

KNAUERMANN GPS 3 (2025) SPORTUHR  
**ERSTE SCHRITTE**



KNAUERMANN



# ZU IHRER SICHERHEIT

Diese Hinweise dienen dazu, Sie über die wesentlichen Gefahren bei der Verwendung Ihrer Knauermann Gesundheitsuhr mit Bluetooth-Funkverbindung aufzuklären.

Das Gerät darf nur für den vorgesehenen Zweck genutzt werden.

Die gemessenen Vitalwerte dienen der Information und Motivation bei Sport und im Alltag. Die Uhr ersetzt kein medizinisches Messgerät und dient nicht als Grundlage für medizinische Entscheidungen. Ziehen Sie vor jeder medizinischen Entscheidung immer einen Arzt zu Rate.

Dieses Produkt ist nicht dafür bestimmt, durch Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Behinderungen oder mangels Erfahrung und / oder mangels Wissens benutzt zu werden. Dies schließt Kinder mit ein.

## KEINE VERWENDUNG IN FOLGENDEN FÄLLEN

- ✘ Beim Schwimmen, in Dampfkammer und Sauna (siehe Seite 2 dieser Anleitung)
- ✘ An Kindern, Kleinkindern oder Säuglingen
- ✘ Während einer CT- bzw. MRT-Untersuchung
- ✘ In der Nähe von brennbaren/explosiven Gasgemischen
- ✘ Wenn eine Beschädigung an der Uhr vorliegt. Stöße und Herunterfallen bereits aus geringer können den Wasser- und Staubschutz Ihrer Uhr irreparabel beschädigen. Verwenden Sie die Uhr nicht, falls bereits eine Beschädigung eingetreten ist.

- ✘ Ein Umbauen oder Verändern des Produktes beeinträchtigt die Produktsicherheit. Einzig gestatteter Verwendungszweck ist das Wechseln von Armbändern. Alle Änderungen und Reparaturen (einschließlich das eigenmächtige Öffnen) am Produkt oder Zubehör dürfen nur durch den Hersteller oder von durch ihn ausdrücklich hierfür autorisierte Personen durchgeführt werden.

## HINWEISE ZUM EINGEBAUTEN LITHIUM-AKKU

- ✎ Akkus sind kein Kinderspielzeug, halten Sie daher die Uhr von Kindern fern.
- ✎ Der Akku darf nicht großer Hitze (>50°C) ausgesetzt werden oder ins Feuer geworfen werden: Explosionsgefahr!
- ✎ Öffnen Sie die Uhr nicht, um den Akku selbst zu wechseln.
- ✎ Sollte der integrierte Lithium-Akku ausgelaufen sein, vermeiden Sie jeglichen Kontakt von Haut, Augen und Schleimhäuten mit der Batteriesäure. Bei Kontakt spülen Sie sofort mit klarem Wasser und suchen Sie einen Arzt auf. Entsorgen Sie die Uhr in einem solchen Fall.
- ✎ Das vollständige Entladen des Akkus verkürzt dessen Lebenszeit. Laden Sie daher den Akku regelmäßig auf. Lagern Sie die Uhr nicht in direkter Sonneneinstrahlung – stattdessen empfiehlt sich als Lagerort ein dunkler Platz mit einer typischen Temperatur von 15-20°C.

## SICHERHEITSRISIKEN:

- ✎ Lockere Teile sowie Kleinteile und Verpackung bergen das Risiko einer Erstickungsgefahr. Halten Sie diese Teile daher von Kindern fern.

