

## NEXTRK Sporthorloge

BENUTZERHANDBUCH

DE



# Inhalt

---

<b>1</b>	<b>Bestimmungsgemäßer Gebrauch</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Sicherheit</b>	<b>4</b>
2.1	Zeichen in dieser Anleitung	4
2.2	Allgemeine Sicherheitsanweisungen	4
<b>3</b>	<b>Vorbereitungen für Gebrauch</b>	<b>6</b>
3.1	Auspacken	6
3.2	Verpackungsinhalt	6
<b>4</b>	<b>Funktionen</b>	<b>7</b>
4.1	Wichtigste Bestandteile	7
4.1	Aufladen der Sportuhr	7
4.2	Anlegen der Sportuhr	8
4.3	Ein- und Ausschalten der Sportuhr	8
4.4	Erklärung der Symbole auf dem Display	10
4.5	Durch das Menü navigieren	11
4.6	Erläuterung der Sportuhr-Funktionen	12
<b>5</b>	<b>Verwendung</b>	<b>15</b>
5.1	Herzschlag messen	15
5.2	Eine Sportaktivität starten/stoppen	15
5.3	Display-Einstellung	16
<b>6</b>	<b>Verwaltung der Sportuhr über Ihr Telefon</b>	<b>17</b>
6.1	Installation der Orunning-App	17
6.2	Verbindung mit der Sportuhr	17
6.3	Verwendung der Orunning-App	19
<b>7</b>	<b>Datenexport von Ihrer Sportuhr</b>	<b>21</b>
7.1	Installation der Strava-App	21
7.2	Hochladen einer Aktivität in die Strava-App	21
<b>8</b>	<b>Reinigung und Wartung</b>	<b>23</b>
<b>9</b>	<b>Technische Spezifikationen</b>	<b>24</b>
<b>10</b>	<b>Entsorgung der gebrauchten elektrischen und elektronischen Apparatur</b>	<b>22</b>

# 1 Bestimmungsgemäßer Gebrauch




---

Die NEXTRK ist eine avancierte Sportuhr, mit der verschiedene (sportliche) Aktivitäten getrackt werden können. Das Produkt wird in Kombination mit der Orunning-App verwendet. Die Trainingssessions können über diese App eingesehen werden. Neben der sportlichen Betätigung misst diese Sportuhr auch Ihren Schlafrhythmus und den Herzschlag. Zudem kann man über die Strava-App Trainingssessions mit Freunden teilen. Das Gerät ist für den Verbraucherbedarf bestimmt und nicht für den professionellen Gebrauch geeignet.

## 2 Sicherheit



---

### 2.1 Zeichen in dieser Anleitung




-  **WARNUNG** Ein Warnung-Zeichen bedeutet, dass Verletzungen die Folge sein können, wenn die Anweisungen nicht befolgt werden.
-  **VORSICHT** Ein Vorsicht-Zeichen bedeutet, dass Schäden am Gerät möglich sind.
-  Ein Info-Zeichen liefert Zusatzinformation, z.B. für eine Vorgehensweise.

### 2.2 Allgemeine Sicherheitsanweisungen

#### Allgemeine Wartung

-  Zur Vermeidung von Schäden oder Fehlfunktionen: Bitte nehmen Sie sich die Zeit und lesen Sie die allgemeinen Sicherheitshinweise. Dadurch werden Feuer, Explosionen, Stromschläge oder andere Gefahren vermieden, die zu Sachschäden und/oder schweren oder tödlichen Verletzungen führen können.
-  Der Hersteller haftet nicht für Sach- oder Personenschäden, die durch unsachgemäße Handhabung oder Nichteinhaltung der Sicherheitshinweise entstanden sind. In solchen Fällen erlischt die Garantie.

#### **WARNUNG**

-  Üben Sie keinen Druck auf das Gerät aus.
-  Verwenden Sie ausschließlich Originalzubehör des Herstellers.
-  Lassen Sie niemals Kinder unbeaufsichtigt in die Nähe des Verpackungsmaterials. Das Verpackungsmaterial stellt eine Erstickengefahr dar. Kinder unterschätzen häufig die Gefahr. Halten Sie Kinder stets vom Verpackungsmaterial fern.

## VORSICHT

- ⚠ Stellen Sie das Gerät nicht in die Nähe einer Wärmequelle. Dies könnte das Gerät beschädigen.
  
- ⚠ Überprüfen Sie Produkt, Kabel und (gegebenenfalls) Adapter vor der Verwendung auf Schäden. Falls sichtbare Schäden, starker Geruch oder übermäßige Überhitzung von Komponenten auftreten, trennen Sie das Produkt von der Stromversorgung

## Anmerkungen

- ⚠ **WARNUNG** Warnung! Es ist nicht zulässig, selbst das Produkt zu öffnen oder zu reparieren (bzw. öffnen oder reparieren zu lassen). In diesem Fall werden sämtliche Garantien hinfällig. Überlassen Sie die Wartung zertifiziertem Wartungspersonal.

