

FITNESS NÁRAMEK

Fit Track 3910



CZ Návod k použití





1. Vysvětlení výstražných symbolů a pokynů	5
2. Obsah balení	5
3. Bezpečnostní pokyny	6
4. Ovládací prvky	8
5. První kroky	9
5.1 Nabíjení	9
5.2 Přiložení a zapnutí	9
5.3 Vypnout	9
6. Nastavení Vašeho fitness náramku	10
6.1 Stažení aplikace App "Hama FIT Move"	10
6.2 Spárování fitness náramku a chytrého telefonu	11
7. Obsluha Vašeho fitness náramku	13
7.1 Úvodní obrazovka	15
7.2 Zkrácené menu	15
7.2.1 Zdravotní údaje	15
7.2.2 Počasí	15
7.2.3 Rychlá nastavení	15
7.2.3.1 Jas displeje	15
7.2.3.2 Aktivační displej	15
7.2.3.3 Režim nerušit	15
7.3 Denní přehled	16
7.4 Aktivita	16
7.4.1 Běh venku (GPS)	16
7.4.2 Běh	17
7.4.3 Chůze venku (GPS)	17
7.4.4 Chůze	17
7.4.5 Turistika (GPS)	18
7.4.6 Jízda na kole venku (GPS)	18
7.4.7 Jóga	18
7.4.8 Spinning	19
7.4.9 Fitness	19
7.4.10 Plavání v bazénu	19
7.4.11 Plavání ve volné přírodě	19
7.4.12 Veslovací trenažér	20
7.4.13 Crosstrainer	20
7.4.14 Fotbal	20
7.5 Tepová frekvence	21
7.6 Stres	21
7.7 Krevní kyslík	21
7.8 Spánek	21
7.9 Relaxace	21
7.10 Časovač	21
7.11 Hudba	21
7.12 Svítlna	21
7.13 Nastavení	22



7.14 Oznámení	22
8. Použití aplikace "Hama FIT Move"	23
8.1 Přehled "Hama FIT Move"	23
8.1.1 Zdravotní údaje	24
8.1.2 Měření kroků	25
8.1.3 Trénink	26
8.1.4 Spánková analýza	27
8.1.5 Měření srdeční frekvence	28
8.1.6 Měření stresu	29
8.1.7 Krevní kyslík	30
8.1.8 Záznam hmotnosti	31
8.1.9 Menstruační cyklus	32
8.2 Režim aktivity	33
8.2.1 Spuštění aktivity (s GPS)	34
8.2.2 Spuštění aktivity (bez GPS)	36
8.3 Nastavení zařízení	38
8.3.1 Úvodní obrazovka	39
8.3.2 Oznámení	39
8.3.3 Příchozí volání	39
8.3.4 Budík	40
8.3.5 Monitorování zdravotního stavu	40
8.3.5.1 Plynulé měření srdeční frekvence	40
8.3.5.2 Průběžné měření stresu	41
8.3.5.3 Připomínka pití	41
8.3.5.4 Připomínka chůze/procházky	41
8.3.5.5 Sledování menstruačního cyklu	41
8.3.6 Další nastavení	42
8.3.6.1 Režim nerušit	42
8.3.6.2 Automatické rozpoznání aktivity	42
8.3.6.3 Druh tréninku	43
8.3.6.4 Hledání telefonu	43
8.3.6.5 Ovládání hudby	43
8.3.6.6 Aktivace pohybem paže	43
8.3.6.7 Hlášení o počasí	43
8.3.6.8 Automatický jas v noci	43
8.3.6.9 Nastavení jazyka	43
8.4 Uživatelská nastavení	44
8.4.1 Osobní data	45
8.4.2 Moje medaile	46
8.4.3 Moje údaje	46
8.4.4 Zpráva o zdravotním stavu	47
8.4.5 Zprávy	47
8.4.6 Nastavení	48
8.4.7 Pomoc	49
8.4.8 Otázky a podněty	49
8.4.9 Řešení problémů	49
8.4.10 Kontrola aktualizací	49
8.4.11 Informace o	49



9. Údržba a ošetřování50
10. Vyloučení záruky50
11. Technické údaje50
12. Pokyny k likvidaci51
13. Prohlášení o shodě51

Děkujeme, že jste si vybrali výrobek Hama!

Najděte si čas a přečtěte si nejprve následující pokyny a upozornění. Uchovejte tento návod k použití v dosahu na bezpečném místě, abyste do něj mohli v případě potřeby nahlédnout.

Váš nový fitness náramek je ideálním průvodcem zdravého životního stylu a motivuje Vás k tomu, abyste byli celý den aktivní. Vedle zobrazení času a data shromažďuje údaje o počtu Vašich kroků, Vaší srdeční frekvenci a Vašich spálených kaloriích. Bezdrátové spojení prostřednictvím funkce *Bluetooth*® s Vaším chytrým telefonem Vám umožní dokumentovat data na příslušné aplikaci "Hama FIT Move" a tím společně neustále sledovat Váš úspěch. Zkontrolujte si zde, kdy jste dosáhli svůj osobní cíl fyzické kondice!

1. Vysvětlení výstražných symbolů a pokynů

Výstraha



Používá se k označení bezpečnostních upozornění nebo k upozornění na zvláštní nebezpečí a rizika.

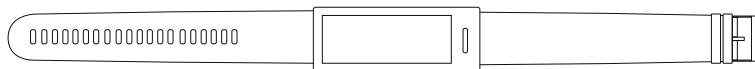
Upozornění



Používá se k označení dalších informací nebo důležitých pokynů.

2. Obsah balení

- Fitness náramek "Fit Track 3910"
- Návod k použití





3. Bezpečnostní pokyny

- Výrobek je určen pro soukromé, nevýdělečné použití.
- Výrobek použijte výlučně k účelu, ke kterému byl stanoven.
- Chraňte výrobek před znečištěním, vlhkostí a přehřátím a používejte ho pouze v suchém prostředí.
- Výrobek nepoužívejte v bezprostřední blízkosti topení, jiných zdrojů horka nebo na přímém slunci.
- Výrobek neprovozujte mimo meze výkonu uvedené v technických údajích.
- Výrobek nepoužívejte na místech, kde je používání elektronických zařízení zakázáno.
- Akumulátor je pevně instalován a nelze jej vyjmout.
- Výrobek neotvírejte a v případě poškození ho již dále nepoužívejte.
- Nepokoušejte se výrobek sami ošetřovat nebo opravovat. Veškeré úkony údržby přenechejte příslušnému odbornému personálu.
- Zabraňte pádu výrobku a výrobek nevystavujte silným otřesům.
- Na výrobku neprovádějte žádné změny. Ztratíte tím jakékoli nároky na záruční plnění.
- Obalový materiál likvidujte ihned podle platných místních předpisů o likvidaci.
- Nevhazujte akumulátor, popř. výrobek do ohně.
- Na akumulátorech/bateriích neprovádějte změny a/nebo je nedeformujte/nezahřívajte/nerozbírejte.
- Při jízdě s motorovým vozidlem nebo sportovním zařízením se nenechejte rozptýlit vašim produktem a věnujte pozornost dopravní situaci a okolí.
- Než zahájíte tréninkový program, konzultujte toto s lékařem.
- Dávejte během tréninku neustále pozor na reakce Vašeho těla a informujte v případech nouze lékaře.
- Poradte se s lékařem, pokud trpíte stávajícími onemocněními a přesto chcete výrobek používat.
- Toto je spotřební výrobek a žádný zdravotnický přístroj. Není tudíž určen pro diagnózu, terapii, léčbu nebo prevenci nemocí.
- Další kontakt s pokožkou může vést k podrážděním pokožky a alergiím. Vyhledejte lékaře, pokud příznaky přetrvávají.
- Tento výrobek není žádná hračka. Obsahuje drobné spolknutelné části, které představují nebezpečí udušení.
- Výrobek použijte pouze v mírných klimatických podmínkách.

**Nebezpečí zásahu elektrickým proudem**

- Výrobek neotvírejte a v případě poškození ho již dále nepoužívejte.
- Nepokoušejte se výrobek sami ošetřovat nebo opravovat. Veškeré úkony údržby přenechejte příslušnému odbornému personálu.

Výstraha – kardiostimulátor

Produkt generuje magnetická pole. Osoby s kardiostimulátorem by měly konzultovat před použitím tohoto výrobku s lékařem, zda by tím mohla být narušena funkce kardiostimulátoru.

Upozornění – letecký provoz

- Tento výrobek je trvalý rádiový vysílač. Respektujte, že v letecké dopravě nošení a provozování rádiových vysílačů není v určitých fázích letu (např. start/přistání) z bezpečnostních důvodů dovoleno.
- Informujte se před letem u letecké linky, zda si Váš Fitness-Tracker můžete vzít s sebou. V případě pochybnosti nechte výrobek doma.

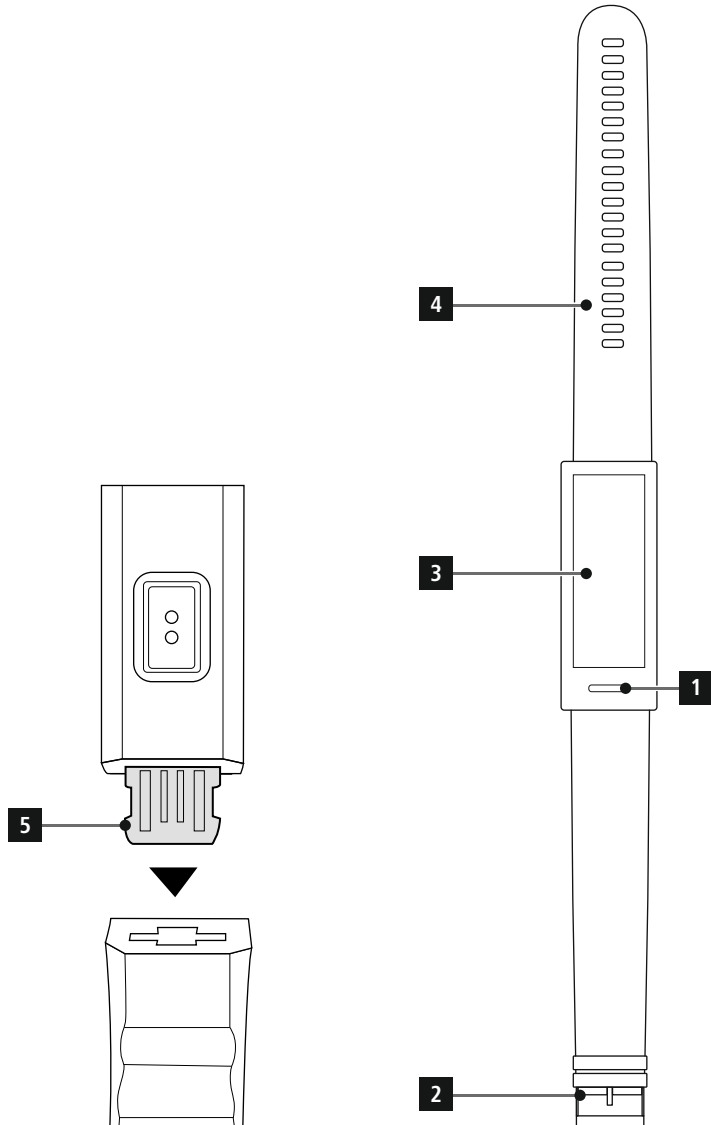
Výstraha – akumulátor

- Pro nabíjení používejte pouze vhodné nabíječky nebo USB přípojky.
- Defektní nabíjecí přístroje nebo USB připojení všeobecně již nepoužívejte a nepokoušejte se je opravovat.
- Výrobek ani nepřebíjejte, ani ho zcela nevybíjejte.
- Zabraňte skladování, nabíjení a používání při extrémních teplotách a při extrémně nízkém tlaku vzduchu (jako např. ve velkých výškách).
- V případě delšího skladování je pravidelně (minimálně jednou za čtvrt roku) dobíjejte.



