

MONTRE CONNECTÉE

Fit Watch 5910



GB Mode d'emploi **D** Mode d'emploi **F** Mode d'emploi **E** Mode d'emploi **N** Mode d'emploi **I** Mode
d'emploi **PL** Mode d'emploi **RO** Mode d'emploi **C** Mode d'emploi **S** Mode d'emploi **BG** Mode
d'emploi **L** Mode d'emploi





1. Explication des symboles d'avertissement et des remarques	5
2. Contenu de l'emballage	5
3. Consignes de sécurité	6
4. Éléments de commande	8
5. Premiers pas	9
5.1 Recharge	9
5.2 Mise en place et mise en marche	9
5.3 Mise hors tension	9
6. Utilisation – Structure du menu	10
6.1 Écran d'accueil	12
6.2 Aperçu des activités	12
6.3 Modes	12
6.3.1 Mesure continue de la fréquence cardiaque	12
6.3.2 Activation du mouvement du bras	12
6.3.3 Mode « Ne pas déranger »	12
6.3.4 Recherche du téléphone	12
6.4 Notifications	12
6.5 Applications	13
6.5.1 Activités	13
6.5.1.1 Course à pied en extérieur (GPS)	13
6.5.1.2 Marche en extérieur (GPS)	14
6.5.1.3 Cyclisme en extérieur (GPS)	14
6.5.1.4 Randonnée (GPS)	15
6.5.1.5 Course à pied	15
6.5.1.6 Marche	15
6.5.1.7 Spinning	16
6.5.1.8 Fitness	16
6.5.1.9 Natation en bassin	16
6.5.1.10 Natation en plein air	16
6.5.1.11 Yoga	16
6.5.1.12 Vélo elliptique	17
6.5.1.13 Rameur	17
6.5.1.14 Cricket	17
6.5.2 Fréquence cardiaque	17
6.5.3 Mode détente	17
6.5.4 Réveil	18
6.5.5 Commande musicale	18
6.5.6 Minuterie	18
6.5.6.1 Chronomètre	18
6.5.6.2 Compte à rebours	18
6.5.7 Météo	18
6.5.8 Dernières activités	18
6.5.9 Paramètres	19
7. Configuration de la montre connectée	20
7.1 Télécharger l'application « Hama FIT Pro »	20
7.2 Appairage de la montre connectée avec le smartphone	20



8. Utilisation de l'application « Hama FIT Pro »	22
8.1 Paramètres utilisateur	22
8.1.1 Inscription / Compte utilisateur	23
8.1.2 Données personnelles	24
8.1.3 Objectifs personnels	24
8.2 Paramètres système	25
8.2.1 Paramètres de base	25
8.2.2 Informations sur l'application	25
8.2.3 Demande / Réponse	25
8.2.4 Protection des données	25
8.3 Foire aux questions	26
8.4 Applications tierces	26
8.4.1 Version iOS	26
8.4.2 Version Android	26
8.5 Paramètres de l'appareil	27
8.5.1 Notification d'appel	27
8.5.2 Rappel d'activité	27
8.5.3 Réveil	27
8.5.4 Notifications	28
8.5.5 Écran d'accueil	28
8.5.6 Détection automatique de l'activité	29
8.5.7 Commande musicale	29
8.5.8 Mesure continue de la fréquence cardiaque	29
8.5.9 Activation par mouvement du bras	29
8.5.10 Suivi du cycle menstruel	29
8.5.11 Mise à jour du micrologiciel	29
8.5.12 Mise à jour du GPS	30
8.5.13 Déconnecter	30
8.6 Autres paramètres	30
8.6.1 Activités	31
8.6.2 Réglage de la langue de la smartwatch	31
8.6.3 Prévisions météo	31
8.6.4 Recherche de téléphone	32
8.6.5 Zones de fréquence cardiaque	32
8.6.6 Mode « Ne pas déranger »	32
8.6.7 Redémarrage de la montre connectée	32
8.7 Page d'accueil de l'application	33
8.7.1 Activité	33
8.7.2 Analyse du sommeil	34
8.7.3 Fréquence cardiaque	35
8.8 Aperçu hebdomadaire, mensuel et annuel	36
8.8.1 Activité	36
8.8.2 Analyse du sommeil	37
8.8.3 Fréquence cardiaque	38
8.9 Mode activité	39
8.9.1 Activités avec GPS	39
8.9.2 Activités sans GPS	41
8.9.3 Enregistrement du poids	42



9. Entretien et maintenance	43
10. Clause de non-responsabilité	43
11. Caractéristiques techniques	43
12. Consignes d'élimination	43
13. Déclaration de conformité	43

EXPLICATION DES SYMBOLES D'AVERTISSEMENT ET DES REMARQUES

Merci d'avoir choisi un produit Hama !

Prenez le temps de lire attentivement les instructions et remarques suivantes. Conservez ensuite ce mode d'emploi dans un endroit sûr afin de pouvoir le consulter en cas de besoin.

Votre nouvelle smartwatch est le compagnon idéal pour mener une vie saine et vous motive à rester actif tout au long de la journée. En plus d'afficher l'heure et la date, elle recueille des données sur votre nombre de pas, votre fréquence cardiaque et les calories brûlées. La connexion sans fil via *Bluetooth®* à votre smartphone vous permet d'enregistrer ces données dans l'application « Hama FIT Pro » et ainsi de suivre vos progrès en permanence. Vérifiez ici quand vous avez atteint votre objectif de remise en forme personnel !

1. Explication des symboles d'avertissement et des remarques

Avertissement



Utilisé pour signaler des consignes de sécurité ou pour attirer l'attention sur des dangers et des risques particuliers.

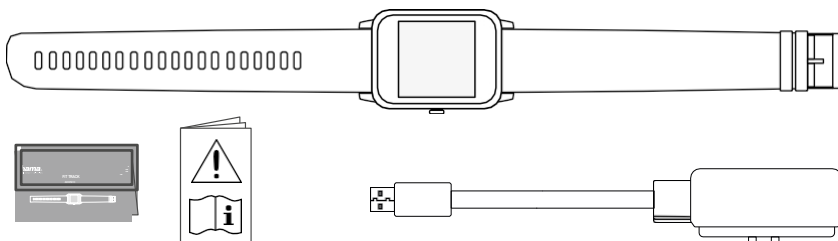
Remarque



Utilisé pour signaler des informations supplémentaires ou des remarques importantes.

2. Contenu de l'emballage

- Montre connectée « Fit Watch 5910 »
- 1 câble de recharge USB
- Mode d'emploi





3. Consignes de sécurité

- Ce produit est destiné à un usage privé et non commercial.
- Utilisez le produit exclusivement pour l'usage auquel il est destiné.
- Protégez le produit de la saleté, de l'humidité et de la surchauffe, et utilisez-le uniquement dans des environnements secs.
- N'utilisez pas le produit à proximité immédiate d'un radiateur, d'autres sources de chaleur ou en plein soleil.
- N'utilisez pas le produit au-delà des limites de performance indiquées dans les caractéristiques techniques.
- N'utilisez pas le produit dans des zones où les appareils électroniques sont interdits.
- La batterie est intégrée et ne peut pas être retirée.
- N'ouvrez pas le produit et ne continuez pas à l'utiliser s'il est endommagé.
- N'essayez pas d'entretenir ou de réparer le produit vous-même. Confiez tout travail d'entretien à un technicien qualifié.
- Ne laissez pas tomber le produit et ne l'exposez pas à des chocs violents.
- N'apportez aucune modification au produit. Cela vous ferait perdre tout droit à la garantie.
- Éliminez immédiatement les matériaux d'emballage conformément aux réglementations locales en vigueur en matière d'élimination des déchets.
- Ne jetez pas la batterie ou le produit au feu.
- Ne modifiez pas, ne déformez pas, ne chauffez pas et ne démontez pas les batteries.
- Ne vous laissez pas distraire par votre appareil lorsque vous conduisez un véhicule à moteur ou utilisez un équipement de sport, et restez attentif à la circulation et à votre environnement.
- Consultez un médecin avant de commencer un programme d'entraînement.
- Pendant l'entraînement, soyez toujours attentif aux réactions de votre corps et consultez un médecin en cas d'urgence.
- Consultez un médecin si vous souffrez d'une affection préexistante et souhaitez néanmoins utiliser ce produit.
- Il s'agit d'un produit de consommation et non d'un dispositif médical. Il n'est donc pas destiné au diagnostic, au traitement, à la guérison ou à la prévention de maladies.
- Un contact prolongé avec la peau peut entraîner des irritations cutanées et des allergies. Consultez un médecin si les symptômes persistent.
- Ce produit n'est pas un jouet. Il contient des petites pièces pouvant être avalées et présentant un risque d'étouffement.



Risque d'électrocution



- N'ouvrez pas le produit et ne continuez pas à l'utiliser s'il est endommagé.
- N'utilisez pas le produit si l'adaptateur secteur, le câble d'adaptation ou le cordon d'alimentation sont endommagés.
- N'essayez pas d'entretenir ou de réparer le produit vous-même. Confiez toute opération d'entretien à un technicien qualifié.

Avertissement – Stimulateur cardiaque



Le produit génère des champs magnétiques. Les personnes portant un stimulateur cardiaque doivent consulter un médecin avant d'utiliser ce produit afin de vérifier si le fonctionnement du stimulateur cardiaque peut être perturbé.

Remarque – Transport aérien



- Ce produit est un émetteur radio à fonctionnement continu. Veuillez noter que, pour des raisons de sécurité, le transport et l'utilisation d'émetteurs radio ne sont pas autorisés pendant certaines phases de vol (par exemple, au décollage et à l'atterrissage).
- Avant un vol, renseignez-vous auprès de la compagnie aérienne pour savoir si votre tracker d'activité physique est autorisé à bord. En cas de doute, laissez le produit chez vous.

