

HONOR MagicWatch 2

Uživatelská příručka

HONOR

Obsah

Začínáme

Nošení hodinek	1
Úprava a výměna řemínku hodinek	1
Spárování hodinek s telefonem	3
Zapnutí/vypnutí a restartování hodinek	4
Nabíjení hodinek	5
Tlačítka a gesta	6
Přizpůsobení tlačítka dolů	8
Nastavení času a jazyka	8
Zapnutí režimu Nerušit	9
Aktualizace hodinek	9
Obnovení továrního nastavení hodinek	9

Režimy cvičení

Zahájení cvičení	10
Použití funkce Chytrý společník	11
Stav cvičení	11
Sledování denních aktivit	12
Zobrazení doby trvání aktivity se střední až vyšší intenzitou	12
Záznam tras tréninku	13
Synchronizace a sdílení dat o kondici a zdraví	13

Správa zdraví

Představení tří kruhů v Záznamech aktivit na hodinkách	14
Sledování tepové frekvence	14
Měření tepové frekvence během individuálního cvičení	15
Měření klidové tepové frekvence	16
Varování ohledně tepové frekvence	16
Sledování spánku	17
Zapnutí funkce TruSleep™	18
Testování úrovně stresu	18
Použití aplikace Dechové cvičení	19
Měření úrovně okysličení krve (SpO2)	19
Připomenutí aktivity	19

Praktické funkce

Přijímání oznámení a odstraňování zpráv	20
Nastavení oblíbených kontaktů	21
Přijetí nebo odmítnutí příchozích hovorů	21
Kontrola protokolu hovorů	21
Přehrávání hudby	22

Používání stopek nebo časovače	22
Nastavení budíku	23
Použití svítilny	24
Použití aplikace Barometr	24
Použití kompasu	25
Zprávy o počasí	25
Vyhledání telefonu pomocí hodinek	25

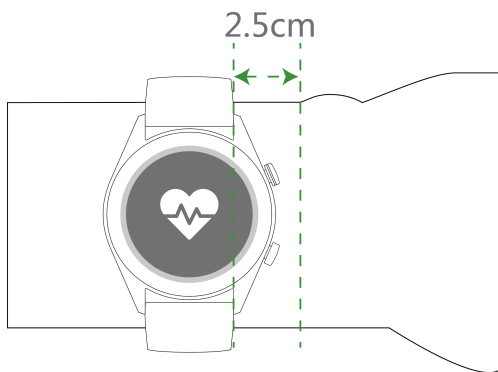
Další návody

Nastavení vyzvánění	26
Nastavení jasu obrazovky	26
Nastavení intenzity vibrací v hodinkách	26
Aktivace často používaných funkcí	26
Připojení sluchátek	27
Zobrazení názvu Bluetooth a adresy MAC	27
Zobrazení informací o verzi	27
Zobrazení sériového čísla	27

Začínáme

Nošení hodinek

Přiložte oblast monitorování tepové frekvence hodinek na horní část svého zápěstí tak, jak je znázorněno na následujícím obrázku. Abyste zajistili přesnost měření tepové frekvence, mějte hodinky nasazené správně a nenoste je nad kloubem zápěstí. Nenoste je příliš volně ani příliš těsně, ale ujistěte se, že bezpečně drží na vašem zápěstí.



- i** • Hodinky jsou vyrobeny z netoxických materiálů, které prošly přísnými testy na kožní alergie. Při jejich nošení tak nemusíte mít žádné starosti. Pokud vám jejich nošení dráždí kůži, sundejte je a poraďte se s lékařem.
- Pro větší pohodlí mějte hodinky nasazené správně.
- Hodinky můžete nosit na kterémkoli zápěstí.

Úprava a výměna řemínku hodinek

Úprava řemínku

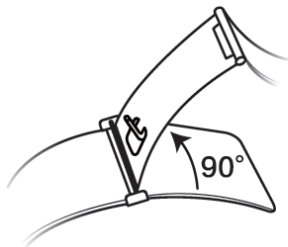
U hodinek s nekovovými řemínky a přezkami ve tvaru T můžete řemínek upravit tak, aby vám pohodlně padl v závislosti na obvodu vašeho zápěstí.

Pokud je řemínek vyrobený z kovových materiálů, můžete jej upravit následovně:

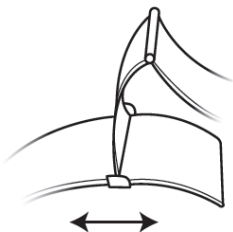
1. Rozepněte sponu.



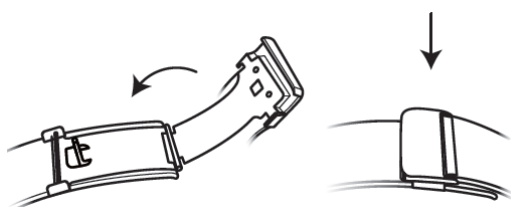
2. Vytáhněte spodní destičku a postavte ji do vzpřímené pozice tak, aby byla v pravém úhlu (90°) k řemínku.



3. Posunutím spony upravte délku.

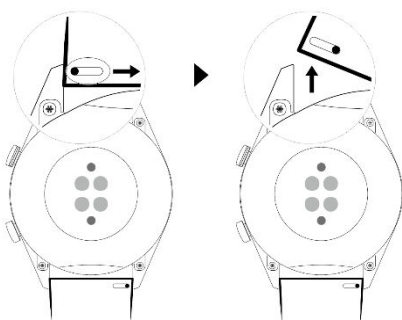


4. Zarovnejte destičku s drážkami a zaklapněte ji zpět dolů. Nakonec upevněte sponu.

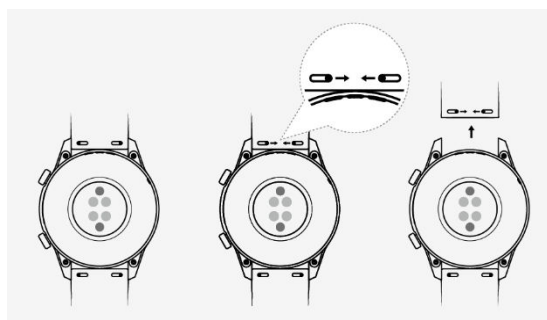


Nasazení a sundání řemínku

Pokud chcete sundat kovový řemínek, odjistěte sponu, sundejte současný řemínek a poté uvolněte pružinku tak, jak je znázorněno na obrázku níže. Při nasazování nového řemínku postupujte podle stejných pokynů v opačném pořadí.



Pokud chcete sundat kovový řemínek, postupujte podle kroků na obrázku níže. Při nasazování nového řemínku postupujte podle stejných pokynů v opačném pořadí.



Spárování hodinek s telefonem

Pokud jste hodinky zrovna vybalili, stiskněte tlačítko nahoru a podržte jej, dokud hodinky nezačnou vibrovat a nezobrazí se úvodní obrazovka. Hodinky jsou ve výchozím nastavení připraveny ke spárování pomocí funkce Bluetooth.

• Uživatelé systému Android:

- 1 Aplikaci Health stáhnete a nainstalujete naskenováním QR kódu.




- 2 Otevřete aplikaci Health a podle pokynů na obrazovce jí udělejte požadovaná oprávnění.
- 3 Přejděte do nabídky **Zařízení > PŘIDAT > Chytré hodinky** a klepněte na zařízení, které chcete spárovat.
- 4 Klepněte na možnost **PÁROVAT** a aplikace automaticky vyhledá dostupná zařízení s technologií Bluetooth. Jakmile se zobrazí vaše hodinky, klepněte na jejich název a zahájí se párování.
- 5 Jakmile se na obrazovce hodinek zobrazí žádost o spárování, klepnutím na provedte spárování hodinek a telefonu. Spárování potvrďte i v telefonu.

• Uživatelé systému iOS:

- 1 Aplikaci Health stáhnete a nainstalujete naskenováním QR kódu.



- 2 Otevřete aplikaci Health, přejděte do nabídky **Zařízení > PŘIDAT > Chytré hodinky** a klepněte na zařízení, které chcete spárovat.
 - i** Hodinky **HONOR MagicWatch 2 (46 mm)** vyžadují aktivaci Bluetooth: na telefonu přejděte do nabídky Nastavení > Bluetooth. Hodinky by se měly zobrazit automaticky. Klepněte na své zařízení a poté klepnutím na dokončete párování.
- 3 Klepněte na možnost **PÁROVAT** a aplikace automaticky vyhledá dostupná zařízení s technologií Bluetooth. Jakmile se zobrazí vaše hodinky, klepněte na jejich název a zahájí se párování.
- 4 Jakmile se na obrazovce hodinek zobrazí žádost o spárování, klepnutím na provedte spárování hodinek a telefonu.


