

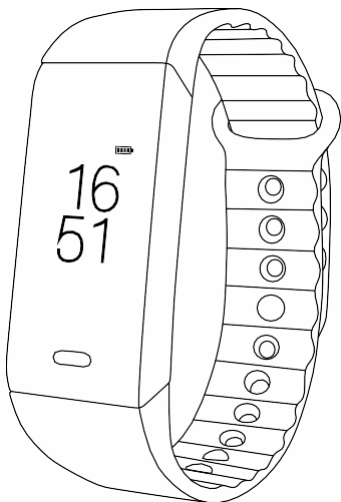
hama[®]

THE SMART SOLUTION

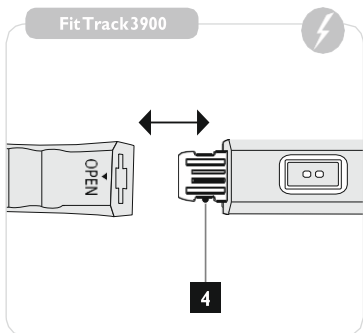
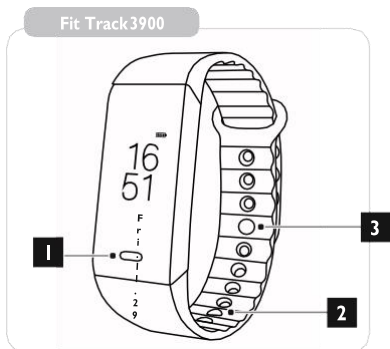
00178601

Hama Bratară fitness Fit Track 3900

Instrucțiuni Utilizare **RO**




























Controale și afișaje

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

Simboluri afișaj:

	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 cadranelor
	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 conduci 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



- Acest produs este un emițător constant de semnale radio. Vă rugăm să rețineți că transportul și utilizarea emițătorilor radio 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 următorul dvs. de fitness. Dacă aveți îndoieli, 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 a-l 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.

Nota



- 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 închidere.
- Țineți apăsat butonul senzorului [1] timp de 3 secunde pentru a porni următorul de fitness.

Nota



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

4.3 Opre

- 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.

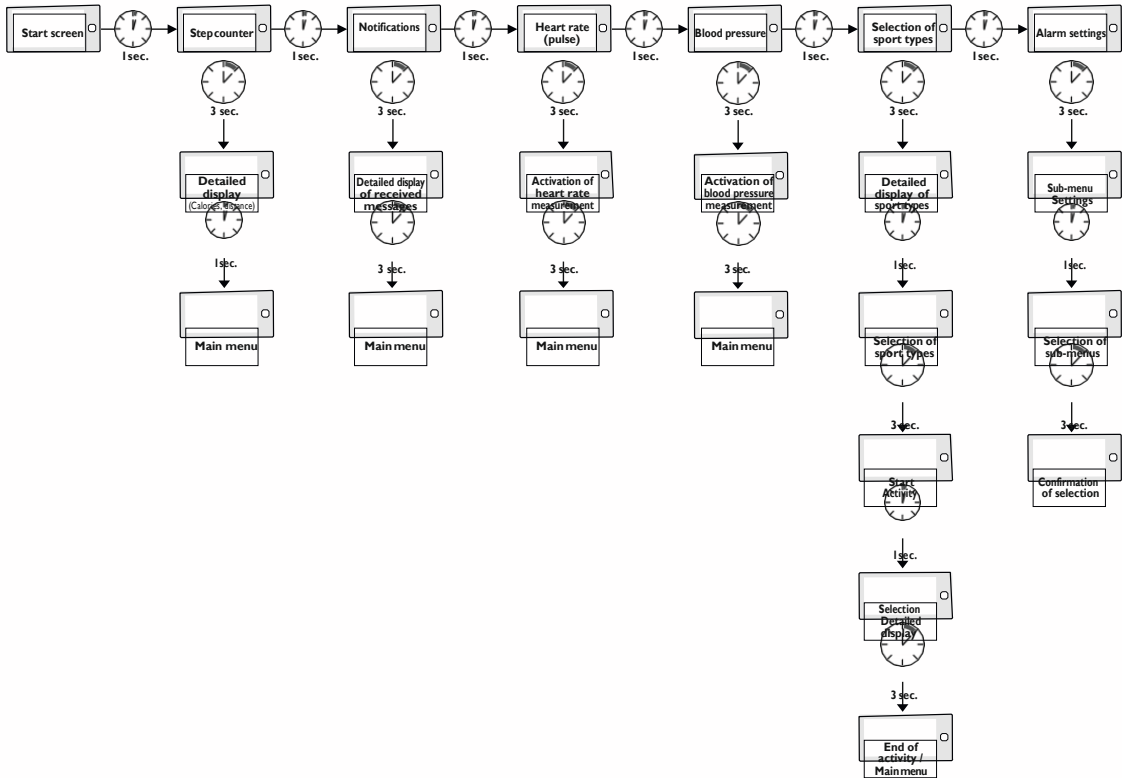
4.4 Funcționare - Structura meniului

- Apăsați butonul senzorului [1] pentru a activa ecranul de pornire și pentru a comuta între afișaje în secvența prezentată

Nota



- 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

Nota

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

Nota

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.

