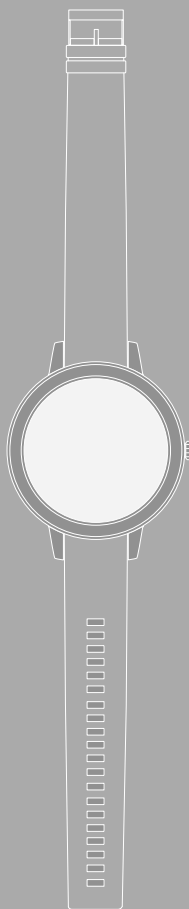


# SMARTWATCH

Fit Watch 4910



**D** Bedienungsanleitung





<b>1. Erklärung von Warnsymbolen und Hinweisen</b>	<b>5</b>
<b>2. Packungsinhalt</b>	<b>5</b>
<b>3. Sicherheitshinweise</b>	<b>6</b>
<b>4. Bedienungselemente</b>	<b>8</b>
<b>5. Erste Schritte</b>	<b>9</b>
5.1 Aufladen	9
5.2 Anlegen und Einschalten	9
5.3 Ausschalten	9
<b>6. Einrichten Ihrer Smartwatch</b>	<b>10</b>
6.1 Herunterladen der App "Hama FIT move"	10
6.2 Kopplung von Smartwatch und Smartphone	11
<b>7. Bedienung Ihrer Smartwatch</b>	<b>13</b>
7.1 Startbildschirm	15
7.2 Benachrichtigungen	15
7.3 Schnelleinstellungen	15
7.3.1 Nicht-Stören-Modus	15
7.3.2 Aktivierung Display	15
7.3.3 Displayhelligkeit	15
7.3.4 Telefonsuche	15
7.4 Verknüpfungen	16
7.5 Anwendungen	16
7.5.1 Tagesübersicht	16
7.5.2 Aktivität	17
7.5.2.1 Laufen im Freien	17
7.5.2.2 Laufen	18
7.5.2.3 Gehen im Freien	18
7.5.2.4 Gehen	18
7.5.2.5 Wandern	19
7.5.2.6 Radfahren im Freien	19
7.5.2.7 Yoga	19
7.5.2.8 Spinning	19
7.5.2.9 Fitness	20
7.5.2.10 Schwimmen im Becken	20
7.5.2.11 Schwimmen im Freien	20
7.5.2.12 Rudergerät	20
7.5.2.13 Crosstrainer	20
7.5.2.14 Tanzen	21
7.5.2.15 Pilates	21
7.5.3 Aktivitätsübersicht	22
7.5.4 Herzfrequenz	22
7.5.5 Stress	22
7.5.6 Schlaf	22
7.5.7 Blutsauerstoff	22
7.5.8 Atemtraining	22
7.5.9 Musik	22
7.5.10 Timer	23



---

7.5.11 Stoppuhr	23
7.5.12 Wecker	23
7.5.13 Wetter	23
7.5.14 Telefonsuche	23
7.5.15 Einstellungen	24
<b>8. Nutzung der App "Hama FIT move"</b>	<b>25</b>
8.1 Übersicht "Hama FIT move"	25
8.1.1 Gesundheitsdaten	26
8.1.2 Schrittmessung	27
8.1.3 Training	28
8.1.4 Schlafanalyse	29
8.1.5 Herzfrequenzmessung	30
8.1.6 Stressmessung	31
8.1.7 Blutsauerstoff	32
8.1.8 Gewichtsaufzeichnung	33
8.1.9 Menstruationszyklus	34
8.2 Aktivitätsmodus	35
8.2.1 Aktivität starten (mit GPS)	36
8.2.2 Aktivität starten (ohne GPS)	38
8.3 Geräteeinstellungen	40
8.3.1 Startbildschirm	41
8.3.2 Benachrichtigungen	41
8.3.3 Eingehende Anrufe	41
8.3.4 Wecker	42
8.3.5 Gesundheitsüberwachung	42
8.3.5.1 Kontinuierliche Herzfrequenzmessung	42
8.3.5.2 Kontinuierliche Stressmessung	43
8.3.5.3 Erinnerung Trinken	43
8.3.5.4 Gehen/Rundgangerinnerung	43
8.3.5.5 Tracking des Menstruationszyklus	43
8.3.6 Sonstige Einstellungen	44
8.3.6.1 Nicht stören-Modus	44
8.3.6.2 Automatische Aktivitätserkennung	44
8.3.6.3 Art des Trainings	45
8.3.6.4 Telefonsuche	45
8.3.6.5 Musikkontrolle	45
8.3.6.6 Aktivierung Armbewegung	45
8.3.6.7 Wetterbenachrichtigung	45
8.3.6.8 Automatische Helligkeit bei Nacht	45
8.3.6.9 Verknüpfungen	46
8.3.6.10 Spracheinstellung Smartwatch	46
8.4 Benutzereinstellungen	47
8.4.1 Persönliche Daten	48
8.4.2 Meine Medaillen	49
8.4.3 Meine Daten	49
8.4.4 Gesundheitsbericht	50
8.4.5 Nachrichten	50
8.4.6 Einstellungen	51
8.4.7 Hilfe	52

---



---

8.4.8 Fragen und Anregungen .....	52
8.4.9 Problembhebung .....	52
8.4.10 Auf Aktualisierungen prüfen. ....	52
8.4.11 Über .....	52
<b>9. Wartung und Pflege. ....</b>	<b>53</b>
<b>10. Haftungsausschluss. ....</b>	<b>53</b>
<b>11. Technische Daten. ....</b>	<b>53</b>
<b>12. Entsorgungshinweise .....</b>	<b>53</b>
<b>13. Konformitätserklärung .....</b>	<b>53</b>

# ERKLÄRUNG VON WARNSYMBOLEN UND HINWEISEN

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.

Ihre neue Smartwatch 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 sie 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

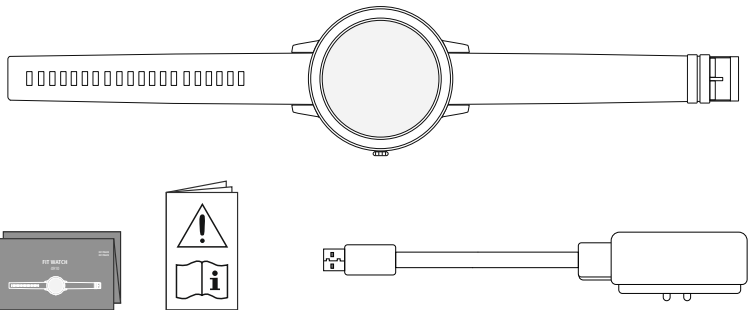


Wird verwendet, um zusätzliche Informationen oder wichtige Hinweise zu kennzeichnen.



