

A rounded rectangular frame with a thin black border. The text "QUICK START" is centered within the frame in a dark gray, sans-serif font.

QUICK START

Scan the following QR code, or choose **DISCOVER > Help** in the app to learn more about using your fitness watch.



For more information, visit <http://consumer.huawei.com/en/>.  
Copyright © Huawei Technologies Co., Ltd. 2016. All rights reserved.

This document is for reference only and does not constitute a warranty of any kind, express or implied.



## Content

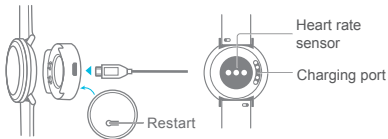
QUICK START.....	01
DÉMARRAGE RAPIDE.....	14
KURZANLEITUNG.....	21
AVVIO RAPIDO.....	28
GUÍA DE INICIO RÁPIDO.....	35
INÍCIO RÁPIDO.....	42
SNELSTARTGIDS.....	49
ΓΡΗΓΟΡΗ ΕΝΑΡΞΗ.....	56

## 1 Getting Started



### Automatically Powering on after Charging

Insert the charging cable, as shown in the left figure below. Align the charging base with the charging port on your fitness watch and attach the charging base to fit the metal contacts. The battery level will be displayed on the screen.



Wipe the charging port dry before charging to avoid stains on the metal contacts, or other risks such as short circuiting.



You can press and hold the reset pinhole at the bottom of the charging base for 10 seconds to restart your fitness watch during charging. To avoid damage, do not insert needles or other sharp objects into the reset pinhole.



## Installing the Huawei Wear app


After your fitness watch is turned on, swipe left on the home screen to display the QR code screen. Scan the code with your phone to download and install the Huawei Wear app. Alternatively, download the app from Huawei HiApp or Apple App Store.



Use a smartphone running Android 4.4 or later, or iOS 8.0 or later.



## Connecting Your Fitness Watch and Phone

Open the app, choose **DEVICE** > . Follow the instructions on the screens of your fitness watch and phone to pair them.

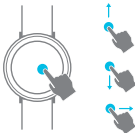


Do not search for your fitness watch on the Bluetooth settings screen of your phone.



## Operating Gestures

Swipe up or down on your fitness watch to switch between screens, and swipe right to go back. Touch the screen to operate the interface.



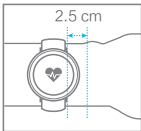
Slide from one end of the screen across the center in vertical or horizontal direction to reach the other end of the screen.

## 2 Heart Rate Monitoring



### Manual Single Measurement


Wear your fitness watch properly, and swipe up or down on the screen to display the **Heart rate** screen. Your fitness watch will then automatically measure your heart rate.

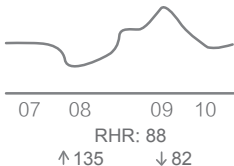


To ensure accurate heart rate measurement, wear your fitness watch properly by referring to the preceding figure. Wearing it too tight or too loose may affect data accuracy.



Heart rate data cannot be used for medical purposes.

On the **Heart rate** screen, touch  to view your heart rate changes in the past four hours. You can view detailed heart rate information in the Huawei Wear app.



### Automatic Measurement

Your fitness watch automatically measures your heart rate in the workout or training plan mode, and will prompt you if your heart rate has exceeded the heart rate limit.





No.	Heart rate set	Percentage of maximum heart rate (default)
1	-	Less than 50%
2	Warm up	50% to 60%
3	Fat burn	60% to 70%
4	Aerobic	70% to 80%
5	Anaerobic	80% to 90%
6	Maximum	90% to 100%



In the app, you can set your heart rate limit and maximum heart rate, and check detailed information about the heart rate set.

## ☰ Sleep Management



### Sleep Monitoring

Your fitness watch can automatically monitor your sleeping status. You can view customized and detailed sleeping information in the app.



### Smart Alarms

You can set a smart alarm using the app. If you are asleep, it will vibrate to wake you during the specified time period. You can swipe up on the screen to turn off the alarm.



For important events, you can also use the app to set event alarms. Your fitness watch will vibrate at the time you've specified as a reminder.

## ↳ Fitness Monitoring




### Motion Detection

Wear your fitness watch properly, and it automatically identifies your movements, including walking and running, and collects your fitness data.



### Different Types of Exercise


Swipe up or down on the screen to display the **Workout** screen, touch , select the exercise type, and start exercising. You can view your exercise data after exercising.



...



## Running Training

- 1 Create your running plan in the app, and synchronize it to your fitness watch. Swipe up or down on the screen to display the **Training plan** screen, and touch  to view the details of your running plan.



- 2 Start, pause, or end your running task on your fitness watch. After running, you can view your training report on your fitness watch or in the app.



You can also start, pause, or end your running task in the app.

## 5 Notifications



### Incoming Call Notifications

Your fitness watch vibrates for incoming calls. You can swipe up on the screen to reject a call.



You can mute a call by touching the screen of your fitness watch if you use a phone running iOS 8.0 or later.

If **Do Not Disturb** mode is set in the app, your fitness watch does not vibrate for incoming calls.



## Incoming Message Notifications

Your fitness watch vibrates for an incoming message when the corresponding notification is displayed in your phone's status bar. You can view new messages by swiping up on the screen or flipping your wrist.



