

NEXTRK Sporthorloge

MANUAL D'UTILISATION

FR



Table des matières




1	Usage prévu	3
2	Sécurité	4
2.1	Pictogrammes de ce manuel	4
2.2	Instructions générales de sécurité	4
3	Préparations pour l'utilisation	6
3.1	Déballage	6
3.2	Contenu de l'emballage	6
4	Fonctions	7
4.1	Éléments principaux	7
4.1	Charger la montre de sport	7
4.2	Enlever la montre de sport	8
4.3	Activer ou désactiver la montre	8
4.4	Signification des icônes sur l'écran	10
4.5	Naviguer dans le menu	11
4.6	Explications des fonctions de la montre de sport	12
5	Utilisation	15
5.1	Prendre le pouls.	15
5.2	Démarrer/arrêter une activité sportive.	15
5.3	Adapter l'affichage	16
6	Gérer la montre de sport par votre téléphone	17
6.1	Installation de l'app Orunning	17
6.2	Relier à la montre de sport	17
6.3	Utiliser l'app Orunning.	19
7	Exporter les données de votre montre de sport	21
7.1	Installation de l'app Strava	21
7.2	Télécharger une activité vers l'app Strava	21
8	Nettoyage et maintenance	23
9	Caractéristiques techniques	24
10	Élimination d'appareils électriques et électroniques	25

1 Usage prévu

La NEXTRK est une montre de sport avancée permettant d'enregistrer différentes activités (sportives). Ce produit est utilisé en combinaison de l'app Orunning. Les activités peuvent être revues grâce à cette app. Outre les activités sportives, la montre de sport enregistre également votre rythme de sommeil et votre pouls. D'autre part, l'app Strava peut être utilisée pour partager des activités avec des amis. Le produit est destiné à un usage grand public et non pas à un usage professionnel.



2 Sécurité

2.1 Pictogrammes de ce manuel




-  **AVERTISSEMENT** Avertissement signifie que des blessures graves sont possibles si les instructions ne sont pas respectées.
-  **PRUDENCE** Prudence signifie que l'équipement peut être endommagé.
-  Une note indique des informations additionnelles, par ex. pour une procédure.

2.2 Instructions générales de sécurité

Généralités

-  Pour éviter tous dommages ou dysfonctionnements : Veuillez prendre le temps de lire les consignes générales de sécurité. Cela permettra d'éviter un incendie, des explosions, des chocs électriques ou d'autres dangers pouvant entraîner des dommages aux biens et/ou des blessures graves ou mortelles.
-  Le fabricant décline toute responsabilité en cas de dommages matériels ou corporels causés par une mauvaise manipulation ou le non-respect des consignes de sécurité. Dans de tels cas, la garantie sera annulée.

AVERTISSEMENT

-  Ne pas appliquer de force sur l'appareil.
-  N'utilisez que des accessoires originaux du fabricant.
-  Ne laissez jamais les enfants sans surveillance avec le matériau d'emballage. Le matériau d'emballage représente un danger d'étouffement. Les enfants sous-estiment souvent le danger. Toujours tenir les enfants à l'écart du matériau d'emballage.

ATTENTION

- ⚠ Ne pas mettre l'appareil à proximité d'une source de chaleur. Cela pourrait endommager l'appareil.
- ⚠ Vérifiez tout dommage au produit, au câble et (le cas échéant) à l'adaptateur avant utilisation. En cas de dommages visibles, forte odeur ou surchauffe excessive de composants, débranchez le produit.

Remarques

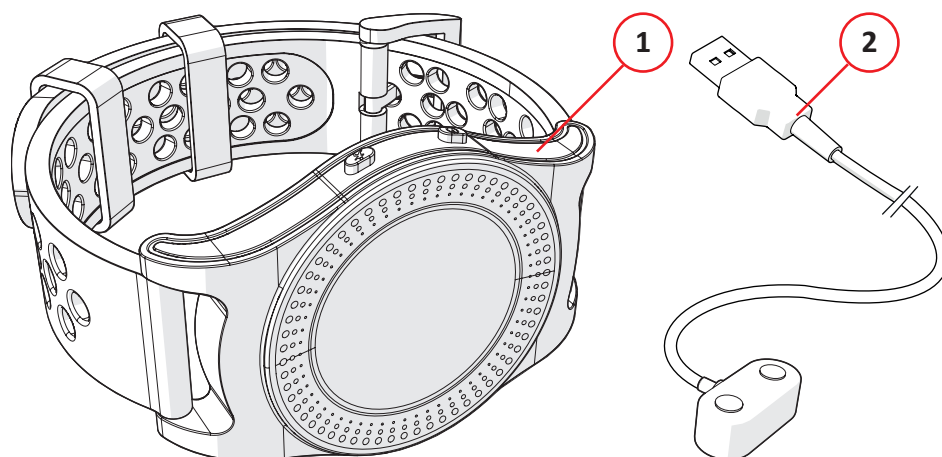
- ⚠ **AVERTISSEMENT** Il est interdit d'ouvrir ou de réparer soi-même le produit. Cela annulerait toutes les garanties. Ne faites entretenir le produit que par du personnel d'entretien certifié.

