

OOQE



WATCH PRO 7

Bedienungsanleitung Deutsch

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Packungsinhalt | 2 |
| Spezifikationen | 2 |
| Aufladen Ihrer OOQE WATCH PRO 7 | 3 |
| OOQE WATCH PRO 7 ein-/ausschalten | 4 |
| Dazugehörige Da Fit-App herunterladen | 4 |
| Mit Ihrem Smartphone koppeln | 4 |
| Benachrichtigungen einrichten | 5 |
| OOQE WATCH PRO 7 trennen | 5 |
| Verschiedene Aktionen | 7 |
| Umfangreicher Funktionsüberblick | 9 |
| Weitere Funktionen über die Da Fit App | 11 |
| Warnungen und Aufmerksamkeitspunkte | 15 |

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem Kauf

Willkommen bei OOQE! Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit Ihrer OOQE Watch PRO 7.

Das OOQE-Team ist immer bereit

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

Lernen Sie die OOQE WATCH PRO 7 kennen

Die OOQE Watch PRO 7 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. Die OOQE Watch Pro 7 ist nicht dazu bestimmt, medizinische und/oder wissenschaftliche Daten bereitzustellen.

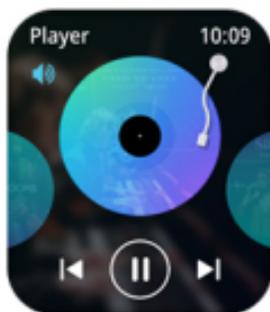
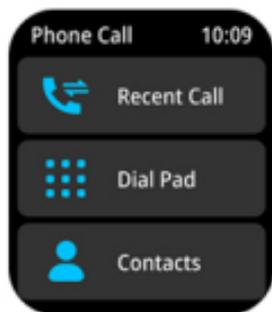
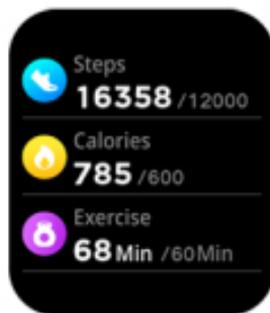


Packungsinhalt

- OOQE Watch Pro 7
- OOQE Watch Pro 7-Armbänder. Die abnehmbaren Armbänder der OOQE Watch Pro 7 sind in verschiedenen Farben und Materialien erhältlich.
- OOQE-Schnellladegerät
- Digitale Bedienungsanleitung

Spezifikationen

- Batterieleistung: 280 mAh
- Wasserbeständigkeit: IP67
- Durchmesser: 44 mm
- Gewicht des Uhrengehäuses: 34 Gramm
- Drahtlose Verbindung: Bluetooth 5.3
- Funktioniert auf Android 4.4 und höher und IOS 8.0 und höher
- Ladezeit: 1-2 Stunden



Aufladen Ihrer OOQE WATCH PRO 7

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. Bei erfolgreicher Verbindung wird das Ladesymbol auf dem Bildschirm angezeigt.
4. Wenn die Uhr vollständig aufgeladen ist, hält sie bei durchschnittlicher Nutzung 5–8 Tage. Sie können die Akkulaufzeit auch verlängern, indem Sie den „ENERGIESPARMODUS“ aktivieren.



OOQE WATCH PRO 7 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 WP7“.
5. Meldung „Bluetooth-Pairing-Anfrage OOQE WP7 möchte mit Ihrem iPhone koppeln“ wird angezeigt. Drücken Sie „Koppeln“. Dann kommt die Meldung „Möchten Sie zulassen, dass OOQE WP7 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 WP7“.
5. Drücken Sie „Bestätigen“ und dann „Weiter“.
6. Meldung „Bluetooth-Pairing-Anfrage. Link zu OOQE WP7?“ 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 PRO 7 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 WP7“. 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 0 **STAPPEN**

2022-02-10 12:08 VAN 7000STAPPEN

Om
 0kcal
 0min

Slaap -- U -- M

2022-02-10 12:08 VAN 8U

GEEN GEGEVENS

Buiten rennen 0.00m

-- Kilometers

Tijd
0u0m
 Tempo
0M/km
 Calorieën
0kcal

EEN APPARAAT TOEVOEGEN 2

OOQE WP7
FB-44-24-3710-39

Zoeken

Vandaag 3

STAP 0 **STAPPEN**

2022-02-10 12:11 VAN 7000STAPPEN

Om
 0kcal
 0min

Slaap -- U -- M

2022-02-10 12:11 VAN 8U

Bluetooth-koppingsverzoek

'OOQE WP7' wil met je iPhone koppelen.

Annuleer
Koppel
3 **BPM**

2022-02-12 14:42 HARTSLAG

Licht Gewicht Aeroob Anaeroob VO₂ max.

