

Příručka IDW21



Chytré sportovní hodinky IDW21

Úvod

Oblast displeje

Funkční tlačítko

Tlakový

odlehčovací otvor

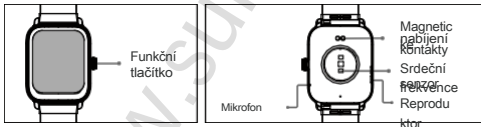
Snímač srdečního

tepu Mikrofon

Reproduktor

Přední strana

Zadní strana



Začínáme

- (1) Otevřete balíček a zkontrolujte jeho obsah.
- (2) Obsah dodávky:
 - 1) Chytré hodinky IDW21 (s vestavěnou lithiovou baterií);
 - 2) uživatelská příručka;
 - 3) originální nabíjecí kabel.
- (3) Před prvním použitím hodinky nabijte a zapněte. Chcete-li hodinky nabít, jednoduše připojte magnetický nabíjecí kabel k nabíjecím kontaktům umístěným na zadní straně hodinek.
- (4) Vyhledejte "veryfit" v obchodě App Store, Google Play nebo naskenujte stránku
QR kód pro stažení a instalaci aplikace.
- (5) Přihlaste se do aplikace a nastavte své osobní údaje a cíle pro počet kroků a hmotnost.



- (6) V rozhraní "Zařízení" klepněte na ikonu "+" v pravém horním rohu a telefon začne vyhledávat. Z nalezeného seznamu zařízení vyberte název chytrých hodinek, se kterými chcete zařízení spárovat. Zařízení můžete také propojit přímo naskenováním QR kódu zařízení pomocí funkce skenování.

Zdraví

a) Sledujte

1. Hodinky budou automaticky zaznamenávat vaše údaje.
2. Na hodinkách si můžete měřit srdeční tep, hladinu kyslíku v krvi a úroveň stresu, nebo si v aplikaci zapnout automatické měření srdečního tepu, kyslíku v krvi, úrovně stresu a spánku a sledovat tyto údaje po celý den. Svůj zdravotní stav můžete sledovat ručně nebo můžete hodinkám nastavit automatické nepřetržité sledování.
3. Zahájení cvičení:

1) Když se zobrazí rozhraní ciferníku hodinek, krátkým stisknutím fyzického tlačítka přejděte do seznamu aplikací. Klepnutím na ikonu Sport získáte přístup k ikonám různých typů cvičení a poté klepnutím na ikonu cvičení (například Outdoor Running) cvičení spustíte.

2) Hodinky mohou ve výchozím nastavení zobrazit až 20 typů cvičení. V režimu aplikace Multi exercise můžete přidat nebo odstranit typy cvičení zobrazené na hodinkách nebo změnit jejich pořadí.

b) Aplikace

1. Spustíte "veryfit", povolte funkci Bluetooth a povolte GPS povolení k umístění;
2. Rozsviňte obrazovku náramku a přiblížte ji k telefonu;
3. Klikněte na ikonu "+" v aplikaci a vyberte model chytrých hodinek. ve výsledcích vyhledávání, aby se svázaly;
4. Potvrďte požadavek na vázání na chytrých hodinkách;
5. Vyplňte své údaje a nastavte si v aplikaci svůj cíl kroků. dokončit vazbu.

Základní operace



1. Správné nošení hodinek: dbejte na to, aby hodinky byly alespoň jeden prst nad zápěstní kostí a aby se snímač na zadní straně dotýkal vaší pokožky.
2. Ovládání obrazovky: IDW21 má plně dotykový displej, který podporuje operace včetně krátkého klepnutí, přejetí prstem doleva/doprava a přejetí prstem nahoru/dolů.
3. Ovládání tlačítek: IDW21 má fyzické tlačítko, které podporuje operace "krátký stisk" a "dlouhý stisk". Krátké stisknutí: návrat na domovskou stránku/pozastavení cvičení. Dlouhé stisknutí: po dobu 2 sekund pro zapnutí hodinek, když jsou vypnuté; pro zapnutí Alexy, když jsou hodinky zapnuté.

Popis funkce

1. Ciferník hodinek

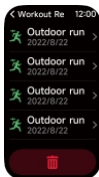
Hodinky jsou ve výchozím nastavení vybaveny 3 ciferníky. Můžete mezi nimi přepínat ručně na hodinkách nebo v nastavení ciferníku v aplikaci veryfit. V aplikaci si můžete ciferník hodinek také přizpůsobit. Další ciferníky jsou k dispozici ke stažení v aplikaci "Watch Face Market".

