

# FITNESS-TRACKER

Fit Track 3910



**NL** Gebruiksaanwijzing





<b>1. Verklaring van waarschuwingssymbolen en instructies</b> . . . . .	<b>5</b>
<b>2. Inhoud van de verpakking</b> . . . . .	<b>5</b>
<b>3. Veiligheidsinstructies</b> . . . . .	<b>6</b>
<b>4. Bedieningselementen</b> . . . . .	<b>8</b>
<b>5. Eerste stappen</b> . . . . .	<b>9</b>
5.1 Opladen . . . . .	9
5.2 Omdoen en inschakelen . . . . .	9
5.3 Uitschakelen . . . . .	9
<b>6. Uw fitness-tracker instellen</b> . . . . .	<b>10</b>
6.1 De app "Hama FIT Move" downloaden . . . . .	10
6.2 Fitness-tracker en smartphone koppelen . . . . .	11
<b>7. Uw fitness-tracker bedienen</b> . . . . .	<b>13</b>
7.1 Startscherm . . . . .	15
7.2 Kort menu . . . . .	15
7.2.1 Gezondheidsgegevens . . . . .	15
7.2.2 Weer . . . . .	15
7.2.3 Snelle instellingen . . . . .	15
7.2.3.1 Helderheid van het display . . . . .	15
7.2.3.2 Activering display . . . . .	15
7.2.3.3 Niet storen-modus . . . . .	15
7.3 Dagelijks overzicht . . . . .	16
7.4 Activiteit . . . . .	16
7.4.1 Buiten hardlopen (GPS) . . . . .	16
7.4.2 Hardlopen . . . . .	17
7.4.3 Buiten lopen (GPS) . . . . .	17
7.4.4 Lopen . . . . .	17
7.4.5 Wandelen (GPS) . . . . .	18
7.4.6 Buiten fietsen (GPS) . . . . .	18
7.4.7 Yoga . . . . .	18
7.4.8 Spinning . . . . .	19
7.4.9 Fitness . . . . .	19
7.4.10 Zwemmen in het zwembad . . . . .	19
7.4.11 Buiten zwemmen . . . . .	19
7.4.12 Roeitrainer . . . . .	20
7.4.13 Crosstrainer . . . . .	20
7.4.14 Voetbal . . . . .	20
7.5 Hartslag . . . . .	21
7.6 Stress . . . . .	21
7.7 Bloedzuurstof . . . . .	21
7.8 Slaap . . . . .	21
7.9 Ontspanning . . . . .	21
7.10 Timer . . . . .	21
7.11 Muziek . . . . .	21
7.12 Zaklamp . . . . .	21
7.13 Instellingen . . . . .	22



---

7.14 Meldingen	22
<b>8. De app "Hama FIT Move" gebruiken</b>	<b>23</b>
8.1 Overzicht "Hama FIT Move"	23
8.1.1 Gezondheidsgegevens	24
8.1.2 Stapmeting	25
8.1.3 Training	26
8.1.4 Slaapanalyse	27
8.1.5 Hartslagmeting	28
8.1.6 Stressmeting	29
8.1.7 Bloedzuurstof	30
8.1.8 Gewichtsregistratie	31
8.1.9 Menstruatiecyclus	32
8.2 Activiteitsmodus	33
8.2.1 Activiteit starten (met GPS)	34
8.2.2 Activiteit starten (zonder GPS)	36
8.3 Apparaatinstellingen	38
8.3.1 Startscherm	39
8.3.2 Meldingen	39
8.3.3 Inkomende oproepen	39
8.3.4 Wekker	40
8.3.5 Gezondheidsbewaking	40
8.3.5.1 Continue hartslagmeting	40
8.3.5.2 Continue stressmeting	41
8.3.5.3 Herinnering drinken	41
8.3.5.4 Herinnering lopen/blokje om	41
8.3.5.5 De menstruatiecyclus volgen	41
8.3.6 Overige instellingen	42
8.3.6.1 Niet storen-modus	42
8.3.6.2 Automatische activiteitsdetectie	42
8.3.6.3 Soort training	43
8.3.6.4 Telefoon zoeken	43
8.3.6.5 Muziekbediening	43
8.3.6.6 Activering van armbeweging	43
8.3.6.7 Weermelding	43
8.3.6.8 Automatische helderheid bij nacht	43
8.3.6.9 Taalinstelling	43
8.4 Gebruikersinstellingen	44
8.4.1 Persoonlijke gegevens	45
8.4.2 Mijn medailles	46
8.4.3 Mijn gegevens	46
8.4.4 Gezondheidsrapport	47
8.4.5 Nieuws	47
8.4.6 Instellingen	48
8.4.7 Help	49
8.4.8 Vragen en suggesties	49
8.4.9 Problemen oplossen	49
8.4.10 Controleren op updates	49
8.4.11 Over	49

---



---

<b>9. Onderhoud en verzorging</b> . . . . .	<b>.50</b>
<b>10. Uitsluiting aansprakelijkheid.</b> . . . . .	<b>.50</b>
<b>11. Technische gegevens</b> . . . . .	<b>.50</b>
<b>12. Aanwijzingen over de afvalverwerking.</b> . . . . .	<b>.51</b>
<b>13. Conformiteitsverklaring</b> . . . . .	<b>.51</b>

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 fitness-tracker 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 "Hama FIT Move" 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.

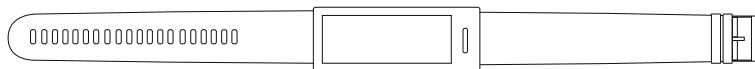
### Aanwijzing



Wordt gebruikt om extra informatie of belangrijke aanwijzingen te markeren.

## 2. Inhoud van de verpakking

- Fitness-tracker "Fit Track 3910"
- 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.
- Gebruik het artikel alleen in gematigde klimatologische omstandigheden.



## Gevaar voor een elektrische schok



- 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.

## 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 fitness-tracker is toegestaan. Laat het product bij twijfel thuis.

## Waarschuwing – Accu

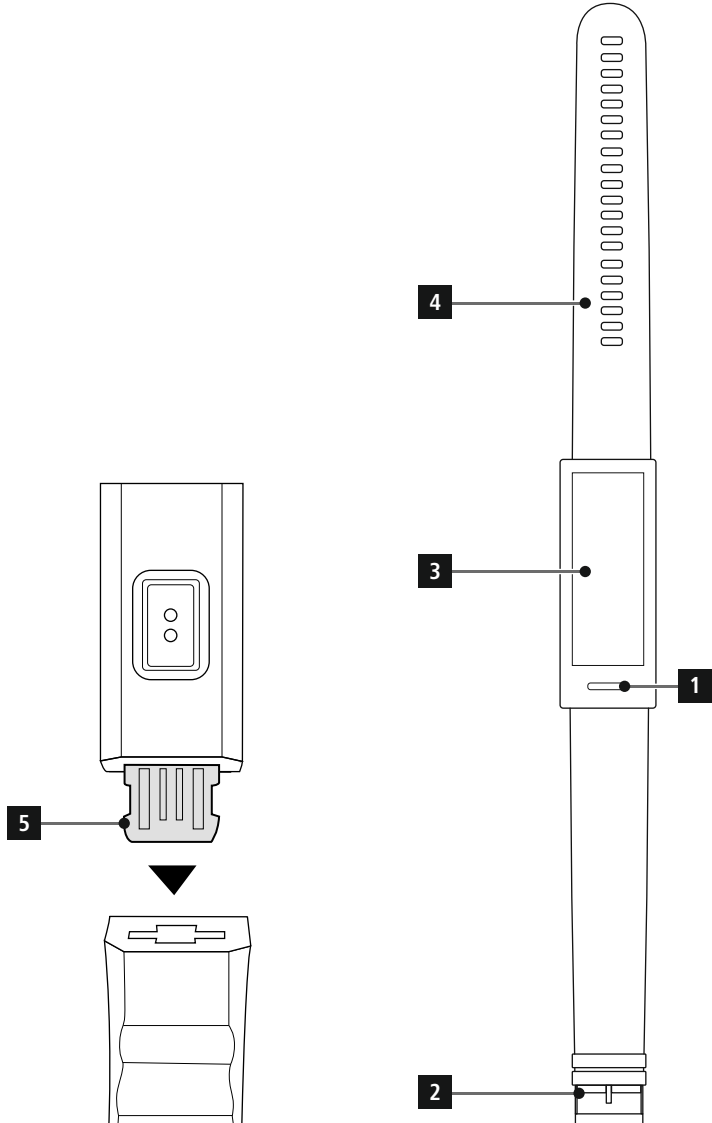


- Gebruik alleen geschikte opladers of USB-aansluitingen voor het opladen.
- Gebruik nooit defecte opladers of defecte USB-aansluitingen en probeer deze niet te repareren.
- U mag het product niet overladen of diepontladen.
- Vermijd opslag, opladen en gebruik bij extreme temperaturen en extreem lage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



## 4. Bedieningselementen

1. Bedieningsknop
2. Sluiting
3. Full-Touch-display
4. Verwijderbare armband
5. Oplaad-contactpunt







## 5. Eerste stappen

### 5.1 Opladen

- Laad uw fitness-tracker volledig op voordat u hem voor het eerst gebruikt.
- Trek het onderste deel van de polsband [4] van uw fitness-tracker af. Sluit het oplaad-contactpunt [5] van uw fitness-tracker aan op een vrije USB-aansluiting van uw computer of een USB-oplader.