4. Ovládací prvky

1. Ovládací tlačítko
2. Zapínání
3. Dotykový displej
4. Odnímatelný náramek
5. Nabíjecí kontakt





5. První kroky

5.1 Nabíjení

- Před prvním použitím svůj fitness náramek úplně nabijte.
- Stáhněte spodní díl pásku [4] z Vašeho fitness náramku. Spojte nabíjecí kontakt [5] Vašeho fitness náramku s volnou USB přípojkou vašeho počítače nebo USB nabíječky.

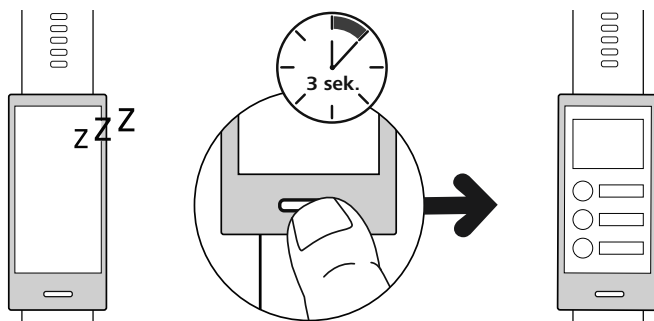
Upozornění



- Doba nabíjení pro úplné nabití akumulátoru činí cca 90 minut. Pokud se na displeji zobrazí plně nabitý akumulátor, je nabíjení ukončeno a fitness náramek můžete odpojit od nabíjecího kabelu.
- Pokud je stav nabití akumulátoru již jen na 10 %, nabijte fitness náramek, abyste zabránili omezením funkcí. Při stavu akumulátoru pod 20 % nemůžete již spustit žádnou aktivitu a při stavu akumulátoru pod 10 % bude funkce automatického měření srdeční frekvence deaktivována.

5.2 Přiložení a zapnutí

- Před prvním přiložením a zapnutím musíte svůj fitness náramek nabít (viz kapitola 5.1 Nabíjení).
- Po úspěšném nabití nasadte fitness náramek na zápěstí a pomocí zapínání [2] zapněte náramek [4].
- Pro spuštění fitness náramku podržte ovládací tlačítko [1] stisknuté po dobu 3 sekund.



Upozornění



- Pro co možná nejlepší využití měřících funkcí by měl fitness náramek na horní straně předloktí těsně přiléhat, ale jeho nošení by mělo být příjemné. Vzdálenost mezi fitness náramkem a zápěstní kostí by měla být přibližně na šířku jednoho prstu.
- Aby byl zaručen co možná nejlepší záznam Vašich aktivit, noste svůj fitness náramek jako pravák na levém zápěstí a jako levák na pravém zápěstí.

5.3 Vypnutí

- Pro vypnutí fitness náramku, přejděte do bodu menu [NASTAVENÍ] (viz kapitola 7.13 Nastavení) a v podmenu klikněte na [VYPNOUT]. Pro vypnutí fitness náramku potvrdte následující otázku.



6. Nastavení Vašeho fitness náramku

Pro zachování přístupu k úplnému rozsahu funkcí Vašeho fitness náramku nainstalujte aplikaci "Hama FIT Move". Následující části obsahují informace ke stažení a nastavení aplikace.

6.1 Stažení aplikace App "Hama FIT Move"

Upozornění



Jsou podporovány následující operační systémy:

- iOS 9.0 nebo vyšší
- Android 6.0 nebo vyšší

Po prvním zapnutí fitness náramku budete vyzváni ke stažení příslušné aplikace "Hama FIT Move" do vašeho chytrého telefonu. Na displeji fitness náramku se zobrazí příslušný QR kód.

- QR kód naskenujte pomocí chytrého telefonu nebo stáhněte aplikaci z Play Store (Android) nebo z App Store (iOS):



Hama FIT Move Android

<https://www.hama.com/hama-fit-move-android>



Hama FIT Move iOS

<https://www.hama.com/hama-fit-move-ios>

- K instalaci aplikace postupujte podle pokynů Vašeho chytrého telefonu.



6.2 Spárování fitness náramku a chytrého telefonu

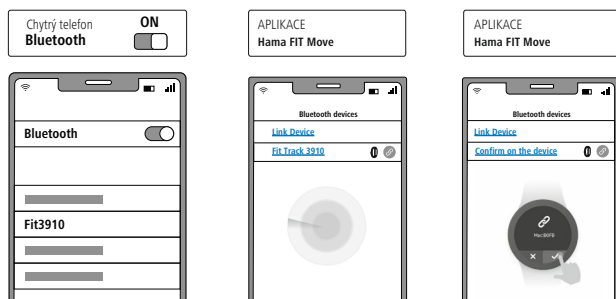
Upozornění



- Aby fitness náramek zobrazoval příchozí volání, SMS, zprávy WhatsApp a další oznámení, aktivujte k tomuto účelu režim Push pro oznámení v nastaveních Vašeho chytrého telefonu.
- Během nastavování aplikace se uskuteční dotazy, zda smí mít aplikace přístup k funkcím Vašeho koncového zařízení. Pro plný rozsah funkcí Vašeho fitness náramku povolte tyto dotazy.
- Spusťte aplikaci na Vašem chytrém telefonu potvrďte souhlas s dohodou o ochraně dat. Odpovězte na otázky, které se objeví.

Pro optimální uživatelský zážitek byste si měli zřídit uživatelský účet. Vytvořením uživatelského účtu můžete vyvolat Vaše osobní data, pokud měníte chytrý telefon. Díky tomu jsou Vaše osobní data kdykoliv k dispozici. Vytvoření uživatelského účtu není žádným předpokladem pro užívání aplikace.

- Pro založení uživatelského účtu klikněte na **[PŘIHLÁSIT]** a zvolte **[NYNÍ REGISTRovat]** na spodním okraji displeje. Zadejte e-mailovou adresu a klikněte na **[PŘIHLÁSIT]**.
- Následně můžete zadat uživatelské jméno a Vaše osobní údaje a také přiřadit profilový obrázek. Pro pokračování v nastavování klikněte na **[DALŠÍ KROK]**.
- Následně se spustí vyhledávání Vašeho fitness náramku "Fit Track 3910".
- Pro spojení s Vaším fitness náramkem postupujte podle instrukcí aplikace na Vašem chytrém telefonu. Váš fitness náramek vytvoří spojení Bluetooth s Vaším chytrým telefonem.



- Pro propojení Vašeho fitness náramku s aplikací nyní zvolte "Fit3910" a klikněte dole na **[PROPOJIT ZAŘÍZENÍ]**.
- Pro potvrzení propojení a ukončení nastavení v aplikaci klikněte na displeji Vašeho fitness náramku na symbol
- Pokud by došlo k překročení času, postup opakujte.



- Proveďte následně Vaše osobní nastavení. Tato je možné dodatečně upravit v aplikaci (viz kapitola **8.4 Uživatelská nastavení**).
- Váš fitness náramek je nyní propojený s aplikací a spustí se synchronizace.

Upozornění



- Před prvním použitím proveďte synchronizaci Vašeho fitness náramku s aplikací. Pokud byste zaznamenávali nějakou aktivitu dříve, než byl fitness náramek poprvé sesynchronizován s aplikací, pak se aktivita následně nepřenese do aplikace.
- Pro ruční spuštění synchronizace fitness náramku s aplikací, stáhněte displej na úvodní stránce aplikace dolů.
- Z důvodu omezeného místa v paměti fitness náramku byste měli fitness náramek minimálně jednou týdně synchronizovat s aplikací, abyste zabránili ztrátě dat.

Upozornění



- Po první synchronizaci s aplikací převezme fitness náramek automaticky čas, datum a jazyk Vašeho chytrého telefonu.
- Čas a datum není možné nastavit ručně.
- Jazyk displeje Vašeho fitness náramku se řídí Vaší volbou v aplikaci. Pokud není nastavení dokončeno, zůstává jazykem displeje angličtina. V aplikaci zvolte požadovaný jazyk displeje (viz kapitola **8.3.6.9 Nastavení jazyka**).
- Aplikace Vás upozorní, pokud bude k dispozici aktualizace firmwaru pro Váš fitness náramek. Pro zajištění bezchybné funkce Vašeho fitness náramku proveďte aktualizaci v aplikaci.



7. Obsluha Vašeho fitness náramku

Následující části obsahují informace k obsluze a uspořádání menu Vašeho fitness náramku.

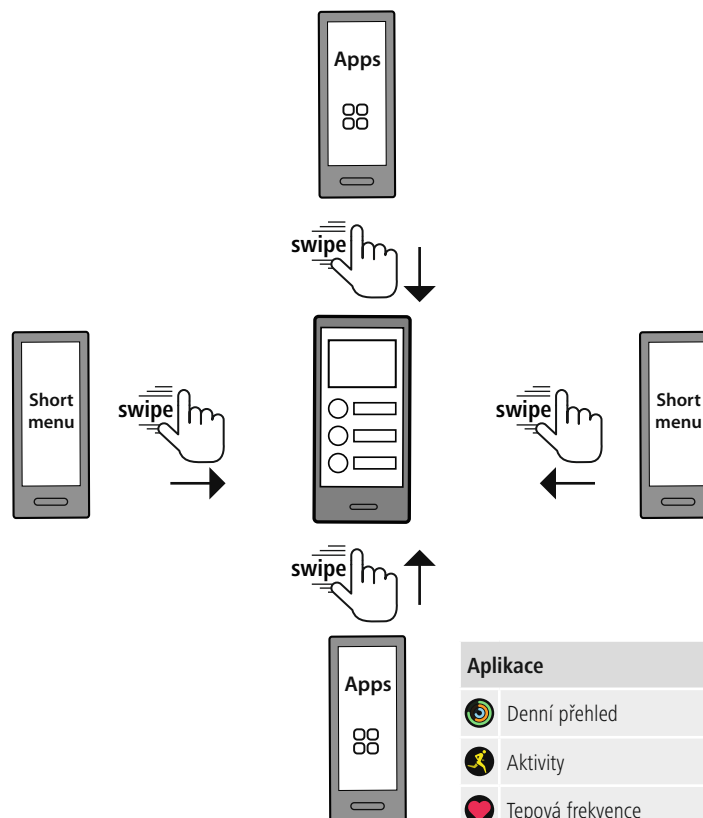
- Pro aktivaci displeje Vašeho fitness náramku stiskněte ovládací tlačítko **[1]**. Následně můžete přejížděním prstu na displeji přepínat mezi různými zobrazeními a body menu v níže zobrazeném pořadí.
- Do podmenu se dostanete kliknutím na příslušný symbol.
- Stisknutím ovládacího tlačítka **[1]** opustíte menu a přeskočíte zpět na úvodní obrazovku.

