



KNAUERMANN



BEDIENUNGSANLEITUNG

Knaueermann LADY 2 (2023)

Stand: Mai 2023

INHALTSVERZEICHNIS

| | | | |
|--|----|--|----|
| 1. WICHTIGE HINWEISE  | 3 | 8. PROBLEMLÖSUNG LADY 2 | 30 |
| 2. DIE UHR AUFLADEN | 4 | 8.1 BLUETOOTH-VERBINDUNG | 30 |
| 3. ARMBAND ANPASSEN | 6 | 8.2 MESSUNG NICHT MÖGLICH | 32 |
| 3.1 METALLARMBAND VERSTELLEN | 7 | 8.3 NUTZUNG OHNE SMARTPHONE | 33 |
| 4. APP „FITCLOUDPRO“ HERUNTERLADEN | 8 | 8.2 APP „FITCLOUDPRO“ NICHT KOMPATIBEL | 34 |
| 4.1 MIT DER APP „FITCLOUDPRO“ VERBINDEN | 10 | 9. GEWÄHRLEISTUNG | 35 |
| 4.2 „FITCLOUDPRO“ KONFIGURIEREN | 12 | 10. ANSPRECHPARTNER | 36 |
| 4.3 TIPPS ZU „FITCLOUDPRO“ | 16 | | |
| 5. BEDIENELEMENTE | 18 | | |
| 6. MENÜ | 19 | | |
| 6.1 STATUSBILDSCHIRM | 23 | | |
| 6.2 MITTEILUNGEN | 24 | | |
| 7. HINTERGRUNDWISSEN | 26 | | |

Qualität für ein besseres Leben.



1. WICHTIGE HINWEISE

Sie haben mit der Knauer Mann LADY 2 (2023) eine leistungsfähige Smart Watch mit vielfältigen Funktionen erworben. Die Uhr erfordert die Installation der App FitCloudPro auf Ihrem Smartphone: Die durch die Sensoren ermittelten Werte dienen der Information und sind **kein Medizinprodukt** im Sinne, dass auf der Basis dieser Informationen medizinische Entscheidungen getroffen werden sollen!

Konsultieren Sie in jedem Fall immer einen Arzt.

⚡ Die Gesundheitsuhr Knauer Mann LADY ist wassergeschützt nach der Norm IP67: Dieser Schutz ist ausgelegt für Duschen, Händewaschen, Regenwetter, Schweiß, jedoch **nicht zum Schwimmen geeignet**.

Es gelten folgende Einschränkungen:

- max. 30 Minuten Wasser/Feuchtigkeit aussetzen
- max. 42 °C heißes Wasser (d.h. auch kein Wasserdampf, kein Saunagang)
- kein Salzwasser
- kein Wasser mit chemischen Zusätzen, welche nicht pH-neutral sind (Chlorwasser ist kein Problem, da pH-neutral)
- Nicht vollständig untertauchen, die Uhr ist nicht gegen vollständige Untertauchen geschützt (Mikrofon/Lautsprecher)
- Bitte halten Sie die Uhr nicht direkt an Düsen z.B. von einer Handbrause

2. DIE UHR AUFLADEN

Mit der Uhr ist ein magnetisches Ladekabel mit USB-Anschluss mitgeliefert bzw. in der Variante SPECIAL EDITOIN eine Drahtlose Ladestation. Der Magnet positioniert das Kabel/die Ladestation automatisch richtig an der Rückseite der Uhr. Das Ladekabel/die Ladestation kann an jede beliebige USB-A-Steckdose angesteckt werden (Auto, Notebook,...) – Wir empfehlen den Anschluss an ein Smartphoneladegerät, damit die notwendige Stromstärke (mindestens 1A) gewährleistet ist. Bei geringerer Stromstärke kann sich die Ladezeit verlängern oder der Akku wird möglicherweise nicht vollständig aufgeladen. Stecken Sie den USB-Stecker des mitgelieferten Ladekabels in eine beliebige USB-Dose oder einen Smartphone-Netzadapter mit USB-Anschluss. Um den Akku vollständig zu laden, wird eine Stromstärke von mindestens 1 Ampere (1A) benötigt. Die ausgehende Stromstärke ist üblicherweise am Netzadapter oder an der USB-Dose vermerkt.

INFOS ZUR AKKULAUFZEIT

Wie oft Sie die Uhr aufladen müssen, hängt sehr stark von der Verwendung ab. Sie können daher in den Einstellungen der Uhr / App sehr fein einzelne Funktion ein- und ausschalten. Zu Beginn der Nutzung empfehlen wir, alle Funktionen zu aktivieren, um den vollen Leistungsumfang der Uhr kennenzulernen und anschließend nicht benötigte Funktionen zu deaktivieren.

Die Übermittlung von Nachrichten (WhatsApp, SMS, etc.) auf die Uhr erfordert, dass die App am Smartphone permanent im Hintergrund läuft. Bei einigen Android-Smartphones ist es daher erforderlich, dass Sie in den Telefoneinstellungen unter Apps > FitCloudPro die Option „nicht optimieren“ wählen – bei Android-Smartphones bedeutet das Wort „Optimierung“, dass das Smartphone die App nach Gutdünken beenden kann; eine beendete App kann aber eingehende Nachrichten nicht auf die Uhr weiterleiten!

