

# OOQE



## WATCH CS PRO

# BEDIENUNGSANLEITUNG DEUTSCH

## Inhaltsverzeichnis

Packungsinhalt	2
Spezifikationen	2
Aufladen Ihrer OOQE WATCH CS PRO	3
OOQE WATCH CS PRO ein-/ausschalten	4
Dazugehörige Da Fit-App herunterladen	4
Mit Ihrem Smartphone koppeln	4
Benachrichtigungen einrichten	5
OOQE WATCH CS PRO trennen	5
Verschiedene Aktionen	7
Umfangreicher Funktionsüberblick	8
Weitere Funktionen über die Da Fit App	11
Warnungen und Aufmerksamkeitspunkte	14

## Vielen Dank für Ihren Einkauf

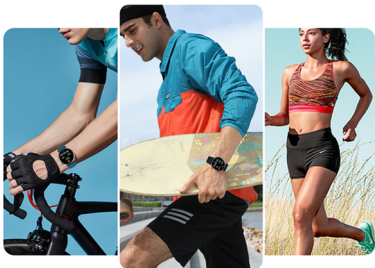
Willkommen bei OOQE! Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit Ihrer OOQE Watch CS Pro.

## Das OOQE-Team ist immer bereit

Bei Fragen, Anmerkungen oder Mängeln schreiben Sie uns bitte eine E-Mail an [info@ooqe.de](mailto:info@ooqe.de). Wir tun unser Bestes, um innerhalb eines Arbeitstages zu antworten!

## Lernen Sie die OOQE WATCH CS PRO kennen

Die OOQE Watch CS Pro ist eine fortschrittliche Smartwatch mit bahnbrechenden Sensoren, Innovationen und Funktionen, um wichtige körperliche Parameter zu messen, Ihre sportlichen Aktivitäten und Ihr Gewicht zu verwalten und den Alltag einfacher zu machen.

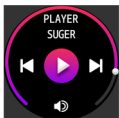
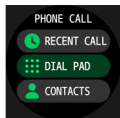
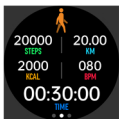
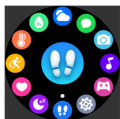


## Packungsinhalt

- OOQE Watch CS Pro
- OOQE Watch CS Pro-Armbänder. Die abnehmbaren Armbänder der OOQE Watch CS Pro sind in verschiedenen Farben und Materialien erhältlich.
- OOQE-Schnellladegerät
- Digitale Bedienungsanleitung

## Spezifikationen

- Batterieleistung: 230 mAh
- Wasserbeständigkeit: IP67
- Durchmesser: 44 mm
- Gewicht des Uhrengehäuses: 23 Gramm
- Drahtlose Verbindung: Bluetooth 5.2
- Funktioniert auf Android 4.4 und höher und IOS 8.0 und höher
- Ladezeit: 1-2 Stunden



## Aufladen Ihrer OOQE WATCH CS PRO

1. Schließen Sie das mitgelieferte Ladekabel an einen UL/CE-zertifizierten USB-Adapter an und stecken Sie ihn in eine Steckdose. Für eine optimale Batterielebensdauer verwenden Sie einen Adapter mit einer Nennspannung von 5 V und 0,5 A. Wenn Sie keinen USB-Adapter haben, können Sie das Kabel auch direkt an Ihren Laptop, PC oder Ihre Powerbank anschließen. Diese haben oft einen Ausgang von 0,5A.
2. Platzieren Sie den Magnetkopf des Ladekabels auf der Rückseite der Uhr. Stellen Sie sicher, dass die Ladepunkte auf der Rückseite der Uhr ordnungsgemäß mit dem Magnetkopf befestigt sind.
3. Wenn die Verbindung erfolgreich ist, erscheint das Ladesymbol auf dem Bildschirm.
4. Sie können die Akkulaufzeit verlängern, indem Sie den „ENERGIESPARMODUS“ aktivieren.



## OOQE WATCH CS PRO ein-/ausschalten

Halten Sie auf dem Startbildschirm (Zifferblatt) die Taste auf der rechten Seite der Uhr 5 Sekunden lang gedrückt, um sie ein- und auszuschalten.

