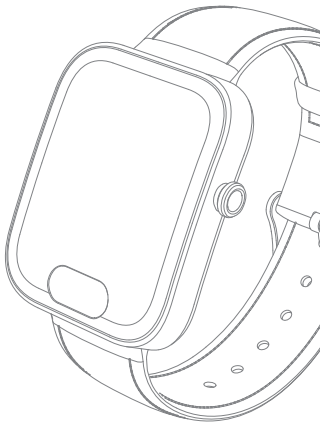


H1

Health Smart Watch

Quick start manual





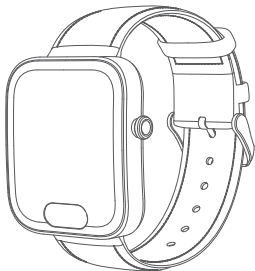
H1

- EN** *Quick start manual*
- DE** *Einführungsanleitung*
- FR** *Manuel de démarrage rapide*
- JP** *クイックスタートガイド*
- ES** *Manual de Inicio Rápido*
- IT** *Manual di istruzioni*

H1

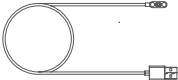
EN

Quick start manual



1. Package Contents

EN

Watch	Charging Cable	Quick Start Manual
		

2. How to Operate

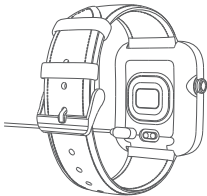
2.1 Powering on Your Watch

Long press the power key to turn on your watch. Please make sure to fully charge the watch first if it Doesn' t turn on.

2.2 Charging Your Watch

EN

Properly attach the magnetic charging base to the back of the watch, then plug the USB end into a USB port on the computer, charging dock or power bank for charging.



Input current: $<0.3A$

Input voltage: DC5V

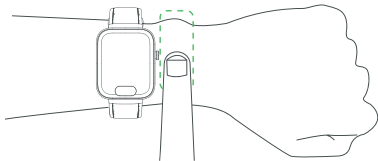
Charging time: about 2 hours

Note:

It is recommended to use the universal charger with certification mark on the market.

2.3 Wearing Your Watch

1. For optimized tracking of the measured values, we recommend wearing the watch with one finger's width below your wrist bone.
2. Please make sure the watch is fairly snug against your skin and does not slide up or down your wrist during exercise.



2.4 Navigating Your Watch

EN

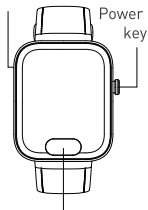
1.Key Instruction

	Short Press	Long Press
Power Key	1.Return to the previous menu 2.Pause / Continue the exercise	1.Power on or off 2.To end the exercise from the activity pausing interface

2.Gestures Instruction

Tap the screen	Confirm to use this feature/Enter the sub-interface
Swipe up/down	1.Slide down the home screen to view the workout and heart rate data today 2.Switch screen

Dial Frame



Indicator Lamp

3.Icon Instruction

EN

Bluetooth connected	Low Power	Charging	Fully Charged	End of Workout	Continue Workout
					

2.5 APP Downloading

Download the “Zeroner Health Pro” app from the App Store or Google Play Store, or scan the QR code below to download.



2.6 Pairing Your Watch with Your Phone

After downloading the APP, please follow the following operating instructions to complete the connection between the watch and the mobile phone:

- 1.To successfully pair your watch and mobile phone, you need to turn on Bluetooth of your mobile phone;
- 2.Open APP, register an account, and truthfully fill in your personal information (height, weight, date of birth);
- 3.Click "Device" > "Watch+" > "H1-****" (Watch Model) > Connected successfully.

Notes:

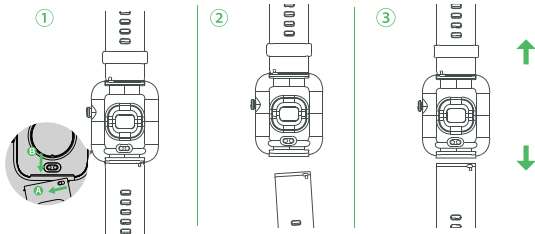
- 1.The app needs permission to access your location if you are using an Android phone, so you need to **ALLOW LOCATION ACCESS** in System Settings in order to connect successfully.
- 2.The first time you connect to the app, the date & time on your phone will be synchronized to the watch, and previous data for steps, distance & calories on the watch will be cleared.

2.7 Replacing the Strap

EN

Please choose the strap with a width of 20mm if you want to replace it.

1. Remove the strap from the watch by sliding the snap lock on the strap.
2. Align the new strap with the watch and buckle the strap in.



3.Main Features

EN

3.1 Heart Rate Monitoring

- 1.The watch can monitor 24-hour real-time heart rate, resting heart rate and heart rate zones during exercise, you can choose to enable or disable this function on the APP.
- 2.Real-time heart rate measurement: Wear the watch correctly, and down slide the watch from the home screen to the interface of heart rate measurement. Please wait for a few seconds with the watch screen upward, and wait for additional a few seconds after obtaining the value to make the result more accurate.
- 3.Multiple heart rate zones display during exercise: all detailed data can be viewed after connecting and syncing to the app.

Note:

The light signal transmission might be blocked if your skin is too dark or with excess hair, or improper wearing also may lead to measurement failure.

3.2 ECG

EN

1. Wear the watch correctly, slide upward to the “ECG ” feature interface from the main screen, and click the icon to start measurement; lightly press your thumb on the dial frame on one side of the watch, fix your index finger on the opposite side, and wait for the measurement progress box to finish. Please be careful not to touch your right hand with your left hand.
2. After the measurement, if you need to play back the ECG, please view it after synchronizing your data on the APP. The measurement results are for reference only, and can not be used as a basis for clinical diagnosis.

Notes:

1. **Please relax your fingers when measuring, and do not exert too much force, otherwise the measurement result will be affected.**
2. **If your skin is too dry or too hairy when measuring, the electrical signal transmission might be affected, which may lead to measurement failure.**

3.3 Vascular Health (APG)

EN

1. Wear the watch correctly, slide upward to the “APG ” feature interface from the main screen, and click the icon to start measurement. Please press your thumb lightly on the Indicator Lamp area, keep sitting still and wait for the measurement progress box to finish.
2. For more information, please view if after synchronizing your data with the watch on the APP. The measurement results are for reference only, and can not be used as a basis for clinical diagnosis.

3.4 Blood Pressure and Blood Oxygen (BP&SpO2)

1. Upon the first measurement of blood pressure or after the factory resetting of the watch, please use the home sphygmomanometer for blood pressure calibration on the APP.

Calibration Steps: APP> ‘Device’ > ‘Blood Pressure Calibration’ , then follow the on-screen instructions. According to the statistical data, the more times the watch is calibrated, the closer the results will be to the value of the sphygmoma-

nometer. Please keep a home sphygmomanometer on hand and develop a good habit of regular calibration.

2. Please rest for 10 minutes before the blood pressure measurement, then put on the watch properly, put your arm flat on the support, keep sitting still and relax your whole body naturally.

3. Slide upward to the "BP&SpO2" from the main screen, and click the icon to start measurement. Please press your thumb lightly on the Indicator Lamp area, and wait for the measurement progress box to finish.

4. After the measurement, the results can be read in real time on the watch. For detailed information, please view it after synchronizing your data with the watch on the APP. The results are for reference only, and can not be used as a basis for clinical diagnosis.

Notes:

EN

1. There should be no movement during the blood pressure measurement, otherwise the false wave due to muscle movement may cause the measurement failure.
2. It is recommended that the following populations should concern more about the blood oxygen saturation SpO₂: the high-intensity brain workers, the aged population, and people with hypoxia in the high mountain/highland environments.

3.5 Heart Health and Scientific Sleep

1. Wear the watch correctly, slide upward to the “Heart Health” feature interface from the main screen. Turn this function on or off as needed.
2. When this function is turned on, the watch will automatically monitor the heart health at night. If you wear the watch for more than 6 hours, you can view a scatter chart of your heart health after synchronizing your data with the watch on the APP. The measurement results are for reference only, and can not be used as a basis for clinical diagnosis.

3. When this function is turned on, the watch will enter the sleep monitoring state from 8:00 pm to 9:00 am the next day. You can check REM sleep and other sleep data after synchronizing your data with the watch on the APP, so as to know about your sleep status.

Notes:

- 1. When this function is turned on, the heart rate lamp will always be on and the device battery life will be shortened to about two days.**
- 2. The sleep monitor will stop recording within 5-10 minutes after you wake up to move.**
- 3. The watch will not record daytime sleep data.**

3.6 Temperature

1. Wear the watch correctly, slide upward to the "Body Temp" feature interface from the main screen, and click the icon to start measurement. Please turn the watch screen upward while measuring and wait for the measurement progress box to

finish. Wait for a few seconds after getting the value, so that the result will be more accurate.

2. Once the measurement is complete, the watch will display the skin temperature and the estimated body temperature in real time. For more information, please view it after synchronizing your data with the watch on the APP.

Note:

When you just start to wear the watch or after a drastic change in the ambient temperature, please wait until the contact temperature between the watch and the skin returns to the normal state before the temperature measurement.

3.7 Body Fat Rate

1. Please make sure the personal information (gender, height, and weight) on the watch is correct before measurement, otherwise the incorrect values will affect the measurement accuracy.

2. Wear the watch correctly, slide upward to the "Body Fat" feature interface from the main screen, and click the icon to start measurement. Lightly press your thumb on the dial frame in measurement, fix your index finger on the opposite side, and wait for the measurement progress box to finish. Please be careful not to touch your right hand with your left hand.
3. After the measurement is completed, the watch will display the results in real time. For more information, please view it after synchronizing your data with the watch on the APP. To improve accuracy, take measurements in the same position and at the same time of the day.

Notes:

1. Try to avoid measurement after strenuous exercise, sauna or shower, excessive alcohol and water intake, or meals (1-2 hours).
2. The following people may have a large difference between the measurement results and the actual body fat rate due to large differences in the average water content or the bone mineral density, etc.: children in the formative years, the elderly, people with fever, people with osteoporosis, pregnant

women, bodybuilders, sports practitioners, etc.

3.Low skin and watch temperature or too dry skin may cause measurement failure.

3.8 Stress Value

1. Wear the watch correctly, slide upward to the “Stress” feature interface from the main screen, and click the icon to start measurement. Please turn the watch screen upward while measuring, keep sitting still and wait for the measurement progress box to finish.

2. After the measurement is completed, the watch will display the results in real time. The higher the value, the greater the pressure. For more information, please view it after synchronizing your data with the watch on the APP.

Note:

It is recommended to measure at the same time period of the day. It is best

measured in the quiet state after getting up every day.

3.9 Sports

1. The watch supports two exercise modes: walking and free training. You may choose as needed, set your goals and get real-time statistics.
2. During the exercise, short press the power button to pause the exercise, and long press the power button to exit the exercise mode after the pause.
3. After the exercise is over, the watch will display the exercise data in real time. For more information, please view it after synchronizing your data with the watch on the APP.

4.1 Water Resistance Instruction

The water resistance rating: IP65

The water resistance performance of the device is not permanently valid, it may diminish as time passes. The device can be used during washing hands, rain, but not support hot water shower, swimming, diving, surfing, etc. It does not have waterproof effect on corrosive liquids such as acidic and alkaline solutions, and chemical reagents. If you inadvertently encounter corrosive liquid, please clean with clear water and wipe it dry. The damage caused by abuse or improper use is not covered by the warranty.

The following conditions may affect the water resistance performance, and should be avoided when using:

1. The watch falls, bumps, or suffers from other impacts.
2. The watch is exposed to detergent, lotion, oil etc.
3. Hot and humid scenes such as hot baths and saunas.

4.2 Specification Parameter

EN

Physical size	45*34.5*10.5mm	Adjustable strap	160mm-210mm
Display size	1.3 inch TFT color square display	Working temperature	-10-45 °C
Weight	About 20g (with strap)	Screen resolution	240*240 pixels
Battery capacity	170mAh Li-Polymer battery		
Battery Life	5-7days (Receive an average of 50 messages & 5 calls per day;raise your wrist to wake screen up 50 times;exercise for half an hourper day;turn on24-hour automatic heart rate monitoring) .		

4.3 Firmware Upgrade

1.Firmware Upgrade

When there is an new firmware version, there will be a notification in the app. Go to the "Device" interface of the app and select firmware upgrade.

Notes:

- 1. Make sure that the battery level is more than 50% before upgrading.**
- 2. During the upgrade process, keep the screen of your phone bright, and only when the upgrade is completed can you exit the interface, otherwise, the upgrade will fail.**

2. Upgrade Failed

Wait for the watch to restart automatically if upgrade fails. Then reconnect your watch to the app for upgrading again.

Note: allow the following conditions to ensure a successful upgrade.

- 1) The Bluetooth of the mobile phone and that of the watch are connected;**
- 2) Smooth access to the network;**
- 3) The APP has been granted the location permission;**
- 4) The APP has been granted the storage permission.**

5. Device maintenance

EN

5.1 Device Care

1. Do not use any sharp objects to clean the device.
2. Avoid using solvents, chemical cleaners or insect repellents that might damage plastic components of the device.
3. Thoroughly rinse the device with clean water after exposure to chlorine, salt water, cosmetics, alcohol or other harsh chemicals to avoid damage to the device.
4. Avoid pressing the key on the device while it is under water.
5. Avoid extreme shock and harsh treatment of the device, as it may reduce the product life.
6. Do not exposure the device to extreme temperatures that are either too cold or too hot for a long time, which may cause permanent damage.
7. After each training session, please rinse the watch with clean water.

5.2 Cleaning the Device

1. Gently wipe the device by using a cotton cloth with a mild neutral detergent.
2. Please allow the device to dry completely after cleaning.

Note:

Even the faintest prolonged exposure to sweat or moisture may cause corrosion of the charging terminal when charging the device, which will also hinder the transmission of data and affect the charging.

5.3 Keep your watch and wrist dry

1. Be sure that your wrist is dry before you put on your watch.
 2. After washing or sweating, dry it thoroughly before putting it back on your wrist.
- Don't wear your watch too tight.

