

# **HONOR Band 9**

## **Uživatelská příručka**

**HONOR**

# Obsah

## Začínáme

Seznámení s náramek	1
Správné nošení náramek	1
Zapnutí, vypnutí a restartování	2
Ovládání gesty na obrazovce	2
Spárování s telefonem	3
Nabíjení náramek	4

## Cvičení

Zahájení cvičení	6
Přizpůsobení seznamu cvičení	7
Přeskok přes švihadlo	7
Zobrazení záznamů o cvičení	8
Zobrazení stavu tréninku	8
Zobrazení záznamů denní aktivity	9

## Zdraví

Měření tepové frekvence	10
Sledování kvality spánku	11
Měření vašeho SpO <sub>2</sub>	12
Měření vašeho fitness věku	13
Testování zátěže	13
Dechová cvičení	14
Upozornění při dlouhém sezení	14

## Asistent

Synchronizace oznámení telefonu	16
Ovládání přehrávání hudby z mobilního telefonu	16
Dálková spoušť	17
Kontrola počasí	17
Nastavení budíku	18
Svítilna	18
Najít telefon pomocí náramek	19
Vyhledání náramek pomocí telefonu	19

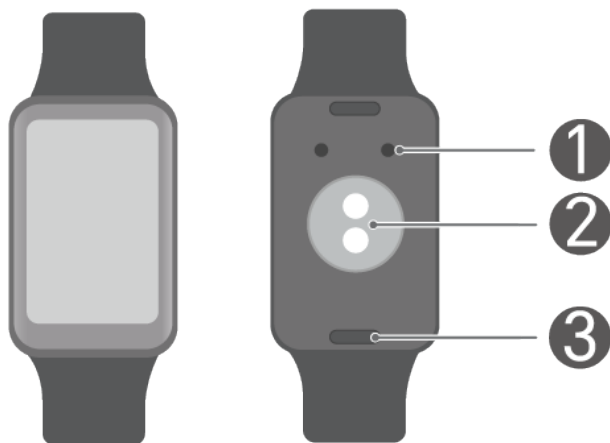
## Další pokyny

Nastavení času a jazyka	20
Výměna řemínku	20
Změna ciferníků	20
Nastavení možnosti Vždy na displeji	21
Nastavení ciferníku s galerií	22
Nastavení zobrazení a jasů obrazovky	22

	Obsah
Nastavení intenzity haptiky	23
Zapnutí režimu Nerušit	23
Zamykání a odemykání obrazovky	23
Kontrola informací o zařízení	24
Aktualizace vaší verze	24

# Začínáme

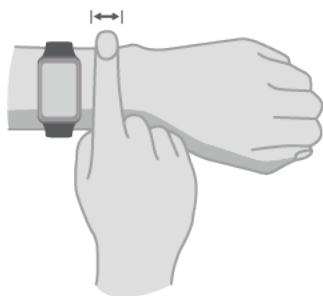
## Seznámení s náramek



Číslo	Popis
1	Port pro nabíjení
2	Senzor tepové frekvence
3	Tlačítko pro rychlé upínání

## Správné nošení náramek

Ujistěte se, že zadní strana náramek je čistá a suchá a upravte řemínek tak, aby náramek těsně a pohodlně seděly na vašem zápěstí. Nedávejte na zadní stranu náramek ochrannou fólii, protože může zablokovat čidlo a vést k chybným nebo nepřesným měřením srdeční frekvence, SpO<sub>2</sub>, spánku a dalších monitorovacích údajů.



- i** • náramek jsou vyrobeny z netoxických materiálů, které prošly přísnými testy na kožní alergie. Při nošení můžete být v klidu. Pokud vám jejich nošení dráždí kůži, sundejte je a poraďte se s lékařem.
- Abyste zajistili přesnost výsledků monitorování, noste náramek na vzdálenost alespoň jednoho prstu od zápěstí. Nenoste je příliš volně nebo příliš těsně, ale ujistěte se, že jsou během cvičení bezpečně připevněné.

## Zapnutí, vypnutí a restartování

### Zapnutí

Automatické zapnutí po zapojení.

### Vypnutí




- Rozsviďte displej klepnutím, potažením ciferníku doleva otevřete seznam aplikací a vyberte možnost **Nastavení** > **System** > **Vypnout**.
- Automatické vypnutí po upozornění vibracemi na velmi slabou baterii.

### Restartování

Rozsviďte displej klepnutím, potažením ciferníku doleva otevřete seznam aplikací a vyberte možnost **Nastavení** > **System** > **Restartovat**.

## Ovládání gesty na obrazovce

Zařízení podporuje operace klepnutí, přejetí nahoru, přejetí dolů, přejetí doleva, přejetí doprava, podržení atd.

Operace gest	Instrukce k operaci	Funkce
	Klepnutí na obrazovku	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozsvícení obrazovky (když je obrazovka vypnutá)</li> <li>• Výběr, potvrzení</li> </ul>
	Klepnutí na obrazovku a podržení	Změna ciferníku (klepnutí na ciferník a podržení)
	Potažení doprava	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zobrazení karet zařízení (přejetím doprava na obrazovce ciferníku hodinek)</li> <li>• Návrat zpět</li> </ul>



Potažení doleva Vstup na stránku seznamu aplikací (potažení doleva na obrazovce ciferníku)



Potažení nahoru

- Zobrazení oznámení zpráv (potažení po obrazovce ciferníku nahoru)
- Zobrazení dalších funkcí a zpráv



Potažení prstem dolů


- Zobrazení nabídky zástupců (potažení dolů na obrazovce ciferníku)
- Zobrazení dalších funkcí a zpráv


## Spárování s telefonem

### Android

- 1 Nainstalujte aplikaci HONOR Zdraví. Nejnovější aplikaci HONOR Zdraví stáhnete a nainstalujete naskenováním QR kódu.




- 2 Otevřete HONOR Zdraví, klepněte na **Já > Přihlášení kHONOR ID** a přihlaste se zadáním účtu a hesla.
- 3 Zapněte náramek a vyberte jazyk.
- 4 Umístěte náramek poblíž vašeho telefonu. Otevřete aplikaci Health a přejděte do **Zařízení > Přidat zařízení**. Aplikace poté automaticky vyhledá dostupná zařízení. Vyberte cílové náramek a spárujte je podle pokynů na obrazovce.
- 5 Pokud se na vašem zařízení objeví požadavek na spárování náramek, klepněte na  a potvrďte spárování v telefonu.

