

# TRACKER DE FITNESS

Fit Track 3910



RO Manual de utilizare





<b>1. Explicarea simbolurilor de avertizare și a indicațiilor . . . . .</b>	<b>5</b>
<b>2. Conținutul ambalajului . . . . .</b>	<b>5</b>
<b>3. Indicații de securitate . . . . .</b>	<b>6</b>
<b>4. Elemente de operare . . . . .</b>	<b>8</b>
<b>5. Primii pași . . . . .</b>	<b>9</b>
5.1 Încărcarea . . . . .	9
5.2 Aplicarea și pornirea . . . . .	9
5.3 Oprirea . . . . .	9
<b>6. Configurarea trackerului de fitness. . . . .</b>	<b>10</b>
6.1 Descărcarea aplicației "Hama FIT Move" . . . . .	10
6.2 Asocierea trackerului de fitness cu smartphone-ul. . . . .	11
<b>7. Operarea trackerului de fitness. . . . .</b>	<b>13</b>
7.1 Ecranul de pornire . . . . .	15
7.2 Meniul scurt . . . . .	15
7.2.1 Date privind starea de sănătate . . . . .	15
7.2.2 Vremea . . . . .	15
7.2.3 Setări rapide . . . . .	15
7.2.3.1 Luminozitatea ecranului . . . . .	15
7.2.3.2 Activarea ecranului . . . . .	15
7.2.3.3 Modul Nu deranjați . . . . .	15
7.3 Imaginea de ansamblu zilnică . . . . .	16
7.4 Activitate . . . . .	16
7.4.1 Alergat în aer liber (GPS) . . . . .	16
7.4.2 Alergare. . . . .	17
7.4.3 Mers în aer liber (GPS) . . . . .	17
7.4.4 Mers . . . . .	17
7.4.5 Drumeții (GPS) . . . . .	18
7.4.6 Mers pe bicicletă în aer liber (GPS) . . . . .	18
7.4.7 Yoga . . . . .	18
7.4.8 Spinning . . . . .	19
7.4.9 Fitness. . . . .	19
7.4.10 Înot în piscină . . . . .	19
7.4.11 Înot în aer liber . . . . .	19
7.4.12 Barcă mecanică . . . . .	20
7.4.13 Crosstrainer . . . . .	20
7.4.14 Fotbal . . . . .	20
7.5 Ritmul cardiac . . . . .	21
7.6 Stres . . . . .	21
7.7 Oxigenul din sânge . . . . .	21
7.8 Somn. . . . .	21
7.9 Relaxare . . . . .	21
7.10 Temporizator . . . . .	21
7.11 Muzică . . . . .	21
7.12 Lanternă . . . . .	21
7.13 Setările . . . . .	22



---

7.14	Notificările	22
<b>8.</b>	<b>Utilizarea aplicației "Hama FIT Move"</b>	<b>23</b>
8.1	Imagine de ansamblu "Hama FIT Move"	23
8.1.1	Date privind starea de sănătate	24
8.1.2	Măsurarea pașilor	25
8.1.3	Antrenament	26
8.1.4	Analiza somnului	27
8.1.5	Măsurarea frecvenței cardiace	28
8.1.6	Măsurarea nivelului de stres	29
8.1.7	Oxigenul din sânge	30
8.1.8	Înregistrarea greutății	31
8.1.9	Ciclul menstrual	32
8.2	Modul de activitate	33
8.2.1	Începerea activității (cu GPS)	34
8.2.2	Începerea activității (fără GPS)	36
8.3	Setările aparatului	38
8.3.1	Ecranul de pornire	39
8.3.2	Notificările	39
8.3.3	Apeluri primite	39
8.3.4	Deșteptător	40
8.3.5	Monitorizarea stării de sănătate	40
8.3.5.1	Măsurarea continuă a frecvenței cardiace	40
8.3.5.2	Măsurarea continuă a nivelului de stres	41
8.3.5.3	Reamintire pentru consumul de lichide	41
8.3.5.4	Reamintire pentru mersul pe jos/plimbare	41
8.3.5.5	Urmărirea ciclului menstrual	41
8.3.6	Diverse setări	42
8.3.6.1	Modul Nu deranjați	42
8.3.6.2	Detectare automată a activității	42
8.3.6.3	Tipul de antrenament	43
8.3.6.4	Căutarea telefonului	43
8.3.6.5	Control muzică	43
8.3.6.6	Activarea la mișcarea brațului	43
8.3.6.7	Notificare meteo	43
8.3.6.8	Luminozitate automată noaptea	43
8.3.6.9	Setări lingvistice	43
8.4	Setările utilizatorului	44
8.4.1	Date cu caracter personal	45
8.4.2	Medalii proprii	46
8.4.3	Date proprii	46
8.4.4	Raport privind starea de sănătate	47
8.4.5	Mesaje	47
8.4.6	Setările	48
8.4.7	Ajutor	49
8.4.8	Întrebări și sugestii	49
8.4.9	Remediarea problemelor	49
8.4.10	Verificați dacă există actualizări	49
8.4.11	Despre	49

---



---

<b>9. Ȫntreținerea și Ȫngrijirea . . . . .</b>	<b>.50</b>
<b>10. Excluderea rȪspunderii . . . . .</b>	<b>.50</b>
<b>11. Date tehnice. . . . .</b>	<b>.50</b>
<b>12. IndicaȪii de eliminare ca deșeu . . . . .</b>	<b>.51</b>
<b>13. DeclaraȪie de conformitate . . . . .</b>	<b>.51</b>

Vă mulțumim pentru faptul că v-ați decis în favoarea unui produs Hama!

Vă rugăm să acordați timpul necesar citirii integrale a următoarelor instrucțiuni și indicații. Păstrați aceste instrucțiuni de utilizare mai apoi într-un loc sigur, pentru a le putea consulta în caz de necesitate.

Noul dvs. Fitness-Tracker este însoțitorul ideal al unui stil de viață sănătos și vă motivează să fiți activi întreaga zi. Pe lângă afișarea orei și a datei, acesta colectează date cu privire la numărul de pași, pe care îi efectuați, frecvența dvs. cardiacă și caloriiile consumate. Conexiunea fără fir prin intermediul *Bluetooth*® cu smartphone-ul dvs. vă permite să documentați datele pe aplicația aferentă "Hama FIT Move" și să vă urmăriți astfel succesul în permanență. Verificați aici când v-ați atins obiectivul de fitness personal!

## 1. Explicarea simbolurilor de avertizare și a indicațiilor

### Avertizare



Este utilizat pentru a marca indicațiile de securitate sau pentru a atrage atenția asupra pericolelor și riscurilor speciale.

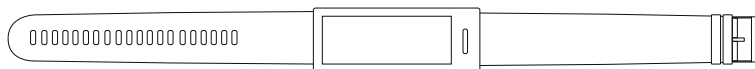
### Indicație



Este utilizat pentru a marca informații suplimentare sau indicații importante.

## 2. Conținutul ambalajului

- Tracker de fitness "Fit Track 3910"
- Instrucțiuni de utilizare





### 3. Indicații de securitate

- Produsul este conceput pentru utilizare privată și nu profesională.
- Utilizați produsul numai pentru scopul prevăzut pentru acesta.
- Protejați produsul de murdărie, umiditate și supraîncălzire și utilizați-l numai în medii uscate.
- Nu operați produsul în imediata apropiere a sistemului de încălzire, a altor surse de căldură sau în razele directe ale soarelui.
- Operați produsul numai în limita capacităților sale indicate în cadrul datelor tehnice.
- Nu folosiți produsul în zone unde nu sunt admise aparate electronice.
- Acumulatorul este montat fix și nu poate fi îndepărtat.
- Nu deschideți produsul și nu continuați să îl operați, dacă prezintă deteriorări.
- Nu încercați să reparați sau să întrețineți produsul în regie proprie. Orice lucrări de întreținere sunt executate numai de personal de specialitate responsabil.
- Nu lăsați produsul să cadă și nici nu îl expuneți unor vibrații puternice.
- Nu aduceți modificări produsului. În acest fel pierdeți orice drept la garanție.
- Eliminați ambalajele imediat, conform prescripțiilor locale valabile de eliminare a deșeurilor.
- Nu aruncați acumulatorul, respectiv produsul în foc.
- Nu modificați, deformați, încălziți sau dezmembra bateriile/acumulatorile.
- Nu permiteți să vi se distragă atenția de către produs pe parcursul deplasării cu un autovehicul sau echipament sport și acordați atenție situației traficului și mediului.
- Înaintea începerii unui program de antrenament consultați un medic.
- În timpul antrenamentului luați permanent în considerație reacțiile corpului și în caz de urgență consultați un medic.
- Dacă sunteți deja bolnav și totuși doriți să utilizați produsul consultați un medic.
- Acest produs este destinat consumatorilor dar nu este un aparat medical. Nu este conceput pentru diagnosticare, terapie, vindecare sau prevenire a bolilor.
- Contactul mai îndelungat poate duce la iritația pielii și alergii. Dacă simptomele se prelungesc consultați un medic.
- Acest produs nu este o jucărie. El conține piese de mici dimensiuni, ce pot fi înghițite, care prezintă un pericol de sufocare.
- Utilizați articolul numai în condiții climatice moderate.



### Pericol de șoc electric



- Nu deschideți produsul și nu continuați să îl operați, dacă prezintă deteriorări.
- Nu încercați să reparați sau să întrețineți produsul în regie proprie. Orice lucrări de întreținere sunt executate numai de personal de specialitate responsabil.

### Avertizare – Stimulator cardiac



Produsul generează câmpuri magnetice. Produsul generează câmpuri magnetice. Deoarece funcționarea stimulatorului cardiac poate fi influențat, persoanelor cu stimulator li se recomandă să ceară sfatul medicului înaintea folosirii acestui produs.

### Indicație – Trafic aerian



- Acest produs este un emițător permanent de unde radio. Aveți în vedere faptul că purtarea și operarea de emițătoare radio este interzisă în anumite faze de zbor (de ex. decolare/aterizare) din motive de securitate.
- Informați-vă înainte de zbor la linia aeriană, dacă aveți voie să purtați aparatul dvs. Fitness-Tracker. În caz de dubiu, lăsați produsul acasă.

