

KNAUERMANN PRO 3



MANUEL D'UTILISATION

POUR VOTRE SÉCURITÉ




Ces conseils servent à vous informer des principaux enjeux liés à l'utilisation de votre montre connectée Santé Knauermann avec connexion sans fil Bluetooth.

La montre ne peut être utilisée que pour l'usage auquel elle est destinée.

Les valeurs vitales mesurées servent d'information et de motivation lors d'activités sportives et dans la vie au quotidien. La montre ne remplace pas un appareil de mesure médical ni ne sert de base à des décisions médicales. Consultez toujours un médecin avant de prendre une décision médicale.

Ce produit n'est pas destiné à être utilisé par des personnes souffrant de handicaps physiques, sensoriels ou mentaux, ni par des personnes manquant d'expérience et/ou de connaissances. Cela inclut les enfants.

Ce guide de démarrage rapide fait partie du produit. Si le produit est transmis, ce guide doit également l'être.

 Des fiches techniques détaillées de nos montres se trouvent sur www.knauermann.fr/documentation. Les données techniques sont susceptibles d'être modifiées, sans préavis.

MONTRE A NE PAS UTILISER DANS LES CAS SUIVANTS

- × Baignade, chambre à vapeur ou sauna (voir page 4)
- × Pour des enfants, des tout-petits ou des nourrissons.
- × Lors d'un examen au scanner ou une IRM.
- × À proximité de mélanges de gaz inflammables/explosifs.
- × En cas d'endommagement de la montre. Des chocs et des chutes, même de faible hauteur, peuvent endommager irrémédiablement la protection de votre montre contre l'eau et la poussière. N'utilisez pas la montre si cette dernière présente d'entrée des dommages.
- × Une modification ou une adaptation du produit nuit à la sécurité de ce dernier, à l'exception d'un changement du bracelet. Toutes les modifications ou réparations apportées à la montre ou à ses accessoires (y compris l'ouverture de la montre) ne peuvent être effectuées que par le fabricant ou par des personnes expressément autorisées par ce dernier.

BATTERIE AU LITHIUM INTÉGRÉE : REMARQUES

- ⚡ Les batteries ne sont pas des jouets pour enfants, gardez donc la montre hors de portée des enfants.
 - ⚡ La batterie ne doit pas être exposée à de grandes chaleurs (>50°C) ou au feu : risque d'explosion !
 - ⚡ N'ouvrez pas la montre pour changer la batterie vous-même.
 - ⚡ En cas de fuite de la batterie au lithium intégrée, évitez tout contact de la peau, des yeux et des muqueuses avec l'acide de la batterie. En cas de contact, rincer immédiatement à l'eau claire et consulter un médecin. Jetez la montre dans un tel cas.
 - ⚡ La décharge complète de la batterie raccourcit sa durée de vie. Par conséquent, chargez-la régulièrement. N'exposez pas la montre à la lumière directe du soleil. Le lieu idéal pour conserver votre montre est un endroit sombre avec une température de 15-20 °C.
 - ⚡ ~ La batterie intégrée de la Knauermann PRO 3 est une batterie au lithium-polymère avec une tension de 3,7 V. Les différents modèles de la PRO 3 ont les capacités suivantes :

PRO3: PRO 3 CARRÉE (2024)	380 mAh / 1400 mWh
PRO3R: PRO 3 RONDE (2024)	290 mAh / 1070 mWh
PRO3M: PRO 3 MINI (2024)	240 mAh / 890 mWh
PRO3FE: PRO 3 Fan Edition CARRÉE (2025)	380 mAh / 1400 mWh
PRO3FER: PRO 3 Fan Edition RONDE (2025)	380 mAh / 1400 mWh
PRO3PLUS: PRO 3 PLUS (2025)	380 mAh / 1400 mWh
- La Knauermann PRO 3 utilise la norme standard sans fil Bluetooth 5.3 Low Energy et fonctionne dans la gamme de fréquences 2.400-2.4835 GHz, avec une puissance maximale de 10 mW.

MESURES DE SÉCURITÉ

- ⚡ Les pièces détachées, ainsi que les petites pièces et les emballages présentent un risque d'étouffement. Par conséquent, gardez ces pièces hors de portée des enfants.
- ⚡ N'exposez pas la montre à des chaleurs extrêmes (> 50°C), au froid extrême (< 20 °C) ou à une pression d'eau élevée.
- ⚡ Ne chargez pas la montre lorsqu'elle est encore humide. Séchez-la au préalable avec un chiffon doux, jamais à l'aide d'un radiateur, d'un sèche-cheveux, etc. La montre ne doit pas être exposée à des liquides autres que l'eau (eau salée, huiles, crèmes solaires...).
- ⚡ Lors du chargement de la montre à une prise électrique, assurez-vous d'utiliser une prise de courant facilement accessible afin de pouvoir débrancher rapidement le produit en cas d'urgence.
- ⚡ Utilisez toujours le câble de recharge fourni avec la montre pour charger votre Knauermann. Lors de l'arrêt de la recharge à partir d'une prise secteur, débranchez toujours d'abord la fiche secteur de la prise. Débranchez ensuite le câble de la montre. Le câble ne doit pas être plié, pincé ou endommagé d'une quelconque façon. En cas de perte du câble, vous pouvez commander un câble de remplacement sous www.knauermann.fr/accessoires. Le câble de recharge ne peut être utilisé qu'avec des prises USB d'une tension de 5 volts.
- ⚡ Si vous constatez un fort échauffement pendant la recharge, mettez-y immédiatement fin.
- ⚡ Assurez-vous d'avoir des mains complètement sèches lors la recharge.

INTRODUCTION

Merci d'avoir acheté une montre connectée Santé Knauermann PRO 3 ! Veuillez lire attentivement ces instructions avant toute utilisation. Notez que ce produit est destiné à fournir des informations personnelles et à vous motiver à suivre un mode de vie sain. Il s'agit d'un complément, et non pas d'un substitut aux appareils médicaux. Par conséquent, toute décision médicale doit être prise exclusivement d'entente avec votre médecin traitant.

Dans ce manuel, vous apprendrez à utiliser la montre, à installer l'application sur votre smartphone, à établir la connexion entre l'application et la montre, puis à surveiller vos valeurs vitales, à effectuer des ECG ou encore à utiliser la montre pour des appels. Le recours à l'application n'est pas obligatoire, mais il offre une extension des possibilités d'utilisation de la montre : l'application vous permet par exemple de bénéficier d'un changement d'heure automatique, celle-ci étant synchronisée avec le smartphone qui reçoit les informations directement via Internet. La montre peut être utilisée sans application - dans le cas du changement d'heure, l'heure d'été/d'hiver doit alors être modifiée manuellement.

Ce guide de démarrage rapide ne peut que faire la lumière sur les aspects les plus importants de cette puissante montre connectée Santé. C'est pourquoi nous avons également mis à disposition, en ligne, de plus amples informations sous knauermann.fr/documentation, sous forme de documents plus détaillés. Ils sont disponibles en format impression ou également en version électronique, respectueuse de l'environnement. Vous trouverez en outre sous knauermann.fr/pressionarterielle une assistance en ligne pour le calibrage de la pression artérielle, ainsi que des informations sur la façon d'intégrer dans la montre les notifications de votre propre système de surveillance de la glycémie, basé sur des applications telles que FreeStyle Libre, DEXCOM, etc.

ÉTANCHÉITÉ		PRO 3
Norme de protection contre l'eau respectée		IP67
Éclaboussures d'eau (pluie, sueur, ...)		✓
Douche		✓
Immersion/Natation		✗
Eau au-dessus de 42 °C		✗
Vapeur (sauna, marmite...)		✗
Eau salée		✗
Pression de l'eau (jets de piscine, bain à remous...)		✗

CHARGER LA MONTRE

Dans un premier temps, veuillez retirer tous les films de protection de la montre. Ceux-ci interfèrent avec les capteurs dans le boîtier et ne servent que de protection lors de la livraison.

