

FITNESS SLEDOVAČ

Fit Track 3910



SK Návod na použitie





1. Vysvetlenie výstražných symbolov a upozornení	5
2. Obsah balenia	5
3. Bezpečnostné upozornenia	6
4. Ovládacie prvky	8
5. Prvé kroky	9
5.1 Nabíjanie	9
5.2 Založenie a zapnutie	9
5.3 Vypnúť	9
6. Nastavenie fitness sledovača	10
6.1 Stiahnutie aplikácie "Hama FIT Move"	10
6.2 Spárovanie fitness sledovača a smartfónu	11
7. Ovládanie fitness sledovača	13
7.1 Úvodná obrazovka	15
7.2 Krátke menu	15
7.2.1 Údaje o zdraví	15
7.2.2 Počasie	15
7.2.3 Rýchle nastavenia	15
7.2.3.1 Jas displeja	15
7.2.3.2 Aktivovanie displeja	15
7.2.3.3 Režim nerušiť	15
7.3 Denný prehľad	16
7.4 Aktivita	16
7.4.1 Beh vonku (GPS)	16
7.4.2 Beh	17
7.4.3 Chôdza vonku (GPS)	17
7.4.4 Chôdza	17
7.4.5 Turistika (GPS)	18
7.4.6 Bicyklovanie vonku (GPS)	18
7.4.7 Joga	18
7.4.8 Spinning	19
7.4.9 Fitness	19
7.4.10 Plávanie v bazéne	19
7.4.11 Plávanie vonku	19
7.4.12 Veslovací prístroj	20
7.4.13 Crosstrainer	20
7.4.14 Futbal	20
7.5 Srdcová frekvencia	21
7.6 Stres	21
7.7 Kyslík v krvi	21
7.8 Spánok	21
7.9 Uvoľnenie	21
7.10 Časovač	21
7.11 Hudba	21
7.12 Svetidlo	21
7.13 Nastavenia	22



7.14 Upozornenia	22
8. Používanie aplikácie "Hama FIT Move".	23
8.1 Prehľad "Hama FIT Move"	23
8.1.1 Údaje o zdraví	24
8.1.2 Meranie krokov	25
8.1.3 Tréning	26
8.1.4 Analýza spánku	27
8.1.5 Meranie srdcovej frekvencie	28
8.1.6 Meranie stresu	29
8.1.7 Kyslík v krvi	30
8.1.8 Záznam hmotnosti	31
8.1.9 Menštruačný cyklus	32
8.2 Režim aktivity	33
8.2.1 Spustenie aktivity (s GPS)	34
8.2.2 Spustenie aktivity (bez GPS)	36
8.3 Nastavenia zariadenia	38
8.3.1 Úvodná obrazovka	39
8.3.2 Upozornenia	39
8.3.3 Prichádzajúce hovory	39
8.3.4 Budík	40
8.3.5 Monitorovanie zdravia	40
8.3.5.1 Kontinuálne meranie srdcovej frekvencie	40
8.3.5.2 Kontinuálne meranie stresu	41
8.3.5.3 Pripomienka pitia	41
8.3.5.4 Chôdza/pripomienka prechádzky	41
8.3.5.5 Sledovanie menštruačného cyklu	41
8.3.6 Iné nastavenia	42
8.3.6.1 Režim nerušiť	42
8.3.6.2 Automatické rozpoznanie aktivity	42
8.3.6.3 Druh tréningu	43
8.3.6.4 Vyhľadávanie telefónu	43
8.3.6.5 Kontrola hudby	43
8.3.6.6 Aktivácia pohybom ruky	43
8.3.6.7 Notifikácia o počasí	43
8.3.6.8 Automatický jas v noci	43
8.3.6.9 Nastavenie jazyka	43
8.4 Používateľské nastavenia	44
8.4.1 Osobné údaje	45
8.4.2 Moje medaily	46
8.4.3 Moje údaje	46
8.4.4 Správa o zdraví	47
8.4.5 Správy	47
8.4.6 Nastavenia	48
8.4.7 Pomocník	49
8.4.8 Otázky a podnety	49
8.4.9 Odstraňovanie problémov	49
8.4.10 Skontrolovať aktualizácie	49
8.4.11 O	49



9. Údržba a starostlivosť50
10. Vylúčenie zodpovednosti50
11. Technické údaje50
12. Pokyny pre likvidáciu51
13. Vyhlásenie o zhode51

VYSVETLENIE VÝSTRAŽNÝCH SYMBOLOV A UPOZORNENÍ

Ďakujeme, že ste sa rozhodli pre výrobok Hama!

Predovšetkým si vyhradte čas na úplné prečítanie nasledujúcich pokynov a upozornení. Uchovajte tento návod na obsluhu pre prípadné budúce použitie.

Váš nový fitness sledovač je ideálnym spoločníkom zdravého životného štýlu a motivuje vás k celodennej aktivite. Okrem zobrazenia času a dátumu zbiera údaje o počte vašich krokov, vašej srdcovej frekvencii a vašich spaľených kalóriách. Bezdrôtové pripojenie cez *Bluetooth*® s vašim smartfónom vám umožní dokumentovať údaje v príslušnej aplikácii "Hama FIT Move" a tak neustále sledovať svoj úspech. Skontrolujte si tu, kedy ste dosiahli svoj osobný fitness cieľ!

1. Vysvetlenie výstražných symbolov a upozornení

Výstraha



Tento symbol označuje bezpečnostné upozornenia, ktoré poukazujú na určité riziká a nebezpečenstvá.

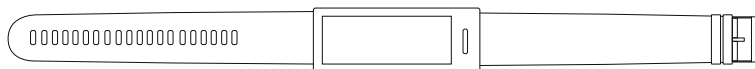
Upozornenie



Tento symbol označuje dodatočné informácie alebo dôležité poznámky.

2. Obsah balenia

- Fitness sledovač "Fit Track 3910"
- Návod na použitie





3. Bezpečnostné upozornenia

- Tento výrobok je určený na súkromné použitie v domácnosti, nie je určený na komerčné použitie.
- Výrobok používajte iba na účel, pre ktorý je určený.
- Výrobok chráňte pred znečistením, vlhkosťou a prehriatím. Používajte ho iba v suchom prostredí.
- Výrobok nepoužívajte v bezprostrednej blízkosti ohrievača, iných tepelných zdrojov alebo na priamom slnečnom žiarení.
- Výrobok nepoužívajte mimo výkonnostných limitov uvedených v technických údajoch.
- Výrobok nepoužívajte na miestach, kde je používanie elektronických zariadení zakázané.
- Batéria je pevne zabudovaná a nedá sa vybrať.
- Výrobok neotvárajte a v prípade poškodenia ho ďalej nepoužívajte.
- Nesnažte sa sami robiť na výrobku údržbu alebo opravy. Akékoľvek práce na údržbe prenehajte príslušnému odbornému personálu.
- Výrobok chráňte pred pádmi a nevystavujte ho silným otrasom.
- Na výrobku nevykonávajte žiadne zmeny. V dôsledku toho stratíte akékoľvek nároky na záruku.
- Obalový materiál hneď zlikvidujte podľa platných miestnych predpisov o likvidácii.
- Batériu, resp. výrobok nevhadzujte do ohňa.
- Na akumulátoroch/batériách nerobte žiadne zmeny a/ani ich nedeformujte/nezahrievajte/nerozoberajte.
- Dbajte na to, aby vás tento výrobok nerozptyľoval počas jazdy autom alebo na športovom zariadení a všímajte si dopravnú situáciu a svoje okolie.
- Skôr ako začnete s tréningovým programom, poraďte sa s lekárom.
- Počas tréningu neustále sledujte reakcie svojho tela a v núdzových prípadoch informujte lekára.
- Poradte sa s lekárom, ak chcete výrobok používať napriek existujúcim ochoreniam.
- Tento výrobok nie je zdravotníckou pomôckou, ale spotrebným tovarom. Nie je preto určený na diagnostiku, liečbu ani prevenciu chorôb.
- Dlhší kontakt s kožou môže viesť k jej podráždeniu a alergiám. Ak symptómy pretrvávajú, vyhľadajte lekára.
- Tento výrobok nie je určený na hranie. Obsahuje malé súčiastky, ktoré predstavujú nebezpečenstvo v prípade prehltnutia.
- Výrobok používajte len v miernych klimatických podmienkach.



Nebezpečenstvo zásahu elektrickým prúdom



- Výrobok neotvárajte a v prípade poškodenia ho ďalej nepoužívajte.
- Nesnažte sa sami robiť na výrobku údržbu alebo opravy. Akékoľvek práce na údržbe prenechajte príslušnému odbornému personálu.

Výstraha – kardiostimulátor



Výrobok generuje magnetické polia. Osoby s kardiostimulátorom by mali konzultovať použitie tohto výrobku s lekárom, či ním nemôže byť narušená funkcia kardiostimulátora.

Upozornenie – letecká doprava



- Tento výrobok je trvalý rádiový vysielač. Nezabudnite, že v leteckej doprave nie je z bezpečnostných dôvodov dovolené niesť so sebou a používať rádiové vysielače počas určitých fáz letu (napr. štart/pristávanie).
- Pred letom sa informujte v leteckej spoločnosti, či so sebou môžete mať fitness sledovač. V prípade pochybností nechajte výrobok doma.

Výstraha – nabíjateľná batéria

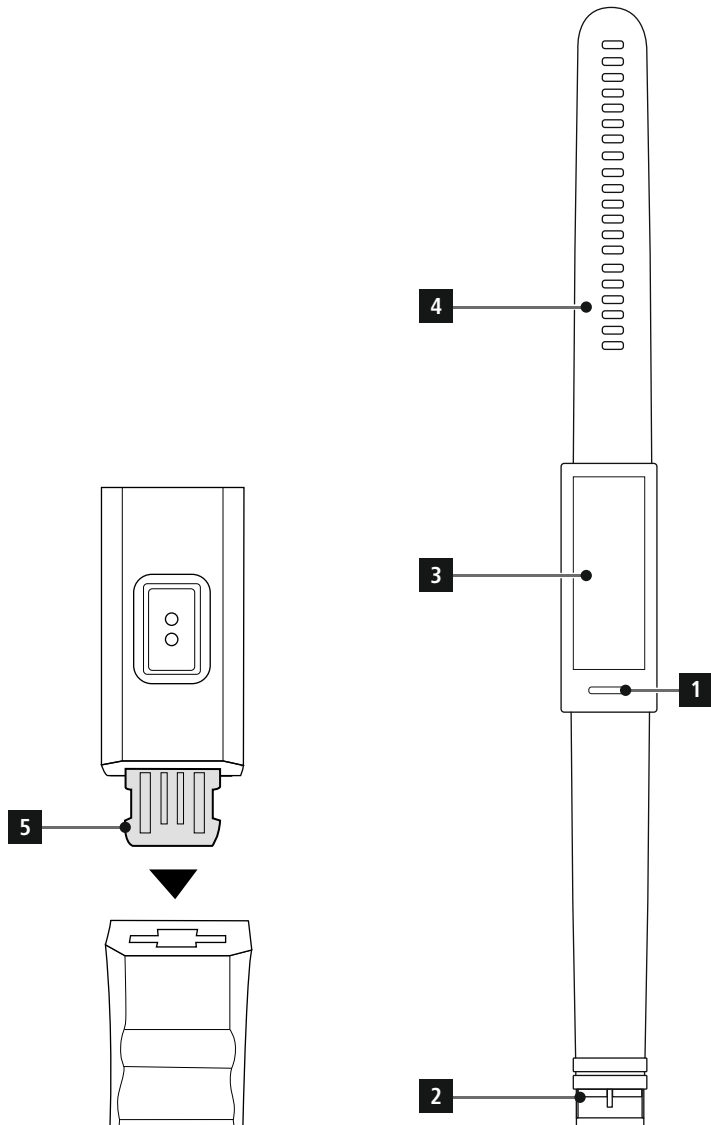


- Na nabíjanie používajte iba vhodné nabíjačky alebo USB prípojky.
- Nepoužívajte poškodené nabíjačky alebo USB prípojky, a tiež sa ich nepokúšajte opravovať.
- Výrobok neprebíjajte ani ho úplne nevybíjajte.
- Zabráňte skladovaniu, nabíjaniu a používaniu pri extrémnych teplotách a extrémne nízkom tlaku vzduchu (ako napr. vo vysokých nadmorských výškach).
- Pri dlhšom skladovaní pravidelne dobíjajte (minimálne štvrtročne).