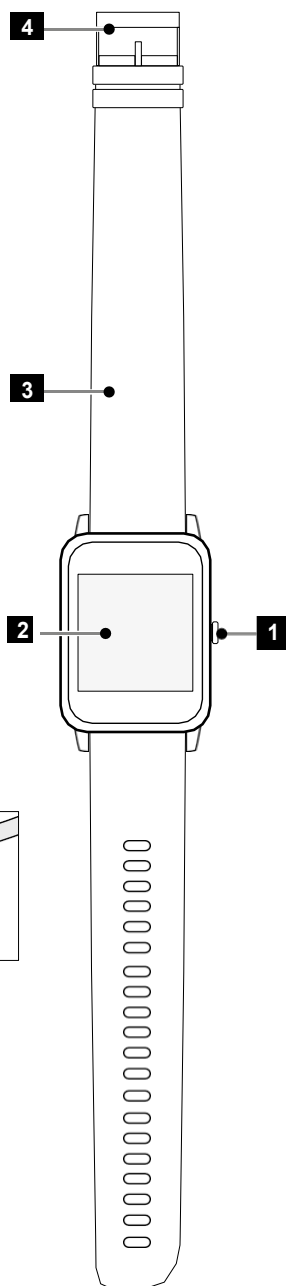
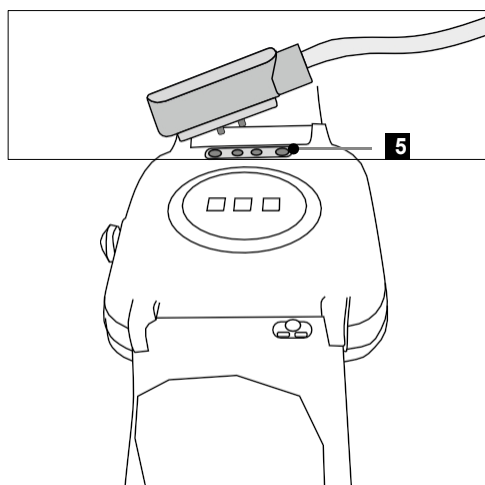
Avertissement – Batterie



- N'utilisez que des chargeurs ou des ports USB adaptés pour recharger l'appareil.
- En règle générale, n'utilisez plus les chargeurs ou les ports USB défectueux et n'essayez pas de les réparer.
- Ne surchargez pas et ne déchargez pas complètement le produit.
- Évitez de stocker, de charger et d'utiliser le produit à des températures extrêmes et à une pression atmosphérique extrêmement basse (comme par exemple en haute altitude).

4. Commandes

1. Bouton de commande
2. Écran tactile
3. Bracelet amovible
4. Fermeture
5. Contact de recharge



5. Premiers pas

5.1 Recharge

- Chargez complètement la montre connectée avant la première utilisation.
- Connectez le câble de chargement à un port USB libre de votre ordinateur ou à un chargeur USB, puis au contact de chargement [5] de la montre connectée. Veuillez suivre les instructions du mode d'emploi du chargeur USB utilisé.

Remarque



- Le temps de charge nécessaire pour recharger complètement la batterie est d'environ 90 minutes. Dès que la batterie affichée à l'écran est complètement chargée, le processus de charge est terminé et vous pouvez débrancher la montre connectée du câble de charge.
- Dès que le niveau de la batterie n'est plus que de 10 %, veuillez recharger la smartwatch afin d'éviter toute limitation de fonctionnement. Lorsque le niveau de la batterie est inférieur à 20 %, vous ne pouvez plus démarrer d'activité et, lorsqu'il est inférieur à 10 %, la fonction de mesure automatique de la fréquence cardiaque est désactivée.

5.2 Mise en place et mise en marche

- Avant la première mise en marche, vous devez connecter la smartwatch au câble de recharge fourni et la brancher à une source d'alimentation.
- Mettez la smartwatch à votre poignet et fermez-la à l'aide du fermoir.
- Maintenez le bouton de commande latéral [1] enfoncé pendant 3 secondes pour démarrer la montre connectée.

Remarque



- Pour tirer le meilleur parti des fonctions de mesure, la montre connectée doit être bien ajustée sur la partie supérieure de l'avant-bras, tout en restant confortable à porter. L'écart entre la montre connectée et l'os du poignet doit être d'environ un doigt.
- Pour garantir un enregistrement optimal de vos activités, portez la smartwatch au poignet gauche si vous êtes droitier et au poignet droit si vous êtes gaucher.

5.3 Mise hors tension

- Pour éteindre la smartwatch, accédez à l'option de menu [PARAMÈTRES 10

6. Utilisation – Structure du menu

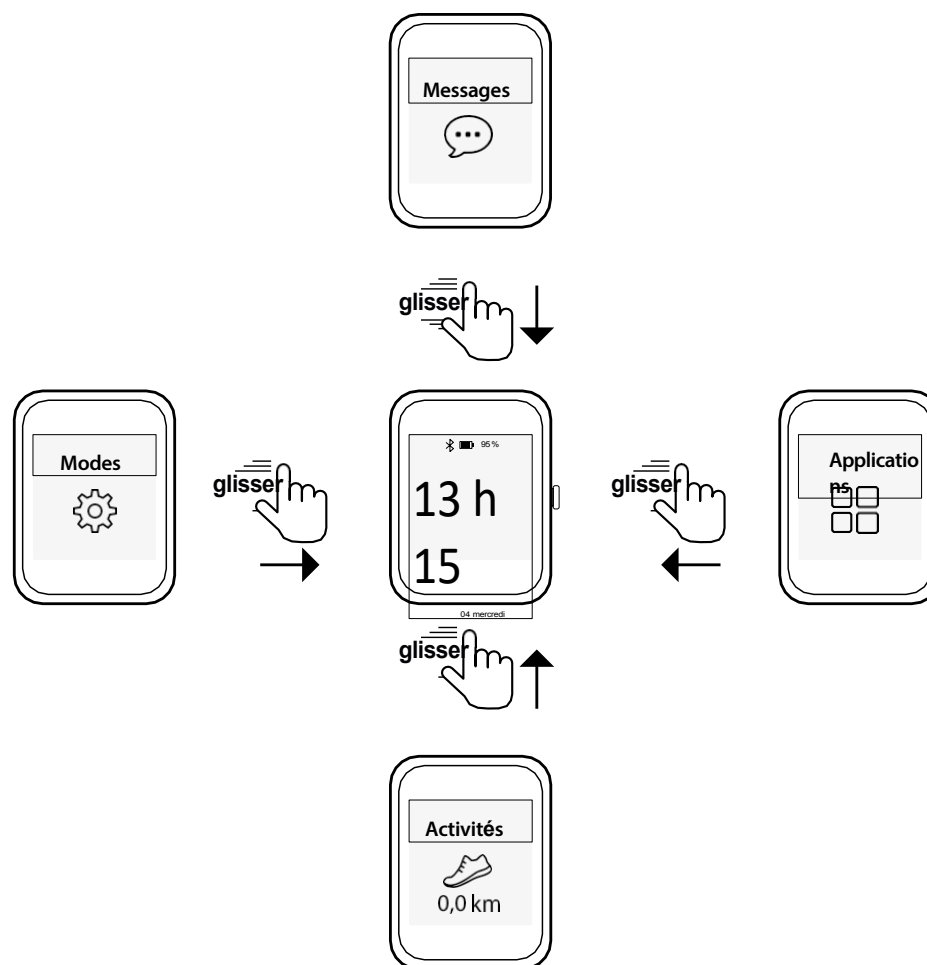
- Appuyez sur le bouton de commande latéral **[1]** pour activer l'écran de la smartwatch. Vous pouvez ensuite passer d'un affichage ou d'une option de menu à l'autre en balayant l'écran dans l'ordre indiqué ci-dessous.
- Vous accédez aux sous-menus en appuyant sur l'icône correspondante.
- En appuyant sur le bouton de commande latéral **[1]**, vous quittez un sous-menu et revenez à l'écran précédent ou à l'écran d'accueil.

Remarque



- Ce graphique présente un aperçu de toutes les options de menu affichables sur la smartwatch.

Notifications 6.4



Modes	6.3
Mesure continue de la fréquence cardiaque	6.3.1
Activation par le mouvement du bras	6.3.2
Mode « Ne pas déranger »	6.3.3
Recherche du téléphone	6.3.4

Applications	6.5
Activités	6.5.1
Fréquence cardiaque	6.5.2
Mode relaxation	6.5.3
Réveil	6.5.4
Commande musicale	6.5.5
Minuterie	6.5.6
Météo	6.5.7
Dernières activités	6.5.8
Paramètres	6.5.9

Aperçu des activités	6.2
Étapes	6.2
Distance	6.2
Calories	6.2
Aperçu hebdomadaire	6.2

6.1 Écran d'accueil

- Une fois l'écran d'accueil activé, appuyez longuement sur l'écran pour afficher un aperçu des différents écrans d'accueil/cadrans. Vous pouvez alors choisir parmi quatre écrans d'accueil différents. Confirmez votre choix en appuyant sur l'écran d'accueil de votre choix.

6.2 Aperçu de l'activité

- En balayant vers le haut depuis l'écran d'accueil, vous obtenez un aperçu de votre activité quotidienne. Vous pouvez voir le nombre de pas, la distance parcourue, les calories brûlées ainsi que votre progression par rapport à l'objectif quotidien.
- Les graphiques affichés vous indiquent la répartition quotidienne du nombre de pas, de la distance parcourue et des calories brûlées.
- Si vous faites glisser votre doigt vers le bas, vous verrez également un aperçu hebdomadaire. Cet aperçu indique le nombre de pas, la distance parcourue, les calories brûlées ainsi que la durée d'activité cumulée sur l'ensemble de la semaine.

6.3 Modes

- En balayant vers la droite depuis l'écran d'accueil, vous verrez quatre modes différents que vous pouvez activer ou désactiver selon vos besoins.

6.3.1 Mesure continue de la fréquence cardiaque

- En appuyant sur l'icône  , vous pouvez activer ou désactiver la mesure continue de la fréquence cardiaque. Lorsque cette fonction est activée, la montre mesure automatiquement votre fréquence cardiaque toutes les cinq minutes. Ces valeurs enregistrées peuvent être consultées dans l'application.

