

SONY®

Bedienungsanleitung

SmartBand 2 (für iOS)
SWR12

Inhaltsverzeichnis

Grundlagen.....	3
Einführung.....	3
Übersicht Hardware.....	3
Aufladen Ihres SmartBand 2.....	4
Montage.....	5
Tragen Ihres SmartBand 2.....	5
Ein- und Ausschalten.....	6
Einrichten des SmartBand 2.....	7
Vorbereitungen für die Verwendung des SmartBand 2.....	7
Wiederherstellen einer Verbindung zu Ihrem SmartBand 2.....	7
Zurücksetzen des SmartBand 2.....	7
Verwenden des SmartBand 2.....	8
Verwenden der SmartBand 2-Anwendung.....	8
Empfangen von Benachrichtigungen.....	8
Aktiv werden.....	8
Messung von Stress und Erholung.....	8
Smarter Wecker.....	11
Benachrichtigungen bei Erinnerungen außerhalb der Reichweite.....	12
Nicht stören.....	12
Fernbedienung.....	13
Mit Health verbinden.....	13
Benachrichtigungsleuchten.....	14
Wichtige Informationen.....	15
Nutzung des SmartBand 2 in feuchter und staubiger Umgebung.....	15
Rechtliche Informationen.....	15

Grundlagen

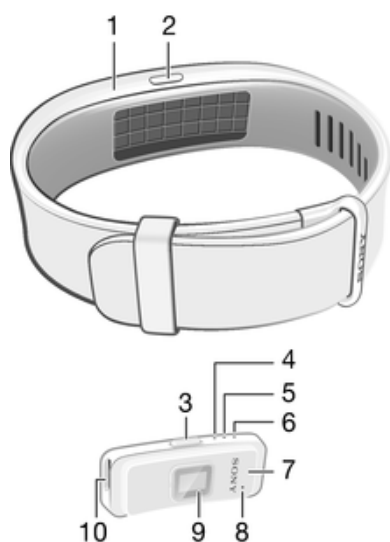
Einführung

Ihr SmartBand 2 kann als Ergänzungsprodukt über eine Bluetooth®-Verbindung drahtlos mit Ihrem iPhone verbunden werden. Wenn Sie das SmartBand am Handgelenk tragen, werden Ihre Körperbewegungen überwacht und an Ihr iPhone übertragen. Auf diese Weise werden Daten zu Ihren Alltagsaktivitäten und Gewohnheiten generiert. Das SmartBand 2 berechnet beispielsweise Ihre Schrittzahl und zeichnet Daten über Ihre physische Verfassung auf, während Sie laufen oder rennen.

Sie können SmartBand 2 jeden Tag tragen. Das Gerät besitzt einen Sensor, der Ihren Puls überwacht und Ihre Herzfrequenz misst. Wenn Sie das SmartBand 2 zusammen mit einem kompatiblen iPhone verwenden, können Sie Benachrichtigungen empfangen sowie Alarmer und Telefonanrufe verwalten.

Bevor Sie Ihr SmartBand 2 verwenden können, müssen Sie zunächst die SmartBand 2-Anwendung herunterladen und das Zubehör so einrichten, dass es mit Ihrem iPhone funktioniert. Außerdem muss auf Ihrem iPhone iOS 8.2 oder höher laufen.

Übersicht Hardware



1	Armband
2	Abdeckung für Einschalttaste
3	Einschalttaste
4	Benachrichtigungsleuchte A
5	Benachrichtigungsleuchte B
6	Benachrichtigungsleuchte C
7	Core
8	Belüftungsloch
9	Herzfrequenzsensor

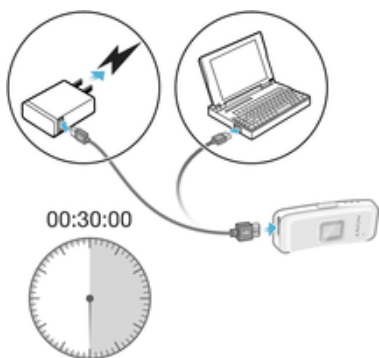
- ! Das Belüftungsloch wird nicht für das Zurücksetzen des Geräts verwendet. Stecken oder drücken Sie keine spitzen Objekte in das Loch, da das Gerät dadurch beschädigt werden kann.

Aufladen Ihres SmartBand 2

Bevor Sie Ihr SmartBand 2 zum ersten Mal verwenden, müssen Sie es ca. 30 Minuten lang aufladen. Wir empfehlen Ladegeräte von Sony.

Ihr SmartBand 2 schaltet sich automatisch aus, wenn es an ein Ladegerät angeschlossen wird. Sie können das Gerät nicht einschalten, wenn es an ein Ladegerät angeschlossen ist.

So laden Sie Ihr SmartBand 2:



- 1 Verbinden Sie ein Ende des USB-Kabels mit dem Ladegerät oder dem USB-Anschluss eines Computers.
 - 2 Schließen Sie das andere Ende des Kabels an den Micro USB-Anschluss Ihres SmartBand 2 an.
 - 3 Wenn der Akku aufgeladen wird, ändert sich die Farbe der Benachrichtigungsleuchte A. Die Benachrichtigungsleuchte leuchtet grün, wenn Sie 90 % der Akkuleistung erreicht haben.
- ! Vergewissern Sie sich, dass der USB-Anschluss vollständig getrocknet ist, bevor Sie ein USB-Kabel in den Anschluss stecken.
 - ! Ihr SmartBand 2 schaltet sich aus, wenn es an ein Ladegerät angeschlossen wird, und kehrt zum vorherigen eingeschalteten/ausgeschalteten Zustand zurück, wenn das Ladegerät entfernt wird.

Status der Akku-Benachrichtigungsleuchte

Rote LED	Akku wird gerade geladen; der Akkuladestand beträgt weniger als 15 %.
Orange LED	Akku wird gerade geladen; der Ladestand beträgt zwischen 15 % und 90 %.
Grüne LED	Akku wird gerade geladen; der Akkuladestand beträgt mehr als 90 %.

So überprüfen Sie den Akkuladestand Ihres SmartBand 2:

- Tippen Sie auf Ihrem iPhone auf die **SmartBand 2**. Auf dem Startbildschirm Ihrer SmartBand 2-Anwendung wird der Akkuladestand in Prozent angezeigt.
- ! Während Ihr SmartBand 2 aufgeladen wird, können Sie den Akkuladestand nicht überprüfen.