## Dazugehörige Da Fit-App herunterladen

Laden Sie die „Da Fit“-App im App Store oder Google Play Store herunter. Oder scannen Sie den QR-Code mit der Kamera Ihres Smartphones und gelangen Sie direkt zum Da Fit-Downloadbildschirm.



## Mit Ihrem Smartphone koppeln

### Für iPhone-Geräte:

1. Schalten Sie Bluetooth auf Ihrem Smartphone ein.
2. Öffnen Sie die Da Fit-App auf Ihrem Smartphone.  
*HINWEIS: Nicht in den Bluetooth-Einstellungen koppeln, sondern über die App!*
3. Gehen Sie in Da Fit auf „HINZUFÜGEN“.
4. Wählen Sie das Symbol „OOQE CSP“.
5. Meldung „Bluetooth-Pairing-Anfrage OOQE CSP möchte mit Ihrem iPhone koppeln“ wird angezeigt. Drücken Sie „Koppeln“. Dann kommt die Meldung „Möchten Sie zulassen, dass OOQE CSP Ihnen Benachrichtigungen vom iPhone anzeigt“. Drücken Sie „Zulassen“, wenn Sie die Benachrichtigungen erhalten möchten.
6. Die Uhr ist jetzt mit Ihrem Smartphone gekoppelt!

## **Für Android-Smartphones:**

1. Schalten Sie Bluetooth auf Ihrem Smartphone ein.
2. Öffnen Sie die Da Fit-App auf Ihrem Smartphone.  
*HINWEIS: Nicht in den Bluetooth-Einstellungen koppeln, sondern über die App!*
3. Gehen Sie in Da Fit auf „HINZUFÜGEN“.
4. Wählen Sie das Symbol „OOQE CSP“.
5. Drücken Sie „Bestätigen“ und dann „Weiter“.
6. Meldung „Bluetooth-Pairing-Anfrage. Link zu OOQE CSP?“ erscheint. Drücken Sie „Pair“.
7. Die Uhr ist jetzt mit Ihrem Smartphone gekoppelt!

## **Benachrichtigungen einrichten**

1. Gehen Sie in Da Fit zu „Benachrichtigungen“ und aktivieren Sie die gewünschten Benachrichtigungen. Wenn die Benachrichtigung nicht in der Liste enthalten ist, aktivieren Sie „Andere“.
2. Gehen Sie zu den Einstellungen Ihres Telefons und dann zu Benachrichtigungen. Aktivieren Sie hier die gewünschten Benachrichtigungen. Wenn Sie ein iPhone haben, aktivieren Sie auch die „Vorschau“.

## **OOQE WATCH CS PRO trennen**

**Für iPhone-Geräte:** Öffnen Sie die Da Fit-App und drücken Sie „löschen“. Bestätigen Sie die Aktion. Gehen Sie dann zu Einstellungen > Bluetooth. Drücken Sie das (i) neben „OOQE CSP“. Klicken Sie dann auf „Dieses Gerät vergessen“. Sie sind jetzt getrennt.

**Für Android-Smartphones:** Öffnen Sie die Da Fit-App und drücken Sie auf „löschen“. Bestätigen Sie die Aktion und Sie werden jetzt getrennt.

Vandaag

1

voeg de polsband toe om meer gezondheidsinformatie te krijgen

EEN APPARAAT TOEVOEGEN



STAP

2022-02-10 12:08

0 STAPPEN

VAN 20000STAPPEN

0m

0kcal

0min



Slaap

2022-02-10 12:08

-- U -- M

VAN 8U

GEEN GEGEVENS



Buiten rennen

0.00m

Kilometers

Tijd

0u0m

Tempo

0 M/km

Calorieën

0 kcal



Vandaag

3



STAP

2022-02-10 12:11

0 STAPPEN

VAN 20000STAPPEN

0m

0kcal

0min



Slaap

2022-02-10 12:11

-- U -- M

VAN 8U

Bluetooth-koppelingsverzoek

'OOQE CSP' wil met je iPhone koppelen.