### Avertizare – Acumulator

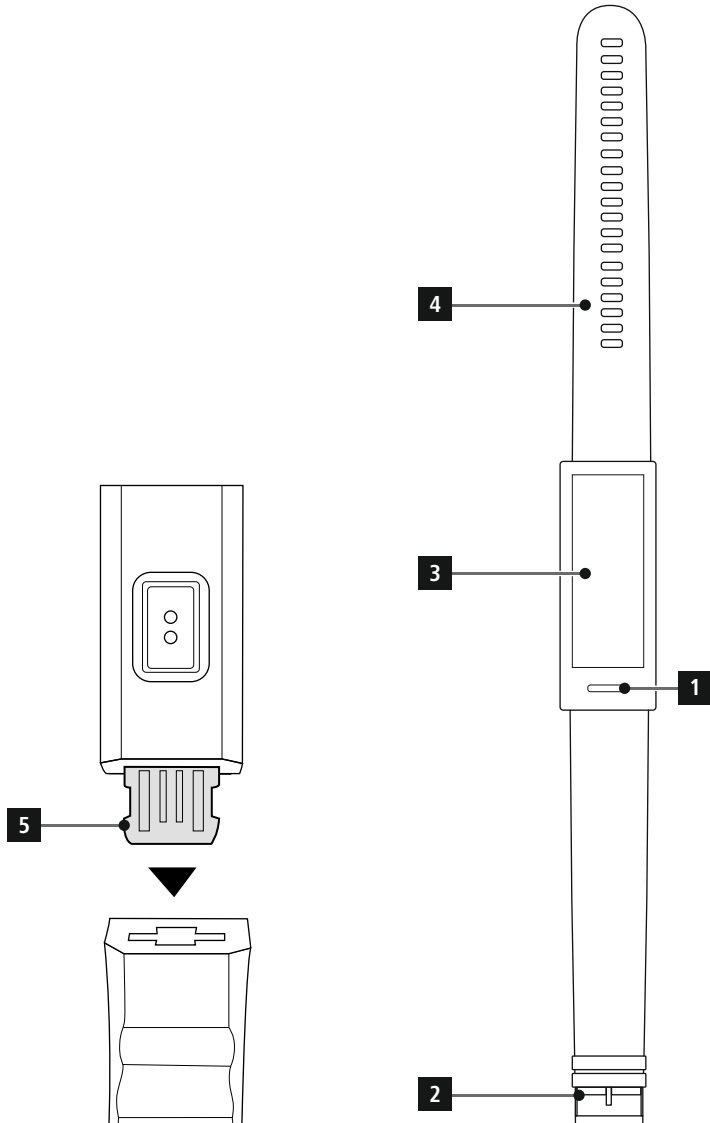


- Pentru încărcare folosiți numai încărcătoare adecvate sau cabluri USB.
- Nu utilizați încărcătoare defecte sau cabluri USB defecte și nici nu încercați să le reparați.
- Nu supraîncărcați sau descărcați complet produsul.
- Evitați depozitarea, încărcarea și utilizarea la temperaturi extreme și la o presiune extrem de mică a aerului (ca de ex. la înălțimi foarte mari).
- În cazul unei depozitări îndelungate, reîncărcați la intervale regulate (cel puțin trimestrial).



## 4. Elemente de operare

1. Buton de operare
2. Închidere
3. Ecran tactil complet
4. Brățară detașabilă
5. Contact de încărcare







## 5. Primii pași

### 5.1 Încărcarea

- Încărcați dispozitivul dvs. Fitness-Tracker complet înainte de prima utilizare.
- Scoateți partea inferioară a brățării [4] de pe trackerul de fitness. Conectați contactul de încărcare [5] al trackerului dvs. de fitness la o mufă USB liberă a calculatorului dvs. sau la un încărcător de andocare cu USB.

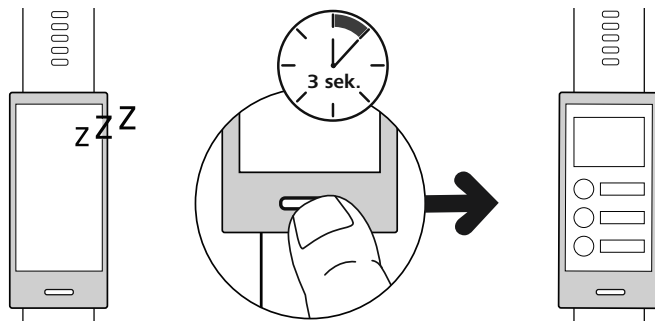
#### Indicație



- Durata de încărcare, pentru o încărcare completă a acumulatorului este de cca. 90 de minute. De îndată ce acumulatorul afișat pe ecran este complet încărcat, procesul de încărcare este încheiat și puteți deconecta trackerul de fitness de la cablul de încărcare.
- Dacă nivelul de încărcare al acumulatorului este la numai 10 %, încărcăți trackerul de fitness pentru a evita limitarea funcțiilor. În cazul unui nivel de încărcare de sub 20 %, nu mai puteți începe o activitate și la un nivel de încărcare de sub 10 % funcția de măsurare automată a frecvenței cardiace este dezactivată.

### 5.2 Aplicarea și pornirea

- Înainte de prima aplicare și pornire trebuie să vă încărcăți trackerul de fitness (consultați capitolul **5.1 Încărcarea**).
- După încărcarea cu succes, aplicați trackerul de fitness pe încheietura mâinii și închideți brățara [4] cu ajutorul sistemului de închidere [2].
- Mențineți apăsat butonul de operare [1] timp de 3 secunde pentru a porni trackerul de fitness.



#### Indicație



- Pentru a utiliza funcțiile de măsurare cât mai bine cu putință, trackerul de fitness trebuie să fie așezat strâns pe partea superioară a antebrațului și ar trebui să fie confortabil de purtat. Distanța dintre trackerul de fitness și oasele articulației mâinii trebuie să fie de aproximativ un deget.
- Pentru a asigura înregistrarea optimă a activităților dvs., purtați trackerul de fitness la încheietura mâinii stângi, dacă sunteți dreptaci și la încheietura mâinii drepte, dacă sunteți stângaci.

### 5.3 Oprirea

- Pentru a opri trackerul de fitness, comutați la punctul de meniu [SETTINGS ] (consultați capitolul **7.13 Setările**) și apăsați în submeniu pe [POWER OFF ]. Confirmați întrebarea care urmează pentru a opri trackerul de fitness.



## 6. Configurarea trackerului de fitness

Pentru a avea acces la întreaga gamă de funcții ale trackerului dvs. de fitness, instalați aplicația "Hama FIT Move". Următoarele secțiuni conțin informații despre descărcarea și configurarea aplicației.

### 6.1 Descărcarea aplicației "Hama FIT Move"

#### Indicație



Sunt acceptate următoarele sisteme de operare:

- iOS 9,0 sau versiuni superioare
- Android 6.0 sau versiuni superioare

După prima pornire a trackerului de fitness vi se va solicita să descărcați aplicația corespunzătoare "Hama FIT Move" pe smartphone-ul dvs. Un cod QR corespunzător este afișat pe ecranul trackerului dvs. de fitness.

- Scanați codul QR cu smartphone-ul sau descărcați aplicația din Play Store (Android) sau 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>

- Pentru instalarea aplicației urmați instrucțiunile de pe smartphone.



## 6.2 Asocierea trackerului de fitness cu smartphone-ul

### Indicație

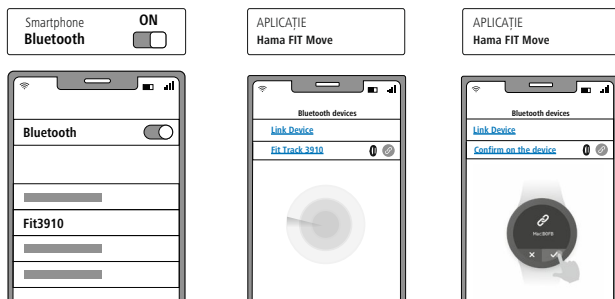



- Pentru ca trackerul dvs. de fitness să afișeze apelurile primite, SMS-urile, mesajele pe WhatsApp și alte notificări, activați în acest sens modul Push pentru notificări în setările smartphone-ului dvs.
- Pe parcursul setării aplicației au loc interogări, dacă aplicația poate accesa funcțiile terminalului dvs. Permiteți aceste interogări pentru întreaga gamă de funcții ale trackerului dvs. de fitness.

- Porniți aplicația de pe smartphone-ul dvs. și acceptați acordul de protecție a datelor. Răspundeți la întrebările apărute.

Pentru o experiență optimă de utilizare, trebuie să vă creați un cont de utilizator. Puteți să vă accesați datele personale prin crearea unui cont de utilizator, în cazul în care vă schimbați smartphone-ul. Astfel vă sunt datele personale oricând disponibile. Crearea unui cont de utilizator nu este o condiție necesară pentru utilizarea aplicației.

- Pentru a crea un cont de utilizator, atingeți **[AUTENTIFICARE]** și selectați **[ÎNREGISTRAȚI-VĂ ACUM]** în marginea inferioară a ecranului. Introduceți o adresă de e-mail și o parolă și atingeți **[AUTENTIFICARE]**.
- În încheiere puteți să introduceți un nume de utilizator și datele dvs. cu caracter personal, precum și o imagine de profil. Apăsăți pe **[PASUL URMĂTOR]** pentru a continua configurarea.
- În încheiere începe căutarea trackerului dvs. de fitness "Fit Track 3910".
- Urmați instrucțiunile din aplicația de pe smartphone pentru a vă conecta trackerul de fitness. Trackerul dvs. de fitness va stabili o conexiune Bluetooth cu smartphone-ul.



- Selectați "Fit3910" și atingeți **[CONECTARE DISPOZITIV]** pentru a conecta trackerul de fitness cu aplicația.
- Atingeți simbolul  de pe ecranul trackerului de fitness pentru a confirma conexiunea, apoi finalizați configurarea din aplicație.
- În cazul expirării timpului, repetați procesul.



- Realizați în încheiere setările dvs. personale. Acestea pot fi adaptate ulterior din aplicație (consultați capitolul **8.4 Setările utilizatorului**).
- Trackerul dvs. de fitness este acum conectat cu aplicația și sincronizarea este pornită.

### Indicație



- Vă rugăm să vă sincronizați trackerul de fitness înainte de prima utilizare cu aplicația. În cazul în care înregistrați o activitate înainte de a sincroniza trackerul de fitness pentru prima dată cu aplicația, activitatea nu este transferată ulterior în aplicație.
- Pentru a porni manual sincronizarea trackerului de fitness cu aplicația, trageți în jos ecranul din pagina de pornire a aplicației.
- Din cauza memoriei limitate a trackerului de fitness este necesar să sincronizați trackerul de fitness cu aplicația cel puțin o dată pe săptămână, pentru a evita pierderile de date.

### Indicație



- După prima sincronizare cu aplicația, trackerul de fitness preia automat ora, data și limba smartphone-ului dvs.
- Ora și data nu pot fi setate manual.
- Limba de afișare a trackerului de fitness depinde de selecția pe care o faceți în aplicație. Atât timp cât configurarea nu este finalizată, limba de afișare rămâne limba engleză. Selectați limba de afișare dorită în aplicație (consultați capitolul **8.3.6.9 Setări lingvistice**).
- Aplicația vă va avertiza atunci când este disponibilă o actualizare firmware pentru trackerul dvs. de fitness. Efectuați actualizarea în aplicație pentru a asigura funcționarea ireproșabilă a trackerului de fitness.



### 7. Operarea trackerului de fitness

Următoarele secțiuni conțin informații despre operarea și structura meniului trackerului dvs. de fitness.