Upozornění



- Následující grafika zobrazuje přehled uspořádání menu Vašeho fitness náramku se všemi body menu.

Zkrácené menu		
	Denní přehled	7.3
	Nastavení	7.13
	Počasí	7.2.2

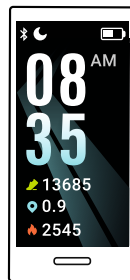


Applikace		
	Denní přehled	7.3
	Aktivity	
	Tepová frekvence	7.5
	Stres	7.6
	Krevní kyslík	7.7
	Spánek	7.8
	Relaxace	7.9
	Časovač	7.10
	Hudba	7.11
	Svítilna	7.12
	Nastavení	7.13
	Zprávy	7.13



7.1 Úvodní obrazovka

- Po aktivaci úvodní obrazovky obdržíte dlouhým stisknutím displeje přehled různých úvodních obrazovek (ciferníků). Zde můžete volit mezi různými úvodními obrazovkami. Potvrďte Váš výběr kliknutím na příslušnou úvodní obrazovku. V případě potřeby můžete nainstalovat další úvodní obrazovky (viz kapitola **8.3.1 Úvodní obrazovka**).



7.2 Zkrácené menu

- Pokud posouváte prst z úvodní obrazovky směrem doleva nebo doprava, uvidíte jednotlivá zobrazení zkráceného menu. Zobrazí se zdravotní údaje, počasí a rychlá nastavení.

7.2.1 Zdravotní údaje

- Pokud posouváte prst z úvodní obrazovky směrem doleva, uvidíte zaznamenané zdravotní údaje. Ke zdravotním údajům patří počet ušlých kroků, spotřebované kalorie, zdaná vzdálenost (kroky a aktivity) a kruhová grafika nastavených cílů (skutečný/požadovaný).

7.2.2 Počasí

- Pokud posouváte prst z úvodní obrazovky dvakrát směrem doleva nebo doprava, uvidíte předpověď počasí pro příslušný den s aktuální teplotou a také s nejnižší a nejvyšší hodnotou.
- Údaje o počasí budou přenášeny a aktualizovány prostřednictvím synchronizace fitness náramku s aplikací. Na spodním kraji displeje pro zobrazení počasí uvidíte poslední aktualizaci.
- Předpověď počasí musí být předem aktivována v aplikaci (viz kapitola **8.3.6.7 Hlášení o počasí**).


7.2.3 Rychlá nastavení

- Pokud posouváte prst z úvodní obrazovky směrem doprava, uvidíte tři následovně popsaná rychlá nastavení.


7.2.3.1 Jas displeje

- Pro nastavení jasu displeje klikněte na symbol . Můžete volit mezi třemi úrovněmi .

7.2.3.2 Aktivační displej


- Pro zapnutí displeje pohybem vaší ruky klikněte na symbol . Pokud je funkce aktivována, můžete displej aktivovat otočením zápěstí.

7.2.3.3 Režim nerušit


- Kliknutím na symbol  můžete aktivovat/deaktivovat režim nerušit. Pokud je režim nerušit aktivní, tak nejsou na Váš fitness náramek přeposílány žádná oznámení.



7.3 Denní přehled

- Pokud posouváte prst z úvodní obrazovky směrem dolů nebo nahoru, klikněte na symbol **[DENNÍ PŘEHLED]** . Zobrazí se údaje zaznamenaných denních aktivit. K denním aktivitám patří počet ušlých kroků, zdaná vzdálenost (kroky a aktivity), spotřebované kalorie a celkový čas všech absolvovaných aktivit.

7.4 Aktivita

- Pokud posouváte prst z úvodní obrazovky směrem dolů nebo nahoru, klikněte na symbol **[AKTIVITY]** . Zobrazí se různé režimy aktivit, které jsou aktuálně standardně uloženy v hodinkách. Celkem můžete volit z různých režimů aktivit a v hodinkách můžete uložit až 8 různých režimů aktivit (viz kapitola **8.3.6.3 Druh tréninku**). Kliknutím na příslušnou aktivitu se tato spustí. V následujícím textu budou jednotlivé režimy aktivit vysvětleny blíže.
- Stisknutím a podržením ovládacího tlačítka **[1]** můžete některou aktivitu přerušit příp. opět zahájit.
- Po ukončení aktivity obdržíte přehled o zaznamenaných datech.

Upozornění



- U spousty aktivit můžete během tréninku poslouchat hudbu. K tomuto účelu musí být ovládání hudby aktivováno v aplikaci (viz kapitola **8.3.6.5 Ovládání hudby**).

7.4.1 Běh venku (GPS)

- Při této aktivitě se používá integrovaná GPS. Při spuštění aktivity se vyhledává signál GPS. Jakmile bude signál GPS k dispozici, můžete spustit aktivitu.
- Alternativně můžete aktivitu spustit bez signálu GPS tím, že kliknete na šipku vpravo dole. Vzdálenost a průběh trasy budou zaznamenávány teprve tehdy, až bude signál GPS k dispozici.
- Při této aktivitě jsou zaznamenávána následující data:
 - Vzdálenost
 - Doba
 - Srdeční frekvence
 - Zóna srdeční frekvence
 - Spotřeba kalorií
 - Kroky
 - Kroky za minutu
 - Tempo (km/h, min/km a průměrné tempo)
 - Průběh trati
- Jednotlivá data můžete během aktivity vyvolávat tím, že budete na displeji přejíždět prstem doleva a doprava. Dodatečně můžete při této aktivitě ovládat hudbu na Vašem chytrém telefonu tím, že budete během aktivity přejíždět prstem zcela doprava.



7.4.2 Běh

- Při této aktivitě jsou zaznamenávána následující data:
 - Vzdálenost
 - Doba
 - Srdeční frekvence
 - Spotřeba kalorií
 - Kroky
 - Tempo (km/h a min/km)
- Jednotlivá data můžete během aktivity vyvolávat tím, že budete na displeji přejíždět prstem doleva a doprava. Dodatečně můžete při této aktivitě ovládat hudbu na Vašem chytrém telefonu tím, že budete během aktivity přejíždět prstem zcela doprava.

7.4.3 Chůze venku (GPS)

- Při této aktivitě se používá integrovaná GPS. Při spuštění aktivity se vyhledává signál GPS. Jakmile bude signál GPS k dispozici, tak můžete aktivitu spustit tím, že kliknete na šipku vpravo dole.
- Alternativně můžete aktivitu spustit bez signálu GPS tím, že kliknete na šipku vpravo dole. Vzdálenost a průběh trasy budou zaznamenávány teprve tehdy, až bude signál GPS k dispozici.
- Při této aktivitě jsou zaznamenávána následující data:
 - Vzdálenost
 - Doba
 - Srdeční frekvence
 - Spotřeba kalorií
 - Kroky
 - Tempo (km/h a min/km)
 - Průběh trati
- Jednotlivá data můžete během aktivity vyvolávat tím, že budete na displeji přejíždět prstem doleva a doprava. Dodatečně můžete při této aktivitě ovládat hudbu na Vašem chytrém telefonu tím, že budete během aktivity přejíždět prstem zcela doprava.

7.4.4 Chůze

- Při této aktivitě jsou zaznamenávána následující data:
 - Vzdálenost
 - Doba
 - Srdeční frekvence
 - Spotřeba kalorií
 - Kroky
 - Tempo (km/h a min/km)
- Jednotlivá data můžete během aktivity vyvolávat tím, že budete na displeji přejíždět prstem doleva a doprava. Dodatečně můžete při této aktivitě ovládat hudbu na Vašem chytrém telefonu tím, že budete během aktivity přejíždět prstem zcela doprava.



7.4.5 Turistika (GPS)

- Při této aktivitě se používá integrovaná GPS. Při spuštění aktivity se vyhledává signál GPS. Jakmile bude signál GPS k dispozici, tak můžete aktivitu spustit tím, že kliknete na šipku vpravo dole.
- Alternativně můžete aktivitu spustit bez signálu GPS tím, že kliknete na šipku vpravo dole. Vzdálenost a průběh trasy budou zaznamenávány teprve tehdy, až bude signál GPS k dispozici.
- Při této aktivitě jsou zaznamenávána následující data:
 - Vzdálenost
 - Doba
 - Srdeční frekvence
 - Spotřeba kalorií
 - Kroky
 - Tempo (km/h a min/km)
 - Průběh trati
- Jednotlivá data můžete během aktivity vyvolávat tím, že budete na displeji přejíždět prstem doleva a doprava. Dodatečně můžete při této aktivitě ovládat hudbu na Vašem chytrém telefonu tím, že budete během aktivity přejíždět prstem zcela doprava.

7.4.6 Jízda na kole venku (GPS)

- Při této aktivitě se používá integrovaná GPS. Při spuštění aktivity se vyhledává signál GPS. Jakmile bude signál GPS k dispozici, tak můžete aktivitu spustit tím, že kliknete na šipku vpravo dole.
- Alternativně můžete aktivitu spustit bez signálu GPS tím, že kliknete na šipku vpravo dole. Vzdálenost a průběh trasy budou zaznamenávány teprve tehdy, až bude signál GPS k dispozici.
- Při této aktivitě jsou zaznamenávána následující data:
 - Doba
 - Srdeční frekvence
 - Spotřeba kalorií
- Jednotlivá data můžete během aktivity vyvolávat tím, že budete na displeji přejíždět prstem doleva a doprava. Dodatečně můžete při této aktivitě ovládat hudbu na Vašem chytrém telefonu tím, že budete během aktivity přejíždět prstem zcela doprava.

7.4.7 Jóga

- Při této aktivitě jsou zaznamenávána následující data:
 - Doba
 - Srdeční frekvence
 - Spotřeba kalorií
- Dodatečně můžete při této aktivitě ovládat hudbu na Vašem chytrém telefonu tím, že budete během aktivity přejíždět prstem zcela doprava.



7.4.8 Spinning

- Při této aktivitě jsou zaznamenávána následující data:
 - Doba
 - Srdeční frekvence
 - Spotřeba kalorií
- Jednotlivá data můžete během aktivity vyvolávat tím, že budete na displeji přejíždět prstem doleva a doprava. Dodatečně můžete při této aktivitě ovládat hudbu na Vašem chytrém telefonu tím, že budete během aktivity přejíždět prstem zcela doprava.