Annuleer

Koppel

3 BPM

2022-01-12 14:42

HARTSLAG



Licht Gewicht Aeroob Anaeroob VO<sub>2</sub> max.



BP

2022-01-17 13:10

126/81

MMHG

SFZ00P



EEN APPARAAT TOEVOEGEN

2



OOQE CSP

FB-44-24-37-10-39

Zoeken

OOQE CSP

4

Verbonden

FB-44-24-37-10-39

97%

Verwijder apparaat



WIJZERPLATEN



NOTIFICATIES



ALARMEN



SLUITER



OVERIGE



UPGRADE





## Verschiedene Aktionen

- **Bildschirm ein:** Drücken Sie den Knopf auf der rechten Seite der Uhr. Oder heben Sie Ihre Hand und der Bildschirm schaltet sich dank Smart Sensor automatisch ein.
- **Zifferblatt ändern:** Halten Sie das Zifferblatt 2 Sekunden lang gedrückt und wischen Sie nach links oder rechts, um das Zifferblatt zu ändern. Mit der Da Fit-App haben Sie Zugriff auf über 100 Hintergründe.
- **Zifferblatt personalisieren:** Öffnen Sie die Da Fit-App und gehen Sie zu „Hintergrund“. Drücken Sie unter Hintergrund 7 auf „Bearbeiten“ und dann auf „Wählen sie aus dem album“. Wählen Sie ein Foto aus Ihrem Fotoalbum aus. Sie können die Farbe der Zeitanzeige ändern und Ihrem Hintergrund auch Schrittzähler, Schlafanalyse und Herzfrequenzmesser hinzufügen. Drücken Sie auf „Speichern“. Das ausgewählte Foto ist jetzt Ihr Hintergrund. Legen Sie los und erstellen Sie Ihr ganz persönliches Watchface!
- **Zurück zum Startbildschirm:** Drücken Sie kurz die Uhr Taste oder wischen Sie zurück, bis das Zifferblatt erscheint.
- **Menü gehen:** Nach rechts wischen, um die verschiedenen Apps und Funktionen anzuzeigen, und die gewünschte App drücken, um sie zu öffnen. Sie können auch vom Startbildschirm (Zifferblatt) nach links wischen, um die Funktionen direkt anzuzeigen und auszuführen.
- **Menüansicht ändern:** Anstelle der Listenansicht können Sie auch eine Kreisansicht wählen. Dies erreichen Sie, indem Sie über den Startbildschirm (Zifferblatt) nach unten wischen und auf das Einstellungssymbol  drücken. Drücken Sie „MENÜANSICHT“ und wählen Sie „KREISANSICHT“.

- **Einstellungen:** Um zu den Einstellungen zu gelangen, wischen Sie nach unten. Hier können Sie die Uhr auf „Nicht stören“ und „Energiesparmodus“ einstellen, die Helligkeit anpassen und die Vibrationsfunktion ein- oder ausschalten. *HINWEIS: Eine hohe Helligkeit verkürzt die Akkulaufzeit.* Durch  Drücken können Sie auf folgende Funktionen zugreifen: STOPPUHR, ALARM, TIMER, RESET.
- **TELEFON:** Schalten Sie „TELEFON“ ein, um die Telefonfunktion der Uhr zu aktivieren. Sie können jetzt auf der Uhr Anrufe tätigen, empfangen, beantworten und auflegen. Schalten Sie die Funktion aus, wenn Sie über Ihr Telefon telefonieren möchten.
- **BLUETOOTH AUDIO:** Aktivieren Sie „BLUETOOTH AUDIO“, wenn Sie Audio wie Musik und Videos auf der Uhr hören möchten. Schalten Sie es aus, wenn Sie Audio über Ihr Telefon hören möchten.