6.3.2 Activation du mouvement du bras

- En appuyant sur l'icône  , vous pouvez activer ou désactiver le mouvement du poignet pour allumer l'écran. Lorsque le mouvement du poignet est activé, vous pouvez allumer l'écran en tournant le poignet.

6.3.3 Mode « Ne pas déranger »

- En appuyant sur l'icône  , vous pouvez activer ou désactiver le mode Ne pas déranger. Lorsque le mode Ne pas déranger est activé, aucune notification n'est transmise à votre smartwatch.

6.3.4 Recherche du téléphone

- Appuyez sur l'icône  pour lancer la recherche de votre téléphone et retrouver votre smartphone égaré. Votre smartphone se mettra à vibrer ou vous entendrez un signal sonore. Pour pouvoir utiliser la recherche de téléphone, vous devez d'abord l'activer dans l'application. (voir chapitre 8.6.4)

6.4 Notifications

- En balayant vers le bas depuis l'écran d'accueil, vous pouvez voir les notifications que vous avez reçues sur votre smartphone. Pour pouvoir recevoir des notifications, vous devez d'abord activer cette fonction dans l'application. De plus, vous pouvez configurer dans l'application les applications pour lesquelles vous souhaitez recevoir des notifications sur votre smartwatch. (voir chapitre 8.5.4)
- Selon l'application, vous recevez soit uniquement une notification indiquant le nom de l'application et l'expéditeur, soit un aperçu du message en question.
- En appuyant sur une notification, vous pouvez, le cas échéant, afficher des informations supplémentaires, et en appuyant sur la corbeille, supprimer la notification correspondante.
- Si vous souhaitez supprimer toutes les notifications en même temps, faites glisser votre doigt vers le bas, puis appuyez sur la corbeille et confirmez la question qui s'affiche.

6.5 Applications

- En balayant vers la gauche depuis l'écran d'accueil, vous accédez au menu principal de votre smartwatch. Dans le menu principal, vous pouvez ouvrir différentes applications et sous-menus en appuyant sur l'icône correspondante. En balayant vers le haut et vers le bas, vous passez d'une page à l'autre dans le menu principal.

6.5.1 Activités

- En appuyant sur l'icône **[ACTIVITÉ **], vous accédez aux différents modes d'activité actuellement enregistrés par défaut sur la montre. Au total, vous pouvez choisir parmi 14 modes d'activité différents et enregistrer jusqu'à huit modes d'activité sur la montre (voir chapitre 8.6.1). Appuyez sur l'activité souhaitée pour la démarrer. Les différents modes d'activité sont décrits plus en détail ci-dessous.
- En appuyant sur le bouton de commande latéral **[1]**, vous pouvez interrompre ou reprendre une activité.
- Appuyez sur le bouton de commande latéral **[1]** et maintenez-le enfoncé pour mettre fin à l'activité.
- Une fois l'activité terminée, vous obtenez un aperçu des données enregistrées.

6.5.1.1 Course en extérieur (GPS)

- Cette activité utilise le GPS intégré. Au démarrage de l'activité, le signal GPS est d'abord recherché. Cela peut prendre jusqu'à une minute, selon la puissance du signal. Dès qu'un signal GPS est disponible, vous pouvez démarrer l'activité en appuyant sur la flèche en bas à droite. Vous pouvez également choisir de courir contre un adversaire virtuel. Pour cela, sélectionnez une allure cible par kilomètre pour votre adversaire, puis démarrez l'activité. Si vous ne souhaitez pas courir contre un adversaire, appuyez sur **[X]**.
- Vous pouvez également démarrer l'activité sans signal GPS en appuyant sur la flèche en bas à droite. Cependant, la distance et le tracé ne seront enregistrés qu'une fois qu'un signal GPS sera disponible.
- Les données suivantes sont enregistrées lors de cette activité :
 - Distance
 - Durée
 - Fréquence cardiaque
 - Dépense calorique
 - Nombre de pas
 - Allure (km/h et min/km)
 - Parcours
- Vous pouvez consulter les différentes données pendant l'activité en balayant l'écran vers la gauche ou vers la droite. De plus, vous pouvez contrôler la musique sur votre smartphone pendant l'activité en balayant l'écran vers la droite. Pour cela, la commande musicale doit être activée dans l'application (voir chapitre 8.5.7).

6.5.1.2 Marche en extérieur (GPS)

- Cette activité utilise le GPS intégré. Au démarrage de l'activité, le signal GPS est d'abord recherché. Cela peut prendre jusqu'à une minute, selon la puissance du signal. Dès qu'un signal GPS est disponible, vous pouvez démarrer l'activité en appuyant sur la flèche en bas à droite.
- Vous pouvez également démarrer l'activité sans signal GPS en appuyant sur la flèche en bas à droite. Cependant, la distance et le tracé du parcours ne seront enregistrés qu'une fois le signal GPS disponible.
- Les données suivantes sont enregistrées lors de cette activité :
 - Distance
 - Durée
 - Fréquence cardiaque
 - Dépense calorique
 - Nombre de pas
 - Allure (km/h et min/km)
 - Itinéraire
- Vous pouvez consulter les différentes données pendant l'activité en balayant l'écran vers la gauche ou vers la droite. De plus, vous pouvez contrôler la musique sur votre smartphone pendant l'activité en balayant l'écran tout à droite. Pour cela, la commande musicale doit être activée dans l'application (voir chapitre 8.5.7).

6.5.1.3 Cyclisme en extérieur (GPS)

- Cette activité utilise le GPS intégré. Au démarrage de l'activité, le signal GPS est d'abord recherché. Cela peut prendre jusqu'à une minute, selon la puissance du signal. Dès qu'un signal GPS est disponible, vous pouvez démarrer l'activité en appuyant sur la flèche en bas à droite.
- Vous pouvez également démarrer l'activité sans signal GPS en appuyant sur la flèche en bas à droite. Cependant, la distance et le tracé ne seront enregistrés qu'une fois qu'un signal GPS sera disponible.
- Les données suivantes sont enregistrées lors de cette activité :
 - Distance
 - Durée
 - Fréquence cardiaque
 - Dépense calorique
 - Allure (km/h et min/km)
 - Itinéraire
- Vous pouvez consulter les différentes données pendant l'activité en balayant l'écran vers la gauche ou vers la droite. De plus, vous pouvez contrôler la musique sur votre smartphone pendant cette activité en balayant l'écran vers la droite. Pour cela, la commande musicale doit être activée dans l'application (voir chapitre 8.5.7).

6.5.1.4 Randonnée (GPS)

- Cette activité utilise le GPS intégré. Au démarrage de l'activité, le signal GPS est d'abord recherché. Cela peut prendre jusqu'à une minute, selon la puissance du signal. Dès qu'un signal GPS est disponible, vous pouvez démarrer l'activité en appuyant sur la flèche en bas à droite.
- Vous pouvez également démarrer l'activité sans signal GPS en appuyant sur la flèche en bas à droite. Cependant, la distance et le tracé du parcours ne seront enregistrés qu'une fois le signal GPS disponible.
- Les données suivantes sont enregistrées lors de cette activité :
 - Distance
 - Durée
 - Fréquence cardiaque
 - Dépense calorique
 - Nombre de pas
 - Allure (km/h et min/km)
 - Itinéraire
- Vous pouvez consulter les différentes données pendant l'activité en balayant l'écran vers la gauche ou vers la droite. De plus, cette activité vous permet de contrôler la musique sur votre smartphone en balayant l'écran tout à droite pendant l'activité. Pour cela, la fonction de contrôle de la musique doit être activée dans l'application (voir chapitre 8.5.7).

6.5.1.5 Course à pied

- Les données suivantes sont enregistrées lors de cette activité :
 - Distance
 - Durée
 - Fréquence cardiaque
 - Dépense calorique
 - Pas
 - Allure (km/h et min/km)
- Vous pouvez consulter les différentes données pendant l'activité en balayant l'écran vers la gauche ou vers la droite. De plus, cette activité vous permet de contrôler la musique sur votre smartphone en balayant l'écran tout à droite pendant l'activité. Pour cela, la fonction de contrôle de la musique doit être activée dans l'application (voir chapitre 8.5.7).

6.5.1.6 Marche

- Les données suivantes sont enregistrées lors de cette activité :
 - Distance
 - Durée
 - Fréquence cardiaque
 - Dépense calorique
 - Nombre de pas
 - Allure (km/h et min/km)
- Vous pouvez consulter les différentes données pendant l'activité en balayant l'écran vers la gauche ou vers la droite. De plus, vous pouvez contrôler la musique sur votre smartphone pendant l'activité en balayant l'écran tout à droite. Pour cela, la fonction de contrôle de la musique doit être activée dans l'application (voir chapitre 8.5.7).

6.5.1.7 Spinning

- Les données suivantes sont enregistrées lors de cette activité :
 - Durée
 - Fréquence cardiaque
 - Dépense calorique
- De plus, vous pouvez contrôler la musique sur votre smartphone pendant cette activité en balayant vers la droite pendant l'activité. Pour cela, le contrôle de la musique doit être activé dans l'application (voir chapitre 8.5.7).

6.5.1.8 Fitness

- Les données suivantes sont enregistrées lors de cette activité :
 - Durée
 - Fréquence cardiaque
 - Dépense calorique
- De plus, vous pouvez contrôler la musique sur votre smartphone pendant cette activité en balayant vers la droite pendant l'activité. Pour cela, le contrôle de la musique doit être activé dans l'application (voir chapitre 8.5.7).

6.5.1.9 Natation en bassin

- Au démarrage de l'activité, la longueur du bassin vous est d'abord demandée. Vous pouvez ici définir une longueur comprise entre 25 m et 100 m. Vous pouvez ensuite démarrer l'activité en appuyant sur la flèche en bas à droite.
- Les données suivantes sont enregistrées lors de cette activité :
 - Distance
 - Durée
 - Nombre de mouvements de bras par longueur de bassin
 - Valeur SWOLF
- Le SWOLF est un indicateur de l'efficacité en natation. Il correspond à la somme du temps nécessaire pour parcourir une longueur de bassin et du nombre de mouvements de bras par longueur. Plus le SWOLF est faible, plus votre efficacité en natation est élevée.
- Exemple : si vous mettez 30 secondes pour parcourir une longueur de 25 mètres et que vous effectuez 30 mouvements de bras, votre indice SWOLF est de 60.