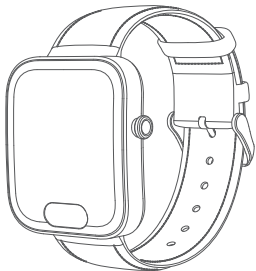
6.Important Safety Tips

- 1.Always consult with your physician before beginning or modifying any exercise program.
- 2.The device, accessories, heart rate monitor and related data are intended to be used only for exercise monitoring not medical purposes.
- 3.The heart rate readings are for reference only, and no liability is accepted for the consequences of any wrong interpretation.
- 4.Do not expose the watch to a heat source or in a high-temperature location, for example, in an unattended vehicle in the sun. To avoid the possibility of damage, remove the device from the vehicle or store it out of direct sunlight.
- 5.If you want to store the watch for an extended time period, please store it within the temperature ranges specified in this manual.

H1

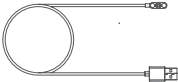
DE

SCHNELLANLEITUNG



1. Verpackungsinhalt

DE

Uhr	Ladekabel	Schnellanleitung
		

2. Betrieb

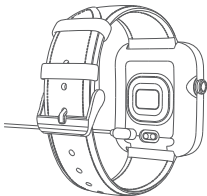
2.1 Ihre Uhr einschalten

Drücken Sie lange auf die Ein-/Aus-Taste, um Ihre Uhr einzuschalten. Wenn sich die Uhr nicht einschalten lässt, laden Sie sie bitte zuerst vollständig auf.

2.2 Charging Your Watch

DE

Befestigen Sie die magnetische Ladestation ordnungsgemäß an der Rückseite der Uhr und stecken Sie dann das USB-Kabelende zum Aufladen in einen USB-Anschluss des Computers, der Ladestation oder der Powerbank.



Input current: $<0.3A$

Input voltage: DC5V

Charging time: about 2 hours

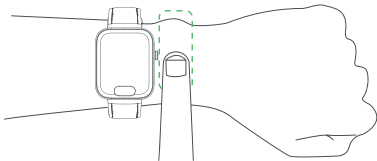
Note:

It is recommended to use the universal charger with certification mark on the market.

2.3 Ihre Uhr tragen

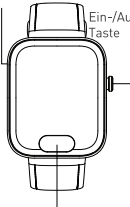
DE

1. Für eine optimierte Verfolgung der Messwerte empfehlen wir, die Uhr eineningerbreit unterhalb des Handgelenkes zu tragen.
2. Bitte achten Sie darauf, dass die Uhr ziemlich eng an Ihrer Haut anliegt und während der Übung nicht am Handgelenk umherrutscht.



2.4 Ihre Uhr verwenden

DE

	Langes Drücken	Kurzes Drücken	
Ein-/Aus-Taste	1. Ein- und Ausschalten 2. So beenden Sie die Übung aus der Schnittstelle für Übungspausen	1. Bildschirm vom Startbildschirm aus aufwecken oder sperren 2. Zum vorherigen Menü zurückkehren oder die Übung pausieren/fortsetze	
Anleitung zu Bewegungen			
Auf den Bildschirm tippen	Bestätigen Sie zur Verwendung dieser Funktion / Teilschnittstelle aufrufen		
Streichen nach oben/unten	1. Wischen Sie auf dem Hauptbildschirm nach unten: Zeigen Sie die heutigen Sport- und Herzfrequenzdaten an 2. Bildschirm umschalten		

Bluetooth ist verbunden	Akku schwach	beim Laden	Akku ist voll	Sport beenden	Sport fortsetzen
					

2.5 App herunterladen

Laden Sie die „Zeroner Health Pro“-App aus dem App Store oder Google Play Store herunter, oder scannen Sie den untenstehenden QR-Code zum Herunterladen.



2.6 Kopplung Ihrer Uhr mit Ihrem Telefo

Wenn die APP heruntergeladet wird, bitte befolgen Sie nach folgende Anweisung, um die Uhr mit Handy zu verbinden:

1. Um die Uhr und Ihr Handy erfolgreich zu koppeln, Es ist benötigt, Sie die Bluetooth des Handys einschalten;
2. Öffnen Sie die APP, registrieren Sie ein Konto und erfüllen Sie die persönliche Information wahrheitsgemäß (Größe, Gewicht, Geburtsdatum);
3. Klicken auf "Gerät" > "Uhr+" > "H1-****" (Uhrenmodell)>Verbindung erfolgreich.

Hinweise:

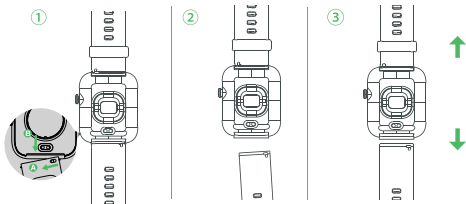
1. Wenn Sie ein Android-Telefon verwenden, benötigt die App die Erlaubnis, auf Ihren Standort zuzugreifen. Daher müssen Sie den STANDORTZUGRIFF in den Systemeinstellungen ZULASSEN, um eine erfolgreiche Verbindung herzustellen.
2. Wenn Sie zum ersten Mal eine Verbindung mit der „Zeroner Health Pro“-App herstellen, werden Datum und Zeit auf Ihrem Telefon mit der Uhr synchronisiert, und frühere Daten für Schritte, Entfernung und Kalorien werden auf der Uhr gelöscht.

2.7 Das Armband auswechseln

DE

Bitte suchen Sie das Armband mit einer Breite von 20 mm aus, wenn Sie es ersetzen möchten.

1. Entfernen Sie das Armband von der Uhr, indem Sie den Schnappverschluss am Armband verschieben.
2. Richten Sie das neue Armband mit der Uhr aus und verschnallen Sie das Armband.



3.1 Überwachung der Herzfrequenz

1. Die Uhr kann die Herzfrequenz, die Ruheherzfrequenz und die Herzfrequenzzonen während der Übungen 24 Stunden lang in Echtzeit überwachen. Sie können diese Funktion in die APP aktivieren oder deaktivieren.
2. Echtzeit-Herzfrequenzmessung: Tragen Sie die Uhr richtig, wischen Sie auf dem Hauptbildschirm nach unten zur Herzfrequenzmessoberfläche, warten Sie einige Sekunden und bleiben das Bildschirm nach oben. Das Ergebnis wäre genauer, wenn Sie einige Sekunden mehr warten, nachdem der Wert ermittelt wurde.
3. Anzeige mehrerer Herzfrequenzzonen während der Übung: Alle Einzeldaten können nach dem Verbinden und Synchronisieren mit der App angezeigt werden.

Hinweis:

Die Übertragung des Lichtsignals kann blockiert sein, wenn Ihre Haut zu dunkel ist oder überschüssige Haare aufweist, ebenso kann unsachgemäßes Tragen zu Messfehlern führen.

1. Tragen Sie die Uhr richtig. Wischen Sie von der Hauptschnittstelle nach EKG-Funktionsschnittstelle. Klicken Sie auf das Symbol, um die Messung zu starten. Drücken Sie leicht mit dem Daumen auf einer Seite des Uhrenrahmens und fixieren Sie Ihren Zeigefinger auf der gegenüberliegenden Seite. Warten Sie, bis die Fortschrittsbalken verschwindet. Berühren Sie während des Vorgangs nicht die linke Hand mit der rechten Hand.

2. Nach Abschluss der Messung gehen Sie zur APP und warten Sie, bis die Datensynchronisation die EKG-Wiedergabe angezeigt hat. Die Messergebnisse dienen nur als Referenz, nicht für die klinische Diagnose.

Hinweis:

1. Beim Messen entspannen Sie bitte Ihre Finger und wenden Sie nicht zu viel Kraft an, sonst die Messergebnisse beeinträchtigt werden.

2. Wenn beim Messen die Haut zu trocken oder das Haar zu stark ist, kann die elektrische Signalleitung beeinträchtigt werden und dazu führen die Messung fehlzuschlagen.

3.3 Gefäßgesundheit (APG)

DE

1. Tragen Sie die Uhr richtig. Wischen Sie von Hauptschnittstelle nach Gefäßgesundheit-Funktionsschnittstelle. Klicken Sie auf das Symbol, um die Messung zu starten. Drücken Sie leicht mit dem Daumen auf der Kontrollleuchte beim Messen. Halten Sie still sitzen und warten bis die Fortschrittsbalken verschwindet.
2. Für Detailinformationen gehen Sie zur APP zu lesen, nachdem Synchronisieren der Daten mit der APP. Die Messergebnisse dienen nur als Referenz, nicht für die klinische Diagnose.

3.4 Blutdruck & Blutsauerstoff (BP&SpO2)

1. Nachdem Sie den Blutdruck zum ersten Mal gemessen oder die Werkseinstellungen der Uhr wiederhergestellt haben, gehen Sie zur APP, um den Blutdruck mit dem personen Blutdruckmessgerät zu kalibrieren.
Kalibrierungsschritte: APP> "Ausrüstung"> "Blutdruckkalibrierung". Folgen Sie dann den Anweisungen auf dem Bildschirm. Nach den Statistiken, je mehr Kalibrierungen sind, desto näher liegt das Messergebnis der Uhr am Wert des

Blutdruckmessgeräts. Bitte bereiten Sie sich ein Blutdruckmessgerät zu Hause auf und entwickeln Sie eine gute Angewohnheit zur regelmäßigen Kalibrierung.

2. Bevor Sie die Blutdruckmessung durchführen, machen Sie bitte eine Pause von 10 Minuten. Tragen Sie die Uhr richtig, legen Sie Ihre Arme flach auf die Stütze. Halten Sie still sitzen und entspannen Sie Ihren ganzen Körper.

3. Beim Messen wischen Sie von Hauptschnittstelle nach Blutdruck&Blutsauerstoff-Funktionsschnittstelle. Klicken Sie auf das Symbol, um die Messung zu starten. Drücken Sie leicht mit dem Daumen auf der Kontrollleuchte. Halten Sie still sitzen und warten bis die Fortschrittsbalken verschwindet.

4. Nach dem Messen können Sie auf dem Bildschirm lesen, für Detailinformationen bitte gehen Sie zur APP zu lesen, nachdem Synchronisieren der Daten mit der APP. Die Messergebnisse dienen nur als Referenz, nicht für die klinische Diagnose.

Hinweis:

1. Während der Messung des Blutdrucks sollte keine Bewegung stattfinden,

sonst die falsche Welle aufgrund von Muskelbewegungen dazu führt, dass die Messung fehlschlägt.

2. Es wird empfohlen, dass die folgenden Personen der Blutsauerstoffsättigung SpO2 mehr Aufmerksamkeit schenken: hochintensive Geistesarbeiter, ältere Menschen, Menschen mit Hypoxie in Hochgebirgs- / Höhenumgebungen.

3.5 Herzgesundheit und wissenschaftlicher Schlaf

1. Tragen Sie die Uhr richtig. Wischen Sie von Hauptschnittstelle nach Herzgesundheit -Funktionsschnittstelle. Klicken Sie auf das Symbol, nach dem Bedarf öffnen oder schließen die Funktion.

2. Nach dem Einschalten überwacht die Uhr automatisch die Herzgesundheit in der Nacht. Tragenszeit ≥ 6 Stunden, können Sie zur APP gehen, um das Herzgesundheitsstreudiagramm zu lesen, nachdem Synchronisieren der Daten mit der APP. Die Messergebnisse dienen nur als Referenz und nicht für die klinische Diagnose.

3. Nach dem Einschalten wechselt die Uhr zum Schlafüberwachungszustand von 8:00 Uhr abends bis 9:00 Uhr am nächsten Morgen. Sie können den REM-Schlaf und andere Schlafdaten lesen, nachdem Synchronisieren der Daten mit der APP, um Ihren Schlafstatus zu verstehen.

Hinweis:

- 1. Nach dem Einschalten der Funktion leuchtet die Herzfrequenzanzeige immer und die Akkulaufzeit des Geräts wird auf etwa zwei Tage verkürzt.**
- 2. Die Schlafüberwachung stoppt die Aufzeichnung innerhalb von 5-10 Minuten nach Beginn der Aktivität nach dem Aufwachen.**
- 3. Die Uhr hat keine Aufzeichnung der Schlafdaten während des Tages.**

3.6 Temperatur

1. Tragen Sie die Uhr richtig. Wischen Sie von Hauptschnittstelle nach Temperatur-Funktionsschnittstelle. Klicken Sie auf das Symbol, um die Messung zu starten. Liegen Sie das Bildschirm nach oben beim Messen. Warten Sie bis die Fortschritts-

balken verschwindet. Nachdem Sie den Wert erhalten haben, warten Sie einige Sekunden, ist das Ergebnis mehr genauer.

2. Nach dem Messen zeigt die Uhr die Hauttemperatur und die geschätzte Körpertemperatur in Echtzeit an. Für Detailinformationen bitte gehen Sie zur APP zu lesen, nachdem Synchronisieren der Daten mit der APP.

Hinweis:

Beginnen Sie einfach mit dem Tragen der Uhr oder stellen Sie eine drastische Änderung der Umgebungstemperatur fest. Warten Sie, bis sich die Temperatur der Uhr und der Haut wieder normalisiert hat, bevor Sie die Temperatur messen.

3.7 Körperfettrate

1. Bitte überprüfen Sie vor dem Messen, ob die persönlichen Daten (Geschlecht, Größe, Gewicht) auf der Uhr korrekt sind. Falsche Daten wird die Messgenauigkeit beeinträchtigt.

2. Tragen Sie die Uhr richtig. Wischen Sie von der Hauptschnittstelle nach Körperfettrate-Funktionsschnittstelle. Klicken Sie auf das Symbol, um die Messung zu starten. Drücken Sie leicht mit dem Daumen auf einer Seite des Uhrenrahmens und fixieren Sie Ihren Zeigefinger auf der gegenüberliegenden Seite. Berühren Sie nicht Ihre rechte und linke Hand und warten Sie, bis die Fortschrittsbalken verschwindet.

