

PULSERA DE ACTIVIDAD

Fit Track 3910



E Instrucciones de uso





1. Explicación de los símbolos de aviso y de las indicaciones	5
2. Contenido del paquete	5
3. Indicaciones de seguridad	6
4. Elementos de control	8
5. Primeros pasos	9
5.1 Carga	9
5.2 Conexión y encendido	9
5.3 Apagar	9
6. Cómo configurar la pulsera de actividad	10
6.1 Descargue la aplicación "Hama FIT Move"	10
6.2 Emparejar la pulsera de actividad y el smartphone	11
7. Cómo utilizar la pulsera de actividad	13
7.1 Pantalla de inicio	15
7.2 Menú corto	15
7.2.1 Datos de salud	15
7.2.2 Tiempo	15
7.2.3 Ajustes rápidos	15
7.2.3.1 Brillo de la pantalla	15
7.2.3.2 Pantalla de activación	15
7.2.3.3 Modo no molestar	15
7.3 Resumen diario	16
7.4 Actividad	16
7.4.1 Correr al aire libre (GPS)	16
7.4.2 Correr	17
7.4.3 Caminar al aire libre (GPS)	17
7.4.4 Caminar	17
7.4.5 Senderismo (GPS)	18
7.4.6 Ciclismo al aire libre (GPS)	18
7.4.7 Yoga	18
7.4.8 Spinning	19
7.4.9 Fitness	19
7.4.10 Nadar en la piscina	19
7.4.11 Nadar al aire libre	19
7.4.12 Máquina de remo	20
7.4.13 Crosstrainer	20
7.4.14 Fútbol	20
7.5 Frecuencia cardíaca	21
7.6 Estrés	21
7.7 Oxígeno en sangre	21
7.8 Sueño	21
7.9 Relajación	21
7.10 Temporizador	21
7.11 Música	21
7.12 Linterna	21
7.13 Ajustes	22



7.14	Notificaciones	22
8.	Uso de la aplicación "Hama FIT Move"	23
8.1	Resumen de "Hama FIT Move"	23
8.1.1	Datos de salud	24
8.1.2	Medición de pasos	25
8.1.3	Entrenamiento	26
8.1.4	Análisis del sueño	27
8.1.5	Medición de la frecuencia cardíaca	28
8.1.6	Medición del estrés	29
8.1.7	Oxígeno en sangre	30
8.1.8	Registro del peso	31
8.1.9	Ciclo de menstruación	32
8.2	Modo de actividad	33
8.2.1	Iniciar actividad (con GPS)	34
8.2.2	Iniciar actividad (sin GPS)	36
8.3	Configuración del dispositivo	38
8.3.1	Pantalla de inicio	39
8.3.2	Notificaciones	39
8.3.3	Llamadas entrantes	39
8.3.4	Despertador	40
8.3.5	Monitorización de salud	40
8.3.5.1	Medición continua de la frecuencia cardíaca	40
8.3.5.2	Medición continua de la tensión	41
8.3.5.3	Recordatorio Beber	41
8.3.5.4	Recordatorio de la marcha/circulación	41
8.3.5.5	Seguimiento del ciclo menstrual	41
8.3.6	Otros ajustes	42
8.3.6.1	Modo no molestar	42
8.3.6.2	Detección automática de actividad	42
8.3.6.3	Tipo de entrenamiento	43
8.3.6.4	Búsqueda del teléfono	43
8.3.6.5	Control de la música	43
8.3.6.6	Activación con el movimiento del brazo	43
8.3.6.7	Notificación de clima	43
8.3.6.8	Brillo automático por la noche	43
8.3.6.9	Ajuste de idioma	43
8.4	Configuración del usuario	44
8.4.1	Datos personales	45
8.4.2	Mis medallas	46
8.4.3	Mis datos	46
8.4.4	Informe de salud	47
8.4.5	Mensajes	47
8.4.6	Ajustes	48
8.4.7	Ayuda	49
8.4.8	Preguntas y sugerencias	49
8.4.9	Solución de problemas	49
8.4.10	Comprobar las actualizaciones	49
8.4.11	Acerca de	49



9. Mantenimiento y cuidado50
10. Exclusión de responsabilidad50
11. Datos técnicos50
12. Instrucciones para desecho y reciclaje51
13. Declaración de conformidad51

Gracias por adquirir un producto de Hama.

Lea primero las siguientes instrucciones e indicaciones. Después, guarde estas instrucciones de manejo en un lugar seguro para poder consultarlas cuando sea necesario.

Su nueva pulsera de actividad es el compañero ideal para un estilo de vida saludable que le motivará a estar activo durante todo el día. Además de mostrar la hora y la fecha, recoge datos sobre el número de pasos que da, el ritmo cardíaco y las calorías que se queman. La conexión inalámbrica con su smartphone a través de *Bluetooth*® le permite documentar los datos en la aplicación "Hama FIT Move" y realizar un seguimiento de sus avances en todo momento. Consulte en la aplicación sus objetivos de actividad física.

1. Explicación de los símbolos de aviso y de las indicaciones

Advertencia



Se utiliza para identificar indicaciones de seguridad o para llamar la atención sobre peligros y riesgos especiales.

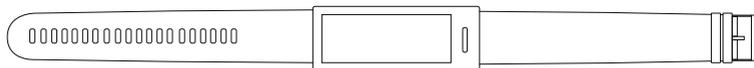
Nota



Se utiliza para indicar información adicional o indicaciones importantes.

2. Contenido del paquete

- Pulsera de actividad "Fit Track 3910"
- Manual de instrucciones





3. Indicaciones de seguridad

- El producto está destinado al uso privado, no comercial.
- Utilice el producto exclusivamente para el fin previsto.
- Proteja el producto de la suciedad, la humedad y el sobrecalentamiento y utilícelo solo en entornos secos.
- No utilice el producto junto a sistemas de calefacción, otras fuentes de calor ni expuesto a la luz solar directa.
- No utilice el producto fuera de los límites de potencia indicados en los datos técnicos.
- No utilice el producto en áreas donde no se permitan aparatos electrónicos.
- La batería está montada de forma fija y no se puede retirar.
- No abra el producto ni siga utilizándolo en caso de presentar daños.
- No intente mantener ni reparar el producto por cuenta propia. Encargue cualquier trabajo de mantenimiento al personal especializado competente.
- No deje caer el producto ni lo someta a sacudidas fuertes.
- No realice cambios en el producto. Esto conllevaría la pérdida de todos los derechos de la garantía.
- Deseche el material de embalaje de conformidad con las normativas locales vigentes en materia de eliminación de desechos.
- No eche la batería o el producto al fuego.
- No modifique ni deforme/caliente/desensamble las pilas recargables/baterías.
- No permite que su producto le distraiga si, por ejemplo, está conduciendo un automóvil o usando equipos deportivos, y preste atención al tráfico y el entorno que le rodea.
- Consulte a un médico antes de iniciar un programa de entrenamiento.
- Durante el entrenamiento, preste atención constante a las reacciones de su cuerpo e informe a un médico en caso de urgencia.
- Solicite consejo a un médico en caso de querer usar el producto pese a subsistir alguna enfermedad.
- Este es un producto de consumo y no un aparato médico. Por ello, no está pensado para el diagnóstico, terapia, curación o prevención de enfermedades.
- El contacto prolongado con la piel puede producir irritaciones cutáneas y alergias. Acuda a un médico en caso de que los síntomas persistan.
- Este producto no es un juguete. Contiene piezas pequeñas que pueden ingerirse y suponer un peligro de asfixia.
- Use el artículo únicamente cuando las condiciones climáticas sean moderadas.



Peligro de sufrir una descarga eléctrica



- No abra el producto ni siga utilizándolo en caso de presentar daños.
- No intente mantener ni reparar el producto por cuenta propia. Encargue cualquier trabajo de mantenimiento al personal especializado competente.

Aviso - Marcapasos



El producto genera campos magnéticos. Antes de utilizar este producto, aquellas personas con marcapasos deberán consultar a un médico si la función del marcapasos podría verse afectada.

Nota - Vuelos



- Este producto es un transmisor continuo. Tenga en cuenta que, por razones de seguridad, en el tráfico aéreo no está permitido llevar o utilizar radiotransmisores en determinadas fases de vuelo (por ejemplo, despegue/aterrizaje).
- Consulte con la aerolínea antes de un vuelo para ver si está permitido usar el producto. En caso de duda, deje el producto en casa.