2. Sport

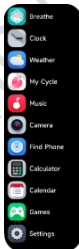
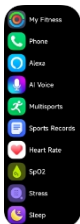
a) Ve výchozím nastavení lze zobrazit až 20 typů cvičení: Venkovní běh , Halový běh , Venkovní chůze , Halová chůze , Pěší turistika , Venkovní kolo , Halové kolo , Kriket , Plavání v bazénu , Plavání v otevřené vodě , Jóga , Veslař , Tanec , Eliptický trenážér, Cvičení , HIIT, Funkční silový trénink , Core trénink , Pilates , Cooldown , Dance. V aplikaci veryfit můžete přidávat nebo odstraňovat typy cvičení nebo měnit jejich pořadí zobrazené na hodinkách. V aplikaci je na výběr celkem 100 typů cvičení.



- b) IDW21 podporuje inteligentní rozpoznávání cvičení. Dokáže rozpoznat, zda uživatel běží/chodí. Podporuje automatické pozastavení cvičení nebo připomenutí konce cvičení. Tuto funkci lze v aplikaci zapnout/vypnout.
- c) Souhrn cvičení IDW21 obsahuje různé údaje o cvičeních, které mohou zkontrolovat v aplikaci veryfit.
- d) Na hodinkách si můžete prohlížet záznamy o posledních cvičeních, včetně podrobných údajů o cvičeních; záznamy o cvičeních si můžete prohlížet také v aplikaci APP.



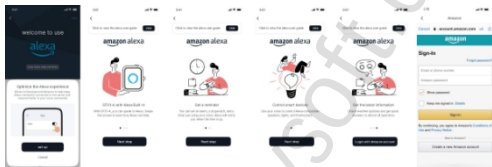
3. Seznam žádostí



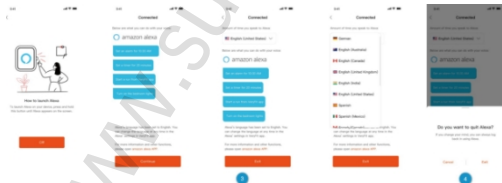
Když se zobrazí rozhraní ciferníku hodinek, krátkým stisknutím fyzického tlačítka přejdete do seznamu aplikací, který se zobrazuje shora dolů: Aktivita , Telefon , Alexa , AI Voice , Cvičení , Záznamy o cvičení , Srdeční tep , SpO2 , Stres , Spánek , Dýchání , Hodiny (Budík , Stopky , Časovač) , Počasí , Sledování cyklu , Hudba , Ovládání fotoaparátu , Najít telefon , Kalkulačka , Kalendář , Hry , Nastavení.

3.1 Alexa

3.1.1 Aplikace VeryFit-Alexa

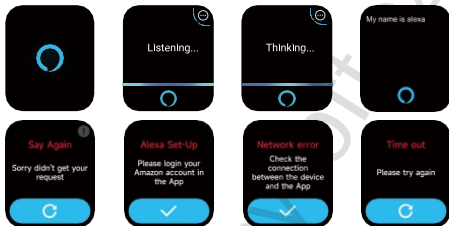


1. Aplikace může kliknout na oblast amazon Alexa a vstoupit do výukového programu pro přihlášení rozhraní.
2. Přejděte na přihlašovací rozhraní k účtu Amazon Alexa pro autorizace vázání účtu;



3. Po autorizaci závazku můžete zobrazit část úvodu operace a nastavit různé národní jazyky;
4. Klepnutím na tlačítko odhlásit se z aplikace Alexa se můžete znovu kdykoli přihlásit.

312 Watch-Alexa



1. Hodinky mají zabudovanou Alexu. V rozhraní Listening se při položení otázky nebo vyslovení hlasového příkazu přepnou do rozhraní Thinking a vrátí odpověď nebo provedou příkaz. V současné době lze prostřednictvím Alexy na hodinkách zapnout služby stopky, budíku, odpočítávání, připomínání událostí.
2. Příslušná výzva se zobrazí v případě, že je požadavek časově omezen, hlas není rozpoznán, účet není přihlášen, síťové připojení je nestabilní nebo není připojeno Bluetooth.

32 AI Voice

Volání Siri, Google Assistant přes BT a probuzení hlasu telefonu asistent



33 Telefon



1. Do hodinek můžete přidat až 10 častých kontaktů prostřednictvím aplikaci a pak těmto kontaktům zavolejte na hodinkách.
2. Na hodinkách můžete zobrazit historii posledních hovorů a volat na čísla zobrazená v historii hovorů.
3. Hovory můžete uskutečňovat prostřednictvím číselníku hodinek.

