



C1

User Guide

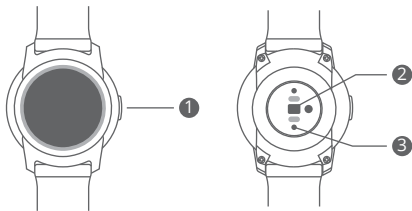
Creating a Healthy Lifestyle

User Guide

Contents

English-----	1-8
Deutsch-----	9-16
Le français-----	17-24
lingua italiana-----	25-32
Español-----	33-40
日本語-----	41-48

Appearance



- ① Button
- ② Heart rate sensing zone
- ③ Charging port

1

Operation	Watch state	Watch response
Press	Screen off	Wake watch screen
	Home screen	Screen off
	Other watchface	Back to Home page
Press and hold	Workout	Pause
	Power off	Power on
	Home screen	Start moving
Slide screen (Home page)	Workout	End moving
	Swipe up	Access the app list screen from the home screen.
	Swipe down	View the shortcut menu.
	Swipe left or right	View today's activity data, heart rate, blood oxygen, etc.
	Press and hold	Access watch face settings

Powering on/off and Charging

1. Powering on the watch

- When the watch is powered off, press and hold button to power on the watch.
- When the watch is powered off, the watch will automatically power on if you charge it.

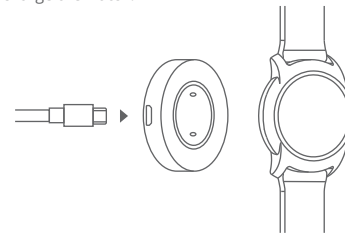
If you power on the watch when the battery level is critically low, the watch will remind you to charge it and the watch's screen will turn off after 2 seconds. You will be unable to power on the watch until you charge it.

2. Charging the watch

- Connect the Android USB port and power dock and then plug in the power dock.
- Rest your watch on top of the charging dock, ensuring that the contacts on your watch and the dock are aligned. Wait until the charging icon appears on your watch screen.

Note

When charging, in order to ensure the stability of charging, the watch screen will be off, and you can wake up the watch by press the button. When battery level is too low, it will takes 3 to 5 minutes to wake the screen. This is normal. Please wait 5 minutes before checking the charging status . Please use a charger with an output less than or equal to 5V 1A to charge the watch.



APP download



 For Android users

Download and install the F Fit app from an Google Play. If you have already installed it, make sure that it is up-to-date.



 For iOS users

Download and install the F Fit app from App Store. If you have already installed it, make sure that it is up-to-date.

Operating system requirements

Android 4.3 and IOS 8.3 or higher version.

Pairing

1. Open the "F Fit" APP, go to **Device>Click to add your device** and select the watch to pair. And follow the instruction to complete the pairing.
2. Do not pair directly via Bluetooth in the phone settings. Please make sure that the Bluetooth name is same in the mobile phone and watch.



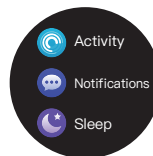
Common Functions

Tracking daily activities

1. The watch can help you accurately record daily activity data.
2. Go to  to view the activity record data of the day.

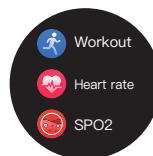
Note:

The frequency of hand movements will affect the accuracy of data recording.



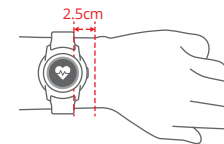
Workout modes

Open  go to workout modes, watch will help you to get all your exercise data.



Monitoring your heart rate

The watch supports heart rate monitor, which can keep monitoring and recording your heart rate 24 hours. Fasten your watch tightly in the position shown (2.5cm's width away from the Carpal bone). Please wear it as tightly as possible to avoid shaking and affecting heart rate monitoring after you start a workout using.



Data of detailed activity, heart rate, sleep and workout can be viewed on the APP.

Note

The data and information provided by the watch can only be your daily reference. Do not use as medical equipment.

Getting notifications

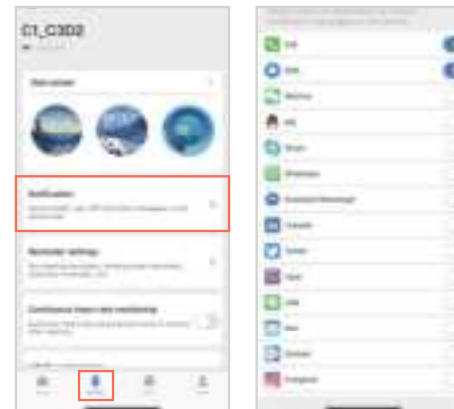
Ensure that the watch is paired with the **F Fit** app, then perform the following.

Open the **F Fit** app > **Device** > **Notification**, Turn on the switch for apps for which you want to receive notifications.

If notifications not working, please restart mobile phone Bluetooth, or turn on the notifications again.

For more help, please go to F Fit APP page **Mine** > **User's guidance** .

6



Get help

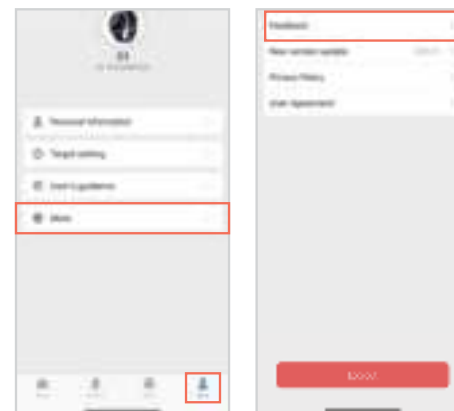
If you meet any problem during using the watch, please check it in the F Fit APP page **Mine > User's guidance** . If your problem still cannot be solved, please go to page

Mine > More > Feedback in the APP and describe the issue.

We will follow up your questions.

