

hama

GUÍA DE LA APLICACIÓN

Hama FIT move



ES Instrucciones de manejo





1. Explicación de los símbolos de aviso y de las indicaciones	4
2. Indicaciones de seguridad.	4
3. Configuración de su smartwatch	5
3.1 Descarga de la aplicación "Hama FIT move"	5
3.2 Emparejar smartwatch y smartphone	6
4. Utilización de la aplicación "Hama FIT move"	8
4.1 Resumen "Hama FIT move"	9
4.1.1 Datos de actividad	10
4.1.2 Medición de pasos	11
4.1.3 Registros de actividad	12
4.1.4 Análisis del sueño	13
4.1.5 Medición de la frecuencia cardíaca	14
4.1.6 Medición del estrés	15
4.1.7 Oxígeno en sangre (SpO2)	16
4.1.8 Nivel acústico ambiente	17
4.1.9 Peso	18
4.1.10 VO2MAX	19
4.1.11 Variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC)	19
4.1.12 Energía corporal	19
4.1.13 Ciclo de menstruación	20
4.2 Modo de entrenamiento	21
4.2.1 Iniciar una actividad (con GPS)	22
4.2.2 Iniciar una actividad (sin GPS)	24
4.3 Configuración del dispositivo	26
4.3.1 Pantalla de inicio	27
4.3.2 Notificaciones	27
4.3.3 Llamadas	27
4.3.4 Despertador	27
4.3.5 Monitoreo de salud	28
4.3.5.1 Energía corporal	28
4.3.5.2 Medición de la frecuencia cardíaca	28
4.3.5.3 Medición del estrés	28
4.3.5.4 Medición de oxígeno en sangre	28
4.3.5.5 Recordatorio para hidratarse	28
4.3.5.6 Recordatorio de movimiento	29
4.3.5.7 Nivel acústico ambiente	29
4.3.5.8 Seguimiento del ciclo de menstruación	29
4.3.6 Recordatorio de evento	30
4.3.7 Otros ajustes	31
4.3.7.1 Detección automática de actividad	31
4.3.7.2 Tipo de actividad	31
4.3.7.3 Búsqueda del teléfono	32
4.3.7.4 Control musical	32
4.3.7.5 Activación con el movimiento del brazo	32
4.3.7.6 Ciclo de menstruación	32
4.3.7.7 Notificación de clima	32
4.3.7.8 Reloj mundial	32
4.3.7.9 Brillo de pantalla	32



4.3.7.10 Accesos directos	32
4.3.7.11 Configuración del idioma del smartwatch	32
4.3.8 Cómo usar	33
4.4 Configuración del usuario	33
4.4.1 Datos personales	34
4.4.2 Mis medallas	35
4.4.3 Mis datos	35
4.4.4 Informe de salud	36
4.4.5 Mensajes	36
4.4.6 Configuración	37
4.4.7 Ayuda	38
4.4.8 Preguntas y sugerencias	38
4.4.9 Ejecutar la protección en segundo plano	38
4.4.10 Compruebe actualizaciones	38
4.4.11 Acerca de	38
5. Exclusión de responsabilidad	39
6. Idiomas admitidos	39



EXPLICACIÓN DE LOS SÍMBOLOS DE AVISO Y DE LAS INDICACIONES

¡Le agradecemos que se haya decidido por un producto de Hama!
Tómese tiempo y lea primero las siguientes instrucciones e indicaciones. Después, guarde estas instrucciones de manejo en un lugar seguro para poder consultarlas cuando sea necesario.

Estas instrucciones de manejo describen la aplicación "Hama FIT move" y le permiten utilizar todas las funciones de su smartwatch Hama compatible.

La conexión inalámbrica con su smartphone a través de *Bluetooth*® le permite documentar los datos en la aplicación y realizar un seguimiento de sus avances en todo momento. ¡Consulte en la aplicación sus objetivos de actividad física!

1. Explicación de los símbolos de aviso y de las indicaciones

Aviso



Se utiliza para identificar indicaciones de seguridad o para llamar la atención sobre peligros y riesgos concretos.

Indicación



Se utiliza para identificar información adicional o indicaciones importantes.

2. Indicaciones de seguridad

Aviso



Tómese tiempo y lea primero las siguientes instrucciones e indicaciones. Encontrará información sobre el uso del producto en las instrucciones de manejo correspondientes.

- El producto está destinado al uso privado, no comercial.
- Utilice el producto exclusivamente para el fin previsto.
- No realice cambios en el producto. Esto conllevaría la pérdida de todos los derechos de la garantía.
- No permita que su producto le distraiga si, por ejemplo, está conduciendo un automóvil o usando equipos deportivos, y preste atención al tráfico y el entorno que le rodea.
- Consulte a un médico antes de iniciar un programa de entrenamiento.
- Durante el entrenamiento, preste atención constante a las reacciones de su cuerpo e informe a un médico en caso de urgencia.
- Solicite consejo a un médico en caso de querer usar el producto pese a subsistir alguna enfermedad.
- Este es un producto de consumo y no un dispositivo médico. Por ello, no está pensado para el diagnóstico, terapia, curación o prevención de enfermedades.



3. Configuración de su smartwatch

Para acceder a todas las funciones de su smartwatch, instale la aplicación "Hama FIT move". Las siguientes secciones contienen información sobre la descarga y configuración de la aplicación.

Indicación



Encontrará información sobre el uso de su smartwatch en las instrucciones de manejo correspondientes.

3.1 Descarga de la aplicación "Hama FIT move"

Indicación



Se admiten los siguientes sistemas operativos:

- iOS 9.0 o superior
- Android 6.0 o superior

Después de encender su smartwatch por primera vez, se le pedirá que descargue la aplicación correspondiente "Hama FIT move" en su smartphone. En la pantalla del smartwatch aparecerá el código QR correspondiente.

- Escanee el código QR con su smartphone o descargue la aplicación desde Play Store (Android) o App Store (iOS):



Hama FIT move

link.hama.com/app/fit-move

- Para instalar la aplicación, siga las instrucciones de su smartphone.



3.2 Emparejar smartwatch y smartphone

Indicación

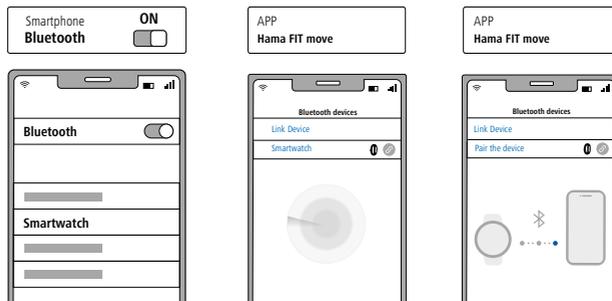


- Para asegurarse de que su smartwatch muestra las llamadas entrantes, mensajes de texto, mensajes de WhatsApp y otras notificaciones, active el modo push para notificaciones en los ajustes de su smartphone.
- Al configurar la aplicación, se le preguntará si está autorizado a acceder a las funciones de su dispositivo final. Permita estas consultas para la funcionalidad completa de su smartwatch.

- Abra la aplicación en su smartphone y acepte el acuerdo de privacidad. Responda a las preguntas que aparezcan.

