クリックすると、メイン画面に戻ります。

2. 画面の復帰



方法1：

手首を上げ、本製品を水平状態にすると、画面は表示されます。



方法2：

右側のボタンを押すと、画面は表示されます。

3.メイン画面の操作

指先で画面をスライドさせて、各種機能の表示画面に入ります。



主なアイコンの機能の紹介



運動

運動ウィンドウに入ると、様々な運動モードを選択できます。



心拍数

心拍数検出に入ると、その日の心拍数検出データを確認できます。



睡眠

利用者の睡眠データを記録します。



呼吸

呼吸トレーニングモード



ストップウォッチ

計時の開始、一時停止などの機能を持っています。



タイマー

計時時間を選択し、設定することができます。



アラーム

アラームを確認し、オン・オフにすることができます。



設定

ダイヤル、リセット、バージョン照会を設定できます。

ウォッチのバインディング

APPは、google play、APP Store、応用宝などのストアで「Fitpolo」をダウンロードしてください。



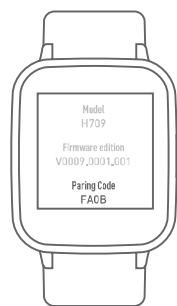
APPペアリング画面を開くと、APPは自動的にウォッチの検索を開始し、右上の更新アイコンをクリックすると、APPは再度検索します：

1.新しいウォッチを発見した時、ペアリングするウォッチをクリックし、ペアリングを開始します。

2.(「設定」-「紹介」をクリックして、ペアリングコードを確認します)。

3.ウォッチを検索できない場合、またはペアリングに失敗した場合は、Bluetoothまたは携帯電話を再起動して、再度ペアリングしてください。

* (注) ペアリングに成功すると、ウォッチは自動的に時刻を同期します。



クリーニングとメンテナンス

次の6点に従って、着用・メンテナンスするようお勧めします：

- 1.本製品を清潔に保ちます。
- 2.本製品を乾燥状態に保ちます。
- 3.本製品をきつく着用しないでください。
- 4.家庭用洗剤で本製品をクリーニングしないでください。
- 5.腐食性のある液体で本製品をクリーニングしないでください。
- 6.除去しにくい汚れがある場合は、アルコールで拭き取ることをお勧めします。



注意事項

- 1.本製品の防水レベルはIP68です（常温の水中で使用する
場合、水の深さは1.5メートル以下、滞在時間は30分以下
とし、熱いお風呂、サウナ、温泉、潜水などの環境や活動
では使用しないでください）。
- 2.本製品は、海水、酸性溶剤、アルカリ性溶剤、化学試薬
など侵食作用のある液体に対し、防水効果はありません。
乱用または不適切な使用により生じる損傷や欠陥は保証の
対象外とします。
- 3.日常の使用では、きつく締めないようにしてください。
皮膚に接触する部分を乾燥状態に保ってください。
- 4.心拍数を検出する時、腕を静止状態に保ってください。
- 5.本製品を火に近づけないでください。また、高温を避け
てください。
- 6.専門家の指導がない場合は、分解しないでください。

欠陥の範囲

1. 起動できません。
2. 充電できません。
3. ページは整っていません。
4. 正しく操作しても、機能は動作しません。
5. 外観上の欠陥。

本製品の保証期間は1年です。人為的な原因により発生する問題は保証の対象外とします。

使用説明

1.本製品を使用する前に、取扱説明書をよくお読みください。問題の発生を避けるために、取扱説明書に基づき正しくお使いください。

2.本取扱説明書は、本製品のデフォルトの設定に基づき作成したものです。

3.すべての表現は、実際の表現に準じます。

その他については、アプリケーションにおけるユーザーガイドに基づき、本製品のすべての機能や使用方法などを詳しく確認してください。問題があった場合はご連絡ください。技術者は速やかに対応いたします。

ウェブサイト：www.fitpolo.net

安全および製品情報



警告

バッテリーに関する警告:

1. バッテリーを分解したり、損傷したり、バッテリーに穴を開けたりしないでください。交換不可能なバッテリー装置の内蔵バッテリーを分解しないでください。
2. 本製品の内蔵バッテリーを取り出す際に、鋭利なものを使用しないでください。

健康に関する警告:

1. 心臓ペースメーカーまたはその他体内に埋め込まれた電子デバイスを使用している場合、本製品を使って心拍数を検出する前に、本製品を使用できるかについて医師に相談してください。

2. 本製品の光学式心拍センサーは、緑色に光って点滅します。点滅する光源に敏感な場合は、本製品を使用できるかについて医師に相談してください。

3. 本製品は、センサーによりあなたの日常活動をフォローします。得られたデータは、歩数、睡眠、心拍数などあなたの毎日の活動状況を反映するように設計されていますが、完全に正確ではない可能性があります。

4. 本製品の心拍数センサーおよび関係データは、娯楽、フィットネスなどの目的で設計されています。データは、医療目的ではなく、参考のためのものであり、疾病、病症の診断、監視、治療、予防などに適用できません。

自転車に乗る場合に関する警告:

1. 常に良好な判断力を保ち、安全な方式で自転車に乗ってください。
2. 自転車および部品は適切なメンテナンスが行われ、すべての部品は適切に取り付けられていることを確保してください。

Basisparameter

Produktname: Intelligente Armbanduhr

Arbeitstemperatur: -20℃~45℃

Batterietyp: Polymer-Lithium-Ionen-Batterie
(180mAh)

Wasserdichtungs-kategorie: IP68

Aufladen: Aufladung mit Magnetanziehung
(5V $\overline{=}$ 1A)

WiFi: Bluetooth 4.0 BLE

Anforderung an Betriebssystem: Gültig für Android
4.4 und IOS 8.3 oder höheres System.

