

# FITNESS-TRACKER

Fit Track 3910



**F** Mode d'emploi





<b>1. Explication des symboles d'avertissement et des remarques</b>	<b>5</b>
<b>2. Contenu de l'emballage</b>	<b>5</b>
<b>3. Consignes de sécurité</b>	<b>6</b>
<b>4. Éléments de commande</b>	<b>8</b>
<b>5. Premiers pas</b>	<b>9</b>
5.1 Chargement	9
5.2 Mise en marche et allumage	9
5.3 Éteindre	9
<b>6. Configurer le fitness tracker</b>	<b>10</b>
6.1 Téléchargement de l'application "Hama FIT Move"	10
6.2 Appairage du fitness tracker et du smartphone	11
<b>7. Utilisation de votre fitness tracker</b>	<b>13</b>
7.1 Écran d'accueil	15
7.2 Menu court	15
7.2.1 Données relatives à la santé	15
7.2.2 Météo	15
7.2.3 Réglages rapides	15
7.2.3.1 Luminosité de l'écran	15
7.2.3.2 Activation de l'écran	15
7.2.3.3 Mode Ne pas déranger	15
7.3 Vue d'ensemble quotidienne	16
7.4 Activité	16
7.4.1 Course à pied en plein air (GPS)	16
7.4.2 Course à pied	17
7.4.3 Marche à pied en plein air (GPS)	17
7.4.4 Marche	17
7.4.5 Randonnée (GPS)	18
7.4.6 Cyclisme en plein air (GPS)	18
7.4.7 Yoga	18
7.4.8 Vélo en salle	19
7.4.9 Fitness	19
7.4.10 Natation en piscine	19
7.4.11 Natation en eau libre	19
7.4.12 Rameur	20
7.4.13 Vélo elliptique	20
7.4.14 Football	20
7.5 Fréquence cardiaque	21
7.6 Stress	21
7.7 Taux d'oxygène dans le sang	21
7.8 Sommeil	21
7.9 Relaxation	21
7.10 Minuteur	21
7.11 Musique	21
7.12 Lampe torche	21
7.13 Réglages	22



---

7.14 Alertes.....	22
<b>8. Utilisation de l'application "Hama FIT Move".....</b>	<b>23</b>
8.1 Vue d'ensemble de "Hama FIT Move".....	23
8.1.1 Données relatives à la santé.....	24
8.1.2 Mesure des pas.....	25
8.1.3 Entraînement.....	26
8.1.4 Analyse du sommeil.....	27
8.1.5 Mesure de la fréquence cardiaque.....	28
8.1.6 Mesure du stress.....	29
8.1.7 Taux d'oxygène dans le sang.....	30
8.1.8 Enregistrement du poids.....	31
8.1.9 Cycle de menstruel.....	32
8.2 Mode d'activité.....	33
8.2.1 Démarrer une activité (avec GPS).....	34
8.2.2 Démarrer une activité (sans GPS).....	36
8.3 Réglages du dispositif.....	38
8.3.1 Écran d'accueil.....	39
8.3.2 Alertes.....	39
8.3.3 Appels entrants.....	39
8.3.4 Réveil.....	40
8.3.5 Surveillance de la santé.....	40
8.3.5.1 Mesure continue de la fréquence cardiaque.....	40
8.3.5.2 Mesure continue du stress.....	41
8.3.5.3 Rappel vous indiquant de boire.....	41
8.3.5.4 Marche/rappel de mouvement.....	41
8.3.5.5 Suivi du cycle menstruel.....	41
8.3.6 Autres réglages.....	42
8.3.6.1 Mode Ne pas déranger.....	42
8.3.6.2 Détection automatique de l'activité.....	42
8.3.6.3 Type d'entraînement.....	43
8.3.6.4 Recherche du téléphone.....	43
8.3.6.5 Réglage de la musique.....	43
8.3.6.6 Activation du mouvement du bras.....	43
8.3.6.7 Notification météo.....	43
8.3.6.8 Luminosité automatique la nuit.....	43
8.3.6.9 Paramétrage de la langue.....	43
8.4 Paramètres utilisateur.....	44
8.4.1 Données personnelles.....	45
8.4.2 Mes médailles.....	46
8.4.3 Mes données.....	46
8.4.4 Rapport de santé.....	47
8.4.5 Messages.....	47
8.4.6 Réglages.....	48
8.4.7 Aide.....	49
8.4.8 Questions et suggestions.....	49
8.4.9 Dépannage.....	49
8.4.10 Rechercher les mises à jour.....	49
8.4.11 À propos de.....	49

---



---

<b>9. Soins et entretien</b> .....	<b>.50</b>
<b>10. Exclusion de responsabilité</b> .....	<b>.50</b>
<b>11. Caractéristiques techniques</b> .....	<b>.50</b>
<b>12. Consignes de recyclage</b> .....	<b>.51</b>
<b>13. Déclaration de conformité</b> .....	<b>.51</b>

Nous vous remercions d'avoir choisi un produit Hama !

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

Votre nouveau fitness tracker est le compagnon idéal pour un mode de vie sain et il vous motivera à rester actif toute la journée. En plus d'afficher la date et l'heure, il recueille des données sur le nombre de pas que vous réalisez, votre rythme cardiaque et les calories que vous brûlez. La connexion sans fil à votre smartphone via *Bluetooth*® vous permet de tenir à jour les données sur l'application "Hama FIT Move" correspondante et de suivre ainsi vos résultats en permanence. Vérifiez ici si vous avez atteint votre objectif fitness personnel !

## 1. Explication des symboles d'avertissement et des remarques

### Avertissement



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

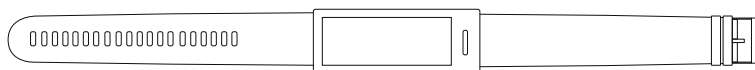
### Remarque



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

## 2. Contenu de l'emballage

- Fitness-Tracker "Fit Track 3910"
- Mode d'emploi





### 3. Consignes de sécurité

- Ce produit est destiné à un usage domestique non commercial.
- L'emploi du produit est exclusivement réservé à sa fonction prévue.
- Protégez le produit de toute saleté, humidité, surchauffe et utilisez-le uniquement dans des environnements secs.
- N'utilisez pas le produit à proximité immédiate d'un chauffage, d'autres sources de chaleur ou à la lumière directe du soleil.
- N'utilisez pas le produit en dehors des limites de puissance indiquées dans les caractéristiques techniques.
- N'utilisez pas le produit dans des zones où les produits électroniques ne sont pas autorisés.
- La batterie est installée de façon permanente et ne peut pas être retirée.
- Ne tentez pas d'ouvrir le produit en cas de détérioration et cessez de l'utiliser.
- Ne tentez pas de réparer le produit vous-même ni d'effectuer des travaux d'entretien. Déléguez tous travaux d'entretien à des techniciens qualifiés.
- Protégez le produit des secousses violentes et évitez tout choc ou toute chute.
- N'apportez aucune modification au produit. Toute modification vous ferait perdre vos droits de garantie.
- Recyclez les matériaux d'emballage conformément aux prescriptions locales en vigueur.
- Ne jetez pas la batterie ou le produit au feu.
- Ne modifiez pas et/ou ne déformez/chauffez/démontez pas les batteries/piles.
- Ne vous laissez pas distraire par votre produit sur la route en voiture ou avec votre équipement sportif et soyez attentifs aux conditions de circulation et à votre environnement.
- Veuillez consulter un médecin avant de démarrer un programme d'entraînement.
- Contrôlez vos réactions corporelles pendant votre entraînement et informez votre médecin en cas d'urgence.
- Consultez votre médecin dans le cas où vous souffrez d'une pathologie et désirez quand même utiliser le produit.
- Ce produit est un produit grand public et non un appareil médical. Il n'a donc pas été conçu pour diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une maladie.
- Un contact prolongé avec la peau est susceptible de provoquer une irritation cutanée ou une réaction allergique. Veuillez consulter un médecin en cas de symptômes persistants.
- Ce produit n'est pas un jouet. Il contient des petites pièces pouvant être avalées et qui pourraient engendrer un risque d'étouffement.
- Utilisez l'article dans des conditions climatiques modérées uniquement.



### Risque d'électrocution



- Ne tentez pas d'ouvrir le produit en cas de détérioration et cessez de l'utiliser.
- Ne tentez pas de réparer le produit vous-même ni d'effectuer des travaux d'entretien. Déléguez tous travaux d'entretien à des techniciens qualifiés.

### Avertissement – Stimulateurs cardiaques



Ce produit génère des champs magnétiques. Avant d'utiliser ce produit, toute personne portant un stimulateur cardiaque doit se faire conseiller par un médecin car le fonctionnement du stimulateur cardiaque peut en être affecté.

### Remarque – Transport aérien



- Ce produit émet en permanence des ondes radio. Veuillez noter que, pour des raisons de sécurité, le transport et l'utilisation d'émetteurs radio ne sont pas autorisés dans les transports aériens pendant certaines phases de vol (par exemple, au décollage/à l'atterrissage).
- Renseignez-vous auprès de la compagnie aérienne avant d'embarquer sur votre vol pour savoir si vous pouvez emmener votre fitness tracker. En cas de doute, laissez le produit chez vous.