## 2. Packungsinhalt

- Smartwatch „Fit Watch 4910“
- 1 USB-Ladekabel
- 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 Erstickungsgefahr 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.
- Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn der AC-Adapter, das Adapterkabel oder die Netzleitung beschädigt sind.
- 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

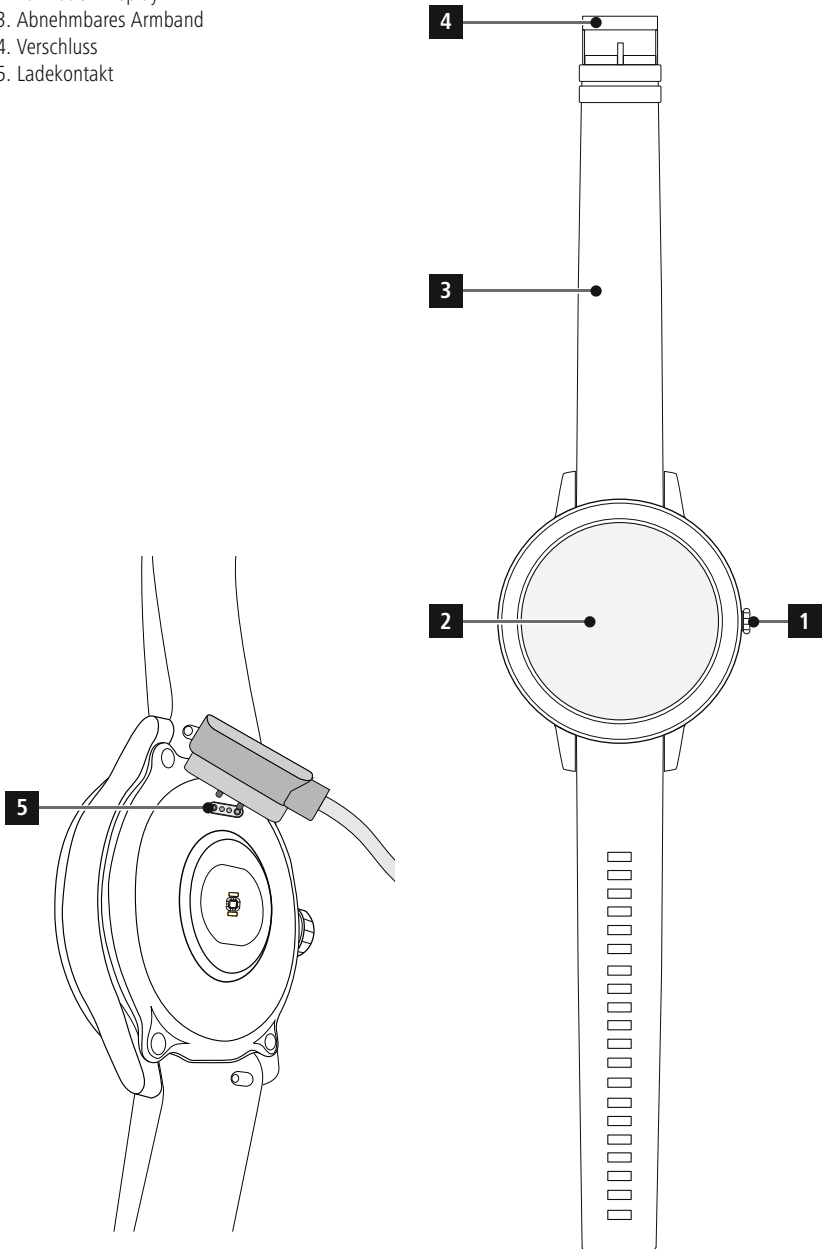


- Verwenden Sie nur geeignete Ladegeräte oder USB-Anschlüsse zum Aufladen.
- Verwenden Sie defekte Ladegeräte oder USB-Anschlüsse generell nicht mehr und versuchen Sie nicht, diese zu reparieren.
- Überladen oder tiefentladen Sie das Produkt nicht.
- Vermeiden Sie Lagerung, Laden und Benutzung bei extremen 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. Full-Touch-Display
3. Abnehmbares Armband
4. Verschluss
5. Ladekontakt







## 5. Erste Schritte

### 5.1 Aufladen

- Laden Sie Ihre Smartwatch vor der ersten Benutzung vollständig auf.
- Verbinden Sie das Ladekabel mit einem freien USB-Anschluss Ihres Computers oder einem USB-Ladegerät und dem Ladekontakt **[5]** Ihrer Smartwatch. Beachten Sie hierzu die Bedienungsanleitung des verwendeten USB-Ladegeräts.

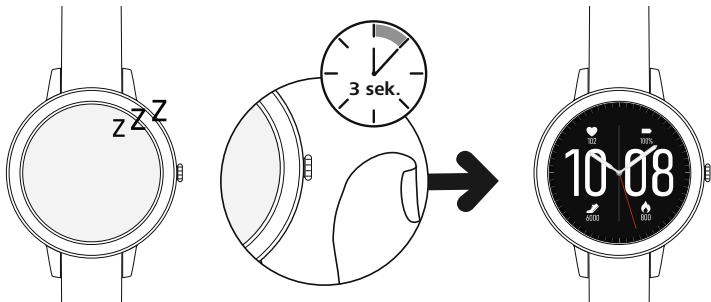
#### Hinweis



- 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 Ihre Smartwatch vom Ladekabel trennen.
- Liegt der Akkustand nur noch bei 10 %, laden Sie Ihre Smartwatch 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 Ihre Smartwatch mit dem beiliegenden Ladekabel verbinden und an eine Stromquelle anschließen.
- Nach dem erfolgreichen Aufladen legen Sie Ihre Smartwatch an Ihr Handgelenk an und verschließen Sie das Armband **[3]** mithilfe des Verschlusses **[4]**.
- Halten Sie den seitlichen Bedientaste **[1]** für 3 Sek. gedrückt, um Ihre Smartwatch zu starten.





#### Hinweis



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

### 5.3 Ausschalten

- Um Ihre Smartwatch auszuschalten, wechseln Sie in den Menüpunkt **[EINSTELLUNGEN]**  (siehe Kapitel **7.5.15 Einstellungen**) und tippen im Untermenü auf **[AUSSCHALTEN]** . Bestätigen Sie die anschließende Frage, um Ihre Smartwatch auszuschalten.



