

HONOR Band 7

Používateľská príručka

HONOR

Obsah

Začíname

Vzhľad	1
Nosenie náramku	1
Zapnutie, vypnutie a reštartovanie náramku	1
Spárovanie náramku s telefónom	2
Tlačidlá a gestá	3
Nabíjanie náramku	3

Cvičenie

Spustenie cvičenia	5
Viac ako 96 režimov cvičenia	6
Bežecké trasy	6
Skákanie cez švihadlo	6
Zobrazenie záznamov o cvičení	7
Zaznamenávanie denných aktivít	7

Zdravie

Monitorovanie srdcového tepu	9
Meranie hladín kyslíka v krvi (SpO2)	10
Testovanie úrovne stresu	11
Dychové cvičenia	12
Pripomenutia aktivity	12

Asistent

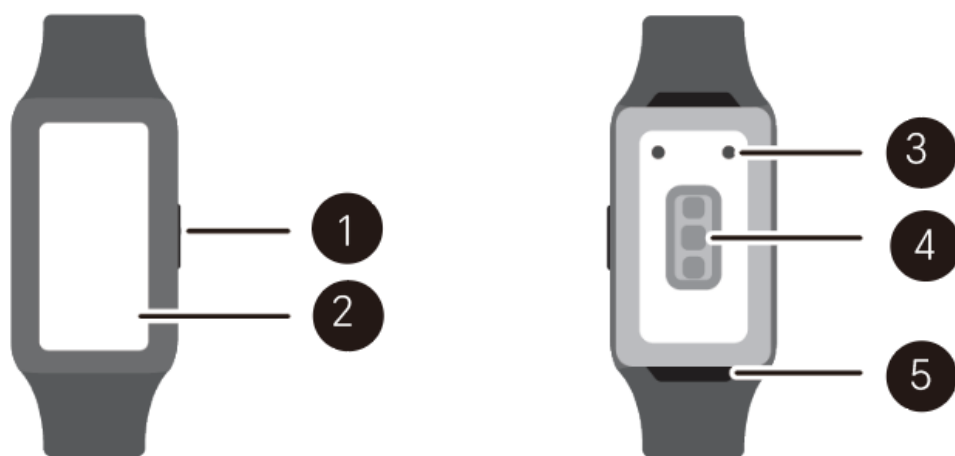
Ovládanie prehrávania hudby na telefóne	13
Prijímanie správ o počasí	13
Vzdialená spúšť	13
Prijatie alebo odmietnutie hovoru na zariadení	14
Prijímanie upozornení a zobrazovanie a odstraňovanie správ	14
Zapnutie režimu Nerušiť	15
Používanie stopiek	15
Používanie časovača	15
Nastavenie budíka	16
Používanie baterky	17
Vyhľadanie telefónu pomocou zariadenia	17

Ďalšie pokyny

Správa ciferníkov	18
Konfigurácia vlastných ciferníkov	19
Nastavenie funkcie Always On Display	19
Nastavenie sily vibrácií	19
Zamknutie alebo odomknutie zariadenia	20

Začíname


Vzhľad



Číslo	Popis
1	Tlačidlo
2	Obrazovka
3	Oblasť nabíjania
4	Oblasť monitorovacej jednotky
5	Quick release

Nosenie náramku

náramku si nasadíte tak, aby sa oblasť merača srdcového tepu nachádzala v hornej časti zápästia. Ak chcete zabezpečiť presnosť merania srdcového tepu, pre väčšie pohodlie noste náramku správne a nenoste ho nad kĺbom na zápästí.

-  Zariadenie je z netoxických materiálov, ktoré prešli prísnyimi testami na kožné alergie. Noste ho bez obáv. Ak sa pri nosení náramku vyskytne podráždenie kože, zložte ho a poraďte sa s lekárom.
- Zariadenie nenoste príliš navoľno alebo príliš natesno, ale uistite sa, že je bezpečne nasadené na zápästí.
- Zariadenie môžete nosiť na oboch zápästiach.

Zapnutie, vypnutie a reštartovanie náramku

Zapnutie náramku

- Keď je náramku vypnuté, stlačením a podržaním horného tlačidla zapnete náramku.

- Keď je náramku vypnuté, náramku sa automaticky zapne počas nabíjania.

Vypnutie náramku

- Keď je zariadenie zapnuté, stlačte a podržte horné tlačidlo a ťuknite na **Vypnúť**.
- Keď je zariadenie zapnuté, na domovskej obrazovke stlačte horné tlačidlo, potiahnite prstom nahor alebo nadol, kým nenájdete položku **Nastavenia**, ťuknite na ňu a prejdite na položku **System > Vypnúť**.
- Ak je batéria takmer vybitá, zariadenie zavibruje a následne sa automaticky vypne.

Reštartovanie náramku

- Keď je náramku zapnuté, stlačte a podržte horné tlačidlo a ťuknite na **Reštartovať**.
- Keď je náramku zapnuté, na domovskej obrazovke stlačte horné tlačidlo, posúvajte prstom, kým nenájdete položku **Nastavenia**, ťuknite na ňu a prejdite na položku **System > Reštartovať**.

Vynútené reštartovanie náramku


Stlačením a podržaním horného tlačidla na viac ako 16 sekúnd vykonáte vynútené reštartovanie náramku.



Spárovanie náramku s telefónom

- 1 náramku je predvolene pripravené na párovanie prostredníctvom Bluetooth. Naskenovaním kódu QR si stiahnite a nainštalujte aplikáciu Zdravie.



- 2 Otvorte aplikáciu HONOR Health a prejdite na **Zariadenia > PRIDAŤ > Inteligentné hodinky Zariadenie > Pridať zariadenie** a ťuknite na náramku, ktoré si želáte spárovať. Ťuknite na položku **SPÁROVAŤ** a aplikácia automaticky vyhľadá dostupné zariadenia Bluetooth v blízkosti. Po nájdení náramku ťuknutím na jeho názov spustíte párovanie.