- Pokud vaše hodinky nereagují poté, co požadavek na spárování klepnutím na  potvrdíte, stiskněte tlačítko dolů a podržte jej, abyste hodinky odemkli. Poté zahajte párování znovu.
- Na hodinkách se zobrazí ikona, která vás informuje, že bylo spárování úspěšné. Hodinky následně obdrží informace z vašeho telefonu (například datum a čas).
- Pokud bude párování neúspěšné, zobrazí hodinky ikonu, která vás informuje o tom, že bylo spárování neúspěšné. Poté se opět zobrazí úvodní obrazovka.
- Hodinky mohou být v danou chvíli připojeny pouze k jednomu telefonu a naopak. Pokud chcete hodinky spárovat s jiným telefonem, odpojte je pomocí aplikace Health od aktuálního telefonu a poté je pomocí aplikace Health spárujte s jiným telefonem.

Zapnutí/vypnutí a restartování hodinek


Zapnutí

- Pokud jsou hodinky vypnuté, stisknutím a podržením tlačítka nahoru je zapnete.
- Pokud jsou hodinky vypnuté, automaticky se zapnou, když je budete nabíjet.
 - Pokud hodinky zapnete, když je baterie téměř vybitá, připomenou vám, že je máte nabít, a jejich obrazovka se po 2 sekundách vypne. Nebudete je moci zapnout, dokud je nenabijete.

Vypnutí

- Pokud jsou hodinky zapnuté, stiskněte a podržte tlačítko nahoru a poté klepněte na možnost **Vypnout**.
- Pokud jsou hodinky zapnuté, přejděte na domovskou obrazovku, stiskněte tlačítko nahoru, potáhněte po obrazovce nahoru nebo dolů, dokud nenajdete možnost **Nastavení**. Klepněte na ni, přejděte do nabídky **Systém > Vypnout** a poté klepnutím na  svou volbu potvrdíte.
- Pokud je úroveň nabití baterie kriticky nízká, hodinky zavibrují a poté se automaticky vypnou.

Restartování

- Pokud jsou hodinky zapnuté, stiskněte a podržte tlačítko nahoru a poté klepněte na možnost **Restartovat**.
- Pokud jsou hodinky zapnuté, na domovské obrazovce stiskněte tlačítko nahoru, potáhněte po obrazovce, dokud nenajdete možnost **Nastavení**. Klepněte na ni, přejděte do nabídky **Systém > Restartovat** a poté klepnutím na  potvrdíte svou volbu.

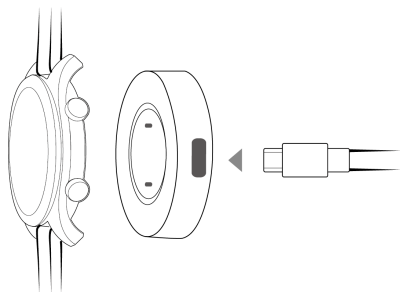
Vynucené restartování

- Stiskněte a podržte tlačítko nahoru po dobu přibližně 16 sekund, čímž hodinky vynuceně restartujete.

Nabíjení hodinek


Nabíjení

1 Připojte port USB typu C a napájecí adaptér a poté napájecí adaptér zapojte.



2 Položte hodinky na nabíjecí kolébku a ujistěte se, že se kontakty na hodinkách a kolébce dotýkají. Vyčkejte, dokud se na obrazovce hodinek nezobrazí ikona nabíjení.

3 Jakmile budou hodinky plně nabité, na jejich obrazovce se zobrazí 100 % a nabíjení se automaticky zastaví. Pokud bude úroveň nabití baterie menší než 100 % a nabíječka bude stále připojena k telefonu, nabíjení se spustí automaticky.

- i** • K nabíjení hodinek používejte příslušný nabíjecí kabel, nabíjecí kolébku, jmenovité výstupní napětí 5 V a jmenovitý výstupní proud 1 A nebo vyšší.
- Doporučujeme nabíjecí kolébku při připojování k hodinkám zvednout. Ujistěte se, že je strana hodinek s tlačítky zarovnána s nabíjecím portem kolébky. Po řádném připojení kolébky a hodinek zkontrolujte, zda se zobrazuje ikona nabíjení. Pokud se ikona nabíjení nezobrazuje, možná budete muset mírně upravit polohu kolébky, dokud nedojde k řádnému kontaktu a ikona nabíjení se nezobrazí.
- Hodinky se automaticky vypnou, pokud bude úroveň nabití baterie příliš nízká. Během nabíjení se bude zobrazovat ikona . Po určité době se hodinky během nabíjení automaticky zapnou.

Doba nabíjení:

Hodinky se plně nabijí do dvou hodin. Pokud ukazatel nabíjení zobrazuje hodnotu 100 %, jsou hodinky plně nabité. Jakmile budou plně nabité, odpojte je od napájecího adaptéru.

- **i** • Hodinky nabíjejte v suchém a dobře větraném prostředí.
- Před nabíjením se ujistěte, že jsou nabíjecí port a kovové součásti suché a čisté, aby nedošlo ke zkratu nebo jiným problémům.
- Před nabíjením se ujistěte, že je nabíjecí port suchý. Otřete všechny skvrny od vody nebo potu.
- Nabíjecí kolébka není voděodolná, proto ji vždy udržujte v suchu.
- Doporučujeme okolní teplotu mezi 0 a 45 °C.
- Z důvodu ochrany baterie se nabíjecí proud v případě nízké okolní teploty sníží; tím se prodlouží doba nabíjení a nebude ovlivněna životnost baterie.

Test úrovně nabití baterie

Úroveň nabití baterie můžete zkontrolovat jedním z následujících postupů:

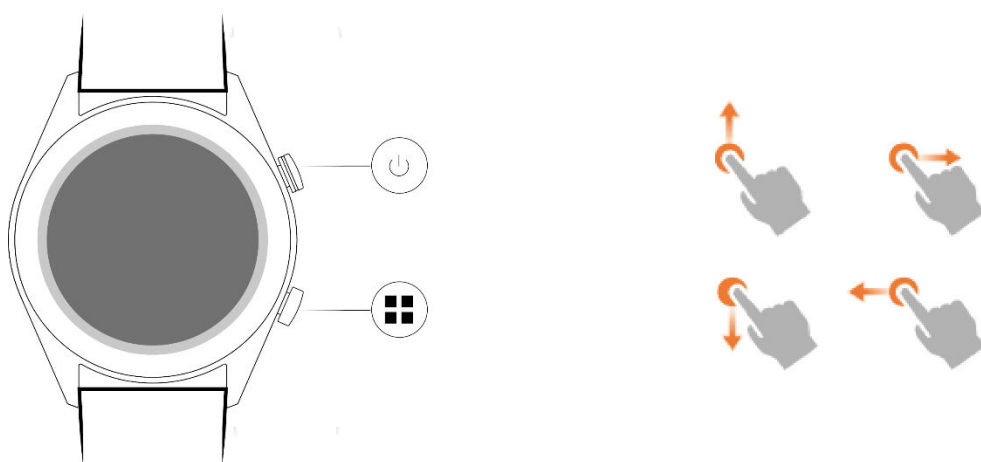
Metoda 1: Když jsou hodinky připojeny k nabíječce, můžete stav baterie zkontrolovat na obrazovce nabíjení, která se zobrazuje automaticky. Stisknutím tlačítka nahoru obrazovku nabíjení opustíte.

Metoda 2: Potáhněte na domovské obrazovce shora dolů a poté zkontrolujte úroveň nabití baterie v rozevírací nabídce.

Metoda 3: Zkontrolujte úroveň nabití baterie na obrazovce podrobností o zařízení v aplikaci Health.

Tlačítka a gesta

Hodinky jsou vybaveny barevným dotykovým displejem, který velmi dobře reaguje na vaše klepnutí a lze jej posouvat různými směry.



Tlačítko nahoru

Operace	Funkce	Poznámky
Stisknutí	<ul style="list-style-type: none"> • Probuzení obrazovky hodinek, když je vypnutá. • Otevření obrazovky se seznamem aplikací z domovské obrazovky. • Návrat na domovskou obrazovku. 	Existují určité výjimečné situace, například v případě hovorů a cvičení.
Stisknutí a podržení	<ul style="list-style-type: none"> • Zapnutí hodinek, když jsou vypnuté. • Otevření obrazovky restartování/vypnutí, když jsou hodinky zapnuté. 	

Tlačítko dolů

Operace	Funkce	Poznámky
Stisknutí	Otevření aplikace Cvičení. Přechod na nastavenou uživatelskou funkci.	Existují určité výjimečné situace, například v případě hovorů a cvičení.

