

# 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.

### **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.