

hama

APP GUIDE

Hama FIT-trekk



N Bruksanvisning





1. Forklaring av varselsymboler og instruksjoner	4
2. Sikkerhetsinstruksjoner	4
3. Sette opp smartklokken	5
3.1 Last ned «Hama FIT move»-appen	5
3.2 Sammenkobling av smartklokke og smarttelefon	6
4. Bruke «Hama FIT move»-appen	8
4.1 Oversikt "Hama FIT move"	9
4.1.1 Aktivitetsdata	10
4.1.2 Trinnmåling	11
4.1.3 Aktivitetsposter	12
4.1.4 Søvnanalyse	13
4.1.5 Pulsmåling	14
4.1.6 Stressmåling	15
4.1.7 Blodoksygen (SpO2)	16
4.1.8 Omgivelseslydnivå	17
4.1.9 Vekt	18
4.1.10 VO2 maks	19
4.1.11 Hjerterefrekvensvariabilitet (HRV)	19
4.1.12 Kroppsenergi	19
4.1.13 Menstruasjonssyklus	20
4.2 Treningsmodus	21
4.2.1 Start aktivitet (med GPS)	22
4.2.2 Start aktivitet (uten GPS)	24
4.3 Enhetsinnstillinger	26
4.3.1 Startskjermen	27
4.3.2 Varsler	27
4.3.3 Samtaler	27
4.3.4 Vekkerklokke	27
4.3.5 Helseovervåking	28
4.3.5.1 Kroppsenergi	28
4.3.5.2 Pulsmåling	28
4.3.5.3 Stressmåling	28
4.3.5.4 Oksygenmåling i blodet	28
4.3.5.5 Drikkepåminnelse	28
4.3.5.6 Bevegelsespåminnelse	29
4.3.5.7 Omgivelseslydnivå	29
4.3.5.8 Sporing av menstruasjonssyklusen	29
4.3.6 Arrangementspåminnelse	30
4.3.7 Andre innstillinger	31
4.3.7.1 Automatisk aktivitetsdeteksjon	31
4.3.7.2 Type aktivitet	31
4.3.7.3 Telefonsøk	32
4.3.7.4 Musikkkontroll	32
4.3.7.5 Aktivering av armbevegelse	32
4.3.7.6 Menstruasjonssyklus	32
4.3.7.7 Værmelding	32
4.3.7.8 Verdensklokke	32
4.3.7.9 Skjermens lysstyrke	32



4.3.7.10 Forbindelser	32
4.3.7.11 Språkinnstilling smartklokke	32
4.3.8 Bruksanvisning	32
4.4 Brukerinnstillinger	33
4.4.1 Personlig informasjon	34
4.4.2 Mine medaljer	35
4.4.3 Mine data	35
4.4.4 Helse rapport	36
4.4.5 Nyheter	36
4.4.6 Innstillinger	37
4.4.7 Hjelp	38
4.4.8 Spørsmål og forslag	38
4.4.9 Feilsøking	38
4.4.10 Se etter oppdateringer	38
4.4.11 Over	38
5. Ansvarsfraskrivelse	39
6. Støttede språk	39



Takk for at du valgte et Hama-produkt!

Ta deg god tid og les følgende instruksjoner og notater først. Oppbevar deretter denne håndboken på et trygt sted for fremtidig referanse.

Denne bruksanvisningen beskriver «Hama FIT move»-appen, som lar deg bruke hele spekeret av funksjoner til din compatible Hama smartklokke.

Den trådløse tilkoblingen via *Bluetooth*® til smarttelefonen din lar deg dokumentere dataene på appen og dermed alltid spore suksessen din. Sjekk her når du har oppnådd ditt personlige treningsmål!

1. Forklaring av varsel-symboler og instruksjoner

Advarsel



Brukes for å indikere sikkerhetsinformasjon eller for å gjøre oppmerksom på spesielle farer og risikoer.

Legge merke til



Brukes til å indikere tilleggsinformasjon eller viktige merknader.

2. Sikkerhetsinstruksjoner

Advarsel



Ta deg god tid og les de følgende instruksjonene og notatene fullstendig først. Informasjon om hvordan du bruker produktet finner du i den tilhørende bruksanvisningen.

- Produktet er beregnet for privat, ikke-kommersiell bruk.
- Bruk produktet utelukkende til det tiltenkte formålet.
- Ikke gjør noen endringer på produktet. Dette vil føre til at du mister eventuelle garantikrav.
- Når du kjører et motorkjøretøy eller sportsutstyr, ikke bli distraheret av produktet og ta hensyn til trafikksituasjonen og omgivelsene dine.
- Rådfør deg med lege før du starter et treningsprogram.
- Vær alltid oppmerksom på kroppens reaksjoner under trening og kontakt lege i nødstilfeller.
- Rådfør deg med lege hvis du har eksisterende medisinske tilstander og fortsatt ønsker å bruke produktet.
- Dette er en forbruker og ikke et medisinsk produkt. Det er derfor ikke ment for diagnostisering, terapi, kurering eller forebygging av sykdommer.



3. Sette opp smartklokken

For å få tilgang til full funksjonalitet til smartklokken din, installer «Hama FIT move»-appen. De følgende delene gir informasjon om nedlasting og oppsett av appen.

Legge merke til



For informasjon om hvordan du bruker smartklokken, se den tilhørende bruksanvisningen.

3.1 Last ned «Hama FIT move»-appen

Legge merke til



Følgende operativsystemer støttes:

- iOS 9.0 eller nyere
- Android 6.0 eller høyere

Etter at du har slått på smartklokken for første gang, vil du bli bedt om å laste ned den tilhørende «Hama FIT move»-appen på smarttelefonen. En tilsvarende QR-kode vil vises på displayet til smartklokken.

- Skann QR-koden med smarttelefonen din eller last ned appen fra Play Store (Android) eller App Store (iOS):



Hama FIT-trekk

link.hama.com/app/fit-move

- Følg anvisningene på mobilen for å installere appen.



3.2 Sammenkobling av smartklokke og smarttelefon

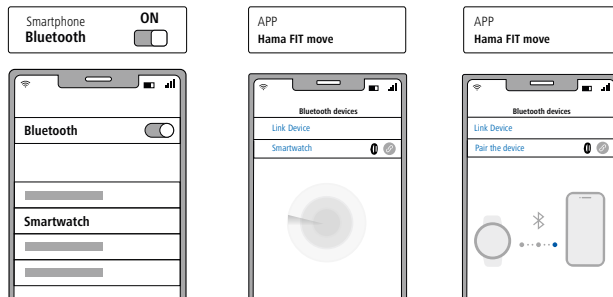
Legge merke til



- For at smartklokken din skal vise innkommende anrop, SMS, WhatsApp-meldinger og andre varsler, aktiverer du push-modus for varsler i innstillingene på smarttelefonen.
- Når du setter opp appen, vil du bli spurt om appen har tilgang til funksjoner på enheten din. Tillat disse forespørslene for full funksjonalitet til smartklokken din.
- Start appen på smarttelefonen din og godta databeskyttelsesavtalen. Svar på spørsmål som dukker opp.

