

# FITNESS TRACKER

Fit Track 3910



**DK** Betjeningsvejledning





<b>1. Forklaring af advarselssymboler og henvisninger</b> . . . . .	<b>5</b>
<b>2. Pakningsindhold</b> . . . . .	<b>5</b>
<b>3. Sikkerhedshenvisninger</b> . . . . .	<b>6</b>
<b>4. Betjeningslementer</b> . . . . .	<b>8</b>
<b>5. Kom godt i gang</b> . . . . .	<b>9</b>
5.1 Opladning . . . . .	9
5.2 Montering og aktivering . . . . .	9
5.3 Frakobling . . . . .	9
<b>6. Konfiguration af din fitness tracker</b> . . . . .	<b>10</b>
6.1 Download appen "Hama FIT Move" . . . . .	10
6.2 Parring af fitness tracker og smartphone . . . . .	11
<b>7. Betjening af din fitness tracker</b> . . . . .	<b>13</b>
7.1 Startskærm . . . . .	15
7.2 Kort menu . . . . .	15
7.2.1 Sundhedsdata . . . . .	15
7.2.2 Vejr . . . . .	15
7.2.3 Hurtige indstillinger . . . . .	15
7.2.3.1 Displaylysstyrke . . . . .	15
7.2.3.2 Wake screen . . . . .	15
7.2.3.3 Funktionen Forstyr ikke . . . . .	15
7.3 Daglig oversigt . . . . .	16
7.4 Aktivitet . . . . .	16
7.4.1 Løb i det fri (GPS) . . . . .	16
7.4.2 Løb . . . . .	17
7.4.3 Gang i det fri (GPS) . . . . .	17
7.4.4 Gang . . . . .	17
7.4.5 Vandring (GPS) . . . . .	18
7.4.6 Cykling i det fri (GPS) . . . . .	18
7.4.7 Yoga . . . . .	18
7.4.8 Spinning . . . . .	19
7.4.9 Fitness . . . . .	19
7.4.10 Svømning i bassin . . . . .	19
7.4.11 Svømning i det fri . . . . .	19
7.4.12 Romaskine . . . . .	20
7.4.13 Crosstrainer . . . . .	20
7.4.14 Fodbold . . . . .	20
7.5 Hjerterefrekvens . . . . .	21
7.6 Stress . . . . .	21
7.7 Iltindhold i blodet . . . . .	21
7.8 Søvn . . . . .	21
7.9 Afspænding . . . . .	21
7.10 Timer . . . . .	21
7.11 Musik . . . . .	21
7.12 Lommelygte . . . . .	21
7.13 Indstillinger . . . . .	22



---

7.14 Meddelelser	22
<b>8. Brug af appen "Hama FIT Move"</b>	<b>23</b>
8.1 Oversigt over "Hama FIT Move"	23
8.1.1 Sundhedsdata	24
8.1.2 Skridtmåling	25
8.1.3 Træning	26
8.1.4 Søvnanalyse	27
8.1.5 Måling af hjertefrekvens	28
8.1.6 Stressmåling	29
8.1.7 Iltindhold i blodet	30
8.1.8 Vægtregistrering	31
8.1.9 Menstruationscyklus	32
8.2 Aktivitetstilstand	33
8.2.1 Start af aktivitet (med GPS)	34
8.2.2 Start af aktivitet (uden GPS)	36
8.3 Enhedsindstillinger	38
8.3.1 Startskærm	39
8.3.2 Meddelelser	39
8.3.3 Indgående opkald	39
8.3.4 Vækkeur	40
8.3.5 Sundhedsovervågning	40
8.3.5.1 Kontinuerlig hjertefrekvensmåling	40
8.3.5.2 Kontinuerlig stressmåling	41
8.3.5.3 Drikkepåmindelse	41
8.3.5.4 Påmindelse om at gå	41
8.3.5.5 Sporing af menstruationscyklus	41
8.3.6 Andre indstillinger	42
8.3.6.1 Funktionen Forstyr ikke	42
8.3.6.2 Automatisk aktivitetsregistrering	42
8.3.6.3 Træningstype	43
8.3.6.4 Telefonsøgning	43
8.3.6.5 Musikstyring	43
8.3.6.6 Aktivering af armbevægelse	43
8.3.6.7 Vejrmeldelse	43
8.3.6.8 Automatisk lysstyrke om natten	43
8.3.6.9 Sprogindstilling	43
8.4 Brugerindstillinger	44
8.4.1 Personlige oplysninger	45
8.4.2 Mine medaljer	46
8.4.3 Mine data	46
8.4.4 Sundhedsrapport	47
8.4.5 Meddelelser	47
8.4.6 Indstillinger	48
8.4.7 Hjælp	49
8.4.8 Spørgsmål og forslag	49
8.4.9 Afhjælpning af problemer	49
8.4.10 Kontroller for opdateringer	49
8.4.11 Om	49

---



---

<b>9. Vedligeholdelse og pleje</b> . . . . .	<b>.50</b>
<b>10. Udelukkelse af garantikrav</b> . . . . .	<b>.50</b>
<b>11. Tekniske data</b> . . . . .	<b>.50</b>
<b>12. Instruktioner bortskaffelse</b> . . . . .	<b>.51</b>
<b>13. Overensstemmelseserklæring</b> . . . . .	<b>.51</b>

Mange tak for, at du har besluttet dig for et Hama-produkt!

Tag dig først tid til at læse følgende anvisninger og henvisninger igennem. Opbevar derefter denne betjeningsvejledning på et sikkert sted for at kunne slå efter, hvis der er behov for det.

Din nye fitness tracker er den ideelle følgesvend til en sund livsstil og motiverer dig til at være aktiv hele dagen. Ud over at vise klokkeslæt og dato indsamler den data om antallet af dine skridt, din hjertefrekvens og dine forbrændte kalorier. Den trådløse forbindelse via *Bluetooth*® til din smartphone giver dig mulighed for at dokumentere dataene i den tilhørende app "Hama FIT Move" og dermed altid spore din succes. Se her, hvornår du har nået dit personlige fitnessmål!

## 1. Forklaring af advarselssymboler og henvisninger

### Advarsel



Anvendes til at markere sikkerhedshenvisninger eller til at gøre opmærksom på særlige farer og risici.

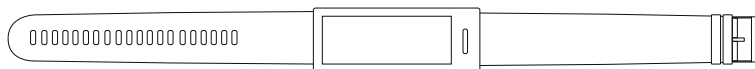
### Henvisning



Anvendes til at markere yderligere informationer eller vigtige henvisninger.

## 2. Pakningsindhold

- Fitness tracker "Fit Track 3910"
- Betjeningsvejledning





### 3. Sikkerhedshenvisninger

- Produktet er beregnet til privat, ikke erhvervsmæssig brug.
- Produktet må udelukkende bruges til det tiltænkte formål.
- Beskyt produktet mod smuds, fugtighed og overophedning, og anvend det kun i tørre omgivelser.
- Benyt ikke produktet i umiddelbar nærhed af varmeapparater, andre varmekilder eller i direkte sollys.
- Anvend ikke produktet uden for dets ydelsesgrænser, der er angivet i de tekniske data.
- Anvend ikke produktet i områder, hvor elektroniske produkter ikke er tilladt.
- Det genopladelige batteri er fast monteret og kan ikke fjernes.
- Åbn ikke produktet, og anvend det ikke længere ved beskadigelser.
- Forsøg aldrig selv at vedligeholde eller reparere produktet. Overlad alle vedligeholdelsesarbejder til det ansvarlige fagpersonale.
- Tab ikke produktet, og udsæt det ikke for kraftige rystelser.
- Undlad at foretage ændringer på produktet. Derved bortfalder alle garantikrav.
- Bortskaf straks emballeringsmaterialet i henhold til de lokalt gældende forskrifter for bortskaffelse.
- Smid ikke det genopladelige batteri eller produktet ind i ilden.
- Genopladelige batterier må ikke ændres og/eller deformeres/opvarmes/skilles ad.
- Under kørsel med et motorkøretøj eller aktivitet med sportsudstyr må du ikke lade produktet aflede din opmærksomhed fra trafikken eller dine omgivelser.
- Opsøg en læge, før du starter et træningsprogram.
- Vær altid opmærksom på dit krops reaktioner under træningen, og kontakt en læge i nødstilfælde.
- Kontakt en læge, hvis du lider af eksisterende sygdomme og alligevel vil anvende produktet.
- Det er et forbrugerprodukt og ikke medicinsk udstyr. Det er dermed ikke tiltænkt til diagnose, terapi, behandling eller prævention af sygdomme.
- Længere kontakt med huden kan medføre hudirritationer og allergier. Opsøg en læge, hvis symptomerne varer ved.
- Dette produkt er ikke legetøj. Den indeholder små dele, der kan sluges og udgøre en kvælningfare.
- Anvend kun produktet under moderate klimatiske forhold.



### Fare for elektrisk stød



- Åbn ikke produktet, og anvend det ikke længere ved beskadigelser.
- Forsøg aldrig selv at vedligeholde eller reparere produktet. Overlad alle vedligeholdelsesarbejder til det ansvarlige fagpersonale.

### Advarsel – pacemaker



Produktet genererer magnetiske felter. Personer med pacemaker bør kontakte en læge før brugen af dette produkt, da pacemakerens funktion kan påvirkes.

### Henvisning – Flyvning



- Dette produkt er en kontinuerlig radiosender. Bemærk, at det af sikkerhedsmæssige årsager ikke er tilladt at medbringe og bruge radiosendere under visse faser af flyvningen (f.eks. start/landing).
- Før en flyvning skal du tjekke med flyselskabet, om din fitness tracker kan medbringes. Hvis du er i tvivl, skal du lade produktet blive hjemme.

