

difficulta a circulação sanguínea, ao passo que usá-lo muito largo pode permitir a entrada de outra luz, o que afeta a medição.

Coloque a mão numa superfície plana com os dedos abertos em repouso. A parte posterior do seu relógio deve estar em contacto com a pele.

Não se mexa e evite interagir com o relógio durante a medição.

**PASO 1: CARGA** Conecte su smartwatch al cargador incluido.
**ADVERTENCIA:** Para prevenir daños en su reloj, utilice únicamente el cargador que se proporciona.
No utilice un concentrador USB, un distribuidor USB, un cable en “y” USB, una batería portátil u otros dispositivos periféricos para cargar.

**PASO 2: EMPEZAR** En su teléfono, descargue la aplicación Skagen Hybrid Smartwatches. Abra la aplicación y siga las instrucciones para configurar una cuenta y emparejar su dispositivo. La aplicación le guiará en cuanto a cómo utilizar su smartphone una vez que esté emparejado.

Para más información, visite: support.skagen.com

Apple y el logotipo de Apple son marcas comerciales de Apple Inc., registradas en EE. UU. y en otros países. App Store es una marca de servicio de Apple Inc. Google Play y el logotipo de Google Play son marcas comerciales de Google LLC.

**SEGUIIMIENTO DE LA FRECUENCIA CARDÍACA**
**USO DIARIO:** Lleve puesta la correa por encima del hueso de la muñeca con el reloj reposando de forma plana e inmóvil contra la piel.
**EJERCICIO:** Ajuste la correa y mueva el reloj más arriba en la muñeca. Aflojar cuando haya terminado.

**CONTROL DEL OXIGENO EN SANGRE**

Lleve el reloj un poco más arriba del brazo y evite presionarlo contra el hueso de la muñeca.

Asegúrese de que el reloj se ajusta cómodamente a la muñeca. Llevar el reloj demasiado apretado obstruye la circulación de la sangre, mientras que llevarlo demasiado suelto puede dejar que entre otra luz, lo que afecta a la medición.

Coloque la mano sobre una superficie plana con los dedos abiertos. La parte trasera del reloj debe estar en contacto con la piel.

No se mueva y evite interactuar con el reloj durante la medición.

**KROK 1: ŁADOWANIE** Podłącz smartwatch do załączonej ładowarki.
**OSTRZEŻENIE:** Aby uniknąć uszkodzenia zegarka, należy używać wyłącznie dołączonej ładowarki. Do ładowania nie należy używać koncentratora ani rozdzielacza USB, kabla USB typu Y, akumulatorów wieloogniwowych ani innych urządzeń peryferyjnych.

**KROK 2: WPROWADZENIE** Pobierz na telefon aplikację Skagen Hybrid Smartwatches. Otwórz aplikację i postępuj zgodnie z instrukcjami, aby skonfigurować konto i sparować urządzenie. Po sparowaniu w aplikacji będą znajdować się informacje o tym, jak korzystać ze smartwatcha.

Szczegółowe informacje można znaleźć na stronie: support.skagen.com

Apple oraz logo Apple są znakami towarowymi firmy Apple Inc., zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. App Store jest znakiem usługowym firmy Apple Inc. Google Play oraz logo Google Play są znakami towarowymi firmy Google LLC.

**MIERZENIE PULSU**
**CODZIENNE UŻYTKOWANIE:** Urządzenie należy nosić tak, aby pasek znajdował się powyżej nadgarstka, a zegarek przylegał płasko do skóry.
**ĆWICZENIA:** Zaciśnij pasek i przesuń zegarek w górę nadgarstka. Po zakończeniu poluzuj pasek.

**MONITOROWANIE SATURACJI KRWI**

Noś zegarek nieco wyżej na ręce i unikaj dociskania go do kości nadgarstka.

Upewnij się, czy zegarek wygodnie przylega do nadgarstka. Zbyt ciasno zapięty pasek ogranicza krążenie krwi, natomiast zbyt luźno zapięty może przepuszczać inne światło, co zaburza pomiar.