For en optimal brukeropplevelse bør du opprette en brukerkonto. Ved å opprette en brukerkonto kan du få tilgang til din personlige informasjon når du bytter smarttelefon. Dette betyr at dine personopplysninger er tilgjengelige til enhver tid. Å opprette en brukerkonto er ikke en forutsetning for å bruke appen.

- For å opprette en brukerkonto, trykk på **[LOGG PÅ]** og velg **[REGISTRER NÅ]** nederst på skjermen. Skriv inn en e-postadresse og passord og trykk på **[NESTE SKRITT]**.
- Skriv inn bekreftelseskoden som vil bli sendt til e-postadressen du oppga. Sjekk om nødvendig søppelpostmappen din.
- Etter vellykket registrering kan du skrive inn et brukernavn og din personlige informasjon og tildele et profilbilde. Trykk på **[NESTE SKRITT]** for å fortsette oppsettet.
- Deretter starter søket etter smartklokken din.
- Følg instruksjonene i appen på smarttelefonen for å koble til smartklokken. Smarttelefonen din vil opprette en Bluetooth-tilkobling til smartklokken.



- Velg smartklokken din (f.eks. «Smartwatch 7000») og trykk på **[KOBLE TIL ENHET]** nederst for å koble smartklokken til appen.
- Trykk på **[✓]** i appen på smarttelefonen for å bekrefte tilkoblingen og fullføre oppsettet i appen.
- Hvis det oppstår et tidsavbrudd, gjenta prosessen.



- Gjør deretter dine personlige innstillinger. Disse kan justeres senere i appen.
- Smartklokken din er koblet til appen og synkroniseringen starter.

Legge merke til



- Synkroniser smartklokken med appen før du bruker den for første gang. Hvis du tar opp en aktivitet før smartklokken din synkroniseres med appen for første gang, overføres ikke aktiviteten til appen i etterkant.
- For å manuelt begynne å synkronisere smartklokken med appen, dra ned skjermen på appens hjemmeside.
- På grunn av den begrensede lagringsplassen til smartklokken din, bør du synkronisere smartklokken med appen minst en gang i uken for å unngå tap av data.

Legge merke til



- Etter den første synkroniseringen med appen, adopterer smartklokken automatisk klokkeslett, dato og språk på smarttelefonen.
- Visningsspråket til smartklokken din avhenger av valget ditt i appen. Så lenge oppsettet ikke er fullført, forblir skjermenspråket engelsk. Velg ønsket visningsspråk i appen.
- Appen vil varsle deg når en fastvareoppdatering er tilgjengelig for smartklokken din. Utfør oppdateringen i appen for å sikre at smartklokken din fungerer som den skal.



4. Bruke «Hama FIT move»-appen

I de følgende kapitlene forklares de enkelte menypunktene (kart) og de ulike innstillingsmulighetene i appen mer detaljert.

Legge merke til



- Beskrivelsene og illustrasjonene i denne bruksanvisningen er basert på Hama Fit Move-appen versjon 1.5.4 og Smartwatch 8900 med fastvareversjon 1.01.00.
- Vær oppmerksom på at det kan være forskjeller i navn og representasjoner ved oppdatering av appen eller smartklokken. Den grunnleggende metoden for bruk av appen er identisk for alle kompatible Hama-smartklokker.
- Utvalget av funksjoner varierer avhengig av smartklokkemodellen som brukes.
- Ikke alle menyelementer (kart) vises på startskjermen som standard. Vis om nødvendig de ønskede menyelementene (kart).

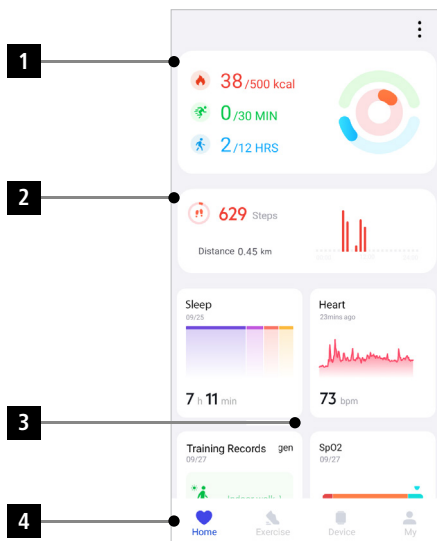


4.1 Oversikt "Hama FIT move"

Startskjermen er introduksjonen til „Hama FIT move appen“.

Følgende oversikt forklarer de viktigste kontrollene og displayene:

1. Vis aktivitetsdata
2. Vis fremgangsmåten
3. Vis flere kort
4. Menylinje






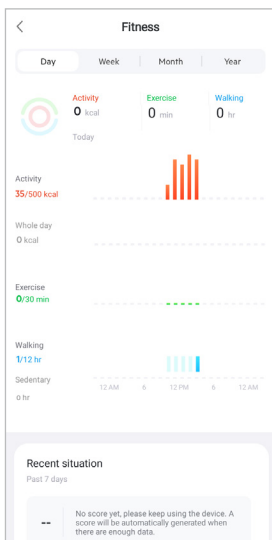
- På startskjermen trykker du på **[REDIGER KART]** nederst for å velge kartene som skal vises på startskjermen. Du kan velge mellom forskjellige kort. Du kan skjule kort og flytte rekkefølgen på kortene.
- Kortene som vises i listen ovenfor og har symbolet **[−]** vises på startskjermen. Kortene som vises i listen nedenfor og har symbolet **[+]** vises ikke.
- Ved å trykke på ikonet **[−]** eller symbolet **[+]** kan du fjerne eller legge til et kort.
- I tillegg kan du endre rekkefølgen på de lagrede kortene med symbol **[≡]** og flytt de respektive kortene til riktig posisjon.



4.1.1 Aktivitetsdata

- På startskjermen trykker du på den første grafikken øverst for å se aktivitetsdataene dine.
- Her kan du se en oversikt over følgende aktivitetsdata:
 - aktiviteten kalorier forbrent
 - varigheten av aktiviteter med moderat til høyere intensitet
 - ståtiden ("gå" = timer du sto og beveget deg i minst 1 minutt flyttet)
- Som standard ser du den daglige visningen av aktivitetsdata. Velg i den øverste menylinjen **Day** | Week | Month | Year perioden som vises.
- For mer informasjon, sveip opp på smarttelefon skjermen. Nedenfor kan du se detaljert informasjon om kategoriene Aktivitet, Trening og Gang.

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





4.1.2 Trinnmåling

- Fra startskjermen trykker du på den andre grafikken øverst for å se de registrerte trinnene dine.
- Her kan du se en oversikt over trinnene som er tatt for den aktuelle dagen.
- Som standard ser du dagsvisningen av trinnmålingen.

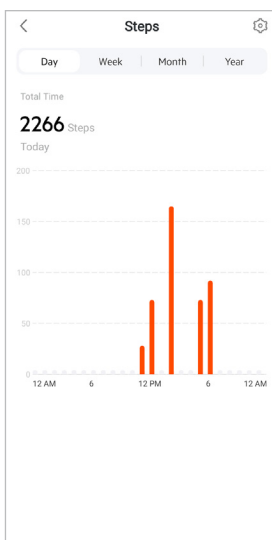
629 Steps

Distance 0.45 km



Velg i den øverste menylinjen **Day** **Week** **Month** **Year** perioden som vises. Ved å sveipe til venstre og høyre på diagrammet kan du bytte frem og tilbake mellom individuelle dager (eller uker/måneder/år). I tillegg vises det angitte trinnmålet ditt grafisk i diagrammet.