4. Ovládacie prvky

1. Ovládacie tlačidlo
2. Uzáver
3. Plne dotykový displej
4. Odnímateľný náramok
5. Nabíjací kontakt





5. Prvé kroky

5.1 Nabíjanie

- Pred prvým použitím fitness sledovač úplne nabite.
- Stiahnite spodný diel náramku [4] z fitness sledovača. Spojte nabíjací kontakt [5] fitness sledovača s voľným USB slotom počítača alebo USB nabíjačkou.

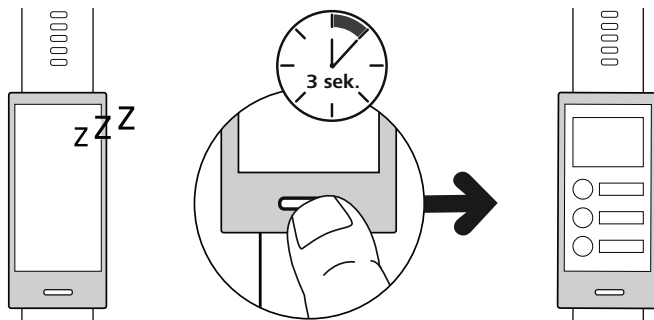
Upozornenie



- Doba nabíjania na úplné nabitie batérie je cca 90 minút. Keď sa na displeji zobrazí, že je batéria plne nabitá, je nabíjanie ukončené a vy môžete svoj fitness sledovač odpojiť od nabíjacieho kábla.
- Keď je stav batérie už len na 10 %, nabite fitness sledovač, aby ste zabránili obmedzeniam funkcií. Pri stave batérie pod 20 % už nie je možné spustiť aktivitu a pri stave batérie pod 10 % sa deaktivujú funkcia automatického merania srdcovej frekvencie.

5.2 Založenie a zapnutie

- Pred prvým založením a zapnutím musíte fitness sledovač nabiť (pozri kapitolu **5.1 Nabíjanie**).
- Po úspešnom nabití si založte fitness sledovač na zápästie a náramok [4] uzavrite pomocou uzáveru [2].
- Ovládacie tlačidlo [1] podržte stlačené 3 s na spustenie fitness sledovača.



Upozornenie



- Aby bolo možné čo najlepšie používať meracie funkcie, mal by fitness sledovač na hornej strane predlaktia tesne priliehať a mal by sa príjemne nosiť. Vzdialenosť medzi fitness sledovačom a zápästnou kosťou by mala mať približne šírku prsta.
- Na zaistenie čo najlepšieho zaznamenávania vašich aktivít noste fitness sledovač ako pravák na ľavom zápästí a ako ľavák na pravom zápästí.

5.3 Vypnúť

- Na vypnutie fitness sledovača prejdite do bodu menu [SETTINGS] (pozri kapitolu **7.13 Nastavenia**) a v podmenu ťuknite na [POWER OFF]. Potvrďte následnú otázku, či sa má fitness sledovač vypnúť.



6. Nastavenie fitness sledovača

Keď chcete získať prístup k plnému rozsahu funkcií svojho fitness sledovača, nainštalujte aplikáciu "Hama FIT Move". Nasledujúce odseky obsahujú informácie o stiahnutí a nastavení aplikácie.

6.1 Stiahnutie aplikácie "Hama FIT Move"

Upozornenie



Podporované sú nasledujúce operačné systémy:

- iOS 9.0 alebo vyšší
- Android 6.0 alebo vyšší

Po prvom zapnutí fitness sledovača budete vyzvaný, aby ste stiahli príslušnú aplikáciu "Hama FIT Move" na svoj smartfón. Príslušný QR kód sa zobrazí na displeji fitness sledovača.

- Smartfónom naskenujte QR kód alebo aplikáciu stiahnite z Play Store (Android) alebo App Store (iOS):



[Hama FIT Move Android](https://www.hama.com/hama-fit-move-android)

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



[Hama FIT Move iOS](https://www.hama.com/hama-fit-move-ios)

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

- Pri inštalovaní aplikácie sa riadte pokynmi smartfónu.



6.2 Spáročovanie fitness sledovača a smartfónu

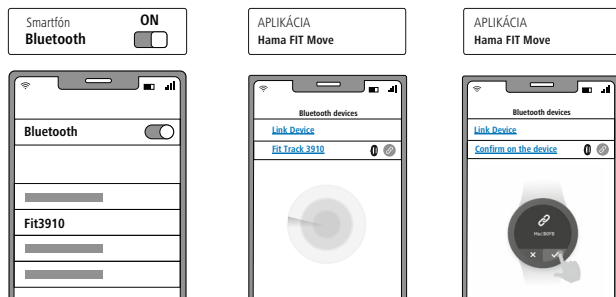
Upozornenie




- Aby fitness sledovač zobrazoval prichádzajúce hovory, SMS, WhatsApp správy a ďalšie upozornenia, aktivujte nato režim push pre upozornenia v nastaveniach smartfónu.
- Počas nastavovania aplikácie dostanete žiadosti, či aplikácii umožníte prístup k funkciám svojho koncového zariadenia. Povoľte tieto žiadosti pre plný rozsah funkcií fitness sledovača.
- Spustíte aplikáciu na smartfóne a odsúhlaste dohodu o ochrane osobných údajov. Odpovedzte na zobrazované otázky.

Na optimálny zážitok z používania by ste si mali vytvoriť používateľský účet. Vďaka vytvorenému používateľského účtu budete môcť vyvolať svoje osobné údaje, keď vymeníte smartfón. Tak budú vaše osobné údaje neustále k dispozícii. Vytvorenie používateľského účtu nie je predpokladom používania aplikácie.

- Na vytvorenie používateľského účtu ťuknite na **[PRIHLÁSIŤ]** a vyberte **[ZAREGISTROVAŤ TERAZ]** na dolnom okraji obrazovky. Zadaťte svoju e-mailovú adresu, ako aj heslo a ťuknite na **[PRIHLÁSIŤ]**.
- Následne môžete zadať svoje používateľské meno a svoje osobné údaje, ako aj profilovú fotografiu. Ťuknite na **[ĎALŠÍ KROK]** na pokračovanie v nastavovaní.
- Následne sa spustí vyhľadávanie vášho fitness sledovača "Fit Track 3910".
- Riadte sa pokynmi aplikácie na smartfóne, aby ste pripojili fitness sledovač. Fitness sledovač vytvorí pripojenie Bluetooth s vaším smartfónom.



- Vyberte "Fit3910" a ťuknite dole na **[PRIPOJIŤ ZARIADENIE]** na spojenie fitness sledovača s aplikáciou.
- Ťuknite na symbol  na displeji fitness sledovača na potvrdenie spojenia a ukončíte nastavovanie v aplikácii.
- Ak by došlo k prekročeniu času, postup zopakujte.



- Následne vykonajte svoje osobné nastavenia. Tieto je možné dodatočne prispôbiť (pozri kapitolu **8.4 Používateľské nastavenia**).
- Váš fitness sledovač je pripojený k aplikácii a spustí sa synchronizácia.

Upozornenie



- Synchronizujte fitness sledovač pred prvým použitím s aplikáciou. Ak ste zaznamenávali aktivitu pred prvou synchronizáciou fitness sledovača s aplikáciou, aktivita sa následne neprenesie do aplikácie.
- Na manuálne spustenie synchronizácie fitness sledovača s aplikáciou potiahnite obrazovku na úvodnej stránke aplikácie nadol.
- Pre obmedzené pamäťové miesto fitness sledovača by ste mali fitness sledovač aspoň raz týždenne synchronizovať s aplikáciou, aby ste predišli strate údajov.

Upozornenie



- Po prvej synchronizácii s aplikáciou fitness sledovač automaticky prevezme čas, dátum a jazyk smartfónu.
- Čas a dátum nie je možné nastaviť manuálne.
- Jazyk displeja fitness sledovača sa riadi podľa vášho výberu v aplikácii. Pokiaľ nie je nastavenie ukončené, zostáva jazyk displeja angličtina. Zvoľte požadovaný jazyk displeja v aplikácii (pozri kapitolu **8.3.6.9 Nastavenie jazyka**).
- Aplikácia vás upozorní, keď bude k dispozícii aktualizácia firmvéru pre váš fitness sledovač. Vykonajte aktualizáciu v aplikácii, aby ste zaistili bezchybnú funkciu fitness sledovača.



7. Ovládanie fitness sledovača

Nasledujúce odseky obsahujú informácie o ovládaní a štruktúre menu fitness sledovača.

