

Do telefonu si stáhněte aplikaci „Hama FIT move“ z Obchod Play (telefony s operačním systémem Android) nebo App Store (telefony s operačním systémem iOS).

Návod k použití



Informace o používání



Spojení a synchronizace

Údaje o synchronizaci s mobilem



Základy

Běžně používané funkce



Fitness

Zůstaňte v dobré kondici díky svému zařízení a aplikaci



Sledování zdraví

Zkontrolujte svoje údaje, monitorujte svoje zdraví

Spojení a synchronizace

Nabijte a aktivujte hodinky



Pro nabíjení hodinek připojte magnetický nabíjecí kabel k nabíjecím kontaktům na zadní straně hodinek. Stisknutím a podržením bočního ovládacího tlačítka aktivujete a zapnete hodinky.

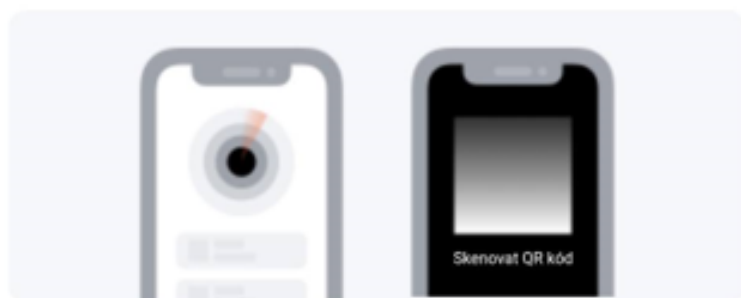


Hodinky zapnete stisknutím a podržením bočního ovládacího tlačítka.

Spárovat hodinky



Klepnutím na „Přidat zařízení“ vyhledejte hodinky nebo klepněte na „Naskenovat QR kód“ pro spárování



Hledání: Z nalezených zařízení zvolte hodinky, které chcete připojit.

Skenování QR kódu: Naskenujte QR kód na hodinkách a dokončete proces párování.

Během procesu párování držte hodinky blízko telefonu (do 5 metrů)



Klepnutím na  potvrďte a dokončete spárování.

Přidat zařízení

Poznámka: Některé modely hodinek lze automaticky připojit bez klepnutí na potvrzení.

Pokud zařízení nemůžete spárovat, získejte nápovědu níže:

Zařízení nelze spárovat.



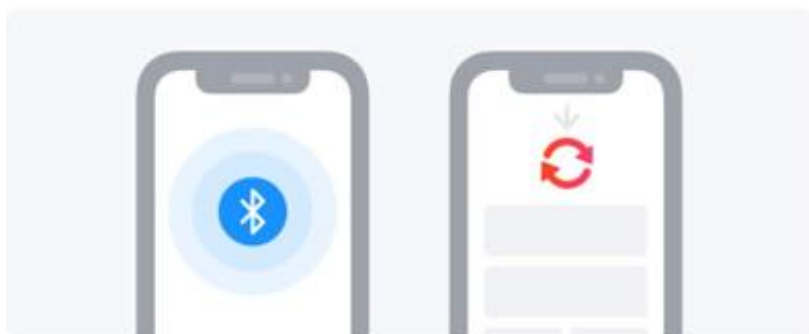
Přepínání mezi zařízeními



Klepnutím na „Všechna zařízení“ zobrazíte seznam zařízení. Klepněte na tlačítko „Připojit“ na zařízení, na které chcete přepnout, dokud nebude připojení úspěšné.

Podržte zařízení, na které chcete přepnout, v blízkosti telefonu (do 5 metrů).

Synchronizace dat z hodinek



Ujistěte se, že jsou hodinky a telefon připojeny přes Bluetooth prostřednictvím aplikace. Na domovské stránce aplikace přejetím prstem dolů synchronizujte data hodinek s telefonem.

Základy



Přehled ciferníků

Přístup k funkci „Přehled ciferníků“ na rozhraní „Zařízení“.
Zvolte si ciferník, který se Vám líbí, a klepnutím na „Nainstalovat“ jej nainstalujte do hodinek.



Oznámení

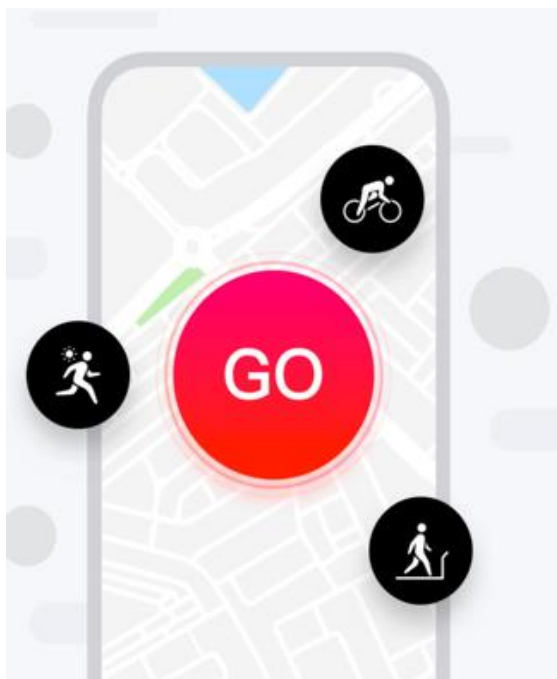
Oznámení

V nastavení oznámení zvolte, které aplikace mohou odesílat oznámení.