Website: www.fitpolo.net

7



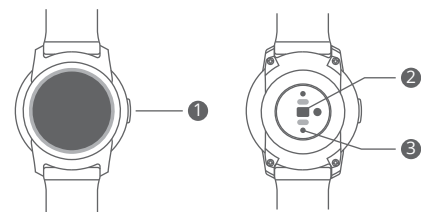
Precautions

1. 5ATM waterproof (support to shallow water activities such as swimming pools or seaside swimming , Do not use it in hot baths, saunas, hot springs and deep water activities) .
2. Dust protection (Applicable dust conditions such as living room, office, laboratory, light industry studio, storage room, etc. Not suitable for special dust environment).
3. Do not disassemble.

Instructions for use

1. To avoid unnecessary trouble, please read user manual carefully before using.
2. The function descriptions of user manual is based on the default settings of the watch ,only for your reference.
3. Product functions are subject to actual performance.

Aussehen



- 1 Schaltfläche
- 2 Herzfrequenz-Erkennungszone
- 3 Ladeanschluss

Operationen	Taktstatus	Schauen Sie sich die Antwort an
Presse	Bildschirm aus	Bildschirm zur Reaktivierung
	Splash-Bildschirm	Bildschirm aus
	Andere Quadranten	Zurück zur Startseite
	Sport treiben	Pause
Halten	Ausschalten	Zündung
	Splash-Bildschirm	Beginnen Sie sich zu bewegen
	Splash-Bildschirm	Ende der Bewegung
Folienbildschirm (Startseite)	Wischen Sie nach oben	Wechseln Sie über den Begrüßungsbildschirm zum Bildschirm der App-Liste.
	Wischen Sie nach unten	Zeigen Sie das Kontextmenü an.
	Wischen Sie nach links oder rechts	Sehen Sie sich die heutigen Aktivitätsdaten, Herzfrequenz, Sauerstoff im Blut usw. an.
	Halten	Zugriff auf die Gesichtseinstellungen der Uhr

Ein/Aus und ein

1. Ein/Aus und ein

- Wenn die Uhr ausgeschaltet ist, halten Sie die Taste gedrückt, um die Uhr einzuschalten.
- Wenn die Uhr ausgeschaltet ist, schaltet sich die Uhr beim Laden automatisch ein.

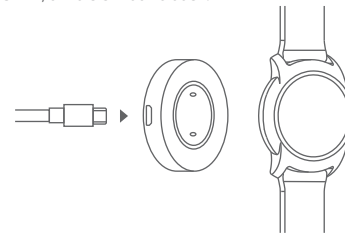
Wenn Sie die Uhr einschalten, wenn der Akkustand kritisch niedrig ist, wird die Uhr Sie daran erinnern, sie aufzuladen, und der Bildschirm schaltet sich nach 2 Sekunden aus. Sie können die Uhr erst einschalten, wenn Sie sie neu laden.

2. Laden Sie Ihre Uhr auf

- Schließen Sie den Android-USB-Anschluss an das Netzdock an.
- Platzieren Sie Ihre Uhr über der Ladestation, um sicherzustellen, dass Ihre Kontakte auf der Uhr und dem Dock ausgerichtet sind. Warten Sie, bis das Ladesymbol auf dem Bildschirm angezeigt wird.

Hinweis

Um die Stabilität des Ladevorgangs zu gewährleisten, wird der Bildschirm ausgeschaltet und Sie können die Uhr durch Drücken der Taste aktivieren. Wenn der Akkustand zu niedrig ist, dauert es 3 bis 5 Minuten, um den Bildschirm aufzuwecken. Das ist normal. Warten Sie 5 Minuten, bevor Sie den Ladestatus überprüfen. Bitte verwenden Sie ein Ladegerät mit einem Ausgang kleiner oder gleich 5V 1A, um die Uhr aufzuladen.



Laden Sie die APP herunter



Für Android-Nutzer

Laden Sie die F Fit App aus dem Google Play Store herunter und installieren Sie sie. Wenn Sie es bereits installiert haben, stellen Sie sicher, dass es auf dem neuesten Stand ist.



Für iOS-Benutzer

Laden Sie die F Fit App aus dem App Store herunter und installieren Sie sie. Wenn es bereits installiert wurde, stellen Sie sicher, dass es auf dem neuesten Stand ist.

Betriebssystemanforderungen

Android 4.3 und iOS 8.3 oder höher.

Paar

1. 1. Öffnen Sie die APP "**F Fit**", navigieren Sie zu **Gerät>Gerät auswählen** und wählen Sie die Uhr aus, die Sie zuordnen möchten. Folgen Sie den Anweisungen, um die Bindung abzuschließen.

2. Koppeln Sie nicht direkt über Bluetooth in Ihren Telefoneinstellungen. Stellen Sie sicher, dass der Bluetooth-Name auf Ihrem Mobiltelefon identisch ist.



Gemeinsame Funktionen

Überwachung der täglichen Aktivitäten

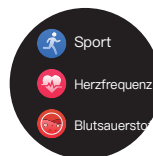
1. Die Uhr kann Ihnen helfen, Ihre täglichen Aktivitätsdaten genau aufzuzeichnen.
2. Wechseln Sie zu, um die Aktivitätsprotokolldaten des Tages anzuzeigen.

Hinweis

Die Häufigkeit von Handbewegungen wirkt sich auf die Genauigkeit der Datenprotokollierung aus.

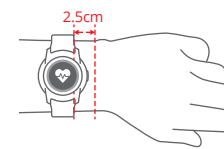
Trainingsmodus

Öffnen Sie gehen Sie zu den Trainingsmodi, wenn Sie sich das ansehen, erhalten Sie alle Ihre Daten im Zusammenhang mit der Übung.



Herzfrequenzüberwachung

Die Uhr unterstützt die Herzfrequenzüberwachung, die weiterhin 24 Stunden am Tag überwachen und aufzeichnen kann. Sichern Sie die Uhr fest in der angegebenen Position (2,5 cm vom Karpalknochen entfernt). Die anstrengende Einnahme so viel wie möglich, um zu vermeiden, schütteln Sie es durch die Beeinflussung der Herzfrequenz-Überwachung nach dem Start eines Trainings.