⚡ Bevor Sie das andere Ende des Ladekabels an die Uhr legen, stellen Sie sicher, dass die Rückseite der Uhr sauber und trocken ist! Eine feuchte Uhrenoberfläche kann zu einem Kurzschluss führen und die Uhr beschädigen (nicht durch Gewährleistung abgedeckt). Die drahtlose Ladestation der SPECIAL EDITION ist davor automatisch geschützt, da keine Kontakte freiliegen.

ℹ Stellen Sie sicher, dass die Kontakte sauber, fettfrei und trocken sind und stecken Sie das Kabel der Ladeschale anschließend in eine USB-Dose (Computer, Ladegerät, Auto, etc.). Die Ladezeit beträgt ca. 1,5 Stunden. Der Start des Ladevorgangs kann bei leerem Akku bis zu 5 Minuten benötigen.

3. ARMBAND ANPASSEN

Die Uhr verfügt über handelsübliche Uhrenarmbandanschlüsse für Bänder mit einer Breite von 14 Millimetern. Sie können also beliebige Armbänder in dieser Breite auf der Uhr montieren. Eine Auswahl an verschiedenen Farben und Materialien finden Sie auf:

www.knauermann.de/zubehoer (anschließend das Modell LADY 2 auswählen!)

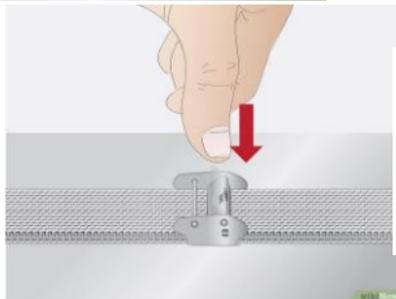
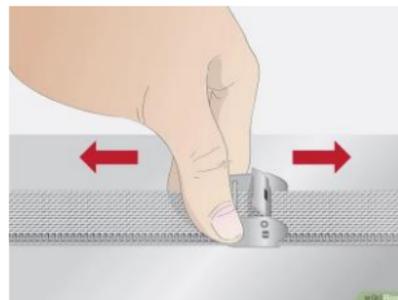
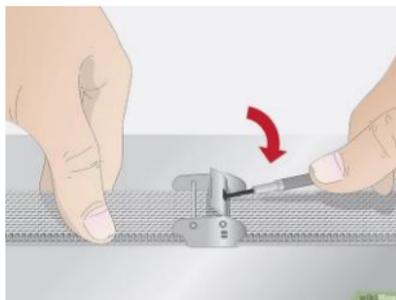
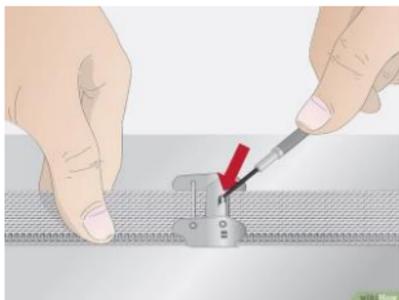
Alle unsere Armbänder können in wenigen Sekunden und ohne Werkzeug gewechselt werden. Die Uhrenarmbänder sind mit einem Federsteg in das Uhrengehäuse eingeklippt. Dieser Federsteg ist auf einer Seite fest und auf der anderen Seite durch die Feder flexibel. Diese Feder wird mit dem hervorstehenden Haken (siehe rechts, rot markiert) bedient:



- 1 Ziehen Sie an dem Haken, um die Feder zusammenzuziehen, das Armband fällt aus dem Gehäuse heraus.
- 2 Stecken Sie das (neue) Armband mit dem festen Teil des Federstegs in das Uhrengehäuse.
- 3 Ziehen Sie an dem Haken, um die Feder zusammenzuziehen und positionieren Sie das Armband passend am Gehäuse
- 4 Lassen Sie den Haken los, die Feder dehnt den Federsteg wieder aus und hält das Armband im Uhrengehäuse.

3.1 METALLARMBAND VERSTELLEN

Die Metallarmbänder Ihrer Uhr verfügen über eine verstellbare Schließe. Die Schließe muss über die kleine Öffnung entriegelt werden und kann anschließend verstellt werden. Bitte beachten Sie auf der Rückseite des Armbands die horizontalen Perforierungen, die die möglichen Positionen der Schließe kennzeichnen. Nun kann die Schließe wieder fixiert werden.



Illustrationen: Creative Commons Lizenz
de.wikihow.com
„Größe einer Armbanduhr anpassen“

4. APP „FITCLOUDPRO“ HERUNTERLADEN

WICHTIG: VERBINDEN/KOPPELN SIE DIE UHR (DATENGERÄT) NICHT DIREKT ÜBER DAS BLUETOOTH-MENÜ IHRES SMARTPHONES. DIE VERBINDUNG DARF NUR ÜBER DIE APP HERGESTELLT WERDEN. DAS BLUETOOTH-AUDIOGERÄT WIRD SEPARAT GEKOPPELT, NACHDEM SIE DIE APP VERBUNDEN HABEN. BITTE FOLGEN SIE GENAU DEN ANWEISUNGEN IN DIESER ANLEITUNG!

 Die App FitCloudPro ist kostenlos für Android-Geräte ab Android-Version 6.0 bzw. iPhones/iPads ab iOS 9.0 verfügbar.