Nota

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

6. Folosirea aplicației

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.

Nota

- 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:



6.2 Afisaj in meniul principal

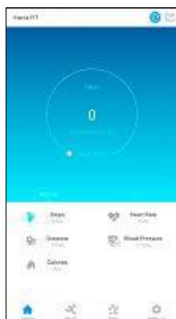
6.2.1 Masurarea numarului pasilor

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

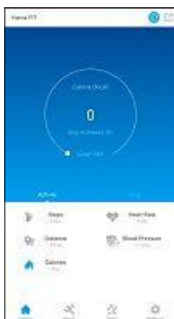
Sub elementul de meniu **[Acasă]** din fila Activitate, veți vedea pașii făcuți [👣], distanța parcursă [📍], ultima frecvență cardiacă măsurată [❤️], ultima tensiune arterială măsurată [🩺] și calorii arse pentru ziua respectivă. [🔥].

iOS/Android:

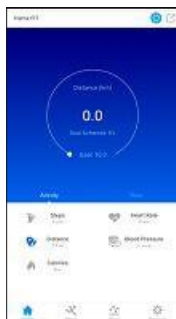
Pasi



Calorii arse



Distanța parcursă




- Această vizualizare vă arată, de asemenea, proporția atinsă de obiectivul dvs. zilnic. Puteți defini acest lucru în **[Setări]** sub **[Profil]** (vezi Secțiunea 6.3.2).

6.2.2 Înregistrarea unei măsurători a frecvenței cardiace

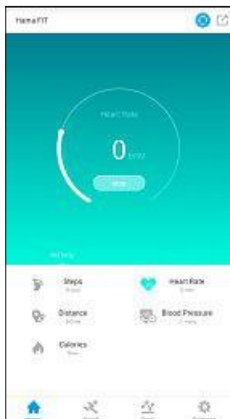
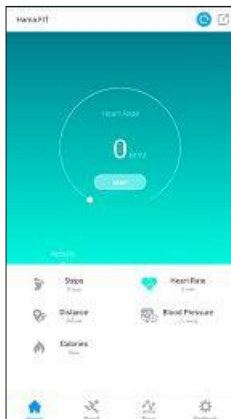


Nota

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

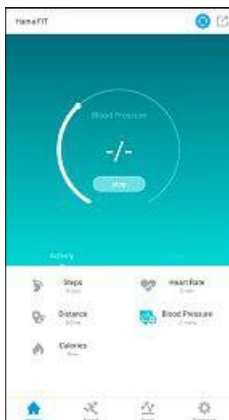
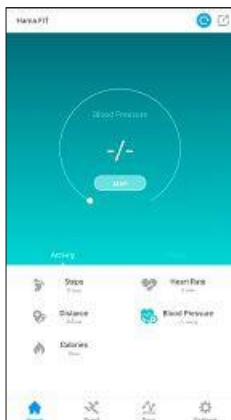
Nota

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

Nota

- 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:

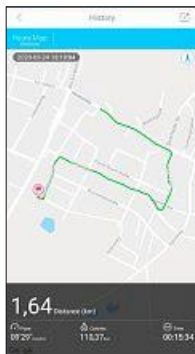


6.2.5 Modul sport

- 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.



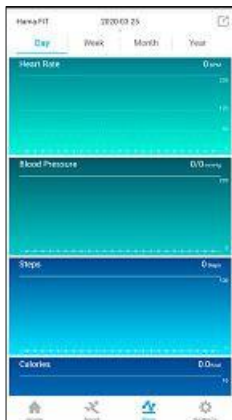
- Pentru a obține informații despre mai multe informații despre activități, selectate în cauză.
- Vizualizarea detaliată a informațiilor despre distanța parcursă, timpul petrecut, viteza, ritmul cardiac și numărul de pași făcuți.



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 o 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

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

6.3.2 Activități țintă / Țintă

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

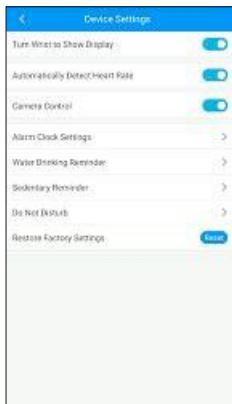
6.3.3 Device-uri Bluetooth

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

6.3.4 Setari dispozitiv

Selectați 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

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

6.3.4.5 Memento bautura

- Selectați **[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 Memento greșit

- Selectați **[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 aplicației 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 garantiei

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 mm
Greutate	22g
Clasa protecție	IP67
Tip baterie	Lithium polymer
Capacitate baterie	90mAh / 3.7V

10. Informatii 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

hama[®]

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim/ Germany

Service & Support

 www.hama.com

 +49 9091 502-0

DG



www.hama.com/nep

Toate mărcile listate sunt mărci comerciale ale companiilor corespunzătoare. Sunt excluse erorile și omisiunile și sunt supuse modificărilor tehnice. Sunt aplicate condițiile noastre generale de livrare și plată..

00178601/04.20