Aviso: batería

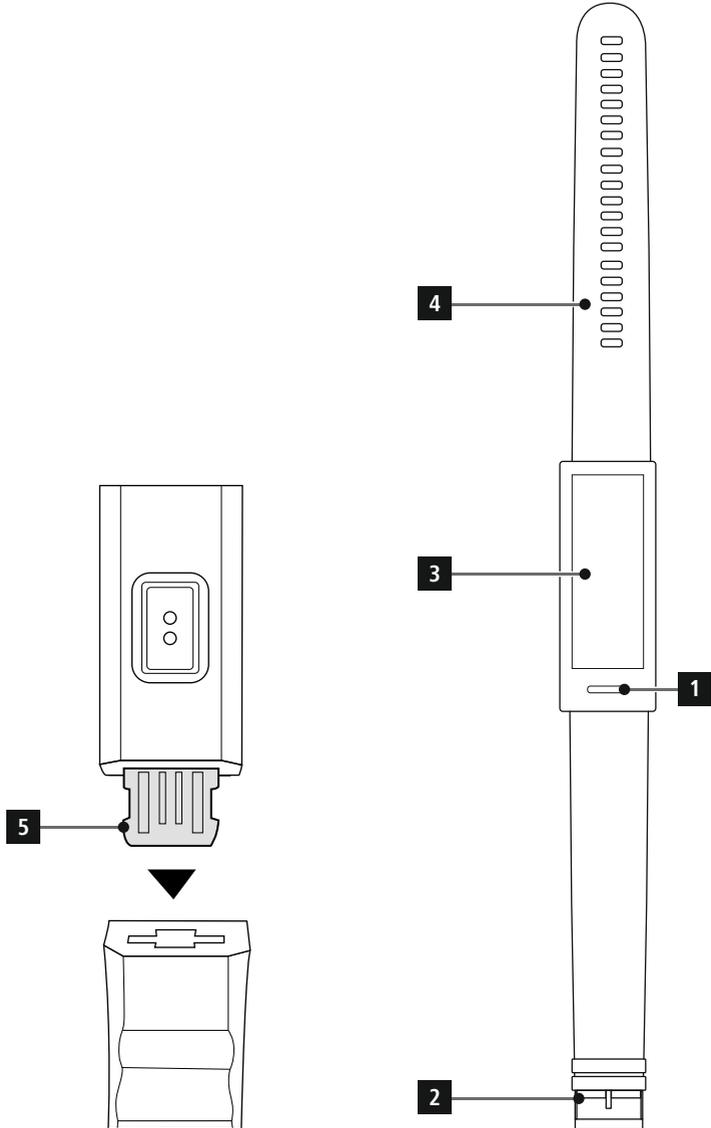


- Utilice únicamente cargadores adecuados o conexiones USB para cargar el dispositivo.
- No utilice cargadores ni conexiones USB defectuosos; asimismo, no intente repararlos.
- No sobrecargue ni descargue totalmente el producto.
- Evite almacenar, cargar o usar las pilas en condiciones de temperatura extrema o de presión atmosférica extremadamente baja como, por ejemplo, a grandes alturas.
- Recárguelo con regularidad (al menos cada tres meses) si va a estar almacenado durante mucho tiempo.



4. Elementos de control

1. Botón de control
2. Cierre
3. Pantalla táctil
4. Pulsera extraíble
5. Contacto de carga





5. Primeros pasos

5.1 Carga

- Cargue completamente la pulsera de actividad antes de utilizarla por primera vez.
- Saque la parte inferior de la pulsera [4] de su pulsera de actividad. Conecte el contacto de carga [5] de su pulsera de actividad a un puerto USB libre de su ordenador o a un cargador USB.

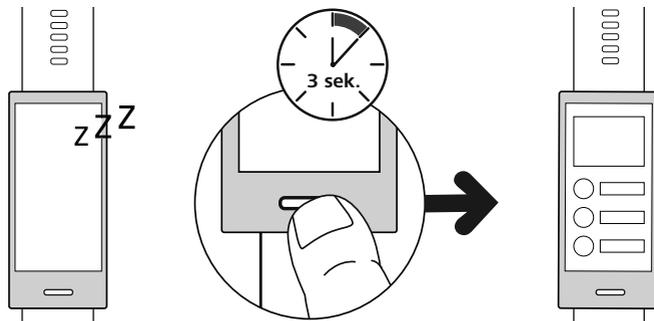
Nota



- El tiempo necesario para una carga completa de la batería es de aproximadamente 90 minutos. Tan pronto el icono de batería de la pantalla aparezca completamente cargado, el proceso de carga habrá terminado y podrá desconectar la pulsera de actividad del cable de carga.
- Cuando el nivel de batería baje al 10 %, cargue la pulsera de actividad para evitar limitaciones de funcionamiento. Con un nivel de batería inferior al 20 % ya no es posible iniciar una nueva actividad, y cuando el nivel es inferior al 10 %, la función de medición automática de la frecuencia cardíaca se desactiva.

5.2 Conexión y encendido

- Antes de ponerse y encender su pulsera de actividad por primera vez, cárguela (véase el capítulo 5.1 Carga).
- Después de cargarla, colóquese la pulsera de actividad en la muñeca y cierre la pulsera [4] con el cierre [2].
- Mantenga pulsado el botón de control [1] durante 3 segundos para encender la pulsera de actividad.



Nota



- Para aprovechar al máximo sus funciones de medición, la pulsera de actividad debe quedar bien ajustada en la parte de arriba del antebrazo y en una posición cómoda. La distancia entre la pulsera de actividad y los huesos carpianos debe ser aproximadamente del ancho de un dedo.
- Para garantizar el mejor registro posible de sus actividades, lleve la pulsera de actividad en la muñeca izquierda si es diestro y en la derecha si es zurdo.

5.3 Apagar

- Para apagar la pulsera de actividad, vaya a la opción de menú [AJUSTES 



6. Cómo configurar la pulsera de actividad

Para acceder a todas las funciones de su pulsera de actividad, instale la aplicación "Hama FIT Move". Las siguientes secciones contienen información sobre la descarga y la configuración de la aplicación.

6.1 Descargue la aplicación "Hama FIT Move"

Nota



Son compatibles los siguientes sistemas operativos:

- iOS 9,0 o superior
- Android 6.0 o superior

Después de encender su pulsera de actividad por primera vez, se le pedirá que descargue la aplicación correspondiente "Hama FIT Move" en su smartphone. Un código QR correspondiente se muestra en la pantalla de su pulsera de actividad.

- Escanee el código QR con su smartphone o descargue la aplicación desde Play Store (Android) o 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>

- Para instalar la aplicación, siga las instrucciones de su smartphone.



6.2 Emparejar la pulsera de actividad y el smartphone

Nota

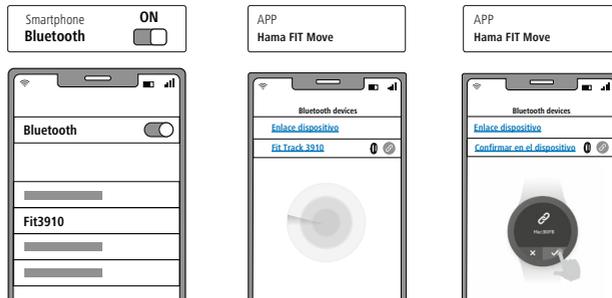


- Para que la pulsera de actividad muestre las llamadas entrantes, SMS, mensajes de WhatsApp y otras notificaciones, active el modo push para notificaciones en los ajustes de su smartphone.
- Durante la configuración de la aplicación, esta solicita acceso a las funciones de su terminal. Permita estas consultas para la plena funcionalidad de su pulsera de actividad.

- Abra la aplicación en su smartphone y acepte el acuerdo de privacidad. Responda a las preguntas que aparezcan.

Para una experiencia de usuario óptima, debe crear una cuenta de usuario. Al crear una cuenta de usuario, también puede acceder a sus datos personales cuando cambie de smartphone. Es decir, sus datos personales están disponibles en todo momento. Sin embargo, crear una cuenta de usuario no es un requisito previo para utilizar la aplicación.

- Para crear una cuenta de usuario, pulse **[INICIAR SESIÓN]** y seleccione **[REGISTRAR AHORA]** en la parte inferior de la pantalla. Introduzca una dirección de correo electrónico y una contraseña y pulse **[INICIAR SESIÓN]**.
- A continuación, puede introducir un nombre de usuario y sus datos personales y establecer una foto de perfil. Toque **[SIGUIENTE PASO]** para continuar con la configuración.
- A continuación, se inicia la búsqueda de su pulsera de actividad "Fit Track 3910".
- Siga las instrucciones de la aplicación en su smartphone para conectar su pulsera de actividad. Su smartphone establecerá una conexión Bluetooth con su pulsera de actividad.



- Seleccione "Fit3910" y pulse **[ENLACE EL DISPOSITIVO]** en la parte inferior para conectar su pulsera de actividad a la aplicación.
- Pulse el icono  en la pantalla de su pulsera de actividad para confirmar la conexión y completar la configuración en la aplicación.
- Si se prolonga el tiempo de espera, repita el proceso.



CÓMO CONFIGURAR LA PULSERA DE ACTIVIDAD

- A continuación, realice sus ajustes personales. Estos pueden modificarse posteriormente en la aplicación (véase el capítulo **8.4 Configuración del usuario**).
- La pulsera de actividad está ahora conectada a la aplicación e inicia la sincronización.

Nota



- Sincronice la pulsera de actividad con la aplicación antes de utilizarla por primera vez. Si graba una actividad antes de que se haya sincronizado con la aplicación por primera vez, la actividad no se transferirá a la aplicación posteriormente.
- Para iniciar manualmente la sincronización de la pulsera de actividad con la aplicación, arrastre la pantalla hacia abajo en la pantalla de inicio de la aplicación.
- Debido al limitado espacio de almacenamiento de la pulsera de actividad, debe sincronizarlo con la aplicación al menos una vez a la semana para evitar la pérdida de datos.

Nota



- Tras la primera sincronización con la aplicación, la pulsera de actividad adopta automáticamente la hora, fecha e idioma de su smartphone.
- La hora y la fecha no se pueden ajustar manualmente.
- El idioma de la pantalla de su pulsera de actividad depende de su selección en la aplicación. Mientras no se complete la configuración, el idioma de la pantalla seguirá siendo el inglés. Seleccione el idioma de visualización deseado en la aplicación (véase el capítulo **8.3.6.9 Ajuste de idioma**).
- La aplicación le avisará cuando haya una actualización de firmware disponible para su pulsera de actividad. Actualice la app para asegurar el buen funcionamiento de su pulsera de actividad.



7. Cómo utilizar la pulsera de actividad

Las siguientes secciones contienen información sobre el funcionamiento y la estructura de los menús de su pulsera de actividad.

