

Gesundheitsuhr

CARE PRO 3 MIT SOS-FUNKTION



INHALTSVER- ZEICHNIS

01
Wichtige Hinweise
Seite 6-7

02
Anleitung zum aufladen
Seite 8

03
Mindestanforderungen
Seite 9

04
Alleinstellungsmerkmale
Seite 10-11

05
*Meine Armbanduhr
einrichten*
Seite 12-16





*Gesundheitsuhr mit
App einrichten*

Seite 17

*Essenzielle
Einstellungen*

Seite 18-19

*Mobilfunkverbindung
für Anrufe*

Seite 20

*Benutzerdefinierte
Einstellungen Ihrer
Care Pro 3*

Seite 21-25

*Benutzerdefinierte
Einstellungen in der
App DeepFit*

Seite 26-34

*Benachrichtigungen,
Nachrichten &
Mittleiungen*

Seite 35-36

INHALTSVER- ZEICHNIS

42

Herzfrequenzintervall

Seite 37

43

Bildschirmeinstellungen

Seite 38

44

SOS-Funktion

Seite 39-40

45

Werkzeuge

Seite 41-42

46

Andere Einstellungen

Seite 43-63





17 *Online-Pflegefunktion*

Seite 64-66

18 *Problemlösung*

Seite 67-72

19 *FAQ's*

Seite 73-84

20 *Rechtliches &
Regelungen*

Seite 85-89

24 *Kontakt*

Seite 90



- Warmwasser mit einer maximalen Temperatur von 42°C (kein Dampfbad, keine Sauna)
- kein Wasser mit chemischen Zusätzen kein neutraler pH-Wert (chloriertes Wasser ist allerdings hierbei kein Problem, da es ph neutrales Wasser ist)
- kein Salzwasser
- Halten Sie Ihre Uhr nicht unmittelbar in und über den Düsen eines Whirlpools

Damit Sie die Kardena Care Pro 3 Uhren korrekt und ohne Fehler nutzen können, empfehlen wir Ihnen, die nachfolgende Bedienungsanleitung sorgfältig zu lesen. Dort finden Sie umfassende Tipps zur Handhabung und erfahren, wie Sie die Vitalwerte korrekt ermitteln können. Besonders wichtig ist es, den vier Einstellungsschritten unter dem Punkt "Essenzielle Einstellungen" zu folgen, um die Uhr optimal an Ihre Bedürfnisse anzupassen. Diese Uhr verfügt über viele Überwachungsfunktionen für Vitalfunktionen, die standardmäßig deaktiviert sind, um die Batterielebensdauer zu verlängern. Besonders bei der Blutdrucküberwachung ist eine Anpassung der Uhr erforderlich. Wir empfehlen Ihnen, den Abschnitt "allgemeines Wissen" zu lesen, um ein besseres Verständnis dafür zu bekommen, wie die eingebauten Sensoren funktionieren. Dort erklären wir ausführlich, wie sie funktioniert.

01 WICHTIGE HINWEIS



Entdecken Sie die neuste Hybrid-Smartwatch von Kardena®. Diese hochwertige Gesundheitsuhr umfasst modernste, sorgfältig ausgewählte Medizintechnologie. Sie ist für den privaten Gebrauch die am meisten gesundheitsorientierte Uhr, die es je gab auf dem Markt.

Anmerkung: Medizinische Entscheidungen sollten nicht aufgrund der Uhr getroffen werden. Sie liefert auf KI Grundlage errechnete oder gemessene Daten, welche zu **Ihrer** Information dienen. Diese können Sie dann ggf. mit Ihrem **Arzt bzw. Facharzt klären**. Sie ist **kein Ersatz für den Besuch bei einem Arzt**, liefert Ihnen jedoch zuverlässige Hinweise, wenn ein Arztbesuch erforderlich ist. Die Kardena Care Pro 3 kann ihre Benutzer auf Anzeichen von Vorhofflimmern und/oder Atmungsstörungen aufmerksam machen und somit indirekt Leben retten. Ebenso kann sie Ihren Schlaf sowie Ihre Aktivitäten aufzeichnen und Ihre Vitaldaten zuverlässig dokumentieren und grafisch darstellen.

ERLEBEN SIE DIE NEUESTE REVOLUTION IM BEREICH GESUNDHEIT UND TECHNOLOGIE! UNSER BRANDNEUES MODELL FÜR DAS JAHR 2024 SETZT INTERNATIONAL VÖLLIG NEUE MASSSTÄBE UND BIETET IHNEN EINE BISHER UNERREICHTE ERFAHRUNG!

Wichtiger Hinweis: Bevor Sie irgendeine Aktion/Test mit der Smartwatch durchführen, muss sie zuerst komplett aufgeladen werden. Dazu braucht sie in der Regel ca. 1,5 Stunden. Neigt sich die Ladekapazität des Akkus dem Ende zu, werden Sie auf dem Display Ihrer Uhr gewarnt durch optisches (blinkende Grafik) und akustisches Signal. Wir empfehlen, noch bevor sich die Funktionen der Smartwatch selbstständig abschalten, den Ladevorgang einzuleiten und den Akku vollständig aufzuladen. Sollten Sie die Warnungen verpasst haben, verbleibt eine kleine Energiereserve.

02 ANLEITUNG ZUM AUFLADEN

Verwenden Sie nur das mitgelieferte, magnetische Ladekabel. Sie befestigen es an der Rückseite der Uhr an den dortigen Metallspitzen. Die Smartwatch befindet sich in der richtigen Position, wenn sich die Magnete des Kabels mit denen des Uhranschlusses magnetisch anziehen und verbinden. Ist die Position falsch, stoßen sich die Magnete ab. Sie können im Prinzip nichts falsch machen. Das andere Ende des Ladekabels verbinden Sie entweder mit einem USB Ladekopf/Stecker mit Schnell-Ladefunktion oder einer USB-Schnittstelle Ihres Computers.



⚡ **Tipp:** Das Ladekabel ist richtig herum angeschlossen, wenn es - aus der Vogelperspektive (Display oben) betrachtet - rechts aus der Knopfseite der Smartwatch heraus zu sehen ist. Die Magnete ziehen sich dann sofort an, ohne dass Sie nervig fummeln müssen. Achten Sie stets auf saubere Anschlüsse und vermeiden Sie Feuchtigkeit. Niemals unter fließendes Wasser halten.

03 MINDESTANFORDERUNGEN

Sie benötigen einen Internetzugang, um:

- die App DeepFit herunterzuladen
- Ihre Smartwatch Care Pro 3 von Kardena® einzurichten die
- Firmware zu aktualisieren

Weitere Informationen dazu finden Sie unter Technische Daten, Seite 83

Smartphone oder Gerät



Sie benötigen ein iOS- oder Android-Gerät mit funktionierendem Bluetooth Low Energy, WLAN oder 3G/4G, um:

- Ihre Smartwatch einzurichten
- Daten von Ihrer Smartwatch abzurufen
- sich mit Ihrer Smartwatch zu verbinden
- sich mit anderen Benutzern zu vernetzen

Weitere Informationen dazu finden Sie unter Technische Daten, Seite 83.

iOS-Version oder Android

Zur Installation und Nutzung der App sind iOS 12 (oder neuer) oder Android 8 (oder neuer) erforderlich. Ihr Smartphone/Gerät muss mit Bluetooth Low Energy kompatibel sein, um Ihre Smartwatch installieren zu können.

Version der DeepFit-App

Damit Sie sämtliche Funktionen vollumfänglich nutzen können, muss stets die neuste Version der DeepFit-App installiert sein. Bei Erhalt Ihrer Care Pro 3 sollte bereits die aktuellste Version installiert sein. Bitte von Zeit zu Zeit auf Updates kontrollieren. Im Punkt "Über uns" sehen Sie die aktuelle Version der App DeepFit. Unter "Bewertung und Empfehlungen" gelangen Sie in den jeweiligen Playstore, in dem Sie die App zum Download gebracht haben.

04 ALLEINSTELLUNGSMERKMALE DER KARDENA® CARE PRO 3



Echtzeit SOS-Funktion

Sofortige Notfallhilfe: Die SOS-Funktion ermöglicht es dem Träger, in Notfallsituationen schnell und einfach Hilfe anzufordern. Durch Drücken des speziellen Notfallknopfes (SOS-Aufdruck) werden automatisch vordefinierte Notfallkontakte benachrichtigt, wie Familienmitglieder, Freunde oder professionelle Dienstleister, um unverzüglich Unterstützung zu erhalten.

Unkomplizierte Bedienung: Die SOS-Funktion unserer CARE Pro 3 ist schnell und unkompliziert über das Hauptmenü der Uhr zu bedienen. Das gilt auch für Senioren, deren technische Fähigkeiten begrenzt sind. Im Falle einer Bewegungsunfähigkeit nach einem Unfall kann der Notruf zusätzlich durch die integrierte Sprachsteuerung durchgeführt werden. **Vielseitige Anwendungsmöglichkeiten:** Die SOS-Funktion ist nicht nur für medizinische Notfälle gedacht. Sie kann ebenso für andere kritische Situationen zum Einsatz kommen. So etwa bei Stürzen, plötzlicher Desorientierung, Sicherheitsbedenken/Bedrohungen außer Hause. **Beruhigendes Sicherheitsgefühl:** Die SOS-Funktion bietet allen Trägern und ihren Familien ein beruhigendes Gefühl der Sicherheit. Die Gewissheit, dass im Fall der Fälle sofortige Hilfe verfügbar ist, reduziert Angstzustände und fördert ein unabhängiges und aktives Leben im Alter.

O4 ALLEINSTELLUNGSMERKMALE DER KARDENA® CARE PRO 3



Bluetooth-Telefonie

Feihändige Kommunikation: Die Bluetooth-Funktion macht direkte Telefonate sowie Annahme von eingehenden Anrufen möglich, ohne dass Ihr Smartphone in die Hand genommen werden muss. Dieser Vorteil sorgt für eine praktische und feihändige Kommunikation, was besonders für Senioren mit eingeschränkter Mobilität oder Motorik von Vorteil ist.

Die Bluetooth-Telefonie unserer Smartwatch ist speziell darauf ausgerichtet, den Alltag von Senioren zu erleichtern und ihre Kommunikationserfahrung zu verbessern. Für zusätzlichen Komfort sorgt unser via KI (künstliche Intelligenz) gesteuerter Sprachassistent. Die Sprachsteuerung ist via Display möglich.

Verbindung mit wichtigen Kontakten: Speichern Sie Ihre wichtigsten Kontakte im Handy, sodass diese auf der Smartwatch abrufbar sind. So können Sie schnell anrufen, ohne nach Ihrem Smartphone suchen zu müssen.

Reduzierung von Ablenkungen: Im Vergleich zum Telefonieren mit einem Mobiltelefon minimiert die Bluetooth-Telefonie Ablenkungen und ermöglicht es dem Träger, sich besser auf seine Umgebung zu konzentrieren.

Sicherheit im Notfall: Die Bluetooth-Telefonie kann im Notfall lebensrettend sein, da Senioren schnell Hilfe herbeirufen können, indem sie einen Notruf absetzen. Dies kann besonders wichtig sein, wenn sich der Senior in einer Notsituation befindet und selbst nicht in der Lage ist, sein Telefon zu erreichen. So ist unsere SOS-Funktion eine praktische und wertvolle Ergänzung für Träger jeden Alters, die ihre Kommunikation vereinfacht und gleichzeitig ihre Sicherheit und Unabhängigkeit fördert.

05 MEINE ARMBANDUHR EINRICHTEN

ARMBANDANPASSUNG

Die Uhr verfügt über Standard-Armbandanschlüsse für Bänder mit einer Breite von 22 mm. Jedes Armband dieser Breite kann problemlos an der Uhr angebracht werden und der Austausch ist ohne Werkzeug schnell möglich. Dies liegt daran, dass das Uhrenarmband durch einen Federsteg am Uhrengehäuse befestigt wird. Der Federsteg ist an einer Seite festgelegt und auf der anderen Seite flexibel dank einer Feder. Durch einen herausragenden Haken wird die Feder aktiviert. Im Onlineshop stehen verschiedene Farben und Modelle von Armbändern zur Auswahl.

1. Wenn am Haken gezogen wird, zieht sich die Feder zusammen und das Armband löst sich vom Gehäuse
2. Legen Sie das (neue) Armband mit dem Federsteg Befestigungsteil in das Uhrengehäuse ein.
3. Ziehen Sie am Haken, um die Feder zu entnehmen und das Armband zu platzieren, wie Sie es bei Ihrem Alltag am leichtesten haben.
4. Lassen Sie den Haken los und die Feder dehnt den Federsteg wieder aus, um das Armband an Ort und Stelle zu halten



05 MEINE ARMBANDUHR EINRICHTEN

VERSTELLEN EINES METALLARMBANDES

Das Uhrarmband besteht aus Metall und verfügt über einen verstellbaren Verschluss, der durch eine kleine Öffnung entriegelt werden kann. Der Verschluss kann nach Belieben jederzeit angepasst werden. Auf der Unterseite des Armbands befinden sich horizontale Perforationen, die als Referenzpunkte für die Positionierung des Verschlusses dienen. Nach der Einstellung wird der Verschluss wieder geschlossen.



METALLARMBAND KÜRZEN

Das benötigte Werkzeug namens Uhrenarmbandstiftentferner, ermöglicht es Ihnen, die Stifte sicher zu entfernen, ohne das Metallarmband zu beschädigen.

Hier sind die Schritte, die Sie befolgen sollten, um das Metallarmband zu kürzen:

1. Legen Sie das Metallarmband flach auf eine weiche Unterlage, um Kratzer zu vermeiden.
2. Suchen Sie die Stifte, die das Armband verbinden. Diese befinden sich normalerweise an den Gliedern des Armbands.
3. Verwenden Sie den Uhrenarmbandstiftentferner, um die Stifte vorsichtig aus dem Metallarmband zu drücken. Achten Sie darauf, nicht zu viel Druck auszuüben, um Beschädigungen zu vermeiden.
4. Entfernen Sie die gewünschte Anzahl an Gliedern, um das Armband zu kürzen.
5. Setzen Sie die Stifte wieder ein, indem Sie sie durch die Löcher in den Gliedern des Armbands schieben. Achten Sie darauf, dass die Stifte sicher und fest sitzen.
6. Überprüfen Sie die Länge des Armbands, um sicherzustellen, dass es richtig passt. Falls nötig, wiederholen Sie die Schritte 3-5, um weitere Glieder zu entfernen.

05 MEINE ARMBANDUHR EINRICHTEN

Tragen der Kardena Care Pro 3

Hier gibt es Tipps zum richtigen Tragen Ihrer Kardena Care Pro 3. Wie Sie einen guten Sitz erzielen und welche Hautunverträglichkeiten es gibt.

ZU LOCKER



GENAU RICHTIG



Je besser der Sitz,
desto besser die Messung

Um optimale Ergebnisse bei der Verwendung von Funktionen wie Wrist Detect, Taptic Engine und den elektrischen oder optischen Sensoren der Kardena Care Pro 3 zu erzielen, sollte die Rückseite der Uhr auf der Haut aufliegen.

Damit Ihre Kardena Care Pro 3 bequem und die Sensoren ordnungsgemäß funktionieren, sollte das Armband weder zu fest noch zu locker sitzen, sondern genau richtig, mit ausreichend Platz zum Atmen für die Haut. Wenn die Uhr leicht verrutscht oder die Sensoren Ihre Herzfrequenz nicht erfassen, ziehen Sie das Armband etwas straffer. Während des Sports können Sie das Kardena Care Pro 3-Armband etwas fester anziehen und nach dem Training wieder lockern. Beachten Sie außerdem, dass die Sensoren nur dann ordnungsgemäß funktionieren, wenn die Uhr auf der Oberseite des Handgelenks getragen wird.

HAUTUNVERTRÄGLICHKEIT HÄUFIGSTE URSACHE?

Oftmals liegt es an einer allergischen Reaktion auf das Material des Armbands, wie zum Beispiel Nickel, Latex oder bestimmte Kunststoffe. Beim Erwerb einer Smartwatch ist es daher von Bedeutung, auf hypoallergene Materialien zu achten und gegebenenfalls ein Armband aus hautfreundlicheren Stoffen wie Silikon oder Leder zu wählen, um allergische Reaktionen zu vermeiden.

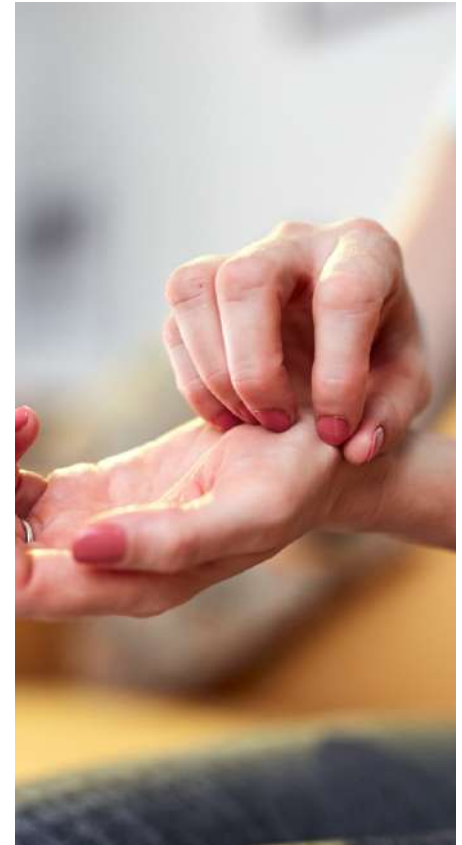
HAUTZREIZUNG DURCH FEHLENDE ATMUNGSAKTIVITÄT

Die Atmungsaktivität des Armbands spielt eine wichtige Rolle, vor allem wenn die Haut unter der Smartwatch stark schwitzt. Dies kann zu Problemen führen. Tragepausen sind daher empfehlenswert, da sie Ihrer Haut die Möglichkeit geben zu atmen und Feuchtigkeit abzuleiten, was hilfreich sein kann, um solche Schwierigkeiten zu vermeiden.

REGELMÄSSIG REINIGEN

Die regelmäßige Reinigung der Smartwatch ist ebenfalls von Bedeutung, um Bakterien oder Schmutzablagerungen zu beseitigen, die Hautirritationen verursachen können. Für die gründliche Reinigung des Armbands empfiehlt es sich, milde Seife und Wasser zu verwenden. Stellen Sie sicher, dass das Armband vollständig trocken ist, bevor Sie es wieder anlegen.

