

GPS-SPORTANALYSEUHR MIT TELEFONIE- & NOTRUFFUNKTION

# KNAUERMANN GPS 4



KNAUERMANN



ERSTE SCHRITTE

# ZU IHRER SICHERHEIT



Diese Hinweise dienen dazu, Sie über die wesentlichen Gefahren bei der Verwendung Ihrer Knauer mann-Sportanalyseuhr 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.

Diese Schnellstartanleitung ist Teil des Produkts. Bei Weitergabe des Produkts muss diese Anleitung ebenfalls weitergegeben werden.

 *Detaillierte Datenblätter zu unseren Uhren finden Sie auf [www.knauer mann.de/downloads](http://www.knauer mann.de/downloads) - Änderung der Technischen Daten sind vorbehalten und bedürfen keiner Ankündigung.*

## **KEINE VERWENDUNG IN FOLGENDEN FÄLLEN**

- × Wasser-/Wasserdampf über 50°C, z.B. Sauna (siehe Seite 4).
- × 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 Höhe 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 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.
- ⚡ Der verbaute Akku der Knauer mann GPS 4 ist ein Lithium-Ionen-Akku mit einer Betriebsspannung von 3,7 V. Die GPS 4 hat folgende Kapazität:  

DM56: GPS 4 (2025)	500 mAh / 1850 mWh
--------------------	--------------------
- ⚡ Die Knauer mann GPS 4 verwendet den Funkstandard Bluetooth 5.3 Low Energy und arbeitet im Frequenzbereich 2.400-2.4835 GHz mit einer maximalen Übertragungsleistung von 10 mW.

## 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. Sollte das Kabel verlorengehen, können Sie unter **[www.knauer mann.de/zubehoer](http://www.knauer mann.de/zubehoer)** ein Ersatzkabel bestellen. Das Ladekabel darf nur an USB-Dosen mit einer Ausgangsspannung von 5 Volt verwendet werden.
- ⚡ Sollten Sie starke Erhitzung während des Ladevorgangs feststellen, brechen Sie den Aufladevorgang sofort ab.
- ⚡ Achten Sie auf vollständig trockene Hände während des Aufladevorgangs.

# EINLEITUNG

Vielen Dank für den Erwerb einer Knauer Mann GPS 4 Sportanalyseuhr! Bitte lesen Sie diese Anleitung aufmerksam durch, bevor Sie die Uhr in Betrieb nehmen. Beachten Sie, dass dieses Produkt der persönlichen Information und zur Motivation zu einem gesunden Lebensstil dient und eine Ergänzung, aber kein Ersatz von Medizinprodukten ist. Daher sollten auch alle Ihre medizinischen Entscheidungen ausschließlich in Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt getroffen werden.

In dieser Anleitung lernen Sie, wie Sie die Uhr bedienen, die App auf Ihrem Smartphone installieren, aus der App heraus die Verbindung zur Uhr aufbauen und wie Sie Ihre sportlichen Aktivitäten dokumentieren, analysieren und exportieren sowie die Uhr für Anrufe nutzen können.

## SCHUTZKLASSEN

GPS 4

Erfüllte Wasser-/Staubschutznorm	IP69K
Spritzwasser (Regen, Schweiß, ...)	✓
Duschen (direktem Hochdruck vermeiden)	✓
Untertauchen/Schwimmen	✓
Maximaler Wasserdruck	5 ATM*
Wasser bis 42° C	✓
Sprühwasser bis 80° C	✓
Wasserdampf > 80° C (Sauna, Kochtopf,...)	✗
Chloriertes Wasser	✓**
Salzwasser	✓**
Wasserdruck (Pooldüsen, Whirlpool,...)	✗
Vollständiger Staubschutz	✓
Schlagschutz Gehäuse	IK07***

\* entspricht einer Wassertiefe von 50 Metern, maximal 10 Minuten

\*\* nach Benutzung mit Trinkwasser ohne Druck abspülen!

\*\*\* entspricht Hammerschlag mit 500 Gramm aus 40 cm Entfernung

# AUFLADEN

Bitte entfernen Sie im ersten Schritt alle Schutzfolien an der Uhr. Diese behindern die Sicht bzw. stören die Sensoren im Betrieb und dienen nur als Schutz während der Auslieferung.

Stecken Sie den USB-Stecker des mitgelieferten Ladekabels in eine beliebige USB-Dose oder in 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.

**⚡** *Bevor Sie das andere Ende des Ladekabels an die Uhr legen, stellen Sie sicher, dass die Rückseite der Uhr sauber und trocken ist! Eine feuchte Uhroberfläche kann zu einem Kurzschluss führen und die Uhr beschädigen (nicht durch Gewährleistung abgedeckt).*



**i** *Der Magnet an der Rückseite der Uhr sorgt automatisch für einen passgenauen Halt des Ladekabels. Bitte laden Sie die Uhr vollständig auf, dies dauert ca. 2-3 Stunden. Legen Sie die Uhr dazu mit dem Display nach unten auf eine gerade Oberfläche und führen Sie das Ladekabel an die Uhr, ohne dass es gespannt ist, damit das Kabel verrutschsicher gehalten wird.*

## INFOS ZUR AKKULAUFZEIT

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

Die Übermittlung von Nachrichten (WhatsApp, SMS, etc.) auf die Uhr erfordert, dass die App am Smartphone permanent im Hintergrund läuft. Bei einigen Android-Smartphones ist es daher erforderlich, dass Sie in den Telefoneinstellungen unter Apps > GloryFitPro 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 an die Uhr weiterleiten!

