

hama

GUIDE DE L'APPLI

Hama FIT move



FRA Mode d'emploi





1. Explication des symboles d'avertissement et des remarques	4
2. Consignes de sécurité	4
3. Configurer votre montre connectée	5
3.1 Téléchargement de l'application « Hama FIT move »	5
3.2 Appairage de la montre connectée et du smartphone	6
4. Utilisation de l'application « Hama FIT move »	8
4.1 Vue d'ensemble de « Hama FIT move »	9
4.1.1 Données d'activité	10
4.1.2 Mesure des pas	11
4.1.3 Enregistrements d'activité	12
4.1.4 Analyse du sommeil	13
4.1.5 Mesure de la fréquence cardiaque	14
4.1.6 Mesure du stress	15
4.1.7 Oxygène sanguin (SpO2)	16
4.1.8 Niveau sonore ambiant	17
4.1.9 Poids	18
4.1.10 VO2max	19
4.1.11 Variabilité de la fréquence cardiaque (VFC)	19
4.1.12 Énergie corporelle	19
4.1.13 Cycle menstruel	20
4.2 Mode d'entraînement	21
4.2.1 Démarrer une activité (avec GPS)	22
4.2.2 Démarrer une activité (sans GPS)	24
4.3 Configuration du dispositif	26
4.3.1 Écran d'accueil	27
4.3.2 Alertes	27
4.3.3 Appels	27
4.3.4 Réveil	27
4.3.5 Surveillance de la santé	28
4.3.5.1 Énergie corporelle	28
4.3.5.2 Mesure de la fréquence cardiaque	28
4.3.5.3 Mesure du stress	28
4.3.5.4 Mesure de l'oxygène sanguin	28
4.3.5.5 Alarme vous invitant à boire de l'eau	28
4.3.5.6 Alerte sédentarité	29
4.3.5.7 Niveau sonore ambiant	29
4.3.5.8 Suivi du cycle menstruel	29
4.3.6 Rappel d'événement	30
4.3.7 Autres paramètres	31
4.3.7.1 Détection automatique de l'activité	31
4.3.7.2 Type d'activité	31
4.3.7.3 Recherche du téléphone	32
4.3.7.4 Réglage de la musique	32
4.3.7.5 Activation du mouvement du bras	32
4.3.7.6 Cycle menstruel	32
4.3.7.7 Notification météo	32
4.3.7.8 Horloges du monde	32
4.3.7.9 Luminosité de l'écran	32



4.3.7.10 Raccourcis	32
4.3.7.11 Paramétrage de la langue sur la montre connectée	33
4.3.8 Mode d'emploi	33
4.4 Paramètres utilisateur	33
4.4.1 Données personnelles	34
4.4.2 Mes médailles	35
4.4.3 Mes données	35
4.4.4 Rapport de santé	36
4.4.5 Messages	36
4.4.6 Paramètres	37
4.4.7 Aide	38
4.4.8 Questions et suggestions	38
4.4.9 Dépannage	38
4.4.10 Rechercher les mises à jour	38
4.4.11 À propos de	38
5. Exclusion de garantie	39
6. Langues prises en charge	39



EXPLICATION DES SYMBOLES D'AVERTISSEMENT ET DES REMARQUES

Nous vous remercions d'avoir choisi un produit Hama !

Veuillez prendre le temps de lire d'abord les remarques et consignes suivantes. Veuillez conserver ce mode d'emploi à un endroit sûr afin de pouvoir le consulter en cas de besoin.

Ce mode d'emploi décrit l'appli « Hama FIT move » qui vous permet d'utiliser toutes les fonctionnalités de votre montre connectée Hama compatible.

Grâce à la connexion sans fil avec votre smartphone via *Bluetooth*[®], vous pouvez documenter les données sur l'appli et suivre ainsi vos progrès en continu. Vérifiez ici à quel moment vous avez atteint votre objectif fitness personnel !

1. Explication des symboles d'avertissement et des remarques

Avertissement



Ce symbole est utilisé pour indiquer des consignes de sécurité ou pour attirer votre attention sur des dangers et risques particuliers.

Remarque



Ce symbole est utilisé pour indiquer des informations supplémentaires ou des remarques importantes.

2. Consignes de sécurité

Avertissement



Veuillez prendre le temps de lire d'abord l'ensemble des remarques et consignes suivantes. Le mode d'emploi vous fournit des informations concernant l'utilisation du produit.

- Ce produit est destiné à un usage domestique non commercial.
- L'emploi du produit est exclusivement réservé à sa fonction prévue.
- N'apportez aucune modification au produit. Toute modification vous fait perdre vos droits de garantie.
- Ne vous laissez pas distraire par votre produit pendant votre trajet en voiture ou avec votre équipement sportif et restez attentifs aux conditions de circulation et à votre environnement.
- Veuillez consulter un médecin avant de démarrer un programme d'entraînement.
- Surveillez vos réactions corporelles pendant votre entraînement et alertez un médecin en cas d'urgence.
- Veuillez consulter un médecin si vous souffrez de certaines pathologies et désirez quand même utiliser le produit.
- Ceci est un produit de consommation et n'est pas un dispositif médical. Il n'a donc pas été conçu pour diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir des maladies.



3. Configurer votre montre connectée

Pour avoir accès à toutes les fonctionnalités de votre montre connectée, installez l'application « Hama FIT move ». Les paragraphes suivants fournissent des informations sur le téléchargement et la configuration de l'application.

Remarque



Le mode d'emploi vous fournit des informations concernant l'utilisation de votre montre connectée.

3.1 Téléchargement de l'application « Hama FIT move »

Remarque



L'application est compatible avec les systèmes d'exploitation suivants :

- iOS 9.0 ou version ultérieure
- Android 6.0 ou version ultérieure

À la première mise en marche de votre montre connectée, vous serez invité(e) à télécharger l'application associée « Hama FIT move » sur votre smartphone. Un code QR correspondant s'affichera sur l'écran de votre montre connectée.

- Scannez le code QR avec votre smartphone ou téléchargez l'application depuis Play Store (Android) ou App Store (iOS) :



Hama FIT move

link.hama.com/app/fit-move

- Suivez les instructions de votre smartphone pour installer l'application.



3.2 Appairage de la montre connectée et du smartphone

Remarque

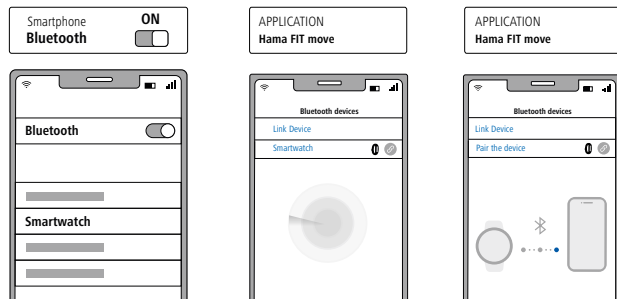



- Pour que votre montre connectée affiche les appels entrants, les SMS, les messages WhatsApp et autres alertes, activez le mode Push pour les alertes dans les paramètres de votre smartphone.
- Lors de la configuration de l'application, il vous sera demandé si l'application peut accéder aux fonctions de votre appareil. Autorisez ces requêtes pour bénéficier de toutes les fonctionnalités de votre montre connectée.

- Démarrez l'application sur votre smartphone et acceptez la politique de confidentialité. Répondez aux questions posées.

Pour une expérience utilisateur optimale, il est conseillé de créer un compte personnel. La création d'un compte personnel vous permet d'accéder à vos données personnelles même si vous changez de smartphone. Vos données personnelles sont ainsi disponibles à tout moment. La création d'un compte personnel n'est pas une condition préalable à l'utilisation de l'application.