- Pokud nevidíte cílové náramek v seznamu automaticky nalezených dostupných zařízení, klepněte na  > **Vyhledat**, naskenujte QR kód na náramek a spárujte je podle pokynů na obrazovce.
- Po úspěšném spárování vaše náramek zobrazí úspěch a můžete začít zkoumat další funkce svých hodinek. Pokud se párování nezdařilo, náramek zobrazí chybu a vrátí se na obrazovku zapnutí.

## iOS

- 1 Nainstalujte aplikaci HONOR Zdraví. Nejnovější aplikaci HONOR Zdraví stáhnete a nainstalujete naskenováním QR kódu.




- 2 Otevřete HONOR Zdraví, klepněte na **Já** > **Přihlášení kHONOR ID** a přihlaste se zadáním účtu a hesla.
- 3 Zapněte náramek a vyberte jazyk.
- 4 Umístěte náramek poblíž vašeho telefonu. Otevřete aplikaci Health a přejděte do **Zařízení** > **Přidat zařízení**. Poté vyberte cílové náramek v seznamu pro spárování.
- 5 Některá zařízení je potřeba spárovat s telefonem přes Bluetooth. V takovém případě je připojte na obrazovce nastavení Bluetooth podle pokynů na obrazovce. Pokud se na vašem zařízení objeví požadavek na spárování náramek, klepněte na možnost  a potvrďte spárování v telefonu.

## Nabíjení náramek

### Nabíjení

- 1 Připojte nabíjecí dok, nabíjecí kabel a napájecí adaptér (nabíjecí kabel a nabíjecí dok jsou u některých náramek jednoduché) a připojte adaptér do elektrické zásuvky.
- 2 Umístěte náramek na nabíjecí dokovací stanici, aby zadní strana náramek byla připojena k doku, dokud se na displeji náramek nezobrazí indikace nabíjení.

-  Používejte adaptér Honor, port USB počítače nebo napájecí adaptér, který je v souladu s platnými národními/regionálními předpisy a mezinárodními a regionálními bezpečnostními normami. Jiné adaptéry a mobilní napájení (přenosná nabíječka) nemusí splňovat platné bezpečnostní normy a mohou se u nich vyskytnout problémy, jako je pomalé nabíjení, nedostatečné nabíjení a zvýšené zahřívání. Používejte s opatrností.
- Před nabíjením udržujte povrch nabíjecího portu a doku suchý a čistý, abyste zabránili zkratu nebo jiným rizikům. Nenabíjejte ani nepoužívejte produkt v prostředí, kde jsou uloženy hořlavé a výbušné předměty. Při používání nabíjecího doku zkontrolujte, zda v portu USB nejsou zbytky kapaliny nebo jiné cizí předměty. Uchovávejte mimo dosah kapalin a hořlavých textilních předmětů a zabraňte dotyku lidského těla s kontakty elektrod dokovací stanice ve stavu nabíjení, abyste předešli zbytečnému ohrožení bezpečnosti.
- Po dokončení nabíjení se na indikátoru zobrazí 100 % a nabíjení se automaticky zastaví. Pokud je energie nižší než 100 % a nabíječka zůstává připojena, nabíjení se spustí automaticky.
- Vzhledem k tomu, že nabíjecí dokovací stanice obsahuje magnety, nevyhnutelně přitahuje kovové a jiné cizí předměty, proto ji při používání vyčistěte. Vzhledem k tomu, že nabíjecí dok obsahuje uvnitř magnetickou látku, je zakázáno jej dlouhodobě vystavovat předmětům s vysokou teplotou, což by mohlo vést k demagnetizaci nabíjecího doku a dalším abnormalitám.

### **Kontrola stavu baterie**

Způsob 1: Potáhněte po ciferníku dolů a v rozbalovací nabídce zobrazte procento baterie.

Způsob 2: Při nabíjení sledujte procenta baterie na obrazovce indikátoru nabíjení.

Metoda 3: Zobrazte procenta baterie na ciferníku, který podporuje zobrazení úrovně baterie.





Způsob 4: Zobrazte procento baterie na stránce s podrobnostmi v aplikaci HONOR Zdraví.



# Cvičení

## Zahájení cvičení

### Zahájení cvičení na náramek

- 1 V seznamu aplikací na vašem náramku přejděte na **Cvičení**.
- 2 Vyberte kurz nebo cvičení. Můžete také klepnout na možnost **Vlastní** a přidat a vybrat jiná cvičení.
  -  Klepněte na  vedle režimu cvičení pro nastavení cíle a připomenutí (k dispozici u určitých režimů cvičení).
- 3 Cvičení zahájíte klepnutím na ikonu **Začít**.
  -  . Pro nositelná zařízení, včetně náramku a hodinek, použijte připojení GPS. Při venkovním tréninku se ujistěte, že jsou nositelné produkty správně připojeny k aplikaci HONOR Zdraví, vyhledejte GPS a spusťte trénink. V opačném případě nebude možné trasu tréninku zaznamenat nebo může být nepřesná.
    - Pokud pro připojení k nositelným zařízením používáte telefony jiné značky než Honor, doporučujeme zahájit cvičení prostřednictvím aplikace HONOR Zdraví, protože GPS nemusí být nalezena kvůli systému telefonu.
- 4 Během cvičení můžete provádět následující operace:
  - Potažením doleva nebo doprava můžete přepínat mezi ovládním cvičení, údaji o cvičení a hudbou.
  - Na obrazovce ovládním cvičení lze cvičení pozastavit/pokračovat a také jej ukončit.
  - Na obrazovce údajů o cvičení přejetím prstu nahoru nebo dolů zobrazíte údaje o cvičení.
- 5 Přejedte doleva nebo doprava a klepněte na  na obrazovce ovládním cvičení, čímž ukončíte cvičení.


### Zobrazení údajů o cvičení

V seznamu aplikací na vašem náramku přejděte na **Záznamy cvičení**, abyste zobrazili podrobnosti záznamu cvičení. Zaznamenané údaje se mohou lišit podle typu cvičení.

### Začněte automatickou detekcí stavu cvičení

náramek dokáže automaticky rozpoznat stav cvičení a připomenout vám na náramek.

- 1 V seznamu aplikací na vašem náramku přejděte na **Nastavení > Nastavení cvičení** a zapněte **Automatická detekce cvičení**.
- 2 Když náramek rozpozná, že cvičíte, připomene vám, abyste zahájili cvičení. Připomenutí můžete ignorovat nebo klepnutím zahájit cvičení.

-  V současné době lze automaticky detekovat následující cvičení: chůze uvnitř, chůze venku, běhání uvnitř, běhání venku, eliptický trenažér a veslovací trenažér. Podívejte se na pokyny na náramek.
- náramek automaticky rozpozná a připomene vám typ cvičení, pokud jsou splněny požadavky na držení těla, trvání (asi 10 minut pro chůzi a 3 minuty pro ostatní cvičení) a intenzity.

