

HONOR Band 10

Felhasználói útmutató

HONOR

Tartalom

Első lépések

Ismerje meg karkötő eszközét	1
A karkötő eszköz megfelelő viselése	1
Bekapcsolás, kikapcsolás és újraindítás	1
Gesztus alapú vezérlés a képernyőn	2
Párosítás telefonnal	4
Készülék töltése	5

Profi sportok

Az edzés megkezdése	7
Az edzéslista testreszabása	8
Ugrálókötelezés	9
Edzésbejegyzések megtekintése	9
Az edzésállapot megtekintése	10
A napi tevékenységi bejegyzések megtekintése	10

Egészségkezelés

A pulzusszám mérése	12
Az oxigénszaturáció mérése	13
Az alvásminőség figyelése	14
A menstruációs ciklus előrejelzése	15
Fittségi állapot mérése	16
Stresszszint tesztelése	16
Légzőgyakorlatok	17
Inaktivitás figyelmeztetés	17

Kényelmes élet

A telefon értesítéseinek szinkronizálása	19
Pulzusszám megjelenítése	19
Reggeli egészségügyi pillanatkép	20
A mobiltelefon zenelejátszásának vezérlése	20
Távoli kioldás	21
Időjárás ellenőrzése	21
Ébresztő beállítása	22
Zseblámpa	23
Telefonkeresés a karkötő használatával	23
A karkötő megkeresése a telefon használatával	23

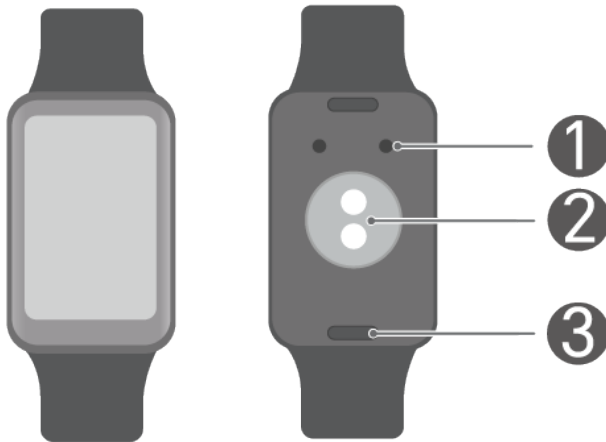
Személyre szabott beállítások

Az idő és a nyelv beállítása	24
A Bluetooth be-/kikapcsolása	24
Az óraszíj cseréje	24

	Tartalom
Az óraszámnap megváltoztatása	24
Az Emlékek óraszámnap beállítása	25
Az óraszámnap-galéria beállítása	26
A Folyamatos megjelenítés beállítása	27
A kijelző megjelenítési idejének és fényerejének beállítása	27
A Ne zavarj engedélyezése	28
A kijelző zárolása és feloldása	28
Készülékinformációk ellenőrzése	29
A verzió frissítése	29

Első lépések

Ismerje meg karkötő eszközét



Szám	Leírás
1	Töltőport
2	Pulzusérzékelő
3	Gyorskioldó gomb

A karkötő eszköz megfelelő viselése

Ügyeljen rá, hogy karkötő hátlapja tiszta és száraz legyen, és úgy állítsa be a szíjat, hogy karkötő ne lötyögjön és kényelmesen illeszkedjen a csuklójára. Ne tegyen védőfóliát a karkötő eszköz hátlapjára, mivel az blokkolhatja az érzékelőt, és sikertelen vagy pontatlan szívritmus-, oxigénszaturáció-, alvás- és egyéb megfigyelési adatokhoz vezethet.

-  Az Ön karkötő eszköze nem toxikus anyagokból készült, amelyeket szigorú bőrrallergiateszteknek vetettek alá. Nyugodtan viselheti. Ha a viselésekor bőrrirritációt tapasztal, vegye le, és forduljon orvoshoz.
- A megfigyelési eredmények pontossága érdekében karkötő legalább egy ujjnyi távolságra legyen a csuklójától. Ne viselje se túl lazán, se túl szorosan, és ügyeljen rá, hogy edzés közben ne hogy leessen.

Bekapcsolás, kikapcsolás és újraindítás

Bekapcsolás

Az eszköz automatikusan bekapcsol, amikor csatlakoztatva van.

Kikapcsolás

- Koppintson a képernyőre a bekapcsoláshoz, pöccintsen balra az óraszámleple az alkalmazáslistába lépéshez, és válassza a **Beállítások > Rendszer > Kikapcsolás** lehetőséget.
- A rendkívül alacsony töltöttségre való rezgéses figyelmeztetés után az eszköz automatikusan kikapcsol.

Újraindítás

Koppintson a képernyőre a bekapcsoláshoz, pöccintsen balra az óraszámleple az alkalmazáslistába lépéshez, és válassza a **Beállítások > Rendszer > Újraindítás** lehetőséget.

Gesztus alapú vezérlés a képernyőn

Az Ön készüléke támogatja a koppintás, felfelé, le, balra, jobbra húzás, tartás stb. vezérlőműveleteket.

Vezérlő gesztusok



Használati utasítás

Koppintson a képernyőre

Funkciók

- A képernyő bekapcsol (ha ki volt kapcsolva)
- Kiválasztás, megerősítés

A képernyő megérintése és tartása



Óraszámleple módosítása (érintse meg és tartsa nyomva az óraszámleple)

Jobbra lapozás



- Az eszközkártyák megtekintése (jobbra húzással az óraszámlelapon)
- Visszalépés

Lapozás balra



Belépés az alkalmazáslista oldalra (balra húzással az óraszámlelapon)

Lapozás felfelé



- Üzenetértesítések megtekintése (felfelé húzással az óraszámlelapon)
- További funkciók és üzenetek megtekintése

Lapozás lefelé



- A gyorsindító menü megnyitása (lefelé húzással az óraszámlelapon)
- További funkciók és üzenetek megtekintése

Párosítás telefontal

Android

- 1 Telepítse a HONOR Egészség alkalmazást.

A legújabb HONOR Egészség alkalmazás letöltéséhez és telepítéséhez olvassa be a QR-kódot.



- 2 Nyissa meg az HONOR Egészség alkalmazást, koppintson az **Saját > Bejelentkezés a HONOR-azonosítóba** lehetőségre, és jelentkezzen be a fiók és a jelszó megadásával.
- 3 karkötő eszközének bekapcsolása után válassza ki a nyelvet.
- 4 Tegye a telefont karkötő eszközének közelébe. Nyissa meg az Egészség alkalmazást, és lépjen **Készülék > Készülék hozzáadása**. Ezután az alkalmazás automatikusan megkeresi az elérhető eszközöket. Válassza ki karkötő céleszközt, és a képernyőn megjelenő utasításokat követve végezze el a párosítást.
- 5 Ha párosítási kérés jelenik meg karkötő készülékének képernyőjén, koppintson a  gombra, és hagyja jóvá a párosítást a telefonon.

-  Ha karkötő nem jelenik meg az automatikusan megtalált elérhető eszközök listájában, koppintson a  > **Keresés** lehetőségre, olvassa be az karkötő eszközén megjelenő QR-kódot, és a képernyőn megjelenő utasítások szerint végezze el a párosítást.
- Az Ön karkötő eszköze nyugtázza a sikeres párosítást, Ön pedig elkezdheti felfedezni órája további funkcióit. Sikertelen párosítás esetén karkötő eszköze hibaüzenet jelenít meg, és visszatér a bekapcsolási képernyőre.

iOS

- 1 Telepítse a HONOR Egészség alkalmazást.

A legújabb HONOR Egészség alkalmazás letöltéséhez és telepítéséhez olvassa be a QR-kódot.



- 2 Nyissa meg az HONOR Egészség alkalmazást, koppintson az **Saját > Bejelentkezés a HONOR-azonosítóba** lehetőségre, és jelentkezzen be a fiók és a jelszó megadásával.

