

# HUAWEI Band 7

## Uživatelská příručka



# Obsah

## Začínáme

Zapnutí/vypnutí/restartování	1
Tlačítka a ovládání obrazovky	1
Nabíjení	3
Párování a připojení k nositelným zařízením	4
Změna ciferníků	5
Nastavení budíku	6
Přijímání zpráv o počasí	7
Oznámení zpráv	7
Zobrazení a odstranění zpráv	8
Oznámení o příchozích hovorech	8

## Cvičení

Zahájení individuálního cvičení	9
Propojení na jedno cvičení	9
Zobrazení záznamů cvičení	9
Zobrazení údajů o denní aktivitě	10
Automatická detekce cvičení	10
Stav cvičení	11

## Správa zdraví

Sledování spánku	12
Měření hladiny kyslíku v krvi (SpO2)	12
Měření tepové frekvence	13
Zóny a limit tepové frekvence	14
Testování úrovní stresu	15
Dechová cvičení	15
Připomenutí aktivity	15
Předpovědi menstruačního cyklu	16

## Asistent

Nastavení AODs	17
Konfigurace ciferníků z aplikace Galerie	17
Svítilna	18
Vzdálená závěrka	18
Ovládání přehrávání hudby	18

## Další

Nerušit	19
Přidání oblíbených	19
Nastavení intenzity vibrací	19
Zamknutí nebo odemknutí	19

Nastavení času a jazyka	20
Úprava nebo výměna řemínku	20

# Začínáme

## Zapnutí/vypnutí/restartování

### Zapnutí

- Stisknutím a podržením bočního tlačítka zařízení zapnete.
- Nabijte zařízení.

### Vypnutí

- Stiskněte boční tlačítko a přejděte do nabídky **Nastavení** > **Systém** nebo **Systém a aktualizace** > **Vypnout**.
- Podržte stisknuté boční tlačítko a vyberte možnost **Vypnout**.
  - **i** Zařízení se automaticky vypne, když je baterie vybitá. Nabíjejte zařízení včas.

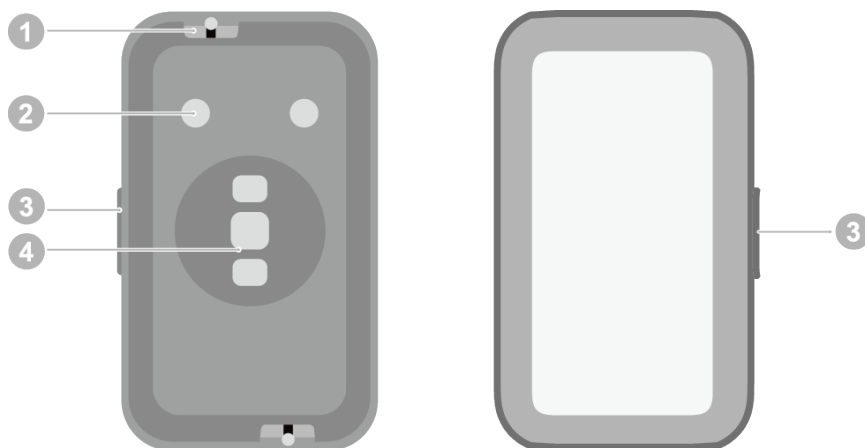
### Restartování

- Stiskněte boční tlačítko a přejděte do nabídky **Nastavení** > **Systém** nebo **Systém a aktualizace** > **Restartovat**.
- Podržte stisknuté boční tlačítko a klepněte na **Restartovat**.

## Tlačítka a ovládání obrazovky

- Chcete-li provádět na operace, můžete potáhnout prstem nahoru, dolů, doleva, doprava a také klepnout a podržet prst na obrazovce.

### Vhled zařízení HUAWEI Band 7 Series:



- 1: Stěžejka
- 2: Port pro nabíjení
- 3: Boční tlačítko
- 4: Oblast monitorovací jednotky

Operace	Funkce	Poznámka
Stiskněte boční tlačítko.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pokud je obrazovka vypnutá, stisknutím bočního tlačítka ji zapnete.</li> <li>• Pokud se zobrazí obrazovka ciferníku, stisknutím bočního tlačítka přejdete na obrazovku seznamu aplikací.</li> <li>• Pokud se zobrazí jiná obrazovka než obrazovka ciferníku, stisknutím bočního tlačítka se vrátíte na obrazovku ciferníku.</li> </ul>	Tato funkce je v některých případech nedostupná, např. u příchozího hovoru a při cvičení.
Stiskněte a podržte boční tlačítko.	Zapnutí, vypnutí a restartování.	-
Potažení prstem doleva nebo doprava na domovské obrazovce.	Přepínání mezi obrazovkami.	-
Potažení prstem doprava na jiné obrazovce než na domovské obrazovce.	Návrat na předchozí obrazovku.	-
Potažení na domovské obrazovce nahoru.	Kontrola zpráv.	-
Potažení na domovské obrazovce dolů.	Přejděte na zkratky, jako je Nastavení, Nerušit, Zapnutá obrazovka, Najít telefon a Budík.	-
Klepnutí na obrazovku.	Výběr a potvrzení.	-
Klepnutí a podržení prstu na domovské obrazovce.	Změna ciferníku.	-

## Nabíjení

### Nabíjení

Připojte kovové kontakty na nabíjecí kolébce ke kontaktům v zadní části zařízení, položte je na rovný povrch a připojte nabíjecí kolébku ke zdroji. Obrazovka se zapne a zobrazí úroveň nabití baterie.

HUAWEI Band 7 Series



- Nabíjecí kolébka není odolná proti vodě. Ujistěte se, že port, kovové kontakty a zařízení jsou během nabíjení suché.
- 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 na portu USB nabíjecí kolébky nejsou zbytky kapaliny nebo jiné cizí předměty. Udržujte nabíjecí kolébku v bezpečné vzdálenosti od kapalin a hořlavých materiálů. Nedotýkejte se kovových kontaktů nabíjecí kolébky, pokud je připojena ke zdroji napájení, abyste předešli možnému bezpečnostnímu riziku.
- Nabíjecí kolébka má uvnitř magnet. Pokud magnet port pro nabíjení odpuzuje, změňte směr portu pro nabíjení. Magnetismus nabíjecí kolébky má tendenci přitahovat kovové předměty. Doporučujeme nabíjecí kolébku před použitím zkontrolovat a vyčistit.
- Nevystavujte nabíjecí kolébku delší dobu vysokým teplotám ani zdrojům se silným elektromagnetickým rušením, protože by mohlo dojít k jejímu odmagnetování nebo k jiným problémům.