Detaillierte Aktivitätsdaten, Herzfrequenz, Schlaf und Training können auf der APP eingesehen werden.

Hinweis: Die von der Uhr zur Verfügung gestellten Daten und Informationen können nur Ihre tägliche Referenz sein. Nicht als medizinische Sanitätsmittel verwenden.

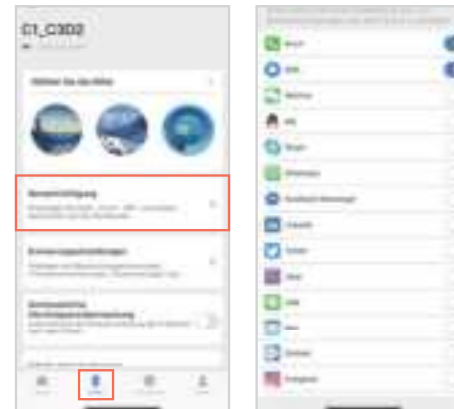
Benachrichtigung

Stellen Sie sicher, dass Ihre Uhr mit der F Fit-App verknüpft ist, und führen Sie dann Folgendes aus.

Öffnen Sie die **F Fit-App** > **Gerät** > **Benachrichtigung**, aktivieren Sie den Schalter für Apps, für die sie Benachrichtigungen erhalten möchten.

Se Benachrichtigungen nicht funktionieren, bluetooth enihrem Mobiltelefon neu starten oder Benachrichtigungen wieder aktivieren.

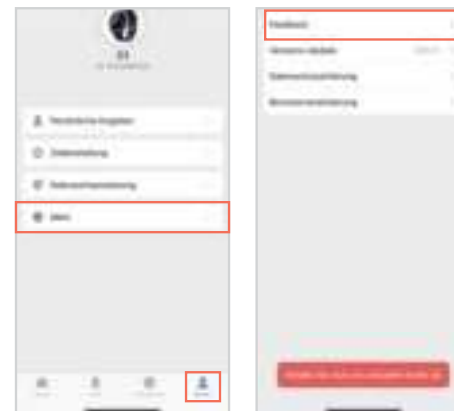
Weitere Informationen finden Sie auf der Seite **F Fit Meine App** > **Gebrauchsanweisun**.



Hilfe

Wenn es ein Problem bei der Verwendung der Uhr gibt, überprüfen Sie die **F Fit Meine App > Gebrauchsanweisung** Seite. Wenn das Problem besteht weiterhin, besuchen Sie die **Seite Meine > Mehr > Feedback** in der APP und beschreiben Sie das Problem. Wir werden Ihre Fragen weiterverfolgen.

Webseite: www.fitpolo.net



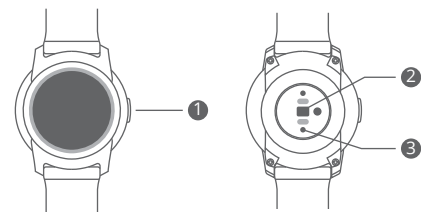
Vorsichtsmaßnahmen

1. 5 wasserdichte Geldautomaten (Unterstützung für Flache Wasseraktivitäten wie Schwimmbäder oder Schwimmen auf dem Meer, nicht in heißen Bädern, Saunen, heißen Quellen und Tiefwasseraktivitäten verwenden).
2. Staubschutz (Staubbedingungen wie Wohnzimmer, Büro, Labor, Lichtindustriestudie, Lagerraum, etc. Nfür eine übermäßig staubige Umgebung geeignet) .
3. Zerlegen Sie nicht.

Gebrauchsanweisung

1. Um Probleme zu vermeiden, lesen Sie das Benutzerhandbuch sorgfältig durch, bevor Sie es verwenden.
2. Beschreibungen der Funktionen des Benutzerhandbuchs basieren auf den Standardeinstellungen der Uhr, nur als Referenz.
3. Die Funktionen des Produkts unterliegen der tatsächlichen Leistung.

Apparence



- 1 Bouton
- 2 Zone de détection de fréquence cardiaque
- 3 Port de chargement

Opération	État de la montre	Réponse de la montre
Appuyez	Écran éteint	Réveil de l'écran de la montre
	Écran d'accueil	Écran éteint
	Autre cadran	Retour à la page d'accueil
	Workout	Pause
Appuyez et maintenez	Éteindre	Allumer
	Écran d'accueil	Commencer à bouger
	Workout	Fin de bouger
Écran de diapositive (page d'accueil)	Balayez vers le haut	Accédez à l'écran de la liste des applications depuis l'écran d'accueil
	Balayez vers le bas	Afficher le menu contextuel
	Balayez vers la gauche ou la droite	Afficher les données d'activité du jour, la fréquence cardiaque, l'oxygène sanguin, etc.
	Appuyez et maintenez	Accéder aux paramètres du cadran de la montre

Allumer/éteindre et chargement

1. Allumer la montre

- Lorsque la montre est éteinte, maintenez le bouton enfoncé pour allumer la montre.
- Lorsque la montre est éteinte, la montre s'allume automatiquement si vous la chargez.

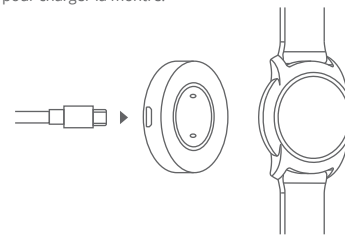
Si vous allumez la montre alors que le niveau de la batterie est très bas, la montre vous rappellera de la charger et l'écran de la montre s'éteindra après 2 secondes. Vous ne pourrez pas mettre la montre sous tension tant que vous ne l'aurez pas chargée.

2. Charge de la montre

- Connectez le port USB Android et la station d'alimentation, puis branchez la station d'alimentation.
- Posez votre montre sur la station de chargement, en vous assurant que les contacts de votre montre et de la station sont alignés. Attendez que l'icône de chargement apparaisse sur l'écran de votre montre.

