

# FITNESS-TRACKER

Fit Track 3910



**N** Bruksanvisning





<b>1. Forklaring av varselsymboler og merknader</b> .....	<b>5</b>
<b>2. Pakkeinnhold</b> .....	<b>5</b>
<b>3. Sikkerhetsanvisninger</b> .....	<b>6</b>
<b>4. Betjeningslementer</b> .....	<b>8</b>
<b>5. Første skritt</b> .....	<b>9</b>
5.1 Lading .....	9
5.2 Sette på og slå på .....	9
5.3 Slå av .....	9
<b>6. Sette opp Fitness-Trackeren din</b> .....	<b>10</b>
6.1 Laste ned appen «Hama FIT Move» .....	10
6.2 Koble Fitness-Trackeren til en smartklokke .....	11
<b>7. Bruke Fitness-Trackeren din</b> .....	<b>13</b>
7.1 Startskjerm .....	15
7.2 Hurtigmeny .....	15
7.2.1 Helsedata .....	15
7.2.2 Vær .....	15
7.2.3 Hurtiginnstillinger .....	15
7.2.3.1 Displayets lysstyrke .....	15
7.2.3.2 Aktivering av displayet .....	15
7.2.3.3 Ikke forstyr .....	15
7.3 Daglig oversikt .....	16
7.4 Aktivitet .....	16
7.4.1 Løpe ute (GPS) .....	16
7.4.2 Løping .....	17
7.4.3 Gange utendørs (GPS) .....	17
7.4.4 Gange .....	17
7.4.5 Fjelltur (GPS) .....	18
7.4.6 Sykle utendørs (GPS) .....	18
7.4.7 Yoga .....	18
7.4.8 Spinning .....	19
7.4.9 Fitness .....	19
7.4.10 Svømming i basseng .....	19
7.4.11 Svømming utendørs .....	19
7.4.12 Romaskin .....	20
7.4.13 Crosstrainer .....	20
7.4.14 Fotball .....	20
7.5 Puls .....	21
7.6 Stress .....	21
7.7 Oksygen i blodet .....	21
7.8 Søvn .....	21
7.9 Avspenning .....	21
7.10 Tidtager .....	21
7.11 Musikk .....	21
7.12 Lommelykt .....	21
7.13 Innstillinger .....	22



---

7.14 Varsler . . . . .	22
<b>8. Bruke appen «Hama FIT Move» . . . . .</b>	<b>23</b>
8.1 Oversikt «Hama FIT Move» . . . . .	23
8.1.1 Helsedata . . . . .	24
8.1.2 Skrittmåling . . . . .	25
8.1.3 Trening . . . . .	26
8.1.4 Søvnanalyse . . . . .	27
8.1.5 Pulsmåling . . . . .	28
8.1.6 Stressmåling . . . . .	29
8.1.7 Oksygen i blodet . . . . .	30
8.1.8 Vektregistrering . . . . .	31
8.1.9 Menstruasjonsyklus . . . . .	32
8.2 Aktivitetsmodus . . . . .	33
8.2.1 Starte aktivitet (med GPS) . . . . .	34
8.2.2 Starte aktivitet (uten GPS) . . . . .	36
8.3 Enhetsinnstillinger . . . . .	38
8.3.1 Startskjerm . . . . .	39
8.3.2 Varsler . . . . .	39
8.3.3 Innkommende anrop . . . . .	39
8.3.4 Vekkerklokke . . . . .	40
8.3.5 Helseovervåking . . . . .	40
8.3.5.1 Kontinuerlig pulsmåling . . . . .	40
8.3.5.2 Kontinuerlig stressmåling . . . . .	41
8.3.5.3 Påminnelse om å drikke . . . . .	41
8.3.5.4 Påminnelse om gange/rundtur . . . . .	41
8.3.5.5 Sporing av menstruasjonsyklusen . . . . .	41
8.3.6 Andre innstillinger . . . . .	42
8.3.6.1 Ikke forstyrre-modus . . . . .	42
8.3.6.2 Automatisk aktivitetsgjenkjenning . . . . .	42
8.3.6.3 Type trening . . . . .	43
8.3.6.4 Telefonsøk . . . . .	43
8.3.6.5 Musikkontroll . . . . .	43
8.3.6.6 Aktivere armbevegelse . . . . .	43
8.3.6.7 Værmelding . . . . .	43
8.3.6.8 Automatisk lysstyrke om natten . . . . .	43
8.3.6.9 Språkinnstilling . . . . .	43
8.4 Brukerinnstillinger . . . . .	44
8.4.1 Personlige data . . . . .	45
8.4.2 Mine medaljer . . . . .	46
8.4.3 Mina data . . . . .	46
8.4.4 Helse rapport . . . . .	47
8.4.5 Nyheter . . . . .	47
8.4.6 Innstillinger . . . . .	48
8.4.7 Hjelp . . . . .	49
8.4.8 Spørsmål og forslag . . . . .	49
8.4.9 Problemløsning . . . . .	49
8.4.10 Se etter oppdateringer . . . . .	49
8.4.11 Om . . . . .	49

---



---

<b>9. Vedlikehold og pleie</b> .....	<b>.50</b>
<b>10. Ansvarsfraskrivelse</b> .....	<b>.50</b>
<b>11. Tekniske data</b> .....	<b>.50</b>
<b>12. Avhendingsinstruksjoner</b> .....	<b>.51</b>
<b>13. Samsvarserklæring</b> .....	<b>.51</b>

Takk for at du valgte et produkt fra Hama!

Ta deg tid til å lese nøye følgende anvisninger og informasjon. Oppbevar denne bruksanvisningen på et sikkert og lett tilgjengelig sted, slik at den kan benyttes igjen ved behov.

Din nye Fitness-Tracker er den ideelle ledsager for en sunn livsstil og motiverer deg til å være aktiv hele dagen. I tillegg til å vise klokkeslett og dato, samler den inn data om antall skritt, puls og kalorier du forbrenner. Den trådløse tilkoblingen via *Bluetooth*® til smarttelefonen din lar deg dokumentere dataene på den tilknyttede appen «Hama FIT Move» og på den måten alltid spore suksessen din. Sjekk her når du har nådd ditt personlige treningsmål!

## 1. Forklaring av varselsymboler og merknader

### Advarsel



Benyttes for å merke sikkerhetsinformasjon eller for å rette oppmerksomheten mot spesielle farer og risikoer.

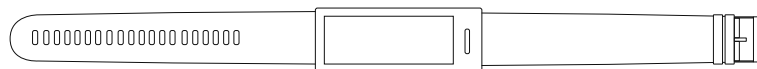
### Merknad



Brukes for å merke ekstra informasjon eller viktige merknader.

## 2. Pakkeinnhold

- Fitness-Tracker „Fit Track 3910“
- Bruksanvisning





### 3. Sikkerhetsanvisninger

- Produktet er beregnet på privat, ikke-kommersiell bruk.
- Produktet må utelukkende brukes til det formålet det er beregnet på.
- Apparatet må beskyttes mot smuss, fuktighet og overoppheting, og skal bare brukes i tørre rom.
- Ikke bruk produktet i nærheten av varmeovner, andre varmekilder eller i direkte sollys.
- Ikke bruk produktet utenfor ytelsesgrensene som er spesifisert i de tekniske dataene.
- Produktet må ikke brukes i områder der elektroniske produkter ikke er tillatt.
- Det oppladbare batteriet er innebygd og kan ikke fjernes.
- Produktet skal ikke åpnes og ikke benyttes dersom det er skadet.
- Prøv aldri å vedlikeholde eller reparere produktet på egen hånd. Overlat alt vedlikeholdsarbeid til ansvarlig fagpersonell.
- Produktet må ikke falle ned fra høyder, og må ikke utsettes for kraftig risting.
- Foreta aldri endringer på apparatet. Et resultat er at du mister eventuelle garantikrav.
- Fjern emballasjen umiddelbart i henhold til lokale forskrifter for avfallshåndtering.
- Batteriet eller produktet må ikke brennes.
- Ikke modifier og/eller deformer/varm opp/demonter oppladbare batteripakker/batterier.
- Ikke la deg distrahere av produktet av sportsutstyr eller når du kjører bil. Vær oppmerksom på trafikksituasjonen og omgivelsene.
- Spør en lege før du starter et treningsprogram.
- Vær alltid oppmerksom på kroppens reaksjoner under trening og ring lege når det måtte være nødvendig.
- Rådfør deg med lege hvis du har en eksisterende medisinsk tilstand og fortsatt ønsker å bruke produktet.
- Dette er et forbrukerprodukt og ingen medisinsk enhet. Dermed er det ikke tiltenkt diagnose, terapi, behandling eller forebygging av sykdommer.
- Hudkontakt over lengre tid kan forårsake allergi. Oppsøk lege hvis symptomene vedvarer.
- Dette produktet er ikke et leketøy. Den inneholder små deler som utgjør en kvelningsfare.
- Varen skal bare brukes under moderate klimatiske forhold.



### Fare for elektrisk støt



- Produktet skal ikke åpnes og ikke benyttes dersom det er skadet.
- Prøv aldri å vedlikeholde eller reparere produktet på egen hånd. Overlat alt vedlikeholdsarbeid til ansvarlig fagpersonell.

### Advarsel – pacemaker



Produktet genererer magnetiske felt. Personer med pacemaker bør kontakte lege før de bruker dette produktet og sjekke om funksjonen til pacemakere blir påvirket av dette.

### Merknad - flytrafikk



- Dette produktet er en kontinuerlig radiosender. Vær oppmerksom på at det av sikkerhetsgrunner ikke er tillatt å bære og betjene radiosendere under visse flyfaser (f.eks. når flyet skal lette/lande).
- Sjekk med flyselskapet for å se om de kan bære Fitness-Trackeren din før du flyr. Hvis du er i tvil, la produktet være hjemme.

