

HONOR Watch 4

Uživatelská příručka

HONOR

Obsah

Začínáme

Seznámení s hodinkami	1
Správné nošení hodinek	1
Zapnutí/vypnutí a restartování hodinek	2
Gesta	2
Spárování s telefonem	4
Seznámení s tlačítkem	5
Nabíjení hodinky	5

Cvičení

Zahájení cvičení	7
Přizpůsobení seznamu cvičení	8
Přeskok přes švihadlo	8
Absolvování vzdělávacího kurzu	9
Cvičení podle animovaných pokynů	9
Běh s virtuálním společníkem	9
Efektivní spalování tuku na základě zvukových pokynů	10
Zobrazení záznamů o cvičení	10
Zobrazení záznamů o denní aktivitě	11
Přesné směřování zpět	11
Zobrazení trasy vašeho tréninku	12

Zdraví

Měření tepové frekvence	13
Sledování kvality spánku	14
Předpovídání menstruačního cyklu	15
Měření vašeho SpO ₂	16
Měření vašeho fitness věku	17
Testování zátěže	17
Dechová cvičení	18
Upozornění při dlouhém sezení	18

Asistent

Vytočení hovoru	19
Zvednutí hovoru	19
Přehrávání písňe	20
Vzdálená závěrka	21
Kontrola počasí	21
Nastavení budíku	22
Kompas	22
Svítilna	23

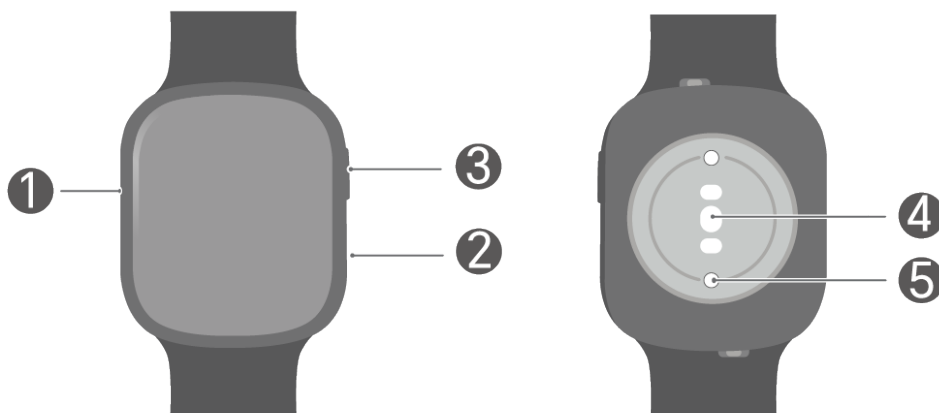
Jak využít hodinky k nalezení telefonu	23
Jak najít hodinky pomocí telefonu	23

Další pokyny

Výměna řemínku	24
Nastavení času a jazyka	26
Připojování hodinky ke sluchátkům	26
Změna ciferníku	26
Nastavení funkce Vždy na displeji (AOD)	27
Nastavení zobrazení a jasů obrazovky	28
Úprava hlasitosti	28
Nastavení intenzity haptiky	28
Zapnutí režimu Nerušit	28
Zamykání a odemykání obrazovky	29
Zobrazení informací o zařízení	29
Aktualizace vaší verze	30
Čištění a údržba	30

Začínáme

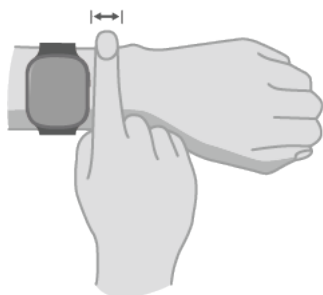
Seznámení s hodinkami



Číslo	Popis
1	Mikrofon
2	Reproduktor
3	Tlačítko
4	Senzor tepové frekvence
5	Port pro nabíjení

Správné nošení hodinek

Ujistěte se, že zadní strana hodinky je čistá a suchá a upravte řemínek tak, aby hodinky těsně a pohodlně seděly na vašem zápěstí. Nedávejte na zadní stranu hodinky ochrannou fólii, protože může zablokovat čidlo a vést k chybným nebo nepřesným měřením srdeční frekvence, SpO₂, spánku a dalších monitorovacích údajů.



- i** • hodinky 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 hodinky 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 hodinek

Zapnutí

- Stisknutím a podržením bočního tlačítka hodinky zapněte.
- Pokud jsou vypnuté, automaticky se zapnou, pokud je nabijete.

Vypnutí

- Stiskněte a podržte tlačítko a klepněte na **Vypnout** na obrazovce restartování/vypnutí.
- Stiskněte tlačítko a vyberte **Nastavení > Systém > Vypnout**.
- Pokud je úroveň nabití baterie kriticky nízká, hodinky zavibrují a poté se automaticky vypnou.

Restartování

- Stiskněte a podržte tlačítko a klepněte na **Restartovat** na obrazovce restartování/vypnutí.
- Stiskněte tlačítko a vyberte **Nastavení > Systém > Restartovat**.

Vynucené restartování

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

Gesta

Na obrazovku můžete klepnout (nebo klepnout a podržet) a poté přejet prstem nahoru/dolů nebo doprava/doleva.

Gesto	Popis	Funkce
	Klepnutí	Výběr a potvrzení.



Klepnutí a
podržení



Změna ciferníku (klepnutím a podržením na obrazovce ciferníku).

Potažení
doprava



- Zobrazení karty zařízení (přejetím prstem doprava na obrazovce ciferníku).
- Návrat na předchozí obrazovku.

Potažení
doleva



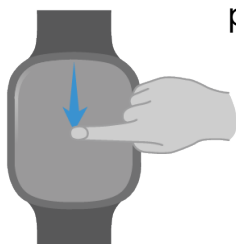
Zobrazení karty zařízení (přejetím prstem doleva na obrazovce ciferníku).

Potažení
nahoru



- Zobrazení oznámení zpráv (přejetím prstem po obrazovce ciferníku nahoru).
- Zobrazení dalších funkcí a informací.

Potažení
prstem dolů



- Zobrazení nabídky zástupců (přejetím prstem dolů na obrazovce ciferníku).
- Zobrazení dalších funkcí a informací.

