

FITNESS-TRACKER

Fit Track 3910



D Bedienungsanleitung





| | |
|--|-----------|
| 1. Erklärung von Warnsymbolen und Hinweisen | 5 |
| 2. Packungsinhalt | 5 |
| 3. Sicherheitshinweise | 6 |
| 4. Bedienungselemente | 8 |
| 5. Erste Schritte | 9 |
| 5.1 Aufladen | 9 |
| 5.2 Anlegen und Einschalten | 9 |
| 5.3 Ausschalten | 9 |
| 6. Einrichten Ihres Fitness-Trackers | 10 |
| 6.1 Herunterladen der App "Hama FIT Move" | 10 |
| 6.2 Kopplung von Fitness-Tracker und Smartphone | 11 |
| 7. Bedienung Ihres Fitness-Trackers | 13 |
| 7.1 Startbildschirm | 15 |
| 7.2 Kurzmeneü | 15 |
| 7.2.1 Gesundheitsdaten | 15 |
| 7.2.2 Wetter | 15 |
| 7.2.3 Schnelleinstellungen | 15 |
| 7.2.3.1 Displayhelligkeit | 15 |
| 7.2.3.2 Aktivierung Display | 15 |
| 7.2.3.3 Nicht-Stören-Modus | 15 |
| 7.3 Tagesübersicht | 16 |
| 7.4 Aktivität | 16 |
| 7.4.1 Laufen im Freien (GPS) | 16 |
| 7.4.2 Laufen | 17 |
| 7.4.3 Gehen im Freien (GPS) | 17 |
| 7.4.4 Gehen | 17 |
| 7.4.5 Wandern (GPS) | 18 |
| 7.4.6 Radfahren im Freien (GPS) | 18 |
| 7.4.7 Yoga | 18 |
| 7.4.8 Spinning | 19 |
| 7.4.9 Fitness | 19 |
| 7.4.10 Schwimmen im Becken | 19 |
| 7.4.11 Schwimmen im Freien | 19 |
| 7.4.12 Rudergerät | 20 |
| 7.4.13 Crosstrainer | 20 |
| 7.4.14 Fußball | 20 |
| 7.5 Herzfrequenz | 21 |
| 7.6 Stress | 21 |
| 7.7 Blutsauerstoff | 21 |
| 7.8 Schlaf | 21 |
| 7.9 Entspannung | 21 |
| 7.10 Timer | 21 |
| 7.11 Musik | 21 |
| 7.12 Taschenlampe | 21 |
| 7.13 Einstellungen | 22 |



| | |
|---|-----------|
| 7.14 Benachrichtigungen | 22 |
| 8. Nutzung der App "Hama FIT Move" | 23 |
| 8.1 Übersicht "Hama FIT Move" | 23 |
| 8.1.1 Gesundheitsdaten | 24 |
| 8.1.2 Schrittmessung | 25 |
| 8.1.3 Training | 26 |
| 8.1.4 Schlafanalyse | 27 |
| 8.1.5 Herzfrequenzmessung | 28 |
| 8.1.6 Stressmessung | 29 |
| 8.1.7 Blutsauerstoff | 30 |
| 8.1.8 Gewichtsaufzeichnung | 31 |
| 8.1.9 Menstruationszyklus | 32 |
| 8.2 Aktivitätsmodus | 33 |
| 8.2.1 Aktivität starten (mit GPS) | 34 |
| 8.2.2 Aktivität starten (ohne GPS) | 36 |
| 8.3 Geräteeinstellungen | 38 |
| 8.3.1 Startbildschirm | 39 |
| 8.3.2 Benachrichtigungen | 39 |
| 8.3.3 Eingehende Anrufe | 39 |
| 8.3.4 Wecker | 40 |
| 8.3.5 Gesundheitsüberwachung | 40 |
| 8.3.5.1 Kontinuierliche Herzfrequenzmessung | 40 |
| 8.3.5.2 Kontinuierliche Stressmessung | 41 |
| 8.3.5.3 Erinnerung Trinken | 41 |
| 8.3.5.4 Gehen/Rundgangerinnerung | 41 |
| 8.3.5.5 Tracking des Menstruationszyklus | 41 |
| 8.3.6 Sonstige Einstellungen | 42 |
| 8.3.6.1 Nicht stören-Modus | 42 |
| 8.3.6.2 Automatische Aktivitätserkennung | 42 |
| 8.3.6.3 Art des Trainings | 43 |
| 8.3.6.4 Telefonsuche | 43 |
| 8.3.6.5 Musikkontrolle | 43 |
| 8.3.6.6 Aktivierung Armbewegung | 43 |
| 8.3.6.7 Wetterbenachrichtigung | 43 |
| 8.3.6.8 Automatische Helligkeit bei Nacht | 43 |
| 8.3.6.9 Spracheinstellung | 43 |
| 8.4 Benutzereinstellungen | 44 |
| 8.4.1 Persönliche Daten | 45 |
| 8.4.2 Meine Medaillen | 46 |
| 8.4.3 Meine Daten | 46 |
| 8.4.4 Gesundheitsbericht | 47 |
| 8.4.5 Nachrichten | 47 |
| 8.4.6 Einstellungen | 48 |
| 8.4.7 Hilfe | 49 |
| 8.4.8 Fragen und Anregungen | 49 |
| 8.4.9 Problembehebung | 49 |
| 8.4.10 Auf Aktualisierungen prüfen | 49 |
| 8.4.11 Über | 49 |



| | |
|--|------------|
| 9. Wartung und Pflege | .50 |
| 10. Haftungsausschluss | .50 |
| 11. Technische Daten | .50 |
| 12. Entsorgungshinweise | .51 |
| 13. Konformitätserklärung | .51 |

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.

Ihr neuer Fitness-Tracker ist der ideale Begleiter eines gesunden Lebensstils und motiviert Sie, den ganzen Tag aktiv zu sein. Neben der Anzeige der Uhrzeit und des Datums, sammelt er Daten über die Anzahl Ihrer Schritte, Ihre Herzfrequenz und Ihre verbrannten Kalorien. Die drahtlose Verbindung über *Bluetooth*® zu Ihrem Smartphone ermöglicht es Ihnen, die Daten auf der dazugehörigen App „Hama FIT Move“ 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.

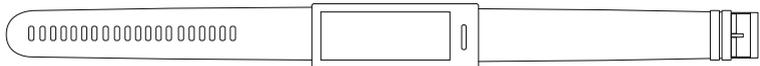
Hinweis



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

2. Packungsinhalt

- Fitness-Tracker „Fit Track 3910“
- Bedienungsanleitung





3. Sicherheitshinweise

- Das Produkt ist für den privaten, nicht gewerblichen Gebrauch vorgesehen.
- Verwenden Sie das Produkt ausschließlich für den dazu vorgesehenen Zweck.
- Schützen Sie das Produkt vor Schmutz, Feuchtigkeit und Überhitzung und verwenden Sie es nur in trockenen Umgebungen.
- Betreiben Sie das Produkt nicht in unmittelbarer Nähe der Heizung, anderer Hitzequellen oder in direkter Sonneneinstrahlung.
- Betreiben Sie das Produkt nicht außerhalb seiner in den technischen Daten angegebenen Leistungsgrenzen.
- Benutzen Sie das Produkt nicht in Bereichen, in denen elektronische Produkte nicht erlaubt sind.
- Der Akku ist fest eingebaut und kann nicht entfernt werden.
- Öffnen Sie das Produkt nicht und betreiben Sie es bei Beschädigungen nicht weiter.
- Versuchen Sie nicht, das Produkt selbst zu warten oder zu reparieren. Überlassen Sie jegliche Wartungsarbeit dem zuständigen Fachpersonal.
- Lassen Sie das Produkt nicht fallen und setzen Sie es keinen heftigen Erschütterungen aus.
- Nehmen Sie keine Veränderungen am Produkt vor. Dadurch verlieren Sie jegliche Gewährleistungsansprüche.
- Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial sofort gemäß den örtlich gültigen Entsorgungsvorschriften.
- Werfen Sie den Akku bzw. das Produkt nicht ins Feuer.
- Verändern und/oder deformieren/erhitzen/zerlegen Sie Akkus/Batterien nicht.
- 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 Verbraucherprodukt und kein medizinisches Gerät. Es ist somit nicht für die Diagnose, Therapie, Heilung oder Prävention von Krankheiten gedacht.
- Längerer Hautkontakt kann zu Hautreizungen und Allergien führen. Suchen Sie einen Arzt auf, falls die Symptome andauern.
- Dieses Produkt ist kein Spielzeug. Es enthält verschluckbare Kleinteile, die eine Erstickengefahr darstellen.
- Verwenden Sie den Artikel nur unter moderaten klimatischen Bedingungen.