### Advarsel – batteri

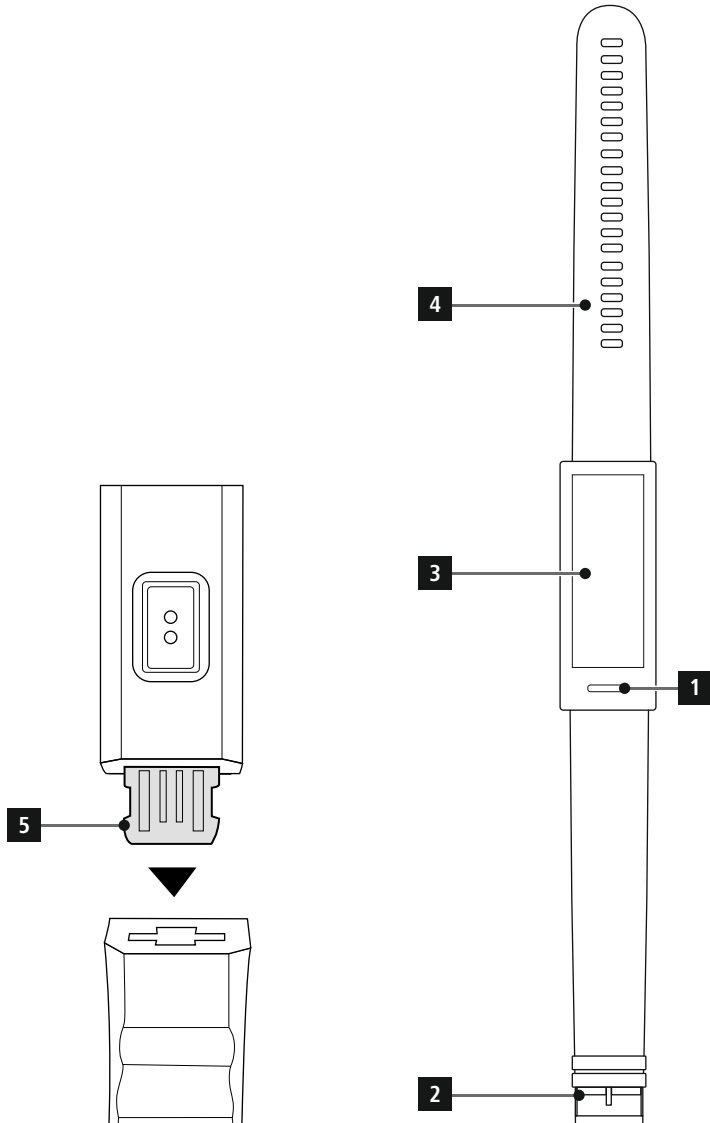


- Bruk kun egnede ladeapparater eller USB-forbindelser til opplading.
- Generelt skal man slutte å bruke defekte ladere eller USB-porter og man skal heller ikke forsøke å reparere disse.
- Produktet må ikke lades for mye eller utlades fullstendig.
- Unngå å oppbevare, lade og bruke varen i ekstreme temperaturer og ekstremt lavt lufttrykk (som i store høyder).
- Ved langvarig oppbevaring, lades varen opp regelmessig (minst hver tredje måned).



## 4. Betjeningslementer

1. Kontrollknapp
2. Deksel
3. Full Touch Display
4. Avtakbart armbånd
5. Ladekontakt







## 5. Første skritt

### 5.1 Lading

- Fitness-Trackeren din skal lades helt opp før du bruker den for første gang.
- Trekk av den nederste delen av armbåndet [4] fra Fitness-Trackeren. Koble ladekontakten [5] på Fitness-Trackeren til en ledig USB-port på datamaskinen eller en USB-lader.

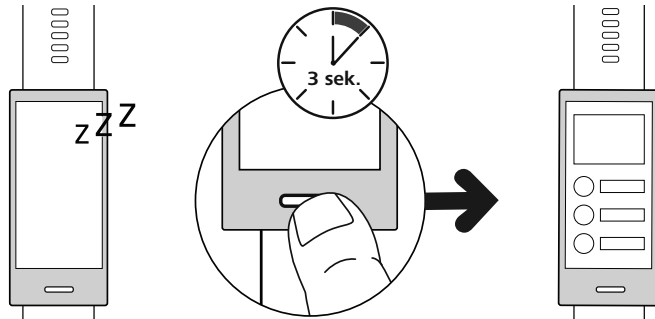
#### Merknad



- Ladetiden for en fullstendig lading av batteriet er ca. 90 minutter. Hvis batteriet på displayet viser fulladet, er ladingen fullført og du kan koble Fitness-Tracker din fra ladekabelen.
- Hvis batterinivået bare er 10 %, må du lade Fitness-Trackeren din for å unngå funksjonsbegrensninger. Hvis batteriet er under 20 %, kan du ikke lenger starte noen aktivitet, og hvis batteriet er under 10 %, blir funksjonen med automatisk pulsmåling deaktivert.

### 5.2 Sette på og slå på

- Før du setter den på og slår den på for første gang, må du lade Fitness-Trackeren (se kapittel 5.1 Lading).
- Etter fullført lading plasserer du Fitness-Trackeren på håndleddet ditt og lukker armbåndet [4] ved hjelp av låsen [2].
- Hold den øvre kontrollknappen [1] trykket inn i 3 sekunder for å starte opp Fitness-Trackeren din.




#### Merknad



- For å utnytte målefunksjonene best mulig, bør Fitness-Trackeren sitte godt på oversiden av underarmen og være behagelig å ha på. Avstanden mellom Fitness-Trackeren og håndleddsbenet skal være omtrent én fingerbredde.
- For å sikre best mulig registrering av aktivitetene dine, bruk Fitness-Trackeren på venstre håndledd hvis du er høyrehendt og på høyre håndledd hvis du er venstrehendt.

### 5.3 Slå av

- For å slå av Fitness-Trackeren din, gå inn i meny-punktet [INNSTILLINGER 



## 6. Sette opp Fitness-Trackeren din

For å få tilgang til det fulle funksjonsomfanget til Fitness-Trackeren din, må du installere appen «Hama FIT Move». De følgende avsnittene inneholder informasjon om nedlasting og oppsett av appen.

### 6.1 Laste ned appen «Hama FIT Move»

#### Merknad



Følgende operativsystemer støttes:

- iOS 9.0 eller høyere
- Android 6.0 eller høyere

Når du har slått på Fitness-Trackeren din for første gang, blir du oppfordret til å laste ned den tilhørende appen «Hama FIT Move» på smarttelefonen din. En tilsvarende QR-kode vises på displayet til Fitness-Trackeren din.

- Skann QR-koden med smarttelefonen din og last ned appen fra Play Store (Android) eller 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>

- Følg anvisningene på smarttelefonen for å installere appen.



## 6.2 Koble Fitness-Trackeren til en smartklokke

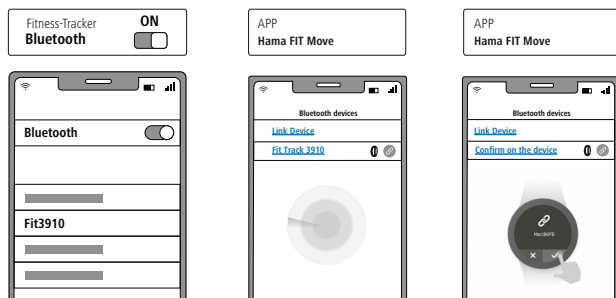
### Merknad




- For at Fitness-Trackeren din skal kunne vise innkommende anrop, SMS-er, WhatsApp-meldinger og andre varsler, må du aktivere pushvarsler i innstillingene til smarttelefonen.
- Under innstilling av appen får du forespørsler om appen kan få tilgang til funksjoner på sluttenheten. Tillat disse forespørslene for full funksjonalitet på Fitness-Trackeren din.
- Åpne appen på smarttelefonen din og gi ditt samtykke til personvernerklæringen. Svar på spørsmål som dukker opp.

For en optimal brukeropplevelse må du opprette en brukerkonto. Ved å opprette en brukerkonto kan du hente dine personlige data når du bytter smarttelefon. Dermed er dine personlige opplysninger tilgjengelige til enhver tid. Oppretting av en brukerkonto er ikke noen forutsetning for å bruke appen.

- For å opprette en brukerkonto, trykk på **[LOGG PÅ]** og velg **[REGISTRERER DEG NÅ]** nederst på skjermen. Skriv inn en e-postadresse og et passord og trykk på **[LOGG INN]**.
- Du kan deretter skrive inn et brukernavn og dine personlige data og tilordne et profilbilde. Berør **[NESTE TRINN]** for å fortsette oppsettet.
- Deretter starter du søket etter din Fitness-Tracker «Fit Track 3910».
- Følg anvisningene i appen på smarttelefonen din for å koble til Fitness-Trackeren. Fitness-Trackeren din vil opprette en Bluetooth-tilkobling med smarttelefonen din.



- Velg «Fit3910» og trykk nede på **[KOBLE TIL ENHET]** for å koble Fitness-Trackeren din til appen.
- Trykk på symbolet  på displayet til Fitness-Trackeren for å bekrefte forbindelsen og avslutt innstillingene i appen.
- Hvis tiden overskrides, må du gjenta prosessen.



- Deretter angir du dine personlige innstillinger. Disse kan senere endres i appen (se kapittel **8.4 Brukerinnstillinger**).
- Fitness-Trackeren din er koblet til appen og synkroniseringen starter.

### Merknad



- Synkroniser Fitness-Trackeren din med appen før første bruk. Hvis du registrerer en aktivitet Fitness-Trackeren er synkronisert med appen første gang, blir aktiviteten ikke overført til appen senere.
- For å starte en synkronisering av Fitness-Trackeren med appen manuelt, må du dra ned skjermen på appens startside.
- På grunn av begrenset lagringsplass på Fitness-Trackeren, må du synkronisere Fitness-Trackeren din med appen minst en gang i uken for å unngå datatap.

### Merknad



- Etter første synkronisering med appen overtar Fitness-Trackeren automatisk klokkeslettet, datoen og språket til smarttelefonen.
- Klokkeslettet og datoen kan ikke stilles inn manuelt.
- Displayspråket til Fitness-Trackeren retter seg etter valget i appen. Så lenge innstillingen ikke er avsluttet, forblir displayspråket engelsk. Velg ønsket displayspråk i appen (se kapittel **8.3.6.9 Språkinnstilling**).
- Appen gjør deg oppmerksom på når det er en tilgjengelig oppdatering av fastvaren for Fitness-Trackeren din. Utfør oppdateringen i appen for å garantere at Fitness-Trackeren din fungerer feilfritt.



### 7. Bruke Fitness-Trackeren din

De følgende delene inneholder informasjon om bruken og menystrukturen til Fitness-Trackeren.