3 Préparations pour l'utilisation

3.1 Déballage

- Déballez l'appareil avec soin.
- Vérifiez le contenu de l'emballage (description ci-dessous). Si un élément quelconque manque, veuillez contacter votre revendeur.
- Nous vous recommandons de conserver la boîte d'origine et les emballages au cas où vous devriez retourner le produit pour une réparation. C'est la seule façon de protéger le produit de toute détérioration lors du transport. Si vous mettez toutefois au rebut la boîte et les divers emballages, n'oubliez pas de les recycler pour protéger l'environnement.

3.2 Contenu de l'emballage

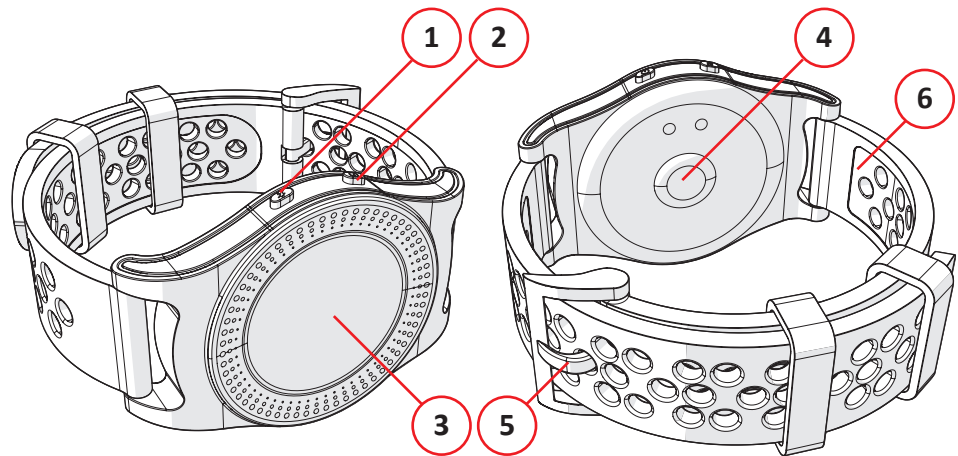


Les éléments suivants sont contenus dans l'emballage reçu :