- 3 Keď sa na obrazovke zariadenia zobrazí požiadavka na párovanie, ťuknutím na  spárujete náramku a telefón. Spárovanie potvrdíte aj na telefóne.

-  Ak sa cieľové zariadenie nenachádza v zozname zariadení, ku ktorým sa možno automaticky pripojiť, ťuknite na  > **Skenovať**, naskenujte kód QR na náramku a podľa pokynov na obrazovke dokončíte párovanie.

- Na obrazovke náramku sa zobrazí ikona, ktorá vás informuje o úspešnom spárovaní. Ak párovanie zlyhalo, na obrazovke náramku sa zobrazí ikona, ktorá vás informuje o tom, že párovanie nebolo úspešné. Zariadenie sa následne vráti na úvodnú obrazovku.

Tlačidlá a gestá

Tlačidlá

Činnosť	Funkcia
Stlačenie horného tlačidla	<ul style="list-style-type: none"> • Prebudenie obrazovky zariadenia, keď je obrazovka vypnutá. • Prístup na obrazovku zoznamu aplikácií z domovskej obrazovky. • Návrat na domovskú obrazovku.
Stlačenie a podržanie horného tlačidla	<ul style="list-style-type: none"> • Zapnutie náramku, ak je náramku vypnuté. • Prístup na obrazovku reštartovania/vypnutia zapnutého/-ých náramku.
Stlačenie dolného tlačidla	Otvorenie aplikácie cvičenia. Prístup k vami nastavenej vlastnej funkcii.


Funkcie tlačidiel počas cvičenia

Činnosť	Funkcia
Stlačenie horného tlačidla	Zamknutie/odmoknutie, stlmenie alebo ukončenie cvičenia
Stlačenie dolného tlačidla	Prepnutie obrazovky.
Stlačenie a podržanie horného tlačidla	Koniec cvičenia.

Nabíjanie náramku

Nabíjanie

- 1 Pripojte port USB Type-C k napájacímu adaptéru a zapojte napájací adaptér do siete.
- 2 Položte náramku do hornej časti nabíjacej kolísky a uistite sa, že sú kontakty náramku a nabíjačky zarovnané. Počkajte, kým sa na obrazovke náramku zobrazí ikona nabíjania.

-  Na nabíjanie náramku použite určený nabíjací kábel, nabíjaciu kolísku, menovité výstupné napätie 5 V a menovitý výstupný prúd 1 A alebo viac.
- Odporúčame, aby ste na nabíjanie náramku používali nabíjačku Honor alebo nabíjačku inej značky ako Honor, ktorá je v súlade s príslušnými regionálnymi alebo vnútroštátnymi zákonmi a predpismi, ako aj regionálnymi a medzinárodnými bezpečnostnými normami. Iné nabíjačky a externé nabíjačky, ktoré nespĺňajú príslušné bezpečnostné normy, môžu spôsobovať problémy, ako je pomalé nabíjanie a prehrievanie. Pri ich používaní buďte opatrní. Odporúčame, aby ste si zakúpili napájací adaptér Honor v oficiálnom predajnom mieste spoločnosti Honor.
- Nabíjací port udržiavajte suchý a čistý, aby ste zabránili skratu alebo iným rizikám.
- Keď bude náramku plne nabité, na obrazovke náramku sa zobrazí 100 % a nabíjanie sa automaticky zastaví. Ak je úroveň nabitia batérie nižšia ako 100 % a nabíjačka je stále pripojená k hodinkám, nabíjanie sa spustí automaticky.
- Pri vkladaní náramku odporúčame zdvihnúť nabíjaciu kolísku. Uistite sa, že strana náramku s tlačidlami je zarovnaná s nabíjacím portom kolísky. Po správnom pripojení kolísky a náramku skontrolujte, či sa zobrazuje ikona nabíjania. Ak nevidíte ikonu nabíjania, možno budete musieť mierne upraviť polohu kolísky, kým sa nevytvorí kontakt a nezobrazí ikona nabíjania.



Kontrola úrovne nabitia batérie

- spôsob: Ak chcete skontrolovať úroveň nabitia batérie, potiahnite prstom nadol z hornej časti domovskej obrazovky.
- spôsob: Pripojte náramku k napájaniu a skontrolujte úroveň nabitia batérie na obrazovke nabíjania.
- spôsob: Zobrazte úroveň nabitia batérie na ciferníku, ktorý zobrazuje úroveň nabitia batérie.
- spôsob: Pripojte náramku k aplikácii Zdravie, otvorte aplikáciu Zdravie, ťuknite na položku **ZariadeniaZariadenie**, následne na názov zariadenia a skontrolujte úroveň nabitia batérie na obrazovke s podrobnosťami o zariadení.

Cvičenie

Spustenie cvičenia


Spustenie cvičenia na zariadení

- 1 Na domovskej obrazovke stlačte tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Cvičenie**.
- 2 Vyberte si cvičenie, ktoré chcete vykonať, alebo preferovaný kurz. Prípadne potiahnite prstom nahor na obrazovke a ťuknutím na **Vlastné** pridajte ďalšie režimy cvičenia.
 Ťuknite na  na pravej strane režimu cvičenia a nastavte **Cieľ** a **Pripomienky**.
- 3 Reláciu cvičenia začnite ťuknutím na ikonu spustenia.
- 4 Ak chcete ukončiť reláciu cvičenia, stlačte tlačidlo a ťuknite na ikonu zastavenia alebo stlačte horné tlačidlo a podržte ho stlačené.

Zobrazenie záznamov o cvičení na zariadení


Na domovskej obrazovke stlačte tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Záznamy o cvičení**.

Vyberte záznam a zobrazte príslušné podrobnosti. Zariadenie zobrazí rôzne typy údajov pre rôzne cvičenia.