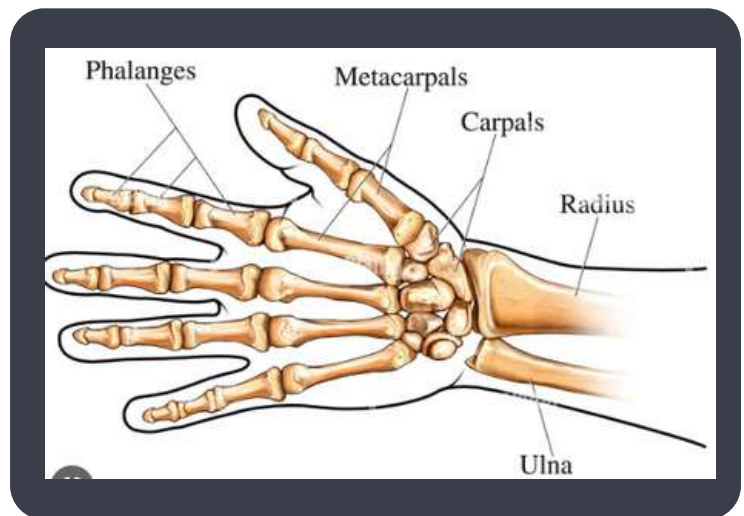
Es gilt zu beachten, dass diese Ratschläge allgemeiner Natur sind und individuelle Unterschiede bei Hautempfindlichkeiten berücksichtigt werden sollten. Es empfiehlt sich immer, auf die Signale Ihres Körpers zu achten und bei Bedenken professionel-len Rat einzuholen, um Hautunverträglichkeiten zu vermeiden oder zu verbessern.



O5 MEINE ARMBANDUHR EINRICHTEN

Meine Smartwatch richtig tragen

Im Rahmen einer Messung Ihrer Vitaldaten, die Ihre Smartwatch vornehmen soll, ist es wichtig, dass Sie Ihren Tragarm (es sind sowohl rechter oder linker Arm möglich) während der Messung stets ruhig halten (gilt nicht für den Sportbereich). Der Bildschirm bzw. das Display zeigt dabei nach oben.



Am besten bringen Sie den Arm in eine ruhige Position, indem Sie ihn auf einer Unterlage (Tisch oder ähnliches) abstützen/auflegen. Wenn Sie während einer Messung sprechen oder eine körperliche Tätigkeit ausführen, kann das die Genauigkeit der Messdaten verfälschend beeinflussen. Sie tragen die Uhr in korrekter Position ca. 0,5 bis 1 cm über der Ulna (Elle, deutlich erkennbare, knöcherner Erhebung direkt nach dem Handgelenk). Die Smartwatch muss eng an der Haut anliegen, damit die Sensoren präzise messen können

Berechtigungseinstellungen

Damit Ihr Gerät eine stabile Verbindung bereitstellt, damit Daten und Nachrichten angezeigt werden, empfehlen wir nachfolgende Einstellungen vorzunehmen:

- Benachrichtigungs-Zugriff
- Zugriff auf Kontakte erlauben
- Telefonzugriff
- Zugriff auf SMS
- Standortberechtigung
- Zugriff auf Körpersensoren
- Akkuoptimierung AUS
- Berechtigung Fotos aufzunehmen

Diese Berechtigungen haben Sie im Idealfall schon zu Anfang erteilt, weshalb unter jeder einzelnen Berechtigung in Grün angezeigt wird: eingeschaltet

06 GESUNDHEITSUHR MIT APP EINRICHTEN

Die App DeepFit installieren

Downloaden Sie in einem gängigen Playstore die App *DeepFit* und installieren Sie diese auf Ihrem Smartphone. Öffnen Sie die App *DeepFit*. Sie werden vor die Wahl gestellt: Entweder sogleich Ihre privaten Eckdaten zu erfassen oder einfach zunächst die Option *Überspringen* auszuwählen. Sie können Ihre Nutzerdaten jederzeit nachpflegen, wenn Sie Ihre Neugier auf unsere einzigartige Technik vorerst zufriedengestellt haben.



Meine Armbanduhr installieren

Ihre Care Pro 3 verfügt über eine duale Bluetooth-Funktion: Diese sind:

1. Für App-Endverbindung (Datenübertragung)
2. Für Mobilfunkverbindung (Anrufe)

App-End-Verbindung für die Datenübertragung

Hierzu aktivieren Sie zunächst die Bluetooth-Funktion in Ihrem Smartphone. Es ist logisch, dass bei der Vielzahl von verschiedenen Smartphone-Herstellern ebenso viele Varianten der Einstellungsmöglichkeiten und auch der zur Anwendung gebrachten Symbole existent sind. Im Handbuch Ihres Mobiltelefon finden Sie am einfachsten die richtige Vorgehensweise und zutreffenden Symbole für Ihr Gerät. Wichtig ist, dass Ihr Smartphone die Armbanduhr findet (TK22) und ein Verbindungspaar (Pairing) bildet, indem sich die beiden Geräte koppeln & verbinden. Es ist eine für Sie bestimmt gängige Vorgehensweise, wenn Sie etwa einen Bluetooth Lautsprecher oder ein anderes, externes Zubehör angeschlossen und gekoppelt/verbunden haben. Je nach Software Ihres Smartphones werden Sie auf diverse Weise individuell durch die Vorgänge geführt. Erlauben Sie der DeepFit-App alle Funktionen, die Sie für die Gesundheitsuhr nutzen möchten. Diese aktivieren Sie, indem Sie die Schalter im Einstellungsbereich des Smartphones nach rechts schieben.

07 ESSENZIELLE EINSTELLUNGEN

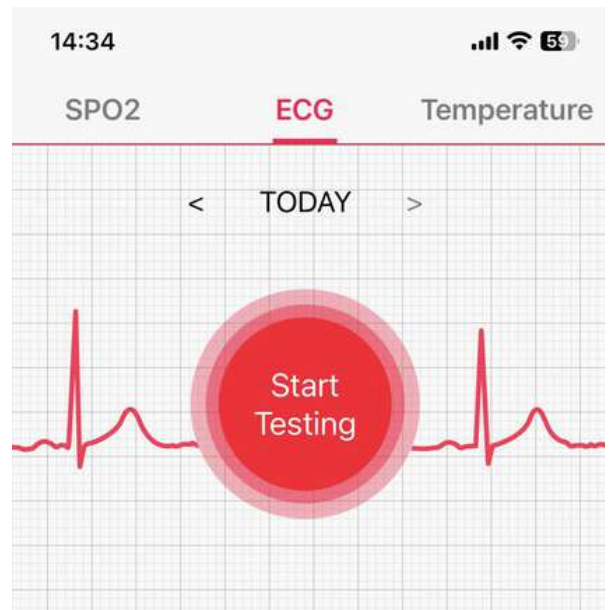
Hinweis: für iOS-Nutzer (Apple): Wenn Sie die iOS-Version verwenden, finden Sie Ihr Smartphone oder Tablet nicht unter "angeschlossene Geräte", sondern unter dem Reiter "Verbindung". Dies liegt daran, dass iOS Smartwatches über das Betriebssystem verbindet, während dies bei Android-Geräten über die App erfolgt.

1. Gehen Sie in die "Einstellungen" und wählen Sie den vierten Punkt auf der rechten Seite aus. Unter diesem Abschnitt finden Sie die Option "Angeschlossenes Gerät" oder "Verbindung". Hier müssen Sie Ihre Smartwatch mit der App verbinden.
2. Erstellen Sie ein individuelles Profil, indem Sie folgende Schritte befolgen: Navigieren Sie zu den "Einstellungen" und wählen Sie dort den vierten Eintrag auf der unteren rechten Seite aus. Dort finden Sie ein Symbol in Form eines stilisierten Knopfes in einem runden Kreis. Tippen Sie darauf, um fortzufahren. Im nächsten Schritt füllen Sie alle verfügbaren Felder entsprechend aus. Achten Sie besonders auf die Auswahl der Hautfarbe, indem Sie den Farbkreis verwenden, der Ihrer eigenen Hautfarbe am ähnlichsten ist. Dieser Punkt ist äußerst wichtig, da diese Angabe für die Blutwertmessung entscheidend ist.



07 ESSENZIELLE EINSTELLUNGEN

3. Justieren Sie Ihren Blutdruck, um die Uhr an Ihre körperlichen Bedürfnisse anzupassen. Auf der Hauptseite wählen Sie den ersten Menüpunkt auf der linken Seite mit dem Titel "Blutdruck". Zur Blutdruckermittlung empfehlen wir Ihnen die Verwendung eines Blutdruckmessgeräts mit einer Manschette.



Sollten Sie kein eigenes Gerät besitzen, so können Sie diesen Wert kostenlos in einer Apotheke überprüfen zu lassen. Übertragen Sie anschließend die ermittelten Blutdruckwerte in die App. Dieser Wert ist von großer Bedeutung, da die optischen Sensoren in der Uhr auf Abweichungen nach oben oder unten reagieren können. Es ist wichtig zu betonen, dass die Uhr dabei keinerlei Druck auf Sie ausübt.

4. Aktivieren Sie die Überwachung Ihrer Gesundheitswerte, indem Sie in den "Einstellungen" den fünften Eintrag auf der unteren rechten Seite auswählen. Über den Abschnitt "Angeschlossenes Gerät"/"Verbindung" können Sie die Gesundheitsüberwachung starten.



08 MOBILFUNKVERBINDUNG FÜR ANRUFE

Vorgehensweise

- kurzer Druck auf den rechts an der Uhr angebrachten Knopf, es erscheint das Zifferblatt
- mit einem erneuten kurzen Druck auf den seitlichen Knopf gelangen Sie in die Bildschirmanzeige: Trainings Sportlicher Rekord Schritte
- scrollen Sie weiter, indem Sie das Displaybild behutsam weiter nach oben zum Rand der Uhr hin wischen
- bitte achten Sie auf saubere Finger (Fett etwa würde das Wischen erschweren oder komplett ausbremsen)
- tippen sie sodann auf das Lautsprechersymbol
- aktivieren Sie den erscheinenden Schalter für Bluetooth, indem Sie ihn nach rechts schieben
- nach dieser Bluetooth-Aktivierung begeben Sie sich in das Bluetooth-Menü Ihres Smartphones
- dort sehen Sie (je nach Smartphone-Modell variierend) die Option gekoppelte Geräte
- diese Meldung ist ebenso in der App auf der Seite Gerät zu sehen. Zunächst sehen Sie die Bezeichnung Ihrer Smartwatch TK22, darunter die MAC-Adresse, dann beide Meldungen für erfolgreich gekoppelt. Wenn in der Smartwatch der Schalter für Audio (Lautsprechersymbol) deaktiviert wurde, zeigt die Seite Gerät nach dem dortigen Symbol für Lautsprecher die Meldung: Deaktiviert
- wählen Sie das dort aufgeführte Gerät aus Audio TK22
- folgende Auswahlmöglichkeiten werden Ihnen angezeigt: umbenennen, verbinden, entkoppeln
- schieben Sie den Schalter für Audio ein nach rechts. Dann sollte eine Anzeige erscheinen mit dem Text: Verbindung wird hergestellt (ähnlicher Text je nach Modell möglich)



Es kann vorkommen, dass die beschriebene Vorgehensweise nicht auf Anhieb klappt. Am besten leiten Sie einen Neustart mit der Software Ihres Smartphones ein. Wenn danach immer noch nichts funktionieren sollte, entkoppeln Sie die in Ihrem Handy vorhandenen Bluetooth-Geräte und versuchen Sie es ausschließlich mit der App DeepFit. In aller Regel funktioniert die Verbindung von Uhr und Smartphone einwandfrei.



09 Benutzerdefinierte Einstellungen

der Smartwatch über das Display Ihrer Care Pro 3

Vom Grundmenü des Zifferblattes wischen Sie den Screen nach unten. Sie befinden sich in der Schnittstelle für:

- **Beleuchtungsdauer**, durch Verschieben des linken weißen Balkens erhöhen oder reduzieren Sie die Intensität der Displaybeleuchtung
- blauer Button für den **Sprachassistenten**
- Sie aktivieren den Sprachassistent durch Anklicken des blauen Buttons. Danach drücken Sie auf das abgebildete Mikrofon, worauf sich die abgebildete blau-grün-gelbe Skala in Bewegung setzt. Sie können jetzt dem Assistenten einen Befehl erteilen. Stellen Sie sicher, dass in den Einstellungen Ihres Smartphones die Einrichtung für die Sprachsteuerung aktiviert ist
- grüner Button, Auswahl: **Listen- oder Symbolanzeige**
- roter **SOS-Button** für Notrufe
- hellblauer **Info-Button**, der zeigt Gerätename, MAC-Adresse, Versionsnummer
- **Kontocenter / Konto löschen**: Hier finden Sie zusammengefasst Ihre selbst angelegten Daten der Registrierung.

Wischen/scrollen Sie das Display nach links,
um in das nächste Untermenü zu gelangen:

- am oberen Screen sehen Sie das Zeichen der zwei ineinander verschlungenen Ringe (verbunden), mittig ist die Uhrzeit abgebildet, rechts außen ist das Anzeigesymbol für den Akkustand
- Button Abbildung Smartphone, durch Betätigen dieses Knopfes aktivieren Sie die **Suchfunktion** des Smartphones. Sie spüren eine Vibration Ihrer Smartwatch und hören ein aufdringliches Tonsignal, das Ihnen das Auffinden Ihres Smartphones erleichtert
- Button Abbildung **Uhrdisplay**, nach dem Einschalten lange die Seitentaste drücken, um die Uhr zu aktivieren oder wieder auszuschalten
- Button Abbildung **Zahnrad für Einstellungen**
- **Monitoring** Einstellungen EKG, Einrichtung für automatische Erkennung von:
 1. automatische Messung Herzschlagfrequenz (Automatic HR Detect)
 2. Anzahl der Herzschläge pro Zeitspanne
 3. automatische Blutdruckmessung (Automatic Blood)
 4. automatische Blutsauerstoffüberwachung (Automatic Oxygen)
 5. automatische Überwachung der Körpertemperatur (Temperature).
- Durch Verschieben des regulierenden Balkens aktivieren/deaktivieren Sie die jeweilige Funktion

⚡ Tipp: Bitte beachten, dass die Umgebungstemperatur mit in die Messung einfließt. Die Gesundheitsuhr sollte deswegen für wenigstens 10 Minuten vor der Messung am Handgelenk angelegt sein



- Einstellen **Handheben/Armlift**: Durch Aktivierung des empfindlichen Modus kann sich der Energieverbrauch leicht erhöhen
- **Zeitsystem**, Einstellen 12- oder 24-Stundenrhythmus, dem System folgen (bedeutet, so wie Ihr Mobiltelefon eingestellt ist, so stellt sich die Uhrzeit auf der Smartwatch ein)
- Button unten, Abbildung **Lautsprecher**, diesen aktivieren (nach rechts schieben) oder deaktivieren (nach links schieben), wodurch sich die Bluetooth-Datenverbindung Smartwatch und DeepFit entkoppelt, es kann keine Kommunikation stattfinden
- Button unten, Abbildung **Dreiviertelmond**, Aktivierung: **Nicht stören/Bildschirmsperre**, durch langes Drücken des Seitenknopfes heben Sie diese Funktion wieder auf und entsperren den Bildschirm, erkennbar am sich öffnenden Symbol für ein Vorhängeschloss
- Button unten, Abbildung **QR-Code**, zum Herunterladen der App DeepFit



Verwendung des Knopfes an der Seite des Uhrgehäuses.

Durch einen kurzen Druck auf besagten Knopf schalten Sie das Display ein. Es erscheint das von Ihnen eingestellte Zifferblatt. Bei langem Betätigen des Knopfes gelangen Sie auf das Bild im Display für:

- Starten Sie neu
- Ausschalten

Ist die Uhr abgeschaltet, reaktivieren Sie die Uhr/das Display durch einen langen Druck auf den Seitenknopf. Bei sichtbarem Zifferblatt kommen Sie mit einem kurzen Druck auf den Knopf in folgendes Bild:

- Trainings
- Sportlicher Erfolg
- Schritte

Von jedem der oben aufgeführten Möglichkeiten aus gelangen Sie mittels eines kurzen Knopfdrucks zurück zum Zifferblatt. Haben Sie die Auswahl gefunden, die Sie nutzen möchten, klicken Sie auf das entsprechende Symbol, um tiefer in die Schnittstelle hineinzukommen. Dort wird Ihnen angezeigt, was Sie jeweils tun müssen. Ein Beispiel Durch Antippen der Funktion Trainings erscheinen folgende Auswahlmöglichkeiten:



- Lauf
- Gehen
- Radfahren
- Atmen
- HIIT (Hoch-Intensität Intervall Training)
- Plank (Liegestützen)
- Seilspringen
- Yoga
- Steigen (Berg)
- Wandern
- Spinnrad
- Rudergerät
- Stepper
- Crosstrainer
- Basketball
- Tennis
- Badminton
- Fußball
- Baseball
- Rugby





Zur Beachtung

Befinden Sie sich Outdoor zu einem Workout, haben Sie kein WLAN zur Verfügung. Ihr Smartphone schaltet auf die kostenpflichtige Mobilfunkverbindung um (wenn es entsprechend so eingestellt ist). Prüfen Sie Ihren Tarif. Gegebenenfalls aufstocken und anpassen. Sie werden erstaunt sein, welche Möglichkeiten Ihnen die Smartwatch alleine im sportlichen Bereich zu bieten hat. Das hier angeführte Beispiel mit den Trainings ist derart umfangreich, dass Sie eine ganze Weile damit beschäftigt sein werden.



Die Kardena® CARE Pro 3 ist mit einem leistungsstarken Realtek Chip RTL8762D ausgestattet der bei über 2.000 Gesundheitsmessungen pro Tag eine Akkulaufzeit von 4 bis 7 Tagen gewährleisten kann.



