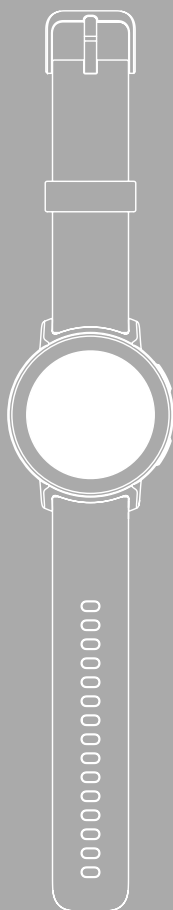


SMARTWATCH

Smartwatch 7020

Smartwatch Arion





1. Explicación de los símbolos de aviso y de las indicaciones	4
2. Contenido del paquete	4
3. Indicaciones de seguridad	5
4. Elementos de control	7
5. Primeros pasos	8
5.1 Carga	8
5.2 Conexión y encendido	9
5.3 Apagar	9
6. Configuración del smartwatch	10
6.1 Descargue la aplicación "Hama FIT move"	10
6.2 Emparejar el smartwatch y el smartphone	11
7. Manejo de su smartwatch	13
7.1 Pantalla de inicio	15
7.2 Notificaciones	15
7.3 Ajustes rápidos	16
7.3.1 Modo no molestar	16
7.3.2 Brillo de la pantalla	16
7.3.3 Pantalla de activación	16
7.3.4 Linterna	16
7.3.5 Drenaje	16
7.3.6 Despertador	16
7.3.7 Modo de ahorro de energía	16
7.3.8 Búsqueda del teléfono	16
7.3.9 Ajustes	16
7.4 Accesos directos	17
7.5 Entrenamiento (modos de deporte)	17
7.5.1 Configurar los entrenamientos mostrados (modos de deporte)	18
7.6 Aplicaciones	18
7.6.1 Actividad	18
7.6.2 Estado del entrenamiento	18
7.6.3 Carreras	19
7.6.4 Entrenamiento (modos de deporte)	19
7.6.5 Registro de entrenamiento	19
7.6.6 Toque para medir	19
7.6.7 Frecuencia cardíaca	19
7.6.8 Oxígeno en sangre (SpO2)	19
7.6.9 Estrés	19
7.6.10 Energía corporal	19
7.6.11 Sueño	20
7.6.12 Entrenamiento respiratorio	20
7.6.13 Registro del ciclo	20
7.6.14 Ruido ambiente	20
7.6.15 Teléfono	20
7.6.16 Asistente de voz	21
7.6.17 Recordatorio de evento	21
7.6.18 Tiempo	21



7.6.19	Música	21
7.6.20	Cámara	22
7.6.21	Despertador	22
7.6.22	Temporizador	22
7.6.23	Cronómetro	22
7.6.24	Reloj mundial	22
7.6.25	Búsqueda del teléfono	22
8.	Ajustes de su smartwatch	23
8.1	Esferas	23
8.2	Configuración de AOD	23
8.3	Sonido y vibración	23
8.4	Pantalla y brillo	23
8.5	Vista de la aplicación	24
8.6	BNS (Por favor, no molestar)	24
8.7	Más conexiones	24
8.8	Sistema	24
8.9	Acerca de	24
9.	Mantenimiento y cuidado	25
10.	Exclusión de responsabilidad	25
11.	Idiomas compatibles	25
12.	Datos técnicos	25
13.	Instrucciones para desecho y reciclaje	26
14.	Declaración de conformidad	26

EXPLICACIÓN DE LOS SÍMBOLOS DE AVISO Y DE LAS INDICACIONES

¡Gracias por adquirir un producto de Hama!

Dedique tiempo a leer primero las siguientes instrucciones e indicaciones. Después, guarde estas instrucciones de manejo en un lugar seguro para poder consultarlas cuando sea necesario.

Su nuevo smartwatch es un compañero ideal para un estilo de vida saludable que le motivará a estar activo durante todo el día. Además de mostrar la hora y la fecha, recoge datos sobre el número de pasos que da, el ritmo cardíaco y las calorías que se queman. La conexión inalámbrica con su smartphone a través de *Bluetooth®* le permite documentar los datos en la aplicación "Hama FIT move" y realizar un seguimiento de sus avances en todo momento. ¡Consulte en la aplicación si ha conseguido sus objetivos de actividad física!

1. Explicación de los símbolos de aviso y de las indicaciones

Advertencia



Sirve para identificar indicaciones de seguridad o para llamar la atención sobre peligros y riesgos especiales.

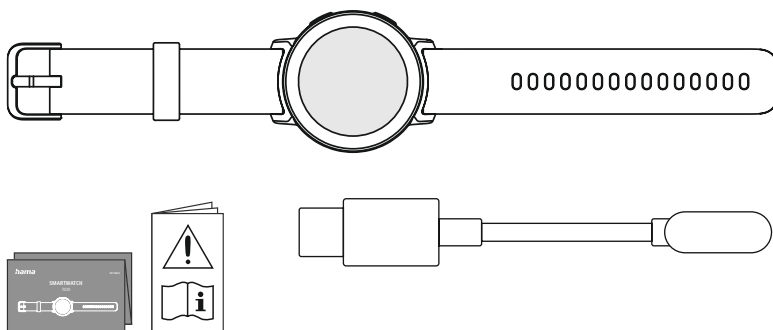
Nota



Se utiliza para indicar información adicional o indicaciones importantes.

2. Contenido del paquete

- Smartwatch "Smartwatch 7020 / Arion"
- 1 cable de carga USB
- guía de inicio rápido
- Ficha de seguridad





3. Indicaciones de seguridad

Advertencia



Lea primero las siguientes instrucciones e indicaciones. Encontrará información sobre el uso del producto en este manual de instrucciones.