Gefahr eines elektrischen Schlages



- Öffnen Sie das Produkt nicht und betreiben Sie es bei Beschädigungen nicht weiter.
- Versuchen Sie nicht, das Produkt selbst zu warten oder zu reparieren. Überlassen Sie jegliche Wartungsarbeit dem zuständigen Fachpersonal.

Warnung – Herzschrittmacher



Das Produkt erzeugt magnetische Felder. Personen mit Herzschrittmacher sollten vor der Benutzung dieses Produktes einen Arzt zu Rate ziehen, ob die Funktion des Herzschrittmachers dadurch beeinträchtigt werden kann.

Hinweis – Flugverkehr



- Dieses Produkt ist ein Dauerfunksender. Beachten Sie, dass im Flugverkehr das Mitführen und Betreiben von Funksendern in bestimmten Flugphasen (z.B. Start/Landung) aus Sicherheitsgründen nicht gestattet ist.
- Erkundigen Sie sich vor einem Flug bei der Fluglinie, ob Ihr Fitness-Tracker mitgeführt werden darf. Im Zweifelsfall lassen Sie das Produkt zuhause.

Warnung – Akku

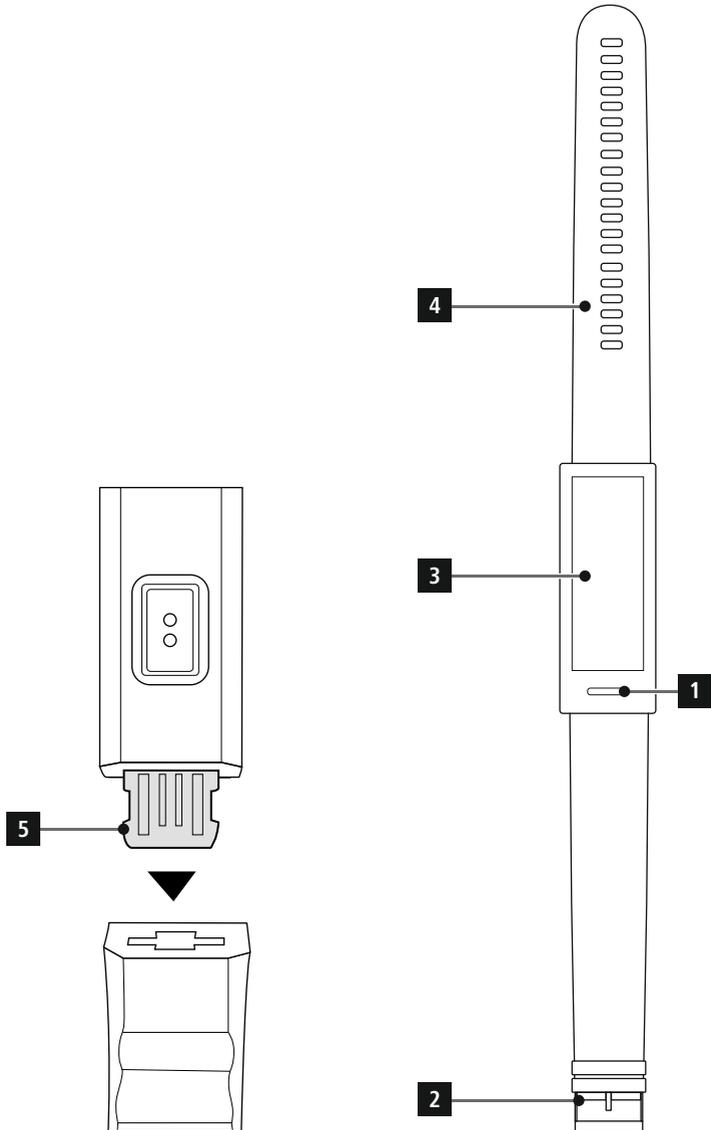


- Verwenden Sie nur geeignete Ladegeräte oder USB-Anschlüsse zum Aufladen.
- Verwenden Sie defekte Ladegeräte oder USB-Anschlüsse generell nicht mehr und versuchen Sie nicht, diese zu reparieren.
- Überladen oder tiefentladen Sie das Produkt nicht.
- Vermeiden Sie Lagerung, Laden und Benutzung bei extremen Temperaturen und extrem niedrigem Luftdruck (wie z.B. in großen Höhen).
- Laden Sie bei längerer Lagerung regelmäßig (mind. vierteljährig) nach.



4. Bedienungselemente

1. Bedienknopf
2. Verschluss
3. Full-Touch-Display
4. Abnehmbares Armband
5. Ladekontakt





5. Erste Schritte

5.1 Aufladen

- Laden Sie Ihren Fitness-Tracker vor der ersten Benutzung vollständig auf.
- Ziehen Sie den unteren Teil des Armbands [4] von Ihrem Fitness-Tracker ab. Verbinden Sie den Ladekontakt [5] Ihres Fitness-Trackers mit einem freien USB-Anschluss Ihres Computers oder einem USB-Ladegerät.

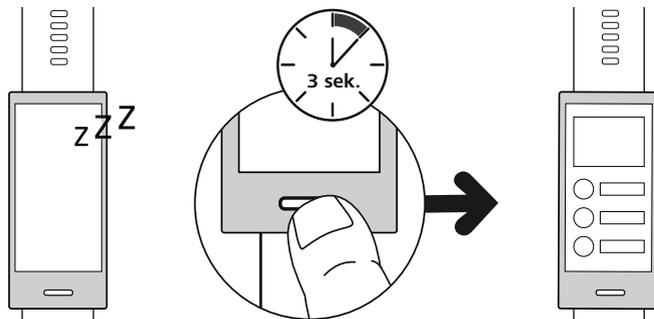
Hinweis



- Die Ladezeit für eine vollständige Ladung des Akkus beträgt ca. 90 Minuten. Wird der Akku im Display voll geladen angezeigt, ist der Ladevorgang beendet und Sie können Ihren Fitness-Tracker vom Ladekabel trennen.
- Liegt der Akkustand nur noch bei 10 %, laden Sie Ihren Fitness-Tracker auf, um Funktionseinschränkungen zu vermeiden. Bei einem Akkustand unter 20 % können Sie keine Aktivität mehr starten und bei einem Akkustand unter 10 % wird die Funktion der automatischen Herzfrequenzmessung deaktiviert.

5.2 Anlegen und Einschalten

- Vor dem ersten Anlegen und Einschalten müssen Sie Ihren Fitness-Tracker aufladen (siehe Kapitel 5.1 **Aufladen**).
- Nach dem erfolgreichen Aufladen legen Sie Ihren Fitness-Tracker an Ihr Handgelenk an und verschließen Sie das Armband [4] mithilfe des Verschlusses [2].
- Halten Sie den Bedienknopf [1] für 3 Sek. gedrückt, um Ihren Fitness-Tracker zu starten.



Hinweis



- Um die Messfunktionen bestmöglich zu nutzen, sollte Ihr Fitness-Tracker auf der Oberseite des Unterarms eng anliegen und angenehm zu tragen sein. Der Abstand zwischen Fitness-Tracker und Handwurzelknochen sollte etwa einen Finger breit sein.
- Um eine bestmögliche Aufzeichnung Ihrer Aktivitäten zu gewährleisten, tragen Sie Ihren Fitness-Tracker als Rechtshänder am linken Handgelenk und als Linkshänder am rechten Handgelenk.

5.3 Ausschalten

- Um Ihren Fitness-Tracker auszuschalten, wechseln Sie in den Menüpunkt [EINSTELLUNGEN Einstellungen) und tippen im Untermenü auf [AUSSCHALTEN 



6. Einrichten Ihres Fitness-Trackers

Um Zugriff auf den vollen Funktionsumfang Ihres Fitness-Trackers zu erhalten, installieren Sie die App „Hama FIT Move“. Die folgenden Abschnitte enthalten Informationen zum Herunterladen und Einrichten der App.