10 Benutzerdefinierte Einstellungen

in der App DeepFit

Einstellungen einzelner Funktionen

1. Gehen Sie in der App DeepFit auf die Schnittstelle Titelseite. Sie befindet sich am unteren Bildschirmrand Ihres Smartphones, die linke, erste Anzeige. In diesem Untermenü sehen Sie an der Kopfzeile Ihren registrierten Vornamen (Foto kann eingepflegt werden) sowie am rechten, äußern Rand das Symbol für einen Kalender.
2. Diesen angeklickt, öffnen sich die Daten für einen halben und einen kompletten Monat. Wenn Sie ein bestimmtes Datum antippen, erscheinen jeweils Hinweise auf erfasste Termine, oder aber es wird angezeigt heute keine Daten. Der Kalender lässt sich beliebig zurückscrollen, indem Sie den Screen nach unten wischen
3. Direkt unter Ihrem Foto können Sie die Daten aktualisieren. Dazu ziehen Sie auf dem Display des Mobiltelefons das obere Drittel der Seite nach unten und lassen es wieder los. Daten werden synchronisiert.
⚡ Tipp: Eine wichtige Funktion, die Sie sich unbedingt nach jeder manuellen Messung angewöhnen müssen, damit ihre Messdaten stets auf dem neusten Stand sind.
4. Nach Einklicken in diese Schnittstelle sehen Sie ganz oben auf dem Screen einen großen Kreis, der die Anzahl der Schritte, sowie die absolvierten Stunden anzeigt. Durch Betätigen der Pfeiltaste nach rechts oder links gelangen Sie zu vergangenen Tagen/Aufzeichnungen und auch wieder zurück.
5. Möchten Sie nachsehen, wie viele Schritte Sie am Vortag absolviert haben, berühren Sie den Linkspfeil. Unterhalb des Kreises wird Ihnen das Datum des betreffenden Tages angezeigt. Durch Klicken auf das Kreisinnere wird Ihnen entweder die Schrittzahl/Stunden, oder wahlweise die verbrauchten Kalorien (Symbol offene Flamme) dargestellt.
6. Unter diesem Kreis sind die einzelnen Vitalfunktionen aufgelistet. Ein manuell bewegliches Diagramm am oberen Bildrand hilft Ihnen, schneller in eine Schnittstelle zu gelangen. Die Reihenfolge dieses Schnellwahlbandes ist: Schritte, Schlaf, Puls, Blutdruck, SpO2, EKG, Temperatur, Gewicht



- **Schritte:** Anzeige Oberfläche: Ziel (Anzahl der Wunsch-schritte), erfolgt in Prozent, durch Anklicken wird folgendes angezeigt:

 - Einstellung des Tagesziels
 - Anzeige von Ziel in %
 - Entfernung in km
 - Verbrauch in kcal
- **Schlaf:** Anzeige Oberfläche: Tiefe in Stunden, Qualität in Worten, durch Anklicken wird Ihnen folgendes angezeigt:

 - Gesamtdauer und Qualität
 - Tiefschlaf
 - Leichtschlaf
 - Wachphase
 - die Einschlafzeit
 - Aufwachzeit
 - wie oft nachts aufgestanden
- **Puls:** Anzeige Oberfläche: letzter Puls, durchschnittlicher Puls, jeweils in BPM, durch Anklicken wird Ihnen folgendes angezeigt:

 - Max. Puls (BPM)
 - niedrigste Herzfrequenz
 - durchschnittliche HF
- **Blutdruck:** Anzeige Oberfläche: höchster Blutdruck, letzter Blutdruck, durch Anklicken wird Ihnen folgendes angezeigt:

 - höchster und niedrigster Blutdruck
 - durchschnittlicher Blutdruck
 - letzter Blutdruck
- **SpO2 (Sättigung):** Anzeige Oberfläche: Umfang in %, letzter Wert in %, durch Anklicken wird Ihnen folgendes angezeigt:

 - Umfang von bis (in Prozent)



- **EKG:** Anzeige Oberfläche: neuste Werte, durch Anklicken wird Ihnen folgendes angezeigt:

das Messdiagramm mit der Option
Messung starten

Prüfprotokoll (Aufzeichnungen)

bei Anklicken von: Alle Daten, erscheinen:

Testzeit

Datum

Uhrzeit

das Diagramm

Besonderheit beim EKG: Um einen leichten, nicht schädlichen Stromkreis für die Aufzeichnung der Messdaten zu ermöglichen, müssen Sie mit der freien Hand eine Verbindung von Ihnen zur Uhr herstellen (Stromkreislauf).

Der Schwachstrom muss ungehindert durch Ihren Körper laufen. Dazu nutzen Sie bitte Daumen und Zeigefinger (wobei der Daumen den Sensor, der freie Finger als Stütze am Gehäuse dienen). Sie drücken an der rechten Seite der Uhr die Taste/den Sensor unter dem Einschaltknopf. Achten Sie darauf, dass Sie konstant auf dem Sensor verbleiben, bis der Messvorgang abgeschlossen ist

- **Temperatur**, Anzeige Oberfläche: Neuster in °Celsius, durchschnittlicher Wert in °Celsius, durch Anklicken wird Ihnen folgendes angezeigt:

höchster Wert

niedrigster Wert

durchschnittlicher Wert Gewicht

Anzeige Oberfläche: Messdatum, Aktuelles

- **Gewicht** in kg, durch Anklicken wird Ihnen folgendes angezeigt:

Datum und Uhrzeit des aktuellen Gewichts
Zielgewicht

durch Betätigen des + Pluszeichens
kann das neu ermittelte Gewicht
eingestellt werden.

BLUTDRUCK KALIBRIERUNG

Um den Blutdruck mit einem medizinischen Messgerät zu kalibrieren und die Werte in einer App zu hinterlegen, folgen Sie bitte den nachstehenden Schritten:

1. Stellen Sie sicher, dass Sie ein zuverlässiges und geeignetes Blutdruckmessgerät besitzen. Es gibt verschiedene Arten von Messgeräten, wie z.B. Oberarm- oder Handgelenkmessgeräte. Wählen Sie das passende Gerät für Ihre Bedürfnisse aus.
2. Lesen Sie die Bedienungsanleitung des Blutdruckmessgeräts sorgfältig durch, um sich mit den richtigen Schritten vertraut zu machen. Achten Sie besonders auf die korrekte Platzierung der Manschette und die Positionierung des Messgeräts.
3. Bevor Sie mit der Kalibrierung beginnen, stellen Sie sicher, dass Sie sich in einer ruhigen Umgebung befinden und keine körperliche Anstrengung unmittelbar davor ausgeübt haben. Setzen Sie sich in eine bequeme Position und entspannen Sie sich für einige Minuten.
4. Legen Sie die Manschette des Blutdruckmessgeräts gemäß den Anweisungen an Ihrem Oberarm oder Handgelenk an. Stellen Sie sicher, dass die Manschette fest, aber nicht zu eng sitzt.
5. Schalten Sie das Messgerät ein und starten Sie die Messung. Halten Sie während des Messvorgangs ruhig und atmen Sie normal.
6. Sobald der Blutdruck gemessen wurde, notieren Sie die Werte, die auf dem Display des Messgeräts angezeigt werden. Beachten Sie insbesondere den systolischen (oberen) und diastolischen (unteren) Blutdruckwert.
7. Öffnen Sie die App auf Ihrem Smartphone oder Tablet, in der Sie die Blutdruckwerte hinterlegen möchten.
8. Suchen Sie in der App nach der Option „Persönlicher Blutdruck“ um die Blutdruckwerte einzugeben. In den meisten Apps finden Sie diese Funktion in einem separaten Bereich für Gesundheitsdaten.
9. Geben Sie die gemessenen Blutdruckwerte in die App ein. Sie müssen in der Regel den systolischen und diastolischen Wert separat eingeben. Möglicherweise können Sie auch zusätzliche Informationen wie den Puls oder das Datum und die Uhrzeit der Messung angeben.
10. Speichern Sie die eingegebenen Blutdruckwerte in der App. Überprüfen Sie, ob die Werte korrekt eingetragen wurden, um sicherzustellen, dass die Daten vollständig und genau sind.
11. Wiederholen Sie diese Schritte regelmäßig, um Ihren Blutdruck zu messen, zu kalibrieren und die Werte in der App zu aktualisieren. Dies ermöglicht es Ihnen, Veränderungen im Verlauf der Zeit zu verfolgen und gegebenenfalls Rückschlüsse auf Ihre Gesundheit zu ziehen.
12. Vervollständigen Sie Ihr Profil mit Größe, Gewicht und Alter, um präzisere Ergebnisse zu erhalten.

BLUTDRUCK KALIBRIERUNG KORREKTUR

1. Schritt: Den ersten Korrekturfaktor ermitteln

Tragen Sie die Uhr am selben Arm, wo auch die medizinische Manschette angelegt wird. Die Verwendung eines medizinischen Messgeräts erfordert eine gewisse Erfahrung und Kenntnis. Wenn Sie sich nicht sicher sind, wie Sie Ihr Gerät kalibrieren oder Ihre Blutdruckwerte korrekt messen können, wenden Sie sich an einen Arzt oder medizini-schen Fachmann. Um eine korrekte Blutdruckauswertung zu erhalten, müssen Sie in der App einen Wert hinterlegen. Er stellt den Korrekturfaktor dar und korrigiert den enthaltenen Algorithmus per PPG. Tragen Sie Ihre Uhr jetzt ununterbrochen für 48 Std.



2. Schritt: Bei Bedarf sollte nach zwei Tagen die Justierung des Korrekturfaktors erfolgen

Nach Ablauf von zwei Tagen ist es ratsam, den Blutdruck sowohl mit einem medizinischen Manschettenmessgerät als auch mit der Uhr zu messen. Im Idealfall sollten die beiden Werte übereinstimmen. Falls jedoch eine Abweichung von mehr als zehn Punkten zwischen den beiden Messungen festgestellt wird, ist eine erneute Justierung des Korrekturfaktors erforderlich. Dies betrifft sowohl den systolischen als auch den diastolischen Blutdruckwert.

1. Wenn der Blutdruckwert der beiden Messungen weniger als 10 Einheiten voneinander abweicht, bedeutet dies, dass die Kalibrierung abgeschlossen ist und keine weiteren Schritte erforderlich sind.
2. Wenn der Blutdruck in der Uhr um 10 Einheiten niedriger angezeigt wird als mit dem Blutdruckmessgerät, sollten Sie den Wert in der App um die Hälfte erhöhen. Hier ist ein Beispiel: Wenn Ihre Uhr für den diastolischen Wert einen Blutdruck von 20 Einheiten zu niedrig anzeigt, erhöhen Sie den Wert in Ihrer App um 10 Einheiten.
Tragen Sie die Uhr für weitere 48 Stunden und wiederholen Sie anschließend den zweiten Schritt der Kalibrierung.
3. Wenn der Blutdruck in der Uhr um 10 Einheiten höher angezeigt wird als mit dem Blutdruckmessgerät, sollten Sie den Wert in der App um die Hälfte verringern. Hier ist ein Beispiel: Wenn Ihre Uhr für den diastolischen Blutdruck einen Wert von 20 Einheiten zu viel anzeigt, verringern Sie den Wert in der App um 10 Einheiten.

Tragen Sie die Uhr für weitere 48 Stunden und wiederholen Sie anschließend den zweiten Schritt der Kalibrierung.

Hinweis: Alle auf den zwei Seiten 27 und 28 (Schritte, Schlaf Puls, Blutdruck, SpO2, EKG, Temperatur, Gewicht) genannten Messfunktionen können sowohl in der App (jeweils im unteren Bereich des Screens) als auch via Schnittstelle auf dem Display der Smartwatch gestartet werden. Wir wechseln in das nächste Untermenü

TRAINING

2. Schnittstelle von insgesamt 4

Ganz oben zeigt die App den Ort, das Wetter und die aktuelle Außen-Temperatur an. Neben der Bezeichnung Training ist ein gezackter Pfeil/Blitz über einer Art Treppensymbol. Auf dieses Zeichen geklickt, landen Sie in einer neuen Maske mit der Überschrift Übungsdaten. Hier wird Ihnen die Möglichkeit angeboten, die Sammlung Ihrer Daten in einer Woche, Monat, Jahr oder Gesamt anzeigen zu lassen. Folgende Reihenfolge: Lauf, Spinning, Plank, HIIT, Wandern, Atemtraining. Mit dem Zurückpfeil Ihres Smartphones gelangen Sie wieder in die Hauptschnittstelle Training. Darunter finden sie die Auswahlmöglichkeiten:

- Lauf
- Indoor laufen
- Spinning (Radfahren)
- Plank (Liegestützen)
- nach Plank muss der Aufwärtspfeil über dem grünen Button >i>Training starten betätigt werden, um in die Fortsetzung der Workouts zu gelangen. Es geht dann weiter mit:
 - Gehen
 - Outdoor
 - Wandern
 - Berge besteigen



TRAINING

2. Schnittstelle von insgesamt 4

Nach Auswahl Ihrer gewünschten Rubrik betätigen Sie die grüne Starttaste. Es erfolgt ein Countdown: 3, 2, 1, GO Dann wird Ihnen angezeigt:

- die Anzahl der absolvierten Kilometer (km), nicht bei jedem Workout
- die Geschwindigkeit (km/h), nicht bei jedem Workout
- Dauer (Std., Min., Sekunden)
- Kalorienverbrauch (kcal)

Am unteren Bildrand ist das Zeichen für eine Unterbrechung/Pause. Betätigen Sie diese Option, kommt die Berechnung der Daten zum Stillstand. Es bieten sich Ihnen zwei Möglichkeiten:



1. Entweder den grünen Pfeil für Fortsetzung
2. oder das rote Stoppzeichen für Ende anklicken.

Beim Antippen für Ende ändert sich die Anzeige in Halten. Wenn Sie diese Anzeige länger gedrückt halten, schließt sich der sich langsam bildende Kreis und Sie werden gefragt, ob Sie wirklich beenden wollen und die Daten gespeichert werden sollen. Auswahl:

Ja
oder Nein.

Wenn Sie final beenden, fallen Sie zurück in das Startbild von Training. Anmerkung Testen Sie diese Funktionen indoor / in heimischer Umgebung, wird Ihnen angezeigt:

Die Entfernung ist zu kurz, um Daten zu speichern. Möchten Sie wirklich beenden? **Grünes Nein**, **rotes Ja**



Workout Lauf oder Spinning

Befinden Sie sich zum Testen Indoor, wird Ihnen angezeigt: GPS-Signal ist schwach, bitte gehen Sie nach draußen. Im Freien gewählt, wird Ihnen zusätzlich die GPS-Qualität angezeigt.

Workout Plank

Auch hier wieder: 3, 2, 1, GO. Nach Betätigung des grünen Pfeils für Start läuft die Zeit, während Sie die Liegestütze (Plank) durchführen. Unter der laufenden Zeit werden die verbrauchten Kalorien angezeigt. Oberhalb der Zeitmessung ist die zuletzt absolvierte Zeit angezeigt, die Sie bewältigt haben für die Liegestütze. Nachdem Sie den roten Stopbutton betätigt haben, gelangen sie in die nächste Maske:

Daten Details: darunter das aktuelle Datum & Uhrzeit, Neben dem Symbol für Plank ist erneut die aktuell gemessene Zeit aufgeführt.

Darunter die Kalorien. Zum Abschluss dieses Screens sehen Sie das Wettersymbol, die Temperaturanzeige des aktuellen Wetters, sowie den Standort.

Workout Gehen

- Countdown 3, 2, 1, GO, Anzeige
- Geschwindigkeit (km/h)
- Dauer (Std., Min., Sekunden)
- Verbrauch (kcal)
- Pause (grünes Symbol)
- Auswahl: grüner Pfeil für weiter und rotes Zeichen für Ende
- durch langes Drücken des Stoppsymbols schließt sich der rote Kreis und es erscheint Halten
- Sie werden gefragt, ob Sie wirklich beenden wollen? Auswahl Ja oder Nein
- entscheiden Sie, ob Sie beenden oder fortfahren möchten



Training

Workout Wandern

Es erscheint die Anzeige: wie oben beschrieben, gleicher Ablauf.

Berge besteigen

Hier sehen Sie ein geringfügig verändertes Bild:

- anstelle von Geschwindigkeit sehen Sie: Aktuelle Höhe
- Dauer
- Verbrauch

Die weiteren Abläufe sind mit vorher beschriebenen, bereits bekannten Vorgängen identisch. Rechtspfeil Allgemeiner Hinweis Am oberen Screen ganz rechts außen ist das Zeichen eines Rechtecks mit durchgehendem Pfeil nach rechts oben. Das allgemein gültige Symbol für Kommunikation / Weiterleiten. Dieses gedrückt, gelangen Sie in die Weiterleitungsoptionen Ihres Smartphones. Beachten Sie die verschiedenen Möglichkeiten, je nach Smartphone. Sie haben sich entschieden, das Workout weiterzuführen oder zu beenden. Drücken Sie entweder das grüne Nein oder das rote Ja.

Übungsdaten

Durch Betätigen des in der rechten oberen Ecke des Bildschirms platzierten Symbols oberhalb der Anzeige für den Ort/die Außentemperatur in ° Celsius gelangen Sie in eine Gesamtübersicht des jeweiligen Workouts:

- Woche
- Monat
- Jahr
- Gesamt



Unter diesem Balken ist das aktuelle Datum aufgeführt, versehen mit einem Pfeil zurück. In der Bildmitte befindet sich ein Balken mit weiteren Sportarten, welche die Smartwatch registrieren und messen kann:

- Lauf
- Spinning
- Plank
- HIIT (Hoch-Intensität Intervall Training)
- Wandern

Alle Daten anzeigen

Betätigen Sie diese Option, erscheint eine Grafik mit Karte, Datum, Art des Workouts, Dauer, Strecke, Kalorienverbrauch. Um sich aus dieser Ansicht zu entfernen, drücken sie ganz oben den Linkspfeil und landen wieder in den Übungsdaten.



Gerät

Dieser Menüpunkt ist der dritte von angezeigten vier Punkten:

- Titelseite
- Training
- **Gerät**
- Bergwerk / Einstellungen

11 Benachrichtigungen

Zu Beginn der Maske Gerät sehen Sie die Abbildung unserer Smartwatch. Daneben findet sich die technische Bezeichnung der Smartwatch TK22, darunter die MAC-Adresse.

Wenn alles richtig eingestellt ist und sich (automatisch oder durch Ziehen des oberen Randes nach unten) synchronisiert hat, ist das Symbol der ineinander verschlungenen Kettenglieder sowie das Lautsprechersymbol abgebildet.

Dahinter steht jeweils: **gekoppelt**. Sollte hier zu lesen sein: **Nicht verbunden**, müssen Sie sich auf Fehlersuche begeben.

Beim sichtbaren Hinweis Pairing oder Paarung sind die Geräte dabei, sich zu suchen, zu finden und zu verbinden.