1. Montre de sport
2. Câble de raccordement USB

4 Fonctions

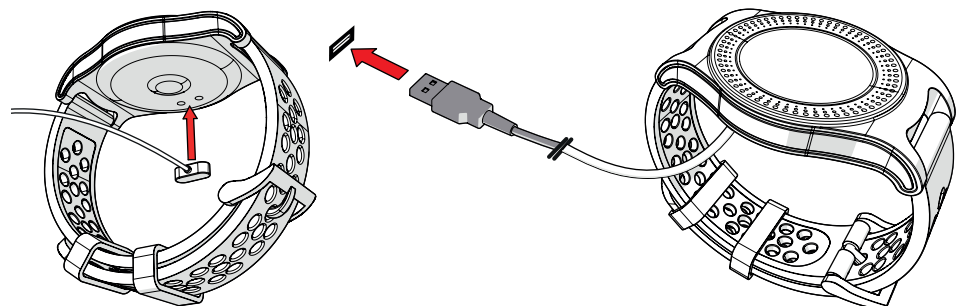
4.1 Éléments principaux



Montre de sport

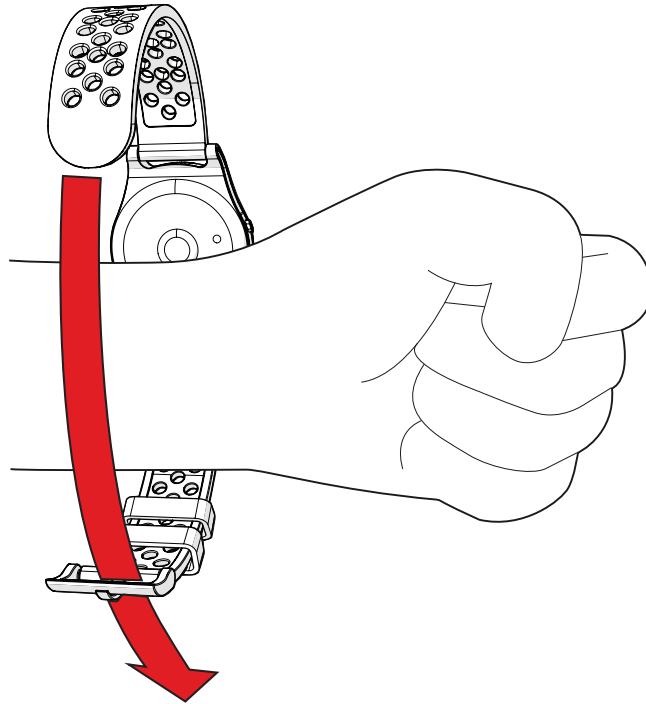
1. Bouton Sport
2. Bouton On/Off
3. Écran tactile (unique)
4. Capteur de pouls
5. Boucle
6. Bracelet

4.1 Charger la montre de sport



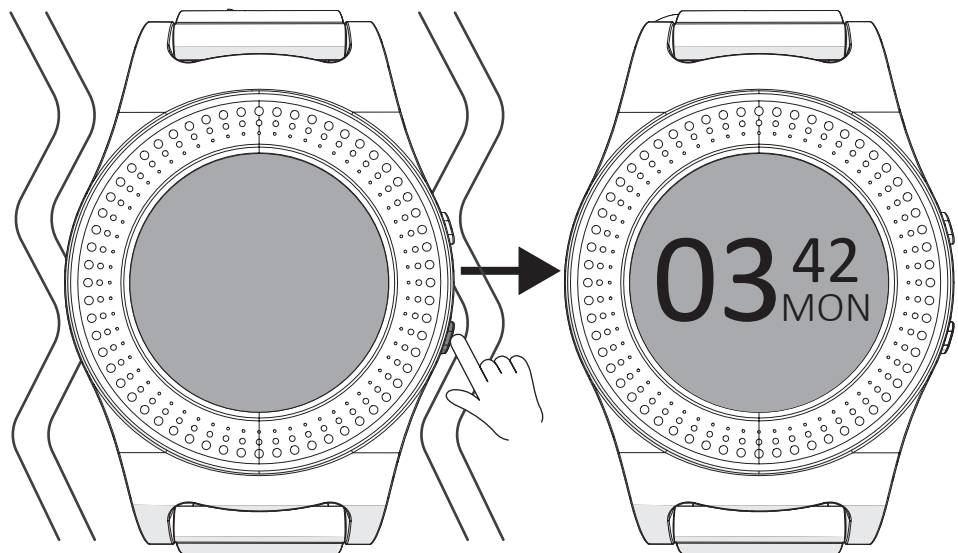
- Raccordez le connecteur de charge à la montre de sport. Le produit ne peut se connecter que d'une seule manière.
- Raccordez la fiche USB dans le port USB d'un ordinateur/portable/adaptateur.