7.4.9 Fitness

- Při této aktivitě jsou zaznamenávána následující data:
 - Doba
 - Srdeční frekvence
 - Spotřeba kalorií
- Dodatečně můžete při této aktivitě ovládat hudbu na Vašem chytrém telefonu tím, že budete během aktivity přejíždět prstem zcela doprava.

7.4.10 Plavání v bazénu

- Při spuštění aktivity bude požadována délka bazénu. Zde můžete nastavit délku mezi 25 m a 50 m. Následně můžete aktivitu spustit tím, že kliknete na šipku vpravo dole.
- Při této aktivitě jsou zaznamenávána následující data:
 - Vzdálenost
 - Spotřeba kalorií
 - Doba
 - Tempa paží na jednu délku bazénu
 - Hodnota SWOLF
- Hodnota SWOLF je měrná jednotka pro efektivitu při plavání. Hodnota SWOLF se skládá ze součtu potřebného času na jednu délku bazénu a počtu temp na délku bazénu. Čím nižší je hodnota SWOLF, tím vyšší je efektivita při plavání.
- Příklad: Pokud pro jednu délku bazénu 25 metrů potřebujete čas 30 sekund a uděláte 30 temp, tak je Vaše hodnota SWOLF na 60.

7.4.11 Plavání ve volné přírodě

- Při této aktivitě jsou zaznamenávána následující data:
 - Doba
 - Spotřeba kalorií
 - Počet temp



7.4.12 Veslovací tretražér

- Při této aktivitě jsou zaznamenávána následující data:
 - Doba
 - Srdeční frekvence
 - Spotřeba kalorií
- Dodatečně můžete při této aktivitě ovládat hudbu na Vašem chytrém telefonu tím, že budete během aktivity přejíždět prstem zcela doprava.

7.4.13 Crosstrainer


- Při této aktivitě jsou zaznamenávána následující data:
 - Doba
 - Srdeční frekvence
 - Spotřeba kalorií
- Dodatečně můžete při této aktivitě ovládat hudbu na Vašem chytrém telefonu tím, že budete během aktivity přejíždět prstem zcela doprava.

7.4.14 Fotbal


- Při této aktivitě jsou zaznamenávána následující data:
 - Doba
 - Srdeční frekvence
 - Spotřeba kalorií
 - Kroky
 - Vzdálenost
- Jednotlivá data můžete během aktivity vyvolávat tím, že budete na displeji přejíždět prstem doleva a doprava. Dodatečně můžete při této aktivitě ovládat hudbu na Vašem chytrém telefonu tím, že budete během aktivity přejíždět prstem zcela doprava.




7.5 Tepová frekvence

- Pokud posouváte prst z úvodní obrazovky směrem dolů nebo nahoru, klikněte na symbol **[SRDEČNÍ FREKVENCE **]. Spustí se měření Vaší srdeční frekvence. Po ukončení měření se zobrazí Vaše aktuální srdeční frekvence (bpm).


7.6 Stres

- Pokud posouváte prst z úvodní obrazovky směrem dolů nebo nahoru, klikněte na symbol **[STRES **]. Spustí se měření Vaší úrovně stresu. Po ukončení měření se zobrazí Vaše aktuální úroveň stresu. Úroveň stresu se měří na stupnici od 0 (žádný stres) do 99 (extrémní stres).



7.7 Krevní kyslík

- Pokud posouváte prst z úvodní obrazovky směrem dolů nebo nahoru, klikněte na symbol **[KREVNÍ KYSLÍK **]. Spustí se měření Vašeho krevního kyslíku. Po ukončení měření se zobrazí aktuální hodnota Vašeho krevního kyslíku.

7.8 Spánek

- Pokud posouváte prst z úvodní obrazovky směrem dolů nebo nahoru, klikněte na symbol **[SPÁNEK **], dostanete se do měření spánku. Zaznamenají se následující údaje: Trvání fází hlubokého spánku, trvání fází lehkého spánku, trvání času bdělosti, čas usnutí, čas vstávání. Váš fitness náramek automaticky rozpozná kdy usnete a pak spustí měření.


7.9 Relaxace

- Pokud posouváte prst z úvodní obrazovky směrem dolů nebo nahoru, klikněte na symbol **[DECHOVÝ TRÉNINK **]. Zde můžete provádět relaxační program s vedeným dýcháním.
- Zvolte, jak dlouho má dechový trénink trvat.
- Pro spuštění dechového tréninku klikněte na symbol **[▶ **]. Řiďte se následně podle pokynů na displeji.
- Pokud byste chtěli dechový trénink ukončit předčasně, stiskněte ovládací tlačítko **[1]**.


7.10 Časovač

- Pokud posouváte prst z úvodní obrazovky směrem dolů nebo nahoru, klikněte na symbol **[ČASOVAČ **]. Máte možnost spustit stopky nebo si vybrat z různých časovačů (1–100 min).

7.11 Hudba


- Pokud posouváte prst z úvodní obrazovky směrem dolů nebo nahoru, klikněte na symbol **[HUDBA **]. Zobrazí se náhled ovládání pro různé hudební resp. streamovací služby. Tyto mohou být ovládány přímo prostřednictvím Vašich hodinek. Hudbu můžete spustit nebo zastavit a také můžete zapnout a vypnout titulky.
- Ovládání hudby musí být předem aktivováno v aplikaci (viz kapitola **8.3.6.5 Ovládání hudby**).






7.12 Svítílna

- Pokud posouváte prst z úvodní obrazovky směrem dolů nebo nahoru, klikněte na symbol **[SVÍTILNA **]. Zobrazí se svítílna.
- Pro zapnutí svítílny klikněte na displej. Displej Vašeho fitness náramku zobrazí bílý obraz.
- Pokud byste chtěli svítílnu vypnout, stiskněte ovládací tlačítko **[1]**.




7.13 Nastavení

Pokud posouváte prst z úvodní obrazovky směrem dolů nebo nahoru, klikněte na symbol **[NASTAVENÍ]** . Zobrazí se podmenu, ve kterém můžete provést následující nastavení a také vypnout nebo resetovat fitness náramek.

- Kliknutím na symbol **[VYHLEDÁNÍ TELEFONU]**  spustíte hledání telefonu, abyste opět našli Váš založený chytrý telefon. Váš chytrý telefon začne vibrovat, nebo uslyšíte hlasitý signální tón.
- Kliknutím na **[NOVÉ SPUŠTĚNÍ]**  a potvrzením následujícího dotazu můžete Váš fitness náramek znovu spustit.
- Kliknutím na **[VYPNOUT]**  a potvrzením následujícího dotazu můžete Váš fitness náramek vypnout.
- Kliknutím na **[SMAZAT UŽIVATELSKÁ DATA]**  a potvrzením následujícího dotazu můžete Váš fitness náramek resetovat na tovární nastavení. Přitom budou smazána všechna zaznamenaná uživatelská data.
- Kliknutím na **[INFORMACE]**  uvidíte aktuální verzi firmwaru, adresu MAC a označení modelu Vašeho fitness náramku. Prostřednictvím adresy MAC je Váš chytrý náramek jednoznačně identifikovatelný pokud ho propojíte prostřednictvím funkce Bluetooth s Vaším chytrým telefonem.

7.14 Oznámení

- Pokud posouváte prst z úvodní obrazovky směrem dolů nebo nahoru, klikněte na symbol **[OZNÁMENÍ]** . Zobrazí se oznámení, která obdržíte na Vašem chytrém telefonu. Předpokladem je, že jste tuto funkci v aplikaci aktivovali. Dodatečně můžete v aplikaci nastavit, ze kterých aplikací chcete oznámení na fitness náramek přijímat (viz kapitola **8.3.2 Oznámení**).
- Podle aplikace obdržíte buď oznámení s udáním příslušné aplikace a odesílatele, nebo navíc uvidíte přehled příslušné zprávy.
- Kliknutím na oznámení můžete případně vyvolat další informace a kliknutím na odpadkový koš můžete příslušné oznámení smazat.
- Pokud chcete všechna oznámení smazat společně, posuňte prst zcela dolů a poté klikněte na odpadkový koš a potvrďte následující otázku.



8. Použití aplikace "Hama FIT Move"

V následujících kapitolách budou blíže vysvětleny jednotlivé body menu a také různé možnosti nastavení v rámci aplikace App.

Upozornění



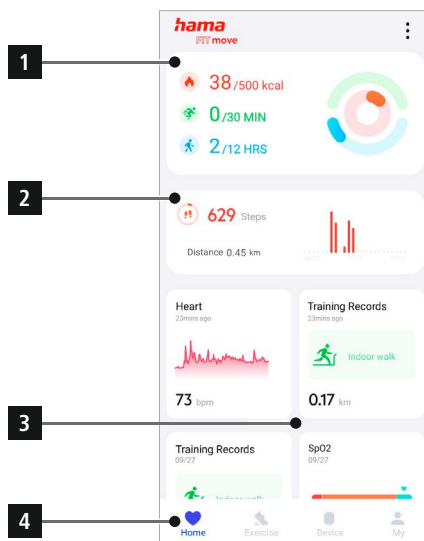
- Respektujte, že podpora některých funkcí je závislá na vašem koncovém zařízení.
- Dodržujte pokyny uvedené v návodu k obsluze koncového zařízení.

8.1 Přehled "Hama FIT Move"

Úvodní obrazovka tvoří vstup do aplikace "Hama FIT Move".

Následující přehled vysvětluje nejdůležitější ovládací prvky a zobrazení:

1. Zobrazení zdravotních údajů
2. Zobrazení kroků
3. Zobrazení dalších karet
4. Lišta menu



- Pro výběr karet, které se mají zobrazit na úvodní obrazovce klikněte zcela dole na **[EDITOVAT KARTU]**. Celkově můžete vybírat z 8 karet. Karty můžete skrýt a jejich pořadí přesunout.
- Karty, které se v uvedeném seznamu nachází nahoře a jsou označeny symbolem **[-]** se aktuálně zobrazí na úvodní obrazovce. Karty, které se v uvedeném seznamu nachází dole a jsou označeny symbolem **[+]** se nezobrazí.
- Kliknutím na **[-]** nebo **[+]** můžete odstranit příp. přidat kartu.
- Dodatečně můžete změnit pořadí uložených karet tím, že budete držet stisknutý symbol **[≡]** a příslušné karty posunete do odpovídající polohy.




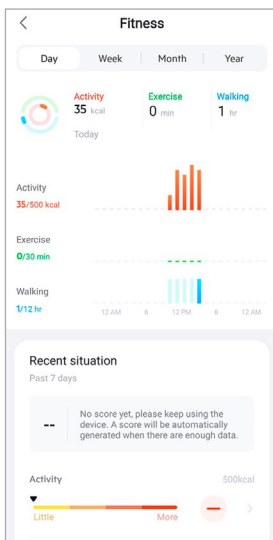
8.1.1 Zdravotní údaje

- Pro prohlédnutí Vašich zdravotních údajů klikněte nahoře v úvodní obrazovce na první obrázek.
- Zde uvidíte přehled spotřebovaných kalorií, absolvovaných aktivit a časový úsek, ve kterém jste se pohybovali.
- Standardně uvidíte denní náhled zdravotních údajů.