## 6. Einrichten Ihrer Smartwatch

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

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

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



[Hama FIT move 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 Smartwatch und Smartphone

### Hinweis

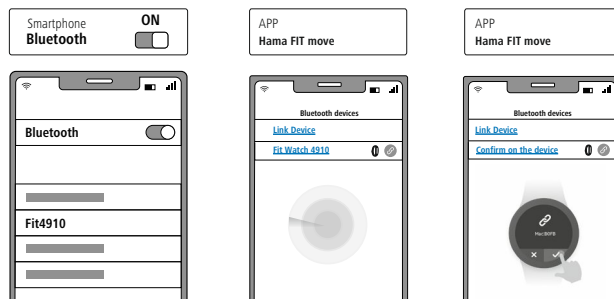



- Damit Ihre Smartwatch eingehende Anrufe, SMS, WhatsApp-Nachrichten und weitere Benachrichtigungen anzeigt, aktivieren Sie hierfür den Push-Modus für Benachrichtigungen in den Einstellungen Ihres Smartphones.
- Während der Einrichtung der App erfolgen Abfragen, ob die App auf Funktionen Ihres Endgerätes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

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

Für ein optimales Nutzungserlebnis sollten Sie ein Benutzerkonto erstellen. Durch die Erstellung eines Benutzerkontos können Sie Ihre persönlichen Daten auch 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 Ihrer Smartwatch „Fit Watch 4910“.
- Folgen Sie den Anweisungen der App auf Ihrem Smartphone, um Ihre Smartwatch zu verbinden. Ihr Smartphone wird eine Bluetooth-Verbindung zu Ihrer Smartwatch herstellen.



- Wählen Sie „Watch4910“ aus und tippen Sie unten auf **[GERÄT VERBINDEN]**, um Ihre Smartwatch mit der App zu verbinden.
- Tippen Sie auf das Symbol  auf dem Display Ihrer Smartwatch, 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**).
- Ihre Smartwatch ist mit der App verbunden und die Synchronisierung wird gestartet.

### Hinweis



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

### Hinweis



- Nach der ersten Synchronisierung mit der App übernimmt Ihre Smartwatch automatisch die Uhrzeit, das Datum und die Sprache Ihres Smartphones.
- Die Uhrzeit und das Datum können nicht manuell eingestellt werden.
- Die Displaysprache Ihrer Smartwatch richtet sich nach Ihrer Auswahl in der App. Solange die Einrichtung nicht abgeschlossen ist, bleibt die Displaysprache Englisch. Wählen Sie die gewünschte Displaysprache in der App aus (siehe Kapitel **8.3.6.10 Spracheinstellung Smartwatch**).
- Die App wird Sie darauf hinweisen, wenn eine Aktualisierung der Firmware für Ihre Smartwatch verfügbar ist. Führen Sie die Aktualisierung in der App durch, um eine einwandfreie Funktion Ihrer Smartwatch zu gewährleisten.



### 7. Bedienung Ihrer Smartwatch

Die folgenden Abschnitte enthalten Informationen zur Bedienung und Menüstruktur Ihrer Smartwatch.

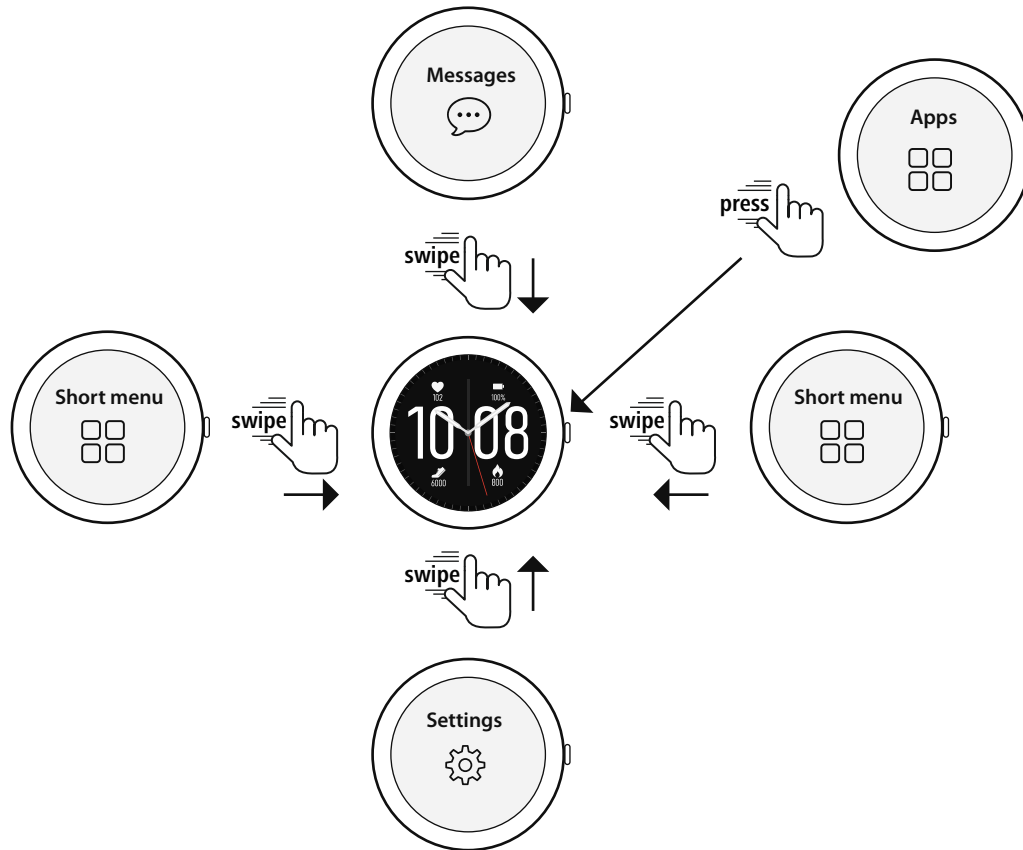
- Drücken Sie den seitlichen Bedienknopf **[1]**, um das Display Ihrer Smartwatch zu aktivieren. Anschließend können Sie durch Wischen auf dem Display zwischen den verschiedenen Anzeigen und Menüpunkten in der nachfolgend dargestellten Reihenfolge wechseln.
- Die Untermenüs erreichen Sie durch Tippen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

#### Hinweis



- Die folgende Grafik ist eine Übersicht der Menüstruktur Ihrer Smartwatch mit allen Menüpunkten.

**Benachrichtigungen 7.2**



Verknüpfungen (optional) 7.4	
	Schrittmessung 7.5.2
	Herzfrequenzmessung 7.5.4
	Stressmessung 7.5.5
	Musik 7.5.9
	Wetter 7.5.13

Schnelleinstellungen 7.3	
	Nicht-Stören-Modus 7.3.1
	Aktivierung Display 7.3.2
	Displayhelligkeit 7.3.3
	Telefonsuche 7.3.4

Anwendungen 7.5	
	Tagesübersicht 7.5.1
	Aktivität 7.5.2
	Aktivitätsübersicht 7.5.3
	Herzfrequenz 7.5.4
	Stress 7.5.5
	Schlaf 7.5.6
	Blutsauerstoff 7.5.7
	Atemtraining 7.5.8
	Musik 7.5.9
	Timer 7.5.10
	Stoppuhr 7.5.11
	Wecker 7.5.12
	Wetter 7.5.13
	Telefonsuche 7.5.14
	Einstellungen 7.5.15



## 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 drei 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 Benachrichtigungen

- Wischen Sie vom Startbildschirm ausgehend nach unten, um Benachrichtigungen zu sehen, 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 Ihrer Smartwatch 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.

