

FLINQ



FlinQ **Fit Chrono**

ENG Manual

NL Handleiding

DE Handbuch

FR Manuel

EN FlinQ Fit Chrono

Contents

FlinQ Fit Chrono Manual
FlinQ Fit Chrono Handleiding
FlinQ Fit Chrono Handbuch
FlinQ Fit Chrono Manuel

Note: Fully charge the battery before using it for the first time.

Attention

1. Do not charge in condition of water stains.
2. This product is an electronic monitoring product, which cannot be used as medical treatment. The data is for reference only.
3. Do not wear this device when bathing or swimming for a long time.
4. Use the matching charging cable to charge the device.

Product Description

Short strap

Touchscreen

To slide up, down, left and right. Long press for selection

Side button

Long press for three seconds to power on or off



Long strap

Green light sensor

Charging contacts



Charging Diagram

Please strictly follow the steps as shown in the figure below:

1. Please use the charging stand provided with the product to charge via the charging contacts at the back of the watch.
2. Plug the USB tap into the USB adapter (excluding in the package)
3. Do not use a battery adapter with a voltage exceeding 5V and an output current exceeding 1A for charging, otherwise it may cause charging failure and damage to the magnetic charging cable or equipment.



Functions



Main Screen

Display the time, day of the week, steps and other information.



Steps

Record the current number of steps, calories and distance covered.



Blood Oxygen

Touch the screen at this page to start the measurement. After vibration, the result will be displayed. More detailed information and data analysis can be synchronized and made visible via APP.



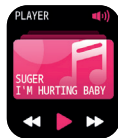
Sleep

The Fit Chrono records and shows the total sleep time, including deep sleep time and light sleep time. More detailed information and data analysis can be synchronized and made visible via APP.



Weather Information

The weather page will display the current weather, air quality information and tomorrows prediction. To function, the Fit Chrono must be connected to the APP and the smartphone must open GPS positioning. Please allow the APP to have access to your location. If you disconnect or turn off your GPS positioning for a while, the weather information will not be updated.



Music Control

After connecting to the APP, the Fit Chrono can control the music player on your smartphone. This function must be opened on your smartphone before you can control it on your watch.



Message Notification

The Fit Chrono can receive phone calls, text messages and other notifications and alerts. The corresponding push project switch can be opened in the APP. This page can store the last three message records. Please note that this function should be connected to the Fit Chrono in the APP and the settings should be completed according to the prompts. Apple iPhones, if connected, have to select a match in an pop-up match request.



Exercise

The Fit Chrono shows the latest exercise time, your heart rate and calorie information. Click on the exercise icon to enter the multi-function exercise mode. You can choose to open the corresponding exercise mode measurement.



Blood Pressure

Touch the screen on this page to start the measurement. After vibration, the result will be displayed. More detailed information and data analysis can be synchronized and made visible via APP.



Heart Rate

Touch the screen on this page to start the measurement. After vibration, the result will be displayed. More detailed information and data analysis can be synchronized and made visible via APP.



Breathing Training

After entering this function, the breathing training mode is automatically turned on. The training is performed according to the animated graphics displayed on the device. Multiple vibrations indicate that the training is completed.



Settings

Click on the settings icon to view the settings. The follow settings are now shown: mute/brightness/adjustment/dial/restore factory settings/stopwatch/shutdown and other functions.



Camera

After connecting to the APP, the Fit Chrono can be used as a remote control of the camera function on your smartphone. Open the camera on the phone, and long press the touch screen to make pictures.

App Installation

This product is a wireless transmission product. Many functions need to be connected with the supporting app, before it can be used. After the Fit Chrono is connected, other functions can be used only in the app, such as time synchronization, call reminder and information content push, weather display, remote camera, music control, etc. To download the app, please search for "Hero Band III" in the Apple App Store or the Google Play Store.