- ✦ Setzen Sie die Uhr nicht extremer Hitze (>50°C), extremer Kälte (<20°C) oder hohem Wasserdruck aus.
- ✦ Laden Sie die Uhr nicht auf, wenn sie noch feucht ist. Trocknen Sie die Uhr zuvor mit einem weichen Tuch, keinesfalls aber mit Heizlüfter, Haarföhn, etc. Die Uhr darf nicht anderen Flüssigkeiten als Wasser ausgesetzt werden (Salzwasser, Öle, Sonnenschutzmittel,...)
- ✦ Achten Sie beim Laden an einer Steckdose darauf, dass das Produkt an einer Steckdose geladen wird, die leicht zugänglich ist, damit Sie das Produkt im Notfall schnell vom Netz trennen können.
- ✦ Verwenden Sie stets das mitgelieferte Ladekabel zum Aufladen Ihrer Knauer mann-Uhr. Zum Beenden des Aufladevorgangs an einem Netzstecker, ziehen Sie immer zuerst den Netzstecker aus der Steckdose. Trennen Sie das Kabel von der Uhr nach Beenden jedes Aufladevorgangs. Das Kabel darf nicht geknickt, eingeklemmt oder anders beschädigt werden.
- ✦ Sollten Sie starke Erhitzung während des Ladevorgangs feststellen, brechen Sie den Aufladevorgang sofort ab.
- ✦ Achten Sie auf vollständig trockene Hände während des Aufladevorgangs.

#### Reparaturanschrift

Knauer mann DE  
TST Lager / SMS  
Medipark 2  
83088 Kiefersfelden  
[support@knauer mann.de](mailto:support@knauer mann.de)

#### Einführer

Starmobile GmbH  
Frankfurter Straße 45  
36043 Fulda  
[info@starmobile.de](mailto:info@starmobile.de)

#### EU-Bevollmächtigter

IHRSHOP Ltd  
Penthouse A, ROCKBANK  
Dr. Anton Tabone Street  
Victoria, VCT 9027, Malta  
[authrep@knauer mann.de](mailto:authrep@knauer mann.de)

#### Hersteller

Elektronikhandel Knauer mann Ltd  
Hollywood Plaza, Rooms 1318-19  
610 Nathan Road, Mong Kok  
999077, Hong Kong  
[producer@knauer mann.de](mailto:producer@knauer mann.de)

## REINIGUNG IHRER KNAUERMANN-UHR

- ✓ Behandeln Sie Ihre Uhr sorgfältig. Verwenden Sie zum Reinigen der Sensoren an der Rückseite nur ph-neutrale Reinigungsmittel (seifenfreie Spülmittel).
- ✓ Reinigen Sie die Uhr regelmäßig, insbesondere nach starkem Schwitzen.
- ✓ Starke Verschmutzungen können durch Verwenden von Alkohol-Pads, wie sie z.B. Diabetiker verwenden oder Reinigungsalkohol hervorragend gelöst werden.

Mit dem CE-Symbol gekennzeichnete Produkte erfüllen alle maßgeblichen Gemeinschaftsvorschriften des europäischen Wirtschaftsraums:



## KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Hiermit erklärt Knauer mann Internethandel Co. Ltd., dass der Funkanlagentyp **GPS3** der Richtlinie 2014/53/EU entspricht. Der vollständige Text der Eu-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar: [knauer mann.de/ce](http://knauer mann.de/ce)

## HINWEISE ZUR ENTSORGUNG

- ✓ Für Ihre Knauer mann-Uhr wurden bereits Entsorgungs-abgaben an den deutschen Staat durch den Importeur starmobile GmbH geleistet, WEEE-Reg.-Nr. 60721867
- ✓ Ihre Uhr gehört nicht in den Hausmüll.
- ✓ Bitte entsorgen Sie die Uhr über die öffentliche Sammelstelle in Ihrer Stadt bzw. Gemeinde.



starmobile GmbH  
Frankfurter Straße 45  
36043 Fulda  
[starmobile.de](http://starmobile.de)

WEEE-Reg.-Nr.: 60721867

# EINLEITUNG

Vielen Dank für den Erwerb einer Knauer Mann GPS 3 (2025) Sportuhr mit eingebautem Satellitenempfänger! Bitte lesen Sie diese Anleitung aufmerksam durch, bevor Sie die Uhr in Betrieb nehmen. Bitte beachten Sie, dass dieses Produkt der persönlichen Information sowie der Motivation zu einem gesunden Lebensstil dient und daher eine Ergänzung aber kein Ersatz zu Medizinprodukten ist. Daher sollten auch sämtliche medizinischen Entscheidungen ausschließlich in Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt getätigt werden.