Para una experiencia de usuario óptima, debe crear una cuenta de usuario. Al crear una cuenta de usuario, puede acceder a sus datos personales cuando cambie de smartphone. Es decir, sus datos personales están disponibles en todo momento. Crear una cuenta de usuario no es un requisito previo para utilizar la aplicación.

- Para crear una cuenta de usuario, pulse **[INICIE SESIÓN]** y seleccione **[REGISTRARSE AHORA]** en la parte inferior de la pantalla. Introduzca una dirección de correo electrónico y una contraseña y pulse **[SIGUIENTE PASO]**.
- Introduzca el código de verificación que se le enviará a la dirección de correo electrónico que proporcionó. Compruebe su carpeta de spam si es necesario.
- Una vez que se haya registrado correctamente, podrá introducir un nombre de usuario y sus datos personales y asignar una imagen de perfil. Pulse **[SIGUIENTE PASO]** para continuar con la configuración.
- A continuación, se inicia la búsqueda de su smartwatch.
- Siga las instrucciones de la aplicación en su smartphone para conectar su smartwatch. Su smartphone establecerá una conexión Bluetooth con su smartwatch.



- Seleccione su smartwatch (por ejemplo, "Smartwatch 7000") y pulse **[ENLACE EL DISPOSITIVO]** en la parte inferior para conectar el smartwatch a la aplicación.
- Pulse el símbolo **[✔]** en la aplicación de su smartphone para confirmar la conexión y completar la configuración en la aplicación.
- Si se agota el tiempo de espera, repita el proceso.



- A continuación, realice sus ajustes personales. Estos pueden modificarse posteriormente en la aplicación.
- Su smartwatch está conectado a la aplicación e inicia la sincronización.

Indicación



- Sincronice su smartwatch con la aplicación antes de utilizarlo por primera vez. Si registra una actividad antes de que su smartwatch se haya sincronizado con la aplicación por primera vez, la actividad no se transferirá posteriormente a la aplicación.
- Para empezar a sincronizar su smartwatch con la aplicación manualmente, arrastre la pantalla hacia abajo en la página de inicio de la aplicación.
- Debido al espacio de almacenamiento limitado de su smartwatch, debe sincronizarlo con la aplicación al menos una vez a la semana para evitar la pérdida de datos.

Indicación



- Tras la primera sincronización con la aplicación, el smartwatch adopta automáticamente la hora, la fecha y el idioma de su smartphone.
- El idioma de la pantalla de su smartwatch depende de su selección en la aplicación. El idioma de la pantalla seguirá siendo el inglés hasta que finalice la configuración. Seleccione el idioma deseado de la pantalla en la aplicación.
- La aplicación le avisará cuando haya una actualización de firmware disponible para su smartwatch. Realice la actualización en la aplicación para asegurarse de que su smartwatch funciona correctamente.



4. Utilización de la aplicación "Hama FIT move"

En los siguientes capítulos se explican con más detalle las distintas opciones de menú (pantallas) y las diferentes opciones de configuración de la aplicación.

Indicación



- Las descripciones e ilustraciones de esta instrucciones de manejo se basan en la versión 1.5.4 de la aplicación Hama FIT move y en la versión 1.01.00 del firmware del Smartwatch 8900.
- Tenga en cuenta que puede haber diferencias en las designaciones y las ilustraciones al actualizar la aplicación o el smartwatch. El método básico de utilización de la aplicación es idéntico para todos los smartwatches de Hama compatibles.
- La gama de funciones varía en función del modelo de smartwatch utilizado.
- No todas las opciones de menú (pantallas) aparecen por defecto en la pantalla de inicio. Muestre las opciones de menú deseadas (pantallas) según sea necesario.

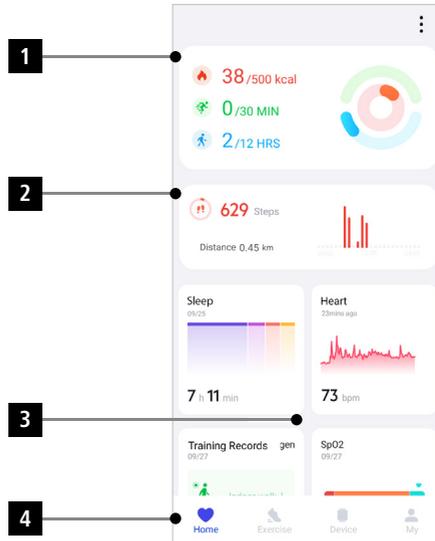


4.1 Resumen "Hama FIT move"

La pantalla de inicio es el punto de entrada a la aplicación "Hama FIT move".

En el siguiente resumen se explican los elementos de control y las pantallas más importantes:

1. Visualización de los datos de actividad
2. Visualización de los pasos
3. Visualización de otras pantallas
4. Barra de menú



- Pulse **[EDITE TARJETA]** en la parte inferior de la pantalla de inicio para seleccionar las pantallas que se muestran en la pantalla de inicio. Puede elegir entre varias pantallas. Puede ocultar pantallas y mover el orden de las pantallas.
- Las pantallas que encabezan la lista y están identificadas con el símbolo **[-]** se muestran actualmente en la pantalla de inicio. Las pantallas que aparecen en la siguiente lista y están identificadas con el símbolo **[+]** no se muestran.
- Pulse el símbolo **[-]** o el símbolo **[+]** para retirar o añadir una pantalla.
- También puede cambiar el orden de las pantallas guardadas manteniendo pulsado el símbolo **[≡]** y moviendo las pantallas respectivas a la posición correspondiente.



4.1.1 Datos de actividad

- Pulse el primer gráfico de la parte superior de la pantalla de inicio para ver los datos de su actividad.
- Aquí puede ver un resumen de los siguientes datos de actividad:
 - Las calorías quemadas por la actividad
 - La duración de las actividades de intensidad media a alta
 - El tiempo de pie ("Caminar" = horas en las que se ha estado de pie y en movimiento durante al menos 1 minuto)
- Por defecto, verá la vista diaria de los datos de actividad. Seleccione el periodo de tiempo que aparece en la barra de menú superior

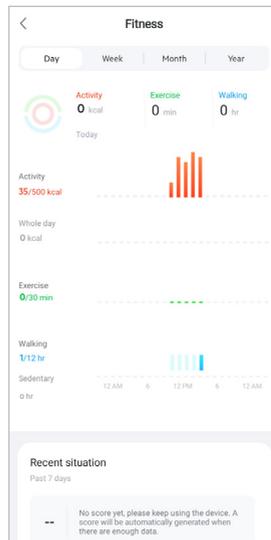
 38/500 kcal

 0/30 MIN

 2/12 HRS



- Para obtener más información, deslice el dedo hacia arriba en la pantalla del smartphone. A continuación encontrará información detallada sobre las categorías "Actividad", "Ejercicio" y "Caminar".





4.1.2 Medición de pasos

- Pulse el segundo gráfico de la parte superior de la pantalla de inicio para ver sus pasos registrados.
- Aquí puede ver un resumen de los pasos recorridos en el día actual.
- Por defecto, verá la vista diaria de la medición de pasos.

