

***hama***

## GUIDA ALL'APP

Hama FIT move



 Istruzioni per l'uso





<b>1. Spiegazione dei simboli di avvertenza e delle istruzioni</b>	<b>4</b>
<b>2. Istruzioni di sicurezza</b>	<b>4</b>
<b>3. Configurare lo smartwatch</b>	<b>5</b>
3.1 Scaricare l'app "Hama FIT move"	5
3.2 Associare lo smartwatch allo smartphone	6
<b>4. Utilizzare l'app "Hama FIT move"</b>	<b>8</b>
4.1 Vista d'insieme "Hama FIT move"	9
4.1.1 Dati delle attività	10
4.1.2 Misurare i passi	11
4.1.3 Registrare le attività	12
4.1.4 Analisi del sonno	13
4.1.5 Misurare la frequenza cardiaca	14
4.1.6 Misurare il livello di stress	15
4.1.7 Ossigeno nel sangue (SpO2)	16
4.1.8 Livello del suono ambientale	17
4.1.9 Peso	18
4.1.10 VO2max	19
4.1.11 Variabilità della frequenza cardiaca (HRV)	19
4.1.12 Energia corporea	19
4.1.13 Ciclo mestruale	20
4.2 Modalità training	21
4.2.1 Avviare un'attività (con GPS)	22
4.2.2 Avviare un'attività (senza GPS)	24
4.3 Impostare il dispositivo	26
4.3.1 Schermata iniziale	27
4.3.2 Notifiche	27
4.3.3 Chiamate	27
4.3.4 Sveglia	27
4.3.5 Monitorare la salute	28
4.3.5.1 Energia corporea	28
4.3.5.2 Misurare la frequenza cardiaca	28
4.3.5.3 Misurare il livello di stress	28
4.3.5.4 Misurare l'ossigeno nel sangue	28
4.3.5.5 Bere acqua	28
4.3.5.6 Promemoria di movimento	29
4.3.5.7 Livello del suono ambientale	29
4.3.5.8 Tracking del ciclo mestruale	29
4.3.6 Notifica eventi	30
4.3.7 Altre impostazioni	31
4.3.7.1 Riconoscimento automatico dell'attività	31
4.3.7.2 Tipo di attività	31
4.3.7.3 Trovare il telefono	32
4.3.7.4 Controllare la musica	32
4.3.7.5 Attivare tramite movimento del braccio	32
4.3.7.6 Ciclo mestruale	32
4.3.7.7 Notifica meteo	32
4.3.7.8 Orari del mondo	32
4.3.7.9 Luminosità dello schermo	32



---

4.3.7.10 Collegamenti . . . . .	32
4.3.7.11 Impostare la lingua dello smartwatch . . . . .	33
4.3.8 Modalità di utilizzo . . . . .	33
4.4 Impostazioni utente . . . . .	33
4.4.1 Dati personali . . . . .	34
4.4.2 Le mie medaglie . . . . .	35
4.4.3 I miei dati . . . . .	35
4.4.4 Record salute. . . . .	36
4.4.5 Messaggi . . . . .	36
4.4.6 Impostazioni . . . . .	37
4.4.7 Aiuto . . . . .	38
4.4.8 Domande e suggerimenti . . . . .	38
4.4.9 Risoluzione dei problemi . . . . .	38
4.4.10 Controllare gli aggiornamenti. . . . .	38
4.4.11 A proposito di . . . . .	38
<b>5. Esclusione di garanzia . . . . .</b>	<b>39</b>
<b>6. Lingue supportate . . . . .</b>	<b>39</b>



Grazie per avere acquistato un prodotto Hama!

Prima di utilizzare il prodotto, ti preghiamo di leggere attentamente le istruzioni e le informazioni riportate di seguito. Custodisci quindi le istruzioni d'uso in un luogo sicuro in modo da poterle consultare in caso di necessità.

Le presenti istruzioni per l'uso descrivono l'app "Hama FIT move" con cui è possibile accedere a tutte le funzioni del proprio smartwatch Hama compatibile.

La connessione con lo smartphone tramite *Bluetooth*® consente di trasferire i dati sull'app e di seguire così i propri sviluppi e successi. Verifica gli obiettivi di fitness personali raggiunti!

### 1. Spiegazione dei simboli di avvertenza e delle istruzioni

#### Attenzione



Contraddistingue le istruzioni di sicurezza o richiama l'attenzione su particolari rischi e pericoli.

#### Nota



Contraddistingue informazioni supplementari o indicazioni importanti.

### 2. Istruzioni di sicurezza

#### Attenzione



Prima di iniziare a utilizzare il prodotto, si prega di leggere le istruzioni e le informazioni descritte di seguito. Per le informazioni sull'uso del prodotto si vedano le rispettive istruzioni per l'uso.

- Il prodotto è previsto per uso personale, non commerciale.
- Utilizzare il prodotto soltanto per gli scopi previsti.
- Non apportare modifiche al prodotto. In tal caso decade ogni diritto di garanzia.
- Non farsi distrarre dal prodotto durante la guida di un veicolo o l'uso di un attrezzo sportivo e fare attenzione alla circolazione stradale e all'ambiente circostante.
- Consultare il proprio medico prima di iniziare un programma di training.
- Durante lo svolgimento delle attività di training, prestare sempre attenzione alle reazioni dell'organismo e rivolgersi ad un medico in casi d'emergenza.
- Consultare un medico qualora si sia affetti da patologie e si voglia comunque utilizzare il prodotto.
- Si tratta di un prodotto di consumo e non di un dispositivo medico. Esso non è quindi concepito per lo svolgimento di diagnosi, terapie, cura e prevenzione delle malattie.



### 3. Configurare lo smartwatch

In modo da poter accedere a tutte le funzioni del proprio smartwatch, installare l'app "Hama FIT move". Le seguenti sezioni contengono informazioni su come scaricare e configurare l'app.

#### Nota

Per informazioni sull'uso dello smartwatch si vedano le rispettive istruzioni per l'uso.



#### 3.1 Scaricare l'app "Hama FIT move"

##### Nota

Sistemi operativi supportati:

- iOS 9.0 o superiore
- Android 6.0 o superiore

Una volta acceso lo smartwatch per la prima volta, viene chiesto di scaricare la corrispondente app "Hama FIT move" sul proprio smartphone. Sul display dello smartwatch viene inoltre visualizzato anche un codice QR.

- Scansionare il codice QR con lo smartphone o scaricare l'app direttamente dal Play Store (Android) o dall'App Store (iOS):



**Hama FIT move**

[link.hama.com/app/fit-move](http://link.hama.com/app/fit-move)

- Seguire durante l'installazione dell'app le istruzioni visualizzate sul proprio smartphone.



## 3.2 Associare lo smartwatch allo smartphone

### Nota

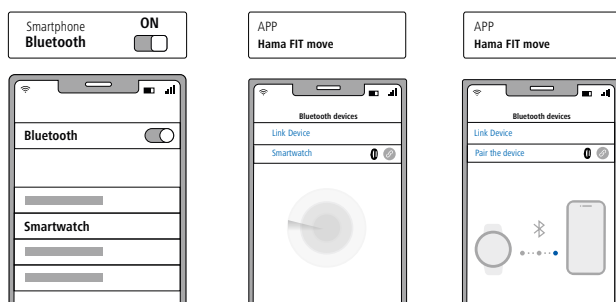


- Per visualizzare le chiamate in arrivo, gli SMS, i messaggi WhatsApp e altre notifiche sullo smartwatch, attivare la modalità di notifica Push nelle impostazioni dello smartphone.
- Durante la sua configurazione, viene richiesto di consentire all'app l'accesso alle funzioni del proprio dispositivo. Per usufruire di tutte le funzioni dello smartwatch, acconsentire a tale accesso.