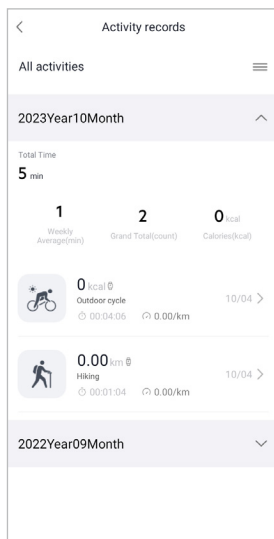
- Trykk på [⚙️] for å gjøre flere innstillinger (se kapittel 4.4.3 **Mine data**).





4.1.3 Aktivitetsposter

- Trykk på [AKTIVITETSREGISTRERING]-kortet for å få en oversikt over treningsaktivitetene dine.
- Her kan du se en oversikt over aktiviteten sortert etter dager. Total tid, gjennomsnittlig ukentlig varighet, kumulativ trening og forbrente kalorier vises.
- Trykk på [∨] for å utvide den valgte måneden og se de respektive treningsaktivitetene. Trykk på [∧] for å kollapse dagen.
- For å se aktivitet for en bestemt sport, trykk på [≡].
- For å åpne den detaljerte visningen av en registrert aktivitet, trykk på den respektive aktiviteten. Du vil da se detaljerte data registrert om aktiviteten. Du kan for eksempel se ruten som er registrert via GPS, samt varigheten av aktiviteten, trinnene som er tatt og tilbakelagt distanse, forbrente kalorier eller tempo. Du vil også motta en detaljert evaluering av pulsen din.



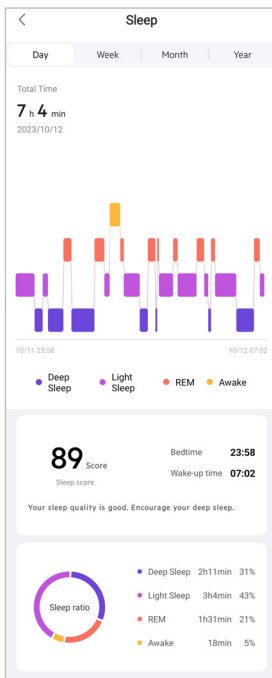


4.1.4 Søvnanalyse

- Trykk på **[SØVN]**-kortet for å få en oversikt over søvnanalysen din.
- Her kan du se en oversikt over den totale søvntiden samt fordelingen av søvntiden din i dyp søvn, lett søvn, våkenfaser og REM-fase. Midt på skjermen kan du også se start- og sluttid for søvn.
- Som standard ser du dagsvisningen for søvnanalysen.

Velg i den øverste menylinjen Day Week Month Year perioden som vises. Ved å sveipe til venstre og høyre på diagrammet kan du bytte frem og tilbake mellom individuelle dager (eller uker/ måneder/år). Her kan du se en oversikt over søvnadferden din for en uke, en måned eller et år. Nederst på skjermen vil du se følgende data, basert på en uke, en måned eller et år:

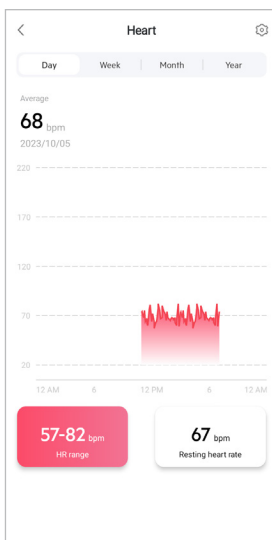
- Gjennomsnittlig søvnlengde per dag
- Gjennomsnittlig dyp søvnfase på en dag
- Gjennomsnittlig lett søvn per dag
- Gjennomsnittlig start på søvnfasen
- Gjennomsnittlig slutt på søvnfasen
- Gjennomsnittlig REM-fase
- Gjennomsnittlig våken periode





4.1.5 Pulsmåling

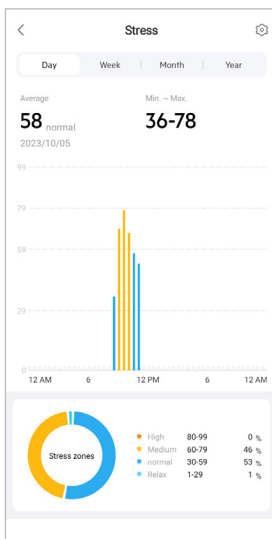
- Trykk på **[PULS]**-kortet for å få en oversikt over pulsmålingen din.
- Her kan du se alle registrerte verdier av pulsmålingene (automatiske og manuelle) samt en oversikt over gjennomsnittspulsen din, pulssonen og hvilefrekvensen din for den respektive dagen. Ved å sveipe lett til venstre og høyre på diagrammet får du tilgang til de individuelle verdiene med den respektive tiden.
- Som standard ser du den daglige visningen av pulsmålingen.
Velg i den øverste menylinjen **Day** **Week** **Month** **Year** perioden som vises. Ved å sveipe til venstre og høyre på diagrammet kan du bytte frem og tilbake mellom individuelle dager (eller uker/måneder/år).
- Trykk på **[⚙️]** for å gjøre flere innstillinger.





4.1.6 Stressmåling

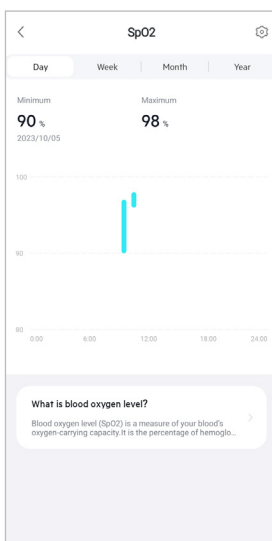
- Trykk på **[STRESS]**-kortet for å få en oversikt over stressmålingen din.
- Her kan du se alle registrerte verdier av stressmålingene (automatiske og manuelle) samt en oversikt over ditt gjennomsnittlige stressnivå, din stresssone og en grafikk av stresssonen din for den respektive dagen. Ved å sveipe lett til venstre og høyre på diagrammet får du tilgang til de individuelle verdiene med den respektive tiden.
- Som standard ser du den daglige visningen av stressmålingen. Velg i den øverste menylinjen **Day** **Week** **Month** **Year** perioden som vises. Ved å sveipe til venstre og høyre på diagrammet kan du bytte frem og tilbake mellom individuelle dager (eller uker/måneder/år).
- Trykk på **[⚙️]** for å gjøre flere innstillinger.