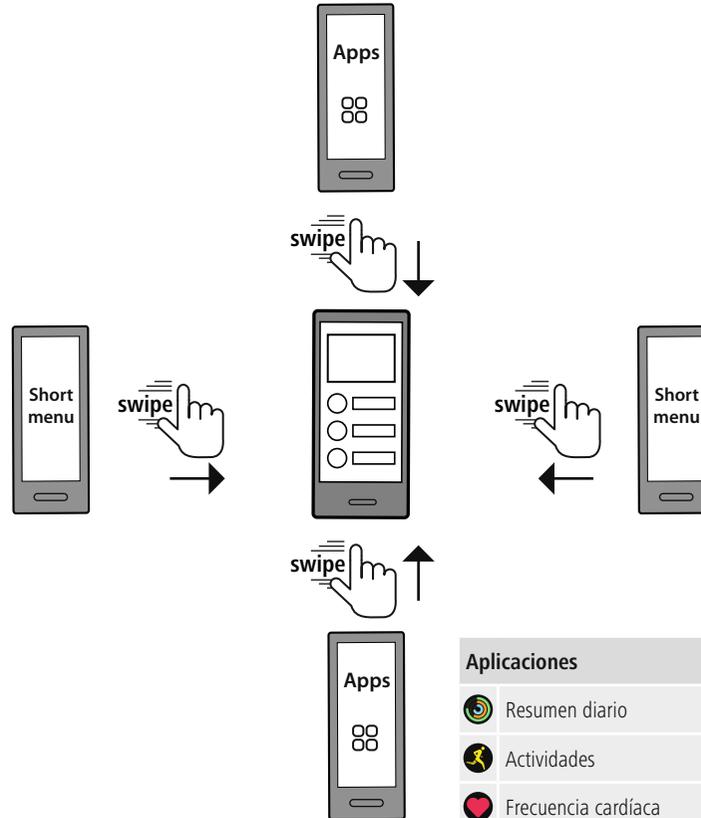
- Pulse el botón de control **[1]** para activar la pantalla de la pulsera de actividad. A continuación, puede deslizar la pantalla para cambiar entre las diferentes pantallas y elementos del menú en el orden que se muestra a continuación.
- Puede acceder a los submenús pulsando el icono correspondiente.
- Pulsando el botón de control **[1]**, se sale de un menú y se cambia al menú anterior o se regresa a la pantalla de inicio.

Nota



- El siguiente gráfico es un resumen de la estructura del menú de su pulsera de actividad con todos los elementos del menú.

Menú corto		
	Resumen diario	7.3
	Ajustes	7.13
	Tiempo	7.2.2



Aplicaciones		
	Resumen diario	7.3
	Actividades	
	Frecuencia cardíaca	7.5
	Estrés	7.6
	Oxígeno en sangre	7.7
	Sueño	7.8
	Relajación	7.9
	Temporizador	7.10
	Música	7.11
	Linterna	7.12
	Ajustes	7.13
	Mensajes	7.13



7.1 Pantalla de inicio

- Tras activar la pantalla de inicio, una pulsación larga en la pantalla le ofrece una visión general de las distintas pantallas de inicio y esferas de reloj. Aquí puede elegir entre las distintas pantallas de inicio. Confirme su selección pulsando en la pantalla de inicio correspondiente. Si lo desea, puede instalar más pantallas de inicio (véase el capítulo **8.3.1 Pantalla de inicio**).



7.2 Menú corto

- Deslice el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha desde la pantalla de inicio para ver las indicaciones individuales del menú corto. Se muestran los datos de salud, el tiempo y los ajustes rápidos.

7.2.1 Datos de salud

- Si desliza el dedo hacia la izquierda desde la pantalla de inicio, podrá ver los datos de salud registrados del día.
Los datos de salud incluyen los pasos caminados, las calorías quemadas, la distancia recorrida (pasos y actividades) y un gráfico circular de los objetivos marcados (real/teórico).

7.2.2 Tiempo

- Desde la pantalla de inicio, deslice el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha dos veces para ver el pronóstico del tiempo para ese día con la temperatura actual, la mínima y la máxima.
- Los datos meteorológicos se transmiten y actualizan sincronizando la pulsera de actividad con la aplicación. En la parte inferior de la pantalla del tiempo se puede ver la última actualización.
- La previsión meteorológica debe activarse previamente en la aplicación (véase el capítulo correspondiente

8.3.6.7 Notificación de clima).

7.2.3 Ajustes rápidos

- Si desliza el dedo hacia la derecha desde la pantalla de inicio, podrá ver los tres ajustes rápidos que se describen a continuación.

7.2.3.1 Brillo de la pantalla

- Toque el icono [🔆] para ajustar el brillo de la pantalla. Puede elegir entre tres niveles [🔆🔆🔆].

7.2.3.2 Pantalla de activación

- Toque el icono [👉] para encender la pantalla moviendo el brazo. Cuando se activa esta función, se puede encender la pantalla girando la muñeca.

7.2.3.3 Modo no molestar

- Toque el icono [🌙] para activar/desactivar el modo no molestar. Cuando el modo no molestar está activado, no se reenvía ninguna notificación a su pulsera de actividad.



7.3 Resumen diario

- Desde la pantalla de inicio, deslice el dedo hacia arriba o hacia abajo y toque el icono **[RESUMEN DEL DÍA]**. Se muestran los datos de las actividades diarias registradas. Las actividades diarias incluyen los pasos caminados, la distancia recorrida (pasos y actividades), las calorías quemadas y la cantidad de todas las actividades realizadas.

7.4 Actividad

- Desde la pantalla de inicio, deslice el dedo hacia arriba o hacia abajo y toque el icono **[ACTIVIDADES]**. Se muestran los diferentes modos de actividad que están almacenados por defecto en el reloj. Puede elegir entre varios modos de actividad y almacenar hasta 8 modos de actividad diferentes en el reloj (véase el capítulo **8.3.6.3 Tipo de entrenamiento**). La actividad se inicia pulsando sobre ella. A continuación, los modos de actividad se explican con más detalle.
- Puede pausar o reanudar una actividad manteniendo pulsado el botón de control **[1]**.
- Después de completar la actividad, recibirá un resumen de los datos registrados.

Nota



- En muchas actividades se puede escuchar música mientras se hace ejercicio. Para ello, el control de la música debe estar activado en la aplicación (véase el capítulo **8.3.6.5 Control de la música**).

7.4.1 Correr al aire libre (GPS)

- Esta actividad utiliza el GPS incorporado. Al iniciar la actividad, se busca la señal GPS. En cuanto haya señal de GPS, podrá iniciar la actividad.
- También puede iniciar la actividad sin señal GPS tocando la flecha de la parte inferior derecha. La distancia y el curso de la ruta solo se registran en cuanto exista una señal GPS disponible.
- Durante esta actividad se registran los siguientes datos:
 - Distancia
 - Duración
 - Frecuencia cardíaca
 - Zonas de frecuencia cardíaca
 - Consumo de calorías
 - Pasos
 - Pasos por minuto
 - Velocidad (km/h, min/km y ritmo promedio)
 - Ruta
- Puede acceder a los datos individuales durante la actividad deslizando el dedo hacia la izquierda y hacia la derecha en la pantalla. Además, esta actividad le permite controlar la música en su smartphone deslizando el dedo hacia la derecha mientras la realiza.



7.4.2 Correr

- Durante esta actividad se registran los siguientes datos:
 - Distancia
 - Duración
 - Frecuencia cardíaca
 - Consumo de calorías
 - Pasos
 - Velocidad (km/h y min/km)
- Puede acceder a los datos individuales durante la actividad deslizando el dedo hacia la izquierda y hacia la derecha en la pantalla. Además, esta actividad le permite controlar la música en su smartphone deslizando el dedo hacia la derecha mientras la realiza.

7.4.3 Caminar al aire libre (GPS)

- Esta actividad utiliza el GPS incorporado. Al iniciar la actividad, se busca la señal GPS. Una vez que esté disponible la señal GPS, puede iniciar la actividad tocando la flecha en la parte inferior derecha.
- También puede iniciar la actividad sin señal GPS tocando la flecha de la parte inferior derecha. La distancia y el curso de la ruta solo se registran en cuanto exista una señal GPS disponible.
- Durante esta actividad se registran los siguientes datos:
 - Distancia
 - Duración
 - Frecuencia cardíaca
 - Consumo de calorías
 - Pasos
 - Velocidad (km/h y min/km)
 - Ruta
- Puede acceder a los datos individuales durante la actividad deslizando el dedo hacia la izquierda y hacia la derecha en la pantalla. Además, esta actividad le permite controlar la música en su smartphone deslizando el dedo hacia la derecha mientras la realiza.

7.4.4 Caminar

- Durante esta actividad se registran los siguientes datos:
 - Distancia
 - Duración
 - Frecuencia cardíaca
 - Consumo de calorías
 - Pasos
 - Velocidad (km/h y min/km)
- Puede acceder a los datos individuales durante la actividad deslizando el dedo hacia la izquierda y hacia la derecha en la pantalla. Además, esta actividad le permite controlar la música en su smartphone deslizando el dedo hacia la derecha mientras la realiza.



7.4.5 Senderismo (GPS)

- Esta actividad utiliza el GPS incorporado. Al iniciar la actividad, se busca la señal GPS. Una vez que esté disponible la señal GPS, puede iniciar la actividad tocando la flecha en la parte inferior derecha.
- También puede iniciar la actividad sin señal GPS tocando la flecha de la parte inferior derecha. La distancia y el curso de la ruta solo se registran en cuanto exista una señal GPS disponible.
- Durante esta actividad se registran los siguientes datos:
 - Distancia
 - Duración
 - Frecuencia cardíaca
 - Consumo de calorías
 - Pasos
 - Velocidad (km/h y min/km)
 - Ruta
- Puede acceder a los datos individuales durante la actividad deslizando el dedo hacia la izquierda y hacia la derecha en la pantalla. Además, esta actividad le permite controlar la música en su smartphone deslizando el dedo hacia la derecha mientras la realiza.

7.4.6 Ciclismo al aire libre (GPS)

- Esta actividad utiliza el GPS incorporado. Al iniciar la actividad, se busca la señal GPS. Una vez que esté disponible la señal GPS, puede iniciar la actividad tocando la flecha en la parte inferior derecha.
- También puede iniciar la actividad sin señal GPS tocando la flecha de la parte inferior derecha. La distancia y el curso de la ruta solo se registran en cuanto exista una señal GPS disponible.
- Durante esta actividad se registran los siguientes datos:
 - Duración
 - Frecuencia cardíaca
 - Consumo de calorías
- Puede acceder a los datos individuales durante la actividad deslizando el dedo hacia la izquierda y hacia la derecha en la pantalla. Además, esta actividad le permite controlar la música en su smartphone deslizando el dedo hacia la derecha mientras la realiza.