- Avviare l'app sul proprio smartphone e accettare l'accordo sulla protezione dei dati. Rispondere alle domande visualizzate.

Per poter utilizzare il prodotto in maniera ottimale, si consiglia di creare un account utente. Creando un account utente è possibile accedere ai propri dati personali anche cambiando smartphone. In questo modo, i propri dati personali sono sempre disponibili. L'app può essere utilizzata anche senza creare un account utente.

- Per creare un account utente, toccare **[ACCESSO]** e selezionare **[ISCRIVITI ORA]** sul lato inferiore del display. Immettere un indirizzo e-mail e una password, quindi toccare **[PASSO SUCCESSIVO]**.
- Immettere il codice di verifica trasmesso all'indirizzo e-mail indicato. Se del caso, controllare la cartella spam.
- Una volta conclusa la registrazione, sarà possibile inserire un nome utente e i propri dati personali, nonché impostare un'immagine del profilo. Toccare **[PASSO SUCCESSIVO]** per proseguire l'impostazione.
- Infine viene avviata la ricerca dello smartwatch.
- Seguire le istruzioni visualizzate sullo smartphone per associare lo smartphone. Lo smartphone instaurerà una connessione Bluetooth con lo smartwatch.



- Selezionare lo smartwatch (ad es. "Smartwatch 7000") e toccare in basso su **[VINCOLA DISPOSITIVO]** per associare il proprio smartwatch con l'app.
- Toccare l'icona  nell'app sullo smartphone per confermare la connessione e concludere la configurazione nell'app.
- In caso di timeout, ripetere l'operazione.



- Eseguire infine le impostazioni personali. Queste possono essere modificate nell'app anche successivamente.
- Lo smartwatch adesso collegato con l'app avvia la sincronizzazione.

### Nota



- Sincronizzare lo smartwatch prima di iniziare a utilizzarlo con l'app. Le attività registrate prima di avere sincronizzato lo smartwatch con l'app per la prima volta non saranno trasmesse all'app.
- Per avviare una sincronizzazione dello smartwatch con l'app in modalità manuale, scorrere la schermata iniziale dell'app verso il basso.
- A causa del ridotto spazio di memoria dello smartwatch, sincronizzare regolarmente quest'ultimo (almeno una volta alla settimana) con l'app per evitare perdite di dati.

### Nota



- Dopo la prima sincronizzazione con l'app, lo smartwatch acquisisce automaticamente l'ora, la data e la lingua dello smartphone a cui risulta associato.
- La lingua di display tiene conto della selezione effettuata nell'app. Fintanto che la configurazione non è conclusa, la lingua di display preimpostata rimane l'inglese. Selezionare la lingua del display nell'app.
- L'app segnala autonomamente la presenza di un aggiornamento del firmware per il proprio smartwatch. Effettuare l'aggiornamento nell'app per garantire il corretto funzionamento dello smartwatch.



### 4. Utilizzare l'app "Hama FIT move"

I capitoli che seguono forniscono una spiegazione dettagliata dei singoli menu (voci di menu) e delle varie opzioni di impostazione dell'app.

#### Nota



- Le descrizioni e rappresentazioni grafiche nelle presenti istruzioni per l'uso si basano sull'app "Hama Fit Move" nella versione 1.5.4 e sul firmware dello smartwatch 8900 nella versione 1.01.00.
- Si tenga presente che in caso di aggiornamento dell'app o dello smartwatch possono subentrare degli scostamenti in termini di descrizioni e rappresentazioni grafiche note fino a quel momento. In generale, le funzioni base previste dall'app sono identiche per tutti gli smartwatch Hama compatibili.
- Le funzionalità variano in base al modello dello smartwatch utilizzato.
- Non tutti i menu (schede) vengono visualizzati direttamente sulla schermata iniziale. Se del caso, attivare la visualizzazione del menu (scheda) desiderato.



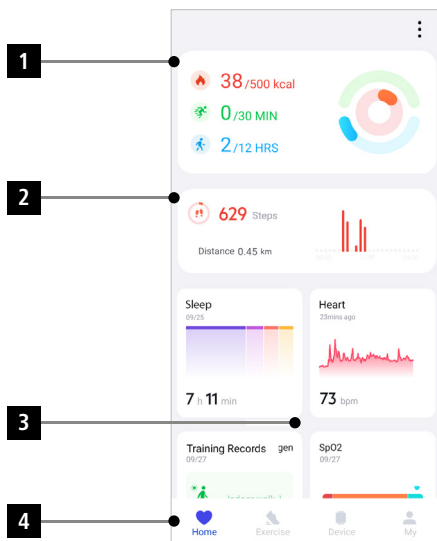


### 4.1 Vista d'insieme "Hama FIT move"

La schermata iniziale costituisce l'accesso all'app "Hama FIT move".

La seguente vista d'insieme spiega gli elementi di comando e le schermate più importanti:

1. Visualizzazione dei dati delle attività
2. Visualizzazione dei passi
3. Visualizzazione di altre schede
4. Barra dei menu






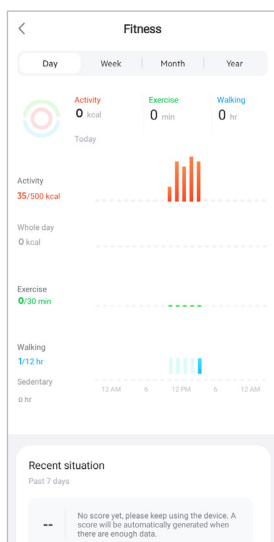
- Toccare sulla schermata iniziale in basso su **[MODIFICA SCHEDA]** per selezionare la scheda che si vuole visualizzare sulla schermata iniziale. È possibile scegliere fra varie schede. Le schede possono essere nascoste oppure è possibile modificarne l'ordine.
- Le schede visualizzate in alto nell'elenco e contrassegnate con l'icona **[-]** sono quelle attualmente visualizzate sulla schermata iniziale. Le schede visualizzate in basso nell'elenco e contrassegnate con l'icona **[+]** sono quelle attualmente non visualizzate.
- Toccando l'icona **[-]** o **[+]** è possibile eliminare o aggiungere una scheda.
- In più, è possibile modificare l'ordine delle schede salvate tenendo premuta l'icona **[≡]** e spostando la scheda prescelta alla posizione desiderata.



## 4.1.1 Dati delle attività


- Toccare nella schermata iniziale in alto sul primo grafico per visualizzare i dati delle proprie attività.
- La scheda mostra una vista d'insieme dei seguenti dati di attività:
  - le calorie bruciate durante l'attività
  - la durata delle attività con suddivisione in attività ad intensità da media ad elevata
  - il tempo di permanenza in piedi ("camminare" = ore in cui si è stati in piedi almeno 1 minuto in combinazione con movimento fisico)
- Nell'impostazione standard, i dati delle attività sono riassunti per la giornata attuale.
- Scegliere nella barra di menu in alto Day Week Month Year l'intervallo di tempo visualizzato.
- Per maggiori informazioni, scorrere il display sullo smartphone verso l'alto. Più in basso sono riportate informazioni relative all'attività svolta, vale a dire camminata ed esercizio.

