

Obsah

Začínáme

Vzhled	1
Tlačítka a ovládací prvky na obrazovce	1
Párování s EMUI telefonem	3
Spárování s iPhonem	3
Párování s telefonem se systémem Android	4
Vlastní karty funkcí	4

Asistent

Nastavení režimů	6
Oznámení a zprávy	7
Vzdálená závěrka	8
Ovládací prvky pro přehrávání hudby	8
Kalkulačka	9

Správa zdraví

Emoční pohoda	10
Monitorování spánku	11
Sledování dýchání ve spánku	12
Měření tepové frekvence	13
Analýza arytmií pomocí pulzové vlny	13
Měření SpO2	15
Menstruační kalendář	16

Cvičení

Nastavení cvičení	17
Zahájení cvičení	17
Zahájení běhu	19
Propojení náramku a telefonu pro cyklistiku	20
Kroužky aktivity	20
Režim pro invalidní vozík	22
Automatická detekce cvičení	23

Další

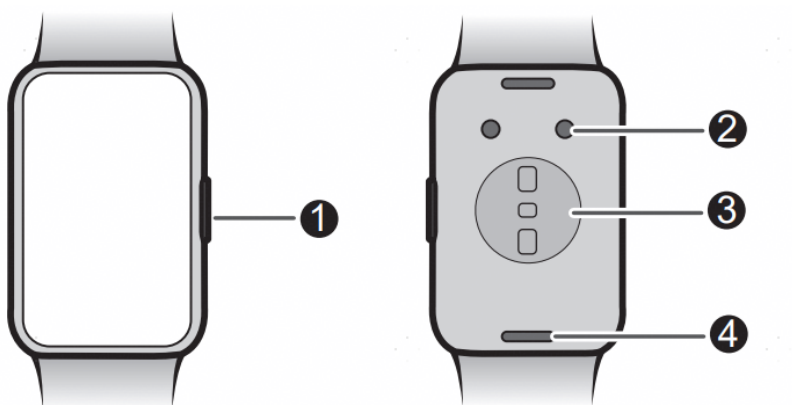
Nabíjení	24
Ciferníky s motivem domácích mazlíčků	26
Galerie ciferníku hodinek	26
Správa ciferníků	27
Kompas	28
Nastavení kódu PIN	28
Pokyny k uživatelské příručce	29

Začínáme

Vzhled

Vzhled zařízení:

 Obrázky jsou pouze ilustrativní.



O zařízení:

❶	Boční tlačítko
❷	Nabíjecí kontakt
❸	Snímač tepové frekvence
❹	Tlačítko pro rychlé uvolnění

Tlačítka a ovládací prvky na obrazovce

Barevná dotyková obrazovka zařízení podporuje řadu dotykových operací, jako je přejetí prstem nahoru, dolů, doleva a doprava, a také klepnutí a dotyk a podržení.

Úkony tlačítka

Úkon	Funkce
Klepněte	• Je-li obrazovka vypnutá: Zapne obrazovku. • Když je zobrazena domovská obrazovka: Přesune vás na obrazovku seznamu aplikací.  Názvy aplikací lze zobrazit pouze v režimu seznamu. Chcete-li přepnout mezi režimy šestihranné sítě a seznamu: • V obou režimech potáhněte prstem nahoru, dokud se nedostanete na poslední obrazovku se seznamem aplikací, a klepnutím na druhý režim režimy přepněte. • Přejděte do nabídky Nastavení > Ciferník a Domů > Domů a vyberte možnost Šestihranná síť nebo Seznam. • Když je zobrazena jakákoli jiná obrazovka: Vráť se na domovskou obrazovku.
Stisknutí a podržení	• Když je zařízení vypnuté: Zapne zařízení. • Když je zařízení zapnuté: Je-li tlačítko stisknuté a držené po dobu nejméně 3 sekund, přenesení vás na obrazovku restartu/vypnutí. • Když je zařízení zapnuté: Násilně restartuje zařízení, když je tlačítko stisknuto a podrženo po dobu alespoň 12 sekund.

Ovládání obrazovky

Úkon	Funkce
Klepněte	Vybírá a potvrzuje.
Klepnutí a podržení	• Na domovské obrazovce: Otevře obrazovku nastavení ciferníku. Ciferník hodinek můžete rychle změnit. • Na kartě s funkcí: Otevře obrazovku správy karet.
Potažení nahoru	Na domovské obrazovce: Zobrazí oznámení.
Potažení dolů	Na domovské obrazovce: Otevře Ovládací panel. • Můžete zapnout funkci Najít telefon nebo nastavit stav Soustředění. • Můžete zobrazit zbývající úroveň nabití baterie a stav připojení Bluetooth.
Potažení doleva	Na domovské obrazovce: Zpřístupní karty vlastních funkcí.
Potažení doprava	Na domovské obrazovce: Vstoupí na obrazovku Assistant-TODAY. V aplikaci (kromě domovské obrazovky aplikace): Vráť se na předchozí obrazovku.

Párování s EMUI telefonem

- 1 Nainstalujte aplikaci **Huawei Zdraví** ()
Pokud jste již nainstalovali aplikaci **Huawei Zdraví**, otevřete ji, jděte do nabídky **Já > Vyhledat aktualizace** a aktualizujte ji na nejnovější verzi.
- 2 Přejděte do aplikace **Huawei Zdraví > Já > Přihlásit se s HUAWEI ID**. Pokud nemáte HUAWEI ID, zaregistrujte si je a pak se přihlaste.
 Pro přihlášení se doporučuje používat účet dospělé osoby, aby bylo zajištěno úspěšné spárování a připojení nositelného zařízení k telefonu.
- 3 Zapněte nositelné zařízení, vyberte jazyk a spusťte párování.
- 4 Umístěte nositelné zařízení do blízkosti telefonu. V aplikaci **Huawei Zdraví** klepněte na  v pravém horním rohu a pak na možnost **Přidat zařízení**. Ve výsledcích vyhledávání najdete nositelné zařízení a klepněte na možnost **Připojit**. Případně klepněte na možnost **Skenovat** a zahajte párování naskenováním kódu QR zobrazeného na nositelném zařízení.
- 5 Jakmile se objeví zpráva **Bluetooth synchronizace zpráv** na obrazovce aplikace **Huawei Zdraví**, klepněte na možnost **Povolit**.
- 6 Jakmile se na nositelném zařízení zobrazí výzva ke spárování, klepněte na  a postupujte podle pokynů na obrazovce telefonu, abyste dokončili párování.
 Chcete-li zajistit optimální používání push oznámení, zkontrolujte, zda jsou oznámení v telefonu správně nastavena.

Spárování s iPhonem

-  K dispozici pouze pro zařízení s iOS 13.0 a novějším.

- 1 Nainstalujte aplikaci **HUAWEI Zdraví** ()
Pokud již v telefonu aplikaci nainstalovanou máte, aktualizujte ji na nejnovější verzi. Pokud jste si aplikaci ještě nenainstalovali, přejděte v telefonu do aplikace **App Store** a vyhledejte aplikaci **HUAWEI Zdraví**, abyste mohli aplikaci stáhnout a nainstalovat.
- 2 Přejděte do aplikace **HUAWEI Zdraví > Já > Přihlásit se s HUAWEI ID**. Pokud nemáte HUAWEI ID, zaregistrujte si je a pak se přihlaste.
 Pro přihlášení se doporučuje používat účet dospělé osoby, aby bylo zajištěno úspěšné spárování a připojení nositelného zařízení k telefonu.
- 3 Zapněte vaše nositelné zařízení, vyberte jazyk a umístěte zařízení do blízkosti telefonu. Na domovské stránce aplikace **HUAWEI Zdraví** klepněte na  v pravém horním rohu a poté na možnost **Přidat zařízení**. Ve výsledcích vyhledávání najdete nositelné zařízení a klepněte na možnost **Připojit**. Také můžete klepnout na možnost **Skenovat** a zahajte párování naskenováním QR kódu zobrazeného na nositelném zařízení.
- 4 Jakmile se na nositelném zařízení zobrazí požadavek na spárování, klepněte na .
Jakmile se v aplikaci **HUAWEI Zdraví** zobrazí vyskakovací okno s žádostí o spárování přes Bluetooth, klepněte na možnost **Párovat**. Zobrazí se další vyskakovací okno s dotazem,

zda chcete nositelnému zařízení povolit zobrazování oznámení z telefonu. Klepněte na možnost **Povolit** a řiďte se pokyny na obrazovce.

