

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**



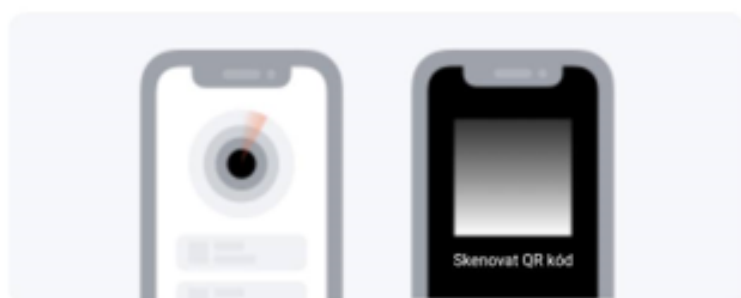
Pro nabíjení hodinek připojte magnetický nabíjecí kabel k nabíjecím kontaktům na zadní straně hodinek. Stisknutím a podržením bočního ovládacího tlačítka aktivujete a zapnete hodinky.



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.



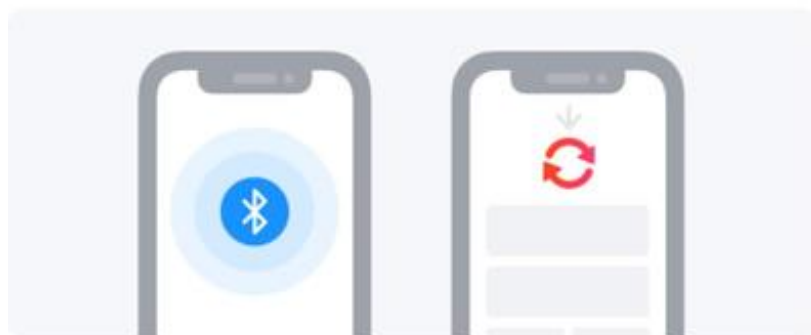
## ! Přepínání mezi zařízeními



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

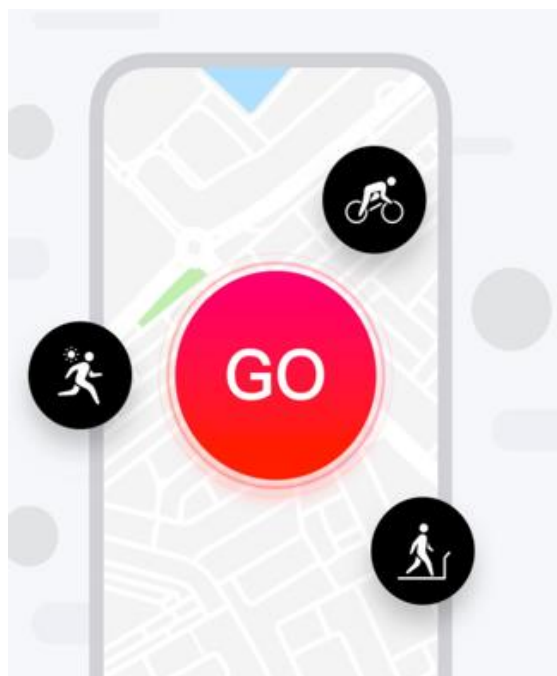
### **Oznámení**

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.

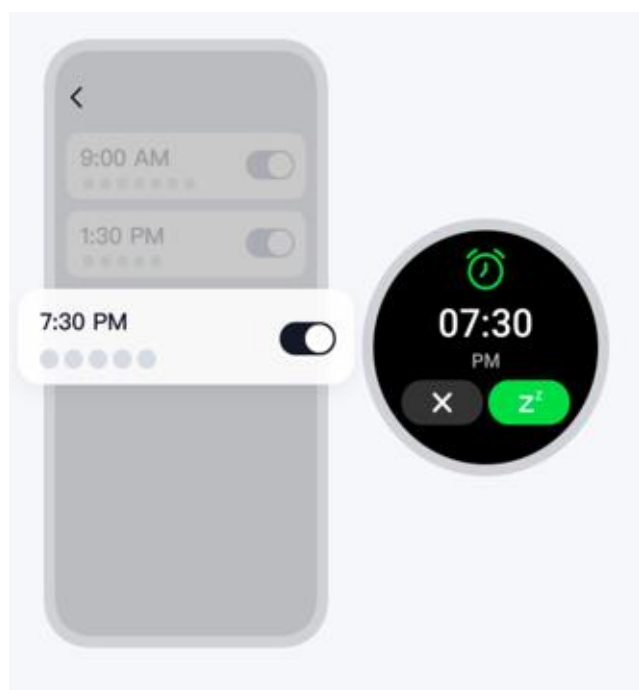


### Aktivita

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.