Spárování s telefonem

Android

1 Nainstalujte aplikaci HONOR Zdraví.

Chcete-li si stáhnout a nainstalovat nejnovější aplikaci HONOR Zdraví, naskenujte QR kód.





2 Otevřete HONOR Zdraví, klepněte na **Já > Přihlášení kHONOR ID** a přihlaste se zadáním účtu a hesla.

3 Zapněte hodinky a vyberte jazyk.

4 Umístěte hodinky poblíž vašeho telefonu. Otevřete aplikaci Health a přejděte do **Zařízení > Přidat zařízení**. Aplikace poté automaticky vyhledá dostupná zařízení. Vyberte cílové hodinky a spárujte je podle pokynů na obrazovce.

5 Pokud se na vašem zařízení objeví požadavek na spárování hodinky, klepněte na  a potvrďte spárování v telefonu.

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

- 4** Umístěte hodinky poblíž vašeho telefonu. Otevřete aplikaci Health a přejděte do **Zařízení > Přidat zařízení**. Poté vyberte cílové hodinky v seznamu pro spárování.
- 5** Některé hodinky je potřeba spárovat s telefonem přes Bluetooth. V takovém případě je připojte na obrazovce nastavení Bluetooth podle pokynů na obrazovce. Pokud se na hodinkách objeví požadavek na spárování, klepněte na  a potvrďte spárování v telefonu.

Seznámení s tlačítkem


Funkce tlačítka

Akce	Funkce
Stisknutí tlačítka	<ul style="list-style-type: none"> • Probuzení obrazovky, když je vypnutá. • Přejchod na obrazovku seznamu aplikací (pokud jste na obrazovce ciferníku). • Přejchod zpět na obrazovku ciferníku (pokud nejste na obrazovce ciferníku).
Stisknutí a podržení tlačítka	<ul style="list-style-type: none"> • Zapnutí hodinek, pokud jsou vypnuté. • Přejchod na obrazovku restartování/vypnutí (pokud jsou hodinky zapnuté, stiskněte a podržte tlačítko po dobu tří sekund).

Nabíjení hodinky

Nabíjení

- 1** Připojte nabíjecí kolébku, nabíjecí kabel a napájecí adaptér (první dva díly jsou u některých hodinek integrovány) a zapojte napájecí adaptér.
- 2** Položte hodinky na nabíjecí kolébku a ujistěte se, že se hodinky a kolébka dotýkají. Vyčkejte, dokud se na obrazovce hodinky nezobrazí ikona nabíjení.

-  Doporučujeme používat adaptér HONOR, port USB počítače nebo napájecí adaptér jiného výrobce než HONOR, který je v souladu s odpovídajícími regionálními nebo národními zákony a předpisy a také s regionálními a mezinárodními bezpečnostními normami. Jiné napájecí adaptéry a powerbanky, které nesplňují odpovídající bezpečnostní normy, mohou způsobovat problémy, jako je pomalé nabíjení, podbíjení a přehřívání. Při jejich používání buďte opatrní.
- Udržujte povrch portu pro nabíjení a nabíjecí kolébky suchý a čistý, abyste předešli zkratům nebo jiným rizikům. Nenabíjejte ani nepoužívejte hodinky v nebezpečném prostředí a ujistěte se, že v blízkosti není nic hořlavého nebo výbušného. Před použitím nabíjecí kolébky se ujistěte, že na USB portu nabíjecí kolébky nejsou žádné zbytky kapaliny nebo cizí předměty. Udržujte nabíjecí kolébku mimo dosah kapalin a jakýchkoli hořlavých materiálů. Nedotýkejte se kovových kontaktů nabíjecí kolébky, když se používá k nabíjení.
- Až budou hodinky plně nabité, indikátor zobrazí 100 % a nabíjení se automaticky zastaví. Nabíjení bude pokračovat, jestliže hodinky nejsou plně nabité a napájecí adaptér je zapojen.
- Nabíjecí kolébka má tendenci přitahovat kovové předměty, protože je magnetická. Proto je nutné před použitím kolébku zkontrolovat a vyčistit. Nevystavujte nabíjecí kolébku dlouhodobě vysokým teplotám, protože to může způsobit její demagnetizaci nebo jiné problémy.

Test úrovně nabití baterie

Způsob 1: Přejed'te prstem dolů po obrazovce ciferníku a v rozbalovací nabídce zkontrolujte stav baterie.

Způsob 2: Během nabíjení kontrolujte stav baterie na obrazovce indikátoru.




Způsob 3: Zkontrolujte stav baterie na ciferníku, který ji umí zobrazit.

Způsob 4: Zkontrolujte stav baterie na stránce s podrobnostmi o zařízení v aplikaci HONOR Zdraví.

Cvičení

Zahájení cvičení

Zahájení cvičení na hodinky

- 1 V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Cvičení**.
- 2 Vyberte kurz nebo režim cvičení. Můžete také vybrat **Vlastní** a přidat a vybrat jiné cvičení.
 -  Klepněte na  režimu cvičení pro nastavení cíle a připomenutí (k dispozici u určitých režimů cvičení).
- 3 Cvičení zahájíte klepnutím na ikonu **Začít**. U venkovního cvičení počkejte, až budou nalezeny souřadnice GPS.
- 4 Během cvičení můžete provádět následující operace:
 - Přejetím doleva nebo doprava přepnete na obrazovku nastavení, údajů o cvičení nebo hudby.
 - Na obrazovce nastavení můžete pozastavit, obnovit nebo ukončit cvičení, uzamknout nebo odemknout obrazovku a upravit hlasitost zvukových pokynů.
 - Na obrazovce údajů o cvičení přejetím prstu nahoru nebo dolů zobrazíte údaje o cvičení.
 - Na obrazovce údajů o cvičení klepněte a podržte obrazovku a klepněte na typ údajů o cvičení zobrazený na vlastní obrazovce v reálném čase. (Některá data nelze přizpůsobit a upravit.)
- 5 Přejedte doleva nebo doprava a klepněte na  na obrazovce nastavení; takto ukončíte cvičení.


Zobrazení údajů o cvičení

V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Záznamy cvičení**, abyste zobrazili podrobnosti záznamu cvičení. Položky podrobného záznamu se liší podle režimu cvičení.

Automatická detekce stavu cvičení a zahájení cvičení

Vaše hodinky dokážou automaticky rozpoznat stav cvičení a připomenout vám na hodinky, že máte začít cvičit.