Benachrichtigung bei niedrigem Akkuladestand

Wenn Ihr SmartBand 2 einen bestimmten Akkuladestand erreicht, vibriert das Gerät und das rote Licht beginnt alle 4 Sekunden zu blinken, bis Sie das Gerät

laden oder es sich ausschaltet. Die Benachrichtigung bei niedrigem Akkustand wird ausgelöst, wenn ca. 5 Minuten im Herzaktivitätsmodus und 75 Minuten im STAMINA-Modus verbleiben. Die Zeit hängt von der Nutzung ab. Wenn der Akkustand 1 % unterschreitet, schaltet sich das SmartBand 2 automatisch aus. Sie müssen Ihr SmartBand 2 aufladen, wenn der Akku leer wird.

- ! Ist die Funktion „Nicht stören“ eingeschaltet, werden Sie bei niedrigem Akkustand nicht benachrichtigt.

Montage

Zum Personalisieren Ihres SmartBand 2 können Sie das Armband durch Bänder unterschiedlicher Farbe ersetzen. Diese sind separat erhältlich.

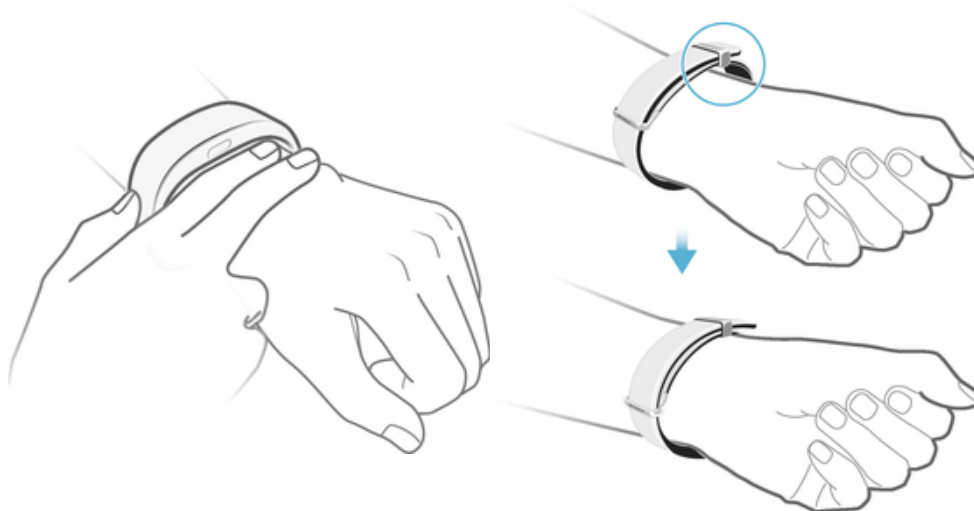
So montieren Sie Ihr SmartBand 2:



- Fügen Sie den Core so in das Armband ein, dass sich die Einschalttaste unter der Abdeckung für die Einschalttaste befindet.

Tragen Ihres SmartBand 2

Sie sollten das SmartBand 2 an Ihrer dominanten Hand tragen und das Gerät an Ihrem Handgelenk zwei Finger hoch über dem Handgelenkknochen positionieren. Tragen Sie Ihr SmartBand 2 an Ihrem Handgelenk so, dass es eng anliegt, aber bequem ist. Es sollte nicht zu eng, aber auch nicht zu locker sitzen. Damit das SmartBand 2 Ihren Puls überwachen kann, sollte es an Ihrem Handgelenk an der gleichen Position bleiben. Bei sportlichen Aktivitäten sollten Sie Ihr Armband etwas enger machen. Wenn Sie mit dem Sport fertig sind, können Sie das Armband wieder lockern.



Pflegen Ihres SmartBand 2 und Ihrer Haut

Um Hautirritationen zu vermeiden, stellen Sie die Passform des Armbands richtig ein und reinigen Sie Ihr SmartBand 2 regelmäßig. Spülen Sie Ihr SmartBand 2 mit Süßwasser unter einem Wasserhahn ab und trocknen Sie das Gerät vollständig ab, insbesondere nach einem anstrengenden Training, wenn Sie viel geschwitzt haben oder das Gerät im Freien verwendet wurde.

Sollten dennoch Hautirritationen oder eine allergische Reaktion auftreten, tragen Sie Ihr SmartBand 2 nicht mehr. Wenden Sie sich an Ihren Hausarzt, wenn die Symptome fortbestehen.

Ein- und Ausschalten

So schalten Sie das SmartBand 2 ein:

- Halten Sie die Einschalttaste so lange gedrückt, bis Ihr SmartBand 2 vibriert. Alle Benachrichtigungsleuchten schalten sich nacheinander ein und dann wieder aus.
- ! Wenn Sie das SmartBand 2 zum ersten Mal einschalten, wird es automatisch in den Kopplungsmodus versetzt und die Benachrichtigungsleuchte A leuchtet auf, bis das SmartBand 2 mit einem Gerät verbunden wird.

So schalten Sie das SmartBand 2 aus:

- Halten Sie die Einschalttaste so lange gedrückt, bis Ihr SmartBand 2 vibriert. Alle Benachrichtigungsleuchten schalten sich gleichzeitig ein und schalten sich nacheinander ab.

Einrichten des SmartBand 2

Vorbereitungen für die Verwendung des SmartBand 2

Damit Ihr SmartBand 2 ordnungsgemäß funktioniert, müssen Sie die neueste Version der SmartBand 2-Anwendung auf Ihrem iPhone installieren und Ihr SmartBand 2-Gerät anschließend über Bluetooth® mit Ihrem iPhone koppeln bzw. verbinden.

So richten Sie Ihr SmartBand 2 mithilfe von Bluetooth® ein:

- 1 Vergewissern Sie sich, dass Ihr SmartBand 2 vollständig aufgeladen und eingeschaltet ist.
 - 2 Stellen Sie außerdem sicher, dass die SmartBand 2-Anwendung auf Ihrem iPhone installiert ist und es sich um die aktuelle Version der Anwendung handelt.
 - 3 Öffnen Sie auf Ihrem iPhone **SmartBand 2** und befolgen Sie die Anweisungen auf dem Bildschirm.
- ! Unter Umständen müssen Sie die Firmware des SmartBand 2 aktualisieren, nachdem Sie es erfolgreich mit Ihrem iPhone gekoppelt haben.
- 💡 Wenn der Einführungsbildschirm nicht angezeigt wird, können Sie in der SmartBand 2-Anwendung auf die Registerkarte **SmartBand 2** tippen, um Hilfe bei der Verbindung Ihres Geräts zu erhalten.

