

**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**

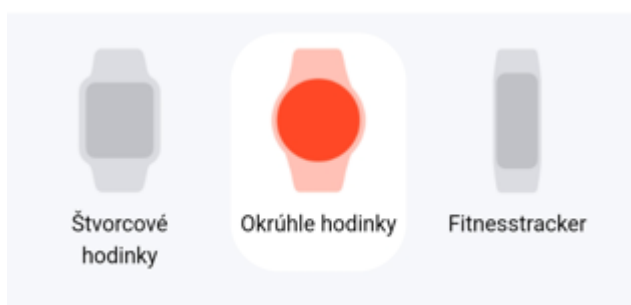
Spárujte zariadenie a aplikáciu, aby ste boli zdraví



#### **Sledovanie zdravia**

Skontrolujte svoje údaje, monitorujte svoje zdravie

### **Spojiť a synchronizovať**



### **I Nabit' a aktivovať hodinky**

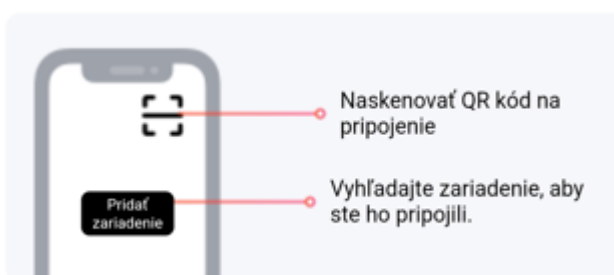


Magnetický nabíjací kábel pripojte na nabíjacie kontakty na zadnej strane hodiniek, aby ste ich nabili. Podržte bočné ovládacie tlačidlo stlačené, aby ste aktivovali a zapli hodinky.



Podržte bočné ovládacie tlačidlo, aby ste zapli hodinky.

## I Pripojenie hodínok



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



Hľadanie: Vyberte svoje hodinky z nájdených zariadení na pripojenie.  
Skenovať kód: Naskenujte QR kód na svojich hodinkách, aby ste ich pripojili.

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

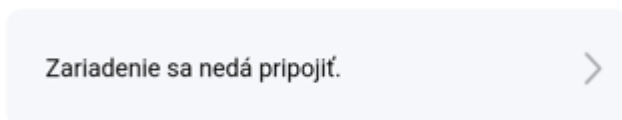


Ťuknite na  hodinkách na potvrdenie pripojenia a ukončenie.

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

Pridať zariadenie

Keď zariadenie nemôžete pripojiť, pomôžeme vám ďalej:



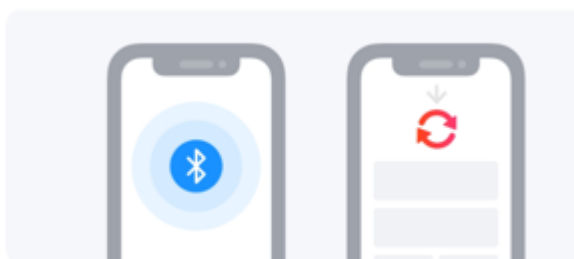
## I Prepínať medzi zariadeniami



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 hodín



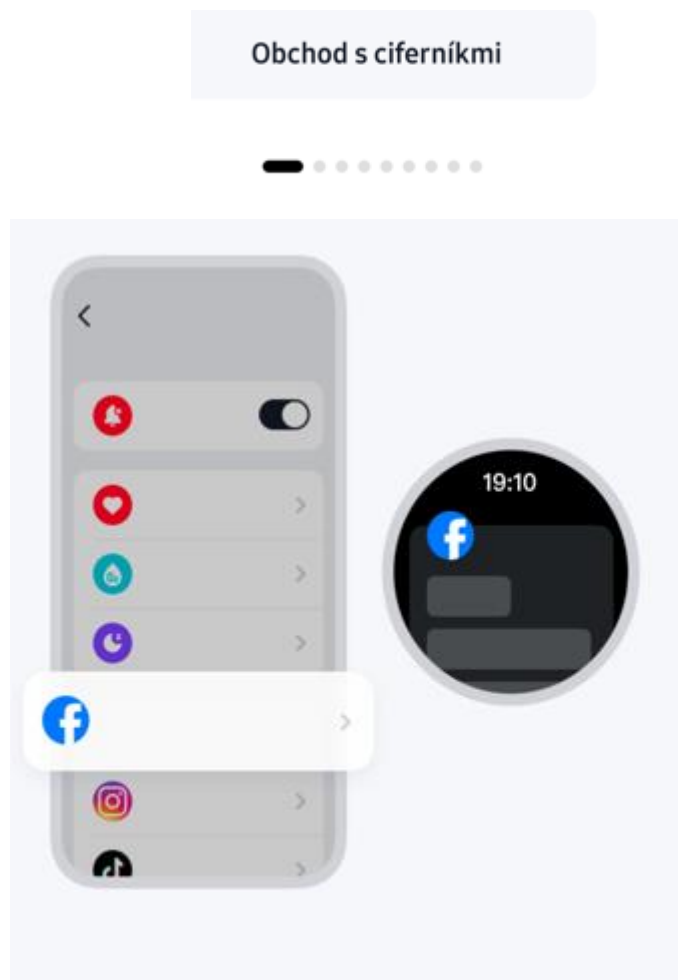
Uistite sa, že sú vaše hodinky a mobil prepojené aplikáciou cez Bluetooth. Potiahnite nadol na úvodnej stránke aplikácie, aby ste synchronizovali údaje hodín s mobilom.