- 1 V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Nastavení > Nastavení cvičení** a zapněte **Automatická detekce cvičení**.
- 2 Pokud hodinky zjistí, že cvičíte, ale nezvolili jste cvičební režim, připomenou vám, že máte začít cvičit. Připomenutí můžete ignorovat nebo klepnutím zahájit cvičení.

-  V současné době lze automaticky detekovat následující cvičební režimy: Chůze uvnitř, chůze venku, běhání uvnitř, běhání venku, eliptický trenažér a veslovací trenažér. Podívejte se na skutečnou obrazovku hodinky.
- Vaše hodinky automaticky detekují a připomenou vám zahájení cvičení, pokud jsou splněny charakteristiky 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 cvičební režimy, musíte mít u sebe jak telefon, tak hodinky a ujistit se, že váš telefon a hodinky jsou správně propojeny.

- Otevřete aplikaci Health a přejděte do **Cvičení**, vyberte cílový režim cvičení a klepněte na ikonu Začít.
- Po zahájení tréninku hodinky zobrazí tepovou frekvenci, rychlost, dobu trvání a další údaje.

Prohlížení údaje o cvičení v aplikaci HONOR Zdraví

Otevřete aplikaci Health a přejděte do **Cvičení**, vyberte cílový režim 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 vašemhodinkách přejděte na **Cvičení**, přejeďte nahoru a klepnutím na **Vlastní** > **Přidat** přidejte cvičení do seznamu cvičebních aplikací.

Odebrání cvičení



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

Seřazení cvičení

V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Cvičení** > **Vlastní** a klepnutím na  cvičení upravte jeho pořadí. Běžná cvičení můžete přesunout v seznamu cvičebních aplikací nahoru.

Přeskok přes švihadlo

- V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Cvičení**.


2 Klepnutím na **Přeskok přes švihadlo** přejděte na obrazovku příprav. Klepnutím na  nebo  vyberte režim **Volný** nebo **Vyhodnocení**.

 Pokud skákání přes švihadlo není v seznamu cvičení, klepněte na **Vlastní** a přidejte ho.

3 Klepnutím na ikonu **Začít** zahájíte skákání přes švihadlo.

4 Během skákání přes švihadlo můžete provádět následující operace:

- Přejetím doleva nebo doprava přepnete na obrazovku nastavení, údajů o cvičení nebo hudby.
- Na obrazovce nastavení můžete pozastavit, obnovit nebo zastavit cvičení, uzamknout nebo odemknout obrazovku a upravit hlasitost výzev během cvičení.
- Na obrazovce údajů o cvičení přejetím prstu nahoru nebo dolů zobrazíte údaje o cvičení.

5 Přejedte doleva nebo doprava a klepnutím na  na obrazovce nastavení zastavíte cvičení.

 V režimu hodnocení se cvičení automaticky zastaví po jedné minutě.

Absolvování vzdělávacího kurzu

Vaše hodinky mají zabudovány kurzy běhu pro začátečníky, středně pokročilé a pokročilé, a také hlasové pokyny v reálném čase od virtuálních trenérů. S pomocí vědeckého audio cvičení můžete snadno začít a zlepšit se.

1 V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Cvičení > Běžecské kurzy**.

2 Vyberte si běžecský kurz a začněte trénovat spolu s zvukovými pokyny, které řeknou hodinky.

Cvičení podle animovaných pokynů

Vaše hodinky mají zabudovány kurzy fitness a animované pokyny virtuálního trenéra. Díky vědeckému tréninku a podrobným zvukovým pokynům v různých typech kurzů se můžete snadno dostat do formy.

1 V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Cvičení > Fitness kurzy**.



2 Vyberte si fitness kurz a začněte cvičit spolu se zvukovými a animovanými pokyny, které vám sdělí hodinky.

 Upgradujte HONOR Zdraví a hodinky na nejnovější verze, abyste mohli tuto funkci používat.

Běh s virtuálním společníkem



Ve scénářích běhání venku zapněte Chytrého společníka, aby s vámi běžel jako virtuální společník. To vám pomůže pochopit rozdíl mezi vašim aktuálním tempem a vašim cílem.

Nemusíte se bát, že budete běhat příliš rychle nebo pomalu, protože budete vždy ve správném tempu a rytmu.

- 1 V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Cvičení**.
 - 2 Na pravé straně **Běhání venku**, klepněte na . Poté zapněte **Chytrý společník** a nastavte **Cílové tempo**.
 - 3 Vraťte se do seznamu aplikací, klepněte na **Běhání venku** a přejděte tak na obrazovku běhu.
 - 4 Během cvičení se přejetím prstu doleva nebo doprava přepnete na obrazovku nastavení nebo údajů o cvičení a přejetím nahoru nebo dolů zobrazíte další data.
-  Virtuální společník může ukázat rozdíl mezi aktuálním stavem cvičení a cílem.

Efektivní spalování tuku na základě zvukových pokynů

Vaše hodinky inteligentně monitorují váš tělesný tuk, procento sacharidů a další změny během venkovního cvičení, vizualizuje data o spalování tuků a nabízí zvukové pokyny pro efektivní spalování tuků, které vás posunou o krok blíže k vašemu cíli.


- 1 V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Cvičení**.
 - 2 Klepněte na  na pravé straně **Běhání venku** a zapněte **Rychlé spalování tuků**.
 - 3 Vraťte se do seznamu aplikací, klepněte na **Běhání venku** a přejděte tak na obrazovku běhu.
 - 4 Během cvičení udržujte svou tepovou frekvenci v rozsahu určeném zvukem pro spalování tuků. Přejetím přepnete na obrazovku s údaji o spalování tuků.
 - 5 Po cvičení si můžete prohlédnout detaily spalování tuků.
-  Upgradujte hodinky na nejnovější verzi, abyste si užili více prémiových zážitků.

Zobrazení záznamů o cvičení

Vaše hodinky 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 hodinky zobrazují

V seznamu aplikací na vašemhodinkách 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 hodinky. Nejstarší záznamy budou přepsány, ale nelze je ručně odstranit. Záznamy cvičení můžete vymazat obnovením hodinek do továrního nastavení, ale tato operace také vymaže další nastavení a data hodinky. Postupujte opatrně.