- 3** karkötő eszközének bekapcsolása után válassza ki a nyelvet.
- 4** Tegye a telefont karkötő eszközének közelébe. Nyissa meg az Egészség alkalmazást, és lépjen **Készülék > Készülék hozzáadása**. Ezután a párosításhoz válassza ki karkötő céleszközt a listából.
- 5** Egyes készülékeket Bluetoothon keresztül kell a telefonnal párosítani. Ebben az esetben csatlakoztassa őket a Bluetooth beállítási képernyőn megjelenő utasítások szerint. Ha párosítási kérés jelenik meg karkötő készülékének képernyőjén, koppintson a  gombra, és hagyja jóvá a párosítást a telefonon.

Készülék töltése

Töltés

- 1** Csatlakoztassa a töltődokkolót és a hálózati adaptert, majd csatlakoztassa az adaptert egy elektromos aljzathoz.
 - 2** Helyezze karkötő eszközét a töltődokkolóra, és a karkötő eszköz hátoldalát tartsa a dokkolón mindaddig, amíg a töltésjelző meg nem jelenik a karkötő képernyőjén.
-  Csak olyan HONOR-adaptert, számítógépes USB-portot vagy hálózati adaptert használjon, amely megfelel a vonatkozó nemzeti/regionális előírásoknak, valamint a nemzetközi és regionális biztonsági szabványoknak. Előfordulhat, hogy más gyártmányú adapterek és mobil tápegységek (hordozható telefontöltők) nem felelnek meg a vonatkozó biztonsági előírásoknak, és problémákat okozhatnak, például lassú vagy elégtelen töltés és erős hőfejlődés. Legyen körültekintő az ilyen adapterek és mobil tápegységek használatakor.
 - A rövidzárlat és egyéb kockázatok elkerülése érdekében a töltés előtt mindig tartsa szárazon és tisztán a töltőport és a dokkoló felületét. Ne töltse és ne használja a terméket olyan helyen, ahol gyúlékony és robbanásveszélyes tárgyakat tárolnak. Töltődokkoló használata esetén bizonyosodjon meg róla, hogy nincs-e folyadékmaradvány vagy más idegen anyag a töltődokkoló USB-portjában. Töltés közben tartsa távol folyadékoktól és gyúlékony textiltárgyaktól. Töltés közben ne érjen hozzá a töltődokkoló érintkezőihez, hogy megelőzze a szükségtelen biztonsági kockázatokat.
 - A töltés befejezése után a töltésjelző 100%-ot mutat, és a töltés automatikusan leáll; ha az akkumulátor töltöttségi szintje 100% alatt van, és a töltő nincs leválasztva, a töltés automatikusan folytatódik.
 - Mivel a töltődokkolóban mágnesek vannak, elkerülhetetlenül magához vonzza a fémet és egyéb idegen tárgyakat. A töltődokkoló használata előtt győződjön meg arról, hogy nincs benne fém vagy egyéb idegen tárgy. Mivel a töltődokkolóban mágneses anyag található, tilos hosszú ideig magas hőmérsékletű tárgyakkal való érintkezésnek kitenni, mert ez a töltődokkoló lemágnesezéséhez és egyéb rendellenességekhez vezethet.

Fennmaradó akkumulátorszint megtekintése

1. módszer: Pöccintsen lefelé az óraszámleple, és ellenőrizze a fennmaradó akkumulátorszintet a legördülő listában.
2. módszer: Töltés közben tekintse meg a fennmaradó akkumulátorszintet a töltési útmutató oldalon.
3. módszer: Válasszon egy olyan óraszámleple, amely megjeleníti a fennmaradó akkumulátorszintet.
4. módszer: Ellenőrizze az akkumulátorszintet a HONOR Egészség alkalmazás készülékrészleteket tartalmazó oldalán.

Profi sportok

Az edzés megkezdése

Edzés indítása a karkötő készülék menüjében

- 1 A karkötő alkalmazáslistájában menjen a **Edzés**.
- 2 Válasszon ki egy gyakorlatot vagy edzéstípust. Ha más típusú edzést szeretne hozzáadni vagy kiválasztani, koppintson a **Sportok szerkesztése > Hozzáadás** lehetőségre.
 Cél és emlékeztető (csak bizonyos edzési módok esetén érhető el) beállításához koppintson a kívánt edzési mód mellett  gombra.
- 3 Az edzés elindításához koppintson az Indítás ikonra.
 .
 - Ha nem Honor márkájú telefont használ a viselhető eszközökhöz való kapcsolódáshoz, javasolt az edzést a HONOR Egészség alkalmazáson keresztül elindítani, mivel a telefon operációs rendszere miatt előfordulhat, hogy a GPS funkció nem található.
- 4 Edzés közben a következő műveleteket hajthatja végre:
 - Csúsztassa az ujját balra vagy jobbra az edzésvezérlő, az edzésadatok és a zene közötti váltáshoz.
 - Az edzésvezérlő képernyőn az edzés szüneteltethető/folytatható, illetve befejezhető.
 - Az edzésadatokat megjelenítő képernyőn felfelé vagy lefelé pöccintve megtekintheti az edzés adatait.
- 5 Az edzés befejezéséhez csúsztassa az ujját balra vagy jobbra, és koppintson a  gombra az edzésvezérlő képernyőn.

Az edzésadatok megtekintése

A karkötő alkalmazáslistájában menjen a **Edzési bejegyzések** az edzés részleteinek megtekintéséhez. A rögzített edzésadatokat edzéstípusonként változhatnak.

Edzés indítása az edzésállapot automatikus észlelésével

karkötő eszköze automatikusan felismeri az edzés állapotát, és emlékezteti Önt, hogy indítsa el az edzést karkötő eszközének kijelzőjén is.

- 1 A karkötő alkalmazáslistájában menjen a **Beállítások > Edzésbeáll.** és kapcsolja be ezt: **Edzések automatikus észlelése**.
- 2 Amikor karkötő eszköze érzékeli, hogy elkezdte az edzést, emlékeztetni fogja, hogy indítsa el az edzésrögzítést. Koppintson rá az edzés elindításához, vagy egyszerűen hagyja figyelmen kívül az emlékeztetőt.

-  Jelenleg a következő edzéstípusok automatikus észlelésére van lehetőség. beltéri gyaloglás, szabadtéri séta, beltéri futás, szabadtéri futás, elliptikus tréner és evezőgép. Olvassa el a karkötő képernyőjén megjelenő utasításokat.
- karkötő eszköze automatikusan észleli, hogy Ön edz, és emlékezteti Önt az edzésrögzítés elindítására, ha az edzésre jellemző testtartást, időtartamot (gyaloglás esetén körülbelül 10, más edzés esetén 3 perc) és intenzitást észlel.

Az edzés elindítása az HONOR Egészség alkalmazásban

A futás és egyéb edzések HONOR Egészség alkalmazásban történő elindításához mind a telefonja, mind karkötő eszköze Önnél kell, hogy legyen, és ügyelnie kell rá, hogy a telefon és karkötő eszköze megfelelően legyenek csatlakoztatva.

- 1 Nyissa meg az Egészség alkalmazást, és lépjen **Edzés**, válassza ki a kívánt edzésprogramot, és érintse meg az Indítás ikont az edzés elindításához.
- 2 Miután az edzés elindul, karkötő eszköze megjeleníti a pulzusszámot, sebességet, az időtartamot és az egyéb adatokat.

Az edzésadatok megtekintése a HONOR Egészség alkalmazásban

Nyissa meg az Egészség alkalmazást, és lépjen **Edzés**, válasszon egy edzéstípust, majd koppintson az összesített adatokra, és tekintse meg az edzés részletes adatait.

Az edzéslista testreszabása

A kényelmes használat érdekében egyéni edzéslistát hozhat létre.

Edzés hozzáadása

A karkötő alkalmazáslistájában menjen a **Edzés**, pöccintsen felfelé, és koppintson a **Sportok szerkesztése > Hozzáadás** elemre, majd válasszon ki egy edzést, és ellenőrizze a hozzáadni kívánt edzéstípust, pöccintsen jobbra a képernyőn az előző képernyőre való visszatéréshez, majd koppintson a **OK** elemre.

