

# SW 750 Pro

SWISS+one

Gebrauchsanweisung



DE

## 1. Übersicht Vorderseite



1. **Mikrofon.**

2. **Schnelltaste.**

Kurzwahltaste für den Sport-Modus.

3. **Drehknopf/Bestätigungsknopf.**

Drehen Sie den Knopf, um die Anzeige zu wechseln.  
Zum Auswählen/Bestätigen drücken:

4. **Ein-/Aus-Taste.**

Zum Ein- bzw. Ausschalten lange gedrückt halten.  
Drücken, um zurück zur Hauptansicht zu gelangen.  
Zum Ein-/Ausschalten des Displays drücken.

## 2. Übersicht Rückseite



5. Herzfrequenzsensor.

6. Ladeanschluss.

7. Magnet-Ladekabel.

### 3. Laden der Uhr

Obwohl es sein kann, dass die SW 750 Pro schon ausreichend geladen für die Inbetriebnahme bei Ihnen ankommt, empfehlen wir dennoch, sie vor der ersten Nutzung vollständig aufzuladen.

Legen Sie das Magnet-Ladekabel auf die Rückseite der Uhr (wie in der Abbildung gezeigt). Stecken Sie den USB-Ladestecker in einen beliebigen USB-Anschluss mit Ladefunktion, 5 V/500 mA (oder mehr). Zum Beispiel: Computer, USB-Adapter, Powerbank und andere. Die Uhr zeigt während des Ladevorgangs das Symbol  an.

**Hinweis!** Maximale Ladeausgangsleistung für USB-Ladegerät: 5 V/2 A. Entfernen Sie immer zuerst das Ladekabel aus dem USB-Eingang, bevor Sie es von der Uhr trennen!

Um einen Kurzschluss aufgrund von Metallkontakt (z. B. in Form von Büroklammern etc.) mit dem Ladekabel zu verhindern, lassen Sie das Kabel niemals mit einem USB-Eingang verbunden, wenn es nicht verwendet wird!

### 4. Am Handgelenk zu tragen

Tragen Sie das Armband am Handgelenk, mit der Anzeige nach oben, und stellen Sie das Band so ein, dass es angenehm sitzt.



## 5. Installation der App

Laden Sie sich die **SwissFit HR Pro**-App über Google Play oder aus dem App Store auf Ihr Smartphone herunter und installieren Sie sie.

### Kompatible Geräte

- Android, Version 6.0 und höher
- iOS, Version 9.0 und höher
- Zu Bluetooth 4.0 und neueren Versionen kompatible Geräte



Für weitere Infos zur App und zur Kopplung der Uhr mit dem Smartphone siehe

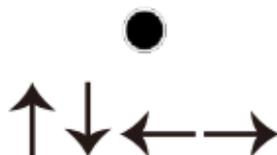
[7. Kopplung mit Ihrem Smartphone, Seite 16](#)

## 6. Bedienung Ihrer Uhr

### Funktionssymbole:

Tippen Sie auf das Display

Wischen nach  
oben/unten/links/rechts



## Uhranzeige

Durch langes Drücken auf das Uhrendisplay und anschließendes Wischen nach **LINKS/RECHTS** wählen Sie die Uhranzeige aus. Zum Auswählen **tippen**.



## Von der Hauptansicht nach links/rechts wischen

In der Hauptansicht (Uhr) können Sie nach **RECHTS** wischen, um zur Meldungsanzeige zu gelangen.



Drücken, um eine Meldung anzuzeigen

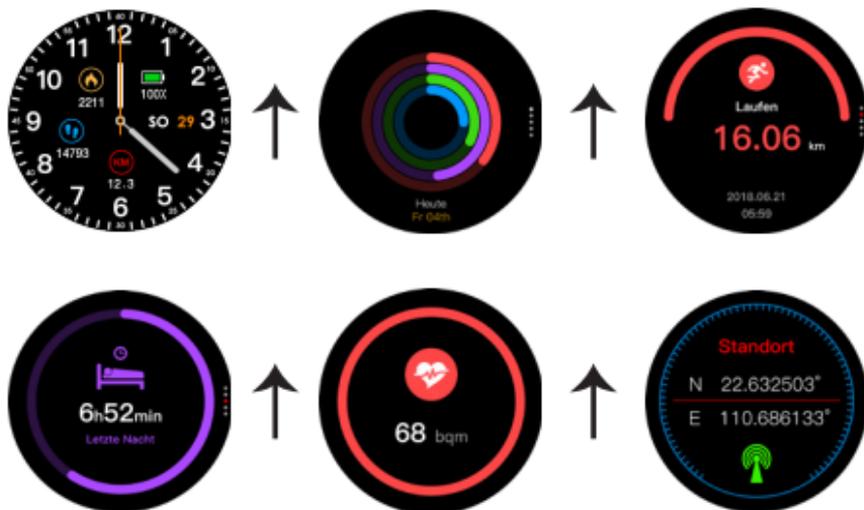
Lange gedrückt halten, um alle Meldungen zu löschen.

**Hinweis!** Dadurch werden nur die Meldungen auf der Uhr gelöscht, nicht auf dem Telefon.

## Optionen in der Hauptansicht

In der Hauptansicht (Uhr) können Sie nach **OBEN/UNTEN** wischen, um die Statistiken für Ihr Training einzusehen.

Sie können die Anzeige für einzelne Trainingseinheiten, den Schlafmonitor, die Herzfrequenzmessung und den GPS-Standort aufrufen.



## Hauptmenü

In der Hauptansicht (Uhr) können Sie nach **LINKS** wischen, um zum Hauptmenü zu gelangen.

Zum Auswählen des Modus  tippen.

Wischen Sie nach **OBEN**, um zur zweiten Anzeige des Hauptmenüs zu gelangen.

Wischen Sie nach **RECHTS**, um zurückzukehren.



Funktion des Symbols	Erklärung
 <b>Telefonbuch</b>	Anzeige des Telefonbuchs Ihres Telefons. Zum Anrufen antippen.
 <b>Wähl- vorrichtung</b>	Anrufe mit der Uhr tätigen.
 <b>Anrufliste</b>	Anzeige der Anrufliste Ihres Telefons. Anrufe tätigen oder Nachrichten an die Kontakte in der Anrufliste senden.
 <b>Siri</b>	Siri öffnen und wie auf dem Telefon nutzen. Funktioniert auch mit Google Voice Assistant oder Alexa auf Android-Geräten.

Funktion des Symbols	Erklärung
 <b>Einstellungen</b>	Weitere Einstellungen finden Sie in der Liste im <b>Einstellungsmenü</b> .
 <b>SMS</b>	Überprüfen Sie die Nachrichten und senden Sie eine schnelle Antwort von der Uhr aus (iPhone unterstützt derzeit nicht die Nachrichtensynchronisierung).
 <b>Herzfrequenz</b>	Klicken Sie die Herzfrequenz-Oberfläche an, um Ihre Herzfrequenz anzeigen zu lassen. Die LEDs auf der Rückseite leuchten während der Messung. Das Ergebnis wird nach wenigen Sekunden angezeigt. Streichen Sie nach links, um die Einstellung „Auto“ einzurichten, um Ihre Herzfrequenz dauerhaft zu messen. Dies erhöht aber den Akkuverbrauch.
 <b>Benachrichtigungen</b>	Zeigt die Benachrichtigungen auf Ihrem Telefon in der Uhr an. (Der Meldungstyp muss in der App eingestellt werden). Löschen Sie die Benachrichtigungen auf Ihrem Smartphone, werden diese auch nicht mehr auf der SW 750 pro angezeigt.
 Nach oben/unten wischen, um zwischen den Anzeigen des Hauptmenüs hin und her zu wechseln.	

Funktion des Symbols	Erklärung
 <b>Remote-Kamera</b>	<p>Machen Sie Fotos mit der Uhr. Die Fotos werden in Ihrem Mobiltelefon gespeichert (beim iPhone ist zu beachten, dass Sie die Kamera zuerst auf dem Mobiltelefon öffnen müssen).</p>
 <b>Musik</b>	<p>Steuern Sie die Musikwiedergabe auf Ihrem Telefon und stellen Sie die Lautstärke ein.</p> <p><b>WICHTIG:</b></p> <p>Für die Remote Musiksteuerung muss die SW 750 Pro zweimal in den Bluetooth Einstellungen des Smartphones verbunden sein! Die zweite Verbindung heißt „750 Pro LE“</p>
 <b>Stoppuhr</b>	<p>Klicken Sie auf den Punkt , um die Zeitmessung zu starten. Speichern Sie die Messdaten, indem Sie während der Zeitmessung auf den kleinen Punkt rechts klicken (nach dem Ende der Messung werden die Daten gelöscht, wenn Sie auf  klicken). Um die Daten anzuzeigen, wischen Sie in der Anzeige von rechts nach links.</p>
 <b>Aufnahmegerät</b>	<p>Klicken Sie auf , um die Aufnahme zu starten, und auf das rote Viereck, um die Aufnahme zu beenden. Um die Tonaufnahme zu überprüfen, wischen Sie in der Anzeige von rechts nach links.</p>

Funktion des Symbols	Erklärung
 <b>Gestensteuerung</b>	<p>Schalten Sie das Display durch eine einfache Drehung bzw. durch Anheben Ihres Handgelenks ein.</p> <p>Sie können es auf Ein oder Aus stellen.</p>
 <b>Sport</b>	<p>Wählen Sie einen Sport-Modus aus: Gehen, Laufen, Trail Run, Indoor Laufen, Radfahren, Wandern, Schwimmen.</p> <p>Sie können die Bewegungsmuster des Tages einsehen (Schritte, Wegstrecke, Kalorien, Zeit), indem Sie auf die entsprechende Anzeige klicken.</p>
 <b>Alarm</b>	<p>Alarmer einstellen (Essen, Medikamenteneinnahme, Besprechung, Schlaf, Sport, Aufstehen). Einzelne oder mehrfache Alarmer.</p>
 <b>Taschenrechner</b>	<p>Berechnungen durchführen.</p>

## Einstellungsmenü

Das sind die Optionen im Einstellungsmenü.