629 Steps

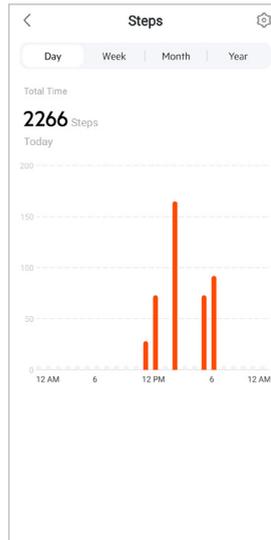
Distance 0.45 km



Seleccione el periodo de tiempo que aparece en la barra de menú superior

Day Week Month Year . Puede pasar de un día a otro (o de una semana a un mes o a un año) deslizando el dedo prolongadamente hacia la izquierda o hacia la derecha en el diagrama durante un periodo de tiempo más largo. El objetivo de pasos establecido también se muestra gráficamente en el diagrama.

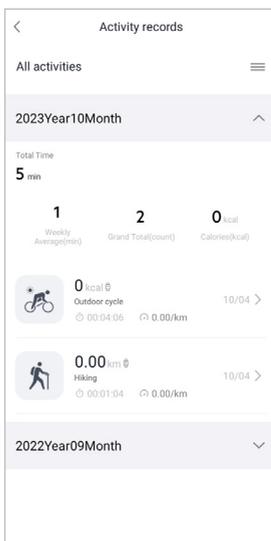
- Pulse el símbolo  para efectuar más ajustes (véase el capítulo 4.4.3 Mis datos).





4.1.3 Registros de actividad

- Pulse la pantalla **[REGISTROS DE ACTIVIDAD]** para obtener una visión general de sus actividades de entrenamiento.
- Aquí puede ver un resumen de la actividad ordenada por días. Se muestra el tiempo total, la duración media semanal, el entrenamiento acumulado y las calorías quemadas.
- Pulse el símbolo **[∨]** para ampliar el mes seleccionado y visualizar las actividades de entrenamiento correspondientes. Pulse el símbolo **[∧]** para cerrar el día.
- Para visualizar las actividades de un deporte específico, pulse el símbolo **[☰]**.
- Para abrir la vista detallada de una actividad, pulse sobre la actividad correspondiente. A continuación, verá los datos detallados que se registraron para la actividad. Por ejemplo, puede ver el curso de la ruta registrada por GPS, así como la duración de la actividad, los pasos dados y la distancia recorrida, las calorías quemadas o su velocidad. Además, recibirá una evaluación detallada de su frecuencia cardíaca.





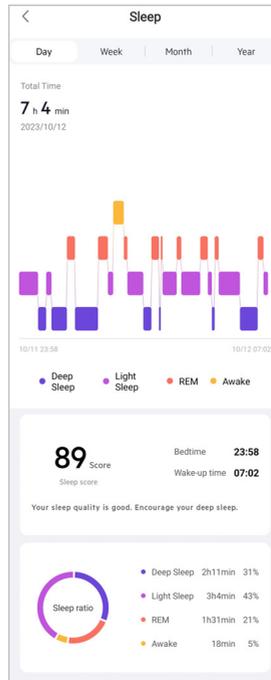
4.1.4 Análisis del sueño

- Pulse la pantalla **[SUEÑO]** para obtener una visión general del análisis de su sueño.
- Aquí puede ver un resumen de su tiempo total de sueño y la distribución de su tiempo de sueño en sueño profundo, sueño ligero, fases de vigilia y fase REM. En el centro de la pantalla también puede ver la hora de inicio y fin del sueño.
- Por defecto, verá la vista diaria del análisis del sueño.

Seleccione el periodo de tiempo que aparece en la barra de menú superior

Day Week Month Year . Puede pasar de un día a otro (o de una semana a un mes o a un año) deslizando el dedo prolongadamente hacia la izquierda o hacia la derecha en el diagrama durante un periodo de tiempo más largo. Aquí puede consultar un resumen de sus patrones de sueño durante una semana, un mes o un año. En la parte inferior de la pantalla verá los siguientes datos por semana, mes o año:

- Duración media del sueño por día
- Media de la fase de sueño profundo de un día
- Media de la fase de sueño ligero de un día
- Media del inicio de la fase de sueño
- Media del final de la fase de sueño
- Media de la fase REM
- Media de la fase de vigilia





4.1.5 Medición de la frecuencia cardíaca

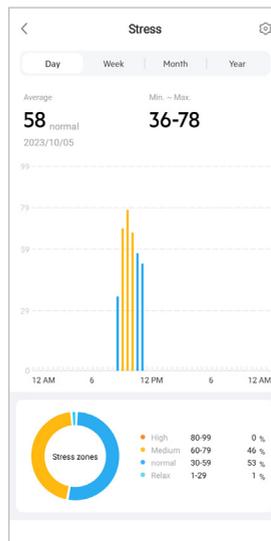
- Pulse la pantalla **[FRECUENCIA CARDÍACA]** para obtener un resumen de la medición de su frecuencia cardíaca.
- Aquí puede ver todos los valores registrados de las mediciones de frecuencia cardíaca (automáticas y manuales), así como una visión general de su frecuencia cardíaca media, su rango de frecuencia cardíaca y su frecuencia cardíaca en reposo para el día en cuestión. Deslizando el dedo un poco hacia la izquierda y la derecha en el diagrama, puede acceder a los valores según la hora respectiva.
- Por defecto, verá la vista diaria de la medición de la frecuencia cardíaca. Seleccione el periodo de tiempo que aparece en la barra de menú superior **Day** **Week** **Month** **Year**. Puede pasar de un día a otro (o de una semana a un mes o a un año) deslizando el dedo prolongadamente hacia la izquierda o hacia la derecha en el diagrama durante un periodo de tiempo más largo.
- Pulse el símbolo **[⚙️]** para realizar más ajustes.





4.1.6 Medición del estrés

- Pulse la pantalla **[ESTRÉS]** para obtener una visión general de la medición de su estrés.
- Aquí puede ver todos los valores registrados de las mediciones de estrés (automáticas y manuales), así como una visión general de su nivel medio de estrés, su rango de estrés y un gráfico de su rango de estrés para el día respectivo. Deslizando el dedo un poco hacia la izquierda y la derecha en el diagrama, puede acceder a los valores según la hora respectiva.
- Por defecto, verá la vista diaria de la medición del estrés.
Seleccione el periodo de tiempo que aparece en la barra de menú superior
Day Week Month Year . Puede pasar de un día a otro (o de una semana a un mes o a un año) deslizando el dedo prolongadamente hacia la izquierda o hacia la derecha en el diagrama durante un periodo de tiempo más largo.
- Pulse el símbolo  para realizar más ajustes.





4.1.7 Oxígeno en sangre (SpO2)

- Pulse la pantalla **[SPO2]** para obtener una visión general de sus mediciones de oxígeno en sangre. Puede realizar la medición manualmente a través de su smartwatch.
- Alternativamente, ajuste las mediciones automáticas de oxígeno en sangre: Pulse el símbolo **[⚙️]** para realizar los ajustes pertinentes.
- Aquí puede ver todos los valores registrados de las mediciones de oxígeno en sangre, así como un resumen de su valor más bajo y más alto del día correspondiente. Deslizando el dedo un poco hacia la izquierda y la derecha en el diagrama, puede acceder a los valores según la hora respectiva.
- Por defecto, verá la vista diaria de la medición de la medición de oxígeno en sangre. Seleccione el periodo de tiempo que aparece en la barra de menú superior

Day Week Month Year . Puede pasar de un día a otro (o de una semana a un mes o a un año) deslizando el dedo prolongadamente hacia la izquierda o hacia la derecha en el diagrama durante un periodo de tiempo más largo.