In dieser Anleitung lernen Sie, wie Sie die Uhr bedienen, die App InfoWear auf Ihrem Smartphone installieren und wie Sie dann Ihre Vitalwerte und sportlichen Aktivitäten überwachen und analysieren.

WASSERDICHTIGKEIT		GPS 3 2025
Erfüllte Wasserschutznorm		IP67
Spritzwasser (Regen, Schweiß, ...)		✓
Duschen		✓
Untertauchen/Schwimmen		✗
Maximale Wassertiefe (in Metern)		keine
Wasser über 42°C (inkl. Wasserdampf)		✗
Salzwasser		✗
Wasserdruck (Pooldüsen, Whirlpool,...)		✗

 Ein GPS-/Galileo-Empfang ist nur im Freien bzw. nahe an einem Fenster möglich.

# AUFLADEN

Stecken Sie den USB-Stecker des mitgelieferten Ladekabels in eine beliebige USB-Dose oder einen Smartphone-Netzadapter mit USB-Anschluss. Um den Akku vollständig zu laden, wird eine Stromstärke von mindestens 1 Ampere (1A) benötigt. Die ausgehende Stromstärke ist üblicherweise am Netzadapter oder an der USB-Dose vermerkt.

✖ Stellen Sie sicher, dass die Rückseite der Uhr sauber und trocken ist! Eine feuchte Uhroberfläche kann zu einem Kurzschluss führen und die Uhr beschädigen (nicht durch Gewährleistung abgedeckt).

Bitte laden Sie die Uhr vollständig auf, dies dauert ca. 2 Stunden.



Pulsoximeter (Blutdaten)

Ladeanschluss

**i** Auf [www.knauermann.de/zubehoer](http://www.knauermann.de/zubehoer) finden Sie passende Schnellladegeräte (Netzteil), Ersatzladekabel und Schutzfolien für Ihre Uhr.

## INFOS ZUR AKKULAUFZEIT

Wie oft Sie die Uhr aufladen müssen, hängt sehr stark von der Verwendung ab. Die größten Stromverbraucher sind das Always-On-Display (AOD) und der GPS-/Galileo-Satellitenempfang. Sie können daher in den Einstellungen der Uhr das AOD detailliert konfigurieren. Zu Beginn der Nutzung empfehlen wir, alle Funktionen zu aktivieren, um den vollen Leistungsumfang der Uhr kennenzulernen und anschließend nicht benötigte Funktionen zu deaktivieren.

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

Samsung: Telefoneinstellungen > Apps > InfoWear > Akku  
Andere Android (Xiaomi, etc.): Telefoneinstellungen > Apps > Apps verwalten > InfoWear > Energiesparmodus

# BEDIENUNG

## VON OBEN NACH UNTEN WISCHEN

Benachrichtigungen anzeigen



## VON LINKS NACH RECHTS WISCHEN

Zu den Daten

## VON RECHTS NACH LINKS WISCHEN

Zu den Daten

## VON UNTEN NACH OBEN WISCHEN


Statusbildschirm

## LANGE AUF DISPLAY DRÜCKEN (UHRZEIT SICHTBAR)

Zifferblattdesign (Watchface) ändern, weitere via App-Download

## VON LINKS NACH RECHTS WISCHEN (IN UNTERMENÜS)

Zurück

 *Tipp: Einige Bildschirme der Uhr sind „lang“, d.h. wenn Sie von unten nach oben wischen sehen Sie weitere Informationen, die sich weiter unten verbergen*