- 5 Počkejte několik sekund, dokud aplikace **HUAWEI Zdraví** nezobrazí zprávu, že párování bylo úspěšné.
-  • Nechejte aplikaci **HUAWEI Zdraví** spuštěnou na pozadí (a nezavírejte ji tažením prstu nahoru), abyste zajistili stabilnější připojení mezi zařízením a aplikací **HUAWEI Zdraví**. To pomůže zajistit lepší zážitek z push oznámení o nových zprávách a příchozích hovorech z telefonu.
- Chcete-li zajistit optimální používání push oznámení, zkontrolujte, zda jsou oznámení v telefonu správně nastavena.

Párování s telefonem se systémem Android

- 1 Nainstalujte aplikaci **Huawei Zdraví** ().
Pokud jste již nainstalovali aplikaci **Huawei Zdraví**, otevřete ji, jděte do nabídky **Já > Vyhledat aktualizace** a aktualizujte ji na nejnovější verzi.
Pokud jste si aplikaci ještě nenainstalovali, přejděte v telefonu do **obchodu s aplikacemi** a vyhledejte aplikaci **Huawei Zdraví**, abyste mohli aplikaci stáhnout a nainstalovat.
- 2 Přejděte do aplikace **Huawei Zdraví > Já > Přihlásit se s HUAWEI ID**. Pokud nemáte HUAWEI ID, zaregistrujte si je a pak se přihlaste.
 Pro přihlášení se doporučuje používat účet dospělé osoby, aby bylo zajištěno úspěšné spárování a připojení nositelného zařízení k telefonu.
- 3 Zapněte nositelné zařízení, vyberte jazyk a spusťte párování.
- 4 Umístěte nositelné zařízení do blízkosti telefonu. V aplikaci **Huawei Zdraví** klepněte na  v pravém horním rohu a pak na možnost **Přidat zařízení**. Ve výsledcích vyhledávání najdete nositelné zařízení a klepněte na možnost **Připojit**. Případně klepněte na možnost **Skenovat** a zahajte párování naskenováním kódu QR zobrazeného na nositelném zařízení.
- 5 Jakmile se na nositelném zařízení zobrazí výzva ke spárování, klepněte na  a postupujte podle pokynů na obrazovce telefonu, abyste dokončili párování.
- 6 Klepněte na možnost **Nastavení** a dokončete nastavení ochrany připojení hodinek/náramku, abyste zajistili stabilnější připojení mezi zařízením a aplikací **Huawei Zdraví**. To pomůže zajistit lepší zážitek z push oznámení o nových zprávách a příchozích hovorech z telefonu.
-  Chcete-li zajistit optimální používání push oznámení, zkontrolujte, zda jsou oznámení v telefonu správně nastavena.

Vlastní karty funkcí

Po přidání často používaných aplikací jako karet funkcí budete moci tyto aplikace zobrazovat a přistupovat k nim bez větší námahy potáhnutím prstu doleva na domovské obrazovce zařízení. Karta funkcí může obsahovat jednu nebo více aplikací podle vašich potřeb.

Přidání karty

- 1 Přejetím prstem po domovské obrazovce zařízení vlevo získáte přístup ke kartám funkcí. Klepnutím a podržením libovolné karty přejděte na obrazovku úprav karty.
- 2 Klepněte na  a vyberte požadovanou kartu.
- 3 Po dokončení můžete přejet prstem po domovské obrazovce zařízení vlevo a zobrazit přidání karty.

Úprava kombinované karty

- 1 Přejetím prstem po domovské obrazovce zařízení vlevo získáte přístup ke kartám funkcí. Klepnutím a podržením libovolné karty přejděte na obrazovku úprav karty.
- 2 Komponentu můžete vyměnit přejetím doleva nebo doprava přes kartu a klepnutím na možnost **Vlastní** v dolní části karty.
 -  • Komponenty kombinovaných karet lze pouze vyměnit, nikoli odstranit.
 - Chcete-li přidat vlastní režim cvičení jako kartu funkcí, musíte tento režim nejprve přidat do seznamu režimů cvičení v aplikaci Cvičení.

Přesunutí/odebrání karty

Přejetím prstem po domovské obrazovce zařízení vlevo získáte přístup ke kartám funkcí. Klepnutím a podržením libovolné karty přejděte na obrazovku úprav karty.

- Chcete-li kartu přesunout, klepněte na kartu, podržte ji a přetáhněte na požadované místo.
- Chcete-li kartu odebrat, klepněte na  v dolní části karty nebo po kartě přejedte prstem nahoru a poté klepněte na **Odebrat**.

Nastavení režimů

Režim Nerušit/Spánek můžete rychle povolit nebo zakázat v Ovládacích panelech vašeho nositelného zařízení.

Zapnutí režimu Nerušit

Když je režim Nerušit zapnutý, zařízení nebude při příchozích hovorech a oznámeních vyzvánět ani vibrovat (vyjma **Budík**).

Zapněte funkci:

- 1 Přejetím prstem dolů z horní části domovské obrazovky zařízení otevřete **Ovládací panel**, klepněte na **Soustředění** a vyberte **Nerušit**.
- 2 Po nastavení se **Ovládací panel** zobrazí jako **Nerušit**.

Chcete-li vypnout režim Nerušit, přejděte na **Ovládací panel** a klepněte na . Dotykem a podržením můžete změnit režim nebo provést jiná nastavení.

Plánovaný začátek:

- 1 Na obrazovku nastavení **Nerušit** se můžete dostat jedním z následujících způsobů:
 - Přejetím prstem dolů z horní části domovské obrazovky zařízení otevřete **Ovládací panel**, klepněte na **Soustředění** a poté klepněte na  vedle **Nerušit**.
 - Přejděte do seznamu aplikací a klepněte na **Nastavení** > **Soustředění** > **Nerušit**.

- 2 Klepněte na **Přidat čas** a nastavte **Začátek**, **Konec** a **Opakovat**.

Chcete-li zakázat plánované probuzení, vypněte přepínač vedle odpovídajícího časového období. (Pokud je zařízení v režimu Nerušit, nejprve vypněte přepínač **Nerušit**.)

Zapnutí Režimu spánku

Pokud je povolen Režim spánku, zařízení nebude vyzvánět ani vibrovat při příchozích hovorech a oznámeních (vyjma **Budík**). Funkce Zvednutím probudit bude rovněž vypnuta a zařízení přejde do jednoduchého režimu.

Zapněte funkci:

- 1 Přejetím prstem dolů z horní části domovské obrazovky zařízení otevřete **Ovládací panel**, klepněte na **Soustředění** a vyberte **Spánek**.
- 2 Po nastavení se v Ovládacích panelech zobrazí **Spánek**.

Chcete-li režim spánku vypnout, přejděte na **Ovládací panel** a klepněte na . Dotykem a podržením můžete změnit režim nebo provést jiná nastavení.

Plánovaný začátek:

- 1 Na obrazovku nastavení **Spánek** se můžete dostat jedním z následujících způsobů:
 - Přejetím prstem dolů z horní části domovské obrazovky zařízení otevřete **Ovládací panel**, klepněte na **Soustředění** a poté klepněte na  vedle **Spánek**.
 - Přejděte do seznamu aplikací a klepněte na **Nastavení** > **Soustředění** > **Spánek**.

- 2 Klepněte na **Přidat čas** a nastavte **Čas usnutí**, **Probuzení** a **Opakovat**.

Chcete-li plánované spuštění zakázat, vypněte přepínač vedle odpovídajícího časového období. (Pokud je zařízení v režimu spánku, nejprve vypněte přepínač **Spánek**.)

Oznámení a zprávy

Pokud je náramek připojen k aplikaci **Huawei Zdraví** a funkce Oznámení zapnutá, budou se nové zprávy přenášené na stavový řádek telefonu synchronizovat s náramkem.

Zapnutí funkce Oznámení

- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi, klepněte na **Oznámení** a přepnutím zapněte **Oznámení**.
 - 2 V seznamu aplikací níže zapněte přepínače u aplikací, od kterých chcete přijímat oznámení.
-  Na obrazovce **Oznámení** se v části **APLIKACE** ukazují aplikace, pro které jsou k dispozici nabízená oznámení.

Nastavení push oznámení

Chcete-li dostávat oznámení na nositelné elektronice na základě stavu používání telefonu, otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, klepněte na **Oznámení** a nakonfigurujte nastavení oznámení.