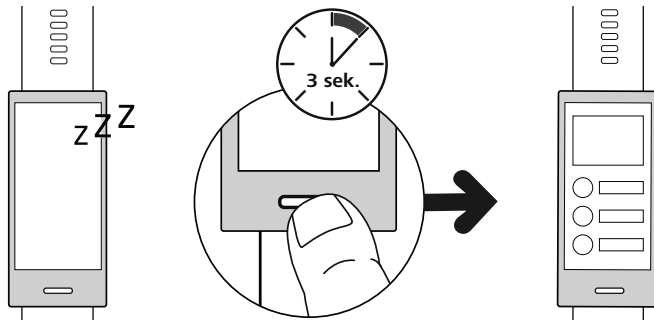
#### Aanwijzing



- De oplaadtijd voor een volledige lading van de accu bedraagt ongeveer 90 minuten. Zodra de accu op het display als volledig opgeladen wordt weergegeven, is het oplaadproces voltooid en kunt u uw fitness-tracker loskoppelen van de oplaadkabel.
- Laad uw fitness-tracker op zodra de accucapaciteit nog slechts 10% is om functionele beperkingen te vermijden. Als de accucapaciteit lager is dan 20%, kunt u geen activiteit meer starten en als de accucapaciteit lager is dan 10%, wordt de automatische hartslagmeting gedeactiveerd.

### 5.2 Omdoen en inschakelen

- Voordat u uw fitness-tracker voor de eerste keer omdoet en inschakelt, moet u hem opladen (zie hoofdstuk 5.1 Opladen).
- Na het succesvol opladen, doet u uw fitness-tracker om uw pols en sluit u de armband [4] met de sluiting [2].
- Houd de bedieningsknop [1] 3 sec. ingedrukt om uw fitness-tracker te starten.



#### Aanwijzing



- Om optimaal gebruik te maken van de meetfuncties, moet uw fitness-tracker goed op de bovenzijde van de onderarm aansluiten en comfortabel te dragen zijn. De afstand tussen fitness-tracker en handwortelbeen moet ongeveer een vinger breed zijn.
- Draag uw fitness-tracker als rechtshandige persoon aan de linkerpols en als linkshandige persoon aan de rechterpols om een zo goed mogelijke registratie van uw activiteiten te garanderen.

### 5.3 Uitschakelen

- Om uw fitness-tracker uit te schakelen, gaat u naar het menu-item [SETTINGS 9



## 6. Uw fitness-tracker instellen

Om toegang te krijgen tot alle functies van uw fitness-tracker, installeert u de "Hama FIT Move" app. De volgende secties bevatten informatie over het downloaden en instellen van de app.

### 6.1 De app "Hama FIT Move" downloaden

#### Aanwijzing

De volgende besturingssystemen worden ondersteund:

- iOS 9.0 of hoger
- Android 6.0 of hoger

Nadat u uw fitness-tracker voor de eerste keer hebt ingeschakeld, wordt u gevraagd de bijbehorende app "Hama FIT Move" op uw smartphone te downloaden. Op het display van uw fitness-tracker verschijnt een bijbehorende QR-code.

- Scan de QR-code met uw smartphone of download de app in de Play Store (Android) of de App Store (iOS):



**Hama FIT Move Android**

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



**Hama FIT Move iOS**

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

- Volg de instructies op uw smartphone om de app te installeren.



## 6.2 Fitness-tracker en smartphone koppelen

### Aanwijzing

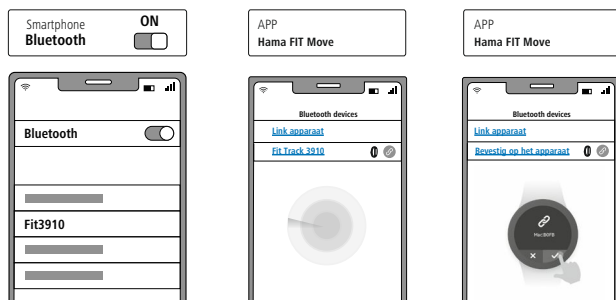



- Om uw fitness-tracker inkomende oproepen, SMS-, WhatsApp-berichten en andere meldingen te laten weergeven, activeert u de push-modus voor meldingen in de instellingen van uw smartphone.
- Tijdens de installatie van de app wordt gevraagd of de app toegang mag krijgen tot functies van uw eindapparaat. Sta deze vragen toe om de volledige functionaliteit van uw fitness-tracker te kunnen gebruiken.

- Start de app op uw smartphone en ga akkoord met de gegevensbeschermingsverklaring. Beantwoord de vragen.

Voor een optimale gebruikerservaring moet u een gebruikersaccount aanmaken. Door een gebruikersaccount aan te maken, hebt u toegang tot uw persoonlijke gegevens wanneer u van smartphone wisselt. Zo zijn uw persoonlijke gegevens altijd beschikbaar. Het aanmaken van een gebruikersaccount is geen vereiste om de app te kunnen gebruiken.

- Om een gebruikersaccount aan te maken, tikt u op **[AANMELDEN]** en selecteert u **[NU REGISTREREN]** onderaan het scherm. Voer een e-mailadres en een wachtwoord in en tik op **[AANMELDEN]**.
- U kunt vervolgens een gebruikersnaam en uw persoonlijke gegevens invoeren en een profielfoto toewijzen. Tik op **[VOLGENDE STAP]** om verder te gaan met de instelling.
- Vervolgens begint het zoeken naar uw fitness-tracker "Fit Track 3910".
- Volg de instructies in de app op uw smartphone om uw fitness-tracker te verbinden. Uw fitness-tracker maakt nu een Bluetooth-verbinding met uw smartphone.



- Selecteer "Fit3910" en tik onderaan op **[APPARAAT VERBINDEN]** om uw fitness-tracker met de app te verbinden.
- Tik op symbool  op het display van uw fitness-tracker om de verbinding te bevestigen en de installatie in de app te voltooien.
- Als er een time-out is, herhaalt u de procedure.



- Maak dan uw persoonlijke instellingen. Deze zijn achteraf in de app aan te passen (zie hoofdstuk **8.4 Gebruikersinstellingen**).
- Uw fitness-tracker is nu verbonden met de app en de synchronisatie wordt gestart.

### Aanwijzing



- Synchroniseer uw fitness-tracker met de app voordat u hem voor het eerst gebruikt. Als u een activiteit opneemt voordat uw fitness-tracker voor de eerste keer met de app is gesynchroniseerd, dan wordt deze activiteit aansluitend niet naar de app overgebracht.
- Om handmatig een synchronisatie van uw fitness-tracker met de app te starten, trekt u het scherm op de startpagina van de app naar beneden.
- Vanwege de beperkte opslagruimte op uw fitness-tracker dient u uw fitness-tracker minimaal één keer per week met de app te synchroniseren om gegevensverlies te voorkomen.

### Aanwijzing



- Na de eerste synchronisatie met de app neemt uw fitness-tracker automatisch de tijd, datum en taal van uw smartphone over.
- De tijd en datum kunnen niet handmatig worden ingesteld.
- De displaytaal van uw fitness-tracker is afhankelijk van uw selectie in de app. Zolang de instelling niet is voltooid, blijft de displaytaal Engels. Selecteer de gewenste weergavetaal in de app (zie hoofdstuk **8.3.6.9 Taalinstelling**).
- De app waarschuwt u zodra er een firmware-update beschikbaar is voor uw fitness-tracker. Voer de update uit in de app voor een goede werking van uw fitness-tracker.



### 7. Uw fitness-tracker bedienen

De volgende secties bevatten informatie over de bediening en de menustructuur van uw fitness-tracker.

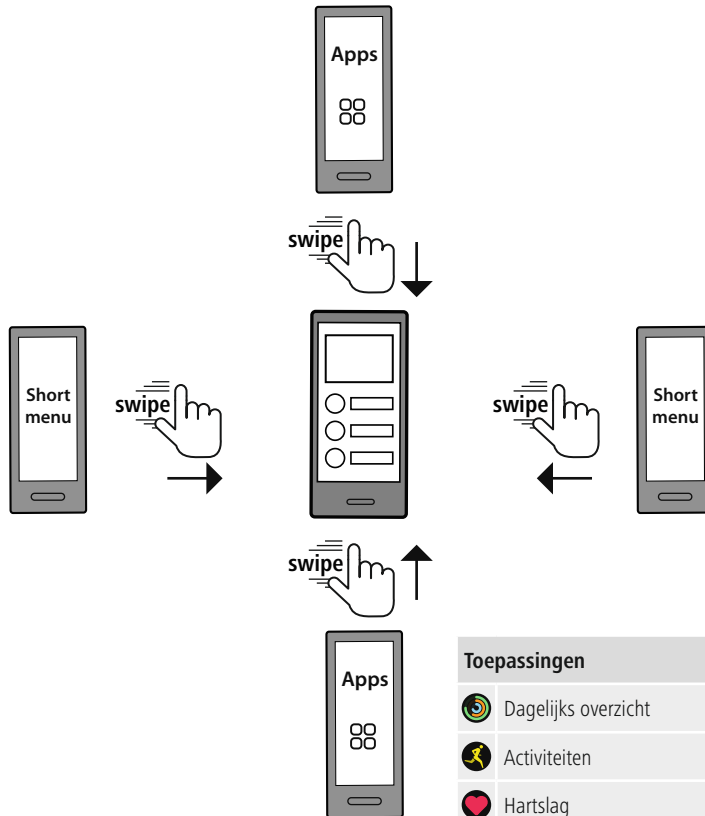
- Druk op de bedieningsknop **[1]** om het display van uw fitness-tracker te activeren. Vervolgens kunt u in de onderstaande volgorde tussen de verschillende weergaven en menu-items schakelen door over het display te vegen.
- U bereikt de submenu's door op het betreffende symbool te tikken.
- Door op de bedieningsknop **[1]** te drukken, verlaat u een menu en gaat u terug naar het vorige menu of springt u terug naar het startscherm.

#### Aanwijzing



- De volgende afbeelding biedt een overzicht van de menustructuur van uw fitness-tracker met alle menu-items.