## Bedienknöpfe MENÜ (oben) / MITTE / SPORT (unten)

STATUS	KNOPF	AKTION
Uhr ausgeschaltet	MITTE, LANGE	Uhr einschalten
Uhr eingeschaltet	MITTE, LANGE	Ausschalten/Neustart/Reset
Uhr ein, Display aus	Beliebiger Knopf	Ziffernblatt aktivieren
Ziffernblatt sichtbar	MENÜ	Menü öffnen
	MITTE	Display ausschalten
	SPORT	Sportaufzeichnung
Untermenü geöffnet	MENÜ	Eine Ebene zurück
	MITTE	Zum Ziffernblatt zurück

## Statusbildschirm

Kettenglied: Verbindung zur App (Daten), rot = keine Verbindung, grün = ok

Telefonhörer: Audio-Verbindung, weiß = aktiv, rot = inaktiv

Silent-Modus ein/aus	Telefon finden (via App)
Helligkeit 1-5	Nicht stören ein/aus
Energie- sparmodus	Uhren- Einstellungen



# WICHTIGE MENÜFUNKTIONEN DER UHR

 Sie öffnen das Menü, indem Sie bei sichtbarem Ziffernblatt den obersten der 3 Knöpfe drücken

- **Gesundheit** Enthält: Schritte, Puls, Blutsauerstoff, Schlafen, Atemübung, Stress
- **Telefon > Kontakte** Verwalten Sie die Kontakte über die App (max. 50 Einträge) über den Punkt Gerät > Häufige Kontakte
- **Telefon > Anrufliste** Eingehende, ausgehende und verpasste Anrufe; Antippen um einen Eintrag anzurufen
- **Telefon > Tastatur** Telefonnummer eintippen und anrufen
- **Uhr** Enthält: Wecker, Timer, Stoppuhr
- **Training** Startet die Sportaufzeichnung, 10 von 100 Sportarten sind verfügbar  
Verwaltung über die App über den Punkt Gerät > Geräteeinstellungen > Auswahl des Sportmodus
- **Aufzeichnungen** Aufgezeichnete Trainings sind hier abrufbar (und dann auch über die App oder am PC)
- **Einstellungen > Handbewegung** bzw. **Einstellungen > Doppeltippfunktion**  
Hier stellen Sie ein, wann sich das Display automatisch einschalten soll. Entweder über die Handhebebewegung oder indem Sie kurz hintereinander zweimal auf das Display tippen. Beide Funktionen arbeiten unabhängig voneinander und können ein- und ausgeschaltet werden, aber auch zeitgesteuert arbeiten, um nachts im Bett nicht zu stören.
- **Einstellungen > Anzeigedauer** „immer“ bedeutet, dass das vollständige Ziffernblatt dauerhaft gezeigt wird, der Akku ist schnell leer!
- **Einstellungen > Daueranzeige** Die Uhr zeigt ein reduziertes Ziffernblatt dauerhaft an, was weniger Strom braucht

# APP „InfoWear“ HERUNTERLADEN

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

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

## DATENSCHUTZ


Die Datenschutzerklärung in deutscher Sprache für die App InfoWear können Sie hier einsehen:

[www.knauermann.de/datenschutz/infowear](http://www.knauermann.de/datenschutz/infowear)

## knauermann.de/app

Die geforderten Berechtigungen sind für verschiedene Funktionen der App notwendig. Der Zugriff auf das Mikrofon ist beispielsweise notwendig, damit Sie an die Uhr eine Sprachnachricht senden können. Sie können diese Berechtigungen auch ablehnen, dann wird die Uhr trotzdem

funktionieren, nur entsprechende Funktionen sind deaktiviert. Zwingend für die Nutzung ist nur der Zugriff auf die Kamera (um den QR-Code der Uhr scannen zu können) und ein Internetzugriff, damit die App über das Internet mit der Uhr kommunizieren kann.