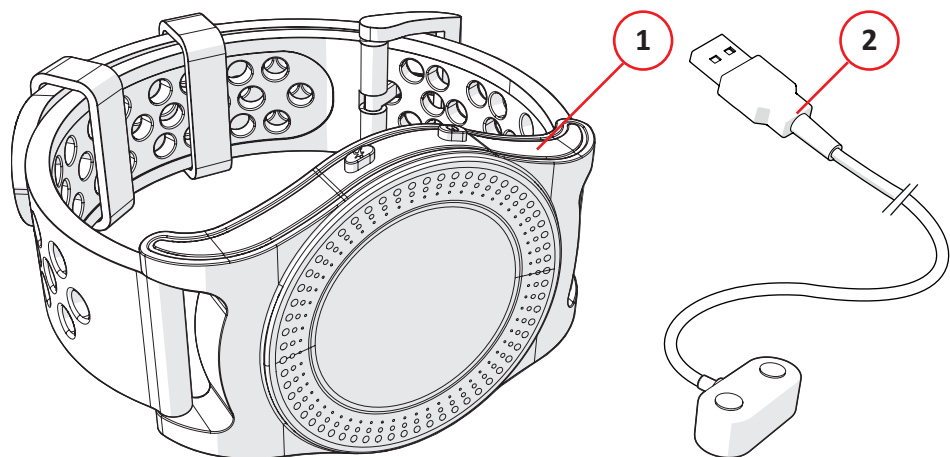
## 3 Vorbereitungen für Gebrauch

---

### 3.1 Auspacken

- Packen Sie das Gerät vorsichtig aus.
- Prüfen Sie den Verpackungsinhalt gemäß Beschreibung unten. Fehlt ein Teil, wenden Sie sich bitte an Ihren Vertriebspartner.
- Wir empfehlen, den Originalkarton und das Verpackungsmaterial aufzubewahren, falls es jemals erforderlich sein sollte, Ihr Produkt zum Kundendienst zurückzubringen. Dies ist die einzige Möglichkeit, das Produkt sicher vor Transportschäden zu schützen. Falls Sie den Karton und das Verpackungsmaterial dennoch entsorgen, denken Sie bitte an ein umweltgerechtes Recycling.

### 3.2 Verpackungsinhalt

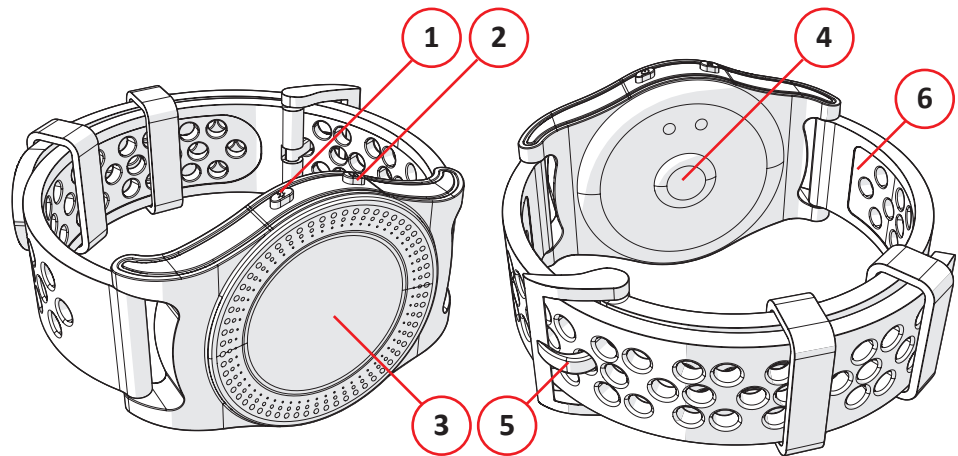


Die erhaltene Verpackung enthält folgende Teile:

1. Sportuhr
2. USB-Anschlusskabel

## 4 Funktionen

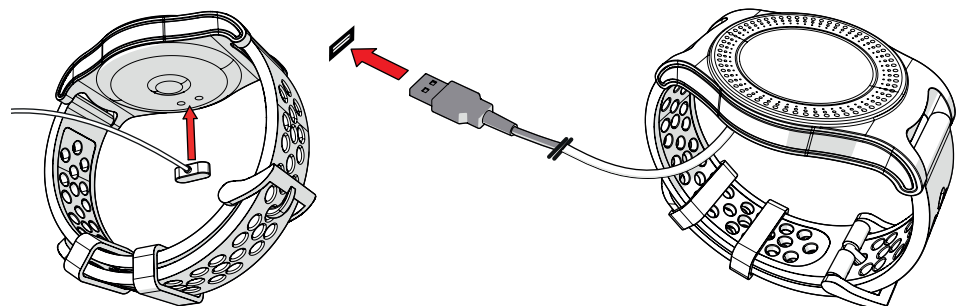
### 4.1 Wichtigste Bestandteile



#### Sportuhr

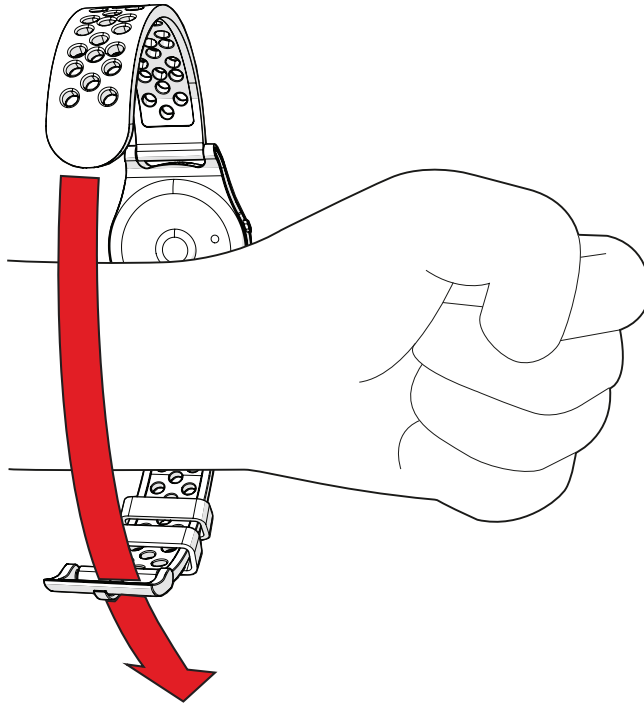
1. Taste Sport
2. Taste Ein-/Aus
3. (Einfaches) Touchscreen
4. Herzrhythmus-Sensor
5. Schnalle
6. Band

### 4.1 Aufladen der Sportuhr



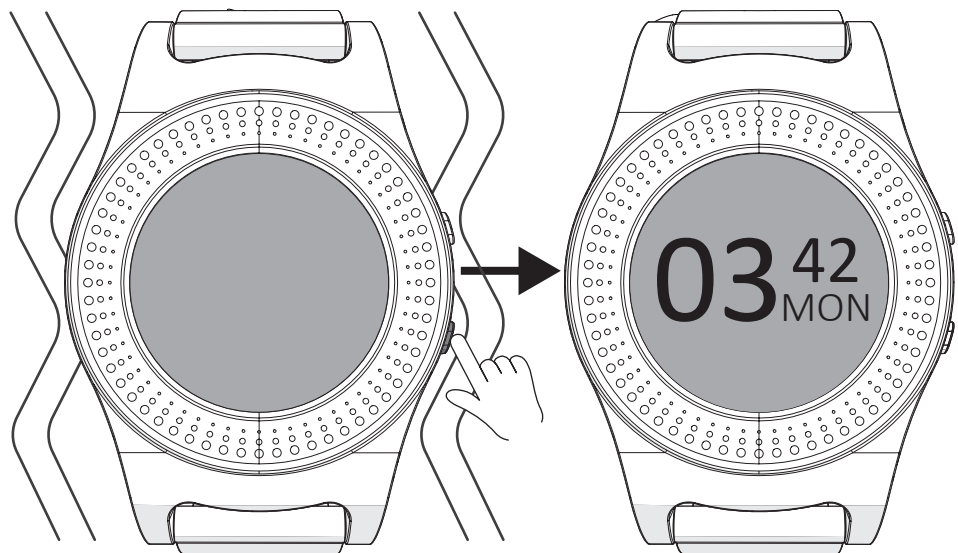
- Schließen Sie das Ladegerät an die Sportuhr an. Das Produkt kann nur auf eine bestimmte Weise angeschlossen werden.
- Schließen Sie den USB-Stecker an den USB-Port eines Computers/ Laptops/Netzadapters an.