## Zahájení cvičení v aplikaci HONOR Zdraví

Abyste mohli v aplikaci HONOR Zdraví začít běhat a využívat další cvičení, musíte mít u sebe jak telefon, tak náramek a ujistit se, že váš telefon a náramek jsou správně propojeny.

- Otevřete aplikaci Health a přejděte do **Cvičení**, vyberte cílové cvičení a klepnutím na ikonu Start spustíte cvičení.
- Po zahájení tréninku náramek zobrazí tepovou frekvenci, rychlost, dobu trvání a další údaje.

## Zobrazení údajů o cvičení v aplikaci HONOR Zdraví

Otevřete aplikaci Health a přejděte do **Cvičení**, vyberte cílové cvičení a klepněte na kumulativní data pro zobrazení podrobných údajů o cvičení.


## Přizpůsobení seznamu cvičení

Pro snadné použití můžete přidat cvičení podle potřeby.

### Přidání cvičení


V seznamu aplikací na vašem náramku přejděte na **Cvičení**, potáhněte prstem nahoru a klepněte na nabídku **Vlastní > Přidat**, vyberte trénink a zaškrtněte typ tréninku, který chcete přidat, potáhněte obrazovku doprava, abyste se vrátili na předchozí obrazovku. Pak klepněte na tlačítko **OK**.

### Odebrání cvičení

V seznamu aplikací na vašem náramku přejděte na **Cvičení**, klepněte na ikonu  cílového cvičení a přejděte na obrazovku nastavení. Poté klepněte na **Odebrat**.





### Seřazení cvičení

V seznamu aplikací na vašem náramku přejděte na **Cvičení > Vlastní** a klepnutím na ikonu

 cvičení upravte jeho pořadí. Běžná cvičení můžete přesunout v seznamu cvičební aplikace nahoru.

## Přeskok přes švihadlo

- V seznamu aplikací na vašem náramku přejděte na **Cvičení**.


- 2** Klepnutím na možnost **Přeskok přes švihadlo** otevřete rozhraní přípravy přeskočení přeskoků přes švihadlo. Klepnutím na možnost  vyberte režim **Volný** nebo režim **Vyhodnocení**.
-  Pokud v seznamu cvičení není přeskok přes švihadlo, klepněte na možnost **Vlastní** a přidejte jej.
- 3** Klepnutím na ikonu **Začít cvičení** zahájíte skákání přes švihadlo.
- 4** Během skákání přes švihadlo můžete provádět následující operace:
- Potažením doleva nebo doprava můžete přepínat mezi ovládním cvičení, údaji o cvičení a hudbou.
  - Na obrazovce ovládním cvičení lze cvičení pozastavit/pokračovat a také jej ukončit.
  - Na obrazovce údajů o cvičení přejetím prstu nahoru nebo dolů zobrazíte údaje o cvičení.
- 5** Přejedte doleva nebo doprava a klepněte na  na obrazovce ovládním cvičení, čímž ukončíte cvičení.
-  V režimu hodnocení se cvičení automaticky zastaví po 1 minutě.

## Zobrazení záznamů o cvičení

Vaše náramek zaznamenávají vaše cvičení, abyste si mohli snadno prohlédnout svůj výkon při různých typech cvičení, a povzbuzují vás při snaze o plnění fitness cílů pomocí profesionálních dat.

### Údaje, které náramek zobrazují

V seznamu aplikací na vašem náramku přejděte na **Záznamy cvičení**, abyste zobrazili podrobnosti záznamu cvičení. Položky podrobného záznamu se liší podle typu cvičení.

-  Můžete zobrazit až 10 záznamů typu **Záznamy cvičení** na náramek. Nejstarší záznamy budou přepsány, ale nelze je ručně odstranit. Záznamy cvičení můžete vymazat obnovením náramek do továrního nastavení, ale tato operace také vymaže další nastavení a data náramek. Postupujte opatrně.

### Zobrazení v aplikaci

Otevřete aplikaci Health a přejděte do **Zdraví** a vyberte možnost **Další**, čímž přejděte na všechna data o cvičení. Poté vyberte cílový záznam a zobrazte jeho podrobnosti.

## Zobrazení stavu tréninku

Na základě trendu tréninkové zátěže za poslední týden a maximálního příjmu kyslíku (VO2 Max) můžete posoudit efektivitu svého aktuálního tréninku, abyste se vyhnuli zraněním při cvičení a žili zdravěji.

V seznamu aplikací na vašem náramku přejděte na **Stav cvičení** zobrazíte data, jako je **Únava** a **Tréninková zátěž**.

- **Únava:** Ukazuje, jak jste po tréninku unavení. Únava vyvolaná cvičením označuje dočasný pokles výkonnosti lidského těla v důsledku fyziologických a biochemických změn během cvičení. náramek vypočítá dobu zotavení na základě vzorce.
- **Tréninková zátěž:** Jedná se o 7denní tréninkovou zátěž, která může být použita k určení vaší úrovně na základě stavu kondice. náramek shromažďuje tréninkovou zátěž z tréninkových režimů, které sledují vaši tepovou frekvenci, jako je běh, chůze a jízda na kole.




## Zobrazení záznamů denní aktivity

Váš náramek bude zaznamenávat vaše každodenní aktivity, abyste měli přehled.

### Údaje, které náramek zobrazují

V seznamu aplikací na vašem náramku přejděte na **Záznamy aktivit** a přejetím prstem zobrazíte kroky, dobu aktivity, spálené kalorie, aktivní hodiny a vzdálenost.

Tři kroužky v záznamech aktivit představují následující:

1.  Kroky: Udává počet kroků, které jste ten den ušli. Výchozí cíl 10 000 kroků lze upravit v aplikaci HONOR Zdraví.
2.  Doba aktivity (v minutách): Udává čas, který jste ten den strávili středně intenzivním až intenzivním cvičením. Výchozí cíl je 30 minut. Tento parametr závisí na vaší kadenci a srdeční frekvenci.
3.  Aktivní kalorie: Vaše náramek automaticky sledují vaši aktivitu a podle toho zaznamenávají spálené kalorie. Cíl můžete upravit v aplikaci HONOR Zdraví.

### Zobrazení v aplikaci

Pokud je váš náramek připojen k aplikaci HONOR Zdraví, můžete na obrazovce zdraví v aplikaci HONOR Zdraví zobrazit podrobné záznamy o krocích atd.

## Měření tepové frekvence

Vaše srdeční frekvence je důležitým ukazatelem vašeho celkového zdraví. náramek měří nepřetržitě po celý den. Může provádět jedno měření nebo měřit vaši klidovou tepovou frekvenci. tak, abyste byli upozorněni na překročení tohoto limitu.