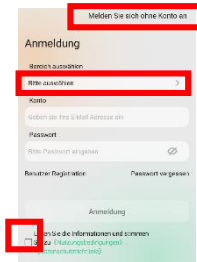
 Die Uhr kann erst genutzt werden, sobald die Verbindung zwischen Uhr und App erfolgreich hergestellt wurde. Anschließend ist Ihre Uhr mit der jeweiligen App-Installation „verheiratet“. Sollten Sie die Uhr mit einem anderen Smartphone oder nach Neuinstallation der App erneut verbinden wollen, müssen Sie zuvor die Uhr in den Uhreinstellungen (Knopf MITTE lange drücken!) auf Werkseinstellungen zurücksetzen! Erst dann ist die Uhr wieder bereit für eine erneute Koppelung mit einer App!





# MIT DER APP „InfoWear“ VERBINDEN

- 1 Tippen Sie auf **„Zustimmen und fortfahren“**, um die Datenschutzrichtlinie zu akzeptieren. Sie können diese in deutscher Sprache hier einsehen: [www.knauermann.de/datenschutz/infowear](http://www.knauermann.de/datenschutz/infowear)
- 2 Das Anlegen eines Kontos in InfoWear ist nicht zwingend erforderlich. Bei einem Konto werden die Daten auf dem InfoWear-Server abgelegt, ohne Registrierung werden sie nur auf Ihrem Smartphone gespeichert. Um ohne Registrierung fortzufahren, sind 3 Aktivitäten erforderlich:
  - (A) Wählen Sie im obersten Feld das Land aus
  - (B) Setzen Sie das Häkchen nochmals bei den Nutzungsbedingungen unten) und
  - (C) Tippen Sie auf **„Melden Sie sich ohne Konto an“**.(oben rechts).
- 3 Füllen Sie nun **alle** personenbezogenen Datenfelder aus (diese sind vor allem zur Kalorien- und Schrittlängenberechnung relevant) und definieren Sie Ihre Wunschziele. Wenn ein Ziel an einem Tag erreicht wurde (z.B. 10.000 Schritte gelaufen), wird die Uhr Sie darüber informieren; ausgenommen das Schlafziel, welches nur als Vergleichswert in der App dient.
- 4 Die Einrichtung der App ist nun abgeschlossen. Wenn Sie Benachrichtigungen (z.B. WhatsApp) auf der Uhr empfangen möchten, müssen Sie der App dafür die entsprechende Berechtigung erteilen. Nun muss nur noch die Verbindung zur Uhr aufgebaut werden.

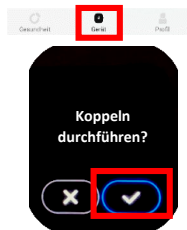


5

Tippen Sie unten auf den mittleren Menüpunkt „**Gerät**“ und anschließend auf das „+“-Zeichen. Die App sucht nun nach der Uhr, tippen Sie die gefundene Uhr an.

*ⓘ Bitte stellen Sie sicher, dass Sie die Uhr VOR dem Start der Gerätesuche über den mittleren Knopf an der Seite eingeschaltet haben, damit die App die Uhr auch finden kann. Die Bluetooth-Reichweite beträgt bis zu 10 Meter, wir empfehlen aber für die Suche, die Uhr möglichst nahe an das Smartphone zu halten (innerhalb von 1 Meter).*

Es erscheint auf der Uhr die Frage, ob die Uhr verbunden werden soll. Bestätigen Sie auf der Uhr durch **Antippen des Häkchens!** Anschließend wird die App noch die GPS-Assistenzdaten herunterladen und die Uhr ist einsatzfähig.