Remarque

Lors de la charge, afin d'assurer la stabilité de la charge, l'écran de la montre sera éteint et vous pouvez réveiller la montre en appuyant sur le bouton. Lorsque le niveau de la batterie est trop bas, il faudra 3 à 5 minutes pour réveiller l'écran. C'est normal. Veuillez attendre 5 minutes avant de vérifier l'état de charge. Veuillez utiliser un chargeur avec une sortie inférieure ou égale à 5V 1A pour charger la montre.



APP download



 Pour les utilisateurs d'Android

Téléchargez et installez l'application F Fit à partir d'un Google Play. Si vous l'avez déjà installé, assurez-vous qu'il est à jour.



 Pour les utilisateurs iOS

Téléchargez et installez l'application F Fit depuis l'App Store. Si vous l'avez déjà installé, assurez-vous qu'il est à jour.

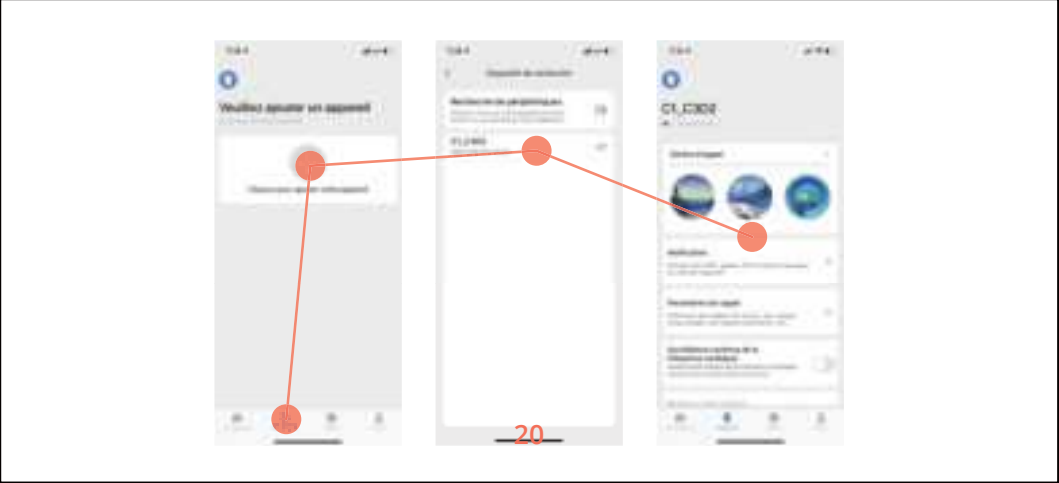
Exigences du système d'exploitation

Android 4.3 et iOS 8.3 ou version supérieure.

Appairage

1. Ouvrez l'application "F Fit", allez dans **Dispositif**- Cliquez **pour ajouter votre appareil** et sélectionnez la montre à coupler. Et suivez les instructions pour compléter l'appairage.

2. Ne pas appairer directement via Bluetooth dans les paramètres du téléphone. Veuillez vous assurer que le nom Bluetooth est le même sur le téléphone portable et la montre.



Fonctions communes

Suivi des activités quotidiennes

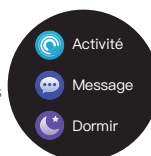
1. La montre peut vous aider à enregistrer avec précision les données d'activité quotidiennes.
2. Accédez à  pour afficher les données d'enregistrement d'activité de la journée.

Remarque

La fréquence des mouvements de la main affectera la précision de l'enregistrement des données.

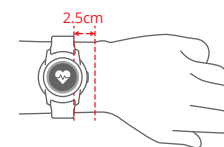
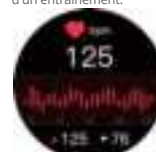
Modes d'entraînement

Ouvrier  allez aux modes d'entraînement, la montre vous aidera à obtenir toutes vos données d'exercice.



Surveiller votre fréquence cardiaque

La montre prend en charge le moniteur de fréquence cardiaque, qui peut continuer à surveiller et à enregistrer votre fréquence cardiaque 24 heures. Fixez fermement votre montre dans la position indiquée (à 2,5 cm de large de l'os carpien). Veuillez le porter aussi étroitement que possible pour éviter de trembler et d'affecter la surveillance de la fréquence cardiaque après le début d'un entraînement.



Les données détaillées sur l'activité, la fréquence cardiaque, le sommeil et l'entraînement peuvent être consultées sur l'application.

Remarques: Les données et informations fournies par la montre ne peuvent être que votre référence quotidienne. Ne pas utiliser comme équipement médical.

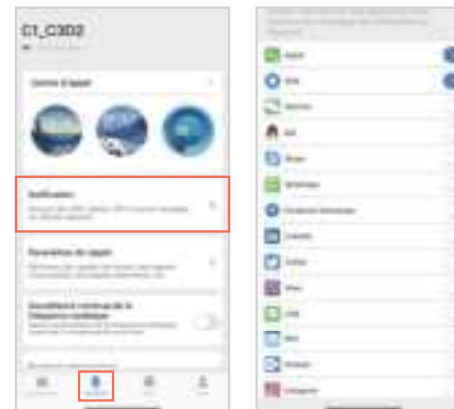
Obtenir des notifications

Assurez-vous que la montre est associée à l'application F Fit, puis procédez comme suit.

Ouvrez l'application **F Fit** > **dispositif** > **Notification**, activez le commutateur pour les applications pour lesquelles vous souhaitez recevoir des notifications.

Si les notifications ne fonctionnent pas, veuillez redémarrer le Bluetooth du téléphone portable ou réactiver les notifications.