- Pour créer un compte personnel, tapotez sur **[SE CONNECTER]** et sélectionnez **[INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT]** en bas de l'écran. Entrez une adresse e-mail et un mot de passe, puis tapotez sur **[ÉTAPE SUIVANTE]**.
- Entrez le code de vérification qui sera envoyé à l'adresse e-mail que vous avez indiquée. Vérifiez éventuellement votre dossier spam.
- Une fois l'inscription réussie, vous pourrez entrer un nom d'utilisateur et vos données personnelles et y associer une photo de profil. Tapotez sur **[ÉTAPE SUIVANTE]** pour poursuivre la configuration.
- L'application se met ensuite à la recherche de votre montre connectée.
- Suivez les instructions de l'application sur votre smartphone pour appairer votre montre connectée. Votre smartphone va établir une connexion Bluetooth avec votre montre connectée.



- Sélectionnez votre montre connectée (p. ex. « Smartwatch 7000 »), puis tapotez en bas sur **[APPAIRER LE DISPOSITIF]** pour appairer votre montre connectée avec l'appli.
- Tapotez sur le symbole  dans l'application sur votre smartphone pour confirmer la connexion, puis terminez la configuration dans l'application.
- Répétez l'opération si le temps imparti est dépassé.



- Procédez ensuite à vos paramétrages personnels. Ceux-ci peuvent être adaptés ultérieurement dans l'appli.
- Votre montre est connectée à l'application et la synchronisation démarre.

Remarque



- Veuillez synchroniser votre montre connectée avec l'application avant la première utilisation. Si vous enregistrez une activité avant que votre montre connectée ait été une première fois synchronisée avec l'application, cette activité ne sera ensuite pas transmise à l'application.
- Pour démarrer manuellement une synchronisation de votre montre connectée avec l'application, balayez l'écran d'accueil de l'application vers le bas.
- En raison de la capacité de mémoire limitée de votre montre connectée, il est conseillé de la synchroniser au moins une fois par semaine avec l'application, afin d'éviter toute perte de données.

Remarque



- Après la première synchronisation avec l'application, votre montre connectée reprend automatiquement l'heure, la date et la langue de votre smartphone.
- La langue d'affichage de votre montre connectée dépend de votre choix dans l'application. Tant que la configuration n'est pas terminée, la langue d'affichage reste l'anglais. Sélectionnez la langue d'affichage souhaitée dans l'appli.
- L'application va vous avertir si une mise à jour du micrologiciel de votre montre connectée est disponible. Effectuez la mise à jour dans l'application pour garantir le parfait fonctionnement de votre montre connectée.



4. Utilisation de l'application « Hama FIT move »

Les chapitres suivants expliquent en détail les différentes options de menu (cartes) et les différentes possibilités de paramétrage dans l'application.

Remarque



- Les descriptions et représentations dans ce mode d'emploi se basent sur l'application Hama Fit Move version 1.5.4 et sur la montre connectée 8900 avec micrologiciel version 1.01.00.
- Veuillez noter qu'en cas de mise à niveau de l'application ou de la montre connectée, les descriptions et représentations peuvent présenter des différences. Le principe d'utilisation de l'appli est le même pour toutes les montres connectées Hama compatibles.
- Les fonctionnalités varient selon le modèle de montre connectée utilisé.
- Toutes les options de menu (cartes) ne sont pas affichées par défaut sur l'écran d'accueil. Affichez les options de menu (cartes) souhaitées si nécessaire.

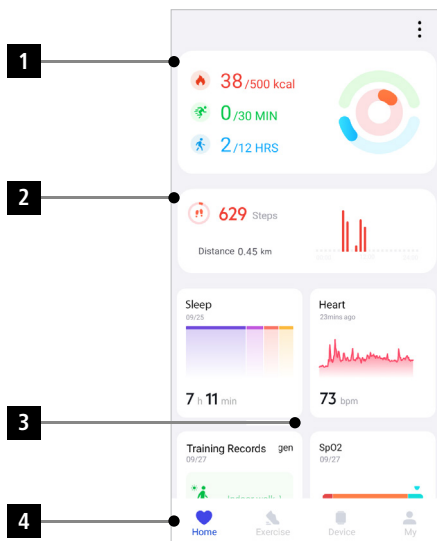


4.1 Vue d'ensemble de « Hama FIT move »

L'écran d'accueil permet d'accéder à l'application « Hama FIT move ».

La vue d'ensemble suivante explique les principaux affichages et éléments de commande :

1. Affichage des données d'activité
2. Affichage des pas
3. Affichage d'autres cartes
4. Barre de menus



- Sur l'écran d'accueil, tapotez tout en bas sur **[MODIFIER LA CARTE]** pour sélectionner les cartes qui s'affichent sur l'écran d'accueil. Vous pouvez choisir entre différentes cartes. Vous pouvez masquer certaines cartes et changer l'ordre des cartes.
- Les cartes qui se trouvent en haut de la liste et qui sont repérées par le symbole **[-]** sont actuellement affichées sur l'écran d'accueil. Les cartes qui se trouvent en bas de la liste et qui sont repérées par le symbole **[+]** ne sont pas affichées.
- En tapotant sur le symbole **[-]** ou sur le symbole **[+]**, vous pouvez retirer ou ajouter une carte.
- Vous pouvez en outre modifier l'ordre des cartes enregistrées en maintenant l'appui sur le symbole **[≡]** et en déplaçant des cartes données à la position voulue.



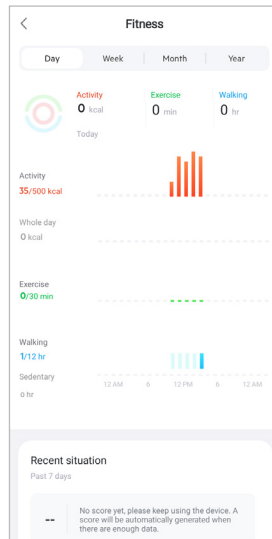
4.1.1 Données d'activité

- Sur l'écran d'accueil, tapotez en haut sur le premier graphique pour voir vos données d'activité.
- Vous voyez ici une vue d'ensemble des données d'activité suivantes :
 - les calories brûlées pendant les activités
 - la durée des activités d'intensité moyenne à élevée
 - le temps passé debout (« Marche » = nombre d'heures pendant lesquelles vous vous êtes levé(e) de votre siège et vous êtes déplacé(e) pendant au moins 1 minute)
- Par défaut, vous voyez la vue journalière des données d'activité. Dans la barre de menus supérieure Day Week Month Year, sélectionnez la période à afficher.
- Pour obtenir plus d'informations, balayez l'écran de votre smartphone vers le haut. Plus bas, vous voyez des informations détaillées concernant les catégories Activité, Entraînement et Marche.

 38/500 kcal

 0/30 MIN

 2/12 HRS





4.1.2 Mesure des pas

- Sur l'écran d'accueil, tapotez en haut sur le deuxième graphique pour voir vos pas enregistrés.
- Vous voyez ici une vue d'ensemble du nombre de pas parcourus pendant la journée en cours.
- Par défaut, vous voyez la vue journalière de la mesure des pas.


 629 Steps

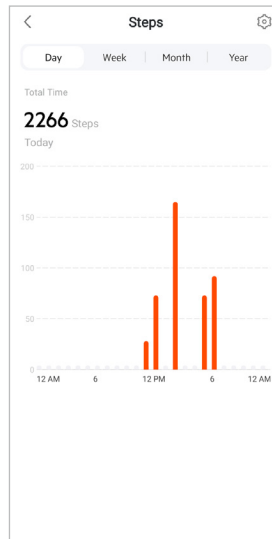
Distance 0.45 km



Dans la barre de menus supérieure Day Week Month Year , sélectionnez la période à afficher.