## 7.3 Schnelleinstellungen

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



### 7.3.1 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 Ihre Smartwatch weitergeleitet.

### 7.3.2 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.

### 7.3.3 Displayhelligkeit

- Tippen Sie auf das Symbol [⚙️], um die Helligkeit des Displays einzustellen. Sie können zwischen drei Stufen [🌑] [🌒] [🌓] wählen.

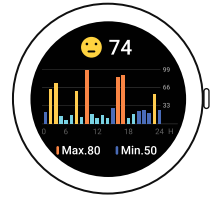
### 7.3.4 Telefonsuche

- Tippen Sie auf das Symbol [📶], um die Telefonsuche zu starten und Ihr verlegtes Smartphone wiederzufinden. Ihr Smartphone beginnt zu vibrieren oder Sie hören einen lauten Signalton.
- Tippen Sie erneut auf das Symbol [📶], um die Telefonsuche zu beenden.



## 7.4 Verknüpfungen

- Wischen Sie vom Startbildschirm ausgehend nach links oder rechts, sehen Sie Ihre eingestellten Verknüpfungen.  
Standardmäßig sind die Übersichten der Tagesaktivitäten eingestellt. Sie sehen Ihre Gesundheitsdaten (Anzahl der gegangenen Schritte und verbrauchten Kalorien), sowie die Messungen von Herzfrequenz und Stress. Sie können die Wetterbenachrichtigung und die Musikkontrolle als weitere Verknüpfungen einstellen (siehe Kapitel **8.3.6.9 Verknüpfungen**).




## 7.5 Anwendungen

- Durch Drücken des seitlichen Bedienknopfes [1], gelangen Sie in das Hauptmenü Ihrer Smartwatch.
- Im Hauptmenü haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Anwendungen und Untermenüs aufzurufen, indem Sie auf das jeweilige Symbol tippen.
- Durch Wischen nach oben und unten wechseln Sie zwischen den verschiedenen Seiten im Hauptmenü.



### 7.5.1 Tagesübersicht



- Durch Tippen auf das Symbol [TAGESÜBERSICHT ] werden die Daten der aufgezeichneten Tagesaktivitäten angezeigt.  
Zu den Tagesaktivitäten gehören die gegangenen Schritte, die verbrauchten Kalorien, die zurückgelegte Entfernung (Schritte und Aktivitäten) und die Gesamtzeit aller durchgeführten Aktivitäten. Durch Wischen von unten nach oben scrollen Sie durch die einzelnen Grafiken.







## 7.5.2 Aktivität

- Durch Tippen auf das Symbol **[AKTIVITÄT **] werden Ihnen verschiedene Aktivitätsmodi angezeigt, die aktuell auf der Uhr standardmäßig hinterlegt sind. Insgesamt können Sie aus verschiedenen Aktivitätsmodi auswählen und bis zu acht 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 des seitlichen Bedienknopfes **[1]** können Sie eine Aktivität unterbrechen bzw. wiederaufnehmen.
- Durch Drücken und Halten des seitlichen Bedienknopfes **[1]** wird die Aktivität beendet.
- Nach Beendigung der Aktivität erhalten Sie einen Überblick über die aufgezeichneten Daten.
- Durch Tippen auf das Symbol **[**] neben einer Aktivität können Sie weitere Einstellung vornehmen. Sie können Ziele für die Kategorien Entfernung, Dauer und Kalorien vornehmen. Bei Erreichen des Ziels wird die Aktivität automatisch beendet.



### 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**).

### 7.5.2.1 Laufen im Freien

- Starten Sie die Aktivität, indem Sie auf den Pfeil rechts unten tippen.
- 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.



### 7.5.2.2 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.

### 7.5.2.3 Gehen im Freien

- Starten Sie die Aktivität, indem Sie auf den Pfeil rechts unten tippen.
- 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.

### 7.5.2.4 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.



### 7.5.2.5 Wandern

- Starten Sie die Aktivität, indem Sie auf den Pfeil rechts unten tippen.
- 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.

### 7.5.2.6 Radfahren im Freien

- Starten Sie die Aktivität, indem Sie auf den Pfeil rechts unten tippen.
- Folgende Daten werden bei dieser Aktivität aufgezeichnet:
  - Entfernung
  - Dauer
  - Herzfrequenz
  - Kalorienverbrauch
  - 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.

### 7.5.2.7 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.

### 7.5.2.8 Spinning

- 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.



### 7.5.2.9 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.

### 7.5.2.10 Schwimmen im Becken

- Beim Starten der Aktivität wird nach der Beckenlänge gefragt. Hier können Sie eine Länge zwischen 25 m und 100 m einstellen. Anschließend können Sie die Aktivität starten, indem Sie auf den Pfeil rechts unten tippen.
- Folgende Daten werden bei dieser Aktivität aufgezeichnet:
  - Entfernung
  - 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.

### 7.5.2.11 Schwimmen im Freien

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

### 7.5.2.12 Rudergehärt

- 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.

### 7.5.2.13 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.



### 7.5.2.14 Tanzen

- Folgende Daten werden bei dieser Aktivität aufgezeichnet:
  - Dauer
  - Herzfrequenz
  - Kalorienverbrauch
  - Schritte
- 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.

### 7.5.2.15 Pilates

- 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.



## 7.5.3 Aktivitätsübersicht

- Durch Tippen auf das Symbol **[AKTIVITÄTSÜBERSICHT]** erhalten Sie einen Überblick über die zuletzt aufgezeichneten Aktivitäten. Wenn Sie nach unten wischen, gelangen Sie zu den einzelnen Aktivitäten, die mit Angabe des Datums und der Uhrzeit hinterlegt sind.
- Um weitere Details einer gespeicherten Aktivität zu sehen, tippen Sie mehrmals auf die jeweilige Aktivität. Hier werden Ihnen die wichtigsten Daten zu Ihrer Aktivität angezeigt.

## 7.5.4 Herzfrequenz

- Durch Tippen auf das Symbol **[HERZFREQUENZ]** starten Sie die manuelle Messung Ihrer Herzfrequenz.
- Am rechten oberen Bildschirmrand sehen Sie Ihre Ruheherzfrequenz, die durch die Messwerte des jeweiligen Tages berechnet wird.
- Die Grafik unten zeigt die jeweils höchsten und niedrigsten Messwerte der automatischen Herzfrequenzmessung für bestimmte Zeitintervalle über den Tag verteilt sowie den höchsten und niedrigsten Messwert des Tages an.

## 7.5.5 Stress

- Durch Tippen auf das Symbol **[STRESS]** erhalten Sie einen Überblick des gemessenen Stresslevels des aktuellen Tages. Der Stresslevel wird auf einer Skala von 0 (kein Stress) bis 99 (extremer Stress) gemessen. Ein Smiley oberhalb der Grafik zeigt den aktuellen Zustand des Stresslevels an.

## 7.5.6 Schlaf

- Durch Tippen 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.