Zobrazení v aplikaci

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




Zobrazení záznamů o denní aktivitě

Vaše hodinky budou zaznamenávat vaše každodenní aktivity, abyste měli přehled.

Údaje, které hodinky zobrazují

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

Tři kroužky v záznamech aktivit představují následující:

-  Kroky: Udává počet kroků, které jste ten den ušli; výchozí cíl 10 000 kroků lze upravit v aplikaci HONOR Zdraví.
-  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.
-  Aktivní kalorie: Vaše hodinky automaticky sledují vaši aktivitu a podle toho zaznamenávají spálené kalorie. Cíl můžete upravit v aplikaci HONOR Zdraví.




Zobrazení v aplikaci

Pokud jsou hodinky připojeny k aplikaci HONOR Zdraví, můžete si prohlédnout podrobné záznamy kroků, vzdálenosti atd. na obrazovce HONOR Zdraví.

Přesné směřování zpět

Vaše hodinky podporují záznamy tras a směřování zpět. Po zahájení cvičení nebo dosažení cíle můžete zapnout **Trasa zpět** pro návrat na zastávku na trase, nebo zapnout **Přímka** pro přímý návrat do výchozího bodu.


- 1** V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Cvičení**.
- 2** Zahajte venkovní cvičení (jako je chůze venku, běhání venku a cyklistika).
- 3** Během cvičení přejeďte prstem doleva a vyberte **Trasa zpět** nebo **Přímka**, chcete-li se vrátit na zastávku na trase nebo výchozí bod podle pokynů k trase.

-  Upgradujte hodinky na nejnovější verzi, abyste si užili více prémiových zážitků při navigaci.
- Po klepnutí na  nebo  na obrazovce Trasa zpět docílíte přiblížení nebo oddálení trasy.
- Funkce trasy zpět je dostupná pouze během cvičení venku a po skončení tréninku nebude dostupná.
- Informace o trase poskytované funkcí Trasa zpět jsou pouze orientační a nejsou jediným základem pro váš návrat. Můžete se také odkázat na skutečný stav vozovky.

Zobrazení trasy vašeho tréninku

Vaše hodinky podporují nezávislé GPS. Po odpojení od telefonu vaše hodinky stále mohou zaznamenávat trasu vašeho tréninku, jako je venkovní běh, chůze a jízda na kole. Pokud hodinky znovu připojíte k vašemu telefonu, údaje o cvičení se automaticky synchronizují s aplikací HONOR Zdraví, kde si můžete prohlédnout podrobné údaje o cvičení, jako je trasa v

Historie cvičení.

-  Přeskočení kalibrace GPS během venkovního cvičení může způsobit abnormální data trasy. Doporučujeme, abyste s cvičením začali poté co hodinky budou mít zkalibrovanou funkci GPS.

Měření tepové frekvence

Vaše srdeční frekvence je důležitým ukazatelem vašeho celkového zdraví. Vaše hodinky měří nepřetržitě po celý den. Dokážou provést jedno měření nebo změřit klidovou tepovou frekvenci. abyste byli upozorněni v případě 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 hodinky 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 vašemhodinkách přejděte na **Tepová frekvence** k jednorázovému měření tepové frekvence.

Měření tepové frekvence během cvičení v reálném čase

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

- 1 V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Cvičení**.
- 2 Vyberte kurz nebo režim cvičení.
- 3 Klepněte na ikonu **Začít**. Pak vaše hodinky 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 hodinky 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 hodinky zobrazí vaší klidovou tepovou frekvenci jako - -.
- Vaše klidová tepová frekvence nemusí být zobrazena nebo přesně změřena, protože hodinky 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 hodinky 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, hodinky 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 zůstat v dobrém zdravotním stavu. Vaše hodinky sledují a zaznamenávají vaše spánkové trendy, . Na základě výsledků sledování a být informováni o stavu vašeho spánku.

Pravidelný spánek

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


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


Zdravý spánek

Po zapnutí funkce **Zdravý spánek** vaše hodinky 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 **Zdraví > Spánek >  > Zdravý spánek** a zapnout **Zdravý spánek**.

-  Po zapnutí funkce **Zdravý spánek** vzroste spotřeba energie a proto doporučujeme, abyste se před usnutím ujistili, že vaše hodinky 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, hodinky nemusí být schopny detekovat spánek, což má za následek odchylky dat.
- Pokud se po probuzení nehýbete a jen ležíte, hodinky nemusí zjistit, že jste vzhůru. V tomto případě můžete stisknutím rozsvítit obrazovku a hodinky ukončí režim spánku.

Zobrazení údajů o spánku

Způsob 1:

V seznamu aplikací na vašemhodinkách 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.

Předpovídání menstruačního cyklu



Vaše hodinky dokážou inteligentně předvídat vaše menstruace a období plodnosti na základě vašich předchozích menstruací. Zobrazují související údaje a nabízí připomenutí, která lze nastavit následovně.

Otevřete aplikaci Health a přejděte do **Menstruační cyklus** karta a dokončete autorizaci. Pokud se karta na domovské obrazovce nezobrazuje, klepněte na **Upravit karty** a přidejte kartu **Menstruační cyklus** na domovskou obrazovku.

Nastavení na vašem hodinky


V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Menstruační cyklus** a klepněte na  pro nastavení začátku a konce menstruace. Potom vaše hodinky inteligentně předpovídají menstruaci na základě vašeho cyklu.

Nastavení v aplikaci

- 1 Otevřete aplikaci HONOR Zdraví a nastavte poslední období, délku periody a délku cyklu na obrazovce Menstruační cyklus.
 - 2 Na obrazovce podrobností menstruačního kalendáře můžete provést následující:
 - Klepněte na  > **Připomenutí na nositelné elektronice** a zapněte funkce (doporučujeme, abyste **Všechna připomenutí**).
 - Vaše hodinky zaznamenají váš skutečný stav těla.
-  • Hodinky vám to připomenou jednou v 08:00 jeden den před předpokládaným datem zahájení a v 08:00 jednou denně během daného období.

Měření vašeho SpO₂

Úroveň SpO₂ je klíčovým ukazatelem celkového zdraví člověka. Měření SpO₂ dynamicky sleduje vaše změny SpO₂ v průběhu dne a zobrazuje informace v reálném čase, abyste mohli převzít kontrolu nad svým zdravím.