## TELEFONIEFUNKTION

*⚡ Technisch gesehen ist die Telefonfunktion der Uhr eine Bluetooth-Freisprecheinrichtung, die in der Uhr integriert ist.*

Sobald Sie die Uhr über die App verbunden haben, erhalten Sie zusätzlich eine weitere Anfrage, ob Sie die Uhr als Audio-Bluetooth-Gerät koppeln möchten. Damit steht die Uhr als potentielle Freisprecheinrichtung (wie auch die Freisprecheinrichtung in Ihrem Auto) zur Verfügung. Sie können bis zu 50 Kontakte aus Ihrem Smartphone-Telefonbuch in die Uhr kopieren, indem Sie in der App InfoWear die Option **Gerät > Häufige Kontakte** nutzen. Wenn die Freisprechfunktion aktiv ist, erscheint am Statusbildschirm der Uhr (von unten nach oben wischen) ein weißer Telefonhörer. Wenn Sie die Funktion nicht nutzen möchten, beenden Sie die Funktion über Ihr Smartphone.

# „InfoWear“ VERWENDEN

 Alle Informationen zu InfoWear beziehen sich auf die App-Version 9.7.0 (Juni 2024). Aufgrund der Weiterentwicklung der App kann diese von dieser Anleitung abweichen. Positiv betrachtet kommen Sie damit kostenfrei in den Genuss sämtlicher Weiterentwicklungen von InfoWear.

Die App InfoWear ist in 3 verschiedene Bereiche unterteilt, zwischen denen Sie am unteren Bildschirmrand umschalten können:

**Gesundheit:** Es werden alle erfassten Daten des aktuellen Tages angezeigt. Darunter finden Sie in der Kategorie „Sportrekorde“ Ihre Sportaufzeichnungen, die Sie über die Uhr durch Drücken des unteren Knopfs SPORT aufgezeichnet haben. Anschließend werden noch Schlafinformation, Herzfrequenz, Blutsauerstoff, Stress und körperliche Aktivität angezeigt. Durch Antippen der einzelnen Kästchen können Sie weitere Details abrufen oder beispielsweise auch GPS-Aufzeichnungen exportieren.

 Um Daten aufzuzeichnen, müssen Sie dies aktivieren. Dazu gehen Sie in InfoWear auf „Gerät“ und dann auf „Geräteeinstellungen“.

**Gerät:** Hier können Sie die Einstellungen der Uhr ändern. Die wichtigsten Einstellungen sind das Herunterladen eines neuen Ziffernblattdesigns (Watchface), Aktivierung der Gesundheitsüberwachung, Verwaltung des Telefonbuchs und Verwaltung der Sportarten.

**Profil:** Persönliche Einstellungen (Körpergröße, Gewicht, Ziele,...). Bitte halten Sie die persönlichen Daten aktuell (z.B. Gewichtsabnahme), damit die Kalorienberechnung über die korrekten Eingangsvariablen verfügt.

# GPS-ASSITENZDATEN (AGPS)


 Ein GPS-/Galileo-Empfang ist nur im Freien bzw. nahe an einem Fenster möglich, da dabei Satellitensignale empfangen werden müssen

Das amerikanische GPS-System (Global Positioning System) und das europäische Galileo-System sind zwei weltweit verfügbare Satelliten-Navigationssysteme und bestehen aus jeweils 31 bzw. 30 Satelliten, die die Erde umkreisen. Im Unterschied zu einem TV-Satelliten sind diese jedoch nicht fix über einem bestimmten Punkt der Erde, sondern in ständiger Bewegung (erst dadurch ist es möglich, die Position auf der Erde zu bestimmen). Ihre GPS 3 verfügt über einen europäischen Broadcom-Chip, der eine duale Empfangseinheit enthält und daher gleichzeitig GPS- und Galileo-Signale empfangen kann. Dadurch kann Ihre Position besonders schnell und präzise erfasst werden.