- El producto está destinado al uso privado, no comercial.
- Utilice el producto exclusivamente para el fin previsto.
- Proteja el producto de la suciedad, la humedad y el sobrecalentamiento y utilícelo solo en entornos secos.
- No utilice el producto junto a sistemas de calefacción, otras fuentes de calor ni expuesto a la luz solar directa.
- No utilice el producto fuera de los límites de potencia indicados en los datos técnicos.
- No utilice el producto en áreas donde no se permitan aparatos electrónicos.
- La batería está montada de forma fija y no se puede retirar.
- No abra el producto ni siga utilizándolo en caso de presentar daños.
- No intente mantener ni reparar el producto por cuenta propia. Encargue cualquier trabajo de mantenimiento al personal especializado competente.
- No deje caer el producto ni lo someta a sacudidas fuertes.
- No realice cambios en el producto. Esto conllevaría la pérdida de todos los derechos de la garantía.
- Deseche el material de embalaje de conformidad con las normativas locales vigentes en materia de eliminación de desechos.
- No eche la batería o el producto al fuego.
- No modifique ni deforme/caliente/desensamble las pilas recargables/baterías.
- No permite que su producto le distraiga si, por ejemplo, está conduciendo un automóvil o usando equipos deportivos, y preste atención al tráfico y el entorno que le rodea.
- Consulte a un médico antes de iniciar un programa de entrenamiento.
- Durante el entrenamiento, preste atención constante a las reacciones de su cuerpo e informe a un médico en caso de urgencia.
- Solicite consejo a un médico en caso de querer usar el producto pese a subsistir alguna enfermedad.
- Este es un producto de consumo y no un aparato médico. Por ello, no está pensado para el diagnóstico, terapia, curación o prevención de enfermedades.
- El contacto prolongado con la piel puede producir irritaciones cutáneas y alergias. Acuda a un médico en caso de que los síntomas persistan.
- Este producto no es un juguete. Contiene piezas pequeñas que pueden ingerirse y suponer un peligro de asfixia.
- Use el artículo únicamente cuando las condiciones climáticas sean moderadas.



Peligro de sufrir una descarga eléctrica



- No abra el producto ni siga utilizándolo en caso de presentar daños.
- No utilice el producto si el adaptador de corriente alterna, el cable adaptador o el cable de alimentación están dañados.
- No intente mantener ni reparar el producto por cuenta propia. Encargue cualquier trabajo de mantenimiento a personal especializado.

Aviso - Marcapasos



El producto genera campos magnéticos. Antes de utilizar este producto, aquellas personas con marcapasos deberán consultar a un médico si la función del marcapasos podría verse afectada.

Nota - Vuelos



- Este producto es un transmisor continuo. Tenga en cuenta que, por razones de seguridad, en el tráfico aéreo no está permitido llevar o utilizar radiotransmisores en determinadas fases de vuelo (por ejemplo, despegue/aterizaje).
- Consulte con la aerolínea antes de un vuelo para ver si está permitido usar el producto. En caso de duda, deje el producto en casa.

Aviso: batería

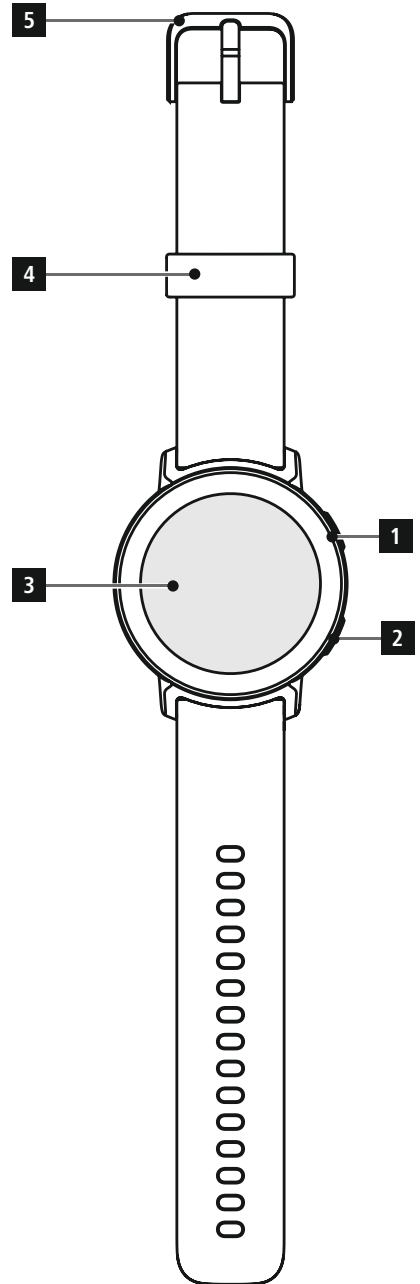
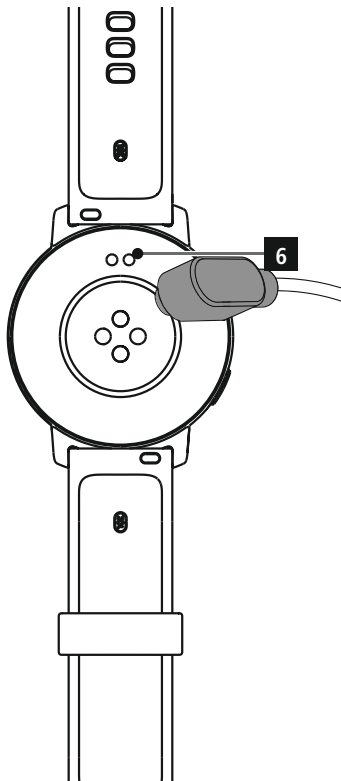


- Utilice únicamente cargadores adecuados o conexiones USB para cargar el dispositivo.
- No utilice cargadores ni conexiones USB defectuosos; asimismo, no intente repararlos.
- No sobrecargue ni descargue totalmente el producto.
- Evite almacenar, cargar o usar las pilas en condiciones de temperatura extrema o de presión atmosférica extremadamente baja como, por ejemplo, a grandes alturas.
- Recárguelo con regularidad (al menos cada tres meses) si va a estar almacenado durante mucho tiempo.



4. Elementos de control

1. Botón de control superior (Menú)
2. Botón de control inferior (Entrenamiento)
3. Pantalla táctil
4. Pulsera extraíble
5. Cierre
6. Contacto de carga





5. Primeros pasos

Nota



Las descripciones e ilustraciones de este manual de instrucciones se basan en la versión 1.6.8 de la aplicación **Hama FIT move** y en la versión 1.0.31 del firmware del smartwatch. Tenga en cuenta que puede haber diferencias en el etiquetado y las pantallas al actualizar la aplicación o el smartwatch.

5.1 Carga

- Cargue completamente el smartwatch antes de utilizarlo por primera vez.
- Conecte el cable de carga a un puerto USB libre de su ordenador o a un cargador USB y al contacto de carga **[6]** del smartwatch. Tenga en cuenta las instrucciones de uso del cargador USB utilizado.