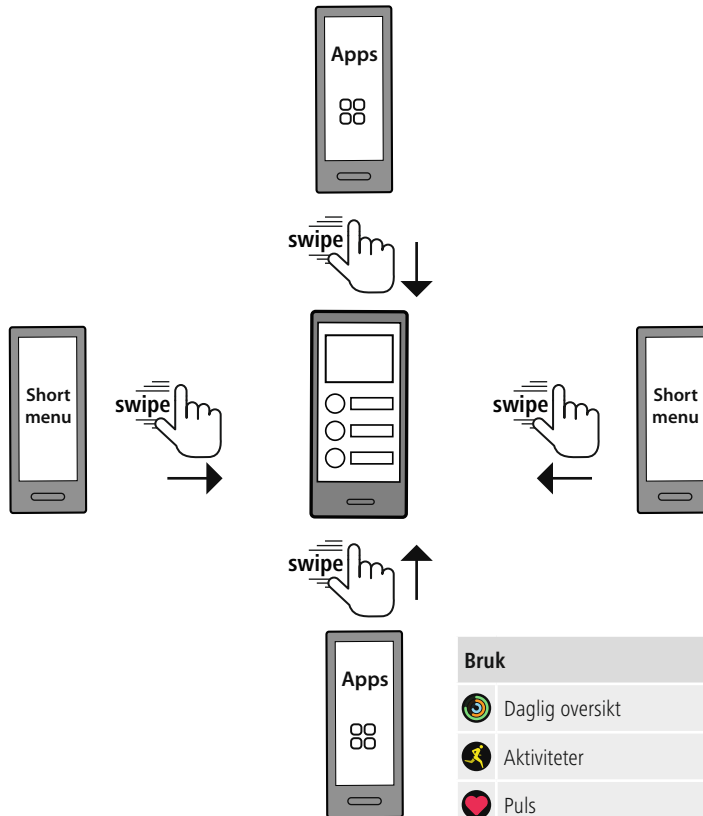
- Trykk på kontrollknappen på siden **[1]** for å aktivere displayet på Fitness-Trackeren din. Deretter kan du sveipe deg gjennom de ulike visningene og menypunktene på displayet i den påfølgende fremstilte rekkefølgen.
- Du kommer til undermenyene ved å trykke på det respektive symbolet.
- Ved å trykke på kontrollknappen **[1]** går du ut av en meny og bytter til forrige meny eller hopper tilbake til startskjermen.

#### Merknad



- Den følgende grafikken er en oversikt over menystrukturen til Fitness-Trackeren din med alle menypunktene.

Hurtigmeny		
	Daglig oversikt	7.3
	Innstillinger	7.13
	Vær	7.2.2

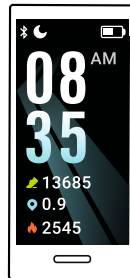


Bruk		
	Daglig oversikt	7.3
	Aktiviteter	
	Puls	7.5
	Stress	7.6
	Oksygen i blodet	7.7
	Søvn	7.8
	Avspenning	7.9
	Tidtaker	7.10
	Musikk	7.11
	Lommelykt	7.12
	Innstillinger	7.13
	Nyheter	7.13



## 7.1 Startskjerm

- Etter aktivering av startskjermen får du en oversikt over de forskjellige startskjermene (tallskivene) ved å trykke lenge på displayet. Her kan du velge mellom de forskjellige startskjermene. Bekreft valget ditt ved å trykke på den respektive startskjermen. Du kan installere flere startskjermer om nødvendig (se kapittel **8.3.1 Startskjerm**).



## 7.2 Hurtigmeny

- Sveip til venstre eller høyre på startskjermen for å se de individuelle hurtigmenyene. Helsedataene, været og hurtiginnstillingene vises.

### 7.2.1 Helsedata

- Når du sveiper til venstre kan du se dagens registrerte helsedata. Helsedataene inkluderer antall skritt, kalorier, tilbakelagt distanse (skritt og aktiviteter) og en sirkelgraf over fastsatt mål (faktisk/mål).

### 7.2.2 Vær

- Når du sveiper til venstre eller høyre to ganger fra startskjermen, kan du se dagens værmelding med gjeldende temperatur, minimum og maksimum.
- Værdataene overføres og oppdateres gjennom synkronisering av Fitness-Trackeren med appen. Du kan se siste oppdatering nederst på skjermen med vær.
- Værmeldingen må være aktivert i appen på forhånd (se kapittel **8.3.6.7 Værmelding**).

### 7.2.3 Hurtiginnstillinger

- Når du sveiper til høyre kan du se de tre hurtiginnstillingene som beskrevet nedenfor.

#### 7.2.3.1 Displayets lysstyrke

- Trykk på symbolet [🔊] for å stille inn lysstyrken til displayet. Du kan velge mellom tre nivåer [🔊🔊🔊].

#### 7.2.3.2 Aktivering av displayet

- Trykk på symbolet [👉] for å slå på displayet med armbevegelse. Hvis funksjonen er aktivert, kan du slå på displayet ved å vri på håndleddet.

#### 7.2.3.3 Ikke forstyr


- Trykk på symbolet [🔕] for å aktivere/deaktivere Ikke forstyr. Når ikke forstyr-modus er på, vil ingen varsler bli videresendt på Fitness-Tracker.



### 7.3 Daglig oversikt

- Når du sveiper ned eller opp fra startskjermen, trykker du på ikonet **[DAGLIG OVERSIKT]** . Registrerte data for daglige aktiviteter vises. Daglige aktiviteter inkluderer antall skritt, tilbakelagt distanse (skritt og aktiviteter), forbrente kalorier og totalt antall aktiviteter.

### 7.4 Aktivitet

- Når du sveiper ned eller opp fra startskjermen, trykker du ikonet **[AKTIVITETER]** . De ulike aktivitetsmodusene som for øyeblikket er lagret som standard på klokken, vises. Du kan velge blant ulike aktivitetsmoduser og lagre opp til åtte ulike aktivitetsmoduser på klokken din (se kapittel **8.3.6.3 Type trening**). Du starter en aktivitet ved å trykke på den. Under blir de enkelte aktivitetsmodusene forklart nærmere.
- Du kan pause eller gjenoppta en aktivitet ved å trykke og holde inne kontrollknappen **[1]**.
- Når aktiviteten er avsluttet, får du en oversikt over de registrerte dataene.

#### Merknad



- For flere aktiviteter kan du høre på musikk under treningen. Da må musikkkontrollen være aktivert i appen (se kapittel **8.3.6.5 Musikkontroll**).

#### 7.4.1 Løpe ute (GPS)

- For denne aktiviteten brukes den integrerte GPS-en. Når aktiviteten startes, søkes det etter et GPS-signal. Så snart et GPS-signal er tilgjengelig, kan du starte aktiviteten.
- Alternativt kan du starte aktiviteten uten GPS-signal ved å trykke på pilen til høyre under. Distanse og strekningsforløpet vises ikke før et GPS-signal er tilgjengelig.
- Følgende data blir registrert under denne aktiviteten:
  - Distanse
  - Varighet
  - Puls
  - Pulssone
  - Kaloriforbruk
  - Skritt
  - Skritt per minutt
  - Tempo (km/t, min/km og gjennomsnittlig skritt-tempo)
  - Strekningsforløp
- De enkelte dataene kan hentes frem under aktiviteten ved å sveipe til venstre og høyre på skjermen. I tillegg kan du for denne aktiviteten styre musikken på smarttelefonen din ved å sveipe helt til høyre under aktiviteten.





### 7.4.2 Løping

- Følgende data blir registrert under denne aktiviteten:
  - Distanse
  - Varighet
  - Puls
  - Kaloriforbruk
  - Skritt
  - Tempo (km/t og min/km)
- De enkelte dataene kan hentes frem under aktiviteten ved å sveipe til venstre og høyre på skjermen. I tillegg kan du for denne aktiviteten styre musikken på smarttelefonen din ved å sveipe helt til høyre under aktiviteten.

### 7.4.3 Gange utendørs (GPS)

- For denne aktiviteten brukes den integrerte GPS-en. Når aktiviteten startes, søkes det etter et GPS-signal. Så snart et GPS-signal er tilgjengelig, kan du starte aktiviteten ved å trykke på pilen til høyre under.
- Alternativt kan du starte aktiviteten uten GPS-signal ved å trykke på pilen til høyre under. Distanse og strekningsforløpet vises ikke før et GPS-signal er tilgjengelig.
- Følgende data blir registrert under denne aktiviteten:
  - Distanse
  - Varighet
  - Puls
  - Kaloriforbruk
  - Skritt
  - Tempo (km/t og min/km)
  - Strekningsforløp
- De enkelte dataene kan hentes frem under aktiviteten ved å sveipe til venstre og høyre på skjermen. I tillegg kan du for denne aktiviteten styre musikken på smarttelefonen din ved å sveipe helt til høyre under aktiviteten.

### 7.4.4 Gange

- Følgende data blir registrert under denne aktiviteten:
  - Distanse
  - Varighet
  - Puls
  - Kaloriforbruk
  - Skritt
  - Tempo (km/t og min/km)
- De enkelte dataene kan hentes frem under aktiviteten ved å sveipe til venstre og høyre på skjermen. I tillegg kan du for denne aktiviteten styre musikken på smarttelefonen din ved å sveipe helt til høyre under aktiviteten.



### 7.4.5 Fjelltur (GPS)

- For denne aktiviteten brukes den integrerte GPS-en. Når aktiviteten startes, søkes det etter et GPS-signal. Så snart et GPS-signal er tilgjengelig, kan du starte aktiviteten ved å trykke på pilen til høyre under.
- Alternativt kan du starte aktiviteten uten GPS-signal ved å trykke på pilen til høyre under. Distanse og strekningsforløpet vises ikke før et GPS-signal er tilgjengelig.
- Følgende data blir registrert under denne aktiviteten:
  - Distanse
  - Varighet
  - Puls
  - Kaloriforbruk
  - Skritt
  - Tempo (km/t og min/km)
  - Strekningsforløp
- De enkelte dataene kan hentes frem under aktiviteten ved å sveipe til venstre og høyre på skjermen. I tillegg kan du for denne aktiviteten styre musikken på smarttelefonen din ved å sveipe helt til høyre under aktiviteten.

### 7.4.6 Sykle utendørs (GPS)

- For denne aktiviteten brukes den integrerte GPS-en. Når aktiviteten startes, søkes det etter et GPS-signal. Så snart et GPS-signal er tilgjengelig, kan du starte aktiviteten ved å trykke på pilen til høyre under.
- Alternativt kan du starte aktiviteten uten GPS-signal ved å trykke på pilen til høyre under. Distanse og strekningsforløpet vises ikke før et GPS-signal er tilgjengelig.
- Følgende data blir registrert under denne aktiviteten:
  - Varighet
  - Puls
  - Kaloriforbruk
- De enkelte dataene kan hentes frem under aktiviteten ved å sveipe til venstre og høyre på skjermen. I tillegg kan du for denne aktiviteten styre musikken på smarttelefonen din ved å sveipe helt til høyre under aktiviteten.