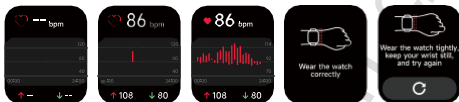
34 Aktivita

Hodinky umí sbírat a zobrazovat:

Cvičení / aktivita / chůze a cíle dne, histogram údajů o cvičení/aktivitě/chůzi za hodinu během dne, kroky a vzdálenost za den, čas zotavení a maximální příjem kyslíku pro poslední cvičení, nastavení denního cíle atd.

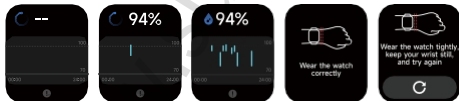


35 Srdeční frekvence



1. Tepovou frekvenci můžete na hodinkách měřit ručně. V nastavení APP můžete zapnout/vypnout inteligentní nepřetržité sledování srdečního tepu nebo zobrazit údaje o srdečním tepu.
2. Při každém měření tepové frekvence mějte ruku a zápěstí v klidu. a trpělivě vyčkejte, dokud měření neskončí.

36 SpO2



1. SPO2 můžete na hodinkách měřit ručně. Kromě toho hodinky podporují automatické nepřetržité sledování SPO2. V nastavení APP můžete tuto funkci zapnout/vypnout nebo si zobrazit údaje o SPO2.
2. Při každém měření obsahu kyslíku v krvi si nechte ruku a zápěstí. a trpělivě vyčkejte, dokud měření neskončí.

3.7 Stres

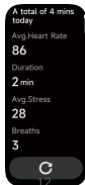


1. Na hodinkách můžete ručně měřit napětí. Kromě toho hodinky podporují automatické nepřetržité monitorování stresu. V nastavení aplikace APP můžete tuto funkci zapnout/vypnout nebo zobrazit údaje o stresu.
2. Při každém měření napětí držte ruku a zápěstí v klidu a. trpělivě vyčkejte, dokud měření neskončí.

3.8 Dýchejte



1. Kliknutím na ikonu Trénink dechu získáte přístup k této funkci. můžete si zvolit dobu trvání, která vám pomůže upravit dýchání;
 2. Kliknutím na tlačítko Start vstoupíte přímo do animace dechového tréninku. Sledujte vibrace a frekvenci animace a upravte si dýchání. Přiměřený dechový trénink může pomoci zklidnit vaše emoce.
- © Sunnysoft s.r.o., distributor



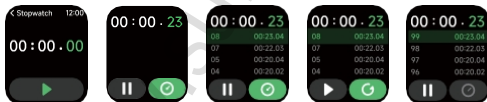
39 Spánek

V každé fázi můžete zobrazit poslední záznam o spánku a jeho stavu.



310 Hodiny

310.1 Stopky



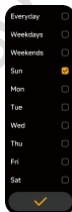
Hodinky používejte jako stopky. Stopky mají funkci "Lap".

3.102 Alarm



1. Budík můžete přidat, odstranit nebo zapnout/vypnout na hodinkách a také nastavit budík pro hodinky prostřednictvím aplikace.

2. V aplikaci APP můžete nastavit dobu a časy zpoždění budíku a rozhodnout, jak dlouho chcete budík zpožďovat a kolikrát má být zpožděn.



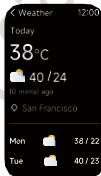
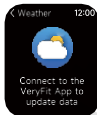
3.103 Časovač



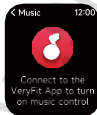
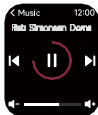
Na hodinkách můžete nastavit časovač s přednastavenou dobou trvání a časovač vám připomene, kdy vyprší; dobu trvání časovače můžete přizpůsobit.

3.11 Počasí

Podporuje aktuální město
Třidenní zobrazení počasí,
můžete si zobrazit dnešní
"aktuální počasí, nejvyšší a
nejnižší hodnoty počasí" a
"nejvyšší a nejnižší h o d n o t y
počasí" pro následující dva dny.



3.12 Hudba



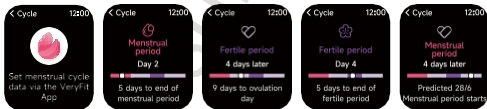
1. Když jsou hodinky připojeny k APP, můžete ovládat mobilní hudební přehrávač a provádět funkce "další, předchozí", "přehrávání/pauza" a "zvýšení a snížení hlasitosti".
2. Tuto funkci lze otevřít/zavřít v nastavení APP.