3. Nach dem Messen zeigt die Uhr das Ergebnis in Echtzeit an. Für Detailinformationen bitte gehen Sie zur APP zu lesen, nachdem Synchronisieren der Daten mit der APP. Um die Genauigkeit sich zu verstärken, behalten Sie die gleiche Haltung bei und messen Sie in der gleichen Zeitpunkt.

Hinweis:

- 1. Vermeiden Sie Messen in folgenden Situationen: Nach anstrengender Bewegung, Sauna oder Dusche, übermäßigem Trinken und Aufnahme großer Mengen Wasser sowie nach den Mahlzeiten (1-2 Stunden).**
- 2. Die folgenden Personen können große Unterschiede zwischen Messergebnisse und tatsächlichen Körperfettanteil wegen dem durchschnittlichen Wassergehalt oder der Knochendichte usw. aufweisen: wachsende Kinder, ältere**

Menschen, Menschen mit Fieber, Menschen mit Osteoporose, schwangere Frauen, Fitness- und Sportpraktiker usw.

3. Wenn beim Messen die Haut zu trocken oder die Uhrentemperatur ist zu niedrig ist, führt die Messung fehlzuschlagen.

3.8 Druckwert

1. Tragen Sie die Uhr richtig. Wischen Sie von Hauptschnittstelle nach Druckwert -Funktionsschnittstelle. Klicken Sie auf das Symbol, um die Messung zu starten. Liegen Sie das Bildschirm nach oben beim Messen. Halten Sie still sitzen und warten bis die Fortschrittsbalken verschwindet.

2. Nach dem Messen zeigt die Uhr das Ergebnis in Echtzeit an. Je höher die Punktzahl, desto größer der Druck. Bitte passen Sie Ihren Status rechtzeitig an, um die Gesundheit zu vermeiden. Für Detailinformationen bitte gehen Sie zur APP zu lesen, nachdem Synchronisieren der Daten mit der APP.

Hinweis:

Es wird empfohlen, das Messen im selben Zeitraum durchzuführen. Es ist am besten nach dem täglichen Aufstehen zu messen.

3.9 Sport

1. Die Uhr hat zwei Sportmodule: Gehen und freies Training. Sie können eine nach Ihrem Bedarf auswählen, Ziele festlegen und Echtzeitstatistiken abrufen.
2. Drücken Sie während des Sports kurz auf den Schalter, um das Sport anzuhalten. Drücken Sie lange auf den Schalter, um das Sport zu beenden.
3. Nach Beendigung des Sports zeigt die Uhr die Sportsdaten in Echtzeit an, für Detailinformationen bitte gehen Sie zur APP zu lesen, nachdem Synchronisieren der Daten mit der APP.

4. Weitere Informationen

DE

4.1 Anleitung zur Wasserfestigkeit

Die Einstufung der Wasserfestigkeit: **IP65**

Die Wasserfestigkeitsleistung des Geräts gilt nicht dauerhaft, sie kann im Laufe der Zeit abnehmen. Das Gerät kann beim Händewaschen, eignet sich jedoch nicht für Warmwasserduschen, Tauchen, Surfen usw. Es hat keine wasserabweisende Wirkung auf korrosive Flüssigkeiten wie saure und alkalische Lösungen und chemische Wirkstoffe. Wenn Sie versehentlich mit ätzenden Flüssigkeiten in Berührung kommen, reinigen Sie sie bitte mit klarem Wasser und wischen Sie sie trocken.

Schäden, die durch Missbrauch oder unsachgemäßen Gebrauch entstehen, sind nicht durch die Garantie abgedeckt.

Die nachfolgenden Bedingungen können die Leistung der Wasserfestigkeit beeinträchtigen und sollten bei der Verwendung vermieden werden:

1. Wenn die Uhr fällt, Schläge oder andere Stöße erleidet.
2. Wenn die Uhr Reinigungsmittel, Parfüm, Kosmetisch, Öl usw. ausgesetzt wird.
3. Wenn die Uhr heißen und feuchten Szenen wie heißen Bädern und Saunas ausgesetzt wird.

4.2 Technische Parameter

Abmessungen	45 x 34,5 x 10,5 mm	Anpassbares Armband	160 mm–210 mm
Größe der Anzeige	1.3 Zoll TFT farbige quadratische Anzeige	Arbeitstemperatur	-10-45°C
Gewicht	etwa 20g	Bildschirm-Auflösung	240x240 Pixels
Kapazität des Akkus	170 mAh Li-Polymer Akku		

**Lebensdauer
des Akkus**

5-7 Tage (Empfang von durchschnittlich 50 Nachrichten & 5 Anrufe pro Tag; Anheben des Handgelenks zum 50-maligen Aufwecken des Bildschirms; Übung während einer halben Stunde pro Tag; Einschalten der automatischen 24-Stunden-Herzfrequenzüberwachung).

4.3 Firmware-Aktualisierung

1. Firmware-Aktualisierung

Wenn es eine neue Firmware-Version gibt, gibt es eine Benachrichtigung in der App. Gehen Sie auf die „Device“-Schnittstelle der App und wählen Sie Firmware-Aktualisierung.

Hinweise:

- 1. Stellen Sie sicher, dass der Akkuladezustand vor der Aktualisierung mehr als 50 % beträgt.**
- 2. Halten Sie während des Aktualisierungsvorgangs den Bildschirm Ihres Telefons hell, und Sie dürfen die Schnittstelle erst verlassen, wenn die Aktu-**

alisierung abgeschlossen ist; sonst wird die Aktualisierung fehlschlagen.

2. Aktualisierung fehlgeschlagen

Warten Sie auf den automatischen Neustart der Uhr, wenn die Aktualisierung fehlschlägt.
Verbinden Sie dann Ihre Uhr erneut mit der App, um eine Aktualisierung durchzuführen.

Hinweis: Verschiedene Bedingungen, um Upgrade zu erfolgreichen,

1 Das Bluetooth des Handys und das Bluetooth der Uhr sind verbunden;

2 Nicht blockiertes Netzwerk;

3 APP hat die Standortberechtigung erhalten.

4 APP hat die Speicherberechtigung erhalten

5. Wartung des Geräts

5.1 Pflege des Geräts

1. Verwenden Sie zum Reinigen des Geräts keine scharfen Gegenstände.
2. Vermeiden Sie die Verwendung von Lösungsmitteln, chemischen Reinigern oder Insektenschutzmitteln, die Kunststoffteile des Geräts beschädigen könnten.
3. Spülen Sie das Gerät nach dem Kontakt mit Chlor, Salzwasser, Kosmetika, Alkohol oder anderen scharfen Chemikalien gründlich mit sauberem Wasser ab, um Schäden am Gerät zu vermeiden.
4. Vermeiden Sie es, die Taste am Gerät zu drücken, während es sich im Wasser befindet.
5. Vermeiden Sie extreme Stöße und harte Behandlung des Geräts, da dies die Lebensdauer des Produkts verkürzen kann.
6. Setzen Sie das Gerät nicht für längere Zeit extremen Temperaturen aus, die entweder zu kalt oder zu heiß sind, da dies zu dauerhaften Schäden führen kann.
7. Bitte spülen Sie die Uhr nach jeder Übungseinheit mit sauberem Wasser ab.

5.2 Pflege des Geräts

1. Verwenden Sie zum Reinigen des Geräts keine scharfen Gegenstände.
2. Vermeiden Sie die Verwendung von Lösungsmitteln, chemischen Reinigern oder Insektenschutzmitteln, die Kunststoffteile des Geräts beschädigen könnten.

3. Spülen Sie das Gerät nach dem Kontakt mit Chlor, Salzwasser, Kosmetika, Alkohol oder anderen scharfen Chemikalien gründlich mit sauberem Wasser ab, um Schäden am Gerät zu vermeiden.
4. Vermeiden Sie es, die Taste am Gerät zu drücken, während es sich im Wasser befindet.
5. Vermeiden Sie extreme Stöße und harte Behandlung des Geräts, da dies die Lebensdauer des Produkts verkürzen kann.
6. Setzen Sie das Gerät nicht für längere Zeit extremen Temperaturen aus, die entweder zu kalt oder zu heiß sind, da dies zu dauerhaften Schäden führen kann.
7. Bitte spülen Sie die Uhr nach jeder Übungseinheit mit sauberem Wasser ab.

5.3 Halten Sie Ihre Uhr und Handgelenk trocken

Stellen Sie sicher, dass Ihr Handgelenk trocken ist, bevor Sie Ihre Uhr aufsetzen. Trocknen Sie sie nach dem Waschen oder Schwitzen gründlich ab, bevor Sie sie wieder auf Ihrem Handgelenk tragen. Tragen Sie Ihre Uhr nicht zu eng

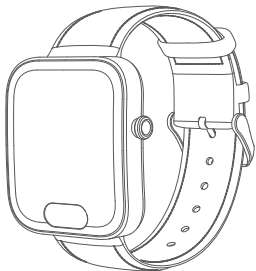
6. Wichtige Sicherheitstipps

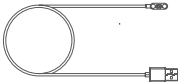
1. Sprechen Sie immer mit Ihrem Arzt, bevor Sie ein Übungsprogramm beginnen oder ändern.
2. Das Gerät, das Zubehör, der Herzfrequenzsensor und die zugehörigen Daten sind nur für die Übungsüberwachung und nicht für medizinische Zwecke bestimmt.
3. Die Herzfrequenzmesswerte dienen nur als Referenz, und es wird keine Haftung für die Folgen einer falschen Interpretation übernommen.
4. Setzen Sie die Uhr keiner Wärmequelle oder hoher Temperatur aus, z.B. in einem unbeaufsichtigten Fahrzeug in der Sonne. Um eine mögliche Beschädigung zu vermeiden, nehmen Sie das Gerät aus dem Fahrzeug heraus oder lagern Sie es vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt.
5. Wenn Sie die Uhr über einen längeren Zeitraum aufbewahren möchten, bewahren Sie sie bitte innerhalb der in diesem Handbuch angegebenen Temperaturbereiche auf.

H1

FR

MANUEL DE DÉMARRAGE RAPIDE



Montre	Câble de chargement	Manuel de démarrage rapide
		

2. Comment faire fonctionner

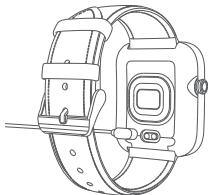
2.1 Mise sous tension sur votre montre

Appuyez longuement sur la touche marche / arrêt pour allumer votre montre. Assurez-vous d'abord de charger complètement la montre si elle ne s'allume pas.

2.2 Charger votre montre

FR

Branchez le câble ou la station de charge magnétique à l'arrière de la montre, Puis Branchez la pince de chargement USB à un port USB de votre ordinateur, de la station de chargement ou de la bande d'alimentation pour le chargement.



Courant d'entrée : $<0.3A$

Tension d'entrée : 5V DC

Temps de charge: environ 2 heures

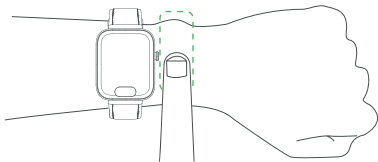
Remarque :

Il est recommandé d'utiliser le chargeur universel avec une marque de certification sur le marché.

2.3 Porter votre montre

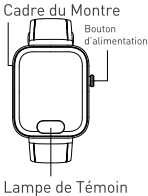
FR

1. Pour le suivi optimisé des valeurs de mesure, nous vous recommandons de porter la montre avec une largeur de doigt en dessous de votre os du poignet.
2. Veuillez-vous assurer que la montre est assez serrée contre votre peau et ne glisse pas vers le haut ou vers le bas de votre poignet pendant l'exercice.



2.4 Naviguer dans votre montre

FR

	Appuyez long	Appuyez court	
Bouton d'alimentation	1. Allumer/ atteindre 2. Pour mettre fin à l'exercice de l'interface de pause d'activité	1. Réveiller ou verrouiller l'écran à partir de l'écran d'accueil 2. Retour au menu précédent, ou pause / continuer l'exercice	
Instruction des gestes			
Appuyez sur l'écran	Confirmer pour utiliser cette fonction / Entrez le sous interface		
Balayez vers le haut / bas	1. Glisser sur l'écran vers le bas : Consulter les données de sport et de la fréquence cardiaque 2.Changer d'écran		

Le Bluetooth est bien connecté	Batterie faible	En cours de rechargement	Batterie rechargé	Fin du sport	Reprise du sport
					

2.5 Téléchargement de l'application

Téléchargez l'application « Zeroner Health Pro » depuis l'App Store ou Google Play Store, ou scannez le code QR ci-dessous pour le télécharger.



2.6 Appairage de votre montre avec votre téléphone

Une fois que l' APP est téléchargée, veuillez effectuer la connexion entre la montre et votre smartphone en suivant les instructions ci-dessous.

1. Vous devez activer le Bluetooth de votre smartphone afin d'appairer la montre et le smartphone ;
2. Ouvrir l'APP, inscrire-vous, et saisissez correctement vos données personnelles (telles que votre taille, poids du corps, date de naissance) ;
3. Cliquer "L'Appareil" > "Montre" > "H1-****" (Modèle de la montre) > Connexion Réussite.

Remarques :

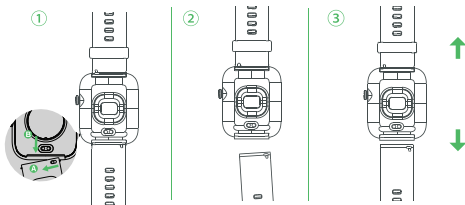
1. L'application a besoin d'une autorisation pour accéder à votre position si vous utilisez un téléphone Android, vous devez donc **AUTORISER L'ACCÈS À LA LOCALISATION** dans les paramètres système pour vous connecter avec succès.
2. La première fois que vous vous connectez à l'application « Zeroner Health Pro », la date et l'heure de votre téléphone seront synchronisées avec la montre, et les données précédentes concernant les étapes, la distance et les calories sur la montre seront effacées.

2.7 Remplacement de bracelet

FR

Veuillez choisir le bracelet d'une largeur de 20 mm si vous souhaitez le remplacer.