App name: Hero Band III



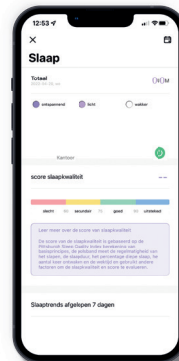
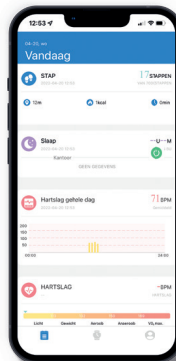
Connect your Fit Chrono to the Hero Band III app

1. Make sure the stickers on the front and back of the Fit Chrono have been removed.
2. Download the Hero Band III app from the Apple App Store or the Google Play Store.
3. Open the Hero Band III app and turn on the watch via the power button on the side of the watch.
4. Click on the "Add a device" button.
5. Select "FQ-Watch" from the list of found devices.
6. If prompted, accept the bluetooth pairing request.
7. If prompted, accept the notification request on your phone.
8. The device is successfully connected to the app on your phone.

Note: When the smartphone is connected to the Fit Chrono, the bluetooth connection of your phone needs to be active. Please make sure there is no other matching device connected via bluetooth.

Operation Instructions App

1. Enter the APP movement page and press on the phone screen to slide down and refresh the data of the Fit Chrono.
2. Click on the steps, sleep or any other block, and enter the daily analysis or recent exercise or sleep data.



3. Click on the exercise heart rate/blood pressure blocks to enter the daily analysis or recent data. Or click in the APP to measure the heart rate and blood pressure. The test data will be automatically saved on your phone.



Inhoud

FlinQ Fit Chrono Manual
FlinQ Fit Chrono Handleiding
FlinQ Fit Chrono Handbuch
FlinQ Fit Chrono Manuel

Note: Laad de batterij volledig op bij het eerste gebruik

Let op

1. Laad niet op bij watervlekken.
2. Dit product is een elektronisch bewakingsproduct dat niet als medische behandeling kan worden gebruikt. De gegevens dienen alleen ter referentie.
3. Draag dit apparaat niet tijdens het baden of zwemmen gedurende een langere tijd.
4. Gebruik de bijpassende oplaadkabel om het apparaat op te laden.

Productbeschrijving

Korte riem



Touchscreen

Omhoog, omlaag,
naar links en naar
rechts schuiven. Lang
indrukken voor selectie

Zij-knop

Drie seconden lang
indrukken om AAN
of UIT te zetten

Lange riem



Groene lichtsensor

Oplaadcontacten

Oplaadschema

Volg de stappen zoals weergegeven in de onderstaande afbeelding correct:

1. Gebruik de oplaadkabel die bij het product is geleverd om op te laden via de oplaadcontacten aan de achterkant van het horloge.
2. Plaats de USB-uitgang in de USB-adapter (niet meegeleverd in het pakket)
3. Gebruik geen batterijadapter met een spanning van meer dan 5V en een uitgangsstroom van meer dan 1A om de smartwatch op te laden, anders kan het opladen mislukken en mogelijk schade aan de magnetische laadkabel of apparatuur veroorzaken.



Functies**Hoofdscherm**

Geeft de tijd, dag van de week, stappen en andere informatie weer.

**Stappen**

Registreer het huidige aantal stappen, calorieën en de afgelegde afstand.

**Bloed Zuurstof**

Raak het scherm op deze pagina aan om de meting te starten. Na het trillen wordt het resultaat weergegeven. Meer gedetailleerde informatie en data-analyse kan worden gesynchroniseerd en zichtbaar gemaakt via APP.

**Slaap**

De Fit Chrono registreert en toont de totale slaaptijd, inclusief diepe slaaptijd en lichte slaaptijd. Meer gedetailleerde informatie en data-analyse kan worden gesynchroniseerd en zichtbaar gemaakt via APP.

**Weer**

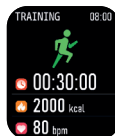
De weerpagina toont het huidige weer, geeft informatie over de luchtkwaliteit en de weersvoorspelling van morgen. Om te kunnen functioneren, moet de Fit Chrono verbonden zijn met de APP en moet in de smartphone GPS-posicionering geopend zijn. Geef de APP toegang tot jouw locatie. Als je jouw GPS-posicionering een tijdje loskoppelt of uitschakelt, wordt de weersinformatie niet bijgewerkt.

**Muziek**

Na verbinding met de APP kan de Fit Chrono de muziekspeler op je smartphone bedienen. Deze functie moet op je smartphone geopend zijn voordat je via de smartwatch kunt bedienen.