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



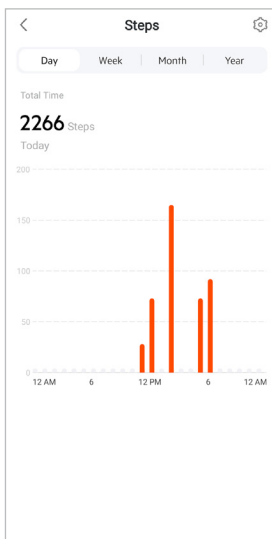


## 4.1.2 Misurare i passi

- Toccare nella schermata iniziale in alto sul secondo grafico per visualizzare i passi misurati.
- La scheda mostra una vista d'insieme dei passi percorsi durante la giornata attuale.
- Nell'impostazione standard, i passi misurati sono visualizzati per la giornata attuale. Scegliere nella barra di menu in alto Day Week Month Year l'intervallo di tempo visualizzato. Scorrendo a lungo a sinistra e a destra sul diagramma è possibile scorrere in avanti e indietro nei vari giorni registrati (ad es. settimane, mesi, anno). In più, nel diagramma viene visualizzato graficamente l'obiettivo di passi da percorrere impostato.
- Toccare l'icona  per compiere ulteriori impostazioni (vedi capitolo **4.4.3 I miei dati**).

 629 Steps

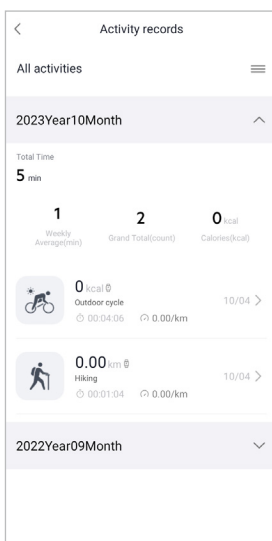
Distance 0.45 km





### 4.1.3 Registrare le attività

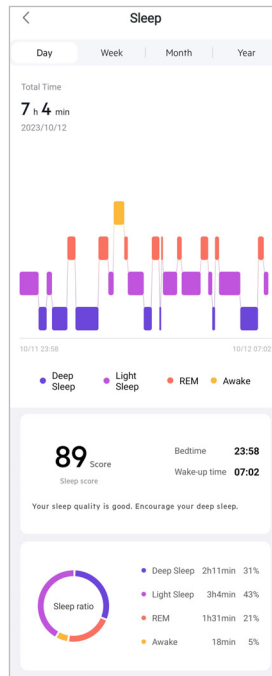
- Toccare la scheda **[REGISTRI ALLENAMENTO]** per aprire una vista d'insieme delle proprie attività di training.
- La scheda mostra una panoramica delle attività suddivise per giorni. Vengono in particolare visualizzati la durata totale, la durata settimanale media, l'allenamento complessivo e le calorie consumate.
- Toccare l'icona [∨] per aprire il mese selezionato e visualizzare l'attività di training d'interesse. Toccare l'icona [∧] per nascondere il giorno.
- Per visualizzare le attività legate ad un determinato sport, toccare l'icona [≡].
- Per aprire un riepilogo dettagliato di un'attività registrata, toccare quella di interesse. Appariranno i dati dettagliati registrati durante lo svolgimento di questa attività. Si potrà vedere ad es. il percorso registrato tramite GPS, la durata dell'attività, i passi effettuati e la distanza percorsa, le calorie consumate o la velocità. Si ottiene inoltre un'analisi dettagliata della frequenza cardiaca.






## 4.1.4 Analisi del sonno

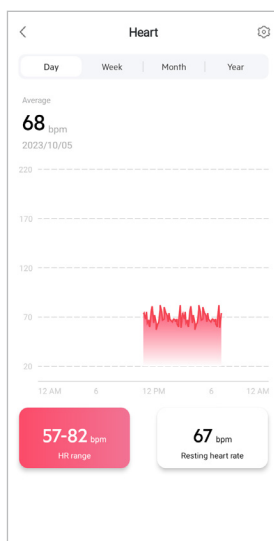
- Toccare la scheda **[SONNO]** per aprire una vista d'insieme della propria analisi del sonno.
- La scheda mostra un riepilogo delle ore di sonno totali e la loro suddivisione in sonno profondo, sonno leggero, pause di veglia e fase REM. Al centro del display appare inoltre l'ora di inizio e di fine del sonno.
- Nell'impostazione standard, l'analisi del sonno viene visualizzata per la giornata attuale. Scegliere nella barra di menu in alto Day Week Month Year l'intervallo di tempo visualizzato. Scorrendo a lungo a sinistra e a destra sul diagramma è possibile scorrere in avanti e indietro nei vari giorni registrati (ad es. settimane, mesi, anno). In essa appare un riepilogo dell'andamento del sonno di una settimana, di un mese o di un anno. Sul lato inferiore del display appaiono i seguenti dati riferiti a una settimana, un mese o un anno:
  - Durata media di sonno al giorno
  - Sonno profondo medio al giorno
  - Sonno leggero medio al giorno
  - Inizio medio della fase di sonno
  - Fine media della fase di sonno
  - Fase REM media
  - Fase di veglia media






### 4.1.5 Misurare la frequenza cardiaca

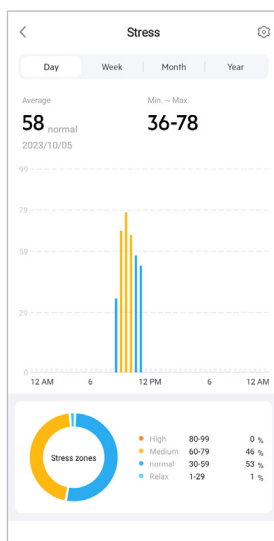
- Toccare la scheda **[FC]** per aprire una vista d'insieme della propria misurazione della frequenza cardiaca.
- Vengono visualizzati tutti i valori misurati riferiti alla frequenza cardiaca (in automatico e in manuale) e una vista d'insieme della frequenza cardiaca media, della zona di frequenza cardiaca e della frequenza cardiaca a riposo per la giornata attuale. Scorrendo leggermente il diagramma a sinistra e a destra si possono visualizzare i singoli valori con il rispettivo orario.
- Nell'impostazione standard, la misurazione della frequenza cardiaca viene visualizzata per la giornata attuale. Scegliere nella barra di menu in alto **Day** **Week** **Month** **Year** l'intervallo di tempo visualizzato. Scorrendo a lungo a sinistra e a destra sul diagramma è possibile scorrere in avanti e indietro nei vari giorni registrati (ad es. settimane, mesi, anno).
- Toccare l'icona  per compiere ulteriori impostazioni.






### 4.1.6 Misurare il livello di stress

- Toccare la scheda **[STRESS]** per aprire una vista d'insieme della propria misurazione del livello di stress.
- Vengono visualizzati tutti i valori misurati riferiti al livello di stress (in automatico e in manuale) e una vista d'insieme del livello di stress medio, della zona di stress e un grafico della propria zona di stress per la giornata attuale. Scorrendo leggermente il diagramma a sinistra e a destra si possono visualizzare i singoli valori con il rispettivo orario.
- Nell'impostazione standard viene visualizzata una vista sommaria del livello di stress misurato per la giornata attuale.  
Scegliere nella barra di menu in alto Day Week Month Year l'intervallo di tempo visualizzato. Scorrendo a lungo a sinistra e a destra sul diagramma è possibile scorrere in avanti e indietro nei vari giorni registrati (ad es. settimane, mesi, anno).
- Toccare l'icona  per compiere ulteriori impostazioni.