Zum Auswählen der Einstellung  tippen.

Die meisten Einstellungen können auch in der App getätigt werden.



Funktion des Symbols	Erklärung
 Profil	Geschlecht, Größe, Gewicht, Geburtsdatum eingeben. <i>Hinweis: Nur die Daten aus der App werden auf die Uhr synchronisiert. Änderungen der Daten in diesem Uhrenmenü selbst werden nicht mit der App synchronisiert.</i>
 Bluetooth	Bluetooth ein-/ausschalten. <i>Hinweis: Hier müssen Sie die Bluetooth Verbindung herstellen, wenn Sie auf Kontakte, Anruflisten etc. zugreifen wollen. Auch die Remote Musiksteuerung benötigt die Verbindung mit dem Smartphone über dieses Bluetooth Menü.</i>
 GPS	GPS ein-/ausschalten.
 Uhrzeit & Datum	Uhrzeit und Datum einstellen, 12/24-Stunden-Zeitformat.
 Einheiten	Wählen Sie zwischen metrischen und britischen Einheiten (Wegstrecke, Größe, Gewicht).

Funktion des Symbols	Erklärung
 <b>Temperatur</b>	Wählen Sie für die Temperatur die Einheit Grad Celsius oder Grad Fahrenheit.
 <b>Audio-einstellungen</b>	Stellen Sie die Lautstärke und den Meldungstyp für Anrufe und Benachrichtigungen ein.
 <b>Display</b>	Einstellen der Anzeigehelligkeit und Abschaltzeit der Hintergrundbeleuchtung.
 <b>Informationen</b>	Zeigt den Gerätenamen und die Softwareversion an.
 <b>Sprache</b>	Wählen Sie aus, ob eine Sprachsynchronisierung mit dem Mobiltelefon erfolgen soll, oder stellen Sie eine benutzerdefinierte Sprache ein.
 <b>Akku</b>	Zeigt den aktuellen Akkuladestand an.
 <b>Werkseinstellungen wiederherstellen</b>	Zum Zurücksetzen der Uhr auf die Werkseinstellungen.

## Standort

Vergewissern Sie sich, dass die GPS-Funktion eingeschaltet ist . Streichen Sie nach unten, um die Standortseite zu suchen; dann warten Sie bis zu drei Minuten, während das GPS Ihre Position ermittelt. Wenn die Standortbestimmung erfolgreich ist, werden Längengrad und Breitengrad angezeigt. Wenn die Standortbestimmung fehlschlägt, werden keine Daten angezeigt.

**Hinweis!** Die GPS-Ortung funktioniert nur im Freien und vorzugsweise auf offenen Flächen ohne hohe Gebäude oder andere Objekte, die die GPS-Signale blockieren können.



## Sport + Standort

Vergewissern Sie sich, dass die GPS-Funktion eingeschaltet ist. Falls die GPS-Funktion deaktiviert ist, werden Sie aufgefordert werden, das Tracking zu aktivieren.



Das GPS wird dann beginnen, einen GPS-Fixpunkt zur Ermittlung Ihres genauen Standorts zu erhalten. Die Wartezeit beträgt bis zu drei Minuten, in denen das GPS Ihre Position bestimmt.



Nach der erstmaligen Initialisierung des GPS Standortes sollte die GPS Ermittlung die nächsten Male wesentlich schneller gehen.

Falls es dem GPS-System nicht gelingt, innerhalb von drei Minuten einen Fixpunkt zu erhalten, werden Sie aufgefordert, zu **Warten/Überspringen**.



GPS aus



GPS an,  
aber  
GPS-Lokalisierung  
fehlgeschlagen



GPS-Lokalisierung  
erfolgreich

## 7. Kopplung mit Ihrem Smartphone

### Mit einem Smartphone verbinden

1. Aktivieren Sie Bluetooth auf Ihrem Smartphone.

**WICHTIG:** Beim iPhone muss die 750 Pro 2x verbunden werden.

Suchen Sie zuerst den Uhrennamen in der App: 750 Pro\_LE  
Das zweite Paring erfolgt über die Bluetooth Einstellungen des iPhones. Dort ist der Bluetooth Name: 750 Pro  
Dort können Sie auch den Sync für die Kontakte / Telefonbuch und die Anrufliste aktivieren.

2. Öffnen Sie die App **SwissFit HR Pro** und tippen Sie auf **Gerät**.
3. Suchen Sie Ihre Uhr:  
**Bluetooth-ID:**  **Einstellungen** -  **Uhr Info**  
Wenn Sie sie gefunden haben, koppeln Sie Ihre Bluetooth-ID in der App.
4. Tippen Sie auf **Ja**, um Ihre SW 750 Pro mit Ihrem Smartphone zu verbinden.
5. Die angeforderten Berechtigungen bestätigen, um ein ordnungsgemäßes Funktionieren sicherzustellen.

### Android-Anzeigen



## iPhone-Anzeigen



Nach einer erfolgreichen Koppelung leuchtet das Bluetooth-Symbol  auf der Uhr blau und die Kommunikation zwischen der Uhr und dem Telefon wurde hergestellt.

### 8. Synchronisierung des Geräts

SW 750 Pro synchronisiert die Daten mit Ihrem Smartphone nach der ersten Kopplung automatisch. Schritte, aktive Kalorien, Wegstrecke, Datum und Uhrzeit werden synchronisiert.

Um die Synchronisierung manuell zu starten, tippen Sie auf .

Die Synchronisierung dauert normalerweise zirka ein bis zwei Minuten. Wenn die Synchronisierung fehlschlägt, trennen Sie die Bluetooth-Verbindung und verbinden Sie die Uhr anschließend erneut.

### 9. Verbindungstrennung

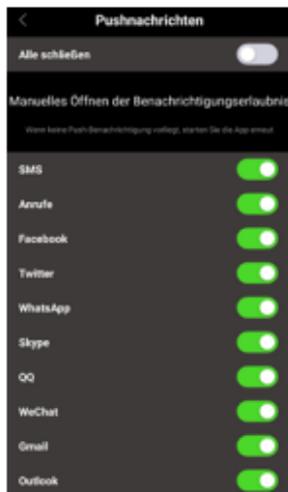
Wenn sich die Uhr außerhalb der Bluetooth Reichweite des verbundenen Smartphones befindet, erscheint die Meldung „Verbindung getrennt“.

Wenn die Verbindung wieder hergestellt wurde, erscheint ebenfalls ein Hinweis.

## 10. Benachrichtigung über Anrufe und Nachrichten

Tippen Sie auf **Gerät (Device)** und anschließend auf **Geräteeinstellungen (Device setting)**. Tippen Sie auf **Push-Benachrichtigungen (Message Push)**, um alle oder einzelne Apps/Funktionen auszuwählen, die in der Lage sein sollen, Benachrichtigungen zu senden.

Bei Android-Smartphones müssen Sie **SwissFit HR Pro** erlauben, Ihnen Benachrichtigungen zu senden.

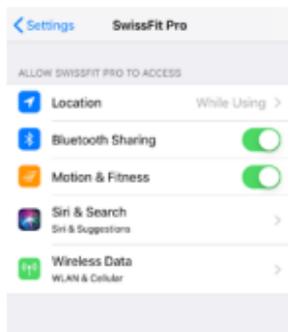


Bei iOS-Smartphones müssen Sie **SwissFit HR Pro** erlauben, Ihnen Benachrichtigungen zu senden. Wenn Sie die App installiert haben, rufen Sie die **Einstellungen** des Telefons auf, um die Benachrichtigungen zu erlauben.

Eingehende Anrufe/Nachrichten (WhatsApp, SMS etc.) werden auf der Uhr angezeigt und die Uhr vibriert dabei.

Ist der Anrufer bekannt, wird sein Name angezeigt, andernfalls nur die Rufnummer.

Bei Nachrichten wird der Absender sowie der Inhalt der Nachrichten angezeigt.

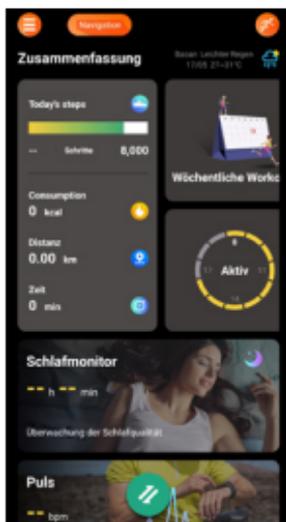


## 11. Wettervorhersage

Wenn Sie die App öffnen, lokalisiert das Telefon automatisch den Ort und erhält Wetterdaten auf der Grundlage Ihres GPS-Standorts (die Wetterdaten werden einmal pro Stunde aktualisiert). Jedes Mal, wenn die App mit der Uhr verbunden ist, werden die Wetterdaten automatisch synchronisiert und somit an die Uhr übertragen.