Branchez la prise USB du câble de recharge fourni dans n'importe quelle prise USB ou dans un adaptateur de smartphone doté d'un port USB. Pour charger complètement la batterie, un courant d'au moins 1 ampère (1A) est nécessaire. Le flux de courant électrique est généralement noté sur l'adaptateur ou sur la prise USB.

⚡ Avant de relier l'autre extrémité du câble de recharge à la montre, assurez-vous que l'arrière de la montre est propre et sec ! Une surface de montre humide peut entraîner un court-circuit et endommager la montre (non couvert par la garantie).

2x électrodes arrière (argenté)

Capteurs optiques PPG (centre)

Contacts de charge (doré)



Électrode ECG latérale

i L'aimant à l'arrière de la montre veille automatiquement à ce que le câble de recharge se clippe parfaitement. Veuillez charger la montre complètement, cela prend environ 2-3 heures. Pour ce faire, placez la montre sur une surface plane avec l'écran vers le bas et guidez le câble de recharge vers la montre sans qu'il ne soit tendu afin qu'il soit maintenu en place sans glisser.

INFORMATIONS SUR L'AUTONOMIE DE LA BATTERIE

La fréquence à laquelle vous devez recharger la montre dépend beaucoup de la façon dont vous l'utilisez. Par exemple, si vous surveillez en permanence votre sommeil pour détecter des apnées ou si vous effectuez une analyse de la variabilité de la fréquence cardiaque pendant une période prolongée, cela réduira considérablement la durée d'autonomie de la batterie. Vous pouvez donc activer et désactiver certaines fonctions de manière très différenciée dans les paramètres de la montre. Au début de l'utilisation, nous vous recommandons d'activer toutes les fonctions afin de connaître toutes les fonctionnalités de la montre, puis de désactiver les fonctions qui ne vous sont pas nécessaires.

La transmission de messages (WhatsApp, SMS, etc.) à la montre nécessite que l'application sur le smartphone fonctionne en permanence en arrière-plan. Pour certains smartphones Android, il est donc nécessaire que vous sélectionniez l'option « ne pas optimiser » dans les paramètres du téléphone sous Applications > H Band ; pour les smartphones Android, le mot « optimisation » signifie que le smartphone peut mettre fin au recours à l'application à sa discrétion ; une application non-active ne peut cependant pas transférer les messages entrant vers la montre !

- Samsung: Paramètres du téléphone > applications > H Band > batterie
- Autre Android (Xiaomi, etc.) : Paramètres du téléphone > applications > gérer les applications > H Band > mode d'économie d'énergie

CHANGER/AJUSTER LE BRACELET

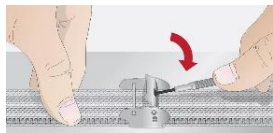
CHANGER LE BRACELET

- Pressez le ressort de maintien du bracelet aux deux points marqués en rouge jusqu'à ce que le bracelet se détache du boîtier de la montre.
- Insérez-le (nouveau) bracelet dans le boîtier avec la partie fixe de la barre à ressort.
- Pressez le ressort de retenue et insérez les extrémités dans les trous du boîtier de la montre.
- Relâchez le crochet, le ressort élargit à nouveau la barre à ressort et maintient le bracelet dans le boîtier de la montre.



AJUSTER LA LONGUEUR DU BRACELET MAILLE MILANAISE

Ne soulevez la glissière que comme indiqué à droite, sinon il y a un risque que la glissière soit pliée et ne se ferme plus correctement.

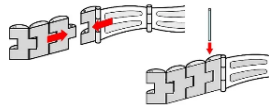


ALLONGER/RACCOURCIR LE BRACELET À MAILLONS

Les maillons peuvent être enlevés et réinsérés individuellement. Des maillons supplémentaires pour une extension sont disponibles sous knaermann.fr/22mm ou knaermann.fr/18mm.

Réfléchissez au nombre de maillons en excès que vous souhaitez enlever avant de commencer. À l'aide de l'outil fourni, poussez et ôtez les deux goupilles qui maintiennent les maillons du bracelet ensemble (veuillez choisir une position au milieu du bracelet).

Il existe de nombreuses bonnes vidéos sur Internet sous le mot-clé « épingle » (nom de l'outil).



COMMANDER DES BRACELETS SUPPLÉMENTAIRES

Un grand nombre d'autres bracelets sont disponibles sous knaermann.fr/22mm. (Attention ! Les bracelets pour la PRO3 MINI n'ont qu'une largeur de 18 mm : knaermann.fr/18mm).

TÉLÉCHARGER L'APPLICATION « H BAND »

IMPORTANT : NE CONNECTEZ/APPAIREZ PAS LA MONTRE DIRECTEMENT DEPUIS LE MENU BLUETOOTH DE VOTRE SMARTPHONE. LA CONNEXION NE PEUT ÊTRE ÉTABLIE QUE VIA L'APPLICATION

i L'application gratuite « H Band » est disponible pour les appareils Android à partir de la version 6.0 Android ou au-delà, et pour les iPhones/iPads à partir de la version iOS 9.0 ou au-delà. Une souscription à l'application est possible, mais pas obligatoire.

L'application est disponible dans la boutique d'applications de votre choix ou peut également être téléchargée à partir de cette adresse :

[knauermann.fr/app](https://www.knauermann.fr/app)




(Vous pouvez également scanner le code QR à droite pour ouvrir l'adresse directement sur votre appareil.)

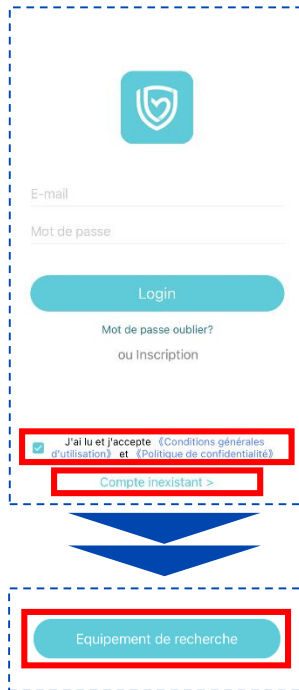
Les autorisations requises lors de l'appairage de la montre et de l'application sont nécessaires pour diverses fonctions de la montre. Pour que la montre puisse par exemple vous informer d'un appel entrant, l'application doit avoir accès à la fonction **Appels** ainsi qu'à **Vos Contacts**. Si ces autorisations sont refusées, la montre fonctionnera parfaitement bien au niveau de ses fonctions de surveillance et de contrôle. Cependant, vous ne serez pas informé/e des appels et des messages (p.ex. WhatsApp, e-mail, etc.). L'accès à Bluetooth et à votre position quant à lui est cependant obligatoire pour que la Knauermann PRO3 fonctionne correctement, car il est nécessaire à la communication entre la montre et l'application.

i Si vous rencontrez des problèmes avec la connexion Bluetooth au cours de l'utilisation, veuillez ouvrir les paramètres Bluetooth de votre smartphone/tablette : si la montre y est connectée/couplée, déconnectez/dissociez la montre (« Ignorer l'appareil » sur iOS) et redémarre le smartphone/la tablette. Vous pouvez ensuite rétablir la connexion via l'application. Vous trouverez un guide très complet sous www.knauermann.fr/documentation, où cela est décrit étape par étape !