### Zobrazení úrovně nabití baterie

Potáhněte prstem dolů na domovské obrazovce zařízení a zkontrolujte úroveň nabití baterie. Nebo otevřete aplikaci Huawei Zdraví, klepněte na **Zařízení** a zkontrolujte úroveň nabití baterie u názvu zařízení.

## Párování a připojení k nositelným zařízením

Ujistěte se, že telefon splňuje všechny následující požadavky:

- Stáhněte si a nainstalujte nejnovější verzi aplikace Huawei Zdraví.
- Bluetooth a služby určování polohy jsou v telefonu zapnuté a aplikace Huawei Zdraví má povolen přístup k poloze telefonu.
  - **i** Když zařízení zapnete poprvé nebo jej spárujete po obnovení továrního nastavení, budete před párováním vyzváni k výběru jazyka.

### Instalace aplikace Huawei Zdraví

Před párováním si do telefonu stáhněte a nainstalujte aplikaci Huawei Zdraví. Pokud aplikaci Huawei Zdraví nainstalovanou máte, aktualizujte ji na nejnovější verzi.

#### • **Telefony značky HUAWEI**

Aplikace Huawei Zdraví je ve výchozím nastavení nainstalovaná v telefonu. Pokud nemůžete tuto aplikaci v telefonu najít, můžete si ji stáhnout a nainstalovat v AppGallery.

#### • **Telefony se systémem Android jiné značky než HUAWEI**

Pokud používáte telefon se systémem Android jiné značky než HUAWEI, můžete si stáhnout a nainstalovat aplikaci Huawei Zdraví některým z následujících způsobů:


- Navštivte stránku Stáhnout aplikaci Huawei Zdraví nebo naskenujte následující QR kód a stáhněte si a nainstalujte aplikaci Huawei Zdraví.





- Vyhledejte aplikaci **Huawei Zdraví** v obchodu s aplikacemi v telefonu a postupováním podle pokynů na obrazovce si stáhněte a nainstalujte aplikaci.
- **Telefony iPhone**  
Vyhledejte aplikaci **HUAWEI Zdraví** v App Store a postupováním podle pokynů na obrazovce si stáhněte a nainstalujte aplikaci.
  - **i** Podrobnosti o registraci HUAWEI ID v telefonu jiné značky než HUAWEI naleznete v části Registrace HUAWEI ID.

### Párování a připojení k nositelným zařízením


- **Telefony značky HUAWEI se systémem Android / telefony se systémem Android jiné značky než HUAWEI**

- 1 Po zapnutí zařízení vyberte **jazyk**. Bluetooth je ve výchozím nastavení připraveno k párování.
- 2 Umístěte zařízení do blízkosti telefonu, otevřete v telefonu aplikaci Huawei Zdraví, **klepněte** v pravém horním rohu na  a poté na možnost **PŘIDAT**. Telefon automaticky vyhledá dostupná zařízení. Vyberte zařízení, které chcete spárovat, a klepněte na možnost **PROPOJIT**.
- 3 Jakmile se výzva k párování zobrazí na obrazovce zařízení, klepněte na **✓** a postupováním podle pokynů na obrazovce dokončete párování.

#### • Telefony iPhone

- 1 Po zapnutí zařízení vyberte **jazyk**. Bluetooth je ve výchozím nastavení připraveno k párování.
- 2 Můžete také umístit zařízení blízko telefonu, otevřít v telefonu aplikaci Huawei Zdraví, klepnout v pravém horním rohu na , klepnout na možnost **PŘIDAT** a postupováním podle pokynů na obrazovce vybrat zařízení z dialogového okna.  
  
Otevřete v telefonu aplikaci Huawei Zdraví, klepněte v pravém horním rohu na  a poté klepnutím na možnost **SKENOVAT** naskenujte QR kód do zařízení. V telefonu postupujte podle pokynů na obrazovce a klepněte na možnost **Ano > Další**.
- 3 Jakmile se na obrazovce zobrazí žádost o párování, klepněte na **✓**. Pokud dialogové okno v telefonu požaduje párování pomocí Bluetooth prostřednictvím aplikace Huawei Zdraví, klepněte na možnost **Párovat**. Zobrazí se další dialogové okno s dotazem, zda chcete zařízení povolit zobrazovat oznámení telefonu. Klepněte na možnost **Povolit**.
- 4 Počkejte pár sekund, dokud aplikace Huawei Zdraví nezobrazí zprávu s informací, že bylo párování úspěšné. Klepnutím na možnost **Hotovo** párování dokončíte.

## Změna ciferníků

-  Před použitím této funkce aktualizujte aplikaci Huawei Zdraví a své zařízení na nejnovější verzi.
- Metoda 1: Klepněte a podržte kdekoli na domovské obrazovce, dokud zařízení nezačne vibrovat. Jakmile se domovská obrazovka oddálí a zobrazí rámeček, potáhněte doleva nebo doprava a vyberte preferovaný vzhled domovské obrazovky.
- Metoda 2: Přejděte do nabídky **Nastavení > Displej > Ciferník**. Potažením po obrazovce doleva nebo doprava vyberte preferovaný ciferník a nainstalujte jej.
- Metoda 3: Ujistěte se, že je vaše zařízení připojeno k aplikaci Huawei Zdraví. Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, přejděte na **Obchod s ciferníky**, vyberte možnost **Další** a u preferovaného ciferníku klepněte na **INSTALOVAT**. Zařízení automaticky nainstaluje zvolený ciferník a přepne na něj. Nebo klepněte na ciferník, který jste instalovali, poté klepněte na možnost **NASTAVIT JAKO VÝCHOZÍ** a přepněte na něj.