**Hinweis!** Die App **SwissFit HR Pro** benötigt die Zustimmung zur Standortermittlung, um die Wetterdaten zu sammeln. Rufen Sie die **Einstellungen** des Telefons auf, um die Standortermittlung zuzulassen.

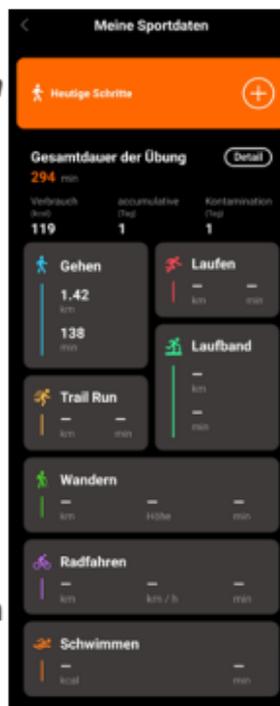


## 12. Meine Sportdaten

***Hinweis:** Alle Sportaktivitäten müssen über die Uhr gestartet/unterbrochen/gestoppt werden.*

Klicken Sie auf die Schrittziel-Ansicht, um zur Seite „Meine Sportdaten“ zu kommen. Dort werden die kumulierte Sportzeit, die verbrauchten Kalorien, die aktiven Tage, die aufeinanderfolgenden Sporttage, die heutigen Schritte beim Sport und Details zum zuletzt ausgeübten Sport für jede Art von Sportdaten angezeigt.

Klicken Sie auf **Gesamtdauer der Übung/Detail** oder auf einen speziellen Aktivitätstypen, um die täglichen, wöchentlichen, monatlichen und gesamten Sportdaten zu überprüfen.



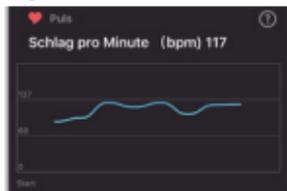
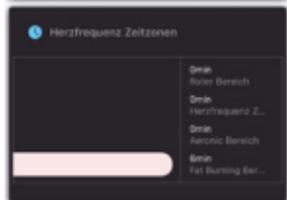
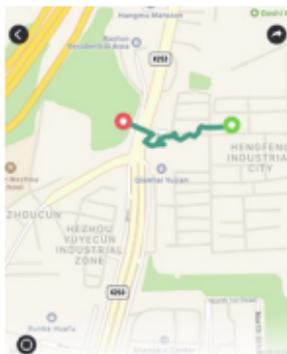
***Hinweis:** Das SW 750 Pro zeigt nicht den Kaloriengrundumsatz an, sondern lediglich die aktiven Kalorien, die durch Bewegung verbrannt wurden. Aus diesem Grund sind diese Werte manchmal deutlich niedriger*

## GPS-Sportdetails

Unter **Zusammenfassung** können Sie auch jede erfasste Sportaktivität finden. Die erfassten Aktivitäten können auch gefunden werden, indem Sie das Bewegungssymbol oben rechts auf der Startseite anklicken.



Die blaue Linie auf der Karte markiert die Aktivitätsnachverfolgung, wobei der grüne Kreis der Startpunkt und der rote Kreis der Zielpunkt ist. Nach der Karte folgt eine Zusammenfassung Ihrer Aktivität, gefolgt von „Herzfrequenz Zeitzonen“, „Herzfrequenz“, „Verbrannte Kalorien“ und „Höhe“/„Tempo“.



Klicken Sie auf , um die Aktivität mit Anderen über Strava, Google Fit, Apple Health oder ganz einfach als Bild, das Sie mit der von Ihnen gewählten App senden können, zu teilen.

Weitere Informationen finden Sie unter „Teilen der Sportaktivitäten“.

### 13. Schritte

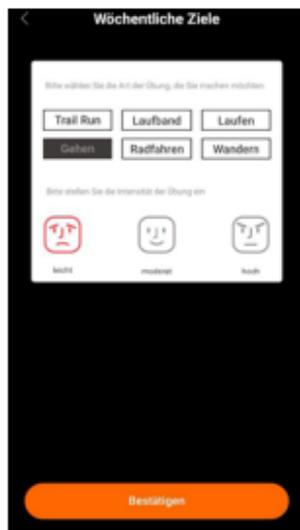
Klicken Sie auf **Heutige Schritte**, um die Schrittdaten der letzten Woche einzusehen. Wenn die Zielanzahl der Schritte für den Tag erreicht ist, wird diese grün angezeigt, anderenfalls orange.

Klicken Sie auf das **+**, um ein Schrittziel festzusetzen.

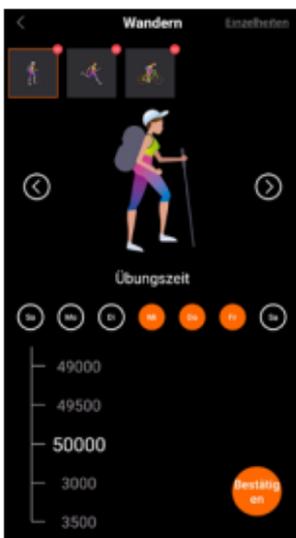
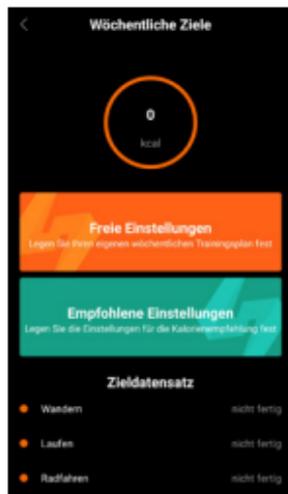


## 14. Wöchentliche Ziele / Workouts

Bei den wöchentlichen Zielen können Sie das Ziel für jede Sportart des Tages frei eintragen. Klicken Sie auf „Freie Einstellungen“ oder „Empfohlene Einstellungen“, um das Ziel für den Sporttyp in einer Woche festzulegen. Unter „Empfohlene Einstellungen“ können Sie die Intensität der Übungen in drei Niveaus angeben: **leicht**, **moderat** oder **schwer**.



Klicken Sie auf **Freie Einstellungen/ Einzelheiten**, um den Zieldatensatz mit den Einzelheiten aufzurufen und die wöchentlichen Ziele zu bearbeiten.

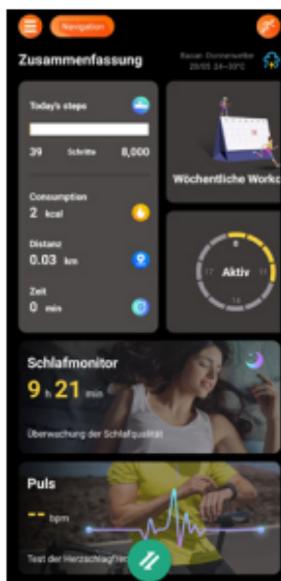


Nachdem Sie das Ziel festgesetzt haben, kehren Sie in die Ansicht zu den Einzelheiten Ihrer Ziele zurück, wo Sie auch einen Wochenbericht finden.



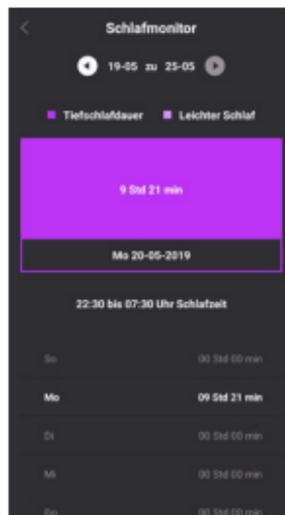
## 15. Aktiv

Auf der Startseite der App wird die Aktivität mit verschiedenen Farben angezeigt. Blau zeigt an, dass die Anzahl der Schritte in einer Stunde höher als 300 ist, rot zeigt an, dass sie in der Zeitspanne unter 300 liegt. Klicken Sie auf **Aktiv**, um die detaillierten Schrittkaktivitäten in einer wöchentlichen Übersicht einzusehen. Klicken Sie auf **Einstellungen**, um das tägliche Aktivitätstracking auf einen definierten Zeitraum festzulegen.



## 16. Schlafmonitor

Tragen Sie das Armband SW 750 Pro immer, auch nachts, um Ihre Schlafqualität auf der Grundlage Ihrer nächtlichen Bewegungen zu analysieren und Ihren gesamten Schlafzyklus zu überwachen. Lassen Sie sich die verfügbaren Daten anzeigen. Die SW 750 Pro überwacht Ihren Schlaf zwischen 23:00 Uhr und 8:00 Uhr.



## 17. Herzfrequenzmessung

Die App kann die Testergebnisse zur Herzfrequenz synchronisieren und anzeigen. Die zuletzt synchronisierte Herzfrequenz wird auf der Startseite angezeigt.

Klicken Sie auf **Herzfrequenz**, um sich die neuesten Messwerte anzeigen zu lassen.