Oprzyj dłoń na płaskiej powierzchni i rozchyl palce. Spód koperty zegarka powinien dotykać Twojej skóry.

Nie ruszaj się i unikaj obstugiwania zegarka w czasie pomiaru.

**1.ADIM: ŞARJ** Akıllı saatinizi birlikte gelen şarj cihazına bağlayın.
**UYARI:** Saatinize zarar gelmesini önlemek için yalnızca içerikteki şarj cihazını kullanın.Cihazınızı şarj etmek için USB çoğaltıcı, USB bölücü, USB y-kablosu, pil takımı ya da diğer çevre birimlerini kullanmayın.

**2.ADIM: BAŞLARKEN** Telefonunuzdan Skagen Hybrid Smartwatches Uygulamasını indirin. Uygulamayı açın, bir hesap oluşturmak ve cihazınızı eşleştirmek için talimatları takip edin. Uygulama, eşleştirme işlemini yaptığınızda akıllı saatinizi nasıl kullanacağınızı gösterecektir.

Daha fazla bilgi için, şu sayfaya gidin: support.skagen.com

Apple ve Apple logosu Apple Inc.'in ticari markalarıdır ve bu markalar ABD'de ve diğer ülkelerde kayıtlıdır. App Store Apple Inc.'in hizmet markasıdır. Google Play oraz logo Google Play są znakami towarowymi firmy Google LLC.

**KALP ATIŞI TAKİBİ**
**GÜNLÜK KULLANIM:** Kayış, saat cildinizin üzerinde düz ve sabit duracak şekilde el bileğinizin üzerine takın.
**EGZERSİZ:** Kayış sıklığının ve saati bileğinizde yukarıya hareket ettirin. Bittiginde gevşetin.

Lleve el reloj un poco más arriba del brazo y evite presionarlo contra el hueso de la muñeca.

Asegúrese de que el reloj se ajusta cómodamente a la muñeca. Llevar el reloj demasiado apretado obstruye la circulación de la sangre, mientras que llevarlo demasiado suelto puede dejar que entre otra luz, lo que afecta a la medición. Coloque la mano sobre una superficie plana con los dedos abiertos. La parte trasera del reloj debe estar en contacto con la piel.

Hareketsiz kalın ve ölçüm sırasında saatle etkileşime girmeyin

**LANGKAH 1: ISI DAYA** Hubungan jam tangan pintar Anda pada pengisi daya yang disertakan.
**PERINGATAN:** Untuk menghindari kerusakan pada jam tangan Anda, hanya gunakan pengisi baterai yang disertakan. Mohon untuk tidak menggunakan hub USB, splitter USB, kabel y USB, baterai, atau perangkat tambahan lainnya untuk mengisi daya.

**LANGKAH 2: MEMULAI** Di ponsel Anda, unduh Aplikasi Skagen Hybrid Smartwatches. Buka aplikasi tersebut dan ikuti instruksi untuk mengatur akun dan pasangkan perangkat Anda. Aplikasi tersebut akan memandu Anda cara menggunakan jam tangan pintar Anda setelah dipasangkan.

Untuk informasi terperinci, kunjungi: support.skagen.com

Apple dan logo Apple adalah merek dagang dari Apple Inc., terdaftar di AS dan negara-negara lain. App Store adalah merek layanan dari Apple Inc. Google Play dan logo Google Play adalah merek dagang dari Google LLC.

**PELACAKAN DETAK JANTUNG**
**PENGUNAAN SEHARI-HARI:** Kenakan tali pengikat di atas tulang pergelangan tangan Anda dengan jam tangan tetap datar dan diam menempel di kulit Anda.
**LATIHAN:** Kencangkan tali dan pindahkan jam tangan lebih tinggi pada pergelangan tangan Anda. Kendurkan bila sudah selesai.

**PELACAKAN OKSIGEN DARAH**

Kenakan arloji Anda sedikit lebih tinggi di lengan Anda dan hindari menekan arloji Anda ke tulang pergelangan tangan Anda.