3.13 Najít telefon



1. Když jsou hodinky připojeny k aplikaci APP, můžete si je zazvonit telefon.
2. Kliknutím na ikonu vyzvánění ukončíte.
3. Tuto funkci lze otevřít/zavřít v nastavení APP.

3.14 Sledování cyklu



Po otevření funkce sledování cyklu v aplikaci APP se na hodinkách zobrazí možnosti funkce sledování cyklu a nastaví se délka cyklu, čas připomenutí a další možnosti a čas se bude pravidelně připomínat.

3.15 Ovládání kamery



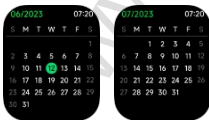
Když jsou hodinky připojeny k aplikaci, můžete ručně zapnout na systémovém fotoaparátu telefonu pro ovládání pořizování fotografií.

3.16 Kalkulačka



Kalkulačka na chytrých hodinkách podporuje jednoduché sčítání, funkce odčítání, násobení a dělení.

3.17 Kalendář



Podpora zobrazení kalendáře na chytrých hodinkách.

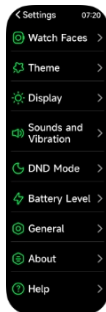
318 Hry



Podpora hraní her 2048 a závodních her na chytrých hodinkách.

319 Nastavení

1. V nastavení hodinek můžete nastavit dobu zapnutí obrazovky, hlasitost vyzvánění a vibrací atd.
2. V nastavení hodinek je můžete také vypnout, restartovat nebo resetovat (po resetování se vymažou všechna data uložená v hodinkách a hodinky se odpojí od telefonu).



4. Modul připomínek



Hodinky podporují několik režimů připomenutí, včetně připomenutí zprávy, připomenutí příchozího hovoru, připomenutí chůze, připomenutí pití, připomenutí cíle cvičení, připomenutí upozornění na rychlost cvičení atd.

5. Řídicí centrum



Ovládací centrum umožňuje snadno zapnout funkce, jako je Nerušit, Probudit, nastavit jas obrazovky, najít telefon, proměnit hodinky ve svítilnu atd.

Distributor

Sunnysoft s.r.o.
Kovanecká 2390/1a
190 00 Praha 9
Česká republika
www.sunnysoft.cz

Introduction

Screen display area

Function button

Pressure relief hole

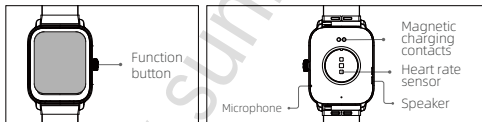
Heart rate sensor

Microphone

Speaker

Front side

Back side



Getting started

- (1) Open the package and check its content.
- (2) Delivery content:
 - 1) IDW21 smart watch (with built-in lithium battery);
 - 2) user manual;
 - 3) original charging cable.
- (3) Charge the watch to activate and turn it on before first use. To charge, simply connect the magnetic charging cable to the charging contacts located on the back of the watch.
- (4) Search for “veryfit” on the App Store, Google Play or scan the QR code to download and install the app.
- (5) Log in to the app and set your personal information, as well as your step and weight goals.



- (6) On the “Device” interface, tap the “+” icon in the upper right corner, your phone starts searching. From the device list found, choose your smart watch name to pair with. You may also link the device directly by scanning the device’s QR code using the scan function.

Health

a) Watch

1. The watch will automatically record your data.
2. You can measure your heart rate, blood oxygen and stress level on the watch, or turn on automatic measurement of heart rate, blood oxygen, stress level and sleep on the app to track these data the whole day. You can manually or make the watch automatically monitor your health status continuously.
3. To start an exercise:
 - 1) When the watch face interface is displayed, short press the physical button to access the application list. Tap the Sport icon to access the icons of different exercise types, then tap the icon of an exercise (such as Outdoor Running) to start the exercise.
 - 2) The watch can display up to 20 exercise types by default. On the app's Multi exercise mode, you can add or delete the exercise types displayed on the watch or change their order.

b) App

1. Start "veryfit", enable the Bluetooth feature, and grant the GPS positioning permission;
2. Light up the bracelet screen and bring it close to your phone;
3. Click the "+" icon on the App, and select the smart watch model in the search results to bind;
4. Confirm the binding request on the smart watch;
5. Fill in your information and set your step goal on the App to complete the binding.

