

***hama***

## APP-GUIDE

Hama FIT move



**D** Bedienungsanleitung





<b>1. Erklärung von Warnsymbolen und Hinweisen</b>	<b>4</b>
<b>2. Sicherheitshinweise</b>	<b>4</b>
<b>3. Einrichten Ihrer Smartwatch</b>	<b>5</b>
3.1 Herunterladen der App "Hama FIT move"	5
3.2 Kopplung von Smartwatch und Smartphone	6
<b>4. Nutzung der App "Hama FIT move"</b>	<b>8</b>
4.1 Übersicht "Hama FIT move"	9
4.1.1 Aktivitätsdaten	10
4.1.2 Schrittmessung	11
4.1.3 Aktivitätsaufzeichnungen	12
4.1.4 Schlafanalyse	13
4.1.5 Herzfrequenzmessung	14
4.1.6 Stressmessung	15
4.1.7 Blutsauerstoff (SpO2)	16
4.1.8 Umgebungsschallpegel	17
4.1.9 Gewicht	18
4.1.10 VO2max	19
4.1.11 Herzfrequenzvariabilität (HFV)	19
4.1.12 Körperenergie	19
4.1.13 Menstruationszyklus	20
4.2 Trainingsmodus	21
4.2.1 Aktivität starten (mit GPS)	22
4.2.2 Aktivität starten (ohne GPS)	24
4.3 Geräteeinstellungen	26
4.3.1 Startbildschirm	27
4.3.2 Benachrichtigungen	27
4.3.3 Anrufe	27
4.3.4 Wecker	28
4.3.5 Gesundheitsüberwachung	28
4.3.5.1 Körperenergie	28
4.3.5.2 Herzfrequenzmessung	28
4.3.5.3 Stressmessung	29
4.3.5.4 Blutsauerstoffmessung	29
4.3.5.5 Trinkerinnerung	29
4.3.5.6 Bewegungserinnerung	29
4.3.5.7 Umgebungsschallpegel	29
4.3.5.8 Tracking des Menstruationszyklus	29
4.3.6 Ereigniserinnerung	30
4.3.7 Sonstige Einstellungen	31
4.3.7.1 Automatische Aktivitätserkennung	31
4.3.7.2 Art der Aktivität	31
4.3.7.3 Telefonsuche	32
4.3.7.4 Musikkontrolle	32
4.3.7.5 Aktivierung Armbewegung	32
4.3.7.6 Menstruationszyklus	32
4.3.7.7 Wetterbenachrichtigung	32
4.3.7.8 Weltzeituhr	32
4.3.7.9 Bildschirmhelligkeit	32



---

4.3.7.10 Verknüpfungen .....	33
4.3.7.11 Spracheinstellung Smartwatch .....	33
4.3.8 Nutzungshinweise .....	33
4.4 Benutzereinstellungen .....	34
4.4.1 Persönliche Daten .....	35
4.4.2 Meine Medaillen .....	36
4.4.3 Meine Daten .....	36
4.4.4 Gesundheitsbericht .....	37
4.4.5 Nachrichten .....	37
4.4.6 Einstellungen .....	38
4.4.7 Hilfe .....	39
4.4.8 Fragen und Anregungen .....	39
4.4.9 Problembhebung .....	39
4.4.10 Auf Aktualisierungen prüfen .....	39
4.4.11 Über .....	39
<b>5. Haftungsausschluss .....</b>	<b>40</b>
<b>6. Unterstützte Sprachen .....</b>	<b>40</b>



Vielen Dank, dass Sie sich für ein Hama Produkt entschieden haben!  
Nehmen Sie sich Zeit und lesen Sie die folgenden Anweisungen und Hinweise zunächst durch.  
Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung anschließend an einem sicheren Ort auf, um bei Bedarf darin nachschlagen zu können.

Diese Bedienungsanleitung beschreibt die App „Hama FIT move“ durch die Sie den vollen Funktionsumfang Ihrer kompatiblen Hama Smartwatch nutzen können.  
Die drahtlose Verbindung über *Bluetooth*® zu Ihrem Smartphone ermöglicht es Ihnen, die Daten auf der App zu dokumentieren und so Ihren Erfolg stets mitzuverfolgen. Prüfen Sie hier, wann Sie Ihr persönliches Fitnessziel erreicht haben!

## 1. Erklärung von Warnsymbolen und Hinweisen

### Warnung



Wird verwendet, um Sicherheitshinweise zu kennzeichnen oder um Aufmerksamkeit auf besondere Gefahren und Risiken zu lenken.

### Hinweis



Wird verwendet, um zusätzliche Informationen oder wichtige Hinweise zu kennzeichnen.

## 2. Sicherheitshinweise

### Warnung



Nehmen Sie sich Zeit und lesen Sie die folgenden Anweisungen und Hinweise zunächst ganz durch.  
Informationen zum Gebrauch des Produktes entnehmen Sie in der zugehörigen Bedienungsanleitung.

- Das Produkt ist für den privaten, nicht gewerblichen Gebrauch vorgesehen.
- Verwenden Sie das Produkt ausschließlich für den dazu vorgesehenen Zweck.
- Nehmen Sie keine Veränderungen am Produkt vor. Dadurch verlieren Sie jegliche Gewährleistungsansprüche.
- Lassen Sie sich auf der Fahrt mit einem Kraftfahrzeug oder Sportgerät nicht durch Ihr Produkt ablenken und achten Sie auf die Verkehrslage und Ihre Umgebung.
- Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm starten.
- Achten Sie während des Trainings stets auf die Reaktionen Ihres Körpers und verständigen Sie in Notfällen einen Arzt.
- Ziehen Sie einen Arzt zu Rate, wenn Sie an bestehenden Erkrankungen leiden und das Produkt dennoch nutzen wollen.
- Dies ist ein Verbraucher- und kein Medizinprodukt. Es ist somit nicht für die Diagnose, Therapie, Heilung oder Prävention von Krankheiten gedacht.



## 3. Einrichten Ihrer Smartwatch

Um Zugriff auf den vollen Funktionsumfang Ihrer Smartwatch zu erhalten, installieren Sie die App „Hama FIT move“. Die folgenden Abschnitte enthalten Informationen zum Herunterladen und Einrichten der App.

### Hinweis



Informationen zum Gebrauch Ihrer Smartwatch entnehmen Sie der zugehörigen Bedienungsanleitung.

### 3.1 Herunterladen der App "Hama FIT move"

#### Hinweis



Es werden die folgenden Betriebssysteme unterstützt:

- iOS 9.0 oder höher
- Android 6.0 oder höher

Nach dem ersten Einschalten Ihrer Smartwatch werden Sie dazu aufgefordert, die dazugehörige App „Hama FIT move“ auf Ihrem Smartphone herunterzuladen. Ein entsprechender QR-Code wird auf dem Display Ihrer Smartwatch angezeigt.

- Scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone oder laden Sie die App aus dem Play Store (Android) oder dem App Store (iOS) herunter:



**Hama FIT move**

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

- Zur Installation der App, folgen Sie den Anweisungen Ihres Smartphones.



## 3.2 Kopplung von Smartwatch und Smartphone

### Hinweis

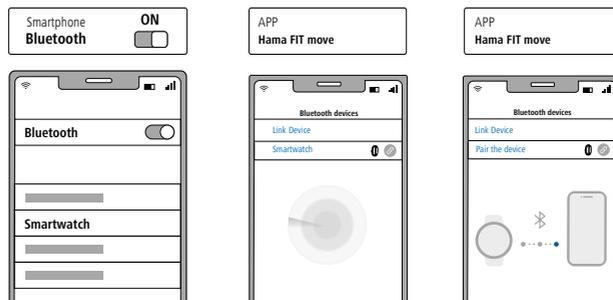


- Damit Ihre Smartwatch eingehende Anrufe, SMS, WhatsApp-Nachrichten und weitere Benachrichtigungen anzeigt, aktivieren Sie hierfür den Push-Modus für Benachrichtigungen in den Einstellungen Ihres Smartphones.
- Während der Einrichtung der App erfolgen Abfragen, ob die App auf Funktionen Ihres Endgerätes zugreifen darf. Erlauben Sie diese Abfragen für den vollen Funktionsumfang Ihrer Smartwatch.

- Starten Sie die App auf Ihrem Smartphone und stimmen Sie der Datenschutzvereinbarung zu. Beantworten Sie auftretende Fragen.

