

Sommario

Introduzione

Aspetto	1
Operazioni dei tasti	1
Utilizzare il touchscreen	2
Associare con un telefono EMUI/Android	2
Associare con un iPhone	3
Associare a un nuovo telefono	4
Introduzione alle icone	4
Carica	5
Indossare il dispositivo	7
Bloccare e sbloccare	8
Accendere/Spegnere/Riavviare	9
Rispondere ed effettuare chiamate	9

Gestione degli auricolari

Estrarre e indossare gli auricolari	11
Gestire gli auricolari	12
Utilizzare le gestture per controllare gli auricolari	13
Connettere gli auricolari a un nuovo dispositivo	13
Trovare gli auricolari	14
Reset di fabbrica	14
Selezionare e sostituire i gommini	15

Esercizio

Registri attività	16
Avviare un allenamento singolo	16
Corsa intelligente	17
Programmi per la corsa	17
Stato allenamento	18
Visualizzare i registri di allenamento	18
Rilevare automaticamente gli allenamenti	19

Gestione salute

Misurazione della frequenza cardiaca	20
Monitoraggio del sonno	22
Misurazione della SpO2	23
Misurazione automatica dell'SpO2	23
Stress test	24
Promemoria attività	24
Healthy Living	25
TriRing	26

Previsioni del ciclo mestruale	27
Assistente	
HUAWEI Assistant-TODAY	28
App	28
Gestire i messaggi	29
Attivare o disattivare Non disturbare	31
Controllare la riproduzione della musica	31
Impostare allarmi	32
Ricezione di bollettini meteo	33
Utilizzo dell'orologio per trovare il telefono	34
Otturatore remoto	34
Altro	
Regolare e cambiare il cinturino	35
Configurare i quadranti della Galleria	36
Impostare il quadrante AOD	36
OneHop per i quadranti	37
Gestire i quadranti	38
Impostare l'ora e la lingua	39
Impostare i suoni	39
Aggiungere schede personalizzate	39
Regolare la luminosità dello schermo	39
Aggiornamenti	40
Resistenza all'acqua	40

Introduzione

Aspetto




❶ Pulsante	Tenere premuto il pulsante di accensione per accendere, spegnere o riavviare il dispositivo.
❷ Tasto del coperchio	Premi delicatamente il tasto del coperchio e il coperchio dell'orologio si aprirà.
❸ Sensore di frequenza cardiaca	
❹ Sensore di carica	
❺ Auricolare	
❻ Terminale di ricarica	
❼ Anello di ricarica	
❽ Gommino	
❾ Scomparto	

Operazioni dei tasti

Operazione	Funzione
Premere	<ul style="list-style-type: none">• Riattiva lo schermo del dispositivo.• Accedi alla schermata dell'elenco delle app dalla schermata Home.• Ritorna alla schermata Home.• Disattiva l'audio di una chiamata in arrivo.

Operazione	Funzione
Tieni premuto	<ul style="list-style-type: none"> • Accendi l'orologio. • Quando l'orologio è acceso, tieni premuto il tasto laterale per tre o più secondi per visualizzare la schermata di riavvio/spegnimento. • Riavvia forzatamente l'orologio tenendo premuto il tasto laterale per più di 12 secondi.
Premere delicatamente il tasto di apertura del coperchio	Apri il coperchio dell'orologio.

 Esistono alcune eccezioni come per le chiamate e gli allenamenti.

Utilizzare il touchscreen

Il dispositivo è dotato di un touchscreen a colori che supporta le operazioni di tocco su tutto lo schermo (incluso scorrere verso l'alto, verso il basso, verso sinistra, verso destra e toccare e tenere premuto).

Operazione	Funzione
Tocco	Conferma la selezione.
Toccare e tenere premuto	Cambia il quadrante (quando viene visualizzata la schermata Home dell'orologio).
Scorrere verso l'alto	Visualizza le notifiche (quando si scorre verso l'alto sulla schermata Home dell'orologio).
Scorrere verso il basso	Visualizza il menu di scelta rapida (quando scorri verso il basso sulla schermata Home dell'orologio).
Scorrere verso sinistra	Visualizza le schede delle funzioni dell'orologio (quando si scorre verso sinistra sulla schermata Home dell'orologio).
Scorrere verso destra	Torna alla schermata precedente (quando si scorre a destra sulla schermata di qualsiasi app diversa dalla schermata Home).



Associare con un telefono EMUI/Android

1 Installa l'app **HUAWEI Health** (.


Se hai già installato l'app **Huawei Health**, vai su **Personale > Verifica aggiornamenti** e aggiornala alla versione più recente.

Se non hai ancora installato l'app, vai all'App Store del telefono e scarica e installa l'app. Puoi anche scansionare il codice QR qui sotto per scaricare e installare l'app **Huawei Health**.




- 2 Apri l'app **Huawei Health** e vai su **Personale** > **Accedi con HUAWEI ID**. Se non disponi di un HUAWEI ID, registrane uno e poi effettua l'accesso.
- 3 Accendi il dispositivo indossabile, seleziona una lingua e avvia l'associazione. Tocca **Continua** per accedere alla schermata di associazione.
- 4 Posiziona il dispositivo indossabile vicino al telefono. Apri l'app **Huawei Health**, tocca  nell'angolo in alto a destra, quindi tocca **AGGIUNGI**. Seleziona il dispositivo indossabile con cui desideri associare il telefono, quindi tocca **COLLEGA**.
In alternativa, tocca **Scansiona** per associare scansionando il codice QR visualizzato sul dispositivo indossabile.
- 5 Quando viene visualizzata una finestra pop-up dell'app **Huawei Health** che richiede un'associazione Bluetooth, tocca **CONSENTI**.
- 6 Quando viene visualizzata una richiesta di associazione sul dispositivo indossabile, tocca  e segui le istruzioni sullo schermo del telefono per completare l'associazione.
- 7 Una volta che il dispositivo indossabile è stato associato correttamente al telefono, gli auricolari e il telefono inizieranno automaticamente l'associazione.

Associare con un iPhone


- 1 Installa l'app **HUAWEI Health** ().
Se hai già installato l'app, aggiornala all'ultima versione.
Se non hai ancora installato l'app, vai all'App Store del telefono e scarica e installa l'app. Puoi anche scansionare il codice QR qui sotto per scaricare e installare l'app **HUAWEI Health**.





- 2 Apri l'app **HUAWEI Health** e vai su **Personale** > **Accedi con HUAWEI ID**. Se non disponi di un HUAWEI ID, registrane uno e poi effettua l'accesso.
- 3 Accendi il dispositivo indossabile, seleziona una lingua e avvia l'associazione. Tocca **Continua** per accedere alla schermata di associazione.

- 4** Posiziona il dispositivo indossabile vicino al telefono. Apri l'app **HUAWEI Health** sul telefono, tocca  nell'angolo in alto a destra, quindi tocca **Aggiungi**. Seleziona il dispositivo indossabile che desideri associare, quindi tocca **COLLEGA**. Puoi anche toccare **Scansiona** per scansionare il codice QR visualizzato sul dispositivo indossabile per avviare l'associazione.
- 5** Quando la richiesta di associazione viene visualizzata sul dispositivo indossabile, tocca **✓**. Quando viene visualizzata una finestra pop-up dell'app **HUAWEI Health** che richiede un'associazione Bluetooth, tocca **Associa**. Verrà visualizzata un'altra finestra pop-up che ti chiederà se desideri consentire al dispositivo indossabile di visualizzare le notifiche dal tuo telefono. Tocca **Consenti**.
- 6** Una volta che il dispositivo indossabile è stato associato correttamente al telefono, gli auricolari e il telefono inizieranno automaticamente l'associazione.
- **Se sul telefono è in esecuzione iOS 13.0 o una versione successiva:**
Quando viene visualizzata una finestra pop-up dell'app **HUAWEI Health** che richiede un'associazione Bluetooth, tocca **Associa**. Quando viene visualizzata un'altra finestra pop-up **HUAWEI Health** che indica un'associazione riuscita, tocca **Fatto**.
 - **Se sul telefono è in esecuzione una versione precedente di iOS:**
 - a** L'app **HUAWEI Health** mostra la schermata della guida all'associazione.
 - b** Segui le istruzioni di associazione sullo schermo per andare su **Impostazioni** > **Bluetooth** e seleziona **HUAWEI W Buds** dall'elenco Bluetooth.
 - c** Torna all'app **HUAWEI Health**, seleziona **Passaggi completati** e tocca **Avanti**. Una volta che i dispositivi sono stati associati correttamente, tocca **Fatto**.

Associare a un nuovo telefono

-  Per proteggere la tua privacy, potrebbe esserti richiesto di ripristinare il dispositivo indossabile alle impostazioni di fabbrica prima di associarlo a un nuovo telefono. Ripristinare il dispositivo alle impostazioni di fabbrica cancellerà tutti i dati. Procedi con cautela.




















Quando sei pronto ad associare il tuo dispositivo indossabile a un nuovo telefono, vai su

Impostazioni () > **Sistema e aggiornamenti** > **Disconnetti** () sul dispositivo indossabile, tocca **✓** e segui le istruzioni sullo schermo per completare l'associazione.

Introduzione alle icone

-  Le icone possono variare a seconda del modello del prodotto.




Menu di livello 1

Otturatore remoto 	Registri allenamento 	Stato allenamento 	Esercizi di respirazione 	SpO2 	Registri attività 
Sonno 	Stress 	Frequenza cardiaca 	Musica 	Allenamento 	Notifiche 
Meteo 	Calendario ciclo mestruale 	Impostazioni 	Cronometro 	Timer 	Sveglia 
Torcia 	Trova telefono 	--	--	--	--

Menu di livello 2

Passi 	Attività 	Ore attive 
--	---	---

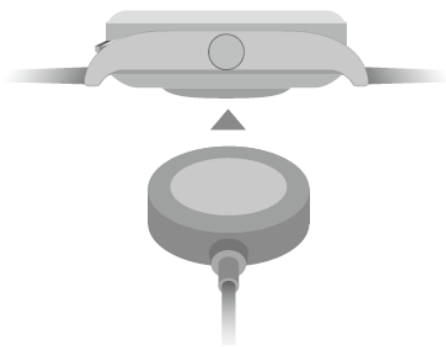
Stato della connessione Bluetooth

Disconnesso dal Bluetooth e dall'app Huawei Health del telefono 	Connesso al Bluetooth e all'app Huawei Health del telefono 	Connesso al Bluetooth del telefono ma disconnesso dall'app Huawei Health 
--	---	---

Carica

Carica

- 1 Collega la base di carica a un adattatore di alimentazione, quindi collega l'adattatore di alimentazione alla rete elettrica.
- 2 Appoggia l'orologio sulla base di carica e allinea i contatti metallici dell'orologio a quelli della base di carica finché non viene visualizzata un'icona di carica sullo schermo dell'orologio.