### Měření tepové frekvence po celý den

- 1 Otevřete aplikaci Health a přejděte na obrazovku s podrobnostmi zařízení.
- 2 Klepněte na **Zdravotní upozornění > Kontinuální měření tepové frekvence** a zapněte **Kontinuální měření tepové frekvence**, které je ve výchozím nastavení zapnuto.
- 3 Vyberte správný způsob, aby náramek mohly nepřetržitě měřit tepovou frekvenci.

### Jedno měření tepové frekvence

- 1 Otevřete aplikaci Health a přejděte na obrazovku s podrobnostmi zařízení.
- 2 Klepněte na **Zdravotní upozornění > Kontinuální měření tepové frekvence** a vypněte **Kontinuální měření tepové frekvence**.
- 3 V seznamu aplikací na vašem náramku přejděte na **Tepová frekvence** k jednorázovému měření tepové frekvence.

### Měření tepové frekvence během cvičení v reálném čase

Po zahájení tréninku vaše náramek automaticky měří a sledují vaši srdeční frekvenci v reálném čase.

- 1 V seznamu aplikací na vašem náramku přejděte na **Cvičení**.
- 2 Vyberte kurz nebo režim cvičení.
- 3 Klepněte na ikonu Začít. Pak vaše náramek budou měřit vaši srdeční frekvenci v reálném čase během cvičení.

### Měření tepové frekvence v klidu

Klidová tepová frekvence se týká tepů srdce za minutu měřených, když jste vzhůru a v klidu. Je to důležitý ukazatel zdraví vašeho srdce. Nejlepší čas na měření je, když jste vzhůru a ještě je ráno. V ideálním případě by frekvence měla být 50 až 80 úderů za minutu.

- 1 Otevřete aplikaci Health a přejděte na obrazovku s podrobnostmi zařízení.
- 2 Klepněte na **Zdravotní upozornění > Kontinuální měření tepové frekvence** a zapněte **Kontinuální měření tepové frekvence**. Pak vaše náramek automaticky změří vaši klidovou tepovou frekvenci.

- Pokud vypnete funkci **Kontinuální měření tepové frekvence** po získání údajů o vaší klidové tepové frekvenci, údaje se zobrazí a uloží v aplikaci HONOR Zdraví.
- Pokud nejsou splněny podmínky pro měření tepové frekvence v klidu, vaše náramek zobrazí vaši klidovou tepovou frekvenci jako - -.
- Vaše klidová tepová frekvence nemusí být zobrazena nebo přesně změřena, protože náramek nemusí vždy údaje změřit v nejvhodnější době.


### Upozornění na klidovou srdeční frekvenci

Po nastavení funkcí **Upozornění na vysokou tepovou frekvenci** a **Upozornění na nízkou tepovou frekvenci** vás náramek upozorní, když zjistí, že vaše srdeční frekvence byla mimo limit déle než 10 minut, když nejste aktivní.

- 1 Otevřete aplikaci Health a přejděte na obrazovku s podrobnostmi zařízení.
- 2 Klepněte na **Zdravotní upozornění > Kontinuální měření tepové frekvence** a zapněte funkci **Kontinuální měření tepové frekvence**, která je ve výchozím nastavení zapnuta.
- 3 Nastavte **Upozornění na vysokou tepovou frekvenci** a **Upozornění na nízkou tepovou frekvenci**. Poté bude vygenerováno upozornění, pokud bude vaše srdeční frekvence mimo limit déle než 10 minut.

### Upozornění na maximální tepovou frekvenci během cvičení

Pokud po zahájení cvičení vaše tepová frekvence překročí limit na dobu delší než jednu minutu, náramek vibrací upozorní na vysokou tepovou frekvenci.

Otevřete aplikaci Health a přejděte do **Cvičení**, vyberte režim cvičení, a klikněte na  > **Nastavení cvičení > Nastavení tepové frekvence při cvičení**. Poté nastavte maximální tepovou frekvenci a zapněte **Vysoká tepová frekvence**.

## Sledování kvality spánku

Dostatek spánku vám pomůže udržet si dobré zdraví. náramek sleduje a zaznamenává vaše spánkové trendy. Na základě výsledků monitorování vás bude informovat o stavu vašeho spánku.

### Pravidelný spánek

Spěte a mějte přitom správně nasazené náramek. Vaše náramek automaticky rozpoznají, kdy usnete, kdy se probudíte a zda jste v hlubokém nebo lehkém spánku. Poté, co se náramek správně připojí k aplikaci HONOR Zdraví, můžete si v aplikaci zobrazit podrobnosti o spánku.

- Vaše náramek aktualizují monitorovací data každý den o půlnoci. Historická data jsou uložena v náramek a musíte jej synchronizovat s aplikací HONOR Zdraví včas, než budou vymazána.

## Zdravý spánek

Po zapnutí funkce **Zdravý spánek** vaše náramek automaticky rozpoznají, kdy usnete, kdy se probudíte, zda jste v hlubokém spánku, lehkém spánku nebo spánku s rychlým pohybem očí (REM) a kdy jste vzhůru. Dokážou přesně analyzovat kvalitu vašeho spánku a dýchání a poskytnout vědecké návrhy pro lepší spánek.

**1** Otevřete aplikaci Health a přejděte na obrazovku s podrobnostmi zařízení.

**2** Vyberte **Zdravotní upozornění** a zapněte **Zdravý spánek**.

Můžete také přejít do nabídky **Zdraví > Spánek > ⋮ > Zdravý spánek** a zapnout možnost **Zdravý spánek**.

- i** • Po zapnutí funkce **Zdravý spánek** vzroste spotřeba energie a proto doporučujeme, abyste se před usnutím ujistili, že vaše náramek mají baterii nabitou na 30 nebo více procent.
- Krátká období spánku (méně než tři hodiny) se zaznamenávají jako **Zdřímnutí**. Pokud spíte méně než 30 minut nebo během spánku nadměrně pohybujete tělem či zápěstím, náramek nemusí být schopný detekovat spánek, což má za následek odchylky dat.

## Zobrazení údajů o spánku

### Způsob 1:

V seznamu aplikací na vašem náramku přejděte na **Spánek** a přejetím prstem nahoru zobrazíte **Spánek** a **Zdřímnutí**.

### Způsob 2:

Otevřete aplikaci Health a přejděte do **Spánek** karta, kde si můžete prohlédnout historická data podle dne, týdne, měsíce a roku.