## Základy



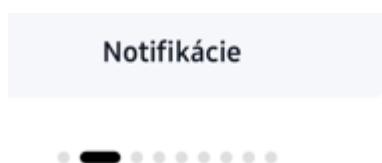
### Obchod s ciferníkmi

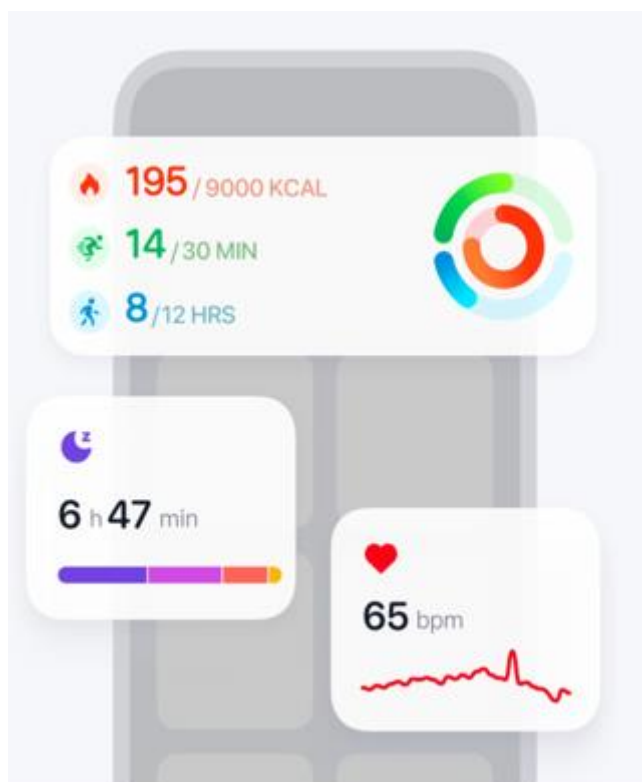
Otvorte „Obchod s ciferníkmi“ v menu „Zariadenie“. Zvoľte požadovaný ciferník a ťuknite na „Inštalovať“, aby ste ho nainštalovali na hodinky.



### Notifikácie

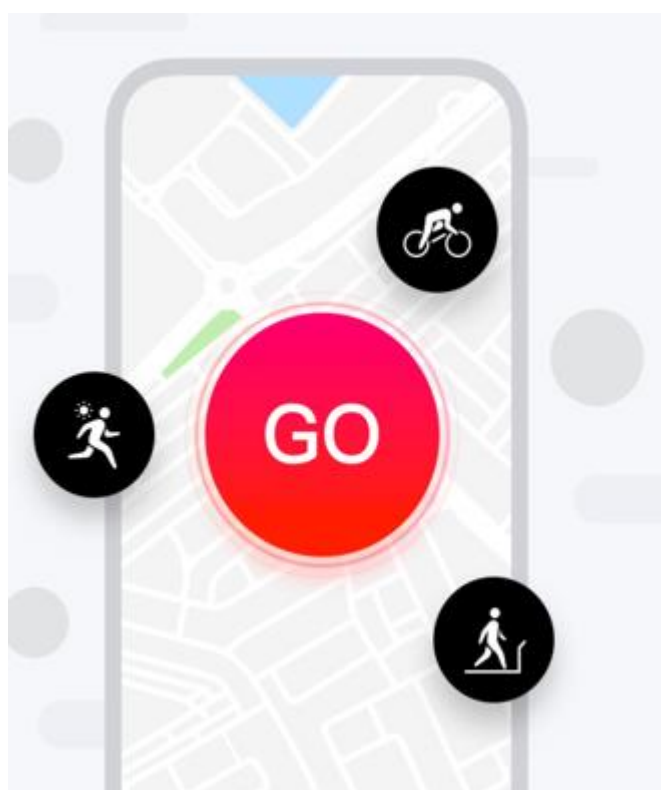
V nastaveniach notifikácií vyberte, ktoré aplikácie môžu posilať notifikácie, aby sa notifikácie týchto aplikácií zobrazili na zariadení.