Hinweis: Die Bluetooth-Verbindung plus/minus 10 Meter. Wenn Sie diesen Radius verlassen und das Mobiltelefon nicht dabei haben, wird sich die Bluetooth-Verbindung lösen. Je nach Software Ihres Smartphones koppelt sich die Bluetooth-Verbindung erneut automatisch. Sollte das nicht geschehen, müssen sie manuell nachhelfen. Notfalls mit einem Neustart Ihres Mobiltelefons.

Nachdem Sie sich in der App DeepFit in den Menüpunkt Gerät eingeklickt haben, folgen Sie dem Rechtspfeil und gelangen in die Übersichtsmaske. Die erste sichtbare Option heißt Audio Bluetooth-Pairing-Methoden, die wir schon ausgeführt haben. Die nächste Option ist **Benachrichtigungen**.

11 VORAUSSETZUNGEN ZUR SYNCHRONISIERUNG VON NACHRICHTEN UND MITTEILUNGEN

Klicken Sie die Benachrichtigung auf dem Display der Uhr an, um deren Inhalt zu sehen. Zum Umblättern der Nachrichtenseiten wischen Sie auf dem Display nach oben bzw. nach unten.



Nachrichten

- APP DeepFit ist dauerhaft aktiv und stabil mit dem Gerät verbunden
- Bezüglich der App DeepFit muss das Energie-Sparprogramm deaktiviert sein (also keine Akku-Optimierung)
- App-Berechtigung für Autostart muss aktiv sein
- Sie erhalten keine Benachrichtigungen? Öffnen Sie die Einstellungen für Benachrichtigungen und aktivieren Sie die Berechtigung zum Lesen der App-Nachrichten, starten Sie das Gerät neu
- keine Anruferinnerung? Haben Sie den Zugriff auf das Telefonbuch erteilt? Ist die Zugriffsberechtigung für das Telefon aktiv?
- funktioniert die Musiksteuerung nicht? Prüfen Sie die Zuteilung der Berechtigung zum Lesen von Nachrichten.

Durch Anklicken gelangen Sie eine Maske weiter in die verschiedenen Kommunikations-Varianten (SMS, E-Mail, WhatsApp, Facebook etc.). Wählen Sie das Medium/die Medien aus, zu dessen Dateneingang Sie benachrichtigt werden möchten und aktivieren Sie diese durch Verschieben des Schalters nach rechts..

Ein Beispiel Sie möchten über eingehende Nachrichten bei WhatsApp benachrichtigt werden. Suchen und finden Sie diesen Schalter und schieben ihn nach rechts. Wenn das Pairing von Bluetooth geklappt hat und die Verbindung stabil ist, werden Sie am Display über eine eingegangene Nachricht bei WhatsApp informiert. Die Uhr vibriert/summt spürbar und hörbar. Bei Eingang einer Nachricht tippen Sie diese an, um den Inhalt anzuzeigen. Wischen Sie auf dem Display nach oben oder unten, um die Seiten umzublättern.

12 HERZFREQUENZINTERVALL FESTLEGEN

Gleich oben haben Sie nach Anklicken des Punktes die Möglichkeit, Ihren maximal empfohlenen Wert festzulegen, etwa 120 BPM nur als Beispiel. Bei Unwissenheit, was Ihr Grenzwert ist, fragen Sie Ihren Hausarzt/Facharzt, was für Sie infrage kommt. Darunter sehen Sie ein Diagramm in Prozent sowie die Auswahlmöglichkeiten:

- Grenze
- Anaerob (kaum Sauerstoff vorhanden)
- Aerob (Sauerstoff benötigen)
- Fettverbrennungsbereich (Übergewicht trotz Diät)
- Aufwärmen



In der nächsten Maske befinden sich die Erklärungen im Detail, Angaben in Prozent.

Sitzende Erinnerung

Mittels Aktivierung dieser Option erinnert Sie Ihr ständiger Begleiter am Handgelenk daran, wenn Sie zu lange ohne Bewegung ruhig gesessen sind. Achtung, auch diese Funktion zieht einiges an Energie aus dem Akku der Smartwatch. Hier haben Sie die Optionen:

- Startzeit
- Endzeit
- Intervall

13 BILDSCHIRMEINSTELLUNGEN

Bildschirm durch Drehen des Handgelenks aktivieren



Durch Aktivierung dieses Punktes springt Ihr Display automatisch an, wenn Sie den Tragarm der Uhr durch eine halbe Drehung nach innen sowie als Lift nach oben auf Augenhöhe führen. Diese Bewegung ist Ihnen bekannt, wenn Sie auf eine Armbanduhr schauen möchten, die leicht durch einen Ärmel verdeckt ist.

⚡ Tipp: Diese Option kann ebenfalls ein Energiefresser sein, weil Sie oftmals unbewusst solch eine Drehbewegung ausführen werden, ohne tatsächlich auf die Uhrzeit schauen zu wollen. Das Display wird jedes Mal anspringen und wertvolle Energie verschwenden. So viel Zeit sollten Sie aufbringen, das Zifferblatt Ihres Displays durch Betätigen des seitlichen Knopfes einzuschalten.

Beleuchtungsdauer

Durch Verschieben des angezeigten Reglers erreichen Sie eine Leuchtdauer kürzer oder länger. Sie können alternativ den Regler Standarddauer aktiviert lassen, dann sind Sie bei etwa 4 Sekunden Displayanzeige.

⚡ Tipp: Während der Einrichtungs- und Testphase Ihrer Smartwatch ist es ratsam, diesen Wert vorerst zu verlängern. Dann bleibt das Display Ihrer Uhr länger eingeschaltet.

Watchface

Klicken Sie in diesen Punkt, sehen Sie alle zur Verfügung stehenden Zifferblätter. Es dauert ein paar Sekunden, bis sich alle abgebildet haben. Sie sind eingeteilt in:

- Alle
- Infografik (Zifferblätter mit Schwerpunkt Anzeige der Messdaten)
- Foto (Hintergrundfoto des Zifferblattes, frei einstellbar aus Ihrer Smartphone-Galerie)
- Bergwerk / Einstellungen

Bei der Unteroption Bergwerk (Einstellungen) sehen Sie alle Zifferblätter, die Sie schon heruntergeladen haben. Diese stehen Ihnen sofort (ohne Verzögerungszeit durch den Download) und jederzeit zur Verfügung. Andere Zifferblätter müssen Sie zunächst herunterladen, was einige Sekunden dauert. Der Fortschritt des Downloads wird Ihnen jeweils anhand eines Ladebalkens in Prozent angezeigt.



Adressbuch

Hier haben Sie die Möglichkeit, bis zu 10 Adressen aus dem Adressverzeichnis Ihres Smartphones zu übertragen.

14 SOS

Zu Ihrer Sicherheit können Sie in dieser Option bis zu 5 Rufnummern hinterlegen, die im Notfall angerufen werden sollen/können. Durch langes Drücken auf die Liste können Sie die Reihenfolge der erfassten Rufnummern nach Prioritäten sortieren und ändern. Ganz unten am Bildschirmrand sehen Sie die Option: Zum Ansehen Synchronisieren Dieser Punkt bewirkt eine Aktualisierung Ihrer Reihenfolge.

Bitte beachten Sie, dass nur jeweils eine Person gleichzeitig angerufen werden kann. Die an oberster Stelle positionierte Rufnummer ist gekennzeichnet mit dem SOS-Symbol, diese wird beim Betätigen der SOS-Taste auf dem Display Ihrer Uhr angerufen.

Sie brauchen für den Anruf das Smartphone nicht in die Hand zu nehmen. Dabei sein, also körperlich vorhanden, muss es natürlich. Eine stabile Verbindung muss gewährleistet sein. Sie sprechen direkt in das Display Ihrer Smartwatch, wo sowohl Mikrofon als auch Lautsprecher eingebaut sind. Der Klang ist erstaunlich gut, wenn man bedenkt, wie extrem klein die Komponenten sind. Diese SOS-Option kann Leben retten.



14 SOS

Neue Kontakte einpflegen:

Um einen neuen Kontakt in Ihr Telefonbuch oder als SOS-Kontakt einzupflegen, müssen Sie den Kontakt zunächst in Ihre Smartphone Kontaktliste neu erstellen. Hier sind die Schritte, die Sie befolgen können:

1. Öffnen Sie Ihr Telefonbuch auf Ihrem Smartphone. Diese finden Sie normalerweise auf dem Startbildschirm oder im App-Menü.
2. Suchen Sie nach der Option "Neuer Kontakt erstellen" oder einem Pluszeichen (+), das Hinzufügen eines neuen Kontakts symbolisiert. Klicken Sie darauf.
3. Geben Sie die erforderlichen Informationen für den neuen Kontakt ein, wie Name, Telefonnummer.
4. Sobald Sie alle Informationen eingegeben haben, speichern Sie den Kontakt, indem Sie auf die Option "Speichern" oder ein Häkchen-Symbol klicken.
5. Nun Öffnen Sie Ihre „Deep Fit“ App.
6. Wählen Sie unten im Menü den Punkt „Gerät“ aus.
7. Klicken Sie Ihre Uhr an. Nun wird Ihre Uhr synchronisiert.
8. Nachdem Ihre Uhr gekoppelt ist, klicken Sie erneut auf Ihre Uhr.
9. Wählen Sie nun eine der Punkte aus: „Adressbuch“ oder „SOS“.
10. Sie haben nun die Möglichkeit den im Vorfeld gespeicherten Namen hier wiederzufinden und als Favoriten abzuspeichern.

15 WERKZEUGE

Wecker als Erinnerung

Durch Antippen von Hinzufügen können Sie eine beliebige Uhrzeit als Erinnerung/Reminder ergänzen. Sie wählen:

- Einmal (Alarm ertönt nur 1 x)
- Wiederholen (nur einmal, Werktags, jeden Tag, Anpassen)
- Etiketle (Bezeichnung des Reminders)

Wenn Sie auf Wiederholen tippen, wird Ihnen der Punkt Anpassen angezeigt. Tippen Sie darauf, sehen Sie jeden Wochentag detailliert aufgelistet. Durch Betätigen des Buttons Speichern schließen Sie den Programmiervorgang ab. In der Endmaske können Sie alle programmierten Weckzeiten einsehen und jeweils separat ein- bzw. ausschalten.

Sie haben auch die Möglichkeit eine Alarm Funktion an der Uhr einzustellen:

1. Tippen Sie im Startmenü den rechten Seitenknopf einmal.
2. Wischen Sie von unten nach oben mit dem Finger bis zu zum Alarm kommen.
3. Klicken Sie nun auf das Plus..
4. Wählen Sie eine Uhrzeit aus und klicken Sie auf weiter.
5. Wählen Sie als nächstes die Tage aus und bestätigen Sie diesen Schritt.



15 WERKZEUGE

Bildschirmsperre auf Ihrer Uhr aktivieren.

Bitte nicht stören Modus auf Ihrer Uhr aktivieren.

Befolgen Sie bitte folgende Schritte:

1. Wischen Sie im Startmenü Ihrer Uhr von oben nach unten, um das Benachrichtigungsfeld zu öffnen.
2. Suchen Sie nach dem Symbol für die Bildschirmsperre, das wie ein Schloss aussieht, und tippen Sie darauf.
3. Ihr Bildschirm wird nun gesperrt, und Sie erhalten keine Benachrichtigungen, Anrufer anzeige oder Wecker Meldungen, solange die Bildschirmsperre aktiviert ist.

2. Suchen Sie nach dem Symbol für den „Bitte nicht stören“ Modus, das wie eine durchgestrichene Glocke aussieht, und tippen Sie darauf.
3. Ihr „Bitte nicht stören“ Modus wird nun aktiviert, und Sie erhalten keine Benachrichtigungen, Anrufer anzeige oder Wecker Meldungen, solange der Modus aktiviert ist.

Gerät suchen

Durch Aktivierung dieser Option spüren, hören und sehen Sie sowohl auf der Uhr als auch auf dem Bildschirm Ihres Smartphones ein Summen/Vibriieren. Sie werden Ihre Uhr ablegen etwa zum Schwimmen, Baden, zur Reinigung der Uhr und/oder des Armbandes. Wenn Sie vergessen, die Uhr wieder anzulegen und sie suchen, kann diese Funktion hilfreich sein.

Drehen Sie das Handgelenk, um ein Foto aufzunehmen

Das braucht man eher selten, denn das Smartphone wird ohnehin benötigt zum Fotografieren. Höchstens für ein Selfie kann bei Aktivierung dieser Option der Auslöser des Handys auf dem Display betätigt werden.



Werkzeuge



16

ANDERE EINSTELLUNGEN

- Stesslevel-Messung ([S. 44](#))
- Blutdruck & HRV-Messung ([S. 45, 55](#))
- Blutsauerstoff-Sättigung ([S. 46](#))
- Musik Abspielen ([S. 47](#))
- Benutzerinformationen ([S. 48](#))
- Meine Abzeichen ([S. 49](#))
- Wecker, Timer & Stoppuhr ([S. 50, 60](#))
- App-Sprache, Hautton ([S. 51](#))
- Schlaf, Atmung ([S. 53-54, 56](#))
- Blutzuckerkalibrierung, Abweichungen ([S. 57, 58](#))
- Bewegung ([S. 59](#))
- Finden des Telefons ([S. 61](#))
- Kamerasteuerung ([S. 62](#))
- Medizin,- und Sitzerinnerung ([S. 63](#))



Kardena

STRESSLEVEL-MESSUNG

Ein hochmodernes, wichtiges Tool, das die Messungen von Herzfrequenz (HF) und Herzfrequenzvariabilität (HFR) kombiniert. Die Daten werden von dem HF-Sensor auf der Rückseite Ihrer Smartwatch aufgezeichnet. Auch hier gilt: Der Sensor muss sauber (fettfrei) und trocken sein, wobei er optimalen Hautkontakt haben muss (eng anliegend).

1. Auf der Smartwatch ist dieses Tool zu finden nach der Schnittstelle für Blutdruck.
2. Sie sehen einen blauen Button, der mit Druck betitelt ist und ein Diagramm abbildet.
3. Sie gelangen in diese Schnittstelle mittels 2 x kurz hintereinander den seitlichen Knopf an der Uhr zu betätigen (mit dem 1. Betätigen des Knopfes erscheint das Zifferblatt, mit dem 2. Druck sind Sie im Menü der Smartwatch, dann wischen Sie behutsam nach oben hin zum Rand des Screens bis zum blauen Button Druck).
4. **Wichtiger Hinweis:** Es sollte eine Dauermessung von mindestens 3 Tagen vorliegen, um ein realistisches Ergebnis zu präsentieren.
5. Zu einer gezielten Messung setzen Sie sich bitte auf einen Stuhl und lehnen sich entspannt zurück. Berühren Sie den Hinweis Testen, worauf sich die Buchstabenstärke des Begriffes Testen in FETTE Buchstaben ändert und die aktive Messung signalisiert. Die Messung funktioniert nur, wenn Sie sich absolut still (möglichst regungslos) verhalten.
6. Unter dem Diagramm ist ein orangefarbener Aufwärtspfeil mit der Zahl der höchsten Messung, rechts ein blauer Abwärtspfeil des niedrigsten Wertes. Die Skala bildet Werte von 0 bis 100 ab.



Da die Bezeichnung Stress für jeden Menschen verschieden sensibel definiert werden kann und von zahlreichen Faktoren abhängt (die hier alle anzuführen, würde den Rahmen sprengen) ist es für Sie wichtig, dass Sie die Messdaten möglichst bündeln, also sammeln. Die Messungen starten auch automatisch in einem Ruhezustand. Schauen Sie sich von Zeit zu Zeit das Diagramm auf dem Uhrdisplay an, um einen Durchschnitt Ihrer Werte zu ermitteln. Diese Funktion ist nicht in der App DeepFit aufgelistet. Die ermittelten Daten sind nur zu Ihrer Information, im Zweifelsfall - wie schon mehrfach erwähnt - konsultieren Sie Ihren Haus,- oder Facharzt.

PERSÖNLICHER BLUTDRUCK

Sie können bzw. müssen in dieser Einstellung eine Kalibrierung des Blutdrucks vorgeben. Dazu wählen Sie einen Durchschnittswert Ihrer gemessenen eigenen Werte. Am besten ermitteln Sie einen Durchschnittswert durch mehrfaches Messen an einem mobilen, separaten Messgerät mit Armmanschette. Systolisch und diastolisch eingestellt, werden die ermittelten Werte Ihrer Smartwatch umso genauer. Diese Einstellung dient jedoch nur zu Ihrer persönlichen Information. Ihre Smartwatch an eine fremde Person auszuhändigen, damit diese bei sich Messungen vornimmt, ist nicht ratsam.



Schalter

Hier richten Sie die Intervalle der Pulsmessung ein, eingeteilt in:

- Kontinuierlich alle
- 5 Minuten alle
- 10 Minuten alle
- 30 Minuten alle
- 60 Minuten alle
- 120 Minuten

Bitte bedenken Sie: je kürzer die Messabstände, desto mehr Energie wird benötigt. In seltenen Fällen wird es nötig sein, jede Stunde den Blutdruck zu messen, es sei denn, Sie leiden gerade an einer schweren Krankheit.

Messrythmus:

Wenn alle automatisierten Messungen eingeschaltet sind.

- Die Herzfrequenz wird alle 10 Minuten getestet.
- Der Blutdruck wird stündlich gemessen.
- Der Sauerstoffgehalt im Körper wird stündlich gemessen.
- Die EKG Messung wird manuell getätigt.
- Die Temperaturmessung wird alle 10 Minuten gemessen.
- Der Blutzucker wird alle 10 Minuten gemessen.