-  Na hodinkách sa môže zobraziť maximálne 10 záznamov o cvičení. Ak existuje viac ako 10 záznamov o cvičení, staršie záznamy sa prepíšu.

Automatická detekcia cvičení

náramku dokáže automaticky identifikovať stav cvičenia

- 1 Na domovskej obrazovke stlačte tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Nastavenia > Nastavenia cvičenia** a zapnite **Automatické zistenie cvičenia**.
- 2 Po zapnutí tejto funkcie vám zariadenie pripomenie, aby ste začali cvičiť, keď zistí zvýšenú aktivitu. Upozornenie môžete ignorovať alebo môžete spustiť príslušné cvičenie.
 V súčasnosti sú podporované tieto režimy cvičenia: chôdza vnútri, chôdza vonku, beh vnútri, beh vonku, aktivita na eliptickom trenažéri a aktivita na veslovacom trenažéri.

Spustenie cvičenia v aplikácii Zdravie

Ak chcete spustiť cvičenie pomocou aplikácie Zdravie, priblížte k sebe telefón a zariadenie, aby ste sa uistili, že sú prepojené.

- 1 Otvorte aplikáciu HONOR Health a prejdite na **Cvičenie**, vyberte režim cvičenia a ťuknutím na ikonu spustenia spustíte cvičenie.
- 2 Po začatí cvičenia sa náramku synchronizuje a zobrazí váš srdcový tep počas cvičenia, rýchlosť a čas. Údaje o cvičení, napríklad čas cvičenia, sa zobrazia v aplikácii Zdravie.

Zobrazenie záznamov o cvičení v aplikácii Zdravie

Otvorte aplikáciu HONOR Health a prejdite na **Cvičenie**.


Vyberte záznam a zobrazte príslušné podrobnosti. Zariadenie zobrazí rôzne typy údajov pre rôzne cvičenia.

Viac ako 96 režimov cvičenia

náramku podporuje viac ako 96 režimov cvičenia, ktoré môžete pridávať alebo odoberať zo zariadenia pre jednoduchšie používanie.


Pridanie cvičenia

Na domovskej obrazovke stlačte tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Cvičenie**.

Potiahnite prstom nahor alebo nadol, kým nenájdete položku **Vlastné** > , ťuknite na ňu a následne pridajte požadované cvičenia.

Odstránenie cvičenia

Na domovskej obrazovke stlačte tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Cvičenie** a




 na pravej strane režimu cvičenia, potiahnite prstom nadol a ťuknutím na položku **Odobrať** odstráňte cvičenie.

Bežecské trasy


náramku je vybavené rôznymi bežecskými trasami, ktoré vás môžu viesť a zaznamenávať vaše cvičenia a bežecské tréningy. Môže tiež pracovať s hlasovými pokynmi, ktoré vám pomôžu dokončiť kurzy, čo vám umožní zostať aktívnejší v každodennom živote.

- 1 Na domovskej obrazovke stlačte tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Cvičenie** > **Bežecské kurzy**.
- 2 Potiahnite prstom nahor alebo nadol na obrazovke a následne vyberte . Vyberte kurz a podľa pokynov na obrazovke spustíte cvičenie.

Skákanie cez švihadlo

- 1 Na domovskej obrazovke stlačte tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Cvičenie**.
- 2 Ťuknite na položku **Skákanie cez švihadlo** a ťuknutím na ikonu  alebo  môžete vybrať rôzne testovacie režimy.
 -  Prípadne potiahnite prstom nahor na obrazovke a ťuknutím na **Vlastné** pridajte režimy cvičenia.
- 3 Skákanie cez Švihadlo začnite ťuknutím na ikonu spustenia.

4 Ak chcete ukončiť skákanie cez švihadlo, stlačte horné tlačidlo a ťuknite na ikonu zastavenia alebo stlačte horné tlačidlo a podržte ho stlačené.

-  Spoznajte svoju fyzickú kondíciu pomocou režimu hodnotenia. Tento režim sa automaticky zastaví po 1 minúte.

Zobrazenie záznamov o cvičení

Zobrazenie záznamov o cvičení na zariadení

- 1** Na domovskej obrazovke stlačte tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Záznamy o cvičení**.
- 2** Vyberte záznam a zobrazte príslušné podrobnosti. Zariadenie zobrazí rôzne typy údajov pre rôzne cvičenia.

-  Náramok zobrazí rôzne typy údajov pre rôzne cvičenia.

Zobrazenie záznamov o cvičení v aplikácii Zdravie




Otvorte aplikáciu HONOR Health a prejdite na **Zdravie > História cvičenia** zobrazíte podrobné údaje o cvičení.

Zaznamenávanie denných aktivít

náramku noste nasadené správne, aby automaticky zaznamenávalo údaje týkajúce sa kalórií, vzdialenosti, vystúpaných schodov, krokov, trvania aktivít so strednou až vysokou náročnosťou a iných aktivít.

Na zariadení

Na domovskej obrazovke stlačte tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Záznamy o aktivite**. Tri kruhy na displeji zariadenia zobrazujú tri typy údajov: kroky, aktivitu so strednou až vysokou náročnosťou a aktívne hodiny.


- 1**  Kroky: Tento kruh zobrazuje množstvo prejdenných a zostávajúcich krokov do cieľového počtu krokov. Predvolený cieľ je 10 000 krokov. Nastavenia cieľa môžete zmeniť podľa vlastných preferencií v aplikácii Zdravie.
- 2**  Trvanie aktivity so strednou až vysokou náročnosťou (jednotka: minúty): Predvolený cieľ je 30 minút. Nositeľné zariadenie vypočíta celkové trvanie aktivít so strednou až vysokou náročnosťou na základe tempa a intenzity srdcového tepu. Aby ste zostali zdraví, odporúčame vám uskutočniť päť 30-minútových relácií cvičenia za týždeň pri strednej náročnosti.
- 3**  Aktívne hodiny: Tento kruh vyjadruje, koľko hodín ste stáli počas dňa. Ak ste šli dlhšie ako 1 minútu počas hodiny, napríklad 1 minútu medzi 10:00 a 11:00, táto hodina sa započíta ako aktívna hodina. Dlhodobé sedenie je škodlivé pre vaše zdravie. Odporúčame vám postaviť sa aspoň raz za hodinu a každý deň mať aspoň 12 aktívnych hodín.