3 Rimuovi l'orologio e scollega l'alimentatore dopo che l'orologio è completamente carico e l'indicatore di carica visualizza il 100%.

- i • Ti consigliamo di utilizzare un caricabatterie Huawei o un caricabatterie non Huawei conforme alle leggi e ai regolamenti regionali o nazionali corrispondenti, nonché agli standard di sicurezza regionali e internazionali, per caricare l'orologio. Altri caricabatterie e accumulatori di carica che non soddisfano gli standard di sicurezza corrispondenti possono causare problemi come la carica lenta e il surriscaldamento. Presta attenzione quando utilizzi questi dispositivi. Ti consigliamo di acquistare un alimentatore Huawei da un punto vendita ufficiale Huawei.
- Mantieni la porta di ricarica asciutta e pulita per evitare cortocircuiti o altri rischi.

Ricarica degli auricolari

Inserisci gli auricolari nell'orologio e chiudi il coperchio. L'orologio li ricaricherà automaticamente. Puoi visualizzare lo stato della ricarica e il livello della batteria degli auricolari sullo schermo dell'orologio.



- **i** L'orologio non è in grado di ricaricare gli auricolari quando la sua batteria è scarica. Per ricaricarli, assicurati che il livello della batteria dell'orologio sia sufficiente.
- L'orologio non è in grado di ricaricare gli auricolari quando entra in modalità Risparmio energetico. In questo caso, vai a **Impostazioni > Batteria** per disattivare l'opzione **Risparmio energetico**.
- L'orologio non è in grado di ricaricare gli auricolari quando è bagnato. Tienilo all'asciutto.
- Gli auricolari vengono ricaricati mediante i terminali di ricarica presenti all'interno dell'orologio. L'inserimento degli auricolari negli alloggiamenti e la loro estrazione potrebbe graffiare leggermente i terminali. Questo è normale e non influenza il normale utilizzo degli auricolari.
- La durata della batteria può variare a seconda delle impostazioni, della modalità di conservazione, degli ambienti in cui viene utilizzato il dispositivo e delle funzionalità attivate sugli auricolari.

Verificare il livello della batteria

Metodo 1: scorri verso il basso dalla parte superiore della schermata Home per verificare il livello della batteria.

Metodo 2: collega l'orologio a un alimentatore e verifica il livello della batteria nella schermata di carica.

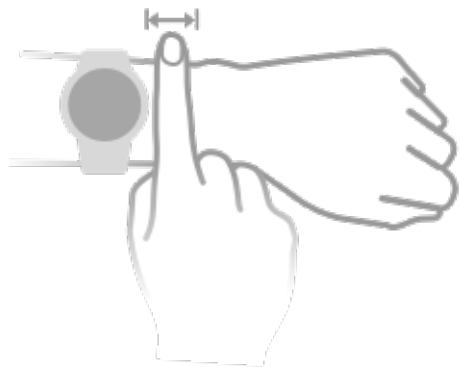
Metodo 3: verifica il livello della batteria su un quadrante che visualizza del livello della batteria.

Metodo 4: connetti l'orologio all'app Huawei Health, apri l'app Huawei Health, tocca **Dispositivi** e il nome del dispositivo, quindi verifica il livello della batteria nella schermata dei dettagli del dispositivo.

Indossare il dispositivo

Assicurati che la cover posteriore dell'orologio sia pulita, asciutta e priva di corpi estranei. Indossa l'orologio con l'area di monitoraggio aderente al polso e assicurati che sia comodo. Non applicare una pellicola protettiva sul retro dell'orologio. La cover posteriore dell'orologio è dotata di sensori in grado di identificare i segnali del corpo umano. Se i sensori sono bloccati, l'identificazione sarà imprecisa o non riuscirà e l'orologio non sarà in grado di registrare con precisione la frequenza cardiaca, l'SpO2 e i dati del sonno.

Per garantire l'accuratezza delle misurazioni, evita di indossare il cinturino a più di un dito di distanza dalle ossa del polso. Assicurati che il cinturino sia indossato relativamente stretto e assicurati che sia ben saldo durante gli allenamenti.



- i** Il dispositivo è realizzato con materiali sicuri. Se si manifestano irritazioni cutanee mentre indossi il dispositivo, togliilo e consulta un medico.

Bloccare e sbloccare

Puoi impostare un PIN sul dispositivo per rafforzare la tua privacy. Dopo aver impostato un PIN e attivato il Blocco automatico, dovrai immettere il PIN per sbloccare il dispositivo e accedere alla schermata Home. Se continui a indossare il tuo dispositivo, lo schermo non verrà bloccato.

Impostare un PIN

- 1** Imposta un PIN: Scorri verso il basso sulla schermata Home dell'orologio, vai su **Impostazioni > PIN > Imposta PIN** e segui le istruzioni sullo schermo per impostare un PIN a 6 cifre.
- 2** Attiva il Blocco automatico: Scorri verso il basso sulla schermata Home dell'orologio, vai su **Impostazioni > PIN** e attiva il **Blocco automatico**.

- i** Se dimentichi il PIN, ti verrà richiesto di ripristinare il dispositivo alle impostazioni di fabbrica.

Cambiare il PIN

Scorri verso il basso sulla schermata Home del dispositivo, vai su **Impostazioni > PIN > Cambia PIN** e segui le istruzioni sullo schermo per cambiare il PIN.

Disattivare il PIN

Scorri verso il basso sulla schermata Home del dispositivo, vai su **Impostazioni > PIN > Disattiva PIN** e segui le istruzioni sullo schermo per disattivare il PIN.

PIN dimenticato

Se hai dimenticato il PIN, ripristina il dispositivo alle impostazioni di fabbrica e riprova.

Apri l'app Huawei Health, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo e tocca **Ripristina impostazioni di fabbrica**.


- i** Una volta ripristinato il dispositivo alle impostazioni di fabbrica, tutti i dati verranno cancellati, quindi presta attenzione quando esegui questa operazione.

Accendere/Spegnere/Riavviare

Accensione

- Tieni premuto il tasto laterale per accendere il dispositivo.
- Carica il dispositivo.

Spegnimento

- Premi il tasto laterale e vai su **Impostazioni** > **Sistema e aggiornamenti** > **Spegni**.
- Tieni premuto il tasto laterale e seleziona **Spegnimento**.
 -  Il dispositivo si spegnerà automaticamente quando la batteria è scarica. Carica il dispositivo tempestivamente.


Riavvio

- Premi il tasto laterale e vai su **Impostazioni** >
- Tieni premuto il tasto laterale per più di otto secondi per il riavvio forzato del dispositivo.

Rispondere ed effettuare chiamate

Se gli auricolari sono stati connessi all'orologio e questi sono stati entrambi connessi allo stesso telefono

Rispondere alle chiamate





- Se gli auricolari si trovano nell'orologio quando ricevi una chiamata, l'orologio ti chiederà di indossare gli auricolari. Una volta indossati gli auricolari, l'orologio risponderà automaticamente alla chiamata.
- Se stai già indossando gli auricolari, tocca  per rispondere alla chiamata.

Effettuare chiamate

Premi il tasto sul lato dell'orologio per visualizzare l'elenco delle app. Tocca **Registro chiamate** o **Contatti**, quindi seleziona il contatto che desideri chiamare.





- Se non stai indossando gli auricolari, devi prima indossarli.
- Se stai già indossando gli auricolari, l'orologio effettuerà automaticamente la chiamata.

Rifiutare/Terminare le chiamate

- Per rifiutare o terminare una chiamata, tocca .
- In alternativa, tocca  per rifiutare la chiamata e rispondere con un messaggio SMS.
 -  È possibile rifiutare le chiamate e rispondere con un messaggio SMS solo quando l'orologio è associato a determinati modelli di telefono. Questa funzione non è disponibile se non viene visualizzato  sull'orologio quando si riceve una chiamata.






Se gli auricolari sono stati connessi all'orologio, ma l'orologio è connesso al telefono A e gli auricolari sono connessi al telefono B

Accettare/Rifiutare le chiamate

- Se gli auricolari si trovano nell'orologio
 - L'orologio non risponde quando c'è una chiamata in arrivo sul **telefono B**.
 - Quando c'è una chiamata in arrivo sul **telefono A**, l'orologio ti chiederà di indossare gli auricolari per rispondere alla chiamata. Una volta indossati gli auricolari, l'orologio risponderà automaticamente alla chiamata e la chiamata sul **telefono A** si sentirà tramite gli auricolari.
- Se stai indossando gli auricolari
 - L'orologio mostrerà la chiamata in arrivo sul **telefono B**. Tocca  per rifiutare la chiamata o tocca  per rispondere alla chiamata.
 - L'orologio mostrerà la chiamata in arrivo sul **telefono A**. Tocca  per rifiutare la chiamata o tocca  per connettere prima gli auricolari al **telefono A**, quindi rispondi alla chiamata.

Effettuare chiamate

Indossa gli auricolari. Premi il tasto sul lato dell'orologio per visualizzare l'elenco delle app, tocca **Registro chiamate** o **Contatti**, quindi seleziona il contatto che desideri chiamare. Gli auricolari si conatteranno al **telefono A**, quindi effettueranno automaticamente la chiamata.

-  Al termine della chiamata, gli auricolari rimarranno connessi al **telefono A**. Non si riconetteranno automaticamente al **telefono B**.
- Per riconnettere gli auricolari al **telefono B**, scorri verso il basso sul quadrante dell'orologio per accedere al menu di scelta rapida, tocca   56%  60%  per accedere alla schermata di gestione degli auricolari e tocca **telefono B**.

Gestione degli auricolari

Estrarre e indossare gli auricolari

Estrarre gli auricolari

- 1 Premi delicatamente il tasto che apre il coperchio come mostrato nella figura sottostante.
- 2 Quando il coperchio si apre, sollevalo per aprirlo completamente.
- 3 Estrai gli auricolari, indossali e chiudi il coperchio.



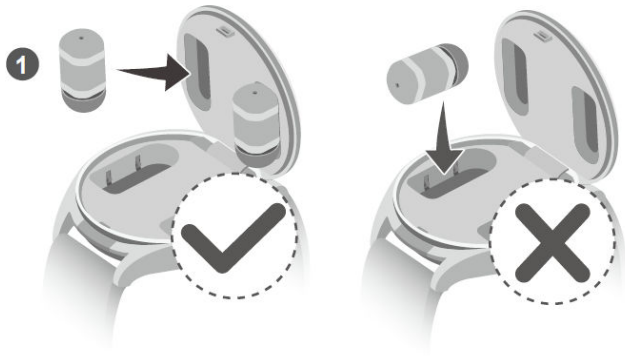
Indossare gli auricolari

Inserisci un auricolare nel condotto uditivo e ruota delicatamente l'estremità dell'auricolare fino a quando non è collocato in maniera comoda.