7.4.7 Yoga

- Durante esta actividad se registran los siguientes datos:
 - Duración
 - Frecuencia cardíaca
 - Consumo de calorías
- Además, esta actividad le permite controlar la música en su smartphone deslizando el dedo hacia la derecha mientras la realiza.



7.4.8 Spinning

- Durante esta actividad se registran los siguientes datos:
 - Duración
 - Frecuencia cardíaca
 - Consumo de calorías
- Puede acceder a los datos individuales durante la actividad deslizando el dedo hacia la izquierda y hacia la derecha en la pantalla. Además, esta actividad le permite controlar la música en su smartphone deslizando el dedo hacia la derecha mientras la realiza.

7.4.9 Fitness

- Durante esta actividad se registran los siguientes datos:
 - Duración
 - Frecuencia cardíaca
 - Consumo de calorías
- Además, esta actividad le permite controlar la música en su smartphone deslizando el dedo hacia la derecha mientras la realiza.

7.4.10 Nadar en la piscina

- Al iniciar la actividad, el sistema solicita el largo de la piscina. Se puede establecer una longitud entre 25m y 50m. A continuación, puede iniciar la actividad tocando la flecha de la parte inferior derecha.
- Durante esta actividad se registran los siguientes datos:
 - Distancia
 - Consumo de calorías
 - Duración
 - Brazadas por largo de la piscina
 - Valor SWOLF
- El valor SWOLF es una medida de la eficiencia de la natación. El valor SWOLF es la suma del tiempo requerido para un largo de piscina y el número de brazadas por largo de piscina. Cuanto menor sea el valor SWOLF, mayor será su eficiencia en la natación.
- Ejemplo: Si necesita un tiempo de 30 segundos para un largo de piscina de 25 metros y da 30 brazadas, entonces su valor SWOLF es 60.

7.4.11 Nadar al aire libre

- Durante esta actividad se registran los siguientes datos:
 - Duración
 - Consumo de calorías
 - Número de brazadas



7.4.12 Máquina de remo

- Durante esta actividad se registran los siguientes datos:
 - Duración
 - Frecuencia cardíaca
 - Consumo de calorías
- Además, esta actividad le permite controlar la música en su smartphone deslizando el dedo hacia la derecha mientras la realiza.

7.4.13 Crosstrainer

- Durante esta actividad se registran los siguientes datos:
 - Duración
 - Frecuencia cardíaca
 - Consumo de calorías
- Además, esta actividad le permite controlar la música en su smartphone deslizando el dedo hacia la derecha mientras la realiza.

7.4.14 Fútbol

- Durante esta actividad se registran los siguientes datos:
 - Duración
 - Frecuencia cardíaca
 - Consumo de calorías
 - Pasos
 - Distancia
- Puede acceder a los datos individuales durante la actividad deslizando el dedo hacia la izquierda y hacia la derecha en la pantalla. Además, esta actividad le permite controlar la música en su smartphone deslizando el dedo hacia la derecha mientras la realiza.



7.5 Frecuencia cardíaca

- Desde la pantalla de inicio, deslice el dedo hacia arriba o hacia abajo y toque el icono **[RITMO CARDÍACO]** . Se inicia la medición de su ritmo cardíaco. Una vez finalizada la medición, se mostrará su frecuencia cardíaca actual (bpm).

7.6 Estrés

- Desde la pantalla de inicio, deslice el dedo hacia arriba o hacia abajo y toque el icono **[ESTRÉS]** . Se inicia la medición de su nivel de estrés. Una vez finalizada la medición, se muestra su nivel de estrés actual. El nivel de estrés se mide en una escala de 0 (sin estrés) a 99 (estrés extremo).

7.7 Oxígeno en sangre

- Desde la pantalla de inicio, deslice el dedo hacia arriba o hacia abajo y toque el icono **[OXÍGENO EN SANGRE]** . Se inicia la medición de su oxígeno en sangre. Una vez finalizada la medición, se muestra el valor actual de oxígeno en sangre.

7.8 Sueño

- Desde la pantalla de inicio, deslice el dedo hacia arriba o hacia abajo y toque el icono **[SUEÑO]** . Entrará en la medición del sueño. Se registran los siguientes datos: Duración de las fases de sueño profundo, duración de las fases de sueño ligero, duración del tiempo de vigilia, hora de dormir, hora de levantarse. Su pulsera de actividad detecta automáticamente cuando está durmiendo e inicia la medición.

7.9 Relajación

- Desde la pantalla de inicio, deslice el dedo hacia arriba o hacia abajo y toque el icono **[ENTRENAMIENTO RESPIRATORIO]** . Aquí puede hacer una práctica de relajación con respiración guiada.
- Seleccione la duración del entrenamiento respiratorio.
- Toque el icono **[▶]** para iniciar el entrenamiento respiratorio. A continuación, siga las instrucciones que aparecen en la pantalla.
- Si desea finalizar el entrenamiento respiratorio antes de tiempo, pulse el botón de control **[1]**.

7.10 Temporizador

- Desde la pantalla de inicio, deslice el dedo hacia arriba o hacia abajo y toque el icono **[TEMPORIZADOR]** . Tiene la opción de iniciar un cronómetro o seleccionar entre varios temporizadores (1 - 100 min).

7.11 Música

- Desde la pantalla de inicio, deslice el dedo hacia arriba o hacia abajo y toque el icono **[MÚSICA]** . Se muestra la vista de control de varios servicios de música o streaming. Estos se pueden controlar directamente desde el reloj. Puede iniciar o detener la música y cambiar los títulos hacia adelante y hacia atrás.
- El control musical debe activarse previamente en la aplicación (véase el capítulo **8.3.6.5 Control de la música**).

7.12 Linterna

- Desde la pantalla de inicio, deslice el dedo hacia arriba o hacia abajo y toque el icono **[LINTERNA]** . Se muestra la linterna.
- Toque la pantalla para encender la linterna. La pantalla de su pulsera de actividad muestra una imagen blanca.
- Si quiere apagar la linterna, pulse el botón de control **[1]**.



7.13 Ajustes

Desde la pantalla de inicio, deslice el dedo hacia arriba o hacia abajo y toque el icono **[AJUSTES **]. Aparece un submenú en el que puede realizar los siguientes ajustes y apagar o reiniciar su pulsera de actividad.

- Pulse **[BÚSQUEDA DEL TELÉFONO **] para iniciar la búsqueda del teléfono y encontrar su smartphone extraviado. Su smartphone empezará a vibrar o escuchará un pitido.
- Pulse **[REINICIAR **] y confirme la pregunta subsiguiente para reiniciar la pulsera de actividad.
- Pulse **[APAGAR **] y confirme la pregunta subsiguiente para apagar su pulsera de actividad.
- Pulse **[BORRAR DATOS DE USUARIO **] y confirme la pregunta subsiguiente para restablecer la configuración de fábrica de la pulsera de actividad. Esto borrará todos los datos registrados del usuario.
- Toque **[INFORMACIÓN **] para ver la versión actual del firmware, la dirección MAC y el nombre del modelo de su pulsera de actividad. La dirección MAC facilita a su dispositivo una identificación individual cuando lo conecta a su smartphone a través de Bluetooth.

7.14 Notificaciones

- Desde la pantalla de inicio, deslice el dedo hacia arriba o hacia abajo y toque el icono **[NOTIFICACIONES **]. Se muestran las notificaciones que ha recibido en su pulsera de actividad. Para ello, debe haber activado previamente esta función en la aplicación. Además, puede configurar en la aplicación de qué aplicaciones quiere recibir notificaciones en su pulsera de actividad (consulte el capítulo **8.3.2 Notificaciones**).
- Dependiendo de la aplicación, recibirá solo una notificación con la visualización de la aplicación respectiva y el remitente o verá también una vista previa del mensaje correspondiente.
- Al pulsar sobre una notificación podrá obtener más información (según la aplicación); también puede eliminar la notificación correspondiente al pulsar sobre la papelera.
- Si desea eliminar todas las notificaciones juntas, deslice el dedo hacia abajo, pulse la papelera y confirme la pregunta que sigue.



8. Uso de la aplicación "Hama FIT Move"

En los siguientes capítulos se explican con más detalle los distintos elementos del menú y las diferentes opciones de configuración de la aplicación.

Nota



- Tenga en cuenta que el soporte de algunas funciones depende de su dispositivo terminal.
- Observe también las instrucciones de uso de su terminal.

8.1 Resumen de "Hama FIT Move"

La pantalla de inicio es la introducción a la aplicación "Hama FIT Move".

El siguiente resumen explica los elementos de funcionamiento y pantallas más importantes:

1. Visualización de los datos de salud
2. Visualización de los pasos
3. Mostrar más tarjetas
4. Barra de menú



- En la pantalla de inicio, pulse **[EDITAR TARJETA]** en la parte inferior para seleccionar las tarjetas que se mostrarán en la pantalla de inicio. Puede elegir entre un total de 8 tarjetas. Puede ocultar tarjetas y mover el orden de las mismas.
- Las tarjetas que están en la parte superior de la lista y marcadas con el icono **[−]** se muestran actualmente en la pantalla de inicio. Las tarjetas que están en la lista de abajo y marcadas con el icono **[+]** no se muestran.
- Pulse **[−]** o **[+]** si desea eliminar o añadir una tarjeta.
- Además, puede cambiar el orden de las tarjetas guardadas pulsando la tecla Mantenga pulsado el icono **[≡]** y mueva las tarjetas respectivas a la posición correspondiente.



8.1.1 Datos de salud

- En la pantalla de inicio, toque el primer gráfico de la parte superior para ver sus datos de salud.
- Aquí puede ver un resumen de las calorías consumidas, las actividades realizadas y el periodo de tiempo en el que ha hecho ejercicio.
- Por defecto, verá la vista diaria de los datos de salud.