Kort menu		
	Dagelijks overzicht	7.3
	Instellingen	7.13
	Weer	7.2.2

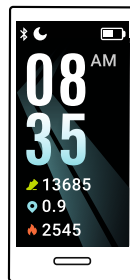


Toepassingen		
	Dagelijks overzicht	7.3
	Activiteiten	
	Hartslag	7.5
	Stress	7.6
	Bloedzuurstof	7.7
	Slaap	7.8
	Ontspanning	7.9
	Timer	7.10
	Muziek	7.11
	Zaklamp	7.12
	Instellingen	7.13
	Nieuws	7.13



### 7.1 Start scherm

- Na het activeren van het start scherm krijgt u door lang te drukken op het display een overzicht van de verschillende startschermen (wijzerplaten). Hier kunt u kiezen uit verschillende startschermen. Bevestig uw keuze door op het betreffende start scherm te tikken. Indien nodig kunt u nog meer startschermen installeren (zie hoofdstuk **8.3.1 Start scherm**).



### 7.2 Kort menu

- Veeg vanuit het start scherm naar links of rechts om de afzonderlijke weergaven van het korte menu te zien. De gezondheidsgegevens, het weer en de snelle instellingen worden weergegeven.

#### 7.2.1 Gezondheidsgegevens

- Als u vanuit het start scherm naar links veegt, ziet u de geregistreerde gezondheidsgegevens van de dag. De gezondheidsgegevens omvatten gelopen stappen, verbrande calorieën, afgelegde afstand (stappen en activiteiten) en een cirkelgrafiek van de gestelde doelen (werkelijk/doel).



#### 7.2.2 Weer

- Als u vanuit het start scherm twee keer naar links of rechts veegt, ziet u de weersverwachting voor die dag met de huidige temperatuur, laag en hoog.
- De weergegevens worden door synchroniseren van uw fitness-tracker met de app overgedragen en bijgewerkt. Onderaan het scherm van de weerweergave ziet u de laatste update.
- Hiervoor moet de weersvoorspelling van tevoren in de app geactiveerd worden (zie hoofdstuk **8.3.6.7 Weermelding**).

#### 7.2.3 Snelle instellingen

- Als u vanuit het start scherm naar rechts veegt, ziet u de drie hieronder beschreven snelle instellingen.


##### 7.2.3.1 Helderheid van het display

- Tik op het symbool  om de helderheid van het display aan te passen. U kunt kiezen uit drie niveaus .

##### 7.2.3.2 Activering display


- Tik op het symbool  om het display in te schakelen door uw arm te bewegen. Wanneer de functie is geactiveerd, kunt u het display inschakelen door uw pols te draaien.

##### 7.2.3.3 Niet storen-modus


- Tik op het symbool  om de Niet storen-modus te activeren/deactiveren. Als de Niet storen-modus is geactiveerd, worden meldingen niet naar uw fitness-tracker doorgestuurd.



### 7.3 Dagelijks overzicht

- Wanneer u vanuit het startscherm omhoog of omlaag veegt, tikt u op het symbool **[DAILY OVERVIEW]** . De gegevens van de geregistreerde dagelijkse activiteiten worden weergegeven. De dagelijkse activiteiten omvatten gelopen stappen, de afgelegde afstand (stappen en activiteiten), verbrande calorieën en het aantal van alle uitgevoerde activiteiten.

### 7.4 Activiteit

- Wanneer u vanuit het startscherm omhoog of omlaag veegt, tikt u op het symbool **[EXERCISE]** . De verschillende activiteitsmodi die momenteel standaard op het apparaat zijn opgeslagen, worden weergegeven. In totaal kunt u kiezen uit verschillende activiteitsmodi en maximaal 8 verschillende activiteitsmodi op het apparaat opslaan (zie hoofdstuk **8.3.6.3 Soort training**). Door op de betreffende activiteit te tikken, wordt deze gestart. De afzonderlijke activiteitsmodi worden hieronder in meer detail uitgelegd.
- U kunt een activiteit onderbreken of hervatten door op de bedieningsknop **[1]** ingedrukt te houden.
- Na beëindiging van de activiteit ontvangt u een overzicht van de vastgelegde gegevens.

#### Aanwijzing



- Bij veel activiteiten kunt u tijdens het sporten naar muziek luisteren. Hiervoor moet de muziekbediening in de app geactiveerd zijn (zie hoofdstuk **8.3.6.5 Muziekbediening**).

#### 7.4.1 Buiten hardlopen (GPS)

- Voor deze activiteit wordt de ingebouwde GPS gebruikt. Bij starten van de activiteit wordt er naar het GPS-signaal gezocht. Zodra er een GPS-signaal is, kunt u de activiteit starten.
- U kunt de activiteit zonder GPS-signaal starten door op de pijl rechtsonder te tikken. De afstand en de route worden pas geregistreerd zodra er een GPS-signaal beschikbaar is.
- Tijdens deze activiteit worden de volgende gegevens geregistreerd:
  - Afstand
  - Duur
  - Hartslag
  - Hartslagzone
  - Calorieverbruik
  - Stappen
  - Stappen per minuut
  - Tempo (km/h, min/km en gemiddeld tempo)
  - Route
- U kunt de afzonderlijke gegevens tijdens de activiteit bekijken door naar links en rechts over het scherm te vegen. Tevens kunt u tijdens deze activiteit de muziek op uw smartphone bedienen door tijdens de activiteit helemaal naar rechts te vegen.





### 7.4.2 Hardlopen

- Tijdens deze activiteit worden de volgende gegevens geregistreerd:
  - Afstand
  - Duur
  - Hartslag
  - Calorieverbruik
  - Stappen
  - Tempo (km/h en min/km)
- U kunt de afzonderlijke gegevens tijdens de activiteit bekijken door naar links en rechts over het scherm te vegen. Tevens kunt u tijdens deze activiteit de muziek op uw smartphone bedienen door tijdens de activiteit helemaal naar rechts te vegen.

### 7.4.3 Buiten lopen (GPS)

- Voor deze activiteit wordt de ingebouwde GPS gebruikt. Bij starten van de activiteit wordt er naar het GPS-signaal gezocht. Zodra er een GPS-signaal beschikbaar is, kunt u de activiteit starten door op de pijl rechtsonder te tikken.
- U kunt de activiteit zonder GPS-signaal starten door op de pijl rechtsonder te tikken. De afstand en de route worden pas geregistreerd zodra er een GPS-signaal beschikbaar is.
- Tijdens deze activiteit worden de volgende gegevens geregistreerd:
  - Afstand
  - Duur
  - Hartslag
  - Calorieverbruik
  - Stappen
  - Tempo (km/h en min/km)
  - Route
- U kunt de afzonderlijke gegevens tijdens de activiteit bekijken door naar links en rechts over het scherm te vegen. Tevens kunt u tijdens deze activiteit de muziek op uw smartphone bedienen door tijdens de activiteit helemaal naar rechts te vegen.

### 7.4.4 Lopen

- Tijdens deze activiteit worden de volgende gegevens geregistreerd:
  - Afstand
  - Duur
  - Hartslag
  - Calorieverbruik
  - Stappen
  - Tempo (km/h en min/km)
- U kunt de afzonderlijke gegevens tijdens de activiteit bekijken door naar links en rechts over het scherm te vegen. Tevens kunt u tijdens deze activiteit de muziek op uw smartphone bedienen door tijdens de activiteit helemaal naar rechts te vegen.



### 7.4.5 Wandelen (GPS)

- Voor deze activiteit wordt de ingebouwde GPS gebruikt. Bij starten van de activiteit wordt er naar het GPS-signaal gezocht. Zodra er een GPS-signaal beschikbaar is, kunt u de activiteit starten door op de pijl rechtsonder te tikken.
- U kunt de activiteit zonder GPS-signaal starten door op de pijl rechtsonder te tikken. De afstand en de route worden pas geregistreerd zodra er een GPS-signaal beschikbaar is.
- Tijdens deze activiteit worden de volgende gegevens geregistreerd:
  - Afstand
  - Duur
  - Hartslag
  - Calorieverbruik
  - Stappen
  - Tempo (km/h en min/km)
  - Route
- U kunt de afzonderlijke gegevens tijdens de activiteit bekijken door naar links en rechts over het scherm te vegen. Tevens kunt u tijdens deze activiteit de muziek op uw smartphone bedienen door tijdens de activiteit helemaal naar rechts te vegen.

### 7.4.6 Buiten fietsen (GPS)

- Voor deze activiteit wordt de ingebouwde GPS gebruikt. Bij starten van de activiteit wordt er naar het GPS-signaal gezocht. Zodra er een GPS-signaal beschikbaar is, kunt u de activiteit starten door op de pijl rechtsonder te tikken.
- U kunt de activiteit zonder GPS-signaal starten door op de pijl rechtsonder te tikken. De afstand en de route worden pas geregistreerd zodra er een GPS-signaal beschikbaar is.
- Tijdens deze activiteit worden de volgende gegevens geregistreerd:
  - Duur
  - Hartslag
  - Calorieverbruik
- U kunt de afzonderlijke gegevens tijdens de activiteit bekijken door naar links en rechts over het scherm te vegen. Tevens kunt u tijdens deze activiteit de muziek op uw smartphone bedienen door tijdens de activiteit helemaal naar rechts te vegen.

### 7.4.7 Yoga

- Tijdens deze activiteit worden de volgende gegevens geregistreerd:
  - Duur
  - Hartslag
  - Calorieverbruik
- Tevens kunt u tijdens deze activiteit de muziek op uw smartphone bedienen door tijdens de activiteit helemaal naar rechts te vegen.



### 7.4.8 Spinning

- Tijdens deze activiteit worden de volgende gegevens geregistreerd:
  - Duur
  - Hartslag
  - Calorieverbruik
- U kunt de afzonderlijke gegevens tijdens de activiteit bekijken door naar links en rechts over het scherm te vegen. Tevens kunt u tijdens deze activiteit de muziek op uw smartphone bedienen door tijdens de activiteit helemaal naar rechts te vegen.

### 7.4.9 Fitness

- Tijdens deze activiteit worden de volgende gegevens geregistreerd:
  - Duur
  - Hartslag
  - Calorieverbruik
- Tevens kunt u tijdens deze activiteit de muziek op uw smartphone bedienen door tijdens de activiteit helemaal naar rechts te vegen.

