

hama

PRŮVODCE APLIKACÍ

Hama FIT move



CZ Návod k použití





1. Vysvětlení výstražných symbolů a pokynů	4
2. Bezpečnostní pokyny	4
3. Nastavení vašich chytrých hodinek	5
3.1 Stažení aplikace "Hama FIT move"	5
3.2 Spárování chytrých hodinek a chytrého telefonu	6
4. Použití aplikace "Hama FIT move"	8
4.1 Přehled "Hama FIT move"	9
4.1.1 Údaje o aktivitě	10
4.1.2 Měření kroků	11
4.1.3 Záznamy aktivit	12
4.1.4 Analýza spánku	13
4.1.5 Měření srdeční frekvence	14
4.1.6 Měření stresu	15
4.1.7 Kyslík v krvi (SpO2)	16
4.1.8 Okolní hladina zvuku	17
4.1.9 Hmotnost	18
4.1.10 VO2max	19
4.1.11 Variabilita tepové frekvence (HRV)	19
4.1.12 Tělesná energie	19
4.1.13 Menstruační cyklus	20
4.2 Režim cvičení	21
4.2.1 Spuštění aktivity (s GPS)	22
4.2.2 Zahájení aktivity (bez GPS)	24
4.3 Nastavení zařízení	26
4.3.1 Úvodní obrazovka	27
4.3.2 Oznámení	27
4.3.3 Volání	27
4.3.4 Budík	27
4.3.5 Sledování zdraví	28
4.3.5.1 Tělesná energie	28
4.3.5.2 Měření srdeční frekvence	28
4.3.5.3 Měření stresu	28
4.3.5.4 Měření kyslíku v krvi	28
4.3.5.5 Připomenutí pití	28
4.3.5.6 Připomínka pohybu	28
4.3.5.7 Okolní hladina zvuku	29
4.3.5.8 Sledování menstruačního cyklu	29
4.3.6 Připomenutí události	29
4.3.7 Ostatní nastavení	30
4.3.7.1 Automatická detekce aktivity	30
4.3.7.2 Druh aktivity	30
4.3.7.3 Hledání telefonu	31
4.3.7.4 Ovládání hudby	31
4.3.7.5 Aktivace pohybem paže	31
4.3.7.6 Menstruační cyklus	31
4.3.7.7 Oznámení o počasí	31
4.3.7.8 Světový čas	31
4.3.7.9 Jas obrazovky	31



4.3.7.10 Zkratky	31
4.3.7.11 Nastavení jazyka chytrých hodinek	31
4.3.8 Jak používat	31
4.4 Uživatelská nastavení	32
4.4.1 Osobní data	33
4.4.2 Moje medaile	34
4.4.3 Moje údaje	34
4.4.4 Zdravotní report	35
4.4.5 Informace	35
4.4.6 Nastavení	36
4.4.7 Pomoc	37
4.4.8 Otázky a návrhy	37
4.4.9 Řešení problémů	37
4.4.10 Kontrola aktualizací	37
4.4.11 O aplikaci	37
5. Vyloučení záruky	38
6. Podporované jazyky	38



Děkujeme, že jste si vybrali výrobek Hama!

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

Tento návod k použití popisuje aplikaci „Hama FIT move“, jejíž pomocí můžete používat celý rozsah funkcí vašich kompatibilních chytrých hodinek Hama.

Bezdrátové připojení přes *Bluetooth*® k vašemu chytrému telefonu vám umožní dokumentovat data v aplikaci, a tak vždy sledovat svůj úspěch. Ověřte si zde, kdy jste dosáhli svého osobního cíle fyzické kondice!

1. Vysvětlení výstražných symbolů a pokynů

Výstraha



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

Upozornění



Používá se pro označení dalších informací nebo důležitých pokynů.

2. Bezpečnostní pokyny

Výstraha



Najděte si čas a přečtěte si prosím nejprve následující pokyny a upozornění. Informace o použití výrobku naleznete v příslušném návodu k použití.

- Výrobek je určen pro soukromé, nevýdělečné použití.
- Výrobek použijte výlučně k účelu, ke kterému byl určen.
- Na produktu neprovádějte žádné změny. Ztratíte tím jakékoli nároky na záruční plnění.
- Při jízdě s motorovým vozidlem nebo sportovním zařízením se nenechte rozptýlit vaším produktem a věnujte pozornost dopravní situaci a okolí.
- Než zahájíte tréninkový program, konzultujte toto s lékařem.
- Dávejte během cvičení 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.



3. Nastavení vašich chytrých hodinek

Chcete-li získat přístup ke všem funkcím svých chytrých hodinek, nainstalujte si aplikaci „Hama FIT move“. Následující části obsahují informace o tom, jak aplikaci stáhnout a nastavit.

Upozornění



Informace o použití vašich chytrých hodinek naleznete v příslušném návodu k použití.

3.1 Stažení aplikace "Hama FIT move"

Upozornění



Podporovány jsou následující operační systémy:

- iOS 9.0 nebo vyšší
- Android 6.0 nebo vyšší

Po prvním zapnutí vašich chytrých hodinek budete požádáni o stažení příslušné aplikace „Hama FIT move“ do vašeho chytrého telefonu. Na displeji vašich chytrých hodinek se zobrazí odpovídající QR kód.

- Naskenujte QR kód pomocí vašeho chytrého telefonu nebo si stáhněte aplikaci z Obchodu Play (Android) nebo App Store (iOS):



Hama FIT move

link.hama.com/app/fit-move

- Chcete-li nainstalovat aplikaci, postupujte podle pokynů na vašem chytrém telefonu.



3.2 Spárování chytrých hodinek a chytrého telefonu

Upozornění

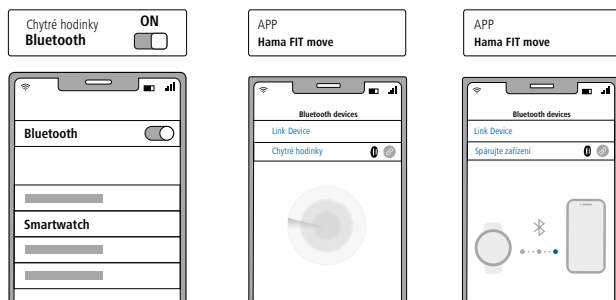


- Aby vaše chytré hodinky zobrazovaly příchozí volání, SMS, zprávy WhatsApp a další oznámení, aktivujte k tomu režim Push pro sdělení v nastaveních a oznámeních vašeho chytrého telefonu.
- Během nastavování aplikace App budete dotazováni, zda smí mít aplikace přístup k funkcím vašeho koncového zařízení. Povolte tyto dotazy pro plnou funkčnost vašich chytrých hodinek.

- Spusíte aplikaci na vašem chytrém telefonu potvrďte souhlas s dohodou o ochraně dat. Odpovězte na všechny otázky, které vyvstanou.

Chcete-li dosáhnout nejlepšího uživatelského prostředí, měli byste si vytvořit uživatelský účet. Když měníte chytrý telefon, můžete vytvořením uživatelského účtu také vyvolat vaše osobní data. Díky tomu jsou vaše osobní data kdykoliv k dispozici. Vytvoření uživatelského účtu není žádným předpokladem pro užívání aplikace.