V aplikácii Zdravie

Uistite sa, že je náramku pripojené k aplikácii, aby ste mohli zobrazit' záznamy o aktivite na domovskej obrazovke aplikácie.

Monitorovanie srdcového tepu

Zariadenie je vybavené optickým snímačom srdcového tepu, ktorý dokáže celý deň monitorovať a zaznamenávať váš srdcový tep. Ak chcete použiť túto funkciu, musíte v aplikácii Zdravie zapnúť funkciu Nepretržité monitorovanie srdcového tepu.

-  Keď zariadenie zistí, že používateľ zaspal, prepne sa na meranie srdcového tepu pomocou neviditeľného svetla a umožní vám dobre sa vyspať.
- Aby sa zaistilo presnejšie meranie srdcového tepu, noste zariadenie správne a uistite sa, že je remienok utiahnutý. Uistite sa, že je zariadenie bezpečne na vašom zápästí. Uistite sa, že telo zariadenia je v priamom kontakte s pokožkou bez akýchkoľvek prekážok.

Nepretržité monitorovanie srdcového tepu

Po zapnutí tejto funkcie bude zariadenie nepretržite merať váš srdcový tep v reálnom čase. Grafy vášho srdcového tepu si môžete zobrazíť v aplikácii Zdravie.

- Otvorte aplikáciu HONOR Health a prejdite na obrazovku podrobností o zariadení.
- Prejdite na položku **Zdravotné upozornenie > Nepretržité meranie srdcového tepu** a zapnite funkciu **Nepretržité meranie srdcového tepu** v aplikácii Zdravie. Po zapnutí tejto funkcie môže zariadenie merať váš srdcový tep v reálnom čase.

Meranie srdcového tepu nastavte na možnosť **Inteligentné** alebo **V reálnom čase**.

- Inteligentné**


Meranie srdcového tepu sa bude vykonávať každých 10 minút pre aktivity s nízkou náročnosťou (napríklad, keď sa nepohybujete).

Meranie srdcového tepu sa bude vykonávať každých 10 minút pre aktivity so strednou náročnosťou (napríklad pri chôdzi).

Meranie srdcového tepu sa bude vykonávať každú sekundu pre aktivity s vysokou náročnosťou (napríklad pri behu) a zobrazenie prvej hodnoty srdcového tepu trvá 6 až 10 sekúnd, hoci sa medzi jednotlivcami môže líšiť.

- V reálnom čase**

Meranie srdcového tepu sa vykoná každú sekundu pre akýkoľvek typ náročnosti aktivity.

-  Používanie **V reálnom čase** zvýši spotrebu energie zariadenia, zatiaľ čo **Inteligentné** upraví interval merania srdcového tepu na základe náročnosti aktivity, čím sa zníži spotreba energie.

Individuálne meranie pokojového srdcového tepu

- Otvorte aplikáciu HONOR Health a prejdite na obrazovku podrobností o zariadení.

- 2 Prejdite na **Zdravotné upozornenie** a vypnite funkciu **Nepretržité meranie srdcového tepu**.
- 3 Na domovskej obrazovke stlačte tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Tep**. Zariadenie odmeria váš aktuálny srdcový tep.


Meranie srdcového tepu pre cvičenie

Počas cvičenia náramku zobrazuje srdcový tep a zónu srdcového tepu v reálnom čase. Na dosiahnutie lepších výsledkov tréningu vám odporúčame vykonávať cvičenie na základe vašej zóny srdcového tepu.


- 1 Na domovskej obrazovke stlačte tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Cvičenie**.
- 2 Vyberte si cvičenie, ktoré chcete vykonať, alebo preferovaný kurz.
- 3 Reláciu cvičenia začnite ťuknutím na ikonu spustenia. Hodinky zobrazia váš srdcový tep, rýchlosť a čas cvičenia.

Meranie pokojového srdcového tepu

Pokojuv tepová frekvencia znamená srdcový tep odmeraný v pokojnom a uvoľnenom prostredí, keď ste hore. Je to všeobecný ukazovateľ kardiovaskulárneho zdravia. Najlepší čas na meranie pokojovej tepovej frekvencie je ráno bezprostredne po prebudení. Vaša skutočná pokojová tepová frekvencia sa nemusí zobrazovať alebo správne odmerať, ak bol váš srdcový tep meraný v nesprávnom čase.

- 1 Otvorte aplikáciu HONOR Health a prejdite na obrazovku podrobností o zariadení.
- 2 Zapnite funkciu **Nepretržité meranie srdcového tepu** v aplikácii Zdravie. Po zapnutí tejto funkcie môže zariadenie merať váš pokojový srdcový tep.
 -  Ak sa ako meranie pokojového srdcového tepu zobrazuje „--“, znamená to, že zariadenie nedokázalo zmerať váš pokojový srdcový tep.
 - Uistite sa, že pokojovú tepovú frekvenciu meriate v pokojnom a uvoľnenom prostredí, keď ste hore. Na dosiahnutie čo najpresnejších výsledkov sa odporúča merať pokojovú tepovú frekvenciu ráno okamžite po prebudení.
 - Ak po kontrole pokojovej tepovej frekvencie vypnete funkciu Nepretržité monitorovanie srdcového tepu, pokojová tepová frekvencia zobrazená v aplikácii Zdravie zostane rovnaká.
 - Údaje o pokojovej tepovej frekvencii v zariadení sa samy vymažú o 00:00 (24-hodinový formát) alebo o 12:00 (12-hodinový formát).