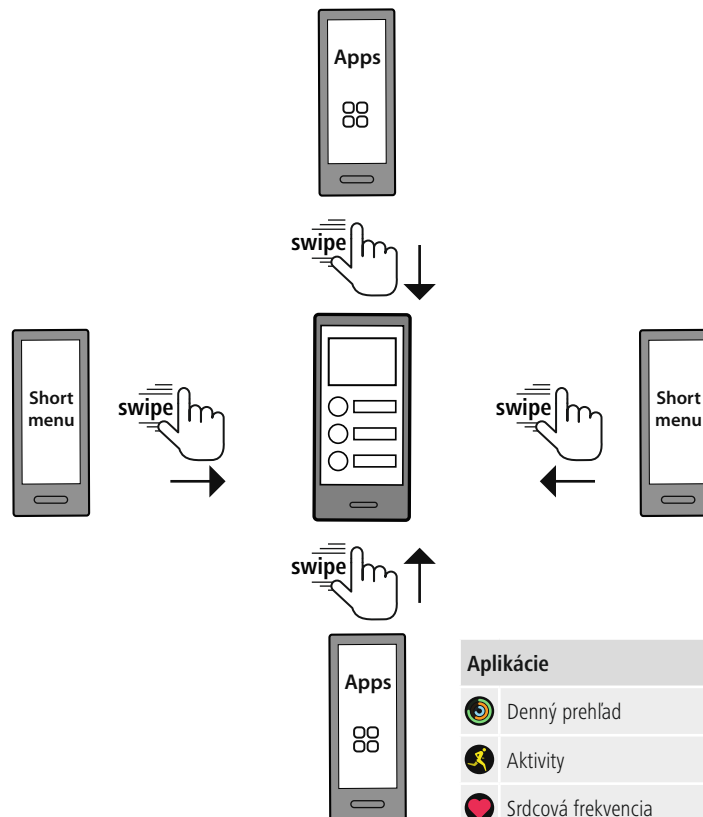
- Stlačte ovládacie tlačidlo **[1]**, aby ste aktivovali displej fitness sledovača. Následne môžete potiahnutím na displeji prepínať medzi rozličnými zobrazeniami a bodmi menu v ďalej popísanom poradí.
- Do podmenu sa dostanete fuknutím na príslušný symbol.
- Stlačením ovládacieho tlačidla **[1]** opustíte menu a prejdete do predchádzajúceho menu alebo sa vrátite na úvodnú obrazovku.

Upozornenie



- Nasledujúci obrázok je prehľad štruktúry menu vášho fitness sledovača so všetkými bodmi menu.

Krátke menu		
	Denný prehľad	7.3
	Nastavenia	7.13
	Počasie	7.2.2

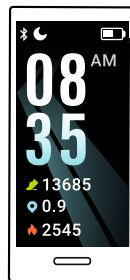


Applikácie		
	Denný prehľad	7.3
	Aktivity	
	Srdcová frekvencia	7.5
	Stres	7.6
	Kyslík v krvi	7.7
	Spánok	7.8
	Uvoľnenie	7.9
	Časovač	7.10
	Hudba	7.11
	Svietidlo	7.12
	Nastavenia	7.13
	Správy	7.13



7.1 Úvodná obrazovka

- Po aktivovaní úvodnej obrazovky získate po dlhom stlačení displeja prehľad rozličných úvodných obrazoviek (ciferníkov). Tu si môžete vybrať z rôznych úvodných obrazoviek. Výber potvrdíte ťuknutím na príslušnú úvodnú obrazovku. V prípade potreby si môžete nainštalovať ďalšie úvodné obrazovky (pozri kapitolu **8.3.1 Úvodná obrazovka**).



7.2 Krátke menu

- Keď z úvodnej obrazovky potiahnete doľava alebo doprava, uvidíte jednotlivé zobrazenia krátkeho menu. Zobrazujú sa údaje o zdraví, počasie a rýchle nastavenia.

7.2.1 Údaje o zdraví

- Keď z úvodnej obrazovky potiahnete doľava, uvidíte zaznamenané údaje o zdraví dňa. K údajom o zdraví patria prejdené kroky, spálené kalórie, prejdená vzdialenosť (kroky a aktivity) a kruhový graf nastavených cieľov (skutočné/požadované).

7.2.2 Počasie

- Keď z úvodnej obrazovky potiahnete dvakrát doľava alebo doprava, vidíte predpoveď počasia pre príslušný deň s aktuálnou teplotou, ako aj najnižšou a najvyššou hodnotou.
- Údaje o počasí sa prenášajú a aktualizujú synchronizáciou fitness sledovača s aplikáciou. Na dolnom okraji obrazovky zobrazenia počasia vidíte poslednú aktualizáciu.
- Predpoveď počasia sa musí vopred aktivovať v aplikácii (pozri kapitolu **8.3.6.7 Notifikácia o počasí**).

7.2.3 Rýchle nastavenia

- Keď z úvodnej obrazovky potiahnete doprava, uvidíte tri ďalej popísané rýchle nastavenia.

7.2.3.1 Jas displeja

- Ťuknite na symbol [🔆], aby ste mohli nastaviť jas displeja. Môžete si vybrať medzi tromi stupňami [🔆] [🔆] [🔆].

7.2.3.2 Aktivovanie displeja


- Ťuknite na symbol [👉], aby ste displej mohli zapínať pohybom ruky. Keď je funkcia aktivovaná, môžete displej zapínať otočením zápästia.

7.2.3.3 Režim nerušiť


- Ťuknite na symbol [🔕] na aktivovanie/deaktivovanie režimu nerušiť. Keď je aktivovaný režim nerušiť, nebudú na fitness sledovač odosielané žiadne upozornenia.



7.3 Denný prehľad

- Keď z úvodnej obrazovky potiahnete nadol alebo nahor, ťuknite na symbol **[DAILY OVERVIEW **]. Zobrazia sa údaje zaznamenaných denných aktivít. K denným aktivitám patria prejdené kroky, prejdená vzdialenosť (kroky a aktivity) a spotrebované kalórie a počet všetkých vykonaných aktivít.

7.4 Aktivita

- Keď z úvodnej obrazovky potiahnete nadol alebo nahor, ťuknite na symbol **[EXERCISE **]. Zobrazia sa rôzne režimy aktivít, ktoré sú aktuálne štandardne uložené v hodinkách. Celkovo môžete vyberať z rôznych režimov aktivity a uložiť do hodínok až 8 rôznych režimov aktivity (pozri kapitolu **8.3.6.3 Druh tréningu**). Ťuknutím na príslušnú aktivitu sa táto spustí. Ďalej sú bližšie vysvetlené jednotlivé režimy aktivity.
- Stlačením a podržaním ovládacieho tlačidla **[1]** môžete aktivitu prerušiť, resp. ju znovu spustiť.
- Po ukončení aktivity dostanete prehľad o zaznamenaných údajoch.

Upozornenie



- Pri mnohých aktivitách môžete počas tréningu počúvať hudbu. Na to sa musí v aplikácii aktivovať kontrola hudby (pozri kapitolu **8.3.6.5 Kontrola hudby**).

7.4.1 Beh vonku (GPS)

- Pri tejto aktivite sa používa integrovaný GPS. Pri spustení aktivity sa vyhľadáva signál GPS. Hneď ako je signál GPS k dispozícii, môžete spustiť aktivitu.
- Alternatívne môžete aktivitu spustiť bez signálu GPS ťuknutím na šípku vpravo dole. Vzdialenosť a priebeh trasy sa zaznamenávajú až vtedy, keď je k dispozícii signál GPS.
- Pri tejto aktivite sa zaznamenávajú nasledujúce údaje:
 - vzdialenosť
 - trvanie
 - srdcová frekvencia
 - zóna srdcovej frekvencie
 - spotreba kalórií
 - kroky
 - kroky za minútu
 - tempo (km/h, min/km a priemerné tempo)
 - priebeh trasy
- Jednotlivé údaje môžete vyvolať počas aktivity tak, že potiahnete cez obrazovku doľava a doprava. Navyše môžete pri tejto aktivite ovládať hudbu na svojom smartfóne tak, že počas aktivity potiahnete celkom doprava.



7.4.2 Beh

- Pri tejto aktivite sa zaznamenávajú nasledujúce údaje:
 - vzdialenosť
 - trvanie
 - srdcová frekvencia
 - spotreba kalórií
 - kroky
 - rýchlosť (km/h a min/km)
- Jednotlivé údaje môžete vyvolať počas aktivity tak, že potiahnete cez obrazovku doľava a doprava. Navyše môžete pri tejto aktivite ovládať hudbu na svojom smartfóne tak, že počas aktivity potiahnete celkom doprava.

7.4.3 Chôdza vonku (GPS)

- Pri tejto aktivite sa používa integrovaný GPS. Pri spustení aktivity sa vyhľadáva signál GPS. Hneď ako je signál GPS k dispozícii, môžete spustiť aktivitu ťuknutím na šípku vpravo.
- Alternatívne môžete aktivitu spustiť bez signálu GPS ťuknutím na šípku vpravo dole. Vzdialenosť a priebeh trasy sa zaznamenávajú až vtedy, keď je k dispozícii signál GPS.
- Pri tejto aktivite sa zaznamenávajú nasledujúce údaje:
 - vzdialenosť
 - trvanie
 - srdcová frekvencia
 - spotreba kalórií
 - kroky
 - rýchlosť (km/h a min/km)
 - priebeh trasy
- Jednotlivé údaje môžete vyvolať počas aktivity tak, že potiahnete cez obrazovku doľava a doprava. Navyše môžete pri tejto aktivite ovládať hudbu na svojom smartfóne tak, že počas aktivity potiahnete celkom doprava.

7.4.4 Chôdza

- Pri tejto aktivite sa zaznamenávajú nasledujúce údaje:
 - vzdialenosť
 - trvanie
 - srdcová frekvencia
 - spotreba kalórií
 - kroky
 - rýchlosť (km/h a min/km)
- Jednotlivé údaje môžete vyvolať počas aktivity tak, že potiahnete cez obrazovku doľava a doprava. Navyše môžete pri tejto aktivite ovládať hudbu na svojom smartfóne tak, že počas aktivity potiahnete celkom doprava.



7.4.5 Turistika (GPS)

- Pri tejto aktivite sa používa integrovaný GPS. Pri spustení aktivity sa vyhľadáva signál GPS. Hneď ako je signál GPS k dispozícii, môžete spustiť aktivitu ťuknutím na šípku vpravo.
- Alternatívne môžete aktivitu spustiť bez signálu GPS ťuknutím na šípku vpravo dole. Vzďialenosť a priebeh trasy sa zaznamenávajú až vtedy, keď je k dispozícii signál GPS.
- Pri tejto aktivite sa zaznamenávajú nasledujúce údaje:
 - vzdialenosť
 - trvanie
 - srdcová frekvencia
 - spotreba kalórií
 - kroky
 - rýchlosť (km/h a min/km)
 - priebeh trasy
- Jednotlivé údaje môžete vyvolať počas aktivity tak, že potiahnete cez obrazovku doľava a doprava. Navyše môžete pri tejto aktivite ovládať hudbu na svojom smartfóne tak, že počas aktivity potiahnete celkom doprava.

7.4.6 Bicyklovanie vonku (GPS)

- Pri tejto aktivite sa používa integrovaný GPS. Pri spustení aktivity sa vyhľadáva signál GPS. Hneď ako je signál GPS k dispozícii, môžete spustiť aktivitu ťuknutím na šípku vpravo.
- Alternatívne môžete aktivitu spustiť bez signálu GPS ťuknutím na šípku vpravo dole. Vzďialenosť a priebeh trasy sa zaznamenávajú až vtedy, keď je k dispozícii signál GPS.
- Pri tejto aktivite sa zaznamenávajú nasledujúce údaje:
 - trvanie
 - srdcová frekvencia
 - spotreba kalórií
- Jednotlivé údaje môžete vyvolať počas aktivity tak, že potiahnete cez obrazovku doľava a doprava. Navyše môžete pri tejto aktivite ovládať hudbu na svojom smartfóne tak, že počas aktivity potiahnete celkom doprava.