#### Odstranění ciferníku:



- Metoda 1: Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, přejděte na Obchod s ciferníky a vyberte možnost **Další > Moje > Upravit**. Klepnutím na ikonu křížku v pravém horním rohu ciferník odstraníte.
- Metoda 2: Klepněte a podržte kdekoli na domovské obrazovce, dokud zařízení nezačne vibrovat. Když se domovská obrazovka zvětší a zobrazí se náhled, potáhněte doleva nebo doprava a vyberte ciferník, který chcete odstranit, potáhněte po obrazovce nahoru a klepněte na možnost **Odebrat**.

## Nastavení budíku




### Metoda 1: Nastavení budíku v zařízení.

- 1 Otevřete seznam aplikací, vyberte **Budík** a pro přidání budíku klepněte na .
- 2 Nastavte čas buzení a cyklus opakování a poté klepněte na možnost **OK**. Pokud nenastavíte cyklus opakování, bude budík pouze jednorázový.
- 3 Můžete klepnout na budík a odstranit jej nebo upravit čas buzení, smyčku a cyklus opakování. Odstranit lze pouze budíky událostí.

### Metoda 2: Nastavení budíku v aplikaci Huawei Zdraví.

#### Budík události:

- 1 Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, klepněte na možnost **Zařízení**, klepněte na název zařízení a přejděte do nabídky **Budík > BUDÍK UDÁLOSTI**.
- 2 Klepnutím na možnost **Přidat** v dolní části nastavte čas buzení, popisek a cyklus opakování.
- 3 Klepněte na **✓** v pravém horním rohu (pro uživatele systému Android) nebo klepněte na **Uložit** (pro uživatele systému iOS) a dokončete konfiguraci nastavení.
- 4 Vraťte se na domovskou obrazovku a potáhněte dolů, tím synchronizujete nastavení budíku se zařízením.
- 5 Můžete klepnout na budík a odstranit jej nebo upravit čas buzení, smyčku a cyklus opakování.

-  • Budíky se synchronizují mezi zařízením a aplikací Huawei Zdraví.
- Jakmile budík zavibruje, klepněte na možnost , potáhněte doprava nebo stiskněte boční tlačítko svého zařízení, pokud chcete budík odložit (o 10 minut). Klepnutím na možnost  budík zastavíte. Budík se zastaví sám, pokud nebudou po dobu jedné minuty prováděny jiné operace, nebo pokud se budík sám třikrát odloží.

## Přijímání zpráv o počasí

### Zapnutí zpráv o počasí

Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, zapněte možnost **Zprávy o počasí** na obrazovce s podrobnostmi o zařízení a vyberte preferovanou jednotku teploty (°C nebo °F).

### Zobrazení informací o počasí

Metoda 1: Na kartě Počasí

Potáhněte po obrazovce doprava, dokud nenajdete kartu Počasí, poté můžete zkontrolovat svou polohu, počasí, teplotu, kvalitu ovzduší a další.

Metoda 2: V aplikaci Počasí

Na domovské obrazovce stiskněte boční tlačítko a vyberte možnost **Počasí**. Na obrazovce si můžete zobrazit informace, jako je vaše poloha, počasí, teplota, kvalita ovzduší a venkovní prostředí. Potažením prstem na obrazovce nahoru nebo dolů si zobrazíte předpovědi počasí na různé časy během dne a na následujících šest dní.

Metoda 3: Na ciferníku, který zobrazuje počasí

Nastavte ciferník, který zobrazuje počasí. Po jeho nastavení si můžete zobrazit nejnovější zprávu o počasí na domovské obrazovce.

## Oznámení zpráv

Jakmile je tato funkce zapnutá, zařízení bude synchronizovat oznámení zobrazená ve stavovém řádku telefonu a zavibruje, aby vás upozornilo.


Oznámení od následujících aplikací telefonu lze synchronizovat se zařízením: SMS a MMS, E-mail, Kalendář, AI Tips a určitých aplikací třetích stran pro sociální média.

• Zapnutí oznámení:

**1** Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, klepněte na možnost **Zařízení** a na název zařízení. Klepněte na **Oznámení** a zapněte možnost **Oznámení**. Zapněte přepínač u aplikací, od kterých chcete dostávat oznámení.

**2** Současně se ujistěte, že aplikacím, od kterých chcete dostávat oznámení, je povoleno zobrazovat oznámení ve stavovém řádku vašeho telefonu.


• Vypnutí oznámení: Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, klepněte na **Zařízení** a název vašeho zařízení, klepněte na **Oznámení** a vypněte **Oznámení**.

 • Zařízení může přijímat zprávy, ale neupozorní vás, když cvičíte, používáte režim Nerušit, nebo když spíte. Potažením prstem nahoru po domovské obrazovce si zobrazíte zprávy.

• Nebudete dostávat oznámení aplikací na nositelné zařízení, pokud je aplikace otevřená ve vašem telefonu.


## Zobrazení a odstranění zpráv

Zobrazení nepřečtených zpráv: Nepřečtené zprávy si budete moci zobrazit v zařízení. Pokud si je chcete zobrazit, potáhněte na domovské obrazovce prstem nahoru nebo klepněte v seznamu aplikací na možnost **Oznámení**.

Odstraňování zpráv: Chcete-li odstranit všechny nepřečtené zprávy, klepněte na obrazovce se zobrazením obsahu zpráv na možnost **Vymazat** nebo  ve spodní části seznamu zpráv.

## Oznámení o příchozích hovorech

Ujistěte se, že je zařízení připojeno k vašemu telefon a že jej máte správně nasazené na zápěstí. V případě příchozího hovoru se obrazovka zapne a zařízení zavibruje. Hovor můžete na zařízení odmítnout nebo můžete odeslat rychlou odpověď.



-  • Funkce rychlé odpovědi není podporována u telefonů iPhone.
- Pokud zařízení nemáte nasazené nebo máte zapnutou funkci Nerušit a obrazovka je vypnutá, zařízení příchozí hovor přijme, ale obrazovka se nezapne a zařízení nezavibruje.
- Pokud příchozí hovor zmeškáte, obrazovka se zapne a zařízení vás na zmeškaný hovor upozorní vibracemi.