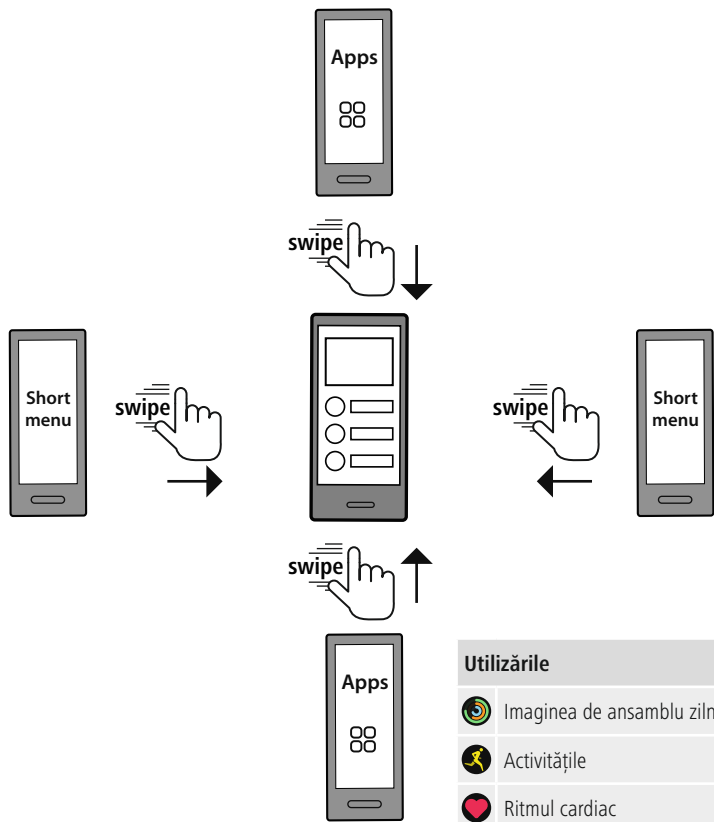
- Apăsați pe butonul de operare **[1]** pentru a activa ecranul trackerului de fitness. În încheiere se poate comuta prin tragerea cu degetul pe ecran între diferitele afișaje și puncte de meniu, în succesiunea prezentată în continuare.
- Puteți accesa submeniurile prin atingerea simbolului respectiv.
- Prin apăsarea butonului de operare **[1]** părăsiți un meniu și comutați la meniul anterior sau treceți înapoi la ecranul de pornire.

#### Indicație



- Următorul grafic este o imagine de ansamblu a structurii meniului trackerului de fitness, cu toate punctele de meniu.

Meniul scurt		
	Imaginea de ansamblu zilnică	7.3
	Setările	7.13
	Vremea	7.2.2

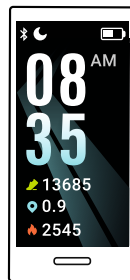


Utilizările		
	Imaginea de ansamblu zilnică	7.3
	Activitățile	
	Ritmul cardiac	7.5
	Stres	7.6
	Oxigenul din sânge	7.7
	Somn	7.8
	Relaxare	7.9
	Temporizator	7.10
	Muzică	7.11
	Lanternă	7.12
	Setările	7.13
	Mesaje	7.13



## 7.1 Ecranul de pornire

- După activarea ecranului de pornire obțineți prin apăsarea lungă a ecranului o imagine de ansamblu a diferitelor ecrane de pornire (cadrane). Aici puteți selecta între ecrane de pornire diferite. Confirmați selecția dvs. prin apăsarea pe ecranul de pornire respectiv. Dacă este necesar, puteți instala ecrane de pornire suplimentare (consultați capitolul **8.3.1 Ecranul de pornire**).



## 7.2 Meniul scurt

- Trageți cu degetul spre stânga sau spre dreapta, pornind din ecranul de pornire, pentru a vedea fiecare afișaj al meniului scurt. Se afișează datele privind starea de sănătate, vremea și setările rapide.

### 7.2.1 Date privind starea de sănătate

- În cazul în care trageți cu degetul în stânga, pornind din ecranul de pornire, veți vedea datele privind starea de sănătate înregistrate pentru ziua respectivă.

Datele privind starea de sănătate includ pașii parcurși, calorii consumate, distanța parcursă (pași și activități) și un grafic sub formă de cerc al obiectivelor stabilite (reale/țintă).

### 7.2.2 Vremea

- În cazul în care trageți de două ori cu degetul spre stânga sau spre dreapta, pornind din ecranul de pornire, veți vedea prognoza meteo pentru ziua respectivă, cu temperatura actuală, precum și valoarea minimă și cea maximă.
- Datele meteo sunt transferate și actualizate prin sincronizarea trackerului de fitness cu aplicația. În marginea inferioară a ecranului afișajului meteo puteți vedea ultima actualizare.
- Prognoza meteo trebuie să fie activată anterior din aplicație (consultați capitolul **8.3.6.7 Notificare meteo**).

### 7.2.3 Setări rapide

- În cazul în care trageți cu degetul în dreapta, pornind din ecranul de pornire, veți vedea cele trei setări rapide descrise în continuare.

#### 7.2.3.1 Luminozitatea ecranului

- Apăsăți pe simbolul [☀️] pentru a seta luminozitatea ecranului. Aveți posibilitatea de a alege dintre trei trepte [🌑 🌒 🌓].

#### 7.2.3.2 Activarea ecranului


- Atingeți simbolul [👉] pentru a aprinde ecranul prin mișcarea brațului. Dacă funcția este activată, puteți aprinde ecranul prin rotirea încheieturii mâinii.

#### 7.2.3.3 Modul Nu deranjați


- Apăsăți pe simbolul [🔕] pentru a activa/dezactiva modul Nu deranjați. În cazul în care modul Nu deranjați este activat, nu sunt redirecționate notificări către trackerul dvs. de fitness.



### 7.3 Imaginea de ansamblu zilnică

- În cazul în care trageți cu degetul în jos sau în sus, pornind din ecranul de pornire, atingeți simbolul **[DAILY OVERVIEW]** . Se afișează datele privind activitățile zilnice înregistrate. Activitățile zilnice includ pașii parcurși, distanța parcursă (pași și activități), kaloriile consumate și numărul tuturor activităților efectuate.

### 7.4 Activitate

- În cazul în care trageți cu degetul în jos sau în sus, pornind din ecranul de pornire, atingeți simbolul **[EXERCISE]** . Se afișează diferitele moduri de activități care sunt salvate în mod standard pe ceas. În total, puteți alege dintre diferite moduri de activități și puteți salva până la 8 moduri de activități diferite pe ceas (consultați capitolul **8.3.6.3 Tipul de antrenament**). Apăsând pe o activitate, o porniți. În cele ce urmează sunt explicate în detaliu modurile de activități individuale.
- Prin apăsarea continuă a butonului de operare **[1]** puteți întrerupe, respectiv relua o activitate.
- După încheierea activității vi se oferă o imagine de ansamblu a datelor afișate.

#### Indicație



- În cazul multor activități, puteți asculta muzică în timpul antrenamentelor. În acest scop trebuie să fie activat controlul muzicii din aplicație (consultați capitolul **8.3.6.5 Control muzică**).

### 7.4.1 Alergat în aer liber (GPS)

- Pentru această activitate este utilizat GPS-ul integrat. La inițierea activității este căutat semnalul GPS. De îndată ce semnalul GPS este disponibil, puteți începe activitatea.
- În mod alternativ, puteți iniția activitatea fără semnal GPS, apăsând pe săgeata din dreapta jos. Distanța și parcursul traseului sunt înregistrate doar în momentul în care semnalul GPS este prezent.
- Următoarele date sunt înregistrate în cadrul acestei activități:
  - Distanța
  - Durata
  - Ritmul cardiac
  - Zona de ritm cardiac
  - Consumul de calorii
  - Pașii
  - Pași pe minut
  - Ritmul (km/h, min/km și ritm mediu)
  - Parcursul traseului
- Datele individuale le puteți accesa pe parcursul activității, ștergând la stânga și la dreapta pe ecran. Suplimentar, puteți comanda muzica de pe smartphone în cadrul acestei activități, ștergând în cadrul activității complet spre dreapta.





### 7.4.2 Alergare

- Următoarele date sunt înregistrate în cadrul acestei activități:
  - Distanța
  - Durata
  - Ritmul cardiac
  - Consumul de calorii
  - Pașii
  - Viteza (km/h și min/km)
- Datele individuale le puteți accesa pe parcursul activității, ștergând la stânga și la dreapta pe ecran. Suplimentar, puteți comanda muzica de pe smartphone în cadrul acestei activități, ștergând în cadrul activității complet spre dreapta.

### 7.4.3 Mers în aer liber (GPS)

- Pentru această activitate este utilizat GPS-ul integrat. La inițierea activității este căutat semnalul GPS. De îndată ce semnalul GPS este prezent, puteți porni activitatea, apăsând pe săgeata din dreapta jos.
- În mod alternativ, puteți iniția activitatea fără semnal GPS, apăsând pe săgeata din dreapta jos. Distanța și parcursul traseului sunt înregistrate doar în momentul în care semnalul GPS este prezent.
- Următoarele date sunt înregistrate în cadrul acestei activități:
  - Distanța
  - Durata
  - Ritmul cardiac
  - Consumul de calorii
  - Pașii
  - Viteza (km/h și min/km)
  - Parcursul traseului
- Datele individuale le puteți accesa pe parcursul activității, ștergând la stânga și la dreapta pe ecran. Suplimentar, puteți comanda muzica de pe smartphone în cadrul acestei activități, ștergând în cadrul activității complet spre dreapta.

### 7.4.4 Mers

- Următoarele date sunt înregistrate în cadrul acestei activități:
  - Distanța
  - Durata
  - Ritmul cardiac
  - Consumul de calorii
  - Pașii
  - Viteza (km/h și min/km)
- Datele individuale le puteți accesa pe parcursul activității, ștergând la stânga și la dreapta pe ecran. Suplimentar, puteți comanda muzica de pe smartphone în cadrul acestei activități, ștergând în cadrul activității complet spre dreapta.



### 7.4.5 Drumeții (GPS)

- Pentru această activitate este utilizat GPS-ul integrat. La inițierea activității este căutat semnalul GPS. De îndată ce semnalul GPS este prezent, puteți porni activitatea, apăsând pe săgeata din dreapta jos.
- În mod alternativ, puteți iniția activitatea fără semnal GPS, apăsând pe săgeata din dreapta jos. Distanța și parcursul traseului sunt înregistrate doar în momentul în care semnalul GPS este prezent.
- Următoarele date sunt înregistrate în cadrul acestei activități:
  - Distanța
  - Durata
  - Ritmul cardiac
  - Consumul de calorii
  - Pașii
  - Viteza (km/h și min/km)
  - Parcursul traseului
- Datele individuale le puteți accesa pe parcursul activității, ștergând la stânga și la dreapta pe ecran. Suplimentar, puteți comanda muzica de pe smartphone în cadrul acestei activități, ștergând în cadrul activității complet spre dreapta.

### 7.4.6 Mers pe bicicletă în aer liber (GPS)

- Pentru această activitate este utilizat GPS-ul integrat. La inițierea activității este căutat semnalul GPS. De îndată ce semnalul GPS este prezent, puteți porni activitatea, apăsând pe săgeata din dreapta jos.
- În mod alternativ, puteți iniția activitatea fără semnal GPS, apăsând pe săgeata din dreapta jos. Distanța și parcursul traseului sunt înregistrate doar în momentul în care semnalul GPS este prezent.
- Următoarele date sunt înregistrate în cadrul acestei activități:
  - Durata
  - Ritmul cardiac
  - Consumul de calorii
- Datele individuale le puteți accesa pe parcursul activității, ștergând la stânga și la dreapta pe ecran. Suplimentar, puteți comanda muzica de pe smartphone în cadrul acestei activități, ștergând în cadrul activității complet spre dreapta.

### 7.4.7 Yoga

- Următoarele date sunt înregistrate în cadrul acestei activități:
  - Durata
  - Ritmul cardiac
  - Consumul de calorii
- Suplimentar, puteți comanda muzica de pe smartphone în cadrul acestei activități, ștergând în cadrul activității complet spre dreapta.