## Měření vašeho SpO<sub>2</sub>

Úroveň SpO<sub>2</sub> je klíčovým ukazatelem celkového zdraví člověka. Měření SpO<sub>2</sub> dynamicky sleduje vaše změny SpO<sub>2</sub> v průběhu dne a zobrazuje informace v reálném čase, abyste mohli převzít kontrolu nad svým zdravím.

- i** Abyste zajistili přesnost měření, noste svénáramek správně, to znamená, že alespoň jeden prst od zápěstí a ujistěte se, že je těsně u pokožky bez cizích předmětů. Pokud jej nosíte nesprávně, před měřením jej upravte podle pokynů na obrazovce.

### Jednorázové měření SpO<sub>2</sub>

**1** V seznamu aplikací na vašem náramku přejděte na **Kyslík v krvi**.

**2** Klepněte na **Měření** a udržujte své tělo v klidu, abyste mohli změřit aktuální SpO<sub>2</sub>.


### Nepřetržité měření SpO<sub>2</sub>

Vaše náramek podporuje nepřetržitě měření SpO<sub>2</sub> a dynamické sledování změn SpO<sub>2</sub>, které vám pomohou porozumět vašemu zdraví v reálném čase.

- 1 Otevřete aplikaci Health a přejděte na obrazovku s podrobnostmi zařízení. .
  - 2 Klepněte na **Zdravotní upozornění > Nepřetržitě měření kyslíku** a zapněte **Automatické sledování hladiny kyslíku v krvi**. Vašenáramek automaticky měří a zaznamenává vaše SpO<sub>2</sub>, když je vaše zápěstí v klidu.
  - 3 Můžete nastavit **Upozornění na nízkou hladinu kyslíku v krvi**, takže budete upozorněni poté, co vaše SpO<sub>2</sub> bude nějakou dobu pod prahovou hodnotou, když nespíte.
- i** Výsledky testů tohoto produktu jsou pouze orientační a nejsou určeny pro diagnostiku nebo terapii. Pokud zaznamenáte nějaké nepříjemné pocity, navštivte lékaře.
- Tato funkce není k dispozici v některých zemích a oblastech. Další informace získáte na regionální zákaznické lince HONOR.

## Měření vašeho fitness věku

Vaše náramek inteligentně měří váš fitness věk prostřednictvím venkovních cvičení, abyste věděli, jak se vaše tělo mění.

- 1 V seznamu aplikací na vašem náramku přejděte na **Kondiční věk**.
- 2 Klepnutím na **Změřit** přejděte na obrazovku potvrzení osobních údajů.
  - i** Pokud existují nějaká historická data o vašem fitness věku, klepněte na **Změřit znovu** a absolvujte další test.
- 3 Po potvrzení správnosti vašich osobních údajů klepněte na možnost  a začněte cvičení podle pokynů na obrazovce.
  - i** . Měření fitness věku je založeno na vašich osobních údajích, takže se musíte ujistit, že jsou správně zadány v aplikaci HONOR Zdraví. Můžete ho také změnit přímo v aplikaci.
    - Měření je proces sledování tréninku po dobu asi 25 minut. Doporučujeme provádět venkovní běžecký trénink tempem až 8 minut / 1 km.
- 4 Po tréninku náramek inteligentně změří váš fitness věk.
  - i** Upgradujte náramek na nejnovější verzi, abyste si užili více prémiových zážitků.

## Testování zátěže

Funkce zátěžového testu vždy sleduje úroveň vašeho stresu, aby vám připomněla potřebu nebýt stresován, abyste si udrželi dobré zdraví.

### Zátěžový test

- Jediný zátěžový test: Otevřete aplikaci HONOR Zdraví, klepněte na kartu **Tlak** a vyberte **Test stresu**.
- Pravidelný zátěžový test: Otevřete aplikaci Health a přejděte na obrazovku s podrobnostmi zařízení. Vyberte **Zdravotní upozornění** a zapněte **Detekce tlaku**. Poté




budou zátěžové testy prováděny automaticky a pravidelně, když budete správně nosit náramek.

## Údaje o zátěži, jak je zobrazují náramek

V seznamu aplikací na vašem náramku přejděte na **Stres** pro zobrazení záznamů denních zátěžových testů, včetně sloupcového grafu, úrovně, podílu a návrhů.

### Zobrazení dat v aplikaci



Otevřete aplikaci Health a přejděte do **Tlak** oblast karty pro zobrazení skóre a úrovně posledního zátěžového testu. Klepnutím vstoupíte na stránku s podrobnostmi o stresu, kde se zobrazí křivky stresu podle dne, týdne, měsíce a roku spolu s návrhy.


-  • Výsledky testů tohoto produktu jsou pouze orientační a nejsou určeny pro diagnostiku nebo terapii. Pokud zaznamenáte nějaké nepříjemné pocity, navštivte lékaře.
- Noste své náramek správně a během zátěžového testu udržujte své tělo v klidu, protože pohyb nebo nadměrný pohyb zápěstí může způsobit nepřesnost výsledku.
- Přesnost zátěžového testu může být ovlivněna, pokud jste právě užili látky s kofeinem, nikotinem nebo alkoholem nebo psychoaktivními drogami. K ovlivnění může dojít, pokud trpíte srdečním onemocněním nebo astmatem, cvičíte nebo je vaše zápěstí, kolem kterého máte náramek, pod tlakem.

## Dechová cvičení

Vaše náramek nabízí dechová cvičení ke zmírnění stresu.

**1** V seznamu aplikací na vašem náramku přejděte na **Dechové cvičení**.

**2** Klepněte na  a  nastavte **Dýchejte** a **Rytmus**. Poté klepněte na ikonu dechového cvičení a postupujte podle pokynů na obrazovce pro dechové cvičení. Po cvičení můžete na obrazovce zobrazit počáteční srdeční frekvenci, dobu trvání a účinek.

-  **Dýchejte** lze nastavit na 1 minutu, 2 minuty nebo 3 minuty. **Rytmus** lze nastavit na Rychlý, Střední nebo Pomalý.


## Upozornění při dlouhém sezení

Dopřejte si pohyb, abyste vyrovnali svůj sedavý život. náramek bude sledovat vaši aktivitu a připomene vám, abyste se pohybovali, pokud se během nošení příliš dlouho nehýbete nebo se hýbete jen zřídka.

**1** Otevřete aplikaci Health a přejděte na obrazovku s podrobnostmi zařízení.

**2** Klepněte na **Zdravotní upozornění** a zapněte možnost **Upozornění při dlouhém sezení**.

**3** Pokud po dobu jedné hodiny zůstanete neaktivní nebo se jen zřídka pohnete, zobrazí se připomenutí.

 Vaše náramek vám budou připomenutí zobrazovat pouze v době od 08:00 do 12:00 a od 14:30 do 21:00. Pokud spíte nebo zapnete režim Nerušit, náramek nebudou vibrovat.