Für ein optimales Nutzungserlebnis sollten Sie ein Benutzerkonto erstellen. Durch die Erstellung eines Benutzerkontos können Sie Ihre persönlichen Daten abrufen, wenn Sie das Smartphone wechseln. Somit sind Ihre persönlichen Daten jederzeit verfügbar. Die Erstellung eines Benutzerkontos ist keine Voraussetzung zur Nutzung der App.

- Um ein Benutzerkonto anzulegen, tippen Sie auf **[ANMELDEN]** und wählen Sie **[JETZT REGISTRIEREN]** am unteren Bildschirmrand. Geben Sie eine E-Mail-Adresse sowie ein Passwort ein und tippen Sie auf **[NÄCHSTER SCHRITT]**.
- Geben Sie den Verifizierungscode ein, der an die von Ihnen angegebene E-Mail-Adresse geschickt wird. Prüfen Sie gegebenenfalls Ihren Spam-Ordner.
- Nach erfolgreicher Registrierung können Sie einen Benutzernamen und Ihre persönlichen Daten eingeben sowie ein Profilbild zuweisen. Tippen Sie auf **[NÄCHSTER SCHRITT]**, um die Einrichtung fortzusetzen.
- Anschließend startet die Suche nach Ihrer Smartwatch.
- Folgen Sie den Anweisungen der App auf Ihrem Smartphone, um Ihre Smartwatch zu verbinden. Ihr Smartphone wird eine Bluetooth-Verbindung zu Ihrer Smartwatch herstellen.



- Wählen Sie Ihre Smartwatch (z. B. „Smartwatch 7000“) aus und tippen Sie unten auf **[GERÄT VERBINDEN]**, um Ihre Smartwatch mit der App zu verbinden.
- Tippen Sie auf das Symbol  in der App auf Ihrem Smartphone, um die Verbindung zu bestätigen und schließen Sie die Einrichtung in der App ab.
- Sollte es zu einer Zeitüberschreitung kommen, wiederholen Sie den Vorgang.



- Nehmen Sie anschließend Ihre persönlichen Einstellungen vor. Diese können nachträglich in der App angepasst werden.
- Ihre Smartwatch ist mit der App verbunden und die Synchronisierung wird gestartet.

### Hinweis



- Bitte synchronisieren Sie Ihre Smartwatch vor der ersten Nutzung mit der App. Sollten Sie eine Aktivität aufzeichnen, bevor Ihre Smartwatch das erste Mal mit der App synchronisiert wurde, wird die Aktivität anschließend nicht in die App übertragen.
- Um eine Synchronisierung Ihrer Smartwatch mit der App manuell zu starten, ziehen Sie den Bildschirm auf der Startseite der App nach unten.
- Aufgrund des begrenzten Speicherplatzes Ihrer Smartwatch sollten Sie Ihre Smartwatch mindestens einmal pro Woche mit der App synchronisieren, um Datenverlust zu vermeiden.

### Hinweis



- Nach der ersten Synchronisierung mit der App übernimmt Ihre Smartwatch automatisch die Uhrzeit, das Datum und die Sprache Ihres Smartphones.
- Die Displaysprache Ihrer Smartwatch richtet sich nach Ihrer Auswahl in der App. Solange die Einrichtung nicht abgeschlossen ist, bleibt die Displaysprache Englisch. Wählen Sie die gewünschte Displaysprache in der App aus.
- Die App wird Sie darauf hinweisen, wenn eine Aktualisierung der Firmware für Ihre Smartwatch verfügbar ist. Führen Sie die Aktualisierung in der App durch, um eine einwandfreie Funktion Ihrer Smartwatch zu gewährleisten.



### 4. Nutzung der App "Hama FIT move"

In den nachfolgenden Kapiteln werden die einzelnen Menüpunkte (Karten) sowie die verschiedenen Einstellungsmöglichkeiten innerhalb der App näher erläutert.

#### Hinweis



- Die Beschreibungen und Darstellungen in dieser Bedienungsanleitung basieren auf der App Hama Fit Move in der Version 1.5.4 und der Smartwatch 8900 mit Firmware-Version 1.01.00.
- Beachten Sie, dass es bei Aktualisierung von App oder Smartwatch zu Abweichungen bei Bezeichnungen und Darstellungen kommen kann. Die grundlegende Nutzungsweise der App ist für alle kompatiblen Hama Smartwatches identisch.
- Der Funktionsumfang variiert mit dem verwendeten Smartwatch-Modell.
- Nicht alle Menüpunkte (Karten) werden standardmäßig auf dem Startbildschirm angezeigt. Blenden Sie bei Bedarf die gewünschte Menüpunkte (Karten) ein.

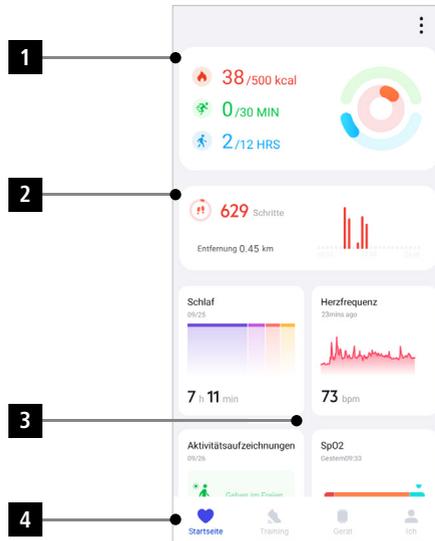


## 4.1 Übersicht "Hama FIT move"

Der Startbildschirm bildet den Einstieg in die App „Hama FIT move“.

Die folgende Übersicht erklärt die wichtigsten Bedienelemente und Anzeigen:

1. Anzeige der Aktivitätsdaten
2. Anzeige der Schritte
3. Anzeige weiterer Karten
4. Menüleiste



- Tippen Sie auf dem Startbildschirm ganz unten auf **[KARTE BEARBEITEN]**, um die Karten auszuwählen, die auf dem Startbildschirm angezeigt werden. Sie können aus verschiedenen Karten wählen. Sie können Karten ausblenden und die Reihenfolge der Karten verschieben.
- Die Karten, die in der aufgeführten Liste oben stehen und mit dem Symbol **[-]** gekennzeichnet sind, werden aktuell auf dem Startbildschirm angezeigt. Die Karten, die in der aufgeführten Liste unten stehen und mit dem Symbol **[+]** gekennzeichnet sind, werden nicht angezeigt.
- Durch Tippen auf das Symbol **[-]** oder das Symbol **[+]** können Sie eine Karte entfernen bzw. hinzufügen.
- Zusätzlich können Sie die Reihenfolge der abgespeicherten Karten ändern, indem Sie das Symbol **[≡]** gedrückt halten und die jeweiligen Karten an die entsprechende Position verschieben.



## 4.1.1 Aktivitätsdaten

- Tippen Sie im Startbildschirm oben auf die erste Grafik, um Ihre Aktivitätsdaten zu sehen.
- Hier sehen Sie eine Übersicht der folgenden Aktivitätsdaten:
  - die verbrannte Aktivitätskalorien
  - die Zeitdauer der Aktivitäten mit mittlerer bis höherer Intensität
  - die Stehzeit („Gehen“ = Stunden, in denen man mindesten 1 Minute lang gestanden und sich bewegt hat)
- Standardmäßig sehen Sie die Tagesansicht der Aktivitätsdaten. Wählen Sie in der oberen Menüleiste **Tag** | **Woche** | **Monat** | **Jahr** den angezeigten Zeitraum aus.
- Um weitere Informationen zu erhalten, wischen Sie auf dem Bildschirm Ihres Smartphones nach oben. Weiter unten sehen Sie detaillierte Angaben zu den Kategorien Aktivität, Trainieren und Gehen.

 **38/500 kcal**

 **0/30 MIN**

 **2/12 HRS**





## 4.1.2 Schrittmessung

- Tippen Sie im Startbildschirm oben auf die zweite Grafik, um Ihre aufgezeichneten Schritte zu sehen.
- Hier sehen Sie eine Übersicht der zurückgelegten Schritte für den aktuellen Tag.
- Standardmäßig sehen Sie die Tagesansicht der Schrittmessung.

 **629** Schritte  
Entfernung 0,45 km



Wählen Sie in der oberen Menüleiste **Tag** **Woche** **Monat** **Jahr** den angezeigten Zeitraum aus. Durch längeres Wischen nach links und rechts auf dem Diagramm können Sie zwischen den einzelnen Tagen (bzw. Wochen/Monaten/Jahren) vor- und zurückwechseln. Zusätzlich wird Ihr eingestelltes Schrittziel im Diagramm grafisch dargestellt.