-  Abyste zajistili přesnost měření, noste své hodinky 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 SpO₂

- 1 V seznamu aplikací na vašem hodinkách přejděte na **Kyslík v krvi**.
- 2 Klepněte na **Měření** a udržujte své tělo v klidu, abyste mohli změřit aktuální SpO₂.

Nepřetržité měření SpO₂

Vaše hodinky podporuje nepřetržité měření SpO₂ a dynamické sledování změn SpO₂, 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** > **Nepřetržité měření kyslíku** a zapněte **Automatické sledování hladiny kyslíku v krvi**. Vaše hodinky automaticky měří a zaznamenává vaše SpO₂, když je vaše zápěstí v klidu.
- 3 Můžete nastavit **Upozornění na nízkou hladinu kyslíku v krvi**, takže budete upozorněni poté, co vaše SpO₂ bude nějakou dobu pod prahovou hodnotou, když nespíte.

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

- 1** V seznamu aplikací na vašemhodinkách 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 **OK** a zahajte 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 hodinky inteligentně změří váš fitness věk.
 - i** Upgradujte hodinky 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 hodinky.

Údaje o zátěži, jak je zobrazují hodinky

V seznamu aplikací na vašemhodinkách 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.

- i** • Výsledky testů tohoto produktu jsou pouze orientační a nejsou určeny pro diagnostiku nebo terapii. Pokud zaznamenáte nějaké nepříjemné pocity, navštivte lékaře.
- Noste své hodinky 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 hodinky, pod tlakem.

Dechová cvičení

Vaše hodinky nabízí dechová cvičení ke zmírnění stresu.

- 1** V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na .
- 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.
 - i** **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. Vaše hodinky budou sledovat vaši aktivitu a připomenou vám, abyste se pohybovali, pokud zůstanete neaktivní nebo se jen zřídka pohybujete příliš dlouho během doby nošení.

- 1** Otevřete aplikaci Health a přejděte na obrazovku s podrobnostmi zařízení.
- 2** Klepněte na **Zdravotní upozornění** a zapněte **Upozornění při dlouhém sezení**.
- 3** Pokud po dobu jedné hodiny zůstanete neaktivní nebo se jen zřídka pohnete, zobrazí se připomenutí. Můžete klepnout na **Bud'te aktivní!** a zahájit kondiční kurz.
- i** Vaše hodinky 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, hodinky nebudou vibrovat.

Asistent

Vytočení hovoru

Pokud jsou hodinky a telefon propojeny přes Bluetooth, můžete hodinky použít k vytáčení hovorů s využitím vašeho telefonního čísla.

- V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Telefon** a podle potřeby zavolejte jedním z následujících způsobů:
 - Klepnutím na **Protokol hovorů** zobrazíte protokoly hovorů na hodinky a klepnutím na libovolný záznam zavoláte zpět.
 - Klepněte na **Numerická klávesnice**, zadejte cílové číslo a klepnutím zavolejte.
 - Klepněte na **Kontakty** a vyberte kontakt, kterému chcete zavolat.

Nastavení pro probíhající hovor

U probíhajícího hovoru můžete podle potřeby nastavit následující:

- Ztlumit hovor: Klepněte na ikonu Ztlumit.
- Zadání číslic: Klepněte na ikonu Další a vyberte numerickou klávesnici pro zadávání číslic.
- Přepínání zařízení během hovoru:
Pokud jsou hodinky a telefon propojeny přes Bluetooth, můžete pomocí telefonu přepnout zařízení u probíhajícího hovoru. Klepněte na ikonu Bluetooth v pravém dolním rohu na obrazovce hovoru telefonu a přepněte hovor na telefon, hodinky nebo sluchátka.


Synchronizace kontaktů z telefonu

Pokud jste k telefonu připojeni přes Bluetooth, hodinky automaticky synchronizují kontakty z vašeho telefonu.


V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Telefon > Kontakty** pro zobrazení kontaktů.

Zvednutí hovoru

Pokud zvednete hovor, hodinky vás upozorní a zobrazí informace o volajícím. Klepnutím můžete odpovědět nebo hovor odmítnout.

Zvednutí hovoru: Klepnutím na  hovor zvednete. Než zvednete hovor, můžete stisknutím tlačítka ztlumit vyzvánění nebo zastavit vibrování hodinky.




Odmítnutí hovoru: Klepnutím na  hovor odmítnete.

-  Pokud zapnete režim Nerušit nebo právě spíte, hodinky budou přijímat oznámení přichozích hovorů, ale nebudou vibrovat ani svítit.





Přehrávání písně

Přidejte skladbu z telefonu do hodinky a poslouchejte ji, i když si nevezmete telefon.

Přidání písně



- 1 Otevřete aplikaci Health a přejděte na obrazovku s podrobnostmi zařízení.
- 2 Klepněte na **Správa hudby** > **Správa hudby** >  a vyberte cílovou skladbu.
- 3 Klepněte na  v pravém horním rohu.
 -  . Tuto funkci podporují pouze telefony se systémem Android. Telefony se systémem iOS tuto funkci v současnosti nepodporují.
 - Do svého telefonu můžete přidat nezašifrované hudební soubory stažené z hudebních aplikací třetích stran hodinky.


Přehrávání písně

- 1 V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Hudba**.
- 2 Klepněte na  a vyberte **Hodinky**.
- 3 Klepnutím na  spusťte přehrávání.
 -  . Na obrazovce přehrávání hudby můžete přepínat skladby, upravovat hlasitost a nastavovat režim přehrávání (pořadí, náhodné přehrávání, jedna skladba a smyčka).
 - Klepněte na  a vyberte **Odstranit skladbu**, **Sluchátka**, **Hodinky** nebo **Telefon**.
 - Přejetím nahoru zobrazíte seznam skladeb a klepnutím je přehrajte. Pokud přejedete prstem doleva nebo doprava na ciferníku a vstoupíte tak na kartu přehrávání hudby, nemůžete zobrazit seznam skladeb.



Ovládání skladeb v telefonu

Vaše hodinky umožňují přehrávat, pozastavovat, přepínat skladby v telefonu a upravovat hlasitost.

