

Obsah

Začínáme

Vzhled	1
Tlačítka a dotykové operace	1
Párování s EMUI telefonem	4
Spárování s iPhonem	4
Párování s telefonem se systémem Android	5
Párování s novým telefonem	6
Vlastní karty funkcí	6

Asistent

Nastavení režimů	8
Správa zpráv	9
Správa ciferníků	10
Video na ciferníku	11
Galerie ciferníku hodinek	12
Hlasové hovory přes Bluetooth	13
Vzdálená závěrka	15
Ovládání přehrávání hudby	15
AI Voice	17
Assistant·TODAY	18

Správa zdraví

Emoční pohoda	19
Aplikace Health Insights	20
Studie rizika diabetu	21
Detekce pádu a nouzové SOS	22
Monitorování spánku	24
Sledování dýchání ve spánku	25
Analýza arytmií pomocí pulzové vlny	25
Měření EKG	27
Měření tepové frekvence	29
Monitorování ve vysoké nadmořské výšce	30
Menstruační kalendář	31
Měření SpO2	32

Cvičení

Minicvičení	33
Nastavení cvičení	34
Zobrazení dat na obrazovce cvičení	35
Používání offline mapy	36
Zahájení cvičení	37

Cyklistika	38
Trailový běh	40
RouteDraw	41
Režim Golf	42
Aplikace Udržte si kondici	44
Režim potápění	46
Kroužky aktivity	47
Režim pro invalidní vozík	49

Další

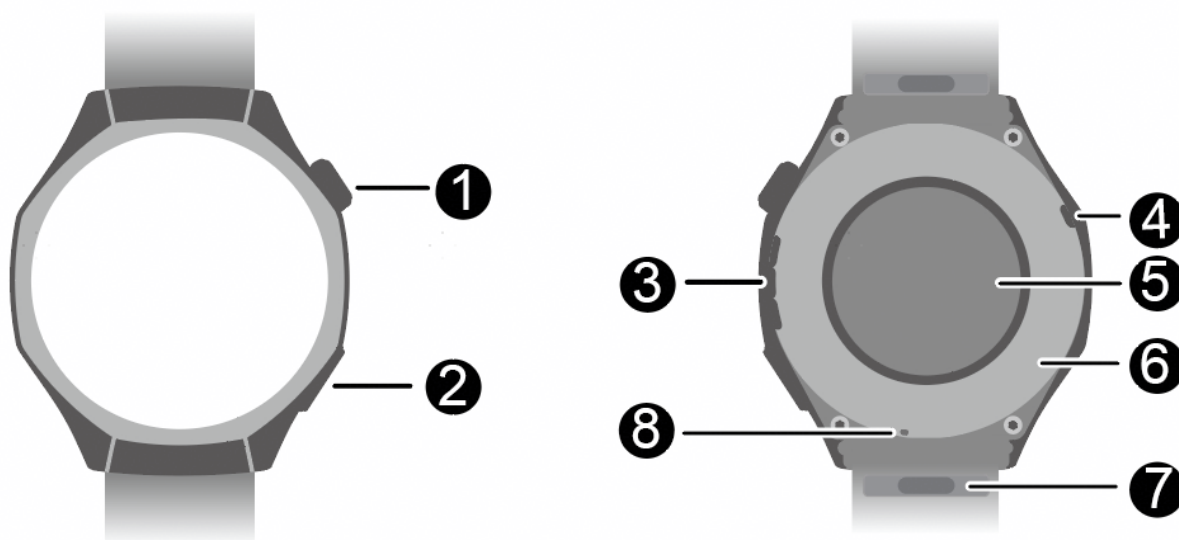
Správa aplikací	51
Multitasking	52
Nabíjení	52
Připojení ke sluchátkům Bluetooth	53
Aktualizace	54
Pokyny k uživatelské příručce	54

Začínáme

Vzhled

i Následující obrázky slouží pouze pro ilustraci. Rozhodující je skutečná podoba produktu.

Na obrázcích níže je zobrazen produkt HUAWEI WATCH GT 7 Pro.



O zařízení

č.	Popis
1	Horní tlačítko (korunka/tlačítko napájení)
2	Dolní tlačítko (elektrodu obsahuje pouze HUAWEI WATCH GT 7 Pro)
3	Reproduktor
4	Mikrofon
5	Oblast snímání tepové frekvence
6	Nabíjecí oblast
7	Tlačítko pro rychlé uvolnění
8	Otvor barometru

Tlačítka a dotykové operace

Barevná dotyková obrazovka hodinek podporuje řadu dotykových úkonů, jako je přejetí prstem nahoru, dolů, vlevo a vpravo a klepnutí nebo klepnutí a podržení.

Horní tlačítko

i Operace se během hovorů a cvičení mohou lišit.

Úkon	Funkce
Otočení	• V režimu seznamu a režimu šestihřanné sítě: Posouvá nahoru a dolů na seznamu aplikací. Na první obrazovce seznamu aplikací v režimu šestihřanné sítě otočením korunky proti směru hodinových ručiček, nebo táhnutím prstu shora dolů po obrazovce, zobrazíte nebo skryjete názvy aplikací. • V aplikaci: Posouvá na obrazovce nahoru a dolů.  Chcete-li přepnout mezi režimy šestihřanné sítě a seznamu: • V obou režimech potáhněte prstem na obrazovce nahoru, dokud se nedostanete na poslední obrazovku se seznamem aplikací, a klepnutím na Šestihřanná síť nebo Seznam režimy přepněte. • Přejděte do nabídky Nastavení > Ciferník a Domů > Domů a vyberte možnost Šestihřanná síť nebo Seznam.
Stisknutí	• Je-li obrazovka vypnutá: Zapne obrazovku. • Na domovské obrazovce: Přesune vás na obrazovku seznamu aplikací. • Na jakékoli jiné obrazovce: Vráť se na domovskou obrazovku. • Ztlumí příchozí hovory Bluetooth.
Dvojité stisknutí	Když je obrazovka zapnutá: Přesune vás na obrazovku posledních úkolů, kde si můžete prohlédnout všechny spuštěné aplikace. Například během cvičení stiskněte dvakrát horní tlačítko, aby se zobrazily spuštěné úkoly na pozadí, poté můžete klepnout na kartu ciferníků, abyste se vrátili na domovskou obrazovku hodinek.
Stisknutí a podržení	• Když jsou hodinky vypnuté: Zapne hodinky. • Když jsou hodinky zapnuté: Přenesení vás na obrazovku restartu/vypnutí. • Stisknutím a podržením tohoto tlačítka po dobu alespoň 12 sekund se hodinky vynuceně restartují.

Dolní tlačítko

Úkon	Funkce
Stisknutí	Rychlý přístup k vybraným funkcím. Chcete-li nastavit, ke kterým funkcím budete mít přístup: 1 Stisknutím horního tlačítka přejděte do seznamu aplikací a přejděte na Nastavení > Dolní tlačítko > Stiskněte jednou. 2 Vyberte cílové aplikace pro vlastní nastavení. Po dokončení se vraťte na domovskou obrazovku a stisknutím dolního tlačítka přistupujte k vybraným funkcím.
Stisknutí a podržení	Probudí AI Voice. • Tato funkce je k dispozici, pouze pokud je náramek spárován s telefonem HUAWEI se systémem EMUI 12.0 nebo novějším nebo s telefonem se systémem Android 9.0 nebo novějším. • Tato funkce je k dispozici pouze v určitých zemích a regionech. Na těchto trzích musí být nastavení jazyka a regionu konzistentní.

Zkratky

Úkon	Funkce
Stiskněte současně horní a dolní tlačítko	Pořídí snímek obrazovky a nahraje jej do Galerie telefonu.

Ovládání obrazovky

Úkon	Funkce
Klepněte	Vybírá a potvrzuje.
Klepnutí a podržení	• Na domovské obrazovce: Otevře obrazovku úprav ciferníku. • 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.

Úkon	Funkce
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 najděte 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 najděte 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, přejděte 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 jej 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. Na domovské obrazovce aplikace **Huawei Zdraví** klepněte na  v pravém horním rohu a poté na **Přidat zařízení**. Ve výsledcích vyhledávání vyhledejte své nositelné zařízení a klepněte na **Připojit**. Případně klepněte na **Skenovat** a iniciujte párování naskenováním QR kódu zobrazeného na nositelném zařízení.
- 5 Když se na nositelném zařízení zobrazí výzva ke spárování, klepněte na  a postupujte podle pokynů na obrazovce telefonu, abyste dokončili spárování.
- 6 Klepněte na svém telefonu na **Nastavení** a dokončete nastavení ochrany připojení, 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 novým telefonem

Vaše nositelné zařízení se může současně připojit pouze k jednomu telefonu. Pokud tedy chcete spárovat s novým telefonem, budete se muset nejprve odpojit od aktuálního telefonu.

- 1 Vstupte do seznamu aplikací a přejděte do nabídky **Nastavení > Systém a aktualizace > Odpojit**.
 -  Pokud je aktuálně připojeným telefonem iPhone, přejděte v telefonu do nabídky **Nastavení**, vyberte možnost **Bluetooth** a najděte vaše nositelné zařízení. Klepněte na ikonu **i** a nastavte zapomenutí zařízení.
- 2 Klepnutím na možnost **Odpojit** se odpojte od připojeného telefonu.
- 3 Jakmile se na nositelném zařízení zobrazí obrazovka párování, postupujte podle pokynů na obrazovce pro párování s novým telefonem.

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 přidané 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 přejeďte 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.

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.

Správa zpráv

Pokud je nositelná elektronika propojena s aplikací **Huawei Zdraví** a funkce Oznámení je zapnutá, budou se nové zprávy přenášeny na stavový řádek telefonu synchronizovat s nositelnou elektronikou.

Zapnutí funkce Oznámení

- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi zařízení, klepněte na **Oznámení** a zapněte **Synchronizovat v hodinkách oznámení z telefonu**.
- 2 V seznamu aplikací níže zapněte přepínače u aplikací, od kterých chcete přijímat oznámení.

Nastavení push oznámení

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

Můžete si vybrat možnost **Oznámit v obou zařízeních** nebo **Oznámit v jednom zařízení** podle potřeby.

- **Oznámit v obou zařízeních:** Připomenutí můžete dostávat současně do hodinek i do telefonu.
- **Oznámit v jednom zařízení:** Oznámení můžete dostávat pouze na jednom zařízení najednou. Pokud máte na sobě nositelnou elektroniku, telefon nebude přijímat oznámení, dokud nebude zapnutý displej telefonu.
-  • Nastavení push oznámení není k dispozici při spárování s iPhone.

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 nositelné elektronice. Chcete-li je zobrazit, potáhněte prstem nahoru na domovské obrazovce a přejděte do centra zpráv.
- 3 Chcete-li zprávu smazat, postupujte takto:

- Potáhněte prstem doleva na zprávu, kterou chcete smazat, a klepnutím na  ji smažte.
- Klepnutím na  v dolní části seznamu zpráv odstraníte všechny zprávy.

Odpovídání na zprávy SMS

- 1 Chcete-li na své nositelné elektronice odpovědět na novou SMS zprávu nebo zprávu z WhatsAppu, Messengeru nebo Telegramu, 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 smažte.
-  • Tato funkce není k dispozici, pokud je nositelná elektronika spárována s iPhone.
- Rychlé odpovědi SMS fungují pouze s kartou SIM, která přijala zprávu SMS.

Správa ciferníků

Přizpůsobování ciferníků

Na hodinkách

Styl a funkce ciferníku si můžete přizpůsobit podle svých představ.

- 1 Dotykem a podržením libovolného místa na domovské obrazovce zařízení přejděte na obrazovku výběru ciferníku a potažením doleva nebo doprava vyberte požadovaný vlastní ciferník.
 - 2 Klepněte na **Vlastní** pod ciferníkem hodinek a potáhnutím prstem doleva nebo doprava vyberte styl a funkce, které se vám líbí.
 - Na obrazovce **Styl** nebo **Barva** potáhnutím prstem nahoru nebo dolů vyberte svůj oblíbený styl nebo barvu.
 - Na obrazovce **Funkce** klepněte na komponentu, kterou chcete nahradit.
-  • Přizpůsobení je k dispozici pouze pro ciferníky hodinek s tlačítkem **Vlastní** pod nimi.

Na telefonu

- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a klepněte na **Moje ciferníky**.
 - 2 Klepněte na ciferník, který chcete přizpůsobit, a upravte **Styl**, **Písmo**, **Velikost písma**, **Barva času** a další vlastnosti.
 - 3 Jakmile budete hotovi, klepněte na **Použít** nebo **Uložit**.
-  Možnosti přizpůsobení se liší v závislosti na ciferníku hodinek.

Přepnutí na jiný ciferník

Na nositelném zařízení

Klepnutím a podržením libovolného místa na ciferníku zobrazte obrazovku výběru ciferníku a potáhnutím prstem doleva nebo doprava procházejte dostupné ciferníky. Klepnutím vyberte požadovaný ciferník.

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 není nainstalován, nejprve jej nainstalujte. Zařízení se po instalaci automaticky přepne na nový ciferník.