Klicken Sie auf **Synchronisieren**, um die neuesten Messwerte der Uhr zu übertragen.

### **Wichtig:**

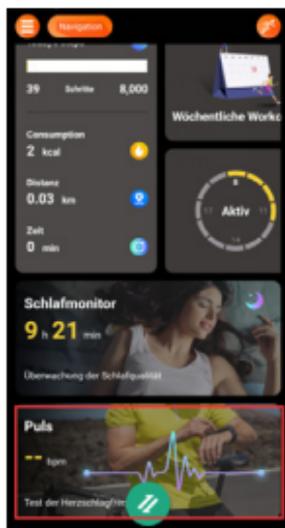
*Die SW 750 Pro ersetzt keinen Arzt.*

*Herzinfarkte können nicht festgestellt werden. Wenn Schmerzen oder Druck im Brustbereich gespürt werden, alarmieren Sie sofort den Rettungsdienst.*

*Schlaganfälle oder Blutgerinnsel können mit der SW 750 Pro nicht festgestellt werden.*

*Auch andere Herzleiden können nicht festgestellt oder diagnostiziert werden.*

*Wenn Sie sich nicht wohl fühlen, konsultieren Sie einen Arzt.*



**Wichtig!** Ihr SW 750 Pro ist ein Screening-Gerät, das vorwiegend für eine diagnostische Überprüfung vorgesehen ist. Die überwachten Herzfrequenz Daten dienen keinen medizinischen Zwecken und sind nicht zur Diagnose, Behandlung, Heilung oder Prävention von Krankheiten oder körperlichen Verfassungen bestimmt. Die optische Überwachung der Herzfrequenz ist ein wertvolles Werkzeug, um eine ungefähre Einschätzung der Herzfrequenz des Benutzers zu einem beliebigen Zeitpunkt zu erhalten.

Die gemessene Herzfrequenz schwankt abhängig vom Verhalten und Aktivitätsgrad des Benutzers.

Verschiedenste technische Einschränkungen können dazu führen, dass die Herzfrequenzüberwachung unter bestimmten Umständen ungenau ist.

Zu diesen Umständen können die körperlichen Eigenschaften des Benutzers, die Passform des Gerätes sowie die Art und Intensität der Aktivität gehören.

Die Genauigkeit der Herzfrequenz-Messwerte ist beim Schwimmen sehr begrenzt; deshalb raten wir von der Überwachung der Herzfrequenz beim Schwimmen ab.

## Dynamische Herzfrequenzmessung

Klicken Sie auf **Detailliert**, um zum dynamischen Herzfrequenztest zu gelangen.

**Hinweis:** Die Uhr muss im HR Modusmenü auf **Auto** eingestellt sein, damit der Modus für die dynamische Herzfrequenzmessung funktioniert. Wischen Sie zum Umschalten der Modi im HR Menü dazu nach links.

Klicken Sie auf **Start**, um mit der Erfassung der Herzfrequenzdaten zu beginnen. Es wird ein Kurvendiagramm zur Herzfrequenz gezeichnet.

Bitte tragen Sie das Gerät wie vorgegeben und aktivieren Sie die dynamische Herzfrequenzfunktion. Die Testdauer muss mehr als 20 Sekunden betragen, um einen gültigen Messwert zu erhalten.

Klicken Sie auf **Schließen**, um die Messung abzubrechen. Klicken Sie auf **JA**, um das Diagramm zum dynamischen Herzfrequenztest zu speichern und anzusehen.

**Hinweis:** Die Uhr muss für dynamischen Herzfrequenzmodus auf **Auto** eingestellt sein. Dadurch wird der Akku schneller verbraucht.

Das dynamische Herzfrequenzmessgerät zeigt Ihre Herzfrequenz den ganzen Tag über an. Der horizontale Balken zeigt die Trainingszeit für aerobes Training, anaerobes Training und kardiopulmonales Training an.



## 18. Teilen der Sportaktivitäten

Nachdem die Sportdaten der Uhr mit der App synchronisiert wurden, können Sie die Daten teilen, indem Sie auf die Taste „Teilen“  in der rechten oberen Ecke klicken.

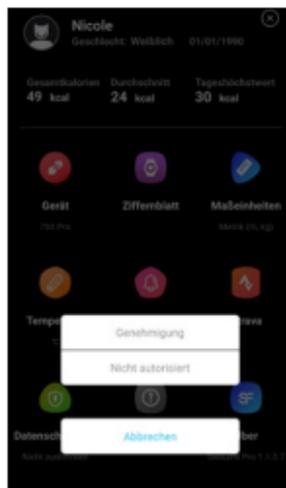
### Strava

Strava ist ein soziales Fitness-Netzwerk, das vorrangig genutzt wird, um Trainingseinheiten beim Radfahren und Laufen unter Verwendung von GPS-Daten nachzuvollziehen.

Wenn Sie das erste Mal Sportdaten mit Strava teilen möchten, müssen Sie sich bei Strava registrieren und anmelden. Wenn Sie kein Konto bei Strava haben, können Sie auf der Webseite von Strava ein Konto anlegen. Nach einer erfolgreichen Autorisierung kehren Sie zur Sharing-Seite zurück. Dort klicken Sie erneut auf „Mit Strava teilen“.

Sie können die Aktivitätsdaten auf der Strava-App oder auf der Webseite anzeigen lassen.

Wenn eine Autorisierung bei Strava erfolgt ist, wird **SwissFit HR Pro** das gleiche autorisierte Konto nutzen, das beim letzten Mal zum Einloggen verwendet wurde. Um Ihr Konto zu ändern oder Ihre Autorisierung zu widerrufen, öffnen Sie das Menü von **SwissFit HR Pro**, um die Genehmigung zur Verbindung mit Strava zu widerrufen.

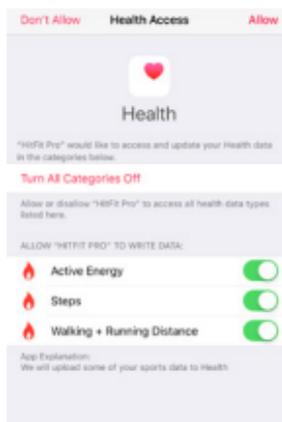


## Android Google Fit

Sie können Ihre Sportdaten in Google Fit teilen. Dafür müssen Sie sich zuerst in Ihrem Google-Konto einloggen.

## iOS Apple Health

Sie können Ihre Sportdaten in Apple Health teilen. Stellen Sie sicher, dass Sie in Apple Health dem Teilen der Daten zugestimmt haben.



## 19. Erinnerung bei Inaktivität

Wählen Sie das Menü aus und dann **Gerät**. Tippen Sie auf **Bewegungserinnerung** (Alarm bei Inaktivität), um benachrichtigt zu werden, wenn Sie eine bestimmte Zeit lang inaktiv waren. Die Uhr gibt dann einen Alarm aus, um Sie daran zu erinnern, dass Sie wieder aktiv werden sollten.

## 20. Firmware-Aktualisierung

Wenn eine neue Firmware verfügbar ist, wird die App Sie benachrichtigen, damit Sie das Upgrade auf der Uhr installieren können. Befolgen Sie die Anweisungen und vergewissern Sie sich, dass die App aktiv ist und dass das Display während des gesamten Aktualisierungsprozesses leuchtet.

## 21. Feedback senden

Wählen Sie das Menü aus und dann **Gerät**. Klicken Sie auf die Registerkarte **Über**, anschließend auf das Zahnrad „Einstellungen“  und dann auf **Feedback**, um uns Vorschläge und Feedback zu senden, damit wir das Produkt mit Ihrer Unterstützung verbessern können.

## 22. Weitere Informationen

### Lithium-Ionen-Akku

Dieses Produkt enthält einen Lithium-Ionen-Akku. Bei unsachgemäßem Umgang mit dem Akku besteht Brand- und Verbrennungsgefahr.

---

#### WARNUNG

Bei falschem Einsetzen des Akkus besteht Explosionsgefahr. Um Brand- und Verbrennungsgefahren zu vermeiden, darf der Akku nicht zerlegt, mechanischem Druck ausgesetzt, durchstochen, kurzgeschlossen, Temperaturen über 60° C (140° F) ausgesetzt oder mit Wasser und Feuer in Berührung gebracht werden. Gebrauchte Akkus müssen gemäß den vor Ort geltenden Bestimmungen sowie gemäß den Angaben in der beiliegenden Produktinformation entsorgt oder dem Recycling zugeführt werden.

---

### GPS-/Standortbasierte Funktionen

Manche Produkte bieten GPS-/Standortbasierte Funktionen. Die Standortbestimmungsfunktion wird mit Werkseinstellung bereitgestellt. Es wird keine Zusicherung oder Garantie auf die Genauigkeit solcher Standortinformationen gegeben. Bei der Verwendung standortbasierter Informationen durch das Gerät können Unterbrechungen oder Fehler bei der Datenübertragung nicht ausgeschlossen werden und sie kann darüber hinaus von der Netzverfügbarkeit abhängig sein.

Bitte beachten Sie, dass die Funktionalität in bestimmten Umgebungen wie Innenräumen von Gebäuden oder in an Gebäude angrenzenden Bereichen eingeschränkt oder gar nicht vorhanden sein kann.