- Chcete-li vytvořit uživatelský účet, klepněte na **[PŘIHLÁSIT]** a vyberte **[ZAREGISTROVAT SE]** ve spodní části obrazovky. Zadejte e-mailovou adresu a heslo a klepněte na tlačítko **[DALŠÍ KROK]**.
- Zadejte ověřovací kód, který vám bude zaslán na vámi zadanou e-mailovou adresu. V případě potřeby zkontrolujte složku se spamem.
- Po úspěšné registraci můžete zadat uživatelské jméno, vaše osobní údaje a také přiřadit profilový obrázek. Klepnutím na **[DALŠÍ KROK]** pokračujte v nastavení.
- Poté se spustí vyhledávání vašich chytrých hodinek.
- Postupujte podle pokynů v aplikaci na chytrém telefonu a připojte chytré hodinky. Váš smartphone naváže prostřednictvím Bluetooth připojení s chytrými hodinkami.



- Vyberte chytré hodinky (např. „Smartwatch 7000“) a klepněte dole na **[PŘIPOJIT ZAŘÍZENÍ]** ke spojení vašich chytrých hodinek s aplikací.
- Klepnutím na ikonu **[✓]** v aplikaci v telefonu potvrďte připojení a dokončete nastavení v aplikaci.
- Pokud dojde k vypršení časového limitu, postup opakujte.



- Proveďte následně vaše osobní nastavení. Toto je možné dodatečně upravit v aplikaci.
- Vaše chytré hodinky jsou nyní propojené s aplikací a spustí se synchronizace.

Upozornění



- Prosím proveďte před prvním použitím synchronizaci vašich chytrých hodinek s aplikací. Pokud byste zaznamenávali nějakou aktivitu dříve, než budou vaše chytré hodinky poprvé sesynchronizovány s aplikací, tak se aktivita následně nepřenese do aplikace.
- Pro spuštění ruční synchronizace vašich chytrých hodinek s aplikací, přetáhněte obrazovku na úvodní stránce aplikace směrem dolů.
- Na základě omezeného místa v paměti chytrých hodinek byste měli chytré hodinky minimálně jednou týdně synchronizovat s aplikací, abyste zabránili ztrátě dat.

Upozornění



- Po první synchronizaci s aplikací převezmou vaše chytré hodinky automaticky čas, datum a jazyk vašeho chytrého telefonu.
- Jazyk zobrazení vašich chytrých hodinek závisí na vašem výběru v aplikaci. Dokud není nastavení dokončeno, jazyk zobrazení zůstává v angličtině. Vyberte požadovaný jazyk zobrazení v aplikaci.
- Aplikace vás upozorní, když bude pro vaše chytré hodinky k dispozici aktualizace firmwaru. Proveďte aktualizaci v aplikaci, abyste se ujistili, že vaše chytré hodinky fungují správně.



4. Použití aplikace "Hama FIT move"

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

Upozornění



- Popisy a ilustrace v tomto návodu k použití vycházejí z aplikace Hama FIT Move verze 1.5.4 a chytrých hodinek 8900 s verzí firmwaru 1.01.00.
- Vezměte prosím na vědomí, že při aktualizaci aplikace nebo chytrých hodinek se mohou vyskytnout rozdíly v názvech a zobrazeních. Základní způsob používání aplikace je identický pro všechny kompatibilní chytré hodinky Hama.
- Rozsah funkcí se liší podle použitého modelu chytrých hodinek.
- Ve výchozím nastavení se na úvodní obrazovce nezobrazují všechny položky menu (dlaždice). V případě potřeby zobrazte požadované položky menu (dlaždice).

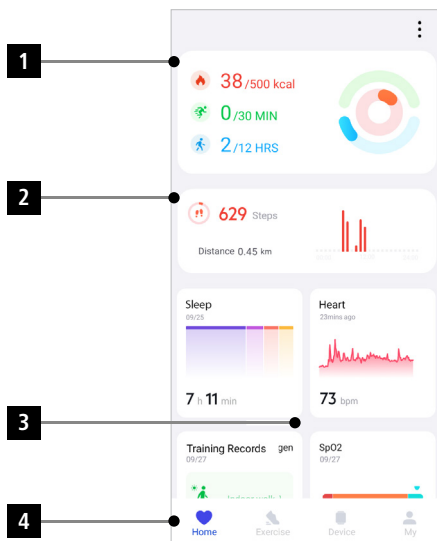


4.1 Přehled "Hama FIT move"

Úvodní obrazovka poskytuje přístup k aplikaci „Hama FIT move“.

Následující přehled vysvětluje nejdůležitější ovládací prvky a zobrazení:

1. Zobrazení údajů o aktivitě
2. Zobrazení údajů o krocích
3. Zobrazení dalších dlaždic
4. Lišta menu



- Na úvodní obrazovce klepněte na **[UPRAVIT DLAŽDICE]** v dolní části a vyberte dlaždici, které se zobrazí na úvodní obrazovce. Můžete si vybrat z různých dlaždic. Dlaždice můžete skrýt a přesunout jejich pořadí.
- Dlaždice, které se zobrazují v horní části seznamu a jsou označeny ikonou **[-]**, jsou aktuálně zobrazeny na úvodní obrazovce. Dlaždice, které jsou v níže uvedeném seznamu a označeny symbolem **[+]**, nebudou zobrazeny.
- Klepnutím na symbol **[-]** nebo na symbol **[+]** můžete odebrat nebo přidat dlaždici.
- Kromě toho můžete změnit pořadí uložených dlaždic přidřením symbolu **[≡]** a přesunutím příslušných dlaždic na příslušné místo.



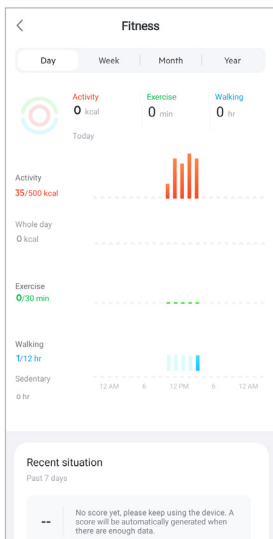
4.1.1 Údaje o aktivitě

- Klepnutím na první obrázek v horní části úvodní obrazovky zobrazíte údaje o své aktivitě.
- Zde si můžete prohlédnout přehled následujících údajů o aktivitě:
 - kalorie spálené při aktivitě
 - doba trvání aktivit střední až vysoké intenzity
 - doba stání („chůze“ = hodiny, ve kterých jste stáli a pohybovali se alespoň 1 minutu)
- Ve výchozím nastavení se zobrazí denní zobrazení údajů o aktivitě. Vyberte časové období Day Week Month Year zobrazené v horní liště menu.
- Abyste obdrželi další informace, přejíždějte prstem nahoru po obrazovce vašeho chytrého telefonu. Níže naleznete podrobné informace o kategoriích Aktivita, Cvičení a Chůze.

 38/500 kcal


 0/30 MIN

 2/12 HRS



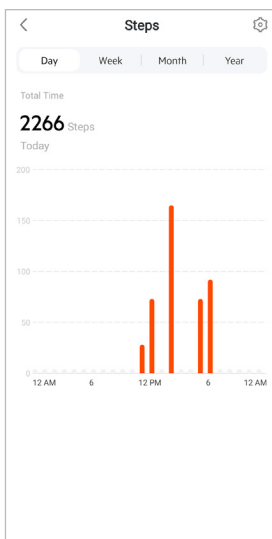


4.1.2 Měření kroků

- Klepnutím na druhý obrázek v horní části úvodní obrazovky zobrazíte zaznamenané kroky.
- Zde se můžete podívat na přehled kroků provedených v aktuálním dni.
- Ve výchozím nastavení se zobrazí denní zobrazení měření kroků. Vybete časové období Day Week Month Year zobrazené v horní liště menu. Dlouhým přjetím prstem doleva a doprava po grafu můžete přepínat tam a zpět mezi dny (nebo týdny/měsíci/roky). V diagramu je navíc graficky zobrazen váš stanovený cíl počtu kroků.
- Klepnutím na symbol  provedte další nastavení (viz kapitola **4.4.3 Moje údaje**).