4.1.7 Blodoksygen (SpO2)

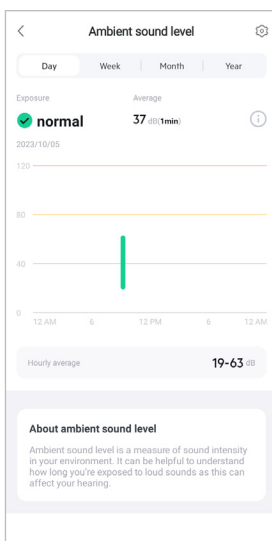
- Trykk på **[SPO2]**-kortet for å få en oversikt over blodets oksygenmålinger. Du kan utføre målingen manuelt ved hjelp av smartklokken.
- Alternativt kan du stille inn automatiske blodoksygenmålinger: Trykk på **[⚙️]** for å gjøre passende innstillinger.
- Her kan du se alle registrerte verdier av blodoksygenmålinger samt en oversikt over dine laveste og høyeste verdier for den respektive dagen. Ved å sveipe lett til venstre og høyre på diagrammet får du tilgang til de individuelle verdiene med den respektive tiden.
- Som standard ser du den daglige visningen av blodoksygenmålingen. Velg i den øverste menylinjen **Day** | **Week** | **Month** | **Year** perioden som vises. Ved å sveipe til venstre og høyre på diagrammet kan du bytte frem og tilbake mellom individuelle dager (eller uker/måneder/år).





4.1.8 Omgivelseslydnivå

- Trykk på **[LYDNIVÅ I OMGIVELSENE]**-kortet for å få en oversikt over det målte omgivelseslydnivået. Du kan utføre målingen manuelt ved hjelp av smartklokken.
- Her kan du se alle registrerte omgivelseslydnivåverdier samt en oversikt over dine laveste og høyeste verdier for den respektive dagen. Ved å sveipe forsiktig til venstre og høyre på kartet kan du se poster for flere dager.
- Som standard ser du den daglige visningen av omgivelseslydnivået. Velg i den øverste menylinjen **Day** | **Week** | **Month** | **Year** perioden som vises. Ved å sveipe til venstre og høyre på diagrammet kan du bytte frem og tilbake mellom individuelle dager (eller uker/måneder/år). De målte verdiene vises deretter som en kurve.

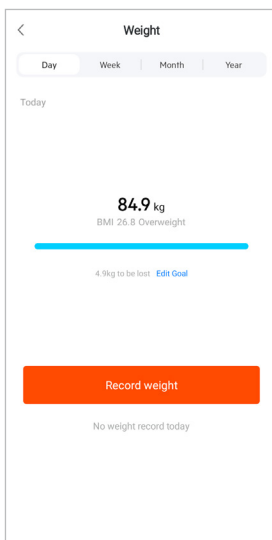




4.1.9 Vekt

- Trykk på **[VEKT]**-kortet for å få en oversikt over vektrekorden din.
- Her kan du se din vekthistorikk, din BMI og din innstilte målverdi.
- Trykk på **[NOTERE VEKT]** for å registrere din nåværende vekt.
- Trykk på **[EDIT MÅL]** for å redigere vekt målet ditt.
- Som standard vil du se den daglige visningen av vektrekorden.

Velg i den øverste menylinjen Day Week Month Year perioden som vises. Ved å sveipe til venstre og høyre på diagrammet kan du bytte frem og tilbake mellom individuelle dager (eller uker/ måneder/år). De målte verdiene vises deretter som en kurve.







4.1.10 VO2 maks

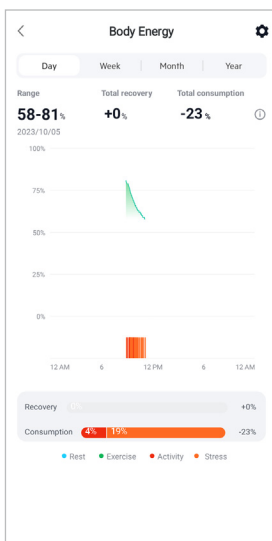
- Trykk på **[VO2MAX]**-kortet for å få en oversikt over din relative VO2max (oksygen per minutt per kilo kroppsvekt).
- Forutsetningen for å registrere VO2max er at treningsøktene gjennomføres i sportsmodusene **utendørs løping**, **løypeløp** eller **orientering**. Din målte treningspuls må kontinuerlig stige til over 75 % av din teoretiske maksimalpuls i minst 90 sekunder. Dette bestemmes basert på personopplysningene du har oppgitt.

4.1.11 Hjerterefrekvensvariabilitet (HRV)

- Trykk på **[PULSVARIASJON (PV)]**-kortet for å få en oversikt over hjerterefrekvensvariabiliteten (HRV).
- Forutsetningen for registrering av hjerterefrekvensvariabilitet (HRV) er at funksjonen for kontinuerlig hjerterefrekvensmåling er slått på i appen:
Trykk på  for å gjøre passende innstillinger.

4.1.12 Kroppsenergi

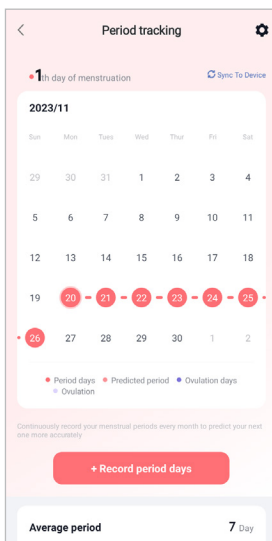
- Trykk på **[KROPPSENERGI]**-kortet for å få en oversikt over kroppsenergien din. Kroppsenergi er avledet fra en kombinasjon av hjerterefrekvensvariasjoner, stress, søvn og aktiviteter utført for å beregne energireservene dine for den aktuelle dagen.
- Som standard vil du se den daglige oversikten over kroppsenergi.
Velg i den øverste menylinjen Day Week Month Year perioden som vises. Ved å sveipe til venstre og høyre på diagrammet kan du bytte frem og tilbake mellom individuelle dager (eller uker/måneder/år).
- Forutsetningen for å vise kroppsenergi på smartklokken din er at funksjonen **for automatisk deteksjon av kroppsenergi** er slått på i appen:
Trykk på  for å gjøre passende innstillinger.





4.1.13 Menstruasjonssyklus

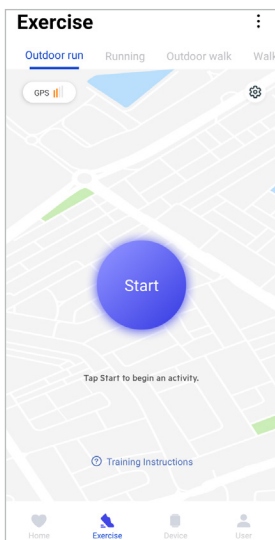
- Trykk på **[MENSTRUASJONSSYKLUS]**-kortet for å få en oversikt over menstruasjonssyklusen din.
- Trykk på **[ANGI MENSTRUASJONSDAGER]** for å angi gjeldende menstruasjon.





