

# HUAWEI WATCH FIT 2

## Uživatelská příručka



# Obsah

## Začínáme

Zapnutí/vypnutí/restartování	1
Tlačítka a ovládání obrazovky	1
Ikony	3
Párování a připojení k nositelným zařízením	4
Nabíjení	6
Nastavení rozložení mřížky na domovské obrazovce	7
Nastavení jasu obrazovky	7
Změna ciferníků	7
Přijímání zpráv o počasí	8
Nastavení budíku	8
Správa zpráv	9
Nastavení oblíbených kontaktů	10
Oznámení o příchozích hovorech	10
Bluetooth hlasové hovory	11
Zobrazení protokolů hovorů na	11

## Cvičení

Zahájení individuálního cvičení	12
Automatická detekce cvičení	12
Zobrazení záznamů cvičení	13
Zobrazení údajů o denní aktivitě a běžecké kurzy	13 14
Vytvoření tréninkového plánu	14
Chytrý společník	15
Zobrazení indexu běžeckého výkonu	15
Stav cvičení	16
Trasa zpět	16
Trasy	16

## Správa zdraví

Měření tepové frekvence	18
Zóny a limit tepové frekvence	19
Dechová cvičení	19
Zátěžové testy	20
Připomenutí aktivity	20
Předpovědi menstruačního cyklu	21
Měření hladiny kyslíku v krvi (SpO2)	21
Sledování spánku	22
Žijte zdravý život	23

## Asistent

HUAWEI Assistant·TODAY	25
Konfigurace ciferníků z aplikace Galerie	25
Nastavení ciferníku Vždy na displeji (AOD)	26
OneHop pro ciferníky	26
Nastavení času a jazyka	27
Svítilna	27
Kompas	27
Vzdálená závěrka	27
Hudba	28

## Další

Nerušit	29
Přidávání vlastních karet	29
Úprava a výměna řemínku	29
Aktualizace hodinek	32
Zobrazení Bluetooth názvu, adresy MAC, sériového čísla, modelu a čísla verze	33
Odčerpání vody jedním klepnutím	33

# Začínáme

## Zapnutí/vypnutí/restartování

### Zapnutí

- Stisknutím a podržením bočního tlačítka zařízení zapnete.
- Nabijte zařízení.

### Vypnutí

- Stiskněte boční tlačítka a přejděte do nabídky **Nastavení** > **Systém** nebo **Systém a aktualizace** > **Vypnout**.
- Podržte stisknuté boční tlačítka a vyberte možnost **Vypnout**.  
Zařízení se automaticky vypne, když je baterie vybitá. Nabíjejte zařízení včas.

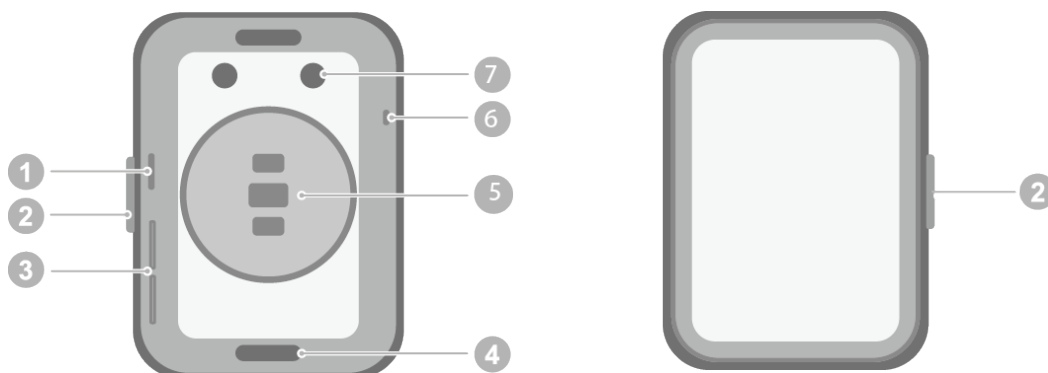


### Restartování

- Stiskněte boční tlačítka a přejděte do nabídky **Nastavení** > **Systém** nebo **Systém a aktualizace** > **Restartovat**.
- Podržte stisknuté boční tlačítka a klepněte na **Restartovat**.
- Stisknutím a přidržením bočního tlačítka na dobu delší než 8 sekund vynutíte restart zařízení.

## Tlačítka a ovládání obrazovky

- Chcete-li provádět na operace, můžete potáhnout prstem nahoru, dolů, doleva, doprava a také klepnout a podržet prst na obrazovce.



- 1: Tlakový otvor pro vzduch
- 2: Boční tlačítka
- 3: Zvukový otvor
- 4: Tlačítka pro uvolnění řemínku
- 5: Oblast monitorovací jednotky
- 6: Mikrofon
- 7: Port pro nabíjení

Operace	Funkce	Poznámka
Stiskněte boční tlačítko.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pokud je obrazovka vypnutá, stisknutím bočního tlačítka ji zapnete.</li> <li>• Pokud se zobrazí obrazovka ciferníku, stisknutím bočního tlačítka přejdete na obrazovku seznamu aplikací.</li> <li>• Pokud se zobrazí jiná obrazovka než obrazovka ciferníku, stisknutím bočního tlačítka se vrátíte na obrazovku ciferníku.</li> </ul>	Tato funkce je v některých případech nedostupná, např. u příchozího hovoru, během hovorů a při cvičení.
Stiskněte a podržte boční tlačítko.	Probuzení hlasového asistenta.	-
Stiskněte a podržte boční tlačítko.	Zapnutí, vypnutí a restartování.	-
Potažení prstem doleva nebo doprava na domovské obrazovce.	Přepínání mezi obrazovkami.	-
Potažení prstem doprava na jiné obrazovce než na domovské obrazovce.	Návrat na předchozí obrazovku.	-
Potažení na domovské obrazovce nahoru.	Kontrola zpráv.	-
Potažení na domovské obrazovce dolů.	Přejděte na zkratky, jako je Nastavení, Vypuštění vody jedním dotykem, Budík, Najít telefon, Zapnutá obrazovka a Nerušit.	-
Klepnutí na obrazovku.	Výběr a potvrzení.	-





Operace	Funkce	Poznámka
Klepnutí a podržení prstu na domovské obrazovce.	Změna ciferníku.	-

## Ikony

Ikony se mohou lišit v závislosti na modelu produktu.

### Nabídka 1. úrovně

Vzdálená závěrka 	Záznamy cvičení 	Stav cvičení 	Dechové cvičení 	SpO2 	Záznamy aktivit 
Režim spánku 	Stres 	Tepová frekvence 	Hudba 	Cvičení 	Oznámení 
Počasí 	Menstruační kalendář 	Nastavení 	Stopky 	Časovač 	Budík 
Svítilna 	Hledat telefon 	--	--	--	--

Kontakty 	Protokol hovoru 	Zdravý životní styl 	Kompas 	--	--
---	--	--	---	----	----



### Nabídka 2. úrovně

Kroky 	Aktivita 	Doba aktivity 
--	---	--

## Zkratky

Nastavení 	Budík 	Zapnutá obrazovka 
Hledat telefon 	Nerušit 	Vypustit vodu 

## Stav připojení Bluetooth

Odpojeno od Bluetooth telefonu a aplikace Huawei Zdraví 	Připojeno k Bluetooth telefonu a aplikaci Huawei Zdraví 	--
--	--	----

## Párování a připojení k nositelným zařízením

Ujistěte se, že telefon splňuje všechny následující požadavky:

- Stáhněte si a nainstalujte nejnovější verzi aplikace Huawei Zdraví.
- Bluetooth a služby určování polohy jsou v telefonu zapnuté a aplikace Huawei Zdraví má povolen přístup k poloze telefonu.

Když zařízení zapnete poprvé nebo jej spárujete po obnovení továrního nastavení,

 budete před párováním vyzváni k výběru jazyka.

### Instalace aplikace Huawei Zdraví

Před párováním si do telefonu stáhněte a nainstalujte aplikaci Huawei Zdraví. Pokud aplikaci Huawei Zdraví nainstalovanou máte, aktualizujte ji na nejnovější verzi.

#### • Telefony značky HUAWEI

Aplikace Huawei Zdraví je ve výchozím nastavení nainstalovaná v telefonu. Pokud nemůžete tuto aplikaci v telefonu najít, můžete si ji stáhnout a nainstalovat v AppGallery.

#### • Telefony se systémem Android jiné značky než HUAWEI

Pokud používáte telefon se systémem Android jiné značky než HUAWEI, můžete si stáhnout a nainstalovat aplikaci Huawei Zdraví některým z následujících způsobů:

- Navštivte stránku Stáhnout aplikaci Huawei Zdraví nebo naskenujte následující QR kód a stáhněte si a nainstalujte aplikaci Huawei Zdraví.



- Vyhledejte aplikaci **Huawei Zdraví** v obchodu s aplikacemi v telefonu a postupováním podle pokynů na obrazovce si stáhněte a nainstalujte aplikaci.

#### • **Telefony iPhone**


Vyhledejte aplikaci **HUAWEI Zdraví** v App Store a postupováním podle pokynů na obrazovce si stáhněte a nainstalujte aplikaci.

Podrobnosti o registraci HUAWEI ID v telefonu jiné značky než HUAWEI naleznete v části


 Registrace HUAWEI ID.

#### **Párování a připojení k nositelným zařízením**



Pokud chcete chránit své soukromí, bude nutné hodinky v určitých situacích (podle

 pokynů na obrazovce), když se připojují k novému telefonu, obnovit do továrního nastavení. Obnovení hodinek do továrního nastavení vymaže ze zařízení všechna data. Při provádění této operace buďte opatrní.