Pastikan jam tangan Anda pas dengan nyaman di pergelangan tangan Anda. Mengenakan jam tangan Anda terlalu ketat menyempitkan sirkulasi darah saat memakainya terlalu longgar dapat membiarkan cahaya lain masuk, yang memengaruhi pengukuran.

Letakkan tangan Anda di permukaan yang rata dengan jari-jari Anda terbuka. Bagian belakang jam tangan Anda harus bersentuhan dengan kulit Anda.

Tetap diam dan hindari berinteraksi dengan arloji selama pengukuran.

**ステップ 1：充電**
スマートウォッチを付属の充電器に接続します。\*警告：時計への損傷を避けるため、同梱の充電器のみご使用ください。\*
USBハブ、USBスプリッター、USB Yケーブル、電池パックやその他の周辺機器を充電に使用しないでください。

**ステップ 2：開始**
携帯上で、Skagen Hybrid Smartwatches アプリをダウンロードします。アプリを開き、説明に従いアカウントを設定してデバイスをペアリングします。ペアリング後、アプリでスマートウォッチの使用法が段階的に説明されます。

詳細情報へのアクセス: support.skagen.com

AppleおよびAppleロゴは、米国およびその他の国におけるApple Inc.の登録商標です。App StoreはApple Inc.のサービスマークです。Google PlayおよびGoogle Playロゴは、Google LLC.の登録商標です。

**心拍数トラッキング**
日常：ウォッチが動かないように手根骨にピッタリと接した状態でストラップを着用します。運動時：ストラップをしっかりと締め、ウォッチが手首の高い位置に来るようにしてください。完了したら緩めます。

**血液酸素トラッキング**

時計を腕の少し上に着用し、時計を手首の骨に押し付けないようにします。

時計が手首に快適にフィットすることをご確認ください。時計をきつく締めすぎると血液循環が制限され、緩すぎると他の光が入り、測定に影響を与える可能性があります。指を開いたまま、平らな面に手を置きます。時計の裏側に肌に触れる必要があります。測定中は動かないようにし、時計との相互作用を避けてください。

1 단계:충전 스마트워치를 동봉된 충전기에 연결하세요.
경고: 시계 손상을 방지하려면, 반드시 동봉된 충전기만을 사용해야 합니다.USB 허브나 USB 분배기, USB Y 케이블, 배터리 팩, 다른 주변 기기를 사용하여 충전하지 마십시오.

2 단계: 시작하기 휴대폰에 Skagen Hybrid Smartwatches 앱을 다운로드하세요. 앱을 열고 안내에 따라 계정을 설정하고 기기와 페어링하세요. 페어링이 완료되면 앱에서 스마트워치 사용 방법을 안내해 드릴 것입니다.

자세한 정보를 원하시면, 방문하십시오: support.skagen.com

Apple과 Apple 로고는 미국 및 기타 국가들에 등록된 Apple Inc.의 상표입니다. App Store는 Apple Inc의 서비스 마크입니다.

Google Play 와 Google Play 로고는 Google LLC의 상표입니다.

심박 수 추적 매일 사용: 손목 뼈 위에 위치의 평평한 면을 피부 쪽으로 대고 스트랩을 착용하세요. 운동: 줄을 단단하게 고정한 다음 시계를 팔목 위 부분으로 올려 주세요. 완료 되면 살짝 풀어 주세요.

**혈중 산소 추적**

위치를 팔보다 약간 높게 착용하고 손목 뼈에 위치를 누르지 마세요.

위치가 손목에 편안하게 맞는지 확인하세요. 위치를 너무 꽉 조이면 혈액 순환이 위축되고 너무 느슨하게 착용하면

다른 빛이 들어와 측정에 영향을 줄 수 있습니다. 손가락을 벌린 상태로 손을 평평한 표면에 올려 놓으세요. 위치의 뒷면이 피부에 닿아야 합니다. 측정하는 동안 가만히 있어야 하며 위치를 조작하지 말아야 합니다.