### Avertissement - Batterie

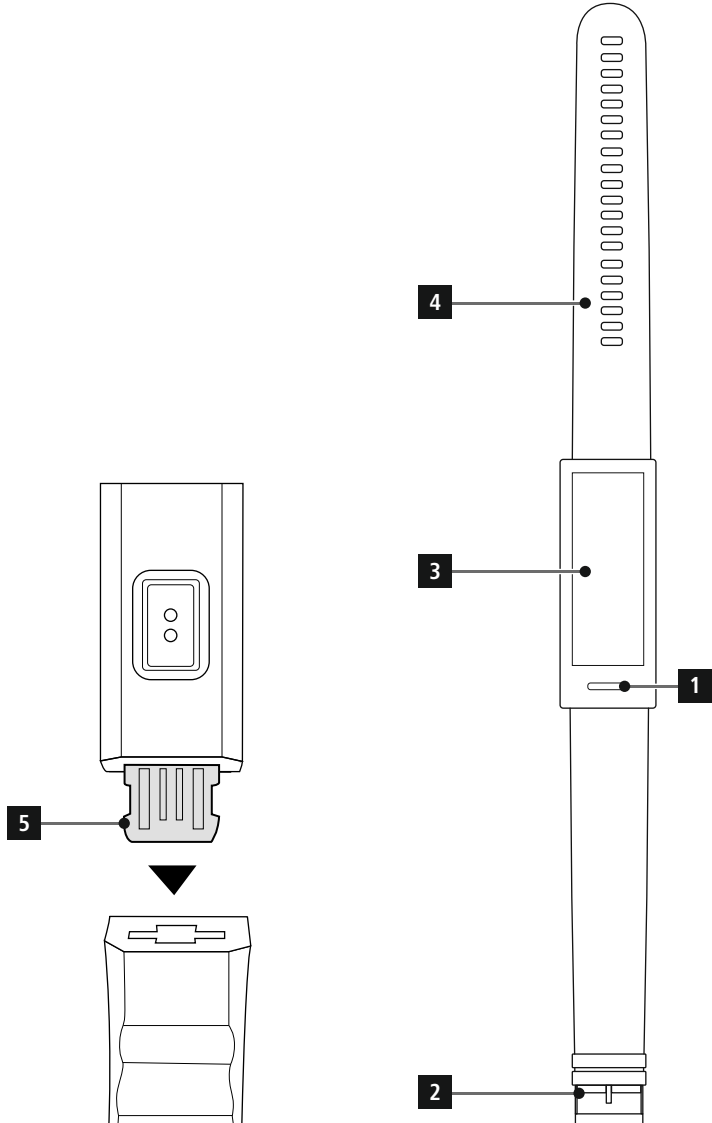


- Utilisez exclusivement un chargeur approprié ou une connexion USB pour la recharge.
- N'utilisez plus des chargeurs ou des ports USB défectueux et n'essayez pas de les réparer.
- Ne surchargez ou ne déchargez pas totalement le produit.
- Évitez le stockage, le chargement et l'utilisation du produit à des températures extrêmes et à des pressions atmosphériques extrêmement basses (comme en haute altitude par exemple).
- Rechargez régulièrement (au moins tous les trois mois) si l'appareil est entreposé pendant une période prolongée.



## 4. Éléments de commande

1. Bouton de réglage
2. Fermeture
3. Écran Full-Touch
4. Bracelet amovible
5. Contact de recharge







## 5. Premiers pas

### 5.1 Chargement

- Rechargez entièrement votre fitness tracker avant la première utilisation.
- Retirez la partie inférieure du bracelet [4] de votre fitness tracker. Reliez le contact de charge [5] de votre fitness tracker avec un port USB libre de votre ordinateur ou un chargeur USB.

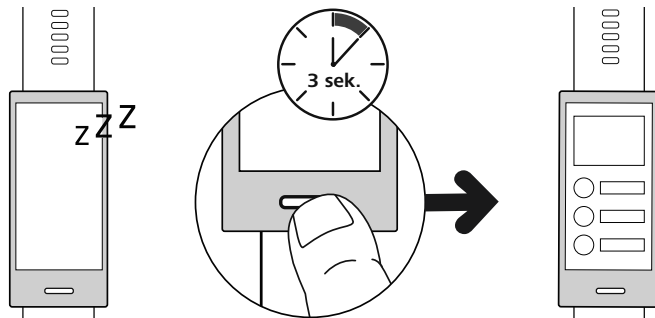
#### Remarque



- Le temps de charge pour une charge complète de la batterie dure environ 90 minutes. Si la batterie qui s'affiche à l'écran est entièrement chargée, le processus de charge est terminé et vous pouvez débrancher votre fitness tracker du câble de chargement.
- Si l'état de la batterie se situe à 10 %, rechargez votre fitness tracker afin d'éviter que ses fonctions ne soient restreintes. Si l'état de la batterie est inférieur à 20 %, vous ne pourrez plus démarrer d'activité et s'il est inférieur à 10 %, la fonction de mesure automatique de la fréquence cardiaque est désactivée.

### 5.2 Mise en marche et allumage

- Avant de mettre votre fitness tracker en place et de l'allumer pour la première fois, vous devez le charger (voir chapitre 5.1 Chargement).
- Une fois le chargement terminé avec succès, placez votre fitness tracker sur votre poignet et fermez le bracelet [4] à l'aide du fermoir [2].
- Maintenez le bouton de réglage [1] appuyé pendant 3 sec. pour activer votre fitness tracker.



#### Remarque



- Afin de pouvoir utiliser les fonctions de mesure de façon optimale, votre fitness tracker doit être positionnée près de la partie supérieure de l'avant-bras et être agréable à porter. L'écart entre le fitness tracker et l'os du carpe doit être de la largeur d'un doigt environ.
- Afin de garantir un enregistrement optimal de vos activités, portez votre fitness tracker au poignet gauche si vous êtes droitier/droitière et au poignet droit si vous êtes gaucher/gauchère.

### 5.3 Éteindre

- Pour éteindre votre fitness tracker, accédez à la rubrique de menu [RÉGLAGES ⚙️] (voir chapitre 7.13 Réglages) et cliquez sur [ÉTEINDRE 🔌] dans le sous-menu. Confirmez la question suivante afin d'éteindre votre fitness tracker.

## 6. Configurer le fitness tracker

Pour avoir accès à toutes les fonctionnalités de votre fitness tracker, installez l'application "Hama FIT Move". Les sections suivantes contiennent des informations sur le téléchargement et la configuration de l'application.

### 6.1 Téléchargement de l'application "Hama FIT Move"

#### Remarque

Le produit est compatible avec les systèmes d'exploitation suivants :

- iOS 9,0 ou version ultérieure
- Android 6.0 ou version ultérieure

Après la première mise en marche de votre fitness tracker, vous serez invité(e) à télécharger l'application correspondante "Hama FIT Move" sur votre smartphone. Un code QR correspondant s'affichera sur l'écran de votre fitness tracker.

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



**Hama FIT Move Android**

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



**Hama FIT Move iOS**

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

- Pour installer l'application, suivez les instructions de votre smartphone.



## 6.2 Appairage du fitness tracker et du smartphone

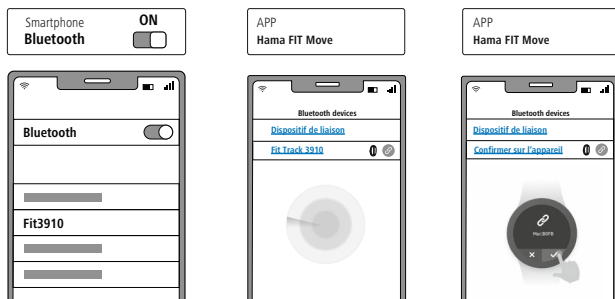
### Remarque




- Afin que votre fitness tracker affiche les appels entrants, les SMS, les notifications Whatsapp et d'autres alertes, activez le mode Push pour les notifications dans les réglages de votre smartphone.
  - Lors de la configuration de l'application, il vous sera demandé si l'application peut accéder aux fonctions de votre appareil. Autorisez ces requêtes pour bénéficier de toutes les fonctionnalités de votre fitness tracker.
- Démarrez l'application sur votre smartphone et acceptez la déclaration de la protection des données. Répondez aux questions posées.

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

- Pour créer un compte personnel, cliquez sur **[SE CONNECTER]** et sélectionnez **[JE M'INSCRIS]** en bas de l'écran. Saisissez une adresse e-mail et un mot de passe, puis cliquez sur **[SE CONNECTER]**.
- Vous pourrez ensuite indiquer un nom d'utilisateur et vos données personnelles ainsi qu'associer une photo de profil. Cliquez sur **[ÉTAPE SUIVANTE]** pour poursuivre la configuration.
- Lancez ensuite la recherche de votre fitness tracker "Fit Track 3910".
- Suivez les instructions de l'application sur votre smartphone pour connecter votre fitness tracker. Votre fitness tracker établira une connexion Bluetooth avec votre smartphone.



- Sélectionnez "Fit3910" et cliquez sur **[APPAIRER LE DISPOSITIF]** afin d'associer votre fitness tracker à l'application.
- Cliquez sur le symbole  sur l'écran de votre fitness tracker pour confirmer la connexion et terminez la configuration dans l'application.
- Si le temps est dépassé, répétez l'opération.



- Procédez ensuite à vos réglages personnels. Ceux-ci peuvent être modifiés ultérieurement dans l'application (voir **8.4 Paramètres utilisateur**).
- Votre fitness tracker est maintenant connecté à l'application et la synchronisation est lancée.

### Remarque



- Veuillez synchroniser votre fitness tracker avant la première utilisation avec l'application. Si vous enregistrez une activité avant que votre fitness tracker ne soit synchronisé pour la première fois avec l'application, l'activité ne sera ensuite pas transmise à l'application.
- Afin de démarrer manuellement une synchronisation de votre fitness tracker avec l'application, balayez l'écran d'accueil de l'application vers le bas.
- En raison de la mémoire limitée de votre fitness tracker, vous devez le synchroniser, au moins une fois par semaine, avec l'application afin d'éviter la perte de données.

### Remarque



- Après la première synchronisation avec l'application, votre fitness tracker reprend automatiquement l'heure, la date et la langue de votre smartphone.
- L'heure et la date ne peuvent pas être réglées manuellement.
- La langue d'affichage de votre fitness tracker dépend de votre choix dans l'application. Tant que la configuration n'est pas terminée, la langue d'affichage reste l'anglais. Sélectionnez la langue d'affichage souhaitée dans l'application (voir chapitre **8.3.6.9 Paramétrage de la langue**).
- L'application vous avertira lorsqu'une mise à jour du micrologiciel de votre fitness tracker sera disponible. Effectuez la mise à jour dans l'application pour garantir le bon fonctionnement de votre fitness tracker.



### 7. Utilisation de votre fitness tracker




Les sections suivantes contiennent des informations sur l'utilisation et la structure des menus de votre fitness tracker.

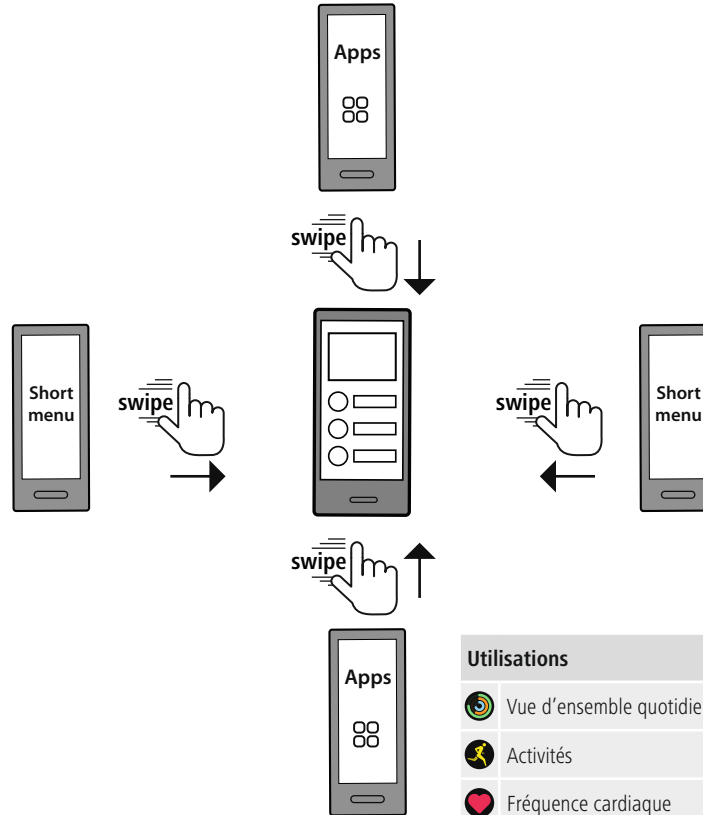
- Appuyez sur le bouton de réglage **[1]** afin d'activer l'écran de votre fitness tracker. Vous pouvez ensuite balayer l'écran pour faire défiler les différents affichages et rubriques de menu dans l'ordre indiqué ci-après.
- Vous accédez aux sous-menus en appuyant sur chaque symbole correspondant.
- Appuyez sur le bouton de réglage **[1]** pour quitter un menu et passer au menu précédent ou revenir à l'écran d'accueil.