6.5.1.10 Natation en extérieur

- Les données suivantes sont enregistrées lors de cette activité :
 - Durée
 - Dépense calorique
 - Nombre de mouvements de bras

6.5.1.11 Yoga

- Les données suivantes sont enregistrées lors de cette activité :
 - Durée
 - Fréquence cardiaque
 - Dépense calorique
- De plus, pendant cette activité, vous pouvez contrôler la musique sur votre smartphone en balayant l'écran vers la droite. Pour cela, la fonction de contrôle de la musique doit être activée dans l'application (voir chapitre 8.5.7).

6.5.1.12 Vélo elliptique

- Les données suivantes sont enregistrées lors de cette activité :
 - Durée
 - Fréquence cardiaque
 - Dépense calorique
- De plus, vous pouvez contrôler la musique sur votre smartphone pendant cette activité en balayant vers la droite. Pour cela, le contrôle de la musique doit être activé dans l'application (voir chapitre 8.5.7).

6.5.1.13 Rameur

- Les données suivantes sont enregistrées lors de cette activité :
 - Durée
 - Fréquence cardiaque
 - Dépense calorique
- De plus, vous pouvez contrôler la musique sur votre smartphone pendant cette activité en balayant vers la droite. Pour cela, la commande musicale doit être activée dans l'application (voir chapitre 8.5.7).

6.5.1.14 Cricket

- Les données suivantes sont enregistrées lors de cette activité :
 - Durée
 - Fréquence cardiaque
 - Dépense calorique
 - Nombre de pas
- Vous pouvez consulter chacune de ces données pendant l'activité en balayant l'écran vers la gauche ou vers la droite. De plus, vous pouvez contrôler la musique sur votre smartphone pendant cette activité en balayant l'écran vers la droite. Pour cela, la commande musicale doit être activée dans l'application (voir chapitre 8.5.7).

6.5.2 Fréquence cardiaque

- Appuyez sur l'icône **[FRÉQUENCE CARDIAQUE **] pour lancer la mesure manuelle de votre fréquence cardiaque.
- En haut à droite de l'écran, vous voyez votre fréquence cardiaque au repos, calculée à partir des valeurs mesurées chaque jour.
- Le graphique ci-dessous indique les valeurs maximales et minimales enregistrées par la mesure automatique de la fréquence cardiaque pour certains intervalles de temps répartis tout au long de la journée, ainsi que les valeurs maximale et minimale de la journée.

6.5.3 Mode relaxation

- Appuyez sur l'icône **[RELAXATION **] pour accéder au mode relaxation. Vous pouvez y effectuer un exercice de relaxation avec respiration guidée.
- Choisissez si l'entraînement de relaxation doit durer une minute ou deux minutes, puis lancez-le en appuyant sur la flèche en bas à droite. Suivez ensuite les instructions à l'écran.
- Si vous souhaitez interrompre la séance de relaxation avant la fin, appuyez sur le bouton de commande latéral [1] et confirmez la question qui s'affiche.

6.5.4 Réveil

- En appuyant sur l'icône **[RÉVEIL **], vous pouvez voir les heures de réveil ou de rappel prédéfinies. En appuyant sur les heures correspondantes, vous pouvez activer ou désactiver le réveil ou le rappel.
- Les heures de réveil ou de rappel doivent être préalablement réglées et activées dans l'application, puis synchronisées avec la smartwatch (voir chapitre 8.5.3).

6.5.5 Commande musicale

- En appuyant sur l'icône **[COMMANDE MUSIQUE **], vous ouvrez l'écran de commande pour différents services de musique ou de streaming. Ceux-ci peuvent être commandés directement depuis votre montre. Vous pouvez lancer ou arrêter la musique, ainsi que passer au titre suivant ou précédent.
- La commande musicale doit être activée au préalable dans l'application (voir chapitre 8.5.7).

6.5.6 Minuterie

- En appuyant sur l'icône **[MINUTERIE **], vous pouvez démarrer le chronomètre ou un compte à rebours. Pour cela, sélectionnez en haut de l'écran entre le chronomètre **[**] et la fonction compte à rebours **[**].

6.5.6.1 Chronomètre

- Pour démarrer ou mettre en pause le chronomètre, appuyez sur l'icône en bas à droite. Pour réinitialiser le chronomètre, appuyez sur l'icône en bas à gauche.
- Si vous souhaitez interrompre complètement une mesure avant la fin, appuyez sur le bouton latéral **[1]** et confirmez la question qui s'affiche.

6.5.6.2 Compte à rebours

- Pour démarrer la fonction compte à rebours, commencez par sélectionner la durée du compte à rebours (entre une seconde et 100 minutes) en faisant glisser votre doigt. Démarrez ou mettez ensuite le compte à rebours en pause en appuyant sur l'icône en bas à droite. Pour réinitialiser le compte à rebours, appuyez sur l'icône en bas à gauche.
- Si vous souhaitez arrêter complètement le compte à rebours avant la fin, appuyez sur le bouton de commande latéral **[1]** et confirmez la question qui s'affiche.

6.5.7 Météo

- En appuyant sur l'icône **[MÉTÉO **], vous pouvez consulter les prévisions météo pour la journée en cours, avec la température actuelle ainsi que les températures minimales et maximales. En balayant l'écran vers le haut, vous pouvez consulter les prévisions météo pour les deux jours suivants.
- Les données météorologiques sont transmises et mises à jour via la synchronisation de la smartwatch avec l'application. La dernière mise à jour s'affiche en haut de l'écran de l'affichage météo.
- Les prévisions météo doivent être activées au préalable dans l'application (voir chapitre 8.6.3).

6.5.8 Dernières activités

- En appuyant sur l'icône **[DERNIÈRES ACTIVITÉS **], vous obtenez un aperçu des dernières activités enregistrées. En balayant l'écran vers le bas, vous accédez aux différentes activités, accompagnées de la date et de l'heure.
- Pour afficher plus de détails sur une activité enregistrée, appuyez plusieurs fois sur l'activité correspondante. Les données les plus importantes concernant votre activité s'affichent alors.

6.5.9 Paramètres

En appuyant sur l'icône **[PARAMÈTRES **], vous accédez à un sous-menu dans lequel vous pouvez définir les paramètres suivants, ainsi qu'éteindre ou réinitialiser votre smartwatch.

- En appuyant sur **[ÉCRAN D'ACCUEIL **], vous pouvez choisir entre quatre écrans d'accueil différents. Confirmez votre sélection en appuyant sur l'écran d'accueil correspondant.
- En appuyant sur **[LUMINOSITÉ **], vous pouvez régler la luminosité de l'écran. Vous avez le choix entre trois niveaux de luminosité.
- En appuyant sur **[INFORMATION **], vous pouvez consulter la version actuelle du micrologiciel de la montre connectée ainsi que son adresse MAC. L'adresse MAC permet d'identifier votre appareil de manière unique lorsque vous le connectez à votre smartphone via Bluetooth.
- Appuyez sur **[ÉTEINDRE **] et confirmez la question qui s'affiche pour éteindre la smartwatch.
- En appuyant sur **[EFFACER LES DONNÉES UTILISATEUR **] et en confirmant la question qui s'affiche, vous pouvez réinitialiser la smartwatch aux paramètres d'usine. Toutes les données utilisateur enregistrées seront alors effacées.

7. Configuration de la smartwatch

7.1 Téléchargement de l'application « Hama FIT Pro »

Remarque



Les systèmes d'exploitation suivants sont pris en charge :

- iOS 9.0 ou version ultérieure
- Android 5.0 ou version ultérieure

- Ouvrez l'App Store d'iTunes ou le Google Play Store sur votre smartphone ou scannez le code QR correspondant dans le mode d'emploi joint.
- Vous pouvez trouver l'application à l'aide de la fonction de recherche.
- Téléchargez l'application comme d'habitude et installez-la sur votre smartphone. Suivez pour cela les instructions de votre smartphone.

7.2 Appairage de la smartwatch avec le smartphone

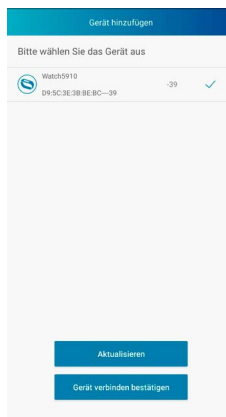
Remarque



- Pour que la smartwatch affiche les appels entrants, les SMS, les messages WhatsApp et autres notifications, activez le mode Push pour les notifications dans les paramètres de votre smartphone.

Appareils mobiles Android/Apple

- Assurez-vous que la fonction ^{Bluetooth®} de votre smartphone et de votre montre connectée est activée.
- Lancez l'application sur votre smartphone et acceptez la politique de confidentialité. Répondez aux questions qui pourraient vous être posées. La recherche de votre montre connectée « Fit Watch 5910 ».
- Sélectionnez maintenant « Watch5910 » et appuyez sur **[CONNECTER L'APPAREIL]** en bas pour connecter la montre connectée à l'application.
- Procédez ensuite à vos réglages personnels. Ceux-ci peuvent être modifiés ultérieurement dans l'application (voir chapitre 8.1.2).
- La montre connectée est désormais connectée à l'application et la synchronisation va commencer.



Remarque



- Veuillez synchroniser la montre connectée avec l'application avant la première utilisation. Si vous enregistrez une activité avant que la montre connectée n'ait été synchronisée pour la première fois avec l'application, cette activité ne sera pas transférée dans l'application par la suite.
- Pour lancer manuellement la synchronisation de la smartwatch avec l'application, faites glisser l'écran vers le bas depuis la page d'accueil de l'application.
- En raison de l'espace de stockage limité de la smartwatch, vous devez la synchroniser régulièrement (au moins une fois par semaine) avec l'application afin d'éviter toute perte de données.