### 7.4.7 Yoga

- Følgende data blir registrert under denne aktiviteten:
  - Varighet
  - Puls
  - Kaloriforbruk
- I tillegg kan du for denne aktiviteten styre musikken på smarttelefonen din ved å sveipe helt til høyre under aktiviteten.



### 7.4.8 Spinning

- Følgende data blir registrert under denne aktiviteten:
  - Varighet
  - Puls
  - Kaloriforbruk
- De enkelte dataene kan hentes frem under aktiviteten ved å sveipe til venstre og høyre på skjermen. I tillegg kan du for denne aktiviteten styre musikken på smarttelefonen din ved å sveipe helt til høyre under aktiviteten.

### 7.4.9 Fitness

- Følgende data blir registrert under denne aktiviteten:
  - Varighet
  - Puls
  - Kaloriforbruk
- I tillegg kan du for denne aktiviteten styre musikken på smarttelefonen din ved å sveipe helt til høyre under aktiviteten.

### 7.4.10 Svømming i basseng

- Når aktiviteten startes, får du forespørsel om bassenglengden. Her kan stille inn lengde på 25 m og 50 m. Deretter kan du starte aktiviteten ved å trykke på pilen til høyre under.
- Følgende data blir registrert under denne aktiviteten:
  - Distanse
  - Kaloriforbruk
  - Varighet
  - Armtak per bassenglengde
  - SVOLF-verdi
- SVOLF-verdien er en måleenhet for effektiviteten ved svømming. SVOLF-verdien består av summen av nødvendig tid for en bassenglengde og antall svømmetak per bassenglengde. Jo lavere SVOLF-verdien er, desto høyere er effektiviteten ved svømmingen.
- Eksempel: Hvis du trenger 30 sekunder på å svømme en bassenglengde på 25 meter og tar 30 svømmetak, ligger SVOLF-verdien din på 60.

### 7.4.11 Svømming utendørs

- Følgende data blir registrert under denne aktiviteten:
  - Varighet
  - Kaloriforbruk
  - Antall svømmetak



### 7.4.12 Romaskin

- Følgende data blir registrert under denne aktiviteten:
  - Varighet
  - Puls
  - Kaloriforbruk
- I tillegg kan du for denne aktiviteten styre musikken på smarttelefonen din ved å sveipe helt til høyre under aktiviteten.

### 7.4.13 Crosstrainer


- Følgende data blir registrert under denne aktiviteten:
  - Varighet
  - Puls
  - Kaloriforbruk
- I tillegg kan du for denne aktiviteten styre musikken på smarttelefonen din ved å sveipe helt til høyre under aktiviteten.

### 7.4.14 Fotball


- Følgende data blir registrert under denne aktiviteten:
  - Varighet
  - Puls
  - Kaloriforbruk
  - Skritt
  - Distanse
- De enkelte dataene kan hentes frem under aktiviteten ved å sveipe til venstre og høyre på skjermen. I tillegg kan du for denne aktiviteten styre musikken på smarttelefonen din ved å sveipe helt til høyre under aktiviteten.




### 7.5 Puls

- Når du sveiper ned eller opp fra startskjermen, trykker du på ikonet **[PULS **]. Måling av pulsen din starter. Etter at målingen er fullført, vises nåværende puls (bpm - slag per minutt).


### 7.6 Stress

- Når du sveiper ned eller opp fra startskjermen, trykker du på ikonet **[STRESS **]. Måling av stressnivået ditt starter. Etter at målingen er fullført, vises nåværende stressnivå. Stressnivået måles på en skala fra 0 (ikke noe stress) til 99 (ekstremt stress).



### 7.7 Oksygen i blodet

- Når du sveiper ned eller opp fra startskjermen, trykker du på ikonet **[OKSYGEN I BLODET **]. Måling av oksygen i blodet starter. Etter at målingen er fullført, vises nåværende oksygenivå.


### 7.8 Søvn

- Når du sveiper ned eller opp fra startskjermen, trykker du på ikonet **[SØVN **]. Følgende data vises: Varighet av dype søvnfaser, varighet av lette søvnfaser, varighet av våkenhet, tidspunkt for innsøvn, tidspunkt for å stå opp. Fitness-Trackeren din oppdager automatisk når du sover og starter deretter målingen.


### 7.9 Avspenning

- Når du sveiper ned eller opp fra startskjermen, trykker du på ikonet **[PUSTEØVELSER **]. Her kan du gjennomføre et avslapningsprogram med veiledet pusting.
- Velg hvor lenge pusteøvelsen skal vare.
- Trykk på symbolet **[▶ **] for å starte pustetreeningen. Følg deretter anvisningene på displayet.
- Når du ønsker å avslutte pusteøvelsen før tiden, trykk på kontrollknappen **[1]**.


### 7.10 Tidtaker

- Når du sveiper ned eller opp fra startskjermen, trykker du på ikonet **[TIMER **]. Du kan starte en stoppeklokke eller velge mellom ulike tidtakere (1-100 minutter).

### 7.11 Musikk


- Når du sveiper ned eller opp fra startskjermen, trykker du på ikonet **[MUSIKK **]. Kontrollvisningen for ulike musikk- eller strømmetjenester vises. Disse kan styres direkte via klokken. Du kan starte eller stoppe musikken samt bytte tittel fremover eller bakover.
- Musikkkontrollen må være aktivert i appen på forhånd (se kapittel **8.3.6.5 Musikkkontroll**).

### 7.12 Lommelykt

- Når du sveiper ned eller opp fra startskjermen, trykker du på ikonet **[LOMMELYKT **]. Lommelykten vises.
- Berør ikonet for å slå på lommelykten. Skjermen til Fitness-Trackeren viser et hvitt bilde.
- Når du vil slå av lommelykten, trykk på kontrollknappen **[1]**.




### 7.13 Innstillinger

Når du sveiper ned eller opp fra startskjermen, trykker du på ikonet **[INNSTILLINGER **]. En undermeny vises, der kan du gjøre følgende innstillinger, slå av eller tilbake stille Fitness-Trackeren.

- Ved å trykke på symbolet **[FIND PHONE **] starter du telefonsøket for å finne den forlagte smarttelefonen din igjen. Fitness-Trackeren begynner å vibrere eller du hører et høyt pip.
- Du kan starte Fitness-Trackeren på nytt ved å trykke på **[START PÅ NYTT **] og bekrefte det påfølgende spørsmålet.
- Du kan slå av Fitness-Trackeren ved å trykke på **[SLÅ AV **] og bekrefte det påfølgende spørsmålet.
- Du kan sette Fitness-Trackeren tilbake til fabrikkinnstillinger ved å trykke på **[SLETT BRUKERDATA **] og bekrefte det påfølgende spørsmålet. Alle registrerte brukerdata vil bli slettet.
- Ved å trykke på **[INFORMASJON **] ser du den aktuelle fastvare-versjonen, MAC-adressen samt modellbetegnelsen for Fitness-Trackeren din. Med MAC-adressen er Fitness-Trackeren din unikt identifiserbar når du oppretter en forbindelse til smarttelefonen din via Bluetooth.

### 7.14 Varsler

- Når du sveiper ned eller opp fra startskjermen, trykker du på ikonet **[VARSLER **]. Varsler du mottar på smarttelefonen vises. Forutsetningen er at du har aktivert denne funksjonen i appen. I tillegg kan du i appen stille inn h fra hvilke apper du vil motta varsler på Fitness-Trackeren din (se kapittel **8.3.2 Varsler**).
- Avhengig av app får du enten et varsel med visning av den respektive appen og avsenderen, eller så ser du i tillegg en forhåndsvisning av den respektive meldingen.
- Du kan trykke på et varsel for mer informasjon, henholdsvis kan du trykke på papirkurven for å slette varselet.
- Hvis du vil slette alle varsler samtidig, sveip helt ned og trykk på søppelbøtta og bekrefte det påfølgende spørsmålet.



## 8. Bruke appen «Hama FIT Move»

De enkelte menypunktene og de ulike innstillings punktene i appen er forklart mer detaljert i de følgende kapitlene.

### Merknad



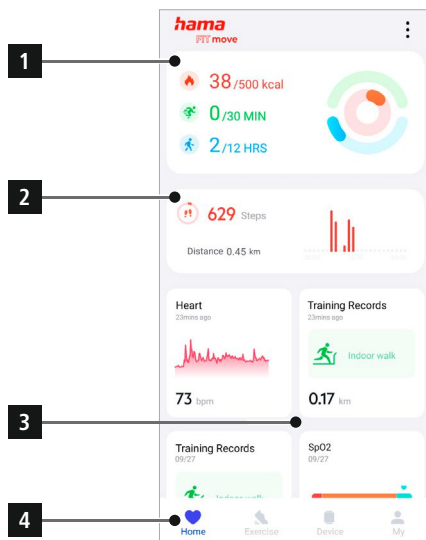
- Vær oppmerksom på at støtten til enkelte funksjoner avhenger av sluttetheten din.
- Vennligst se sluttethetens bruksanvisning.

### 8.1 Oversikt «Hama FIT Move»

Startskjermen er inngangen inn i appen «Hama FIT Move».

Den følgende oversikten forklarer de viktigste betjeningselementene og visningene:

1. Visning av helsedata
2. Visning av skritt
3. Visning av flere kort
4. Menyliste






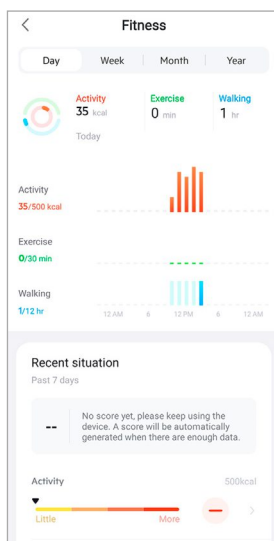
- På startskjermen trykker du på **[REDIGER KORT]** nederst for å velge kortene som skal vises på startskjermen. Du kan velge tilsammen 8 kort. Du kan skjule kort og omorganisere rekkefølgen på kortene.
- Kortene som står oppe i den oppførte listen og er merket med symbolet **[−]** vises på startskjermen. Kortene som står nede i den oppførte listen og er merket med symbolet **[+]** vises ikke.
- Ved å trykke på **[−]** eller **[+]** kan du fjerne eller legge til kort.
- I tillegg kan du endre rekkefølgen til de lagrede kortene ved å holde inne symbolet **[≡]** og forskyve de respektive kortene til den tilsvarende posisjonen.