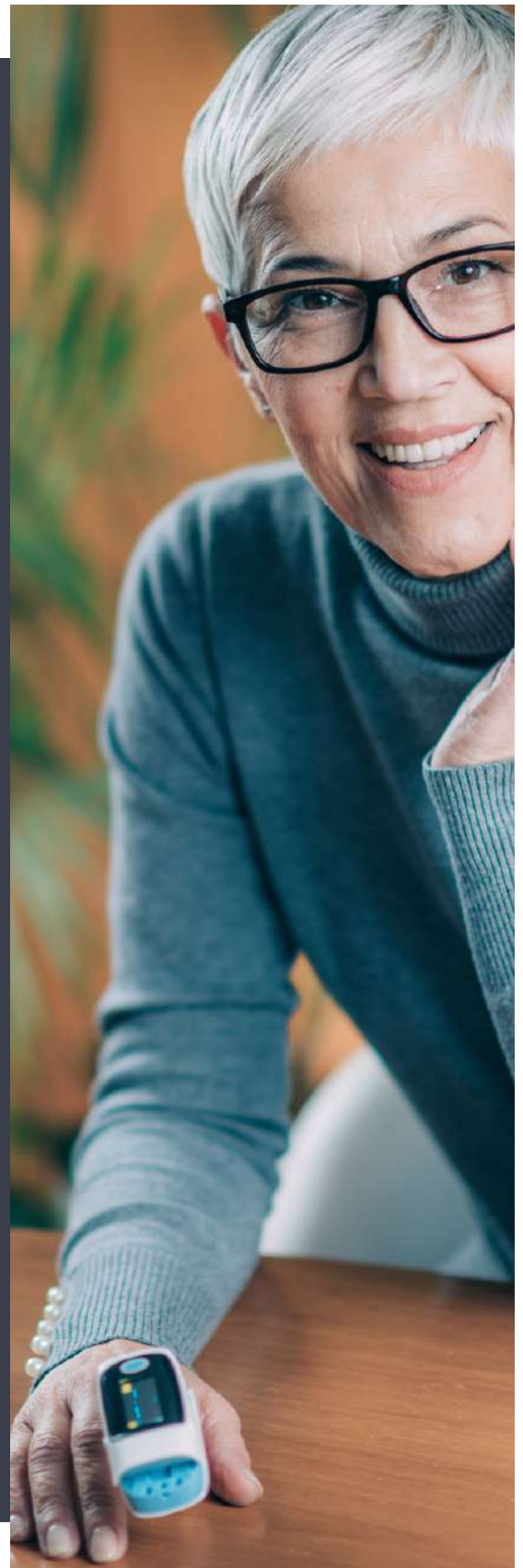
BLUTSAUERSTOFF-SÄTTIGUNG AUTOMATISCH ERKENNEN

Wenn der Blutdruck gemessen werden soll, muss auch gleichzeitig die Sättigung ermittelt werden. Dafür schieben Sie den Schalter nach rechts.

Blutdrucktest, Temperaturerfassung

Auch diese Möglichkeiten können an dieser Stelle aktiviert werden.

Hinweis: Aufgrund der Werte-Erfassung am Handgelenk kann die Umgebungstemperatur Einfluss auf die Messdaten haben. Der Wert kann entweder niedriger oder höher sein als die tatsächliche Temperatur. Es empfiehlt sich, ca. 10 Minuten zu warten, bis sich die Smartwatch an Ihre Haut gewöhnt hat (wenn Sie die Uhr gerade eben erst am Arm angebracht haben).



In der App DeepFit fehlt die Beschreibung für Musiksteuerung, die Option ist jedoch auf der Smartwatch vorhanden

Suchen Sie auf dem Display Ihrer Smartwatch nach dem Symbol für Musik. Die Funktion ist identisch mit den Funktionen aller existenten Musikplayer im Netz, wie etwa Spotify. Play, vorwärts zum nächsten Titel wechseln, oder zurück, gelangt man zum vorherigen Lied.



1. Verbinden Sie sich über die App mit der Uhr.
2. Sobald Sie erfolgreich verbunden sind, können Sie eine Musik-App wie Youtube öffnen oder eine andere Musik-App Ihrer Wahl verwenden.
3. Suchen Sie das gewünschte Lied in der Musik-App und starten Sie die Wiedergabe.
4. Um die Musikeinstellungen auf Ihrer Uhr zu finden, wischen Sie im Startmenü von links nach rechts. Dort sollten Sie die entsprechenden Optionen vorfinden.
5. Über das Bedienfeld auf Ihrer Uhr können Sie die Musik pausieren, stoppen oder zum nächsten Lied wechseln. Außerdem können Sie die Lautstärke anpassen.

Update

Betätigen Sie diese Option, wird Ihnen die aktuell installierte Version angezeigt.

Schalter Zurücksetzen

Vorsicht! Diesen Schalter betätigt, löscht er sämtliche Daten auf Ihrer Care Pro 3. Das werden Sie nur selten beabsichtigen. Dieser Hinweis erscheint auf Ihrem Display mit den Optionen Ja oder Nein. Kopplung aufheben?

Verbindung trennen

Hier gilt Gleiches. Wenn Sie diese Option aktivieren wollen, fragt Sie die Uhr: Kopplung aufheben? Wenn Sie die Verbindung trennen, löschen Sie alle Gerätedaten. Auch hier werden Sie von der App gewarnt, ob Sie das wirklich wollen. Ja oder Nein auswählen.

Bergwerk / Einstellungen

In der App DeepFit, viertes Symbol rechts am unteren Screen. Ganz oben sehen Sie einen Kreis, in dem Sie ein Foto von sich selbst oder aus Ihrer Fotogalerie einstellen können. Rechts davon steht Ihr Name. Betätigen Sie den Rechtspfeil. Jetzt befinden Sie sich in der Schnittstelle Persönliches.

Benutzerinformationen

Folgende Optionen können Sie ausfüllen:

- Spitzname (Nickname)
- Geschlecht
- Geburtstag
- Größe
- Gewicht
- BMI (Body-Mass-Index)



MEINE ABZEICHEN



Eine schöne Idee der Entwickler.

Hier sind 18 verschiedene Medaillen, die man verliehen bekommt, wenn man bestimmte Ziele erreicht hat. Beispiel:

- Erreichen Sie das Ziel der Fettreduzierung
- Erreichen Sie das Schrittziel Erreichen Sie das Schlafziel
- Ziel 3 Tage hintereinander erreicht
- Ziel 7 Tage hintereinander erreicht
- Ziel 21 Tage hintereinander erreicht
- Schlafziel erreichen: 3 aufeinanderfolgende Tage etc.

Sie müssen nichts weiter tun, denn das System verwaltet diese Auszeichnungen automatisch. Manche sind als Motivation gedacht, zumindest im sportlichen Bereich.

Alle Daten anzeigen: Durch Betätigen dieser Option werden alle Belohnungen / Auszeichnungen gebündelt auf einen Blick angezeigt.



- Schritte Ziel (Anzahl Schritte)
- hier können Sie frei wählen, wie viel Schritte Sie am Tag absolvieren möchten. ⚡ Tipp: Setzen Sie Ihr Ziel nicht zu hoch an Es ist psychologisch gesehen immer besser, mehr als das gesteckte Ziel erreicht zu haben, als zu wenig.
- Ziel der Fettreduzierung, Wunschwert frei einstellbar (kcal)
- Schlafziel Zielschlafzyklus (Stück), hier können Sie zwischen 1 und 7 die Anzahl Ihrer Schlafunterbrechungen einstellen
- Ziel Schlafdauer: Je nach Anzahl der Schlaf-Unterbrechungen errechnet das System die Anzahl Ihrer Schlafstunden. Ein perfekter Schlaf dauert 5 Zyklen mit je 90 Minuten pro Zyklus
- Aufstehzeit, die Uhrzeit ist frei wählbar

WECKER AKTIVIEREN

Tippen Sie auf diese Funktion, und Sie sehen die bereits angelegten Wecker. Durch Schieben des Reglers nach rechts aktivieren Sie einen Wecker, und zwar mit folgenden Varianten, die Sie aktivieren können:



- nur einmal
- Werktags
- jeden Tag
- anpassen, beim Betätigen dieses Buttons gelangen Sie in eine detaillierte Ansicht von: jedem einzelnen Wochentag, entweder auswählen und bestätigen, oder abbrechen
- Vorgeschlagene Einschlafzeit: Hier wird eine vom System errechnete empfohlene Zeit angezeigt, die Sie nicht ändern können



Tipp

⚡ Wir empfehlen, vor dem Schlafengehen sämtliche Mahlzeiten auszusetzen. Trinken ist erlaubt. Finger weg von Geräten mit Display (Handy, Tablet, Spielkonsolen etc. wegen möglicher schädlicher Strahlung).

Einheit Hier legen Sie die Einheiten fest, die das System bei den Messungen verwenden soll.

- metrisch (wird von den meisten Ländern unserer Erde genutzt)
- Imperial (hauptsächlich in angloamerikanischen Ländern genutzt)
- Temperatureinheit: Celsius (° Celsius) Fahrenheit (° F) 11.09.23, 13:19 Free Online Instant HTML Editor <https://html-online.com/editor/> 15/16
- Zeitsystem: dem System folgen (so wie Ihr Mobiltelefon eingestellt ist 24-Stunden-Uhr 12-Stunden-Uhr)

Setzen Sie jeweils ein Häkchen, welche Einheit Sie auswählen möchten.

APP SPRACHE

Setzen Sie einen Haken entweder bei: Folge der Systemsprache (so wie Ihr Telefon eingestellt ist), oder der nacheinander aufgeführten Sprache aller Länder, die Sie auswählen möchten. Die Auswahl ist natürlich nur für jeweils eine Sprache möglich.

Vorsicht Sollten Sie Lust verspüren, hier ein wenig mit den Sprachen zu experimentieren, wird es passieren, dass Sie in einer Fremdsprache landen, die Sie absolut nicht verstehen. Stellen Sie sich vor, Sie sind etwa bei Russisch oder Chinesisch gelandet. Was passiert? Sie kennen die detaillierten Schnittstellen und Einstellmöglichkeiten Ihrer neuen Smartwatch noch nicht so gut und ganz bestimmt noch nicht auswendig. Sie wissen demnach nicht, in welchem Programm Sie sich gerade befinden. Folglich können Sie auch die Schnittstelle für die Sprachenauswahl nicht finden zwecks Änderung der für Sie relevanten Sprache. Da gibt es nur einen Ausweg: Sie deinstallieren die App DeepFit und laden Sie erneut herunter. Dann müssen Sie wieder ganz von vorne beginnen.

Thema Hautton

Dieser Menüpunkt ist zunächst etwas irreführend. Wenn man es nicht weiß, denkt man automatisch an die Hautfarbe des Menschen und rätselt, was das mit der Uhr zu tun haben könnte. Auswahl: Hell oder Dunkel. Tatsächlich gemeint ist die Farbe des Hintergrundbildes der App. Wählen Sie am besten die Hintergrundfarbe Ihres Mobiltelefons, hell oder dunkel.





VERBINDEN ÜBER DRITTANBIETER-PLATTFORM

Hier können Sie eine andere Gesundheitsapp (etwa die App Apple Health) mit in die Kommunikation Ihrer App DeepFit einbinden.

Hilfe



Folgende Auswahlmöglichkeiten stehen Ihnen zur Verfügung:

- Folgende Auswahlmöglichkeiten stehen Ihnen zur Verfügung: häufig gestellte Fragen (FAQ, Frequently Asked Questions)
- Feedback: Hier können Sie Reklamationen, Wünsche oder Anregungen an die Entwickler der App DeepFit schreiben und senden.
- Datenschutz- Bestimmungen diese leider nur auf Englisch
- Nutzungsbedingungen (ebenfalls nur auf Englisch)

Anbindung mit Apple Health

1. Öffnen Sie Ihre Einstellung am Smartphone.
2. Wählen Sie den Punkt „Datenschutz & Sicherheit“ aus.
3. Wählen Sie hier den Punkt „Fitness & Bewegung“ aus.
4. Nun können Sie die Berechtigung erteilen, Daten an Apple Health zu übertragen.

SCHLAF EINSTELLUNGEN

Öffnen Sie den Bildschirm, um die Schlafdaten Ihrer letzten Nacht anzuzeigen. Dabei wird die Gesamtzahl der Stunden angezeigt, die Sie geschlafen haben, einschließlich der Zeit, die Sie im Tiefschlaf verbracht haben, sowie Ihre Schlafqualitätsbewertung in Form von Sternen (0-5 Sterne). Vergangene Werte stehen Ihnen in der App dauerhaft zur Verfügung.

Standardmäßig werden nur Nachtaufzeichnungen berücksichtigt, da dies eine äußerst energiesparende Methode ist, die jedoch nur eine grobe Schätzung liefert. Diese Uhr kann jedoch noch viele weitere Informationen erfassen, wie zum Beispiel REM-Phasen (Rapid Eye Movement) während des Schlafs, wenn mehr Daten während der Nacht verfügbar sind. Je mehr Informationen Sie sammeln, desto präziser werden die Schlafauswertungen, aber dies kann auch den Stromverbrauch erhöhen und die Akkulaufzeit beeinflussen!



Einstellung in der DeepFit-App:

HIISTORISCHE STATISTIK

SAUERSTOFFSÄTTIGUNG

24-H-PULSÜBERWACHUNG

Startseite > Schlaf

Gerät > Mein Gerät > Sauerstoffsättigung

Gerät > Mein Gerät > Erweitert > Automatische Herzfrequenzmessung

KEINE SCHLAF AUFZEICHNUNG

1. Achten Sie darauf das die Uhr am Handgelenk nicht zu feste oder zu locker sitzt.
2. Achten Sie darauf das die Sensoren auf der Unterseite der Uhr sauber sind.
3. Folgende Funktionen dürfen nicht eingeschaltet sein:
 - Bildschirmsperre
 - Bitte nicht Stören Modus



Alle diese Funktionen finden Sie hier:
Wischen Sie im Startmenü der Uhr
von oben nach unten. Wischen Sie
nun von rechts nach link.



Einstellung in der DeepFit-App:
Einheiten anpasse:

1. Starten Sie die App "Deep Fit".
2. Auf der Startseite der App können Sie durch Wischen von oben nach unten die Verbindung zwischen der App und der Uhr aktualisieren. Alternativ können Sie auch unter dem Menüpunkt "Geräte" Ihr Gerät auswählen, um eine Synchronisierung zu starten.
3. Sobald Ihre Uhr mit der App verbunden ist, klicken Sie unten auf den Menüpunkt "Bergwerk/ Einstellungen".
4. Klicken Sie nun auf „Einheiten“ und ändern Sie die gewünschten Einstellungen Ihren Bedürfnissen an.

HERZRATENVARIABILITÄT

HRV-Messung

HRV (Herzratenvariabilität) in der Deep Fit App anzeigen. Dafür folgen Sie bitte den nachstehenden Schritten:



Einstellung in der DeepFit-App:

1. Öffnen Sie die Deep Fit App auf Ihrem Gerät.
2. Stellen Sie sicher, dass Ihre Uhr mit der App verbunden ist. Wenn nicht, gehen Sie zu den Einstellungen in der App und verbinden Sie Ihre Uhr.
3. Starten Sie eine EKG-Messung in der App. Suchen Sie nach der Option "EKG-Messung starten" und tippen Sie darauf.
4. Nachdem die Messung abgeschlossen ist, klicken Sie auf "Alle Daten anzeigen".
5. Wählen Sie eine der bisherigen Messungen aus, indem Sie darauf tippen.
6. In der Detailansicht der Messung erhalten Sie weitere Informationen zur HRV, zum QT-Intervall und zum durchschnittlichen Puls.

i Ratschlag: Vor der Aufzeichnung des EKGs vermeiden Sie das Essen, Rauchen oder den Konsum von Koffein. Setzen Sie sich mindestens 5 Minuten lang ruhig hin. Falls Ihre Haut trocken ist, tragen Sie eine Creme auf, um einen ausreichenden Stromfluss zu gewährleisten. Stellen Sie sicher, dass alle Schutzfolien von den Sensoren entfernt wurden, da sonst kein Strom fließen kann.





ATMUNG

Atemübung:

- Drücken die seitliche Taste Ihrer Uhr und wählen dann den Punkt Training aus.
- Klicken Sie nun auf die Übung „Atem“.
- Hier können Sie nun die Atemfrequenz eingeben (4-10).
- Sie können die Übungdauer einstellen zwischen 1, 3, 5 oder 10 Minuten.



Mit Ihrer Kardena Care Pro 3 können Sie Ihren Schlaf und Ihre Atmung überwachen, ohne dass Sie dafür etwas tun müssen. Legen Sie einfach die Armbanduhr an und die kleine Uhr übernimmt automatisch den Rest, sofern entsprechende Einstellungen vorgenommen wurden. Dabei werden die Werte Ihrer Herzfrequenz, Atemfrequenz und Sauerstoffsättigung während der gesamten Nacht berücksichtigt, um Ihnen einen Überblick zu verschaffen.

Die Uhr unterstützt Sie bei Entspannungs-übungen durch Ein- und Ausatmen. Sie können die Dauer der Übung (1 bis 5 Minuten) einstellen. Folgen Sie anschließend den Anweisungen auf dem Bildschirm Ihrer Uhr: Atmen Sie durch die Nase ein und atmen Sie dann aus, während Sie sich konzentrieren. Diese Übung hilft dabei, Stress abzubauen und ist eine unkomplizierte Methode der Meditation, um Ihre Konzentration zu fördern.



BLUTZUCKERKALIBRIERUNG

Technik / Verfahren der Blutzuckermessung

Das Prinzip der nicht-invasiven Blutzuckermessung besteht darin, den subkutanen Flüssigkeitsstrom zu überwachen und ihn mithilfe einer speziellen Berechnungsmethode in kalorische Daten umzuwandeln, um den Blutzuckerwert zu erhalten. Mithilfe der Big-Data-Analyse zur genauen Modellierung und der Kombination von künstlicher Intelligenz zur Bildung personalisierter Intervalle zur Selbstreparatur und -korrektur kann der Chip den Blutfluss und die Blutgeschwindigkeit der Radialarterie überwachen.

