

hama[®]

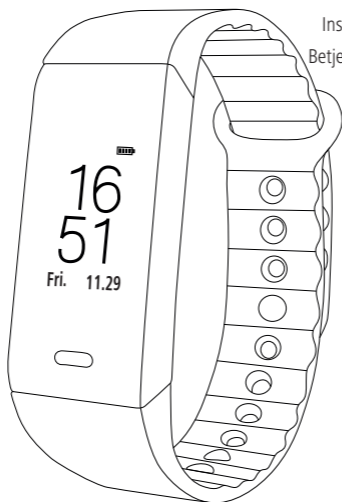
THE SMART SOLUTION

00178601

Fitness Tracker with Heart Rate Monitor

Fitness-Tracker

mit Pulsmesser



Operating Instructions

GB

Bedienungsanleitung

D

Mode d'emploi

F

Gebruiksaanwijzing

NL

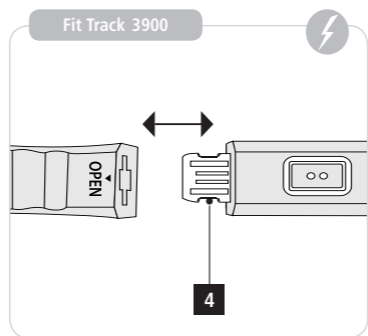
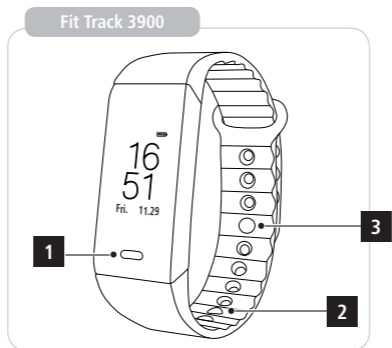
Instrucțiuni utilizare

RO

Betjeningsvejledning

DK


























Controls and displays

1. Sensor button
2. Removable strap
3. Closure
4. Charging contact

Display symbols:

	Step counter
	Calories burned
	Distance covered
	Heart rate activity
	Heart rate measurement
	Blood pressure measurement
	Notifications
	Selection of sport types
	Walking
	Running
	Cycling
	Hiking
	Football
	Basketball
	Alarm settings

	Music Control
	Camera remote trigger
	Selection of dial
	Alarm
	Drink reminder
	Movement reminder

Thank you for choosing a Hama product.

Take your time and read the following instructions and information completely. Please keep these instructions in a safe place for future reference.

Your new fitness tracker is the ideal companion for a healthy lifestyle and will motivate you to be active throughout the day. As well as displaying the time and date, it also collects data about the number of steps you have taken, your heart rate and the calories you have burned. Wireless connection via *Bluetooth*[®] to your smartphone enables you to document the data on the associated app and therefore constantly keep track of your success. Check here when you have reached your personal fitness goal!

1. Explanation of warning symbols and notes

Warning



This symbol is used to indicate safety instructions or to draw your attention to specific hazards and risks.

Note



This symbol is used to indicate additional information or important notes.

2. Package contents

- "Fit Track 3900" fitness tracker
- Operating Instructions

3. Safety instructions

- This product is intended for private, non-commercial use only.
- Use the product only for the intended purpose.
- Protect the product from dirt, moisture and overheating and use it in dry environments only.
- Do not use the product in the immediate vicinity of heaters, other heat sources or in direct sunlight.
- Do not operate the product outside the power limits specified in the technical data.
- Do not use the product in areas in which electronic products are not permitted.
- The battery is integrated and cannot be removed.
- Do not open the device or continue to operate it if it becomes damaged.
- Do not attempt to service or repair the product yourself. Leave any and all service work to qualified experts.
- Do not drop the product and do not expose it to any major shocks.
- Do not modify the product in any way. Doing so voids the warranty.
- Dispose of packaging material immediately in accordance with the locally applicable regulations.
- Do not incinerate the battery or the product.
- Do not tamper with or damage/heat/disassemble the batteries/rechargeable batteries.
- While driving a car or using sports equipment, do not allow yourself to be distracted by your product and keep an eye on the traffic situation and your surroundings.
- Consult your doctor before starting an exercise programme.
- Always be aware of your body's response when you exercise, and speak to your doctor in an emergency.
- Consult your doctor if you have a medical condition and wish to use the product.
- This is a consumer product, not a medical device. Hence, it is not intended for the diagnosis, therapy, cure or prevention of illnesses.
- Prolonged contact with the skin can lead to skin irritations and allergies. Consult a doctor if symptoms persist.
- This product is not a toy. It contains swallowable small parts that pose a suffocation hazard.

Warning - cardiac pacemakers



This product generates magnetic fields. Persons with a cardiac pacemaker should consult a doctor before using this product, as the pacemaker's proper function could be affected.

Information - Flying



- This product is a constant transmitter of radio signals. Please be aware that carrying and using radio transmitters during certain phases of the flight (e.g. take-off / landing) is not permitted for safety reasons.
 - Check with your airline before you fly whether your fitness tracker can be taken on board. If in doubt, leave the product at home.
-

Warning – rechargeable battery



- Only use suitable charging devices or USB connections to charge the product.
- Do not use defective chargers or USB ports and do not attempt to repair them.
- Do not overcharge the product or allow the battery to completely discharge.
- Avoid storing, charging and using in extreme temperatures and at extremely low atmospheric pressures (such as at high altitudes).

4. First steps with the "Fit Track 3900" fitness tracker

4.1 Charging

- Charge your fitness tracker fully before using it for the first time.
- Connect the fitness tracker's charging contact [4] to a free USB port on your computer or a USB charger.
- To do this, consult the operating instructions for the USB charger you are using.

Note



- The charging time for a full battery charge is around 120 minutes. As soon as the battery shown in the display is fully charged, the charging process is complete and you can disconnect the fitness tracker.

4.2 Putting and switching on

- Place the fitness tracker around your wrist and fasten it using the closure.
- Hold the sensor button [1] down for 3 seconds to start the fitness tracker.

Note



- The position on your wrist does not matter for the fitness tracker's function.
- The fitness tracker can be worn on either wrist. It is also possible to attach it both above and below the wrist.

4.3 Power Off

- To switch the fitness tracker off, switch to menu item [Function] and then in the sub-menu go to the item [Power Off]. Then press the sensor button [1] for 3 seconds.

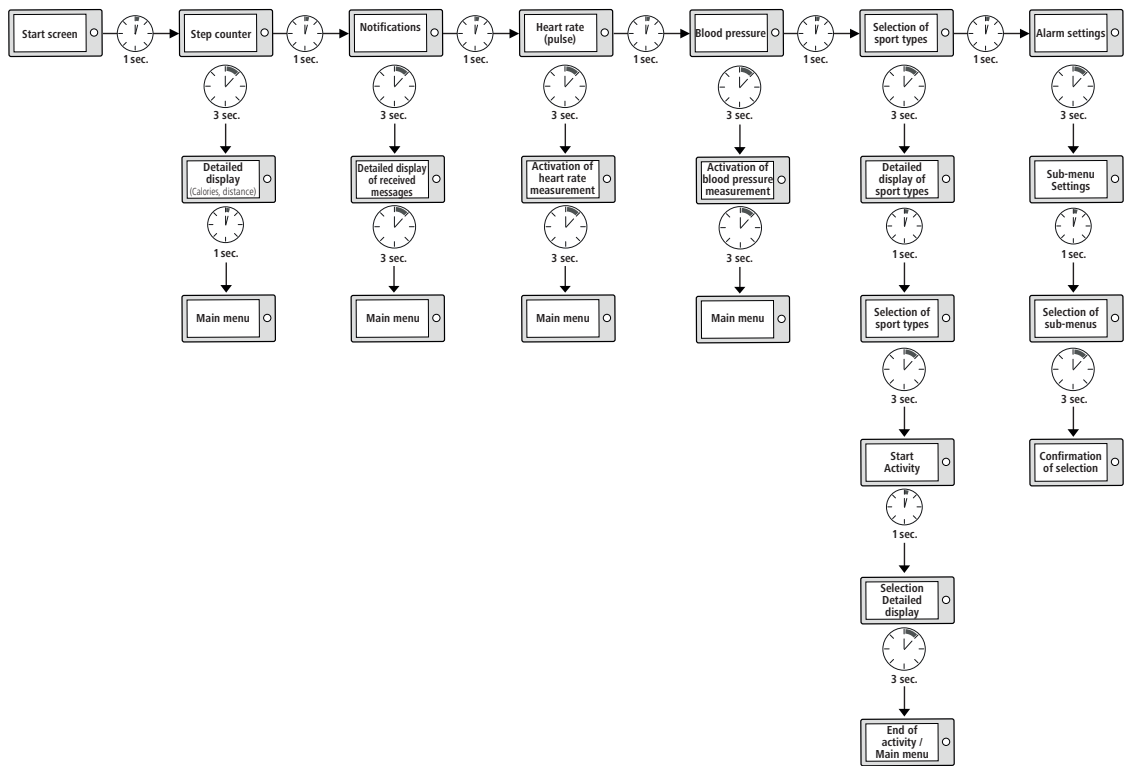
4.4 Operation - Menu structure

- Press the sensor button [1] to activate the start screen and to switch between the displays in the sequence shown.
- The sub-menus are accessed by pressing and holding the sensor button [1] for 3 seconds (see illustration below).

Note



- This graphic is a summary of all of the menu items that can be displayed on the fitness tracker and the sequence of displays when shipped.



5. Setting up the fitness tracker

5.1 Downloading the Hama FIT app

Note



The following operating systems are supported:

- iOS 8.1 or higher
 - Android 5.0 or higher
- Open the iTunes AppStore or Google Play Store on your smartphone.
 - You can find the app using the search function.
 - Download the app as normal and install it on your smartphone. To do this, follow the instructions on your smartphone.

5.2 Pairing the fitness tracker with your smartphone

Note



In order for your fitness tracker to display calls, text messages and WhatsApp messages, activate push mode for messages in your smartphone settings.

Android / Apple mobile devices

- Ensure that the *Bluetooth*[®] function is switched on your smartphone and your fitness tracker.
- Start the app on your smartphone and search for the "Fit Track 3900" fitness tracker by pressing on the Bluetooth symbol.
- Now select your "Fit3900" fitness tracker to pair it with the app.
- Then make your personal settings.
- The fitness tracker is now linked with the app and synchronisation begins.

Note



To start synchronisation of the fitness tracker with the app, either press the circular arrow in the **[Home]** menu item at the top right or drag the screen downwards.

6. Using the app

6.1 Setting personal data

- When setting the fitness tracker up for the first time, choose whether your values are to be displayed in metric (metres, kilograms) or imperial (feet, pounds) units.
- In the **[Settings]** menu item under **[User Profile]**, enter your personal data such as your gender, height, weight, date of birth and step length.
- Add your name and a profile picture if you wish.
- Choose the menu item you wish to edit by tapping it. A sub-menu will then open in which you can enter the relevant settings.

Note



- Please be aware that your terminal device must support some functions if they are to be used.
- For more information, please refer to the operating instructions of your terminal device.
- While setting up the app, you will be asked whether the app has permission to access the functions of your terminal device.

iOS/Android:

The screenshot displays the 'User Profile' settings page. At the top, there is a back arrow and the title 'User Profile'. Below this is a profile picture placeholder labeled 'Unknown'. The settings are listed as follows:

Name	Unknown
Gender	<input checked="" type="radio"/> Male <input type="radio"/> Female
Height	170 cm
Weight	65 kg
Birthday	01-01-1990
Stride Length	70 cm
Unit	Metric

At the bottom of the screen, there are three blue buttons: 'Change Account Password', 'Login', and 'Synchronize Smart Band'.

6.2 Displays in the main menu

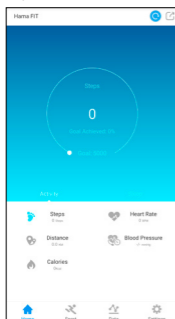
6.2.1 Activity mode

The main menu shows you the following information:

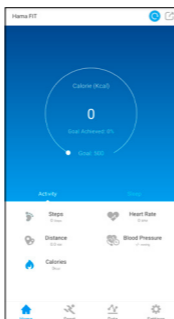
Under menu item **[Home]** in the Activity tab, you will see the steps taken [👣], the distance covered [📍], the last heart rate measured [❤️], the last blood pressure measured [🩺] and the calories burned for the day in question. [🔥].

iOS/Android:

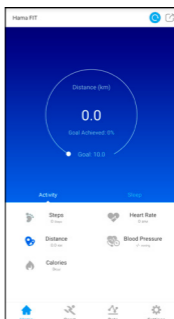
Steps taken



Calories burned



Distance covered




The achieved proportion of your daily goal will be displayed in the relevant menu item. You can define this in the Activity goal (Android) / Goals (iOS) settings. (See Section 6.3.2)

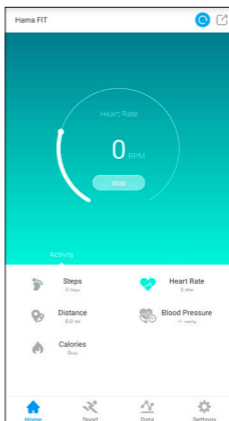
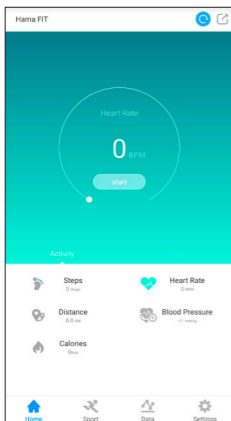
6.2.2 Recording a heart rate measurement

Note

Please be aware that heart rate recording in the history is only possible if an active *Bluetooth®* connection is in place between the fitness tracker and the app.

- Under the menu item **[Home]** and the Activity tab, select the Heart rate button [].
- To start recording your heart rate, tap **[Start]**.
The fitness tracker starts to record your heart rate.

iOS/Android:




- To stop the recording, tap **[Stop]**.
- Under the menu item **[Settings]** and the Device settings option, you can activate automatic heart rate measurement (See Section 6.3.4.2). When this function is activated, the fitness tracker measures your heart rate continuously at 15-minute intervals.

6.2.3 Recording a blood pressure measurement

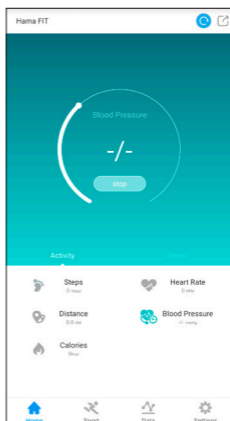
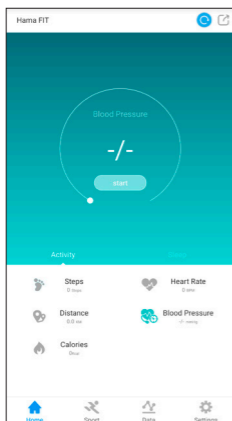
Note

Please be aware that blood pressure recording in the history is only possible if an active *Bluetooth*[®] connection is in place between the fitness tracker and the app.

Note

- This is a consumer product, not a medical device. Hence, it is not intended for the diagnosis, therapy, cure or prevention of illnesses.
- The values displayed therefore represent only approximate, guideline values and are not generally valid. Please consult a doctor if you have any questions about your blood pressure.
- Under the menu item [**Home**] and the Activity tab, select the Blood pressure button [].
- To start recording your blood pressure, tap [**Start**].
The fitness tracker starts to record your blood pressure.

iOS/Android:

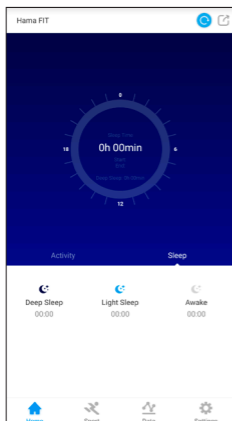


- To stop the recording, tap [**Stop**].

6.2.4 Sleep mode

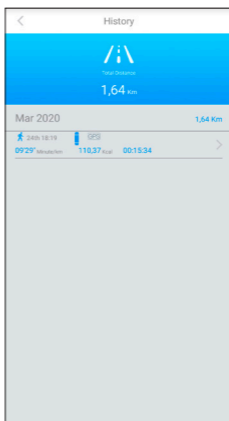
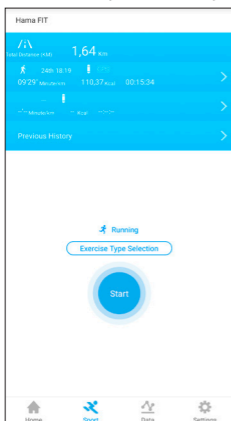
- Under the menu item **[Home]** in the Sleep tab, you will see your sleep rhythm for the day in question.
- Here is where you will find a graphical analysis of your sleep quality.

iOS/Android:

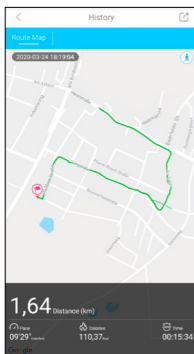


6.2.5 Sport mode

- Under the menu item **[Sport]**, you will see a summary of the previous activities you have recorded via the app and you can also start a new activity.
- First select the type of sport for which you want to record an activity by pressing Change **[Sport type]**. You will then be shown the sport type Running, Walking, Hiking and Cycling.
- To start a new activity, press **[Start]**.
- The display above shows the previous activities and the entire distance covered. Select previous activities to obtain a summary of other activities you have completed.



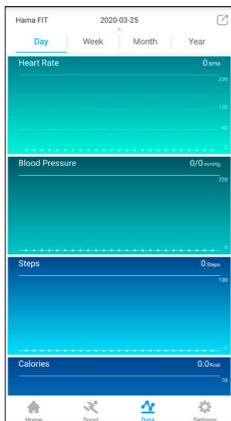
- To obtain more detailed information about an activity, select the activity in question.
- The detailed view shows you information on the distance covered, the time spent, your speed and the number of calories burned.



6.2.6 Summary of daily / weekly / monthly / annual successes

- Under the menu item **[Data]**, you will see your recorded training successes shown as a chart.
- In the Day / Week / Month / Year tabs shown at the top, you can switch between the individual views.
- If you tap on the date display at the top, a calendar opens and you can select a specific date to show the training successes for that day.

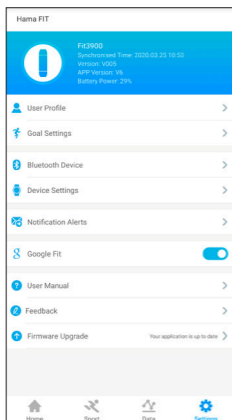
iOS/Android:



6.3 Settings

Under the menu item **[Settings]**, you can adapt the fitness tracker to your individual needs.

iOS/Android:



6.3.1 Profile

Select the sub-item **[User Profile]** to adapt your personal data.

6.3.2 Activity goal / Goals

Select the sub-item **[Goal Settings]** (Android) / **[Target Settings]** (iOS) to adapt your personal daily goals.

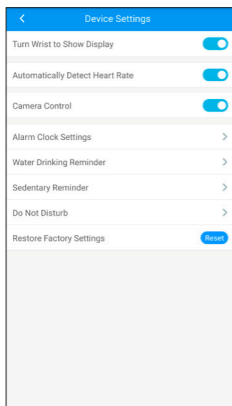
6.3.3 Bluetooth devices

Select the sub-item **[Bluetooth Device]** to establish a new pairing with the fitness tracker.

6.3.4 Device settings

Select the sub-item [Device Settings] to activate various fitness tracker functions.

iOS/Android:



6.3.4.1 Switch on display with raise

- Activate this function to enable the fitness tracker's display to be activated when you move your arm upwards.

6.3.4.2 Automatic heart rate measurement

- Activate this function for the fitness tracker to measure your heart rate continuously at 15-minute intervals.

6.3.4.3 Camera control

- Activate this function to be able to control the camera on your smartphone using the fitness tracker.

6.3.4.4 Alarm

- Select the item [Alarm] to set different alarm times.
- You can add an alarm by tapping [+].
- To do this, select the required alarm time in the sub-menu and the day of the week.
- Confirm your selection by [Pressing Save (Android) / Synchronise (iOS)].

6.3.4.5 Drink reminder

- Select the sub-item [Water Drinking Reminder] and activate this function in the sub-menu.
- In the sub-menu, you can set the start time for the drink reminder, the interval, the number of repetitions and the day of the week.
- Confirm your selection by [Pressing Save (Android) / Synchronise (iOS)].