### 7.4.10 Zwemmen in het zwembad

- Bij het starten van de activiteit wordt de lengte van het zwembad gevraagd. U kunt hier een lengte tussen 25m en 50m instellen. Vervolgens kunt u de activiteit starten door op de pijl rechtsonder te tikken.
- Tijdens deze activiteit worden de volgende gegevens geregistreerd:
  - Afstand
  - Calorieverbruik
  - Duur
  - Armbewegingen per zwembadlengte
  - SWOLF-waarde
- De SWOLF-waarde is een indicator voor de efficiëntie bij het zwemmen. De SWOLF-waarde bestaat uit de som van de tijd die nodig is voor een zwembadlengte en het aantal armbewegingen per zwembadlengte. Hoe lager de SWOLF-waarde, hoe hoger uw zwemefficiëntie.
- Voorbeeld: Als u een tijd van 30 seconden nodig hebt voor een zwembadlengte van 25 meter en 30 armbewegingen maakt, is uw SWOLF-waarde 60.

### 7.4.11 Buiten zwemmen

- Tijdens deze activiteit worden de volgende gegevens geregistreerd:
  - Duur
  - Calorieverbruik
  - Aantal armbewegingen



### 7.4.12 Roeitrainer

- Tijdens deze activiteit worden de volgende gegevens geregistreerd:
  - Duur
  - Hartslag
  - Calorieverbruik
- Tevens kunt u tijdens deze activiteit de muziek op uw smartphone bedienen door tijdens de activiteit helemaal naar rechts te vegen.

### 7.4.13 Crosstrainer


- Tijdens deze activiteit worden de volgende gegevens geregistreerd:
  - Duur
  - Hartslag
  - Calorieverbruik
- Tevens kunt u tijdens deze activiteit de muziek op uw smartphone bedienen door tijdens de activiteit helemaal naar rechts te vegen.

### 7.4.14 Voetbal

- Tijdens deze activiteit worden de volgende gegevens geregistreerd:
  - Duur
  - Hartslag
  - Calorieverbruik
  - Stappen
  - Afstand
- U kunt de afzonderlijke gegevens tijdens de activiteit bekijken door naar links en rechts over het scherm te vegen. Tevens kunt u tijdens deze activiteit de muziek op uw smartphone bedienen door tijdens de activiteit helemaal naar rechts te vegen.




### 7.5 Hartslag

- Wanneer u vanuit het startscherm omhoog of omlaag veegt, tikt u op het symbool **[HEART RATE **]. De meting van uw hartslag wordt gestart. Wanneer de meting voltooid is, wordt uw huidige hartslag (bpm) weergegeven.


### 7.6 Stress

- Wanneer u vanuit het startscherm omhoog of omlaag veegt, tikt u op het symbool **[STRESS **]. De meting van uw stressniveau wordt gestart. Als de meting voltooid is, wordt uw huidige stressniveau weergegeven. Het stressniveau wordt gemeten op een schaal van 0 (geen stress) tot 99 (extreme stress).



### 7.7 Bloedzuurstof

- Wanneer u vanuit het startscherm omhoog of omlaag veegt, tikt u op het symbool **[BLOOD OXYGEN **]. De meting van uw bloedzuurstof wordt gestart. Als de meting voltooid is, wordt uw huidige bloedzuurstofwaarde weergegeven.

### 7.8 Slaap

- Wanneer u vanuit het startscherm omhoog of omlaag veegt, tikt u op het symbool **[SLEEP ** en gaat u naar de slaapmeting. De volgende gegevens worden geregistreerd: Duur van diepe slaapfasen, duur van lichte slaapfasen, duur van het wakker worden, tijd van inslapen, tijd van opstaan. Uw fitness-tracker detecteert automatisch wanneer u slaapt en start dan de meting.


### 7.9 Ontspanning

- Wanneer u vanuit het startscherm omhoog of omlaag veegt, tikt u op het symbool **[BREATH TRAINING **]. Hier kunt u een ontspanningsprogramma met begeleide ademhaling doen.
- Selecteer hoe lang u de ademhalingsoefening wilt laten duren.
- Tik op het symbool **[  ]** om de ademhalingsoefening te starten. Volg daarna de instructies op het display.
- Als u de ademhalingsoefening voortijdig wilt beëindigen, drukt u op de bedieningsknop **[1]**.

### 7.10 Timer

- Wanneer u vanuit het startscherm omhoog of omlaag veegt, tikt u op het symbool **[TIMER **]. U kunt een stopwatch starten of kiezen uit verschillende timers (1 - 100 min.).

### 7.11 Muziek


- Wanneer u vanuit het startscherm omhoog of omlaag veegt, tikt u op het symbool **[MUSIC **]. De bedieningsweergave voor verschillende muziek- of streamingdiensten wordt weergegeven. Deze kunnen rechtstreeks vanaf uw apparaat worden bediend. U kunt muziek starten of stoppen en tracks naar voren en achteren springen.
- Hiervoor moet de muziekbediening van tevoren in de app geactiveerd worden (zie hoofdstuk **8.3.6.5 Muziekbediening**).

### 7.12 Zaklamp

- Wanneer u vanuit het startscherm omhoog of omlaag veegt, tikt u op het symbool **[ZAKLAMP **]. De zaklamp wordt weergegeven.
- Tik op het display om de zaklamp in te schakelen. Het display van uw fitness-tracker toont een wit beeld.
- Als u de zaklamp wilt uitschakelen, drukt u op de bedieningsknop **[1]**.




### 7.13 Instellingen

Wanneer u vanuit het startscherm omhoog of omlaag veegt, tikt u op het symbool **[SETTINGS 

- Tik op het symbool **[FIND PHONE 

### 7.14 Meldingen****

- Wanneer u vanuit het startscherm omhoog of omlaag veegt, tikt u op het symbool **[MELDINGEN 

22**



## 8. De app "Hama FIT Move" gebruiken

In de volgende hoofdstukken worden de afzonderlijke menu-items en de verschillende instelmogelijkheden binnen de app nader toegelicht.

### Aanwijzing



- Houd er rekening mee dat de ondersteuning van sommige functies afhankelijk is van uw apparaat.
- Raadpleeg hiervoor de gebruiksaanwijzing van uw eindapparaat.

### 8.1 Overzicht "Hama FIT Move"

Het startscherm is de introductie van de app "Hama FIT Move".

In het volgende overzicht worden de belangrijkste bedieningselementen en schermen toegelicht:

1. Weergave van de gezondheidsgegevens
2. Weergave van de stappen
3. Weergave van andere kaarten
4. Menubalk






- Tik in het startscherm helemaal onderaan op **[KAART BEWERKEN]** om de kaarten te selecteren die op het startscherm worden weergegeven. U kunt kiezen uit in totaal 8 kaarten. U kunt kaarten verbergen en de volgorde van de kaarten verplaatsen.
- De kaarten die bovenaan de lijst staan en met het symbool **[-]** zijn gemarkeerd, worden momenteel op het startscherm weergegeven. De kaarten die in de lijst onderaan staan en gemarkeerd zijn met het symbool **[+]** worden niet weergegeven.
- U kunt een kaart toevoegen of verwijderen door op **[-]** of **[+]** te tikken.
- Bovendien kunt u de volgorde van de opgeslagen kaarten wijzigen door op het symbool **[≡]** ingedrukt te houden en de betreffende kaarten naar de betreffende positie te verplaatsen.



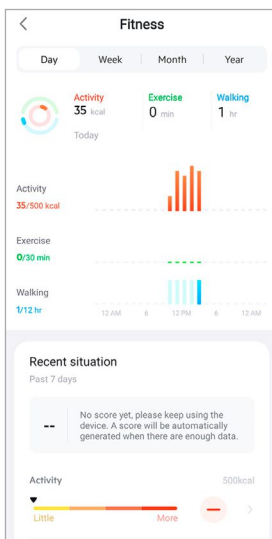
## 8.1.1 Gezondheidsgegevens

- Tik in het startscherm op de eerste afbeelding bovenaan om uw gezondheidsgegevens te zien.
- Hier ziet u een overzicht van de verbruikte calorieën, de uitgevoerde activiteiten en de periode waarin u hebt gesport.
- Standaard ziet u de dagelijkse weergave van de gezondheidsgegevens. Selecteer de periode die wordt weergegeven in de bovenste menubalk
- Veeg omhoog op uw smartphone-scherm om meer informatie te krijgen. Hieronder vindt u gedetailleerde informatie over de categorieën Activiteit, Trainen en Lopen.
- Om de gedetailleerde weergave van een geregistreerde categorie te openen, tikt u op de betreffende categorie. Vervolgens ziet u gedetailleerde gegevens die voor de categorie zijn geregistreerd. U kunt bijvoorbeeld de route zien die via GPS werd geregistreerd, de duur, de afgelegde afstand, de verbruikte calorieën en uw tempo.

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




Day Week Month Year

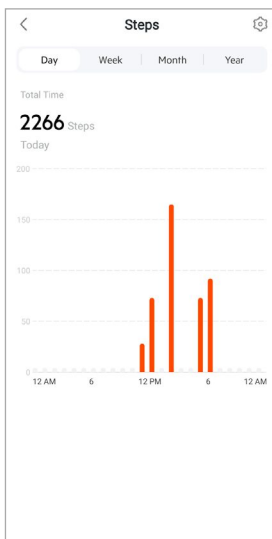






### 8.1.2 Stapmeting

- Tik in het startscherm op de tweede afbeelding bovenaan om uw opgenomen stappen te zien.
- Hier ziet u een overzicht van het aantal stappen voor de desbetreffende dag.
- Standaard ziet u de dagelijkse weergave van de stapmeting. Selecteer de periode die wordt weergegeven in de bovenste menubalk . Door langer naar links en rechts over de grafiek te vegen, kunt u heen en weer schakelen tussen de afzonderlijke dagen (of weken/maanden/jaren). Bovendien wordt uw ingestelde stapdoel grafisch weergegeven in het diagram.
- Tik op  om verdere instellingen te maken (zie hoofdstuk **8.4.6 Instellingen**).