## 4.2 Anlegen der Sportuhr



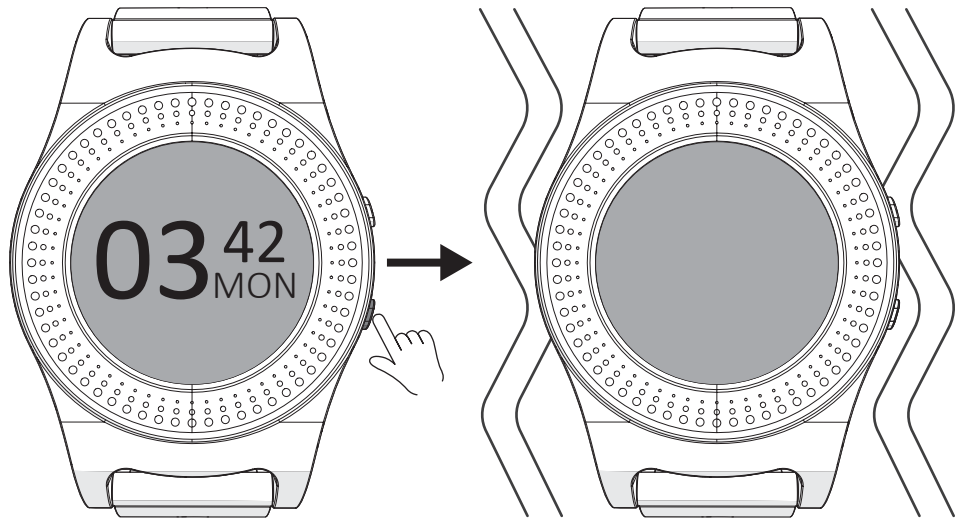
- Schnallen Sie die Sportuhr um Ihr Handgelenk.
- Schieben Sie das Band durch die Schnalle.
- Schließen Sie die Schnalle.

## 4.3 Ein- und Ausschalten der Sportuhr



- Halten Sie die Ein-/Aus-Taste 2 Sekunden lang gedrückt.
- Das Display der Sportuhr schaltet sich ein.
- Das Gerät ist jetzt eingeschaltet.





- Halten Sie die Ein-/Aus-Taste 2 Sekunden lang gedrückt.
  - Das Gerät ist jetzt ausgeschaltet.
- i** Die Sportuhr wird nach 1 Minuten in den Schlafmodus versetzt. Halten Sie die Ein-/Aus Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um die Sportuhr erneut zu verwenden.

## 4.4 Erklärung der Symbole auf dem Display



1. Uhrzeit
2. Tag
3. Bluetooth
4. Batteriestand
5. Datum
6. Schrittzähler
7. Herzschlag

## 4.5 Durch das Menü navigieren

### 4.5.1 Taste Ein-/Aus

**i** Beim Einschalten der Sportuhr wird grundsätzlich die Uhrzeit angezeigt.

Wischen Sie nach rechts, um folgende Funktionen zu wählen:

- Schrittzähler
- Sport
- Herzschlag
- Schlaf
- Mehr

Wischen Sie nach oben, um die folgende Funktion zu wählen:

- Wetter

Wischen Sie nach links, um die folgende Funktion zu wählen:

- Nachrichten

### 4.5.2 Taste Sport

Wischen Sie nach unten, um die folgenden Funktionen zu wählen:

- Gehen
- Laufen (im Freien)
- Laufen (im Innenbereich)
- Radfahren
- Wandern
- Verlauf

## 4.6 Erläuterung der Sportuhr-Funktionen



### 4.6.1 Uhr

Zeigt die Uhrzeit, das Datum und/oder den Tag an.

- i** Beim Einschalten der Sportuhr wird grundsätzlich die Uhrzeit angezeigt.
- i** Die Uhrfunktion kann geändert werden, sodass andere Optionen angezeigt werden können. Weitere Informationen siehe **Display-Einstellung**.

### 4.6.2 Schrittzähler

Der Schrittzähler zeigt die Anzahl der zurückgelegten Schritte und den Kalorienverbrauch des aktuellen Tages an.

### 4.6.3 Sport

Öffnet die sportlichen Aktivitäten und zeigt die letzte Sportaktivität an.



### 4.6.4 Gehen

Aktivieren Sie diese Option, um die Aktivität zu starten.

#### 4.6.5 Laufen (im Freien)

Aktivieren Sie diese Option, um die Aktivität zu starten.

#### 4.6.6 Laufen (im Innenbereich)

Aktivieren Sie diese Option, um die Aktivität zu starten.



#### 4.6.7 Radtouren

Aktivieren Sie diese Option, um die Aktivität zu starten.

#### 4.6.8 Wandern

Aktivieren Sie diese Option, um die Aktivität zu starten.

#### 4.6.9 Verlauf

Betrachten Sie den Verlauf der Sportaktivitäten.



#### 4.6.10 Herzschlag

Registriert den Herzschlag und zeigt den aktuellen Herzschlag an.

- i** Achten Sie darauf, dass die Uhr fest am Puls anliegt. Eine zu lose sitzende Sportuhr kann verloren gehen und registriert den Herzschlag nicht. Eine zu straff sitzende Sportuhr kann zu Beschwerden führen.