Odstranění ciferníku

Na nositelném zařízení

- 1 Klepnutím a podržením kdekoli na ciferníku přejděte na obrazovku výběru ciferníku.
 - 2 Po ciferníku, který chcete odstranit, potáhněte prstem nahoru a klepněte na .
-  Pokud chcete ciferník po jeho odstranění znovu použít, můžete tak učinit jedním z následujících způsobů:
- Klepnutím a podržením na libovolném místě na ciferníku přejděte na obrazovku výběru ciferníku, potáhněte prstem doleva na poslední obrazovku, klepněte na  a klepnutím na ciferník jej znovu použijte.
 - Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, klepněte na **Moje ciferníky** a vyberte a nastavte ciferník.

V aplikaci Huawei Zdraví

- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a klepněte na **Moje ciferníky**.
- 2 Daný ciferník odstraníte klepnutím na **Správa místních ciferníků** a pak na  v pravém horním rohu.


 - Pokud nevidíte  v pravém horním rohu ciferníku, znamená to, že tento ciferník nelze odstranit. Například **Galerie** nelze odstranit.
 - 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.

Video na ciferníku

-  • Ujistěte se, že jste aktualizovali aplikaci Huawei Zdraví a hodinky na nejnovější verzi.

- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku podrobností zařízení **Moje ciferníky** > **Video** pro přístup k nastavení videa na ciferníku.
- 2 Klepněte na , vyberte způsob nahrávání, nahrajte nové video nebo vyberte stávající video, které chcete nahrát, a klepněte na .
- 3 Klepnutím na **Styl**, **Pozice času** a **Funkce** nastavte styl a umístění widgetů na video ciferníku.
- 4 Klepněte na **Použít** a vaše hodinky se přepnou na nově nastavený ciferník.
 -  • Lze nahrát pouze jeden video ciferník. Můžete také vybrat předinstalovaný ciferník s videem. Předinstalované videociferníky nelze odstranit.
 - Video ciferníky jsou navrženy tak, aby cyklicky přepínaly různá videa. Když klepnete na ciferník nebo zapnete obrazovku, budou se na hodinkách přepínat různá videa.

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, .svg, .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**.

Hlasové hovory přes Bluetooth

-  Chcete-li tuto funkci používat, ujistěte se, že je vaše nositelné zařízení propojeno s aplikací **Huawei Zdraví**.
- Chcete-li tuto funkci používat, nejprve aktualizujte hodinky na nejnovější verzi.

Synchronizace kontaktů

Na hodinkách nelze přidávat kontakty. Když jsou hodinky připojeny k telefonu přes Bluetooth, automaticky synchronizují kontakty z telefonu.

- Pokud se kontakty nesynchronizují automaticky, otevřete seznam aplikací na hodinkách a přejděte do nabídky **Telefon > Kontakty > Synchronizovat kontakty > Synchronizovat**.
- Pokud nechcete synchronizovat kontakty, otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, přejděte do nabídky **Nastavení zařízení > Správa aplikací > Kontakty** a deaktivujte možnost **Synchronizovat data do hodinek**.
- Chcete-li možnost **Synchronizovat data do hodinek** používat na iPhoneu, ujistěte se, že je aplikace **HUAWEI Zdraví** aktualizována na verzi 16.0.8.305 nebo novější. Pokud tuto možnost v aplikaci nevidíte, můžete využít funkci autorizace kontaktů v systému iOS 18. Stačí přejít do nabídky **Nastavení > Aplikace > HUAWEI Zdraví > Kontakty** a synchronizovat kontakty podle potřeby.
- Chcete-li kontakt odstranit, nejprve jej odeberte ze seznamu kontaktů v telefonu. Jakmile jsou hodinky připojeny k telefonu, aktualizovaný seznam kontaktů se automaticky synchronizuje s hodinkami. Upozorňujeme, že kontakty nelze odstraňovat přímo na hodinkách.

Přijímání/odmítání příchozích hovorů na hodinkách

Stačí klepnout na  a přijmout příchozí hovor přímo na svém nositelném zařízení, jakmile vás zařízení upozorní na příchozí hovor z telefonu. Nebo klepnutím na  hovor odmítněte, případně klepnutím na  hovor odmítněte odpovědí na něj prostřednictvím SMS zprávy. Po přijetí hovoru se bude zvuk přehrávat z reproduktoru nositelného zařízení.

- Funkce odmítání příchozích hovorů pomocí SMS zpráv není podporována, pokud jsou hodinky spárovány s iPhoneem.
- Přizpůsobení nebo úprava těchto odpovědí není podporována.

Telefonování z hodinek

Na hodinkách přejděte do seznamu aplikací, vyberte možnost **Telefon** a zvolte některou z následujících metod pro uskutečnění hovoru.

- Klepněte na možnost **Protokol hovorů** a poté na protokol hovoru, chcete-li zavolat zpět.
- Klepněte na možnost **Kontakty** a poté na kontakt, chcete-li uskutečnit hovor.
- Klepněte na možnost **Numerická klávesnice**, zadejte číslo, na které chcete volat, a klepnutím na ikonu číselníku zahajte hovor.

- Pokud používáte duální karty SIM, při volání na kontakt uložený v hodinkách nemůžete vybrat, která karta SIM se pro hovor použije, protože to určují protokoly telefonu. Podrobnosti získáte od zákaznické podpory výrobce telefonu.
- Když z hodinek uskutečníte hovor, zvuk bude vycházet z hodinek a na displeji telefonu se zobrazí zpráva, že probíhá hovor přes Bluetooth. Chcete-li přepnout zvukový kanál na svůj telefon, musíte telefon nastavit do režimu přijímače.

Vzdálená závěrka

Vzdálená závěrka umožňuje spustit fotoaparát telefonu a pořizovat fotografie ze zápěstí.

- Pokud chcete tuto funkci používat, nejprve aktualizujte své nositelné zařízení a aplikaci **Huawei Zdraví** ve vašem telefonu na nejnovější verze.
- Pokud používáte nositelné zařízení s iPhonem nebo telefonem Android, musíte nejprve v telefonu otevřít fotoaparát. Pokud je vaše nositelné zařízení spárováno s telefonem Android, počet připojení Bluetooth v telefonu nesmí překročit sedm. Pokud počet připojení přesáhne sedm, doporučuje se před použitím této funkce některá připojení smazat.

Vzdálená závěrka

- 1 Ujistěte se, že jsou hodinky propojeny s aplikací **Huawei Zdraví**.
Potáhněte prstem od horní části domovské obrazovky hodinek směrem dolů a zkontrolujte, zda je na ovládacím panelu zobrazena informace , že jsou hodinky připojeny k telefonu.
- 2 Přejděte na seznam aplikací v hodinkách a vyberte možnost **Vzdálená závěrka**, čímž se automaticky spustí fotoaparát telefonu. Klepnutím na ikonu závěrky na obrazovce hodinek pořídíte fotografii.

Nastavení časovače pro fotografování

- 1 Přejděte na seznam aplikací v hodinkách a vyberte možnost **Vzdálená závěrka**, čímž se automaticky spustí fotoaparát telefonu. Klepnutím na  na obrazovce Vzdálená závěrka nastavíte časovač pro pořizování fotografií a dalším klepnutím na  přepnete na jiný časovač.
- 2 Klepněte na ikonu závěrky na obrazovce hodinek. Fotoaparát telefonu pořídí fotografii, jakmile odpočítávání skončí.

Ovládání přehrávání hudby

Hodinky můžete použít k ovládání přehrávání hudby v telefonu nebo k samostatnému přehrávání hudby.

Ovládání přehrávání hudby v telefonu

- 1 V telefonu otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, klepněte na možnost **Hudba** a zapněte **Ovládejte hudbu v telefonu**.
 -  • Toto nastavení není nutné, pokud používáte iPhone.
 - Chcete-li tuto funkci používat, ujistěte se, že jsou hodinky propojeny s aplikací **Huawei Zdraví**.
- 2 Otevřete hudební aplikaci v telefonu a spusťte přehrávání.
- 3 Na hodinkách potáhněte prstem doprava na domovské obrazovce, otevřete obrazovku Assistant-TODAY a klepněte na kartu Hudba. Zde můžete pozastavit přehrávání, přepínat mezi skladbami a upravovat hlasitost.

Synchronizace hudby s hodinkami

-  • Před synchronizací hudby s hodinkami se ujistěte, že skladby již byly staženy do telefonu z hudební aplikace a že jsou ve formátu, který hodinky podporují.
- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a přejděte do nabídky **Hudba > Spravovat hudbu > Přidat skladby**.
Telefony iPhone: Otevřete aplikaci **HUAWEI Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a přejděte do nabídky **Hudba > Importovat z telefonu**.
 -  • Telefony iPhone: Před importem uložte hudbu do aplikace **Soubory**. (Soubory můžete stáhnout přes prohlížeč nebo je sdílet z jiných zdrojů přímo do aplikace **Soubory**.)
 - 2 Vyberte skladby, které chcete přidat, a klepněte na  v pravém horním rohu obrazovky.
 - 3 Otevřete obrazovku správy hudby, klepněte na **Nový seznam skladeb**, vytvořte název seznamu skladeb a přidejte skladby podle potřeby. Skladby nahrané do hodinek můžete také zařadit do kategorií, což usnadňuje jejich správu. Stávající seznam skladeb můžete kdykoli aktualizovat klepnutím na  v pravém horním rohu obrazovky seznamu skladeb a poté na **Přidat skladby**.
 - 4 Hudební soubory synchronizované s hodinkami lze přehrávat i bez připojení k internetu.
 - 5 Chcete-li smazat přidanou skladbu, otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a přejděte do nabídky **Hudba > Spravovat hudbu**. V seznamu hudby klepněte na ikonu  vedle skladby a vyberte **Smazat**.

Ovládání přehrávání hudby z hodinek

- 1 Stisknutím horního tlačítka na hodinkách vstupte do seznamu aplikací, vyberte možnost **Hudba** () nebo otevřete jinou hudební aplikaci a klepněte na **Přehrávání hudby**.
- 2 Klepnutím na tlačítko Přehrát spustíte přehrávání hudby.
- 3 Na obrazovce přehrávání hudby můžete upravit hlasitost a nastavit pořadí přehrávání (například Přehrát popořadě a Náhodné přehrávat).

- 4** Na obrazovce přehrávání hudby potáhnutím prstem nahoru zobrazíte seznamy skladeb nebo potáhnutím prstem doprava přejdete na obrazovku místní hudby. Jakmile tam budete, klepnutím na **Skladby** zobrazíte všechny skladby na hodinkách.

AI Voice

AI Voice v hodinkách usnadňuje sledování počasí a nastavení alarmu, jakmile se hodinky připojí k telefonu pomocí aplikace **Huawei Zdraví**.

-  • Pokud chcete tuto funkci používat, nejprve aktualizujte své nositelné zařízení a aplikaci **Huawei Zdraví** ve vašem telefonu na nejnovější verze.
- Tato funkce je k dispozici, pouze pokud je náramek spárován s telefonem HUAWEI se systémem EMUI 12.0 nebo novějším nebo s telefonem se systémem Android 9.0 nebo novějším.
- Zajistěte konzistenci následujících tří nastavení: **jazyk** a **region** v systému telefonu **Nastavení** a **země/region vybraný při registraci** vašeho HUAWEI ID (tj. HUAWEI ID, které se používá k přihlášení do aplikace **Huawei Zdraví**).
- Tato funkce je k dispozici pouze v určitých zemích a regionech. Na těchto trzích musí být nastavení jazyka a regionu konzistentní.

Používání AI Voice

- 1** Funkci AI Voice můžete probudit jedním z následujících způsobů:
 - **Používání Assistant·TODAY:** Přejetím prstu doprava na domovské obrazovce hodinek přejděte na obrazovku Assistant·TODAY a klepnutím na ikonu AI Voice přejděte na obrazovku hlasového vstupu.
 - **Tlačítko probuzení:** Stisknutím a podržením dolního tlačítka přejdete na obrazovku hlasového vstupu. Tato funkce je ve výchozím nastavení zapnutá.
-  Pokud tato funkce není povolena, přejděte na **Nastavení > Chytrá asistence > AI Voice** a zapněte přepínač pro **Tlačítko probuzení**.
- 2** Na zobrazené obrazovce zadejte hlasový příkaz, jako je „Jaké je dnes počasí?“ nebo „Nastavit budík na zítra 8:00“.

Hlasové vysílání

-  Tato funkce je k dispozici, pokud je náramek spárován s telefonem HUAWEI se systémem EMUI 12.0 nebo novějším.

Hlasové vysílání je ve výchozím nastavení povoleno. Po vypnutí již hodinky nebudou přehrávat hlasové zprávy.

Zapnutí hlasového vysílání: Vstupte do seznamu aplikací, přejděte na **Nastavení > Chytrá asistence > AI Voice** a zapněte přepínač pro **Vysílání**.

Nastavení hlasitosti vysílání: Hlasitost vysílání lze upravit pouze během vysílání stisknutím tlačítek hlasitosti na spárovaném telefonu.

Assistant·TODAY

Assistant·TODAY poskytuje rychlejší a snadnější přístup ke službám včetně zobrazení informací o počasí a ovládání přehrávání hudby.

Otevření/ukončení aplikace Assistant·TODAY

Potažením na domovské obrazovce hodinek doprava přejdete do aplikace Assistant·TODAY. Aplikaci Assistant·TODAY pak ukončíte potažením po obrazovce doleva.

Rychlý přístup k aplikacím

- 1** Potažením na domovské obrazovce hodinek doprava přejdete do aplikace Assistant·TODAY.
- 2** Přístup k obrazovce podrobností aplikace získáte na obrazovce Assistant TODAY klepnutím na libovolnou kartu.