1. Retirez le bracelet de la montre en faisant glisser le verrou à pression sur le bracelet.
2. Alignez le nouveau bracelet avec la montre et attachez-le.



3. Caractéristiques principales

FR

3.1 Moniteur de fréquence cardiaque

1. La montre peut surveiller le rythme cardiaque en temps réel de 24 heures, la fréquence cardiaque au repos et zones de fréquence cardiaque pendant l'exercice, vous pouvez choisir d'activer ou de désactiver cette fonction sur l'APP.
2. Mesure en temps réel de la fréquence cardiaque : Veuillez porter bien la montre, glisser sur l' écran vers le bas pour activer la fonction de mesure de la fréquence cardiaque. L' écran doit être mis vers le haut pendant la mesure. La mesure dure pour quelques secondes, le résultat peut être plus précis si vous attendez encore pour quelques secondes après l' affichage des données sur l' écran.
3. Plusieurs zones de fréquence cardiaque s'affichent pendant l' exercice : toutes les données détaillées peuvent être consultées après la connexion et l'envoi à l'application.

Remarque :

FR

la transmission du signal lumineux peut être bloqué si votre peau est trop sombre ou avec un excès de cheveux, ou une mauvaise usure peut aussi conduire à une défaillance de mesure.

3.2 Electrocardiogramme (ECG)

1. Veuillez porter correctement la montre, balayez vers le haut sur l' interface principale pour entrer dans l' affiche de la fonction d' « électrocardiogramme », cliquez sur l' icône pour commencer la mesure, posez ensuite le pouce sur un coté du cadre de montre, et l' index sur l' autre côté du cadre, attendez que la mesure finisse. Attention, ne touchez pas la main droite avec la main gauche pendant la mesure.

2. Lorsque la mesure se termine, vous pouvez consulter les données d' électrocardiogramme dans l' APP après la synchronisation. Les résultats de mesure ne sont que pour référence, et ne peuvent pas être utilisés comme base de diagnostic clinique.

Attention :

FR

1. Lors de la mesure, veuillez détendre vos doigts et ne pas utiliser trop de force, sinon les résultats de la mesure seront affectés.
2. Lors de la mesure, la peau trop sèche et un certain nombre de cheveux sur la peau peuvent affecter la conduction du signal électrique et provoquer l'échec de la mesure.

3.3 Santé du Vaisseau Sanguin (APG)

1. Veuillez porter correctement la montre, balayez vers le haut sur l'interface principale pour entrer dans l'affiche de la fonction d'« électrocardiogramme », cliquez sur l'icône pour commencer la mesure, posez ensuite le pouce sur un côté du cadre de montre, et l'index sur l'autre côté du cadre, attendez que la mesure finisse. Attention, ne touchez pas la main droite avec la main gauche pendant la mesure.
2. Lorsque la mesure se termine, vous pouvez consulter les données d'électrocardiogramme dans l'APP après la synchronisation. Les résultats de mesure ne sont

que pour référence, et ne peuvent pas être utilisés comme base de diagnostic clinique.

3.4 Tension Artérielle et Oxygène Sanguin (BP&SpO2)

1. Pour la première utilisation de la fonction de tension artérielle ou après la réinitialisation, veuillez effectuer une calibration dans l' APP à l' aide d' un sphygmotensiomètre domestique.

Méthode de calibration : APP > « Appareil » > « Calibration de Tension Artérielle », puis effectuez des opérations en suivant les instructions affichées à l' écran. Selon les données statistiques, plus il y a de temps de calibration, plus le résultat de la mesure de la montre est précis. Veuillez donc faire régulièrement la calibration de la tension artérielle à l' aide d' un sphygmotensiomètre domestique.

2. Veuillez reposer-vous pendant dix minutes avant la mesure de tension artérielle, puis porter correctement la montre, mettez votre bras à plat sur un support, restez assis et détendez tout votre corps.

3. Lors de la mesure, balayez vers le haut sur l' interface principale pour entrer dans la fonction de « Tension Artérielle et Oxygène Sanguin », cliquez sur l' icône pour commencer, Posez le pouce sur la zone de la lampe de témoin pendant la mesure, asseyez-vous bien jusqu' à la fin de la mesure (boîte de progression affichée dans l' écran de la montre).

4. Lorsque la mesure se termine, vous pouvez voir le résultat en temps réel tout de suite sur l' écran de la montre, vous pouvez également consulter les données détaillées dans l' APP après la synchronisation. Les résultats de mesure ne sont que pour référence, et ne peuvent pas être utilisés comme base de diagnostic clinique.

Attention :

1. Lors de la mesure de la tension artérielle, aucun mouvement n'est autorisé, sinon la fausse onde due au mouvement musculaire entraînera l'échec de la mesure.

2. Il est recommandé que les personnes suivantes font plus d'attention à la

saturation en oxygène sanguin (SpO2) : travailleurs mentaux de haute intensité, personnes âgées, personnes souffrant d'hypoxie en milieu alpin / de plateau.

3.5 Santé Cardiaque et Sommeil Scientifique

1. Portez correctement la montre, balayez vers le haut sur l' interface principale pour entrer dans la fonction de « Santé Cardiaque », cliquer sur l' icône pour activer/désactiver la fonction.
2. Lorsque la fonction est activée, la montre surveille automatiquement la condition de la santé cardiaque pendant la nuit. Une fois que le temps de port est supérieur ou égal à 6 heures, vous pouvez ensuite consulter le nuage de points des données de la santé cardiaque dans l' APP après la synchronisation.
3. Lorsque la fonction est activée, la montre entrera en état de surveillance du sommeil de 20H à 9H le lendemain matin. Vous pouvez ensuite consulter les données de sommeil REM et d' autres données du sommeil dans l' APP après la

synchronisation, afin de connaître votre état de sommeil.

Attention :

- 1. Lorsque la fonction est activée, le voyant lumineux de la fréquence cardiaque est toujours allumé, et l'autonomie de l'appareil sera réduite à environ deux jours. Si vous dormez légèrement la nuit, n'oubliez pas de désactiver la fonction à temps pour éviter d'affecter la qualité du sommeil.**
- 2. La surveillance du sommeil arrête l'enregistrement dans les 5 à 10 minutes après le début de l'activité après le réveil.**
- 3. La montre n'enregistre pas de données de sommeil pendant la journée.**

3.6 Température

1. Portez correctement la montre, balayez vers le haut sur l'interface principale pour entrer dans la fonction de « Température », cliquer sur l'icône pour commencer la mesure. Pendant la mesure, veuillez garder l'écran de la montre vers le haut et attendre la fin de la mesure (boîte de progression affichée dans

l' écran de la montre). Attendez quelques secondes après avoir obtenu les données, le résultat sera plus précis.

2. Une fois que la mesure se termine, la montre affichera en temps réel la température de la peau et la température corporelle estimée. Vous pouvez consulter les données détaillées dans l' APP après la synchronisation.

Attention : Si la montre vient d' être portée au poignet, ou après que la température ambiante change radicalement, veuillez attendre que la température de la montre et celle de la peau revienne en état normal avant de mesure la température.

3.7 Taux de Graisse Corporelle

1. Veuillez confirmer si les informations personnelles (sexe, taille, poids du corps) sur la montre sont correctes avant de mesurer. Les valeurs erronées affecteront la précision de la mesure.

2. Portez correctement la montre, balayez vers le haut sur l' interface principale

pour entrer dans la fonction de « Taux de Graisse Corporelle », cliquer sur l' icône pour commencer la mesure, posez ensuite le pouce sur un coté du cadre de montre, et l' index sur l' autre côté du cadre, attendez que la mesure finisse. Attention, ne touchez pas la main droite avec la main gauche pendant la mesure.

3. Une fois que la mesure se termine, la montre affichera le résultat en temps réel. Vous pouvez consulter les données détaillées dans l' APP après la synchronisation. Pour améliorer la précision, veuillez garder la même posture pendant la mesure et effectuer la mesure à même heure du jour.

Attention :

1. Essayez d'éviter de mesurer dans les situations suivantes : après un exercice intense, un sauna ou une douche, une consommation excessive d'alcool et après avoir bu beaucoup d'eau et après les repas (1 à 2 heures).

2. Les personnes suivantes peuvent avoir de grandes différences entre le résultat de mesure et le taux de graisse corporelle réel en raison de la teneur moyenne en eau ou la densité osseuse, etc. : enfants en pleine croissance, personnes âgées, personnes fiévreuses, personnes souffrant d' ostéoporose,

femmes enceintes, praticiens du fitness et du sport, etc.*

3. Lors de la mesure, la température de la peau ou de la montre trop basse ou la peau trop sèche peut entraîner l'échec de la mesure.

3.8 Valeur de Pression

1. Portez correctement la montre, balayez vers le haut sur l' interface principale pour entrer dans la fonction de « Valeur de Pression », cliquer sur l' icône pour commencer la mesure veuillez garder l' écran de la montre vers le haut et attendre la fin de la mesure (boîte de progression affichée dans l' écran de la montre).

2. Une fois que la mesure se termine, la montre affichera le résultat en temps réel. Plus la valeur est élevée, plus la pression est élevée. Veuillez ajuster votre état à temps afin d' éviter une sous-santé.

Attention :

Il est recommandé que la mesure soit effectuée dans la même période de temps du jour, et il est préférable de la faire en un état calme après le lever

chaque matin.

FR

3.9 Sport

1. La montre prend en charge deux modes sportifs : la marche et l'entraînement libre. Vous pouvez en choisir un selon votre besoin, vous pouvez disposer des objectifs et obtenir des données statistiques en temps réel.
2. Pendant l'exercice, appuyez brièvement sur le bouton de démarrage pour mettre en pause l'exercice, après la pause, appuyez pour longtemps sur le bouton de démarrage pour quitter l'exercice.
3. Une fois l'exercice se termine, la montre affichera les données d'exercice en temps réel, et vous pouvez consulter les données détaillées dans l' APP après la synchronisation.

4. Weitere Informationen

4.1 Instruction de résistance à l'eau

FR

Évaluation de résistance à l' eau : **IP65**

Les performances de résistance à l'eau de l'appareil ne sont pas valables en permanence, elles peuvent diminuer avec le temps. L'appareil peut être utilisé pendant le lavage des mains, mais ne supporte pas les douches d'eau chaude, la plongée, le surf, etc. Il n'a pas d'effet imperméable sur les liquides corrosifs tels que, les solutions acides et alcalines, et réactifs chimiques. Si vous rencontrez par inadvertance un liquide corrosif, veuillez le nettoyer à l' eau claire et le sécher Les dommages causés par l' abus ou l' utilisation inappropriée ne sont pas couverts par la garantie.

Les conditions suivantes peuvent affecter les performances de résistance à l'eau et doivent être évitées lors de l'utilisation :

1. La montre tombe, se cogne ou souffre d'autres chocs.
2. La montre est exposée à l'e au détergent, au parfum, à la cosmétique, à l'huile, etc.
3. Scènes chaudes et humides telles que bains chauds et saunas.

4.2 Paramètre de spécification

FR

Grandeur physique	45*34.5*10.5mm	Bandoulière ajustable	160mm-210mm
Taille d'affichage	Écran carré couleur TFT de 1,3 pouces	Température de fonctionnement	-10-45°C
Poids	Environ 20g	Écran résolution	240x240 Pixels
Capacité de la batterie	Batterie Li-Polymère 170mAh		
Durée de vie de la batterie	5-7 jours (réception de 50 messages et de 5 appels par jour, geste de paume pour réveiller l'écran 50 fois ; faire de l'exercice pendant une demi-heure par jour, activer la détection automatique de la fréquence cardiaque 24 heures sur 24).		

4.3 Mise à niveau du Firmware

FR

1. Mise à niveau du Firmware

Lorsqu'il y a une nouvelle version du Firmware, il y aura une notification dans l'application. Accédez à l'interface "Appareil" de l'application et sélectionnez la mise à niveau du Firmware.

Remarques:

- 1. Assurez-vous que le niveau de la batterie est supérieur à 50% avant la mise à niveau.**
- 2. Durant le processus de mise à niveau, garder l'écran de votre téléphone lumineux, et seulement lorsque la mise à niveau est terminée, vous pouvez quitter l'interface, sinon, la mise à niveau échouera.**

2. Échec de mise à niveau

Attendez que la montre redémarre automatiquement si la mise à niveau échoue. Puis reconnectez votre montre via l'application pour la mise à niveau à nouveau.

Attention : Les conditions assurant la mise à niveau de la montre

- 1. Le Bluetooth de smartphone est bien connecté avec celui de la montre ;**

- 2. Le réseau internet est très fluide ;
- 3. L' APP a acquis l' autorisation de localisation ;
- 4. L' APP a acquis l' autorisation de stockage.

5. Maintenance de l'appareil

5.1 Entretien de l'appareil

- 1. Ne pas utiliser un objet pointu pour nettoyer l'appareil.
- 2. Évitez d'utiliser des solvants, des nettoyants chimiques ou des répulsifs qui pourraient endommager les composants en plastique de l'appareil.
- 3. rincer l'appareil à fond à l'eau douce après avoir été exposé au chlore, à l'eau salée, aux cosmétiques, à l'alcool ou à d'autres produits chimiques nocifs. Une exposition prolongée à ces substances peut endommager l'appareil.
- 4. Évitez d'appuyer sur la touche de l'appareil lorsqu'il est sous l'eau.
- 5. Évitez les chocs extrêmes et les traitements sévères, car ils peuvent réduire la durée de vie du produit.

6. Ne pas être exposé à des températures extrêmes qui sont trop froides ou trop chaudes pendant une période prolongée, car cela pourrait causer des dommages permanents.
7. Après chaque séance d'entraînement, veuillez rincer la montre avec de l'eau propre.

5.2 Nettoyage de l'appareil

1. Essuyez doucement l'appareil à l'aide d'un chiffon en coton avec un détergent neutre doux ;
2. Veuillez laisser l'appareil sécher complètement après le nettoyage.

Remarque : Même la sueur ou l' humidité plus faible peut causer la corrosion de la borne de charge lors du chargement de l' appareil, ce qui nuira également à la transmission des données et affectera la charge.