Meranie hladín kyslíka v krvi (SpO2)


-  Aby sa zabezpečila presnosť merania kyslíka v krvi, noste hodinky správne a uistite sa, že je remienok utiahnutý. Uistite sa, že monitorovací modul je v priamom kontakte s pokožkou bez akýchkoľvek prekážok.

Individuálne meranie kyslíka v krvi

- 1 Na domovskej obrazovke stlačte tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **SpO2**.
- 2 Ťuknite na **Odmerať**. Počas merania SpO2 udržiajte telo v pokoji.

Automatické meranie kyslíka v krvi

- 1 Otvorte aplikáciu HONOR Health a prejdite na obrazovku podrobností o zariadení.
- 2 Prejdite na položku **Zdravotné upozornenie > Nepretržité meranie kyslíka** a zapnite **Automatické sledovanie hladiny kyslíka v krvi**. Zariadenie automaticky zmeria a zaznamená kyslík v krvi, keď zistí, že ste v pokoji.
- 3 Ťuknutím na **Pripomenka dolnej hranice kyslíka v krvi** nastavte dolný limit kyslíka v krvi, aby ste dostali upozornenie, keď nespíte.

-  **Nepretržité meranie kyslíka** podporujú len hodinky HONOR Watch GS 3.
 - Tento produkt nie je zdravotnícka pomôcka, údaje a výsledky monitorovania slúžia len na referenčné účely a nie sú určené na diagnostické alebo lekárske použitie.
 - Tieto funkcie vyžadujú najnovšiu verziu aplikácie Zdravie a sú dostupné vo vybraných krajinách a regiónoch.

Testovanie úrovne stresu

náramku môžete použiť na jednorazové alebo pravidelné testovanie úrovne stresu.

Testovanie vašej úrovne stresu

- Ak chcete jednorazovo zmerať úroveň stresu: Otvorte aplikáciu HONOR Health a prejdite na **Tlak** a následne **Test stresu**.
- Ak chcete pravidelne merať úroveň stresu: Otvorte aplikáciu HONOR Health a prejdite na obrazovku podrobností o zariadení. Následne ťuknite na názov zariadenia, prejdite na položku **Zdravotné upozornenie**, zapnite prepínač pre možnosť **Detekcia tlaku** podľa pokynov na obrazovke vykonajte kalibráciu úrovne stresu. Pravidelné testy stresu sa potom spustia automaticky, keď budete správne nosiť hodinky.

Zobrazenie údajov o strese

- Zobrazenie údajov o strese na zariadení: Na domovskej obrazovke stlačte tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Stres**. Ťuknutím na túto položku zobrazíte graf označujúci zmenu stresu vrátane stĺpcového grafu stresu, úrovne stresu a intervalu stresu.
- Zobrazenie údajov o strese v aplikácii Zdravie: Otvorte aplikáciu HONOR Health a prejdite na **Tlak**, aby ste si zobrazili najnovšiu úroveň stresu a dennú, týždennú, mesačnú a ročnú krivku stresu a príslušné rady.

- i • Počas testu stresu noste zariadenie správne a nehýbte sa. Zariadenie nebude môcť presne zistiť úroveň stresu počas cvičenia alebo keď príliš často pohybujete zápästím. V takom prípade zariadenie nevykoná test stresu.
- Na presnosť údajov môže mať vplyv kofeín, nikotín, alkohol a niektoré psychotropné lieky. Údaje navyše ovplyvňujú aj srdcové choroby, astma, cvičenie alebo nesprávne nosenie zariadenia.
- Tento produkt nie je zdravotnícka pomôcka, údaje a výsledky monitorovania slúžia len na referenčné účely a nie sú určené na diagnostické alebo lekárske použitie.

Dychové cvičenia

Dychové cvičenia vám pomôžu uvoľniť sa a zlepšiť náladu v práci alebo v každodennom živote.

- 1** Na domovskej obrazovke stlačte tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Dychové cvičenia**.
- 2** Nastavte trvanie a rytmus, ťuknite na ikonu dychových cvičení na obrazovke a podľa pokynov na obrazovke vykonajte dychové cvičenia.
Po dokončení cvičenia sa na obrazovke zobrazia záťaž tréningu, srdcový tep pred cvičením, počas cvičenia a vyhodnotenie.



Pripomenutia aktivity

- 1** Otvorte aplikáciu HONOR Health a prejdite na obrazovku podrobností o zariadení.
 - 2** Ťuknite na **Zdravotné upozornenie** a zapnite funkciu **Upozornenie na sedenie**. Keď je zapnutá funkcia **Upozornenie na sedenie** zariadenie monitoruje vašu aktivitu počas dňa v krokoch (predvolene 1 hodina). Zariadenie zavibruje a obrazovka sa zapne, aby vám pripomenulo, že máte vstať a chvíľu sa pohybovať, ak ste sa počas nastavenej doby nepohybovali.
- i • Ak ste na zariadení zapli režim **Nerušiť**, zariadenie nebude vibrovať, aby vám pripomenulo, že sa máte pohybovať.
 - Zariadenie nebude vibrovať, ak zistí, že spíte.
 - Zariadenie bude odosielať pripomienky iba v čase od 8:00 do 0:00 a od 2:30 do 21:00.

Asistent

Ovládanie prehrávania hudby na telefóne

náramku môžete použiť na ovládanie prehrávania hudby v externých hudobných aplikáciách v telefóne.