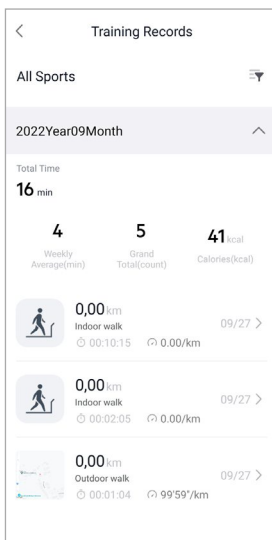


## 8.1.3 Training

### Aanwijzing



- Niet alle kaarten worden standaard weergegeven op het startscherm. Schakel zo nodig de gewenste kaart in.
- Tik op de kaart **[TRAINING]** voor een overzicht van uw trainingsactiviteiten.
- Hier ziet u een overzicht van de activiteit gesorteerd op dagen. De totale tijd, de gemiddelde wekelijkse duur, de cumulatieve training en de verbrande calorieën worden weergegeven.
- Tik op **[∨]** om de geselecteerde dag uit te vouwen en de betreffende trainingsactiviteiten te bekijken. Tik op **[∧]** om de tag weer in te vouwen.
- Om de activiteiten van een specifieke sport weer te geven, tikt u op **[☰]**.
- Om de gedetailleerde weergave van een geregistreerde activiteit te openen, tikt u op de betreffende activiteit. Vervolgens ziet u gedetailleerde gegevens die over de activiteit zijn geregistreerd. U kunt bijvoorbeeld de route zien die via GPS werd geregistreerd, de duur van de activiteit, de afgelegde stappen en afstand, de verbruikte calorieën en uw tempo. Tevens ontvangt u een gedetailleerde evaluatie van uw hartslag.



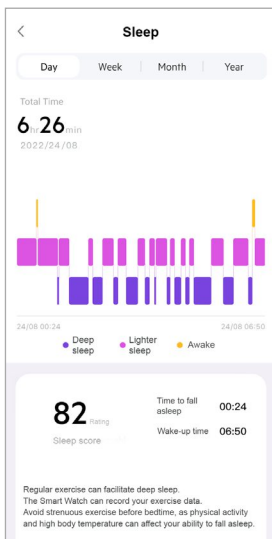


## 8.1.4 Slaapanalyse

### Aanwijzing



- Niet alle kaarten worden standaard weergegeven op het startscherm. Schakel zo nodig de gewenste kaart in.
- Tik op de kaart **[SLAAP]** voor een overzicht van uw slaapanalyse.
- Hier vindt u een overzicht van de totale slaaptijd en de onderverdeling van uw slaaptijd in diepe slaap, lichte slaap en waakfasen. In het midden van het scherm ziet u ook de begin- en eindtijden van de slaap.
- Standaard ziet u de dagelijkse weergave van de slaapanalyse.  
Selecteer de periode die wordt weergegeven in de bovenste menubalk Day Week Month Year.  
Door langer naar links en rechts over de grafiek te vegen, kunt u heen en weer schakelen tussen de afzonderlijke dagen (of weken/maanden/jaren). Hier vindt u een overzicht van uw slaapgedrag voor een week, een maand of een jaar. Onderaan het scherm ziet u de volgende gegevens met betrekking tot een week, een maand of een jaar:
  - Gemiddelde slaapduur per dag
  - Gemiddelde diepe slaap van een dag
  - Gemiddelde lichte slaap van een dag
  - Gemiddelde begin van de slaapfase
  - Gemiddelde einde van de slaapfase
  - Gemiddelde waakfase






## 8.1.5 Hartslagmeting

### Aanwijzing



- Niet alle kaarten worden standaard weergegeven op het startscherm. Schakel zo nodig de gewenste kaart in.
- Tik op de kaart **[HARTSLAG]** voor een overzicht van uw hartslagmeting.
- Hier ziet u alle geregistreerde waarden van de automatische hartslagmeting, evenals een overzicht van uw gemiddelde hartslag, uw hartslagzone en uw hartslag in rust voor de betreffende dag. Door op het diagram licht naar links en rechts te vegen, kunt u de afzonderlijke waarden met de betreffende tijd oproepen.
- Standaard ziet u de dagelijkse weergave van de hartslagmeting. Selecteer de periode die wordt weergegeven in de bovenste menubalk **Day Week Month Year**. Door langer naar links en rechts over de grafiek te vegen, kunt u heen en weer schakelen tussen de afzonderlijke dagen (of weken/maanden/jaren).
- Tik op  om verdere instellingen te maken (zie hoofdstuk **8.3.5.1 Continue hartslagmeting**).




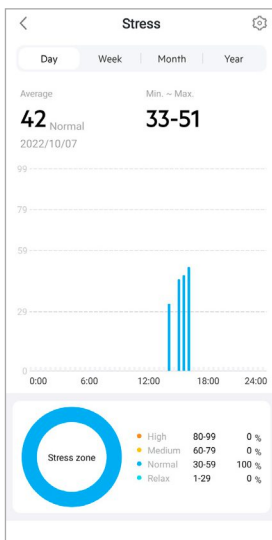


## 8.1.6 Stressmeting

### Aanwijzing



- Niet alle kaarten worden standaard weergegeven op het startscherm. Schakel zo nodig de gewenste kaart in.
- Tik op de kaart **[STRESS]** voor een overzicht van uw stressmeting.
- Hier ziet u alle geregistreerde waarden van de automatische stressmeting, evenals een overzicht van uw gemiddelde stressniveau, uw stressbereik en een grafiek van uw stresszone voor de betreffende dag. Door op het diagram licht naar links en rechts te vegen, kunt u de afzonderlijke waarden met de betreffende tijd oproepen.
- Standaard ziet u de dagelijkse weergave van de hartslagmeting. Selecteer de periode die wordt weergegeven in de bovenste menubalk (Day Week Month Year). Door langer naar links en rechts over de grafiek te vegen, kunt u heen en weer schakelen tussen de afzonderlijke dagen (of weken/maanden/jaren).
- Tik op  om verdere instellingen te maken (zie hoofdstuk **8.3.5.2 Continue stressmeting**).



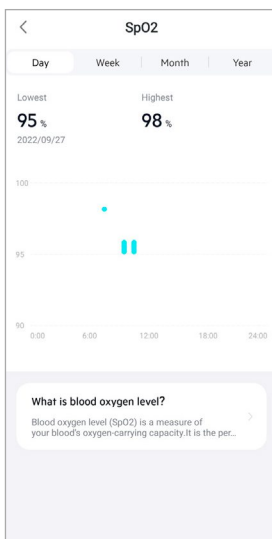


## 8.1.7 Bloedzuurstof

### Aanwijzing



- Niet alle kaarten worden standaard weergegeven op het startscherm. Schakel zo nodig de gewenste kaart in.
- Tik op de kaart **[SPO2]** voor een overzicht van uw bloedzuurstofmetingen. U kunt de meting handmatig uitvoeren via uw fitness-tracker (zie hoofdstuk **7.7 Bloedzuurstof**).
- Hier ziet u alle geregistreerde waarden van de bloedzuurstofmetingen, evenals een overzicht van uw laagste en hoogste waarde voor de betreffende dag. Door op het diagram licht naar links en rechts te vegen, kunt u de afzonderlijke waarden met de betreffende tijd oproepen.
- Standaard ziet u de dagelijkse weergave van de bloedzuurstofmeting. Selecteer de periode die wordt weergegeven in de bovenste menubalk: Day Week Month Year. Door langer naar links en rechts over de grafiek te vegen, kunt u heen en weer schakelen tussen de afzonderlijke dagen (of weken/maanden/jaren).



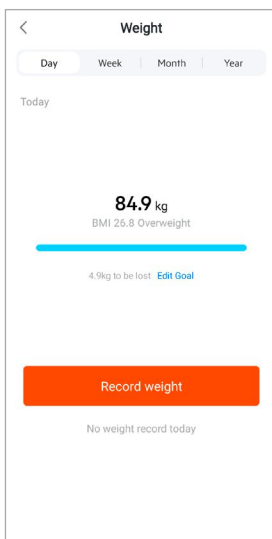


## 8.1.8 Gewichtsregistratie

### Aanwijzing



- Niet alle kaarten worden standaard weergegeven op het startscherm. Schakel zo nodig de gewenste kaart in.
- Tik op de kaart **[GEWICHT]** voor een overzicht van uw gewichtsgegevens.
- Hier ziet u uw gewichtsgeschiedenis, uw BMI en uw ingestelde streefwaarde.
- Tik op **[GEWICHT REGISTREREN]** om uw huidige gewicht in te voeren.
- Standaard ziet u de dagelijkse weergave van het gewichtsregistratie.  
Selecteer de periode die wordt weergegeven in de bovenste menubalk Day Week Month Year.  
. Door langer naar links en rechts over de grafiek te vegen, kunt u heen en weer schakelen tussen de afzonderlijke dagen (of weken/maanden/jaren). De gemeten waarden worden dan ook weergegeven in een  
• curve.

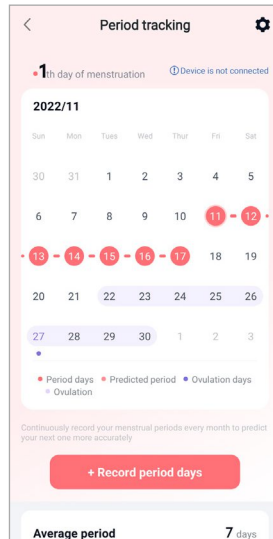


## 8.1.9 Menstruatiecyclus

### Aanwijzing



- Niet alle kaarten worden standaard weergegeven op het startscherm. Schakel zo nodig de gewenste kaart in.
- Tik op de kaart **[MENSTRUATIECYCLUS]** voor een overzicht van uw menstruatiecyclus.
- Tik op **[MENSTRUATIEDAGEN INVOEREN]** om uw huidige menstruatie in te voeren.