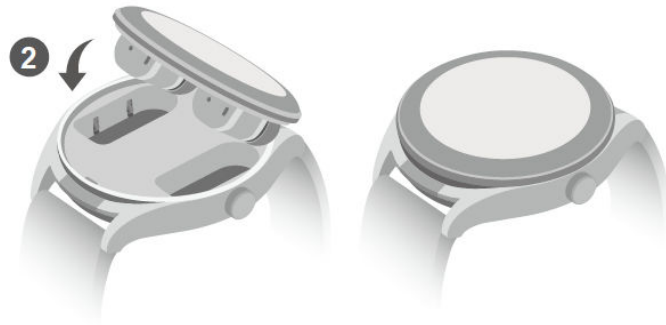


Riporre gli auricolari nella custodia

- i** Non inserire gli auricolari direttamente negli scomparti di ricarica in quanto si potrebbero danneggiare i terminali di ricarica.
- 1 Attacca gli auricolari alla parte inferiore del coperchio, con i gommini rivolti verso il basso.



2 Chiudi il coperchio.



Gestire gli auricolari

Gestire gli auricolari dal telefono


i Le istruzioni riportate di seguito si applicano quando il coperchio dell'orologio è aperto o auricolari sono stati estratti dall'orologio.

1 Apri l'app **Huawei Health**, accedi alla schermata dei dettagli del dispositivo e tocca **Auricolari**.

2 In questa schermata, è possibile:

- Scegliere tra la modalità **Cancellazione del rumore**, **Disattiva**, o **Modalità Aware**.
- Toccare **Effetti audio** per scegliere tra **Predefinito**, **Bassi più intensi**, **Acuti più intensi** e **Voci**.
- Toccare **Gesture** per impostare i controlli tramite gesture per gli auricolari, ad esempio toccare due volte per rispondere/terminare una chiamata.
- Toccare **Test di adattamento** per scoprire quanto i gommini si adattino bene alle tue orecchie.
- Toccare **Impostazioni** per attivare o disattivare la **Commutazione automatica sinistra e destra**.

Gestire gli auricolari dall'orologio

1 Scorri verso il basso sulla schermata del quadrante per accedere al menu di scelta rapida e tocca  **L 56%** **R 60%** per accedere alla schermata di gestione degli auricolari.

2 Scorrendo verso il basso, è possibile:

- Scegliere tra la modalità **Cancellazione del rumore**, **Disattivato**, o **Modalità Aware**.
- Toccare **Effetti EQ**, quindi scorrere verso l'alto o verso il basso sullo schermo per selezionare un effetto audio (ad esempio **Acuti più intensi**).
- Tocca **Altre impostazioni** per attivare o disattivare **Commutazione automatica S/D**, eseguire il **Reset degli auricolari** o controllare la versione di sistema degli auricolari.

Utilizzare le gesture per controllare gli auricolari

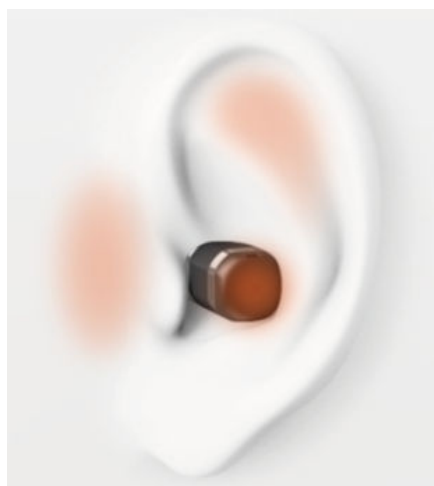
Impostare le gesture degli auricolari

Apri l'app **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, vai su **Auricolari** > **Gesture** e tocca **Doppio tocco** o **Triplo tocco** per impostare i controlli con gesture.

Ad esempio, imposta il doppio tocco per rispondere/terminare una chiamata.

Utilizzare le gesture per controllare gli auricolari

Puoi controllare gli auricolari toccando due volte o tre volte le aree evidenziate in arancione nella figura sottostante.



Connettere gli auricolari a un nuovo dispositivo


Per impostazione predefinita, sia gli auricolari di HUAWEI WATCH Buds che l'orologio vengono connessi allo stesso telefono. Puoi connettere gli auricolari a un nuovo dispositivo Bluetooth, ad esempio un telefono o un tablet.

- ❗ Prima di utilizzare questa funzione, aggiorna l'orologio e gli auricolari alle versioni più recenti.

Quando disconnetti gli auricolari da un nuovo dispositivo Bluetooth (ad esempio un telefono o un tablet), gli auricolari non potranno riconnettersi automaticamente.

1 Porta gli auricolari in Modalità di associazione.

- **Se gli auricolari si trovano all'interno dell'orologio**, premi delicatamente il tasto di apertura del coperchio. Quando il coperchio è aperto, tieni premuto il tasto laterale per 2 secondi.


- **Se hai estratto gli auricolari dall'orologio**, scorri verso il basso sulla schermata del quadrante per accedere al menu di scelta rapida, tocca  per accedere alla schermata di gestione degli auricolari e tocca **Associa di nuovo**.
- 2** Vai alla schermata Bluetooth del nuovo dispositivo.
Vai su **Impostazioni > Bluetooth**, seleziona **HUAWEI W Buds** (che è il nome Bluetooth degli auricolari) dai dispositivi rilevati e completa l'associazione.

Trovare gli auricolari

- 1** Scorri verso il basso sulla schermata del quadrante per accedere al menu di scelta rapida e vai su **Trova dispositivo > Auricolari**.
- Se entrambi gli auricolari sono connessi all'orologio, tocca **Suono auricolare sinistro** o **Suono auricolare destro**.
 - Se un auricolare è disconnesso, tocca **Riconnetti**. Una volta riconnesso, tocca **Suono auricolare sinistro** o **Suono auricolare destro**.
- 2** Quando trovi gli auricolari, tocca **Interrompi suono** o attendi il termine del suono.

Reset di fabbrica

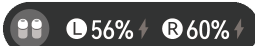
Ripristinare l'orologio alle impostazioni di fabbrica

-  Una volta ripristinato l'orologio alle impostazioni di fabbrica, tutti i tuoi dati personali saranno cancellati, verrà attivata la migrazione delle schede di trasporto (se disponibile) e le schede di accesso e le carte bancarie saranno rimosse. Procedi con cautela.
- Riponi gli auricolari all'interno dell'orologio. Gli auricolari verranno ripristinati alle impostazioni di fabbrica insieme all'orologio.

Metodo 1: Nell'elenco delle app sull'orologio, vai su **Impostazioni > Sistema e aggiornamenti > Reset**.

Metodo 2: Apri l'app **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo e tocca **Ripristina impostazioni di fabbrica**.

Ripristinare gli auricolari

- 1** Scorri verso il basso sulla schermata del quadrante per accedere al menu di scelta rapida e tocca  per accedere alla schermata di gestione degli auricolari.
- 2** Vai su **Altre impostazioni > Reset degli auricolari** e tocca **✓**.

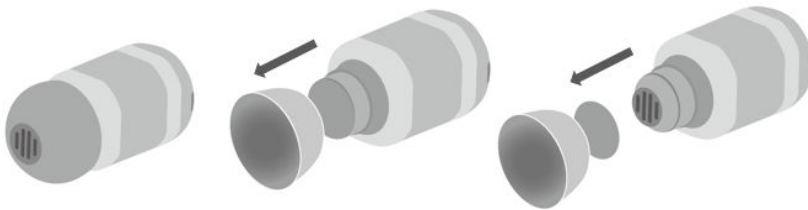
Selezionare e sostituire i gommini

Selezionare i gommini adatti

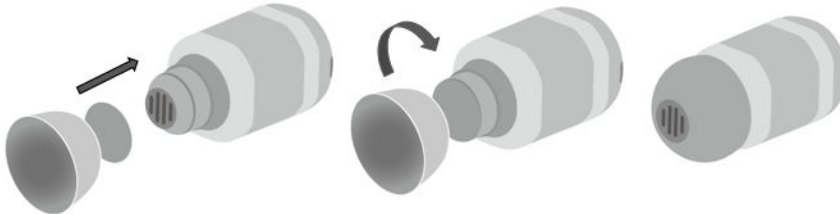
I gommini preinstallati potrebbero non andare bene per tutti perché i condotti uditivi di ognuno hanno forme diverse. Se trovi che i gommini non siano molto comodi, prova a utilizzare gommini più grandi o più piccoli. Potresti utilizzare un gommino di dimensione diversa per ogni orecchio se questo ti risulta più comodo.

Cambiare i gommini degli auricolari

- 1 Rigira l'estremità del gommino, come mostrato nella figura sottostante. Stringi con due dita l'impugnatura dell'auricolare con una mano, stringi con due dita il gommino con l'altra e tira delicatamente per separarli.




- 2 Rigira il nuovo gommino nello stesso modo e, come mostrato nella figura sottostante, spingilo delicatamente nello spazio adatto. Infine, rigira il gommino ancora una volta, in modo che sia tornato alla normale posizione.



Esercizio

Registri attività

Indossa correttamente il dispositivo per registrare automaticamente i dati relativi a calorie bruciate, distanza, conteggio dei passi, durata delle attività a intensità da moderata ad alta e altre attività quotidiane.




Accedi all'elenco delle app, scorri sullo schermo fino a trovare  **Registri attività**, toccala, quindi scorri verso l'alto o verso il basso per visualizzare i dati relativi a calorie bruciate, distanza, numero di passi, durata delle attività ad intensità da moderata ad alta e altre attività.

Avviare un allenamento singolo

Utilizzare il dispositivo per avviare un allenamento

- 1 Sul dispositivo, vai all'elenco delle app e tocca  **Allenamento**.
- 2 Scorri verso l'alto o verso il basso sullo schermo e seleziona l'allenamento che desideri eseguire.
- 3 Tocca l'icona di un allenamento per avviare un allenamento.
- 4 Quando lo schermo è acceso, tieni premuto il tasto laterale per interrompere l'allenamento. In alternativa, premi il tasto per mettere in pausa l'allenamento, tocca  per riprendere l'allenamento o tocca  per interrompere l'allenamento.
 -  Tocca  a destra di una modalità di allenamento per impostare obiettivi, promemoria e altro ancora.
 - Al termine dell'allenamento, puoi visualizzarne i dati correlati che includono la durata dell'allenamento, il numero di calorie bruciate, un grafico della frequenza cardiaca, la variazione della frequenza cardiaca, la frequenza cardiaca media e la tua zona di frequenza cardiaca.