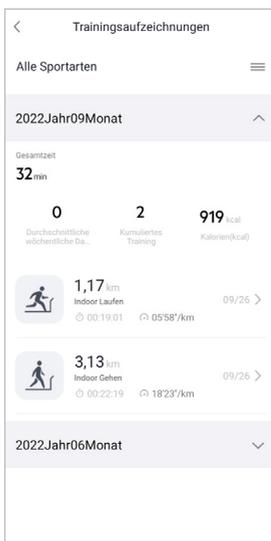
- Tippen Sie auf das Symbol , um weitere Einstellungen vorzunehmen (siehe Kapitel **4.4.3 Meine Daten**).





## 4.1.3 Aktivitätsaufzeichnungen

- Tippen Sie auf die Karte **[AKTIVITÄTSAUFZEICHNUNGEN]**, um eine Übersicht Ihrer Trainingsaktivitäten zu erhalten.
- Hier sehen Sie eine Übersicht der Aktivität sortiert nach Tagen. Angezeigt wird die Gesamtzeit, die durchschnittliche wöchentliche Dauer, das kumulierte Training und die verbrauchten Kalorien.
- Tippen Sie auf das Symbol **[∨]**, um den ausgewählten Monat auszuklappen und die jeweiligen Trainingsaktivitäten anzuzeigen. Tippen Sie auf das Symbol **[^]**, um den Tag einzuklappen.
- Um die Aktivitäten einer bestimmten Sportart anzeigen zu lassen, tippen Sie auf das Symbol **[☰]**.
- Um die Detailansicht einer aufgezeichneten Aktivität zu öffnen, tippen Sie auf die jeweilige Aktivität. Anschließend sehen Sie detaillierte Daten, die zur Aktivität aufgezeichnet wurden. Sie sehen bspw. den Streckenverlauf, der über GPS aufgezeichnet wurde, sowie die Dauer der Aktivität, die zurückgelegten Schritte und die zurückgelegte Strecke, die verbrauchten Kalorien oder Ihr Tempo. Zusätzlich erhalten Sie eine detaillierte Auswertung Ihrer Herzfrequenz.



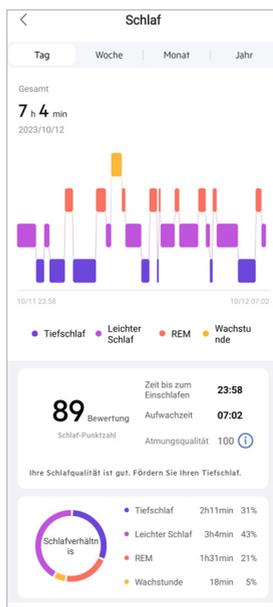


## 4.1.4 Schlafanalyse

- Tippen Sie auf die Karte **[SCHLAF]**, um eine Übersicht Ihrer Schlafanalyse zu erhalten.
- Hier sehen Sie eine Übersicht der gesamten Schlafzeit sowie der Verteilung Ihrer Schlafzeit in Tiefschlaf, leichter Schlaf, Wachphasen und REM-Phase. In der Bildschirmmitte sehen Sie zusätzlich die Start- und Endzeit des Schlafs.
- Standardmäßig sehen Sie die Tagesansicht der Schlafanalyse.

Wählen Sie in der oberen Menüleiste **Tag** | **Woche** | **Monat** | **Jahr** den angezeigten Zeitraum aus. Durch längeres Wischen nach links und rechts auf dem Diagramm können Sie zwischen den einzelnen Tagen (bzw. Wochen/Monaten/Jahren) vor- und zurückwechseln. Hier sehen Sie eine Übersicht Ihres Schlafverhaltens einer Woche, eines Monats oder eines Jahres. Am unteren Bildschirmrand sehen Sie folgende Daten, bezogen auf eine Woche, einen Monat oder ein Jahr:

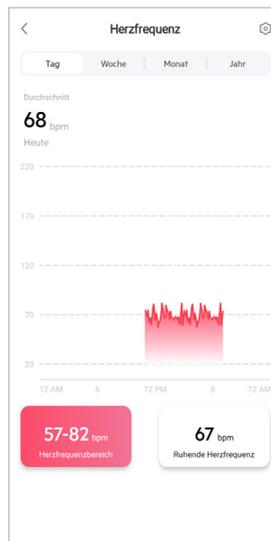
- Durchschnittliche Schlafdauer pro Tag
- Durchschnittliche Tiefschlafphase eines Tages
- Durchschnittlicher leichter Schlaf eines Tages
- Durchschnittlicher Beginn der Schlafphase
- Durchschnittliches Ende der Schlafphase
- Durchschnittliche REM-Phase
- Durchschnittliche Wachphase





## 4.1.5 Herzfrequenzmessung

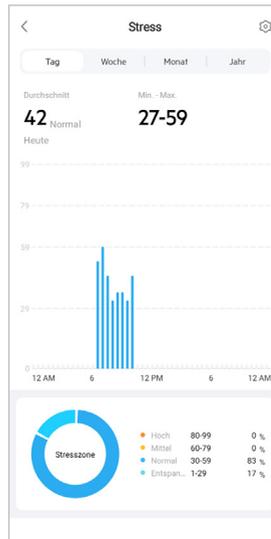
- Tippen Sie auf die Karte [HERZFREQUENZ], um eine Übersicht Ihrer Herzfrequenzmessung zu erhalten.
- Hier sehen Sie alle aufgezeichneten Werte der Herzfrequenzmessungen (automatisch und manuell) sowie eine Übersicht zu Ihrer durchschnittlichen Herzfrequenz, Ihrem Herzfrequenzbereich und Ihrer Ruhefrequenz für den jeweiligen Tag. Durch leichtes Wischen nach links und rechts auf dem Diagramm können Sie die einzelnen Werte mit der jeweiligen Uhrzeit abrufen.
- Standardmäßig sehen Sie die Tagesansicht der Herzfrequenzmessung. Wählen Sie in der oberen Menüleiste **Tag** | Woche | Monat | Jahr den angezeigten Zeitraum aus. Durch längeres Wischen nach links und rechts auf dem Diagramm können Sie zwischen den einzelnen Tagen (bzw. Wochen/Monaten/Jahren) vor- und zurückwechseln.
- Tippen Sie auf das Symbol , um weitere Einstellungen vorzunehmen.





## 4.1.6 Stressmessung

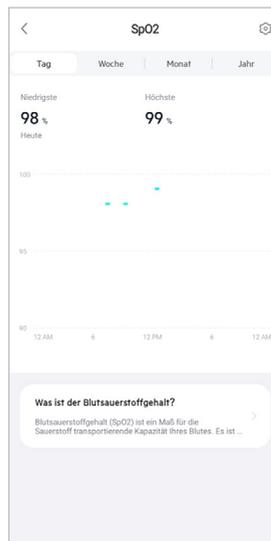
- Tippen Sie auf die Karte **[STRESS]**, um eine Übersicht Ihrer Stressmessung zu erhalten.
- Hier sehen Sie alle aufgezeichneten Werte der Stressmessungen (automatisch und manuell) sowie eine Übersicht Ihres durchschnittlichen Stresslevels, Ihrem Stressbereich und eine Grafik Ihrer Stresszone für den jeweiligen Tag. Durch leichtes Wischen nach links und rechts auf dem Diagramm können Sie die einzelnen Werte mit der jeweiligen Uhrzeit abrufen.
- Standardmäßig sehen Sie die Tagesansicht der Stressmessung. Wählen Sie in der oberen Menüleiste **Tag** | **Woche** | **Monat** | **Jahr** den angezeigten Zeitraum aus. Durch längeres Wischen nach links und rechts auf dem Diagramm können Sie zwischen den einzelnen Tagen (bzw. Wochen/Monaten/Jahren) vor- und zurückwechseln.
- Tippen Sie auf das Symbol , um weitere Einstellungen vorzunehmen.