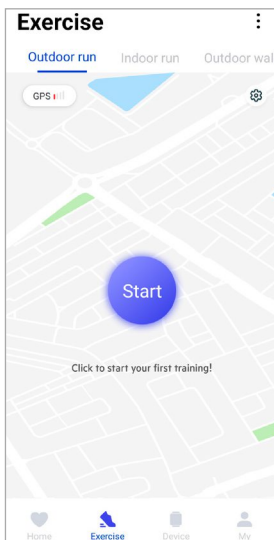






### 8.2 Activiteitsmodus

- Tik op **[TRAINING]** in de onderste menubalk om een activiteit te starten via de app. Hierdoor wordt de activiteit tegelijkertijd op uw fitness-tracker gestart. De activiteit kan vervolgens worden bediend via de app of rechtstreeks op uw fitness-tracker.
- Veeg naar links en rechts om heen en weer te schakelen tussen activiteiten.
- Standaard zijn de volgende activiteiten ingeschakeld in de app:
  - Buiten hardlopen
  - Binnen hardlopen
  - Buiten lopen
  - Binnen lopen
  - Wandelen
  - Buiten fietsen
- Tik rechtsboven op **[☰]** en op **[SPORTTYPEN BEWERKEN]** om de weer te geven activiteiten te selecteren. In totaal kunt u kiezen uit 6 activiteiten. U kunt activiteiten verbergen en de volgorde van activiteiten verplaatsen.
- De activiteiten die in de lijst bovenaan staan en gemarkeerd zijn met het symbool **[⊖]** worden weergegeven. De activiteiten die in de lijst onderaan staan en gemarkeerd zijn met het symbool **[⊕]** worden niet weergegeven.
- U kunt een activiteit toevoegen of verwijderen door op **[⊖]** of **[⊕]** te tikken.
- Tevens kunt u de volgorde van de activiteiten wijzigen door het symbool **[≡]** ingedrukt te houden en de betreffende activiteiten naar de betreffende positie te verplaatsen.
- Tik op **[⚙️]** om de volgende instellingen uit te voeren:
  - Stel een trainingsdoel vast (afstanden, calorieën, stappen, duur)
  - Activeer een alarm bij het bereiken van een doel (1, 3, 5, 10 km)
  - Stel een hartslagzone in en activeer een alarm





### 8.2.1 Activiteit starten (met GPS)

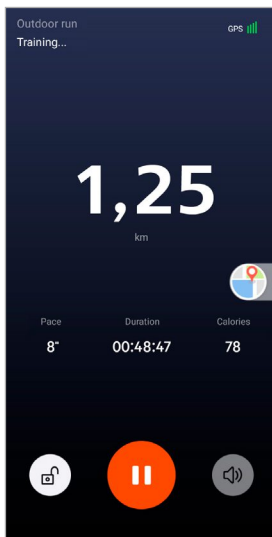
- De volgende activiteiten worden met GPS-ondersteuning geregistreerd:
  - Buiten hardlopen
  - Buiten lopen
  - Wandelen
  - Buiten fietsen
- Om de activiteit te starten, tikt u op **[START]**. De activiteit start op de smartphone en uw fitness-tracker.
- Tijdens de huidige activiteit kunt u het cumulatieve totaal aantal kilometers zien dat tot nu toe is afgelegd voor de geselecteerde activiteit, het huidige tempo, de verstreken tijd en de huidige hartslag.

### Bediening met smartphone

- Om de kaart met uw huidige positie en afgelegde afstand tijdens een activiteit weer te geven, tikt u op .
- Om het overzicht van de registratie tijdens een activiteit te vergrendelen, tikt u op .
- Om de activiteit te pauzeren, tikt u op het symbool .
- Om de activiteit te beëindigen, tikt u op het symbool  en houdt u uw vinger erop tot een cirkel rond het pictogram is gesloten en de activiteit wordt beëindigd.

### Uw fitness-tracker bedienen

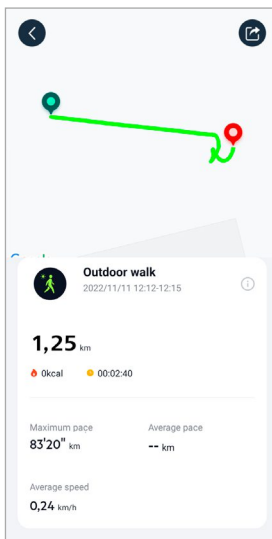
- Om de activiteit te pauzeren, drukt u op de bedieningsknop **[1]**.
- Om de activiteit te beëindigen, drukt u op de bedieningsknop **[1]**.





## DE APP "HAMA FIT MOVE" GEBRUIKEN

- Wanneer de activiteit is voltooid, wordt er een overzicht van de activiteit weergegeven. In het overzicht ziet u het cumulatieve totaal aantal kilometers dat tot nu toe is afgelegd, de verbrande calorieën, de gemiddelde hartslag en de duur van de activiteit. Hieronder vindt u meer gedetailleerde informatie over het tempo en de stappen. Veeg met uw vinger van onder naar boven om de details van de hartslagmeting en het tempo te zien.
- U kunt de resultaten van de activiteit afdrukken of als screenshot doorsturen.





### 8.2.2 Activiteit starten (zonder GPS)

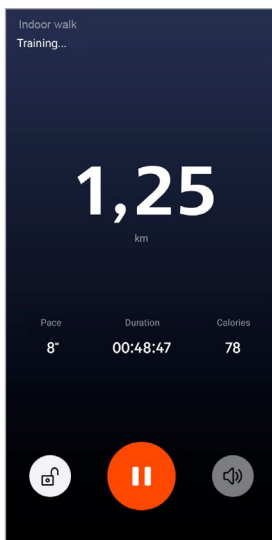
- De volgende activiteiten worden met GPS-ondersteuning geregistreerd:
  - Binnen hardlopen
  - Binnen lopen
- Om de activiteit te starten, tikt u op **[START]**. De activiteit start op de smartphone en uw fitness-tracker.
- Tijdens de huidige activiteit kunt u het cumulatieve totaal aantal kilometers zien dat tot nu toe is afgelegd voor de geselecteerde activiteit, het huidige tempo, de verstreken tijd en de huidige hartslag.

### Bediening met smartphone

- Om het overzicht van de registratie tijdens een activiteit te vergrendelen, tikt u op [🔒].
- Om de activiteit te pauzeren, tikt u op het symbool [⏸].
- Om de activiteit te beëindigen, tikt u op het symbool [⏹] en houdt u uw vinger erop tot een cirkel rond het pictogram is gesloten en de activiteit wordt beëindigd.

### Uw fitness-tracker bedienen

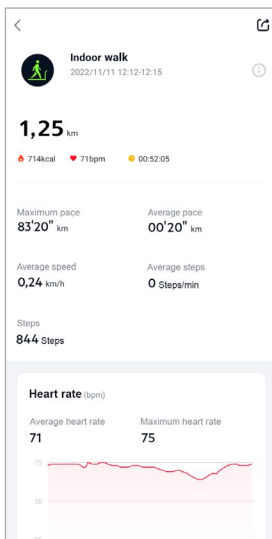
- Om de activiteit te pauzeren, drukt u op de bedieningsknop [1].
- Om de activiteit te beëindigen, drukt u op de bedieningsknop [1].





## DE APP "HAMA FIT MOVE" GEBRUIKEN

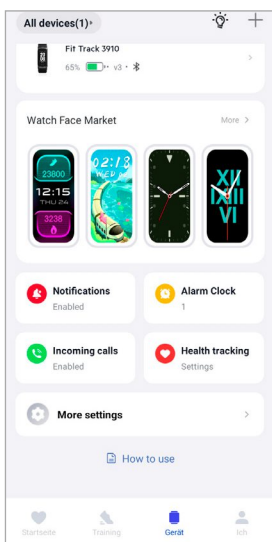
- Wanneer de activiteit is voltooid, wordt er een overzicht van de activiteit weergegeven. In het overzicht ziet u het cumulatieve totaal aantal kilometers dat tot nu toe is afgelegd, de verbrande calorieën, de gemiddelde hartslag en de duur van de activiteit. Hieronder vindt u meer gedetailleerde informatie over het tempo en de stappen. Veeg met uw vinger van onder naar boven om de details van de hartslagmeting en het tempo te zien.
- U kunt de resultaten van de activiteit afdrukken of als screenshot doorsturen.





### 8.3 Apparaatinstellingen

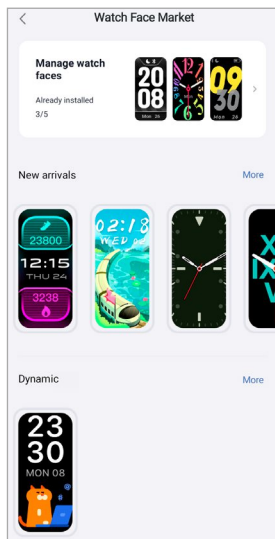
- Tik op **[APPARAAT]** in de onderste menubalk om verschillende functies van uw fitness-tracker te activeren en in te stellen en om uw fitness-tracker aan uw individuele behoeften aan te passen.
- Onder dit menu ziet u bovenaan het scherm ook een overzicht van verschillende gegevens van uw verbonden fitness-tracker. U ziet hier wanneer uw fitness-tracker voor het laatst is gesynchroniseerd met de app en het huidige accupcentage van uw fitness-tracker.
- Tik op **[+]** om meer apparaten met uw smartphone te koppelen.
- Tik op uw apparaat om informatie over uw fitness-tracker te krijgen of om toegang te krijgen tot geavanceerde functies.
- Tik op **[APPARAAT BIJWERKEN]** om te controleren of de laatste firmware-versie op uw fitness-tracker is geïnstalleerd of om een nieuwe firmware-versie te downloaden en op uw fitness-tracker te installeren.
- Tik op **[STARTEN HET APPARAAT OPNIEUW]** en bevestig de vraag om uw fitness-tracker opnieuw te starten. Voor het opnieuw starten worden uw gegevens gesynchroniseerd met de app.
- Tik op **[APPARAAT VERWIJDEREN]** om uw fitness-tracker van uw smartphone los te koppelen. Alle persoonlijke gegevens worden van uw fitness-tracker verwijderd.