### 7.4.8 Spinning

- Următoarele date sunt înregistrate în cadrul acestei activități:
  - Durata
  - Ritmul cardiac
  - Consumul de calorii
- Datele individuale le puteți accesa pe parcursul activității, ștergând la stânga și la dreapta pe ecran. Suplimentar, puteți comanda muzica de pe smartphone în cadrul acestei activități, ștergând în cadrul activității complet spre dreapta.

### 7.4.9 Fitness

- Următoarele date sunt înregistrate în cadrul acestei activități:
  - Durata
  - Ritmul cardiac
  - Consumul de calorii
- Suplimentar, puteți comanda muzica de pe smartphone în cadrul acestei activități, ștergând în cadrul activității complet spre dreapta.

### 7.4.10 Înot în piscină

- La inițierea activității este interogată lungimea bazinului. Aici puteți seta o lungime situată între 25 m și 50 m. În încheiere puteți iniția activitatea apăsând pe săgeata din dreapta jos.
- Următoarele date sunt înregistrate în cadrul acestei activități:
  - Distanța
  - Consumul de calorii
  - Durata
  - Mișcările de braț pe fiecare lungime de bazin
  - Valoarea SWOLF
- Valoarea SWOLF este o unitate de măsură pentru eficiența la înot. Valoarea SWOLF este compusă din suma timpului necesar pentru parcurgerea unei lungimi de bazin și numărul de mișcări de braț pe fiecare lungime de bazin. Cu cât este valoarea SWOLF mai mică, cu atât este eficiența la înotat mai mare.
- Exemplu: Dacă aveți nevoie de 30 de secunde pentru parcurgerea unei lungimi de bazin de 25 de metri și faceți 30 de mișcări ale brațelor în acest timp, valoarea SWOLF este 60.

### 7.4.11 Înot în aer liber

- Următoarele date sunt înregistrate în cadrul acestei activități:
  - Durata
  - Consumul de calorii
  - Numărul de mișcări de braț



### 7.4.12 Barcă mecanică

- Următoarele date sunt înregistrate în cadrul acestei activități:
  - Durata
  - Ritmul cardiac
  - Consumul de calorii
- Suplimentar, puteți comanda muzica de pe smartphone în cadrul acestei activități, ștergând în cadrul activității complet spre dreapta.

### 7.4.13 Crosstrainer


- Următoarele date sunt înregistrate în cadrul acestei activități:
  - Durata
  - Ritmul cardiac
  - Consumul de calorii
- Suplimentar, puteți comanda muzica de pe smartphone în cadrul acestei activități, ștergând în cadrul activității complet spre dreapta.

### 7.4.14 Fotbal


- Următoarele date sunt înregistrate în cadrul acestei activități:
  - Durata
  - Ritmul cardiac
  - Consumul de calorii
  - Pașii
  - Distanța
- Datele individuale le puteți accesa pe parcursul activității, ștergând la stânga și la dreapta pe ecran. Suplimentar, puteți comanda muzica de pe smartphone în cadrul acestei activități, ștergând în cadrul activității complet spre dreapta.




### 7.5 Ritmul cardiac

- În cazul în care trageți cu degetul în jos sau în sus, pornind din ecranul de pornire, atingeți simbolul **[HEART RATE **]. Măsurarea ritmului dvs. cardiac va începe. După încheierea măsurătorii, se afișează ritmul cardiac curent (bpm).


### 7.6 Stres

- În cazul în care trageți cu degetul în jos sau în sus, pornind din ecranul de pornire, atingeți simbolul **[STRESS **]. Măsurarea nivelului dvs. de stres va începe. După încheierea măsurătorii, se afișează nivelul de stres curent. Nivelul de stres se măsoară pe o scară de la 0 (fără stres) la 99 (stres extrem).



### 7.7 Oxigenul din sânge

- În cazul în care trageți cu degetul în jos sau în sus, pornind din ecranul de pornire, atingeți simbolul **[BLOOD OXYGEN **]. Măsurarea nivelului dvs. de oxigen din sânge va începe. După încheierea măsurătorii, se afișează valoarea curentă a oxigenului în sânge.


### 7.8 Somn

- În cazul în care trageți cu degetul în jos sau în sus, pornind din ecranul de pornire, atingeți simbolul **[SLEEP **] și veți ajunge la măsurarea somnului. Sunt înregistrate următoarele date: Durata fazelor de somn profund, durata fazelor de somn superficial, durata timpului de veghe, ora de adormire, ora de trezire. Trackerul dvs. de fitness detectează automat momentul în care dormiți și apoi începe măsurarea.


### 7.9 Relaxare

- În cazul în care trageți cu degetul în jos sau în sus, pornind din ecranul de pornire, atingeți simbolul **[BREATH TRAINING **]. Aici puteți efectua programul de relaxare cu respirație ghidată.
- Selectați cât trebuie să dureze exercițiul de respirație.
- Atingeți simbolul **[▶ **] pentru a începe exercițiul de respirație. Urmăriți după aceea instrucțiunile de pe display.
- Dacă doriți să încheiați exercițiul de respirație prematur, apăsați pe butonul de operare **[1]**.


### 7.10 Temporizator

- În cazul în care trageți cu degetul în jos sau în sus, pornind din ecranul de pornire, atingeți simbolul **[TIMER **]. Aveți posibilitatea de a porni un cronometru sau de a alege dintre diferite temporizatoare (1–100 min.).

### 7.11 Muzică

- În cazul în care trageți cu degetul în jos sau în sus, pornind din ecranul de pornire, atingeți simbolul **[MUSIC **]. Se afișează fereastra de comandă pentru diferite servicii de muzică sau streaming. Acestea pot fi comandate direct prin intermediul ceasului. Puteți porni sau opri muzica și puteți trece la melodia următoare sau anterioară.
- Controlul muzicii trebuie să fie activat anterior din aplicație (consultați capitolul **8.3.6.5 Control muzică**).

### 7.12 Lanternă

- În cazul în care trageți cu degetul în jos sau în sus, pornind din ecranul de pornire, atingeți simbolul **[FLASHLIGHT **]. Se afișează lanterna.
- Atingeți ecranul pentru a aprinde lanterna. Ecranul trackerului dvs. de fitness afișează o imagine albă.
- Dacă doriți să stingeți lanterna, apăsați pe butonul de operare **[1]**.



### 7.13 Setările

În cazul în care trageți cu degetul în jos sau în sus, pornind din ecranul de pornire, atingeți simbolul **[SETTINGS]** . Se afișează un submeniu în care puteți efectua următoarele setări și puteți opri sau reseta trackerul de fitness.

- Apăsând pe simbolul **[FIND PHONE]** porniți căutarea telefonului, pentru a găsi din nou smartphone-ul rătăcit. Smartphone-ul dvs. începe să vibreze sau se aude un ton de semnalizare puternic.
- Apăsând pe **[RESTART]** și confirmând întrebarea care urmează, puteți să vă reporniți trackerul de fitness.
- Apăsând pe **[POWER OFF]** și confirmând întrebarea care urmează, puteți să vă opriți trackerul de fitness.
- Apăsând pe **[RESET]** și confirmând întrebarea care urmează, puteți să vă resetați trackerul de fitness la setările din fabrică. Cu această ocazie sunt șterse toate datele înregistrate ale utilizatorilor.
- Apăsând pe **[ABOUT]** vedeți versiunea actuală de firmware a trackerului de fitness, precum și adresa MAC și numele modelului. Prin intermediul adresei MAC, trackerul dvs. de fitness poate fi identificat în mod univoc, atunci când realizați o conexiunea cu smartphone-ul dvs. prin Bluetooth.

### 7.14 Notificările

- În cazul în care trageți cu degetul în jos sau în sus, pornind din ecranul de pornire, atingeți simbolul **[NOTIFICATIONS]** . Se afișează notificările pe care le-ați primit pe smartphone. Condiția necesară este să fi activat această funcție în aplicație. Suplimentar puteți seta din aplicație care aplicații pot să vă trimită notificări pe trackerul dvs. de fitness (consultați capitolul **8.3.2 Notificările**).
- În funcție de aplicație, obțineți fie o notificare cu afișarea aplicației respective și a expeditorului sau vedeți suplimentar și o previzualizare a mesajului respectiv.
- Prin apăsarea pe o notificare puteți afișa eventual informații suplimentare și prin apăsarea pe coșul de gunoi puteți șterge notificarea respectivă.
- Dacă doriți să ștergeți toate notificările împreună, trageți cu degetul complet în jos și apăsați pe coșul de gunoi, apoi confirmați întrebarea din încheiere.



## 8. Utilizarea aplicației "Hama FIT Move"

În capitolele următoare sunt prezentate mai în detaliu punctele individuale de meniu, precum și posibilitățile de setare din interiorul aplicației.

### Indicație



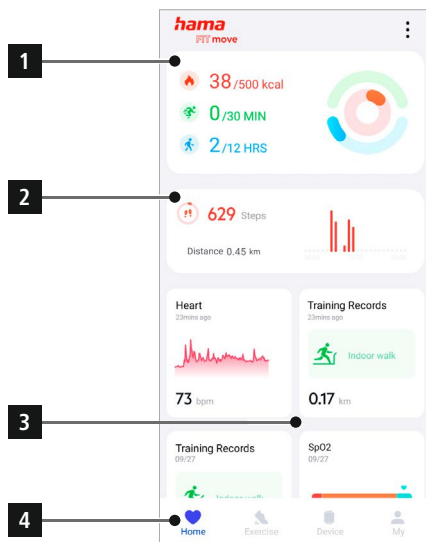
- Aveți în vedere faptul că suportarea anumitor funcții depinde de terminalul dvs.
- Acordați în acest sens atenție instrucțiunilor de utilizare ale terminalului dvs.

### 8.1 Imagine de ansamblu "Hama FIT Move"

Ecranul de pornire reprezintă o introducere în aplicația "Hama FIT Move".

Următoarea imagine de ansamblu explică cele mai importante elemente de operare și afișaje:

1. Afișarea datelor privind starea de sănătate
2. Afișarea pașilor
3. Afișarea mai multor carduri
4. Bara de meniu



- Pe ecranul de pornire, atingeți **[EDITARE CARD]** în partea de jos de tot pentru a selecta cardurile care vor fi afișate pe ecranul de pornire. Puteți alege dintr-un total de 8 carduri. Puteți să ascundeți cardurile și să schimbați ordinea cardurilor.
- Cardurile care se află în partea superioară a listei și care sunt marcate cu simbolul **[−]** sunt afișate în prezent pe ecranul de pornire. Cardurile care se află în partea inferioară a listei și care sunt marcate cu simbolul **[+]** nu sunt afișate.
- Apăsând pe **[−]** sau **[+]** puteți îndepărta sau adăuga un card.
- În plus, puteți schimba ordinea cardurilor salvate, dacă țineți apăsat pe simbolul **[≡]** și deplasați cardurile respective în poziția corespunzătoare.