6.1 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 Ihres Fitness-Trackers werden Sie dazu aufgefordert, die dazugehörige App „Hama FIT Move“ auf Ihrem Smartphone herunterzuladen. Ein entsprechender QR-Code wird auf dem Display Ihres Fitness-Trackers 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 Android](https://www.hama.com/hama-fit-move-android)

<https://www.hama.com/hama-fit-move-android>



[Hama FIT Move iOS](https://www.hama.com/hama-fit-move-ios)

<https://www.hama.com/hama-fit-move-ios>

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



6.2 Kopplung von Fitness-Tracker und Smartphone

Hinweis

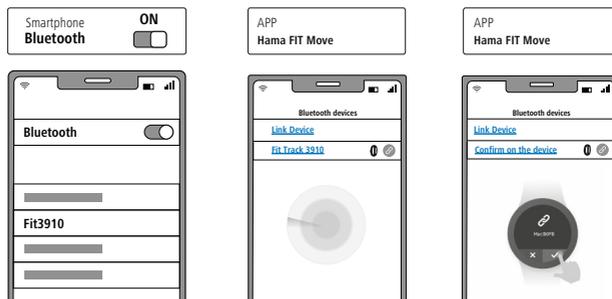


- Damit Ihr Fitness-Tracker eingehende Anrufe, SMS, WhatsApp-Nachrichten und weitere Benachrichtigungen anzeigt, aktivieren Sie hierfür den Push-Modus für Benachrichtigungen in den Einstellungen Ihres Smartphones.
- Während der Einrichtung der App erfolgen Abfragen, ob die App auf Funktionen Ihres Endgerätes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

- 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 **[ANMELDEN]**.
- Anschließend 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 Ihrem Fitness-Tracker „Fit Track 3910“.
- Folgen Sie den Anweisungen der App auf Ihrem Smartphone, um Ihren Fitness-Tracker zu verbinden. Ihr Fitness-Tracker wird eine Bluetooth-Verbindung zu Ihrem Fitness-Tracker herstellen.



- Wählen Sie „Fit3910“ aus und tippen Sie unten auf **[GERÄT VERBINDEN]**, um Ihren Fitness-Tracker mit der App zu verbinden.
- Tippen Sie auf das Symbol  auf dem Display Ihres Fitness-Trackers, 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 (siehe Kapitel **8.4 Benutzereinstellungen**).
- Ihr Fitness-Tracker ist mit der App verbunden und die Synchronisierung wird gestartet.

Hinweis



- Bitte synchronisieren Sie Ihren Fitness-Tracker vor der ersten Nutzung mit der App. Sollten Sie eine Aktivität aufzeichnen, bevor Ihr Fitness-Tracker das erste Mal mit der App synchronisiert wurde, wird die Aktivität anschließend nicht in die App übertragen.
- Um eine Synchronisierung Ihr Fitness-Tracker 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 Ihr Fitness-Tracker automatisch die Uhrzeit, das Datum und die Sprache Ihres Smartphones.
- Die Uhrzeit und das Datum können nicht manuell eingestellt werden.
- Die Displaysprache Ihres Fitness-Tracker 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 (siehe Kapitel **8.3.6.9 Spracheinstellung**).
- Die App wird Sie darauf hinweisen, wenn eine Aktualisierung der Firmware für Ihren Fitness-Tracker verfügbar ist. Führen Sie die Aktualisierung in der App durch, um eine einwandfreie Funktion Ihres Fitness-Trackers zu gewährleisten.



7. Bedienung Ihres Fitness-Trackers

Die folgenden Abschnitte enthalten Informationen zur Bedienung und Menüstruktur Ihres Fitness-Trackers.

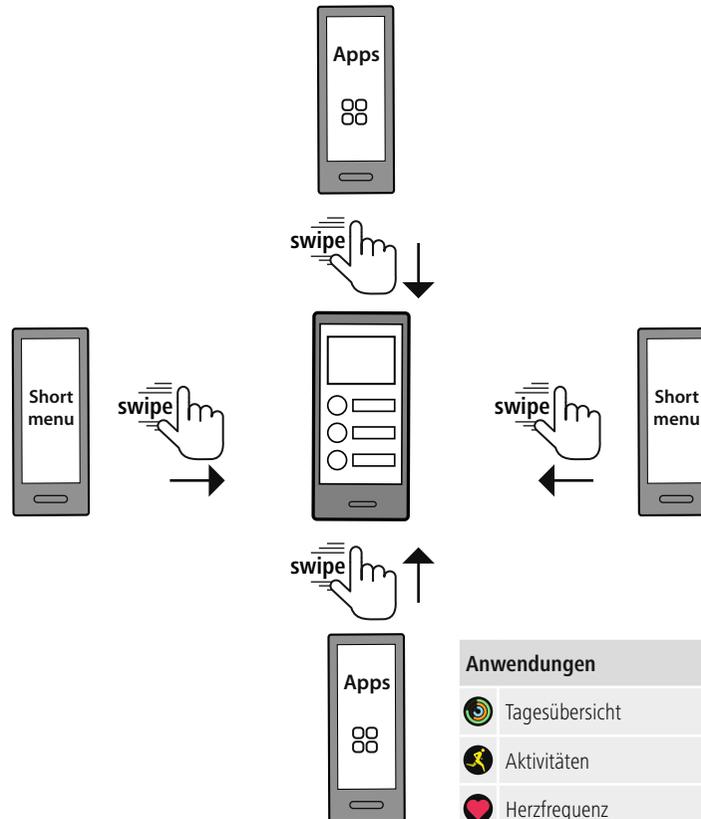
- Drücken Sie den Bedienknopf **[1]**, um das Display Ihres Fitness-Trackers zu aktivieren. Anschließend können Sie durch Wischen auf dem Display zwischen den verschiedenen Anzeigen und Menüpunkten in der nachfolgend dargestellten Reihenfolge wechseln.
- Die Untermenüs erreichen Sie durch Tippen auf das jeweilige Symbol.
- Durch Drücken des Bedienknopfes **[1]** verlassen Sie ein Menü und wechseln zum vorherigen Menü oder springen zum Startbildschirm zurück.

Hinweis



- Die folgende Grafik ist eine Übersicht der Menüstruktur Ihres Fitness-Trackers mit allen Menüpunkten.

| Kurzmenü | | |
|---|----------------|-------|
|  | Tagesübersicht | 7.3 |
|  | Einstellungen | 7.13 |
|  | Wetter | 7.2.2 |



| Anwendungen | | |
|---|----------------|------|
|  | Tagesübersicht | 7.3 |
|  | Aktivitäten | |
|  | Herzfrequenz | 7.5 |
|  | Stress | 7.6 |
|  | Blutsauerstoff | 7.7 |
|  | Schlaf | 7.8 |
|  | Entspannung | 7.9 |
|  | Timer | 7.10 |
|  | Musik | 7.11 |
|  | Taschenlampe | 7.12 |
|  | Einstellungen | 7.13 |
|  | Nachrichten | 7.13 |



7.1 Startbildschirm

- Nach der Aktivierung des Startbildschirms erhalten Sie durch langes Drücken des Displays eine Übersicht der verschiedenen Startbildschirme (Ziffernblätter). Hier können Sie zwischen verschiedenen Startbildschirmen wählen. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Tippen auf den jeweiligen Startbildschirm. Sie können bei Bedarf weitere Startbildschirme installieren (siehe Kapitel **8.3.1 Startbildschirm**).



7.2 Kurzmenü

- Wischen Sie vom Startbildschirm ausgehend nach links oder rechts, sehen Sie die einzelnen Anzeigen des Kurzmenüs. Angezeigt werden die Gesundheitsdaten, das Wetter und die Schnelleinstellungen.

7.2.1 Gesundheitsdaten

- Wenn Sie vom Startbildschirm ausgehend nach links wischen, sehen Sie die aufgezeichneten Gesundheitsdaten des Tages.

Zu den Gesundheitsdaten gehören die gegangenen Schritte, die verbrauchten Kalorien, die zurückgelegte Entfernung (Schritte und Aktivitäten) und eine Kreisgrafik der eingestellten Ziele (Ist/Soll).

7.2.2 Wetter

- Wenn Sie vom Startbildschirm ausgehend zweimal nach links oder rechts wischen, sehen Sie die Wettervorhersage für den jeweiligen Tag mit der aktuellen Temperatur sowie dem Tiefst- und Höchstwert.
- Die Wetterdaten werden durch Synchronisierung Ihres Fitness-Trackers mit der App übertragen und aktualisiert. Am unteren Bildschirmrand der Wetteranzeige sehen Sie die letzte Aktualisierung.
- Die Wettervorhersage muss vorab in der App aktiviert werden (siehe Kapitel **8.3.6.7 Wetterbenachrichtigung**).

7.2.3 Schnelleinstellungen

- Wenn Sie vom Startbildschirm ausgehend nach rechts wischen, sehen Sie die drei im Folgenden beschriebenen Schnelleinstellungen.