You need to enable your phone's notification function in the status bar, and ensure that the incoming message notification function is enabled in the app (disabled by default).

If your fitness watch detects that you are asleep, or **Do Not Disturb** mode is set in the app, your fitness watch will not vibrate for incoming messages.

## Water Resistance



Your fitness watch is 5ATM water-resistant. You can wear it when swimming in freshwater, washing hands, taking a cold shower, washing a car, or walking in the rain.



Do not wear your fitness watch when diving, scuba diving, swimming in the sea, or taking a hot shower.

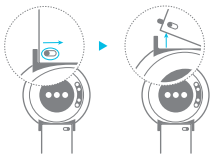


The water-resistant and dust-resistant capacity will be affected if the fitness watch is damaged by external force including dropping and collision.

## ➤ More Information



### Removing the Wrist Strap



Your fitness watch is made using high quality eco-friendly materials that have passed strict allergy testing. If your skin experiences any discomfort when wearing the fitness watch, stop wearing it and consult a doctor.



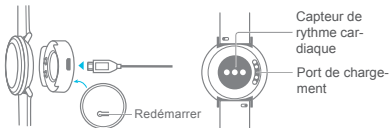
# DÉMARRAGE RAPIDE

## 1 Mise en route



### S'allume automatiquement après recharge

Insérez le câble de recharge, comme illustré sur la figure ci-dessous à gauche. Alignez le socle de recharge sur le port de recharge de votre montre fitness et fixez-le sur les contacts métalliques. Le niveau de la batterie s'affiche à l'écran.



Essayez le port de chargement avant la mise en charge pour éviter les taches sur les contacts métalliques ou d'autres risques tels que un court-circuit.



Appuyez pendant 10 secondes sur le trou de réinitialisation au dos de la station de recharge pour redémarrer votre montre de fitness pendant la charge. N'utilisez pas d'aiguilles ni d'objets pointus pour appuyer sur le trou de réinitialisation.



## Installation de l'application Huawei Wear


Après avoir allumé votre montre de fitness, faites glisser votre doigt sur la gauche de l'écran d'accueil de votre montre de fitness pour afficher l'écran de code QR. Scannez le code avec votre téléphone pour télécharger et installer l'application Huawei Wear. Vous pouvez également télécharger l'application sur Huawei HiApp ou sur l'App Store d'Apple.



Veuillez utiliser un smartphone fonctionnant sous Android 4.4 ou version ultérieure, ou doté d'iOS 8.0 ou version ultérieure.



## Connexion de votre montre de fitness et de votre téléphone

Ouvrez l'application, puis sélectionnez **APPAREIL (DEVICE)** >  .  
Suivez les instructions à l'écran de votre montre fitness et de votre téléphone pour les associer.

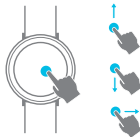


Ne recherchez pas votre montre de fitness sur l'écran des paramètres Bluetooth de votre téléphone.



## Gestes d'accès

Faites glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas pour passer d'un écran à un autre, et vers la droite pour revenir en arrière. Touchez l'écran pour utiliser l'interface.



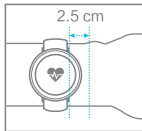
Pour atteindre une autre partie de l'écran, faites glisser celui-ci horizontalement ou verticalement du bord vers le centre.

## 2 Surveillance de la fréquence cardiaque



### Mesure manuelle unique


Portez convenablement votre montre de fitness et glissez votre doigt vers le haut ou vers le bas de l'écran pour afficher les détails de l'écran **Rythme cardiaque (Heart rate)**. Votre montre de fitness mesurera automatiquement votre rythme cardiaque.



Pour assurer l'exactitude de la mesure du rythme cardiaque, portez convenablement votre montre de fitness en vous référant à la figure précédente. Si celle-ci est trop serrée ou ne l'est pas assez, cela pourrait affecter la précision des données.



Les données de rythme cardiaque ne peuvent pas être utilisées à des fins médicales.

Sur l'écran **Rythme cardiaque (Heart rate)**, touchez  pour afficher les variations de votre rythme cardiaque au cours des quatre dernières heures. Vous pouvez consulter les informations détaillées de votre rythme cardiaque dans l'application Huawei Wear.



## Mesure automatique

Votre montre de fitness mesure automatiquement votre rythme cardiaque en mode entraînement ou programme d'entraînement, et vous signalera si votre rythme cardiaque a dépassé la limite.

### Plage de fréquences cardiaques



Depuis l'application, vous pouvez définir vos limites de rythme cardiaque, et vérifier les informations détaillées sur le rythme cardiaque.

## ☰ Surveillance de l'activité physique




### Détection de mouvement

En portant convenablement votre montre de fitness, elle identifie automatiquement vos mouvements de marche ou de course et recueille vos données de condition physique.



### Différents types d'exercices


Glissez votre doigt vers le haut ou vers le bas sur l'écran pour afficher l'écran **Entraînement (Workout)**, touchez , sélectionnez le type d'exercice, et commencez. Vous pouvez consulter vos données d'exercice après l'entraînement.



...



## Entraînement à la course

- 1 Créez votre programme d'entraînement depuis l'application et synchronisez-le avec votre montre de fitness. Glissez votre doigt vers le haut ou vers le bas de l'écran pour afficher l'écran **Programme entraînement (Training plan)**, puis touchez  pour afficher les détails de votre programme d'entraînement.