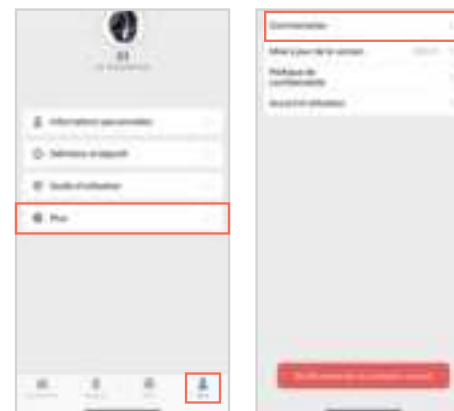
Pour plus d'aide, veuillez consulter la page de l'application F Fit **Mine** > **Guide d'utilisation**.



Aide

Si vous rencontrez un problème lors de l'utilisation de la montre, veuillez le vérifier dans la page de l'application F Fit **Mine> Guide d'utilisation**. Si votre problème ne peut toujours pas être résolu, veuillez aller à la page **Mine> Plus> Commentaires** et décrire le problème. Nous suivrons vos questions.

Website: www.fitpolo.net



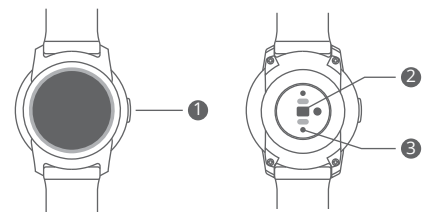
Précautions

1. 5ATM étanche (support pour les activités en eau peu profonde telles que les piscines ou la natation en bord de mer, ne pas l'utiliser dans les bains chauds, les saunas, les sources chaudes et les activités en eau profonde).
2. Protection contre la poussière (conditions de poussière applicables telles que salon, bureau, laboratoire, studio de l'industrie légère, salle de stockage, etc.
3. Ne pas désassembler.

Mode d'emploi

1. Pour éviter des problèmes inutiles, veuillez lire attentivement le manuel d'utilisation avant de l'utiliser.
2. Les descriptions des fonctions du manuel d'utilisation sont basées sur les paramètres par défaut de la montre, uniquement à titre de référence.
3. Les fonctions du produit sont soumises aux performances réelles.

Aspetto



- 1 Pulsante
- 2 Zona di rilevamento della frequenza cardiaca
- 3 Porta di ricarica

Operazioni	Stato orologio	Guardare la risposta
Premere	Schermo spento	Schermata di riattivazione dell'orologio
	Schermata iniziale	Schermo spento
	Altro quadrante	Torna alla home page
	Allenamento	Pause
Tenere premuto	Spegnere	Accensione
	Schermata iniziale	Iniziare a muoversi
	Allenamento	Fine movimento
Schermata Slide (Home page)	Scorri rapidamente verso l'alto	Accedi alla schermata dell'elenco delle app dalla schermata iniziale.
	Scorrere rapidamente verso il basso	Visualizzare il menù di scelta rapida.
	Scorrere rapidamente verso sinistra o destra	Visualizza i dati di attività di oggi, la frequenza cardiaca, l'ossigeno nel sangue, ecc.
	Tenere premuto	Accedere alle impostazioni del quadrante dell'orologio

Accensione/spegnimento e ricarica

1. Accensione dell'orologio

- Quando l'orologio è spento, tenere premuto il pulsante per accendere l'orologio.
- Quando l'orologio è spento, l'orologio si accende automaticamente se in ricarica.

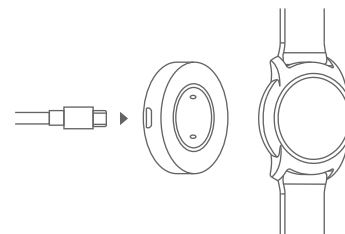
Se si accende l'orologio quando il livello della batteria è criticamente basso, l'orologio ti ricorderà di caricarlo e lo schermo dell'orologio si spegnerà dopo 2 secondi. Non sarai in grado di accendere l'orologio fino a quando non lo ricarichi.

2. Ricaricare l'orologio

- Collegare la porta USB Android al dock di alimentazione.
- Appoggia l'orologio sopra il dock di ricarica, assicurandoti che i contatti sull'orologio e sul dock siano allineati. Attendere che l'icona di ricarica venga visualizzata sullo schermo dell'orologio.

Nota

Durante la ricarica, al fine di garantire la stabilità della ricarica, lo schermo dell'orologio sarà spento ed è possibile riattivare l'orologio premendo il pulsante. Quando il livello della batteria è troppo basso, ci vogliono dai 3 ai 5 minuti per riattivare lo schermo. Questo è normale. Attendere 5 minuti prima di controllare lo stato di ricarica. Si prega di utilizzare un caricabatterie con un'uscita inferiore o uguale a 5V 1A per caricare l'orologio.



Download dell'APP



 Per gli utenti Android

Scarica e installa l'app F Fit da Google Play Store. Se è già stato installato, assicurarsi che sia aggiornato.



 Per gli utenti iOS

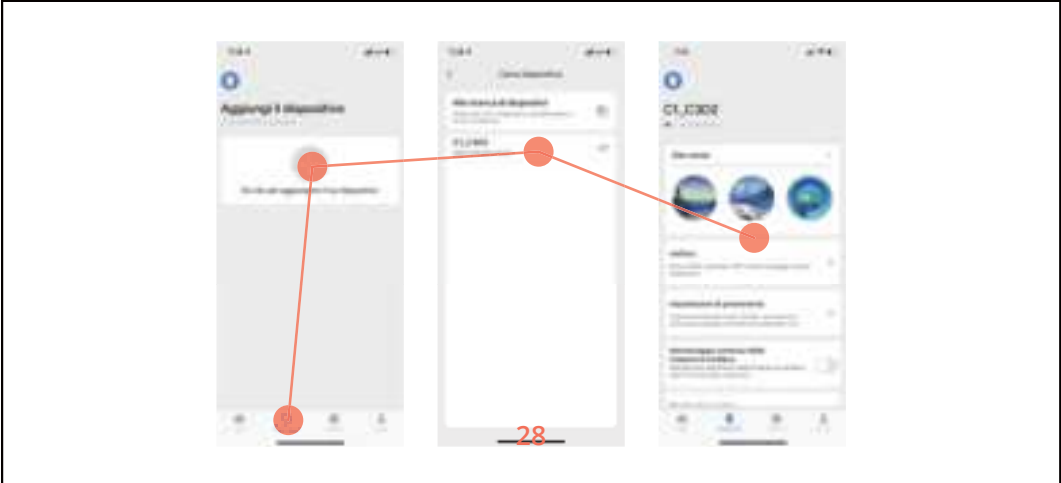
Scarica e installa l'app F Fit dall'App Store. Se è già stato installato, assicurarsi che sia aggiornato.

