

# ***hama***®

**Hama GmbH & Co KG**  
86652 Monheim / Germany

## **Service & Support**

🌐 [www.hama.com](http://www.hama.com)

☎ +49 9091 502-0

**D**

**GB**



**CE**

[www.hama.com/nep](http://www.hama.com/nep)

All listed brands are trademarks of the corresponding companies. Errors and omissions excepted, and subject to technical changes. Our general terms of delivery and payment are applied.

00178602/04.20

# ***hama***<sup>®</sup>

THE SMART SOLUTION

00178602

**Fitness Tracker with Heart Rate Monitor**

**Fitness-Tracker**

**mit Pulsmesser**

Operating Instructions

**GB**

Bedienungsanleitung

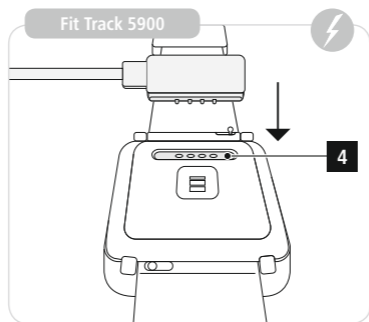
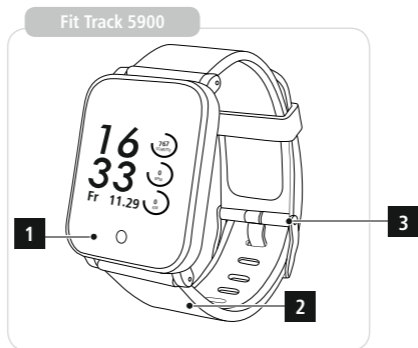
**D**

Mode d'emploi

**F**































## Controls and displays

1. Sensor button
2. Removable strap
3. Closure
4. Charging contact

## Display symbols:

	Step counter
	Calories burned
	Distance covered
	Heart rate activity
	Speed
	Duration of activity
	Heart rate measurement
	Notifications
	Selection of sport types
	Walking
	Running
	Cycling
	Hiking
	Football
	Basketball

	Volleyball
	Strength training
	Badminton
	Tennis
	Table tennis
	Bowling
	Baseball
	Badminton
	Treadmill
	Aerobics
	Yoga
	Spinning
	Skiing
	Skating
	Push-ups
	Skipping
	Climbing
	Dancing

	Stopwatch
	Camera remote trigger
	Selection of dial
	GPS settings
	Telephone search
	Brightness settings
	Alarm
	Drink reminder
	Movement reminder

Thank you for choosing a Hama product.

Take your time and read the following instructions and information completely. Please keep these instructions in a safe place for future reference.

Your new fitness tracker is the ideal companion for a healthy lifestyle and will motivate you to be active throughout the day. As well as displaying the time and date, it also collects data about the number of steps you have taken, your heart rate and the calories you have burned. Wireless connection via *Bluetooth*<sup>®</sup> to your smartphone enables you to document the data on the associated app and therefore constantly keep track of your success. Check here when you have reached your personal fitness goal!

---

## 1. Explanation of warning symbols and notes

### Warning



This symbol is used to indicate safety instructions or to draw your attention to specific hazards and risks.

### Note



This symbol is used to indicate additional information or important notes.

## 2. Package contents

- "Fit Track 5900" fitness tracker
- 1 USB charging cable
- Operating Instructions

## 3. Safety instructions

- This product is intended for private, non-commercial use only.
- Use the product only for the intended purpose.
- Protect the product from dirt, moisture and overheating and use it in dry environments only.
- Do not use the product in the immediate vicinity of heaters, other heat sources or in direct sunlight.
- Do not operate the product outside the power limits specified in the technical data.
- Do not use the product in areas in which electronic products are not permitted.
- The battery is integrated and cannot be removed.
- Do not open the device or continue to operate it if it becomes damaged.
- Do not attempt to service or repair the product yourself. Leave any and all service work to qualified experts.
- Do not drop the product and do not expose it to any major shocks.
- Do not modify the product in any way. Doing so voids the warranty.
- Dispose of packaging material immediately in accordance with the locally applicable regulations.
- Do not incinerate the battery or the product.
- Do not tamper with or damage/heat/disassemble the batteries/rechargeable batteries.
- While driving a car or using sports equipment, do not allow yourself to be distracted by your product and keep an eye on the traffic situation and your surroundings.
- Consult your doctor before starting an exercise programme.
- Always be aware of your body's response when you exercise, and speak to your doctor in an emergency.
- Consult your doctor if you have a medical condition and wish to use the product.
- This is a consumer product, not a medical device. Hence, it is not intended for the diagnosis, therapy, cure or prevention of illnesses.
- Prolonged contact with the skin can lead to skin irritations and allergies. Consult a doctor if symptoms persist.
- This product is not a toy. It contains swallowable small parts that pose a suffocation hazard.

### Warning - cardiac pacemakers



This product generates magnetic fields. Persons with a cardiac pacemaker should consult a doctor before using this product, as the pacemaker's proper function could be affected.

### Information - Flying



- This product is a constant transmitter of radio signals. Please be aware that carrying and using radio transmitters during certain phases of the flight (e.g. take-off / landing) is not permitted for safety reasons.
  - Check with your airline before you fly whether your fitness tracker can be taken on board. If in doubt, leave the product at home.
-



---

### Warning – rechargeable battery



- Only use suitable charging devices or USB connections to charge the product.
- Do not use defective chargers or USB ports and do not attempt to repair them.
- Do not overcharge the product or allow the battery to completely discharge.
- Avoid storing, charging and using in extreme temperatures and at extremely low atmospheric pressures (such as at high altitudes).

## 4. First steps with the "Fit Track 5900" fitness tracker

### 4.1 Charging

- Charge your fitness tracker fully before using it for the first time.
- Connect the charging cable to a free USB port on your computer or USB charger and the fitness tracker's charging contact [4].
- To do this, consult the operating instructions for the USB charger you are using.

#### Note



- The charging time for a full battery charge is around 120 minutes. As soon as the battery shown in the display is fully charged, the charging process is complete and you can disconnect the fitness tracker from the charging cable.

### 4.2 Putting and switching on

- Place the fitness tracker around your wrist and fasten it using the closure.
- Hold the sensor button [1] down for 3 seconds to start the fitness tracker.

#### Note



- The position on your wrist does not matter for the fitness tracker's function.
- The fitness tracker can be worn on either wrist. It is also possible to attach it both above and below the wrist.

### 4.3 Power Off

- To switch the fitness tracker off, switch to menu item [Function] and then in the sub-menu go to the item [Power Off]. Then press the sensor button [1] for 3 seconds.

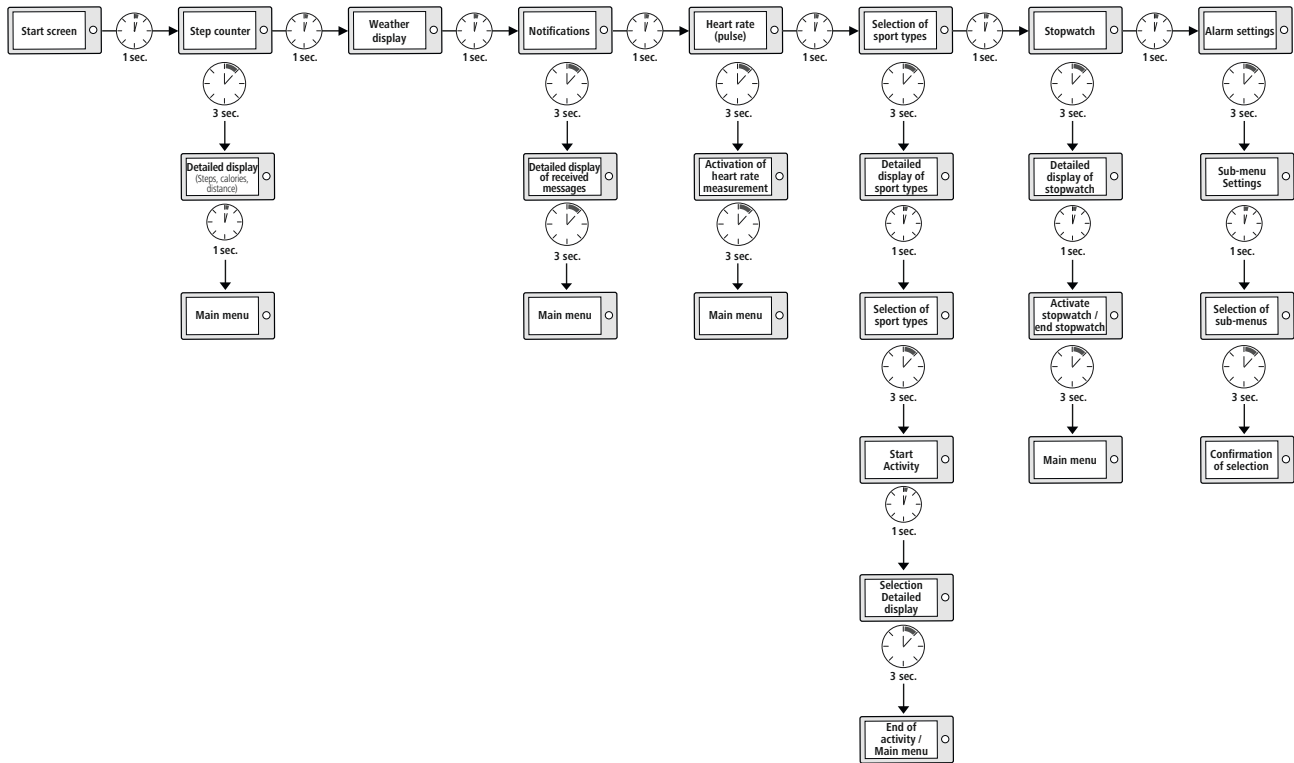
### 4.4 Operation - Menu structure

- Press the sensor button [1] to activate the start screen and to switch between the displays in the sequence shown.
- The sub-menus are accessed by pressing and holding the sensor button [1] for 3 seconds (see illustration below).