### Advarsel – batteri

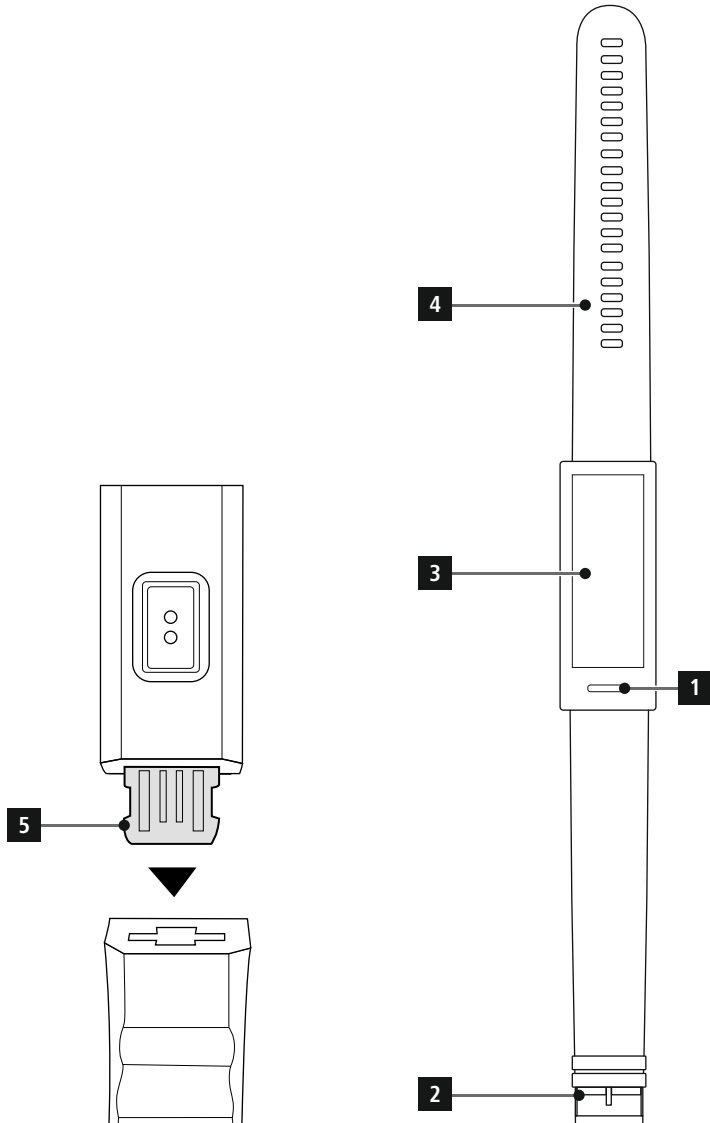


- Anvend kun egnede opladere eller USB-tilslutninger til opladningen.
- Anvend generelt ikke defekte opladere eller USB-tilslutninger længere, og forsøg ikke at reparere dem.
- Produktet må ikke oplades for kraftigt eller dybafledes.
- Undgå opbevaring, opladning og brug ved ekstreme temperaturer og ekstremt lavt lufttryk (som f.eks. i store højder).
- Genoplad regelmæssigt (min. hver 3. måned).



## 4. Betjeningslementer

1. Betjeningsknap
2. Lås
3. Display med fuld berøringsflade
4. Aftageligt armbånd
5. Ladekontakt







## 5. Kom godt i gang

### 5.1 Opladning

- Oplad din fitness tracker helt før første brug.
- Træk den nederste del af armbåndet [4] af din fitness tracker. Forbind din fitness trackers ladekontakt [5] til en ledig USB-tilslutning på din computer eller en USB-ladeenhed.

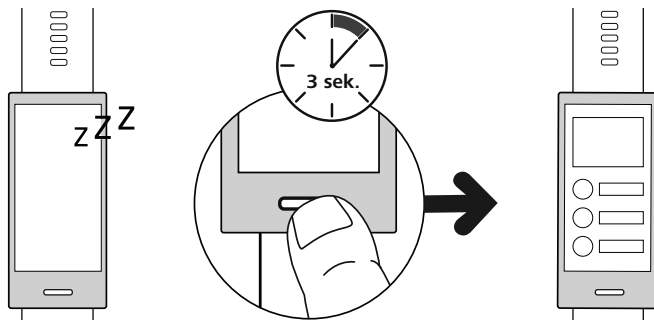
#### Henvisning



- Ladetiden for en fuld opladning af batteriet er omkring 90 minutter. Hvis batteriet er vist som fuldt opladet i displayet, er ladeprocessen afsluttet, og du kan koble din fitness tracker fra ladekablet.
- Hvis batteriniveauet kun er 10 %, skal du oplade din fitness tracker for at undgå funktionelle begrænsninger. Hvis batteriniveauet er under 20 %, vil du ikke kunne starte nogen aktivitet, og hvis batteriniveauet er under 10 %, vil den automatiske hjertefrekvensmåling blive deaktiveret.

### 5.2 Montering og aktivering

- Før første montering og aktivering skal du lade din fitness tracker op (se kapitel 5.1 Opladning).
- Efter opladning skal du placere din fitness tracker på dit håndled og lukke armbåndet [4] ved hjælp af låsen [2].
- Tryk på og hold betjeningsknappen [1] nede i 3 sek. for at starte din fitness tracker.



#### Henvisning



- For at gøre bedst mulig brug af målefunktionerne skal din fitness tracker sidde tæt på oversiden af underarmen og være behageligt at bære. Afstanden mellem fitness tracker og håndrodsknogle skal være ca. en finger.
- For at sikre den bedst mulige optegnelse af dine aktiviteter skal du bære din fitness tracker som en højrehåndet person på venstre håndled og som en venstrehåndet person på højre håndled.

### 5.3 Frakobling

- For at slukke for din fitness tracker skal du skifte til menupunktet [SETTINGS ] (se kapitel 7.13 Indstillinger) og trykke på [POWER OFF ] i undermenuen. Bekræft det efterfølgende spørgsmål for at slukke din fitness tracker.



## 6. Konfiguration af din fitness tracker

For at få adgang til den fulde funktionalitet af din fitness tracker skal du installere appen "Hama FIT Move". Følgende afsnit indeholder oplysninger om download og konfiguration af appen.

### 6.1 Download appen "Hama FIT Move"

#### Henvisning



Følgende operativsystemer understøttes:

- iOS 9.0 eller højere
- Android 6.0 eller højere

Når du har aktiveret din fitness tracker for første gang, vil du blive bedt om at downloade den tilhørende app "Hama FIT Move" på din smartphone. En tilhørende QR-kode vises på displayet på din fitness tracker

- Scan QR-koden med din smartphone, eller download appen fra Play Store (Android) eller App Store (iOS):



[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>

- Følg vejledningen på din smartphone for at installere appen.

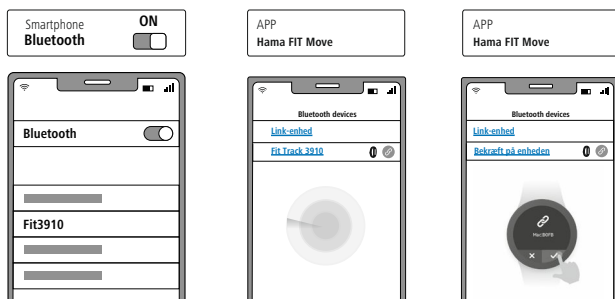



## 6.2 Parring af fitness tracker og smartphone

### Henvisning



- For at din fitness tracker kan vise indgående opkald, sms'er, WhatsApp-beskeder og andre meddelelser, skal du aktivere push-tilstand for meddelelser i indstillingerne på din smartphone.
  - Under konfigurationen af appen bliver du spurgt, om appen må få adgang til dine enhedsfunktioner. Tillad dette for at få den fulde funktionalitet af din fitness tracker.
- Start appen på din smartphone, og accepter databeskyttelsesaftalen. Besvar eventuelle spørgsmål. For at få en optimal brugeroplevelse bør du oprette en brugerkonto. Ved at oprette en brugerkonto kan du hente dine personlige data, når du skifter smartphone. Det betyder, at dine personoplysninger altid vil være tilgængelige. Oprettelsen af en brugerkonto er ikke en forudsætning for brugen af appen.
- For at oprette en brugerkonto skal du trykke på **[LOGON]** og vælge **[REGISTRER NU]** nederst på skærmen. Indtast en e-mailadresse og adgangskode, og tryk på **[LOGON]**.
  - Du kan derefter indtaste et brugernavn og dine personlige data og tildele et profilbillede. Tryk på **[NÆSTE SKRIDT]** for at fortsætte konfigurationen.
  - Derefter starter søgningen efter din fitness tracker "Fit Track 3910".
  - Følg vejledningen i appen på din smartphone for at forbinde din fitness tracker. Din fitness tracker opretter en Bluetooth-forbindelse til din smartphone.



- Vælg "Fit3910", og tryk på **[FORBIND ENHED]** nedenfor for at forbinde din fitness tracker til appen.
- Tryk på ikonet  på displayet på din fitness tracker for at bekræfte forbindelsen og afslutte konfigurationen i appen.
- Gentag processen, hvis der opstår timeout.



- Foretag derefter dine personlige indstillinger. Disse kan justeres senere i appen (se kapitel **8.4 Brugerindstillinger**).
- Din fitness tracker er forbundet til appen, og synkroniseringen starter.

### Henvisning



- Synkroniser din fitness tracker med appen, før du bruger den første gang. Hvis du registrerer aktivitet, før din fitness tracker synkroniseres med appen for første gang, overføres aktiviteten ikke til appen.
- Hvis du vil synkronisere din fitness tracker manuelt med appen, skal du trække skærmen på appens startside nedad.
- På grund af den begrænsede lagerplads på din fitness tracker bør du synkronisere din fitness tracker med appen mindst en gang om ugen for at undgå tab af data.

### Henvisning



- Efter den første synkronisering med appen anvender din fitness tracker automatisk klokkeslæt, dato og sprog fra din smartphone.
- Klokkeslæt og dato kan ikke indstilles manuelt.
- Visningsproget for din fitness tracker afhænger af dit valg i appen. Så længe konfigurationen ikke er afsluttet, forbliver visningsproget engelsk. Vælg det ønskede visningsprog i appen (se kapitel **8.3.6.9 Sprogindstilling**).
- Appen giver dig besked, når en opdatering af firmwaren er tilgængelig til din fitness tracker. Udfør opdateringen i appen for at sikre, at din fitness tracker fungerer korrekt.



### 7. Betjening af din fitness tracker




Følgende afsnit indeholder oplysninger om din fitness trackers betjening og menustruktur.