*** Alle Parameter werden nach der tatsächlichen
Leistung bestimmt.**

Funktionen

1. Diverse Zifferblätter zur Wahl (Unterstützt benutzerdefiniertes Hintergrundbild);
2. Aktivitätsdaten (Schritte, Kalorien, Distanz, Sportszeit);
3. Diverse Sportmodi (Gehen, Laufen, Radfahren, Yoga, Basketball, Fußball, Springen, Klettern, Schwimmen);
4. Sofortige Herzfrequenzüberwachung;
5. Atemtrainingsmodus;
6. Schlafaufzeichnungen;
7. Nachrichtenerinnerung (Telefonerinnerung, SMS-Erinnerung, APPS);
8. Alarmerinnerung;
9. Erinnerung an langem Sitz;
10. Stoppuhr;
11. Timer;
12. Telefonsuch.

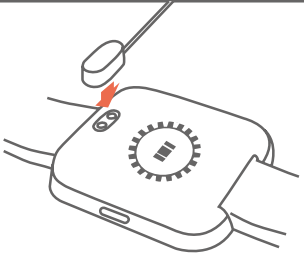
Einschalten und Aufladen

1. Armbanduhr bei der ersten Verwendung aufladen und einschalten;
2. Die Armbanduhr ist mit der Magnetanziehung aufgeladen, die Aufladungsstelle ist Laden auf den Aufadeanschluss des Armbands ausgerichtet. Die Uhr durch Drucken der Taste auf rechter Seite aufwecken.

Bemerkung:

1. Der Bildschirm der Uhr wird während des Ladevorgangs ausgeschaltet, um die Ladestabilität zu gewährleisten. Die Uhr kann durch Drucken der Taste auf rechter Seite aufgeweckt werden.
2. Bei niedriger Leistung muss die Armbanduhr 3 bis 5 Minuten lang aufgeladen vor der Aufweckung werden, was normal ist. Der Ladezustand soll nach 5 Minuten überprüft werden.
3. Es ist empfohlen, Ladegerät $\leq 5V$ $\overline{\sim}$ 1A zur Aufladung der Armbanduhr zu verwenden.

20

Darstellung der Aufladung	
Anzeige der Aufladung	

Bedienungsanweisung

1. Definition der Tastenfunktionen



Bei einmaligem Drucken:
Zurückkehr zur letzten
Bedienschnittstelle

Bei zweimaligem
Drucken:
Zurückkehr zur
Hauptschnittstelle

2. Aufweckung des Bildschirms

	Methode 1: Anheben des Handgelenks, um die Uhr gerade zu halten und dann den Bildschirm aufzuweck- en.
	Methode 2: Den Bildschirm durch Drucken auf die Taste auf der rechten Seite aufwecken.

3. Bedienung der Hauptschnittstelle

Auf der Bildschirm wischen zum Eingang in die Anzeigeschnittstellen der anderen Funktionen.

Statusschnittstelle



Heutige
Aktivitäten

Nachrichte-
nerinnerung

Funktionsschnittstelle

Funktionsvorstellung der Hauptzeichen



Sport

Auf die Sportsseite zur Auswahl anderer Sportsmodi



Herzfrequenz

Auf die Herzfrequenzprüfung zur Prüfung der Herzfrequenzdaten



Schlaf

Aufzeichnung der Schlafdaten



Atemn

Atemtrainingsmodus



Stoppuhr

Funktionen wie Zeitstart und Stopp



Timer

Optionaler Dauer und Dauereinstellung



Wecker

Sehen, Ein- und Ausschalten des Weckers



Einrichtung

Zur Blatteinstellung Zurücksetzung und Versionsabfrage

Verbindung mit der Armanduhr

Die APP „Fitpolo“ wird in Google Play, im APP Store, im App Store und in anderen großen Geschäften heruntergeladen.



Nachdem der Öffnung der APP-Kopplungsschnittstelle sucht die APP automatisch nach der Uhr und die APP durch die Taste auf das Aktualisierungssymbol in der oberen rechten Ecke beginnt erneut mit der Suche:

1. Bei einer neuen Uhr fängt die Kopplung durch Wahl der zu bindenen Armanduhr an;
2. (Klicken auf „Einstellungen“ - „Info“ zum Sehen des Kopplungscode);
3. Bei fehlschlägter Kopplung oder ohne vorhandene Uhr wird Bluetooth oder Mobiltelefon neu gestartet und anschließend erneut gekoppelt.

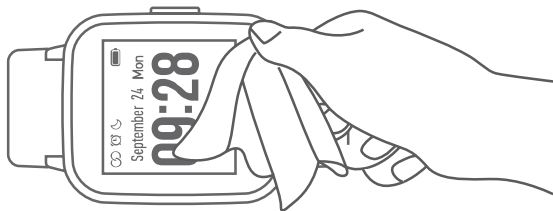
Hinweis: Nach erfolgreicher Kopplung synchronisiert die Armanduhr die Zeit automatisch.