Remarque



- Après la première synchronisation avec l'application, la montre connectée reprend automatiquement l'heure, la date et la langue de votre smartphone.
- L'heure et la date ne peuvent pas être réglées manuellement.
- Vous pouvez régler manuellement la langue du système de la montre connectée dans l'application (voir chapitre 8.6.2).

8. Utilisation de l'application « Hama FIT Pro »

Les chapitres suivants expliquent plus en détail les différentes options du menu ainsi que les diverses possibilités de réglage au sein de l'application.

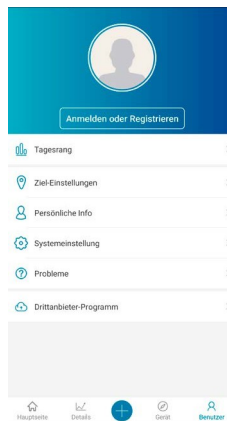
Remarque



- Veuillez noter que la prise en charge de certaines fonctions dépend de votre appareil.
- Veuillez vous reporter au mode d'emploi de votre appareil.
- Lors de la configuration de l'application, vous serez invité à autoriser ou non l'application à accéder à certaines fonctions de votre appareil.

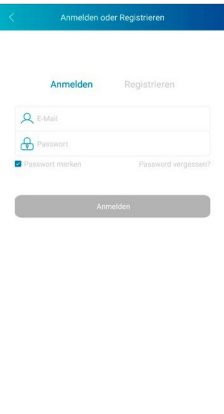
8.1 Paramètres utilisateur

- Dans la barre de menu inférieure, cliquez sur **[UTILISATEUR]**. Vous pouvez y créer un compte utilisateur et définir vos données personnelles et vos objectifs. Vous pouvez également consulter des informations supplémentaires sur l'application, présentées dans les chapitres suivants.



8.1.1 Inscription / Compte utilisateur

- Appuyez sur **[CONNEXION OU INSCRIPTION]** et sélectionnez **[INSCRIPTION]** dans la barre de sélection supérieure pour créer un compte utilisateur. Saisissez ensuite une adresse e-mail et un mot de passe, puis terminez l'inscription en appuyant sur **[S'INSCRIRE ET SE CONNECTER]** en bas de l'écran.
- Vous pouvez ensuite saisir un nom d'utilisateur et vos informations personnelles, ainsi que définir une photo de profil.
- La création d'un compte utilisateur vous permet de récupérer vos données personnelles même si vous changez de smartphone. Vos données personnelles sont ainsi disponibles à tout moment.
- La création d'un compte utilisateur n'est toutefois pas obligatoire pour utiliser l'application.



8.1.2 Données personnelles

- Allez dans **[DONNÉES PERSONNELLES]** pour saisir votre nom, votre date de naissance, votre sexe, ainsi que votre taille et votre poids. Si vous le souhaitez, vous pouvez également ajouter une photo de profil. Appuyez sur l'élément que vous souhaitez modifier. Un sous-menu s'ouvre, dans lequel vous pouvez effectuer les réglages.
- Confirmez vos informations en appuyant sur la coche en haut à droite.

← Persönliche Info ✓

Benutzername:

Geburtsdag: 1995-06-15

Geschlecht: männlich

Größe: 185 cm

Gewicht: 80kg

8.1.3 Objectifs personnels

- Appuyez sur **[OBJECTIFS]** pour définir vos objectifs quotidiens en matière de pas, de sommeil, de calories et de distance, ainsi que votre objectif de poids.
- Vous pouvez régler ces objectifs en faisant glisser la barre vers la droite ou vers la gauche.
- Confirmez vos informations en appuyant sur la coche en haut à droite.

← Einstellungen Ziel ✓

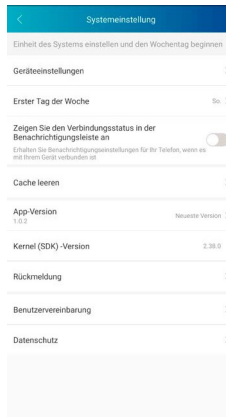
Sportziel
10000
Schritte

Schlafziel
08:00 Min

Zielgewicht
80
kg

8.2 Paramètres système

- Dans la barre de menu inférieure, allez dans **[UTILISATEUR]**, puis sélectionnez **[PARAMÈTRES SYSTÈME]**. Vous pouvez y effectuer divers réglages et consulter des informations. Vous avez également la possibilité d'envoyer une demande ou vos commentaires concernant un problème spécifique avec l'application ou la smartwatch au service d'assistance produit Hama.



8.2.1 Paramètres de base

- Appuyez sur **[PARAMÈTRES DES UNITÉS]** pour définir les unités de distance, de poids et de température.
- Appuyez sur **[ORDRE DES JOURS DE LA SEMAINE]** pour définir quel jour de la semaine est le premier jour de la semaine pour lequel vos données sont traitées.

8.2.2 Informations sur l'application

- Sous **[VERSION DE L'APPLICATION]**, vous pouvez voir la version de l'application actuellement utilisée. En appuyant sur **[VERSION DE L'APPLICATION]**, vous pouvez vérifier si vous utilisez déjà la dernière version.

8.2.3 Demande / Commentaire

- Appuyez sur **[COMMENTAIRE]** pour envoyer une demande ou un commentaire au service de conseil produit Hama.
- Vous pouvez soit choisir l'un des thèmes proposés, soit créer votre propre thème en appuyant sur **[SUGGESTION]** en haut de l'écran.
- Sélectionnez un thème pour décrire ensuite votre demande plus en détail. Vous pouvez également compléter votre demande par des images et partager le journal des connexions entre la smartwatch et l'application. Veuillez indiquer votre adresse e-mail pour chaque demande.
- Appuyez sur **[ENVOYER]** en haut à droite pour envoyer une demande.

8.2.4 Confidentialité

- Appuyez sur **[CONTRAT D'UTILISATION]** pour lire le contrat d'utilisation.
- Appuyez sur **[POLITIQUE DE CONFIDENTIALITÉ]** pour lire la politique de confidentialité.

8.3 Foire aux questions

- Dans la barre de menu inférieure, allez dans **[UTILISATEUR]**, puis sélectionnez **[FAQ]**.
- Vous trouverez ici les réponses aux questions fréquemment posées. Pour obtenir des explications sur une question, appuyez sur la question correspondante.
- Si vous ne trouvez pas de réponse à votre question, veuillez envoyer une demande au service de conseil produit Hama (voir chapitre 8.2.3)

8.4 Applications tierces

- Dans la barre de menu inférieure, cliquez sur **[UTILISATEUR]**, puis sélectionnez **[APPLICATIONS TIERS]** pour établir la connexion avec Apple Health et Strava (iOS) ou Google Fit et Strava (Android).

8.4.1 Version iOS

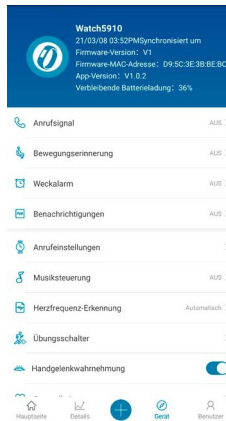
- Appuyez sur **[APPLE HEALTH]** pour obtenir des instructions sur la manière de connecter l'application Hama FIT Pro à Apple Health.
- Appuyez sur **[STRAVA]** pour établir la connexion avec Strava. Pour ce faire, appuyez sur **[J'ACCEPTE]** en bas de l'écran pour accepter et activer la connexion.

8.4.2 Version Android

- Pour vous connecter à Google Fit, appuyez sur le bouton Google Fit situé à droite de l'écran, puis confirmez votre compte Google.
- Appuyez sur **[STRAVA]** pour vous connecter à Strava. Pour ce faire, appuyez sur **[J'ACCEPTE]** en bas de l'écran afin d'accepter et d'activer la connexion.

8.5 Paramètres de l'appareil

- Dans la barre de menu inférieure, allez dans **[APPAREIL]** pour activer et configurer différentes fonctions de la smartwatch, ainsi que pour l'adapter à vos besoins individuels.
- Dans ce menu, vous verrez également, en haut de l'écran, un aperçu des différentes données de votre montre connectée. Vous pouvez voir quand la montre a été synchronisée pour la dernière fois avec l'application ou quel est le pourcentage de charge actuel de la batterie de la montre.



8.5.1 Notification d'appel

- Appuyez sur **[NOTIFICATION D'APPEL]** pour activer la notification des appels entrants. Lorsque cette fonction est activée, vous recevez une notification sur la smartwatch en cas d'appel entrant. Vous voyez qui vous appelle et pouvez rejeter l'appel si nécessaire.
- Appuyez sur le bouton situé à droite de l'écran pour activer la fonction. Vous pouvez ensuite définir le délai après lequel la notification doit s'afficher sur la smartwatch.
- Pour enregistrer les modifications, appuyez sur la coche en haut à droite.

8.5.2 Rappel d'activité

- Appuyez sur **[RAPPEL D'ACTIVITÉ]** et activez la fonction dans le sous-menu. Appuyez sur le bouton situé à droite de l'écran pour activer la fonction.
- Vous pouvez ensuite régler l'intervalle du rappel d'activité entre 15 et 180 minutes, ainsi que sélectionner l'heure de début et de fin du rappel et les jours de la semaine correspondants.
- Pour enregistrer les modifications, appuyez sur la coche en haut à droite.

8.5.3 Réveil

- Appuyez sur **[RÉVEIL]** pour régler les heures de réveil ou les rappels.
- Pour ajouter un nouveau rappel, appuyez sur **[+]** sur le bord droit de l'écran.
- Vous pouvez modifier un rappel en appuyant dessus. Dans le sous-menu, vous pouvez définir le type de rappel, les jours de la semaine concernés ainsi que l'heure du rappel. Confirmez les modifications en appuyant sur la coche en haut à droite.
- Pour enregistrer les modifications, appuyez sur la coche en haut à droite.