En balayant longuement le diagramme vers la gauche et vers la droite, vous pouvez passer d'une journée à l'autre (ou d'une semaine/d'un mois/d'une année à l'autre). L'objectif de pas que vous avez paramétré est de plus représenté graphiquement sur le diagramme.

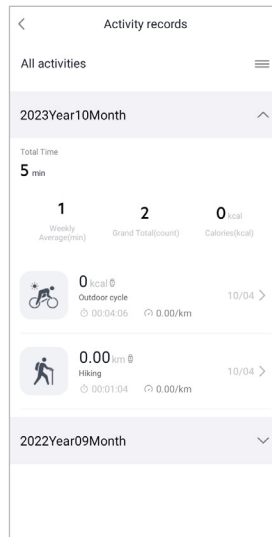
- Tapotez sur le symbole  pour procéder à d'autres paramètres (voir chapitre 4.4.3 Mes données).





4.1.3 Enregistrements d'activité

- Tapotez sur la carte **[ENREGISTREMENTS D'ACTIVITÉ]** pour obtenir une vue d'ensemble de vos activités d'entraînement.
- Vous voyez ici une vue d'ensemble de l'activité, jour par jour. L'écran affiche la durée totale, la durée hebdomadaire moyenne, les entraînements cumulés et les calories dépensées.
- Tapotez sur le symbole **[✓]** pour ouvrir le mois choisi et afficher les activités d'entraînement. Tapotez sur le symbole **[^]** pour ouvrir le jour.
- Pour afficher les activités d'un sport donné, tapotez sur le symbole **[≡]**.
- Pour ouvrir la vue détaillée d'une activité enregistrée, tapotez sur l'activité concernée. Vous voyez ensuite des données détaillées qui ont été enregistrées en rapport avec l'activité. Vous voyez p. ex. votre trajet enregistré par le GPS ainsi que la durée de l'activité, le nombre de pas réalisés et la distance parcourue, les calories dépensées ou votre allure. Vous obtenez de plus une analyse détaillée de votre fréquence cardiaque.



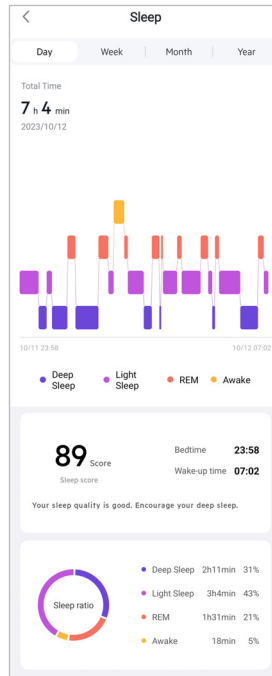


4.1.4 Analyse du sommeil

- Tapotez sur la carte **[SOMMEIL]** pour obtenir une vue d'ensemble de l'analyse de votre sommeil.
- Vous voyez ici une vue d'ensemble de votre durée de sommeil totale et de la répartition de votre temps de sommeil en sommeil profond, sommeil léger, phases éveillées et phase REM. Au centre de l'écran, vous voyez en outre l'heure d'endormissement et l'heure de réveil.
- Par défaut, vous voyez la vue journalière de l'analyse du sommeil.


Dans la barre de menus supérieure **Day** **Week** **Month** **Year**, sélectionnez la période à afficher. En balayant longuement le diagramme vers la gauche et vers la droite, vous pouvez passer d'une journée à l'autre (ou d'une semaine/d'un mois/d'une année à l'autre). Vous voyez ici une vue d'ensemble de votre comportement de sommeil sur une semaine, un mois ou un an. En bas de l'écran, vous voyez les données suivantes se rapportant à une semaine, un mois ou une année :

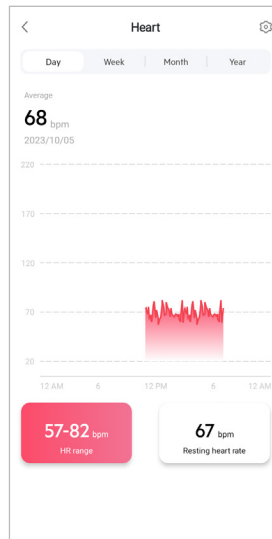
- Durée de sommeil quotidienne moyenne
- Phase de sommeil profond quotidienne moyenne
- Durée de sommeil léger quotidienne moyenne
- Début moyen de la phase de sommeil
- Fin moyenne de la phase de sommeil
- Phase REM moyenne
- Phase éveillée moyenne





4.1.5 Mesure de la fréquence cardiaque

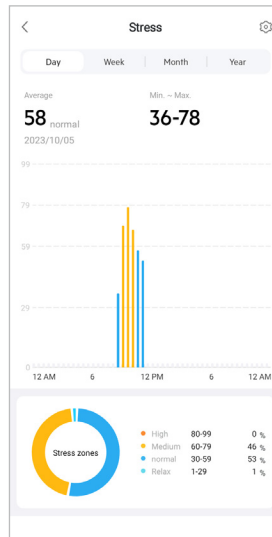
- Tapotez sur la carte **[FRÉQUENCE CARDIAQUE]** pour obtenir une vue d'ensemble de la mesure de votre fréquence cardiaque.
- Vous voyez ici toutes les valeurs enregistrées par la mesure (automatique et manuelle) de votre fréquence cardiaque, ainsi qu'une vue d'ensemble de votre fréquence cardiaque moyenne, de votre plage de fréquence cardiaque et de votre fréquence cardiaque au repos pour le jour concerné. En balayant légèrement le diagramme vers la gauche et la droite, vous pouvez consulter chaque valeur avec l'heure à laquelle elle a été mesurée.
- Par défaut, vous voyez la vue journalière de la mesure de fréquence cardiaque. Dans la barre de menus supérieure **Day** **Week** **Month** **Year**, sélectionnez la période à afficher. En balayant longuement le diagramme vers la gauche et vers la droite, vous pouvez passer d'une journée à l'autre (ou d'une semaine/d'un mois/d'une année à l'autre).
- Tapotez sur le symbole  pour procéder à d'autres paramétrages.






4.1.6 Mesure du stress

- Tapotez sur la carte **[STRESS]** pour obtenir une vue d'ensemble de la mesure de votre stress.
- Vous voyez ici toutes les valeurs enregistrées par la mesure (automatique et manuelle) de votre stress ainsi qu'une vue d'ensemble de votre niveau de stress moyen, de votre plage de stress et un graphique de votre zone de stress pour le jour concerné. En balayant légèrement le diagramme vers la gauche et la droite, vous pouvez consulter chaque valeur avec l'heure à laquelle elle a été mesurée.
- Par défaut, vous voyez la vue journalière de la mesure de votre stress.
Dans la barre de menus supérieure Day Week Month Year , sélectionnez la période à afficher.
En balayant longuement le diagramme vers la gauche et vers la droite, vous pouvez passer d'une journée à l'autre (ou d'une semaine/d'un mois/d'une année à l'autre).
- Tapotez sur le symbole [🔍] pour procéder à d'autres paramètres.





4.1.7 Oxygène sanguin (SpO2)

- Tapotez sur la carte **[SP02]** pour obtenir une vue d'ensemble des mesures de votre oxygène sanguin. Vous pouvez effectuer la mesure manuellement via votre montre connectée.
- Vous pouvez aussi paramétrer des mesures automatiques de votre oxygène sanguin : tapotez sur le symbole  pour procéder aux paramètres correspondants.
- Vous voyez ici toutes les valeurs enregistrées des mesures de votre oxygène sanguin ainsi qu'un récapitulatif de votre valeur la plus basse et la plus élevée pour le jour concerné. En balayant légèrement le diagramme vers la gauche et la droite, vous pouvez consulter chaque valeur avec l'heure à laquelle elle a été mesurée.
- Par défaut, vous voyez la vue journalière de la mesure d'oxygène sanguin. Dans la barre de menus supérieure **Day** **Week** **Month** **Year**, sélectionnez la période à afficher. En balayant longuement le diagramme vers la gauche et vers la droite, vous pouvez passer d'une journée à l'autre (ou d'une semaine/d'un mois/d'une année à l'autre).