- 2 Démarrez, interrompez ou terminez votre exercice en cours sur votre montre de fitness. Après votre entraînement, vous pouvez consulter votre rapport d'entraînement depuis votre montre de fitness ou via l'application.



Vous pouvez également démarrer, interrompre, ou terminer votre programme d'entraînement à partir de l'application.

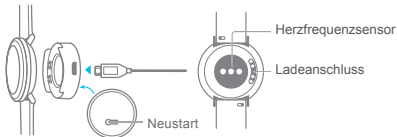
# KURZANLEITUNG

## 1 Erste Schritte



### Automatisches Einschalten nach dem Aufladen

Stecken Sie das Ladekabel ein wie in der linken Abbildung unten gezeigt. Richten Sie den Ladesockel mit dem Ladeanschluss an Ihrer Fitness-Uhr aus und bringen Sie den Ladesockel über den Metallkontakten an. Der Akkuladestand wird auf dem Bildschirm angezeigt.



Wischen Sie den Ladeanschluss vor dem Aufladen ab, um Flecken auf den Metallkontakten oder andere Risiken wie etwa einen Kurzschluss zu vermeiden.





Um Ihre Fitnessuhr während der Aufladung neu zu starten, können Sie 10 Sekunden lang die Reset-Taste an der Unterseite der Ladestation gedrückt halten. Um Beschädigungen zu vermeiden, drücken Sie die Reset-Taste nicht mit einer Nadel oder anderen scharfen Gegenständen.



## Installieren der Huawei Wear-App

Nachdem sich Ihre Fitnessuhr eingeschaltet hat, streichen Sie auf dem Startbildschirm nach links, um den Bildschirm mit dem QR-Code anzuzeigen. Scannen Sie den Code mit Ihrem Telefon, um die Huawei Wear-App herunterzuladen und zu installieren. Laden Sie die App alternativ über Huawei HiApp oder den Apple App Store herunter.



Verwenden Sie ein Smartphone, das mit Android 4.4 oder höher oder mit iOS 8.0 oder höher ausgeführt wird.



## Verbinden der Fitnessuhr mit dem Telefon

Öffnen Sie die App und wählen Sie **GERÄT (DEVICE)** > **+** .  
Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm Ihrer Fitness-Uhr und des Telefons, um diese zu koppeln.

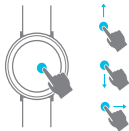


Suchen Sie nicht auf dem Bildschirm mit den Bluetooth-Einstellungen Ihres Telefons nach Ihrer Fitnessuhr.



## Verwenden von Gesten

Streichen Sie auf Ihrer Fitness-Uhr nach oben nach unten, um zwischen den Bildschirmen zu wechseln, und streichen Sie nach rechts, um zurückzukehren. Berühren Sie den Bildschirm, um die Oberfläche zu bedienen.



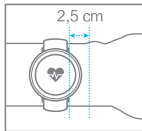
Streichen Sie von einer Seite des Bildschirms vertikal oder horizontal über die Mitte hinweg, um zur anderen Seite des Bildschirms zu gelangen.

## 2 Überwachung der Herzfrequenz



### Manuelle einzelne Messung


Tragen Sie Ihre Fitnessuhr nach Anweisung und streichen Sie auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um den Bildschirm **Herzfrequenz (Heart rate)** anzuzeigen. Ihre Fitnessuhr misst dann automatisch Ihre Herzfrequenz.



Um eine genaue Herzfrequenzmessung sicherzustellen, tragen Sie Ihre Fitnessuhr nach Anweisung, wie in der vorhergehenden Abbildung gezeigt. Sitzt sie zu eng oder locker, kann sich dies auf die Genauigkeit der Daten auswirken.



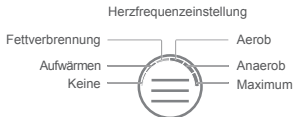
Die Herzfrequenzdaten eignen sich nicht für medizinische Zwecke.

Tippen Sie auf dem Bildschirm **Herzfrequenz (Heart rate)** auf , um Ihre Herzfrequenzveränderungen der letzten vier Stunden anzuzeigen. Ausführliche Herzfrequenzinformationen können Sie in der Huawei Wear-App einsehen.



## Automatische Messung

Ihre Fitnessuhr misst automatisch Ihre Herzfrequenz im Workout- oder Trainingsplanmodus und zeigt Ihnen eine Meldung an, wenn Ihre Herzfrequenz das Herzfrequenz-Limit überschritten hat.



Sie können Ihr Herzfrequenz-Limit und die maximale Herzfrequenz in der App festlegen und ausführliche Informationen über die Herzfrequenzeinstellung abrufen.

## ☰ Fitnessüberwachung




### Bewegungserkennung

Wenn Sie Ihre Fitnessuhr korrekt tragen, werden automatisch Ihre Bewegungen wie Gehen und Laufen und Ihre Fitnessdaten erfasst.



### Verschiedene Trainingsarten


Streichen Sie auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um den Bildschirm **Workout (Workout)** anzuzeigen. Tippen Sie auf den Bildschirm , wählen Sie die Trainingsart aus und starten Sie das Training. Sie können Ihre Trainingsdaten nach dem Training einsehen.