Requisiti del sistema operativo

Android 4.3 e IOS 8.3 o versione successiva.

Accoppiamento

1. Aprire l'APP "F Fit", passare a **dispositivo>aggiungi il dispositivo** e selezionare l'orologio da associare. Seguire le istruzioni per completare l'associazione.
2. Non accoppiare direttamente tramite Bluetooth nelle impostazioni del telefono. Assicurarsi che il nome Bluetooth sia lo stesso nel telefono cellulare.



Funzioni comuni

Monitoraggio delle attività quotidiane

1. L'orologio può aiutarti a registrare con precisione i dati delle attività quotidiane.
2. Passare a  per visualizzare i dati del registro attività del giorno.

Nota

La frequenza dei movimenti delle mani influirà sull'accuratezza della registrazione dei dati.

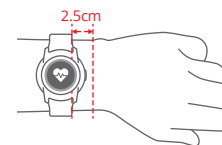
Modalità di allenamento

Apri  vai alle modalità di allenamento, guardandola ti aiuterà a ottenere tutti i tuoi dati relativi all'esercizio.



Monitoraggio della frequenza cardiaca

L'orologio supporta il monitoraggio della frequenza cardiaca, che può continuare a monitorare e registrare 24 ore su 24. Fissare saldamente l'orologio nella posizione indicata (2,5 cm lontano dall'osso Carpale). Indossarlo stringendolo il più possibile per evitare di scuoterlo influenzando il monitoraggio della frequenza cardiaca dopo aver iniziato un allenamento.



I dati di attività dettagliata, frequenza cardiaca, sonno e allenamento possono essere visualizzati sull'APP.

Nota: I dati e le informazioni forniti dall'orologio possono essere solo il tuo riferimento giornaliero. Non utilizzare come attrezzatura medica.

Ricevere notifiche

Assicurarsi che l'orologio sia associato all'app F Fit, quindi eseguire le operazioni seguenti.

Apri l'app **F Fit** > **Dispositivo** > **notifica**, attiva lo switch per le app per le quali vogliono ricevere notifiche.

Se le notifiche non funzionano, riavviare il Bluetooth del telefono cellulare o riattivare le notifiche.

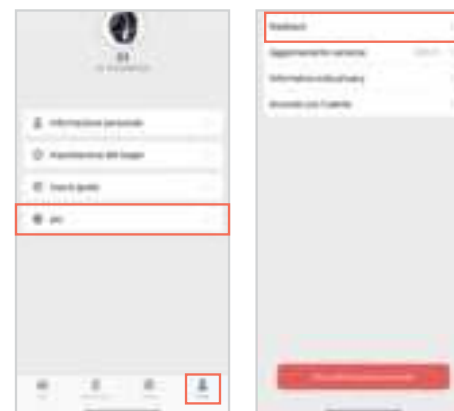
Per ulteriori informazioni, visitare la pagina APP **F Fit** **il mio** > **usa la guida**.



Aiuto

Se si verifica un problema durante l'utilizzo dell'orologio, controlla nella pagina App **F Fit il mio > usa la guida**. Se il problema persiste, visitare la pagina **il mio > più > feedback** nell'APP e descrivere il problema. Daremo seguito alle vostre domande.

Sito web: www.fitpolo.net



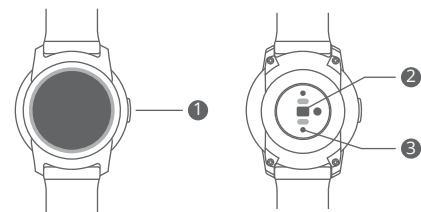
Precauzioni

1. 5 ATM impermeabile (supporto ad attività in acque poco profonde come piscine o nuoto sul mare, Non utilizzarlo in bagni caldi, saune, sorgenti termali e attività di acque profonde)
2. Protezione contro le polveri (condizioni di polvere applicabili come soggiorno, ufficio, laboratorio, studio dell'industria leggera, ripostiglio, ecc. Non adatto per un ambiente eccessivamente polveroso)
3. Non smontare.

Istruzioni per l'uso

1. Per evitare problemi , leggere attentamente il manuale d'uso prima dell'utilizzo.
2. Le descrizioni delle funzioni del manuale d'uso si basano sulle impostazioni predefinite dell'orologio, solo come riferimento.
3. Le funzioni del prodotto sono soggette alle prestazioni effettive.

Apariencia



- 1 Botón
- 2 Zona de detección de frecuencia cardíaca
- 3 Puerto de carga

Operaciones	Estado del reloj	Mira la respuesta
Pulse	Pantalla apagada	Pantalla de reactivación del reloj
	Pantalla de salpicaduras	Pantalla apagada
	Otro cuadrante	Volver a la página de inicio
	Entrenamiento	Romper
Mantener	Apaga	Ignición
	Pantalla de salpicaduras	Empezar a moverse
	Entrenamiento	Fin del movimiento
Pantalla de diapositivas (Página de inicio)	Desliza el dedo hacia arriba	Ve a la pantalla de lista de aplicaciones desde la pantalla de presentación.
	Desliza el dedo hacia abajo	Ver el menú contextual.
	Desliza el dedo hacia la izquierda o la derecha	Ver los datos de actividad de hoy, frecuencia cardíaca, oxígeno en la sangre, etc.
	Mantener	Acceda a la configuración de la esfera del reloj

Encendido/apagado y encendido

1. Encendido del reloj

- Cuando el reloj esté apagado, mantenga pulsado el botón para encender el reloj.
- Cuando el reloj está apagado, el reloj se encenderá en ndy automáticamente durante la carga.