### 4.1.7 Ossigeno nel sangue (SpO2)

- Toccare la scheda **[SP02]** per aprire una vista d'insieme del proprio grado di ossigenazione del sangue. La misurazione può essere effettuata in manuale attraverso lo smartwatch.
- In alternativa è possibile attivare la misurazione automatica dell'ossigeno nel sangue: Toccare l'icona  per compiere ulteriori impostazioni.
- Vengono visualizzati tutti i valori misurati riferiti all'ossigenazione del sangue come anche il valore più basso e il valore più alto acquisito per la giornata attuale. Scorrendo leggermente il diagramma a sinistra e a destra si possono visualizzare i singoli valori con il rispettivo orario.
- Nell'impostazione standard, la misurazione dell'ossigeno nel sangue viene visualizzata per la giornata attuale.

Scegliere nella barra di menu in alto **Day** **Week** **Month** **Year** l'intervallo di tempo visualizzato. Scorrendo a lungo a sinistra e a destra sul diagramma è possibile scorrere in avanti e indietro nei vari giorni registrati (ad es. settimane, mesi, anno).

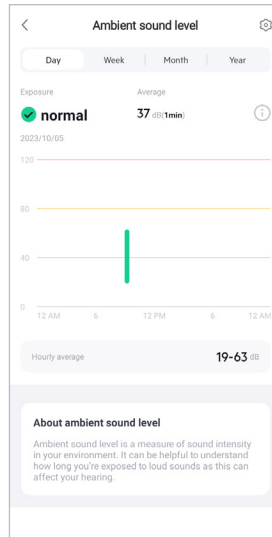






## 4.1.8 Livello del suono ambientale

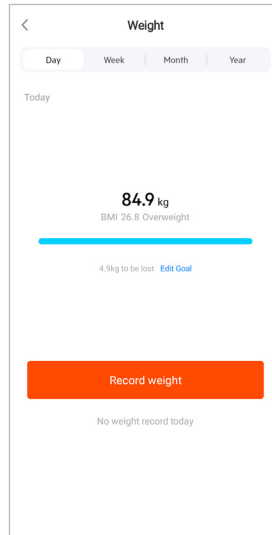
- Toccare la scheda **[LIVELLO DEL SUONO AMBIENTALE]**, per aprire una vista d'insieme del livello del suono ambientale misurato. La misurazione può essere effettuata in manuale attraverso lo smartwatch.
- Vengono visualizzati tutti i valori misurati riferiti al livello del suono ambientale come anche il valore più basso e il valore più alto acquisito per la giornata attuale. Scorrendo leggermente il diagramma a sinistra e a destra si possono visualizzare le registrazioni per gli altri giorni.
- Nell'impostazione standard viene visualizzato il livello del suono ambientale per la giornata attuale. Scegliere nella barra di menu in alto Day Week Month Year l'intervallo di tempo visualizzato. Scorrendo a lungo a sinistra e a destra sul diagramma è possibile scorrere in avanti e indietro nei vari giorni registrati (ad es. settimane, mesi, anno). I valori misurati vengono altresì visualizzati come curva.





### 4.1.9 Peso

- Toccare la scheda **[PESO]** per aprire una vista d'insieme delle registrazioni riferite al proprio peso.
- Vengono visualizzate informazioni relative allo sviluppo del peso, il proprio BMI e l'obiettivo impostato.
- Toccare **[REGISTRA PESO]** per impostare il proprio peso attuale.
- Toccare **[MODIFICA OBIETTIVO]** per impostare il peso desiderato quale obiettivo.
- Nell'impostazione standard, la registrazione del proprio peso viene visualizzata per la giornata attuale. Scegliere nella barra di menu in alto **Day** **Week** **Month** **Year** l'intervallo di tempo visualizzato. Scorrendo a lungo a sinistra e a destra sul diagramma è possibile scorrere in avanti e indietro nei vari giorni registrati (ad es. settimane, mesi, anno). I valori misurati vengono altresì visualizzati come curva.







### 4.1.10 VO2max

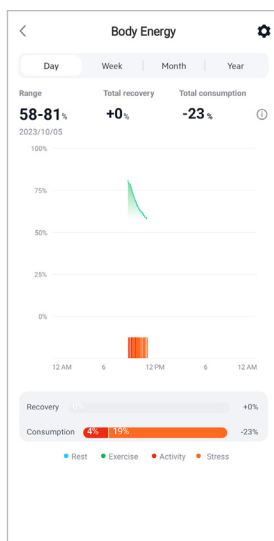
- Toccare la scheda **[VO2MAX]** per aprire una vista d'insieme del valore VO2max (ossigeno per minuto per kg di peso corporeo).
- Requisito per l'acquisizione del valore VO2max è lo svolgimento di unità di allenamento negli sport **Corsa all'aperto**, **Corsa su trail** o **Corsa in orientamento**. La frequenza cardiaca misurata durante queste attività deve salire ininterrottamente per almeno 90 secondi a oltre il 75% della frequenza cardiaca massima teorica. Questa viene a sua volta calcolata in base ai dati personali immessi.

### 4.1.11 Variabilità della frequenza cardiaca (HRV)

- Toccare la scheda **[VARIABILITÀ FREQUENZA CARDIACA (HRV)]** per aprire una vista d'insieme della propria variabilità della frequenza cardiaca (HRV).
- Requisito per l'acquisizione della variabilità della frequenza cardiaca (HRV) è la precedente attivazione della funzione di misurazione continua della frequenza cardiaca nell'app:  
Toccare l'icona  per compiere ulteriori impostazioni.

### 4.1.12 Energia corporea

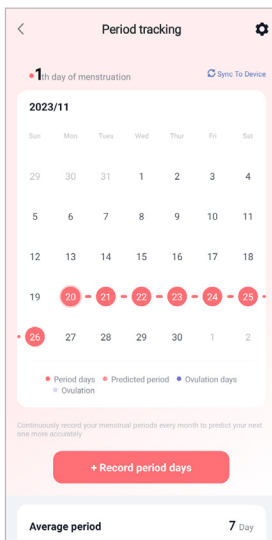
- Toccare la scheda **[ENERGIA CORPOREA]** per aprire una vista d'insieme della propria energia corporea. L'energia corporea viene determinata da una combinazione fra variabilità della frequenza cardiaca, stress, sonno e attività eseguite e offre una stima sulle riserve di energia previste per la giornata attuale.
- Nell'impostazione standard viene visualizzata una vista sommaria dell'energia corporea per la giornata attuale.  
Scegliere nella barra di menu in alto **Day**, **Week**, **Month**, **Year** l'intervallo di tempo visualizzato. Scorrendo a lungo a sinistra e a destra sul diagramma è possibile scorrere in avanti e indietro nei vari giorni registrati (ad es. settimane, mesi, anno).
- Requisito per la visualizzazione dell'energia corporea sullo smartwatch è la precedente attivazione della funzione **Riconoscimento automatico energia corporea** nell'app:  
Toccare l'icona  per compiere ulteriori impostazioni.





## 4.1.13 Ciclo mestruale

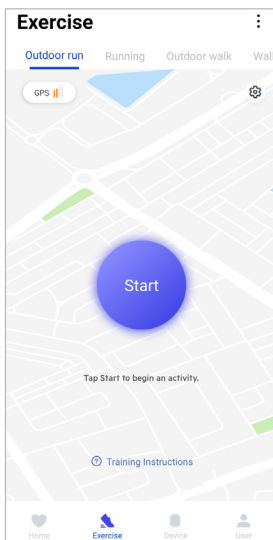
- Toccare la scheda **[CICLO MESTRUALE]** per aprire una vista d'insieme del proprio ciclo mestruale.
- Toccare **[INSERIRE GIORNI DEL CICLO MESTRUALE]** per inserire il ciclo mestruale attuale.