Reinigung und Wartung

Das Produkt wird gemäß den folgenden 6 Punkten getragen und gewartet:

1. Bewahrung der Produktreinigung;
2. Bewahrung des Trocknens vom Produkt;
3. Das Produkt darf nicht zu eng getragen werden;
4. Die Uhr darf nicht mit Haushaltsreinigern gereinigt werden;
5. Die Uhr darf nicht durch ätzende Flüssigkeiten gewaschen werden;
6. Es wird empfohlen, Flecken, die nicht leicht zu entfernen sind, mit Alkohol abzuwischen.



Hinweise:

1. IP68 ist im täglichen Gebrauch wasserdicht (Dieses Produkt kann nur bei normaler Temperatur unter Wasser mit einer Tiefe von nicht mehr als 1,5 m und einer Verweilzeit von nicht mehr als 30 Minuten verwendet werden.);
2. Die Uhr ist nicht wasserdicht gegen Meerwasser, saure und alkalische Lösungsmittel, chemische Reagenzien und andere ätzende Flüssigkeiten. Wenn das Produkt durch Missbrauch oder unsachgemäße Verwendung beschädigt wird, ist der Defekt nicht durch die Garantie abgedeckt;
3. Die Uhr sollte im täglichen Gebrauch nicht zu eng getragen werden, und die Teile, an denen die Uhr mit der Haut in Kontakt kommt, sollten trocken gehalten werden;
4. Der Arm sollte während des Herzfrequenztests ruhig bleiben;
5. Die Uhr sollte vom Feuer ferngehalten werden und hohe Temperaturen vermeiden;
6. Dieses Produkt kann nicht ohne die Anleitung eines Fachmanns zerlegt werden.

Fehlerumfang

1. Kann nicht eingeschaltet werden;
2. Kann nicht aufgeladen werden;
3. Die Schnittstelle ist unvollständig;
4. Die Funktion kann unter der Bedingung eines korrekten Betriebs nicht realisiert werden;
5. Mängel im Aussehen.

Das Produkt hat eine Garantie von 1 Jahr und schließt den menschlichen Betrieb aus.

Gebrauchsanweisung

1. Vor der Verwendung der Uhr lesen die Bedienungsanleitung sorgfältig durch und verwenden Sie die Uhr gemäß der Bedienungsanleitung korrekt, um unnötige Probleme zu vermeiden;
2. Dieses Handbuch basiert auf den Standardeinstellungen der Uhr;
3. Alle Leistungen richten sich nach der tatsächlichen Situation.

Weitere Hilfe: Für Weitere Informationen zu allen Funktionen und zur Verwendung der Uhr siehe die Bedienungsanleitung in App. Für anderen Probleme senden Sie uns bitte ein Feedback zur Erhaltung rechtzeitiger Bearbeitung von Technikern.

Sicherheits- und Produktinformationen

Warning

Batteriewarnung:

1. Die Batterie darf nicht zerlegt, gebohrt oder beschädigt werden. Die interne Batterie des Geräts in der nicht austauschbaren Batterie darf nicht zerlegt werden;

2. Der im Produkt eingebaute Akku darf nicht durch scharfe Gegenstände entfernt werden.

Gesundheitswarnung

1. Beim Tragen eines Herzrhythmusgeräts oder anderer in den Körper implantierter elektronischer Geräte müssen Sie vor der Verwendung dieses Produkt zur Herzfrequenzüberwachung konsultieren Ihren Arzt, ob Sie das Produkt tragen können;

2. Der optische Herzfrequenzsensor in der Armbanduhr blinkt grün. Bei Empfindlichkeit gegen blinkende Lichtquellen konsultieren Sie Ihren Arzt, ob Sie das Produkt tragen können;

3. Dieses Produkt kann Ihre täglichen Aktivitätsdaten zur Mitteilung von Ihrem Aktivitätsstatus wie Schrittzahl, Schlaf, Herzfrequenzdaten usw. über Sensoren verfolgen, die nicht vollständig korrekt sein können;

4. Der Herzfrequenzsensor und andere zugehörige Daten dieses Produkts dürfen nur zu Unterhaltungs- und Fitnesszwecken verwendet, die nur als Referenz und nicht für medizinische Behandlungen verwendet werden können und nicht zur Diagnose, Überwachung, Behandlung oder Vorbeugung von Krankheiten oder Zuständen geeignet sein.

Fahrradwarnung:

1. Beim Fahrradfahren müssen Sie ein gutes Urteilsvermögen bewahren und sicher vorgehen;

2. Das Fahrrad und die Hardware müssen ordnungsgemäß gewartet und alle Komponenten ordnungsgemäß installiert werden.

Paramètres fondamentaux

Désignation du produit : Montre intelligente

Température de fonctionnement : -20°C ~ 45°C

Type de la batterie : Batterie polymère de Lithium
(180 mAh)

Indice imperméable : IP68

Recharge : Type d'attraction magnétique (5V=1A)

Connexion sans fil : Bluetooth 4.0 BLE

Exigence sur le système d'opération : Android 4.4,
IOS 8.3 ou la version plus récente.

* Tout dépend de la performance réelle.

Fonctions

1. Diverses options de cadrans (arrière-plan personnalisé disponible);
2. Données d'activité (nombres de pas, calorie, distance, temps de sport);
3. Modes de sport multiples (marche, course, sport de vélo, basketball, football, yoga, saut à la corde, alpinisme, nage);
4. Surveillance de la fréquence cardiaque en temps réel;
5. Mode d'entraînement de la respiration;
6. Suivi de sommeil;
7. Rappel de message (rappels d'appel, de SMS, d'apps);
8. Rappel par réveil;
9. Rappel de rester assis de longue durée;
10. Chronographe;
11. Compte à rebours;
12. Recherche du téléphone portable.