**第1步：充電**
將你的智慧手錶連接至附帶的充電器。警告：為了避免損壞您的手錶，只能使用原裝充電器。不要使用USB集線器、USB分配器、USB y-cable多功能線、電池組或其他週邊裝置充電。

**第2步：开始**
在你的手機上，下載Skagen Hybrid Smartwatches應用程式。打開應用程式，按照說明設定賬號和配對你的裝置。配對後，此應用程式將引導你如何使用你的智慧手錶。

請訪問support.skagen.com了解補充信息。Apple和Apple標誌是蘋果公司在美國以及其他國家註冊的商標。App Store（應用商店）是蘋果公司的服務標誌。Google Play和Google Play標誌是谷歌公司的商標。

**心率追蹤**
日常使用：將錶帶佩戴在你的腕骨上方，讓手錶平貼在你的皮膚上並且靜止不動。鍛煉：將錶帶緊緊並且將手錶移至您的手腕上較高處。完成後鬆開。

**血氧跟蹤**

將手錶戴在手臂略高的位置，避免將手錶壓在腕骨上。確保您的手錶舒適地戴在手腕上。手錶戴得太緊會限制血液循環，而戴得太松可能會讓其他光線進入，因此影響測量。

將手放在平坦的表面上，手指自然張開。手錶背面應與您的皮膚接觸。在測量過程中保持靜止並避免與手錶交互。

**الخطوة ١: الشحن**
قم بتوصيل ساعتك الذكية بالشاحن المرفق.

تحذير: لتجنب تلف ساعتك، استخدم الشاحن المرفق فقط. لا تستخدم موزع أو مقسم USB أو وصلة USB y-cable أو شاحن محمول أو أي جهاز طرفي آخر للشحن.
تأكد من أن ساعتك مثبتة على معصمك بشكل مريح. قد يؤدي ارتداء ساعتك بإحكام شديد إلى تقييد الدورة الدموية، بينما يؤدي ارتدائها بشكل فضفاض جدًا إلى السماح بدخول ضوء آخر، مما يؤثر على القياس.
ضع يدك على سطح منبسط مع فتح أصابعك. يجب أن يكون الجزء الخلفي من ساعتك ملامسًا لجلدك.
ابقْ ثابتًا وتجنب التفاعل مع الساعة أثناء القياس.

Apple وشعار Apple هي علامات تجارية تابعة لشركة Apple Inc. وهي شركة مسجلة في الولايات المتحدة ودول أخرى. App Store هو علامة خدمة تابعة لشركة Apple Inc.

Google Play وشعار Google Play هي علامات تجارية تابعة لشركة Google LLC. Google Play وشعار Google Play تتبعان **ذقات القلب** الاستخدام اليومي لبسّ الحزام فوق عظام معصمك مسطح الساعة مسطحة ليلتصق بجلدك. تمّرن

اربط الشريط فوق الساعة لتكون أعلى من رسّك. فكّه بعد الانتهاء.

**تتبع أوكسجين الدم**

قم بارتداء ساعتك أعلى الذراع بقليل خلف المعصم وتجنب الضغط على ساعتك بعظم معصم اليد.
تأكد من أن ساعتك مثبتة على معصمك بشكل مريح. قد يؤدي ارتداء ساعتك بإحكام شديد إلى تقييد الدورة الدموية، بينما يؤدي ارتدائها بشكل فضفاض جدًا إلى السماح بدخول ضوء آخر، مما يؤثر على القياس.

ضع يدك على سطح منبسط مع فتح أصابعك. يجب أن يكون الجزء الخلفي من ساعتك ملامسًا لجلدك.
ابقْ ثابتًا وتجنب التفاعل مع الساعة أثناء القياس.

Apple وشعار Apple هي علامات تجارية تابعة لشركة Apple Inc. وهي شركة مسجلة في الولايات المتحدة ودول أخرى. App Store هو علامة خدمة تابعة لشركة Apple Inc.

**ШАГ 1: ЗАРЯДКА И ВКЛЮЧЕНИЕ**
Подключите смарт-часы к зарядному устройству, входящему в комплект поставки.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:**Во избежание повреждения часов используйте только зарядное устройство.