### 8.1.1 Helsedata

- Trykk på den første grafikken oppe på startskjermen for å se helsedataene dine.
- Her ser du en oversikt over forbrente kalorier, utførte aktiviteter og tidsrommet som du har beveget deg i.
- Som standard ser du daglig visningen av helsedata. Velg det viste tidsrommet i den øvre menylisten **Day** **Week** **Month** **Year**.
- For å få mer informasjon, sveip opp på skjermen til smarttelefonen din. Se nedenfor for detaljert informasjon om kategoriene Aktivitet, Trening og Gange.
- For å åpne detaljert visning av en registrert kategori, trykk på den respektive kategorien. Du vil da se detaljerte data registrert for kategorien. Du ser f.eks. strekningsforløpet som er registrert via GPS samt varigheten, tilbakelagt strekning, forbrente kalorier eller tempoet ditt.


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



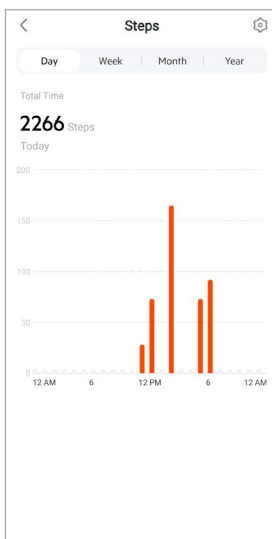




### 8.1.2 Skrittmåling

- Trykk på den andre grafikken oppe på startskjermen for å se de registrerte skrittene dine.
- Her ser du en oversikt over de tilbakelagte skrittene for den aktuelle dagen.
- Som standard ser du daglig visningen av skrittmåling.  
Velg det viste tidsrommet i den øvre menylisten **Day** **Week** **Month** **Year** . Du kan skifte frem og tilbake mellom de enkelte dagene (eller ukene/månedene/årene) ved å sveipe lenge til venstre og høyre på diagrammet. I tillegg vises det angitte trinnmålet ditt grafisk i diagrammet.
- Trykk på  for å utføre flere innstillinger (se kapittel **8.4.6 Innstillinger**).

 **629** Steps  
Distance 0.45 km



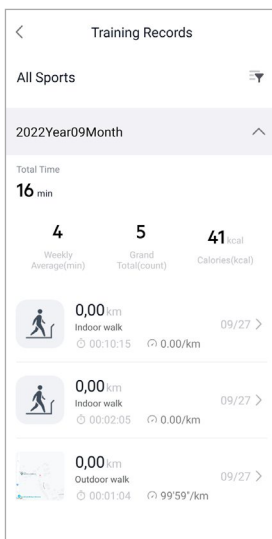


### 8.1.3 Trening

#### Merknad



- Ikke alle kort vises på startskjermen som standard. Vis de ønskede kortene ved behov.
- Trykk på kortet **[TRENING]** for å få en oversikt over treningsaktivitetene dine.
- Her ser du en oversikt over aktiviteten sortert etter dager. Totale tid, gjennomsnittlig ugentlige varighet, kumulativ trening og forbrente kalorier vises.
- Trykk på [✓] for å folde ut den valgte dagen og vise de respektive treningsaktivitetene. Trykk på [^] for å folde inn dagen.
- For å se aktivitetene for en bestemt type idrett, trykker du på [≡].
- For å åpne detaljert visning av en registrert aktivitet, trykk på den respektive aktiviteten. Du vil da se detaljerte data registrert for aktiviteten. Du ser f.eks. strekningsforløpet som er registrert via GPS samt varigheten for aktiviteten, tilbakelagte skritt og tilbakelagt strekning, forbrente kalorier eller tempoet ditt. Du mottar også en detaljert evaluering av pulsen din.



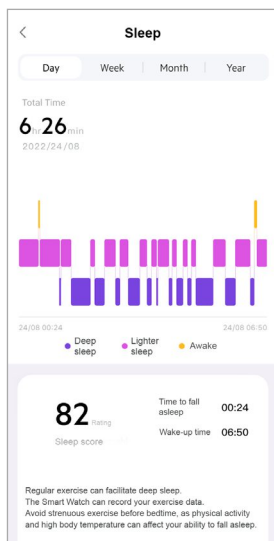


### 8.1.4 Søvnanalyse

#### Merknad



- Ikke alle kort vises på startskjermen som standard. Vis de ønskede kortene ved behov.
- Trykk på kortet **[SØVN]** for å få en oversikt over søvnanalysen din.
- Her ser du en oversikt over total søvn tid samt fordelingen av søvntiden din i dyp søvn, lett søvn og når du er våken. Midt på skjermen ser du i tillegg år søvnen startet og sluttet.
- Som standard ser du daglig visning av søvnanalysen. Velg det viste tidsrommet i den øvre menylisten **Day** **Week** **Month** **Year** . Du kan skifte frem og tilbake mellom de enkelte dagene (eller ukene/månedene/årene) ved å sveipe lenge til venstre og høyre på diagrammet. Her ser du en oversikt over søvnadferden din for en uke, en måned eller et år. I nedre kant av skjermen ser du følgende data relatert til en uke, en måned eller et år:
  - Gjennomsnittlig søvnvarighet per dag
  - Gjennomsnittlig
  - Gjennomsnittlig
  - Gjennomsnittlig
  - Gjennomsnittlig
  - Gjennomsnittlig





## 8.1.5 Pulsmåling

### Merknad



- Ikke alle kort vises på startskjermen som standard. Vis de ønskede kortene ved behov.
- Trykk på kortet **[PULS]** for å få en oversikt over pulsmålingen din.
- Her ser du alle de registrerte verdiene for den automatiske pulsmålingen samt en oversikt over din gjennomsnittspuls, pulsområdet ditt og hvilepuls din for den respektive dagen. Ved å sveipe lett mot venstre og høyre på diagrammet kan du hente frem de enkelte verdiene med det respektive klokkeslettet.
- Som standard ser du daglig visning av pulsmålingen. Velg det viste tidsrommet i den øvre menylisten **Day** | **Week** | **Month** | **Year**. Du kan skifte frem og tilbake mellom de enkelte dagene (eller ukene/månedene/årene) ved å sveipe lenge til venstre og høyre på diagrammet.
- Trykk på **[⚙️]** for å utføre flere innstillinger (se kapittel **8.3.5.1 Kontinuerlig pulsmåling**).




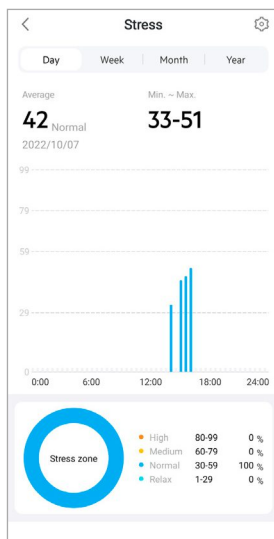


## 8.1.6 Stressmåling

### Merknad



- Ikke alle kort vises på startskjermen som standard. Vis de ønskede kortene ved behov.
- Trykk på kortet **[STRESS]** for å få en oversikt over pulsmålingen din.
- Her ser du alle de registrerte verdiene for den automatiske stressmålingen samt en oversikt over ditt gjennomsnittlig stressnivå, stressområde og hvilepuls for den respektive dagen. Ved å sveipe lett mot venstre og høyre på diagrammet kan du hente frem de enkelte verdiene med det respektive klokkeslettet.
- Som standard ser du daglig visning av pulsmålingen. Velg det viste tidsrommet i den øvre menylisten **Day** **Week** **Month** **Year**. Du kan skifte frem og tilbake mellom de enkelte dagene (eller ukene/månedene/årene) ved å sveipe lenge til venstre og høyre på diagrammet.
- Trykk på  for å utføre flere innstillinger (se kapittel **8.3.5.2 Kontinuerlig stressmåling**).



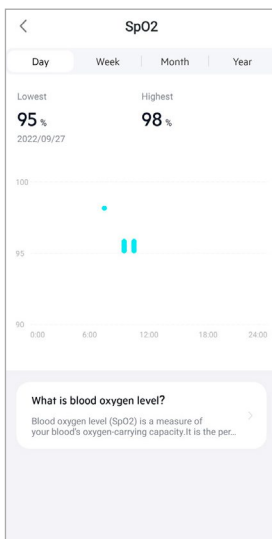


## 8.1.7 Oksygen i blodet

### Merknad



- Ikke alle kort vises på startskjermen som standard. Vis de ønskede kortene ved behov.
- Trykk på kortet **[SPO2]** for å få en oversikt over målingene av oksygennivået i blodet ditt. Du kan utføre målingen manuelt ved å bruke Fitness-Trackeren (se kapittel **7.7 Oksygen i blodet**).
- Her ser du alle registrerte verdier av blodoksygenmålingene samt en oversikt over dine laveste og høyeste verdier for den respektive dagen. Ved å sveipe lett mot venstre og høyre på diagrammet kan du hente frem de enkelte verdiene med det respektive klokkeslettet.
- Som standard ser du daglig visning av blodoksygenmålingen. Velg det viste tidsrommet i den øvre menylisten **Day** **Week** **Month** **Year**. Du kan skifte frem og tilbake mellom de enkelte dagene (eller ukene/månedene/årene) ved å sveipe lenge til venstre og høyre på diagrammet.



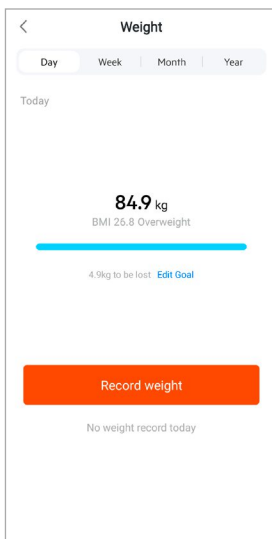


## 8.1.8 Vektregistrering

### Merknad



- Ikke alle kort vises på startskjermen som standard. Vis de ønskede kortene ved behov.
- Trykk på kortet **[WEIGHT]** for å få en oversikt over vektregistreringen din.
- Her ser du vektforløpet ditt, din BMI og den innstilte målverdien din.
- Trykk på **[NOTERE VEKT]** for å legge inn den aktuelle vekten din.
- Som standard ser du daglig visningen av daglig visning av vektregistrering. Velg det viste tidsrommet i den øvre menylisten **Day** **Week** **Month** **Year**. Du kan skifte frem og tilbake mellom de enkelte dagene (eller ukene/månedene/årene) ved å sveipe lenge til venstre og høyre på diagrammet. De målte verdiene vises da også som
- Kurven vises.