BP 126/81

2022-01-17 19:19 MMHG SEP 20BP

OOQE WP7 4

Verbonden

FB-44-24-3710-39

97%

Verwijder apparaat

WIJZERPLATEN

NOTIFICATIES

ALARMEN

SLUITER

OVERIGE

UPGRADE

Verschiedene Aktionen auf OOQE WATCH PRO 7

- **Bildschirm einschalten:** 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. Über die Einstellungen können Sie den Smart Sensor auch deaktivieren.
- **Zifferblatt ändern:** Halten Sie das Zifferblatt 2 Sekunden lang gedrückt und wischen Sie nach links oder rechts, um das Zifferblatt zu ändern. Sie können auch den Knopf auf der rechten Seite der Uhr drehen, um das Zifferblatt zu ändern. Mit der Da Fit-App haben Sie Zugriff auf über 100 Hintergründe: Öffnen Sie die DaFit-App und drücken Sie „GESICHTSGALERIE“. Wählen Sie ein Zifferblatt und drücken Sie „Anwenden“. Warten Sie, bis das Zifferblatt heruntergeladen ist.
- **Zifferblatt personalisieren:** Öffnen Sie die Da Fit-App und gehen Sie zu „Hintergrund“. Drücken Sie „Bearbeiten“ und wählen Sie ein voreingestelltes Bild, machen Sie sofort ein Foto von etwas das Ihnen gefällt, oder wählen Sie ein Foto aus Ihrem Fotoalbum. 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 Zifferblatt!
- **Zurück zum Startbildschirm:** Drücken Sie kurz die Uhr Taste oder wischen Sie zurück, bis das Zifferblatt erscheint.
- **Quick App-Menü:** Wenn Sie auf dem Startbildschirm nach rechts wischen, wird das Quick-App-Menü angezeigt. Hier sehen Sie die zuletzt geöffneten Apps auf einen Blick.

- **Menü:** Wischen Sie auf dem Startbildschirm zweimal nach rechts, um das Apps-Menü zu öffnen. Hier erhalten Sie einen Überblick über die verschiedenen Funktionen der Uhr. Sie können durch dieses Menü navigieren, indem Sie nach oben und unten wischen oder den Knopf rechts drehen. Drücken Sie die gewünschte Funktion und führen Sie sie aus. Sie können auf dem Startbildschirm auch nach links wischen, um Funktionen sofort anzuzeigen und auszuführen. Wenn Sie so lange nach links wischen, bis Sie zum letzten Bildschirm gelangen, können Sie durch Drücken des Pluszeichens (+) die gewünschten Funktionen hinzufügen. Sie können Funktionen löschen, indem Sie sie 2 Sekunden lang gedrückt halten und dann das Minuszeichen (-) drücken.
- **Menüansicht ändern:** Wischen Sie auf dem Startbildschirm nach unten und drücken Sie auf das Symbol . Hier können Sie aus 5 verschiedenen Arten von Menüansichten wählen. Wählen Sie eines aus, das Ihnen gefällt.
- **Menü Grundeinstellungen:** Wischen Sie nach unten, um auf die Grundeinstellungen zuzugreifen, z. B. das Ein- und Ausschalten der Anruf Funktion, das Anpassen der Helligkeit (*HINWEIS: Hohe Helligkeit verkürzt die Akkulaufzeit*), das Ändern der Menüanzeige und das Aufrufen von (umfangreichen) Einstellungen.
- **Einstellungen** : Hier können Sie die Bildschirm-Timeout-Zeit anpassen, den Smart Sensor ein- und ausschalten, die Ton- und Vibrationsfunktion anpassen, den Schlafmodus ein- und ausschalten, den Batteriesparmodus aktivieren, Telefoneinstellungen ändern, neu starten, ausschalten und zurücksetzen.
- **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.

- **AUDIO-BLUETOOTH:** Aktivieren Sie „Audio-Bluetooth“, wenn Sie Audio wie Musik und Videos auf der Uhr hören möchten. Schalten Sie es aus, wenn Sie Audio auf dem gekoppelten Gerät (Telefon, Lautsprecher, Ohrhörer usw.) wiedergeben möchten.

Umfangreicher Funktionsüberblick

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

- **Aktivität:** Hier sehen Sie die Anzahl der durchgeführten Schritte. 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:** Sehen Sie sich hier die Gesamtzahl der geschlafenen Stunden an. Wischen Sie nach oben, um die Schlafanalyse anzuzeigen. Eine umfangreiche Schlafanalyse finden Sie in der App.

- **TELEFON:** Hier können Sie Nummern eingeben, Anrufe tätigen, Kontakte importieren / direkt anrufen und letzte Anrufe einsehen.

- **AI-Stimme:** Drücken Sie auf den Bildschirm und sagen Sie Sprachbefehle. Sie können beispielsweise direkt jemanden anrufen, die Wettervorhersage anfordern oder ganz schnell navigieren.