 629 Steps

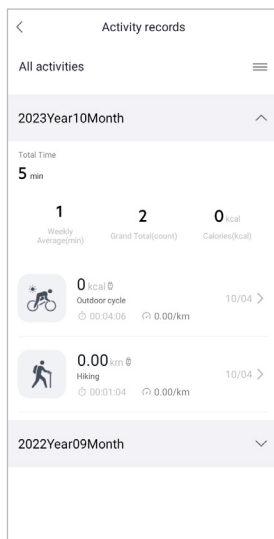
Distance 0.45 km





4.1.3 Záznamy aktivit

- Klepněte na dlaždici **[ZÁZNAMY AKTIVIT]** a získáte přehled o svých tréninkových aktivitách.
- Zde si můžete prohlédnout přehled aktivit seřazených podle dnů. Zobrazí se celkový čas, průměrná týdenní délka, kumulativní trénink a spálené kalorie.
- Klepnutím na symbol **[∨]** rozbalíte vybraný měsíc a zobrazíte příslušné tréninkové aktivity. Klepnutím na symbol **[∧]** sbalíte informace uvedené k tomuto dni.
- Chcete-li zobrazit aktivity konkrétního sportu, klepněte na symbol **[☰]**.
- Abyste otevřeli další detaily nějaké zaznamenané aktivity, 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, počet ušlých kroků a délku trasy, spotřebované kalorie nebo vaše tempo. Dodatečně obdržíte detailní vyhodnocení vaší srdeční frekvence.



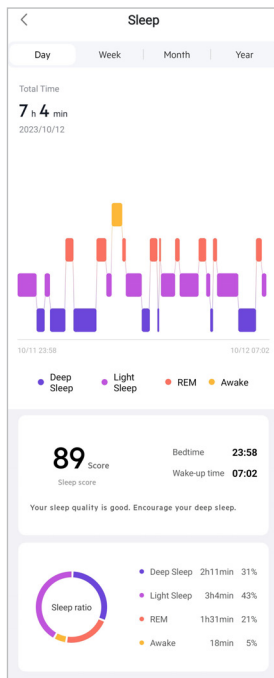


4.1.4 Analýza spánku

- Klepněte na dlaždici **[SPÁNEK]** a získáte přehled o své analýze spánku.
- Zde si můžete prohlédnout přehled celkové doby spánku a rozdělení doby spánku na hluboký spánek, lehký spánek, bdělé fáze a fázi REM. Uprostřed obrazovky vidíte čas začátku a konce spánku.
- Ve výchozím nastavení se zobrazí denní zobrazení analýzy spánku.

Vyberte časové období Day Week Month Year zobrazené v horní liště menu. Dlouhým přejetím prstem doleva a doprava po grafu můžete přepínat tam a zpět mezi dny (nebo týdny/měsíci/roky). Zde si můžete prohlédnout přehled svého spánkového chování za týden, měsíc nebo rok. Na spodním kraji obrazovky vidíte následující data vztahovaná k jednomu týdnu, jednomu měsíci nebo jednomu roku:

- Průměrná doba spánku za den
- Průměrná denní fáze hlubokého spánku
- Průměrná denní fáze lehkého spánku
- Průměrný začátek fáze spánku
- Průměrný konec fáze spánku
- Průměrná REM fáze
- Průměrná fáze bdělosti



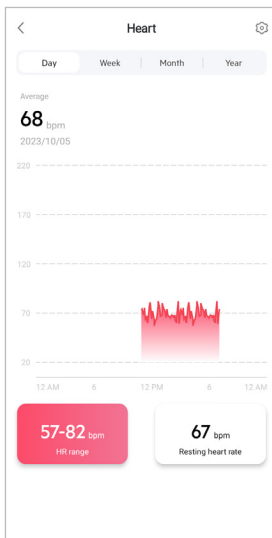


4.1.5 Měření srdeční frekvence

- Klepněte na **[SRDEČNÍ TEP]** a získáte přehled o své srdeční frekvenci.
- Zde vidíte všechny zaznamenané hodnoty měření tepové frekvence (automatické i manuální) a také přehled průměrné tepové frekvence, zóny tepové frekvence a klidové frekvence pro daný den. Lehkým posouváním prstu vlevo a vpravo na diagramu můžete vyvolat jednotlivé hodnoty s příslušným časem.
- Ve výchozím nastavení se zobrazí denní zobrazení měření srdečního tepu.

Vyberte časové období **Day** **Week** **Month** **Year** zobrazené v horní liště menu. Dlouhým přjetím prstem doleva a doprava po grafu můžete přepínat tam a zpět mezi dny (nebo týdny/měsíci/roky).

- Klepnutím na symbol  provedte další nastavení.



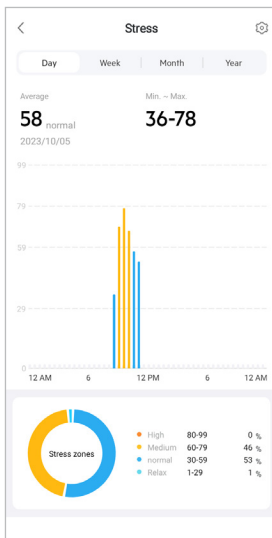


4.1.6 Měření stresu

- Klepněte na dlaždici **[STRES]** a získáte přehled o svém měření stresu.
- Zde vidíte všechny zaznamenané hodnoty měření stresu (automatické i manuální) a také přehled vaší průměrné úrovně stresu, vaší stresovou zónu a grafiku vaší stresové zóny pro příslušný den. Lehkým posouváním prstu vlevo a vpravo na diagramu můžete vyvolat jednotlivé hodnoty s příslušným časem.
- Ve výchozím nastavení se zobrazí denní zobrazení měření stresu.


Vyberte časové období **Day** **Week** **Month** **Year** zobrazené v horní liště menu. Dlouhým přjetím prstem doleva a doprava po grafu můžete přepínat tam a zpět mezi dny (nebo týdny/měsíci/roky).

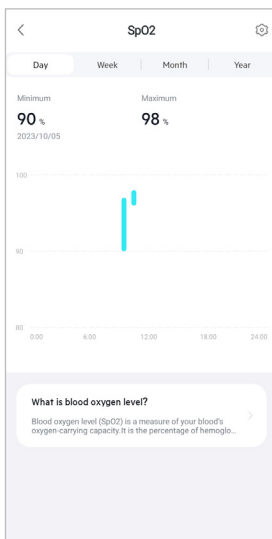
- Klepnutím na symbol **[⚙️]** provedte další nastavení.





4.1.7 Kyslík v krvi (SpO2)

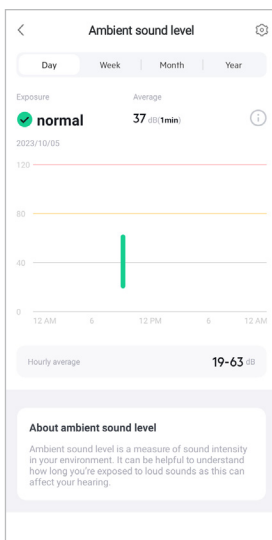
- Klepněte na dlaždici **[SpO2]** a získáte přehled o svých naměřených hodnotách kyslíku v krvi. Měření můžete provést ručně pomocí chytrých hodinek.
- Případně nastavte automatické měření kyslíku v krvi: Klepnutím na symbol  provedte příslušná nastavení.
- Zde můžete vidět všechny zaznamenané hodnoty naměřených hodnot kyslíku v krvi a také přehled vašich nejnižších a nejvyšších hodnot za příslušný den. Lehkým posouváním prstu vlevo a vpravo na diagramu můžete vyvolat jednotlivé hodnoty s příslušným časem.
- Ve výchozím nastavení se zobrazí denní zobrazení měření kyslíku v krvi. Vyberte časové období **Day** **Week** **Month** **Year** zobrazené v horní liště menu. Dlouhým přetjetím prstem doleva a doprava po grafu můžete přepínat tam a zpět mezi dny (nebo týdny/měsíci/roky).