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

# ARMBAND WECHSELN / ANPASSEN

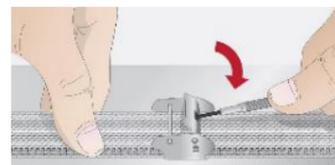
## ARMBAND WECHSELN

- Drücken Sie an den beiden rot markierten Stellen die Haltefeder des Armbandes zusammen, bis sich das Armband aus dem Uhregehäuse löst.
- Stecken Sie das (neue) Armband mit dem festen Teil des Federstegs in das Gehäuse.
- Drücken Sie die Feder des Haltestifts zusammen und setzen Sie dessen Enden in die Bohrungen am Gehäuse der Uhr ein.
- Lassen Sie den Haken los, die Feder dehnt den Federsteg wieder aus und hält das Armband im Uhregehäuse.



## MILANAISE-ARMBAND IN DER LÄNGE EINSTELLEN

Heben Sie den Schlitten nur so an, wie rechts abgebildet, da sonst die Gefahr besteht, dass der Verschluss verbogen wird und nicht mehr korrekt schließt.

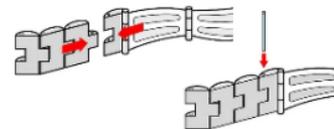


## GLIEDERARMBAND VERLÄNGERN/VERKÜRZEN

Glieder können einzeln entnommen und wieder eingefügt werden. Zusatzglieder zur Verlängerung sind unter [knauermann.de/22mm](http://knauermann.de/22mm) erhältlich.

Überlegen Sie, wie viele überflüssige Glieder Sie entfernen möchten, bevor Sie beginnen. Drücken Sie mit dem mitgelieferten Werkzeug die zwei Stifte heraus, die jeweils Armbandglieder zusammenhalten (bitte eine Position in der Mitte des Armbands wählen). Anschließend fügen Sie das Armband wieder zusammen.

Im Internet gibt es viele gute Anleitungsvideos unter dem Stichwort „Stiftausrücker“ (Name des Werkzeugs).



## WEITERE ARMBÄNDER BESTELLEN

Auf [knauermann.de/22mm](http://knauermann.de/22mm) ist eine große Zahl weiterer Armbänder erhältlich.

# TELEFONFUNKTION

Während des erstmaligen Verbindungsprozesses zwischen App und Uhr wird die Uhr versuchen, sich mit Ihrem Smartphone zu koppeln. Diese Koppelung dient der Audioverbindung. Stimmen Sie dieser Koppelungsanfrage zu, selbst wenn Sie die Uhr im Augenblick nicht zum Telefonieren nutzen möchten.



Um die Funktion dann später tatsächlich zu nutzen oder auch nicht, steuern Sie dies über den Statusbildschirm der Uhr: Wischen Sie von oben nach unten bei sichtbarem Ziffernblatt, um zum Statusbildschirm zu gelangen und tippen Sie auf das Hörersymbol.

Über die Seite Gerät > Adressbuch in GloryFitPro können Sie bis zu 100 Kontakte aus Ihrem Smartphone-Telefonbuch auf die Uhr übertragen, damit diese dann direkt für das aktive Anwählen zur Verfügung stehen.

*⚡ Falls Sie eine Bluetooth-Freisprecheinrichtung im Auto nutzen, beachten Sie in den Einstellungen Ihres Smartphones, dass die Auto-Freisprecheinrichtung weiter oben stehen sollte (also höher priorisiert sein sollte) als die Uhr, da Sie sonst im Auto über die Uhr telefonieren würden.*

## DIE GPS 4 REAGIERT NICHT MEHR?

Wenn die Uhr nicht mehr reagiert oder das Display gar Schwarz bleibt, könnte es sein, dass eine Notabschaltung stattgefunden hat.

- Drücken Sie den oberen rechten Bedienknopf der GPS 4 durchgehend für mindestens 10 Sekunden
- Führen Sie das Ladekabel der Uhr an die Rückseite der Uhr
- Stecken Sie das andere Ende des Ladekabels in eine stromführende USB-Dose

In den meisten Fällen wird die Uhr binnen 30 Sekunden sich wieder einschalten.

Eine Notabschaltung tritt auf, wenn die Uhr irreguläre Werte über die Sensoren ermittelt. Reinigen Sie daher die Uhr regelmäßig mit einem scheuerfreien Reinigungsmittel oder eine Desinfektionspad von Staub, Schmutz, Schweißrückständen, etc.

Wenn dies nicht zum Erfolg führt: Wenden Sie sich bitte an unseren Kundendienst per E-Mail, Telefon oder WhatsApp.