7.4.7 Joga

- Pri tejto aktivite sa zaznamenávajú nasledujúce údaje:
 - trvanie
 - srdcová frekvencia
 - spotreba kalórií
- Navyše môžete pri tejto aktivite ovládať hudbu na svojom smartfóne tak, že počas aktivity potiahnete celkom doprava.



7.4.8 Spinning

- Pri tejto aktivite sa zaznamenávajú nasledujúce údaje:
 - trvanie
 - srdcová frekvencia
 - spotreba kalórií
- Jednotlivé údaje môžete vyvolať počas aktivity tak, že potiahnete cez obrazovku doľava a doprava. Navyše môžete pri tejto aktivite ovládať hudbu na svojom smartfóne tak, že počas aktivity potiahnete celkom doprava.

7.4.9 Fitness

- Pri tejto aktivite sa zaznamenávajú nasledujúce údaje:
 - trvanie
 - srdcová frekvencia
 - spotreba kalórií
- Navyše môžete pri tejto aktivite ovládať hudbu na svojom smartfóne tak, že počas aktivity potiahnete celkom doprava.

7.4.10 Plávanie v bazéne

- Pri spustení aktivity sa zobrazí otázka na dĺžku bazéna. Tu môžete nastaviť dĺžku od 25 m do 50 m. Následne môžete aktivitu spustiť ťuknutím na šípku vpravo dole.
- Pri tejto aktivite sa zaznamenávajú nasledujúce údaje:
 - vzdialenosť
 - spotreba kalórií
 - trvanie
 - zábery na dĺžku bazéna
 - hodnota SWOLF
- Hodnota SWOLF je merná jednotka pre efektivitu pri plávaní. Hodnota SWOLF sa skladá zo súčtu potrebného času na dĺžku bazéna a počtu záberov na dĺžku bazéna. Čím menšia je hodnota SWOLF, o to vyššia je vaša efektivita pri plávaní.
- Príklad: Keď potrebujete na dĺžku bazéna 25 metrov čas 30 sekúnd a urobíte 30 záberov, je vaša hodnota SWOLF 60.

7.4.11 Plávanie vonku

- Pri tejto aktivite sa zaznamenávajú nasledujúce údaje:
 - trvanie
 - spotreba kalórií
 - počet záberov



7.4.12 Veslovací prístroj

- Pri tejto aktivite sa zaznamenávajú nasledujúce údaje:
 - trvanie
 - srdcová frekvencia
 - spotreba kalórií
- Navyše môžete pri tejto aktivite ovládať hudbu na svojom smartfóne tak, že počas aktivity potiahnete celkom doprava.

7.4.13 Crosstrainer


- Pri tejto aktivite sa zaznamenávajú nasledujúce údaje:
 - trvanie
 - srdcová frekvencia
 - spotreba kalórií
- Navyše môžete pri tejto aktivite ovládať hudbu na svojom smartfóne tak, že počas aktivity potiahnete celkom doprava.

7.4.14 Futbal


- Pri tejto aktivite sa zaznamenávajú nasledujúce údaje:
 - trvanie
 - srdcová frekvencia
 - spotreba kalórií
 - kroky
 - vzdialenosť
- Jednotlivé údaje môžete vyvolať počas aktivity tak, že potiahnete cez obrazovku doľava a doprava. Navyše môžete pri tejto aktivite ovládať hudbu na svojom smartfóne tak, že počas aktivity potiahnete celkom doprava.




7.5 Srdcová frekvencia

- Keď z úvodnej obrazovky potiahnete nadol alebo nahor, ťuknite na symbol **[HEART RATE **]. Spustí sa meranie vašej srdcovej frekvencie. Po skončení merania sa zobrazí vaša aktuálna srdcová frekvencia (bmp).


7.6 Stres

- Keď z úvodnej obrazovky potiahnete nadol alebo nahor, ťuknite na symbol **[STRESS **]. Spustí sa meranie vašej úrovne stresu. Po skončení merania sa zobrazí vaša aktuálna úroveň stresu. Úroveň stresu sa meria na stupnici od 0 (žiadny stres) do 99 (extrémny stres).



7.7 Kyslík v krvi

- Keď z úvodnej obrazovky potiahnete nadol alebo nahor, ťuknite na symbol **[BLOOD OXYGEN **]. Spustí sa meranie vášho kyslíka v krvi. Po skončení merania sa zobrazí vaša aktuálna hodnota kyslíka v krvi.


7.8 Spánok

- Keď z úvodnej obrazovky potiahnete nadol alebo nahor, ťuknite na symbol **[SLEEP **], dostanete sa do merania spánku. Zaznamenávajú sa nasledujúce údaje: Trvanie fáz hlbokého spánku, trvanie fáz ľahšieho spánku, trvanie času bdenia, čas zaspatia, čas zobudenia. Váš fitness sledovač automaticky rozpozná, keď spíte a potom spustí meranie.


7.9 Uvoľnenie

- Keď z úvodnej obrazovky potiahnete nadol alebo nahor, ťuknite na symbol **[BREATH TRAINING **. Tu môžete vykonávať uvoľňujúci program s vedeným dýchaním.
- Vyberte, ako dlho má tréning dýchania trvať.
- Ťuknite na symbol **[▶ **] na spustenie tréningu dýchania. Následne sa riadte pokynmi na displeji.
- Keď chcete tréning dýchania predčasne ukončiť, stlačte ovládacie tlačidlo **[1]**.


7.10 Časovač

- Keď z úvodnej obrazovky potiahnete nadol alebo nahor, ťuknite na symbol **[TIMER **]. Máte možnosť spustiť stopky alebo si vybrať z rôznych časovačov (1 – 100 min).

7.11 Hudba


- Keď z úvodnej obrazovky potiahnete nadol alebo nahor, ťuknite na symbol **[MUSIC **]. Zobrazí sa náhľad ovládania pre rôzne hudobné, resp. streamovacie služby. Tieto môžete ovládať priamo na hodinách. Môžete spustiť alebo zastaviť hudbu, ako aj preskočiť alebo vrátiť skladbu.
- Kontrola hudby sa musí vopred aktivovať v aplikácii (pozri kapitolu **8.3.6.5 Kontrola hudby**).


7.12 Svetidlo

- Keď z úvodnej obrazovky potiahnete nadol alebo nahor, ťuknite na symbol **[FLASHLIGHT **]. Zobrazí sa svetidlo.
- Ťuknite na displej, aby ste zapli svetidlo. Displej vášho fitness sledovača zobrazí biely obraz.
- Keď chcete svetidlo vypnúť, stlačte ovládacie tlačidlo **[1]**.




7.13 Nastavenia

Keď z úvodnej obrazovky potiahnete nadol alebo nahor, ťuknite na symbol **[SETTINGS 

- Ťuknutím na symbol **[FIND PHONE 

7.14 Upozornenia****

- Keď z úvodnej obrazovky potiahnete nadol alebo nahor, ťuknite na symbol **[NOTIFICATIONS 

22**



8. Používanie aplikácie "Hama FIT Move"

V nasledujúcich kapitolách sú bližšie vysvetlené jednotlivé body menu, ako aj rozličné možnosti nastavenia v rámci aplikácie.

Upozornenie



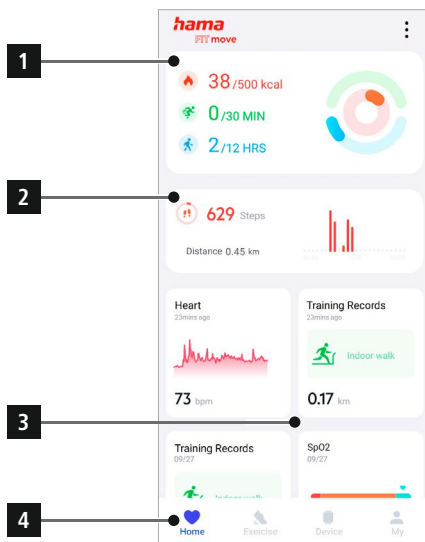
- Upozorňujeme, že podpora niektorých funkcií závisí od vášho koncového zariadenia.
- K tomu si prečítajte návod na obsluhu vášho koncového zariadenia.

8.1 Prehľad "Hama FIT Move"

Úvodná obrazovka tvorí vstup do aplikácie "Hama FIT Move".

Nasledujúci prehľad vysvetľuje najdôležitejšie ovládacie prvky a zobrazenia:

1. Zobrazenie údajov o zdraví
2. Zobrazenie krokov
3. Zobrazenie ďalších kariet
4. Lišta menu





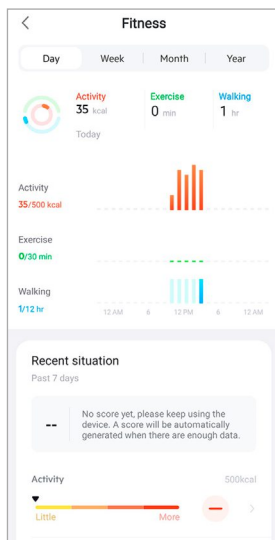
- Ťknúť na úvodnej obrazovke celkom dole na **[UPRAVIŤ KARTU]**, aby ste vybrali karty, ktoré sa budú zobrazovať na úvodnej obrazovke. Celkovo môžete vybrať 8 kariet. Karty môžete skryť a zmeniť poradie kariet.
- Karty, ktoré sú v uvedenom zozname hore a sú označené symbolom **[-]**, sa aktuálne zobrazujú na úvodnej obrazovke. Karty, ktoré sú v uvedenom zozname dole a sú označené symbolom **[+]**, sa nezobrazujú.
- Ťknutím na **[-]** alebo **[+]** môžete odstrániť, resp. pridať kartu.
- Navyše môžete zmeniť poradie uložených kariet tak, že podržíte stlačený symbol **[≡]** a príslušné karty presuniete na zodpovedajúcu pozíciu.



8.1.1 Údaje o zdraví

- Ťuknite na úvodnej obrazovke hore na prvý obrázok, aby ste videli svoje údaje o zdraví.
- Tu vidíte prehľad spálených kalórií, vykonaných aktivít a času, počas ktorého ste sa pohybovali.
- Štandardne vidíte denný prehľad údajov o zdraví.
Na hornej lište menu **Day** **Week** **Month** **Year** zvolte zobrazené obdobie.
- Keď chcete získať ďalšie informácie, potiahnite na obrazovke smartfónu nahor. Ďalej dole vidíte podrobné údaje o kategóriách aktivity, tréningu a chôdzi.
- Na otvorenie podrobného náhľadu zaznamenatej kategórie ťuknite na príslušnú kategóriu. Následne uvidíte podrobné údaje, ktoré sa ku kategórii zaznamenali. Vidíte, napr. priebeh trasy, ktorý bol zaznamenaný pomocou GPS, ako aj trvanie, prejdenú trasu, spálené kalórie alebo svoju rýchlosť.

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





8.1.2 Meranie krokov


- Ťuknite na úvodnej obrazovke hore na druhý obrázok, aby ste videli svoje zaznamenané kroky.
- Tu vidíte prehľad prejdenných krokov za aktuálny deň.
- Štandardne vidíte denný prehľad merania krokov.