4.1.8 Okolní hladina zvuku

- Klepněte na dlaždici **[OKOLNÍ HLADINA ZVUKU]** a získáte přehled o naměřené hladině okolního zvuku. Měření můžete provést ručně pomocí chytrých hodinek.
- Zde můžete vidět všechny zaznamenané hodnoty okolní hladiny zvuku a také přehled vašich nejnižších a nejvyšších hodnot za příslušný den. Jemným přejetím prstem doleva a doprava po grafu můžete zobrazit záznamy za další dny.
- Ve výchozím nastavení vidíte denní přehled o naměřené okolní hladině zvuku. Vyberte časové období **Day** **Week** **Month** **Year** zobrazené v horní liště menu. Dlouhým přejetím prstem doleva a doprava po grafu můžete přepínat tam a zpět mezi dny (nebo týdny/měsíci/roky). Naměřené hodnoty se pak zobrazí také jako gradientní křivka.



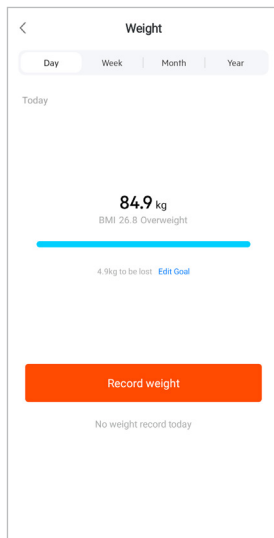


4.1.9 Hmotnost

- Klepnutím na dlaždici **[HMOTNOST]** a získáte přehled o svých záznamech hmotnosti.
- Zde můžete vidět historii své hmotnosti, BMI a nastavenou cílovou hodnotu.
- Klepnutím na **[ZAZNAMENEJTE HMOTNOST]** zaznamenejte svou aktuální hmotnost.
- Klepnutím na **[UPRAVIT CÍL]** upravte cílovou hmotnost.
- Ve výchozím nastavení se zobrazí denní zobrazení záznamů hmotnosti.

Vyberte časové období **Day** **Week** **Month** **Year** zobrazené v horní liště menu. Dlouhým přejetím prstem doleva a doprava po grafu můžete přepínat tam a zpět mezi dny (nebo týdny/měsíci/roky).

Naměřené hodnoty se pak zobrazí také jako gradientní křivka.







4.1.10 VO2max

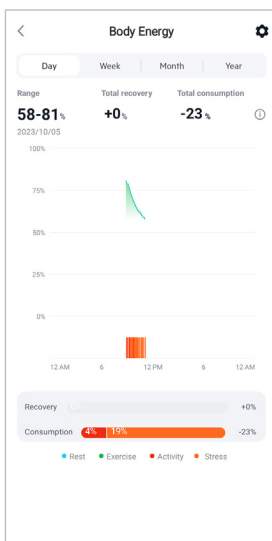
- Klepnutím na dlaždici **[VO2MAX]** získáte přehled o relativní hodnotě VO2max (kyslík za minutu na kilogram tělesné hmotnosti).
- Předpokladem pro záznam VO2max je, že tréninky jsou absolvovány ve sportovních režimech **Venkovní běh**, **Trailový běh** nebo **Orientační běh**. Naměřená tepová frekvence při tréninku musí po dobu nejméně 90 sekund nepřetržitě stoupat na více než 75 % teoretické maximální tepové frekvence. To bude stanoveno na základě osobních údajů, které jste zadali.

4.1.11 Variabilita tepové frekvence (HRV)

- Klepněte na dlaždici **[VARIABILITA TEPOVÉ FREKVENCE (HFV)]** a získajte přehled o variabilitě tepové frekvence (HRV).
- Chcete-li sledovat variabilitu srdečního tepu (HRV), musí být v aplikaci povolena funkce nepřetržitého měření srdečního frekvence:
Klepnutím na symbol  proveďte příslušná nastavení.

4.1.12 Tělesná energie

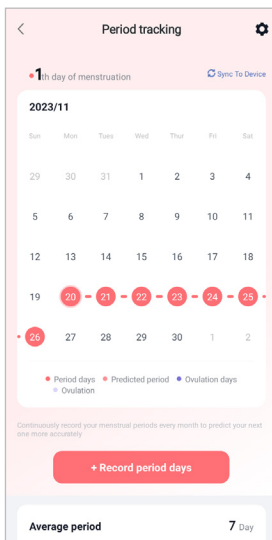
- Klepnutím na dlaždici **[TĚLESNÁ ENERGIE]** získáte přehled o své tělesné energii. Tělesná energie je odvozena z kombinace variability srdeční frekvence, stresu, spánku a prováděných aktivit, aby se odhadly vaše energetické zásoby pro aktuální den.
- Ve výchozím nastavení se zobrazí denní zobrazení tělesné energie. Vyberte časové období Day Week Month Year zobrazené v horní liště menu. Dlouhým přetjetím prstem doleva a doprava po grafu můžete přepínat tam a zpět mezi dny (nebo týdny/měsíci/roky).
- Předpokladem pro zobrazení tělesné energie na vašich chytrých hodinkách je, že je v aplikaci zapnutá funkce **Automatické detekce tělesné energie**:
Klepnutím na symbol  proveďte příslušná nastavení.





4.1.13 Menstruační cyklus

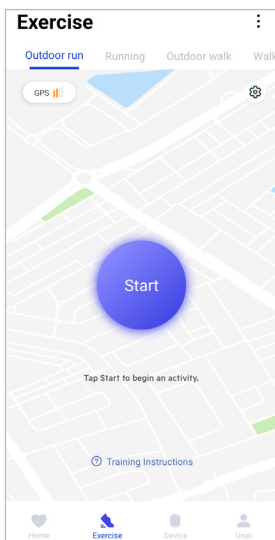
- Klepnutím na dlaždici **[MENSTRUAČNÍ CYKLUS]** získáte přehled o svém menstruačním cyklu.
- Klepnutím na **[ZADAT DNY MENSTRUACE]** zadejte aktuální menstruaci.





4.2 Režim cvičení

- Chcete-li zahájit aktivitu prostřednictvím aplikace, klepněte na položku **[CVIČENÍ]** v dolní liště nabídky. Současně se aktivita spustí na vašich chytrých hodinkách. Aktivitu je následně možné řídit buď přes aplikaci nebo přímo na chytrých hodinkách.
- Přejetím prstem doleva a doprava můžete přepínat tam a zpět mezi jednotlivými aktivitami.
- Ve výchozím nastavení jsou v aplikaci aktivovány následující aktivity:
 - Venkovní běh
 - Běh
 - Chůze venku
 - Chůze
 - Turistika
 - Venkovní cyklistika
- Klepněte na **[⋮]** v pravém horním rohu a klepnutím na **[UPRAVIT SPORTY]** vyberte aktivity, které se zobrazí. Celkem si můžete vybrat ze 6 aktivit. Aktivity můžete skrýt a přesunout jejich pořadí.
- Aktivity, které jsou v níže uvedeném seznamu nahoře a jsou označené symbolem **[-]**, budou zobrazeny. Aktivity, které jsou v níže uvedeném seznamu dole a jsou označené symbolem **[+]**, nebudou zobrazeny.
- Klepnutím na symbol **[-]** nebo na symbol **[+]** můžete odebrat nebo přidat aktivitu.
- Kromě toho můžete změnit pořadí uložených aktivit přidržetím symbolu **[☰]** a přesunutím příslušných aktivit na příslušné místo.
- Klepnutím na symbol **[⚙️]** proveďte následující nastavení:
 - Nastavte si tréninkový cíl (vzdálenosti, kalorie, kroky, doba trvání).
 - Aktivujte alarm při dosažení cíle (1, 3, 5, 10 km).
 - Nastavte zónu srdeční frekvence a zapněte alarm.