#### Remarque



- Le graphique suivant est une vue d'ensemble de la structure du menu de votre fitness tracker avec toutes les rubriques de menu.

Menu court		
	Vue d'ensemble quotidienne	7.3
	Réglages	7.13
	Météo	7.2.2



Utilisations		
	Vue d'ensemble quotidienne	7.3
	Activités	
	Fréquence cardiaque	7.5
	Stress	7.6
	Taux d'oxygène dans le sang	7.7
	Sommeil	7.8
	Relaxation	7.9
	Minuteur	7.10
	Musique	7.11
	Lampe torche	7.12
	Réglages	7.13
	Messages	7.13



## 7.1 Écran d'accueil

- Après l'activation de l'écran d'accueil, un appui long sur l'écran vous permet d'accéder à une vue d'ensemble des différents écrans d'accueil (cadrans). Vous avez ici le choix entre différents écrans d'accueil. Validez votre choix en appuyant sur chaque écran d'accueil. Si nécessaire, vous pouvez installer d'autres écrans de démarrage (voir chapitre **8.3.1 Écran d'accueil**).



## 7.2 Menu court

- En balayant vers la gauche ou la droite à partir de l'écran d'accueil, vous verrez apparaître chaque raccourci que vous avez configuré. Les données de santé, la météo et les réglages rapides sont affichés.

### 7.2.1 Données relatives à la santé

- Si vous balayez vers la gauche à partir de l'écran d'accueil, vous verrez les données de santé enregistrés.  
Les données de santé comprennent le nombre de pas effectués, les calories dépensées, la distance parcourue (pas et activités) et un graphique circulaire des objectifs définis (réel/théorique).

### 7.2.2 Météo

- Si vous balayez deux fois vers la gauche ou la droite à partir de l'écran d'accueil, vous verrez le bulletin météo pour le jour en question, avec la température actuelle ainsi que les valeurs minimales et maximales.
- Les données météo sont transmises et actualisées en synchronisant votre fitness tracker avec l'application. En haut de l'écran d'affichage de la météo, vous verrez la dernière mise à niveau.
- Les prévisions météo doivent préalablement avoir été activées dans l'application (voir chapitre **8.3.6.7 Notification météo**).

### 7.2.3 Réglages rapides

- Si vous balayez vers la droite à partir de l'écran d'accueil, vous verrez les trois réglages rapides décrits ci-dessous.

#### 7.2.3.1 Luminosité de l'écran

- Cliquez sur le symbole [🔆] pour régler la luminosité de l'écran. Vous pouvez choisir entre trois niveaux [🔆] [🔆] [🔆].

#### 7.2.3.2 Activation de l'écran


- Touchez le symbole [👉] pour allumer l'écran en bougeant votre bras. Lorsque cette fonction est activée, vous pouvez allumer l'écran en tournant votre poignet.

#### 7.2.3.3 Mode Ne pas déranger


- Cliquez sur le symbole [🌙] pour activer/désactiver le mode Ne pas déranger. Lorsque le mode Ne pas déranger est activé, aucune notification n'est transmise à votre fitness tracker.



## 7.3 Vue d'ensemble quotidienne

- Si vous balayez vers le bas ou vers le haut à partir de l'écran d'accueil, cliquez sur le symbole **[VUE D'ENSEMBLE QUOTIDIENNE]** . Les données des activités quotidiennes enregistrées s'affichent. Les activités quotidiennes comprennent le nombre de pas effectués, la distance parcourue (pas et activités), les calories dépensées et la durée totale de toutes les activités réalisées.

## 7.4 Activité

- Si vous balayez vers le bas ou vers le haut à partir de l'écran d'accueil, cliquez sur le symbole **[ACTIVITÉS]** . Les différents modes d'activité actuellement enregistrés par défaut sur la montre sont affichés. Vous avez le choix entre différentes modes d'activité et vous pouvez mémoriser jusqu'à 8 différents modes d'activité différents sur votre montre (voir chapitre **8.3.6.3 Type d'entraînement**). Il suffit d'appuyer sur chaque activité pour la lancer. Chaque mode d'activité sera expliqué plus en détails par la suite.
- Appuyez sur le bouton de réglage **[1]** et maintenez la pression pour mettre en pause ou reprendre une activité.
- Une fois l'activité terminée, vous obtenez une vue d'ensemble des données enregistrées.

### Remarque



- Pour de nombreuses activités, vous pouvez écouter de la musique pendant l'entraînement. Pour ce faire, le réglage la musique doit être activé dans l'application (voir chapitre **8.3.6.5 Réglage de la musique**).

### 7.4.1 Course à pied en plein air (GPS)

- Cette activité utilise le GPS intégré. Lors du démarrage de cette activité, le signal GPS est recherché. Dès qu'un signal GPS est disponible, vous pouvez démarrer l'activité.
- Sinon, vous pouvez démarrer l'activité sans signal GPS en appuyant sur la flèche en bas à droite. La distance et le trajet ne seront enregistrés que si un signal GPS est disponible.
- Les données suivantes sont enregistrées lors de cette activité :
  - distance
  - durée
  - fréquence cardiaque
  - zone FC
  - dépense calorique
  - pas
  - nombre de pas par minute
  - allure (km/h et min/km et allure moyenne)
  - trajet
- Vous pouvez consulter les données pendant l'activité en balayant l'écran vers la gauche et la droite. De plus, vous pouvez commander la musique sur votre smartphone en balayant l'écran complètement à droite pendant l'activité.





### 7.4.2 Course à pied

- Les données suivantes sont enregistrées lors de cette activité :
  - distance
  - durée
  - fréquence cardiaque
  - dépense calorique
  - pas
  - allure (km/h et min/km)
- Vous pouvez consulter les données pendant l'activité en balayant l'écran vers la gauche et la droite. De plus, vous pouvez commander la musique sur votre smartphone en balayant l'écran complètement à droite pendant l'activité.

### 7.4.3 Marche à pied en plein air (GPS)

- Cette activité utilise le GPS intégré. Lors du démarrage de cette activité, le signal GPS est recherché. Dès que le signal GPS est trouvé, vous pouvez démarrer l'activité en appuyant sur la flèche en bas à droite.
- Sinon, vous pouvez démarrer l'activité sans signal GPS en appuyant sur la flèche en bas à droite. La distance et le trajet ne seront enregistrés que si un signal GPS est disponible.
- Les données suivantes sont enregistrées lors de cette activité :
  - distance
  - durée
  - fréquence cardiaque
  - dépense calorique
  - pas
  - allure (km/h et min/km)
  - trajet
- Vous pouvez consulter les données pendant l'activité en balayant l'écran vers la gauche et la droite. De plus, vous pouvez commander la musique sur votre smartphone en balayant l'écran complètement à droite pendant l'activité.

### 7.4.4 Marche

- Les données suivantes sont enregistrées lors de cette activité :
  - distance
  - durée
  - fréquence cardiaque
  - dépense calorique
  - pas
  - allure (km/h et min/km)
- Vous pouvez consulter les données pendant l'activité en balayant l'écran vers la gauche et la droite. De plus, vous pouvez commander la musique sur votre smartphone en balayant l'écran complètement à droite pendant l'activité.



### 7.4.5 Randonnée (GPS)

- Cette activité utilise le GPS intégré. Lors du démarrage de cette activité, le signal GPS est recherché. Dès que le signal GPS est trouvé, vous pouvez démarrer l'activité en appuyant sur la flèche en bas à droite.
- Sinon, vous pouvez démarrer l'activité sans signal GPS en appuyant sur la flèche en bas à droite. La distance et le trajet ne seront enregistrés que si un signal GPS est disponible.
- Les données suivantes sont enregistrées lors de cette activité :
  - distance
  - durée
  - fréquence cardiaque
  - dépense calorique
  - pas
  - allure (km/h et min/km)
  - trajet
- Vous pouvez consulter les données pendant l'activité en balayant l'écran vers la gauche et la droite. De plus, vous pouvez commander la musique sur votre smartphone en balayant l'écran complètement à droite pendant l'activité.

### 7.4.6 Cyclisme en plein air (GPS)

- Cette activité utilise le GPS intégré. Lors du démarrage de cette activité, le signal GPS est recherché. Dès que le signal GPS est trouvé, vous pouvez démarrer l'activité en appuyant sur la flèche en bas à droite.
- Sinon, vous pouvez démarrer l'activité sans signal GPS en appuyant sur la flèche en bas à droite. La distance et le trajet ne seront enregistrés que si un signal GPS est disponible.
- Les données suivantes sont enregistrées lors de cette activité :
  - durée
  - fréquence cardiaque
  - dépense calorique
- Vous pouvez consulter les données pendant l'activité en balayant l'écran vers la gauche et la droite. De plus, vous pouvez commander la musique sur votre smartphone en balayant l'écran complètement à droite pendant l'activité.

### 7.4.7 Yoga

- Les données suivantes sont enregistrées lors de cette activité :
  - durée
  - fréquence cardiaque
  - dépense calorique
- De plus, vous pouvez commander la musique sur votre smartphone en balayant l'écran complètement à droite pendant l'activité.



### 7.4.8 Vélo en salle

- Les données suivantes sont enregistrées lors de cette activité :
  - durée
  - fréquence cardiaque
  - dépense calorique
- Vous pouvez consulter les données pendant l'activité en balayant l'écran vers la gauche et la droite. De plus, vous pouvez commander la musique sur votre smartphone en balayant l'écran complètement à droite pendant l'activité.

### 7.4.9 Fitness

- Les données suivantes sont enregistrées lors de cette activité :
  - durée
  - fréquence cardiaque
  - dépense calorique
- De plus, vous pouvez commander la musique sur votre smartphone en balayant l'écran complètement à droite pendant l'activité.