Údaje o cvičení a zdraví

Vaše nejnovější tréninkové a zdravotní údaje se zobrazují na úvodní stránce. Klepnutím na dlaždici na úvodní stránce zobrazíte podrobnosti.

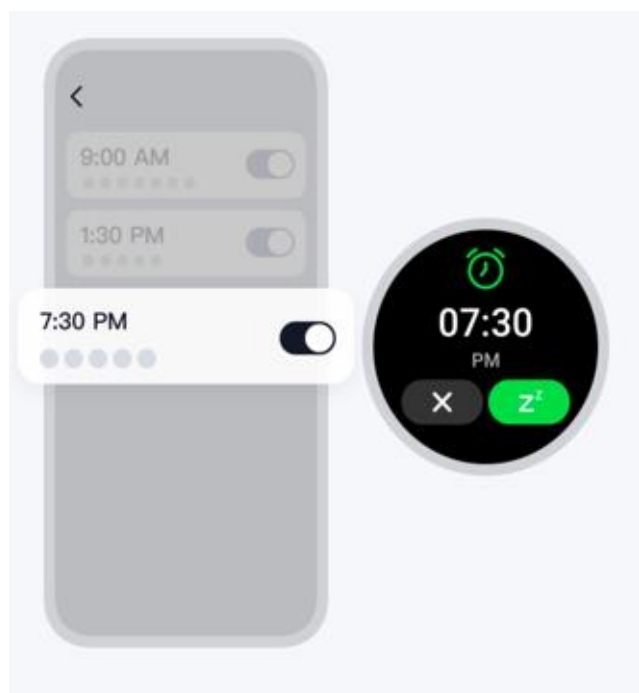


Aktivita

V nabídce „Aktivita“ zvolte druh aktivity a klepnutím na tlačítko „Spustit“ aktivitu spusťte. Po skončení tréninku můžete záznamy o aktivitě zobrazit nebo sdílet.

**Upozornění na hovor****Upozornění na hovor**

Po aktivaci „Upozornění na hovor“ budete na chytrých hodinkách dostávat upozornění na hovory. Pokud je aktivován režim „Nerušit“, nepřijímají se žádná upozornění na hovory.

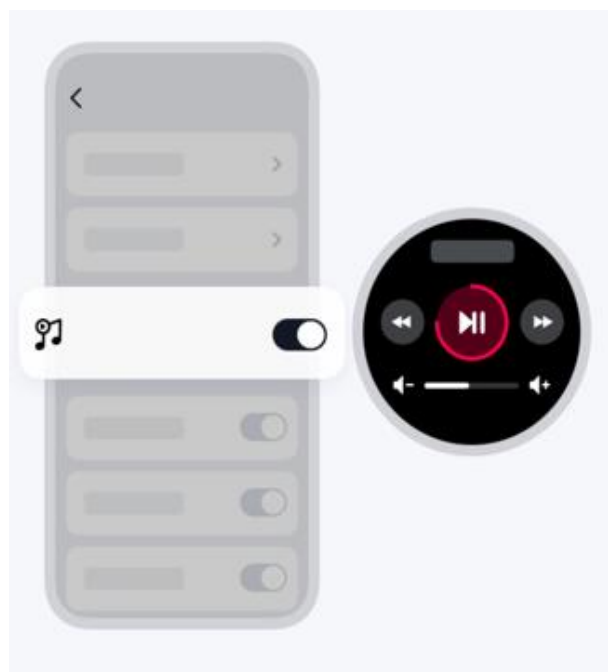
**Budík****Budík**

Klepnutím na položku „Přidat budík“ v nabídce „Budík“ přidáte nový čas buzení, který bude nastaven na hodinkách.