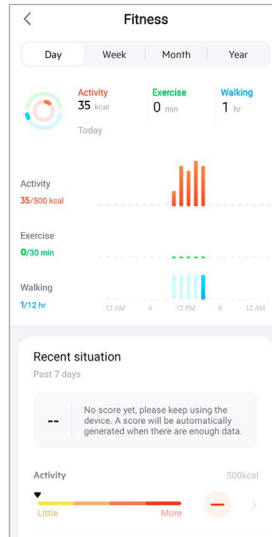
## 8.1.1 Date privind starea de sănătate

- În partea de sus a ecranului de pornire atingeți primul grafic pentru a vedea datele privind starea dvs. de sănătate.
- Aici puteți vedea o imagine de ansamblu a caloriei consumate, a activităților desfășurate și a perioadei de timp în care ați făcut mișcare.
- În mod standard, veți vedea vizualizarea zilnică a datelor privind starea de sănătate. În bara de meniu de sus Day Week Month Year selectați perioada de timp afișată.
- Pentru a obține informații suplimentare, trageți cu degetul în sus pe ecranul smartphone-ului dvs. Mai jos puteți vedea informații detaliate despre categoriile Activitate, Antrenament și Mers.
- Pentru a deschide o fereastră detaliată a unei categorii înregistrate, atingeți categoria respectivă. În încheiere vedeți datele detaliate, care au fost înregistrate pentru categorie. Vedeți, de exemplu, parcursul traseului care a fost înregistrat prin GPS, precum și durata activității, traseul parcurs, caloriele consumate, precum și viteza dvs.

 38 / 500 kcal

 0 / 30 MIN

 2 / 12 HRS







## 8.1.2 Măsurarea pașilor


- În partea de sus a ecranului de pornire apăsați pe al doilea grafic pentru a vedea numărul înregistrat de pași.
- Aici puteți vedea o imagine de ansamblu a pașilor parcurși în ziua curentă.
- În mod standard, veți vedea vizualizarea zilnică a măsurării pașilor.

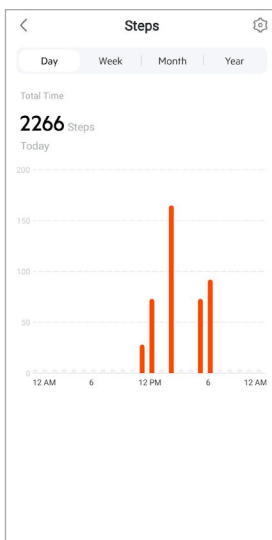
629 Steps

Distance 0.45 km



În bara de meniu de sus Day Week Month Year selectați perioada de timp afișată. Prin tragere extinsă cu degetul spre stânga și pe dreapta pe diagramă, puteți comuta înainte și înapoi între diferitele zile (sau săptămâni/luni/ani). În plus, obiectivul de pași stabilit este afișat grafic în diagramă.

- Apăsați pe  pentru a efectua setări suplimentare (consultați capitolul **8.4.6 Setările**).



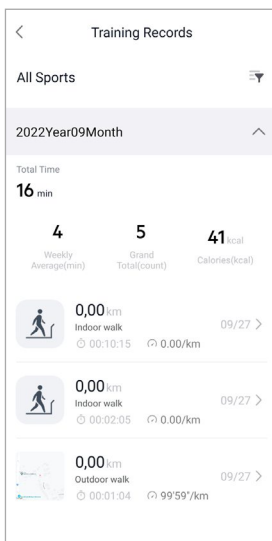


## 8.1.3 Antrenament

### Indicație



- Nu toate cardurile sunt afișate în mod standard pe ecranul de pornire. Dacă este necesar, ascundeți cardul dorit.
- Atingeți cardul **[ANTRENAMENT]** pentru a obține o imagine de ansamblu a activităților dvs. de antrenament.
- Aici puteți vedea o imagine de ansamblu a activităților ordonate pe zile. Se afișează timpul total, durata săptămânală medie, antrenamentul cumulat și kaloriile consumate.
- Atingeți [✓] pentru a extinde ziua selectată și a vizualiza activitățile de antrenament respective. Atingeți [^] pentru a restrânge ziua.
- Pentru a vizualiza activitățile unui anumit sport, atingeți [≡].
- Pentru a deschide o fereastră detaliată a activității înregistrate, atingeți activitatea respectivă. În încheiere vedeți datele detaliate, care au fost înregistrate pentru activitate. Vedeți de ex. parcursul traseului, care a fost înregistrat prin GPS, precum și durata activității, pașii efectuați și traseul parcurs, kaloriile consumate, precum și viteza dvs. Suplimentar beneficiați de o evaluare detaliată a frecvenței dvs. cardiace.



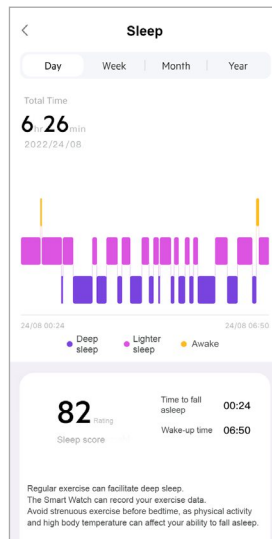


## 8.1.4 Analiza somnului

### Indicație



- Nu toate cardurile sunt afișate în mod standard pe ecranul de pornire. Dacă este necesar, ascundeți cardul dorit.
- Atingeți cardul **[SOMN]** pentru a obține o imagine de ansamblu a analizei somnului dvs.
- Aici puteți vedea o imagine de ansamblu a întregii durate de somn, precum și distribuția duratei somnului dvs. în somn profund, somn superficial și faze de trezire. În centrul ecranului vedeți suplimentar ora de început și de final a somnului.
- În mod standard, veți vedea vizualizarea zilnică a analizei somnului.  
În bara de meniu de sus Day Week Month Year selectați perioada de timp afișată. Prin tragere extinsă cu degetul spre stânga și pe dreapta pe diagramă, puteți comuta înainte și înapoi între diferitele zile (sau săptămâni/luni/ani). Aici vedeți o imagine de ansamblu a caracteristicilor somnului dvs. într-o săptămână, lună sau an. Pe marginea inferioară a ecranului vedeți următoarele date în raport cu o săptămână, o lună sau un an:
  - Timp mediu de somn pe zi
  - Durata medie a fazei de somn profund într-o zi
  - Durata medie a fazei de somn superficial într-o zi
  - Ora medie de început a fazei de somn
  - Ora medie de final a fazei de somn
  - Durata medie a fazei de trezire






## 8.1.5 Măsurarea frecvenței cardiace

### Indicație



- Nu toate cardurile sunt afișate în mod standard pe ecranul de pornire. Dacă este necesar, ascundeți cardul dorit.
- Atingeți cardul **[RITMUL CARDIAC]** pentru a obține o imagine de ansamblu a măsurării ritmului cardiac.
- Aici puteți vedea toate valorile înregistrate pentru măsurarea automată a ritmului cardiac, precum și o imagine de ansamblu a ritmului cardiac mediu, a zonei de ritm cardiac și a ritmului cardiac în repaus pentru ziua respectivă. Dacă trageți ușor cu degetul spre stânga și spre dreapta pe diagramă aveți posibilitatea de a accesa valorile individuale cu ora aferentă.
- În mod standard, veți vedea vizualizarea zilnică a măsurării ritmului cardiac. În bara de meniu de sus **Day** **Week** **Month** **Year** selectați perioada de timp afișată. Prin tragere extinsă cu degetul spre stânga și pe dreapta pe diagramă, puteți comuta înainte și înapoi între diferitele zile (sau săptămâni/luni/ani).
- Apăsați pe  pentru a efectua setări suplimentare (consultați capitolul **8.3.5.1 Măsurarea continuă a frecvenței cardiace**).




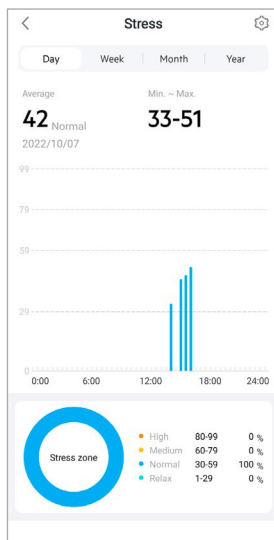


## 8.1.6 Măsurarea nivelului de stres

### Indicație



- Nu toate cardurile sunt afișate în mod standard pe ecranul de pornire. Dacă este necesar, ascundeți cardul dorit.
- Atingeți cardul **[STRES]** pentru a obține o imagine de ansamblu a măsurării nivelului dvs. de stres.
- Aici puteți vedea toate valorile înregistrate pentru măsurarea automată a nivelului de stres, precum și o imagine de ansamblu a nivelului mediu de stres, a intervalului de stres și un grafic al zonei de stres pentru ziua respectivă. Dacă trageți ușor cu degetul spre stânga și spre dreapta pe diagramă aveți posibilitatea de a accesa valorile individuale cu ora aferentă.
- În mod standard, veți vedea vizualizarea zilnică a măsurării ritmului cardiac. În bara de meniu de sus Day Week Month Year selectați perioada de timp afișată. Prin tragere extinsă cu degetul spre stânga și pe dreapta pe diagramă, puteți comuta înainte și înapoi între diferitele zile (sau săptămâni/luni/ani).
- Apăsăți pe  pentru a efectua setări suplimentare (consultați capitolul **8.3.5.2 Măsurarea continuă a nivelului de stres**).



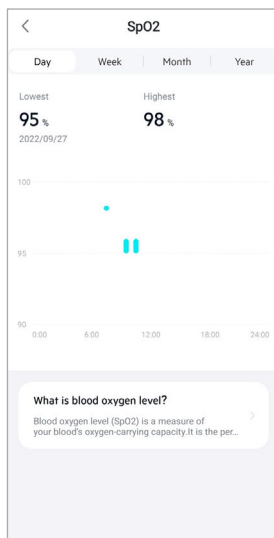


## 8.1.7 Oxigenul din sânge

### Indicație



- Nu toate cardurile sunt afișate în mod standard pe ecranul de pornire. Dacă este necesar, ascundeți cardul dorit.
- Atingeți cardul **[SpO2]** pentru a obține o imagine de ansamblu a măsurătorilor nivelurilor de oxigen din sânge. Puteți efectua măsurarea manual prin intermediul trackerului dvs. de fitness (consultați capitolul **7.7 Oxigenul din sânge**).
- Aici puteți vedea toate valorile înregistrate pentru măsurătorile nivelurilor de oxigen din sânge, precum și o imagine de ansamblu a celei mai mici și celei mai mari valori pentru ziua respectivă. Dacă trageți ușor cu degetul spre stânga și spre dreapta pe diagramă aveți posibilitatea de a accesa valorile individuale cu ora aferentă.
- În mod standard, veți vedea vizualizarea zilnică a măsurării nivelului de oxigen din sânge. În bara de meniu de sus **Day** **Week** **Month** **Year** selectați perioada de timp afișată. Prin tragere extinsă cu degetul spre stânga și pe dreapta pe diagramă, puteți comuta înainte și înapoi între diferitele zile (sau săptămâni/luni/ani).



