

Do telefónu si stiahnite aplikáciu „Hama FIT move“ z Obchod Play (telefóny s operačným systémom Android) alebo App Store (telefóny s operačným systémom iOS).

Návod na použitie



Informácie o používaní



Spojiť a synchronizovať

Údaje synchronizovať s mobilom



Základy

Často používané funkcie



Fitness

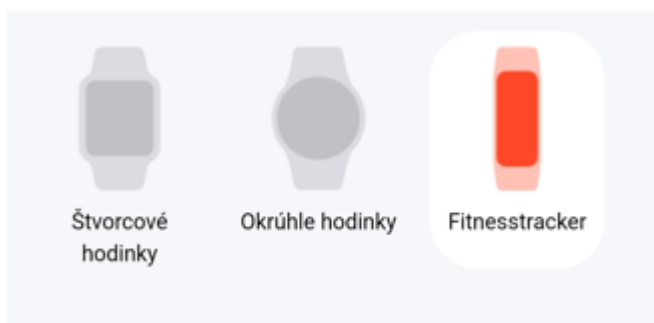
Spárujte zariadenie a aplikáciu, aby ste boli zdraví



Sledovanie zdravia

Skontrolujte svoje údaje, monitorujte svoje zdravie

Spojiť a synchronizovať



I Nabit' a aktivovať náramok

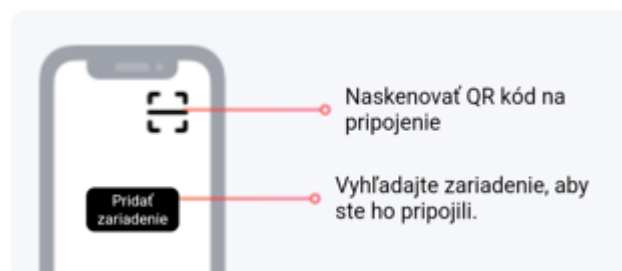


Náramok sa musí pred prvým použitím aktivovať nabitím. (1) Stiahnite si náramok a vyberte teleso. (2) Na nabitie náramok pripojte nabíjaciu prípojku telesa na USB prípojku počítača alebo nabíjačku.



Podržte tlačidlo zapnutia/vypnutia, aby ste zapli náramok. Rozličné modely majú rôzne druhy tlačidiel zapnutia/vypnutia, buď ikonu alebo mechanické tlačidlo.

I Pripojiť náramok



Ťuknite na „Pridať zariadenie“, aby ste vyhľadali náramok alebo na „Skenovať QR kód“ na pripojenie hodínok.



Hľadanie: Vyberte náramok z nájdených zariadení na pripojenie.

Skenovať kód: Naskenujte QR kód na svojom náramok, aby ste ich pripojili.

Počas pripájania držte náramok tesne (vzdialenosť max. 5 m) pri mobile.

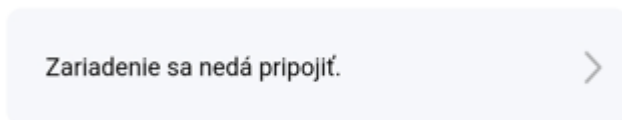


Ťuknite na  náramok na potvrdenie pripojenia a ukončenie.

Upozornenie: Niektoré modely sa môžu pripojiť automaticky bez toho, aby ste museli ťuknúť na potvrdenie.

Pridať zariadenie

Keď zariadenie nemôžete pripojiť, pomôžeme vám ďalej:



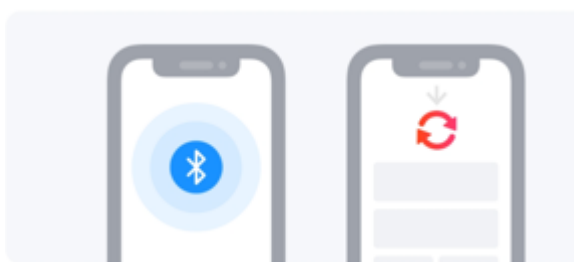
I Prepínať medzi zariadeniami



Ťuknite na „Všetky zariadenia“ na otvorenie zoznamu zariadení. Ťuknite na „Pripojiť“ na zariadení, na ktoré chcete prepnúť, kým nebude pripojenie úspešné.

Podržte zariadenie, na ktoré chcete prepojiť, tesne (vzdialenosť max. 5 m) pri mobile.