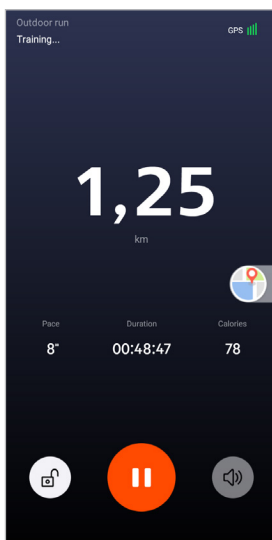


4.2.1 Spuštění aktivity (s GPS)

- S pomocí GPS se zaznamenávají následující aktivity:
 - Běh venku
 - Chůze venku
 - Turistika
 - Jízda na kole venku
- Chcete-li aktivitu zahájit, klepněte na **[START]**. Aktivita se spustí na chytrém telefonu a na vašich chytrých hodinkách.
- Během probíhající aktivity uvidíte celkový kumulativní počet dosud ujetých kilometrů pro vybranou aktivitu, aktuální tempo, uplynulý čas a také aktuální srdeční frekvenci.

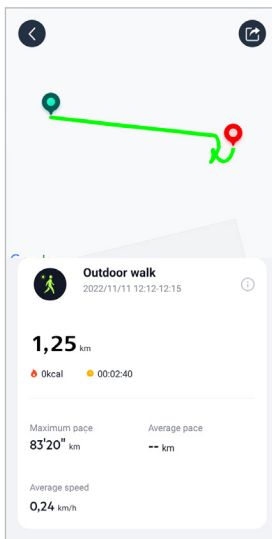
Ovládání pomocí chytrého telefonu

- Chcete-li zobrazit dlaždice s aktuální polohou a vzdáleností ujetou během aktivity, klepněte na symbol .
- Chcete-li uzamknout přehled záznamu během aktivity, klepněte na symbol .
- Aktivitu pozastavíte klepnutím na symbol .
- Chcete-li aktivitu ukončit, klepněte na symbol , dokud se kolem symbolu neuzavře kruh a aktivita neskončí.





- Po dokončení aktivity se zobrazí přehled aktivity. V přehledu vidíte celkový kumulativní počet dosud ujetých kilometrů, spálené kalorie, průměrnou tepovou frekvenci a dobu trvání aktivity. Níže naleznete další podrobné informace o tempu a krocích. Přejetím prstu zespodu nahoru zobrazíte podrobnosti o měření srdečního tepu a tempu.
- Výsledky aktivity si můžete vytisknout nebo odeslat jako snímek obrazovky.



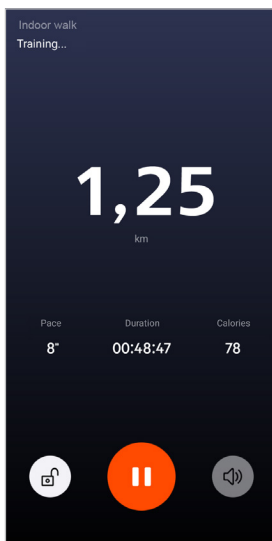


4.2.2 Zahájení aktivity (bez GPS)

- Bez podpory GPS se zaznamenávají následující aktivity:
 - Běh
 - Chůze
- Chcete-li aktivitu zahájit, klepněte na **[START]**. Aktivita se spustí na chytrém telefonu a na vašich chytrých hodinkách.
- Během probíhající aktivity uvidíte celkový kumulativní počet dosud ujetých kilometrů pro vybranou aktivitu, aktuální tempo, uplynulý čas a také aktuální srdeční frekvenci.

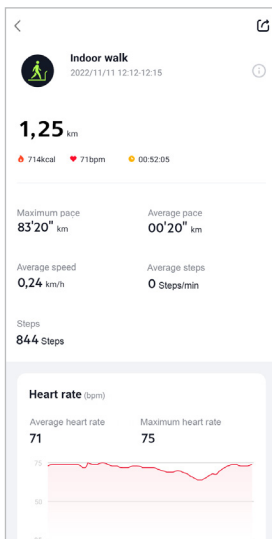
Ovládání pomocí chytrého telefonu

- Chcete-li uzamknout přehled záznamu během aktivity, klepněte na symbol [🔒].
- Aktivitu pozastavíte klepnutím na symbol [⏸].
- Chcete-li aktivitu ukončit, klepněte na symbol [⏹], dokud se kolem symbolu neuzavře kruh a aktivita neskončí.





- Po dokončení aktivity se zobrazí přehled aktivity. V přehledu vidíte celkový kumulativní počet dosud ujetých kilometrů, spálené kalorie, průměrnou tepovou frekvenci a dobu trvání aktivity. Níže naleznete další podrobné informace o tempu a krocích. Přejetím prstu zespodu nahoru zobrazíte podrobnosti o měření srdečního tepu a tempu.
- Výsledky aktivity si můžete vytisknout nebo odeslat jako snímek obrazovky.





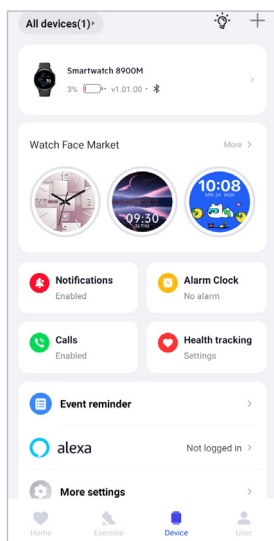
4.3 Nastavení zařízení

- Klepněte v dolní liště menu na **[ZAŘÍZENÍ]**, abyste aktivovali a nastavili různé funkce chytrých hodinek a abyste vaše chytré hodinky upravili podle vašich individuálních potřeb.
- Pod tímto menu uvidíte na horním okraji obrazovky dodatečně přehled k různým datům vašich propojených chytrých hodinek.
- Klepněte na **[+]** pro spárování dalších zařízení s vaším chytrým telefonem.
- Klepnutím na vaše zařízení získáte informace o svých chytrých hodinkách nebo spustíte pokročilé funkce.
- Klikněte na **[AKTUALIZACE FIRMWARU]**, abyste ověřili, zda je na vašich chytrých hodinkách nainstalována nejnovější verze firmwaru, nebo abyste si stáhli novou verzi firmwaru a nainstalovali jí na vašich chytrých hodinkách.
- Klikněte na **[RESTARTUJTE ZAŘÍZENÍ]** a potvrďte následující otázku, abyste nově spustili chytré hodinky. Před novým spuštěním budou vaše data synchronizována s aplikací.
- Klepnutím na **[OBNOVENÍ TOVÁRNÍHO NASTAVENÍ]** a potvrzením následující otázky resetujete chytré hodinky na tovární nastavení. Přitom budou smazána všechna zaznamenaná uživatelská data.
- Klepnutím na **[ODSTRANIT ZAŘÍZENÍ]** zrušíte spárování hodinek s telefonem. Všechny osobní údaje budou z vašich hodinek vymazány.