**Berichtnotificatie**

De Fit Chrono kan inkomende oproepen, sms-berichten en andere notificaties ontvangen. De bijbehorende push-projectschakelaar kan in de APP worden geopend. Op deze pagina kunnen de laatste drie berichten worden weergegeven. Let op: deze functie moet zijn verbonden met de Fit Chrono in de APP en dat de instellingen moeten worden voltooid. Apple iPhones moeten, indien verbonden, een match selecteren via een pop-up matchverzoek.

**Training**

De Fit Chrono toont de laatste trainingstijd, je hartslag en calorie-informatie. Klik op het trainingspictogram om naar de multifunctionele trainingsmodus te gaan. Je kunt ervoor kiezen om de bijbehorende trainingsmodusmeting te openen.

**Bloeddruk**

Raak het scherm op deze pagina aan om de meting te starten. Na het trillen wordt het resultaat weergegeven. Meer gedetailleerde informatie en data-analyse kan worden gesynchroniseerd en zichtbaar gemaakt via APP.

**Hartslag**

Raak het scherm op deze pagina aan om de meting te starten. Na het trillen wordt het resultaat weergegeven. Meer gedetailleerde informatie en data-analyse kan worden gesynchroniseerd en zichtbaar gemaakt via APP.

**Ademhalingstraining**

De ademhalingstraining wordt uitgevoerd volgens de geanimeerde afbeeldingen die op het apparaat worden weergegeven. Meerdere trillingen geven aan dat de training is voltooid.

**Instellingen**

Klik op het instellingen. De volgende instellingen worden nu getoond: mute/helderheid/aanpassing/oproep/herstellen fabrieksinstellingen/stopwatch/uitschakelen en andere functies.



Camera

Na verbinding met de APP kan de Fit Chrono gebruikt worden als afstandsbediening van de camerafunctie op je smartphone. Open de camera op de telefoon en druk lang op het aanraakscherm om foto's te maken.

App Installatie

Dit product werkt via draadloze transmissie. Veel functies moeten worden verbonden met de ondersteunende APP voordat deze kunnen worden gebruikt. Nadat de Fit Chrono is aangesloten, kunnen andere functies alleen in de APP worden gebruikt, zoals tijdsynchronisatie, oproeferinnering en push van informatie-inhoud, weerweergave, externe camera, muziekbediening, enz. Om de APP te downloaden, zoekt u naar Hero Band III in de Apple APP Store of de Google Play Store.

App naam: Hero Band III



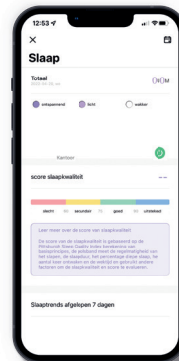
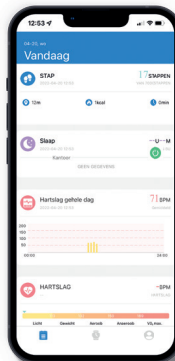
Verbind jouw Fit Chrono met de Hero Band III app

1. Zorg ervoor dat de stickers aan de voor- en achterkant van de Fit Chrono zijn verwijderd.
2. Download de Hero Band III-app via de Apple App Store of de Google Play Store.
3. Open de Hero Band III app en zet het horloge aan via de aan/uit-knop aan de zijkant van het horloge.
4. Klik op de knop "Een apparaat toevoegen".
5. Selecteer "FQ-Watch" in de lijst met gevonden apparaten.
6. Accepteer het Bluetooth-koppelingsverzoek als daarom wordt gevraagd.
7. Accepteer het verzoek tot meldingen op je telefoon als hierom gevraagd wordt.
8. Het apparaat is succesvol verbonden met de app op je telefoon.

Opmerking: Wanneer de smartphone is verbonden met de Fit Chrono, moet de bluetooth-verbinding van je telefoon actief zijn. Zorg ervoor dat er geen ander apparaat is aangesloten via bluetooth.

Gebruiksaanwijzingen

1. Ga naar de bewegingspagina in de app en slide de pagina naar beneden om te refreshen en de gegevens te synchroniseren.
2. Klik op stappen, slaap of een ander blok en lees de dagelijkse analyse of recente trainings- of slaapgegevens af.