CONNECTEZ-VOUS À L'APPLICATION « H BAND »

- 1 Sur le premier écran de la « H Band » après le lancement, cochez la case à côté de « Accepter (politique de confidentialité) » et appuyez sur l'option « Continuer sans inscription »
 *Un compte n'est pas nécessaire, vous pouvez utiliser toutes les fonctions de la montre sans souscription.*
- 2 Si vous souhaitez utiliser la montre également pour être informé/e des appels et des messages entrant, l'application « H Band » doit fonctionner en permanence en arrière-plan sur votre smartphone. Vous pouvez autoriser cette option (la durée de vie de la batterie du smartphone est légèrement réduite) ou non – cela n'exerce aucune influence sur le fonctionnement de la montre en tant que montre connectée Santé.
- 3 Complétez ensuite votre profil personnel dans l'application en tapant/glissant : teint de la peau (important pour les capteurs optiques) / date de naissance / unités / poids / taille / objectifs de pas quotidiens et sommeil.
- 4 Appuyez ensuite sur « ÉQUIPEMENT DE NUMÉRISATION » pour connecter la montre : le smartphone va maintenant rechercher la montre. Assurez-vous que Bluetooth est activé pour que la montre puisse être trouvée. Si la recherche n'aboutit pas immédiatement, vous pouvez la redémarrer.
 *Assurez-vous que la montre est allumée. Lorsque vous appuyez sur le bouton situé sur le côté de la montre, l'écran doit s'allumer pendant quelques secondes (et afficher une heure incorrecte). Pour allumer la montre, appuyez sur le bouton situé sur le côté de la montre pendant au moins 3 secondes.*
- 5 Appuyez sur le nom de la montre (KnPRO3) pour vous y connecter. Vous pouvez ensuite encore configurer les événements (appels, SMS, WhatsApp, courriels, ...) dont la montre doit vous informer. Une fois que vous arrivez sur la page d'accueil de l'application, autorisez la connexion avec Bluetooth afin de synchroniser la montre avec l'application.
 *Dès que la Knauer mann PRO 3 est synchronisée avec succès avec l'application, l'heure s'affiche correctement.*



PARAMÈTRES IMPORTANTS DE L'APPLICATION

Les paramètres importants de la montre peuvent être réglés aisément via l'application. Pour ce faire, sélectionnez l'onglet PROFIL dans le coin inférieur droit de l'application.

Profil > Profil personnel (cercle avec silhouette de tête)

Veillez toujours garder ces informations à jour, car elles servent de référence pour le calcul de l'IMC, de la composition corporelle, pour la consommation de calories et bien plus encore.

Profil > Unités

Veillez définir les unités souhaitées (°Celsius, unité d'acide urique, ...).

Profil > KnPRO3 (Périphérique)

✚ En sélectionnant les différentes options disponibles, vous accédez à la fenêtre des paramètres de configuration pour chacune d'entre elles. Certaines options peuvent de plus être activées/désactivées à l'aide du curseur. Le sous-menu ne sert qu'à modifier les paramètres de configuration !

- **Alarme rythme cardiaque** La montre vous avertit lorsque la valeur seuil que vous avez définie est dépassée.
- **Détection de rotation de poignet** La montre affiche l'écran automatiquement lors d'une rotation de poignet. Appuyez sur le texte ou sur la flèche sur la droite pour accéder aux options avancées.
- **Tension artérielle Mode Privé** Ajustement de la montre à vos propres données, afin que le système de mesure optique puisse prendre en compte le niveau de pression artérielle correct.

 www.knavermann.fr/pressionarterielle Le calibrage individuel de la pression artérielle est requis obligatoirement. Utilisez l'assistance en ligne à cette fin !

Profil > Périphérique > Durée d'écran allumé

Déterminez ici le moment de mise hors tension de l'écran en fonction de vos besoins !

Profil > Périphérique > Plus

Possibilité d'enregistrer vos données personnelles pour activer le suivi automatique de certaines fonctions corporelles. **Remarque** : L'activation de l'une ou de toutes les options réduira la durée d'autonomie de la batterie, en particulier l'option « **Sommeil scientifique** » !

Profil > Périphérique > Choix de cadran

Vous pouvez choisir et activer votre cadran de montre individuel à partir des cadrans préinstallés. D'usine, votre montre sera livrée avec l'option **Cadran 1**. Vous pouvez également concevoir votre propre cadran de montre (cadran de montre photo) ou télécharger l'un des nombreux cadrans de montre disponibles sur Internet qui vous convient.

ⓘ Si la connexion entre la montre et l'application se rompt, l'application le notifie sur votre smartphone. Sur les appareils Android, vous pouvez désactiver cette option dans les paramètres du téléphone > applications > H Band > désactiver les notifications.

ACCESSOIRES D'ORIGINE KNAUERMANN

Bracelets extra larges pour des poignets forts ?

Matériaux haut de gamme tels que titane ou nylon soyeux au toucher ?

DECOUVREZ LES BRACELETS KNAUERMANN !

MONTRE RONDE & CARÉE: www.knauermann.fr/22mm

VERSION MINI: www.knauermann.fr/18mm

Protégez et munissez votre montre connectée Santé Knauermann d'accessoires d'origine, parfaitement adaptés tels que films de protection, bracelets, câbles de recharge/prise de recharge multiple ou encore d'électrodes supplémentaires.

Compatibilité garantie, d'origine.

**-50 % POUR L'ACHAT UNE
DEUXIÈME MONTRE**

CODE DE RÉDUCTION: **XXXXX**

Le code se trouve uniquement dans les instructions imprimées.

Aucune réclamation légale. Aucun rachat en espèces. L'offre est susceptible d'être modifiée et peut être retirée à tout moment, sans préavis. Valable pour les modèles PRO uniquement.

**-20 % SUR LES ACCESSOIRES
D'ORIGINE**

CODE DE RÉDUCTION: **XXXXX**

Le code se trouve uniquement dans les instructions imprimées.

Aucune réclamation légale. Aucun rachat en espèces. L'offre est susceptible d'être modifiée et peut être retirée à tout moment, sans préavis.

UTILISER LE CODE DE RÉDUCTION

PC: Sur la page où vous entrez vos coordonnées, la case « Code de réduction » se trouve sur la droite.

SMARTPHONE/TABLETTE: Sur la page où vous entrez vos coordonnées, la case « Code de réduction » se trouve en fin de page.

COMMANDE DE LA MONTRE

i Remarque: lors d'une mesure ECG, veuillez appuyer sur l'électrode ECG allongée latérale avec le doigt **de l'autre main**. Il ne s'agit pas d'un bouton de commande !

Voici comment fonctionnent les commandes de la montre :

BALAYEZ DE HAUT EN BAS

Vers l'écran d'accueil



BALAYEZ DE GAUCHE À DROITE

Affichage de l'heure : vers la barre de démarrage rapide

Sinon: vers l'écran précédent

BALAYEZ DE BAS EN HAUT

Afficher les notifications

BOUTON DE COMMANDE LATÉRAL

APPUYER LONGUEMENT

- Montre éteinte : mise en marche de la montre
- Montre allumée : vers fonction SOS / éteindre

APPUYER BRIÈVEMENT

- Écran éteint : afficher l'écran
- Affichage de l'heure visible : ouvrir le menu
- Sinon : retour à l'affichage de l'heure

DOUBLE-CLIC (2x EN SUCCESSION RAPIDE)

- Menu ouvert : modifier le style du menu
- [Montre carrée uniquement] Hors menu : afficher les dernières applications ouvertes

TOURNER [Uniquement pour les montres rondes]

- Affichage de l'heure visible : changer le cadran
- Menu ouvert : naviguer dans le menu

BALAYEZ DE DROITE À GAUCHE

Parcourir les applications les plus importantes

[Montre carrée uniquement] Vous pouvez sélectionner les applications librement avec le symbole + (dernier écran) : organiser, supprimer et rajouter.