I Synchronizovať údaje z náramku



Uistite sa, že sú náramok a mobil prepojené aplikáciou cez Bluetooth.

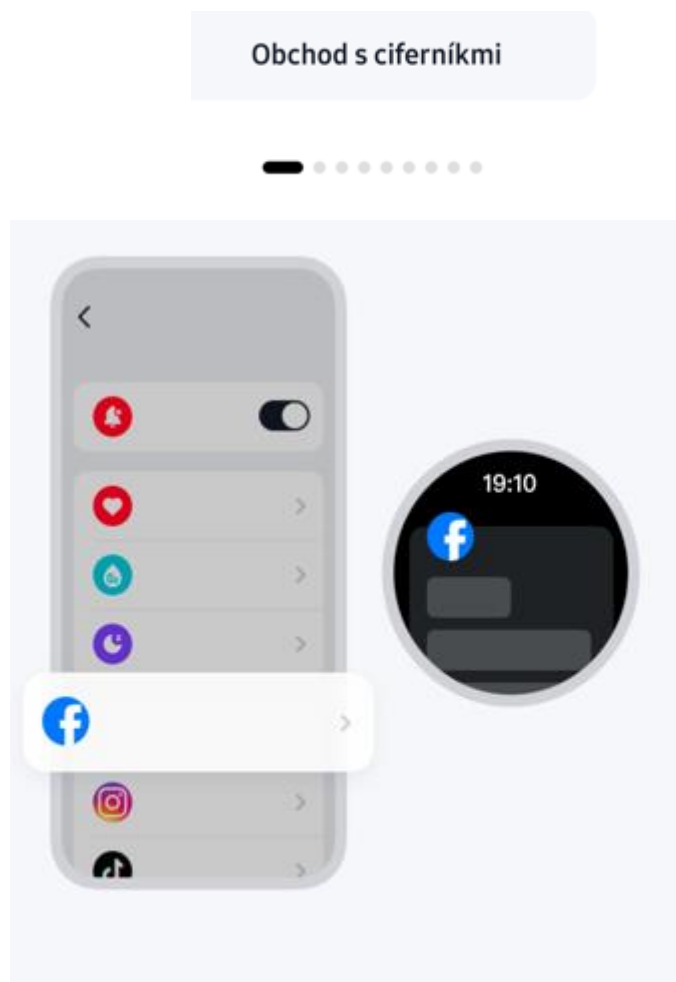
Potiahnite nadol na úvodnej stránke aplikácie, aby ste synchronizovali údaje z náramku s mobilom.

Základy



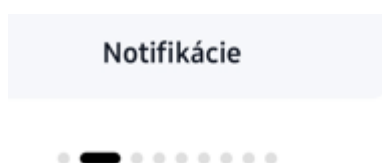
Obchod s ciferníkmi

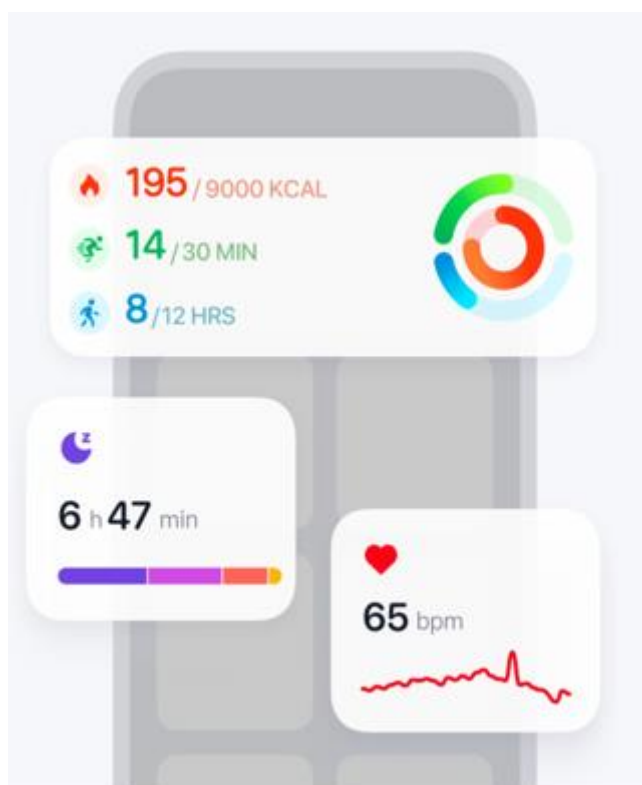
Otvorte „Obchod s ciferníkmi“ v menu „Zariadenie“. Zvoľte požadovaný ciferník a ťuknite na „Inštalovať“, aby ste ho nainštalovali na hodinky.