поставляемое в комплекте.Не используйте для зарядки USB-концентратор, USB-сплиттер, USB-разветвитель, резервный аккумулятор или другое периферийное устройство.

**ШАГ 2: ЗАГРУЗКА И СОПРЯЖЕНИЕ**
На телефоне загрузите приложение Skagen Hybrid Smartwatches. Откройте приложение и следуйте инструкциям по настройке акаунта и сопряжению своего устройства. После сопряжения приложение предоставит пошаговые инструкции по использованию ваших смарт-часов.

На сайте support.skagen.com представлена дополнительная информация.

Название Apple и логотип Apple являются торговыми марками компании Apple Inc., зарегистрированной в СШАи других странах.App Store является знаком обслуживания компании Apple Inc. Google Play by Google и Google Play являются торговыми марками компании Google LLC.

**ОТСЛЕЖИВАНИЕ ПУЛЬСА ЕЖЕДНЕВНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ:** Наденьте ремешок на запястье таким образом, чтобы смарт-часы полностью прилегли к коже и оставались неподвижными на руке.
**ТРЕНИРОВКА:** Затяните ремешок и поднимите часы вверх по запястью. Ослабьте ремешок, когда закончите.

**ОТСЛЕЖИВАНИЕ КИСЛОРОДА В КРОВИ**

Носите свои часы немного выше на руке, чем обычно. Часы не должны прижиматься к косточке запястья.

Убедитесь, что часы удобно сидят на запястье. Если часы слишком плотно сидят на руке, это ухудшает кровообращение, а если слишком свободно — под часы проникает свет, что негативно влияет на измерение.

Поместите руку с открытой расслабленной ладонью на плоскую поверхность. Задняя часть часов должна контактировать с кожей.

Не шевелитесь и не трогайте часы во время измерения.

To view instructions, product information and warranty, visit support.Skagen.com.

For at se instruktioner, produktoplysning og garanti på Dansk gå til support.Skagen.com.

Als u instructies, productinformatie en garantiegegevens in het Nederlands wilt zien, breng dan een bezoek aan support.Skagen.com.

Penru instrucțiuni, informații despre produs și garanție în limba Svenska, vizitați support.Skagen.com.

For å se instruksjoner, produktinformasjon og garanti på Norsk, besøk support.Skagen.com.

ສາມາດຖອດຄຳແນະນຳ ທີ່ຂອງພາສາລັດຖະການ ແລະການຮຽນປະກັນໄພ ໂທຍ ໂດຍການເບິ່ງໜ້າ support.Skagen.com.

Penru instrucțiuni, informații despre produs și garanție în limba Română, vizitați support.Skagen.com.

Chcete-li zobrazit pokyny, informace o produktu a záruku v jazyce Cesky, navštivte support.Skagen.com.

Đé xem hướng dẫn, thông tin sản phẩm và bảo hành bằng tiếng Việt, hãy truy cập support.Skagen.com.

A(z) Magyar nyelvű instrukciók, termékismertető és szavatosság megtekintéséhez látogasson el a support.

Skagen.com oldalra.

Apple and the Apple logo are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc. Google Play and the Google Play logo are trademarks of Google LLC.

# SKAGEN

## DENMARK

To view instructions, product information and warranty, visit support.Skagen.com.

For at se instruktioner, produktoplysning og garanti på Dansk gå til support.Skagen.com.

Als u instructies, productinformatie en garantiegegevens in het Nederlands wilt zien, breng dan een bezoek aan support.Skagen.com.

Penru instrucțiuni, informații despre produs și garanție în limba Svenska, vizitați support.Skagen.com.

For å se instruksjoner, produktinformasjon og garanti på Norsk, besøk support.Skagen.com.

ສາມາດຖອດຄຳແນະນຳ ທີ່ຂອງພາສາລັດຖະການ ແລະການຮຽນປະກັນໄພ ໂທຍ ໂດຍການເບິ່ງໜ້າ support.Skagen.com.

Penru instrucțiuni, informații despre produs și garanție în limba Română, vizitați support.Skagen.com.