8.5.4 Notifications

- Appuyez sur **[NOTIFICATIONS]** pour activer la fonction de notification pour différentes applications et différents services. Une fois cette fonction activée, vous recevrez une notification sur votre montre connectée dès que vous recevrez un message sur votre smartphone. Selon l'application, vous recevrez soit uniquement une notification indiquant le nom de l'application et l'expéditeur, soit un aperçu du message en question.
- Pour activer la fonction de notification, appuyez sur le bouton situé à droite de l'écran. Vous pouvez ensuite sélectionner les applications et services pour lesquels vous souhaitez recevoir des notifications sur votre smartwatch. Pour enregistrer les modifications, appuyez sur la coche en haut à droite. (iOS)
- Appuyez sur les applications et services pour lesquels vous souhaitez recevoir des notifications sur votre smartwatch, puis appuyez sur le bouton situé à droite de l'écran pour autoriser l'accès. (Android)

8.5.5 Écran d'accueil

- Appuyez sur **[ÉCRAN D'ACCUEIL]** pour afficher un aperçu des écrans d'accueil disponibles sur la smartwatch.
- Vous pouvez choisir parmi quatre écrans d'accueil différents. Appuyez sur l'écran d'accueil que vous souhaitez définir, puis confirmez votre choix en appuyant sur **[DÉFINIR COMME CADRAN PAR DÉFAUT]** en bas de l'écran.
- Vous pouvez également choisir une image d'arrière-plan personnalisée comme écran d'accueil en appuyant sur **[+]** sous « Image d'arrière-plan du cadran ». Appuyez sur **[CHOISIR UNE NOUVELLE IMAGE D'ARRIÈRE-PLAN]**, puis prenez une nouvelle photo ou sélectionnez une photo dans la galerie de votre smartphone. Pour confirmer la modification, appuyez sur **[DÉFINIR COMME CADRAN PRINCIPAL]**.
- Vous pouvez également choisir parmi d'autres écrans d'accueil prédéfinis en appuyant sur **[+]** sous « Cadran Cloud ». Appuyez sur l'écran d'accueil que vous souhaitez définir, puis confirmez votre choix en appuyant sur **[DÉFINIR COMME CADRAN PAR DÉFAUT]** en bas de l'écran.



8.5.6 Détection automatique de l'activité

- Appuyez sur **[DÉTECTION AUTOMATIQUE DE L'ACTIVITÉ]** pour activer la détection automatique de l'activité dans le sous-menu. Une fois cette fonction activée, la montre connectée détecte automatiquement lorsque vous pratiquez une activité pendant une période prolongée et enregistre cette activité après confirmation.
- Appuyez sur le bouton situé à droite de l'écran pour activer la fonction. Vous pouvez ensuite activer la fonction pour les deux activités « Marche » et « Course ».
- Pour enregistrer les modifications, appuyez sur la coche en haut à droite.

8.5.7 Commande musicale

- Appuyez sur **[COMMANDE MUSIQUE]** pour activer cette fonction dans le sous-menu. Une fois cette fonction activée, vous pouvez contrôler différents services de musique ou de streaming directement depuis la smartwatch. Vous pouvez lancer ou arrêter la musique, ainsi que passer d'un titre à l'autre.
- Appuyez sur le bouton situé sur le bord droit de l'écran pour activer la fonction.
- Pour enregistrer les modifications, appuyez sur la coche en haut à droite.

8.5.8 Mesure continue de la fréquence cardiaque

- Appuyez sur **[MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE]** pour activer cette fonction dans le sous-menu. Lorsque cette fonction est activée, votre fréquence cardiaque est mesurée et enregistrée en continu toutes les cinq minutes.
- Appuyez sur **[AUTOMATIQUE]** dans le sous-menu pour activer la fonction.
- Pour enregistrer les modifications, appuyez sur la coche en haut à droite.

8.5.9 Activation du mouvement du bras

- Dans **[MOUVEMENT DU POIGNET POUR L'ÉCRAN]**, appuyez sur le bouton situé à droite de l'écran pour activer cette fonction. Une fois cette fonction activée, vous pouvez allumer l'écran en effectuant un mouvement de poignet.

8.5.10 Suivi du cycle menstruel

- Appuyez sur **[CYCLE MENSTRUEL]** pour activer cette fonction dans le sous-menu. En activant cette fonction, vous pouvez configurer différentes données relatives à votre cycle menstruel et recevoir des rappels concernant vos prochaines règles ou votre période de fertilité.
- Appuyez sur le bouton situé à droite de l'écran pour activer la fonction.
- Vous pouvez ensuite régler la durée des règles, la durée du cycle menstruel ainsi que la date des dernières règles via **[PARAMÈTRES MENSTRUELS]**.
- De plus, dans **[PARAMÈTRES DE RAPPEL]**, vous pouvez définir combien de jours à l'avance vous souhaitez recevoir un rappel concernant vos prochaines règles ou votre prochaine ovulation, ainsi que l'heure à laquelle vous souhaitez recevoir ce rappel.
- Pour enregistrer les modifications, appuyez sur la coche en haut à droite.

8.5.11 Mise à jour du micrologiciel

- Appuyez sur **[MISE À JOUR DU MICROLOGICIEL]** pour vérifier si la dernière version du micrologiciel est installée sur votre montre connectée ou pour télécharger une nouvelle version et l'installer sur votre montre connectée.

8.5.12 Mise à jour du GPS

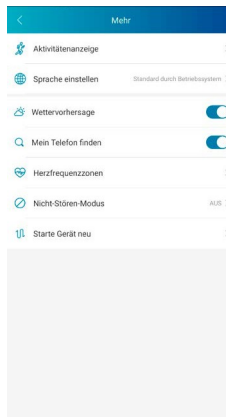
- Les données AGPS sont des données utilisées pour la localisation et, par conséquent, pour l'enregistrement des activités via GPS.
- Appuyez sur **[MISE À JOUR AGPS]** pour activer la mise à jour automatique AGPS dans le sous-menu. Pour ce faire, sélectionnez **[AUTOMATIQUE]** dans le sous-menu. L'activation de cette fonction permet de mettre à jour les données AGPS lorsque vous synchronisez votre smartwatch avec l'application.
- Pour enregistrer les modifications, appuyez sur la coche en haut à droite.

8.5.13 Déconnecter

- Appuyez sur **[DÉCONNECTER]** pour déconnecter la montre connectée de l'application. Votre montre connectée sera ensuite réinitialisée aux paramètres d'usine.

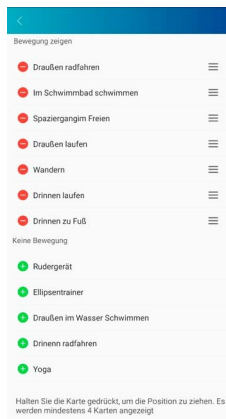
8.6 Autres paramètres

- Dans la barre de menu inférieure, allez dans **[APPAREIL]**, puis appuyez sur **[AUTRES PARAMÈTRES]** pour ouvrir un sous-menu dans lequel vous pouvez effectuer d'autres réglages.



8.6.1 Activités

- Appuyez sur **[ACTIVITÉS]** pour sélectionner les activités à enregistrer sur la montre connectée. Vous pouvez choisir parmi 14 activités au total et en enregistrer jusqu'à huit sur la montre connectée.
- Les activités qui figurent en haut de la liste ci-dessus et qui sont signalées par un symbole moins sont actuellement enregistrées sur la montre connectée. Les activités qui figurent en bas de la liste ci-dessus et qui sont signalées par un symbole plus ne sont actuellement pas enregistrées.
- En appuyant sur **[MOINS]** ou **[PLUS]**, vous pouvez supprimer ou ajouter une activité.
- Vous pouvez également modifier l'ordre des activités enregistrées en maintenant enfoncé le symbole situé sur le bord droit de l'écran et en déplaçant l'activité concernée vers la position souhaitée.
- Pour enregistrer les modifications, appuyez sur la coche en haut à droite.



8.6.2 Réglage de la langue de la smartwatch

- Appuyez sur **[LANGUE DE L'APPAREIL]** pour régler la langue de votre smartwatch. Vous pouvez choisir parmi huit langues différentes.
- Sélectionnez **[IDENTIQUE À VOTRE SMARTPHONE]** si vous souhaitez que la langue de la smartwatch soit identique à celle de l'application ou du smartphone.
- Vous pouvez également choisir parmi huit langues et les régler manuellement en appuyant sur la langue souhaitée.
- Pour enregistrer les modifications, appuyez sur la coche en haut à droite.

8.6.3 Prévisions météo

- Dans **[PRÉVISIONS MÉTÉO]**, appuyez sur le bouton situé à droite de l'écran pour activer cette fonction. Une fois cette fonction activée, vous pouvez consulter sur la smartwatch les prévisions météo pour la journée en cours ainsi que pour les deux jours suivants (voir chapitre 6.5.7).

8.6.4 Recherche de téléphone

- Appuyez sur le bouton situé à droite de l'écran dans **[RECHERCHE DE TÉLÉPHONE]** pour activer cette fonction. Une fois cette fonction activée, vous pouvez retrouver votre smartphone égaré via la smartwatch (voir chapitre 6.3.4).

8.6.5 Zones de fréquence cardiaque

- Appuyez sur **[ZONES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE]** pour définir vos zones de fréquence cardiaque en fonction de votre fréquence cardiaque maximale. Une fois les zones de fréquence cardiaque définies, les activités enregistrées sont réparties dans les zones correspondantes.
- Dans le menu **[RÉGLAGE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE]**, appuyez sur le bouton situé à droite de l'écran pour accéder aux paramètres. Appuyez ensuite sur **[FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE]** et réglez-la dans le sous-menu.
- En haut de l'écran, vous pouvez voir la répartition de vos zones de fréquence cardiaque.
- Pour enregistrer les modifications, appuyez sur la coche en haut à droite.



8.6.6 Mode « Ne pas déranger »

- Appuyez sur **[MODE NE PAS DÉRANGER]**, puis activez le mode « Ne pas déranger » en appuyant sur le bouton situé à droite de l'écran. Lorsque cette fonction est activée, vous ne recevez aucune notification sur votre smartwatch.
- Vous pouvez également définir la durée pendant laquelle le mode doit être actif en appuyant sur les heures de début et de fin.
- Pour enregistrer les modifications, appuyez sur la coche en haut à droite.