Notifikácie

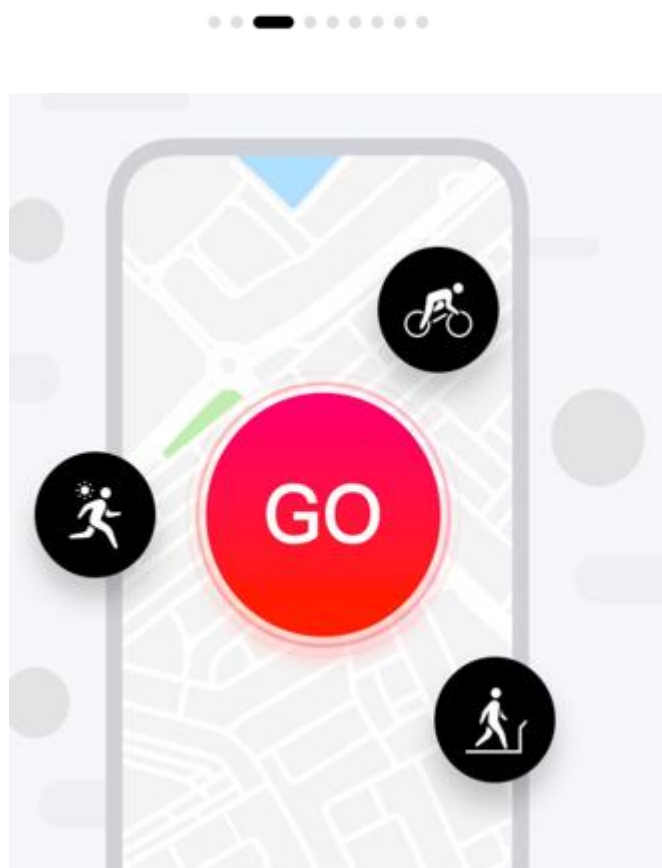
V nastaveniach notifikácií vyberte, ktoré aplikácie môžu posilať notifikácie, aby sa notifikácie týchto aplikácií zobrazili na zariadení.





Údaje o tréningu a zdraví

Vaše posledné údaje o tréningu a zdraví sa zobrazia na úvodnej stránke. Ťuknite na štvorček na úvodnej stránke na zobrazenie podrobností.



Cvičenie

V menu „Aktivita“ zvolte druh aktivity a ťuknite na „Štart“, aby ste spustili aktivitu. Záznamy tréningov môžete zobrazit' alebo uvoľnit', keď je tréning skončený.

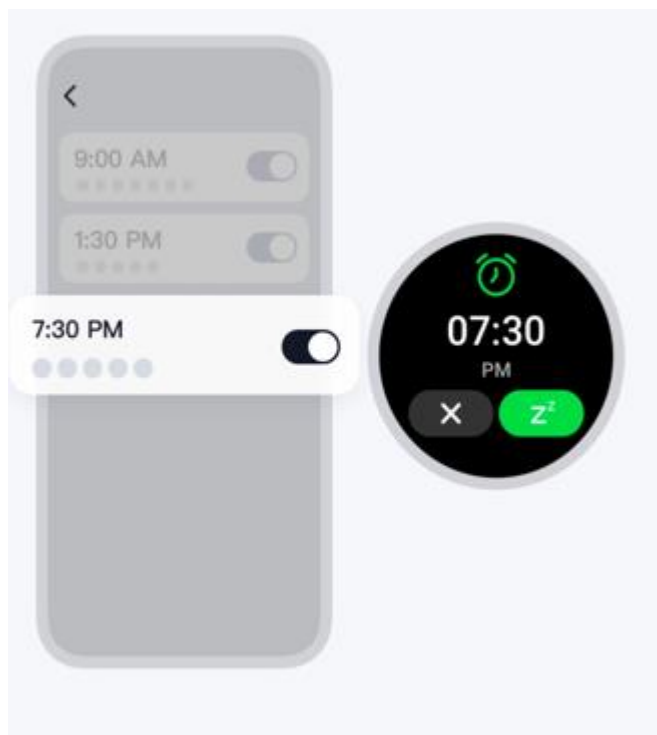


Pripomenka hovoru

Keď je aktivovaná pripomenka hovoru, budete dostávať pripomenky hovoru na smarthodinky. Keď je aktivovaný „režim nerušiť“, nebudete dostávať žiadne pripomenky hovoru.