### 4.2 Modalità training

- Toccare nella barra di menu inferiore **[TRAINING]** per avviare un'attività attraverso l'app. In parallelo l'attività viene altresì avviata sullo smartwatch. L'attività potrà essere infine gestita o tramite app o direttamente dallo smartwatch.
- Scorrendo a sinistra e a destra è possibile scorrere in avanti e indietro nella singole attività.
- Nell'impostazione standard nell'app risultano attivate le seguenti attività:
  - Corriere all'aperto
  - Corriere
  - Camminare all'aperto
  - Camminare
  - Trekking
  - Biking all'aperto
- Toccare in alto a destra **[☰]** e **[MODIFICA SPORT]** per scegliere le attività da visualizzare. In totale è possibile scegliere fra 6 attività. Le attività possono essere nascoste oppure è possibile modificarne l'ordine.
- Le attività visualizzate in alto nell'elenco e contrassegnate con l'icona **[−]** sono quelle attualmente visualizzate. Le attività visualizzate in basso nell'elenco e contrassegnate con l'icona **[+]** sono quelle attualmente non visualizzate.
- Toccando l'icona **[−]** o **[+]** è possibile eliminare o aggiungere un'attività.
- È inoltre possibile modificare l'ordine delle attività salvate tenendo premuta l'icona **[≡]** che contrassegna la rispettiva attività e spostarla alla posizione desiderata.
- Toccare l'icona **[⚙️]** per compiere ulteriori impostazioni:
  - Fissare un obiettivo di allenamento (distanze, calorie, passi, durata).
  - Attivare il lancio di un allarme al raggiungimento di un obiettivo (1, 3, 5, 10 km).
  - Impostare una zona di frequenza cardiaca e attivare un allarme.



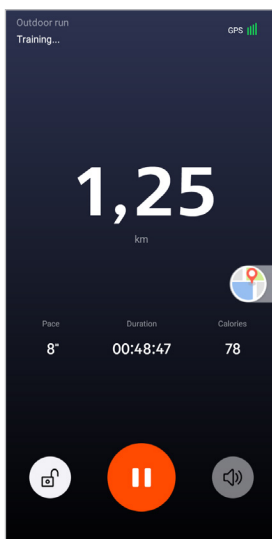


### 4.2.1 Avviare un'attività (con GPS)

- Le seguenti attività vengono registrate con supporto GPS:
  - Correre all'aperto
  - Camminare all'aperto
  - Trekking
  - Biking all'aperto
- Per avviare l'attività premere **[AVVIO]**. L'attività viene avviata sia sullo smartphone che sullo smartwatch.
- Durante l'attività in corso di svolgimento vengono visualizzati i chilometri totali percorsi per l'attività selezionata, la velocità attuale, il tempo trascorso e la frequenza cardiaca attuale.

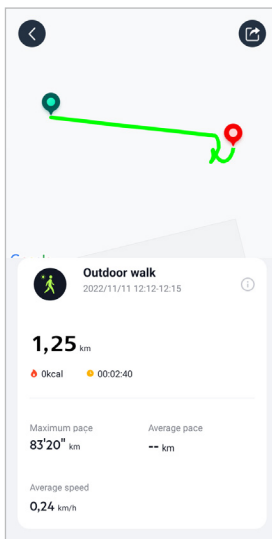
### Utilizzare con lo smartphone

- Toccare l'icona [📍] per visualizzare per l'attività in corso la cartina con la propria posizione attuale e la distanza percorsa.
- Toccare l'icona [⏸] per bloccare la registrazione durante l'attività in corso.
- Toccare l'icona [⏹] per interrompere l'attività.
- Toccare l'icona [🔴] per concludere l'attività e tenere premuto con il dito finché non si chiude il cerchio intorno all'icona segnalando la fine dell'attività.





- Una vista d'insieme riepilogativa visualizza la conclusione dell'attività. Nella vista d'insieme risultano i chilometri totali percorsi, le calorie bruciate, la frequenza cardiaca media e la durata dell'attività. In più, si trovano informazioni dettagliate in merito alla velocità e ai passi. Scorrendo con il dito dal basso verso l'alto, è possibile visualizzare i dettagli relativi alla misurazione della frequenza cardiaca e alla velocità.
- I risultati dell'attività si lasciano quindi stampare o inoltrare come screenshot.



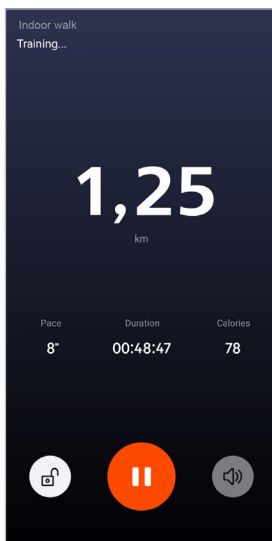


### 4.2.2 Avviare un'attività (senza GPS)

- Le seguenti attività vengono registrate senza supporto GPS:
  - Correre
  - Camminare
- Per avviare l'attività premere **[AVVIO]**. L'attività viene avviata sia sullo smartphone che sullo smartwatch.
- Durante l'attività in corso di svolgimento vengono visualizzati i chilometri totali percorsi per l'attività selezionata, la velocità attuale, il tempo trascorso e la frequenza cardiaca attuale.

### Utilizzare con lo smartphone

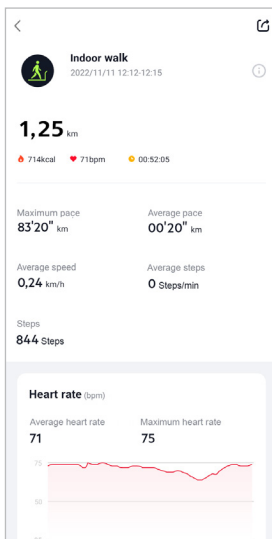
- Toccare l'icona [🔒] per bloccare la registrazione durante l'attività in corso.
- Toccare l'icona [⏸] per interrompere l'attività.
- Toccare l'icona [🔴] per concludere l'attività e tenere premuto con il dito finché non si chiude il cerchio intorno all'icona segnalando la fine dell'attività.







- Una vista d'insieme riepilogativa visualizza la conclusione dell'attività. Nella vista d'insieme risultano i chilometri totali percorsi, le calorie bruciate, la frequenza cardiaca media e la durata dell'attività. In più, si trovano informazioni dettagliate in merito alla velocità e ai passi. Scorrendo con il dito dal basso verso l'alto, è possibile visualizzare i dettagli relativi alla misurazione della frequenza cardiaca e alla velocità.
- I risultati dell'attività si lasciano quindi stampare o inoltrare come screenshot.





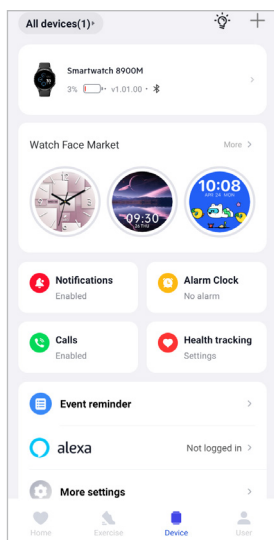
### 4.3 Impostare il dispositivo

- Toccare nella barra di menu inferiore su **[DISPOSITIVO]** per attivare, impostare o personalizzare le funzioni dello smartwatch in base alle proprie specifiche esigenze.
- Sul lato superiore del display apparirà anche un riepilogo dei dati dello smartwatch connesso.
- Toccare **[+]** per associare altri dispositivi con il proprio smartphone.
- Toccare il dispositivo per ottenere informazioni sullo smartwatch o eseguire funzioni avanzate.
- Toccare **[AGGIORNAMENTO DEL DISPOSITIVO]** per verificare se sullo smartwatch risulta installata l'ultima versione del firmware o per scaricare e installare una nuova versione.
- Toccare **[RIAVVIARE IL DISPOSITIVO]** e confermare la domanda che segue per riavviare lo smartwatch. Prima del riavvio i dati vengono sincronizzati con l'app.
- Toccare **[RIPRISTINA IL DISPOSITIVO ALLE IMPOSTAZIONI DI FABBRICA]** e confermare la domanda che segue per ripristinare sullo smartwatch la configurazione iniziale. In tal caso vengono cancellati tutti i dati utente registrati.
- Toccare **[CANCELLA DISPOSITIVO]** per sospendere l'associazione fra smartwatch e smartphone. Tutti i dati personali memorizzati sullo smartwatch sono cancellati.