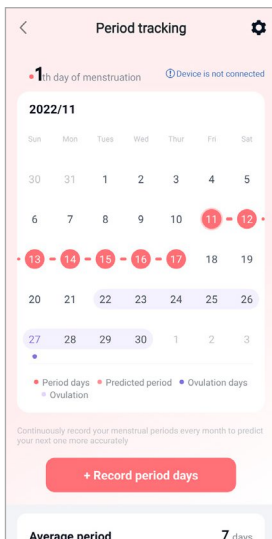


## 8.1.9 Menstruasjonssyklus

### Merknad



- Ikke alle kort vises på startskjermen som standard. Vis de ønskede kortene ved behov.
- Trykk på kortet **[MENSTRUASJONSSYKLUS]** for å få en oversikt over menstruasjonssyklusen din.
- Trykk på **[NOTERE MENSTRUASJON]** for å legge inn den aktuelle menstruasjonen din.

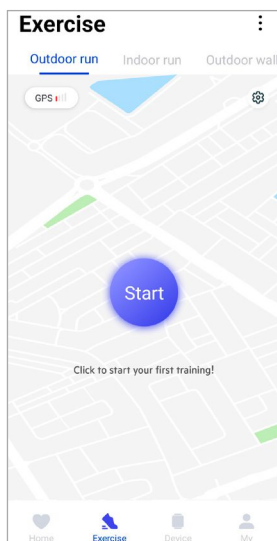






### 8.2 Aktivitetsmodus

- Trykk på **[TRENING]** i den nedre menylisten for å starte en aktivitet via appen. Da blir aktiviteten samtidig startet på Fitness-Trackeren din. Aktiviteten kan deretter styres enten via appen eller direkte på Fitness-Trackeren din.
- Ved å sveipe mot venstre og høyre kan du veksle frem og tilbake mellom de enkelte aktivitetene.
- Som standard er følgende aktiviteter aktivert i appen:
  - Løpe ute
  - Løping
  - Gange utendørs
  - Gange
  - Turgåing
  - Sykle utendørs
- Trykk på **[⋮]** øverst til høyre og trykk på **[REDIGER SPORTAKTIVITET]** for å velge aktivitetene som skal vises. Du kan velge tilsammen 6 aktiviteter. Du kan skjule aktiviteter og omorganisere rekkefølgen på aktivitetene.
- Aktivitetene som står oppe i den oppførte listen og er merket med symbolet **[−]** vises. Aktivitetene som står nede i den oppførte listen og er merket med symbolet **[+]** vises ikke.
- Ved å trykke på **[−]** eller **[+]** kan du fjerne eller legge til en aktivitet.
- I tillegg kan du endre rekkefølgen til aktivitetene ved å holde inne symbolet **[≡]** og forskyve de respektive aktivitetene til den tilsvarende posisjonen.
- Trykk på **[⚙️]** for å foreta følgende innstillinger:
  - Bestem deg for et treningsmål (distanse, kalorier, skritt, varighet)
  - Aktiver en alarm for når et mål blir oppnådd (1, 3, 5, 10 km)
  - Bestem deg for en pulsrekvenssone og aktiver alarmen





### 8.2.1 Starte aktivitet (med GPS)

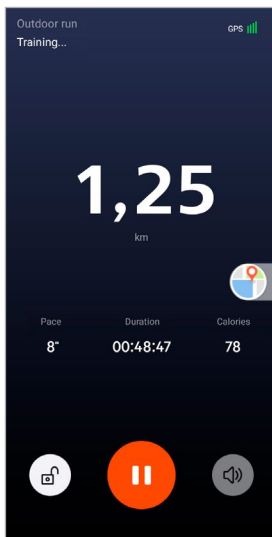
- Følgende data registreres med GPS-støtte:
  - Løpe ute
  - Gange utendørs
  - Turgåing
  - Sykle utendørs
- For å starte aktiviteten, trykk på **[START]**. Aktiviteten starter på smarttelefonen og på Fitness-Trackeren din.
- Mens aktiviteten pågår ser du de hittil akkumulerte totale tilbakelagte kilometerne for den valgte aktiviteten, det aktuelle tempoet, tiden som har gått samt den aktuelle pulsen.

### Betjening med Fitness-tracker

- For å vise kartet med din aktuelle posisjon og tilbakelagt trekning under en aktivitet, trykker du på [📍].
- For å sperre oversikten over registreringer under en aktivitet, trykker du på [🔒].
- For å avbryte en aktivitet, trykk på symbolet [⏸].
- For å avslutte aktiviteten trykker du på symbolet [⏹] og holder fingeren trykket til det sluttet en sirkel rundt symbolet og aktiviteten blir avsluttet.

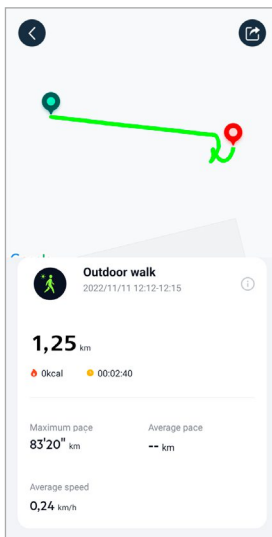
### Bruke Fitness-Trackeren din

- For å avbryte en aktivitet, trykk på den øvre kontrollknappen [1].
- For å avslutte en aktivitet, trykk på den øvre kontrollknappen [1].





- Når aktiviteten er avsluttet, vises en oversikt over aktiviteten. I oversikten kan du se de akkumulerte totale kilometerne som er tilbakelagt så langt, forbrente kalorier, gjennomsnittlig puls og aktivitetens varighet. Nedenfor finner du mer detaljert informasjon om tempo og skritt. Sveip nedenfra og opp med fingeren for å se detaljer om pulsmålingen og tempoet.
- Resultatene for aktiviteten kan du skrive ut eller videresende som skjermdump.





### 8.2.2 Starte aktivitet (uten GPS)

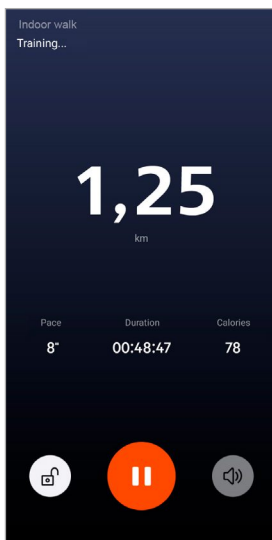
- Følgende data registreres med GPS-støtte:
  - Løping
  - Gange
- For å starte aktiviteten, trykk på **[START]**. Aktiviteten starter på smarttelefonen og på Fitness-Trackeren din.
- Mens aktiviteten pågår ser du de hittil akkumulerte totale tilbakelagte kilometerne for den valgte aktiviteten, det aktuelle tempoet, tiden som har gått samt den aktuelle pulsen.

### Betjening med Fitness-tracker

- For å sperre oversikten over registreringer under en aktivitet, trykker du på [🔒].
- For å avbryte en aktivitet, trykk på symbolet [⏸].
- For å avslutte aktiviteten trykker du på symbolet [⏹] og holder fingeren trykket til det sluttet en sirkel rundt symbolet og aktiviteten blir avsluttet.

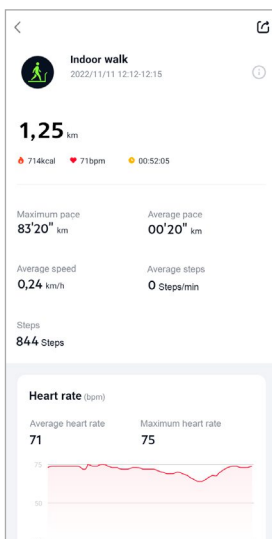
### Bruke Fitness-Trackeren din

- For å avbryte en aktivitet, trykk på den øvre kontrollknappen [1].
- For å avslutte en aktivitet, trykk på den øvre kontrollknappen [1].





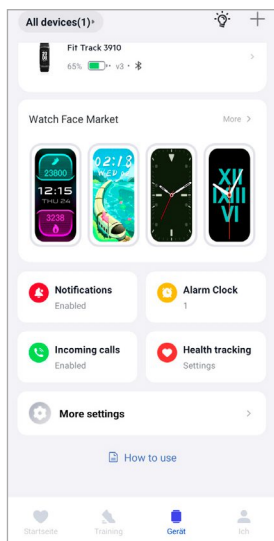
- Når aktiviteten er avsluttet, vises en oversikt over aktiviteten. I oversikten kan du se de akkumulerte totale kilometerne som er tilbakelagt så langt, forbrente kalorier, gjennomsnittlig puls og aktivitetens varighet. Nedenfor finner du mer detaljert informasjon om tempo og skritt. Sveip nedenfra og opp med fingeren for å se detaljer om pulsmålingen og tempoet.
- Resultatene for aktiviteten kan du skrive ut eller videresende som skjermdump.





### 8.3 Enhetsinnstillinger

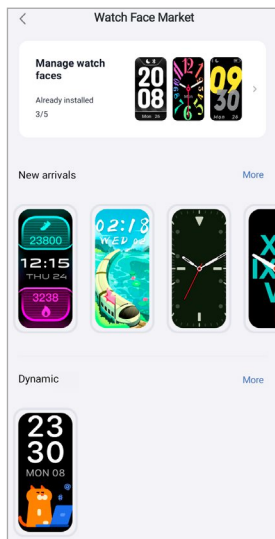
- Trykk på **[ENHET]** i den nedre menylinjen for å aktivere og stille inn ulike funksjoner på Fitness-Trackeren og tilpasse Fitness-Trackeren til dine individuelle behov.
- Under denne menyen kan du også se en oversikt over ulike data fra den tilkoblede Fitness-Trackeren din øverst på skjermen. Du ser når Fitness-Trackeren sist ble synkronisert med appen eller hvor mange prosent det er igjen på batteriet på Fitness-Trackeren.
- Trykk på **[+]** for å koble flere enheter til smarttelefonen din.
- Trykk på enheten for å få informasjon om Fitness-Trackeren din eller for å utføre avanserte funksjoner.
- Trykk på **[ENHETSOPPDATERING]** for å kontrollere om den nyeste fastvareversjonen er installert på Fitness-Trackeren din eller for å laste ned en ny fastvareversjon og installere den på Fitness-Trackeren din.
- Trykk på **[START ENHETEN PÅ NYTT]** og bekreft den påfølgende forespørselen for å starte Fitness-Trackeren din på nytt. Før ny oppstart blir dataene dine synkronisert med appen.
- Trykk på **[SLETT ENHET]** for å koble fra Fitness-Trackeren fra smarttelefonen. Alle personlige data på Fitness-Trackeren blir slettet.