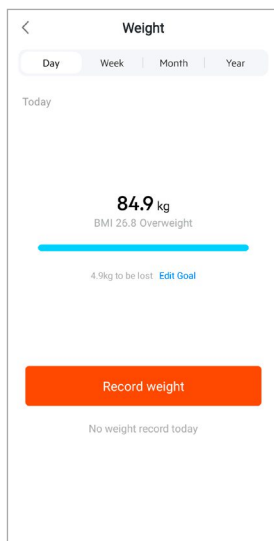


## 8.1.8 Înregistrarea greutății

### Indicație



- Nu toate cardurile sunt afișate în mod standard pe ecranul de pornire. Dacă este necesar, ascundeți cardul dorit.
- Atingeți cardul **[GREUTATE]** pentru a obține o imagine de ansamblu a înregistrării greutății dvs.
- Aici puteți vedea istoricul greutății dvs., indicele dvs. BMI și valoarea țintă setată.
- Atingeți **[ÎNREGISTRAREA GREUTĂȚII]** pentru a introduce greutatea curentă.
- În mod standard, veți vedea vizualizarea zilnică a înregistrării greutății.  
În bara de meniu de sus Day Week Month Year selectați perioada de timp afișată. Prin tragere extinsă cu degetul spre stânga și pe dreapta pe diagramă, puteți comuta înainte și înapoi între diferitele zile (sau săptămâni/luni/ani). Valorile măsurate sunt apoi afișate și sub forma unei curbe progresive.

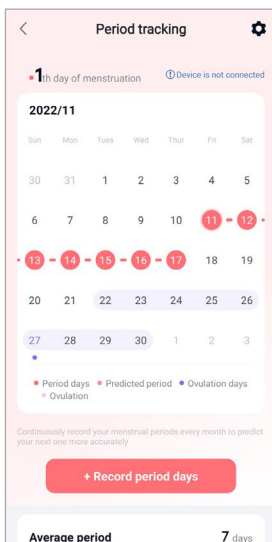


## 8.1.9 Ciclu menstrual

### Indicație



- Nu toate cardurile sunt afișate în mod standard pe ecranul de pornire. Dacă este necesar, ascundeți cardul dorit.
- Atingeți **[CICLU MENSTRUAL]** pentru a obține o imagine de ansamblu a ciclului dvs. menstrual.
- Apăsați pe **[INTRODUCERE ZILE DE MENSTRAȚIE]** pentru a introduce menstruația curentă.

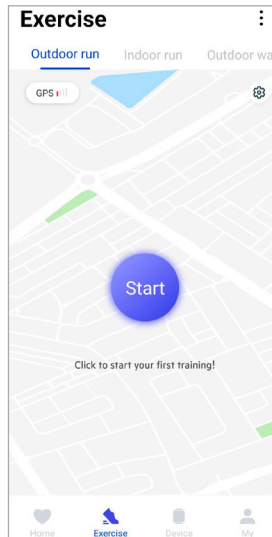






## 8.2 Modul de activitate

- Din bara de meniu de jos apăsați pe **[ANTRENAMENT]** pentru a iniția o activitate prin intermediul aplicației. Astfel este inițiată activitatea simultan pe trackerul dvs. de fitness. Activitatea poate să fie comandată ulterior fie prin intermediul aplicației, fie direct de pe trackerul de fitness.
- Prin tragere cu degetul spre stânga și spre dreapta puteți comuta înainte și înapoi între activități.
- În mod standard, în aplicație sunt activate următoarele activități:
  - Alergat în aer liber
  - Alergat în interior
  - Mers în aer liber
  - Mers în interior
  - Drumeții
  - Mers cu bicicleta în aer liber
- În partea din dreapta sus atingeți **[⋮]** și pe **[EDITARE SPORTURI]** pentru a selecta activitățile care vor fi afișate. Puteți alege dintr-un total de 6 activități. Puteți să ascundeți activitățile și să schimbați ordinea activităților.
- Activitățile care se află în partea superioară a listei și care sunt marcate cu simbolul **[−]** sunt afișate. Activitățile care se află în partea inferioară a listei și care sunt marcate cu simbolul **[+]** nu sunt afișate.
- Apăsând pe **[−]** sau **[+]** puteți îndepărta sau adăuga o activitate.
- Suplimentar aveți posibilitatea de a modifica succesiunea activităților, prin apăsare continuă pe simbolul **[≡]** și deplasarea activității respective în poziția corespunzătoare.
- Atingeți **[⚙️]** pentru a efectua următoarele setări:
  - Stabilirea unui obiectiv de antrenament (distanțe, calorii, pași, durată)
  - Activarea unei alarme la atingerea unui obiectiv (1, 3, 5, 10 km)
  - Stabilirea unei zone de ritm cardiac și activarea unei alarme









### 8.2.1 Începerea activității (cu GPS)

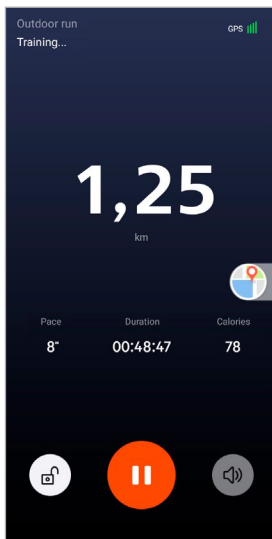
- Următoarele activități sunt înregistrate cu ajutorul GPS:
  - Alergat în aer liber
  - Mers în aer liber
  - Drumeții
  - Mers cu bicicleta în aer liber
- Pentru a iniția activitatea, apăsați pe **[START]**. Activitatea este inițiată pe smartphone și pe trackerul de fitness.
- În timpul activității curente, puteți vedea numărul total cumulată de kilometri parcurși până în acel moment pentru activitatea selectată, viteza curentă, timpul scurs și ritmul cardiac curent.

### Operarea cu smartphone-ul

- Pentru a vizualiza harta cu poziția dvs. curentă și traseul parcurs în timpul unei activități, atingeți .
- Pentru a bloca imaginea de ansamblu a înregistrării în timpul unei activități, apăsați pe .
- Pentru a întrerupe activitatea, atingeți simbolul .
- Pentru a încheia activitatea, atingeți simbolul  și țineți apăsat cu degetul până când se închide un cerc în jurul simbolului și activitatea se încheie.

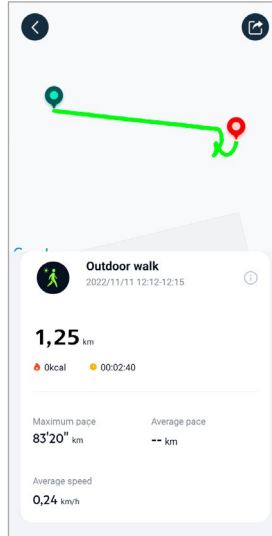
### Operarea cu trackerul de fitness

- Pentru a întrerupe activitatea, apăsați pe butonul de operare **[1]**.
- Pentru a încheia activitatea, apăsați pe butonul de operare **[1]**.





- După încheierea activității se afișează o imagine de ansamblu a activității. În imaginea de ansamblu puteți vedea numărul total cumulat de kilometri parcurși până în acel moment, calorii consumate, ritmul cardiac mediu și durata activității. Mai jos veți găsi informații mai detaliate despre viteză și pași. Trageți cu degetul de jos în sus pentru a vedea detaliile privind măsurarea ritmului cardiac și viteza.
- Puteți imprima rezultatele activității sau le puteți transmite sub formă de screenshot.





### 8.2.2 Începerea activității (fără GPS)

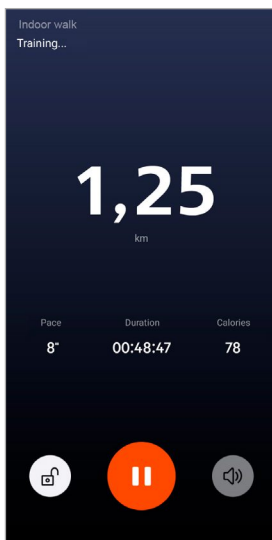
- Următoarele activități sunt înregistrate fără ajutorul GPS:
  - Alergat în interior
  - Mers în interior
- Pentru a iniția activitatea, apăsați pe **[START]**. Activitatea este inițiată pe smartphone și pe trackerul de fitness.
- În timpul activității curente, puteți vedea numărul total cumulativ de kilometri parcurși până în acel moment pentru activitatea selectată, viteza curentă, timpul scurs și ritmul cardiac curent.

### Operarea cu smartphone-ul

- Pentru a bloca imaginea de ansamblu a înregistrării în timpul unei activități, apăsați pe [🔒].
- Pentru a întrerupe activitatea, atingeți simbolul [⏸].
- Pentru a încheia activitatea, atingeți simbolul [🔒] și țineți apăsat cu degetul până când se închide un cerc în jurul simbolului și activitatea se încheie.

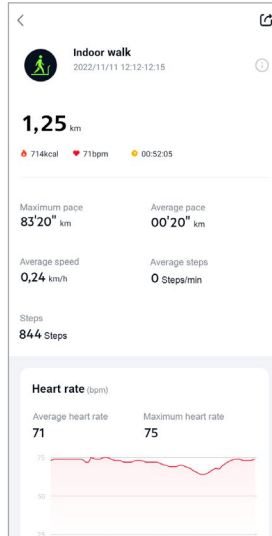
### Operarea cu trackerul de fitness

- Pentru a întrerupe activitatea, apăsați pe butonul de operare [1].
- Pentru a încheia activitatea, apăsați pe butonul de operare [1].





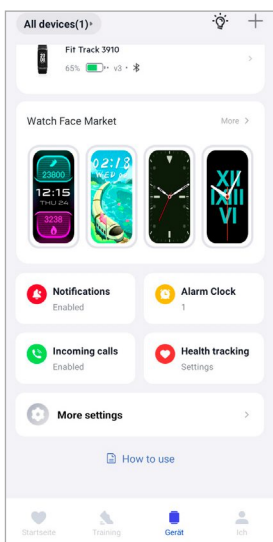
- După încheierea activității se afișează o imagine de ansamblu a activității. În imaginea de ansamblu puteți vedea numărul total cumulat de kilometri parcurși până în acel moment, caloriele consumate, ritmul cardiac mediu și durata activității. Mai jos veți găsi informații mai detaliate despre viteză și pași. Trageți cu degetul de jos în sus pentru a vedea detaliile privind măsurarea ritmului cardiac și viteza.
- Puteți imprima rezultatele activității sau le puteți transmite sub formă de screenshot.





### 8.3 Setările aparatului

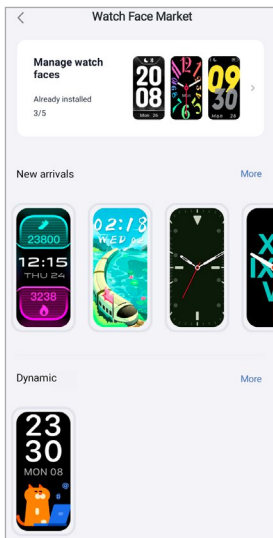
- În bara de meniu de jos, apăsați pe **[DISPOZITIV]** pentru a activa și seta diferite funcții ale trackerului de fitness, precum și pentru a adapta trackerul de fitness la nevoile dvs. individuale.
- În cadrul acestui meniu vedeți, suplimentar, pe marginea superioară a ecranului dvs. și o imagine de ansamblu a diferitelor date ale trackerului dvs. de fitness conectat. Vedeți când a fost sincronizat trackerul de fitness ultima dată cu aplicația sau nivelul procentual de încărcare actual al acumulatorului trackerului de fitness.
- Atingeți **[+]** pentru a asocia mai multe dispozitive cu smartphone-ul dvs.
- Atingeți dispozitivul pentru a obține informații despre trackerul dvs. de fitness sau pentru a accesa funcții avansate.
- Atingeți **[ACTUALIZARE DISPOZITIV]** pentru a verifica dacă este instalată cea mai nouă versiune firmware pe trackerul dvs. de fitness sau pentru a descărca o nouă versiune firmware și a o instala pe trackerul dvs. de fitness.
- Atingeți **[REPORNIȚI DISPOZITIVUL]** și confirmați întrebarea care urmează pentru a porni trackerul de fitness din nou. Înainte de repornire sunt sincronizate datele cu aplicația.
- Atingeți **[ȘTERGERE DISPOZITIV]** pentru a anula asocierea dintre trackerul de fitness și smartphone. Toate datele cu caracter personal vor fi șterse din trackerul dvs. de fitness.





