

Chytré hodinky



Uživatelský manuál

Poznámky:

1. U jednotlivých verzí softwaru se mohou některé funkce drobně lišit.
2. Před použitím hodinky nabíjejte kabelem nejméně 2 hodiny.
3. Před použitím je potřeba synchronizovat čas připojením k aplikaci AdorHealth.

Kompatibilita

Tento model je kompatibilní se systémy:

- iOS 8.0 a novějším
- Android 5.0 a novějším
- Bluetooth 4.0

Aplikace

Návod ke stažení aplikace AdorHealth a propojení hodinek s telefonem viz dále v návodu.



Výdrž baterie

- Doba nabíjení: 2 hodiny
- Výdrž baterie činí asi 5 dní při běžném používání

Hlavní funkce

Základní ovládání

Zapnutí

Ovládací tlačítko stiskněte a podržte cca na 3 vteřiny. Krátké stisknutí slouží pro rozsvícení displeje.

Jednotlivá rozhraní

Mezi jednotlivými rozhraními (zprávy, měření tepu, tlaku, sportovní režimy atd.) se listuje tahem prstu po displeji a vybírá krátkým stisknutím.

Vypnutí

Dlouhým stiskem ovládacího tlačítka a potvrzením hodinky vypnete.

Výběr jiného ciferníku

Pohybem prstu zdola nahoru vyberete jiný motiv ciferníku. Na výběr máte z pěti variant. Pro větší výběr je nutné hodinky propojit s aplikací.

Kroky, kalorie, vzdálenost

Po zapnutí hodinek se automaticky spustí funkce měření kroků, kalorií a vzdálenosti v reálném čase. Údaje můžete sledovat přímo v hodinkách nebo v aplikaci.

Pokud jsou hodinky spárovány s aplikací přes Bluetooth, data budou automaticky synchronizována v reálném čase.

Tepová frekvence a měření krevního tlaku

Jakmile přejdete na rozhraní měření srdečního tepu či krevního tlaku, je nutné počátek měření potvrdit stisknutím. Během měření by hodinky měly být těsně připnuty k zápěstí.



Při měření krevního tlaku byste měli mít hodinky ve vyobrazené poloze. Při měření byste neměli mluvit a neměli byste provádět žádnou aktivitu.

Sportovní režimy

Přepněte do rozhraní sportovních režimů, stisknutím zelené ikony s motivem běžícího člověka. V tomto rozhraní vstoupíte do výběru sportovního režimu – mezi nimi listujete pohybem prstu a vybíráte krátkým stisknutím. Pro započítání měření aktivity je nutné krátkým stisknutím potvrdit začátek. Po dokončení cvičení režim ukončíte pohybem prstu zleva doprava a výběrem mezi symbolem „stop“ nebo „konec“. Výsledky vašich sportovních výkonů si pak můžete prohlížet v aplikaci. Na výběr je z 4 sportovních režimů – venkovní chůze, běh, jízda na kole, a nordic walking. Po propojení s aplikací je k dispozici ještě větší počet sportů.

Stažení aplikace



Hodinky propojíte s aplikací AdorHealth

Tuto aplikaci najdete:

Android: Google Play store (Obchod Play)

Apple: APP store

Propojení aplikace a hodinek



Ujistěte se, že máte zapnuté hodinky, Bluetooth v telefonu je aktivní a vzdálenost mezi hodinkami a mobilním telefonem je menší než 10 metrů.

- 1) Stáhněte si aplikaci **AdorHealth**.
- 2) V aplikaci vyhledejte zařízení („device“).
- 3) Po vyhledání potvrďte propojení s „H30“.

V aplikaci se zaregistrujte a následně se přihlaste. Pouze pokud jste v aplikaci přihlášení, mohou být data z hodinek synchronizována. Aplikace by měla neustále běžet na pozadí telefonu, aby hodinky pracovaly správně.

Další funkce

Upozornění na dodržování pitného režimu a dlouhého sezení

Přímo v aplikaci si můžete nastavit po jaké době budete upozorněni, abyste se napili a šli se projít.

Monitor spánku

Hodinky měří celkovou dobu spánku, hloubku spánku a kvalitu spánku. Data z předešlé noci si zobrazíte na hodinkách či v aplikaci.

Alarm

Alarm snadno nastavíte v aplikaci. Lze nastavit jednotlivý či opakující se. Jakmile bude dosažen cílový čas, hodinky začnou vibrovat a zobrazí symbol alarmu na displeji.

Nastavení hodinek

V nastavení lze nastavit intenzitu osvětlení či hodinky restartovat. Pro případ, že chcete obnovit systém do výchozího nastavení stisknutím funkce „Factory reset“ vymažete veškerá data.

Stopky

Krátkým stiskem vstoupíte do režimu stopek. Zpět do menu se navrátíte pohybem prstu zleva doprava.

Funkce pro ženy

Jako žena máte možnost si nastavit sledování vaší periody a ovulace. Hodinky vás následně budou upozorňovat, zda se blíží menstruace či zda máte ovulaci.

Phone finder

Přejděte na ikonu „Find Phone“, ihned po stisknutí začne mobilní telefon vydávat zvuk.

Počasí

Po propojení s aplikací uvidíte přímo v hodinkách předpověď počasí i pro nadcházející dny.

Zprávy

Příchozí zprávy si můžete pohodlně přečíst přímo na displeji.

Dechové cvičení

Využijte tuto funkci pro zklidnění mysli a zmírnění stresu.

Řešení problémů

Jestliže při používání hodinek dojde k problémům, vyřešte je následujícím způsobem, pokud problém přetrvává, obraťte se na prodejce (distributora).

Hodinky nelze zapnout

- Podržte ovládací tlačítko déle než 3 vteřiny.
- Zkontrolujte, zda je dostatečně nabitá baterie – znovu ji nabijte a zkuste hodinky znovu zapnout.
- Pokud jste hodinky delší dobu nepoužívali a nenabíjeli a na běžnou nabíječku nereaguje, zkuste nabíjení s výstupním výkonem 5V/2V.

Hodinky se automaticky vypínají

- Baterie má pravděpodobně nízkou kapacitu – znovu nabijte.

Krátká výdrž baterie

- Ujistěte se, že je baterie plně nabíjena (nejméně po dobu 2 hodin).

Hodinky nelze nabíjet

- Ujistěte se, že nabíječka pracuje správně (adaptér i kabel), pokud ne, zkuste jiný.
- Ujistěte se, že jsou hodinky s kabelem skutečně propojeny.
- Je možné, že po několika letech bude výkon baterie snížen.

Před použitím očistěte prosím senzor srdečního tepu.