Die App ist in Ihrem bevorzugten App-Store verfügbar oder kann auch über die diese Adresse heruntergeladen werden. (Scannen Sie den nebenstehenden QR-Code, um die Adresse direkt auf Ihrem Gerät zu öffnen)

knauermann.de/app

Die geforderten Berechtigungen sind für verschiedene Funktionen der Uhr notwendig. Die Uhr kann Sie beispielsweise informieren, wer gerade anruft. Damit diese Funktion zur Verfügung steht, benötigt die App Zugriff auf Anrufe und auf die Kontakte.



Sie können diese Berechtigungen auch ablehnen, dann wird die Uhr trotzdem funktionieren, nur entsprechende Funktionen sind deaktiviert. Zwingend für die Nutzung ist nur der Zugriff auf Bluetooth/Standort, da diese Berechtigung für die Kommunikation zwischen Uhr und App notwendig ist.

i Sollten im Laufe der Nutzungszeit Probleme mit der Bluetooth-Verbindung auftreten, öffnen Sie bitte die Bluetooth-Einstellungen Ihres Smartphones/Tablets: Sollte die Uhr dort verbunden/gekoppelt sein, trennen/entkoppeln Sie die Uhr (bei iOS „Gerät ignorieren“) und starten Sie das Smartphone/Tablet einmal neu. Anschließend können Sie die Verbindung erneut über die App aufbauen.

HINWEIS ZU BLUETOOTH-VERBINDUNGEN

Bei Bluetooth-Verbindungsproblemen empfehlen wir Ihnen, das jeweilige Gerät (zumeist ein Smartphone) einmal komplett aus- und wieder einzuschalten. Die Knauer mann LADY 2 (2023) Uhr selbst braucht im Normalfall nicht aus- und wieder eingeschaltet zu werden, es kann aber natürlich nie schaden. Idealerweise ist die Abfolge:

1. Anderes Gerät (Smartphone) ausschalten
2. Knauer mann Gerät ausschalten
3. Knauer mann Gerät wieder einschalten
4. Anderes Gerät (Smartphone) wieder einschalten

Bitte beachten Sie auch, dass die Uhr (Datengerät) weder direkt mit dem Smartphone gekoppelt noch verbunden werden soll. Eine etwaige Koppelung entkoppeln Sie bitte, eine etwaige Verbindung trennen Sie und starten anschließend das Smartphone neu. Die Uhr (Datengerät) muss mit der mitgelieferten App verbunden werden, indem die Verbindung aus der App heraus mit der Uhr (Datengerät) aufgebaut wird.

4.1 MIT DER APP „FITCLOUDPRO“ VERBINDEN

1 Tippen Sie am ersten Bildschirm von FitCloudPro auf „ZUSTIMMEN“. Anschließend wählen Sie den Text „KEINE KONTOBENUTZUNG“

i Ein Konto ist nicht notwendig, um die Uhr zu nutzen. Lediglich für die Blutdruckkalibrierung ist dies erforderlich und kann später vereinfacht nachgeholt werden (siehe Kapitel „Blutdruck“ in dieser Anleitung)

2 Füllen Sie nun Ihr persönliches Profil in der App durch Tippen/Wischen aus: Name (optional) / Geburtsdatum / Geschlecht / Größe / Gewicht sowie am Folgebildschirm tägliches Schritt- Entfernungs- und Kalorienziel durch Bewegung. Mit SPEICHERN (oben rechts) fahren Sie fort zur Suche nach der Uhr.

3 Tippen Sie auf „SUCHE“, um die Uhr zu verbinden: Das Smartphone sucht nun nach der Uhr. Stellen Sie sicher, dass Bluetooth eingeschaltet ist, damit die Uhr gefunden werden kann. Sollte die Suche nicht sofort erfolgreich sein, können Sie diese erneut starten. Wählen Sie nun die gefundene Uhr unter „Geräte gefunden“ aus.

⚡ Stellen Sie sicher, dass die Uhr eingeschaltet ist. Wenn Sie auf den Bedientknopf auf Seite der Uhr drücken, sollte das Display für einige Sekunden aufleuchten (und eine falsche Uhrzeit anzeigen). Um die Uhr einzuschalten, drücken Sie für mindestens 3 Sekunden auf den seitlichen Bedientknopf der Uhr.

4 „Run in Background“ (im Hintergrund ausführen): Wenn Sie die Uhr auch zur Information über eingehende Anrufe und Nachrichten benutzen möchten, dann muss FitCloudPro permanent im Hintergrund auf Ihrem Smartphone laufen, um diese Information an die Uhr weitergeben zu können. Sie können diese Option erlauben (Akkulaufzeit des Smartphones verringert sich geringfügig) oder auch nicht – auf die Funktion als Gesundheitsuhr hat diese Einstellung keinen Einfluss. Bei den allermeisten Telefonen ist hier keine Einstellung notwendig. Sollten Probleme mit der Nachrichtenübermittlung von WhatsApp, etc. auftreten, können Sie diese Funktion in FitCloudPro unter Eigene > Einstellung > Rund in background erneut aufrufen.

5 Die Uhr ist nun erfolgreich als Datengerät mit der App verbunden.

 Sobald die Uhr erfolgreich mit der App synchronisiert ist, wird die Uhrzeit auf der Uhr korrekt angezeigt.

4.2 „FITCLOUDPRO“ KONFIGURIEREN

 Die Beschreibungen beziehen sich auf die Android-Version von FitCloudPro. Die iOS-Version kann leicht abweichende Bezeichnungen aufweisen, die Reihenfolge und Funktionsweise der einzelnen Menüpunkte ist jedoch identisch!