### 7.4.10 Natation en piscine

- Lors du démarrage de cette activité, la longueur du bassin est demandée. Vous pouvez régler cette longueur entre 25 m et 50 m. Vous pouvez ensuite démarrer l'activité en appuyant sur la flèche en bas à droite.
- Les données suivantes sont enregistrées lors de cette activité :
  - distance
  - dépense calorique
  - durée
  - mouvements de bras par longueur de bassin
  - Swolf score
- Le Swolf score est une unité de mesure de l'efficacité de la nage. Le Swolf score s'appuie sur la somme du temps nécessaire pour parcourir une longueur de bassin et le nombre de mouvements de bras par longueur de bassin. Plus le Swolf score est faible, plus l'efficacité de la nage est élevée.
- Exemple : s'il vous faut 30 secondes pour traverser une longueur de bassin de 25 mètres en faisant 30 mouvements de bras, votre Swolf score est de 60.

### 7.4.11 Natation en eau libre

- Les données suivantes sont enregistrées lors de cette activité :
  - durée
  - dépense calorique
  - nombre de mouvements de bras



### 7.4.12 Rameur

- Les données suivantes sont enregistrées lors de cette activité :
  - durée
  - fréquence cardiaque
  - dépense calorique
- De plus, vous pouvez commander la musique sur votre smartphone en balayant l'écran complètement à droite pendant l'activité.

### 7.4.13 Vélo elliptique


- Les données suivantes sont enregistrées lors de cette activité :
  - durée
  - fréquence cardiaque
  - dépense calorique
- De plus, vous pouvez commander la musique sur votre smartphone en balayant l'écran complètement à droite pendant l'activité.

### 7.4.14 Football


- Les données suivantes sont enregistrées lors de cette activité :
  - durée
  - fréquence cardiaque
  - dépense calorique
  - pas
  - distance
- Vous pouvez consulter les données pendant l'activité en balayant l'écran vers la gauche et la droite. De plus, vous pouvez commander la musique sur votre smartphone en balayant l'écran complètement à droite pendant l'activité.




## 7.5 Fréquence cardiaque

- En balayant vers le bas ou vers le haut à partir de l'écran d'accueil, cliquez sur le symbole **[FRÉQUENCE CARDIAQUE]** . La mesure de votre fréquence cardiaque démarre. Une fois la mesure terminée, votre fréquence cardiaque actuelle (bpm) s'affiche.


## 7.6 Stress

- En balayant vers le bas ou vers le haut à partir de l'écran d'accueil, cliquez sur le symbole **[STRESS]** . La mesure de votre niveau de stress démarre. Une fois la mesure terminée, votre niveau de stress actuel s'affiche. Le niveau de stress est mesuré sur une échelle de 0 (pas de stress) à 99 (stress extrême).



## 7.7 Taux d'oxygène dans le sang

- En balayant vers le bas ou vers le haut à partir de l'écran d'accueil, cliquez sur le symbole **[OXYGÈNE DANS LE SANG]** . La mesure de votre taux d'oxygène dans le sang démarre. Une fois la mesure terminée, votre taux d'oxygène dans le sang actuel s'affiche.


## 7.8 Sommeil

- Si vous balayez vers le bas ou vers le haut à partir de l'écran d'accueil, cliquez sur le symbole **[SOMMEIL]** . Vous accédez à la mesure du sommeil. Les données suivantes sont enregistrées : durée des phases de sommeil profond, durée des phases de sommeil léger, durée de l'éveil, moment de l'endormissement, moment du lever. Votre fitness tracker détecte automatiquement quand vous dormez et démarre alors la mesure.


## 7.9 Relaxation

- Si vous balayez vers le bas ou vers le haut à partir de l'écran d'accueil, cliquez sur le symbole **[ENTRAÎNEMENT RESPIROTOIRE]** . Vous pouvez ici exécuter un programme de relaxation avec respiration guidée.
- Choisissez la durée de l'entraînement respiratoire.
- Cliquez sur le symbole  pour démarrer l'entraînement respiratoire. Suivez ensuite les instructions à l'écran.
- Si vous souhaitez arrêter l'entraînement respiratoire avant la fin, appuyez sur le bouton de réglage **[1]**.


## 7.10 Minuteur

- Si vous balayez vers le bas ou vers le haut à partir de l'écran d'accueil, cliquez sur le symbole **[MINUTEUR]** . Vous avez la possibilité de lancer un chronomètre ou de choisir parmi différents minuteurs (1 - 100 min).

## 7.11 Musique


- Si vous balayez vers le bas ou vers le haut à partir de l'écran d'accueil, cliquez sur le symbole **[MUSIQUE]** . La vue de commande des différents services de musique ou de streaming s'affiche. Ceux-ci peuvent être commandés directement depuis votre montre. Vous pouvez lancer ou arrêter la musique ainsi que passer au titre suivant et précédent.
- Le réglage de la musique doit préalablement avoir été activée dans l'application (voir chapitre **8.3.6.5 Réglage de la musique**).

## 7.12 Lampe torche

- Si vous balayez vers le bas ou vers le haut à partir de l'écran d'accueil, cliquez sur le symbole **[LAMPE TORCHE]** . La lampe torche s'affiche.
- Cliquez sur l'écran pour activer la lampe torche. L'écran de votre fitness tracker affiche une image blanche.
- Si vous souhaitez éteindre la lampe torche, appuyez sur le bouton de réglage **[1]**.




### 7.13 Réglages

En balayant vers le bas ou vers le haut à partir de l'écran d'accueil, cliquez sur le symbole **[RÉGLAGES]** . Un sous-menu s'affiche, dans lequel vous pouvez effectuer les réglages suivants et éteindre ou réinitialiser votre fitness tracker.

- Cliquez sur le symbole **[RECHERCHE DU TÉLÉPHONE]**  pour lancer la recherche du téléphone afin de retrouver votre smartphone égaré. Votre smartphone se mettra à vibrer ou vous entendrez un signal sonore fort.
- Cliquez sur **[REDÉMARRAGE]**  et validez pour éteindre votre fitness tracker.
- Cliquez sur **[ÉTEINDRE]**  et validez pour éteindre votre fitness tracker.
- Cliquez sur **[EFFACER LES DONNÉES D'UTILISATEUR]**  et validez pour réinitialiser votre fitness tracker aux paramètres d'usine. Toutes les données utilisateur mémorisées sont alors supprimées.
- Cliquez sur **[INFORMATIONS]**  pour voir la version actuelle du micrologiciel, l'adresse MAC ainsi que le nom du modèle de votre fitness tracker. L'adresse MAC permet d'identifier votre fitness tracker de façon univoque lorsque vous le connectez à votre smartphone via Bluetooth.

### 7.14 Alertes

- Si vous balayez vers le bas ou vers le haut à partir de l'écran d'accueil, cliquez sur le symbole **[NOTIFICATIONS]** . Les notifications que vous avez reçues sur votre smartphone s'affichent alors. La condition préalable est d'avoir activé cette fonction dans l'application. Vous pouvez de plus paramétrer dans l'application les applications dont vous souhaitez recevoir des alertes sur votre fitness tracker (voir chapitre **8.3.2 Alertes**).
- Selon l'application, vous recevrez soit une alerte indiquant l'application et l'expéditeur ou vous verrez également un aperçu de chaque message.
- En appuyant sur une alerte, vous pourrez, le cas échéant, accéder à d'autres informations, puis vous pourrez supprimer chaque message en appuyant sur la corbeille.
- Si vous souhaitez supprimer toutes les alertes d'un seul coup, balayez l'écran entièrement vers le bas et cliquez sur la corbeille, puis confirmez la question suivante.



## 8. Utilisation de l'application "Hama FIT Move"

Dans le chapitre suivant, les rubriques de menu ainsi que les différentes possibilités de paramétrages dans l'application sont expliquées de façon détaillée.

### Remarque



- Veuillez noter que la compatibilité de chaque fonction dépend de votre appareil.
- Veuillez consulter le mode d'emploi de votre appareil final à ce sujet.

### 8.1 Vue d'ensemble de "Hama FIT Move"

L'écran d'accueil permet d'accéder à l'application "HamaFIT Move".

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

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






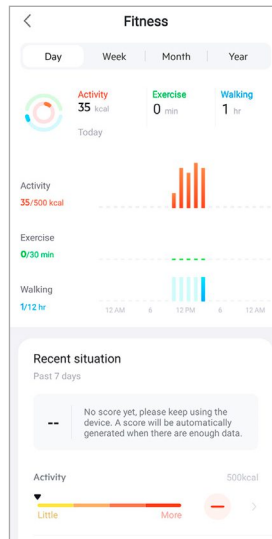
- Sur l'écran d'accueil, cliquez sur **[MODIFIER LA CARTE]** tout en bas pour sélectionner les cartes qui s'affichent sur l'écran d'accueil. Au total, vous avez le choix entre 8 cartes. Vous pouvez masquer des cartes et changer l'ordre des cartes.
- Les cartes qui se trouvent en haut de la liste et qui sont identifiées par le symbole **[ - ]** sont affichées sur l'écran d'accueil. Les cartes qui se trouvent en bas de la liste et qui sont identifiées par le symbole **[ + ]** ne sont pas affichées.
- Cliquez sur **[ - ]** ou **[ + ]** pour supprimer ou ajouter une carte.
- De plus, vous pouvez modifier l'ordre des cartes sauvegardées en maintenant la pression sur le symbole **[ ≡ ]** et déplacer chaque carte respective vers la position correspondante.



## 8.1.1 Données relatives à la santé

- Sur l'écran d'accueil, cliquez sur le premier graphique en haut pour voir vos données de santé.
- Vous voyez ici une vue d'ensemble des calories dépensées, des activités réalisées et de la période pendant laquelle vous avez fait de l'exercice.
- Par défaut, vous voyez la vue journalière des données de santé. Dans la barre de menus supérieure **Day** **Week** **Month** **Year**, sélectionnez la période affichée.
- Afin d'obtenir d'autres informations, balayez l'écran de votre smartphone vers le haut. Vous trouverez ci-dessous des informations détaillées concernant les catégories Activité, Entraînement et Marche.
- Afin d'ouvrir une vue détaillée d'une catégorie mémorisée, cliquez sur chaque activité. Des données détaillées enregistrées concernant la catégorie apparaissent alors. Vous voyez ensuite votre trajet enregistré par le GPS ainsi que la durée, la distance parcourue, les calories dépensées ou votre allure.