4.2 Treningsmodus

- Trykk på **[TRENING]** i den nederste menylinjen for å starte en aktivitet via appen. Samtidig vil aktiviteten starte på smartklokken din. Aktiviteten kan da styres enten via appen eller direkte på smartklokken din.
- Du kan flytte frem og tilbake mellom aktiviteter ved å sveipe til venstre og høyre.
- Som standard er følgende aktiviteter aktivert i appen:
 - Løping utendørs
 - Løpe
 - Å gå utendørs
 - Gå
 - Fottur
 - Utendørs sykling
- Øverst til høyre trykker du på [⋮] og klikk på **[REDIGER SPORTSTYPER]** for å velge aktivitetene som skal vises. Totalt kan du velge mellom 6 aktiviteter. Du kan skjule aktiviteter og flytte rekkefølgen på aktiviteter.
- Aktivitetene som vises øverst på listen og er merket med symbolet [−] vises. Aktivitetene som er inkludert i listen nedenfor og merket med symbolet [+] vises ikke.
- Ved å trykke på ikonet [−] eller symbolet [+] kan du fjerne eller legge til en aktivitet.
- I tillegg kan du endre rekkefølgen på aktiviteter ved å bruke symbolet [≡] og flytt de respektive aktivitetene til den tilsvarende posisjonen.
- Trykk på [⚙️] for å gjøre følgende innstillinger:
 - Sett et treningsmål (distanser, kalorier, skritt, varighet).
 - Aktiver en alarm når du når en destinasjon (1, 3, 5, 10 km).
 - Still inn en pulssone og aktiver en alarm.







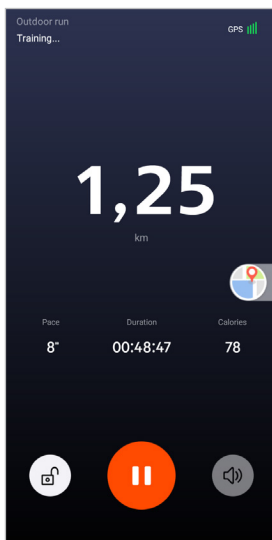


4.2.1 Start aktivitet (med GPS)

- Følgende aktiviteter registreres med GPS-støtte:
 - Løping utendørs
 - Å gå utendørs
 - Fottur
 - Utendørs sykling
- For å starte aktiviteten, trykk på **[START]**. Aktiviteten starter på smarttelefonen og smartklokken.
- Under den pågående aktiviteten vil du se de kumulative totale kilometerne tilbakelagt så langt for den valgte aktiviteten, gjeldende tempo, medgått tid og gjeldende hjerterefreks.

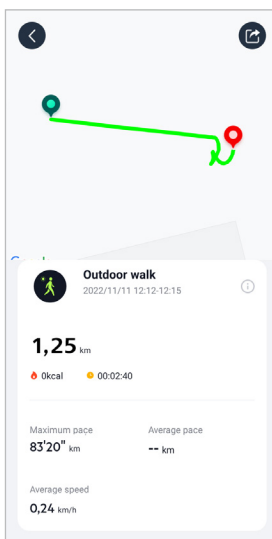
Betjening med smarttelefon

- For å se kartet som viser din nåværende posisjon og tilbakelagt distanse under en aktivitet, trykk på .
- For å låse opptaksoversikten under en aktivitet, trykk på .
- For å sette aktiviteten på pause, trykk på .
- For å avslutte aktiviteten, trykk på  og hold fingeren til en sirkel lukkes rundt symbolet og aktiviteten avsluttes.





- Etter fullført aktivitet vises en oversikt over aktiviteten. I oversikten kan du se de akkumulerte totale tilbakelagte kilometerne så langt, forbrente kalorier, gjennomsnittlig hjerterefrekvens og varigheten av aktiviteten. Nedenfor finner du mer detaljert informasjon om tempo og trinn. Sveip opp fra bunnen for å se pulsmåling og tempodetaljer.
- Du kan skrive ut resultatene av aktiviteten eller videresende dem som et skjermbilde.



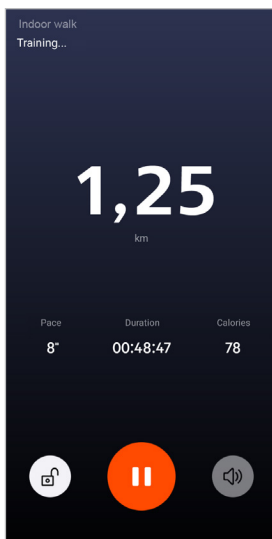


4.2.2 Start aktivitet (uten GPS)

- Følgende aktiviteter registreres uten GPS-støtte:
 - Løpe
 - Gå
- For å starte aktiviteten, trykk på **[START]**. Aktiviteten starter på smarttelefonen og smartklokken.
- Under den pågående aktiviteten vil du se de kumulative totale kilometerne tilbakelagt så langt for den valgte aktiviteten, gjeldende tempo, medgått tid og gjeldende hjerterefrekvens.

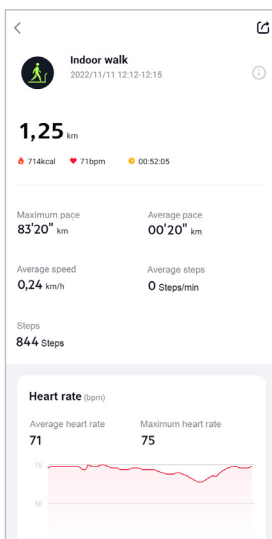
Betjening med smarttelefon

- For å låse opptaksversikten under en aktivitet, trykk på [🔒].
- For å sette aktiviteten på pause, trykk på [⏸].
- For å avslutte aktiviteten, trykk på [🔴] og hold fingeren til en sirkel lukkes rundt symbolet og aktiviteten avsluttes.





- Etter fullført aktivitet vises en oversikt over aktiviteten. I oversikten kan du se de akkumulerte totale tilbakelagte kilometerne så langt, forbrente kalorier, gjennomsnittlig hjerterefrekvens og varigheten av aktiviteten. Nedenfor finner du mer detaljert informasjon om tempo og trinn. Sveip opp fra bunnen for å se pulsmåling og tempodetaljer.
- Du kan skrive ut resultatene av aktiviteten eller videresende dem som et skjermbilde.





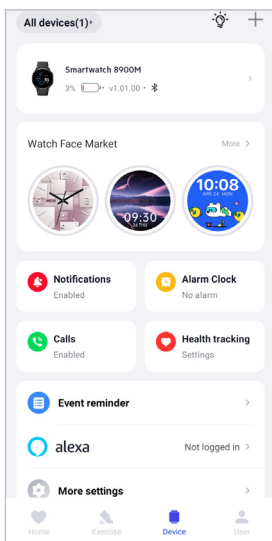
4.3 Enhetsinnstillinger

- Trykk på **[ENHET]** i den nederste menylinjen for å aktivere og stille inn ulike funksjoner på smartklokken og tilpasse smartklokken til dine individuelle behov.
- Under denne menyen vil du også se en oversikt over ulike data fra din tilkoblede smartklokke øverst på skjermen.
- Trykk på **[+]** for å pare flere enheter med smarttelefonen din.
- Trykk på enheten din for å få informasjon om smartklokken eller utføre avanserte funksjoner.
- Trykk på **[ENHETSOPPDATERING]** for å sjekke om den nyeste fastvareversjonen er installert på smartklokken eller for å laste ned og installere en ny fastvareversjon på smartklokken.
- Trykk på **[START ENHET PÅ NYTT]** og bekreft det påfølgende spørsmålet for å starte smartklokken på nytt. Før du starter på nytt, vil dataene dine bli synkronisert med appen.
- Trykk på **[ENHETEN ER TILBAKESTILT TIL FABRIKKINNSTILLINGER]** og bekreft det påfølgende spørsmålet for å tilbakestille smartklokken til fabrikkinnstillingene. Alle registrerte brukerdata vil bli slettet.
- Trykk på **[SLETT ENHET]** for å koble fra smartklokken og smarttelefonen. Alle personlige data vil bli slettet fra smartklokken din.