#### Nota



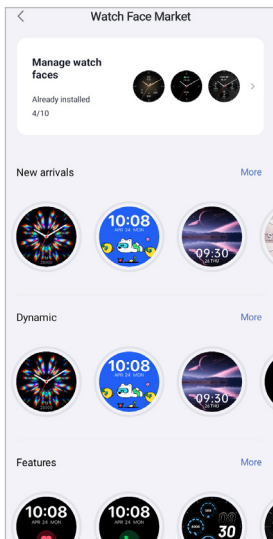
Per visualizzare data e orario dell'ultima sincronizzazione fra smartwatch ed app, toccare in alto sul dispositivo e quindi sulla voce **[A PROPOSITO DI]**.





### 4.3.1 Schermata iniziale

- Toccare **[SHOP QUADRANTI]** per installare altri quadranti per la schermata iniziale del proprio smartwatch. È possibile scegliere fra vari quadranti. Toccare il quadrante che si desidera impostare e confermare la scelta con **[INSTALLARE]**. Una volta raggiunto il numero massimo di quadranti memorizzabili per il dispositivo, verrà chiesto di cancellare qualcuno dei quadranti presenti.



### 4.3.2 Notifiche

- Toccare **[PROMEMORIA]** per attivare la funzione di notifica di varie app e servizi. Attivando questa funzione, la presenza di notifiche in arrivo sullo smartphone verrà notificata sullo smartwatch. A seconda dell'app si potrà ottenere una notifica con indicazione della relativa app e del mittente, oppure anche un'anteprima del messaggio.
- Per ogni app o funzione salute è possibile scegliere se ricevere o meno notifiche, con possibilità di attivare, mettere in mute o disattivare.

### 4.3.3 Chiamate

- Toccare **[APPELS]** per attivare la segnalazione di chiamate in arrivo. Attivando questa funzione sullo smartwatch viene segnalata la presenza di chiamate in arrivo. Sul display appare il numero o il nome del chiamante e sarà possibile respingere la chiamata.
- Toccare **[🌙]** sul lato destro del display per attivare la funzione. Infine è possibile configurare la funzione **[CONTATTI FREQUENTI]**.

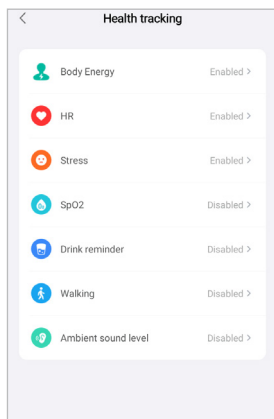
### 4.3.4 Sveglia

- Toccare **[SVEGLIA]** per impostare gli orari della sveglia o dei promemoria.
- Per aggiungere una nuova notifica, toccare **[+]** al centro del display.
- Toccare **[🌙]** sul lato destro del display per attivare la sveglia precedentemente impostata.
- Toccando il promemoria creato lo si può modificare. Nel sottomenu è possibile impostare il tipo, i giorni della settimana, l'orario e altri dettagli relativi alla notifica.



### 4.3.5 Monitorare la salute

- Toccare **[MONITORAGGIO SALUTE]** per impostare le funzioni preposte al monitoraggio della salute, ricordando di fare esercizio fisico e/o di bere acqua.



#### 4.3.5.1 Energia corporea

- Toccare **[ENERGIA CORPOREA]** per attivare/disattivare con  la funzione nel sottomenu.

#### 4.3.5.2 Misurare la frequenza cardiaca

- Toccare **[FC]** per compiere ulteriori impostazioni.
- È possibile scegliere se ricevere o meno notifiche, con possibilità di attivare, mettere in mute o disattivare.
- Toccare  per attivare la misurazione continua della frequenza cardiaca. La frequenza di misurazione tiene conto di una suddivisione intelligente del monitoraggio in 24 ore al giorno.

#### 4.3.5.3 Misurare il livello di stress

- Toccare **[STRESS]** per compiere ulteriori impostazioni.
- È possibile scegliere se ricevere o meno notifiche, con possibilità di attivare, mettere in mute o disattivare.
- Toccare  per attivare la misurazione automatica del livello di stress. La frequenza di misurazione tiene conto di una suddivisione intelligente del monitoraggio in 24 ore al giorno.

#### 4.3.5.4 Misurare l'ossigeno nel sangue


- Toccare **[SPO2]** per compiere ulteriori impostazioni.
- È possibile scegliere se ricevere o meno notifiche, con possibilità di attivare, mettere in mute o disattivare.
- Toccare  per attivare la misurazione automatica dell'ossigenazione del sangue. La frequenza di misurazione tiene conto di una suddivisione intelligente del monitoraggio in 24 ore al giorno.

#### 4.3.5.5 Bere acqua


- Toccare **[BERE ACQUA]** per attivare/disattivare con  la funzione nel sottomenu. Configurare ulteriormente la funzione di promemoria. Lo smartwatch procede quindi automaticamente in intervalli impostati a ricordare di bere acqua. Per fare questo saranno emesse vibrazioni e notifiche.




### 4.3.5.6 Promemoria di movimento

- Toccare **[CAMMINATA AL CHIUSO]** per attivare/disattivare con  la funzione nel sottomenu. Configurare ulteriormente la funzione di promemoria. Lo smartwatch procede quindi automaticamente in intervalli impostati a ricordare di muoversi. Per fare questo saranno emesse vibrazioni e notifiche. Per maggiori informazioni si veda il testo sotto l'app.

### 4.3.5.7 Livello del suono ambientale

- Toccare **[LIVELLO DEL SUONO AMBIENTALE]** per attivare/disattivare con  la funzione nel sottomenu. Per maggiori informazioni si veda il testo sotto l'app.

### 4.3.5.8 Tracking del ciclo mestruale

- Per poter usufruire della funzione, questa deve risultare altresì attivata nell'app:  
**[IMPOSTAZIONI VARIE] > [CICLO MESTRUALE]**
- Attivando questa funzione, è possibile impostare dati relativi al ciclo mestruale e ricevere promemoria sul prossimo flusso o sul periodo fertile.
- Nel rispettivo sottomenu si possono immettere la durata del flusso, la durata del ciclo e la data dell'ultimo flusso.
- Toccare l'icona  per compiere ulteriori impostazioni.



### 4.3.6 Notifica eventi

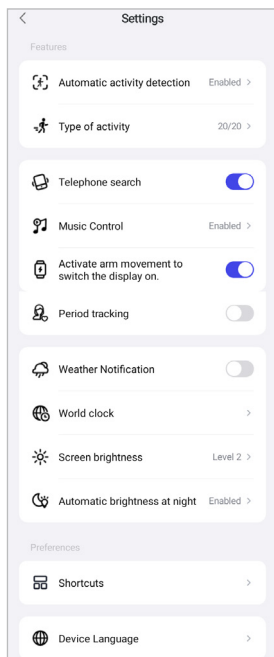
- Toccare **[PROMEMORIA EVENTO]** e quindi su **[AGGIUNGI]** per aggiungere eventi personali.
- Toccare i campi di immissione per immettere testi. Definire quindi la data, l'orario e il numero di ripetizioni.