Wiederherstellen einer Verbindung zu Ihrem SmartBand 2

Wenn eine Verbindung abbricht, führt Ihr SmartBand 2 automatisch eine Reihe von Versuchen zur Wiederherstellung der Verbindung durch. Wenn die automatische Wiederherstellung fehlschlägt, können Sie die Einschalttaste verwenden, um die erneute Verbindung mit Ihrem iPhone manuell zu erzwingen.

So erzwingen Sie eine Wiederherstellung der Verbindung über das SmartBand 2:

- Drücken Sie kurz die Ein/Aus-Taste Ihres SmartBand 2-Geräts oder tippen Sie auf Ihrem iPhone in der SmartBand 2-Anwendung unter der Registerkarte **SmartBand 2** auf **Nach SmartBand 2 suchen**.
- ! Wenn Sie weiterhin Probleme mit dem Verbinden Ihres iPhones haben, tippen Sie in der SmartBand 2-Anwendung unter der Registerkarte **SmartBand 2** auf die Schaltfläche „Hilfe“ und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Zurücksetzen des SmartBand 2

Setzen Sie Ihr SmartBand 2 zurück, wenn Fehler auftreten oder wenn Sie es mit einem neuen Gerät verbinden möchten.

So setzen Sie das Gerät auf die Werkseinstellungen zurück:

- 1 Schalten Sie das SmartBand 2 aus.
- 2 Halten Sie die Einschalttaste für 5 bis 10 Sekunden gedrückt, bis eine grüne Leuchte beginnt zu blinken.

So heben Sie die Kopplung für Ihr SmartBand 2 auf:

- 1 Tippen Sie auf Ihrem iPhone auf Einstellungen > Bluetooth.
- 2 Suchen Sie nach **SWR12** und tippen Sie auf ⓘ. Tippen Sie anschließend auf Dieses Gerät vergessen.
- 3 Tippen Sie zum Bestätigen auf Gerät vergessen.

Verwenden des SmartBand 2

Verwenden der SmartBand 2-Anwendung

Sie können die Einstellungen des SmartBand 2 über die SmartBand 2-Anwendung auf Ihrem iPhone anzeigen und ändern. Sie können zudem Ihren aktuellen Puls, Ihren Stress und physische Aktivitäten wie Schritte in der SmartBand 2-Anwendung anzeigen lassen.

Empfangen von Benachrichtigungen

Sie können Ihr SmartBand 2 so einstellen, dass es vibriert, wenn ein Anruf oder eine Benachrichtigung auf Ihrem iPhone eingeht.

Alle Benachrichtigungen auf einem verbundenen iPhone können an Ihr SmartBand 2 weitergeleitet werden.

Benachrichtigt mit	Vibrationsfeedback	Leuchtfeedback
Eingehende Anrufe	Durchgängige Vibration	Alle Leuchten blinken durchgängig weiß
Sanftes Aufwecken	Durchgängige Vibration	Nicht verfügbar
Weitere Benachrichtigungen	Einmaliges Vibrieren	Leuchte A blinkt 5 Minuten lang weiß

So schalten Sie Benachrichtigungen ein:

- 1 Öffnen Sie auf Ihrem iPhone **SmartBand 2** und tippen Sie anschließend auf **SmartBand 2**.
- 2 Tippen Sie auf **Benachrichtigungen** und ziehen Sie dann die Schieber neben **Eingehende Anrufe** und **Sonstige Anwendungen** auf die Position „Ein“.

So weisen Sie einen eingehenden Anruf ab:

- Drücken Sie kurz die Einschalttaste.

So schalten Sie die Funktion Geringe Vibration ein:

- Ziehen Sie den Schieber für die Funktion „**Geringe Vibration**“ in die Position „Ein“.

Aktiv werden

Ihr SmartBand 2 kann Sie daran erinnern, aktiv zu werden und einige Schritte zu gehen, wenn Sie zu lange inaktiv waren.

Außerdem können Sie den Intervall und den Zeitrahmen für diese Erinnerungen verwalten.

So schalten Sie die Funktion Aktiv werden ein:

- 1 Öffnen Sie auf Ihrem iPhone **SmartBand 2**, und tippen Sie anschließend auf **SmartBand 2**.
- 2 Tippen Sie auf **Aktiv werden**, und ziehen Sie dann die Schieber auf die Position „Ein“.

Messung von Stress und Erholung

Stress ist ein natürlicher Bestandteil unseres täglichen Lebens und trägt zur Gesundheit und zu einer insgesamt ausgeglichenen Form einer Einzelperson bei. Die Stress- und Erholungswerte, die vom SmartBand 2 bereitgestellt werden, ergeben sich aus einer Kombination aus Herzfrequenz (Heart Rate, HR) und

Herzfrequenzvariabilität (Heart Rate Variability, HRV). Das SmartBand 2 analysiert Ihre Herzfrequenzvariabilität (HRV) und beurteilt, wie gut Ihr Körper mit den Stresslevels in unterschiedlichen Situationen im Verlauf des Tages umgeht.

Das SmartBand 2 kann die Herzfrequenz (HR) und die Herzfrequenzvariabilität (HRV) auch dann messen, wenn das Gerät nicht mit Ihrem iPhone verbunden ist. Daten, die mithilfe des Herzfrequenzsensors aufgezeichnet wurden, werden für bis zu 72 Stunden gespeichert und auf Ihr iPhone übertragen, sobald es über Bluetooth verbunden wird.