#### • **Telefony značky HUAWEI se systémem Android / telefony se systémem Android jiné značky než HUAWEI**

- 1 Po zapnutí zařízení vyberte **jazyk**. Bluetooth je ve výchozím nastavení připraveno k párování.
- 2 Umístěte zařízení do blízkosti telefonu, otevřete v telefonu aplikaci Huawei Zdraví, **klepněte** v pravém horním rohu na  a poté na možnost **PŘIDAT**. Telefon automaticky vyhledá dostupná zařízení. Vyberte zařízení, které chcete spárovat, a klepněte na možnost **PROPOJIT**.
- 3 Jakmile se výzva k párování zobrazí na obrazovce zařízení, klepněte na **✓** a postupováním podle pokynů na obrazovce dokončete párování.

#### • **Telefony iPhone**

- 1 Po zapnutí zařízení vyberte **jazyk**. Bluetooth je ve výchozím nastavení připraveno k párování.
- 2 Postupováním podle pokynů na obrazovce přejděte do nabídky **Nastavení > Bluetooth** a vyberte zařízení, které chcete spárovat. Jakmile se na obrazovce zařízení zobrazí žádost o párování, klepněte na **✓**.
- 3 Můžete také umístit zařízení blízko telefonu, otevřít v telefonu aplikaci Huawei Zdraví, klepnout v pravém horním rohu na , klepnout na možnost **PŘIDAT** a postupováním podle pokynů na obrazovce vybrat zařízení z dialogového okna.  
  
Otevřete v telefonu aplikaci Huawei Zdraví, klepněte v pravém horním rohu na  a poté klepnutím na možnost **SKENOVAT** naskenujte QR kód do zařízení. V telefonu postupujte podle pokynů na obrazovce a klepněte na možnost **Ano > Další**.
- 4 Pokud dialogové okno v telefonu požaduje párování pomocí Bluetooth prostřednictvím aplikace Huawei Zdraví, klepněte na možnost **Párovat**. Zobrazí se další dialogové okno s dotazem, zda chcete zařízení povolit zobrazovat oznámení telefonu. Klepněte na možnost **Povolit**.
- 5 Počkejte pár sekund, dokud aplikace Huawei Zdraví nezobrazí zprávu s informací, že bylo párování úspěšné. Klepnutím na možnost **Hotovo** párování dokončíte.



## Párování a připojení v jiných případech

- Pokud má být zařízení spárováno s jiným HUAWEI ID v aplikaci Huawei Zdraví, musíte na zařízení přejít do nabídky **Nastavení > Systém a aktualizace > Resetovat** a výběrem  dokončit párování.
- Pokud se připojení nezdařilo a nelze se automaticky znovu připojit, nebo pokud byste chtěli použít jiný telefon pro párování, musíte na zařízení přejít do nabídky **Nastavení > Systém a aktualizace > Odpojit** a výběrem  dokončit párování.

Pokud používáte iPhone, doporučujeme ignorovat nebo odstranit záznamy o připojení

**i** Bluetooth v telefonu a odpojit nositelné zařízení v aplikaci Huawei Zdraví.

**Chcete-li ignorovat nebo odstranit záznamy o připojení Bluetooth v telefonu,**

přejděte do nabídky **Nastavení > Bluetooth**, klepněte na **i** vedle Bluetooth názvu zařízení, které bylo spárováno s telefonem, a vyberte možnost **Zapomenout toto zařízení**. (Musíte ignorovat a odstranit záznam o párování dvakrát.)

**Chcete-li odpojit nositelné zařízení,** otevřete aplikaci Huawei Zdraví, přejděte na obrazovku **Zařízení** a klepněte na možnost **⋮ > Zrušit spárování zařízení** v pravém horním rohu.

## Nabíjení

### Nabíjení

Připojte kovové kontakty na nabíjecí kolébce ke kontaktům v zadní části zařízení, položte je na rovný povrch a připojte nabíjecí kolébku ke zdroji. Obrazovka se zapne a zobrazí úroveň nabití baterie.



- Nabíjecí kolébka není odolná proti vodě. Ujistěte se, že port, kovové kontakty a zařízení jsou během nabíjení suché.
- Nenabíjejte ani nepoužívejte zařízení v nebezpečném prostředí a ujistěte se, že v okolí není nic hořlavého nebo výbušného. Před použitím nabíjecí kolébky se ujistěte, že na portu USB nabíjecí kolébky nejsou zbytky kapaliny nebo jiné cizí předměty. Udržujte nabíjecí kolébku v bezpečné vzdálenosti od kapalin a hořlavých materiálů. Nedotýkejte se kovových kontaktů nabíjecí kolébky, pokud je připojena ke zdroji napájení, abyste předešli možnému bezpečnostnímu riziku.
- Nabíjecí kolébka má uvnitř magnet. Pokud magnet port pro nabíjení odpuzuje, změňte směr portu pro nabíjení. Magnetismus nabíjecí kolébky má tendenci přitahovat kovové předměty. Doporučujeme nabíjecí kolébku před použitím zkontrolovat a vyčistit.
- Nevystavujte nabíjecí kolébku delší dobu vysokým teplotám ani zdrojům se silným elektromagnetickým rušením, protože by mohlo dojít k jejímu odmagnetování nebo k jiným problémům.

### Zobrazení úrovně nabití baterie

Potáhněte prstem dolů na domovské obrazovce zařízení a zkontrolujte úroveň nabití baterie. Nebo otevřete aplikaci Huawei Zdraví, klepněte na **Zařízení** a zkontrolujte úroveň nabití baterie u názvu zařízení.

## Nastavení rozložení mřížky na domovské obrazovce

Přejděte do nabídky **Nastavení** > **Ciferník a domovská obrazovka** > **Domů** a vyberte možnost **Mřížka**, pokud chcete zobrazit aplikace na domovské obrazovce v náhledu mřížky, nebo vyberte možnost **Seznam**, pokud chcete zobrazit aplikace jako seznam.

## Nastavení jasu obrazovky

- 1 Stiskněte na hodinkách tlačítko nahoru a přejděte do nabídky **Nastavení** > **Displej a jas** nebo **Nastavení** > **Displej**.
- 2 Pokud je zapnutá možnost **Automaticky**, vypněte ji.
- 3 Klepněte na možnost **Jas** a upravte jas obrazovky.

## Změna ciferníků

- Před použitím této funkce aktualizujte aplikaci Huawei Zdraví a své zařízení na nejnovější verzi.
- Metoda 1: Klepněte a podržte kdekoli na domovské obrazovce, dokud zařízení nezačne vibrovat. Jakmile se domovská obrazovka oddálí a zobrazí rámeček, potáhněte doleva nebo doprava a vyberte preferovaný vzhled domovské obrazovky.

- Metoda 2: Přejděte do nabídky **Nastavení > Ciferník a domovská obrazovka > Ciferník**. Potažením po obrazovce doleva nebo doprava vyberte preferovaný ciferník a nainstalujte jej.
- Metoda 3: Ujistěte se, že je vaše zařízení připojeno k aplikaci Huawei Zdraví. Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, přejděte na Obchod s ciferníky, vyberte možnost **Další** a u preferovaného ciferníku klepněte na **INSTALOVAT**. Zařízení automaticky nainstaluje zvolený ciferník a přepne na něj. Nebo klepněte na ciferník, který jste instalovali, poté klepněte na možnost **NASTAVIT JAKO VÝCHOZÍ** a přepněte na něj.

#### **Odstranění ciferníku:**

- Metoda 1: Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, přejděte na Obchod s ciferníky a vyberte možnost **Další > Moje > Upravit**. Klepnutím na ikonu křížku v pravém horním rohu ciferník odstraní.
- Metoda 2: Klepněte a podržte kdekoli na domovské obrazovce, dokud zařízení nezačne vibrovat. Když se domovská obrazovka zvětší a zobrazí se náhled, potáhněte doleva nebo doprava a vyberte ciferník, který chcete odstranit, potáhněte po obrazovce nahoru a klepněte na možnost **Odebrat**.

## Přijímání zpráv o počasí

### **Zapnutí zpráv o počasí**

Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, zapněte možnost **Zprávy o počasí** na obrazovce s podrobnostmi o zařízení a vyberte preferovanou jednotku teploty (°C nebo °F).

### **Zobrazení informací o počasí**

Metoda 1: Na kartě Počasí

Potáhněte po obrazovce doprava, dokud nenajdete kartu Počasí, poté můžete zkontrolovat svou polohu, počasí, teplotu, kvalitu ovzduší a další.

Metoda 2: V aplikaci Počasí


Na domovské obrazovce stiskněte boční tlačítko a vyberte možnost **Počasí**. Na obrazovce si můžete zobrazit informace, jako je vaše poloha, počasí, teplota, kvalita ovzduší a venkovní prostředí. Potažením prstem na obrazovce nahoru nebo dolů si zobrazíte předpovědi počasí na různé časy během dne a na následujících šest dní.

Metoda 3: Na ciferníku, který zobrazuje počasí

Nastavte ciferník, který zobrazuje počasí. Po jeho nastavení si můžete zobrazit nejnovější zprávu o počasí na domovské obrazovce.




## Nastavení budíku

**Metoda 1: Nastavení budíku v zařízení.**

- 1 Otevřete seznam aplikací, vyberte **Budík** a pro přidání budíku klepněte na .
- 2 Nastavte čas buzení a cyklus opakování a poté klepněte na možnost **OK**. Pokud nenastavíte cyklus opakování, bude budík pouze jednorázový.
- 3 Můžete klepnout na budík a odstranit jej nebo upravit čas buzení, smyčku a cyklus opakování. Odstranit lze pouze budíky událostí.