4.2 Enlever la montre de sport

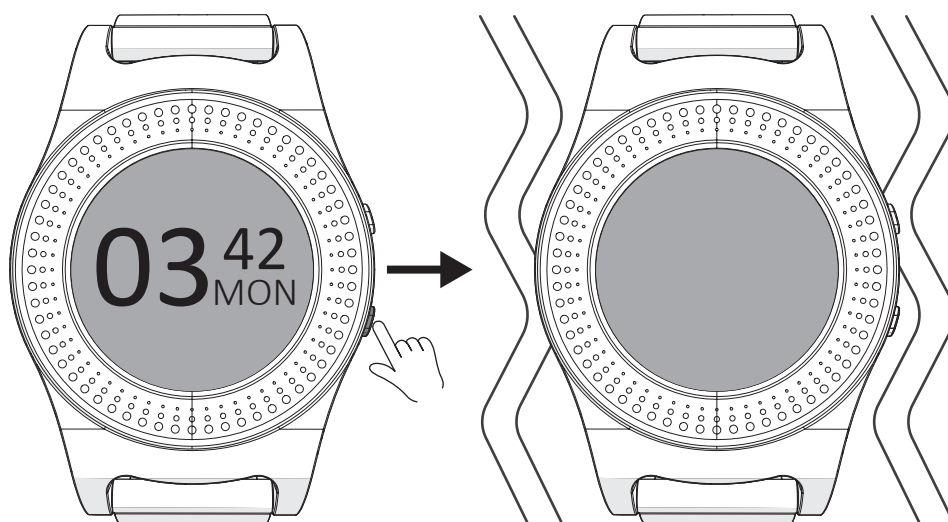


- Mettez la montre de sport à votre poignet.
- Passez le bracelet dans la boucle.
- Fermez la boucle.

4.3 Activer ou désactiver la montre



- Maintenez le bouton On/Off enfoncé 2 secondes.
- L'écran de la montre de sport s'allume.
- L'appareil est maintenant branché.



- Maintenez le bouton On/Off enfoncé 2 secondes.
- L'appareil est maintenant éteint.

i La montre de sport se met en position de veille après 1 minutes.
Maintenez la touche On/Off enfoncée pendant 2 secondes pour de nouveau utiliser la montre de sport.

4.4 Signification des icônes sur l'écran



1. Heure
2. Jour
3. Bluetooth
4. Niveau de la batterie
5. Date
6. Compteur de pas
7. Pouls

4.5 Naviguer dans le menu

4.5.1 Bouton On/Off

i L'heure s'affiche automatiquement quand vous allumez la montre de sport.

Glissez vers la droite pour choisir les fonctions suivantes :

- Compteur de pas
- Sport
- Pouls
- Sommeil
- Plus

Glissez vers le haut pour choisir la fonction suivante :

- Météo

Glissez vers la gauche pour choisir la fonction suivante :

- Messages

4.5.2 Bouton Sport

Glissez vers le bas pour choisir les fonctions suivantes :

- Promenade
- Marche rapide (extérieur)
- Marche rapide (intérieur)
- Vélo
- Randonnée
- Historique

4.6 Explications des fonctions de la montre de sport



4.6.1 Horloge

Affiche l'heure, la date et/ou le jour.

- i** L'heure s'affiche automatiquement quand vous allumez la montre de sport.
- i** L'horloge peut être adaptée pour ainsi afficher d'autres options. Voyez **Adapter l'affichage** pour plus d'informations

4.6.2 Compteur de pas

Le compteur de pas indique le nombre de pas parcourus et les calories brûlées du jour en cours.

4.6.3 Sport

Ouvrez les activités sportives et affichez la dernière activité sportive.



4.6.4 Promenade

Activez cette option pour lancer l'activité **Promenade**.

4.6.5 Marche rapide (extérieur)

Activez cette option pour lancer l'activité **Marche rapide (extérieur)**.

4.6.6 Marche rapide (intérieur)

Activez cette option pour lancer l'activité **Marche rapide (intérieur)**.



4.6.7 Vélo

Activez cette option pour lancer l'activité **Vélo**.

4.6.8 Randonnée

Activez cette option pour lancer l'activité **Randonnée**.

4.6.9 Historique

Regardez l'historique des activités sportives.



4.6.10 Pouls

Enregistrez votre pouls et affichez votre pouls actuel.

i Veillez à garantir une bonne fixation au poignet. Une montre de sport trop lâche peut se perdre et n'enregistre pas le pouls. Une montre trop serrée peut provoquer de l'inconfort.

4.6.11 Sommeil

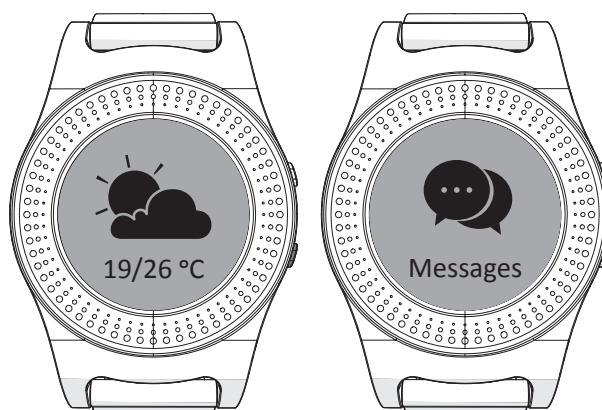
Affiche l'heure du sommeil léger et profond de la nuit écoulée.