- ! Dieses Produkt dient dazu, Sie beim Aufzeichnen Ihrer sportlichen Aktivitäten und Ihres Lebensstils zu unterstützen. Es ist kein medizinisches Gerät und Daten des Geräts sollten niemals herangezogen werden, um medizinische Entscheidungen zu treffen (z. B. Vorbeugung, Diagnose, Überwachung oder Behandlung von Krankheiten oder Verletzungen) oder um den Rat einer medizinischen Fachkraft zu ersetzen. Sony Mobile schließt jede Eignung dieses Geräts zur Verwendung für medizinische Zwecke aus. Konsultieren Sie immer einen Arzt, bevor Sie ein neues Trainingsprogramm beginnen oder Ihr Training mit diesem Gerät umstellen möchten. Insbesondere dann, wenn Sie dieses Gerät in Kombination mit einem Schrittmacher oder anderen medizinischen Geräten verwenden.
- ! Durch übermäßige Nutzung der Puls- und Stressmessung steigt der Akkuverbrauch.

Messen des Pulses

Die Pulsmessung ist die allgemein empfohlene Methode zur Bestimmung der Herzfrequenz (HR), die als ungefähre Indikator für die Intensität der Übung herangezogen werden kann. Der Puls wird mit der Anzahl der Herzschläge pro Minute (beats per minute, BPM) ausgedrückt. Obwohl „Puls“ und „Herzfrequenz“ unterschiedliche Konzepte darstellen, werden die Begriffe in der Bedienungsanleitung im gleichen Kontext verwendet.

Stress- und Erholungslevels

Stress und Erholung wird mithilfe der Herzfrequenzvariabilität (HRV) bestimmt. Die Herzfrequenz ist nie konstant, da sich der Zeitunterschied zwischen zwei konsekutiven Herzschlägen von Herzschlag zu Herzschlag ändert. Diese Abweichung wird als Herzfrequenzvariabilität (HRV) bezeichnet. Wenn die Abweichung zwischen Herzschlägen hoch ist, deutet dies auf einen entspannten oder erholenden Zustand hin. Wenn die Abweichung niedrig ist, deutet dies auf Stress hin.

Aktivitäten wie das Lesen eines Buchs resultieren in niedrigen Stressleveln oder es kann sogar als Erholung gemessen werden. Arbeitsreiche Phasen auf der Arbeit oder in der Schule können beispielsweise zu ein Anzeichen für eine hohe Stressbelastung sein. Dabei ist es wichtig, zu betonen, dass eine Stressreaktion nicht negativ sein muss. Es kann auch ein Hinweis dafür sein, dass etwas spannend oder unterhaltend ist. Um Phasen mit hohem Stress auszugleichen, müssen Sie sich erholen, indem Sie sich entspannen und gut schlafen. Ein mittleres Stresslevel kann auf eine mühelose Produktivität hindeuten, die insbesondere während der Arbeit und sozialer Aktivitäten auftreten.

Am meisten Erholung finden Sie im Schlaf. Es gibt jedoch einige Faktoren, die Ihre Erholungsmessungen beeinflussen können. Ein physisch aktiver Lebensstil, eine gesunde Ernährung, niedrigerer Alkoholkonsum und Eliminierung der Stressfaktoren ermöglichen langfristig eine Verbesserung der Erholung während des Schlafs. Das Vermeiden von anstrengenden physischen Aktivitäten und das Verlangsamen von mentalen Aktivitäten vor dem Zubettgehen haben ebenfalls positive Auswirkungen auf die Erholung.

- ! Stress- und Erholungswerte, die vom SmartBand 2 bereitgestellt werden, sind keine zuverlässige Quelle für die Analyse der allgemeinen Fitness. Übungen mit niedriger Intensität können z. B. fälschlicherweise als Erholung registriert werden.
- ! Um eine Messung für Stress und Erholung zu erhalten, tragen Sie Ihr SmartBand 2 mindestens für eine Nacht, wenn Sie sich zum Schlafen hinlegen.

So misst das SmartBand 2 Puls und Stress:

Das SmartBand 2 verwendet grüne Leuchten zusammen mit lichtempfindlichen Fotodioden, um die Blutmenge zu messen, die zu jedem beliebigen Zeitpunkt durch Ihr Handgelenk fließt. Indem die Lichter Hunderte Male pro Sekunde aufleuchten, kann das SmartBand 2 die Anzahl der Herzschläge pro Minute messen und eine geschätzte Herzfrequenz berechnen.

Faktoren, die Puls- und Stressmessung beeinflussen

Es gibt viele Faktoren, die die Leistung des Herzfrequenzsensors des SmartBand 2 beeinflussen können.

- **Hautdurchblutung:** Die Menge an Blut, die durch die Haut fließt, variiert erheblich von Person zu Person und kann durch die Umgebung beeinflusst werden. Wenn Sie sich bei Kälte sportlich betätigen, kann die Hautdurchblutung an Ihrem Handgelenk für den Herzfrequenzsensor zu niedrig sein, um ein Ergebnis zu liefern.
- **Bewegung:** Rhythmische Bewegungen wie Laufen oder Radfahren liefern im Vergleich zu ungleichmäßigen Bewegungen wie beim Tennis oder Boxen bessere Ergebnisse mit dem Herzfrequenzsensor.
- **Unterschiedliche Hautpigmentierung:** Dauerhafte oder vorübergehende Veränderungen der Haut, z. B. Tattoos. Die Tinte, das Muster und die Sättigung einiger Tattoos können das Licht des Sensors blockieren und somit die Messung zuverlässiger Ergebnisse erschweren.

Optimales Verwenden des Herzfrequenzsensors des SmartBand 2

Selbst unter idealen Bedingungen kann es sein, dass das SmartBand 2 nicht immer eine verlässliche Messung der Herzfrequenz für jede Person erfassen kann. Für eine kleine Anzahl von Benutzern machen es einige Faktoren unmöglich, dass überhaupt eine Herzfrequenzmessung erfasst werden kann. Führen Sie die folgenden Schritte durch, wenn Sie die Messungen des Herzfrequenzsensors verbessern möchten:

- Stellen Sie sicher, dass Ihr SmartBand 2 eng, aber dennoch bequem an Ihrem Handgelenk anliegt. Wenn es nicht an einer Stelle an Ihrem Handgelenk bleibt und der Herzfrequenzsensor keine richtige Messung erfassen kann, machen Sie das Armband enger.
- Sie müssen das SmartBand 2, insbesondere den Herzfrequenzsensor, eventuell reinigen, wenn Sie Sport getrieben oder stark geschwitzt haben.

Automatisches Messen von Puls und Stress

Das SmartBand 2 misst Ihren Puls und das Stress- und Erholungslevel ungefähr sechsmal pro Stunde.