ÉCRAN D'ACCUEIL (CARRÉE)

Vous pouvez accéder à l'écran d'accueil en faisant glisser votre doigt depuis le haut vers le bas lorsque l'heure est affichée. Pour quitter l'écran d'accueil, vous pouvez appuyer sur le bouton de commande latéral ou faire glisser votre doigt vers le haut depuis la moitié inférieure de l'écran. Avec la montre carrée, vous pouvez faire dérouler l'écran d'accueil afin de voir toutes les icônes en faisant glisser votre doigt de haut en bas ou vice versa sur la moitié supérieure de l'écran.

ICÔNE DE CONNEXION À L'APPLICATION

Rouge = actuellement non connecté à l'application
Si la montre est connectée à l'application et si la distance de couplage avec Bluetooth (max. 10 mètres) est respectée, mais que le symbole est toujours rouge : vérifiez les paramètres d'économie d'énergie de votre smartphone, voir page 3 des présentes instructions !

 knauermann.fr/documentation

SYMBOLE DE LA LUNE (SILENCE)

Fond blanc = vibrations désactivées.
Appuyez sur le symbole puis cochez ✓, la fonction SILENCE est alors active (vibrations désactivées). Appuyez à nouveau pour réactiver le son.

NIVEAU DE LA BATTERIE/MODE D'ÉCONOMIE D'ÉNERGIE

PARAMÈTRES D'AFFICHAGE

CHANGER LE STYLE DES MENUS

TORCHE

CALCULETTE



SYMBOLE TÉLÉPHONE

- *Appel Bluetooth* : lorsque cette fonction est activée, la montre sonne et vous pouvez avoir des conversations.
- *Média audio* : lorsque cette fonction est activée, la montre peut également être utilisée comme haut-parleur.

Plus de détails dans la « Documentation », à télécharger.

RECHERCHE DE TÉLÉPHONE Connexion à l'application requise

PARAMÈTRES

INFO APPAREIL MAC = numéro de série

ASSISTANCE VOCALE Connexion audio Bluetooth requise.

MISE HORS FONCTION/APPEL D'URGENCE SOS

VARIANTES RONDES, DIFFÉRENCES :

Les modèles ronds n'affichent que 5 options sélectionnables :

SYMBOLE DE LUNE **SYMBOLE TÉLÉPHONE**

LUMINOSITÉ **INFO SUR L'APPAREIL** **PARAMÈTRES**

Ainsi que : connexion à l'application, date, niveau de la batterie, jour de la semaine

SURVEILLER LES VALEURS VITALES

Vous pouvez décider des valeurs vitales que vous souhaitez suivre, soit sur la montre (Écran d'accueil > paramètres > moniteur santé), soit dans l'application (Profil > KnPRO3 > Périphérique > Plus). Plus vous activez d'options, plus l'autonomie de la batterie sera réduite.

OPTION	EXPLICATION	CONSUMMATION D'ÉNERGIE
FC Surveillance FC = Fréquence cardiaque	Le pouls est enregistré en continu de 0 à 24 heures. L'illustration dans un graphique est possible sur la montre et dans l'application.	Moyenne
FC Alarme FC = Fréquence cardiaque	Si le pouls dépasse la limite prédéfinie, la montre vibre. Cette limite ne peut être modifiée que via l'application : Profil > KnPRO3 > Alarme rythme cardiaque.	Basse
PA Surveillance PA = Pression artérielle	La pression artérielle est enregistrée en continu de 0 à 24 heures. L'illustration dans un graphique est possible sur la montre et dans l'application. Un calibrage préalable en deux étapes est nécessaire à l'aide d'un appareil de mesure de la pression et de l'assistance en ligne Knauermann sur www.knauermann.fr/pressionarterielle	Moyenne
OS Surveillance OS = Oxygène sanguin	L'oxygène sanguin est enregistré de 0 à 24 heures. L'illustration dans un graphique est possible sur la montre et dans l'application. L'alarme d'apnée du sommeil doit être activée dans l'application (Page d'accueil > Oxygène sanguin).	Moyenne
Composants sanguins	Les composants sanguins sont enregistrés de 0 à 24 heures. Vous pouvez prendre une mesure manuelle sur la montre. Des graphiques et l'historique sont disponibles dans l'application. Avant utilisation de cette fonction, un calibrage basé sur un test sanguin est nécessaire.	Moyenne
Température Surveillance	La température de la peau est enregistrée de 0 à 24 heures et la température corporelle en est dérivée. L'illustration dans un graphique est possible sur la montre et dans l'application.	Moyenne
Sommeil scientifique	La variabilité du rythme cardiaque est mesurée de 0 à 7 heures. Un graphique de progression est affiché sur la montre, et une représentation de Lorenz est utilisée dans l'application. Grâce à la précision de l'activité cardiaque, des analyses plus vastes du sommeil sont alors disponibles dans l'application.	Élevée
Glycémie Surveillance	Cette fonction est expérimentale, les données obtenues ne sont pas valables pour tout le monde ! Veuillez toujours vérifier avec un appareil de mesure invasif. L'illustration dans un graphique est possible sur la montre et dans l'application.	Moyenne
Stress Surveillance	Le niveau de stress est enregistré en continu de 0 à 24 heures. L'illustration dans un graphique n'est possible que sur la montre, l'échelle va de 0 (relaxation complète) à 100 (stress élevé).	Basse

 Les fonctions de la pression artérielle, des composants sanguins et de la glycémie nécessitent un calibrage de la montre

AFFICHAGE PERMANENT

i La Knauermann PRO 3 utilise un écran AMOLED. La particularité de cet écran est qu'il n'a plus de rétroéclairage général, mais qu'il peut éclairer chaque pixel séparément. Ceci réduit considérablement la consommation d'énergie pour les affichages avec une grande proportion de pixels noirs. De plus, la montre offre des contrastes optimaux, car ce type d'affichage peut afficher un noir parfait en n'éclairant pas ces pixels-là.

Ouvrez les paramètres d'affichage de la montre (CARRÉE : symbole de l'ampoule jaune sur l'écran d'accueil, modèles RONDS : symbole d'engrenage sur l'écran d'accueil, puis « Écran affiche »). Les sous-points suivants sont disponibles :

CADRANS

En glissant de gauche à droite et en appuyant pour sélectionner, vous pouvez modifier le design de l'affichage de l'heure. D'autres cadrans de montre sont disponibles dans l'application sous **Profil > KnPRO3 (Périphérique) > Choix de cadran**. Vous pouvez également utiliser votre photo préférée comme cadran de montre !

LUMINOSITÉ

Vous pouvez librement régler la luminosité de l'écran en balayant de haut en bas. Une luminosité plus élevée entraîne une consommation de batterie plus élevée.

DURÉE D'AFFICHAGE

Vous pouvez régler la durée d'affichage en secondes jusqu'à ce que l'écran s'éteigne ou passe en mode écran toujours actif/ ALWAYS-ON (s'il est activé). Un temps d'affichage plus long entraîne une consommation de batterie plus élevée.

AFFICHAGE PERMANENT

L'affichage ne s'éteint plus une fois le temps écoulé (réglable via l'option « Durée d'affichage »), mais passe en mode toujours actif. Cette fonction peut être activée à l'aide du curseur supérieur. Vous pouvez ensuite choisir entre l'affichage numérique ou analogique. Le mode toujours actif entraîne une consommation de batterie plus élevée.

i L'option **Réglages > Interrupteurs > Tourner pour réveiller l'écran** sur la montre vous permet de décider si la montre doit passer du mode toujours actif à l'affichage du cadran dans son entier lorsque le poignet bouge. Si cette option est désactivée, vous pouvez basculer la montre en mode cadran manuellement en appuyant sur le cadran de votre choix sur votre montre. Le niveau de sensibilité peut être réglé dans l'application sous **Profil > KnPRO3 (Périphérique) > Détection de rotation de poignet**.