## 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 zobraziť alebo uvoľniť, keď je tréning skončený.

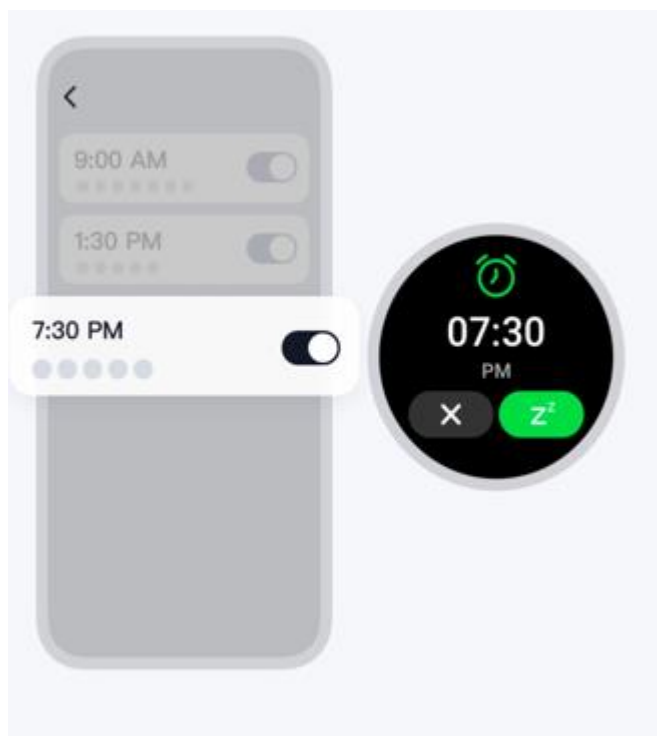


## Pripomienka hovoru

Keď je aktivovaná pripomienka hovoru, budete dostávať pripomienky hovoru na smartfóny. Keď je aktivovaný „režim nerušiť“, nebudete dostávať žiadne pripomienky hovoru.

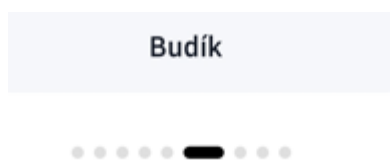
Pripomienka hovoru





### Budík

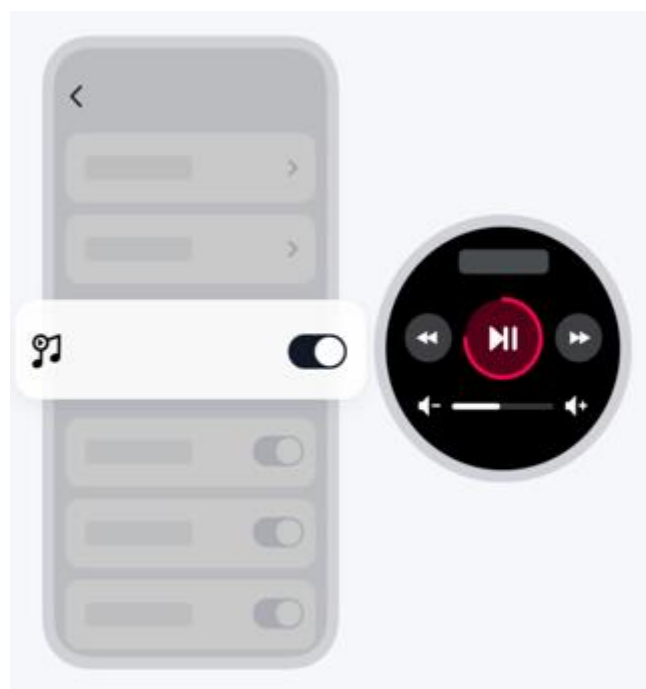
Ťuknite na „Pridať upozornenie“ v menu „Budík“, aby ste pridali nové upozornenia budíka, ktoré zaznie na zariadení.