# Cvičení


## Zahájení individuálního cvičení

### Spuštění cvičení pomocí zařízení

- 1 Na zařízení přejděte do seznamu aplikací a klepněte na možnost **Cvičení**.
- 2 Na obrazovce potáhněte nahoru nebo dolů a vyberte cvičení, které chcete provádět.
- 3 Cvičení zahájíte klepnutím na ikonu cvičení.
- 4 Když je obrazovka zapnutá, stiskněte a podržte boční tlačítko, abyste cvičení ukončili.

Nebo stiskněte tlačítko a cvičení pozastavte, klepněte na  a pokračujte ve cvičení, nebo klepněte na  a cvičení ukončete.



- Klepněte na možnost  a nastavte si cíle, připomenutí a další funkce.
- Po skončení cvičení si můžete zobrazit data o cvičení, včetně času cvičení, kalorií, grafu tepové frekvence, rozsahu tepové frekvence, průměrné tepové frekvence a zóny tepové frekvence.

### Zahájení cvičení pomocí aplikace Huawei Zdraví

- 1 Vyberte na obrazovce Cvičení v aplikaci Huawei Zdraví cvičení, které chcete zaznamenat.
- 2 Cvičení zahájíte klepnutím na ikonu Začít.
- 3 Po skončení cvičení klepněte na ikonu pauzy, poté klepněte na ikonu konce, podržte ji a výběrem možnosti **UKONČIT** cvičení ukončete.

## Propojení na jedno cvičení

Po spárování zařízení s aplikací Huawei Zdraví zařízení automaticky spustí, pozastaví, obnoví nebo ukončí cvičení (například jedno cvičení nebo tréninkový kurz), který jste zahájili, pozastavili, obnovili nebo ukončili v aplikaci Huawei Zdraví.



Během cvičení mohou zařízení a aplikace Huawei Zdraví synchronně reagovat na pozastavení, obnovení nebo ukončení cvičení.

## Zobrazení záznamů cvičení

### Zobrazení záznamů cvičení v zařízení

- 1 V zařízení přejděte do seznamu aplikací a klepněte na možnost **Záznamy cvičení**.
- 2 Vyberte záznam a zobrazte si příslušné podrobnosti. Zařízení zobrazí různé typy dat pro různá cvičení.

## Zobrazení záznamů cvičení v aplikaci Huawei Zdraví

Podrobné údaje o cvičení si můžete zobrazit také v nabídce **Záznamy o cvičení** na obrazovce **Zdraví** v aplikaci Huawei Zdraví.

### Odstranění záznamu cvičení

Klepněte a podržte záznam cvičení pod možností **Záznamy o cvičení** v aplikaci Huawei Zdraví a odstraňte jej. Tento záznam však bude stále k dispozici v nabídce **Záznamy cvičení** v zařízení.

## Zobrazení údajů o denní aktivitě


Pokud máte zařízení správně nasazené, bude zaznamenávat vaši aktivitu automaticky, včetně počtu kroků, aktivní vzdálenosti a spálených kalorií.

### Metoda 1: Zobrazení údajů o aktivitě v zařízení.

V zařízení přejděte do seznamu aplikací a klepněte na možnost **Záznamy aktivit**. Poté si můžete zobrazit data, včetně počtu kroků, spálených kalorií, překonané vzdálenosti, hodin aktivity, a délky trvání aktivit střední až vysoké intenzity.


### Metoda 2: Zobrazení údajů o aktivitě v aplikaci Huawei Zdraví.

Záznamy aktivit si můžete zobrazit na domovské obrazovce aplikace Huawei Zdraví nebo na obrazovce podrobností o zařízení.


-  • Pokud si chcete zobrazit data o své denní aktivitě v aplikaci Huawei Zdraví, ujistěte se, že je zařízení připojeno k aplikaci Huawei Zdraví.
- Data o aktivitě se resetují o půlnoci.

## Automatická detekce cvičení

Přejděte do nabídky **Nastavení > Nastavení cvičení** a zapněte možnost **Automatická detekce cvičení**. Po zapnutí této funkce vám zařízení připomene, abyste spustili cvičení, pokud detekuje zvýšenou aktivitu. Oznámení můžete ignorovat nebo můžete spustit odpovídající cvičení.

-  • Podporované typy cvičení se řídí pokyny na obrazovce.
- Zařízení automaticky rozpozná režim cvičení a připomene vám, abyste spustili cvičení, pokud splňujete požadavky na pozici a intenzitu cvičení a zůstanete v tomto stavu po určitou dobu.
- Pokud je po určitou dobu skutečná intenzita cvičení nižší, než požaduje režim cvičení, zařízení zobrazí zprávu uvádějící, že bylo cvičení ukončeno. Můžete ignorovat zprávu nebo ukončit cvičení.

## Stav cvičení

 Tato funkce je k dispozici pouze u zařízení HUAWEI Band 7 Series.


Otevřete seznam aplikací hodinek, klepněte na možnost **Stav cvičení** a potáhněte prstem po obrazovce nahoru, abyste zobrazili údaje, včetně indexu běžeckého výkonu, stavu zotavení, tréninkové zátěže a hodnoty VO2Max.

- Tréninkovou zátěž za posledních sedm dní si můžete prohlédnout a určit svou úroveň na základě stavu kondice. Hodinky shromažďují tréninkovou zátěž z režimů cvičení, které sledují vaši tepovou frekvenci.
- Data o VO2max lze získat z venkovních běžeckých cvičení.

# Správa zdraví

## Sledování spánku

### Zaznamenávání dat o spánku do nositelného zařízení

-  Ujistěte se, že máte zařízení nasazené správně. Zařízení automaticky zaznamená dobu trvání spánku a rozpozná, zda je spánek hluboký, a lehký nebo zda jste vzhůru.
- Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, klepněte na možnost **Zařízení** a na název zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví > HUAWEI TruSleep™** a zapněte možnost **HUAWEI TruSleep™**. Pokud je tato funkce zapnutá, zařízení dokáže přesně rozpoznat, kdy usínáte, kdy se probouzíte a zda jste v hlubokém, lehkém spánku nebo REM fázi spánku. Aplikace vám pak může poskytnout analýzu kvality spánku, která vám pomůže pochopit vaše spánkové vzorce, a návrhy, které vám pomohou zlepšit kvalitu vašeho spánku.
- Pokud funkce **HUAWEI TruSleep™** není zapnutá, bude vaše zařízení sledovat spánek běžným způsobem. Pokud máte zařízení nasazené během spánku, rozpozná vaše spánkové fáze a zaznamenává čas, kdy usnete, probudíte se a usnete hlubokým či lehkým spánkem nebo se z nich vzbudíte, a synchronizuje příslušná data s aplikací Huawei Zdraví.