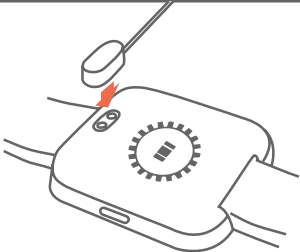
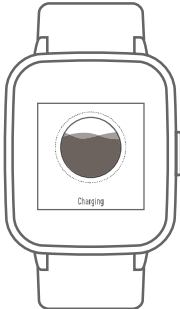
Allumage et recharge

1. Recharger et puis allumer la montre pour la première utilisation;
2. Le mode de recharge d'attraction magnétique est adopté pour la montre, aligner le contact de recharge avec l'interface de recharge du bracelet pour recharger ; la montre va afficher l'indication de l'état de recharge.

Note:

1. L'écran de la montre s'éteint lors de la recharge afin d'assurer la stabilité de recharge, dans ce cas-là, vous pouvez appuyer sur la touche au côté droit pour réveiller la montre.
2. En cas de pénurie de batterie, la montre ne pourrait être réveillée qu'après la recharge de 3 à 5 minutes, c'est la circonstance normale, veuillez attendre 5 minutes puis consulter l'état de recharge de la montre.
3. Il est recommandé d'utiliser le chargeur avec une sortie inférieure ou égale à 5V 1A pour recharger la montre.

28

Schéma de la recharge	
Affichage de la recharge	

Instructions d'opération

1. Définitions des fonctions de la touche



Appuyer pour une seule fois:
Retour à la dernière interface d'opération

Appuyer pour deux fois :
Retour à l'interface principale

2. Réveil de l'écran

	Méthode 1: Relever le poignet et garder la position horizontale de la montre pour réveiller l'écran.
	Méthode 2: Appuyer sur la touche au côté droit pour réveiller l'écran.

3. Opération sur l'interface principale

Glisser sur l'écran pour entrer les différentes interfaces de fonctions.



Introduction de fonctions des icônes principales

			
Sport	Fréquence cardiaque	Sommeil	Respiration
Choisir les différents modes de sport	Consulter les données de surveillance d'aujourd'hui	Enregistrer les données de sommeil de l'utilisateur	Mode d'entraînement de la respiration
			
Chronographe	Compte à rebours	Réveil	Réglage
Démarrage, pause et d'autres fonctions	Choix ou réglage du temps	Consulter, désactiver ou activer le réveil	Configuration de cadran, réinitialisation et consultation de version

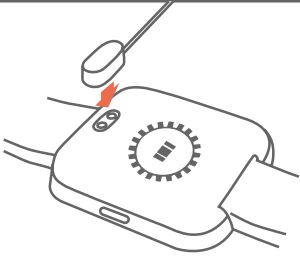
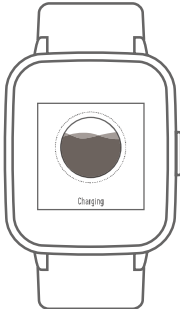
Start-up and Charging

- 1. Please charge the watch and start it up before first use;
- 2. The watch adopts magnetic charging mode. You can aim the charging contact at the charging port of bracelet for charging, and the watch will show the charging status.

Ps:

- 1. In order to ensure stable charging, the watch screen will be off when charging. You may press the key on the right side to wake it up.
- 2. When the battery power is too low, it may need charging for 3 to 5 minutes before it can be woken up. This is normal. Please wait 5 minutes before checking the charging status of the watch.
- 3. It is suggested that a charger with an output of less than or equal to 5V 1A be used for charging.

2

Charging diagram	
Charging display	

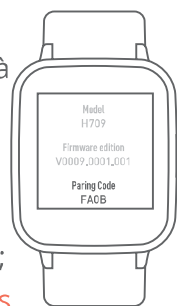
Jumelage de la montre

Télécharger l'app «Fitpolo» dans les magasins d'applications tels que google play, APP store et Yingyongbao.



Ouvrir l'interface de jumelage d'app, l'app va rechercher automatiquement la montre ; cliquer sur l'icône de mise à jour dans le coin supérieur droit, l'app va rechercher à nouveau le dispositif:

1. Lorsqu'une nouvelle montre est trouvée, cliquer sur la montre à jumeler pour commencer le jumelage ;
2. (Cliquer sur «Paramètre» - «À propos de» pour consulter le code de jumelage) ;
3. S'il n'arrive pas à trouver la montre ou jumeler la montre et le téléphone portable, veuillez redémarrer Bluetooth ou le téléphone portable pour réessayer.



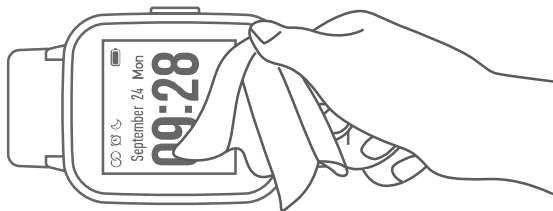
31

*Note : après le succès de jumelage, la montre va synchroniser automatiquement le temps.

Nettoyage et entretien

Voici les 6 recommandations pour le nettoyage et l'entretien:

1. Garder la propreté de la montre;
2. Garder le séchage de la montre;
3. Ne pas porter la montre trop serrée;
4. Ne pas nettoyer la montre avec le nettoyant de ménage;
5. Ne pas nettoyer la montre avec le liquide agressif;
6. Pour les taches qui ne sont pas faciles à enlever, il est recommandé de les essuyer avec de l'alcool.