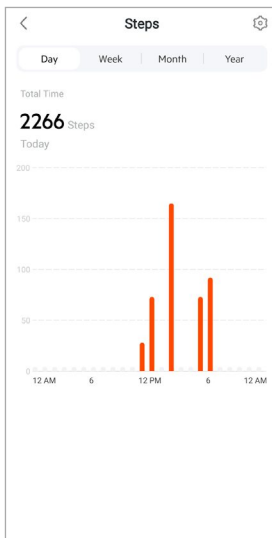
629 Steps

Distance 0.45 km



Na hornej lište menu **Day** | **Week** | **Month** | **Year** zvolte zobrazené obdobie. Dlhším potiahnutím dolava a doprava na diagrame môžete prepínať medzi jednotlivými dňami (resp. týždňami/mesiacmi/rokmi) dopredu a dozadu. Navyše sa v diagrame graficky zobrazí váš nastavený cieľový počet krokov.

- Ťuknite na , aby ste mohli urobiť ďalšie nastavenia (pozri kapitolu **8.4.6 Nastavenia**).



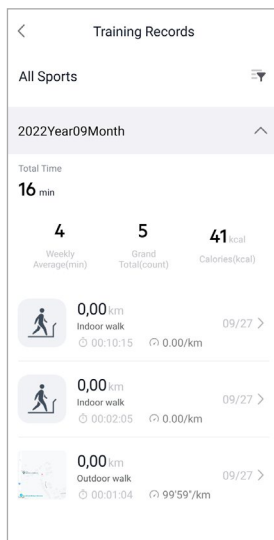


8.1.3 Tréning

Upozornenie



- Nie všetky karty sa štandardne zobrazujú na úvodnej obrazovke. V prípade potreby si zobrazte požadovanú kartu.
- Ťuknite na kartu **[TRÉNING]**, aby ste získali prehľad svojich denných aktivít.
- Tu vidíte prehľad aktivity roztriedený podľa dní. Zobrazuje sa celkový čas, priemerné týždenné trvanie, kumulovaný tréning a spálené kalórie.
- Ťuknite na [✓], aby ste odklopili zvolený deň a zobrazili príslušné tréningové aktivity. Ťuknite na [^] na zaklapanie dňa.
- Na zobrazenie aktivít určitého druhu športu ťuknite na [≡].
- Na otvorenie podrobného náhľadu zaznamenatej aktivity ťuknite na príslušnú aktivitu. Následne uvidíte podrobné údaje, ktoré sa k aktivite zaznamenali. Vidíte, napr. priebeh trasy, ktorý bol zaznamenaný pomocou GPS, ako aj trvanie aktivity, prejdené kroky a prejdenú trasu, spálené kalórie alebo svoju rýchlosť. Navyše získate podrobné vyhodnotenie srdcovej frekvencie.



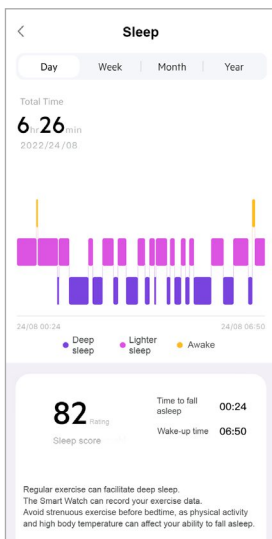


8.1.4 Analýza spánku

Upozornenie



- Nie všetky karty sa štandardne zobrazujú na úvodnej obrazovke. V prípade potreby si zobrazte požadovanú kartu.
- Ťuknite na kartu **[SPÁNOK]**, aby ste získali prehľad analýzy spánku.
- Tu vidíte prehľad celej doby spánku, ako aj rozdelenie doby spánku na hlboký spánok, ľahký spánok a fázy bdenia. V strede obrazovky navyše vidíte čas začiatku a konca spánku.
- Štandardne vidíte denný prehľad analýzy spánku.
Na hornej lište menu **Day** **Week** **Month** **Year** zvolte zobrazené obdobie. Dlhším potiahnutím doľava a doprava na diagrame môžete prepínať medzi jednotlivými dňami (resp. týždňami/mesiacmi/rokmi) dopredu a dozadu. Tu vidíte prehľad svojho správania v spánku za týždeň, mesiac alebo rok. Na spodnom okraji obrazovky vidíte nasledujúce údaje vzťahujúce sa na týždeň, mesiac alebo rok:
 - priemerná doba spánku za deň
 - priemerná fáza hlbokého spánku dňa
 - priemerný ľahký spánok dňa
 - priemerný začiatok fázy spánku
 - priemerný koniec fázy spánku
 - priemerná fáza bdenia






8.1.5 Meranie srdcovej frekvencie

Upozornenie



- Nie všetky karty sa štandardne zobrazujú na úvodnej obrazovke. V prípade potreby si zobrazte požadovanú kartu.
- Ťuknite na kartu **[SRDCOVÁ FREKVENCIA]**, aby ste získali prehľad merania srdcovej frekvencie.
- Tu vidíte všetky zaznamenané hodnoty automatického merania srdcovej frekvencie, ako aj prehľad priemernej srdcovej frekvencie, rozsahu srdcovej frekvencie a pokojovej srdcovej frekvencie za príslušný deň. Ľahkým potiahnutím doľava a doprava na diagrame môžete vyvolať jednotlivé hodnoty s príslušným časom.
- Štandardne vidíte denný prehľad merania srdcovej frekvencie. Na hornej lište menu **Day** **Week** **Month** **Year** zvolte zobrazené obdobie. Dlhším potiahnutím doľava a doprava na diagrame môžete prepínať medzi jednotlivými dňami (resp. týždňami/mesiacmi/rokmi) dopredu a dozadu.
- Ťuknite na , aby ste mohli urobiť ďalšie nastavenia (pozri kapitolu **8.3.5.1 Kontinuálne meranie srdcovej frekvencie**).




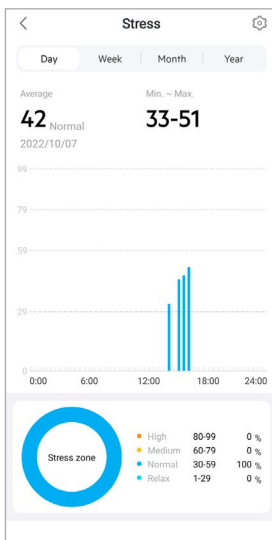


8.1.6 Meranie stresu

Upozornenie



- Nie všetky karty sa štandardne zobrazujú na úvodnej obrazovke. V prípade potreby si zobrazte požadovanú kartu.
- Ťuknite na kartu **[STRES]**, aby ste získali prehľad merania stresu.
- Tu vidíte všetky zaznamenané hodnoty automatického merania stresu, ako aj prehľad priemernej úrovne stresu, rozsahu stresu a grafiky vašej zóny stresu za príslušný deň. Lhkým potiahnutím doľava a doprava na diagrame môžete vyvolať jednotlivé hodnoty s príslušným časom.
- Štandardne vidíte denný prehľad merania srdcovej frekvencie. Na hornej lište menu **Day** **Week** **Month** **Year** zvolte zobrazené obdobie. Dlhším potiahnutím doľava a doprava na diagrame môžete prepínať medzi jednotlivými dňami (resp. týždňami/mesiacmi/rokmi) dopredu a dozadu.
- Ťuknite na , aby ste mohli urobiť ďalšie nastavenia (pozri kapitolu **8.3.5.2 Kontinuálne meranie stresu**).



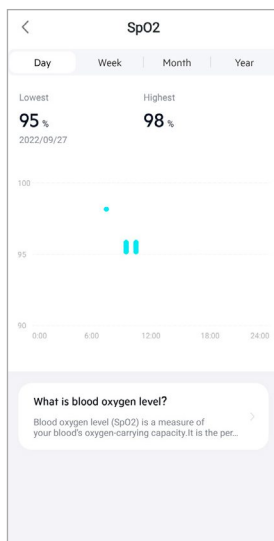


8.1.7 Kyslík v krvi

Upozornenie



- Nie všetky karty sa štandardne zobrazujú na úvodnej obrazovke. V prípade potreby si zobrazte požadovanú kartu.
- Ťknite na kartu **[SpO2]**, aby ste získali prehľad meraní kyslíka v krvi. Meranie môžete vykonávať manuálne pomocou fitness sledovača (pozri kapitolu **7.7 Kyslík v krvi**).
- Tu vidíte všetky zaznamenané hodnoty meraní kyslíka v krvi, ako aj prehľad najnižšej a najvyššej hodnoty za príslušný deň. Ľahkým potiahnutím doľava a doprava na diagrame môžete vyvolať jednotlivé hodnoty s príslušným časom.
- Štandardne vidíte denný prehľad merania kyslíka v krvi. Na hornej lište menu **Day** **Week** **Month** **Year** zvolte zobrazené obdobie. Dlhším potiahnutím doľava a doprava na diagrame môžete prepínať medzi jednotlivými dňami (resp. týždňami/mesiacmi/rokmi) dopredu a dozadu.



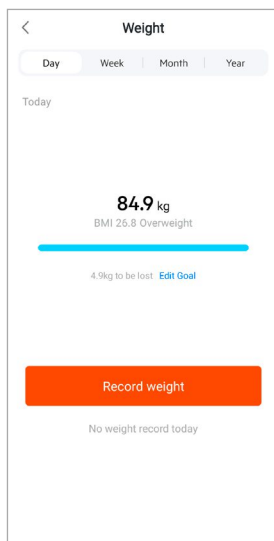


8.1.8 Záznam hmotnosti

Upozornenie



- Nie všetky karty sa štandardne zobrazujú na úvodnej obrazovke. V prípade potreby si zobrazte požadovanú kartu.
- Ťuknite na kartu **[HMOTNOSŤ]**, aby ste získali prehľad záznamu hmotnosti.
- Tu vidíte priebeh svojej hmotnosti, BMI a nastavenú cieľovú hodnotu.
- Ťuknite na **[ZAZNAMENÁVAŤ HMOTNOSŤ]**, aby ste zapísali svoju aktuálnu hmotnosť.
- Štandardne vidíte denný prehľad záznamu hmotnosti.
Na hornej lište menu Day Week Month Year zvolte zobrazené obdobie. Dlhším potiahnutím dolava a doprava na diagrame môžete prepínať medzi jednotlivými dňami (resp. týždňami/mesiacmi/rokmi) dopredu a dozadu. Namerané hodnoty sa potom tiež zobrazujú ako
- krivka priebehu.