## Metoda 2: Nastavení budíku v aplikaci Huawei Zdraví.

### Budík události:

- 1 Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, klepněte na možnost **Zařízení**, klepněte na název zařízení a přejděte do nabídky **Budík > BUDÍK UDÁLOSTI**.
  - 2 Klepnutím na možnost **Přidat** v dolní části nastavte čas buzení, popisek a cyklus opakování.
  - 3 Klepněte na  v pravém horním rohu (pro uživatele systému Android) nebo klepněte na **Uložit** (pro uživatele systému iOS) a dokončete konfiguraci nastavení.
  - 4 Vraťte se na domovskou obrazovku a potáhněte dolů, tím synchronizujete nastavení budíku se zařízením.
  - 5 Můžete klepnout na budík a odstranit jej nebo upravit čas buzení, smyčku a cyklus opakování.
    - Budíky se synchronizují mezi zařízením a aplikací Huawei Zdraví.
-  • Jakmile budík zavibruje, klepněte na možnost , potáhněte doprava nebo stiskněte boční tlačítko svého zařízení, pokud chcete budík odložit (o 10 minut). Klepnutím na možnost  budík zastavíte. Budík se zastaví sám, pokud nebudou po dobu jedné minuty prováděny jiné operace, nebo pokud se budík sám třikrát odloží.

## Správa zpráv

Pokud je aplikace Huawei Zdraví připojena k zařízení a jsou zapnutá oznámení zpráv, správy zasílané do stavového řádku vašeho telefon se synchronizují se zařízením.

### Zapnutí oznámení zpráv

- 1 Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, klepněte na možnost **Zařízení** a poté na název zařízení, klepněte na možnost **Oznámení** a zapněte přepínač.
- 2 Přejděte do seznamu aplikací a zapněte přepínač u aplikací, od kterých chcete dostávat oznámení.
 

Můžete přejít na **Aplikace** a zobrazit si aplikace, od kterých můžete dostávat oznámení.


### Zobrazení nepřečtených zpráv

Zařízení vás vibracemi nebo zvoněním upozorní na nové zprávy, které byly odeslány ze stavového řádku telefon.

Nepřečtené zprávy lze zobrazit v zařízení. Pokud je chcete zobrazit, potáhněte na domovské obrazovce nahoru a přejděte do centra nepřečtených zpráv.

### Odpovídání na zprávy


Tato funkce není podporována na telefony se systémem iOS.

 Při přijetí zprávy na hodinkách můžete potáhnout po obrazovce nahoru a vybrat rychlou odpověď.


### Přizpůsobení rychlých odpovědí

Tato funkce není podporována na telefony se systémem iOS.

 Rychlé odpovědi můžete přizpůsobit následovně:

- 1 Připojte zařízení k aplikaci Huawei Zdraví, otevřete obrazovku podrobností o zařízení a klepněte na kartu **Rychlé odpovědi**.
- 2 Můžete klepnout na možnost **Přidat odpověď** a přidat odpověď, klepnout na přidanou odpověď a upravit ji a klepnout vedle odpovědi na  a odpověď odstranit.

### Odstranění nepřečtených zpráv

Klepnutím na možnost **Vymazat** nebo  v dolní části seznamu zpráv vymažete všechny nepřečtené zprávy.

## Nastavení oblíbených kontaktů

- 1 Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, klepněte na možnost **Zařízení** a název svého zařízení, poté vyberte možnost **Oblíbené kontakty**.
- 2 Na obrazovce **Oblíbené kontakty**:
  - Klepnutím na možnost **PŘIDAT** zobrazíte seznam kontaktů svého telefonu, poté vyberte kontakty, které chcete přidat.
  - Klepnutím na možnost **Sekvence** seřadíte přidané kontakty.
  - Klepnutím na možnost **Odebrat** odeberete přidaný kontakt.
- 3 Klepnutím na oblíbený kontakt z nabídky **Oblíbené kontakty** v seznamu aplikací svých hodinek zavoláte z hodinek na číslo tohoto kontaktu.

## Oznámení o příchozích hovorech

Ujistěte se, že je zařízení připojeno k vašemu telefon a že jej máte správně nasazené na zápěstí. V případě příchozího hovoru se obrazovka zapne a zařízení zavibruje nebo zazvoní. Hovor můžete na zařízení odmítnout nebo můžete odeslat rychlou odpověď.

- Pokud zařízení nemáte nasazené nebo máte zapnutou funkci Nerušit a obrazovka je vypnutá, zařízení příchozí hovor přijme, ale obrazovka se nezapne a zařízení nezavibruje.
- Pokud příchozí hovor zmeškáte, obrazovka se zapne a zařízení vás na zmeškaný hovor upozorní vibracemi.

## Bluetooth hlasové hovory

Pokud chcete tuto funkci používat, ujistěte se, že je vaše zařízení spárované a připojené k

aplikaci Huawei Zdraví.

Uskutečnění hovoru: Přejděte v zařízení do seznamu aplikací, vyberte možnost **Oblíbené kontakty** nebo **Protokol hovoru** a vyberte kontakt, kterému chcete zavolat.

Přijetí hovoru přes Bluetooth: Když máte na telefonu příchozí hovor, zobrazí se na zařízení oznámení o příchozím hovoru. Klepnutím na zařízení hovor přijmete. Po přijetí hovoru se bude zvuk přehrávat z reproduktoru zařízení.

## Zobrazení protokolů hovorů na

### Zobrazení protokolů hovorů

Stiskněte na hodinkách tlačítko Nahoru pro přístup do seznamu aplikací, potáhněte nahoru nebo dolů, dokud nenajdete **Protokol hovoru**, a klepnutím na něj zobrazíte na hodinkách protokoly hovorů (včetně příchozích, odchozích a zmeškaných hovorů).

### Volání zpět

Když jsou hodinky spárované s vaším telefonem, klepnutím na jakýkoli záznam hovoru zavoláte zpět.

### Odstraňování protokolů hovorů



Potáhněte dolů do dolní části obrazovky a pro vymazání všech záznamů v protokolu hovorů klepněte na možnost **Vymazat**.




# Cvičení

## Zahájení individuálního cvičení

### Spuštění cvičení pomocí zařízení

- 1 Na zařízení přejděte do seznamu aplikací a klepněte na možnost **Cvičení**.
- 2 Na obrazovce potáhněte nahoru nebo dolů a vyberte cvičení, které chcete provádět.
- 3 Cvičení zahájíte klepnutím na ikonu cvičení.
- 4 Když je obrazovka zapnutá, stiskněte a podržte boční tlačítko, abyste cvičení ukončili.

Nebo stiskněte tlačítko a cvičení pozastavte, klepněte na  a pokračujte ve cvičení, nebo klepněte na  a cvičení ukončete.


-  • Klepněte na možnost  a nastavte si cíle, připomenutí a další funkce.
  - Poté, co začnete běhat, jezdit na kole, plavat nebo skákat přes švihadlo, klepněte na možnost  > **Rozcvičit se** a podle pokynů na obrazovce se rozcvičte.
  - Přejděte do nabídky **Nastavení cvičení** > **Vždy zapnuto** a obrazovka zařízení bude při cvičení trvale zapnutá.
  - Po skončení cvičení si můžete zobrazit data o cvičení, včetně času cvičení, kalorií, grafu tepové frekvence, rozsahu tepové frekvence, průměrné tepové frekvence a zóny tepové frekvence.

### Zahájení cvičení pomocí aplikace Huawei Zdraví

- 1 Vyberte na obrazovce Cvičení v aplikaci Huawei Zdraví cvičení, které chcete zaznamenat.
- 2 Cvičení zahájíte klepnutím na ikonu Začít.
- 3 Po skončení cvičení klepněte na ikonu pauzy, poté klepněte na ikonu konce, podržte ji a výběrem možnosti **UKONČIT** cvičení ukončete.

## Automatická detekce cvičení

Přejděte do nabídky **Nastavení** > **Nastavení cvičení** a zapněte možnost **Automatická detekce cvičení**. Po zapnutí této funkce vám zařízení připomene, abyste spustili cvičení, pokud detekuje zvýšenou aktivitu. Oznámení můžete ignorovat nebo můžete spustit odpovídající cvičení.

- Podporované typy cvičení se řídí pokyny na obrazovce.
-  • Zařízení automaticky rozpozná režim cvičení a připomene vám, abyste spustili cvičení, pokud splňujete požadavky na pozici a intenzitu cvičení a zůstanete v tomto stavu po určitou dobu.
- Pokud je po určitou dobu skutečná intenzita cvičení nižší, než požaduje režim cvičení, zařízení zobrazí zprávu uvádějící, že bylo cvičení ukončeno. Můžete ignorovat zprávu nebo ukončit cvičení.

## Zobrazení záznamů cvičení

### Zobrazení záznamů cvičení v zařízení

- 1 V zařízení přejděte do seznamu aplikací a klepněte na možnost **Záznamy cvičení**.
- 2 Vyberte záznam a zobrazte si příslušné podrobnosti. Zařízení zobrazí různé typy dat pro různá cvičení.
  - Po dokončení cvičení, například běhu, jízdy na kole, plavání nebo skákání přes švihadlo, klepněte na možnost **Záznamy cvičení** > **Protážení** a poté se zobrazí ukázky, jak si protáhnout tělo.

### Zobrazení záznamů cvičení v aplikaci Huawei Zdraví

Podrobné údaje o cvičení si můžete zobrazit také v nabídce **Záznamy o cvičení** na obrazovce **Zdraví** v aplikaci Huawei Zdraví.

### Odstranění záznamu cvičení

Klepněte a podržte záznam cvičení pod možností **Záznamy o cvičení** v aplikaci Huawei Zdraví a odstraňte jej. Tento záznam však bude stále k dispozici v nabídce **Záznamy cvičení** v zařízení.

## Zobrazení údajů o denní aktivitě

Pokud máte zařízení správně nasazené, bude zaznamenávat vaši aktivitu automaticky, včetně počtu kroků, aktivní vzdálenosti a spálených kalorií.