#### Note



- This graphic is a summary of all of the menu items that can be displayed on the fitness tracker and the sequence of displays when shipped.
-



---

## 5. Setting up the fitness tracker

### 5.1 Downloading the Hama FIT app

#### Note



The following operating systems are supported:

- iOS 8.1 or higher
  - Android 5.0 or higher
- Open the iTunes AppStore or Google Play Store on your smartphone.
  - You can find the app using the search Settings.
  - Download the app as normal and install it on your smartphone. To do this, follow the instructions on your smartphone.

### 5.2 Pairing the fitness tracker with your smartphone

#### Note



In order for your fitness tracker to display calls, text messages and WhatsApp messages, activate push mode for messages in your smartphone settings.

#### Android / Apple mobile devices

- Ensure that the *Bluetooth®* Settings is switched on on your smartphone and your fitness tracker.
- Start the app on your smartphone and search for the "Fit Track 5900" fitness tracker by pressing on the Bluetooth symbol.
- Now select your "Fit5900" fitness tracker to pair it with the app.
- Then make your personal settings.
- The fitness tracker is now linked with the app and synchronisation begins.

#### Note



To start synchronisation of the fitness tracker with the app, either press the circular arrow in the **[Home]** menu item at the top right or drag the screen downwards.

---

---

## 6. Using the app

### 6.1 Setting personal data

- When setting the fitness tracker up for the first time, choose whether your values are to be displayed in metric (metres, kilograms) or imperial (feet, pounds) units.
- In the **[Settings]** menu item under **[User Profile]**, enter your personal data such as your gender, height, weight, date of birth and step length.
- Add your name and a profile picture if you wish.
- Choose the menu item you wish to edit by tapping it. A sub-menu will then open in which you can enter the relevant settings.

#### Note



- Please be aware that your terminal device must support some functions if they are to be used.
- For more information, please refer to the operating instructions of your terminal device.
- While setting up the app, you will be asked whether the app has permission to access the functions of your terminal device.

#### iOS/Android:



---

## 6.2 Displays in the main menu

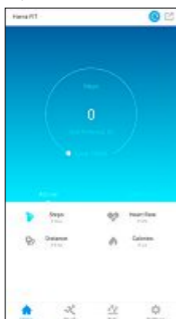
### 6.2.1 Activity mode

The main menu shows you the following information:

Under menu item **[Home]** in the Activity tab, you will see the steps taken [👣], the distance covered [📍], the last heart rate measured [❤️] and the calories burned for the day in question. [🔥].

iOS/Android:

Steps taken



Calories burned



Distance covered



The achieved proportion of your daily goal will be displayed in the relevant menu item. You can define this in the Activity goal (Android) / Goals (iOS) settings. (See Section 6.3.2)


---

## 6.2.2 Recording a heart rate measurement

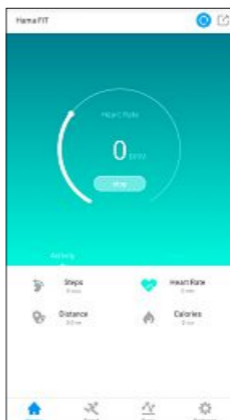
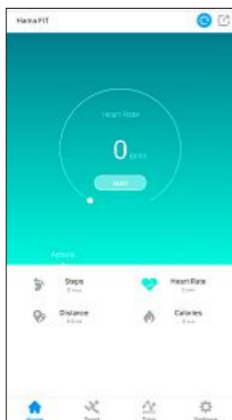


### Note

Please be aware that heart rate recording in the history is only possible if an active *Bluetooth®* connection is in place between the fitness tracker and the app.

- Under the menu item **[Home]** and the Activity tab, select the Heart rate button [  ].
- To start recording your heart rate, tap **[Start]**.  
The fitness tracker starts to record your heart rate.

iOS/Android:



- To stop the recording, tap **[Stop]**.
- Under the menu item **[Settings]** and the Device settings option, you can activate automatic heart rate measurement (See Section 6.3.4.2). When this Settings is activated, the fitness tracker measures your heart rate continuously at 15-minute intervals.

---

### 6.2.3 Sleep mode

- Under the menu item Home in the Sleep tab, you will see your sleep rhythm for the day in question.
- Here is where you will find a graphical analysis of your sleep quality.

iOS/Android:

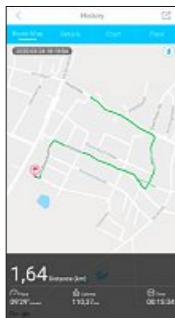


## 6.2.4 Sport mode

- Under the menu item **[Sport]**, you will see a summary of your previous activities and you can also start a new activity.
- First select the type of sport for which you want to record an activity by pressing **[Change sport type]**. You will then be shown the sport type Running, Walking, Hiking and Cycling.
- To start a new activity, press **[Start]**.
- The display above shows the previous activities and the entire distance covered. Select previous activities to obtain a summary of other activities you have completed.



- To obtain more detailed information about an activity, select the activity in question.
- The detailed view shows you information on the distance covered, the time spent, your speed, your heart rate and the number of steps taken and calories burned.  
Your heart rate is also evaluated, and its progress shown as a graph and divided into zones.







### 6.2.5 Summary of daily / weekly / monthly / annual successes

- Under the menu item Data, you will see your recorded training successes shown as a chart.
- In the Day / Week / Month / Year tabs shown at the top, you can switch between the individual views.
- If you tap on the date display at the top, a calendar opens and you can select a specific date to show the training successes for that day.

iOS/Android:

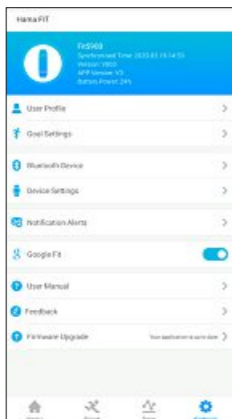


---

## 6.3 Settings

Under the menu item **[Settings]**, you can adapt the fitness tracker to your individual needs.

iOS/Android:



### 6.3.1 Profile

Select the sub-item **[User Profile]** to adapt your personal data.

### 6.3.2 Activity goal / Goals

Select the sub-item **[Goal Settings]** (Android) / **[Target Settings]** (iOS) to adapt your personal daily goals.

### 6.3.3 Bluetooth devices

Select the sub-item **[Bluetooth Device]** to establish a new pairing with the fitness tracker.

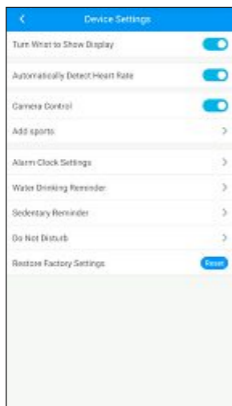
---

---

### 6.3.4 Device settings

Select the sub-item [**Device Settings**] to activate various fitness tracker Settings and to adjust the selected sport types.

iOS/Android:



#### 6.3.4.1 Switch on display with raise

- Activate this function to enable the fitness tracker's display to be activated when you move your arm upwards.

#### 6.3.4.2 Automatic heart rate measurement

- Activate this function for the fitness tracker to measure your heart rate continuously at 15-minute intervals.

#### 6.3.4.3 Camera control

- Activate this function to be able to control the camera on your smartphone using the fitness tracker.

#### 6.3.4.4 Sport types

- Select the item [**Add Sports**] to define the various types of sport that are to be stored on your fitness tracker.
- Out of the 22 sport types displayed, you can select four that are added in addition to the sport types Walking and Running on your fitness tracker.
- Confirm your selection by pressing [**Save (Android) / Synchronise (iOS)**].

#### 6.3.4.5 Alarm

- Select the item [**Alarm**] to set different alarm times.
- You can add an alarm by tapping [+].
- To do this, select the required alarm time in the sub-menu and the day of the week.
- Confirm your selection by pressing [**Save (Android) / Synchronise (iOS)**].

#### 6.3.4.6 Drink reminder

- Select the sub-item [**Water Drinking Reminder**] and activate this Settings in the sub-menu.
- In the sub-menu, you can set the start time for the drink reminder, the interval, the number of repetitions and the day of the week.
- Confirm your selection by pressing [**Save (Android) / Synchronise (iOS)**].

#### 6.3.4.7 Movement reminder

- Select the sub-item [**Sedentary Reminder**] and activate this Settings in the sub-menu.
  - In the sub-menu, you can set the interval of the movement reminder, the start and end time, and the day of the week.
  - Confirm your selection by pressing [**Save (Android) / Synchronise (iOS)**].
-

---

#### 6.3.4.8 Do not disturb

- Select the sub-item **[Do not disturb]** and activate this Settings in the sub-menu.
- In the sub-menu, you can set the start and end time for Do not disturb mode.
- Confirm your selection by pressing **[Save (Android) / Confirm (iOS)]**.

#### 6.3.4.9 Restore factory settings

- In this sub-item, select **[Reset]** to reset the Hama FIT App to the factory settings.
- Confirm the subsequent prompt with **[OK]** in order to reset the Hama FIT app to the factory settings, or press **[Cancel]** to close the selection.