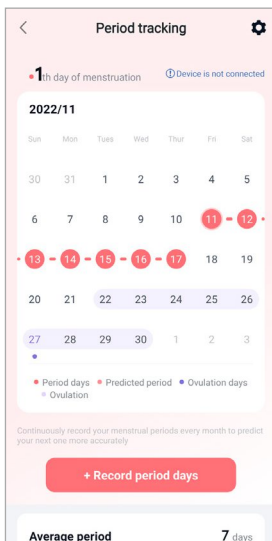


8.1.9 Menštruačný cyklus

Upozornenie



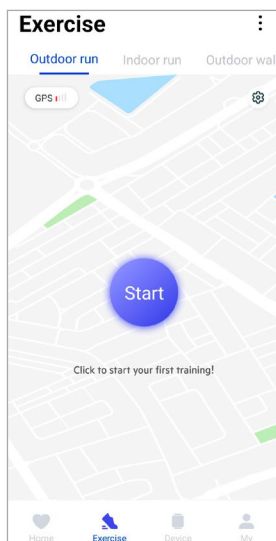
- Nie všetky karty sa štandardne zobrazujú na úvodnej obrazovke. V prípade potreby si zobrazte požadovanú kartu.
- Ťuknite na kartu **[MENŠTRUAČNÝ CYKLUS]**, aby ste získali prehľad svojho menštruačného cyklu.
- Ťuknite na **[ZAPÍSAŤ DNI MENŠTRUÁCIE]**, aby ste zaznamenali svoj aktuálnu menštruáciu.





8.2 Režim aktivity

- Na spodnej lište menu ťuknite na **[TRÉNING]** na spustenie aktivity cez aplikáciu. Tým sa aktivita súčasne spustí na fitness sledovači. Aktivita sa potom môže ovládať cez aplikáciu alebo priamo na fitness sledovači.
- Potiahnutím doľava a doprava môžete prepínať medzi jednotlivými aktivitami dopredu a dozadu.
- Štandardne sú v aplikácii aktivované nasledujúce aktivity:
 - beh vonku
 - indoorový beh
 - chôdza vonku
 - indoorová chôdza
 - turistika
 - bicyklovanie vonku
- Ťuknite hore vpravo na **[☰]** a na **[UPRAVIŤ DRUHY ŠPORTU]** na výber aktivít, ktoré sa budú zobrazovať. Celkovo môžete vybrať 6 aktivít. Aktivity môžete skryť a zmeniť poradie aktivít.
- Zobrazujú sa aktivity, ktoré sú v uvedenom zozname hore a sú označené symbolom **[⊖]**. Aktivity, ktoré sú v uvedenom zozname dole a sú označené symbolom **[⊕]**, sa nezobrazujú.
- Ťuknutím na **[⊖]** alebo **[⊕]** môžete odstrániť, resp. pridať aktivitu.
- Navyše môžete zmeniť poradie aktivít tak, že podržíte stlačený symbol **[☰]** a príslušné aktivity presuniete na zodpovedajúcu pozíciu.
- Ťuknite na **[⚙️]** na vykonanie nasledujúcich nastavení:
 - Určite tréningový cieľ (vzdialenosti, kalórie, kroky, trvanie).
 - Aktivujte upozornenie pri dosiahnutí cieľa (1, 3, 5, 10 km).
 - Určite zónu srdcovej frekvencie a aktivujte upozornenie.









8.2.1 Spustenie aktivity (s GPS)

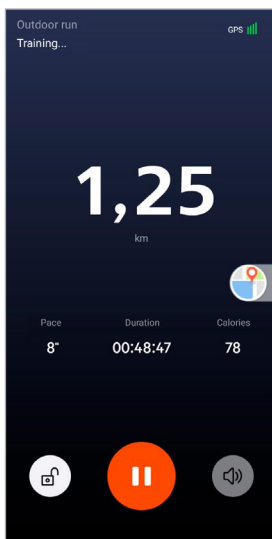
- Nasledujúce aktivity sa zaznamenávajú s podporou GPS:
 - beh vonku
 - chôdza vonku
 - turistika
 - bicyklovanie vonku
- Na spustenie aktivity ťuknite na **[ŠTART]**. Aktivita sa spustí na smartfóne a fitness sledovači.
- Počas prebiehajúcej aktivity vidíte doteraz prejdené kumulované celkové kilometre za zvolenú aktivitu, aktuálnu rýchlosť, uplynulý čas, ako aj aktuálnu srdcovú frekvenciu.

Ovládanie pomocou smartfónu

- Na zobrazenie karty s vašou aktuálnou polohou a prejdenou trasou počas aktivity ťuknite na .
- Na zablokovanie prehľadu zaznamenávania počas aktivity ťuknite na .
- Na prerušenie aktivity ťuknite na symbol .
- Na ukončenie aktivity ťuknite na symbol  a držte prst stlačený, kým sa neuzavrie kruh okolo symbolu a aktivita sa ukončí.

Ovládanie s fitness sledovačom

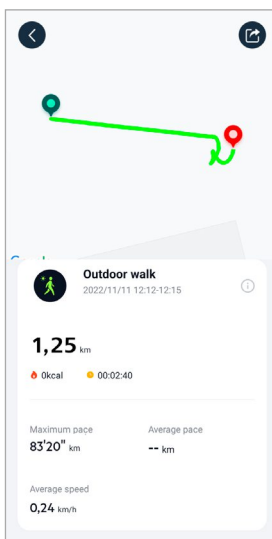
- Na prerušenie aktivity stlačte ovládacie tlačidlo **[1]**.
- Na ukončenie aktivity stlačte ovládacie tlačidlo **[1]**.





POUŽÍVANIE APLIKÁCIE "HAMA FIT MOVE"

- Po skončení aktivity sa zobrazí prehľad aktivity. V prehľade vidíte doteraz prejdené kumulované celkové kilometre, spálené kalórie, priemernú srdcovú frekvenciu a trvanie aktivity. Pod tým nájdete ďalšie podrobné údaje o rýchlosti a krokoch. Potiahnite prstom zdola nahor, aby ste videli podrobnosti o meraní srdcovej frekvencie a rýchlosti.
- Výsledky aktivity môžete vytlačiť alebo odoslať ako snímku obrazovky.





8.2.2 Spustenie aktivity (bez GPS)

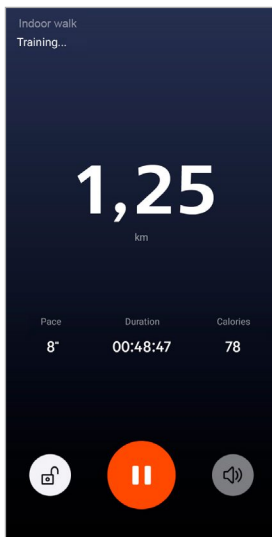
- Nasledujúce aktivity sa zaznamenávajú bez podpory GPS:
 - indoorový beh
 - indoorová chôdza
- Na spustenie aktivity ťuknite na **[ŠTART]**. Aktivita sa spustí na smartfóne a fitness sledovači.
- Počas prebiehajúcej aktivity vidíte doteraz prejdené kumulované celkové kilometre za zvolenú aktivitu, aktuálnu rýchlosť, uplynulý čas, ako aj aktuálnu srdcovú frekvenciu.

Ovládanie pomocou smartfónu

- Na zablokovanie prehľadu zaznamenávania počas aktivity ťuknite na [🔒].
- Na prerušenie aktivity ťuknite na symbol [⏸].
- Na ukončenie aktivity ťuknite na symbol [🔴] a držte prst stlačený, kým sa neuzavrie kruh okolo symbolu a aktivita sa ukončí.

Ovládanie s fitness sledovačom

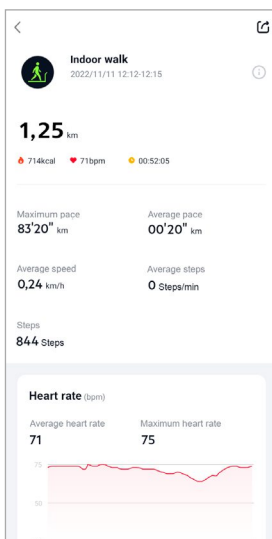
- Na prerušenie aktivity stlačte ovládacie tlačidlo [1].
- Na ukončenie aktivity stlačte ovládacie tlačidlo [1].





POUŽÍVANIE APLIKÁCIE "HAMA FIT MOVE"

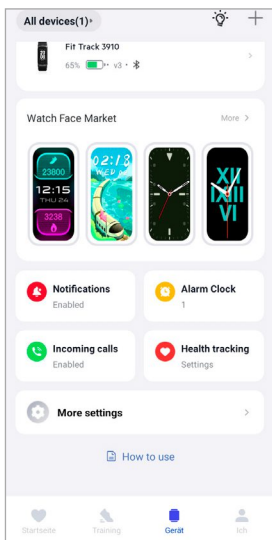
- Po skončení aktivity sa zobrazí prehľad aktivity. V prehľade vidíte doteraz prejdené kumulované celkové kilometre, spálené kalórie, priemernú srdcovú frekvenciu a trvanie aktivity. Pod tým nájdete ďalšie podrobné údaje o rýchlosti a krokoch. Potiahnite prstom zdola nahor, aby ste videli podrobnosti o meraní srdcovej frekvencie a rýchlosti.
- Výsledky aktivity môžete vytlačiť alebo odoslať ako snímku obrazovky.





8.3 Nastavenia zariadenia

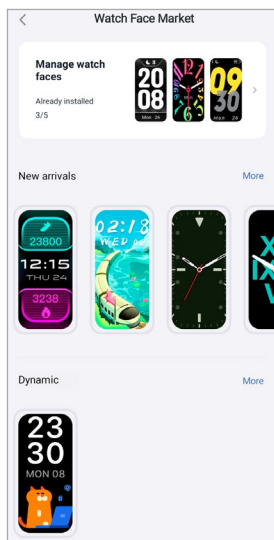
- Na spodnej lište menu ťuknite na **[ZARIADENIE]** na aktivovanie, nastavenie rôznych funkcií fitness sledovača, ako aj na prispôsobenie fitness sledovača vašim individuálnym potrebám.
- Pod týmto menu vidíte na hornom okraji obrazovky navyše prehľad rôznych údajov spárovaného fitness sledovača. Vidíte, kedy bol fitness sledovač naposledy synchronizovaný s aplikáciou alebo koľko percent batérie fitness sledovača je aktuálne nabitých.
- Ťuknite na **[+]** na spárovanie ďalších zariadení so smartfónom.
- Ťuknite na svoje zariadenie, aby ste získali informácie o fitness sledovači alebo na vykonanie rozšírených funkcií.
- Ťuknite na **[AKTUALIZÁCIA ZARIADENIA]**, aby ste skontrolovali, či je na fitness sledovači nainštalovaná najnovšia verzia firmvéru alebo aby ste stiahli novú verziu firmvéru a nainštalovali ju na fitness sledovač.
- Ťuknite na **[REŠTARTUJTE ZARIADENIE]** a potvrdte následnú otázku, aby ste reštartovali fitness sledovač. Pred reštartom sa vaše údaje synchronizujú s aplikáciou.
- Ťuknite na **[VYMAZAŤ ZARIADENIE]**, aby ste zrušili spárovanie medzi fitness sledovačom a smartfónom. Z fitness sledovača sa vymažú všetky osobné údaje.