Edzés eltávolítása

A karkötő alkalmazáslistájában menjen a **Edzés**, koppintson a  elemre a kívánt edzésen, ekkor belép a kiválasztott edzés beállító képernyőjére. Ezután koppintson az **Eltávolítás** lehetőségre.

Edzések sorrendjének módosítása

A karkötő alkalmazáslistájában menjen a **Edzés > Sportok szerkesztése** és koppintson a  elemre az edzés képernyőjén az adott edzés sorrendben való helyének megadásához. A gyakran végrehajtott edzéseket érdemes a lista elejére rangsorolni.

Ugrálókötelezés

- 1 A karkötő alkalmazáslistájában menjen a **Edzés**.
- 2 Koppintson a **Ugrálókötelezés** elemre, ekkor beléphet a ugrálókötelezés előkészítő felületére. Koppintson a  elemre a **Szabad** mód vagy az **Előnézet** mód kiválasztásához.
 -  Ha az ugrálókötelezés nem szerepel az edzéslistában, a **Sportok szerkesztése > Hozzáadás** gomb megérintésével hozzáadhatja azt.
- 3 Az ugrálókötelezés megkezdéséhez koppintson az Edzés indítása ikonra.
- 4 Ugrálókötelezés közben a következő műveletek végrehajtására van lehetőség:
 - Csúsztassa az ujját balra vagy jobbra az edzésvezérlő, az edzésadatok és a zene közötti váltáshoz.
 - Az edzésvezérlő képernyőn az edzés szüneteltethető/folytatható, illetve befejezhető.
 - Az edzésadatok megjelenítő képernyőn felfelé vagy lefelé pöccintve megtekintheti az edzés adatait.
- 5 Az edzés befejezéséhez csúsztassa az ujját balra vagy jobbra, és koppintson a  gombra az edzésvezérlő képernyőn.
 -  Felmérő módban az edzés 1 perc elteltével automatikusan leáll.

Edzésbejegyzések megtekintése

karkötő eszköze rögzíti az edzéseit, így Ön láthatja, hogyan teljesített a különböző típusú edzéseken, és a professzionális adatok segítségével egyszerűbben nyomon követheti, jó úton halad-e céljai elérése felé.

Megtekintés a karkötő kijelzőjén

A karkötő alkalmazáslistájában menjen a **Edzési bejegyzések** az edzés részleteinek megtekintéséhez. A részletes bejegyzés elemei edzéstípusonként eltérőek.

-  A **Edzési bejegyzések** használatával a karkötő eszközön legfeljebb 10 bejegyzés tekinthető meg. A legrégebbi bejegyzéseket a készülék felülírja, de manuálisan nem törölhetők. Az edzésbejegyzéseket úgy törölheti, ha visszaállítja karkötő eszközének gyári beállításait, de ezzel a művelettel törli karkötő eszközének összes beállítását és adatát is. Alaposan fontolja meg ezt a lépést.

Megtekintés az alkalmazásban

Nyissa meg az Egészség alkalmazást, és lépjen **Egészség**, és az **Továbbiak** lehetőség kiválasztásával nyissa meg az összes edzési adatot. Ezután válassza ki a kívánt bejegyzést, és tekintse meg a részleteket.

Az edzésállapot megtekintése

Jelenlegi edzésének hatékonyságát az elmúlt heti edzésterhelés és a maximális oxigénfelvétel (VO₂-maximum) változása alapján ítélni meg, így elkerülheti az edzés alatti sérüléseket és egészségesebb életet élhet.

A karkötő alkalmazáslistájában menjen a **Edzésállapot** az olyan adatok megtekintéséhez, mint például a **Fáradtság** és az **Edzésterhelés**.

- **Fáradtság:** Azt jelzi, mennyire fáradt az edzés után. Az edzés által kiváltott fáradtság az emberi test mozgásképeségének átmeneti gyengülését jelenti, melyet az edzés során bekövetkező fiziológiai és biokémiai változások okoznak. Az Ön karkötő eszköze egy képlet alapján számítja ki a regenerálódási időt.
- **Edzési terhelés:** Ez azt a 7 napos edzésterhelést jelzi, ami alapján az edzettségi állapot megállapítása történik. Az Ön karkötő készüléke olyan edzés módokból gyűjti össze az edzési terhelés adatait, amelyek folyamatosan monitorozzák a pulzusszámot, például futás, gyaloglás és kerékpározás.
- **VO₂-maximum:** Ez az érték a szabadtéri futás során állapítható meg. A karkötő akkor tudja meghatározni a VO₂-maximum görbét, ha teljesülnek a következő feltételek:
 - Hetente legalább egyszer fut a szabadban (2,4 km-t 20 perc alatt).
 - Már legalább kétszer kiszámította a VO₂-maximum értékét, és ezek között egy hétnél hosszabb idő telt el.

A napi tevékenységi bejegyzések megtekintése

A rendszer részletesen rögzíti az Ön napi tevékenységadatait, így Ön bármikor áttekintheti, hogyan teljesített.

Megtekintés a karkötő órán

A karkötő alkalmazáslistájában menjen a **Tevékenységi bejegyzések**, húzza el a képernyőt a részletes értékek megtekintéséhez, amilyen például a lépcsőszám, a közepes és a nagy intenzitású aktivitással töltött idő, az elégetett kalóriák száma, az aktív órák száma és a megtett távolság.

A tevékenységi bejegyzéseket három gyűrűvel vizuálisan is ábrázoljuk, amelyek egy-egy adott területre fókuszálnak:

1.  **Lépcsőszám:** A nap folyamán megtett összes lépést jelképezi. Az alapértelmezett cél 8000 lépés, de a HONOR Egészség alkalmazásban módosíthatja ezt a célt.
2.  **Edzés időtartama:** Az edzés időtartamát jelképezi, amelyet a lépések gyakorisága és a pulzusszám intenzitása alapján határoz meg. Az alapértelmezett cél 30 perc.

3.  Aktív kalóriák száma: A karkötő számolja és rögzíti a tevékenységek során elégetett kalóriákat. Ez a cél a HONOR Egészség alkalmazásban módosítható.

Megtekintés az alkalmazásban

Ügyeljen rá, hogy a karkötő megfelelően csatlakozzon a HONOR Egészség alkalmazáshoz. Lépjen a HONOR Egészség > Egészség menüpontba, és nézze meg a részletes bejegyzéseket, köztük például a lépésszámról.

Egészségkezelés

A pulzusszám mérése

A pulzusszám az általános egészségi állapot egyik fontos mutatója. Az Ön karkötő eszköze a nap folyamán folyamatosan méri. Végezhet eseti pulzusmérést is, vagy megmérheti nyugalmi pulzusszámát. Így a rendszer figyelmezteti, ha ezt a határt átlépi a pulzusszáma.

A pulzusszám mérése a nap folyamán

- 1 Nyissa meg az Egészség alkalmazást, és lépjen a készülékrészletek képernyőre.
- 2 Koppintson az **Egészség-riasztás > Folyamatos pulzusmérés** pontra, és kapcsolja be a **Folyamatos pulzusmérés**, amely alapértelmezés szerint be van kapcsolva.
- 3 Válassza ki a megfelelő módszert arra, hogy karkötő eszköze hogyan végezze a folyamatos pulzusszámmérést.

Egyszeri pulzusszámmérés

- 1 Nyissa meg az Egészség alkalmazást, és lépjen a készülékrészletek képernyőre.
- 2 Koppintson az **Egészség-riasztás > Folyamatos pulzusmérés** pontra, és kapcsolja ki a **Folyamatos pulzusmérés** funkciót.
- 3 A karkötő alkalmazáslistájában menjen a **Pulzusszám** az egyszeri pulzusszámméréshez.

Valós idejű pulzusszámmérés edzés közben

Az edzés elindítása után karkötő valós időben automatikusan méri és nyomon követi a pulzusszámát.

- 1 A karkötő alkalmazáslistájában menjen a **Edzés**.
- 2 Válasszon ki egy edzési módot vagy egy útvonalat.
- 3 Koppintson az indítás ikonra. Ettől kezdve karkötő az edzés alatt valós időben méri a pulzusszámot.