Upozornění



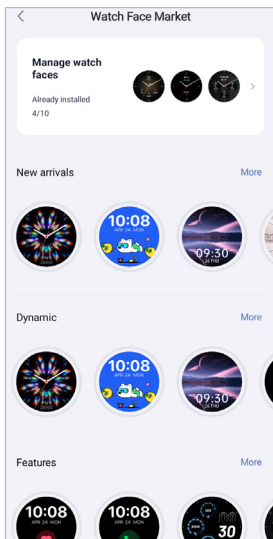
Chcete-li zobrazit čas poslední synchronizace mezi hodinkami a aplikací, klepněte na zobrazené zařízení v horní části a klepněte na tlačítko **[O APLIKACI]**.





4.3.1 Úvodní obrazovka

- Klepnutím na **[PŘEHLED CIFERNÍKŮ]** nainstalujete další ciferníky na úvodní obrazovku hodinek. Můžete si vybrat mezi různými ciferníky. Klepněte na ciferník, který chcete nastavit, a výběr potvrďte tlačítkem **[INSTALOVAT]**. Pokud jste dosáhli maximálního počtu ciferníků v zařízení, budete vyzváni k odstranění stávajících ciferníků.



4.3.2 Oznámení

- Klikněte na **[OZNÁMENÍ]**, abyste aktivovali funkci oznámení pro různé aplikace a služby. Při aktivaci této funkce vám na chytré hodinky přijde oznámení o příchozích zprávách na vašem chytrém telefonu. Podle aplikace obdržíte buď oznámení s údáním příslušné aplikace a odesílatele, nebo uvidíte náhled příslušné zprávy.
- Pro každou aplikaci nebo funkci stavu vyberte, zda budou oznámení povolena, ztlumena nebo vypnuta.

4.3.3 Volání

- Klepněte na **[VOLÁ]**, abyste aktivovali zprávy pro příchozí volání. Při aktivaci této funkce obdržíte při příchozím volání zprávu na vašem chytrém telefonu. Vidíte, kdo vám volá, a volání můžete v případě potřeby odmítnout.
- Klepnutím na na pravé straně obrazovky funkci aktivujete. Poté můžete nastavit funkci **[ČÁSTÉ KONTAKTY]**.

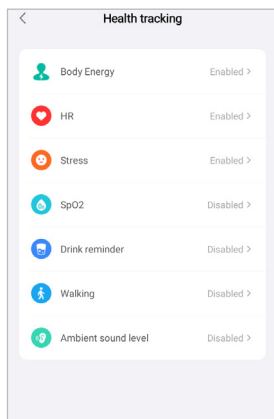
4.3.4 Budík

- Klikněte na **[BUDÍK]**, abyste nastavili časy buzení případně připomínání.
- Chcete-li přidat novou připomínku, klepněte na **[+]** uprostřed obrazovky.
- Klepněte na na pravé straně obrazovky a funkci budíku aktivujte.
- Kliknutím na vytvořenou připomínku můžete tuto zpracovávat. V podmenu můžete pro připomínku zadat typ připomínky, příslušné dny v týdnu a také čas i další podrobnosti.



4.3.5 Sledování zdraví

- Klepnutím na **[SLEDOVÁNÍ ZDRAVÍ]** nastavíte funkce, které monitorují vaše zdraví a připomínají vám, abyste cvičili a/nebo pili vodu.



4.3.5.1 Tělesná energie

- Klepnutím na **[TĚLESNÁ ENERGIE]** povolíte/zakážete tuto funkci v podmenu klepnutím na .

4.3.5.2 Měření srdeční frekvence

- Klepnutím na **[SRDEČNÍ TEP]** proveďte další nastavení.
- Zvolte, jestli mají být oznámení povolena, ztlumena nebo vypnuta.
- Klepnutím na zapnete nepřetržité měření srdečního tepu. Frekvence měření je založena na inteligentním monitorování 24 hodin denně.

4.3.5.3 Měření stresu

- Klepnutím na **[STRES]** proveďte další nastavení.
- Zvolte, jestli mají být oznámení povolena, ztlumena nebo vypnuta.
- Klepnutím na zapnete automatické měření stresu. Frekvence měření je založena na inteligentním monitorování 24 hodin denně.

4.3.5.4 Měření kyslíku v krvi

- Klepněte na **[SPO2]** a proveďte další nastavení.
- Zvolte, jestli mají být oznámení povolena, ztlumena nebo vypnuta.
- Klepnutím na zapnete automatické měření kyslíku v krvi. Frekvence měření je založena na inteligentním monitorování 24 hodin denně.

4.3.5.5 Připomenutí pití


- Klepnutím na **[PŘIPOMENUTÍ PITÍ]** povolíte/zakážete tuto funkci v podmenu klepnutím na . Poté zadejte další nastavení funkce připomenutí. Vaše chytré hodinky vám automaticky připomenou, abyste pili v nastaveném intervalu prostřednictvím vibrací a upozornění.

4.3.5.6 Připomínka pohybu


- Klepnutím na **[CHŮZE]** povolíte/zakážete tuto funkci v podmenu klepnutím na . Poté zadejte další nastavení funkce připomenutí. Vaše chytré hodinky vám automaticky připomenou, abyste se pohybovali v nastaveném intervalu prostřednictvím vibrací a upozornění. Další informace naleznete v textu níže v aplikaci.



4.3.5.7 Okolní hladina zvuku

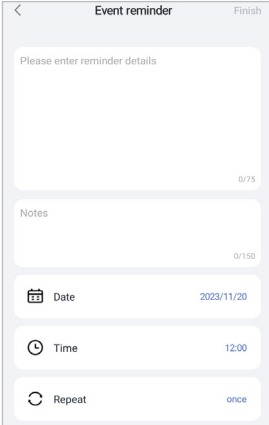
- Klepnutím na **[OKOLNÍ HLADINA ZVUKU]** povolíte/zakážete tuto funkci v podmenu klepnutím na . Další informace naleznete v textu níže v aplikaci.

4.3.5.8 Sledování menstruačního cyklu

- Předpokladem pro používání funkce je, že je zapnutá v aplikaci: **[DALŠÍ NASTAVENÍ] > [MENSTRUAČNÍ CYKLUS]**
- Aktivací této funkce můžete nastavit různé údaje v souvislosti se svým menstruačním cyklem a dostávat upozornění na blížící se menstruaci nebo plodné dny.
- Pomocí podmenu nastavte délku menstruace, délku menstruačního cyklu a datum poslední menstruace.
- Klepnutím na symbol  proveďte další nastavení.

4.3.6 Připomenutí události

- Klepněte na **[PŘIPOMENUTÍ UDÁLOSTI]** a klepnutím na tlačítko **[PŘIDAT]** přidejte jednotlivé události.
- Klepnutím do vstupních polí zadejte texty. Poté nastavte datum, čas a počet opakování.



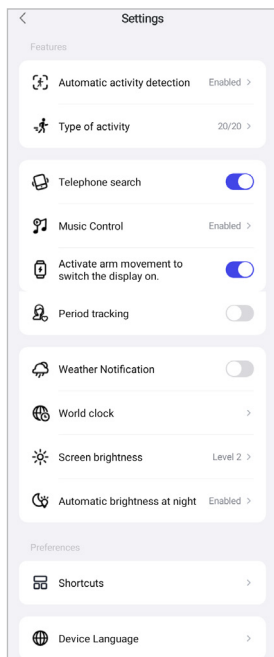
The screenshot shows the 'Event reminder' form with the following fields and values:

Field	Value
Reminder details	0/75
Notes	0/150
Date	2023/11/20
Time	12:00
Repeat	once




4.3.7 Ostatní nastavení






- Klepnutím na **[OSTATNÍ NASTAVENÍ]** provedete další nastavení a povolíte užitečné funkce.