Ovládání zvuku/video

-  • Ovládání zvuku/video telefonu prostřednictvím aplikace Assistant·TODAY na hodinkách je k dispozici pouze pro spuštěné audio/video aplikace zobrazené v Ovladači médií na telefonu. Některé aplikace nejsou kompatibilní s Ovladačem médií na vašem telefonu. Pokud Ovladač médií na vašem telefonu zobrazuje zprávu, že ovládání přehrávání není podporováno, platí totéž pro ovládání na hodinkách.

Na obrazovce Assistant·TODAY můžete použít kartu Ovládání zvuku/video pro ovládání přehrávání zvuku/video v telefonu i hodinkách. Pamatujte, že ovládání zvuku/video v telefonu bude fungovat pouze tehdy, když jsou hodinky normálně propojeny s telefonem a telefon přehrává zvuk/video.

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 některých evropských zemích.

Zapnutí dalších záznamů o emocích/stresu

- 1 Otevřete seznam aplikací v zařízení a klepněte na **Emoční pohoda**. Pokud tuto funkci používáte poprvé, klepnutím na **Agree** dokončete autorizaci a zobrazte si úvod do aplikace a návod k obsluze, abyste se dostali na obrazovku **Emoční pohoda**.
- 2 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi, klepněte na **Sledování zdraví** a přepnutím zapněte **Další záznamy o emocích/stresu**.

Zobrazení/úpravy údajů o emocích

Na nositelném zařízení:

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

-  • Pokud se domníváte, že výsledek testu je nepřesný, přejděte na obrazovku trendu emocí na hodinkách a klepnutím na **Upravit záznam** upravte data o svých emocích.
- Údaje o emocích nejsou k dispozici během spánku.

V telefonu:

Přejděte na **Huawei Zdraví > Emoční pohoda** a zobrazte údaje o emocích/stresu a přečtěte si analýzu a tipy podle různých časových intervalů.

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

Připomenutí nálady

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

Aplikace Health Insights

Úvod

Aplikace Health Insights sleduje změny vašeho zdravotního stavu. Poskytuje analýzu zdravotních trendů a upozornění na základě různých osobních údajů o zdraví, jako je kvalita spánku, délka cvičení nebo míra stresu.

-  • Pokud chcete tuto funkci používat, nejprve aktualizujte své zařízení a aplikaci **Huawei Zdraví** ve svém telefonu na nejnovější verze.
- Výkaz aplikace Health Insights není dostupný denně a nemusí se vygenerovat, pokud nositelnou elektroniku nenosíte dostatečně dlouho nebo během spánku.
- Než si budete moci data na svém zařízení prohlédnout, musíte ji nosit dva po sobě jdoucí dny. Noste zařízení často a delší dobu, abyste dosáhli přesnějších výsledků.
- Změny zdravotního stavu mohou být způsobeny různými faktory. Přehledy vycházejí z komplexní analýzy těchto faktorů a umožňují odhalit vztahy mezi nimi. Krátkodobé změny těchto dat mohou být buď výjimkou, nebo příznakem něčeho závažnějšího.
- Nejedná se o lékařský software a nelze jej použít jako podklad pro lékařskou diagnózu. Zdravotní rady jsou poskytovány pouze pro informaci. Při jakýchkoli změnách zaměřených na zlepšení zdraví vycházejte ze svého skutečného zdravotního stavu.

Zapnutí oznámení aplikace Health Insights

Jakmile funkci zapnete, zařízení vám připomene, abyste si prohlédli výsledky analýzy aplikace Health Insights, pokud dojde k jejich aktualizaci a vy si je včas nezobrazíte.

- 1** Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, potáhněte prstem nahoru po obrazovce a klikněte na kartu pod možností **Aplikace Health Insights**.
- 2** Na obrazovce **Aplikace Health Insights** klepněte na ikonu  v pravém horním rohu, vyberte možnost **Nastavení** a zapněte **Oznámení aplikace Health Insights**.

Prohlížení dat aplikace Health Insights

Na nositelné elektronice:

- 1** Přejděte do seznamu aplikací zařízení a klepnutím na možnost **Aplikace Health Insights** zobrazte přehled výkazů aplikace Health Insights. Pokud tuto aplikaci používáte poprvé, postupujte podle pokynů na obrazovce a dokončete ověření.
- 2** Na domovské obrazovce aplikace Health Insights stačí potáhnout prstem nahoru a uvidíte informace o kvalitě spánku, fyzické připravenosti, délce cvičení a další údaje.

V aplikaci Huawei Zdraví:

- 1** Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, potáhněte prstem nahoru po obrazovce a klikněte na kartu pod možností **Aplikace Health Insights**.
- 2** Na obrazovce **Aplikace Health Insights** můžete provést následující operace:

- Klepněte na možnost **Doporučené přehledy** a prohlédněte si analýzu aplikace Health Insights, interpretaci výkazu zdraví, skóre spánku a výsledky analýz.
Na obrazovce **Doporučené přehledy** klepněte na ikonu > vedle položky **Připravenost** a prohlédněte si celkové dnešní skóre i skóre pro každý klíčový faktor. Hodnota odráží fyzickou kondici a stav zotavení vašeho těla pro daný den. Můžete si podle ní plánovat aktivity tak, abyste se nepřetěžovali. Vyšší skóre znamená, že je vaše tělo v lepším stavu. Na obrazovce **Připravenost** klepněte na ikonu ⓘ v pravém horním rohu, abyste se dozvěděli více o vaší fyzické připravenosti.
- Klepnutím na možnost **Trendy** zobrazíte trend pro každou položku. Trendy mohou odrážet změny vašeho zdravotního stavu. Neustále mějte nositelné zařízení nasazené nebo zaznamenávejte data o zdraví a kondici do aplikace Huawei Zdraví, abyste mohli sledovat trendy.

Studie rizika diabetu

Vestavěné vysoce výkonné čidlo v hodinkách neustále sbírá data o životních funkcích (jako jsou data o spánku nebo tepové frekvenci), a to v různých situacích během dne i noci. Noste hodinky po dobu 3 až 14 dnů a získaná data vám pomohou vyhodnotit riziko hyperglykémie.

- Tato funkce je dostupná pouze na některých trzích.
 - Aplikace **HUAWEI Research** není dostupná na iPhonech, ale lze ji používat samostatně na vašich hodinkách.
 - Tato studie je určena dospělým, včetně zdravých osob i jedinců s prediabetem (2. typu) a diabetem 2. typu. Není určena pro osoby s diabetem 1. typu, těhotenskou cukrovkou nebo jinými konkrétnějšími formami diabetu.
 - Tento produkt není zdravotnickým zařízením. Data a výsledky měření jsou pouze orientační a neměly by sloužit jako podklad pro diagnózu nebo léčbu. V případě jakýchkoli potíží vyhledejte lékařskou pomoc.

Zapojení do studie

- 1 Na hodinkách otevřete seznam aplikací a přejděte na položku **HUAWEI Research > Studie rizika diabetu > Zapojit se do studie**.
- 2 Noste hodinky celý den. Dokončení jednoho kola hodnocení trvá 3 až 14 dní. Jakmile bude proces dokončen, zobrazí se vám na hodinkách zpráva a vy můžete klepnutím na **Zobrazit podrobnosti** zobrazit výsledek.
- 3 Záznamy hodnocení zobrazíte potažením nahoru na domovské obrazovce aplikace **Studie rizika diabetu**.
- 4 Výsledky posouzení rizik si můžete prohlédnout v aplikaci **HUAWEI Research** na svém telefonu, pokud se nejedná o iPhone.

- **i** Noste hodinky ve dne i v noci. Při každém kole hodnocení musí vaše hodinky zaznamenat alespoň 15 hodin dat o životních funkcích v klidovém stavu během dne a 30 hodin dat o životních funkcích během nočního spánku. Každý den jsou potřeba minimálně 2 hodiny platných denních a 4 hodiny nočních dat.
- Během hodnocení se vyhněte potravinám s vysokým obsahem cukru a tuku, cvičte s mírou a dopřejte si dostatek odpočinku.

Ukončení hodnocení

Hodnocení můžete ukončit klepnutím na **Ukončit cyklus** na domovské obrazovce **Studie rizika diabetu**. Hodnocení můžete zahájit kdykoli, stačí kliknout na tlačítko **Začít nový cyklus**.

Výsledky hodnocení

Popis výsledku hodnocení:

- Nízké riziko: Nebyly zjištěny žádné zjevné známky rizika.
- Střední riziko: Byla zjištěna možná hrozba hyperglykémie.
- Vysoké riziko: Existuje vysoké riziko hyperglykémie.
- Žádné výsledky hodnocení: Vaše data o životních funkcích za dobu 14 dnů nejsou pro vyhodnocení dostatečná. Začněte prosím další kolo hodnocení.

Ukončení účasti ve studii

Na domovské obrazovce aplikace **Studie rizika diabetu** potáhněte prstem nahoru, posuňte se dolů a klepněte na **Ukončit účast ve studii**.

Detekce pádu a nouzové SOS

Jakmile je funkce detekce pádu zapnuta, hodinky zjistí váš postoj pomocí čidla zrychlení na hodinkách. Pokud hodinky zjistí, že jste upadli a můžete se dostat do indisponovaného stavu, zapnou pro vás funkci nouzového SOS.

Chcete-li detekci pádu vypnout, vstupte do seznamu aplikací na hodinkách, přejděte do nabídky **Nastavení > Nouzové SOS**, a vypněte možnost **Detekce pádu**.

- **i** Vaše hodinky nemohou zjistit všechny pády. Někdy mohou mylně interpretovat aktivity s těžkým dopadem jako pády a spustit detekci pádu.
- Pokud jsou vaše hodinky připojeny k telefonu prostřednictvím Bluetooth a telefon má dvě karty SIM, nastavte s předstihem výchozí kartu k uskutečňování tísňových volání.
- Pokud jsou hodinky spárovány s iPhonem, nemohou odesílat zprávy s žádostí o pomoc.

Nastavení informací pro případ nouze a nouzových kontaktů

Informace pro případ nouze mohou pomoci záchranářům. Chcete-li nastavit informace pro případ nouze a nouzové kontakty, postupujte následovně:

- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví** a přejděte do nabídky **Já > Profil > Informace pro případ nouze**, abyste mohli přidat vaše osobní údaje a zdravotnické informace, například krevní skupinu.
- 2 Přejděte do nabídky **Nouzové kontakty > Přidat nouzové kontakty** a vyberte nouzový kontakt, který chcete přidat. Lze přidat až tři nouzové kontakty.
 -  Ujistěte se, že máte nouzové kontakty nastavené ve správném pořadí. Pokud je spuštěno nouzové SOS, vaše hodinky nejprve zavolají vašemu prvnímu nouzovému kontaktu a odešlou zprávy s žádostí o pomoc všem nouzovým kontaktům.

Zobrazení informací pro případ nouze

Na vašich hodinkách

Vstupte do seznamu aplikací na hodinkách a přejděte do nabídky **Nastavení > Nouzové SOS**, kde můžete zobrazit informace pro případ nouze.

Na telefonu

Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví** a výběrem možnosti **Já > Profil > Informace pro případ nouze** zobrazíte informace pro případ nouze.

Detekce pádu a automatické SOS

- 1 Vstupte do seznamu aplikací na hodinkách, přejděte do nabídky **Nastavení > Nouzové SOS** a zapněte funkci **Detekce pádu**.
- 2 Pokud hodinky zjistí, že jste upadli a možná se dostali do indisponovaného stavu, zobrazí vyskakovací okno, které se ptá, zda chcete provést tísňové volání.
- 3 Pokud vyberete možnost  nebo neprovedete žádnou operaci na hodinkách během 60 sekund, hodinky spustí nouzové SOS.
 - Pokud byly nastaveny nouzové kontakty, hodinky automaticky zavolají prvnímu nouzovému kontaktu a odešlou zprávu s žádostí o pomoc obsahující vaši aktuální polohu všem nouzovým kontaktům.
 - Pokud nouzový kontakt nebyl nastaven, zobrazí se vám veřejná čísla tísňového volání, ze kterých si můžete vybrat.

Ruční spuštění nouzového SOS

Nouzové SOS spustíte pěti rychle po sobě jdoucími stisknutími horního tlačítka.

- Pokud byly nastaveny nouzové kontakty, hodinky automaticky zavolají prvnímu nouzovému kontaktu a odešlou zprávu s žádostí o pomoc obsahující vaši aktuální polohu všem nouzovým kontaktům.
- Pokud nouzový kontakt nebyl nastaven, zobrazí se vám veřejná čísla tísňového volání, ze kterých si můžete vybrat.
-  Pokud je funkce **Detekce pádu** vypnuta, vaše hodinky při zjištění vážného pádu nespustí nouzové SOS. V tomto případě stiskněte pětkrát rychle za sebou horní tlačítko.

Monitorování spánku

Ujistěte se, že zařízení nosíte správně. Dokáže sledovat klíčové metriky spánku, jako je čas usnutí, čas probuzení a architektura spánku, a zároveň vyhodnocovat kvalitu spánku a nabízet přizpůsobená doporučení pro zlepšení vašeho odpočinku.