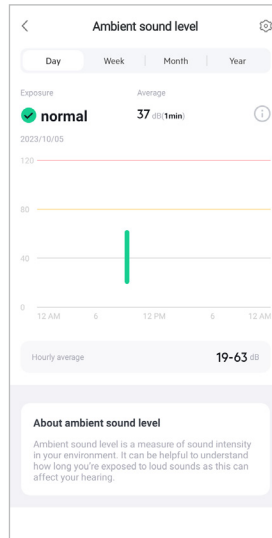




4.1.8 Niveau sonore ambiant

- Tapotez sur la carte **[NIVEAU SONORE AMBIANT]** pour obtenir une vue d'ensemble du niveau sonore ambiant mesuré. Vous pouvez effectuer la mesure manuellement via votre montre connectée.
- Vous voyez ici toutes les valeurs enregistrées du niveau sonore ambiant ainsi qu'un récapitulatif de votre valeur la plus basse et la plus élevée pour le jour concerné. En balayant légèrement le diagramme vers la gauche et la droite, vous pouvez afficher les enregistrements d'autres journées.
- Par défaut, vous voyez la vue journalière du niveau sonore ambiant.

Dans la barre de menus supérieure **Day** **Week** **Month** **Year**, sélectionnez la période à afficher. En balayant longuement le diagramme vers la gauche et vers la droite, vous pouvez passer d'une journée à l'autre (ou d'une semaine/d'un mois/d'une année à l'autre). Les valeurs mesurées sont alors affichées également sous forme de courbe d'évolution.

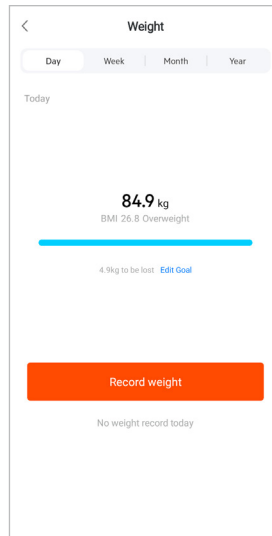




4.1.9 Poids

- Tapotez sur la carte **[POIDS]** pour obtenir une vue d'ensemble des enregistrements de votre poids.
- Vous voyez ici l'évolution de votre poids, votre BMI et la valeur cible que vous avez paramétrée.
- Tapotez sur **[ENREGISTREMENT DU POIDS]** pour entrer votre poids actuel.
- Tapotez sur **[MODIFIER L'OBJECTIF]** pour modifier votre objectif de poids.
- Par défaut, vous voyez la vue journalière de l'enregistrement du poids.

Dans la barre de menus supérieure **Day** **Week** **Month** **Year**, sélectionnez la période à afficher. En balayant longuement le diagramme vers la gauche et vers la droite, vous pouvez passer d'une journée à l'autre (ou d'une semaine/d'un mois/d'une année à l'autre). Les valeurs mesurées sont alors affichées également sous forme de courbe d'évolution.






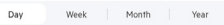

4.1.10 VO2max

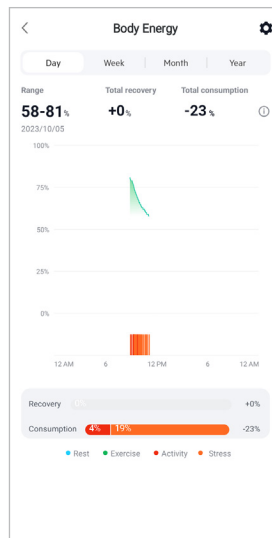
- Tapotez sur la carte **[VO2MAX]** pour obtenir une vue d'ensemble de votre VO2max relative (absorption d'oxygène par minute par kilogramme de masse corporelle).
- Pour que votre VO2max soit enregistrée, vous devez effectuer des unités d'entraînement dans ces différents sports : **Course à pied en plein air**, **Trail running** ou **Course d'orientation**. Ce faisant, votre fréquence cardiaque mesurée pendant l'entraînement doit augmenter pendant au moins 90 secondes et sans interruption à une valeur supérieure à 75 % de votre fréquence cardiaque maximale théorique. Cette dernière est calculée à partir des données personnelles que vous avez entrées.

4.1.11 Variabilité de la fréquence cardiaque (VFC)

- Tapotez sur la carte **[VARIABILITÉ DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE (VFC)]** pour obtenir une vue d'ensemble de la variabilité de votre fréquence cardiaque (VFC).
- Pour que la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC) soit enregistrée, il faut que la fonction Mesure continue de la fréquence cardiaque soit activée dans l'application : Tapotez sur le symbole  pour procéder aux paramètres correspondants.

4.1.12 Énergie corporelle

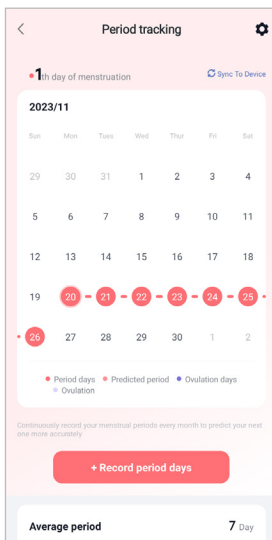
- Tapotez sur la carte **[ÉNERGIE CORPORELLE]** pour obtenir une vue d'ensemble de votre énergie corporelle. L'énergie corporelle est déduite à partir de l'association de la variabilité de la fréquence cardiaque, du stress, du sommeil et des activités effectuées afin d'estimer vos réserves d'énergie pour la journée actuelle.
- Par défaut, vous voyez la vue journalière de l'énergie corporelle. Dans la barre de menus supérieure , sélectionnez la période à afficher. En balayant longuement le diagramme vers la gauche et vers la droite, vous pouvez passer d'une journée à l'autre (ou d'une semaine/d'un mois/d'une année à l'autre).
- Pour que l'énergie corporelle soit affichée sur votre montre connectée, il faut que la fonction **Détection automatique de l'énergie corporelle** soit activée dans l'application : tapotez sur le symbole  pour procéder aux paramètres correspondants.





4.1.13 Cycle menstruel

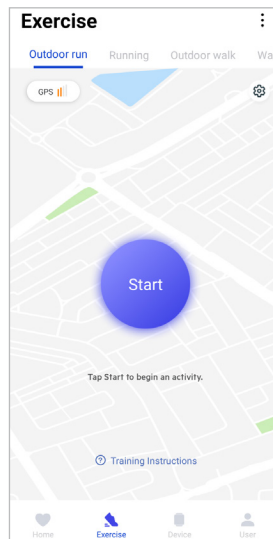
- Tapotez sur la carte **[CYCLE MENSTRUEL]** pour obtenir une vue d'ensemble de votre cycle menstruel.
- Tapotez sur **[SAISIR LES JOURS DES RÈGLES]** pour entrer votre menstruation actuelle.