Durch den Umstand, dass die Satelliten in Bewegung sind, muss die Uhr zuerst einmal überhaupt herausfinden, welche Satelliten denn gerade am Himmel sichtbar sind. Das kann einige Zeit in Anspruch nehmen. Ist dies klar, spricht man von einem sogenannten „GPS-Fix“, d.h. die Position ist bekannt und nun kann die Verfolgung der Bewegung auf der Erde beginnen. Um die Zeit bis zum GPS-Fix zu verkürzen, unterstützt die Uhr sogenannte Assistenzdaten (AGPS). Die Uhr weiß zwar nach dem Einschalten nicht, welche Satelliten zur aktuellen Uhrzeit an einem bestimmten Standort (z.B. Bayern) gerade sichtbar sind und müsste suchen – aber da die Bewegung der einzelnen Satelliten berechenbar ist, kann man vorherberechnen, welche Satelliten gerade sichtbar sein müssten. Diese Information nennt sich Assistenzdaten und wenn diese auf der Uhr verfügbar sind, muss man nicht nach allen 30 bzw. 31 Satelliten Ausschau halten, sondern kann sich auf die wenigen konzentrieren, die gerade in Frage kommen, was die Zeit bis zum GPS-Fix dramatisch verkürzt.


Die App lädt automatisch die Assistenzdaten auf die Uhr. Sollten Sie einmal auf Reise zu einem weiter entfernten Ziel gehen (z.B. Urlaub auf den Kanaren) sollten Sie am Ziel die für den dortigen Ort passenden Assistenzdaten auf die Uhr übertragen. Das Smartphone ermittelt Ihren ungefähren Aufenthaltsort und kann so die entsprechend passenden Assistenzdaten erkennen und auf die Uhr übertragen. Dies geschieht über die Funktion Gerät > Geräteeinstellungen > AGPS-Update.

# SPORTAUFZEICHNUNG

 Auf der Uhr sind 10 ausgewählte Sportarten verfügbar. Insgesamt stehen aber rund 100 Sportarten zur Verfügung

Vor der ersten Sportaufzeichnung sollten Sie in InfoWear unter *Gerät > Geräteeinstellungen > Auswahl* des Sportmodus sich aus den rund 100 Sportarten jene 10 aussuchen, die Sie dauerhaft auf der Uhr zur Verfügung haben möchten. Sie können maximal 10 Sportarten gleichzeitig wählen. Da standardmäßig bereits 10 ausgewählt sind, müssen Sie in der App durch Antippen des Minus-Symbols zuerst welche entfernen. Erst dann können weitere Sportarten hinzugefügt werden. Die 10 Sportarten können auch umsortiert werden. Tippen Sie dazu auf die Pünktchen rechts der Sportart in der App und verschieben Sie die ausgewählte Sportart nach oben oder unten.

# SPORTANALYSE AM PC

 Dieser Abschnitt beschreibt die Strava-Synchronisierung von InfoWear. Strava ist ein eigenständiger Dienst, die Verfügbarkeit dieser Funktion ist von Strava abhängig.

Wir empfehlen zuerst eine kostenlose Registrierung auf [www.strava.com](http://www.strava.com) mit Ihrer E-Mail-Adresse. Anschließend öffnen Sie in InfoWear unter *Profil > Datenautorisierung > Strava* die Synchronisierung, indem Sie sich mit E-Mail-Adresse und Passwort aus der App InfoWear heraus in Strava anmelden. Alle zukünftigen Sportaufzeichnungen, die von der Uhr aus in die App übertragen werden, werden nun auch automatisch an Strava weitergeleitet. Dazu gehören beispielsweise auch Höheninformationen (praktisch beim Wandern), die in der App gar nicht angezeigt werden. Diese Höhendiagramme können Sie dann am PC abrufen. Wenn Sie eine Hausstrecke haben auf der Sie z.B. für einen Marathon trainieren, kann Strava die Aufzeichnungen vergleichen und so die körperliche Leistungssteigerung analysieren.