4.6.12 Plus

Glissez vers le bas sur cet écran pour ouvrir les options suivantes :



- Chronomètre
- Cherchez téléphone
- Info



4.6.13 Météo

Affiche la température et la météo à l'emplacement actuel.

- i** Si la météo ne correspond pas à votre localisation actuelle, naviguez dans l'app vers **Réglage** (settings), **Réglage avancé** (advanced settings), où vous pourrez choisir votre localisation actuelle sur **Météo** (weather).

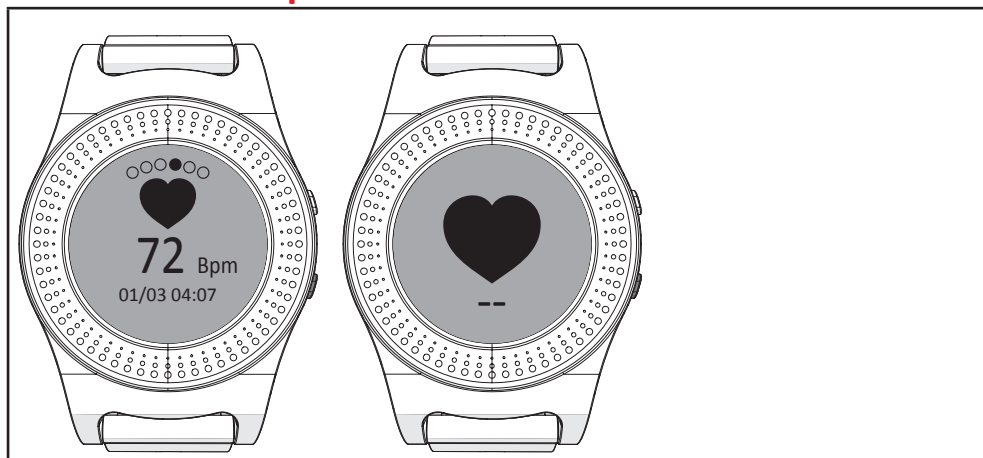
4.6.14 Messages

Affichez les messages entrants sur le téléphone.

- i** Naviguez dans l'app vers **Réglage** (settings), **Notifications** pour choisir quelles sont les applications qui peuvent envoyer des messages sur votre montre de sport.

5 Utilisation

5.1 Prendre le pouls.



- Naviguez vers **Pouls**.
- Appuyez sur l'affichage pour prendre votre pouls.

i Veillez à garantir une bonne fixation au poignet. Une montre de sport trop lâche peut se perdre et n'enregistre pas le pouls. Une montre trop serrée peut provoquer de l'inconfort.

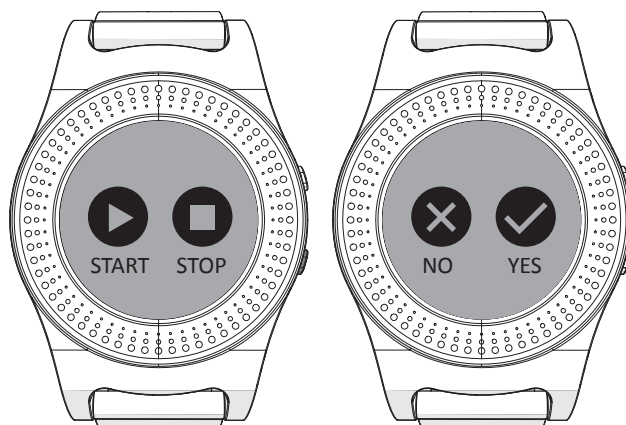
5.2 Démarrer/arrêter une activité sportive.



- Pour démarrer une activité sportive, sélectionnez l'activité sportive souhaitée.

i La montre de sport cherche alors un signal GPS.

- L'activité sportive démarre quand la montre de sport a une bonne connexion GPS.



- Pour mettre fin à une activité sportive, maintenez la touche enfoncée pendant secondes.
- Sélectionnez **STOP**.
- Sélectionnez **OUI (yes)**.

5.3 Adapter l'affichage

- Maintenez l'affichage enfoncé pendant 3 secondes.
- Choisissez la disposition souhaitée pour l'affichage.
- Appuyez brièvement sur l'affichage pour confirmer.