- 1 V aplikácii HONOR Health na obrazovke podrobností o zariadení prejdite na **Hudba** a zapnite možnosť **Ovládanie hudby v telefóne hodinkami**.
 - 2 Na domovskej obrazovke stlačte tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Hudba** a ťuknite na  môžete ovládať prehrávanie hudby na telefóne.
-  Používanie zariadenia na ovládanie prehrávania hudby v telefóne je k dispozícii iba na telefónoch so systémom Android.
 - Ak chcete použiť túto funkciu, uistite sa, že je náramku pripojené k telefónu a že je na pozadí spustená aplikácia Zdravie.

Prijímanie správ o počasí

Zapnutie správ o počasí

V aplikácii HONOR Health na obrazovke podrobností o zariadení prejdite na **Počasie** a vyberte jednotku teploty (°C alebo °F).

Zobrazenie správ o počasí

1. spôsob: Na karte Počasie

Potiahnite prstom doprava na obrazovke, kým nenájdete kartu Počasie, kde môžete nájsť svoju polohu, najnovšie informácie o počasí, teplote a kvalite vzduchu.

2. spôsob: Na ciferníku




Uistite sa, že používate ciferník, ktorý zobrazuje informácie o počasí. Následne môžete zistiť najnovšie informácie o počasí na domovskej obrazovke.

3. spôsob: V aplikácii Počasie

Na domovskej obrazovke stlačte tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Počasie**, ťuknite na ňu a následne môžete skontrolovať svoju polohu, najnovšie informácie o počasí, teplote a kvalite ovzdušia. Ak chcete zobraziť informácie o počasí na daný týždeň, potiahnite prstom nahor alebo nadol po obrazovke.

Vzdialená spúšť

Keď je náramku pripojené k telefónu/tabletu, môžete na diaľku ovládať telefón/tablet a snímať fotografie.

- 1 Na domovskej obrazovke stlačte tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Vzdialená spúšť** môžete ovládať fotoaparát telefónu.
 - 2 Výberom  v hornej časti obrazovky fotoaparátu zariadenia snímate fotografie, výberom  nastavíte 5 s oneskorenie alebo 2 s oneskorenie.
-  **Vzdialená spúšť** je v zozname aplikácií hodinek k dispozícii len vtedy, keď sú hodinky spárované s nasledujúcimi telefónmi: telefóny so systémom Magic UI 3.1 alebo novším.

Prijatie alebo odmietnutie hovoru na zariadení

V prípade prichádzajúceho hovoru vás náramku informuje a zobrazí číslo alebo meno volajúceho. Hovor môžete odmietnuť.

Odmietnutie hovoru

Hovor ukončíte ťuknutím na  na obrazovke alebo ťuknutím a podržaním horného tlačidla na hodinkách.


Odpoveď na správu

Ak nie je vhodné prijať hovor, prepnite obrazovku, vyberte obsah odpovede na správu a kliknite na položku **Odoslať**. Hovor sa automaticky ukončí a odošle sa správa.


Prijímanie upozornení a zobrazovanie a odstraňovanie správ

Po zapnutí upozornení sa všetky správy s upozorneniami, ktoré sa zobrazujú v stavovom riadku telefónu, synchronizujú do náramku. Do zariadenia náramku je možné synchronizovať upozornenia z nasledujúcich aplikácií: Správy, E-mail a Kalendár, ako aj niektoré aplikácie tretích strán pre sociálne siete.


- **Zapnutie upozornení na správy:** V aplikácii HONOR Health na obrazovke podrobností o zariadení prejdite na **Upozornenia** a zapnite prepínač. Ťuknite na položku Aplikácie a zapnite prepínače pre aplikácie, od ktorých chcete dostávať upozornenia.
- **Zobrazenie neprečítaných správ:** Zariadenie náramku bude vibrovať, aby vás upozornilo na nové správy zobrazené zo stavového riadka telefónu/tabletu. Neprečítané správy si môžete prezerať na svojom zariadení. Ak ich chcete zobraziť, potiahnutím prstom nahor na domovskej obrazovke vstúpte do centra neprečítaných správ. V zariadení môže byť uložených maximálne 10 neprečítaných správ. Ak existuje viac ako 10 neprečítaných správ, staršie správy sa prepíšu.
- **Odstránenie neprečítaných správ:** Potiahnutím prstom doprava na správe odstráňte danú správu alebo ťuknutím na **Vymazať** v spodnej časti zoznamu odstráňte všetky neprečítané správy.

-  Ak používate režim Nerušiť, spíte, nemáte zariadenie na sebe alebo cvičíte, zariadenie môže prijímať správy, ale nepošle upozornenia.
 - Správy, ktoré ste si prezreli v telefóne, sa zároveň odstránia zo náramku.
 - Keď je aplikácia Zdravie pripojená k zariadeniu cez Bluetooth, upozornenia zobrazené v stavovom riadku telefónu/tabletu sa prenesú do zariadenia. Upozornenia, ktoré sa nezobrazujú v stavovom riadku, sa nebudú posielat' do náramku.

Zapnutie režimu Nerušiť

1. spôsob: Potiahnite prstom nadol z hornej časti ciferníka a ťuknutím na  zapnite alebo vypnite režim Nerušiť.

2. spôsob: Prejdením na položku **Nastavenia** > **Nerušiť** zapnite alebo vypnite režim Nerušiť.

-  Po zapnutí režimu **Nerušiť** sa stlmia prichádzajúce hovory a oznámenia, náramku nebude vibrovať pri prijímaní prichádzajúcich hovorov alebo upozornení a obrazovka sa nezapne, keď zdvihnete zápästie.

Používanie stopiek



náramku podporuje normálne a úsekové meranie času v stopkách, čo vám pomôže pri činnostiach, ktoré vyžadujú presné meranie času, napríklad pri športe a súťažiach.

Spustenie stopiek

1 Na domovskej obrazovke stlačte tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Stopky**.

2 Ťuknutím na  spustíte meranie. Ťuknutím na  spustíte úsekové meranie.