Manuelles Messen von Puls und Stress

Mit dem SmartBand 2 können Sie jederzeit Ihren Puls messen – entweder mit dem Gerät selbst oder auch über Ihr iPhone.

Um bei sportlichen Aktivitäten die genauesten Herzfrequenzdaten zu erhalten, schalten Sie den Herzfrequenzsensor einige Minuten vor der physischen Aktivität ein, damit der Sensor Ihren Puls erkennen kann.

So messen Sie Puls und Stress manuell mit dem SmartBand 2:

- 1 Um den Puls und das Stresslevel zu messen, drücken Sie zweimal auf die Ein/Aus-Taste. Die Benachrichtigungsleuchten beginnen, abwechselnd orange zu blinken, und leuchten zusammen auf, wenn die Messung abgeschlossen wurde. Die Ergebnisse werden dann in der SmartBand 2-Anwendung auf Ihrem iPhone angezeigt.
 - 2 Um die Messung zu beenden, drücken Sie die Ein/Aus-Taste erneut zweimal.
- ! Wenn das SmartBand 2 Ihren Puls nicht erkennen kann, vibriert es dreimal und die Benachrichtigungsleuchten beginnen, abwechselnd orange zu blinken. Wenn der

Herzfrequenzsensor keine Messung vornehmen kann, korrigieren Sie die Position des SmartBand 2 an Ihrem Handgelenk oder reinigen Sie den Sensor. Weitere Informationen zur Verbesserung der Messungen des Herzfrequenzsensors finden Sie unter *Optimales Verwenden des Herzfrequenzsensors des SmartBand 2* auf der Seite 10.

So messen Sie Puls und Stress manuell mit Ihrem iPhone:

- 1 Öffnen Sie auf Ihrem iPhone **SmartBand 2**. Das SmartBand 2 versucht sofort, eine Messung vom Herzfrequenzsensor abzurufen, und zeigt die Ergebnisse in der SmartBand 2-Anwendung an.
- 2 Um die Messung abzuschließen, beenden Sie die SmartBand 2-Anwendung.

STAMINA-Modus

Um den Akkuverbrauch zu verringern, können Sie den STAMINA-Modus einschalten. Dadurch wird die Funktion zur automatischen Messung von Puls und Stress deaktiviert. Sie können aber immer noch manuell eine Messung starten, selbst wenn sich Ihr SmartBand 2 im STAMINA-Modus befindet.

So schalten Sie den STAMINA-Modus ein/aus:

- 1 Öffnen Sie auf Ihrem iPhone **SmartBand 2** und tippen Sie anschließend auf **SmartBand 2**.
- 2 Tippen Sie auf **STAMINA-Modus** und ziehen Sie dann den Schieber neben **STAMINA-Modus** auf die Position „Ein“.

💡 Sie können den **STAMINA-Modus** auch automatisch anwenden, indem Sie **Akkuschonmodus** auswählen.

Smarter Wecker

Sie können einen oder mehrere Smarte Wecker in der SmartBand 2-Anwendung einstellen. Der Smarte Wecker weckt Sie sanft zum geeignetsten Zeitpunkt in Ihrem Schlafzyklus. Sie werden durch einen sanften Vibrationsalarm geweckt. Nach Einstellen des Zeitraums, in dem Sie geweckt werden möchten, erkennt Ihr SmartBand 2, wenn Sie sich in einer Phase leichten Schlafs befinden, und weckt Sie auf.

Wenn Sie beispielsweise einen Wecker für 06:30 bis 07:00 Uhr eingestellt haben, werden Sie zwischen 06:30 und 07:00 Uhr, wenn Sie sich in leichtem Schlaf befinden, geweckt. Wenn Sie sich in diesem Zeitraum in keiner Phase leichten Schlafs befinden, werden Sie um 07:00 Uhr geweckt.

- ! Zum Hinzufügen, Entfernen oder Ändern eines Smarten Weckers müssen Sie Ihr SmartBand 2 mit dem iPhone verbinden.


So fügen Sie einen smarten Wecker hinzu:

- 1 Öffnen Sie auf Ihrem iPhone **SmartBand 2** und tippen Sie anschließend auf **SmartBand 2**.
- 2 Tippen Sie auf **Sanfter Wecker** und dann auf **+**.
- 3 Tippen Sie auf **Aufweckzeit** und wählen Sie die entsprechenden Werte für die Stunden- und Minutenangabe aus.
- 4 Um einen Weckzeitraum zu bearbeiten, tippen Sie auf **Weckintervall** und wählen Sie den entsprechenden Wert aus.
- 5 Tippen Sie auf **Wiederholen** und markieren Sie die Tage für die Alarmwiederholung. Tippen Sie anschließend auf **Wecker bearbeiten**.
- 6 Tippen Sie auf **Zurück**, wenn Sie fertig sind.

So bearbeiten Sie einen bestehenden smarten Wecker:

- 1 Öffnen Sie auf Ihrem iPhone **SmartBand 2** und tippen Sie anschließend auf **SmartBand 2**.
- 2 Tippen Sie auf **Sanfter Wecker** und anschließend auf den Wecker, den Sie bearbeiten möchten.
- 3 Bearbeiten Sie nach Wunsch die Optionen.
- 4 Tippen Sie auf **Zurück**, wenn Sie fertig sind.

So löschen Sie einen smarten Wecker:

- 1 Öffnen Sie auf Ihrem iPhone **SmartBand 2** und tippen Sie anschließend auf **SmartBand 2**.
- 2 Tippen Sie auf **Sanfter Wecker** und tippen Sie auf den Wecker, den Sie löschen möchten.
- 3 Tippen Sie auf .

So aktivieren Sie einen smarten Wecker:

- 1 Öffnen Sie auf Ihrem iPhone **SmartBand 2** und tippen Sie anschließend auf **SmartBand 2**.
- 2 Tippen Sie auf **Sanfter Wecker**.
- 3 Ziehen Sie den Schieber neben dem Wecker, den Sie aktivieren möchten.

So stellen Sie die Schlummerfunktion für einen Smarten Wecker ein, wenn Ihr SmartBand 2 vibriert:

- Drücken Sie kurz die Ein/Aus-Taste.