Die Einstellungen der Uhr können bequem über die Smartphone-App getätigt werden. Wählen Sie die Option **Device** in der Mitte der untersten Zeile in der App.

| | |
|-------------------|--|
| SMS-Alarm | Benachrichtigung über SMS, WhatsApp, etc. Die wichtigsten Apps sind schon vorderfiniert, unter „Mehr Erinnerungen“ können Sie alle am Smartphone installierten Apps auswählen. Die Erinnerung von Anrufen zeigt an, wer gerade am Smartphone anruft. Sie können diese Anrufe jedoch nicht annehmen. Dafür ist es notwendig, dass das Audiogerät in der Uhr verbunden mittels Bluetooth verbunden wird. |
| Armband-Wecker | Mehrere Weckzeiten sind konfigurierbar, Wiederholungen möglich und das ganze auch auf einzelne Wochentage einschränkbar. Unter „Etikett“ können Sie eine Nachricht eingeben, die die Uhr anzeigt. z.B. MO, MI, FR um 8 Uhr „Blutdruckmessen nicht vergessen“. |
| Untätigkeitsalarm | Alarmierung, wenn Sie sich zu wenig bewegen, z.B. im Büro. |

| | |
|---------------------------------------|--|
| Wasseruhr | Intervallgesteuerte Trinkerinnerung. Man kann es natürlich auch z.B. zur Erinnerung an eine Medikamenteneinnahme verwenden, z.B. alle 6 Stunden zwischen 6 und 18 Uhr. |
| Bibliothek wählen | Ziffernblätter kostenfrei aus dem Internet herunterladen und auf der Uhr installieren |
| Lokale Wahl | Verwaltung der bereits auf der Uhr installierten Ziffernblätter |
| Wetterberichte | Wenn aktiviert, wird FitCloudPro frei zugängliche Wetterdaten für den aktuellen Standort (des Smartphones) abrufen und auf der Uhr als Wetter anzeigen. |
| Hand hochheben, um die Infos zu sehen | Wenn man die Hand hochhebt, wird die Uhr automatisch in den vollen Ziffernblattmodus schalten. Ansonsten ist das Display entweder ausgeschaltet oder die Uhr zeigt das reduzierte Ziffernblatt (analog oder digital) je nach Einstellung an. |
| Kontinuierliche Überwachung | Automatische Aufzeichnung von Puls, Blutdruck und Blutsauerstoff. Bitte konfigurieren Sie den Blutdrucksensor, damit die Daten an Ihre Person angepasst sind! |
| Finde das Armband | Die Uhr vibrieren lassen, um sie leichter zu finden bzw. um die Verbindung zwischen App und Uhr zu testen. |
| Bandposition | Stellen Sie ein, ob Sie die Uhr links oder rechts tragen. Für die Erkennung der Bewegung (Schritte, aktivieren des Displays,...) ist dies wichtig! |

| | |
|---|---|
| Hour Style | Einstellung, ob Sie 24-Stunden-Angabe wie in Deutschland üblich bevorzugen (z.B. 18:30) oder 12-Stunden-Anzeige (z.B. 6:30pm) |
| Foto schütteln | Die Uhr schaltet in den Fernauslösermodus. Durch schütteln der Hand wird 3 Sekunden später ein Foto geschossen. So können Sie schöne Fotos aus der Ferne aufnehmen und über die Uhr den Auslöser betätigen. |
| Geräteversion | Suche nach einem Update für die Uhr |
| Werksreset | Es werden alle Daten in der App und in der Uhr gelöscht und die Uhr auf Werkseinstellungen zurückgesetzt. |
| TRENNEN (oben auf den Uhrennamen tippen) | Die Uhr von der App trennen. Anschließend kann diese oder eine andere Uhr mit der App verbunden werden. Es kann immer nur eine Uhr mit der App verbunden sein. Möchten Sie zwei verschiedene Uhren mit einem Smartphone verbinden, so ist das nur möglich, wenn Sie zwei Uhren mit jeweils einer eigenen App verwenden – z.B. eine Knauer mann LADY 2 und eine Knauer mann PRO 2. |

Persönliche Einstellungen können über die Option **Mein** in der rechten unteren Ecke der App getätigt werden.

| | |
|--|--|
| Google Fit (nur Android) | Daten können mit Google Fit geteilt werden, beispielsweise um diese in der AOK-App oder der TK APP zu verwenden. Auf iOS können die Daten mit Apple Health ausgetauscht werden. |
| Weibliche Gesundheit | Wenn Sie im Profil „weiblich“ eingestellt haben, können Sie Menstruation, Fruchtbarkeit oder Schwangerschaft verwalten, berechnen und auf der Uhr anzeigen |
| Profil ändern bzw. Blutdruck kalibrieren | Tippen Sie oben auf „REGISTRIEREN/ANMELDEN“, anschließend wählen Sie ganz oben „REGISTRIEREN“, um das Profil zu verwalten. Sie können eine Fantasie-E-Mail-Adresse verwenden, die Adresse wird nicht verifiziert! Sobald Sie dies erledigt haben, können Sie nun Körpergewicht, Größe, etc. ändern aber auch den Blutdruck kalibrieren, um die Ergebnisse zu verbessern. Nutzen Sie dazu nach Freischaltung der Funktion in der App bitte die Website www.knauer mann.de/blutdruck |