## 4.1.7 Blutsauerstoff (SpO2)

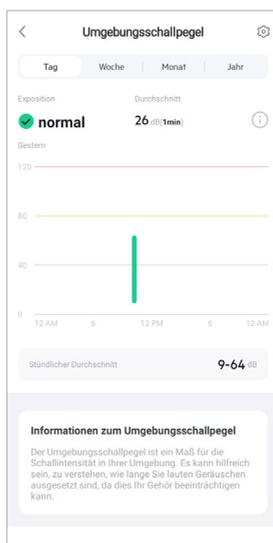
- Tippen Sie auf die Karte **[SP02]**, um eine Übersicht Ihrer Blutsauerstoffmessungen zu erhalten. Die Messung können Sie manuell über Ihre Smartwatch durchführen.
- Alternativ stellen Sie die automatische Blutsauerstoffmessungen ein:  
Tippen Sie auf das Symbol **[⚙️]**, um entsprechende Einstellungen vorzunehmen.
- Hier sehen Sie alle aufgezeichneten Werte der Blutsauerstoffmessungen sowie eine Übersicht Ihres niedrigsten und höchsten Wertes für den jeweiligen Tag. Durch leichtes Wischen nach links und rechts auf dem Diagramm können Sie die einzelnen Werte mit der jeweiligen Uhrzeit abrufen.
- Standardmäßig sehen Sie die Tagesansicht der Blutsauerstoffmessung.  
Wählen Sie in der oberen Menüleiste **Tag** | **Woche** | **Monat** | **Jahr** den angezeigten Zeitraum aus.  
Durch längeres Wischen nach links und rechts auf dem Diagramm können Sie zwischen den einzelnen Tagen (bzw. Wochen/Monaten/Jahren) vor- und zurückwechseln.





### 4.1.8 Umgebungsschallpegel

- Tippen Sie auf die Karte **[UMGEBUNGSSCHALLPEGEL]**, um eine Übersicht des gemessenen Umgebungsschallpegels zu erhalten. Die Messung können Sie manuell über Ihre Smartwatch durchführen.
- Hier sehen Sie alle aufgezeichneten Werte des Umgebungsschallpegels sowie eine Übersicht Ihres niedrigsten und höchsten Wertes für den jeweiligen Tag. Durch leichtes Wischen nach links und rechts auf dem Diagramm können Sie Aufzeichnungen für weitere Tage anzeigen.
- Standardmäßig sehen Sie die Tagesansicht des Umgebungsschallpegels. Wählen Sie in der oberen Menüleiste **Tag** | Woche | Monat | Jahr den angezeigten Zeitraum aus. Durch längeres Wischen nach links und rechts auf dem Diagramm können Sie zwischen den einzelnen Tagen (bzw. Wochen/Monaten/Jahren) vor- und zurückwechseln. Die Messwerte werden dann auch als Verlaufskurve angezeigt.





### 4.1.9 Gewicht

- Tippen Sie auf die Karte **[GEWICHT]**, um eine Übersicht Ihrer Gewichtsaufzeichnung zu erhalten.
- Hier sehen Sie Ihren Gewichtsverlauf, Ihren BMI und Ihren eingestellten Zielwert.
- Tippen Sie auf **[GEWICHT AUFZEICHNEN]**, um Ihr aktuelles Gewicht einzutragen.
- Tippen Sie auf **[ZIEL BEARBEITEN]**, um Ihr Gewichtsziel zu bearbeiten.
- Standardmäßig sehen Sie die Tagesansicht der Gewichtsaufzeichnung.

Wählen Sie in der oberen Menüleiste **Tag** | **Woche** | **Monat** | **Jahr** den angezeigten Zeitraum aus. Durch längeres Wischen nach links und rechts auf dem Diagramm können Sie zwischen den einzelnen Tagen (bzw. Wochen/Monaten/Jahren) vor- und zurückwechseln. Die Messwerte werden dann auch als Verlaufskurve angezeigt.





### 4.1.10 VO2max

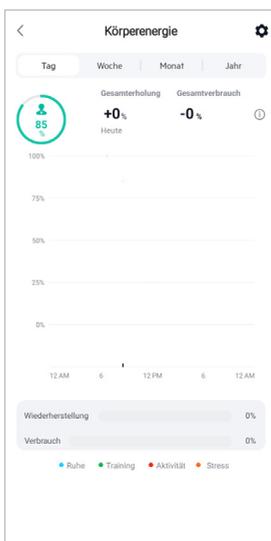
- Tippen Sie auf die Karte **[VO2MAX]**, um eine Übersicht Ihrer relativen VO2max (Sauerstoff pro Minute pro Kilogramm Körpergewicht) zu erhalten.
- Voraussetzung für die Erfassung der VO2max ist, dass Trainingseinheiten in den Sportmodi **Laufen im Freien**, **Trailrunning** oder **Orientierungslauf** absolviert werden. Dabei muss Ihre gemessene Trainingsherzfrequenz für mindestens 90 Sekunden durchgehend auf über 75 % Ihrer theoretischen maximalen Herzfrequenz ansteigen. Diese wird anhand Ihrer eingegebenen persönlichen Daten ermittelt.

### 4.1.11 Herzfrequenzvariabilität (HFV)

- Tippen Sie auf die Karte **[HERZFREQUENZVARIABILITÄT (HFV)]**, um eine Übersicht Ihrer Herzfrequenzvariabilität (HFV) zu erhalten.
- Voraussetzung für die Erfassung der Herzfrequenzvariabilität (HFV) ist, dass die Funktion kontinuierliche Herzfrequenzmessung in der App eingeschaltet ist:  
Tippen Sie auf das Symbol , um entsprechende Einstellungen vorzunehmen.

### 4.1.12 Körperenergie

- Tippen Sie auf die Karte **[KÖRPERENERGIE]**, um eine Übersicht Ihrer Körperenergie zu erhalten. Die Körperenergie wird aus einer Kombination aus Herzfrequenzvariabilität, Stress, Schlaf und durchgeführten Aktivitäten abgeleitet, um Ihre Energiereserven für den aktuellen Tag zu schätzen.
- Standardmäßig sehen Sie die Tagesansicht der Körperenergie. Wählen Sie in der oberen Menüleiste **Tag**, **Woche**, **Monat** oder **Jahr** den angezeigten Zeitraum aus. Durch längeres Wischen nach links und rechts auf dem Diagramm können Sie zwischen den einzelnen Tagen (bzw. Wochen/Monaten/Jahren) vor- und zurückwechseln.
- Voraussetzung für die Anzeige der Körperenergie auf Ihrer Smartwatch ist, dass die Funktion **automatische Erkennung der Körperenergie** in der App eingeschaltet ist:  
Tippen Sie auf das Symbol , um entsprechende Einstellungen vorzunehmen.





## 4.1.13 Menstruationszyklus

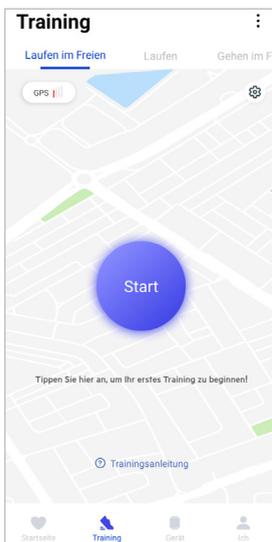
- Tippen Sie auf die Karte **[MENSTRUATIONSZYKLUS]**, um eine Übersicht Ihres Menstruationszyklus zu erhalten.
- Tippen Sie auf **[MENSTRUATIONSTAGE EINTRAGEN]**, um Ihre aktuelle Menstruation einzutragen.





## 4.2 Trainingsmodus

- Tippen Sie in der unteren Menüleiste auf **[TRAINING]**, um eine Aktivität über die App zu starten. Parallel wird die Aktivität auf Ihrer Smartwatch gestartet. Die Aktivität kann anschließend entweder über die App oder direkt an Ihrer Smartwatch gesteuert werden.
- Durch Wischen nach links und rechts können Sie zwischen den einzelnen Aktivitäten vor- und zurückwechseln.
- Standardmäßig sind die folgenden Aktivitäten in der App aktiviert:
  - Laufen im Freien
  - Laufen
  - Gehen im Freien
  - Gehen
  - Wandern
  - Radfahren im Freien
- Tippen Sie oben rechts auf **[☰]** und auf **[SPORTARTEN BEARBEITEN]**, um die Aktivitäten auszuwählen, die angezeigt werden. Insgesamt können Sie aus 6 Aktivitäten wählen. Sie können Aktivitäten ausblenden und die Reihenfolge der Aktivitäten verschieben.
- Die Aktivitäten, die in der aufgeführten Liste oben stehen und mit dem Symbol **[−]** gekennzeichnet sind, werden angezeigt. Die Aktivitäten, die in der aufgeführten Liste unten stehen und mit dem Symbol **[+]** gekennzeichnet sind, werden nicht angezeigt.
- Durch Tippen auf das Symbol **[−]** oder das Symbol **[+]** können Sie eine Aktivität entfernen bzw. hinzufügen.
- Zusätzlich können Sie die Reihenfolge der Aktivitäten verändern, indem Sie das Symbol **[≡]** gedrückt halten und die jeweiligen Aktivitäten an die entsprechende Position verschieben.
- Tippen Sie auf das Symbol **[⚙️]**, um die folgenden Einstellungen vorzunehmen:
  - Legen Sie ein Trainingsziel (Entfernungen, Kalorien, Schritte, Dauer) fest.
  - Aktivieren Sie einen Alarm bei Erreichen eines Ziels (1, 3, 5, 10 km).
  - Legen Sie eine Herzfrequenzzone fest und aktivieren Sie einen Alarm.