Legge merke til



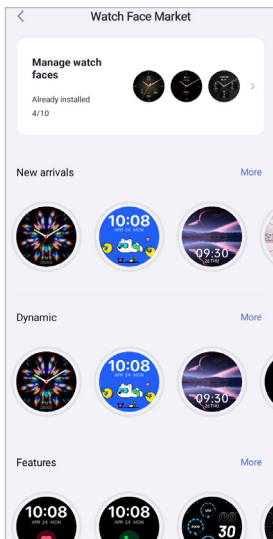
For å se siste synkroniseringstid mellom smartklokken og appen, trykk på enheten som vises øverst og trykk på **[VIA]**-knappen.





4.3.1 Startskjermen

- Trykk på **[TALLSKIVE-BUTIKK]** for å installere flere urskiver for smartklokkens startskjerm. Du kan velge mellom forskjellige urskiver. Trykk på urskiven du vil stille inn og bekreft valget med **[INSTALLERE]**. Hvis du har nådd maksimalt antall klokkeskiver på enheten, vil du bli bedt om å slette eksisterende klokkeskiver.



4.3.2 Varsler

- Trykk på **[VARSLER]** for å aktivere varslingsfunksjonen for ulike apper og tjenester. Ved å aktivere denne funksjonen vil du motta et varsel på smartklokken din når meldinger kommer på smarttelefonen din. Avhengig av appen vil du enten motta et varsel som viser den respektive appen og avsenderen, eller du vil også se en forhåndsvisning av den respektive meldingen.
- For hver app eller helsefunksjon velger du om varsler er tillatt, dempet eller slått av.

4.3.3 Samtaler

- Trykk på **[ANROP]** for å aktivere varsling om innkommende anrop. Ved å aktivere denne funksjonen vil du motta et varsel på smartklokken din når det er et innkommende anrop. De ser hvem som vil ringe dem og kan avvise anropet om nødvendig.
- Trykk på **[🔵]** på høyre kant av skjermen for å aktivere funksjonen. Du kan deretter stille inn funksjonen **[HYPPIGE KONTAKTER]**.

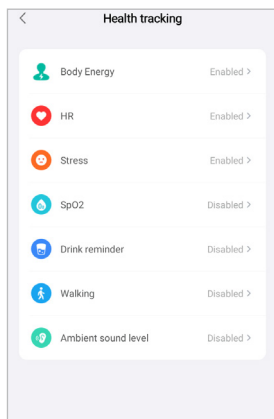
4.3.4 Vekkerklokke

- Trykk på **[VEKKERKLOKKE]** for å stille inn alarmtider eller påminnelser.
- For å legge til en ny påminnelse, trykk på **[+]** i midten av skjermen.
- Trykk på **[🔵]** på høyre kant av skjermen for å aktivere innstilte alarmklokker.
- Ved å trykke på den opprettede påminnelsen kan du redigere den. I undermenyen kan du stille inn påminnelstypen, de respektive ukedagene, tidspunktet for påminnelsen og andre detaljer.



4.3.5 Helseovervåking

- Trykk på [**HELSEOVERVÅKNING**] for å angi funksjoner som overvåker helsen din og minner deg på å trene og/eller drikke vann.



4.3.5.1 Kroppsenergi

- Trykk på [**KROPPSENERGI**] for å aktivere denne funksjonen i undermenyen ved å trykke på for å aktivere/deaktivere.

4.3.5.2 Pulsmåling

- Trykk på [**PULS**] for å gjøre flere innstillinger.
- Velg om varsler skal tillates, dempes eller slås av.
- Trykk på for å slå på kontinuerlig hjertefrekvensmåling. Målefrekvensen er basert på intelligent overvåking 24 timer i døgnet.

4.3.5.3 Stressmåling

- Trykk på [**STRESS**] for å gjøre flere innstillinger.
- Velg om varsler skal tillates, dempes eller slås av.
- Trykk på for å slå på automatisk spenningsmåling. Målefrekvensen er basert på intelligent overvåking 24 timer i døgnet.

4.3.5.4 Oksygenmåling i blodet


- Trykk på [**SPO2**] for å gjøre flere innstillinger.
- Velg om varsler skal tillates, dempes eller slås av.
- Trykk på for å slå på automatisk blodoksygenmåling. Målefrekvensen er basert på intelligent overvåking 24 timer i døgnet.

4.3.5.5 Drikkepåminnelse


- Trykk på [**DRIKKEPÅMINNELSE**] for å aktivere denne funksjonen i undermenyen ved å trykke på for å aktivere/deaktivere. Angi deretter ytterligere innstillinger for påminnelsesfunksjonen. Smartklokken din vil automatisk minne deg på å drikke noe med et bestemt intervall ved hjelp av vibrasjoner og varsler.




4.3.5.6 Bevegelsespåminnelse

- Trykk på **[GANGE]** for å få tilgang til denne funksjonen i undermenyen ved å trykke **[**] for å aktivere/deaktivere. Angi deretter ytterligere innstillinger for påminnelsesfunksjonen. Smartklokken din vil automatisk minne deg på å bevege deg med det angitte intervallet gjennom vibrasjon og varsling. Ytterligere informasjon finner du i teksten under i appen.

4.3.5.7 Omgivelseslydnivå

- Trykk på **[AMBIENT SOUND LEVEL]** for å aktivere denne funksjonen i undermenyen ved å trykke på **[**] for å aktivere/deaktivere. Ytterligere informasjon finner du i teksten under i appen.

4.3.5.8 Sporing av menstruasjonssyklusen

- Forutsetningen for å bruke funksjonen er at den er slått på i appen: **[ANDRE INNSTILLINGER] > [MENSTRUASJONSLYDSYKLUS]**
- Ved å aktivere denne funksjonen kan du angi ulike datoer relatert til menstruasjonssyklusen din og motta påminnelser om din neste menstruasjon eller din fertile fase.
- Bruk undermenyene til å angi lengden på menstruasjonen, lengden på menstruasjonssyklusen og datoen for siste menstruasjon.
- Trykk på **[**] for å gjøre flere innstillinger.



4.3.6 Arrangementspåminnelse

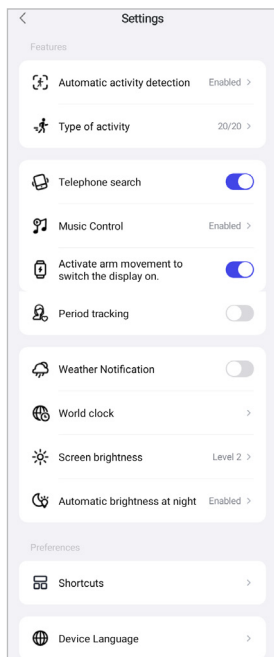
- Trykk på **[PÅMINNELSE OM HENDELSE]** og trykk på **[LEGG TIL]**-knappen for å legge til egendefinerte hendelser.
- Trykk på inndatafeltene for å skrive inn tekster. Still deretter inn dato, klokkeslett og antall repetisjoner.