Consignes à observer

1. IP68: indice imperméable pour la vie quotidienne (permettre l'utilisation dans l'eau à température normale dont la profondeur ne dépasse pas 1,5 m, et l'utilisateur ne reste pas plus de 30 minutes ; non disponible pour les environnements ou les activités tels que le bain avec de l'eau chaude, le sauna, la source thermique, la plongée);
2. La montre n'est pas étanche à l'eau de mer, aux solvants acides et alcalins, aux réactifs chimiques et autres liquides agressifs, l'endommagement ou le défaut causé par l'abus et l'utilisation impropre n'est pas dans le cadre de la garantie;
3. Il faut éviter de porter la montre trop serrée et garder le séchage de la partie de peau contactée avec la montre dans l'utilisation quotidienne;
4. Ne pas bouger le bras lors de la mesure de la fréquence cardiaque;
5. Garder la montre éloignée des sources de feu et de l'environnement à haute température;
6. Ne pas démonter la montre sans direction du professionnel.

Plage de défauts

1. Échec d'allumage;
2. Échec de recharge;
3. Page incomplète;
4. Défaut de fonction sur la base de l'opération correcte;
5. Défaut d'apparence.

Le produit est garanti pour un an, sauf pour les cas causés par l'opération humaine.

Instruction d'utilisation

1. Veuillez lire attentivement le mode d'emploi avant l'utilisation de la montre; pour éviter les dérangements non nécessaires, veuillez utiliser correctement la montre selon les indications du mode d'emploi;
2. Ce mode d'emploi se base sur le réglage par défaut de la montre;
3. La performance réelle de la montre prévaudra.

Pour plus d'aides: veuillez consulter le manuel d'utilisateur dans l'app pour connaître plus profondément toutes les fonctions de la montre et les détails de son utilisation; si vous rencontrez des problèmes, veuillez nous envoyer vos commentaires, et l'ingénieur traitera vos commentaires en temps opportun.

33 Site Web: www.fitpolo.net

Sécurité et les informations pertinentes



Avertissement

Avertissement sur la batterie:

1. Ne pas démonter, percer ou endommager la batterie; ne pas démonter la batterie intégrée du dispositif équipé d'une batterie non-remplaçable;
2. Ne pas retirer la batterie intégrée du produit avec un objet pointu.

Avertissement sur la santé:

1. Si vous portez un stimulateur cardiaque ou d'autres appareils électroniques implantés dans le corps, veuillez consulter votre médecin avant l'utilisation de la fonction de surveillance de la fréquence cardiaque de ce produit, pour demander si vous pouvez porter ce produit;

2. Le capteur de fréquence cardiaque de la montre s'allume en vert et s'étincelle, si vous êtes sensible à la source lumineuse étincelante, veuillez consulter votre médecin pour demander si vous pouvez porter ce produit;

3. Ce dispositif effectue le suivi de vos activités quotidiennes à l'aide des capteurs, et les données enregistrées ont pour but de vous rendre compte de vos états des activités quotidiennes, telles que le nombre de pas, le sommeil, les données de fréquence cardiaque, mais ces données ne pourraient pas être complètement précises;

4. Les données du capteur de fréquence cardiaque et d'autres données pertinentes offertes par ce dispositif sont pour le divertissement et la gymnastique, elles sont données à titre de référence mais pas à des fins médicales ; ces données ne peuvent pas être utilisées pour le diagnostic, la surveillance, le traitement ou la prévention de toute maladie ou symptôme.

Avertissement sur le sport de vélo:

1. Veuillez garder toujours un bon jugement et rouler de manière sécurisée;
2. Veuillez garantir le bon entretien de votre vélo et ses matériels, assurez que tous les composants sont proprement installés.

Parametri di base

Denominazione del prodotto:Orologio intelligente

Temperatura di lavoro: -20℃~45℃

Tipo di batteria: Batteria agli ioni di litio polimerica
(180mAh)

Livello impermeabile: IP68

Ricarica:Ricarica magnetica (5V ---1A)

Connessione wireless: Bluetooth 4.0 BLE

Requisiti del sistema operativo: Supportare
Android 4.4 e IOS 8.3 o versioni successive.

* Tutto dipende dalle prestazioni effettive.

Funzioni

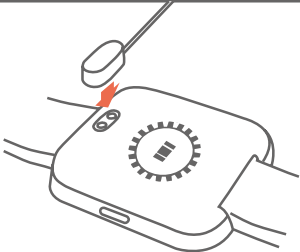
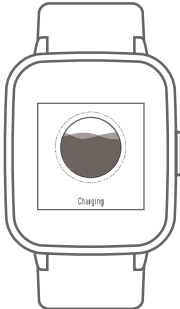
1. Varie opzioni di quadrante(Supportare l'immagine di sfondo personalizzata);
2. Dati di attività (Passi, calorie, distanza, tempo di allenamento);
3. Varie modalità sportive (Camminare, correre, andare in bicicletta, pallacanestro, calcio, yoga, saltare la corda, arrampicarsi, nuotare);
4. Monitoraggio della frequenza cardiaca in tempo reale;
5. Modalità di allenamento della respirazione;
6. Registrazioni del sonno;
7. Promemoria messaggio (Promemoria chiamate, promemoria SMS, APPS);
8. Promemoria di allarme;
9. Promemoria sedentario;
10. Cronometro;
11. Temporizzatore;
12. Cercare il tuo telefonino.