---

#### WARNUNG

Verwenden Sie im Straßenverkehr nur die GPS-Funktionen, die Sie nicht vom Fahren ablenken.

---

## Gesundheitsrelevante Warnhinweise

- Wenn Sie einen Herzschrittmacher oder ein anderes elektronisches Gerät im Körper tragen, halten Sie vor der Verwendung des Herzfrequenzmessgeräts bitte Rücksprache mit Ihrem Arzt.
- Das optische Herzfrequenzmessgerät der Sportuhr befindet sich am Handgelenk, leuchtet grün und blinkt gelegentlich. Halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt, wenn Sie an Epilepsie leiden oder auf Blinklicht empfindlich reagieren.
- Halten Sie immer Rücksprache mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen oder ein solches verändern.
- Das Gerät, das Zubehör, das Herzfrequenzmessgerät und die entsprechenden Daten sind ausschließlich für die Verwendung zu Freizeit Zwecken bestimmt und dürfen nicht für medizinische Zwecke eingesetzt werden. Sie sind nicht zur Diagnose, Überwachung, Behandlung, Heilung oder Prävention von Krankheiten oder körperlichen Verfassungen bestimmt.
- Die Herzfrequenz-Messwerte dienen nur als Referenz und es wird keine Verantwortung für die Folgen fehlerhafter Messwerte übernommen.
- Während die Technologie der optischen Herzfrequenzmessung am Handgelenk normalerweise eine exakte Einschätzung der Herzfrequenz eines Benutzers bietet, unterliegt die Technologie dennoch inhärenten Einschränkungen, die dazu führen können, dass einige Herzfrequenz-Messwerte unter bestimmten Bedingungen – dazu zählen die körperlichen Eigenschaften des Benutzers, der Sitz des Geräts sowie die Art und Intensität der Aktivität – ungenau ausfallen.
- Die Aktivitätstracker greifen auf Sensoren zurück, die Ihre Bewegungen und weitere Messgrößen abbilden. Die Daten und Informationen, die von diesen Instrumenten bereitgestellt werden, sollen eine genaue Einschätzung Ihrer abgebildeten Aktivität und Messgrößen darstellen, sind jedoch möglicherweise nicht absolut exakt. Dies gilt unter anderem für Schritt-, Schlaf-, Wegstrecken-, Herzfrequenz- und Kaloriendaten.

## Pflege und Wartung

Ihr Gerät ist ein technisch fortschrittliches Produkt und ist mit größter Sorgfalt zu behandeln. Fahrlässigkeit kann zum Verlust der Garantie führen.

- Verwenden Sie das Gerät nicht in einer staubigen, schmutzigen Umgebung und bewahren Sie es dort auch nicht auf. Die beweglichen Teile und die elektronischen Bauteile des Geräts können beschädigt werden.
- Bewahren Sie das Gerät nicht an warmen Orten auf. Hohe Temperaturen können die Lebensdauer von elektronischen Geräten verkürzen, die Akkus beschädigen oder zerstören und bestimmte Kunststoffe zum Schmelzen bringen.
- Bewahren Sie das Gerät nicht an kalten Orten auf. Wenn das Gerät sich wieder auf die Normaltemperatur aufwärmt, kann innerhalb des Geräts Kondensation auftreten, wodurch die elektronischen Schaltungen beschädigt werden können.
- Lassen Sie das Gerät nicht fallen. Stoßen oder schütteln Sie das Gerät nicht. Wenn es grob behandelt wird, können die Schaltungen und Feinmechanik brechen.
- Reinigen Sie das Gerät nicht mit scharfen Mitteln.

Diese Hinweise gelten für das Gerät, die Akkus und sonstiges Zubehör. Funktioniert das Gerät nicht ordnungsgemäß, wenden Sie sich bitte an Ihren Händler. Bringen Sie Ihren Kaufbeleg oder eine Kopie der Rechnung mit.

## Ordnungsgemäße Entsorgung des Produkts



Richtlinie für Elektro- und Elektronikaltgeräte  
(WEEE = Waste Electrical & Electronic Equipment)

(Gilt in Ländern mit einem separaten Sammelsystem)

Die Kennzeichnung auf dem Produkt, auf Zubehörteilen bzw. auf der dazugehörigen Dokumentation oder Verpackung gibt an, dass das Produkt und seine elektronischen Zubehörteile (z. B. Ladegerät, Headset, USB-Kabel) nicht zusammen mit dem normalen Haushaltsmüll entsorgt werden dürfen. Um schädliche Auswirkungen auf Umwelt und Gesundheit durch unsachgemäße Entsorgung zu verhindern, verwenden Sie die entsprechenden Rücknahmesysteme, sodass dieses Gerät ordnungsgemäß wiederverwertet und die nachhaltige Nutzung von Rohstoffen gefördert werden kann.

Private Nutzer wenden sich an den Händler, bei dem das Produkt gekauft wurde, oder kontaktieren die zuständigen Behörden, um in Erfahrung zu bringen, wo und wie sie das Gerät auf umweltfreundliche Weise recyceln können. Gewerbliche Nutzer sollten sich an Ihren Lieferanten wenden und die Bedingungen des Kaufvertrags konsultieren. Dieses Produkt und elektronische Zubehörteile dürfen nicht zusammen mit anderem Gewerbemüll entsorgt werden. Dieses Produkt ist RoHS-konform.

## Ordnungsgemäße Entsorgung der Akkus in diesem Produkt



(Gilt in Ländern mit einem separaten Sammelsystem)

Die Kennzeichnung auf dem Akku bzw. auf der dazugehörigen Dokumentation oder Verpackung gibt an, dass der Akku zu diesem Produkt nicht zusammen mit dem normalen Haushaltsmüll entsorgt werden darf. Wenn der Akku mit den chemischen Symbolen Hg, Cd oder Pb gekennzeichnet ist, liegt der Quecksilber-, Cadmium- oder Blei-Gehalt des Akkus über den in der EG-Richtlinie 2006/66 festgelegten Referenzwerten. Wenn Akkus nicht ordnungsgemäß entsorgt werden, können sie der menschlichen Gesundheit bzw. der Umwelt schaden. Bitte helfen Sie, die natürlichen Ressourcen zu schützen und die nachhaltige Wiederverwertung von stofflichen Ressourcen zu fördern, indem Sie die Akkus von anderen Abfällen getrennt über Ihr örtliches kostenloses Altbatterie-Rücknahmesystem entsorgen.

## Konformitätserklärung



Hiermit erklären wir, dass der Funkanlagentyp swisstone SW 750 Pro den folgenden Richtlinien entspricht:  
2014/53/EU und 2011/65/EG (RoHS).

Eine Kopie der Konformitätserklärung finden Sie unter [www.swisstone.de](http://www.swisstone.de).

## Gewährleistung

Falls Sie bei der Einrichtung und/oder Verwendung Ihres Produkts Unterstützung benötigen, finden Sie die entsprechenden Kontaktinformationen auf dieser Website: [www.swisstone.de](http://www.swisstone.de).

Wenn Sie innerhalb von 24 Monaten nach Erwerb Fertigungs- bzw. Materialfehler feststellen, setzen Sie sich bitte mit dem Händler in Verbindung. Die Gewährleistung gilt nicht für Schäden durch unsachgemäße Behandlung oder durch Nichtbeachtung der in dieser Bedienungsanleitung enthaltenen Informationen sowie nicht für Störungen, die durch den Händler oder Benutzer entstanden sind (z. B. bei Installation, Software-Downloads usw.) und nicht bei Totalverlust des Geräts. Des Weiteren gilt die Gewährleistung nicht für Schäden durch Eindringen von Flüssigkeiten, mangelnde Wartung, unsachgemäße Bedienung oder andere durch den Benutzer verursachte Umstände. Sie gilt ferner nicht bei Ausfällen, die durch Gewitter oder andere Spannungsschwankungen verursacht wurden. In diesen Fällen behält sich der Hersteller das Recht vor, die Kosten für Ersatz oder Reparatur dem Kunden in Rechnung zu stellen. Für Verschleißteile wie Batterie oder Gehäuse gilt eine beschränkte Gewährleistung von sechs Monaten. Bedienungsanleitungen und ggf. mitgelieferte Software sind von dieser Gewährleistung ausgenommen.

Weitere bzw. andere Ansprüche in Verbindung mit evtl. Gewährleistungsansprüchen des Herstellers sind ausgeschlossen. Somit besteht kein Gewährleistungs- bzw. Haftungsanspruch für Geschäftsunterbrechungen, Gewinn- und/oder Datenverluste sowie für zusätzlich vom Benutzer installierte Software und/oder andere Informationen. Der Kaufbeleg mit Kaufdatum ist der Gewährleistungsnachweis.