- 1 Na obrazovce podrobností o zařízení v aplikaci Health, přejděte do **Správa hudby** a zapněte **Ovládání hudby v telefonu zhodinek**.
- 2 V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Hudba**, klepněte na  a vyberte **Telefon**.
- 3 Klepněte na  přehrát skladbu v telefonu.

-  Chcete-li ovládat hudební funkce telefonu v hodinky, ujistěte se, že hodinky a telefon jsou propojeny přes Bluetooth a aplikace HONOR Zdraví běží normálně na pozadí.
- Vaše hodinky umožňují v telefonu ovládat aplikace třetích stran, jako jsou NetEase Cloud Music, Ximalaya a QQ Music. Tato funkce podléhá konkrétní aplikaci třetí strany.

Vzdálená závěrka

- Připojte hodinky k telefonu přes Bluetooth a spusťte na pozadí aplikaci HONOR Zdraví.
 - V seznamu aplikací na vašem hodinkách přejděte na **Vzdálená závěrka** pro dálkové ovládání fotoaparátu vašeho telefonu a fotografování. Pokud není fotoaparát v telefonu otevřen, otevřete jej ručně.
 - Klepněte na  pro dálkové ovládání telefonu, abyste mohli okamžitě pořídit snímek, nebo klepněte na **Časovač** a proveďte to tak o dvě nebo pět sekund později.
-  Váš hodinky nemusí po spárování s telefonem zobrazit funkci dálkové spouště v seznamu aplikací kvůli modelu nebo verzi telefonu. To závisí na softwarových schopnostech vašeho hodinky.
- Tato funkce vyžaduje telefony se systémem Magic UI 3.1 nebo novějšími verzemi. V tomto případě váš hodinky zobrazí po spárování **Vzdálená závěrka** v seznamu aplikací.

Kontrola počasí

Ujistěte se, že vaše hodinky jsou připojeny k vašemu telefonu přes Bluetooth, váš telefon je připojen k internetu a v telefonu je zapnuta služba určování polohy. Vaše hodinky pak dokážou zobrazit teplotu, kvalitu ovzduší, týdenní předpověď počasí a další povětrnostní podmínky v aktuální poloze.

Nastavení nabízených zpráv o počasí


Na obrazovce podrobností o zařízení v aplikaci Health, přejděte do **Počasí** a zapněte **Počasí**. Poté nastavte jednotku teploty pro zobrazení.

Kontrola počasí

- HONORBoard
Přejedte prstem doprava na hodinky a přejděte tak na HONORBoard vašich hodinky, kde můžete zkontrolovat počasí.
- Počasí na ciferníku
Přepněte své hodinky na ciferník, který podporuje zobrazení počasí, chcete-li ho zkontrolovat. Rozhodující jsou informace zobrazené na ciferníku hodinek.
- Aplikace Počasí
V seznamu aplikací na vašem hodinkách přejděte na **Počasí** a zkontrolujte počasí.


Nastavení budíku

Nastavení budíku na hodinky





- 1 V seznamu aplikací na vašemhodinkách 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 hodinky.
- 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 hodinky.
 - 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 hodinky vibrují 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.

Kompas


Aplikace Kompas zobrazuje orientaci hodinky, která vám pomůže zorientovat se v neznámém prostředí, například když jste venku nebo cestujete.

V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Kompas** a postupujte podle pokynů na obrazovce, chcete-li hodinky plynule otočit a pomalu je kalibrovat. Po kalibraci můžete kompas použít.

-  Během kalibrace se vyhněte zdrojům rušení magnetického pole, jako jsou telefony, tablety a počítače, protože by mohly ovlivnit přesnost kalibrace.

Svítilna

V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Svítilna** a rozsviňte baterku. Poté


klepnutím obrazovku vypněte. Klepněte znovu na  a zapněte jej, nebo přejetím prstem doprava svítilnu ukončete.

Jak využít hodinky k nalezení telefonu

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

 . V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Najdi můj telefon**.

Vaše hodinky přehrají animaci hledání telefonu. Pokud je váš telefon v dosahu Bluetooth, zazvoní. Klepněte na hodinky nebo ukončete aplikaci Najdi můj telefon a zastavte vyzvánění.

-  Ujistěte se, že hodinky a telefon jsou správně propojeny, telefon je zapnutý a aplikace HONOR Zdraví je spuštěna.

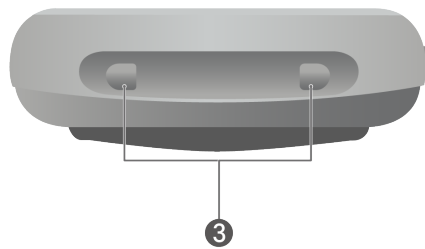
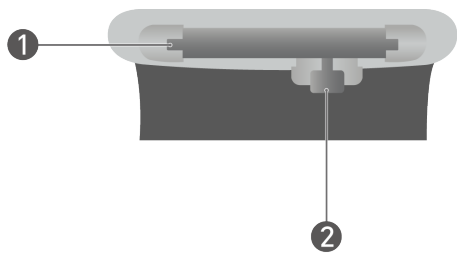
Jak najít hodinky pomocí telefonu

Pokud jsou hodinky připojeny k aplikaci HONOR Zdraví, můžete hodinky rychle najít pomocí telefonu HONOR.

Na obrazovce podrobností o zařízení v aplikaci Health, přejděte do **Najdi zařízení** najděte hodinky na základě vyzváněcího tónu.