Accensione e ricarica

- 1 Per la prima volta, si prega di caricare l'orologio e accenderlo;
2. L'orologio e' caricato in modo aspirazione magnetica. Allineare il contatto di ricarica con la porta di ricarica del bracciale per fare la ricarica. L'orologio mostrerà lo stato di ricarica.

Ps:

1. Durante la ricarica, al fine di garantire una ricarica stabile, l'orologio spegne lo schermo per la ricarica, premere il tasto destro per riattivare l'orologio.
2. Quando la batteria dell'orologio è troppo scarica, sono necessari 3 ~ 5 minuti per riattivare l'orologio. È un fenomeno normale. Attendere 5 minuti prima di controllare lo stato di ricarica dell'orologio.
3. Si consiglia di utilizzare un caricabatterie con uscita inferiore o uguale a 5V $\overline{\text{---}}$ 1A per caricare l'orologio.

Diagramma di ricarica	
Visualizzazione di ricarica	

Istruzioni per l'uso

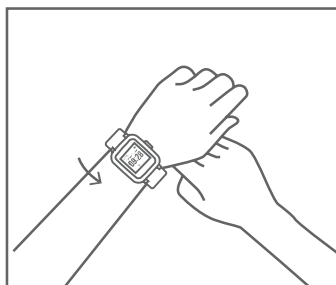
1. Definizione delle funzioni del tasto



Fare un clic:
Ritornare all'interfaccia
operativa precedente

Fare due clic:
Ritornare all'interfaccia
principale

2. Schermata di sveglia



Metodo 1:

Alzare il polso e
mantenere l'orologio a
livello per riattivare lo
schermo.



Metodo 2:

Premere il tasto
destro per riattivare lo
schermo.

3. Operazione dell'interfaccia principale

Scorrere il dito per accedere all'interfaccia di visualizzazione delle diverse funzioni.



Introduzione delle principali funzioni dell'icona

Sport	Frequenza cardiaca	Sonno	Respirazione
Puoi scegliere diverse modalità di sport	Visualizza i dati del test della frequenza cardiaca del giorno	Registrare i dati del sonno dell'utente	Modalità di allenamento respirazione
Cronometro	Temporizzatore	Sveglia	Impostazione
Con funzioni di cronometraggio, pausa ed altre funzioni	OPT temporizzazione e l'impostazione della temporizzazione	Può visualizzare, disattivare o attivare la sveglia	Impostare il quadrante, reset, query versione

Associare l'orologio

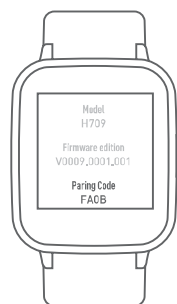
Per APP puoi scaricare "Fitpolo" da Google Play, APP Store, App Store ed altri negozi principali.



Aprire l'interfaccia di accoppiamento dell'APP. L'APP inizia automaticamente la ricerca dell'orologio, fare clic sull'icona di aggiornamento nell'angolo in alto a destra e l'APP fa la ricerca di nuovo:

1. Quando viene trovato un nuovo orologio, fare clic sull'orologio da accoppiare per iniziare l'accoppiamento;
2. (Fare clic su "Impostazioni" - "Informazioni" per visualizzare il codice di accoppiamento);
3. Se non si riesce a trovare l'orologio o il fallimento dell'accoppiamento, si prega di riavviare il Bluetooth o il telefono cellulare per fare l'accoppiamento di nuovo.

* Nota: Dopo aver eseguito correttamente l'accoppiamento, l'orologio sincronizzerà automaticamente l'ora.



Pulizia e manutenzione

Si consiglia di indossare e mantenere l'orologio secondo i seguenti 6 punti:

1. Mantenere il prodotto pulito;
2. Mantenere il prodotto asciutto;
3. Non indossare il prodotto troppo stretto;
4. Non usare i detergenti per la casa per pulire l'orologio;
5. Non utilizzare liquidi con proprietà corrosive per pulire l'orologio;
6. Per le macchie che non sono facili da rimuovere, si consiglia di utilizzare alcool per pulire.



Precauzioni

1. IP68 impermeabile per la vita quotidiana (uso a temperatura normale sott'acqua, la profondità dell'acqua non può essere superiore a 1,5 metri, rimanendo sott'acqua non più di 30 minuti. Non supporta l'uso durante il bagno con l'acqua calda, sauna, sorgente termale, immersioni e altri ambienti o attività);
2. L'orologio non ha l'effetto impermeabile contro liquidi aggressivi come acqua di mare, solventi acidi e alcalini, reagenti chimici, ecc. Danni o difetti causati da un abuso o uso improprio non sono coperti dalla garanzia;
3. Evitare di indossare l'orologio troppo stretto durante l'uso quotidiano. Si prega di mantenere le parti dell'orologio a contatto con la pelle asciutte;
4. Tenere il braccio fermo durante il test della frequenza cardiaca;
5. Tenere l'orologio lontano dal fuoco ed evitare alte temperature;
6. Non smontarlo senza una guida professionale.

Ambito dei difetti

1. Impossibile avviare;
2. Impossibile fare la ricarica;
3. La pagina è incompleta;
4. La funzione non può funzionare in base alla corretta operazione;
5. Difetti nell'aspetto.

Il prodotto è garantito per 1 anno, ad eccezione delle operazioni umane.