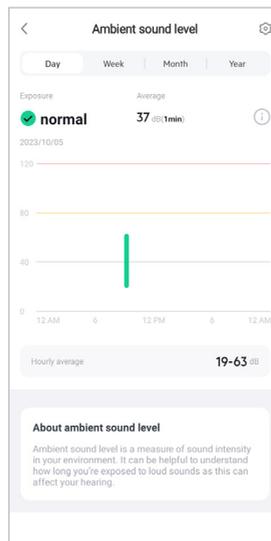


4.1.8 Nivel acústico ambiente

- Pulse la pantalla **[NIVEL ACÚSTICO AMBIENTE]** para obtener un resumen del nivel acústico ambiente medido. Puede realizar la medición manualmente a través de su smartwatch.
- Aquí puede ver todos los valores registrados del nivel acústico ambiente, así como un resumen de su valor más bajo y más alto del día correspondiente. Puede mostrar los registros de más días deslizando el dedo un poco hacia la izquierda y hacia la derecha en el diagrama.
- Por defecto, verá la vista diaria del nivel acústico ambiente.

Seleccione el periodo de tiempo que aparece en la barra de menú superior

Day Week Month Year . Puede pasar de un día a otro (o de una semana a un mes o a un año) deslizando el dedo prolongadamente hacia la izquierda o hacia la derecha en el diagrama durante un periodo de tiempo más largo. A continuación, los valores medidos también se muestran como una curva de progresión.



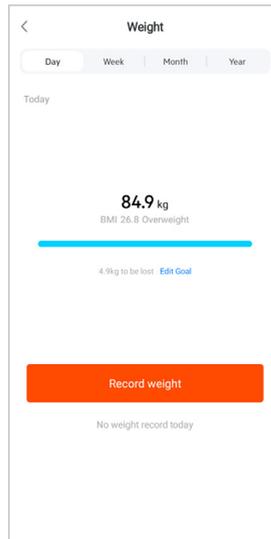


4.1.9 Peso

- Pulse la pantalla **[PESO]** para obtener una visión general de su registro de peso.
- Aquí puede ver su historial de peso, su IMC y el valor objetivo establecido.
- Pulse **[REGISTRAR PESO]** para indicar su peso actual.
- Pulse **[EDITE OBJETIVO]** para editar su objetivo de peso.
- Por defecto, verá la vista diaria de la medición del registro de peso.

Seleccione el periodo de tiempo que aparece en la barra de menú superior

Day Week Month Year . Puede pasar de un día a otro (o de una semana a un mes o a un año) deslizando el dedo prolongadamente hacia la izquierda o hacia la derecha en el diagrama durante un periodo de tiempo más largo. A continuación, los valores medidos también se muestran como una curva de progresión.





4.1.10 VO2MAX

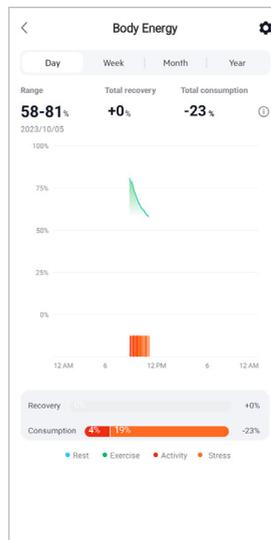
- Pulse la pantalla **[VO2MAX]** para obtener una visión general de su VO2máx relativo (oxígeno por minuto por kilogramo de peso corporal).
- El requisito previo para registrar el VO2máx es que las sesiones de entrenamiento se completen en los modos de deporte de **carrera al aire libre, trail running y orientación**. Su frecuencia cardíaca de entrenamiento medida debe aumentar continuamente por encima del 75 % de su frecuencia cardíaca máxima teórica durante al menos 90 segundos. Esto se determina en función de los datos personales que haya introducido.

4.1.11 Variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC)

- Pulse la pantalla **[VARIABILIDAD DE LA FRECUENCIA CARDÍACA (VFC)]** para obtener una visión general de su variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC).
- Para registrar la variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC), la función de medición continua de la frecuencia cardíaca debe estar activada en la aplicación:
Pulse el símbolo  para realizar los ajustes pertinentes.

4.1.12 Energía corporal

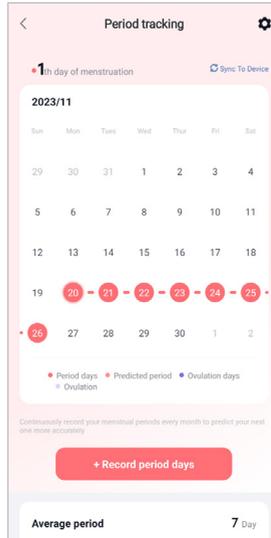
- Pulse la pantalla **[ENERGÍA CORPORAL]** para obtener una visión general de su energía corporal. La energía corporal se obtiene a partir de una combinación de la variabilidad de la frecuencia cardíaca, el estrés, el sueño y las actividades realizadas para estimar sus reservas de energía para el día en curso.
- Por defecto, verá la vista diaria de la energía corporal.
Seleccione el periodo de tiempo que aparece en la barra de menú superior
. Puede pasar de un día a otro (o de una semana a un mes o a un año) deslizando el dedo prolongadamente hacia la izquierda o hacia la derecha en el diagrama durante un periodo de tiempo más largo.
- El requisito previo para mostrar la energía corporal en el smartwatch es que la función de **detección automática de la energía corporal** esté activada en la aplicación:
Pulse el símbolo  para realizar los ajustes pertinentes.





4.1.13 Ciclo de menstruación

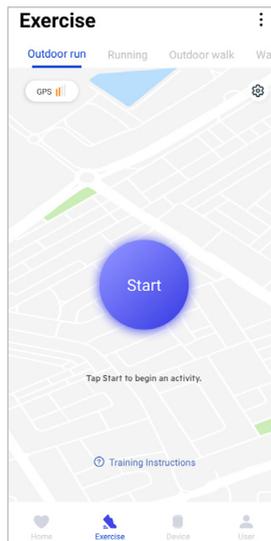
- Pulse la pantalla **[CICLO DE MENSTRUACIÓN]** para obtener una visión general de su ciclo de menstruación.
- Pulse **[INTRODUCIR DÍAS DE MENSTRUACIÓN]** para introducir su menstruación actual.