**Další nastavení**

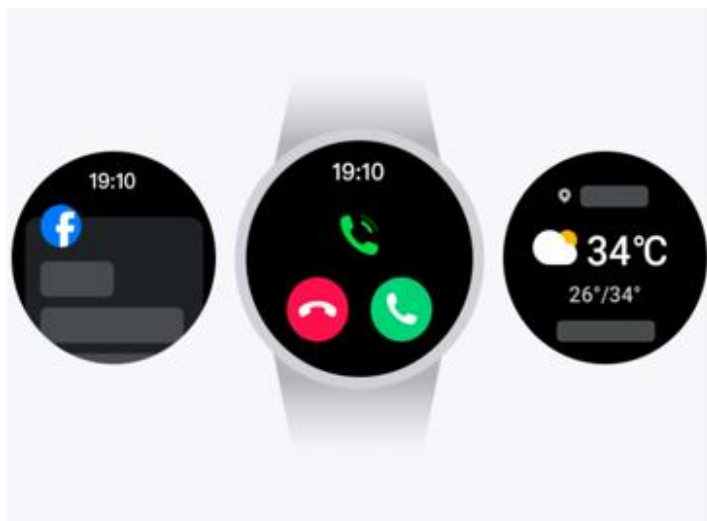
Oznámení o počasí

Aktivujte předpovědi počasí, aby se na Vašich hodinkách zobrazovaly údaje o počasí.

**Ovládání hudby**

Ovládání hudby

Pokud aktivujete funkci „Ovládání hudby“, můžete na Vašich hodinkách ovládat přehrávání a hlasitost hudby přehrávané v telefonu.



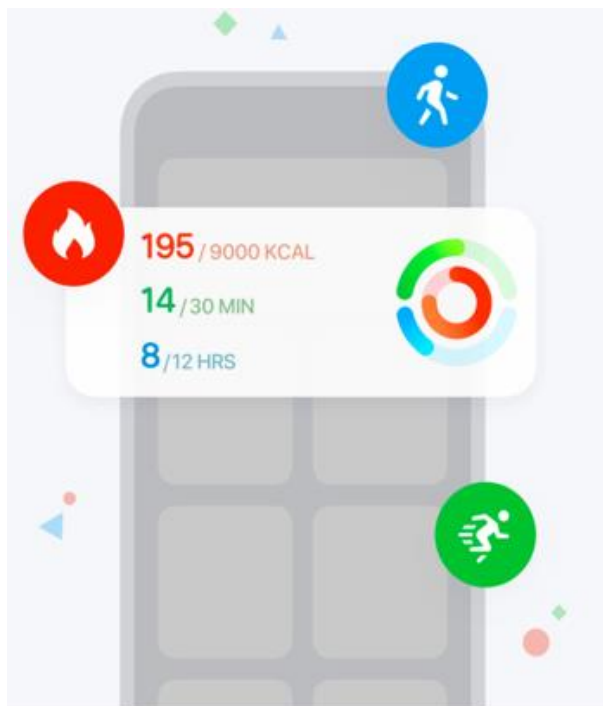
Widgety

Zkratky

Přidejte často používané aplikace do funkce „Widgety“.

Po doplnění můžete mezi těmito aplikacemi na hodinkách rychle přepínat přejetím prstu do strany.

Kondice



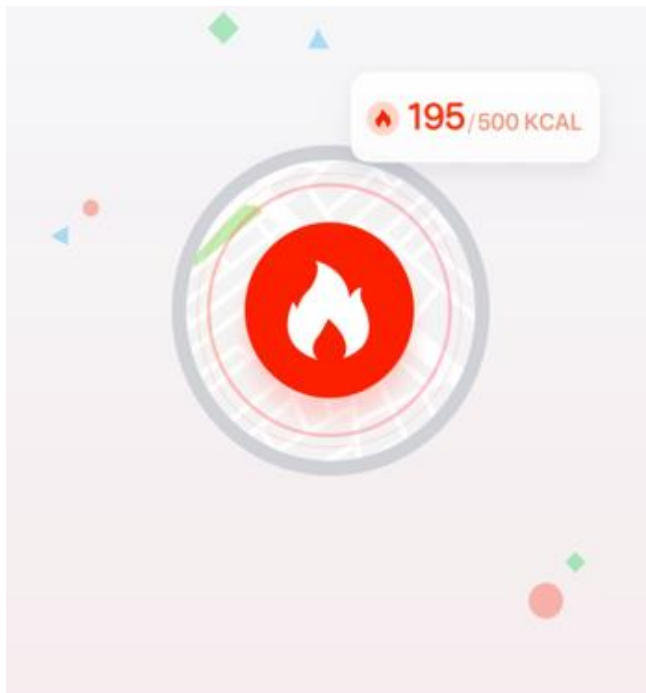
Fitness

Aktivita, trénink a chůze jsou tři hlavní ukazatele, které poskytují intuitivní a rychlý přehled o našich denních záznamech o kondici.