A nyugalmi pulzus mérése

A nyugalmi pulzusszám a percenkénti szívverések számát jelzi, amikor Ön ébren van, mozdulatlan és nyugodt. Ez a szív egészségének egyik fontos mutatója. A mérés legjobb időpontja, amikor reggel felébred, és még nyugodtan fekszik. A normál érték 50–80 szívverés percenként.

- 1 Nyissa meg az Egészség alkalmazást, és lépjen a készülékrészletek képernyőre.
- 2 Koppintson az **Egészség-riasztás > Folyamatos pulzusmérés** pontra, és kapcsolja be a **Folyamatos pulzusmérés** funkciót. Ekkor karkötő eszköze automatikusan megméri a nyugalmi pulzusát.

- i • Ha a nyugalmi pulzusszám megmérése után kikapcsolja a **Folyamatos pulzusmérés** funkciót, az adatok megjelennek és megőrződnek az HONOR Egészség alkalmazásban.
- Ha a nyugalmi pulzusszámmérés feltételei nem teljesülnek, karkötő eszközén a pulzusszám helyett a --- jelzés jelenik meg.
- Előfordulhat, hogy a nyugalmi pulzusszám nem jelenik meg, vagy nem mérhető meg pontosan, mivel karkötő eszköze nem mindig a legjobb időpontban hajtja végre a mérést.

Figyelmeztetés magas pulzusszámra

A **Magas pulzusszámmal kapcsolatos emlékeztető** és az **Alacsony pulzusszámmal kapcsolatos emlékeztető** beállítása után karkötő eszköze figyelmezteti Önt, ha azt érzékeli, hogy a pulzusa legalább 10 percig kívül esett a határértéken, amikor Ön inaktív volt.

- 1** Nyissa meg az Egészség alkalmazást, és lépjen a készülékrészletek képernyőre.
- 2** Koppintson az **Egészség-riasztás > Folyamatos pulzusmérés** pontra, és kapcsolja be a **Folyamatos pulzusmérés**, amely alapértelmezés szerint be van kapcsolva.
- 3** Állítsa be a **Magas pulzusszámmal kapcsolatos emlékeztető** és az **Alacsony pulzusszámmal kapcsolatos emlékeztető** értékét. Ezután riasztást kap, ha a pulzusa 10 percet meghaladón a határértéken kívül esik.

Figyelmeztetés a maximális pulzusszám elérésére edzés közben

Ha a pulzusszáma az edzés elindítása után egy percnél hosszabb ideig meghaladja a határértéket, karkötő eszköze rezgéssel figyelmezteti Önt a magas pulzusszámra.

Nyissa meg az Egészség alkalmazást, és lépjen **Edzés**, válassza ki az edzési módot, és koppintson az **⋮ > Edzésbeállítások > Az edzési pulzussal kapcsolatos beállítások** ikonra. Ezután állítsa be a maximális pulzusszámot, és kapcsolja be a **Magas pulzus** funkciót.

Az oxigénszaturáció mérése

Az oxigénszaturáció szintje a személy általános egészségi állapotának egyik legfontosabb mutatója. Az oxigénszaturáció mérése dinamikusan követi az oxigénszaturáció változásait a nap folyamán, az adatok valós idejű megjelenítésével pedig naprakész információkkal szolgál Önnek egészségi állapotáról.

- i A pontos mérés érdekében karkötő legyen legalább egy ujjnyival a csuklója felett, közel a bőréhez, és ne legyenek idegen tárgyak közte és a bőr között. Ha nem megfelelően viseli, mérés előtt végezze el a beállításokat a képernyőn megjelenő utasításokat követve.

Egyszeri oxigénszaturáció-mérés

- 1** A karkötő alkalmazáslistájában menjen a **SpO2**.

- 2 Koppintson az **Mérés** lehetőségre, és az oxigénszaturáció aktuális szintjének mérése közben maradjon mozdulatlan.

Folyamatos oxigénszaturáció-mérés

Az Ön karkötő eszköze támogatja a folyamatos oxigénszaturáció-mérést és az oxigénszaturáció változásainak dinamikus nyomon követését, hogy Ön valós idejű képet kaphasson egészségi állapotáról.

- 1 Nyissa meg az Egészség alkalmazást, és lépjen a készülékrészletek képernyőre. .
- 2 Koppintson az **Egészség-riasztás > Folyamatos oxigénmérés** menüpontra, és kapcsolja be az **Automatikus véroxigénszint-felügyelet** funkciót. Az Ön karkötő eszköze automatikusan megméri és rögzíti az oxigénszaturáció értéket, amikor a csuklója mozdulatlan.
- 3 Az **Alacsonyabb véroxigén-határértékkel kapcsolatos emlékeztető** beállítása esetén figyelmeztetést kap arról, ha az oxigénszaturációja egy ideig egy bizonyos küszöbérték alatt van, amikor Ön nem alszik.

 A termék által mért adatok tájékoztató jellegűek, és nem alkalmasak sem diagnosztikai, sem terápiás célokra. Ha rosszul érzi magát, forduljon orvoshoz.

Ez a funkció bizonyos országokban és régiókban nem érhető el. További információért hívja az HONOR regionális forrádrótját.

Az alvásminőség figyelése

Az elegendő alvás hozzájárul az egészség megőrzéséhez. Az Ön karkötő eszköze figyeli és rögzíti az alvási szokásait. A megfigyelés eredményei alapján naprakészen tarthatja alvási állapotát.

Normál alvás

Alvás közben ügyeljen a karkötő helyes viselésére. Az Ön karkötő eszköze automatikusan felismeri, mikor alszik el, mikor ébred fel, és hogy mélyen vagy felületesen alszik-e. Miután karkötő eszközét megfelelően összekapcsolta az HONOR Egészség alkalmazással, az alkalmazásban megtekintheti az alvással kapcsolatos információkat.

 Az Ön karkötő eszköze mindennap 24:00 (0:00) órakor frissíti a megfigyelési adatokat. karkötő eszköze tárolja a korábbi adatokat, és törlés előtt Önnek szükséges szinkronizálnia azokat az HONOR Egészség alkalmazással.

Egészséges alvás

A **Egészséges alvás** engedélyezése után karkötő eszköze automatikusan felismeri, mikor alszik el, mikor ébred fel, mikor alszik mélyen és mikor felületesen, illetve hogy mikor van a gyors szemmozgás (REM) állapotában, és mikor van ébren. Pontosan elemzi az alvás és a légzés minőségét, és tudományosan megalapozott javaslatokat tesz a jobb alvás érdekében.

- 1 Nyissa meg az Egészség alkalmazást, és lépjen a készülékrészletek képernyőre.
- 2 Válassza ki az **Egészség-riasztás** lehetőséget, és kapcsolja be az **Egészséges alvás** funkciót.

Vagy lépjen be az **Egészség > Alvás > ⋮ > Egészséges alvás** menüpontba, és kapcsolja be a **Egészséges alvás** funkciót.

- Az **Egészséges alvás** funkció számottevő energiát fogyaszt, ezért javasoljuk, hogy lefekvés előtt karkötő akkumulátora legyen legalább 30%-ra feltöltve.
- A 3 óránál rövid alvási időszakokat mint **Szundítás** rögzíti a rendszer. Ha 30 percnél kevesebbet alszik, vagy alvás közben túlzottan forgolódik vagy túl sokat mozgatja a csuklóját, előfordulhat, hogy karkötő nem tudja pontosan érzékelni az alvásfázisokat, ami pontatlan adatokat eredményez.

Az alvási adatok megtekintése

1. módszer:

A karkötő alkalmazáslistájában menjen a **Alvás**, és lapozzon felfelé az **Aludt** és **Szundítás** megtekintéséhez.

2. módszer:

Nyissa meg az Egészség alkalmazást, és lépjen **Alvás** kártyára, ahol napi, heti, havi vagy éves bontásban megtekintheti a korábbi adatokat.

A menstruációs ciklus előrejelzése

karkötő a korábbi ciklusai alapján intelligensen előre jelzi a menstruációi időpontját és a termékenységi időszakait. Az ezzel kapcsolatos adatok és emlékeztetők az alábbi módon jeleníthetők meg és állíthatók be.