#### 6.3.5 Push notifications

- Select the item **[Notification Alerts]** to activate the notification function for various apps and services.

#### 6.3.6 Google Fit / Apple Health

- Activate the connection to Google Fit by pressing the button on the right and connecting, when prompted, to your Google account.
- Select the Apple Health item to obtain instructions for pairing with Apple Health.

#### 6.3.7 Instructions & information

- Select the item **[Instructions & information]** to call up a link to a support page containing further information.

#### 6.3.8 Contact

- Select the item **[Feedback]** if you have any questions about this app or your fitness tracker, or wish to submit feedback about the product.

#### 6.3.9 Firmware

- Select the item **[Firmware]** to search for a newer version of this app and to update it if necessary.

## 7. Care and Maintenance

- Only clean this product with a slightly damp, lint-free cloth and do not use aggressive cleaning agents.
- Ensure that no water is able to enter the product.

## 8. Warranty Disclaimer

Hama GmbH & Co KG assumes no liability and provides no warranty for damage resulting from improper installation/mounting, improper use of the product or from failure to observe the operating instructions and/or safety notes.

## 9. Technical data

Bluetooth® version	4.0
Display	1.3" LCD
Dimensions	260 x 35 x 10 mm
Weight	39g
Protection class	IP68
Battery type	Lithium polymer
Battery capacity	220mAh / 3.8V

---

---

## 10. Recycling Information

### Note on environmental protection:



Following the implementation of European Directive 2012/19/EU and 2006/66/EU into the national legal systems, the following applies: electrical and electronic devices as well as batteries must not be disposed of with household waste. Consumers are obliged by law to return electrical and electronic devices as well as batteries to the designated public collection points or to the point of sale at the end of their service lives. Detailed information on this topic is defined in the national laws of the respective country. This presence of the above symbol on the product, operating instructions or package indicates that the product is subject to these regulations. By recycling, reusing the materials or other forms of utilising old devices/batteries, you are making an important contribution to protecting our environment.

## 11. Declaration of Conformity



Hama GmbH & Co KG hereby declares that this device is in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of Directive 2014/53/EU. The declaration of conformity in accordance with the relevant directive can be found at [www.hama.com](http://www.hama.com).

Frequency band(s)	2402 – 2480 MHz
Maximum radio-frequency power transmitted	1.14 dBm

---
















---















---

## Bedienungselemente und Anzeigen










1. Sensortaste
2. Abnehmbares Armband
3. Verschluss
4. Ladekontakt

### Displaysymbole:

	Schrittzähler
	Verbrauchte Kalorien
	Zurückgelegte Distanz
	Herzfrequenz Aktivität
	Geschwindigkeit
	Dauer der Aktivität
	Herzfrequenzmessung
	Benachrichtigungen
	Auswahl der Sportarten
	Gehen
	Laufen
	Radfahren
	Wandern
	Fußball
	Basketball

	Volleyball
	Krafttraining
	Badminton
	Tennis
	Tischtennis
	Bowling
	Baseball
	Federball
	Laufband
	Aerobic
	Yoga
	Spinning
	Ski
	Skaten
	Liegestütze
	Seilspringen
	Klettern
	Tanzen



	Stoppuhr
	Kamera Fernauslöser
	Auswahl Ziffernblatt
	Einstellung GPS
	Telefonsuche
	Einstellung Helligkeit
	Wecker
	Trinkerinnerung
	Bewegungserinnerung

Vielen Dank, dass Sie sich für ein Hama Produkt entschieden haben!

Nehmen Sie sich Zeit und lesen Sie die folgenden Anweisungen und Hinweise zunächst ganz durch. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung anschließend an einem sicheren Ort auf, um bei Bedarf darin nachschlagen zu können.

Ihr neuer Fitness-Tracker ist der ideale Begleiter eines gesunden Lebensstils und motiviert Sie, den ganzen Tag aktiv zu sein. Neben der Anzeige der Uhrzeit und des Datums, sammelt er Daten über die Anzahl Ihrer Schritte, Ihre Herzfrequenz und Ihre verbrannten Kalorien. Die drahtlose Verbindung über *Bluetooth®* zu Ihrem Smartphone ermöglicht es Ihnen, die Daten auf der dazugehörigen App zu dokumentieren und so Ihren Erfolg stets mitzuverfolgen. Überprüfen Sie hier, wann Sie Ihr persönliches Fitnessziel erreicht haben!

## 1. Erklärung von Warnsymbolen und Hinweisen

### Warnung



Wird verwendet, um Sicherheitshinweise zu kennzeichnen oder um Aufmerksamkeit auf besondere Gefahren und Risiken zu lenken.

### Hinweis



Wird verwendet, um zusätzlich Informationen oder wichtige Hinweise zu kennzeichnen.

## 2. Packungsinhalt

- Fitness-Tracker "Fit Track 5900"
- 1 USB-Ladekabel
- Bedienungsanleitung

## 3. Sicherheitshinweise

- Das Produkt ist für den privaten, nicht gewerblichen Gebrauch vorgesehen.
- Verwenden Sie das Produkt ausschließlich für den dazu vorgesehenen Zweck.
- Schützen Sie das Produkt vor Schmutz, Feuchtigkeit und Überhitzung und verwenden Sie es nur in trockenen Umgebungen.
- Betreiben Sie das Produkt nicht in unmittelbarer Nähe der Heizung, anderer Hitzequellen oder in direkter Sonneneinstrahlung.
- Betreiben Sie das Produkt nicht außerhalb seiner in den technischen Daten angegebenen Leistungsgrenzen.
- Benutzen Sie das Produkt nicht in Bereichen, in denen elektronische Produkte nicht erlaubt sind.
- Der Akku ist fest eingebaut und kann nicht entfernt werden.
- Öffnen Sie das Produkt nicht und betreiben Sie es bei Beschädigungen nicht weiter.
- Versuchen Sie nicht, das Produkt selbst zu warten oder zu reparieren. Überlassen Sie jegliche Wartungsarbeit dem zuständigen Fachpersonal.
- Lassen Sie das Produkt nicht fallen und setzen Sie es keinen heftigen Erschütterungen aus.
- Nehmen Sie keine Veränderungen am Produkt vor. Dadurch verlieren Sie jegliche Gewährleistungsansprüche.
- Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial sofort gemäß den örtlich gültigen Entsorgungsvorschriften.
- Werfen Sie den Akku bzw. das Produkt nicht ins Feuer.
- Verändern und/oder deformieren/erhitzen/zerlegen Sie Akkus/Batterien nicht.
- Lassen Sie sich auf der Fahrt mit einem Kraftfahrzeug oder Sportgerät nicht durch Ihr Produkt ablenken und achten Sie auf die Verkehrslage und Ihre Umgebung.
- Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm starten.
- Achten Sie während des Trainings stets auf die Reaktionen Ihres Körpers und verständigen Sie in Notfällen einen Arzt.
- Ziehen Sie einen Arzt zu Rate, wenn Sie an bestehenden Erkrankungen leiden und das Produkt dennoch nutzen wollen.
- Dies ist ein Verbraucherprodukt und kein medizinisches Gerät. Es ist somit nicht für die Diagnose, Therapie, Heilung oder Prävention von Krankheiten gedacht.
- Längerer Hautkontakt kann zu Hautreizungen und Allergien führen. Suchen Sie einen Arzt auf, falls die Symptome andauern.
- Dieses Produkt ist kein Spielzeug. Es enthält verschluckbare Kleinteile, die eine Erstickengefahr darstellen.

### Warnung – Herzschrittmacher



Das Produkt erzeugt magnetische Felder. Personen mit Herzschrittmacher sollten vor der Benutzung dieses Produktes einen Arzt zu Rate ziehen, ob die Funktion des Herzschrittmachers dadurch beeinträchtigt werden kann.

## Hinweis – Flugverkehr



- Dieses Produkt ist ein Dauerfunksender. Beachten Sie, dass im Flugverkehr das Mitführen und Betreiben von Funksendern in bestimmten Flugphasen (z.B. Start/Landung) aus Sicherheitsgründen nicht gestattet ist.
- Erkundigen Sie sich vor einem Flug bei der Fluglinie, ob Ihr Fitness-Tracker mitgeführt werden darf. Im Zweifelsfall lassen Sie das Produkt zuhause.

## Warnung – Akku



- Verwenden Sie nur geeignete Ladegeräte oder USB-Anschlüsse zum Aufladen.
- Verwenden Sie defekte Ladegeräte oder USB-Anschlüsse generell nicht mehr und versuchen Sie nicht, diese zu reparieren.
- Überladen oder tiefentladen Sie das Produkt nicht.
- Vermeiden Sie Lagerung, Laden und Benutzung bei extremen Temperaturen und extrem niedrigem Luftdruck (wie z.B. in großen Höhen).

## 4. Erste Schritte mit dem Fitness-Tracker "Fit Track 5900"

### 4.1 Aufladen

- Laden Sie Ihren Fitness-Tracker vor der ersten Benutzung vollständig auf.
- Verbinden Sie das Ladekabel mit einem freien USB-Anschluss ihres Computers oder einem USB-Ladegerät und dem Ladekontakt [4] des Fitness-Trackers.
- Beachten Sie hierzu die Bedienungsanleitung des verwendeten USB-Ladegeräts.