## Technische Daten

<b>Bluetooth-Version</b>	4.0
<b>Bluetooth-Frequenzbereich</b>	2402–2480 MHz
<b>Max. Bluetooth-Ausgangsleistung</b>	10 mW (dBm)
<b>GPS-Empfänger:</b>	Kategorie 3
<b>Maße</b>	Durchmesser: 5,2 cm Höhe: 1,5 cm
<b>Gewicht</b>	65 g
<b>Display</b>	240 x 240 Pixel, 1,3" IPS-Farbdisplay
<b>Wasserdicht</b>	IP68
<b>Akku</b>	450 mAh Lithium-Ionen-Batterie
<b>Umgebungstemperatur für den Betrieb</b>	Min: 0 °C (32 °F) Max: 40 °C (104 °F)
<b>Arbeitstemperatur</b>	Temperatur: 0 ~ 40 °C Feuchtigkeit: 0 ~ 85 % rF
<b>Lagerungstemperatur</b>	Temperatur: -10 ~ 40 °C Feuchtigkeit: 0 ~ 90 % rF

Bluetooth® und das Bluetooth®-Logo sind eingetragene Warenzeichen der Bluetooth SIG, Inc.

# SW 750 Pro

SWISS+one

Instructions



EN

## 1. Overview front



**1. Microphone.**

**2. Shortcut button.**

Shortcut to sports mode.

**3. Turn knob/confirmation button.**

Turn the knob to switch screen.

Press to select/confirm:

**4. Power button.**

Longpress to power on/off.

Press to go back to main menu.

Press to turn on/off display.

## 2. Overview back



- 5. Heart rate sensor.
- 6. Charging connectors.
- 7. Magnetic charging cable.

### 3. How to charge

While it's possible that your SW 750 Pro will already come with enough charge to be powered on right out of the box, we recommend to fully charge it before first use.

Place the magnetic charging cable on the back of the watch (as shown in the figure ). Insert the USB charging connector into any USB port that permits charging, 5V/500mA (or above). For example: computer, USB adapter, PowerBank and others. The watch displays the icon  when charging.

**Note!** *Maximum charging output for USB charger: 5V/2A. Always disconnect the charging cable from the USB port before disconnecting it from the watch!*

*To prevent short circuits due to metals (eg paper clips, etc.) on the charging cable, never leave it unused on an active USB port!*

### 4. Wear on your wrist

Place the bracelet on your wrist, with the display facing up, adjust the band to fit snugly.



## 5. Install the app

Download and install the app **SwissFit HR Pro** from Google Play or App Store on your smartphone.

### Compatible devices

- Android version 6.0 and later
- iOS version 9.0 and later
- Bluetooth 4.0 and later compatible device



See more about the app and how to pair the watch with the smartphone on

[7. Pairing with your smartphone, page 16](#)

## 6. Navigate your watch

### Function icons:

Tap the screen



Swipe direction



## Clock display

Long press the clock and then swipe **LEFT/RIGHT** to select the clock interface. Tap to select .



## Swipe left-right from the main screen

From the main screen (clock) you can swipe **RIGHT** for the notification screen.



Press to view a notification

Longpress to clear all notifications.

**Note!** It will only clear the notifications on the clock, not on the phone

### Options from the main screen

From the main screen (clock) you can swipe **UP/**  
**DOWN** to view the statistics for your exercise.

See the screens for single exercise, sleep monitor, heart rate testing, GPS position.



## Main menu

From the main screen (clock) you can swipe **LEFT** for the main menu. Tap to select mode ●.

Swipe **UP** to get to the second screen of the main menu.

Swipe **RIGHT** to return.



Icon Function	Explanation
 Phonebook	View your phone's Phonebook. Tap to call contact.
 Dialer	Make call from the watch.
 Call logs	View your phone's call log. Make call or send messages to the contacts in the call log.
 Siri	Open Siri and use as on the phone. It also works with Google Voice Assistant or Alexa on Android.

Icon Function	Explanation
 <b>Settings</b>	See more settings in the <b>Settings menu</b> table.
 <b>SMS</b>	Check the messages and make a quick reply from watch (iPhone does not support message synchronization currently).
 <b>Heart rate</b>	Click the heart rate interface to detect your heart rate. LED's on the backside will be lit during measurement. Result will be displayed after a few seconds. Slide left to set "Auto" to continuously detect your heart rate.
 <b>Notification</b>	View your phone notifications in the watch (Notification type must be set up in the phone). If you delete notifications on your smartphone, they will also no longer be displayed on the SW 750 pro.
 Swipe up/down between the main menu screens.	

Icon Function	Explanation
 <b>Remote camera</b>	Take photos by watch, photos will be saved in your mobile. (You should open the mobile's camera first for iPhone).
 <b>Music</b>	Control the music on your phone and adjust the volume. <b>IMPORTANT:</b> <i>For remote music control, the SW 750 Pro must be connected twice in the Bluetooth settings of the smartphone! The second connection is named "750 Pro LE"</i>
 <b>Stop watch</b>	Click the dot  to start timing. Save the recording by clicking the small spot on the right during timing (when finished the record will be deleted if you click  ). See the record by sliding the screen from right to left.
 <b>Sound recorder</b>	Click  to start recording and the red square to end recording. Sliding the screen from right to left, you can check the audio recording.

Icon Function	Explanation
 <b>Gesture</b>	Turn on the display by a simple twist of your wrist. Set to on or off.
 <b>Sports</b>	Select sports mode: walking, running, trail run, run indoor, biking, hiking, swimming. You can see the day's movement (step, distance, calorie, time) by clicking the corresponding screen.
 <b>Alarm</b>	Set alarms (meals, medication, meetings, sleep, exercise, getting up). Single or repeated alarms.
 <b>Calculator</b>	Make calculations.

## Settings menu



This is the options in the settings menu.

Tap to select setting .

Most settings can be done in the app also.

Icon Function	Explanation
 Profile	Set gender, height, weight, date of birth.
 Bluetooth	Turn Bluetooth on/off. <i><b>Note:</b> You must establish the Bluetooth connection if you want to access contacts, call lists, etc. The remote music control also requires the connection with the smartphone via this Bluetooth menu.</i>
 GPS	Turn GPS on/off.
 Time & Date	Set the time and date, 12/24-hour time format.
 Units	Select between metric or Imperial units (distance,height, weight).

<b>Icon Function</b>	<b>Explanation</b>
 <b>Temperature</b>	Select between Celsius or Fahrenheit degrees for temperature.
 <b>Sound</b>	Set sound, volume and notification type for calls and notifications.
 <b>Display</b>	Set the screen brightness and backlight off time.
 <b>Information</b>	Displays the device name and software version.
 <b>Language</b>	Select the language synchronizing with the mobile phone or not, or custom watch language
 <b>Battery</b>	Displays the current battery status.
 <b>Restore to factory</b>	Restore the watch to factory default state.

## Location

Make sure that the GPS is enabled . Slide down to find the location page, then wait up to 3 minutes while the GPS searches for your position. If the positioning is successful, latitude and longitude will be displayed. If the positioning fails no data will be displayed.



**Note!** *GPS location only works outdoors and preferably in open spaces away from high-rise buildings or other things that can block the GPS signals.*



## Sport + Location

Make sure that the GPS is enabled. If GPS is disabled you will asked to enable tracking.



The GPS will then start to get a GPS fix to position your exact location. Wait up to 3 minutes while the GPS searches for your position.



If the GPS fails to get a fix within 3 minutes you will be asked to **Wait/Skip**.



GPS off



GPS on, but  
GPS fix failed



GPS fix  
successful

## 7. Pairing with your smartphone

### Connect with a Smartphone

1. Start Bluetooth on your smartphone.

**IMPORTANT:** On the iPhone, the 750 Pro must be connected twice.

First, find the watch name in the app: 750 Pro\_LE

The second pairing takes place via the Bluetooth settings of the iPhone. There is the Bluetooth name: 750 Pro

There you can also activate the sync for the contacts / phonebook and the call list.

2. Open the app **SwissFit HR Pro** and tap **Device**.

3. Find your watch:

**Bluetooth ID:**  **Settings** -  **Watch info**

When found, tap your Bluetooth ID in the app.

4. Tap **Yes** to pair your SW 750 Pro to your smartphone.

5. Allow requested permissions for best function.

### Android screens



## iPhone screens



After a successful pairing the Bluetooth icon  on the watch turns blue and communication between watch and phone is established.

### 8. Synchronise the device

SW 750 Pro automatically synchronises the data with your phone after the first pairing. Steps, active calories, distance, date and time is included in the synchronisation.

To manually start synchronisation, tap .

A synchronisation will normally take around 1-2 minutes. If synchronisation fails, disconnect the Bluetooth and reconnect the watch.

## 9. Disconnection

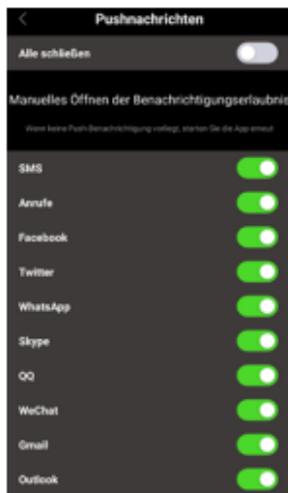
If the watch is outside the Bluetooth range of the connected smartphone, the message “Disconnected” appears.

When the connection is reestablished, a note will also appear.

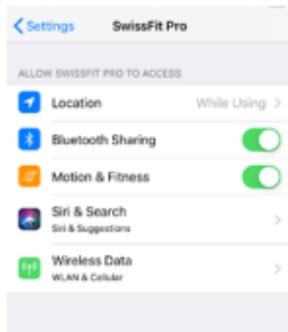
## 10. Call and message notifications

Tap the **Device** tab, then tap **Device setting**. Tap **Message Push** to select all or individual apps/features that should be able to send notifications.