6.3.4.6 Movement reminder

- Select the sub-item [Sedentary Reminder] and activate this function in the sub-menu.
 - In the sub-menu, you can set the interval of the movement reminder, the start and end time, and the day of the week.
 - Confirm your selection by [Pressing Save (Android) / Synchronise (iOS)].
-

6.3.4.7 Do not disturb

- Select the sub-item **[Do not disturb]** and activate this function in the sub-menu.
- In the sub-menu, you can set the start and end time for Do not disturb mode.
- Confirm your selection by **[Pressing Save (Android) / Confirm (iOS)]**.

6.3.4.8 Restore factory settings

- In this sub-item, select **[Reset]** to reset the Hama FIT App to the factory settings.
- Confirm the subsequent prompt with **[OK]** in order to reset the Hama FIT app to the factory settings, or press **[Cancel]** to close the selection.

6.3.5 Push notifications

- Select the item **[Notification Alerts]** to activate the notification function for various apps and services.

6.3.6 Google Fit / Apple Health

- Activate the connection to Google Fit by pressing the button on the right and connecting, when prompted, to your Google account.
- Select the Apple Health item to obtain instructions for pairing with Apple Health.

6.3.7 Instructions & information

- Select the item **[Instructions & information]** to call up a link to a support page containing further information about your fitness tracker.

6.3.8 Contact

- Select the item **[Feedback]** if you have any questions about this app or your fitness tracker, or wish to submit feedback about the product.

6.3.9 Firmware

- Select the item **[Firmware]** to search for a newer version of this app and to update it if necessary.

7. Care and Maintenance

- Only clean this product with a slightly damp, lint-free cloth and do not use aggressive cleaning agents.
- Ensure that no water is able to enter the product.

8. Warranty Disclaimer

Hama GmbH & Co KG assumes no liability and provides no warranty for damage resulting from improper installation/mounting, improper use of the product or from failure to observe the operating instructions and/or safety notes.

9. Technical data

Bluetooth® version	4.0
Display	0.96" LCD
Dimensions	250 x 18 x 12
Weight	22g
Protection class	IP67
Battery type	Lithium polymer
Battery capacity	90mAh / 3.7V

10. Recycling Information

Note on environmental protection:



Following the implementation of European Directive 2012/19/EU and 2006/66/EU into the national legal systems, the following applies: electrical and electronic devices as well as batteries must not be disposed of with household waste. Consumers are obliged by law to return electrical and electronic devices as well as batteries to the designated public collection points or to the point of sale at the end of their service lives. Detailed information on this topic is defined in the national laws of the respective country. This presence of the above symbol on the product, operating instructions or package indicates that the product is subject to these regulations. By recycling, reusing the materials or other forms of utilising old devices/batteries, you are making an important contribution to protecting our environment.

11. Declaration of Conformity


















Hama GmbH & Co KG hereby declares that this device is in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of Directive 2014/53/EU. The declaration of conformity in accordance with the relevant directive can be found at www.hama.com.

Frequency band(s)	2402 – 2480 MHz
Maximum radio-frequency power transmitted	0.26 dBm

Bedienungselemente und Anzeigen

1. Sensortaste
2. Abnehmbares Armband
3. Verschluss
4. Ladekontakt

Displaysymbole:

	Schrittzähler
	Verbrauchte Kalorien
	Zurückgelegte Distanz
	Herzfrequenz Aktivität
	Herzfrequenzmessung
	Blutdruckmessung
	Benachrichtigungen
	Auswahl der Sportarten
	Gehen
	Laufen
	Radfahren
	Wandern
	Fußball
	Basketball
	Einstellungen

	Musiksteuerung
	Kamera Fernauslöser
	Auswahl Ziffernblatt
	Wecker
	Trinkerinnerung
	Bewegungserinnerung

Vielen Dank, dass Sie sich für ein Hama Produkt entschieden haben!

Nehmen Sie sich Zeit und lesen Sie die folgenden Anweisungen und Hinweise zunächst ganz durch. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung anschließend an einem sicheren Ort auf, um bei Bedarf darin nachschlagen zu können.

Ihr neuer Fitness-Tracker ist der ideale Begleiter eines gesunden Lebensstils und motiviert Sie, den ganzen Tag aktiv zu sein. Neben der Anzeige der Uhrzeit und des Datums, sammelt er Daten über die Anzahl Ihrer Schritte, Ihre Herzfrequenz und Ihre verbrannten Kalorien. Die drahtlose Verbindung über *Bluetooth*[®] zu Ihrem Smartphone ermöglicht es Ihnen, die Daten auf der dazugehörigen App zu dokumentieren und so Ihren Erfolg stets mitzuverfolgen. Überprüfen Sie hier, wann Sie Ihr persönliches Fitnessziel erreicht haben!

1. Erklärung von Warnsymbolen und Hinweisen

Warnung



Wird verwendet, um Sicherheitshinweise zu kennzeichnen oder um Aufmerksamkeit auf besondere Gefahren und Risiken zu lenken.

Hinweis



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

2. Packungsinhalt

- Fitness-Tracker "Fit Track 3900"
- Bedienungsanleitung

3. Sicherheitshinweise

- Das Produkt ist für den privaten, nicht gewerblichen Gebrauch vorgesehen.
- Verwenden Sie das Produkt ausschließlich für den dazu vorgesehenen Zweck.
- Schützen Sie das Produkt vor Schmutz, Feuchtigkeit und Überhitzung und verwenden Sie es nur in trockenen Umgebungen.
- Betreiben Sie das Produkt nicht in unmittelbarer Nähe der Heizung, anderer Hitzequellen oder in direkter Sonneneinstrahlung.
- Betreiben Sie das Produkt nicht außerhalb seiner in den technischen Daten angegebenen Leistungsgrenzen.
- Benutzen Sie das Produkt nicht in Bereichen, in denen elektronische Produkte nicht erlaubt sind.
- Der Akku ist fest eingebaut und kann nicht entfernt werden.
- Öffnen Sie das Produkt nicht und betreiben Sie es bei Beschädigungen nicht weiter.
- Versuchen Sie nicht, das Produkt selbst zu warten oder zu reparieren. Überlassen Sie jegliche Wartungsarbeit dem zuständigen Fachpersonal.
- Lassen Sie das Produkt nicht fallen und setzen Sie es keinen heftigen Erschütterungen aus.
- Nehmen Sie keine Veränderungen am Produkt vor. Dadurch verlieren Sie jegliche Gewährleistungsansprüche.
- Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial sofort gemäß den örtlich gültigen Entsorgungsvorschriften.
- Werfen Sie den Akku bzw. das Produkt nicht ins Feuer.
- Verändern und/oder deformieren/erhitzen/zerlegen Sie Akkus/Batterien nicht.
- Lassen Sie sich auf der Fahrt mit einem Kraftfahrzeug oder Sportgerät nicht durch Ihr Produkt ablenken und achten Sie auf die Verkehrslage und Ihre Umgebung.
- Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm starten.
- Achten Sie während des Trainings stets auf die Reaktionen Ihres Körpers und verständigen Sie in Notfällen einen Arzt.
- Ziehen Sie einen Arzt zu Rate, wenn Sie an bestehenden Erkrankungen leiden und das Produkt dennoch nutzen wollen.
- Dies ist ein Verbraucherprodukt und kein medizinisches Gerät. Es ist somit nicht für die Diagnose, Therapie, Heilung oder Prävention von Krankheiten gedacht.
- Längerer Hautkontakt kann zu Hautreizungen und Allergien führen. Suchen Sie einen Arzt auf, falls die Symptome andauern.
- Dieses Produkt ist kein Spielzeug. Es enthält verschluckbare Kleinteile, die eine Erstickengefahr darstellen.

Warnung – Herzschrittmacher



Das Produkt erzeugt magnetische Felder. Personen mit Herzschrittmacher sollten vor der Benutzung dieses Produktes einen Arzt zu Rate ziehen, ob die Funktion des Herzschrittmachers dadurch beeinträchtigt werden kann.

Hinweis – Flugverkehr



- Dieses Produkt ist ein Dauerfunksender. Beachten Sie, dass im Flugverkehr das Mitführen und Betreiben von Funksendern in bestimmten Flugphasen (z.B. Start/Landung) aus Sicherheitsgründen nicht gestattet ist.
- Erkundigen Sie sich vor einem Flug bei der Fluglinie, ob Ihr Fitness-Tracker mitgeführt werden darf. Im Zweifelsfall lassen Sie das Produkt zuhause.

Warnung – Akku



- Verwenden Sie nur geeignete Ladegeräte oder USB-Anschlüsse zum Aufladen.
- Verwenden Sie defekte Ladegeräte oder USB-Anschlüsse generell nicht mehr und versuchen Sie nicht, diese zu reparieren.
- Überladen oder tiefentladen Sie das Produkt nicht.
- Vermeiden Sie Lagerung, Laden und Benutzung bei extremen Temperaturen und extrem niedrigem Luftdruck (wie z.B. in großen Höhen).

4. Erste Schritte mit dem Fitness-Tracker "Fit Track 3900"

4.1 Aufladen

- Laden Sie Ihren Fitness-Tracker vor der ersten Benutzung vollständig auf.
- Verbinden Sie den Ladekontakt [4] des Fitness-Trackers mit einem freien USB-Anschluss Ihres Computers oder einem USB-Ladegerät.
- Beachten Sie hierzu die Bedienungsanleitung des verwendeten USB-Ladegeräts.

Hinweis



- Die Ladezeit für eine vollständige Ladung des Akkus beträgt ca. 120 Minuten. Sobald der angezeigte Akku im Display voll geladen ist, ist der Ladevorgang beendet und Sie können den Fitness-Tracker trennen.

4.2 Anlegen und Einschalten

- Legen Sie den Fitness-Tracker an Ihrem Handgelenk an und verschließen Sie ihn mithilfe des Verschlusses.
- Halten Sie die Sensortaste [1] für 3 Sekunden gedrückt, um den Fitness-Tracker zu starten.

Hinweis



- Für die Funktionen des Fitness-Trackers ist die Position an Ihrem Handgelenk unwichtig.
- Der Fitness-Tracker kann an beiden Handgelenken getragen werden. Ebenso ist es möglich, ihn sowohl auf als auch unter dem Handgelenk zu befestigen.

4.3 Ausschalten

- Um den Fitness-Tracker auszuschalten, wechseln Sie in den Menüpunkt [Einstellungen] und gehen im Untermenü auf den Punkt [Ausschalten]. Drücken Sie anschließend die Sensortaste [1] für 3 Sekunden.

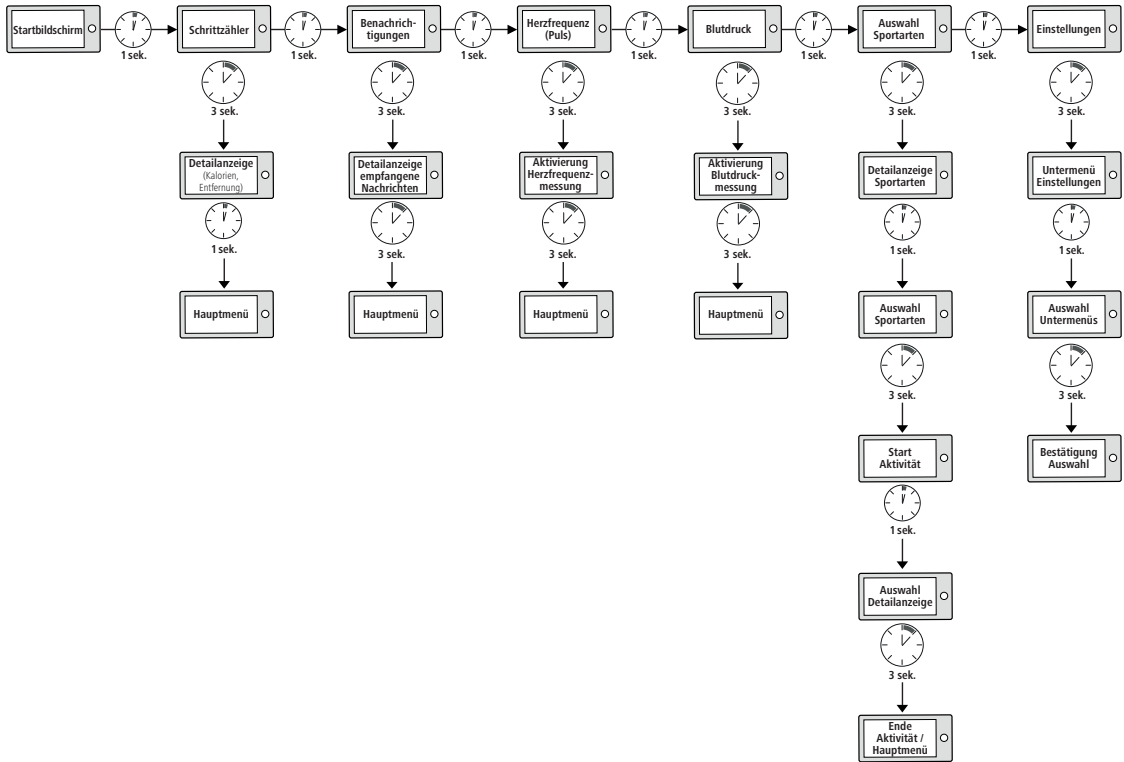
4.4 Bedienung – Menüstruktur

- Drücken Sie die Sensortaste [1], um den Startbildschirm zu aktivieren und um zwischen den Anzeigen in der dargestellten Reihenfolge zu wechseln.
- Die Untermenüs erreichen Sie jeweils durch Drücken und Halten der Sensortaste [1] für 3 Sekunden (siehe Abbildung unten).

Hinweis



- Diese Grafik ist eine Übersicht über alle auf dem Fitness-Tracker anzeigbaren Menüpunkte und die Reihenfolge der Anzeige bei Auslieferung.



5. Einrichten des Fitness-Trackers

5.1 Herunterladen der App Hama FIT

Hinweis



Es werden folgende Betriebssysteme unterstützt:

- iOS 8.1 oder höher
 - Android 5.0 oder höher
- Öffnen Sie den iTunes AppStore oder Google Play Store auf Ihrem Smartphone.
 - Mithilfe der Suchfunktion können Sie die App finden.
 - Laden Sie die App wie gewohnt herunter und installieren Sie diese auf Ihrem Smartphone. Folgen Sie hierfür den Anweisungen Ihres Smartphones.

5.2 Kopplung des Fitness-Trackers mit Ihrem Smartphone

Hinweis



Damit Ihr Fitness-Tracker Anrufe, SMS und Whatsapp-Nachrichten anzeigt, aktivieren Sie hierfür den Push-Modus für Mitteilungen in den Einstellungen Ihres Smartphones.

Android-/Apple-Mobilgeräte

- Stellen Sie sicher, dass die *Bluetooth*[®]-Funktion Ihres Smartphones und Ihr Fitness-Tracker eingeschaltet sind.
- Starten Sie die App auf Ihrem Smartphone und suchen Sie nach dem Fitness-Tracker "Fit Track 3900", indem Sie auf das Bluetooth-Symbol drücken.
- Wählen Sie nun Ihren Fitness-Tracker "Fit3900" aus, um diesen mit der App zu verbinden.
- Nehmen Sie anschließend Ihre persönlichen Einstellungen vor.
- Der Fitness-Tracker ist nun mit der App verbunden und die Synchronisierung wird gestartet.

Hinweis



Um eine Synchronisierung des Fitness-Trackers mit der App zu starten, drücken Sie entweder im Menüpunkt **[Home]** oben rechts auf den kreisförmigen Pfeil oder ziehen den Bildschirm nach unten.

6. Nutzung der App

6.1 Persönliche Daten einstellen

- Wählen Sie bei der Ersteinrichtung des Fitness-Trackers, ob Ihre Werte in metrischen (Meter, Kilogramm) oder imperialen Einheiten (Fuß, Pfund) angezeigt werden sollen.
- Geben Sie unter dem Menüpunkt [**Einstellungen**] unter [**Profil**] Ihre individuellen Daten, wie Geschlecht, Größe, Gewicht, Geburtsdatum und Schrittlänge ein.
- Fügen Sie, wenn gewünscht, Ihren Namen und ein Profilbild hinzu.
- Wählen Sie durch Berühren denjenigen Menüpunkt aus, den Sie bearbeiten möchten. Es öffnet sich im Anschluss ein Untermenü, in dem Sie die Einstellungen vornehmen können.

Hinweis



- Beachten Sie, dass die Unterstützung einiger Funktionen von Ihrem Endgerät abhängig ist.
- Beachten Sie hierzu die Bedienungsanleitung Ihres Endgerätes.
- Während der Einrichtung der App erfolgen Abfragen, ob die App auf Funktionen Ihres Endgerätes zugreifen darf.

iOS/Android:

The screenshot shows the 'Profil' (Profile) settings screen. At the top, there is a back arrow and the title 'Profil'. Below the title, there is a profile picture placeholder labeled 'Unbekannt'. The main content consists of several rows, each with a label on the left and a value on the right:

Name	Unbekannt
Geschlecht	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
Größe	170 cm
Gewicht einstellen	65 kg
Geburtstag	01-01-1990
Schrittlänge	70 cm
Einheit	Metrisch

At the bottom of the screen, there are three buttons: 'Passwort ändern', 'Einloggen', and 'Speichern'.

6.2 Anzeigen im Hauptmenü

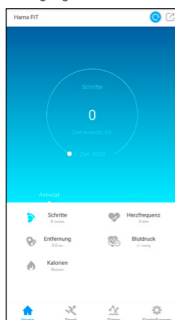
6.2.1 Aktivitätsmodus

Das Hauptmenü zeigt Ihnen folgende Informationen:

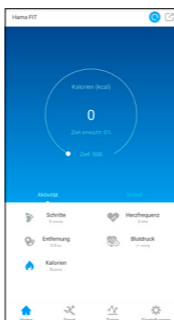
Unter dem Menüpunkt **[Home]** in der Registerkarte Aktivität sehen Sie die zurückgelegten Schritte [👣], die zurückgelegte Entfernung [📍], die zuletzt gemessene Herzfrequenz [❤️], den zuletzt gemessenen Blutdruck [🩺] sowie die verbrannten Kalorien für den jeweiligen Tag. [🔥].

iOS/Android:

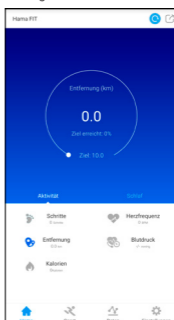
zurückgelegte Schritte



verbrauchte Kalorien



zurückgel. Strecke




Im jeweiligen Menüpunkt wird Ihnen anteilig Ihr erreichtes Tagesziel angezeigt. Dieses können Sie in den Einstellungen unter Aktivitätsziel (Android) / Ziele (iOS) festlegen. (siehe Kapitel 6.3.2)

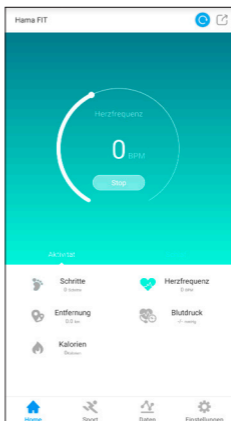
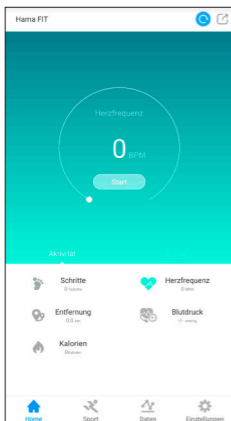
6.2.2 Aufzeichnung einer Herzfrequenz-Messung

Hinweis

Beachten Sie, dass die Herzfrequenz-Aufzeichnung in der Historie nur möglich ist, wenn eine aktive Bluetooth®-Verbindung zwischen Fitness-Tracker und der App besteht.

- Wählen Sie unter dem Menüpunkt **[Home]** und der Registerkarte Aktivität den Button Herzfrequenz [].
- Um eine Aufzeichnung der Herzfrequenz-Messung zu starten, berühren Sie **[Start]**.
Der Fitness-Tracker beginnt Ihre Herzfrequenz aufzuzeichnen.

iOS/Android:



- Um die Aufzeichnung der Messung zu stoppen, berühren Sie **[Stop]**.
- Unter dem Menüpunkt **[Einstellungen]** und dem Punkt Geräteinstellungen können Sie die Automatische Herzfrequenzmessung (siehe Kapitel 6.3.4.2) aktivieren. Bei Aktivierung dieser Funktion misst der Fitness-Tracker Ihre Herzfrequenz kontinuierlich in einem Zeitintervall von 15 Minuten.