### Metoda 1: Zobrazení údajů o aktivitě v zařízení.

V zařízení přejděte do seznamu aplikací a klepněte na možnost **Záznamy aktivit**. Poté si můžete zobrazit data, včetně počtu kroků, spálených kalorií, překonané vzdálenosti, hodin aktivity, a délky trvání aktivit střední až vysoké intenzity.

### Metoda 2: Zobrazení údajů o aktivitě v aplikaci Huawei Zdraví.

Záznamy aktivit si můžete zobrazit na domovské obrazovce aplikace Huawei Zdraví nebo na obrazovce podrobností o zařízení.



- Pokud si chcete zobrazit data o své denní aktivitě v aplikaci Huawei Zdraví, ujistěte se, že je zařízení připojeno k aplikaci Huawei Zdraví.
- Data o aktivitě se resetují o půlnoci.

## a běžecké kurzy

Zařízení je vybaveno řadou běžeckých kurzů, které vás mohou vést a zaznamenávat vaše cvičení, a pomáhají vám tak být každý den aktivnější.

- 1 Na zařízení přejděte do seznamu aplikací a klepněte na možnost **Cvičení**.
- 2 Vyberte možnost **Kurzy a plány > Běžecké kurzy > Přednastavené kurzy**.
- 3 Vyberte si kurz a podle pokynů na obrazovce spusťte cvičení.

### Vlastní běžecké kurzy

1. Ujistěte se, že je zařízení spárováno s aplikací Huawei Zdraví. Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, přejděte do nabídky **Cvičení > Běh venku > Doporučené kurzy**. Potáhněte na obrazovce doleva a klepněte na možnost **Vlastní > Nový**. Poté můžete zvolit možnost **Přidat kolo** a **Přidat pohyb** pro nastavení konkrétní dráhy a klepnutím na tlačítko **✓** v pravém horním rohu dokončit nastavení.

2. Na obrazovce podrobností o vlastní běžecké trati klepněte na tlačítko **ZAČÍT** a spusťte cvičení v aplikaci.


Na obrazovce podrobností o vlastním kurzu klepněte na ikonu zařízení v pravém horním rohu a synchronizujte vlastní kurz se svým zařízením. Vyberte příslušný kurz v zařízení a spusťte jej podle pokynů na obrazovce.

3. Na obrazovce podrobností o vlastním kurzu se po klepnutí na možnost **⋮** v pravém horním rohu zobrazí nabídka. Vyberte možnost **Upravit kurz** pro úpravu kurzu, **Kopírovat kurz** pro zkopírování kurzu nebo **Odstranit kurz > OK** pro odstranění kurzu.

## Vytvoření tréninkového plánu

- Pokud chcete vytvořit tréninkový plán, nejprve spárujte zařízení s aplikací Huawei Zdraví.
- Plány běhání lze vytvářet a spouštět pouze pomocí aplikace Huawei Zdraví. Pokud chcete vytvořit nový plán, ukončete nejprve stávající plán.

- 1 Vytvoření tréninkového plánu v aplikaci Huawei Zdraví: Otevřete aplikaci Huawei Zdraví a přejděte do nabídky **Cvičení > Běh venku > Plány běhání** nebo **Cvičení > Běh v místnosti > Plány běhání**, vyberte tréninkový plán a podle pokynů na obrazovce jej vytvořte.
- 2 Synchronizace tréninkového plánu se zařízením: Po vytvoření tréninkového plánu se plán automaticky synchronizuje s vaším zařízením a zařízení začne vibrovat.

- 3** Sdílení, zobrazení, úprava a ukončení tréninkového plánu: Po vytvoření tréninkového plánu se v aplikaci zobrazí možnost **Plán** v horní části obrazovky **Cvičení**. Klepněte na možnost  v pravém horním rohu a výběrem možnosti **Sdílet** sdílejte plán; klepnutím na možnost **Zobrazit plán** zobrazte podrobnosti tréninkového plánu; klepnutím na možnost **Nastavení plánu** změňte den cvičení a čas připomenutí a zapněte možnost **Synchronizovat do Kalendáře**; klepnutím na možnost **Synchronizovat do nositelného zařízení** synchronizujte plán se svým zařízením; klepnutím na možnost **Ukončit plán > OK** ukončete plán.

## Chytrý společník

### Zapnutí funkce Chytrý společník

Po zapnutí funkce Chytrý společník můžete během venkovního cvičení v reálném čase sledovat, o kolik jste překročili nebo zaostali za cílovým tempem.

- 1 Stisknutím tlačítka Nahoru přejděte do seznamu aplikací a poté klepněte na možnost **Cvičení**.
- 2 Klepněte na ikonu Nastavení vpravo od položky **Běh venku** a zapněte funkci **Chytrý společník**.
- 3 Klepnutím na možnost **Cílové tempo** si přizpůsobte cílové tempo běhu.
- 4 Vraťte se do seznamu aplikací, klepněte na možnost **Běh venku**, počkejte, dokud nebude dokončeno zjišťování polohy přes GPS, a klepněte na ikonu Běh pro spuštění běhu.


## Zobrazení indexu běžeckého výkonu

Index běžeckého výkonu (RAI) je komplexní index, který odráží vytrvalost a efektivitu techniky běžce. Vychází z nejlepších časů běžce. Obecně platí, že běžec s vyšším indexem běžeckého výkonu dosahuje v soutěžích lepších výsledků.


### Než začnete

- Pokud chcete tuto funkci použít, aktualizujte zařízení a aplikaci Huawei Zdraví na nejnovější verzi.
- Funkce Index běžeckého výkonu je k dispozici pouze pro běh venku a běžecké kurzy trvající déle než 12 minut. Běhání uvnitř není podporováno.

### Zobrazení indexu běžeckého výkonu

- V zařízení:
  - 1 Přejděte do nabídky **Nastavení > Ciferník a domovská obrazovka > Domů** a vyberte možnost **Mřížka** pro zobrazení aplikací v zobrazení mřížky.
  - 2 Klepnutím na možnost  si zobrazíte Index běžeckého výkonu.
- V telefonu: Otevřete aplikaci Huawei Zdraví a přejděte do nabídky **Cvičení > Běh venku > Celková uběhnutá vzdálenost (km)**, vyberte záznam o běhu a klepnutím na tlačítko **Graf** zobrazte údaje o své kondici, jako je RAI, zóny tempa a úroveň tréninkové zátěže.

## Stav cvičení

 Otevřete seznam aplikací hodinek, klepněte na možnost **Stav cvičení** a potáhněte prstem po obrazovce nahoru, abyste zobrazili údaje, včetně stavu zotavení, tréninkové zátěže a hodnoty VO2Max.


- Tréninkovou zátěž za posledních sedm dní si můžete prohlédnout a určit svou úroveň na základě stavu kondice. Hodinky shromažďují tréninkovou zátěž z režimů cvičení, které sledují vaši tepovou frekvenci.
- Data o VO2max lze získat z venkovních běžeckých cvičení.

## Trasa zpět



Když zahájíte cvičení venku a zapnete funkci Trasa zpět, hodinky zaznamenají trasu, kterou jste ušli, a nabídnou vám navigační služby. Po dosažení cíle můžete pomocí této funkce zjistit, jak se vrátit do místa, kudy jste procházeli nebo odkud jste vyrazili.

Na hodinkách přejděte do seznamu aplikací, potáhněte prstem, dokud nenajdete možnost **Cvičení**, a klepněte na ni. Zahajte individuální cvičení venku. Potáhněte po obrazovce doleva a vyberte možnost **Trasa zpět** nebo **Přímá trasa** pro návrat do výchozího bodu. Pokud se na obrazovce nezobrazuje žádná možnost pro nabídku **Trasa zpět** nebo **Přímá trasa**, můžete je zobrazit klepnutím na obrazovku.

## Trasy

- Své trasy cvičení můžete exportovat a sdílet s přáteli, aby mohli při cvičení používat  stejné trasy.
- Tato funkce je k dispozici pouze pro běhání venku, jízdu na kole a chůzi.

### Export tras cvičení


- 1 Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, přejděte na obrazovku **Cvičení**, klepněte na možnost **Celková uběhnutá vzdálenost**, **Celková vzdálenost na kole** nebo **Celková vzdálenost chůze** pro zobrazení odpovídajícího záznamu cvičení venku, a vyberte jej.
- 2 Na obrazovce **Trasa** klepněte na ikonu trasy  vpravo, vyberte možnost **Uložit do záložky Moje trasy** > **OK** pro uložení trasy.
- 3 Na obrazovce **Trasa** klepněte na ikonu trasy  vpravo a vyberte možnost **Exportovat trasu** > **OK**. Po výběru způsobu exportu můžete soubor trasy přenést přátelům nebo jej uložit do zařízení.

### Import tras cvičení


- 1 Po přijetí trasy ji může přítel klepnutím uložit do svého zařízení.

- 2 Váš přítel může v aplikaci Huawei Zdraví potáhnout na obrazovce **Já** nahoru, vybrat možnost **Moje trasa** a klepnutím na možnost **Importovat trasu** v pravém dolním rohu importovat trasu cvičení.

### Synchronizace tras s nositelným zařízením

- 1 Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, potáhněte po obrazovce **Já** nahoru a vyberte možnost **Moje trasa**. Vyberte trasu, klepněte na možnost  v pravém horním rohu a vyberte možnost **Odeslat do nositelné elektroniky**.
- 2 Přejděte v zařízení do nastavení venkovního cvičení, klepněte na možnost **Trasy** a podle pokynů na obrazovce použijte trasu pro navigaci.

### Odstranění tras

- Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, potáhněte po obrazovce **Já** nahoru a vyberte možnost **Moje trasa**. Vyberte trasu, klepněte na možnost  v pravém horním rohu a vyberte možnost **Odstranit trasu** pro její odstranění.
- Přejděte v zařízení do nastavení venkovního cvičení, klepněte na možnost **Trasy**, klepněte na trasu, kterou chcete odstranit, podržte ji a klepněte na možnost **Odstranit**.