4.2 Modo de entrenamiento

- Pulse **[EJERCICIO]** en la barra de menú inferior para iniciar una actividad a través de la aplicación. La actividad se inicia en su smartwatch al mismo tiempo. La actividad se puede controlar a través de la aplicación o directamente en su smartwatch.
- Puede deslizar el dedo hacia la izquierda y derecha para pasar de una actividad a otra.
- Las siguientes actividades están activadas por defecto en la aplicación:
 - Carrera al aire libre
 - Correr
 - Caminar al aire libre
 - Caminar
 - Senderismo
 - Ciclismo al aire libre
- Pulse **[⋮]** y **[EDITE DEPORTES]** en la esquina superior derecha para seleccionar las actividades que se muestran. Puede elegir entre un total de 6 actividades. Puede ocultar actividades y mover el orden de las actividades.
- Se muestran las actividades que aparecen en la parte superior de la lista y están identificadas con el símbolo **[−]**. Las actividades que aparecen en la parte inferior de la siguiente lista y están identificadas con el símbolo **[+]** no se muestran.
- Pulse el símbolo **[−]** o el símbolo **[+]** para retirar o añadir una actividad.
- También puede cambiar el orden de las actividades manteniendo pulsado el símbolo **[☰]** y moviendo las actividades respectivas a la posición correspondiente.
- Pulse el símbolo **[⚙️]** para efectuar los siguientes ajustes:
 - Establezca un objetivo de entrenamiento (distancias, calorías, pasos, duración).
 - Active una alarma al alcanzar un objetivo (1, 3, 5, 10 km).
 - Establezca una zona de frecuencia cardíaca y active una alarma.



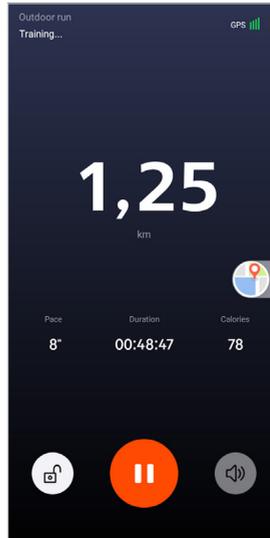


4.2.1 Iniciar una actividad (con GPS)

- Las siguientes actividades se registran con ayuda del GPS:
 - Carrera al aire libre
 - Caminar al aire libre
 - Senderismo
 - Ciclismo al aire libre
- Para iniciar la actividad, pulse **[COMENZAR]**. La actividad se inicia en el smartphone y en su smartwatch.
- Durante la actividad actual, puede ver los kilómetros totales acumulados recorridos hasta el momento para la actividad seleccionada, la velocidad actual, el tiempo transcurrido y la frecuencia cardíaca actual.

Funcionamiento con smartphone

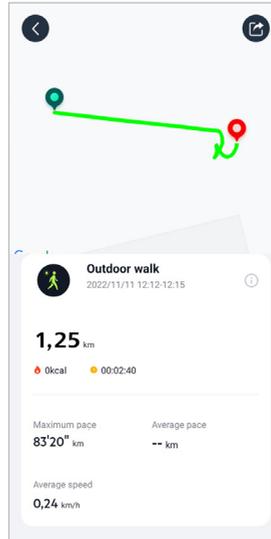
- Pulse el símbolo  para visualizar la pantalla con su posición actual y la distancia recorrida durante una actividad.
- Pulse el símbolo  para bloquear la visión general del registro durante una actividad.
- Pulse el símbolo  para interrumpir la actividad.
- Para finalizar la actividad, pulse el símbolo  y manténgalo pulsado hasta que se cierre un círculo alrededor del símbolo y la actividad haya terminado.





UTILIZACIÓN DE LA APLICACIÓN "HAMA FIT MOVE"

- Una vez finalizada la actividad, se muestra un resumen de la misma. En la visión general, puede ver el total acumulado de kilómetros recorridos hasta el momento, las calorías quemadas, la frecuencia cardíaca media y la duración de la actividad. A continuación encontrará información más detallada sobre la velocidad y los pasos. Deslice el dedo de abajo hacia arriba para ver detalles sobre la medición de la frecuencia cardíaca y la velocidad.
- Puede imprimir los resultados de la actividad o reenviarlos como captura de pantalla.



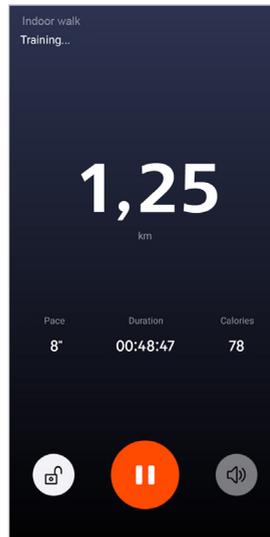


4.2.2 Iniciar una actividad (sin GPS)

- Las siguientes actividades se registran sin ayuda del GPS:
 - Correr
 - Caminar
- Para iniciar la actividad, pulse **[COMENZAR]**. La actividad se inicia en el smartphone y en su smartwatch.
- Durante la actividad actual, puede ver los kilómetros totales acumulados recorridos hasta el momento para la actividad seleccionada, la velocidad actual, el tiempo transcurrido y la frecuencia cardíaca actual.

Funcionamiento con smartphone

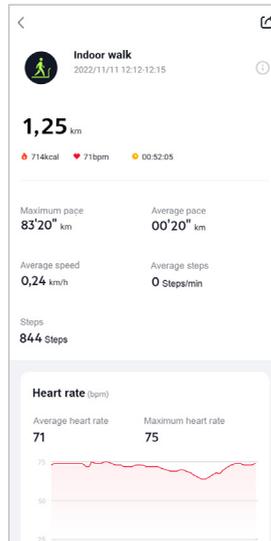
- Pulse el símbolo [🔒] para bloquear la visión general del registro durante una actividad.
- Pulse el símbolo [⏸] para interrumpir la actividad.
- Para finalizar la actividad, pulse el símbolo [🔴] y manténgalo pulsado hasta que se cierre un círculo alrededor del símbolo y la actividad haya terminado.





UTILIZACIÓN DE LA APLICACIÓN "HAMA FIT MOVE"

- Una vez finalizada la actividad, se muestra un resumen de la misma. En la visión general, puede ver el total acumulado de kilómetros recorridos hasta el momento, las calorías quemadas, la frecuencia cardíaca media y la duración de la actividad. A continuación encontrará información más detallada sobre la velocidad y los pasos. Deslice el dedo de abajo hacia arriba para ver detalles sobre la medición de la frecuencia cardíaca y la velocidad.
- Puede imprimir los resultados de la actividad o reenviarlos como captura de pantalla.





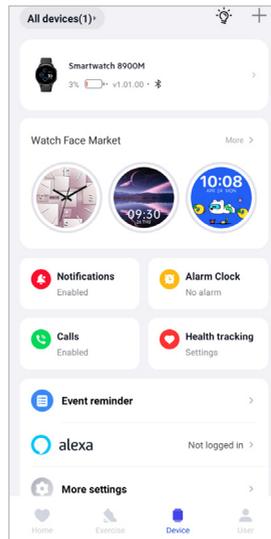
4.3 Configuración del dispositivo

- Pulse **[DISPOSITIVO]** en la barra de menú inferior para activar y configurar las diferentes funciones del smartwatch, así como para ajustar el smartwatch a sus necesidades individuales.
- En este menú, también verá una visión general de algunos datos de su smartwatch en la parte superior de la pantalla.
- Pulse **[+]** para emparejar más dispositivos con su smartphone.
- Pulse su dispositivo para obtener información sobre su smartwatch o para realizar funciones avanzadas.
- Pulse **[ACTUALIZACIONES DE DISPOSITIVO]** para comprobar si su smartwatch cuenta con la última versión del firmware, o para descargar e instalar una nueva versión.
- Pulse **[REINICIE EL DISPOSITIVO]** y confirme la pregunta que sigue para reiniciar su smartwatch. Antes de reiniciar, sus datos se sincronizarán con la aplicación.
- Pulse **[EL DISPOSITIVO SE RESTABLECIÓ A LOS VALORES PREDETERMINADOS DE FÁBRICA]** y confirme la pregunta que sigue para reponer su smartwatch a los ajustes de fábrica. Esto borrará todos los datos registrados del usuario.
- Pulse **[ELIMINE EL DISPOSITIVO]** para cancelar el emparejamiento entre su smartwatch y su smartphone. Todos los datos personales se borran de su smartwatch.