4.3 TIPPS ZU „FITCLOUDPRO“

In der App FitCloudPro „verstecken“ sich umfangreiche Funktionen. Die folgenden Tipps sollen Ihnen helfen, die App besser zu bedienen:

Tipps 1: Synchronisation erzwingen

Die App synchronisiert mit der Uhr in unregelmäßigen Abständen, dabei werden Schritte, Gesundheitsdaten, Uhrzeit, Wetter und vieles mehr ausgetauscht. Wenn Sie eine sofortige Synchronisation erzwingen wollen, gehen Sie wie folgt vor:

1. Wechseln Sie auf die Startseite
2. Tippen Sie mit dem Finger in den Kreis mit der Schrittzahl und halten Sie den Finger am Display
3. Wischen Sie ca. 5 Zentimeter nach unten und lassen Sie dann den Finger los

Tipp 2: Nach unten scrollen

Einige Bildschirme sind relativ „lang“, d.h. sie passen nicht komplett auf den Smartphone-Bildschirm. Versuchen Sie immer, nach unten zu scrollen, z.B. können Sie so auf der Seite mit der Herzfrequenz zu dem Tagesdiagramm wechseln.

Tipp 3: Profil bearbeiten, um Blutdruck zu kalibrieren

Rechts unten unter „Mein“ können Sie dann auf der folgenden Seite oben sich (auch mit einer Fantasie-E-Mail-Adresse, da diese nicht überprüft wird) registrieren. So können Sie ihr Profil bearbeiten und die Blutdruckkalibrierung durchführen. Nutzen Sie dazu den Assistenten auf www.knauer mann.de/blutdruck

5. BEDIENELEMENTE

VON OBEN NACH UNTEN WISCHEN

Zum Statusbildschirm

VON LINKS NACH RECHTS WISCHEN

Zum Menü



VON RECHTS NACH LINKS WISCHEN

Zu den Haupt-Apps

VON UNTEN NACH OBEN WISCHEN

Benachrichtigungen anzeigen

3 SEKUNDEN AUF DIE SICHTBARE UHRZEIT DRÜCKEN (BILDSCHIRMMITTE)

Watchface (Ziffernblattdesign) wechseln

SEITLICHER BEDIENKNOPF

Kurz drücken: Bildschirm ein/aus bzw. aus dem Menü zurück

Lange drücken: Uhr einschalten/ausschalten

6. MENÜ

Durch Wischen von links nach rechts während des angezeigten Ziffernblatts öffnen Sie das Menü.

Es stehen folgende Punkte zur Verfügung:

- Daten
 - Zeigt Schritte (Zahl, Diagramm, Zielerreichung), Kalorien (Zahl, Zielerreichung) und zurückgelegte Distanz (Zahl, Zielerreichung) des aktuellen Tages
- Schlaf
 - Zeigt Gesamtschlafzeit und Unterteilung in leichten und tiefen Schlaf auf Basis der nächtlichen Bewegungsanalyse der vergangenen Nacht
- Sport
 - Startet die Pulsuhrfunktion für eine der folgenden Sportarten: Yoga, Crosstrainer, Laufen, Radfahren, Basketball, Gehen und Wandern. Durch Wischen von links nach rechts oder drücken des seitlichen Bedienknopfs können Sie die Sportaufzeichnung beenden/abbrechen.
- Herzfrequenz (HF)
 - Startet die Ermittlung des aktuellen Pulswerts sowie ein Diagramm des aktuellen Tages (nach unten Wischen)
- Blutdruck (BD)

- Startet die Ermittlung des aktuellen Blutdrucks. Bitte vergessen Sie nicht, Ihre Werte gemeinsam mit einem Blutdruckmanschettenmessgerät in der App zu kalibrieren, damit die optische Messung genauere Ergebnisse erzielen kann!
- Blutsauerstoff (SpO₂)
 - Startet die Ermittlung des aktuellen Blutsauerstoffwerts.
- Frau
 - Zyklustracking, Schwangerschaftswahrscheinlichkeit, etc. Sie müssen diese Funktion zuerst in der App aktivieren, indem Sie ihr Profil auf „weiblich“ festlegen. Der Menüpunkt bleibt auch bestehen, wenn Sie „männlich“ eingestellt haben und zeigt dann die Fehlermeldung „Funktion nicht aktiviert“.
- Wetter
 - Zeigt die Wettervorhersage (Höchsttemperatur, Bewölkungsgrad) für den aktuellen Tag an. Die App ruft dazu öffentlich zugängliche Wetterdaten für die nächstgelegene Stadt ab, sofern Sie der App den Zugriff auf das Internet und Ihren Standort gewährt haben.
- Musik
 - Fernsteuerung der Musikwiedergabe auf Ihrem Smartphone. Es wird jeweils die App gesteuert, die Sie auf Ihrem Smartphone als Standard-App für die Musikwiedergabe definiert haben. Bei manchen Smartphones ist es erforderlich, dass Sie am Smartphone zuerst die Musikwiedergabe starten und dann erst die Fernsteuerung auf der Uhr funktioniert. Diese

Funktion ist abhängig von Ihrem Smartphone, nicht alle Smartphone unterstützen alle Funktionen der Musikfernsteuerung.