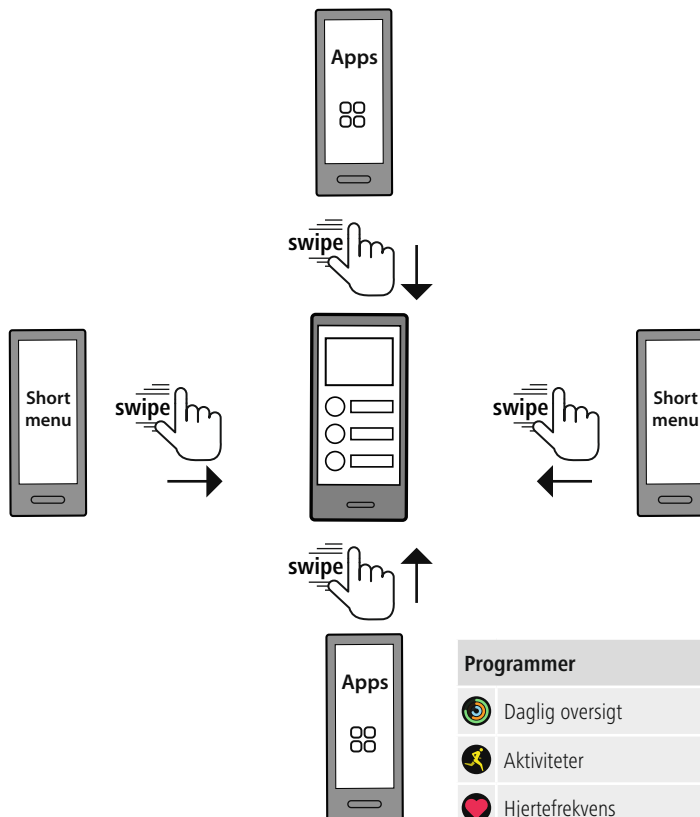
- Tryk på betjeningsknappen **[1]** for at aktivere din fitness trackers display. Du kan derefter stryge på displayet for at skifte mellem de forskellige visninger og menupunkter i den rækkefølge, der er vist nedenfor.
- Du kan få adgang til undermenuerne ved at trykke på det respektive ikon.
- Tryk på betjeningsknappen **[1]** for at forlade en menu og skifte til den forrige menu eller vende tilbage til startskærmen.

#### Henvisning



- Følgende grafik er en oversigt over menustrukturen på din fitness tracker med alle menupunkter.

Kort menu		
	Daglig oversigt	7.3
	Indstillinger	7.13
	Vejr	7.2.2

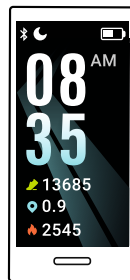


Programmer		
	Daglig oversigt	7.3
	Aktiviteter	
	Hjertefrekvens	7.5
	Stress	7.6
	Iltindhold i blodet	7.7
	Søvn	7.8
	Afspænding	7.9
	Timer	7.10
	Musik	7.11
	Lommelygte	7.12
	Indstillinger	7.13
	Meddelelser	7.13



## 7.1 Startskærm

- Når du har aktiveret startskærmen, kan du ved at trykke længe på displayet se en oversigt over de forskellige startskærme (urskiver). Her kan du vælge mellem forskellige startskærme. Bekræft dit valg ved at trykke på den respektive startskærm. Hvis det er nødvendigt, kan du installere yderligere startskærme (se kapitel **8.3.1 Startskærm**).



## 7.2 Kort menu

- Fra startskærmen skal du stryge til venstre eller højre for at se visningerne i den korte menu. Her vises sundhedsdata, vejr og hurtige indstillinger.

### 7.2.1 Sundhedsdata

- Hvis du stryger mod venstre på startskærmen, ser du dagens registrerede sundhedsdata. Sundhedsdataene omfatter skridt, forbrændte kalorier, tilbagelagt distance (skridt og aktiviteter) og et cirkeldiagram over de indstillede mål (faktisk/planlagt).

### 7.2.2 Vejr

- Hvis du stryger to gange mod venstre eller højre på startskærmen, kan du se vejrudsigten for den pågældende dag med den aktuelle temperatur samt den laveste og højeste værdi.
- Vejrdataene overføres og opdateres ved at synkronisere din fitness tracker med appen. Du kan se den seneste opdatering nederst i vejrvisningen.
- Vejrudsigten skal aktiveres på forhånd i appen (se kapitel **8.3.6.7 Vejrmeldelse**).

### 7.2.3 Hurtige indstillinger

- Hvis du stryger mod højre på startskærmen, ser du de tre hurtige indstillinger, der er beskrevet nedenfor.

#### 7.2.3.1 Displaylysstyrke

- Tryk på ikonet [🔆] for at indstille displayets lysstyrke. Du kan vælge mellem tre niveauer [🔆🔆🔆].

#### 7.2.3.2 Wake screen


- Tryk på ikonet [👤] for at tænde displayet ved at bevæge armen. Når funktionen er aktiveret, kan du tænde displayet ved at dreje håndledet.

#### 7.2.3.3 Funktionen Forstyr ikke


- Tryk på ikonet [🔕] for at aktivere/deaktivere funktionen Forstyr ikke. Når funktionen Forstyr ikke er aktiveret, leveres ingen meddelelser til din fitness tracker.



### 7.3 Daglig oversigt

- Stryg nedad eller opad på startskærmen, og tryk på ikonet **[DAILY OVERVIEW]** . Dataene for de registrerede dagsaktiviteter vises. Daglige aktiviteter omfatter skridt, tilbagelagt distance (skridt og aktiviteter), forbrændte kalorier og antallet af alle udførte aktiviteter.

### 7.4 Aktivitet

- Stryg nedad eller opad på startskærmen, og tryk på ikonet **[EXERCISE]** . De forskellige aktivitetstilstande, der aktuelt er gemt på uret som standard, vises. Du kan vælge mellem forskellige aktivitetstilstande og gemme op til 8 forskellige aktivitetstilstande på uret (se kapitel **8.3.6.3 Træningstype**). En aktivitet startes ved at trykke på den. De enkelte aktivitetstilstande forklares mere detaljeret nedenfor.
- Du kan afbryde eller genoptage en aktivitet ved at trykke på og holde betjeningsknappen **[1]** nede.
- Når aktiviteten er afsluttet, får du en oversigt over de registrerede data.

#### Henvisning



- Under mange aktiviteter kan du lytte til musik under din træning. For at gøre dette skal musikstyringen aktiveres i appen (se kapitel **8.3.6.5 Musikstyring**).

### 7.4.1 Løb i det fri (GPS)

- Denne aktivitet anvender den integrerede GPS. Når aktiviteten startes, søges der efter GPS-signalet. Du kan starte aktiviteten, så snart et GPS-signal foreligger.
- Alternativt kan du starte aktiviteten uden et GPS-signal ved at trykke på pilen nederst til højre. Distancen og ruten registreres først, når et GPS-signal er tilgængeligt.
- Følgende data registreres under denne aktivitet:
  - Distance
  - Varighed
  - Hjerterefrekvens
  - Hjerterefrekvenszone
  - Kalorieforbrug
  - Skridt
  - Skridt i minuttet
  - Tempo (km/t, min/km og gennemsnitstempo)
  - Rute
- Du kan hente de individuelle data under aktiviteten ved at stryge til venstre og højre på skærmen. Derudover giver denne aktivitet dig mulighed for at styre musikken på din smartphone ved at stryge helt til højre under aktiviteten.





### 7.4.2 Løb

- Følgende data registreres under denne aktivitet:
  - Distance
  - Varighed
  - Hjerterefrekvens
  - Kalorieforbrug
  - Skridt
  - Tempo (km/t og min/km)
- Du kan hente de individuelle data under aktiviteten ved at stryge til venstre og højre på skærmen. Derudover giver denne aktivitet dig mulighed for at styre musikken på din smartphone ved at stryge helt til højre under aktiviteten.

### 7.4.3 Gang i det fri (GPS)

- Denne aktivitet anvender den integrerede GPS. Når aktiviteten startes, søges der efter GPS-signalet. Så snart et GPS-signal er til stede, kan du starte aktiviteten ved at trykke på pilen nederst til højre.
- Alternativt kan du starte aktiviteten uden et GPS-signal ved at trykke på pilen nederst til højre. Distancen og ruten registreres først, når et GPS-signal er tilgængeligt.
- Følgende data registreres under denne aktivitet:
  - Distance
  - Varighed
  - Hjerterefrekvens
  - Kalorieforbrug
  - Skridt
  - Tempo (km/t og min/km)
  - Rute
- Du kan hente de individuelle data under aktiviteten ved at stryge til venstre og højre på skærmen. Derudover giver denne aktivitet dig mulighed for at styre musikken på din smartphone ved at stryge helt til højre under aktiviteten.

### 7.4.4 Gang

- Følgende data registreres under denne aktivitet:
  - Distance
  - Varighed
  - Hjerterefrekvens
  - Kalorieforbrug
  - Skridt
  - Tempo (km/t og min/km)
- Du kan hente de individuelle data under aktiviteten ved at stryge til venstre og højre på skærmen. Derudover giver denne aktivitet dig mulighed for at styre musikken på din smartphone ved at stryge helt til højre under aktiviteten.



### 7.4.5 Vandring (GPS)

- Denne aktivitet anvender den integrerede GPS. Når aktiviteten startes, søges der efter GPS-signalet. Så snart et GPS-signal er til stede, kan du starte aktiviteten ved at trykke på pilen nederst til højre.
- Alternativt kan du starte aktiviteten uden et GPS-signal ved at trykke på pilen nederst til højre. Distancen og ruten registreres først, når et GPS-signal er tilgængeligt.
- Følgende data registreres under denne aktivitet:
  - Distance
  - Varighed
  - Hjerterefrekvens
  - Kalorieforbrug
  - Skridt
  - Tempo (km/t og min/km)
  - Rute
- Du kan hente de individuelle data under aktiviteten ved at stryge til venstre og højre på skærmen. Derudover giver denne aktivitet dig mulighed for at styre musikken på din smartphone ved at stryge helt til højre under aktiviteten.

### 7.4.6 Cykling i det fri (GPS)

- Denne aktivitet anvender den integrerede GPS. Når aktiviteten startes, søges der efter GPS-signalet. Så snart et GPS-signal er til stede, kan du starte aktiviteten ved at trykke på pilen nederst til højre.
- Alternativt kan du starte aktiviteten uden et GPS-signal ved at trykke på pilen nederst til højre. Distancen og ruten registreres først, når et GPS-signal er tilgængeligt.
- Følgende data registreres under denne aktivitet:
  - Varighed
  - Hjerterefrekvens
  - Kalorieforbrug
- Du kan hente de individuelle data under aktiviteten ved at stryge til venstre og højre på skærmen. Derudover giver denne aktivitet dig mulighed for at styre musikken på din smartphone ved at stryge helt til højre under aktiviteten.

### 7.4.7 Yoga

- Følgende data registreres under denne aktivitet:
  - Varighed
  - Hjerterefrekvens
  - Kalorieforbrug
- Derudover giver denne aktivitet dig mulighed for at styre musikken på din smartphone ved at stryge helt til højre under aktiviteten.