Chcete-li zobrazit pokyny, informace o produktu a záruku v jazyce Cesky, navštivte support.Skagen.com.

Đé xem hướng dẫn, thông tin sản phẩm và bảo hành bằng tiếng Việt, hãy truy cập support.Skagen.com.

A(z) Magyar nyelvű instrukciók, termékismertető és szavatosság megtekintéséhez látogasson el a support.

Skagen.com oldalra.

Apple and the Apple logo are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc. Google Play and the Google Play logo are trademarks of Google LLC.

To view instructions, product information and warranty, visit support.Skagen.com.

For at se instruktioner, produktoplysning og garanti på Dansk gå til support.Skagen.com.

Als u instructies, productinformatie en garantiegegevens in het Nederlands wilt zien, breng dan een bezoek aan support.Skagen.com.

Penru instrucțiuni, informații despre produs și garanție în limba Svenska, vizitați support.Skagen.com.

For å se instruksjoner, produktinformasjon og garanti på Norsk, besøk support.Skagen.com.

ສາມາດຖອດຄຳແນະນຳ ທີ່ຂອງພາສາລັດຖະການ ແລະການຮຽນປະກັນໄພ ໂທຍ ໂດຍການເບິ່ງໜ້າ support.Skagen.com.

Penru instrucțiuni, informații despre produs și garanție în limba Română, vizitați support.Skagen.com.

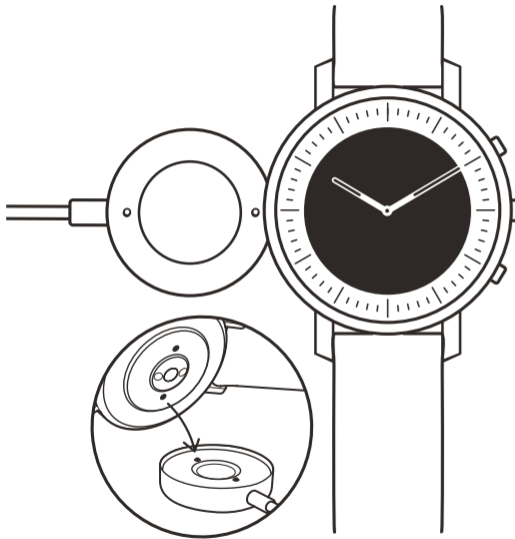
Chcete-li zobrazit pokyny, informace o produktu a záruku v jazyce Cesky, navštivte support.Skagen.com.

Đé xem hướng dẫn, thông tin sản phẩm và bảo hành bằng tiếng Việt, hãy truy cập support.Skagen.com.

A(z) Magyar nyelvű instrukciók, termékismertető és szavatosság megtekintéséhez látogasson el a support.

Skagen.com oldalra.

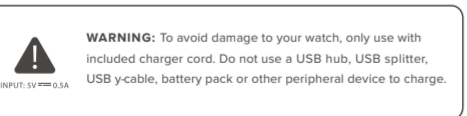
Apple and the Apple logo are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc. Google Play and the Google Play logo are trademarks of Google LLC.



1

## CHARGE

Connect your smartwatch to the included charger.



**WARNING:** To avoid damage to your watch, only use with included charger cord. Do not use a USB hub, USB splitter, USB y-cable, battery pack or other peripheral device to charge.

2

## DOWNLOAD & PAIR

On your phone, download the **Skagen Connected app**. Open the app and follow the instructions to set up an account and pair your device. The app will walk you through how to use your smartwatch once paired.



## HEART RATE TRACKING



**Daily Use:** Wear the strap above your wrist bone with the watch flat against your skin.



**Exercise:** Tighten the strap and move the watch higher on your wrist. Loosen when done.

## HELP & SUPPORT

Visit [support.skagen.com](https://support.skagen.com) for how-to's, troubleshooting, frequently asked questions & more.

## BLOOD OXYGEN TRACKING

Wear your watch slightly higher up your arm and avoid pressing your watch against your wrist bone.

Make sure your watch fits comfortably on your wrist. Wearing your watch too tight constricts the blood circulation while wearing it too loose may let other light in, which affects the measurement.