5.3 Gardez votre montre et le poignet sec

Assurez-vous que votre poignet est sec avant de mettre votre montre. Après l'avoir lavé ou transpiré, séchez-le soigneusement avant de le remettre sur votre poignet. Ne portez pas votre montre trop serrée.

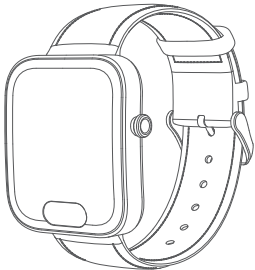
6. Wichtige Sicherheitstipps

1. Consultez toujours votre médecin avant de commencer ou de modifier tout programme d'exercice.
2. L'appareil, les accessoires, le moniteur de fréquence cardiaque et les données associées sont destinés à être utilisés uniquement pour la surveillance de l'exercice et non à des fins médicales.
3. Les lectures de la fréquence cardiaque sont seulement référence, et décline toute responsabilité pour les conséquences d'une mauvaise interprétation.
4. Ne pas exposer la montre à une source de chaleur ou dans un endroit à haute température, par exemple, dans un véhicule sans surveillance au soleil. Pour éviter la possibilité d'endommager, enlever l'appareil du véhicule ou placez-le aux lumières directes du soleil.
5. Si vous voulez stocker la montre pendant une période de temps prolongée, veuillez la stocker dans les plages de température spécifiées dans ce manuel.

H1

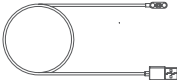
JP

クイックスタート 取扱説明書



1. パッケージ内容

JP

時計	充電ケーブル	クイックスタート 取扱説明書
		

2. 使用方法

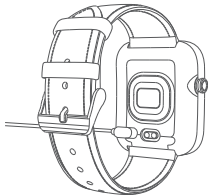
2.1 時計の電源を入れる

電源ボタンを長押しして時計の電源を入れます。時計の電源が入らない場合は、完全に充電されていることを確認してください。

2.2 時計を充電する

JP

時計の背面にマグネット充電ベースを適切に取り付け、USBの端をパソコンのUSBポートに差し込むか、充電ドックやパワーバンクに差し込んで充電します。



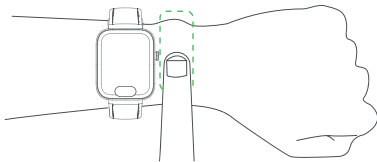
入力電流： $<0.3\text{A}$
入力電圧： 5V DC
充電時間：約2時間

注意：
市販の認証マーク付きユニバーサル充電器を使用することを推奨します。

2.3 時計を身につける

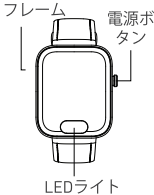
JP

1. 測定値を最適にトラッキングするためには、手首の骨の下に指一本分の幅で時計を着用することをお勧めします。
2. 運動中に時計が手首の上や下に滑らないように、肌にぴったりと密着していることを確認してください



2.4 時計を操作する

JP

	短押し	長押し	
電源ボタン	1. ホーム画面からウェイクアップまたはロック画面 2. 前のメニューに戻るか、エクササイズを一時停止/継続します。	1. 電源オン/オフ 2. アクティビティからエクササイズを終了するには、インターフェイスを一時停止します。	
ジェスチャーの操作方法			
画面をタップする	この機能を使用することを確認する／サブインターフェイスに入る		
上下にスワイプ	1.スクリーンを下にスワイプすると、今日の運動及び心拍数データがチェックできます 2.画面を切り替える		

ブルートゥース接続済	低電気残量	充電中	電気がいっぱい	運動終了	運動継続
					

2.5 アプリをダウンロードする

App StoreまたはGoogle Playストアから「ゼロナーヘルスプロ」アプリをダウンロードするか、下のQRコードをスキャンしてダウンロードしてください。



2.6 時計と携帯電話をペアリングする

APPダウンロードが完了した後、以下の手順に従って腕時計とスマートフォンを接続してください。

1. 腕時計とスマートフォンをマッチングするには、スマートフォンのブルートゥース機能を開く必要があります。
2. APPを開き、アカウントを登録し、個人情報（身長、体重、生年月日）を正しく入力してください。
3. 「設備」>「腕時計+」>「H1**-****」（腕時計型番）>接続完了などを、順次タップしてください。

注意：

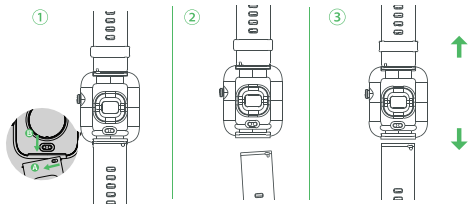
1. Android携帯を使用している場合、アプリには位置情報へのアクセス許可が必要です。正常に接続するためにシステム設定で位置情報アクセスを許可する必要があります。
2. 「Zeroner Health Pro」アプリに初めて接続すると、スマホの日付&時刻が時計に同期され、時計の歩数・距離・カロリーの以前のデータがクリアされます。

2.7 ストラップの付け替え

ストラップを交換する場合は、幅20mmのものをお選びください。

1. ストラップのスナップロックをスライドさせて時計からストラップを外します。

2. 新しいストラップを時計に合わせ、バックルで固定します。



3. 主な機能

JP

3.1 心拍数モニタリング

1. 時計は24時間リアルタイムの心拍数、安静時の心拍数、運動中の心拍数ゾーンを監視することができます。APP上でこの機能を有効/無効にできます。
2. リアルタイム心拍数測定：正しく腕時計をつけ、スクリーンを下にスワイプし、心拍数測定画面が出たら、スクリーンを上向きにして数秒待っていると、心拍数数値が表示されます。数値が表示された後、さらに数秒待つと、結果がより正確になります。
3. 運動中に複数の心拍数ゾーンを表示：アプリに接続して同期した後、すべての詳細データを確認することができます。

注意：

肌が黒すぎたり髪の毛が多いと光信号の伝達が阻害されたり、不適切な装着をしていると測定に失敗する可能性があります。

3.2 ECG

JP

- 1.正しく付けて、ECGの画面に切り替え、タッチして測定開始、力を抜いて親指と人差し指をフレームをタッチするまま、測定完成を待ちます。(測定中両手の皮膚が触れないようにお願いします)
- 2.測定のデータがアプリでご確認頂けます。この商品はいくまでも健康サポートの物なので、医療機械替わりに使わないようお願い致します。

ご注意：

- 1.測定の際、なるべく力を抜いて測量してください。
- 2.肌が乾燥すぎる場合、または濃密な産毛が付いている場合、測定の結果影響されますので、この辺はご注意お願い致します。

3.3 血管健康APG

- 1.正しく付けて、血管健康APGの画面まで切り替え、タッチすると測定開始、測定の際はLEDライトに指を当てて、静坐の状態まで完成するまでお待ちください。
- 2.測定のデータがアプリでご確認頂けます。この商品はいくまでも健康サポートの物なので、医療機械替わりに使わないようお願い致します。

3.4 血圧とSPO2H (BP&SpO2)

JP

1.血圧初回測定する前に、または一回リセットした後血圧測定する前に、アプリの方で家庭用の血圧計でデータ校正してください。

校正手順：アプリ⇒デバイス⇒血圧校正⇒家庭用または医療用血圧計測定のデータを入力（2回くらい入力）、データがスマートウォッチの方に同期します。研究によると校正の回数が多いほど測定データの精度がより高いです。

次に単にスマートウォッチで測定したデータが家庭用のと誤差が少ないです。
あくまでも血圧計サポートの商品です。測定データはご参考まで。

2.測定する前にまず身体を10分程リラックスさせて、正しく付けて、机の上に自然態で手を置きます。全身リラックスさせて静坐のまま測定終わるまで待ちましょう。

3.測定の時、血圧とSPO2Hの画面に切り替え、画面をタッチして測定開始、親指を優しくLEDライトのところに当てて、そのまま測定完成するまで保持します。

4.測定完了後、結果はスマートウォッチで確認できます。詳細はアプリでご確認頂けます。

ご注意：

1.血圧測定中、なるべく動かないように、測定中動くと測定失敗になるかもしれません。

2.ハート脳力仕事の方、高齢な方、高山や高いところで低酸素症出やすい方、これらの方が日頃に血中酸素とSpO2を注意した方が身体のためです。

3.5 心臓健康と科学睡眠

JP

(2種機能が一緒になっています。スマートウォッチにも心臓健康のモードだけ表示しており、心臓健康機能をオンにする事は科学睡眠もオンになったという事になります。)

- 1.正しく付けて、心臓健康の画面に切り替え、マークをタッチして機能オンにします。この機能がご都合によりオンかオフに設定できます。
- 2.オンにした後、心臓健康の測定は最短6時間掛かりますので、そのまま付けて6時間以降アプリでデータをご確認できます。
- 3.科学睡眠モードをオンにして、夜の8時から翌日の9時の間は睡眠質を観測します。アプリで睡眠データを確認頂けます。

ご注意：

- 1.この機能をオンにする場合、裏のセンサーが常時動作になり、（常時に光る事になります。緑の光です）気になる方がこの機能をオフすれば大丈夫です。
この機能をオンにすると、その分のバッテリーも消耗しますので、通常の使用よりバッテリーの持ち時間が二日くらい短縮しますので、ご了承ください。
- 2.睡眠測定が目覚めてから5ー10分くらい勝手に終了します。
- 3.昼寝のデータが記録できませんのでご了承ください。

3.6 温度

JP

- 1.正しく付けて、温度測定画面まで切り替え、マークをタッチすると測定開始します。測定の時、液晶画面を上に向いてください。測定完了、数秒後出た結果がより精度高いです。
- 2.測定完了後、肌の温度と体温の予測値が出ます。詳しいデータがアプリでご確認できます。

ご注意：

スマートウォッチを付けて暫く経て肌の温度を馴染ませてから温度測定してください。

3.7 体脂率

- 1.測定する前に個人身体データが正しく入力しているかどうかを確認してください。（性別、背丈、体重）これらのデータが測定結果に大きな影響されますので、ご注意ください。
- 2.正しく付けて、体脂率画面まで切り替え、マークをタッチして測定開始します。測定の際に、親指と人差し指を優しくフレームに当てて、右手と左手の皮膚を触れないようにご注意ください。測定完了するまでなるべく動かないでください。
- 3.測定完了後結果がすぐ出てきます。詳しい情報はアプリでご確認できます。

ご注意：

- 1.激しい運動後、サウナ後、シャワー浴びたばかりの時、飲み会の後、大量水分を補給し

た後、食事した後（2時間以内）に、体脂率を測定しないようにお願い致します。

2.成長期の方、お年寄りの方、熱が出ている方、骨粗鬆症の方、妊娠の方、体育やスポーツ関係の仕事に勤める方が測定の結果が平均の数値と差があるかもしれません、予めご了承ください。

3.測定の時、肌の温度が低すぎる、乾燥すぎるなど測定失敗の原因なるので、ご注意ください。

3.8 ストレス値

1.正しく付けて、ストレス測定の画面まで切り替え、マークをタッチして測定開始します。測定の際に画面を上に向いてください。測定完了までなるべく動かないでください。

2.測定完了後数値で結果を出ます。数値が大きいのはその分のストレスがたまっている事になる、適切に身体や、精神のストレスを解消した方がいいでしょう。測定の結果がアプリでもご確認できます。

ご注意：同じ時間帯に測定の方が精度高いです。力を抜いて、一番心地よい時に測定するようにおすすめします。

3.9 運動

JP

- 1.ジョギングと自由トレーニングモードがあります。ご都合よりどちらかをお選び頂けます。目標を立てて、運動のデータを記録します。
- 2.運動中、電源ボタンを押すと一旦中止になり、長押すと運動モード終了をします。
- 3.運動した後、詳しいデータはアプリでご確認できます。

4. その他の情報

4.1 耐水性について

耐水性：IP65

本製品の防水性能は永久ではなく、時間の経過とともに低下する可能性があります。本製品は手洗い使用することができますが、熱湯のシャワー、水泳、ダイビング、サーフィン等には対応していません。酸性・アルカリ性の溶液、化学試薬などの腐食性の液体に対しては防水効果がありません。うっかり腐食性の液体に遭遇した場合は、透明な水で洗浄して乾拭きしてください。

不正使用や不適切な使用による損害は保証の対象外となります。

以下のような場合は、防水性能に影響を与える可能性がありますので、ご使用の際には避けてください。

1. 時計が落下したり、ぶつかったり、その他の衝撃を受けた場合。
2. 洗剤、香水、化粧品、オイルなどに触れた場合。
3. 熱いお風呂やサウナなどの高温多湿なシーンで使用した場合。

4.2 仕様パラメータ

製品サイズ	45*34.5*10.5mm	調整可能なストラップ	160 mm-210 mm
ディスプレイ サイズ	1.3 インチTFTカラー スクエアディスプレイ	動作温度	-10-45℃
重量	約20g	画面解像度	240*240 ピクセル
バッテリー容量	170mAhリチウムポリマーバッテリー		

バッテリー寿命

5-7日（1日平均50件のメッセージ&5件の電話を受け、手首を上げて画面を50回起こし、1日30分運動し、24時間自動心拍数モニターをオンにした場合）。

4.3 ファームウェアのアップグレード

1. ファームウェアのアップグレード

新しいファームウェアのバージョンがある場合は、アプリ内に通知があります。アプリの「デバイス」インターフェースに移動し、ファームウェアのアップグレードを選択します。

注意：

1. アップグレードする前に、バッテリーのレベルが50%以上であることを確認してください。
2. アップグレードプロセスの間はご使用の携帯電話の画面を明るく保ち、アップグレードが完了したときにのみ、インターフェースを終了することができます。そうしない場合、アップグレードは失敗します。

2. アップグレードの失敗

アップグレードに失敗した場合は、時計が自動的に再起動するのを待ちます。その後、時計をアプリに再接続して、再度アップグレードを行います。

注意：レベルアップを成功させるには

1. スマートフォンと腕時計がBluetoothで繋がっていること。
2. ネットワーク接続に問題がないこと。
3. APPが位置へのアクセス権限を持っていること。
4. APPがデータを保存する権限を持っていること。