## Hinweis



- Die Ladezeit für eine vollständige Ladung des Akkus beträgt ca. 120 Minuten. Sobald der angezeigte Akku im Display voll geladen ist, ist der Ladevorgang beendet und Sie können den Fitness-Tracker vom Ladekabel trennen.

### 4.2 Anlegen und Einschalten

- Legen Sie den Fitness-Tracker an Ihrem Handgelenk an und verschließen Sie ihn mithilfe des Verschlusses.
- Halten Sie die Sensortaste [1] für 3 Sekunden gedrückt, um den Fitness-Tracker zu starten.

## Hinweis



- Für die Funktionen des Fitness-Trackers ist die Position an Ihrem Handgelenk unwichtig.
- Der Fitness-Tracker kann an beiden Handgelenken getragen werden. Ebenso ist es möglich, ihn sowohl auf als auch unter dem Handgelenk zu befestigen.

### 4.3 Ausschalten

- Um den Fitness-Tracker auszuschalten, wechseln Sie in den Menüpunkt [Einstellungen] und gehen im Untermenü auf den Punkt [Ausschalten]. Drücken Sie anschließend die Sensortaste [1] für 3 Sekunden.

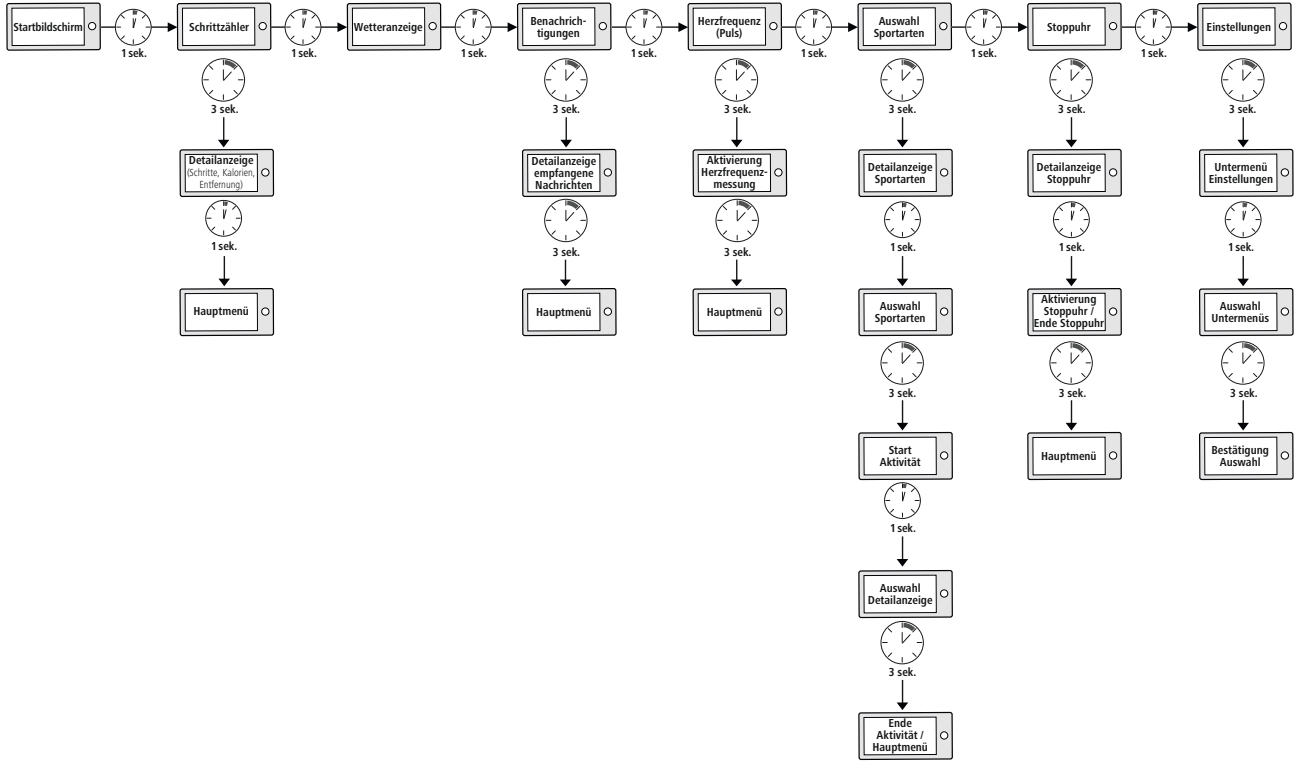
### 4.4 Bedienung – Menüstruktur

- Drücken Sie die Sensortaste [1], um den Startbildschirm zu aktivieren und um zwischen den Anzeigen in der dargestellten Reihenfolge zu wechseln.
- Die Untermenüs erreichen Sie jeweils durch Drücken und Halten der Sensortaste [1] für 3 Sekunden (siehe Abbildung unten).

## Hinweis



- Diese Grafik ist eine Übersicht über alle auf dem Fitness-Tracker anzeigbaren Menüpunkte und die Reihenfolge der Anzeige bei Auslieferung.



---

## 5. Einrichten des Fitness-Trackers

### 5.1 Herunterladen der App Hama FIT

#### Hinweis



Es werden folgende Betriebssysteme unterstützt:

- iOS 8.1 oder höher
- Android 5.0 oder höher

- Öffnen Sie den iTunes AppStore oder Google Play Store auf Ihrem Smartphone.
- Mithilfe der Suchfunktion können Sie die App finden.
- Laden Sie die App wie gewohnt herunter und installieren Sie diese auf Ihrem Smartphone. Folgen Sie hierfür den Anweisungen Ihres Smartphones.

### 5.2 Kopplung des Fitness-Trackers mit Ihrem Smartphone

#### Hinweis



Damit Ihr Fitness-Tracker Anrufe, SMS und Whatsapp-Nachrichten anzeigt, aktivieren Sie hierfür den Push-Modus für Mitteilungen in den Einstellungen Ihres Smartphones.

#### Android-/Apple-Mobilgeräte

- Stellen Sie sicher, dass die *Bluetooth*<sup>®</sup>-Funktion Ihres Smartphones und Ihr Fitness-Tracker eingeschaltet sind.
- Starten Sie die App auf Ihrem Smartphone und suchen Sie nach dem Fitness-Tracker "Fit Track 5900", indem Sie auf das Bluetooth-Symbol drücken.
- Wählen Sie nun Ihren Fitness-Tracker "Fit5900" aus, um diesen mit der App zu verbinden.
- Nehmen Sie anschließend Ihre persönlichen Einstellungen vor.
- Der Fitness-Tracker ist nun mit der App verbunden und die Synchronisierung wird gestartet.

#### Hinweis



Um eine Synchronisierung des Fitness-Trackers mit der App zu starten, drücken Sie entweder im Menüpunkt **[Home]** oben rechts auf den kreisförmigen Pfeil oder ziehen den Bildschirm nach unten.

---

---

## 6. Nutzung der App

### 6.1 Persönliche Daten einstellen

- Wählen Sie bei der Ersteinrichtung des Fitness-Trackers, ob Ihre Werte in metrischen (Meter, Kilogramm) oder imperialen Einheiten (Fuß, Pfund) angezeigt werden sollen.
- Geben Sie unter dem Menüpunkt **[Einstellungen]** unter **[Profil]** Ihre individuellen Daten, wie Geschlecht, Größe, Gewicht, Geburtsdatum und Schrittlänge ein.
- Fügen Sie, wenn gewünscht, Ihren Namen und ein Profilbild hinzu.
- Wählen Sie durch Berühren denjenigen Menüpunkt aus, den Sie bearbeiten möchten. Es öffnet sich im Anschluss ein Untermenü, in dem Sie die Einstellungen vornehmen können.

#### Hinweis



- Beachten Sie, dass die Unterstützung einiger Funktionen von Ihrem Endgerät abhängig ist.
- Beachten Sie hierzu die Bedienungsanleitung Ihres Endgerätes.
- Während der Einrichtung der App erfolgen Abfragen, ob die App auf Funktionen Ihres Endgerätes zugreifen darf.

#### iOS/Android:



---

## 6.2 Anzeigen im Hauptmenü

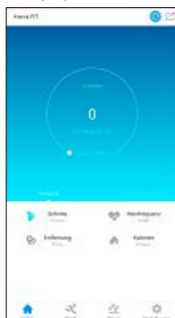
### 6.2.1 Aktivitätsmodus

Das Hauptmenü zeigt Ihnen folgende Informationen:

Unter dem Menüpunkt **[Home]** in der Registerkarte Aktivität sehen Sie die zurückgelegten Schritte [👣], die zurückgelegte Entfernung [📍], die zuletzt gemessene Herzfrequenz [❤️] sowie die verbrannten Kalorien für den jeweiligen Tag. [🔥].

#### iOS/Android:

zurückgelegte Schritte



verbrauchte Kalorien



zurückgel. Strecke




Im jeweiligen Menüpunkt wird Ihnen anteilig Ihr erreichtes Tagesziel angezeigt. Dieses können Sie in den Einstellungen unter Aktivitätsziel (Android) / Ziele (iOS) festlegen. (siehe Kapitel 6.3.2)

---

## 6.2.2 Aufzeichnung einer Herzfrequenz-Messung

### Hinweis

Beachten Sie, dass die Herzfrequenz-Aufzeichnung in der Historie nur möglich ist, wenn eine aktive Bluetooth®-Verbindung zwischen Fitness-Tracker und der App besteht.