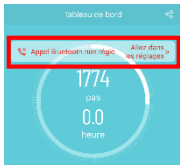


FONCTION DE TÉLÉPHONIE ET D'APPEL D'URGENCE

i La Knauermann PRO 3 dispose de deux modules Bluetooth : un module de données (« smartwatch »), qui doit être connecté à partir de l'application H Band. De plus, la montre dispose d'un module audio (« dispositif mains libres »), qui doit être couplé en tant qu'appareil audio, comme décrit sur cette page.

La méthode la plus simple consiste à procéder à l'appairage à l'aide de l'application H Band. Cependant, si vous souhaitez configurer la montre pour une personne âgée qui n'a pas de smartphone, vous pouvez également l'appairer manuellement. Dans l'idéal, dans ce cas-là, vous vous contentez de connecter le module de données de la montre à l'application sur votre smartphone et vous configurez les Contacts et la fonction d'appel d'urgence via l'application sans appairer le module audio. Ensuite, vous appliquez la méthode B pour coupler le module audio de la montre avec le téléphone de l'utilisateur.

MÉTHODE A : Couplage automatisé via l'application H Band



Ouvrez l'application H Band. En haut de l'écran d'accueil, appuyez sur le message « Appel Bluetooth non réglé ».

Suivez maintenant les instructions sur l'écran de l'application – la montre enverra alors une demande d'appairage à votre smartphone. Acceptez cette demande. TERMINÉ!

Suivez maintenant les instructions de configuration des Contacts !

⚡ Si vous n'avez pas besoin de la fonction de téléphonie, veuillez la désactiver sur la montre en désactivant le curseur **Appel Bluetooth**. Cela se traduit par une augmentation significative de la durée d'autonomie de la batterie. Il n'est pas nécessaire de désactiver en plus/en lieu et place le module audio du téléphone, car l'appairage à lui seul n'entraîne pas de consommation d'énergie.

i Si vous avez activé l'option **Média audio**, la montre servira de haut-parleur. La montre dispose par ailleurs d'un mode de gestion de la musique. Si cette option est activée, la gestion et la lecture de la musique se feront au travers de la montre. Si l'option est désactivée, la montre ne sert que de télécommande et la musique sera diffusée par le haut-parleur que vous avez sélectionné sur votre smartphone.

MÉTHODE B : Couplage manuel à partir de la montre

- 1 Balayez vers le bas depuis le haut de la montre pour accéder à l'écran d'accueil et appuyez sur l'icône du téléphone dans le coin supérieur droit.
- 2 L'option **Appel Bluetooth** au moins doit être activée, la lecture Média audio (utiliser la montre comme haut-parleur) peut, mais ne doit pas, être activée. Ensuite, appuyez sur Déconnecté pour appairer le module audio. Dans ce mode, le nom Bluetooth du module audio de la montre s'affiche sur la montre en-dessous d'un combiné clignotant.
- 3 Prenez maintenant le smartphone/téléphone que vous souhaitez coupler et ouvrez les paramètres Bluetooth. Dans la liste des appareils à proximité, recherchez le nom du module audio tel qu'il apparaît sur la montre et coupez le module audio de la montre avec votre smartphone/téléphone. La montre affiche un appairage réussi ainsi que le nom de votre smartphone/téléphone. TERMINÉ!



CONFIGURATION D'UN ANNUAIRE TÉLÉPHONIQUE ET D'APPELS D'URGENCE

Ouvrez l'application H Band et accédez à Mon **Profil** > **KnPRO3 (Périphérique)** > **Contacts fréquents**.

Appuyez sur « Ajouter » pour copier jusqu'à 10 contacts sur la montre.

Une fois que vous avez terminé, vous pouvez modifier la liste comme suit :

- Utilisez le signe moins - (première colonne, à gauche) pour supprimer le contact de la montre.
- Les trois lignes horizontales (dernière colonne, à droite) vous permettent de déplacer les contacts (maintenir et glisser).
- En appuyant sur le signe SOS, vous pouvez définir un contact comme contact d'urgence (max. cinq contacts d'urgence).

i Pour déclencher l'appel d'urgence, appuyez sur le bouton latéral de la montre pendant trois secondes, puis faites glisser l'icône SOS de gauche à droite pour confirmer. Tous les contacts marqués par SOS seront appelés exactement dans l'ordre prédéfini. Vous pouvez définir le nombre de répétitions possibles, toujours dans Contacts fréquents, dans l'application. L'appel d'urgence fonctionne également sans connexion à l'application, mais nécessite une connexion audio Bluetooth solide au téléphone.

CAPTEURS ET VALEURS

PODOMÈTRE : Le podomètre est automatiquement remis à zéro à minuit. Les données des jours précédents sont synchronisées avec l'application et peuvent y être consultées en permanence. L'OMS recommande 10'000 pas par jour comme objectif d'exercice.

POULS : Pour une mesure correcte du pouls, il est nécessaire de porter la montre bien tendue de manière qu'elle repose à plat sur le poignet et qu'elle se trouve à au moins un, de préférence deux centimètres de l'os du poignet (cubitus). La mesure du pouls s'effectue, à l'aide des capteurs de santé, sur les trois à quatre premiers millimètres de la peau : beaucoup de poils, des grains de beauté, de la saleté sur le capteur ou sur la peau, voire des tatouages peuvent influencer les résultats de mesure. Dans l'application, il est possible de définir une valeur limite au-dessus de laquelle la montre vibre.

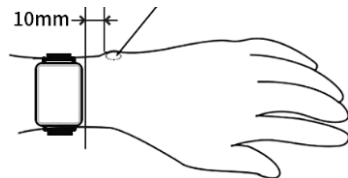
PRESSION ARTÉRIELLE : La détermination optique de la pression artérielle n'est fournie qu'à titre informatif. Un calibrage du capteur dans l'application est requis car la méthode de mesure de la montre ne permet pas d'exercer de la pression. Elle doit donc être adaptée au corps du porteur respectif de la montre. Veuillez consulter knauermann.fr/pressionarterielle pour plus d'informations sur le calibrage de la mesure de la pression artérielle.

ECG : Pendant la réalisation de l'ECG, de petites quantités de courant circulent de l'arrière de la montre à travers votre corps et reviennent dans l'électrode ECG latérale via l'autre main. La montre enregistre l'ECG et aboutit à une analyse simplifiée. La mise à disposition d'avantage de résultats plus détaillés (p.ex. l'évaluation du risque de maladies cardiaques), la transmission/l'impression de l'ECG, etc. sont possibles à l'aide de l'application.

COMPOSITION CORPORELLE : La mesure, qui s'appuie sur le flux de courant, est réalisée par le biais des électrodes ECG et correspond au principe de fonctionnement d'un pèse-personne. Afin d'obtenir des résultats plausibles, il est déterminant d'avoir enregistré toutes les données dans le profil de manière correcte.

OXYGÈNE SANGUIN : L'oxygène dans le sang peut être mesuré directement sur la montre et s'affiche sous forme de graphique. De plus, vous pouvez activer la surveillance de l'apnée du sommeil dans l'application.

SOMMEIL : L'enregistrement du sommeil est basé sur l'analyse du mouvement par défaut. Dans le cas d'un sommeil très agité, aucune analyse n'est possible. Même être assis très tranquillement, p.ex. devant la télévision peut être interprété comme du sommeil. Si vous activez la fonction « Sommeil scientifique », gourmande en énergie, la respiration est également prise en compte en s'appuyant sur l'analyse de l'oxygène sanguin et de l'activité cardiaque (VRC).



