

FITNESS TRACKER

Fit Track 3910



P Manual de instruções





1. Explicação dos símbolos de aviso e das observações	5
2. Conteúdo da embalagem	5
3. Indicações de segurança	6
4. Elementos de comando	8
5. Primeiros passos	9
5.1 Carregar	9
5.2 Colocar e ativar	9
5.3 Desligar	9
6. Configurar o seu Fitness Tracker	10
6.1 Transferir a aplicação "Hama FIT Move"	10
6.2 Emparelhamento entre Fitness Tracker e smartphone	11
7. Funcionamento do seu Fitness Tracker	13
7.1 Ecrã inicial	15
7.2 Menu abreviado	15
7.2.1 Dados de saúde	15
7.2.2 Condições meteorológicas	15
7.2.3 Configurações rápidas	15
7.2.3.1 Luminosidade do visor	15
7.2.3.2 Ativação do visor	15
7.2.3.3 Modo Não Incomodar	15
7.3 Visão geral diária	16
7.4 Atividade	16
7.4.1 Corrida ao ar livre (GPS)	16
7.4.2 Correr no interior	17
7.4.3 Caminhadas ao ar livre (GPS)	17
7.4.4 Caminhar	17
7.4.5 Caminhadas (GPS)	18
7.4.6 Andar de bicicleta ao ar livre (GPS)	18
7.4.7 Ioga	18
7.4.8 Bicicleta interior	19
7.4.9 Exercício físico	19
7.4.10 Natação em piscina	19
7.4.11 Natação em águas abertas	19
7.4.12 Máquina de remo	20
7.4.13 Crosstrainer	20
7.4.14 Futebol	20
7.5 Frequência cardíaca	21
7.6 Stress	21
7.7 Oxigénio no sangue	21
7.8 Dormir	21
7.9 Relaxamento	21
7.10 Temporizador	21
7.11 Música	21
7.12 Lanterna	21
7.13 Configurações	22



7.14	Notificações	22
8. Utilização da aplicação "Hama FIT Move"		23
8.1	Visão geral "Hama FIT Move"	23
8.1.1	Dados de saúde	24
8.1.2	Medição dos passos	25
8.1.3	Treino	26
8.1.4	Análise do sono	27
8.1.5	Medição da frequência cardíaca	28
8.1.6	Medição de stress	29
8.1.7	Oxigénio no sangue	30
8.1.8	Registo do peso	31
8.1.9	Ciclo menstrual	32
8.2	Modo de atividade	33
8.2.1	Iniciar atividade (com GPS)	34
8.2.2	Iniciar atividade (sem GPS)	36
8.3	Configurações do dispositivo	38
8.3.1	Ecrã inicial	39
8.3.2	Notificações	39
8.3.3	Chamadas recebidas	39
8.3.4	Despertador	40
8.3.5	Monitoramento de saúde	40
8.3.5.1	Medição contínua da frequência cardíaca	40
8.3.5.2	Medição contínua de stress	41
8.3.5.3	Lembrete para beber	41
8.3.5.4	Lembrete de caminhar/dar um passeio	41
8.3.5.5	Rastreamento do ciclo menstrual	41
8.3.6	Mais definições	42
8.3.6.1	Modo Não Incomodar	42
8.3.6.2	Deteção automática da atividade	42
8.3.6.3	Tipo de treino	43
8.3.6.4	Encontrar o telefone	43
8.3.6.5	Controle de música	43
8.3.6.6	Ativação do movimento do braço	43
8.3.6.7	Notificação meteorológica	43
8.3.6.8	Brilho automático à noite	43
8.3.6.9	Definição do idioma	43
8.4	Configurações do utilizador	44
8.4.1	Dados pessoais	45
8.4.2	As minhas medalhas	46
8.4.3	Os meus dados	46
8.4.4	Relatório de saúde	47
8.4.5	Notícias	47
8.4.6	Configurações	48
8.4.7	Ajuda	49
8.4.8	Dúvidas e Sugestões	49
8.4.9	Resolução de problemas	49
8.4.10	Procurar atualizações	49
8.4.11	Acerca	49



9. Manutenção e conservação.50
10. Exclusão de responsabilidade.50
11. Dados técnicos.50
12. Indicações de eliminação51
13. Declaração de conformidade.51

EXPLICAÇÃO DOS SÍMBOLOS DE AVISO E DAS OBSERVAÇÕES

Muito obrigado por se ter decidido por este produto Hama!

Antes de utilizar o produto, leia atentamente seguintes as indicações e observações. Em seguida, guarde as instruções de uso num local seguro, para as poder consultar sempre que necessário.

O seu novo Fitness Tracker é o companheiro ideal para um estilo de vida saudável e motiva-o a ser ativo ao longo do dia. Para além de exibir a hora e a data, recolhe dados sobre o número de passos que dá, a sua frequência cardíaca e as calorías que queima. A ligação sem fios via *Bluetooth*® ao seu smartphone permite-lhe documentar os dados na aplicação associada "Hama FIT Move" e, assim, seguir sempre o seu sucesso. Verifique aqui quando tiver atingido o seu objetivo de aptidão pessoal!

1. Explicação dos símbolos de aviso e das observações

Aviso



Este símbolo é utilizado para identificar informações de segurança ou para chamar a atenção para perigos e riscos especiais.

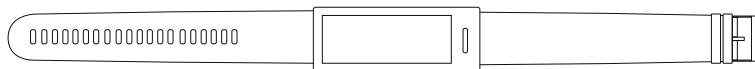
Nota



Este símbolo é utilizado para identificar informações de segurança adicionais ou para assinalar observações importantes.

2. Conteúdo da embalagem

- Fitness Tracker "Fit Track 3910"
- Instruções de uso





3. Indicações de segurança

- O produto está previsto apenas para a utilização privada, não para a comercial.
- Utilize o produto exclusivamente para o fim a que se destina.
- Proteja o produto da sujidade, da humidade e do sobreaquecimento, e utilize-o unicamente em ambientes secos.
- Nunca utilize o produto diretamente ao pé de aquecimentos ou de outras fontes de calor, nem o exponha à incidência direta dos raios de sol.
- Nunca utilize o produto fora dos limites de desempenho indicados nos dados técnicos.
- Nunca utilize o produto em áreas em que não sejam permitidos dispositivos eletrónicos.
- A bateria está instalada de forma fixa e não pode ser removida.
- Nunca abra o produto, nem o utilize caso esteja danificado.
- Nunca tente manter ou reparar o produto. Qualquer trabalho de manutenção deve ser executado por técnicos especializados.
- Nunca deixe cair o produto, nem o submeta a choques fortes.
- Nunca introduza alterações no produto. Se o fizer, a garantia deixará de ser válida.
- Elimine imediatamente o material da embalagem em conformidade com as normas locais aplicáveis.
- Nunca deite a bateria ou o produto para o fogo.
- Não altere nem deforme/aqueça/desmante as baterias.
- Ao conduzir um veículo pesado ou um automóvel desportivo, não permita que o seu produto o distraia e tenha atenção ao trânsito e ao meio envolvente.
- Antes de iniciar um programa de treino, consulte um médico.
- Durante o treino, preste sempre atenção às reações do seu corpo e, em caso de emergência, contacte um médico.
- Consulte um médico se sofrer de qualquer tipo de doença e, mesmo assim, desejar utilizar o produto.
- Trata-se de um produto para o consumidor e não de um aparelho médico. Por isso, não é adequado para o diagnóstico, terapia, tratamento ou prevenção de doenças.
- Um contacto prolongado com a pele pode causar irritações cutâneas e alergias. Consulte um médico se os sintomas perdurarem.
- Este produto não é um brinquedo. Contém pequenas peças que podem ser engolidas e representar um risco de asfixia.
- Utilize o produto sempre só em condições climáticas moderadas.



Perigo de choque elétrico



- Nunca abra o produto, nem o utilize caso esteja danificado.
- Nunca tente manter ou reparar o produto. Qualquer trabalho de manutenção deve ser executado por técnicos especializados.

Advertência – Marcapasso



O produto gera campos magnéticos. As pessoas com pacemakers devem procurar aconselhamento médico antes de utilizarem este produto, uma vez que o funcionamento do pacemaker pode ser afetado.

Nota – Tráfego aéreo



- Este produto é um transmissor de rádio permanente. Note-se que, no tráfego aéreo, o transporte e operação de transmissores de rádio não é permitido em certas fases de voo (por exemplo, descolagem/aterragem) por razões de segurança.
- Verifique com a companhia aérea antes de um voo se o seu aparelho de rastreio de aptidão física pode ser transportado. Em caso de dúvida, deixe o produto em casa.

Aviso – Bateria

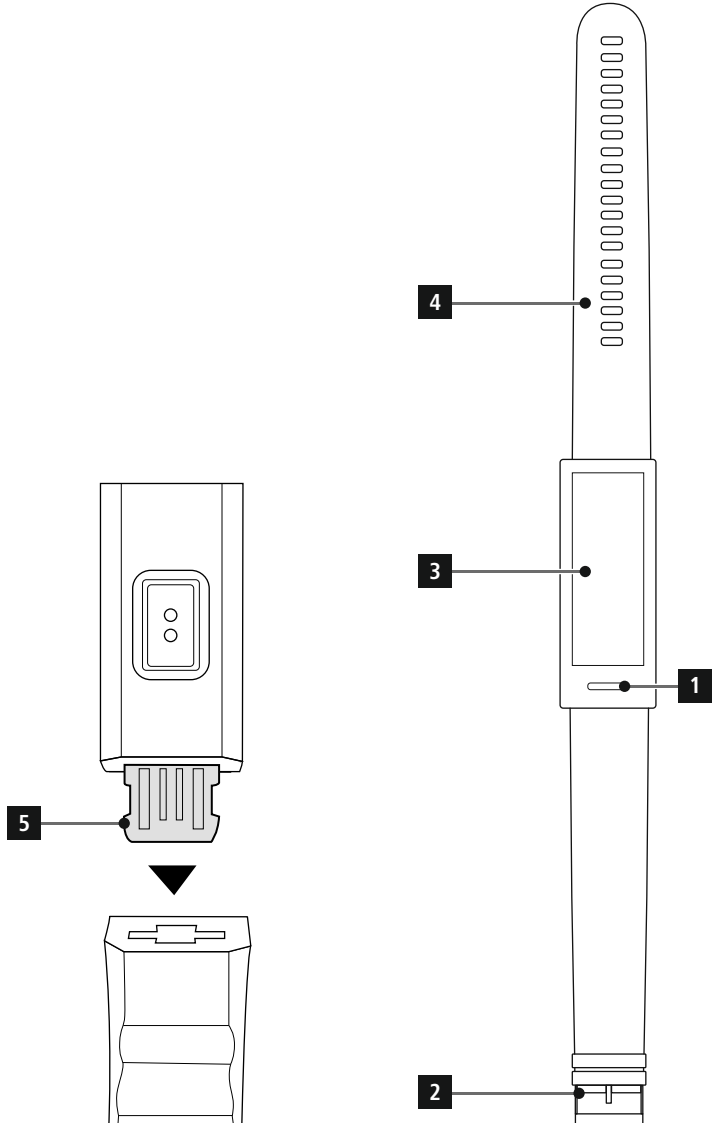


- Utilize apenas carregadores ou portas USB adequados para efetuar o carregamento.
- Nunca utilize um carregador ou tomadas USB danificados, nem os tente reparar.
- Não submeta o produto a um carregamento excessivo ou a um descarregamento completo.
- Evite um armazenamento, um carregamento e uma utilização em condições de temperaturas extremas e de pressão atmosférica extremamente baixa (como, por exemplo, a grandes altitudes).
- Sempre que o produto for armazenado por um período prolongado, recarregue-o regularmente (pelo menos trimestralmente).



