



KNAUERMANN



Bedienungsanleitung

Stand: November 2021

# 1. Wichtige Hinweise

Sie haben mit der Knauermann LADY einen Fitness-Tracker mit vielfältigen Funktionen erworben. Einige Funktionen erfordern die Installation der App auf Ihrem Smartphone: Der integrierte Pulsmesser inkl. Anzeige für Blutdruck und Blutsauerstoff dient der Information und ist **kein Medizinprodukt!**

⚡ Die Knauermann LADY ist wassergeschützt nach Norm IP67 („Kurzzeitiges Unter-tauchen“): Geeignet für Duschen, Händewaschen, Regenwetter und geschützt gegen Schweiß. Es gelten folgende Einschränkungen:

- max. 30 Minuten Untertauchen
- max. 1 Meter Wassertiefe
- max. 42°C heißes Wasser (d.h. auch kein Wasserdampf)
- kein Salzwasser

## 2. LADY aufladen

Legen Sie die Uhr in die mitgelieferte Ladeschale. Achten Sie dabei darauf, dass die goldenen Kontakte der Ladeschale und der Uhr sich berühren.



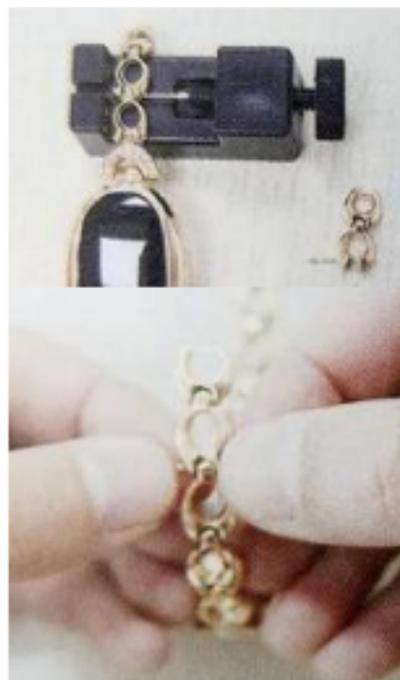
**i** Stellen Sie sicher, dass die Kontakte sauber, fettfrei und trocken sind und stecken Sie das Kabel der Ladeklemme anschließend in eine USB-Dose (Computer, Ladegerät, Auto, etc.). Die Ladezeit beträgt ca. 2 Stunden. Der Start des Ladevorgangs kann bei leerem Akku bis zu 5 Minuten benötigen.

Die Akkulaufzeit ist abhängig davon, wie viele Nachrichten Sie auf Ihrer Knauermann LADY empfangen bzw. wie oft Sie den Puls/Blutdruck/etc. messen.

### 3. Anpassen der Länge des Armbands

Um die Länge des Armbands anzupassen, können Sie einzelne Metallglieder entfernen und später wieder einsetzen. Wenn Sie **zusätzliche Glieder** benötigen, können Sie diese hier bestellen:

[www.knauermann.de/ersatzteile](http://www.knauermann.de/ersatzteile)



**1** Entfernen Sie einen Metallstift mithilfe des Stiftausdrückers, um das Armband zu teilen.



**2** Entfernen Sie einen zweiten Stift an der gewünschten Stelle um die entsprechende Anzahl von Gliedern herauszunehmen.

**3** Fügen Sie einen Stift wieder in das (nun kürzere) Armband mit der Hand ein.

**4** Drücken Sie mithilfe des Stiftausdrückers den Metallstift wieder vollständig hinein.



**i** Auf Youtube finden Sie viele detaillierte Anleitungsvideos unter dem Suchbegriff „Stiftausdrücker“.

Hinweis: Die Bilder zeigen ein Vorgängermodell, das Verfahren ist identisch, es sind nur Designunterschiede.

## 4. Erste Schritte

Die Uhr wird ein- und ausgeschaltet durch langen Druck auf den seitlichen Knopf.

Durch kurzen Druck auf den seitlichen Knopf wird das Display eingeschaltet (automatisches Einschalten bei Handgelenksbewegung kann optional ein-/ausgeschaltet werden).