3. Klik op de trainingshartslag/bloeddruk om de dagelijkse analyse of recente gegevens uit te lezen. Of klik in de app om de hartslag en bloeddruk te meten. De testgegevens worden op uw telefoon opgeslagen.



Inhalt

FlinQ Fit Chrono Manual
FlinQ Fit Chrono Handleitung
FlinQ Fit Chrono Handbuch
FlinQ Fit Chrono Manuel

Hinweis: Laden Sie den Akku vollständig auf, bevor Sie ihn zum ersten Mal verwenden.

Beachtung

1. Nicht auf Wasserflecken aufladen.
2. Dieses Produkt ist ein elektronisches Überwachungsprodukt, das nicht für die medizinische Behandlung verwendet werden kann. Die Daten dienen nur als Referenz.
3. Tragen Sie dieses Gerät nicht über einen längeren Zeitraum beim Baden oder Schwimmen.
4. Verwenden Sie das entsprechende Ladekabel, um das Gerät aufzuladen.

Produktbeschreibung

Kurzer Gürtel

Touchscreen

Nach oben, unten, links und rechts schieben. Zum Auswählen lange drücken

Seitentaste

langes Drücken für drei Sekunden zum Ein- oder Ausschalten

Langer Gürtel

Grünlichtsensor

Ladekontakte

Ladeplan

Befolgen Sie die Schritte wie im Bild unten gezeigt werden richtig:

1. Verwenden Sie das mit dem Produkt gelieferte Ladekabel, um es über die Ladekontakte auf der Rückseite der Uhr aufzuladen.
2. Stecken Sie den USB-Ausgang in den USB-Adapter (nicht im Lieferumfang enthalten)
3. Verwenden Sie keinen Batterieadapter mit einer Spannung von mehr als 5V und einem Ausgangsstrom von mehr als 1A, um die Smartwatch aufzuladen, da sonst der Ladevorgang fehlschlagen und möglicherweise das magnetische Ladekabel oder die Ausrüstung beschädigen kann.



Funktionen



Hauptbildschirm

Zeigen Sie Uhrzeit, Wochentag, Schritte und andere Informationen an.



Schreiten

Zeichne die aktuelle Schrittzahl, Kalorien und zurückgelegte Strecke auf



Blutsauerstoff

Berühren Sie den Bildschirm auf dieser Seite, um die Messung zu starten. Nach dem Vibrieren wird das Ergebnis angezeigt. Detailliertere Informationen und Datenanalysen können synchronisiert und über die APP sichtbar gemacht werden.



Schlafen

Der Fit Chrono zeichnet die Gesamtschlafzeit auf und zeigt sie an, einschließlich Tiefschlafzeit und Leichtschlafzeit. Detailliertere Informationen und Datenanalysen können synchronisiert und über die APP sichtbar gemacht werden.



Wetter

Die Wetterseite zeigt das aktuelle Wetter, Informationen zur Luftqualität und die Vorhersage von morgen. Für die Funktion muss der Fit Chrono mit der APP verbunden und die GPS-Ortung im Smartphone geöffnet sein. Geben Sie der APP Zugriff auf Ihren Standort. Wenn Sie Ihre GPS-Ortung trennen oder für eine Weile ausschalten, werden die Wetterinformationen nicht aktualisiert.



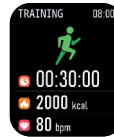
Musik steuern

Nach dem Verbinden mit der APP kann der Fit Chrono den Musikplayer auf Ihrem Smartphone steuern. Diese Funktion muss auf Ihrem Smartphone geöffnet sein, bevor Sie über die Smartwatch bedienen können.



Benachrichtigung

Der Fit Chrono kann eingehende Anrufe, Textnachrichten und andere Benachrichtigungen und Warnungen empfangen. Auf dieser Seite können die letzten drei Nachrichten gespeichert werden. Bitte beachten Sie, dass diese Funktion mit dem Fit Chrono in der APP verbunden sein muss und die Einstellungen gemäß den Aufforderungen vorgenommen werden müssen. Apple iPhones müssen, wenn sie verbunden sind, über ein Match-Request-Popup eine Übereinstimmung auswählen.