Funkce tlačítek během cvičení

Operace	Funkce
Stisknutí tlačítka nahoru	Zamknutí/odemknutí, ztlumení nebo ukončení cvičení.
Stisknutí tlačítka dolů	Přepnutí obrazovky.
Stisknutí a podržení tlačítka nahoru	Dokončení cvičení.
Potažení po obrazovce nahoru nebo dolů	Přepnutí obrazovky.
Klepnutí na obrazovku a podržení	Zobrazení jiného typu dat.

Gesta

Operace	Funkce
Klepnutí	Výběr a potvrzení.
Klepnutí a podržení na domovské obrazovce	Změna ciferníku.
Potažení na domovské obrazovce nahoru	Zobrazení oznámení.
Potažení na domovské obrazovce dolů	Zobrazení nabídky zástupců.

Operace	Funkce
Potažení doleva nebo doprava	Zobrazení dat o tepové frekvenci, dat o cvičení a informací o počasí.
Potažení doprava	Návrat na předchozí obrazovku.

Probuzení obrazovky

- Stiskněte tlačítko nahoru.
- Zvedněte zápěstí nebo jím otočte směrem k sobě.
- Potažením dolů na domovské obrazovce otevřete nabídku zástupců. Povolte možnost **Obrazovka zap.** a obrazovka zůstane zapnutá po dobu 5 minut.

Funkci **Zvednutím probudit** můžete zapnout v aplikaci Health, pokud na hodinkách přejdete na obrazovku podrobností.

Vypnutí obrazovky

- Spusťte zápěstí nebo jím otočte směrem od sebe.
- Obrazovka se automaticky vypne 5 sekund po jejím zapnutí, pokud v průběhu neprovedete žádný úkon. V opačném případě se obrazovka se vypne 15 sekund po jejím zapnutí.

Na domovské obrazovce stiskněte tlačítko nahoru, přejděte do nabídky **Nastavení > Displej > Upřesnit** a upravte dobu, za kterou se mají hodinky přepnout do režimu spánku a vypnout obrazovku. Ve výchozím nastavení je tato doba nastavena na **Automaticky**.


Přizpůsobení tlačítka dolů

- 1 Na domovské obrazovce stiskněte tlačítko nahoru a přejděte do nabídky **Nastavení > Tlačítko dolů**.
- 2 V seznamu klepněte na aplikaci. Tato aplikace se otevře vždy, když stisknete tlačítko dolů. Ve výchozím nastavení se stisknutím tlačítka dolů otevře aplikace Cvičení.

Nastavení času a jazyka

Čas a jazyk na hodinkách nastavovat nemusíte. Po připojení hodinek a telefonu se nastavení času a jazyka telefonu automaticky synchronizuje s hodinkami.

Pokud v telefonu změníte jazyk, čas nebo formát času, budou změny automaticky synchronizovány s hodinkami, jakmile je připojíte k telefonu.

-  Uživatelé systému iOS: Otevřete telefon, přejděte do nabídky **Nastavení > Obecné > Jazyk a oblast**, nastavte jazyk a oblast a poté hodinky připojte k telefonu, abyste nastavení synchronizovali.
- Uživatelé systému Android: Otevřete telefon, zvolte **Nastavení > Systém > Jazyk a vstup**, nastavte jazyk a poté hodinky připojte k telefonu, abyste nastavení synchronizovali.

Zapnutí režimu Nerušit

Pokud chcete zapnout režim Nerušit, potáhněte na domovské obrazovce hodinek dolů, klepněte na **Nerušit** a poté nastavení potvrďte klepnutím na **✓**.

Jakmile se hodinky přepnou do režimu Nerušit:

- 1** nebudou vibrovat v případě příchozích hovorů, ale i přesto je jimi budete moci přijímat nebo odmítat.
- 2** nebudou se na nich zobrazovat zprávy ani oznámení a funkce Probudit obrazovku zvednutím zápěstí bude vypnuta.

Pokud vaše hodinky nepodporují funkci volání, nebudete jimi moci přijímat ani odmítat příchozí hovory.


Aktualizace hodinek

Metoda 1:

Připojte hodinky k telefonu pomocí aplikace Health, aplikaci otevřete, klepněte na **Zařízení**, klepněte na název zařízení, vyberte možnost **Aktualizace firmwaru** a podle pokynů na obrazovce své hodinky případně aktualizujte.

Metoda 2:

Otevřete aplikaci Health, klepněte na **Zařízení**, klepněte na název zařízení, zvolte možnost **Aktualizace firmwaru > Nastavení** a poté zapněte možnost **Automaticky stáhnout aktualizací balíčky přes Wi-Fi**. Pokud budou k dispozici nové aktualizace, hodinky k nim zobrazí připomenutí. Postupujte podle pokynů na obrazovce a hodinky aktualizujte.

 Během aktualizace se hodinky automaticky odpojí od telefonu.

Obnovení továrního nastavení hodinek

Metoda 1: Na domovské obrazovce stiskněte tlačítko nahoru a potáhněte po obrazovce, dokud nenajdete položku **Nastavení**. Klepněte na ni, přejděte do nabídky **Systém > Resetovat** a poté volbu potvrďte klepnutím na **✓**. Protože se z hodinek při obnovení továrního nastavení odstraní všechna data, doporučujeme před potvrzením postupovat obezřetně.

Metoda 2: Otevřete aplikaci Health, klepněte na **Zařízení**, poté na název zařízení a nakonec na **Obnovit tovární nastavení**.

Režimy cvičení


Zahájení cvičení

Hodinky podporují několik režimů cvičení. Vyberte režim cvičení a začněte cvičit.

Běžecské kurzy


V hodinkách je předinstalována řada běžecských kurzů, od základní úrovně až po pokročilé, které nabízí personalizované vedení v reálném čase. Na hodinkách si můžete vybrat různé kurzy.

- 1 Na domovské obrazovce stiskněte tlačítko nahoru, potáhněte po obrazovce, dokud nenajdete položku **Cvičení**. Klepněte na ni a vyberte možnost **Běžecské kurzy**. Vyberte kurz, který chcete použít, a poté po výzvě hodinkami začněte s během.
- 2 Během cvičení můžete stisknutím tlačítka nahoru běžecský kurz pozastavit nebo ukončit, případně stisknutím dolního tlačítka přepínat mezi obrazovkami a zobrazovat si různá data o cvičení.
- 3 Po cvičení klepněte na možnost **Záznamy cvičení**, pokud si chcete zobrazit podrobné záznamy cvičení, včetně účinků cvičení, celkového výkonu, rychlosti, kroků, stoupání, tepové frekvence, zóny tepové frekvence, kadence, tempa a VO₂max.

 Pokud si chcete zobrazit podrobná data cvičení, můžete také otevřít aplikaci Health a klepnout na možnost **Záznamy o cvičení**.

Zahájení cvičení


Zahájení cvičení pomocí hodinek:

- 1 Na domovské obrazovce stiskněte tlačítko nahoru a potáhněte po obrazovce, dokud nenajdete položku **Cvičení**. Na tu klepněte.
- 2 Potáhněte dolů, dokud nenajdete požadovaný typ cvičení. Před cvičením můžete klepnutím na ikonu Nastavení umístěnou vedle každého režimu cvičení nastavit cíl, připomenutí a nastavení zobrazení.
 Vedle režimu Triatlon není k dispozici žádná ikona Nastavení. V režimu Triatlon stisknutím tlačítka dolů přejděte na další možnost.
- 3 Cvičení zahájíte klepnutím na ikonu Začít. Během cvičení klepněte na obrazovku s daty o cvičení a podržte na ní prst, dokud hodinky nezavibrují. Klepněte na kterékoli z dat cvičení (jako je například tepová frekvence, rychlost, vzdálenost a čas) a vyberte, co chcete na obrazovce zobrazit v reálném čase.
- 4 Cvičení můžete stisknutím tlačítka nahoru v průběhu pozastavit nebo ukončit, případně můžete stisknutím tlačítka dolů přepínat mezi obrazovkami a zobrazovat si různá data cvičení.
- 5 Po cvičení si klepnutím na možnost **Záznamy cvičení** zobrazíte podrobné záznamy ke cvičení.

Zahájení cvičení pomocí aplikace Health:

Pokud chcete zahájit cvičení pomocí aplikace Health, musíte telefon a hodinky dát k sobě, abyste zajistili, že jsou řádně připojené.


- 1 Otevřete aplikaci Health, klepněte na možnost **Cvičení**, vyberte režim cvičení a poté klepnutím na ikonu Začít zahajete cvičení.
- 2 Jakmile začnete s cvičením, hodinky se synchronizují a zobrazí vaši tepovou frekvenci při cvičení, počet kroků, rychlost a čas.
- 3 Během cvičení zobrazuje aplikace Health čas cvičení a další data.