...



## Lauftraining

- 1 Erstellen Sie Ihren Laufplan in der App und synchronisieren Sie sie mit Ihrer Fitnessuhr. Streichen Sie auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um den Bildschirm **Trainingsplan (Training plan)** anzuzeigen. Tippen Sie auf , um die Details Ihres Laufplans anzuzeigen.



- 2 Auf Ihrer Fitnessuhr können Sie Ihre Laufaufgabe starten, anhalten oder beenden. Nach Ihrem Lauftraining können Sie Ihren Trainingsbericht auf Ihrer Fitnessuhr oder in der App anzeigen.



Sie können Ihre Laufaufgabe auch in der App starten, anhalten oder beenden.

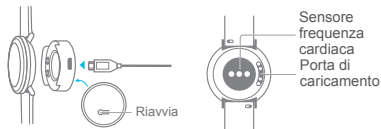
## AVVIO RAPIDO

### 1 Operazioni preliminari



#### Accensione automatica dopo la carica

Inserisci il cavo di caricamento come mostrato nella figura a in basso a sinistra. Allinea la base di caricamento alla porta di caricamento sull'orologio fitness e collegala in modo che combaci con i contatti in metallo. Il livello della batteria verrà visualizzato sulla schermata.



Pulire e asciugare la porta di carica prima di eseguire la carica onde evitare macchie sui contatti metallici o altri rischi, quali cortocircuiti.



È possibile premere e tenere premuto il pulsante di ripristino sulla parte inferiore della base di carica per 10 secondi per riavviare il fitness watch durante la carica. Per evitare danni, non utilizzare aghi o altri oggetti appuntiti per premere il pulsante di ripristino.



## Installazione dell'app Huawei Wear

Una volta acceso il fitness watch, scorrere a sinistra sulla schermata iniziale per visualizzare la schermata del codice QR. Leggere il codice con il telefono per scaricare e installare l'app Huawei Wear. In alternativa, scaricare l'app da HiApp Huawei dall'App Store Apple.



Utilizzare uno smartphone che esegue Android 4.4 o successivo oppure iOS 8.0 o successivo.





## Collegamento del Fitness Watch al telefono

Apri l'app, scegli **DISPOSITIVO (DEVICE)** > **+**. Segui le istruzioni sullo schermo del fitness watch e del telefono per abbinarli.

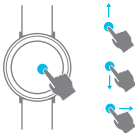


Non cercare il fitness watch sulla schermata delle impostazioni Bluetooth del telefono.



## Gesti operativi

Scorri in alto o in basso sul fitness watch per alternare tra schermate e scorri verso destra per tornare indietro. Tocca lo schermo per utilizzare l'interfaccia.



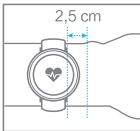
Scorri da un'estremità dello schermo passando per il centro in direzione verticale o orizzontale per raggiungere l'altra estremità dello schermo.

## 2 Monitoraggio frequenza cardiaca



### Misurazione singola manuale


Indossare il fitness watch in modo corretto, quindi scorrere verso l'alto o verso il basso sullo schermo per visualizzare la schermata **Frequenza cardiaca (Heart rate)**. Il fitness watch misurerà automaticamente la frequenza cardiaca.



Per garantire una precisa misurazione della frequenza cardiaca, indossare fitness watch in modo corretto facendo riferimento alla figura precedente. Indossarlo troppo stretto o troppo lento potrebbe influire sulla precisione dei dati.



I dati di frequenza cardiaca non possono essere utilizzati per scopi medici.

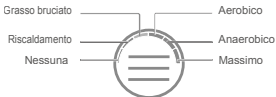
Sulla schermata **Frequenza cardiaca (Heart rate)**, toccare  per visualizzare le variazioni di frequenza cardiaca nelle ultime quattro ore. È possibile visualizzare informazioni dettagliate sulla frequenza cardiaca nell'app Huawei Wear.



## Misurazione automatica

Il fitness watch misura automaticamente la frequenza cardiaca nella modalità Piano di esercizio fisico o di allenamento, e segnala se questa supera il limite di frequenza cardiaca.

Frequenza cardiaca impostata



Nell'app, è possibile impostare il limite di frequenza cardiaca e la frequenza cardiaca massima e controllare le informazioni dettagliate della frequenza cardiaca impostata.

## ☰ Monitoraggio dell'attività fisica




### Rilevamento movimento

Indossare il fitness watch in modo corretto affinché identifichi automaticamente i movimenti, tra cui marcia e corsa, e raccolga i dati di attività fisica.



### Tipi diversi di esercizio

Scorrere verso l'alto o verso il basso sullo schermo per visualizzare la schermata **Attività fisica (Workout)**, toccare , selezionare il tipo di esercizio e iniziare l'allenamento. È possibile visualizzare i dati dell'esercizio al termine dell'attività.



Corsa



Camminata



Bicietta




Tapis-roulant

...




## Allenamento corsa

- 1 Creare il proprio piano di corsa nell'app, quindi sincronizzarlo con il fitness watch. Scorrere verso l'alto o verso il basso sullo schermo per visualizzare la schermata **Piano di allenamento (Training plan)**, quindi toccare  per visualizzare i dettagli del piano di corsa.