Nastavení spánku

1 Otevřete seznam aplikací zařízení, klepněte na **Spánek** a potáhněte prstem nahoru až na obrazovku **Další**.

2 Klepněte na **Režim spánku** a upravte nastavení podle potřeby.

- **Režim spánku** je ve výchozím nastavení vypnuto. Pokud je povolen, nositelná elektronika nebude vyzvánět ani vibrovat při příchozích hovorech nebo oznámeních (kromě budíků). Funkce Zvednutím probudit bude rovněž vypnuta a zařízení přejde do Jednoduchého režimu.
- Při zapnutí funkce **Naplánovat** přejde nositelné zařízení do Režimu spánku nebo ho ukončí podle plánu.

Chcete-li přidat plánovanou dobu, klepněte na možnost **Přidat čas** a nastavte **Čas usnutí**, **Probuzení** a **Opakovat**. Potom klepněte na **OK**.

Chcete-li odstranit plánovanou dobu, klepněte na ni a poté na **Odstranit**. Plánované doby přednastavené v zařízení můžete pouze upravovat, ale nikoli odstranit.

Zapnutí/vypnutí HUAWEI TruSleep™

Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví** a klepněte na kartu **Spánek**.

Klepnutím na  v pravém horním rohu a poté na možnost **Pokročilé** zapnete nebo vypnete **HUAWEI TruSleep™**.

HUAWEI TruSleep™ Ve výchozím nastavení je funkce zapnuta. Pokud ji ručně vypnete, nebude možné získat data o spánku a analýza spánku bude nedostupná.

Zobrazení/odstranění dat o spánku

Zobrazení dat o spánku

- Otevřete seznam aplikací, vyberte **Spánek** a zkontrolujte data o nočním spánku a zdřímnutí a také informace o kvalitě spánku. Klepnutím na  zobrazíte vysvětlení výsledků měření. Můžete si prohlédnout podrobná data o spánku, jako je délka hlubokého spánku (N3), délka lehkého spánku (N1/N2), délka REM fáze spánku, délka zdřímnutí, průměrná tepová frekvence a průměrná VTF.
- Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví** a klepnutím na kartu **Spánek**  zobrazte podrobná data. Na obrazovce **Spánek** klepněte na  v pravém horním rohu a potom klepnutím na **Všechna data** přejděte k záznamům historických dat.

Odstranění dat 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 aktivujte tuto funkci podle zobrazených pokynů. Poté je **Sledování dýchání ve spánku** zapnutá ve výchozím nastavení.
 - 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 a potom 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 **O aplikaci** > **Vypnout službu** a dokončete nastavení podle zobrazených pokynů.

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 pomocí pulzové vlny** a aktivujte funkci **Analýza arytmie pomocí 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 v zařízení a přejděte do **Analýza arytmie pomocí pulzové vlny > Změřit**.
 - 3** Po dokončení měření se na vaší nositelné elektronice zobrazí výsledek měření. Pro více informací přejděte na domovskou obrazovku **Huawei Zdraví** a přejděte na **Srdce > Analýza arytmie pomocí pulzové vlny**.
-  V seznamu aplikací v zařízení klepněte na **Analýza arytmie pomocí pulzové vlny** a potom na  nahoře pro zobrazení popisu funkce.

Zapnutí automatických měření a připomenutí

- 1** Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví**, přejděte na **Srdce > Analýza arytmie pomocí pulzové vlny** a klepněte na  v pravém horním rohu a poté na **Automatické měření**.
 - 2** Zapněte přepínač **Automatická detekce arytmie**. Po aktivaci bude vaše nositelné zařízení automaticky provádět měření během nošení v režimu odpočinku.
Zapněte přepínač **Upozornění na arytmiu**. Po aktivaci budete prostřednictvím nositelného zařízení dostávat upozornění, když 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 podíl abnormálních výsledků z více měření je vysoký, aby se předešlo zbytečným obavám. Nositelné zařízení bude vibrovat, zapne obrazovku a zobrazí vyskakovací upozornění, když jste vzhůru. Pokud zjistí, že spíte, zobrazí se pouze vyskakovací upozornění.

Vypnutí služby

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

Interpretace výsledků

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

Neinterpretujte výsledky na vlastní pěst ani se neléčte sami.

Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví**, přejděte do nabídky **Srdce > Analýza arytmie pomocí pulzové vlny** a zobrazte údaje ve sloupcových grafech. Můžete také klepnout na  v pravém horním rohu, poté na **Nápověda** a získat další informace o výsledcích měření.

-  Výsledky měření se mohou lišit v závislosti na marketingové strategii v různých zemích/regionech.

Výsledky měření: Žádné abnormality ani podezření na fibrilaci síní

Měření EKG

Elektrokardiogram (EKG) je grafický záznam elektrické aktivity srdce. EKG poskytuje přehled o vašem srdečním rytmu a může pomoci identifikovat nepravidelný srdeční rytmus a odhalit potenciální zdravotní rizika. Podporována jsou pouze samostatná měření.

-  Tato funkce je v současné době dostupná pouze u hodinek HUAWEI WATCH GT 7 Pro.
- Tato funkce je dostupná pouze na některých trzích. Podrobnosti naleznete na oficiálních webových stránkách společnosti Huawei. Záleží na momentálním použití.

Než začnete

- Tato funkce musí být používána v souladu se zákony a předpisy pro zdravotnické prostředky ve vaší místní jurisdikci.
- Tato funkce není určena pro uživatele mladší 18 let.
- Tato funkce není určena pro osoby s kardiostimulátorem nebo jiným implantovaným zařízením.
- Silná elektromagnetická pole výrazně zkreslí signál EKG. Tuto funkci nepoužívejte v prostředí se silným elektromagnetickým polem.
- Všechna data získaná během používání této aplikace slouží pouze pro informaci a neměla by být používána jako podklad pro lékařský výzkum, diagnózu nebo léčbu.

Před použitím

-  Chcete-li tuto funkci používat, nejprve aktualizujte aplikaci **Huawei Zdraví** na nejnovější verzi.

Pokud používáte **EKG** poprvé, přejděte do aplikace **Huawei Zdraví** > **Srdce** > **EKG** a podle pokynů na obrazovce aktivujte aplikaci EKG.

Měření EKG

- 1** Nasadte zařízení na zápěstí správně a v seznamu aplikací vyberte možnost **EKG**. Pokud tuto funkci používáte poprvé, vyberte, na které ruce zařízení nosíte.
Potáhnutím prstem nahoru můžete přejít na možnost **Další** a změnit režim nošení.
- 2** Položte ruce naplocho na stůl nebo do klína a uvolněte paže a prsty.
- 3** Opatrně položte prst volné ruky na elektrodu (dolní tlačítko) a podržte jej v klidu. Poté se automaticky spustí měření.
 -  • Během měření se nehýbejte, rovnoměrně dýchejte a nemluvte. Udržujte prst ve správném kontaktu s elektrodou, ale netlačte na ni příliš silně.
 - Suchá pokožka může měření zhoršit. Pokud zjistíte, že máte suchý prst, navlhčete jej trochou vody, abyste zvýšili vodivost.
 - Doba trvání jednoho měření je 30 sekund.
- 4** Nehýbejte se, počkejte na dokončení měření a poté si na displeji hodinek prohlédněte výsledek. Můžete klepnout na  a podívat se na popis výsledků.
Pro další podrobnosti přejděte na domovskou obrazovku, otevřete aplikaci **Huawei Zdraví** v telefonu a přejděte do nabídky **Srdce** > **EKG**. Chcete-li stáhnout záznam EKG (ve formátu PDF), klepněte na záznam měření, otevřete obrazovku s podrobnostmi, klepněte na ikonu  v pravém horním rohu a záznam uložte výběrem možnosti .
-  • Historická data na hodinkách nelze zobrazit.

Popis výsledku

- Výsledky měření konzultujte s lékařskými odborníky. Neprovádějte vlastní interpretaci výsledků ani se nelečte sami.
- Tato funkce nedokáže odhalit krevní sraženiny, mrtvici, srdeční selhání ani jiné typy arytmií nebo srdečních problémů.
- Tato funkce nedokáže odhalit srdeční infarkt ani související komplikace. Pokud pocítíte bolest, napětí nebo tlak na hrudi nebo se u vás objeví jiné příznaky, okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc.
- Neupravujte svůj předpis na základě dat poskytnutých touto funkcí bez předchozí konzultace s lékařskými odborníky.

Měření tepové frekvence

- i • 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 mohou být ovlivněna vnějšími faktory, například nízká okolní teplota, pohyby paže nebo tetování na paži.

Nepřetržité sledování tepové frekvence

- 1** Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví** > **Nepřetržité sledování tepové frekvence** a ujistěte se, že je funkce **Nepřetržité sledování tepové frekvence** zapnuta.
 - 2** Nastavte možnost **Režim sledování** na hodnotu **Chytrý** nebo **V reálném čase**.
 - **Chytrý**: Automaticky upravuje frekvenci měření podle stavu vaší aktivity.
 - **V reálném čase**: Monitoruje vaši tepovou frekvenci v reálném čase bez ohledu na stav vaší aktivity.
 - 3** Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví**, klepněte na kartu **Srdce**, klepněte na  v pravém horním rohu a poté na možnost **Všechna data** a zobrazte údaje o tepové frekvenci. Můžete se rozhodnout odstranit libovolný záznam údajů.
- i • Sledování v reálném čase zvýší spotřebu energie zařízení, zatímco chytré sledování je energeticky úspornější.
 - Obrazovka sledování zařízení zobrazí nejvyšší a nejnižší tepovou frekvenci měřenou v aktuální den, například data zobrazená v **▲ 148 ▼ 92**.

Upozornění na tepovou frekvenci

- 1** Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví** > **Nepřetržité sledování tepové frekvence**, zapněte funkci **Nepřetržité sledování tepové frekvence**, a nastavte možnosti **Vysoká srdeční frekvence** a **Upozornění na nízkou srdeční frekvenci** podle vašich potřeb.
- 2** Zařízení zavibruje a zobrazí upozornění, pokud tepová frekvence zůstane nad nastavenou hodnotou nebo pod ní déle než 10 minut, pokud jste v klidu.

Individuální měření tepové frekvence

- i • Údaje o tepové frekvenci z individuálních měření se nebudou synchronizovat s aplikací **Huawei Zdraví**.
- 1** Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví** > **Nepřetržité sledování tepové frekvence** a vypněte **Nepřetržité sledování tepové frekvence**.

- 2** Vstupte do seznamu aplikací na nositelném zařízení, vyberte možnost **Tepová frekvence**, spusťte měření a počkejte na zobrazení výsledku.

Monitorování ve vysoké nadmořské výšce

Monitorování ve vysoké nadmořské výšce poskytuje aktuální informace o vaší fyzické kondici ve vysokohorských oblastech a pomáhá vám rozhodnout se, zda si odpočinout, nebo pokračovat v cvičení. To pomáhá předcházet nehodám a horské nemoci.

-  • Monitorování ve vysoké nadmořské výšce je k dispozici v nadmořských výškách nad 2 500 metrů.
- Toto není zdravotnické zařízení. Údaje jsou pouze orientační a neměly by být používány pro lékařské studie, diagnózu nebo léčbu.
- Před použitím této funkce povolte **Automatické SpO₂**.

Povolení monitorování ve vysoké nadmořské výšce v telefonu

Jakmile je v telefonu povoleno monitorování ve vysoké nadmořské výšce, na hodinkách se spustí nepřetržité měření zdravotního stavu a při vstupu do oblasti s vysokou nadmořskou výškou budete upozorněni na jakékoli zhoršení adaptace na nadmořskou výšku.

Chcete-li tuto funkci povolit, otevřete **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, přejděte na **Sledování zdraví > Adaptace na vysokou nadmořskou výšku**. Zde můžete povolit **Automatická měření**.

Provedení vyhodnocení horské nemoci na hodinkách

Pokud po vstupu do oblasti s vysokou nadmořskou výškou zařízení detekuje pokles adaptace na nadmořskou výšku, rychlé změny nadmořské výšky v krátkém časovém horizontu nebo vstup do oblastí s extrémně vysokou nadmořskou výškou (nad 4 500 metrů), vyzve vás k provedení vyšetření na horskou nemoc. Můžete se rozhodnout pokračovat v hodnocení nebo zprávu ignorovat.

-  Upozornění na podezření na zhoršenou adaptaci na nadmořskou výšku a rychlou změnu nadmořské výšky se spustí, když se nacházíte v nadmořské výšce mezi 2 500 a 4 500 metry.

Vyšetření na horskou nemoc můžete spustit i ručně:

- 1** Stisknutím horního tlačítka vstupte do seznamu aplikací a klepněte na **Adaptace na vysokou nadmořskou výšku**.
- 2** Klepněte na **Vyhodnotit** a postupujte podle pokynů na obrazovce pro dokončení sebehodnocení a měření SpO₂.
- 3** Po dokončení si výsledek prohlédněte na domovské obrazovce monitorování ve vysoké nadmořské výšce.

Menstruační kalendář

Aktivace aplikace

Pokud tuto funkci používáte poprvé, zkontrolujte, zda jsou hodinky a telefon připojeny, a proveďte následující operace:

- 1 Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví**, klepněte na kartu **Menstruační kalendář** a stáhněte balíček funkcí.
 -  Pokud karta **Menstruační kalendář** není na domovské obrazovce Huawei Zdraví, klepněte na **Upravit** a přidejte kartu.
- 2 Po dokončení stahování nastavte data menstruace a klepnutím na **Začínáme** dokončete aktivaci.