- **Telefony HUAWEI:** Přepnutím zapněte **Při používání telefonu ztišit upozornění**. Oznámení budou na náramku ztlumena, když používáte telefon. Náramek sice oznámení stále přijme, ale nebude vibrovat. Když telefon nepoužíváte a máte na sobě náramek, budete o zprávách dostávat upozornění prostřednictvím náramku a telefon nebude vibrovat.
 - **Ostatní telefony se systémem Android:** Jakmile je **Při používání telefonu ztišit upozornění** zapnuto (ve výchozím nastavení vypnuto), budou oznámení na vašem náramku při používání telefonu ztlumena. Náramek sice oznámení stále přijme, ale nebude vibrovat.
-  • Funkce **Chytrá oznámení** nebo **Při používání telefonu ztišit upozornění** není k dispozici, pokud je nositelné zařízení spárováno s iPhonem.

Zobrazení a mazání nepřečtených zpráv

- 1 Při nošení bude nositelná elektronika vibrovat, aby vás upozornila na nové zprávy zobrazené ve stavovém řádku telefonu.

- 2 Nepřečtené zprávy budou uloženy na vašem náramku. Pokud je chcete zobrazit, přejeďte prstem po domovské obrazovce zařízení nahoru a přejděte do centra zpráv.
- 3 Chcete-li zprávu odstranit, postupujte takto:

- Přejeďte prstem doleva na zprávě, kterou chcete odstranit, a klepnutím na  ji odstráňte.
- Klepnutím na  v dolní části seznamu zpráv odstraníte všechny zprávy.

Odpovídání na zprávy SMS

- 1 Chcete-li na náramku odpovědět na novou zprávu SMS nebo zprávu ze služby WhatsApp, Messenger nebo Telegram, můžete použít rychlé odpovědi nebo emotikony. Podporované typy zpráv závisí na aktuálním používání.
 - 2 Chcete-li si přizpůsobit rychlé odpovědi, otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a klepněte na **Rychlé odpovědi**.
 - 3 Klepnutím **Přidat odpověď** na přidáte odpověď, klepnutím na existující odpověď ji upravíte nebo klepnutím na  vedle odpovědi ji odstraníte.
-  Tato funkce není k dispozici, pokud je vaše nositelná elektronika spárována s iPhonem.
 - Rychlé odpovědi SMS fungují pouze s kartou SIM, která přijala zprávu SMS.

Vzdálená závěrka

-  Pokud tuto funkci používáte na iPhone s iOS 13.0 nebo novějším, nezapomeňte nejprve otevřít fotoaparát.
 - Náhled fotoaparátu a prohlížení fotografií nejsou na nositelném zařízení podporovány. Udělejte to prosím v telefonu.
- 1 Ujistěte se, že je vaše nositelné zařízení správně propojeno s aplikací **Huawei Zdraví** v telefonu.
Přejeďte prstem dolů z horní části domovské obrazovky zařízení a ujistěte se, že se na ovládacím panelu zobrazuje , což označuje, že je nositelné zařízení připojeno k telefonu.
 - 2 Otevřete seznam aplikací zařízení, přejeďte prstem nahoru, dokud nenajdete **Vzdálená závěrka**, a vyberte ji. To automaticky spustí fotoaparát na telefonu.
 - 3 Na nositelném zařízení klepněte na ikonu fotoaparátu a můžete telefonem na dálku ovládat a pořizovat fotografie. Pro zavření **Vzdálená závěrka** přejeďte prstem po obrazovce vpravo nebo stiskněte boční tlačítko.

Ovládací prvky pro přehrávání hudby

- 1 Otevřete **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, klepněte na **Nastavení zařízení** a zapněte **Ovládací prvek pro přehrávání hudby**.

- 2 Spustíte přehrávání zvuku v telefonu a přejděte do aplikace **Hudba** na nositelném zařízení, kde můžete pozastavit nebo pokračovat v přehrávání, přepnout na předchozí nebo následující stopu a upravit hlasitost.

Kalkulačka

- 1 Přejděte do seznamu aplikací zařízení a klepněte na **Kalkulačka**.
- 2 Umíte základní matematické operace, jako je sčítání, odčítání, násobení a dělení.
 - Chcete-li smazat poslední číslici, klepněte na .
 - Chcete-li vymazat displej, klepněte na . Po klepnutí na = pro dokončení výpočtu můžete také klepnutím  vymazat displej.

Správa zdraví

Emoční pohoda

-  • Údaje a výsledky jsou pouze orientační a neměly by sloužit jako podklad pro lékařskou diagnózu nebo léčbu. V případě jakýchkoli potíží vyhledejte lékařskou pomoc.
- Tato funkce je dostupná pouze na některých trzích. Například, není k dispozici v evropských zemích.

Zapnutí dalších záznamů o emocích/stresu

- 1 Přejděte do seznamu aplikací na zařízení a klepněte na možnost **Emoční pohoda**. Pokud aplikaci používáte poprvé, udělte oprávnění a prohlédněte si úvod do aplikace a provozní manuál. Poté budete přesměrováni na obrazovku aplikace **Emoční pohoda**.
- 2 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, klepněte na možnost **Sledování zdraví** a zapněte možnost **Další záznamy o emocích/stresu**.
 -  • Při prvním použití aplikace je nutné mít nositelné zařízení chvíli zapnuté, než budou k dispozici údaje o emocích.
 - Údaje o emocích nejsou k dispozici během spánku.

Zobrazení/úprava údajů o emocích

Na nositelném zařízení:

Vstupte do seznamu aplikací na zařízení a klepnutím na možnost **Emoční pohoda** přejděte na domovskou obrazovku aplikace, na které se zobrazí aktuální emoční stav prostřednictvím animace. Přejetím prstem nahoru zobrazíte další údaje.

Ve svém telefonu:

Přejděte na obrazovku **Huawei Zdraví** > **Emoční pohoda**, kde uvidíte údaje o emocích/stresu a můžete si přečíst analýzu a tipy podle různých časových intervalů.

Chcete-li zobrazit veškerá historická data, přejděte do aplikace **Huawei Zdraví** > **Emoční pohoda**, klepněte na možnost  v pravém horním rohu a klepněte na možnost **Všechna data**.

-  • Pokud máte pocit, že výsledek testu není přesný, klepněte na ikonu úprav vedle údajů o emocích v horní části a upravte údaje o emocích.

Připomenutí nálady

- 1 Přejděte do seznamu aplikací na zařízení a klepněte na možnost **Emoční pohoda**.
- 2 Přejetím prstem nahoru přejděte na obrazovku **Nastavení**, klepněte na možnost **Nastavení připomenutí** a zapněte **Nálada**, aby vám nositelné zařízení zasílalo oznámení podle nejnovější nálady.

Pokud zařízení zjistí, že jste v poslední době byli delší dobu ve stresu, funkce připomenutí nálady vám dá tipy, jak se dostat do opětovné rovnováhy a lepšího emočního stavu.

Monitorování spánku

Když budete mít nositelné zařízení během spánku řádně zapnuté, bude automaticky zaznamenávat délku spánku a identifikovat, zda jste v hlubokém spánku, lehkém spánku, REM fázi spánku nebo bdělém stavu.

Nastavení spánku

- 1 Vstupte do seznamu aplikací zařízení, klepněte na **Spánek**, přejeďte prstem nahoru a přejeďte na obrazovku **Další** a klepněte na **Režim spánku**.
- 2 Můžete zvolit buď **Režim spánku** nebo **Naplánovat**.
 - **Režim spánku** je ve výchozím nastavení vypnuto. Pokud je povolen, nositelné zařízení nebude vyzvánět ani vibrovat při příchozích hovorech a oznámeních (s výjimkou spuštění budíku). Funkce Zvednutím probudit bude také vypnutá, čímž se zařízení přepne do zjednodušeného režimu.
 - Při zapnutí funkce **Naplánovat** přejde nositelné zařízení do režimu Spánek nebo ho ukončí podle plánu.
Chcete-li přidat naplánované období, klepněte na **Přidat čas** a nastavte **Čas usnutí**, **Probuzení** a **Opakovat**. Potom klepněte na **OK**.
Chcete-li odstranit naplánované období, klepněte na něj a poté na **Odstranit**.
 Naplánované intervaly přednastavené v zařízení můžete pouze upravovat, ale nemůžete je smazat.

Zapnutí/vypnutí HUAWEI TruSleep™

Otevřete **Huawei Zdraví**, přejeďte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, přejeďte na **Sledování zdraví > HUAWEI TruSleep™** a přepněte přepínač pro **HUAWEI TruSleep™** na zapnuto nebo vypnuto.

HUAWEI TruSleep™ je ve výchozím nastavení zapnuto. Pokud ji ručně vypnete, nebude možné získat údaje o spánku a analýza spánku bude nedostupná.