4. Elementos de comando

1. Botão de controlo
2. Fecho
3. Ecrã tátil completo
4. Pulseira amovível
5. Contacto de carregamento





5. Primeiros passos

5.1 Carregar

- Antes de utilizar o seu Fitness Tracker pela primeira vez, carregue-o uma vez com a carga total.
- Remova a parte inferior da pulseira [4] do seu Fitness Tracker. Ligue o contacto de carregamento [5] do seu Fitness Tracker com uma ligação USB livre do seu computador ou um carregador USB.

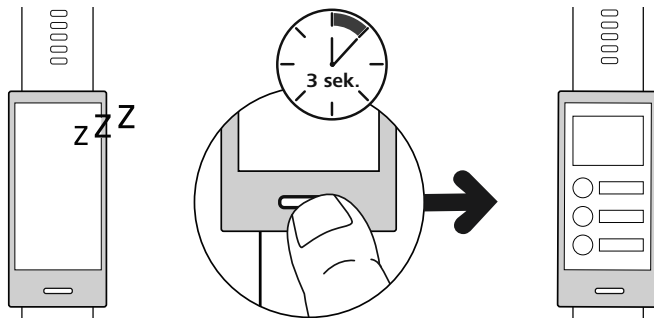
Nota



- O tempo de carregamento para uma carga completa da bateria é de aproximadamente 90 minutos. Se a bateria for mostrada totalmente carregada no mostrador, o processo de carregamento está terminado e pode desligar o seu Fitness Tracker do cabo de carregamento.
- Se o nível da bateria for apenas 10 %, carregue o seu Fitness Tracker para evitar restrições de funcionamento. Quando o nível da bateria é inferior a 20%, já não poderá iniciar uma atividade, e quando o nível da bateria é inferior a 10 %, a função de medição automática da frequência cardíaca será desativada.

5.2 Colocar e ativar

- Antes de colocar e ativar o Fitness Tracker pela primeira vez, terá de o carregar (ver capítulo 5.1 Carregar).
- Após uma carga bem-sucedida, coloque o seu Fitness Tracker no pulso e feche a pulseira [4] usando o fecho [2].
- Mantenha premido o botão de controlo [1] durante 3 seg. para iniciar o seu Fitness Tracker.




Nota



- Para fazer o melhor uso das funções de medição, o seu Fitness Tracker deve ficar justo à parte superior do antebraço e ser confortável de usar. A distância entre o Fitness Tracker e o osso do carpo deve ser de cerca de um dedo de largura.
- Para assegurar o melhor registo possível das suas atividades, use o seu Fitness Tracker no pulso esquerdo se for destro e no pulso direito se for canhoto.

5.3 Desligar

- Para desligar o seu Fitness Tracker, vá para o item de menu definições [SETTINGS 



6. Configurar o seu Fitness Tracker

Para aceder a toda a gama de funções do seu Fitness Tracker, instale a aplicação "Hama FIT Move". As secções seguintes contêm informações sobre a transferência e a configuração da aplicação.

6.1 Transferir a aplicação "Hama FIT Move"

Nota

São suportados os seguintes sistemas operativos:

- iOS 9.0 ou superior
- Android 6.0 ou superior



Depois de ativar o seu Fitness Tracker pela primeira vez, ser-lhe-á pedido para descarregar a aplicação correspondente "Hama FIT Move" no seu smartphone. Um código QR correspondente é mostrado no mostrador do seu Fitness Tracker.

- Digitalize o código QR com o seu smartphone ou descarregue a aplicação a partir da Play Store (Android) ou da App Store (iOS):



Hama FIT Move Android

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



Hama FIT Move iOS

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

- Para instalar a aplicação, siga as instruções no seu smartphone.



6.2 Emparelhamento entre Fitness Tracker e smartphone

Nota

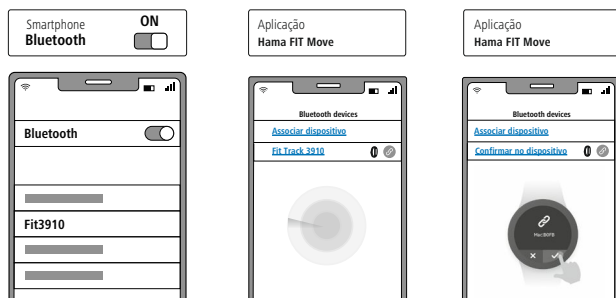



- Para que o seu Fitness Tracker exiba as chamadas recebidas, mensagens de texto, mensagens WhatsApp e outras notificações, ative o modo push para notificações nas configurações do seu smartphone.
- Durante a configuração da aplicação, são feitas perguntas sobre se a aplicação é autorizada a aceder às funções do seu dispositivo final. Permita estas consultas para a plena funcionalidade do seu Fitness Tracker.

- Inicie a aplicação no seu smartphone e aceite os termos da política de privacidade. Responda a quaisquer perguntas que surjam.

Para uma ótima experiência de utilizador, deverá criar uma conta de utilizador. Ao criar uma conta de utilizador, pode aceder aos seus dados pessoais se mudar de smartphone. Isto significa que os seus dados pessoais estão disponíveis a todo o momento. A criação de uma conta de utilizador não é um pré-requisito para a utilização da aplicação.

- Para criar uma conta de utilizador, clique em **[LOGIN]** e selecione **[REGISTRAR AGORA]** na parte inferior do ecrã. Introduza um endereço de e-mail e uma palavra-passe e clique em **[LOGIN]**.
- Pode então introduzir um nome de utilizador e os seus dados pessoais e atribuir uma imagem de perfil. Clique em **[PASSO SEGUINTE]** para continuar a configuração.
- De seguida, é iniciada a procura pelo seu Fitness Tracker "Fit Track 3910".
- Siga as instruções na aplicação do seu smartphone para ligar o seu Fitness Tracker. O seu Fitness Tracker irá estabelecer uma conexão Bluetooth ao seu smartphone.



- Selecione "Fit3910" e clique em **[VINCULE O APARELHO]** na parte inferior para ligar o seu Fitness Tracker à aplicação.
- Clique no ícone  no visor do seu Fitness Tracker para confirmar a ligação e completar a configuração na aplicação.
- Se houver um tempo limite, repita o processo.



- Depois, faça as suas configurações pessoais. Estes podem ser posteriormente adaptadas na aplicação (ver capítulo **8.4 Configurações do utilizador**).
- O seu Fitness Tracker está ligado à aplicação e a sincronização é iniciada.

Nota



- Sincronize o seu Fitness Tracker com a aplicação antes de o utilizar pela primeira vez. Se registar uma atividade antes de o seu Fitness Tracker ter sido sincronizado com a aplicação pela primeira vez, a atividade não será transferida de seguida para a aplicação.
- Para iniciar manualmente uma sincronização do seu Fitness Tracker com a aplicação, arraste o ecrã para baixo na página inicial da aplicação.
- Devido ao espaço de armazenamento limitado do seu Fitness Tracker, deve sincronizar o seu Fitness Tracker com a aplicação, pelo menos, uma vez por semana, para evitar a perda de dados.

Nota



- Após a primeira sincronização com a aplicação, o seu Fitness Tracker adota automaticamente a hora, data e idioma do seu smartphone.
- A hora e a data não podem ser definidas manualmente.
- A linguagem de visualização do seu Fitness Tracker depende da sua seleção na aplicação. Enquanto a configuração não for concluída, o idioma de apresentação continua a ser o inglês. Selecione o idioma de apresentação desejado na aplicação (ver capítulo **8.3.6.9 Definição do idioma**).
- A aplicação irá alertá-lo quando uma atualização de firmware estiver disponível para o seu Fitness Tracker. Realize a atualização na aplicação para assegurar o bom funcionamento do seu Fitness Tracker.



7. Funcionamento do seu Fitness Tracker

As secções seguintes contêm informações sobre o funcionamento e a estrutura do menu do seu Fitness Tracker.