- Wählen Sie unter dem Menüpunkt **[Home]** und der Registerkarte Aktivität den Button Herzfrequenz [  ].
- Um eine Aufzeichnung der Herzfrequenz-Messung zu starten, berühren Sie **[Start]**.  
Der Fitness-Tracker beginnt Ihre Herzfrequenz aufzuzeichnen.

iOS/Android:



- Um die Aufzeichnung der Messung zu stoppen, berühren Sie **[Stop]**.
- Unter dem Menüpunkt **[Einstellungen]** und dem Punkt Geräteinstellungen können Sie die Automatische Herzfrequenzmessung (siehe Kapitel 6.3.4.2) aktivieren. Bei Aktivierung dieser Funktion misst der Fitness-Tracker Ihre Herzfrequenz kontinuierlich in einem Zeitintervall von 15 Minuten.



---

### 6.2.3 Schlafmodus

- Unter dem Menüpunkt **[Home]** in der Registerkarte Schlaf sehen Sie Ihren Schlafrhythmus für den jeweiligen Tag.
- Hier finden Sie eine graphische Auswertung Ihrer Schlafqualität.

iOS/Android:

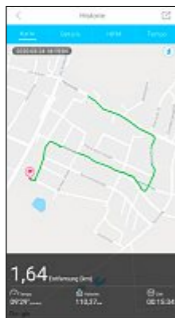


## 6.2.4 Sportmodus

- Unter dem Menüpunkt **[Sport]** sehen Sie eine Übersicht über Ihre bisherigen Aktivitäten und können außerdem eine neue Aktivität starten.
- Wählen Sie zuerst die Sportart aus, für die Sie eine Aktivität aufzeichnen wollen, indem Sie auf **[Sportart wechseln]** drücken. Hier werden Ihnen die Sportarten Laufen, Walking, Wandern und Radfahren angezeigt.
- Um eine neue Aktivität zu starten, drücken Sie auf **[Start]**.
- In der Anzeige oben werden die bisherigen Aktivitäten sowie die gesamte zurückgelegte Strecke angezeigt. Wählen Sie vorherige Aktivitäten aus, um eine Übersicht zu weiteren absolvierten Aktivitäten zu erhalten.



- Um detaillierte Informationen zu einer Aktivität zu erhalten, wählen Sie die jeweilige Aktivität aus.
- In der Detailsansicht erhalten Sie Informationen zum Streckenverlauf, zur absolvierten Zeit, zu Ihrer Geschwindigkeit, Ihrer Herzfrequenz sowie zu der Anzahl der Schritte und Ihren verbrannten Kalorien. Zusätzlich wird Ihre Herzfrequenz ausgewertet, der Verlauf graphisch dargestellt und in Zonen eingeteilt.

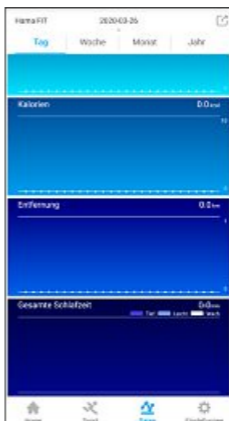




### 6.2.5 Übersicht über den Tages- /Wochen- / Monats- / Jahreserfolg

- Unter dem Menüpunkt [Daten] sehen Sie Ihre erfassten Trainingserfolge graphisch dargestellt.
- In den oben angezeigten Reitern Tag / Woche / Monat / Jahr können Sie zwischen den jeweiligen Ansichten wechseln.
- Wenn Sie oben auf die Datumsanzeige drücken, öffnet sich ein Kalender und Sie können einen bestimmten Tag auswählen, um den Trainingserfolg dieses Tages anzeigen zu lassen.

iOS/Android:

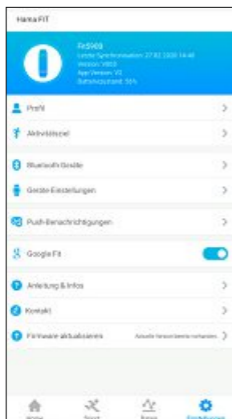


---

## 6.3 Einstellungen

Unter dem Menüpunkt **[Einstellungen]** können Sie den Fitness-Tracker auf Ihre individuellen Bedürfnisse anpassen.

iOS/Android:



### 6.3.1 Profil

Wählen Sie den Unterpunkt **[Profil]** aus, um Ihre persönlichen Daten anzupassen.

### 6.3.2 Aktivitätsziel / Ziele

Wählen Sie den Unterpunkt **[Aktivitätsziel]** (Android) / **[Ziel]** (iOS) aus, um Ihre persönlichen Tagesziele anzupassen.

### 6.3.3 Bluetooth-Geräte

Wählen Sie den Unterpunkt **[Bluetooth-Geräte]** aus, um eine erneute Kopplung mit dem Fitness-Tracker herzustellen.

---

---

### 6.3.4 Geräteeinstellungen

Wählen Sie den Unterpunkt [**Geräteeinstellungen**] aus, um verschiedene Funktionen des Fitness-Trackers zu aktivieren sowie die ausgewählten Sportarten anzupassen.

iOS/Android:



#### 6.3.4.1 Display beim Anheben einschalten

- Aktivieren Sie diese Funktion, damit das Display des Fitness-Trackers mit einer Armbewegung nach oben aktiviert werden kann.

#### 6.3.4.2 Automatische Herzfrequenzmessung

- Aktivieren Sie diese Funktion, damit der Fitness-Tracker Ihre Herzfrequenz kontinuierlich in einem Zeitintervall von 15 Minuten misst.

#### 6.3.4.3 Kamera-Steuerung

- Aktivieren Sie diese Funktion, um mit dem Fitness-Tracker die Kamera Ihres Smartphones steuern zu können.

#### 6.3.4.4 Sportarten

- Wählen Sie den Punkt [**Sportarten**] aus, um die jeweiligen Sportarten festzulegen, die auf Ihrem Fitness-Tracker abgespeichert werden.
- Aus den angezeigten 22 Sportarten können Sie vier auswählen, die zusätzlich zu den Sportarten Gehen und Laufen auf Ihrem Fitness-Tracker abgespeichert werden.
- Bestätigen Sie Ihre Auswahl, indem Sie auf [**Speichern (Android) / Synchronisieren (iOS)**] drücken.

#### 6.3.4.5 Wecker

- Wählen Sie den Punkt [**Wecker**] aus, um verschiedene Weckzeiten einzustellen.
- Durch Berühren von [**+**] können Sie einen Alarm hinzufügen.
- Stellen Sie dafür im Untermenü die gewünschte Alarmzeit sowie den gewünschten Wochentag ein.
- Bestätigen Sie Ihre Auswahl, indem Sie auf [**Speichern (Android) / Synchronisieren (iOS)**] drücken.

#### 6.3.4.6 Trinkerinnerung

- Wählen Sie den Unterpunkt [**Trinkerinnerung**] aus und aktivieren Sie diese Funktion im Untermenü.
  - Im Untermenü können Sie die Startzeit der Trinkerinnerung, den Zeitabstand, die Anzahl der Wiederholungen sowie den Wochentag einstellen.
  - Bestätigen Sie Ihre Auswahl, indem Sie auf [**Speichern (Android) / Synchronisieren (iOS)**] drücken.
-

---

### 6.3.4.7 Bewegungserinnerung

- Wählen Sie den Unterpunkt **[Bewegungserinnerung]** aus und aktivieren Sie diese Funktion im Untermenü.
- Im Untermenü können Sie das Intervall der Bewegungserinnerung, die Start- und Endzeit sowie den Wochentag einstellen.
- Bestätigen Sie Ihre Auswahl, indem Sie auf **[Speichern (Android) / Synchronisieren (iOS)]** drücken.

### 6.3.4.8 Nicht stören

- Wählen Sie den Unterpunkt **[Nicht stören]** aus und aktivieren Sie diese Funktion im Untermenü.
- Im Untermenü können Sie die Start- und Endzeit des Nicht-Stören-Modus einstellen.
- Bestätigen Sie Ihre Auswahl, indem Sie auf **[Speichern (Android) / Bestätigen (iOS)]** drücken.

### 6.3.4.9 Werkseinstellung wiederherstellen

- Wählen Sie bei diesem Unterpunkt **[Reset]** aus, um die Hama FIT App auf die Werkseinstellung zurückzusetzen.
- Bestätigen Sie die folgende Frage mit **[OK]**, um die Hama FIT App auf die Werkseinstellung zurückzusetzen, oder drücken Sie **[Abbrechen]**, um die Auswahl zu schließen.

### 6.3.5 Push-Benachrichtigungen

- Wählen Sie den Punkt **[Push-Benachrichtigungen]** aus, um die Benachrichtigungsfunktion für verschiedene Apps und Dienste zu aktivieren.

### 6.3.6 Google Fit / Apple Health

- Aktivieren Sie die Verbindung zu Google Fit, indem Sie den Button rechts betätigen und sich bei Aufforderung mit Ihrem Google-Konto verbinden.
- Wählen Sie den Punkt Apple Health aus, um Hinweise für die Verbindung mit Apple Health zu erhalten.

### 6.3.7 Anleitung & Infos

- Wählen Sie den Punkt **[Anleitung & Infos]** aus, um den Link zu einer Support-Seite aufzurufen, auf der weitere Infos hinterlegt sind.

### 6.3.8 Kontakt

- Wählen Sie den Punkt **[Kontakt]** aus, wenn Sie eine Anfrage zu dieser App oder Ihrem Fitness-Tracker haben sowie Ihr Feedback zu dem Produkt abgeben wollen.

### 6.3.9 Firmware

- Wählen Sie den Punkt **[Firmware]** aus, um nach einer neuen Version dieser App zu suchen und die App bei Bedarf zu aktualisieren.