Zobrazení/odstranění údajů o spánku

Zobrazení dat o spánku

- Vstupte do seznamu aplikací, vyberte **Spánek** a zkontrolujte údaje o nočním spánku a zdímnutí a také informace o kvalitě spánku. Pro podrobnější informace s popisem výsledků klepněte na ⓘ.
- Přejeďte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví** a klepnutím na kartu **Spánek** zobrazte podrobné údaje. Na obrazovce **Spánek** klepněte na ⋮ v pravém horním rohu a potom klepnutím na **Všechna data** přejeďte k záznamům historických údajů.

Odstranění údajů o spánku

- 1 Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví** a klepněte na kartu **Spánek**.
- 2 Přejděte na  > **Všechna data** a klepnutím na ikonu odstranění v pravém horním rohu můžete podle potřeby vybrat a odstranit záznamy historických dat.

Sledování dýchání ve spánku

Funkce sledování dýchání ve spánku pomáhá zjistit přerušení dýchání během spánku.

Aktivace aplikace

-  Tato funkce je dostupná pouze na některých trzích.
 - Před použitím této funkce připojte nositelné zařízení k aplikaci Huawei Zdraví.
- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví** přejděte na obrazovku **Zdraví**, klepněte na kartu **Spánek**, přejeďte prstem nahoru, dokud nedosáhnete dolní části obrazovky, a klepněte na **Sledování dýchání ve spánku**.
 - 2 Při prvním použití zapněte tuto funkci podle zobrazených pokynů. Potom bude funkce **Sledování dýchání ve spánku** ve výchozím nastavení zapnutá.
 - 3 Nyní je nastavení dokončeno. Když si zařízení vezmete do postele, zjistí a analyzuje přerušení dýchání během spánku.

Zobrazení dat

Přejděte do aplikace **Huawei Zdraví** > **Zdraví** > **Spánek**, klepněte na **Sledování dýchání ve spánku** v dolní části obrazovky a budete přesměrováni na obrazovku s funkcemi, kde uvidíte nejnovější výsledek detekce a shrnutí záznamů údajů.

Zapnutí/vypnutí Sledování dýchání ve spánku

Přejděte do aplikace **Huawei Zdraví** > **Zdraví** > **Spánek** > **Sledování dýchání ve spánku**, klepněte na  v pravém horním rohu, dále na **Sledování dýchání ve spánku** a zapněte nebo vypněte přepínač pro **Sledování dýchání ve spánku**.

Vypnutí služby

Přejděte do aplikace **Huawei Zdraví** > **Zdraví** > **Spánek** > **Sledování dýchání ve spánku**, klepněte na  v pravém horním rohu, přejděte na položku **O aplikaci** > **Vypnout službu** a podle pokynů na obrazovce dokončete nastavení.

Měření tepové frekvence

-  • Výsledky a údaje z měření jsou pouze orientační a neměly by být využívány jako podklad pro lékařské použití.
- Abyste zajistili optimální přesnost údajů o tepové frekvenci, upevněte zařízení těsně nad zápěstní kostí, aby vám co nejlépe padlo. Při cvičení volte těsnější přilehnutí.
- Měření tepové frekvence může být ovlivněno vnějšími faktory, jako je nízká okolní teplota, pohyby paže nebo tetování na paži.

Nepřetržité sledování tepové frekvence

- 1 Otevřete domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví** a klepněte na **Srdce**.
 - 2 Klepněte na  v pravém horním rohu a poté na **Nastavení** a ujistěte se, že je zapnuto **Nepřetržité sledování tepové frekvence**.
 - 3 Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví**, klepněte na **Srdce**, klepněte na  v pravém horním rohu a poté na **Všechna data**, čímž si zobrazíte údaje o tepové frekvenci. Můžete se rozhodnout odstranit libovolný záznam údajů.
-  Monitorovací obrazovka zařízení zobrazuje nejvyšší a nejnižší tepovou frekvenci naměřenou v aktuální den, například data uvedená na .

Upozornění na tepovou frekvenci

- 1 Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví** a klepněte na **Srdce** a  v pravém horním rohu. Vyberte **Nastavení**, zapněte **Nepřetržité sledování tepové frekvence** a nastavte **Upozornění na vysokou srdeční frekvenci** a **Upozornění na nízkou srdeční frekvenci**.
- 2 Vaše zařízení bude vibrovat a zobrazí upozornění, pokud vaše tepová frekvence zůstane nad/pod nastavenou hodnotou po dobu delší než 10 minut během klidu.

Individuální měření tepové frekvence

- 1 Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví** a klepněte na **Srdce** a  v pravém horním rohu. Vyberte **Nastavení** a vypněte **Nepřetržité sledování tepové frekvence**.
- 2 Otevřete seznam aplikací na nositelném zařízení, vyberte **Tepová frekvence**, spusťte měření a počkejte na zobrazení výsledku.

Analýza arytmie pomocí pulzové vlny

Analýza arytmie pomocí pulzové vlny využívá vysoce přesné PPG čidlo na vašem nositelném zařízení ke kontrole abnormálního srdečního rytmu.

-  • Veškeré údaje a výsledky jsou pouze orientační a neměly by sloužit jako podklad pro lékařskou diagnózu. V případě jakýchkoli potíží vyhledejte včas lékařskou pomoc.
- Tato funkce je dostupná pouze na některých trzích. Podrobnosti naleznete na oficiálních webových stránkách společnosti Huawei.

Aktivace aplikace

- 1** Chcete-li tuto funkci používat, nejprve aktualizujte aplikaci **Huawei Zdraví** na nejnovější verzi.
- 2** Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví**, přejděte do nabídky **Srdce** > **Analýza arytmie pulzové vlny** a aktivujte funkci **Analýza arytmie pulzové vlny**.

Měření na nositelném zařízení

- 1** Překontrolujte, zda máte nositelné zařízení správně nasazené, a položte předloktí naplocho na stůl nebo na klín s uvolněnými pažemi a prsty.
- 2** Vstupte do seznamu aplikací na zařízení a přejděte do nabídky **Analýza arytmie pulzové vlny** > **Změřit**.
- 3** Nehýbejte se a počkejte, dokud nebude měření dokončeno, a poté si prohlédněte výsledek na obrazovce nositelného zařízení. Můžete klepnout na  a podívat se na popis výsledků. Chcete-li získat další informace, přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví** v telefonu a přejděte do nabídky **Srdce** > **Analýza arytmie pulzové vlny**.

Zapnutí automatických měření a připomínek

- 1** Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví**, přejděte do nabídky **Srdce** > **Analýza arytmie pulzové vlny**, klepněte na  v pravém horním rohu a poté na možnost **Automatické měření**.
 - 2** Zapněte přepínač funkce **Automatická detekce arytmie**. Po aktivaci bude vaše nositelné zařízení automaticky provádět měření během nošení ve chvíli, kdy jste v klidovém stavu. Zapněte přepínač funkce **Upozornění na arytmiu**. Po aktivaci budete prostřednictvím nositelného zařízení dostávat upozornění, pokud bude zjištěn abnormální srdeční rytmus.
-  • Pokud je během měření zjištěn abnormální srdeční rytmus, zobrazí se na vašem nositelném zařízení výzva. Pokud nosíte zařízení, které podporuje EKG, budete upozorněni na měření EKG.
 - Upozornění se zašlou pouze v případě, že je podíl abnormálních výsledků z více měření vysoký, aby se předešlo zbytečným obavám. Nositelné zařízení bude vibrovat, zapne obrazovku a pokud jste vzhůru, zobrazí vyskakovací okno s upozorněním. Pokud zjistí, že spíte, zobrazí se pouze vyskakovací okno s upozorněním.

Vypnutí služby

Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví**, přejděte do nabídky **Srdce** > **Analýza arytmie pulzové vlny**, klepněte na  v pravém horním rohu, poté na možnost **O aplikaci** > **Vypnout službu** a poté pokračujte podle pokynů na obrazovce.

Interpretace výsledků

Výsledky se mohou lišit od výsledků analýzy EKG. Výsledky konzultujte s lékařem.

Neinterpretujte výsledky na vlastní pěst ani se nelečte sami.

Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví**, přejděte do nabídky **Srdce** >

Analýza arytmie pulzové vlny a zobrazte údaje ve sloupcových grafech. Můžete také

klepnout na  v pravém horním rohu, poté na možnost **Nápověda** a získat tak další informace o výsledcích měření.

 Výsledky měření se mohou lišit podle marketingové strategie v různých zemích/regionech.