4.3.7.1 Automatická detekce aktivity


- Klepněte na **[AUTOMATICKÁ DETEKCE AKTIVITY]** a povolte/zakažte funkci v podmenu pro konkrétní aktivity (chůze, běh, eliptický trenažér, veslovací trenažér) klepnutím na . Při aktivaci této funkce vaše chytré hodinky automaticky rozpoznají, když po delší dobu provádíte nějakou aktivitu, a zaznamenají tuto aktivitu po potvrzení. Další informace naleznete v textu níže v aplikaci.

4.3.7.2 Druh aktivity



- Klepnutím na **[DRUH AKTIVITY]** vyberte sportovní režimy, které budou uloženy v hodinkách. Můžete si vybrat ze 110 sportovních režimů a zobrazit 20 ve svých chytrých hodinkách. Aktivity můžete skrýt a přesunout jejich pořadí. Po další synchronizaci s hodinkami se aktivity zobrazí na displeji podle vašeho nastavení.
- Aktivity, které jsou v níže uvedeném seznamu nahoře a jsou označené symbolem , budou zobrazeny na vašich chytrých hodinkách. Aktivity, které jsou v níže uvedeném seznamu dole a jsou označené symbolem , nebudou zobrazeny.
- Klepnutím na symbol  nebo na symbol  můžete odebrat nebo přidat aktivitu.
- Kromě toho můžete změnit pořadí uložených aktivit přidržetím symbolu  a přesunutím příslušných aktivit na příslušné místo.



4.3.7.3 Hledání telefonu

- Klepněte v [HLEDÁNÍ TELEFONU] na  pro aktivování této funkce. Aktivací této funkce můžete pomocí chytrých hodinek opět nalézt váš někde odložený chytrý telefon.

4.3.7.4 Ovládání hudby

- Klepněte na [OVLÁDÁNÍ HUDBY] a povolte/zakažte funkci v podmenu klepnutím na . Při aktivaci této funkce můžete ovládat různé služby přehrávání hudby nebo streaming přímo přes vaše chytré hodinky. Hudbu můžete spustit nebo zastavit a také můžete zapnout a vypnout titulky.
- Klepněte vedle [NÁZEV SKLADBY] na  pro zobrazení názvu skladby na displeji vašeho chytrého telefonu.

4.3.7.5 Aktivace pohybem paže

- Klepnutím na  u položky [ZVEDNUTÍM ZÁPĚSTÍ ZAPNĚTE OBRAZOVKU] aktivujte tuto funkci. Aktivací této funkce můžete displej zapnout otočením vašeho zápěstí.

4.3.7.6 Menstruační cyklus

- Klepněte v [MENSTUAČNÍ CYKLUS] na  pro aktivování této funkce. Aktivací této funkce můžete sledovat svůj menstruační cyklus na chytrých hodinkách.

4.3.7.7 Oznámení o počasí

- Klepněte v [OZNÁMENÍ O POČÁSÍ] na  pro aktivování této funkce. Aktivací této funkce můžete na vašich chytrých hodinkách vidět předpověď počasí pro příslušný den a také pro 6 následujících dnů.

4.3.7.8 Světový čas






- Klepnutím na [SVĚTOVÝ ČAS] zobrazíte stávající světový čas (Berlín, Londýn, New York, Tokio) nebo přidáte další světové hodiny. Světový čas si můžete prohlédnout na vašich chytrých hodinkách.

4.3.7.9 Jas obrazovky

- Klepnutím na [JAS OBRAZOVKY] upravíte jas displeje chytrých hodinek v 5 úrovních.

4.3.7.10 Zkratky

Ke zkratkám se dostanete přes displej vašich chytrých hodinek přejetím doleva nebo doprava v úvodní obrazovky.

- Klepnutím na [ZKRATKY] vyberte zkratky, které budou uloženy ve vašich chytrých hodinkách. Můžete si vybrat z různých zkratek Zkratky můžete skrýt a přesunout jejich pořadí. Ve výchozím nastavení jsou nastaveny denní náhledy údajů o aktivitě, stejně jako měření srdečního tepu a stresu. Po další synchronizaci s chytrými hodinkami se zkratky zobrazí na displeji podle vašeho nastavení.
- Zkratky, které jsou v níže uvedeném seznamu nahoře a jsou označené symbolem , budou zobrazeny na vašich chytrých hodinkách. Zkratky, které jsou v níže uvedeném seznamu dole a jsou označené symbolem , nebudou zobrazeny.
- Klepnutím na symbol  nebo na symbol  můžete odebrat nebo přidat zkratku.
- Kromě toho můžete změnit pořadí uložených zkratek přidáním symbolu  a přesunutím příslušných zkratek na příslušné místo.

4.3.7.11 Nastavení jazyka chytrých hodinek

- Klepnutím na [JAZYK ZAŘÍZENÍ] nastavte jazyk na vašich chytrých hodinkách.
- Zvolte [PODLE NASTAVENÍ SYSTÉMU TELEFONU], pokud má být jazyk na vašich chytrých hodinkách shodný s jazykem aplikace, popř. chytrého telefonu.
- Alternativně můžete volit mezi 8 jazyky a tyto nastavit ručně tím, že kliknete na příslušný jazyk.

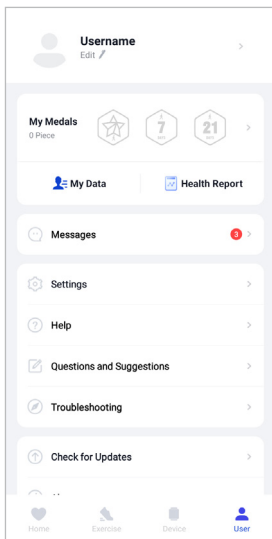
4.3.8 Jak používat

- Klepnutím na [JAK POUŽÍVAT] získáte užitečné tipy.



4.4 Uživatelská nastavení

- Klepněte v dolní liště menu na **[UŽIVATEL]**. Zde můžete vytvořit uživatelský účet a také uložit vaše osobní data a cíle. Dodatečně můžete vyvolávat další informace k aplikaci, které jsou zobrazeny v následujících kapitolách.






4.4.1 Osobní data

- Klepnutím na **[UPRAVIT]** pod svým uživatelským jménem upravíte své jméno, pohlaví, datum narození a výšku a váhu. Pokud budete chtít, můžete dodatečně nastavit profilový obrázek. Klepněte na položku, kterou chcete upravit.
- Potvrďte klepnutím na **[ANO]**.

<



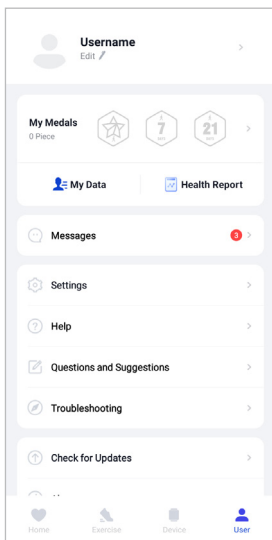
Username /

Gender	Male
Birthday	1984/03
Height	178cm
Weight	84,9kg
E-mail	
Region	Germany



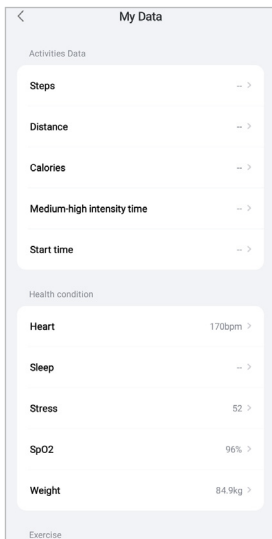
4.4.2 Moje medaile

- Pod položkou **[MEDAILE]** můžete vidět své osobní úspěchy (medaile). Klepnutím na položku zobrazíte další informace.