Utilizzare l'app Huawei Health per avviare un allenamento

- 1 Seleziona l'allenamento che desideri avviare nella schermata **Esercizio** nell'app Huawei Health.
- 2 Tocca l'icona di un allenamento per avviare un allenamento.
- 3 Al termine di un allenamento, tocca  per mettere in pausa l'allenamento, tocca  per continuare l'allenamento o tocca e tieni premuto  per terminare l'allenamento.

- Durante un allenamento, dati come la durata e la distanza dell'allenamento verranno visualizzati sia nell'app Huawei Health che sul dispositivo.
- Se la distanza o la durata dell'allenamento sono troppo brevi, i dati di allenamento non verranno registrati.

Corsa intelligente

Una volta attivata Corsa intelligente, puoi visualizzare di quanto hai superato o sei rimasto indietro rispetto al ritmo target in tempo reale durante un allenamento all'aperto.

- 1 Premi il tasto Su per accedere all'elenco delle app e tocca **Allenamento**.
- 2 Tocca l'icona Impostazioni a destra di **Corsa all'aperto** e attiva **Corsa intelligente**.
- 3 Tocca **Target ritmo** per personalizzare un ritmo di corsa obiettivo.
- 4 Torna all'elenco delle app, tocca **Corsa all'aperto**, attendi il completamento del posizionamento GPS e tocca l'icona Corsa per iniziare a correre.


Programmi per la corsa

Il dispositivo fornisce programmi di allenamento scientifici personalizzati che si adattano al tuo tempo per soddisfare le tue esigenze di allenamento. Il dispositivo può regolare automaticamente il programma di allenamento ogni settimana prendendo in considerazione il modo in cui esegui l'allenamento, creare un riepilogo per aiutarti a completare il programma tempestivamente e regolare in modo intelligente la difficoltà dei corsi successivi in base allo stato di allenamento e al riscontro.


Creare un programma per la corsa

- 1 Apri l'app Health, vai in **Allenamento > Corsa all'aperto** o **Corsa al chiuso > Programma corsa IA**, tocca **Altro** a destra, quindi seleziona un programma per la corsa e segui le istruzioni sullo schermo per completare la creazione del programma.
- 2 Premi il tasto Su dell'orologio per accedere all'elenco delle app e vai in **Allenamento > Corsi e programmi > Programma allenamento** per visualizzare il tuo programma per la corsa. Il giorno dell'allenamento, tocca l'icona Allenamento per cominciare.

Terminare un programma per la corsa

Apri l'app Health, vai in **Allenamento > Programma**, tocca  nell'angolo in alto a destra e tocca **Termina piano**.


Altre impostazioni


Apri l'app Health, vai in **Allenamento > Programma**, tocca  nell'angolo in alto a destra: Tocca **Visualizza programma** per visualizzare i dettagli sul programma.

Tocca **Sincronizza il dispositivo indossabile** per sincronizzare i programmi sul dispositivo indossabile.

Tocca **Impostazioni programma** per modificare informazioni quali il giorno dell'allenamento, l'ora dei promemoria e se sincronizzare il programma con il calendario.

Stato allenamento

Accedi all'elenco delle app dell'orologio, tocca **Stato allenamento** () e scorri verso l'alto sullo schermo per visualizzare i dati, inclusi l'indice di capacità di corsa, lo stato di recupero, il carico di allenamento e il VO2Max.

- L'indice di capacità di corsa (IAC) è un indice completo che riflette la durata di un corridore e l'efficienza della tecnica. In generale, un corridore con un IAC elevato ha prestazioni migliori nelle gare.
 - Lo stato di recupero rispecchia il recupero dall'affaticamento causato dall'impatto di una sessione di allenamento. Una sessione di allenamento con una maggiore intensità richiederà un tempo di recupero più lungo.
 - Puoi visualizzare il carico di allenamento degli ultimi sette giorni per determinare il tuo livello in base al tuo stato di forma fisica. L'orologio raccoglie il carico di allenamento dalle modalità di allenamento che monitorano la frequenza cardiaca.
 - VO2Max indica il massimo consumo di ossigeno misurato quando il corpo non è in grado di sostenere il movimento successivo. È un indicatore importante della capacità aerobica del corpo.
-  Il dispositivo non può visualizzare lo stato di allenamento se non ha rilevato alcun valore VO2Max.

Visualizzare i registri di allenamento

Visualizzare i registri di allenamento sul dispositivo

- 1 Sul dispositivo, accedi all'elenco delle app e tocca **Registri allenamento**.
- 2 Seleziona un registro e visualizza i dettagli corrispondenti. Il dispositivo visualizzerà diversi tipi di dati per allenamenti diversi.

Visualizzare i registri di allenamento nell'app Huawei Health


Puoi visualizzare i dati dettagliati dell'allenamento anche in **Registro esercizi** nella schermata **Health** dell'app Huawei Health.

Eliminare i registri di allenamento

Tocca e tieni premuto un registro di allenamento in **Registro esercizi** nell'app Huawei Health ed eliminalo. Tuttavia, questo registro sarà ancora presente in **Registri allenamento** sul dispositivo.

Rilevare automaticamente gli allenamenti

Vai in **Impostazioni** > **Impostazioni di allenamento** e attiva **Rilevamento automatico allenamenti**. Dopo che questa funzione è stata attivata, il dispositivo ti ricorderà di avviare un allenamento quando rileva una maggiore attività. Puoi ignorare la notifica o scegliere di avviare l'allenamento corrispondente.

-  I tipi di allenamento supportati sono soggetti alle istruzioni sullo schermo.
- Il dispositivo identificherà automaticamente la tua modalità di allenamento e ti ricorderà di avviare un allenamento se soddisfi i requisiti basati sulla postura e sull'intensità dell'allenamento e rimani in questo stato per un certo periodo di tempo.
- Se l'intensità effettiva dell'allenamento è inferiore a quella richiesta dalla modalità di allenamento per un certo periodo di tempo, il dispositivo visualizzerà un messaggio che indica che l'allenamento è terminato. Puoi ignorare il messaggio o terminare l'allenamento.

Gestione salute

Misurazione della frequenza cardiaca

Il monitoraggio continuo della frequenza cardiaca è attivato per impostazione predefinita, e consente di visualizzare una curva della frequenza cardiaca. Se questa funzione è disattivata, può essere visualizzato solo il risultato di una singola misurazione.

- i** Per garantire una misurazione più accurata della frequenza cardiaca, indossa il dispositivo correttamente e assicurati che il cinturino sia allacciato. Assicurati che il dispositivo sia ben fissato al polso durante l'allenamento. Assicurati che il modulo di monitoraggio sia a diretto contatto con la pelle, senza ostacoli.

Misurazione singola della frequenza cardiaca

- 1 Apri l'app Huawei **Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, vai in **Monitoraggio della salute > Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca** e disattiva **Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca**.
- 2 Accedi all'elenco delle app e seleziona **Frequenza cardiaca** per misurare la frequenza cardiaca.

- i** Questa misurazione può anche essere influenzata da fattori esterni come bassa perfusione sanguigna, tatuaggi, molti peli sul braccio, carnagione scura, abbassamento o movimento del braccio o temperature ambiente basse.

Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca

Apri l'app Huawei **Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, vai in **Monitoraggio della salute > Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca** e attiva **Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca**. Una volta attivata questa funzione, il dispositivo può misurare la frequenza cardiaca in tempo reale.

Puoi impostare **MODALITÀ MONITORAGGIO** su **Intelligente** o **Tempo reale**.

- Modalità intelligente: monitora la frequenza cardiaca in base al carico dell'allenamento.
- Modalità in tempo reale: la misurazione della frequenza cardiaca verrà eseguita una volta al secondo indipendentemente dal carico di allenamento.
- i** L'uso della modalità in tempo reale aumenta il consumo di energia del dispositivo, mentre la modalità intelligente regola l'intervallo di misurazione della frequenza cardiaca in base all'intensità dell'attività, riducendo così il consumo di energia.

Misurazione della frequenza cardiaca a riposo

La frequenza cardiaca a riposo si riferisce ai tuoi battiti cardiaci al minuto misurati quando sei sveglio, fermo e calmo. È un indicatore importante delle tue condizioni cardiache. Il momento migliore per misurare la frequenza cardiaca a riposo è al mattino, appena svegli.

Apri l'app Huawei **Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, vai in **Monitoraggio della salute > Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca** e attiva **Monitoraggio**

continuo della frequenza cardiaca. Il dispositivo misurerà quindi automaticamente la frequenza cardiaca a riposo.

- I dati sulla frequenza cardiaca a riposo sul dispositivo verranno eliminati automaticamente alle 00:00 (orario a 24 ore) o alle 12:00 a mezzanotte (orario a 12 ore).
- La frequenza cardiaca effettiva a riposo potrebbe non essere visualizzata o misurata con precisione, in quanto non succede sempre che la tua frequenza cardiaca venga misurata automaticamente nel momento ottimale.

Avvisi sulla frequenza cardiaca

Avviso frequenza elevata

Vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, vai in **Monitoraggio della salute** > **Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca**, attiva **Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca** e imposta **Avviso frequenza elevata**. Quindi riceverai un avviso quando non svolgi un allenamento e la frequenza cardiaca a riposo rimane al di sopra del limite impostato per più di 10 minuti.

Avviso frequenza bassa

Vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, vai in **Monitoraggio della salute** > **Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca**, attiva **Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca** e imposta **Avviso frequenza bassa**. Quindi riceverai un avviso quando non svolgi un allenamento e la frequenza cardiaca a riposo rimane al di sotto del limite impostato per più di 10 minuti.

Misurare la frequenza cardiaca per un allenamento

Durante un allenamento, il dispositivo visualizza la frequenza cardiaca e la zona di frequenza cardiaca in tempo reale e ti avvisa quando la frequenza cardiaca supera il limite massimo. Per risultati di allenamento ottimali, ti consigliamo di svolgere un allenamento in base alla tua zona di frequenza cardiaca.

- Per scegliere il metodo di calcolo per le zone di frequenza cardiaca, apri l'app Huawei **Health**, vai in **Io** > **Impostazioni** > **Impostazioni di allenamento** > **Impostazioni frequenza cardiaca in esercizio** e imposta **Metodi di misurazione** su **Percentuale massima frequenza cardiaca**, **Percentuale HRR** o **Percentuale LTHR** per la corsa o su **Percentuale massima frequenza cardiaca** o **Percentuale HRR** per altre modalità di allenamento.