GLYCÉMIE : La mesure de la glycémie par la montre est expérimentale (soyez très prudents, vérifiez toujours !). La montre dispose de la possibilité d'intégrer des mesures de glycémie provenant d'appareils utilisant des applications telles que DEXCOM et FreeStyle Libre afin d'émettre directement des alertes.

COMPOSANTS SANGUINS : Cette fonction détermine la composition du sang sur la base du principe de réflexion. Afin de pouvoir fournir des résultats plausibles, elle doit être calibrée au moyen de l'enregistrement des derniers résultats d'analyses sanguines d'un médecin/laboratoire dans l'application.

MÉTABOLISME : La quantité de calories brûlées (métabolisme) est déterminée sur la base de la mesure expérimentale de la glycémie, de l'oxygène sanguin et de l'activité cardiaque. Elle est représentée dans un graphique séparé. L'unité de mesure est MET (Équivalent métabolique).

STRESS : La montre analyse votre rythme cardiaque et évalue ainsi le niveau de stress tout au long de la journée - 100 est un stress élevé, zéro est une relaxation absolue.

VCR (HRV) : La variabilité de la fréquence cardiaque est automatiquement déterminée si vous avez activé la fonction « Sommeil scientifique ». Elle indique les variations du rythme cardiaque. Une variation élevée est positive, dans la mesure où elle exprime une certaine « flexibilité » de l'activité cardiaque. Les valeurs de la VRC sont individuelles et ne peuvent être comparées à celles des autres. Un mode de vie plus sain augmente les niveaux de VRC.

CYCLE FÉMININ : Cette fonction n'est disponible que si vous avez activé « Sexe Femme » dans le profil de l'application. Vous pouvez modifier les paramètres ultérieurement en appuyant sur le cercle avec la silhouette de la tête dans l'application.

TEMPÉRATURE (CORPORELLE) : La montre mesure la température de la peau et en déduit la température corporelle. Étant donné que les extrémités du corps se refroidissent rapidement en hiver resp. que la peau peut se réchauffer en été en raison de températures ambiantes élevées, cette fonction n'est que de nature indicative.

MÉTÉO : La météo est fournie par l'application H Band. Elle n'est disponible que si la montre a récemment été connectée à l'application et que la fonction météo est activée dans l'application (KnPRO3 > Périphérique > Réglage de la météo). De plus, l'application doit avoir accès à Internet et à votre position actuelle pour recevoir les informations météorologiques.

ALARME DE DÉCONNEXION (ANDROID)

Sur les appareils Android, il existe une fonction où le smartphone/tablette émet une alerte dès que la connexion entre l'application et la montre est perdue. C'est le cas, par exemple, si la distance entre les appareils est supérieure à la portée Bluetooth.

Certains utilisateurs trouvent cette notification ennuyeuse, surtout si la montre est utilisée comme une pure montre connectée Santé. Une connexion continue n'est vraiment nécessaire que si vous souhaitez recevoir des notifications telles que des messages WhatsApp, des SMS, etc.

Pour désactiver ces notifications sur le smartphone, veuillez ouvrir les paramètres du téléphone puis « Applications ». Sélectionnez ensuite « H Band » dans la liste des applications installées et vous arriverez alors à une page avec l'en-tête « Informations sur l'application ». Vous y trouverez l'onglet « Notifications » - désactivez-y la fonction. Cette procédure empêche uniquement les notifications de « H Band » au smartphone et n'a rien à voir avec la possibilité d'envoyer des notifications du smartphone (via la H Band) à la montre.

VARIABILITÉ DU RYTHME CARDIAQUE (VRC)

La Knauermann PRO 3 offre également un extrait d'un ECG effectué sur le long terme, basé sur une analyse de la **variabilité du rythme cardiaque (VRC)**. Les intervalles RR (mesurés en millisecondes) sont affichés dans différents graphiques. La variabilité de la fréquence cardiaque n'est enregistrée qu'entre 0 et 7 heures. Cet espace-temps est choisi délibérément car il s'agit normalement de la durée d'un sommeil (pas d'activité physique) et le cœur bat alors uniformément, resp. des irrégularités sont aisément reconnaissables. Si vous êtes un/e travailleur/se de nuit ou un/e fêtard/e, l'analyse de la VRC n'est PAS significative pour les nuits concernées ! Cette fonction est très gourmande en énergie (l'autonomie de la batterie de la montre tombe à 2-3 jours) et donc **désactivée par défaut**. Pour activer la fonction, veuillez l'activer sur la montre via l'Écran d'accueil > Paramètres > Santé moniteur > Sommeil scientifique.

GRAPHIQUE SUR LA MONTRE : Comment les valeurs doivent-elles être interprétées ?

Sur la montre, les valeurs de la VRC mesurées sont affichées dans le menu VRC sous forme d'un tableau de progression.

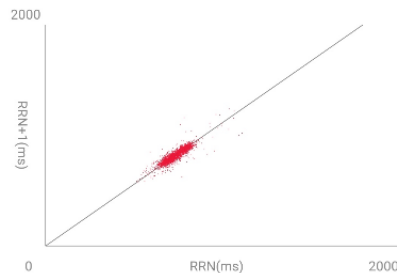
Une valeur élevée de la VRC est positive et généralement associée à une bonne santé. La valeur de la VRC diminue fortement avec l'âge : à partir du milieu de la vingtaine, les valeurs types sont comprises entre 55 et 105. Les valeurs des personnes âgées de 60 ans et plus sont généralement comprises entre 25 et 45. L'exercice régulier, éviter le stress, une alimentation équilibrée et un poids normal augmentent la valeur de la VRC.

GRAPHIQUE DANS L'APPLICATION : Comment les valeurs doivent-elles être interprétées ?

Dans l'application, les valeurs de la VRC y sont de plus affichées sous forme d'un diagramme de Lorenz bidimensionnel. Il fournit des informations sur le taux de concentration de la distribution de fréquence des valeurs de VRC. Il permet aux spécialistes de tirer des conclusions sur la fonction cardiaque à long terme, ainsi que relatives aux maladies suivantes :

- Anémie
- Apnée
- Arythmies, tachycardie ventriculaire
- Insuffisance cardiaque
- Sténose de la tête
- Maladie coronarienne
- Ischémie myocardique
- Hyperthyroïdie
- Fibrillation auriculaire

Le diagramme de Lorenz d'une personne en bonne santé a généralement **la forme d'une ellipse allongée**, comme illustré ici. Si votre diagramme en diffère, recherchez dans l'application la forme qui ressemble le plus à votre diagramme afin d'en tirer une évaluation médicale appropriée.



ECG BASÉ SUR LE FLUX DE COURANT

- ❗ Assurez-vous que tous les films de protection ont été retirés, sinon le courant ne pourra pas circuler.
- ❗ Abstenez-vous de manger, de fumer ou de boire des boissons contenant de la caféine immédiatement avant un ECG et asseyez-vous tranquillement pendant au moins 5 minutes. Si votre peau est sèche, appliquez une crème pour que l'électricité puisse bien circuler.

La Knauermann PRO 3 enregistre votre ECG sur la montre et effectue une première analyse. En fonction du tracé de la courbe, des irrégularités telles que des extrasystoles peuvent d'ores et déjà être détectées à l'œil nu. Vous pouvez démarrer le test sur la montre avec l'onglet ECG dans le menu principal. Ensuite, vous devez adopter la bonne position de la main dans les 3 secondes. Cela consiste à éloigner les bras du corps. Le courant remonte le long du bras par



l'arrière de la montre, passe devant le cœur et doit revenir dans la montre par l'autre bras. Pour ce faire, un doigt (de préférence l'index ou le pouce) doit toucher le capteur ECG latéral de la montre. Idéalement, vous devriez en même temps appuyer légèrement la montre sur le dos de votre main. Pendant l'enregistrement de l'ECG, vous devriez être tranquillement assis et ne pas parler.