So schalten Sie den Smarten Wecker aus, wenn Ihr SmartBand 2 vibriert:

- Halten Sie die Einschalttaste so lange gedrückt, bis Ihr SmartBand 2 einmal kurz vibriert.

So schalten Sie die Funktion Geringe Vibration ein:

- Ziehen Sie den Schieber für die Funktion „**Geringe Vibration**“ in die Position „Ein“.

Benachrichtigungen bei Erinnerungen außerhalb der Reichweite

Wenn Sie Ihr iPhone irgendwo zurücklassen, können Sie eine Benachrichtigung erhalten, indem Sie die Benachrichtigungen für Erinnerungen außerhalb der Reichweite einschalten. Ihr SmartBand 2 vibriert dann dreimal, wenn die Distanz zwischen Ihrem SmartBand 2 und dem verbundenen iPhone zu groß und die Verbindung unterbrochen wird. Diese Funktion ist standardmäßig deaktiviert.

So schalten Sie die Benachrichtigungsfunktion „Außerhalb der Reichweite“ ein:

- 1 Öffnen Sie auf Ihrem iPhone **SmartBand 2** und tippen Sie anschließend auf **SmartBand 2**.
- 2 Ziehen Sie den Schieber neben „**Außerhalb der Reichweite**“-Signal auf die Position „Ein“.

Nicht stören

Sie können die Funktion „Nicht stören“ einschalten, wenn Sie nicht durch Benachrichtigungen unterbrochen werden möchten. Ist die Funktion „Nicht stören“ deaktiviert, bleibt nur der Wecker für sanftes Aufwecken aktiv.

So aktivieren Sie die Funktion „Nicht stören“:

- 1 Öffnen Sie auf Ihrem iPhone **SmartBand 2** und tippen Sie anschließend auf **SmartBand 2**.
- 2 Tippen Sie auf **Benachrichtigungen** und ziehen Sie dann den Schieber neben **Nicht stören** auf die Position „Ein“.

So stellen Sie das Intervall „Nicht stören“ ein:

- 1 Öffnen Sie auf Ihrem iPhone **SmartBand 2** und tippen Sie anschließend auf **SmartBand 2**.
- 2 Tippen Sie auf **Benachrichtigungen** und ziehen Sie dann den Schieber neben **Nicht stören** auf die Position „Ein“.
- 3 Tippen Sie auf **Starten** und wählen Sie die entsprechenden Werte für die Stunden- und Minutenangabe aus.
- 4 Tippen Sie auf **Beenden** und wählen Sie die entsprechenden Werte für die Stunden- und Minutenangabe aus.

Fernbedienung

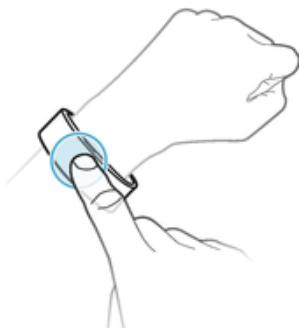
Sie können Ihr SmartBand 2 verwenden, um die Wiedergabe über die Musikanwendung auf Ihrem verbundenen iPhone zu steuern.

- ! Die drei Benachrichtigungsleuchten auf dem SmartBand 2 sind blau, wenn Sie es als Fernbedienung nutzen.

So gestatten Sie Ihrem SmartBand 2 die Steuerung der iPhone-Musikanwendung:

- 1 Öffnen Sie auf Ihrem iPhone **SmartBand 2** und tippen Sie anschließend auf **SmartBand 2**.
- 2 Ziehen Sie den Schieber neben **Musiksteuerung** auf die Position „Ein“.

So steuern Sie die Musikwiedergabe auf Ihrem iPhone von Ihrem SmartBand 2 aus:



- 1 Stellen Sie sicher, dass Ihr SmartBand 2 mit Ihrem iPhone verbunden ist.
- 2 Drücken Sie kurz die Einschalttaste Ihres SmartBand 2 und tippen Sie umgehend darauf. Die drei Benachrichtigungsleuchten blinken blau auf.
- 3 Um die Musiktitel abzuspielen oder anzuhalten, tippen Sie einmal auf das SmartBand 2. Um zum nächsten Musiktitel zu gelangen, tippen Sie zweimal. Um zum vorherigen Musiktitel zu gelangen, tippen Sie dreimal.
- 4 Um die Fernbedienung zu beenden, drücken Sie kurz die Einschalttaste oder warten Sie für 10 Sekunden, ohne auf das SmartBand 2 zu tippen. Die drei blauen Benachrichtigungsleuchten schalten sich aus.

Mit Health verbinden

Die SmartBand 2-Anwendung benötigt Zugriff auf die Health App von Apple, damit Ihre Aktivitäten und Fortschritte nachverfolgt werden können.

So gestatten Sie der Health App von Apple den Zugriff auf Daten der SmartBand 2-Anwendung:

- 1 Öffnen Sie auf Ihrem iPhone **Gesundheit**.
 - 2 Tippen Sie auf **Quellen > SmartBand 2**.
 - 3 Ziehen Sie die Schieber neben allen Objekten.
- ! Die Health App verfolgt nicht Ihr Stresslevel über die SmartBand 2-Anwendung.

Benachrichtigungsleuchten

Sie können den Status Ihres SmartBand 2 anhand der drei Benachrichtigungsleuchten auf dem Gerät bestimmen.

Benachrichtigungsleuchte bei Aktivität	Status des SmartBand 2
Alle LEDs leuchten nacheinander weiß auf und schalten sich dann gleichzeitig ab	Eingeschaltet
Alle LEDs leuchten gleichzeitig weiß auf und schalten sich dann nacheinander ab.	Ausgeschaltet
Leuchte A blinkt grün	Zurücksetzen auf Werkseinstellungen/ Aktualisierung der Firmware
Leuchte A blinkt blau	Verbindung mit einem iPhone
Alle LEDs leuchten nacheinander blau auf und schalten sich dann gleichzeitig ab	Verbindung mit einem iPhone hergestellt
Alle LEDs leuchten nacheinander weiß auf und schalten sich dann gleichzeitig ab	Keine Verbindung mit einem iPhone
Alle Leuchten blinken durchgängig orange	Manuelle Messung des Pulses und des Stress- und Erholungslevels
Alle Leuchten blinken durchgängig blau	Aktive Fernbedienung
Alle Leuchten blinken durchgängig rot	Niedriger Akkuladestand
Alle Leuchten blinken durchgängig weiß	Eingehende Anrufe
Leuchte A blinkt 5 Minuten lang weiß	Weitere Benachrichtigungen