Place your hand on a flat surface with your fingers resting open. The back of your watch should be in contact with your skin.

Stay still and avoid interacting with the watch during the measurement.

**SCHRITT 1: AUFLADEN** Schließen Sie Ihre Smartwatch an das beiliegende Netzteil an. **ACHTUNG:** Um Schäden an Ihrer Uhr zu vermeiden, verwenden Sie nur das mitgelieferte Ladegerät. Nutze zum Aufladen weder ein USB-Hub noch einen USB-Splitter oder ein USB-Y-Kabel, einen Akku oder sonstige Peripheriegeräte.

**SCHRITT 2: LEGEN SIE LOS** Laden Sie auf Ihrem Smartphone die Skagen Hybrid Smartwatches-app herunter. Öffnen Sie die App und befolgen Sie die Anweisungen, um ein Konto einzurichten und Ihr Gerät zu koppeln. Die App wird Ihnen erklären, wie Sie Ihre Smartwatch nach dem Koppeln benutzen.

Für weitere Informationen, besuchen Sie: [support.skagen.com](https://support.skagen.com)  
Apple und das Apple Logo sind Handelsmarken von Apple, Inc., registriert in den USA und anderen Ländern. App Store ist eine Dienstleistungsmarke von Apple, Inc. Google Play und das Google Play Logo sind Handelsmarken von Google, Inc.

**HERZFREQUENZTRACKING** TÄGLICHER GEBRAUCH: Tragen Sie das Armband auf Ihrem Handgelenkknochen, wobei die Uhr eben und ruhig an Ihrer Haut anliegt. **BEIM TRAINING:** Ziehe das Armband fest und schiebe die Uhr am Handgelenk hoch. Nach Abschluss lösen.

**MESSUNG SAUERSTOFFSÄTTIGUNG BLUT**  
Tragen Sie Ihre Uhr etwas höher am Arm und vermeiden Sie dadurch, dass Ihre Uhr gegen Ihren Handgelenksknochen drückt.

Achten Sie darauf, dass Ihre Uhr bequem am Handgelenk sitzt. Tragen Sie die Uhr zu eng, so wird die Blutzirkulation behindert, tragen Sie die Uhr zu locker, könnte durch den zusätzlichen Lichteinfall die Messung beeinflusst werden.

Legen Sie Ihre Hand auf eine ebene Fläche und lassen Sie die Finger leicht gespreizt. Die Rückseite der Uhr sollte auf Ihrer Haut aufliegen. Bleiben Sie ruhig stehen und vermeiden Sie es, mit der Uhr während der Messung zu interagieren.

**ÉTAPE 1 : CHARGEMENT** Connectez votre smartwatch au chargeur inclus. **ATTENTION :** pour éviter d'endommager votre montre, utilisez uniquement le chargeur inclus. N'utilisez pas d'hub USB, de répartiteur USB, de câble USB en Y, de bloc batterie ou d'autre périphérique pour charger.

**ÉTAPE 2 : DÉMARRAGE** Sur votre téléphone, téléchargez l'appli Skagen Hybrid Smartwatches. Ouvrez l'appli et suivez les instructions pour créer un compte et jumeler votre gadget. L'appli vous montrera comment utiliser votre smartwatch une fois jumelée.

Pour des informations détaillées, rendez-vous sur : [support.skagen.com](https://support.skagen.com)  
Pour plus d'informations sur l'utilisation de votre montre, visitez [support.google.com/wearos](https://support.google.com/wearos)  
Apple et le logo Apple sont des marques déposées par Apple Inc., enregistrées aux États-Unis et dans d'autres pays. App Store est une marque de services d'Apple Inc. Google Play et le logo Google Play sont des marques déposées de Google LLC.

**SUIVI DE FRÉQUENCE CARDIAQUE** UTILISATION QUOTIDIENNE: Portez le bracelet au dessus de votre os de poignet en gardant la montre en position plate et immobile contre votre peau. **EXERCICE:** Serrez le bracelet et placez la montre plus haut sur votre poignet. Desserrez quand fini.