Istruzioni per l'uso

1. Prima di utilizzare l'orologio, si prega di leggere attentamente il manuale di istruzioni ed utilizzare l'orologio correttamente secondo il manuale di istruzioni per evitare inutili problemi;
2. Questo manuale si basa sulle impostazioni predefinite dell'orologio;
3. Tutte le prestazioni sono soggette alle prestazioni effettive.

Ulteriori informazioni: Si prega di consultare la guida dell'utente sull'app per ulteriori informazioni su tutte le funzioni e le applicazioni dell'orologio. In caso di problemi, si prega di inviare un feedback e il tecnico gestirà il feedback in modo tempestivo.

Sito Web: www.fitpolo.net

Informazioni sulla sicurezza e sul prodotto

Avvertimento

Avvertimento sulla batteria:

1. Si prega di non disassemblare, forare o danneggiare la batteria, non disassemblare la batteria integrata di apparecchiature non sostituibili;
2. Si prega di non utilizzare oggetti appuntiti per rimuovere la batteria integrata del prodotto.

Avvertimento sanitario:

1. Se ti indossi un dispositivo per il ritmo cardiaco o altri dispositivi elettronici impiantati nel corpo, consultare il proprio medico prima di utilizzare il prodotto per il test della frequenza cardiaca per sapere se si può indossare questo prodotto;

2. Il sensore di frequenza cardiaca ottica dell'orologio emetterà luce verde e lampeggia. Se sei sensibile alla fonte di luce lampeggiante, si prega di consultare il tuo medico per sapere se puoi indossare questo prodotto;

3. Il dispositivo tiene traccia delle tue attività quotidiane tramite i sensori. I dati tracciati con l'obiettivo di comunicarti le tue attività quotidiane come conteggio dei passi, sonno, dati sulla frequenza cardiaca, ecc., ma potrebbero non essere completamente precisi.

4. Il sensore di frequenza cardiaca ed altri dati correlati di questo dispositivo sono progettati per scopi di intrattenimento e fitness. I dati sono solo di riferimento, non a scopo medico e non sono adatti per la diagnosi, il monitoraggio, il trattamento o la prevenzione di qualsiasi malattia o sintomi.

Avvertimento di andare in bicicletta:

1. Mantenere sempre la buona capacità di giudizio ed andare in bicicletta in modo sicuro;
2. Accertarsi che la tua bicicletta e l'hardware siano correttamente mantenuti e che tutti i componenti siano installati correttamente.

Parámetros básicos

- Nombre del producto: Reloj inteligente
- Temperatura de trabajo: -20 ℃ ~45 ℃
- Tipo de batería: Batería de iones de litio de polímero (180 mAh)
- Grado impermeable: IP68
- Carga: Carga magnética de succión (5V =1A)
- Conexión inalámbrica: Bluetooth 4.0 BLE
- Requisitos del sistema operativo: Compatible con Android 4.4 e IOS 8.3 o superiores

*Todo depende del rendimiento real.

Función

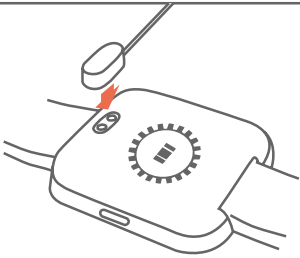
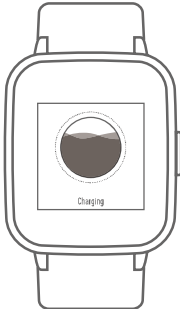
- 1. Selección de varias esferas (compatible con el fondo definido por el usuario);
- 2. Datos de actividad (pasos, calorías, distancia, tiempo de ejercicio);
- 3. Varios modos deportivos (marcha, carrera, ciclismo, baloncesto, fútbol, yoga, salto de cuerda, montañismo, natación);
- 4. Monitoreo de la frecuencia cardíaca en tiempo real;
- 5. Modo de entrenamiento de respiración;
- 6. Registro de sueño;
- 7. Aviso de mensaje (aviso de llamada, aviso de SMS, APPS);
- 8. Aviso de alarma;
- 9. Aviso sedentario;
- 10. Cronómetro;
- 11. Temporizador;
- 12. Encuentra su teléfono.

Encendido y carga

- 1. Para el primer uso, cargue y encienda el reloj;
- 2. El reloj es de carga magnética de succión, y el contacto de carga está alineado con el puerto de carga del brazalete para la carga; el reloj mostrará el estado de carga.

Ps:

- 1. Durante la carga, con el fin de garantizar una carga estable, el reloj descansará y se recargará. Pulse el botón derecho para activar el reloj.
- 2. Cuando la potencia del reloj es demasiado baja, debe cargarse durante 3-5 minutos para activar el reloj, lo cual es normal. Espere 5 minutos antes de comprobar el estado de carga del reloj.
- 3. Se recomienda utilizar el cargador con una salida inferior o igual a 5V --- 1A para cargar el reloj.

Diagrama de carga	 Ilustración de un reloj inteligente con un cargador magnético. Una mano sostiene el cargador, que tiene un símbolo de batería y un signo de exclamación, y lo acerca al puerto de carga del reloj. El reloj tiene un símbolo de batería en la parte superior.
Pantalla de carga	 Ilustración de la pantalla del reloj inteligente durante la carga. La pantalla muestra un círculo con una barra de progreso y la palabra "Charging" debajo.

Instrucciones de operación

1. Definición de función de las teclas



Clic simple:
Para volver a la interfaz
de operación anterior

Clic doble:
Para volver a la interfaz
principal

2. Activar la pantalla

	Método 1: Levante la muñeca y mantenga el nivel del reloj para activar la pantalla.
	Método 2: Pulse la tecla derecha para activar la pantalla.