### Zaznamenávání dat o spánku v telefonu

- V aplikaci Huawei Zdraví, klepněte na možnost **Sledování spánku** na obrazovce **Zdraví** a přejděte na obrazovku sledování spánku. Případně klepněte na kartu **Spánek** na obrazovce **Zdraví**, potáhněte po ní a vyhledejte možnost **Zaznamenejte svůj spánek**.
- Klepnutím na ikonu nastavení v pravém horním rohu můžete upravit plán a zapnout nebo vypnout obecná nastavení spánku, například **Zvuky spánku**.
- Klepněte na možnost **Jít spát** a položte telefon do vzdálenosti 50 cm od polštáře. Telefon pak bude sledovat a zaznamenávat data o vašem spánku. Stisknutím a podržením možnosti **Podržením položku ukončíte** po dobu 3 sekund ukončíte záznam spánku.
- Klepnutím na ikonu v dolní části obrazovky můžete vybrat, přehrát, vypnout a nastavit dobu hudby na spaní.

### Zobrazení dat o spánku

Klepnutím na kartu **Spánek** na obrazovce **Zdraví** v aplikaci Huawei Zdraví zobrazíte denní, týdenní, měsíční a roční data o spánku.

## Měření hladiny kyslíku v krvi (SpO2)

### Jednorázové měření SpO2

Nasadte si správně zařízení, stiskněte boční tlačítko, přejděte do seznamu aplikací, potáhněte na obrazovce dolů a klepnutím na **SpO2** spustíte měření SpO2. Po dokončení měření se ve spodní části obrazovky zobrazí možnost **Testovat znovu**.

- i • Pro přesnější výsledky doporučujeme počkat tři až pět minut po nasazení zařízení, než začnete měřit SpO<sub>2</sub>.
- Zůstaňte v klidu a ujistěte se, že máte zařízení během měření pevně nasazené. Nenasazujte si však zařízení přímo na zápěstní kloub. Zajistěte, aby byl snímač tepové frekvence v kontaktu s pokožkou a aby mezi pokožkou a zařízením nebyly žádné cizí předměty. Obrazovka musí směřovat nahoru.
- Toto měření může být také ovlivněno některými vnějšími faktory, jako jsou nízké okolní teploty, pohyby ruky nebo tetování na ruce.
- Výsledky slouží pouze jako orientační a neměly by být využívány jako podklad pro lékařské použití.
- Měření se přeručí, pokud na obrazovce zařízení potáhnete doprava nebo budete mít příchozí hovor či se spustí budík.

### Automatické měření SpO<sub>2</sub>

- 1** Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, klepněte na možnost **Zařízení** a na název zařízení, klepněte na možnost **Sledování zdraví** a zapněte možnost **Automatické měření SpO<sub>2</sub>**. Zařízení poté automaticky změří a zaznamená vaše SpO<sub>2</sub>, pokud detekuje, že jste v klidu.
- 2** Klepněte na možnost **Upozornění na nízké SpO<sub>2</sub>** a nastavte dolní hranici SpO<sub>2</sub>, aby se vám zobrazilo upozornění v době, kdy nebudete spát.

## Měření tepové frekvence

- i • Toto měření může být také ovlivněno některými vnějšími faktory, jako jsou nízké okolní teploty, pohyby ruky nebo tetování na ruce.
- Zůstaňte v klidu a ujistěte se, že máte zařízení během měření pevně nasazené. Nenasazujte si však zařízení přímo na zápěstní kloub. Zajistěte, aby byl snímač tepové frekvence v kontaktu s pokožkou a aby mezi pokožkou a zařízením nebyly žádné cizí předměty. Obrazovka musí směřovat nahoru.

### Individuální měření tepové frekvence

- 1** Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, klepněte na možnost **Zařízení** a na název zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví** > **Nepřetržité sledování tepové frekvence** a vypněte možnost **Nepřetržité sledování tepové frekvence**.
- 2** V zařízení přejděte do seznamu aplikací a výběrem možnosti **Tepová frekvence** si změřte svou tepovou frekvenci.

### Nepřetržité měření tepové frekvence

- 1** Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, klepněte na možnost **Zařízení** a na název zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví** > **Nepřetržité sledování tepové frekvence** a zapněte možnost **Nepřetržité sledování tepové frekvence**.
- 2** Zobrazení tepové frekvence:




- V zařízení přejděte do seznamu aplikací a výběrem možnosti **Tepová frekvence** si zobrazte svou tepovou frekvenci.
- Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, přejděte do nabídky **Já > Moje data > ZDRAVOTNÍ MĚŘENÍ > Srdce** a zobrazte si zdravotní data o tepové frekvenci.

### Měření klidové tepové frekvence


Klidová tepová frekvence je tepová frekvence měřená v klidném a nečinném stavu a když nespíte. Nejlepší čas pro měření klidové tepové frekvence je ráno po probuzení (než vstanete).

- 1 Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, klepněte na možnost **Zařízení** a na název zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví > Nepřetržité sledování tepové frekvence** a zapněte možnost **Nepřetržité sledování tepové frekvence**. Zařízení poté automaticky změří klidovou tepovou frekvenci.
- 2 Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, přejděte do nabídky **Já > Moje data > ZDRAVOTNÍ MĚŘENÍ > Srdce > Klidová tepová frekvence** a zobrazte si zdravotní data o tepové frekvenci v určitém čase.

-  Data o klidové tepové frekvenci zobrazené v aplikaci Huawei Zdraví se po vypnutí funkce **Nepřetržité sledování tepové frekvence** nezmění.

### Měření tepové frekvence při cvičení

Během cvičení vaše zařízení zobrazuje tepovou frekvenci i zónu tepové frekvence v reálném čase a upozorní vás, když tepová frekvence překročí horní limit. Pro dosažení lepších výsledků v tréninku doporučujeme zvolit cvičení na základě zóny tepové frekvence.