- 2 Iniziare, sospendere o terminare l'attività della corsa sul fitness watch. Dopo la corsa, è possibile visualizzare il report di allenamento sul fitness watch o nell'app.



-  È inoltre possibile avviare, sospendere o terminare l'attività della corsa nell'app.

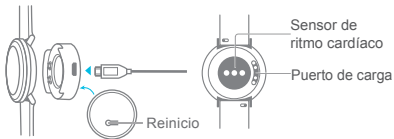
# GUÍA DE INICIO RÁPIDO

## 1 Pasos iniciales



### Encendido automático posterior a la carga

Conecte el cable de carga, como se muestra en la figura que aparece a la izquierda a continuación. Alinee la base de carga con el puerto de carga del reloj y conecte la base de carga sobre los contactos de metal. El nivel de carga de la batería aparecerá en pantalla.



Antes de comenzar la carga, asegúrese de que el puerto de carga está completamente seco para evitar la corrosión de los contactos de metal u otro tipo de riesgos, como cortocircuitos.



Si desea reiniciar el reloj durante la carga, mantenga pulsado el botón de reinicio ubicado en la parte inferior de la base de carga durante 10 segundos. No inserte agujas ni otros objetos cortantes dentro del orificio de reinicio, ya que podrían dañarlo.



## Instalación de la aplicación Huawei Wear


Una vez encendido el reloj, deslice el dedo hacia la izquierda en la pantalla de inicio para visualizar la pantalla del código QR. Escanee el código con el teléfono para descargar e instalar la aplicación Huawei Wear. Alternativamente, descargue la aplicación de la tienda Huawei HiApp o de Apple App Store.



Utilice un smartphone con Android 4.4 o posterior, o iOS 8.0 o posterior.



## Cómo conectar el reloj con el teléfono

Abra la aplicación, seleccione **Dispositivo (DEVICE)** > . Siga las instrucciones que aparecen en la pantalla del reloj y del teléfono para enlazarlos.

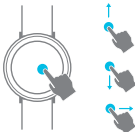


No busque el reloj en la pantalla de ajustes de Bluetooth del teléfono.



## Gestos de funcionamiento

Deslice el dedo hacia arriba o hacia abajo sobre la pantalla del teléfono para alternar pantallas y deslice hacia la derecha para volver. Toque la pantalla para interactuar con la interfaz.



Deslice el dedo desde un extremo de la pantalla hacia el centro en dirección vertical u horizontal para ver el otro extremo de la pantalla.

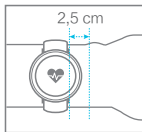


## 2 Monitorización del ritmo cardíaco



### Medición manual independiente


Colóquese correctamente el reloj y deslice el dedo hacia abajo o hacia arriba sobre la pantalla para ver la pantalla **Frecuencia cardíaca (Heart rate)**. El reloj medirá el ritmo cardíaco de manera automática.



Para garantizar la medición precisa del ritmo cardíaco, colóquese el reloj de manera correcta como se muestra en la figura anterior. No lo utilice demasiado ajustado ni demasiado flojo, ya que podría verse afectada la precisión de los datos.



Los datos del ritmo cardíaco no pueden ser utilizados con fines médicos.

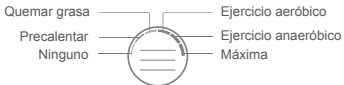
En la pantalla **Frecuencia cardíaca (Heart rate)**, pulse  para ver los cambios del ritmo cardíaco durante las últimas cuatro horas. La aplicación Huawei Wear permite ver información detallada sobre el ritmo cardíaco.



## Medición automática

El reloj mide automáticamente el ritmo cardíaco en modo de entrenamiento o plan de entrenamiento y enviará una notificación en caso de que el ritmo cardíaco exceda el límite establecido.

### Configuración del ritmo cardíaco



En la aplicación, puede configurar el límite máximo y mínimo de la frecuencia cardíaca y verificar información detallada del ritmo cardíaco.

## ☰ Monitorización de la actividad física




### Detección de movimientos

Para que el reloj identifique automáticamente sus movimientos (como caminar y correr) y para que recopile los datos de actividad física, utilícelo de forma adecuada.



### Diferentes tipos de ejercicio


Deslice el dedo hacia arriba o hacia abajo sobre la pantalla para ver la pantalla **Entrenamiento (Workout)**, pulse , seleccione el tipo de ejercicio y comience la actividad. Una vez finalizado el ejercicio, podrá ver los datos respectivos.



...




## Entrenamiento para correr

- 1 Cree su plan para correr en la aplicación y sincronícelo con el reloj. Deslice el dedo hacia arriba o hacia abajo por la pantalla para acceder a la pantalla **Plan de entrenamiento (Training plan)** y pulse  para ver los detalles de su plan para correr.



- 2 Puede iniciar, pausar o finalizar su plan para correr desde el reloj. Después de correr, puede ver el reporte del entrenamiento en el reloj o en la app.



-  También puede iniciar, pausar o finalizar la actividad desde la aplicación.

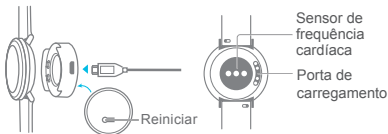
# INÍCIO RÁPIDO

## 1 Introdução



### Ligar automaticamente após o carregamento

Insira o cabo de carregamento como indicado na figura abaixo do lado esquerdo. Alinhe a base de carregamento com a porta de carregamento no seu relógio fitness e coloque a base de carregamento encaixando sobre os contactos de metal. O nível da bateria será apresentado no ecrã.