Další pokyny

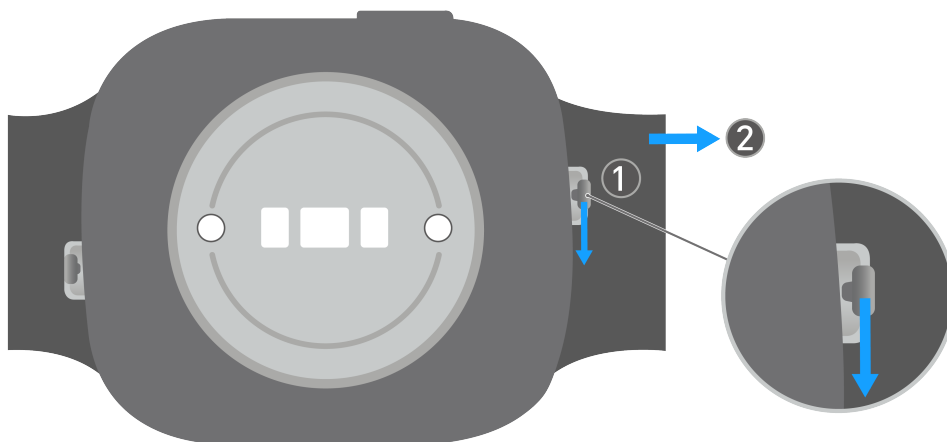
Výměna řemínku



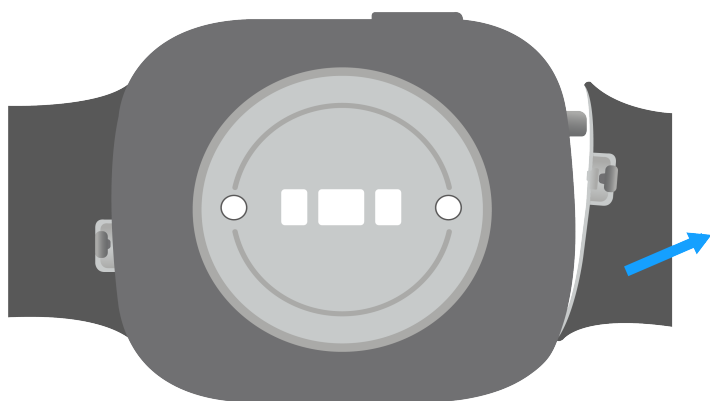
- 1 Stězejka. Zatlačte na páčku stězejky, abyste stězejku uvolnili.
- 2 Páčka stězejky.
- 3 Úchyty.

Odebrání řemínku

- 1** Řemínek na pravé straně je odebrán jako příklad. Zatlačte na páčku stězejky a zatáhněte za horní část řemínku, abyste ji vytáhli z ciferníku.

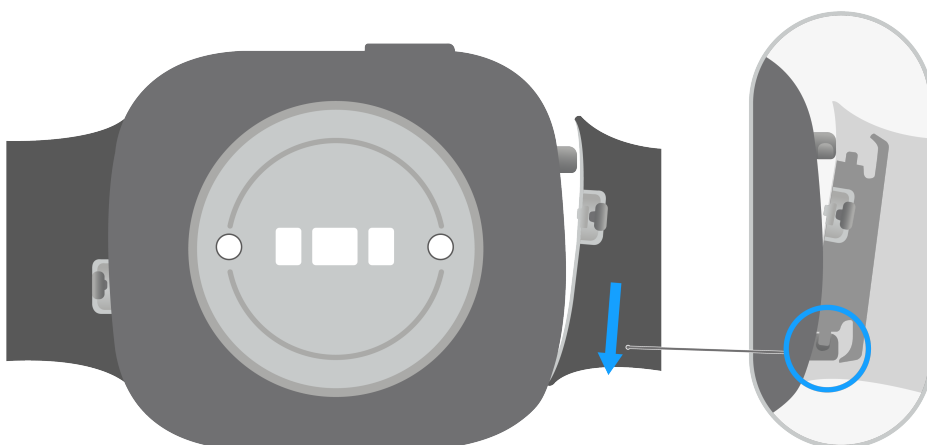


- 2** Nakloněním vyjměte spodní část řemínku.

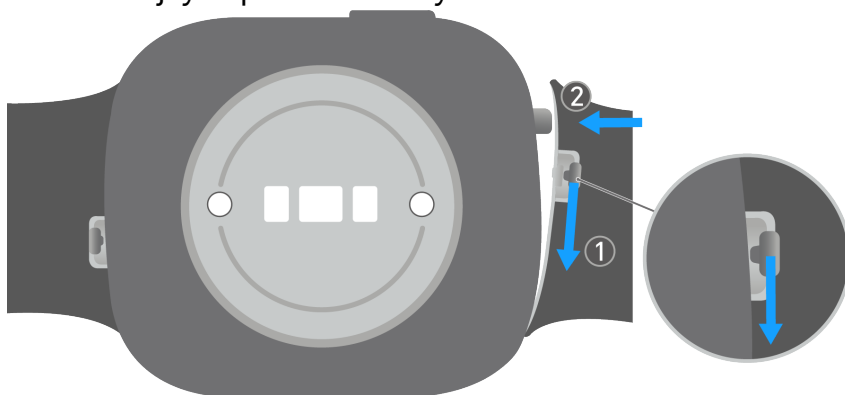


Montáž řemínku

- 1 Nasadíte spodní část stěžecky do úchytu na pravé straně číselníku.



- 2 Zatláče na páčku stěžecky, přisuňte řemínek k číselníku a uvolněte páčku tak, aby horní část stěžecky zapadla do úchytu.



- 3 Po montáži se ujistěte, že řemínek a hodinky nejsou uvolněné ani nepadají.



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.

Připojování hodinky ke sluchátkům

- 1 Nastavte sluchátka do stavu párování.
- 2 V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Nastavení > Sluchátka do uší**.
- 3 Ve výsledcích vyhledávání vyberte cílová sluchátka a spárujte je podle pokynů na obrazovce.

Změna ciferníku

Vaše hodinky podporují více ciferníků, které lze nastavit, jak chcete.




i Chcete-li použít tuto funkci, upgradujte hodinky a aplikaci HONOR Zdraví na nejnovější verze.

Změna ciferníku na hodinky



- Klepněte a podržte obrazovku ciferníku na hodinky a přejetím prstem vyberte ciferník, který se vám líbí.
- V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Nastavení > Ciferník adomovská obrazovka > Ciferníka** přejetím prstem vyberte ciferník, který se vám líbí.

Instalace ciferníku do aplikace

- 1 Na obrazovce podrobností o zařízení v aplikaci Health, přejděte do **Obchod sciferníky**.
- 2 Vyberte **Další** a prohlédněte si ciferníky, které lze pro hodinky nainstalovat.