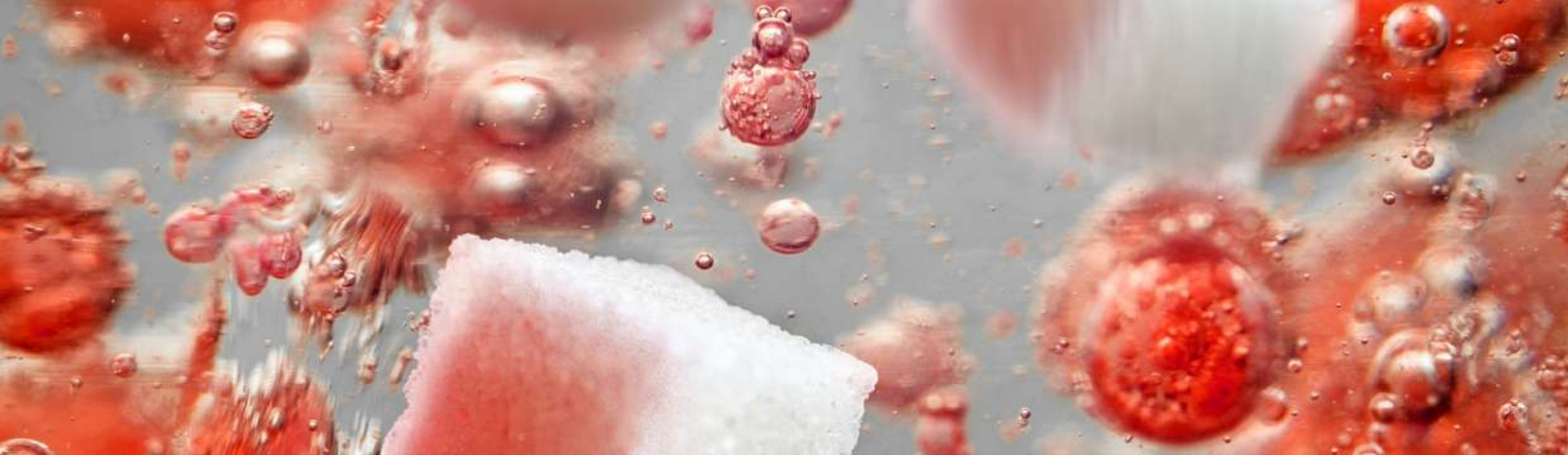


Die Genauigkeit von nicht-invasiven Blutzuckermesssystemen und die Verzögerung bei Veränderungen der Blutzuckerwerte sind die größten Herausforderungen für klinische Anwendungen. Darüber hinaus müssen auch technische Schwierigkeiten wie Fehler bei der optischen Messung, die Komplexität der Signalverarbeitung und die Genauigkeit der Datenanalyse weiter überwunden werden.

Das Prinzip der Blutzuckermessung ist eine Kombination aus Signalverarbeitung unserer künstlichen Intelligenz in Verbindung mit den erhaltenen Werten, welche die optischen Sensoren im Rahmen der Messung erfassen. Es wird zwischen normalen Blutzucker nüchtern (4,4 bis 6,1 mmol/l) sowie nicht nüchtern (4,4 bis 8,0 mmol/l) unterschieden. Dies ist der Referenzwert, welchen Sie bei der Kalibrierung in der App hinterlegen sollten.



Bitte beachten Sie, dass dieses Produkt der persönlichen Information und zur Motivation zu einem gesünderen Lebensstil dient und als Referenzgerät ergänzend zu Ihrem Medizingerät genutzt werden soll. Wir empfehlen sämtliche medizinische Entscheidungen ausschließlich in Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt zu treffen.



ABWEICHUNGEN BLUTZUCKERMESSUNG

Kleine Abweichung sind leider unvermeidbar. Sollte diese jedoch zu groß sein, könnte dies folgende Gründe haben:

- Haben Sie die Blutzuckerkalibrierung in der App durchgeführt?
Nutzen Sie ein Medizingerät in Verbindung mit unserer Uhr und hinterlegen Sie die Werte.
- Ist Ihr Profil angelegt?
Hinterlegen Sie Größe, Gewicht etc. in der App.
- Haben Sie nach 48 Stunden eine Nachjustierung vorgenommen, bei eine Abweichung der Werte vom tatsächlichen Wert? Die Kalibrierung muss so lange durchgeführt werden, bis die Uhr auf den Körper angelernt wurde.

Wir empfehlen die Nachjustierung bei einer Differenz von über 10 Einheiten gegenüber dem Messwert des Medizingeräts.

- Das Lernen durch die Blutzuckerkalibrierung soll Ihnen das lästige Stechen in die Fingerkuppel ersparen. Die 60-Tage-Geld-zurück-Garantie wird angeboten, um ausreichend Zeit zu haben, die Uhr zu testen und zu entscheiden.

Die Genauigkeit von nicht-invasiven Blutzuckermesssystemen und die Verzögerung bei Veränderungen der Blutzuckerwerte sind die größten Herausforderungen für klinische Anwendungen. Darüber hinaus müssen auch technische Schwierigkeiten wie Fehler bei der optischen Messung, die Komplexität der Signalverarbeitung und die Genauigkeit der Datenanalyse weiter überwunden werden.

BEWEGUNG

Die erste Zahl zeigt die Anzahl Ihrer Schritte für den Tag an. Darunter werden die daraus abgeleiteten Distanzen in Kilometern (oder Meilen, je nach Einheiteneinstellungen der App) und die verbrannten Kalorien grafisch dargestellt. Alle Werte werden um Mitternacht auf 0 zurückgesetzt. Vergangene Werte sind in der App dauerhaft verfügbar.



Einstellung in der DeepFit-App:

HISTORISCHE STATISTIK

Startseite > Schritte

GRÖSSE, GEWICHT ETC.

Bergwerk / Einstellungen > Auf das Profil drücken

MEILEN KILOMETER EINSTELLUNG

Bergwerk / Einstellungen > Ziele setzen

i Ratschlag: Der Schrittzähler analysiert Zeitabschnitte immer im Nachhinein, um reine Handbewegungen nicht fälschlicherweise als Schritte zu zählen. Es ist daher normal und gewünscht, dass Schritte nicht einzeln, sondern als "Sprünge" gezählt werden. Weitere Informationen zur Verwendung des Schrittzählers finden Sie im Abschnitt "Allgemeine Informationen".

Um Ihre Schritte so genau wie möglich in Kalorien und Distanz umzurechnen, müssen Sie das richtige Profil (Größe, Gewicht, Alter usw.) in der DeepFit App eingeben.

TIMER UND STOPPUHR

Timer

Wählen Sie einen beliebigen Countdown-Timer. Folgende Varianten stehen zur Verfügung:

- > 1, 5, 10, 30 Minuten
- > 12 Stunden
- > Persönliche Periode



Der individuelle Zyklus des Countdowns kann beliebig zwischen 1 Sekunde und 23 Stunden 59 Minuten 59 Sekunden eingestellt werden. Um den Countdown zu starten oder anzuhalten, verwenden Sie das entsprechende Symbol auf der rechten Seite. Wenn der Countdown angehalten wurde, können Sie durch Klicken auf das Symbol auf der linken Seite zur Zeitauswahl zurückkehren. Um den Countdown vollständig zu beenden, können Sie entweder die Hardwaretasten verwenden oder von links nach rechts wischen. Der Countdown läuft immer im Hintergrund und die Uhr wird vibrieren, sobald die Countdown-Zeit abgelaufen ist und Null erreicht wurde. Auf diese Weise werden Sie rechtzeitig benachrichtigt.



Stoppuhr

Um die Stoppuhr zu verwenden, können Sie das Symbol auf der rechten Seite nutzen, um sie zu starten oder zu pausieren. Wenn die Stoppuhr angehalten ist, können Sie sie mit dem Symbol auf der linken Seite auf 0 zurücksetzen. Um die Stoppuhr zu verlassen, können Sie entweder die Hardware-Taste verwenden oder von links nach rechts wischen. Bitte beachten Sie, dass die Stoppuhr im Hintergrund weiterläuft.

FINDEN DES TELEFONS

WENN SIE IHR TELEFON VERLEGT HABEN UND NICHT MEHR WISSEN, WOHIN, LOHNT ES SICH DIE BLUETOOTH-REICHWEITE ZU VERWENDEN, UM BEI DER UHR EINZUSTELLEN, DASS SIE VIBRIERT/KLINGELT, WENN SIE IN DER NÄHE IHRES HANDYS SIND.

⚡ Tipp: Viele Android-Telefone verfügen über strenge Energiespareinstellungen, die dazu führen können, dass DeepFit-Apps einfach angehalten oder beendet werden. Dadurch kann die App nicht erkennen, dass die Uhr mit dem Telefon verbunden ist. Diese Funktion wird oft als "App-Optimierung" bezeichnet, aber in Wirklichkeit bedeutet die Optimierung, dass die App nicht ordnungsgemäß funktioniert, da sie beendet oder pausiert wird. Daher empfehlen wir Ihnen, die App-Optimierung zu deaktivieren, um eine reibungslose Funktion sicherzustellen. Die Einstellungen hierfür finden Sie normalerweise unter "Apps" in den Einstellungen Ihres Telefons, wo Sie die DeepFit-App von der Optimierung ausnehmen können. Beachten Sie jedoch, dass die genaue Position dieser Einstellung je nach Smartphone-Hersteller und Android-Version variieren kann.



Darüber hinaus gibt es eine umgekehrte Möglichkeit, Ihre Uhr über die App zu finden (wenn Sie Ihre Uhr verlegt haben). Verwandte Funktionen finden Sie in der DeepFit APP unter Eigene > Mein Gerät > Finde Gerät

KAMERASTEUERUNG

SIE KÖNNEN DIESE UHR ALS FERNAUSLÖSER FÜR IHR SMARTPHONE BENUTZEN.

So haben Sie die Möglichkeit, aus der Entfernung Fotos aufzunehmen (innerhalb der Bluetooth-Reichweite von bis zu 10 Metern). Damit die App auf die Kamera und Fotos zugreifen und Bilder auf Ihrem Telefon speichern kann, benötigt sie die entsprechenden Berechtigungen. Wenn die DeepFit-App läuft und Sie die Funktion auf Ihrer Uhr öffnen, wird der Fotomodus automatisch geöffnet. Falls dies nicht funktioniert, können Sie die Funktion in der App unter [weiteren Schritten] starten. Ich > Meine Geräte > Fernauslösung.

 **Tipp:** Viele Android-Telefone haben strenge Energiespareinstellungen, die dazu führen können, dass die DeepFit-App einfach geschlossen oder beendet wird. In solchen Fällen kann die App nicht erkennen, wenn die Uhr ein Foto aufnehmen soll. Dies liegt an der Funktion namens "App-Optimierung", bei der das Android-Betriebssystem die App tatsächlich "optimiert" (beendet oder pausiert). Um sicherzustellen, dass alles reibungslos funktioniert, müssen Sie die App-Optimierung deaktivieren. Normalerweise finden Sie diese Einstellung unter den "Apps" in den Einstellungen Ihres Telefons. Suchen Sie nach der DeepFit-App und deaktivieren Sie die Optimierung dafür. Beachten Sie jedoch, dass die genaue Position dieser Einstellung je nach Smartphone-Hersteller und Android-Version variieren kann.

Je nachdem, welches Smartphone Sie verwenden, werden die aufgenommenen Fotos möglicherweise nicht automatisch in der Standardgalerie gespeichert, sondern als separate Bilddateien. In diesem Fall können Sie einen kostenlosen Dateimanager verwenden, um auf diese Fotos zuzugreifen. Ein Dateimanager ermöglicht es Ihnen, Ihre Dateien zu durchsuchen und auf sie zuzugreifen, einschließlich der Bilddateien, die von der DeepFit-App aufgenommen wurden.




MEDIZIN-, UND SITZERINNERUNG

Erinnerung zur Medikamenteneinnahme durch folgende Einstellung:

Sie haben die Möglichkeit einen Wecker zur gegebenen Zeit einzuschalten:

1. Öffnen Sie Ihre App.
2. Ziehen Sie den Startbildschirm von oben nach unten, um die Uhr mit der App zu synchronisieren.
3. Klicken Sie anschließend auf „Gerät“.
4. Wählen Sie Ihre Uhr aus.
5. Hier finden Sie den unter dem Menüpunkt „Werkzeuge“ den Wecker.
6. Klicken Sie auf das Plus, um einen oder mehrere Wecker zu aktivieren.

i RATSCHLAG: WETTERDATEN KÖNNEN NUR ERREICHT WERDEN, WENN IHRE UHR 24 STUNDEN MIT DER APP KOMMUNIZIERT.

 Einstellung in der DeepFit-App
Einheiten anpasse:

1. Starten Sie die App "Deep Fit".
2. Auf der Startseite der App können Sie durch Wischen von oben nach unten die Verbindung zwischen der App und der Uhr aktualisieren. Alternativ können Sie auch unter dem Menüpunkt "Geräte" Ihr Gerät auswählen, um eine Synchronisierung zu starten.
3. Sobald Ihre Uhr mit der App verbunden ist, klicken Sie unten auf den Menüpunkt "Bergwerk/ Einstellungen".
4. Klicken Sie nun auf „Einheiten“ und ändern Sie die gewünschten Einstellungen Ihren Bedürfnissen an.

Eine Wetterinformationen zum Standort sind derzeit nur in der App unter Training einzusehen. Dies wird in den kommenden Updates angepasst werden.



Durch diese Schritte wird Ihre Uhr die bisherige Temperatur anzeigen, zusammen mit Symbolen und einer kurzen Beschreibung (wie "Sonnenschein" oder "Wolken") im Großformat. Außerdem werden die vorhergesagten Höchst- und Tiefsttemperaturen für den aktuellen Tag angezeigt. Scrollen Sie nach unten, um die erwarteten min. und max. Temperaturen für den nächsten Tag zu sehen. Durch das Befolgen dieser Anweisungen erhalten Sie die aktuellen Wetterinformationen, sodass Sie stets auf dem laufenden sind.

17 ONLINE–PFLEGEFUNKTION

Die Pflegefunktion erlaubt es Ihnen, dass Sie Ihre Daten mit einer anderen Person teilen. Ebenso ist es möglich, dass Sie die Daten dieser Person empfangen.

Der Nutzer und ein Familienangehöriger/
Pflegekraft muss sich in der App
registrieren und sich gegenseitig folgen
unter Bergwerk/Einstellungen, um
Einsicht zu erhalten. (Beide müssen sich
in der App registrieren, nur dann möglich)



Hinweis: Das Übertragen der Daten ist nur nach den geltenden gesetzlichen Bestimmungen erlaubt. Insofern wird der Zugriff auf die persönlichen Gesundheitsdaten nur gewährt, wenn die betroffene Person ihre Einwilligung gegeben hat. Die App stellt das sicher, indem sowohl das Smartphone des Nutzers als auch des Angehörigen physisch vor Ort sein müssen.



Hier ist eine Anleitung, wie Sie die Daten teilen können:



Einstellung in der DeepFit-App:

1. Öffnen Sie die "Deep Fit" App auf Ihrem Smartphone.
2. Stellen Sie sicher, dass Ihre Uhr mit der App verbunden ist. Wenn nicht, gehen Sie zu den Einstellungen der App und verbinden Sie Ihre Uhr.
3. Sobald Sie auf der Startseite der App sind, wählen Sie eine Funktion aus, z.B. den Blutdruck.
4. Unten rechts auf dem Bildschirm sehen Sie zwei Symbole. Das linke Symbol führt zur Messung der Funktion, während das rechte Symbol die Funktion zur Datenfreigabe darstellt.
5. Tippen Sie auf das rechte Symbol, um die Datenfreigabe zu aktivieren.
6. Es öffnet sich ein Menü, in dem Sie auswählen können, mit wem Sie die Daten teilen möchten. Sie können aus verschiedenen Optionen wie sozialen Medien, E-Mail oder anderen Apps wählen.
7. Wählen Sie die gewünschte Option aus und folgen Sie den Anweisungen, um die Daten zu teilen.

Bitte beachten Sie, dass die genauen Schritte je nach Version der "Deep Fit" App leicht variieren können.

17 ONLINE–PFLEGEFUNKTION

Meine Aktivitäten überwachen Online–Pflegefunktion

Diese Schnittstelle erlaubt es den Familienmitgliedern und den zuständigen Pflegepersonen, die Aktivitäten des Trägers/Nutzers der Gesundheitsuhr in Echtzeit zu überwachen.



Wie funktioniert die Überwachung?

Gehen Sie in die App DeepFit und wählen Sie am unteren Rand Ihrer App die Schnittstelle Titelseite. Wenn Sie sich eingeloggt haben, sehen Sie auf einen Blick alle wichtigen Daten wie:

- Schritte
- Schlaf
- Puls
- Blutdruck
- SpO2
- EKG
- Temperatur
- Gewicht

Nach dem Menüpunkt Gewicht sehen Sie rechts unten am Bildschirmrand die Option Teilen. Loggen Sie sich in diese Schnittstelle ein, sehen Sie alle Möglichkeiten der Nachrichten Kommunikation, die in Ihrem Smartphone verfügbar sind. Durch die Auswahl der gewünschten Varianten sendet Ihr Smartphone den gesamten Screen dieser Seite an den/die Empfänger Ihrer Wahl.

18 PROBLEMLÖSUNG FÜR IHRE KARDENA CARE PRO 3

FRAGE: GAB ES BEREITS SCHON EINE BLUETOOTH-VERBINDUNG?

JA: Wurde die "DeepFit"-App richtig und komplett heruntergeladen?
Das ist ein reines Konnektivitätsproblem Gehen Sie zu Frage 2

NEIN: Überprüfen Sie Ihre heruntergeladenen Apps.
Wenn Sie die falsche App verwenden (außer „DeepFit“),
löschen Sie bitte diese App und starten Sie Ihr Telefon
neu, um die verbleibende Verbindung zu löschen.



i Ihre Uhr kann jeweils nur mit einem Gerät verbunden sein. Eine aktive Bluetooth-Verbindung wird auf Ihrer Uhr durch ein Verbindungssymbol auf Ihrer Uhr angezeigt. Trennen Sie andere Geräte oder schalten Sie sie aus, damit die Uhr für eine andere Verbindung "frei" ist.

FRAGE: DRÜCKEN SIE AUF DIE OBERE KNOPFTASTE AUF DER UHR. SCHALTET SICH DAS DISPLAY EIN UND ZEIGT DIE FALSCHER ZEIT AN?

DISPLAY GEHT NICHT AN: Laden Sie die Uhr auf und unternehmen Sie nach etwa 30 Minuten einen erneuten Versuch.

FALSCHER UHRZEIT: Sie haben die Uhr eingeschaltet, allerdings ist die Verbindung nicht korrekt? Gehen Sie zu Frage Nummer 3.

RICHTIGE UHRZEIT: Die Verbindung hat mindestens einmal funktioniert. Gehen Sie zur DeepFit-App, wählen Sie dann Mein - Mein Gerät - Gerät suchen und drücken Sie die Taste, dann zeigt die Uhr die Reaktion an. Antwort = korrekte Verbindung. Wenn das Messgerät keine Antwort zeigt, fahren Sie mit Frage 3 fort.

18 PROBLEMLÖSUNG FÜR IHRE KARDENA CARE PRO 3



FRAGE: WELCHES HANDY HABEN SIE?

ANDROID: Bitte gehen Sie zu den Bluetooth-Einstellungen. Dort erscheint die Kardena® Uhr unter Umständen nur als „Verfügbar“ oder gar nicht. Wenn das Messgerät etwas anderes anzeigt, z. B. „Gekoppelt“, „Verbunden“, „Eingabegerät“, trennen Sie dies bitte. Normalerweise befindet sich rechts neben der Uhr ein Symbol (normalerweise ein Zahnrad oder ein Pfeil), nachdem Sie die Gruppierung aufheben können. Auf einigen Geräten (auf denen das Symbol nicht sichtbar ist) müssen Sie den Uhrennamen drücken oder lange drücken. Starten Sie in jedem Fall das Smartphone neu, um die verbleibenden Verbindungen zu löschen. Fahren Sie mit Frage 4 fort.