6.2.3 Aufzeichnung einer Blutdruck-Messung

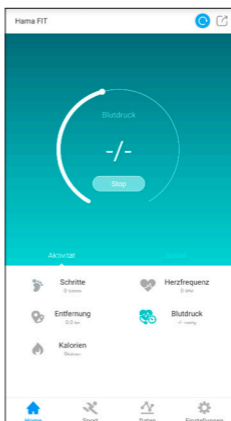
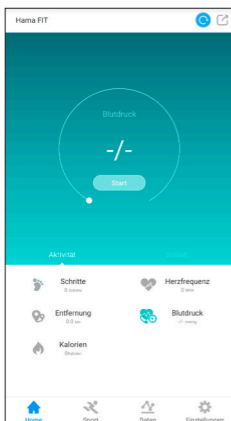
Hinweis

Beachten Sie, dass die Blutdruck-Aufzeichnung in der Historie nur möglich ist, wenn eine aktive Bluetooth®-Verbindung zwischen Fitness-Tracker und der App besteht.

Hinweis

- Dies ist ein Verbraucherprodukt und kein medizinisches Gerät. Es ist somit nicht für die Diagnose, Therapie, Heilung oder Prävention von Krankheiten gedacht.
- Die angezeigten Werte entsprechen daher nur groben Richtwerten und haben keine allgemeine Gültigkeit. Bitte konsultieren Sie bei Fragen zu Ihrem Blutdruck einen Arzt.
- Wählen Sie unter dem Menüpunkt **[Home]** und der Registerkarte Aktivität den Button Blutdruck [🩺].
- Um eine Aufzeichnung der Blutdruck-Messung zu starten, berühren Sie **[Start]**.
Der Fitness-Tracker beginnt Ihren Blutdruck aufzuzeichnen.

iOS/Android:

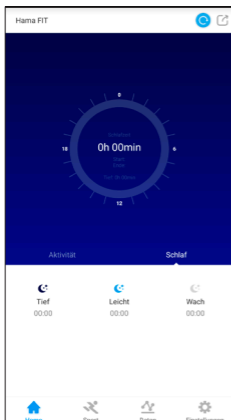


- Um die Aufzeichnung der Messung zu stoppen, berühren Sie **[Stop]**.

6.2.4 Schlafmodus

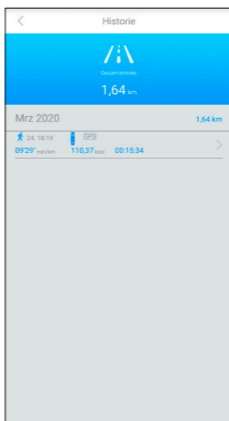
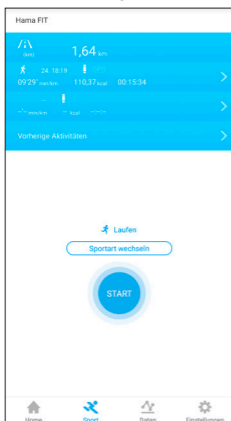
- Unter dem Menüpunkt **[Home]** in der Registerkarte Schlaf sehen Sie Ihren Schlafrhythmus für den jeweiligen Tag.
- Hier finden Sie eine graphische Auswertung Ihrer Schlafqualität.

iOS/Android:

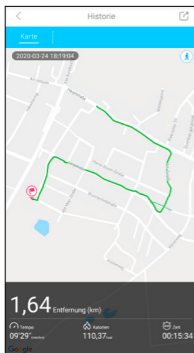


6.2.5 Sportmodus

- Unter dem Menüpunkt **[Sport]** sehen Sie eine Übersicht über Ihre bisherigen Aktivitäten, die Sie über die App aufgezeichnet haben und können außerdem eine neue Aktivität starten.
- Wählen Sie zuerst die Sportart aus, für die Sie eine Aktivität aufzeichnen wollen, indem Sie auf **[Sportart wechseln]** drücken. Hier werden Ihnen die Sportarten Laufen, Walking, Wandern und Radfahren angezeigt.
- Um eine neue Aktivität zu starten, drücken Sie auf **[Start]**.
- In der Anzeige oben werden die bisherigen Aktivitäten sowie die gesamte zurückgelegte Strecke angezeigt. Wählen Sie vorherige Aktivitäten aus, um eine Übersicht zu weiteren absolvierten Aktivitäten zu erhalten.



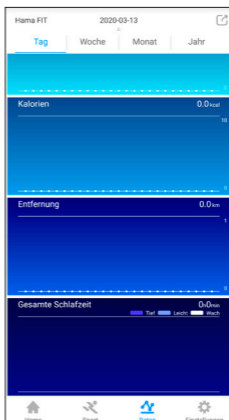
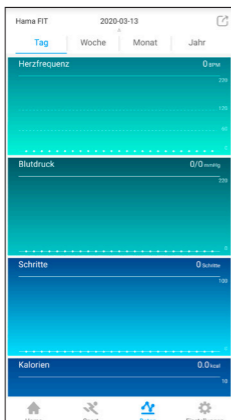
- Um detaillierte Informationen zu einer Aktivität zu erhalten, wählen Sie die jeweilige Aktivität aus.
- In der Detailsansicht erhalten Sie Informationen zum Streckenverlauf, zur absolvierten Zeit, zu Ihrer Geschwindigkeit und zu Ihren verbrannten Kalorien.



6.2.6 Übersicht über den Tages- /Wochen- / Monats- / Jahreserfolg

- Unter dem Menüpunkt [Daten] sehen Sie Ihre erfassten Trainingserfolge graphisch dargestellt.
- In den oben angezeigten Reitern Tag / Woche / Monat / Jahr können Sie zwischen den jeweiligen Ansichten wechseln.
- Wenn Sie oben auf die Datumsanzeige drücken, öffnet sich ein Kalender und Sie können einen bestimmten Tag auswählen, um den Trainingserfolg dieses Tages anzeigen zu lassen.

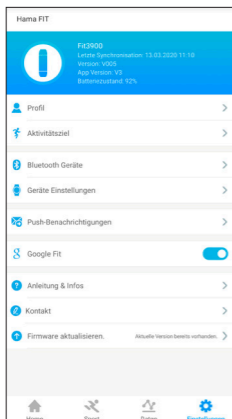
iOS/Android:



6.3 Einstellungen

Unter dem Menüpunkt **[Einstellungen]** können Sie den Fitness-Tracker auf Ihre individuellen Bedürfnisse anpassen.

iOS/Android:



6.3.1 Profil

Wählen Sie den Unterpunkt **[Profil]** aus, um Ihre persönlichen Daten anzupassen.

6.3.2 Aktivitätsziel / Ziele

Wählen Sie den Unterpunkt **[Aktivitätsziel]** (Android) / **[Ziele]** (iOS) aus, um Ihre persönlichen Tagesziele anzupassen.

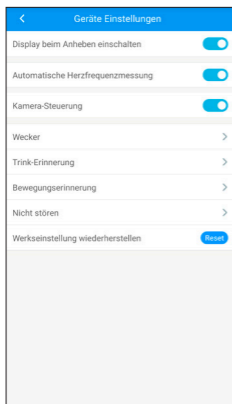
6.3.3 Bluetooth-Geräte

Wählen Sie den Unterpunkt **[Bluetooth-Geräte]** aus, um eine erneute Kopplung mit dem Fitness-Tracker herzustellen.

6.3.4 Geräteeinstellungen

Wählen Sie den Unterpunkt [**Geräteeinstellungen**] aus, um verschiedene Funktionen des Fitness-Trackers zu aktivieren.

iOS/Android:



6.3.4.1 Display beim Anheben einschalten

- Aktivieren Sie diese Funktion, damit das Display des Fitness-Trackers mit einer Armbewegung nach oben aktiviert werden kann.

6.3.4.2 Automatische Herzfrequenzmessung

- Aktivieren Sie diese Funktion, damit der Fitness-Tracker Ihre Herzfrequenz kontinuierlich in einem Zeitintervall von 15 Minuten misst.

6.3.4.3 Kamera-Steuerung

- Aktivieren Sie diese Funktion, um mit dem Fitness-Tracker die Kamera Ihres Smartphones steuern zu können.

6.3.4.4 Wecker

- Wählen Sie den Punkt [**Wecker**] aus, um verschiedene Weckzeiten einzustellen.
- Durch Berühren von [+] können Sie einen Alarm hinzufügen.
- Stellen Sie dafür im Untermenü die gewünschte Alarmzeit sowie den gewünschten Wochentag ein.
- Bestätigen Sie Ihre Auswahl, indem Sie auf [**Speichern (Android) / Synchronisieren (iOS)**] drücken.

6.3.4.5 Trinkerinnerung

- Wählen Sie den Unterpunkt [**Trinkerinnerung**] aus und aktivieren Sie diese Funktion im Untermenü.
- Im Untermenü können Sie die Startzeit der Trinkerinnerung, den Zeitabstand, die Anzahl der Wiederholungen sowie den Wochentag einstellen.
- Bestätigen Sie Ihre Auswahl, indem Sie auf [**Speichern (Android) / Synchronisieren (iOS)**] drücken.

6.3.4.6 Bewegungserinnerung

- Wählen Sie den Unterpunkt [**Bewegungserinnerung**] aus und aktivieren Sie diese Funktion im Untermenü.
 - Im Untermenü können Sie das Intervall der Bewegungserinnerung, die Start- und Endzeit sowie den Wochentag einstellen.
 - Bestätigen Sie Ihre Auswahl, indem Sie auf [**Speichern (Android) / Synchronisieren (iOS)**] drücken.
-

6.3.4.7 Nicht stören

- Wählen Sie den Unterpunkt **[Nicht stören]** aus und aktivieren Sie diese Funktion im Untermenü.
- Im Untermenü können Sie die Start- und Endzeit des Nicht-Stören-Modus einstellen.
- Bestätigen Sie Ihre Auswahl, indem Sie auf **[Speichern (Android) / Bestätigen (iOS)]** drücken.

6.3.4.8 Werkseinstellung wiederherstellen

- Wählen Sie bei diesem Unterpunkt **[Reset]** aus, um die Hama FIT App auf die Werkseinstellung zurückzusetzen.
- Bestätigen Sie die folgende Frage mit **[OK]**, um die Hama FIT App auf die Werkseinstellung zurückzusetzen, oder drücken Sie **[Abbrechen]**, um die Auswahl zu schließen.

6.3.5 Push-Benachrichtigungen

- Wählen Sie den Punkt **[Push-Benachrichtigungen]** aus, um die Benachrichtigungsfunktion für verschiedene Apps und Dienste zu aktivieren.

6.3.6 Google Fit / Apple Health

- Aktivieren Sie die Verbindung zu Google Fit, indem Sie den Button rechts betätigen und sich bei Aufforderung mit Ihrem Google-Konto verbinden.
- Wählen Sie den Punkt Apple Health aus, um Hinweise für die Verbindung mit Apple Health zu erhalten.

6.3.7 Anleitung & Infos

- Wählen Sie den Punkt **[Anleitung & Infos]** aus, um den Link zu einer Support-Seite aufzurufen, auf der weitere Infos zu Ihrem Fitness-Tracker hinterlegt sind.

6.3.8 Kontakt

- Wählen Sie den Punkt **[Kontakt]** aus, wenn Sie eine Anfrage zu dieser App oder Ihrem Fitness-Tracker haben sowie Ihr Feedback zu dem Produkt abgeben wollen.

6.3.9 Firmware

- Wählen Sie den Punkt **[Firmware]** aus, um nach einer neuen Version dieser App zu suchen und die App bei Bedarf zu aktualisieren.

7. Wartung und Pflege

- Reinigen Sie dieses Produkt nur mit einem fusselfreien, leicht feuchten Tuch und verwenden Sie keine aggressiven Reiniger.
- Achten Sie darauf, dass kein Wasser in das Produkt eindringt.

8. Haftungsausschluss

Die Hama GmbH & Co KG übernimmt keinerlei Haftung oder Gewährleistung für Schäden, die aus unsachgemäßer Installation, Montage und unsachgemäßem Gebrauch des Produktes oder einer Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung und/oder der Sicherheitshinweise resultieren.

9. Technische Daten

Bluetooth® Version	4.0
Display	0.96" LCD
Maße	250 x 18 x 12
Gewicht	22g
Schutzklasse	IP67
Batterietyp	Lithium-Polymer
Akkukapazität	90mAh / 3,7V

10. Entsorgungshinweise

Hinweis zum Umweltschutz:



Ab dem Zeitpunkt der Umsetzung der europäischen Richtlinien 2012/19/EU und 2006/66/EG in nationales Recht gilt folgendes: Elektrische und elektronische Geräte sowie Batterien dürfen nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden. Der Verbraucher ist gesetzlich verpflichtet, elektrische und elektronische Geräte sowie Batterien am Ende ihrer Lebensdauer an den dafür eingerichteten, öffentlichen Sammelstellen oder an die Verkaufsstelle zurückzugeben. Einzelheiten dazu regelt das jeweilige Landesrecht. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist auf diese Bestimmungen hin. Mit der Wiederverwertung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten/Batterien leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutz unserer Umwelt.

11. Konformitätserklärung


















Hiermit erklärt Hama GmbH & Co KG, dass sich dieses Gerät in Übereinstimmung mit den grundlegenden Anforderungen und den anderen relevanten Vorschriften der Richtlinie 2014/53/EU befindet. Die Konformitätserklärung gemäß der entsprechenden Richtlinie finden Sie unter www.hama.com.







Frequenzband/Frequenzbänder	2402 – 2480 MHz
Abgestrahlte maximale Sendeleistung	0,26 dBm

Éléments de commande et d'affichage

1. Touche tactile
2. Brassard amovible
3. Fermeture
4. Contact de recharge

Icônes d'affichage :

	Podomètre
	Calories brûlées
	Distance parcourue
	Fréquence cardiaque pendant l'activité
	Mesure de la fréquence cardiaque
	Mesure de la tension artérielle
	Notifications
	Sports disponibles
	Marche
	Course à pied
	Vélo
	Randonnée
	Football
	Basketball
	Paramètres

	Contrôle de la musique
	Déclencheur à distance de l'appareil photo
	Cadrons disponibles
	Réveil
	Alarme vous invitant à boire de l'eau
	Alarme vous invitant à bouger

Nous vous remercions d'avoir choisi un produit Hama !

Veuillez prendre le temps de lire l'ensemble des remarques et consignes suivantes. Veuillez conserver ce mode d'emploi à portée de main afin de pouvoir le consulter en cas de besoin.

Votre nouveau fitness tracker est le compagnon idéal pour un mode de vie sain et il vous motivera à rester actif toute la journée. En plus d'afficher la date et l'heure, il recueille des données sur le nombre de pas que vous réalisez, votre rythme cardiaque et les calories que vous brûlez. La connexion sans fil à votre smartphone via *Bluetooth*® vous permet de tenir à jour les données sur l'application correspondante et de suivre ainsi vos résultats en permanence. Vérifiez ici si vous avez atteint votre objectif fitness personnel !

1. Explication des symboles d'avertissement et des remarques

Avertissement



Ce symbole est utilisé pour indiquer des consignes de sécurité ou pour attirer votre attention sur des dangers et risques particuliers.

Remarque



Ce symbole est utilisé pour indiquer des informations supplémentaires ou des remarques importantes.

2. Contenu de l'emballage

- Fitness tracker "Fit Track 3900"
- Mode d'emploi

3. Consignes de sécurité

- Ce produit est destiné à un usage domestique non commercial.
- L'emploi du produit est exclusivement réservé à sa fonction prévue.
- Protégez le produit de toute saleté, humidité, surchauffe et utilisez-le uniquement dans des environnements secs.
- N'utilisez pas l'appareil à proximité immédiate d'un chauffage, d'autres sources de chaleur ou à la lumière directe du soleil.
- N'utilisez pas le produit en dehors des limites de puissance indiquées dans les caractéristiques techniques.
- N'utilisez pas le produit dans des zones où les produits électroniques ne sont pas autorisés.
- La batterie est installée de façon permanente et ne peut pas être retirée.
- Ne tentez pas d'ouvrir le produit en cas de détérioration et cessez de l'utiliser.
- Ne tentez pas de réparer l'appareil vous-même ni d'effectuer des travaux d'entretien. Déléguez tous travaux d'entretien à des techniciens qualifiés.
- Protégez le produit des secousses violentes et évitez tout choc ou toute chute.
- N'apportez aucune modification au produit. Des modifications vous feraient perdre vos droits de garantie.
- Recyclez les matériaux d'emballage conformément aux prescriptions locales en vigueur.
- Ne jetez pas la batterie ou le produit au feu.
- Ne modifiez pas et/ou ne déformez/chauffez/démontez pas les batteries/piles.
- Ne vous laissez pas distraire par votre produit sur la route en voiture ou avec votre équipement sportif et soyez attentifs aux conditions de circulation et à votre environnement.
- Veuillez consulter un médecin avant de démarrer un programme d'entraînement.
- Contrôlez vos réactions corporelles pendant votre entraînement et informez votre médecin en cas d'urgence.
- Consultez votre médecin dans le cas où vous souffrez d'une pathologie et désirez quand même utiliser le produit.
- Ce produit est un produit grand public et non un appareil médical. Il n'a donc pas été conçu pour diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une maladie.
- Un contact prolongé avec la peau est susceptible de provoquer une irritation cutanée ou une réaction allergique. Veuillez consulter un médecin en cas de symptômes persistants.
- Ce produit n'est pas un jouet. Il contient des petites pièces pouvant être avalées et qui pourraient engendrer un risque d'étouffement.

Avertissement – Stimulateurs cardiaques



Ce produit génère des champs magnétiques. Avant d'utiliser ce produit, toute personne portant un stimulateur cardiaque doit se faire conseiller par un médecin car le fonctionnement du stimulateur cardiaque peut en être affecté.

Remarque – Transport aérien



- Ce produit émet en permanence des ondes radio. Veuillez noter que, pour des raisons de sécurité, le transport et l'utilisation d'émetteurs radio ne sont pas autorisés dans les transports aériens pendant certaines phases de vol (par exemple, au décollage/à l'atterrissage).
- Renseignez-vous auprès de la compagnie aérienne avant d'embarquer sur votre vol pour savoir si vous pouvez emmener votre fitness tracker. En cas de doute, laissez le produit chez vous.

Avvertissement - Batterie



- Utilisez exclusivement un chargeur approprié ou une connexion USB pour la recharge.
- N'utilisez plus des chargeurs ou des ports USB défectueux et n'essayez pas de les réparer.
- Ne surchargez ou ne déchargez pas totalement le produit.
- Évitez le stockage, le chargement et l'utilisation du produit à des températures extrêmes et à des pressions atmosphériques extrêmement basses (comme en haute altitude par exemple).

4. Premiers pas avec le fitness tracker "Fit Track 3900"

4.1 Recharge

- Rechargez entièrement votre fitness tracker avant la première utilisation.
- Reliez le contact de recharge [4] du fitness tracker avec un port USB libre de votre ordinateur ou un chargeur USB.
- Reportez-vous au mode d'emploi du chargeur USB que vous utilisez.

Remarque



- Le temps de charge pour une charge complète de la batterie dure environ 120 minutes. Dès que la batterie qui s'affiche à l'écran est entièrement chargée, le processus de charge se termine et vous pouvez retirer le fitness tracker.

4.2 Mise en marche et allumage

- Placez le fitness tracker sur votre poignet et attachez-le à l'aide de la fermeture.
- Maintenez la touche [1] appuyée pendant 3 secondes pour activer le fitness tracker.

Remarque



- La position du fitness tracker sur votre poignet n'influe pas sur ses fonctions.
- Le fitness tracker peut être porté sur chaque poignet. Il est également possible de le fixer à la fois sur ou sous le poignet.

4.3 Éteindre

- Pour éteindre le fitness tracker, sélectionnez [Une fonction] dans la rubrique de menu et allez dans le sous-menu au niveau de [Éteindre]. Appuyez ensuite sur la touche [1] durant 3 secondes.