Nota

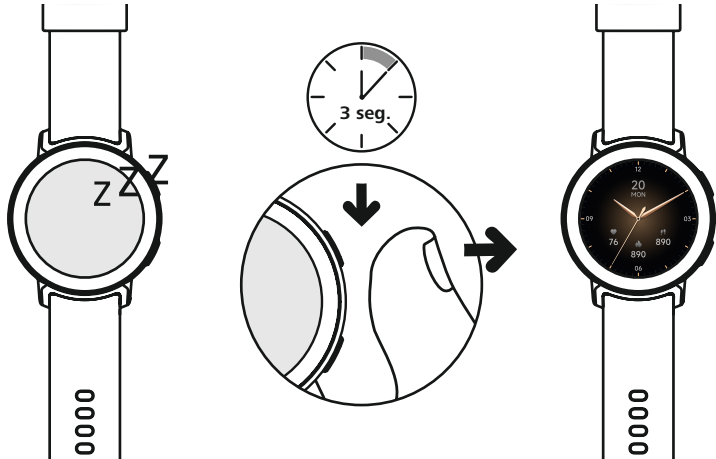


- El tiempo necesario para una carga completa de la batería es de aproximadamente 150 minutos. Si la batería aparece como totalmente cargada en la pantalla, el proceso de carga ha finalizado. A continuación, desconecte el smartwatch de la fuente de alimentación.
- Cuando el nivel de batería baje al 10 %, cargue el smartwatch para evitar limitaciones de funcionamiento.



5.2 Conexión y encendido



- Antes de encender el smartwatch por primera vez, es necesario conectarlo con el cable de carga suministrado y enchufarlo a una fuente de corriente.
- Una vez cargado correctamente, colóquese el smartwatch en la muñeca y cierre la pulsera [4] por medio del cierre [5].
- Mantenga pulsado el botón de control superior [1] durante 3 segundos para encender el smartwatch.



Nota

- Para aprovechar al máximo sus funciones de medición, el smartwatch debe quedar bien ajustado en la parte de arriba del antebrazo y en una posición cómoda. La distancia entre el smartwatch y los huesos carpianos debe ser aproximadamente del ancho de un dedo.
- Para garantizar el mejor registro posible de sus actividades, lleve el smartwatch en la muñeca izquierda si es diestro y en la derecha si es zurdo.

5.3 Apagar

- Para apagar el smartwatch, vaya a la opción de menú [AJUSTES - Alternativamente, mantenga pulsado el botón de control inferior [2] durante más tiempo y pulse en el icono .



6. Configuración del smartwatch

Para acceder a todas las funciones de su smartwatch, instale la aplicación "Hama FIT move". Las siguientes secciones contienen información sobre la descarga y la configuración de la aplicación.

6.1 Descargue la aplicación "Hama FIT move"

Nota

Son compatibles los siguientes sistemas operativos:

- iOS 9,0 o superior
- Android 6.0 o superior

Después de encender su smartwatch por primera vez, se le pedirá que descargue la aplicación correspondiente "Hama FIT move" en su móvil. Un código QR correspondiente se muestra en la pantalla de su smartwatch.

- Escanee el código QR con su móvil o descargue la aplicación desde Play Store (Android) o App Store (iOS):



Hama FIT move

link.hama.com/app/fit-move

- Para instalar la aplicación, siga las instrucciones de su smartphone.

Nota

Para más información sobre las pantallas, menús y funciones de la aplicación, consulte las instrucciones: **Aplicación "Hama FIT Move"**



6.2 Emparejar el smartwatch y el smartphone

Nota

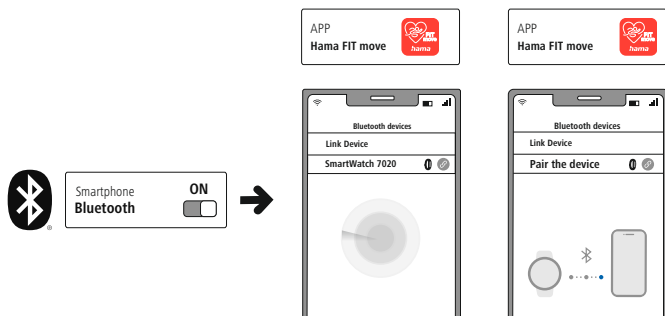


- Para que el smartwatch muestre las llamadas entrantes, SMS, mensajes de WhatsApp y otras notificaciones, active el modo push para notificaciones en los ajustes de su smartphone.
- Durante la configuración de la aplicación, esta solicita acceso a las funciones de su terminal. Permita estas consultas para la plena funcionalidad de su Smartwatch.

- Abra la aplicación en su smartphone y acepte el acuerdo de privacidad. Responda a las preguntas que aparezcan.

Para una experiencia de usuario óptima, debe crear una cuenta de usuario. Al crear una cuenta de usuario, también puede acceder a sus datos personales cuando cambie de smartphone. Es decir, sus datos personales están disponibles en todo momento. Sin embargo, crear una cuenta de usuario no es un requisito previo para utilizar la aplicación.

- Para crear una cuenta de usuario, pulse **[INICIAR SESIÓN]** y seleccione **[REGISTRAR AHORA]** en la parte inferior de la pantalla. Introduzca una dirección de correo electrónico y una contraseña y pulse **[SIGUIENTE PASO]**.
 - Introduzca el código de verificación que se le enviará a la dirección de correo electrónico facilitada. Compruebe su carpeta de correo no deseado si es necesario.
 - Una vez que se haya registrado correctamente, podrá introducir un nombre de usuario y sus datos personales y asignar una foto de perfil. Toque **[SIGUIENTE PASO]** para continuar con la configuración.
 - A continuación, se inicia la búsqueda de su Smartwatch " Smartwatch 7020 / Arion"
 - Siga las instrucciones de la aplicación en su móvil para conectar su smartwatch.
- Su móvil establecerá una conexión Bluetooth con su Smartwatch.



- Seleccione "Smartwatch 7020" o "Smartwatch Arion" y pulse **[ENLAZAR EL DISPOSITIVO]** en la parte inferior para conectar el smartwatch a la aplicación.
- Pulse el icono **[✓]** en la aplicación del smartphone para confirmar la conexión y completar la configuración en la aplicación.
- Si se prolonga el tiempo de espera, repita el proceso.



- A continuación, realice sus ajustes personales. Estos se pueden personalizar posteriormente en la aplicación (véanse las instrucciones): **Aplicación "Hama FIT move"**.
- El smartwatch está ahora conectado a la aplicación e inicia la sincronización.