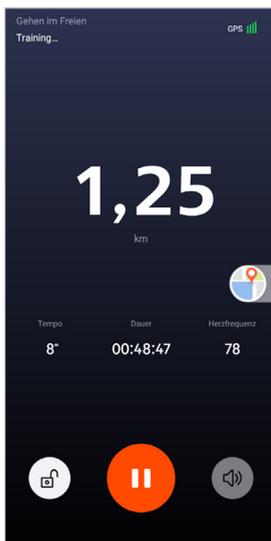


### 4.2.1 Aktivität starten (mit GPS)

- Die folgenden Aktivitäten werden mit GPS-Unterstützung aufgezeichnet:
  - Laufen im Freien
  - Gehen im Freien
  - Wandern
  - Radfahren im Freien
- Um die Aktivität zu starten, tippen Sie auf **[START]**. Die Aktivität startet am Smartphone und an Ihrer Smartwatch.
- Während der laufenden Aktivität sehen Sie die bisher zurückgelegten kumulierten Gesamtkilometer für die ausgewählte Aktivität, das aktuelle Tempo, die verstrichene Zeit sowie die aktuelle Herzfrequenz.

### Bedienung mit Smartphone

- Um während einer Aktivität die Karte mit Ihrer aktuellen Position und zurückgelegten Strecke anzuzeigen, tippen Sie auf das Symbol .
- Um während einer Aktivität die Übersicht der Aufzeichnung zu sperren, tippen Sie auf das Symbol .
- Um die Aktivität zu unterbrechen, tippen Sie auf das Symbol .
- Um die Aktivität zu beenden, tippen Sie auf das Symbol  und halten den Finger gedrückt, bis sich ein Kreis um das Symbol schließt und die Aktivität beendet wird.





- Nach Beendigung der Aktivität wird eine Übersicht der Aktivität angezeigt. In der Übersicht sehen Sie die bisher zurückgelegten kumulierten Gesamtkilometer, die verbrauchten Kalorien, die durchschnittliche Herzfrequenz und die Dauer der Aktivität. Darunter finden Sie weitere detaillierte Angaben zum Tempo und den Schritten. Wischen Sie mit dem Finger von unten nach oben, um Details zur Herzfrequenzmessung und dem Tempo zu sehen.
- Die Ergebnisse der Aktivität können Sie ausdrucken oder als Screenshot weiterleiten.





### 4.2.2 Aktivität starten (ohne GPS)

- Die folgenden Aktivitäten werden ohne GPS-Unterstützung aufgezeichnet:
  - Laufen
  - Gehen
- Um die Aktivität zu starten, tippen Sie auf **[START]**. Die Aktivität startet am Smartphone und an Ihrer Smartwatch.
- Während der laufenden Aktivität sehen Sie die bisher zurückgelegten kumulierten Gesamtkilometer für die ausgewählte Aktivität, das aktuelle Tempo, die verstrichene Zeit sowie die aktuelle Herzfrequenz.

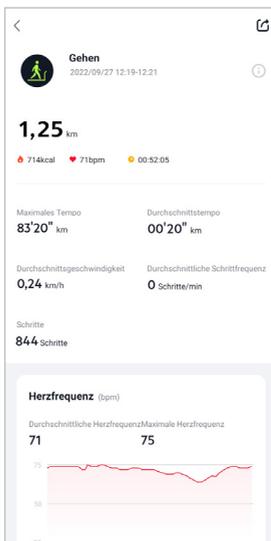
### Bedienung mit Smartphone

- Um während einer Aktivität die Übersicht der Aufzeichnung zu sperren, tippen Sie auf das Symbol [🔒].
- Um die Aktivität zu unterbrechen, tippen Sie auf das Symbol [⏸].
- Um die Aktivität zu beenden, tippen Sie auf das Symbol [🛑] und halten den Finger gedrückt, bis sich ein Kreis um das Symbol schließt und die Aktivität beendet wird.





- Nach Beendigung der Aktivität wird eine Übersicht der Aktivität angezeigt. In der Übersicht sehen Sie die bisher zurückgelegten kumulierten Gesamtkilometer, die verbrauchten Kalorien, die durchschnittliche Herzfrequenz und die Dauer der Aktivität. Darunter finden Sie weitere detaillierte Angaben zum Tempo und den Schritten. Wischen Sie mit dem Finger von unten nach oben, um Details zur Herzfrequenzmessung und dem Tempo zu sehen.
- Die Ergebnisse der Aktivität können Sie ausdrucken oder als Screenshot weiterleiten.





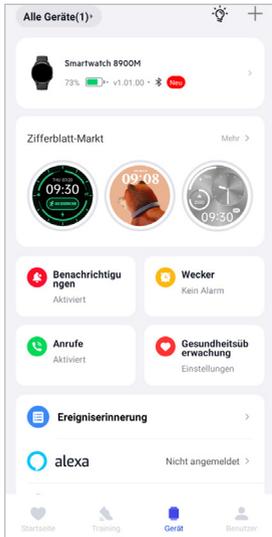
## 4.3 Geräteeinstellungen

- Tippen Sie in der unteren Menüleiste auf **[GERÄT]**, um verschiedene Funktionen Ihrer Smartwatch zu aktivieren, einzustellen sowie Ihre Smartwatch auf Ihre individuellen Bedürfnisse anzupassen.
- Unter diesem Menü sehen Sie am oberen Bildschirmrand zusätzlich eine Übersicht zu verschiedenen Daten Ihrer verbundenen Smartwatch.
- Tippen Sie auf **[+]**, um weitere Geräte mit Ihrem Smartphone zu koppeln.
- Tippen Sie auf Ihr Gerät, um Informationen zu Ihrer Smartwatch zu erhalten oder erweiterte Funktionen auszuführen.
- Tippen Sie auf **[GERÄTEAKTUALISIERUNGEN]**, um zu prüfen, ob die neueste Firmware-Version auf Ihrer Smartwatch installiert ist oder um eine neue Firmware-Version herunterzuladen und auf Ihrer Smartwatch zu installieren.
- Tippen Sie auf **[STARTEN SIE DAS GERÄT NEU]**, und bestätigen Sie die anschließende Frage, um Ihre Smartwatch neu zu starten. Vor dem Neustart werden Ihre Daten mit der App synchronisiert.
- Tippen Sie auf **[GERÄT AUF WERKSEINSTELLUNGEN ZURÜCKGESETZT]** und bestätigen Sie die anschließende Frage, um Ihre Smartwatch auf die Werkseinstellungen zurückzusetzen. Hierbei werden alle aufgezeichneten Benutzerdaten gelöscht.
- Tippen Sie auf **[GERÄT LÖSCHEN]**, um die Kopplung zwischen Ihrer Smartwatch und Ihrem Smartphone aufzuheben. Alle persönlichen Daten werden von Ihrer Smartwatch gelöscht.

### Hinweis



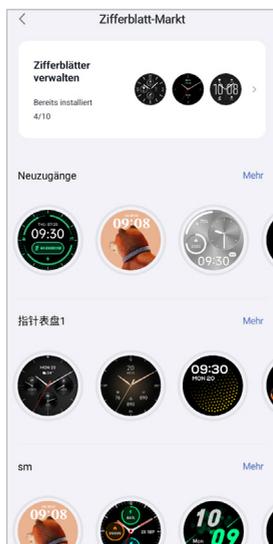
Um den Zeitpunkt der letzten Synchronisation zwischen Ihrer Smartwatch und der App anzuzeigen, tippen Sie oben auf Ihr angezeigtes Gerät und auf die Schaltfläche **[ÜBER]**.