Alle Kontaktmöglichkeiten finden Sie auf der Rückseite dieser Anleitung!

# APP „GloryFitPro“ HERUNTERLADEN

**WICHTIG: VERBINDEN/KOPPELN SIE DIE UHR NICHT DIREKT ÜBER DAS BLUETOOTH-MENÜ IHRES SMARTPHONES. DIE VERBINDUNG DARF NUR ÜBER DIE APP HERGESTELLT WERDEN.**

**i** Die kostenlose App GloryFitPro ist für Android-Geräte ab Android-Version 6.0 bzw. iPhones/iPads ab iOS 9.0 verfügbar. Eine Registrierung in der App ist möglich, aber nicht zwingend notwendig.

Die App ist in Ihrem bevorzugten App-Store verfügbar oder kann auch über diese Adresse heruntergeladen werden:

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

(Alternativ scannen Sie den nebenstehenden QR-Code, um die Adresse direkt auf Ihrem Gerät zu öffnen.)



Die bei der Koppelung von Uhr und App geforderten Berechtigungen sind für verschiedene Funktionen der Uhr notwendig. Die Uhr kann Sie beispielsweise informieren, wer gerade anruft. Damit diese Funktion zur Verfügung steht, benötigt die App Zugriff auf die Funktion Anrufe und auf Ihre Kontakte. Bei Ablehnung dieser Berechtigungen wird die Uhr mit ihren Überwachungs- und Kontrollfunktionen einwandfrei funktionieren. Über Anrufe und Nachrichten (z.B. WhatsApp, E-Mail etc.) werden Sie dann allerdings nicht informiert. Zwingend für das einwandfreie Funktionieren der Knauermann GPS 4 sind jedoch der Zugriff auf Bluetooth und Ihren Standort, weil diese für die Kommunikation zwischen der Uhr und der App erforderlich sind.

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

# MIT DER APP „GloryFitPro“ VERBINDEN

- 1  Ein Konto ist nicht notwendig, Sie können alle Funktionen der Uhr auch ohne Registrierung nutzen. Die Registrierung wird benötigt, wenn Sie die Daten am GloryFitPro-Server speichern möchten. Sie können sich auch mit einem bestehenden Google-Konto anmelden.

Tippen Sie am ersten Bildschirm auf „**Überspringen**“, um sich nicht zu registrieren und die App direkt zu nutzen. Sollten Sie sich registrieren wollen, müssen Sie der Datenschutzerklärung zustimmen, indem Sie auf den Kreis links davon tippen um das Häkchen zu setzen.

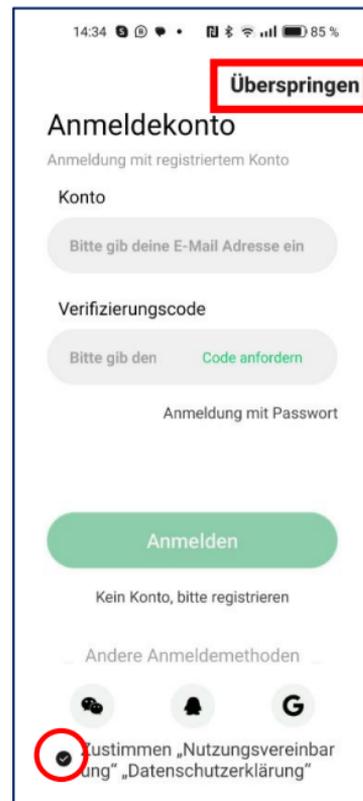
 [www.knauer mann.de/datenschutz/gloryfitpro](http://www.knauer mann.de/datenschutz/gloryfitpro) Datenschutzerklärung von GloryFitPro in deutscher Sprache

- 2 Folgen Sie den Anweisungen am Bildschirm und füllen Sie Ihre persönlichen Daten (Geschlecht, Gewicht, Körpergröße, etc.) aus. Diese Daten werden benötigt, um den Kalorienverbrauch basierend auf Bewegung und Herzfrequenz korrekt zu errechnen.

- 3 Tippen Sie auf „**Jetzt verbinden**“ und „**Gerät hinzufügen**“, um die Verbindung zur Uhr aufzubauen. Nach Zustimmung zu den Berechtigungen, dass die App nach Geräten in der Nähe suchen darf, präsentiert die App eine Liste der gefundenen Geräte. Tippen Sie auf den Namen der Uhr (4stellige Buchstaben-/Ziffernkombination).

 Vergewissern Sie sich, dass die Uhr eingeschaltet ist. Wenn Sie den Knopf an der Seite der Uhr drücken, sollte das Display für einige Sekunden aufleuchten. Um die Uhr einzuschalten, drücken Sie für mindestens 3 Sekunden den oberen Knopf auf der rechten Seite der Uhr.

- 4 Auf der Uhr erscheint die Anzeige „**Verknüpfen?**“. Tippen Sie auf das blaue Häkchen am Display der Uhr um die Verbindungsanfrage aus der App zu bestätigen.



# WICHTIGE APP-EINSTELLUNGEN

## Seite Sport

+ Symbol oben rechts Ihre ausgeübten Sportarten managen (sehr wichtig für die optimale Nutzung der Uhr!)