Nota



- Sincronice el smartwatch con la aplicación antes de utilizarlo por primera vez. Si graba una actividad antes de que su reloj inteligente se haya sincronizado con la aplicación por primera vez, la actividad no se transferirá a la aplicación posteriormente.
- Para iniciar manualmente la sincronización del smartwatch con la aplicación, arrastre la pantalla hacia abajo en la pantalla de inicio de la aplicación.
- Debido al limitado espacio de almacenamiento del smartwatch, debe sincronizarlo con la aplicación al menos una vez a la semana para evitar la pérdida de datos.

Nota



- Tras la primera sincronización con la aplicación, el smartwatch adopta automáticamente la hora, fecha e idioma de su smartphone.
- La hora y la fecha no se pueden ajustar manualmente.
- El idioma de visualización del Smartwatch depende de su selección en la aplicación. El idioma de la pantalla seguirá siendo el inglés hasta que finalice la configuración. Seleccione el idioma de visualización deseado en la aplicación (consulte las instrucciones): **Aplicación "Hama FIT move"**.
- La aplicación le avisará cuando haya una actualización de firmware disponible para su smartwatch. Actualice la app para asegurar el buen funcionamiento de su smartwatch.



7. Manejo de su smartwatch

Las siguientes secciones contienen información sobre el funcionamiento y la estructura de los menús de su smartwatch. El Smartwatch cuenta con una pantalla táctil.

- Pulse sobre los iconos y menús o deslice el dedo por la pantalla para navegar por los menús y realizar funciones.
- Pulse el botón de control superior **[1]** o inferior **[2]** para activar la pantalla del smartwatch. A continuación, puede deslizar la pantalla para cambiar entre las diferentes pantallas y elementos del menú en el orden que se muestra a continuación.
- Puede acceder a los submenús pulsando el icono correspondiente.
- Pulse el botón de control **[1]** para abrir el menú principal o salir de un menú y volver a la pantalla de inicio.
- Pulse el botón de control inferior **[2]** para acceder al menú Entrenamiento. Ahí puede iniciar un modo de deporte o una actividad.
- Puede reiniciar o apagar su smartwatch manteniendo pulsado el botón de control inferior **[2]**.

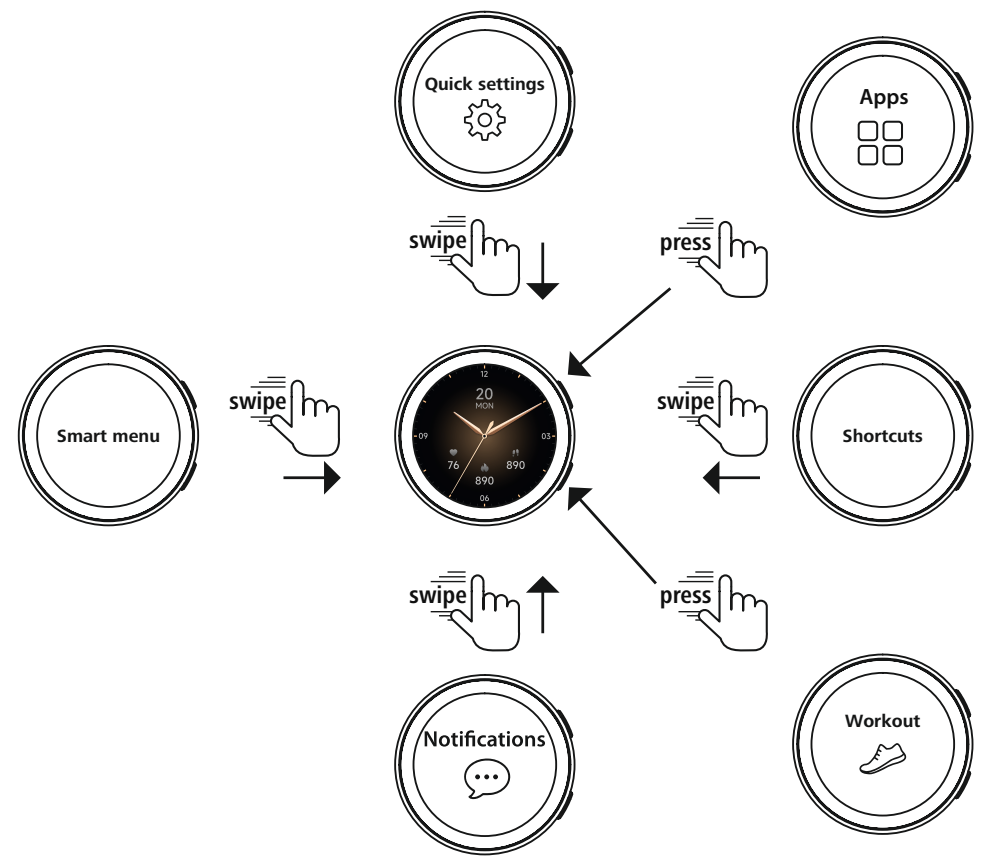
Nota

El siguiente gráfico es un resumen de la estructura del menú de su smartwatch con todos los elementos del menú.



Ajustes rápidos		7.3
Modo no molestar	7.3.1	Despertador 7.3.6
Brillo de la pantalla	7.3.2	Modo de ahorro de energía 7.3.7
Pantalla de activación	7.3.3	Búsqueda del teléfono 7.3.8
Linterna	7.3.4	Ajustes 7.3.9
Drenaje	7.3.5	

Acesos directos	7.4
Datos de actividad	7.6.1
Pasos	7.6.1
Toque para medir	7.6.6
Sueño	7.6.11
Entrenamiento (modos de deporte)	7.5
Tiempo	7.6.19
Música	7.6.20



Notificaciones 7.2

Aplicaciones		7.6
Actividad	7.6.1	Teléfono 7.6.15
Estado del entrenamiento	7.6.2	Asistente de voz 7.6.16
Entrenamiento (modos de deporte)	7.5	Recordatorio de evento 7.6.17
Registro de entrenamiento	7.6.5	Tiempo 7.6.18
Toque para medir	7.6.6	Música 7.6.19
Frecuencia cardíaca	7.6.7	Cámara 7.6.20
SpO2	7.6.8	Despertador 7.6.21
Estrés	7.6.9	Temporizador 7.6.22
Energía corporal	7.6.10	Cronómetro 7.6.23
Sueño	7.6.11	Reloj mundial 7.6.24
Entrenamiento respiratorio	7.6.12	Buscar teléfono 7.6.25
Registro del ciclo	7.6.13	Linterna 7.3.4
Ruido ambiente	7.6.14	Ajustes 8

Entrenamiento (modos de deporte) 7.5



7.1 Pantalla de inicio

- Tras activar la pantalla de inicio, una pulsación larga en la pantalla le ofrece una visión general de las distintas pantallas de inicio (esferas de reloj). Aquí puede elegir entre las distintas pantallas de inicio. Confirme su selección pulsando en la pantalla de inicio correspondiente. Si lo desea, puede instalar más pantallas de inicio (véase el manual de instrucciones:

Aplicación "Hama FIT move").