## Umfangreicher Funktionsüberblick

- **SPORTINFO:** Drücken Sie das Symbol „SPORTINFO“, um die Anzahl der zurückgelegten Schritte anzuzeigen. Wischen Sie nach oben, um die verbrannten Kalorien und die zurückgelegte Strecke (km) anzuzeigen. Wischen Sie noch weiter nach oben, um den Fortschritt im Laufe des Tages zu sehen.
- **SCHLAF:** Drücken Sie das Symbol „SCHLAF“, um die Gesamtzahl der geschlafenen Stunden anzuzeigen. Wischen Sie nach oben, um die Schlafanalyse anzuzeigen: Gesamtschlaf, Leichtschlafdauer und Tiefschlafdauer. Wischen Sie noch weiter nach oben, um den Fortschritt im Laufe der Woche zu sehen.

- **HERZ:** Drücken Sie das Symbol „HERZ“ und warten Sie, bis die Herzfrequenzmessung abgeschlossen ist. Wischen Sie nach oben, um die Analyse Ihres Werts anzuzeigen.
- **ÜBUNG:** Drücken Sie auf das Symbol „ÜBUNG“ und wählen Sie eines der 100+ Sportprogramme. Wählen Sie den gewünschten Sportmodus und starten Sie Ihre sportliche Aktivität. Die Uhr misst nun Ihre sportliche Leistung: die Anzahl der Schritte, die zurückgelegte Strecke (km), die Anzahl der verbrannten Kalorien (kcal) und Ihren Blutdruck (Bpm) während des Trainings. Wischen Sie nach links, um den Sportintensitätsmesser zu öffnen, wo Sie einen Einblick in die Intensität Ihres Trainings erhalten. Um die sportliche Aktivität zu beenden, wischen Sie den Bildschirm noch einmal nach links.
- **BLUTDRUCK:** Drücken Sie das Symbol „BLUTDRUCK“. Warten Sie, bis die Messung abgeschlossen ist. Wischen Sie nach oben, um Details zum Messwert und den Blutdruckwerten für die gesamte Woche anzuzeigen.
- **SPO2:** Drücken Sie das Symbol „SPO2“. Warten Sie, bis die Blutsättigungsmessung abgeschlossen ist. Wischen Sie nach oben, um Details zum Messwert anzuzeigen.
- **STRESS:** Drücken Sie das Symbol „STRESS“, um Ihren Stresspegel mithilfe der Stress-App zu messen.
- **SPRACHASSISTENT:** Drücken Sie auf das Symbol „SPRACHASSISTENT“ und dann auf den Bildschirm, um Sprachbefehle zu sagen. Wenn Sie beispielsweise jemanden direkt anrufen möchten, sagen Sie „Anrufen (Name des Kontakts)“. Auf diese Weise können Sie Ihre Freunde/Familie direkt anrufen, ohne etwas zu berühren und nur mit der Stimme. Sie können hier auch allgemeine Informationen anfordern, beispielsweise die Wettervorhersage. Ein weiterer Vorteil eines Sprachbefehls ist die

blitz- schnelle Navigation, wenn Sie keine Zeit haben, alles manuell zu erledigen. Drücken Sie den Sprachassistenten und sagen Sie „Navigieren zu“, gefolgt von der gewünschten Zieladresse.

- **BOTSCHAFT:** Wischen Sie nach oben zu um Ihre WhatsApp, Facebook, Instagram, verpasste Anrufe und alle Benachrichtigungen der ausgewählten Apps anzuzeigen.

- **WETTER:** Drücken Sie auf das Symbol „WETTER“. Wischen Sie nach oben, um das Wetter für die kommenden Tage und Wochen anzuzeigen.

- **KAMERA:** Drücken Sie das Symbol „KAMERA“. Öffnen Sie die Da Fit App und drücken Sie „FOTOAUSLÖSER“. Wenn Sie Ihre Hand schütteln, können Sie ein Foto machen. Sie können auch auf die Uhr drücken, um ein Foto aufzunehmen. Sie können jetzt Gruppenfotos mit sich selbst aus der Ferne über die Uhr machen!

- **SPIELER:** Wählen Sie das Symbol „SPIELER“. Sie können Ihre Musik, Videos und Filme jetzt über die Uhr steuern.

- **TELEFON:** Drücken Sie das „TELEFON“-Symbol. Hier können Sie Nummern eingeben, Anrufe tätigen, Kontakte importieren und die letzten Anrufe anzeigen.