5. 本製品のメンテナンス

5.1 デバイスのケア

1. 鋭利なものを使用してデバイスをクリーニングしないでください。
2. デバイスのプラスチック部品を傷つける可能性のある溶剤、化学洗剤、防虫剤の使用は

避けてください。

3. 塩素、塩水、化粧品、アルコール、その他の過酷な化学物質にさらされた後は、デバイスへの損傷を避けるために、デバイスをきれいな水で完全にすすぎます。
4. 水中にいる間は、デバイスのボタンを押さないようにしてください。
5. 製品寿命を縮める可能性がありますので、極端な衝撃や過酷な取り扱いを避けてください。
6. 極端な温度に長時間さらさないでください。
7. 毎回のトレーニング後は、時計をきれいな水で洗い流してください。

5.2 デバイスの洗浄

1. 中性洗剤を含ませた綿布を使用して、デバイスを優しく拭いてください。
2. 洗浄後は完全に乾燥させてください。

注意：汗や水分にわずかに長時間さらされただけでも、充電時に充電端子が腐食してしまい、データ通信にも支障をきたし、充電に影響が出ることがあります。

5.3 時計と手首を乾燥させておく

JP

手首が乾いていることを確認してから装着してください。洗ったり、汗をかいたりした後は、十分に乾燥させてから手首に装着してください。締め付けすぎないようにしてください。

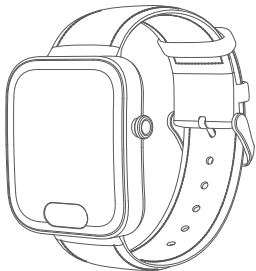
6.安全のための重要な注意

1. 運動プログラムを始めたり、変更したりする前に、必ず医師に相談してください。
2. 本製品、付属品、心拍数モニターおよび関連データは、医療目的ではなく、運動モニターとしてのみ使用することを目的としています。
3. 心拍数の測定値は参考値であり、誤った解釈による結果については一切の責任を負いません。
4. 時計を熱源にさらしたり、高温になる場所、例えば太陽の下での無人運転の車内などに置かないでください。破損の可能性を避けるため、車両から取り外すか、直射日光の当たらない場所に保管してください。
5. 長期間保管する場合は、本書に記載されている温度範囲内で保管してください。

H1

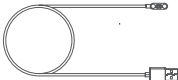
ES

MANUAL DE INICIO RÁPIDO



1. Contenido del paquete

ES

Reloj	Cable de carga	Manual de inicio rápido
		

2. Cómo operar

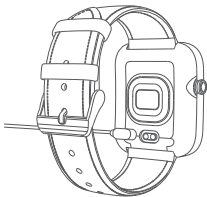
2.1 Encender el reloj

Conecte correctamente la base de carga magnética a la parte posterior del reloj, luego conecte el extremo USB a un puerto USB de su ordenador, base de carga o batería para cargar.

2.2 Encender el reloj

ES

Conecte correctamente la base de carga magnética a la parte posterior del reloj, luego conecte el extremo USB a un puerto USB de su ordenador, base de carga o batería para cargar.



Corriente de entrada: <0.3A

Voltaje de entrada: 5V DC

Tiempo de carga: aproximadamente 2 horas

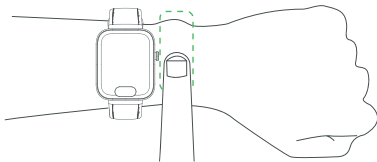
Nota:

Se recomienda utilizar un cargador universal de con marca de certificación.

2.3 Usar el reloj

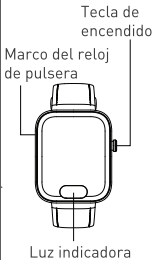
ES

1. Para un seguimiento optimizado de los valores de medición, recomendamos llevar el reloj a la distancia del ancho de un dedo desde el hueso de la muñeca.
2. Asegúrese de ajustar bien el reloj a la piel y que no se deslice hacia arriba o hacia abajo por la muñeca mientras practica ejercicio.



2.3 Usar el reloj

ES

	Pulsación larga	Pulsación corta	
Tecla de encendido	1. Encender o apagar 2. Para finalizar el ejercicio desde la interfaz de pausa de actividad	1. Encender o bloquear la pantalla desde la pantalla de inicio 2. Volver al menú anterior, o pausar/continuar el ejercicio	
Instrucción de Gestos			
Tocar la pantalla	Confirmar el uso de esta función/Acceder a la subinterfaz		
Deslizar el dedo hacia arriba/abajo	1.Deslizamiento de la pantalla principal hacia abajo: para ver los datos del ejercicio y ritmo cardíaco de hoy 2.Cambiar pantalla		

Bluetooth ya conectado	baja energía	cargando	completamente cargado	finalizar el ejercicio	continuar el ejercicio
					

2.4 Descargar la aplicación

Descargue la aplicación "Zoner Health Pro" de App Store o Google Play Store, o escanee el código QR a continuación para descargar.



2.5 Emparejar el reloj con su teléfono

Después de cumplir la descarga de la APP, compla la conexión del reloj de pulsera con el teléfono celular según las instrucciones de operación siguientes:

1. Para emparejar el reloj de pulsera con el teléfono celular con éxito, necesita habilitar el Bluetooth del teléfono celular;
2. Abra la APP, registre una cuenta, rellene sus datos personales según la situación real (altura, peso, año y mes de nacimiento);
3. Haga clic en "Dispositivo" > "Reloj de pulsera+" > "H1-*****" (Modelo del reloj de pulsera) > Conexión con éxito.

Notas:

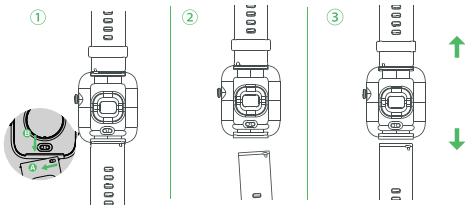
1. La aplicación necesita permiso para acceder a su ubicación si está utilizando un teléfono Android, por lo que debe **PERMITIR EL ACCESO A LA UBICACIÓN** en Ajustes del Sistema para conectarse.
2. La primera vez que se conecte a la aplicación "Zeroner Health Pro", la fecha y la hora de su teléfono se sincronizan con el reloj, y se borran del reloj los datos anteriores de pasos, distancia y calorías.

2.5 Emparejar el reloj con su teléfono

ES

Elija una correa de 20mm de ancho si desea reemplazarla.

1. Extraiga la correa del reloj deslizando el cierre a presión de la correa.
2. Alinee la correa nueva con el reloj y abróchese.



3. Características principales

ES

3.1 Monitoreo de la frecuencia cardíaca

1. El reloj puede monitorear la frecuencia cardíaca en tiempo real durante 24 horas, la frecuencia cardíaca en reposo y las zonas de frecuencia cardíaca durante el ejercicio. Seleccione habilitar o deshabilitar esta función en la APP.
2. Medición del ritmo cardíaco en tiempo real: fije el reloj de pulsera de forma correcta, deslice el dedo en la pantalla principal hacia abajo hasta la interfaz de medición del ritmo cardíaco. Deje que la pantalla del reloj de pulsera mire hacia arriba y espere durante varios segundos en estado estático, después de ver el valor, espere durante varios segundos más, así el resultado será más preciso.
3. Se muestran varias zonas de frecuencia cardíaca durante el ejercicio: todos los datos detallados pueden verse tras conectarse y sincronizarse con la aplicación.

Nota:

la transmisión de la señal de luz puede bloquearse si tiene la piel muy oscura o demasiado cabello, y el uso inadecuado también puede provocar fallos de medición.

3.2 Electrocardiograma (ECG)

1. Fije el reloj de pulsera correctamente, deslice el dedo hacia arriba en la pantalla principal a la función ECG, haga clic en el ícono para empezar la medición. Mientras tanto, presione el dedo gordo ligeramente en el marco del reloj de pulsera de un lado del reloj de pulsera, fije el dedo índice en el lado opuesto, espere hasta que el progreso de medición finalice. Dentro de este período, la mano derecha no debe tocar la mano izquierda.
2. Después de finalizar la medición, se puede ir a la APP y esperar la finalización de la sincronización de datos, luego puede ver la reproducción de ECG. Los resultados de medición sólo son para la referencia, y no funcionan como base de diagnóstico clínico.

Precaución:

ES

Durante la medición, relaje el dedo, no aplique excesiva fuerza, de lo contrario, el resultado de medición puede ser afectado. Durante la medición, si la piel está demasiado seca o hay demasiados vellos, la transmisión de señal óptica puede ser afectada, lo que puede causar fracaso en la medición.

3.3 Salud vascular (APG)

1. Fije el reloj de pulsera de forma correcta, deslice el dedo hacia arriba en la pantalla principal a la interfaz de función de salud vascular, haga clic en el ícono para empezar la medición. Durante la medición, presione ligeramente en dedo gordo en el área de la luz indicadora, manténgase sentado en calma, espere hasta el progreso de medición finalice.

2. La información detallada se puede ver en la APP después de cumplir la sincronización de los datos con el reloj de pulsera. Los resultados de medición sólo son para la referencia, y no funcionan como base de diagnóstico clínico.

3.4 Presión arterial y oxígeno en la sangre (BP&SpO2)

ES

1. Al medir la presión arterial por la primera vez o después de restablecer el reloj de pulsera a los ajustes de fábrica, primero visite el terminal APP para utilizar el instrumento de presión arterial de uso doméstico para calibrar la presión arterial.

Pasos de calibración: APP > "Dispositivo" > "Calibración de presión arterial", luego realice operación según las instrucciones en la pantalla. Según los datos de estadísticas, más la cantidad de calibraciones, más estén cerca de valor de instrumento de presión arterial los resultados de medición por el reloj de pulsera. Prepare un instrumento de presión arterial de uso doméstico para formar una buena costumbre de calibración regular.

2. Antes de medir la presión arterial formalmente, descanse durante 10min, luego fije el reloj de pulsera de forma correcta, coloque planamente el brazo sobre el objeto de soporte, manténgase sentado en calma con todo el cuerpo naturalmente relajado.

3. Durante la medición, deslice el dedo hacia arriba en la pantalla principal a la

función "presión arterial y oxígeno en la sangre", haga clic en el ícono para empezar la medición, presione el dedo gordo ligeramente en el área de la luz indicadora, espere hasta que el progreso de medición finalice.

ES

4.Después de finalizar la medición, el resultado puede leerse en tiempo real desde la pantalla del reloj de pulsera. La información detallada se puede ver en la APP después de finalizar la sincronización de los datos con el reloj de pulsera. Los resultados de medición sólo son para la referencia, y no funcionan como base de diagnóstico clínico.

Precaución:

- 1. En el proceso de medición de presión arterial, no realice ninguna acción, de lo contrario, la onda falsa aparecida debido al movimiento muscular puede causar error en la medición.**
- 2. Se recomienda que las siguientes personas presten más atención a la saturación del oxígeno en la sangre SpO2: trabajadores mentales de alta intensidad, personas mayores, personas de falta de oxígeno que se encuentran en montañas / mesetas.**

3.5 Salud del corazón y sueño científico

ES

1. Fije el reloj de pulsera de forma correcta, deslice el dedo hacia arriba en la pantalla principal a la interfaz de "salud del corazón", haga clic en el ícono para, habilite o deshabilite esta función según la necesidad.

2. Después de habilitarla, el reloj de pulsera monitorizará automáticamente el estado de la salud del corazón durante la noche. Si la duración de uso es ≥ 6 horas, se puede ver el gráfico de puntos dispersos de la salud del corazón en la APP después de finalizar la sincronización de datos con el teléfono celular. Los resultados de medición sólo son para la referencia, y no funcionan como base de diagnóstico clínico.

3. Después de habilitar esta función, el reloj de pulsera entrará en el estado de monitorización de sueño desde las 8:00 de la noche a las 9:00 por la mañana del siguiente día. Puede ver los datos de sueño REM y de otros sueños en el terminal APP después de finalizar la sincronización de los datos del reloj de pulsera, con el fin de conocer su estado de sueño.

Precaución:

ES

- 1. Después de habilitar esta función, la luz de ritmo cardíaco se permanece encendida, la duración de uso del dispositivo se reducirá a alrededor de dos días.**
- 2. La monitorización de sueño detiene el registro en los 5-10min después del inicio de las actividades después de despertarse.**
- 3. El reloj de pulsera no registra los datos de sueño durante el día.**

3.6 Temperatura

1. Fije el reloj de pulsera de forma correcta, deslice el dedo hacia arriba en la pantalla principal a la interfaz de función de "Temperatura", haga clic en el ícono para empezar la medición. Durante la medición, la pantalla del reloj de pulsera debe mirar hacia arriba, espere hasta que el progreso de medición finalice. Espere durante otros varios segundos después de obtener el valor, el resultado será más preciso.
2. Al cumplir la medición, el reloj de pulsera visualizará la temperatura de la piel y la temperatura estimada del cuerpo en tiempo real. La información detallada se puede

ver en la APP después de cumplir la sincronización de los datos con el reloj de pulsera.

ES

Precaución: poco tiempo después de fijar el reloj de pulsera en la mano o después de experimentar un cambio brusco de la temperatura ambiental, espere que la temperatura de contacto entre el reloj de pulsera y la piel se recupere al estado normal antes de medir la temperatura.

3.7 Tasa de grasa corporal

1. Antes de la medición, confirme si los datos personales (sexo, altura, peso) en el reloj de pulsera son correctos primero, los valores erróneos pueden afectar la precisión de la medición.
2. Fije el reloj de pulsera correctamente, deslice el dedo hacia arriba en la pantalla principal a la función "Tasa de grasa corporal", haga clic en el ícono para empezar la medición. Mientras tanto, presione el dedo gordo ligeramente en el marco del reloj de pulsera de un lado del reloj de pulsera, fije el dedo índice en el lado opuesto. La mano derecha no debe tocar la mano izquierda. Espere hasta que el progreso de medición finalice.