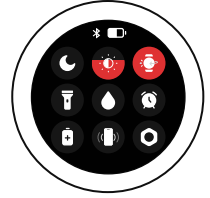
7.2 Notificaciones

- Si desliza el dedo hacia arriba desde la pantalla de inicio, verá las notificaciones recibidas en su teléfono móvil. Para ello, debe haber activado previamente esta función en la aplicación. Además, en la aplicación puede configurar de qué aplicaciones quiere recibir notificaciones en su smartwatch (véase el manual de instrucciones: **Aplicación "Hama FIT move")**.
- Dependiendo de la aplicación, recibirá solo una notificación con la visualización de la aplicación respectiva y el remitente o verá también una vista previa del mensaje correspondiente.
- Puede obtener más información pulsando sobre una notificación.
- Si desea eliminar todas las notificaciones juntas, deslice el dedo hacia abajo del todo, pulse la papelera y confirme la pregunta que sigue.



7.3 Ajustes rápidos

- Si desliza el dedo hacia arriba desde la pantalla de inicio, podrá ver los ajustes rápidos que se describen a continuación.



7.3.1 Modo no molestar

- Toque el icono [🌙] para activar/desactivar el modo no molestar. Cuando el modo no molestar está activado, los tonos de llamada y la vibración se desactivan y la pantalla no se activa para las notificaciones push entrantes.

Nota

Tenga en cuenta que los términos BNS (no molestar) y DND (no molestar) se utilizan indistintamente en la aplicación y en su Smartwatch.



7.3.2 Brillo de la pantalla

- Toque el icono [☀️] para ajustar el brillo de la pantalla en 5 niveles.

7.3.3 Pantalla de activación

- Toque el icono [👋] para encender la pantalla moviendo el brazo. Cuando se activa esta función, se puede encender la pantalla girando la muñeca.

7.3.4 Linterna

- Toque el icono [🔦] para utilizar la pantalla de su smartwatch como linterna.

7.3.5 Drenaje

- Toque el icono [🔊] para eliminar la humedad de tu smartwatch haciendo vibrar el altavoz y la abertura del micrófono.

7.3.6 Despertador

- Toque el icono [🕒] para configurar un despertador.

7.3.7 Modo de ahorro de energía

- Pulse el icono [🔋] para activar el modo de ahorro de energía.

7.3.8 Búsqueda del teléfono

- Toque el icono [📞] para activar el tono de llamada de su teléfono móvil conectado. Esto le ayuda a encontrar tu móvil si lo ha extraviado.

7.3.9 Ajustes

- Pulse en el icono [⚙️] para acceder a los siguientes ajustes (véase el capítulo

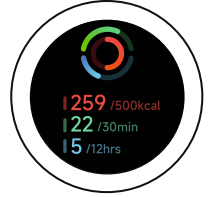
8. Ajustes de su smartwatch):

- Esferas
- Configuración de AOD
- Sonido y vibración
- Pantalla y brillo
- Vista de la aplicación
- BNS (No molestar)
- Más conexiones
- Sistema
- Acerca de




7.4 Accesos directos

- Deslice el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha desde la pantalla de inicio para ver los accesos directos establecidos.
Por defecto, están configurados los resúmenes de la actividad diaria. Puede ver sus datos de actividad (número de pasos andados y calorías quemadas), así como las mediciones de la frecuencia cardíaca y del estrés. Puede configurar la notificación del tiempo y el control de la música como accesos directos adicionales (véase el manual de instrucciones: **Aplicación "Hama FIT move"**).



7.5 Entrenamiento (modos de deporte)

- Pulsando sobre [ENTRENAMIENTO - Después de seleccionar una actividad, puede realizar los ajustes de la misma tocando en el borde inferior de la pantalla.
- Pulse [INICIAR] para iniciar la actividad.
- En función de la actividad seleccionada, se muestran los valores medidos específicos del deporte (por ejemplo, frecuencia cardíaca, consumo de calorías).
- Puede consultar los datos durante la actividad deslizando el dedo por la pantalla de abajo a arriba.
- Puede pausar o detener la actividad deslizando el dedo de izquierda a derecha en la pantalla. También puede pausar la actividad pulsando brevemente el mando de control superior [1] o detener la actividad manteniendo pulsado el mando de control superior [1].
- Puede controlar la música de su teléfono móvil durante la mayoría de las actividades deslizando el dedo de derecha a izquierda en la pantalla durante la actividad.
- Una vez finalizada la actividad, se muestran otros datos registrados. Desplácese por los datos deslizando el dedo por la pantalla de abajo a arriba.






Nota

- Algunas actividades al aire libre utilizan el GPS integrado. Al iniciar la actividad, se busca la señal GPS. En cuanto haya señal de GPS, podrá iniciar la actividad. También puede iniciar la actividad sin señal GPS. En función de la actividad seleccionada, no todos los datos pueden registrarse sin señal GPS.
- Tenga en cuenta que el smartwatch puede tardar unos minutos en recibir la señal GPS. Esto es especialmente cierto si utiliza el GPS integrado por primera vez, si no lo ha utilizado durante mucho tiempo o si se encuentra en un lugar muy alejado de la última posición GPS registrada. Acorte el tiempo conectando su smartwatch a la aplicación de tu teléfono móvil para transferir datos A-GPS. Es posible que reciba un aviso en la pantalla de su reloj.
- Sólo el Smartwatch 7010 tiene un GPS integrado y también es compatible con los siguientes sistemas globales de navegación por satélite (GNSS): GLONASS, GALILEO, BEIDOU



7.5.1 Configurar los entrenamientos mostrados (modos de deporte)


- Puede elegir entre 110 modos de deporte y guardar hasta 20 en su smartwatch.
- Pulse **[ENTRENAMIENTO]**  y desplácese hasta el final de la lista deslizando el dedo desde la parte inferior a la superior de la pantalla. Pulse sobre **[CONFIGURACIÓN]**  y sobre **[CONTROL DE ENTRENAMIENTO]**. Seleccione los modos de deporte deseados entre las categorías. Los modos de deporte que aparecen en tu smartwatch se muestran con un icono . Si ya hay 20 modos de deporte seleccionados, anule la selección de un deporte tocando la marca antes de poder añadir otro deporte.
- También puede configurar los modos de deporte que se muestran a través de la aplicación (véase el manual de instrucciones: **Aplicación "Hama FIT move"**).