### 4.3.1 Startbildschirm

- Tippen Sie auf **[ZIFFERNBLATT-MARKT]**, um zusätzliche Ziffernblätter für den Startbildschirm Ihrer Smartwatch zu installieren. Sie können zwischen verschiedenen Ziffernblättern wählen. Tippen Sie auf das jeweilige Ziffernblatt, das Sie einstellen möchten und bestätigen Sie die Auswahl mit **[INSTALLIEREN]**. Sollten Sie die maximale Anzahl an Ziffernblättern auf dem Gerät erreicht haben, werden Sie aufgefordert vorhandene Ziffernblätter zu löschen.



### 4.3.2 Benachrichtigungen

- Tippen Sie auf **[BENACHRICHTIGUNGEN]**, um die Benachrichtigungsfunktion für verschiedene Apps und Dienste zu aktivieren. Bei Aktivierung dieser Funktion erhalten Sie bei eingehenden Nachrichten auf Ihrem Smartphone eine Benachrichtigung auf Ihrer Smartwatch. Je nach App erhalten Sie entweder eine Benachrichtigung mit Anzeige der jeweiligen App und des Absenders oder Sie sehen zusätzlich eine Vorschau der jeweiligen Nachricht.
- Wählen Sie für jede App oder Gesundheitsfunktion aus, ob Benachrichtigungen zugelassen, stumm geschaltet oder ausgeschaltet sind.

### 4.3.3 Anrufe

- Tippen Sie auf **[ANRUF]**, um die Benachrichtigung für eingehende Anrufe zu aktivieren. Bei Aktivierung dieser Funktion erhalten Sie bei einem eingehenden Anruf eine Benachrichtigung auf Ihrer Smartwatch. Sie sehen, wer sie anrufen möchte, und können den Anruf bei Bedarf ablehnen.
- Tippen Sie auf  am rechten Bildschirmrand, um die Funktion zu aktivieren. Anschließend können Sie die Funktion **[HÄUFIGE KONTAKTE]** einstellen.

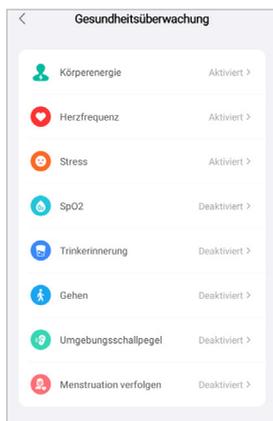


### 4.3.4 Wecker

- Tippen Sie auf **[WECKER]**, um Weckzeiten bzw. Erinnerungen einzustellen.
- Um eine neue Erinnerung hinzuzufügen, tippen Sie auf **[+]** in der Bildschirmmitte.
- Tippen Sie auf **[☐]** am rechten Bildschirmrand, um eingestellte Wecker zu aktivieren.
- Durch Tippen auf die erstellte Erinnerung können Sie diese bearbeiten. Im Untermenü können Sie den Erinnerungstyp, die jeweiligen Wochentage, die Uhrzeit für die Erinnerung und weitere Details einstellen.

### 4.3.5 Gesundheitsüberwachung

- Tippen Sie auf **[GESUNDHEITSÜBERWACHUNG]**, um Funktionen einzustellen, die Ihre Gesundheit überwachen und Sie erinnern, sich zu bewegen und/oder Wasser zu trinken.



#### 4.3.5.1 Körperenergie

- Tippen Sie auf **[KÖRPERENERGIE]**, um diese Funktion im Untermenü durch Tippen auf **[☐]** zu aktivieren/deaktivieren.

#### 4.3.5.2 Herzfrequenzmessung

- Tippen Sie auf **[HERZFREQUENZ]**, um weitere Einstellungen vorzunehmen.
- Wählen Sie aus, ob Benachrichtigungen zugelassen, stumm geschaltet oder ausgeschaltet sind.
- Tippen Sie auf **[☐]**, um die kontinuierliche Herzfrequenzmessung einzuschalten. Die Messhäufigkeit basiert auf einer intelligenten Überwachung 24 Stunden am Tag.



### 4.3.5.3 Stressmessung

- Tippen Sie auf **[STRESS]**, um weitere Einstellungen vorzunehmen.
- Wählen Sie aus, ob Benachrichtigungen zugelassen, stumm geschaltet oder ausgeschaltet sind.
- Tippen Sie auf , um die automatische Stressmessung einzuschalten. Die Messhäufigkeit basiert auf einer intelligenten Überwachung 24 Stunden am Tag.

### 4.3.5.4 Blutsauerstoffmessung

- Tippen Sie auf **[SPO2]**, um weitere Einstellungen vorzunehmen.
- Wählen Sie aus, ob Benachrichtigungen zugelassen, stumm geschaltet oder ausgeschaltet sind.
- Tippen Sie auf , um die automatische Blutsauerstoffmessung einzuschalten. Die Messhäufigkeit basiert auf einer intelligenten Überwachung 24 Stunden am Tag.

### 4.3.5.5 Trinkerinnerung

- Tippen Sie auf **[TRINKERINNERUNG]**, um diese Funktion im Untermenü durch Tippen auf  zu aktivieren/deaktivieren. Legen Sie anschließend weitere Einstellungen zur Erinnerungsfunktion fest. Sie werden im festgelegten Intervall automatisch von Ihrer Smartwatch durch Vibration und Benachrichtigung daran erinnert, etwas zu trinken.

### 4.3.5.6 Bewegungserinnerung

- Tippen Sie auf **[GEHEN]**, um diese Funktion im Untermenü durch Tippen auf  zu aktivieren/deaktivieren. Legen Sie anschließend weitere Einstellungen zur Erinnerungsfunktion fest. Sie werden im festgelegten Intervall automatisch von Ihrer Smartwatch durch Vibration und Benachrichtigung daran erinnert, sich zu bewegen. Weitere Informationen erhalten Sie im Text unterhalb in der App.

### 4.3.5.7 Umgebungsschallpegel

- Tippen Sie auf **[UMGEBUNGSSCHALLPEGEL]**, um diese Funktion im Untermenü durch Tippen auf  zu aktivieren/deaktivieren. Weitere Informationen erhalten Sie im Text unterhalb in der App.

### 4.3.5.8 Tracking des Menstruationszyklus

- Voraussetzung für die Nutzung der Funktion ist, dass sie in der App eingeschaltet ist: **[SONSTIGE EINSTELLUNGEN] > [MENSTRUATIONSZYKLUS]**
- Durch Aktivierung dieser Funktion können Sie verschiedene Daten in Bezug auf Ihren Menstruationszyklus einstellen und erhalten Erinnerungen zu Ihrer nächsten Menstruation oder Ihrer fruchtbaren Phase.
- Stellen Sie über die Untermenüs die Länge der Monatsblutung, die Länge des Menstruationszyklus sowie das Datum der letzten Monatsblutung ein.
- Tippen Sie auf das Symbol , um weitere Einstellungen vorzunehmen.



## 4.3.6 Ereigniserinnerung

- Tippen Sie auf **[EREIGNISERINNERUNG]** und tippen Sie auf die Schaltfläche **[HINZUFÜGEN]**, um individuelle Ereignisse hinzuzufügen.
- Tippen Sie in die Eingabefelder, um Texte einzugeben. Legen Sie anschließend Datum, Uhrzeit und die Anzahl an Wiederholungen fest.

← Ereigniserinnerung Fertigstellen

Bitte geben Sie Details zur Erinnerung ein

0/75

Hinweise

0/150

Datum 2023/9/28

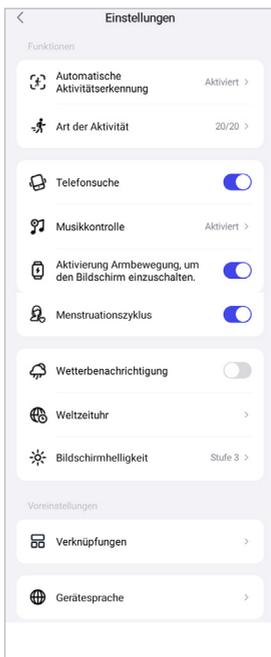
Zeit 10:30

Wiederholen einmal



## 4.3.7 Sonstige Einstellungen

- Tippen Sie auf **[SONSTIGE EINSTELLUNGEN]**, um weitere Einstellungen vorzunehmen und nützliche Funktionen zu aktivieren.