## Měření tepové frekvence

- Toto měření může být také ovlivněno některými vnějšími faktory, jako jsou nízké okolní teploty, pohyby ruky nebo tetování na ruce.
- Zůstaňte v klidu a ujistěte se, že máte zařízení během měření pevně nasazené. Nenasazujte si však zařízení přímo na zápěstní kloub. Zajistěte, aby byl snímač tepové frekvence v kontaktu s pokožkou a aby mezi pokožkou a zařízením nebyly žádné cizí předměty. Obrazovka musí směřovat nahoru.

### Individuální měření tepové frekvence

- 1 Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, klepněte na možnost **Zařízení** a na název zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví > Nepřetržité sledování tepové frekvence** a vypněte možnost **Nepřetržité sledování tepové frekvence**.
- 2 V zařízení přejděte do seznamu aplikací a výběrem možnosti **Tepová frekvence** si změřte svou tepovou frekvenci.

### Nepřetržité měření tepové frekvence

- 1 Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, klepněte na možnost **Zařízení** a na název zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví > Nepřetržité sledování tepové frekvence** a zapněte možnost **Nepřetržité sledování tepové frekvence**.
- 2 Zobrazení tepové frekvence:
  - V zařízení přejděte do seznamu aplikací a výběrem možnosti **Tepová frekvence** si zobrazte svou tepovou frekvenci.
  - Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, přejděte do nabídky **Já > Moje data > ZDRAVOTNÍ MĚŘENÍ > Srdce** a zobrazte si zdravotní data o tepové frekvenci.

### Měření klidové tepové frekvence

Klidová tepová frekvence je tepová frekvence měřená v klidném a nečinném stavu a když nespíte. Nejlepší čas pro měření klidové tepové frekvence je ráno po probuzení (než vstanete).

- 1 Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, klepněte na možnost **Zařízení** a na název zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví > Nepřetržité sledování tepové frekvence** a zapněte možnost **Nepřetržité sledování tepové frekvence**. Zařízení poté automaticky změří klidovou tepovou frekvenci.
- 2 Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, přejděte do nabídky **Já > Moje data > ZDRAVOTNÍ MĚŘENÍ > Srdce > Klidová tepová frekvence** a zobrazte si zdravotní data o tepové frekvenci v určitém čase.

Data o klidové tepové frekvenci zobrazené v aplikaci Huawei Zdraví se po vypnutí funkce

- **Nepřetržité sledování tepové frekvence** nezmění.

## Měření tepové frekvence při cvičení

Během cvičení vaše zařízení zobrazuje tepovou frekvenci i zónu tepové frekvence v reálném čase a upozorní vás, když tepová frekvence překročí horní limit. Pro dosažení lepších výsledků v tréninku doporučujeme zvolit cvičení na základě zóny tepové frekvence.

- Zóny tepové frekvence lze vypočítat na základě procenta maximální tepové frekvence nebo procenta rezervy TF. Pokud chcete zvolit metodu výpočtu, otevřete aplikaci Huawei Zdraví, přejděte do nabídky **Já > Nastavení > Nastavení cvičení > Nastavení tepové frekvence při cvičení** a nastavte možnost **ZÓNY TEPOVÉ FREKVENCE** na hodnotu **Procento maximální tepové frekvence** nebo **Procento rezervy TF**.
- Měření tepové frekvence během cvičení: Při zahájení cvičení si můžete na zařízení zobrazit tepovou frekvenci v reálném čase.
  - Po dokončení cvičení můžete na obrazovce výsledků cvičení zkontrolovat průměrnou tepovou frekvenci, maximální tepovou frekvenci a zónu tepové frekvence.
  - Vaše tepová frekvence se nezobrazí, pokud během cvičení sundáte zařízení ze zápěstí. Zařízení se pak ale bude ještě nějakou chvíli pokoušet najít signál vaší tepové frekvence. Měření bude pokračovat, jakmile si zařízení opět nasadíte.

## Zóny a limit tepové frekvence

Pokud tepová frekvence během cvičení déle než 1 minutu přesáhne horní limit, zařízení zavibruje a zobrazí zprávu uvádějící, že vaše tepová frekvence je příliš vysoká, dokud neklesne pod horní limit nebo zprávu nevymažete přetažením doprava po obrazovce.

Pro nastavení horního limitu tepové frekvence postupujte následovně:

- uživatelé systému iOS: Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, přejděte do nabídky **Já > Nastavení > Nastavení tepové frekvence při cvičení**, zapněte možnost **Varování při limitu tepové frekvence**, klepněte na možnost **Limit tepové frekvence** a nastavte horní limit, který vám vyhovuje.
- uživatelé systému HarmonyOS/Android: Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, přejděte do nabídky **Já > Nastavení > Nastavení cvičení > Nastavení tepové frekvence při cvičení**, klepněte na možnost **Limit tepové frekvence** a nastavte horní hranici, která vám vyhovuje.
 

Výstrahy tepové frekvence jsou k dispozici pouze během cvičení a nejsou generovány během denního sledování.

## Dechová cvičení

Přejděte do seznamu aplikací na zařízení a klepněte na možnost **Dechová cvičení**, nastavte dobu trvání a rytmus, klepněte na obrazovce na ikonu dechových cvičení a podle pokynů na obrazovce proveďte dechová cvičení. Po dokončení cvičení se na obrazovce zobrazí data, jako je tepová frekvence před cvičením, délka trvání cvičení a vyhodnocení.

## Zátěžové testy

### Provedení zátěžového testu

Během zátěžového testu mějte hodinky správně nasazené a nehýbejte se. Hodinky neprovádí zátěžový test při cvičení nebo při častém pohybu zápěstí.

- Jednorázový zátěžový test:

Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, klepněte na kartu **Zátěž** a klepnutím na možnost **Zátěžový test** spustíte jednorázový zátěžový test. Při prvním použití funkce zátěžového testu postupujte podle pokynů na obrazovce v aplikaci Huawei Zdraví a zkalibrujte úroveň zátěže.

- Pravidelný zátěžový test:

Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, klepněte na možnost **Zařízení** a poté na název zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví** > **Automatický zátěžový test**, zapněte přepínač pro **Automatický zátěžový test** a podle pokynů na obrazovce zkalibrujte úroveň zátěže.

Pravidelné zátěžové testy pak začnou automaticky, když budete hodinky správně nosit.

### Zobrazení dat o zátěži

- Na hodinkách:

Stisknutím tlačítka nahoru přejděte do seznamu aplikací, potáhněte nahoru nebo dolů, dokud nenajdete možnost **Zátěž**, klepnutím na ni si můžete prohlédnout denní změny zátěže, včetně sloupcového grafu zátěže, jeho úrovně a procenta za jeden den.


- V aplikaci Huawei Zdraví:

Otevřete aplikaci Huawei Zdraví a poté klepněte na kartu **Zátěž**, kde se zobrazí poslední úroveň zátěže, denní, týdenní, měsíční a roční křivky zátěže a příslušné rady.

## Připomenutí aktivity

Pokud je zapnutá možnost **Připomenutí aktivity**, vaše zařízení bude průběžně během dne (ve výchozím nastavení jde o jednu hodinu) sledovat vaši aktivitu. Zavibruje a obrazovka se zapne a připomene vám, abyste vstali a chvíli se pohybovali, pokud jste se během stanovené doby nepohybovali.

Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, přejděte na obrazovku podrobností zařízení, klepněte na možnost **Sledování zdraví** a zapněte možnost **Připomenutí aktivity**.

- Zařízení nebude vibrovat, aby vám připomnělo pohyb, pokud jste v zařízení zapnuli  režim **Nerušit**.
- Zařízení nebude vibrovat, pokud zjistí, že spíte.
- Zařízení bude odesílat připomenutí aktivity pouze mezi 8:00 a 12:00 a mezi 14:30 a 21:00.


## Vstávání

Po zobrazení připomenutí aktivity klepněte na možnost **Dejte se do pohybu** > **Začít** a poté se na hodinkách zobrazí ukázky, jak si protáhnout tělo.



## Předpovědi menstruačního cyklu

Zařízení dokáže předpovědět vaši budoucí menstruaci a období plodnosti na základě vašich předchozích menstruací a informací z kalendáře. Související data a připomenutí lze zobrazit v zařízení. Pro zapnutí této funkce můžete využít následující metody.

Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, klepněte na kartu **Menstruační kalendář** a udělte odpovídající oprávnění. Pokud nemůžete na domovské obrazovce najít kartu **Menstruační kalendář**, klepněte na domovské obrazovce na možnost **UPRAVIT** a přidejte tuto kartu na domovskou obrazovku.

**Metoda 1:** Na domovské obrazovce zařízení stiskněte boční tlačítko, vyberte **Menstruační kalendář** a klepnutím na  nastavte začátek a konec menstruace. Po nastavení bude zařízení inteligentně předpovídat vaši další menstruaci na základě zaznamenaných dat.

### Metoda 2:

- Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, přejděte na obrazovku Menstruační kalendář, přejděte do nabídky  > **Nastavení menstruačního kalendáře** v pravém horním rohu, vyberte možnost **Délka menstruace** nebo **Délka cyklu** a můžete zapnout připomenutí pro možnost **Začátek menstruace**, **Konec menstruace**, **Začátek období plodnosti** a **Konec období plodnosti** v nabídce **Připomenutí**. Můžete také zapnout **Vše**.
- Zařízení vám bude odesílat připomenutí začátku a konce menstruace a období plodnosti.
  - Pro zobrazení a úpravu údajů o menstruaci klepněte na možnost **Záznamy**.
  -  Předpovídaná menstruace je označena tečkovanou linkou.
  - Zařízení vám připomene začátek menstruace den před předpokládaným začátkem v 8:00. Všechna ostatní připomenutí pro den události vám budou připomenuta daný den v 8:00.