## Seite Gerät

- |                    |  |
|--------------------|--|
| Ziffernblattmarkt  | Es gibt zwei Arten von Ziffernblättern: Always-On-Ziffernblätter, die permanent angezeigt werden können und Standard-Ziffernblättern mit mehr Informationen und Stromverbrauch, die bei Verwendung genutzt werden. |
| Erinnerungen       | SMS, Anrufe, App-Benachrichtigungen auf der Uhr empfangen  |
| Gesundheitsüberw.  | Automatische 24h-Überwachung von Puls, Blutsauerstoff, Stress und Bewegungserinnerung (Schlaf und Schritte werden immer erfasst und können nicht geändert werden)  |
| SMS-Schnellantwort | Vordefinierte Antworten managen um SMS direkt auf der Uhr beantworten zu können  |
| Adressbuch         | Bis zu 100 Kontakte Ihres Telefonbuchs in die Uhr kopieren, um direkt von der Uhr diese anrufen zu können  |
| SOS-Anruf          | Bis zu 5 Kontakte Ihres Telefonbuchs wählen und anordnen, die in dieser Reihenfolge im Notfall angerufen werden  |

## Seite Ich

- |                       |   |
|-----------------------|---|
| Kreis mit Kopf        | Ihr Profil (Größe, Gewicht,...) , dieses muss aktuell gehalten werden, damit die Kalorienberechnung korrekt ist   |
| Wöchentlicher Bericht | Wenn Sie registriert sind, werden Ihre Daten am GloryFitPro-Server gespeichert und Sie erhalten so Wochenberichte   |
| Dienst von Dritten    | Daten mit Strava, Google Health Connect / Apple Health austauschen  |
| Berechtigungseinst.   | Wenn nicht alle Berechtigungen gesetzt sind, können nicht alle Funktionen von App und Uhr genutzt werden<br>„Einstellung der Berechtigung zum Ausführen im Hintergrund“ auf Android-Smartphones ist sehr wichtig, denn sonst wird Android die App pausieren/beenden und dann funktionieren viele Dinge wie Weiterleiten von WhatsApp, regelmäßige Synchronisation, etc. nicht mehr! |

# KNAUERMANN ORIGINAL-ZUBEHÖR

Besonders lange Armbänder für starke Handgelenke?  
Premium-Materialien wie Titan oder hautfreundliches Nylon?

ENTDECKEN SIE DIE KNAUERMANN-ARMBÄNDER!

[knauer.de/22mm](https://www.knauer.de/22mm)

Schützen und erweitern Sie Ihre Knauer-Sportanalyseuhr mit optimal passendem Original-Zubehör wie Schutzfolien, Armbändern, Ladekabel/Ladestationen und Zusatzelektroden. Garantiert passend, garantiert Original.

**-25 % AUF EINE WEITERE UHR**

RABATTCODE: **XXXXX**

Dies ist die Online-Ausgabe!  
Ihre Codes finden Sie im gedruckten Handbuch.

Kein Rechtsanspruch. Keine Barabläse. Aktion ist freibleibend und kann ohne Vorankündigung jederzeit beendet werden. Gültig nur für Uhren.

**-20 % AUF ORIGINALZUBEHÖR**

RABATTCODE: **XXXXX**

Jetzt einlösen auf  
[www.knauer.de/zubehoer](https://www.knauer.de/zubehoer)

Kein Rechtsanspruch. Keine Barabläse. 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“

# BEDIENUNG

So funktionieren die Bedienelemente der Uhr:

## BEDIENKNOPF LINKS OBEN

KURZ DRÜCKEN

- Bildschirm aus: Bildschirm einschalten
- Ansonsten: Trainingsfunktion (Sportaufzeichnung) starten

## VON OBEN NACH UNTEN WISCHEN

Zum Statusbildschirm



## BEDIENKNOPF RECHTS OBEN

LANGE DRÜCKEN

- Uhr ausgeschaltet: Uhr einschalten
- Uhr eingeschaltet: SOS-Funktion / Neustart / Ausschalten

KURZ DRÜCKEN

- Bildschirm aus: Bildschirm einschalten
- Uhrzeitanzeige sichtbar: Bildschirm ausschalten
- Ansonsten: Zurück zur Uhrzeitanzeige (oberste Bedienebene)

10 SEKUNDEN DURCHGEHEND DRÜCKEN

- Neustart und Sensorreset erzwingen (z.B. wenn Uhr abgestürzt ist)

## VON LINKS NACH RECHTS WISCHEN

Uhrzeitanzeige: Benachrichtigungen anzeigen

Ansonsten: Zum vorherigen Bildschirm

## VON RECHTS NACH LINKS WISCHEN

Zum Menü (Alle Apps anzeigen)

LANGE IN DIE DISPLAYMITTE TIPPEN

- Ziffernblatt ändern

## VON UNTEN NACH OBEN WISCHEN

Dynamische Datenanzeige

Über die Funktion „Bearbeiten“ ganz unten sind die Anzeigen frei sortierbar

## BEDIENKNOPF RECHTS UNTEN

LANGE DRÜCKEN

- Sprachassistent starten (Bluetooth-Audioverbindung zum Telefon notw.)