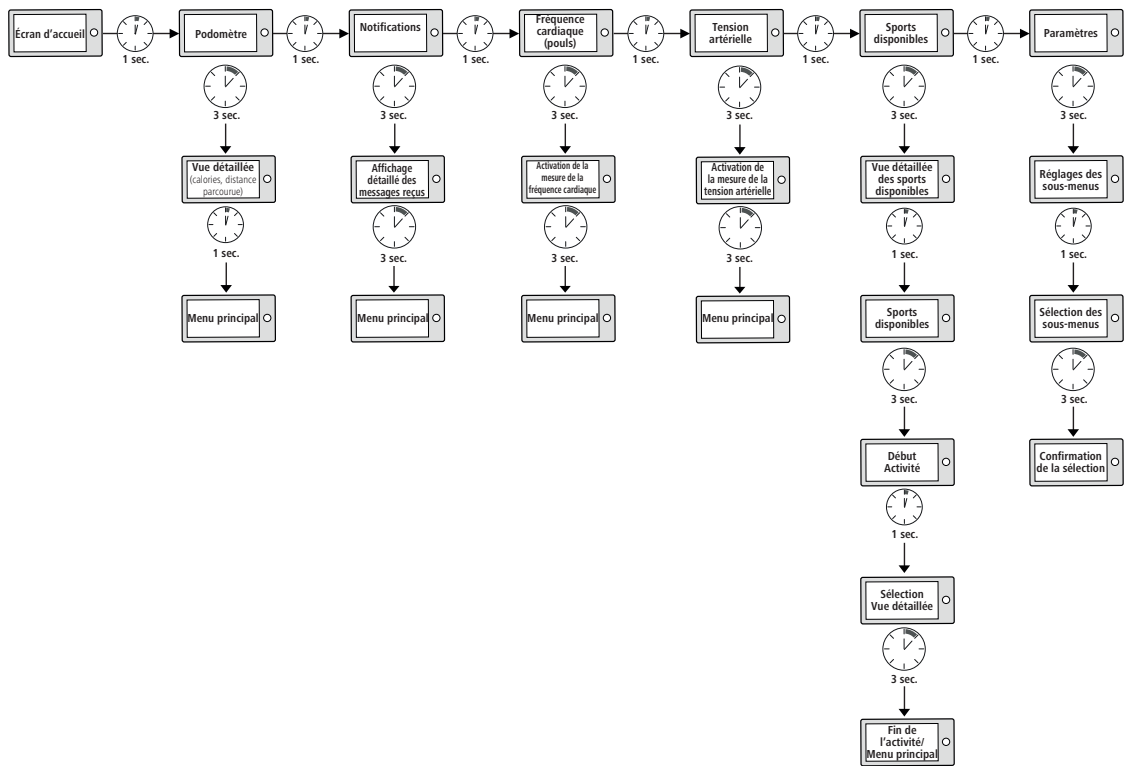
4.4 Utilisation - Structure des menus

- Appuyez ensuite sur la touche [1] afin d'activer l'écran de démarrage et de passer d'un affichage à un autre dans l'ordre indiqué.
- Vous pouvez atteindre les sous-menus en maintenant la pression sur la touche [1] pendant 3 secondes (voir la figure ci-dessous).

Remarque



- Ce graphique est un aperçu de tous les éléments du menu du fitness tracker et de leur ordre d'affichage lors de la livraison.



5. Configurer le fitness tracker

5.1 Téléchargement de l'application Hama FIT

Remarque



Le produit est compatible avec les systèmes d'exploitation suivants :

- iOS 8.1 ou version ultérieure
 - Android 5.0 ou version ultérieure
- Ouvrez l'AppStore iTunes ou Google Play Store sur votre smartphone.
 - Vous pouvez trouver l'application à l'aide de la fonction recherche.
 - Téléchargez l'appli comme d'habitude et installez celle-ci sur votre smartphone. Pour ce faire, suivez les instructions de votre smartphone.

5.2 Appairage du fitness tracker avec votre smartphone

Remarque



Afin que votre fitness tracker affiche les appels, les SMS, les messages Whatsapp, activez le mode Push pour les messages dans les réglages de votre smartphone.

Appareil mobile Android/Apple

- Assurez-vous que la fonction *Bluetooth*[®] de votre smartphone et celle de votre fitness tracker sont activées.
- Lancez l'application sur votre smartphone et recherchez le fitness tracker "Fit Track 3900", en appuyant sur le pictogramme Bluetooth.
- Sélectionnez ensuite votre fitness tracker "Fit3900" afin de le connecter à l'application.
- Procédez ensuite à vos réglages personnels.
- Le fitness tracker est maintenant connecté à l'application et la synchronisation est lancée.

Remarque



Pour commencer la synchronisation du fitness tracker avec l'application, appuyez en haut à droite sur la flèche circulaire dans la rubrique menu **[Accueil]** ou bien faites glisser l'écran vers le bas.

6. Utilisation de l'application

6.1 Paramétrer les données personnelles

- Lors de la première configuration du fitness tracker, choisissez si vous souhaitez que les valeurs soient affichées en système métrique (mètre, kilogramme) ou impérial (pied, livres).
- Dans la rubrique de menu **[Réglages]** sous l'onglet **[Profil de l'utilisateur]**, indiquez vos données personnelles, comme votre sexe, votre taille, votre poids, votre date de naissance et votre longueur de pas.
- Ajoutez si vous le souhaitez votre nom et une photo de profil.
- Cliquez sur la rubrique de menu que vous souhaitez modifier. Un sous-menu s'ouvre ensuite dans lequel vous pouvez régler les paramètres.

Remarque



- Veuillez noter que la compatibilité de chaque fonction dépend de votre appareil.
- Veuillez consulter le mode d'emploi de votre appareil à ce sujet.
- Lors de la configuration de l'application, il vous sera demandé si l'application peut accéder aux fonctions de votre appareil.

iOS/Android :

Profil de l'utilisateur	
	Inconnu
Nom	Inconnu
Sexe	
Taille	170 cm
Poids	65 kg
Anniversaire	01-01-1990
Longueur de foulée	70 cm
Unité	Métrique
Modifier le mot de passe du compte	
Connexion	
Synchroniser le bracelet intelligent	

6.2 Affichage dans le menu principal

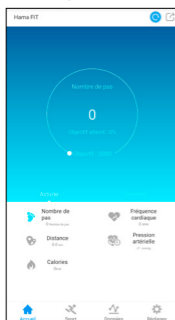
6.2.1 Mode d'activité

Le menu principal vous donne les informations suivantes :

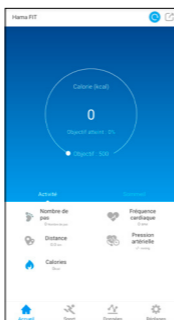
Dans la rubrique de menu [Accueil], dans l'onglet Activité, vous pouvez voir chaque jour le nombre de pas effectués [👣], la distance parcourue [📍], la dernière fréquence cardiaque mesurée [❤️], la dernière tension artérielle mesurée [🩺] ainsi que les calories brûlées. [🔥].

iOS/Android :

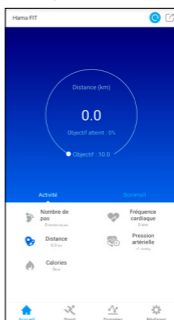
Nombre de pas



Calories brûlées



Distance parcourue




Dans la rubrique de menu correspondante, votre objectif quotidien atteint s'affiche proportionnellement. Vous pouvez le déterminer dans les réglages sous l'onglet Objectif de l'activité (Android)/Objectifs (iOS). (Voir chapitre 6.3.2)

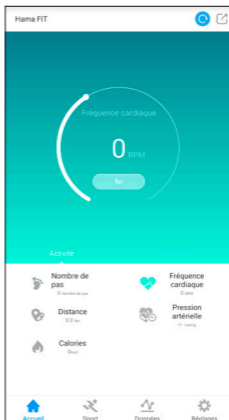
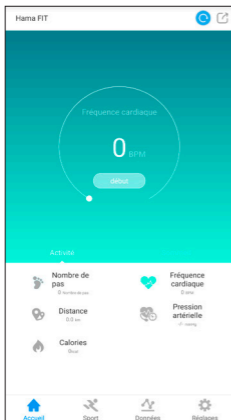
6.2.2 Enregistrement d'une mesure de fréquence cardiaque

Remarque

Veuillez noter que l'enregistrement de la fréquence cardiaque n'est possible dans l'historique que si une connexion *Bluetooth*® active entre le fitness tracker et l'application a été établie.

- Sélectionnez le bouton Fréquence cardiaque dans la rubrique de menu **[Accueil]** et l'onglet Activité [].
- Pour activer l'enregistrement de la mesure de la fréquence cardiaque, appuyez sur **[Start]**.
Le fitness tracker commence à enregistrer votre fréquence cardiaque.

iOS/Android :



- Pour arrêter l'enregistrement de la mesure de la fréquence cardiaque, appuyez sur **[Stop]**.
- Dans la rubrique de menu **[Réglages]** et dans la rubrique Réglages de l'appareil, vous pouvez activer la mesure automatique de la fréquence cardiaque (voir le chapitre 6.3.4.2). En activant cette fonction, le fitness tracker mesure votre fréquence cardiaque de manière continue à intervalles de 15 minutes.

6.2.3 Enregistrement d'une mesure de tension artérielle

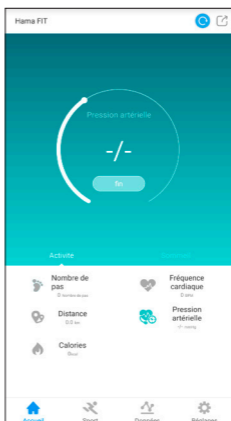
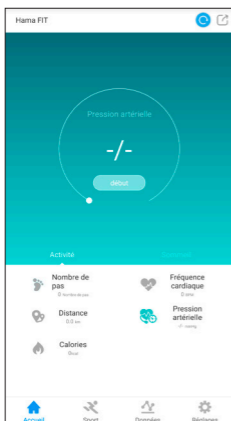
Remarque

Veillez noter que l'enregistrement de la tension artérielle n'est possible dans l'historique que si une connexion Bluetooth® active entre le fitness tracker et l'application a été établie.

Remarque

- Ce produit est un produit grand public et non un appareil médical. Il n'a donc pas été conçu pour diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une maladie.
- Les valeurs affichées sont, par conséquent, uniquement des valeurs indicatives et n'ont aucune validité générale. Veuillez consulter un médecin si vous avez des questions concernant votre tension artérielle.
- Sélectionnez le bouton Tension artérielle dans la rubrique de menu **[Accueil]** et l'onglet Activité **[🏃]**.
- Pour activer l'enregistrement de la mesure de la tension artérielle, appuyez sur **[Start]**.
Le fitness tracker commence à enregistrer votre tension artérielle.

iOS/Android :

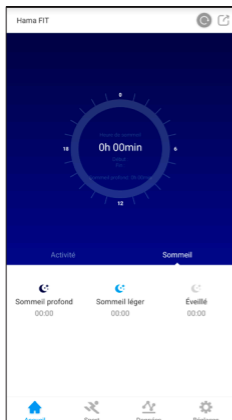


- Pour arrêter l'enregistrement de la mesure de la fréquence cardiaque, appuyez sur **[Stop]**.

6.2.4 Mode sommeil

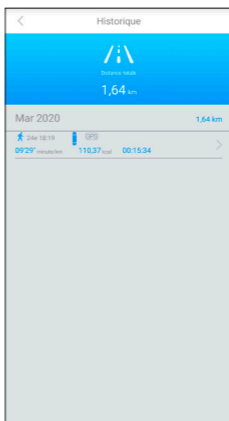
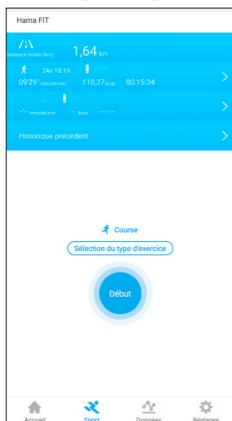
- Dans la rubrique de menu **[Accueil]**, dans l'onglet Sommeil, vous pouvez voir au quotidien votre rythme de sommeil.
- Vous trouverez ici une analyse graphique de la qualité de votre sommeil.

iOS/Android :

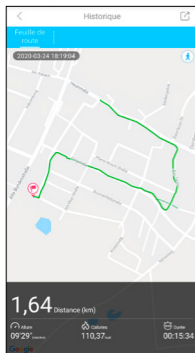


6.2.5 Mode sport

- Dans la rubrique de menu **[Sport]**, vous pouvez voir un aperçu de vos activités précédentes que vous avez enregistrées via l'application et vous pouvez de plus commencer une nouvelle activité.
- Sélectionnez tout d'abord le sport pour lequel vous souhaitez enregistrer une activité en appuyant sur le **[sport choisi]**. Les sports tels que la course à pied, la marche, la randonnée et le vélo peuvent être affichés ici.
- Pour commencer une nouvelle activité, appuyez sur **[Démarrer]**.
- En haut de l'écran, sont indiquées les activités précédentes ainsi que la distance totale parcourue. Sélectionnez les activités précédentes pour obtenir un aperçu des autres activités réalisées.



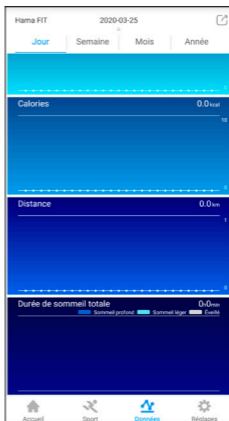
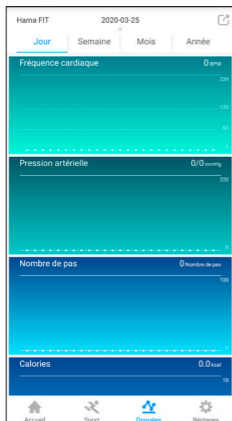
- Pour obtenir des informations détaillées sur une activité, sélectionnez l'activité correspondante.
- Dans la vue détaillée, s'affichent des informations concernant votre parcours, la durée, votre vitesse et les calories que vous avez brûlées.



6.2.6 Aperçu de vos résultats quotidiens/hebdomadaires/mensuels/annuels

- Dans la rubrique de menu **[Données]**, vous pouvez voir vos résultats enregistrés sous forme de graphique.
- Vous pouvez passer d'une vue à l'autre dans les onglets Jour/Semaine/Mois/Année affichés en haut.
- Lorsque vous cliquez en haut sur l'affichage de la date, un calendrier s'ouvre et vous pouvez sélectionner un jour précis pour visualiser le résultat de votre entraînement de ce jour précis.

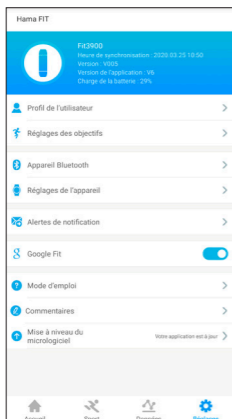
iOS/Android :



6.3 Réglages

Dans la rubrique de menu **[Réglages]**, vous pouvez personnaliser le fitness tracker selon vos besoins individuels.

iOS/Android :



6.3.1 Profil

Sélectionnez la sous-rubrique **[Profil de l'utilisateur]** pour modifier vos données personnelles.

6.3.2 Objectif d'activité/Objectifs

Sélectionnez la sous-rubrique **[Réglages de l'objectif]** (Android)/**[Réglages de l'objectif]** (iOS) pour personnaliser vos objectifs personnels quotidiens.

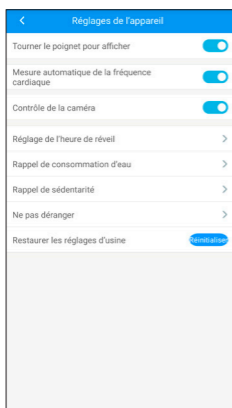
6.3.3 Appareils Bluetooth

Sélectionnez la sous-rubrique **[Appareil Bluetooth]** pour procéder à un nouvel appairage avec le fitness tracker.

6.3.4 Réglages de l'appareil

Sélectionnez la sous-rubrique [Réglages de l'appareil] pour activer différentes fonctions du fitness tracker.

iOS/Android :



6.3.4.1 Activer l'écran d'un mouvement de bras vers le haut

- Activez cette fonction afin que l'écran du fitness tracker s'allume lorsque vous faites un mouvement de bras vers le haut.

6.3.4.2 Mesure automatique de la fréquence cardiaque

- Activez cette fonction afin que le fitness tracker mesure votre fréquence cardiaque de manière continue à intervalles de 15 minutes.

6.3.4.3 Commande de l'appareil-photo

- Activez cette fonction afin de pouvoir commander l'appareil-photo de votre smartphone à l'aide du fitness tracker.

6.3.4.4 Réveil

- Sélectionnez la rubrique [iOS: Alarme / Android: Réveil] pour définir différentes heures d'alarme.
- En appuyant sur [+], vous pouvez ajouter une alarme.
- Pour cela, réglez l'heure de l'alarme ainsi que le jour de la semaine souhaités dans le sous-menu.
- Confirmez votre sélection en appuyant sur [Sauvegarder (Android)/Synchroniser (iOS)].

6.3.4.5 Alarme vous invitant à boire de l'eau

- Sélectionnez la sous-rubrique [Rappel de consommation d'eau] et activez cette fonction dans le sous-menu.
- Dans le sous-menu, vous pouvez régler l'heure de début de l'alarme vous invitant à boire, l'intervalle de temps, le nombre de répétitions ainsi que le jour de la semaine.
- Confirmez votre sélection en appuyant sur [Sauvegarder (Android)/Synchroniser (iOS)].

6.3.4.6 Alarme vous invitant à bouger

- Sélectionnez la sous-rubrique [Rappel de sédentarité] et activez cette fonction dans le sous-menu.
 - Dans le sous-menu, vous pouvez régler l'intervalle de l'alarme vous invitant à bouger, l'heure du début et l'heure de fin ainsi que le jour de la semaine.
 - Confirmez votre sélection en appuyant sur [Sauvegarder (Android)/Synchroniser (iOS)].
-

6.3.4.7 Ne pas déranger

- Sélectionnez la sous-rubrique **[Ne pas déranger]** et activez cette fonction dans le sous-menu.
- Dans le sous-menu, vous pouvez régler l'heure de début et l'heure de fin du mode Ne pas déranger.
- Confirmez votre sélection en appuyant sur **[Sauvegarder (Android)/Confirmer (iOS)]**.

6.3.4.8 Restaurer les réglages d'usine

- Sélectionnez **[Réinitialiser]** dans cette sous-rubrique afin de réinitialiser l'application Hama FIT aux paramètres d'usine.
- Confirmez la question suivante en appuyant sur **[OK]** afin de restaurer les paramètres par défaut de l'application Hama FIT ou appuyez sur **[Annuler]** pour fermer la sélection.

6.3.5 Notifications Push

- Sélectionnez la rubrique **[Alertes de notification]** pour activer la fonction de notifications pour différents services et applications.

6.3.6 Google Fit/Apple Health

- Activez la connexion à Google Fit en cliquant sur le bouton droit et connectez-vous à votre compte Google lorsque vous y êtes invité(e).
- Sélectionnez la rubrique Apple Health pour obtenir les instructions portant sur la connexion avec Apple Health.

6.3.7 Instructions et informations

- Sélectionnez la rubrique **[Instructions et informations]** pour accéder au lien de la page d'assistance où vous pourrez trouver des informations supplémentaires concernant votre fitness tracker.

6.3.8 Contact

- Sélectionnez la rubrique **[Commentaires]** pour toute question concernant cette application ou votre fitness tracker et si vous souhaitez laisser des commentaires sur ce produit.

6.3.9 Micrologiciel

- Sélectionnez la rubrique **[Mise à niveau du micrologiciel]** pour rechercher une nouvelle version de cette application et actualiser l'application en cas de besoin.

7. Soins et entretien

- Nettoyez le produit uniquement à l'aide d'un chiffon non pelucheux légèrement humide ; évitez tout détergent agressif.
- Veillez à ce qu'aucun liquide ne pénètre dans le produit.

8. Exclusion de garantie

La société Hama GmbH & Co KG décline toute responsabilité en cas de dommages provoqués par une installation, un montage ou une utilisation non conformes du produit ou encore provoqués par le non-respect des consignes du mode d'emploi et/ou des consignes de sécurité.

9. Caractéristiques techniques

Bluetooth® Version	4.0
Écran	LCD 0.96"
Dimensions	250 x 18 x 12
Poids	22 g
Classe de protection	IP67
Type de batterie	Lithium-polymère
Capacité de l'accu	90 mAh/3,7 V

10. Consignes de recyclage

Remarques concernant la protection de l'environnement :



Conformément à la directive européenne 2012/19/EU et 2006/66/CE, et afin d'atteindre un certain nombre d'objectifs en matière de protection de l'environnement, les règles suivantes doivent être appliquées : les appareils électriques et électroniques ainsi que les piles ne doivent pas être éliminés avec les déchets ménagers. Le consommateur doit retourner le produit/la batterie usagé(e) aux points de collecte prévus à cet effet. Il peut aussi les remettre à un revendeur. Les détails à ce sujet sont régis par la législation de chaque pays. Le pictogramme "picto" présent sur le produit, son manuel d'utilisation ou son emballage indique que le produit est soumis à cette réglementation. En permettant le recyclage des matériaux et des piles ou toute autre forme de valorisation d'anciens appareils, le consommateur apporte une contribution importante à la protection de notre environnement.