8.6.7 Redémarrage de la smartwatch

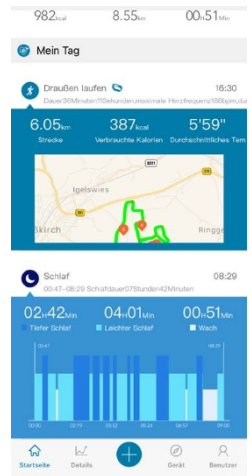
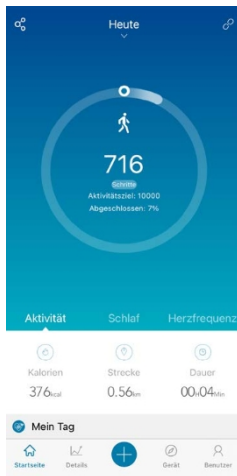
- Appuyez sur **[REDEMARRER L'APPAREIL]** et confirmez la demande qui s'affiche pour redémarrer la smartwatch. Avant le redémarrage, vos données seront synchronisées avec l'application.

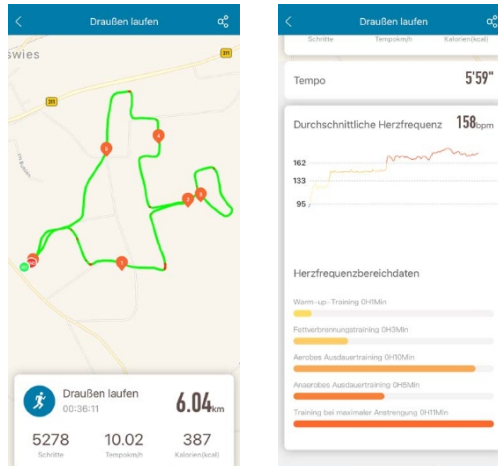
8.7 Page d'accueil de l'application

- Sur la page d'accueil de l'application, vous obtenez un aperçu de votre activité, de votre rythme de sommeil ainsi que de votre fréquence cardiaque pour la journée en question.
- Pour passer d'un jour à l'autre, appuyez sur **[AUJOURD'HUI]** en haut au centre de l'écran. Vous pouvez ensuite afficher le jour souhaité en balayant vers la droite ou vers la gauche et en appuyant sur **[VOIR CE JOUR-LÀ]**.
- Vous pouvez partager avec vos amis ou enregistrer les aperçus des données enregistrées en appuyant sur l'icône de partage en haut à gauche de l'écran.

8.7.1 Activité

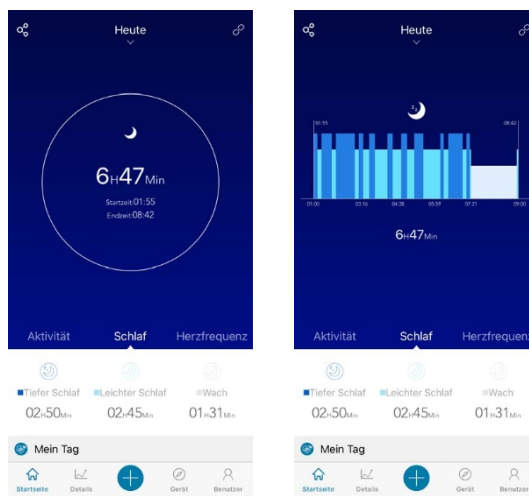
- Dans la barre de menu inférieure, sélectionnez **[PAGE D'ACCUEIL]**, puis appuyez sur l'onglet **[ACTIVITÉ]**.
- Vous y trouverez un aperçu du nombre de pas effectués, des calories brûlées, de la distance parcourue ainsi que de la durée de l'activité pour la journée en question. De plus, au centre de l'écran, vous pouvez voir l'état de votre objectif de pas.
- Pour obtenir un aperçu détaillé de vos pas effectués, appuyez sur l'anneau au centre de l'écran. Vous y trouverez la répartition de vos pas tout au long de la journée et pourrez voir combien de pas ont été effectués à quel moment.
- Pour obtenir plus d'informations sur une journée, balayez l'écran de votre smartphone vers le haut. Au bas de l'écran, vous verrez des aperçus de votre sommeil ainsi que des activités enregistrées ce jour-là.
- Pour ouvrir la vue détaillée d'une activité enregistrée, appuyez sur l'activité correspondante. Vous verrez alors les données détaillées enregistrées pour cette activité. Vous verrez par exemple le tracé de l'itinéraire enregistré par GPS, ainsi que la durée de l'activité, le nombre de pas effectués, la distance parcourue, les calories brûlées ou votre allure. Vous obtenez également une analyse détaillée de votre fréquence cardiaque.





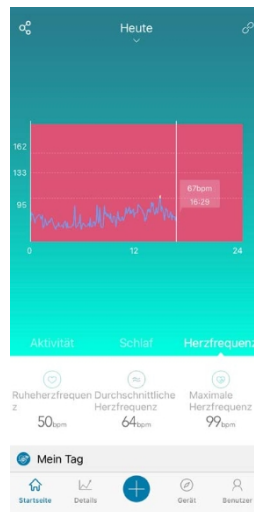
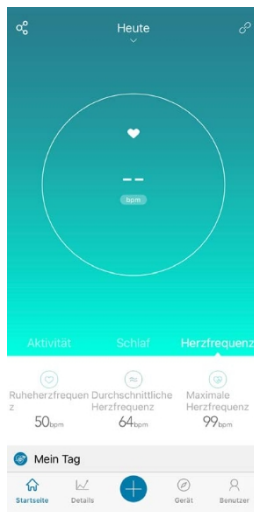
8.7.2 Analyse du sommeil

- Dans la barre de menu inférieure, allez sur **[PAGE D'ACCUEIL]** et appuyez sur l'onglet **[SOMMEIL]**.
- Vous y trouverez un aperçu de la durée totale de votre sommeil ainsi que la répartition de celui-ci entre sommeil profond, sommeil léger et phases d'éveil. Au centre de l'écran, vous verrez également l'heure de début et de fin de votre sommeil.
- Pour obtenir un aperçu détaillé de votre sommeil, appuyez sur l'anneau situé au centre de l'écran. Vous y verrez la répartition de vos phases de sommeil entre sommeil profond, sommeil léger et phases d'éveil, ce qui vous permettra de constater la qualité de votre sommeil au cours de chaque période.
- Pour obtenir plus d'informations sur une journée, balayez l'écran de votre smartphone vers le haut. Au bas de l'écran, vous verrez des aperçus de votre sommeil ainsi que des activités enregistrées au cours de la journée en question.



8.7.3 Fréquence cardiaque

- Dans la barre de menu inférieure, allez sur **[PAGE D'ACCUEIL]** et appuyez sur l'onglet **[FRÉQUENCE CARDIAQUE]**.
- Vous y trouverez un aperçu de votre fréquence cardiaque au repos, de votre fréquence cardiaque moyenne ainsi que de votre fréquence cardiaque maximale pour la journée en question. Si vous lancez une mesure manuelle de la fréquence cardiaque sur la smartwatch (voir chapitre 6.5.2), cette valeur s'affiche au centre de l'écran.
- Pour obtenir un aperçu détaillé de votre fréquence cardiaque, appuyez sur l'anneau situé au centre de l'écran. Vous y verrez toutes les valeurs enregistrées par la mesure automatique de la fréquence cardiaque tout au long de la journée. En balayant l'écran vers la gauche ou vers la droite, vous pouvez consulter les différentes valeurs ainsi que l'heure correspondante.
- Pour obtenir plus d'informations sur une journée, balayez l'écran de votre smartphone vers le haut. Au bas de l'écran, vous verrez des aperçus de votre sommeil ainsi que des activités enregistrées au cours de la journée en question.



8.8 Aperçu hebdomadaire, mensuel et annuel

- Dans les vues détaillées de l'application, vous obtenez des informations supplémentaires sur votre activité, votre rythme de sommeil et votre fréquence cardiaque pour une semaine, un mois ou une année.
- Pour passer de l'aperçu hebdomadaire à l'aperçu mensuel ou annuel, appuyez sur l'icône **[CALENDRIER]** en haut à gauche.

8.8.1 Activité

- Dans la barre de menu inférieure, allez sur **[DÉTAILS]** et appuyez sur l'onglet **[ACTIVITÉ]**.
- Vous trouverez ici un aperçu du nombre de pas effectués, des calories brûlées, de la distance parcourue ainsi que des moyennes quotidiennes sur une semaine, un mois ou une année.
- Le graphique au centre de l'écran affiche, dans les vues hebdomadaire et mensuelle, le nombre de pas effectués chaque jour, et dans la vue annuelle, le nombre de pas effectués chaque mois. En appuyant sur le point correspondant à un jour ou à un mois donné dans le graphique, vous pouvez consulter le nombre de pas effectués ce jour-là ou ce mois-là.
- Dans les vues hebdomadaire et mensuelle, l'objectif de pas est également représenté graphiquement. Vous pouvez modifier et ajuster l'objectif de pas dans les paramètres utilisateur (voir chapitre 8.1.3).



8.8.2 Analyse du sommeil

- Dans la barre de menu inférieure, sélectionnez **[DÉTAILS]**, puis appuyez sur l'onglet **[SOMMEIL]**.
- Vous y trouverez un aperçu de vos habitudes de sommeil sur une semaine, un mois ou une année. Au bas de l'écran, vous verrez les données suivantes pour une semaine, un mois ou une année :
 - Durée moyenne de sommeil par jour
 - Durée moyenne de sommeil profond par jour
 - Durée moyenne de sommeil léger par jour
 - Heure moyenne de début de la phase de sommeil
 - Heure moyenne de fin de la phase de sommeil
 - Durée moyenne de la phase d'éveil
- Le graphique au centre de l'écran affiche, dans les vues hebdomadaire et mensuelle, la durée totale du sommeil ainsi que la durée de la phase de sommeil profond et celle du sommeil léger pour chaque jour. Dans la vue annuelle, la durée totale moyenne du sommeil ainsi que la durée moyenne de la phase de sommeil profond et la durée moyenne du sommeil léger d'un mois sont affichées. En appuyant sur le point correspondant à un jour ou à un mois donné dans le graphique, la durée totale du sommeil, la durée du sommeil profond et la durée du sommeil léger s'affichent.
- Dans les vues hebdomadaire et mensuelle, l'objectif de durée de sommeil est également représenté graphiquement. Vous pouvez modifier et ajuster cet objectif dans les paramètres utilisateur (voir chapitre 8.1.3).