### 7.4.8 Spinning

- Følgende data registreres under denne aktivitet:
  - Varighed
  - Hjerterefrekvens
  - Kalorieforbrug
- Du kan hente de individuelle data under aktiviteten ved at stryge til venstre og højre på skærmen. Derudover giver denne aktivitet dig mulighed for at styre musikken på din smartphone ved at stryge helt til højre under aktiviteten.

### 7.4.9 Fitness

- Følgende data registreres under denne aktivitet:
  - Varighed
  - Hjerterefrekvens
  - Kalorieforbrug
- Derudover giver denne aktivitet dig mulighed for at styre musikken på din smartphone ved at stryge helt til højre under aktiviteten.

### 7.4.10 Svømning i bassin

- Når aktiviteten startes, bliver du spurgt om bassinlængden. Her kan du indstille en længde mellem 25 m og 50 m. Derefter kan du starte aktiviteten ved at trykke på pilen nederst til højre.
- Følgende data registreres under denne aktivitet:
  - Distance
  - Kalorieforbrug
  - Varighed
  - Svømmetag pr. bassinlængde
  - SWOLF-værdi
- SWOLF-værdien er et mål for svømmeeffektivitet. SWOLF-værdien består af summen af den tid, der kræves for en bassinlængde og antallet af svømmetag pr. bassinlængde. Jo lavere SWOLF-værdi, jo højere er din svømmeeffektivitet.
- Eksempel: Hvis du har brugt 30 sekunder og 30 svømmetag på en bassinlængde på 25 meter, ligger din SWOLF-værdi på 60.

### 7.4.11 Svømning i det fri

- Følgende data registreres under denne aktivitet:
  - Varighed
  - Kalorieforbrug
  - Antal svømmetag



### 7.4.12 Romaskine

- Følgende data registreres under denne aktivitet:
  - Varighed
  - Hjerterefrekvens
  - Kalorieforbrug
- Derudover giver denne aktivitet dig mulighed for at styre musikken på din smartphone ved at stryge helt til højre under aktiviteten.

### 7.4.13 Crosstrainer


- Følgende data registreres under denne aktivitet:
  - Varighed
  - Hjerterefrekvens
  - Kalorieforbrug
- Derudover giver denne aktivitet dig mulighed for at styre musikken på din smartphone ved at stryge helt til højre under aktiviteten.

### 7.4.14 Fodbold


- Følgende data registreres under denne aktivitet:
  - Varighed
  - Hjerterefrekvens
  - Kalorieforbrug
  - Skridt
  - Distance
- Du kan hente de individuelle data under aktiviteten ved at stryge til venstre og højre på skærmen. Derudover giver denne aktivitet dig mulighed for at styre musikken på din smartphone ved at stryge helt til højre under aktiviteten.




### 7.5 Hjerterefrekvens

- Stryg nedad eller opad på startskærmen, og tryk på ikonet **[HEART RATE **]. Målingen af din hjerterefrekvens starter. Efter afsluttet måling vises din aktuelle hjerterefrekvens (bpm).


### 7.6 Stress

- Stryg nedad eller opad på startskærmen, og tryk på ikonet **[STRESS **]. Målingen af dit stressniveau starter. Efter afsluttet måling vises dit aktuelle stressniveau. Stressniveauet måles på en skala fra 0 (ingen stress) til 99 (ekstrem stress).



### 7.7 Iltindhold i blodet

- Stryg nedad eller opad på startskærmen, og tryk på ikonet **[BLOOD OXYGEN **]. Målingen af dit iltindhold i blodet. Efter afsluttet måling vises dit aktuelle iltindhold i blodet.


### 7.8 Søvn

- Stryg nedad eller opad på startskærmen, og tryk på ikonet **[SLEEP **]. Følgende data registreres: Varigheden af de dybe søvnfaser, varigheden af de lette søvnfaser, varigheden af den vågne tid, tidspunktet for at falde i søvn, tidspunktet for at stå op. Din fitness tracker registrerer automatisk, når du sover, og starter derefter målingen.


### 7.9 Afspænding

- Stryg nedad eller opad på startskærmen, og tryk på ikonet **[BREATH TRAINING **]. Her kan du udføre et afslapningsprogram med vejledning til vejtrækning.
- Vælg varigheden af træningen af vejtrækning.
- Tryk på ikonet **[▶ **] for at starte træning af vejtrækning. Følg derefter vejledningen på displayet.
- Hvis du ønsker at stoppe træning af vejtrækning før tid, skal du trykke på betjeningsknappen **[1]**.


### 7.10 Timer

- Stryg nedad eller opad på startskærmen, og tryk på ikonet **[TIMER **]. Du har mulighed for at starte et stopur eller vælge mellem forskellige timere (1 - 100 min.).

### 7.11 Musik


- Stryg nedad eller opad på startskærmen, og tryk på ikonet **[MUSIC **]. Betjeningsvisningen for forskellige musik- eller streamingtjenester vises. Disse kan styres direkte fra dit ur. Du kan starte eller stoppe musik og skifte titler frem og tilbage.
- Musikstyringen skal aktiveres på forhånd i appen (se kapitel **8.3.6.5 Musikstyring**).






### 7.12 Lommelygte

- Stryg nedad eller opad på startskærmen, og tryk på ikonet **[FLASHLIGHT **]. Lommelygten vises.
- Tryk på displayet for at tænde lommelygten. Fitness trackerens display viser et hvidt billede.
- Tryk på betjeningsknappen **[1]** for at slukke lommelygten.




### 7.13 Indstillinger

Stryg nedad eller opad på startskærmen, og tryk på ikonet **[SETTINGS]** . En undermenu vises, hvor du kan foretage følgende indstillinger og slukke eller nulstille din fitness tracker.

- Tryk på ikonet **[FIND PHONE]**  for at starte telefonsøgningen og finde din forlagte smartphone. Din smartphone begynder at vibrere, eller du vil høre et højt bip.
- Du kan genstarte din fitness tracker ved at trykke på **[RESTART]**  og bekræfte det efterfølgende spørgsmål.
- Du kan slukke din fitness tracker ved at trykke på **[POWER OFF]**  og bekræfte det efterfølgende spørgsmål.
- Ved at trykke på **[RESET]**  og bekræfte det efterfølgende spørgsmål kan du nulstille din fitness tracker til fabriksindstillingerne. Dette sletter alle registrerede brugerdata.
- Ved at trykke på **[ABOUT]**  kan du se den aktuelle firmwareversion, MAC-adressen og modelnavnet på din fitness tracker. MAC-adressen identificerer entydigt din fitness tracker, når du opretter forbindelse til din smartphone via Bluetooth.

### 7.14 Meddelelser

- Stryg nedad eller opad på startskærmen, og tryk på ikonet **[MEDDELELSER]** . Der vises meddelelser, du har modtaget på din smartphone. Det er en forudsætning, at du har aktiveret denne funktion i appen. Derudover kan du i appen indstille, fra hvilke apps du vil modtage meddelelser på din fitness tracker (se kapitel **8.3.2 Meddelelser**).
- Afhængigt af appen vil du enten modtage en meddelelse med en visning af den respektive app og afsenderen, eller du vil også se en forhåndsvisning af den respektive besked.
- Ved at trykke på en meddelelse kan du evt. hente yderligere oplysninger og slette den pågældende meddelelse ved at trykke på papirkurven.
- Hvis du vil slette alle meddelelser på én gang, skal du stryge hele vejen ned og trykke på papirkurven og bekræfte efterfølgende spørgsmål.



## 8. Brug af appen "Hama FIT Move"

I de følgende kapitler forklares de enkelte menupunkter samt de forskellige indstillingsmuligheder i appen mere detaljeret.

### Henvisning



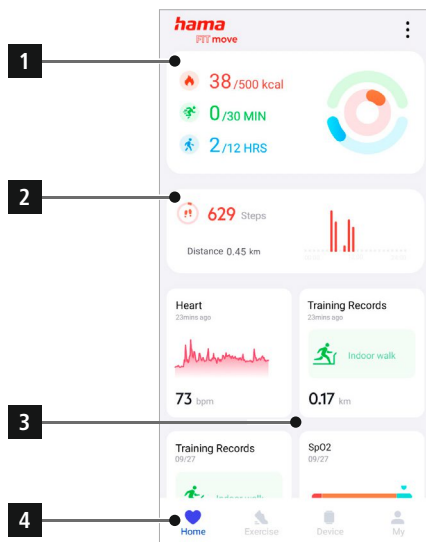
- Bemærk, at understøttelsen af nogle funktioner afhænger af din enhed.
- Læs betjeningsvejledningen for din enhed.

### 8.1 Oversigt over "Hama FIT Move"

Startskærmen er adgangspunktet til appen "Hama FIT Move".

Følgende oversigt forklarer de vigtigste betjeningslementer og visninger:

1. Visning af sundhedsdata
2. Visning af skridt
3. Visning af andre kort
4. Menulinje






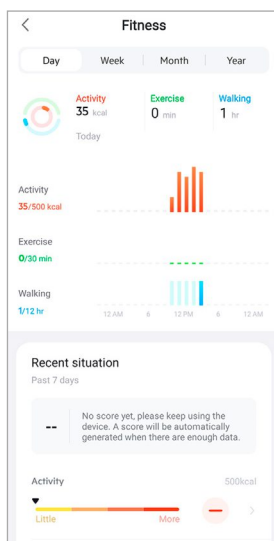
- Tryk på **[REDIGER KORT]** nederst på startskærmen for at vælge de kort, der vises på startskærmen. Du kan vælge i alt 8 kort. Du kan skjule kort og ændre rækkefølgen af kortene.
- Kortene øverst på listen og markeret med ikonet **[−]** vises i øjeblikket på startskærmen. Kortene nederst på listen og markeret med ikonet **[+]** vises ikke.
- Du kan fjerne eller tilføje et kort ved at trykke på **[−]** eller **[+]** ellers.
- Derudover kan du ændre rækkefølgen af de gemte kort ved at trykke på og holde ikonet **[≡]** nede og flytte de respektive kort til den relevante position.



## 8.1.1 Sundhedsdata

- Tryk på den første grafik øverst på startskærmen for at se dine sundhedsdata.
- Her kan du se en oversigt over de kalorier, du har forbrændt, de aktiviteter, du har udført, og den periode, du har været aktiv.
- Som standard ser du dagsvisningen af sundhedsdataene. Vælg den viste periode i den øverste menulinje Day Week Month Year .
- Stryg opad på din smartphone-skærm for at få flere oplysninger. Nedenfor kan du se detaljerede oplysninger om kategorierne Aktivitet, Træning og Gang.
- Tryk på den pågældende kategori for at åbne den detaljerede visning af en registreret kategori. Du vil derefter se detaljerede data, der er registreret for kategorien. For eksempel kan du se den rute, der blev registreret via GPS, samt varigheden, den tilbagelagte afstand, forbrændte kalorier eller dit tempo.