**SUIVI DE L'OXYGÈNE DANS LE SANG**  
Remontez votre montre légèrement sur votre bras en évitant de l'appuyer contre l'os du poignet. Assurez-vous que votre montre est adaptée confortablement à votre poignet. Si votre montre est trop serrée, la circulation sanguine est entravée. Si elle ne l'est pas assez, vous risquez de laisser entrer

d'autre lumière, ce qui affecte la mesure. Posez votre main sur une surface plane avec les doigts ouverts. Le dos de votre montre doit être en contact avec la peau. Restez immobile et évitez toute interaction avec la montre pendant la mesure.

**PUNTO 1: RICARICA** Collega il tuo smartwatch al caricabatteria incluso. **ATTENZIONE:** onde evitare danni all'orologio, usare soltanto il caricatore in dotazione. Non usare un hub USB, uno splitter USB, un cavo USB a "Y", un battery pack o altri dispositivi periferici per caricare il dispositivo.

**PUNTO 2: INTRODUZIONE** Scarica l'app Skagen Hybrid Smartwatches sul tuo telefono. Apri l'app e segui le istruzioni per creare un account e per accoppiare il tuo dispositivo. L'app ti spiegherà come utilizzare il tuo smartwatch, una volta accoppiato.

Per informazioni dettagliate, visitare: [support.skagen.com](https://support.skagen.com)  
Apple e il logo Apple sono marchi registrati di Apple Inc., registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. App Store è un marchio di servizio di Apple Inc. Google Play e il logo Google Play sono marchi registrati di Google LLC.

**MONITORAGGIO FREQUENZA CARDIACA** USO QUOTIDIANO: Indossa il cinturino sopra al tuo polso, mantenendo l'orologio piatto e a contatto con la tua pelle. **ESERCIZIO:** Stringere il cinturino e spostare ulteriormente l'orologio sopra al polso. Allentare quando fatto.

**MONITORAGGIO DELL'OSSIGENO NEL SANGUE**  
Indossa l'orologio sul braccio, leggermente più in alto del polso, evitando di premerlo contro l'osso. Assicurati che il tuo orologio si adatti comodamente al polso. Portandolo troppo stretto, si blocca la circolazione del sangue, mentre se è troppo allentato, si rischia di far entrare altra luce, influenzando la misurazione.

Metti la mano su una superficie piana tenendo le dita aperte. Il retro dell'orologio deve essere a contatto con la pelle. Stai fermo ed evita di interagire con l'orologio durante la misurazione.

**PASSO 1: CARREGAR** Ligue o seu relógio inteligente ao carregador incluído. **AVISO:** Para evitar danificar o seu relógio, utilize apenas o carregador incluído. Não use um concentrador USB, divisor USB, cabo Y USB, conjunto de baterias ou outro dispositivo periférico para carregar.

**PASSO 2: COMEÇAR** No seu telefone, descarregue a app Skagen Hybrid Smartwatches. Abra a app e siga as instruções para configurar uma conta e emparelhar o seu dispositivo. A app irá mostrar-lhe passo a passo como utilizar o seu relógio inteligente depois de emparelhado.

Per informazioni dettagliate, visitare: [support.skagen.com](https://support.skagen.com)  
Apple e o logotipo Apple são marcas registadas de Apple Inc., registadas nos EUA e noutros países. App Store é uma marca de serviço de Apple Inc. Google Play e o logotipo Google Play são marcas registadas de Google LLC.

**CONTROLAR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA** UTILIZAÇÃO DIÁRIA: Use a pulseira acima do osso do seu pulso com o relógio fixo e imóvel contra a sua pele. **EXERCÍCIO:** Aperte a correia e mova o relógio mais alto do que o seu pulso. Solte quando terminar.

**RASTREIO DE OXIGÊNIO NO SANGUE**  
Use o seu relógio um pouco mais acima no braço e evite encostá-lo ao osso do pulso. Certifique-se de que o seu relógio cabe confortavelmente no pulso. Usar o seu relógio muito apertado