## Měření hladiny kyslíku v krvi (SpO2)

### Jednorázové měření SpO2

Nasadte si správně zařízení, stiskněte boční tlačítko, přejděte do seznamu aplikací, potáhněte na obrazovce dolů a klepnutím na **SpO2** spustíte měření SpO2. Po dokončení měření se ve spodní části obrazovky zobrazí možnost **Testovat znovu**.



- Pro přesnější výsledky doporučujeme počkat tři až pět minut po nasazení zařízení, než začnete měřit SpO<sub>2</sub>.
- Zůstaňte v klidu a ujistěte se, že máte zařízení během měření pevně nasazené. Nenasazujte si však zařízení přímo na zápěstní kloub. Zajistěte, aby byl snímač tepové frekvence v kontaktu s pokožkou a aby mezi pokožkou a zařízením nebyly žádné cizí předměty. Obrazovka musí směřovat nahoru.
- Toto měření může být také ovlivněno některými vnějšími faktory, jako jsou nízké okolní teploty, pohyby ruky nebo tetování na ruce.
- Výsledky slouží pouze jako orientační a neměly by být využívány jako podklad pro lékařské použití.
- Měření se přeručí, pokud na obrazovce zařízení potáhnete doprava nebo budete mít příchozí hovor či se spustí budík.


## Automatické měření SpO<sub>2</sub>

- 1 Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, klepněte na možnost **Zařízení** a na název zařízení, klepněte na možnost **Sledování zdraví** a zapněte možnost **Automatické měření SpO<sub>2</sub>**. Zařízení poté automaticky změří a zaznamená vaše SpO<sub>2</sub>, pokud detekuje, že jste v klidu.
- 2 Klepněte na možnost **Upozornění na nízké SpO<sub>2</sub>** a nastavte dolní hranici SpO<sub>2</sub>, aby se vám zobrazilo upozornění v době, kdy nebudete spát.

## Sledování spánku

### Zaznamenávání dat o spánku do nositelného zařízení

Ujistěte se, že máte zařízení nasazené správně. Zařízení automaticky zaznamená dobu

-  trvání spánku a rozpozná, zda je spánek hluboký, a lehký nebo zda jste vzhůru.
- Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, klepněte na možnost **Zařízení** a na název zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví** > **HUAWEI TruSleep™** a zapněte možnost **HUAWEI TruSleep™**. Pokud je tato funkce zapnutá, zařízení dokáže přesně rozpoznat, kdy usínáte, kdy se probouzíte a zda jste v hlubokém, lehkém spánku nebo REM fázi spánku. Aplikace vám pak může poskytnout analýzu kvality spánku, která vám pomůže pochopit vaše spánkové vzorce, a návrhy, které vám pomohou zlepšit kvalitu vašeho spánku.
- Pokud funkce **HUAWEI TruSleep™** není zapnutá, bude vaše zařízení sledovat spánek běžným způsobem. Pokud máte zařízení nasazené během spánku, rozpozná vaše spánkové fáze a zaznamenává čas, kdy usnete, probudíte se a usnete hlubokým či lehkým spánkem nebo se z nich vzbudíte, a synchronizuje příslušná data s aplikací Huawei Zdraví.

### Zaznamenávání dat o spánku v telefonu

- V aplikaci Huawei Zdraví, klepněte na možnost **Sledování spánku** na obrazovce **Zdraví** a přejděte na obrazovku sledování spánku. Případně klepněte na kartu **Spánek** na obrazovce **Zdraví**, potáhněte po ní a vyhledejte možnost **Zaznamenejte svůj spánek**.

- Klepnutím na ikonu nastavení v pravém horním rohu můžete upravit plán a zapnout nebo vypnout obecná nastavení spánku, například **Zvuky spánku**.
- Klepněte na možnost **Jít spát** a položte telefon do vzdálenosti 50 cm od polštáře. Telefon pak bude sledovat a zaznamenávat data o vašem spánku. Stisknutím a podržením možnosti **Podržením položku ukončíte** po dobu 3 sekund ukončete záznam spánku.
- Klepnutím na ikonu v dolní části obrazovky můžete vybrat, přehrát, vypnout a nastavit dobu hudby na spaní.

### Zobrazení dat o spánku

Klepnutím na kartu **Spánek** na obrazovce **Zdraví** v aplikaci Huawei Zdraví zobrazíte denní, týdenní, měsíční a roční data o spánku.

## Žijte zdravý život

Aplikace Huawei Zdraví nabízí možnost Zdravý životní styl, aby vám pomohla vytvořit návyky pro zdravý životní styl a užívat si nového zdravého života.


**1** Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, přejděte do nabídky **Zdraví** > **UPRAVIT** a přidejte kartu **Zdravý životní styl**.

**2** Klepněte na kartu **Zdravý životní styl** a postupováním podle pokynů na obrazovce odsouhlaste **Oznámení uživateli**.

- Vzhledem k rozdílné fyzické kondici každého jednotlivce nemusí být zdravotní návrhy uvedené ve službě Zdravý život, zejména ty, které se týkají fyzické aktivity, použitelné pro všechny uživatele a nemusí být schopny dosáhnout požadovaného efektu. Pokud se během aktivit nebo cvičení cítíte nepříjemně, přestaňte a odpočiňte si nebo se včas poraďte s lékařem.
- Zdravotní doporučení uvedená ve službě Zdravý život jsou pouze orientační. Veškerá rizika, škody a závazky vyplývající z účasti na jakýchkoli aktivitách nebo cvičeních nesete vy sami.

### Výběr kontrolních úkolů nastavení cílů

Kontrolní úkoly jsou rozděleny na základní kontrolní úkoly a na volitelné kontrolní úkoly. Základní kontrolní úkoly jsou povinné. Můžete také podle potřeb přidat volitelné úkoly.


Na obrazovce služby **Zdravý životní styl** klepněte v pravém horním rohu na , vyberte **Zdravotní plán** a poté vyberte kontrolní úkoly. Základní kontrolní úkoly zahrnují **Spánek**, **Aktivitu** a **Náladu**. Volitelné úkoly zahrnují **Aktivitu**, **Spánek**, **Každodenní chvíli pro sebe**, **Denní úsměv**, **Pití vody**, **Připomenutí léků**, **Měření krevního tlaku** a **Měření váhy**. Na kartě úkolu můžete klepnout na **Nastavení cílů** a nastavit denní cíle.


### Zobrazení stavu splnění úkolu

- Na hodinkách stiskněte tlačítko Nahoru, přejděte do seznamu aplikací, vyberte **Zdravý životní styl** a zobrazte si stav splnění konkrétního úkolu.


- Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, klepněte na kartu **Zdravý životní styl** na obrazovce **Zdraví** a zobrazte si stav splnění úkolu.

## Připomenutí

Na obrazovce **Zdravý životní styl** klepněte v pravém horním rohu na , vyberte **Zdravotní plán** a zapněte **Připomenutí týdenní zprávy na hodinkách** nebo zapněte **Připomenutí** pro kontrolní úkoly, jako je **Dýchání**.


U některých nositelných zařízení, která nepodporují funkci Zdravý životní styl, můžete v  aplikaci Huawei Zdraví nastavit zdravotní plán a zapnout přepínač připomenutí pro kontrolní úkoly. Poté se připomenutí zobrazí na nositelném zařízení.

## Týdenní zpráva a sdílení

Zobrazení týdenní zprávy: Na obrazovce **Zdravý životní styl** klepněte v pravém horním rohu na  a vyberte možnost **Týdenní zpráva**, abyste si zobrazili podrobnosti zprávy.

Sdílení: Na obrazovce **Zdravý životní styl** klepněte na ikonu sdílení v pravém horním rohu a sdílejte zprávu nebo ji uložte do zařízení.

## Vypnutí funkce Zdravý životní styl

Na obrazovce **Zdravý životní styl** klepněte v pravém horním rohu na  a přejděte do nabídky **O aplikaci** > **Vypnout**. Jakmile je služba **Zdravý životní styl** vypnutá, budou všechna data o cílech vymazána.

# Asistent

## HUAWEI Assistant·TODAY

HUAWEI Assistant·TODAY umožňuje snadno zobrazit předpověď počasí, probudit hlasového asistenta a ovládat přehrávání hudby.

### Přechod/ukončení aplikace HUAWEI Assistant·TODAY

Potažením na domovské obrazovce zařízení doprava přejdete do aplikace HUAWEI Assistant·TODAY. Aplikaci HUAWEI Assistant·TODAY ukončíte potažením po obrazovce doleva.

### Ovládání přehrávání hudby

Tato funkce není podporována, pokud je zařízení spárováno s telefonem iPhone.


#### • Ovládání přehrávání hudby na hodinkách:

Potažením na domovské obrazovce hodinek doprava přejděte do aplikace HUAWEI Assistant·TODAY a klepněte na vizitku hudební aplikace s ikonou hodinek. Hudbu můžete na hodinkách pozastavit, přepínat mezi skladbami a upravovat hlasitost hudby.

#### • Ovládání přehrávání hudby v telefonu:

- 1 Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, přejděte na obrazovku podrobností zařízení, klepněte na možnost **Hudba** a zapněte možnost **Ovládejte hudbu v telefonu**.
- 2 Otevřete v telefonu aplikaci Hudba a přehrajte hudbu.
- 3 Potažením na domovské obrazovce doprava telefonu přejděte do aplikace HUAWEI Assistant·TODAY a klepněte na vizitku hudební aplikace s ikonou telefonu. Hudbu můžete v telefonu pozastavit, přepínat mezi skladbami a upravovat hlasitost hudby.

## Konfigurace ciferníků z aplikace Galerie

Před použitím této funkce aktualizujte aplikaci Huawei Zdraví a své zařízení na nejnovější  verzi.