Zaznamenávání a prohlížení menstruačního cyklu na hodinkách

- 1 Přejděte do seznamu aplikací zařízení, vyhledejte a vyberte **Menstruační kalendář**, abyste se dostali na domovskou obrazovku aplikace, kde uvidíte svůj menstruační kalendář. Klepnutím na  vedle **Menstruační kalendář** přepínejte mezi měsíčním zobrazením a kruhovým přehledem. Na obrazovce měsíčního zobrazení přejetím prstem doleva a doprava zobrazíte data předchozího cyklu a následujících tří cyklů.
- 2 Klepněte na **Upravit** nebo ikonu  (v závislosti na vašem zařízení) a zadejte **Začátek** a **Konec**. Přejetím prstem nahoru zobrazíte další podrobnosti.

Zaznamenávání menstruace v aplikaci Huawei Zdraví

- 1 Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví**, klepněte na kartu **Menstruační kalendář**, vyberte si konkrétní datum a označte **Začátek menstruace** nebo **Konec menstruace**, abyste zaznamenali dobu trvání menstruace. Můžete také zaznamenat vaše **Fyzické symptomy**.

• •
- 2 Na obrazovce **Menstruační kalendář** klepněte na • • v pravém horním rohu a proveďte následující nastavení:
 - Klepnutím na možnost **Nastavení** zapněte nebo vypněte funkci **Předpovědi ovulace a plodných dnů** a další přepínače dle potřeby a nastavte hodnoty **Délka menstruace** a **Délka cyklu**.
 - Zapněte přepínač funkce **Používejte nositelnou elektroniku kvůli zlepšení předpovědi**. Po aktivaci budou hodinky (za předpokladu, že je budete nosit neustále, zejména v noci) kombinovat sledované zdravotní údaje, například tělesnou teplotu, tepovou frekvenci a dechovou frekvenci, a vytvářet lepší předpovědi cyklu.
 - Klepnutím na možnost **Záznamy menstruace** zobrazíte hodnoty **Prům. menstruace** a **Průměrný cyklus**.
 - Klepnutím na možnost **Všechna data** zobrazíte historická data.

Měření SpO₂

- i** Abyste zajistili přesnost měření SpO₂, noste nositelnou elektroniku pevně nasazenou a správným způsobem. Ujistěte se, že je modul pro monitorování v přímém kontaktu s vaší pokožkou bez jakýchkoli překážek.

Individuální měření SpO₂

- 1** Překontrolujte, zda máte nositelné elektroniku správně nasazenou, a zůstaňte v klidu.
- 2** Otevřete seznam aplikací zařízení, přejetím prstem nahoru nebo dolů, dokud nenajdete **SpO₂**, a klepněte na tuto možnost.
- 3** Klepněte na **Změřit**. (Rozhodující je skutečné rozhraní produktu.)
- 4** Po zahájení měření SpO₂ nezapomeňte zůstat v klidu, obrazovka přístroje musí směřovat nahoru.

Automatické měření SpO₂

Pokud je tato možnost povolena, zařízení automaticky změří a zaznamená váš SpO₂, když zjistí, že jste v klidu (například když spíte).

- 1** Chcete-li tuto funkci povolit, otevřete **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, přejděte na **Sledování zdraví > Automatické SpO₂** a zapněte **Automatické SpO₂**.
- 2** Klepněte na **Upozornění na nízké SpO₂** a nastavte spodní limit pro příjem upozornění, když jste vzhůru.

Zobrazení údajů o SpO₂

Přejděte na domovskou obrazovku **Huawei Zdraví**, klepněte na **SpO₂** a vyberte datum, kdy chcete zobrazit data SpO₂ v daný den.

Minicvičení

Minicvičení jsou jednoduché, krátké a efektivní fyzické aktivity, které lze provádět kdykoli a kdekoli. Patří mezi ně protahování u stolu, chůze po schodech a rychlá chůze. Cílem je začlenit cvičení do každodenního života efektivním využitím volného času, abyste zůstali aktivní.

Podle Světové zdravotnické organizace může jakákoli úroveň fyzické aktivity, dokonce i cvičení s nízkou intenzitou, prospět vašemu zdraví. Doporučuje se zařadit do každodenního života další minicvičení, která aktivují svaly a klouby, podpoří krevní oběh a zlepší metabolismus, a tím udrží vaše tělo aktivní. Pravidelné provádění minicvičení nejen pomáhá procvičovat různé části těla, ale také zmírňuje zdravotní problémy způsobené nedostatečnou fyzickou aktivitou.

Spuštění minicvičení

1 Minicvičení můžete spustit následujícími způsoby:

- Nastavte ciferník na **Roztomilí mazlíčci – Minicvičení**, klepněte na možnost  v pravém dolním rohu ciferníku a otevřete obrazovku před cvičením. Poté klepněte na  v pravém dolním rohu a zahajte minicvičení.
- Zapněte funkci **Stání** na svém zařízení, a když se zobrazí Připomenutí stání, klepněte na  v pravém dolním rohu a zahajte cvičení.
- Otevřete seznam aplikací v zařízení, přejděte do nabídky **Cvičení > Kurzy a plány > Minicvičení**, vyberte požadované cvičení a klepnutím na  v pravém dolním rohu obrazovky před cvičením zahajte cvičení.
-  • Při prvním spuštění obrazovky Minicvičení postupujte podle pokynů na obrazovce a proveďte autorizaci **Vylepšení služby minicvičení**.
- Chcete-li změnit cvičení na obrazovce před cvičením, klepněte na  v levém dolním rohu nebo potáhněte prstem nahoru a otevřete knihovnu cviků.

2 Jakmile cvičení začne, můžete se řídit pokyny zobrazenými na obrazovce a začít cvičit.

Zapnutí nebo vypnutí vylepšení služby Minicvičení

Vylepšení služby Minicvičení poskytuje chytrá doporučení pro minicvičení na základě shromažďování dat o četnosti vašich minicvičení. Tuto funkci můžete podle potřeby zapnout nebo vypnout.

Chcete-li funkci **Vylepšení služby minicvičení** zapnout nebo vypnout, otevřete seznam aplikací zařízení, přejděte do nabídky **Cvičení > Kurzy a plány > Minicvičení**, potáhněte prstem nahoru na obrazovce před cvičením a otevřete knihovnu cvičení. Potáhněte prstem až na konec, klepněte na **O zařízení** a zapněte nebo vypněte přepínač.

Zobrazení počtu dokončených minicvičení

Chcete-li zjistit, kolik minicvičení jste dokončili, otevřete seznam aplikací v zařízení, klepněte na **Záznamy aktivit** a zkontrolujte záznamy v částech **Dnes** a **Tento týden**.

Roztomilí mazlíčci · Ciferník s minicvičeními

- Jakmile nastavíte ciferník hodinek **Roztomilí mazlíčci – Minicvičení**, panda Huahua zobrazí různé animace v závislosti na počtu dokončených minicvičení nebo na délce nečinnosti během dne.
- Dokončením určitého počtu minicvičení odemknete nové městské pozadí ciferníku.

Nastavení cvičení

Nastavení cvičení si můžete přizpůsobit podle preferencí, například **Cíl**, **Připomenutí**, **Automatické pozastavení**, **Zobrazení dat** a **Připnout nahoru**.

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

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

2 Klepněte na  vedle typu cvičení a otevřete obrazovku nastavení cvičení.

• Cíl

Klepněte na **Cíl** a přizpůsobte si cíl cvičení podle **Vzdálenost**, **Čas** nebo **Kalorie celkem**.

• Automatická pauza po dosažení cíle

Zapněte **Automatická pauza po dosažení cíle** nebo vypněte tuto možnost podle preferencí. Jakmile je funkce zapnuta, cvičení se automaticky zastaví ve chvíli, kdy dosáhnete svého předem nastaveného cíle. Pokud je tato funkce vypnuta, hodinky vás upozorní, že jste dosáhli svého cíle, ale cvičení pokračuje bez přerušení.

• Připomenutí

Přejděte do nabídky **Připomenutí > Interval** a nastavte připomenutí pomocí **Vzdálenost** nebo **Čas**. Můžete také vybrat **Žádné** a připomenutí vypnout.

Přejděte do nabídky **Připomenutí > Tepová frekvence**, zapněte **Tepová frekvence** a poté vyberte nebo upravte požadovanou možnost **Zóny tepové frekvence**.

- Pokud vaše tepová frekvence zůstane po delší dobu mimo přednastavený rozsah (buď bude příliš vysoká, nebo příliš nízká), aktivuje se připomenutí.
- Zvuková připomenutí v jiných jazycích než čínštině a angličtině, například v němčině, jsou aktuálně k dispozici na některých trzích. Chcete-li tuto funkci používat, přihlaste se do aplikace Huawei Zdraví pomocí účtu zaregistrovaného v Evropě, propojte nositelné zařízení s aplikací Huawei Zdraví a podle pokynů stáhněte požadovaný jazykový balíček. Upozorňujeme, že pokud používáte iPhone, může přenos trvat dlouho.

- **Zabránění nechtěným klepnutím**

Klepněte na **Zabránění nechtěným klepnutím** a spravujte funkce, jako je **Automaticky zamknout obrazovku**.

- **Automatické pozastavení**

Klepněte na **Automatické pozastavení** a zapněte nebo vypněte **Automatické pozastavení**. Nositelná elektronika automaticky pozastaví cvičení, pokud zjistí, že jste ho zastavili, a poté je obnoví, když je znovu spustíte.

- **Odebrat**

Tato možnost odebere režim cvičení ze seznamu **Cvičení**.

- **Připnout nahoru**

Tato možnost připne režim cvičení na začátek seznamu **Cvičení**. Režim si můžete připnout nahoru ze seznamu **Cvičení** podržením režimu cvičení a klepnutím na ikonu



Zobrazení dat na obrazovce cvičení

Můžete si přizpůsobit typ zdravotních a kondičních údajů, které se mají během cvičení zobrazovat, aby co nejlépe vyhovovaly vašim potřebám.

i Tato vlastní nastavení jsou k dispozici pouze pro určité režimy cvičení.

- 1 Vstupte do seznamu aplikací zařízení, klepněte na **Cvičení**, najděte požadovaný režim cvičení (například **Běhání venku**) a klepnutím na  vedle něj otevřete obrazovku nastavení.
- 2 Klepněte na **Zobrazení dat**, vyberte požadované karty a zapněte **Zobrazit karty**.
- 3 Klepněte na **Vlastní karty**, vyberte styl zobrazení (například 4 buňky) a zvolte odpovídající data (například tepovou frekvenci a vzdálenost).
- 4 Po dokončení nastavení budete moci přejetím prstem nahoru nebo dolů na obrazovce cvičení procházet vybrané datové karty a během cvičení zobrazovat odpovídající data. Můžete se také dotknout a podržet data zobrazená na obrazovce a přizpůsobit si typ dat, která se mají zobrazovat.

Chcete-li obnovit výchozí nastavení, přejděte na obrazovku **Zobrazení dat** a klepněte na **Resetovat**.

Používání offline mapy

Po stažení offline mapy z aplikace **Huawei Zdraví** můžete zahájit navigaci klepnutím na **Trasy** nebo po výběru venkovního cvičení na hodinkách. Offline mapu lze použít k navigaci nebo k návratu do výchozího bodu během venkovních cvičení. Můžete také importovat nebo exportovat trasy do hodinek a z hodinek, přičemž trasy se zobrazí na mapě. Po zahájení venkovního cvičení se před použitím offline mapy ujistěte, že určování polohy funguje správně.

Stažení map offline

Ruční stahování:

- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a klepněte na **Mapy offline**.
- 2 Klepněte na **Regiony**, vyhledejte cílovou oblast a mapu a klepněte na **Stáhnout**. Během stahování neodcházejte z obrazovky. Po dokončení stahování si můžete mapu prohlédnout na kartě **Spravovat stahování**.
 -  Funkce Kontury je k dispozici pouze na zařízení HUAWEI WATCH GT 7 Pro a není k dispozici na mapách regionů Hongkong (Čína), Macao (Čína) a Tchaj-wan (Čína).

Automaticky stáhnout:

-  Tato funkce není k dispozici, pokud je zařízení nositelné elektroniky spárováno s iPhonem.
- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a klepněte na **Mapy offline**.
 - 2 Na obrazovce **Spravovat stahování** zapněte možnost **Automaticky stáhnout prostřednictvím WLAN**.
 - 3 Po aktivaci se offline mapa vaší aktuální polohy automaticky stáhne a synchronizuje s hodinkami, když hodinky zjistí, že se nacházíte v novém městě/regionu a váš telefon je připojen k Wi-Fi.

Odstranění offline mapy

- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a klepněte na **Mapy offline**.
- 2 Klepněte na **Spravovat stahování**, vyberte mapu, kterou chcete smazat, poté klepněte vpravo  a poté na **Odstranit data**.

Nastavení mapy

- 1 Stisknutím horního tlačítka na vašich hodinkách přejděte do seznamu aplikací a přejděte na **Nastavení > Mapy cvičení**.
- 2 Doplněte následující nastavení zobrazení mapy podle svých potřeb.
 - **Režim displeje:** Vyberte **Automaticky**, **Světlý**, nebo **Tmavý**.

- **Zobrazení mapy:** Vyberte **Automaticky otočit** nebo **Sever nahore**.