#### 4.6.11 Schlaf

Zeigt die Zeit des Leichtschlafs und des Tiefschlafs der vergangenen Nacht an.

#### 4.6.12 Mehr

Wischen Sie in dieser Anzeige nach unten, um folgende Optionen öffnen:



- Stoppuhr
- Telefon suchen
- Info



#### 4.6.13 Wetter

Zeigt die Temperatur und das Wetter am aktuellen Standort.

- i** Stimmt das Wetter nicht mit Ihrem aktuellen Standort überein, öffnen Sie in der App zunächst **Einstellungen** (settings) und danach **Erweiterte Einstellungen** (advanced settings). Daraufhin kann unter **Wetter** (weather) der aktuelle Standort ausgewählt werden.

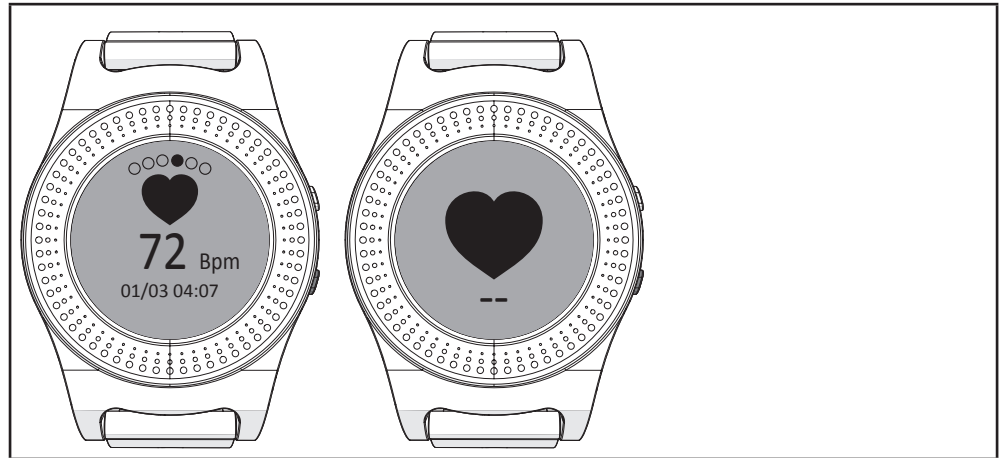
#### 4.6.14 Nachrichten

Zeigt Nachrichten, die auf dem Telefon eingegangen sind.

- i** Öffnen Sie in der App zunächst **Einstellungen** (settings) und dann **Benachrichtigungen** (notifications), um zu wählen, welche Apps Nachrichten an die Sportuhr senden dürfen.

## 5 Verwendung

### 5.1 Herzschlag messen



- Gehen Sie zu **Herzschlag**.
- Berühren Sie das Display, um den Herzschlag zu messen.

**i** Achten Sie darauf, dass die Uhr fest am Puls anliegt. Eine zu lose sitzende Sportuhr kann verloren gehen und registriert den Herzschlag nicht. Eine zu straff sitzende Sportuhr kann zu Beschwerden führen.

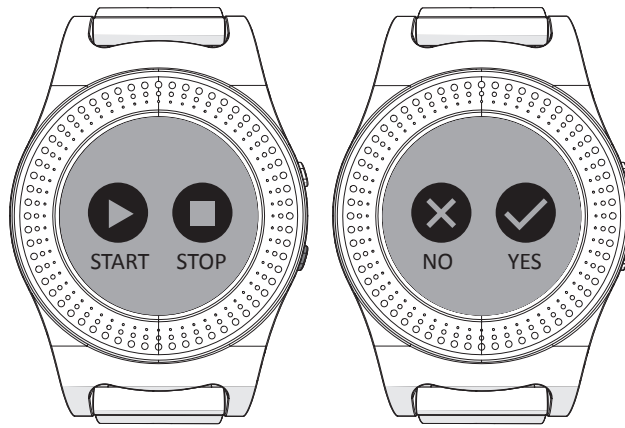
### 5.2 Eine Sportaktivität starten/stoppen



- Um eine Sportaktivität zu starten, wählen Sie zunächst die gewünschte Sportaktivität.

**i** Die Sportuhr sucht daraufhin ein GPS-Signal.

- Die Sportaktivität startet, sobald die Sportuhr eine gute GPS-Verbindung hat.



- Zum Stoppen einer Sportaktivität halten Sie die -Taste Sekunden lang gedrückt.
- Wählen Sie **STOP**.
- Wählen Sie **JA (yes)**.

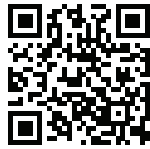
### 5.3 Display-Einstellung

- Halten Sie das Display 3 Sekunden lang gedrückt.
- Wählen Sie das gewünschte Design für das Display.
- Tippen Sie zur Bestätigung kurz auf das Display.



