



**KNAUERMANN**



## **Bedienungsanleitung EASY 3**

Stand: Oktober 2022

# ACHTUNG!

Die Knauermann EASY 1 (1. Generation, 2021) EASY 2 (2. Generation, 2022) und EASY 3 (3. Generation, 2023) sind technisch verschieden und benutzen jeweils eine andere App. Diese Anleitung bezieht sich ausschließlich auf die EASY 3.

Modell	<b>EASY 3</b>	<b>EASY 2</b>	<b>EASY 1</b>
(Bild)			
Farbe d. Armbands	Innen./Außenfarbe IDENTISCH	Innen./Außenfarbe IDENTISCH	Innen./Außenfarbe VERSCHIEDEN (Zweifarbige)
Aufladung	Separates Ladekabel	USB im Armband	USB im Armband
<b>App</b>	<b>Keep Health</b>	<b>Runmitfit</b>	<b>fitpro</b>
	<a href="https://knauermann.de/app#easy3">https://knauermann.de/app#easy3</a>	<a href="https://knauermann.de/app#easy2">https://knauermann.de/app#easy2</a>	<a href="https://knauermann.de/app#easy1">https://knauermann.de/app#easy1</a>

# 1. Wichtige Hinweise

Sie haben mit Ihrer Knauer Mann EASY 3 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 Knauer Mann EASY 3 ist wassergeschützt nach Norm IP68 („Dauerhaftes Untertauchen“): Geeignet für Duschen, Händewaschen, Regenwetter und geschützt gegen Schweiß. Es gelten folgende Einschränkungen:

→ 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)

→ Wassertiefen bis max. 10 Meter (Druck)

→ Bitte halten Sie die Uhr nicht direkt an Düsen im Whirlpool

## 2. Knauermann EASY 3 aufladen

Stellen Sie sicher, dass die Rückseite der Uhr und das Ladekabel sauber und trocken sind. Feuchtigkeit kann zu einem Kurzschluss und zu einer Beschädigung des Geräts führen (von der Gewährleistung ausgeschlossen).

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

### 3. Bedienelemente



Einschalten: Touch-Fläche 3 Sek. lang drücken.

Ausschalten: (Nur über das Menü möglich)

Die Touchfläche ist durch eine horizontale Linie optisch markiert.

## 4. Erste Schritte

Sie können nun durch die verschiedenen Anzeigen der Uhr wechseln, um sich einen Überblick zu verschaffen. Dabei gilt folgende Bedienlogik:

### **Touch-Fläche kurz drücken:**

*Display einschalten / Zum nächsten Bildschirm wechseln*

### **Touch-Fläche lange (3 Sekunden) drücken:**

*Aktion ausführen*

Es stehen folgende Bildschirme zur Verfügung:

Anzeige	Funktion
Uhrzeit-anzeige	LANGE drücken, um die Anzeige zu konfigurieren – Installation weiterer Ziffernblätter erfolgt über die App, Kapitel 8
Schritte	Schritte des heutigen Tages (vergangene Tage sind in der App abrufbar)
Schlaf	Anzeige der letzten Nacht, mehr Details in der App
Körper-temp.	Messung startet automatisch
Puls	Messung startet automatisch
Blutdruck	Messung startet automatisch
Blut-sauerstoff	Messung startet automatisch
Sport	Während dieser Bildschirm sichtbar ist, müssen Sie die Touchfläche LANGE (min. 3 Sekunden) gedrückt halten, um in die Sportfunktion

	<p>einsteigen. Anschließend auf dieselbe Weise eine Sportart auswählen!</p>
Mehr	<p>Wie beim Sport LANGE drücken, um in das Menü einzusteigen</p>
Mehr > Stoppuhr	<p>LANGE drücken, um in die Stoppuhr zu gelangen, KURZ drücken für Start/Stop, LANGE drücken, um die Stoppuhr zu beenden</p>
Mehr > Telefon suchen	<p>LANGE drücke, damit die Uhr Ihr Telefon läuten/vibrieren lässt, um es leichter zu finden (Verbindung zur App muss bestehen!)</p>
Mehr > Über	<p>Seriennummer der Uhr</p>
Mehr > Ausschalt.	<p>Uhr komplett ausschalten (LANGE drücken)</p>
Mehr > Reset	<p>Alle Daten auf der Uhr löschen (LANGE drücken)</p>



## 5. Keep Health App

Ihre Knauermann EASY 3 spielt sein volles Potential erst aus, wenn die App „**Keep Health**“ 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.