7.6 Aplicaciones

- Pulse el botón de control superior **[1]** para acceder al menú principal de su smartwatch.
- En el menú principal, tiene la opción de iniciar varias aplicaciones y submenús pulsando el icono correspondiente.
- Deslice el dedo hacia arriba y hacia abajo para cambiar entre las diferentes páginas del menú principal.



7.6.1 Actividad



- Pulsando sobre **[ACTIVIDAD]**  se muestran los siguientes datos del día:
 - las calorías quemadas por actividad
 - la duración de las actividades de intensidad media a alta
 - el tiempo de pie
 - los pasos recorridos
- Deslice el dedo de abajo a arriba para desplazarse por los distintos gráficos.

Nota

Puede establecer objetivos individuales (por ejemplo, para calorías por actividad o pasos) en la aplicación (véase el manual de instrucciones: **Aplicación "Hama FIT move"**). A continuación, también se muestran estos objetivos.




7.6.2 Estado del entrenamiento

- Si pulsa sobre **[ESTADO DEL ENTRENAMIENTO]** , obtendrá el VO2máx, el tiempo de recuperación recomendado y el efecto aeróbico, otros parámetros importantes para el control individual de su entrenamiento.
- Deslice el dedo de abajo a arriba para desplazarse por los distintos gráficos.
- Pulse sobre el icono  para obtener más información sobre los parámetros indicados.



7.6.3 Carreras

- Pulse **[CARRERAS]**  para ver los siguientes modos de entrenamiento de carrera:
 - Carrera fácil: 6 min.
 - Carrera fácil: 10 min.
 - Carrera fácil: 15 min.
 - Carrera de fitness: sencilla
 - Carrera de fitness: intermedia
 - Carrera de fitness - dura

Al correr, alterne caminar y trotar y aumente las exigencias físicas con cada modo adicional. Deslice el dedo de abajo a arriba para desplazarse por los distintos modos individuales.


7.6.4 Entrenamiento (modos de deporte)

- Al pulsar sobre **[ENTRENAMIENTO]** , se muestran las actividades guardadas (véase el capítulo 7.5 **Entrenamiento (modos de deporte)**).


7.6.5 Registro de entrenamiento

- Pulse sobre **[REGISTRO DE ENTRENAMIENTO]**  para obtener un resumen de las actividades registradas.
- Pulse sobre una actividad para ver información detallada.

7.6.6 Toque para medir

- Pulse **[PULSAR PARA MEDIR]**  para iniciar la medición combinada de la frecuencia cardíaca, el oxígeno en sangre (SpO2) y el nivel de estrés.

7.6.7 Frecuencia cardíaca


- Pulse **[RITMO CARDÍACO]**  para iniciar la medición manual de la frecuencia cardíaca.
- Se muestran la frecuencia cardíaca media, los valores máximo y mínimo y otros datos sobre el intervalo de frecuencia cardíaca y la VFC (variabilidad de la frecuencia cardíaca).

Nota


Tenga en cuenta que los términos VRC (variabilidad del ritmo cardíaco) y VFC (variabilidad de la frecuencia cardíaca) se utilizan indistintamente en la aplicación y en su smartwatch.




7.6.8 Oxígeno en sangre (SpO2)

- Pulse **[SPO2]**  para iniciar la medición manual de su oxígeno en sangre (saturación de oxígeno).
- Se muestran el valor medio de oxígeno en sangre y los valores máximo y mínimo.

7.6.9 Estrés


- Al tocar el icono **[STRESS]**  se obtiene una visión general del nivel de estrés medido en el día actual. El nivel de estrés se mide en una escala de (0 = sin estrés) a 99 = estrés extremo).

7.6.10 Energía corporal



- Pulse **[ENERGÍA CORPORAL]**  para ver su energía corporal actual. La energía corporal se obtiene a partir de una combinación de la variabilidad de la frecuencia cardíaca, el estrés, el sueño y las actividades realizadas para estimar sus reservas de energía para el día en curso.
- Para utilizar la aplicación **Energía corporal**, la función correspondiente debe estar activada en la aplicación (véase el manual de instrucciones: **Aplicación "Hama FIT move"**).




7.6.11 Sueño

- Pulse el icono [**SUEÑO**  - Hora de ir a dormir
 - Hora de levantarse
 - Duración de las fases de sueño profundo
 - Duración de las fases de sueño ligero
 - Duración del tiempo de vigilia
 - Duración de la fase REM
 - Puntuación del sueño (0 = malo - 99 = bueno)
- Su smartwatch detecta automáticamente cuando está durmiendo e inicia la medición.


7.6.12 Entrenamiento respiratorio

- Pulse el icono [**ENTRENAMIENTO RESPIRATORIO** - Seleccione el ritmo (lento, normal, rápido) y la duración (1 - 3 min.) del entrenamiento respiratorio.
- Toque el icono [- Si desea finalizar el entrenamiento respiratorio antes de tiempo, pulse el botón de control superior [**1**] y confirme la pregunta posterior.
- Tras completar el entrenamiento respiratorio, se muestra la frecuencia cardiaca medida antes y después del entrenamiento respiratorio.


7.6.13 Registro del ciclo

- Pulsando sobre [**REGISTRO DEL CICLO** - Para utilizar la aplicación **Registro del ciclo**, debe activarse la función correspondiente en la aplicación (véase el manual de instrucciones: **Aplicación "Hama FIT move"**).

7.6.14 Ruido ambiente


- Pulse [**RUIDO AMBIENTE**  - Ruido ambiente actual
 - Valor mínimo
 - Valor máximo
- Pulse [**AYUDA**] para obtener más información.

7.6.15 Teléfono

- Pulse [**TELÉFONO**  - Contactos frecuentes
 - Lista de llamadas
 - Teclado de marcación
- Puede iniciar llamadas directamente a través de su smartwatch y luego realizarlas a través de tu teléfono móvil conectado.
- Para utilizar la aplicación **Teléfono**, su smartwatch debe estar conectado a su móvil.