## 6 Verwaltung der Sportuhr über Ihr Telefon

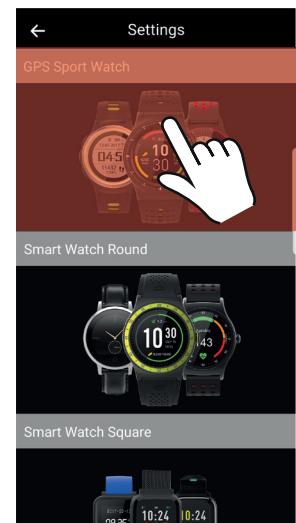
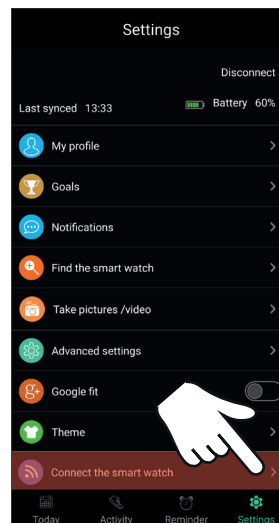
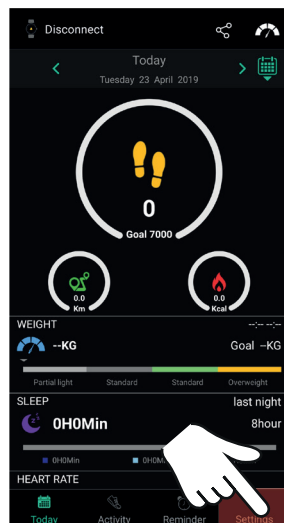
### 6.1 Installation der Orunning-App



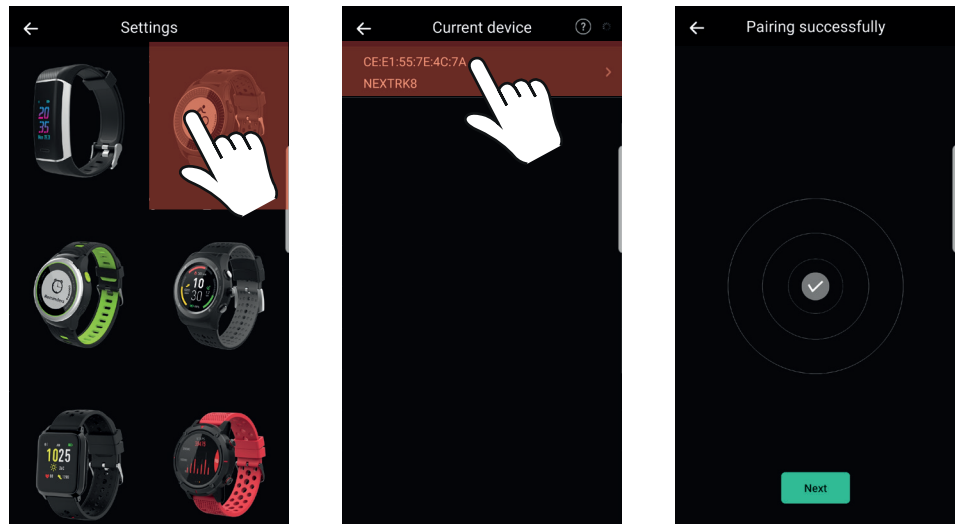
- Laden Sie die Orunning-App für Android oder iOS über Google Play oder über den Apple App Store auf Ihr Smartphone herunter.

### 6.2 Verbindung mit der Sportuhr

- Schalten Sie die Bluetooth-Funktion Ihres Geräts ein.
- Starten Sie die Orunning-App auf Ihrem Smartphone.



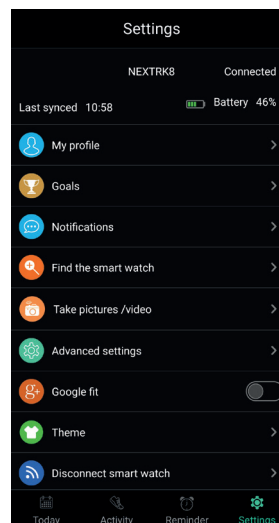
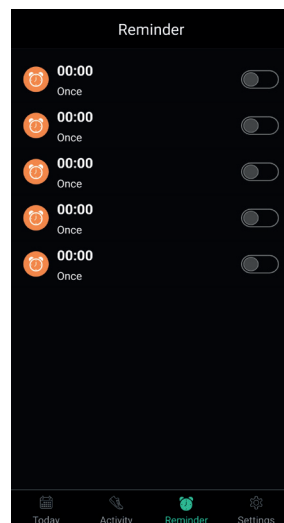
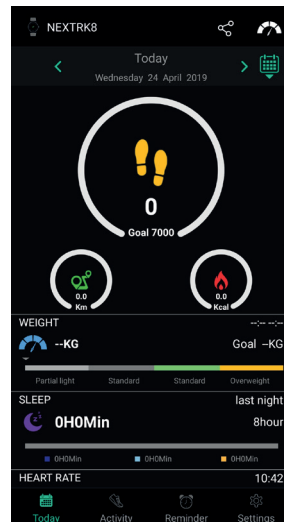
- Gehen Sie zu den **Einstellungen** (settings).
- Wählen Sie die Option **Verbindung mit der Sportwatch herstellen** (connect the smart watch).
- Wählen Sie die Option **GPS-Sportuhr** (GPS Sport Watch).