Basic Operations



1. Wear the watch correctly: ensure that your watch is at least one finger above your wrist bone and that the sensor on the back touches your skin.
2. Screen operation: IDW21 has a full touch screen, which supports operations including short tap, swipe left/right and swipe up/down.
3. Button operation: IDW21 has a physical button; which supports "short press" and "long press" operations. Short press: to return to home page/pause exercise. Long press: for 2 seconds to turn on the watch when it is off; to turn on Alexa when the watch is on.

Function Description

1. Watch face

The watch comes with 3 watch faces by default. You can switch between them manually on the watch or on the veryfit app's watch face settings. You can also customize the watch face on the app. More watch faces are available for download from the "Watch Face Market".

2. Sports

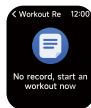
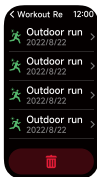
a) Up to 20 exercise types can be displayed by default: Outdoor run , Indoor run , Outdoor walk , Indoor walk , Hiking , Outdoor cycle , Indoor cycle , Elliptical, Workout , HIIT, Functional strength training , Core training , Pilates , Cooldown , Dance. On the veryfit app, you can add or delete the exercise types or change their order displayed on the watch. There are a total of 100 exercise types to choose from on the app.



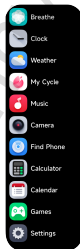
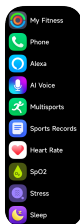
b) IDW21 supports intelligent exercise recognition. It can recognize whether the user is running/walking. It supports automatically pausing an exercise or reminding when an exercise ends. This feature can be turned on/off on the app.

c) IDW21's summary of exercise contains various exercise data, which can be checked on the veryfit app.

d) You can view your recent exercise records on the watch, including detailed data about your exercise; you can also view the exercise records on the APP.



3. Application list



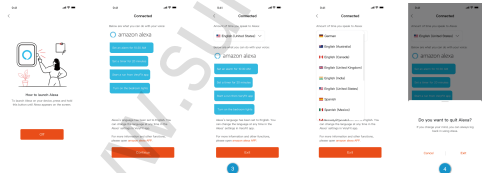
When the watch face interface is displayed, short press the physical button to access the application list, which is displayed respectively from top to bottom: Activity, Phone, Alexa, AI Voice, Workout, Workout Records, Heart Rate, SpO2, Stress, Sleep, Breathe, Clock (Alarm, Stopwatch, Timer), Weather, Cycle Tracking, Music, Camera Control, Find phone, Calculator, Calendar, Games, Settings.

3.1 Alexa

3.1.1 VeryFit App-Alexa

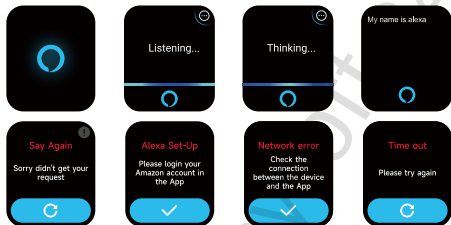


1. App can click the amazon Alexa area to enter the login tutorial interface.
2. Jump to the Amazon dedicated Alexa account login interface for account binding authorization;



3. After binding authorization, you can view part of the operation introduction and set different national languages;
4. Click the log out button to log out of Alexa, you can log in again at any time.

3.1.2 Watch-Alexa

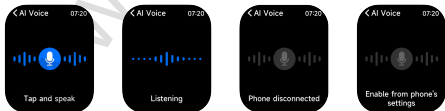


1. The watch is Alexa built-in. On Listening interface, if you ask a question or say a voice command, it turns to Thinking interface and returns an answer or executes the command. Currently via Alexa you can turn on the stopwatch, alarm clock, countdown, event reminder services on the watch.

2. A corresponding prompt is displayed in case the request is timed out, the voice is not recognized, the account is not logged in, the network connection is unstable, or the Bluetooth is not connected.

3.2 AI Voice

Call Siri, Google Assistant via BT to wake up your phone's voice assistant



3.3 Phone



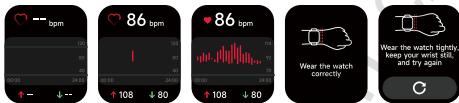
1. You can add up to 10 frequent contacts to your watch through the app, then call these contacts on your watch.
2. You can view recent call history on your watch and call the numbers displayed in the call history.
3. You can make calls through the watch's dialer.