- i • Se viene selezionata la **Percentuale massima frequenza cardiaca** come metodo di misurazione, la zona di frequenza cardiaca per diversi tipi di allenamento (Estremo, Anaerobico, Aerobico, Brucia grassi e Riscaldamento) verrà calcolata in base alla frequenza cardiaca massima (per impostazione predefinita "220 - età").
- Se viene selezionata la **Percentuale HRR** come metodo di misurazione, l'intervallo della frequenza cardiaca per diversi tipi di allenamento (Anaerobico avanzato, Anaerobico di base, Acido lattico, Aerobico avanzato e Aerobico di base) verrà calcolato in base alla riserva della frequenza cardiaca ("HRmax meno HRrest").
- Misurazione della frequenza cardiaca durante un allenamento: puoi visualizzare la frequenza cardiaca in tempo reale sul dispositivo quando inizi un allenamento. Dopo aver terminato l'allenamento, nella schermata risultati di allenamento è possibile controllare la frequenza cardiaca media e massima, nonché la zona di frequenza cardiaca.
- i • La frequenza cardiaca non verrà visualizzata se allontani il dispositivo dal polso durante l'allenamento. Tuttavia, continuerà a cercare il segnale della frequenza cardiaca per qualche istante. La misurazione riprenderà una volta indossato di nuovo il dispositivo.
- Puoi visualizzare grafici che mostrano le variazioni della frequenza cardiaca, la frequenza cardiaca massima e la frequenza cardiaca media per ciascun allenamento in **Registro esercizi** nell'app Huawei **Health**.

Limite superiore della frequenza cardiaca in esercizio

Dopo aver iniziato un allenamento, il dispositivo vibrerà per avvisare che il valore della frequenza cardiaca ha superato il limite superiore per più di 60 secondi.

- 1** Apri l'app Huawei **Health**, vai in **Personale > Impostazioni > Impostazioni di allenamento > Impostazioni frequenza cardiaca in esercizio** e tocca **Limite frequenza cardiaca**.
 - 2** Seleziona il valore limite superiore della frequenza cardiaca che desideri impostare e tocca **OK**.
- i Se disattivi la guida vocale per i singoli allenamenti, verrai avvisato solo tramite vibrazioni e messaggi delle schede.

Monitoraggio del sonno

Assicurati di indossare correttamente il dispositivo. Il dispositivo registrerà automaticamente la durata del sonno e identificherà se ti trovi in uno stato di sonno profondo, sonno leggero o sveglio.

Registrazione i dati del sonno sul dispositivo indossabile

- i • Quando il dispositivo rileva che stai dormendo, disattiva automaticamente Display sempre attivo, le notifiche (incluse le notifiche delle chiamate in arrivo), la funzione Solleva per riattivare e altre funzioni per evitare di disturbare il sonno.
- Apri l'app Huawei **Health**, accedi alla schermata dei dettagli del dispositivo, vai in **Monitoraggio della salute > HUAWEI TruSleep™** e attiva **HUAWEI TruSleep™**. Quando è attivato, il dispositivo può riconoscere accuratamente quando ti addormenti, quando ti svegli e se ti trovi in uno stato di sonno profondo, sonno leggero o sonno in fase REM. L'app può fornirti analisi sulla qualità del sonno per aiutarti a capire gli schemi che lo caratterizzano e per darti suggerimenti utili per migliorare la qualità del sonno.
- Se **HUAWEI TruSleep™** non è stato attivato, il dispositivo monitorerà il sonno nel modo normale. Se indossi il dispositivo mentre dormi, questo identificherà le fasi del sonno e registrerà l'ora in cui ti sei addormentato, svegliato e in cui sei entrato o uscito dalle fasi del sonno e sincronizzerà i dati con l'app Huawei **Health**.

Visualizzazione dei dati del sonno

- Apri l'app **Sonno** sul dispositivo indossabile per visualizzare l'ultima registrazione di dati relativi al sonno notturno e al pisolino.
- Tocca la scheda **Sonno** sulla schermata **Health** dell'app Huawei **Health** per visualizzare i dati giornalieri, settimanali, mensili e annuali del sonno.

Misurazione della SpO2

- i • Per usare questa funzione, aggiorna il dispositivo indossabile e l'app Huawei **Health** alla versione più recente.
 - Per garantire l'accuratezza della misurazione SpO2, indossa il dispositivo indossabile in modo corretto e ben stretto. Assicurati che il modulo di monitoraggio sia a diretto contatto con la pelle, senza ostacoli.

- 1** Indossa il dispositivo indossabile correttamente e tieni il braccio fermo.
- 2** Premi il tasto laterale per entrare nell'elenco delle app, scorri sullo schermo e tocca **SpO2**.
- 3** Per alcuni prodotti, tocca **Misura**. Il prodotto effettivo ha la priorità.
- 4** Tieni il corpo fermo e lo schermo rivolto verso l'alto durante la misurazione dell'SpO2.

Misurazione automatica dell'SpO2

- 1** Apri l'app Huawei Health, tocca **Dispositivi**, quindi il nome del dispositivo connesso e accedi alla schermata dei dettagli. Tocca **Monitoraggio della salute** e attiva/disattiva la **Misurazione automatica SpO2**.
- 2** Tocca **Avviso SpO2 bassa** per impostare il limite inferiore del tuo livello di SpO2 per ricevere un avviso quando non stai dormendo.

Stress test

Test dei livelli di stress

Durante uno stress test, indossa l'orologio correttamente e non muoverti. L'orologio non eseguirà test dei livelli di stress quando ti alleni o quando muovi il polso troppo frequentemente.

- Stress test singolo:

Apri l'app Huawei Health, tocca la scheda **Stress** e tocca **Stress test** per avviare un singolo stress test. Quando utilizzi la funzione stress test per la prima volta, segui le istruzioni sullo schermo nell'app Huawei Health per calibrare il livello di stress.

- Stress test periodici:

Apri l'app Huawei Health, tocca **Dispositivi** e poi il nome del dispositivo, vai in **Monitoraggio della salute > Test automatico livelli di stress**, attiva l'interruttore per **Test automatico livelli di stress** e segui le istruzioni sullo schermo per calibrare il livello di stress. Gli stress test periodici inizieranno automaticamente quando indossi l'orologio correttamente.

Visualizzare i dati dello stress

- Sull'orologio:

Premi il tasto Su per accedere all'elenco delle app oppure scorri verso l'alto o il basso fino a quando non trovi **Stress**, quindi toccalo per visualizzare i cambiamenti relativi allo stress quotidiano, incluso il grafico a barre, il livello e la percentuale dello stress di un singolo giorno.

- Nell'app Huawei Health:

Apri l'app Huawei Health, quindi tocca la scheda **Stress** per visualizzare il tuo livello di stress più recente, le curve di stress giornaliere, settimanali, mensili e annuali e i consigli corrispondenti.

Promemoria attività

Quando **Promemoria attività** è attivato, il dispositivo monitorerà la tua attività durante il giorno a intervalli regolari (un'ora per impostazione predefinita). Il dispositivo vibrerà e lo schermo si accenderà per ricordarti di prenderti un momento per alzarti e muoverti se non hai fatto movimenti durante il periodo impostato.

Apri l'app Huawei Health, vai alla schermata delle impostazioni del dispositivo, tocca **Monitoraggio della salute** e attiva **Promemoria attività**.

- Il dispositivo non vibrerà per ricordarti di muoverti se hai attivato **Non disturbare**.
- Il dispositivo non vibrerà se rileva che stai dormendo.
- Il dispositivo invierà promemoria di attività solo tra le 8:00 e le 12:00 e tra le 14:30 e le 21:00.

Healthy Living

L'app Huawei Health offre Healthy Living per aiutarti a sviluppare abitudini di vita sane e godere di una nuova vita in tutta salute.


- A causa delle diverse condizioni fisiche di ciascuna persona, i suggerimenti sulla salute forniti da Healthy Living, specialmente quelli relativi all'attività fisica, potrebbero non valere per tutti gli utenti e potrebbero non poter raggiungere l'effetto desiderato. Se non ti senti bene durante le attività o gli allenamenti, fermati e riposati o consulta tempestivamente un medico.
- I suggerimenti sulla salute forniti in Healthy Living sono solo a titolo orientativo. Partecipando ad attività e allenamenti, ti assumi tutti i rischi, i danni e le responsabilità che ne derivano.

Attivare Healthy Living

- 1 Apri l'app Huawei **Health**, vai in **Health > MODIFICA** e aggiungi la scheda **Healthy Living**.
- 2 Tocca la scheda **Healthy Living** e segui le istruzioni sullo schermo per accettare l'**Avviso utente**.

Selezionare attività di controllo e impostare gli obiettivi


Le attività di controllo sono classificate in attività di controllo di base e opzionali. Puoi aggiungere attività di controllo opzionali in base alle tue esigenze.

Nella schermata Healthy Living, tocca **Modifica attività** o  nell'angolo in alto a destra, seleziona **Piano Health** e tocca **Impostazioni obiettivo** sulla scheda attività per impostare gli obiettivi giornalieri oppure tocca **Modifica obiettivi** per modificare gli obiettivi.

Visualizzare lo stato di completamento dell'attività


- Accedi all'elenco delle app del dispositivo e seleziona **Healthy Living** per visualizzare lo stato di completamento di un'attività specifica.
- Apri l'app Huawei **Health** e vai in **Health > Healthy Living** per visualizzare lo stato di completamento delle attività.


Promemoria

- 1 Nella schermata **Healthy Living**, tocca  nell'angolo in alto a destra e seleziona **Piano Health**.

- 2** Nella schermata **Piano Health**, puoi impostare promemoria generali o promemoria per le attività di controllo.
 Ovvero, puoi attivare l'interruttore **Notifiche per le relazioni settimanali (orologio)** o l'interruttore **Promemoria** per un'attività specifica, ad esempio attivare **Promemoria per Respirazione**.

Registro settimanale e condivisione


Visualizzare un registro settimanale: nella schermata **Healthy Living**, tocca  nell'angolo in alto a destra e seleziona **Registro settimanale** per visualizzare i dettagli del rapporto.

Condivisione: sulla schermata **Healthy Living**, tocca  nell'angolo in alto a destra per condividerlo o per salvarlo sul tuo dispositivo.

- Introduzione all'attività di check-in **Sorriso quotidiano**:




- 1** Nella schermata **Healthy Living**, seleziona **Sorriso quotidiano**.
- 2** Tocca **Check-in** e scatta una foto. Tocca **Ok** per completare l'attività di check-in (la foto non verrà archiviata) oppure tocca **Salva e condividi** nell'angolo in alto a destra per condividere la foto o salvarla sul dispositivo.