### 8.3.1 Ecranul de pornire

- Atingeți **[PIAȚĂ DE CADRANE]** pentru a instala cadrane suplimentare pentru ecranul de pornire al trackerului dvs. de fitness. Aveți posibilitatea de a alege dintre diferite cadrane. Apăsăți pe cadranul respectiv pe care doriți să îl setați și confirmați selecția cu **[INSTALARE]**. Dacă ați atins numărul maxim de cadrane pe dispozitiv, vi se va solicita să ștergeți cadranele existente.
- În mod alternativ, puteți selecta o imagine de fundal individuală ca ecran de pornire, prin apăsare pe **[FOTOGRAFIE]**. Atingeți **[SELECTARE DIN ALBUM]** și selectați o fotografie din galeria smartphone-ului sau atingeți **[FOTOGRAFIERE]** pentru a face o fotografie nouă. Pentru a confirma modificările, atingeți **[COMPLET]**.



### 8.3.2 Notificările

- Apăsăți pe **[NOTIFICĂRI]** pentru a activa funcția de notificare pentru diferite aplicații și servicii. Când această funcție este activată, veți primi o notificare pe trackerul dvs. de fitness privind mesajele primite pe smartphone. În funcție de aplicație, obțineți fie o notificare cu afișarea aplicației respective și a expeditorului sau vedeți suplimentar și o previzualizare a mesajului respectiv.
- Atingeți **[🔔]** în partea laterală a aplicației respective pentru a activa funcția de notificare.

### 8.3.3 Apeluri primite

- Apăsăți pe **[APELURI PRIMITE]** pentru a activa notificările cu privire la apelurile primite. Când această funcție este activată, veți primi o notificare pe trackerul dvs. de fitness în momentul în care primiți un apel. Vedeți cine vă sună și puteți respinge apelul, dacă doriți acest lucru.
- Apăsăți pe **[🔔]** din marginea din dreapta a ecranului pentru a activa funcția. Apoi puteți seta dacă notificarea cu privire la apel trebuie să fie întârziată cu 3 secunde.

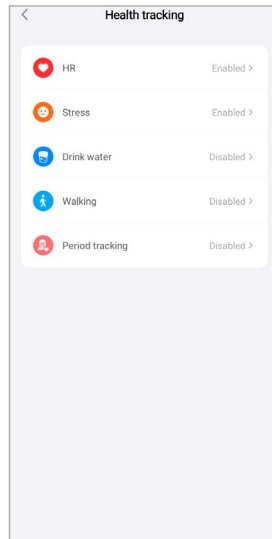


### 8.3.4 Deșteptător

- Apăsăți pe **[DEȘTEPTĂTOR]**, pentru a seta orele de trezire, respectiv memento-urile.
- Pentru a adăuga un memento, atingeți **[+]** din centrul ecranului.
- Atingeți **[☾]** din marginea din dreapta a ecranului pentru a activa deșteptătorul setat.
- Apăsând pe memento-ul setat aveți posibilitatea de a-l prelucra. În submeniu puteți seta tipul de memento, zilele respective ale săptămânii, ora pentru memento și detalii suplimentare.

### 8.3.5 Monitorizarea stării de sănătate

- Atingeți **[MONITORIZAREA STĂRII DE SĂNĂTATE]** pentru a seta funcții care vă monitorizează starea de sănătate și vă reamintesc să faceți mișcare și/sau să beți apă.




#### 8.3.5.1 Măsurarea continuă a frecvenței cardiace

- Atingeți **[RITMUL CARDIAC]** pentru a activa/dezactiva funcția aceasta în submeniu, prin apăsare pe **[☾]**.
- Selectați frecvența de măsurare. Cu opțiunea "Echtzeit-Überwachung", ritmul cardiac este măsurat permanent, în timp real. Rețineți că acest lucru determină o creștere a consumului de energie. Cu opțiunea "Automatische Messung", ritmul cardiac este măsurat la fiecare 5 minute. Rețineți că antrenamentul activ este măsurat automat, în timp real.







### 8.3.5.2 Măsurarea continuă a nivelului de stres

- Atingeți **[STRES]** pentru a activa/dezactiva din submeniu funcția de memento în cazul unui stres excesiv, prin apăsare pe . Apoi stabiliți alte setări pentru funcția de memento. Pentru mai multe informații, consultați textul de mai jos din aplicație.


### 8.3.5.3 Reamintire pentru consumul de lichide

- Apăsăți pe **[BEȚI APĂ]** pentru a activa/dezactiva funcția aceasta în submeniu, prin apăsare pe . Apoi stabiliți alte setări pentru funcția de memento. Într-un interval stabilit, trackerul dvs. de fitness vă reamintește automat să beți ceva, prin vibrații și notificări.

### 8.3.5.4 Reamintire pentru mersul pe jos/plimbare

- Apăsăți pe **[MERS]** pentru a activa/dezactiva funcția aceasta în submeniu, prin apăsare pe . Apoi stabiliți alte setări pentru funcția de memento. Într-un interval stabilit, trackerul dvs. de fitness vă reamintește automat să faceți mișcare, prin vibrații și notificări. Pentru mai multe informații, consultați textul de mai jos din aplicație.

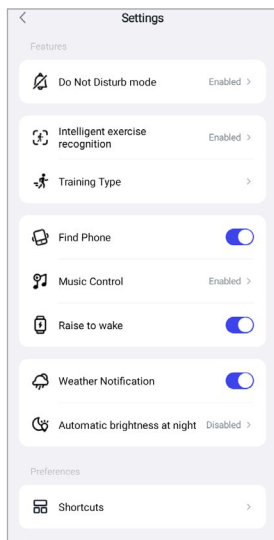
### 8.3.5.5 Urmărirea ciclului menstrual

- Apăsăți pe **[URMĂRIRE MENSTRUAȚIE]** pentru a activa/dezactiva funcția aceasta în submeniu, prin apăsare pe . Prin activarea acestei funcții, puteți seta diverse date referitoare la ciclul dvs. menstrual și puteți primi memento-uri despre următoarea menstruație sau următoarea fază fertilă.
- Prin intermediul submeniuului setați durata menstruației, durata ciclului menstrual, precum și data ultimei menstruații.
- Apoi atingeți **[ÎNCEPEREA UTILIZĂRII]** pentru a începe urmărirea.




### 8.3.6 Diverse setări


- Apăsați pe **[DIVERSE SETĂRI]** pentru a efectua alte setări și pentru a activa funcții utile.



#### 8.3.6.1 Modul Nu deranjați

- Apăsați pe **[MODUL NU DERANJAȚI]** pentru a activa/dezactiva funcția aceasta în submeniu, prin apăsare pe . Prin activarea acestei funcții, nu mai primiți notificări pe trackerul dvs. de fitness.
- Puteți seta suplimentar un interval de timp în care modul să fie activ, apăsând pe ora de pornire și pe ora de oprire.

#### 8.3.6.2 Detectare automată a activității

- Apăsați pe **[DETECTAREA AUTOMATĂ A ANTRENAMENTULUI]** și activați/dezactivați funcția din submeniu pentru cele două activități, de mers și alergare, prin apăsare pe . Când această funcție este activată, trackerul dvs. de fitness recunoaște automat când ați realizat o activitate (mers/ alergare) pe o perioadă mai lungă de timp și înregistrează această activitate după confirmare. Pentru mai multe informații, consultați textul de mai jos din aplicație.



### 8.3.6.3 Tipul de antrenament

- Atingeți **[TIPUL DE ANTRENAMENT]** pentru a selecta activitățile care să fie salvate pe trackerul dvs. de fitness. Aveți posibilitatea de a alege dintre diferite activități. Puteți să ascundeți activitățile și să schimbați ordinea activităților. În mod standard, toate activitățile sunt setate. După următoarea sincronizare cu trackerul dvs. de fitness, activitățile sunt afișate pe ecran în funcție de setările dvs.
- Activitățile care se află în partea superioară a listei și care sunt marcate cu simbolul **[−]** sunt afișate în prezent pe trackerul dvs. de fitness. Activitățile care se află în partea inferioară a listei și care sunt marcate cu simbolul **[+]** nu sunt afișate în prezent.
- Apăsând pe **[−]** sau **[+]** puteți îndepărta sau adăuga o activitate.
- Suplimentar aveți posibilitatea de a modifica succesiunea activităților salvate, prin apăsare continuă pe simbolul **[≡]** și deplasarea activității respective în poziția corespunzătoare.

### 8.3.6.4 Căutarea telefonului

- Apăsați pe **[☑]** în **[GĂSIRE TELEFON PROPRIU]** pentru a activa această funcție. Prin activarea acestei funcții, aveți posibilitatea de a vă găsi smartphone-ul rătăcit cu ajutorul trackerului de fitness (consultați capitolul **7.13 Setările**).

### 8.3.6.5 Control muzică

- Atingeți **[CONTROL MUZICĂ]** și activați/dezactivați funcția din submeniu, prin apăsare pe **[☑]**. Când această funcție este activată, puteți controla diverse servicii de muzică și de streaming, direct prin intermediul trackerului dvs. de fitness. Puteți porni sau opri muzica și puteți trece la melodia următoare sau anterioară.
- Apăsați pe **[☑]** din dreptul **[PIESE MUZICALE]** pentru a afișa piesele muzicale pe ecranul trackerului de fitness.

### 8.3.6.6 Activarea la mișcarea brațului

- Apăsați pe **[☑]** din **[RIDICAȚI ÎNCHEIETURA MĂINII PENTRU A APRINDE ECRANUL]** pentru a activa această funcție. Prin activarea acestei funcții este posibilă aprinderea ecranului trackerului dvs. de fitness printr-o rotire a încheieturii mâinii.

### 8.3.6.7 Notificare meteo

- Atingeți **[☑]** din **[NOTIFICARE METEO]** pentru a activa această funcție. Prin activarea acestei funcții puteți vizualiza pe trackerul dvs. de fitness prognozele meteo pentru ziua curentă, precum și pentru următoarele două zile (consultați capitolul **7.2.2 Vremea**).

### 8.3.6.8 Luminozitate automată noaptea

- La **[LUMINOZITATE AUTOMATĂ NOAPTEA]**, atingeți **[☑]** și activați/dezactivați funcția. Apoi stabiliți fereastra de timp în care se va aplica funcția. Prin activarea acestei funcții, trackerul dvs. de fitness ajustează automat luminozitatea ecranului pe baza luminozității ambientale curente.