- Wählen Sie die richtige Sportuhr.
- Suchen Sie Bluetooth-Geräte und wählen Sie NEXTRK8, um die Verbindung aufzubauen.
- Die Sportuhr ist jetzt mit Ihrem Smartphone verbunden.

## 6.3 Verwendung der Orunning-App

- i** Synchronisieren Sie Sportuhr regelmäßig mit der App.
- Starten Sie die Orunning-App auf Ihrem Smartphone.
- i** Die **Today**-Leiste wird automatisch geöffnet.



### Today

- Zeigt die Anzahl der zurückgelegten Schritte, die Entfernung und den Kalorienverbrauch des aktuellen Tages an. Auch Gewicht, Schlaf und Herzrhythmus werden angezeigt.

### Activity

- Zeigt alle Aktivitäten, die die Sportuhr aufgezeichnet hat. Nach Anklicken einer Aktivität wird diese angezeigt.

#### Bitte beachten (reminder)

- Zeigt alle Weckzeiten/Erinnerungen. Diese lassen sich von Hand einstellen.

#### Einstellungen (settings)

- Zeigt die Einstellungen. Hier können u. a. das Profil und die Ziele eingestellt werden. Auch kann hier eine Verbindung zur Sportuhr hergestellt bzw. unterbrochen werden.

## 7 Datenexport von Ihrer Sportuhr

### 7.1 Installation der Strava-App



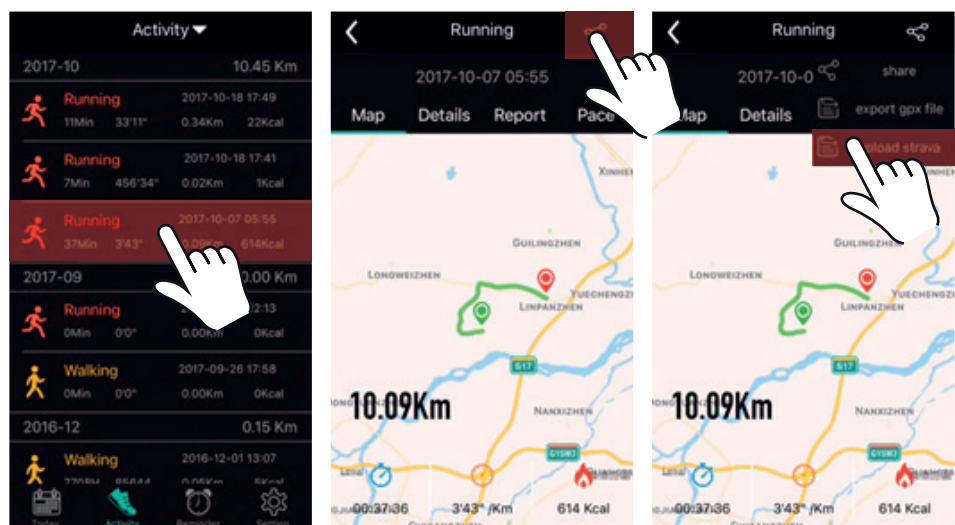
- Laden Sie die Orunning-App für Android oder iOS über Google Play oder über den Apple App Store auf Ihr Smartphone herunter.

### 7.2 Hochladen einer Aktivität in die Strava-App

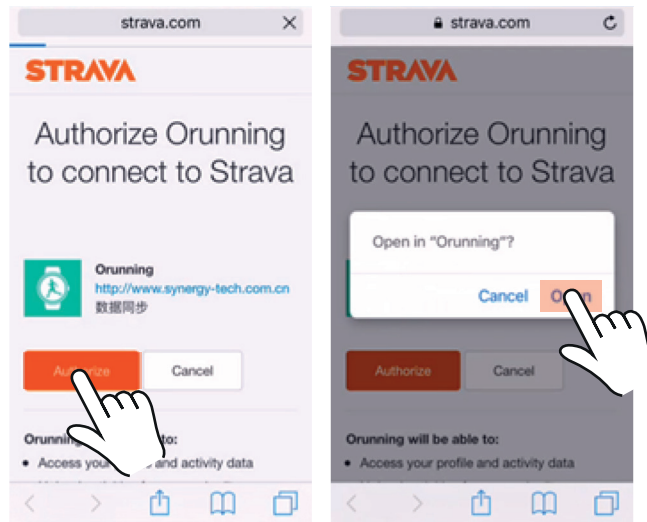
- Starten Sie die Orunning-App auf Ihrem Smartphone.