 Pokud bude vzdálenost nebo doba cvičení příliš krátká, nebudou výsledky zaznamenány.

Použití funkce Chytrý společník

Když je funkce Chytrý společník na hodinkách zapnutá, hodinky vám budou při běhu poskytovat hlasové pokyny v reálném čase, například pokyny k intenzitě cvičení, trvání běhu a tepové frekvenci.

- 1 Na domovské obrazovce stiskněte tlačítko nahoru a potáhněte po obrazovce, dokud nenajdete položku **Cvičení**. Na tu klepněte.
- 2 Stiskněte ikonu Nastavení napravo od možnosti **Běhání venku** a poté zapněte funkci **Chytrý společník**.
- 3 Vraťte se na obrazovku se seznamem cvičení a klepněte na **Běhání venku**.

 Funkce Chytrý společník je momentálně dostupná pouze pro Běhání venku. Pokud jste si nastavili cíl cvičení, Chytrý společník vám nebude hlasové pokyny poskytovat. Aby společník při cvičení mohl správně fungovat, mějte nasazené chytré hodinky Honor.

Stav cvičení

V aplikaci Stav cvičení na hodinkách můžete sledovat změnu stavu své kondice a tréninkovou zátěž za posledních sedm dní.

Pomocí této aplikace můžete kontrolovat a upravovat svůj aktuální plán cvičení.

V aplikaci můžete také sledovat dobu zotavení, úroveň vysoké účinnosti, špičkový stav, přerušení cvičení a úroveň nízké účinnosti.

Na obrazovce Tréninková zátěž si můžete zobrazit tréninkovou zátěž za posledních sedm dní. Tréninková zátěž se klasifikuje jako Vysoká, Nízká nebo Optimální a vy můžete určit svou úroveň na základě stavu své kondice.

Aplikace Stav cvičení sleduje hlavně vaši tréninkovou zátěž a odchylky VO₂max.

Hodinky získávají informace o tréninkové zátěži z režimů cvičení, které sledují tepovou frekvenci, jako je běhání, chůze, jízda na kole a šplhání, a získávají informace o hodnotě VO₂max při běhání venku. Hodinky nemohou zobrazit stav cvičení, pokud nebyly zaznamenány žádné hodnoty VO₂max. Odchylka VO₂max se zobrazí pouze v případě, že

používáte režim Běhání venku alespoň jednou týdně (nejméně 2,4 km do 20 minut na každé cvičení) a hodinky získají alespoň dvě hodnoty $VO_2\max$ v intervalu větším než jeden týden.

Na domovské obrazovce stiskněte tlačítko nahoru, potáhněte po obrazovce, dokud nenajdete položku **Stav cvičení**. Klepněte na ni a potáhněte po obrazovce nahoru, čímž si zobrazíte stav cvičení.

Odchylka stavu kondice ($VO_2\max$) je důležitým ukazatelem stavu cvičení. Hodinky zobrazí odchylku $VO_2\max$ a stav cvičení, pouze pokud vyberete režim Běhání venku alespoň jednou týdně a hodinky shromáždí alespoň dvě hodnoty $VO_2\max$ v intervalu větším než jeden týden.

Sledování denních aktivit

Protože jsou hodinky vybaveny pohybovým čidlem, mohou sledovat a zobrazovat počet kroků, množství spálených kalorií, intenzitu aktivity a dobu aktivity.

Mějte hodinky nasazené správně, aby automaticky zaznamenávaly data týkající se kalorií, vzdálenosti, kroků, doby trvání aktivity se střední až vyšší intenzitou a dalších činností.


Záznamy aktivit si můžete prohlédnout následovně:

Metoda 1: Prohlížení záznamů aktivit v hodinkách


Na domovské obrazovce stiskněte tlačítko nahoru a potáhněte po obrazovce, dokud nenajdete položku **Záznamy aktivit**. Klepněte na ni a poté můžete potáhnout nahoru nebo dolů, čímž si zobrazíte data týkající se kalorií, vzdálenosti, kroků, doby trvání aktivity se střední až vyšší intenzitou a dalších činností.


Metoda 2: Zobrazení záznamů aktivit v aplikaci Health

Otevřete aplikaci Health a zobrazte si záznamy aktivit na domovské obrazovce.

-  • Pokud chcete zobrazit záznamy aktivit v aplikaci Health, ověřte, že jsou hodinky připojené k telefonu.
- Data o cvičení z hodinek lze synchronizovat s aplikací Health, ale data zaznamenaná v aplikaci nelze synchronizovat s hodinkami.

Zobrazení doby trvání aktivity se střední až vyšší intenzitou

Na domovské obrazovce stiskněte tlačítko nahoru, potáhněte po obrazovce, dokud nenajdete položku **Záznamy aktivit**. Klepněte na ni a poté se vedle  zobrazí doba trvání aktivity se střední až vyšší intenzitou.

-  Hodnoty zobrazované v aplikaci Health a na hodinkách mohou být do určité míry rozdílné.

Záznam tras tréninku

Hodinky mají vestavěnou funkci GPS. I když jsou odpojeny od telefonu, dokáží zaznamenávat trasy tréninku, pokud spustíte režim Běhání venku, Chůze venku, Cyklistika venku, Převýšení a další venkovní režimy.

Různé modely podporují různé režimy venkovního cvičení.

Pokud si na hodinkách nemůžete trasy tréninku zobrazit, synchronizujte data cvičení s aplikací Health a trasy tréninku a další podrobná data o cvičení si zobrazte v nabídce **Záznamy o cvičení** v aplikaci Health.

Synchronizace a sdílení dat o kondici a zdraví




Svá data o kondici můžete sdílet s aplikacemi třetích stran a porovnávat je se svými přáteli.

Pokud chcete sdílet svá data o kondici s aplikací třetí strany, otevřete aplikaci Health, přejděte do nabídky **Já > Nastavení > Sdílení dat** a vyberte platformu, se kterou chcete data sdílet. Pro každou z platforem postupujte podle pokynů na obrazovce.

Správa zdraví

Představení tří kruhů v Záznamech aktivit na hodinkách


Tři kruhy v Záznamech aktivit na hodinkách zobrazují tři typy dat: kroky, aktivity s mírnou až střední intenzitou a aktivní hodiny.

-  **1 Kroky:** Tento kruh označuje poměr vašich kroků k cílovému počtu kroků. Výchozí cíl je 10 000 kroků. V aplikaci Health si můžete změnit nastavení cíle podle svých preferencí.
-  **2 Délka trvání aktivity s mírnou až střední intenzitou (jednotka: minuty):** Výchozí cíl je 30 minut. Vaše nositelné zařízení vypočítá celkovou dobu aktivit se střední až vyšší intenzitou na základě vašeho tempa a intenzity tepové frekvence. Pro dobré zdraví doporučujeme každý týden pět 30minutových cvičení se střední intenzitou.
-  **3 Aktivní hodiny:** Tento kruh představuje, kolik hodin jste během dne strávili ve stoje. Pokud jste během hodiny chodili alespoň jednu minutu, například 1 minutu mezi 10:00 a 11:00, bude tato hodina započítána jako aktivní. Příliš dlouhé sezení škodí vašemu zdraví. Doporučujeme, abyste jednou za hodinu na chvíli vstali a každý den tak zaznamenali alespoň 12 aktivních hodin.

Sledování tepové frekvence

Zařízení je vybaveno optickým čidlem tepové frekvence, které dokáže sledovat a zaznamenávat tepovou frekvenci po celý den. Pokud chcete tuto funkci používat, je nutné v aplikaci Health zapnout funkci **Nepřetržité sledování tepové frekvence**.

Měření tepové frekvence


- 1** Mějte ruku v klidu a mějte hodinky nasazené správně.
 - 2** Na domovské obrazovce stiskněte tlačítko nahoru a potáhněte nahoru, dokud nenajdete položku **Tep**. Klepněte na **Tep**. Hodinky poté změří vaši aktuální tepovou frekvenci.
 - 3** Pokud chcete měření tepové frekvence pozastavit, potáhněte po obrazovce hodinek doprava.
-  Pro vyšší přesnost měření tepové frekvence mějte hodinky správně nasazené a ujistěte se, že je řemínek zapnutý. Ujistěte se, že vám hodinky pevně sedí na zápěstí. Ujistěte se, že je tělo hodinek v přímém kontaktu s pokožkou a jejich kontaktu nic nebrání.

Nepřetržité sledování tepové frekvence

Pokud chcete tuto funkci zapnout, připojte hodinky k telefonu pomocí aplikace Health a v aplikaci Health zapněte možnost **Nepřetržité sledování tepové frekvence**. Jakmile funkci zapnete, budou hodinky moci měřit vaši tepovou frekvenci v reálném čase.