8.8.3 Fréquence cardiaque

- Dans la barre de menu inférieure, allez dans **[DÉTAILS]** et appuyez sur l'onglet **[FRÉQUENCE CARDIAQUE]**.
- Vous y trouverez un aperçu des valeurs de fréquence cardiaque enregistrées par rapport à la fréquence cardiaque au repos, ainsi que la répartition de vos activités enregistrées dans les différentes zones de fréquence cardiaque pour une semaine, un mois ou une année. Au bas de l'écran, vous verrez les données suivantes pour une semaine, un mois ou une année :
 - Fréquence cardiaque au repos moyenne
 - Fréquence cardiaque maximale au repos
 - Fréquence cardiaque au repos minimale
 - Répartition des activités dans les différentes zones de fréquence cardiaque
- Le graphique au centre de l'écran affiche, dans les vues hebdomadaire et mensuelle, la fréquence cardiaque au repos moyenne d'un jour donné, et dans la vue annuelle, la fréquence cardiaque au repos moyenne d'un mois donné. En appuyant sur le point correspondant à un jour ou à un mois donné dans le graphique, vous pouvez consulter la fréquence cardiaque au repos moyenne.



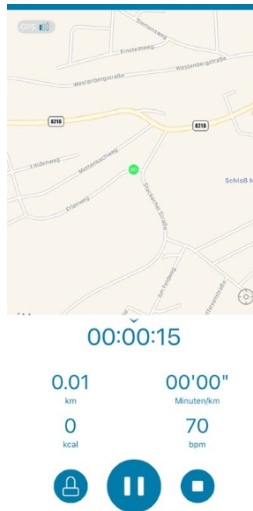
8.9 Mode activité

- En mode Activité, vous avez la possibilité de démarrer une activité via l'application. L'activité est alors lancée simultanément sur la smartwatch. L'activité peut ensuite être contrôlée soit via l'application, soit directement sur la smartwatch.
- De plus, vous pouvez consulter et consulter chronologiquement toutes les activités effectuées jusqu'à présent dans un historique, ainsi qu'enregistrer et documenter quotidiennement votre poids actuel.

8.9.1 Activités avec GPS

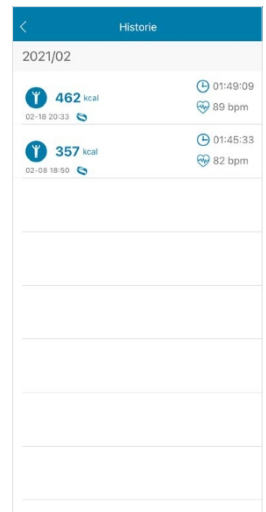
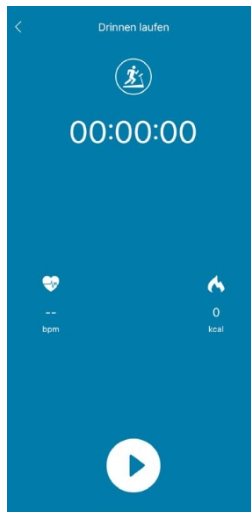
- Appuyez sur **[+]** dans la barre de menu inférieure, puis sur l'icône de gauche.
- Le bouton en haut à droite vous permet de choisir parmi les quatre activités avec GPS et d'effectuer d'autres réglages. Les activités suivantes prennent en charge le GPS :
 - Course à pied en extérieur
 - Marche en extérieur
 - Cyclisme en extérieur
 - Randonnée
- Dans l'aperçu, vous pouvez voir le nombre total de kilomètres parcourus jusqu'à présent pour l'activité sélectionnée, ainsi que le nombre d'activités, la vitesse moyenne et le nombre total de calories brûlées.
- Avant de commencer une activité, vous pouvez également définir des objectifs en appuyant sur **[OBJECTIFS]**. Les onglets situés en haut de l'écran vous permettent de définir un objectif de distance, de temps ou de calories. Pour enregistrer les modifications, appuyez sur la coche en haut à droite (iOS) / appuyez sur la flèche en haut à gauche ou commencez directement l'activité via **[COMMENCEZ L'EXERCICE]** (Android).
- Pour démarrer l'activité, appuyez sur l'icône **[▶]** en bas de l'écran. L'activité démarre alors sur le smartphone et la smartwatch. Pour interrompre l'activité sur le smartphone, appuyez sur l'icône **[⏏]** ou, pour terminer l'activité, sur l'icône **[+]** en bas de l'écran.
- Pour consulter l'historique des activités effectuées jusqu'à présent, appuyez sur **[KILOMÈTRES TOTAUX]** au centre de l'écran. Vous verrez alors toutes les activités effectuées jusqu'à présent classées par ordre chronologique et pourrez obtenir des informations plus détaillées en appuyant sur une activité.

UTILISATION DE L'APPLICATION « HAMA FIT PRO »



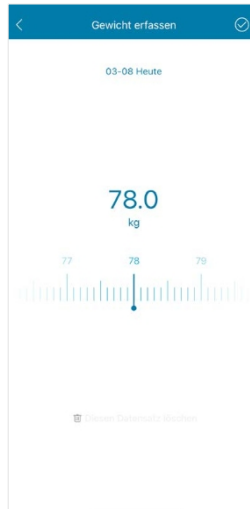
8.9.2 Activités sans GPS

- Appuyez sur **[+]** dans la barre de menu inférieure, puis sur l'icône du milieu.
- Vous pouvez ensuite choisir parmi les activités suivantes, qui ne nécessitent pas de GPS :
 - Course à pied
 - Marche
 - Spinning
 - Fitness
 - Natation en piscine
 - Natation en plein air
 - Yoga
 - Vélo elliptique
 - Rameur
 - Cricket
- Pour démarrer une activité, appuyez sur l'activité souhaitée, puis lancez-la en appuyant sur l'icône **[▶]** située en bas de l'écran. L'activité démarre alors sur le smartphone et sur la montre connectée. Pour suspendre l'activité sur le smartphone, appuyez sur l'icône **[⏏]** ou, pour y mettre fin, sur l'icône **[■]** située en bas de l'écran.
- Pour consulter l'historique des activités effectuées jusqu'à présent, appuyez sur **[ENREGISTREMENTS]** en haut à droite. Vous verrez alors toutes les activités effectuées jusqu'à présent classées par ordre chronologique.



8.9.3 Saisie du poids

- Appuyez sur **[+]** dans la barre de menu inférieure, puis sur l'icône de droite.
- Vous pouvez ensuite régler et enregistrer votre poids pour la journée en question en balayant vers la droite ou vers la gauche.
- Pour enregistrer votre poids, appuyez sur la coche en haut à droite.
- Le poids enregistré s'affiche désormais sur la page d'accueil de l'application, en bas de l'écran.



9. Entretien et maintenance

- Nettoyez ce produit uniquement à l'aide d'un chiffon non pelucheux légèrement humide et n'utilisez pas de produits nettoyants agressifs.
- Veillez à ce qu'aucune eau ne pénètre dans le produit.

10. Clause de non-responsabilité

La société Hama GmbH & Co KG décline toute responsabilité et ne donne aucune garantie pour les dommages résultant d'une installation, d'un montage ou d'une utilisation non conforme du produit, ou du non-respect du mode d'emploi et/ou des consignes de sécurité.

11. Caractéristiques techniques

Version Bluetooth	5.0
Type d'écran	LCD tactile intégral
Taille de l'écran	1,3 pouces
Dimensions	255 x 37 x 10 mm
Poids	35 g
Longueurs du bracelet	11,9 cm / 9,3 cm
Largeur du bracelet	22 mm
Largeur du bracelet au niveau du fermoir	18 mm
Matériau du bracelet	Plastique (TPU)
Matériau du boîtier	Plastique (ABS) / Acier inoxydable
Indice de protection	IP68
Type de batterie	Lithium-polymère
Capacité de la batterie	210 mAh / 3,9 V
Temps de charge	env. 1,5 heure
Autonomie	6 jours

12. Consignes d'élimination

Remarque relative à la protection de l'environnement :



À compter de la transposition des directives européennes 2012/19/UE et 2006/66/CE dans le droit national, les dispositions suivantes s'appliquent : les appareils électriques et électroniques ainsi que les piles ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères. Le consommateur est légalement tenu de remettre les appareils électriques et électroniques ainsi que les piles en fin de vie aux points de collecte prévus à cet effet,

aux points de collecte publics ou au point de vente. Les modalités sont régies par la législation régionale applicable. Le symbole figurant sur le produit, le mode d'emploi ou l'emballage renvoie à ces dispositions. En recyclant, en valorisant les matériaux ou en recourant à d'autres formes de valorisation des appareils usagés/piles, vous contribuez de manière significative à la protection de notre environnement.

13. Déclaration de conformité



Par la présente, Hama GmbH & Co KG déclare que cet appareil est conforme aux exigences essentielles et aux autres dispositions pertinentes de la directive 2014/53/

UE. La déclaration de conformité conformément à la directive correspondante est disponible sur www.hama.com.

Bande(s) de fréquences	2402 – 2480 MHz
Puissance d'émission maximale rayonnée	-0,75 dBm

hama

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim / Allemagne

Service et assistance

 www.hama.com

 +49 9091 502-0

D GB

La marque verbale et les logos Bluetooth® sont des marques déposées appartenant à Bluetooth SIG, Inc. et toute utilisation de ces marques par Hama GmbH & Co KG est soumise à licence. Les autres marques et noms commerciaux appartiennent à leurs propriétaires respectifs.

Toutes les marques mentionnées sont des marques commerciales des sociétés correspondantes. Sous réserve d'erreurs et d'omissions, et sous réserve de modifications techniques. Nos conditions générales de livraison et de paiement s'appliquent.