Nyissa meg az Egészség alkalmazást, és lépjen **Menstruációs ciklus** kártyára, és végezze el a hitelesítést. Ha a kártya nem jelenik meg a főképernyőn, koppintson a **Kártyák szerkesztése** lehetőségre, és adja hozzá a **Menstruációs ciklus** kártyát a főképernyőhöz.

Beállítás az alkalmazásban

- 1 Nyissa meg a HONOR Egészség alkalmazást, és állítsa be az utolsó menstruáció idejét, a menstruáció hosszát és a ciklus hosszát a Menstruációs ciklus képernyőn.
- 2 A ciklusnapár részleteit megjelenítő képernyőn a következő műveleteket hajthatja végre:
 - Koppintson a **⋮ > Emlékeztetők a viselhető készülékeken** pontra, és kapcsolja be a kívánt funkciókat (javasoljuk, hogy válassza az **Összes emlékeztető** lehetőséget).
 - Az karkötő rögzíti a teste aktuális állapotát.

-  Ha a felhasználó nő, a alkalmazáslistája a menstruációs ciklust mutatja. Ha a felhasználó férfi, a menstruációs ciklus alapértelmezés szerint nem jelenik meg. A HONOR Egészség alkalmazásban hozzáadhatja a menstruációs ciklus kártyáját, majd megjelenítheti a , ahol rögzítheti és megtekintheti partnere menstruációs adatait.
- Az karkötő emlékezteti Önt a várható kezdési dátum előtti napon 08:00 órakor.

Fittségi állapot mérése

karkötőeszköze a kültéri edzések közben intelligensen méri fittségi állapotát, hogy Ön képet kaphasson testének változásairól.

- 1 A karkötő alkalmazáslistájában menjen a **Erőnléti életkor**.
- 2 A **Mérés** pontra kattintva nyissa meg a személyes adatokat megerősítő oldalt.
 -  Ha vannak az Ön fittségi állapotára vonatkozó korábbi adatok, az **Mérés újból** lehetőségre koppintva készítsen új állapotfelmérést.
- 3 Személyes adatai megerősítése után koppintson az  gombra, és a képernyőn megjelenő utasításokat követve kezdje el az edzést.
 -  Személyes adatai képezik a fittségi állapot felmérésének alapját, ezért ügyeljen rá, hogy helyes adatokat adjon meg az HONOR Egészség alkalmazásban. Az adatokat az alkalmazásban is módosíthatja.
 - A mérés körülbelül 25 percet vesz igénybe, amely során az alkalmazás edzés közben figyeli az adatokat. Edzés gyanánt maximum 8 perc/km tempójú szabadtéri futást javasolunk.
- 4 Az edzés után karkötő eszköze intelligensen kiszámítja az Ön fittségi állapotát.
 -  karkötő eszközének legújabb verzióra történő frissítésével még több prémium élményben lehet része.

Stresszszint tesztelése

A stresszteszt funkcióval folyamatosan figyelemmel kísérheti a stresszszintjét, így mindig tudhatja, mikor van szükség stresszoldásra egészségének megóvása érdekében.

Stresszteszt

- Egyszeri stresszteszt: Nyissa meg az HONOR Egészség alkalmazást, koppintson a **Vérnyomás** kártyára, és válassza ki a **Stresszteszt** lehetőséget.
- Időszakos stresszteszt: Nyissa meg az Egészség alkalmazást, és lépjen a készülékrészletek képernyőre. Válassza ki az **Egészség-riasztás** lehetőséget, és kapcsolja be a **Nyomásérzékelés** funkciót. Ezután karkötő eszköze automatikus és rendszeres stresszteszteket végez, amennyiben megfelelően viseli azt.

Stresszadatok megtekintése a karkötő kijelzőjén

A karkötő alkalmazáslistájában menjen a **Stressz** a napi stresszteszt-rekordok, diagramok, szintek, arányok és javaslatok megtekintéséhez.

Adatok megtekintése az alkalmazásban

Nyissa meg az Egészség alkalmazást, és lépjen **Vérnyomás** kártyaterületre az utolsó stresszteszt során mért pontszám és szint megtekintéséhez. Érintse meg a stresszel kapcsolatos adatokat tartalmazó oldal megnyitásához, ahol a javaslatok mellett napi, heti, havi és éves bontásban megtekintheti a stresszgörbéket.

-  • A termék által mért adatok tájékoztató jellegűek, és nem alkalmasak sem diagnosztikai, sem terápiás célokra. Ha rosszul érzi magát, forduljon orvoshoz.
- A stresszteszt közben ügyeljen a karkötő megfelelő viselésére, és maradjon mozdulatlan, mivel a mozgás vagy a túlzott csuklómozgás miatt az eredmények pontatlanok lehetnek.
- A stresszteszt pontosságát befolyásolhatja, ha előtte koffeint, nikotint, alkoholt vagy pszichoaktív szereket vett magához. A mérést az is befolyásolhatja, ha Ön szívbetegségben vagy asztmában szenved, nemrég edzett vagy az a csuklója, amelyen az karkötő eszközt viseli, nyomás alatt van.

Légzőgyakorlatok

Az Ön karkötő eszköze különböző légzőgyakorlatokat kínál a stressz csökkentésére.

1 A karkötő alkalmazáslistájában menjen a **Légző- gyakorlatok**.

2 Koppintson a  és a  gombra a **Lélegezzen eddig** és a **Tempó** beállításához. Ezután koppintson a légzőgyakorlat ikonra, és a képernyőn megjelenő utasításokat követve hajtsa végre a légzőgyakorlatot.

A gyakorlat után megnézheti a képernyőn a kezdeti pulzusszámot, az időtartamot és a gyakorlat hatását.

-  A **Lélegezzen eddig** 1 percre, 2 percre vagy 3 percre állítható be. A **Tempó** Gyors, Mérsékelt vagy Lassú értékre állítható be.

Inaktivitás figyelmeztetés

Mozogjon egy kicsit, hogy ellensúlyozza ülő életvitelét. Az Ön karkötő eszköze figyelemmel kíséri mozgásaktivitását, és emlékezteti Önt, hogy mozogjon, ha inaktív marad, vagy ritkán mozog az eszköz viselése során.

1 Nyissa meg az Egészség alkalmazást, és lépjen a készülékrészletek képernyőre.

2 Koppintson a **Egészség-riasztás** elemre és váltson erre: **Tétlenségi figyelmeztetés**.

3 Emlékeztetőt kap, ha egy órán át inaktív marad vagy csak keveset mozog.

-  A karkötő csak 8:00 és 12:00, illetve 14:30 és 21:00 óra között küld emlékeztetőket. Ha alszik vagy engedélyezi a Ne zavarj funkciót, karkötő eszköze nem fog rezegni.

Kényelmes élet

A telefon értesítéseinek szinkronizálása

Amikor karkötő eszköze kapcsolódik a HONOR Egészség alkalmazáshoz a telefonján, a karkötő értesítéseket, például alkalmazásüzeneteket és riasztásokat kaphat, melyek a telefon értesítési paneljén jelennek meg.

A telefon értesítéseinek szinkronizálása

- 1 A telefonján lépjen a **Beállítások > Értesítések és állapotsáv** menüpontba és engedélyezze az alkalmazások értesítéseit.
- 2 Az Egészség alkalmazás készülékrészletek képernyőjén lépjen **Értesítések**, kapcsolja be ezt: **Értesítések** majd kapcsolja be azon alkalmazások kapcsolóit, amelyektől szeretne értesítéseket kapni.
A telefonértesítések, például a DingTalk üzenetei, szinkronizálva lesznek karkötő eszközével, amely rezgéssel értesíti Önt (a képernyő kikapcsolva marad).

Az olvasatlan üzenetek megtekintése

Ha értesítést kap karkötő eszközére, de nem ellenőrzi azokat azonnal, megtekintheti az olvasatlan üzeneteket az Üzenetközpontban.

Üzenetek törlése

Nyissa meg az Üzenetközpontot karkötő eszközén, nyisson meg egy üzenetet a részletek megtekintéséhez, majd az üzenet törléséhez koppintson alul a **Törlés** ikonra.