V horní liště menu **Day** **Week** **Month** **Year** zvolte zobrazený časový úsek.

- Pro získání dalších informací přejíždějte prstem nahoru po displeji Vašeho chytrého telefonu. Dole také uvidíte podrobné údaje ke kategoriím aktivity, trénování a chůze.
- Pro otevření detailního náhledu zaznamenané aktivity klikněte na příslušnou kategorii. Následně uvidíte detailní data, která byla zaznamenána ke kategorii. Vidíte např. průběh trasy, který byl zaznamenán prostřednictvím GPS, a také dobu trvání, zdolanou trasu, spotřebované kalorie nebo Vaše tempo.

 **38/500 kcal**
 **0/30 MIN**
 **2/12 HRS**






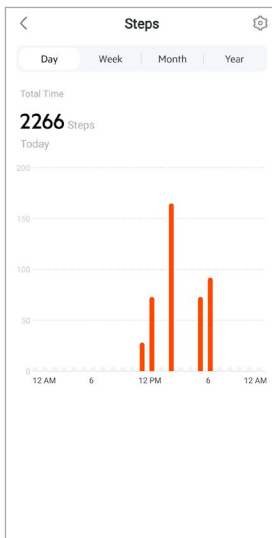
8.1.2 Měření kroků

- Pro prohlédnutí Vašich zaznamenaných kroků klikněte nahoře v úvodní obrazovce na druhý obrázek.
- Zde uvidíte přehled zdolaných kroků za aktuální den.
- Standardně uvidíte denní náhled měření kroků.



V horní liště menu **Day** **Week** **Month** **Year** zvolte zobrazený časový úsek. Delším přesouváním prstu doleva a doprava na diagramu můžete přepínat mezi jednotlivými dny (resp. týdny / měsíci / roky) dopředu a dozadu. V diagramu se navíc graficky zobrazí váš nastavený krokový cíl.

- K provedení dalších nastavení klikněte na  (viz kapitola **8.4.6 Nastavení**).



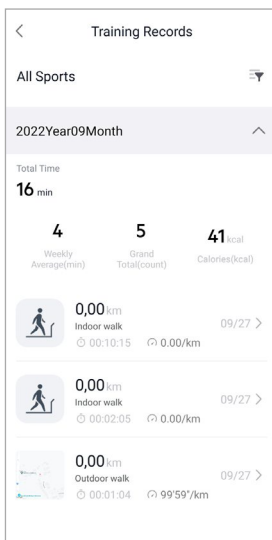


8.1.3 Trénink

Upozornění



- Ne všechny karty se standardně zobrazují na úvodní obrazovce. V případě potřeby zobrazte požadovanou kartu.
- Pro získání přehledu Vašich tréninkových aktivit klikněte na kartu **[TRÉNINK]**.
- Zde uvidíte přehled aktivit seřazený podle dní. Zobrazí se celkový čas, průměrná týdenní doba trvání, kumulovaný trénink a spotřebované kalorie.
- Pro rozbalení zvoleného dne a zobrazení příslušných tréninkových aktivit klikněte na [∨]. Pro sbalení dne klikněte na [∧].
- Pro zobrazení aktivit určitého druhu sportu klikněte na [☰].
- Abyste otevřeli další detaily nějaké zaznamenané aktivity, tak klikněte na příslušnou aktivitu. Následně vidíte detailní data, která byla zaznamenána k aktivitě. Vidíte například průběh trasy, který byl zaznamenán prostřednictvím GPS, a také dobu trvání aktivity, zdolané kroky a zdolanou trasu, spotřebované kalorie nebo Vaše tempo. Dodatečně obdržíte detailní vyhodnocení Vaší srdeční frekvence.





8.1.4 Spánková analýza

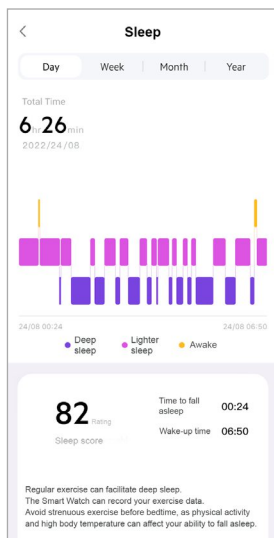
Upozornění



- Ne všechny karty se standardně zobrazují na úvodní obrazovce. V případě potřeby zobrazte požadovanou kartu.

- Pro získání přehledu Vaší spánkové analýzy klikněte na kartu **[SPÁNEK]**.
- Zde vidíte přehled celkové doby spánku a také rozdělení Vaší doby spánku na hluboký spánek, lehký spánek a fáze bdělosti. Uprostřed displeje vidíte dodatečně čas zahájení a konce spánku.
- Standardně vidíte denní náhled analýzy spánku.
V horní liště menu **Day** **Week** **Month** **Year** zvolte zobrazený časový úsek. Delším přesouváním prstu doleva a doprava na diagramu můžete přepínat mezi jednotlivými dny (resp. týdny / měsíci / roky) dopředu a dozadu. Zde vidíte přehled Vašeho chování spánku jednoho týdne, jednoho měsíce nebo jednoho roku. Na spodním kraji displeje vidíte následující data vztahovaná k jednomu týdnu, jednomu měsíci nebo jednomu roku:

- Průměrná doba spánku za den
- Průměrná fáze hlubokého spánku jednoho dne
- Průměrný lehký spánek jednoho dne
- Průměrný začátek fáze spánku
- Průměrný konec fáze spánku
- Průměrná fáze bdělosti




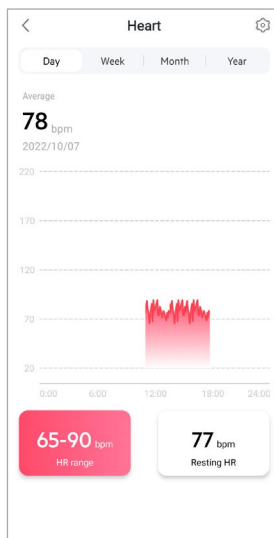


8.1.5 Měření srdeční frekvence

Upozornění



- Ne všechny karty se standardně zobrazují na úvodní obrazovce. V případě potřeby zobrazte požadovanou kartu.
- Pro získání přehledu měření Vaší srdeční frekvence klikněte na kartu **[SRDEČNÍ FREKVENCE]**.
- Zde uvidíte všechny zaznamenané hodnoty automatického měření srdeční frekvence a také přehled Vaší průměrné srdeční frekvence, rozsahu Vaší srdeční frekvence a Vaší klidové srdeční frekvence za příslušný den. Lehkým posouváním prstu vlevo a vpravo na diagramu můžete vyvolat jednotlivé hodnoty s příslušným časem.
- Standardně vidíte denní náhled měření srdeční frekvence. V horní liště menu **Day** **Week** **Month** **Year** zvolte zobrazený časový úsek. Delším přesouváním prstu doleva a doprava na diagramu můžete přepínat mezi jednotlivými dny (resp. týdny / měsíci / roky) dopředu a dozadu.
- K provedení dalších nastavení klikněte na  (viz kapitola **8.3.5.1 Plynulé měření srdeční frekvence**).




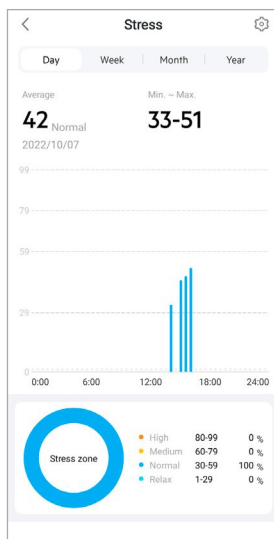


8.1.6 Měření stresu

Upozornění



- Ne všechny karty se standardně zobrazují na úvodní obrazovce. V případě potřeby zobrazte požadovanou kartu.
- Pro získání přehledu měření Vašeho stresu klikněte na kartu **[STRES]**.
- Zde uvidíte všechny zaznamenané hodnoty automatického měření stresu a také přehled Vaší průměrné úrovně stresu, rozsahu Vašeho stresu a grafiku Vaší stresové zóny za příslušný den. Lehkým posouváním prstu vlevo a vpravo na diagramu můžete vyvolat jednotlivé hodnoty s příslušným časem.
- Standardně vidíte denní náhled měření srdeční frekvence.
V horní liště menu **Day** **Week** **Month** **Year** zvolte zobrazený časový úsek. Delším přesouváním prstu doleva a doprava na diagramu můžete přepínat mezi jednotlivými dny (resp. týdny / měsíci / roky) dopředu a dozadu.
- K provedení dalších nastavení klikněte na  (viz kapitola **8.3.5.2 Průběžné měření stresu**).



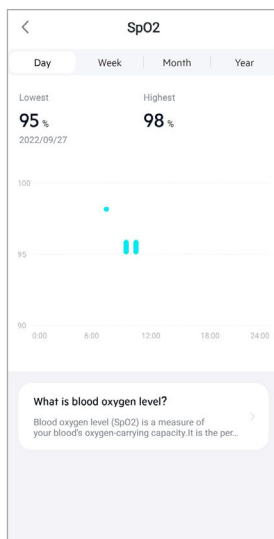


8.1.7 Krevní kyslík

Upozornění



- Ne všechny karty se standardně zobrazují na úvodní obrazovce. V případě potřeby zobrazte požadovanou kartu.
- Pro získání přehledu měření obsahu Vašeho krevního kyslíku klikněte na kartu **[SpO2]**. Měření můžete provádět ručně pomocí Vašeho fitness náramku (viz kapitola **7.7 Krevní kyslík**).
- Zde vidíte všechny zaznamenané hodnoty měření krevního kyslíku a také přehled Vaší nejnižší a nejvyšší hodnoty za příslušný den. Lehkým posouváním prstu vlevo a vpravo na diagramu můžete vyvolat jednotlivé hodnoty s příslušným časem.
- Standardně vidíte denní náhled měření krevního kyslíku. V horní liště menu **Day** **Week** **Month** **Year** zvolte zobrazený časový úsek. Delším přesouváním prstu doleva a doprava na diagramu můžete přepínat mezi jednotlivými dny (resp. týdny / měsíci / roky) dopředu a dozadu.



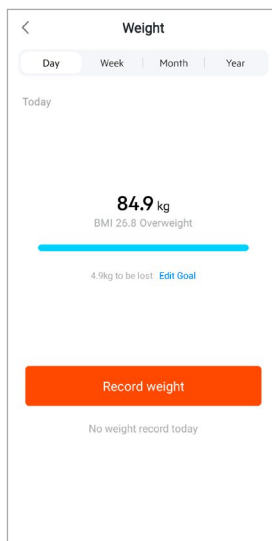


8.1.8 Záznam hmotnosti

Upozornění



- Ne všechny karty se standardně zobrazují na úvodní obrazovce. V případě potřeby zobrazte požadovanou kartu.
- Pro získání přehledu záznamu Vaší hmotnosti klikněte na kartu **[HMOTNOST]**.
- Zde uvidíte průběh Vaší hmotnosti, Váš index BMI a Vaši nastavenou cílovou hodnotu.
- Pro zaznamenání Vaší aktuální hmotnosti klikněte na **[ZAZNAMENAT HMOTNOST]**.
- Standardně uvidíte denní náhled záznamu hmotnosti.
V horní liště menu **Day** **Week** **Month** **Year** zvolte zobrazený časový úsek. Delším přesouváním prstu doleva a doprava na diagramu můžete přepínat mezi jednotlivými dny (resp. týdny / měsíci / roky) dopředu a dozadu. Naměřené hodnoty se pak zobrazí také jako
- křivka průběhu.