Nastavte **REŽIM SLEDOVÁNÍ** na možnost **Chytrý** nebo **V reálném čase**.


- Chytrý režim:

- 1 Měření tepové frekvence bude prováděno každých 10 minut u aktivit s nízkou intenzitou (například když se nehýbete).
 - 2 Měření tepové frekvence bude prováděno každých 10 minut u aktivit se střední intenzitou (například při chůzi).
 - 3 Měření tepové frekvence bude prováděno jednou za sekundu u aktivit s vyšší intenzitou (například při běhu) a zobrazení první hodnoty tepové frekvence trvá 6 až 10 sekund (tato doba se může u každého uživatele lišit).
- Režim V reálném čase: Měření tepové frekvence bude prováděno jednou za sekundu u jakéhokoli typu intenzity aktivity.
 -  V případě aktivace této funkce budou hodinky průběžně měřit vaši tepovou frekvenci v reálném čase. V aplikaci Health si můžete zobrazit grafy tepové frekvence.
 - Použití režimu V reálném čase zvýší spotřebu energie hodinek, zatímco Chytrý režim upraví interval měření tepové frekvence na základě intenzity vaší aktivity, čímž se spotřeba energie sníží.

Měření tepové frekvence během individuálního cvičení


Během cvičení hodinky dokážou zobrazovat tepovou frekvenci i zóny tepové frekvence v reálném čase a upozornit vás, když vaše tepová frekvence překročí horní limit. S ohledem na dosažení nejlepších výsledků doporučujeme zvolit cvičení na základě zóny tepové frekvence.

- Nastavení metody výpočtu zóny tepové frekvence

Interval tepové frekvence lze vypočítat na základě procenta maximální tepové frekvence nebo procenta rezervy TF. Pokud chcete nastavit metodu výpočtu intervalu tepové frekvence, otevřete aplikaci Health, přejděte do nabídky **Já > Nastavení > Nastavení tepové frekvence při cvičení > Výstrahy tepové frekvence při cvičení** a nastavte **Zóny tepové frekvence** na **Procento maximální tepové frekvence** nebo **Procento rezervy TF**.
-  Pokud jako metodu výpočtu vyberete **Procento maximální tepové frekvence**, bude zóna tepové frekvence pro různé typy cvičení (Extrémní, Anaerobní, Aerobní, Spalování tuků a Rozcvička) vypočítána na základě vaší maximální tepové frekvence (standardně „220 – váš věk“). Tepová frekvence = maximální tepová frekvence × procento maximální tepové frekvence.
- Pokud jako metodu výpočtu vyberete procento rezervy TF, bude zóna tepové frekvence pro různé typy cvičení (Pokročilé anaerobní, Základní anaerobní, Kyselina mléčná, Pokročilé aerobní, Základní aerobní) vypočítána na základě rezervy tepové frekvence (TF_{max} – TF_{klid}). Tepová frekvence = rezerva tepové frekvence × procento rezervy tepové frekvence + klidová tepová frekvence.
- Metody výpočtu zóny tepové frekvence při běhu neovlivní nastavení v aplikaci Health. Pro většinu běžeckých kurzů je ve výchozím nastavení vybrána možnost **Procento rezervy TF**.

Hodinky budou zobrazovat různé barvy, když vaše tepová frekvence během cvičení dosáhne příslušných zón.

- Měření tepové frekvence během cvičení

- 1 Po zahájení cvičení potáhněte na obrazovce hodinek prstem, čímž si zobrazíte tepovou frekvenci a zónu tepové frekvence v reálném čase.
 - 2 Po cvičení můžete na obrazovce výsledků cvičení zkontrolovat svou průměrnou tepovou frekvenci, maximální srdeční tep a zónu srdečního tepu.
 - 3 V nabídce **Záznamy o cvičení** v aplikaci Health si můžete zobrazit grafy, které ukazují změny tepové frekvence, maximální tepovou frekvenci a průměrnou tepovou frekvenci.
-  • Vaše tepová frekvence se nezobrazí, pokud během cvičení hodinky ze zápěstí sundáte. Hodinky se pak však budou ještě nějakou chvíli pokoušet vaši tepovou frekvenci najít. Jakmile si je znovu nasadíte, měření bude pokračovat.
 - Hodinky dokážou měřit tepovou frekvenci po připojení k telefonu a zahájení cvičení s využitím aplikace Health.
 - Monitorování tepové frekvence při plavání je na hodinkách HONOR MagicWatch 2 podporováno.

Měření klidové tepové frekvence

Klidová tepová frekvence představuje tepovou frekvenci měřenou v klidném a uvolněném prostředí, když jste vzhůru. Je obecným ukazatelem stavu kardiovaskulárního systému.

Nejlepší doba k měření klidové tepové frekvence je ráno hned po probuzení. Vaše klidová tepová frekvence se nemusí zobrazit nebo ji nemusí být možné přesně změřit, pokud bude měření provedeno v nesprávnou dobu.

Pokud chcete tepovou frekvenci změřit automaticky, zapněte v aplikaci Health možnost **Nepřetržitě sledování tepové frekvence**.

Pokud se jako měření klidové tepové frekvence zobrazí „--“, značí to, že hodinky nedokázaly vaši klidovou tepovou frekvenci změřit. V takovém případě se ujistěte, že klidovou tepovou frekvenci měříte, když jste vzhůru a v tichém a klidném prostředí. Doporučujeme, abyste klidovou tepovou frekvenci měřili hned poté, co se ráno probudíte. Tím dosáhnete nejpřesnějšího výsledku.

Pokud **Nepřetržitě sledování tepové frekvence** po kontrole klidové tepové frekvence vypnete, zůstane klidová tepová frekvence zobrazená v aplikaci Health stejná.

Varování ohledně tepové frekvence

Jakmile začnete cvičit, hodinky mohou zavibrovat, aby vás upozornily, že vaše tepová frekvence překročila horní limit na více než 10 sekund. Pokud chcete zobrazit a nastavit limit tepové frekvence, postupujte následovně:

Spusťte aplikaci Health, přejděte do nabídky **Já > Nastavení > Nastavení tepové frekvence při cvičení > Výstrahy tepové frekvence při cvičení** a vyberte požadovaný limit tepové frekvence.

- Výchozí limit tepové frekvence je 200 – věk, který získáme ze zadaných osobních údajů.
- Pokud vypnete hlasové pokyny pro jednotlivá cvičení, budou vás hodinky upozorňovat pomocí vibrační a karet s výstrahami.
- Výstrahy vysoké tepové frekvence jsou dostupné pouze během aktivního cvičení a nezobrazují se během každodenního sledování.

Pokud chcete zapnout **Upozornění na vysokou srdeční frekvenci** pro klidovou tepovou frekvenci, otevřete aplikaci Health, klepněte na **Zařízení**, pak klepněte na své zařízení, přejděte do nabídky **Nepřetržité sledování tepové frekvence > Upozornění na vysokou srdeční frekvenci** a nastavte horní limit tepové frekvence. Poté klepněte na **OK**. Jestliže se bude vaše tepová frekvence nacházet nad stanoveným limitem po dobu delší než 10 minut, když necvičíte, zobrazí se výstraha.

Sledování spánku

Hodinky shromažďují data o spánku a identifikují stav spánku, když je máte na sobě během spaní. Dokážou automaticky rozpoznat, zda jste usnuli nebo se probudili a zda jste v lehkém nebo hlubokém spánku. Podrobná data o spánku můžete synchronizovat a zobrazit v aplikaci Health.

Hodinky měří data o spánku od 20:00 do 20:00 následujícího dne (celkem 24 hodin). Pokud například spíte po dobu 11 hodin od 19:00 do 06:00, hodinky budou počítat dobu spánku před 20:00 do prvního dne a zbývající dobu spánku započtou do druhého dne.

Na domovské obrazovce stiskněte tlačítko nahoru a potáhněte po obrazovce, dokud nenajdete položku **Spánek**. Klepněte na ni a poté potáhněte na obrazovce nahoru, abyste si zobrazili dobu trvání nočního spánku a zdřímnutí. Doba trvání spánku během denní doby se zobrazuje ve **Zdřímnutí**.

Historická data o spánku si můžete zobrazit v aplikaci Health. Pokud si chcete zobrazit denní, týdenní, měsíční a roční statistiky spánku, otevřete aplikaci Health a klepněte na možnost Spánek.

Zdřímnutí, která si během dne dopřejete, se započítávají do **Zdřímnutí**. Pokud si odpoledne zdřímnete na dobu kratší než 30 minut nebo se během poledního zdřímnutí převalujete, vaše hodinky mohou nesprávně vyhodnotit, že jste vzhůru.