4.2 Mode d'entraînement

- Dans la barre de menus inférieure, tapotez sur **[ENTRAÎNEMENT]** pour démarrer une activité via l'application. Cette activité démarre parallèlement sur votre montre connectée. Vous pouvez ensuite contrôler l'activité via l'application ou directement sur votre montre connectée.
- En balayant vers la gauche et la droite, vous pouvez passer d'une activité à l'autre.
- Les activités suivantes sont activées par défaut dans l'application :
 - Course à pied en plein air
 - Course à pied
 - Marche en plein air
 - Marche
 - Randonnée
 - Vélo en plein air
- Tapotez en haut à droite sur [⋮] et sur **[MODIFIER LES SPORTS]** pour choisir les activités à afficher. Vous pouvez choisir parmi 6 activités en tout. Vous pouvez masquer certaines activités et changer l'ordre des activités.
- Les activités qui se trouvent en haut de la liste et qui sont repérées par le symbole [-] sont affichées. Les activités qui se trouvent en bas de la liste et qui sont repérées par le symbole [+] ne sont pas affichées.
- En tapotant sur le symbole [-] ou sur le symbole [+], vous pouvez retirer ou ajouter une activité.
- Vous pouvez en outre modifier l'ordre des activités en maintenant l'appui sur le symbole [≡] et en déplaçant des activités données à la position voulue.
- Tapotez sur le symbole [⚙️] pour procéder aux paramètres suivants :
 - Définissez un objectif d'entraînement (distances, calories, pas, durée).
 - Activez une alarme qui sera émise lorsqu'un objectif sera atteint (1, 3, 5, 10 km).
 - Définissez une plage de fréquence cardiaque et activez une alarme.



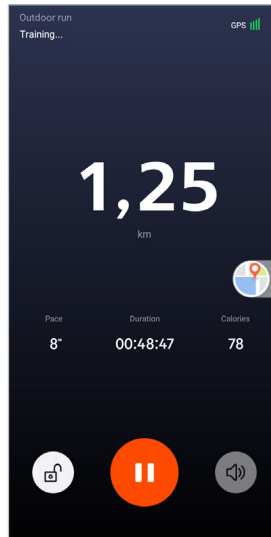


4.2.1 Démarrer une activité (avec GPS)

- Les activités suivantes sont enregistrées avec l'assistance du GPS :
 - Course à pied en plein air
 - Marche en plein air
 - Randonnée
 - Vélo en plein air
- Tapotez sur **[DÉMARRER]** pour démarrer l'activité. L'activité démarre alors sur le smartphone et sur votre montre connectée.
- Pendant l'activité en cours, vous voyez le nombre total de kilomètres parcourus jusqu'à présent pour l'activité sélectionnée, l'allure actuelle, le temps écoulé et la fréquence cardiaque actuelle.

Utilisation avec un smartphone

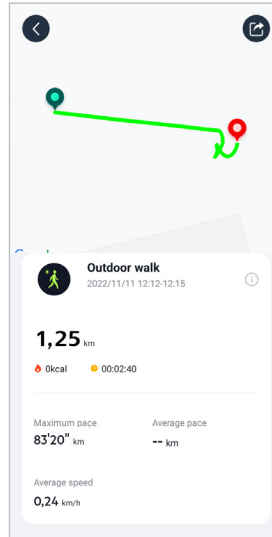
- Pour afficher la carte avec votre position actuelle et la distance parcourue pendant une activité, tapotez sur le symbole [📍].
- Pour verrouiller la vue d'ensemble de l'enregistrement pendant une activité, tapotez sur le symbole [🔒].
- Pour interrompre temporairement l'activité, tapotez sur le symbole [⏸].
- Pour terminer l'activité, tapotez sur le symbole [🛑] et maintenez votre doigt appuyé jusqu'à ce qu'un cercle se ferme autour du symbole et que l'activité soit terminée.





UTILISATION DE L'APPLICATION « HAMA FIT MOVE »

- Une vue d'ensemble de l'activité s'affiche dès que l'activité est terminée. Dans cette vue d'ensemble, vous voyez le nombre total de kilomètres parcourus jusqu'à présent, les calories dépensées, la fréquence cardiaque moyenne et la durée de l'activité. En dessous, vous trouvez d'autres informations détaillées concernant l'allure et les pas. Balayez de bas en haut avec le doigt pour voir les détails de la mesure de la fréquence cardiaque et de l'allure.
- Vous pouvez imprimer les résultats de l'activité ou les transmettre sous forme de capture d'écran.



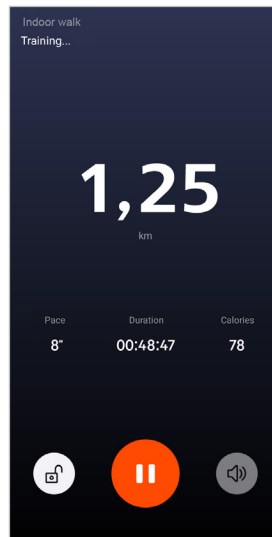


4.2.2 Démarrer une activité (sans GPS)

- Les activités suivantes sont enregistrées sans l'aide du GPS :
- Tapotez sur **[DÉMARRER]** pour démarrer l'activité. L'activité démarre alors sur le smartphone et sur votre montre connectée.
- Pendant l'activité en cours, vous voyez le nombre total de kilomètres parcourus jusqu'à présent pour l'activité sélectionnée, l'allure actuelle, le temps écoulé et la fréquence cardiaque actuelle.

Utilisation avec un smartphone

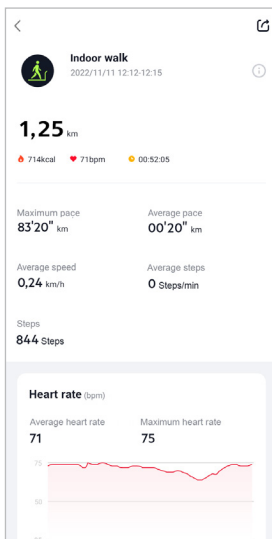
- Pour verrouiller la vue d'ensemble de l'enregistrement pendant une activité, tapotez sur le symbole [🔒].
- Pour interrompre temporairement l'activité, tapotez sur le symbole [⏸].
- Pour terminer l'activité, tapotez sur le symbole [⏹] et maintenez votre doigt appuyé jusqu'à ce qu'un cercle se ferme autour du symbole et que l'activité soit terminée.





UTILISATION DE L'APPLICATION « HAMA FIT MOVE »

- Une vue d'ensemble de l'activité s'affiche dès que l'activité est terminée. Dans cette vue d'ensemble, vous voyez le nombre total de kilomètres parcourus jusqu'à présent, les calories dépensées, la fréquence cardiaque moyenne et la durée de l'activité. En dessous, vous trouvez d'autres informations détaillées concernant l'allure et les pas. Balayez de bas en haut avec le doigt pour voir les détails de la mesure de la fréquence cardiaque et de l'allure.
- Vous pouvez imprimer les résultats de l'activité ou les transmettre sous forme de capture d'écran.



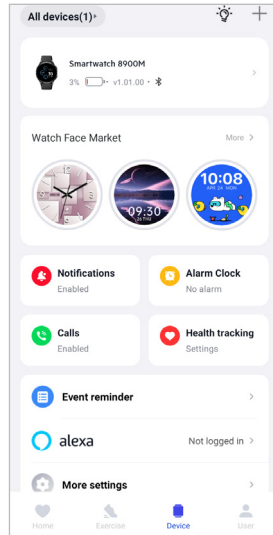


4.3 Configuration du dispositif

- Dans la barre de menus inférieure, tapotez sur **[DISPOSITIF]** pour activer et paramétrer différentes fonctions de votre montre connectée ainsi que pour l'adapter à vos besoins personnels.
- Dans ce menu, vous voyez en outre en haut de l'écran une vue d'ensemble de différentes données de votre montre connectée.
- Tapotez sur **[+]** pour appairer d'autres dispositifs avec votre smartphone.
- Tapotez sur votre dispositif pour obtenir des informations sur votre montre connectée ou pour exécuter des fonctions avancées.
- Tapotez sur **[MISES À NIVEAU DE L'APPAREIL]** pour vérifier si la version la plus récente du micrologiciel est bien installée sur votre montre connectée ou pour télécharger une nouvelle version du micrologiciel et l'installer sur votre montre connectée.
- Tapotez sur **[REDÉMARRER DISPOSITIF]** et confirmez la question suivante pour redémarrer votre montre connectée. Avant le redémarrage, vos données sont synchronisées avec l'application.
- Tapotez sur **[RÉINITIALISATION DU DISPOSITIF AUX PARAMÈTRES D'USINE]** et confirmez la question suivante pour réinitialiser votre montre connectée aux paramètres d'usine. Toutes les données utilisateur enregistrées sont alors supprimées.
- Tapotez sur **[SUPPRIMER DISPOSITIF]** pour annuler l'appairage entre votre montre connectée et votre smartphone. Toutes les données personnelles sont supprimées de votre montre connectée.