Seque a porta de carregamento antes de carregar para evitar manchas nos contactos de metal ou outros riscos tais como curtos-circuitos.



Pode premir sem soltar o orifício de reinicialização na parte inferior da base de carregamento durante 10 segundos, para reiniciar o seu relógio fitness durante o carregamento. Para evitar danos, não utilize agulhas ou outros objetos afiados para premir o orifício de reinicialização.



## Instalar a aplicação Huawei Wear

Após ligar o seu relógio fitness, deslize para a esquerda no ecrã para visualizar o ecrã do código QR. Leia o código com o seu telefone para transferir e instalar a aplicação Huawei Wear. Alternativamente, transfira a aplicação da Huawei HiApp ou Apple App Store.



Utilize um smartphone com Android 4.4 ou posterior, ou iOS 8.0 ou posterior.



## Ligar o seu relógio fitness e o telefone

Abra a aplicação e escolha **Dispositivo (DEVICE)** > **+**. Siga as instruções nos ecrãs do seu relógio fitness e do telefone para os emparelhar.

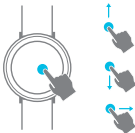


Não procure o seu relógio fitness no ecrã de definições Bluetooth do seu telefone.



## Gestos de comando

Deslize para cima ou para baixo no seu relógio fitness para alternar entre ecrãs e deslize para a direita para recuar. Toque no ecrã para utilizar a interface.



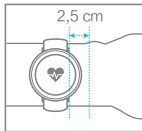
Deslize de uma extremidade do ecrã até ao centro no sentido vertical ou horizontal para alcançar a outra extremidade do ecrã.

## 2 Monitorização da frequência cardíaca



### Medição única manual

Use o seu relógio fitness corretamente e deslize para cima ou para baixo no ecrã para visualizar o ecrã **Frequência cardíaca (Heart rate)**. O seu relógio fitness mede então automaticamente o seu ritmo cardíaco.




Para garantir uma medição precisa da frequência cardíaca, use o seu relógio fitness corretamente. Para isso, consulte a figura anterior. Usar o relógio muito apertado ou muito largo pode afetar a exatidão dos dados.



Os dados da ritmo cardíaco não podem ser utilizados para fins médicos.



No ecrã **Frequência cardíaca (Heart rate)**, toque em  para ver as alterações da seu ritmo cardíaco nas últimas quatro horas. Pode ver a informação detalhada da ritmo cardíaco na aplicação Huawei Wear.



## Medição automática

O seu relógio fitness mede automaticamente a sua frequência cardíaca no modo de exercício ou de plano de treino e avisa-o se a sua frequência cardíaca ultrapassar o respetivo limite.



Na aplicação, pode definir o seu limite da ritmo cardíaco e o máximo da ritmo cardíaco e verificar a informação detalhada sobre a ritmo cardíaco definida.

## ☰ Monitorização da boa forma




### Deteção de movimento

Use o seu relógio fitness corretamente e este identifica automaticamente os seus movimentos incluindo caminhar e correr e recolhe os seus dados de fitness.



### Tipos diferentes de exercício


Deslize para cima ou para baixo no ecrã para visualizar o ecrã **Exercício (Workout)**, toque em  e seleccione o tipo de exercício e pode começar. Pode ver os seus dados de exercício quando terminar.



...




## Treino de corrida

- 1 Crie o seu plano de corrida na aplicação e sincronize-o com o seu relógio fitness. Deslize para cima ou para baixo no ecrã para visualizar o ecrã **Plano de treinamento (Training plan)** e toque em  para ver os detalhes do seu plano de corrida.



- 2 Inicie, pause ou pare a sua tarefa de corrida no seu relógio fitness. Após a corrida, pode ver o seu relatório de treino no relógio fitness ou na aplicação.



-  Pode ainda iniciar, pausar ou parar a tarefa de corrida na aplicação.

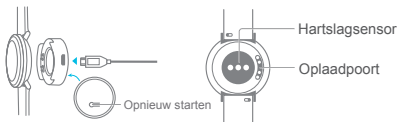
# SNELSTARTGIDS

## 1 Aan de slag



### Automatisch inschakelen na het opladen

Plaats de oplaadkabel zoals weergegeven in onderstaande afbeelding. Lijn het oplaadstation uit met de oplaadpoort van uw fitnesshorloge en sluit het oplaadstation aan op de metalen contactpunten. Het batterijniveau wordt op het scherm weergegeven.



Veeg de oplaadpoort schoon voordat u begint met opladen, om vlekken op de metalen contactpunten of andere risico's, zoals kortsluiting, te vermijden.



Houd het reset-speldengaatje aan de onderkant van de oplaadstandaard 10 seconden ingedrukt om uw fitnesshorloge tijdens het opladen opnieuw te starten. Gebruik voor het indrukken van het reset-speldengaatje geen naalden of andere scherpe voorwerpen om schade te voorkomen.



## De Huawei Wear-app installeren

Nadat uw fitnesshorloge is ingeschakeld, veegt u op het startscherm naar links om het QR-codescherm weer te geven. Scan de code met uw telefoon om de Huawei Wear-app te downloaden en installeren. In plaats daarvan kunt u de app ook vanuit Huawei HiApp of Apple App Store downloaden.