KURZ DRÜCKEN

- Bildschirm aus: Bildschirm einschalten
- Uhrzeitanzeige sichtbar: Benutzerdefinierte Funktion (s. Einstellungen)
- Im Sportmodus: Sportaufzeichnung pausieren/fortsetzen
- Bei eingehendem Anruf: Klingelton für diesen Anruf stummschalten
- Ansonsten: Eine Seite zurückgehen (übergeordnete Bedienebene)

# STATUSBILDSCHIRM

Sie erreichen den Statusbildschirm durch Wischen von oben nach unten. Sie können den Statusbildschirm verlassen, indem Sie von unten nach oben wischen oder einen der beiden rechten Bedientöpfe drücken.

Am Statusbildschirm finden Sie in der obersten Zeile:



Datum (Monat/Tag), Verbindung zur App (grün = aktiv), Verbindung zum Audiogerät (grün = aktiv)

Die Verbindung zum Audiogerät zeigt an, ob die Uhr als Freisprecheinrichtung mit Ihrem Smartphone verbunden ist. Wenn ja, können Sie Anrufe entgegennehmen, initiieren und auf der Uhr über Mikrofon und Lautsprecher führen.

Sie können am Statusbildschirm außerdem von rechts nach links wischen und umgekehrt – der Statusbildschirm lässt sich horizontal durch Hinzufügen weiterer Funktionen erweitern.

## FUNKTIONEN HINZUFÜGEN/AUSBLENDEN

Wischen Sie dazu nach von rechts nach links und tippen Sie auf das große + Element am Ende der Liste der Symbole. Insgesamt können bis zu 11 benutzerdefinierte Funktionen am Statusbildschirm platziert werden. Durch Antippen des kleinen roten – Symbols kann das jeweilige sich bereits am Statusbildschirm befindliche Element ausgeblendet werden, das kleine grüne + Symbol fügt das Element dem Statusbildschirm am Ende der Liste hinzu. Um die Bearbeitung abzuschließen, wischen Sie am Bildschirm von links nach rechts.

Es stehen folgende Funktionen zur Auswahl (Achtung: Die Reihenfolge kann durch Hinzufügen/Entfernen leicht abweichend sein!)



### Bluetooth-Anruf ein/aus

### Akkustand/Energiesparmodus

Bei aktivem Energiesparmodus werden nur noch die Schritte erfasst, alle anderen Funktionen sind inaktiv. Dieser Modus lässt sich durch langen Druck auf den oberen rechten Bedientknopf beenden.

### Lautsprecher ein/aus

### Helligkeit

### Vibration aus

### Geräteinformation

**[in der Praxis unwichtig, da kein Nutzen für den Verwender]**



### Display bei Handbewegung aktiv

Wenn Sie die Hand anheben und gleichzeitig leicht drehen, erkennt die Uhr diese Bewegung und aktiviert automatisch das Display der Uhr.

### Finde mein Telefon

Sie müssen zuerst in GloryFitPro unter Gerät > Geräteeinstellungen > Finde mein Telefon die Funktion aktivieren. Anschließend können Sie über die Uhr nach Ihrem Smartphone suchen.

### Taschenlampe

### Always-On-Display (Daueranzeige)

Die Uhr schaltet das Display bei Nichtbenutzung nicht aus, sondern wechselt zu einem reduzierten Ziffernblatt. Es stehen mehrere zur Auswahl und die Funktion kann auch zeitabhängig sein, damit sie in der Nacht nicht stört. Konfiguration auf der Uhr unter Einstellungen > AOD

### Einstellungen

**[in der Praxis unwichtig, da wenig verwendet und über Menü erreichbar]**

### Alarm

Die Alarime können über die Uhr und über die App verwaltet werden (wochentagsabhängig, benutzerdefinierte Nachricht z.B. zur Erinnerung an Medikamente)

### Nicht-Stören-Modus

Deaktiviert sämtliche Benachrichtigungen und auch den Wecker.

### Bildschirmzeit

Legt fest nach wie vielen Sekunden sich das Display abschaltet bzw. in den Always-On-Modus umschaltet.

### QR-Code zum App-Download

**[in der Praxis unwichtig, da man die App auch im App Store findet]**



### Passwort

Die Uhr lässt sich per Passwort sperren. Es ist eine sechsstellige Ziffernkombination. Wenn Sie das Passwort vergessen haben, wenden Sie sich bitte an den Knauermann-Kundendienst.

### Sprachassistent

Sie können die Sprachassistent des Smartphones darüber starten. Dies ist auch möglich, indem Sie den rechten Bedientopf 2 Sekunden lang gedrückt halten.

**[in der Praxis unwichtig, da per Knopf erreichbar]**

### Deckelsperre

Wenn aktiv, können Sie das Display auch durch vollflächiges Abdecken mit der Hand deaktivieren. Sinnvoll, wenn Sie als Bildschirmzeit 60 Sekunden eingeschaltet haben: Sie können dann das Display entweder durch Drücken des rechten oberen Bedientopfs oder durch Abdecken ausschalten.