8.3.1 Úvodná obrazovka

- Ťuknite na **[OBCHOD S CIFERNÍKMI]**, aby ste mohli nainštalovať ďalšie ciferníky pre úvodnú obrazovku svojho fitness sledovača. Môžete si vybrať z rôznych ciferníkov. Ťuknite na príslušný ciferník, ktorý chcete nastaviť a výber potvrdíte s **[INŠTALOVAŤ]**. Ak ste dosiahli maximálny počet ciferníkov na zariadení, budete vyzvaný aby ste vymazali existujúce ciferníky.
- Alternatívne môžete ako úvodnú obrazovku vybrať alternatívne pozadie tak, že ťuknete na **[FOTOGRAFIA]**. Ťuknite na **[VYBRAŤ Z ALBUMU]** a vyberte fotografiu z galérie smartfónu alebo ťuknite na **[FOTOGRAFOVAŤ]** na zachytenie novej fotografie. Na potvrdenie zmeny ťuknite na **[DOKONČIŤ]**.



8.3.2 Upozornenia

- Ťuknite na **[UPOZORNENIA]** na aktivovanie funkcie upozornení pre rôzne aplikácie a služby. Pri aktivovaní tejto funkcie dostanete pri správach prichádzajúcich na váš smartfón upozornenie na fitness sledovač. V závislosti od aplikácie dostanete buď upozornenie so zobrazením príslušnej aplikácie a odosielateľa alebo navyše uvidíte náhľad príslušnej správy.
- Ťuknite na **[**] na boku príslušnej aplikácie na aktivovanie funkcie upozornení.

8.3.3 Prichádzajúce hovory

- Ťuknite na **[PRICHÁDZAJÚCE HOVORY]** na aktivovanie upozornenia na prichádzajúce hovory. Pri aktivovaní tejto funkcie dostanete na fitness sledovači upozornenie na prichádzajúci hovor. Vidíte, kto vám volá a hovor môžete v prípade potreby odmietnuť.
- Ťuknite na **[**] na pravom okraji obrazovky, aby ste aktivovali funkciu. Následne môžete nastaviť, či sa má upozornenie na hovor oneskoriť o 3 s.

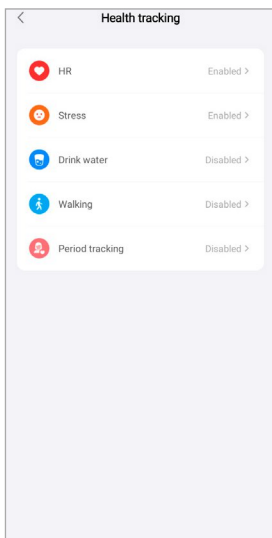


8.3.4 Budík

- Ťuknite na **[BUDÍK]** na nastavenie časov budenia, resp. pripomienok.
- Na pridanie pripomienky ťuknite na **[+]** v strede obrazovky.
- Ťuknite na **[☐]** na pravom okraji obrazovky, aby ste aktivovali nastavený budík.
- Ťuknutím na vytvorenú pripomienku ju môžete upraviť. V podmenu môžete nastaviť typ pripomienky, príslušné dni v týždni, čas pripomienky a ďalšie podrobnosti.

8.3.5 Monitorovanie zdravia

- Ťuknite na **[MONITOROVANIE ZDRAVIA]** na nastavenie funkcií, ktoré monitorujú vaše zdravie a pripomenú vám, že sa máte hýbať a/alebo piť vodu.




8.3.5.1 Kontinuálne meranie srdcovej frekvencie


- Ťuknite na **[SRDCOVÁ FREKVENCIA]**, aby ste túto funkciu v podmenu aktivovali/deaktivovali ťuknutím na **[☐]**.
- Zvoľte frekvenciu merania. Pri možnosti "Monitorovanie v reálnom čase" sa bude vaša srdcová frekvencia merať permanentne v reálnom čase. Nezabudnite, že to spôsobí zvýšenú spotrebu prúdu. Pri možnosti "Automatické meranie" sa bude vaša srdcová frekvencia merať každých 5 min. Nezabudnite, že pri aktívnom tréningu sa meria automaticky v reálnom čase.




8.3.5.2 Kontinuálne meranie stresu

- Ťuknite na **[STRES]** na aktivovanie/deaktivovanie funkcie pripomienky v prípade veľkého stresu v podmenu ťuknutím na . Potom určite ďalšie nastavenia pre funkciu pripomienky. Ďalšie informácie získate v texte pod aplikáciou.


8.3.5.3 Pripomenka pitia

- Ťuknite na **[PITIE VODY]** na aktivovanie/deaktivovanie tejto funkcie v podmenu ťuknutím na . Potom určite ďalšie nastavenia pre funkciu pripomienky. V stanovenom intervale vám bude fitness sledovač pripomínať vibrovaním a upozornením, aby ste niečo vypili.

8.3.5.4 Chôdza/pripomenka prechádzky

- Ťuknite na **[CHÔDZA]** na aktivovanie/deaktivovanie tejto funkcie v podmenu ťuknutím na . Potom určite ďalšie nastavenia pre funkciu pripomienky. V stanovenom intervale vám bude fitness sledovač pripomínať vibrovaním a upozornením, aby ste sa hýbali. Ďalšie informácie získate v texte pod aplikáciou.

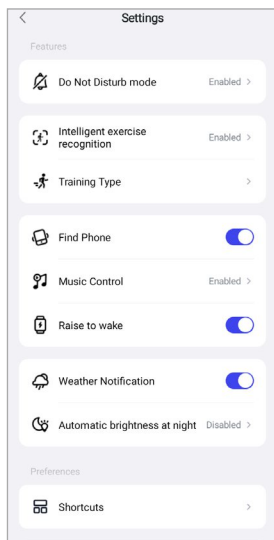
8.3.5.5 Sledovanie menštruačného cyklu

- Ťuknite na **[SLEDOVAŤ MENŠTRUÁCIU]** na aktivovanie/deaktivovanie tejto funkcie v podmenu ťuknutím na . Aktivovaním tejto funkcie môžete nastaviť rozličné údaje súvisiace s vaším menštruačným cyklom a budete dostávať pripomienky k vašej ďalšej menštruácii alebo fáze plodnosti.
- Pomocou podmenu nastavte dĺžku mesačného krvácania, dĺžku menštruačného cyklu, ako aj dátum posledného krvácania.
- Následne ťuknite na **[ZAČIATOK POUŽÍVANIA]**, aby ste spustili sledovanie.



8.3.6 Iné nastavenia

- Ťuknite na **[INÉ NASTAVENIA]** na aktivovanie ďalších nastavení a užitočných funkcií.



8.3.6.1 Režim nerušiť

- Ťuknite na **[REŽIM NERUŠIŤ]** na aktivovanie/deaktivovanie tejto funkcie v podmenu ťuknutím na **[**]. Po aktivovaní tejto funkcie nebudete na fitness sledovač dostávať žiadne upozornenia.
- Navyše môžete nastaviť časové obdobie, v ktorom má byť režim aktívny tak, že ťuknete na čas začiatku a konca.

8.3.6.2 Automatické rozpoznanie aktivity

- Ťuknite na **[AUTOMATICKÉ ROZPOZNANIE TRÉNINGU]** a aktivujte/deaktivujte funkciu v podmenu pre obidve aktivity chôdzu a beh ťuknutím na **[**]. Pri aktivovaní tejto funkcie fitness sledovač automaticky rozpozná, keď dlhší čas vykonávate nejakú aktivitu (chôdza/beh) a po potvrdení túto aktivitu zaznamená. Ďalšie informácie získate v texte pod aplikáciou.



8.3.6.3 Druh tréningu

- Ťuknite na **[DRUH TRÉNINGU]** na výber aktivít, ktoré sa budú ukladať na vašom fitness sledovači. Môžete vybrať rôzne aktivity. Aktivity môžete skryť a zmeniť poradie aktivít. Štandardne sú nastavené všetky aktivity. Po ďalšej synchronizácii so fitness sledovačom sa aktivity zobrazia podľa vašich nastavení na displeji.
- Aktivity, ktoré sú v uvedenom zozname hore a sú označené symbolom **[−]**, sa aktuálne zobrazujú na fitness sledovači. Aktivity, ktoré sú v uvedenom zozname dole a sú označené symbolom **[+]**, sa aktuálne nezobrazujú.
- Ťuknutím na **[−]** alebo **[+]** môžete odstrániť, resp. pridať aktivitu.
- Navyše môžete zmeniť poradie uložených aktivít tak, že podržíte stlačený symbol **[≡]** a príslušné aktivity presuniete na zodpovedajúcu pozíciu.

8.3.6.4 Vyhľadávanie telefónu

- Pri **[NÁJSŤ MÔJ TELEFÓN]** ťuknite na **[☑]**, aby ste aktivovali túto funkciu. Aktivovaním tejto funkcie môžete znova nájsť svoj uložený smartfón pomocou fitness sledovača (pozri kapitolu **7.13 Nastavenia**).

8.3.6.5 Kontrola hudby

- Ťuknite na **[KONTROLA HUDBY]** a aktivujte/deaktivujte funkciu v podmenu ťuknutím na **[☑]**. Pri aktivovaní tejto funkcie môžete ovládať rozličné hudobné, resp. streamovacie služby priamo cez fitness sledovač. Môžete spustiť alebo zastaviť hudbu, ako aj preskočiť alebo vrátiť skladbu.
- Ťuknite vedľa **[HUDOBŇÁ SKLADBA]** na **[☑]** na zobrazenie hudobnej skladby na displeji fitness sledovača.

8.3.6.6 Aktivácia pohybom ruky

- Pri **[ZDVIHNITE ZÁPÄSTIE NA ZAPNUTIE OBRAZOVKY]** ťuknite na **[☑]**, aby ste aktivovali túto funkciu. Aktivovaním tejto funkcie môžete zapnúť displej fitness sledovača otočením zápästia.

8.3.6.7 Notifikácia o počasí

- Pri **[NOTIFIKÁCIA O POČASÍ]** ťuknite na **[☑]**, aby ste aktivovali túto funkciu. Aktivovaním tejto funkcie môžete na svojom fitness sledovači vidieť predpovede počasia na príslušný deň, ako aj na dva nasledujúce dni (pozri kapitolu **7.2.2 Počasie**).

8.3.6.8 Automatický jas v noci

- Ťuknite pri **[AUTOMATICKÝ JAS V NOCI]** na **[☑]** a aktivujte/deaktivujte funkciu. Následne určite časové okno, v ktorom sa bude funkcia používať. Po aktivovaní tejto funkcie reguluje fitness sledovač jas displeja automaticky na základe aktuálnej svetlosti prostredia.

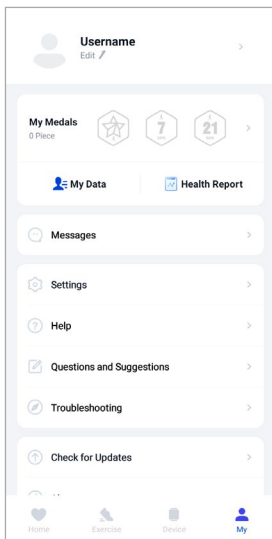
8.3.6.9 Nastavenie jazyka

- Ťuknite na **[JAZYK ZARIADENIA]** na nastavenie jazyka fitness sledovača.
- Vyberte **[NASLEDOVAŤ SYSTÉM]**, keď má byť jazyk na fitness sledovači identický s jazykom aplikácie, resp. smartfónu.
- Alternatívne si môžete vybrať medzi 8 jazykmi a tieto nastaviť manuálne tak, že ťuknete na príslušný jazyk.