## 7. Wartung und Pflege

- Reinigen Sie dieses Produkt nur mit einem fusselfreien, leicht feuchten Tuch und verwenden Sie keine aggressiven Reiniger.
- Achten Sie darauf, dass kein Wasser in das Produkt eindringt.

## 8. Haftungsausschluss

Die Hama GmbH & Co KG übernimmt keinerlei Haftung oder Gewährleistung für Schäden, die aus unsachgemäßer Installation, Montage und unsachgemäßem Gebrauch des Produktes oder einer Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung und/oder der Sicherheitshinweise resultieren.

## 9. Technische Daten

Bluetooth® Version	4.0
Display	1.3" LCD
Maße	260 x 35 x 10 mm
Gewicht	39g
Schutzklasse	IP68
Batterietyp	Lithium-Polymer
Akkukapazität	220mAh / 3,8V

---

---

## 10. Entsorgungshinweise

### Hinweis zum Umweltschutz:



Ab dem Zeitpunkt der Umsetzung der europäischen Richtlinien 2012/19/EU und 2006/66/EG in nationales Recht gilt folgendes: Elektrische und elektronische Geräte sowie Batterien dürfen nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden. Der Verbraucher ist gesetzlich verpflichtet, elektrische und elektronische Geräte sowie Batterien am Ende ihrer Lebensdauer an den dafür eingerichteten, öffentlichen Sammelstellen oder an die Verkaufsstelle zurückzugeben. Einzelheiten dazu regelt das jeweilige Landesrecht. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist auf diese Bestimmungen hin. Mit der Wiederverwertung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten/Batterien leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutz unserer Umwelt.

## 11. Konformitätserklärung



Hiermit erklärt Hama GmbH & Co KG, dass sich dieses Gerät in Übereinstimmung mit den grundlegenden Anforderungen und den anderen relevanten Vorschriften der Richtlinie 2014/53/EU befindet. Die Konformitätserklärung gemäß der entsprechenden Richtlinie finden Sie unter [www.hama.com](http://www.hama.com).

Frequenzband/Frequenzbänder	2402 – 2480 MHz
Abgestrahlte maximale Sendeleistung	1,14 dBm

---
















---






























## Éléments de commande et d'affichage

1. Touche tactile
2. Brassard amovible
3. Fermeture
4. Contact de recharge

## Icônes d'affichage :

	Podomètre
	Calories brûlées
	Distance parcourue
	Fréquence cardiaque pendant l'activité
	Vitesse
	Durée de l'activité
	Mesure de la fréquence cardiaque
	Notifications
	Sports disponibles
	Marche
	Course à pied
	Vélo
	Randonnée
	Football
	Basketball

	Volleyball
	Musclation
	Badminton
	Tennis
	Tennis de table
	Bowling
	Baseball
	Jeu du volant
	Tapis de course
	Aérobic
	Yoga
	Vélo en salle
	Ski
	Roller
	Abdominaux
	Saut à la corde
	Escalade
	Danse

	Chronomètre
	Déclencheur à distance de l'appareil photo
	Cadrans disponibles
	Réglage du GPS
	Répertoire
	Réglage de la luminosité
	Réveil
	Alarme vous invitant à boire de l'eau
	Alarme vous invitant à bouger

Nous vous remercions d'avoir choisi un produit Hama !

Veuillez prendre le temps de lire l'ensemble des remarques et consignes suivantes. Veuillez conserver ce mode d'emploi à portée de main afin de pouvoir le consulter en cas de besoin.

Votre nouveau fitness tracker est le compagnon idéal pour un mode de vie sain et il vous motivera à rester actif toute la journée. En plus d'afficher la date et l'heure, il recueille des données sur le nombre de pas que vous réalisez, votre rythme cardiaque et les calories que vous brûlez. La connexion sans fil à votre smartphone via *Bluetooth*® vous permet de tenir à jour les données sur l'application correspondante et de suivre ainsi vos résultats en permanence. Vérifiez ici si vous avez atteint votre objectif fitness personnel !

## 1. Explication des symboles d'avertissement et des remarques

### Avertissement



Ce symbole est utilisé pour indiquer des consignes de sécurité ou pour attirer votre attention sur des dangers et risques particuliers.

### Remarque



Ce symbole est utilisé pour indiquer des informations supplémentaires ou des remarques importantes.

## 2. Contenu de l'emballage

- Fitness tracker "Fit Track 5900"
- 1 câble de chargement USB
- Mode d'emploi

## 3. Consignes de sécurité

- Ce produit est destiné à un usage domestique non commercial.
- L'emploi du produit est exclusivement réservé à sa fonction prévue.
- Protégez le produit de toute saleté, humidité, surchauffe et utilisez-le uniquement dans des environnements secs.
- N'utilisez pas l'appareil à proximité immédiate d'un chauffage, d'autres sources de chaleur ou à la lumière directe du soleil.
- N'utilisez pas le produit en dehors des limites de puissance indiquées dans les caractéristiques techniques.
- N'utilisez pas le produit dans des zones où les produits électroniques ne sont pas autorisés.
- La batterie est installée de façon permanente et ne peut pas être retirée.
- Ne tentez pas d'ouvrir le produit en cas de détérioration et cessez de l'utiliser.
- Ne tentez pas de réparer l'appareil vous-même ni d'effectuer des travaux d'entretien. Déléguez tous travaux d'entretien à des techniciens qualifiés.
- Protégez le produit des secousses violentes et évitez tout choc ou toute chute.
- N'apportez aucune modification au produit. Des modifications vous feraient perdre vos droits de garantie.
- Recyclez les matériaux d'emballage conformément aux prescriptions locales en vigueur.
- Ne jetez pas la batterie ou le produit au feu.
- Ne modifiez pas et/ou ne déformez/chauffez/démontez pas les batteries/piles.
- Ne vous laissez pas distraire par votre produit sur la route en voiture ou avec votre équipement sportif et soyez attentifs aux conditions de circulation et à votre environnement.
- Veuillez consulter un médecin avant de démarrer un programme d'entraînement.
- Contrôlez vos réactions corporelles pendant votre entraînement et informez votre médecin en cas d'urgence.
- Consultez votre médecin dans le cas où vous souffrez d'une pathologie et désirez quand même utiliser le produit.
- Ce produit est un produit grand public et non un appareil médical. Il n'a donc pas été conçu pour diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une maladie.
- Un contact prolongé avec la peau est susceptible de provoquer une irritation cutanée ou une réaction allergique. Veuillez consulter un médecin en cas de symptômes persistants.
- Ce produit n'est pas un jouet. Il contient des petites pièces pouvant être avalées et qui pourraient engendrer un risque d'étouffement.

### Avertissement – Stimulateurs cardiaques



Ce produit génère des champs magnétiques. Avant d'utiliser ce produit, toute personne portant un stimulateur cardiaque doit se faire conseiller par un médecin car le fonctionnement du stimulateur cardiaque peut en être affecté.

### Remarque – Transport aérien



- Ce produit émet en permanence des ondes radio. Veuillez noter que, pour des raisons de sécurité, le transport et l'utilisation d'émetteurs radio ne sont pas autorisés dans les transports aériens pendant certaines phases de vol (par exemple, au décollage/à l'atterrissage).
- Renseignez-vous auprès de la compagnie aérienne avant d'embarquer sur votre vol pour savoir si vous pouvez emmener votre fitness tracker. En cas de doute, laissez le produit chez vous.

### Avertissement - Batterie



- Utilisez exclusivement un chargeur approprié ou une connexion USB pour la recharge.
- N'utilisez plus des chargeurs ou des ports USB défectueux et n'essayez pas de les réparer.
- Ne surchargez ou ne déchargez pas totalement le produit.
- Évitez le stockage, le chargement et l'utilisation du produit à des températures extrêmes et à des pressions atmosphériques extrêmement basses (comme en haute altitude par exemple).

## 4. Premiers pas avec le fitness tracker "Fit Track 5900"

### 4.1 Recharge

- Rechargez entièrement votre fitness tracker avant la première utilisation.
- Raccordez le câble de chargement à un port USB libre de votre ordinateur ou à un chargeur USB et au contact de recharge [4] du fitness tracker.
- Reportez-vous au mode d'emploi du chargeur USB que vous utilisez.

### Remarque



- Le temps de charge pour une charge complète de la batterie dure environ 120 minutes. Dès que la batterie qui s'affiche à l'écran est entièrement chargée, le processus de charge se termine et vous pouvez retirer le fitness tracker du câble de chargement.

### 4.2 Mise en marche et allumage

- Placez le fitness tracker sur votre poignet et attachez-le à l'aide de la fermeture.
- Maintenez la touche [1] appuyée pendant 3 secondes pour activer le fitness tracker.

### Remarque



- La position du fitness tracker sur votre poignet n'influe pas sur ses fonctions.
- Le fitness tracker peut être porté sur chaque poignet. Il est également possible de le fixer à la fois sur ou sous le poignet.

### 4.3 Éteindre

- Pour éteindre le fitness tracker, sélectionnez **[Une fonction]** dans la rubrique de menu et allez dans le sous-menu au niveau de **[Éteindre]**. Appuyez ensuite sur la touche [1] durant 3 secondes.