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




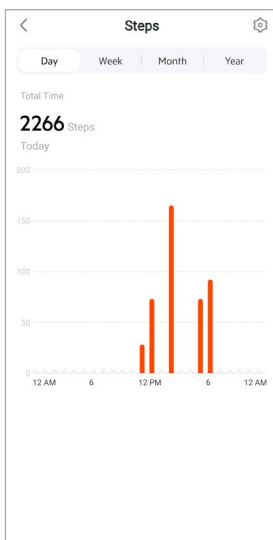




## 8.1.2 Skridtmåling

- Tryk på den anden grafik øverst på startskærmen for at se dine registrerede skridt.
- Her kan du se en oversigt over de skridt, der er taget for den aktuelle dag.
- Som standard vil du se den daglige visning af skridtmålingen.  
Vælg den viste periode i den øverste menulinje **Day** **Week** **Month** **Year** . Ved at stryge til venstre og højre på diagrammet i længere tid kan du skifte frem og tilbage mellem de enkelte dage (eller uger/måneder/år). Derudover vises dit indstillede skridtmål grafisk i diagrammet.
- Tryk på  for at foretage yderligere indstillinger (se kapitel **8.4.6 Indstillinger**).

 **629** Steps  
Distance 0.45 km



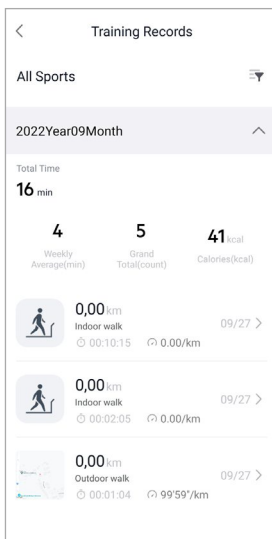


## 8.1.3 Træning

### Henvisning



- Ikke alle kort vises på startskærmen som standard. Vis om nødvendigt det ønskede kort.
- Tryk på kortet **[TRÆNING]** for at se en oversigt over dine træningsaktiviteter.
- Her kan du se en oversigt over aktiviteten sorteret efter dage. Tid i alt, gennemsnitlig ugentlig varighed, akkumuleret træning og forbrændte kalorier vises.
- Tryk på **[∨]** for at udvide den valgte dag og se de respektive træningsaktiviteter. Tryk på **[^]** for at skjule dagen.
- Tryk på **[≡]** for at se aktiviteterne i en bestemt sport.
- Tryk på den pågældende kategori for at åbne den detaljerede visning af en registreret aktivitet. Du ser derefter detaljerede data, der er registreret i forbindelse med aktiviteten. For eksempel kan du se den rute, der blev registreret via GPS, samt varigheden af aktiviteten, antallet af skridt, den tilbagelagte afstand, forbrændte kalorier eller dit tempo. Derudover får du en detaljeret vurdering af din hjerterefreknens.



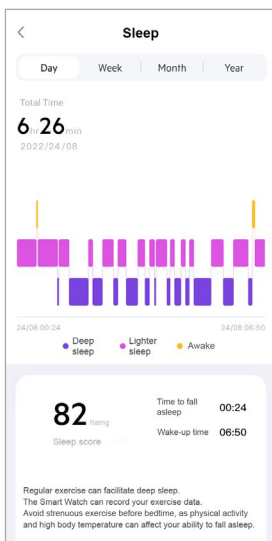


## 8.1.4 Søvnanalyse

### Henvisning



- Ikke alle kort vises på startskærmen som standard. Vis om nødvendigt det ønskede kort.
- Tryk på kortet **[SØVN]** for at få en oversigt over din søvnanalyse.
- Her kan du se en oversigt over den samlede søvntid samt fordelingen af din søvntid i dyb søvn, let søvn og vågne faser. Midt på skærmen kan du også se søvnens start- og sluttidspunkt.
- Som standard ser du dagsvisningen for søvnanalysen. Vælg den viste periode i den øverste menulinje **Day** **Week** **Month** **Year**. Ved at stryge til venstre og højre på diagrammet i længere tid kan du skifte frem og tilbage mellem de enkelte dage (eller uger/måneder/år). Her kan du se en oversigt over din søvnadfærd i en uge, en måned eller et år. Nederst på skærmen kan du se følgende data vedrørende en uge, en måned eller et år:
  - Gennemsnitlig søvnvarighed pr. døgn
  - Gennemsnitlig dyb søvnfase på et døgn
  - Gennemsnitlig let søvn på et døgn
  - Gennemsnitlig start på søvnfasen
  - Gennemsnitlig afslutning af søvnfasen
  - Gennemsnitlig vågnefase



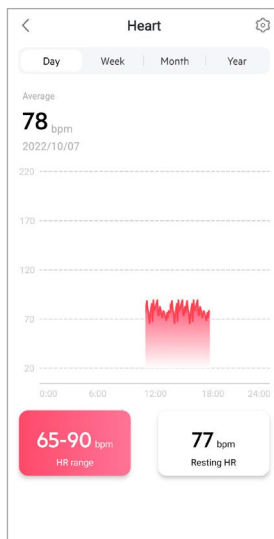


## 8.1.5 Måling af hjertefrekvens

### Henvisning



- Ikke alle kort vises på startskærmen som standard. Vis om nødvendigt det ønskede kort.
- Tryk på kortet **[HJERTEFREKVENNS]** for at se en oversigt over din hjertefrekvensmåling.
- Her kan du se alle registrerede værdier for den automatiske hjertefrekvensmåling samt en oversigt over din gennemsnitlige hjertefrekvens, dit hjertefrekvensområde og din hjertefrekvens i hvile for den pågældende dag. Ved at stryge let til venstre og højre på diagrammet, kan du hente de enkelte værdier med det respektive klokkeslæt.
- Som standard ser du dagsvisningen af hjertefrekvensmålingen. Vælg den viste periode i den øverste menulinje **Day** **Week** **Month** **Year**. Ved at stryge til venstre og højre på diagrammet i længere tid kan du skifte frem og tilbage mellem de enkelte dage (eller uger/måneder/år).
- Tryk på **[⚙️]** for at foretage yderligere indstillinger (se kapitel **8.3.5.1 Kontinuerlig hjertefrekvensmåling**).



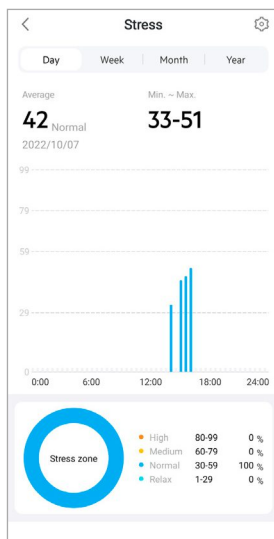


## 8.1.6 Stressmåling

### Henvisning



- Ikke alle kort vises på startskærmen som standard. Vis om nødvendigt det ønskede kort.
- Tryk på kortet **[STRESS]** for at se en oversigt over din stressmåling.
- Her kan du se alle registrerede værdier for den automatiske stressmåling samt en oversigt over dit gennemsnitlige stressniveau, dit stressområde og en grafik over din stresszone for den pågældende dag. Ved at stryge let til venstre og højre på diagrammet, kan du hente de enkelte værdier med det respektive klokkeslæt.
- Som standard ser du dagsvisningen af hjertefrekvensmålingen. Vælg den viste periode i den øverste menulinje **Day** **Week** **Month** **Year**. Ved at stryge til venstre og højre på diagrammet i længere tid kan du skifte frem og tilbage mellem de enkelte dage (eller uger/måneder/år).
- Tryk på **[⚙️]** for at foretage yderligere indstillinger (se kapitel **8.3.5.2 Kontinuerlig stressmåling**).



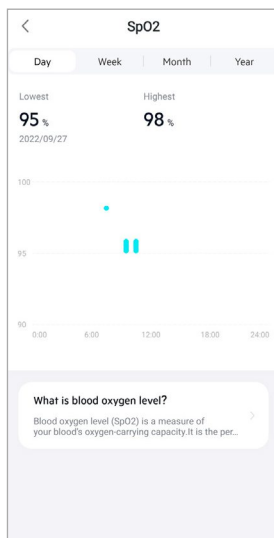


## 8.1.7 Iltindhold i blodet

### Henvisning



- Ikke alle kort vises på startskærmen som standard. Vis om nødvendigt det ønskede kort.
- Tryk på kortet **[SpO2]** for at se en oversigt over dine iltmålinger i blodet. Du kan udføre målingen manuelt via din fitness tracker (se kapitel **7.7 Iltindhold i blodet**).
- Her kan du se alle de registrerede værdier for målinger af iltniveauet i blodet samt en oversigt over din laveste og højeste værdi for den pågældende dag. Ved at stryge let til venstre og højre på diagrammet, kan du hente de enkelte værdier med det respektive klokkeslæt.
- Som standard ser dagsvisningen af målingen af iltniveauet i blodet. Vælg den viste periode i den øverste menulinje **Day** **Week** **Month** **Year**. Ved at stryge til venstre og højre på diagrammet i længere tid kan du skifte frem og tilbage mellem de enkelte dage (eller uger/måneder/år).



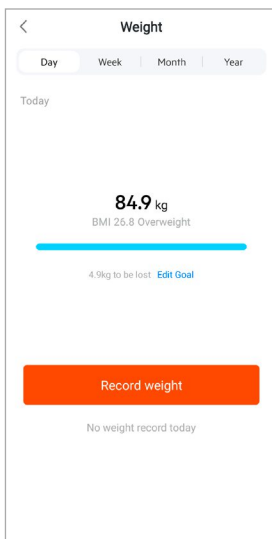


### 8.1.8 Vægtregistrering

#### Henvisning



- Ikke alle kort vises på startskærmen som standard. Vis om nødvendigt det ønskede kort.
- Tryk på kortet **[VÆGT]** for at se en oversigt over din vægt.
- Her kan du se din vægthistorik, dit BMI og din indstillede målværdi.
- Tryk på **[OPTEGNELSE AF VÆGT]** for at indtaste din aktuelle vægt.
- Som standard ser du dagsvisningen af vægtregistreringen.  
Vælg den viste periode i den øverste menulinje **Day** **Week** **Month** **Year** . Ved at stryge til venstre og højre på diagrammet i længere tid kan du skifte frem og tilbage mellem de enkelte dage (eller uger/måneder/år). De målte værdier vises derefter også som  
• en kurve.