Další informace

S offline mapou hodinky vykreslují vaši trasu v reálném čase, importované trasy, označené body a směr na horní část mapy, což umožňuje intuitivnější navigaci. Importované trasy si můžete prohlédnout na offline mapě.

Trasy:

Přejděte do seznamu aplikací zařízení a klepněte na **Cvičení**. Potáhnutím nahoru nebo dolů na obrazovce vyhledejte a vyberte venkovní cvičení, například **Trailový běh**. Na obrazovce před cvičením přejedte prstem nahoru pro přístup **Další** a poté vyberte **Trasy**.

Zahájení cvičení

Vaše hodinky nabízejí několik režimů cvičení, včetně běhu, jízdy na kole, fitness lekcí, tréninku na strojích a dalších rekreačních sportovních aktivit. Cvičení si můžete vybrat podle svých potřeb.

Zahájení cvičení na hodinkách

- 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 cvičení.
- 4 Během cvičení můžete stisknutím a podržením horního tlačítka cvičení ukončit. Případně stiskněte horní tlačítko pro pozastavení, klepněte na  pro obnovení nebo klepněte na  pro ukončení cvičení. Během cvičení můžete na obrazovce posouvat prstem nahoru nebo dolů a zobrazovat tak údaje o své kondici. Posunutím prstu doprava se pak rychle dostanete k nastavení zkratk. Odtud můžete klepnout na  a upravit hlasitost připomenutí cvičení, nebo klepnout na  a otevřít obrazovku nastavení cvičení.

Zahájení cvičení v aplikaci Huawei Zdraví

- 1 Zkontrolujte, zda jsou vaše hodinky propojeny s aplikací **Huawei Zdraví**, a noste zařízení pevně na zápěstí. Poté v aplikaci **Huawei Zdraví** přejděte například na **Cvičení > Běhání venku** a klepnutím na ikonu běhu zahajte běh.
- 2 Během cvičení se fitness data zobrazí v aplikaci **Huawei Zdraví** i na hodinkách. 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 podržením  cvičení ukončit. Vaše nositelná elektronika podle toho cvičení pozastaví, obnoví nebo ukončí.

Zobrazení záznamů cvičení a stavu cvičení

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

Zobrazení záznamů cvičení na vašem zařízení

- 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. Přednost má skutečné zobrazení.)

Zobrazení záznamů cvičení v aplikaci Huawei Zdraví

Na domovské obrazovce aplikace **Huawei Zdraví** klepněte na **Záznamy o cvičení**, abyste si mohli prohlédnout podrobnosti o svém cvičení. (Pro různé režimy cvičení se zobrazují různé typy údajů. Přednost má skutečné zobrazení.)

Když zahájíte cvičení pomocí aplikace **Huawei Zdraví** a synchronizujete jej s hodinkami, záznamy 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 nahoru po obrazovce zobrazíte různá data o cvičení, například **Index běžeckého výkonu**, **Tréninková zátěž**, **Index tréninku**, **Zotavení**, **VO2max** a **Předpokládané časy**. Zobrazená data se liší v závislosti na režimu cvičení. Přednost má skutečné zobrazení.

Cyklistika

Během cyklistiky můžete vypočítat virtuální výkon na základě rychlosti a sklonu jízdy na kole a zaznamenat každý rovinatý sprint nebo stoupání pomocí funkcí virtuálního výkonu, propojení sklonu a statistik.

 Ujistěte se, že jste aktualizovali aplikaci Huawei Zdraví a hodinky na nejnovější verzi.

Párování s cyklistickým příslušenstvím

První párování

- 1 Aktivujte příslušenství.
- 2 Na hodinkách přejděte do seznamu aplikací, přejděte na **Nastavení > Další připojení > Zařízení pro zdraví a kondici** a klepnutím na  a přidejte zařízení.
- 3 Přejděte k dalšímu kroku nebo klepněte na tlačítko **Přidat ručně** a vyberte čidlo pohybu, hrudní pás pro měření tepové frekvence, tachometry/krokoměry, cyklistický trenažér nebo měřič výkonu. Poté vyhledejte cílové zařízení a podle pokynů dokončete párování.

Odpojení/opětovné připojení spárovaného příslušenství

- 1 Na hodinkách otevřete seznam aplikací a přejděte do nabídky **Nastavení > Další připojení > Zařízení pro zdraví a kondici**.

- 2 Klepněte na název připojeného příslušenství, přejděte na obrazovku správy zařízení a klepněte na možnost **Odpojit**. Klepněte na název spárovaného, ale aktuálně odpojeného příslušenství, otevřete obrazovku správy zařízení a klepněte na **Znovu připojit**.

Nastavení virtuálního výkonu

Virtuální výkon se odhaduje na základě rychlosti jízdy na kole v reálném čase, sklonu, vaší hmotnosti a dalších údajů. Po jízdě na kole si můžete ve svých záznamech o cvičení zobrazit průměrný virtuální výkon z této relace, což vám pomůže analyzovat váš cyklistický výkon. Měření jsou založena na hmotnosti a věku. Před použitím této funkce se proto ujistěte, že jsou informace v aplikaci **Huawei Zdraví** v nabídce **Já > Profil** uvedeny správně.

- 1 Na hodinkách přejděte do seznamu aplikací a klepněte na **Cvičení**.
- 2 Potáhněte prstem nahoru nebo dolů po obrazovce, vyhledejte a klepněte na  vedle **Cyklistika venku** a otevřete obrazovku nastavení.
- 3 Přejděte na položku **Správa jízdy na kole > Spravovat kola** a vyplňte informace o vozidle (například model vozidla a hmotnost).

Import cyklistické trasy

Před cyklistickým tréninkem si do aplikace **Huawei Zdraví** importujte kompatibilní soubor **trasy** z telefonu nebo některého z vašich předchozích tréninkových záznamů a synchronizujte jej se svými hodinkami.

- 1 Přejděte do aplikace **Huawei Zdraví**, poté do nabídky **Já > Moje trasa > Importovat trasu**, vyberte staženou trasu a uložte ji do složky **Moje trasa**.
- 2 Vyberte cílovou trasu. Klepněte na  v pravém horním rohu a poté klepnutím na položku **Odeslat do nositelné elektroniky** synchronizujte trasu s hodinkami.

Zahájení cyklistického tréninku

Zahájení cyklistického tréninku na hodinkách provede automatické propojení s telefonem, aby bylo na obou zařízeních k dispozici obohacené zobrazení dat v reálném čase.

-  Před použitím této funkce se ujistěte, že je zapnuta možnost **Zobrazit na telefonu**.
Chcete-li tyto funkce zkontrolovat nebo zapnout, klepněte na ikonu  vedle **Cyklistika venku** a zapněte možnost **Zobrazit na telefonu**.
 - Aby bylo dostupné zobrazení cyklistických dat v reálném čase na telefonu, musí být obě zařízení po celou dobu cvičení propojena přes Bluetooth.
 - Data o kadenci se v telefonu zobrazí pouze tehdy, když jsou hodinky spárovány s čidlem kadence třetí strany.

- 1 Na hodinkách přejděte do seznamu aplikací a klepněte na **Cvičení**.
- 2 Potáhněte prstem nahoru nebo dolů po obrazovce a vyhledejte a vyberte položku **Cyklistika venku** nebo **Cyklistika uvnitř**.
- 3 Při používání funkce **Cyklistika venku** si můžete přizpůsobit trénink přímo z obrazovky přípravky.

- Potáhněte prstem nahoru nebo dolů po pravé straně obrazovky a vyberte typ vozidla.
- Potáhněte prstem nahoru, abyste se dostali na obrazovku **Další**, vyberte možnost **Trasy**, zvolte trasu a zahajte cvičení.

4 Klepnutím na **GO** a zahajte cvičení. Na displeji telefonu se v reálném čase zobrazí cyklistická data. Zobrazený typ dat v telefonu můžete přizpůsobit podle svých potřeb.

Zobrazení cyklistických dat

- Pásky pro měření tepové frekvence: Připojte pás k hodinkám, spusťte cvičení a na hodinkách si prohlédněte údaje shromážděné pásem pro měření tepové frekvence. Tyto údaje jsou k dispozici pouze při cvičení a nejsou podporovány při plavání v bazénu nebo plavání venku. Když necvičíte, zobrazí se na displeji hodinek shromážděná data.
- Rychloměry, krokoměry, cyklistické trenažéry a měřiče výkonu: Otevřete seznam aplikací, vyberte možnost **Cvičení**, klepněte na **Cyklistika venku** nebo **Cyklistika uvnitř** a potáhněte prstem nahoru nebo dolů pro zobrazení cyklistických dat.
- Pokud není připojen žádný měřič výkonu ani čidlo kadence, přejděte po cyklistice do aplikace **Huawei Zdraví** > **Záznamy o cvičení** a zobrazte virtuální výkon, propojení sklonu, virtuální kadenci a další data.

Trailový běh

Profesionální režim Trailový běh na hodinkách podporuje navigaci podle segmentů a trasy v reálném čase na základě mapy pro obohacené zobrazení dat.

- i** Pokud chcete tyto funkce použít, ujistěte se, že máte aplikaci **Huawei Zdraví** a své hodinky aktualizované na nejnovější verzi. Navigace podle segmentů je funkce režimu Trailový běh dostupná pouze u určitých modelů hodinek. Pokud tuto možnost nelze na vašich hodinkách nalézt, znamená to, že je funkce nedostupná. Přednost má skutečné zobrazení.

Nastavení cvičení

- 1** Stisknutím horního tlačítka vstupte do seznamu aplikací a klepněte na **Cvičení**.
- 2** Potáhnutím nahoru nebo dolů na obrazovce vyhledejte a vyberte **Trailový běh**. Klepnutím na  přejděte na obrazovku nastavení.
 - Klepněte na **Cíl** a nastavte si cíle pro vzdálenost, čas a celkové spálené kalorie.
 - Klepněte na **Připomenutí** a nastavte intervaly a připomenutí pro tepovou frekvenci a tréninkovou zátěž. Při dosažení přednastavené prahové hodnoty během cvičení se přehrají zvuková připomenutí.
 - Klepněte na **Zobrazení dat** a nastavte data, která se mají zobrazit na obrazovce cvičení.

 Můžete nastavit data, která se mají zobrazit na obrazovce, jako je tepová frekvence, tempo, sklon a trend nadmořské výšky. Skutečné zobrazení se může lišit v závislosti na zařízení.

- Provedte další nastavení, jako je zabránění nechtěným klepnutím, metronom a segmentace, podle svých potřeb.

Import trasy pro režim Trailový běh

Před zahájením tréninku v režimu Trailový běh nainportujte trasu staženou z oficiálního webu do aplikace **Huawei Zdraví** a synchronizujte ji s hodinkami. Pokud se tato trasa nachází v novém městě, je třeba stáhnout také offline mapu města.

Pokud importovaná trasa obsahuje kontrolní body a data o nadmořské výšce, během cvičení se zobrazí graf křivky nadmořské výšky a navigační data založená na segmentech.

 Funkce grafu křivky nadmořské výšky je k dispozici pouze na hodinkách HUAWEI WATCH GT 7 Pro.

- 1 Přejděte do aplikace **Huawei Zdraví** > **Já** > **Moje trasa** > **Importovat trasu**, vyberte staženou trasu a uložte ji do složky **Moje trasa**.
- 2 Vyberte cílovou trasu a poté klepnutím na **Přenést do nositelné elektroniky** v dolní části obrazovky synchronizujte trasu s hodinkami.

Zahájení tréninku v režimu Trailový běh

- 1 Stisknutím horního tlačítka přejděte do seznamu aplikací a přejděte na **Cvičení** > **Trailový běh** pro vstup na obrazovku před cvičením.
- 2 Potažením prstem nahoru otevřete **Další** a poté klepněte na **Trasy**.
- 3 Vyberte trasu. Běh zahájíte klepnutím na **Přejít do cvičení** a poté na .
- 4 Potažením prstem nahoru nebo dolů na obrazovce si zobrazíte údaje o kondici.

RouteDraw

RouteDraw vnáší do cvičení umělecký zážitek. Pohybujte se mezi kontrolními body, kreslete obrázky na mapu a zpestřete si běh.

Výběr trasy

- 1 Přejděte do aplikace **Huawei Zdraví** > **Cvičení** > **Běhání venku**. Klepněte na ikonu Trasa pro zobrazení dostupné trasy v aktuálním městě.
- 2 Ujistěte se, že jsou hodinky připojeny k telefonu prostřednictvím Bluetooth. Výběrem trasy přejděte na obrazovku s podrobnostmi o trase a klepnutím na možnost **Přenést do nositelného zařízení** synchronizujte trasu s hodinkami.

Zahájení běhu s nástrojem RouteDraw

- 1 Stisknutím horního tlačítka přejděte do seznamu aplikací a přejděte na **Cvičení** > **RouteDraw**.

- 2 Vyberte svoji cílovou trasu. Klepněte na položku **Přejít do cvičení** a poté na **GO** pro zahájení vašeho běhu.
- 3 Postupujte podle navigace a proběhněte všemi kontrolními body. Během běhu si můžete kdykoli na svém zařízení zobrazit průběh kontrolních bodů a po skončení běhu si zkontrolovat údaje o své kondici.