L'ECG enregistre l'activité cardiaque en fonction du flux de courant pendant environ 1 minute. Toutes les maladies cardiaques ne peuvent pas être détectées directement en une minute, c'est pourquoi une analyse de la VRC s'appuie sur des points de référence supplémentaires.

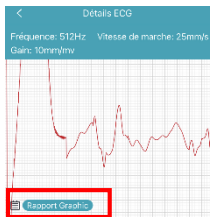
STIMULATEUR CARDIAQUE

Le capteur ECG intégré est testé selon les normes de sécurité médicale et utilise des volumes de courant extrêmement faibles de seulement 350 microwatts. L'utilisation de l'ECG est donc inoffensive, même pour les porteurs de **stimulateurs cardiaques et de défibrillateurs**. Cependant, un stimulateur cardiaque peut influencer les résultats de la mesure - la détection d'une maladie cardiaque peut donc ne pas être correcte et le graphique doit être impérativement discuté avec un cardiologue !

POSITION DE L'ÉLECTRODE ECG

Version PRO 3	Position der Elektrode
CARRÉE (2024)	Côté droit, partie inférieure
MINI (2024)	
CARRÉE F.E. (2025)	
RONDE F.E. (2025)	
RONDE (2024)	Côté gauche, exactement au milieu
PLUS (2025)	Côté droit, exactement au milieu

ENREGISTREMENT DE L'ECG VIA L'APPLICATION



L'application offre la possibilité de visualiser la courbe de progression de l'ECG (« Rapport graphique») ainsi que de l'imprimer ou de l'envoyer à un médecin (par exemple courriel, Skype, ...).

Vous commencez le test à partir de l'application sous **Ecran d'accueil > ECG > Démarrage du test**. Pour démarrer l'enregistrement de l'ECG, appuyez sur le bouton rond avec le triangle.

Dans les **détails de l'ECG**, vous pouvez maintenant analyser le résultat. Ce résultat peut également être ultérieurement consulté à tout moment et fournit par ailleurs les informations suivantes :

- **Rapport graphique en forme d'ondes** : Appuyez sur le bouton turquoise « Rapport graphique » et le graphique ECG s'affiche sous forme de rapport. Celui-ci peut également être envoyé par courriel, WhatsApp ou à une imprimante via la fonction de partage (en haut à droite, voir figure à droite).



- **Test de routine (fréquence cardiaque/intervalle qt/variabilité de la fréquence cardiaque)** : résultat de la mesure de ces valeurs. Appuyez sur la valeur respective et elle vous indiquera si vous êtes dans les limites normales.
- **Risque de myocardite** : Six facteurs de risque majeurs sont déterminés individuellement et représentés sous forme de diagramme. Plus le diagramme est rempli de couleur rouge, plus votre risque personnel est élevé – plus un point est éloigné du centre, plus le facteur de risque est prononcé.
- **Détection de maladies** : L'application analyse les diagrammes ECG à l'aide de l'intelligence artificielle et les compare avec les données ECG de personnes malades (vérifiées par un médecin). Une alerte signifie seulement que votre diagramme ECG est significativement similaire à celui de personnes malades, mais non pas que vous êtes réellement malade.



Veillez l'interpréter comme un point que vous devriez aborder lors de votre prochaine consultation médicale pour plus de précisions. Les caractéristiques des maladies cardiaques suivantes sont utilisées pour analyser les données de l'ECG, resp. déclencher une alerte :

- Bloc AV du premier degré
- Bloc AV du deuxième degré
- Bloc AV du troisième degré
- Bigéminisme
- Infarctus ischémique du myocarde
- Fibrillation ventriculaire
- Évacuation auriculaire
- Bloc fasciculaire antérieur gauche
- Bloc de branche gauche
- Ischémie myocardique
- Infarctus nécrotique du myocarde
- Tachycardie paroxystique supraventriculaire
- Tachycardie ventriculaire paroxystique
- Bloc de branche droit
- Infarctus du myocarde préjudiciable
- Arythmie sinusale
- Arrêt sinusal
- Bradycardie sinusale
- Tachycardie sinusale
- Trijumeau
- Flutter ventriculaire
- Hypertrophie ventriculaire
- Flutter auriculaire
- Fibrillation auriculaire
- Arythmie auriculaire
- Hypertrophie auriculaire
- Contraction jonctionnelle prématurée
- Contraction ventriculaire prématurée
- Contraction auriculaire prématurée
- Syndrome de Wolff-Parkinson-White

Par défaut, sur la base des données de mesure, l'application affiche les trois maladies pour lesquelles il y a le plus de concordance avec les caractéristiques typiques des maladies affichées ci-dessus. Le degré de concordance est affiché sous forme de pourcentage.

LA PRO 3 NE RÉPOND PLUS ?

Si la montre ne répond plus ou si l'affichage reste noir, il se peut qu'un arrêt d'urgence ait eu lieu.

- Appuyez sur le bouton de commande latéral de la PRO 3 en continu pendant au moins 10 secondes
- Placez le câble de recharge de la montre à l'arrière de la montre
- Branchez l'autre extrémité du câble de recharge dans une prise USB sous tension

Dans la plupart des cas, la montre redémarre dans les 30 secondes.

Un arrêt d'urgence se produit lorsque la montre détecte des valeurs irrégulières via les capteurs. Par conséquent, nettoyez régulièrement la montre avec un détergent doux ou un coton désinfectant pour éliminer la poussière, la saleté, les résidus de sueur, etc.

Si non, veuillez svp vous adresser à notre service clients par courriel, téléphone ou WhatsApp.

Toutes les options de contact se trouvent au dos de ce manuel !



CEINTURE THORACIQUE ECG (PTT)

La Knauermann PRO 3 PLUS (2025) dispose également d'une ceinture thoracique avec accessoires. Celle-ci est utilisée pour déterminer le temps de déplacement de l'onde de pouls (PTT=Pulse Transfer Time ou temps de transfert par ondes de pouls), un enregistrement de l'activité cardiaque basé sur le flux de courant d'une durée d'au moins 6 minutes. Cela permet de détecter de rares irrégularités de l'activité cardiaque. Le flux de courant est envoyé dans le corps par l'arrière de la montre (comme pour l'ECG de courte durée). Celui-ci retourne ensuite dans la montre via l'électrode du support de montre. L'enregistrement des valeurs mesurées peut être observé sans fil (Bluetooth) sur le smartphone, dans l'application H Band. Les deux mains restent libres de mouvement pendant la mesure, ce qui permet d'y procéder pendant plusieurs heures, sans aucune restriction.

La ceinture thoracique est livrée avec les accessoires suivants :

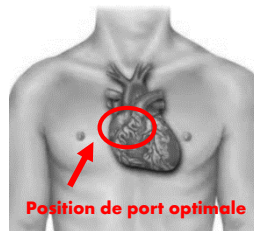
- **Ceinture thoracique flexible**, longueur réglable : La ceinture thoracique s'ouvre pour être placée autour de la cage thoracique et se referme.
- **Support de montre en plastique** : Détachez le bracelet de la montre, fixez la montre dans le support de montre, puis fixez le support avec la montre sur la ceinture thoracique que vous portez sur vous.
- **Coussinets de fixation** : Si le port de la ceinture thoracique vous est inconfortable ou s'il vous est difficile de faire reposer la ceinture uniformément sur votre peau, vous pouvez également utiliser des coussinets de fixation à placer au niveau du cœur. Des coussinets de fixation supplémentaires peuvent être commandés sousknauermann.fr/pro3plus/accessoires.