- Zóny tepové frekvence lze vypočítat na základě procenta maximální tepové frekvence nebo procenta rezervy TF. Pokud chcete zvolit metodu výpočtu, otevřete aplikaci Huawei Zdraví, přejděte do nabídky **Já > Nastavení > Nastavení cvičení > Nastavení tepové frekvence při cvičení** a nastavte možnost **ZÓNY TEPOVÉ FREKVENCE** na hodnotu **Procento maximální tepové frekvence** nebo **Procento rezervy TF**.
- Měření tepové frekvence během cvičení: Při zahájení cvičení si můžete na zařízení zobrazit tepovou frekvenci v reálném čase.
  -  Po dokončení cvičení můžete na obrazovce výsledků cvičení zkontrolovat průměrnou tepovou frekvenci, maximální tepovou frekvenci a zónu tepové frekvence.
  - Vaše tepová frekvence se nezobrazí, pokud během cvičení sundáte zařízení ze zápěstí. Zařízení se pak ale bude ještě nějakou chvíli pokoušet najít signál vaší tepové frekvence. Měření bude pokračovat, jakmile si zařízení opět nasadíte.

## Zóny a limit tepové frekvence

Pokud tepová frekvence během cvičení přesáhne horní limit a trvá déle než 10 sekund, zařízení zavibruje a zobrazí zprávu uvádějící, že je tepová frekvence příliš vysoká, dokud neklesne pod horní limit nebo dokud přetažením doprava po obrazovce zprávu nevymažete.

Pro nastavení horního limitu tepové frekvence postupujte následovně:

- uživatelé systému iOS: Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, přejděte do nabídky **Já > Nastavení > Nastavení tepové frekvence při cvičení**, zapněte možnost **Varování při limitu tepové frekvence**, klepněte na možnost **Limit tepové frekvence** a nastavte horní limit, který vám vyhovuje.
  - uživatelé systému HarmonyOS/Android: Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, přejděte do nabídky **Já > Nastavení > Nastavení cvičení > Nastavení tepové frekvence při cvičení**, klepněte na možnost **Limit tepové frekvence** a nastavte horní hranici, která vám vyhovuje.
- i** Výstrahy tepové frekvence jsou k dispozici pouze během cvičení a nejsou generovány během denního sledování.

## Testování úrovní stresu

Pokud chcete provést test stresu, otevřete aplikaci Huawei Zdraví, klepněte na **Zařízení** a na název vašeho zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví > Automatický test stresu** a zapněte možnost **Automatický test stresu**.

Pokud chcete zobrazit údaje o stresu, přejděte v zařízení do seznamu aplikací a klepněte na možnost **Stres** a zobrazte si úroveň stresu a procento různých úrovní stresu.

- i** Funkce automatického testu stresu je během cvičení vypnutá.

## Dechová cvičení

Přejděte do seznamu aplikací na zařízení a klepněte na možnost **Dechová cvičení**, nastavte dobu trvání a rytmus, klepněte na obrazovce na ikonu dechových cvičení a podle pokynů na obrazovce proveďte dechová cvičení. Po dokončení cvičení se na obrazovce zobrazí data, jako je tepová frekvence před cvičením, délka trvání cvičení a vyhodnocení.

## Připomenutí aktivity

Pokud je zapnutá možnost **Připomenutí aktivity**, vaše zařízení bude průběžně během dne (ve výchozím nastavení jde o jednu hodinu) sledovat vaši aktivitu. Zavibruje a obrazovka se zapne a připomene vám, abyste vstali a chvíli se pohybovali, pokud jste se během stanovené doby nepohybovali.

Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, přejděte na obrazovku podrobností zařízení, klepněte na možnost **Sledování zdraví** a zapněte možnost **Připomenutí aktivity**.


- i**
- Zařízení nebude vibrovat, aby vám připomnělo pohyb, pokud jste v zařízení zapnuli režim **Nerušit**.
  - Zařízení nebude vibrovat, pokud zjistí, že spíte.
  - Zařízení bude odesílat připomenutí aktivity pouze mezi 8:00 a 12:00 a mezi 14:30 a 21:00.

## Předpovědi menstruačního cyklu



Zařízení dokáže předpovědět vaši budoucí menstruaci a období plodnosti na základě vašich předchozích menstruací a informací z kalendáře. Související data a připomenutí lze zobrazit v zařízení. Pro zapnutí této funkce můžete využít následující metody.

Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, klepněte na kartu **Menstruační kalendář** a udělte odpovídající oprávnění. Pokud nemůžete na domovské obrazovce najít kartu **Menstruační kalendář**, klepněte na domovské obrazovce na možnost **UPRAVIT** a přidejte tuto kartu na domovskou obrazovku.

**Metoda 1:** Na domovské obrazovce zařízení stiskněte boční tlačítko, vyberte **Menstruační**


**kalendář** a klepnutím na  nastavte začátek a konec menstruace. Po nastavení bude zařízení inteligentně předpovídat vaši další menstruaci na základě zaznamenaných dat.

**Metoda 2:**


- 1 Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, přejděte na obrazovku Menstruační kalendář, přejděte do nabídky  > **Nastavení menstruačního kalendáře** v pravém horním rohu, vyberte možnost **Délka menstruace** nebo **Délka cyklu** a můžete zapnout připomenutí pro možnost **Začátek menstruace**, **Konec menstruace**, **Začátek období plodnosti** a **Konec období plodnosti** v nabídce **Připomenutí**. Můžete také zapnout **Vše**.
- 2 Zařízení vám bude odesílat připomenutí začátku a konce menstruace a období plodnosti.
  -  Pro zobrazení a úpravu údajů o menstruaci klepněte na možnost Záznamy. Předpovídaná menstruace je označena tečkovanou linkou.
  - Zařízení vám připomene začátek menstruace den před předpokládaným začátkem v 8:00. Všechna ostatní připomenutí pro den události vám budou připomenuta daný den v 8:00.

# Asistent


## Nastavení AODs

 Tato funkce je k dispozici pouze u zařízení HUAWEI Band 7 Series.