Sdílení záznamů RouteDraw

- 1 Přejděte do aplikace **Huawei Zdraví** > **Zdraví** > **Záznamy o cvičení**, vyberte záznam a zobrazte příslušné podrobnosti.
- 2 Klepnutím na ikonu sdílení v pravém horním rohu je můžete sdílet na sociálních sítích.

Odstranění trasy

- 1 Stisknutím horního tlačítka přejděte do seznamu aplikací a přejděte na **Cvičení** > **RouteDraw**.
- 2 Podržte trasu v nástroji RouteDraw a odstraňte ji klepnutím na **Odstranit** pod trasou. Na trase můžete také podržet prst, klepnout na položku **Vybrat vše** nad trasou a klepnutím na **Odstranit** odebrat všechny trasy.

Režim Golf

-  Tato funkce je v současné době dostupná pouze u hodinek HUAWEI WATCH GT 7 Pro.
 - Aby bylo možné používat funkci automatického stažení mapy hřiště, aktualizujte své zařízení nositelné elektroniky a aplikaci **Huawei Zdraví** na nejnovější verze.

Režim Cvičné odpaliště nabízí podrobné údaje o švih, včetně času náprahu/švih, tempa odpalu a rychlosti švih a poskytuje animované ukázky švih a úchopu a tipy.

Režim hřiště přesně detekuje umístění jamkoviště a překážek a poskytuje přesné měření vzdálenosti, což vám pomůže zlepšit vaši golfovou hru.

-  Sledování trajektorie míčku je k dispozici pouze pro švihy, nikoli paty.

Režim Cvičné odpaliště

- 1 Stisknutím horního tlačítka na hodinkách přejděte do seznamu aplikací a přejděte do nabídky **Cvičení** > **Golf**.
- 2 Vyberte možnost **Cvičné odpaliště** a klepnutím na ikonu začít (nebo stisknutím dolního tlačítka) spusťte golfový trénink.
- 3 Potažením na obrazovce nahoru nebo dolů si zobrazíte ukázky švih a úchopu a údaje o tréninku.

Režim Hřiště

-  Mapy golfových hřišť jsou k dispozici pouze pro určité regiony nebo hřiště. Pokud po přechodu do nabídky **Golf** > **Režim hřiště** > **Hledat v okolí** v hodinkách není nalezeno žádné hřiště v okolí nebo pokud se hřiště nezobrazuje v aplikaci **Huawei Zdraví** > **Cvičení** > **Golf** > **Mapa hřiště**, znamená to, že funkce není k dispozici.

- 1 Stisknutím horního tlačítka na hodinkách přejděte do seznamu aplikací a přejděte do nabídky **Cvičení > Golf**.
- 2 Přejděte na možnost **Režim hřiště > Hledat v okolí**, počkejte, dokud zjišťování polohy nebude správně fungovat, a vyberte cílové hřiště.
Pokud je hřiště již stažené, najdete jej pod položkou **Stažené**. Hřiště si také můžete stáhnout. Podrobnosti naleznete v části **Stažení nebo odstranění hřiště**.
- 3 Podle zobrazených pokynů nastavte místo konání a odpaliště, počkejte, až bude zjišťování polohy fungovat správně, a klepnutím na ikonu začít (nebo stisknutím dolního tlačítka) zahajte golfový trénink.
- 4 Přejetím prstem doleva otevřete obrazovku skóre karty a zaznamenáte své skóre pro každou jamku. Přejetím prstem nahoru nebo dolů zobrazíte panoramatický pohled na fervej a jamkoviště a na datové obrazovce můžete zkontrolovat směr jamkoviště a další informace (pod položkou **Zobrazení dat**).
Panoramatický pohled na fervej podporuje vektorové mapy. Můžete také provést následující:
 - Klepnutím na mapu ferveje přejdete na obrazovku měření vzdálenosti. Otáčením korunky hodinek můžete mapu přiblížit nebo oddálit. Nebo přetáhněte pozadí mapy pro zobrazení obrysu mapy.
 - Klepnutím na překážku na mapě ferveje přejdete na obrazovku měření vzdálenosti překážek. Pak můžete přepínat mezi obrysem překážky a vzdálenostmi k přední a zadní části překážky.
 - Klepnutím na tlačítko **Zpět** v dolní části se vrátíte na domovskou obrazovku.
- 5 Během golfového tréninku můžete klepnutím na možnost **Zobrazit skóre kartu** zobrazit své skóre, použít možnost **Pozastavit** pro dočasné uložení hry nebo **Ukončit** pro ukončení tréninku a uložení záznamu cvičení. Trénink můžete také kdykoli ukončit stisknutím a podržením horního tlačítka.

Další nastavení pro režim hřiště

-  Nastavení režimu hřiště se liší podle modelu zařízení. Pokud na vašem zařízení nelze najít konkrétní nastavení funkce, znamená to, že nastavení není dostupné.
- 1 Stisknutím horního tlačítka na hodinkách přejděte do seznamu aplikací a přejděte do nabídky **Cvičení > Golf**.
 - 2 Vyberte možnost **Režim hřiště** a klepnutím na ikonu  přejděte na obrazovku nastavení. Zde můžete postupovat takto:
 - Klepněte na **Spravovat hřiště**. Odtud můžete mapu podržet stisknutou a ihned ji odstranit, nebo na ni klepnout, otevřít obrazovku s mapou a mapu odstranit. Můžete také snadno zkontrolovat aktualizace klepnutím na možnost **Kontrolovat**, abyste zjistili, zda je k dispozici nová verze mapy.
 - Aktivujte nebo deaktivujte **Zabránění nechtěným klepnutím** podle svých potřeb.
 - Klepnutím na možnost **Jednotka** změníte jednotku.
 - Nastavte funkci **Referenční čára T**.

- Zapínání a vypínání přepínačů (například přepínače pro směr jamkoviště) na obrazovce **Zobrazení dat** během golfové hry.

Další informace o režimu Hřiště

- 1 Jak lze přepnout na druhé jamkoviště, když jsou na hřišti dvě?
Aktualizujte si hodinky na nejnovější verzi a klepnutím na **L/R** na obrazovce můžete přepínat mezi jamkovišti.
- 2 Jak lze během hry přepínat mezi jamkami?
Když vstoupíte na odpaliště, hodinky by se měly automaticky přepnout na odpovídající jamku. Pokud se tak nestane, klepněte na kartu s číslem jamky v horní části domovské obrazovky a vyberte cílovou jamku.
- 3 Jak lze upravit údaje na skóre kartě?
Během tréninku potáhněte prstem po obrazovce doleva, přejděte na skóre kartu a proveďte úpravy. Po skončení tréninku nelze data skóre karty v hodinkách upravovat.

Stažení nebo odstranění hřiště

Ruční stahování:

-  Chcete-li tuto funkci používat, nejprve aktualizujte aplikaci **Huawei Zdraví** na nejnovější verzi. Stažená hřiště se automaticky synchronizují s hodinkami, jakmile budou správně připojeny k telefonu.
- 1 Přejděte do aplikace **Huawei Zdraví** > **Cvičení** > **Golf** a klepněte na **Mapa hřiště**.
 - 2 Na kartě **Objevovat** vyberte cílové hřiště a klepněte na **Stáhnout**.
 - 3 Po dokončení stahování klepněte na hřiště a přejděte na obrazovku s podrobnostmi o hřišti. V pravém horním rohu klepněte na  a poté klepněte na položku **Synchronizovat s hodinkami**. Stažené hřiště můžete rovněž odstranit.

Automaticky stáhnout:

-  Automatické stažení není k dispozici, pokud je zařízení nositelné elektroniky spárováno s iPhonem.
- 1 Přejděte do aplikace **Huawei Zdraví** > **Cvičení** > **Golf** a klepněte na **Mapa hřiště**.
 - 2 Na obrazovce **Mapy pro hodinky** klepněte na ikonu  v pravém horním rohu, vyberte možnost **Automaticky ukládat hřiště v okolí do mezipaměti** a povolte **Automaticky ukládat hřiště v okolí do mezipaměti prostřednictvím WLAN**.
 - 3 Jakmile je tato funkce povolena, mapy golfových hřišť v okolí se automaticky stáhnou a synchronizují s hodinkami, když hodinky zjistí, že se nacházíte v novém městě/regionu a váš telefon je připojen k síti Wi-Fi.

Aplikace Udržte si kondici

Aplikace vám pomůže nastavit vědecky podložený, personalizovaný tréninkový plán, abyste dosáhli nebo si udrželi ideální váhu, a to na základě změn hmotnosti, kalorického deficitu, záznamů o stravě, údajů o cvičení a dalších údajů.

Stanovení počátečního cíle

- 1 Na hodinkách přejděte do seznamu aplikací a klepněte na **Udržte si kondici**. Pokud aplikaci používáte poprvé, klepněte na **Souhlasím** na obrazovce autorizace uživatele.
- 2 Nastavte aplikaci podle pokynů na obrazovce. Poté budete moci vstoupit na domovskou obrazovku aplikace **Udržte si kondici**.
 -  Pokud nebyly zadány žádné údaje o hmotnosti, postupujte podle pokynů na obrazovce a vyplňte příslušné informace podle svých potřeb. Vaše hodinky pro vás vytvoří plán hubnutí nebo plán udržování hmotnosti.
 - Pokud jste si nastavili svou aktuální hmotnost a cílovou hmotnost prostřednictvím aplikace **Huawei Zdraví**, tato data se automaticky synchronizují s vašimi hodinkami.

Resetování cíle

- 1 Otevřete seznam aplikací hodinek a klepněte na **Udržte si kondici**. Přejedte prstem doprava na domovské obrazovce aplikace a klepněte na **Cíl**.
- 2 Klepnutím na **Obnovit cíl** upravte **Hmotnost**, **Typ cíle**, **Míra hubnutí** a **Cílová hmotnost**, chcete-li si vygenerovat nový plán hubnutí nebo udržení hmotnosti.

Zaznamenávání hmotnosti

- 1 Otevřete seznam aplikací hodinek a klepněte na **Udržte si kondici**.
- 2 Přejedte prstem doprava na domovské obrazovce aplikace, klepněte na **Zaznamenat hmotnost** a poznamenejte si svou aktuální hmotnost.

Zaznamenávání stravy

- 1 Otevřete seznam aplikací hodinek a klepněte na **Udržte si kondici**. Přejedte prstem doprava na domovské obrazovce aplikace a klepněte na **Dnešní příjem** pro kontrolu celkového dnešního příjmu.
- 2 Klepnutím na **Rychle přidat** zaznamenejte svůj jídelníček. Klepněte na **Použít telefon** a pokud je obrazovka telefonu zapnutá a odemčená, budete automaticky přesměrováni na obrazovku **Záznam o stravě** aplikace **Huawei Zdraví**, kde si můžete zaznamenat svůj jídelníček.
 -  Přesměrování se zobrazí pouze v případě, že jsou hodinky spárovány s telefonem HUAWEI. Pokud používáte telefon jiné značky, postupujte podle pokynů na hodinkách a zaznamenávejte svůj jídelníček do aplikace **Huawei Zdraví** v telefonu.
- 3 Nezapomeňte si každé jídlo zaznamenat na obrazovce **Záznam o stravě** v telefonu. Údaje o stravě si pak můžete zobrazit v telefonu na obrazovce **Záznam o stravě** nebo v hodinkách na obrazovce **Dnešní příjem**.

Cvičení

- 1 Otevřete seznam aplikací hodinek a klepněte na **Udržte si kondici**.
- 2 Přejedte prstem doprava po obrazovce a klepněte na **Dnešní spálené kalorie**, kde si můžete prohlédnout dnešní **Spáleno (kcal)**, **V klidu** a **Aktivní**.

- 3 Přejedte prstem nahoru po obrazovce, klepněte na **Cvičení** a budete přesměrováni na aplikaci **Cvičení** v hodinkách. Výběrem možnosti zahájíte cvičení.

Další nastavení

- 1 Otevřete seznam aplikací hodinek a klepněte na **Udržte si kondici**. Přejedte prstem nahoru na poslední obrazovku a klepněte na **Další nastavení**.
- 2 Aktivujte nebo deaktivujte **Synchronizovat cíle** podle vašich potřeb. Po deaktivaci se denní cíl aktivity doporučený aplikací Udržte si kondici nebude synchronizovat s vaším cílem Move v kroužcích aktivity.

Připomenutí

- 1 Otevřete seznam aplikací hodinek a klepněte na **Udržte si kondici**. Přejedte prstem nahoru na poslední obrazovku a klepněte na **Připomenutí**.
- 2 Zapněte nebo vypněte přepínače podle potřeby. Pokud jsou všechny přepínače vypnuté, nebudete dostávat žádná oznámení z aplikace Udržte si kondici.

Režim potápění

-  Tato funkce je v současné době dostupná pouze u hodinek HUAWEI WATCH GT 7 Pro.
-  Potápění může být nebezpečné a měli by ho provádět pouze certifikovaní potápěči v přítomnosti dalšího zkušeného potápěče nebo instruktora.

Trénink apnoe

Po zapnutí tréninku apnoe vám budou hodinky připomínat dýchání a zadržení dechu podle upravené tréninkové tabulky a zaznamenají tepovou frekvenci a hodnoty SpO2 během každého tréninku.

K zapnutí této funkce otevřete seznam aplikací, přejděte do nabídky **Cvičení > Potápění > Trénink apnoe** a postupujte podle pokynů na obrazovce.