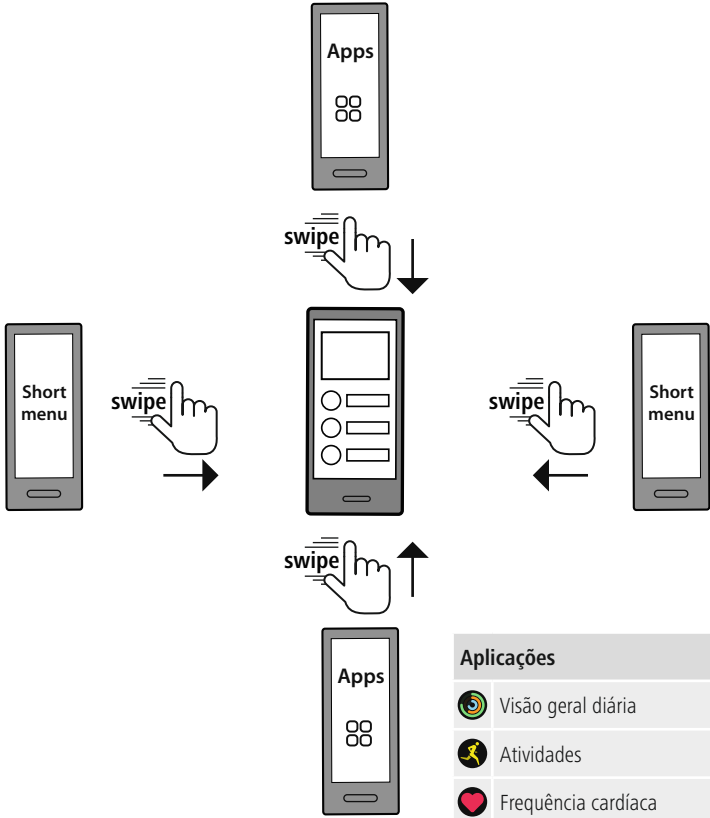
- Prima o botão de controlo **[1]** para ativar a visualização do seu Fitness Tracker. Pode, então, alternar entre os vários ecrãs e itens do menu, percorrendo o ecrã na ordem apresentada abaixo.
- Pode aceder aos submenus tocando no respetivo símbolo.
- Ao premir o botão de controlo **[1]**, sai de um menu e regressa ao menu anterior ou ao ecrã inicial.

Nota



- O gráfico seguinte é uma visão geral da estrutura do menu do seu Fitness Tracker com todos os itens do menu.

Menu abreviado		
	Visão geral diária	7.3
	Configurações	7.13
	Condições meteorológicas	7.2.2

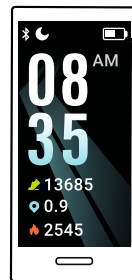


Aplicações		
	Visão geral diária	7.3
	Atividades	
	Frequência cardíaca	7.5
	Stress	7.6
	Oxigênio no sangue	7.7
	Dormir	7.8
	Relaxamento	7.9
	Temporizador	7.10
	Música	7.11
	Lanterna	7.12
	Configurações	7.13
	Notícias	7.13



7.1 Ecrã inicial

- Após ativar o ecrã de início, pressionar longamente o visor dá-lhe uma visão geral dos diferentes ecrãs iniciais (mostradores do relógio). Aqui, pode escolher entre ecrãs iniciais diferentes. Confirme a sua seleção, tocando no respetivo ecrã inicial. Se necessário, pode instalar outros ecrãs iniciais (ver capítulo **8.3.1 Ecrã inicial**).



7.2 Menu abreviado

- Deslize para a esquerda ou direita do ecrã inicial para ver cada uma das indicações do menu abreviado. São indicados os dados de saúde, o clima e as configurações rápidas.

7.2.1 Dados de saúde

- Se deslizar do ecrã inicial para a esquerda, verá os dados de saúde registados nesse dia. Os dados de saúde incluem os passos percorridos, as calorias queimadas, a distância percorrida (passos e atividades) e um gráfico circular dos objetivos definidos (real/teórico).

7.2.2 Condições meteorológicas

- Se deslizar do ecrã inicial duas páginas para a esquerda ou direita, pode ver a previsão meteorológica tempo para o respetivo dia com a temperatura atual, bem como a mínima e a máxima.
- Os dados meteorológicos são transmitidos e atualizados através da sincronização do seu Fitness Tracker com a aplicação. Na margem inferior do ecrã da indicação meteorológica, pode ver a última atualização.
- A previsão meteorológica deve ser previamente ativada na aplicação (ver capítulo **8.3.6.7 Notificação meteorológica**).

7.2.3 Configurações rápidas

- Se deslizar do ecrã inicial para cima, verá as três configurações rápidas descritas abaixo.

7.2.3.1 Luminosidade do visor

- Clique no ícone [🌞] para ajustar a luminosidade do visor. Pode escolher entre três níveis [🌑] [🌒] [🌕].

7.2.3.2 Ativação do visor


- Toque no ícone [👁️] para ativar o visor ao mover o braço. Quando a função está ativada, é possível ativar o visor rodando o pulso.

7.2.3.3 Modo Não Incomodar


- Clique no ícone [🔕] para ativar/desativar o modo Não Incomodar. Se o modo Não Incomodar estiver ativado, não serão recebidas notificações no seu Fitness Tracker.



7.3 Visão geral diária

- Quando deslizar do ecrã inicial para baixo ou para cima, toque no símbolo **[DAILY OVERVIEW **. São apresentados os dados das atividades diárias registadas. As atividades diárias incluem os passos percorridos, a distância percorrida (passos e atividades), as calorias queimadas e o tempo total de todas as atividades realizadas.

7.4 Atividade

- Quando deslizar do ecrã inicial para baixo ou para cima, toque no símbolo **[EXERCISE **. São exibidos os vários modos de atividade que estão atualmente armazenados no relógio por defeito. No total, pode escolher entre diferentes modos de atividade e armazenar até 8 modos de atividade diferentes no relógio (ver capítulo **8.3.6.3 Tipo de treino**). Tocar na respetiva atividade inicia-a. Os modos de atividade individuais são explicados em mais detalhe abaixo.
- Pode interromper ou retomar uma atividade, premindo e mantendo o botão de controlo **[1]**.
- Após completar a atividade, receberá uma visão geral dos dados registados.

Nota



- Em muitas atividades, é possível ouvir música enquanto se exercita. Para tal, o controlo da música deve ser ativado na aplicação (ver capítulo **8.3.6.5 Controlo de música**).

7.4.1 Corrida ao ar livre (GPS)

- Esta atividade utiliza o GPS integrado. Ao iniciar a atividade, o sinal GPS é procurado. Assim que houver um sinal GPS, pode iniciar a atividade.
- Em alternativa, pode iniciar a atividade sem um sinal GPS, tocando na seta em baixo à direita. A distância e o percurso só são registados assim que um sinal GPS estiver disponível.
- Os seguintes dados são registados durante esta atividade:
 - Distância
 - Duração
 - Frequência cardíaca
 - Intervalo de Frequência Cardíaca
 - Consumo de calorias
 - Passos
 - Passos por minuto
 - Velocidade (km/h, min/km e ritmo médio)
 - Percurso
- É possível aceder aos dados individuais durante a atividade, deslizando o visor para a esquerda e para a direita. Além disso, esta atividade permite-lhe controlar a música no seu smartphone, deslizando tudo para a direita durante a atividade.



7.4.2 Correr no interior

- Os seguintes dados são registados durante esta atividade:
 - Distância
 - Duração
 - Frequência cardíaca
 - Consumo de calorias
 - Passos
 - Velocidade (km/h e min/km)
- É possível aceder aos dados individuais durante a atividade, deslizando o visor para a esquerda e para a direita. Além disso, esta atividade permite-lhe controlar a música no seu smartphone, deslizando tudo para a direita durante a atividade.

7.4.3 Caminhadas ao ar livre (GPS)

- Esta atividade utiliza o GPS integrado. Ao iniciar a atividade, o sinal GPS é procurado. Assim que houver um sinal GPS, pode iniciar a atividade tocando na seta no canto inferior direito.
- Em alternativa, pode iniciar a atividade sem um sinal GPS, tocando na seta em baixo à direita. A distância e o percurso só são registados assim que um sinal GPS estiver disponível.
- Os seguintes dados são registados durante esta atividade:
 - Distância
 - Duração
 - Frequência cardíaca
 - Consumo de calorias
 - Passos
 - Velocidade (km/h e min/km)
 - Percurso
- É possível aceder aos dados individuais durante a atividade, deslizando o visor para a esquerda e para a direita. Além disso, esta atividade permite-lhe controlar a música no seu smartphone, deslizando tudo para a direita durante a atividade.

7.4.4 Caminhar

- Os seguintes dados são registados durante esta atividade:
 - Distância
 - Duração
 - Frequência cardíaca
 - Consumo de calorias
 - Passos
 - Velocidade (km/h e min/km)
- É possível aceder aos dados individuais durante a atividade, deslizando o visor para a esquerda e para a direita. Além disso, esta atividade permite-lhe controlar a música no seu smartphone, deslizando tudo para a direita durante a atividade.



7.4.5 Caminhadas (GPS)

- Esta atividade utiliza o GPS integrado. Ao iniciar a atividade, o sinal GPS é procurado. Assim que houver um sinal GPS, pode iniciar a atividade tocando na seta no canto inferior direito.
- Em alternativa, pode iniciar a atividade sem um sinal GPS, tocando na seta em baixo à direita. A distância e o percurso só são registados assim que um sinal GPS estiver disponível.
- Os seguintes dados são registados durante esta atividade:
 - Distância
 - Duração
 - Frequência cardíaca
 - Consumo de calorias
 - Passos
 - Velocidade (km/h e min/km)
 - Percurso
- É possível aceder aos dados individuais durante a atividade, deslizando o visor para a esquerda e para a direita. Além disso, esta atividade permite-lhe controlar a música no seu smartphone, deslizando tudo para a direita durante a atividade.

7.4.6 Andar de bicicleta ao ar livre (GPS)

- Esta atividade utiliza o GPS integrado. Ao iniciar a atividade, o sinal GPS é procurado. Assim que houver um sinal GPS, pode iniciar a atividade tocando na seta no canto inferior direito.
- Em alternativa, pode iniciar a atividade sem um sinal GPS, tocando na seta em baixo à direita. A distância e o percurso só são registados assim que um sinal GPS estiver disponível.
- Os seguintes dados são registados durante esta atividade:
 - Duração
 - Frequência cardíaca
 - Consumo de calorias
- É possível aceder aos dados individuais durante a atividade, deslizando o visor para a esquerda e para a direita. Além disso, esta atividade permite-lhe controlar a música no seu smartphone, deslizando tudo para a direita durante a atividade.

7.4.7 Ioga

- Os seguintes dados são registados durante esta atividade:
 - Duração
 - Frequência cardíaca
 - Consumo de calorias
- Além disso, esta atividade permite-lhe controlar a música no seu smartphone, deslizando tudo para a direita durante a atividade.