### Notifikácia o počasí

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

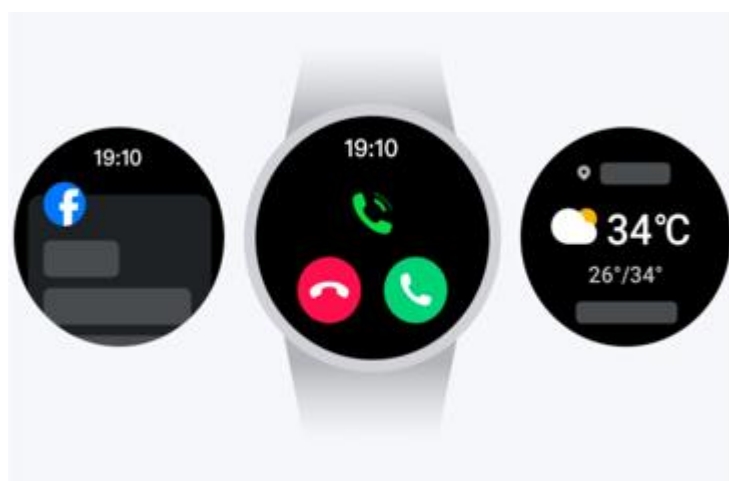
#### Iné nastavenia



### Kontrola hudby

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

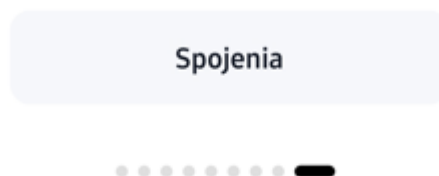
#### Ovládanie hudby



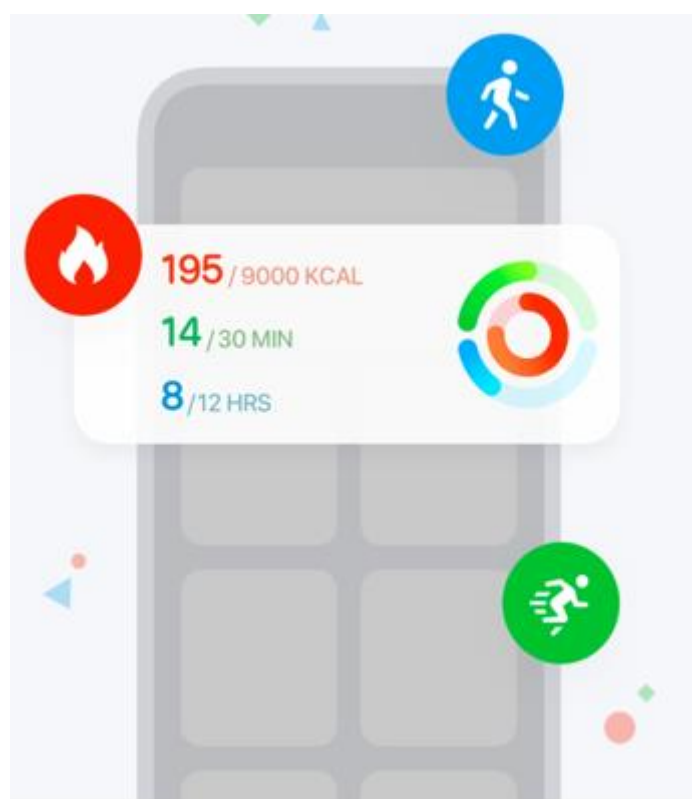


## Spojenia

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



## Fitness



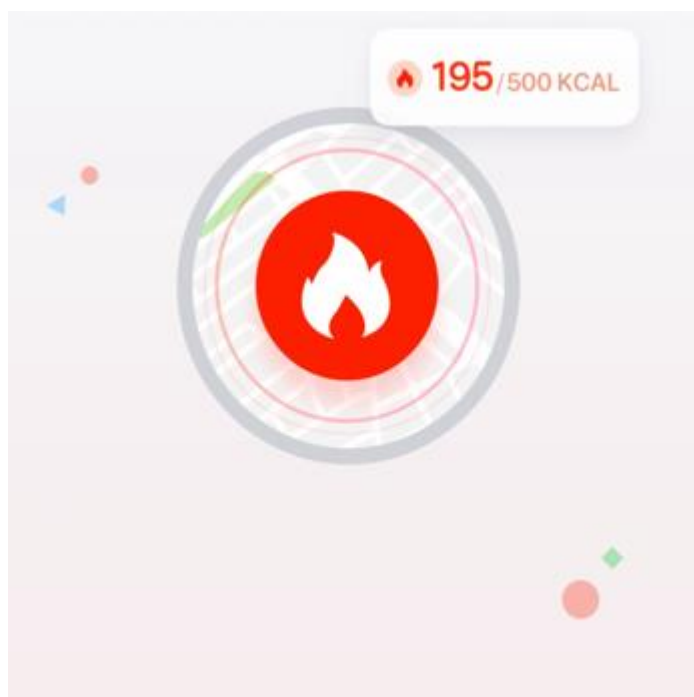