Pripomenka hovoru





Budík

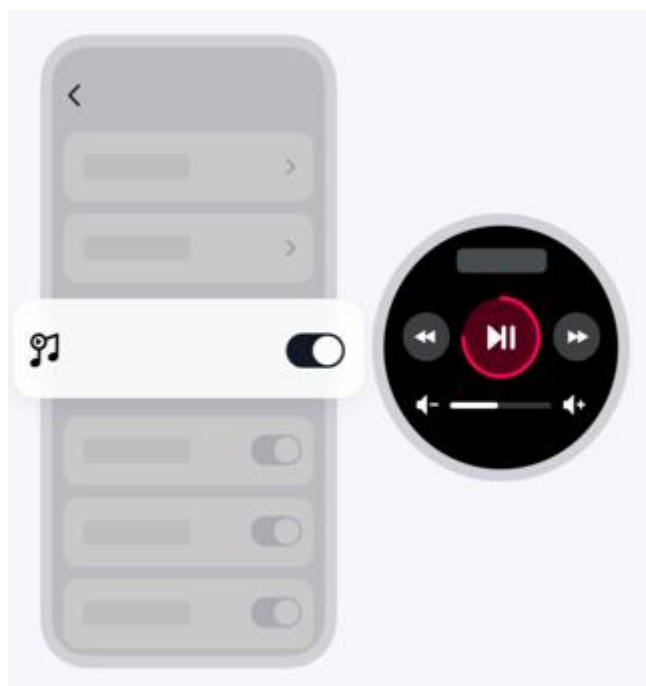
Ťuknite na „Pridať upozornenie“ v menu „Budík“, aby ste pridali nové upozornenia budíka, ktoré zaznie na zariadení.



Notifikácia o počasí

Aktivujte správy o počasí pre svoje zariadenie, aby ste si mohli skontrolovať poveternostné údaje na svojom zariadení.

Iné nastavenia



Kontrola hudby

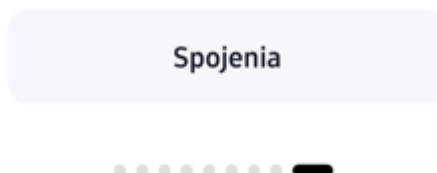
Keď aktivujete „Ovládanie hudby“, môžete na svojom smartfóne ovládať prehrávanie/prestávku, preskočenie a hlasitosť prehrávania hudby.

Ovládanie hudby

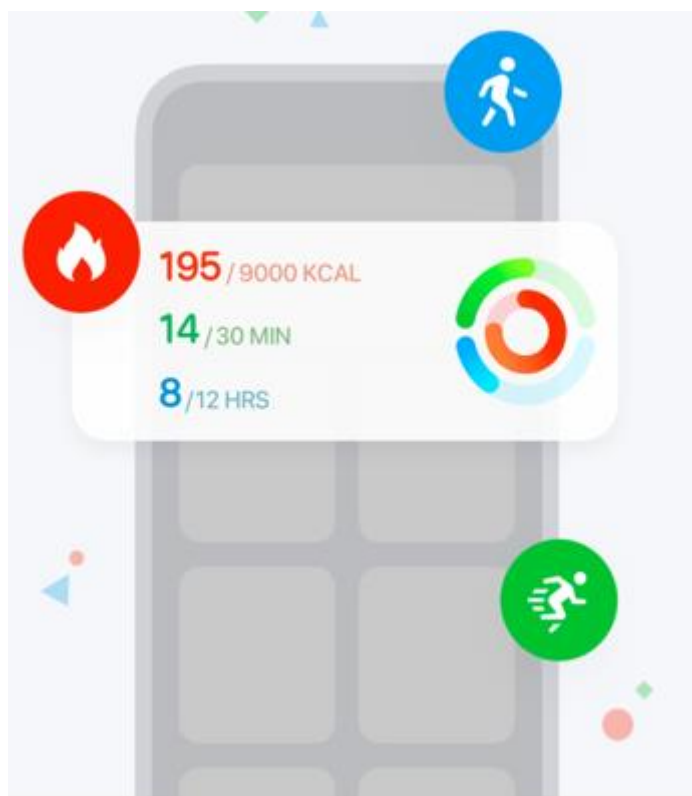


Spojenia

Pridajte často používané aplikácie k prepojeniam. Keď ich pripojíte, môžete potiahnutím rýchlo prepínať medzi týmito aplikáciami na zariadení.