## 6. App downloaden

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


- (A) Download aus dem Google Play Store (Android) bzw. Apple App Store (iOS)
- (B) Öffnen der Adresse: [\*\*knauermann.de/app\*\*](https://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 und zu analysieren.

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. aller smarten Funktionen auf der Uhr müssen die angeforderten Berechtigungen erteilt werden!

Führen Sie zur Registrierung in der App folgende Schritte aus, wenn Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse registrieren möchten:


1. Tippen Sie auf „Neue Benutzerregistrierung“
2. Geben Sie in der ersten Zeile Ihre E-Mail-Adresse ein
3. Geben Sie in der zweiten Zeile ein Kennwort ein (mind. 6 Zeichen)
4. Tippen Sie auf „Code abrufen“
5. Geben Sie den per E-Mail erhaltenen 6stelligen Code in der 3. Zeile ein (der Code kommt binnen 30 Sekunden, prüfen Sie gegebenenfalls Ihren Spam-Ordner)
6. Tippen Sie auf „ERLEDIGT“

**Wenn Sie Ihre E-Mail-Adresse nicht bekanntgeben möchten, empfehlen wir, dass Sie als E-Mail *ihrfantasiename@trash-mail.com* eingeben.**

**Anschließend öffnen Sie die Website [www.trash-mail.com](http://www.trash-mail.com) und erhalten den 6stelligen Code anonym.**

Füllen Sie nun Ihr Profil wie Geburtstag, Geschlecht, Gewicht, etc. aus. Anschließend wird die App nach der Uhr suchen – daher bitte die Uhr vorher aufladen & einschalten!

Um die Uhr erst später mit der App zu verbinden, wählen Sie in der App unten „Ausstattung“ und anschließend „+ Gerät hinzufügen“

 Falls Sie mehrere Uhren in der Umgebung haben, können Sie auf der Uhr die jeweilige Seriennummer im Uhrenmenü abfragen, um die Uhren voneinander zu unterscheiden – alternativ legen Sie eine Uhr weiter entfernt ab, da die Liste nach Signalstärke sortiert ist.

# 8. App-Einstellungen

## **Auflistung der wichtigsten Einstellungen:**

Benachrichtigungen (WhatsApp, ...), Anrufe (inkl. Telefonnummer/Name) und SMS anzeigen

*Ausstattung > Nachrichtenbenachrichtigung*

24h-Gesundheitsüberwachung

*Ausstattung > Gesundheitsüberwachung*

Ziffernblatt wechseln

*Ausstattung > Ziffernblatt*

Wecker stellen (bis zu 8 Weckzeiten)


*Ausstattung > Wecker*

Automatisches Einschalten des Displays beim Anheben der Hand

*Ausstattung > Mehr – dann Schieberegler aktivieren!*

Google Fit / Apple Health aktivieren

*Meine > Systemkonfiguration > Datenübertragung*

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

## 9. 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. Die Knauer Mann EASY 3 ist ein Einstiegsgerät, der Blutdrucksensor ist nicht kalibrierbar und daher nicht so genau wie bei den leistungsfähigeren PRO-Modellen. Falls diese Funktion für Sie wichtig ist, sprechen Sie uns an, und wir bieten Ihnen einen kostengünstigen Umstieg auf die PRO-Modelle!



## **Schrittzähler (Bewegungssensor)**

Die Knauermann EASY 3 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 wie im Modell Knauermann GPS. Sie können jedoch beispielsweise eine Aktivität über die App aufzeichnen und so das integrierte GPS Ihres Smartphones nutzen.

## **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.

## **Körpertemperatur**

Auf der Rückseite der Uhr befindet sich ein Hauttemperatursensor. Über die Hauttemperatur wird auf die Körpertemperatur geschlossen. Dies ist nur eine Schätzung und darauf ausgelegt, dass Sie die Uhr in Innenräumen mit typischen Temperaturen tragen. Extremitäten wie Hände, Füße oder Kopf kühlen im Winter im Freien schneller aus und sind deutlich kälter als der Körper, umgekehrt kann sich die Uhr im Sommer bei starker Sonneneinstrahlung stark aufheizen.





Ihre Knauer mann EASY 3 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>

# 10. 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 > Runnifit > 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.

# 11. 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.



## 12. Ansprechpartner

Für alle produktbezogenen Fragen oder Gewährleistungsfälle wenden Sie sich bitte an das von beauftragte europäische Service-Center, das 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](http://www.knauermann.de/support)

**Per E-Mail:** [support@knauermann.de](mailto:support@knauermann.de)