Le nez du support de montre doit toucher l'électrode latérale de la montre !

Tout d'abord, clipsez la montre dans le support de montre, puis démarrez la fonction 'Ceinture thoracique' sur la montre.

Enfin, clipsez le support de montre sur la ceinture thoracique ajustée autour de votre cage thoracique.



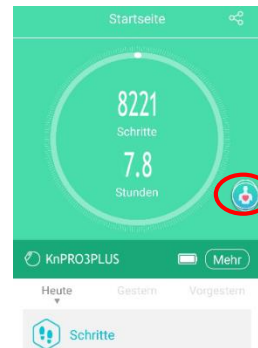
Position de port optimale

Informations importantes pour l'utilisation de la ceinture thoracique :

- Portez la ceinture serrée, sans pour autant entraver la circulation sanguine.
- Si nécessaire, humidifiez la partie lisse du dos de la ceinture thoracique avec de l'eau (salée) pour augmenter la conductivité de la peau.
- La partie lisse de l'arrière de la ceinture thoracique doit reposer entièrement sur la peau.
- La montre doit être proche du cœur. En cas de forte poitrine pour les femmes, veillez à ce que la montre se situe au-dessus du décolleté, au milieu.
- Si des problèmes de contact avec la peau persistent, utilisez les coussinets de fixation inclus, en lieu et place de la ceinture thoracique, pour fixer le support de montre sur la poitrine.

Comment procéder à la mesure :

- 1 Retirez le bracelet de la montre en compressant le ressort de maintien du bracelet avec les deux crochets à l'arrière jusqu'à ce que le bracelet se détache du boîtier de la montre (voir « Changer/Ajuster le bracelet »). Clipsez ensuite la montre dans le support de montre. Assurez-vous que le nez du support de montre touche l'électrode latérale de la montre entre les deux boutons latéraux.
📌 Si la montre est insérée à l'envers (le nez du support de la montre ne touche PAS l'électrode latérale), la mesure échoue et un message d'erreur s'affiche.
- 2 Mettez la ceinture thoracique en l'ajustant pour qu'elle soit bien plaquée, sans pour autant qu'elle ne soit gênante ou qu'elle ne comprime la circulation sanguine.
- 3 Dans le menu de la montre, sélectionnez la fonction « Ceinture thoracique (PTT) » et appuyez sur le triangle. La montre affiche le message « Transfert vers l'app. ». Clipsez maintenant le support de montre, y compris la montre, sur la ceinture thoracique.
- 4 Dans l'application, le symbole de la ceinture thoracique activée apparaît sur la page d'accueil, à droite de l'affichage du podomètre. Appuyez dessus !



La mesure du temps de transfert par ondes de pouls (PTT) signifie que la montre assure en permanence un flux de courant vers la ceinture thoracique, et que l'application enregistre et surveille en permanence le diagramme ECG. En plus de la courbe, la fréquence cardiaque, l'intervalle Qt et la variabilité du rythme cardiaque (VRC) peuvent être consultés dans l'application, à la seconde près. Si vous le souhaitez, l'application peut émettre une alarme en cas d'anomalies, à sélectionner au préalable dans l'application. La sélection se fait dans l'application via le symbole de l'interrupteur (illustration à droite) :



- Anomalies de la fréquence cardiaque - recommandé !
- Interruption de la circulation du courant – utile pour être informé/e d'un déplacement de la ceinture thoracique. Une mesure correcte ne peut être effectuée que si la partie lisse du dos de la ceinture thoracique touche la surface de la peau en continu !
- Si vous utilisez des coussinets de fixation et qu'ils perdent en adhérence avec le temps, vous pouvez en recommander sur www.knauermann.fr/accessoires.
- Lors de l'utilisation de la ceinture thoracique, la montre et l'application doivent être connectées en permanence via Bluetooth. Votre smartphone avec l'application H Band doit se trouver à une portée Bluetooth de 5 à 10 mètres (portée habituelle) lorsque vous pratiquez du sport ou faites d'autres activités.
- Arrêt du mode PTT – si vous arrêtez accidentellement la fonction sur la montre, vous en êtes informé/e.
- Fonction 'Ne pas déranger' - cette fonction vous permet de définir la période pendant laquelle vous ne souhaitez pas être informé/e des anomalies (par exemple pendant que vous dormez).

i Lors d'une mesure avec la ceinture thoracique, la montre et l'application doivent être connectées via Bluetooth. La ceinture thoracique doit être en contact permanent avec la peau près du cœur. Évitez toute interférence, comme p.ex. avec des textiles. N'utilisez pas la montre pour d'autres fonctions pendant la mesure. Pour une mesure pendant votre sommeil, veuillez charger la montre complètement au préalable. Un enregistrement PTT est très gourmand en énergie.

Terminez la mesure avec la ceinture thoracique en balayant le curseur orange dans l'application. Pour que les données de mesure soient analysées par l'application, l'activité cardiaque doit avoir été enregistrée en continu pendant au moins 6 minutes. Si la quantité de données n'est pas suffisante, vous en serez informé/e et vous devez alors poursuivre l'enregistrement.

NETTOYAGE DE VOTRE MONTRE KNAUERMANN

- ✓ Traitez votre montre avec soin. Pour nettoyer les capteurs à l'arrière, utilisez uniquement des détergents au pH neutre (liquides vaisselle sans savon).
- ✓ Nettoyez la montre régulièrement, surtout après de fortes transpirations.
- ✓ Les salissures tenaces peuvent être parfaitement bien nettoyées à l'aide de cotons imbibés d'alcool, tels que ceux utilisés par les diabétiques, ou d'alcool à friction.

INSTRUCTIONS POUR L'ÉLIMINATION

- ✓ Votre montre n'a pas sa place dans les ordures ménagères. Veuillez jeter la montre dans un lieu de collecte public de votre ville ou municipalité.
- ✓ Veuillez jeter l'emballage et les instructions de votre montre par type (papier, carton).



Adresse de réparation

Knauermann France
IMX Postal
85 rue Antoine Condorcet
38090 VAULX-MILIEU
France
support@knauermann.fr

Importateur

Starmobile GmbH
Frankfurter Straße 45
36043 Fulda
www.starmobile.de
Allemagne
info@starmobile.de

Plénipotenciaire UE

IHR SHOP Ltd
Penthouse A, ROCKBANK
Dr. Anton Tabone Street
Victoria, VCT 9027
Malte
authrep@knauermann.de

Les produits marqués du symbole CE sont conformes à toutes les réglementations communautaires pertinentes de l'Espace économique européen :



DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Knauermann Internethandel Co. Ltd. déclare par la présente que l'équipement radioélectrique de type **PRO3** (PRO3/PRO3R/PRO3M/PRO3FE/PRO3FER/PRO3PLUS) est conforme à la directive 2014/53/UE. Le texte intégral de la déclaration UE de conformité est disponible à l'adresse Internet suivante: knauermann.fr/ce

Fabricant

Elektronikhandel Knauermann Co. Ltd.
Hollywood Plaza, Rooms 1318-19
610 Nathan Road, Mong Kok
999077, Hong Kong
Chine
producer@knauermann.de



KNAUERMANN

DES QUESTIONS?

Service clients:

knauermann.fr/service

Courriel: support@knauermann.fr

WhatsApp: knauermann.de/whatsapp

FRAGEN?

Kundendienst:

knauermann.de/service

Courriel : support@knauermann.de

NEED HELP?

Service clients:

knauermann.de/english

e-mail : support@knauermann.de