Training

Der Fit Chrono zeigt die letzte Trainingszeit, Ihre Herzfrequenz und Kalorieninformationen an. Klicken Sie auf das Trainingsymbol, um den Multifunktions-Trainingsmodus aufzurufen. Sie können die entsprechende Trainingsmodus-Messung öffnen.



Blutdruck

Berühren Sie den Bildschirm auf dieser Seite, um die Messung zu starten. Nach dem Vibrieren wird das Ergebnis angezeigt. Detailliertere Informationen und Datenanalysen können synchronisiert und über die APP sichtbar gemacht werden.



Herzfrequenz

Berühren Sie den Bildschirm auf dieser Seite, um die Messung zu starten. Nach dem Vibrieren wird das Ergebnis angezeigt. Detailliertere Informationen und Datenanalysen können synchronisiert und über die APP sichtbar gemacht werden.



Atemtraining

Nach Aktivierung dieser Funktion wird automatisch der Atemtrainingsmodus eingeschaltet. Das Training wird gemäß den auf dem Gerät angezeigten animierten Bildern durchgeführt. Mehrere Vibrationen zeigen an, dass das Training abgeschlossen ist.



Einstellungen

Klicken Sie auf das Einstellungssymbol, um die Einstellungen anzuzeigen. Folgende Einstellungen werden nun angezeigt: Stumm/Helligkeit/Anpassung/Aufruf/Auf Werkseinstellungen zurücksetzen/Stopuhr/Ausschalten und weitere Funktionen.



Kamera

Nach dem Verbinden mit der APP kann der Fit Chrono als Fernbedienung der Kamerafunktion auf Ihrem Smartphone verwendet werden. Öffnen Sie die Kamera auf dem Telefon und drücken Sie lange auf den Touchscreen, um Fotos aufzunehmen.

App Installation

Dieses Produkt funktioniert über drahtlose Übertragung. Viele Funktionen müssen mit der unterstützenden APP verbunden werden, bevor sie verwendet werden können. Nachdem der Fit Chrono verbunden ist, können andere Funktionen nur in der APP genutzt werden, wie z. B. Zeitsynchronisation, Anruferinnerung und Push von Informationsinhalten, Wetteranzeige, Remote-Kamera, Musiksteuerung usw. Um die APP herunterzuladen, suchen Sie im Apple APP Store oder im Google Play Store nach Hero Band III.

App name: Hero Band III



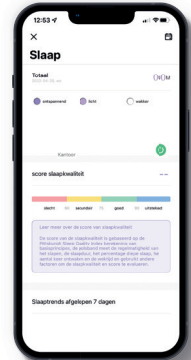
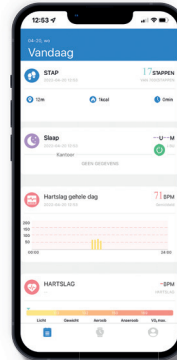
Verbinden Sie Ihren Fit Chrono mit der Hero Band III app

1. Stellen Sie sicher, dass die Aufkleber auf der Vorder- und Rückseite des Fit Chrono entfernt wurden.
2. Laden Sie die Hero Band III-App aus dem Apple APP Store oder Google Play Store herunter.
3. Öffnen Sie die Hero Band III-App und schalten Sie die Uhr über den Einschaltknopf an der Seite der Uhr ein.
4. Klicken Sie auf die Schaltfläche „Gerät hinzufügen“.
5. Wählen Sie "FQ-Watch" aus der Liste der gefundenen Geräte aus.
6. Wenn Sie dazu aufgefordert werden, akzeptieren Sie die Bluetooth-Kopplungsanfrage.
7. Wenn Sie dazu aufgefordert werden, akzeptieren Sie die Benachrichtigungsanfrage auf Ihrem Telefon.
8. Das Gerät wurde erfolgreich mit der App auf Ihrem Telefon verbunden.

Hinweis: Wenn das Smartphone mit dem Fit Chrono verbunden ist, muss die Bluetooth-Verbindung Ihres Telefons aktiv sein. Stellen Sie sicher, dass kein anderes Gerät über Bluetooth verbunden ist.

App-Nutzungsanleitung

1. Gehen Sie zur Bewegungsseite in der App und tippen Sie auf dem Telefonbildschirm, schieben Sie sie dann nach unten, um die Fit Chrono-Daten zu aktualisieren.
2. Klicken Sie auf Schritte, Schlaf oder einen anderen Block und lesen Sie die tägliche Analyse oder die letzten Trainings- oder Schlafdaten.