Gebruik een smartphone met Android 4.4 of later of iOS 8.0 of later.



## Uw fitnesshorloge en telefoon met elkaar verbinden

Open de app en kies **Apparaat (DEVICE)** > . Volg de instructies op de schermen van uw fitnesshorloge en telefoon om de apparaten te koppelen.

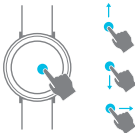


Zoek uw fitnesshorloge niet vanuit het scherm met Bluetooth-instellingen op uw telefoon.



## Bedieningsbewegingen

Veeg omhoog of omlaag over het scherm van uw fitnesshorloge om tussen schermen te schakelen en veeg naar rechts om terug te gaan. Raak het scherm aan om de interface te bedienen.



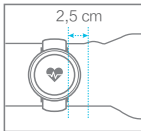
Schuif vanaf het ene uiteinde van het scherm in verticale of horizontale richting door het midden om het andere uiteinde te bereiken.

## 2 Hartslagbewaking



### Handmatige enkele meting

Draag uw fitnesshorloge op de juiste manier en veeg op het scherm omhoog of omlaag voor weergave van het scherm **Hartslag (Heart rate)**. Uw fitnesshorloge meet dan automatisch uw hartslag.



Om te zorgen voor een nauwkeurige meting van uw hartslag draagt u uw fitnesshorloge op de juiste manier (zie de voorgaande afbeelding). Als u het horloge te strak of te los draagt, kan dit de nauwkeurigheid van de gegevens negatief beïnvloeden.



Hartslaggegevens kunnen niet voor medische doeleinden worden gebruikt.

Op het scherm **Hartslag (Heart rate)** raakt u  aan om de verandering in uw hartslag gedurende de afgelopen vier uur weer te geven. U kunt gedetailleerde hartslaginformatie bekijken in de Huawei Wear-app.



## Automatische meting

Uw fitnesshorloge meet uw hartslag automatisch in de modus Trainingssessie of Training en zal u waarschuwen als uw hartslag de hartslaglimiet overschrijdt.



U kunt uw hartslaglimiet en maximale hartslag in de app instellen en de gedetailleerde informatie over de ingestelde hartslag bekijken.



## ☰ Fitnessbewaking




### Bewegingsdetectie

Als u uw fitnesshorloge op de juiste manier draagt, worden uw bewegingen, zoals lopen en rennen, automatisch geïdentificeerd en worden uw fitnessgegevens verzameld.



### Verschillende soorten lichaamsbeweging

Veeg op het scherm omhoog of omlaag voor weergave van het scherm **Trainingssessie (Workout)**, raak  aan, selecteer het oefeningstype en begin met uw trainingssessie. U kunt de gegevens van uw lichaamsbeweging na uw sessie bekijken.



...



## Hardlooptraining

- 1 Maak uw hardlooptplan in de app en synchroniseer het met uw fitnessshorloge. Veeg op het scherm omhoog of omlaag voor weergave van het scherm **Trainingsplan** (**Training plan**) en raak  aan om de details van uw hardlooptplan te bekijken.



- 2 Start, pauzeer of beëindig uw hardlooptaak op uw fitnessshorloge. Na het hardlopen kunt u uw trainingsrapport op uw fitnessshorloge of in de app bekijken.



U kunt uw hardlooptaak ook in de app starten, pauzeren of beëindigen.

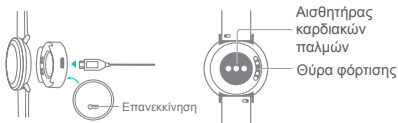
# ΓΡΗΓΟΡΗ ΕΝΑΡΞΗ

## 1 Έναρξη



### Αυτόματη ενεργοποίηση μετά τη φόρτιση

Τοποθετήστε το καλώδιο φόρτισης, όπως φαίνεται στην αριστερή εικόνα παρακάτω. Ευθυγραμμίστε τη βάση φόρτισης με τη θύρα φόρτισης στο ρολόι άσκησης και συνδέστε τη βάση φόρτισης ανάλογα με τις μεταλλικές επαφές. Θα εμφανιστεί στην οθόνη το επίπεδο της μπαταρίας.



Στεγνώστε τη θύρα φόρτισης με ένα πανί πριν από τη φόρτιση για να αποφύγετε λεκέδες στις μεταλλικές επαφές ή άλλους κινδύνους, όπως βραχυκύκλωμα.



Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα την οπή επαναφοράς στο κάτω μέρος της βάσης φόρτισης για 10 δευτερόλεπτα για να επανεκκινήσετε το ρολόι άσκησης ενώ φορτίζει. Για την αποφυγή φθοράς, μην χρησιμοποιείτε βελόνες ή άλλα αιχμηρά αντικείμενα για να πατήσετε την οπή επαναφοράς.



## Εγκατάσταση της εφαρμογής Huawei Wear

Αφού ενεργοποιήσετε το ρολόι άσκησης, σύρετε το δάχτυλό σας προς τα αριστερά στην αρχική οθόνη για να εμφανιστεί η οθόνη κωδικού QR. Σαρώστε τον κωδικό με το τηλέφωνό σας για να πραγματοποιήσετε λήψη και εγκατάσταση της εφαρμογής Huawei Wear. Εναλλακτικά, πραγματοποιήστε λήψη της εφαρμογής από το Huawei HiApp ή από το Apple App Store.