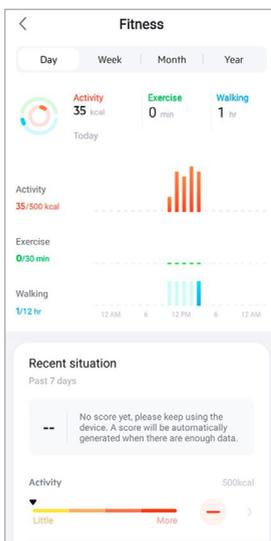
 38/500 kcal
 0/30 MIN
 2/12 HRS



Seleccione el período que aparece en la barra de menú superior

Day Week Month Year

- Para obtener más información, deslice el dedo hacia arriba en la pantalla del smartphone. A continuación puede ver información detallada sobre las categorías Actividad, Ejercicio y Caminar.
- Para abrir la vista detallada de una categoría, pulse sobre la categoría correspondiente. A continuación, verá los datos detallados que se registraron para la categoría. Por ejemplo, puede ver el curso de la ruta que se registró por GPS, así como la duración, la distancia recorrida, las calorías quemadas o su ritmo.



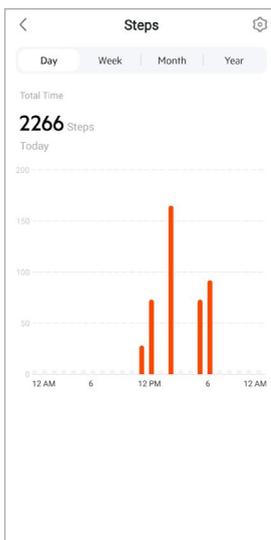


8.1.2 Medición de pasos

- En la pantalla de inicio, toque el segundo gráfico de la parte superior para ver sus pasos registrados.
- Aquí puede ver un resumen de los pasos cubiertos para el día actual.
- Por defecto, se ve la vista diaria de la medición de pasos.

Seleccione el período que aparece en la barra de menú superior **Day** **Week** **Month** **Year** . Al deslizar el dedo hacia la izquierda y hacia la derecha en el gráfico durante más tiempo, puede pasar de un día a otro (o de una semana a un mes o a un año). Además, el objetivo de pasos establecido se muestra gráficamente en el diagrama.

- Toque  para realizar más ajustes (véase el capítulo **8.4.6 Ajustes**).



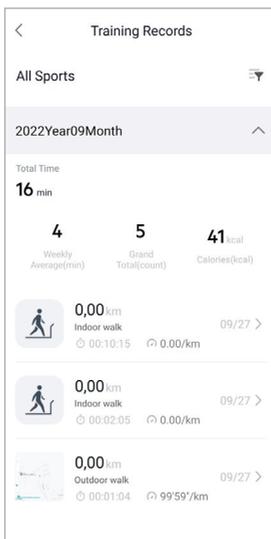


8.1.3 Entrenamiento

Nota



- No todas las tarjetas aparecen por defecto en la pantalla de inicio. Si es necesario, muestre la tarjeta deseada.
- Toque la tarjeta **[ENTRENAMIENTO]** para obtener una visión general de sus actividades de entrenamiento.
- Aquí puede ver un resumen de la actividad clasificada por días. Se muestra el tiempo total, la duración media semanal, el entrenamiento acumulado y las calorías quemadas.
- Toque **[∨]** para ampliar el día seleccionado y ver las respectivas actividades de formación. Toque **[^]** para contraer la etiqueta.
- Para ver las actividades de un deporte específico, toque **[☰]**.
- Para abrir la vista detallada de una actividad, pulse sobre la actividad correspondiente. A continuación, verá los datos detallados que se registraron para la actividad. Por ejemplo, puede ver el curso de la ruta registrada por GPS, así como la duración de la actividad, los pasos dados y la distancia recorrida, las calorías quemadas o su velocidad. Además, recibirá una evaluación detallada de su ritmo cardíaco.





8.1.4 Análisis del sueño

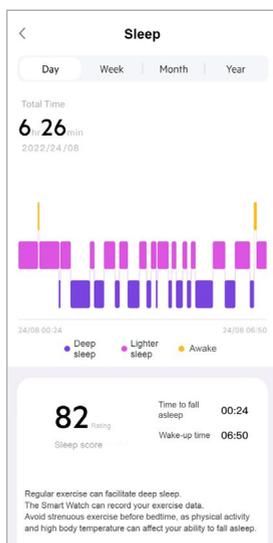
Nota



- No todas las tarjetas aparecen por defecto en la pantalla de inicio. Si es necesario, muestre la tarjeta deseada.
- Pulse la tarjeta **[SUEÑO]** para obtener una visión general de su análisis del sueño.
- Aquí puede consultar el resumen del tiempo total de sueño y su distribución en fases de sueño profundo, sueño ligero y vigilia. En el centro de la pantalla también puede ver la hora de inicio y fin del sueño.
- Por defecto, se ve la vista diurna del análisis del sueño.

Seleccione el período que aparece en la barra de menú superior **Day** **Week** **Month** **Year** . Al deslizar el dedo hacia la izquierda y hacia la derecha en el gráfico durante más tiempo, puede pasar de un día a otro (o de una semana a un mes o a un año). Aquí puede consultar un resumen de sus patrones de sueño durante una semana, un mes o un año. En la parte inferior de la pantalla verá los siguientes datos por semana, mes o año:

- Duración media del sueño por día
- Media de la fase de sueño profundo de un día
- Media de la fase de sueño ligero de un día
- Media del inicio de la fase de sueño
- Media del final de la fase de sueño
- Media de la fase de vigilia





8.1.5 Medición de la frecuencia cardíaca

Nota



- No todas las tarjetas aparecen por defecto en la pantalla de inicio. Si es necesario, muestre la tarjeta deseada.
- Pulse la tarjeta **[RITMO CARDÍACO]** para obtener una visión general de la medición de su ritmo cardíaco.
- Aquí puede ver todos los valores registrados de la medición automática de la frecuencia cardíaca, así como una visión general de su frecuencia cardíaca media, su intervalo de frecuencia cardíaca y su frecuencia cardíaca en reposo para el día correspondiente. Deslizando ligeramente el dedo hacia la izquierda y la derecha en el diagrama, puede acceder a los valores según la hora respectiva.
- Por defecto, verá la vista diaria de la medición de la frecuencia cardíaca. Seleccione el período que aparece en la barra de menú superior **Day** **Week** **Month** **Year**. Al deslizar el dedo hacia la izquierda y hacia la derecha en el gráfico durante más tiempo, puede pasar de un día a otro (o de una semana a un mes o a un año).
- Toque  para realizar más ajustes (véase el capítulo **8.3.5.1 Medición continua de la frecuencia cardíaca**).



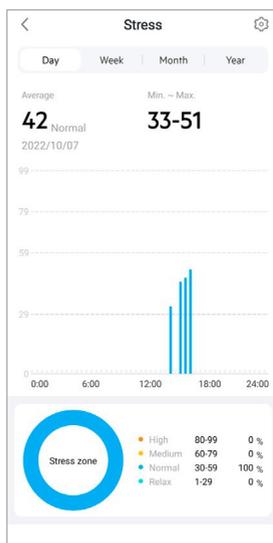


8.1.6 Medición del estrés

Nota



- No todas las tarjetas aparecen por defecto en la pantalla de inicio. Si es necesario, muestre la tarjeta deseada.
- Toque la tarjeta **[ESTRÉS]** para obtener una visión general de su medición de estrés.
- Aquí puede ver todos los valores registrados de la medición automática del estrés, así como un resumen de su nivel medio de estrés, su intervalo de estrés y un gráfico de su zona de estrés para el día respectivo. Deslizándolo ligeramente el dedo hacia la izquierda y la derecha en el diagrama, puede acceder a los valores según la hora respectiva.
- Por defecto, verá la vista diaria de la medición de la frecuencia cardíaca. Seleccione el período que aparece en la barra de menú superior **Day** **Week** **Month** **Year** . Al deslizar el dedo hacia la izquierda y hacia la derecha en el gráfico durante más tiempo, puede pasar de un día a otro (o de una semana a un mes o a un año).
- Toque  para realizar más ajustes (véase el capítulo **8.3.5.2 Medición continua de la tensión**).



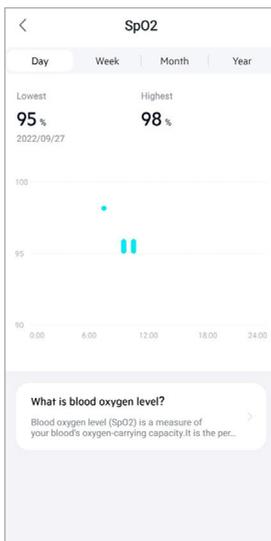


8.1.7 Oxígeno en sangre

Nota



- No todas las tarjetas aparecen por defecto en la pantalla de inicio. Si es necesario, muestre la tarjeta deseada.
- Pulse la tarjeta **[SpO2]** para obtener una visión general de sus mediciones de oxígeno en sangre. Puede realizar la medición manualmente a través de su pulsera de actividad (véase el capítulo 7.7 **Oxígeno en sangre**).
- Aquí puede ver todos los valores registrados de las mediciones de oxígeno en sangre, así como un resumen de su valor más bajo y más alto para el día respectivo. Deslizando ligeramente el dedo hacia la izquierda y la derecha en el diagrama, puede acceder a los valores según la hora respectiva.
- Por defecto, verá la vista diaria de la medición de oxígeno en sangre. Seleccione el período que aparece en la barra de menú superior **Day** **Week** **Month** **Year** . Al deslizar el dedo hacia la izquierda y hacia la derecha en el gráfico durante más tiempo, puede pasar de un día a otro (o de una semana a un mes o a un año).