3. Klicken Sie auf die Trainingsherzfrequenz-/Blutdruckblöcke, um die tägliche Analyse oder die letzten Daten anzuzeigen. Oder klicken Sie in der APP, um die Herzfrequenz und den Blutdruck zu messen. Die Testdaten werden automatisch auf Ihrem Telefon gespeichert.



Contenu

FlinQ Fit Chrono Manual
FlinQ Fit Chrono Handleiding
FlinQ Fit Chrono Handbuch
FlinQ Fit Chrono Manuel

Remarque: chargez complètement la batterie avant de l'utiliser pour la première fois.

Attention

1. Ne chargez pas sur des points d'eau.
2. Ce produit est un produit de surveillance électronique qui ne peut pas être utilisé pour un traitement médical. Les données sont fournies à titre indicatif uniquement.
3. Ne portez pas cet appareil lorsque vous vous baignez ou nagez pendant une période prolongée.
4. Utilisez le câble de charge approprié pour charger l'appareil.

Description du produit

Ceinture courte

Écran tactile

Faites glisser vers le haut, le bas, la gauche et la droite. Appuyez longuement pour sélectionner

Bouton latéral

Appuyez longuement pendant trois secondes pour allumer ou éteindre

Longue ceinture

Capteur de lumière verte

Contacts de charge

Calendrier de charge

Suivez correctement les étapes indiquées dans l'image ci-dessous :

1. Utilisez le câble de charge fourni avec le produit pour charger à partir des contacts de charge à l'arrière de la montre.
2. Branchez la sortie USB dans l'adaptateur USB (non inclus dans l'emballage)
3. N'utilisez pas d'adaptateur de batterie avec une tension supérieure à 5V et un courant de sortie supérieur à 1A pour charger la smartwatch, sinon la charge pourrait échouer et éventuellement endommager le câble ou l'équipement de charge magnétique.



Les fonctions

**Écran principal**

affiche l'heure, le jour de la semaine, les étapes et d'autres informations.

**Pas**

Enregistrez le nombre actuel de pas, les calories brûlées et la distance parcourue.

**Oxygène sanguin**

Touchez l'écran de cette page pour démarrer la mesure. Après vibration, le résultat s'affiche. Des informations plus détaillées et une analyse des données peuvent être synchronisées et rendues visibles via APP.

**Sommeil**

Le Fit Chrono enregistre et affiche le temps de sommeil total, y compris le temps de sommeil profond et le temps de sommeil léger. Des informations plus détaillées et une analyse des données peuvent être synchronisées et rendues visibles via APP.

**Météo**

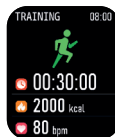
la page météo affiche la météo actuelle, fournit des informations sur la qualité de l'air et les prévisions pour demain. Pour fonctionner, le Fit Chrono doit être connecté à l'APP et le positionnement GPS doit être ouvert dans le smartphone. Donnez à l'APP accès à votre emplacement. Si vous déconnectez ou éteignez votre positionnement GPS pendant un certain temps, les informations météo ne seront pas mises à jour.

**Contrôle de la musique**

après connexion à l'APP, le Fit Chrono peut contrôler le lecteur de musique de votre smartphone. Cette fonction doit être ouverte sur votre smartphone avant de pouvoir opérer via la smartwatch.

**Notification de message**

Le Fit Chrono peut recevoir des appels entrants, des SMS et d'autres notifications et alertes. Les trois derniers messages peuvent être stockés sur cette page. Veuillez noter que cette fonction doit être connectée au Fit Chrono dans l'APP et que les réglages doivent être complétés conformément aux invites. Les iPhones Apple, lorsqu'ils sont connectés, doivent sélectionner une correspondance via une fenêtre contextuelle de demande de correspondance.

**Entraînement**

Le Fit Chrono affiche le dernier temps d'entraînement, votre fréquence cardiaque et des informations sur les calories. Cliquez sur l'icône d'entraînement pour accéder au mode d'entraînement multifonction.