# KNAUERMANN ORIGINAL-ZUBEHÖR



**-50 % AUF EINE WEITERE UHR**

RABATTCODE: **Nur in der gedruckten Version**

Einlösbar auf **knauermann.de**

Kein Rechtsanspruch. Keine Barablöse, Aktion ist freibleibend und kann ohne Vorankündigung jederzeit beendet werden. Nur für PRO -Modelle.

**-20 % AUF ORIGINALZUBEHÖR**

RABATTCODE: **Nur in der gedruckten Version**

**www.knauermann.de/zubehoer**

Kein Rechtsanspruch. Keine Barablöse, Aktion ist freibleibend und kann ohne Vorankündigung jederzeit beendet werden

## RABATTCODE EINLÖSEN

**AM PC:** Auf der Seite, auf der Sie Ihre Anschrift eingeben, finden Sie rechts das Feld „Rabattcode“

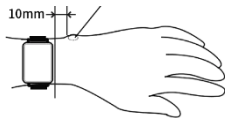
**AM SMARTPHONE/TABLET:** Auf der Seite, auf der Sie Ihre Anschrift eingeben, tippen Sie oben auf

„Bestellzusammenfassung anzeigen“, dann erscheint das Feld „Rabattcode“

# SENSOREN & WERTE

**SCHRITZÄHLER:** Der Schrittzähler wird automatisch um Mitternacht auf 0 zurückgesetzt. Daten von vorherigen Tagen werden mit der App synchronisiert und sind dort dauerhaft abrufbar. Die WHO empfiehlt 10.000 Schritte pro Tag als Bewegungsziel. Sie können in der App das Ziel festlegen und die Uhr informiert Sie durch Vibration bei Erreichen des Tagesziels.

**PULS:** Für eine korrekte Pulsmessung ist es notwendig, die Uhr straff zu tragen, damit die Uhr flächig am Handgelenk aufliegt und mind. 1, besser 2 cm vom Handgelenksknochen („Ulna“) entfernt. Zur Pulsmessung werden die obersten 3-4mm der Haut mittels Pulsoximetriesensorik gemessen: Starke Körperbehaarung, Muttermale, Schmutz am Sensor oder auf der Haut oder auch Tattoos können die Messergebnisse beeinflussen.



In der App InfoWear können Sie in den Geräteeinstellungen der Uhr die dauerhafte Pulsmessung (24h) aktivieren. Standardmäßig ist diese deaktiviert. Erst mit der Aktivierung dieser Funktion stehen dann die Daten zur Verfügung, die zum Zeichnen des Pulsdiagramms auf der Uhr notwendig sind.

**BLUTSAUERSTOFF:** Der Blutsauerstoff kann direkt auf der Uhr gemessen werden. Es werden dabei rote LEDs verwendet, was die Genauigkeit der Messung erhöht. Der Blutsauerstoff wird auf der GPS 3 nur punktuell gemessen. Die Knauermann PRO 3 Serie erlaubt eine 24h Analyse inkl. Schlafapnoe-Alarmierung.

**SCHLAF:** Die Schlafaufzeichnung erfolgt auf Basis der Bewegungsanalyse. Bei sehr unruhigem Schlaf ist keine Analyse möglich bzw. kann sehr ruhiges Sitzen z.B. vorm Fernseher als Schlaf interpretiert werden. Wenn Sie die REM-Schlafphasenanalyse aktivieren, erhöht sich der Stromverbrauch der Uhr in der Nacht, aber die Schlafanalyse wird genauer.

**STRESS:** Die Stressmessung basiert auf der Herztätigkeit und der Bewegungsanalyse. Sie ist keine medizinische Kategorie, sondern dient nur zu Ihrer Information.



**KNAUERMANN**

**FRAGEN?**

Kundendienst:

**[knauermann.de/service](https://www.knauermann.de/service)**

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

**Telefon: [knauermann.de/rueckruf](https://www.knauermann.de/rueckruf)**