### 8.3.1 Startskjerm

- Trykk på **[TALLSKIVE-MARKED]** for å installere ekstra tallskiver for startskjermen til Fitness-Trackeren din. Du kan velge mellom tre tallskiver. Trykk på den respektive klokkeskiven du ønsker å installere og bekreft valget med **[INSTALLERE]**. Hvis du har nådd det maksimale antallet tallskiver på enheten, blir du bedt om å slette eksisterende tallskiver.
- Alternativt kan du velge et individuelt bakgrunnsbilde som startskjerm ved å trykke på **[FOTO]**. Trykk på **[VELG FRA ALBUM]** og velg et bilde fra bildegalleriet i smarttelefonen eller trykk på **[FOTOGRAFER]** for å ta et nytt bilde. For å bekrefte endringen, trykk på **[FULLFØR]**.



### 8.3.2 Varsler

- Trykk på **[VARSLER]** for å aktivere varslingsfunksjonen for ulike apper og tjenester. Når du aktiverer denne funksjonen, vil du motta et varsel på Fitness-Trackeren din for innkommende meldinger på smarttelefonen din. Avhengig av app får du enten et varsel med visning av den respektive appen og avsenderen, eller så ser du i tillegg en forhåndsvisning av den respektive meldingen.
- Trykk på  på siden i den respektive appen for å aktivere varslingsfunksjonen.

### 8.3.3 Innkommende anrop

- Trykk på **[INNKOMMENDE ANROP]** for å aktivere varsling om innkommende anrop. Ved aktivering av denne funksjonen får du et varsel på Fitness-Trackeren ved et innkommende anrop. Du ser hvem som prøver å ringe deg og kan avvise anropet ved behov.
- Trykk på  på høyre skjermkant for å aktivere funksjonen. Deretter kan du stille inn om varslingen av anropet skal være 3 s. forsinket.

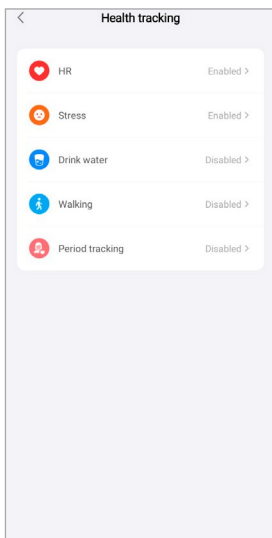


### 8.3.4 Vekkerklokke

- Du trykker på **[VEKKERKLOKKE]** for å angi vekketider eller påminnelser.
- For å legge til en ny påminnelse, trykk på **[+]** midt på skjermen.
- Trykk på **[☐]** på høyre skjermkant for å aktivere den innstilte alarmen.
- Du kan redigere den opprettede påminnelsen ved å trykke på den. I undermenyen kan du stille inn type påminnelse, de respektive ukedagene, klokkeslettet for påminnelsen og andre detaljer.

### 8.3.5 Helseovervåking

- Trykk på **[HELSEOVERVÅKING]** for å angi funksjoner som overvåker helsen din og minner deg på å trene og/eller drikke vann.




#### 8.3.5.1 Kontinuerlig pulsmåling

- Trykk på **[GJENNOMSNITTPULS]** for å aktivere/deaktivere denne funksjonen i undermenyen ved å trykke på **[☐]**.
- Velg målefrekvensen. Ved alternativet «Sanntid-overvåking» blir pulsen din målt permanent i sanntid. Vær oppmerksom på at dette fører til økt strømforbruk. Ved alternativet «Automatisk måling» blir pulsen din målt hvert 5. minutt. Vær oppmerksom på at det automatisk måles i sanntid ved en aktiv trening.







#### 8.3.5.2 Kontinuerlig stressmåling

- Trykk på **[STRESS]** for å aktivere/deaktivere påminnelsesfunksjonen ved for mye stress i undermenyen ved å trykke på . Bestem deretter ytterligere innstillinger for påminnelsesfunksjonen. Du finner mer informasjon i teksten under i appen.


#### 8.3.5.3 Påminnelse om å drikke

- Trykk på **[DRINK SOME WATER]** for å aktivere/deaktivere denne funksjonen i undermenyen ved å trykke på . Bestem deretter ytterligere innstillinger for påminnelsesfunksjonen. Fitness-Trackeren din vil i bestemte intervaller automatisk ved hjelp av vibrasjon og varsler minne deg på at du må drikke noe.

#### 8.3.5.4 Påminnelse om gange/rundtur

- Trykk på **[GANGE]** for å aktivere/deaktivere denne funksjonen i undermenyen ved å trykke på . Bestem deretter ytterligere innstillinger for påminnelsesfunksjonen. Fitness-Trackeren din vil i bestemte intervaller automatisk ved hjelp av vibrasjon og varsler minne deg på at du må bevege deg. Du finner mer informasjon i teksten under i appen.

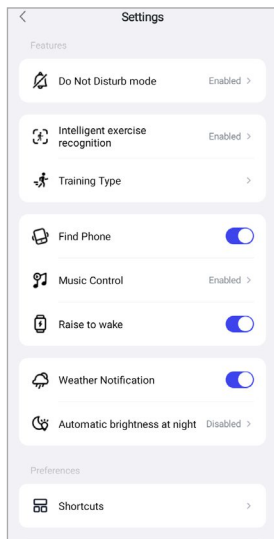
#### 8.3.5.5 Sporing av menstruasjonssyklusen

- Trykk på **[DRIKK VANN]** for å aktivere/deaktivere denne funksjonen i undermenyen ved å trykke på . Ved å aktivere denne funksjonen kan du stille inn ulike data relatert til din menstruasjonssyklus og motta påminnelser om neste menstruasjon eller fertile fase.
- Still inn lengden på den månedlige blødningen, lengden på menstruasjonssyklusen samt dato for siste månedlige blødning via undermenyen.
- Deretter trykker du på **[BEGYNN Å BRUKE]** for å starte sporingen.




### 8.3.6 Andre innstillinger


- Trykk på **[ANDRE INNSTILLINGER]** for å gjøre flere innstillinger og aktivere nyttige funksjoner.



#### 8.3.6.1 Ikke forstyr-modus

- Trykk på **[IKKE FORSTYRR]** for å aktivere/deaktivere denne funksjonen i undermenyen ved å trykke på **[**]. Ved å aktivere denne funksjonen vil du ikke motta noen varsler på Fitness-Trackeren din.
- Du kan i tillegg stille inn tidsrommet for når modusen skal være aktiv ved å trykke på start- og sluttiden.

#### 8.3.6.2 Automatisk aktivitetsgjenkjenning

- Trykk på **[AUTOMATISK TRENINGSGJENKJENNELSE]** og aktivér/deaktiver funksjonen i undermenyen for de to aktivitetene Gange og Løping ved å trykke på **[**]. Når denne funksjonen er aktivert, gjenkjenner Fitness-Trackeren automatisk når du deltar i en aktivitet (gåing/løping) over lengre tid og registrerer denne aktiviteten etter bekreftelse. Du finner mer informasjon i teksten under i appen.



### 8.3.6.3 Type trening

- Trykk på **[TYPE TRENING]** for å velge aktivitetene som du ønsker å lagre på Fitness-Trackeren din. Du kan velge mellom ulike tallskiver. Du kan skjule aktiviteter og omorganisere rekkefølgen på aktivitetene. Som standard er alle aktiviteter innstilt. Etter neste synkronisering med Fitness-Trackeren din, vil aktivitetene vises på skjermen i henhold til innstillingene dine.
- Aktivitetene som står oppe i den oppførte listen og er merket med symbolet **[−]** vises på Fitness-Trackeren din. Aktivitetene som står nede i den oppførte listen og er merket med symbolet **[+]** vises ikke.
- Ved å trykke på **[−]** eller **[+]** kan du fjerne eller legge til en aktivitet.
- I tillegg kan du endre rekkefølgen til de lagrede aktivitetene ved å holde inne symbolet **[≡]** og forskyve den respektive aktiviteten til den tilsvarende posisjonen.

### 8.3.6.4 Telefonsøk

- Trykk på **[☑]** ved **[FINN MIN TELEFON]** for å aktivere denne funksjonen. Ved å aktivere denne funksjonen kan du finne din feilplasserte Fitness-Tracker via smartklokken (se kapittel **7.13 Innstillinger**).

### 8.3.6.5 Musikkontroll

- Trykk på **[MUSIKKKONTROLL]** og aktiver/deaktiver funksjonen i undermenyen ved å trykke på **[☑]**. Ved å aktivere denne funksjonen kan du styre ulike musikk- eller strømmetjenester direkte via Fitness-Trackeren din. Du kan starte eller stoppe musikken samt bytte tittel fremover eller bakover.
- Trykk på **[☑]** ved siden av **[MUSIKKTITTEL]** for å vise musikkittelen på displayet til Fitness-Trackeren din.

### 8.3.6.6 Aktivere armbevegelse

- Trykk på **[☑]** ved **[LØFT HÅNDEDET FOR Å SLÅ PÅ SKJERMEN]** for å aktivere denne funksjonen. Ved å aktivere denne funksjonen kan du slå på displayet på Fitness-Trackeren din ved å vri på håndledet.

### 8.3.6.7 Værmelding

- Trykk på **[☑]** ved **[VÆRVARSLER]** for å aktivere denne funksjonen. Ved å aktivere denne funksjonen kan du se værmeldingene for den respektive dagen samt for de to påfølgende dagene på Fitness-Trackeren din (se kapittel **7.2.2 Vær**).

### 8.3.6.8 Automatisk lysstyrke om natten

- Trykk på ved **[AUTOMATISK LYSSTYRKE OM NATTEN]** **[☑]** og aktiver/deaktiver funksjonen i undermenyen. Bestem deretter tidsvinduet der funksjonen skal brukes. Ved å aktivere denne funksjonen regulerer Fitness-Trackeren automatisk skjermens lysstyrke basert på nåværende lysstyrke i omgivelsene.