**[in der Praxis unwichtig, da per Knopf steuerbar]**

### Stoppuhr

Schnellzugriff auf die eingebaute Stoppuhr.

### Menüstil

Ändert die Darstellung des Menüs, welches Sie von der Uhrzeitanzeige aus durch Wischen von rechts nach links erreichen. Sie können dies auch über Einstellungen > Thema ändern.

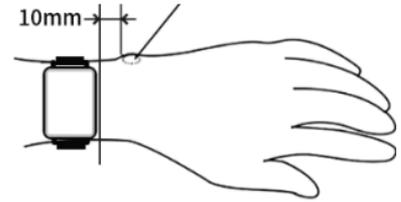
**[in der Praxis unwichtig, da man dies einmalig einstellt]**

### SOS-Funktion

Ruft jene Kontakte an, die Sie in der App unter Gerät > SOS-Anruf vorher definiert haben.

# SENSOREN & WERTE

**i** Wenn Sie die Uhr nicht tragen, schalten Sie diese ab oder legen Sie die Uhr mit dem Display nach unten ab. Manche Oberflächen können die PPG-Sensoren auf der Rückseite durch Reflexionen irritieren und zu Fehlmessungen führen!



**SCHRITZZÄHLER:** Der Schrittzähler wird automatisch um Mitternacht auf null 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.

**PULS:** Für eine korrekte Pulsmessung ist es notwendig, die Uhr straff zu tragen, damit sie flächig am Handgelenk aufliegt und mind. ein, besser zwei Zentimeter vom Handgelenkknöchel (Ulna) entfernt ist. Zur Pulsmessung werden die obersten drei bis vier Millimeter der Haut mittels Gesundheitssensoren gemessen: Starke Körperbehaarung, Muttermale, Schmutz am Sensor oder auf der Haut oder auch Tattoos können die Messergebnisse beeinflussen. In der App GloryFitPro kann unter Gerät > Gesundheitsüberwachung > Überwachung der Herzfrequenz ein oberer und ein unterer Grenzwert gesetzt werden, bei dessen Über-/Unterschreiten die Uhr vibriert.

**BLUTSAUERSTOFF:** Der Blutsauerstoff kann direkt auf der Uhr gemessen werden und wird als Diagramm dargestellt. In der App GloryFitPro kann unter Gerät > Gesundheitsüberwachung > Blutsauerstoffüberwachung die 24h-Überwachung aktiviert werden. Auf der Uhr können Sie über das Menü > Blutsauerstoff das Intervall der Messungen definieren und auch, ob Sie bei niedrigem Blutsauerstoff (Apnoe) alarmiert werden möchten.

**SCHLAF:** Die Schlafaufzeichnung erfolgt automatisch auf Basis der Bewegungsanalyse. Bei sehr unruhigem Schlaf ist keine Analyse möglich. Auch sehr ruhiges Sitzen z.B. vor dem Fernseher kann als Schlaf interpretiert werden. Auf der Uhr können Sie über das Menü unter „Schlaf“ ganz unten Ihre Schlafereinstellungen verwalten und einen groben Zeitplan definieren, wann Sie schlafen, um die Uhr bei der Analyse anzuleiten.

**STRESS:** Die Uhr analysiert Ihren Herzschlag und bewertet so die Stressbelastung über den Tag verteilt - 100 ist dabei hoher Stress, Null ist absolute Entspannung. Stress kann manuell über die Uhr über das Menü > Stress gemessen werden.

**WEIBL. ZYKLUS:** Sie können als weibliche Person in der App auf der Startseite unter „Menstruation“ Ihre Daten eingeben. Diese sind dann auf der Uhr verfügbar.

**WETTER:** Das Wetter wird von der App GloryFitPro zur Verfügung gestellt. Es wird nur angezeigt, wenn die Uhr kürzlich mit der App verbunden war. Außerdem muss die App Zugriff auf das Internet und Ihren aktuellen Standort haben, um die Wetterinformationen zu empfangen.

# 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 4 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 täglich die für Ihren aktuellen Standort relevanten Assistenzdaten herunter. Beim nächsten Synchronisierungsprozess zwischen App und Uhr werden diese Daten dann an die Uhr übertragen. Sollten Sie einmal auf Reise zu einem weiter entfernten Ziel gehen (z.B. Urlaub auf den Kanaren) sollten Sie am Ziel die Synchronisierung erzwingen, indem Sie auf der Startseite der App den Finger auf den Bildschirm legen und den gesamten Bildschirm etwa 3 Zentimeter nach unten ziehen und dann den Finger anheben.

# SPORTAUFZEICHNUNG

 Auf der Uhr sind 14 ausgewählte Sportarten verfügbar. Insgesamt stehen aber über 150 Sportarten zur Verfügung

Drücken Sie den Bedienknopf links oben, um in die Sportaufzeichnung zu gelangen und wählen Sie eine Sportart aus. Wenn es sich um eine Outdoor-Sportart handelt, wird die Uhr versuchen Ihre GPS-Position zu ermitteln, um eine präzise Streckenaufzeichnung zu gewährleisten. Welche Werte die Uhr anzeigt hängt von der gewählten Sportart ab (Beispiel: Schrittlänge bei Laufsportarten, aber nicht beim Fahrradfahren).