- **ATMEN:** Wählen Sie das Symbol „ATMEN“. Regulieren Sie Ihren Atem, um Stress abzubauen, indem Sie die Anweisungen in dieser App befolgen.





- **SPIEL:** Wählen Sie das Symbol „SPIEL“, um einige integrierte Spiele zu spielen.


- **EINSTELLUNGEN:** Wählen Sie „EINSTELLUNGEN“. Hier haben Sie unter anderem Zugriff auf folgende Funktionen: Stoppuhr, Alarm, Timer, Menüanzeige, Telefon, TEL zurücksetzen, Uhr zurücksetzen und Helligkeit einstellen.


## Weitere Funktionen über die Da Fit App



### Messungen

- **SCHRITTE:** Drücken Sie das „SCHRITTE“ Symbol, um eine detaillierte Zusammenfassung der Anzahl der durchgeführten Schritte, der zurückgelegten Strecke und der Gesamtzeit anzuzeigen. Hier können Sie die Daten für Tag, Woche und Monat einsehen. Wenn Sie oben rechts auf das Symbol  drücken, werden Ihnen alle in der Vergangenheit registrierten Schritte mit dem entsprechenden Datum angezeigt.
- **SCHLAF:** Tippen Sie auf das „SCHLAF“ Symbol, um Ihre Schlafanalyse anzuzeigen. Hier können Sie unter anderem sehen, wie lange Ihr Tief- und Leichtschlaf dauert und wie hoch Ihre Schlafqualität ist. Wenn Sie oben rechts auf das Symbol  drücken, werden Ihnen alle aufgezeichneten Messungen der Vergangenheit mit dem entsprechenden Datum angezeigt.
- **HERZFREQUENZ:** Drücken Sie das Symbol „HERZFREQUENZ“ um eine detaillierte Ansicht und Analyse Ihrer Herzfrequenzmessungen anzuzeigen. Wenn Sie oben rechts auf das Symbol  drücken, werden Ihnen alle aufgezeichneten Messungen der Vergangenheit mit dem entsprechenden Datum angezeigt.
- **BLUTDRUCK:** Drücken Sie das Symbol „BLUTDRUCK“ um eine detaillierte Übersicht und Analyse Ihrer Blutdruckmessungen anzuzeigen. Wenn Sie oben rechts auf das Symbol  drücken, werden Ihnen alle aufgezeichneten Messungen der Vergangenheit mit dem entsprechenden Datum angezeigt.
- **BLUTSAUERSTOFF:** Drücken Sie das Symbol „BLUTSAUERSTOFF“ um eine detaillierte Zusammenfassung

und ein Balkendiagramm Ihrer Blutsauerstoffwerte anzuzeigen. Wenn Sie oben rechts auf das Symbol  drücken, werden Ihnen alle aufgezeichneten Messungen der Vergangenheit mit dem entsprechenden Datum angezeigt.

- **STRESS:** Drücken Sie auf das Symbol „STRESS“, um eine detaillierte Übersicht und Analyse Ihrer Stressmessungen anzuzeigen. Wenn Sie oben rechts auf das Symbol  drücken, werden Ihnen alle aufgezeichneten Messungen der Vergangenheit angezeigt.

- **Trainieren:** Drücken Sie „Trainieren“ und öffnen Sie das GPS, um genaue Messungen Ihrer Outdoor-Aktivitäten (Laufen, Joggen, Gehen usw.) anzuzeigen. Drücken Sie „Trainingsaufzeichnungen anzeigen“, um die Messungen und Analysen der verschiedenen Sportprogramme anzuzeigen, die Sie in der Vergangenheit durchgeführt haben. Sportprogramme können auf der Uhr ausgewählt werden, indem man auf „ÜBUNG“ geht und das entsprechende Sportprogramm startet.



## Einstellungen

- **HINTERGRUND:** Wählen Sie „HINTERGRUND“, um ein neues Hintergrundbild auszuwählen und hochzuladen. Sie können auch Ihr eigenes Zifferblatt erstellen, indem Sie unter Zifferblatt 7 auf „Bearbeiten“ klicken.