3. Al cumplir la medición, el reloj de pulsera visualizará el resultado en tiempo real. La información detallada se puede ver en la APP después de cumplir la sincronización de los datos con el reloj de pulsera. Para mejorar la precisión, mantenga la misma postura y realice la medición en el mismo tiempo.

ES

Precaución:

- 1. Evite realizar medición en las situaciones siguientes siempre cuando sea posible: Después de ejercicio intenso, después de sauna o ducha, después de consumir excesivo alcohol, después de beber mucha agua o comer (1-2 horas).**
- 2. El resultado de medición de las personas siguientes puede tener una diferencia relativamente grande con su tasa de grasa corporal real debido a la diferencia relativamente grande en su tasa de agua media o densidad ósea: Niños en crecimiento, ancianos, pacientes febriles, osteoporóticos, mujeres embarazadas, culturistas y practicantes de deportes, etc.**
- 3. Durante la medición, si la temperatura de la piel y el reloj de pulsera es demasiado baja o la piel está demasiado seca, se puede producir error en la medición.**

3.8 Valor de presión

1.Fije el reloj de pulsera de forma correcta, deslice el dedo hacia arriba en la pantalla principal a la interfaz de función "Valor de presión", haga clic en el ícono para empezar la medición. Durante la medición, la pantalla del reloj de pulsera debe mirar hacia arriba, manténgase sentado en calma, espere hasta que el progreso de medición finalice.

2.Al cumplir la medición, el reloj de pulsera visualizará el resultado en tiempo real. Más alto el puntaje, mayor la presión. Ajuste el estado oportunamente para evitar la salud subóptima del cuerpo. La información detallada se puede ver en la APP después de cumplir la sincronización de los datos con el reloj de pulsera.

Precaución: Realice la medición el mismo período de tiempo siempre cuando sea posible, es mejor realizar la prueba en el estado silencioso después de despertarse cada día.

3.9 Valor de presión

1. El reloj de pulsera apoya 2 modos deportivos: caminado y ejercicio libre.

Puede seleccionar cualquier modo según sus necesidades, establecer su objetivo y obtener los datos de estadística en tiempo real.

2.En el proceso de ejercicio, presione brevemente el botón de encendido / apagado para pausar el ejercicio, después de la pausa, mantenga presionado el botón de encendido / apagado para salir del ejercicio.

3.Al finalizar el ejercicio, el reloj visualizará los datos del ejercicio en tiempo real, La información detallada se puede ver en la APP después de cumplir la sincronización de los datos con el reloj de pulsera.

4.Más información

4.1 Instrucciones de Resistencia al Agua

Clasificación de resistencia al agua: IP65

El rendimiento de la resistencia al agua del dispositivo no es permanente. El dispositivo se puede utilizar mientras se lava las manos, pero no soporta duchas

de agua caliente, buceo, surf, etc. No es impermeable frente a líquidos corrosivos como, soluciones ácidas y alcalinas y productos químicos reactivos. Si accidentalmente entra en contacto con líquido corrosivo, límpielo con agua limpia y séquelo.

Los daños provocados por abuso o uso inadecuado no están cubiertos por la garantía.

Las siguientes condiciones pueden afectar al rendimiento de la resistencia al agua y se deben evitar durante el uso:

1. Caídas, golpes u otros impactos en el reloj.
2. Exposición del reloj a agua jabonosa, gel de ducha, detergente, perfume, loción, aceite, etc.
3. Entornos calurosos y húmedos como baños calientes y saunas.

4.2 Instrucciones de Resistencia al Agua

ES

Tamaño físico	45*34.5*10.5mm	Correa ajustable	160mm-210mm
Tamaño de la pantalla	Pantalla cuadrada a color TFT de 1.3 pulg.	Temperatura de funcionamiento	-10-45°C
Peso	Aproximadamente 20g	Resolución de pantalla	240*240 píxeles
Capacidad de la batería	Batería de polímero de litio de 170mAh		
Vida de la batería	5-7 días (a una media de 50 mensajes y 5 llamadas al día; levantando la muñeca para activar la pantalla 50 veces; practicando ejercicio durante media hora al día; activando el monitoreo automático de frecuencia cardíaca las 24 horas).		

4.3 Instrucciones de Resistencia al Agua

ES

1. Actualización del firmware

Cuando se lance una nueva versión de firmware, se le notificará en la aplicación. Acceda a la interfaz "Dispositivo" de la aplicación y seleccione la actualización del firmware.

Notas:

- 1. Asegúrese de que el nivel de la batería supere el 50% antes de actualizar.**
- 2. Durante el proceso de actualización, mantenga la pantalla de su teléfono encendida y únicamente cuando se complete la actualización podrá salir de la interfaz; de lo contrario, la actualización no se realizará.**

2. Error de Actualización

Si se produce un error al actualizar, espere a que el reloj se reinicie automáticamente. Luego, vuelva a conectar el reloj a la aplicación para actualizar de nuevo.

Precaución:

Varias condiciones de garantizar un éxito en la actualización

- 1. El Bluetooth del teléfono celular está conectado con el Bluetooth del reloj de**

pulsera;

2. La red está en estado fluido;

3. La APP ha conseguido el permiso de ubicación;

4. La APP ha conseguido el permiso de almacenamiento.

5. Mantenimiento del dispositivo

5.1 Mantenimiento del dispositivo

1. No utilice objetos afilados para limpiar el dispositivo.
2. Evite el uso de disolventes, limpiadores químicos o repelentes de insectos que puedan dañar los componentes de plástico del dispositivo.
3. Enjuague bien el dispositivo con agua limpia después de exponerlo al cloro, agua salada, cosméticos, alcohol u otros productos químicos para evitar dañar el dispositivo.
4. Evite presionar la tecla en el dispositivo cuando está bajo el agua.
5. Evite golpear y tratar bruscamente el dispositivo, ya que podría reducir la vida útil del

producto.

6. No exponga el dispositivo a temperaturas extremas demasiado frías o demasiado cálidas durante mucho tiempo ya que podría provocar daños permanentes.
7. Después de cada entrenamiento, enjuague el reloj con agua limpia.

5.2 Limpieza del dispositivo

1. Limpie suavemente el dispositivo con un paño de algodón y un jabón neutro suave;
2. Deje secar por completo el dispositivo después de limpiarlo.

Nota: Incluso una exposición leve y prolongada al sudor o la humedad puede provocar la corrosión del terminal de carga del dispositivo, lo cual también dificultará la transmisión de datos y la carga.

5.3 Mantenga su reloj y la muñeca secos

Asegúrese de que su muñeca esté seca antes de colocarse el reloj. Después de lavarse o sudar, séquelo bien antes de volver a colocarlo en la muñeca. No se ponga el reloj demasiado apretado.

6. Consejos importantes de seguridad

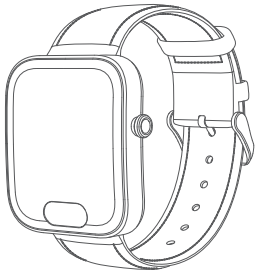
ES

1. Consulte a su médico antes de empezar o modificar cualquier programa de ejercicios.
2. El dispositivo, los accesorios, el monitor de frecuencia cardíaca y los datos relacionados están destinados para ser utilizados únicamente para monitorear el ejercicio, no para propósitos médicos.
3. Las lecturas de frecuencia cardíaca son sólo una referencia y no se acepta ninguna responsabilidad por las consecuencias de una interpretación incorrecta.
4. No exponga el reloj a una fuente de calor o en un lugar a alta temperatura, por ejemplo, en un vehículo al sol. Para evitar posibles daños, retire el dispositivo del vehículo o guárdelo alejado de la luz solar directa.
5. Si desea almacenar el reloj durante un período prolongado, guárdelo dentro de los rangos de temperatura especificados en el manual.

H1

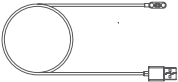
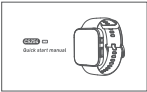
IT

**MANUALE DI
ISTRUZIONI**



1. Contenuto del pacco

IT

Orologio	Cavo di ricarica	Manuale di istruzioni
		

2. Come usare il dispositivo

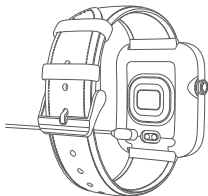
2.1 Accendere l'orologio

Tenere premuto il pulsante di accensione per accendere l'orologio. Assicurarsi di ricaricare completamente l'orologio nel caso in cui non si accenda.

2.2 Ricaricare l'orologio

IT

Collegare correttamente la base di ricarica magnetica sul retro dell'orologio, poi collegare il cavo di ricarica a una porta USB del computer, alla base di ricarica o al accumulatore di energia per la ricarica.



Corrente in entrata: $<0.3A$

Tensione in entrata: DC 5V

Tempo di ricarica: circa 2 ore

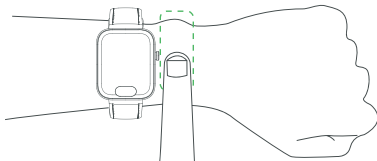
Nota:

Si consiglia di usare il caricatore universale con logo di certificazione.

2.3 Indossare l'orologio

IT

1. Per ottimizzare il monitoraggio dei valori misurati, consigliamo di indossare l'orologio lasciando lo spazio di un dito dalle ossa del polso.
2. Assicurarsi che l'orologio aderisca sufficientemente alla pelle e non si muova sopra o sotto il polso durante l'attività



2.4 Usare l'orologio

IT

1. Istruzioni pulsanti

	Premere	Tenere premuto	Pulsante di accensione Telaio dell'orologio da polso  Indicatore luminoso
Pulsante di accensione	1. Ritornare al menu precedente 2. Mettere in pausa / continuare esercizio	1. Accensione o spegnimento o dall'interfaccia di pausa dell'attività	
Istruzioni gesture			
Toccare lo schermo	Confermare l'uso della funzione / entrare nella sotto-interfaccia		
Toccare lo schermo	1.Scorrere in basso sulla home per vedere allenamento e dati sulla frequenza cardiaca del giorno 2.Cambiare schermata		

Istruzioni icone

IT

Collegamento Bluetooth	Batteria scarica	cargando	Ricarica completata	Fine dell'allenamento	Continuo allenamento
					

2.5 APP

Scaricare “Zeroner Health Pro” da App Store o Google Play Store, o scansionare il codice QR sotto.



2.6 Abbinare l'orologio al telefono

Dopo aver scaricato l'app, seguire le istruzioni operative per completare il collegamento tra orologio e telefono:

1. Per abbinare l'orologio al telefono, è necessario accendere il Bluetooth sul telefono;

2. Aprire l'app, registrare un account e inserire dati personali corretti (altezza, peso, data di nascita);
3. Cliccare "Device" > "Watch+" > "H1-*****" (modello orologio) > collegamento riuscito.

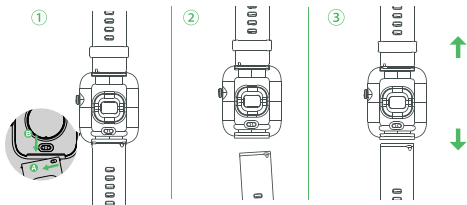
Note:

1. L'app necessita di autorizzazione ad accedere alla posizione nel caso in cui venga usato un telefono Android. Attivare la LOCALIZZAZIONE nelle Impostazioni per collegare correttamente il dispositivo.
2. Al primo collegamento dell'app, data e ora sul telefono verranno sincronizzati sull'orologio, mentre i dati precedenti su passi, distanza e calorie sull'orologio verranno eliminati.

2.7 Emparejar el reloj con su teléfono

Utilizzare un cinturino da 20mm in caso di sostituzione.

1. Rimuovere il cinturino dall'orologio facendo scorrere il blocco.
2. Allineare il cinturino con l'orologio e collegarlo.



3. Características principales

3.1 Monitoraggio della frequenza cardiaca

1. L'orologio monitora il battito cardiaco in tempo reale 24 ore su 24, la frequenza

cardiaca a riposo e le zone cardiache durante l'allenamento. È possibile scegliere di abilitare o disattivare questa funzione sull'APP.

2. Misurazione del battito cardiaco in tempo reale: indossare l'orologio correttamente e scorrere in basso dalla home all'interfaccia di monitoraggio della frequenza cardiaca. Attendere alcuni secondi con lo schermo rivolto verso l'alto e attendere ancora dopo la visualizzazione dei primi dati per poter visualizzare informazioni più precise.

3. Zone cardiache multiple durante allenamento: tutti i dati dettagliati possono essere visualizzati dopo aver connesso e sincronizzato l'app.

Nota:

Il sistema di trasmissione luminoso potrebbe venire bloccato da carnagione troppo scura o eccesso di peli. Indossare il dispositivo non correttamente potrebbe provocare misurazioni errate.

3.1 Monitoraggio della frequenza cardiaca

1. Indossare correttamente l'orologio, scorrere fino all'interfaccia della funzione 'ECG' dalla schermata principale, fare clic sull'icona per avviare la misurazione, e premere leggermente con il pollice sul telaio dell'orologio da polso su un lato dell'orologio da polso, fissare il dito indice sul lato opposto, e attendere il completamento del riquadro di avanzamento della misurazione, durante la quale si prega di fare attenzione a non toccare la mano destra con la mano sinistra.

2. Dopo la misurazione, si prega di accedere all'APP per visualizzare la riproduzione dell'ECG dopo il completamento della sincronizzazione dei dati. I risultati delle misurazioni sono solo di riferimento e non sono utilizzati come base per la diagnosi clinica.

Attenzione:

1. Durante la misurazione, si prega di rilassare le dita e di non esercitare troppa forza, altrimenti i risultati della misurazione saranno influenzati.

2. Durante la misurazione, se la pelle è troppo o i capelli sono eccessivi, potrebbe influenzare la trasmissione del segnale elettrico e portare al fallimento della misurazione.