Fitness



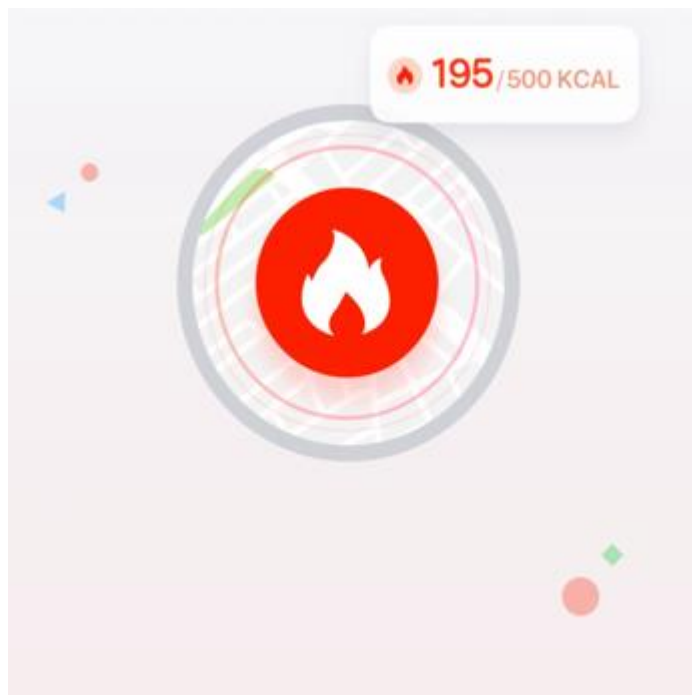
Fitness

Aktivita, tréning a chôdza sú tri hlavné indikátory, ktoré dávajú intuitívny rýchly prehľad o našich denných záznamoch fitnessu.

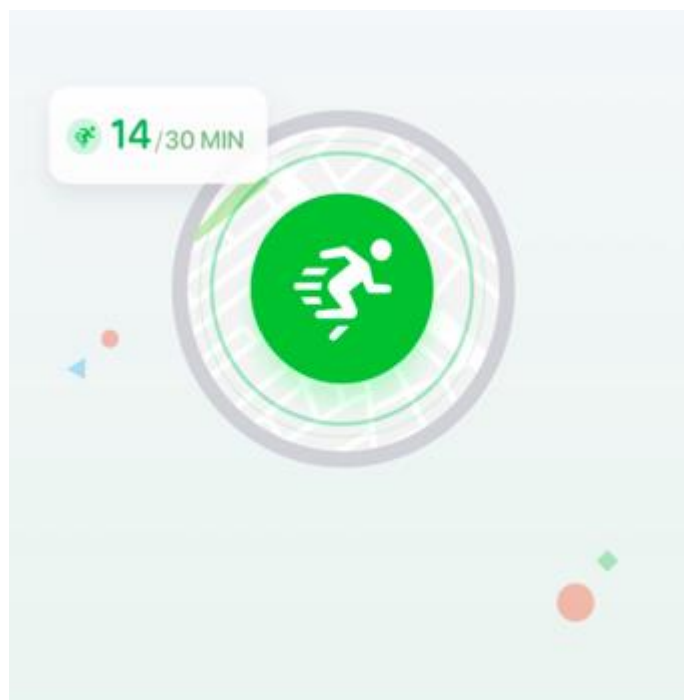
Aktivita: Zobrazuje, koľko kalórií ste aktívne spálili.

Tréning: Zobrazuje, koľko minút tréningu ste absolvovali so strednou až vysokou intenzitou.

