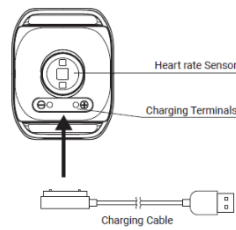


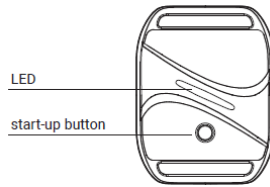
AUFLADEN DES SPM1

Der SPM1 wird mit einem wiederaufladbaren Akku geliefert, und im Lieferumfang ist ein Ladekabel mit USB-Anschluss enthalten. Schließen Sie den USB-Anschluss an eine 5V-Stromquelle (Powerbank, PC, ...) an und lassen Sie die magnetischen Kontakte am SPM1 „haften“. Die LED beginnt grün zu blinken. Sobald der SPM1 vollständig aufgeladen ist, bleibt die LED dauerhaft grün. Eine volle Batterie hält 8 – 16 Stunden (abhängig von der Nutzung der Vibrationsfunktion).



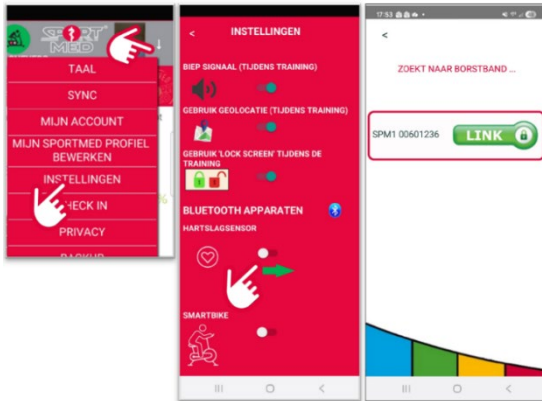
EIN- UND AUSSCHALTEN DES SPM1

Um den SPM1 zu aktivieren, drücken Sie die „Start“-Taste. Die LED blinkt blau. Um den SPM1 auszuschalten, halten Sie die „Start“-Taste gedrückt, bis der SPM1 vibriert und die LED kurz rot leuchtet.



KOPPLUNG IHRES SPM1 IN SPOL

- Öffnen Sie die SportMed Online App (und loggen Sie sich mit Ihrem Konto ein)
- Tippen Sie oben rechts, um das Menü aufzurufen
- Wählen Sie „Einstellungen“ (und aktivieren Sie Ihren SPM1 – LED blinkt)
- Schieben Sie den Regler unter „Herzfrequenzsensor“ nach rechts. SPOL sucht nun nach einem Herzfrequenzsensor. Tippen Sie auf den Link bei dem Sensor, den Sie koppeln möchten.

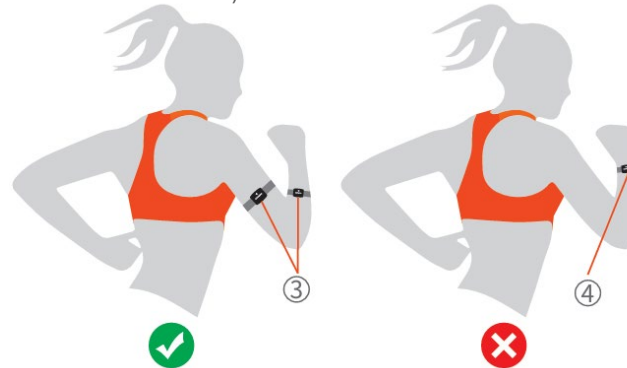


Nachdem der Sensor gekoppelt ist, erscheint sein einzigartiger Code und Sie können wählen, die Vibrationsfunktion zu deaktivieren (siehe später). Über das Info-Symbol können Sie die Merkmale Ihres SPM1 im Detail betrachten.



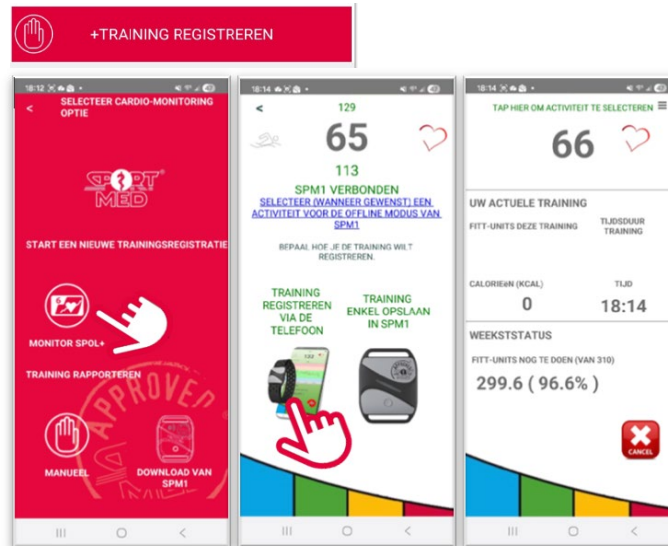
WIE TRAGEN SIE DEN SPM1 KORREKT?