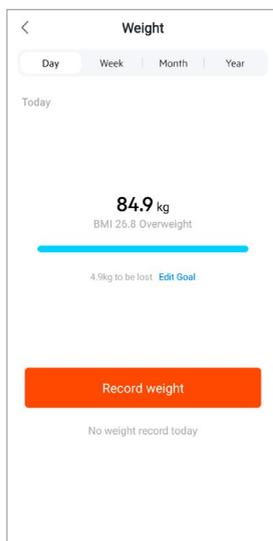


8.1.8 Registro del peso

Nota



- No todas las tarjetas aparecen por defecto en la pantalla de inicio. Si es necesario, muestre la tarjeta deseada.
- Toque la tarjeta **[PESO]** para obtener una visión general de su registro de peso.
- Aquí puede ver su historial de peso, su IMC y su valor objetivo establecido.
- Toque **[REGISTRAR PESO]** para introducir su peso actual.
- Por defecto, verá la vista diaria del registro de peso.
Seleccione el período que aparece en la barra de menú superior **Day** **Week** **Month** **Year** . Al deslizar el dedo hacia la izquierda y hacia la derecha en el gráfico durante más tiempo, puede pasar de un día a otro (o de una semana a un mes o a un año). A continuación, los valores medidos se muestran también como
una curva de progresión.

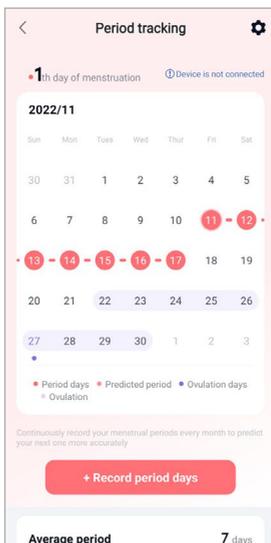


8.1.9 Ciclo de menstruación

Nota



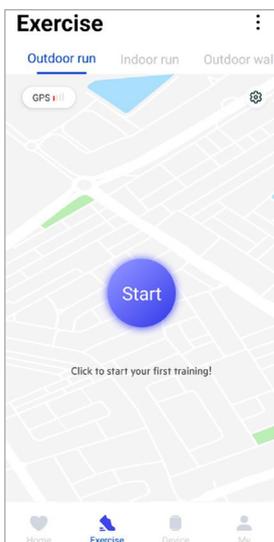
- No todas las tarjetas aparecen por defecto en la pantalla de inicio. Si es necesario, muestre la tarjeta deseada.
- Pulse la tarjeta **[CICLO MENSTRUAL]** para obtener una visión general de su ciclo menstrual.
- Pulse **[INTRODUCIR DÍAS DE MENSTRUACIÓN]** para introducir su menstruación actual.





8.2 Modo de actividad

- Pulse **[ENTRENAMIENTO]** en la barra de menú inferior para iniciar una actividad a través de la aplicación. Esto inicia la actividad en la pulsera de actividad al mismo tiempo. La actividad se puede controlar a través de la aplicación o directamente en la pulsera de actividad.
- Deslice el dedo hacia la izquierda y hacia la derecha para avanzar y retroceder entre las actividades.
- Por defecto, las siguientes actividades están habilitadas en la aplicación:
 - Correr al aire libre
 - Correr en interiores
 - Caminar al aire libre
 - Caminata en interiores
 - Senderismo
 - Ciclismo al aire libre
- Toque **[⋮]** en la parte superior derecha y **[EDITAR DEPORTES]** para seleccionar las actividades que se mostrarán. En total puede elegir entre 6 actividades. Puede ocultar actividades y cambiar el orden de las mismas.
- Se muestran las actividades que están al principio de la lista y marcadas con el icono **[−]**. Las actividades que están en la lista de abajo y marcadas con el icono **[+]** no se muestran.
- Pulse **[−]** o **[+]** si desea eliminar o añadir una actividad.
- Además, puede cambiar el orden de las actividades manteniendo pulsado el icono **[≡]** y moviendo las respectivas actividades a la posición adecuada.
- Toque **[⚙️]** para realizar los siguientes ajustes:
 - Establecer un objetivo de entrenamiento (distancias, calorías, pasos, duración)
 - Activar una alarma al alcanzar un objetivo (1, 3, 5, 10 km)
 - Establecer una zona de frecuencia cardíaca y activar una alarma





8.2.1 Iniciar actividad (con GPS)

- Las siguientes actividades se registran con ayuda del GPS:
 - Correr al aire libre
 - Caminar al aire libre
 - Senderismo
 - Ciclismo al aire libre
- Para iniciar la actividad, toque **[INICIO]**. La actividad se inicia ahora en el smartphone y en la pulsera de actividad.
- Durante la actividad actual, puede ver el total de kilómetros recorridos hasta el momento para la actividad seleccionada, el ritmo actual, el tiempo transcurrido y la frecuencia cardíaca actual.

Funcionamiento con smartphone

- Para mostrar el mapa con su posición actual y la distancia recorrida durante una actividad, toque **[📍]**.
- Para bloquear la visión general del registro durante una actividad, toque **[🔒]**.
- Para pausar la actividad, pulse el icono **[⏸]**.
- Para finalizar la actividad, pulse el botón **[🔴]** y mantenga el dedo pulsado hasta que un círculo se cierre alrededor del icono y la actividad finalice.

Funcionamiento con pulsera de actividad

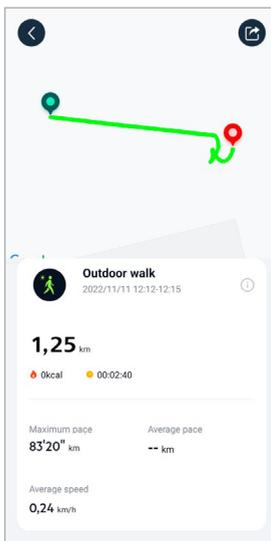
- Para pausar la actividad, pulse el botón de control **[1]**.
- Para finalizar la actividad, pulse el botón de control **[1]**.





USO DE LA APLICACIÓN "HAMA FIT MOVE"

- Al finalizar la actividad, se muestra un resumen de la misma. En la vista general, puede ver el total de kilómetros recorridos hasta el momento, las calorías quemadas, la frecuencia cardíaca media y la duración de la actividad. A continuación encontrará información más detallada sobre el ritmo y los pasos. Deslice el dedo desde abajo hacia arriba para ver los detalles de la medición de la frecuencia cardíaca y el ritmo.
- Puede imprimir los resultados de la actividad o reenviarlos como una captura de pantalla.





8.2.2 Iniciar actividad (sin GPS)

- Las siguientes actividades se registran con ayuda del GPS:
 - Correr en interiores
 - Caminata en interiores
- Para iniciar la actividad, toque **[INICIO]**. La actividad se inicia ahora en el smartphone y en la pulsera de actividad.
- Durante la actividad actual, puede ver el total de kilómetros recorridos hasta el momento para la actividad seleccionada, el ritmo actual, el tiempo transcurrido y la frecuencia cardíaca actual.

Funcionamiento con smartphone

- Para bloquear la visión general del registro durante una actividad, toque [🔒].
- Para pausar la actividad, pulse el icono [⏸].
- Para finalizar la actividad, pulse el botón [🔴] y mantenga el dedo pulsado hasta que un círculo se cierre alrededor del icono y la actividad finalice.

Funcionamiento con pulsera de actividad

- Para pausar la actividad, pulse el botón de control [1].
- Para finalizar la actividad, pulse el botón de control [1].





USO DE LA APLICACIÓN "HAMA FIT MOVE"

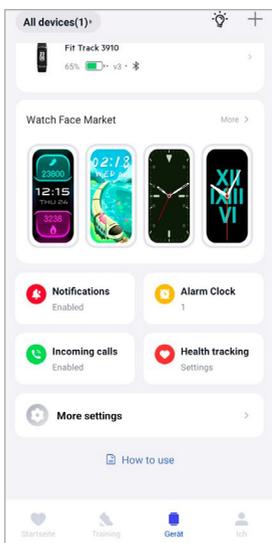
- Al finalizar la actividad, se muestra un resumen de la misma. En la vista general, puede ver el total de kilómetros recorridos hasta el momento, las calorías quemadas, la frecuencia cardíaca media y la duración de la actividad. A continuación encontrará información más detallada sobre el ritmo y los pasos. Deslice el dedo desde abajo hacia arriba para ver los detalles de la medición de la frecuencia cardíaca y el ritmo.
- Puede imprimir los resultados de la actividad o reenviarlos como una captura de pantalla.





8.3 Configuración del dispositivo

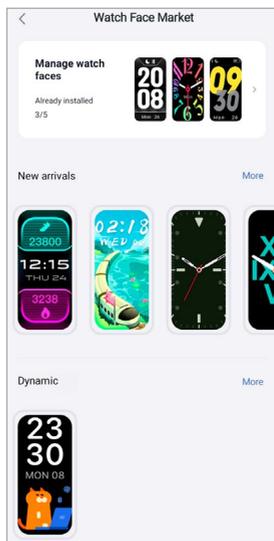
- Vaya a **[DISPOSITIVO]** en la barra de menú inferior para activar y configurar las diferentes funciones de su pulsera de actividad, así como para ajustar la pulsera a sus necesidades individuales.
- En este menú, también verá una visión general de algunos datos de su pulsera de actividad en la parte superior de la pantalla. Puede ver cuándo se sincronizó por última vez la pulsera de actividad con la aplicación o el porcentaje de batería restante.
- Toque **[+]** para emparejar más dispositivos con su smartphone.
- Toque su dispositivo para obtener información sobre su pulsera de actividad o para acceder a funciones avanzadas.
- Pulse **[ACTUALIZACIÓN DE DISPOSITIVO]** para comprobar si su pulsera de actividad cuenta con la última versión del firmware, o para descargar e instalar una nueva versión.
- Pulse **[REINICIE EL DISPOSITIVO]** y confirme la pregunta posterior para reiniciar su pulsera de actividad. Antes de reiniciar, sus datos se sincronizarán con la aplicación.
- Pulse sobre **[ELIMINE EL DISPOSITIVO]** para cancelar el emparejamiento entre la pulsera de actividad y el smartphone. Todos los datos personales serán eliminados de su pulsera de actividad.