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








## 8.1.2 Mesure des pas

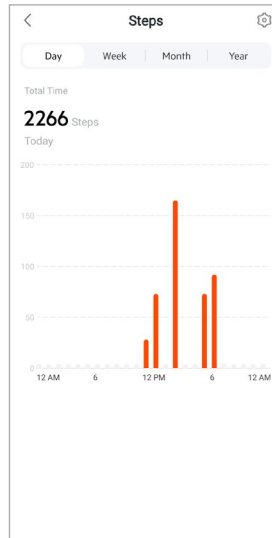
- Sur l'écran d'accueil, cliquez sur le deuxième graphique en haut pour voir vos pas enregistrés.
- Vous voyez ici une synthèse du nombre de pas parcourus pour la journée en cours.
- Par défaut, vous voyez la vue journalière de la mesure des pas.

 **629** Steps  
Distance 0.45 km



Dans la barre de menus supérieure **Day** **Week** **Month** **Year**, sélectionnez la période affichée. En balayant longuement le graphique vers la gauche et vers la droite, vous pouvez passer d'un jour à l'autre (ou d'une semaine/mois/année à l'autre). De plus, l'objectif de pas que vous avez défini est représenté graphiquement sur le graphique.

- Cliquez sur  pour effectuer d'autres réglages (voir chapitre **8.4.6 Réglages**).



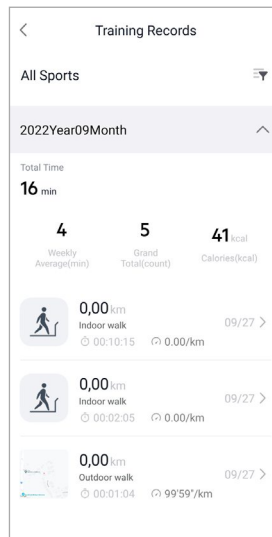


## 8.1.3 Entraînement

### Remarque



- Toutes les cartes ne sont pas affichées par défaut sur l'écran d'accueil. Affichez la carte souhaitée si nécessaire.
- Cliquez sur la carte **[ENTRAÎNEMENT]** pour obtenir une vue d'ensemble de vos activités d'entraînement.
- Voici une vue d'ensemble de l'activité par jour. La durée totale, la durée hebdomadaire moyenne, les entraînements accumulés et les calories dépensées sont affichés.
- Cliquez sur [∨] pour développer le jour sélectionné et afficher les activités d'entraînement correspondantes. Cliquez sur [∧] pour replier le jour.
- Pour afficher les activités d'un sport particulier, cliquez sur [☰].
- Afin d'ouvrir une vue détaillée d'une activité mémorisée, cliquez sur chaque activité. Des données détaillées enregistrées concernant l'activité apparaissent alors. Vous voyez ensuite votre trajet enregistré par le GPS ainsi que la durée de l'activité, le nombre de pas réalisés et la distance parcourue, les calories brûlées ou votre allure. Vous obtenez de plus une analyse détaillée de votre fréquence cardiaque.





## 8.1.4 Analyse du sommeil

### Remarque

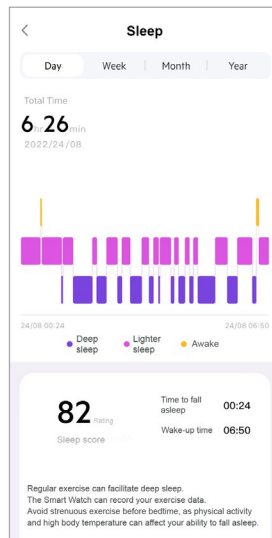


- Toutes les cartes ne sont pas affichées par défaut sur l'écran d'accueil. Affichez la carte souhaitée si nécessaire.
- Cliquez sur la carte **[SOMMEIL]** pour obtenir une vue d'ensemble de votre analyse de sommeil.
- Vous voyez ici une vue d'ensemble de votre durée de sommeil totale ainsi que la répartition de votre temps de sommeil en sommeil profond, sommeil léger et phases de réveil. Au centre de l'écran, l'heure d'endormissement et de réveil sont indiquées.
- Par défaut, vous voyez la vue journalière de l'analyse du sommeil.

Dans la barre de menus supérieure **Day** **Week** **Month** **Year**, sélectionnez la période affichée.

En balayant longuement le graphique vers la gauche et vers la droite, vous pouvez passer d'un jour à l'autre (ou d'une semaine/mois/année à l'autre). Vous voyez ici une vue d'ensemble de votre comportement de sommeil sur une semaine, un mois ou un an. En bas de l'écran, vous voyez les données suivantes concernant une semaine, un mois et une année :

- durée de sommeil moyenne quotidienne
- phase de sommeil profond moyenne quotidienne
- durée moyenne de sommeil léger quotidienne
- début moyen de la phase de sommeil
- fin moyenne de la phase de sommeil
- phase de réveil moyenne





## 8.1.5 Mesure de la fréquence cardiaque

### Remarque



- Toutes les cartes ne sont pas affichées par défaut sur l'écran d'accueil. Affichez la carte souhaitée si nécessaire.
- Cliquez sur la carte **[FRÉQUENCE CARDIAQUE]** pour obtenir une vue d'ensemble de la mesure de votre fréquence cardiaque.
- Vous pouvez voir ici toutes les valeurs enregistrées par la mesure automatique de votre fréquence cardiaque, ainsi qu'une vue d'ensemble de votre fréquence cardiaque moyenne, de votre plage FC et de votre fréquence cardiaque au repos pour le jour en question. En balayant légèrement l'écran vers la gauche et la droite sur le diagramme, vous pouvez accéder à chaque valeur avec l'heure où elle a été mesurée.
- Par défaut, vous voyez la vue journalière de la mesure de votre fréquence cardiaque. Dans la barre de menus supérieure **Day Week Month Year**, sélectionnez la période affichée. En balayant longuement le graphique vers la gauche et vers la droite, vous pouvez passer d'un jour à l'autre (ou d'une semaine/mois/année à l'autre).
- Cliquez sur **[⚙️]** pour effectuer d'autres réglages (voir chapitre **8.3.5.1 Mesure continue de la fréquence cardiaque**).




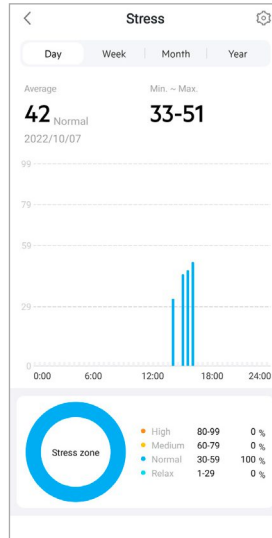


## 8.1.6 Mesure du stress

### Remarque



- Toutes les cartes ne sont pas affichées par défaut sur l'écran d'accueil. Affichez la carte souhaitée si nécessaire.
- Cliquez sur la carte **[STRESS]** pour obtenir une vue d'ensemble de votre mesure de stress.
- Vous voyez ici toutes les valeurs enregistrées par la mesure de stress automatique ainsi qu'une vue d'ensemble de votre niveau de stress moyen, de votre plage de stress et un graphique de votre plage de stress pour le jour en question. En balayant légèrement l'écran vers la gauche et la droite sur le diagramme, vous pouvez accéder à chaque valeur avec l'heure où elle a été mesurée.
- Par défaut, vous voyez la vue journalière de la mesure de votre fréquence cardiaque. Dans la barre de menus supérieure **Day** **Week** **Month** **Year**, sélectionnez la période affichée. En balayant longuement le graphique vers la gauche et vers la droite, vous pouvez passer d'un jour à l'autre (ou d'une semaine/mois/année à l'autre).
- Cliquez sur  pour effectuer d'autres réglages (voir chapitre **8.3.5.2 Mesure continue du stress**).



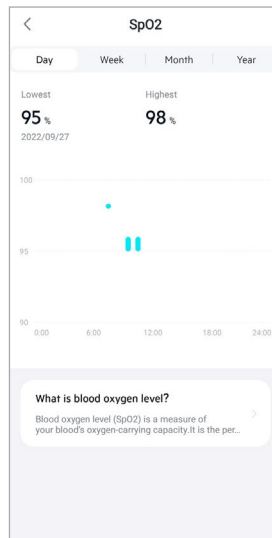


## 8.1.7 Taux d'oxygène dans le sang

### Remarque



- Toutes les cartes ne sont pas affichées par défaut sur l'écran d'accueil. Affichez la carte souhaitée si nécessaire.
- Cliquez sur la carte **[SPO2]** pour obtenir une vue d'ensemble de vos mesures d'oxygène dans le sang. Vous pouvez effectuer la mesure manuellement via votre fitness tracker (voir chapitre **7.7 Taux d'oxygène dans le sang**).
- Vous voyez ici toutes les valeurs enregistrées des mesures d'oxygène dans le sang ainsi qu'un aperçu de votre valeur la plus basse et la plus haute pour le jour en question. En balayant légèrement l'écran vers la gauche et la droite sur le diagramme, vous pouvez accéder à chaque valeur avec l'heure où elle a été mesurée.
- Par défaut, vous voyez la vue journalière de la mesure de l'oxygène dans le sang. Dans la barre de menus supérieure **Day** **Week** **Month** **Year**, sélectionnez la période affichée. En balayant longuement le graphique vers la gauche et vers la droite, vous pouvez passer d'un jour à l'autre (ou d'une semaine/mois/année à l'autre).



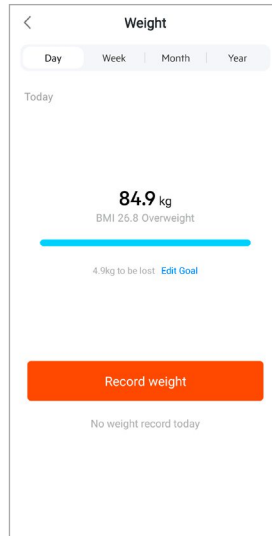


## 8.1.8 Enregistrement du poids

### Remarque



- Toutes les cartes ne sont pas affichées par défaut sur l'écran d'accueil. Affichez la carte souhaitée si nécessaire.
- Cliquez sur la carte **[POIDS]** pour obtenir une vue d'ensemble de votre enregistrement de poids.
- Vous voyez ici l'évolution de votre poids, votre IMC et la valeur cible que vous avez fixé.
- Cliquez sur **[ENREGISTREMENT DU POIDS]** pour enregistrer votre poids actuel.
- Par défaut, vous voyez la vue journalière de l'enregistrement du poids.  
Dans la barre de menus supérieure **Day** **Week** **Month** **Year**, sélectionnez la période affichée.  
En balayant longuement le graphique vers la gauche et vers la droite, vous pouvez passer d'un jour à l'autre (ou d'une semaine/mois/année à l'autre). Les valeurs mesurées sont alors également affichées sous forme
- de courbe d'évolution.