7.4.8 Bicicleta interior

- Os seguintes dados são registados durante esta atividade:
 - Duração
 - Frequência cardíaca
 - Consumo de calorias
- É possível aceder aos dados individuais durante a atividade, deslizando o visor para a esquerda e para a direita. Além disso, esta atividade permite-lhe controlar a música no seu smartphone, deslizando tudo para a direita durante a atividade.

7.4.9 Exercício físico

- Os seguintes dados são registados durante esta atividade:
 - Duração
 - Frequência cardíaca
 - Consumo de calorias
- Além disso, esta atividade permite-lhe controlar a música no seu smartphone, deslizando tudo para a direita durante a atividade.

7.4.10 Natação em piscina

- Ao iniciar a atividade, ser-lhe-á pedido o comprimento da piscina. Aqui pode definir um comprimento entre 25 m e 50 m. Pode então iniciar a atividade, tocando na seta em baixo à direita.
- Os seguintes dados são registados durante esta atividade:
 - Distância
 - Consumo de calorias
 - Duração
 - Braçadas por comprimento da piscina
 - Valor SWOLF
- O valor SWOLF é uma medida da eficiência da natação. O valor SWOLF é a soma do tempo necessário para o comprimento de uma piscina e o número de braçadas por comprimento da piscina. Quanto mais baixo for o valor SWOLF, maior será a sua eficiência a nadar.
- Exemplo: se precisa de 30 segundos para percorrer um comprimento de piscina de 25 metros, e se der 30 braçadas, o seu valor SWOLF é de 60.

7.4.11 Natação em águas abertas

- Os seguintes dados são registados durante esta atividade:
 - Duração
 - Consumo de calorias
 - Número de braçadas



7.4.12 Máquina de remo

- Os seguintes dados são registados durante esta atividade:
 - Duração
 - Frequência cardíaca
 - Consumo de calorias
- Além disso, esta atividade permite-lhe controlar a música no seu smartphone, deslizando tudo para a direita durante a atividade.

7.4.13 Crosstrainer


- Os seguintes dados são registados durante esta atividade:
 - Duração
 - Frequência cardíaca
 - Consumo de calorias
- Além disso, esta atividade permite-lhe controlar a música no seu smartphone, deslizando tudo para a direita durante a atividade.

7.4.14 Futebol


- Os seguintes dados são registados durante esta atividade:
 - Duração
 - Frequência cardíaca
 - Consumo de calorias
 - Passos
 - Distância
- É possível aceder aos dados individuais durante a atividade, deslizando o visor para a esquerda e para a direita. Além disso, esta atividade permite-lhe controlar a música no seu smartphone, deslizando tudo para a direita durante a atividade.




7.5 Frequência cardíaca

- Quando deslizar do ecrã inicial para baixo ou para cima, toque no símbolo **[HEART RATE **]. É iniciada a medição da sua frequência cardíaca. Uma vez concluída a medição, a sua frequência cardíaca atual (bpm) é exibida.


7.6 Stress

- Quando deslizar do ecrã inicial para baixo ou para cima, toque no símbolo **[STRESS **]. É iniciada a medição do seu nível de stress. Uma vez concluída a medição, o seu nível de stress atual é exibido. O nível de stress é medido numa escala de 0 (sem stress) a 99 (stress extremo).


7.7 Oxigénio no sangue

- Quando deslizar do ecrã inicial para baixo ou para cima, toque no símbolo **[BLOOD OXYGEN **]. É iniciada a medição do seu nível de oxigénio no sangue. Uma vez concluída a medição, o seu valor de oxigénio no sangue atual é exibido.


7.8 Dormir

- Quando deslizar do ecrã inicial para baixo ou para cima, toque no símbolo **[SLEEP **]. São registados os seguintes dados: duração das fases do sono profundo, duração das fases do sono leve, duração do tempo de vigília, hora de adormecer, hora de acordar. O seu Fitness Tracker deteta automaticamente quando está a dormir e depois inicia a medição.


7.9 Relaxamento

- Quando deslizar do ecrã inicial para baixo ou para cima, toque no símbolo **[BREATH TRAINING **]. Aqui, pode fazer um programa de relaxamento com respiração guiada.
- Selecione a duração do treino respiratório.
- Toque no ícone **[▶]** para iniciar o treino respiratório. De seguida, siga as instruções no visor.
- Se quiser terminar prematuramente o treino respiratório, prima o botão de controlo superior **[1]**.


7.10 Temporizador

- Quando deslizar do ecrã inicial para baixo ou para cima, toque no símbolo **[TIMER **]. Tem a possibilidade de iniciar um temporizador ou seleccionar entre diversos temporizadores (1 - 100 min.).

7.11 Música


- Quando deslizar do ecrã inicial para baixo ou para cima, toque no símbolo **[MUSIC **]. É exibida a vista de controlo para diversos serviços de música e streaming. Estes podem ser controlados diretamente através do seu relógio. Pode iniciar ou parar a música e saltar faixas para trás e para a frente.
- O controlo da música deve ser ativado com antecedência na aplicação (ver capítulo **8.3.6.5 Controlo de música**).






7.12 Lanterna

- Quando deslizar do ecrã inicial para baixo ou para cima, toque no símbolo **[FLASHLIGHT **]. É exibida a lanterna.
- Toque no visor para ligar a lanterna. O visor do seu Fitness Tracker apresenta uma imagem branca.
- Se quiser desligar a lanterna, prima o botão de controlo **[1]**.




7.13 Configurações

Quando deslizar do ecrã inicial para baixo ou para cima, toque no símbolo **[SETTINGS **. É exibido um submenu, no qual pode fazer as seguintes configurações, bem como desligar ou reiniciar o seu Fitness Tracker.

- Toque no ícone **[FIND PHONE ** para iniciar a procura para encontrar o seu smartphone perdido. O seu smartphone começa a vibrar ou ouve um sinal sonoro alto.
- Pode reiniciar o seu Fitness Tracker tocando em **[RESTART ** e confirmando a pergunta subsequente.
- Pode desligar o seu Fitness Tracker tocando em **[SWITCH OFF ** e confirmando a pergunta subsequente.
- Ao tocar em **[RESET ** e confirmar a pergunta subsequente, pode restaurar as definições de fábrica do seu Fitness Tracker. Isto apaga todos os dados de utilizador registados.
- Clique em **[ABOUT ** para ver a versão atual do firmware, o endereço MAC e o nome do modelo do seu Fitness Tracker. O endereço MAC torna o seu Fitness Tracker unicamente identificável quando se liga ao seu smartphone através de Bluetooth.

7.14 Notificações

- Quando deslizar do ecrã inicial para baixo ou para cima, toque no símbolo **[NOTIFICATIONS **. São exibidas notificações que tiver recebido no seu smartphone. O pré-requisito é que tenha ativado esta função na aplicação. Além disso, pode definir na aplicação de que aplicações quer receber notificações no seu Fitness Tracker (ver capítulo **8.3.2 Notificações**).
- Dependendo da aplicação, será notificado com uma exibição da respetiva aplicação e do remetente ou verá também uma pré-visualização da respetiva mensagem.
- Ao tocar numa notificação, pode, se necessário, aceder a mais informações e, ao tocar no ícone do Lixo, pode apagar a respetiva notificação.
- Se quiser apagar todas as notificações em conjunto, deslize até ao fim e toque no ícone do Lixo e confirme a pergunta subsequente.



8. Utilização da aplicação "Hama FIT Move"

Os capítulos seguintes explicam com mais detalhe os itens individuais do menu e as várias opções de configuração dentro da aplicação.

Nota



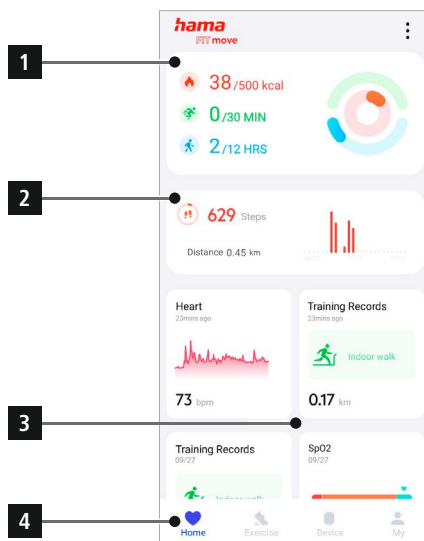
- Tenha em atenção que o suporte de determinadas funções depende do seu dispositivo.
- Consulte as instruções de uso do seu dispositivo para obter mais informações sobre este assunto.

8.1 Visão geral "Hama FIT Move"

O ecrã inicial é a introdução à aplicação "Hama FIT Move".

A síntese seguinte explica os elementos operacionais mais importantes e as indicações:

1. Indicação dos dados de saúde
2. Indicação dos passos
3. Mostrar mais cartões
4. Barra de menu






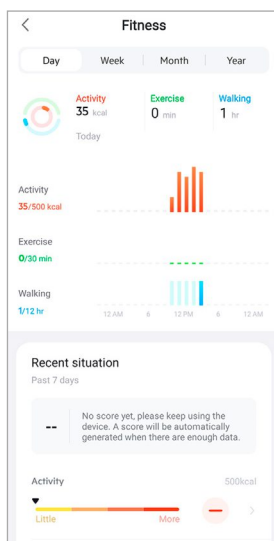
- No ecrã inicial, clique em **[EDITAR CARTÃO]** no fundo para seleccionar os cartões que serão apresentados no ecrã inicial. Pode escolher entre um total de 8 cartões. Pode ocultar os cartões e mover a ordem dos mapas.
- Os mapas no topo da lista e marcados com o símbolo **[−]** são atualmente exibidos no ecrã inicial. Os mapas que se encontram na lista abaixo e marcados com o símbolo **[+]** não são exibidos.
- Clique em **[−]** ou **[+]** para remover ou adicionar um cartão.
- Além disso, pode alterar a ordem dos cartões guardados premindo o símbolo **[≡]** e movendo os respetivos cartões para a posição correspondente.



8.1.1 Dados de saúde


- No ecrã inicial, toque no primeiro gráfico no topo para ver os seus dados de saúde.
- Aqui, pode ver uma visão geral das calorias consumidas, das atividades realizadas e do período de tempo em que se exercitou.
- Por defeito, verá a visão diária dos dados de saúde.
Selecionar o período indicado na barra superior do menu **Day** **Week** **Month** **Year**.
- Para obter mais informações, deslize para cima no ecrã do seu smartphone. Abaixo pode ver informação detalhada sobre as categorias Atividade, Exercício e Caminhar.
- Para abrir a vista detalhada de uma categoria gravada, toque na respetiva categoria. Verá então os dados detalhados registados para a categoria. Por exemplo, pode ver o percurso que foi registado via GPS, bem como a duração, a distância percorrida, as calorias queimadas ou a sua velocidade.