6 Gérer la montre de sport par votre téléphone

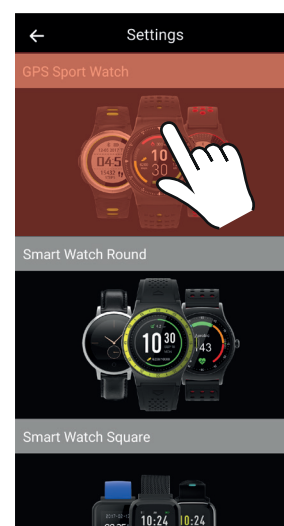
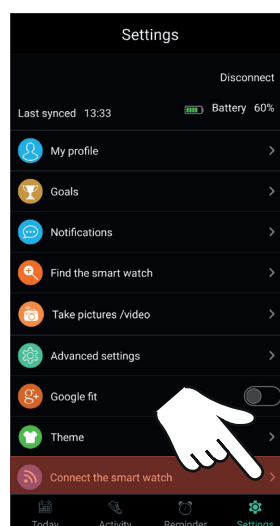
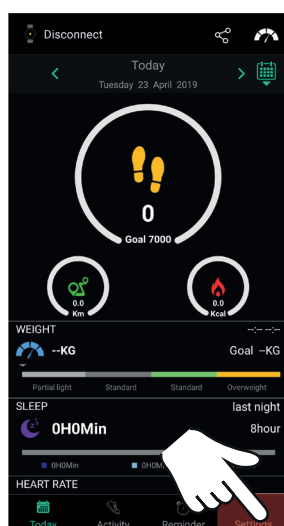
6.1 Installation de l'app Orunning



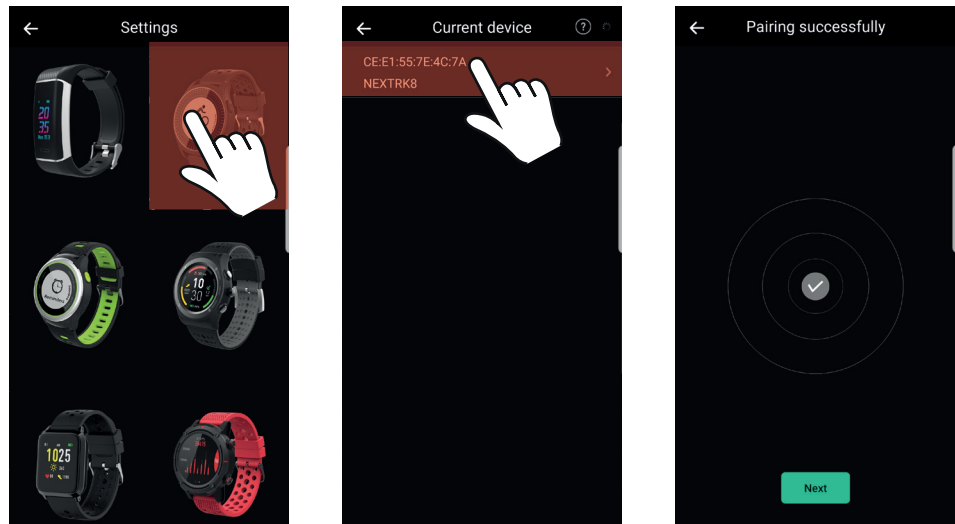
- Téléchargez l'app Orunning pour Android ou iOS sur votre téléphone par Google Play ou l'Apple App Store.

6.2 Relier à la montre de sport

- Activez la fonction Bluetooth de votre appareil.
- Ouvrez l'app Orunning sur votre téléphone.



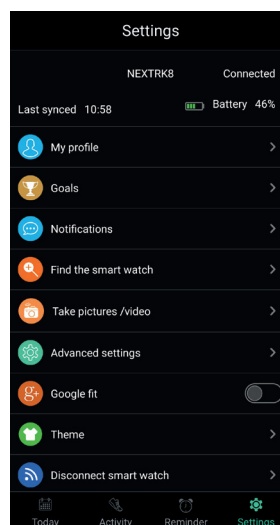
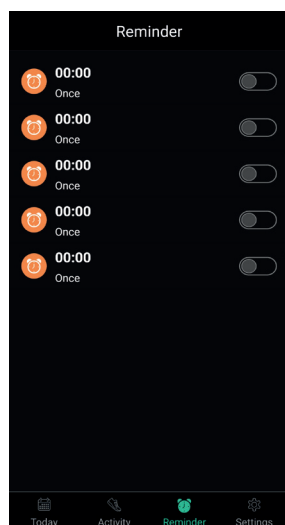
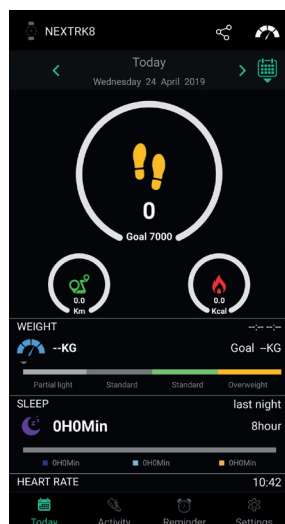
- Naviguez vers **Réglage** (settings).
- Sélectionnez **Raccorder la montre** (connect the smart watch).
- Sélectionnez **Montre de sport GPS** (GPS sport watch).