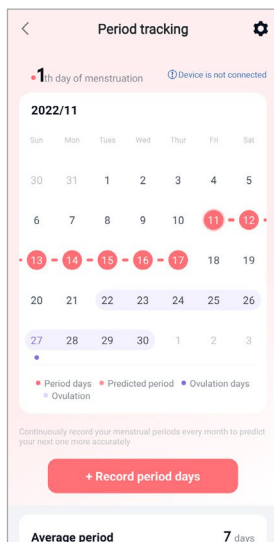


## 8.1.9 Cycle de menstruel

### Remarque



- Toutes les cartes ne sont pas affichées par défaut sur l'écran d'accueil. Affichez la carte souhaitée si nécessaire.
- Cliquez sur la carte **[CYCLE MENSTRUEL]** pour obtenir une vue d'ensemble de votre cycle menstruel.
- Cliquez sur **[SAISIR LES JOURS DES RÈGLES]** pour saisir tes règles actuelles.

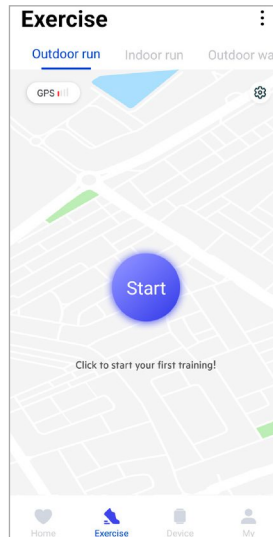






## 8.2 Mode d'activité

- Cliquez sur **[ENTRAÎNEMENT]** dans la barre de menus inférieure pour démarrer une activité via l'application. Ceci permet de lancer simultanément l'activité sur votre fitness tracker. L'activité peut ensuite soit être commandée par l'application soit directement par votre fitness tracker.
- En balayant vers la gauche et la droite, vous pouvez passer d'une activité à l'autre.
- Par défaut, les activités suivantes sont activées dans l'application :
  - course à pied en plein air
  - course à pied en salle
  - marche en plein air
  - marche en salle
  - randonnée
  - cyclisme en plein air
- Cliquez sur **[☰]** en haut à droite et sur **[MODIFIER LES SPORTS]** pour sélectionner les activités qui s'affichent. Au total, vous pouvez choisir entre 6 activités. Vous pouvez masquer des activités et changer l'ordre des activités.
- Les activités qui se trouvent en haut de la liste et qui sont identifiées par le symbole **[−]** sont affichées. Les activités qui se trouvent en bas de la liste et qui sont identifiées par le symbole **[+]** ne sont pas affichées.
- En appuyant sur **[−]** ou **[+]**, vous pouvez supprimer ou ajouter une activité.
- De plus, vous pouvez modifier l'ordre des activités en maintenant la pression sur le symbole **[☰]** et déplacer les activités vers la position correspondante.
- Cliquez sur **[⚙️]** afin d'effectuer les réglages suivants :
  - Définissez un objectif d'entraînement (distances, calories, pas, durée)
  - Activez une alarme lorsqu'un objectif est atteint (1, 3, 5, 10 km)
  - Définissez une zone FC et activez une alarme









## 8.2.1 Démarrer une activité (avec GPS)

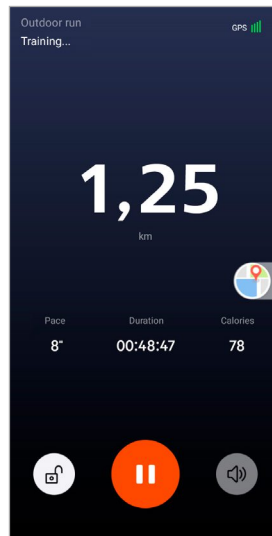
- Les activités suivantes sont enregistrées avec l'aide du GPS :
  - course à pied en plein air
  - marche en plein air
  - randonnée
  - cyclisme en plein air
- Pour démarrer une nouvelle activité, cliquez sur **[DÉMARRER]**. L'activité commence alors sur le smartphone et sur votre fitness tracker.
- Pendant l'activité en cours, vous voyez le total des kilomètres parcourus jusqu'à présent pour l'activité sélectionnée, l'allure actuelle, le temps écoulé ainsi que la fréquence cardiaque actuelle.

### Utilisation avec un smartphone

- Pour afficher la carte avec votre position actuelle et la distance parcourue pendant une activité, cliquez sur .
- Pour verrouiller la vue d'ensemble de l'enregistrement pendant une activité, cliquez sur .
- Afin de mettre en pause l'activité, cliquez sur le symbole .
- Pour terminer l'activité, cliquez sur le symbole  et maintenez votre doigt appuyé jusqu'à ce qu'un cercle se forme autour de lui et que l'activité soit terminée.

### Utilisation avec le fitness tracker

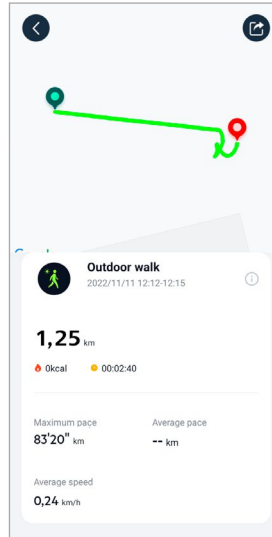
- Pour mettre en pause l'activité, appuyez sur le bouton de réglage **[1]**.
- Pour mettre en pause l'activité, appuyez sur le bouton de réglage **[1]**.





## UTILISATION DE L'APPLICATION "HAMA FIT MOVE"

- Une fois l'activité terminée, une vue d'ensemble de l'activité s'affiche. Dans cette vue d'ensemble, vous voyez le total des kilomètres parcourus cumulés jusqu'à présent, les calories dépensées, la fréquence cardiaque moyenne et la durée de l'activité. En dessous, vous trouverez d'autres informations détaillées sur l'allure et les pas. Faites glisser votre doigt de bas en haut pour voir les détails de la mesure de la fréquence cardiaque et de l'allure.
- Vous pouvez imprimer les résultats de l'activité ou les transmettre sous forme de capture d'écran.





### 8.2.2 Démarrer une activité (sans GPS)

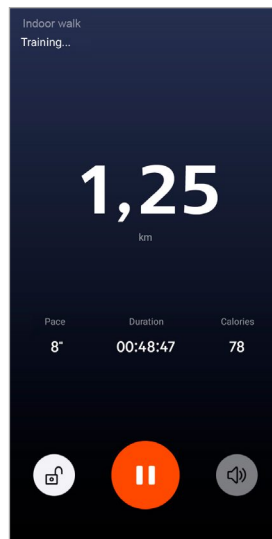
- Les activités suivantes sont enregistrées avec l'aide du GPS :
  - course à pied en salle
  - marche en salle
- Pour démarrer une nouvelle activité, cliquez sur **[DÉMARRER]**. L'activité commence alors sur le smartphone et sur votre fitness tracker.
- Pendant l'activité en cours, vous voyez le total des kilomètres parcourus jusqu'à présent pour l'activité sélectionnée, l'allure actuelle, le temps écoulé ainsi que la fréquence cardiaque actuelle.

#### Utilisation avec un smartphone

- Pour verrouiller la vue d'ensemble de l'enregistrement pendant une activité, cliquez sur [🔒].
- Afin de mettre en pause l'activité, cliquez sur le symbole [⏸].
- Pour terminer l'activité, cliquez sur le symbole [🔴] et maintenez votre doigt appuyé jusqu'à ce qu'un cercle se forme autour de lui et que l'activité soit terminée.

#### Utilisation avec le fitness tracker

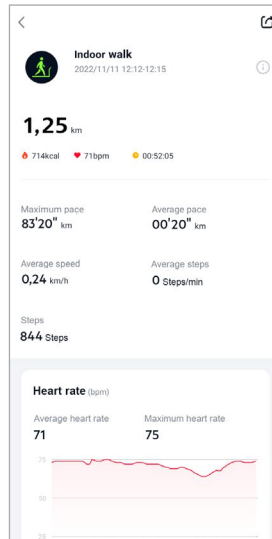
- Pour mettre en pause l'activité, appuyez sur le bouton de réglage [1].
- Pour mettre en pause l'activité, appuyez sur le bouton de réglage [1].





## UTILISATION DE L'APPLICATION "HAMA FIT MOVE"

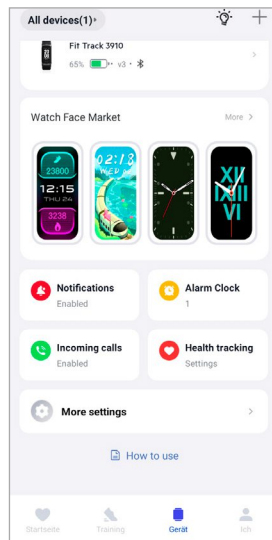
- Une fois l'activité terminée, une vue d'ensemble de l'activité s'affiche. Dans cette vue d'ensemble, vous voyez le total des kilomètres parcourus cumulés jusqu'à présent, les calories dépensées, la fréquence cardiaque moyenne et la durée de l'activité. En dessous, vous trouverez d'autres informations détaillées sur l'allure et les pas. Faites glisser votre doigt de bas en haut pour voir les détails de la mesure de la fréquence cardiaque et de l'allure.
- Vous pouvez imprimer les résultats de l'activité ou les transmettre sous forme de capture d'écran.





## 8.3 Réglages du dispositif

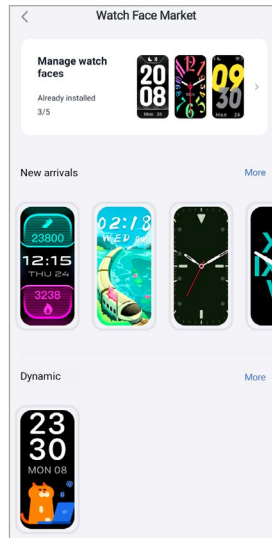
- Dans la barre de menus inférieure, cliquez sur **[DISPOSITIF]** afin d'activer différentes fonctions de votre fitness tracker, de les régler ainsi que d'ajuster votre fitness tracker à vos besoins individuels.
- Dans ce menu, vous verrez, de plus, en haut de l'écran une vue d'ensemble des différentes données de votre fitness tracker. Vous voyez quand votre fitness tracker a été synchronisée pour la dernière fois ou le pourcentage de batterie actuel de votre fitness tracker.
- Cliquez sur **[+]** pour coupler d'autres appareils avec votre smartphone.
- Cliquez sur votre appareil pour obtenir des informations sur votre fitness tracker ou pour exécuter des fonctions avancées.
- Cliquez sur **[MISES À NIVEAU DE L'APPAREIL]** afin de vérifier si la version la plus récente du micrologiciel est installée sur votre fitness tracker ou afin de télécharger une nouvelle version du micrologiciel et de l'installer sur votre fitness tracker.
- Cliquez sur **[REDÉMARRER DISPOSITIF]** et confirmez la question suivante afin de redémarrer votre fitness tracker. Avant le redémarrage, vos données sont synchronisées avec l'application.
- Cliquez sur **[SUPPRIMER DISPOSITIF]** pour annuler l'appairage entre votre fitness tracker et votre smartphone. Toutes les données personnelles seront supprimées de votre fitness tracker.