Indicación



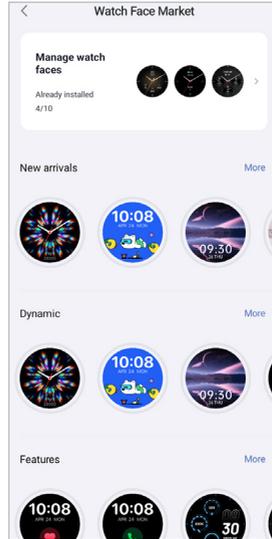
Para visualizar la hora de la última sincronización entre su smartwatch y la aplicación, pulse en el dispositivo que se muestra en la parte superior y en el botón **[ACERCA DE]**.





4.3.1 Pantalla de inicio

- Pulse **[MERCADO DE DIALES]** para instalar esferas adicionales para la pantalla de inicio de su smartwatch. Puede elegir entre diferentes esferas. Pulse la esfera que desee ajustar y confirme su selección con **[INSTALAR]**. Si ha alcanzado el número máximo de esferas en el dispositivo, se le pedirá que elimine las esferas existentes.



4.3.2 Notificaciones

- Pulse **[NOTIFICACIONES]** para activar la función de notificación de varias aplicaciones y servicios. Al activar esta función, el smartwatch le avisará cada vez que reciba un mensaje en su smartphone. Dependiendo de la aplicación, recibirá una notificación con la visualización de la aplicación respectiva y el remitente o verá también una vista previa del mensaje correspondiente.
- Para cada aplicación o función de salud, seleccione si las notificaciones están permitidas, silenciadas o desactivadas.

4.3.3 Llamadas

- Pulse **[LLAMADAS]** para activar la notificación de llamadas entrantes. Si esta función está activada, recibirá una notificación en su smartwatch cuando entra una llamada. Puede ver quién le llama y rechazar la llamada si lo desea.
- Pulse **[CONTACTOS FRECUENTES]** en el borde derecho de la pantalla para activar la función. A continuación puede ajustar la función **[CONTACTOS FRECUENTES]**.

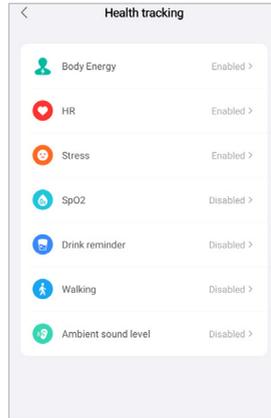
4.3.4 Despertador

- Pulse **[DESPERTADOR]** para establecer las horas de las alarmas o los recordatorios.
- Para añadir un nuevo recordatorio, pulse **[+]** en el centro de la pantalla.
- Pulse **[CONTACTOS FRECUENTES]** en el borde derecho de la pantalla para activar los despertadores configurados.
- Puede editar recordatorio creado pulsando sobre él. En el submenú puede establecer el tipo de recordatorio, los días de la semana correspondientes, la hora del recordatorio y otros detalles adicionales.



4.3.5 Monitoreo de salud

- Pulse **[MONITOREO DE SALUD]** para configurar funciones que controlen su salud y le recuerden que debe hacer ejercicio y/o beber agua.



4.3.5.1 Energía corporal

- Pulse **[ENERGÍA CORPORAL]** para activar y desactivar esta función en el submenú pulsando .

4.3.5.2 Medición de la frecuencia cardíaca

- Pulse **[FRECUENCIA CARDÍACA]** para realizar más ajustes.
- Seleccione si las notificaciones están permitidas, silenciadas o desactivadas.
- Pulse  para activar la medición continua de la frecuencia cardíaca. La frecuencia de medición se basa en un monitoreo inteligente las 24 horas del día.

4.3.5.3 Medición del estrés

- Pulse **[ESTRÉS]** para realizar más ajustes.
- Seleccione si las notificaciones están permitidas, silenciadas o desactivadas.
- Pulse  para activar la medición automática del estrés. La frecuencia de medición se basa en un monitoreo inteligente las 24 horas del día.

4.3.5.4 Medición de oxígeno en sangre

- Pulse **[SPO2]** para realizar más ajustes.
- Seleccione si las notificaciones están permitidas, silenciadas o desactivadas.
- Pulse  para activar la medición automática de oxígeno en sangre. La frecuencia de medición se basa en un monitoreo inteligente las 24 horas del día.

4.3.5.5 Recordatorio para hidratarse

- Pulse **[RECORDATORIO PARA HIDRATARSE]** para activar y desactivar esta función en el submenú pulsando . A continuación, defina otros ajustes para la función de recordatorio. Su smartwatch le recuerda automáticamente que debe beber algo mediante vibraciones y notificaciones a intervalos determinados.



4.3.5.6 Recordatorio de movimiento

- Pulse **[CAMINAR]** para activar y desactivar esta función en el submenú pulsando . A continuación, defina otros ajustes para la función de recordatorio. Su smartwatch le recuerda automáticamente que debe moverse mediante vibraciones y notificaciones a intervalos determinados. Encontrará más información en el texto debajo de la aplicación.

4.3.5.7 Nivel acústico ambiente

- Pulse **[NIVEL ACÚSTICO AMBIENTE]** para activar y desactivar esta función en el submenú pulsando . Encontrará más información en el texto debajo de la aplicación.

4.3.5.8 Seguimiento del ciclo de menstruación

- Para poder utilizar la función, debe estar activada en la aplicación: **[OTROS AJUSTES] > [CICLO DE MENSTRUACIÓN]**
- Al activar esta función, podrá incluir datos relativos a su ciclo de menstruación y recibirá recordatorios sobre la próxima menstruación o fase fértil.
- Utilice los submenús para ajustar la duración del periodo menstrual, la duración del ciclo de menstruación y la fecha del último periodo menstrual.
- Pulse el símbolo  para realizar más ajustes.



4.3.6 Recordatorio de evento

- Pulse **[RECORDATORIO DE EVENTO]** y pulse el botón **[AÑADIR]** para añadir eventos individuales.
- Pulse los campos de entrada para introducir textos. A continuación, ajuste la fecha, la hora y el número de repeticiones.