### Výběr ciferníků z aplikace Galerie

1. Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, klepněte na možnost **Zařízení** a na název zařízení, přejděte do nabídky **Ciferníky** > **Další** > **Moje ciferníky** > **Na hodinkách** > **Galerie** a přejděte na obrazovku nastavení Galerie.
2. Klepněte na možnost **+** a vyberte buď možnost **Fotoaparát**, nebo **Galerie** jako metodu pro nahrání obrázku.
3. V pravém horním rohu klepněte na možnost **✓** a poté klepněte na možnost **Uložit**. Hodinky pak zobrazí vybraný obrázek jako ciferník.

### Další nastavení

Na obrazovce nastavení Galerie:

- Klepnutím na možnost **Styl, Poloha a Funkce** nastavíte styl a umístění data a času a funkcí na cifernících z aplikace Galerie.
- Klepnutím na ikonu křížku v pravém horním rohu vybrané fotografie ji odstraní.


## Nastavení ciferníku Vždy na displeji (AOD)

Po aktivaci funkce Vždy na displeji (AOD) se při zvednutí zápěstí zobrazí aktuální ciferník, pokud hlavní ciferník hodinek není vybaven vestavěným ciferníkem Vždy na displeji (AOD).

### Nastavení Vždy na displeji (AOD)


- 1 V seznamu aplikací přejděte do nabídky **Nastavení > Ciferník** nebo **Nastavení > Ciferník a domovská obrazovka** a zapněte funkci **Vždy na displeji (AOD)**.
- 2 Přejděte do nabídky **Styl AOD > Výchozí styl** a vyberte preferovaný styl. Styl se pak zobrazí, když není hlavní ciferník dodán s integrovaným ciferníkem Vždy na displeji (AOD) a vy zdvihnete zápěstí.

Hodinky používají výchozí styl ciferníku, který po zapnutí funkce **Vždy na displeji**

 **(AOD)** není třeba ručně nastavovat.

## OneHop pro ciferníky

Pomocí funkce OneHop můžete na hodinky nahrát obrázky jako ciferníky z aplikace Galerie. Snímky uložené v cloudu je třeba před přenosem stáhnout. Když nahrajete více než jeden snímek, můžete poklepat na ciferník a přepínat mezi snímky.

- Před použitím této funkce aktualizujte aplikaci Huawei Zdraví na nejnovější verzi a  zajistěte, aby bylo nositelné zařízení připojeno k telefon.
- Tato funkce je k dispozici pouze v telefonech Huawei, které podporují NFC a které mají systém HarmonyOS 2/EMUI 10.0 nebo novější. Po aktualizaci EMUI 9.0 na verzi HarmonyOS již nebude funkce OneHop podporována.

### Zapnutí funkce OneHop

Jakmile funkci OneHop v zařízení zapnete, nebude možné ji vypnout. I když je zařízení

 obnoveno do továrního nastavení, bude tato funkce stále zapnutá.

U některých modelů zařízení je funkce OneHop ve výchozím nastavení zapnutá a není třeba ji zapínat ručně.

- 1 V seznamu aplikací zařízení přejděte do nabídky **Nastavení > OneHop** pro přístup na obrazovku OneHop.
- 2 Klepněte na možnost **Zapnout**. Po zapnutí funkce se na obrazovce zobrazí zpráva **Zapnuto**.

### Používání funkce OneHop

- 1 Zapněte v telefonu funkci NFC.

- 2 Přejděte v telefonu do Galerie, vyberte snímky, které chcete přenést, a přiložte oblast NFC na zadní straně telefonu na ciferník. Po úspěšném přenosu se snímky postupně zobrazí na ciferníku.
- 3 Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, přejděte na obrazovku podrobností o zařízení a klepněte na možnost **Ciferníky > Další > Moje > Galerie**. Přenesené snímky uvidíte v Galerii. Styl a rozvržení ciferníků z aplikace Galerie si můžete přizpůsobit podle svých preferencí.

## Nastavení času a jazyka

Jakmile synchronizujete data mezi zařízením a telefonem, jazyk systému bude také synchronizován s vaším zařízením.

Pokud změníte jazyk a region nebo čas na svém telefonu, změny se automaticky synchronizují se zařízením, pokud je připojeno k telefonu přes Bluetooth.

## Svítilna

V zařízení přejděte do seznamu aplikací a klepněte na možnost **Svítilna**. Obrazovka se rozsvítí. Pokud chcete svítilnu vypnout, klepněte na obrazovku. Opětovným klepnutím na obrazovku ji znovu zapněte. Potáhněte na obrazovce doprava nebo stiskněte boční tlačítko a zavřete aplikaci Svítilna.

Svítilna se ve výchozím nastavení zapíná na 5 minut.



## Kompas

Kompas zobrazuje směr, zeměpisnou délku a šířku zařízení a pomáhá vám orientovat se v neznámém prostředí, například při pobytu venku nebo na cestách.

V zařízení otevřete seznam aplikací, klepněte na možnost **Kompas** a podle pokynů na obrazovce pomalu otáčejte zařízením a dokončete kalibraci. Po dokončení kalibrace budete moci kompas používat.

Během kalibrace se vyhněte zdrojům rušení magnetického pole, jako jsou telefony, tablety



a počítače. V opačném případě může dojít k ovlivnění přesnosti kalibrace.

## Vzdálená závěrka

Tato funkce není podporována, pokud je zařízení spárováno s telefonem iPhone.




- 1 Ujistěte se, že je zařízení připojeno k telefon prostřednictvím Bluetooth a že aplikace Huawei Zdraví správně funguje.
- 2 V zařízení přejděte do seznamu aplikací a vyberte možnost **Vzdálená závěrka**. Tím se současně otevře aplikace Fotoaparát ve vašem telefon.
- 3 Klepněte na obrazovce na ikonu fotoaparátu a pořídte fotografii pomocí vašeho telefon. Potáhněte na obrazovce doprava nebo stiskněte boční tlačítko a zavřete aplikaci **Vzdálená závěrka**.

# Hudba

## Přidání hudby do zařízení

Tato funkce není podporována, pokud je zařízení spárováno s telefonem iPhone.


-  Otevřete aplikaci Huawei Zdraví a přejděte na obrazovku podrobností o zařízení.
- Přejděte do nabídky **Hudba** > **Spravovat hudbu** > **Přidat skladby** a vyberte hudbu, kterou chcete přidat.
- Klepněte na možnost **✓** v pravém horním rohu obrazovky.  
Při přidávání hudby můžete také vytvořit seznam skladeb klepnutím na možnost **Nový seznam skladeb**. Po vytvoření seznamu skladeb můžete upřednostňovanou hudbu nahranou do hodinek přidat do seznamu skladeb, abyste ji mohli snadno spravovat.

## Ovládání přehrávání hudby


- Přejděte v zařízení do seznamu aplikací, vyberte možnost **Hudba** nebo přejděte do nabídky **Hudba** > **Přehrávání hudby**.
- Pro přehrání skladby klepněte na tlačítko **Přehrát**.
- Na obrazovce přehrávání hudby můžete potažením po obrazovce nahoru zobrazit seznam skladeb, přepínat mezi skladbami, upravovat hlasitost a nastavit režim přehrávání (například přehrávání skladeb v pořadí nebo náhodně).

# Další

## Nerušit

Potáhněte po domovské obrazovce zařízení dolů a klepnutím na možnost  zapněte režim **Nerušit**. Nebo přejděte do seznamu aplikací, přejděte do nabídky **Nastavení** > **Nerušit** a naplánujte interval pro tento režim.

Po zapnutí režimu Nerušit:

-  Zařízení nebude zvonit ani nezavibruje, aby vás upozornilo na příchozí hovory nebo oznámení, a funkce Zvednutím probudit bude vypnutá.
- Budík bude vibrovat a zvonit jako obvykle.

## Přidávání vlastních karet

- Přejděte do nabídky **Nastavení** > **Vlastní karty** nebo **Nastavení** > **Displej** > **Oblíbené**.
- Vyberte karty, které se mají zobrazit, například karty **Spánek**, **Zátěž** a **Tepová frekvence**. Aktuální zobrazení má přednost.
- Klepněte na ikonu nahoru vedle přidané aplikace nebo klepněte na kartu a podržte ji pro přesunutí na jinou pozici (podporováno u některých modelů zařízení, například ). Klepnutím na ikonu Odstranit kartu odstraníte.
- Po dokončení nastavení zobrazíte přidané karty potažením po domovské obrazovce doleva nebo doprava.

## Úprava a výměna řemínku

### Nastavení délky řemínku

Řemínky z měkké gumy a kůže mají podkovovité přezky, kovový řemínek má dvojitou magnetickou sponu. Řemínek si můžete nastavit podle obvodu zápěstí tak, aby vám pohodlně seděl.