V aplikaci Health můžete zapnout funkci **TruSleep™**.

Pokud funkci **TruSleep™** povolíte, budou hodinky shromažďovat data o spánku a detekovat, kdy usínáte a zda se nacházíte ve fázi lehkého, hlubokého nebo REM spánku. Identifikují také dobu, kdy jste vzhůru, a kvalitu vašeho dýchání za účelem analýzy kvality spánku a návrhů, které vám pomohou pochopit a zlepšit kvalitu spánku.

Když vaše hodinky zjistí, že spíte, automaticky vypnou funkci permanentního zapnutí obrazovky, výstrah zpráv, oznamování příchozích hovorů, funkci Probudit obrazovku zvednutím zápěstí a také další funkce, aby nerušily váš spánek.

Zapnutí funkce TruSleep™

Otevřete aplikaci Health, klepněte na **Zařízení**, poté klepněte na název svého zařízení a zapněte **Sledování zdraví > TruSleep™**.

i Aktivace funkce **TruSleep™** může snížit výdrž baterie.

Funkce **TruSleep™** je ve výchozím nastavení vypnutá.

Sledování funkce **TruSleep™** nebude ovlivněno, pokud se váš telefon vypne, když budete spát.

Aktivace režimu **Nerušit** v aplikaci Health sledování funkce **TruSleep™** neovlivní.

Testování úrovně stresu

Pomocí hodinek můžete jednorázově nebo pravidelně testovat svou úroveň stresu.

- Jednorázové měření úrovně stresu: Otevřete aplikaci Health, klepněte na možnost **Stres** a poté na **Zátěžový test**. Při prvním použití této funkce musíte kalibrovat hodnotu stresu. V aplikaci Health postupujte podle pokynů na obrazovce a s ohledem na dosažení lepšího výsledku zátěžového testu vyplňte dotazník.
- Pravidelné měření úrovně stresu: Otevřete aplikaci Health, klepněte na **Zařízení**, poté klepněte na název svého zařízení, zapněte možnost **Sledování zdraví > Automatický test stresu** a postupováním podle pokynů na obrazovce proveďte kalibraci hodnoty stresu. Ujistěte se, že máte hodinky správně nasazené a že budou úroveň stresu pravidelně testovat.

Zobrazení dat o stresu:

- Zobrazení dat o stresu na hodinkách: Na domovské obrazovce stiskněte tlačítko nahoru a potáhněte nahoru nebo dolů, dokud nenajdete položku **Stres**. Klepnutím na ni si zobrazíte graf s informacemi o změnách stresu, včetně sloupcového grafu stresu, vaší úrovně stresu a intervalech stresu.
- Zobrazení dat o stresu v aplikaci Health: Otevřete aplikaci Health a klepněte na možnost **Stres**, abyste si zobrazili nejnovější úroveň stresu, denní, měsíční a roční křivky stresu a odpovídající rady. Zároveň si můžete projít obsah v nabídce **ASISTENT ÚLEVY OD STRESU**, abyste svůj stres omezili a uvolnili se.

i • Během zátěžového testu mějte hodinky správně nasazené a nehýbejte se.


- Hodinky nebudou schopny přesně zjistit úroveň stresu během cvičení nebo při příliš častém pohybu zápěstí. V takovém případě zátěžový test neprovedou.
- Přesnost údajů může být ovlivněna kofeinem, nikotinem, alkoholem a některými psychotropními léky. Kromě toho mají na data vliv také srdeční choroby, astma, cvičení nebo nesprávná poloha při nošení.
- Hodinky nejsou zdravotnickým prostředkem a data slouží pouze pro referenční účely.

Použití aplikace Dechové cvičení

- 1 Na hodinkách přejděte do seznamu aplikací a vyberte aplikaci **Dechové cvičení**. U cvičení můžete zvolit dobu a rytmus.
- 2 Dobu můžete nastavit na 1 min, 2 min nebo 3 min a rytmus na **Rychlý**, **Střední** nebo **Pomalý**.
- 3 Klepněte na ikonu dýchání a zahajte cvičení podle pokynů na obrazovce.
- 4 Po ukončení cvičení obrazovka hodinek zobrazí účinky cvičení, tepovou frekvenci před cvičením, dobu cvičení a hodnocení.

Měření úrovně okysličení krve (SpO2)


Když je obrazovka hodinek zapnutá, klepnutím na tlačítko otevřete seznam aplikací, potáhněte na obrazovce prstem a klepněte na **SpO2**, čímž zahájíte měření úrovně okysličení krve (SpO2). Měření je dokončeno, jakmile se zobrazí obrazovka s hlášením **Znovu otestujte** v dolní části.

-  Tato funkce je k dispozici pouze v některých zemích a oblastech. Další informace získáte na servisní lince společnosti Honor.
- Chcete-li dosáhnout přesnějších výsledků, doporučujeme před měřením SpO2 počkat tři až pět minut po nasazení hodinek.
- Zůstaňte v klidu a ujistěte se, že jsou vaše hodinky během měření pevně utaženy, ale nenoste je přímo na zápěstí. Zajistěte, aby byl snímač tepové frekvence v kontaktu s pokožkou a aby mezi pokožkou a hodinkami nic nebylo. Obrazovka hodinek musí zůstat otočená nahoru.
- Měření může být také ovlivněno některými vnějšími faktory, například nízkou okolní teplotou, pohyby paží nebo tetováním na paži.
- Výsledky měření jsou pouze orientační a nejsou určeny k lékařským účelům.

Připomenutí aktivity

Pokud je zapnuta funkce **Připomenutí aktivity**, hodinky budou průběžně během dne (ve výchozím nastavení jde o 1 hodinu) sledovat vaši aktivitu. Hodinky zavibrují a jejich obrazovka se zapne, aby vám připomněly správnou rovnováhu mezi aktivitou a odpočinkem.

Pokud vás připomenutí ruší, funkci **Připomenutí aktivity** v aplikaci Health vypněte.

-  Hodinky nebudou vibrovat, aby vám připomněly, že se máte pohybovat, pokud jste pro ně zapnuli režim **Nerušit** v aplikaci Health.
- Hodinky nebudou vibrovat, pokud zjistí, že spíte.
- Hodinky vám budou připomenutí zobrazovat pouze v době od 8:00 do 12:00 a od 14:00 do 20:00.

Praktické funkce

Přijímání oznámení a odstraňování zpráv

Přijímání oznámení


Zkontrolujte, zda jsou hodinky spárovány s telefonem pomocí aplikace Health, a poté postupujte následovně:

Uživatelé systému Android: Otevřete aplikaci Health, klepněte na možnost **Zařízení** a poté klepněte na své zařízení. Klepněte na možnost **Oznámení** a zapněte **Oznámení**. Zapněte přepínač u aplikací, pro které chcete oznámení dostávat.

Uživatelé systému iOS: Otevřete aplikaci Health, klepněte na možnost **Zařízení** a poté klepněte na své zařízení. Klepněte na možnost **Oznámení** a zapněte **Oznámení**. Zapněte přepínač u aplikací, pro které chcete oznámení dostávat.

Když se na stavovém řádku vašeho telefonu objeví nová zpráva, hodinky vás zavibrováním upozorní.

Obsah zprávy si na obrazovce hodinek můžete zobrazit potažením nahoru nebo dolů. Do hodinek lze uložit maximálně 10 nepřečtených zpráv. Pokud budete mít více než 10 nepřečtených zpráv, zobrazí se pouze 10 nejnovějších. Každou zprávu je možné zobrazit na jedné obrazovce.

-  • Hodinky dokážou zobrazit zprávy z těchto aplikací: SMS, E-mail, Kalendář a různé platformy sociálních sítí.
- Hodinky budou i nadále přijímat oznámení, ale neupozorní vás, pokud budou přepnuté do režimu Nerušit, režimu Spánek nebo pokud zjistí, že je nemáte nasazené.
- Pokud obdržíte novou zprávu, když zrovna čtete jinou, hodinky vám ji zobrazí.
- V režimu Nerušit nebo Spánek či během cvičení budou hodinky oznámení stále přijímat, ale nebudou vás na ně upozorňovat. Pokud si chcete zobrazit nové zprávy, můžete na domovské obrazovce hodinek potáhnout prstem nahoru.
- Jakmile své hodinky propojíte s telefonem, při příchozím hovoru či nové zprávě telefon zašle do hodinek výstrahu prostřednictvím funkce Bluetooth. Vzhledem k menší prodlevě mezi odesíláním informací prostřednictvím funkce Bluetooth nebude taková výstraha zobrazena na vašem telefonu a hodinkách ve stejnou dobu.
- Připomenutí a oznámení o příchozích hovorech v hodinkách nebudou ovlivněna, pokud budou k vašemu telefonu připojena i další zařízení podporující technologii Bluetooth.
- Hlasové zprávy a obrázky z aplikací sociálních sítí třetích stran můžete přijímat, ale nelze si je poslechnout, respektive zobrazit.