3.3 Salute vascolare (APG)

IT

1. Indossare correttamente l'orologio da polso, scorrere fino all'interfaccia della funzione di salute APG schermata principale e fare clic sull'icona per avviare la misurazione. Durante la misurazione, si prega di premere leggermente con il pollice sull'area dell'indicatore luminoso, rimanere fermo e attendere il completamento del riquadro di avanzamento della misurazione.
2. Le informazioni dettagliate possono essere visualizzate all'APP dopo essere sincronizzate con i dati dell'orologio da polso. I risultati delle misurazioni sono solo di riferimento e non sono utilizzati come base per la diagnosi clinica.

3.4 Presión arterial y oxígeno en la sangre (BP&SpO2)

1. Dopo aver misurato la pressione sanguigna per la prima volta o dopo aver ripristinato le impostazioni di fabbrica dell'orologio da polso, si prega di accedere all'APP per calibrare la pressione sanguigna usando prima un misuratore di pressione domestico.

Fasi di calibrazione: APP>'Dispositivo'>'Calibrazione della pressione sanguigna',

quindi seguire le istruzioni sullo schermo. Secondo le statistiche, più volte si calibra, più il risultato della misurazione dell'orologio da polso è vicino al valore del misuratore di pressione sanguigna. Si prega di avere sempre il misuratore della pressione sanguigna a casa per sviluppare una buona abitudine di calibrazione regolare.

2. Si prega di fare una pausa di 10 minuti prima di effettuare la misurazione ufficiale della pressione sanguigna, poi indossare correttamente l'orologio da polso, posizionare il braccio piatto su un supporto, rimanere seduto e rilassare naturalmente tutto il corpo.

3. Per effettuare una misurazione, scorrere all'interfaccia della funzione "BP&SpO2" dalla schermata principale, cliccare sull'icona per avviare la misurazione, premere leggermente con il pollice sull'area dell'indicatore luminoso e attendere il completamento del riquadro di avanzamento della misurazione.

4. Dopo la misurazione, il risultato può essere letto sullo schermo dell'orologio da polso in tempo reale, si prega di accedere all'APP per sincronizzare i dati con l'orologio da polso per maggiori dettagli. I risultati sono solo di riferimento e non

sono utilizzati come base per la diagnosi clinica.

Attenzione:

- 1. Durante il processo di misurazione della pressione sanguigna, non ci dovrebbe essere alcun movimento, altrimenti la falsa onda che appare a causa del movimento muscolare causerà il fallimento della misurazione.**
- 2. Si raccomanda che le seguenti persone prestino maggiore attenzione alla saturazione di ossigeno nel sangue SpO2: lavoratori ad alta intensità cerebrale, persone di età avanzata e persone con ipossia in ambienti di alta montagna/altopiano.**

3.5 Salute del cuore e sonno scientifico

1. Indossare correttamente l'orologio da polso, scorrere fino all'interfaccia della funzione "Salute del cuore" dalla schermata principale, fare clic sull'icona e attivare o disattivare la funzione secondo necessità.

2. Una volta acceso, l'orologio da polso monitorerà automaticamente la salute cardiaca durante la notte. Dopo aver indossato l'orologio da polso per ≥ 6 ore, si può accedere all'APP per sincronizzare i dati con l'orologio da polso e visualizzare il grafico di dispersione della salute del cuore. I risultati delle misurazioni sono solo di riferimento e non sono utilizzati come base per la diagnosi clinica.
3. Dopo l'accensione, l'orologio da polso entrerà nello stato di monitoraggio del sonno dalle 8:00 pm alle 9:00 am del giorno successivo. È possibile visualizzare il sonno REM e altri dati sul sonno dopo aver sincronizzato i dati dell'orologio da polso con l'APP, e capire il Suo stato di sonno.

Attenzione:

- 1. Dopo l'attivazione della funzione, la luce della frequenza cardiaca è sempre accesa e la durata della batteria del dispositivo si riduce a circa due giorni.**
- 2. Il monitoraggio del sonno smette di registrare i dati entro 5-10 minuti dall'inizio dell'attività dopo il risveglio.**
- 3. L'orologio da polso non registra i dati di entrata nel sonno durante il giorno.**

3.6 Temperatura

IT

1. Indossare correttamente l'orologio da polso, scorrere fino alla schermata della funzione "Temperatura" dalla schermata principale, e fare clic sull'icona per iniziare la misurazione. Durante la misurazione, si prega di girare lo schermo dell'orologio da polso verso l'alto e attendere il completamento del riquadro di avanzamento della misurazione. Aspettate qualche secondo dopo aver ottenuto il valore, il risultato sarà più accurato.

2. Quando la misurazione è completata, l'orologio da polso visualizzerà la temperatura della pelle e la temperatura corporea stimata in tempo reale. Le informazioni dettagliate possono essere visualizzate all'APP dopo essere sincronizzate con i dati dell'orologio da polso.

Attenzione: quando si inizia a indossare l'orologio da polso per la prima volta o si sperimenta un drastico cambiamento della temperatura ambientale, si prega di attendere che la temperatura dell'orologio da polso a contatto con la pelle ritorni alla normalità prima di misurare la temperatura.

3.7 Percentuale di grasso corporeo

1. Si prega di assicurarsi che le informazioni personali (sesso, altezza, peso) sull'orologio da polso siano corrette prima della misurazione, i valori errati influiranno sulla precisione della misurazione.
2. Indossare correttamente l'orologio da polso, scorrere fino all'interfaccia della funzione "Tasso di grasso corporeo" dalla schermata principale, fare clic sull'icona per avviare la misurazione e premere leggermente con il pollice sul telaio dell'orologio da polso su un lato dell'orologio da polso, fissare il dito indice sul lato opposto. Non toccare la mano destra con la mano sinistra e attendere il completamento del riquadro di avanzamento della misurazione.
3. L'orologio da polso visualizzerà il risultato in tempo reale al termine della misurazione. Le informazioni dettagliate possono essere visualizzate all'APP dopo essere sincronizzate con i dati dell'orologio. Per migliorare la precisione, si prega di mantenere la stessa postura e prendere la misura allo stesso tempo.

Attenzione:

- 1. Evitare di prendere le misure nelle seguenti condizioni: dopo un esercizio fisico intenso, sauna o doccia, eccessiva assunzione di alcol e acqua, e dopo i pasti (1-2 ore).**

2. Le seguenti persone possono avere una grande differenza tra la misurazione e la percentuale di grasso corporeo reale a causa di una grande differenza nel contenuto medio di acqua o nella densità minerale ossea: bambini in crescita, persone anziane, persone con febbre, persone con osteoporosi, donne incinte, culturisti e praticanti sportivi.

3. Il fallimento della misurazione può verificarsi se la temperatura della pelle e dell'orologio da polso è troppo bassa o se la pelle è troppo secca durante la misurazione.

3.8 Valore di pressione

1. Indossare correttamente l'orologio da polso, scorrere fino all'interfaccia della funzione "Valore di pressione" dalla schermata principale, e fare clic sull'icona per iniziare la misurazione. Durante la misurazione, si prega di girare lo schermo dell'orologio da polso verso l'alto, rimanere seduto e attendere il completamento del riquadro di avanzamento della misurazione.

1. Indossare correttamente l'orologio da polso, scorrere fino all'interfaccia della funzione "Valore di pressione" dalla schermata principale, e fare clic sull'icona per iniziare la misurazione. Durante la misurazione, si prega di girare lo schermo dell'orologio da polso verso l'alto, rimanere seduto e attendere il completamento del riquadro di avanzamento della misurazione.
2. Quando la misurazione è completata, l'orologio da polso visualizza il risultato in tempo reale. Più alto è il punteggio, più alto è il livello di pressione. Le informazioni dettagliate possono essere visualizzate all'APP dopo essere sincronizzate con i dati dell'orologio da polso.

Attenzione: Si raccomanda di eseguire la misurazione nello stesso periodo di tempo ed è meglio stare in uno stato tranquillo dopo il risveglio ogni giorno.

3.9 Esercizio

1. L'orologio da polso supporta due modalità di esercizio: camminata e allenamento libero. Si può scegliere uno di loro come ha bisogno, ed impostare il Suo

obiettivo e ottenere statistiche in tempo reale.

2. Durante l'esercizio, premere brevemente il pulsante di accensione per mettere in pausa l'esercizio, dopo la pausa, premere a lungo il pulsante di accensione per uscire dall'esercizio.

3. Dopo che l'esercizio è finito, l'orologio da polso visualizzerà i dati dell'esercizio in tempo reale, e Le informazioni dettagliate possono essere visualizzate all'APP dopo essere sincronizzate con i dati dell'orologio da polso.

4. Más información

4.1 Istruzioni impermeabilità

Il fattore di impermeabilità è: IP65

Le prestazioni di impermeabilità non sono permanentemente valide, potrebbero

diminuire con il passare del tempo. Il dispositivo può essere usato mentre ci si lava le mani, ma non supporta doccia calda, immersioni, surf ecc. Non resiste a liquidi corrosivi come soluzioni acide o alcaline e reagenti chimici. In caso di contatto con liquido corrosivo, lavare con acqua pulita e asciugare. I danni causati da uso improprio non sono coperti da garanzia.

Le seguenti condizioni potrebbero influenzare l'impermeabilità e dovrebbero essere evitate:

1. Caduta o altro impatto subito dall'orologio.
2. Esposizione a detersivi, lozioni, olio ecc.
3. Ambienti umidi e caldi come vasche calde o saune.

4.2 Specifiche tecniche

IT

Dimensioni	45*34,5*10,5mm	Cinturino	160mm-210mm
Dimensioni schermo	Schermo tondo a colori TFT da 1,3 pollici	Temperatura operativa	-10-45°C
Peso	Circa 20g (con cinturino)	Risoluzione schermo	240*240 pixel
Capacità batteria	Batteria ai polimeri di litio da 170mAh		
Durata batteria	5-7 giorni (per una media di 50 messaggi e 5 chiamate al giorno; sollevamento del polso per attivare lo schermo 50 volte; allenamento di mezz'ora al giorno; frequenza di monitoraggio del battito cardiaco 24 ore su 24 attiva).		

4.3 Aggiornamento firmware

IT

1. Aggiornamento firmware

In caso di nuova versione del firmware, appare una notifica sull'app. Accedere a "Device" sull'app e selezionare l'aggiornamento del firmware.

Note:

- 1. Assicurarsi che la batteria sia superiore al 50% prima di iniziare ad aggiornare.**
- 2. Durante l'aggiornamento, tenere lo schermo del telefono attivo e uscire dall'interfaccia solo al termine, altrimenti l'aggiornamento non riuscirà.**

2. Aggiornamento fallito

Attendere il riavvio dell'orologio in caso di aggiornamento fallito. Riconnettere orologio e app e provare ad aggiornare di nuovo.

Nota:

Assicurarsi che siano presenti queste condizioni per aggiornare correttamente.

- 1. Collegamento tra Bluetooth del telefono e orologio;**
- 2. Accesso di rete fluido;**

- 3. Autorizzazione di accesso alla posizione per l'app;**
- 4. Autorizzazione di accesso all'archiviazione per l'app.**

5. Mantenimento del dispositivo

5.1 Cura del dispositivo

- 1. Non usare oggetti affilati per pulire il dispositivo.
- 2. Evitare l'uso di solventi, detergenti chimici o repellenti per insetti che potrebbero danneggiare le componenti plastiche del dispositivo.
- 3. Sciacquare interamente il dispositivo con acqua pulita dopo esposizione a cloro, acqua salata, cosmetici, alcool o altri prodotti chimici aggressivi per evitare di danneggiare il dispositivo.
- 4. Evitare di premere il pulsante di accensione del dispositivo in acqua.

5. Evitare urti e colpi sul dispositivo che potrebbero ridurre la vita del prodotto.
6. Non esporre il dispositivo a temperature estreme troppo fredde o troppo calde per un periodo prolungato che potrebbero causare danni permanenti.
7. Dopo ogni allenamento, lavare l'orologio con acqua pulita.

5.2 Pulire il dispositivo

1. Pulire delicatamente il dispositivo con un panno di cotone e un detergente delicato neutro.
2. Asciugare il dispositivo interamente dopo la pulizia.

Nota: anche un'esposizione non troppo prolungata a sudore o umidità potrebbe corrodere il terminale di ricarica del dispositivo, influenzando trasmissione di dati e ricarica.

5.3 Tenere orologio e polso asciutti

1. Assicurarci che il polso sia asciutto prima di indossare l'orologio.
2. Dopo pulizia o allenamento, asciugare l'orologio interamente prima di rimetterlo al polso. Non indossare l'orologio troppo stretto.

6. Consigli di sicurezza importanti

IT

1. Consultare un medico prima di iniziare o modificare un programma di allenamento.
2. Dispositivo, accessori, frequenza cardiaca e dati correlati sono progettati solo per monitorare l'allenamento e non per scopi medici.
3. I dati cardiaci sono solo un riferimento e in nessun caso il produttore può essere ritenuto responsabile di conseguenze dovute a un'interpretazione non corretta.
4. Non esporre l'orologio a fonti calde o punti ad alta temperatura, per esempio, lasciandolo incustodito in auto sotto il sole. Per evitare danni, rimuovere il dispositivo dall'auto e riporlo al riparo dalla luce diretta del sole.
5. Per conservare l'orologio per un periodo di tempo prolungato, riporlo in un luogo con una temperatura uguale a quella indicata su questo manuale.



- EN** If you cannot download and install the app on Google Play, please scan the backup QR code to download and install it.
- DE** Wenn Sie diese App nicht auf Google Play herunterladen und installieren können, scannen Sie bitte den alternativen QR-Code, um sie herunterzuladen und zu installieren.
- FR** Si vous ne pouvez pas télécharger et installer l'APP dans Google Play, veuillez scanner le code-barres de secours pour la télécharger et l'installer.
- JP** Google PlayでこのAPPをダウンロード・インストールすることができない場合は、予備のQRコードをスキャンしてダウンロード・インストールしてください。
- ES** Si no puede descargar e instalar esta App en Google Play, escanee el código QR de respaldo para descargar e instalarla.
- IT** Se non riesci a scaricare ed installare l'app Zeroner Health Pro da Google Play, prova a scannerizzare il Codice QR alternativo.