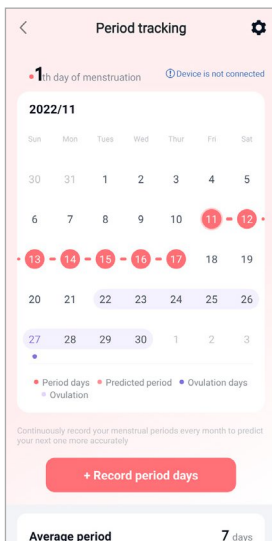


8.1.9 Menstruační cyklus

Upozornění



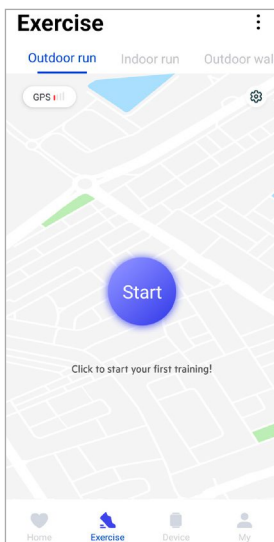
- Ne všechny karty se standardně zobrazují na úvodní obrazovce. V případě potřeby zobrazte požadovanou kartu.
- Pro získání přehledu Vašeho menstruačního cyklu klikněte na kartu **[MENSTRUAČNÍ CYKLUS]**.
- Pro zaznamenání Vaší aktuální menstruace klikněte na **[ZAZNAMENAT MENSTRUAČNÍ DNY]**.





8.2 Režim aktivity

- Pro spuštění aktivity pomocí aplikace klikněte ve spodní liště menu na **[TRÉNINK]**. Tím se aktivita spustí současně na Vašem chytrém náramku. Aktivitu je následně možné řídit buď přes aplikaci nebo přímo na Vašem chytrém náramku.
- Posouváním prstu doleva a doprava můžete přepínat mezi jednotlivými aktivitami dopředu a dozadu.
- Standardně jsou v aplikaci aktivovány následující aktivity:
 - Běh venku
 - Běh v hale
 - Chůze venku
 - Chůze v hale
 - Turistika
 - Jízda na kole venku
- Pro výběr aktivit, které se mají zobrazit klikněte nahoře vpravo na **[☰]** a **[EDITOVAT DRUHÝ SPORTŮ]**. Celkově můžete vybírat ze 6 aktivit. Aktivity můžete skrýt a jejich pořadí přesunout.
- Aktivity, které se v uvedeném seznamu nachází nahoře a jsou označeny symbolem **[−]** se zobrazí.
- Aktivity, které se v uvedeném seznamu nachází dole a jsou označeny symbolem **[+]** se nezobrazí.
- Kliknutím na **[−]** nebo **[+]** můžete nějakou aktivitu odstranit příp. přidat.
- Dodatečně můžete změnit pořadí aktivit tím, že budete držet stisknutý symbol **[≡]** a příslušnou aktivitu posunete do odpovídající polohy.
- K provedení následujících nastavení klikněte na **[⚙️]**:
 - Určete si tréninkový cíl (vzdálenosti, kalorie, kroky, dobu trvání)
 - Při dosažení jednoho z cílů (1, 3, 5, 10 km) aktivujte alarm
 - Stanovte zónu srdeční frekvence a aktivujte alarm









8.2.1 Spuštění aktivity (s GPS)

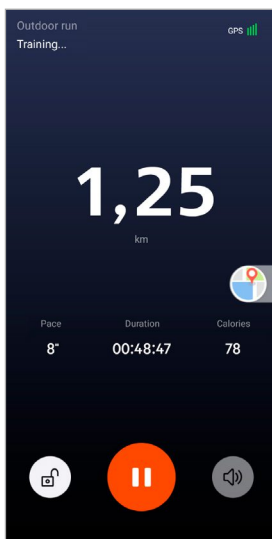
- Následující aktivity se zaznamenávají s podporou GPS:
 - Běh venku
 - Chůze venku
 - Turistika
 - Jízda na kole venku
- Pro spuštění aktivity klikněte na **[START]**. Aktivita se spustí na chytrém telefonu a na Vašem fitness náramku.
- Během běžící aktivity uvidíte dosud zdozané kumulované celkové kilometry pro zvolenou aktivitu, aktuální tempo, uplynulý čas a rovněž aktuální srdeční frekvenci.

Ovládání pomocí chytrého telefonu

- Pro zobrazení karty s Vaší aktuální polohou a zdozanou trasou během aktivity klikněte na .
- Pro uzamknutí přehledu záznamu během aktivity klikněte na .
- Pro přerušení aktivity klikněte na symbol .
- Pro ukončení aktivity klikněte na symbol  a tiskněte prstem tak dlouho, až kruh kolem symbolu uzavře a aktivita se ukončí.

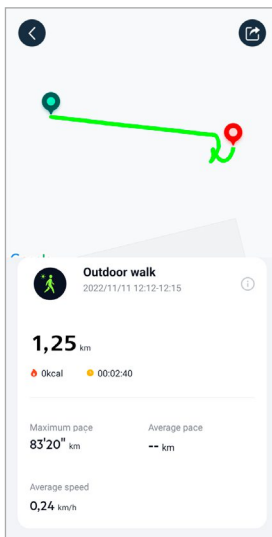
Obsluha s fitness náramkem

- Pro přerušení aktivity stiskněte ovládací tlačítko **[1]**.
- Pro ukončení aktivity stiskněte ovládací tlačítko **[1]**.





- Po ukončení aktivity se zobrazí přehled aktivity. V přehledu uvidíte dosud zdolané kumulované celkové kilometry, spotřebované kalorie, průměrnou srdeční frekvenci a dobu trvání aktivity. Níže naleznete další podrobné údaje k tempu a krokům. Pro prohlédnutí podrobností k měření srdeční frekvence a tempu přesuňte prst zespodu nahoru.
- Výsledky aktivity můžete vytisknout nebo přeposlat jako snímek obrazovky.





8.2.2 Spuštění aktivity (bez GPS)

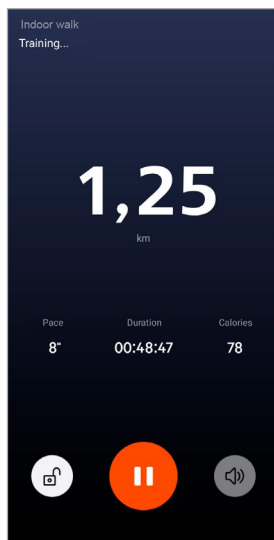
- Následující aktivity se zaznamenávají bez podpory GPS:
 - Běh v hale
 - Chůze v hale
- Pro spuštění aktivity klikněte na **[START]**. Aktivita se spustí na chytrém telefonu a na Vašem fitness náramku.
- Během běžící aktivity uvidíte dosud zdolané kumulované celkové kilometry pro zvolenou aktivitu, aktuální tempo, uplynulý čas a rovněž aktuální srdeční frekvenci.

Ovládání pomocí chytrého telefonu

- Pro uzamknutí přehledu záznamu během aktivity klikněte na [🔒].
- Pro přerušení aktivity klikněte na symbol [⏸].
- Pro ukončení aktivity klikněte na symbol [🔴] a tiskněte prstem tak dlouho, až kruh kolem symbolu uzavře a aktivita se ukončí.

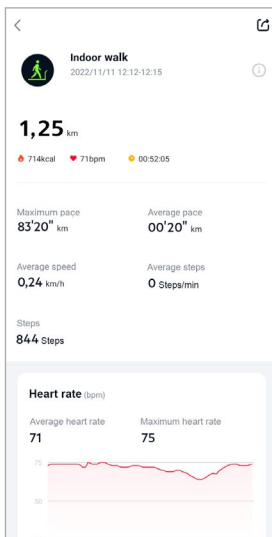
Obsluha s fitness náramkem

- Pro přerušení aktivity stiskněte ovládací tlačítko [1].
- Pro ukončení aktivity stiskněte ovládací tlačítko [1].





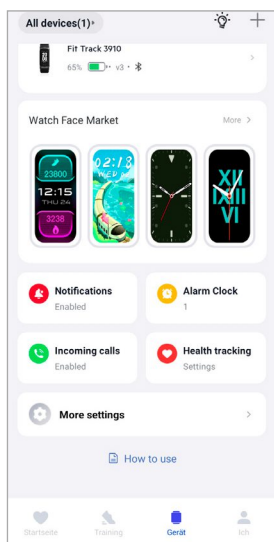
- Po ukončení aktivity se zobrazí přehled aktivity. V přehledu uvidíte dosud zdolané kumulované celkové kilometry, spotřebované kalorie, průměrnou srdeční frekvenci a dobu trvání aktivity. Níže naleznete další podrobné údaje k tempu a krokům. Pro prohlédnutí podrobností k měření srdeční frekvence a tempu přesuňte prst zesponu nahoru.
- Výsledky aktivity můžete vytisknout nebo přeposlat jako snímek obrazovky.





8.3 Nastavení zařízení

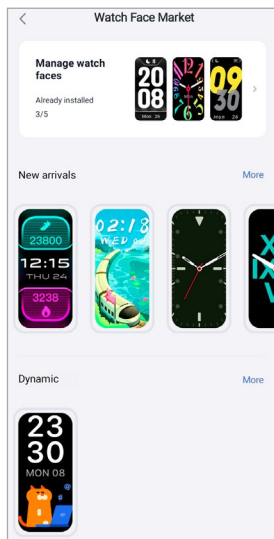
- Pro aktivaci a nastavení různých funkcí Vašeho fitness náramku, a také jeho přizpůsobení Vaším individuálním potřebám klikněte v dolní liště menu na **[ZAŘÍZENÍ]**.
- Pod tímto menu uvidíte na horním okraji displeje dodatečně přehled k různým datům Vašeho propojeného fitness náramku. Uvidíte, kdy byl Váš fitness náramek naposledy synchronizován, nebo z kolika procent je akumulátor fitness náramku aktuálně nabitý.
- Pro spárování dalších zařízení s vaším chytrým telefonem klikněte na **[+]**.
- Pro získání informací k Vašemu fitness náramku nebo pro vykonávání rozšířených funkcí klikněte na Vaše zařízení.
- Pro ověření, zda je na Vašem fitness náramku nainstalována nejnovější verze firmwaru nebo pro stažení nové verze firmwaru a jeho instalaci do Vašeho fitness náramku klikněte na **[AKTUALIZACE ZAŘÍZENÍ]**.
- Pro opětovné spuštění Vašeho fitness náramku klikněte na **[ZNOVU SPUSTIT ZAŘÍZENÍ]** a potvrďte následující otázku. Před novým spuštěním budou Vaše data synchronizována s aplikací.
- Pro zrušení spárování Vašeho fitness náramku s Vaším chytrým telefonem klikněte na **[SMAZAT ZAŘÍZENÍ]**. Všechny osobní údaje budou z Vašeho fitness náramku smazány.