- **BENACHRICHTIGUNG:** Wählen Sie „BENACHRICHTIGUNG“, um auszuwählen, von welchen Programmen / Apps Sie Benachrichtigungen auf der Uhr erhalten möchten. *HINWEIS: Die Benachrichtigungen für diese Apps müssen auch auf Ihrem Telefon aktiviert sein. Anweisungen finden Sie auf Seite 5.*

- **ALARME:** Wählen Sie „ALARME“ aus, um 1, 2 oder 3 Alarmzeiten einzustellen.

- **FOTOAUSLÖSER:** Wählen Sie „FOTOAUSLÖSER“, um ein Foto aus der Ferne aufzunehmen.
- **BEVORZUGTE KONTAKTE:** Drücken Sie auf „BEVORZUGTE KONTAKTE“. Hier können Sie 8 Kontakte aus Ihrer Kontaktliste hinzufügen. Wählen Sie die gewünschten Kontakte aus und drücken Sie oben rechts auf „Bestätigen“. Die Kontakte werden nun zu Ihrer Kontaktliste in der App hinzugefügt. Drücken Sie „Bestätigen“, um diese Kontakte auf Ihre Uhr hochzuladen. Wenn Sie nun auf Ihrer Uhr auf „KONTAKTE“ gehen, werden Ihnen diese Kontakte angezeigt und Sie können sie direkt über die Uhr anrufen.
- **GERÄT SUCHEN:** Drücken Sie, um Ihre Uhr zu finden. Es gibt einen Ton von sich und beginnt zu vibrieren.
- **ANDERE:** Drücken Sie „ANDERE“, um einige zusätzliche Funktionen auszuwählen:
  - Erinnerungen zum Verschieben aktivieren
  - Herzfrequenz den ganzen Tag aktivieren
  - Energiesparmodus aktivieren
  - Nicht stören: Legen Sie eine Zeit fest, zu der Sie nicht gestört werden möchten. Ihre Uhr wird in dem von Ihnen gewählten Zeitraum stummgeschaltet und Sie können auf der Uhr keine Anrufe mehr empfangen.
  - Sprache: Wählen Sie die gewünschte Sprache aus
  - Einheit auswählen
  - Automatische Sperre: Wählen Sie aus, nach wie vielen Sekunden Ihre Uhr gesperrt wird. *HINWEIS: Eine kurze Sperrzeit ist besser für die Batterielebensdauer.*
  - Zurücksetzen
  - Trinkwassererinnerung und -häufigkeit aktivieren
  - Wetter ein- und ausschalten
  - Erinnerungen an den physiologischen Zyklus aktivieren (für Frauen). Hier können Sie Erinnerungen an Menstruationstage einstellen.

## Warnungen und Aufmerksamkeitspunkte

- Um die Uhr aufzuladen, empfehlen wir die Verwendung eines USB-Adapters mit einer maximalen Leistung von 5 V 0,5 A (500 mA). Adapter mit höherer Ausgangsleistung können die Batterielebensdauer verkürzen. Sie können es auch an Ihrem Laptop oder PC aufladen, die normalerweise eine Leistung von 0,5 A haben.
- Reinigen Sie die Uhr regelmäßig, insbesondere die Unterseite. Halten Sie die Uhr so trocken wie möglich.
- Vermeiden Sie harte Schläge und extreme Hitze.
- Zerlegen Sie die Uhr nicht und versuchen Sie nicht, sie zu reparieren.
- Verwenden Sie die Uhr nicht für medizinische Zwecke. Fragen Sie Ihren Arzt nach medizinischer Hilfe.

## EU- CONFORMITEIT

### **Einhaltung der EMV-Richtlinie:**

Dieses Produkt erfüllt die Schutzanforderungen der EU-Richtlinie 2014/30/EU der Europäischen Kommission zur Angleichung der Rechtsvorschriften der Mitgliedstaaten im Hinblick auf die elektromagnetische Verträglichkeit.

### **ROHS-Richtlinie:**

Dieses Produkt entspricht den europäischen Richtlinien zu gefährlichen Stoffen.