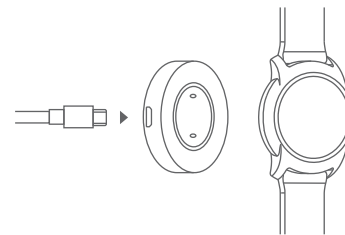
Si enciende el reloj cuando el nivel de la batería es críticamente bajo, el reloj le recordará que debe cargarlo y la pantalla del reloj se apagará después de 2 segundos. No podrás encender el reloj hasta que lo vuelvas a cargar.

2. Recargue su reloj

- Conecte el puerto USB Android a la base de alimentación.
- Coloque el reloj encima de la base de carga, asegurándose de que sus contactos en el reloj y la base estén alineados. Espere a que aparezca el icono de carga en la pantalla del reloj.

Nota

Durante la carga, con el fin de garantizar la estabilidad de la carga, la pantalla del reloj se apagará y se puede activar el reloj pulsando el botón. Cuando el nivel de la batería es demasiado bajo, se tarda de 3 a 5 minutos en activar la pantalla. Esto es normal. Espere 5 minutos antes de comprobar el estado de carga. Utilice un cargador con una salida inferior o igual a 5V 1A para cargar el reloj.



Descargue la APP



 Para usuarios de Android

Descarga e instala la aplicación F Fit desde Google Play Store. Si ya lo ha instalado, asegúrese de que esté actualizado.



 Para usuarios de iOS

Descarga e instala la aplicación F Fit desde la App Store. Si ya se ha instalado, asegúrese de que esté actualizado.

Requisitos del sistema operativo

Android 4.3 e iOS 8.3 o posterior.

Par

1. Abra la aplicación "F Fit", vaya a **Dispositivo**>Haga clic **para agregar su dispositivo** y seleccione el reloj que desea asociar. Siga las instrucciones para completar el enlace.
2. No se empareje directamente a través de Bluetooth en la configuración del teléfono. Asegúrate de que el nombre de Bluetooth sea el mismo en tu teléfono móvil.



Funciones comunes

Supervisión de las actividades

1. diarias El reloj puede ayudarle a registrar con precisión sus datos de actividad diaria.

2. Vaya a  para ver los datos del registro de actividad del día.

Nota

La frecuencia de los movimientos de las manos afectará a la precisión del registro de datos.

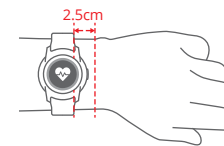
Modo de entrenamiento

Abrir  ir a los modos de entrenamiento, mirando a él le ayudará a obtener todos sus datos relacionados con el ejercicio.



Monitorización de la frecuencia cardíaca

El reloj es compatible con la monitorización de la frecuencia cardíaca, que puede seguir monitoreando y registrando las 24 horas del día. Fije el reloj firmemente en la posición indicada (2,5 cm de distancia del hueso carpiano). Elstr ingerirtanto como sea posible para evitar sacudirlo influyendo en la monitorización de la frecuencia cardíaca después de comenzar un entrenamiento.



Los datos detallados de la actividad, la frecuencia cardíaca, el sueño y el entrenamiento se pueden ver en la APP.

Nota: Los datos y la información proporcionados por el reloj solo pueden ser su referencia diaria. No usar como equipo médico.

Recibir una notificación

Asegúrese de que su reloj está asociado con la aplicación F Fit y, a continuación, haga lo siguiente.

Abra la aplicación **F Fit > Dispositivo > notificación**, active el interruptor para las aplicaciones para las que desean recibir notificaciones.

Si las notificaciones no funcionan, reinicia el Bluetooth del teléfono móvil o vuelve a activar las notificaciones.

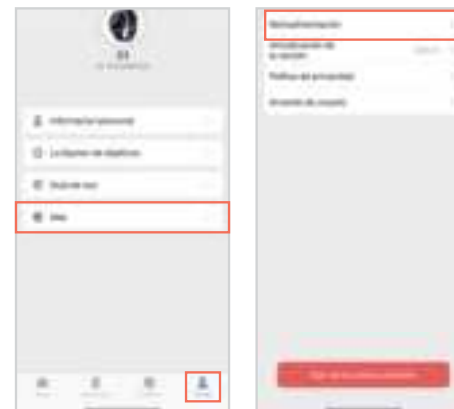
Para obtener más información, visite la página de la APP F Fit **La mía > Guía de uso**.



Ayuda

Si encuentra un problema mientras usa el reloj, consulte la página F Fit **La mia App**> **Guía de uso**. Si el problema persiste, visite la página **La mia**> **Más**> **Retroalimentación** en la APLICACIÓN y describa el problema. Daremos seguimiento a sus preguntas.

Sitio web: www.fitpolo.net



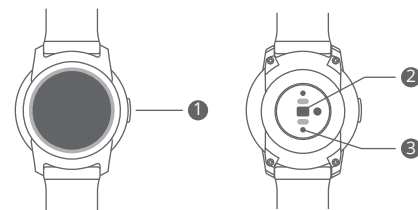
Precauciones

1. 5 cajeros automáticos impermeables (apoyo para actividades de aguas poco profundas como piscinas o nadar en el mar, No lo utilice en baños calientes, saunas, aguas termales y actividades en aguas profundas).
2. Protección contra el polvo (condiciones de polvo aplicables como sala de estar, oficina, laboratorio, estudio de la industria ligera, trastero, etc. No adecuado para un entorno excesivamente polvoriento).
3. No desmonte.

Instrucciones de uso

1. Para evitar problemas, lea atentamente el manual del usuario antes de usarlo.
2. Las descripciones de las funciones del manual de usuario se basan en la configuración predeterminada del reloj, solo como referencia.
3. Las descripciones de las funciones del manual de usuario se basan en la configuración predeterminada del reloj, solo como referencia.