7.2.3.1 Displayhelligkeit

- Tippen Sie auf das Symbol , um die Helligkeit des Displays einzustellen. Sie können zwischen drei Stufen  wählen.

7.2.3.2 Aktivierung Display

- Tippen Sie auf das Symbol , um das Display durch Ihre Armbewegung einzuschalten. Wenn die Funktion aktiviert ist, können Sie das Display durch eine Drehung des Handgelenks einschalten.

7.2.3.3 Nicht-Stören-Modus

- Tippen Sie auf das Symbol , um den Nicht-Stören-Modus zu aktivieren/deaktivieren. Wenn der Nicht-Stören-Modus aktiviert ist, werden keine Benachrichtigungen auf Ihrem Fitness-Tracker weitergeleitet.



7.3 Tagesübersicht

- Wenn Sie vom Startbildschirm ausgehend nach unten oder oben wischen, tippen Sie auf das Symbol **[TAGESÜBERSICHT **]. Die Daten der aufgezeichneten Tagesaktivitäten werden angezeigt. Zu den Tagesaktivitäten gehören die gegangenen Schritte, die zurückgelegte Entfernung (Schritte und Aktivitäten), die verbrauchten Kalorien und die Anzahl aller durchgeführten Aktivitäten.

7.4 Aktivität

- Wenn Sie vom Startbildschirm ausgehend nach unten oder oben wischen, tippen Sie auf das Symbol **[AKTIVITÄTEN **]. Die verschiedenen Aktivitätsmodi, die aktuell auf der Uhr standardmäßig hinterlegt sind, werden angezeigt. Insgesamt können Sie aus verschiedenen Aktivitätsmodi auswählen und bis zu 8 verschiedene Aktivitätsmodi auf der Uhr hinterlegen (siehe Kapitel **8.3.6.3 Art des Trainings**). Durch Tippen auf die jeweilige Aktivität wird diese gestartet. Im Folgenden werden die einzelnen Aktivitätsmodi näher erläutert.
- Durch Drücken und Halten des Bedientknopfes **[1]** können Sie eine Aktivität unterbrechen bzw. wiederaufnehmen.
- Nach Beendigung der Aktivität erhalten Sie einen Überblick über die aufgezeichneten Daten.

Hinweis



- Bei vielen Aktivitäten können Sie während des Trainings Musik hören. Hierfür muss die Musikkontrolle in der App aktiviert sein (siehe Kapitel **8.3.6.5 Musikkontrolle**).

7.4.1 Laufen im Freien (GPS)

- Bei dieser Aktivität wird das integrierte GPS verwendet. Beim Starten der Aktivität wird nach dem GPS-Signal gesucht. Sobald ein GPS-Signal vorhanden ist, können Sie die Aktivität starten.
- Alternativ können Sie die Aktivität ohne GPS-Signal starten, indem Sie auf den Pfeil rechts unten tippen. Die Entfernung und der Streckenverlauf werden erst aufgezeichnet, sobald ein GPS-Signal vorhanden ist.
- Folgende Daten werden bei dieser Aktivität aufgezeichnet:
 - Entfernung
 - Dauer
 - Herzfrequenz
 - Herzfrequenzzone
 - Kalorienverbrauch
 - Schritte
 - Schritte pro Minute
 - Tempo (km/h, min/km und Durchschnittstempo)
 - Streckenverlauf
- Die einzelnen Daten können Sie während der Aktivität abrufen, indem Sie auf dem Bildschirm nach links und rechts wischen. Zusätzlich können Sie bei dieser Aktivität die Musik auf Ihrem Smartphone steuern, indem Sie während der Aktivität ganz nach rechts wischen.



7.4.2 Laufen

- Folgende Daten werden bei dieser Aktivität aufgezeichnet:
 - Entfernung
 - Dauer
 - Herzfrequenz
 - Kalorienverbrauch
 - Schritte
 - Tempo (km/h und min/km)
- Die einzelnen Daten können Sie während der Aktivität abrufen, indem Sie auf dem Bildschirm nach links und rechts wischen. Zusätzlich können Sie bei dieser Aktivität die Musik auf Ihrem Smartphone steuern, indem Sie während der Aktivität ganz nach rechts wischen.

7.4.3 Gehen im Freien (GPS)

- Bei dieser Aktivität wird das integrierte GPS verwendet. Beim Starten der Aktivität wird nach dem GPS-Signal gesucht. Sobald ein GPS-Signal vorhanden ist, können Sie die Aktivität starten, indem Sie auf den Pfeil rechts unten tippen.
- Alternativ können Sie die Aktivität ohne GPS-Signal starten, indem Sie auf den Pfeil rechts unten tippen. Die Entfernung und der Streckenverlauf werden erst aufgezeichnet, sobald ein GPS-Signal vorhanden ist.
- Folgende Daten werden bei dieser Aktivität aufgezeichnet:
 - Entfernung
 - Dauer
 - Herzfrequenz
 - Kalorienverbrauch
 - Schritte
 - Tempo (km/h und min/km)
 - Streckenverlauf
- Die einzelnen Daten können Sie während der Aktivität abrufen, indem Sie auf dem Bildschirm nach links und rechts wischen. Zusätzlich können Sie bei dieser Aktivität die Musik auf Ihrem Smartphone steuern, indem Sie während der Aktivität ganz nach rechts wischen.

7.4.4 Gehen

- Folgende Daten werden bei dieser Aktivität aufgezeichnet:
 - Entfernung
 - Dauer
 - Herzfrequenz
 - Kalorienverbrauch
 - Schritte
 - Tempo (km/h und min/km)
- Die einzelnen Daten können Sie während der Aktivität abrufen, indem Sie auf dem Bildschirm nach links und rechts wischen. Zusätzlich können Sie bei dieser Aktivität die Musik auf Ihrem Smartphone steuern, indem Sie während der Aktivität ganz nach rechts wischen.



7.4.5 Wandern (GPS)

- Bei dieser Aktivität wird das integrierte GPS verwendet. Beim Starten der Aktivität wird nach dem GPS-Signal gesucht. Sobald ein GPS-Signal vorhanden ist, können Sie die Aktivität starten, indem Sie auf den Pfeil rechts unten tippen.
- Alternativ können Sie die Aktivität ohne GPS-Signal starten, indem Sie auf den Pfeil rechts unten tippen. Die Entfernung und der Streckenverlauf werden erst aufgezeichnet, sobald ein GPS-Signal vorhanden ist.
- Folgende Daten werden bei dieser Aktivität aufgezeichnet:
 - Entfernung
 - Dauer
 - Herzfrequenz
 - Kalorienverbrauch
 - Schritte
 - Tempo (km/h und min/km)
 - Streckenverlauf
- Die einzelnen Daten können Sie während der Aktivität abrufen, indem Sie auf dem Bildschirm nach links und rechts wischen. Zusätzlich können Sie bei dieser Aktivität die Musik auf Ihrem Smartphone steuern, indem Sie während der Aktivität ganz nach rechts wischen.

7.4.6 Radfahren im Freien (GPS)

- Bei dieser Aktivität wird das integrierte GPS verwendet. Beim Starten der Aktivität wird nach dem GPS-Signal gesucht. Sobald ein GPS-Signal vorhanden ist, können Sie die Aktivität starten, indem Sie auf den Pfeil rechts unten tippen.
- Alternativ können Sie die Aktivität ohne GPS-Signal starten, indem Sie auf den Pfeil rechts unten tippen. Die Entfernung und der Streckenverlauf werden erst aufgezeichnet, sobald ein GPS-Signal vorhanden ist.
- Folgende Daten werden bei dieser Aktivität aufgezeichnet:
 - Dauer
 - Herzfrequenz
 - Kalorienverbrauch
- Die einzelnen Daten können Sie während der Aktivität abrufen, indem Sie auf dem Bildschirm nach links und rechts wischen. Zusätzlich können Sie bei dieser Aktivität die Musik auf Ihrem Smartphone steuern, indem Sie während der Aktivität ganz nach rechts wischen.

7.4.7 Yoga

- Folgende Daten werden bei dieser Aktivität aufgezeichnet:
 - Dauer
 - Herzfrequenz
 - Kalorienverbrauch
- Zusätzlich können Sie bei dieser Aktivität die Musik auf Ihrem Smartphone steuern, indem Sie während der Aktivität ganz nach rechts wischen.