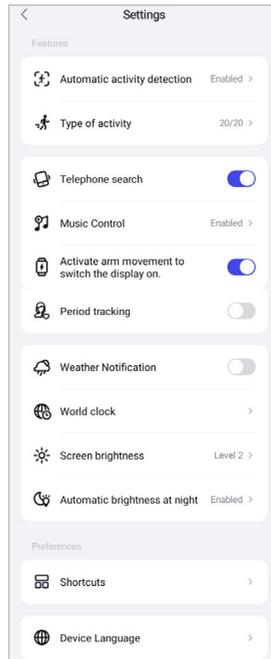
The screenshot shows the 'Event reminder' form with the following fields and values:

Field	Value
Reminder details	Please enter reminder details (0/75)
Notes	(0/150)
Date	2023/11/20
Time	12:00
Repeat	once



4.3.7 Otros ajustes

- Pulse **[OTROS AJUSTES]** para realizar más ajustes y activar otras funciones útiles.



4.3.7.1 Detección automática de actividad

- Pulse **[DETECCIÓN AUTOMÁTICA DE ENTRENAMIENTO]** y active/desactive la función en el submenú para actividades específicas (caminar, correr, bicicleta estática, remo) pulsando **[🔵]**. Al activar esta función, su smartwatch detectará automáticamente si usted lleva realizando una actividad durante mucho tiempo, y registrará esta actividad tras confirmar. Encontrará más información en el texto debajo de la aplicación.

4.3.7.2 Tipo de actividad

- Pulse **[TIPO DE ACTIVIDAD]** para seleccionar los modos de deporte que se almacenarán en su smartwatch. Puede elegir entre 110 modos de deporte y mostrar 20 en su smartwatch. Puede ocultar actividades y mover el orden de las actividades. Tras la siguiente sincronización con su smartwatch, las actividades se mostrarán en la pantalla según su configuración.
- Actualmente se muestran en su smartwatch las actividades que aparecen en la parte superior de la siguiente lista y están identificadas con el símbolo **[⊖]**. Las actividades que se muestran en la parte inferior de la lista y están identificadas con el símbolo **[⊕]** actualmente no se muestran.
- Pulse el símbolo **[⊖]** o el símbolo **[⊕]** para retirar o añadir una actividad.
- También puede cambiar el orden de las actividades guardadas manteniendo pulsado el símbolo **[☰]** y moviendo la actividad respectiva a la posición correspondiente.



4.3.7.3 Búsqueda del teléfono

- Pulse [] en **[BÚSQUEDA DEL TELÉFONO]** para activar esta función. Al activar esta función, podrá encontrar su smartphone extraviado usando el smartwatch.

4.3.7.4 Control musical

- Pulse **[CONTROL MUSICAL]** para activar y desactivar esta función en el submenú pulsando []. Al activar esta función, podrá controlar distintos servicios de música o de transmisión de contenidos en su smartphone a través de su smartwatch. Puede iniciar o detener la música y cambiar los títulos hacia adelante y hacia atrás.
- Pulse [] al lado de **[TÍTULO DE LA CANCIÓN]** para mostrar los títulos de las canciones en la pantalla de su smartwatch.

4.3.7.5 Activación con el movimiento del brazo

- Pulse [] en **[LEVANTE LA MUÑECA PARA ENCENDER LA PANTALLA]** para activar esta función. Al activar esta función, podrá encender la pantalla de su smartwatch girando la muñeca.

4.3.7.6 Ciclo de menstruación

- Pulse [] en **[CICLO DE MENSTRUACIÓN]** para activar esta función. Activando esta función, podrá seguir su ciclo de menstruación en su smartwatch.

4.3.7.7 Notificación de clima

- Pulse [] en **[NOTIFICACIÓN DE CLIMA]** para activar esta función. Al activar esta función, podrá ver en su smartwatch las previsiones meteorológicas para el día correspondiente, así como para los 6 días siguientes.

4.3.7.8 Reloj mundial

- Pulse **[RELOJ MUNDIAL]** para ver los relojes mundiales existentes (Berlín, Londres, Nueva York, Tokio) o para añadir más relojes mundiales. Puede ver los relojes mundiales en su smartwatch.

4.3.7.9 Brillo de pantalla

- Pulse **[BRILLO DE PANTALLA]** para ajustar el brillo de la pantalla del smartwatch en 5 niveles.

4.3.7.10 Accesos directos

Puede acceder a los accesos directos a través de la pantalla de su smartwatch deslizando el dedo hacia la izquierda o derecha desde la pantalla de inicio.

- Pulse **[ACCESOS DIRECTOS]** para seleccionar los accesos directos que se almacenarán en su smartwatch. Puede elegir entre varios accesos directos. Puede ocultar accesos directos y mover el orden de los accesos directos. Las vistas diarias de los datos de actividad y la medición de la frecuencia cardíaca y el estrés están configuradas por defecto. Tras la siguiente sincronización con su smartwatch, los accesos directos se mostrarán en la pantalla según su configuración.
- Actualmente se muestran en su smartwatch los accesos directos que aparecen en la parte superior de la siguiente lista y están identificadas con el símbolo []. Las actividades que se muestran en la parte inferior de la lista y están identificadas con el símbolo [] actualmente no se muestran.
- Pulse el símbolo [] o el símbolo [] para retirar o añadir accesos directos.
- También puede cambiar el orden de los accesos directos guardados manteniendo pulsado el símbolo [] y moviendo el acceso directo respectivo a la posición correspondiente.

4.3.7.11 Configuración del idioma del smartwatch

- Pulse **[IDIOMA DEL DISPOSITIVO]** para configurar el idioma en su smartwatch.
- Seleccione **[SISTEMA DE SEGUIMIENTO]** si desea que el idioma de su smartwatch sea idéntico al de la aplicación o el smartphone.
- De manera alternativa, puede elegir entre los 8 idiomas y configurarlos manualmente pulsando sobre el idioma correspondiente.

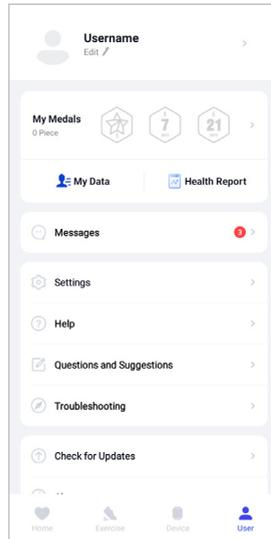


4.3.8 Cómo usar

- Pulse **[CÓMO USAR]** para obtener consejos útiles.

4.4 Configuración del usuario

- Pulse **[USUARIO]** en la barra de menú inferior. Aquí puede gestionar su cuenta de usuario y definir sus datos personales y objetivos. Además, puede acceder a más información sobre la aplicación descritas en los siguientes capítulos.





4.4.1 Datos personales

- Pulse **[EDITAR]** debajo de su nombre de usuario para editar su nombre, sexo, fecha de nacimiento, altura y peso. Si lo desea, también puede establecer una imagen de perfil. Pulse la entrada que desea editar.
- Pulse **[SÍ]** para confirmar.