## 7.5.7 Blutsauerstoff

- Durch Tippen auf das Symbol **[BLUTSAUERSTOFF]** starten Sie die manuelle Messung Ihres Blutsauerstoffs. Die Grafik zeigt dann den aktuellen Blutsauerstoffwert an. Der Wert aktualisiert sich in Echtzeit solange Sie die Funktion weiter nutzen.

## 7.5.8 Atemtraining





- Durch Tippen auf das Symbol **[ATEMTRAINING]** gelangen Sie in das Atemtraining. Hier können Sie ein Entspannungsprogramm mit geführter Atmung durchführen.
- Wählen Sie aus, in welchem Rhythmus (langsam, normal, schnell) und wie lange (1 - 5 Min.) 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 seitlichen Bedientaste **[1]** und bestätigen die anschließende Frage.
- Nach Abschluss des Atemtrainings wird eine Bewertung angezeigt.

## 7.5.9 Musik





- Durch Tippen auf das Symbol **[MUSIK]** öffnet sich die Steuerungsansicht für verschiedene Musik- bzw. Streamingdienste. 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**).




### 7.5.10 Timer

- Um den Timer zu starten, wählen Sie zuerst durch Wischen die Dauer (1, 3, 5, 10, 30, 60 Min.) aus.
- Um den Timer zu starten, tippen Sie auf das Symbol . Um den Timer zu pausieren, tippen Sie auf das Symbol . Um eine Zwischenzeit zu speichern, tippen Sie auf das Symbol . Um die Messung zu beenden, tippen Sie auf das Symbol .

### 7.5.11 Stoppuhr

- Um die Stoppuhr zu starten, tippen Sie auf das Symbol . Um die Stoppuhr zu pausieren, tippen Sie auf das Symbol . Um eine Zwischenzeit zu speichern, tippen Sie auf das Symbol . Um die Messung zu beenden, tippen Sie auf das Symbol .

### 7.5.12 Wecker

- Durch Tippen auf das Symbol **[WECKER]** , können Sie eine Weckzeit einstellen. Durch Tippen auf die jeweiligen Zeiten können Sie den Wecker bzw. die Erinnerung aktivieren oder deaktivieren.
- Sie können die Weck- bzw. Erinnerungszeiten auch in der App einstellen und verwalten, sowie mit Ihrer Smartwatch synchronisieren (siehe Kapitel **8.3.4 Wecker**).

### 7.5.13 Wetter

- Durch Tippen auf das Symbol **[WETTER]**  sehen Sie die Wettervorhersage für den jeweiligen Tag mit der aktuellen Temperatur sowie dem Tiefst- und Höchstwert. Durch Wischen nach oben sehen Sie die Wettervorhersage für die beiden darauffolgenden Tage.
- Die Wetterdaten werden durch Synchronisierung Ihrer Smartwatch mit der App übertragen und aktualisiert. Am oberen Bildschirmrand der Wetteranzeige sehen Sie die letzte Aktualisierung.
- Die Wettervorhersage muss vorab in der App aktiviert werden (siehe Kapitel **8.3.6.7 Wetterbenachrichtigung**).

### 7.5.14 Telefonsuche

- 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.



### 7.5.15 Einstellungen

Durch Tippen auf das Symbol **[EINSTELLUNGEN]** gelangen Sie in ein Untermenü, in dem Sie die folgenden Einstellungen vornehmen sowie Ihre Smartwatch ausschalten oder zurücksetzen können.

- Durch Tippen auf **[AKTIVIERUNG DISPLAY]** können Sie die Armbewegung, um das Display einzuschalten, aktivieren oder deaktivieren. Wenn die Armbewegung aktiviert ist, können Sie das Display durch eine Drehung des Handgelenks einschalten.
- Durch Tippen auf **[NICHT STÖREN MODUS]** können Sie den Nicht-Stören-Modus aktivieren oder deaktivieren. Wenn der Nicht-Stören-Modus aktiviert ist, werden keine Benachrichtigungen auf Ihre Smartwatch weitergeleitet.
- Durch Tippen auf **[ZIFFERBLATT]** können Sie zwischen vier verschiedenen Startbildschirmen wählen. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Tippen auf den jeweiligen Startbildschirm.
- Durch Tippen auf **[DISPLAINEINSTELLUNGEN]** können Sie die Helligkeit, die Einschaltdauer und die Automatische Helligkeit des Displays einstellen.  
Sie können die Helligkeit des Displays in drei Stufen regeln.  
Die Einschaltdauer legt fest, wie lange das Display Ihrer Smartwatch nach einer Bedienung aktiv bleibt. Sie können die Einschaltdauer zwischen 5 - 20 Sek. einstellen. Beachten Sie, dass eine längere Einschaltdauer negative Auswirkung auf die Akkulaufzeit Ihrer Smartwatch hat.  
Aktivieren Sie die Automatische Helligkeit, regelt Ihre Smartwatch die Helligkeit des Displays automatisch entsprechend zur Umgebungshelligkeit.
- Durch Tippen auf **[AUSSCHALTEN]** und Bestätigung der anschließenden Frage können Sie Ihre Smartwatch ausschalten.
- Durch Tippen auf **[NEUSTART]** und Bestätigung der anschließenden Frage können Sie Ihre Smartwatch neustarten.
- Durch Tippen auf **[BENUTZERDATEN LÖSCHEN]** und Bestätigung der anschließenden Frage können Sie Ihre Smartwatch 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.





## 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






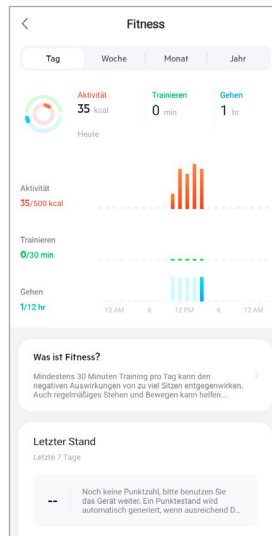
- Tippen Sie auf dem Startbildschirm ganz unten auf **[KARTE BEARBEITEN]**, um die Karten auszuwählen, die auf dem Startbildschirm angezeigt werden. Insgesamt können Sie aus 8 Karten wählen. Sie können Karten ausblenden und die Reihenfolge der Karten verschieben.
- Die Karten, die in der aufgeführten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






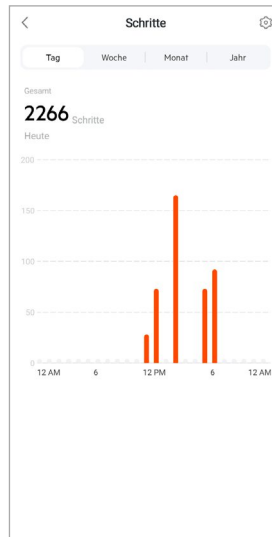
## 8.1.2 Schrittmessung

- 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 zurück wechseln. Zusätzlich wird Ihr eingestelltes Schrittziel im Diagramm grafisch dargestellt.

- Tippen Sie auf , um weitere Einstellungen vorzunehmen (siehe Kapitel **8.4.6 Einstellungen**).