IPHONE / IPAD: Gehen Sie bitte in die Bluetooth-Einstellungen. Dort erscheint die Kardena® Uhr. Die Uhr ist ein Symbol (normalerweise ein „i“), tippen Sie darauf, wählen Sie dann „Gerät überspringen“ und starten Sie Ihr iPhone/iPad neu, um die verbleibenden Verbindungen zu löschen. Fahren Sie mit Frage 4 fort.

18 PROBLEMLÖSUNG FÜR IHRE KARDENA CARE PRO 3

FRAGE: ÜBERPRÜFEN SIE DIE EINSTELLUNGEN IN DER „DEEFIT“-APP, ABHÄNGIG VOM VERWENDETEN SMARTPHONE. WELCHEN BILDSCHIRM SEHEN SIE NACH DEM START?

STARTSEITE: Gehen Sie unten rechts auf „Privat“. Auf dem nächsten Bildschirm sehen Sie oben die Verbindung ("Mein Gerät"). Fahren Sie mit Frage 5 fort.

ANMELDEBILDSCHIRM: Geben Sie Benutzernamen und Passwort ein und befolgen Sie die weiteren Schritte.

FRAGE: WELCHE INFORMATIONEN ERHALTEN SIE BEI „MEIN GERÄT“ AUF IHRER UHR?

VERBUNDEN: Tippen Sie auf den Namen des Geräts und gehen Sie dann zum Ende der nächsten Seite, wo Sie die Uhr trennen können (die Schaltfläche mit der Bezeichnung TRENNEN unten). In der App steht jetzt "NICHT VERBUNDEN"..



NICHT VERBUNDEN: Um nach Uhren zu suchen, tippen Sie auf diese Zeile. Daraufhin erscheint eine Uhr auf dem weißen Bildschirm. Falls die Uhr nicht innerhalb von 10 Sekunden angezeigt wird, wischen Sie den gesamten Bildschirm etwa 5 cm nach unten und lassen Sie ihn los. Versuchen Sie dann erneut zu suchen. Sobald Sie Ihre Uhr gefunden haben, tippen Sie auf den Namen der Uhr. Die Verbindung ist erfolgreich, wenn die Uhrzeit auf der Uhr übereinstimmt.

Für die abschließende Prüfung gehen Sie in der DeepFit APP zu "Eigene" - "Meine Geräte" - "Geräte suchen". Tippen Sie auf die Schaltfläche, und die Uhr sollte reagieren. Wenn die Uhr nicht reagiert, müssen weitere technische Probleme im Backoffice behoben werden..

18 PROBLEMLÖSUNG FÜR IHRE KARDENA CARE PRO 3

MESSUNGEN FUNKTIONIEREN NICHT



24h-Körpertemperatur: Diese Funktion ist standardmäßig deaktiviert, um die Akkulaufzeit zu verlängern. Um diese Funktion zu aktivieren, lesen Sie auf Seite 27 & 46 in dieser Anleitung.

EKG: Sie müssen Ihre Hände richtig positionieren, bitte beachten Sie dazu die Hinweise „EKG“.

HRV: Diese Funktion ist standardmäßig deaktiviert, um die Akkulaufzeit zu verlängern.

Puls, Blutdruck, Blutsauerstoff: Mithilfe optischer Sensoren werden Puls, Blutdruck und Blutsauerstoff gemessen. Es ist wichtig, sicherzustellen, dass die Rückseite der Uhr sauber ist. Zudem sollte die Haut, auf der die Messungen durchgeführt werden, frei von Narben, Blutergüssen, Tätowierungen und übermäßiger Körperbehaarung sein. Überprüfen Sie ebenfalls in der App "Persönlich", ob der richtige Hautton eingestellt ist - erkennbar an einem runden Kreis mit einem nach oben gerichteten Kopf. Je nachdem, wie Sie die Messungen vornehmen, sollten Sie verschiedenfarbige LEDs auf der Rückseite der Uhr sehen können. Vergessen Sie nicht, den Blutdruck ebenfalls zu kalibrieren.

Schritte / Schlaf: Bitte beachten Sie die Informationen in den Kapiteln „Schlaf“ und „allgemeines Wissen über Ihre Gesundheitsuhr“ dieser Anleitung.

18 PROBLEMLÖSUNG FÜR IHRE KARDENA CARE PRO 3



UHR-NUTZUNG OHNE HANDY

Die Kardena Care Pro 3 ist für DeepFit-Anwendungen konzipiert und kann Gesundheitsdaten sowie manuell aufgezeichnete EKGs bis zu 1 Woche lang im internen Speicher speichern. Die dazugehörige App kann auf Smartphones und Tablets installiert werden, jedoch ist ein Smartphone nicht unbedingt erforderlich. Kompatibel ist die App mit Android 6.0 oder höher und iOS 9.0 oder höher, sofern das Gerät über eingebautes Bluetooth verfügt. Für diejenigen, die kein Smartphone oder Tablet besitzen, bietet das Kardena Care Pro 3 Modell eine Alternative.

Anbindung über die App. Bitte gehen Sie wie folgt vor, um Ihre Uhr zu verbinden:


1. Installieren Sie die App auf Ihrem Handy. Die App finden Sie in der beigelegten Anleitung der Uhr namentlich oder als QR-Code zum Scannen auf Ihrer Uhr unter den Einstellungen.
2. Starten Sie die App und wählen Sie "Gerät Hinzufügen". Stellen Sie sicher, dass Sie nicht bereits über die Bluetooth Einstellungen des Handys verbunden sind, damit Sie sich über die App verbinden können.
3. Wählen Sie Ihre Smartwatch in der Liste aus. Sobald dieses Verbunden wurde, wird diese in der App angezeigt.
4. Bestätigen Sie alle Berechtigungen, welche die App abfragt. Diese werden benötigt, um einen problemlosen Datentransfer zu gewährleisten.
5. Nun können Sie alle Einstellungen in der App vornehmen, diese werden sofort an die Smartwatch übertragen.

18 PROBLEMLÖSUNG FÜR IHRE KARDENA CARE PRO 3

SYNCHRONISIERUNG ODER VERBINDUNG MIT DER UHR LÄSST SICH NICHT MEHR HERSTELLEN

Bei Verbindungsproblemen:

1. Setzen Sie die Uhr auf die Werkeinstellungen zurück.
(Dabei werden die Sensoren neu kalibriert)
2. Starten Sie die Uhr und das Handy neu.
3. Installieren Sie die App neu und geben Sie der App alle Berechtigungen.
4. Vergewissern Sie sich, dass Ihr Handy auf der aktuellen Firmware Version ist.
5. Vergewissern Sie sich, dass der Akku der Uhr vollständig aufgeladen ist.
6. Achten Sie sich, dass Bluetooth an beiden Geräten aktiviert ist.

 Tipp: Bitte beachten Sie, dass Sie die Verbindung über die App herstellen und die Uhr zuvor nicht direkt über Bluetooth verbunden werden darf. Sollten Sie dies bereits versucht haben, so entkoppeln Sie die Uhr aus Ihren Bluetooth Einstellungen des Smartphones. Nun können Sie sich wieder über die App mit Ihrem Smartphone verbinden.



19

FAQ'S

- Allgemeines Wissen über die Gesundheitsuhr (S.74-78)
- Akkuverbrauch (S. 79-80)
- Sonstige Einstellungen & Funktionen (S. 81).
- Ratschläge zur DeepFit App (S.82)
- Technische Daten & Lieferumfang (S. 83)
- Leistungen & Material (S. 84)



Kardena

ALLGEMEINES WISSEN ÜBER DIE GESUNDHEITSUHR

**ALLE WERTE SIND RICHTWERTE UND
DIENEN NUR ZU INFORMATIONSZWECKEN
UND SOLLTEN NICHT ALS GRUNDLAGE
FÜR MEDIZINISCHE ENTSCHEIDUNGEN
VERWENDET WERDEN!**

1. SENSOR 1 – PULSMESSUNG (SEHR HOHE PRÄZISION)

Für eine präzise Herzfrequenzmessung sollte die Uhr in der Nähe des Handgelenksknochens und etwa 2 cm („Ulna“) davon entfernt getragen werden. Die Messung der Herzfrequenz erfolgt durch einen medizinischen Sensor, der die oberen 3-4 mm der Haut erfasst. Dabei wird ein grüner LED-Lichtstrahl mit einer festgelegten Frequenz auf die Haut gerichtet. Diese Methode der Lichtreflexions-Blutfluss-Reflektometrie ermöglicht eine genaue Identifizierung von Pulsen am Handgelenk. Allerdings können Körperbehaarung, Schmutz auf dem Sensor oder auf der Haut sowie Tätowierungen die Messergebnisse beeinflussen. Die zugrundeliegende Technologie basiert auf der Pulsoximetrie-Technologie.

Der Fitness-Tracker verfügt über vier verschiedene Sensoren zur Erfassung von Gesundheitsdaten:

1. Ein Pulsoximetriesensor, der Puls, Blutsauerstoffsättigung und Blutdruck misst. Dieser Sensor befindet sich in der Mitte hinten und ist durch eine grüne und rote LED oder einen unsichtbaren Infrarotsensor erkennbar.
2. Ein 3-Achsen-Sensor, der 3D-Bewegungsinformationen innerhalb des Geräts beurteilt.
3. Ein EKG-Sensor, der sich auf der rechten Gehäuseseite befindet und aus drei silbernen Metallplättchen auf der Rückseite besteht.
4. Ein Körpertempersensur, der im linken EKG-Sensor auf der Rückseite integriert ist.

ALLGEMEINES WISSEN ÜBER DIE GESUNDHEITSUHR

SENSOR 1 – BLUTSAUERSTOFFSÄTTIGUNG

(NUR ANGABE DES NÄHERUNGSWERTS!)

Die Bestimmung der Blutsauerstoffsättigung (sO₂) gibt den Prozentsatz des Hämoglobins im Blut an, der mit Sauerstoff gesättigt ist, und gibt an, wie effizient Sauerstoff durch die Atmung aufgenommen wird.



SENSOR 1 – ERMITTLUNG DES BLUTDRUCKS

(NUR ANGABE DES NÄHERUNGSWERTS!)

Der Blutdruck wird nicht direkt optisch gemessen, sondern anhand von Blutflussreflexionen bestimmt. Es ist wichtig zu beachten, dass die Messgenauigkeit von Person zu Person variieren kann. Die Smartwatch zeigt jedoch immer an, ob es zu viele oder zu wenige "x-Einheiten" gibt, was auf Blutdruckerhöhungen oder -senkungen hinweisen kann. Dies ist eine der nützlichen Funktionen von Smartwatches. Für eine bequeme oder automatisierte Blutdruckmessung kann ein medizinisches Blutdruckmessgerät mit Manschette auf Anfrage verwendet werden. Es ist jedoch zu betonen, dass die Smartwatch selbst kein Medizinprodukt ist und die ermittelten Werte lediglich zu Informationszwecken dienen.

ALLGEMEINES WISSEN ÜBER DIE GESUNDHEITSUHR

2. SENSOR 2 – SCHRITZÄHLER (HOHE PRÄZISION BEI DEN LAUF- UND GEHBEWEGUNGEN)

Das Kardena®-Gerät ist mit einem 3-Achsen-Bewegungssensor ausgestattet, der genauer ist als eindimensionale Sensoren, die lediglich Vibrationen messen können. Frühere Generationen konnten die Schrittzahl nicht präzise ermitteln, obwohl sie zum Beispiel am Gürtel getragen wurden. Im Gegensatz dazu erfasst ein 3-Achsen-Sensor die Bewegungsgeschwindigkeit in allen Richtungen (X/Y/Z-Achsen). Daher ist es entscheidend, die Uhr am Handgelenk zu tragen, um eine korrekte Funktionsweise sicherzustellen. Ebenso sollte die Uhr nicht wackeln oder verrutschen, da dies als Bewegung interpretiert werden könnte.

Um Fehler durch schrittweise Handbewegungen zu vermeiden, enthält das Gerät einen Algorithmus, der mehrere Sekunden der Bewegung zu einer zusammenhängenden Bewegungssequenz kombiniert. Schritte werden daher in Bewegungssegmenten ermittelt und nicht einzeln gezählt. Um die Genauigkeit eines solchen Schrittzählers zu testen, könnten Sie zum Beispiel mindestens 200 Schritte mit Kopfzählung und Armunterstützung joggen und dann etwa 10 Sekunden warten. Die Aufgabe des Schrittzählers besteht darin, aktive Bewegungen im Laufe der Zeit zu quantifizieren, um die langfristige körperliche Aktivität zu erfassen. Allerdings ist für eine genaue Entfernungs- und Sportverfolgung sowie eine präzise Leistungsüberwachung ein integriertes GPS erforderlich.



ALLGEMEINES WISSEN ÜBER DIE GESUNDHEITSUHR

SENSOR 1 & 2 – SCHLAFPHASENANALYSE

(HOHE PRÄZISION BEIM DURCHSCHNITTSSCHLAF MIT KAUM BEWEGUNG)

Ein 3-Achsen-Bewegungssensor wird verwendet, um Schlafinformationen zu analysieren. Jedoch können Schlafinformationen möglicherweise nicht genau ermittelt werden, insbesondere bei unruhigem Schlaf. Die Uhr geht davon aus, dass Sie in dieser Nacht "gut geschlafen" haben. Ein Teil der Schlafanalyse der vergangenen Nacht wird auf dem Display der Uhr angezeigt, während weitere Informationen in der App abrufbar sind.

Um die Genauigkeit zu verbessern, kann Sensor 1 für die HRV- und Blutsauerstoffanalyse aktiviert werden. Dies führt jedoch zu einer Verringerung der Batterielebensdauer.



3. SENSOR 3 – PPG, EKG & HRV (SEHR HOHE PRÄZISION)

Ein Elektrokardiogramm (EKG) ist eine Zusammenfassung der Aktivität aller Myokardfasern, die auf kleinen elektrischen Strömen basiert, die durch den Körper fließen. Aus diesem Grund besitzt die Rückseite des Kardena®-Geräts zwei Metallflächen, die mit dem Handrücken berührt werden sollten. Der Strom fließt durch den Körper und endet, wenn die andere Hand das Metallteil an der Seite der Uhr berührt. Es ist wichtig sicherzustellen, dass die Arme nicht anderweitig gestützt werden, damit sie nur in "mittlerem" Kontakt über das Kardena®-Gerät sind.

Die Genauigkeit und Zuverlässigkeit des Kardena®-EKGs sind nur ohne Schrittmacher gegeben, da diese die Messungen beeinflussen können. Die EKG-Sensoren werden auch verwendet, um die Herzratenvariabilität (HRV) zu bestimmen und ein Photoplethysmogramm (PPG) zu erstellen.

<https://de.wikipedia.org/wiki/Elektrokardiogramm>
<https://www.kardionet.de/elektrokardiographie-ekg/>
<https://en.wikipedia.org/wiki/Photoplethysmogram>

<https://krankenpflegeakademie.de/lerneinheiten/das-ekg-grundlagen-teil-1/>

ALLGEMEINES WISSEN ÜBER DIE GESUNDHEITSUHR

4. SENSOR 4 –KÖRPERTEMPERATUR (SEHR HOHE PRÄZISION)

Der eingebaute Sensor wurde speziell für die Messung der menschlichen Körpertemperatur entwickelt und bietet eine Genauigkeit von 0,1°C, basierend auf der gemessenen Hauttemperatur. Technisch gesehen könnte man damit auch die Körpertemperatur anderer Menschen messen. Dennoch raten wir aus hygienischen Gründen (Infektionsgefahr!) dringend von dieser Methode ab! Es ist empfehlenswert, den Sensor ausschließlich zur Messung der eigenen Körpertemperatur zu verwenden.



Durch die Nutzung Ihrer Kardena Care Pro 3 stimmen Sie ausdrücklich unseren allgemeinen Geschäftsbedingungen zu. Diese sind auf unserer Website verfügbar. Es ist wichtig zu beachten, dass dieses Produkt kein Medizingerät ist und daher nicht zur Diagnose oder Behandlung von Krankheiten verwendet werden sollte.

Für ausführliche Hintergrundinformationen zu den jeweiligen Funktionsprinzipien, Rahmenbedingungen und Einschränkungen können Sie folgende Links besuchen:

- Pulsoximetrie: <https://de.wikipedia.org/wiki/Pulsoxymetrie>
- Beschleunigungssensor: <https://de.wikipedia.org/wiki/Beschleunigungssensor>

AKKUEVERBRAUCH

Eine Reihe von Funktionen können einzeln aktiviert und deaktiviert werden. Dies hat in unterschiedlichem Maße Auswirkung auf den Stromverbrauch und die Akkulaufzeit. Diese Aufstellung soll Ihnen bei Einschätzung Ihres Stromverbrauchs helfen. Je nach Einstellung beträgt die Akkulaufzeit typischerweise zwischen 3 und 14 Tagen pro Akkuladung.