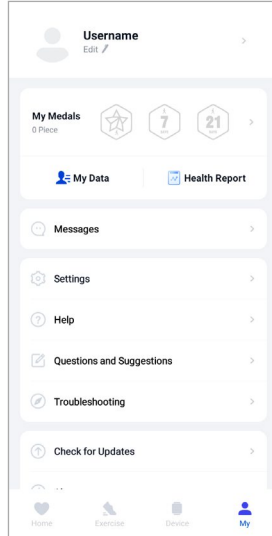
### 8.3.6.9 Setări lingvistice

- Apăsați pe **[LIMBĂ DISPOZITIV]** pentru a seta limba trackerului dvs. de fitness.
- Selectați **[URMĂRIRE SISTEM]** dacă doriți ca limba de pe trackerul de fitness să fie identică cu cea a aplicației, respectiv cu cea a smartphone-ului.
- În mod alternativ puteți selecta între 8 limbi și le puteți seta pe acestea manual, atingând limba dorită.



## 8.4 Setările utilizatorului

- În bara de meniu de jos, atingeți **[EU]**. Aici vă puteți crea contul de utilizator și puteți să vă stabiliți datele și obiectivele personale. Suplimentar, puteți accesa informațiile suplimentare referitoare la aplicație, care sunt prezentate în capitolele următoare.



### Indicație



- Condiția necesară pentru această funcție este existența unui cont de utilizator activ.



### 8.4.1 Date cu caracter personal

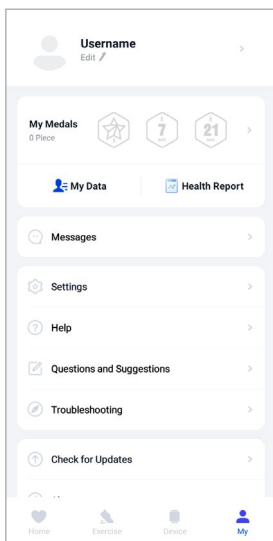
- Atingeți **[EDITARE]**, sub numele dvs. de utilizator, pentru a vă edita numele, genul, data nașterii, precum și înălțimea și greutatea. Dacă doriți, puteți seta suplimentar o imagine de profil. Atingeți intrarea pe care doriți să o modificați.
- Atingeți **[DA]** pentru a confirma.

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



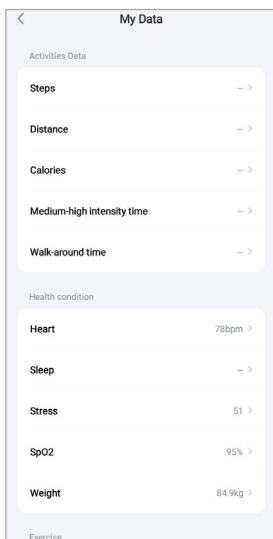
## 8.4.2 Medalii proprii

- Sub **[MEDALII PROPRII]** vă puteți vedea succesele personale (medalii). Atingeți o intrare pentru a obține mai multe informații.



## 8.4.3 Date proprii

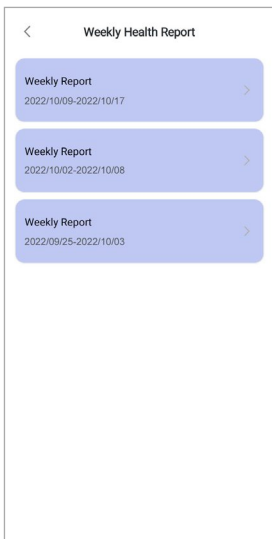
- Sub **[DATE PROPRII]** puteți vedea înregistrarea măsurătorilor dvs. Atingeți o intrare pentru a obține informații suplimentare.





### 8.4.4 Raport privind starea de sănătate

- Sub **[RAPORT PRIVIND STAREA DE SĂNĂTATE]** puteți vedea înregistrarea săptămânală a datelor privind starea de sănătate și activităților dvs. Atingeți un raport săptămânal corespunzător pentru a obține informații detaliate.



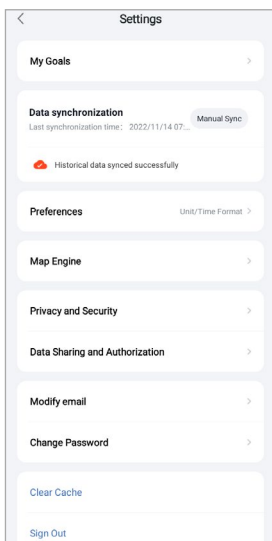
### 8.4.5 Mesaje

- Sub **[MESAJE]** obțineți o imagine de ansamblu a noutăților despre aplicație, cum ar fi funcții noi sau actualizări.



### 8.4.6 Setările

- Sub **[SETĂRI]** puteți efectua diferite setări și puteți accesa informații. Vă puteți modifica adresa de e-mail salvată, precum și parola contului dvs. de utilizator. În plus, aveți posibilitatea de a vă deconecta de la contul de utilizator sau de a anula complet contul de utilizator.
- Atingeți **[OBIECTIVE PROPRII]** pentru a stabili obiective personale pentru pașii realizați și greutate.
- Atingeți **[SINCRONIZARE MANUALĂ]** pentru a iniția manual sincronizarea datelor între trackerul de fitness și aplicație.
- Atingeți **[PRESETĂRI]** pentru a stabili unitățile de măsură pentru distanță, înălțime, greutate și temperatură. În plus, stabiliți formatul de timp și care zi a săptămânii este prima zi a săptămânii în care sunt procesate datele dvs.
- Apăsați pe **[MOTOR DE HĂRȚI]** pentru a selecta harta utilizată în fundal pentru diverse măsurători.
- Atingeți **[CONFIDENȚIALITATE ȘI SIGURANȚĂ]** pentru a seta ce date din aplicație vor fi sincronizate în cloud. Pentru a șterge toate datele, atingeți **[ȘTERGEȚI DATELE CU CARACTER PERSONAL DIN CLOUD]**.
- Atingeți **[TRANSFER DE DATE ȘI AUTORIZARE]** pentru a permite ca datele înregistrate să fie partajate cu alte aplicații. Sunt afișate numai aplicațiile care sunt instalate pe smartphone-ul dvs. și care acceptă această funcție.
- Apăsați pe **[SCHIMBARE ADRESĂ DE E-MAIL]** pentru a schimba adresa de e-mail a contului dvs. de utilizator.
- Atingeți **[MODIFICARE PAROLĂ]** pentru a schimba parola contului dvs. de utilizator.







### 8.4.7 Ajutor

- Apăsați pe **[AJUTOR]** pentru a obține o imagine de ansamblu a răspunsurilor la întrebările frecvente. Apăsați pe întrebarea respectivă pentru a obține informații suplimentare.
- Dacă nu găsiți răspuns la întrebarea dvs., consultați informațiile din secțiunea Remedierea problemelor (consultați capitolul **8.4.9 Remedierea problemelor**) sau trimiteți o solicitare către serviciul de informare cu privire la produsele Hama (consultați capitolul **8.4.8 Întrebări și sugestii**).

### 8.4.8 Întrebări și sugestii

- Atingeți **[ÎNTREBĂRI ȘI SUGESTII]** pentru a trimite o solicitare, respectiv un răspuns către serviciul de informare cu privire la produsele Hama.
- Selectați un domeniu tematic, pentru a descrie în încheiere solicitarea mai în detaliu. Suplimentar aveți posibilitatea de a vă completa solicitarea cu imagini, precum și să aprobați protocolul de conexiuni dintre trackerul de fitness și aplicație. Specificați adresa dvs. de e-mail la fiecare solicitare.
- Atingeți **[TRIMITERE]** în partea din dreapta sus pentru a trimite o solicitare.

### 8.4.9 Remedierea problemelor

- Apăsați pe **[REMEDIEREA PROBLEMELOR]** pentru a obține o imagine de ansamblu a răspunsurilor la întrebările frecvente. Apăsați pe întrebarea respectivă pentru a obține informații suplimentare.
- În cazul în care nu ați primit răspuns la întrebarea dvs., trimiteți o solicitare către serviciul de informare cu privire la produsele Hama (consultați capitolul **8.4.8 Întrebări și sugestii**).

### 8.4.10 Verificați dacă există actualizări

- Atingeți **[VERIFICAȚI DACĂ EXISTĂ ACTUALIZĂRI]** pentru a verifica dacă există o versiune mai nouă a aplicației "Hama FIT Move". Veți fi redirecționat automat către Google Play (Android) sau App Store (Apple).

#### Indicație



- În setările standard ale smartphone-ului dvs. ar trebui să fiți informat automat despre actualizările aplicațiilor.

### 8.4.11 Despre

- Atingeți **[DESPRE]** pentru a obține informații despre aplicație, cum ar fi versiunea utilizată a aplicației, declarația de protecție a datelor și acordul de utilizare.
- Atingeți **[RETRAGEREA CONSIMȚĂMÂNTULUI]** dacă doriți să vă retrageți consimțământul cu privire la politica de confidențialitate și acordurile de utilizare. Vă rugăm să rețineți că utilizarea aplicației fără aceste consimțăminte nu este posibilă.



### 9. Întreținerea și îngrijirea

- Curățați produsul cu o lavetă ce nu lasă scame, ușor umezită și nu utilizați detergenți agresivi.
- Aveți grijă ca apa să nu pătrundă în produs.

### 10. Excluderea răspunderii

Hama GmbH & Co KG nu își asumă nicio răspundere sau garanție pentru daunele ce rezultă din instalarea, montajul, utilizarea inadecvate ale produsului sau nerespectarea instrucțiunilor de utilizare și/sau a indicațiilor de siguranță.

### 11. Date tehnice

Versiunea Bluetooth	5.1
Tipul de ecran	LCD complet tactil
Dimensiunea ecranului	1,05"
Dimensiuni	244 × 20 × 12 mm
Greutate	25 g
Lungimile brățărilor	11 cm/9,7 cm
Lățimea brățării	18 mm
Sistem de închidere lățimea brățării	22 mm
Materialul brățării	Poliuretan termoplastice (TPU)
Materialul carcasei	Policarbonat (PC)
Clasa de protecție	IP68
Tipul bateriei	Litiu-Polimer
Capacitatea acumulatorului	210 mAh/3,9 V
Timp de încărcare	cca 1,5 ore
Durata de alimentare de la acumulator	144 de ore



### 12. Indicații de eliminare ca deșeu

Instrucțiuni pentru protecția mediului înconjurător:



Din momentul aplicării directivelor europene 2012/19/UE și 2006/66/CE în dreptul național sunt valabile următoarele: Aparatele electrice și electronice nu pot fi salubrizate cu gunoiul menajer. Consumatorul este obligat conform legii să predea aparatele electrice și electronice la sfârșitul duratei de utilizare la locurile de colectare publice sau înapoi de unde au fost cumpărate. Detaliile sunt reglementate de către legislația țării respective. Simbolul de pe produs, în instrucțiunile de utilizare sau pe ambalaj indică aceste reglementări. Prin reciclarea, revalorificarea materialelor sau alte forme de valorificare a aparatelor scoase din uz aduceți o contribuție importantă la protecția mediului nostru înconjurător.

### 13. Declarație de conformitate


**CE** Hama GmbH & Co KG declară prin prezenta faptul că acest aparat este în conformitate cu cerințele fundamentale și celelalte prescripții relevante ale directivei 2014/53/UE. Declarația de conformitate corespunzătoare acestei directive o puteți găsi la [www.hama.com](http://www.hama.com).


Banda (benzile) de frecvențe	2402–2480 MHz
Puterea maximă	4 dBm

# ***hama***

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

## **Service și suport**

 [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.