## ZIELE & RÜCKMELDUNGEN DEFINIEREN

Sie können einfach eine Sportart auswählen oder für die jeweilige Aktivität ein Ziel (z.B. 30 Minuten Training, 5 Kilometer Laufen,...) festlegen. Um ein Ziel zu definieren tippen Sie auf das Stiftsymbol in der rechten oberen Ecke der Sportart.

Im Rahmen der Zielfestlegung können Sie auch eine Intervallerinnerung definieren, also z.B. dass die Uhr Sie alle 2 Kilometer alarmiert oder alle 5 Minuten (Werte einstellbar). Außerdem können Sie einen Herzfrequenzalarm festlegen. Wenn der definierte Pulswert überschritten wird, gibt die Uhr Ihnen ebenfalls Rückmeldung.

## BEDIENUNGS WÄHREND DER SPORTAUFZEICHNUNG

Während des Sports haben die Bedienknöpfe folgende Funktion:

BEDIENKNOPF RECHTS UNTEN: Pausieren/Fortsetzen der Sportaufzeichnung

BEDIENKNOPF LINKS OBEN: Auf der Anzeige nach unten scrollen. LANGE drücken, um die Sportaufzeichnung zu beenden.

BEDIENKNOPF RECHTS OBEN: Bildschirm nach oben scrollen (Gegenstück zur Aktion des Knopfs links oben)

Bei Sportarten mit GPS-Aufzeichnung wird links von der Uhrzeit das GPS-Symbol angezeigt. Wischen Sie von links nach rechts, um von den Werten zur Routenansicht zu wechseln. Wechseln Sie von rechts nach links, um zur Musiksteuerung zu gelangen.

# BILDSCHIRMSPERRE BEIM WASSERSPORT

**i** Touchscreens funktionieren unter Wasser nicht korrekt bzw. erkennen Eingaben, die Sie nicht getätigt haben. Darum ist bei aktivem Wassersport automatisch die Bildschirmsperre aktiv, d.h. der Touchscreen ist deaktiviert

Sie sehen links neben der Uhrzeit ein Schlosssymbol, das die aktive Bildschirmsperre anzeigt. Im Wassersportmodus wird die Uhr daher vorwiegend mit den seitlichen Bedientasten gesteuert.

BEDIENKNOPF RECHTS UNTEN: Pausieren/Fortsetzen der Sportaufzeichnung

BEDIENKNOPF LINKS OBEN: Auf der Anzeige nach unten scrollen. LANGE drücken, um die Sportaufzeichnung zu beenden.

BEDIENKNOPF RECHTS OBEN: Bildschirmsperre kurzzeitig aufheben, um den Touchscreen nutzen zu können (3 Sekunden keine Eingabe = Bildschirmsperre wird wieder aktiviert). Wenn keine Bildschirmsperre aktiv ist, können Sie auf dem Bildschirm nach oben scrollen (Gegenstück zur Aktion des Knopfs links oben)

# SPORTARTEN HINZUFÜGEN/ENTFERNEN/UMSORTIEREN

**i** Auf der Uhr lassen sich nur Sportarten hinzufügen. Erweiterte Funktionen sind nur in der App verfügbar.

Die Uhr unterstützt mehr als 150 Sportarten. Standardmäßig sind 14 beliebte Sportarten direkt anwählbar. Auf der Uhr können Sie am Ende der Liste unter „Training hinzufügen“ beliebige weitere Sportarten ergänzen.

In der App GloryFitPro können Sie Sportarten auch löschen und umsortieren. Gehen Sie dazu auf „Sport“ (2. Symbol unten in der Liste) und dann auf das „+“ in der oberen rechten Ecke. Über das grüne Plus-Symbol können Sportarten hinzugefügt, über das rote Minus-Symbol entfernt werden. Zum Umsortieren tippen Sie mit dem Finger 2 Sekunden lang auf ein Symbol und anschließend können Sie es mit gedrücktem Finger durch Wischen an eine beliebige Position verschieben.

# SPORTANALYSE AM PC

 Dieser Abschnitt beschreibt die Strava-Synchronisierung von GloryFitPro. 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 GloryFitPro unter *Ich > Dienst von Dritten > Strava* die Synchronisierung, indem Sie sich mit E-Mail-Adresse und Passwort aus der App GloryFitPro 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). 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.

## DATENAUSTAUSCH

GloryFitPro hat zwei verschiedene Betriebsmodi. Wenn Sie sich nicht registrieren, werden die Daten lokal auf Ihrem Smartphone im App-Cache gespeichert. Wenn Sie die App löschen oder ein neues Smartphone kaufen, können die Daten nicht übertragen werden.

Alternativ können Sie sich in GloryFitPro registrieren. Die Daten werden dann auf dem GloryFitPro -Server gespeichert. Sie können sich dann z.B. auf einem neuen Smartphone wieder einloggen und alle Daten stehen direkt wieder zur Verfügung, da diese vom Server kommen.