Die Uhr wird ähnlich wie ein Smartphone bedient:

- Durch Wischen (Rauf/Runter) am Display gelangen Sie durch die verschiedenen Anzeigen
- Durch Antippen werden einzelne Optionen ausgewählt/gestartet
- Durch kurzes Drücken auf den seitlichen Knopf oder durch Wischen von Links nach Rechts gehen Sie einen Schritt zurück

## 5. FFit App

Die Knauermann LADY spielt ihr volles Potential erst aus, wenn die App „**FFit**“ installiert wurde und aus der App heraus die Verbindung zur Uhr aufgebaut wurde.

⚡ Bitte stellen Sie sicher, dass auf Ihrem Smartphone Bluetooth aktiviert ist. Verbinden Sie das Armband NICHT direkt mit Ihrem Telefon. Etwaige Verbindungen / Koppelungen sind vor der Installation zu entfernen.

⚡ Die Uhr kann immer nur mit einer App gleichzeitig verbunden sein! Eine bereits verbundene Uhr kann nicht mit einer auf einem anderen Gerät installierten App verbunden werden!

⚡ Die App kann nur auf Endgeräten mit den Betriebssystemen Android 6.0 oder höher bzw. iOS 9.0 oder höher installiert werden.

⚡ Im Apple App Store heißt die App „F Fit“ mit einem Leerzeichen zwischen den beiden F.

## 6. App downloaden

Die App „FFit“ kann auf 3 verschiedene Arten heruntergeladen werden:

- (A) Download aus dem Google Play Store (Android) bzw. Apple App Store (iOS)
- (B) Öffnen der Adresse: [www.knauermann.de/app](http://www.knauermann.de/app)
- (C) Scan des untenstehenden QR-Codes:



# 7. App einrichten

Die Aufgabe der App ist es, die Daten aus der Uhr auszulesen, zu speichern zu analysieren und auf Wunsch mit Google Fit auszutauschen.

Außerdem ist die App dafür verantwortlich Benachrichtigungen (z.B. WhatsApp, Anrufe, SMS) vom Smartphone auszulesen und an die Uhr weiterzuleiten.

 Für das vollständige Funktionieren der App bzw. der smarten Funktionen auf der Uhr müssen die angeforderten Berechtigungen erteilt werden!

Eine Registrierung in der App ist nicht notwendig, Sie können die Registrierung mit Antippen von „Gast Login“ überspringen.

Um die Uhr mit der App zu verbinden, führen Sie bitte folgende Schritte aus:

- 1. Tippen Sie auf „Gerät“ (2. Menüpunkt ganz unten)**
- 2. Tippen Sie auf den Button „+“**
- 3. Wählen Sie die Seriennummer der gefundenen Uhr aus.**

 Die gefundene Seriennummer der Knauermann LADY beginnt mit H.. !

 Falls Sie mehrere LADY Uhren in der Umgebung haben, können Sie auf der Uhr die jeweilige Seriennummer im Uhrenmenü abfragen, um die Uhren voneinander zu unterscheiden.

 Uhrzeit und Datum werden automatisch vom gekoppelten Smartphone auf die Uhr übertragen und brauchen nicht gesondert eingestellt zu werden.

## 8. Hintergrundwissen

### **Pulsmessung (Pulsoxymetrie)**

Für eine korrekte Pulsmessung ist es notwendig, die Uhr straff zu tragen und ca. 2cm vom Handgelenksknochen („Ulna“) entfernt. Zur Pulsmessung werden die obersten 3-4mm der Haut mittels Medizinsensor gemessen, indem ein grüner

LED-Lichtstrahl auf einer definierten Frequenz in die Haut projiziert wird. Der

Blutfluss reflektiert dieses Licht – die Messung der Reflexion kann den Puls sehr genau auf einem Level mit Brustgurten ermitteln: Starke

Körperbehaarung, Schmutz am Sensor oder auf der Haut oder auch Tattoos können die Messergebnisse beeinflussen. Die zugrundeliegende Technologie ist die eines Pulsoximeters.