- Nachrichten
 - Zeigt die zuletzt eingegangenen Nachrichten an. Sie können auch einfach während der Anzeige der Uhrzeit von unten nach oben wischen, um zu diesem Bildschirm zu gelangen.
- Stoppuhr
 - Sie können die Stoppuhr nur verlassen, wenn Sie die Stoppuhr zuvor angehalten haben (entweder über Bildschirm oder seitlichen Knopf). Die Stoppuhr läuft nur, wenn Sie im Vordergrund ist. Wenn Sie die Funktion verlassen, wird die Stoppuhr automatisch beendet. Im Hintergrund laufende Stoppuhren (Multitasking) bietet beispielsweise die PRO 2 Serie von Knauer Mann.
- Telefon suchen
 - Wenn Sie diese Funktion aktivieren, wird Ihr Telefon vibrieren und/oder läuten (je nachdem wie Sie Ihr Telefon eingestellt haben), damit Sie es leichter finden können. Diese Funktion wird nur funktionieren, wenn Sie sich in Bluetooth-Reichweite (<10 Meter) befinden und die App läuft (d.h. nicht durch Stromsparfunktionen eingeschränkt ist).
- Einstellungen
 - Sprache
 - Ziffernblatt
 - Watchface (welches Uhrendesign wird angezeigt)

- Helligkeit (5 Helligkeitsstufen)
- Displayanzeigedauer (nach wie vielen Sekunden schaltet das Display ab)
- Zum Wecken heben (wie lange geht das Display an, wenn Sie die Hand heben)
- Vibrationsintensität (3 Stufen)
- Menüstil (Entweder Liste oder Iconwolke)
- QR Code (Zum Download von FitCloudPro)
- Batterie (erlaubt das Deaktivieren der Bluetooth-Verbindung, um die Akkulaufzeit zu verlängern; sie erhalten keine Nachrichten, Daten werden nicht synchronisiert – daher bitte später wieder einschalten!)
- System (zeigt Seriennummer, erlaubt einen Uhrenreset und das Ausschalten der Uhr)

Das Schnellzugriffsmenü verschwindet nach einiger Zeit der Nichtbenutzung wieder, ansonsten können Sie es durch Wischen von rechts nach links wieder „zurückschieben“.

6.1 STATUSBILDSCHIRM

 Hinweis: Die deutsche Sprache wird auf der Uhr automatisch aktiviert, nachdem Sie die Uhr das erste Mal mit der App verbunden haben! Alternativ können Sie die Sprache auch in den Einstellungen der Uhr umstellen.

Wischen Sie von oben nach unten und wählen Sie das Zahnradsymbol, um zu den Uhr-Einstellungen zu gelangen:

Bedeutung der einzelnen Symbole:



Die meisten der Symbole sind nur Abkürzungen zu häufig genutzten Funktionen. Exklusiv nur auf diesem Bildschirm sind „Verbindung zur App“, „Akkustand“ und „Nicht stören“. Wenn Sie „Nicht stören“ aktivieren, wird die Uhr nicht vibrieren, wenn z.B. eine WhatsApp-Nachricht eingeht. Sie können „Nicht stören“ wieder deaktivieren, indem Sie auf die Funktion tippen und anschließend auf das rote X.

6.2 MITTEILUNGEN

Zu den Mitteilungen gelangen Sie neben dem Menü auch, wenn Sie während die Uhrzeitanzeige sichtbar ist von unten nach oben wischen. Mitteilungen sind alle jene Nachrichten, die Sie von dem Smartphone auf die Uhr weiterleiten lassen.

Die Funktion dazu wird über die App realisiert. Daher ist es notwendig, dass die App Zugriff auf Ihre Anrufe, Kontakte, SMS und Benachrichtigungen hat, denn nur dann kann die App diese Information an die Uhr weiterleiten. (Wenn die App keinen Zugriff auf die Kontakte hat, dann kann Sie Ihnen nicht mitteilen, wer gerade anruft. Sie können diese Berechtigung jederzeit auch wieder entziehen mit dem Ergebnis, dass die entsprechende Funktion dann nicht zur Verfügung steht.)

Die wichtigsten Apps sind bereits in der App unter *Device > SMS-Alarm* vordefiniert. Ganz unten finden Sie den Eintrag „mehr Erinnerungen“ über den Sie sämtliche auf Ihrem Smartphone installierten Apps einzeln auf die Uhr weiterleiten können. Wenn Sie beispielsweise das FreeStyle Libre oder DEXCOM Blutzuckersystem nutzen, können Sie sich Zuckeralarmierungen direkt auf der Uhr anzeigen lassen, wenn Sie die App aktivieren.

⚡ Viele Android-Telefone haben rigide Stromspareinstellungen, die bewirken, dass die App FitCloudPro einfach pausiert oder beendet wird. In diesem Fall kann die App nicht mitbekommen, dass ein Anruf oder eine Nachricht einlangt und auch nicht auf die Uhr weiterleiten. Die verantwortliche Funktion dazu heißt „App-Optimierung“, wobei die Optimierung dafür steht, dass es dann nicht funktioniert, weil das Android-Betriebssystem die App eben „optimiert“ (=beendet/pausiert). Sie müssen daher die Optimierung der App deaktivieren, dann wird alles durchgängig funktionieren. Im Normalfall finden Sie diese Einstellung in Ihren Telefoneinstellungen unter „Apps“ und können dort dann die Optimierung für FitCloudPro deaktivieren. Es kann aber je nach Smartphone-Hersteller und Android-Version abweichen.