7.4.8 Spinning

- Folgende Daten werden bei dieser Aktivität aufgezeichnet:
 - Dauer
 - Herzfrequenz
 - Kalorienverbrauch
- Die einzelnen Daten können Sie während der Aktivität abrufen, indem Sie auf dem Bildschirm nach links und rechts wischen. Zusätzlich können Sie bei dieser Aktivität die Musik auf Ihrem Smartphone steuern, indem Sie während der Aktivität ganz nach rechts wischen.

7.4.9 Fitness

- Folgende Daten werden bei dieser Aktivität aufgezeichnet:
 - Dauer
 - Herzfrequenz
 - Kalorienverbrauch
- Zusätzlich können Sie bei dieser Aktivität die Musik auf Ihrem Smartphone steuern, indem Sie während der Aktivität ganz nach rechts wischen.

7.4.10 Schwimmen im Becken

- Beim Starten der Aktivität wird nach der Beckenlänge gefragt. Hier können Sie eine Länge zwischen 25 m und 50 m einstellen. Anschließend können Sie die Aktivität starten, indem Sie auf den Pfeil rechts unten tippen.
- Folgende Daten werden bei dieser Aktivität aufgezeichnet:
 - Entfernung
 - Kalorienverbrauch
 - Dauer
 - Armzüge pro Beckenlänge
 - SWOLF-Wert
- Der SWOLF-Wert ist eine Maßeinheit für die Effizienz beim Schwimmen. Der SWOLF-Wert setzt sich aus der Summe der benötigten Zeit für eine Beckenlänge und der Anzahl der Armzüge pro Beckenlänge zusammen. Je geringer der SWOLF-Wert ist, desto höher ist Ihre Effizienz beim Schwimmen.
- Beispiel: Wenn Sie für eine Beckenlänge von 25 Metern eine Zeit von 30 Sekunden benötigen und 30 Armzüge machen, liegt Ihr SWOLF-Wert bei 60.

7.4.11 Schwimmen im Freien

- Folgende Daten werden bei dieser Aktivität aufgezeichnet:
 - Dauer
 - Kalorienverbrauch
 - Anzahl der Armzüge



7.4.12 Rudergerät

- Folgende Daten werden bei dieser Aktivität aufgezeichnet:
 - Dauer
 - Herzfrequenz
 - Kalorienverbrauch
- Zusätzlich können Sie bei dieser Aktivität die Musik auf Ihrem Smartphone steuern, indem Sie während der Aktivität ganz nach rechts wischen.

7.4.13 Crosstrainer

- Folgende Daten werden bei dieser Aktivität aufgezeichnet:
 - Dauer
 - Herzfrequenz
 - Kalorienverbrauch
- Zusätzlich können Sie bei dieser Aktivität die Musik auf Ihrem Smartphone steuern, indem Sie während der Aktivität ganz nach rechts wischen.

7.4.14 Fußball

- Folgende Daten werden bei dieser Aktivität aufgezeichnet:
 - Dauer
 - Herzfrequenz
 - Kalorienverbrauch
 - Schritte
 - Entfernung
- Die einzelnen Daten können Sie während der Aktivität abrufen, indem Sie auf dem Bildschirm nach links und rechts wischen. Zusätzlich können Sie bei dieser Aktivität die Musik auf Ihrem Smartphone steuern, indem Sie während der Aktivität ganz nach rechts wischen.



7.5 Herzfrequenz

- Wenn Sie vom Startbildschirm ausgehend nach unten oder oben wischen, tippen Sie auf das Symbol **[HERZFREQUENZ **. Die Messung Ihrer Herzfrequenz wird gestartet. Nach Abschluss der Messung wird Ihre aktuelle Herzfrequenz (bpm) angezeigt.

7.6 Stress

- Wenn Sie vom Startbildschirm ausgehend nach unten oder oben wischen, tippen Sie auf das Symbol **[STRESS **. Die Messung Ihres Stresslevels wird gestartet. Nach Abschluss der Messung wird Ihr aktueller Stresslevel angezeigt. Der Stresslevel wird auf einer Skala von 0 (kein Stress) bis 99 (extremer Stress) gemessen.

7.7 Blutsauerstoff

- Wenn Sie vom Startbildschirm ausgehend nach unten oder oben wischen, tippen Sie auf das Symbol **[BLUTSAUERSTOFF **. Die Messung Ihres Blutsauerstoffs wird gestartet. Nach Abschluss der Messung wird Ihr aktueller Blutsauerstoffwert angezeigt.

7.8 Schlaf

- Wenn Sie vom Startbildschirm ausgehend nach unten oder oben wischen, tippen Sie auf das Symbol **[SCHLAF **, gelangen Sie in die Schlafmessung. Die folgenden Daten werden aufgezeichnet: Dauer der Tiefschlafphasen, Dauer der leichten Schlafphasen, Dauer der Wachzeit, Zeitpunkt des Einschlafens, Zeitpunkt des Aufstehens. Ihre Smartwatch erkennt automatisch wenn Sie schlafen und startet dann die Messung.

7.9 Entspannung

- Wenn Sie vom Startbildschirm ausgehend nach unten oder oben wischen, tippen Sie auf das Symbol **[ATEMTRAINING **. Hier können Sie ein Entspannungsprogramm mit geführter Atmung durchführen.
- Wählen Sie aus, wie lange das Atemtraining dauern soll.
- Tippen Sie auf das Symbol **[▶ **, um das Atemtraining zu starten. Folgen Sie anschließend den Anweisungen auf dem Display.
- Wenn Sie das Atemtraining vorzeitig beenden möchten, drücken Sie auf den Bedienknopf **[1]**.

7.10 Timer

- Wenn Sie vom Startbildschirm ausgehend nach unten oder oben wischen, tippen Sie auf das Symbol **[TIMER **. Sie haben die Möglichkeit eine Stoppuhr zu starten oder aus verschiedenen Timern (1 - 100 Min.) zu wählen.

7.11 Musik

- Wenn Sie vom Startbildschirm ausgehend nach unten oder oben wischen, tippen Sie auf das Symbol **[MUSIK **. Die Steuerungsansicht für verschiedene Musik- bzw. Streamingdienste wird angezeigt. Diese können direkt über Ihre Uhr gesteuert werden. Sie können Musik starten oder stoppen sowie Titel vor- und zurückschalten.
- Die Musikkontrolle muss vorab in der App aktiviert werden (siehe Kapitel **8.3.6.5 Musikkontrolle**).

7.12 Taschenlampe

- Wenn Sie vom Startbildschirm ausgehend nach unten oder oben wischen, tippen Sie auf das Symbol **[TASCHENLAMPE **. Die Taschenlampe wird angezeigt.
- Tippen Sie auf das Display, um die Taschenlampe einzuschalten. Das Display Ihres Fitness-Trackers zeigt ein weißes Bild an.
- Wenn Sie die Taschenlampe ausschalten möchten, drücken Sie auf den Bedienknopf **[1]**.



7.13 Einstellungen

Wenn Sie vom Startbildschirm ausgehend nach unten oder oben wischen, tippen Sie auf das Symbol **[EINSTELLUNGEN]** . Es wird ein Untermenü angezeigt, in dem Sie die folgenden Einstellungen vornehmen sowie Ihren Fitness-Tracker ausschalten oder zurücksetzen können.

- Durch Tippen auf das Symbol **[TELEFONSUCHE]**  starten Sie die Telefonsuche, um Ihr verlegtes Smartphone wiederzufinden. Ihr Smartphone beginnt zu vibrieren oder Sie hören einen lauten Signalton.
- Durch Tippen auf **[NEUSTART]**  und Bestätigung der anschließenden Frage können Sie Ihren Fitness-Tracker neustarten.
- Durch Tippen auf **[AUSSCHALTEN]**  und Bestätigung der anschließenden Frage können Sie Ihren Fitness-Tracker ausschalten.
- Durch Tippen auf **[BENUTZERDATEN LÖSCHEN]**  und Bestätigung der anschließenden Frage können Sie Ihren Fitness-Tracker auf die Werkseinstellungen zurücksetzen. Hierbei werden alle aufgezeichneten Benutzerdaten gelöscht.
- Durch Tippen auf **[INFORMATION]**  sehen Sie die aktuelle Firmware-Version, die MAC-Adresse sowie die Modellbezeichnung Ihrer Smartwatch. Durch die MAC-Adresse ist Ihre Smartwatch eindeutig identifizierbar, wenn Sie via Bluetooth eine Verbindung mit Ihrem Smartphone herstellen.