Disattivazione del servizio

Sulla schermata **Healthy Living**, tocca  nell'angolo in alto a destra e vai in **Informazioni** > **DISATTIVA IL SERVIZIO**. Questa operazione reimposterà Healthy Living e resteranno solo le tre attività di base.

TriRing



Il TriRing presente in Registri attività sull'orologio mostra tre tipi di dati: i passi, l'attività di intensità da moderata ad alta e le ore attive.

-  **Passi**: questo anello indica la proporzione di passi nel conteggio dei passi impostati come obiettivo nel giorno corrente. L'obiettivo predefinito è 10.000 passi. Puoi modificare le impostazioni dell'obiettivo in base alle tue preferenze andando in **Personale** > **Impostazioni** > **Obiettivi** nell'app Health.
-  **Durata dell'attività di intensità da moderata ad alta** (unità: minuti): l'obiettivo predefinito è 30 minuti. Il dispositivo calcolerà la durata totale dell'attività di intensità da moderata ad alta sulla base del ritmo e dell'intensità della frequenza cardiaca.
-  **Ore attive**: questo anello rappresenta il numero di ore in cui sei stato in piedi durante la giornata. Se hai camminato per più di 1 minuto in un'ora, per esempio per 1 minuto tra le 10:00 e le 11:00, quest'ora verrà conteggiata come un'ora attiva. Rimanere seduti troppo a lungo fa male alla salute. Ti consigliamo di alzarti una volta ogni ora e di avere almeno 12 ore attive tra le 7:00 e le 22:00 ogni giorno.



Previsioni del ciclo mestruale

Il dispositivo può prevedere la prossima mestruazione e periodo fertile in base ai tuoi dati precedenti.

• Metodo 1:

- 1 Nella schermata Home dell'app **Huawei Health**, tocca la scheda **Calendario ciclo mestruale** per scaricare il pacchetto di funzionalità e completare le impostazioni dei dati. Se non riesci a trovare la scheda, tocca **Modifica** per aggiungerla alla schermata Home.
- 2 Premi il tasto laterale nella schermata home del dispositivo, tocca **Calendario ciclo mestruale** () e quindi tocca  per impostare l'inizio e la fine delle mestruazioni. Dopo aver eseguito l'azione, il dispositivo prevederà la prossima mestruazione in base ai dati registrati.

• Metodo 2:

- 1 Nella schermata Home dell'app **Huawei Health**, tocca la scheda **Calendario ciclo mestruale** per scaricare il pacchetto di funzionalità e completare le impostazioni dei dati. Se non riesci a trovare la scheda, tocca **Modifica** per aggiungerla alla schermata Home.
- 2 Nella schermata **Calendario ciclo mestruale**, puoi selezionare **Inizio mestruazione** o **Fine mestruazione?** per date specifiche per registrare la durata della mestruazione. Puoi anche registrare la tua condizione fisica nei **Sintomi fisici**.
- 3 Tocca  nell'angolo in alto a destra e seleziona **Impostazioni** per impostare la durata della mestruazione e la durata del ciclo.
 -  • I promemoria delle mestruazioni e del periodo fertile sono disattivati per impostazione predefinita. Puoi attivarli nelle **Impostazioni**.
 - Se indossi il dispositivo, vibrerà senza accendere lo schermo. Puoi toccare lo schermo per visualizzare i promemoria. Se non indossi il dispositivo, non vibrerà né accenderà lo schermo e i promemoria non verranno visualizzati anche se accendi lo schermo. Puoi visualizzare invece i messaggi nell'elenco dei messaggi.

Assistente

HUAWEI Assistant·TODAY


La schermata di HUAWEI Assistant·TODAY consente di visualizzare facilmente le previsioni meteo, .

Accedere a/uscire da HUAWEI Assistant·TODAY

Scorri verso destra sulla schermata Home del dispositivo per entrare in HUAWEI Assistant·TODAY. Scorri verso sinistra sulla schermata per uscire da HUAWEI Assistant·TODAY.

Centro di controllo audio

Puoi utilizzare la scheda di HUAWEI Musica nella schermata HUAWEI Assistant·TODAY per controllare la riproduzione della musica sia sul telefono che sull'orologio. Per controllare la riproduzione della musica sul telefono tramite l'orologio, dovrai associare l'orologio all'app Huawei **Health**.

-  Poiché la musica è riprodotta sul telefono, questa funzione è supportata solo se la musica viene visualizzata sulla schermata di HUAWEI Assistant·TODAY. In caso contrario, questa funzione non è supportata.

App

-  Questa funzione non è supportata per gli iPhone e iPad.

Installazione di app

- 1 Apri l'app Huawei **Health**, accedi alla schermata dei dettagli del dispositivo, poi tocca **AppGallery**.
- 2 Seleziona l'app che desideri utilizzare dall'elenco in **App** e tocca **Installa**. Una volta installata, l'app sarà mostrata nell'elenco delle app presenti sul dispositivo.

Utilizzo di app

Scorri verso l'alto o verso il basso nell'elenco app del dispositivo, seleziona un'app e segui le istruzioni sullo schermo per utilizzarla.

- Alcune app possono essere usate solo quando l'orologio è connesso al telefono. Se il dispositivo mostra un messaggio di richiesta di installare l'app sul telefono, ciò significa che l'app può essere utilizzata solo sul telefono.
- Quando installi e usi un'app sul telefono per la prima volta, accetta gli accordi o i termini visualizzati sulla schermata dell'app e segui le istruzioni sullo schermo per concedere l'autorizzazione e accedere. In caso contrario, non potrai utilizzare l'app. Se si verifica un problema durante la concessione dell'autorizzazione, apri l'app **Huawei Health**, vai in **Io > Impostazioni > Capacità del dispositivo** e seleziona l'app a cui desideri concedere nuovamente l'autorizzazione.

Aggiornamento delle app

- 1 Apri l'app **Huawei Health**, accedi alla schermata dei dettagli del dispositivo, poi tocca **AppGallery**.
- 2 Tocca **Gestione** per visualizzare le app da aggiornare e l'elenco delle app installate.
- 3 Vai in **Aggiornamenti > Aggiorna** per aggiornare le app alla versione più recente per un'esperienza migliore.


Disinstallare le app

- Disinstalla un'app dall'app **Huawei Health** sul telefono.
- 1 Apri l'app **Huawei Health**, accedi alla schermata dei dettagli del dispositivo, poi tocca **AppGallery**.
 - 2 Tocca **Gestione** per visualizzare le app da aggiornare e l'elenco delle app installate.
 - 3 Vai in **Gestione installazione > Disinstalla** per disinstallare le app. Una volta disinstallata, l'app sarà eliminata anche dal dispositivo.
- Disinstalla un'app sul dispositivo: tocca e tieni premuta l'icona dell'app di terze parti per disinstallarla.
- Se imposti **Disattiva i servizi di AppGallery** nell'app **Huawei Health**, devi toccare di nuovo **AppGallery** e seguire le istruzioni sullo schermo per dare l'autorizzazione.
 - Prima di utilizzare un'app di terze parti, aggiungila all'elenco di protezione in background in Gestione telefono. Inoltre, vai in **Impostazioni > Batteria** sul telefono, seleziona l'app in **Utilizzo della batteria per app**, tocca **Gestione avvio** e attiva **Avvio automatico**, **Avvio secondario** ed **Esegui in background**.
 - Se un'app di terze parti non funziona dopo averla aggiunta all'elenco delle app protette in background, disinstallala, reinstallala e riprova.

Gestire i messaggi

Quando l'app **Huawei Health** è connessa al dispositivo e le notifiche dei messaggi sono attivate, i messaggi inviati alla barra di stato del telefono possono essere sincronizzati con il dispositivo.


Attivare le notifiche dei messaggi

- 1 Apri l'app **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, tocca **Notifiche** e attiva il selettore.
 - 2 Vai all'elenco delle app e attiva i selettori per le app da cui desideri ricevere le notifiche.
-  Puoi andare su **App** per visualizzare le app da cui puoi ricevere le notifiche.


Visualizzare i messaggi non letti

Il tuo dispositivo vibrerà per avisarti dei nuovi messaggi inviati dalla barra di stato del telefono.

I messaggi non letti possono essere visualizzati sul dispositivo. Per visualizzarli, scorri verso l'alto sulla schermata Home per accedere al centro messaggi.


-  I messaggi non letti non verranno conservati dopo averli visualizzati nel centro messaggi. Se vuoi visualizzarli di nuovo, vai all'app corrispondente sul tuo telefono.

Rispondere ai messaggi


-  Questa funzione non è supportata quando il dispositivo è associato a un iPhone.
- Questa funzione è supportata solo quando si tenta di rispondere a un messaggio SMS con la scheda SIM che ha ricevuto il messaggio.

Alla ricezione di nuovi messaggi sul tuo orologio, puoi usare le risposte rapide o le emoticon per rispondere. I tipi di messaggi supportati sono soggetti alla situazione reale.



Personalizzare le risposte rapide

-  Se non viene visualizzata la scheda **Risposte rapide**, significa che il dispositivo non supporta questa funzione.
- Questa funzione non è supportata per iPhone e iPad.

Puoi personalizzare una risposta rapida come segue:

- 1 Quando il dispositivo è connesso correttamente all'app **Huawei Health**, apri l'app, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo e tocca la scheda **Risposte rapide**.
- 2 Puoi toccare **Aggiungi risposta** per aggiungere una risposta, toccare una risposta aggiunta per modificarla e toccare  accanto a una risposta per eliminarla.

Eliminare i messaggi non letti

- Nella schermata dell'elenco dei messaggi, scorri verso sinistra sul messaggio che desideri eliminare e tocca  per eliminare il messaggio.
- Tocca  nella parte inferiore dell'elenco dei messaggi per cancellare tutti i messaggi non letti.


Attivare o disattivare Non disturbare

Attivazione o disattivazione immediata


Metodo 1: scorri verso il basso dalla parte superiore del quadrante e tocca **Non disturbare** per attivarla o disattivarla.

Metodo 2: vai in **Impostazioni > Suoni e vibrazione > Non disturbare > Tutto il giorno** per attivarla o disattivarla.



Attivazione o disattivazione programmata



-  Per usare questa funzione, aggiorna il dispositivo indossabile e l'app Huawei **Health** alla versione più recente.
- Vai in **Impostazioni > Suono e vibrazione > Non disturbare > Programmato**, tocca **Aggiungi ora** e imposta **Avvia**, **Termina** e **Ripeti**. Puoi aggiungere più periodi di tempo e attivare uno o più di essi per passare alla modalità Non disturbare all'ora programmata.
- Per disattivare la funzione Non disturbare programmata, vai in **Impostazioni > Suoni e vibrazione > Non disturbare > Programmata**.