Sie gelangen zu diesem Punkt über die Menüoption „Run in Background“ unter „Mein“ (unten rechts) in FitCloudPro.

7. HINTERGRUNDWISSEN

i Ihre Gesundheitsuhr verwendet zwei verschiedene Arten von Sensoren zur Ermittlung der Gesundheitsdaten.

1. Pulsoxymetrie-Sensoren für Puls, Blutsauerstoffsättigung und Blutdruck (RÜCKSEITE MITTIG, erkennbar an grünen und roten LEDs bzw. nicht sichtbarem Infrarotsensor)

2. 3-Achsen-Sensor zur Ermittlung von dreidimensionalen Bewegungsinformationen (INNEN IM GERÄT VERBAUT)

Uhren der Knauer mann PRO-Serie verwenden 4 verschiedene Sensoren und können so deutlich mehr Vitaldaten in höherer Genauigkeit ermitteln. Wenn Sie also Wert auf diese Funktionen legen (und auf Multimedia-Funktionen wie Telefonie und Sprachassistentz verzichten können, sprechen Sie uns an, um einen Umstieg auf die PRO-Serie zu ermöglichen!)

Weiterführendes Hintergrund-wissen zum jeweiligen Funktionsprinzip, Rahmenbedingungen und Einschränkungen finden Sie beispielsweise auf:

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

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

Alle Werte dienen nur der Information und dürfen nicht als Grundlage für medizinische Entscheidungen herangezogen werden!

PULSMESSUNG (SENSOR 1)

Präzision: SEHR HOCH

Für eine korrekte Pulsmessung ist es notwendig, die Uhr straff zu tragen und ca. 2cm vom Handgelenks-knochen („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.



BLUTSAUERSTOFFSÄTTIGUNG (SENSOR 1)

Präzision: NUR NÄHERUNGSWERT

Die Ermittlung der Sauerstoffsättigung (sO_2) des Blutes gibt an, wie viele Prozent des Hämoglobins des Blutes mit Sauerstoff gesättigt sind und gibt an, wie effektiv Sauerstoff durch die Atmung aufgenommen wird.

BLUTDRUCKERMITTLUNG (SENSOR 1)

Präzision: NUR NÄHERUNGSWERT

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 zu viel oder zu wenig 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. **Bitte besuchen Sie www.knauer mann.de/blutdruck um die Ergebnisse zu verbessern!**

SCHRITZÄHLER (SENSOR 2)

Präzision: HOCH (BEI GEH-/LAUFBEWEGUNGEN)

Das Knauer mann-Gerät 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 Ihrem Gerät 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 würde jedoch zusätzlich ein integriertes GPS erfordern.

SCHLAFPHASENANALYSE (SENSOR 2)

Präzision: HOCH (BEI DURCHSCHNITTLICHEM SCHLAFVERHALTEN OHNE GROSSE BEWEGUNGEN)

Der 3-Achsen-Bewegungssensor ermittelt anhand der Bewegungsanalyse 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 einen Teil der Schlafanalyse der vergangenen Nacht an, die ausführlichen Informationen finden Sie jeweils in der App. Durch Zuschaltung des Sensors 1 für die Analyse von HRV und Blutsauerstoff verkürzt sich die Akkulaufzeit, aber die Präzision wird deutlich gesteigert.

8. PROBLEMLÖSUNG LADY 2

8.1 BLUETOOTH-VERBINDUNG

Frage 1: Hat die Verbindung schon einmal funktioniert oder noch nie?

JA: Es ist damit sichergestellt, dass die richtige App „FitCloudPro“ heruntergeladen, es ist ein reines Verbindungsproblem. Weiter mit Frage 2.

NEIN: Checken, welche App heruntergeladen wurde. Falls die falsche App (also eine andere als „FitCloudPro“), diese App bitte löschen und Smartphone neu starten um Verbindungsreste zu entfernen.

Frage 2: Drücken Sie auf den Knopf der Uhr. Geht das Display an und zeigt eine falsche Uhrzeit?

FALSCHER UHRZEIT: Die Uhr ist eingeschaltet, aber nicht korrekt verbunden, Weiter mit Frage 3.

DISPLAY GEHT GAR NICHT AN: Uhr aufladen (zumindest 30 Minuten), dann nochmal versuchen (Frage 2 wiederholen).

RICHTIGE UHRZEIT: Die Verbindung hat zumindest schon einmal funktioniert, Gehen Sie in die App FitCloudPro, dann auf Device > Finde das Armband, dann muss sich auf der Uhr eine Reaktion zeigen. Reaktion = Verbindung korrekt. Wenn keine Reaktion auf der Uhr erfolgt, weiter mit Frage 3.

Frage 3: Welches Smartphone haben Sie?

IPHONE/IPAD: Bitte in die Bluetooth-Einstellungen gehen, dort sollte die KnauerMann-Uhr aufscheinen. Neben der Uhr ist ein Symbol (meist ein „i“), dort drauf tippen und anschließend „Gerät ignorieren“ wählen und das iPhone/iPad neu starten, um Verbindungsreste zu entfernen. Weiter mit Frage 4.