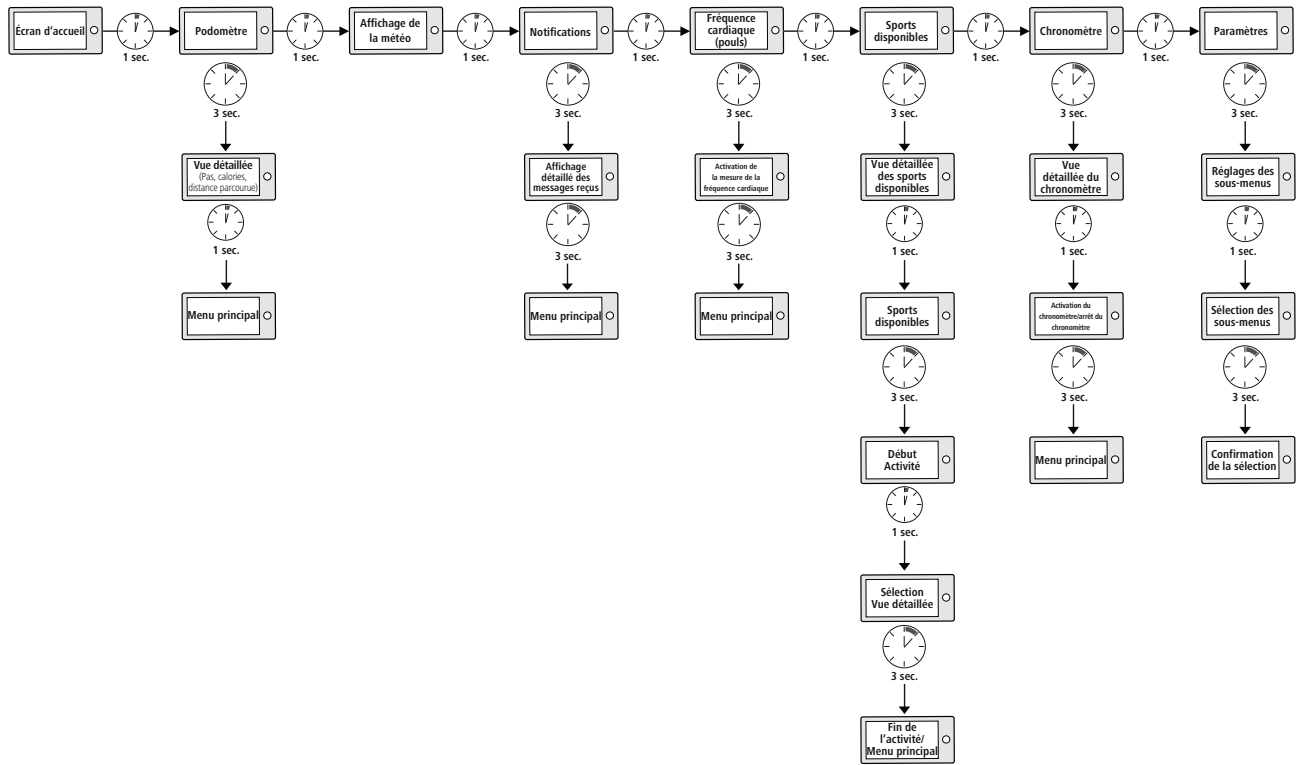
### 4.4 Utilisation - Structure des menus

- Appuyez ensuite sur la touche [1] afin d'activer l'écran de démarrage et de passer d'un affichage à un autre dans l'ordre indiqué.
- Vous pouvez atteindre les sous-menus en maintenant la pression sur la touche [1] pendant 3 secondes (voir la figure ci-dessous).

### Remarque



- Ce graphique est un aperçu de tous les éléments du menu du fitness tracker et de leur ordre d'affichage lors de la livraison.



---

## 5. Configurer le fitness tracker

### 5.1 Téléchargement de l'application Hama FIT

#### Remarque

Le produit est compatible avec les systèmes d'exploitation suivants :

- iOS 8.1 ou version ultérieure
  - Android 5.0 ou version ultérieure
- Ouvrez l'AppStore iTunes ou Google Play Store sur votre smartphone.
  - Vous pouvez trouver l'application à l'aide de la fonction recherche.
  - Téléchargez l'appli comme d'habitude et installez celle-ci sur votre smartphone. Pour ce faire, suivez les instructions de votre smartphone.

### 5.2 Appairage du fitness tracker avec votre smartphone

#### Remarque

Afin que votre fitness tracker affiche les appels, les SMS, les messages Whatsapp, activez le mode Push pour les messages dans les réglages de votre smartphone.

#### Appareil mobile Android/Apple

- Assurez-vous que la fonction *Bluetooth*<sup>®</sup> de votre smartphone et celle de votre fitness tracker sont activées.
- Lancez l'application sur votre smartphone et recherchez le fitness tracker "Fit Track 5900", en appuyant sur le pictogramme Bluetooth.
- Sélectionnez ensuite votre fitness tracker "Fit5900" afin de le connecter à l'application.
- Procédez ensuite à vos réglages personnels.
- Le fitness tracker est maintenant connecté à l'application et la synchronisation est lancée.

#### Remarque

Pour commencer la synchronisation du fitness tracker avec l'application, appuyez en haut à droite sur la flèche circulaire dans la rubrique menu Accueil ou bien faites glisser l'écran vers le bas.

---

## 6. Utilisation de l'application

### 6.1 Paramétrer les données personnelles

- Lors de la première configuration du fitness tracker, choisissez si vous souhaitez que les valeurs soient affichées en système métrique (mètre, kilogramme) ou impérial (pied, livres).
- Dans la rubrique de menu [Réglages] sous l'onglet [Profil] de l'utilisateur, indiquez vos données personnelles, comme votre sexe, votre taille, votre poids, votre date de naissance et votre longueur de foulée.
- Ajoutez si vous le souhaitez votre nom et une photo de profil.
- Cliquez sur la rubrique de menu que vous souhaitez modifier. Un sous-menu s'ouvre ensuite dans lequel vous pouvez régler les paramètres.

#### Remarque



- Veuillez noter que la compatibilité de chaque fonction dépend de votre appareil.
- Veuillez consulter le mode d'emploi de votre appareil à ce sujet.
- Lors de la configuration de l'application, il vous sera demandé si l'application peut accéder aux fonctions de votre appareil.

iOS/Android :





---

## 6.2 Affichage dans le menu principal

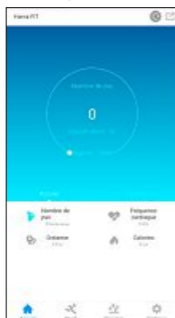
### 6.2.1 Mode d'activité

Le menu principal vous donne les informations suivantes :

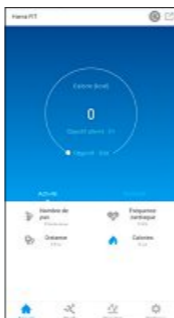
Dans la rubrique de menu **[Accueil]**, dans l'onglet **Activité**, vous pouvez voir chaque jour le nombre de pas effectués [👣], la distance parcourue [📍], la dernière fréquence cardiaque mesurée [❤️] ainsi que les calories brûlées. [🔥].

iOS/Android :

Nombre de pas



Calories brûlées



Distance parcourue




Dans la rubrique de menu correspondante, votre objectif quotidien atteint s'affiche proportionnellement. Vous pouvez le déterminer dans les réglages sous l'onglet **Objectif** de l'activité (Android)/**Objectifs** (iOS). (Voir chapitre 6.3.2)

---

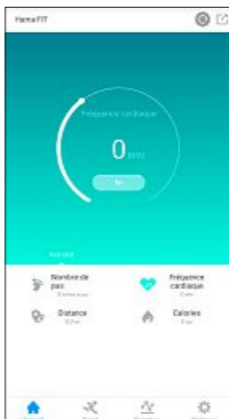
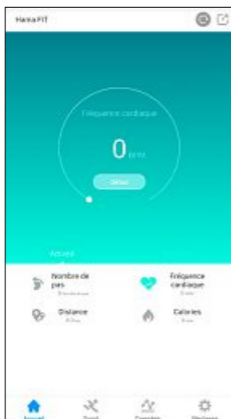
## 6.2.2 Enregistrement d'une mesure de fréquence cardiaque

### Remarque

Veuillez noter que l'enregistrement de la fréquence cardiaque n'est possible dans l'historique que si une connexion *Bluetooth*® active entre le fitness tracker et l'application a été établie.

- Sélectionnez le bouton Fréquence cardiaque dans la rubrique de menu **[Accueil]** et l'onglet Activité [  ].
- Pour activer l'enregistrement de la mesure de la fréquence cardiaque, appuyez sur **[Start]**.  
Le fitness tracker commence à enregistrer votre fréquence cardiaque.

iOS/Android :



- Pour arrêter l'enregistrement de la mesure de la fréquence cardiaque, appuyez sur **[Stop]**.
- Dans la rubrique de menu **[Réglages]** et dans la rubrique Réglages de l'appareil, vous pouvez activer la mesure automatique de la fréquence cardiaque (voir le chapitre 6.3.4.2). En activant cette fonction, le fitness tracker mesure votre fréquence cardiaque de manière continue à intervalles de 15 minutes.