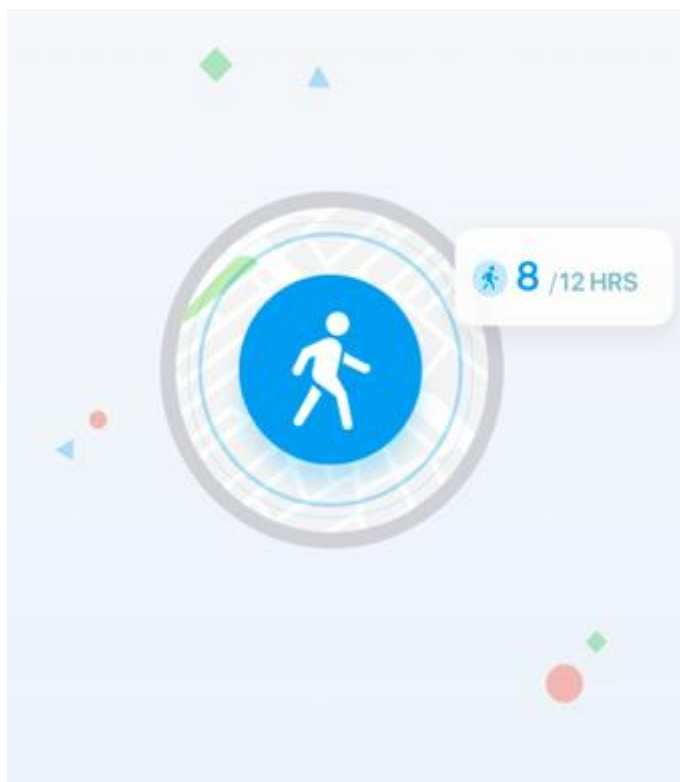
Chodenie: Zobrazuje hodiny, počas ktorých ste sa aspoň na minútu postavili a hýbali sa.

**Aktivita**

Spaľovanie kalórií aktivitami, ako ľahká domáca práca, beh, bicyklovanie alebo tréning vo fitnescentre môže zlepšiť vaše zdravie.

**Aktivita**

Tréning zobrazuje, koľko minút ste absolvovali mierny až veľmi intenzívny tréning. Mierny až veľmi intenzívny tréning 30 - 40 minút za deň môže prispieť k zníženiu rizika chronických ochorení.



Chôdza

Hodinový cieľ/alert chôdze predstavuje počet krokov, ktoré ste dosiahli za hodinu. Postaviť sa a chôdza pár minút za každú hodinu môže pomôcť znížiť riziko chronických ochorení spôsobených dlhým sedením.

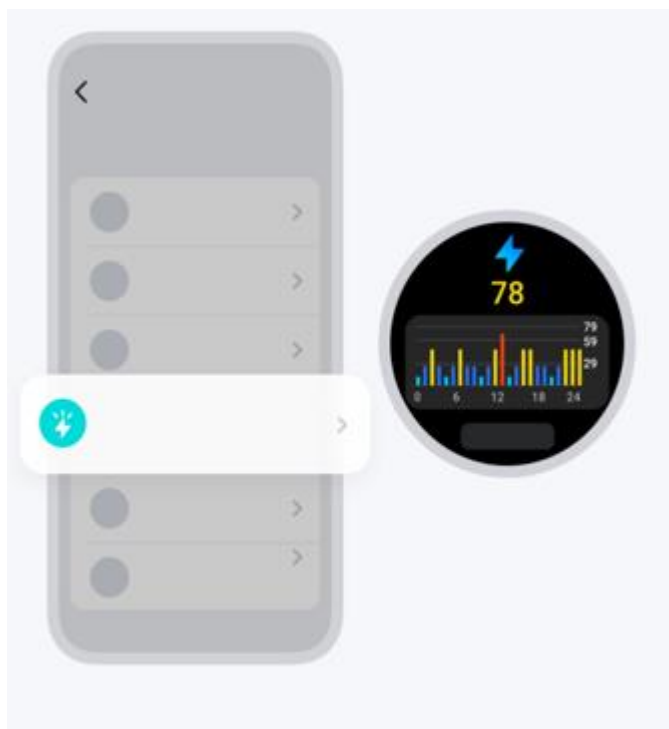


Sledovanie zdravia



Srdcová frekvencia

Vaša srdcová frekvencia udáva, ako často za minútu bije vaše srdce a je meradlom vášho kardiovaskulárneho zdravia. Priebeh údajov srdcovej frekvencie zaznamenaný hodinkami sa vizualizuje, takže môžete vidieť jej vzor a odchýlky počas určitého obdobia a pri rôznych aktivitách.



Stres

Stres je meraním vášho duševného vypätia, nestabilné emócie a fyzická únava môžu ovplyvniť váš stresový výkon.

Mierny stres môže pomôcť zlepšiť efektivitu vašej práce a štúdia. Príliš veľa stresu však môže mať vážny dlhodobý vplyv na vaše duševné a fyzické zdravie. Na zníženie stresu môžete vykonávať určité množstvo aktivít.