# Asistent

## Synchronizace oznámení telefonu

Když je náramek připojen k aplikaci HONOR Zdraví na vašem telefonu, náramek může přijímat oznámení, jako jsou zprávy aplikací a alarmy, na oznamovací panel vašeho telefonu.

### Synchronizace oznámení telefonu

- 1 V telefonu přejděte do nabídky **Nastavení** > **Oznámení a stavový řádek** a zapněte oznámení pro aplikace.
- 2 Na obrazovce podrobností o zařízení v aplikaci Health, přejděte do **Oznámení**, zapněte **Oznámení** a přepínače aplikací, ze kterých chcete dostávat oznámení. Oznámení z telefonu, například zprávy z aplikace DingTalk, budou synchronizovány do náramek, která vás upozorní vibracemi (obrazovka zůstane vypnutá).

### Zobrazení nepřečtených zpráv

Když obdržíte oznámení na náramek a nepřečtete si jej okamžitě, můžete si nepřečtené zprávy zobrazit v Centru zpráv.

### Odstranění zpráv

Na náramek přejděte do Centra zpráv, otevřete zprávu a zobrazte její podrobnosti. Klepnutím na možnost **Vymazat** v dolní části zprávu odstraníte.

Na náramek přejděte do Centra zpráv a klepnutím na možnost **Vymazat vše** v dolní části seznamu odstraníte všechny zprávy.

### Synchronizace budíků

Na obrazovce podrobností o zařízení v aplikaci Health, přejděte do **Oznámení**, zapněte **Oznámení**. Oznámení z budíků v telefonu budou synchronizována s náramek.

Když náramek přijme synchronizovaná oznámení z budíků, můžete klepnutím na možnost



nebo na náramek oznámení vypnout nebo odložit. Operace bude synchronizována s telefonem.

## Ovládání přehrávání hudby z mobilního telefonu

Hudbu z mobilního telefonu můžete ovládat pomocí náramek, a to včetně přehrávání, pozastavení, přepínání hudby a změny hlasitosti.

- 1 Na obrazovce podrobností o zařízení v aplikaci Health, přejděte do **Správa hudby**, zapněte **Ovládání hudby v telefonu z hodinek**.
- 2 Otevřete hudební aplikaci v telefonu a na vašem náramek **Hudba**, čímž přejděte do rozhraní ovládání hudby.


**3** Pomocí náramek můžete přehrávat, pozastavit a přepínat hudbu z mobilního telefonu. Můžete také ovládat hlasitost.

- i** . Pokud chcete ovládat hudbu v telefonu pomocí náramek, ujistěte se, že je náramek správně připojen k Bluetooth v telefonu a že aplikace HONOR Zdraví je spuštěna na pozadí.
- Podporuje pouze ovládání telefonů se systémem Android a podporuje ovládání hudebních aplikací třetích stran v telefonu (Hudba, NetEase Cloud Music, Himalaya, QQ Music atd.). Postupujte podle konkrétní situace.

## Dálková spoušť

**1** náramek je správně připojen přes Bluetooth a aplikace HONOR Zdraví je spuštěna na pozadí.

**2** V seznamu aplikací na vašem náramku přejděte na **Vzdálená závěrka**, abyste mohli ovládat telefon a pořizovat s ním fotky. Pokud fotoaparát v telefonu není zapnutý, zapněte jej ručně.

**3** Klepněte na možnost , abyste mohli ovládat telefon a pořizovat s ním fotky. Klepnutím na možnost **Časovač** v dolní části obrazovky můžete telefon ovládat tak, aby pořizoval časosběrné fotografie.

- i** Vzhledem k různým modelům a verzím telefonů se v seznamu aplikací náramek nemusí po úspěšném připojení a spárování zobrazit dálková spoušť. Konkrétní informace o podpoře naleznete v aktuálních možnostech softwaru produktu.

Tato funkce je dostupná pouze na telefonech se systémem MagicOS 6.0 a vyšším. Seznam aplikací náramek po úspěšném připojení a spárování zobrazí **Vzdálená závěrka**.

## Kontrola počasí

Ujistěte se, že náramek je správně připojen k Bluetooth v telefonu, který je v běžném síťovém připojení, a je zapnut přístup k informacím o poloze. Poté můžete pomocí náramek zobrazit teplotu, kvalitu vzduchu, týdenní předpověď počasí pro aktuální polohu a další informace, které vám pomohou rychle zjistit povětrnostní podmínky.

### Nastavení oznámení o počasí

Na obrazovce podrobností o zařízení v aplikaci Health, přejděte do **Počasí**, zapněte možnost **Počasí** a vyberte jednotku teploty.


### Kontrola počasí

- Počasí na ciferníku  
Přepněte své náramek na ciferník, který podporuje zobrazení teploty, chcete-li zkontrolovat informace o počasí. Konkrétní informace závisí na ciferníku.
- Aplikace Počasí

V seznamu aplikací na vašem náramku přejděte na **Počasí** a zkontrolujte informace o počasí.


## Nastavení budíku

### Nastavení budíku na náramek





- 1 V seznamu aplikací na vašem náramku přejděte na **Budík** a klepněte na .
- 2 Nastavte čas buzení a cyklus opakování budíku a klepněte na **OK**.  
Klepnutím na existující budík upravíte jeho čas a zopakujete cyklus nebo jej smažete.

### Nastavení budíku v aplikaci


#### Chytrý budík:

- 1 Na obrazovce podrobností o zařízení v aplikaci Health, přejděte do **Budík > Chytrý budík**. Nastavte čas, čas chytrého buzení a cyklus opakování buzení.
- 2 Klepnutím na  vše uložte.
- 3 Obnovte domovskou stránku HONOR Zdraví jejím stažením dolů, abyste se ujistili, že jsou nastavení budíku synchronizována s náramek.
- 4 Klepnutím na existující budík upravíte jeho čas, čas chytrého buzení a cyklus opakování.

#### Budík události:

- 1 Na obrazovce podrobností o zařízení v aplikaci Health, přejděte do **Budík > Přidat**. Nastavte čas, popisek a cyklus opakování buzení.
  - 2 Klepnutím na  vše uložte
  - 3 Obnovte domovskou stránku HONOR Zdraví jejím stažením dolů, abyste se ujistili, že jsou nastavení budíku synchronizována s náramek.
  - 4 Klepnutím na existující budík upravíte jeho čas a zopakujete cyklus nebo jej smažete.
-  • Ve výchozím nastavení je pouze jeden chytrý budík. Chytrý budík nelze přidat ani odstranit. Můžete nastavit až pět alarmů událostí.
  - Když náramek vibruje kvůli budíku, klepnutím na  nebo přejetím prstem doprava alarm odložíte (na 10 minut); klepnutím na  alarm zastavíte. Pokud nejsou provedeny žádné další operace, budík se sám zastaví poté, co byl třikrát odložen.