---

### 6.2.3 Mode sommeil

- Dans la rubrique de menu **[Accueil]**, dans l'onglet Sommeil, vous pouvez voir au quotidien votre rythme de sommeil.
- Vous trouverez ici une analyse graphique de la qualité de votre sommeil.

iOS/Android :

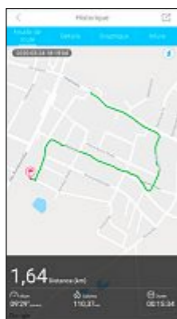


## 6.2.4 Mode sport

- Dans la rubrique de menu **[Sport]**, vous pouvez voir un aperçu de vos activités précédentes et vous pouvez de plus commencer une nouvelle activité.
- Sélectionnez tout d'abord le sport pour lequel vous souhaitez enregistrer une activité en appuyant sur le **[Sport choisi]**. Les sports tels que la course à pied, la marche, la randonnée et le vélo peuvent être affichés ici.
- Pour commencer une nouvelle activité, appuyez sur **[Démarrer]**.
- En haut de l'écran, sont indiquées les activités précédentes ainsi que la distance totale parcourue. Sélectionnez les activités précédentes pour obtenir un aperçu des autres activités réalisées.



- Pour obtenir des informations détaillées sur une activité, sélectionnez l'activité correspondante.
- Dans la vue détaillée, s'affichent des informations concernant votre parcours, la durée, votre vitesse, votre fréquence cardiaque ainsi que le nombre de pas effectués et les calories que vous avez brûlées. De plus, votre fréquence cardiaque est mesurée, le tracé se présente sous forme de graphique et est divisé en zones.



## 6.2.5 Aperçu de vos résultats quotidiens/hebdomadaires/mensuels/annuels

- Dans la rubrique de menu **[Données]**, vous pouvez voir vos résultats enregistrés sous forme de graphique.
- Vous pouvez passer d'une vue à l'autre dans les onglets Jour/Semaine/Mois/Année affichés en haut.
- Lorsque vous cliquez en haut sur l'affichage de la date, un calendrier s'ouvre et vous pouvez sélectionner un jour précis pour visualiser le résultat de votre entraînement de ce jour précis.

iOS/Android :

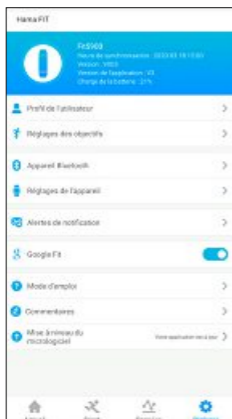


---

## 6.3 Réglages

Dans la rubrique de menu **[Réglages]**, vous pouvez personnaliser le fitnes -tracker selon vos besoins individuels.

iOS/Android :



### 6.3.1 Profil

Sélectionnez la sous-rubrique **[Profil]** de l'utilisateur pour modifier vos données personnelles.

### 6.3.2 Objectif d'activité/Objectifs

Sélectionnez la sous-rubrique **[Réglages de l'objectif]** (Android)/**[Réglages de l'objectif]** (iOS) pour personnaliser vos objectifs personnels quotidiens.

### 6.3.3 Appareils Bluetooth

Sélectionnez la sous-rubrique **[Appareil Bluetooth]** pour procéder à un nouvel appairage avec le fitness tracker.

---

---

### 6.3.4 Réglages de l'appareil

Sélectionnez la sous-rubrique **[Réglages de l'appareil]** pour activer différentes fonctions du fitness tracker et personnaliser les sports sélectionnés.

iOS/Android :



#### 6.3.4.1 Activer l'écran d'un mouvement de bras vers le haut

- Activez cette fonction afin que l'écran du fitness tracker s'allume lorsque vous faites un mouvement de bras vers le haut.

#### 6.3.4.2 Mesure automatique de la fréquence cardiaque

- Activez cette fonction afin que le fitness tracker mesure votre fréquence cardiaque de manière continue à intervalles de 15 minutes.

#### 6.3.4.3 Commande de l'appareil-photo

- Activez cette fonction afin de pouvoir commander l'appareil-photo de votre smartphone à l'aide du fitness tracker.

#### 6.3.4.4 Sports

- Sélectionnez la rubrique **[Ajouter des sports]** pour définir les sports spécifiques qui seront sauvegardés sur votre fitness tracker.
- Parmi les 22 sports affichés, vous pouvez en sélectionner quatre, qui sont enregistrés sur votre fitness tracker en plus de la marche et de la course à pied.
- Confirmez votre sélection en appuyant sur **[Sauvegarder (Android)/Synchroniser (iOS)]**.

#### 6.3.4.5 Réveil

- Sélectionnez la rubrique **[iOS: Alarme / Android: Réveil]** pour définir différentes heures d'alarme.
- En appuyant sur **[+]**, vous pouvez ajouter une alarme.
- Pour cela, réglez l'heure de l'alarme ainsi que le jour de la semaine souhaités dans le sous-menu.
- Confirmez votre sélection en appuyant sur **[Sauvegarder (Android)/Synchroniser (iOS)]**.

#### 6.3.4.6 Alarme vous invitant à boire de l'eau

- Sélectionnez la sous-rubrique **[Rappel de consommation d'eau]** et activez cette fonction dans le sous-menu.
  - Dans le sous-menu, vous pouvez régler l'heure de début de l'alarme vous invitant à boire, l'intervalle de temps, le nombre de répétitions ainsi que le jour de la semaine.
  - Confirmez votre sélection en appuyant sur **[Sauvegarder (Android)/Synchroniser (iOS)]**.
-



---

#### 6.3.4.7 Alarme vous invitant à bouger

- Sélectionnez la sous-rubrique [**Rappel de sédentarité**] et activez cette fonction dans le sous-menu.
- Dans le sous-menu, vous pouvez régler l'intervalle de l'alarme vous invitant à bouger, l'heure du début et l'heure de fin ainsi que le jour de la semaine.
- Confirmez votre sélection en appuyant sur [**Sauvegarder (Android)/Synchroniser (iOS)**].

#### 6.3.4.8 Ne pas déranger

- Sélectionnez la sous-rubrique [**Ne pas déranger**] et activez cette fonction dans le sous-menu.
- Dans le sous-menu, vous pouvez régler l'heure de début et l'heure de fin du mode Ne pas déranger.
- Confirmez votre sélection en appuyant sur [**Sauvegarder (Android)/Confirmer (iOS)**].

#### 6.3.4.9 Restaurer les réglages d'usine

- Sélectionnez [**Réinitialiser**] dans cette sous-rubrique afin de réinitialiser l'application Hama FIT aux paramètres d'usine.
- Confirmez la question suivante en appuyant sur [**OK**] afin de restaurer les paramètres par défaut de l'application Hama FIT ou appuyez sur [**Annuler**] pour fermer la sélection.

#### 6.3.5 Notifications Push

- Sélectionnez la rubrique [**Alertes de notification**] pour activer la fonction de notifications pour différents services et applications.

#### 6.3.6 Google Fit/Apple Health

- Activez la connexion à Google Fit en cliquant sur le bouton droit et connectez-vous à votre compte Google lorsque vous y êtes invité(e).
- Sélectionnez la rubrique Apple Health pour obtenir les instructions portant sur la connexion avec Apple Health.

#### 6.3.7 Instructions et informations

- Sélectionnez la rubrique [**Instructions et informations**] pour accéder au lien de la page d'assistance où vous pourrez trouver des informations supplémentaires.

#### 6.3.8 Contact

- Sélectionnez la rubrique [**Commentaires**] pour toute question concernant cette application ou votre fitness tracker et si vous souhaitez laisser des commentaires sur ce produit.

#### 6.3.9 Micrologiciel

- Sélectionnez la rubrique [**Mise à niveau du micrologiciel**] pour rechercher une nouvelle version de cette application et actualiser l'application en cas de besoin.

## 7. Soins et entretien

- Nettoyez le produit uniquement à l'aide d'un chiffon non pelucheux légèrement humide ; évitez tout détergent agressif.
- Veillez à ce qu'aucun liquide ne pénètre dans le produit.

## 8. Exclusion de garantie

La société Hama GmbH & Co KG décline toute responsabilité en cas de dommages provoqués par une installation, un montage ou une utilisation non conformes du produit ou encore provoqués par le non-respect des consignes du mode d'emploi et/ou des consignes de sécurité.

---

## 9. Caractéristiques techniques

Bluetooth® Version	4.0
Écran	LCD 1.3"
Dimensions	260 x 35 x 10 mm
Poids	39 g
Classe de protection	IP68
Type de batterie	Lithium-polymère
Capacité de l'accu	220 mAh/3,8 V

## 10. Consignes de recyclage

### Remarques concernant la protection de l'environnement :



Conformément à la directive européenne 2012/19/EU et 2006/66/CE, et afin d'atteindre un certain nombre d'objectifs en matière de protection de l'environnement, les règles suivantes doivent être appliquées : les appareils électriques et électroniques ainsi que les piles ne doivent pas être éliminés avec les déchets ménagers. Le consommateur doit retourner le produit/la batterie usagé(e) aux points de collecte prévus à cet effet. Il peut aussi les remettre à un revendeur. Les détails à ce sujet sont régis par la législation de chaque pays. Le pictogramme "picto" présent sur le produit, son manuel d'utilisation ou son emballage indique que le produit est soumis à cette réglementation. En permettant le recyclage des matériaux et des piles ou toute autre forme de valorisation d'anciens appareils, le consommateur apporte une contribution importante à la protection de notre environnement.

## 11. Déclaration de conformité



Hama GmbH & Co KG, déclare par la présente que cet appareil est conforme aux exigences fondamentales et aux autres dispositions pertinentes de la directive 2014/53/UE. Vous pouvez trouver la déclaration de conformité conformément à la directive correspondante à l'adresse [www.hama.com](http://www.hama.com).

Radiotaajuudet	2402 – 2480 MHz
Suurin mahdollinen lähetysteho radiotaajuuksilla	1,14 dBm