8.3.1 Úvodní obrazovka

- Pro instalaci přidavných ciferníků pro úvodní obrazovku Vašeho fitness náramku klikněte na **[NABÍDKA CIFERNÍKŮ]**. Můžete vybírat mezi různými ciferníky. Klikněte na příslušný ciferník, který chcete nainstalovat a výběr potvrďte pomocí **[INSTALOVAT]**. Pokud byste na Vašem zařízení dosáhli maximální počet ciferníků, budete vyzváni ke smazání stávajících ciferníků.
- Alternativně můžete zvolit individuální obraz pozadí jako úvodní obrazovku tím, že kliknete na **[FOTO]**. Pro nahrání nové fotografie klikněte na **[VYBERTE Z ALBA]** a vyberte fotografii z galerie chytrého telefonu nebo klikněte na **[FOTOGRAFOVAT]**. Pro potvrzení změny klikněte na **[DOKONČIT]**.



8.3.2 Oznámení

- Pro aktivaci funkce oznámení pro různé aplikace a služby klikněte na **[OZNÁMENÍ]**. Při aktivaci této funkce obdržíte na Vašem fitness náramku oznámení o přichozích zprávách na Váš chytrý telefon. Podle aplikace obdržíte buď oznámení s udáním příslušné aplikace a odesílatele, nebo navíc uvidíte přehled příslušné zprávy.
- Pro aktivaci funkce oznámení týkající se příslušné aplikace klikněte na

8.3.3 Příchozí volání

- Pro aktivaci oznámení o přichozích voláních klikněte na **[PŘÍCHOZÍ VOLÁNÍ]**. Při aktivaci této funkce obdržíte při přichozím volání oznámení na Vašem fitness náramku. Vidíte, kdo by Vám chtěl volat, a volání můžete v případě potřeby odmítnout.
- Pro aktivaci funkce klikněte na na pravém okraji displeje. Následně můžete nastavit, zda se má oznámení volání zpozdít o 3 sekundy.

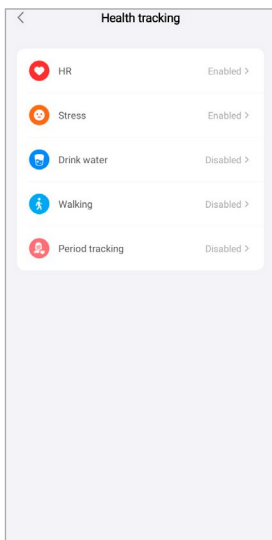


8.3.4 Budík

- Klikněte na **[BUDÍK]**, abyste nastavili časy buzení příp. připomínky.
- Pro přidání nové připomínky klikněte na **[+]** uprostřed displeje.
- Pro aktivaci nastaveného budíku klikněte na **[☑]** na pravém okraji displeje.
- Kliknutím na vytvořenou připomínku můžete tuto zpracovávat. V podmenu můžete nastavit typ připomínky, příslušné dny v týdnu, čas pro připomínku a další detaily.

8.3.5 Monitorování zdravotního stavu

- Pro nastavení funkcí, které monitorují Váš zdravotní stav a připomínají Vám, že se máte pohybovat a/ nebo napít vody, klikněte na **[MONITOROVÁNÍ ZDRAVOTNÍHO STAVU]**.



8.3.5.1 Plynulé měření srdeční frekvence

- Pro aktivaci/deaktivaci této funkce kliknutím v podmenu na **[☑]** klikněte na **[SRDEČNÍ FREKVENCE]**.
- Zvolte četnost měření. Při volbě "Echtzeit-Überwachung", se Vaše srdeční frekvence měří trvale v reálném čase. Upozorňujeme, že to způsobuje zvýšenou spotřebu energie. Při volbě "Automatische Messung", se Vaše srdeční frekvence měří každých 5 minut. Upozorňujeme, že během aktivního tréninku se měření provádějí automaticky v reálném čase.



8.3.5.2 Průběžné měření stresu

- V případě příliš velkého stresu klikněte na **[STRES]** za účelem aktivace/deaktivace funkce připomínky, kliknutím v podmenu na **[**]. Následně určete další nastavení pro funkci připomínky. Další informace obdržíte v textu pod aplikací.

8.3.5.3 Připomínka pití

- Pro aktivaci/deaktivaci této funkce kliknutím v podmenu na **[** klikněte na **[NAPÍT SE]**. Následně určete další nastavení pro funkci připomínky. Váš fitness náramek Vám prostřednictvím vibrací a oznámení v nastaveném intervalu automaticky připomene, abyste se napili.

8.3.5.4 Připomínka chůze/procházky

- Klikněte na **[CHŮZE]** za účelem aktivace/deaktivace této funkce kliknutím v podmenu na **[**]. Následně určete další nastavení pro funkci připomínky. Váš fitness náramek Vám prostřednictvím vibrací a oznámení v nastaveném intervalu automaticky připomene, abyste se pohybovali. Další informace obdržíte v textu pod aplikací.

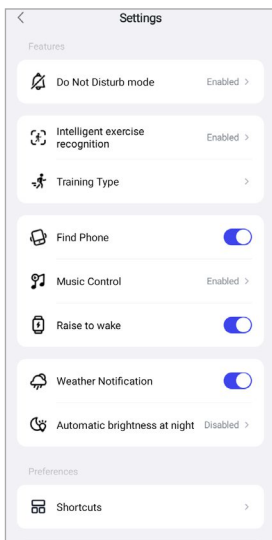
8.3.5.5 Sledování menstruačního cyklu

- Klikněte na **[SLEDOVÁNÍ MENSTRUACE]** za účelem aktivace/deaktivace této funkce kliknutím v podmenu na **[**]. Aktivací této funkce můžete nastavit různé údaje v souvislosti se svým menstruačním cyklem a dostávat upozornění na blížící se menstruaci nebo plodné dny.
- Prostřednictvím podmenu nastavte délku menstruace, délku menstruačního cyklu a také datum poslední menstruace.
- Pro spuštění sledování následně klikněte na **[ZAHÁJENÍ POUŽÍVÁNÍ]**.



8.3.6 Další nastavení

- Pro provedení dalších nastavení a aktivaci užitečných funkcí klikněte na **[DALŠÍ NASTAVENÍ]**.



8.3.6.1 Režim nerušit

- Klikněte na **[REŽIM NERUŠIT]** za účelem aktivace/deaktivace této funkce kliknutím v podmenu na **[**]. Aktivací této funkce neobdržíte na Vašem chytrém náramku žádné zprávy.
- Dodatečně můžete nastavit období, ve kterém má být režim aktivní tím, že kliknete na čas spuštění a čas ukončení.

8.3.6.2 Automatické rozpoznání aktivity

- Klikněte na **[AUTOMATICKÉ ROZPOZNÁNÍ TRÉNINKU]** a aktivujte/deaktivujte funkci v podmenu pro obě aktivity chůze a běh kliknutím na **[**]. Při aktivaci této funkce Váš fitness náramek automaticky rozpozná, když po delší dobu provádíte nějakou aktivitu (chůze/běh) a zaznamená tuto aktivitu po potvrzení. Další informace obdržíte v textu pod aplikací.



8.3.6.3 Druh tréninku

- Pro výběr aktivit, které chcete uložit na Váš fitness náramek klikněte na **[DRUH TRÉNINKU]**. Můžete vybrat z různých aktivit. Aktivity můžete skrýt a jejich pořadí přesunout. Standardně jsou nastaveny všechny aktivity. Po následující synchronizaci s Vaším fitness náramkem se aktivity zobrazí podle Vašich nastavení na displeji.
- Aktivity, které se v uvedeném seznamu nachází nahoře a jsou označeny symbolem **[-]** se aktuálně zobrazí na Vašem chytrém náramku. Aktivity, které se v uvedeném seznamu nachází dole a jsou označeny symbolem **[+]** se aktuálně nezobrazí.
- Kliknutím na **[-]** nebo **[+]** můžete nějakou aktivitu odstranit příp. přidat.
- Dodatečně můžete změnit pořadí uložených aktivit tím, že budete držet stisknutý symbol **[≡]** a příslušnou aktivitu posunete do odpovídající polohy.

8.3.6.4 Hledání telefonu

- Pro aktivaci této funkce klikněte u **[NAJÍT MŮJ TELEFON]** na **[ON]**. Aktivací této funkce můžete pomocí Vašich chytrých hodinek opět nalézt Váš někde založený chytrý náramek (viz kapitola **7.13 Nastavení**).

8.3.6.5 Ovládání hudby

- Klikněte na **[OVLÁDÁNÍ HUDBY]** a kliknutím v podmenu na **[ON]** aktivujte/deaktivujte funkci. Při aktivaci této funkce můžete různé hudební resp. streamovací služby ovládat přímo přes Váš fitness náramek. Hudbu můžete spustit nebo zastavit a také můžete zapnout a vypnout titulky.
- Pro zobrazení hudební skladby na displeji Vašeho fitness náramku klikněte vedle **[HUDEBNÍ SKLADBA]** na **[ON]**.

8.3.6.6 Aktivace pohybem paže

- Pro aktivaci této funkce klikněte u **[PRO ZAPNUTÍ DISPLEJE ZVEDNĚTE ZÁPĚSTÍ]** na **[ON]**. Aktivací této funkce můžete displej Vašeho fitness náramku zapnout otočením Vašeho zápěstí.

8.3.6.7 Hlášení o počasí

- Pro aktivaci této funkce klikněte u **[HLÁŠENÍ O POČASÍ]** na **[ON]**. Aktivací této funkce můžete na Vašem fitness náramku vidět předpovědi počasí pro příslušný den a také pro dva následující dny (viz kapitola **7.2.2 Počasí**).

8.3.6.8 Automatický jas v noci

- U **[AUTOMATICKÝ JAS V NOCI]** klikněte na **[ON]** a aktivujte/deaktivujte funkci. Následně určete časové okno, ve kterém bude funkce aplikována. Aktivací této funkce reguluje Váš fitness náramek jas displeje automaticky na základě aktuálního okolního jasu.

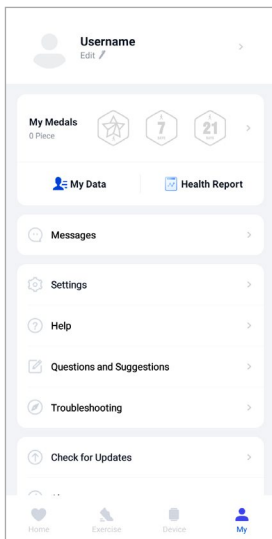
8.3.6.9 Nastavení jazyka

- Pro nastavení jazyka na Vašem chytrém náramku klikněte na **[JAZYK ZAŘÍZENÍ]**.
- Zvolte **[NÁSLEDOVAT SYSTÉM]**, pokud má být jazyk na chytrém náramku shodný s jazykem aplikace příp. chytrého telefonu.
- Alternativně můžete volit mezi 8 jazyky a tyto nastavit ručně tím, že kliknete na příslušný jazyk.