## Svítilna

V seznamu aplikací na vašem náramku přejděte na **Svítilna**, na obrazovce se zobrazí jasné světlo. Opětovným klepnutím na obrazovku vypnete svítilnu. Klepnutím na  svítilnu znovu zapnete. Přejetím doprava opustíte obrazovku.

## Najít telefon pomocí náramek

Přejetím prstem dolů na obrazovce ciferníku přejděte do nabídky zástupců a klepněte na



nebo V seznamu aplikací na vašem náramku přejděte na **Najdi můj telefon**.

Klepněte na možnost **Klepnutím přehrajete**. Na obrazovce náramek se přehraje animace hledání telefonu. Pokud je váš telefon v dosahu připojení Bluetooth, přehraje hudbu, aby na sebe upozornil. Klepnutím na obrazovku náramek nebo opuštěním aplikace Najdi zařízení vyzvánění zastavíte.



Zkontrolujte, zda je produkt a telefon správně připojen, zda je telefon zapnutý a zda je zapnuta aplikace HONOR Zdraví.

## Vyhledání náramek pomocí telefonu

Pokud je náramek správně připojen k aplikaci HONOR Zdraví, můžete jej náramek správně připojit k aplikaci HONOR Zdraví.

Na obrazovce podrobností o zařízení v aplikaci Health, přejděte do , klepněte na možnost **Najdi zařízení** a náramek lze najít pomocí zvuku oznámení.

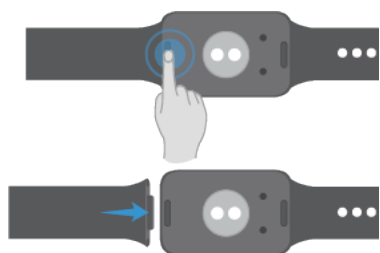
# Další pokyny

## Nastavení času a jazyka

Po synchronizaci dat mezi vaším zařízením a telefonem/tabletem bude jazyk systému synchronizován také do vašeho zařízení.

Pokud změníte jazyk a region nebo změníte čas v telefonu/tabletu, změny se automaticky synchronizují se zařízením, pokud je připojeno k vašemu telefonu/tabletu přes Bluetooth.

## Výměna řemínku



Odstranění řemínku: Stisknutím rychloupínacích tlačítek na obou stranách těla náramek oddělíte řemínek od těla.

Montáž řemínku: Zarovnejte řemínek na těle zařízení náramek a utáhněte jej.

## Změna ciferníků

náramek podporuje více ciferníků. Můžete si nastavit svůj oblíbený.

- i** Pokud chcete tuto funkci používat, aktualizujte náramek a aplikaci HONOR Zdraví na nejnovější verzi.




### Změna ciferníků na náramek

- Klepnutím a podržením ciferníku náramek přejděte do rozhraní výběru. Přejetím prstem vyberte oblíbený ciferník.
- V seznamu aplikací na vašem náramku přejděte na **Nastavení > Ciferníky a karty > Ciferník**. Přejetím prstem vyberte oblíbený ciferník.



### Instalace a změna ciferníku prostřednictvím aplikace

- 1** Na obrazovce podrobností o zařízení v aplikaci Health, přejděte do **Watch Face Obchod**.
- 2** Výběrem možnost **Další** zobrazíte ciferníky podporované na náramek.
- 3** Vyberte oblíbený ciferník a spusťte nastavení.
  - a** Pokud ciferník nebyl instalován, klepněte na tlačítko **Stáhnout**. Ciferník náramek se po úspěšném stažení a instalaci automaticky přepne na vybraný ciferník.
  - b** Pokud byl ciferník nainstalován, vyberte jej a klepněte na **Nastavit jako ciferník**. Potom se ciferník náramek přepne na tento ciferník.

**4** Můžete také přejít do nabídky **Já > Galerie** a přidat obrázky z telefonu na ciferník.


- a** Klepnutím na možnost  vyberte obrázek jako ciferník (vyfoťte nebo vyberte z galerie).
  - b** Klepnutím na **Styl** nastavíte různé styly času.
  - c** Klepnutím na **Umístění** upravíte umístění zobrazení času.
-  . Některé ciferníky podporují přizpůsobení. Klepněte a podržte prst na obrazovce ciferníku a klepněte na možnost  v dolní části pro přizpůsobení zobrazení. Pokud se na ciferníku během přizpůsobení zobrazí - - zkontrolujte, zda náramek splňuje podmínky sledování příslušných funkcí, a zkontrolujte, zda jsou tyto funkce zapnuty v aplikaci HONOR Zdraví.
- Stahování a instalace placených ciferníků nejsou v tuto chvíli podporovány pro uživatele zařízení iOS.
  - Data zobrazená na stránce s podrobnostmi ukazují, kolik mobilních dat je potřeba ke stažení a instalaci ciferníku. Nevztahuje se na velikost paměti, kterou zabírá ciferník.

## Odstranění ciferníku

- 1** Na obrazovce podrobností o zařízení v aplikaci Health, přejděte do **Další > Vstoupit do Watch Face Obchod**.
- 2** Vyberte možnost **Já > Upravit** a klepněte na pravý horní roh ciferníku , čímž jej odstraníte.
  -  . Pokud chcete tuto funkci používat, aktualizujte náramek a aplikaci HONOR Zdraví na nejnovější verzi.
  - Zakoupené ciferníky není nutné po odstranění znovu zakoupit v nabídce **Watch Face Obchod > Moje**. Stačí je znovu instalovat.

## Nastavení možnosti Vždy na displeji

Vždy na displeji je ciferník, který zůstává zapnutý, když náramek přejde do pohotovostního režimu. Systém ve výchozím nastavení vypne obrazovku.



- 1** V seznamu aplikací na vašem náramku přejděte na **Nastavení > Ciferníky a karty > AOD**.
- 2** Zapněte funkci **AOD**.
- 3** Nastavení provedete klepnutím na možnost **Styly AOD**.
- 4** Zapnutím možnosti **Naplánováno** nastavíte čas zahájení a ukončení režimu AOD.
  -  . Režim AOD podporuje pouze předinstalované ciferníky v náramek a nelze jej přizpůsobit.
    - Zapnutím režimu AOD vypnete funkci Zvednutím probudit.
    - Zapnutím funkce AOD se sníží výdrž baterie.