### **Blutdruckermittlung (Pulsoxymetrie)**

Mittels optischem Verfahren kann ein Blutdruck nicht präzise gemessen werden, sondern wird

anhand der Blutflussreflexion (siehe Abschnitt „Pulsmessung“) ermittelt. Die Genauigkeit der Messungen kann von Person zu Person abweichen. Wie eingangs erläutert, ist eine Smartwatch kein medizinisches Gerät, die ermittelten Werte dienen nur der Information. Üblicherweise sind die Abweichungen pro Person konstant, d.h. es werden immer  $x$  Einheiten zuviel oder zuwenig angezeigt. Ein Ansteigen oder Absinken des Blutdrucks hingegen wird erfahrungsgemäß gut erkannt und genau dies ist der Einsatzzweck der Smartwatch: Komfortables bzw. automatisiertes Ermitteln des Blutdrucks um im Bedarfsfall mit einem medizinischen Blutdruckmessgerät mit Manschette zusätzlich nachzumessen.

### **Schrittzähler (Bewegungssensor)**

Die KnauerMann Smartwatch verfügt über einen 3-Achsen-Bewegungssensor. Diese neue Generation von Bewegungssensoren ist präziser als ein eindimensionaler Sensor, der nur Erschütterungen misst. Diese ältere Generation konnte Schritte nicht so präzise ermitteln, konnte aber dafür

beispielsweise am Gürtel getragen werden. Ein 3-Achsen-Sensor hingegen ermittelt die Geschwindigkeit der Bewegung in alle Bewegungsrichtungen (X-/Y-/Z-Achse). Für ein korrektes Funktionieren ist es daher zwingend erforderlich die Uhr am Arm zu tragen. Ebenfalls darf die Uhr nicht wackeln oder rutschen, da dies ebenfalls als Bewegung interpretiert wird. Es gelten dieselben Hinweise wie schon im Abschnitt Pulsmessung. Um Fehlzählungen durch schrittähnliche Handbewegungen zu vermeiden, ist in Ihrer Smartwatch ein Algorithmus eingebaut, der Bewegungen über mehrsekündige Zeiträume zu Bewegungsabfolgen zusammenfasst. Schritte werden daher nicht einzeln gezählt, sondern in Bewegungssegmenten ermittelt. Um die Genauigkeit eines solchen Schrittzählers zu ermitteln, ist daher beispielsweise ein Joggen über 200 im Kopf mitgezählte und mit dem Arm unterstützte Schritte notwendig und ein anschließendes Warten von ca. 10 Sekunden. Die Aufgabe eines Schrittzählers ist es, aktive Bewegung über einen Zeitverlauf zu quantifizieren,

um so langfristig körperliche Aktivität zu erfassen. Eine präzise Erfassung von Entfernungen oder Sport zur präzisen Leistungskontrolle erfordert zusätzlich ein integriertes GPS. Derartige Uhren finden Sie hier: <https://Knauermann.com/collections/gps-uhren>

### **Schlafphasenanalyse (Bewegungssensor)**

Der 3-Achsen-Bewegungssensor ermittelt in einem definierten Zeitraum auch Schlafinformationen.

Bei besonders unruhigem Schlaf kann keine Schlafinformation ermittelt werden – die Uhr geht davon aus, dass Sie die Nacht „durchgemacht“ haben. Die Uhr zeigt am Display nur die Schlafdauer der vergangenen Nacht an, weitergehende Informationen finden Sie jeweils in der App.

 Ihre Knauermann Smartwatch verwendet zwei unabhängige Sensoren zur Ermittlung der Gesundheitsdaten: Einen Medizinsensor auf Basis des Pulsoxymetrie-Prinzips und einen 3-Achsen-Sensor zur Ermittlung von dreidimensionalen Bewegungsinformationen. Weiterführendes Hintergrundwissen zum jeweiligen Funktionsprinzip, Rahmenbedingungen und Einschränkungen finden Sie beispielsweise auf:

<https://de.wikipedia.org/wiki/Pulsoxymetrie>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Beschleunigungssensor>

## 9. Probleme mit der Bluetooth-Verbindung

 **GRUNDSÄTZLICHER HINWEIS:** In den allermeisten Fällen liegt das Problem am Bluetooth-Stack Ihres Smartphones. Schalten Sie Ihr Smartphone einfach einmal komplett aus und wieder ein, dies löst die allermeisten Probleme!