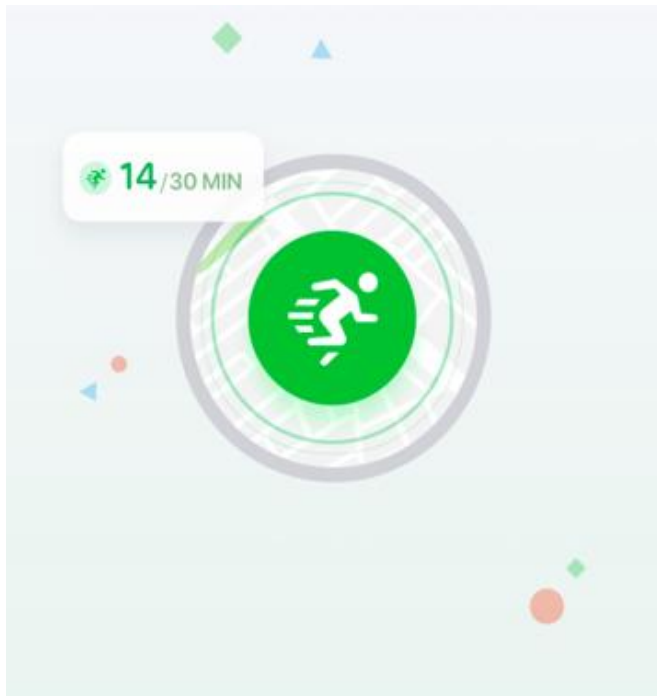
Aktivita: ukazuje, kolik kalorií jste aktivně spálili

Cvičení: ukazuje, kolik minut tréninku střední až vysoké intenzity jste absolvovali

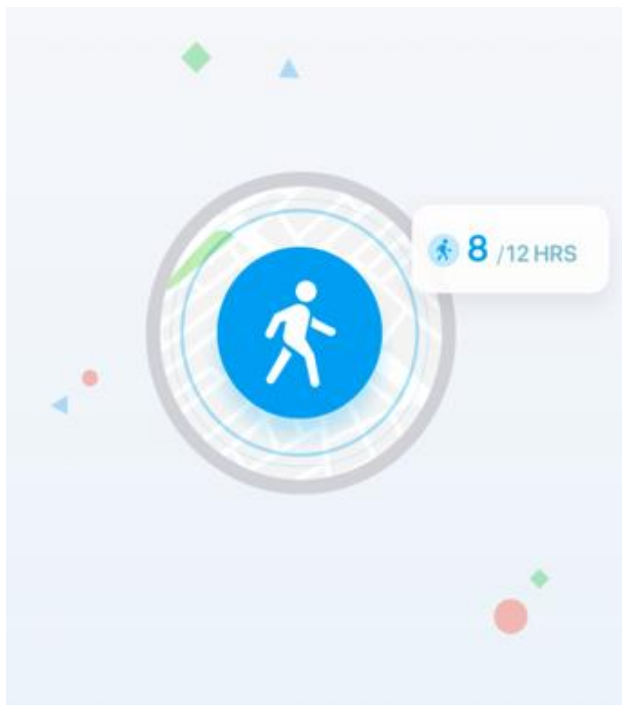
Chůze/stání: zobrazuje hodiny, kdy jste stáli a pohybovali se aspoň jednu minutu

**Aktivita**

Spalování kalorií prostřednictvím sportovních aktivit, jako jsou lehké domácí práce, běh, jízda na kole nebo cvičení v posilovně, může pomoci zlepšit vaše zdraví.

**Cvičení**

Cvičení zobrazuje, kolik minut středně až vysoce intenzivního cvičení jste absolvovali. Provádění středně intenzivního cvičení po dobu 30-40 minut denně může pomoci snížit riziko chronických onemocnění.



Chůze/stání

Hodinový cíl představuje počet hodin, ve kterých jste dosáhli svého cíle pohybu (kroků) za hodinu. Postavení se a procházka pár minut každou hodinu může pomoci snížit riziko chronických onemocnění.

Sledování zdraví



Srdeční frekvence

Vaše srdeční frekvence ukazuje kolikrát vaše srdce udeří za minutu a může být ukazatelem vašeho kardiovaskulárního zdraví. Historie dat tepové frekvence shromážděných v hodinkách je zobrazena graficky, takže můžete vidět vývoj a odchylky v průběhu času a během různých aktivit.



Stres

Stres je měřítkem stavu vašeho duševního napětí. Změny nálad a fyzická únava mohou úroveň stresu ovlivnit. Mírný stres může pomoci zlepšit efektivitu vaší práce a studia. Příliš mnoho stresu však může mít vážný dlouhodobý dopad na Vaše duševní a fyzické zdraví. Určité množství fyzické aktivity může pomoci k redukci stresu.

Dovozce: Hama spol. s r.o., Kšírova 604/150, 619 00 Brno, www.hama.cz