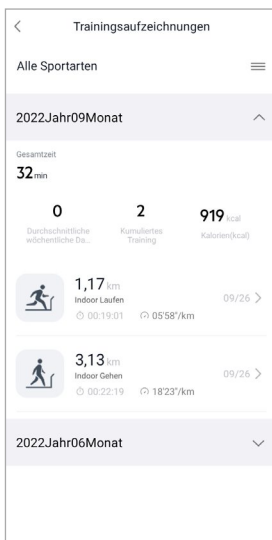


## 8.1.3 Training

### 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 zurückgelegte Strecke, 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 zurück wechseln. 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




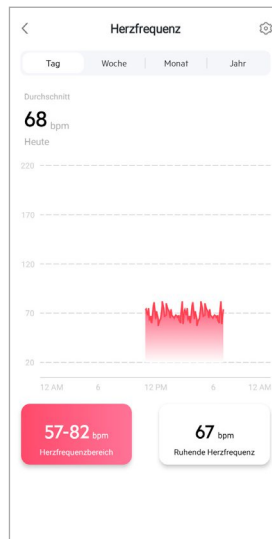


## 8.1.5 Herzfrequenzmessung

### 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 zurück wechseln.
- Tippen Sie auf , um weitere Einstellungen vorzunehmen (siehe Kapitel **8.3.5.1 Kontinuierliche Herzfrequenzmessung**).




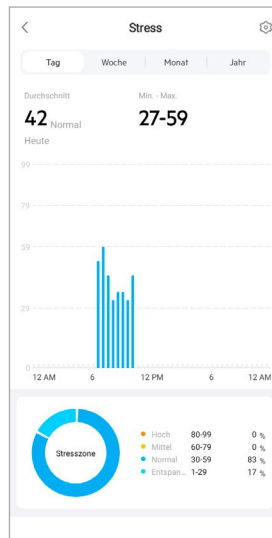


## 8.1.6 Stressmessung

### 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 zurück wechseln.
- Tippen Sie auf , um weitere Einstellungen vorzunehmen (siehe Kapitel **8.3.5.2 Kontinuierliche Stressmessung**).



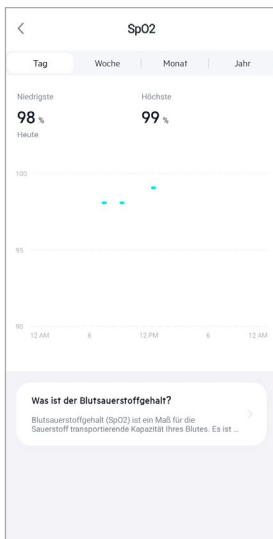


## 8.1.7 Blutsauerstoff

### Hinweis



- Nicht alle Karten werden standardmäßig auf dem Startbildschirm angezeigt. Blenden Sie bei Bedarf die gewünschte Karte ein.
- Tippen Sie auf die Karte **[SP02]**, um eine Übersicht Ihrer Blutsauerstoffmessungen zu erhalten. Die Messung können Sie manuell über Ihre Smartwatch durchführen (siehe Kapitel **7.5.7 Blutsauerstoff**).
- Hier sehen Sie alle aufgezeichneten Werte der Blutsauerstoffmessungen sowie eine Übersicht Ihres niedrigsten und höchsten Wert 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 zurück wechseln.





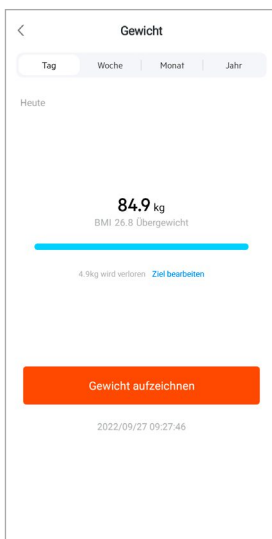


## 8.1.8 Gewichtsaufzeichnung

### 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.
- Tippen Sie auf **[ZIEL BEARBEITEN]**, um Ihr Gewichtsziel zu bearbeiten.
- Standardmäßig sehen Sie die Tagesansicht der Gewichtsaufzeichnung. Wählen Sie in der oberen Menüleiste **Tag** **Woche** **Monat** **Jahr** den angezeigten Zeitraum aus. Durch längeres Wischen nach links und rechts auf dem Diagramm können Sie zwischen den einzelnen Tagen (bzw. Wochen/Monaten/Jahren) vor und zurück wechseln. Die Messwerte werden dann auch als Verlaufskurve angezeigt.





## 8.1.9 Menstruationszyklus

### Hinweis



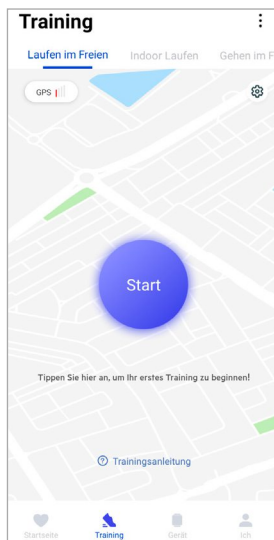
- Nicht alle Karten werden standardmäßig auf dem Startbildschirm angezeigt. Blenden Sie bei Bedarf die gewünschte Karte ein.
- Tippen Sie auf die Karte **[MENSTRUATIONSZYKLUS]**, um eine Übersicht Ihres Menstruationszyklus zu erhalten.
- Tippen Sie auf **[MENSTRUATIONSTAGE EINTRAGEN]**, um Ihre aktuelle 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 Ihrer Smartwatch gestartet. Die Aktivität kann anschließend entweder über die App oder direkt an Ihrer Smartwatch gesteuert werden.
- Durch Wischen nach links und rechts können Sie zwischen den einzelnen Aktivitäten vor und zurück wechseln.
- 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)

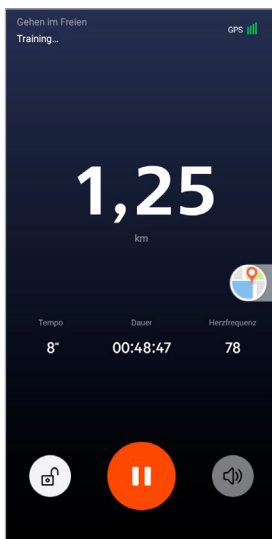
- Die folgenden Aktivitäten werden mit GPS-Unterstützung aufgezeichnet:
  - Laufen im Freien
  - Gehen im Freien
  - Wandern
  - Radfahren im Freien
- Um die Aktivität zu starten, tippen Sie auf **[START]**. Die Aktivität startet am Smartphone und an Ihrer Smartwatch.
- Während der laufenden Aktivität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

### Bedienung mit Smartphone

- Um während einer Aktivität die Karte mit Ihrer aktuellen Position und zurückgelegten Strecke anzuzeigen, tippen Sie auf .
- 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 Smartwatch

- Um die Aktivität zu unterbrechen, drücken Sie auf den seitlichen Bedienknopf **[1]**.
- Um die Aktivität zu beenden, drücken Sie auf den seitlichen Bedienknopf **[1]** und anschließend tippen Sie auf das Symbol . Anschließend folgen Sie den weiteren Anweisungen.