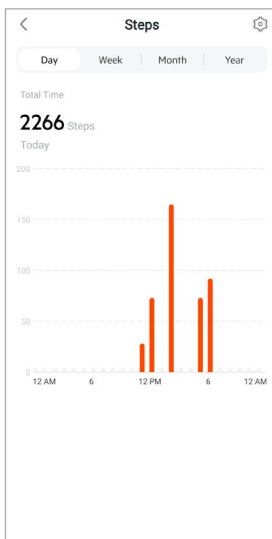
 **38/500 kcal**
 **0/30 MIN**
 **2/12 HRS**





8.1.2 Medição dos passos

- No ecrã inicial, toque no segundo gráfico na parte superior do ecrã inicial para ver os seus passos gravados.
- Aqui pode ver uma visão geral das etapas abrangidas para o dia atual.
- Por defeito, é possível ver a vista diária da medição dos passos. Selecionar o período indicado na barra superior do menu **Day** **Week** **Month** **Year**. Ao deslizar para a esquerda e para a direita no diagrama durante um período mais longo, pode alternar entre os dias individuais (ou semanas/meses/anos). Além disso, o objetivo de passos definido é apresentado graficamente no diagrama.
- Clique em  para fazer outras configurações (ver capítulo **8.4.6 Configurações**).



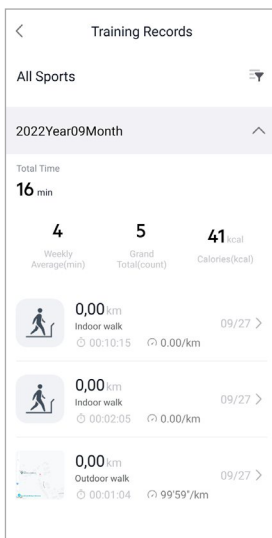


8.1.3 Treino

Nota



- Nem todos os cartões são mostrados no ecrã inicial por defeito. Se necessário, mostrar o mapa desejado.
- Toque no cartão **[TREINO]** para ter uma visão geral das suas atividades de treino.
- Aqui pode ver uma visão geral da atividade ordenada por dias. São exibidos o tempo total, a duração semanal média, o treino acumulado e as calorias queimadas.
- Clique em **[∨]** para expandir o dia selecionado e ver as respetivas atividades de treino. Clique em **[∧]** para fechar o dia.
- Para ver as atividades de um desporto específico, clique em **[☰]**.
- Para abrir a vista detalhada de uma atividade registada, toque na respetiva atividade. Verá então dados detalhados registados sobre a atividade. Por exemplo, pode ver o curso da rota que foi registada via GPS, bem como a duração da atividade, os passos dados e a distância percorrida, as calorias queimadas ou a sua velocidade. Além disso, recebe uma avaliação detalhada da sua frequência cardíaca.



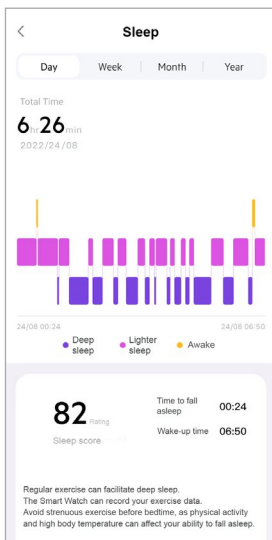


8.1.4 Análise do sono

Nota



- Nem todos os cartões são mostrados no ecrã inicial por defeito. Se necessário, mostrar o mapa desejado.
- Toque no cartão **[DORMIR]** para obter uma visão geral da sua análise do sono.
- Aqui, pode ver uma visão geral do tempo total de sono, bem como a distribuição do seu tempo de sono em sono profundo, sono leve e fases de vigília. No centro do ecrã, verá também a hora de início e fim do sono.
- Por defeito, verá a visão do dia da análise do sono.
Selecionar o período indicado na barra superior do menu **Day** **Week** **Month** **Year** . Ao deslizar para a esquerda e para a direita no diagrama durante um período mais longo, pode alternar entre os dias individuais (ou semanas/meses/anos). Aqui pode ver uma visão geral do seu comportamento de sono durante uma semana, um mês ou um ano. Na parte inferior do ecrã, verá os seguintes dados relacionados com uma semana, um mês ou um ano:
 - Duração média do sono por dia
 - Fase média de sono profundo de um dia
 - Sono leve médio de um dia
 - Início médio da fase do sono
 - Fim médio da fase do sono
 - Fase média de despertar






8.1.5 Medição da frequência cardíaca

Nota



- Nem todos os cartões são mostrados no ecrã inicial por defeito. Se necessário, mostrar o mapa desejado.
- Toque no cartão **[FREQUÊNCIA CARDÍACA]** para obter uma visão geral da sua medição da frequência cardíaca.
- Aqui, pode ver todos os valores registados da medição automática da frequência cardíaca, assim como uma visão geral da sua frequência cardíaca média, da sua zona de frequência cardíaca e da sua frequência cardíaca em repouso para o respetivo dia. Ao deslizar ligeiramente para a esquerda e para a direita no gráfico, pode chamar os valores individuais com o respetivo tempo.
- Por defeito, verá a vista diária da medição da frequência cardíaca. Selecionar o período indicado na barra superior do menu **Day** | **Week** | **Month** | **Year**. Ao deslizar para a esquerda e para a direita no diagrama durante um período mais longo, pode alternar entre os dias individuais (ou semanas/meses/anos).
- Clique em  para fazer outras configurações (ver capítulo **8.3.5.1 Medição contínua da frequência cardíaca**).




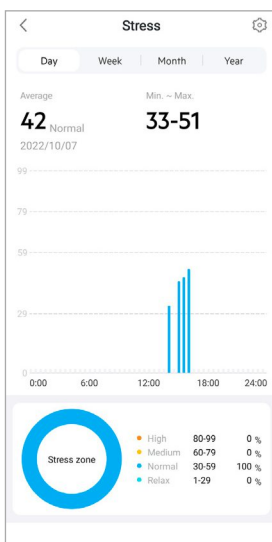


8.1.6 Medição de stress

Nota



- Nem todos os cartões são mostrados no ecrã inicial por defeito. Se necessário, mostrar o mapa desejado.
- Toque no cartão **[STRESS]** para obter uma visão geral da sua medição de stress.
- Aqui, pode ver todos os valores registados da medição automática de stress, bem como uma visão geral do seu nível médio de stress, a sua gama de stress e um gráfico da sua zona de stress para o respetivo dia. Ao deslizar ligeiramente para a esquerda e para a direita no gráfico, pode chamar os valores individuais com o respetivo tempo.
- Por defeito, verá a vista diária da medição da frequência cardíaca. Selecionar o período indicado na barra superior do menu **Day** **Week** **Month** **Year**. Ao deslizar para a esquerda e para a direita no diagrama durante um período mais longo, pode alternar entre os dias individuais (ou semanas/meses/anos).
- Clique em  para fazer outras configurações (ver capítulo **8.3.5.2 Medição contínua de stress**).



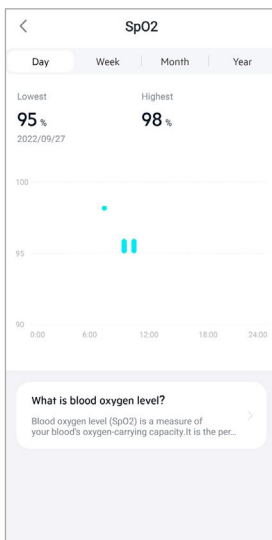


8.1.7 Oxigénio no sangue

Nota



- Nem todos os cartões são mostrados no ecrã inicial por defeito. Se necessário, mostrar o mapa desejado.
- Toque no cartão **[SPO2]** (saturação de oxigénio no sangue) para obter uma visão geral das suas medições de oxigénio no sangue. Pode efetuar a medição manualmente através do seu Fitness Tracker (ver capítulo **7.7 Oxigénio no sangue**).
- Aqui, pode ver todos os valores registados das medições de oxigénio no sangue, bem como uma visão geral do seu valor mais baixo e do mais alto para o respetivo dia. Ao deslizar ligeiramente para a esquerda e para a direita no gráfico, pode chamar os valores individuais com o respetivo tempo.
- Por defeito, verá a visão diária da medição do oxigénio no sangue. Selecionar o período indicado na barra superior do menu **Day** | **Week** | **Month** | **Year**. Ao deslizar para a esquerda e para a direita no diagrama durante um período mais longo, pode alternar entre os dias individuais (ou semanas/meses/anos).



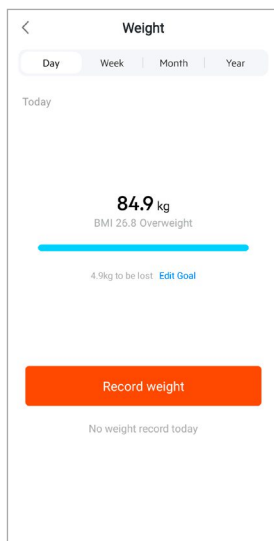


8.1.8 Registo do peso

Nota



- Nem todos os cartões são mostrados no ecrã inicial por defeito. Se necessário, mostrar o mapa desejado.
- Toque no cartão **[PESO]** para ter uma visão geral do seu registo de peso.
- Aqui pode ver o seu histórico de peso, o seu IMC e o seu valor-alvo estabelecido.
- Clique em **[REGISTRAR PESO]** para introduzir o seu peso atual.
- Por defeito, verá a vista diária do registo de peso.
Selecionar o período indicado na barra superior do menu **Day** **Week** **Month** **Year** . Ao deslizar para a esquerda e para a direita no diagrama durante um período mais longo, pode alternar entre os dias individuais (ou semanas/meses/anos). Os valores medidos são então também apresentados como uma curva de progressão.