- **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:** Wählen Sie das gewünschte Sportprogramm und starten Sie Ihre sportliche Aktivität. Die Uhr misst nun Ihre sportliche Leistung: Anzahl der Schritte, zurückgelegte Strecke (km), Anzahl der verbrannten Kalorien (kcal) und Ihren Blutdruck (Bpm) während des Trainings. Wischen Sie nach oben, um den Sportintensitätsmesser zu öffnen, in dem Sie die Intensität Ihres Trainings nachvollziehen können. Um die Sportaktivität zu beenden oder zu pausieren, wischen Sie nach rechts.

Ziele setzen: Sie können auch konkrete Ziele für die Sportprogramme festlegen. Drücken Sie auf das Symbol  neben dem Sportprogramm, um Zeitziele, Kalorienziele, Distanzziele oder offene Ziele festzulegen.

• **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. Sie können dies auch in der App einsehen.

• **SPO2:** Drücken Sie das Symbol „SPO2“. Warten Sie, bis die Blutsättigungsmessung abgeschlossen ist. Wischen Sie nach oben, um Details zum Messwert anzuzeigen.

• **WETTER:** Sehen Sie sich das heutige Wetter an und wischen Sie nach oben, um das Wetter für die kommenden Tage/Wochen anzuzeigen.

• **Kamera:** Öffnen Sie die Da Fit App und drücken Sie „FOTOAUSLÖSER“. Wenn Sie jetzt Ihre Hand schütteln oder auf die Uhr drücken, macht Ihr Telefon ein Foto. Sie können jetzt Gruppenfotos mit sich selbst aus der Ferne über die Uhr machen!

• **SPIELER:** Hier können Sie Ihre Musik, Videos und Filme auf der Uhr steuern und hören. Wenn Sie Ihre Audiodate

auf dem gekoppelten Gerät und nicht auf der Uhr abspielen möchten, gehen Sie zu Einstellungen > Telefon und deaktivieren Sie „Audio-Bluetooth“.

- **Entspannen:** Wählen Sie zwischen Atemkontrollprogrammen zum Stressabbau und zum Einschlafen. Regulieren Sie Ihre Atmung, um Stress abzubauen, indem Sie den Anweisungen in diesem Programm folgen.
- **Spiel:** Spielen Sie ein integriertes Spiel.
- **EINSTELLUNGEN:** Hier können Sie alle Arten von Einstellungen anpassen.

Weitere Funktionen über die Da Fit App



Heute

- **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:** Drücken Sie 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.

- **Zeitraum (nur für Frauen):** Drücken Sie das Symbol „Zeitraum“, um Ihren physiologischen Zyklus zu verstehen und vorherzusagen.

- **Gewicht:** Klicken Sie das Symbol „Gewicht“, um Einblick in Ihr Gewicht im Laufe der Zeit zu erhalten. Hier sehen Sie auch Ihren BMI-Wert und ob dieser einen gesunden Wert darstellt. Wenn Sie oben rechts auf das Symbol  klicken, werden Ihnen alle in der Vergangenheit registrierten Gewichtsmessungen angezeigt.



Training und Entspannung

- **Klasse:** Wählen Sie alle Arten von Programmen aus, die Ihnen beim Entspannen helfen. Hier haben Sie Zugriff auf Programme, die Ihren Stress reduzieren und Ihren Schlaf verbessern können. Probieren Sie sie aus!

• **Trainieren:** Hier können Sie die GPS-Verbindung für Ihre Outdoor-Aktivitäten aktivieren und Echtzeitdaten abrufen. Wählen Sie zwischen Laufen, Walken oder Radfahren. Über „Trainingsaufzeichnungen anzeigen“ erhalten Sie eine detaillierte Analyse Ihrer sportlichen Aktivitäten. Alle vergangenen Trainingsaufzeichnungen werden gespeichert, sodass Sie Einblick in Ihre Fortschritte erhalten.

• **Ziele festlegen:** Über das Symbol  können Sie Trainingsziele festlegen.



Einstellungen

• **HINTERGRUND:** Wählen Sie ein neues Zifferblatt aus und laden Sie es hoch. Klicken Sie auf „GESICHTSGALLERIE“, um auf über 100 Zifferblätter zuzugreifen! Sie können auch Ihr eigenes Zifferblatt erstellen, indem Sie 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:** Hier können Sie Alarmzeiten einstellen. Drücken Sie Plus (+), um mehrere Alarmzeiten einzustellen.

• **WELTUHR:** Hier können Sie bis zu 6 Weltuhren aus 6 verschiedenen Städten hinzufügen.

• **FOTOAUSLÖSER:** Nehmen Sie Fotos aus der Ferne über die Uhr auf.

• **BEVORZUGTE KONTAKTE:** Hier können Sie 8 Kontakte aus Ihrer Kontaktliste hinzufügen. Wählen Sie die ge-

wünschten Kontakte aus und drücken Sie oben rechts auf „Bestätigen“. Sie 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 „KONTAKT“ gehen, werden Ihnen diese Kontakte angezeigt und Sie können sie direkt über die Uhr anrufen.

• **ANDERE:**

- 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 dann 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
- Physiologische Zykluserinnerung (nur für Frauen): Legen Sie Erinnerungen für Menstruationstage fest.

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.