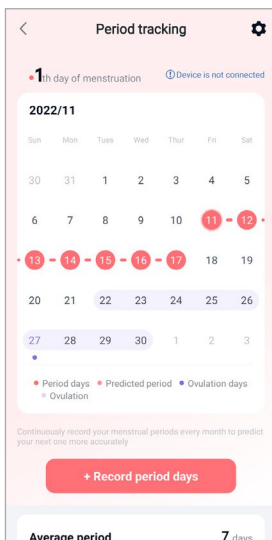


## 8.1.9 Menstruationscyklus

### Henvisning



- Ikke alle kort vises på startskærmen som standard. Vis om nødvendigt det ønskede kort.
- Tryk på kortet **[MENSTRUATIONSCYKLUS]** for at se en oversigt over din menstruationscyklus.
- Tryk på **[INDTAST MENSTRUATIONSDAGE]** for at indtaste din aktuelle menstruation.

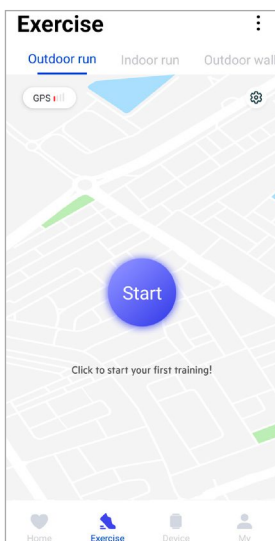






### 8.2 Aktivitetstilstand

- Tryk på **[TRÆNING]** i den nederste menulinje for at starte en aktivitet via appen. Dette vil starte aktiviteten på din fitness tracker på samme tid. Aktiviteten kan derefter styres enten via appen eller direkte på din fitness tracker.
- Stryg til venstre og højre for at skifte frem og tilbage mellem de enkelte aktiviteter.
- Som standard er følgende aktiviteter aktiveret i appen:
  - Løb i det fri
  - Indendørs løb
  - Gang i det fri
  - Indendørs gang
  - Vandring
  - Cykling i det fri
- Tryk på **[⋮]** i øverste højre hjørne og på **[REDIGER SPORTSTYPER]** for at vælge de aktiviteter, der skal vises. Du kan vælge mellem 6 aktiviteter i alt. Du kan skjule aktiviteter og ændre rækkefølgen af aktiviteterne.
- Aktiviteterne øverst på listen og markeret med ikonet **[−]** vises ikke. Aktiviteterne nederst på listen og markeret med ikonet **[+]** vises ikke.
- Du kan fjerne eller tilføje en aktivitet ved at trykke på **[−]** eller **[+]** eller.
- Derudover kan du ændre rækkefølgen af aktiviteterne ved at holde ikonet **[≡]** nede og flytte de respektive aktiviteter til den relevante position.
- Tryk på **[⚙️]** for at foretage følgende indstillinger:
  - Indstil et mål med træningen (distancer, kalorier, skridt, varighed)
  - Aktiver en alarm, når du når et mål (1, 3, 5, 10 km)
  - Indstil en hjertefrekvenszone, og aktiver en alarm









### 8.2.1 Start af aktivitet (med GPS)

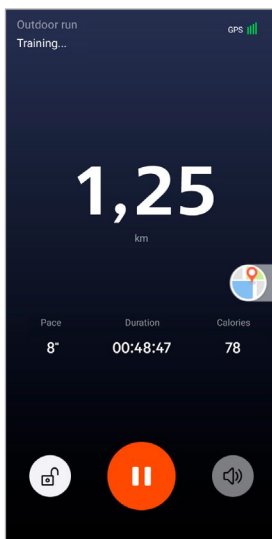
- Følgende aktiviteter registreres med GPS-understøttelse:
  - Løb i det fri
  - Gang i det fri
  - Vandring
  - Cykling i det fri
- Tryk på **[START]** for at starte aktiviteten. Aktiviteten starter på smartphonen og din fitness tracker .
- Under den aktuelle aktivitet vil du se det samlede antal tilbagelagte kilometer for den valgte aktivitet, det aktuelle tempo, den forløbne tid og den aktuelle hjerterefrekvens.

### Betjening med smartphone

- Tryk på  for at vise kortet med din aktuelle position og tilbagelagte afstand under en aktivitet.
- Tryk på  for at låse oversigten over optegnelsen under en aktivitet.
- Tryk på ikonet  for at afbryde aktiviteten.
- Afslut aktiviteten ved at trykke på ikonet  og holde fingeren nede, til en cirkel lukkes omkring ikonet, og aktiviteten afsluttes.

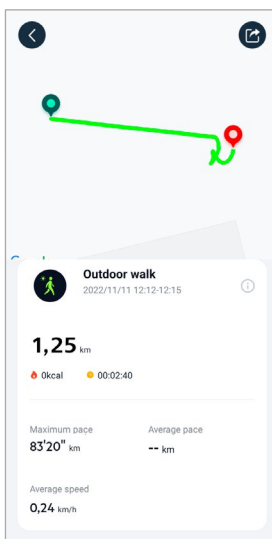
### Betjening med fitness tracker

- Tryk på betjeningsknappen **[1]** for at afbryde aktiviteten.
- Tryk på betjeningsknappen **[1]** for at afslutte aktiviteten.





- Når aktiviteten er afsluttet, vises en oversigt over aktiviteten. Oversigten viser antallet af tilbagelagte kilometer i alt, forbrændte kalorier, den gennemsnitlige hjerterefrekvens og aktivitetens varighed. Nedenfor finder du flere detaljerede oplysninger om tempo og skridt. Stryg med fingeren fra bunden til toppen for at se detaljer om hjerterefrekvensmåling og tempo.
- Du kan udskrive resultaterne af aktiviteten eller videresende dem som skærmbillede.





### 8.2.2 Start af aktivitet (uden GPS)

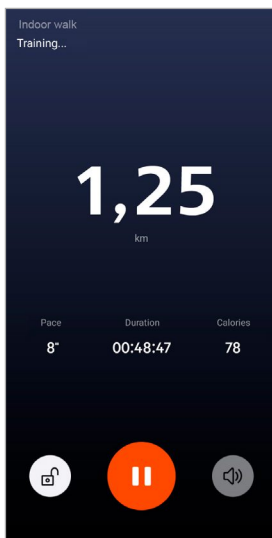
- Følgende aktiviteter registreres med GPS-understøttelse:
  - Indendørs løb
  - Indendørs gang
- Tryk på **[START]** for at starte aktiviteten. Aktiviteten starter på smartphonen og din fitness tracker .
- Under den aktuelle aktivitet vil du se det samlede antal tilbagelagte kilometer for den valgte aktivitet, det aktuelle tempo, den forløbne tid og den aktuelle hjerterefrekvens.

### Betjening med smartphone

- Tryk på [🔒] for at låse oversigten over optegnelsen under en aktivitet.
- Tryk på ikonet [⏸] for at afbryde aktiviteten.
- Afslut aktiviteten ved at trykke på ikonet [🔒] og holde fingeren nede, til en cirkel lukkes omkring ikonet, og aktiviteten afsluttes.

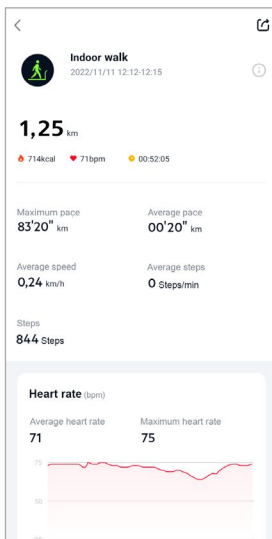
### Betjening med fitness tracker

- Tryk på betjeningsknappen [1] for at afbryde aktiviteten.
- Tryk på betjeningsknappen [1] for at afslutte aktiviteten.





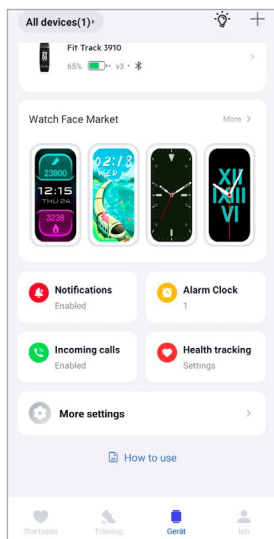
- Når aktiviteten er afsluttet, vises en oversigt over aktiviteten. Oversigten viser antallet af tilbagelagte kilometer i alt, forbrændte kalorier, den gennemsnitlige hjertefrekvens og aktivitetens varighed. Nedenfor finder du flere detaljerede oplysninger om tempo og skridt. Stryg med fingeren fra bunden til toppen for at se detaljer om hjertefrekvensmåling og tempo.
- Du kan udskrive resultaterne af aktiviteten eller videresende dem som skærmbillede.





### 8.3 Enhedsindstillinger

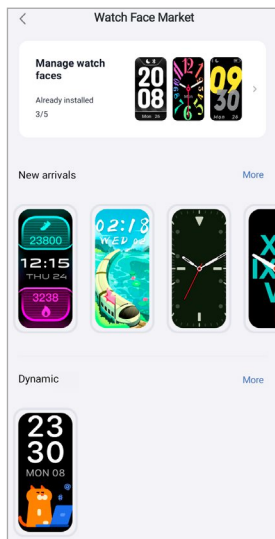
- Tryk på **[ENHED]** i den nederste menulinje for at aktivere og justere forskellige funktioner på din fitness tracker og for at tilpasse din fitness tracker til dine individuelle behov.
- Under denne menu ser du også en oversigt over forskellige data for din forbundne fitness tracker. Du kan se, hvornår din fitness tracker sidst blev synkroniseret med appen, eller hvor mange procent din fitness trackers batteri i øjeblikket er opladet.
- Tryk på **[+]** for at parre flere enheder med din smartphone.
- Tryk på din enhed for at få oplysninger om din fitness tracker eller for at udføre avancerede funktioner.
- Tryk på **[ENHEDSOPDATERINGER]** for at kontrollere, om den nyeste firmwareversion er installeret på din fitness tracker, eller for at downloade og installere en ny firmwareversion på din fitness tracker.
- Tryk på **[GENSTART ENHEDEN]**, og bekræft følgende spørgsmål for at genstarte din fitness tracker. Før du genstarter, synkroniseres dine data med appen.
- Tryk på **[SLET ENHED]** for at fjerne parringen mellem din fitness tracker og din smartphone. Alle personlige data slettes fra din fitness tracker.