**Tension artérielle**

Touchez l'écran de cette page pour démarrer la mesure. Après vibration, le résultat s'affiche. Des informations plus détaillées et une analyse des données peuvent être synchronisées et rendues visibles via APP.

**Fréquence cardiaque**

touchez l'écran de cette page pour démarrer la mesure. Après vibration, le résultat s'affiche. Des informations plus détaillées et une analyse des données peuvent être synchronisées et rendues visibles via APP.

**Entraînement respiratoire**

Après avoir activé cette fonction, le mode d'entraînement respiratoire est automatiquement activé. L'entraînement est effectué en fonction des images animées affichées sur l'appareil. Plusieurs vibrations indiquent que l'entraînement est terminé.

**Paramètres**

Cliquez sur l'icône des paramètres pour afficher les paramètres. Les paramètres suivants sont maintenant affichés : muet/ luminosité/ réglage/ appel/ restauration des paramètres d'usine/ chronomètre/ extinction et autres fonctions.



Appareil photo

Après connexion à l'APP, le Fit Chrono peut être utilisé comme télécommande de la fonction appareil photo sur votre smartphone. Ouvrez l'appareil photo sur le téléphone et appuyez longuement sur l'écran tactile pour prendre des photos.

Installation de l'application

Ce produit fonctionne par transmission sans fil. De nombreuses fonctions doivent être connectées à l'APP de support avant de pouvoir être utilisées. Une fois le Fit Chrono connecté, d'autres fonctions ne peuvent être utilisées que dans l'APP, telles que la synchronisation de l'heure, le rappel d'appel et la poussée du contenu des informations, l'affichage de la météo, la caméra à distance, le contrôle de la musique, etc. Pour télécharger l'application, recherchez Hero Band III dans l'App Store d'Apple ou le Google Play Store.

Nom de l'application: Hero Band III



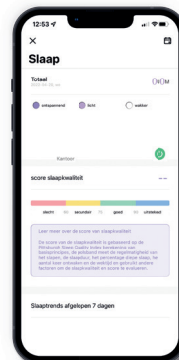
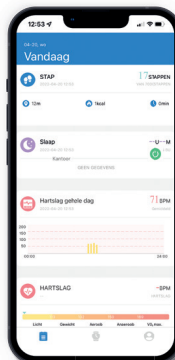
Connectez votre Fit Chrono à l'application Hero Band III

1. Assurez-vous que les autocollants à l'avant et à l'arrière du Fit Chrono ont été retirés.
2. Téléchargez l'application Hero Band III depuis Apple APP Store ou Google Play Store.
3. Ouvrez l'application Hero Band III et allumez la montre via le bouton d'alimentation sur le côté de la montre.
4. Cliquez sur le bouton "Ajouter un appareil".
5. Sélectionnez "FO-Watch" dans la liste des appareils trouvés.
6. Si vous y êtes invité, acceptez la demande de couplage Bluetooth.
7. Si vous y êtes invité, acceptez la demande de notification sur votre téléphone.
8. L'appareil est connecté avec succès à l'application sur votre téléphone.

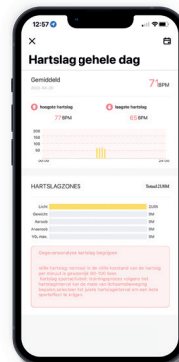
Remarque: Lorsque le smartphone est connecté au Fit Chrono, la connexion Bluetooth de votre téléphone doit être active. Assurez-vous qu'aucun autre appareil n'est connecté via Bluetooth.

Instructions d'utilisation de l'application

1. Accédez à la page de mouvement dans l'application et appuyez sur l'écran du téléphone, puis faites-le glisser vers le bas pour actualiser les données Fit Chrono.
2. Cliquez sur les étapes, le sommeil ou un autre bloc et lisez l'analyse quotidienne ou les données récentes d'exercice ou de sommeil.



3. Cliquez sur les blocs de fréquence cardiaque/tension artérielle d'entraînement pour lire l'analyse quotidienne ou les données récentes. Ou cliquez sur l'APP pour mesurer la fréquence cardiaque et la pression artérielle. Les données de test sont automatiquement enregistrées sur votre téléphone.



FlinQ Commerce

Eemweg 74, 3755 LD Eemnes, The Netherlands

www.flinqproducts.nl

info@flinqproducts.nl