3.Operación de la interfaz principal

Desliza la pantalla con los dedos para entrar en diferentes interfaces de visualización de funciones.

Interfaz de estado



Interfaz de función

Introducción de la función de icono principal

 Deportes Permitir elegir diferentes modos de deportes	 Frecuencia cardíaca Permitir comprobar los datos de frecuencia cardíaca del día	 Sueño Registrar los datos de sueño del usuario	 Respiración Modo de entrenamiento respiratorio
 Cronómetro Inicio y pausa de sincronización	 Temporizador Temporizador Sincronización opcional y ajuste de sincronización	 Despertador ver, activar o desactivar la alarma	 Configuración Permite configuración de esferas, reinicio y consulte de versión

Vínculo de reloj

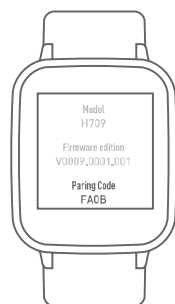
Descargas de APP "Fitpolo" en Google Play, APP Store, Tesoro APPs y otras tiendas.



Abra la interfaz de emparejamiento de APP, para comenzar automáticamente a buscar en el reloj, haga clic en el icono de actualización en la esquina superior derecha y la APP buscará de nuevo:

1. Al encontrar un nuevo reloj, haga clic en el reloj que se va a emparejar para iniciar el emparejamiento;
2. (haga clic en "Configuración" - "Acerca de" para ver el código de emparejamiento);
3. Si no se encuentra el reloj o hay un error en el emparejamiento, reinicie Bluetooth o el teléfono móvil para emparejar de nuevo.

*Nota: Una vez emparejado, el reloj sincronizará automáticamente la hora.



Limpieza y mantenimiento

Se recomienda usar y mantener de acuerdo con los siguientes 6 puntos:

1. Mantenga el producto limpio;
2. Mantenga el producto seco;
3. No use el producto demasiado apretado;
4. No utilice detergente doméstico para limpiar el reloj;
5. No utilice el líquido con características corrosivas para limpiar el reloj;
6. Para las manchas que no son fáciles de eliminar, se recomienda utilizar alcohol para limpiarlas.



Precauciones

1. IP68 es impermeable para la vida diaria (se utiliza bajo temperatura y agua normal, la profundidad del agua no es más de 1,5m, el tiempo de estancia no es más de 30 minutos, y no se admite para su uso en baños calientes, sauna, aguas termales, buceo y otros entornos o actividades);
2. El reloj no tiene efecto impermeable para líquidos corrosivos como agua de mar, disolvente ácido y alcalino, reactivo químico, etc., y los daños o defectos causados por mal uso o uso inadecuado no están dentro del alcance de la garantía;
3. Evite usar el reloj demasiado apretado en el uso diario, mantenga la parte del reloj tocando la piel seca;
4. Durante la detección de la frecuencia cardíaca, mantenga el brazo quieto durante la detección;
5. Mantenga el reloj alejado del fuego y evite altas temperaturas;
6. No desmonte sin la guía del personal profesional.

Alcance de defectos

1. No se puede iniciar;
2. No se puede cargar;
3. Página incompleta;
4. Basado en el funcionamiento correcto, la función no puede funcionar;
5. Defectos de apariencia.

El producto está garantizado por un año, excepto para la operación manual.

Instrucciones de uso

1. Antes de utilizar el reloj, lea atentamente el manual de instrucciones; para evitar problemas innecesarios, utilice el reloj correctamente de acuerdo con el manual de operación;
2. Este manual se basa en la configuración predeterminada del reloj;
3. Todas las actuaciones están sujetas al rendimiento real.

Más ayuda: consulte la guía del usuario en la aplicación para obtener más información sobre todas las funciones y el uso del reloj; si encuentra algún problema, envíe los comentarios del problema, y el ingeniero se encargará de sus comentarios a tiempo.

49 Sitio web: www.fitpolo.net

Aviso de seguridad e información del producto

Advertencia

Advertencia de la batería:

1. No desmonte, perforo ni dañe la batería; no desmonte la batería incorporada del equipo de batería no reemplazable;
2. No utilice objetos afilados para extraer la batería incorporada del producto.

Advertencia de salud:

1. Si usa un dispositivo de ritmo cardíaco u otros dispositivos electrónicos implantados en el cuerpo, consulte a su médico si puede usar el producto antes de usar el producto para la detección de frecuencia cardíaca;

2. El sensor óptico de frecuencia cardíaca del reloj emitirá luz verde y parpadeará. Si usted es sensible a la fuente de luz intermitente, por favor consulte a su médico si puede usar este producto;

3. El dispositivo realiza un seguimiento de sus actividades diarias mediante el sensor. Estos datos están diseñados para indicarle el estado de la actividad diaria, como pasos, sueño, datos de frecuencia cardíaca, etc., pero pueden no ser totalmente precisos;

4. El sensor de frecuencia cardíaca y otros datos relevantes de este equipo están diseñados para fines de entretenimiento y fitness. Los datos son sólo para referencia, no para fines médicos. No es adecuado para el diagnóstico, seguimiento, tratamiento o prevención de cualquier enfermedad o dolencia.

Advertencia de ciclismo:

1. Por favor, siempre mantenga el buen juicio y monte de una manera segura;
2. Asegúrese de que su bicicleta y hardware estén correctamente mantenidos y que todas las piezas estén correctamente instaladas.