8.4 Uživatelská nastavení

- Klikněte ve spodní liště menu na **[JÁ]**. Zde můžete spravovat Váš uživatelský účet a také stanovit Vaše osobní data a cíle. Dodatečně můžete vyvolávat další informace k aplikaci App, které jsou zobrazeny v následujících kapitolách.



Upozornění



- Podmínkou pro tuto funkci je aktivní uživatelský účet.



8.4.1 Osobní data

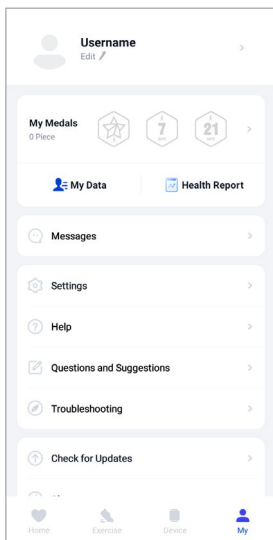
- Pro editaci Vašeho jména, pohlaví, data narození a rovněž Vaší výšky a hmotnosti klikněte pod Vaším uživatelským jménem na **[EDITOVAT]**. Pokus to budete požadovat, můžete dodatečně nastavit obraz profilu. Klikněte na záznam, který chcete editovat.
- Pro potvrzení klikněte na **[ANO]**.

Gender	Male
Birthday	1984/03
Height	178cm
Weight	84,9kg
E-mail	dominik.franke@format-docu.de
Region	Germany



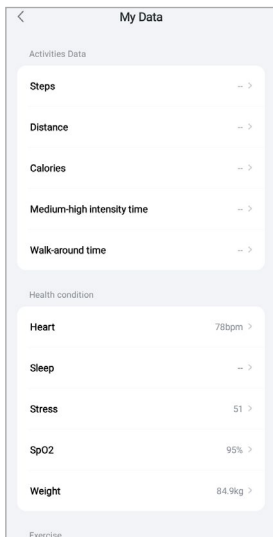
8.4.2 Moje medaile

- Pod bodem **[MOJE MEDAILE]** vidíte Vaše osobní úspěchy (medaile). Pro získání více informací klikněte na záznam.



8.4.3 Moje údaje

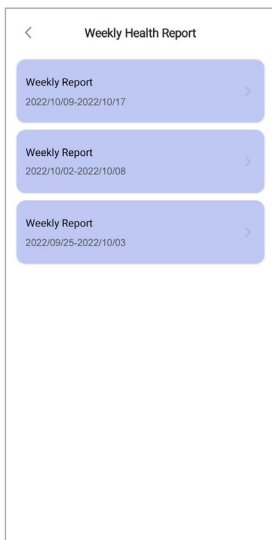
- Pod bodem **[MOJE DATA]** vidíte záznam Vašich měření. Pro získání dalších informací klikněte na záznam.





8.4.4 Zpráva o zdravotním stavu

- Pod bodem **[ZPRÁVA O ZDRAVOTNÍM STAVU]** vidíte týdenní záznam Vašich zdravotních údajů a aktivit. Pro získání podrobných informací klikněte na příslušnou týdenní zprávu.



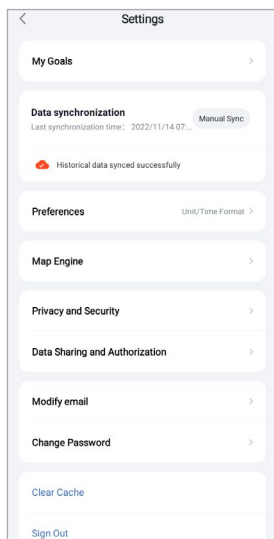
8.4.5 Zprávy

- Pod bodem **[ZPRÁVY]** obdržíte přehled o novinkách aplikace jako např. nové funkce nebo aktualizace.



8.4.6 Nastavení

- Pod bodem **[NASTAVENÍ]** můžete provádět různá nastavení a vyvolávat informace. Vaši uloženou e-mailovou adresu a heslo Vašeho uživatelského účtu můžete změnit. Navíc máte možnost se z Vašeho uživatelského účtu odhlásit nebo uživatelský účet úplně smazat.
- Pro stanovení osobních cílů v dosažení kroků a hmotnosti klikněte na **[MOJE CÍLE]**.
- Pro ruční spuštění synchronizace dat mezi Vaším chytrým náramkem a aplikací klikněte na **[RUČNÍ SYNCHRONIZACE]**.
- Pro stanovení jednotek pro vzdálenost, výšku, hmotnost a teplotu klikněte na **[NASTAVENÍ JEDNOTEK]**. Navíc určete formát času, a který den v týdnu je prvním dnem týdne, ve kterém budou Vaše data upravena.
- Pro výběr karty použité v pozadí pro různá měření klikněte na **[AKCE KARTY]**.
- Pro nastavení, které údaje z aplikace se mají synchronizovat s cloudem klikněte na **[SOUKROMÁ SFÉRA A BEZPEČNOST]**. Pro smazání všech údajů klikněte na **[SMAZAT OSOBNÍ DATA V CLOUDU]**.
- Pro povolení ke sdílení zaznamenaných údajů s jinou aplikací klikněte na **[PŘENOS DAT A AUTORIZACE]**. Přitom se zobrazí pouze ty aplikace, které jsou na Vašem chytrém telefonu nainstalované a podporují tuto funkci.
- Pro změnu e-mailové adresy Vašeho uživatelského účtu klikněte na **[ZMĚNIT E-MAIL]**.
- Pro změnu hesla Vašeho uživatelského účtu klikněte na **[ZMĚNIT HESLO]**.





8.4.7 Pomoc

- Pro získání přehledu odpovědí na často kladené otázky klikněte na **[NÁPOVĚDA]**. Pro získání dalších informací klikněte na příslušnou otázku.
- Pokud by Vaše otázka neměla být zodpovězena, zkontrolujte informace v oblasti odstraňování problémů (viz kapitola **8.4.9 Řešení problémů**) nebo zašlete dotaz na produktové poradenství společnosti Hama (viz kapitola **8.4.8 Otázky a podněty**).

8.4.8 Otázky a podněty

- Pro zaslání dotazu příp. zpětného hlášení na produktové poradenství společnosti Hama klikněte na **[OTÁZKY A PODNĚTY]**.
- Vyberte nějakou tematickou oblast, abyste mohli následně blíže popsat Váš dotaz. Dodatečně můžete Váš dotaz doplnit obrázky a povolit protokol spojení mezi fitness náramkem a aplikací. U každého dotazu uvádějte Vaší e-mailovou adresu.
- Pro zaslání dotazu klikněte vpravo nahoře na **[ODESLAT]**.

8.4.9 Řešení problémů

- Pro získání přehledu odpovědí na často kladené otázky klikněte na **[ODSTRAŇOVÁNÍ PROBLÉMŮ]**. Pro získání dalších informací klikněte na příslušnou otázku.
- Pokud by Vaše otázka nebyla zodpovězena, zašlete prosím dotaz na produktové poradenství společnosti Hama (viz kapitola **8.4.8 Otázky a podněty**).

8.4.10 Kontrola aktualizací

- Pro vyhledání novější verze aplikace "Hama FIT Move" klikněte na **[ZKONTROLOVAT AKTUALIZACE]**. Budete automaticky přesměrováni na Google Play (Android) nebo App Store (Apple).

Upozornění



- Ve standardních nastaveních Vašeho chytrého telefonu byste měli být automaticky informováni o aktualizacích aplikace.

8.4.11 Informace o

- Pro získání informací o aplikaci, jako je použitá verze aplikace, prohlášení o ochraně osobních údajů a smlouvy o používání klikněte na **[INFORMACE O]**.
- Pokud chcete odvolat svůj souhlas s prohlášením o ochraně osobních údajů a smlouvou o používání klikněte na **[ODVOLAT SOUHLAS]**. Upozorňujeme, že používání aplikace bez tohoto souhlasu není možné.



9. Údržba a ošetřování

- Tento výrobek čistěte lehce navlhčenou utěrkou, která nepouští vlákna, a nepoužívejte žádné agresivní čisticí prostředky.
- Dbejte na to, aby do výrobku nevnikla žádná voda.

10. Vyloučení záruky

Společnost Hama GmbH & Co KG nepřebírá žádnou odpovědnost nebo záruku za škody vzniklé neodbornou instalací, montáží a neodborným použitím výrobku nebo nedodržováním návodu k použití a/ nebo bezpečnostních pokynů.

11. Technické údaje

Verze Bluetooth	5.1
Typ displeje	LCD Full-Touch
Velikost displeje	1,05"
Rozměry	244 × 20 × 12 mm
Hmotnost	25 g
Délky náramku	11 cm / 9,7 cm
Šířka náramku	18 mm
Šířka zapínání náramku	22 mm
Materiál náramku	Termoplastický polyuretan (TPU)
Materiál pouzdra	Polykarbonát (PC)
Třída ochrany	IP68
Typ baterie	Lithium-polymer
Kapacita akumulátoru	210 mAh / 3,9 V
Doba nabíjení	cca 1,5 hodin
Životnost akumulátoru	144 hodin



12. Pokyny k likvidaci

Upozornění k životnímu prostředí:



Evropská směrnice 2012/19/EU a 2006/66/EG ustanovuje následující: Elektrická a elektronická zařízení a rovněž baterie se nesmí vyhazovat do domovního odpadu. Spotřebitel má zákonnou povinnost odevzdat elektrická a elektronická zařízení a rovněž baterie po skončení jejich životnosti na k tomu zřízené, veřejné sběrné místo nebo vrátit prodejci. Podrobnosti k tomuto upravují příslušné regionální zákony. Symbol na výrobku, návodu k použití nebo obalu na toto ustanovení odkazuje. Opětovným zhodnocením, recyklací nebo jinou formou zhodnocení starých přístrojů/baterií významně přispějete k ochraně životního prostředí.

13. Prohlášení o shodě


CE Hama GmbH & Co KG tímto prohlašuje, že se toto zařízení nachází ve shodě se základními požadavky a s ostatními relevantními předpisy směrnice 2014/53/EU. Prohlášení o shodě podle odpovídající směrnice najdete na internetových stránkách www.hama.com.


Kmitočtové pásmo/kmitočtová pásma	2402–2480 MHz
Maximální vyzařovaný vysílací výkon	4 dBm

hama

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim / Německo

Servis & podpora

 www.hama.com

 +49 9091 502-0

D

The Bluetooth® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Hama GmbH & Co KG is under license. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

All listed brands are trademarks of the corresponding companies. Errors and omissions excepted, and subject to technical changes. Our general terms of delivery and payment are applied.