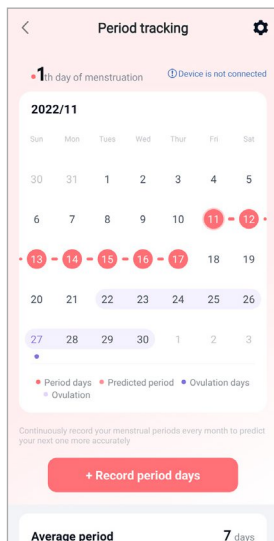


8.1.9 Ciclo menstrual

Nota



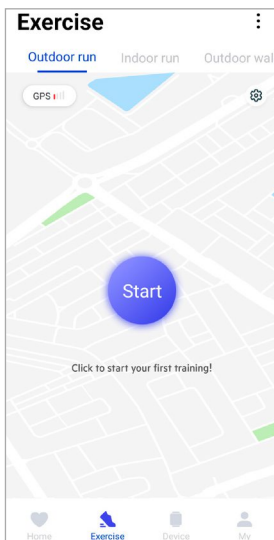
- Nem todos os cartões são mostrados no ecrã inicial por defeito. Se necessário, mostrar o mapa desejado.
- Toque no cartão **[CICLO MENSTRUAL]** para obter uma visão geral do seu ciclo menstrual.
- Clique em **[INTRODUZIR DIAS DE MENSTRUACÃO]** para introduzir a sua menstruação atual.





8.2 Modo de atividade

- Clique em **[TREINO]** na barra de menu inferior para iniciar uma atividade através da aplicação. Isto inicia a atividade no seu Fitness Tracker ao mesmo tempo. A atividade pode então ser controlada quer através da aplicação quer diretamente no seu Fitness Tracker.
- Deslizar para a esquerda e para a direita para andar para trás e para a frente entre as atividades individuais.
- Por defeito, as seguintes atividades estão ativadas na aplicação:
 - Corrida ao ar livre
 - Correr no interior
 - Caminhada ao ar livre
 - Caminhada no interior
 - Caminhada
 - Andar de bicicleta ao ar livre
- Clique em **[☰]** no canto superior direito e **[EDITAR MODOS ESPORTIVOS]** para selecionar as atividades que serão apresentadas. No total, pode escolher entre 6 atividades. Pode ocultar atividades e mover a ordem das mesmas.
- As atividades que se encontram na lista acima e estão marcadas com o símbolo **[−]** são exibidas. As atividades que se encontram na lista abaixo e estão marcadas com o símbolo **[+]** não são exibidas.
- Tocar em **[−]** ou **[+]** para remover ou acrescentar uma atividade.
- Além disso, pode alterar a ordem das atividades premindo e mantendo o símbolo **[≡]** e deslocando as respetivas atividades para a posição apropriada.
- Clique em **[⚙️]** para fazer as seguintes configurações:
 - Defina um objetivo de treino (distâncias, calorias, passos, duração)
 - Ative um alarme ao alcançar um alvo (1, 3, 5, 10 km)
 - Defina um intervalo de frequência cardíaca e ative um alarme





8.2.1 Iniciar atividade (com GPS)

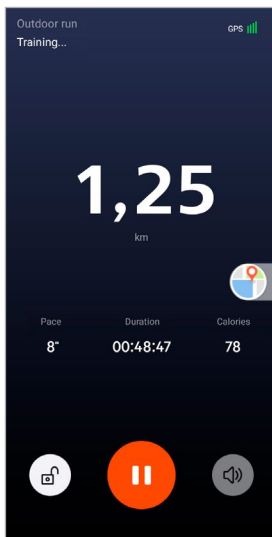
- As seguintes atividades são registadas com o apoio de GPS:
 - Corrida ao ar livre
 - Caminhada ao ar livre
 - Caminhada
 - Andar de bicicleta ao ar livre
- Para iniciar a atividade, clique em **[INICIAR]**. A atividade começa no smartphone e no seu Fitness Tracker.
- Durante a atividade atual, é possível ver o total acumulado de quilómetros percorridos até agora para a atividade selecionada, a velocidade atual, o tempo decorrido e a frequência cardíaca atual.

Funcionamento com smartphone

- Para visualizar uma atividade, o cartão com a sua posição atual e a distância percorrida durante uma atividade, clique em **[📍]**.
- Para bloquear a visão geral dos registos durante uma atividade, clique em **[🔒]**.
- Para interromper a atividade, toque no ícone **[⏸]**.
- Para terminar a atividade, toque no ícone **[🔴]** e mantenha o dedo pressionado, até que um círculo se feche à volta do ícone e a atividade termine.

Funcionamento com Fitness Tracker

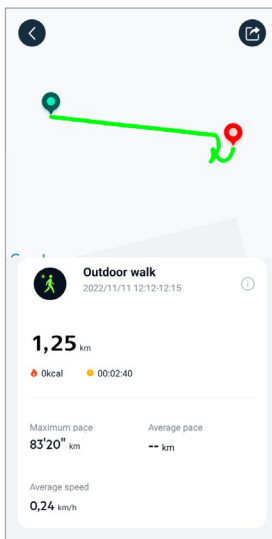
- Para interromper a atividade, pressione o botão de controlo **[1]**.
- Para terminar a atividade, pressione o botão de controlo **[1]**.





UTILIZAÇÃO DA APLICAÇÃO "HAMA FIT MOVE"

- Quando a atividade é concluída, é apresentada uma visão geral da atividade. Na visão geral, pode ver o total acumulado de quilómetros percorridos até agora, as calorias queimadas, a frequência cardíaca média e a duração da atividade. Abaixo encontrará informação mais detalhada sobre a velocidade e os passos. Passe o dedo de baixo para cima, para ver detalhes sobre a medição da frequência cardíaca e a velocidade.
- Pode imprimir os resultados da atividade ou enviá-los como captura de ecrã.





8.2.2 Iniciar atividade (sem GPS)

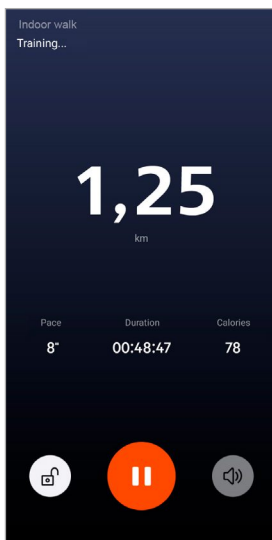
- As seguintes atividades são registadas com o apoio de GPS:
 - Correr no interior
 - Caminhada no interior
- Para iniciar a atividade, clique em **[INICIAR]**. A atividade começa no smartphone e no seu Fitness Tracker.
- Durante a atividade atual, é possível ver o total acumulado de quilómetros percorridos até agora para a atividade selecionada, a velocidade atual, o tempo decorrido e a frequência cardíaca atual.

Funcionamento com smartphone

- Para bloquear a visão geral dos registos durante uma atividade, clique em [🔒].
- Para interromper a atividade, toque no ícone [⏸].
- Para terminar a atividade, toque no ícone [🔴] e mantenha o dedo pressionado, até que um círculo se feche à volta do ícone e a atividade termine.

Funcionamento com Fitness Tracker

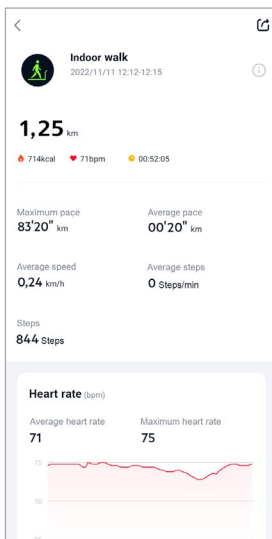
- Para interromper a atividade, pressione o botão de controlo [1].
- Para terminar a atividade, pressione o botão de controlo [1].





UTILIZAÇÃO DA APLICAÇÃO "HAMA FIT MOVE"

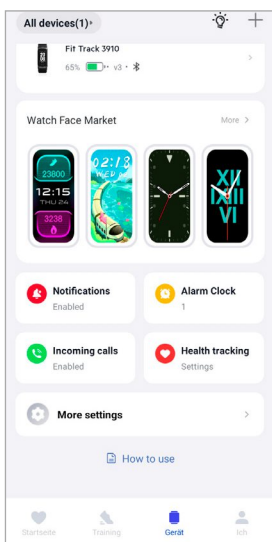
- Quando a atividade é concluída, é apresentada uma visão geral da atividade. Na visão geral, pode ver o total acumulado de quilómetros percorridos até agora, as calorías queimadas, a frequência cardíaca média e a duração da atividade. Abaixo encontrará informação mais detalhada sobre a velocidade e os passos. Passe o dedo de baixo para cima, para ver detalhes sobre a medição da frequência cardíaca e a velocidade.
- Pode imprimir os resultados da atividade ou enviá-los como captura de ecrã.





8.3 Configurações do dispositivo

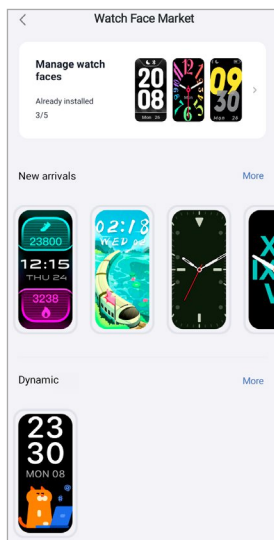
- Clique em **[EQUIPAMENTO]** na barra de menu inferior para ativar e definir várias funções do seu Fitness Tracker e para ajustar o seu Fitness Tracker às suas necessidades individuais.
- Neste menu, verá também uma visão geral de vários dados do seu Fitness Tracker ligado, no topo do ecrã. Pode ver quando o Fitness Tracker foi sincronizado pela última vez com a aplicação ou que percentagem da bateria do Fitness Tracker está atualmente carregada.
- Clique em **[+]** para emparelhar mais dispositivos com o seu smartphone.
- Toque no seu dispositivo para obter informações sobre o seu Fitness Tracker ou para aceder a funções avançadas.
- Clique em **[ATUALIZAÇÃO DO DISPOSITIVO]** para verificar se a última versão de firmware está instalada no seu Fitness Tracker ou para descarregar e instalar uma nova versão de firmware no seu Fitness Tracker.
- Clique em **[REINICIAR O DISPOSITIVO]** e confirme a pergunta subsequente para reiniciar o seu Fitness Tracker. Antes de reiniciar, os seus dados serão sincronizados com a aplicação.
- Clique em **[EXCLUIR DISPOSITIVO]** para cancelar o emparelhamento entre o seu Fitness Tracker e o seu smartphone. Todos os dados pessoais serão apagados do seu Fitness Tracker.