11. Déclaration de conformité





Hama GmbH & Co KG, déclare par la présente que cet appareil est conforme aux exigences fondamentales et aux autres dispositions pertinentes de la directive 2014/53/UE. Vous pouvez trouver la déclaration de conformité conformément à la directive correspondante à l'adresse www.hama.com.


Radiotaajuudet	2402 – 2480 MHz
Suurin mahdollinen lähetysteho radiotaajuuksilla	0,26 dBm

Bedieningselementen en weergaven/indicaties

1. Sensorsleutel
2. Verwijderbare armband
3. Sluiting
4. Oplaad-contactpunt

Displaysymbolen:

	Stappenteller
	Verbruikte calorieën
	Afgelegde afstand
	Hartslag activiteit
	Hartslagmeting
	Bloeddrukmeting
	Meldingen
	Keuze van sporten
	Lopen
	Hardlopen
	Fietsen
	Wandelen
	Voetbal
	Basketbal
	Instellingen

	Muziekbediening
	Camera-ontspanner
	Keuze cijferblad
	Wekker
	Herinnering om te drinken
	Herinnering om te bewegen

Hartelijk dank dat u voor een product van Hama hebt gekozen.

Neem de tijd om de volgende aanwijzingen en instructies volledig door te lezen. Berg deze gebruiksaanwijzing vervolgens op een goede plek op zodat u hem als naslagwerk kunt gebruiken.

Uw nieuwe fitnesstracker is de ideale metgezel voor een gezonde levensstijl en motiveert u om de hele dag actief te zijn. Hij geeft niet alleen de tijd en datum weer, maar verzamelt ook gegevens over het aantal stappen dat u zet, uw hartslag en het aantal calorieën dat u verbrandt. Dankzij de draadloze verbinding via *Bluetooth*[®] met uw smartphone kunt u de gegevens met de bijbehorende app documenteren en zo altijd uw succes bijhouden. Controleer hier wanneer u uw persoonlijke fitness doel hebt bereikt!

1. Verklaring van waarschuwingssymbolen en instructies

Waarschuwing



Wordt gebruikt om veiligheidsinstructies te markeren of om op bijzondere gevaren en risico's te attenderen.

Aanwijzing



Wordt gebruikt om extra informatie of belangrijke aanwijzingen te markeren.

2. Inhoud van de verpakking

- Fitnesstracker "Fit Track 3900"
- Gebruiksaanwijzing

3. Veiligheidsinstructies

- Het product is bedoeld voor privé-, niet-zakelijk gebruik.
- Gebruik het product alleen voor het beoogde doel.
- Bescherm het product tegen vuil, vocht en oververhitting en gebruik het alleen in droge omgevingen.
- Gebruik het product niet in de onmiddellijke nabijheid van de verwarming, andere warmtebronnen of in direct zonlicht.
- Gebruik het product niet buiten de in de technische gegevens vermelde vermogensgrenzen.
- Gebruik het product niet op plaatsen waar elektronische producten niet zijn toegestaan.
- De accu is vast ingebouwd en kan niet worden verwijderd.
- Open het product niet en gebruik het niet meer bij beschadigingen.
- Probeer het product niet zelf te onderhouden of te repareren. Laat onderhouds- en reparatiewerkzaamheden door vakpersoneel uitvoeren.
- Laat het product niet vallen en stel het niet bloot aan zware schokken of stoten.
- Verander niets aan het product. Daardoor vervalt elke aanspraak op garantie.
- Voer het verpakkingsmateriaal direct en overeenkomstig de lokaal geldende afvoervoorschriften af.
- Gooi de accu resp. het product niet in vuur.
- U mag de accu's/batterijen niet wijzigen en/of vervormen/verhitten/demonteren.
- Laat u niet door het product afleiden tijdens het autorijden of sporten en let op de verkeerssituatie en uw omgeving.
- Consulteer een arts voordat u met een trainingsprogramma start.
- Let tijdens de training steeds op de reacties van uw lichaam en breng in noodgevallen een arts op de hoogte.
- Overleg met een arts indien u aan bestaande aandoeningen lijdt en desondanks het product wilt gebruiken.
- Dit is een consumentenproduct en geen medisch apparaat. Het is bijgevolg niet bestemd voor de diagnose, therapie, genezing of preventie van ziektes.
- Een langer contact met de huid kan tot huidirritaties en allergische reacties leiden. Consulteer een arts indien de symptomen blijven bestaan.
- Dit product is geen speelgoed. Het bevat kleine onderdelen die kunnen worden ingeslikt en verstikkingsgevaar opleveren.

Waarschuwing – pacemakers



Het product genereert magnetische velden. Personen met een pacemaker dienen vóór het gebruik van dit product een arts om advies te vragen of het functioneren van de pacemaker er negatief door kan worden beïnvloed.

Aanwijzing – Vliegverkeer



- Dit product is een permanente radiozender. Houd er rekening mee dat bij vliegen het dragen en gebruiken van radiozenders tijdens bepaalde vluchtfasen (bijv. opstijgen/landen) om veiligheidsredenen niet is toegestaan.
- Informeer voor uw vlucht bij de luchtvaartmaatschappij of uw fitnessracker is toegestaan. Laat het product bij twijfel thuis.

Waarschuwing – Accu



- Gebruik alleen geschikte opladers of USB-aansluitingen voor het opladen.
- Gebruik nooit defecte opladers of defecte USB-aansluitingen en probeer deze niet te repareren.
- U mag het product niet overladen of diepontladen.
- Vermijd opslag, opladen en gebruik bij extreme temperaturen en extreem lage luchtdruk (bijv. op grote hoogte).

4. Aan de slag met de fitnessracker "Fit Track 3900"

4.1 Opladen

- Laad uw fitnessracker volledig op voordat u hem voor het eerst gebruikt.
- Sluit het oplaad-contactpunt [4] van de fitnessracker aan op een vrije USB-aansluiting van uw computer of een USB-oplader.
- Raadpleeg hiervoor de gebruiksaanwijzing van de gebruikte USB-oplader.

Aanwijzing



- De oplaadtijd voor een volledige lading van de accu bedraagt ongeveer 120 minuten. Zodra de accu die op het display wordt weergegeven volledig is opgeladen, is het oplaadproces voltooid en kunt u de fitnessracker loskoppelen.

4.2 Omdoen en inschakelen

- Doe de fitnessracker om uw pols en sluit hem met behulp van de sluiting.
- Houd de sensorknop [1] 3 seconden ingedrukt om de fitnessracker te starten.

Aanwijzing



- De positie op uw pols is niet belangrijk voor de functies van de fitnessracker.
- De fitnessracker kan om beide polsen worden gedragen. Het is ook mogelijk om hem zowel op als onder de pols te bevestigen.

4.3 Uitschakelen

- Om de fitnessracker uit te schakelen, gaat u naar het menu-item [Function] en gaat u naar het item [Power Off] in het submenu. Druk vervolgens gedurende 3 seconden op de sensorknop [1].

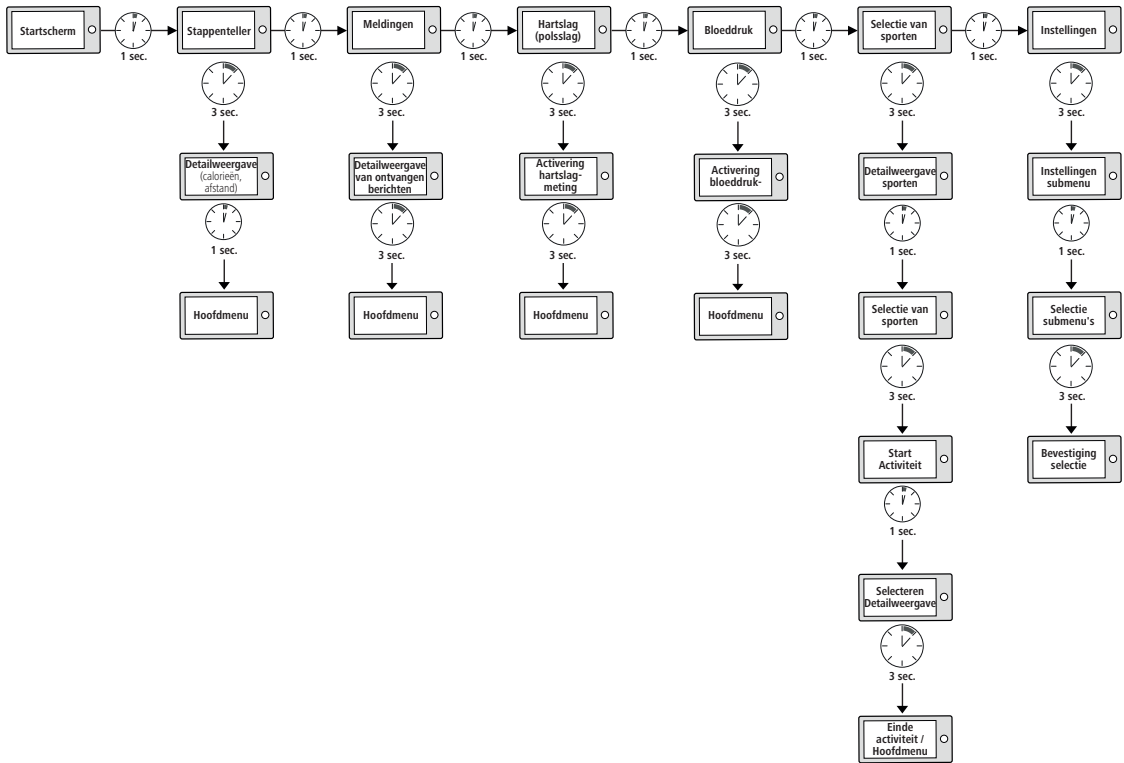
4.4 Bediening - Menustructuur

- Druk op sensorknop [1] om het startscherm te activeren en om te schakelen tussen de displays in de getoonde volgorde.
- U krijgt toegang tot de submenu's door sensorknop [1] 3 seconden ingedrukt te houden (zie onderstaande afbeelding).

Aanwijzing



- Deze afbeelding biedt een overzicht van alle menu-items die op de fitnessracker kunnen worden weergegeven en de standaardvolgorde waarin ze worden weergegeven.



5. De fitnesstracker instellen

5.1 De app Hama FIT downloaden

Aanwijzing



De volgende besturingssystemen worden ondersteund:

- iOS 8,1 of hoger
- Android 5.0 of hoger
- Open iTunes AppStore of Google Play Store op uw smartphone.
- U kunt de zoekfunctie gebruiken om de app te vinden.
- Download de app op de gebruikelijke wijze en installeer hem op uw smartphone. Volg hiervoor de instructies op uw smartphone.

5.2 De fitnesstracker aan uw smartphone koppelen

Aanwijzing



Om uw fitnesstracker oproepen, SMS- en Whatsapp-berichten te laten weergeven, activeert u de push-modus voor berichten in de instellingen van uw smartphone.

Android/Apple mobiele eindapparaten

- Zorg ervoor dat de *Bluetooth*[®]-functie van uw smartphone en uw fitnesstracker zijn ingeschakeld.
- Start de app op uw smartphone en zoek de fitnesstracker "Fit Track 3900" door op het Bluetooth-symbool te drukken.
- Selecteer nu uw fitnesstracker "Fit3900" om deze met de app te verbinden.
- Maak dan uw persoonlijke instellingen.
- De fitnesstracker is nu verbonden met de app en de synchronisatie wordt gestart.

Aanwijzing



Om een synchronisatie van de fitnesstracker met de app te starten, drukt u op de ronde pijl rechtsboven in het menu-item **[Huis]** of sleept u het scherm naar beneden.

6. Gebruik van de app

6.1 Instelling van persoonsgegevens

- Wanneer u uw fitnesstracker voor de eerste keer instelt, kiest u of u uw waarden in metrische (meters, kilo's) of Engelse (feet, pounds) eenheden wilt laten weergeven.
- Voer in het menu-item **[omgeving]** bij **[Gebruikersprofiel]** uw individuele gegevens zoals geslacht, lengte, gewicht, geboortedatum en staplengte in.
- Voeg uw naam en een profielfoto toe, indien gewenst.
- Selecteer het menu-item dat u wilt bewerken door het aan te raken. Er wordt een submenu geopend waar u de instellingen kunt maken.

Aanwijzing



- Houd er rekening mee dat de ondersteuning van sommige functies afhankelijk is van uw apparaat.
- Raadpleeg hiervoor de gebruiksaanwijzing van uw eindapparaat.
- Tijdens de installatie van de app wordt gevraagd of de app toegang mag krijgen tot functies van uw eindapparaat.

iOS/Android:

6.2 Weergaven in het hoofdmenu

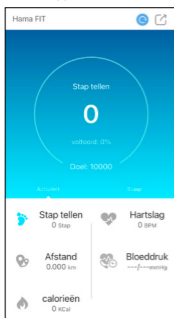
6.2.1 Activiteitsmodus

Het hoofdmenu toont u de volgende informatie:

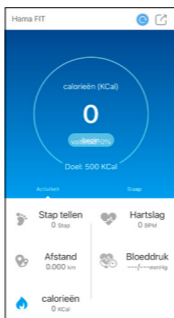
Bij het menu-item **[Huis]** op het tabblad Activiteit ziet u het aantal stappen [👣], de afgelegde afstand [📍], de laatst gemeten hartslag [❤️], de laatst gemeten bloeddruk [🩺] en de verbrande calorieën voor de betreffende dag. [🔥].

iOS/Android:

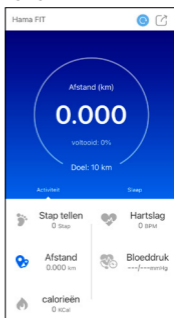
aantal stappen



verbruikte calorieën



afgelegde afstand



In het betreffende menu-item wordt uw bereikte dagelijkse doel proportioneel weergegeven. U kunt dit instellen in de instellingen onder Activiteitsdoel (Android) / Doelen (iOS). (zie hoofdstuk 6.3.2)

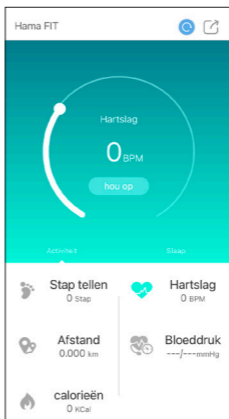
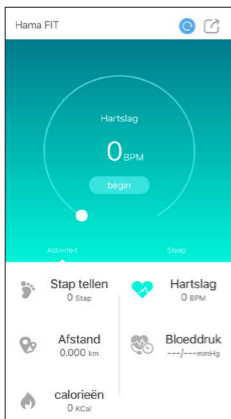
6.2.2 Een hartslagmeting opnemen

Aanwijzing

Houd er rekening mee eendat hartslagregistratie in de geschiedenis alleen mogelijk is als er een actieve Bluetooth®-verbinding is tussen de fitnesstracker en de app.

- Selecteer onder het menu-item **[Huis]** en het tabblad Activiteit de knop Hartslag [📄].
- Om de opname van een hartslagmeting te starten, raakt u **[begin]** aan.
De fitnesstracker begint uw hartslag op te nemen.

iOS/Android:



- Om de registratie van de meting te stoppen, raakt u **[hou op]** aan.
- Onder het menu-item **[omgeving]** en het item Apparaatinstellingen kunt u de automatische hartslagmeting activeren (zie hoofdstuk 6.3.4.2). Wanneer deze functie geactiveerd is, meet de fitnesstracker continu uw hartslag in een tijdsinterval van 15 minuten.

6.2.3 Een bloeddrukmeting opnemen

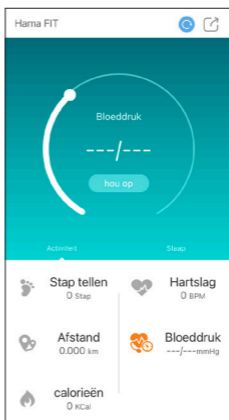
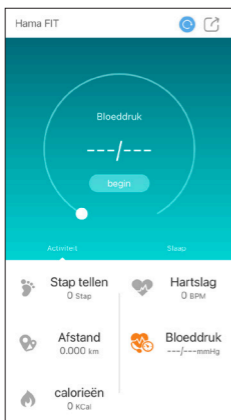
Aanwijzing

Houd er rekening mee dat een bloeddrukregistratie in de geschiedenis alleen mogelijk is als er een actieve Bluetooth®-verbinding is tussen de fitnesstracker en de app.

Aanwijzing

- Dit is een consumentenproduct en geen medisch apparaat. Het is bijgevolg niet bestemd voor de diagnose, therapie, genezing of preventie van ziektes.
- De weergegeven waarden komen daarom alleen overeen met globale richtwaarden en hebben geen algemene geldigheid. Raadpleeg een arts als u vragen hebt over uw bloeddruk.
- Selecteer onder het menu-item **[Huis]** en het tabblad Activiteit de knop Bloeddruk [🩺].
- Om de opname van een bloeddrukmeting te starten, raakt u **[begin]** aan.
De fitnesstracker begint uw bloeddruk op te nemen.

iOS/Android:

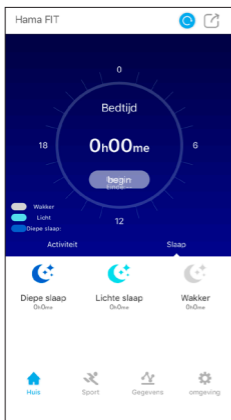


- Om de registratie van de meting te stoppen, raakt u **[hou op]** aan.

6.2.4 Slaapmodus

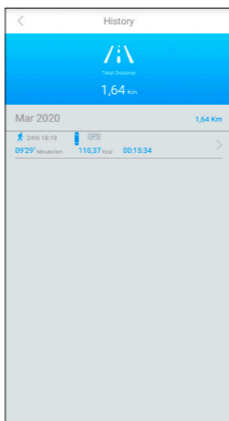
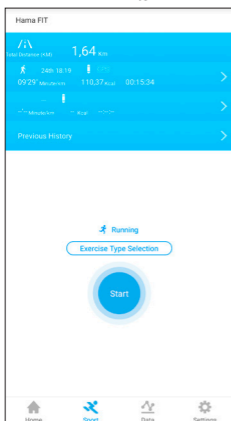
- Bij het menu-item **[Huis]** op het tabblad Slaap kunt u uw slaapritme voor de betreffende dag zien.
- Hier vindt u een grafische evaluatie van uw slaapkwaliteit.

iOS/Android:

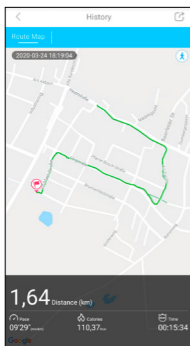


6.2.5 Sportmodus

- Onder het menupunt [**Sport**] kunt u een overzicht van uw vorige activiteiten, die u via de app hebt opgenomen, zien en ook een nieuwe activiteit starten.
- Selecteer eerst de sport waarvoor u een activiteit wilt opnemen door op [**Oefening type selectie**] te drukken. Hier worden de sporten hardlopen, walking, wandelen en fietsen weergegeven.
- Om een nieuwe activiteit te starten, drukt u op [**Begin**].
- Het display bovenaan toont de vorige activiteiten en de totale afgelegde afstand. Selecteer vorige activiteiten om een overzicht te krijgen van andere voltooide activiteiten.



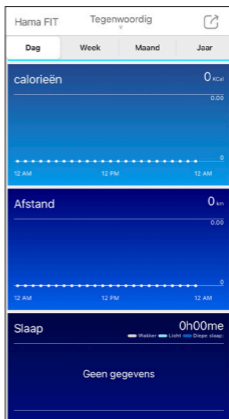
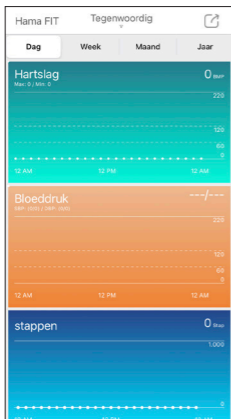
- Om gedetailleerde informatie over een activiteit te verkrijgen, selecteert u de desbetreffende activiteit.
- In de gedetailleerde weergave krijgt u informatie over het verloop van de route, de voltooide tijd, uw snelheid en uw verbrande calorieën.