Pozastavenie alebo resetovanie stopiek

Ťuknutím na  pozastavíte stopky a ťuknutím na  resetujete stopky.



Používanie časovača


náramku podporuje rýchle časovače s prednastaveným trvaním a prispôsobené časovače, ktoré vám pomôžu dokončiť úlohy s určitým časovým intervalom.

Na domovskej obrazovke stlačte tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Časovač**. Vyberte trvanie alebo potiahnite prstom nahor na obrazovke a ťuknite na položku **Vlastné**.

Následne ťuknutím na  spustíte meranie.


Ťuknutím na  pozastavíte odpočítavanie a ťuknutím na  resetujete časovač.

Po uplynutí časovača budú hodinky vibrovať. Ťuknutím na  ukončíte časovač alebo ťuknutím na  zopakujete posledný rýchly časovač.

 Potiahnutím prstom doprava na obrazovke zariadenia necháte časovač spustený na pozadí.

Nastavenie budíka



Nastavenie budíka na zariadení

- 1 Na domovskej obrazovke stlačte tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Budík**, ťuknite na ňu a následne ťuknutím na položku  pridajte budík.
- 2 Nastavte čas budíka a cyklus opakovania a ťuknite na **OK**.
- 3 Ťuknutím na budík ho môžete odstrániť alebo upraviť čas budíka a cyklus opakovania. Odstrániť možno len budíky udalostí.


 Ak nenastavíte cyklus opakovania, predvolene bude nastavený jednorazový budík.




Nastavenie budíka v aplikácii Zdravie

Inteligentný budík

- 1 V aplikácii HONOR Health na obrazovke podrobností o zariadení prejdite na **Budík** > .
- 2 Nastavte čas budíka, čas inteligentného zobudenia, názov a cyklus opakovania.
- 3 Ťuknite na  (pre používateľov systému Android) alebo ťuknite na položku **Uložiť** (pre používateľov systému iOS) v pravom hornom rohu, aby ste uložili nastavenia.
- 4 Vráťte sa na domovskú obrazovku a potiahnite prstom nadol na domovskej obrazovke, aby ste sa uistili, že sú nastavenia budíka zosynchronizované so zariadením.
- 5 Ťuknutím na budík upravte čas budíka, čas inteligentného zobudenia a cyklus opakovania.

Budík udalosti


- 1 V aplikácii HONOR Health na obrazovke podrobností o zariadení prejdite na **Budík** > **BUDÍKY UDALOSTI**.
- 2 Nastavte čas budíka, značku a cyklus opakovania.
- 3 Ťuknite na  (pre používateľov systému Android) alebo ťuknite na položku **Uložiť** (pre používateľov systému iOS) v pravom hornom rohu, aby ste uložili nastavenia.
- 4 Vráťte sa na domovskú obrazovku a potiahnite prstom nadol na domovskej obrazovke, aby ste sa uistili, že sú nastavenia budíka zosynchronizované so zariadením.
- 5 Ťuknutím na budík ho môžete odstrániť alebo upraviť čas budíka a cyklus opakovania.

-  • Budíky udalostí nastavené na zariadení možno synchronizovať s aplikáciou Zdravie. Nastaviť môžete maximálne päť budíkov udalostí. Na zariadení môžete mať nastavený iba jeden inteligentný budík.
- Budík udalosti zazvoní v určenom čase. Ak nastavíte pre budík udalosti značku, zariadenie zobrazí značku. V opačnom prípade sa zobrazí len čas.
- Po zazvonení budíka ťuknite na  na obrazovke zariadenia, stlačte horné tlačidlo alebo potiahnite prstom doprava na obrazovke zariadenia na odloženie o 10 minút. Ak chcete vypnúť budík, na obrazovke zariadenia ťuknite na  alebo stlačte horné tlačidlo a podržte ho stlačené.


Používanie baterky

Na domovskej obrazovke stlačte tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Baterka** a následným ťuknutím na túto položku zapnete baterku. Ťuknutím na obrazovku vypnete baterku a opätovným ťuknutím na obrazovku ju znova zapnete. Potiahnutím prstom doprava na obrazovke zariadenia ukončíte baterku.

Vyhľadanie telefónu pomocou zariadenia

Potiahnutím prstom nadol na obrazovke ciferníka vstúpte do ponuky skratiek a ťuknite na  . Alebo Na domovskej obrazovke stlačte tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Nájsť môj telefón**.

Na obrazovke sa zobrazí animácia. Ak je váš telefón v dosahu Bluetooth, prehrá zvonenie, ktorým vás upozorní, dokonca aj v tichom režime. Ak chcete zastaviť prehrávanie zvonenia, ťuknite na obrazovku zariadenia alebo odomknite obrazovku telefónu.

-  • Táto funkcia bude fungovať, len ak sú telefón a hodinky pripojené.

Ďalšie pokyny


Správa ciferníkov

V obchode s ciferníkmi si môžete vybrať z rozmanitej ponuky ciferníkov. Ak chcete stiahnuť alebo odstrániť ciferníky, aktualizujte hodinky a aplikáciu Zdravie na najnovšie verzie. Stiahnite si a nainštalujte ešte viac skvelých ciferníkov hodínok vykonaním nasledujúcich krokov.

Zmena ciferníka hodínok na zariadení

Na domovskej obrazovke stlačte tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Nastavenia > Ciferníky a karty > Ciferník**. Potiahnutím prstom doľava alebo doprava vyberte ciferník, ktorý chcete nainštalovať.



Niektoré ciferníky si môžete prispôbiť. Ťuknutím na  pod ciferníkom môžete prispôbiť zobrazovaný obsah.