- Sélectionnez la bonne montre de sport.
- Cherchez les appareils Bluetooth et sélectionnez NEXTRK8 pour établir la connexion.
- La montre de sport est reliée à votre téléphone

6.3 Utiliser l'app Orunning.

- i** Synchronisez régulièrement la montre de sport et l'app.
- Ouvrez l'appOrunning sur votre téléphone.
- i** Le panneau **Aujourd'hui** (today) s'ouvre automatiquement.



Aujourd'hui (today)

- Affiche le nombre de pas parcourus, la distance et les calories brûlées du jour en cours. Indique également le poids, le sommeil et le pouls.

Activité (activity)

- Affiche toutes les activités que la montre de sport a enregistrées. En cliquant sur l'activité, elle est affichée.

Rappel (reminder)

- Affiche toutes les heures de réveils/rappels. Ces derniers doivent être paramétrés manuellement.

Réglage (settings)

- Affiche les réglages. Le profil et les objectifs peuvent notamment être paramétrés ici. La connexion avec la montre de sport peut être mise en/hors service ici.

7 Exporter les données de votre montre de sport

7.1 Installation de l'app Strava



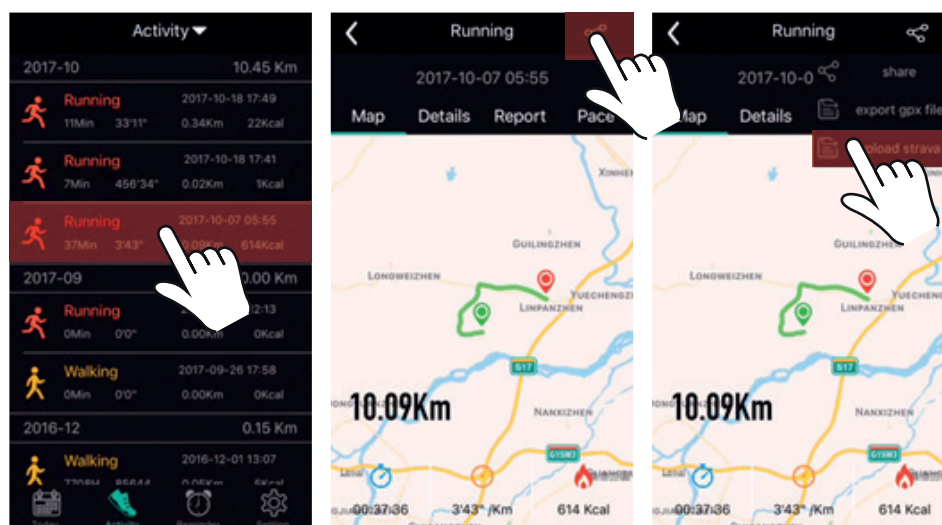
- Téléchargez l'app Orunning pour Android ou iOS sur votre téléphone par Google Play ou l'Apple App Store.

7.2 Télécharger une activité vers l'app Strava

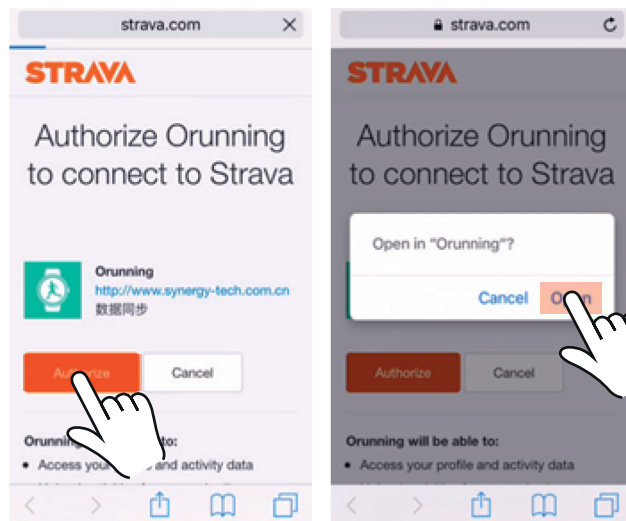
- Ouvrez l'app Orunning sur votre téléphone.

i Pendant la première exportation d'une activité, l'app Strava va demander l'accès à l'app Orunning.