Controllare la riproduzione della musica


-  Per utilizzare questa funzione, il dispositivo deve essere connesso all'app **Huawei Health**.

Aggiungere musica all'orologio

- 1** Apri l'app **Huawei Health** e accedi alla schermata dei dettagli del dispositivo.
- 2** Vai su **Musica > Gestisci la musica > Aggiungi brani** e seleziona la musica che desideri aggiungere.
- 3** Tocca  nell'angolo in alto a destra della schermata. Puoi creare una playlist toccando **Nuova playlist**. Dopo aver creato una nuova playlist, aggiungi i brani che desideri avere nella playlist andando su  **> Aggiungi brani**.


-  • Non puoi aggiungere musica all'orologio utilizzando un iPhone.
- Per eliminare un brano, apri l'app **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, vai su **Musica > Gestisci la musica** seleziona il brano che desideri eliminare, tocca  e poi tocca **Elimina**.

Utilizzare l'orologio per controllare la riproduzione musicale







-  L'orologio non ha un altoparlante, quindi è necessario indossare gli auricolari per ascoltare la musica.

Se hai connesso gli auricolari all'orologio e sono entrambi connessi allo stesso telefono:

- Controllare la riproduzione musicale sull'orologio

- 1 Vai all'elenco delle app, quindi vai su **Musica** () > **Riproduzione della musica** o usa un'altra app musicale.
 - 2 Tocca il tasto Riproduci per riprodurre la musica.
 - 3 Nella schermata di riproduzione musicale, puoi regolare il volume, impostare la modalità di riproduzione (ad esempio, riprodurre i brani in ordine o casualmente) e scorrendo verso l'alto sullo schermo, potrai visualizzare la playlist o passare da un brano all'altro.
- Controllare la riproduzione musicale sul telefono
 - 1 Apri l'app **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, tocca **Musica** e attiva **Controllo della musica del telefono**.
 - 2 Apri l'app musicale sul tuo telefono e riproduci la musica.
 - 3 Scorri verso destra sulla schermata Home dell'orologio per accedere a HUAWEI Assistant·TODAY. Tocca il widget Musica con l'icona del telefono per accedere alla schermata di riproduzione musicale. Da questa schermata, potrai mettere in pausa la musica, passare da un brano all'altro e regolare il volume.



Se hai connesso gli auricolari all'orologio, ma l'orologio è connesso al telefono A e gli auricolari sono connessi al telefono B:

- Controllare la riproduzione musicale sull'orologio
Scorri a sinistra sulla schermata Home dell'orologio per passare alla schermata di riproduzione musicale, tocca  nell'angolo in basso a destra e seleziona l'orologio.
 - Controllare la riproduzione musicale sul telefono B
Scorri a sinistra sulla schermata Home dell'orologio per accedere alla schermata di riproduzione musicale, tocca  nell'angolo in basso a destra e seleziona il **telefono B**.
 - Controllare la riproduzione musicale sul telefono A
Scorri a sinistra sulla schermata Home dell'orologio per accedere alla schermata di riproduzione musicale, tocca  nell'angolo in basso a destra e seleziona il **telefono A**. Gli auricolari si disconnetteranno dal **telefono B** e si connetteranno al **telefono A**.
-  Una volta disconnessi, gli auricolari non si riconnetteranno automaticamente al **telefono B**. Per riconnettere manualmente gli auricolari al **telefono B**, scorri verso il basso sul quadrante per accedere al menu di scelta rapida, tocca  56%  60% per accedere alla schermata di gestione degli auricolari e tocca il **telefono B** per connettere gli auricolari.


Impostare allarmi

Puoi impostare gli allarmi utilizzando il dispositivo o l'app **Huawei Health** sul telefono.

Impostare un allarme sul dispositivo

- 1 Vai all'elenco delle app, seleziona **Allarme** () , e tocca  per aggiungere un allarme.
- 2 Imposta l'ora dell'allarme e specifica se desideri che l'allarme venga ripetuto, quindi tocca **OK**. Se non selezioni le ripetizioni, l'allarme suonerà una sola volta.
- 3 Tocca un allarme per modificare l'ora, le ripetizioni o per eliminarlo.

Impostare un allarme nell'app Huawei Health

- 1 Apri l'app **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo e tocca **Allarme**. Tocca **Aggiungi** per impostare l'ora, l'etichetta e il ciclo di ripetizione dell'allarme.
- 2 Se sei un utente Android o EMUI , tocca  nell'angolo in alto a destra. Se sei un utente iOS, tocca **Salva**.
- 3 Scorri verso il basso sulla schermata Home di **Huawei Health** per assicurarti che le impostazioni dell'allarme siano sincronizzate con il dispositivo.
- 4 Tocca un allarme per modificare l'ora, il nome e le relative ripetizioni dell'allarme.

Ricezione di bollettini meteo

Attivare i bollettini meteo

Apri l'app Health, tocca **Dispositivi** e il nome del tuo dispositivo, attiva **Bollettino meteo** e seleziona un'unità di misura della temperatura (°C or °F).

Visualizzare i bollettini meteo

Puoi guardare l'orologio per scoprire il meteo nella tua zona.

Metodo 1: nella scheda Meteo

Scorri verso destra sullo schermo fino a trovare la scheda Meteo; potrai controllare la tua posizione, le ultime previsioni meteorologiche, la temperatura e la qualità dell'aria.

Metodo 2: su un quadrante dell'orologio

Assicurati di utilizzare un quadrante che mostri le informazioni meteo; potrai controllare le informazioni meteo più aggiornate nella schermata Home.

Metodo 3: nell'app Meteo


Premi il tasto Su quando sei nella schermata Home dell'orologio, scorri fino a trovare **Meteo** e toccalo; potrai quindi controllare la tua posizione, le ultime previsioni meteorologiche, la temperatura e la qualità dell'aria. Scorri verso l'alto o verso il basso sullo schermo per visualizzare le previsioni meteorologiche della settimana.

Utilizzo dell'orologio per trovare il telefono


Scorri verso il basso sullo schermo del quadrante dell'orologio per accedere al menu scorciatoie e tocca **Trova telefono**. L'animazione Trova telefono verrà quindi riprodotta sullo schermo.



Se l'orologio e il telefono si trovano nel raggio di connessione Bluetooth, il telefono/tablet riprodurrà una suoneria (anche se si trova in modalità Vibrazione o Silenziosa) per informarti della sua posizione.


Tocca lo schermo dell'orologio per interrompere la ricerca del tuo telefono/tablet.

-  Puoi utilizzare questa funzione solo quando il telefono e l'orologio sono connessi. Se stai utilizzando un telefono iOS e lo schermo è spento, iOS controlla la riproduzione della suoneria del sistema. Di conseguenza, il telefono potrebbe non rispondere quando l'utente utilizza la funzione **Trova telefono**.

Otturatore remoto

Dopo aver connesso il dispositivo all'app **Huawei Health**, tocca **Otturatore remoto** () nell'elenco delle app sul dispositivo per attivare la fotocamera sul telefono, quindi puoi

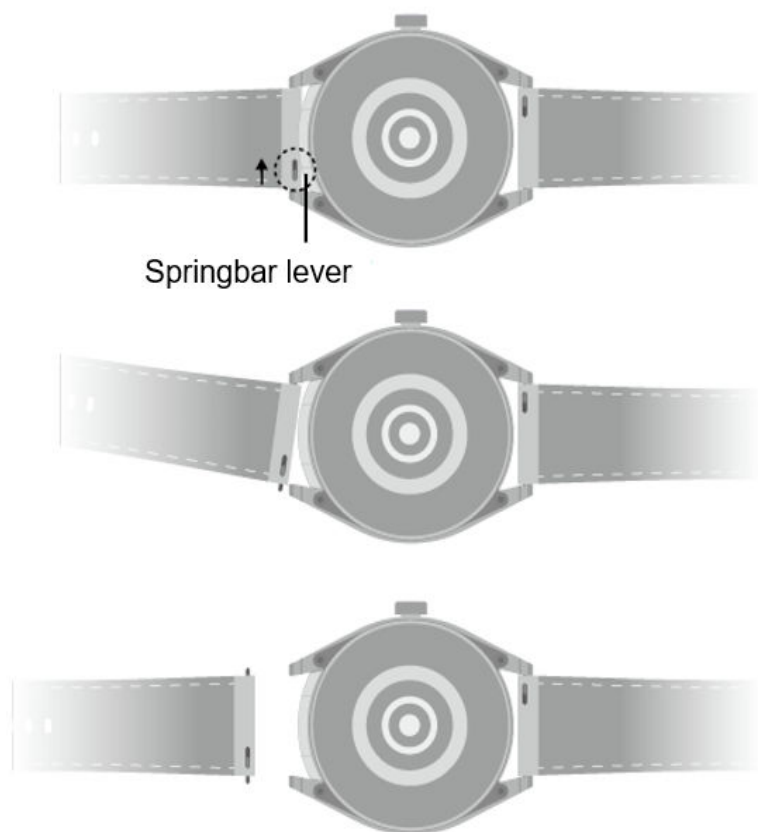
toccare  sullo schermo del dispositivo per scattare una foto. Tocca  per passare da un timer di 2 secondi a 5 secondi e viceversa.

-  • Questa funzione è disponibile per i telefoni HUAWEI con EMUI 8.1 o versioni successive e iPhone.
- Per utilizzare questa funzione, assicurati che l'app **Huawei Health** sia in esecuzione in background.
- Per utilizzare questa funzione con un iPhone, apri prima la fotocamera sull'iPhone.