### 4.3.7.1 Automatische Aktivitätserkennung

- Tippen Sie auf **[AUTOMATISCHE TRAININGSERKENNUNG]** und aktivieren/deaktivieren Sie die Funktion im Untermenü für bestimmte Aktivitäten (Gehen, Laufen, Crosstrainer, Rudergerät) durch Tippen auf **[☑]**. Bei Aktivierung dieser Funktion erkennt Ihre Smartwatch automatisch, wenn Sie über einen längeren Zeitraum eine Aktivität ausüben und zeichnet diese Aktivität nach Bestätigung auf. Weitere Informationen erhalten Sie im Text unterhalb in der App.

### 4.3.7.2 Art der Aktivität

- Tippen Sie auf **[ART DER AKTIVITÄT]**, um die Sportmodi auszuwählen, die auf Ihrer Smartwatch hinterlegt werden. Sie können aus 110 Sportmodi wählen und 20 in Ihrer Smartwatch anzeigen. Sie können Aktivitäten ausblenden und die Reihenfolge der Aktivitäten verschieben. Nach der nächsten Synchronisierung mit Ihrer Smartwatch werden die Aktivitäten entsprechend Ihrer Einstellungen im Display angezeigt.
- Die Aktivitäten, die in der aufgeführten Liste oben stehen und mit dem Symbol **[−]** gekennzeichnet sind, werden aktuell auf Ihrer Smartwatch angezeigt. Die Aktivitäten, die in der aufgeführten Liste unten stehen und mit dem Symbol **[+]** gekennzeichnet sind, werden aktuell nicht angezeigt.
- Durch Tippen auf das Symbol **[−]** oder das Symbol **[+]** können Sie eine Aktivität entfernen bzw. hinzufügen.
- Zusätzlich können Sie die Reihenfolge der abgespeicherten Aktivitäten verändern, indem Sie das Symbol **[≡]** gedrückt halten und die jeweilige Aktivität an die entsprechende Position verschieben.



### 4.3.7.3 Telefonsuche

- Tippen Sie bei **[TELEFONSUCHE]** auf , um diese Funktion zu aktivieren. Durch Aktivierung dieser Funktion können Sie Ihr verlegtes Smartphone über Ihre Smartwatch wiederfinden (siehe Kapitel **7.6.15 Telefon**).

### 4.3.7.4 Musikkontrolle

- Tippen Sie auf **[MUSIKKONTROLLE]** und aktivieren/deaktivieren Sie die Funktion im Untermenü durch Tippen auf . Bei Aktivierung dieser Funktion können Sie verschiedene Musik- bzw. Streamingdienste auf Ihrem Smartphone über Ihre Smartwatch steuern. Sie können Musik starten oder stoppen sowie Titel vor- und zurückschalten.
- Tippen Sie neben **[MUSIKTITEL]** auf , um die Musiktitel im Display Ihrer Smartwatch anzuzeigen.

### 4.3.7.5 Aktivierung Armbewegung

- Tippen Sie bei **[HEBEN SIE IHR HANDGELENK AN, UM DEN BILDSCHIRM EINZUSCHALTEN]** auf , um diese Funktion zu aktivieren. Durch Aktivierung dieser Funktion können Sie das Display Ihrer Smartwatch durch eine Drehung Ihres Handgelenks einschalten.

### 4.3.7.6 Menstruationszyklus

- Tippen Sie bei **[MENSTRUATIONSZYKLUS]** auf , um diese Funktion zu aktivieren. Durch Aktivierung dieser Funktion können Sie auf Ihrer Smartwatch Ihren Menstruationszyklus verfolgen.

### 4.3.7.7 Wetterbenachrichtigung

- Tippen Sie bei **[WETTERBENACHRICHTIGUNG]** auf , um diese Funktion zu aktivieren. Durch Aktivierung dieser Funktion können Sie auf Ihrer Smartwatch die Wettervorhersagen für den jeweiligen Tag sowie für die nächsten 6 Tage sehen.

### 4.3.7.8 Weltzeituhr

- Tippen Sie auf **[WELTZEITUHR]**, um die vorhandenen Weltzeituhren (Berlin, London, New York, Tokio) einzusehen oder weitere Weltzeituhren hinzuzufügen. Die Weltzeituhren können Sie auf Ihrer Smartwatch einsehen.

### 4.3.7.9 Bildschirmhelligkeit

- Tippen Sie auf **[BILDSCHIRMHELLIGKEIT]**, um die Helligkeit des Displays Ihrer Smartwatch in 5 Stufen einzustellen.



### 4.3.7.10 Verknüpfungen

Die Verknüpfungen erreichen Sie über das Display Ihrer Smartwatch durch Wischen nach links oder rechts vom Startbildschirm aus.

- Tippen Sie auf **[VERKNÜPFUNGEN]**, um die Verknüpfungen auszuwählen, die auf Ihrer Smartwatch hinterlegt werden. Sie können aus verschiedenen Verknüpfungen wählen. Sie können Verknüpfungen ausblenden und die Reihenfolge der Verknüpfungen verschieben. Standardmäßig sind die Tagesansichten der Aktivitätsdaten sowie der Messung von Herzfrequenz und Stress eingestellt. Nach der nächsten Synchronisierung mit Ihrer Smartwatch werden die Verknüpfungen entsprechend Ihrer Einstellungen im Display angezeigt.
- Die Verknüpfungen, die in der aufgeführten Liste oben stehen und mit dem Symbol **[−]** gekennzeichnet sind, werden aktuell auf Ihrer Smartwatch angezeigt. Die Verknüpfungen, die in der aufgeführten Liste unten stehen und mit dem Symbol **[+]** gekennzeichnet sind, werden aktuell nicht angezeigt.
- Durch Tippen auf das Symbol **[−]** oder das Symbol **[+]** können Sie Verknüpfungen entfernen bzw. hinzufügen.
- Zusätzlich können Sie die Reihenfolge der abgespeicherten Verknüpfungen verändern, indem Sie das Symbol **[≡]** gedrückt halten und die jeweilige Verknüpfung an die entsprechende Position verschieben.

### 4.3.7.11 Spracheinstellung Smartwatch

- Tippen Sie auf **[GERÄTESPRACHE]**, um die Sprache auf Ihrer Smartwatch einzustellen.
- Wählen Sie **[SYSTEM FOLGEN]**, wenn die Sprache auf Ihrer Smartwatch identisch mit der Sprache der App bzw. des Smartphones sein soll.
- Alternativ können Sie zwischen 8 Sprachen wählen und diese manuell einstellen, indem Sie auf die jeweilige Sprache tippen.

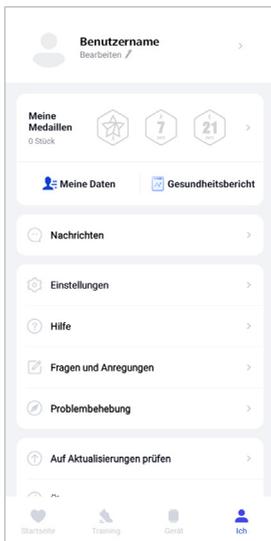
### 4.3.8 Nutzungshinweise

- Tippen Sie auf **[NUTZUNGSHINWEISE]**, um nützliche Tipps zu erhalten.



## 4.4 Benutzereinstellungen

- Tippen Sie in der unteren Menüleiste auf **[BENUTZER]**. Hier können Sie Ihr Benutzerkonto verwalten, sowie Ihre persönlichen Daten und Ziele festlegen. Zusätzlich können Sie weitere Informationen zur App, die in den nachfolgenden Kapiteln aufgezeigt werden, abrufen.





### 4.4.1 Persönliche Daten

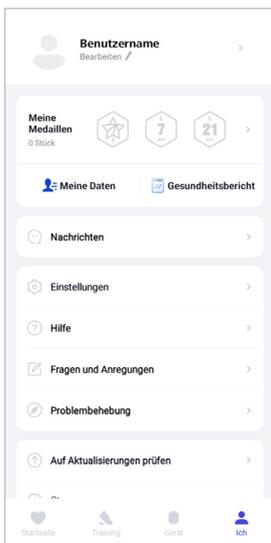
- Tippen Sie auf **[BEARBEITEN]**, unterhalb Ihres Benutzernamens, um Ihren Namen, Ihr Geschlecht, Ihr Geburtsdatum sowie Ihre Größe und Ihr Gewicht zu bearbeiten. Wenn gewünscht, können Sie zusätzlich ein Profilbild einstellen. Tippen Sie auf den Eintrag, den Sie bearbeiten möchten.
- Zur Bestätigung tippen Sie auf **[JA]**.