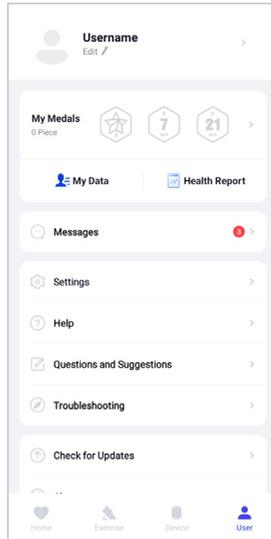
The screenshot shows a user profile editing interface. At the top, there is a back arrow and a profile picture placeholder with a camera icon. Below the profile picture is the text "Username /". The main content area contains several input fields for personal data:

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



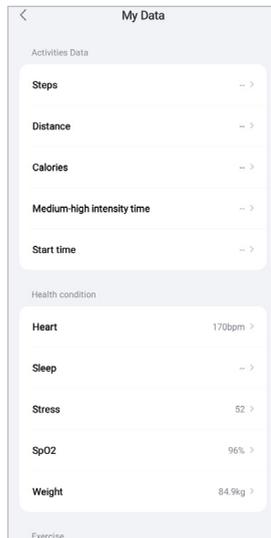
4.4.2 Mis medallas

- En **[MEDALLAS]** puede ver sus éxitos personales (medallas). Pulse una entrada para obtener más información.



4.4.3 Mis datos

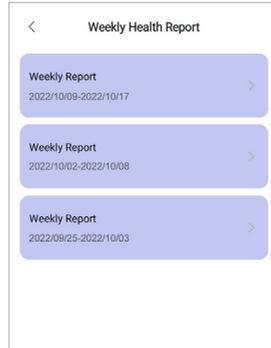
- En **[MIS DATOS]** puede ver el registro de sus mediciones. Pulse una entrada para obtener información adicional.





4.4.4 Informe de salud

- En **[INFORME DE SALUD]** puede ver el registro semanal de sus datos de actividad y actividades. Pulse el informe semanal correspondiente para obtener información detallada.



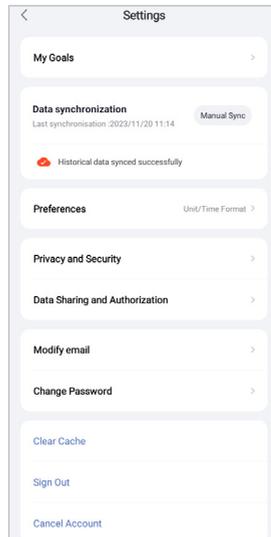
4.4.5 Mensajes

- En **[MENSAJES]** encontrará un resumen de las novedades de la aplicación, como nuevas funciones o actualizaciones.



4.4.6 Configuración

- En **[CONFIGURACIÓN]** puede realizar diversos ajustes y consultar información. Puede cambiar su dirección de correo electrónico registrada y la contraseña de su cuenta de usuario. También tiene la opción de desconectarse de su cuenta de usuario o cancelarla por completo.
- Pulse **[MIS OBJETIVOS]** para establecer objetivos personales de pasos alcanzados y peso.
- Pulse **[SINCRONIZACIÓN MANUAL]** para iniciar manualmente la sincronización de datos entre el smartwatch y la aplicación.
- Pulse **[PREFERENCIAS]** para establecer las unidades de distancia, altura, peso y temperatura. También se especifica qué día de la semana es el primero en el que se preparan los datos.
- Pulse **[PRIVACIDAD Y SEGURIDAD]** para establecer qué datos de la aplicación se sincronizan con la nube. Pulse **[BORRAR DATOS PERSONALES EN LA NUBE]** para borrar todos los datos.
- Pulse **[AUTORIZACIÓN E INTERCAMBIO DE DATOS]** para permitir que los datos registrados se compartan con otras aplicaciones (por ejemplo, Apple Health, Google Fit, Strava).
- Pulse **[MODIFIQUE EL CORREO ELECTRÓNICO]** para cambiar la dirección de correo electrónico de su cuenta de usuario.
- Pulse **[CAMBIE LA CONTRASEÑA]** para cambiar la contraseña de su cuenta de usuario.
- Pulse **[BORRAR CACHÉ]** para borrar los datos temporales de la aplicación. No se pierden datos registrados.
- Pulse **[CERRAR SESIÓN]** para desconectar la cuenta de usuario actual.
- Pulse **[CANCELACIÓN DE LA CUENTA]** y confirme la siguiente pregunta para borrar su cuenta de usuario. Se perderán todos los ajustes y datos registrados.





4.4.7 Ayuda

- Pulse **[AYUDA]** para obtener una visión general de las respuestas a las preguntas más frecuentes. Pulse la pregunta correspondiente para obtener más información.
- Si no encuentra respuesta a su pregunta, consulte la información de la sección "Ejecutar la protección en segundo plano" (véase el capítulo **4.4.9 Ejecutar la protección en segundo plano**) o envíe una consulta al departamento de asesoramiento de productos de Hama (véase el capítulo **4.4.8 Preguntas y sugerencias**).

4.4.8 Preguntas y sugerencias

- Pulse **[PREGUNTAS Y SUGERENCIAS]** para enviar una consulta o un comentario al departamento de asesoramiento de productos de Hama.
- Seleccione un área temática y, a continuación, describa su consulta con más detalle. Además, puede añadir imágenes a su solicitud y compartir el registro de conexiones entre el smartwatch y la aplicación. Incluya su dirección de correo electrónico con cada consulta.
- Pulse **[ENVIAR]** a continuación para enviar una consulta.

4.4.9 Ejecutar la protección en segundo plano

- Pulse **[EJECUTAR LA PROTECCIÓN EN SEGUNDO PLANO]** para obtener una visión general de las respuestas a las preguntas más frecuentes. Pulse la pregunta correspondiente para obtener más información.
- Si su pregunta no tiene respuesta, envíe una consulta al departamento de asesoramiento de productos de Hama (véase el capítulo **4.4.8 Preguntas y sugerencias**).

4.4.10 Compruebe actualizaciones

- Pulse **[COMPRUEBE ACTUALIZACIONES]** para buscar una nueva versión de la aplicación "Hama FIT move". Se le redirigirá automáticamente a Google Play (Android) o App Store (iOS).

Indicación



En la configuración predeterminada de su smartphone, se le debería informar automáticamente de las actualizaciones de la aplicación.

4.4.11 Acerca de

- Pulse **[ACERCA DE]** para obtener información sobre la aplicación, como la versión utilizada, la política de privacidad y el acuerdo de usuario.
- Pulse **[RETIRAR CONSENTIMIENTO]** si desea retirar su consentimiento a la política de privacidad y a los acuerdos de usuario. Tenga en cuenta que no es posible utilizar la aplicación sin estos consentimientos.



5. Exclusión de responsabilidad

La empresa Hama GmbH & Co KG no se responsabiliza ni concede garantía alguna por los daños que se deriven de una instalación, montaje o manejo incorrectos del producto o por la inobservancia de las instrucciones de manejo o de las indicaciones de seguridad.

6. Idiomas admitidos

La siguiente lista incluye un resumen de los idiomas admitidos en la aplicación "Hama FIT move":

	Inglés	Alemán	Francés	Español	Italiano	Sueco	Checo	Polaco	Finés	Húngaro	Holandés	Portugués	Ruso	Rumano	Eslovaco	Búlgaro	Griego	Noruego	Danés	Serbio
Hama FIT move	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

Service & Support

 www.hama.com

 +49 9091 502-0

ES

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.