Výsledky měření: Žádné abnormality nebo podezření na fibrilaci síní

Měření SpO2

-  • Chcete-li tuto funkci používat, nejprve aktualizujte nositelné zařízení a aplikaci **Huawei Zdraví** na nejnovější verze.
- Abyste zajistili optimální přesnost měření, upevněte zařízení těsně na šířku jednoho prstu nad zápěstní kostí, aby vám co nejlépe padlo. Dbejte na to, aby se oblast čidla dotýkala pokožky a aby mezi nimi nebyly žádné cizí předměty.

Individuální měření SpO2

- 1** Překontrolujte, zda máte nositelné zařízení správně nasazené, a měření zahajujte pouze v klidovém stavu.
 - 2** Vstupte do seznamu aplikací zařízení a klepněte na **SpO₂**.
 - 3** Klepněte na **Změřit** a zahajte měření SpO₂. Po zahájení nezapomeňte zůstat v klidu, obrazovka přístroje musí směřovat nahoru.
-  Příchozí hovor, budík nebo přejetí prstem vpravo po obrazovce zařízení přeruší měření.

Automatické měření SpO2

- 1** Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, klepněte na **Sledování zdraví** a zapněte **Automatické SpO₂**. Zařízení poté automaticky změří a zaznamená hladina SpO₂, když zjistí, že jste v klidu.
- 2** Klepněte na **Upozornění na nízké SpO₂** a nastavte dolní limit pro vibraci zařízení a zobrazení upozornění, když jste vzhůru.

Zobrazení údajů o SpO2

Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví**, klepněte na kartu **SpO₂** a vyberte datum pro zobrazení údajů v daný den.

Menstruační kalendář

Aktivace aplikace

Pokud tuto funkci používáte poprvé, zkontrolujte, zda jsou náramek a telefon připojeny, a dokončete aktivaci funkce.

- 1 Přejděte na domovskou obrazovku **Huawei Zdraví**, klepněte na kartu **Menstruační kalendář**, stáhněte balíček funkcí, nastavte údaje o menstruaci a klepněte na **Začínáme**. Pokud karta **Menstruační kalendář** není na domovské obrazovce Huawei Zdraví, klepněte na **Upravit** a přidejte ji.
- 2 Když máte náramek na ruce, objeví se na ním oznámení o aktivaci. Pokud jsou mimo zápěstí, oznámení se uloží do centra zpráv. Klepnutím na položku **Otevřít aplikaci** vstoupíte na obrazovku s prohlášením o ochraně osobních údajů. Vyjádřete souhlas s prohlášením o ochraně osobních údajů a budete přesměrováni na domovskou obrazovku aplikace **Menstruační kalendář**. Klepnutím na **OK** se vrátíte na předchozí obrazovku.

Zaznamenávání a zobrazování menstruace na náramku

- 1 Vstupte do seznamu aplikací zařízení, klepnutím na **Menstruační kalendář** přejděte na domovskou obrazovku aplikace, kde uvidíte menstruační kalendář v měsíční pohledu.
- 2 Klepněte na **Upravit** a zadejte **Začátek** a **Konec** menstruace. Přejetím prstem po obrazovce nahoru si zobrazíte **Shrnutí**.
- 3 Na obrazovce **měsíčního pohledu** zobrazíte přejetím prstem vlevo a vpravo údaje předchozího cyklu a následujících tří cyklů.

Zaznamenávání menstruace v aplikaci Huawei Zdraví

- 1 Přejděte na domovskou obrazovku **Huawei Zdraví**, klepněte na kartu **Menstruační kalendář**, vyberte si konkrétní datum a označte **Začátek menstruace** nebo **Konec menstruace**, abyste zaznamenali dobu trvání menstruace.
- 2 Na obrazovce **Menstruační kalendář** klepněte na  v pravém horním rohu a poté na **Nastavení** pro nastavení délky menstruace a celého cyklu a zapněte nebo vypněte přepínač **Připomenutí**. Můžete si také vybrat **Záznamy menstruace** a zobrazit **Prům. menstruace** a **Průměrný cyklus**. Výběrem **Všechna data** se dostanete na obrazovku historických údajů.

Cvičení

Nastavení cvičení

Typ cvičení můžete nastavit dle potřeby, včetně **Cíl**, **Připomenutí**, **Odebrat** a **Připnout nahoru**.

- i** Skutečná nastavení se mohou lišit v závislosti na modelu zařízení a vybraném typu cvičení. Pokud konkrétní nastavení nelze najít, znamená to, že daná funkce není pro vaše aktuální zařízení nebo režim cvičení podporována.

1 Přejděte do seznamu aplikací zařízení a klepněte na **Cvičení**.

2 Klepnutím na  vedle typu cvičení přejdete na obrazovku nastavení cvičení.

- **Cíl**
Klepnutím na **Cíl** si přizpůsobíte cíl cvičení na základě **Vzdálenost**, **Čas** nebo **Kalorie celkem**.
- **Připomenutí**
Klepnutím na **Připomenutí** a **Interval** nastavíte intervalová připomenutí pomocí **Vzdálenost** nebo **Čas** a povolíte nebo zakážete **Tepová frekvence**.
- **Odebrat**
Tato možnost odstraní režim cvičení ze seznamu **Cvičení**.
Chcete-li přidat odstraněný režim cvičení, přejed'te prstem nahoru na obrazovce seznamu **Cvičení**, klepněte na **Přidat** a vyberte cílový režim cvičení.
- **Připnout nahoru**
Tato možnost připne režim cvičení na začátek seznamu **Cvičení**.
Režim si také můžete připnout k nahoru ze seznamu **Cvičení** podržením stisknutého režimu cvičení a klepnutím na ikonu špendlíku.
- **Automatické pozastavení**
Klepnutím na **Zabránění nechtěným klepnutím** zapnete nebo vypnete **Automatické pozastavení**. Nositelná elektronika automaticky pozastaví cvičení, pokud zjistí, že jste ho zastavili, a poté jej obnoví, když jej znovu spustíte.
Funkce automatického pozastavení/obnovení je podporována pouze pro určité režimy cvičení, jako je jízda na kole venku, běh venku a běh na dráze. Skutečně podporované režimy cvičení se mohou lišit.

Zahájení cvičení

Váš náramek nabízí řadu cvičebních režimů, včetně běhu a cyklistiky, fitness kurzů, tréninku s vybavením a volnočasových sportů. Můžete si vybrat režim, který nejlépe vyhovuje vašim fitness potřebám.

Na vašem náramku

- 1 Přejděte do seznamu aplikací zařízení a klepněte na **Cvičení**.
- 2 Potáhněte prstem po displeji nahoru nebo dolů a vyberte požadovaný režim cvičení. Můžete také přejet prstem nahoru, dokud se nedostanete na konec obrazovky, a klepnutím na **Přidat** přidat další cvičební režimy.
- 3 Klepnutím na ikonu cvičení zahájíte trénink/cvičení.
- 4 Během cvičení můžete stisknutím a podržením bočního tlačítka cvičení ukončit. Případně stiskněte boční tlačítko pro pozastavení, klepnutím na  pro obnovení nebo klepnutím na  pro ukončení cvičení. Během cvičení můžete přejet prstem nahoru nebo dolů po obrazovce pro zobrazení fitness dat.

V aplikaci Huawei Zdraví

- 1 Zkontrolujte, zda je váš náramek propojen s aplikací **Huawei Zdraví**, a noste zařízení pevně na zápěstí. Poté například v aplikaci **Huawei Zdraví** klepněte na **Cvičení**, vyberte **Běhání venku** a klepnutím na ikonu běhu zahájíte běh.
- 2 Během cvičení se data o fyzické kondici budou zobrazovat jak v aplikaci **Huawei Zdraví**, tak i na vašem náramku. Pokud je vzdálenost nebo doba trvání cvičení příliš krátká, záznam se neuloží.
- 3 Během cvičení můžete klepnutím na  na obrazovce **Huawei Zdraví** cvičení pozastavit, klepnutím na  pokračovat nebo klepnutím a podržením  cvičení ukončit. Vaše nositelná elektronika podle toho cvičení pozastaví, obnoví nebo ukončí.

Zobrazení záznamů o cvičení a stavu cvičení

Po cvičení si můžete zobrazit záznamy o cvičení a stav cvičení takto:

Zobrazení záznamů o cvičení

- 1 Přejděte do seznamu aplikací zařízení a klepněte na **Záznamy cvičení**.
- 2 Vyberte záznam a zobrazte si příslušné podrobnosti. Pro různé režimy cvičení se zobrazují různé typy údajů. Když zahájíte cvičení pomocí aplikace **Huawei Zdraví** a synchronizujete jej s náramkem, záznamy o cvičení budou k dispozici pouze v aplikaci **Huawei Zdraví**.