Einstellung in der DeepFit-App:

24H-BLUTDRUCKAUFZEICHNUNG

Gerät > Mein Gerät > Erweitert > Automatische Blutdruckmessung (MITTLERER AKKUEVERBRAUCH)

24-H-PULSÜBERWACHUNG

Gerät > Mein Gerät > Erweitert > Automatische Herzfrequenzmessung (MITTLERER AKKUEVERBRAUCH)

24H-TEMPERATURÜBERW. AKTIVIEREN

Gerät > Mein Gerät > Erweitert > Automatische Temperaturüberwachung (MITTLERER AKKUEVERBRAUCH)

ANZEIGEDAUER DES DISPLAYS

Gerät > Mein Gerät > Beleuchtungsdauer > Standarddauer (**HOHER AKKUEVERBRAUCH**)

SAUERSTOFFSÄTTIGUNG

Gerät > Mein Gerät > Sauerstoffsättigung > Die Überwachung in der Nacht zur Hypocömie (**HOHER AKKUEVERBRAUCH**)

HRV AKTIVIEREN

Eigene > Mein Gerät > Erweitert > (MITTLERER AKKUEVERBRAUCH)

PULSMESSUNG

Gerät > Mein Gerät > Pulsmessung Intervall (NIEDRIGER - **HOHER AKKUEVERBRAUCH**)



Einstellung in der Uhr:

24-H-BLUTDRUCKAUFZEICHNUNG

Statusbildschirm > Einstellungen > Schalter > Monitoring Einstellungen (MITTLERER AKKUEVERBRAUCH)

24-H-PULSMESSUNG

Statusbildschirm > Einstellungen > Schalter > Monitoring Einstellungen (MITTLERER AKKUEVERBRAUCH)

BEWEGUNGSERINNERUNG

Statusbildschirm > Einstellungen > Schalter > Monitoring Einstellungen Bewegungserinnerung (NIEDRIGER AKKUEVERBRAUCH)

24-H- SPO2 MESSUNG

Statusbildschirm > Einstellungen > Schalter > Monitoring Einstellungen (**HOHER AKKUEVERBRAUCH**)

24-H-TEMPERATURMESSUNG

Statusbildschirm > Einstellungen > Schalter > Monitoring Einstellungen (MITTLERER AKKUEVERBRAUCH)

DISPLAYANZEIGEDAUER, DISPLAYHELLIGKEIT

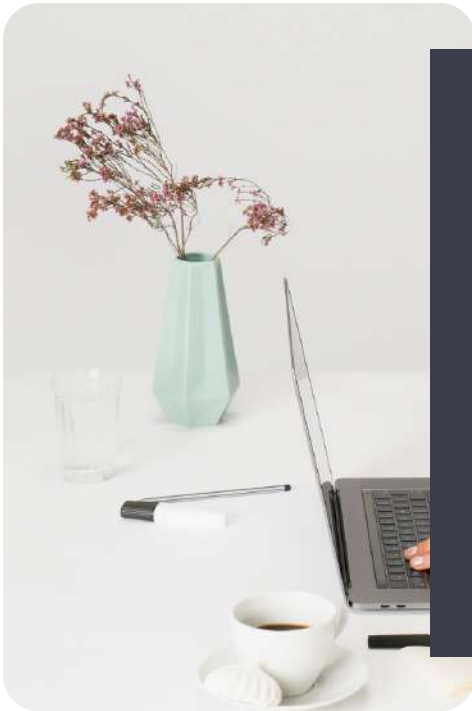
Statusbildschirm > Einstellungen > Anzeige (**HOHER AKKUEVERBRAUCH**)

HANDGELENK DREHEN

Statusbildschirm > Einstellungen > Schalter > Handgelenk drehen (**HOHER AKKUEVERBRAUCH**)

PULSALARM EIN- UND AUSSCHALTEN

Statusbildschirm > Einstellungen > Gesundheit & Monitor > HF Alarm (MITTLERER AKKUEVERBRAUCH)



Akkuverbrauch

⚡ Tipp: Durch die Kombination der folgenden Maßnahmen kann der Akkuverbrauch erheblich reduziert werden, sodass die Uhr länger ohne Aufladen verwendet werden kann. Die Optimierung des Akkuverbrauchs Ihrer Gesundheitsuhr erreichen Sie durch verschiedene Maßnahmen:

1. Display-Helligkeit reduzieren: Eine der Hauptursachen für einen hohen Akkuverbrauch ist die Hintergrundbeleuchtung des Displays. Durch Reduzierung der Helligkeit kann der Energieverbrauch erheblich gesenkt werden.
2. Aktivitätsüberwachung einschränken: Wenn die Gesundheitsuhr kontinuierlich Bewegungen und Aktivitäten überwacht, kann dies zu einem erhöhten Akkuverbrauch führen. Daher kann es sinnvoll sein, die Überwachung auf bestimmte Zeiträume oder Aktivitäten zu beschränken.
3. Benachrichtigungen optimieren: Das ständige Empfangen von Benachrichtigungen wie Anrufen oder Nachrichten kann den Akkuverbrauch erhöhen. Durch das Deaktivieren unnötiger Benachrichtigungen oder das Anpassen der Einstellungen kann der Energieverbrauch reduziert werden.
4. GPS-Funktionen einschränken: Die Verwendung von GPS für die Standortbestimmung kann den Akku stark beanspruchen. Wenn die Gesundheitsuhr keine genaue Standortverfolgung erfordert, kann es sinnvoll sein, die GPS-Funktion zu deaktivieren oder nur bei Bedarf zu aktivieren.
5. Firmware-Updates installieren: Hersteller veröffentlichen regelmäßig Firmware-Updates, um die Leistung und Effizienz ihrer Geräte zu verbessern. Durch die Installation dieser Updates kann der Akkuverbrauch reduziert werden.

SONSTIGE EINSTELLUNG UND FUNKTIONEN



ZUSATZFUNKTIONEN AN DER UHR

Durch das Drücken des Bedientropfes „B“ öffnet sich das Menü. Das sind die Menüpunkte, die zur Auswahl stehen:

ATMUNG	→	56
BLUTDRUCK	→	19, 27, 29, 30, 45, 70 & 75
BLUTSAUERSTOFF	→	22, 46, 74, 75 & 70
EKG	→	22, 28, 55, 53, 66, 70, 74 & 77
EINSTELLUNGEN	→	18, 19, 21, 26
FINDEN DES TELEFONS	→	61
STRESSLEVEL-MESSUNG	→	44
HERZFREQUENZ	→	27, 37, 44, 45, 53, 56 & 74
KAMERA	→	62
KÖRPERTEMPERATUR	→	22, 70 & 78
MITTEILUNGEN	→	36
SCHLAF	→	27, 49, 50, 53, 54, 66 & 77
SCHRITZÄHLER	→	59 & 76
SPORT	→	14, 16, 24, 32-34, 49, 59 & 76
TIMER & STOPPUHR	→	60
MUSIK ABSPIELEN	→	47
WECKER	→	41, 42, 50, & 63
MEDIZIN-, UND SITZERINNERUNG	→	37 & 63

RATSCHLÄGE ZUR DEEFIT APP



Viele Funktionen sind in der DeepFit App „versteckt“.

⚡ Hier einige Tipps, die Ihnen helfen sollen:

Erzwungene Synchronisierung

Die App synchronisiert sich in unregelmäßigen Abständen automatisch mit der Uhr und teilt Informationen wie Uhrzeit, Wetter, Gesundheitsdaten und mehr. Wenn Sie die Synchronisierung sofort erzwingen möchten, können Sie wie folgt vorgehen:

1. Gehen Sie auf die Startseite.
2. Drücken und halten Sie Ihren Finger innerhalb des Schrittnummernkreises auf dem Bildschirm.
3. Wischen Sie ca. 5 cm nach unten und lassen Sie dann nicht los.

Nach unten Scrollen

Die meisten Bildschirme sind relativ lang und passen daher nicht vollständig auf einen Smartphone-Bildschirm. Versuchen Sie immer, so weit wie möglich nach unten zu scrollen, zum Beispiel auf der Herzfrequenzseite, um zu den Herzfrequenzalarmoptionen zu gelangen:
Aufzeichnung der Herzfrequenz

“ Informationen erhalten

Viele Elemente können angetippt werden, beispielsweise verschiedene Schlafstadien in Ihrem Schlafprotokoll, wie auf Seite 27 der Erweiterten Bedienungsanleitung. Durch das Antippen erhalten Sie anschließend detaillierte Informationen und Richtwerte für gesundes Wohnen.

Pfeile führen zu Untermenüs

In den Einstellungen gibt es zum Beispiel den Menüpunkt "Persönliche Blutdruckmessung" mit zwei Funktionen. Zum einen verfügt es über einen Schieberegler, der aktiviert und deaktiviert werden kann, und zum anderen zeigt der Pfeil ">" rechts an, dass es ein Untermenü gibt. Um das Untermenü aufzurufen, tippen Sie einfach auf den Menüeintragstext.

Kardena Care Pro 3

Technische Daten



- Blickwinkelstabiles Display (HD IPS) in eckiger Ausführung und 1.91 Zoll mit vollständigem Touchpanel.
- ultraflaches 10 mm Gehäuse
- Breite von 36 mm und für Damen und Herren gleichermaßen geeignet.
- Die Armbänder ab Werk passen auch für starke Handgelenke bis zu 28 cm.
- Auflösung: 68.160 Pixel
- Sensylink-Sensor zur automatischen Temperaturüberwachung
- Pulsoxymetriesensoren von OSRAM und Technologie von Texas Instruments (Puls, Blutdruck, Blutsauerstoff)
- 3-Achsen-Bewegungssensor (Schritte, Schlaf und Sport)
- 3 Lichtwellenlängen: 680 nm, 750 nm und 910 nm Infrarot
- IP68 & 3 ATM klassifiziert
- Akkulaufzeit 4 - 7 Tage, 3,7V/740mWh Lithium-Akku



LIEFERUMFANG

- die Smartwatch Kardena® Care Pro 3
- ein Armband Ihrer (Wunschfarbe/-material, solange der Vorrat reicht)
- das spezielle Schnell-Ladekabel für die Care Pro 3
- eine gedruckte Kurzanleitung in Deutsch
- eine ausführliche Bedienungsanleitung können Sie im Web herunterladen
- lebenslange Lizenz für die deutsche App DeepFit



LEISTUNGEN

- Armbänder in 6 Varianten erhältlich, darunter weiche, elastische TPU-Armbänder, komfortable Kunstlederarmbänder und elegante Metallarmbänder
- Im Lieferumfang befindet sich ein Schnell-Ladekabel (ca. 2 Stunden).
- Außerdem erhalten Sie 3 weitere Lizenzen um Vitaldaten an bis zu 3 Angehörige, Freunde oder Pflegekräfte weitergeben zu können.
- Die DeepFit App ist im Lieferumfang enthalten und bietet Ihnen dauerhaft und kostenfrei alle Funktionen sowie regelmäßige Updates.
- Zufriedenheitsgarantie: Sie können dieses Produkt ohne Verpflichtung 60 Tage lang testen, bei Fragen hilft Ihnen unser ausgezeichnetener Kundenservice weiter.

MATERIAL

- Gehäuse: Edelstahl & Metalllegierung
- Gehäuse-Rückseite: Polycarbonate, Acrylnitril-Butadien-Styrol (ABS) und medizinischer 316L Edelstahl.
- Display: TFT LCD-Display
- Edelstahl ist eine Legierung aus Eisen, Nickel oder Chrom. Durch Zugabe dieser Elemente erhöht sich die Haltbarkeit und Korrosionsbeständigkeit des Materials. Sowohl unsere Uhren als auch unsere Armbänder enthalten Nickel.

Kardena® ist Weltmarktführer im Bereich "Fitness-Wearables mit Pflegefunktion". Die Produkte werden in Europa entwickelt und basieren unter anderem auf der europäischen Chipsatz-Technologie von Nordic Semiconductor aus Norwegen (nRF52832).





20

RECHTLICHES & REGELUNGEN

- Urheberrecht
- Impressum
- Sicherheitshinweise
- Gewährleistung
- Garantie
- Rechtliche Hinweise



Kardena

UHRHEBERRECHT DIESER BEDIENUNGSANLEITUNG

Diese Bedienungsanleitung unterliegt dem Urheberrechtsschutz. Vervielfältigungen, Veränderungen, Darstellungen und/oder Veröffentlichungen ohne die vorherige Erlaubnis von Kardena sind strengstens untersagt. Sie können die Bedienungsanleitung nur zum privaten Gebrauch ausdrucken.

IMPRESSUM

Durch die Nutzung der einer Kardena Gesundheitsuhr stimmen Sie unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die Sie auf unserer Website anschauen und lesen können, ausdrücklich zu. Da es sich bei diesem Produkt um kein medizinisches Gerät handelt sollte es auch nicht zur Behandlung von Krankheiten oder Diagnose genutzt werden. Dieses Produkt ist kein Medizingerät und sollte nicht zur Diagnose verwendet werden. Die erfassten Werte sollen als Orientierungshilfe dienen und eine ärztliche Untersuchung nicht ersetzen. Wir empfehlen unseren Kunden daher, sich mit ihrem Kardiologen in Verbindung zu setzen, um gemeinsam einen geeigneten Vorsorge- oder Behandlungsplan zu erstellen. Durch die richtige Verwendung von medizinischen Geräten in der Klinik können detaillierte und zuverlässige Informationen über den Gesundheitszustand erlangt werden.

UHRHEBERRECHT DIESER BEDIENUNGSANLEITUNG

- Es ist empfehlenswert, dass Sie Ihre Daten regelmäßig auf Ihren Computer exportieren und speichern.
- Bitte lesen Sie die Datenschutzrichtlinien auf unserer Website aufmerksam durch.
- Für die Anmeldung in der DeepFit App sollten Sie ein sicheres Passwort mit mind. 8 Zeichen, Groß-, und Kleinschreibung, Buchstaben, Zahlen und einem Sonderzeichen wählen. Nur so sichern Sie das es gegen widerrechtlichen Zugriff geschützt ist.

SICHERHEITSHINWEISE

Ihre Kardena Care Pro 3 funktioniert bei Umgebungstemperaturen zwischen 5°C und 40°C und einer relativen Luftfeuchtigkeit von 20% - 90%

Sie sollte an einem trockenen und sauberen Ort aufbewahrt werden.

Sollte die Kardena Care Pro 3 beschädigt sein, dann bitte nicht benutzen, denn dies kann zu Verletzungen oder Geräteausfällen führen.

Während eines medizinischen Eingriffs wie Kernspintomographie, externe Defibrillation o.ä. sollten Sie keine Messung vornehmen.

Die Kardena Care Pro 3 sollte nicht für das Diagnostizieren von Herzproblemen verwendet werden.

Vermeiden Sie extreme Temperaturschwankungen, z.B. Sauna oder Dampfbad

Da die Knöpfe, wenn sie verklebt sind schwer zu drücken bzw. drehen sind, sollten sie den Uhrenknopf nicht mit Staub, Sand oder Schutzpartikeln in Kontakt kommen lassen.

Aussehen und Qualität der Uhr könnten beeinträchtigt werden, wenn Parfüm, Öl, Kosmetika o.ä. auf die Uhr gelangen. Bitte vermeiden Sie dies.

Um Kratzern vorzubeugen halten Sie das Gehäuse Ihrer Kardena Care Pro 3 von harten und spitzen Gegenständen fern.

Sie können sie also beim Schwimmen, baden oder Geschirrspülen dran lassen. Sie ist IP68 / 3ATM klassifiziert. Durch zunehmendes Alter ist das Material beeinträchtigt, sodass wir keine Wasserdichtigkeit auf unbegrenzte Zeit garantieren können.

Sie sollten sie allerdings nicht unbedingt im Meerwasser und falls doch unbedingt anschließend mit klarem Wasser abspülen.

Den Kontakt mit Chemikalien, Lösungsmitteln, Reinigungsmitteln etc. sollten sie vermeiden, da dies unter Umständen dazu führen könnte, dass das Armband oder das Gehäuse beschädigt werden.

Versuchen Sie nicht irgendetwas selbst zu reparieren, diese sollten im Fachhandel durchgeführt werden.

GEWÄHRLEISTUNG

1. Die Gewährleistung liegt bei 24 Monaten nach dem Erhalt bei ordnungsgemäßer Verwendung. Sowohl der Akku als auch das Ladegerät besitzen eine Gewährleistungsfrist von 6 Monaten.
2. Der Gewährleistungsanspruch kann erlöschen, wenn folgende Fälle eintreten:
2.1: Die nicht autorisierte Demontage der Uhr. Darunter fallen auch Umbauten und Ähnliches.
2.2: Beschädigungen, die durch das versehentliche Herunterfallen während der Nutzung entstehen.
2.3: Jegliche von Menschen verursachten Beschädigungen. Darunter auch die Fahrlässigkeit Dritter oder der Missbrauch, wie beispielsweise Wasserschäden fernab der IP-Norm oder Kratzer.
3. Möchten Sie einen Gewährleistungsanspruch stellen, müssen Sie sich mit dem Kaufnachweis, wo Verkäufer sowie Kaufdatum ablesbar sind, an uns wenden.
4. Sollte es zu Problemen bei der Benutzung kommen, melden Sie sich beim Verkäufer des Geräts.
5. Da ständig neue Verbesserungen durchgeführt werden, kann das gekaufte Produkt leicht von der gedruckten Anleitung abweichen. Das gilt nicht als Mangel.
6. Kommt es zu produktbezogenen Fragen oder Gewährleistungsansprüchen, wenden Sie sich immer an das beauftragte europäische Service-Center, welches Ihre Anfrage schnellstmöglich und auf Deutsch bearbeiten wird.
Das Service-Center steht Ihnen über die folgenden digitalen Wege zur Verfügung:
Über das Internet: www.kardena.de/pages/contact
Über E-Mail: info@kardena.de

GARANTIE

- Zufriedenheitsgarantie: Wir gewähren eine 60-tägige Geld-zurück-Garantie. Sie können dieses Produkt ohne Verpflichtung 60 Tage lang testen, bei Fragen hilft Ihnen unser ausgezeichnete Kundenservice weiter.
- 3 Jahre Herstellergarantie
- Auf Beschädigungen die durch falsche oder missbräuchliche Verwendung sowie aufgrund von mangelnder Pflege entstanden sind erstreckt sich die Garantie nicht.
- Veränderungen von Farbe oder Beschaffenheit beim Armband, Abblättern der Gehäusebeschichtung oder Gebrauchsspuren am Uhrenglas gelten als Verschleiß und Abnutzung und sind kein Garantiefall.

RECHTLICHE HINWEISE KARDENA



Dieses Handbuch ist durch Urheberrechtsgesetze geschützt. Dieses Handbuch wird ohne jegliche Gewährleistung von Kardena veröffentlicht.

Dieses Handbuch darf weder als Ganzes, noch in Teilen, ohne die schriftliche Genehmigung von Kardena kopiert, reproduziert, übersetzt oder in anderer Form mit elektronischen oder mechanischen Mitteln übertragen werden. Dazu gehört auch das Speichern, Aufzeichnen und Fotokopieren.

Alle in diesem Dokument verwendeten Produkt- und Firmennamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Alle in diesem Dokument nicht ausdrücklich gewährten Rechte sind vorbehalten.



Alle anderen Marken sind
Eigentum der jeweiligen Eigentümer.

Kardena

Grootestrasse 84

53121 Bonn

™Android

service@kardena.de

www.kardena.de

Tel: +49 (0)1777490167

Reklamationen und Supportanfragen an diese Adresse senden:

service@kardena.de

21 KONTAKT

Kardena
Grootestrasse 84
53121 Bonn

Telefonr. 01777490167

service@kardena.de
www.kardena.de