8.3.1 Pantalla de inicio

- Pulse **[TIENDA DE ESFERAS DE RELOJ]** para instalar esferas de reloj adicionales para la pantalla de inicio de su pulsera de actividad. Puede elegir entre diferentes pantallas de inicio. Toque la esfera del reloj que desee ajustar y confirme la selección con **[INSTALAR]**. Si ha alcanzado el número máximo de esferas en el dispositivo, se le pedirá que borre esferas existentes.
- También puede seleccionar un fondo de pantalla individual como pantalla de inicio tocando **[FOTO]**. Toque **[SELECCIONAR DESDE EL ÁLBUM]** y seleccione una foto de la galería del smartphone o toque **[CÁMARA]** para tomar una nueva foto. Para confirmar los cambios, pulse sobre **[TERMINAR]**.



8.3.2 Notificaciones

- Pulse **[NOTIFICACIONES]** para activar la función de notificación de varias aplicaciones y servicios. Al activar esta función, la pulsera de actividad le avisará cada vez que reciba un mensaje en su smartphone. Dependiendo de la aplicación, recibirá solo una notificación con la visualización de la aplicación respectiva y el remitente o verá también una vista previa del mensaje correspondiente.
- Pulse **[🔵🟡]** en la aplicación correspondiente para activar la función de notificación.

8.3.3 Llamadas entrantes

- Pulse **[NOTIFICACIÓN DE LLAMADAS]** para activar la notificación de llamadas entrantes. Si esta función está activada, recibirá una notificación en la pulsera de actividad cuando entre una llamada. Puede ver quién le llama y rechazar la llamada si lo desea.
- Pulse **[🔵🟡]** en el borde derecho de la pantalla para activar la función. A continuación, puede establecer si la notificación de la llamada debe retrasarse 3 segundos.

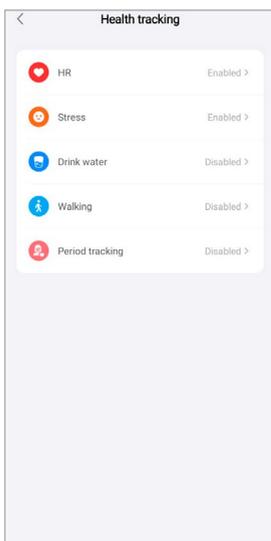


8.3.4 Despertador

- Pulse **[WECKER]** para establecer las horas de las alarmas o los recordatorios.
- Para añadir un nuevo recordatorio, pulse **[+]** en el centro de la pantalla.
- Toque **[☐]** en el borde derecho de la pantalla para activar las alarmas establecidas.
- Puede editar recordatorio creado pulsando sobre él. En el submenú puede establecer el tipo de recordatorio, los días de la semana correspondientes, la hora del recordatorio y otros detalles.

8.3.5 Monitorización de salud

- Pulse **[MONITORIZACIÓN DE SALUD]** para establecer funciones que supervisen su salud y le recuerden que debe hacer ejercicio y/o beber agua.



8.3.5.1 Medición continua de la frecuencia cardíaca

- Toque **[RITMO CARDIACO]** y active/desactive esta función pulsando **[☐]** en el submenú.
- Seleccione la frecuencia de medición. Con la opción "Monitorización en tiempo real", su frecuencia cardíaca se mide permanentemente, en tiempo real. Tenga en cuenta que esto provoca un mayor consumo de energía. Con la opción "Medición automática", su frecuencia cardíaca se mide cada 5 minutos. Tenga en cuenta que durante el entrenamiento activo se mide automáticamente en tiempo real.



8.3.5.2 Medición continua de la tensión

- Pulse **[ESTRÉS]** y active/desactive la función de recordatorio de estrés excesivo pulsando **[☑]**. A continuación, establezca otros ajustes para la función de recordatorio. Para más información, consulte el texto de la aplicación.

8.3.5.3 Recordatorio Beber

- Toque **[BEBER AGUA]** y active/desactive esta función pulsando **[☑]** en el submenú. A continuación, establezca otros ajustes para la función de recordatorio. Su pulsera de actividad le recuerda automáticamente que debe beber algo en un intervalo determinado mediante vibración y notificación.

8.3.5.4 Recordatorio de la marcha/circulación

- Toque **[CAMINAR]** y active/desactive esta función en el submenú pulsando **[☑]**. A continuación, establezca otros ajustes para la función de recordatorio. Su pulsera de actividad le recuerda automáticamente que debe moverse en el intervalo establecido mediante vibración y notificación. Para más información, consulte el texto de la aplicación.

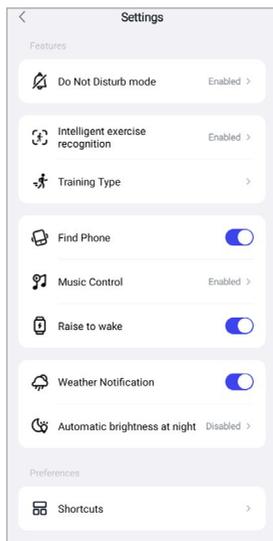
8.3.5.5 Seguimiento del ciclo menstrual

- Toque **[SEGUIR MENSTRUACIÓN]** y active/desactive esta función en el submenú pulsando **[☑]**. Al activar esta función, podrá incluir datos relativos a su ciclo de menstruación y recibirá recordatorios sobre la próxima menstruación o fase fértil.
- Utilice los submenús para ajustar la duración del periodo menstrual, la duración del ciclo menstrual y la fecha del último periodo menstrual.
- A continuación, pulse **[EMPEZAR A USAR]** para iniciar el seguimiento.



8.3.6 Otros ajustes

- Toque **[MÁS AJUSTES]** para realizar más ajustes y activar funciones útiles.



8.3.6.1 Modo no molestar

- Toque **[MODO NO MOLESTAR]** y active/desactive esta función en el submenú pulsando . Al activar esta función, no recibirá ninguna notificación en su pulsera de actividad.
- También puede establecer el periodo de tiempo para dicho modo pulsando sobre la hora de inicio y de finalización.

8.3.6.2 Detección automática de actividad

- Toque **[RECONOCIMIENTO AUTOMÁTICO DEL ENTRENAMIENTO]** y active/desactive la función en el submenú para las actividades caminar y correr pulsando . Al activar esta función, la pulsera de actividad detectará automáticamente si lleva realizando una actividad (caminar/correr) durante mucho tiempo y registrará esta actividad tras confirmar. Para más información, consulte el texto de la aplicación.



8.3.6.3 Tipo de entrenamiento

- Pulse **[TIPO DE ENTRENAMIENTO]** para seleccionar las actividades que se almacenarán en la pulsera de actividad. Puede elegir entre diferentes actividades. Puede ocultar actividades y cambiar el orden de las mismas. Por defecto, todas las actividades están fijadas. Después de la siguiente sincronización con su pulsera de actividad, las actividades se muestran en la pantalla según su configuración.
- Las actividades que están en la parte superior de la lista y marcadas con el icono **[−]** se muestran actualmente en su pulsera de actividad. Las actividades que aparecen en la lista de abajo y que están marcadas con el icono **[+]** no se muestran actualmente.
- Pulse **[−]** o **[+]** si desea eliminar o añadir una actividad.
- Además, puede cambiar el orden de las actividades guardadas manteniendo pulsado el icono **[≡]** y desplazando la actividad respectiva a la posición correspondiente.

8.3.6.4 Búsqueda del teléfono

- Toque **[🔍]** en **[BUSCAR MI TELÉFONO]** para activar esta función. Al activar esta función, podrá encontrar su smartphone extraviado usando la pulsera de actividad (véase el capítulo **7.13 Ajustes**).

8.3.6.5 Control de la música

- Toque **[CONTROL MUSICAL]**, pulse **[🔊]** en el submenú para activar/desactivar la función. Al activar esta función, podrá controlar distintos servicios de música o de transmisión de contenidos directamente desde la pulsera de actividad. Puede iniciar o detener la música y cambiar los títulos hacia adelante y hacia atrás.
- Toque **[🔊]** junto a **[TÍTULO DE LA CANCIÓN]** para mostrar las pistas de música en la pantalla de su pulsera de actividad.

8.3.6.6 Activación con el movimiento del brazo

- En **[LEVANTE LA MUÑECA PARA ENCENDER LA PANTALLA]**, pulse en **[👊]** para activar esta función. Al activarla, puede encender la pantalla de su pulsera de actividad girando la muñeca.

8.3.6.7 Notificación de clima

- En **[NOTIFICACIÓN DE CLIMA]** pulse **[🌤️]** para activar esta función. Al activar esta función, podrá ver en su pulsera de actividad las previsiones meteorológicas para el día correspondiente, así como para los dos días siguientes (véase el capítulo **7.2.2 Tiempo**).

8.3.6.8 Brillo automático por la noche

- En **[BRILLO AUTOMÁTICO POR LA NOCHE]**, toque en **[🌙]** y active/desactive la función. A continuación, establezca la ventana de tiempo en la que se aplica la función. Al activar esta función, su pulsera de actividad ajusta automáticamente el brillo de la pantalla en función de la luminosidad ambiental actual.

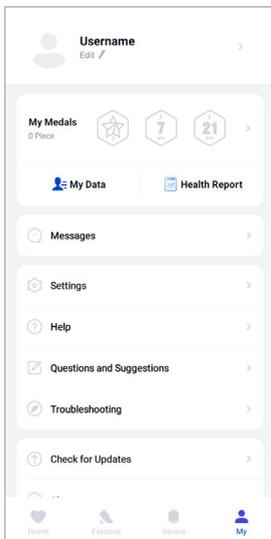
8.3.6.9 Ajuste de idioma

- Pulse **[IDIOMA DEL DISPOSITIVO]** para ajustar el idioma de su pulsera de actividad.
- Seleccione **[SEGUIR AL SISTEMA]** si desea que el idioma de su pulsera de actividad sea idéntico al de la aplicación o el smartphone.
- De manera alternativa, puede elegir entre los 8 idiomas y configurarlos manualmente pulsando sobre el idioma correspondiente.



8.4 Configuración del usuario

- En la barra de menú inferior, vaya a **[YO]**. Aquí puede administrar una cuenta de usuario y establecer sus datos y objetivos personales. Además, puede acceder a más información sobre la aplicación descritas en los siguientes capítulos.