Für einen möglichst guten Kontakt tragen Sie den SPM1 an einem Ort, an dem er so stabil wie möglich bleibt. Idealerweise ist dies am Oberarm oder hoch am Unterarm (3). Wir raten davon ab, den SPM1 am Handgelenk zu tragen (4). Beim Schwimmen ist es auch möglich, den SPM1 an der Schläfe zu tragen (sofern Sie über eine Verlängerung verfügen, um eine Art Stirnband zu schaffen).



TRAINING REGISTRIEREN MIT AKTIVIERTEM SPOL

- Öffnen Sie SPOL (und loggen Sie sich ein) + starten Sie Ihren SPM1
- Wählen Sie unten auf dem Basisschirm „+ Training registrieren“
- Wählen Sie dann die Option „MONITOR SPOL+“
- Im nächsten Bildschirm tippen Sie auf „Training registrieren via Telefon“.



Alles weitere verläuft wie in der Anleitung der SportMed Online App beschrieben.

TRAINING SPEICHERN IM SPM1 UND SPÄTER HERUNTERLADEN NACH SPOL

Mit Vorbereitung, sodass der SPM1 Ihnen während des Trainings Feedback gibt:

Folgen Sie der Routine wie im vorherigen Punkt beschrieben, aber:

- Wählen Sie zuerst Ihre Aktivität
- Und wählen Sie dann „Training nur im SPM1 speichern“

Sie können Ihr Training dann zu einem gewünschten Zeitpunkt starten und registrieren, indem Sie einfach den SPM1 aktivieren. Über die LED-Farbe und die Vibrationsfunktion (wenn aktiviert) erhalten Sie Feedback, ob Sie in der Zone sind oder nicht:

- Blau = unter der Trainingszone (+ Vibrationsfunktion aktiv)
- Grün = in der Zone (Vibrationsfunktion nicht aktiv)
- Gelb = leicht über der Trainingszone (+ Vibrationsfunktion aktiv)
- Rot = stark über der Trainingszone (+ Vibrationsfunktion aktiv)

Achtung! Der SPM1 weiß nicht, welche Aktivität Sie ausüben, und gibt Feedback basierend auf der Aktivität, die Sie bei der letzten Synchronisierung gewählt haben.

Sie können jedoch problemlos mehrere Trainings durchführen (siehe nächster Punkt).

Ohne Vorbereitung:

Im Prinzip können Sie einfach den SPM1 starten und ein oder mehrere Trainings absolvieren. Der SPM1 speichert Ihre Herzfrequenzwerte und Sie können sie später herunterladen und in der App angeben, welche Aktivität(en) Sie durchgeführt haben.

TRAININGSINFORMATIONEN HERUNTERLADEN

Öffnen Sie SPOL (und loggen Sie sich ein) + starten Sie Ihren SPM1

- Wählen Sie unten auf dem Basisschirm „+ Training registrieren“
- Wählen Sie dann die Option „Download von SPM1“

Wenn alle Dateien aus dem SPM1 heruntergeladen wurden, können Sie beginnen, Aktivitäten zuzuweisen (oder Dateien zu löschen).



EU Declaration of Conformity

Simplified EU Declaration of Conformity

SportMed International BV. hereby declares that this radio equipment is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU Declaration of Conformity is available at the following website: sportmed-portal.com



SportMed International BV
Sionkloosterlaan 51, 2930 Brasschaat,
Antwerp, Belgium

+32(0)3 633 22 11
info@sportmed.international
sportmed-portal.com



MADE IN CHINA

FCC statement

NOTE: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

This device complies with Part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions:

- (1) this device may not cause harmful interference, and
- (2) this device must accept any interference received, including interference

SPORTMED SPM1 heart rate armband



Maximize your workouts

The SportMed SPM1 accurately monitors heart rate allowing you to maximize your workouts:



Works with all Bluetooth and ANT+ enabled devices and fitness equipment.



Protected against immersion in water, up to 1 meter depth for 30 minutes.



Compatible with the SportMed Online and other popular fitness apps:



SPORTMED SPM1 heart rate armband

KURZANLEITUNG FÜR DIE OPTIMALE NUTZUNG DES SPM1 MIT SPOL



BLE



ANT+



Heart Rate



HRV



IP67



SPORTMED SPM1 heart rate armband