8.3.1 Ecrã inicial

- Clique em **[MERCADO DE PAPEL DE PAREDE]** para instalar papéis de parede adicionais para o ecrã inicial do seu Fitness Tracker. Pode escolher entre diferentes mostradores. Toque no respetivo mostrador do relógio que pretende definir e confirme a seleção com **[INSTALAR]**. Se tiver atingido o número máximo de mostradores na unidade, ser-lhe-á pedido que apague os mostradores existentes.
- Em alternativa, pode selecionar um papel de parede individual como ecrã inicial, tocando em **[FOTO]**. Clique em **[SELECIONAR DO ÁLBUM]** e selecione uma fotografia da galeria do smartphone ou clique em **[TIRAR FOTOGRAFIA]** para tirar uma nova fotografia. Para confirmar a alteração, tocar em **[TERMINAR]**.



8.3.2 Notificações

- Clique em **[NOTIFICAÇÕES]** para ativar a função de notificação para várias aplicações e serviços. Ao ativar esta função, será notificado no seu Fitness Tracker sempre que receber mensagens no smartphone. Dependendo da aplicação, será notificado com uma exibição da respetiva aplicação e do remetente ou verá também uma pré-visualização da respetiva mensagem.
- Clique em no lado da respetiva aplicação para ativar a função de notificação.

8.3.3 Chamadas recebidas

- Clique em **[CHAMADAS RECEBIDAS]** para ativar a notificação de chamada recebida. Quando esta função é ativada, recebe uma notificação no seu Fitness Tracker quando recebe uma chamada. Pode ver quem está a telefonar e pode rejeitar a chamada, se necessário.
- Clique em na margem direita do ecrã para ativar a função. Pode então definir se a notificação da chamada deve ser atrasada em 3 segundos.

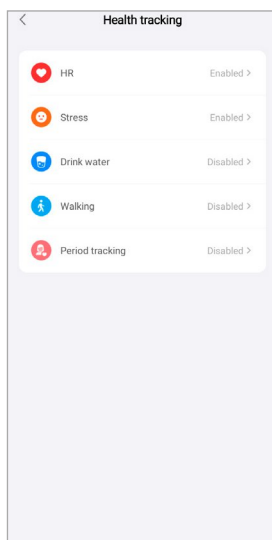


8.3.4 Despertador

- Clique em **[ALARME]** para definir os tempos de alarme ou lembretes.
- Para acrescentar um novo aviso, toque em **[+]** no centro do ecrã.
- Clique em **[☐]** na margem direita do ecrã para ativar os alarmes definidos.
- Pode editar o lembrete criado, tocando nele. No submenu, pode definir o tipo de lembrete, os respetivos dias da semana, a hora do lembrete e outros detalhes.

8.3.5 Monitoramento de saúde

- Clique em **[MONITORIZAÇÃO DA SAÚDE]** para definir funções que monitorizam a sua saúde e lembrá-lo de fazer exercício e/ou beber água.



8.3.5.1 Medição contínua da frequência cardíaca

- Clique em **[FREQUÊNCIA CARDÍACA]** para ativar/desativar esta função no submenu, clicando em **[☐]**.
- Selecionar a periodicidade da medição. Com a opção "Monitoramento em tempo real", a sua frequência cardíaca é medida permanentemente, em tempo real. Note-se que isto provoca um aumento do consumo de energia. Com a opção "Monitoramento automático", a sua frequência cardíaca é medida de 5 em 5 minutos. Note que o treino ativo é medido automaticamente em tempo real.



8.3.5.2 Medição contínua de stress

- Clique em **[STRESS]** para ativar a função de lembrete quando há demasiado stress, clicando no submenu em **[**] para ativar/desativar. Em seguida, definir outras configurações para a função de lembrete. Para mais informações, ver o texto abaixo na aplicação.

8.3.5.3 Lembrete para beber

- Clique em **[BEBA ÁGUA]** para ativar/desativar esta função no submenu, clicando em **[**]. Em seguida, definir outras configurações para a função de lembrete. O seu Fitness Tracker lembra-o automaticamente de beber algo a um intervalo definido através de vibração e notificação.

8.3.5.4 Lembrete de caminhar/dar um passeio

- Clique em **[IR]** para ativar esta função no submenu, clicando em **[IR]** **[**] para ativar/desativar. Em seguida, definir outras configurações para a função de lembrete. Será automaticamente lembrado pelo seu Fitness Tracker para se mover no intervalo definido através de vibração e notificação. Para mais informações, ver o texto abaixo na aplicação.

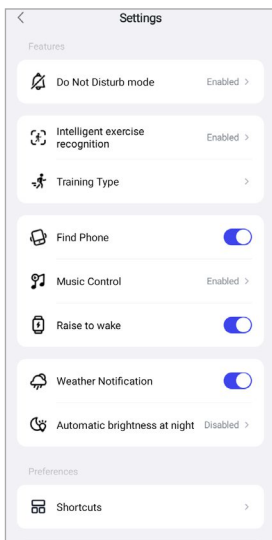
8.3.5.5 Rastreamento do ciclo menstrual

- Clique em **[MENSTRUAÇÃO]** para ativar esta função no submenu, clicando em **[MENSTRUAÇÃO]** **[**] para ativar/desativar. Quando esta função está ativada, é possível configurar vários dados relativos ao seu ciclo menstrual e receber lembretes sobre a sua próxima menstruação ou ovulação.
- Utilize os submenus para definir a duração do período menstrual, a duração do ciclo menstrual e a data do último período menstrual.
- Depois clique em **[COMEÇAR A USAR]** para iniciar o rastreio.



8.3.6 Mais definições

- Clique em **[MAIS DEFINIÇÕES]** para fazer outras configurações e ativar funções úteis.



8.3.6.1 Modo Não Incomodar

- Clique em **[MODO NÃO INCOMODAR]** para ativar/desativar esta função no submenu, clicando em **[**]. Ao ativar esta função, não receberá quaisquer notificações no seu Fitness Tracker.
- Pode ainda definir o período de tempo em que o modo deve estar ativo, clicando na hora de início e de fim.

8.3.6.2 Detecção automática da atividade

- Clique em **[DETEÇÃO AUTOMÁTICA DO TREINO]** e ativar/desativar a função no submenu para as duas atividades andar e correr, clicando em **[**]. Se esta função estiver ativada, o Fitness Tracker deteta automaticamente se está a executar uma atividade (caminhar/correr) há muito tempo e regista-a mediante confirmação. Para mais informações, ver o texto abaixo na aplicação.



8.3.6.3 Tipo de treino

- Clique em **[TIPO DE TREINO]** para selecionar as atividades que serão armazenadas no seu Fitness Tracker. Pode escolher entre diferentes atividades. Pode ocultar atividades e mover a ordem das mesmas. Por defeito, todas as atividades são definidas. Após a próxima sincronização com o seu Fitness Tracker, as atividades são mostradas no visor de acordo com as suas configurações.
- As atividades que estão na lista em cima e marcadas com o símbolo **[-]** são atualmente exibidas no seu Fitness Tracker. As atividades que estão na lista abaixo e marcadas com o símbolo **[+]** não são atualmente exibidas.
- Tocar em **[-]** ou **[+]** para remover ou acrescentar uma atividade.
- Além disso, é possível alterar a ordem das atividades guardadas mantendo o símbolo **[≡]** e deslocando a respetiva atividade para a posição apropriada.

8.3.6.4 Encontrar o telefone

- Clique em **[☐]** em **[ENCONTRAR O MEU TELEFONE]**, para ativar esta função. Ao ativar esta função, pode encontrar novamente o seu smartphone perdido através do seu Fitness Tracker (ver capítulo **7.13 Configurações**).

8.3.6.5 Controle de música

- Clique em **[CONTROLE DE MÚSICA]** e ative/desative a função no submenu, tocando em **[☐]**. Se esta função estiver ativada, pode comandar vários serviços de música e streaming diretamente através do seu Fitness Tracker. Pode iniciar ou parar a música e saltar faixas para trás e para a frente.
- Clique em **[☐]** ao lado de **[NOME DA MÚSICA]** para mostrar as faixas de música no visor do seu Fitness Tracker.

8.3.6.6 Ativação do movimento do braço

- Em **[LEVANTAR O PULSO PARA ATIVAR O ECRÃ]**, clique em **[☐]** para ativar esta função. Ao ativar esta função, pode ligar o visor do seu Fitness Tracker rodando o pulso.

8.3.6.7 Notificação meteorológica

- Em **[NOTIFICAÇÃO METEOROLÓGICA]**, clique em **[☐]** para ativar esta função. Ao ativar esta função, pode ver as previsões meteorológicas no seu Fitness Tracker para o respetivo dia e para os dois dias seguintes (ver capítulo **7.2.2 Condições meteorológicas**).

8.3.6.8 Brilho automático à noite

- Clique em **[BRILHO AUTOMÁTICO À NOITE]** em **[☐]** e ative/desative a função no submenu. Em seguida, defina a janela de tempo em que a função é aplicada. Ao ativar esta função, o seu Fitness Tracker ajusta automaticamente a luminosidade do visor com base na luminosidade ambiente atual.

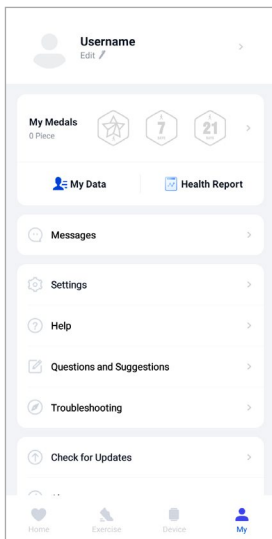
8.3.6.9 Definição do idioma

- Clique em **[IDIOMA DO DISPOSITIVO]** para definir o idioma no seu Fitness Tracker.
- Selecione **[SIGA O SISTEMA]** se quiser que o idioma do seu Fitness Tracker seja idêntico ao idioma da aplicação ou do smartphone.
- Em alternativa, pode escolher entre 8 idiomas e defini-los manualmente tocando no respetivo idioma.