### 8.3.1 Startskærm

- Tryk på **[URSKIVE-MÆRKE]** for at installere yderligere urskiver til din fitness trackers startskærm. Du kan vælge mellem forskellige urskiver. Tryk på den respektive urskive, du vil indstille, og bekræft valget med **[INSTALLATION]**. Hvis du har nået det maksimale antal urskiver på enheden, vil du blive bedt om at slette eksisterende urskiver.
- Alternativt kan du vælge et individuelt baggrundsbillede som startskærm ved at trykke på **[FOTO]**. Tryk på **[VÆLG FRA ALBUM]**, og vælg et foto fra din smartphones galleri, eller tryk på **[FOTOGRAFERING]** for at tage et nyt foto. Bekræft ændringen ved at trykke på **[FÆRDIGGØR]**.



### 8.3.2 Meddelelser

- Tryk på **[MEDDELELSER]** for at aktivere notifikationsfunktionen for forskellige apps og tjenester. Når denne funktion aktiveres, modtager du en meddelelse på din fitness tracker, når der modtages meddelelser på din smartphone. Afhængigt af appen vil du enten modtage en meddelelse med en visning af den respektive app og afsenderen, eller du vil også se en forhåndsvisning af den respektive besked.
- Tryk på  ved siden af hver app for at aktivere meddelelsesfunktionen.

### 8.3.3 Indgående opkald

- Tryk på **[INDGÅENDE OPKALD]** for at aktivere meddelelse om indgående opkald. Når denne funktion er aktiveret, modtager du en meddelelse på din fitness tracker ved et indgående opkald. Du ser, hvem der ringer og kan afvise opkaldet, hvis det er nødvendigt.
- Tryk på  i højre kant af skærmen for at aktivere funktionen. Du kan derefter indstille, om meddelelsen om opkaldet skal forsinkes med 3 sekunder.

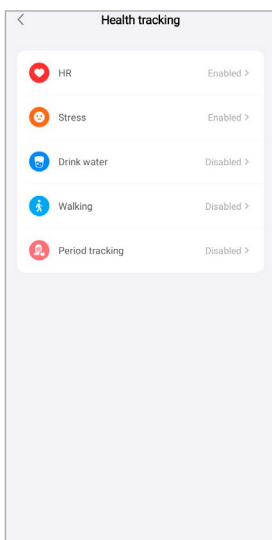


### 8.3.4 Vækkeur

- Tryk på **[ALARM]** for at indstille alarmtider eller påmindelser.
- Tryk på **[+]** midt på skærmen for at tilføje en ny påmindelse.
- Tryk på **[☾]** i højre kant af skærmen for at aktivere indstillede alarmer.
- Du kan redigere den oprettede påmindelse ved at trykke på den. I undermenuen kan du indstille typen af påmindelse, ugedagene, klokkeslættet for påmindelsen og andre detaljer.

### 8.3.5 Sundhedsovervågning

- Tryk på **[SUNDHEDSOVERVÅGNING]** for at indstille funktioner, der overvåger din sundhed og minder dig om at bevæge dig og/eller drikke vand.




#### 8.3.5.1 Kontinuerlig hjertefrekvensmåling

- Tryk på **[HJERTEFREKVENS]** for at aktivere/deaktivere denne funktion i undermenuen ved at trykke på **[☾]**.
- Vælg målehyppigheden. Med indstillingen "Realtidsovervågning" måles din hjertefrekvens permanent i realtid. Bemærk, at dette medfører øget strømforbrug. Ved indstillingen "Automatisk måling" måles din hjertefrekvens hvert 5. minut. Bemærk, at en aktiv træning automatisk måles i realtid.







### 8.3.5.2 Kontinuerlig stressmåling

- Tryk på **[STRESS]** for at aktivere/deaktivere påmindelsesfunktionen ved for meget stress i undermenuen ved at trykke på . Indstil derefter yderligere indstillinger for påmindelsesfunktionen. Yderligere oplysninger kan findes i teksten nederst i appen.


### 8.3.5.3 Drikkepåmindelse

- Tryk på **[DRIK SOME WATER]** for at aktivere/deaktivere denne funktion i undermenuen ved at trykke på . Indstil derefter yderligere indstillinger for påmindelsesfunktionen. Din fitness tracker vil automatisk minde dig om at drikke noget i form af vibration og meddelelse med det angivne interval.

### 8.3.5.4 Påmindelse om at gå

- Tryk på **[GANG]** for at aktivere/deaktivere denne funktion i undermenuen ved at trykke på . Indstil derefter yderligere indstillinger for påmindelsesfunktionen. Din fitness tracker vil automatisk minde dig om at bevæge dig i form af vibration og meddelelse med det angivne interval. Yderligere oplysninger kan findes i teksten nederst i appen.

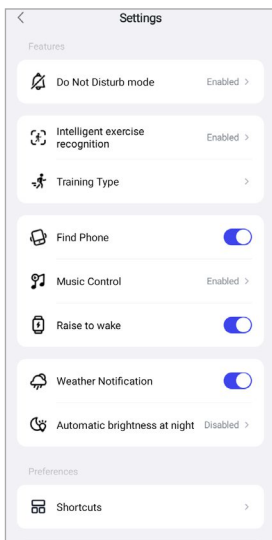
### 8.3.5.5 Sporing af menstruationscyklus

- Tryk på **[SPOR MENSTRUATION]** for at aktivere/deaktivere denne funktion i undermenuen ved at trykke på . Ved at aktivere denne funktion kan du indstille forskellige data vedrørende din menstruationscyklus og modtage påmindelser om din næste menstruation eller ægløsningsfase.
- Brug undermenuerne til at indstille længden af den månedlige blødning, længden af menstruationscyklussen og datoen for den sidste menstruation.
- Tryk derefter på **[START AF BRUGEN]** for at starte sporingen.




### 8.3.6 Andre indstillinger


- Tryk på **[ANDRE INDSTILLINGER]** for at foretage yderligere indstillinger og aktivere nyttige funktioner.



#### 8.3.6.1 Funktionen Forstyr ikke

- Tryk på **[FUNKTIONEN FORSTYR IKKE]** for at aktivere/deaktivere denne funktion i undermenuen ved at trykke på **[**]. Når du aktiverer denne funktion, modtager du ingen meddelelser på din fitness tracker.
- Du kan også indstille den periode, hvor funktionen være aktiv ved at trykke på start- og sluttidspunktet.

#### 8.3.6.2 Automatisk aktivitetsregistrering

- Tryk på **[AUTOMATISK TRÆNINGSGRISISTRERING]**, og aktiver/deaktiver funktionen i undermenuen for de to aktiviteter gang og løb ved at trykke på **[**]. Når denne funktion aktiveres, registrerer din fitness tracker automatisk, når du udøver en aktivitet (gang/løb) over en længere periode og registrerer denne aktivitet efter bekræftelse. Yderligere oplysninger kan findes i teksten nederst i appen.



### 8.3.6.3 Træningstype

- Tryk på **[TRÆNINGSTYPE]** for at vælge de aktiviteter, der skal gemmes på din fitness tracker. Du kan vælge mellem forskellige aktiviteter. Du kan skjule aktiviteter og ændre rækkefølgen af aktiviteterne. Som standard er alle aktiviteter indstillet. Efter den næste synkronisering med din fitness tracker, vises aktiviteterne i displayet i henhold til dine indstillinger.
- Aktiviteterne øverst på listen og markeret med ikonet **[−]** vises i øjeblikket på din fitness tracker. Aktiviteterne nederst på listen og markeret med ikonet **[+]** vises ikke i øjeblikket.
- Du kan fjerne eller tilføje en aktivitet ved at trykke på **[−]** eller **[+]** eller.
- Derudover kan du ændre rækkefølgen af de gemte aktiviteter ved at holde ikonet **[≡]** nede og flytte den respektive aktivitet til den relevante position.

### 8.3.6.4 Telefonsøgning

- Tryk på **[☑]** for at aktivere funktionen **[FIND MIN TELEFON]**. Ved at aktivere denne funktion kan du finde din forlagte smartphone via din fitness tracker (se kapitel **7.13 Indstillinger**).

### 8.3.6.5 Musikstyring

- Tryk på **[MUSIKSTYRING]**, og aktiver/deaktiver funktionen i undermenuen ved at trykke på **[☑]**. Ved aktivering af denne funktion kan du styre forskellige musik- eller streaming-tjenester direkte via din fitness tracker. Du kan starte eller stoppe musik og skifte titler frem og tilbage.
- Tryk på **[☑]** ved siden af **[MUSIKTITEL]** for at vise musiktitlerne på displayet på din fitness tracker.

### 8.3.6.6 Aktivering af armbevægelse

- Tryk på **[☑]** for at aktivere funktionen **[LØFT DIT HÅNDED FOR AT TÆNDE SKÆRMEN]**. Ved at aktivere denne funktion kan du tænde displayet på din fitness tracker ved at dreje dit håndled.

### 8.3.6.7 Vejrmeddelelse

- Tryk på **[☑]** for at aktivere funktionen **[VEJRMEDELELSE]**. Ved at aktivere denne funktion kan du se vejrudsigterne for den pågældende dag og for de to følgende dage på din fitness tracker (se kapitel **7.2.2 Vejr**).

### 8.3.6.8 Automatisk lysstyrke om natten

- Tryk på **[☑]** for at aktivere/deaktivere funktionen **[AUTOMATISK LYSSTYRKE OM NATTEN]**. Indstil derefter tidsvinduet ved at anvende funktionen. Ved at aktivere denne funktion styrer din fitness tracker automatisk displayets lysstyrke baseret på den aktuelle, omgivende lysstyrke.

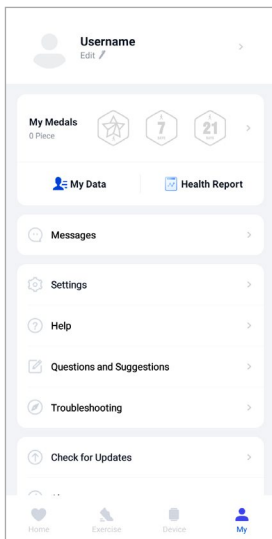
### 8.3.6.9 Sprogindstilling

- Tryk på **[ENHEDSSPROG]** for at indstille sproget på din fitness tracker.
- Vælg **[FOLLOW SYSTEM]**, hvis du ønsker, at sproget på din fitness tracker skal være identisk med sproget i appen eller smartphonen.
- Alternativt kan du vælge mellem 8 sprog og indstille dem manuelt ved at trykke på det respektive sprog.