7.6.16 Asistente de voz

- La aplicación "Asistente de voz" le permite acceder al asistente de voz de su móvil emparejado y compatible pulsando el icono **[ASISTENTE DE VOZ **]. Se requiere una conexión Bluetooth entre los dos dispositivos. La comunicación con el asistente de voz sólo es mediante audio. No se puede garantizar la compatibilidad con todos los fabricantes o versiones del sistema operativo. Puede haber restricciones, especialmente con el sistema operativo Android. Si es necesario, contacte con el fabricante de su smartphone. Es posible que haya una actualización de software disponible para su smartphone que pueda resolver este problema.


Nota




Para un uso óptimo del asistente de voz, tenga en cuenta los siguientes ajustes en su móvil:

- Asistente de Google (Android):
asígnelo como asistente de voz predeterminado en su móvil Android y permita el uso del asistente de Google cuando esté bloqueado.
- Siri de Apple (iOS):
active Siri en su iPhone y permita el uso de Siri cuando esté bloqueado.

7.6.17 Recordatorio de evento

- Pulse **[RECORDATORIO DE EVENTO **] para mostrar los eventos guardados.
- Para utilizar la aplicación **Recordatorio de evento**, éstos deben introducirse en la aplicación (véase el manual de instrucciones: **Aplicación "Hama FIT move"**).

7.6.18 Tiempo

- Pulse **[TIEMPO **] para ver la previsión del tiempo diaria con la temperatura actual y las mínimas y máximas. Deslice el dedo hacia arriba para ver más información y la previsión meteorológica para los próximos días.
- Los datos meteorológicos se transmiten y actualizan sincronizando el smartwatch con la aplicación. En la parte inferior de la pantalla del tiempo se puede ver la última actualización.
- Para utilizar la aplicación **Tiempo**, la función correspondiente debe estar activada y configurada en la aplicación (véase el manual de instrucciones: **App "Hama FIT move"**).

7.6.19 Música

- Al tocar el icono **[MÚSICA **] se abre la vista de control de los diferentes servicios de música o streaming. Se pueden controlar desde el móvil a través del smartwatch. Puede iniciar o detener la música, avanzar o retroceder pistas y ajustar el volumen.
- Para utilizar la aplicación **Música**, la función correspondiente debe estar activada y configurada en la aplicación (véase el manual de instrucciones: **App "Hama FIT move"**).



7.6.20 Cámara

- Si pulsa **[CÁMARA]**, podrá activar la cámara de su móvil conectado a través de su smartwatch.
- Para utilizar la aplicación **Cámara**, el smartwatch y el móvil deben estar conectados mediante Bluetooth y la función de cámara del móvil debe estar activada.

7.6.21 Despertador

- Toque el icono **[ALARMA]** para ajustar la hora de la alarma. Pulsando sobre las horas respectivas, puede activar o desactivar el despertador o el recordatorio.
- También puede establecer y gestionar las horas de alarma o recordatorio en la aplicación y sincronizarlas con su smartwatch (véase el manual de instrucciones: **App "Hama FIT move"**).

7.6.22 Temporizador

- Pulse **[TEMPORIZADOR]** para seleccionar entre varios temporizadores (o ajustar uno personalizado).
- Para iniciar el temporizador, toque el icono **[▶]**. Para pausar el temporizador, toque el icono **[⏸]**. Para finalizar la medición, toque el icono **[✕]**.

7.6.23 Cronómetro

- Pulse **[CRONÓMETRO]** para utilizar su smartwatch como cronómetro.
- Para iniciar el cronómetro, toque el icono **[▶]**. Para pausar el cronómetro, toque el icono **[⏸]**. Para finalizar la medición, toque el icono **[✕]**.

7.6.24 Reloj mundial

- Pulse **[RELOJ MUNDIAL]** para mostrar los siguientes relojes mundiales: Berlín, Londres, Nueva York, Tokio
- Si lo desea, puede configurar relojes con hora mundial adicionales en la aplicación (consulte el manual de instrucciones: **Aplicación "Hama FIT move"**).


7.6.25 Búsqueda del teléfono

- Pulse **[ENCONTRAR EL TELÉFONO]** para iniciar la búsqueda del teléfono y encontrar su móvil extraviado. Su móvil empezará a vibrar o escuchará un pitido.
- Para utilizar la aplicación **Búsqueda de teléfono**, el smartwatch y el móvil deben estar conectados mediante Bluetooth.




8. Ajustes de su smartwatch

Las siguientes secciones contienen información sobre los ajustes de su smartwatch.


- Pulse el botón de mando superior [1] y pulse **[CONFIGURACIÓN]**  para acceder a los submenús. En los submenús, puede realizar los siguientes ajustes y apagar o reiniciar su smartwatch.




8.1 Esferas

- Pulse en **[ESFERA DEL RELOJ]**  para seleccionar entre las distintas pantallas de inicio. Confirme su selección pulsando en la pantalla de inicio correspondiente.


8.2 Configuración de AOD

- Puede activar la función AOD (Always on Display) tocando **[CONFIGURACIÓN AOD]** . Una vez transcurrido el tiempo de encendido, la pantalla de su smartwatch cambia a una esfera de reloj simplificada en lugar de al modo de espera (consulte el capítulo **8.4 Pantalla y brillo**). Tenga en cuenta que el consumo de batería de su smartwatch aumenta al utilizar la función AOD.
- Ajuste el periodo de tiempo (por defecto 08:00 - 22:00) para la función AOD.
- Ajuste una esfera de reloj para la función AOD.

8.3 Sonido y vibración

- Puede realizar más ajustes pulsando sobre **[SONIDO Y VIBRACIÓN]** .
- Al pulsar **[MODO SILENCIO]** se silencian las llamadas y notificaciones.
- Pulse **[VOLUMEN DEL MEDIO]**, para ajustar continuamente el volumen del medio que se está reproduciendo.
- Pulse **[VIBRACIÓN]** para ajustar la intensidad de la vibración en 3 niveles (fuerte, baja, ninguna).
- Puede establecer un tono de llamada para las llamadas entrantes pulsando **[TONO DE LLAMADA PARA LLAMADAS ENTRANTES]**.