Unabhängig davon können von der Uhr in die App synchronisierte Daten an Apple Health und Google Health Connect übertragen werden. Google Health Connect ist der Nachfolger von Google Fit. Diese „Datendrehscheiben“ dienen z.B. dazu, dass Schrittzählerdaten an die AOK-Bonus-App oder TK-App übermittelt werden können. Sie aktivieren diese Datenweitergabe von GloryFitPro an die jeweilige Plattform in GloryFitPro unter *Ich > Dienst von Dritten*.

Zusätzlich gibt es innerhalb von GloryFitPro die Möglichkeit Ihre sportlichen Aktivitäten mit Strava zu synchronisieren. Dies erlaubt beispielsweise die Analyse am PC inkl. Rohdatenexport von GPS-Touren als GPX-Daten.

Die erfolgreichste EKG-Gesundheitsuhrenserie:

# Die Knauermann PRO 3 Familie

Direkte EKG-Aufzeichnung:  
Auf Erkrankungen untersuchen &  
an Ihren Kardiologen weiterleiten!

[www.knauermann.de/pro3/vergleich](http://www.knauermann.de/pro3/vergleich)

## MINI

Anthrazit | Silber | Gold

Mit 40mm Glasdurchmesser optimal für  
schmale Handgelenke - ohne  
Kompromisse bei der Funktionalität

## ECKIG

Schwarz

Die perfekte Unisex-Größe  
für Sie und Ihn mit der  
größten Displayfläche

## RUND

Schwarz | Silber

Die 46mm Glasdurchmesser machen  
Eindruck auf kräftigen Armen.

# KOMPASS

 *Es handelt sich um einen magnetischen Kompass. Er ist also unabhängig von etwaigem GPS-Empfang.*

Der Magnetkompass muss vor der erstmaligen Verwendung kalibriert werden. Dazu müssen Sie die Uhr vom Arm abnehmen. Anschließend führen Sie die Uhr in Form einer liegenden Acht durch die Luft wobei Sie wie auf einer Steilkurve die Uhr auch entsprechend kippen, damit die Uhr sämtliche Bewegungsmöglichkeiten erfassen kann.

Während der Kompassfunktion werden auch die aktuellen Höhenmeter angezeigt, die über den barometrischen Höhenmesser ermittelt werden. Auch dieser muss erstmalig kalibriert werden.

 [www.knauermann.de/kompass](http://www.knauermann.de/kompass) Anleitungsvideo, wie die Uhr bewegt werden sollte zur optimalen Kalibrierung des Magnetkompass.

# BAROMETRISCHER HÖHENMESSER

 *Die Uhr misst den Luftdruck und errechnet daraus die aktuellen Höhenmeter. Eine erstmalige Kalibrierung ist notwendig.*

Finden Sie zuerst heraus, auf wie viel Metern Seehöhe Sie sich aktuell befinden. Eine ungefähre Bestimmung erfolgt bereits über die App, da diese (sofern die Standortberechtigung erteilt wurde), den Standort des Smartphones kennt. Um den Höhenmesser auf der Uhr zu kalibrieren wählen Sie im Menü der Uhr „Barometrischer Höhenmesser“ und wischen Sie dann nach ganz unten, um zum Punkt „Kalibrierung“ zu gelangen.

 [www.wie-hoch-bin-ich.de](http://www.wie-hoch-bin-ich.de) Wie-Hoch-Bin-Ich.de ist eine Website, die genau die gewünschte Information bietet.

## 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.

## HINWEISE ZUR ENTSORGUNG

- ✓ Für Ihre Knauer Mann-Uhr wurden bereits Entsorgungsabgaben 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.
- ✓ Bitte entsorgen Sie die Verpackung und Anleitung Ihrer Uhr sortenrein (Papier, Papp).



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

**WEEE-Reg.-Nr.: 60721867**

**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  
[www.starmobile.de](http://www.starmobile.de)  
[info@starmobile.de](mailto:info@starmobile.de)

**EU-Bevollmächtigter**  
IHR SHOP 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 Co. Ltd.  
Hollywood Plaza, Rooms 1318-19  
610 Nathan Road, Mong Kok  
999077, Hong Kong  
[producer@knauer Mann.de](mailto:producer@knauer Mann.de)



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

## KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Hiermit erklärt Elektronikhandel Knauer Mann Limited, dass der Funkanlagentyp **DM56** 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)



## FRAGEN?

Kundendienst:

[knaufmann.de/service](https://knaufmann.de/service)

E-Mail: [support@knaufmann.de](mailto:support@knaufmann.de)  
WhatsApp: [knaufmann.de/whatsapp](https://knaufmann.de/whatsapp)

### DES QUESTIONS?

Service clients:

[knaufmann.fr/service](https://knaufmann.fr/service)

Courriel : [support@knaufmann.fr](mailto:support@knaufmann.fr)

### NEED HELP?

Customer Support:

[knaufmann.de/english](https://knaufmann.de/english)

e-mail : [support@knaufmann.de](mailto:support@knaufmann.de)