Χρησιμοποιήστε ένα smartphone με Android 4.4 ή νεότερη έκδοση ή με iOS 8.0 ή νεότερη έκδοση.



## Σύνδεση του ρολογιού άσκησης με το τηλέφωνό σας

Ανοίξτε την εφαρμογή, επιλέξτε **ΣΥΣΚΕΥΗ (DEVICE) > +**. Ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη του ρολογιού άσκησης και του τηλεφώνου για να πραγματοποιήσετε σύζευξη.

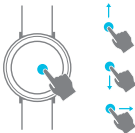


Μην αναζητάτε το ρολόι άσκησης στην οθόνη ρυθμίσεων Bluetooth του τηλεφώνου σας.



## Κινήσεις λειτουργίας

Σύρετε το χέρι προς τα πάνω ή προς τα κάτω στο ρολόι άσκησης για εναλλαγή μεταξύ οθονών και σύρετε προς τα δεξιά για επιστροφή. Πατήστε την οθόνη για να χρησιμοποιήσετε τη διεπαφή.



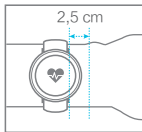
Σύρετε το χέρι σας από το ένα άκρο της οθόνης προς το κέντρο σε οριζόντια ή κάθετη διεύθυνση για να φτάσετε στο άλλο άκρο της οθόνης.

## 2 Παρακολούθηση καρδιακών παλμών



### Μη αυτόματη μεμονωμένη μέτρηση


Φορέστε σωστά το ρολόι άσκησης και σύρετε το δάχτυλό σας προς τα πάνω ή προς τα κάτω στην οθόνη για να εμφανιστεί η οθόνη **Καρδιακοί παλμοί (Heart rate)**. Στη συνέχεια, το ρολόι άσκησης θα μετρήσει αυτόματα τους καρδιακούς παλμούς σας.



Για να εξασφαλίσετε μέτρηση ακριβείας των καρδιακών παλμών, φορέστε σωστά το ρολόι άσκησης, όπως φαίνεται στην παραπάνω εικόνα. Αν το φοράτε πολύ σφιχτά ή πολύ χαλαρά, ενδέχεται να επηρεαστεί η ακρίβεια των δεδομένων.



Τα δεδομένα καρδιακών παλμών δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν για ιατρικούς σκοπούς.

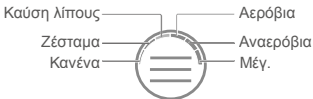
Στην οθόνη **Καρδιακοί παλμοί (Heart rate)** αγγίξτε το εικονίδιο  για να δείτε τις αλλαγές των καρδιακών παλμών σας τις τελευταίες τέσσερις ώρες. Μπορείτε να δείτε λεπτομερείς πληροφορίες καρδιακών παλμών στην εφαρμογή Huawei Wear.



## Αυτόματη μέτρηση

Το ρολόι άσκησης μετρά αυτόματα τους καρδιακούς παλμούς σας στη λειτουργία άσκησης ή προγράμματος προπόνησης και θα σας ειδοποιήσει εάν οι καρδιακοί παλμοί σας υπερβούν το όριο καρδιακών παλμών.

### Καρδιακοί παλμοί



Στην εφαρμογή, μπορείτε να ορίσετε το όριο καρδιακών παλμών και τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς και να δείτε λεπτομερείς πληροφορίες για τους καρδιακούς παλμούς που έχουν οριστεί.

## Ξ Παρακολούθηση της φυσικής κατάστασης




### Ανίχνευση κίνησης

Όταν φοράτε σωστά το ρολόι άσκησης, αναγνωρίζει αυτόματα τις κινήσεις σας, όπως περπάτημα και τρέξιμο, και συλλέγει δεδομένα φυσικής κατάστασης.



### Διάφοροι τύποι άσκησης

Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα πάνω ή προς τα κάτω στην οθόνη για να εμφανιστεί η οθόνη **Άσκηση (Workout)**, αγγίξτε το εικονίδιο , επιλέξτε τον τύπο άσκησης και ξεκινήστε την άσκηση. Μπορείτε να δείτε τα δεδομένα άσκησης όταν τελειώσετε την άσκηση.




...






## Προπόνηση τρεξίματος

- 1 Δημιουργήστε το πρόγραμμα τρεξίματός σας στην εφαρμογή και συγχρονίστε το στο ρολόι άσκησης. Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα πάνω ή προς τα κάτω στην οθόνη για να εμφανιστεί η οθόνη **Πλάνο προπόνησης (Training plan)** και αγγίξτε το εικονίδιο  για να δείτε τις λεπτομέρειες του προγράμματος τρεξίματος.



- 2 Κάντε έναρξη, παύση ή λήξη της εργασίας τρεξίματος στο ρολόι άσκησης. Αφού τρέξετε, μπορείτε να δείτε την αναφορά προπόνησης στο ρολόι άσκησης ή στην εφαρμογή.



-  Μπορείτε επίσης να κάνετε έναρξη, παύση ή λήξη της εργασίας τρεξίματος στην εφαρμογή.







31508089\_01