The screenshot shows the 'Event reminder' app interface. At the top, there is a back arrow on the left and 'Finish' on the right. Below the title, there is a large text input field with the placeholder 'Please enter reminder details' and a character count '0/75'. Underneath is a 'Notes' field with a character count '0/150'. Below the notes are five rows of settings, each with an icon on the left and a value on the right: 'Date' with a calendar icon and the value '2023/11/20', 'Time' with a clock icon and the value '12:00', and 'Repeat' with a circular arrow icon and the value 'once'.



### 4.3.7 Altre impostazioni

- Toccare **[ALTRE IMPOSTAZIONI]** per compiere ulteriori impostazioni e attivare altre funzioni utili.



#### 4.3.7.1 Riconoscimento automatico dell'attività

- Toccare **[RICONOSCIMENTO AUTOMATICO ATTIVITÀ]** e attivare/disattivare con **[**] la funzione nel sottomenu scegliendo fra varie attività (camminare, correre, crosstrainer, vogatore). Attivando questa funzione, lo smartwatch riconosce automaticamente quando si esercita un'attività per un periodo prolungato e la registra dopo la conferma. Per maggiori informazioni si veda il testo sotto l'app.

#### 4.3.7.2 Tipo di attività



- Toccare **[TIPO ALLENAMENTO]** per scegliere i tipi di sport da impostare sullo smartwatch. È possibile scegliere fra 110 tipi di sport e memorizzarne fino a 20 sul proprio smartwatch. Le attività possono essere nascoste oppure è possibile modificarne l'ordine. Dopo la successiva sincronizzazione con lo smartwatch saranno visualizzate le attività per come impostate sul display.
- Le attività visualizzate in alto nell'elenco e contrassegnate con l'icona **[**] sono quelle attualmente visualizzate sullo smartwatch. Le attività visualizzate in basso nell'elenco e contrassegnate con l'icona **[**] sono quelle attualmente non visualizzate.
- Toccando l'icona **[**] o **[**] è possibile eliminare o aggiungere un'attività.
- È inoltre possibile modificare l'ordine delle attività salvate tenendo premuta l'icona **[≡]** che contrassegna la rispettiva attività e spostarla alla posizione desiderata.



### 4.3.7.3 Trovare il telefono

- Toccare **[TROVA TELEFONO]** su  per attivare questa funzione. Laddove lo si sia perso di vista, questa funzione consente di trovare il proprio smartphone tramite smartwatch.


### 4.3.7.4 Controllare la musica

- Toccare **[CONTROLLO DELLA MUSICA]** per attivare/disattivare con  la funzione nel sottomenu. Attivando questa funzione sarà possibile gestire vari servizi musicali o di streaming direttamente sullo smartphone tramite smartwatch. È possibile avviare o arrestare la musica, nonché passare ai brani precedenti e successivi.
- Toccare accanto a **[TITOLO BRANO]** su  per visualizzare il titolo del brano sul display dello smartwatch.


### 4.3.7.5 Attivare tramite movimento del braccio

- Toccare in **[SOLLEVA IL POLSO PER ATTIVARE IL DISPLAY]** su  per attivare questa funzione. Attivando questa funzione sarà possibile accendere il display dello smartwatch ruotando il polso.

### 4.3.7.6 Ciclo mestruale

- Toccare in **[CICLO MESTRUALE]** su  per attivare questa funzione. Questa funzione consente di seguire il proprio ciclo mestruale sullo smartwatch.

### 4.3.7.7 Notifica meteo

- Toccare in **[NOTIFICA METEO]** su  per attivare questa funzione. Sullo smartwatch sarà quindi possibile ricevere le previsioni meteo del giorno attuale e dei successivi 6 giorni.

### 4.3.7.8 Orari del mondo






- Toccare **[OROLOGIO INTERNAZIONALE]** per visualizzare gli orari del mondo disponibili (Berlino, Londra, New York, Tokio) o per aggiungerne altri. Gli orari del mondo sono visualizzati sullo smartphone.

### 4.3.7.9 Luminosità dello schermo

- Toccare **[LUMINOSITÀ DELLO SCHERMO]** per regolare la luminosità del display dello smartwatch in 5 livelli.

### 4.3.7.10 Collegamenti

Scorrere sulla schermata iniziale del display dello smartwatch verso sinistra o destra per visualizzare i collegamenti impostati.

- Toccare **[COLLEGAMENTI]** per scegliere i collegamenti da impostare sullo smartwatch. È possibile scegliere fra vari collegamenti. I collegamenti possono essere nascosti oppure è possibile modificarne l'ordine. Nell'impostazione standard risultano impostati i riepiloghi giornalieri delle attività come anche la misurazione della frequenza cardiaca e del livello di stress. Dopo la successiva sincronizzazione con lo smartwatch saranno visualizzati i collegamenti per come impostati sul display.
- I collegamenti in alto nell'elenco e contrassegnati con l'icona  sono quelli attualmente visualizzati sullo smartwatch. I collegamenti visualizzati in basso nell'elenco e contrassegnati con l'icona  sono quelli attualmente non visualizzati.
- Toccando l'icona  o  è possibile eliminare o aggiungere un collegamento.
- È inoltre possibile modificare l'ordine dei collegamenti salvati tenendo premuta l'icona  che contrassegna il rispettivo collegamento e spostarlo alla posizione desiderata.





### 4.3.7.11 Impostare la lingua dello smartwatch

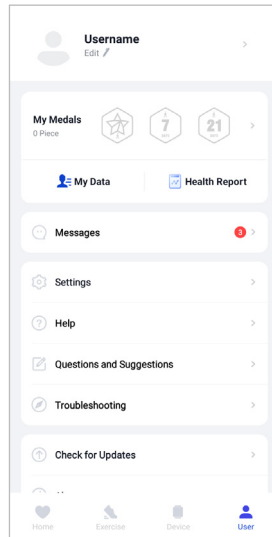
- Toccare **[LINGUA DISPOSITIVO]** per impostare la lingua dello smartwatch.
- Selezionare **[SEGUIRE SISTEMA]** se si desidera impostare per lo smartphone la stessa lingua scelta per l'app o lo smartphone.
- In alternativa, è possibile scegliere fra 8 lingue e impostare la lingua manualmente toccando quella desiderata.

### 4.3.8 Modalità di utilizzo

- Toccare **[MODALITÀ DI UTILIZZO]** per ottenere consigli e suggerimenti utili.

### 4.4 Impostazioni utente

- Toccare nella barra di menu inferiore su **[IL MIO]**. Qui è possibile creare un account utente, definire i dati personali e gli obiettivi. In più, si ha modo di accedere ad altre informazioni sull'app spiegate nei capitoli successivi.





### 4.4.1 Dati personali

- Toccare **[MODIFICA]** sotto al nome utente per inserire il proprio nome, sesso, data di nascita, peso e statura. Se desiderato, è anche possibile scegliere un'immagine del profilo. Toccare la voce che si desidera modificare.
- Per confermare toccare **[Sì]**.