For Android smartphones, you need to allow **SwissFit HR Pro** to send you notifications.



For iOS smartphones, you need to allow **SwissFit HR Pro** to send you notifications. When you have installed the app, go to phone **Settings** to allow the notifications.



Incoming call/messages (WhatsApp, SMS, etc.) will be displayed on the watch and it will vibrate.

If it's a known caller the name will be displayed, otherwise the number.

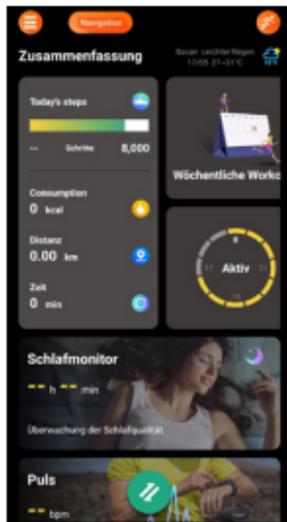
For messages, you will see the sender and the content of the messages.

## 11. Weather function

When opening the app, the phone automatically locates the city and gets weather data based on your GPS location (weather data is updated once per hour). Every time the app is connected to the watch, the weather data is automatically synced to the watch.



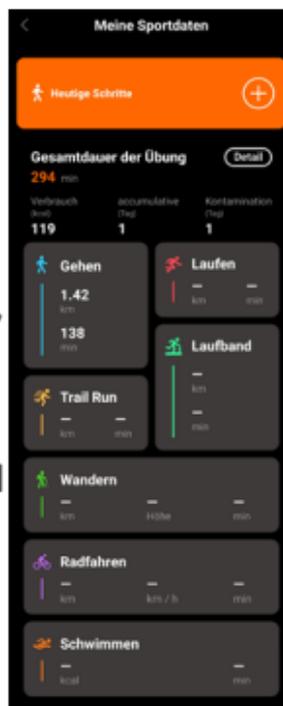
**Note!** The *SwissFit HR Pro* app requires location permission to collect weather data. Go to phone **Settings** to allow location permission.



## 12. My sports data

*Note! All sport activities should be started/paused/stopped via the watch.*

Click on the step target view to enter the My Sport Data page. This shows the cumulative sport time, calories burned, active days, continuous sport days, today's sport steps and details of the last sport for each type of sport data. Click **Total length of exercise/detail** or any of the specific activity types to check daily, weekly, monthly and total sports data.

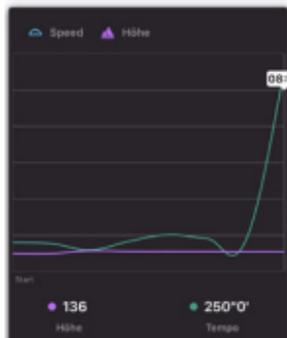
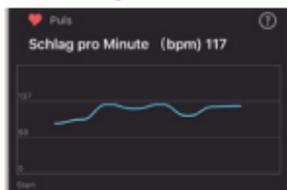
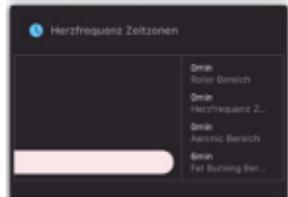
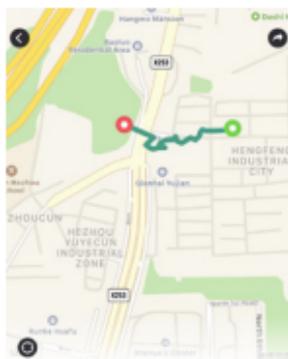


## GPS sport details



Under **Total** you can also find each recorded sports activity. The recorded activities can also be found if you click the motion icon in the top right of the homepage.

The blue line on the map indicates the activity track, with green as the starting point and red as the end point. After the map is a summary of your activity followed by your heart rate time zone, heart rate, calories burned and altitude/pace.



Click  to share the activity with others via Strava, Google Fit, Apple Health or simply as an image that you can send with the app you choose. See more on Sharing sports activity.

### 13. Steps

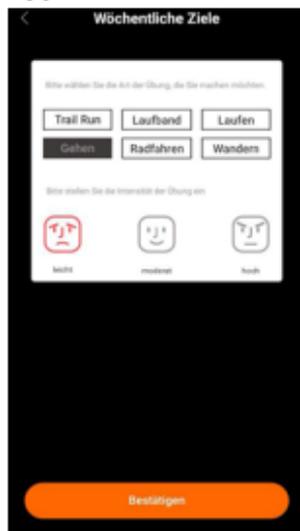
Click the **Today's steps** to see the latest week's walking data. If the target number of steps of the day is reached it's displayed in green, otherwise it's displayed in orange.

Click on the **+** to set up a walking target.

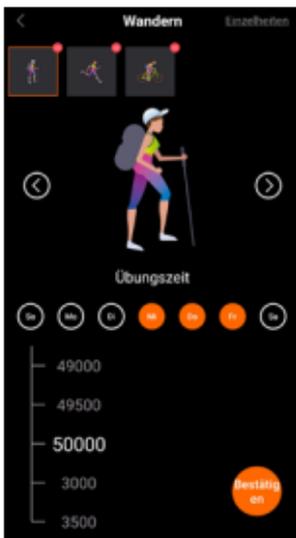
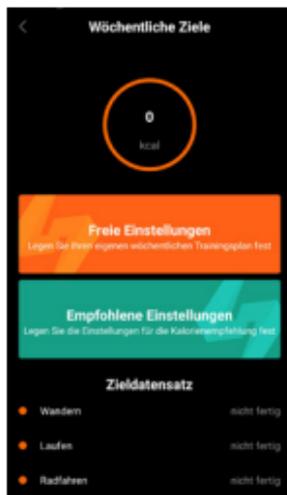


## 14. Weekly workouts

In the weekly workouts, you can freely set the target for each sport type of the day. Click free setting or recommended mode to set the sport type target within one week. The recommended mode of exercise intensity is available in three types: **lower**, **moderate** or **high**.



Click **Free setting/Details** to go to the Target Details screen to edit the target movements.

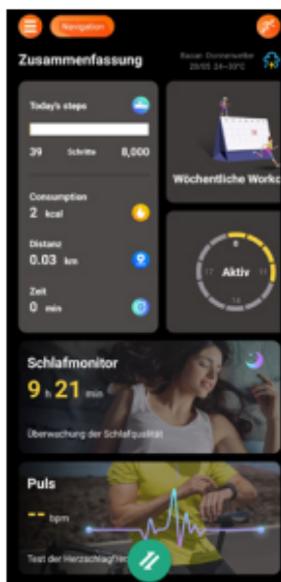


After setting the target, re-enter the screen to view the details of your targets as well as a weekly report.



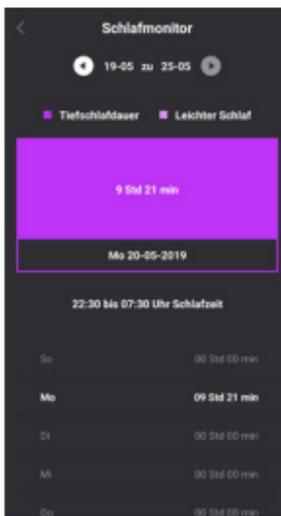
## 15. Active

On the apps home page, the activity shows different colors depending on activity. Blue indicates that the number of steps is more than 300 during 1 hour, and red indicates that the time period is below 300. Click **Active** to see the detailed step activity in a weekly view. Click **Set up** to set the daily registration period between 4 to 12 hours.



## 16. Sleep monitor

Wear the bracelet SW 750 Pro at all times, also at night, to analyze your sleep quality according to your nocturnal movements and to monitor your entire sleep schedule. View the available information. The SW 750 Pro will detect your sleep between 11pm and 8am.



## 17. Heart rate monitor

The app can synchronize and display the heart rate test results. The latest synchronized heart rate is displayed on the home page.

Click **Heart Rate** to the latest measurements.

Click **Synchronize** to receive the latest measurements from the watch.



### **Important:**

*The SW 750 Pro does not replace a doctor.*

*Heart attacks can not be detected. If pain or pressure in the chest area is felt, immediately alert the rescue service.*

*Strokes or blood clots can not be detected with the SW 750 Pro.*

*Other heart conditions can not be diagnosed or diagnosed.*

*If you do not feel well, consult a doctor.*

### ***Important!***

*Your SW 750 Pro is a screening device designed primarily for diagnostic review. The monitored heart rate data are not for medical purposes and are not intended for the diagnosis, treatment, cure or prevention of disease or physical condition.*

*Visual heart rate monitoring is a valuable tool to obtain an approximate estimate of the user's heart rate at any given time.*

*The measured heart rate varies depending on the user's behavior and level of activity.*

*Various technical limitations may cause heart rate monitoring to be inaccurate under certain circumstances.*

*These circumstances may include the physical characteristics of the user, the fit of the device, and the nature and intensity of the activity.*

*The accuracy of heart rate readings is very limited during swimming; Therefore, we advise against monitoring the heart rate while swimming.*

## Dynamic heart rate

Click on **Detailed** to enter the dynamic heart rate test.