8.4 Configurações do utilizador

- Clique em **[EU]** na barra de menu inferior. Aqui, pode gerir a sua conta de utilizador e definir os seus dados e objetivos pessoais. Além disso, pode obter mais informações sobre a aplicação que são apresentadas nos capítulos seguintes.



Nota



- O pré-requisito para esta função é uma conta de utilizador ativa.



8.4.1 Dados pessoais

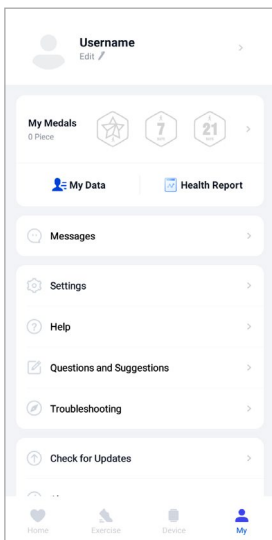
- Clique em **[EDITAR]**, por baixo do seu nome de utilizador, para editar o seu nome, sexo, data de nascimento, altura e peso. Se desejar, pode também definir uma imagem de perfil. Toque na entrada que pretende editar.
- Clique em **[SIM]** para confirmar.

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



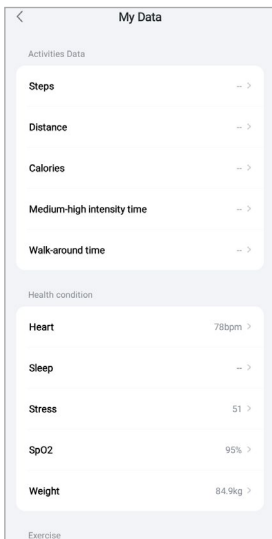
8.4.2 As minhas medalhas

- Sob **[AS MINHAS MEDALHAS]**, pode ver os seus sucessos pessoais (medalhas). Clique numa entrada para obter mais informações.



8.4.3 Os meus dados

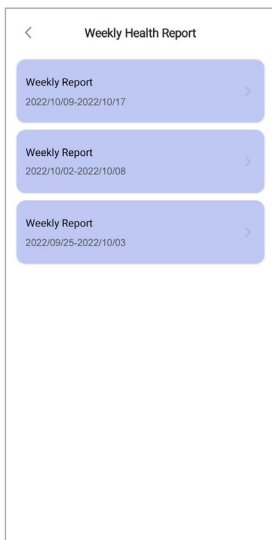
- Em **[OS MEUS DADOS]**, pode ver o registo das suas medições. Toque numa entrada para obter mais informações.





8.4.4 Relatório de saúde

- Em **[RELATÓRIO DE SAÚDE]**, pode ver o registo semanal dos seus dados e atividades de saúde. Toque num relatório semanal correspondente para obter informações detalhadas.



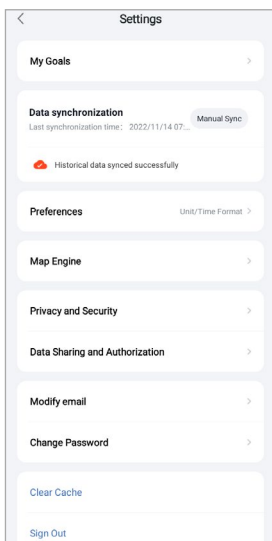
8.4.5 Notícias

- Em **[NOTÍCIAS]**, obtém uma visão geral das notícias sobre a aplicação, tais como novas funções ou atualizações.



8.4.6 Configurações

- Em **[CONFIGURAÇÃO]**, pode fazer várias configurações e aceder a informações. Pode alterar o seu endereço de e-mail e a palavra-passe da sua conta de utilizador. Além disso, tem a opção de sair da sua conta de utilizador ou de cancelar completamente a conta de utilizador.
- Clique em **[OS MEUS OBJETIVOS]**, para estabelecer objetivos pessoais para passos percorridos e o peso.
- Clique em **[SINCRONIZAÇÃO MANUAL]** para começar a sincronizar manualmente os dados entre o seu Fitness Tracker e a aplicação.
- Clique em **[PREFERÊNCIAS]**, para definir as unidades para distância, a altura, o peso e a temperatura. Além disso, defina o formato da hora e o dia da semana em que os seus dados serão preparados.
- Clique em **[MOTOR DE CARTÕES]** para seleccionar o cartão utilizado em pano de fundo para várias medições.
- Clique em **[PRIVACIDADE E SEGURANÇA]** para definir quais os dados da aplicação que estão sincronizados com a nuvem. Para apagar todos os dados, toque em **[LIMPAR DADOS PESSOAIS NA NUVEM]**.
- Clique em **[COMPARTILHAMENTO E AUTORIZAÇÃO DE DADOS]** para permitir que os dados registados possam ser partilhados com outras aplicações. Apenas as aplicações que estão instaladas no seu smartphone e suportam esta função são exibidas.
- Clique em **[MODIFICAR E-MAIL]** para alterar o endereço de e-mail da sua conta de utilizador.
- Clique em **[ALTERAR SENHA]** para alterar a senha da sua conta de utilizador.





8.4.7 Ajuda

- Clique em **[AJUDA]** para obter uma visão geral das respostas às perguntas mais frequentes. Clique na respetiva pergunta, para obter mais informações.
- Se a sua pergunta não for respondida, verifique as informações na secção Resolução de Problemas (ver capítulo **8.4.9 Resolução de problemas**) ou envie um pedido ao serviço de aconselhamento de produtos Hama (ver capítulo **8.4.8 Dúvidas e Sugestões**).

8.4.8 Dúvidas e Sugestões

- Clique em **[DÚVIDAS E SUGESTÕES]** para enviar um pedido ou feedback ao serviço de aconselhamento de produtos da Hama.
- Selecione uma área temática e depois descreva o seu pedido com mais detalhes. Além disso, pode adicionar imagens ao seu pedido e partilhar o registo das ligações entre o Fitness Tracker e a aplicação. Por favor, inclua o seu endereço de correio eletrónico em cada pedido.
- Clique em **[SUBMETER]** no canto superior direito, para enviar um pedido.

8.4.9 Resolução de problemas

- Clique em **[RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS]**, para obter uma visão geral das respostas às perguntas mais frequentes. Clique na respetiva pergunta, para obter mais informações.
- Se a sua pergunta não for respondida, envie um pedido ao serviço de aconselhamento de produtos Hama (ver capítulo **8.4.8 Dúvidas e Sugestões**).

8.4.10 Procurar atualizações

- Clique em **[PROCURAR ATUALIZAÇÕES]**, para procurar uma versão mais recente da aplicação "HamaFIT Move". Será automaticamente redirecionado para o Google Play (Android) ou para a App Store (Apple).

Nota



- Nas configurações padrão do seu smartphone, deverá ser automaticamente informado sobre as atualizações da aplicação.

8.4.11 Acerca

- Clique em **[SOBRE]**, para obter informações sobre a aplicação, tais como a versão da aplicação utilizada, a Política de privacidade e o Contrato do Usuário.
- Clique em **[RETIRAR CONSENTIMENTO]** se desejar retirar o consentimento sobre a Política de Privacidade e Contrato do Usuário. Note que não é possível utilizar a aplicação sem estas autorizações.



9. Manutenção e conservação

- Limpe o produto apenas com um pano sem pelos ligeiramente humedecido e não utilize produtos de limpeza agressivos.
- Certifique-se de que não penetre água no produto.

10. Exclusão de responsabilidade

A Hama GmbH & Co KG declina toda e qualquer responsabilidade ou garantia por danos decorrentes da instalação, da montagem ou do manuseamento incorretos do produto e/ou do incumprimento das indicações de segurança e/ou das indicações de segurança.

11. Dados técnicos

Versão Bluetooth	5,1
Tipo de ecrã	LCD Full-Touch
Tamanho do ecrã	1,05"
Dimensões	244 × 20 × 12 mm
Peso	25 g
Comprimentos da pulseira	11 cm / 9,7 cm
Largura da bracelete	18 mm
Largura da bracelete Fecho	22 mm
Material da pulseira	Poliuretano termoplástico (TPU)
Material da caixa	Policarbonato (PC)
Classe de proteção	IP68
Tipo de pilha	Polímeros de lítio
Capacidade da bateria	210 mAh / 3,9 V
Tempo de carga	aprox. 1,5 horas
Duração da carga do acumulador	144 horas



12. Indicações de eliminação

Observação sobre a proteção ambiental:



Após a transposição das Diretivas Comunitárias 2012/19/EU e 2006/66/CE para a legislação nacional, aplica-se o seguinte: Os dispositivos e equipamentos elétricos e eletrônicos, bem como as pilhas e baterias, não podem ser eliminados juntamente com o lixo doméstico. Os consumidores estão obrigados por lei a depositar os dispositivos e equipamentos elétricos e eletrônicos, bem como as pilhas e as baterias, no fim das respectivas vidas úteis, em locais públicos específicos para este efeito ou a entregá-los no ponto de venda. Os detalhes deste processo estão estipulados nas leis dos respectivos países. Este símbolo no produto, no manual de instruções ou na embalagem indica que o produto está sujeito a estes regulamentos. Ao reciclar, permitindo a reutilização dos materiais dos seus produtos/baterias velhos, está a dar um contributo enorme para a proteção do ambiente.

13. Declaração de conformidade




A Hama GmbH & Co KG declara que este dispositivo está em conformidade com os requisitos essenciais e outras disposições relevantes da Diretiva 2014/53/UE. A declaração de conformidade de acordo com a diretiva correspondente pode ser encontrada em www.hama.com.


Banda de frequências/bandas de frequências	2402 – 2480 MHz
Potência máxima transmitida	4 dBm

hama

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim/Alemanha

Service & Support

 www.hama.com

 +49 9091 502-0

D

A marca nominativa e logótipos Bluetooth® são marcas registadas propriedade da Bluetooth SIG, Inc. e da Bluetooth SIG, Inc, e qualquer utilização de tais marcas pela Hama GmbH & Co KG está sob licença. Outras marcas e nomes comerciais são os dos seus respetivos proprietários.

Todas as marcas comerciais citadas são marcas comerciais detidas pelas respetivas empresas proprietárias. Salvaguardam-se erros e omissões, reservamo-nos o direito de introduzir alterações técnicas sem aviso prévio. Aplicam-se as nossas condições gerais de fornecimento e de pagamento.