6.2.6 Overzicht van de dagelijkse/wekelijkse/maandelijkse/jaarlijkse resultaten

- Onder het menupunt [**Gegevens**] worden uw geregistreerde trainingssuccessen grafisch weergegeven.
- U kunt schakelen tussen de betreffende weergaven in de tabbladen Dag / Week / Maand / Jaar hierboven.
- Als u op de datumweergave bovenaan drukt, wordt er een kalender geopend en kunt u een specifieke dag selecteren om het trainingssucces van die dag weer te geven.

iOS/Android:



6.3 Instellingen

Bij het menu-item **[omgeving]** kunt u de fitnesstracker aan uw individuele behoeften aanpassen.

iOS/Android:



6.3.1 Profiel

Selecteer het sub-item **[Gebruikersprofiel]** om uw persoonlijke gegevens aan te passen.

6.3.2 Activiteitsdoel / doelen

Selecteer het sub-item **[Doelinstelling]** om uw persoonlijke gegevens aan te passen.

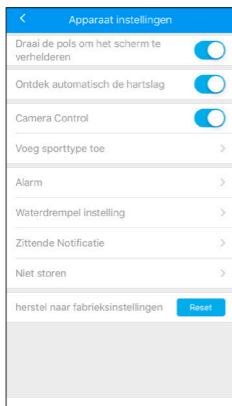
6.3.3 Bluetooth-apparaten

Selecteer het sub-item **[Bluetooth-apparaat]** om een nieuwe koppeling met de fitnesstracker tot stand te brengen.

6.3.4 Apparaatinstellingen

Selecteer het sub-item **[Apparaat instellingen]** om verschillende functies van de fitnesstracker te activeren.

iOS/Android:



6.3.4.1 Inschakelen van het display bij armbeweging naar boven

- Activeer deze functie zodat het display van de fitnesstracker met een opwaartse armbeweging kan worden geactiveerd.

6.3.4.2 Automatische hartslagmeting

- Activeer deze functie om de fitnesstracker continu uw hartslag te laten meten met een tijdsinterval van 15 minuten.

6.3.4.3 Camerabesturing

- Activeer deze functie om de camera van uw smartphone te kunnen bedienen met de fitnesstracker.

6.3.4.4 Wekker

- Selecteer het item **[Alarm]** om verschillende wektijden in te stellen.
- Raak **[+]** aan om een alarm toe te voegen.
- Stel daartoe in het submenu de gewenste wektijd en de gewenste dag van de week in.
- Bevestig uw keuze door op **[Sync naar band]** te drukken.

6.3.4.5 Drinkherinnering

- Selecteer het sub-item **[Waterdrempeel]** en activeer deze functie in het submenu.
- In het submenu kunt u de starttijd van de drinkherinnering, de tijdsinterval, het aantal herhalingen en de dag van de week instellen.
- Bevestig uw keuze door op **[Sync naar band]** te drukken.

6.3.4.6 Bewegingsherinnering

- Selecteer het sub-item **[Zittende notificatie]** en activeer deze functie in het submenu.
 - In het submenu kunt u het interval van de bewegingsherinnering, de begin- en eindtijd en de dag van de week instellen.
 - Bevestig uw keuze door op **[Sync naar band]** te drukken.
-

6.3.4.7 Niet storen

- Selecteer het sub-item **[Niet storen]** en activeer deze functie in het submenu.
- In het submenu kunt u de begin- en eindtijd van de modus niet storen instellen.
- Bevestig uw keuze door op **[bevestigen]** te drukken.

6.3.4.8 Fabrieksinstellingen herstellen

- Selecteer **[Herstel naar fabrieksinstellingen]** in dit sub-item om de Hama FIT-aApp terug te zetten naar de fabrieksinstellingen.
- Bevestig de volgende vraag met **[OK]** om de Hama FIT-app terug te zetten naar de fabrieksinstelling, of druk op **[Annuleer]** om de selectie te sluiten.

6.3.5 Push-meldingen

- Selecteer het item **[Bericht duwen (Android) / Herinnering (iOS)]** om de meldingsfunctie voor diverse apps en diensten in te schakelen.

6.3.6 Google Fit / Apple Health

- Schakel de verbinding met Google Fit in door op de knop rechts te klikken en maak verbinding met uw Google-account wanneer daarom wordt gevraagd.
- Selecteer het item Apple Health voor instructies over hoe u verbinding kunt maken met Apple Health.

6.3.7 Instructies en info

- Selecteer het item **[Handleiding]** om de link naar een ondersteuningspagina op te roepen waarop verdere informatie over uw fitnesstracker is te vinden.

6.3.8 Contact

- Selecteer het item **[Feedback]** als u een vraag hebt over deze app of uw fitnesstracker, of als u feedback over het product wilt geven.

6.3.9 Firmware

- Selecteer het item **[Firmware upgrade]** om te controleren of er een nieuwe versie van deze app is en de app zo nodig bij te werken.

7. Onderhoud en verzorging

- Reinig dit product uitsluitend met een pluisvrije, licht vochtige doek en gebruik geen agressieve reinigingsmiddelen.
- Let erop dat er geen water in het product terechtkomt.

8. Uitsluiting aansprakelijkheid

Hama GmbH & Co KG is niet aansprakelijk voor en verleent geen garantie op schade die het gevolg is van ondeskundige installatie, montage en ondeskundig gebruik van het product of het niet in acht nemen van de handleiding en/of veiligheidsinstructies.

9. Technische gegevens

Bluetooth®-versie	4,0
Display	0,96" LCD
Afmeting	250 x 18 x 12
Gewicht	22g
Beschermingsklasse	IP67
Batterijtype	Lithium-polymeer
Accu capaciteit	90mAh / 3,7V

10. Aanwijzingen over de afvalverwerking

Opmerking over de omgang met het milieu:



Ten gevolge van de invoering van de Europese Richtlijn 2012/19/EU en 2006/66/EU in het nationaal juridisch systeem, is het volgende van toepassing: Elektrische en elektronische apparatuur, zoals batterijen, mag niet met het huisvuil weggegooid worden. Consumenten zijn wettelijk verplicht om elektrische en elektronische apparaten, zoals batterijen, op het einde van gebruik in te dienen bij openbare verzamelplaatsen speciaal opgezet voor dit doeleinde of bij een verkooppunt. Verdere specificaties aangaande dit onderwerp zijn omschreven door de nationale wet van het betreffende land. Dit symbool op het product, de gebruiksaanwijzing of de verpakking duidt erop dat het product onderworpen is aan deze richtlijnen. Door te recycleren, hergebruiken van materialen of andere vormen van hergebruiken van oude toestellen/batterijen, levert u een grote bijdrage aan de bescherming van het milieu.

11. Conformiteitsverklaring












Hama GmbH & Co KG verklaart hierbij dat dit apparaat in overeenstemming is met de essentiële eisen en andere relevante bepalingen van Richtlijn 2014/53/EU. De verklaring van overeenstemming volgens de overeenkomstige richtlijn is te vinden op www.hama.com.







Frequentieband(en)	2402 – 2480 MHz
Maximaal radiofrequent vermogen	0,26 dBm

Controale și afișaje

1. Buton senzor
2. Curea detașabilă
3. Închiderea
4. Contact de încărcare

Displaysymbole:

	Calculator pasi
	Calorii arse
	Distranta parcursa
	Activitatea ritmului cardiac
	Măsurarea ritmului cardiac
	Măsurarea tensiunii arteriale
	Notificari
	Selectarea tipurilor de sport
	Mers pe jos
	Alergare
	Ciclism
	Escaladari
	Fotbal
	Baschet
	Setari de alarma

	Control muzical
	Declanșator de la distanță al camerei
	Selectarea cadranelui
	Alarma
	Memento de băutură
	Memento de mișcare

Vă mulțumim că ați ales un produs Hama.

Faceți-vă timp și citiți complet instrucțiunile și informațiile următoare. Vă rugăm să păstrați aceste instrucțiuni într-un loc sigur pentru referințe viitoare.

Noua ta bratară fitness este însoțitorul ideal pentru un stil de viață sănătos și te va motiva să fii activ pe tot parcursul zilei. Pe lângă afișarea orei și a datei, colectează și date despre numărul de pași pe care i-ai făcut, ritmul cardiac și kaloriile pe care le-ai ars. Conexiunea wireless prin *Bluetooth*[®] la smartphone-ul dvs. vă permite să documentați datele din aplicația asociată și, prin urmare, să urmăriți constant succesul dvs. Verificați aici când ați atins obiectivul dvs. de fitness personal!

1. Explicarea simbolurilor și notelor de avertizare

Avertizare



Acest simbol este utilizat pentru a indica instrucțiuni de siguranță sau pentru a vă atrage atenția asupra pericolelor și riscurilor specifice.

Notă



Acest simbol este utilizat pentru a indica informații suplimentare sau note importante.

2. Conținutul pachetului

- Tracker fitness "Fit Track 3900"
- Instrucțiuni de utilizare

3. Instrucțiuni de siguranță

- Acest produs este destinat numai pentru uz privat, non-comercial.
- Utilizați produsul numai în scopul prevăzut.
- Protejați produsul de murdărie, umiditate și supraîncălzire și folosiți-l numai în medii uscate.
- Nu folosiți produsul în imediata apropiere a încălzitoarelor, a altor surse de căldură sau în lumina directă a soarelui.
- Nu folosiți produsul în afara limitelor de putere specificate în datele tehnice.
- Nu folosiți produsul în zone în care produsele electronice nu sunt permise.
- Bateria este integrată și nu poate fi scoasă.
- Nu deschideți dispozitivul și nici nu îl continuați dacă este deteriorat.
- Nu încercați să reparați singur sau să reparați produsul. Lăsați toate serviciile pentru experți calificați.
- Nu lăsați produsul și nu îl expuneți la șocuri majore.
- Nu modificați produsul în niciun fel. Făcând acest lucru, anularea garanției.
- Eliminați imediat materialul de ambalare în conformitate cu reglementările locale aplicabile.
- Nu incinerati bateria sau produsul.
- Nu modificați sau deteriora / încălzi / dezasambla bateriile / bateriile reîncărcabile.
- În timp ce conduce o mașină sau folosești echipament sportiv, nu-ți lăsa să fii distras de produsul tău și supraveghează situația traficului și împrejurimile tale.
- Consultați medicul înainte de a începe un program de exercițiu.
- Conștientizați întotdeauna răspunsul corpului dvs. atunci când faceți exerciții fizice și vorbiți cu medicul dvs. în caz de urgență.
- Consultați medicul dumneavoastră dacă aveți o afecțiune medicală și doriți să utilizați produsul.
- Acesta este un produs de consum, nu un dispozitiv medical. Prin urmare, nu este destinat diagnosticului, terapiei, vindecării sau prevenirii bolilor.
- Contactul prelungit cu pielea poate duce la iritații și alergii ale pielii. Consultați un medic dacă simptomele persistă.
- Acest produs nu este o jucărie. Conține părți mici înghițitoare care prezintă un pericol de sufocare.

Avertisment - stimulator cardiac



Acest produs generează câmpuri magnetice. Persoanele cu stimulator cardiac trebuie să consulte un medic înainte de a utiliza acest produs, deoarece funcția corectă a stimulatorului cardiac poate fi afectată.

Informații – Trafic aerian



- Acest produs este un emițător constant de semnale radio. Vă rugăm să rețineți că transportul și utilizarea emisiilor în anumite faze ale zborului (de exemplu decolare / aterizare) nu sunt permise din motive de siguranță.
- Consultați-vă cu compania aeriană înainte de a zbura dacă poate fi luat la bord bratară dvs. de fitness. Dacă aveți îndoeli, lăsați produsul acasă.

Avertisment - baterie reîncărcabilă



- Utilizați numai dispozitive de încărcare adecvate sau conexiuni USB pentru a încărca produsul.
- Nu folosiți încărcătoare defecte sau porturi USB și nu încercați să le reparați.
- Nu supraîncărcați produsul și nu lăsați bateria să se descarce complet.
- Evitați stocarea, încărcarea și utilizarea la temperaturi extreme și la presiuni atmosferice extrem de scăzute (cum ar fi la altitudini mari).

4. Primii pași cu "Bratara Fit Track 3900"

4.1 Incarcarea

- Încărcați-vă complet tracker-ul de fitness înainte de al utiliza pentru prima dată.
- Conectați contactul de încărcare al trackerului de fitness [4] la un port USB gratuit al computerului sau la un încărcător USB.
- Pentru a face acest lucru, consultați instrucțiunile de operare pentru încărcătorul USB pe care îl utilizați.

Notă



- Timpul de încărcare pentru o încărcare completă a bateriei este de aproximativ 90 de minute. De îndată ce bateria afișată pe afișaj este complet încărcată, procesul de încărcare este complet și puteți deconecta trackerul de fitness.

4.2 Pornirea

- Așezați trackerul de fitness în jurul încheieturii și fixați-l folosind închiderea.
- Țineți apăsat butonul senzorului [1] timp de 3 secunde pentru a porni următorul de fitness.

Notă



- Poziția pe încheietura mâinii nu contează pentru funcția de fitness tracking.
- Fitness tracker-ul poate fi purtat pe orice încheietura mâinii. De asemenea, este posibil să-l puneti atât deasupra cât și de sub încheietura mâinii.

4.3 Oprire

- Pentru a comuta tracker off de fitness, trecerea la punctul de meniu [Function] și apoi, în deplasare sub-meniu pentru elementul [Power Off]. Apoi apăsați butonul senzorului [1] timp de 3 secunde.

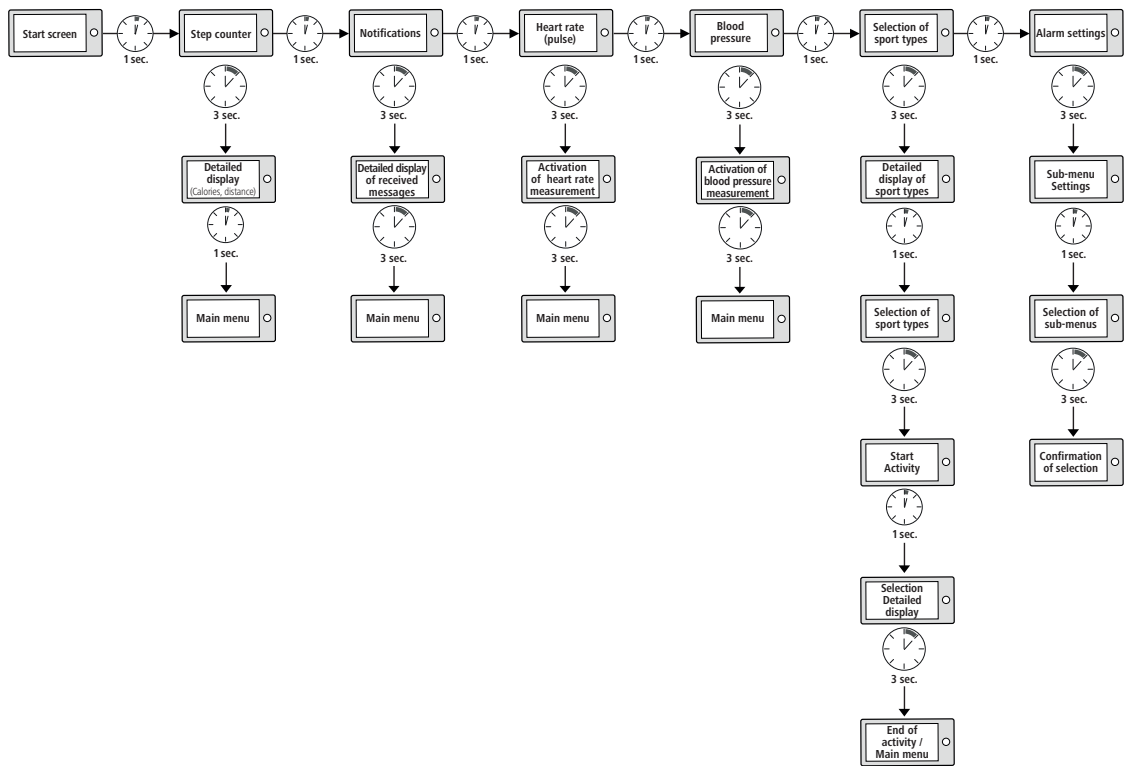
4.4 Funcționare - Structura meniului

- Apăsați butonul senzorului [1] pentru a activa ecranul de pornire și pentru a comuta între afișaje în secvența prezentată.
- Sub-meniurile se accesează apăsând și menținând pe butonul [1] pentru 3 secunde (vedeti imaginea de mai jos).

Notă



- Acest grafic este un rezumat al tuturor elementelor din meniu care pot fi afișate pe trackerul de fitness și secvența de afișări la livrare.



5. Configurarea bratarii

5.1 Descarcarea Hama FIT app

Notă



Sunt acceptate următoarele sisteme de operare:

- iOS 8.1 sau o versiune ulterioară
 - Android 5.0 sau o versiune ulterioară
- Deschideți iTunes AppStore sau Google Play Store pe smartphone.
 - Puteți găsi aplicația folosind funcția de căutare.
 - Descărcați aplicația normal și instalați-o pe smartphone. Pentru a face acest lucru, urmați instrucțiunile de pe smartphone. Asociați fitness tracker-ului cu smartphone-ul.

5.2 Asocierea fitness tracker-ului cu smartphone-ul

Notă



Pentru ca trackerul dvs. de fitness să afișeze apeluri, mesaje text și mesaje WhatsApp, activați modul push pentru mesajele din setările smartphone-ului dvs.

Dispozitive mobile Android / Apple

- Asigurați-vă că funcția *Bluetooth*® este pornită pe smartphone și pe trackerul dvs. de fitness.
- Porniți aplicația pe smartphone și căutați în submeniul **[Dispozitive]** din **[Setări]** (stânga sus) pentru următorul de fitness „Fit Track 3900”.
- Selectați acum trackerul dvs. fitness „Fit 3900” pentru a-l asocia cu aplicația.
- În final utilizați setările personale.
- Fitness-Trackerul este conectat cu aplicația și sincronizarea va fi pornită.

Notă



Pentru a vă împărtăși progresul în pași, distanța pe care ați parcurs-o până acum și kaloriile pe care le-ați ars cu prietenii de pe rețelele de socializare, apăsați simbolul Share în partea dreaptă sus.

6. Folosirea aplicatiei

6.1 Setarea datelor personale

- Când setați trackerul de fitness pentru prima dată, alegeți dacă valorile dvs. vor fi afișate în unități metrice (metri, kilograme) sau imperiale (picioare).
- În elementul de meniu **[Setări]** sub **[Profil utilizator]**, introduceți datele dvs. personale, cum ar fi genul, înălțimea, greutatea, data nașterii.
- Adăugați numele și o poză de profil dacă doriți.
- Alegeți elementul de meniu pe care doriți să îl editați, atingând-l.

Notă

- Vă rugăm să rețineți că dispozitivul dvs. terminal trebuie să accepte anumite funcții dacă acestea vor fi utilizate.
- Pentru mai multe informații, consultați instrucțiunile de funcționare ale dispozitivului terminal. În timp ce configurați aplicația, vi se va cere dacă aplicația are permisiunea de a accesa funcțiile dispozitivului dvs. terminal.

iOS/Android:

Profil	
	Unbekannt
Name	Unbekannt
Geschlecht	
Größe	170 cm
Gewicht einstellen	65 kg
Geburtstag	01-01-1990
Schrittlänge	70 cm
Einheit	Metrisch
<div style="display: flex; justify-content: space-around;">Passwort ändernEinloggen</div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">Speichern</div>	

6.2 Afisaj in meniul principal

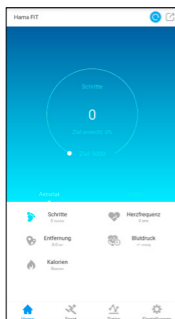
6.2.1 Masurarea numarului pasilor

Iată unde veți găsi numărul de pași pe care i-ați făcut în acea zi și pe parcursul întregii săptămâni.