8.4 Pantalla y brillo


- Puede realizar más ajustes pulsando sobre **[PANTALLA Y BRILLO]** .
- Pulse **[BRILLO]** para ajustar el brillo de la pantalla en 5 niveles (20 %, 40 %, 60 %, 80 %, 100 %). Tenga en cuenta que el consumo de batería de su smartwatch aumenta con el brillo.
- Pulse **[DURACIÓN DEL ENCENDIDO DE LA PANTALLA]** para ajustar la duración del encendido de la pantalla (5 - 20 seg.). El tiempo de encendido determina el tiempo que la pantalla de su smartwatch permanece activa después de una acción. Tenga en cuenta que el consumo de batería de su smartwatch aumenta con tiempos de encendido más largos.
- Pulse **[CUBRIR PARA DORMIR]** para apagar la pantalla automáticamente cuando se cubra (por ejemplo, con la mano).




8.5 Vista de la aplicación

- Pulsando sobre **[VISTA DE LA APLICACIÓN **], puede configurar la visualización de las aplicaciones en su smartwatch. Seleccione en la vista Lista o Teclado de marcación.

8.6 BNS (Por favor, no molestar)

- Puede ajustar la función "No molestar" pulsando sobre **[BNS **]. Cuando la función está activada, los tonos de llamada y la vibración se desactivan y la pantalla de su smartwatch no se activa con las notificaciones push entrantes.
- Elija entre los siguientes modos:
 - **[DND TODO EL DÍA]**, la función se activa.
 - **[DND PROGRAMADO]**, puede establecer una hora de inicio y de finalización.
 - **[APAGADO]**, la función se desactiva.

8.7 Más conexiones





- Puede conectar su smartwatch a otro móvil pulsando sobre **[MÁS CONEXIONES **]. Siga las instrucciones que aparecen en la pantalla de su smartwatch.

Nota




Tenga en cuenta que el uso de esta función desconectará la conexión actual con su teléfono móvil.

8.8 Sistema

- Si pulsa sobre **[SISTEMA **], podrá realizar las demás funciones.
- Pulse **[REINICIO **] y confirme la pregunta subsiguiente para reiniciar el smartwatch.
- Pulse **[APAGAR **] y confirme la pregunta subsiguiente para apagar el smartwatch.
- Pulse **[RESTABLECER **] y confirme la pregunta subsiguiente para restablecer la configuración de fábrica del smartwatch. Esto borrará todos los datos registrados del usuario.

8.9 Acerca de

- Si pulsa sobre **[ACERCA DE **], podrá ver el nombre del modelo, la dirección MAC, la versión actual del firmware de su smartwatch e información sobre la normativa legal. La dirección MAC facilita a su dispositivo una identificación individual cuando lo conecta a su móvil a través de Bluetooth.



9. Mantenimiento y cuidado

Limpie este producto con un paño ligeramente humedecido que no deje pelusas y no utilice detergentes agresivos.

10. Exclusión de responsabilidad

La empresa Hama GmbH & Co KG no se responsabiliza ni concede garantía alguna por los daños que se deriven de una instalación, montaje o manejo incorrectos del producto o por la inobservancia de las instrucciones de uso o de las indicaciones de seguridad.

11. Idiomas compatibles

La siguiente lista contiene un resumen de los idiomas admitidos para la interfaz de usuario del Smartwatch y la aplicación "Hama FIT move":

	Inglés	Alemán	Francés	Español	Sueco	Checo	Polaco	Finés	Húngaro	Neerlandés	Portugués	Ruso	Rumano	Eslovaco	Búlgaro	Griego	Noruego	Danés	Serbio	
Smartwatch 7000	x	x	x	x	x	x	x	x												
Smartwatch 7010	x	x	x	x	x	x	x	x												
Hama FIT move	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

12. Datos técnicos

	00178641	00178664
Versión de Bluetooth	LE 5.3	LE 5.3
Tipo de pantalla	AMOLED	AMOLED
Tamaño de la pantalla	1,32" (3,35 cm)	1,32" (3,35 cm)
Dimensiones (carcasa)	43 x 51 x 12 mm	43 x 51 x 12 mm
Peso	37 g	37 g
Longitud de la pulsera	177 mm	177 mm
Ancho de la pulsera	2 cm	2 cm
Material de la pulsera	Silicona	Silicona
Material de la carcasa	Plástico	Plástico
Clase de protección	IP68	IP68
Protección contra el agua según ISO 22810:2010	3 ATM	3 ATM
Tipo de batería	Polímero de litio	Polímero de litio
Capacidad de la batería	350 mAh	350 mAh
Tiempo de carga	< 2,5 horas	< 2,5 horas
Duración de la batería	6-8 días	6-8 días



13. Instrucciones para desecho y reciclaje

Nota sobre la protección medioambiental:



Desde la implementación de la Directiva europea 2012/19/UE y 2006/66/CE en el sistema legislativo nacional, se aplica lo siguiente: Los aparatos eléctricos y electrónicos, así como las baterías y los acumuladores, no se deben eliminar junto con la basura doméstica. El usuario está legalmente obligado a llevar los aparatos eléctricos y electrónicos, así como las baterías y los acumuladores a los puntos de recogida públicos o a devolverlos al punto de venta donde los adquirió al final de su vida útil. Las particularidades al respecto están estipuladas en las distintas legislaciones nacionales. El símbolo ubicado sobre el producto, en las instrucciones de uso o en el embalaje hace referencia a las disposiciones legales mencionadas. Gracias al reciclaje, la recuperación de materiales u otras formas de recuperación de residuos de aparatos eléctricos y electrónicos y pilas y acumuladores usados, usted contribuye de manera importante a la protección de nuestro medio ambiente.

14. Declaración de conformidad

CE Por la presente, Hama GmbH & Co KG declara que este dispositivo cumple con los requisitos esenciales y otras disposiciones pertinentes de la Directiva 2014/53/UE. La declaración de conformidad según la directiva correspondiente puede encontrarse en: www.hama.com > Q > "Número de artículo" > Descargas


Banda o bandas de frecuencia	7020: 2402 - 2480 MHz Arion: 2402 - 2480 MHz
Potencia máxima de radiofrecuencia	7020: 6,59 mW Arion: 6,59 mW

hama

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim / Germany

Servicio y asistencia

 www.hama.com

 +49 9091 502-0

D

La marca Bluetooth® y los logotipos son marcas registradas propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y cualquier uso de dichas marcas por parte de Hama GmbH & Co KG es bajo licencia. Las demás marcas y nombres comerciales son los de sus respectivos propietarios.

Todas las marcas mencionadas son marcas comerciales de las empresas correspondientes. Se exceptúan errores y omisiones y el documento está sujeto a cambios técnicos. Se aplican nuestras condiciones generales de entrega y pago.