Remarque

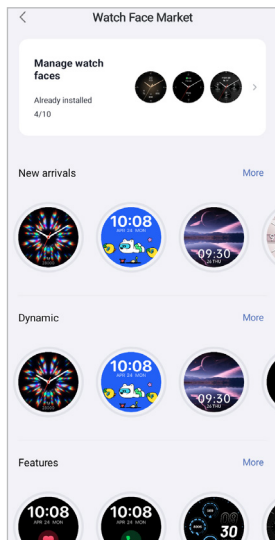
Pour afficher la date et l'heure de la dernière synchronisation entre votre montre connectée et l'application, tapotez en haut sur votre dispositif affiché et sur le bouton **[À PROPOS DE]**.





4.3.1 Écran d'accueil

- Tapotez sur **[MAGASIN DE CADRANS]** pour installer des cadrans supplémentaires pour l'écran d'accueil de votre montre connectée. Vous pouvez choisir entre différents cadrans. Tapotez sur le cadran que vous voulez paramétrer et confirmez votre choix avec **[INSTALLER]**. Si vous avez atteint le nombre maximal de cadrans sur votre dispositif, ce dernier vous demande de supprimer des cadrans existants.



4.3.2 Alertes

- Tapotez sur **[ALERTE]** pour activer la fonction d'alerte pour différents services et applications. Si cette fonction est activée, vous recevez une notification sur votre montre connectée à chaque réception de message sur votre smartphone. Selon l'application, vous recevez une alerte indiquant l'application et l'expéditeur ou vous voyez en plus un aperçu de chaque message.
- Définissez pour chaque application ou fonction de santé si vous autorisez ou désactivez les notifications ou si elles doivent rester en mode silencieux.

4.3.3 Appels

- Tapotez sur **[APPELS]** pour activer l'alerte en cas d'appels entrants. Si cette fonction est activée, vous recevez une notification sur votre montre connectée à chaque appel entrant. Vous voyez qui vous appelle et pouvez le cas échéant refuser de prendre l'appel.
- Tapotez sur **[🔵]** sur le bord droit de l'écran pour activer cette fonction. Vous pouvez ensuite paramétrer la fonction **[CONTACTS FRÉQUENTS]**.

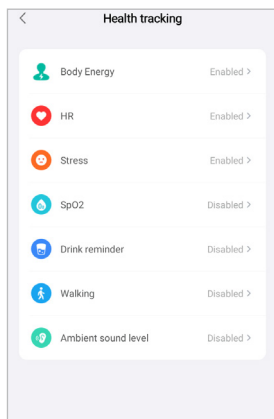
4.3.4 Réveil

- Tapotez sur **[RÉVEIL]** pour paramétrer les heures de réveil et les rappels.
- Tapotez sur **[+]** au centre de l'écran pour ajouter un nouveau rappel.
- Tapotez sur **[🔵]** sur le bord droit de l'écran pour activer des réveils paramétrés.
- En tapotant sur le rappel créé, vous pouvez le modifier. Dans le sous-menu, vous pouvez paramétrer le type de rappel, les jours de la semaine concernés, l'heure du rappel et d'autres détails.



4.3.5 Surveillance de la santé

- Tapotez sur **[SURVEILLANCE DE LA SANTÉ]** pour paramétrer les fonctions qui surveillent votre santé et vous rappellent de faire de l'exercice et/ou de boire de l'eau.



4.3.5.1 Énergie corporelle

- Tapotez sur **[ÉNERGIE CORPORELLE]** pour activer ou désactiver cette fonction dans le sous-menu en tapotant sur **[☑]**.

4.3.5.2 Mesure de la fréquence cardiaque

- Tapotez sur **[FRÉQUENCE CARDIAQUE]** pour procéder à d'autres paramètres.
- Définissez si vous autorisez ou désactivez les notifications ou si elles doivent rester en mode silencieux.
- Tapotez sur **[☑]** pour activer la mesure en continu de la fréquence cardiaque. La fréquence de mesure se base sur une surveillance intelligente 24 heures sur 24.

4.3.5.3 Mesure du stress

- Tapotez sur **[STRESS]** pour procéder à d'autres paramètres.
- Définissez si vous autorisez ou désactivez les notifications ou si elles doivent rester en mode silencieux.
- Tapotez sur **[☑]** pour activer la mesure automatique du stress. La fréquence de mesure se base sur une surveillance intelligente 24 heures sur 24.

4.3.5.4 Mesure de l'oxygène sanguin


- Tapotez sur **[SPO2]** pour procéder à d'autres paramètres.
- Définissez si vous autorisez ou désactivez les notifications ou si elles doivent rester en mode silencieux.
- Tapotez sur **[☑]** pour activer la mesure automatique de l'oxygène sanguin. La fréquence de mesure se base sur une surveillance intelligente 24 heures sur 24.

4.3.5.5 Alarme vous invitant à boire de l'eau


- Tapotez sur **[ALARME VOUS INVITANT À BOIRE DE L'EAU]** pour activer ou désactiver cette fonction dans le sous-menu en tapotant sur **[☑]**. Définissez ensuite d'autres paramètres associés à cette fonction de rappel. À chaque fois que l'intervalle de temps défini sera écoulé, votre montre connectée vous rappellera automatiquement que vous devez boire quelque chose en émettant une vibration et une notification.




4.3.5.6 Alerte sédentarité

- Tapotez sur **[MARCHÉ]** pour activer ou désactiver cette fonction dans le sous-menu en tapotant sur . Définissez ensuite d'autres paramètres associés à cette fonction de rappel. À chaque fois que l'intervalle de temps défini sera écoulé, votre montre connectée vous rappellera automatiquement que vous devez bouger en émettant une vibration et une notification. Vous trouverez de plus amples informations dans le texte situé en dessous dans l'application.

4.3.5.7 Niveau sonore ambiant

- Tapotez sur **[NIVEAU SONORE AMBIANT]** pour activer ou désactiver cette fonction dans le sous-menu en tapotant sur . Vous trouverez de plus amples informations dans le texte situé en dessous dans l'application.

4.3.5.8 Suivi du cycle menstruel

- Pour pouvoir utiliser cette fonction, il faut qu'elle soit activée dans l'application : **[AUTRES PARAMÈTRES] > [CYCLE MENSTRUEL]**
- Lorsque cette fonction est activée, vous pouvez paramétrer différentes données concernant votre cycle menstruel et vous recevrez des rappels concernant vos prochaines règles ou votre période d'ovulation.
- Par le biais des sous-menus, vous pouvez paramétrer la durée des règles, la durée du cycle menstruel et la date des dernières règles..
- Tapotez sur le symbole  pour procéder à d'autres paramétrages.



4.3.6 Rappel d'événement

- Tapotez sur **[RAPPEL D'ÉVÉNEMENT]**, puis tapotez sur le bouton **[AJOUTER]** pour ajouter des événements personnels.
- Tapotez dans les champs de saisie pour entrer les textes. Définissez ensuite la date, l'heure et le nombre de répétitions.