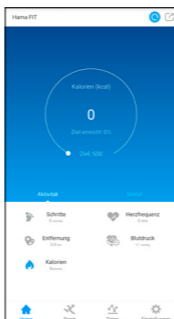
Sub elementul de meniu [**Acasă**] din fila Activitate, veți vedea pașii făcuți [👣], distanța parcursă [📍], ultima frecvență cardiacă măsurată [❤️], ultima tensiune arterială măsurată [🩺] și calorii arse pentru ziua respectivă. [🔥].

iOS/Android:

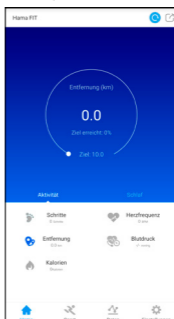
Pasi



Calorii arse



Distanța parcursa



- Această vizualizare vă arată, de asemenea, proporția atinsă de obiectivul dvs. zilnic. Puteți defini acest lucru în [Setări] sub [Profil] (vezi Secțiunea 6.3.1).

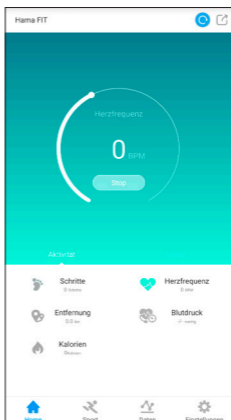
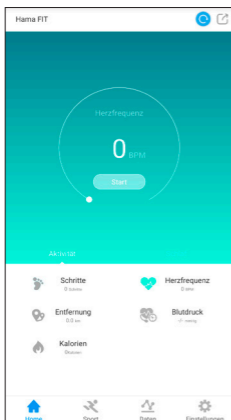
6.2.2 Înregistrarea unei măsurători a frecvenței cardiace

Notă

Rețineți că înregistrarea frecvenței cardiace în istoric este posibilă numai dacă există o conexiune *Bluetooth*® activă între trackerul de fitness și aplicație.

- Sub elementul de meniu **[Acasă]** și fila Activitate, selectați butonul Frecvență cardiacă
- Pentru a începe înregistrarea ritmului cardiac, atingeți **[Start]**.
- Fitness tracker începe să înregistreze ritmul cardiac.

iOS/Android:



- Pentru a opri înregistrarea, atingeți **[Oprire]**.
- Sub elementul de meniu **[Setări]** și opțiunea Setări dispozitiv, puteți activa măsurarea automată a frecvenței cardiace (Vezi secțiunea 6.3.4.2). Când această funcție este activată, fitness tracker-ul îți măsoară ritmul cardiac în mod continuu la intervale de 15 minute.

6.2.3 Înregistrarea ritmului cardiac

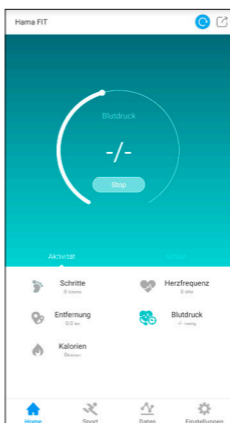
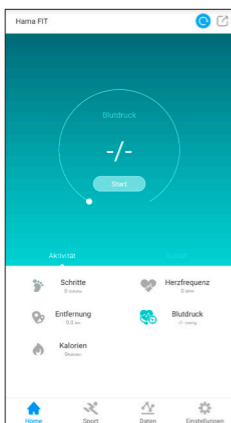
Notă

Retineti că înregistrarea tensiunii arteriale în istoric este posibilă numai dacă există o conexiune *Bluetooth*® activă între trackerul de fitness și aplicație.

Notă

- Acesta este un produs de consum, nu un dispozitiv medical. Prin urmare, nu este destinat diagnosticului, terapiei, vindecării sau prevenirii bolilor.
- Prin urmare, valorile afișate reprezintă doar valori orientative, orientative și nu sunt în general valide. Vă rugăm să consultați un medic dacă aveți întrebări cu privire la tensiunea arterială.
- Sub elementul de meniu **[Acasă]** și fila Activitate, selectați butonul Tensiune arterială [🩺].
- Pentru a începe înregistrarea tensiunii arteriale, atingeți **[Start]**.
- Fitness tracker începe să vă înregistreze tensiunea arterială.

iOS/Android:

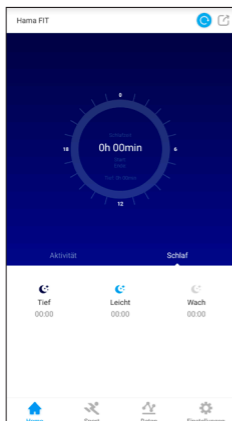


- Pentru a opri înregistrarea, atingeți **[Oprire]**.

6.2.4 Modul somn

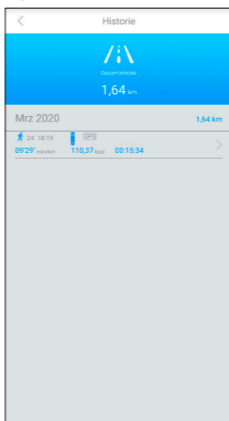
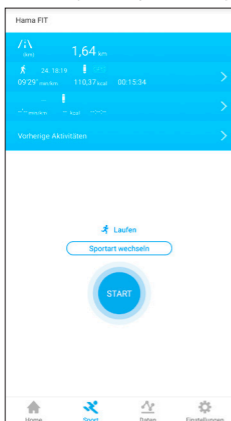
- Sub elementul de meniu [Acasă] din fila Somn, veți vedea ritmul de somn pentru ziua respectivă.
- Iată unde veți găsi o analiză grafică a calității somnului.

iOS/Android:

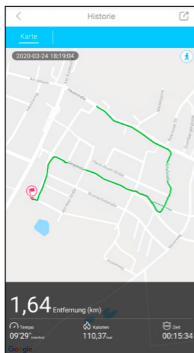


6.2.5 Modul sport

- Sub elementul de meniu **[Sport]**, se poate vedea un rezumat al activităților anterioare și se poate pune în aplicare, de asemenea, o nouă activitate.
- Selectați mai întâi un sfat de sport pentru îngrijirea dorinței de a face înapoi în ceea ce privește activitatea **[Schimbare tip sport]**. Vi se va arăta apoi tipul de alergare sportivă, mers, drumeție și ciclism.
- Pentru a începe o nouă utilizare, apăreați **[Start]**.
- Ecranul de mai mult timp susține activități anterioare și întreaga distanță parcursă. Selectați activ înainte anterioare pentru a obține un rezumat pentru alte activități finalizate.



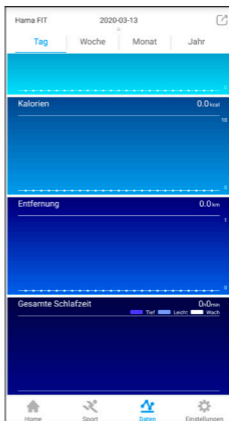
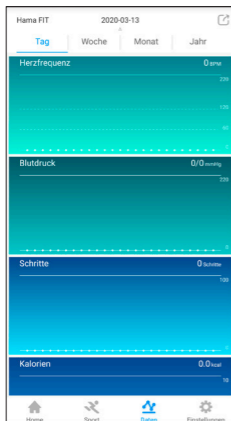
- Pentru a obține informații despre mai multe informații despre activități, selectate în cauză.
- Vizualizarea detaliată a informațiilor despre distanța parcursă, timpul petrecut, viteza, ritmul cardiac și numărul de pași făcuți.



6.2.6 Rezumatul realizării zilnice / săptămânale / lunare / anuale

- Sub elementul de meniu Data, se vede succesul înregistrat în forma ca grafică.
- În filele Ziua / Săptămâna / Luna / Anul afișează în partea de sus, puteți comuta între vizualizări individuale.
- Dacă există apăsați pe afișaj de dată în partea de sus, se deschide un calendar și puteți selecta o anumită funcție pentru a afișare a succesului de antrenament pentru ziua respectivă.

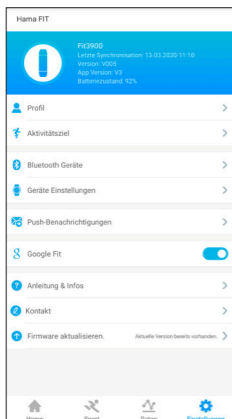
iOS/Android:



6.3 Setari

Sub elementul de meniu **[Setări]**, poate adapta fitness tracker-ul la nevoile tale individuale.

iOS/Android:



6.3.1 Profil

Selectați sub-meniul **[Profilul utilizatorului]** pentru a vă putea adapta personal.

6.3.2 Activități țintă / Țintă

Selectați sub-meniul **[Setări obiectiv]** (Android) / **[Setări țintă]** (iOS) pentru a vă putea adapta obiectivele personale zilnice

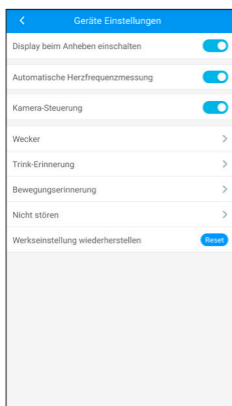
6.3.3 Device-uri Bluetooth

Selectați sub-meniul **[Dispozitiv Bluetooth]** pentru a stabili o nouă asociere cu un trackerul de fitness

6.3.4 Setari dispozitiv

Selecțai sub-meniul pentru a selecta activități diferite ale trackerului de fitness și pentru un tip de regulă de sport selectat.

iOS/Android:



6.3.4.1 Porniti afisajul prin ridicare

- Activarea acestei funcții pentru a permite activarea afișării trackerului de fitness atunci când vă puteți depăși în sus.

6.3.4.2 Masurare automata ritm cardiac

- Activarea acestei funcții pentru un tracker de fitness pentru o măsură mai lungă de ritm cardiac în mod continuu pe intervalul de 15 minute.

6.3.4.3 Control camera

- Activați această funcție pentru a putea controla camera de pe smartphone-ul dvs. utilizând trackerul de fitness.

6.3.4.4 Alarma

- Selecțai **[Alarmă]** pentru un set de alarmă.
- Puteți adăuga sau alarmă apăsând [+].
- Pentru a face acest lucru, selecțai o oră de alarmă necesară în submeniu și ziua de zi.
- Confirmați selecția apăsând **[Salvare (Android) / [Sincronizare (iOS)]**.

6.3.4.5 Momento bautura

- Selecțai **[Memento pentru băuturi cu apă]** și activează aceasta în submeniu..
- În submeniu, puteți seta ora de pornire pentru memento-ul de băutură, intervalul, numărul de repetări și ziua săptămânii.
- Confirmați selecția apăsând **[Salvare (Android) / Sincronizare (iOS)]**.

6.3.4.6 Momento greșit

- Selecțai **[Memento sedentar]** și activează acest lucru în submeniu.
 - În submeniu, poate fi posibil să se amintească de mișcare, ora actuală și finală și ziua de zi.
 - Confirmați selecția apăsând **[Salvare (Android) / Sincronizare (iOS)]**.
-

6.3.4.7 Nu deranjați

- Selectați [**Nu deranjați**] și activăm acest set în submeniu.
- În submeniu, puteți seta ora de început și de sfârșit pentru modul Nu deranjați.
- Confirmați selecția apăsând [**Salvare (Android) / Confirmare (iOS)**].

6.3.4.8 Resetare la setările din fabrica

- În acest sub-element, selectați [**Resetare**] pentru o refacere a aplicării Hama FIT pentru setări din fabrică..
- Confirmare cu [**OK**] pentru o reînființare a aplicației Hama FIT pentru setările din fabrică sau pentru apă [**Anulare**] pentru o închidere de selecție.

6.3.5 Notificari push

- Selectați elementul [**Alertă de notificare**] pentru o funcție activă de notificare pentru diverse aplicații și servicii.

6.3.6 Google Fit / Apple Health

- Activați conexiunea la Google Fit apăsând butonul din dreapta și conectați-vă, atunci când vi se solicită, la contul dvs. Google.
- Selectați elementul Apple Health pentru a obține instrucțiuni pentru împerecherea cu Apple Health.

6.3.7 Instrucțiuni & informații

- Selectați [**Instrucțiuni și informații**] pentru a apela un link la o pagină de asistență care conține informații suplimentare.

6.3.8 Contact

- Selectați [**Feedback**] dacă aveți întrebări despre această aplicație sau despre trackerul dvs. de fitness sau doriți să trimiteți feedback despre produs.

6.3.9 Firmware

- Selectați [**Firmware**] pentru a căuta o versiune mai nouă a acestei aplicații și pentru a o actualiza dacă este necesar.

7. Ingrijire si mentenanta

- Curățați acest produs numai cu o laveta ușor umedă, fără scame și nu folosiți agenți de curățare agresivi.
- Asigurați-vă că apa nu poate intra în produs.

8. Pierderea garanției

Hama GmbH & Co KG nu își asumă nicio răspundere și nu oferă nicio garanție pentru daunele rezultate din instalarea / montarea necorespunzătoare, din utilizarea necorespunzătoare a produsului sau din nerespectarea instrucțiunilor de exploatare și / sau a notelor de siguranță.

9. Data tehnice

Versiune <i>Bluetooth</i> ®	4.0
Ecran	0.96" LCD
Dimensiuni	250 x 18 x 12
Greutate	22g
Clasa protecție	IP67
Tip Baterie	Lithium-Polymer
Capacitatea bateriei	90mAh / 3.7V

10. Informații reciclare

Notă privind protecția mediului:



După implementarea Directivei Europene 2012/19 / UE și 2006/66 / UE în sistemele juridice naționale, se aplică următoarele: dispozitivele electrice și electronice, precum și bateriile nu trebuie eliminate cu deșeurile menajere. Prin lege, consumatorii sunt obligați să returneze dispozitivele electrice și electronice, precum și bateriile în punctele de colectare publice sau la punctul de vânzare la sfârșitul duratei de viață. Informații detaliate despre acest subiect sunt definite în legile naționale ale acestora țară. Această prezență a simbolului de mai sus pe produs, instrucțiuni de operare sau pachet indică faptul că produsul este supus acestor reglementări. Reciclarea, reutilizarea materialelor sau a altor forme de utilizare a dispozitivelor / bateriilor vechi, contribuie important la protejarea mediului nostru. of utilising old devices/ batteries, you are making an important contribution to protecting our environment.

11. Declarație de conformitate


















Hama GmbH & Co KG declară prin prezenta că acest dispozitiv respectă cerințele esențiale și alte dispoziții relevante din Directiva 2014/53 / UE. Declarația de conformitate în conformitate cu directiva relevantă poate fi găsită pe www.hama.com

Banda frecvența	2402 – 2480 MHz
Putere maximă de frecvența radio transmisă	0.26 dBm

Kontrollementer og skærmbilleder

1. Sensorknap
2. Aftagelig strop
3. Lukkemekanisme
4. Opladningsstik

Skærmsymboler:

	Skridttæller
	Forbrændte kalorier
	Tilbagelagt afstand
	Aktivitet for puls
	Måling af puls
	Måling af blodtryk
	Meddelelser
	Udvalg af sportstyper
	Gang
	Løb
	Interval
	Hiking
	Fodbold
	Basketball
	Alarmindstillinger

	Musikstyring
	Fjernudløsning af kamera
	Valg af opkald
	Alarm
	Drikkepåmindelse
	Bevægelsespåmindelse

Tak, fordi du har valgt et Hama-produkt.

Brug god tid på at læse følgende instruktioner og oplysninger fuldstændigt. Opbevar disse instruktioner et sikkert sted til senere brug.

Din nye fitness-tracker er den ideelle ledsager til en sund livsstil og hjælper til at motivere dig til at være aktiv hele dagen. Ud over at vise tid og dato indsamler den også data om antallet af skridt, du har gået, din puls og de kalorier, du har forbrændt. Trådløs forbindelse via *Bluetooth*[®] til din smartphone giver dig mulighed for at dokumentere dataene på den tilknyttede app og dermed hele tiden holde styr på dine fremskridt. Her kan du se, når du har nået dit personlige fitnessmål!

1. Forklaring af advarselssymboler og bemærkninger

Advarsel



Dette symbol bruges til at angive sikkerhedsinstruktioner eller til at henlede opmærksomheden på specifikke farer og risici.

Bemærk



Dette symbol bruges til at angive yderligere oplysninger eller vigtige bemærkninger.

2. Pakkens indhold

- Fitness-trackeren "Fit Track 3900"
- Brugsinstruktioner

3. Sikkerhedsanvisninger

- Dette produkt er udelukkende beregnet til hjemmebrug, ikke kommercielt brug.
- Brug kun produktet til det tilsigtede formål.
- Beskyt produktet mod snavs, fugt og overophedning, og brug det kun i tørre omgivelser.
- Brug ikke produktet i umiddelbar nærhed af varmeapparater, andre varmekilder eller i direkte sollys.
- Brug ikke produktet uden for de effektgrænser for strøm, der er angivet i de tekniske data.
- Brug ikke produktet i områder, hvor elektroniske produkter ikke er tilladt.
- Batteriet er integreret og kan ikke fjernes.
- Åbn ikke enheden, og betjen den ikke, hvis den bliver beskadiget.
- Forsøg ikke selv at servicere eller reparere produktet. Overlad al servicearbejde til kvalificerede eksperter.
- Tab ikke produktet, og udsæt det ikke for stød.
- Produktet må ikke tilpasses på nogen måde. Hvis du gør det, annulleres garantien.
- Bortskaf emballagematerialet straks i overensstemmelse med gældende lokale bestemmelser.
- Batteriet eller produktet må ikke brændes.
- Undlad at manipulere med eller beskadige/opvarme/demontere batterierne / de genopladelige batterier.
- Når du kører bil eller bruger sportsudstyr, må du ikke lade dig distrahere af dit produkt, men holde øje med trafiksituationen og dine omgivelser.
- Kontakt din læge, før du påbegynder et træningsprogram.
- Vær altid opmærksom på din krops reaktion og signaler, når du træner, og tal med din læge, hvis der opstår problemer.
- Kontakt din læge, hvis du har en medicinsk diagnose og ønsker at bruge produktet.
- Dette er et forbrugerprodukt, ikke en medicinsk enhed. Derfor er det ikke beregnet til diagnose, terapi, helbredelse eller forebyggelse af sygdomme.
- Langvarig kontakt med huden kan føre til hudirritationer og allergier. Kontakt en læge, hvis symptomerne varer ved.
- Dette produkt er ikke et legetøj. Den indeholder små dele, der kan synkes, og som udgør en kvælningssfare.

Advarsel – Hjertepacemakere



Dette produkt genererer magnetfelter. Personer med hjertepacemaker bør konsultere en læge, før du bruger dette produkt, da pacemakerens korrekte funktion kan blive påvirket.

Information - Flyvning



- Dette produkt udsender konstant radiosignaler. Vær opmærksom på, at transport og brug af radiosendere under visse faser af flyvningen (f.eks. start/landing) ikke er tilladt af sikkerhedsmæssige årsager.
- Kontakt dit flyselskab, før du flyver, om din fitness-tracker kan tages med om bord. Hvis du er i tvivl, skal du efterlade produktet hjemme.

Advarsel – Genopladeligt batteri



- Brug kun passende opladningsenheder eller USB-forbindelser til at oplade produktet.
- Brug ikke defekte opladere eller USB-porte, og forsøg ikke selv at reparere dem.
- Oplad ikke produktet ud over dets kapacitet, og lad ikke batteriet blive helt afladt.
- Undgå opbevaring, opladning og brug ved ekstreme temperaturer og ved ekstremt lavt atmosfæriske tryk (f.eks. i store højder).

4. Den første brug af fitness-trackeren "Fit Track 3900"

4.1 Opladning

- Oplad din fitness-tracker helt, inden du bruger den for første gang.
- Slut fitness-trackerens opladningsstik [4] til en ledig USB-port på din computer eller en USB-oplader.
- For at gøre dette skal du se betjeningsvejledningen for den USB-oplader, du bruger.

Bemærk



- Opladningstiden for en fuld batteriopladning er ca. 120 minutter. Så snart batteriet vises på skærmen som fuldt opladet, er opladningen afsluttet, og du kan frakoble fitness-trackeren.

4.2 Sådan tænder du produktet

- Placer fitness-trackeren rundt om dit håndled, og fastgør den med lukkemekanismen.
- Hold sensorknappen [1] nede i 3 sekunder for at starte fitness-trackeren.

Bemærk



- Placeringen på dit håndled betyder ikke noget for fitness-trackerens funktion.
- Fitness-trackeren kan bæres på begge håndled. Det er også muligt at fastgøre den både over og under håndledet.

4.3 Sådan slukker du produktet

- Hvis du vil slukke fitness-trackeren, skal du skifte til menupunktet [Function] og derefter gå til punktet [Power Off] i undermenuen. Tryk derefter på sensorknappen [1] i 3 sekunder.