**Note!** The watch must be set to **Auto** for dynamical Heart rate mode for the dynamic measurement to function.

Click **Start** to start collection of heart rate data. A graph of the heart rate will be drawn.

Please wear the device correctly and turn on the dynamic heart rate function. You need to test for more than 20 seconds to get a valid measurement.

Click **Close** to stop the measurement. Click **YES** to save and see the dynamic heart rate graph of the test.

**Note!** The watch must be set to **Manual** as Heart rate mode. If so, the watch battery will drain quickly.

The dynamic heart rate monitor shows your heart rate status throughout the day. The horizontal bar shows the exercise time for aerobic exercise, anaerobic exercise and cardiopulmonary exercise.



## 18. Sharing sports activity

After the watch's sport data is synchronized with the app, you can share the data by clicking the Share button  in the upper right corner.

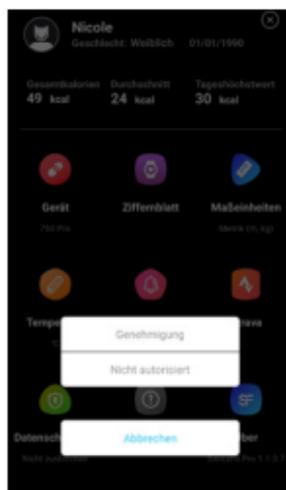
### Strava

Strava is a social fitness network, that is primarily used to track cycling and running exercises, using GPS data.

The first time you try to share sports data with Strava you need to authorize and log in to Strava. If you don't have a Strava account, you can sign up for an account on the Strava web page. After successful authorization you will again return to the sharing page. Then again click Share to Strava.

You can choose to view the activity on the Strava app or web page.

Once authorized to Strava, **SwissFit HR Pro** will use the same authorized account that it was logged in with the last time. If you want to change your account or cancel your authorization, use the menu in **SwissFit HR Pro** to unauthorize the connection to Strava.

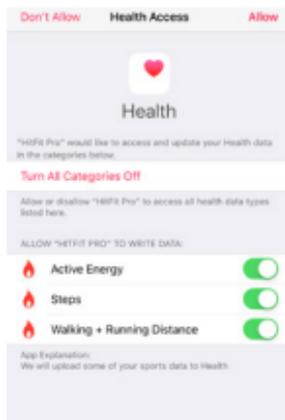


## Android Google fit

You can share your sports data on Google Fit. You need to log in google account first.

## iOS Apple Health

You can share your sports data on Apple Health. In Apple Health check Allow of the data that should be shared.



## 19. Idle alert/Sedentary reminder

Click the menu and then **Device**. Tap **Sedentary alert** to select to be notified when you have been inactive for a set time. The watch will alert to remind you to be active.

## 20. Firmware update

If a new firmware is available, the app will notify you to upgrade the watch. Follow on the instructions and make sure the app is running on the screen and the screen is lit up during the entire upgrade process.

## 21. Send feedback

Click the menu and then **Device**. Click the **About** tab and then the settings cogwheel  and tap **Feedback** to send suggestions and feedback at any time to help us to improve the product.

## 22. Other information

### Li-ion battery

This product contains a Li-ion battery. There is a risk of fire and burns if the battery pack is handled improperly.

---

 **WARNING**

Danger of explosion if battery is incorrectly replaced. To reduce risk of fire or burns, do not disassemble, crush, puncture, short external contacts, expose to temperature above 60° C (140° F), or dispose of in fire or water. Recycle or dispose of used batteries according to the local regulations or reference guide supplied with your product.

---

### GPS/Location based functions

Some products provide GPS/Location based functions. Location determining functionality is provided "As is". No representation or warranty are made as to the accuracy of such location information. Use of location-based information by the device may not be uninterrupted or error free and may additionally be dependent on network service availability.

Please note that functionality may be reduced or prevented in certain environments such as building interiors or areas adjacent to buildings.

---

 **WARNING**

Do not use GPS functionality in a manner which causes distraction from driving.

---

## Health Warnings

- If you have a pacemaker or other internal electronic device, consult your physician before using a heart rate monitor.
- The Sport Watch optical wrist heart rate monitor emits green light and flashes occasionally. Consult your physician if you have epilepsy or are sensitive to flashing lights.
- Always consult your physician before beginning or modifying any exercise program.
- The device, accessories, heart rate monitor, and related data are intended to be used only for recreational purposes, and are not medical purposes and not intended to diagnose, monitor, treat, cure, or prevent a disease or condition.
- The heart rate readings are for reference only, and no responsibility is accepted for the consequences of any erroneous reading.
- While the device optical wrist heart rate monitor technology typically provides an accurate estimate of a user's heart rate, there are inherent limitations with the technology that may cause some of the heart rate readings to be inaccurate under certain circumstances, including the user's physical characteristics, fit of the device, and type and intensity of activity.
- The activity trackers rely on sensors that track your movement and other metrics. The data and information provided by these devices is intended to be close estimation of your activity and metrics tracked, but may not be completely accurate, including step, sleep, distance, heart rate, and calorie data.

## Care and maintenance

Your unit is a technically advanced product and should be treated with the greatest care. Negligence may void the warranty.

- Do not use or keep the unit in dusty, dirty environments. The unit's moving parts and electronic components can be damaged.
- Do not keep the unit in warm places. High temperatures can reduce the lifespan for electronic equipment, damage batteries and distort or melt certain plastics.
- Do not keep the unit in cold places. When the unit warms up to normal temperature, condensation can form on the inside which can damage the electronic circuits.
- Do not drop the unit. Do not knock or shake it either. If it is treated roughly the circuits and precision mechanics can be broken.
- Do not use strong chemicals to clean the unit.

The advice above applies to the unit, battery and other accessories. If the unit is not working as it should, please contact the place of purchase for service. Don't forget the receipt or a copy of the invoice.

## Correct disposal of this product

 (Waste Electrical & Electronic Equipment)

 (Applicable in countries with separate collection systems)

This marking on the product, accessories or manual indicates that the product and its electronic accessories (e.g. charger, headset, USB cable) should not be disposed of with other household waste. To prevent possible harm to the environment or human health from uncontrolled waste disposal, please separate these items from other types of waste and recycle them responsibly to promote the sustainable reuse of material resources.

Household users should contact either the retailer where they purchased this product, or their local government office, for details of where and how they can take these items for environmentally safe recycling. Business users should contact their supplier and check the terms and conditions of the purchase contract. This product and its electronic accessories should not be mixed with other commercial wastes for disposal. This product is RoHS compliant.

## Correct disposal of batteries in this product

 (Applicable in countries with separate collection systems)

The marking on the battery, manual or packaging indicates that the battery in this product should not be disposed of with other household waste. Where marked, the chemical symbols Hg, Cd or Pb indicate that the battery contains mercury, cadmium or lead above the reference levels in EC Directive 2006/66. If batteries are not properly disposed of, these substances can cause harm to human health or the environment. To protect natural resources and to promote material reuse, please separate batteries from other types of waste and recycle them through your local, free battery return system.

## Declaration of Conformity



We hereby declare that the radio equipment type swisstone SW 750 Pro is in compliance with Directives: 2014/53/EU and 2011/65/EC (RoHS).

A copy of the Declaration of Conformity is available at [www.swisstone.de](http://www.swisstone.de).

## Warranty

In case you need support during setup or usage of your product you will find the relevant contact details on the following website: [www.swisstone.de](http://www.swisstone.de).

If you detect a defect resulting from manufacturing and/or material faults within 24 months from purchase, please contact your dealer. The warranty does not apply for improper treatment or failure to comply with information contained in this user guide, for interference on device executed by dealer or user (e. g. installations, software downloads,...) and for total loss. Furthermore it does not apply to ingress of liquids, use of force, non-maintenance, improper operation or other circumstances caused by the user. It also does not apply to failure caused by a thunderstorm or any other voltage fluctuations. The manufacturer reserves the right in this case to charge the customer for replacement or repair. For wear parts such as batteries or casing a restricted warranty period of 6 months is valid. Manuals and possibly supplied software are excluded from this warranty. Further or other claims arising from the manufacturer's warranty are excluded. Thus, there is no liability claim for business interruption, loss of profits, loss of data, additionally installed software by user or other information. The receipt with purchase date forms the warranty proof.

## Technical Specifications

<b>Bluetooth version</b>	4.0
<b>Bluetooth frequency band</b>	2402-2480 MHz
<b>Bluetooth max output power</b>	10 mW (dBm)
<b>GPS receiver:</b>	Category 3
<b>Dimensions</b>	Diameter: 5,2 cm Height: 1,5 cm
<b>Weight</b>	65 g
<b>Display</b>	240 x 240 pixels, 1.3" IPS colour
<b>Waterproof</b>	IP68
<b>Battery</b>	450 mAh Li-ion battery
<b>Operating ambient temperature</b>	Min: 0°C (32°F) Max: 40°C (104°F)
<b>Working temperature</b>	Temperature: 0° C ~ 40° C Humidity: 0% ~ 85% RH
<b>Storage temperature</b>	Temperature: -10° C ~ 40° C Humidity: 0% ~ 90% RH

Bluetooth® and the Bluetooth® logo are registered trademarks of Bluetooth SIG, Inc.