

# FITNESS CHYTRÝ NÁRAMEK M4

## Návod

V balení naleznete silikonový náramek, středovou hlavní část hodinek, nabíječku, návod s QR kódem pro stažení aplikace.

Nejdříve bude pravděpodobně potřeba hodinky nabít - středový panel zasuňte do nabíječky, koncový USB kabel zapojte do zapnutého počítače, notebooku nebo do adaptéru od nabíječky na telefon, který se zapojuje klasicky do zásuvky.

Jak moc je baterka nabitá uvidíte na displeji hodinek. Kompletní nabití trvá cca 3 - 4 hodiny.

Po nabití hodinek můžete středovou část vysunout z nabíječky a zasunout ji do silikonového náramku.



TLAČÍTKO

Hodinky ovládáte pouze jedním jediným tlačítkem viz obrázek.

Na tlačítko stačí zlehka prstem ťuknout.

Postupným klikáním na tlačítko si vybíráte v menu různé kategorie a podkategorie, do jednotlivých podkategorií se dostanete delším podržením tlačítka.

V každé kategorii naleznete tlačítko **BACK** = vrátit zpět - jeho delším stisknutím se vrátíte do hlavního menu.

## Kategorie:

1. **Status** = Aktuální přehled - delším podržením tlačítka zde zjistíte aktuální počet ujitých kroků, kilometrů a spálených kalorií.
2. **Bpm** = Měření tepu - delším podržením tlačítka se spustí okamžité měření, ze spodní strany hodinek začne problikávat světýlko, které značí měření. V tuto dobu mějte ruku v klidu, aby bylo měření co nejpřesnější.
3. **mmHG** = Bpm = Měření tlaku - delším podržením tlačítka se spustí okamžité měření, ze spodní strany hodinek začne problikávat světýlko, které značí měření. V tuto dobu mějte ruku v klidu, aby bylo měření co nejpřesnější.
4. **Spo2** = Měření okysličení krve - delším podržením tlačítka se spustí okamžité měření, ze spodní strany hodinek začne problikávat světýlko, které značí měření. V tuto dobu mějte ruku v klidu, aby bylo měření co nejpřesnější.
5. **Sport** = Sporty - delším podržením tlačítka si vybíráte z dalších podkategorií: Outdoor = Venkovní běhání, Indoor = Běhání v hale, Riding = Jízda na kole, Walk = Chůze, Exercise = Posilování; jeden ze sportů si zvolte, pokud jej nyní budete provozovat, aby hodinky věděly, co zrovna mají počítat.

6. **Spánek** - Pokud jdete spát, podržte dlouze tlačítko, nyní vás náramek nebude rušit a bude vám započítávat délku spánku
7. **Other** = Ostatní - zde naleznete podkategorie: Do not disturb = Nerušit, Music = Hudba - pomocí bluetooth se spáruje s aplikací Spotify a začne přehrávat hudbu, Stop watch = Stopky,
8. **Setting** = Nastavení, zde jsou podkategorie: Off = vypnutí náramku, Reset = pro resetování hodinek a novému nastavení - například pokud potřebujete hodinky spárovat s novým telefonem.

### Jak tedy nastavit náramek?

Pokud máte na telefonu čtečku QR kódů, zapněte ji a nahrajte QR kód, který je zobrazen na návodu, případně rovnou přejděte do stahování mobilních aplikací a najděte si aplikaci **Wearfit** a nainstalujte si ji do telefonu.

Zapněte si na mobilu Bluetooth.

Staženou aplikaci otevřete, jazyk je čeština, vše je tedy velmi snadné.

Aplikace by Vás měla automaticky navést na Spárování náramku s telefonem. Díky zapnutému Bluetooth si aplikace sama během pár vteřin vyhledá náramek.

Díky spárování se na hodinkách nastaví čas a datum. Základní obrazovka hodinek se mění sama od sebe, budete mít tedy každý den jiný vzhled.

V aplikaci pak můžete sledovat své výkony přehledněji než na náramku, není však nutné mít aplikaci nadále staženou, pokud vám stačí info z náramku.

Pokud budete mít následně vypnuté bluetooth na mobilu, náramek bude fungovat, ale nebude získávat informace o přijatých SMS zprávách či o zmeškaném hovoru.