4.4.3 Moje údaje

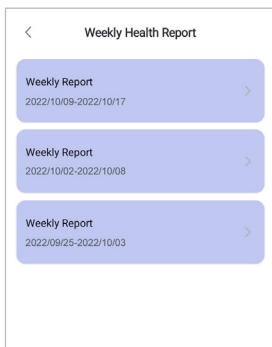
- Pod položkou **[MOJE DATA]** uvidíte záznam vašich měření. Klepnutím na položku zobrazíte další informace.





4.4.4 Zdravotní report

- V části **[ZDRAVOTNÍ REPORT]** uvidíte týdenní záznamy o svých aktivitách. Klepnutím na týdenní zprávu získáte podrobné informace.



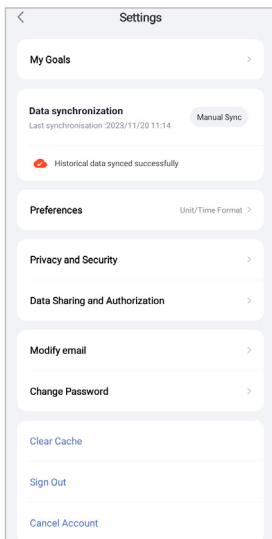
4.4.5 Informace

- V části **[ZPRÁVY]** najdete přehled o tom, co je v aplikaci nového, například o nových funkcích nebo aktualizacích.



4.4.6 Nastavení

- V položce **[NASTAVENÍ]** můžete provádět různá nastavení a vyvolávat informace. Můžete změnit svou e-mailovou adresu a heslo ke svému uživatelskému účtu. Kromě toho máte možnost odhlásit se ze svého uživatelského účtu nebo uživatelský účet zcela zrušit.
- Klepnutím na **[MOJE CÍLE]** nastavíte osobní cíle pro ušlé kroky a svoji hmotnost.
- Klepnutím na **[RUČNÍ SYNCHRONIZACE]** ručně spustíte synchronizaci dat mezi vašimi chytrými hodinkami a aplikací.
- Klepněte na **[MOŽNOSTI]**, abyste stanovili jednotky pro vzdálenost, velikost, hmotnost a teplotu. Kromě toho určíte, který den v týdnu je prvním dnem v týdnu, kdy jsou vaše údaje zpracovávány.
- Klepnutím na **[OCHRANA SOUKROMÍ A BEZPEČNOSTI]** můžete určit, která data aplikací se synchronizují do cloudu. Chcete-li vymazat všechna data, klepněte na položku **[SMAZAT OSOBNÍ DATA V CLOUDU]**.
- Klepněte na **[SDÍLENÍ A AUTORIZACE DAT]**, abyste povolili sdílení zaznamenaných dat s jinými aplikacemi (např. Apple Health, Google Fit, Strava).
- Klepnutím na **[UPRAVTE E-MAIL]** změňte e-mailovou adresu svého uživatelského účtu.
- Klepnutím na **[ZMĚNA HESLA]** změňte heslo svého uživatelského účtu.
- Klepnutím na **[VYMAZAT MEZIPAMĚT]** vymažete dočasná data z aplikace. Nedojde ke ztrátě žádných zaznamenaných dat.
- Klepnutím na **[ODHLÁŠENÍ]** odhlásíte aktuální uživatelský účet.
- Klepnutím na **[ZRUŠENÍ ÚČTU]** a potvrzením následujícího dotazu smažete svůj uživatelský účet. Během tohoto procesu budou všechna nastavení a zaznamenaná data ztracena.





4.4.7 Pomoc

- Klepnutím na **[POMOC]** získáte přehled odpovědí na často kladené otázky. Pro získání dalších informací klikněte na příslušnou otázku.
- Pokud jste nenašli odpověď na svou otázku, přečtěte si informace v části Odstraňování problémů (viz kapitola **4.4.9 Řešení problémů**) nebo zašlete dotaz na poradenskou službu Hama (viz kapitola **4.4.8 Otázky a návrhy**).

4.4.8 Otázky a návrhy

- Klepněte na **[OTÁZKY A NÁVRHY]**, abyste poslali dotaz příp. zpětné hlášení, na produktové poradenství Hama.
- Vyberte nějakou tematickou oblast, abyste mohli následně blíže popsat váš dotaz. Dodatečně můžete váš dotaz doplnit obrázky a povolit protokol spojení mezi chytrými hodinkami a aplikací. Prosím udávejte u každého dotazu vaši e-mailovou adresu.
- Klepnutím na **[ODESLAT]** níže odešlete požadavek.

4.4.9 Řešení problémů

- Klepnutím na **[ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ]** získáte přehled odpovědí na často kladené otázky. Pro získání dalších informací klikněte na příslušnou otázku.
- Pokud váš dotaz není zodpovězen, zašlete dotaz na produktové poradenství Hama (viz kapitola **4.4.8 Otázky a návrhy**).

4.4.10 Kontrola aktualizací

- Klepnutím na **[KONTROLA AKTUALIZACÍ]** zkontrolujete, zda není k dispozici novější verze aplikace "Hama FIT move". Budete automaticky přesměrováni na Google Play (Android) nebo App Store (iOS).

Upozornění



Ve výchozím nastavení chytrého telefonu byste měli být automaticky upozorněni na aktualizace aplikace.

4.4.11 O aplikaci

- Klepnutím na **[O APLIKACI]** zobrazíte informace o aplikaci, jako je použitá verze aplikace, zásady ochrany osobních údajů a uživatelská smlouva.
- Klepněte na **[ODVOLÁNÍ SOUHLASU]**, pokud chcete odvolat souhlas se Zásadami ochrany osobních údajů a Uživatelskými smlouvami. Vezměte prosím na vědomí, že bez těchto souhlasů není používání aplikace možné.

**5. 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.

6. Podporované jazyky


Následující seznam obsahuje přehled podporovaných jazyků aplikace „Hama FIT move“:


	Angličtina																																						
	Němčina																																						
	Francouzština																																						
	Španělština																																						
	Italština																																						
	Švédština																																						
	Čeština																																						
	Polština																																						
	Fínština																																						
	Maďarština																																						
	Holandština																																						
	Portugalština																																						
	Ruština																																						
	Rumunština																																						
	Slovenština																																						
	Bulharština																																						
	Řečtina																																						
	Norština																																						
	Dánština																																						
	Srbština																																						
Hama FIT move	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	

hama

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim/Germany

Servis a podpora

 www.hama.com

 +49 9091 502-0

CZ

Slovní značka a loga Bluetooth® jsou registrované ochranné známky vlastněné společností Bluetooth SIG, Inc. a jakékoli použití těchto značek společností Hama GmbH & Co KG podléhá licenci. Ostatní ochranné známky a obchodní názvy jsou majetkem jejich příslušných vlastníků.

Všechny uvedené značky jsou ochrannými známkami příslušných společností. Chyby a opomenutí vyhrazeny a podléhají technickým změnám. Platí naše všeobecné dodací a platební podmínky.