Inštalácia a zmena ciferníka na telefóne


1 V aplikácii HONOR Health na obrazovke podrobností o zariadení prejdite na **Obchod s ciferníkmi > Všetky ciferníky**.


2 Vyberte ciferník.

- Ak ciferník nebol nainštalovaný, ťuknite na položku **Inštalovať**. Po dokončení inštalácie hodinky automaticky použijú tento nový ciferník.
- Ak bol ciferník nainštalovaný, ťuknutím na **Nastaviť ako ciferník** použijete vybraný ciferník.

Odstránenie ciferníka

1 V aplikácii HONOR Health na obrazovke podrobností o zariadení prejdite na **Obchod s ciferníkmi > Všetky ciferníky**.

2 Ťuknite na položku **Ja > Upraviť**, vyberte nainštalovaný ciferník a ťuknutím na  v rohu ho odstráňte.

-  Ak chcete stiahnuť alebo odstrániť ciferníky, aktualizujte zariadenie a aplikáciu Zdravie na najnovšie verzie.
- V niektorých krajinách a regiónoch nemusí byť možné stiahnuť alebo odstrániť ciferníky. Ďalšie informácie vám poskytne miestna zákaznícka linka Honor.
- Po odstránení ciferníka z obchodu s ciferníkmi si ho nemusíte zakúpiť znova. Stačí ho len znova nainštalovať.

Konfigurácia vlastných ciferníkov


 Pred použitím tejto funkcie aktualizujte aplikáciu Zdravie a zariadenie na najnovšie verzie.

Výber vlastných ciferníkov

1 V aplikácii HONOR Health na obrazovke podrobností o zariadení prejdite na **Obchod s ciferníkmi > Všetky ciferníky > Ja > Album**, aby ste získali prístup k vlastným nastavení Galérie.


2 Ťuknite na  a vyberte požadovaný obrázok.

3 Následne ťuknite na položku **ULOŽIŤ**. Hodinky potom zobrazia prispôsobenú fotografiu ako ciferník.

 Ako ciferníky možno použiť len statické obrázky. Neexistujú žiadne obmedzenia týkajúce sa formátu súboru

Ďalšie nastavenia


Na obrazovke **Galéria** v aplikácii Zdravie.

- Ťuknutím na položku **Štýl** môžete prispôbiť písmo a farbu zobrazeného času a dátumu.
- Ťuknutím na položku **Rozloženie** môžete upraviť pozíciu zobrazeného času a dátumu.
- Ťuknutím na  v pravom hornom rohu vybranej fotografie odstránite danú fotografiu.

Nastavenie funkcie Always On Display

Po nastavení ciferníka pohotovostného režimu zostane obrazovka ciferníka zapnutá aj po prechode zariadenia do pohotovostného režimu.

1 Na domovskej obrazovke stlačte tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Nastavenia > Ciferníky a karty > Always On display**.

2 Potiahnutím prstom doľava alebo doprava na obrazovke vyberte ciferník a ťuknite na .

Nastavenie sily vibrácií

1 Na domovskej obrazovke stlačte tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Nastavenia > Vibrovanie**.

2 Potiahnite prstom nahor alebo nadol na obrazovke a vyberte z možností **Silný** alebo **Slabý**. Zariadenie sa následne automaticky vráti na predchádzajúcu obrazovku a bude vibrovať vami nastavenou silou.

Zamknutie alebo odomknutie zariadenia

Na hodinkách môžete nastaviť kód PIN, aby ste posilnili svoje súkromie. Po nastavení kódu PIN a zapnutí funkcie automatického uzamknutia je potrebné zadať kód PIN, aby ste odomkli náramku a vstúpili na domovskú obrazovku.

Nastavenie kódu PIN

- 1 Na domovskej obrazovke stlačte tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Nastavenia > PIN > Zapnúť PIN** a podľa pokynov na obrazovke nastavte kód PIN.
- 2 Potiahnite prstom nadol na domovskej obrazovke zariadenia, prejdite na položku **Nastavenia > PIN** a zapnite funkciu **Automaticky uzamknúť**.

 Ak zabudnete kód PIN, budete musieť obnoviť výrobné nastavenia zariadenia.

Vypnutie kódu PIN

Na domovskej obrazovke stlačte tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Nastavenia > PIN > Vypnúť PIN** a podľa pokynov na obrazovke vypnite kód PIN.

Zmena kódu PIN

Na domovskej obrazovke stlačte tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Nastavenia > PIN > Zmeniť kód PIN** a podľa pokynov na obrazovke zmeňte kód PIN.

Zabudnutý kód PIN

Ak ste zabudli kód PIN, obnovte výrobné nastavenia zariadenia a skúste to znova. Po obnovení výrobných nastavení zariadenia sa vymažú všetky jeho údaje, preto postupujte opatrne.

Zobrazenie informácií náramku

Zobrazenie názvu zariadenia

- Na domovskej obrazovke stlačte tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Nastavenia > Informácie. Názov zariadenia** je názov vášho zariadenia.
- Prípadne otvorte aplikáciu Zdravie a ťuknutím na položku **ZariadeniaZariadenie** a následne na názov zariadenia zobrazíte názov pripojeného náramku.

Zobrazenie MAC adresy

Na domovskej obrazovke stlačte tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Nastavenia > Informácie** zobrazíte MAC adresu náramku.

Zobrazenie SČ

Na domovskej obrazovke stlačte tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Nastavenia > Informácie** zobrazíte SČ náramku

Zobrazenie modelu

- Na domovskej obrazovke stlačte tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Nastavenia > Informácie** zobrazíte model náramku.
- Laserom vyryté znaky za slovom „MODEL“ na zadnej strane zariadenia označujú názov modelu.

Zobrazenie čísla verzie

- Na domovskej obrazovke stlačte tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Nastavenia > Informácie** zobrazíte číslo verzie náramku.
- Otvorte aplikáciu HONOR Health a prejdite na obrazovku podrobností o zariadení. Ťuknutím na položku **Aktualizácia firmvéruAktualizácia firmvéru** zobrazíte číslo verzie náramku.