- 3** Vyberte ciferník, který se vám líbí.
 - a** Pokud ciferník není instalován, klepněte na **Stáhnout**. Po úspěšném stažení bude ciferník automaticky na hodinky aplikován.
 - b** Pokud byl ciferník nainstalován, vyberte jej a klepnutím na **Nastavit jako ciferník** ho použijte na hodinky.
 - 4** Můžete také vybrat **Já > Galerie** a přidejte obrázek do telefonu jako ciferník.
 - a** Klepnutím na  zobrazíte obrázek na ciferníku (vyfotťe nebo vyberte z galerie).
 - b** Klepněte na **Styl** a nastavte styl času.
 - c** Klepněte na **Umístění** a nastavte polohu času na ciferníku.
-  . Obsah určitých ciferníků si můžete přizpůsobit. Konkrétně klepněte a podržte obrazovku ciferníku a klepnutím na  ciferníku si ho přizpůsobte. Pokud je vlastní obsah ciferníku zobrazen jako - -, zkontrolujte, zda jsou hodinky připraveny k monitorování a zapnuli jste odpovídající funkci v aplikaci HONOR Zdraví.
 - Uživatelé zařízení iOS si nemohou stáhnout a nainstalovat placené ciferníky.
 - Velikost zobrazená na obrazovce s podrobnostmi o ciferníku ukazuje provoz, ale ne paměťové místo potřebné ke stažení a instalaci souboru ciferníku.

Odstranění ciferníku

- 1** Na obrazovce podrobností o zařízení v aplikaci Health, přejděte do **Obchod sciferníky > Další** .
- 2** Vyberte **Já > Upravit** a klepnutím na  v pravém horním rohu ciferníku jej odstraňte.
 -  . Chcete-li používat tuto funkci, musíte upgradovat hodinky a aplikaci HONOR Zdraví na nejnovější verze.

Nastavení funkce Vždy na displeji (AOD)

AOD se zobrazí, pokud jsou hodinky v pohotovostním režimu. Funkce je ve výchozím nastavení vypnutá.

- 1** V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Nastavení > Ciferník adomovská obrazovka > AOD**.
- 2** Zapněte **AOD**.
- 3** Klepnutím na **Styl AOD** nastavte styl AOD.
- 4** Zapněte **Plánované** pro nastavení času začátku a konce AOD.
 -  . Nastavit můžete pouze přednastavené AOD, ale ne vlastní hodinky.
 - Pokud je zapnuta funkce AOD, nebude k dispozici funkce Zvednutím probudit.
 - Aktivace funkce AOD může snížit výdrž baterie.

Nastavení zobrazení a jasu obrazovky


Nastavení jasu obrazovky

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

Nastavení doby spánku



- 1 V seznamu aplikací na vašemhodinkách 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 vašemhodinkách přejděte na **Nastavení > Displej ajas > Obrazovka zapnutá**.
- 3 Vyberte čas na obrazovce a klepněte na **OK**.

Úprava hlasitosti

Úprava hlasitosti

- 1 V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Nastavení > Zvuky > Hlasitost**.
- 2 Klepnutím na  nebo  snížíte nebo zvýšíte hlasitost.


Zapnutí nebo vypnutí tichého režimu

- 1 V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Nastavení > Zvuky**.
- 2 Zapněte nebo vypněte **Tichý režim**.

Nastavení intenzity haptiky

- 1 V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Nastavení > Haptika > Haptic strength**.
- 2 Vyberte intenzitu haptiky (hodinky 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 vašemhodinkách přejděte na **Nastavení > Nerušit** zapněte režim Nerušit.

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

Zamykání a odemykání obrazovky

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

Nastavení kódu PIN

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

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

Deaktivace kódu PIN

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

Změna kódu PIN

V seznamu aplikací na vašemhodinkách 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 hodinky obnovit na tovární nastavení. Po resetování vaše hodinky ztratí všechna nastavení.

Zobrazení informací o zařízení

Název zařízení

- V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Nastavení > O aplikaci** pro zobrazení názvu zařízení hodinky.
- Na obrazovce podrobností o zařízení v aplikaci Health, název aktuálně připojeného hodinky je název zařízení hodinky.

Adresa MAC

V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Nastavení > O aplikaci** pro zobrazení adresy MAC hodinky.

Sériové číslo

V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Nastavení > O aplikaci** pro zobrazení sériového čísla hodinky.

Model

- V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Nastavení > O aplikaci** pro zobrazení modelu hodinky.
- Laserový model na zadní straně hodinky je modelem hodinky.


Verze

- V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Nastavení > O aplikaci** pro zobrazení verze hodinky.
- Na obrazovce podrobností o zařízení v aplikaci Health, klepněte na **Aktualizace firmwaru** pro zobrazení verze firmwaru hodinky.

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 hodinky. Postupujte podle pokynů na obrazovce a aktualizujte.

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

Aktualizace na hodinky

V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Nastavení > Systém > Aktualizovat > Kontrola**. Vaše hodinky zkontrolují dostupnost nejnovější verze. Postupujte podle pokynů na obrazovce a aktualizujte.

Čištění a údržba

Udržujte zařízení a řemínek čisté a suché, abyste prodloužili jejich životnost. K otření povrchu zařízení můžete použít kus papíru nebo měkký hadřík namočený v alkoholu. Při čištění zařízení věnujte pozornost následujícímu:

- Před čištěním zařízení odpojte od napájecího adaptéru.
- Po cvičení odstraňte veškerý pot nebo skvrny z povrchu zařízení a řemínku.
- Při pokojové teplotě nepokládejte zařízení do jiné kapaliny než do vody ani jej neponořujte do kapaliny na delší dobu.

- Abyste předešli korozi a poškození zařízení, nepoužívejte k čištění zařízení ani jeho příslušenství chemické přípravky ani čisticí prostředky.
- Po vyčištění zařízení použijte k jeho dočištění kus suchého hadříku nebo bavlněného papíru, aby se zabránilo kondenzaci zbývající vody uvnitř a poškození zařízení.
- Aby nedošlo ke změně barvy, zabraňte kontaktu světlého popruhu s tmavým oblečením. Pokud se řemínek světlé barvy náhodou zašpiní, ponořte měkký kartáček do čisté vody a řemínek jemně otřete do sucha.
- Pokud absolvujete hodně tréninků, čistěte popruh včas, abyste zabránili hromadění potu a následnému množení bakterií. Po vyčištění řemínek vysušte na dobře větraném a suchém místě. Nenoste náramek, když je mokrá.
- Doporučuje se pravidelně používat vatový tampon, bavlněný hadřík nebo kartáček namočený v alkoholu k otírání nabíjecí základny a portu pro nabíjení na zadní straně produktu, abyste odstranili nečistoty.