## Nastavení ciferníku s galerií


Na ciferník s galerií můžete přidávat obrázky. Při každém rozsvícení obrazovky nebo klepnutí na ciferník s galerií se na ciferníku zobrazí nový obrázek.

### Přidávání obrázků na ciferník s galerií

- 1 Na obrazovce podrobností o zařízení v aplikaci Health, přejděte do **Obchod s ciferníky > Já > Galerie** vstoupíte na obrazovku nastavení **Ciferník s galerií**.
- 2 Klepnutím na možnost  vyberte způsob nahrávání (pořízení obrázku nebo výběr z galerie).
- 3 Vyberte obrázek a upravte oblast zobrazení obrázku. Poté klepněte na **Uložit**. Poté ciferník automaticky zobrazí tento obrázek.
  -  Na ciferníku lze nastavit pouze statické obrázky, bez omezení formátu obrázku.
  - Tato funkce je k dispozici pouze v některých zemích a oblastech. Další informace získáte na regionální zákaznické lince.

### Další nastavení

Na obrazovce nastavení ciferníku s galerií:

- Klepnutím na možnost **Styl** nastavte písmo a barvu času a data na ciferníku s galerií.
- Klepnutím na **Umístění** nastavíte umístění času a data na ciferníku s galerií.
- Klepnutím na možnost **Pozadí** a  v pravém horním rohu obrázku jej odstraňte.

## Nastavení zobrazení a jasu obrazovky


### Nastavení jasu obrazovky

- 1 V seznamu aplikací na vašem náramku přejděte na **Nastavení > Displej ajas > Jas**.
- 2 Vyberte úroveň jasu a klepněte na **OK**. Úroveň 5 je nejjasnější a úroveň 1 nejtmaší.

### Nastavení doby spánku

- 1 V seznamu aplikací na vašem náramku přejděte na **Nastavení > Displej ajas > Spánek**.
- 2 Vyberte čas spánku a klepněte na **OK**.

### Nastavení doby zapnutí obrazovky

- 1 Přejetím prstem dolů po ciferníku vstoupíte do nabídky zástupců a rozsvítí se , aby obrazovka zůstala zapnutá.
- 2 V seznamu aplikací na vašem náramku přejděte na **Nastavení > Displej ajas > Obrazovka zapnutá**.
- 3 Vyberte čas na obrazovce a klepněte na **OK**.

## Nastavení funkce Zvednutím probudit

V seznamu aplikací na vašem náramku přejděte na **Nastavení > Displej a jas**, povolte možnost **Obrazovka se rozsvítí**. Pak můžete probudit obrazovku zvednutím zápěstí.

## Nastavení intenzity haptiky

- 1 V seznamu aplikací na vašem náramku přejděte na **Nastavení > Haptika > Vibrace**.
- 2 Vyberte intenzitu haptiky (náramek budou podle toho vibrovat) a klepněte na **OK**.

## Zapnutí režimu Nerušit

Přejetím prstem dolů na obrazovce ciferníku přejděte do nabídky zástupců a klepnutím na



nebo V seznamu aplikací na vašem náramku přejděte na **Nastavení > Nerušit** zapněte režim Nerušit.

- i** Poté, co zapnete režim Nerušit, váš náramek nebudou u příchozích hovorů a oznámení vibrovat a funkce Zvednutím probudit bude vypnuta.

## Zamykání a odemykání obrazovky

Můžete nastavit PIN používaný k odemknutí náramek poté, co se automaticky uzamknou, když nejsou na zápěstí.

### Nastavení kódu PIN

V seznamu aplikací na vašem náramku přejděte na **Nastavení > Kód PIN > Zapnout kód PIN** a podle pokynů na obrazovce dokončete nastavení. Vaše náramek automaticky se uzamknou, když nejsou na zápěstí nebo nejsou nošeny.

- i** Udržujte svůj kód PIN v bezpečí. Pokud jej zapomenete, musíte náramek obnovit do továrního nastavení.

### Deaktivace kódu PIN

V seznamu aplikací na vašem náramku přejděte na **Nastavení > Kód PIN > Vypnout kód PIN** a podle pokynů na obrazovce zadejte aktuální PIN.

### Změna kódu PIN

V seznamu aplikací na vašem náramku přejděte na **Nastavení > Kód PIN > Změnit kód PIN** a podle pokynů na obrazovce zadejte aktuální a nový kód PIN.

- i** Pokud pětkrát za sebou zadáte nesprávný kód PIN, změna kódu PIN se automaticky na 10 minut zablokuje. Zkuste to znovu později.

## Zapomenutý kód PIN

Udržujte svůj kód PIN v bezpečí. Pokud jej zapomenete, musíte před prováděním dalších operací náramek obnovit na tovární nastavení. Po resetování vaše náramek ztratí všechna nastavení.

## Kontrola informací o zařízení

### Název zařízení

- V seznamu aplikací na vašem náramku přejděte na **Nastavení > O aplikaci** a zkontrolujte název zařízení náramek.
- Na obrazovce podrobností o zařízení v aplikaci Health, názvy aktuálně spárovaných náramek jsou názvy zařízení náramek.

### Adresa MAC

V seznamu aplikací na vašem náramku přejděte na **Nastavení > O aplikaci** a zkontrolujte adresu MAC náramek.

### Sériové číslo (SN)

V seznamu aplikací na vašem náramku přejděte na **Nastavení > O aplikaci** a zkontrolujte SN náramek.

### Model

- V seznamu aplikací na vašem náramku přejděte na **Nastavení > O aplikaci** a zkontrolujte model náramek.
- Model náramek zkontrolujete pomocí laserem umístěných znaků „MODEL/型号“ na zadní straně náramek.


### Číslo verze

- V seznamu aplikací na vašem náramku přejděte na **Nastavení > O aplikaci** a zkontrolujte číslo verze náramek.
- Na obrazovce podrobností o zařízení v aplikaci Health, Klepněte na možnost **Aktualizace firmwaru** pro kontrolu verze firmwaru náramek.

## Aktualizace vaší verze

### Aktualizace v aplikaci

Na obrazovce podrobností o zařízení v aplikaci Health, přejděte do **Aktualizace firmwaru > Zkontrolovat aktualizace**. Telefon zkontroluje, zda jsou k dispozici nějaké aktualizace pro náramek. Postupujte podle pokynů na obrazovce a aktualizujte.

-  Zapněte **Automatické stahování přes Wi-Fi**, a náramek vám zašlou oznámení pokaždé, když zjistí novou verzi. Postupujte podle pokynů na obrazovce a aktualizujte.
- Chcete-li zajistit úspěšnou aktualizaci, ujistěte se, že náramek mají baterii nabitou na 20 nebo více procent.