ANDROID: Bitte in die Bluetooth-Einstellungen gehen. Dort darf die KnauerMann-Uhr nur als „Verfügbar“ oder gar nicht aufscheinen. Sollte die Uhr anders, z.B. als „Gekoppelt“, „Verbunden“, „Eingabegerät“ erscheinen, dann bitte diese Verbindung aufheben. Im Normalfall ist rechts von der Uhr ein Symbol (meist ein Zahnrad oder ein Pfeil), dann kann man die Verbindung/Koppelung aufheben. Bei manchen Geräten (wo kein Symbol sichtbar ist), muss man kurz oder lange auf den Namen der Uhr tippen. Nun in jedem Fall das Smartphone neu starten, um Verbindungsreste zu entfernen. Weiter mit Frage 4.

Frage 4: Was steht bei „Device“ (mittlerer Punkt) in der App FitCloudPro ganz oben bzgl. der Uhr?

„+ GERÄT KOPPELN“: Tippen Sie auf diese Zeile, um nach der Uhr zu suchen. Die Uhr sollte im weißen Bildschirm gefunden werden. Sobald die Uhr gefunden wurde, auf den Namen der Uhr tippen. In dem Moment, wo die Uhrzeit auf der Uhr stimmt, ist die Verbindung erfolgreich.

Endgültiger Check: Gehen Sie in die App FitCloudPro auf Device > Finde das Armband, dann muss sich auf der Uhr eine Reaktion zeigen. Reaktion = Verbindung korrekt. Wenn keine Reaktion auf der Uhr erfolgt, dann wenden Sie sich bitte an den KnauerMann Support.

VERBUNDENES GERÄT: Auf den Gerätenamen tippen, dann im erscheinenden Pop-Up-Fenster auf „TRENNEN“, um die Uhr zu trennen. Nun steht „+ GERÄT KOPPELN“ in der App. Frage 4 wiederholen.

8.2 MESSUNG NICHT MÖGLICH

Puls, Blutdruck, Blutsauerstoff

Bei Messungen von Puls, Blutdruck und Blutsauerstoff werden die optischen Sensoren genutzt. Bitte stellen Sie sicher, dass die Uhr auf der Rückseite keine Verschmutzungen aufweist. Außerdem darf die Haut an der Stelle, an der gemessen wird keine Narben, Tattoos, Muttermale und starke Körperbehaarung aufweisen. Stellen Sie zudem sicher, dass in der App im Profil *Eigene* > *Runder Kreis mit Kopf oben* der korrekte Hautteint eingestellt ist. In jedem Fall müssen je nach Messverfahren verschiedenfarbige LEDs auf der Rückseite der Uhr sichtbar sein.

Der Blutdruck muss zusätzlich kalibriert werden, besuchen Sie dazu www.knauer mann.de/blutdruck !

Schritte/Schlaf

Bitte beachten Sie die Hinweise im Kapitel „Hintergrundwissen“ dieser Bedienungsanleitung.

8.3 NUTZUNG OHNE SMARTPHONE

Die Knauermann LADY 2 ist grundsätzlich zur Nutzung in Kombination mit der App FitCloudPro konzipiert. Die Uhr verfügt über einen internen Speicher zur Aufzeichnung von Gesundheitsdaten bis zu 1. Sollten Sie also bis zu 1 Woche keinen Kontakt zur Smartphone-App herstellen, gehen keine Daten verloren.

Beachten Sie auch, dass die App neben einem Smartphone natürlich auch auf einem Tablet installiert werden kann, solange dieses über Android 6.0 oder höher bzw. iOS 9.0 oder höher verfügt und über integriertes Bluetooth. Es ist also nicht zwingend ein Smartphone erforderlich und auf dem größeren Tabletbildschirm lassen sich Daten auch sehr übersichtlich darstellen.

Sollten Sie weder über ein Smartphone noch ein Tablet verfügen, so empfehlen wir das Modell Knauermann PRO 2 PLUS (2023): Am Modell PRO 2 PLUS (2023) können Uhrzeit, Datum, Sprache und Überwachungsfunktionen direkt auf der Uhr eingestellt werden. Bitte wenden Sie sich an den Knauermann-Service, um die Uhr umzutauschen!

8.4 APP „FITCLOUDPRO“ NICHT KOMPATIBEL

Bei manchen weniger verbreiteten Android-Tablets oder -Smartphones kann es sein, dass der Google Play Store der Ansicht ist, die App wäre mit Ihrem Gerät nicht kompatibel. Dies ist nicht korrekt und erfordert, dass Sie den Download von einer anderen Seite herunterladen.

Wir haben Ihnen daher auf der Downloadseite **www.knauermann.de/app** einen Alternativdownload ohne Kompatibilitätsprüfung zur Verfügung gestellt. Bei diesem Download wird direkt die APK-Datei (Programmdatei von FitCloudPro) auf Ihr Gerät geladen. Wenn Sie diese Datei öffnen, wird die App ohne Kompatibilitätsprüfung installiert. Sie müssen in diesem Fall zustimmen, dass Sie der Quelle vertrauen – danach wird die App problemlos auch auf Ihrem Android-Gerät funktionieren, so lange es zumindest über Android 6.0 verfügt, was bei allen gebräuchlichen Geräten, die seit 2014 auf den Markt gekommen sind, der Fall ist.

9. 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.

10. 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:

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

Web: www.knauermann.de/support

Per E-Mail: support@knauermann.de