Nyissa meg az Üzenetközpontot karkötő eszközén, és koppintson az **Összes törlése** elemre a lista alján az összes üzenet törléséhez.

Riasztások szinkronizálása

Az Egészség alkalmazás készülékrészletek képernyőjén lépjen **Értesítések**, és kapcsolja be ezt: **Értesítések**. A telefon riasztásairól szóló értesítések szinkronizálva lesznek karkötő eszközével.

Amikor karkötő eszköze szinkronizált értesítéseket kap a riasztásokról, koppintson a  vagy  a karkötő ikonra az értesítés kikapcsolásához vagy elhalasztásához. Ezek a műveletek szinkronizálva lesznek a telefonnal.

Pulzusszám megjelenítése

karkötő megoszthatja a pulzusszámot olyan harmadik féltől származó alkalmazásokkal, amelyek támogatják a pulzusszám-megjelenítő eszközök fogadását, mint például a Keep, a Cyclocomputer stb.

- 1 A karkötő alkalmazáslistájában menjen a **Beállítások > Pulzusszám megjelenítése**, és koppintson az  lehetőségre az engedélyezéshez.
- 2 karkötő pulzusszámmal kapcsolatos adatokat küld a harmadik féltől származó készülékeknek, és a harmadik féltől származó készülékek csatlakozhatnak a karkötő Bluetooth-kereséshez.
- 3 karkötő Koppintson az **Edzés indítása** elemre, válassza ki az edzéstípust, és kattintson az Edzés indítása ikonra a kezdéshez. Az edzés közbeni pulzusszámadatokat elküldi a rendszer a harmadik fél készülékére.
- 4 Lapozzon jobbra a képernyőn, és koppintson a  lehetőségre az edzés befejezéséhez.
- 5 Az edzés után lapozzon jobbra a képernyőn, hogy kilépjen a pulzusszám megjelenítéséből. A kilépés után a pulzusszám-megjelenítő készülékkel való kapcsolat megszűnik, és a készülék újra csatlakozik a HONOR Egészség alkalmazáshoz.

Reggeli egészségügyi pillanatkép

Ha a Reggeli egészségügyi pillanatkép engedélyezve van, a készülék összegzést küld Önnek az előző napi egészségügyi jelentésről, az időjárásról stb.

A karkötő alkalmazáslistájában menjen a **Reggeli jelentés**, húzza felfelé az ujját a képernyőn, és kapcsolja be a **Reggeli jelentés** funkciót.

Ha engedélyezve van, megtekintheti az előző napi pulzusszámot, véroxigént és egyéb egészségügyi jelentéseket a **Reggeli jelentés** részben. A részletek megtekintéséhez rákoppinthat a Reggeli egészségügyi pillanatkép emlékeztetőre is az értesítési sávon.

A mobiltelefon zenelejátszásának vezérlése

A mobiltelefonon lévő zenét vezérelheti karkötő eszközével, beleértve a lejátszást, a szüneteltetést, a zeneváltást és a hangerőszabályozást.

- 1 Az Egészség alkalmazás készülékrészletek képernyőjén lépjen **Zenekezelés**, kapcsolja be: **Az óra vezérli a telefon zenelejátszását**.
 - 2 Nyissa meg a zenealkalmazást a telefonján és karkötő **Zene** eszközén, hogy belépjen a zenevezérlő felületre.
 - 3 Mobiltelefonos zene lejátszása, szüneteltetése és műsorszám-váltása a karkötő eszközzel. A hangerőt is szabályozhatja eszközével.
-  • Ha a telefonján lévő zenét a karkötő eszközön keresztül szeretné vezérelni, győződjön meg arról, hogy a karkötő megfelelően kapcsolódik a telefonhoz Bluetooth-funkción keresztül, és a HONOR Egészség alkalmazás fut a háttérben.
 - Csak az Android rendszerű telefonok és harmadik féltől származó zenei alkalmazások (Music, NetEase Cloud Music, Himalaya, QQ Music stb.) vezérlését támogatja a telefonon. Kérjük, a tényleges körülményeket vegye figyelembe.

Távoli kioldás

- 1 karkötő megfelelően kapcsolódnak Bluetooth-on keresztül és a HONOR Egészség fut a háttérben.
- 2 A karkötő alkalmazáslistájában menjen a **Távoli felvételkészítés** a telefonnal történő fényképezés vezérléséhez. Ha a telefon kamerája nincs bekapcsolva, kapcsolja be kézi vezérléssel.
- 3 Koppintson a  ikonra a telefonnal történő fényképezés vezérléséhez. Koppintson az **Időzítő** ikonra a képernyő alján, ha time-lapse felvételt kíván készíteni telefonjával.

 A különböző telefonmodellek és -verziók miatt előfordulhat, hogy a karkötő eszköz alkalmazáslistája nem jeleníti meg a Távoli kioldás lehetőséget a sikeres kapcsolódás és párosítás ellenére sem. Részletesebb információért olvassa el az aktuális készülékvezérlő szoftver leírását.

Ez a funkció csak a MagicOS 6.0 vagy újabb verziót futtató telefonokon működik. A karkötő eszköz alkalmazáslistájában a sikeres kapcsolódás és párosítás után a **Távoli felvételkészítés** jelenik meg.

Időjárás ellenőrzése

Győződjön meg arról, hogy karkötő eszköze megfelelően csatlakozik a normál hálózati kapcsolattal rendelkező telefonjához Bluetooth-kapcsolaton keresztül, és a helyadatokhoz való hozzáférés engedélyezve van. Ezután a karkötő segítségével megtekintheti a hőmérsékletet, a légminőséget, az aktuális hely heti időjárás-előrejelzését és egyéb információkat, hogy gyorsan áttekinthesse a pillanatnyi időjárási helyzetet.

Időjárási értesítések beállítása

Az Egészség alkalmazás készülékrészletek képernyőjén lépjen **Időjárás**, engedélyezze a **Időjárás** funkciót és válassza ki a hőmérséklet mértékegységét.

Időjárás ellenőrzése

- Időjárás az óraszámplapon

Váltson át karkötő egy olyan óraszámplapra, mely támogatja az időjárás megjelenítését, és tekintse meg az időjárást. A konkrét információk az adott óraszámplaptól függően változhatnak.

- Időjárás alkalmazás

A karkötő alkalmazáslistájában menjen a **Időjárás**, ellenőrizze az időjárási információkat.

Ébresztő beállítása

A karkötő eszköz ébresztőjének beállítása

- 1 A karkötő alkalmazáslistájában menjen a **Ébresztő**, és koppintson a  gombra.
- 2 Állítsa be az ébresztő idejét és az ismétlés gyakoriságát, majd koppintson az **OK** gombra.
Ha egy meglévő ébresztő idejét vagy gyakoriságát szeretné módosítani vagy törölni, koppintson rá.

Ébresztő beállítása az alkalmazásban

Intelligens ébresztő:

- 1 Az Egészség alkalmazás készülékrészletek képernyőjén lépjen **Ébresztő a viselhető készüléken > Intelligens ébresztő**. Állítsa be az ébresztő idejét, az intelligens ébresztés idejét és az ismétlés gyakoriságát.
- 2 A mentéshez koppintson a  gombra.
- 3 Az HONOR Egészség kezdőlapjának lefelé húzásával frissítse az oldalt, hogy az ébresztő beállításai biztosan szinkronizálva legyenek az karkötőeszköz ébresztőjével.
- 4 Ha egy meglévő ébresztés idejét, intelligens ébresztési idejét vagy gyakoriságát szeretné módosítani, koppintson rá.