### 8.3.1 Écran d'accueil

- Cliquez sur **[MAGASIN DES CADRANS]** pour installer des cadrans supplémentaires sur l'écran d'accueil de votre fitness tracker. Vous avez le choix entre différents cadrans. Cliquez sur le cadran correspondant que vous souhaitez régler et confirmez votre choix avec **[INSTALLER]**. Si vous avez atteint le nombre maximal de cadrans sur l'appareil, il vous sera demandé d'effacer des cadrans existants.
- Vous pouvez également choisir une image d'arrière-plan personnalisée comme écran d'accueil en appuyant sur **[PHOTO]**. Cliquez sur **[SÉLECTIONNEZ DANS L'ALBUM]** et sélectionnez une photo dans la galerie du smartphone ou cliquez sur **[CAMÉRA]** pour prendre une nouvelle photo. Afin de confirmer la modification, Cliquez sur **[FIN]**.



### 8.3.2 Alertes

- Cliquez sur **[ALERTES]** afin d'activer la fonction d'alerte pour les différentes applications et services. Lors de l'activation de cette fonction, vous recevrez une notification sur votre fitness tracker lors de la réception d'alertes. Selon l'application, vous recevrez soit une alerte indiquant l'application et l'expéditeur ou vous verrez également un aperçu de chaque message.
- Cliquez sur  sur le côté de l'application concernée pour activer la fonction d'alerte.

### 8.3.3 Appels entrants

- Cliquez sur **[APPELS ENTRANTS]** afin d'activer les alertes pour les appels entrants. Lors de l'activation de cette fonction, vous recevrez une alerte sur votre fitness tracker lors d'un appel entrant. Vous voyez qui vous appelle et vous pouvez, si besoin, refuser l'appel.
- Cliquez sur  à droite de l'écran afin d'activer cette fonction. Vous pouvez ensuite définir si la notification de l'appel doit être retardée de 3 secondes.

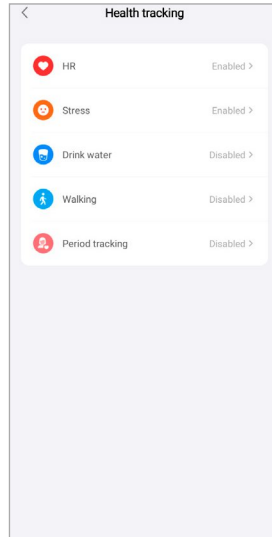


### 8.3.4 Réveil

- Cliquez sur **[RÉVEIL]** afin de régler les heures de réveils et de rappels.
- Afin d'ajouter un nouveau rappel, cliquez sur **[+]** au centre de l'écran.
- Cliquez sur **[☐]** à droite de l'écran afin d'activer un réveil réglé.
- En appuyant sur le rappel créé, vous pouvez le modifier. Dans le sous-menu, vous pouvez paramétrer le type de rappel, les jours de la semaine concernés, l'heure du rappel et d'autres détails.

### 8.3.5 Surveillance de la santé

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




#### 8.3.5.1 Mesure continue de la fréquence cardiaque

- Cliquez sur **[FRÉQUENCE CARDIAQUE]** pour activer/désactiver cette fonction dans le sous-menu en cliquant sur **[☐]**.
- Sélectionnez la fréquence des mesures. Avec l'option "Suivi en temps réel", votre fréquence cardiaque est mesurée en permanence, en temps réel. Notez que cela entraîne une augmentation de la consommation de la batterie. Avec l'option "Mesure automatique", votre fréquence cardiaque est mesurée toutes les 5 min. Notez que lors d'un entraînement actif, les mesures sont automatiquement effectuées en temps réel.







### 8.3.5.2 Mesure continue du stress

- Cliquez sur **[STRESS]** pour activer/désactiver la fonction de rappel en cas de stress excessif dans le sous-menu en cliquant sur . Définissez ensuite d'autres réglages pour la fonction de rappel. Pour plus d'informations, consultez le texte situé en dessous dans l'application.


### 8.3.5.3 Rappel vous indiquant de boire

- Cliquez sur **[BUVEZ DE L'EAU !]** pour activer/désactiver cette fonction dans le sous-menu en cliquant sur . Définissez ensuite d'autres réglages pour la fonction de rappel. Votre fitness tracker vous rappellera automatiquement que vous devez boire quelque chose à l'intervalle défini par une vibration et une notification.

### 8.3.5.4 Marche/rappel de mouvement

- Cliquez sur **[MARCHE]** afin d'activer/désactiver cette fonction dans le sous-menu en cliquant sur . Définissez ensuite d'autres réglages pour la fonction de rappel. Votre fitness tracker vous rappellera automatiquement que vous devez bouger à l'intervalle défini par une vibration et une notification. Pour plus d'informations, consultez le texte situé en dessous dans l'application.

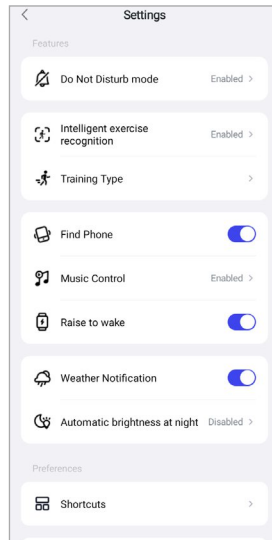
### 8.3.5.5 Suivi du cycle menstruel

- Cliquez sur **[SUIVI DES RÈGLES]** pour activer/désactiver cette fonction dans le sous-menu en cliquant sur . Lorsque cette fonction est activée, vous pouvez paramétrer différentes données concernant votre cycle menstruel et vous recevrez des rappels concernant vos prochaines règles ou votre période de fertilité.
- Vous pouvez ensuite via les sous-menus régler la durée des règles, la durée du cycle menstruel ainsi que la date des dernières règles.
- Cliquez ensuite sur **[COMMENCER À UTILISER]** pour démarrer le suivi.




## 8.3.6 Autres réglages


- Cliquez sur **[PLUS DE RÉGLAGES]** pour définir d'autres réglages et activer des fonctions utiles.



### 8.3.6.1 Mode Ne pas déranger

- Cliquez sur **[MODE NE PAS DÉRANGER]** pour activer/désactiver cette fonction dans le sous-menu en cliquant sur **[**]. En activant cette fonction, vous ne recevrez aucune alerte de votre fitness tracker.
- Vous pouvez de plus paramétrer la période pendant laquelle le mode doit être actif en appuyant sur l'heure de début et de fin.

### 8.3.6.2 Détection automatique de l'activité

- Cliquez sur **[ DÉTECTION D'ENTRAÎNEMENT AUTOMATIQUE ]** et activez/désactivez cette fonction dans le sous-menu pour les deux activités Marche et Course en cliquant sur **[**]. Lors de l'activation de cette fonction, votre fitness tracker reconnaît automatiquement si vous pratiquez une activité (marche/course) sur longue période et enregistre cette activité après confirmation. Pour plus d'informations, consultez le texte situé en dessous dans l'application.



### 8.3.6.3 Type d'entraînement

- Cliquez sur **[TYPE D'ENTRAÎNEMENT]** afin de sélectionner les activités qui seront mémorisées sur votre fitness tracker. Vous avez le choix entre différentes activités. Vous pouvez masquer des activités et changer l'ordre des activités. Par défaut, toutes les activités sont réglées. Après la synchronisation suivante avec votre fitness tracker, les activités s'afficheront à l'écran en fonction de vos réglages.
- Les activités qui se trouvent en haut de la liste et qui sont identifiées par le symbole **[−]** sont actuellement affichées sur votre fitness tracker. Les activités qui se trouvent en bas de la liste et qui sont identifiées par le symbole **[+]** ne sont actuellement pas affichées.
- En appuyant sur **[−]** ou **[+]**, vous pouvez supprimer ou ajouter une activité.
- De plus, vous pouvez modifier l'ordre des activités mémorisées en maintenant la pression sur le symbole **[≡]** et déplacer chaque activité à la position correspondante.

### 8.3.6.4 Recherche du téléphone

- Dans **[TROUVER MON TÉLÉPHONE]**, cliquez sur **[☑]** pour activer cette fonction. L'activation de cette fonction permet de retrouver votre téléphone égaré via votre fitness tracker (voir chapitre **7.13 Réglages**).

### 8.3.6.5 Réglage de la musique

- Cliquez sur **[RÉGLAGE DE LA MUSIQUE]** et activez/désactivez cette fonction dans le sous-menu en cliquant sur **[☑]**. Lorsque cette fonction est activée, vous pouvez contrôler divers services de musique ou de streaming via votre fitness tracker. Vous pouvez lancer ou arrêter la musique ainsi que passer au titre suivant et précédent.
- Cliquez sur **[☑]** à côté de **[MORCEAU DE MUSIQUE]** pour afficher les morceaux de musique sur l'écran de votre fitness tracker.

### 8.3.6.6 Activation du mouvement du bras

- Dans **[SOULEVEZ VOTRE POIGNET POUR ACTIVER L'ÉCRAN]**, cliquez sur **[☑]** pour activer cette fonction. Lorsque cette fonction est activée, vous pouvez allumer l'écran de votre fitness tracker en tournant votre poignet.

### 8.3.6.7 Notification météo

- Cliquez sur **[☑]** dans **[NOTIFICATION MÉTÉO]** afin d'activer cette fonction. Grâce à l'activation de cette fonction, vous pouvez consulter, sur votre fitness tracker, les prévisions météo de chaque jour ainsi que pour les deux jours suivants (voir chapitre **7.2.2 Météo**).

### 8.3.6.8 Luminosité automatique la nuit

- Pour **[LUMINOSITÉ AUTOMATIQUE LA NUIT]**, cliquez sur **[☑]** et activez/désactivez la fonction. Définissez ensuite la période pendant laquelle la fonction sera appliquée. En activant cette fonction, votre fitness tracker règle automatiquement la luminosité de l'écran en fonction de la luminosité ambiante actuelle.