- Sélectionnez le panneau **Activité** (activity).



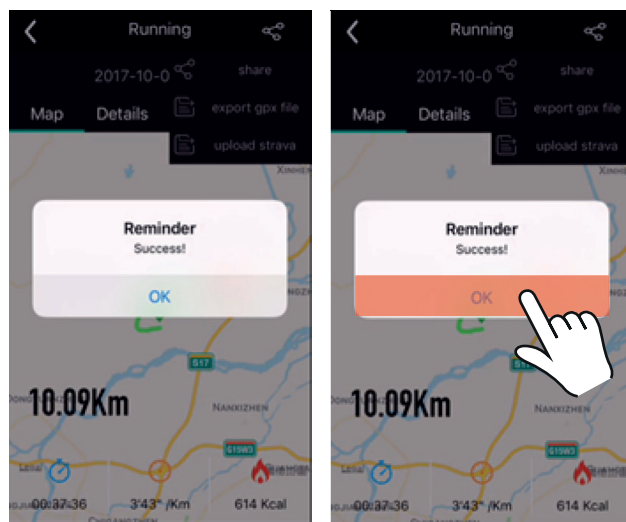
- Sélectionnez l'activité dont vous souhaitez l'exportation.
- Sélectionnez l'icône Partager ∞.
- Sélectionnez **télécharger strava** (upload strava).
- L'app ouvre automatiquement le navigateur Internet.



- Sélectionnez **Autoriser** (authorize) dans la page web ouverte. open
- Appuyez sur **Ouvrir (open)** pour confirmer votre choix.
- La page web se ferme et l'app Orunning s'ouvre.

L'app Strava est reliée avec succès à l'app Orunning.

- Sélectionnez l'icône Partager ☰.
- Sélectionnez **télécharger strava** (upload strava).



- Quand le téléchargement est réussi, un écran déroulant va apparaître dans l'image.
- Appuyez sur OK.
- L'activité a été téléchargée avec succès dans l'app Strava.

8 Nettoyage et maintenance

- Rincez la montre de sport à l'eau quand vous avez intensément participé à des sports d'eau (salée). Le sel de mer et le chlore peuvent endommager la montre de sport.
- N'utilisez pas de nettoyeurs chimiques agressifs tels que de l'ammoniaque, de l'acide ou de l'acétone pour nettoyer le produit.

9 Caractéristiques techniques

- Numéro de modèle : NEXTRK
- Poids : 40 g
- Dimensions : 265 x 45 x 13,5 mm
- Taille de l'écran: 1.1" / 28 mm
- Ram: 64 kB
- Rom: 512 kB
- Connectivité: Bluetooth 4.0
- Résistance à l'eau: IP68
- Options de langue : Anglais, allemand, français, espagnol, italien

10 Élimination d'appareils électriques et électroniques



Ce symbole sur le matériel, ses accessoires ou son emballage indique que le produit ne doit pas être traité comme un déchet ménager. Veuillez mettre cet équipement au rebut au point de collecte prévu pour le recyclage des déchets des équipements électriques et électroniques, dans l'Union européenne et dans d'autres pays européens disposant de systèmes de collecte distincts pour les produits électriques et électroniques usagés. En vous assurant de la correcte mise au rebut de ce produit, vous contribuez à réduire les risques potentiels pour l'environnement et la santé publique susceptibles de se produire suite à une gestion inappropriée des déchets de ce produit. Le recyclage des matériaux contribue également à la préservation des ressources naturelles. Nous vous remercions donc de ne pas mettre vos équipements électriques et électroniques au rebut avec les ordures ménagères normales.

Pour en savoir plus sur le recyclage de ce produit, veuillez contacter votre municipalité, votre service des ordures ménagères ou la boutique d'achat de ce produit.