Odstraňování zpráv

Pokud chcete odstranit zprávu, potáhněte po ní prstem doprava. Jestliže chcete odstranit všechny zprávy, klepněte na možnost **Vymazat**.

Nastavení oblíbených kontaktů

- 1 Otevřete aplikaci Health a klepněte na **Zařízení**. Klepnutím na název zařízení přejděte na obrazovku nastavení hodinek. Klepněte na možnost **Oblíbené kontakty**.
- 2 Poté postupujte následovně:
 - Klepněte na možnost **PŘIDAT** a zobrazí se seznam kontaktů z vašeho telefonu. Poté vyberte kontakty, které chcete přidat.
 - Klepnutím na možnost **Sekvence** seřadíte přidané kontakty.
 - Klepnutím na možnost **Odebrat** odeberete přidaný kontakt.
- 3 Na domovské obrazovce stiskněte tlačítko nahoru a potáhněte po obrazovce, dokud nenajdete možnost **Kontakty**. Pomocí ní můžete volat svým oblíbeným kontaktům z hodinek.

i Do hodinek je možné přidat maximálně 10 oblíbených kontaktů.

Před uskutečněním hovoru z hodinek se ujistěte, že jsou propojené s telefonem.

Pokud chcete upravit hlasitost během hovoru, klepněte na obrazovce na ikonu reproduktoru nebo stiskněte tlačítko nahoru nebo dolů.

Přijetí nebo odmítnutí příchozích hovorů

Když jsou vaše hodinky připojeny k telefonu a někdo vám zavolá, zavibrují a zobrazí se číslo nebo jméno volajícího. Budete moci zvolit, zda chcete hovor přijmout, nebo odmítnout.

- i** • Abyste tuto funkci mohli na hodinkách HONOR MagicWatch 2 (42 mm) použít, musíte připojit sluchátka s technologií Bluetooth.
- Informace o příchozím hovoru zobrazené na hodinkách budou odpovídat informacím v telefonu. Pokud je volající neznámý, zobrazí se jen telefonní číslo. Pokud máte číslo volajícího uložené ve svých kontaktech, zobrazí se jeho jméno.
- Stisknutím tlačítka nahoru můžete vibrace hodinek zastavit.


Kontrola protokolu hovorů

- 1 Na domovské obrazovce stiskněte tlačítko nahoru, potáhněte po obrazovce, dokud nenajdete položku **Protokol hovorů**, a poté si klepnutím na ni zobrazte protokol hovorů.
- 2 Pokud jsou hodinky s telefonem normálně spárovány, klepnutím na záznam zavoláte danému kontaktu zpět.
- 3 Jestliže chcete vymazat všechny záznamy v protokolu hovorů, potáhněte prstem do dolní části obrazovky a klepněte na možnost **Vymazat**.

 Lze uložit maximálně 30 záznamů hovoru.

Přehrávání hudby

Funkce přehrávání hudby je k dispozici pouze u systémů Android.

- 1 Otevřete aplikaci Health, klepněte na **Zařízení**, poté na název zařízení a nakonec na položku **Hudba**.
 - 2 Klepněte na možnost **Spravovat hudbu > Přidat skladby**, vyberte ze seznamu požadovanou hudbu a v pravém horním rohu obrazovky klepněte na **✓**.
 - 3 Na domovské obrazovce stiskněte tlačítko nahoru, dokud nenajdete položku **Hudba**. Na tu klepněte.
 - 4 Vyberte hudbu, kterou jste přidali do aplikace Health. Klepnutím na ikonu přehrávání hudbu přehrajete.
-  • Hudbu je možné přehrávat v aplikacích sociálních sítí třetích stran. Do hodinek lze lokálně přidávat pouze soubory ve formátu MP3 a AAC (LC-AAC).
 - Seznam skladeb můžete vytvořit také takto: V aplikaci Health klepněte na **Nový seznam skladeb** a poté do seznamu přidejte hudbu, kterou jste synchronizovali s hodinkami.
 - Na obrazovce přehrávání hudby na hodinkách můžete přepínat mezi skladbami, upravovat hlasitost a vybírat režim přehrávání, například Přehrát popořadě, Náhodné přehrávání, Opakovat aktuální skladbu a Opakování seznamu. Jakmile si potažením nahoru zobrazíte seznam hudby, můžete klepnutím na ikonu Nastavení v pravém dolním rohu obrazovky hudbu odstranit. Případně připojte hodinky ke sluchátkům s technologií Bluetooth a použijte k ovládání přehrávání hudby na telefonu i hodinkách sluchátka. Ovládání přehrávání hudby na telefonu pomocí hodinek je k dispozici pouze u telefonů se systémem Android.
 - Chcete-li hodinky použít k ovládání přehrávání hudby na telefonu, otevřete aplikaci Health, klepněte na **Zařízení** a poté na název zařízení. Klepněte na položku **Hudba** a povolte možnost **Ovládejte hudbu v telefonu**.
 - Hodinky můžete použít k ovládání přehrávání hudby v hudebních aplikacích třetích stran v telefonu.
 - Pokud chcete poslouchat hudbu pomocí hodinek HONOR MagicWatch 2 (42 mm), musíte připojit sluchátka s technologií Bluetooth.

Používání stopky nebo časovače

Stopky




Na domovské obrazovce stiskněte tlačítko nahoru a potáhněte po obrazovce, dokud


nenajdete položku **Stopky**. Na tu klepněte. Klepnutím na  zahájíte odpočet. Klepnutím na

 stopky resetujete. Pokud chcete stopky ukončit, potáhněte po obrazovce hodinek doprava.

Časovač

Na domovské obrazovce stiskněte tlačítko nahoru a potáhněte po obrazovce, dokud nenajdete položku **Časovač**. Na tu klepněte. Ve výchozím nastavení je k dispozici 8 režimů odpočtu: 1 minuta, 3 minuty, 5 minut, 10 minut, 15 minut, 30 minut, 1 hodina a 2 hodiny. Vyberte režim odpočtu v závislosti na situaci.

Klepnutím na  zahájíte odpočet, klepnutím na  odpočet pozastavíte a klepnutím na  odpočet zastavíte úplně.

Časovač lze také přizpůsobit. Na obrazovce Časovač klepněte na **Vlastní**, nastavte čas a klepnutím na  zahajte odpočet.

Pokud chcete časovač ukončit, potáhněte po obrazovce hodinek doprava.

Nastavení budíku

Aplikaci Health můžete použít k nastavení chytrého budíku nebo budíku události na hodinkách. Chytrý budík vás probudí, když zjistí, že v přednastavené době lehce spíte. Pomůže vám tak s postupným probouzením a budete se cítit více odpočatí.




Metoda 1: Nastavení budíku pomocí hodinek

- 1 Na domovské obrazovce stiskněte tlačítko nahoru a potáhněte prstem, dokud nenajdete položku **Budík**. Klepněte na ni a poté klepnutím na **+** přidejte budík.
- 2 Nastavte čas buzení a cyklus opakování budíku a klepněte na **OK**.
- 3 Pokud na budík klepnete, můžete ho upravit nebo odstranit.

 • Jestliže cyklus opakování nenastavíte, bude budík ve výchozím nastavení pouze jednorázový.

Metoda 2: Nastavení chytrého budíku / budíku události pomocí aplikace Health

- 1 Otevřete aplikaci Health, klepněte na **Zařízení**, klepněte na název zařízení a poté přejděte do nabídky **Budík > CHYTRÝ BUDÍK** nebo do nabídky **Budík > BUDÍKY UDÁLOSTI**.
- 2 Nastavte čas buzení, štítek a cyklus opakování.
- 3 Klepněte na **✓** (pro uživatele zařízení se systémem Android) nebo **Uložit** (pro uživatele zařízení se systémem iOS) v pravém horním rohu, čímž nastavení uložíte.
- 4 Nastavení budíku synchronizujete s hodinkami potažením dolů po domovské obrazovce.
- 5 Pokud na budík klepnete, můžete ho upravit nebo odstranit.