Po nastavení ciferníku AOD zůstane obrazovka ciferníku zapnutá i po přechodu hodinek do pohotovostního režimu. Pokud chcete tuto funkci zapnout, postupujte následovně:

- 1** Na domovské obrazovce zařízení stiskněte boční tlačítko, přejděte do nabídky **Nastavení > Displej > Vždy na displeji**, přejetím prstu po obrazovce doleva nebo doprava zobrazte náhled ciferníků a poté klepněte na  nebo vybraný ciferník pro dokončení nastavení.
- 2** Pokud pro zařízení nebyl nastaven čas vypnutí obrazovky: Pokud se na obrazovce neprovádějí žádné operace, zobrazí se ciferník AOD pět sekund po konfiguraci funkce **Vždy na displeji**. Pokud na obrazovce provedete nějakou operaci, zobrazí se ciferník AOD 15 sekund po dokončení operace.  
Pokud byl pro zařízení nastaven čas vypnutí obrazovky, zobrazí se tento čas na ciferníku AOD, jakmile čas vypnutí obrazovky vstoupí v platnost.
- 3** Když se zařízení přepne do pohotovostního režimu, klepněte na ciferník AOD, pokud chcete přejít na domovskou obrazovku.

## Konfigurace ciferníků z aplikace Galerie

 Před použitím této funkce aktualizujte aplikaci Huawei Zdraví a své zařízení na nejnovější verzi.

### Výběr ciferníků z aplikace Galerie

1. Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, klepněte na možnost **Zařízení** a na název zařízení, přejděte do nabídky **Ciferníky > Další > Moje ciferníky > Na hodinkách > Galerie** a přejděte na obrazovku nastavení Galerie.
2. Klepněte na možnost **+** a vyberte buď možnost **Fotoaparát**, nebo **Galerie** jako metodu pro nahrání obrázku.
3. V pravém horním rohu klepněte na možnost **✓** a poté klepněte na možnost **Uložit**. Hodinky pak zobrazí vybraný obrázek jako ciferník.


### Další nastavení

Na obrazovce nastavení Galerie:


- Klepnutím na možnost **Styl, Poloha** nastavíte styl a umístění data a času na cifernících z aplikace Galerie.
- Klepnutím na ikonu křížku v pravém horním rohu vybrané fotografie ji odstraníte.

## Svítilna

V zařízení přejděte do seznamu aplikací a klepněte na možnost **Svítilna**. Obrazovka se rozsvítí. Pokud chcete svítilnu vypnout, klepněte na obrazovku. Opětovným klepnutím na obrazovku ji znovu zapněte. Potáhněte na obrazovce doprava nebo stiskněte boční tlačítko a zavřete aplikaci Svítilna.


 Svítilna se ve výchozím nastavení zapíná na 5 minut.

## Vzdálená závěrka

 Tato funkce není podporována, pokud je zařízení spárováno s telefonem iPhone.

- 1 Ujistěte se, že je zařízení připojeno k telefon prostřednictvím Bluetooth a že aplikace Huawei Zdraví správně funguje.
- 2 V zařízení přejděte do seznamu aplikací a vyberte možnost **Vzdálená závěrka**. Tím se současně otevře aplikace Fotoaparát ve vašem telefon.
- 3 Klepněte na obrazovce na ikonu fotoaparátu a pořídte fotografii pomocí vašeho telefon. Potáhněte na obrazovce doprava nebo stiskněte boční tlačítko a zavřete aplikaci **Vzdálená závěrka**.


## Ovládání přehrávání hudby

-  • Zařízení můžete použít pro ovládání přehrávání hudby v hudebních aplikacích třetích stran, jako je NetEase Music.
- Tato funkce není k dispozici, když je zařízení propojeno s telefon se systémem iOS.

- 1 Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, klepněte na **Zařízení**, klepněte na název vašeho zařízení a poté klepněte na možnost **Hudba**.
- 2 Po přehrání skladby na telefonu, klepnutím na možnost **Hudba** v seznamu aplikací zařízení skladbu pozastavíte nebo přehrajete nebo můžete přepnout na předchozí nebo další skladbu.

# Další




## Nerušit

Potáhněte po domovské obrazovce zařízení dolů a klepnutím na možnost  zapněte režim **Nerušit**. Nebo přejděte do seznamu aplikací, přejděte do nabídky **Nastavení > Nerušit** a naplánujte interval pro tento režim.

 Po zapnutí režimu Nerušit:

- Zařízení nebude zvonit ani nezavibruje, aby vás upozornilo na příchozí hovory nebo oznámení, a funkce Zvednutím probudit bude vypnutá.
- Budík bude vibrovat a zvonit jako obvykle.

## Přidání oblíbených

- 1 V nositelném zařízení přejděte do nabídky **Nastavení > Displej > Oblíbené** a vyberte oblíbené aplikace, např. **Spánek**, **Stres** a **Tepová frekvence**.
- 2 Klepněte na , vyberte karty, které chcete zobrazit, a výběrem možnosti **OK** přidejte karty. Chcete-li si zobrazit přidané karty, potáhněte na domovské obrazovce zařízení doleva nebo doprava.
- 3 Klepnutím na  vedle přidané karty kartu přesunete a klepnutím na  kartu odstraní.

## Nastavení intenzity vibrací

V zařízení přejděte do nabídky **Nastavení > Vibrace** nebo **Nastavení > Zvuky a vibrace > Vibrace**, vyberte preferovanou intenzitu vibrací (silné, jemné nebo žádné) a klepněte na tlačítko **OK**.

## Zamknutí nebo odemknutí

Na zařízení si můžete nastavit kód PIN, abyste lépe zajistili své soukromí. Po nastavení kódu PIN a zapnutí funkce Automaticky zamknout je třeba zadat kód PIN, abyste zařízení odemkli a přešli na domovskou obrazovku.


### Nastavení kódu PIN

- 1 Nastavte kód PIN.

Na domovské obrazovce zařízení potáhněte dolů, přejděte do nabídky **Nastavení > Kód PIN > Zapnout kód PIN** a podle pokynů na obrazovce nastavte kód PIN.

- 2 Zapněte možnost Automaticky zamknout.

Na domovské obrazovce zařízení potáhněte dolů, přejděte do nabídky **Nastavení > Kód PIN** a zapněte možnost **Automaticky zamknout**.