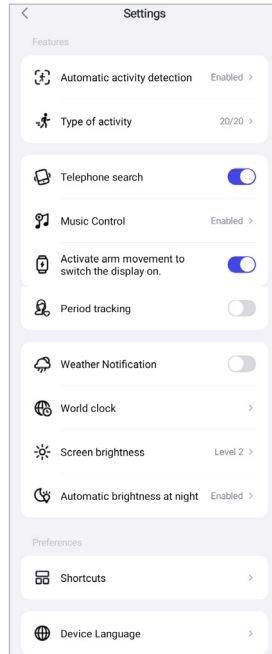
The screenshot shows the 'Event reminder' form with the following fields and values:

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 Autres paramètres






- Tapotez sur **[AUTRES PARAMÈTRES]** pour procéder à d'autres paramétrages et activer des fonctions utiles.



4.3.7.1 Détection automatique de l'activité


- Tapotez sur **[DÉTECTION AUTOMATIQUE D'ACTIVITÉ]** et, dans le sous-menu, activez ou désactivez cette fonction pour certaines activités (marche, course à pied, vélo elliptique, rameur) en tapotant sur **[]**. Si cette fonction est activée, votre montre connectée détecte automatiquement si vous pratiquez une activité physique depuis un assez long laps de temps et elle enregistre cette activité après vous avoir demandé de confirmer. Vous trouverez de plus amples informations dans le texte situé en dessous dans l'application.

4.3.7.2 Type d'activité



- Tapotez sur **[TYPE D'ACTIVITÉ]** afin de sélectionner les sports qui seront proposés sur votre montre connectée. Vous pouvez choisir entre 110 sports et en afficher 20 sur votre montre connectée. Vous pouvez masquer certaines activités et changer l'ordre des activités. Après la prochaine synchronisation avec votre montre connectée, les activités s'afficheront à l'écran conformément à vos paramètres.
- Les activités qui se trouvent en haut de la liste et qui sont repérées par le symbole **[]** sont affichées actuellement sur votre montre connectée. Les activités qui se trouvent en bas de la liste et qui sont repérées par le symbole **[]** ne sont pas affichées actuellement.
- En tapotant sur le symbole **[]** ou sur le symbole **[]**, vous pouvez retirer ou ajouter une activité.
- Vous pouvez en outre modifier l'ordre des activités enregistrées en maintenant l'appui sur le symbole **[]** et en déplaçant une activité donnée à la position voulue.



4.3.7.3 Recherche du téléphone

- Au paramètre **[RECHERCHE DU TÉLÉPHONE]**, tapotez sur  pour activer cette fonction. L'activation de cette fonction vous permet de retrouver votre téléphone égaré via votre montre connectée.


4.3.7.4 Réglage de la musique

- Tapotez sur **[RÉGLAGE DE LA MUSIQUE]** et activez ou désactivez cette fonction dans le sous-menu en tapotant sur . Lorsque cette fonction est activée, vous pouvez contrôler divers services de musique ou de streaming sur votre smartphone via votre montre connectée. Vous pouvez lancer ou arrêter la musique et passer au titre suivant ou précédent.
- Tapotez sur  à côté de **[TITRE DE LA CHANSON]** pour afficher les titres des chansons sur l'écran de votre montre connectée.


4.3.7.5 Activation du mouvement du bras

- Au paramètre **[SOULEVEZ VOTRE POIGNET POUR ACTIVER L'ÉCRAN]**, tapotez sur  pour activer cette fonction. Lorsque cette fonction est activée, vous pouvez allumer l'écran de votre montre connectée en tournant votre poignet.

4.3.7.6 Cycle menstruel

- Au paramètre **[CYCLE MENSTRUEL]**, tapotez sur  pour activer cette fonction. Lorsque cette fonction est activée, vous pouvez suivre votre cycle menstruel sur votre montre connectée.

4.3.7.7 Notification météo

- Au paramètre **[NOTIFICATION MÉTÉO]**, tapotez sur  pour activer cette fonction. Lorsque cette fonction est activée, vous pouvez consulter sur votre montre connectée les prévisions météo du jour et des 6 jours suivants.

4.3.7.8 Horloges du monde






- Tapotez sur **[HORLOGES DU MONDE]** pour consulter les horloges du monde proposées (Berlin, Londres, New York, Tokyo) ou pour en ajouter d'autres. Vous pouvez consulter les horloges du monde sur votre montre connectée.

4.3.7.9 Luminosité de l'écran

- Tapotez sur **[LUMINOSITÉ DE L'ÉCRAN]** pour paramétrer la luminosité de l'écran de votre montre connectée sur 5 niveaux.

4.3.7.10 Raccourcis

Vous accédez aux raccourcis via l'écran de votre montre connectée en balayant vers la gauche ou la droite depuis l'écran d'accueil.

- Tapotez sur **[RACCOURCIS]** pour choisir les raccourcis qui seront proposés sur votre montre connectée. Vous pouvez choisir parmi différents raccourcis. Vous pouvez masquer certains raccourcis et changer l'ordre des raccourcis. Le paramétrage par défaut affiche les vues journalières des données d'activité et des mesures de la fréquence cardiaque et du stress. Après la prochaine synchronisation avec votre montre connectée, les raccourcis s'afficheront à l'écran conformément à vos paramétrages.
- Les raccourcis qui se trouvent en haut de la liste et qui sont repérés par le symbole  sont affichés actuellement sur votre montre connectée. Les raccourcis qui se trouvent en bas de la liste et qui sont repérés par le symbole  ne sont pas affichés actuellement.
- En tapotant sur le symbole  ou sur le symbole , vous pouvez retirer ou ajouter des raccourcis.
- Vous pouvez en outre modifier l'ordre des raccourcis enregistrés en maintenant l'appui sur le symbole  et en déplaçant un raccourci donné à la position voulue.



4.3.7.11 Paramétrage de la langue sur la montre connectée

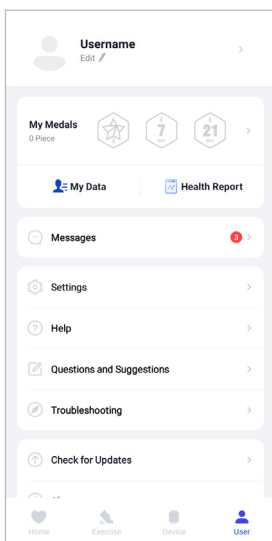
- Tapotez sur **[LANGUE DU DISPOSITIF]** pour paramétrer la langue sur votre montre connectée.
- Sélectionnez **[SYSTÈME DE SUIVI]** si vous voulez que la langue sur votre montre connectée soit la même que celle de l'application ou du smartphone.
- Sinon, vous avez le choix entre 8 langues que vous pouvez paramétrer chacune manuellement en tapotant sur sa désignation.

4.3.8 Mode d'emploi

- Tapotez sur **[MODE D'EMPLOI]** pour obtenir des conseils utiles.

4.4 Paramètres utilisateur

- Dans la barre de menus inférieure, tapotez sur **[UTILISATEUR]**. À cet endroit, vous pouvez gérer votre compte personnel et définir vos données et objectifs personnels. Vous pouvez de plus y consulter d'autres informations concernant l'application qui seront présentées dans les chapitres suivants.





4.4.1 Données personnelles

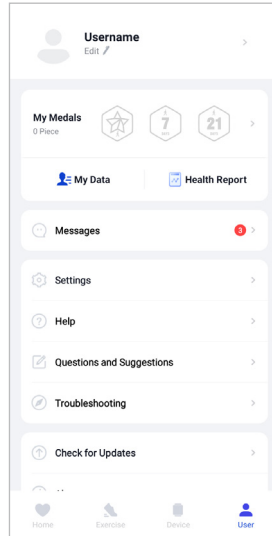
- En dessous de votre nom d'utilisateur, tapotez sur **[MODIFIER]** pour modifier votre nom, votre sexe, votre date de naissance ainsi que votre taille et votre poids. Si vous le souhaitez, vous pouvez en outre ajouter une photo de profil. Tapotez sur l'enregistrement que vous souhaitez modifier.
- Tapotez sur **[OUI]** pour confirmer.