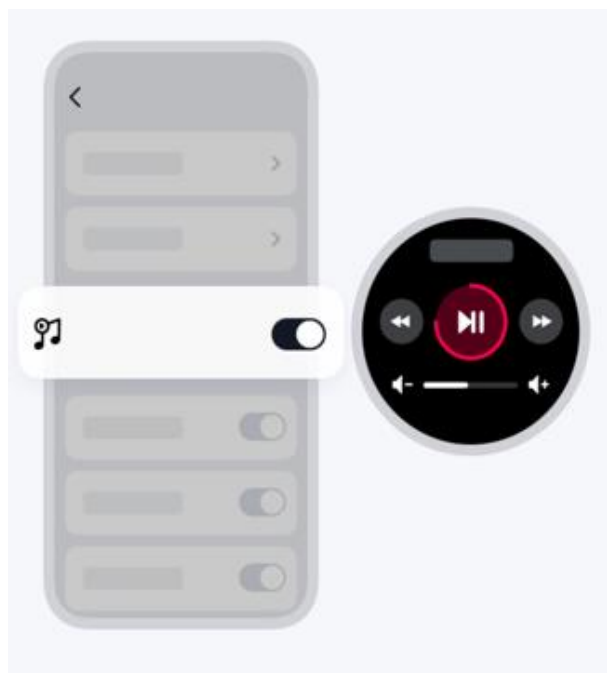
**Budík**

**Budík**

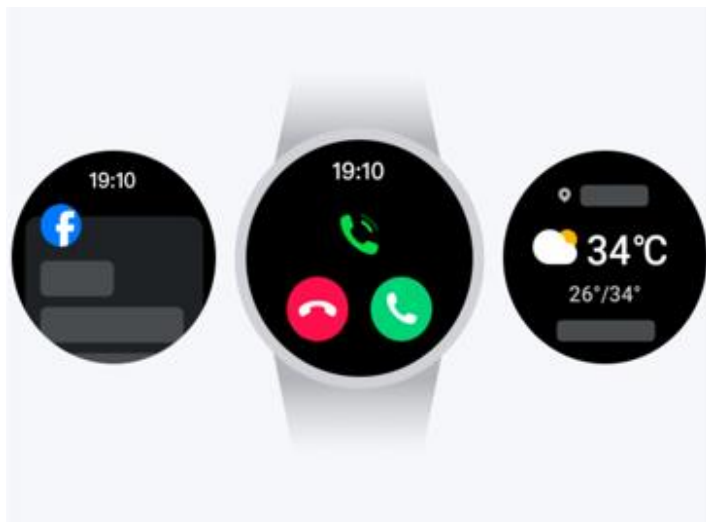
Klepnutím na položku „Přidat budík“ v nabídce „Budík“ přidáte nový čas buzení, který bude nastaven na hodinkách.

[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.



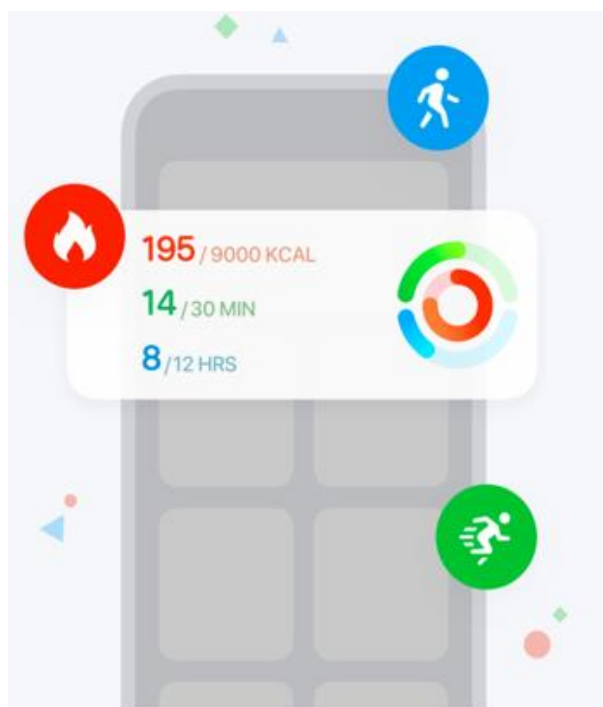
### Widgety

### Zkratky

Přidejte často používané aplikace do funkce „Widgety“.