Emlékeztető:

- 1 Az Egészség alkalmazás készülékrészletek képernyőjén lépjen **Ébresztő a viselhető készüléken > Hozzáadás**. Állítsa be a riasztás idejét, címkéjét és ismétlési gyakoriságát.
 - 2 A mentéshez koppintson a  gombra
 - 3 Az HONOR Egészség kezdőlapjának lefelé húzásával frissítse az oldalt, hogy a riasztás beállításai biztosan szinkronizálva legyenek a karkötő eszköz riasztásaival.
 - 4 Ha egy meglévő ébresztő idejét vagy gyakoriságát szeretné módosítani vagy törölni, koppintson rá.
-  Alapértelmezetten csak egy intelligens riasztás van. Nem adhat hozzá többet, és nem törölheti az intelligens riasztást. Legfeljebb öt emlékeztetőt állíthat be.
 - Amikor karkötő eszköze rezegni kezd a riasztás miatt, koppintson a  gombra vagy csúsztassa jobbra az ujját a szundi elindításához (10 perc); vagy koppintson a  gombra az riasztás leállításához. Beavatkozás hiányában a riasztás háromszori szundi után magától leáll.

Zseblámpa

A karkötő alkalmazáslistájában menjen a **Zseblámpa**, a képernyő erős fényt bocsájt ki. Koppintson ismét a képernyőre a zseblámpa kikapcsolásához. A zseblámpa újbóli bekapcsolásához érintse meg ezt: . A kilépéshez pöccintsen jobbra.

Telefonkeresés a karkötő használatával

A gyorsindító menü megnyitásához húzza lefelé az ujját az óraszámleplel, és koppintson a



vagy A karkötő alkalmazáslistájában menjen a **Telefonkereső** ikonra.

Koppintson a **Koppintson a lejátszáshoz** elemre. A karkötő eszköz képernyőjén egy animáció jelenik meg a telefon kereséséről. Ha telefonja a Bluetooth-kapcsolat hatótávolságán belül van, akkor a telefon egy zene lejátszásával segít a megtalálásban. Koppintson a karkötő eszköz képernyőjére, vagy lépjen ki a Készülék keresése alkalmazásból a csengetés leállításához.

 Győződjön meg arról, hogy a készülék és a telefon megfelelően csatlakozik, a telefon be van kapcsolva, és a HONOR Egészség alkalmazás engedélyezve van.

A karkötő megkeresése a telefon használatával

Honor telefonjával gyorsan megtalálhatja karkötő eszközét, ha a karkötő eszköz megfelelően kapcsolódik a HONOR Egészség alkalmazáshoz.

Az Egészség alkalmazás készülékrészletek képernyőjén lépjen , koppintson az **Készülék keresése** elemre, és a karkötő eszköz az értesítési hang alapján található meg.

Személyre szabott beállítások

Az idő és a nyelv beállítása

A készülék és a telefon/táblagép közötti adatszinkronizálás során a rendszer nyelve is szinkronizálásra kerül.

Ha a telefonon/táblagépen megváltoztatja a nyelvet és a régiót, vagy átállítja az időt, a változtatások automatikusan szinkronizálásra kerülnek a készülékkel is, amennyiben az Bluetoothon keresztül csatlakozik telefonjához/táblagépéhez.

A Bluetooth be-/kikapcsolása

A karkötő alkalmazáslistájában menjen a **Beállítások > Bluetooth**, és kapcsolja be/ki a Bluetooth-t.

A Bluetooth kikapcsolása után a karkötő lecsatlakozik a HONOR Egészség alkalmazásról, és más készülékek nem tudják megtalálni a karkötőt.

Az óraszíj cseréje

Távolítsa el a régi óraszíjat: Nyomja meg a gyorskioldó gombokat a karkötő óratestének mindkét oldalán, így az óraszíj leválasztható.

Az óraszíj felszerelése: Igazítsa a szíjat a karkötő óratestéhez, és rögzítse azt.

Az óraszámplap megváltoztatása

karkötő eszköze több óraszámplapot tartalmaz. Ezek közül beállíthatja az aktuális kedvencét.

 A funkció használatához frissítse karkötő eszközét és a HONOR Egészség alkalmazást a legújabb verzióra.

Az óraszámplap megváltoztatása a karkötő eszközön

- Tartsa nyomva a karkötő eszköz óraszámplapját, amíg meg nem jelenik a kiválasztási felület. Pöccintsen az óraszámplapok áttekintéséhez.
- A karkötő alkalmazáslistájában menjen a **Beállítások > Óraszámplapok és kártyák > Óraszámplap**. Pöccintsen az óraszámplapok áttekintéséhez.

Az óraszámplap telepítése és megváltoztatása az alkalmazáson keresztül

- 1** Az Egészség alkalmazás készülékrészletek képernyőjén lépjen **Óraszámplap-áruház**.
- 2** Válassza a **Továbbiak** lehetőséget a karkötő eszköz által támogatott óraszámplapok megtekintéséhez.

3 Válassza ki kedvenc órászámlapját, és indítsa el a beállítást.

- a Ha az órászámlap még nem volt telepítve, koppintson a **Letöltés** gombra. A karkötő eszköz órászámlapja a sikeres letöltés és telepítés után automatikusan átvált a kiválasztott számlapra.
- b Ha az órászámlap már telepítve van, jelölje ki, és koppintson a **Beállítás órászámlapként** elemre, ekkor a karkötő eszköz órászámlapja átvált a kijelölt számlapra.

4 A **Saját > Galéria** menüpontban kijelölhet egy olyan képet, amit szeretne hozzáadni az órászámlapokhoz a telefonján.

- a Koppintson a  elemre az órászámlapként beállítani kívánt kép kiválasztásához (fényképkészítés vagy képválasztás a Galériából).
- b Koppintson a **Stílus** elemre a különböző időmegjelenítési stílusok kiválasztásához.
- c Koppintson a **Hely** elemre az idő megjelenítési helyének beállításához.

-  . Egyes órászámlapok támogatják a testreszabást. Koppintson és tartsa lenyomva az órászámlapot, majd koppintson a  elemre alul a kijelzés testreszabásához. Ha az órászámlapon a testreszabás során a - - jelenik meg, ellenőrizze, hogy a karkötő teljesíti-e a megfelelő funkciókra vonatkozó feltételeket, és azt, hogy ezek a funkciók engedélyezve vannak-e a HONOR Egészség alkalmazásban.
- Fizetős órászámlapok letöltése és telepítése jelenleg nem támogatott az iOS-felhasználók számára.
- A részletező oldalon látható adatok azt mutatják, hogy mennyi mobiladat szükséges az órászámlap letöltéséhez és telepítéséhez. Ez a szám nem az órászámlap által elfoglalt memóriaterület méretére vonatkozik.

Az órászámlap törlése

1 Az Egészség alkalmazás készülékrészletek képernyőjén lépjen **Továbbiak > Lépjen be az Órászámlap-áruházba**.

2 Válassza a **Saját > Szerkesztés** elemet, és koppintson az órászámlap jobb felső sarkára a törléshez.

-  . A funkció használatához frissítse karkötő eszközét és a HONOR Egészség alkalmazást a legújabb verzióra.
- A megvásárolt órászámlapokat nem kell újra megvásárolni, ha törli azokat az **Órászámlap-áruház > Saját** mappájából. Csak újra kell telepíteni azokat.

Az Emlékek órászámlap beállítása

Alakítsa át karkötő a dédelgetett pillanatok vásznává az Emlékek órászámlap segítségével. Ez a funkció naponta automatikusan szinkronizálja az új emlékeket a mobiltelefon

Galériájából a viselhető készülékével, így egy egyszerű csuklómozdulattal megpillanthatja a gyönyörű emlékeket.

Első lépések

- Ennek a funkciónak a MagicOS 8.0-ás vagy újabb verzióját futtató telefonokon kell működnie.
- Ügyeljen arra, hogy az karkötő a legújabb verzióra legyen frissítve.
- Indítsa el a HONOR Egészség alkalmazást, lépjen a Készülékadatok menüpontra, és győződjön meg arról, hogy az karkötő csatlakoztatva van.
- Készítsen elő egy Emlékek albumot a telefon Galériájában.

Az Emlékek óraszámplap beállítása

- 1 Az Egészség alkalmazás készülékrészletek képernyőjén lépjen **Óraszámplap-áruház** > **Saját** > **Galéria**, és válassza ki az **Emlékek** lehetőséget.
- 2 Nyomja le hosszan karkötő óraszámplap-képernyőjét, a képernyő balra vagy jobbra történő lapozásával pedig válassza ki, majd állítsa be az Önnek tetsző óraszámplapot.