**i** Beim ersten Export einer Aktivität wird die Strava-App den Zugriff auf die OrunningApp anfordern.

- Wählen Sie die **Activity**-Leiste.



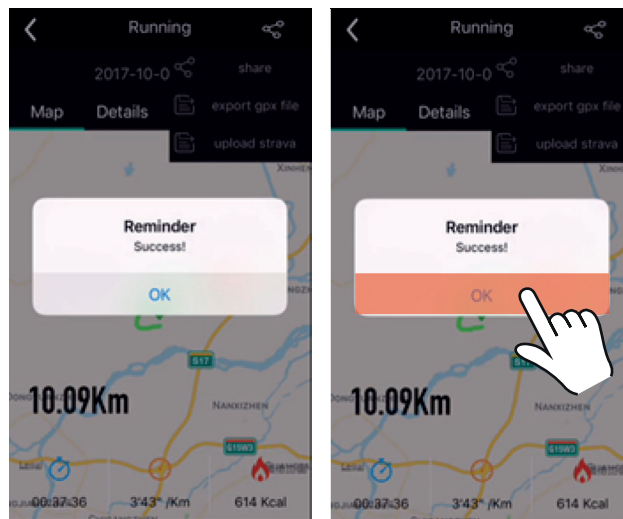
- Wählen Sie die Aktivität, die Sie exportieren möchten.
- Wählen Sie das Teilen-Symbol ∞.
- Wählen Sie die Option **strava hochladen** (upload strava).
- Die App öffnet automatisch den Internet-Browser.



- Wählen Sie in der geöffneten Website die Option **Autorisieren** (authorize).
- Betätigen Sie **Offen (open)**, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
- Die Webseite schließt sich und die Orunning-App wird geöffnet.

Die Strava-App wurde erfolgreich mit der Orunning-App verbunden.

- Wählen Sie das Teilen-Symbol ∞.
- Wählen Sie die Option **strava hochladen** (upload strava).



- Nach erfolgreichem Upload erscheint ein Popup-Fenster.
- Tippen Sie auf OK.
- Die Aktivität wurde erfolgreich in die Strava-App hochgeladen.

## 8 Reinigung und Wartung

---

- Spülen Sie die Sportuhr mit Wasser ab, wenn Sie intensiv Wassersport (ggf. in Salzwasser) betrieben haben. Meersalz und Chlor können die Sportuhr beschädigen.
- Verwenden Sie keine aggressiven chemischen Reinigungsmittel wie Ammoniak, Säure oder Aceton zur Reinigung des Gerätes.

## 9 Technische Spezifikationen

---

- Modellnummer: NEXTRK
- Gewicht: 40 g
- Abmessungen: 265 x 45 x 13,5 mm
- Bildschirmgröße: 1.1" / 28 mm
- Ram: 64 kB
- Rom: 512 kB
- Konnektivität: Bluetooth 4.0
- Wasserbeständigkeit: IP68
- Sprachoptionen: Englisch, Deutsch, Französisch, Spanisch, Italienisch



## 10 Entsorgung der gebrauchten elektrischen und elektronischen Apparatur

---



Das Symbol auf dem Gerät, seinem Zubehör oder seiner Verpackung weist darauf hin, dass dieses Produkt nicht als Hausmüll entsorgt werden darf. In der Europäischen Union und anderen europäischen Ländern, die über separate Sammelsysteme für Elektro- und Elektronikschrott verfügen, entsorgen Sie dieses Gerät bitte bei Ihrer kommunalen Sammelstelle. Durch Sicherstellung der richtigen Entsorgung dieses Produkts tragen Sie dazu bei, potentielle Gefahren für die Umwelt und die Gesundheit von Menschen, die andernfalls durch eine ungeeignete Abfallentsorgung dieses Produkts entstehen können, zu verhindern. Das Materialrecycling trägt dazu bei, die natürlichen Ressourcen zu schonen. Entsorgen Sie Ihre elektrischen oder elektronischen Altgeräte deshalb bitte nicht über Ihren Hausmüll.

Wenden Sie sich bitte für genauere Informationen über das Recycling dieses Produkts an Ihre regionale Stadtverwaltung, Ihren Hausmüll-Entsorgungsdienst oder an das Geschäft, in dem Sie das Produkt erworben haben.