## Fitness

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

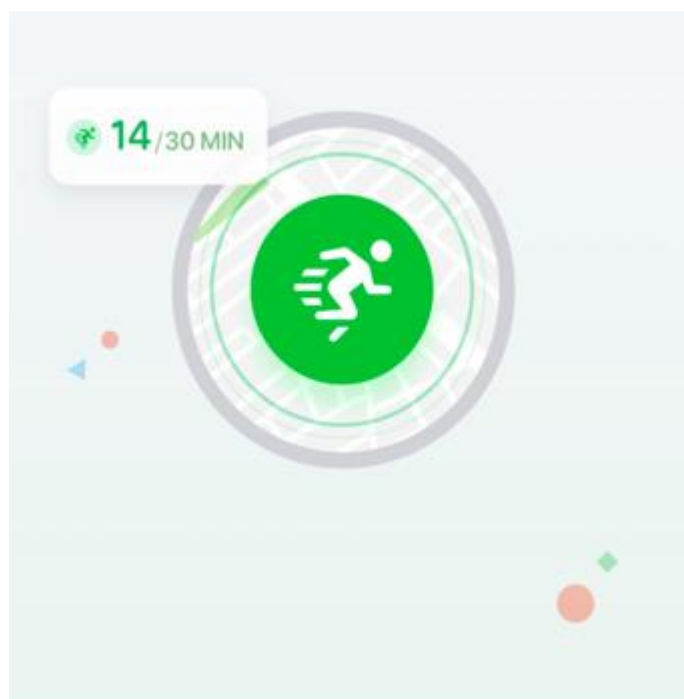
Aktivita: Zobrazuje, koľko kalórií ste aktívne spálili.

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

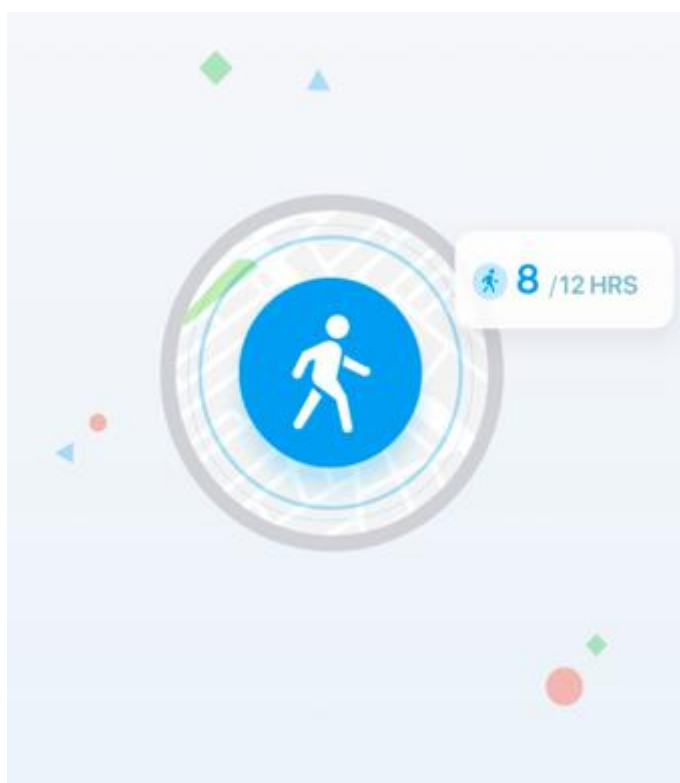
Chodenie: Zobrazuje hodiny, počas ktorých ste sa aspoň na minútu postavili a hýbali sa.

**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.