Zobrazení stavu cvičení

- 1 Přejděte do seznamu aplikací zařízení a klepněte na **Stav cvičení**.
- 2 Přejetím prstem po obrazovce nahoru zobrazíte data, jako například **Index běžeckého výkonu**, **Tréninková zátěž**, **Index tréninku**, **Zotavení**, **VO2max** a **Předpokládané časy**. Pro různé režimy cvičení se zobrazují různé typy údajů. Přednost má skutečné zobrazení.

Zahájení běhu

Běh na dráze

 Tato funkce je podporována pouze na HUAWEI Band 11 Pro.

Pro dosažení nejlepších výsledků běžte na standardní 400m dráze a vyhýbejte se změně pruhu.

1 Vstupte do seznamu aplikací a přejděte na **Cvičení > Běh na oválu**.

2 Pak si vyberte dráhu a klepnutím na **GO** zahajte běh.

Běžecské kurzy

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

1 Přejděte do seznamu aplikací zařízení a klepněte na **Cvičení**.

2 Přejděte na **Kurzy a plány > Běžecské kurzy > Přednastavené kurzy** nebo klepněte na **Vlastní kurzy** a vyberte režim běhu podle svých preferencí.

Vlastní kurzy je třeba nejprve vytvořit a synchronizovat v aplikaci **Huawei Zdraví** dle pokynů.

Tréninkové plány

Můžete si nechat sestavit vědecky podložené tréninkové plány na míru, aby vyhovovaly vašim tréninkovým cílům a časovému rozvrhu, a získat motivaci k včasnému dokončení plánu, přičemž můžete využívat inteligentní úpravy obsahu a úrovně obtížnosti následných kurzů na základě vašeho aktuálního stavu tréninku a zpětné vazby.

1 Přejděte do aplikace **Huawei Zdraví > Cvičení > Plán**.

2 V části **Chytré běžecské plány** vyberte plán, který nejlépe vyhovuje vašim potřebám, a podle pokynů na obrazovce dokončete nastavení.

3 Plán se pak automaticky synchronizuje s vaším nositelným zařízením po jeho připojení k aplikaci Huawei Zdraví.

4 Trénink/cvičení můžete zahájit na svém nositelném zařízení nebo telefonu.

Na vašem nositelném zařízení:

Otevřete seznam aplikací, přejděte na **Cvičení > Kurzy a plány > Tréninkové plány**, klepnutím na **Zobrazit plán** zobrazte svůj běžecský plán a poté klepnutím na název trasy zahajte trénink/cvičení.

V telefonu:

V aplikaci **Huawei Zdraví** přejděte na obrazovku **Cvičení** nebo **Já** a výběrem možnosti **Plán** zobrazte svůj tréninkový plán. Vyberte datum pro zobrazení podrobností plánu na daný den a zahájení tréninku/cvičení. Pokud máte zařízení nasazené, trénink/cvičení se s ním automaticky synchronizuje.

Propojení náramku a telefonu pro cyklistiku

Zahájení cyklistického tréninku/cvičení na náramku se automaticky propojí s vaším telefonem, což umožňuje obohacující zobrazení dat v reálném čase na obou zařízeních.

i Tato funkce je podporována pouze na HUAWEI Band 11 Pro.

- 1** Ujistěte se, že je váš náramek propojen s **Huawei Zdraví** přes Bluetooth.
- 2** Otevřete seznam aplikací zařízení, přejděte na **Nastavení > Nastavení cvičení > Zobrazit na telefonu** a povolte **Zobrazit na telefonu**.
- 3** Přejděte do seznamu aplikací zařízení a klepněte na **Cvičení**.
- 4** Potažením prstem nahoru nebo dolů na obrazovce najděte a vyberte položku **Cyklistika venku** nebo **Cyklistika uvnitř**. Klepnutím na ikonu zahájíte cvičení a na displeji telefonu se v reálném čase zobrazí údaje o jízdě na kole. Zobrazený typ dat v telefonu můžete přizpůsobit svým potřebám.

Kroužky aktivity

Kroužky aktivity sledují vaši denní fyzickou aktivitu pomocí tří typů údajů (tři kroužky): Pohyb, Cvičení a Stání. Zařízení bude zaznamenávat data a během dne vás povzbuzovat k dosažení vašich cílů. To vám pomůže rozvíjet zdravé návyky a zůstat aktivní.

i Pokud chcete tuto funkci používat, nejprve aktualizujte své zařízení nositelné elektroniky a aplikaci **Huawei Zdraví** ve vašem telefonu na nejnovější verze.

Úprava cílů a nastavení připomenutí

Cíle pro kroužky aktivity můžete upravit pro praktické využití a lepší výsledky.

V telefonu:

Na domovské obrazovce aplikace **Huawei Zdraví** klepněte na kartu **Kroužky aktivity** a

klepnutím na  v pravém horním rohu proveďte následující operace:

- Klepnutím na **Upravit cíle** nastavte **Pohyb**, **Cvičení** a **Stání**.
- Klepnutím na **Připomenutí** zapněte nebo vypněte **Stání**, **Postup** a **Cíl byl dosažen**.

Na vašem zařízení nositelné elektroniky:

Otevřete seznam aplikací zařízení, klepněte na **Záznamy aktivit**, přejeďte prstem nahoru na poslední obrazovku a výběrem možnosti **Upravit cíle** nebo **Nastavení kroužků aktivity** proveďte nastavení.

Můžete klepnutím na **Nastavení kroužků aktivity** zapnout nebo vypnout **Připomenutí pohybu**, **Postup** a **Cíl dosažen**.

Můžete také přejet prstem doprava na domovské obrazovce Kroužky aktivity pro přístup k obrazovce **Další** a klepnutím na **Upravit cíle** nastavit cíle.

Zobrazení záznamů aktivit

V telefonu:

Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví** a klepněte na kartu **Kroužky aktivit**. Pro zobrazení **Pohyb** a **Cvičení** podle data přejděte na obrazovku s podrobnostmi o záznamu aktivit.

Na vašem zařízení nositelné elektroniky:

V seznamu aplikací zařízení klepnutím na **Záznamy aktivit** provedete následující operace:

- Přejetím prstem doprava na domovské obrazovce Kroužky aktivity otevřete obrazovku **Další**, kde si můžete prohlédnout **Tento týden** a **Záznamy aktivit**.
- Přejetím prstem nahoru na domovské obrazovce Kroužků aktivity otevřete obrazovku **Další**, kde si můžete prohlédnout **Dnes**, **Pohyb**, **Cvičení**, **Stání** atd.

: **Pohyb** měří aktivní kalorie, které se spálí kromě kalorií spálených v klidu. Během jednoho cvičení bude počet aktivních kalorií nižší než počet spálených kalorií celkem. Například můžete spálit celkem 300 kcal, ale vaše aktivní kalorie mohou být 260 kcal. Všechny druhy pohybu, od domácích prací až po sportovní soutěže, vám mohou pomoci dosáhnout vašeho cíle v oblasti pohybu.

: **Cvičení** označuje celkovou dobu trvání cvičení střední a vysoké intenzity, kterému jste se dnes věnovali. Světová zdravotnická organizace (SZO) doporučuje dospělým alespoň 150 minut středně intenzivního cvičení nebo 75 minut vysoce intenzivního cvičení týdně. Zkuste dělat aktivity, které zvyšují vaši tepovou frekvenci a rychlost dýchání. Silové cvičení může zlepšit kardio vytrvalost a výkon.

: **Stání** označuje počet hodin, které jste během dne aktivní. Pokud jste fyzicky aktivní alespoň jednu minutu během jedné hodiny, bude tato hodina započítána do tohoto cíle. Zvýšená aktivita je dobrá pro vaše zdraví. Výzkum SZO ukazuje, že neaktivní životní styl může zvýšit riziko cukrovky 2. typu, obezity a deprese.

Chytré návrhy

Funkce doporučuje vhodné návrhy a typy fitness cvičení v aplikaci **Záznamy aktivit** a poskytuje personalizované chytré návrhy.

V seznamu aplikací zařízení klepněte na **Záznamy aktivit**, přejedte prstem nahoru na poslední obrazovku a přejděte na **O aplikaci > Popis aplikace**, chcete-li funkci povolit nebo zakázat **Chytré návrhy**.