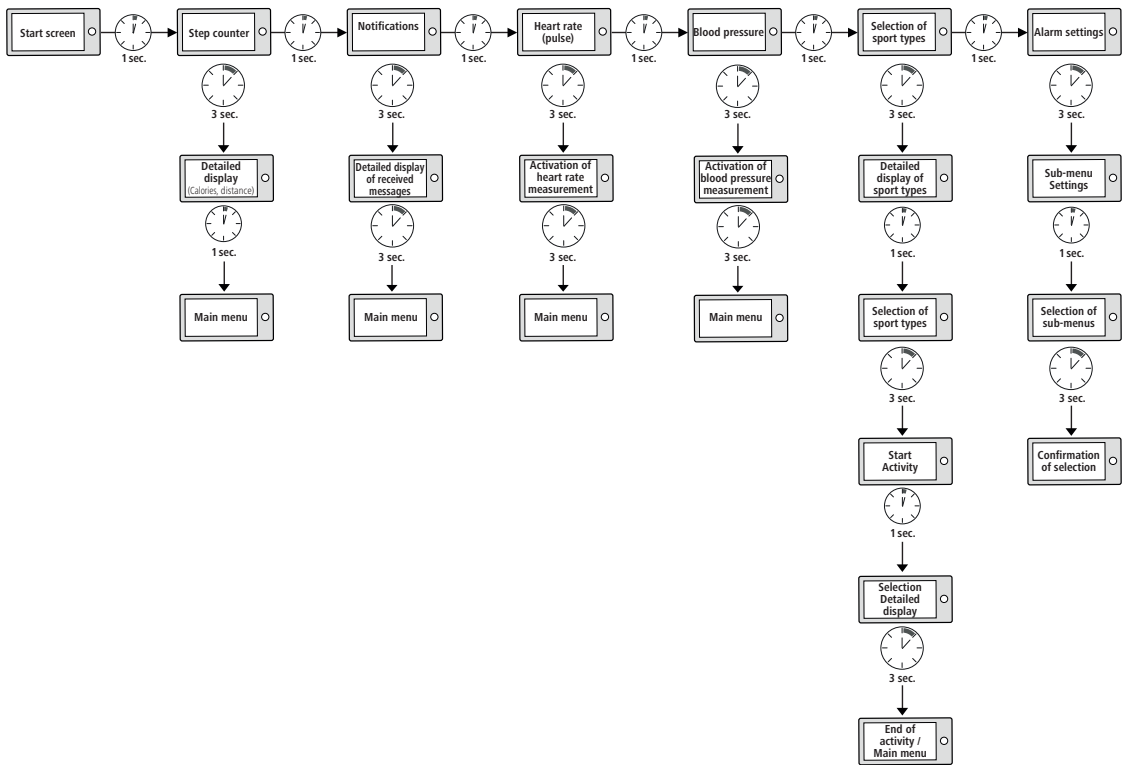
4.4 Betjening – Menustruktur

- Tryk på sensorknappen [1] for at aktivere startskærmen og skifte mellem skærmene i den viste rækkefølge.
- Undermenuerne åbnes ved at trykke og holde sensorknappen nede [1] i 3 sekunder (se illustration nedenfor).

Bemærk



- Denne grafik er en oversigt over alle de menupunkter, der kan vises på fitness-trackeren, og rækkefølgen af skærmene, som de vises.



5. Opsætning af fitness-trackeren

5.1 Sådan downloades Hama FIT-appen

Bemærk



Følgende operativsystemer understøttes:

- iOS 8.1 eller nyere
 - Android 5.0 eller nyere
- Åbn iTunes AppStore eller Google Play Store på din smartphone.
 - Du kan finde appen ved hjælp af søgefunktionen.
 - Download appen som normalt, og installer den på din smartphone. For at gøre dette skal du følge instruktionerne på din smartphone.

5.2 Sådan parres din fitness-tracker med din smartphone

Bemærk



For at din fitness-tracker kan vise opkald, sms'er og WhatsApp-beskeder, skal du aktivere push-tilstand for meddelelser i din smartphones indstillinger.

Android-/Apple-mobilenheder

- Sørg for, at *Bluetooth*[®] er aktiveret på både din smartphone og din fitness-tracker.
- Start appen på din smartphone, og søg efter fitness-trackeren "Fit Track 3900" ved at trykke på Bluetooth-symbolet.
- Vælg derefter fitness-trackeren "Fit3900" for at parre den med appen.
- Foretag derefter dine personlige indstillinger.
- Fitness-trackeren er nu forbundet med appen, og synkroniseringen begynder.

Bemærk



Hvis du vil starte synkroniseringen af fitness-trackeren med appen, skal du enten trykke på cirkelpilen i menupunktet [**Home**] øverst til højre, eller træk skærmen nedad.

6. Sådan bruger du appen

6.1 Indstilling af personlige data

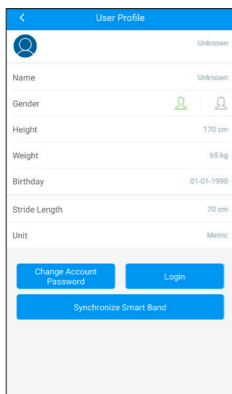
- Når du indstiller fitness-trackeren for første gang, skal du vælge, om dine værdier skal vises i metriske måleenheder (meter, kilo) eller i britiske måleenheder (fod, pund).
- I menupunktet **[Settings]** under **[User Profile]** skal du indtaste dine personlige data såsom køn, højde, vægt, fødselsdato og skridtlængde.
- Tilføj dit navn og et profilbillede, hvis du ønsker det.
- Vælg det menupunkt, du vil redigere, ved at trykke på det. Der åbnes derefter en undermenu, hvor du kan indtaste de relevante indstillinger.

Bemærk



- Vær opmærksom på, at din terminalenhed skal understøtte visse funktioner, hvis de skal bruges.
- Du kan finde flere oplysninger i betjeningsvejledningen på din terminalenhed.
- Når du konfigurerer appen, bliver du spurgt, om appen skal have tilladelse til at få adgang til funktionerne på din terminalenhed.

iOS/Android:



6.2 Skærbilleder i hovedmenuen

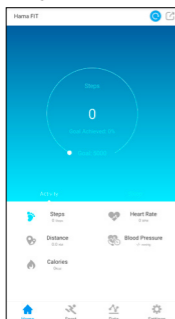
6.2.1 Aktivitetstilstand

Hovedmenuen viser følgende oplysninger:

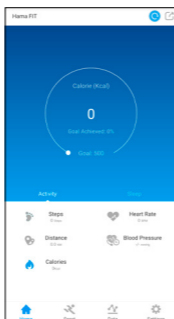
Under menupunktet **[Home]** i fanen Aktivitet kan du se de skridt, du har gået [👣], tilbagelagt afstand [📍], seneste pulsmåling [❤️], seneste blodtryksmåling [🩺] og forbrændte kalorier for den pågældende dag. [🔥].

iOS/Android:

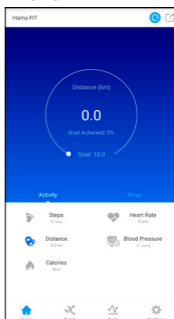
Skridt gået



Forbrændte kalorier



Tilbagelagt afstand




Den opnåede andel af dit daglige mål vil blive vist i det relevante menupunkt. Du kan definere dette i indstillingerne Aktivitetsmål (Android)/Mål (iOS). (Se afsnit 6.3.2)

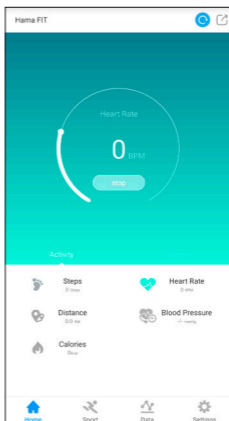
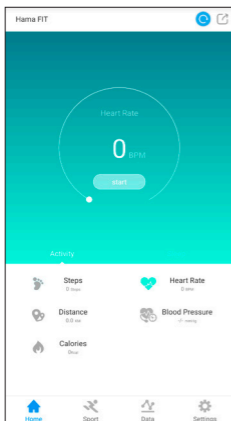
6.2.2 Registrering af en pulsmåling

Bemærk

Du skal være opmærksom på, at pulsregistrering i historikken kun er mulig, hvis der er en aktiv *Bluetooth*®-forbindelse mellem fitness-trackeren og appen.

- Under menupunktet **[Home]** og fanen Aktivitet skal du vælge knappen Puls [].
- Du kan påbegynde registreringen af din puls ved at trykke på **[Start]**.
Fitness-trackeren begynder at registrere din puls.

iOS/Android:



- For at stoppe registreringen skal du trykke på **[Stop]**.
- Under menupunktet **[Settings]** og Enhedsindstillinger kan du aktivere automatisk pulsmåling (se afsnit 6.3.4.2). Når denne funktion er aktiveret, måler fitness-trackeren din puls kontinuerligt med 15 minutters intervaller.

6.2.3 Registrering af en blodtryksmåling

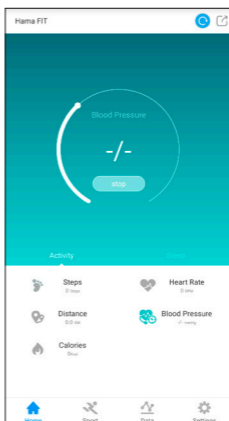
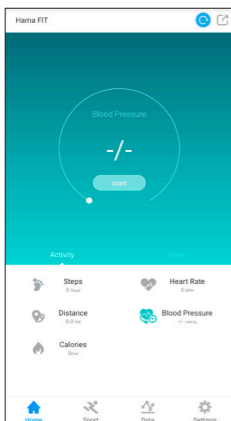
Bemærk

Du skal være opmærksom på, at pulsregistrering i historikken kun er mulig, hvis der er en aktiv Bluetooth®-forbindelse mellem fitness-trackeren og appen.

Bemærk

- Dette er et forbrugerprodukt, ikke en medicinsk enhed. Derfor er det ikke beregnet til diagnose, terapi, helbredelse eller forebyggelse af sygdomme.
- De viste værdier repræsenterer derfor kun omtrentlige vejledende værdier og er generelt ikke gyldige. Kontakt venligst en læge, hvis du har spørgsmål vedrørende dit blodtryk.
- Under menupunktet **[Home]** og fanen Aktivitet skal du vælge knappen Blodtryk [🩸].
- Du kan påbegynde registreringen af dit blodtryk ved at trykke på **[Start]**.
Fitness-trackeren begynder at registrere dit blodtryk.

iOS/Android:

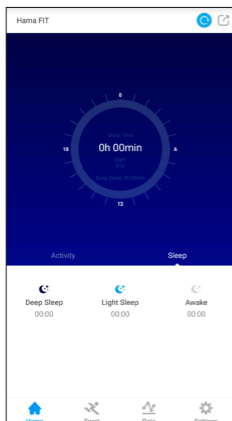


- For at stoppe registreringen skal du trykke på **[Stop]**.

6.2.4 Søvntilstand

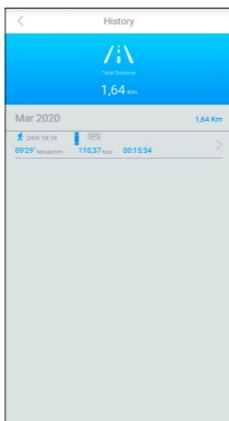
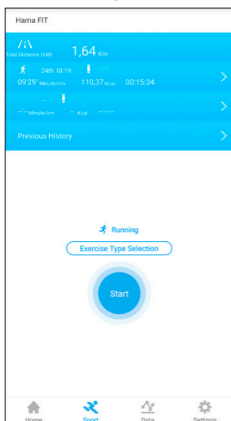
- Under menupunktet **[Home]** i fanen Søvn kan du se din søvnrytme for den pågældende dag.
- Her finder du en grafisk analyse af din søvnkvalitet.

iOS/Android:

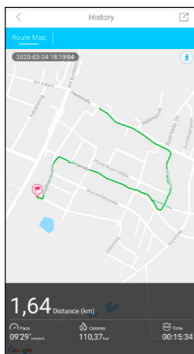


6.2.5 Sportstilstand

- Under menupunktet [**Sport**] kan du se en oversigt over de tidligere aktiviteter, du har registreret via appen, og du kan også starte en ny aktivitet.
- Vælg først den type sport, du vil registrere en aktivitet for, ved at trykke på Skift [**Sport type**]. Du vil derefter blive vist sportstypen Løb, Gang, Hiking og Cykling.
- For at starte en ny aktivitet skal du trykke på [**Start**].
- Skærbilledet ovenfor viser de tidligere aktiviteter og hele den tilbagelagte afstand. Vælg tidligere aktiviteter for at få en oversigt over andre aktiviteter, du har gennemført.



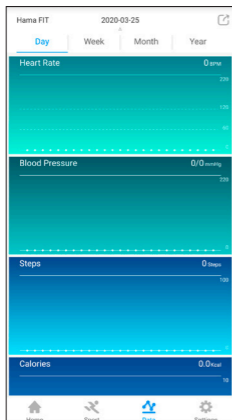
- Hvis du vil have mere detaljerede oplysninger om en aktivitet, skal du vælge den pågældende aktivitet.
- Den detaljerede visning viser dig oplysninger om tilbagelagt afstand, brugt tid, hastighed og forbrændte kalorier.



6.2.6 Oversigt over daglige/ugentlige/månedlige/årlege fremskridt

- Under menupunktet **[Data]** kan du se dine registrerede træningsfremskridt vist som et diagram.
- På fanerne Dag/Uge/Måned/År øverst kan du skifte mellem de enkelte visninger.
- Hvis du trykker på datovisningen øverst, åbnes en kalender, og du kan vælge en bestemt dato for at vise træningsfremskridtet for den pågældende dag.

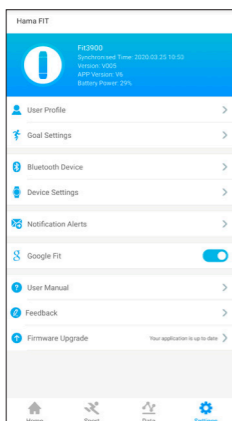
iOS/Android:



6.3 Indstillinger

Under menupunktet **[Settings]** kan du tilpasse fitness-trackeren efter dine individuelle ønsker.

iOS/Android:



6.3.1 Profil

Vælg underpunktet **[User Profile]** for at tilpasse dine personlige data.

6.3.2 Aktivitetsmål/Mål

Vælg underpunktet **[Goal Settings]** (Android)/**[Target Settings]** (iOS) for at tilpasse dine personlige daglige mål.

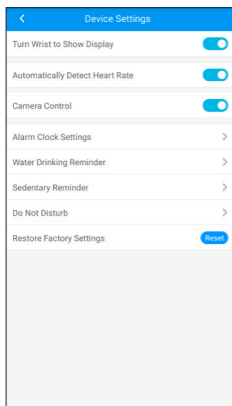
6.3.3 Bluetooth-enheder

Vælg underpunktet **[Bluetooth Device]** for at etablere en ny parring med din fitness-tracker.

6.3.4 Enhedsindstillinger

Vælg underpunktet [**Device Settings**] for at aktivere forskellige funktioner for din fitness-tracker.

iOS/Android:



6.3.4.1 Tænd skærm ved løft

- Aktivering af denne funktion gør det muligt at aktivere fitness-trackerens skærm, når du bevæger armen opad.

6.3.4.2 Automatisk pulsmåling

- Aktiver denne funktion i fitness-trackeren for at måle din puls kontinuerligt med 15 minutters intervaller.

6.3.4.3 Kamerastyring

- Aktivering af denne funktion giver dig mulighed for at styre kameraet på din smartphone med fitness-trackeren.

6.3.4.4 Alarm

- Vælg punktet [**Alarm**] for at indstille forskellige alarmtider.
- Du kan tilføje en alarm ved at trykke på [+].
- For at gøre dette skal du vælge den ønskede alarmtid samt ugedag i undermenuen.
- Bekræft dit valg ved [**Pressing Save (Android) / Synchronise (iOS)**].

6.3.4.5 Drikkepåmindelse

- Vælg underpunktet [**Water Drinking Reminder**], og aktiver funktionen i undermenuen.
- I undermenuen kan du indstille starttidspunktet for drikkepåmindelsen, intervallet, antallet af gentagelser og ugedagen.
- Bekræft dit valg ved [**Pressing Save (Android) / Synchronise (iOS)**].

6.3.4.6 Bevægelsespåmindelse

- Vælg underpunktet [**Sedentary Reminder**], og aktiver funktionen i undermenuen.
 - I undermenuen kan du indstille bevægelsesintervallet, start- og sluttidspunktet og ugedagen.
 - Bekræft dit valg ved [**Pressing Save (Android) / Synchronise (iOS)**].
-

6.3.4.7 Forstyr ikke

- Vælg underpunktet **[Do not disturb]**, og aktiver funktionen i undermenuen.
- I undermenuen kan du indstille start- og sluttidspunkter for Forstyr ikke-tilstand.
- Bekræft dit valg ved **[Pressing Save (Android) / Confirm (iOS)]**.

6.3.4.8 Gendan fabriksindstillinger

- I dette underpunkt skal du vælge **[Reset]** for at nulstille Hama FIT-appen til fabriksindstillingerne.
- Bekræft den efterfølgende meddelelse med **[OK]** for at nulstille Hama FIT-appen til fabriksindstillingerne, eller tryk på **[Cancel]** for at annullere valget.

6.3.5 Push-notifikationer

- Vælg punktet **[Notification Alerts]** for at aktivere notifikationer for forskellige apps og tjenester.

6.3.6 Google Fit/Apple Health

- Aktiver forbindelsen til Google Fit by ved at trykke på knappen til højre og oprette forbindelse til din Google-konto, når du bliver bedt om det.
- Vælg Apple Health for at få vejledning i parring med Apple Health.

6.3.7 Instruktioner og oplysninger

- Vælg punktet **[Instructions & information]** for at få vist et link til en supportside, der indeholder yderligere oplysninger om din fitness-tracker.

6.3.8 Kontakt

- Vælg punktet **[Feedback]**, hvis du har spørgsmål om denne app eller din fitness-tracker, eller hvis du ønsker at indsende feedback om produktet.

6.3.9 Firmware

- Vælg punktet **[Firmware]** for at søge efter en nyere version af denne app og opdatere den, hvis det er nødvendigt.

7. Pleje og vedligeholdelse

- Rengør kun dette produkt med en let fugtig, fnugfri klud, og brug ikke aggressive rengøringsmidler.
- Sørg for, at intet vand kommer ind i produktet.

8. FRALÆGGELSE AF ANSVAR I FORBINDELSE MED GARANTI

Hama GmbH & Co KG påtager sig intet ansvar og giver ingen garanti for skader som følge af ukorrekt installation/montering, forkert brug af produktet eller manglende overholdelse af betjeningsvejledningen og/eller sikkerhedsbemærkningerne.

9. Tekniske data

Bluetooth®-version	4.0
Display	0,96" LCD
Mål	250 x 18 x 12
Vægt	22g
Beskyttelsesklasse	IP67
Batteritype	Lithiumpolymer
Batterikapacitet	90 mAh/3,7 V

10. Oplysninger om genanvendelse

Bemærkning om miljøbeskyttelse:



Efter implementeringen af det europæiske direktiv 2012/19/EU og 2006/66/EU i de nationale retssystemer gælder følgende: Elektrisk og elektronisk udstyr samt batterier må ikke bortskaffes sammen med husholdningsaffald. Forbrugerne er ved lov forpligtet til at returnere elektriske og elektroniske apparater samt batterier til de udpegede offentlige indsamlingssteder eller til salgsstedet ved udløbet af deres levetid. Detaljerede oplysninger om dette emne er defineret i det pågældende lands nationale lovgivning. Tilstedeværelsen af ovenstående symbol på produktet, betjeningsvejledningen eller pakken indikerer, at produktet er underlagt disse regler. Ved genbrug, genanvendelse af materialer eller andre former for brug af gamle enheder/batterier yder du et vigtigt bidrag til at beskytte vores miljø.

11. Konformitetserklæring



Hama GmbH & Co KG erklærer herved, at dette udstyr er i overensstemmelse med de væsentlige krav og andre relevante bestemmelser i direktiv 2014/53/EU. Overensstemmelseserklæringen i overensstemmelse med det relevante direktiv findes på www.hama.com.

Frekvensbånd	2402-2480 MHz
Maksimal overført radiofrekvenseffekt	0,26 dBm

hama®

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim / Germany

Service & Support

🌐 www.hama.com

☎ +49 9091 502-0

D

GB



CE

www.hama.com/nep

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

00178601/05.21