Benutzername /	
Geschlecht	Männlich
Geburtstag	1984/03
Größe	178cm
Gewicht	90,1kg
E-Mail	dominik.franke@format-docu.de
Region	Deutschland



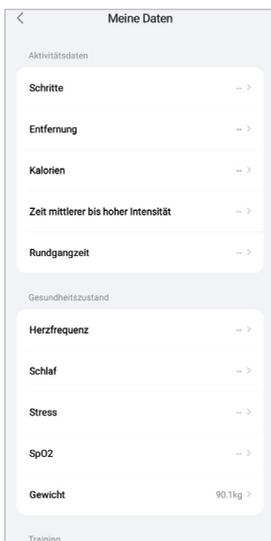
## 4.4.2 Meine Medaillen

- Unter **[MEDAILLEN]** sehen Sie Ihre persönlichen Erfolge (Medaillen). Tippen Sie auf einen Eintrag, um mehr Informationen zu erhalten.



## 4.4.3 Meine Daten

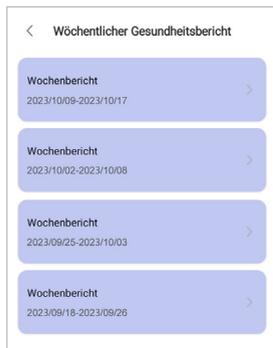
- Unter **[MEINE DATEN]** sehen Sie die Aufzeichnung Ihrer Messungen. Tippen Sie auf einen Eintrag, um weitere Informationen zu erhalten.





### 4.4.4 Gesundheitsbericht

- Unter **[GESUNDHEITSBERICHT]** sehen Sie die wöchentliche Aufzeichnung Ihrer Aktivitätsdaten und Aktivitäten. Tippen Sie auf einen entsprechenden Wochenbericht, um detaillierte Informationen zu erhalten.



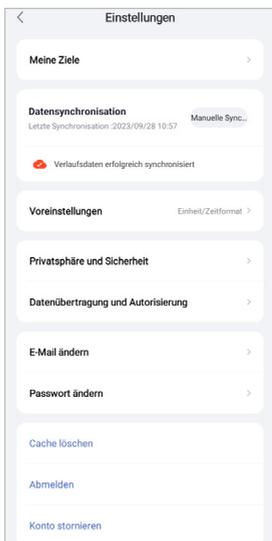
### 4.4.5 Nachrichten

- Unter **[NACHRICHTEN]** erhalten Sie eine Übersicht über Neuigkeiten der App, wie z. B. neue Funktionen oder Aktualisierungen.



### 4.4.6 Einstellungen

- Unter **[EINSTELLUNGEN]** können Sie verschiedene Einstellungen vornehmen und Informationen abrufen. Sie können Ihre hinterlegte E-Mail-Adresse sowie das Passwort Ihres Benutzerkontos ändern. Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, sich von Ihrem Benutzerkonto abzumelden oder das Benutzerkonto komplett zu stornieren.
- Tippen Sie auf **[MEINE ZIELE]**, um persönliche Ziele für erreichte Schritte und das Gewicht festzulegen.
- Tippen Sie auf **[MANUELLE SYNCHRONISATION]**, um die Synchronisation der Daten zwischen Ihrer Smartwatch und der App manuell anzustoßen.
- Tippen Sie auf **[VOREINSTELLUNGEN]**, um die Einheiten für die Entfernung, die Größe, das Gewicht und die Temperatur festzulegen. Zusätzlich legen Sie fest, welcher Wochentag der erste Tag der Woche ist, an dem Ihre Daten aufbereitet werden.
- Tippen Sie auf **[PRIVATSPHÄRE UND SICHERHEIT]**, um einzustellen, welche Daten der App mit der Cloud synchronisiert werden. Um alle Daten zu löschen, tippen Sie auf **[PERSÖNLICHE DATEN IN DER CLOUD LÖSCHEN]**.
- Tippen Sie auf **[DATENÜBERTRAGUNG UND AUTORISIERUNG]**, um zu erlauben, dass die aufgezeichneten Daten mit anderen Apps (z. B. Apple Health, Google Fit, Strava) geteilt werden.
- Tippen Sie auf **[E-MAIL ÄNDERN]**, um die E-Mail-Adresse Ihres Benutzerkontos zu ändern.
- Tippen Sie auf **[PASSWORT ÄNDERN]**, um das Passwort Ihres Benutzerkontos zu ändern.
- Tippen Sie auf **[CACHE LÖSCHEN]**, um die temporären Daten aus der App zu löschen. Dabei gehen keine aufgezeichneten Daten verloren.
- Tippen Sie auf **[ABMELDEN]**, um das aktuelle Benutzerkonto abzumelden.
- Tippen Sie auf **[KONTO STORNIEREN]** und bestätigen Sie die nachfolgende Abfrage, um Ihr Benutzerkonto zu löschen. Dabei gehen sämtliche Einstellungen und aufgezeichneten Daten verloren.





### 4.4.7 Hilfe

- Tippen Sie auf **[HILFE]**, um eine Übersicht von Antworten zu häufig gestellten Fragen zu erhalten. Tippen Sie auf die jeweilige Frage, um weitere Informationen zu erhalten.
- Sollte Ihre Frage nicht beantwortet werden, prüfen Sie die Informationen im Bereich Problembehebung (siehe Kapitel **4.4.9 Problembehebung**) oder senden Sie eine Anfrage an die Hama Produktberatung (siehe Kapitel **4.4.8 Fragen und Anregungen**).

### 4.4.8 Fragen und Anregungen

- Tippen Sie auf **[FRAGEN UND ANREGUNGEN]**, um eine Anfrage bzw. eine Rückmeldung an die Hama Produktberatung zu senden.
- Wählen Sie ein Themengebiet aus, um anschließend Ihre Anfrage näher zu beschreiben. Zusätzlich können Sie Ihre Anfrage durch Bilder ergänzen sowie das Protokoll der Verbindungen zwischen Smartwatch und App freigeben. Geben Sie bei jeder Anfrage Ihre E-Mail-Adresse an.
- Tippen Sie unten auf **[ABSENDEN]**, um eine Anfrage zu versenden.

### 4.4.9 Problembehebung

- Tippen Sie auf **[PROBLEMBEHEBUNG]**, um eine Übersicht von Antworten zu häufig gestellten Fragen zu erhalten. Tippen Sie auf die jeweilige Frage, um weitere Informationen zu erhalten.
- Sollte Ihre Frage nicht beantwortet werden, senden Sie eine Anfrage an die Hama Produktberatung (siehe Kapitel **4.4.8 Fragen und Anregungen**).

### 4.4.10 Auf Aktualisierungen prüfen

- Tippen Sie auf **[AUF AKTUALISIERUNGEN PRÜFEN]**, um nach einer neueren Version der App „Hama FIT move“ zu suchen. Sie werden automatisch zu Google Play (Android) oder in den App Store (iOS) weitergeleitet.

#### Hinweis



In den Standardeinstellungen Ihres Smartphones sollten Sie automatisch über Aktualisierungen der App informiert werden.

### 4.4.11 Über

- Tippen Sie auf **[ÜBER]**, um Informationen über die App wie die verwendete App-Version, die Datenschutzerklärung und die Nutzungsvereinbarung zu erhalten.
- Tippen Sie auf **[ZUSTIMMUNG ZURÜCKZIEHEN]**, falls Sie die Zustimmung zur Datenschutzerklärung und zu den Nutzungsvereinbarungen zurückziehen wollen. Beachten Sie, dass die Nutzung der App ohne diese Zustimmungen nicht möglich ist.



## 5. Haftungsausschluss

Die Hama GmbH & Co KG übernimmt keine Haftung oder Gewährleistung für Schäden, die aus unsachgemäßer Installation, Montage und unsachgemäßem Gebrauch des Produktes oder einer Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung und/oder der Sicherheitshinweise resultieren.

## 6. Unterstützte Sprachen

Die folgende Liste enthält eine Übersicht der unterstützten Sprachen der App „Hama FIT move“:

	Englisch	Deutsch	Französisch	Spanisch	Schwedisch	Tschechisch	Polnisch	Finnisch	Ungarisch	Niederländisch	Portugiesisch	Russisch	Rumänisch	Slowakisch	Bulgarisch	Griechisch	Norwegisch	Dänisch	Serbisch
Hama FIT move	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×



# ***hama***

**Hama GmbH & Co KG**  
86652 Monheim / Germany

## **Service & Support**

 [www.hama.com](http://www.hama.com)

 +49 9091 502-0

**D**

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.