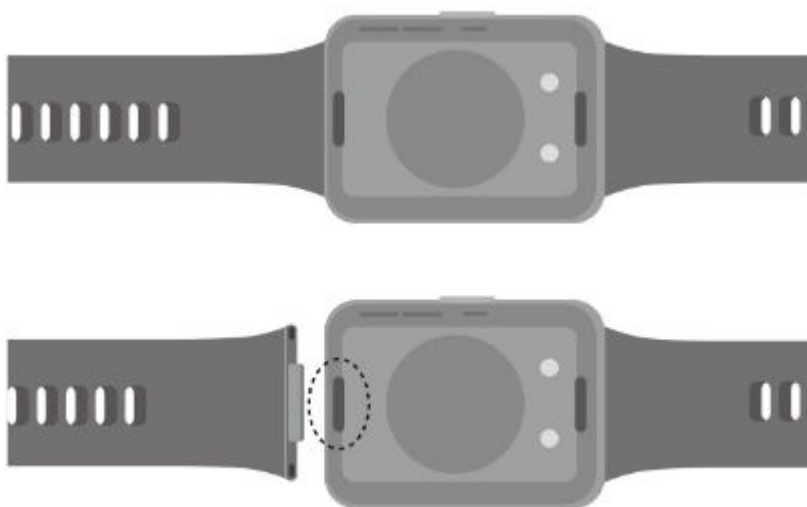
### Demontáž a montáž řemínku

- Řemínek 1: Active Edition**





1: Tlačítko pro uvolnění řemínku



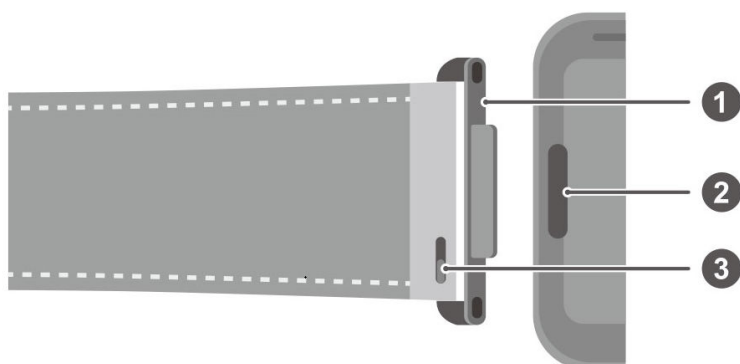
Demontáž řemínku: Stisknutím tlačítka pro uvolnění řemínku na obou koncích těla hodinek oddělte řemínek od těla hodinek.

Montáž řemínku: Zarovnejte řemínek s tělem hodinek a připevněte jej.

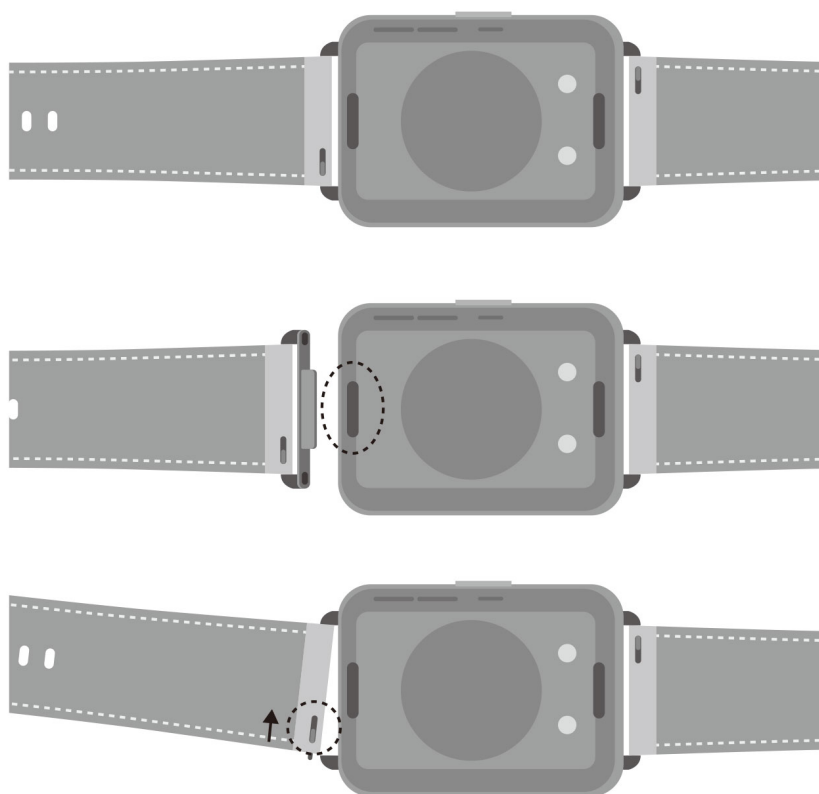
Pro výměnu měkčího gumového řemínku u hodinek Active Edition za kožený nebo kovový

**i** řemínek je nutné zakoupit samostatné články.

#### • Řemínek 2: Classic Edition



1: Článek 2: Tlačítko pro uvolnění řemínku 3: Stěžeжка



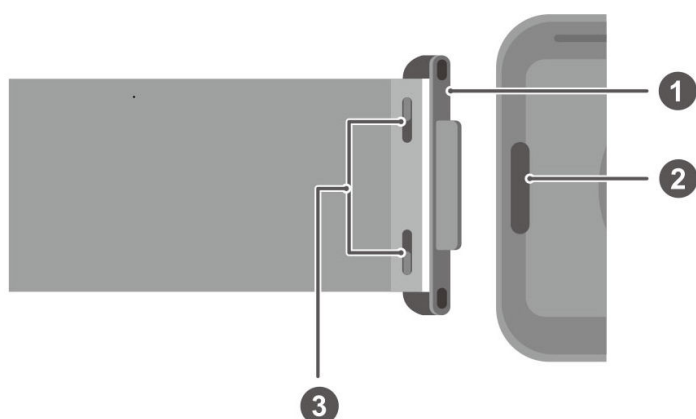
Demontáž článků: Stisknutím tlačítka pro uvolnění řemínku na obou koncích těla hodinek oddělte články od těla hodinek.

Montáž článků: Zarovnejte články s tělem hodinek a připevněte je.

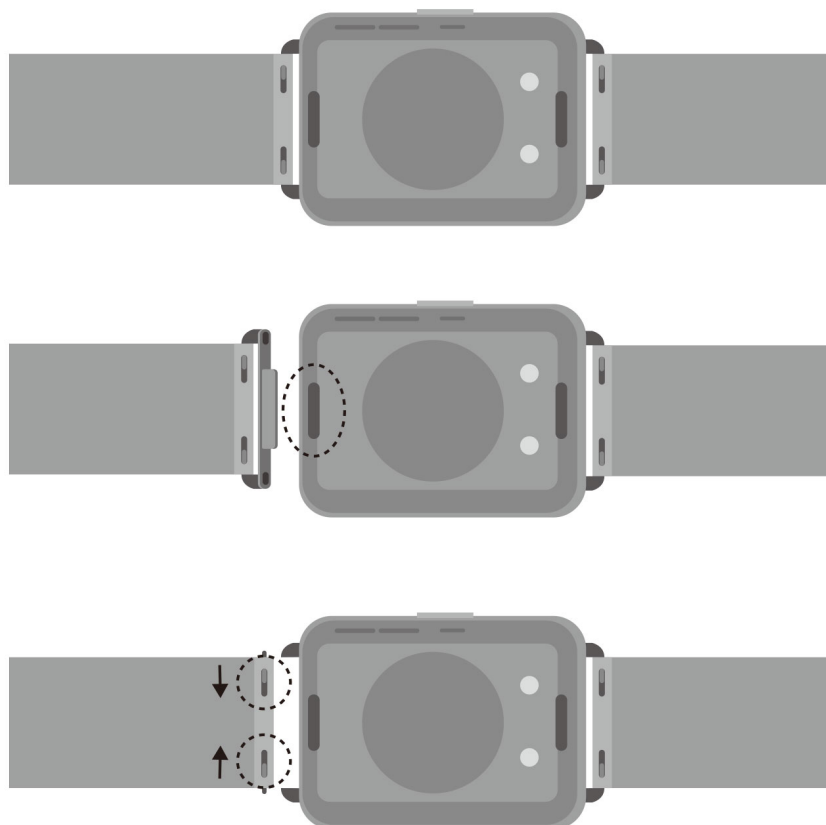
Demontáž řemínku: Stlačte stěžejku na řemínku, vytočte řemínek směrem ven a vyjměte jej z otvoru pro upevnění článku.

Montáž řemínku: Stlačte stěžejku na řemínku, zarovnejte hrot stěžejky s otvorem pro upevnění článku a nainstalujte řemínek.

### • Řemínek 3: Elegant Edition



## 1: Článek 2: Tlačítko pro uvolnění řemínku 3: Stěžejka



Demontáž článků: Stisknutím tlačítka pro uvolnění řemínku na obou koncích těla hodinek oddělte články od těla hodinek.

Montáž článků: Zarovnejte články s tělem hodinek a připevněte je.

Demontáž řemínku: Stlačte stěžejky na řemínku, vytočte řemínek směrem ven a vyjměte jej z otvoru pro upevnění článku.

Montáž řemínku: Stlačte stěžejky na řemínku, zarovnejte hrot stěžejky s otvorem pro upevnění článku a nainstalujte řemínek.


## Aktualizace hodinek

Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, klepněte na **Zařízení** a název zařízení, poté klepněte na možnost **Aktualizace firmwaru**. telefon poté zkontroluje dostupné aktualizace. Postupujte podle pokynů na obrazovce a aktualizaci dokončete.

## Zobrazení Bluetooth názvu, adresy MAC, sériového čísla, modelu a čísla verze

- **Metoda 1:** V zařízení přejděte do nabídky **Nastavení > O hodinkách**, potáhněte nahoru a dolů pro zobrazení názvu zařízení (název zařízení Bluetooth), adresy MAC, modelu, čísla verze a SN (sériové číslo).
- **Metoda 2:** Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, klepněte na možnost **Zařízení** a na název zařízení. Název připojeného zařízení je Bluetooth název. Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, přejděte na obrazovku podrobností o zařízení, klepněte na možnost **Aktualizace firmwaru**. V nabídce **Aktuální verze** je uvedeno číslo verze zařízení.

## Odčerpání vody jedním klepnutím

Potáhněte z domovské obrazovky dolů, klepněte na možnost  a na obrazovce se zobrazí, že se voda odčerpává. Během odčerpávání vody bude zařízení vibrovat a vydávat zvuk kapání. Pokud je odčerpávání u konce, můžete zařízením zatřást a urychlit odčerpání vodních kapek z otvoru ve tvaru zvonku.

Po plavání se zařízením bude zařízení automaticky vibrovat a odčerpávat vodu.