Návrhy vycházejí z vašich scénářů použití a preferencí cvičení a budou se s používáním funkce zlepšovat. Můžete také klepnout na **Změnit** a zobrazit další návrhy.

Režim pro invalidní vozík

- Pokud chcete tuto funkci používat, nejprve aktualizujte své zařízení nositelné elektroniky a aplikaci **Huawei Zdraví** ve vašem telefonu na nejnovější verze.
- Režim pro invalidní vozík je podporován pouze v některých zemích/regionech. Pokud **Invalidní vozík** nelze na vašem zařízení najít, znamená to, že funkce není k dispozici.

Aktivace režimu pro invalidní vozík

V telefonu:

Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi, klepněte na **Nastavení zařízení** a přepnutím zapněte **Vozík**.

Na vašem zařízení nositelné elektroniky:

V seznamu aplikací zařízení klepněte na **Záznamy aktivit**, přejedte prstem nahoru na poslední obrazovku a klepnutím **Nastavení kroužků aktivity** povolte **Invalidní vozík**.

Na obrazovce **Nastavení kroužků aktivity** můžete také povolit nebo zakázat **Připomenutí pohybu**, **Postup** a **Cíl dosažen**.

Na obrazovce **Upravit cíle** si můžete nastavit cíle pro **Pohyb**, **Cvičení** a **Stání**.

Můžete také přejít na domovskou obrazovku **Huawei Zdraví** v telefonu, klepnout na kartu

Kroužky aktivity a klepnutím na  v pravém horním rohu nastavit připomenutí a cíle.

Zobrazení záznamů aktivit

V seznamu aplikací zařízení klepnutím na **Záznamy aktivit** zobrazíte data, jako například **Pohyb** a **Cvičení**.

Můžete také přejít na domovskou obrazovku **Huawei Zdraví** v telefonu a klepnutím na kartu **Kroužky aktivity** zobrazit další podrobnosti.



Pohyb měří aktivní kalorie, které se spálí kromě kalorií spálených v klidu. Během jednoho cvičení bude počet aktivních kalorií nižší než počet spálených kalorií celkem. Například můžete spálit celkem 300 kcal, ale vaše aktivní kalorie mohou být 260 kcal. Všechny druhy pohybu, od domácích prací až po sportovní soutěže, vám mohou pomoci dosáhnout vašeho cíle v oblasti pohybu.



Cvičení označuje celkovou dobu trvání cvičení střední a vysoké intenzity, kterému jste se dnes věnovali. Světová zdravotnická organizace (SZO) doporučuje dospělým alespoň 150 minut středně intenzivního cvičení nebo 75 minut vysoce intenzivního cvičení týdně. Zkuste dělat aktivity, které zvyšují vaši tepovou frekvenci a rychlost dýchání. Silové cvičení může zlepšit kardio vytrvalost a výkon.



Stání označuje počet hodin, které jste během dne aktivní. Pokud jste fyzicky aktivní alespoň jednu minutu během jedné hodiny, bude tato hodina započítána do tohoto cíle. Zvýšená aktivita je dobrá pro vaše zdraví. Výzkum SZO ukazuje, že neaktivní životní styl může zvýšit riziko cukrovky 2. typu, obezity a deprese.

Automatická detekce cvičení

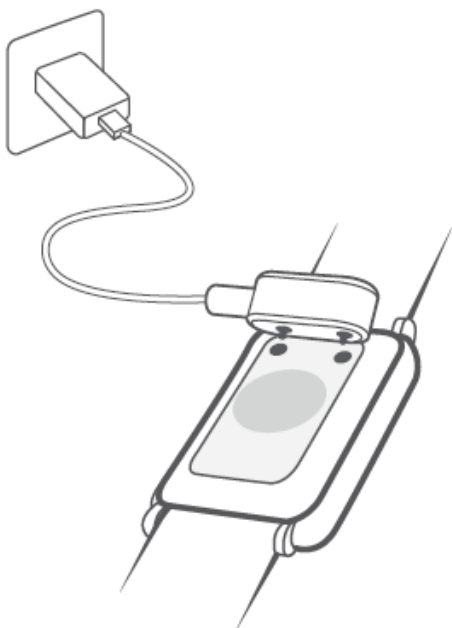
- 1 Po zapnutí této funkce vám zařízení připomene, abyste spustili cvičení, pokud detekuje zvýšenou aktivitu. Oznámení můžete ignorovat, zvolit zahájení příslušného tréninku nebo klepnout na **Ignorovat dnešek** nebo **Zakázat automatickou detekci**.
- Zařízení dokáže automaticky rozpoznat cvičení a odeslat připomenutí pouze tehdy, když vaše držení těla a intenzita aktivity splňují příslušné požadavky a když si po určitou dobu udržujete podobné aktivní stavy.
 - Pokud intenzita vaší aktivity zůstane po určitou dobu pod odpovídajícími požadavky, zařízení vám připomene, abyste cvičení ukončili. Oznámení můžete ignorovat, pokračovat ve cvičení nebo cvičení ukončit podle výzvy.

Další

Nabíjení

Nabíjení zařízení

Připojte kovové kontakty na nabíjecí kolébce k těm, které jsou na zadní straně zařízení, a poté je položte na rovný povrch. Druhý konec připojte k nabíjecí kolébce s napájecím adaptérem a adaptér připojte ke zdroji napájení. Poté se obrazovka zařízení rozsvítí a zobrazí se stav baterie.



-  Doporučuje se používat nabíjecí kolébku a napájecí adaptér k nabíjení zařízení HUAWEI nebo nabíjecí kolébku a napájecí adaptér, které splňují příslušné bezpečnostní předpisy a normy. Napájecí adaptéry a powerbanky, které nesplňují příslušné bezpečnostní normy, mohou způsobovat problémy, jako je pomalé nabíjení nebo přehřívání. Při jejich používání buďte prosím opatrní. Abyste zaručili pravost nabíjecí kolébky a napájecího adaptéru HUAWEI, doporučujeme vám je zakoupit v oficiálním prodejním místě Huawei.
- Nabíjecí kolébka není odolná proti vodě. Ujistěte se, že nabíjecí port, kovové kontakty a vaše nositelné zařízení zůstávají během nabíjení suché.
- Udržujte povrch nabíjecí kolébky čistý. Zkontrolujte, zda je nositelné zařízení správně umístěno na nabíjecí kolébce a zda se na displeji zařízení zobrazuje stav nabíjení. Abyste zabránili zkratu a dalším rizikům, nepřibližujte kovové předměty ke kovovým kontaktům nabíjecí kolébky.
- Když se na ikoně nabíjení zobrazí 100 %, zařízení se plně nabije a automaticky se přestane nabíjet. Vyjměte jej z nabíjecí kolébky a odpojte napájecí adaptér.
- Pokud neplánujete nositelné zařízení používat delší dobu, doporučuje se nabíjet baterii jednou za dva až tři měsíce, aby se prodloužila její životnost.
- Baterie mají omezený počet nabíjecích cyklů. Pokud se výdrž baterie ztratí, můžete se obrátit na autorizované Centrum služeb Huawei a nechat si baterii vyměnit.
- Nenabíjejte ani nepoužívejte zařízení v nebezpečném prostředí a ujistěte se, že v okolí není nic hořlavého nebo výbušného. Před použitím nabíjecí kolébky se ujistěte, že v jejím portu USB nejsou zbytky kapaliny nebo cizího předmětu. Během nabíjení udržujte kolébku a zařízení mimo dosah kapalin a hořlavých materiálů. Nedotýkejte se kovových kontaktů nabíjecí kolébky, pokud je připojena ke zdroji napájení.
- Nabíjecí kolébka obsahuje magnet. Pokud se vám zařízení při pokusu o nabíjení vzpírá, změňte jeho směr a připojte jej ke kolébce. Kolébka je magnetická a má tendenci přitahovat kovové předměty. Před použitím jej zkontrolujte a vyčistěte.
- Nevystavujte nabíjecí kolébku po delší dobu vysokým teplotám ani zdrojům silného elektromagnetického rušení, aby nedošlo ke snížení nebo přepnutí magnetických vlastností nebo jiným problémům.

Kontrola úrovně nabití baterie

Metoda 1: Přejetím prstem po domovské obrazovce zařízení dolů zobrazíte kontextovou nabídku, kde najdete úroveň nabití baterie.

Metoda 2: Připojte zařízení ke zdroji napájení a uvidíte úroveň nabití baterie na obrazovce nabíjení.

Metoda 3: Podívejte se na úroveň nabití baterie na domovské obrazovce zařízení, pokud aktuální ciferník hodinek tyto údaje zobrazuje.