8.4 Používateľské nastavenia

- Na spodnej lište menu ťuknite na **[JA]**. Tu môžete spravovať svoj používateľský účet, ako aj svoje osobné údaje a určiť ciele. Navyše môžete vyvolať ďalšie informácie o aplikácii, ktoré sú popísané v nasledujúcich kapitolách.



Upozornenie



- Predpokladom tejto funkcie je aktívny používateľský účet.



8.4.1 Osobné údaje

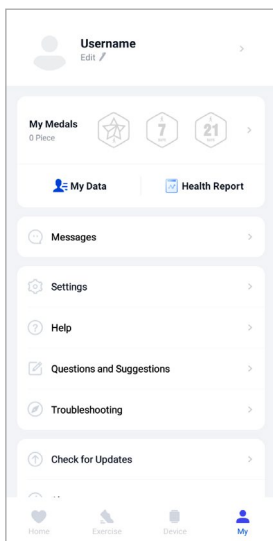
- Ťuknite na **[UPRAVIŤ]** pod svojím používateľským menom, aby ste mohli upraviť meno, pohlavie, dátum narodenia, ako aj výšku a hmotnosť. Ak si to želáte, môžete navyše nastaviť profilovú fotografiu. Ťuknite na záznam, ktorý chcete upraviť.
- Na potvrdenie ťuknite na **[ÁNO]**.

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



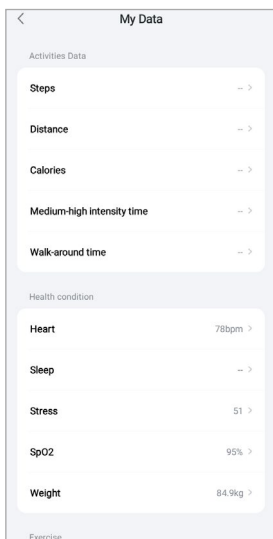
8.4.2 Moje medaily

- V časti **[MOJE MEDAILY]** vidíte svoje osobné úspechy (medaily). Ťuknite na záznam, aby ste získali viac informácií.



8.4.3 Moje údaje

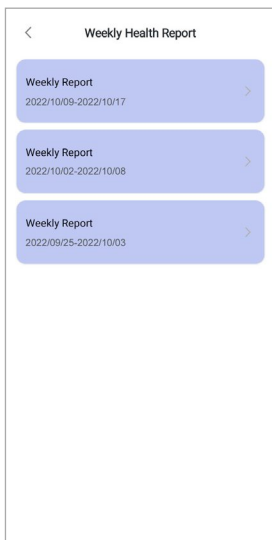
- V časti **[MOJE ÚDAJE]** vidíte záznam všetkých svojich meraní. Ťuknite na záznam, aby ste získali ďalšie informácie.





8.4.4 Správa o zdraví

- V časti **[SPRÁVA O ZDRAVÍ]** vidíte týždenný záznam všetkých svojich údajov o zdraví a aktivit. Ťuknite na príslušnú týždennú správu, aby ste získali podrobné informácie.



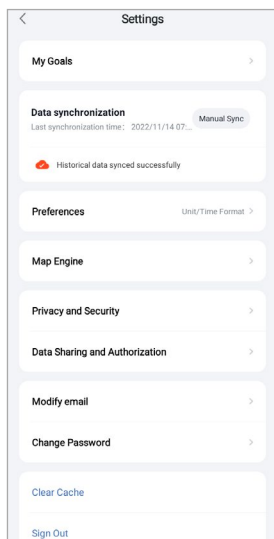
8.4.5 Správy

- V časti **[SPRÁVY]** získate prehľad o novinkách aplikácie, ako napr. nové funkcie a aktualizácie.



8.4.6 Nastavenia

- V časti **[NASTAVENIA]** môžete robiť rozličné nastavenia a vyvolať informácie. Môžete zmeniť svoju uloženú e-mailovú adresu, ako aj heslo používateľského účtu. Navyše máte možnosť odhlásiť sa z používateľského účtu alebo používateľský účet kompletne stornovať.
- Ťuknite na **[MOJE CIELE]**, aby ste určili osobné ciele pre dosiahnuté kroky a hmotnosť.
- Ťuknite na **[MANUÁLNA SYNCHRONIZÁCIA]**, aby ste manuálne spustili synchronizáciu údajov medzi fitness sledovačom a aplikáciou.
- Ťuknite na **[PREDVOLENÉ NASTAVENIA]**, Výška, aby ste určili jednotky pre vzdialenosť, výšku, hmotnosť a teplotu. Navyše určíte formát času a ktorý deň v týždni je prvý deň týždňa, v ktorom sa vaše údaje upravujú.
- Ťuknite na **[ENGINE KARIET]** na výber karty použitej na pozadí pre rôzne merania.
- Ťuknite na **[SÚKROMIE A BEZPEČNOSŤ]** na nastavenie, ktoré údaje z aplikácie sa majú synchronizovať s cloudom. Keď chcete vymazať všetky údaje, ťuknite na **[VYMAZAŤ OSOBNÉ ÚDAJE V CLOUDE]**.
- Ťuknite na **[PRENOS ÚDAJOV A AUTORIZÁCIA]** na povolenie zdieľania zaznamenaných údajov s inými aplikáciami. Pritom sa zobrazujú len aplikácie, ktoré sú nainštalované na smartfóne a túto funkciu podporujú.
- Ťuknite na **[ZMENIŤ E-MAIL]**, aby ste zmenili e-mailovú adresu svojho používateľského účtu.
- Ťuknite na **[ZMENIŤ HESLO]**, aby ste zmenili heslo svojho používateľského účtu.





8.4.7 Pomocník

- Ťuknite na **[POMOCNÍK]**, aby ste získali prehľad odpovedí na často kladené otázky. Ťuknite na príslušnú otázku, aby ste získali ďalšie informácie.
- Ak vaša otázka nie je zodpovedaná, skontrolujte informácie v časti odstraňovanie problémov (pozri kapitolu **8.4.9 Odstraňovanie problémov**) alebo pošlite požiadavku poradenskému oddeleniu (pozri kapitolu **8.4.8 Otázky a podnety**).

8.4.8 Otázky a podnety

- Ťuknite na **[OTÁZKY A PODNETY]**, aby ste poslali svoju požiadavku, resp. spätnú väzbu poradenskému oddeleniu Hama.
- Vyberte tematickú oblasť, aby ste následne bližšie popísali svoju požiadavku. Navyše môžete svoju požiadavku doplniť obrázkami, ako aj uvoľniť protokol prepojení medzi fitness sledovačom a aplikáciou. Pri každej požiadavke uveďte svoju e-mailovú adresu.
- Ťuknite vpravo hore na **[ODOSLAŤ]** na odoslanie svojej požiadavky.

8.4.9 Odstraňovanie problémov

- Ťuknite na **[ODSTRAŇOVANIE PROBLÉMOV]**, aby ste získali prehľad odpovedí na často kladené otázky. Ťuknite na príslušnú otázku, aby ste získali ďalšie informácie.
- Ak vaša otázka nie je zodpovedaná, pošlite požiadavku poradenskému oddeleniu (pozri kapitolu **8.4.8 Otázky a podnety**).

8.4.10 Skontrolovať aktualizácie

- Ťuknite na **[SKONTROLOVAŤ AKTUALIZÁCIE]** na vyhľadanie novej verzie aplikácie "Hama FIT Move". Budete automaticky presmerovaný do Google Play (Android) alebo do App Store (Apple).

Upozornenie



- V štandardných nastaveniach smartfónu by ste mali byť automaticky informovaný o aktualizáciách aplikácie.

8.4.11 O

- Ťuknite na **[O APLIKÁCIU]**, aby ste informácie o aplikácii, ako je použitá verzia aplikácie, vyhlásenie o ochrane osobných údajov a dohoda o používaní.
- Ťuknite na **[ODVOLANIE SÚHLASU]**, ak chcete odvolať súhlas s vyhlásením o ochrane osobných údajov a s dohodami o používaní. Nezabudnite, že používanie aplikácie nie je bez týchto súhlasov možné.



9. Údržba a starostlivosť

- Na čistenie tohto výrobku používajte navlhčenú utierku, ktorá nepúšťa vlákna a nepoužívajte žiadne agresívne čistiace prostriedky.
- Dávajte pozor na to, aby do výrobku nevnikla voda.

10. Vylúčenie zodpovednosti

Hama GmbH & Co KG nepreberá žiadnu zodpovednosť a neposkytuje záruky za škody vyplývajúce z neodbornej inštalácie, montáže alebo neodborného používania výrobku alebo z nerešpektovania návodu na obsluhu a/alebo bezpečnostných upozornení.

11. Technické údaje

Bluetooth verzia	5.1
Typ displeja	LCD Full Touch
Veľkosť displeja	1,05"
Rozmery	244 × 20 × 12 mm
Hmotnosť	25 g
Dĺžky pásu na ruku	11 cm / 9,7 cm
Šírka náramku	18 mm
Šírka náramku, uzáver	22 mm
Materiál náramku	Termoplastický polyuretán (TPU)
Materiál krytu	Polykarbonát (PC)
Trieda ochrany	IP68
Typ batérie	Lítium-polymérová
Kapacita batérie	210 mAh/3,9 V
Čas nabíjania	cca 1,5 hodiny
Výdrž batérie	144 hodiny



12. Pokyny pre likvidáciu

Upozornenie k ochrane životného prostredia:



Európska smernica 2012/19/EU a 2006/66/EG stanovuje: Elektrické a elektronické zariadenia, rovnako ako batérie, sa nesmú vyhadzovať do komunálneho odpadu. Spotrebiteľ je zo zákona povinný zlikvidovať elektrické a elektronické zariadenia a batérie na konci ich životnosti na miestach, ktoré boli na to zriadené, na verejných zberných miestach alebo ich vrátiť na predajné miesto. Podrobnosti k tomu upravuje zákon príslušnej krajiny. Symbol na výrobku, návode na použitie alebo obale poukazuje na tieto ustanovenia. Opätovným zužitkovaním alebo inou formou recyklácie starých zariadení/batérií prispievate k ochrane životného prostredia.

13. Vyhlásenie o zhode


CE Týmto spoločnosť Hama GmbH & Co KG vyhlasuje, že toto zariadenie vyhovuje základným požiadavkám a iným relevantným predpisom smernice 2014/53/EÚ. Vyhlásenie o zhode podľa príslušnej smernice nájdete na www.hama.com.


Frekvenčné pásmo/frekvenčné pásma	2402 – 2480 MHz
Vyžarovaný maximálny prenosový výkon	4 dBm

hama

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim/Nemecko

Servis a 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.