### 8.3.1 Startscherm

- Tik op **[WIJZERPLAAT-MARKT]** om extra wijzerplaten voor het beginscherm van uw fitness-tracker te installeren. U kunt u kiezen uit verschillende wijzerplaten. Tik op de betreffende wijzerplaat die u wilt instellen en bevestig de selectie met **[INSTALLEREN]**. Als u het maximale aantal wijzerplaten op het apparaat hebt bereikt, wordt u gevraagd de bestaande wijzerplaten te wissen.
- U kunt ook een individuele achtergrond als startscherm selecteren door op **[FOTO]** te tikken. Tik op **[SELECTEREN UIT ALBUM]** en selecteer een foto uit de galerij van de smartphone of tik op **[FOTO MAKEN]** om een nieuwe foto te maken. Tik op **[VOLTOOIEN]** om de wijziging te bevestigen.



### 8.3.2 Meldingen

- Tik op **[MELDINGEN]** om de meldingsfunctie voor verschillende apps en diensten te activeren. Wanneer deze functie is geactiveerd, ontvangt u een melding op de fitness-tracker bij inkomende berichten op uw fitness-tracker. Afhankelijk van de app ontvangt u ofwel een melding met weergave van de betreffende app en de afzender, ofwel ziet u ook een preview van de betreffende melding.
- Tik op  aan de zijkant van de betreffende app aan om de meldingsfunctie te activeren.

### 8.3.3 Inkomende oproepen

- Tik op **[INKOMENDE OPROEPEN]** om de melding voor inkomende oproepen te activeren. Wanneer deze functie is geactiveerd, ontvangt u een melding op uw fitness-tracker als er een oproep binnenkomt. U kunt zien wie belt en u kunt de oproep desgewenst weigeren.
- Tik op  aan de rechterkant van het scherm om de functie te activeren. U kunt dan instellen of de melding van de oproep met 3 sec. moet worden vertraagd.

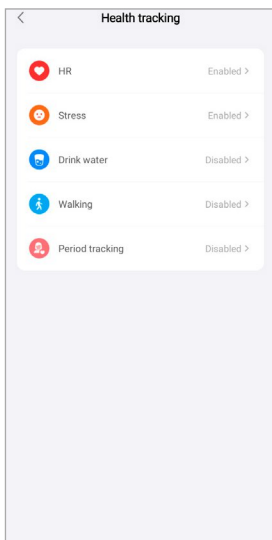


### 8.3.4 Wekker

- Tik op **[WEKKER]** om wektijden of herinneringen in te stellen.
- Om een nieuwe herinnering toe te voegen, tikt u op **[+]** in het midden van het scherm.
- Tik op **[☐]** aan de rechterkant van het scherm om de ingestelde wekker te activeren.
- U kunt de aangemaakte herinnering bewerken door erop te tikken. In het submenu kunt u het type herinnering, de dag van de week, de tijd voor de herinnering en andere details instellen.

### 8.3.5 Gezondheidsbewaking

- Tik op **[GEZONDHEIDSBEWAKING]** om functies in te stellen die uw gezondheid bewaken en u eraan herinneren om te bewegen en/of water te drinken.



#### 8.3.5.1 Continue hartslagmeting

- Tik op **[HARTSLAG]** om deze functie in het submenu in/uit te schakelen door op **[☐]** te tikken.
- Selecteer de meetfrequentie. Met de optie "Realtime bewaking" wordt uw hartslag permanent gemeten, in real time. Houd er rekening mee dat dit een hoger energieverbruik veroorzaakt. Met de optie "Automatische meting" wordt uw hartslag elke 5 minuten gemeten. Houd er rekening mee dat tijdens actieve training automatisch realtime metingen worden uitgevoerd.





### 8.3.5.2 Continue stressmeting

- Tik op **[STRESS]** om de herinneringsfunctie bij te veel stress in het submenu door te tikken op **[**] te activeren/deactiveren. Stel vervolgens verdere instellingen voor de herinneringsfunctie in. Zie voor meer informatie de tekst onderstaan in de app.

### 8.3.5.3 Herinnering drinken

- Tik op **[WATER DRINKEN]** om deze functie in het submenu in/uit te schakelen door op **[**] te tikken. Stel vervolgens verdere instellingen voor de herinneringsfunctie in. Uw fitness-tracker herinnert u er automatisch aan om op een ingesteld interval iets te drinken door middel van trillingen en meldingen.

### 8.3.5.4 Herinnering lopen/blokje om

- Tik op **[LOPEN]** om deze functie in het submenu door te tikken op **[**] te activeren/deactiveren. Stel vervolgens verdere instellingen voor de herinneringsfunctie in. Uw fitness-tracker herinnert u er automatisch aan om op een ingesteld interval te bewegen door middel van trillingen en meldingen. Zie voor meer informatie de tekst onderstaan in de app.

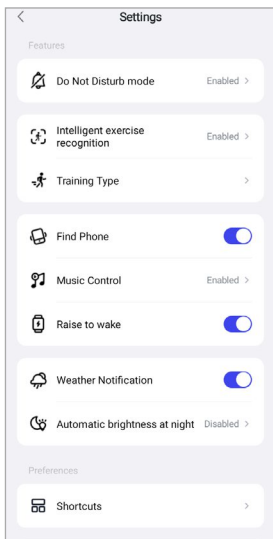
### 8.3.5.5 De menstruatiecyclus volgen

- Tik op **[MENSTRUATIE VOLGEN]** om deze functie in het submenu door te tikken op **[**] te activeren/deactiveren. Door deze functie te activeren, kunt u verschillende gegevens met betrekking tot uw menstruatiecyclus instellen en herinneringen over uw volgende menstruatie of uw vruchtbare fase ontvangen.
- Stel met de submenu's de duur van de menstruatie, de lengte van de menstruatiecyclus en de datum van de laatste menstruatie in.
- Tik vervolgens op **[BEGIN VAN HET GEBRUIK]** om het volgen te starten.



### 8.3.6 Overige instellingen

- Tik op **[MEER INSTELLINGEN]** om verdere instellingen te maken en nuttige functies te activeren.



#### 8.3.6.1 Niet storen-modus

- Tik op **[NIET STOREN-MODUS]** om deze functie in het submenu in/uit te schakelen door op  te tikken. Als u deze functie activeert, ontvangt u geen meldingen op uw fitness-tracker.
- U kunt ook de tijdsperiode waarin de modus actief moet zijn instellen door op de begin- en eindtijden te tikken.

#### 8.3.6.2 Automatische activiteitsdetectie

- Tik op **[AUTOMATISCHE TRAININGSHERKENNING]** en activeer/deactiveer de functie in het submenu voor de twee activiteiten lopen en hardlopen door te tikken op . Als deze functie is geactiveerd, herkent uw fitness-tracker automatisch wanneer u gedurende een langere tijd een activiteit (lopen/hardlopen) uitvoert en registreert deze activiteit na bevestiging. Zie voor meer informatie de tekst onderstaan in de app.



### 8.3.6.3 Soort training

- Tik op **[SOORT TRAINING]** om de activiteiten te selecteren die op uw fitness-tracker worden opgeslagen. U kunt kiezen uit verschillende activiteiten. U kunt activiteiten verbergen en de volgorde van activiteiten verplaatsen. Standaard zijn alle activiteiten ingesteld. Na de volgende synchronisatie met uw fitness-tracker worden de activiteiten volgens uw instellingen op het display weergegeven.
- De activiteiten die bovenaan de lijst staan en met het symbool **[−]** zijn gemarkeerd, worden momenteel op uw fitness-tracker weergegeven. De activiteiten die in de lijst onderaan staan en gemarkeerd zijn met het symbool **[+]** worden momenteel niet weergegeven.
- U kunt een activiteit toevoegen of verwijderen door op **[−]** of **[+]** te tikken.
- Tevens kunt u de volgorde van de opgeslagen activiteiten wijzigen door het symbool **[≡]** ingedrukt te houden en de betreffende activiteit naar de betreffende positie te verplaatsen.

### 8.3.6.4 Telefoon zoeken

- Tik bij **[VIND MIJN TELEFOON]** op **[🔍]** om deze functie te activeren. Door deze functie te activeren, kunt u uw zoekgeraakte smartphone met behulp van uw fitness-tracker terugvinden (zie hoofdstuk 7.13 Instellingen).

### 8.3.6.5 Muziekbediening

- Tik op **[MUZIEKBEDIENING]** en activeer/deactiveer de functie in het submenu door te tikken op **[🔊]**. Als deze functie geactiveerd is, kunt u verschillende muziek- of streamingdiensten direct via uw fitness-tracker bedienen. U kunt muziek starten of stoppen en tracks naar voren en achteren springen.
- Tik naast **[MUZIEKNUMMER]** op **[🔊]** om de muzieknnummers op het display van uw fitness-tracker weer te geven.

### 8.3.6.6 Activering van armbeweging

- Tik bij **[TIL UW POLS OP OM HET SCHERM IN TE SCHAKELEN]** op **[🔊]** om deze functie te activeren. Door deze functie te activeren, kunt u het display van uw fitness-tracker met een draai van uw pols inschakelen.

### 8.3.6.7 Weermelding

- Tik bij **[WEERMELDING]** op **[🔊]** om deze functie te activeren. Door deze functie te activeren kunt u de weersvoorspellingen voor zowel de huidige dag als voor de twee volgende dagen op uw fitness-tracker zien (zie hoofdstuk 7.2.2 Weer).

### 8.3.6.8 Automatische helderheid bij nacht

- Tik bij **[AUTOMATISCHE HELDERHEID BIJ NACHT]** op **[🔊]** en activeer/deactiveer de functie. Stel vervolgens het tijdsvenster in waarin de functie wordt toegepast. Door deze functie te activeren, past uw fitness-tracker automatisch de helderheid van het display aan op basis van de huidige helderheid van de omgeving.