Nota



- El requisito previo para esta función es una cuenta de usuario activa.



8.4.1 Datos personales

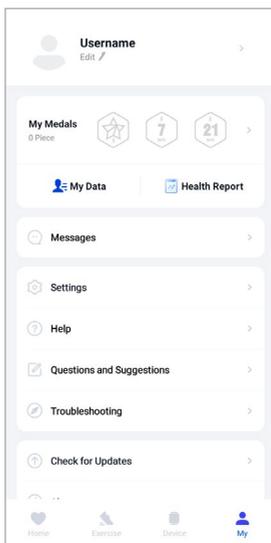
- Pulse en **[EDITAR]**, debajo de su nombre de usuario, para editar su nombre, sexo, fecha de nacimiento y altura y peso. Si lo desea, también puede establecer una imagen de perfil. Pulse la entrada que desea editar.
- Toque **[SÍ]** para confirmar.

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



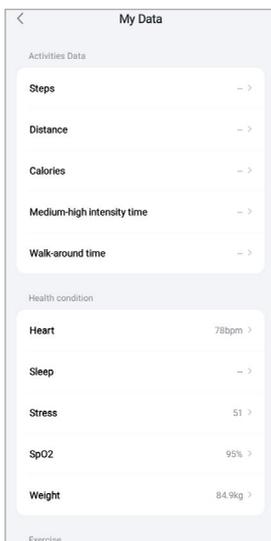
8.4.2 Mis medallas

- En **[MIS MEDALLAS]** puede ver sus logros personales (medallas). Pulse sobre una entrada para obtener más información.



8.4.3 Mis datos

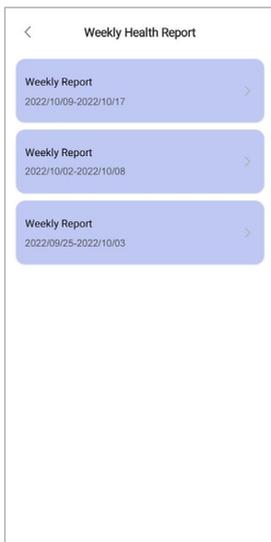
- En **[MIS DATOS]** puede ver el registro de sus mediciones. Pulse sobre una entrada para obtener más información.





8.4.4 Informe de salud

- En **[INFORME DE SALUD]** puede ver el registro semanal de sus datos y actividades de salud. Pulse sobre el informe semanal correspondiente para obtener información detallada.



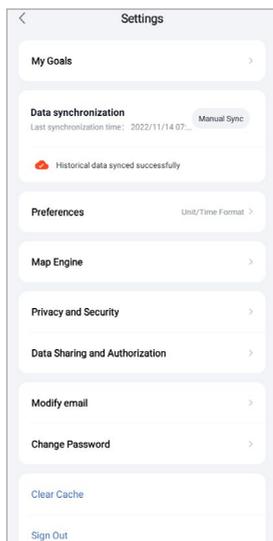
8.4.5 Mensajes

- En **[MENSAJES]** tiene un resumen de las novedades de la aplicación, como nuevas funciones o actualizaciones.



8.4.6 Ajustes

- En **[AJUSTES]** puede realizar diversos ajustes y consultar información. Puede cambiar su dirección de correo electrónico y la contraseña de su cuenta de usuario. Además, tiene la opción de cerrar la sesión de su cuenta de usuario o cancelarla por completo.
- Pulse **[MIS OBJETIVOS]** para establecer objetivos personales de pasos alcanzados y peso.
- Pulse sobre **[SINCRONIZACIÓN MANUAL]** para iniciar manualmente la sincronización de los datos entre su pulsera de actividad y la aplicación.
- Pulse en **[PREFERENCIAS]** para ajustar las unidades de distancia, altura, peso y temperatura. Además, puede definir el formato horario y qué día de la semana es el primero en el que se recaban los datos.
- Toque **[MOTOR DE TARJETAS]** para seleccionar la tarjeta utilizada plantilla para varias mediciones.
- Pulse **[PRIVACIDAD Y SEGURIDAD]** para establecer qué datos se sincronizan desde la aplicación a la nube. Para eliminar todos los datos, pulse **[BORRAR DATOS PERSONALES EN LA NUBE]**.
- Pulse **[AUTORIZACIÓN E INTERCAMBIO DE DATOS]** para permitir que los datos grabados se compartan con otras aplicaciones. Sólo se muestran las aplicaciones que están instaladas en su smartphone y que admiten esta función.
- Pulse **[MODIFICAR EL CORREO ELECTRÓNICO]** para cambiar la dirección de correo electrónico de su cuenta de usuario.
- Pulse **[CAMBIAR CONTRASEÑA]** para cambiar la contraseña de su cuenta de usuario.





8.4.7 Ayuda

- Pulse **[AYUDA]** para obtener un resumen de las respuestas a las preguntas más frecuentes. Pulse sobre la pregunta correspondiente para obtener más información.
- Si su pregunta no tiene respuesta, consulte la sección de resolución de problemas (véase el capítulo **8.4.9 Solución de problemas**) o envíe una consulta al servicio de asesoramiento de productos de Hama (véase el capítulo **8.4.8 Preguntas y sugerencias**).

8.4.8 Preguntas y sugerencias

- Pulse **[PREGUNTAS Y SUGERENCIAS]** para enviar una consulta o un comentario al soporte de productos de Hama.
- Seleccione un área temática y, a continuación, describa su consulta con más detalle. Además, puede añadir imágenes a su solicitud y compartir el registro de conexiones entre la pulsera de actividad y la aplicación. Por favor, incluya su dirección de correo electrónico con cada consulta.
- Pulse **[ENVIAR]** en la esquina superior derecha para enviar una consulta.

8.4.9 Solución de problemas

- Pulse sobre **[SOLUCIÓN DE PROBLEMAS]** para obtener un resumen de las respuestas a las preguntas más frecuentes. Pulse sobre la pregunta correspondiente para obtener más información.
- Si su pregunta no tiene respuesta, envíe una consulta al soporte de productos de Hama (véase el capítulo **8.4.8 Preguntas y sugerencias**).

8.4.10 Comprobar las actualizaciones

- Pulse **[COMPROBAR LAS ACTUALIZACIONES]** para comprobar si existe una nueva versión de la aplicación "HamaFIT Move" . Será redirigido automáticamente a Google Play (Android) o a la App Store (Apple).

Nota



- En la configuración por defecto de su smartphone, debería ser informado automáticamente de las actualizaciones de las aplicaciones.

8.4.11 Acerca de

- Pulse en **[ACERCA DE]** para obtener información sobre la aplicación, como la versión utilizada, la política de privacidad y el acuerdo de usuario.
- Pulse **[RETIRAR CONSENTIMIENTO]** si desea retirar el consentimiento a la Política de Privacidad y a los Acuerdos del Usuario. Tenga en cuenta que no es posible utilizar la aplicación sin estos consentimientos.



9. Mantenimiento y cuidado

- Limpie este producto con un paño ligeramente humedecido que no deje pelusas y no utilice detergentes agresivos.
- No deje que entre agua en el producto.

10. Exclusión de responsabilidad

La empresa Hama GmbH & Co KG no se responsabiliza ni concede garantía alguna por los daños que se deriven de una instalación, montaje o manejo incorrectos del producto o por la inobservancia de las instrucciones de uso o de las indicaciones de seguridad.

11. Datos técnicos

Versión de Bluetooth	5,1
Tipo de pantalla	LCD Full-Touch
Tamaño de la pantalla	1.05"
Medidas	244 × 20 × 12 mm
Peso	25 g
Longitudes del brazalete	11 cm/9,7 cm
Ancho de la pulsera	18 mm
Ancho de la pulsera con cierre	22 mm
Material del brazalete	Poliuretano termoplástico (TPU)
Material de la carcasa	Polycarbonato (PC)
Clase de protección	IP68
Tipo de batería	Polímero de litio
Capacidad de la batería	210 mAh / 3,9V
Tiempo de carga	aprox. 1,5 horas
Duración de la batería	144 horas



12. Instrucciones para desecho y reciclaje

Nota sobre la protección medioambiental:



Desde la implementación de la Directiva europea 2012/19/UE y 2006/66/CE en el sistema legislativo nacional, se aplica lo siguiente: Los aparatos eléctricos y electrónicos, así como las baterías y los acumuladores, no se deben eliminar junto con la basura doméstica. El usuario está legalmente obligado a llevar los aparatos eléctricos y electrónicos, así como las baterías y los acumuladores a los puntos de recogida públicos o a devolverlos al punto de venta donde los adquirió al final de su vida útil. Las particularidades al respecto están estipuladas en las distintas legislaciones nacionales. El símbolo ubicado sobre el producto, en las instrucciones de uso o en el embalaje hace referencia a las disposiciones legales mencionadas. Gracias al reciclaje, la recuperación de materiales u otras formas de recuperación de residuos de aparatos eléctricos y electrónicos y pilas y acumuladores usados, usted contribuye de manera importante a la protección de nuestro medio ambiente.

13. Declaración de conformidad

CE Por la presente, Hama GmbH & Co KG declara que este dispositivo cumple con los requisitos esenciales y otras disposiciones pertinentes de la Directiva 2014/53/EU. La declaración de conformidad según la directiva correspondiente puede encontrarse en www.hama.com.

Banda o bandas de frecuencia	2402 – 2480 MHz
Potencia máxima de radiofrecuencia	4 dBm

hama

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim / Germany

Servicio y asistencia

 www.hama.com

 +49 9091 502-0

D

La marca y los logotipos de Bluetooth® son marcas registradas propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y cualquier uso de dichas marcas por Hama GmbH & Co KG es bajo licencia. Otras marcas y nombres comerciales pertenecen a sus respectivos propietarios.

Todas las marcas mencionadas son marcas comerciales de las empresas correspondientes. Se exceptúan errores y omisiones y el documento está sujeto a cambios técnicos. Se aplican nuestras condiciones generales de entrega y pago.