-  Budíky události nastavené na hodinkách lze synchronizovat s aplikací Health. Můžete nastavit maximálně pět budíků události.
- Pro hodinky lze nastavit pouze jeden chytrý budík.
- Budík události se spustí v určený čas. Pokud pro budík události nastavíte štítek, hodinky ho zobrazí. V opačném případě se zobrazí pouze čas.
- Jakmile budík zazvoní, klepnutím na  na obrazovce hodinek a stisknutím tlačítka nahoru nebo tažením doprava po obrazovce jej odložíte o 10 minut. Pokud chcete budík vypnout, klepněte na obrazovce hodinek na  nebo stiskněte a podržte tlačítko nahoru.
- Budík se po spuštění automaticky vypne poté, co jej třikrát odložíte a neprovedete žádný jiný úkon.
- V současné době lze s hodinkami synchronizovat pouze budíky nastavené na telefonech Honor se systémem Magic UI 2.0 nebo novějším.

Použití svítilny

Na domovské obrazovce stiskněte tlačítko nahoru, potáhněte po obrazovce, dokud nenajdete položku **Svítilna**. Klepnutím na ni svítilnu aktivujete. Pokud chcete svítilnu vypnout, klepněte na obrazovku. Opětovným klepnutím na obrazovku ji znovu zapnete. Pokud chcete svítilnu ukončit, potáhněte po obrazovce hodinek doprava.

Použití aplikace Barometr

Hodinky dokážou měřit nadmořskou výšku a atmosférický tlak na místě, kde se právě nacházíte.

Na domovské obrazovce stiskněte tlačítko nahoru, potáhněte prstem, dokud nenajdete položku **Barometr**. Klepnutím na ni si můžete zobrazit nadmořskou výšku a tlak vzduchu pro aktuální polohu a také graf s informacemi o atmosférických změnách aktuálního dne.

Nadmořská výška:

Rozsah měření nadmořské výšky: –800 až 8 800 metrů

Barometr:

Rozsah měření barometru: 300 až 1 100 hPa

Pokud chcete zjistit nadmořskou výšku nebo použít barometr, potáhněte nahoru, resp. dolů.

Použití kompasu

Na domovské obrazovce stiskněte tlačítko nahoru a potáhněte prstem, dokud nenajdete položku **Kompas**. Klepněte na ni a poté podle pokynů na obrazovce proveďte kalibraci kompasu. Po úspěšné kalibraci hodinky zobrazí číselník kompasu.

Zprávy o počasí

Na hodinkách můžete zjistit, jaká je předpověď počasí pro vaši oblast.

Metoda 1: Zobrazení informací o počasí na ciferníku, který umí zobrazit data o počasí

Ujistěte se, že používáte ciferník, který zobrazuje informace o počasí. Aktuality k počasí si v takovém případě můžete zobrazit na domovské obrazovce.

Metoda 2: Zobrazení informací o počasí na obrazovce počasí

Potáhněte po obrazovce doprava, dokud nenajdete obrazovku počasí. V rámci ní si můžete zobrazit svou polohu, nejnovější informace o počasí a teplotu.

Metoda 3: Zobrazení informací o počasí v aplikaci Počasí

Na domovské obrazovce stiskněte tlačítko nahoru a potáhněte prstem, dokud nenajdete položku **Počasí**. Klepněte na ni, čímž si budete moci zobrazit svou polohu, nejnovější informace o počasí, teplotě a kvalitě vzduchu.

- i • Pokud si chcete zobrazit informace o počasí ve svých hodinkách, doporučujeme otevřít aplikaci Health, klepnout na **Zařízení**, poté na název zařízení a nakonec zapnout **Zprávy o počasí**.
 - Informace o počasí zobrazené na hodinkách se mohou mírně lišit od informací zobrazovaných v telefonu, protože jsou získávány od různých poskytovatelů meteorologických služeb.
 - Ujistěte se, že jste telefonu a aplikaci Health udělili oprávnění k přístupu k vaší poloze.

Vyhledání telefonu pomocí hodinek

Na domovské obrazovce stiskněte tlačítko nahoru, potáhněte po obrazovce, dokud nenajdete položku **Najdi můj telefon**, nebo potáhněte dolů na domovské obrazovce a klepněte na **Najdi můj telefon**. Na obrazovce se zobrazí animace. Pokud je váš telefon v dosahu funkce Bluetooth, přehraje se vyzvánění, které vás upozorní, dokonce i v Tichém režimu.

Klepnutím na obrazovku hodinek nebo odemknutím obrazovky telefonu přehrávání vyzvánění ukončíte.

Tato funkce je dostupná pouze v případě, že jsou hodinky připojeny k telefonu.

Další návody

Nastavení vyzvánění

- Tato funkce je dostupná pouze na hodinkách HONOR MagicWatch 2 (46 mm) s telefonem se systémem Android verze 4.4 nebo novější.
- Pokud chcete funkci použít, aktualizujte aplikaci Health na verzi 10.0.0.651 nebo novější.

1. Na domovské stránce hodinek stiskněte tlačítko nahoru, potáhněte po obrazovce, přejděte do nabídky **Nastavení** > **Hlasitost** a poté upravte hlasitost vyzvánění.

2. Pokud jste zapnuli Tichý režim, hodinky budou při informování o příchozích hovorech a zprávách pouze vibrovat. Jinak budou při přijímání nových hovorů a zpráv zvonit a vibrovat.

Pro vyzvánění na hodinkách v rámci příchozích hovorů, budíků a oznámení je nastaven výchozí zvuk, který nelze změnit.

Nastavení jasu obrazovky

Na domovské obrazovce stiskněte tlačítko nahoru a přejděte do nabídky **Nastavení** > **Displej** > **Jas**, kde můžete upravit jas obrazovky. Jas je ve výchozím nastavení nastaven na **Automaticky**. Při tomto nastavení je automaticky upravován v závislosti na okolním prostředí. Úroveň 5 je nejjasnější a úroveň 1 je nejtmaší.

Nastavení intenzity vibrací v hodinkách

1. Na domovské obrazovce stiskněte tlačítko nahoru a přejděte do nabídky **Nastavení** > **Vibrace**.

2. Potáhněte na obrazovce nahoru nebo dolů a vyberte možnost **Silné**, **Tlumené** nebo **Vypnuto**. Klepněte na **OK**. Hodinky se poté automaticky přepnou na předchozí obrazovku a zavibrují v intenzitě, kterou jste nastavili.

Aktivace často používaných funkcí

Po připojení hodinek k telefonu pomocí aplikace Health můžete v aplikaci aktivovat různé funkce hodinek. Mezi často používané funkce patří:

- TruSleep™,
- připomenutí aktivity,
- nepřetržité sledování tepové frekvence,
- automatický test stresu,
- oznámení,
- zprávy o počasí,

- upozornění na odpojení od Bluetooth,
- probuzení obrazovky zvednutím zápěstí.

Připojení sluchátek

- 1 Na domovské obrazovce stiskněte tlačítko nahoru a přejděte do nabídky **Nastavení > Sluchátka**.
- 2 Hodinky automaticky vyhledají seznam sluchátek s technologií Bluetooth, se kterými lze provést párování. Vyberte název svých sluchátek a postupováním podle pokynů na obrazovce dokončete párování.
 - Pokud budete mít prostřednictvím hodinek připojena sluchátka s technologií Bluetooth a přijmete hovor z hodinek, bude se zvuk přehrávat z reproduktoru hodinek. Zvuk hovorů z hodinek zatím nelze přehrávat prostřednictvím sluchátek.
 - Pokud chcete pro hovory použít sluchátka s technologií Bluetooth, připojte je ke svému telefonu a přijímejte hovory z telefonu.

Zobrazení názvu Bluetooth a adresy MAC

Název Bluetooth a adresu MAC hodinek si můžete zobrazit jedním z následujících způsobů:

Metoda 1: Na domovské obrazovce hodinek stiskněte tlačítko nahoru a přejděte do nabídky **Nastavení > O aplikaci**. **Název zařízení** je název Bluetooth vašich hodinek. 12 alfanumerických znaků u položky **MAC** představuje adresu MAC vašich hodinek.

Metoda 2: Název Bluetooth a adresa MAC vašich hodinek jsou vyryté laserem na zadní straně. 12 alfanumerických znaků vedle textu „MAC:“ představuje adresu MAC vašich hodinek.

Metoda 3: Spárujte hodinky s telefonem a zobrazte si adresu MAC v aplikaci Health.

Zobrazení informací o verzi

Na domovské obrazovce stiskněte tlačítko nahoru a potáhněte po obrazovce, dokud nenajdete možnost **Nastavení**. Klepněte na ni a poté klepněte na možnost **O aplikaci**. Zobrazí se informace o verzi vašich hodinek.

Zobrazení sériového čísla

Na domovské obrazovce stiskněte tlačítko nahoru, potáhněte po obrazovce, dokud nenajdete možnost **Nastavení**. Klepněte na ni a poté klepněte na možnost **O aplikaci**. V části **Sériové číslo** bude uvedeno sériové číslo vašich hodinek.