### 8.4 Brugerindstillinger

- Tryk på **[I]** i den nederste menulinje. Her kan du administrere din brugerkonto samt indstille dine personlige data og mål. Derudover kan du hente yderligere oplysninger om appen, som vises i de følgende kapitler.



### Henvisning



- En forudsætning for denne funktion er en aktiv brugerkonto.



### 8.4.1 Personlige oplysninger

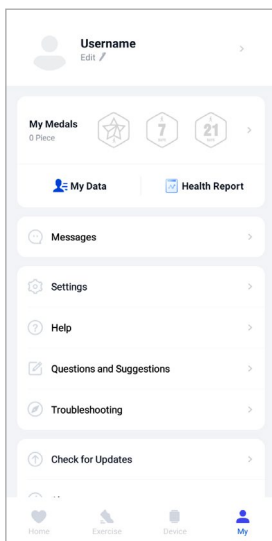
- Tryk på **[EDIT]** under dit brugernavn for at redigere dit navn, køn, fødselsdato, højde og vægt. Om ønsket kan du også indstille et profilbillede. Tryk på den indtastning, du vil redigere.
- Tryk på **[YES]** for at bekræfte.

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



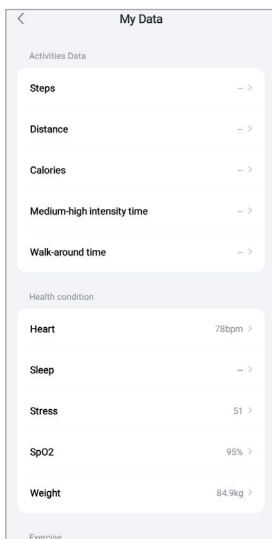
## 8.4.2 Mine medaljer

- Under **[MINE MEDALJER]** kan du se dine personlige resultater (medaljer). Tryk på en indtastning for at få flere oplysninger.



## 8.4.3 Mine data

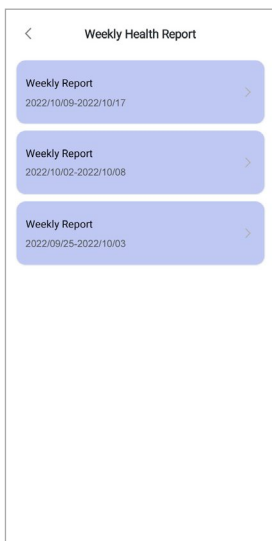
- Under **[MY DATA]** kan du se optegnelsen af dine målinger. Tryk på en indtastning for at få flere oplysninger.





### 8.4.4 Sundhedsrapport

- Under **[SUNDHEDSRAPPORT]** ser du den ugentlige optegnelse af dine sundhedsdata og -aktiviteter. Tryk på en ugerapport for at få detaljerede oplysninger.



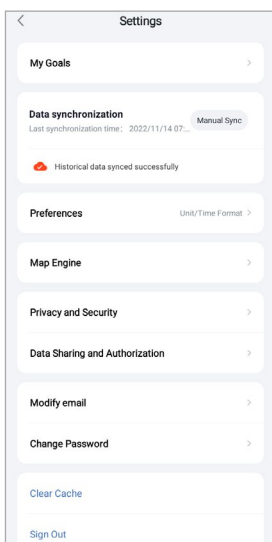
### 8.4.5 Meddelelser

- Under **[MEDDELELSER]** får du en oversigt over nyheder om appen såsom nye funktioner eller opdateringer.



### 8.4.6 Indstillinger

- Under **[INDSTILLINGER]** kan du foretage forskellige indstillinger og hente oplysninger. Du kan ændre din gemte e-mailadresse samt adgangskoden til din brugerkonto. Derudover har du mulighed for at logge af din brugerkonto eller annullere brugerkontoen helt.
- Tryk på **[MINE MÅL]** for at sætte personlige mål for skridt og vægt.
- Tryk på **[MANUEL SYNKRONISERING]** for manuelt at begynde at synkronisere dataene mellem din fitness tracker og appen.
- Tryk på **[FORINDSTILLINGER]** for at indstille enhederne for afstand, højde, vægt og temperatur. Derudover indstiller du tidsformatet og hvilken dag i ugen, der er den første dag i ugen, hvor dine data behandles.
- Tryk på **[KORT-MOTOR]** for at vælge det kort, der bruges i baggrunden til forskellige målinger.
- Tryk på **[PRIVATSFÆRE OG SIKKERHED]** for at indstille, hvilke data der synkroniseres fra appen med skyen. Hvis du vil slette alle data, skal du trykke på **[SLET PERSONLIGE OPLYSNINGER I SKYEN]**.
- Tryk på **[DATAOVERFØRSEL OG GODKENDELSE]** for at tillade, at de registrerede data deles med andre apps. Kun apps, der er installeret på din smartphone og understøtter denne funktion, vises.
- Tryk på **[SKIFT E-MAIL]** for at ændre din brugerkontos e-mailadresse.
- Tryk på **[SKIFT ADGANGSKODE]** for at ændre adgangskoden til din brugerkonto.







### 8.4.7 Hjælp

- Tryk på **[HJÆLP]** for at få en oversigt over svar på ofte stillede spørgsmål. Tryk på de enkelte spørgsmål for at få flere oplysninger.
- Hvis dit spørgsmål ikke besvares, skal du kontrollere oplysningerne i afsnittet Afhjælpning af problemer (se kapitel **8.4.9 Afhjælpning af problemer**) eller sende en forespørgsel til Hama Product Consulting (se kapitel **8.4.8 Spørgsmål og forslag**).

### 8.4.8 Spørgsmål og forslag

- Tryk på **[SPØRGSMÅL OG FORSLAG]** for at sende en forespørgsel eller feedback til Hama Product Consulting.
- Vælg et emne for at beskrive din forespørgsel mere detaljeret. Derudover kan du supplere din forespørgsel med billeder og frigive protokollen for forbindelserne mellem fitness tracker og app. Indtast din e-mailadresse for hver forespørgsel.
- Tryk på **[AFSENDELSE]** øverst til højre for at sende en forespørgsel.

### 8.4.9 Afhjælpning af problemer

- Tryk på **[AFHJÆLPNING AF PROBLEMER]** for at se en oversigt over svar på ofte stillede spørgsmål. Tryk på de enkelte spørgsmål for at få flere oplysninger.
- Hvis dit spørgsmål ikke besvares, kan du sende en forespørgsel til Hama Product Consulting (se kapitel **8.4.8 Spørgsmål og forslag**).

### 8.4.10 Kontroller for opdateringer

- Tryk på **[KONTROLLER FOR OPDATERINGER]** for at søge efter en nyere version af appen "Hama FIT Move". Du omdirigeres automatisk til Google Play (Android) eller App Store (Apple).

#### Henvisning



- Med standardindstillingerne på din smartphone informeres du automatisk om opdateringer til appen.

### 8.4.11 Om

- Tryk på **[OM]** for at få oplysninger om appen, f.eks. den anvendte app-version, databeskyttelseserklæring og brugeraftale.
- Tryk på **[TILBAGETRÆKNING AF ACCEPT]**, hvis du ønsker at trække din accept af databeskyttelseserklæringen og brugeraftalen tilbage. Bemærk, at det ikke er muligt at bruge appen uden disse tilladelser.



## 9. Vedligeholdelse og pleje

- Rengør dette produkt med en fnugfri, let fugtet klud, og anvend ikke aggressive rengøringsmidler.
- Pas på, at der ikke trænger vand ind i produktet.

## 10. Udelukkelse af garantikrav

Hama GmbH & Co. KG påtager sig intet ansvar eller garanti for skader, der skyldes ukorrekt installation, montering og ukorrekt brug af produktet eller manglende overholdelse af betjeningsvejledningen og/eller sikkerhedshenvisningerne.

## 11. Tekniske data

Bluetooth-version	5.1
Displaytype	LCD med fuld berøringsflade
Displaystørrelse	1,05"
Mål	244 x 20 x 12 mm
Vægt	25 g
Armbåndslængde	11 cm / 9,7 cm
Armbåndsbredde	18 mm
Armbåndsbredde lås	22 mm
Armbåndsmateriale	Termoplastisk polyurethan (TPU)
Kabinetmateriale	Polykarbonat (PC)
Kapslingsklasse	IP68
Batteritype	Litium-polymer
Batterikapacitet	210 mAh / 3,9 V
Ladetid	ca. 1,5 timer
Batterilevetid	144 timer



### 12. Instruktioner bortskaffelse

Henvisninger til beskyttelse af miljøet:



Fra og med indførelsen af EU-direktiverne 2012/19/EU og 2006/66/EF i national ret gælder følgende: Elektrisk og elektronisk udstyr samt batterier må ikke bortskaffes sammen med almindeligt husholdningsaffald. Forbrugeren er lovmæssigt forpligtet til at aflevere udtjent elektrisk og elektronisk udstyr samt batterier til dertil indrettede, offentlige indsamlingssteder eller til forhandleren. De nærmere bestemmelser vedr. dette fastlægges af lovgivningen i det pågældende land. Symbolet på produktet, brugsvejledningen eller emballagen henviser til disse bestemmelser. Ved genbrug, genvinding eller andre former for nyttiggørelse af udtjent udstyr/batterier giver du et vigtigt bidrag til beskyttelse af miljøet.

### 13. Overensstemmelseserklæring

**CE** Hama GmbH & Co KG erklærer hermed, at denne enhed er i overensstemmelse med de væsentlige krav og de andre relevante bestemmelser i direktiv 2014/53/EU.


Overensstemmelseserklæringen i henhold til det tilsvarende direktiv kan findes på [www.hama.com](http://www.hama.com).


Frekvensbånd	2402 – 2480 MHz
Maksimal sendeeffekt	4 dBm

# ***hama***

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

## **Service og support**

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

 +49 9091 502-0

**D**

Bluetooth®-ordmærket og logoerne er registrerede varemærker tilhørende Bluetooth sig, Inc., og enhver brug af sådanne mærker af Hama GmbH & Co KG sker under licens. Andre varemærker og handelsnavne tilhører deres respektive ejere.

Alle anførte mærker er varemærker tilhørende de respektive virksomheder. Med undtagelse af fejl og mangler og med forbehold for tekniske ændringer. Vores generelle leverings- og betalingsbetingelser er gældende.