3.4 Activity

The watch can collect and display: Exercise/Activity/Walking data and goals of the day, histogram of Exercise/Activity/Walking data per hour throughout the day, Steps and Distance of the day, Recovery Time and Maximal Oxygen Uptake for the latest Exercise, Daily Goal Setting, etc.

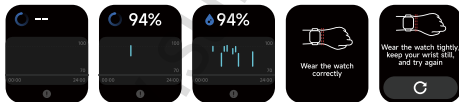


3.5 Heart Rate



1. You can manually measure the heart rate on the watch. In the APP settings, you can turn on/off the intelligent around-the-clock monitoring of the heart rate, or view the heart data.
2. Each time heart rate is measured, keep your arm and wrist still and wait patiently until the measurement finishes.

3.6 SpO2



1. You can manually measure SPO2 on the watch. In addition, the watch supports automatic around-the-clock SPO2 monitoring. In the APP settings, you can turn on/off this function, or view the SPO2 data.
2. Each time blood oxygen is measured, keep your arm and wrist still and wait patiently until the measurement finishes.

3.7 Stress

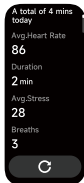


1. You can manually measure stress on the watch. In addition, the watch supports automatic around-the-clock stress monitoring. In the APP settings, you can turn on/off this function, or view the stress data.
2. Each time stress is measured, keep your arm and wrist still and wait patiently until the measurement finishes.

3.8 Breathe

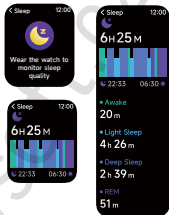


1. Click Breath training icon to access this feature. you can choose the duration, it helps adjust your breathing;
2. Click Start to directly enter the breath training animation. Follow the vibration and animation frequency to adjust your breathing. Reasonable breath training can help soothe your emotions.



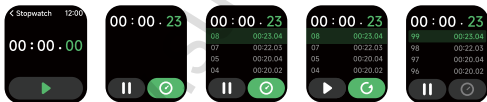
3.9 Sleep

You can view the most recent sleep record and sleep status at each stage.



3.10 Clock

3.10.1 Stopwatch

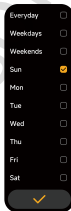


Use the watch as a stopwatch. The stopwatch has a "Lap" function.

3.10.2 Alarm



1. You can add, delete an alarm, or turn the alarm on/off on the watch, and also set an alarm for the watch via the app.
2. You can set the alarm delay time and times in the APP to decide how long you want to delay and how many times to delay.



3.10.3 Timer



You can set a timer with a preset duration on the watch, and the timer will remind you when the timer expires; you can customize the timer time.

3.11 Weather

Supports Current city Three-day weather viewing, you can view today's "current weather, highest and lowest weather values" and the "highest and lowest weather values" for the next two days.

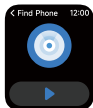


3.12 Music



1. When the watch is connected to the APP, you can control the mobile music player to perform the functions of "next, previous", "play\pause" and "volume increase and decrease".
2. This function can be open/close in the APP settings.

3.13 Find Phone



1. When the watch is connected to the APP, you can make your phone ring.
2. Click the icon to end the ringing.
3. This function can be open/close in the APP settings.

3.14 Cycle Tracking



After opening Cycle Tracking on the APP, the watch will display the cycle tracking function options, and set the cycle length, reminder time and other options, and the time will be reminded periodically

3.15 Camera Control



When the watch is connected to the App, you can manually turn on the phone's system camera to control taking photos.

3.16 Calculator



The calculator on the smart watch supports simple addition, subtraction, multiplication, and division functions.

3.17 Calendar



Support viewing calendar on smart watch.

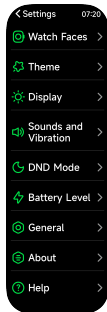
3.18 Games



Support playing 2048 and racing games on the smart watch.

3.19 Settings

1. In the watch's settings, you can set the screen-on time, ringtone volume and vibration, etc.
2. In the watch's settings, you can also shut down, restart or reset the watch (once reset, all data stored in the watch will be cleared, and the watch will be unpaired from your phone).



4. Reminder module



The watch supports multiple reminder modes, including message reminder, incoming call reminder, walking reminder, drinking reminder, exercise goal reminder, exercise center rate warning reminder, etc.

5. Control center



Control center gives you an easy way to turn on functions such as Do Not Disturb, raise to Wake, set the screen brightness, find my phone, turn your watch into a flashlight, etc.