 Die Uhr kann immer nur mit einem Gerät gleichzeitig verbunden sein. Eine aktive Bluetooth-Verbindung wird auf der Uhr anhand des Verbindungszeichens auf der Uhr angezeigt. Trennen Sie die Verbindung auf anderen Geräten oder schalten Sie diese Geräte ab, damit die Uhr wieder „frei“ ist für eine andere Verbindung.

Die App zeigt die gefundenen Geräte nach Entfernung sortiert an, legen Sie die Uhr direkt

neben Ihr Smartphone während Sie mit der App die Uhr suchen.

Wenn es ein Problem mit der Verbindung gibt, stellen Sie sicher, dass Bluetooth am Smartphone eingeschaltet ist (die Uhr aber NICHT über das Smartphone-Menü verbunden ist) und starten Sie Ihr Smartphone einmal komplett neu bevor Sie eine erneute Suche nach der Uhr in der App durchführen.

### **Nur Android-Geräte:**

Sollte im Bluetooth-Menü Ihres Smartphones die Uhr als „Verbunden“ aufscheinen, trennen Sie die Verbindung und starten Sie das Smartphone einmal neu.

Sollte im Bluetooth-Menü Ihres Smartphones die Uhr als „Gekoppelt“ aufscheinen, wählen Sie bitte „Entkoppeln“ und starten Sie das Smartphone einmal neu.

Wenn die App die Uhr trotzdem nicht finden kann, stellen Sie sicher, dass auf Ihrem Smartphone „GPS“

(kann auch als „Standort“ bezeichnet sein) aktiviert ist und die App darauf die Zugriffsberechtigung hat:  
*Telefoneinstellungen > Apps > JYouPro > Berechtigungen*

### **Nur iOS-Geräte:**

Sollte im Bluetooth-Menü Ihres Smartphones die Uhr als aufscheinen, wählen Sie bitte „Gerät ignorieren“ und starten Sie das Smartphone einmal neu.

# 10. Gewährleistung

1. Diese Uhr verfügt über eine Gewährleistung von 24 Monaten ab Erhalt bei ordnungsgemäßer Verwendung. Der Akku und das Ladegerät unterliegen einer Gewährleistungsfrist von 6 Monaten.

2. Ein Gewährleistungsanspruch erlischt jedenfalls in folgenden Fällen:

*(A) Nicht autorisierte Demontage, Umbau von Uhren usw.*

*(B) Beschädigung durch versehentliches Fallenlassen während des Gebrauchs.*

*(C) Alle von Menschen verursachten Defekte oder aufgrund von Fahrlässigkeit Dritter, oder Missbrauch (wie zB Wasserschäden außerhalb der IP-Norm, äußere Krafteinwirkung, Kratzer, etc.)*

3. Wenn Sie einen Gewährleistungsanspruch stellen möchten, müssen Sie einen Kaufnachweis, aus dem Verkäufer und Kaufdatum hervorgehen, beifügen.

4. Bei Problemen im Rahmen der Benutzung wenden Sie sich bitte an den Verkäufer des Geräts.

5. Aufgrund von Produktverbesserungen kann das tatsächliche Produkt von dieser gedruckten Anleitung leicht abweichen, dies stellt keinen Mangel dar.

# 11. Ansprechpartner

Für alle produktbezogenen Fragen oder Gewährleistungsfälle wenden Sie sich bitte an das von beauftragte europäische Service-Center, dass sämtliche Anfragen in Deutsch und allen weiteren gängigen europäischen Sprachen bearbeitet:

**KNAUERMANN EU**  
**RW0022MT, Easipik Suites**  
**305, Triq Hal-Qormi**  
**Marsa, MTP 1001**  
**MALTA**

Sie können das Service-Center über die folgenden digitalen Wege erreichen:

**Per E-Mail:**

[support@knauermann.de](mailto:support@knauermann.de)

Die Marke Knauermann ist Eigentum der IHR SHOP Ltd. Wickhams Cay II,  
Road Town, Tortola VG1110, British V. Islands

Produkte unter dem Namen Knauermann EASY werden im Auftrag von IHR SHOP Ltd. von Shenzhen Simple Fun Technology Co., Ltd., D42 Room, Third Floor, 101 Building, Shangbu Industrial Park, Huaqiangbei, Futian DIST, Shenzhen, China hergestellt.