Wichtige Informationen

Nutzung des SmartBand 2 in feuchter und staubiger Umgebung

Das SmartBand 2 ist wasserdicht und staubgeschützt. Plötzliche Regengüsse oder das Abwaschen unter laufendem Wasser nach einer gewissen Tragezeit sind also kein Problem. Denken Sie jedoch daran, dass das SmartBand 2 nur für eine Dauer von maximal 30 Minuten in Süß- und Chlorwasser mit einer Tiefe von bis zu 3 Metern geschützt ist. Spülen Sie das SmartBand 2 nach dem Schwimmen mit Süßwasser unter einem Wasserhahn ab und trocknen Sie es vollständig. Schäden aufgrund von unsachgemäßem Gebrauch oder missbräuchlicher Verwendung des SmartBand 2 fallen nicht unter die Garantie. Das Gerät ist nach den Schutzarten IP65 und IP68 (Ingress Protection, Schutz gegen Eindringen) zertifiziert. Weitere Informationen finden Sie unter support.sonymobile.com.

Das SmartBand 2 besitzt einen USB-Anschluss ohne Abdeckung. Der USB-Anschluss muss vollständig getrocknet sein, bevor Sie ein Kabel zum Laden an das Gerät anschließen. Wenn das SmartBand 2 und damit auch der USB-Anschluss nass werden, trocknen Sie das SmartBand 2 mit einem Mikrofasertuch ab und schütteln Sie es mehrmals mit nach unten zeigendem USB-Anschluss. Wiederholen Sie den Vorgang, bis keine Feuchtigkeit mehr im USB-Anschluss sichtbar ist.

Ihre Garantie deckt keine Schäden oder Mängel ab, die durch missbräuchliche Verwendung oder eine Nutzung Ihres SmartBand 2 entgegen den Anweisungen von Sony entstehen. Weitere Informationen zur Garantie finden Sie unter „Wichtige Informationen“, auf die Sie über support.sonymobile.com zugreifen können.

Rechtliche Informationen

Sony SWR12

Dieses Produkt dient dazu, Sie beim Aufzeichnen Ihrer sportlichen Aktivitäten und Ihres Lebensstils zu unterstützen. Es ist kein medizinisches Gerät und Daten des Geräts sollten niemals herangezogen werden, um medizinische Entscheidungen zu treffen (z. B. Vorbeugung, Diagnose, Überwachung oder Behandlung von Krankheiten oder Verletzungen) oder um den Rat einer medizinischen Fachkraft zu ersetzen. Sony Mobile schließt jede Eignung dieses Geräts zur Verwendung für medizinische Zwecke aus. Konsultieren Sie immer einen Arzt, bevor Sie ein neues Trainingsprogramm beginnen oder Ihr Training mit diesem Gerät umstellen möchten. Insbesondere dann, wenn Sie dieses Gerät in Kombination mit einem Schrittmacher oder anderen medizinischen Geräten verwenden.



Lesen Sie vor der Verwendung bitte das separat bereitgestellte Merkblatt *Wichtige Informationen*.

Diese Bedienungsanleitung wird ohne jegliche Gewährleistung von Sony Mobile Communications Inc. oder einer regionalen Tochtergesellschaft veröffentlicht. Korrekturen und Änderungen dieser Bedienungsanleitung zur Beseitigung von Tippfehlern und inhaltlichen Ungenauigkeiten sowie aufgrund von Verbesserungen der Programme und/oder Geräte können von Sony Mobile Communications Inc. jederzeit und ohne Ankündigung vorgenommen werden. Änderungen dieser Art werden in zukünftigen Ausgaben dieser Bedienungsanleitung berücksichtigt.

Alle Rechte vorbehalten.

©2015 Sony Mobile Communications Inc.

Interoperabilität und Kompatibilität sind je nach Bluetooth®-Gerät unterschiedlich. Das Gerät unterstützt generell Produkte, die Bluetooth spec. 1.2 oder höher und ein Headset- oder Freisprechprofil verwenden. Sony ist die Marke oder eingetragene Marke der Sony Corporation. Bluetooth ist eine Marke der Bluetooth (SIG) Inc. und wird unter Lizenz verwendet. Alle anderen Marken sind Eigentum der jeweiligen Eigentümer. Alle Rechte vorbehalten.

Alle in diesem Dokument verwendeten Produkt- und Firmennamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Alle in diesem Dokument nicht ausdrücklich gewährten Rechte sind vorbehalten. Alle anderen Marken sind Eigentum der jeweiligen Eigentümer.

Weitere Informationen finden Sie unter www.sonymobile.com.

Alle Abbildungen dienen ausschließlich der Illustration und zeigen nicht immer exakte Darstellungen Ihres Zubehörs.

Declaration of Conformity for SWR12

CE 0682

Hereby, Sony Mobile declares that the equipment type **RD-0071** is in compliance with Directive: **2014/53/EU**. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: <http://www.compliance.sony.de/>

С настоящото Sony Mobile декларира, че радиосъоръжение тип **RD-0071** е в съответствие с Директива; **2014/53/ЕС**. Цялостният текст на ЕС декларацията за съответствие може да се намери на следния интернет адрес: <http://www.compliance.sony.de/>

Sony Mobile ovime izjavljuje da je radijska oprema tipa **RD-0071** u skladu s Direktivom; **2014/53/EU**. Cjeloviti tekst EU izjave o sukladnosti dostupan je na sljedećoj internetskoj adresi: <http://www.compliance.sony.de/>

Sony Mobile tímto prohlašuje, že radiové zařizení typ **RD-0071** je v souladu se směrnicí; **2014/53/EU**. Úplné znění EU prohlášení o shodě je k dispozici na této internetové adrese: <http://www.compliance.sony.de/>

Hermed erklarer Sony Mobile, at radioudstyrstypen **RD-0071** er i overensstemmelse med direktiv; **2014/53/EU**. EU-overensstemmelseserklaringens fulde tekst kan findes på følgende internetadresse: <http://www.compliance.sony.de/>

Hierbij verklaart Sony Mobile dat het type radioapparatuur **RD-0071** conform is met Richtlijn; **2014/53/EU**. De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring kan worden geraadpleegd op het volgende internetadres: <http://www.compliance.sony.de/>