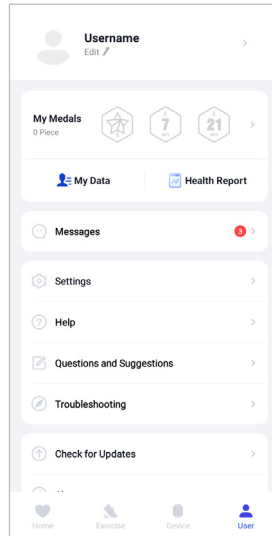
The screenshot shows a user profile editing interface. At the top, there is a back arrow and a profile picture placeholder with a camera icon. Below the profile picture is the text "Username /". The main content consists of several input fields for personal data:

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



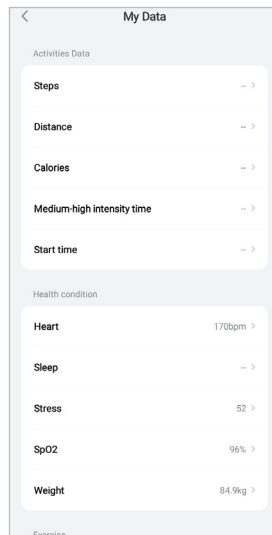
## 4.4.2 Le mie medaglie

- Alla voce **[MEDAGLIE]** vengono visualizzati i propri successi (medaglie). Toccare una voce per ricevere maggiori informazioni.



## 4.4.3 I miei dati

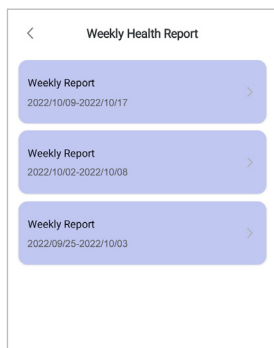
- Alla voce **[I MIEI DATI]** vengono visualizzati le misurazioni registrate. Toccare una voce per ricevere maggiori informazioni.





### 4.4.4 Record salute

- Alla voce **[RAPPORTO DI SALUTI]** vengono visualizzate le registrazioni settimanali riferite alle attività svolte. Toccando il rapporto settimanale vengono visualizzate maggiori informazioni dettagliate.



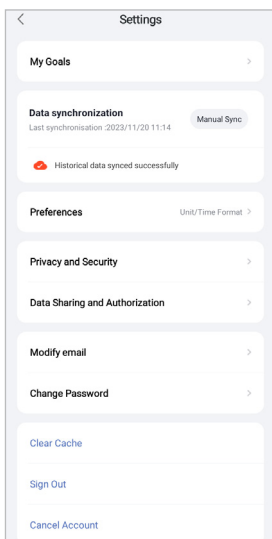
### 4.4.5 Messaggi

- Alla voce **[MESSAGGI]** si accede ad una vista d'insieme sulle novità dell'app, come ad es. nuove funzioni o aggiornamenti.



### 4.4.6 Impostazioni

- Alla voce **[IMPOSTAZIONI]** è possibile eseguire varie impostazioni e richiamare informazioni. Qui si ha anche modo di modificare l'indirizzo e-mail inserito o cambiare la password del proprio account utente. In più, si può effettuare il logout dall'account utente o cancellare completamente l'account utente.
- Toccare **[I MIEI OBIETTIVI]** per definire gli obiettivi personali che si desidera raggiungere in termini di passi da percorrere e peso.
- Toccare **[SINCRONIZZAZIONE MANUALE]** per avviare manualmente la sincronizzazione dei dati fra smartwatch e app.
- Toccare **[PREFERENZE]** per impostare le unità di misura relative a distanza, statura, peso e temperatura. In più, è possibile indicare il giorno da considerare come primo giorno della settimana per la registrazione e l'analisi dei propri dati.
- Toccare **[PRIVACY E SICUREZZA]** per definire i dati dell'app che si desidera sincronizzare con la cloud. Toccare **[CANCELLA DATI PERSONALE SUL CLOUD]** per cancellare tutti i dati.
- Toccare **[CONDIVISIONE DEI DATI E AUTORIZZAZIONE AL RELATIVO TRATTAMENTO]** per consentire la condivisione dei dati registrati con altre app (ad es. Apple Health, Google Fit, Strava).
- Toccare **[MODIFICARE L'E-MAIL]** per modificare l'indirizzo e-mail dell'account utente.
- Toccare **[CAMBIARE PASSWORD]** per modificare la password dell'account utente.
- Toccare **[PULISCI CACHE]** per eliminare i dati temporanei dall'app senza perdere i dati registrati.
- Toccare **[ESCI DALL'ACCOUNT]** per uscire dall'account utente attuale.
- Toccare **[CANCELLA ACCOUNT]** e confermare la domanda che segue per eliminare il proprio account utente. In questo caso, tutte le impostazioni e tutti i dati registrati sono cancellati.





### 4.4.7 Aiuto

- Toccare **[AIUTO]** per visualizzare una vista d'insieme delle risposte alle domande frequenti. Toccando sulla rispettiva domanda si ottengono ulteriori informazioni.
- Se non si ottiene una risposta alla propria domanda, verificare le informazioni disponibili nella sezione Risoluzione dei problemi (vedi capitolo **4.4.9 Risoluzione dei problemi**) o inviare una richiesta al servizio di consulenza e assistenza Hama (vedi capitolo **4.4.8 Domande e suggerimenti**).

### 4.4.8 Domande e suggerimenti

- Toccare **[DOMANDE E SUGGERIMENTI]**, per inviare una richiesta o un feedback al servizio di consulenza e assistenza Hama.
- Selezionare un ambito tematico, quindi formulare la domanda in modo dettagliato. Oltre alla domanda è possibile aggiungere immagini o abilitare il protocollo delle connessioni tra smartwatch e app. Ad ogni domanda, indicare il proprio indirizzo e-mail.
- Toccare **[INVIARE]** per trasmettere una richiesta.

### 4.4.9 Risoluzione dei problemi

- Toccare **[RISOLUZIONE DEI PROBLEMI]** per visualizzare una vista d'insieme delle risposte alle domande frequenti. Toccando sulla rispettiva domanda si ottengono ulteriori informazioni.
- Se non si ottiene una risposta alla propria domanda, inviare una richiesta al servizio di consulenza e assistenza Hama (vedi capitolo **4.4.8 Domande e suggerimenti**).

### 4.4.10 Controllare gli aggiornamenti

- Toccare **[CONTROLLARE GLI AGGIORNAMENTI]** per cercare una versione più recente dell'app "Hama FIT move". Si apre automaticamente Google Play (Android) o l'App Store (iOS).

#### Nota

Nella configurazione standard lo smartphone informa automaticamente sulla presenza di aggiornamenti dell'app.



### 4.4.11 A proposito di

- Toccare **[A PROPOSITO DI]** per visualizzare informazioni sull'app e sulla versione dell'app utilizzata, la dichiarazione sulla privacy e l'accordo di utilizzo.
- Toccare **[RITIRA IL CONSENSO]** in caso si volesse revocare il consenso alla dichiarazione sulla privacy e all'accordo di utilizzo. Si prega di tenere presente che senza tale consenso non sarà possibile utilizzare l'app.



## 5. Esclusione di garanzia

Hama GmbH & Co KG declina ogni responsabilità per danni dovuti al montaggio o all'utilizzo scorretto del prodotto, nonché alla mancata osservanza delle istruzioni d'uso e/o di sicurezza.

## 6. Lingue supportate


Il seguente elenco riassume tutte le lingue supportate dall'app "Hama FIT move":


	Inglese	Tedesco	Francese	Spagnolo	Italiano	Svedese	Ceco	Polacco	Finlandese	Ungherese	Neerlandese	Portoghese	Russo	Rumeno	Slovacco	Bulgaro	Greco	Norvegese	Danese	Serbo	
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](http://www.hama.com)

 +49 9091 502-0



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.