- 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)

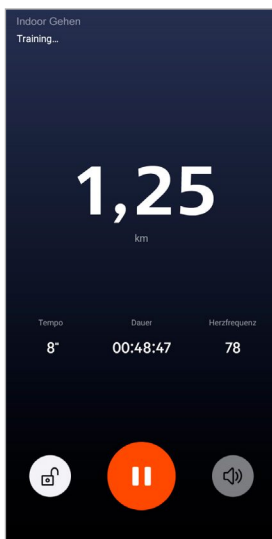
- Die folgenden Aktivitäten werden ohne GPS-Unterstützung aufgezeichnet:
  - Indoor Laufen
  - Indoor Gehen
- Um die Aktivität zu starten, tippen Sie auf **[START]**. Die Aktivität startet am Smartphone und an Ihrer Smartwatch.
- Während der laufenden Aktivität sehen Sie die bisher zurückgelegten kumulierten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

### Bedienung mit Smartphone

- Um während einer Aktivität die Übersicht der Aufzeichnung zu sperren, tippen Sie auf [🔒].
- 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.

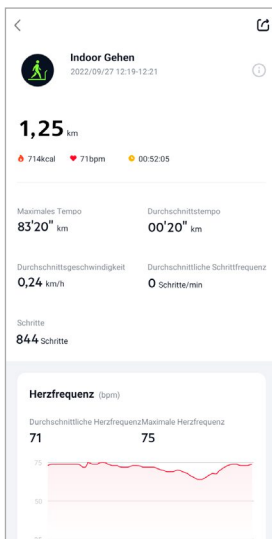
### Bedienung mit Smartwatch

- Um die Aktivität zu unterbrechen, drücken Sie auf den seitlichen Bedienknopf [1].
- Um die Aktivität zu beenden, drücken Sie auf den seitlichen Bedienknopf [1] und anschließend tippen Sie auf das Symbol [⏹]. Anschließend folgen Sie den weiteren Anweisungen.





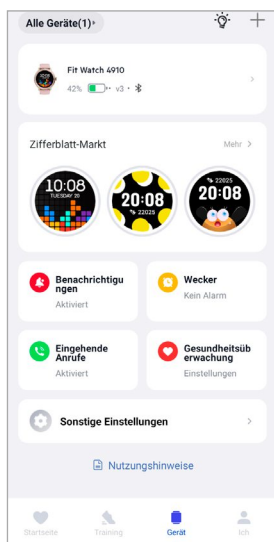
- Nach Beendigung der Aktivität wird eine Übersicht der Aktivität angezeigt. In der Übersicht sehen Sie die bisher zurückgelegten kumulierten Gesamtkilometer, die verbrauchten Kalorien, die durchschnittliche Herzfrequenz und die Dauer der Aktivität. Darunter finden Sie weitere detaillierte Angaben zum 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 Ihrer Smartwatch zu aktivieren, einzustellen sowie Ihre Smartwatch auf Ihre individuellen Bedürfnisse anzupassen.
- Unter diesem Menü sehen Sie am oberen Bildschirmrand zusätzlich eine Übersicht zu verschiedenen Daten Ihrer verbundenen Smartwatch. Sie sehen, wann die Smartwatch zuletzt mit der App synchronisiert wurde oder zu wie viel Prozent der Akku der Smartwatch aktuell geladen ist.
- Tippen Sie auf **[+]**, um weitere Geräte mit Ihrem Smartphone zu koppeln.
- Tippen Sie auf Ihr Gerät, um Informationen zu Ihrer Smartwatch zu erhalten oder auf erweiterte Funktionen auszuführen.
- Tippen Sie auf **[GERÄTEAKTUALISIERUNGEN]**, um zu prüfen, ob die neueste Firmware-Version auf Ihrer Smartwatch installiert ist oder um eine neue Firmware-Version runterzuladen und auf Ihrer Smartwatch zu installieren.
- Tippen Sie auf **[STARTEN SIE DAS GERÄT NEU]**, und bestätigen Sie die anschließende Frage, um Ihre Smartwatch neu zu starten. Vor dem Neustart werden Ihre Daten mit der App synchronisiert.
- Tippen Sie auf **[GERÄT LÖSCHEN]**, um die Kopplung zwischen Ihrer Smartwatch und Ihrem Smartphone aufzuheben. Alle persönlichen Daten werden von Ihrer Smartwatch gelöscht.

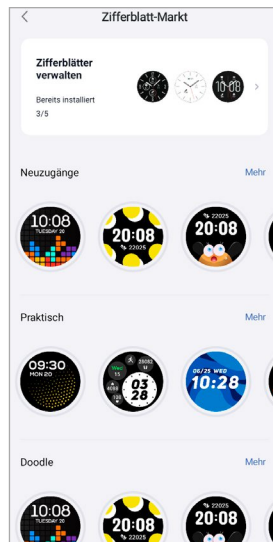






### 8.3.1 Startbildschirm

- Tippen Sie auf **[ZIFFERNBLATT-MARKT]**, um zusätzliche Ziffernblätter für den Startbildschirm Ihrer Smartwatch zu installieren. Sie können zwischen verschiedenen Ziffernblättern wählen. Tippen Sie auf das jeweilige Ziffernblatt, das Sie einstellen möchten und bestätigen Sie die Auswahl mit **[INSTALLIEREN]**. Sollte 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 Ihrer Smartwatch. Je nach App erhalten Sie entweder eine Benachrichtigung mit Anzeige der jeweiligen App und des Absenders oder Sie sehen zusätzlich eine Vorschau der jeweiligen Nachricht.
- 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 Ihrer Smartwatch. Sie sehen, wer sie anrufen möchte und können den Anruf bei Bedarf ablehnen.
- Tippen Sie auf  am rechten Bildschirmrand, um die Funktion zu aktivieren. Anschließend können Sie einstellen, ob die Benachrichtigung des Anrufs um 3 Sek. verzögert sein soll.

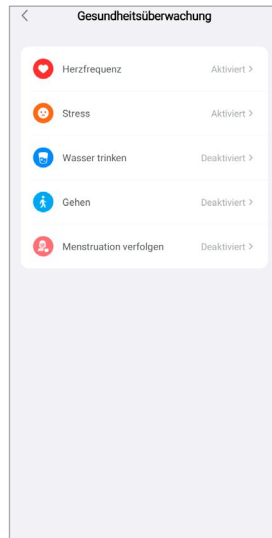


### 8.3.4 Wecker

- 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 einstellen, die Ihre Gesundheit überwachen und Sie daran 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.