7.14 Benachrichtigungen

- Wenn Sie vom Startbildschirm ausgehend nach unten oder oben wischen, tippen Sie auf das Symbol **[BENACHRICHTIGUNGEN]** . Es werden Benachrichtigungen angezeigt, die Sie auf Ihrem Smartphone erhalten haben. Voraussetzung ist, dass Sie diese Funktion in der App aktiviert haben. Zusätzlich können Sie in der App einstellen, von welchen Apps Sie Benachrichtigungen auf Ihrem Fitness-Tracker erhalten wollen (siehe Kapitel **8.3.2 Benachrichtigungen**).
- 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.
- Durch Tippen auf eine Benachrichtigung können Sie ggf. weitere Informationen aufrufen und durch Tippen auf den Papierkorb die jeweilige Benachrichtigung löschen.
- Wenn Sie alle Benachrichtigungen gemeinsam löschen wollen, wischen Sie ganz nach unten und tippen auf den Papierkorb und bestätigen die anschließende Frage.



8. Nutzung der App "Hama FIT Move"

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

Hinweis



- Beachten Sie, dass die Unterstützung einiger Funktionen von Ihrem Endgerät abhängig ist.
- Beachten Sie hierzu die Bedienungsanleitung Ihres Endgerätes.

8.1 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 Gesundheitsdaten
2. Anzeige der Schritte
3. Anzeige weiterer Karten
4. Menüleiste



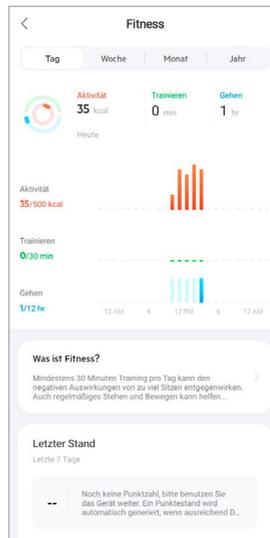
- Tippen Sie auf dem Startbildschirm ganz unten auf **[KARTE BEARBEITEN]**, um die Karten auszuwählen, die auf dem Startbildschirm angezeigt werden. Insgesamt können Sie aus 8 Karten wählen. Sie können Karten ausblenden und die Reihenfolge der Karten verschieben.
- Die Karten, die in der aufgeführten 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 **[−]** oder **[+]** 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.



8.1.1 Gesundheitsdaten

- Tippen Sie im Startbildschirm oben auf die erste Grafik, um Ihre Gesundheitsdaten zu sehen.
- Hier sehen Sie eine Übersicht der verbrauchten Kalorien, der durchgeführten Aktivitäten und des Zeitraums, in dem Sie sich bewegt haben.
- Standardmäßig sehen Sie die Tagesansicht der Gesundheitsdaten. 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.
- Um die Detailansicht einer aufgezeichneten Kategorie zu öffnen, tippen Sie auf die jeweilige Kategorie. Anschließend sehen Sie detaillierte Daten, die zur Kategorie aufgezeichnet wurden. Sie sehen bspw. den Streckenverlauf, der über GPS aufgezeichnet wurde sowie die Dauer, die zurückgelegte Strecke, die verbrauchten Kalorien oder Ihr Tempo.

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





8.1.2 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.



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 , um weitere Einstellungen vorzunehmen (siehe Kapitel **8.4.6 Einstellungen**).



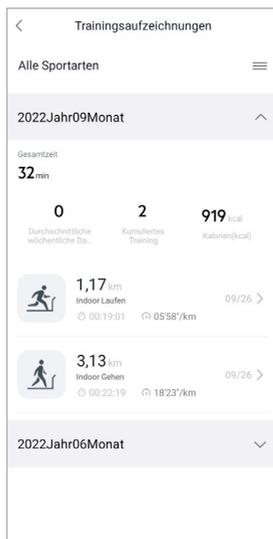


8.1.3 Training

Hinweis



- Nicht alle Karten werden standardmäßig auf dem Startbildschirm angezeigt. Blenden Sie bei Bedarf die gewünschte Karte ein.
- Tippen Sie auf die Karte **[TRAINING]**, 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 **[v]**, um den ausgewählten Tag auszuklappen und die jeweiligen Trainingsaktivitäten anzuzeigen. Tippen Sie auf **[^]**, um den Tag einzuklappen.
- Um die Aktivitäten einer bestimmten Sportart anzeigen zu lassen, tippen Sie auf **[☰]**.
- 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 verbrauchten Kalorien oder Ihr Tempo. Zusätzlich erhalten Sie eine detaillierte Auswertung Ihrer Herzfrequenz.





8.1.4 Schlafanalyse

Hinweis



- Nicht alle Karten werden standardmäßig auf dem Startbildschirm angezeigt. Blenden Sie bei Bedarf die gewünschte Karte ein.
- 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 und Wachphasen. 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 Wachphase





8.1.5 Herzfrequenzmessung

Hinweis



- Nicht alle Karten werden standardmäßig auf dem Startbildschirm angezeigt. Blenden Sie bei Bedarf die gewünschte Karte ein.
- Tippen Sie auf die Karte **[HERZFREQUENZ]**, um eine Übersicht Ihrer Herzfrequenzmessung zu erhalten.
- Hier sehen Sie alle aufgezeichneten Werte der automatischen Herzfrequenzmessung sowie eine Übersicht zu Ihrer durchschnittlichen Herzfrequenz, Ihrem Herzfrequenzbereich und Ihrer ruhenden Herzfrequenz 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 , um weitere Einstellungen vorzunehmen (siehe Kapitel **8.3.5.1 Kontinuierliche Herzfrequenzmessung**).





8.1.6 Stressmessung

Hinweis



- Nicht alle Karten werden standardmäßig auf dem Startbildschirm angezeigt. Blenden Sie bei Bedarf die gewünschte Karte ein.
- Tippen Sie auf die Karte **[STRESS]**, um eine Übersicht Ihrer Stressmessung zu erhalten.
- Hier sehen Sie alle aufgezeichneten Werte der automatischen Stressmessung 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 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 , um weitere Einstellungen vorzunehmen (siehe Kapitel **8.3.5.2 Kontinuierliche Stressmessung**).



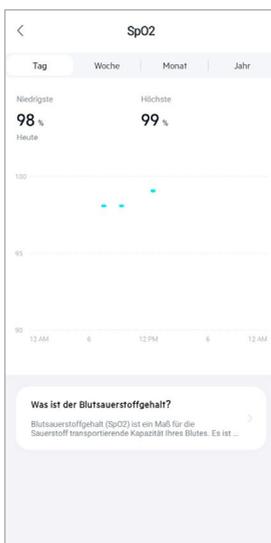


8.1.7 Blutsauerstoff

Hinweis



- Nicht alle Karten werden standardmäßig auf dem Startbildschirm angezeigt. Blenden Sie bei Bedarf die gewünschte Karte ein.
- Tippen Sie auf die Karte **[SPO2]**, um eine Übersicht Ihrer Blutsauerstoffmessungen zu erhalten. Die Messung können Sie manuell über Ihren Fitness-Tracker durchführen (siehe Kapitel **7.7 Blutsauerstoff**).
- 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.





8.1.8 Gewichtsaufzeichnung

Hinweis



- Nicht alle Karten werden standardmäßig auf dem Startbildschirm angezeigt. Blenden Sie bei Bedarf die gewünschte Karte ein.
- 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.
- 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.



8.1.9 Menstruationszyklus

Hinweis



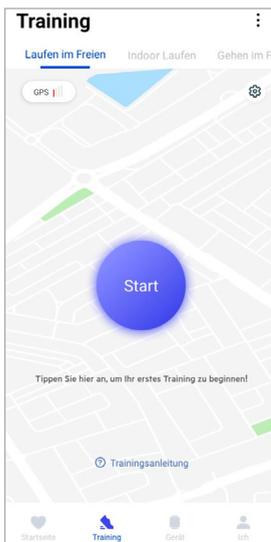
- Nicht alle Karten werden standardmäßig auf dem Startbildschirm angezeigt. Blenden Sie bei Bedarf die gewünschte Karte ein.
- Tippen Sie auf die Karte **[MENSTRUATIONSZYKLUS]**, um eine Übersicht Ihres Menstruationszyklus zu erhalten.
- Tippen Sie auf **[MENSTRUATIONSTAGE EINTRAGEN]**, um Ihre aktuelle Menstruation einzutragen.





8.2 Aktivitätsmodus

- Tippen Sie in der unteren Menüleiste auf **[TRAINING]**, um eine Aktivität über die App zu starten. Dadurch wird die Aktivität gleichzeitig auf Ihrem Fitness-Tracker gestartet. Die Aktivität kann anschließend entweder über die App oder direkt an Ihrem Fitness-Tracker 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
 - Indoor Laufen
 - Gehen im Freien
 - Indoor 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 **[−]** oder **[+]** 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 **[⚙️]**, 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





8.2.1 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 Ihrem Fitness-Tracker.
- 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 .
- Um während einer Aktivität die Übersicht der Aufzeichnung zu sperren, tippen Sie auf .
- 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.