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



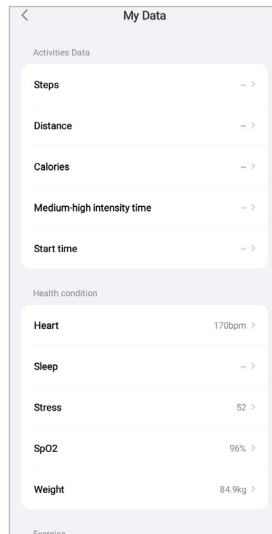
4.4.2 Mes médailles

- À la rubrique **[MÉDAILLES]**, vous pouvez voir vos succès personnels (médailles). Tapotez sur un enregistrement pour obtenir plus d'informations.



4.4.3 Mes données

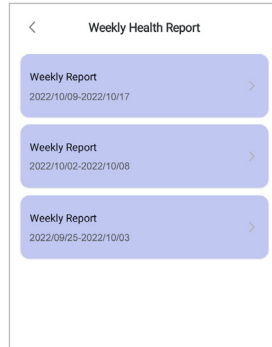
- À la rubrique **[MES DONNÉES]**, vous voyez l'enregistrement de vos mesures. Tapotez sur un enregistrement pour obtenir d'autres d'informations.





4.4.4 Rapport de santé

- À la rubrique **[RAPPORT DE SANTÉ]**, vous voyez l'enregistrement hebdomadaire de vos activités et données d'activité. Tapotez sur un rapport hebdomadaire donné pour obtenir des informations détaillées.



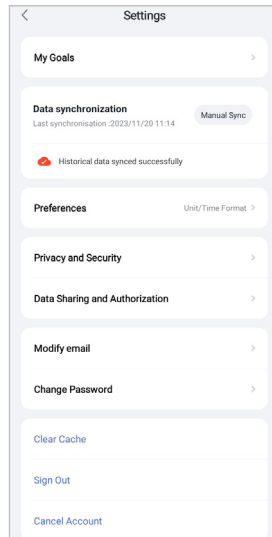
4.4.5 Messages

- À la rubrique **[MESSAGES]**, vous obtenez une vue d'ensemble des nouveautés de l'application (nouvelles fonctions ou mises à jour p. ex.).



4.4.6 Paramètres

- À la rubrique **[PARAMÈTRES]**, vous pouvez procéder à différents paramétrages et consulter des informations. Vous pouvez modifier l'adresse e-mail que vous avez enregistrée ainsi que le mot de passe de votre compte personnel. De plus, vous avez la possibilité de vous déconnecter de votre compte personnel ou de l'annuler complètement..
- Tapotez sur **[MES OBJECTIFS]** pour définir des objectifs personnels en ce qui concerne le poids et les pas parcourus.
- Tapotez sur **[SYNCHRONISATION MANUELLE]** pour déclencher manuellement la synchronisation des données entre votre montre connectée et l'application.
- Tapotez sur **[PRÉFÉRENCES]** pour définir les unités de distance, de longueur, de poids et de température. Définissez en outre le jour de la semaine qui est pour vous le premier jour de la semaine (jour du traitement de vos données).
- Tapotez sur **[CONFIDENTIALITÉ ET SÉCURITÉ]** pour définir les données de l'application qui seront synchronisées avec le cloud. Pour supprimer toutes les données, tapotez sur **[EFFACER LES DONNÉES PERSONNELLES SUR LE CLOUD]**.
- Tapotez sur **[PARTAGE ET AUTORISATION DES DONNÉES]** pour permettre que les données enregistrées soient partagées avec d'autres applications (p. ex. Apple Health, Google Fit, Strava).
- Tapotez sur **[MODIFIER L'ADRESSE E-MAIL]** pour modifier l'adresse e-mail de votre compte personnel.
- Tapotez sur **[CHANGER MOT DE PASSE]** pour modifier le mot de passe de votre compte personnel.
- Tapotez sur **[VIDER LE CACHE]** pour supprimer les données temporaires de l'application. Ce faisant, aucune donnée enregistrée ne sera perdue.
- Tapotez sur **[SE DÉCONNECTER]** pour vous déconnecter du compte personnel actuel.
- Tapotez sur **[ANNULER COMPTE]** et confirmez la question suivante pour supprimer votre compte personnel. Ce faisant, tous les paramétrages et toutes les données enregistrées seront alors perdus.





4.4.7 Aide

- Tapotez sur **[AIDE]** pour obtenir une vue d'ensemble des réponses aux questions fréquemment posées. Tapotez sur une question donnée pour obtenir plus d'informations.
- Si vous ne trouvez pas de réponse à votre question, reportez-vous aux informations du chapitre Dépannage (voir chapitre **4.4.9 Dépannage**) ou envoyez une demande au service de conseil produits Hama (voir chapitre **4.4.8 Questions et suggestions**).

4.4.8 Questions et suggestions

- Tapotez sur **[QUESTIONS ET SUGGESTIONS]** pour envoyer une demande ou un feedback au service de conseil produits Hama.
- Choisissez un thème afin de décrire ensuite plus précisément votre demande. Vous pouvez en outre compléter votre demande par des photos et autoriser l'accès au protocole des connexions entre la montre et l'application. Indiquez votre adresse e-mail à chaque demande.
- Tapotez en bas sur **[ENVOYER]** pour envoyer une demande.

4.4.9 Dépannage

- Tapotez sur **[DÉPANNAGE]** pour obtenir une vue d'ensemble des réponses aux questions fréquemment posées. Tapotez sur une question donnée pour obtenir plus d'informations.
- Si vous ne trouvez pas de réponse à votre question, envoyez une demande au service de conseil produits Hama (voir chapitre **4.4.8 Questions et suggestions**).

4.4.10 Rechercher les mises à jour

- Tapotez sur **[RECHERCHER LES MISES À JOUR]** pour rechercher une version plus récente de l'application « Hama FIT move ». Vous serez automatiquement redirigé(e) vers Google Play (Android) ou vers App Store (iOS).

Remarque



Dans les paramètres par défaut de votre smartphone, vous devriez être automatiquement informé(e) des mises à jour de l'appli.

4.4.11 À propos de

- Tapotez sur **[À PROPOS DE]** pour obtenir des informations sur l'application, telles que la version de l'application utilisée, la politique de confidentialité et le contrat d'utilisation.
- Tapotez sur **[RETIRER LE CONSENTEMENT]** si vous désirez retirer votre consentement à la politique de confidentialité et aux conditions d'utilisation. Veuillez noter qu'il n'est pas possible d'utiliser l'application sans ces consentements.



5. Exclusion de garantie

La société Hama GmbH & Co KG décline toute responsabilité en cas de dommages provoqués par une installation, un montage ou une utilisation non conformes du produit ou encore provoqués par le non-respect des consignes du mode d'emploi et/ou des consignes de sécurité.

6. Langues prises en charge


La liste suivante vous donne une vue d'ensemble des langues prises en charge par l'application « Hama FIT move » :


	Anglais	Allemand	Français	Espagnol	Italien	Suédois	Tchèque	Polonais	Finois	Hongrois	Néerlandais	Portugais	Russe	Roumain	Slovaque	Bulgare	Grec	Norvégien	Danois	Serbe	
Hama FIT move	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

Service & Support

 www.hama.com

 +49 9091 502-0

FRA

La marque et les logos Bluetooth® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et toute utilisation de telles marques par Hama GmbH & Co KG s'effectue sous licence. Les autres marques commerciales et noms de marque appartiennent à leurs propriétaires respectifs. Toutes les marques mentionnées sont des marques commerciales des sociétés correspondantes. Sauf erreur ou omission et sous réserve de modifications techniques. Nos conditions générales de livraison et de paiement s'appliquent.