Test apnoe

Před testem apnoe upravte dýchání. Hodinky vám poté připomenou zahájení testu. Během testu budou k dispozici údaje jako doba zadržení dechu, tepová frekvence a údaje SpO2 v reálném čase.

K zapnutí této funkce stiskněte horní tlačítko, otevřete seznam aplikací, přejděte do nabídky **Cvičení > Potápění > Test apnoe** a postupujte podle pokynů na obrazovce. Jakmile ucítíte první kontrakci, stisknutím dolního tlačítka ji zaznamenejte.

Volné potápění

- 1 Stiskněte horní tlačítko, otevřete seznam aplikací a přejděte na **Cvičení > Potápění**.
- 2 Klepněte na ikonu  napravo od **Volný ponor** a nastavte připomenutí, budíky, typ vody, způsoby oznámení a zabránění nechtěným klepnutím.

3 Na obrazovce **Potápění** vyberte **Volný ponor**. Klepnutím na ikonu spuštění (nebo stisknutím dolního tlačítka) na obrazovce přípravy spustíte cvičení.

4 Cvičení ukončíte stisknutím a podržením horního tlačítka.

Nastavení automatického rozpoznání potápění

1 Stisknutím horního tlačítka na hodinkách přejděte do seznamu aplikací a poté do nabídky **Cvičení > Potápění**.

2 Klepněte vpravo na ikonu  a nastavte následující možnosti:

- **Automaticky zahájit potápění:** Zapněte tuto možnost a nastavte hodnotu **Hloubka automatického zahájení záznamu**. Jakmile je funkce zapnuta, hodinky automaticky spustí trénink potápění a začnou zaznamenávat data ve chvíli, kdy se ponoříte pod vámi přednastavenou hloubku.
- **Automaticky ukončit potápění:** Zapněte tuto možnost a nastavte hodnotu **Čas prodlevy na hladině**. Jakmile je funkce zapnuta, hodinky automaticky ukončí trénink poté, co se vynoříte a zůstanete nad hladinou po stanovenou dobu.

Záznamy potápění

Na úvodní obrazovce aplikace **Huawei Zdraví** klepněte na tlačítko **Záznamy o cvičení** a vyberte protokol potápění. Klepnutím na tlačítko **Ponory**, **Tabulky** nebo **Podrobnosti** můžete zkontrolovat data.

Na obrazovce **Tabulky** můžete zobrazit přesnou hloubku v daném časovém okamžiku.

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.

-  Pokud chcete tuto funkci používat, nejprve aktualizujte nositelné zařízení a aplikaci **Huawei Zdraví** v 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**, poté

klepněte na možnost  v pravém horním rohu a proveďte následující operace:

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

Na nositelném zařízení:

V seznamu aplikací zařízení klepněte na **Záznamy aktivit** a proveďte následující operace:

- Potáhněte prstem nahoru na domovské obrazovce Kroužky aktivity, přejděte na poslední obrazovku a klepnutím na možnost **Nastavení kroužků aktivity** zapněte nebo vypněte **Připomenutí stání, Postup a Cíl dosažen**.
- Potáhněte prstem doprava na domovské obrazovce Kroužky aktivity, otevřete obrazovku **Další** a klepnutím na možnost **Upravit cíle** nastavte cíle pro **Pohyb, Cvičení a Stání**.

Zobrazení záznamů aktivit

V telefonu:

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

Na nositelném zařízení:

V seznamu aplikací zařízení klepněte na **Záznamy aktivit** a proveďte následující operace:

- Potáhněte prstem doprava na domovské obrazovce Kroužky aktivity a otevřete obrazovku **Další**, kde si můžete zobrazit **Týdenní statistiky a Záznamy aktivit**.
- Potáhněte prstem nahoru na domovské obrazovce Kroužky aktivity a zobrazte si údaje **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 cíle Pohyb.



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 zdraví prospěšná. Výzkum Světové zdravotnické organizace (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 možnost **Záznamy aktivit**, potáhněte prstem nahoru na poslední obrazovku a přejděte do nabídky **O aplikaci > Popis aplikace**, kde můžete funkci zapnout nebo vypnout **Chytré návrhy**.

Návrhy vycházejí ze scénářů použití a preferencí cvičení a budou se s používáním funkce zlepšovat. Můžete také zobrazit další návrhy klepnutím na možnost **Změnit**.

Režim pro invalidní vozík

-  Pokud chcete tuto funkci používat, nejprve aktualizujte své nositelné zařízení 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**.

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

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.

 **Pohyb** 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.

Pohyblivé

-  • Je-li povolena možnost **Invalidní vozík**, můžete si vybrat **Pohyblivé** ze seznamu cvičení.

- 1 Vstupte do seznamu aplikací v zařízení a přejděte do **Cvičení > Pohyblivé**.
- 2 Klepnutím na  zahajete cvičení.
- 3 Během cvičení můžete přejet prstem nahoru nebo dolů po obrazovce pro zobrazení fitness dat.

Můžete také přejet prstem doprava pro provedení nastavení nebo klepnutím na 

pozastavit, klepnutím na  obnovit a klepnutím na  ukončit cvičení.

Klepnutím na **Záznamy cvičení** seznamu aplikací zobrazíte další záznamy cvičení.

Správa aplikací

-  • Chcete-li tuto funkci používat, nejprve aktualizujte aplikaci **Huawei Zdraví** v telefonu na nejnovější verzi.
- Tato funkce je k dispozici pouze v určitých zemích/regionech při spárování s iPhonem. Pokud aplikace **AppGallery** není na obrazovce s podrobnostmi o zařízení v aplikaci **Huawei Zdraví** ve vašem telefonu k dispozici, tato funkce není podporována.

Instalace aplikací

- 1 Otevřete **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a klepněte na **AppGallery**.
- 2 Vyberte požadovanou aplikaci ze seznamu **Aplikace** a klepněte na **Instalovat**. Po úspěšné instalaci otevřete seznam aplikací na hodinkách, vyhledejte nově nainstalovanou aplikaci a získejte k ní přístup.

Aktualizace aplikací

- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a klepněte na **AppGallery**.
- 2 Přejděte do nabídky **Správce > Aktualizace > AKTUALIZOVAT** za účelem aktualizace aplikací na nejnovější verze.

Odinstalování aplikací

Na telefonu

- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a klepněte na **AppGallery**.
 - 2 Přejděte do nabídky **Správce > Správce instalace > ODINSTALOVAT** za účelem odinstalace aplikací. Po dokončení odinstalace už v hodinkách odstraněné aplikace nenajdete.
-  • Odinstalovat lze pouze aplikace třetích stran. Aplikace předinstalované v nositelné elektronice nelze odinstalovat.
 - Pokud jste v aplikaci **Huawei Zdraví** nastavili **Vypnout služby aplikace AppGallery**, budete muset klepnout na položku **AppGallery** a postupovat podle pokynů na obrazovce, abyste jim udělili požadovaná oprávnění a znovu povolili **AppGallery**.

Na vašich hodinkách

Otevřete seznam aplikací, klepněte na aplikaci, kterou chcete odinstalovat, a podržte ji, dokud se nezobrazí ikona odinstalace, poté klepněte na ikonu odinstalace a poté na .

Změna uspořádání seznamu aplikací

Vstupte do seznamu aplikací, klepněte a podržte některou aplikaci, přetáhněte ji na požadované místo a uvolněte, jakmile se další aplikace odsunou.

Multitasking

Multitasking umožňuje snadno přepínat mezi naposledy používanými aplikacemi a rychle vymazat všechny aplikace na pozadí.

- 1 Když jsou hodinky odemčené a mají zapnutou obrazovku, dvakrát stiskněte horní tlačítko a přejděte na obrazovku multitaskingu. Zde si můžete zobrazit všechny spuštěné aplikace.
- 2 Přejedte na této obrazovce doleva nebo doprava a proveďte některou z následujících operací:
 - Klepnutím na kartu aplikace přejdete na obrazovku s podrobnostmi o aplikaci.
 - Podržením karty aplikace a přejetím prstem nahoru aplikaci vymažete.
 - Klepněte na  pro vymazání všech spuštěných aplikací.
 - Pokud jste uprostřed tréninku, aplikaci Cvičení nelze vymazat podržením tlačítka a přejetím nahoru.
 - Klepnutí na  nevymaže funkci Hudba a/nebo Cvičení, pokud je přehrávána hudba a/nebo probíhá cvičení.

Nabíjení

Opatření pro nabíjení

- Při nabíjení zařízení doporučujeme používat nabíjecí kolébku a napájecí adaptér HUAWEI zakoupené v oficiálním prodejním místě Huawei nebo nabíjecí kolébku a napájecí adaptér, které splňují příslušné bezpečnostní předpisy a normy. Jiné napájecí adaptéry a powerbanky, které nesplňují příslušné bezpečnostní normy, mohou způsobovat problémy, jako je pomalé nabíjení nebo přehřívání. Při používání těchto zařízení buďte opatrní. Pokud je nabíjecí kolébka připojena k USB portu jiných zařízení (například k počítači, dokovací stanici nebo víceportové nabíječce), hodinky se nemusí nabíjet nebo se nabíjet pomalu. Nabíjecí kolébka je magnetická a má tendenci přitahovat kovové předměty. Před použitím zkontrolujte a vyčistěte nabíjecí kolébku. Nevystavujte nabíjecí kolébku dlouhodobě vysokým teplotám, protože by mohlo dojít k jejímu poškození.
- Udržujte kovové nabíjecí kontakty a všechny nabíjecí porty suché a čisté, aby nedošlo ke zkratu nebo jinému nebezpečí. Ujistěte se, že je zařízení správně umístěno na nabíjecí kolébce a že se na obrazovce zobrazuje stav nabíjení. Když ikona nabíjení zobrazuje 100 %, znamená to, že je zařízení plně nabitě a nabíjení se automaticky zastavilo. Nicméně,

upozornění neodešle. Vyjměte zařízení z nabíjecí kolébky a odpojte napájecí adaptér. V opačném případě se může stát, že se úroveň nabití baterie po chvíli sníží, než se dobije na plnou kapacitu.

- Hodinky používají lithium-iontovou baterii. Při prvním použití hodinek není nutné baterii několikrát nabíjet a vybíjet, aby se aktivovala.
- Pokud je zařízení delší dobu v nečinnosti, nezapomeňte baterii jednou za měsíc nabít, abyste prodloužili její životnost.

Kontrola úrovně nabití baterie

Metoda 1: Přejetím prstem dolů na domovské obrazovce zařízení zobrazíte Ovládací panel, kde najdete stav baterie.

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

Metoda 3: Po propojení zařízení s aplikací **Huawei Zdraví** otevřete aplikaci a přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, kde se zobrazuje úroveň nabití baterie.

-  • Stav baterie lze zobrazit pouze na některých cifernících hodinek.
 - Pokud je úroveň nabití baterie příliš nízká, zařízení zavibruje, aby vás upozornilo, a navrhne okamžité nabití.

Nabíjení hodinek

- 1 Připojte nabíjecí kolébku a poté připojte napájecí adaptér ke zdroji napájení.
- 2 Položte zařízení na nabíjecí kolébku a zarovnejte kovové kontakty na zařízení s kontakty nabíjecí kolébky, dokud se na obrazovce zařízení nezobrazí ikona nabíjení.

Připojení ke sluchátkům Bluetooth

Po připojení sluchátek k hodinkám můžete k poslechu hudby a zvuku používat sluchátka s Bluetooth.

V nastaveních systému hodinek

- 1 Propojte hodinky s aplikací **Huawei Zdraví** a nastavte Bluetooth sluchátka do režimu párování.
- 2 Na hodinkách otevřete seznam aplikací a přejděte na položku **Nastavení > Bluetooth**.
- 3 Vyberte cílová Bluetooth sluchátka a podle výzvy zahajte připojení.

Přes aplikaci Hudba v hodinkách

- 1 Propojte hodinky s aplikací **Huawei Zdraví** a nastavte Bluetooth sluchátka do režimu párování.
- 2 Na hodinkách přejděte do seznamu aplikací, klepněte na **Hudba** a na obrazovce přehrávání přejděte do nabídky  > **Párovat**.

3 Vyberte cílová Bluetooth sluchátka a podle výzvy zahajte připojení.

Aktualizace

Na nositelném zařízení

-  • Na nositelných zařízeních spárovaných s iPhonem nejsou aktualizace podporovány.
- Oznámení aktualizací systému nositelné elektroniky nelze vypnout. Vrácení verze po provedení aktualizace není podporováno.

- 1** Otevřete seznam aplikací zařízení a přejděte do nabídky **Nastavení > Systém a aktualizace > Aktualizovat**.
- 2** Zařízení zkontroluje dostupné aktualizace. Poté postupujte podle pokynů na obrazovce a aktualizujte zařízení.

Na telefonu

Ruční aktualizace:

- 1** Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a klepněte na **Aktualizace firmwaru**.
- 2** Telefon zkontroluje dostupné aktualizace. Poté podle pokynů na obrazovce aktualizujte nositelné zařízení.

Automatická aktualizace:

- 1** Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a klepněte na **Aktualizace firmwaru**.
- 2** Klepněte na ikonu  v pravém horním rohu a zapněte funkce **Automaticky stáhnout prostřednictvím Wi-Fi** a **Automaticky instalovat aktualizace a restartovat zařízení, když není používáno**.
- 3** Jakmile tuto funkci zapnete, budou vám na zařízení automaticky zasílány nové verze.

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.