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

### Kondice



### Fitness

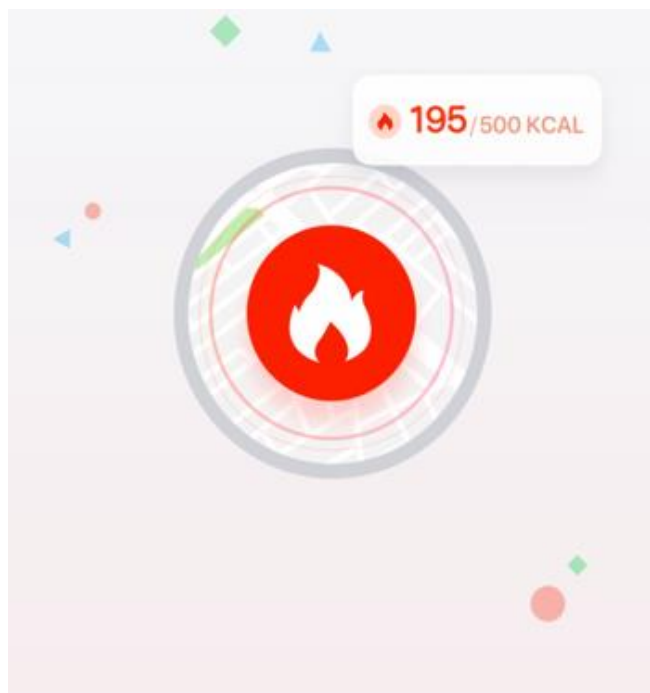
Aktivita, trénink a chůze jsou tři hlavní ukazatele, které poskytují intuitivní a rychlý přehled o našich denních záznamech o kondici.

**Aktivita:** ukazuje, kolik kalorií jste aktivně spálili

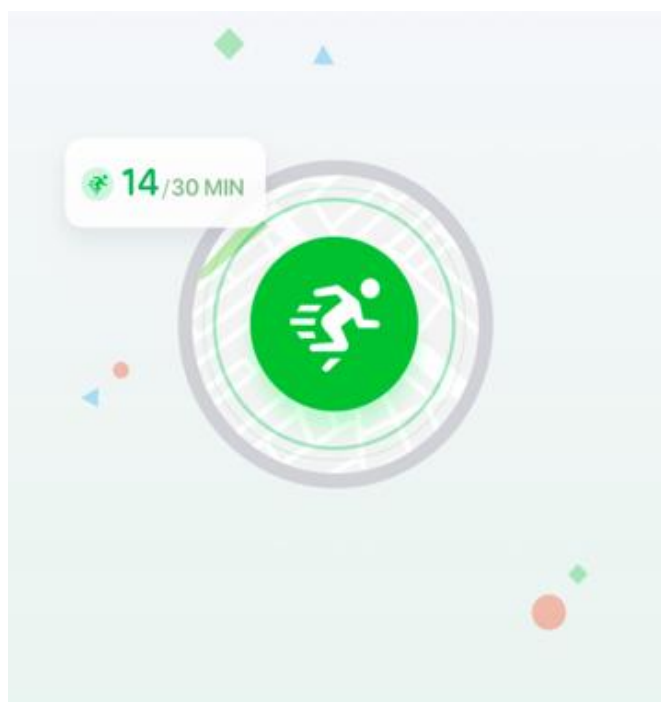
**Cvičení:** ukazuje, kolik minut tréninku střední až vysoké intenzity jste absolvovali

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

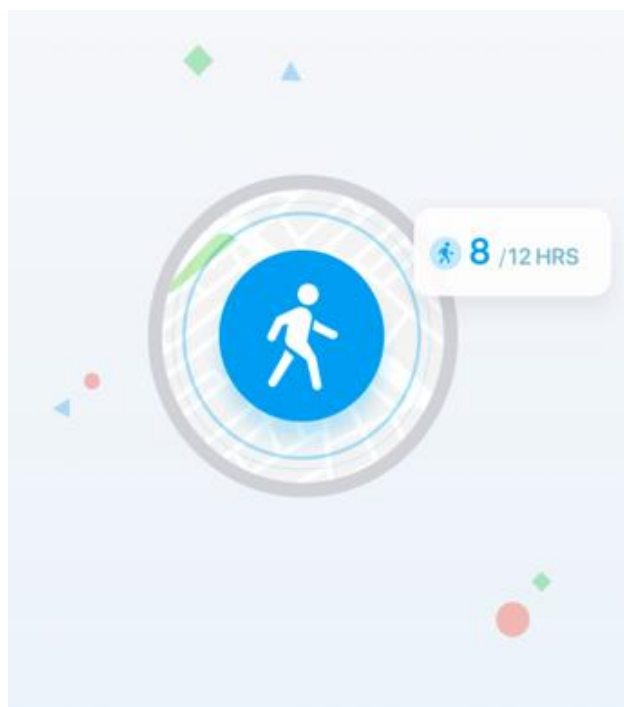


**Aktivita**

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](http://www.hama.cz)**