The screenshot shows the 'Event reminder' app interface. At the top, there is a back arrow on the left and the text 'Event reminder' in the center, with 'Finish' on the right. Below this is a large text input field with the placeholder text 'Please enter reminder details' and a character count '0/75'. Underneath is a 'Notes' section with another text input field and a character count '0/150'. The bottom section contains four rows of settings, each with an icon on the left and a text field 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 Andre innstillinger


- Trykk på **[ANDRE INNSTILLINGER]** for å gjøre flere innstillinger og aktivere nyttige funksjoner.



4.3.7.1 Automatisk aktivitetsdeteksjon


- Trykk på **[AUTOMATIC WORKOUT DETECTION]** og aktiver/deaktiver funksjonen i undermenyen for spesifikke aktiviteter (gåing, løping, elliptisk, romaskin) ved å trykke på . Når du aktiverer denne funksjonen, vil smartklokken automatisk oppdage når du deltar i en aktivitet over en lengre periode og registrere den aktiviteten ved bekreftelse. Ytterligere informasjon finner du i teksten under i appen.

4.3.7.2 Type aktivitet



- Trykk på **[AKTIVITETSTYPE]** for å velge sportsmodusene som skal lagres på smartklokken. Du kan velge mellom 110 sportsmoduser og vise 20 i smartklokken. Du kan skjule aktiviteter og flytte rekkefølgen på aktiviteter. Etter neste synkronisering med smartklokken din, vil aktivitetene vises på skjermen i henhold til innstillingene dine.
- Aktivitetene som vises øverst på listen og er merket med symbolet  vises på smartklokken din. Aktivitetene som er inkludert i listen nedenfor og merket med symbolet  vises ikke for øyeblikket.
- Ved å trykke på ikonet  eller symbolet  kan du fjerne eller legge til en aktivitet.
- I tillegg kan du endre rekkefølgen på de lagrede aktivitetene ved å bruke symbolet  og flytt den respektive aktiviteten til den tilsvarende posisjonen.




4.3.7.3 Telefonsøk

- Under **[TELEFONSØK]**, trykk på  for å aktivere denne funksjonen. Ved å aktivere denne funksjonen kan du finne din feilplasserte smarttelefon via smartklokken.


4.3.7.4 Musikk kontroll

- Trykk på **[MUSIKK KONTROLL]** og aktiver/deaktiver funksjonen i undermenyen ved å trykke på . Ved å aktivere denne funksjonen kan du styre ulike musikk- eller strømmetjenester på smarttelefonen din via smartklokken. Du kan starte eller stoppe musikk og bytte spor frem og tilbake.
- Ved siden av **[MUSIKK TITTEL]**, trykk på  for å vise musikksporene på skjermen på smartklokken.


4.3.7.5 Aktivering av armbevegelse

- Ved **[LØFT HÅNDELETTET FOR Å SLÅ PÅ SKJERMEN]**, trykk på  for å aktivere denne funksjonen. Ved å aktivere denne funksjonen kan du slå på skjermen til smartklokken med en vri på håndleddet.

4.3.7.6 Menstruasjonsyklus

- Under **[MENSTRUASJONSSYKLUS]** trykker du på  for å aktivere denne funksjonen. Ved å aktivere denne funksjonen kan du spore menstruasjonsyklusen din på smartklokken.

4.3.7.7 Værmelding

- For **[VÆRVARSLER]**, trykk på  for å aktivere denne funksjonen. Ved å aktivere denne funksjonen kan du se værmeldingen for gjeldende dag og for de neste 6 dagene på smartklokken.

4.3.7.8 Verdensklokke






- Trykk på **[VERDENSKLOKKE]** for å se de eksisterende verdensklokkene (Berlin, London, New York, Tokyo) eller legg til flere verdensklokker. Du kan se verdensklokkene på smartklokken.

4.3.7.9 Skjermens lysstyrke

- Trykk på **[SKJERM LYSSTYRKE]** for å justere lysstyrken på smartklokkens skjerm i 5 nivåer.

4.3.7.10 Forbindelser

Du får tilgang til snarveiene via displayet på smartklokken din ved å sveipe til venstre eller høyre fra startskjermen.

- Trykk på **[SNARVEIER]** for å velge snarveiene som skal lagres på smartklokken. Du kan velge mellom ulike snarveier. Du kan skjule snarveier og flytte rekkefølgen på snarveiene. Som standard er de daglige visningene av aktivitetsdata samt hjerterefrekvens- og stressmålinger angitt. Etter neste synkronisering med smartklokken vil snarveiene vises på skjermen i henhold til innstillingene dine.
- Snarveiene som vises øverst på listen og har symbolet  vises på smartklokken din. Snarveiene som vises i listen nedenfor og med symbolet  vises ikke for øyeblikket.
- Ved å trykke på ikonet  eller symbolet  kan du fjerne eller legge til snarveier.
- I tillegg kan du endre rekkefølgen på de lagrede koblingene ved å bruke symbolet  og flytt den respektive snarveien til riktig posisjon.

4.3.7.11 Språkinnstilling smartklokke

- Trykk på **[ENHETSSPRÅK]** for å angi språket på smartklokken.
- Velg **[FØLG SYSTEM]** hvis du vil at språket på smartklokken skal være identisk med språket til appen eller smarttelefonen.
- Alternativt kan du velge mellom 8 språk og angi dem manuelt ved å trykke på det respektive språket.

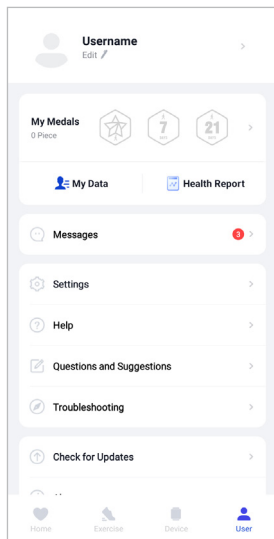
4.3.8 Bruksanvisning

- Trykk på **[USAGE NOTES]** for nyttige tips.



4.4 Brukerinnstillinger

- Trykk på **[BRUKER]** i den nederste menylinjen. Her kan du administrere brukerkontoen din og angi dine personlige data og mål. Du kan også få tilgang til ytterligere informasjon om appen, som vises i de følgende kapitlene.






4.4.1 Personlig informasjon

- Trykk på **[ADMINISTRERE]** under brukernavnet ditt for å redigere navn, kjønn, fødselsdato og høyde og vekt. Om ønskelig kan du også angi et profilbilde. Trykk på oppføringen du vil redigere.
- Trykk på **[JA]** for å bekrefte.