Bedienung mit Fitness-Tracker

- Um die Aktivität zu unterbrechen, drücken Sie auf den Bedienknopf **[1]**.
- Um die Aktivität zu beenden, drücken Sie auf den Bedienknopf **[1]**.





- 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.





8.2.2 Aktivität starten (ohne GPS)

- Die folgenden Aktivitäten werden mit GPS-Unterstützung aufgezeichnet:
 - Indoor Laufen
 - Indoor Gehen
- Um die Aktivität zu starten, tippen Sie auf **[START]**. Die Aktivität startet am Smartphone und an Ihrem Fitness-Tracker.
- 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 [🔒].
- 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.

Bedienung mit Fitness-Tracker

- Um die Aktivität zu unterbrechen, drücken Sie auf den Bedienknopf [1].
- Um die Aktivität zu beenden, drücken Sie auf den Bedienknopf [1].





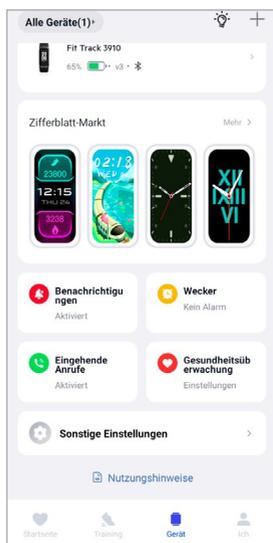
- Nach Beendigung der Aktivität wird eine Übersicht der Aktivität angezeigt. In der Übersicht sehen Sie die bisher zurückgelegten kumulierten Gesamtkilometer, die verbrauchten Kalorien, die durchschnittliche Herzfrequenz und die Dauer der Aktivität. Darunter finden Sie weitere detaillierte Angaben zum 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.





8.3 Geräteeinstellungen

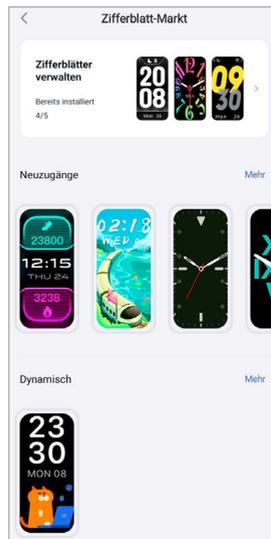
- Tippen Sie in der unteren Menüleiste auf **[GERÄT]**, um verschiedene Funktionen Ihres Fitness-Trackers zu aktivieren, einzustellen sowie Ihren Fitness-Tracker auf Ihre individuellen Bedürfnisse anzupassen.
- Unter diesem Menü sehen Sie am oberen Bildschirmrand zusätzlich eine Übersicht zu verschiedenen Daten Ihres verbundenen Fitness-Trackers. Sie sehen, wann Ihr Fitness-Tracker zuletzt mit der App synchronisiert wurde oder zu wie viel Prozent der Akku Ihres Fitness-Trackers aktuell geladen ist.
- Tippen Sie auf **[+]**, um weitere Geräte mit Ihrem Smartphone zu koppeln.
- Tippen Sie auf Ihr Gerät, um Informationen zu Ihrem Fitness-Tracker zu erhalten oder erweiterte Funktionen auszuführen.
- Tippen Sie auf **[GERÄTEAKTUALISIERUNGEN]**, um zu prüfen, ob die neueste Firmware-Version auf Ihrem Fitness-Tracker installiert ist oder um eine neue Firmware-Version runterzuladen und auf Ihren Fitness-Tracker zu installieren.
- Tippen Sie auf **[STARTEN SIE DAS GERÄT NEU]**, und bestätigen Sie die anschließende Frage, um Ihren Fitness-Tracker neu zu starten. Vor dem Neustart werden Ihre Daten mit der App synchronisiert.
- Tippen Sie auf **[GERÄT LÖSCHEN]**, um die Kopplung zwischen Ihrem Fitness-Tracker und Ihrem Smartphone aufzuheben. Alle persönlichen Daten werden von Ihrem Fitness-Tracker gelöscht.





8.3.1 Startbildschirm

- Tippen Sie auf **[ZIFFERNBLATT-MARKT]**, um zusätzliche Ziffernblätter für den Startbildschirm Ihres Fitness-Trackers 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.
- Alternativ können Sie ein individuelles Hintergrundbild als Startbildschirm wählen, indem Sie auf **[FOTO]** tippen. Tippen Sie auf **[AUS ALBUM AUSWÄHLEN]** und wählen ein Foto aus der Galerie des Smartphones aus oder tippen Sie auf **[FOTOGRAFIEREN]**, um ein neues Foto aufzunehmen. Um die Änderung zu bestätigen, tippen Sie auf **[FERTIGSTELLEN]**.



8.3.2 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 Ihrem Fitness-Tracker. 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.
- Tippen Sie auf seitlich der jeweiligen App, um die Benachrichtigungsfunktion zu aktivieren.

8.3.3 Eingehende Anrufe

- Tippen Sie auf **[EINGEHENDE ANRUF]**, um die Benachrichtigung für eingehende Anrufe zu aktivieren. Bei Aktivierung dieser Funktion erhalten Sie bei einem eingehenden Anruf eine Benachrichtigung auf Ihrem Fitness-Tracker. 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 einstellen, ob die Benachrichtigung des Anrufs um 3 Sek. verzögert sein soll.

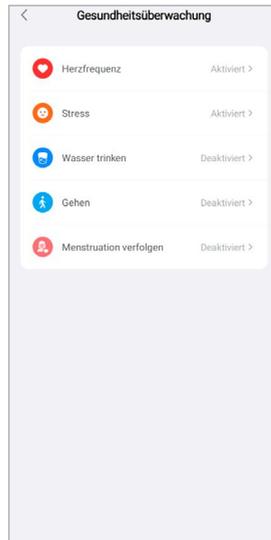


8.3.4 Wecker

- 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.

8.3.5 Gesundheitsüberwachung

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



8.3.5.1 Kontinuierliche Herzfrequenzmessung

- Tippen Sie auf **[HERZFREQUENZ]**, um diese Funktion im Untermenü durch Tippen auf **[☾]** zu aktivieren/deaktivieren.
- Wählen Sie die Messhäufigkeit aus. Bei der Option „Echtzeit-Überwachung“, wird Ihre Herzfrequenz permanent, in Echtzeit, gemessen. Beachten Sie, dass dies einen erhöhten Stromverbrauch verursacht. Bei der Option „Automatische Messung“, wird Ihre Herzfrequenz alle 5 Min. gemessen. Beachten Sie, dass bei einem aktiven Training automatisch in Echtzeit gemessen wird.



8.3.5.2 Kontinuierliche Stressmessung

- Tippen Sie auf **[STRESS]**, um die Erinnerungsfunktion bei zu viel Stress im Untermenü durch Tippen auf  zu aktivieren/deaktivieren. Legen Sie anschließend weitere Einstellungen zur Erinnerungsfunktion fest. Weitere Informationen erhalten Sie im Text unterhalb in der App.

8.3.5.3 Erinnerung Trinken

- Tippen Sie auf **[WASSER TRINKEN]**, 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.

8.3.5.4 Gehen/Rundgangerinnerung

- 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.

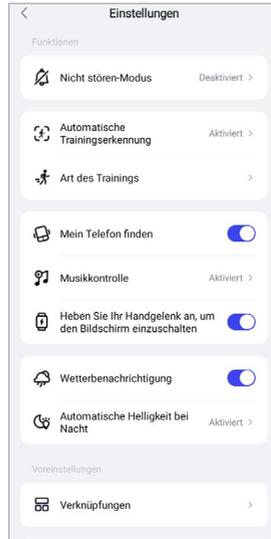
8.3.5.5 Tracking des Menstruationszyklus

- Tippen Sie auf **[MENSTRUATION VERFOLGEN]**, um diese Funktion im Untermenü durch Tippen auf  zu aktivieren/deaktivieren. 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.
- Anschließend tippen Sie auf **[BEGINN DER NUTZUNG]**, um das Tracking zu starten.