Az óraszámplap-galéria beállítása

Képeket adhat hozzá az óraszámplap-galériához. Minden alkalommal, amikor bekapcsolja a képernyőt, vagy megérinti az óraszámplap-galériát, az óra új számplapot jelenít meg.

Képek hozzáadása az óraszámplap-galériához

- 1 Az Egészség alkalmazás készülékrészletek képernyőjén lépjen **Óraszámplap piac** > **Saját** > **Galéria** útvonalon léphet be az **Óraszámplap-galéria** beállító képernyőjére.
 - 2 Koppintson a  ikonra a feltöltési mód kiválasztásához (fotó készítése vagy választás a galériából).
 - 3 Válasszon ki egy képet, és állítsa be a megjeleníteni kívánt képterületet. Ezután koppintson a **Mentés** ikonra. Ekkor az óralap automatikusan megjeleníti ezt a képet.
-  • Óraszámplapként csak fényképeket lehet beállítani, a képformátumra vonatkozó korlátozások nélkül.
- Ez a funkció csak bizonyos országokban és régiókban érhető el. További információért hívja a regionális forródrótot.

Egyéb beállítások

Az óraszámplap-galéria beállítási képernyőjén:

- Koppintson a **Stílus** ikonra az óraszámplap-galérián az idő és a dátum betűtípusának, illetve színének beállításához.
- Koppintson a **Hely** ikonra az óraszámplap-galérián az idő és a dátum helyének beállításához.

- Ha egy képet törölni szeretne, koppintson a **Háttér** és a  elemre a kép jobb felső részén.

A Folyamatos megjelenítés beállítása

A Folyamatos megjelenítés azt jelenti, hogy az óraszámplap bekapcsolva marad, amikor karkötő eszköze készenléti módba lép. Alapértelmezés szerint a rendszer kikapcsolja a képernyőt.

- 1 A karkötő alkalmazáslistájában menjen a **Beállítások > Óraszámplapok és kártyák > AOD**.
 - 2 Kapcsolja be az **AOD** funkciót.
 - 3 Koppintson az **AOD stílusok** elemre a kívánt megjelenítési mód beállításához.
 - 4 Kapcsolja be az **Időzített** opciót az AOD kezdési és befejezési idejének beállításához.
-  Az AOD csak a karkötő helyen lévő előretelepített óraszámplapokat támogatja, és nem testreszabható.
 - Az AOD engedélyezése esetén a „Felemelés a felébresztéshez” funkció letiltásra kerül.
 - Az AOD engedélyezése esetén az üzemidő csökken.

A kijelző megjelenítési idejének és fényerejének beállítása

A képernyő fényerejének beállítása

- 1 A karkötő alkalmazáslistájában menjen a **Beállítások > Kijelző és fényerő > Fényerő**.
- 2 Válassza ki a fényerőszintet, és koppintson a **OK** gombra. Az 5. szint a legvilágosabb, az 1. szint pedig a legsötétebb.

Az alvó mód bekapcsolási idejének beállítása

- 1 A karkötő alkalmazáslistájában menjen a **Beállítások > Kijelző és fényerő > Alvás**.
- 2 Válassza ki, hogy a kijelző mennyi idő elteltével kapcsoljon alvó módba, majd koppintson a **OK** gombra.

A képernyő bekapcsolva tartási idejének beállítása

- 1 Az óraszámplapon lefelé pöccintve nyissa meg a gyorsindító menüt, és koppintson a  ikonra a képernyő bekapcsolva tartásának beállításához.
- 2 A karkötő alkalmazáslistájában menjen a **Beállítások > Kijelző és fényerő > Képernyő be**.
- 3 Válassza ki, meddig maradjon bekapcsolva a képernyő, majd koppintson a **OK** gombra.

A Felemelés a felébresztéshez funkció beállítása

A karkötő alkalmazáslistájában menjen a **Beállítások > Kijelző és fényerő**, engedélyezze ezt: **A képernyő világít**, és ezt követően a csuklója felemelésével ébresztheti a képernyőt.

A Ne zavarj engedélyezése

A gyorsmenü megnyitásához húzza lefelé az ujját az óra számlapján, és koppintson a  vagy A karkötő alkalmazáslistájában menjen a **Beállítások > Ne zavarj** elemre a Ne zavarj funkció engedélyezéséhez.

-  A Ne zavarj funkció engedélyezése után karkötő eszköze nem rezeg bejövő hívások és értesítések esetén, és a Felemelés a felébresztéshez funkció le lesz tiltva.

A kijelző zárolása és feloldása

PIN-kódot állíthat be a karkötő eszköz kijelzőjének feloldásához, miután az automatikusan lezár, ha nincs a csuklóján.

PIN-kód beállítása

A karkötő alkalmazáslistájában menjen a **Beállítások > PIN-kód > PIN-kód engedélyezése**, és a képernyőn megjelenő utasításokat követve végezze el a beállításokat. A karkötő eszköz kijelzője automatikusan lezár, ha nincs a csuklóján vagy nem viseli.

-  Tartsa biztonságban PIN-kódját. Ha elfelejti a PIN-kódot, vissza kell állítani karkötő eszközét a gyári beállításokra.

A PIN-kód kikapcsolása

A karkötő alkalmazáslistájában menjen a **Beállítások > PIN-kód > PIN-kód letiltása**, és a képernyőn megjelenő utasításokat követve adja meg a jelenlegi PIN-kódot.

A PIN kód megváltoztatása

A karkötő alkalmazáslistájában menjen a **Beállítások > PIN-kód > PIN kód módosítása**, és a képernyőn megjelenő utasításokat követve adja meg a jelenlegi és az új PIN-kódot.

-  Ha egymás után ötször hibás PIN-kódot ad meg, 10 percig nem próbálkozhat újra a PIN-kód módosításával. Később próbálja meg újra.

Elfelejtett PIN-kód

Tartsa biztonságban PIN-kódját. Ha elfelejti a PIN-kódot, karkötő eszközének használatához vissza kell állítania a gyári beállításokat. A visszaállítás után karkötő eszközének minden beállítása elveszik.

Készülékinformációk ellenőrzése

Készüléknév

- A karkötő alkalmazáslistájában menjen a **Beállítások > Névjegy**, ha ellenőrizni kívánja a karkötő eszköz készüléknevét.
- Az Egészség alkalmazás készülékrészletek képernyőjén, a jelenleg párosított karkötő elemek a karkötő eszközök készüléknevei.

MAC-cím

A karkötő alkalmazáslistájában menjen a **Beállítások > Névjegy**, ha ellenőrizni kívánja a karkötő MAC-címét.

Sorozatszám (SN)

A karkötő alkalmazáslistájában menjen a **Beállítások > Névjegy**, ha ellenőrizni kívánja a karkötő sorozatszámát.

Típus

- A karkötő alkalmazáslistájában menjen a **Beállítások > Névjegy**, ha ellenőrizni kívánja a karkötő típusnevét.
- A karkötő típusát a „MODEL/型号” lézeres karakterei jelzik a karkötő hátoldalán.

Verziószám

- A karkötő alkalmazáslistájában menjen a **Beállítások > Névjegy**, ha ellenőrizni kívánja a karkötő verziószámát.
- Az Egészség alkalmazás készülékrészletek képernyőjén, Koppintson erre: **Firmware-frissítés**, ha ellenőrizni kívánja a karkötő firmware-verzióját.

A verzió frissítése

Frissítés az alkalmazásban

Az Egészség alkalmazás készülékrészletek képernyőjén lépjen **Firmware-frissítés > Frissítések keresése**. A telefonja ellenőrzi, hogy vannak-e elérhető karkötő frissítések. A frissítéshez kövesse az utasításokat a képernyőn.

-  Kapcsolja be az **Automatikus letöltés Wi-Fi-n keresztül** beállítást, és az karkötő eszköz minden alkalommal értesítést küld, amikor új verziót észlel. A frissítéshez kövesse az utasításokat a képernyőn.
- A sikeres frissítés érdekében győződjön meg arról, hogy az karkötő akkumulátora legalább 20%-ra fel van töltve.