<



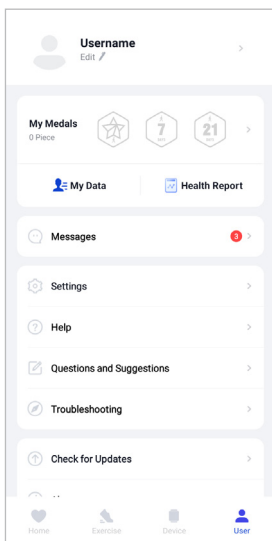
Username ✎

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



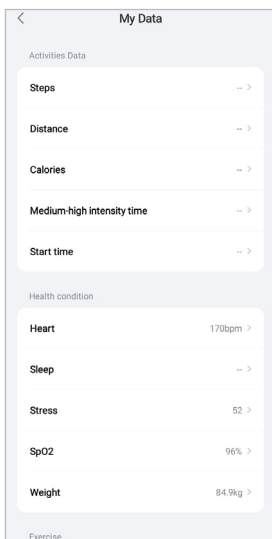
4.4.2 Mine medaljer

- Under **[MEDALJER]** kan du se dine personlige prestasjoner (medaljer). Trykk på en oppføring for å få mer informasjon.



4.4.3 Mine data

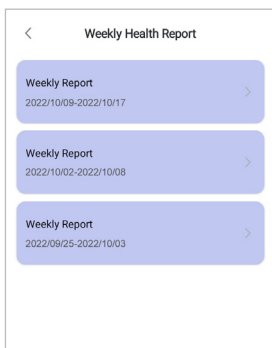
- Under **[MINE DATA]** kan du se registreringen av målingene dine. Trykk på en oppføring for mer informasjon.





4.4.4 Helserapport

- Under **[HELSE RAPPORT]** kan du se den ukentlige registreringen av aktivitetsdata og aktiviteter. Trykk på en tilsvarende ukentlig rapport for detaljert informasjon.



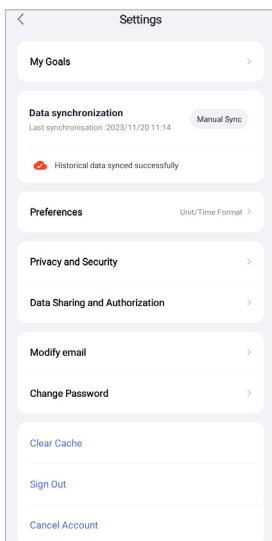
4.4.5 Nyheter

- Under **[MELDINGER]** får du en oversikt over appens nyheter, som for eksempel: B. nye funksjoner eller oppdateringer.



4.4.6 Innstillinger

- Under **[INNSTILLINGER]** kan du gjøre ulike innstillinger og få tilgang til informasjon. Du kan endre din registrerte e-postadresse og passordet til din brukerkonto. Du har også muligheten til å logge ut av brukerkontoen din eller avslutte brukerkontoen helt.
- Trykk på **[MITT MÅL]** for å sette personlige mål for oppnådde skritt og vekt.
- Trykk på **[MANUELL SYNKRONISERING]** for å manuelt starte synkroniseringen av data mellom smartklokken og appen.
- Trykk på **[FORHÅNDSINNSTILLINGER]** for å angi enhetene for avstand, høyde, vekt og temperatur. Du spesifiserer også hvilken ukedag som er den første dagen i uken som dataene dine er utarbeidet på.
- Trykk på **[PRIVATSFÆRE OG SIKKERHET]** for å angi hvilke appdata som skal synkroniseres til skyen. For å slette alle data, trykk på **[SLETT PERSONLIG DATA I SKYEN]**.
- Trykk på **[DATAOVERFØRING OG AUTORISASJON]** for å tillate at de registrerte dataene deles med andre apper (f.eks. Apple Health, Google Fit, Strava).
- Trykk på **[ENDRE E-POST]** for å endre brukerkontoens e-postadresse.
- Trykk på **[ENDRE PASSORD]** for å endre passordet til brukerkontoen din.
- Trykk på **[SLETTE CACHE]** for å slette de midlertidige dataene fra appen. Ingen registrerte data går tapt.
- Trykk på **[MELDE SEG PÅ]** for å logge av gjeldende brukerkonto.
- Trykk på **[KONTO KANSELLERES]** og bekreft følgende spørsmål for å slette brukerkontoen din. Alle innstillinger og registrerte data vil gå tapt.





4.4.7 Hjelp

- Trykk på [**HJELP**] for å få en oversikt over svar på vanlige spørsmål. Trykk på hvert spørsmål for mer informasjon.
- Hvis spørsmålet ditt ikke er besvart, sjekk informasjonen i feilsøkingsdelen (se kapittel **4.4.9 Feilsøking**) eller send en forespørsel til Hama produkt rådgivning (se kapittel **4.4.8 Spørsmål og forslag**).

4.4.8 Spørsmål og forslag

- Trykk på [**SPØRSMÅL OG INNSPILL**] for å sende en forespørsel eller tilbakemelding til Hama produkt rådgivning.
- Velg et emne og beskriv deretter søket ditt mer detaljert. Du kan også legge til bilder i forespørselen din og dele protokollen for forbindelsene mellom smartklokken og appen. Vennligst inkluder e-postadressen din ved hver forespørsel.
- Trykk på [**SEND**] nedenfor for å sende en forespørsel.

4.4.9 Feilsøking

- Trykk på [**FEILSØKING**] for å få et sammendrag av svar på vanlige spørsmål. Trykk på hvert spørsmål for mer informasjon.
- Hvis spørsmålet ditt ikke blir besvart, send en forespørsel til Hama produkt rådgivning (se kapittel **4.4.8 Spørsmål og forslag**).

4.4.10 Se etter oppdateringer

- Trykk på [**SJEKK FOR OPPDATERINGER**] for å se etter en nyere versjon av "Hama FIT move" -appen. Du blir automatisk omdirigert til Google Play (Android) eller App Store (iOS).

Legge merke til



Smarttelefonens standardinnstillinger skal automatisk varsle deg om appoppdateringer.

4.4.11 Over

- Trykk på [**VIA**] for å få informasjon om appen, for eksempel appversjonen som brukes, personvernreglene og brukeraftalen.
- Trykk på [**TREKKE SAMTYKKE TILBAKE**] hvis du vil trekke tilbake samtykket til personvernreglene og brukeraftalene. Vær oppmerksom på at appen ikke kan brukes uten disse samtykkene.



5. Ansvarsfraskrivelse

Hama GmbH & Co KG påtar seg intet ansvar eller garanti for skader som følge av feil installasjon, montering og feil bruk av produktet eller manglende overholdelse av bruksanvisningen og/eller sikkerhetsinstruksjonene.

6. Støttede språk


Følgende liste inneholder en oversikt over de støttede språkene til "Hama FIT move"-appen:


	Engelsk	Tysk	Fransk	Spansk	Italiensk	Svensk	Tsjekkisk	Pusse	Finsk	Ungarsk	Nederlandsk	Portugisisk	Russisk	Rumensk	Slovakisk	Bulgarsk	Gresk	Norsk	Dansk	Serbisk	
Hama FIT-trekk	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 / Tyskland

Service og støtte

 www.hama.com

 +49 9091 502-0

N

Bluetooth® -ordmerket og -logoer er registrerte varemerker som eies av Bluetooth SIG, Inc. og Enhver bruk av slike merker av Hama GmbH & Co KG er under lisens. Andre varemerker og handelsnavn er de av deres respektive eiere.

Alle oppførte merker er varemerker for de tilsvarende selskapene. Unntatt feil og mangler, og med forbehold om tekniske endringer. Våre generelle leverings- og betalingsbetingelser gjelder.