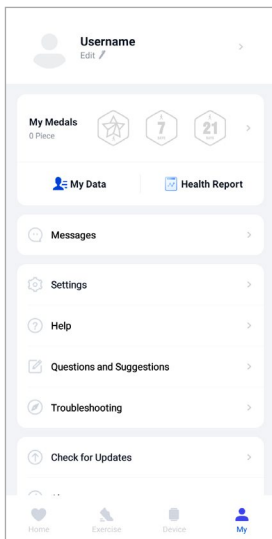
### 8.3.6.9 Taalinstelling

- Tik op **[APPARAATTAAL]** om de taal op uw fitness-tracker in te stellen.
- Kies **[SYSTEEM VOLGEN]** wanneer de taal op uw fitness-tracker identiek moet zijn aan de taal van de app of smartphone.
- U kunt desgewenst uit 8 talen kiezen en deze handmatig instellen door op de betreffende taal te tikken.



### 8.4 Gebruikersinstellingen

- Tik op **[IK]** in de onderste menubalk. Hier kunt u uw gebruikersaccount beheren en uw persoonlijke gegevens en doelen vastleggen. U kunt ook meer informatie over de app opvragen, die in de volgende hoofdstukken wordt weergegeven.



### Aanwijzing



- Voorwaarde voor deze functie is een actieve gebruikersaccount.



### 8.4.1 Persoonlijke gegevens

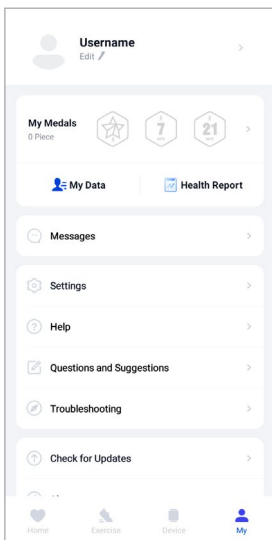
- Tik op **[BEWERKEN]**, onder uw gebruikersnaam, om uw naam, geslacht, geboortedatum en uw lengte en gewicht te bewerken. Desgewenst kunt u ook een profielfoto instellen. Tik op het item dat u wilt bewerken.
- Tik op **[JA]** om te bevestigen.

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



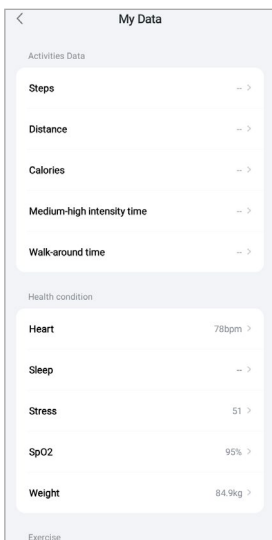
## 8.4.2 Mijn medailles

- Onder **[MIJN MEDAILLES]** kunt u uw persoonlijke successen (medailles) zien. Tik op een item voor meer informatie.



## 8.4.3 Mijn gegevens

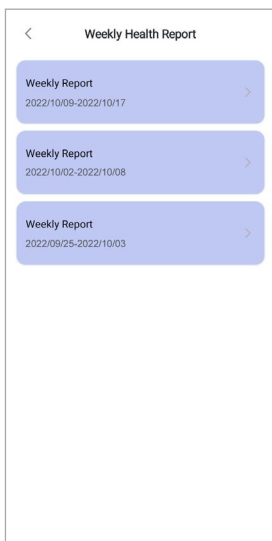
- Onder **[MIJN GEGEVENS]** ziet u de gegevens van uw metingen. Tik op een item voor meer informatie.





### 8.4.4 Gezondheidsrapport

- Onder **[GEZONDHEIDSRAPPORT]** ziet u het wekelijkse overzicht van uw gezondheidsgegevens en activiteiten. Tik op een overeenkomstig weekrapport voor gedetailleerde informatie.



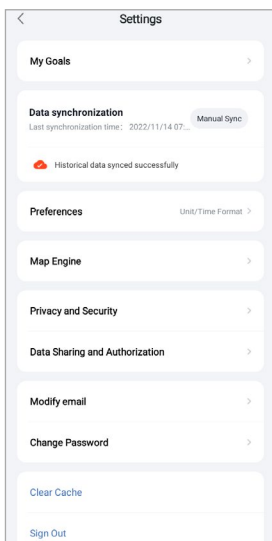
### 8.4.5 Nieuws

- Onder **[NIEUWS]** krijgt u een overzicht van nieuws over de app, zoals nieuwe functies of updates.



### 8.4.6 Instellingen

- Onder **[INSTELLINGEN]** kunt u verschillende instellingen maken en informatie opvragen. U kunt uw e-mailadres en het wachtwoord van uw gebruikersaccount wijzigen. Bovendien hebt u de mogelijkheid om uit te loggen uit uw gebruikersaccount of de gebruikersaccount volledig op te zeggen.
- Tik op **[MIJN DOELEN]** om persoonlijke doelen te stellen voor behaalde stappen en gewicht.
- Tik op **[HANDMATIGE SYNCHRONISATIE]** om de gegevens tussen uw fitness-tracker en de app handmatig te synchroniseren.
- Tik op **[VOORINSTELLINGEN]** om de eenheden voor afstand, lengte, gewicht en temperatuur in te stellen. Daarnaast geeft u aan in welk tijdformaat en welke dag van de week de eerste dag van de week is waarop uw gegevens worden verwerkt.
- Tik op **[KAART-ENGINE]** om de kaart te selecteren die op de achtergrond wordt gebruikt voor verschillende metingen.
- Tik op **[PRIVACY EN BEVEILIGING]** om in te stellen welke gegevens van de app met de cloud worden gesynchroniseerd. Om alle gegevens te verwijderen, tikt u op **[PERSOONLIJKE GEGEVENS IN DE CLOUD WISSEN]**.
- Tik op **[GEGEVENSOVERDRACHT EN AUTORISATIE]** om toe te staan dat de geregistreerde gegevens met andere apps worden gedeeld. Alleen apps die op uw smartphone zijn geïnstalleerd en deze functie ondersteunen, worden weergegeven.
- Tik op **[E-MAIL WIJZIGEN]** om het e-mailadres van uw gebruikersaccount te wijzigen.
- Tik op **[WACHTWOORD WIJZIGEN]** om het wachtwoord van uw gebruikersaccount te wijzigen.







### 8.4.7 Help

- Tik op **[HELP]** voor een overzicht van antwoorden op veelgestelde vragen. Tik op de betreffende vraag voor meer informatie.
- Als uw vraag niet wordt beantwoord, controleer dan de informatie in het hoofdstuk Problemen oplossen (zie hoofdstuk **8.4.9 Problemen oplossen**) of stuur een aanvraag naar Hama-productadvies (zie hoofdstuk **8.4.8 Vragen en suggesties**).

### 8.4.8 Vragen en suggesties

- Tik op **[VRAGEN EN SUGGESTIES]** om een vraag of feedback naar Hama-productadvies te sturen.
- Selecteer een onderwerp om uw vraag vervolgens gedetailleerder te beschrijven. Daarnaast kunt u afbeeldingen toevoegen aan uw vraag en het protocol van de verbindingen tussen de fitness-tracker en de app vrijgeven. Vermeld uw e-mailadres bij elke vraag.
- Tik rechtsboven op **[VERZENDEN]** om een vraag te verzenden.

### 8.4.9 Problemen oplossen

- Tik op **[PROBLEMEN OPLOSSEN]** voor een overzicht van antwoorden op veelgestelde vragen. Tik op de betreffende vraag voor meer informatie.
- Staat uw vraag er niet bij, stuur dan een vraag naar Hama-productadvies (zie hoofdstuk **8.4.8 Vragen en suggesties**).

### 8.4.10 Controleren op updates

- Tik op **[CONTROLLEREN OP UPDATES]** om te controleren of er een nieuwere versie van de "Hama FIT Move" app is. U wordt automatisch doorgestuurd naar Google Play (Android) of de App Store (Apple).

#### Aanwijzing



- In de standaardinstellingen van uw smartphone moet automatisch op de hoogte worden gebracht van app-updates.

### 8.4.11 Over

- Tik op **[OVER]** voor informatie over de app, zoals de gebruikte app-versie, het privacybeleid en de gebruikersovereenkomst.
- Tik op **[TOESTEMMING INTREKKEN]** als u uw toestemming voor het privacybeleid en de gebruikersovereenkomsten wilt intrekken. Het is niet mogelijk de app te gebruiken zonder deze toestemmingen.



### 9. 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 terecht komt.

### 10. 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.

### 11. Technische gegevens

Bluetooth-versie	5,1
Displaytype	Lcd full-touch
Displayformaat	1.05"
Afmeting	244 × 20 × 12 mm
Gewicht	25 g
Armbandlengtes	11cm / 9,7cm
Breedte van de armband	18 mm
Breedte van de armband-sluiting	22 mm
Materiaal armband	Thermoplastisch polyurethaan (TPU)
Materiaal behuizing	Polycarbonaat (PC)
Beschermingsklasse	IP68
Batterijtype	Lithium-polymeer
Accucapaciteit	210 mAh / 3,9V
Laadtijd	ca. 1,5 uur
Accu duur	144 uur



### 12. 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 recyclen, hergebruiken van materialen of andere vormen van hergebruiken van oude toestellen/batterijen, levert u een grote bijdrage aan de bescherming van het milieu.

### 13. Conformiteitsverklaring

**CE** 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](http://www.hama.com).


Frequentieband(en)	2402 – 2480 MHz
Maximaal radiofrequent vermogen	4 dBm

# ***hama***

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

## **Service & Support**

 [www.hama.com](http://www.hama.com)

 +49 9091 502-0

**D**

The Bluetooth® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Hama GmbH & Co KG is under license. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

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