8.3.6 Sonstige Einstellungen

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



8.3.6.1 Nicht stören-Modus

- Tippen Sie auf **[NICHT STÖREN-MODUS]**, um diese Funktion im Untermenü durch Tippen auf  zu aktivieren/deaktivieren. Durch Aktivierung dieser Funktion erhalten Sie keine Benachrichtigungen auf Ihrer Smartwatch.
- Sie können zusätzlich den Zeitraum einstellen, in dem der Modus aktiv sein soll, indem Sie auf die Start- und Endzeit tippen.

8.3.6.2 Automatische Aktivitätserkennung

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



8.3.6.3 Art des Trainings

- Tippen Sie auf **[ART DES TRAININGS]**, um die Aktivitäten auszuwählen, die auf Ihrer Smartwatch hinterlegt werden. Sie können aus verschiedenen Aktivitäten wählen. Sie können Aktivitäten ausblenden und die Reihenfolge der Aktivitäten verschieben. Standardmäßig sind alle Aktivitäten eingestellt. 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 **[−]** oder **[+]** 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.

8.3.6.4 Telefonsuche

- Tippen Sie bei **[MEIN TELEFON FINDEN]** auf **[☑]**, um diese Funktion zu aktivieren. Durch Aktivierung dieser Funktion können Sie Ihr verlegtes Smartphone über Ihre Smartwatch wiederfinden (siehe Kapitel **7.13 Einstellungen**).

8.3.6.5 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 direkt 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.

8.3.6.6 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 Ihres Fitness-Trackers durch eine Drehung Ihres Handgelenks einschalten.

8.3.6.7 Wetterbenachrichtigung

- Tippen Sie bei **[WETTERBENACHRICHTIGUNG]** auf **[☑]**, um diese Funktion zu aktivieren. Durch Aktivierung dieser Funktion können Sie auf Ihrem Fitness-Tracker die Wettervorhersagen für den jeweiligen Tag sowie für die zwei darauffolgenden Tage sehen (siehe Kapitel **7.2.2 Wetter**).

8.3.6.8 Automatische Helligkeit bei Nacht

- Tippen Sie bei **[AUTOMATISCHE HELLIGKEIT BEI NACHT]** auf **[☑]** und aktivieren/deaktivieren Sie die Funktion. Legen Sie anschließend das Zeitfenster fest, indem die Funktion angewendet wird. Durch Aktivierung dieser Funktion regelt Ihre Smartwatch die Displayhelligkeit automatisch anhand der aktuellen Umgebungshelligkeit.

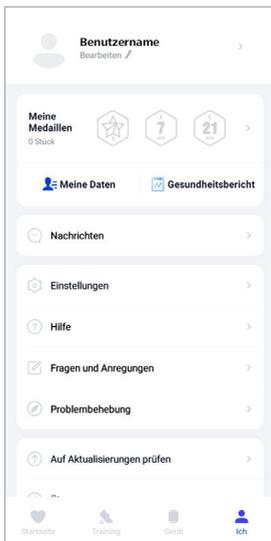
8.3.6.9 Spracheinstellung

- 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.



8.4 Benutzereinstellungen

- Tippen Sie in der unteren Menüleiste auf **[ICH]**. 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 aufzeigt werden, abrufen.



Hinweis



- Voraussetzung für diese Funktion ist ein aktives Benutzerkonto.



8.4.1 Persönliche Daten

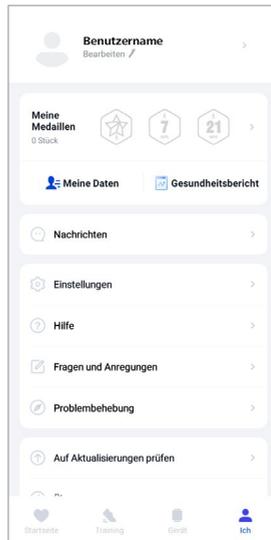
- Tippen Sie auf **[BEARBEITEN]**, unterhalb Ihres Benutzernamens, um Ihren Namen, Ihr Geschlecht, Ihr Geburtsdatum sowie Ihre Größe und Ihr Gewicht zu bearbeiten. Wenn gewünscht, können Sie zusätzlich ein Profilbild einstellen. Tippen Sie auf den Eintrag, den Sie bearbeiten möchten.
- Zur Bestätigung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

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



8.4.2 Meine Medaillen

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



8.4.3 Meine Daten

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





8.4.4 Gesundheitsbericht

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



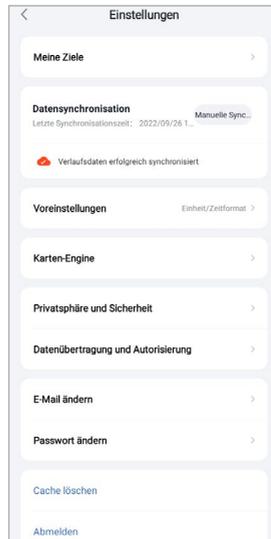
8.4.5 Nachrichten

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



8.4.6 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 zu starten.
- Tippen Sie auf **[VOREINSTELLUNGEN]**, um die Einheiten für die Entfernung, die Größe, das Gewicht und die Temperatur festzulegen. Zusätzlich legen Sie das Zeitformat fest und welcher Wochentag der erste Tag der Woche ist, an welchem Ihre Daten aufbereitet werden.
- Tippen Sie auf **[KARTEN-ENGINE]**, um die im Hintergrund verwendete Karte für diverse Messungen auszuwählen.
- Tippen Sie auf **[PRIVATSPHÄRE UND SICHERHEIT]**, um einzustellen, welche Daten von 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 geteilt werden. Dabei werden nur Apps angezeigt, die auf Ihrem Smartphone installiert sind und diese Funktion unterstützen.
- 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.





8.4.7 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 **8.4.9 Problembehebung**) oder senden Sie eine Anfrage an die Hama Produktberatung (siehe Kapitel **8.4.8 Fragen und Anregungen**).

8.4.8 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 Fitness-Tracker und App freigeben. Geben Sie bei jeder Anfrage Ihre E-Mail-Adresse an.
- Tippen Sie rechts oben auf **[ABSENDEN]**, um eine Anfrage zu versenden.

8.4.9 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 **8.4.8 Fragen und Anregungen**).

8.4.10 Auf Aktualisierungen prüfen

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

Hinweis



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

8.4.11 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.



9. Wartung und Pflege

- Reinigen Sie dieses Produkt mit einem fusselfreien, leicht feuchten Tuch und verwenden Sie keine aggressiven Reiniger.
- Achten Sie darauf, dass kein Wasser in das Produkt eindringt.

10. 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.

11. Technische Daten

| | |
|--------------------------|-------------------------------------|
| Bluetooth Version | 5.1 |
| Displaytyp | LCD Full-Touch |
| Displaygröße | 1.05" |
| Maße | 244 × 20 × 12 mm |
| Gewicht | 25 g |
| Armbandlängen | 11 cm / 9,7 cm |
| Armbandbreite | 18 mm |
| Armbandbreite Verschluss | 22 mm |
| Material Armband | Thermoplastisches Polyurethan (TPU) |
| Material Gehäuse | Polycarbonat (PC) |
| Schutzklasse | IP68 |
| Batterietyp | Lithium-Polymer |
| Akkukapazität | 210 mAh / 3,9V |
| Ladezeit | ca. 1,5 Stunden |
| Akkulaufzeit | 144 Stunden |



12. Entsorgungshinweise

Hinweis zum Umweltschutz:



Ab dem Zeitpunkt der Umsetzung der europäischen Richtlinien 2012/19/EU und 2006/66/EG in nationales Recht gilt folgendes: Elektrische und elektronische Geräte sowie Batterien dürfen nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden. Der Verbraucher ist gesetzlich verpflichtet, elektrische und elektronische Geräte sowie Batterien am Ende ihrer Lebensdauer an den dafür eingerichteten,

öffentlichen Sammelstellen oder an die Verkaufsstelle zurückzugeben. Einzelheiten dazu regelt das jeweilige Landesrecht. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist auf diese Bestimmungen hin. Mit der Wiederverwertung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten/Batterien leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutz unserer Umwelt.

13. Konformitätserklärung

CE Hiermit erklärt Hama GmbH & Co KG, dass sich dieses Gerät in Übereinstimmung mit den grundlegenden Anforderungen und den anderen relevanten Vorschriften der Richtlinie 2014/53/EU befindet. Die Konformitätserklärung gemäß der entsprechenden Richtlinie finden Sie unter www.hama.com.

| | |
|-------------------------------------|-----------------|
| Frequenzband/Frequenzbänder | 2402 – 2480 MHz |
| Abgestrahlte maximale Sendeleistung | 4 dBm |

hama

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim / Germany

Service & Support

 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.