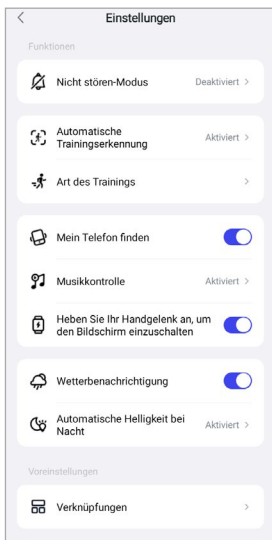
### 8.3.5.5 Tracking des Menstruationszyklus

- 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 einstellen.
- 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 **7.5.14 Telefonsuche**).

### 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 Ihrer Smartwatch 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 Ihrer Smartwatch die Wettervorhersagen für den jeweiligen Tag sowie für die zwei darauffolgenden Tage sehen (siehe Kapitel **7.5.13 Wetter**).

### 8.3.6.8 Automatische Helligkeit bei Nacht

- Tippen Sie bei **[AUTOMATISCHE HELLIGKEIT BEI NACHT]** und aktivieren/deaktivieren Sie die Funktion im Untermenü durch Tippen auf **[☐]**. 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 Verknüpfungen

Die Verknüpfungen erreichen Sie über das Display Ihrer Smartwatch durch Wischen nach links oder rechts vom Startbildschirm aus (siehe Kapitel **7.4 Verknüpfungen**).

- Tippen Sie auf **[VERKNÜPFUNGEN]**, um die Verknüpfungen auszuwählen, die auf Ihrer Smartwatch hinterlegt werden. Insgesamt können Sie aus 5 Verknüpfungen auswählen. Sie können Verknüpfungen ausblenden und die Reihenfolge der Verknüpfungen verschieben. Standardmäßig sind die Tagesansichten der Gesundheitsdaten sowie der Messung von Herzfrequenz und Stress eingestellt. Nach der nächsten Synchronisierung mit Ihrer Smartwatch, werden die Verknüpfungen entsprechend Ihrer Einstellungen im Display angezeigt.
- Die Verknüpfungen, die in der aufgeführten Liste oben stehen und mit dem Symbol **[−]** gekennzeichnet sind, werden aktuell auf Ihrer Smartwatch angezeigt. Die Verknüpfungen, die in der aufgeführten Liste unten stehen und mit dem Symbol **[+]** gekennzeichnet sind, werden aktuell nicht angezeigt.
- Durch Tippen auf **[−]** oder **[+]** können Sie Verknüpfungen entfernen bzw. hinzufügen.
- Zusätzlich können Sie die Reihenfolge der abgespeicherten Verknüpfungen verändern, indem Sie das Symbol **[≡]** gedrückt halten und die jeweilige Verknüpfung an die entsprechende Position verschieben.

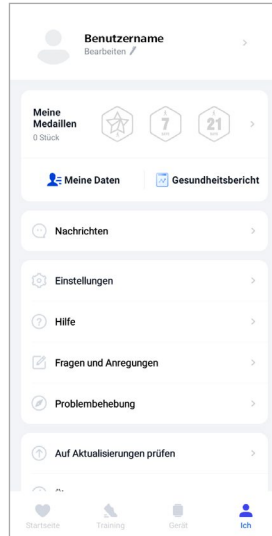
### 8.3.6.10 Spracheinstellung Smartwatch

- Tippen Sie auf **[GERÄTESPRACHE]**, um die Sprache auf Ihrer Smartwatch einzustellen.
- Wählen Sie **[SYSTEM FOGLEN]**, wenn die Sprache auf Ihrer Smartwatch identisch mit der Sprache der App bzw. des Smartphones sein soll.
- Alternativ können Sie zwischen acht 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 die **[BEARBEITEN]**, unterhalb Ihres Benutzernamen, um Ihren Namen, Ihr Geschlecht, Ihr Geburtsdatum sowie die Größe und das 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]**.

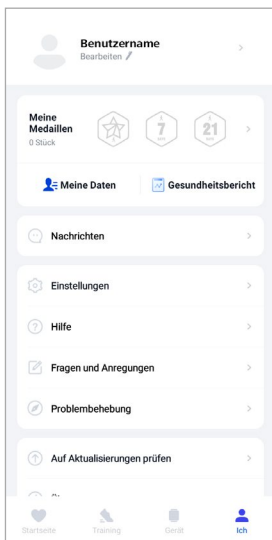
Benutzername /	
Geschlecht	Männlich
Geburtstag	1984/03
Größe	178cm
Gewicht	90,1kg
E-Mail	dominik.franke@format-docu.de
Region	Deutschland





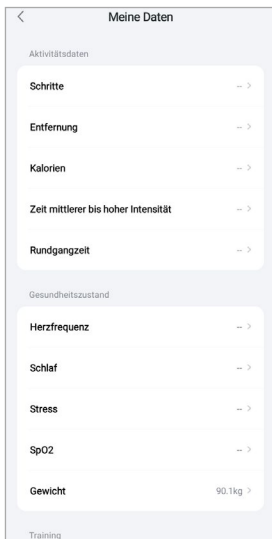
## 8.4.2 Meine Medaillen

- Unter **[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 all Ihrer Messungen. Tippen Sie auf einen Eintrag, um weitere Informationen zu erhalten.





### 8.4.4 Gesundheitsbericht

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



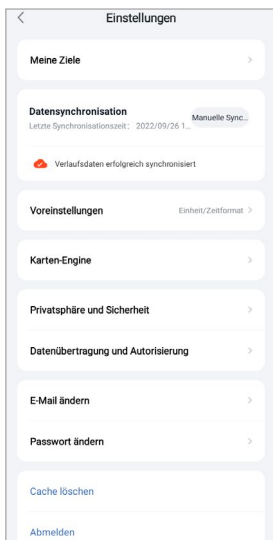
### 8.4.5 Nachrichten

- 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 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, 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.
- Tippen Sie auf **[CACHE LÖSCHEN]**, um die temporären Daten aus der App zu löschen. Dabei gehen keine aufgezeichneten Daten verloren.
- Tippen Sie auf **[ANMELDEN]**, um das aktuelle Benutzerkonto abzumelden.
- Tippen Sie auf **[KONTO STORNIEREN]** und Bestätigen Sie die nachfolgende Abfrage, um Ihr Benutzerkonto zu löschen. Dabei gehen sämtliche Einstellungen und aufgezeichnete Daten verloren.





### 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 Smartwatch 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

- Unter **[ÜBER]** erhalten Sie Informationen über die App wie die verwendete App-Version, die Datenschutzerklärung und die Nutzungsvereinbarung.
- 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	1.09"
Maße	231 × 45 × 13 mm
Gewicht	34 g
Armbandlängen	10,6 cm / 8,4 cm
Armbandbreite	20 mm
Armbandbreite Verschluss	23 mm
Material Armband	Silikon
Material Gehäuse	Aluminiumlegierung / 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](http://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](http://www.hama.com)

 +49 9091 502-0

**D**

The Bluetooth® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Hama GmbH & Co KG is under license. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

All listed brands are trademarks of the corresponding companies. Errors and omissions excepted, and subject to technical changes. Our general terms of delivery and payment are applied.