Käesolevaga deklareerib Sony Mobile, et käesolev raadioseadme tüüp **RD-0071** vastab direktiivi; **2014/53/EL** nõuetele. ELi vastavusdeklaratsiooni täielik tekst on kättesaadav järgmisel internetiaadressil: <http://www.compliance.sony.de/>

Sony Mobile vakuuttaa, että radiolaitetyypin **RD-0071** on direktiivin; **2014/53/EU** mukainen. EU-vaatimustenmukaisuusvakuutuksen täysimittainen teksti on saatavilla seuraavassa internetosoitteessa: <http://www.compliance.sony.de/>

Le soussigné, Sony Mobile, déclare que l'équipement radioélectrique du type **RD-0071** est conforme à la directive; **2014/53/UE**. Le texte complet de la déclaration UE de conformité est disponible à l'adresse internet suivante: <http://www.compliance.sony.de/>

Hiermit erklärt Sony Mobile, dass der Funkanlagentyp **RD-0071** der Richtlinie; **2014/53/EU** entspricht. Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar: <http://www.compliance.sony.de/>

Με την παρούσα η Sony Mobile, δηλώνει ότι ο ραδιοεξοπλισμός **RD-0071** πληροί τους όρους της οδηγίας; **2014/53/ΕΕ**. Το πλήρες κείμενο της δήλωσης συμμόρφωσης ΕΕ διατίθεται στην ακόλουθη ιστοσελίδα στο διαδίκτυο: <http://www.compliance.sony.de/>

Sony Mobile igazolja, hogy a **RD-0071** típusú rádióberendezés megfelel a; **2014/53/EU** irányelvnek. Az EU-megfelelőségi nyilatkozat teljes szövege elérhető a következő internetes címen: <http://www.compliance.sony.de/>

Il fabbricante, Sony Mobile, dichiara che il tipo di apparecchiatura radio **RD-0071** e conforme alla direttiva; **2014/53/EU**. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE e disponibile al seguente indirizzo Internet: <http://www.compliance.sony.de/>

Ar šo Sony Mobile deklarē, ka radioiekārta **RD-0071** atbilst Direktīvai; **2014/53/ES**. Pilns ES atbilstības deklarācijas teksts ir pieejams šādā interneta vietnē: <http://www.compliance.sony.de/>

Mes, Sony Mobile, patvirtiname, kad radijo įrenginių tipas **RD-0071** atitinka Direktyvą; **2014/53/ES**. Visas ES atitikties deklaracijos tekstas prieinamas šiuo interneto adresu: <http://www.compliance.sony.de/>

Il-Kumpanija Sony Mobile tiddikjara li t-tagħmir tar-radju tat tip **RD-0071** huwa konformi mad-Direttiva; **2014/53/EU**. It-test sħiħ tad-dikjarazzjoni ta' konformita tal-UE huwa disponibbli f'dan l-indirizz tal-Internet li ġej: <http://www.compliance.sony.de/>

Herved erklarer Sony Mobile at radioutstyr typen **RD-0071** er i samsvar med direktiv; **2014/53/EU**. EU-erklaring fulltekst finner du pa Internett under: <http://www.compliance.sony.de/>

Sony Mobile niniejszym oświadcza, że typ urządzenia radiowego **RD-0071** jest zgodny z dyrektywą; **2014/53/UE**. Pełny tekst deklaracji zgodności UE jest dostępny pod następującym adresem internetowym: <http://www.compliance.sony.de/>

O(a) abaixo assinado(a) Sony Mobile declara que o presente tipo de equipamento de rádio **RD-0071** está em conformidade com a Diretiva; **2014/53/UE**. O texto integral da declaração de conformidade está disponível no seguinte endereço de Internet: <http://www.compliance.sony.de/>

Prin prezenta, Sony Mobile declară că tipul de echipament radio **RD-0071** este în conformitate cu Directiva; **2014/53/UE**. Textul integral al declarației UE de conformitate este disponibil la următoarea adresă internet: <http://www.compliance.sony.de/>

Sony Mobile potrjuje, da je tip radijske opreme **RD-0071** skladen z Direktivo; **2014/53/EU**. Celotno besedilo izjave EU o skladnosti je na voljo na naslednjem spletnem naslovu: <http://www.compliance.sony.de/>

Sony Mobile týmto vyhlasuje, že rádiové zariadenie typu **RD-0071** je v súlade so smernicou; **2014/53/EÚ**. Úplné EÚ vyhlásenie o zhode je k dispozícii na tejto internetovej adrese: <http://www.compliance.sony.de/>

Por la presente, Sony Mobile declara que el tipo de equipo radioeléctrico **RD-0071** es conforme con la Directiva; **2014/53/UE**. El texto completo de la declaración UE de conformidad está disponible en la dirección Internet siguiente: <http://www.compliance.sony.de/>

Härmed försäkrar Sony Mobile att denna typ av radioutrustning **RD-0071** överensstämmer med direktiv; **2014/53/EU**. Den fullständiga texten till EU-försäkran om överensstämmelse finns på följande webbadress: <http://www.compliance.sony.de/>

Bu belgeyle, Sony Mobile Communications Inc., **RD-0071** tipi telsiz cihazının **2014/53/EU** sayılı Direktife uygun olduğunu beyan etmektedir. AB Uygunluk beyanının tüm metnine şu internet adresinden ulaşılabilir: <http://www.compliance.sony.de/>

FCC Statement

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 that may cause undesired operation.

Any change or modification not expressly approved by Sony may void the user's authority to operate the equipment.

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.

AVISO IMPORTANTE PARA MÉXICO

La operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones: (1) es posible que este equipo o dispositivo no cause interferencia perjudicial y (2) este equipo o dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluyendo la que pueda causar su operación no deseada.

Para consultar la información relacionada al número del certificado, refiérase a la etiqueta del empaque y/o del producto.

Alimentación: 3,7 Vcc

Industry Canada Statement

This device complies with Industry Canada's licence-exempt RSSs. Operation is subject to the following two conditions: (1) This device may not cause interference; and (2) This device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

Avis d'industrie Canada

Le présent appareil est conforme aux CNR d'Industrie Canada applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes: (1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage; (2) l'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.