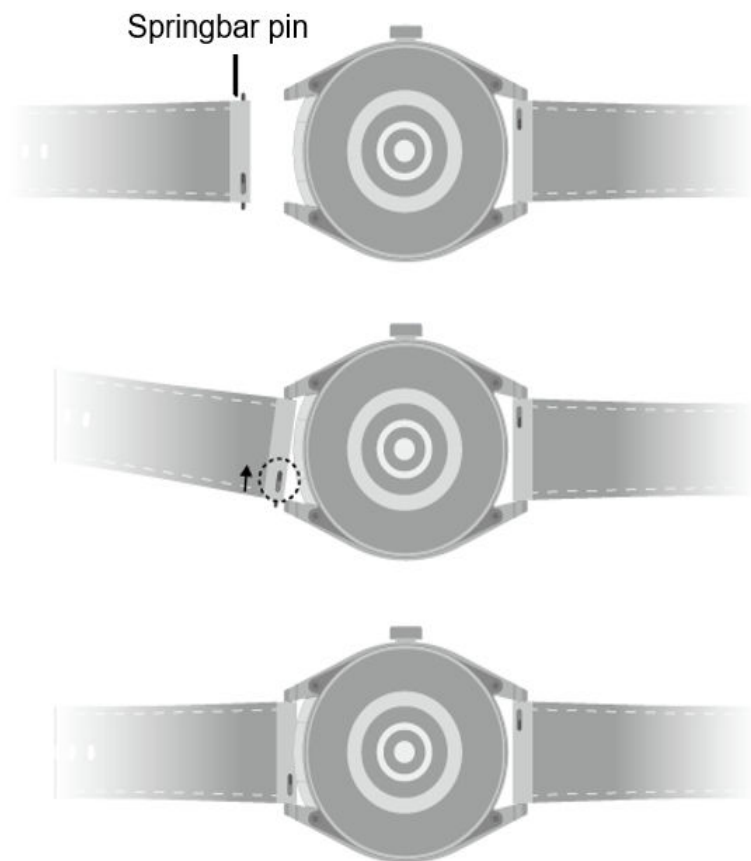
Altro

Regolare e cambiare il cinturino

Rimuovere il cinturino: Muovi la leva della barra con molla sul cinturino. Inclina il cinturino verso l'esterno e rimuovilo dalla fessura di fissaggio sul corpo dell'orologio.



Installare il cinturino: Allinea un lato del perno della barra con molla con la fessura di fissaggio. Sposta la leva della barra con molla dall'altro lato per far arretrare il perno e quindi spingi nella fessura.



Configurare i quadranti della Galleria

- ❗ Prima di utilizzare questa funzione, aggiorna l'app Huawei Health e il dispositivo alle versioni più recenti.

Selezionare i quadranti della Galleria

1. Apri l'app Huawei Health, tocca **Dispositivi** e il nome del dispositivo, quindi vai in **Quadranti orologio > Altro > Personale > Sull'orologio > Galleria** per accedere alla schermata delle impostazioni della Galleria.
2. Tocca **+** e seleziona **Fotocamera** o **Galleria** come metodo per caricare un'immagine.
3. Tocca **✓** nell'angolo in alto a destra e tocca **Salva**. L'orologio visualizzerà quindi l'immagine selezionata come quadrante.

Altre impostazioni

Nella schermata delle impostazioni della Galleria:

- Tocca **Stile**, **Posizione** per impostare lo stile, la posizione della data e dell'ora e le funzioni sui quadranti della Galleria.
- Tocca l'icona a forma di X nell'angolo in alto a destra di una foto selezionata per eliminarla.

Impostare il quadrante AOD

Puoi attivare la funzione Display sempre attivo (AOD) e selezionare di visualizzare il quadrante dell'orologio principale o il quadrante dell'orologio AOD quando sollevi il polso.

- L'attivazione dell'AOD ridurrà la durata della batteria.
- Dopo l'attivazione dell'AOD, la funzione Solleva per attivare verrà disattivata.

- 1 Apri l'elenco delle app, vai su **Impostazioni > Quadrante e Home** e attiva **Display sempre attivo**.
- 2 Dopo aver attivato l'AOD, lo stile del quadrante dell'orologio viene impostato per impostazione predefinita.
- 3 Seleziona **Solleva per visualizzare AOD** o **Solleva per visualizzare quadrante** come richiesto.

OneHop per i quadranti

Puoi usare OneHop per caricare immagini come quadranti della Galleria sull'orologio. Le immagini salvate nel cloud dovranno essere scaricate prima di poter essere trasferite. Quando carichi più di un'immagine, puoi toccare il quadrante per passare da un'immagine all'altra.

- Prima di utilizzare questa funzione, aggiorna l'app Huawei Health alla versione più recente e assicurati che il dispositivo indossabile sia connesso al telefono/tablet.
- Questa funzione è disponibile solo per i telefoni Huawei che supportano NFC e che eseguono HarmonyOS 2/EMUI 10.0 o versioni successive. OneHop non sarà più supportato dopo che EMUI 9.0 verrà aggiornato alla versione HarmonyOS.

Attivare OneHop

- Una volta che OneHop è stato attivato sul dispositivo, non potrai disattivarlo. Anche se il dispositivo è stato ripristinato alle impostazioni di fabbrica, la funzione sarà comunque attivata.

Per alcuni modelli di dispositivi OneHop è attivato per impostazione predefinita e non deve essere attivato manualmente.

- 1 Nell'elenco delle app del dispositivo, vai in **Impostazioni > OneHop** per accedere alla schermata OneHop.
- 2 Tocca **Attiva**. Una volta attivata la funzione, sullo schermo verrà visualizzato **Attivata**.

Utilizzare OneHop



- 1 Attiva l'NFC sul telefono.
- 2 Vai in Galleria sul telefono, seleziona le immagini da trasferire e avvicina l'area NFC sul retro del telefono al quadrante. Una volta terminato il trasferimento, le immagini verranno visualizzate sul quadrante in sequenza.
- 3 Apri l'app Huawei Health, vai alla schermata delle impostazioni del dispositivo e tocca **Quadranti orologio > Altro > Personale > Galleria**. Vedrai le immagini trasferite nella Galleria. Puoi personalizzare liberamente lo stile e il layout dei quadranti della Galleria in base alle tue preferenze.

Gestire i quadranti


Il Watch face store offre una vasta gamma di quadranti fra i quali scegliere. Per utilizzare questa funzione, aggiorna l'orologio e l'app **Huawei Health** alle versioni più recenti.

Cambiare un quadrante

- 1 Tieni premuto il quadrante sulla schermata Home.
- 2 Scorri a sinistra o a destra per selezionare il quadrante che preferisci. Puoi anche scorrere sullo schermo nella parte più a destra, toccare **+** e scorrere verso l'alto o verso il basso per selezionare il tuo quadrante preferito.


 Alcuni quadranti supportano il controllo personalizzato. Puoi toccare  nella parte inferiore del quadrante per personalizzare il contenuto visualizzato.

Installare e cambiare il quadrante sul telefono

- 1 Apri l'app **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo e vai su **Quadranti > Altro**.
- 2 Seleziona un quadrante.
 - a Se il quadrante non è stato installato, tocca **Installa**. Al termine dell'installazione, l'orologio utilizzerà automaticamente questo nuovo quadrante.
 - b Se il quadrante è stato installato, tocca **IMPOSTA COME PREDEFINITO** per utilizzare il quadrante selezionato.
 -  La schermata dei dettagli di un quadrante mostra il traffico che verrà generato durante il download e l'installazione del quadrante.


Eliminare un quadrante

Nell'app Huawei Health:

- 1 Apri l'app **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo e vai su **Quadranti > Altro**.
- 2 Seleziona un quadrante installato e tocca  per eliminarlo.

Sul dispositivo:

- 1 Tieni premuta la schermata Home del dispositivo per accedere alla schermata di selezione del quadrante.
- 2 Scorri verso l'alto dalla parte inferiore dello schermo del dispositivo e tocca **Rimuovi** per eliminare il quadrante.

-  I quadranti o video non possono essere eliminati.
 - Dopo averlo eliminato, non è necessario acquistare di nuovo un quadrante dal Watch face store.

Impostare l'ora e la lingua

Dopo aver sincronizzato i dati tra il dispositivo e il telefono/tablet, la lingua del sistema verrà sincronizzata anche sul dispositivo.

Se cambi la lingua, l'area geografica o l'ora sul telefono/tablet, le modifiche si sincronizzeranno automaticamente con il dispositivo finché è connesso al telefono/tablet tramite Bluetooth.

Impostare i suoni




Impostare il volume della suoneria

- 1 Premi il il tasto laterale sull'orologio per aprire l'elenco delle app, quindi vai su **Impostazioni > Suoni e vibrazione > Suoneria**.
- 2 Scorri verso l'alto o verso il basso per regolare il volume della suoneria.

Disattivare e riattivare l'audio

- 1 Premi il il tasto laterale sull'orologio per aprire l'elenco delle app, quindi vai su **Impostazioni > Suoni e vibrazione**.
- 2 Attiva o disattiva **Muto**.

Aggiungere schede personalizzate

- 1 Vai in **Impostazioni > Schede personalizzate** oppure **Impostazioni > Display > Preferiti**.
- 2 Tocca  e seleziona le schede da visualizzare come **Sonno, Stress e Frequenza cardiaca**. La visualizzazione effettiva prevale.
- 3 Tocca  accanto a una scheda che hai aggiunto oppure tocca e tieni premuta la scheda per spostarla in un'altra posizione (funzione supportata su alcuni modelli di dispositivi).
Tocca  per eliminare la scheda.
- 4 Una volta completate le impostazioni, scorri verso sinistra o destra sulla schermata Home per visualizzare le schede aggiunte.

Regolare la luminosità dello schermo

- 1 Premi il tasto Su sull'orologio e vai in **Impostazioni > Display e luminosità** oppure **Impostazioni > Display**.
- 2 Se l'opzione **Automatica** è attivata, disattivala.
- 3 Tocca **Luminosità** per regolare la luminosità dello schermo.

Aggiornamenti

Apri l'app **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo e tocca **Aggiornamenti firmware**. Il telefono verificherà la presenza di eventuali aggiornamenti disponibili. Segui le istruzioni sullo schermo per aggiornare il dispositivo.

- Assicurati che gli auricolari siano posizionati nell'orologio. Gli auricolari saranno aggiornati assieme al dispositivo indossabile.
- Tocca l'icona Impostazioni a destra di **Aggiornamento firmware**, attiva **Scarica automaticamente i pacchetti di aggiornamento tramite WLAN** e il dispositivo scaricherà automaticamente il pacchetto di aggiornamento e ti invierà una notifica ogni volta che rileva una nuova versione. Segui le istruzioni sullo schermo per aggiornare il dispositivo.
- Si consiglia di assicurarsi che il dispositivo disponga di un livello di batteria sufficiente prima dell'aggiornamento.
- Durante un aggiornamento, il Bluetooth sul dispositivo si disconnette automaticamente e si riconnette una volta completato l'aggiornamento.
- Non caricare il dispositivo durante l'aggiornamento.

Resistenza all'acqua

Gli auricolari hanno un grado di resistenza all'acqua IP54.

- Il dispositivo ha un coperchio che può essere aperto e chiuso. Gli scomparti degli auricolari non sono impermeabili. Se entra dell'acqua negli scomparti degli auricolari, asciugali immediatamente con batuffoli di cotone o fazzoletti.
- Cerca di evitare di bagnare il dispositivo. Fai molta attenzione quando ti lavi le mani.
- Non utilizzare il dispositivo in luoghi in cui è probabile che si bagni, ad esempio sotto la doccia o durante il nuoto o le immersioni.