Metoda 4: Po propojení zařízení s aplikací **Huawei Zdraví** otevřete aplikaci a přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, kde se zobrazuje úroveň nabití baterie.

Výstraha nízké úrovně nabití baterie

Když úroveň nabití baterie klesne pod 10 %, zařízení vám vibracemi oznámí nízký stav jejího nabití a vyzve vás, abyste zařízení co nejdříve nabili.

Ciferníky s motivem domácích mazlíčků

Ciferník s motivem domácích mazlíčků má dynamické pozadí a animaci, která se mění v závislosti na vašem aktuálním emocionálním stavu. Ciferník se přizpůsobí tak, aby odrážel, zda se cítíte **neutrálně, příjemně** nebo **nepříjemně**.

 Tato funkce je dostupná pouze na některých trzích. Například není k dispozici v některých evropských zemích.

- 1 Na domovské obrazovce zařízení se dotkněte a podržte ciferník hodinek, abyste přešli na obrazovku výběru ciferníku, a přejetím prstem doleva nebo doprava vyberte ciferník s motivem domácího mazlíčka, například **Roztomilí mazlíčci • Huahua**.
- 2 Klepněte na **Vlastní** na spodní části ciferníku a přejetím prstem doleva nebo doprava vyberte styl a funkce, které se vám líbí.
 - Na obrazovce **Styl** přejetím prstu nahoru nebo dolů vyberte požadovaný styl.
 - Na obrazovce **Funkce** klepněte na součást, kterou chcete vyměnit.

Galerie ciferníku hodinek

Nastavení galerie ciferníků

- 1 Otevřete **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a přejděte na položku **Moje ciferníky > Galerie** pro přístup na obrazovku nastavení ciferníků v Galerii.
- 2 Klepněte na , vyberte buď **Pořídít fotografii** nebo **Vybrat obrázek**, vyberte obrázek, přetažením upravte část obrázku, kterou chcete zobrazit, a klepnutím na  v pravém horním rohu dokončete nahrávání.
- 3 Na obrazovce **Galerie** podle potřeby nastavte **Barva, Styl a Funkce**.
- 4 V části **Jiná nastavení** povolte nebo zakažte **Zvednutím zobrazit nový obrázek** podle potřeby.
Pokud je tato funkce zapnutá a do galerie ciferníků bylo nahráno více obrázků, změní se zobrazený ciferník na jiný při každém probuzení obrazovky zvednutím zápěstí. Když je tato funkce vypnutá, zvednutím zápěstí se zobrazí pouze poslední zobrazený obrázek, chcete-li jej změnit, musíte klepnout na obrazovku.
- 5 Klepněte na **Použít** a vaše nositelné zařízení se přepne na ciferník Galerie.

 Funkce Galerie ciferníků podporuje následující formáty obrázků: .gif, .jpg, .jpeg, .png, .bmp, .psd, .tif, .tiff, .webp a .pcx. Obrázky ve formátu .gif se zobrazují jako statické obrázky, nikoli jako animace.

Nastavení galerie ciferníků OneHop

Pomocí aplikace OneHop můžete snadno proměnit obrázky Galerie z telefonu v ciferníky na vašich hodinkách. Pokud chcete, můžete přenést více než jeden obrázek a klepnutím na obrazovku ciferníku přepínat mezi obrázky a užívat si více přizpůsobených ciferníků.

-  • Chcete-li tuto funkci používat, ujistěte se, že je vaše nositelné zařízení propojeno s aplikací **Huawei Zdraví**.
 - Tato funkce je dostupná pouze v případě, že je nositelné zařízení podporující NFC spárováno s telefonem HUAWEI, který podporuje NFC.

Před použitím této funkce se ujistěte, že je v nositelném zařízení použita **Galerie**.

- 1** Zapněte v telefonu funkci NFC.
- 2** Otevřete Galerii, vyberte obrázek k přenosu a klepněte na oblast NFC na zadní straně telefonu proti obrazovce nositelného zařízení. Vybraný obrázek se poté zobrazí jako ciferník, což znamená úspěšný přenos.
Pokud chcete změnit styl ciferníku, otevřete **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, jděte na **Moje ciferníky > Galerie** a dokončete nastavení.

Odstranění obrázku z ciferníku Galerie

Na obrazovce nastavení **Galerie** klepnutím na  přejděte na obrazovku s přehledem obrázků, klepněte na  na obrázku, který chcete odstranit, poté se vraťte na stránku nastavení **Galerie** a klepněte na **Uložit**.

Správa ciferníků

Přepnutí na jiný ciferník

Na nositelném zařízení

Dotkněte se a podržte libovolné místo na ciferníku pro zobrazení obrazovky výběru ciferníku a přejetím prstem doleva nebo doprava procházejte dostupné ciferníky. Klepnutím vyberte požadovaný ciferník.

-  • Některé ciferníky podporují vlastní ovládání. Dotkněte se a podržte libovolné místo na ciferníku pro zobrazení obrazovky výběru ciferníku a klepnutím na **Vlastní** v dolní části ciferníku si můžete přizpůsobit funkce a styl zobrazení ciferníku.

V aplikaci Huawei Zdraví

- 1** Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a klepněte na **Moje ciferníky**.
- 2** Vyberte požadovaný ciferník a klepněte na **Použít**.
Pokud ciferník hodinek nebyl nainstalován, nainstalujte jej nejprve. Vaše zařízení se po instalaci automaticky přepne na nový ciferník.

Odstranění ciferníku

V aplikaci Huawei Zdraví

- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a přejděte na **Moje ciferníky > Správa místních ciferníků**.
- 2 Klepnutím na  v pravém horním rohu cílového ciferníku jej smažete.
 -  Pokud se v pravém horním rohu ciferníku nezobrazuje žádné , nelze ciferník smazat. Například **Galerie** nelze smazat.
 - Pokud jste si zakoupili ciferník hodinek a odstranili jej v nabídce **Moje ciferníky > Správa místních ciferníků**, stačí jej znovu nainstalovat, až jej budete chtít znovu používat. Není třeba znovu platit.

Kompas

Aplikace Kompas zobrazuje směr vašeho nositelného zařízení, což vám pomáhá zorientovat se v neznámém prostředí, například venku nebo na cestách.

V seznamu aplikací zařízení klepněte na **Kompas** a podle pokynů na obrazovce proveďte kalibraci zařízení. Po dokončení kalibrace se na zařízení zobrazí kompas.

-  Během kalibrace se vyhněte zdrojům rušení magnetického pole, jako jsou telefony, tablety a počítače, protože by mohly ovlivnit přesnost kalibrace.

Nastavení kódu PIN

Pro další ochranu soukromí můžete nastavit kód PIN pro své zařízení. Zařízení se pak po sejmutí a vypnutí obrazovky automaticky uzamkne a pro odemknutí zařízení a přístup na domovskou obrazovku hodinek je třeba zadat kód PIN. Pokud si své zařízení nesundáte, obrazovka se nezamkne.

Zapnutí kódu PIN

Přejetím prstem po domovské obrazovce zařízení dolů zobrazte kontextovou nabídku, přejděte na položku **Nastavení > Kód PIN > Nastavit kód PIN** a podle pokynů na obrazovce nastavte šestimístný kód PIN.

-  Nezapomeňte tuto funkci **Automaticky zamknout** zapnout, chcete-li ji používat. Tento kód PIN se používá pouze pro odemknutí zařízení poté, co se automaticky zamkne, když se sundá a jeho obrazovka se vypne.
- Uchovávejte kód PIN v bezpečí. Pokud ho zapomenete, budete muset obnovit tovární nastavení zařízení.

Změna kódu PIN

Přejetím prstem po domovské obrazovce zařízení dolů zobrazte kontextovou nabídku, přejděte na položku **Nastavení > Kód PIN > Změnit kód PIN** a podle pokynů na obrazovce změňte kód PIN.

Vypnutí kódu PIN

Přejetím prstem po domovské obrazovce zařízení dolů zobrazte kontextovou nabídku, přejděte na položku **Nastavení > Kód PIN > Vypnout kód PIN** a podle pokynů na obrazovce vypněte kód PIN.

Pokyny k uživatelské příručce

- Informace v této příručce, jako je barva zařízení, velikost a podrobnosti o displeji, jsou poskytovány pouze pro referenční účely.
- Zobrazené obrázky slouží pro ilustrační účely. Skutečné funkce a rozhraní se mohou lišit v závislosti na modelu zařízení, verzi softwaru nebo připojeném telefonu.