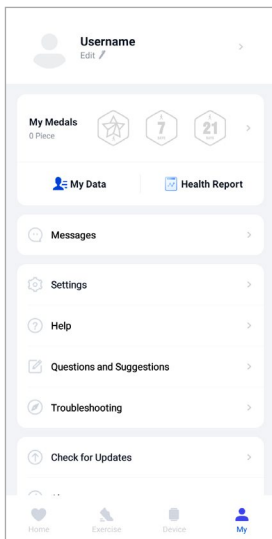
### 8.3.6.9 Språkinnstilling

- Trykk på **[ENHETSSPRÅK]** for å stille inn språket på Fitness-Trackeren din.
- Velg **[FØLG SYSTEMET]** hvis du vil at språket på Fitness-Trackeren skal være identisk med språket i appen eller på smarttelefonen.
- Alternativt kan du velge mellom 8 språk og angi dem manuelt ved å trykke på det respektive språket.



### 8.4 Brukerinnstillinger

- Trykk på **[JEG]** i den nedre menylisten. Her kan du administrere brukerkontoen din og angi dine personlige data og mål. I tillegg kan du hente frem ytterligere informasjon om appen, som vises i de følgende kapitlene.



#### Merknad



- En aktiv brukerkonto er forutsetningen for denne funksjonen.



## 8.4.1 Personlige data

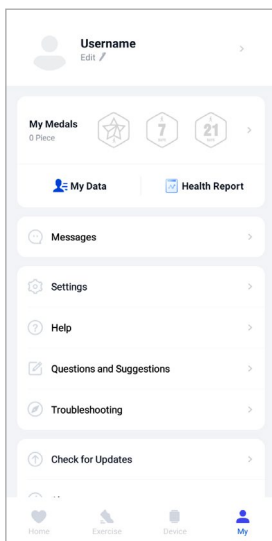
- Trykk på **[ADMINISTRERE]** under brukernavnet ditt for å endre navn, kjønn, fødselsdato samt høyde og vekt. Hvis du ønsker det, kan du også laste opp et profilbilde. Trykk på en oppføring som du ønsker å administrere.
- Trykk på **[JA]** for å bekrefte.

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



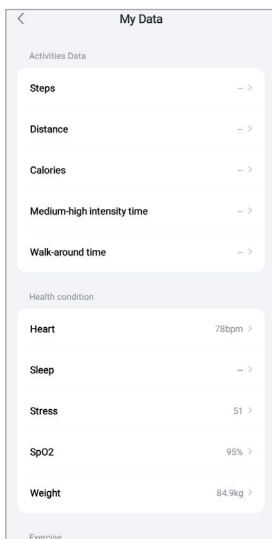
## 8.4.2 Mine medaljer

- Under **[MINE MEDALJER]** kan du se dine personlige resultater (medaljer). Trykk på en oppføring for å få mer informasjon.



## 8.4.3 Mina data

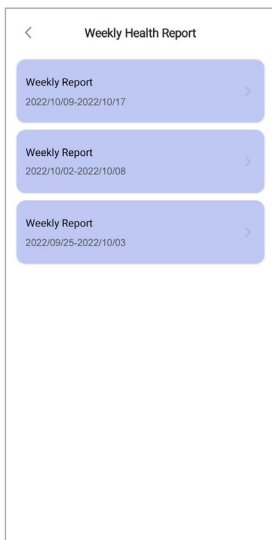
- Under **[MINE DATA]** kan du se registrering av målingene dine. Trykk på en oppføring for å få mer informasjon.





### 8.4.4 Helserapport

- Under **[HELSEAPPOR]** kan du se ukentlig registrering av dine helsedata og aktiviteter. Trykk på en tilsvarende ukentlig registrering for detaljert informasjon.



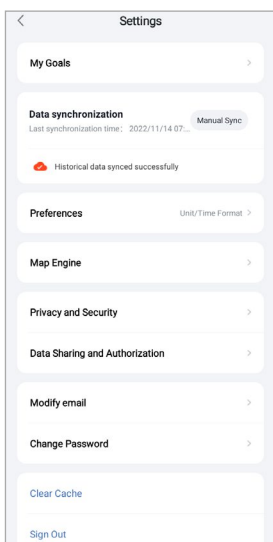
### 8.4.5 Nyheter

- Under **[MELDINGER]** får du en oversikt over nyhetene i appen, som f.eks. nye funksjoner eller oppdateringer.



### 8.4.6 Innstillinger

- Under **[INNSTILLINGER]** kan du endre innstillinger og hente informasjon. Du kan endre din lagrede e-postadresse og passordet til brukerkontoen din. I tillegg har du mulighet til å logge deg ut av brukerkontoen din eller kansellere brukerkontoen helt.
- Trykk på **[MITT MÅL]** for å bestemme personlige mål for oppnådde skritt og vekt.
- Trykk på **[MANUELL SYNKRONISERING]** for manuelt å starte synkroniseringen av data mellom Fitness-Trackeren og appen.
- Trykk på **[FORHÅNDSINNSTILLINGER]** for å bestemme enheter for distanse, høyde, vekt og temperatur. I tillegg bestemmer du tidsformatet og hvilken ukedag som skal være den første i uken, der dataene dine blir tilberedt.
- Trykk på **[KORTMOTOR]** for å velge kortet som brukes i bakgrunnen for ulike målinger.
- Trykk på **[PRIVATSFÆRE OG SIKKERHET]** for å stille inn hvilke data som skal synkroniseres fra appen med skyen. Trykk på **[SLETT PERSONLIGE DATA I SKYEN]** for å slette alle dataene.
- Trykk på **[DATAOVERFØRING OG AUTORISASJON]** for å tillate at registrerte data deles med andre apper. Det vises kun apper som er installert på smarttelefonen din og som støtter denne funksjonen.
- Trykk på **[ENDRE E-POST]** for å endre e-postadressen til brukerkontoen din.
- Trykk på **[ENDRE PASSORD]** for å endre passordet til brukerkontoen din.







### 8.4.7 Hjelp

- Trykk på **[HJELP]** for å få en oversikt over svar på spørsmål som ofte stilles. Trykk på hvert spørsmål for mer informasjon.
- Hvis du ikke finner svar på spørsmålet, kan du prøve å finne informasjon i avsnittet Problemløsning (se kapittel **8.4.9 Problemløsning**) eller send en forespørsel til Hama produktrådgivning (se kapittel **8.4.8 Spørsmål og forslag**).

### 8.4.8 Spørsmål og forslag

- Trykk på **[SPØRSMÅL OG INNSPILL]** for å sende en forespørsel eller en tilbakemelding til Hama produktrådgivning.
- Velg et emne for å beskrive forespørselen din mer detaljert. Du kan også legge med bilder i forespørselen din og frigi loggen over tilkoblinger mellom Fitness-Trackeren og appen. Oppgi e-postadressen din ved enhver forespørsel.
- Trykk øverst til høyre på **[SEND]** for å sende en forespørsel.

### 8.4.9 Problemløsning

- Trykk på **[FEILSØKING]** for å få en oversikt over svar på spørsmål som ofte stilles. Trykk på hvert spørsmål for mer informasjon.
- Hvis du ikke får svar på spørsmålet ditt, send en forespørsel til Hama produktrådgivning (se kapittel **8.4.8 Spørsmål og forslag**).

### 8.4.10 Se etter oppdateringer

- Trykk på **[SE ETTER OPPDATERINGER]** for å søke etter en nyere versjon av appen «Hama FIT Move». Du sendes automatisk videre til Google Play (Android) eller til App Store (Apple).

#### Merknad



- I standardinnstillingene til smarttelefonen din skal du automatisk bli informert om oppdateringer av appen.

### 8.4.11 Om

- Trykk på **[OM]** for å få informasjon om appen, som anvendt app-versjon, personvernerklæringen og brukervtalen.
- Trykk på **[TREKKE SAMTYKKE TILBAKE]** dersom du vil trekke tilbake samtykket for personvernerklæringen og brukervtalen. Vær oppmerksom på at det ikke er mulig å bruke appen uten dette samtykket.



## 9. Vedlikehold og pleie

- Rengjør dette produktet med en lofri, lett fuktet klut og ikke bruk aggressive rengjøringsmidler.
- Pass på at det ikke kommer vann inn i produktet.

## 10. Ansvarsfraskrivelse

Hama GmbH & Co KG påtar seg intet ansvar eller garanti for skader som følge av feil installasjon, montering og feil bruk av produktet eller manglende overholdelse av bruksanvisning og/eller sikkerhetsinstruksjoner.

## 11. Tekniske data

Bluetooth versjon	5.1
Displaytype	LCD Full Touch
Displaystørrelse	1,05"
Mål	244 × 20 × 12 mm
Vekt	25 g
Lengde på armbåndet	11 cm / 9,7 cm
Bredde på armbåndet	18 mm
Bredde lås på armbåndet	22 mm
Materiale armbånd	Termoplastisk polyuretan (TPU)
Materiale hus	Polykarbonat (PC)
Sikkerhetsklasse	IP68
Batteritype	Litium-polymer
Batterikapasitet	210 mAh / 3,9 V
Ladetid	ca. 1,5 timer
Batterilevetid	144 timer



## 12. Avhendingsinstruksjoner

Informasjon om miljøvern:



Fra tidspunktet for omsetning av europeisk direktiv 2012/19/EU og 2006/66/EF i nasjonal lov, gjelder følgende: Elektriske og elektroniske apparater samt batterier skal ikke kastes i restavfallet.

Forbrukeren er juridisk forpliktet til å returnere elektriske og elektroniske apparater og batterier ved slutten av levetiden til offentlige innsamlingssteder som er opprettet for dette formålet eller til salgsstedet. Detaljer om dette reguleres av loven i brukerlandet. Symbolet på produktet, bruksanvisningen eller emballasjen henviser til disse bestemmelsene. Ved å resirkulere, gjenvinne materialer og andre former for å resirkulere gamle apparater/batterier, gir du et viktig bidrag til å beskytte miljøet vårt.

## 13. Samsvarserklæring


**CE** Hama GmbH & Co KG erklærer herved at denne enheten er i samsvar med de grunnleggende kravene og andre relevante forskrifter i direktiv 2014/53/EU. Samsvarserklæringen i henhold til det aktuelle direktivet finnes på [www.hama.com](http://www.hama.com).


Frekvensbånd	2402–2480 MHz
Utstrålte maksimal sendeeffekt	4 dBm

# ***hama***

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

## **Service & Support**

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

 +49 9091 502-0

**D**

Bluetooth® ordmerke og logoer er registrerte varemerker eid av Bluetooth SIG, Inc. og all bruk av slike merker av Hama GmbH & Co KG er lisensiert. Andre varemerker og handelsnavn er de av deres respektive eiere.

Alle oppførte merker er varemerker til de respektive selskapene. Med forbehold om feil og utelatelser, samt tekniske endringer. Våre generelle vilkår for levering og betaling gjelder.