 Pokud kód PIN zapomenete, bude nutné obnovit tovární nastavení zařízení.

### Změna kódu PIN

Na domovské obrazovce zařízení potáhněte dolů, přejděte do nabídky **Nastavení > Kód PIN > Změnit kód PIN** a podle pokynů na obrazovce změňte kód PIN.


### Vypnutí kódu PIN

Na domovské obrazovce zařízení potáhněte dolů, přejděte do nabídky **Nastavení > Kód PIN > Vypnout kód PIN** a podle pokynů na obrazovce vypněte kód PIN.

### Zapomenutý kód PIN

Pokud jste kód PIN zapomněli, obnovte tovární nastavení zařízení a zkuste to znovu.

- Metoda 1: Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, klepněte na možnost **Zařízení** a název zařízení a poté vyberte možnost **Resetovat**.
- Metoda 2: Pokud jste pětkrát zadali nesprávné heslo, klepněte na tlačítko **Resetovat** v dolní části obrazovky zařízení .

 Po obnovení zařízení do továrního nastavení budou všechna data vymazána, proto při této operaci postupujte opatrně.

## Nastavení času a jazyka

Jakmile synchronizujete data mezi zařízeními a telefonem, jazyk systému bude také synchronizován s vaším zařízením.

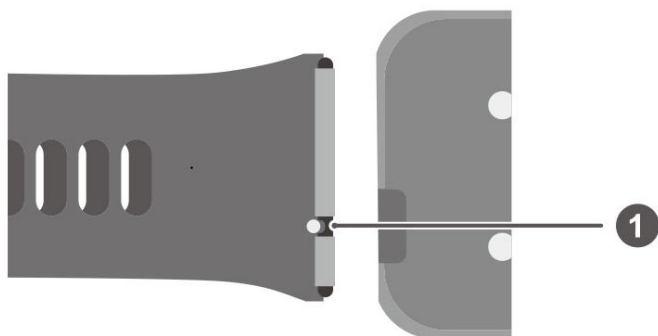
Pokud změníte jazyk a region nebo čas na svém telefonu, změny se automaticky synchronizují se zařízením, pokud je připojeno k telefonu přes Bluetooth.

## Úprava nebo výměna řemínku

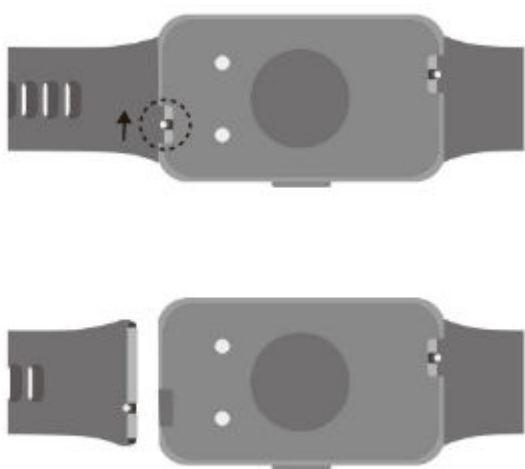
### Nastavení délky řemínku

Řemínky jsou navrženy s přezkami ve tvaru U. Přizpůsobte délku řemínku podle velikosti zápěstí.

## Demontáž a montáž řemínku u zařízení Band 7 Series



### 1: Stěžežka



**Demontáž řemínku:** Stlačte stěžežku na řemínku, vytočte řemínek směrem ven a vyjměte jej z otvoru pro upevnění článku.

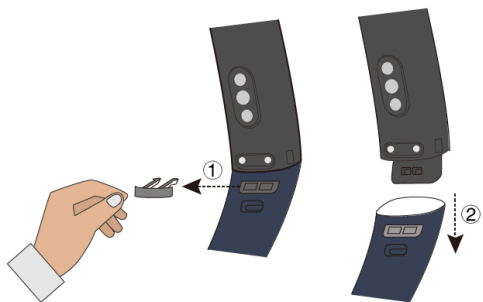
**Montáž řemínku:** Zarovnejte hrot stěžežky s otvorem pro upevnění článku, stlačte stěžežku, aby se její hrot zasunul do těla zařízení, a nainstalujte řemínek.

## Demontáž a montáž řemínku u zařízení Band 6 Series

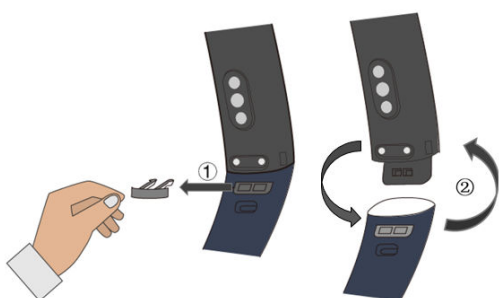
**Výměna řemínku:** Pro sundání řemínku opatrně vyjměte sponu. Provedte kroky v opačném pořadí a připevněte řemínek k tělu zařízení. Před výměnou spony se ujistěte, že je tělo zařízení pevně usazeno v řemínku.

Metoda odebrání 1: Odeberte sponu na zadní straně řemínku a stáhněte řemínek dolů, aby se oddělil od těla zařízení.

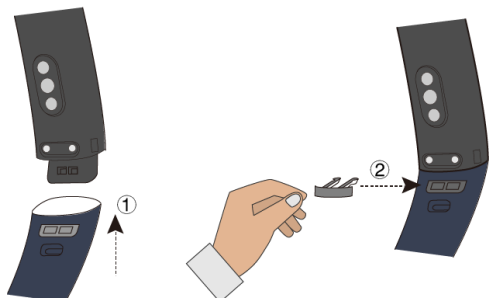




Metoda odebrání 2: Odeberte sponu na zadní straně řemínku, otočte a vytáhněte řemínek z přezek na obou stranách řemínku, abyste oddělili řemínek od těla zařízení.



**Instalace:** Proveďte kroky v opačném pořadí a připevněte řemínek k tělu zařízení. Před výměnou spony se ujistěte, že je tělo zařízení pevně usazeno v řemínku.



- i • Spona je velmi malá, buďte proto opatrní, abyste ji během demontáže neztratili.
- Při nasazování řemínku umístěte zařízení tlačítkem na pravou stranu obrazovky a řemínek s přezkou na horní stranu.