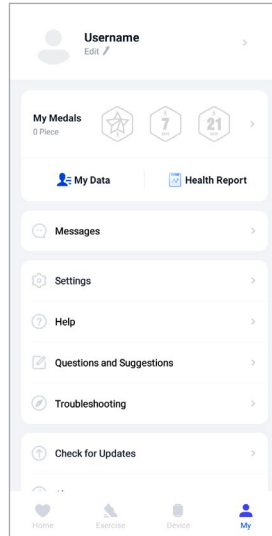
### 8.3.6.9 Paramétrage de la langue

- Cliquez sur **[LANGUE DU DISPOSITIF]** pour régler la langue de votre fitness tracker.
- Sélectionnez **[SYSTÈME DE SUIVI]** lorsque la langue de votre fitness tracker doit être identique à la langue de l'application ou du smartphone.
- Sinon, vous avez le choix entre 8 langues et vous pouvez les paramétrer manuellement en appuyant sur chaque langue.



## 8.4 Paramètres utilisateur

- Dans la barre de menus inférieure, Cliquez sur **[MOI]**. Ici, vous pourrez créer votre compte personnel ainsi que définir vos données et objectifs personnels. Vous pourrez de plus accéder à d'autres informations concernant l'application présentées dans les chapitres suivants.



### Remarque



- La condition préalable à l'utilisation de cette fonction est un compte personnel actif.



## 8.4.1 Données personnelles

- Cliquez sur **[MODIFIER]**, en dessous de votre nom d'utilisateur, pour modifier votre nom, votre sexe, votre date de naissance ainsi que votre hauteur et votre poids. Si vous le souhaitez, vous pouvez de plus ajouter une photo de profil. Cliquez sur l'entrée que vous souhaitez modifier.
- Pour confirmer, cliquez sur **[OUI]**.

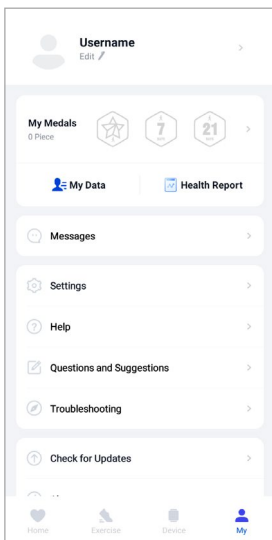
The screenshot shows a user profile editing interface. At the top, there is a back arrow and a profile picture placeholder with a camera icon. Below the profile picture is the text "Username /". The main content area contains several input fields for personal data:

Gender	Male
Birthday	1984/03
Height	178cm
Weight	84,9kg
E-mail	dominik.franke@format-docu.de
Region	Germany



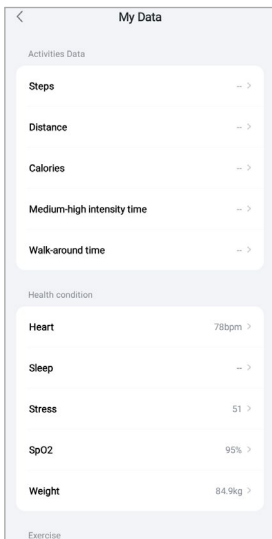
## 8.4.2 Mes médailles

- Dans **[MES MÉDAILLES]**, vous pouvez voir vos succès personnels (médailles). Cliquez sur une entrée pour obtenir plus d'informations.



## 8.4.3 Mes données

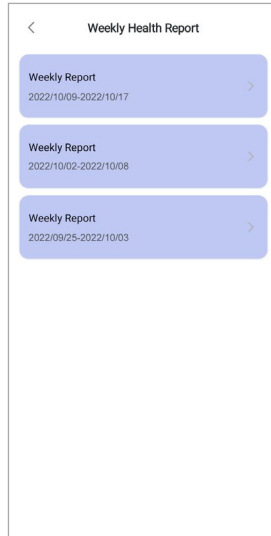
- Dans **[MES DONNÉES]**, vous voyez l'enregistrement de toutes vos mesures. Cliquez sur une entrée pour obtenir plus d'informations.





## 8.4.4 Rapport de santé

- Dans **[RAPPORT DE SANTÉ]**, vous voyez l'enregistrement hebdomadaire de toutes vos données de santé et activités. Cliquez sur un rapport hebdomadaire correspondant pour obtenir des informations détaillées.



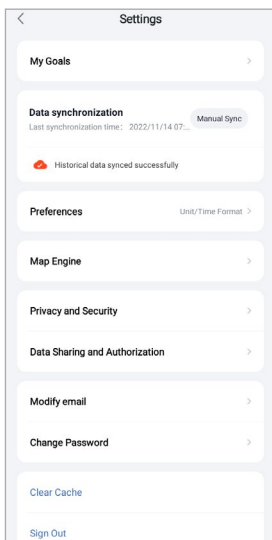
## 8.4.5 Messages

- Dans **[MESSAGES]**, vous obtenez un aperçu des nouveautés de l'application, comme par exemple les nouvelles fonctionnalités ou les mises à niveau.



### 8.4.6 Réglages

- Dans **[RÉGLAGES]**, vous pouvez ici effectuer différents réglages et accéder à des informations. Vous pouvez modifier l'adresse e-mail que vous avez enregistrée ainsi que le mot de passe de votre compte personnel. De plus, vous avez la possibilité de vous déconnecter de votre compte personnel ou de l'annuler complètement.
- Cliquez sur **[MES OBJECTIFS]** pour définir des objectifs personnels en termes de nombre de pas et de poids.
- Cliquez sur **[SYNCHRONISATION MANUELLE]** pour lancer manuellement la synchronisation des données entre votre fitness tracker et l'application.
- Cliquez sur **[PRÉFÉRENCES]** afin de définir les unités pour la distance, la hauteur, le poids et la température. De plus, définissez le système horaire et le jour de la semaine comme premier jour de la semaine lors duquel vos données doivent être traitées.
- Cliquez sur **[MOTEUR DE CARTES]** pour sélectionner la carte utilisée en arrière-plan pour diverses mesures.
- Cliquez sur **[CONFIDENTIALITÉ ET SÉCURITÉ]** pour définir quelles données sont synchronisées par l'application avec le cloud. Pour supprimer toutes les données, cliquez sur **[EFFACER LES DONNÉES PERSONNELLES SUR LE CLOUD]**.
- Cliquez sur **[PARTAGE ET AUTORISATION DES DONNÉES]** pour autoriser le partage des données enregistrées avec d'autres applications. Seules les applications installées sur votre smartphone et prenant en charge cette fonction seront affichées.
- Cliquez sur **[MODIFIER L'ADRESSE E-MAIL]** pour modifier l'adresse e-mail du compte personnel.
- Cliquez sur **[CHANGER MOT DE PASSE]** pour modifier le mot de passe de votre compte personnel.







### 8.4.7 Aide

- Cliquez sur **[AIDE]** pour obtenir un aperçu des FAQ. Cliquez sur la question correspondante pour obtenir plus d'informations.
- Si vous ne trouvez pas de réponse à votre question, vérifiez les informations dans la section Dépannage (voir chapitre **8.4.9 Dépannage**) ou envoyez une demande à l'assistance produits Hama (voir chapitre **8.4.8 Questions et suggestions**).

### 8.4.8 Questions et suggestions

- Cliquez sur **[QUESTION ET SUGGESTIONS]** afin d'envoyer une demande ou un feed-back au service d'assistance produits Hama.
- Choisissez un thème afin de décrire ensuite votre demande précisément. Vous pouvez ensuite compléter votre demande par des photos ainsi qu'indiquer le protocole des connexions entre votre fitness tracker et l'application. Indiquez votre adresse e-mail lors de chaque demande.
- Cliquez, en haut à droite, sur **[ENVOYER]** afin d'envoyer une demande.

### 8.4.9 Dépannage

- Cliquez sur **[DÉPANNAGE]** pour obtenir un aperçu des réponses aux FAQ. Cliquez sur la question correspondante pour obtenir plus d'informations.
- Si vous ne trouvez pas de réponse à votre question, veuillez adresser votre question au service d'assistance produits Hama (voir chapitre **8.4.8 Questions et suggestions**).

### 8.4.10 Rechercher les mises à jour

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

#### Remarque



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

### 8.4.11 À propos de

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



## 9. Soins et entretien

- Nettoyez le produit à l'aide d'un chiffon non pelucheux légèrement humide ; évitez tout détergent agressif.
- Veillez à ce qu'aucun liquide ne pénètre dans le produit.

## 10. Exclusion de responsabilité

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

## 11. Caractéristiques techniques

Version Bluetooth	5,1
Type d'écran	LCD Full-Touch
Taille d'écran	1,05"
Dimensions	244 × 20 × 12 mm
Poids	25 g
Longueurs du bracelet	11 cm/9,7 cm
Largeur du bracelet	18 mm
Largeur du bracelet au niveau du fermoir	22 mm
Matériau du bracelet	Polyuréthane thermoplastique (TPU)
Matériau du boîtier	Polycarbonate (PC)
Classe de protection	IP68
Type de pile	Lithium-polymère
Capacité de la batterie	210 mAh/3,9 V
Temps de charge	Environ 1,5 heure
Durée de fonctionnement de la batterie	144 heures



### 12. Consignes de recyclage

Remarques concernant la protection de l'environnement :



Conformément aux directives européennes 2012/19/UE et 2006/66/CE, les règles suivantes doivent être appliquées dans le droit national : les appareils électriques et électroniques ainsi que les piles ne doivent pas être éliminés avec les déchets ménagers. Le consommateur doit retourner le produit/les batteries usagé(e) aux points de collecte prévus à cet effet. Il peut aussi les remettre à un revendeur. Les détails à ce sujet sont régis par la législation de chaque pays. Le pictogramme "picto" présent sur le produit, son manuel d'utilisation ou son emballage indique que le produit est soumis à cette réglementation. En permettant le recyclage des matériaux et des piles ou toute autre forme de valorisation d'anciens appareils, le consommateur apporte une contribution importante à la protection de notre environnement.

### 13. Déclaration de conformité


**CE** Hama GmbH & Co KG, déclare par la présente que cet appareil est conforme aux exigences fondamentales et aux autres dispositions pertinentes de la directive 2014/53/UE. Vous pouvez trouver la déclaration de conformité conformément à la directive correspondante à l'adresse [www.hama.com](http://www.hama.com).


Bandes de fréquences	2 402 – 2 480 MHz
Puissance d'émission émise maximale	4 dBm

# ***hama***

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

## **Service clientèle et assistance**

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

 +49 9091 502-0

**D**

La marque et les logos<sup>®</sup> sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et toute utilisation de telles marques par Hama GmbH & Co KG s'effectue sous licence. Les autres marques commerciales et noms de marque appartiennent à leurs propriétaires respectifs.

Toutes les marques mentionnées sont des marques commerciales des sociétés correspondantes. Sauf erreur ou omission et sous réserve de modifications techniques. Nos conditions générales de livraison et de paiement s'appliquent.