外観



- ① ボタン
- ② 心拍数検知ゾーン
- ③ 充電ポート

操作	時計の状態	時計の反応
短く押し	スクリーンオフ	スクリーン点灯
	ホーム画面	スクリーンオフ
	他の画面	メイン画面へ
	スポーツインターフェース	一時停止
長押し	電源オフ	電源オン
	ホーム画面	スポーツモードへ
	スポーツインターフェース	運動終了
スライドスクリーン (ホーム画面)	上にスワイプ	アプリ一覧画面にアクセス
	下にスワイプ	ショートカットメニューにアクセス
	左右にスワイプ	今日の活動、心拍数、血中酸素などを表示します。
	長押し	文字盤の設定にアクセス

腕時計の電源を入れる/切る/充電

1. 起動

- 腕時計は電源オフ状態で、ボタンを長押しして電源を入れます。
- 腕時計は電源オフ状態で、充電すると自動的に電源が入ります。

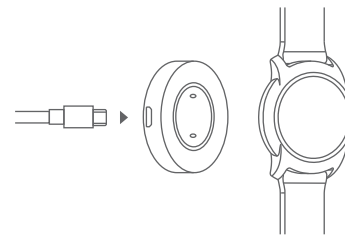
電源を入れた時に、腕時計の電池残量が低すぎると、腕時計は充電を促し、2秒後に画面がオフになります。充電後に電源を入れることができます。

2. 充電

- Android充電ケーブルを充電クレードルのUSBポートに接続し、電源アダプタを差し込んで充電します。
- 腕時計を充電ドックの上に置き、時計とドックの接点が揃っていることを確認します。腕時計の画面に充電アイコンが表示されるまで待ちます。

ご注意

充電中には、充電の安定性を確保するため、腕時計の画面がオフになります。ボタンを押すと腕時計をウェイクアップします。電池残量が低すぎる場合、ウェイクアップに3～5分かかります。出力5V 1A以下の充電器をご使用ください。



APPダウンロード



Androidユーザー

GooglePlayからF Fitアプリをダウンロードしてインストールします。すでにインストールしている場合は、アプリが最新バージョンであることを確認してください。



iOS ユーザー

APP storeからF Fitアプリをダウンロードしてインストールします。すでにインストールしている場合は、アプリが最新バージョンであることを確認してください。

操作システムの要件

Android 4.3、ios 8.3以上のバージョン。

ペアリング

1. 「F Fit」アプリを開き、「デバイス」>「クリックしてデバイスを追加します」でペアリングしたい腕時計を選択します。
2. スマホ設定のBluetoothで直接ペアリングしないでください。ペアリングの際は、スマホと腕時計に表示されるBluetooth名が同じであることを確認してください。



一般的な機能

日々の活動のモニタリング

1. 腕時計を手首に装着して、毎日の活動データをモニターして記録できます。
2.  をアクセスして、当日の活動記録データが表示されます。

ご注意

手の動きの頻度は、データ記録の精度に影響を与えます。



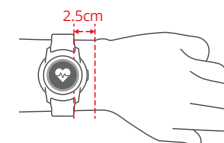
運動データモニタリング

 をアクセスして、スポーツモードに入ると、腕時計がすべての運動データを記録します。



心拍数モニタリング

腕時計は心拍数測定機能をサポートし、24時間心拍数の状態をモニターします。腕時計の心拍ゾーンを手首にフィットさせて、関節を避け、快適に保ち、しっかりと装着してご使用ください。運動するときは、腕時計が揺れて心拍数モニターに影響を与えないように、できるだけしっかりと着用してください。



APPで活動量、心拍数、睡眠、運動などの詳細なデータを確認することができます。

ご注意: 本製品が提供するモニタリングデータおよび情報は、日々の参考のみを目的としており、医療機器として使用しないでください。

通知リマインダー

腕時計とF Fitアプリが接続されていることを確認し、以下の手順に従ってください。

F Fitアプリ>デバイス>アプリ通知リマインダーを開き、必要なアプリ通知スイッチをオンにします。

腕時計がメッセージ通知を受信できない場合は、スマホのBluetoothを再起動するか、通知機能スイッチを再起動して再試行してください。

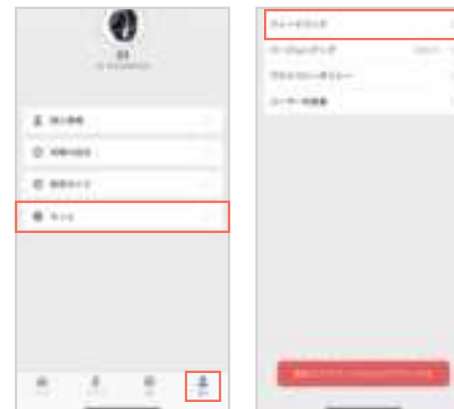
さらにヘルプが必要な場合は、**F Fitアプリ>自分>使用ガイド**。



ヘルプ

腕時計の使用中に何か問題が発生した場合は、「F Fit」APPの「自分」>「使用ガイド」で確認してください。問題がまだ解決できない場合は、APPの「自分」>「もっと」>「フィードバック」をクリックして、問題について詳しく説明してください。担当者がフォローアップして問題を解決します。

ウェブサイト: www.fitpolo.net



ご注意

1. 5ATM防水は（プールや海辺の水泳などの浅瀬での活動をサポートします。熱い浴室、サウナ、温泉および深海域での活動には使用しないでください）
2. 防塵（使用可能な粉塵条件はリビングルーム、オフィス、実験室、軽工業スタジオ、保管室などです。特殊な粉塵環境には適していません。）
3. 分解しないでください。

使用上の説明

1. 不必要なトラブルを避けるために、腕時計を使用する前にユーザーマニュアルをよくお読みください。
2. このマニュアル記載されている機能説明は、腕時計のデフォルト設定に基づいており、参考程度のもです。
3. 製品機能は実際の性能に依存します。

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,

1

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 communication. This interference 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.