HONOR Watch 6

Manuale dell'utente

HONOR

Sommario

Inizia

Informazioni sulla orologio 1
Indossaggio corretto del dispositivo 1
Accensione/Spegnimento e riavvio 2
Controllo con gesture sullo schermo 2
Associazione con un telefono 3
Informazioni sui pulsanti 4
Carica del dispositivo 5

Sport professionistici

Avvio allenamento 7
Personalizzazione elenco allenamenti 8
Rilevazione automatica dello stato dell'allenamento 8
Badminton 8
Misurazione della soglia anaerobica 9
Brucia grassi con guida vocale 9
Corsi di fitness e running 10
Visualizzazione dei registri allenamento 10
Visualizzazione dello stato dell'allenamento 10
Visualizzazione dei registri delle attività quotidiane 11
Visualizzare il percorso di allenamento 12

Gestione della salute

Scansione salute 13
Misurazione dell'età di fitness 13
Energia del corpo 14
Misurazione frequenza cardiaca 15
Misurazione della frequenza cardiaca durante l'esercizio 17
Misurazione dei livelli di ossigeno nel sangue 18
Monitoraggio del sonno 19
Ciclo mestruale 20
Rilevazione dello stress 21
Esercizi di respirazione 22
Promemoria attività 22

Vita comoda

Sincronizzare le notifiche del telefono 24
Effettuare una chiamata 24
Rispondere a una chiamata 25
Note vocali 25
Controllo della riproduzione musicale 26

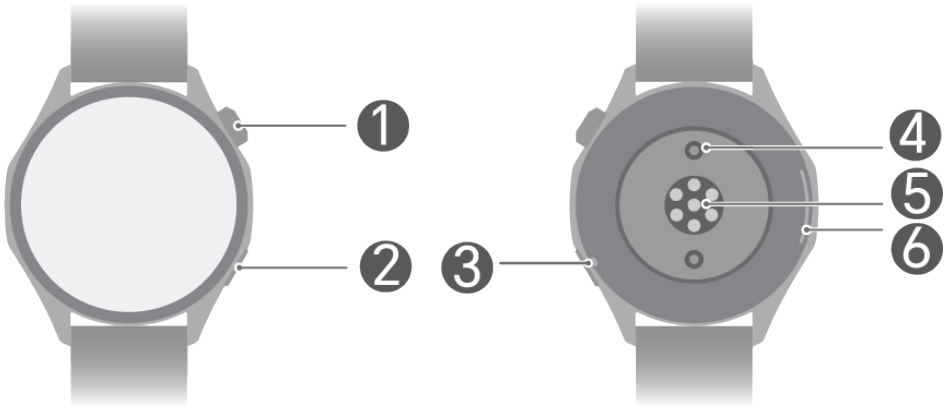
Pagamenti con NFC 27
Otturatore remoto 28
Controllare il meteo 29
Trasmissione della frequenza cardiaca 29
Impostazione delle sveglie 30
Bussola 30
Torcia 31
Pressione atmosferica 31
Uso della funzione Trova telefono del orologio 31
Cercare la orologio tramite il telefono 32

Impostazioni personalizzate

Impostazione di ora e lingua 33
Connessione del dispositivo alle cuffie Bluetooth 33
Altri quadranti orologio 33
Imposta il tastierino Magic 34
Impostare il Display sempre attivo (AOD) 35
Quadrante OneHop 35
Regolazione della visualizzazione e della luminosità dello schermo 36
Impostazioni di gesture 36
Impostazione del volume audio 37
Impostazione dell'intensità della tecnologia tattile 37
Attivazione della Modalità non disturbare 37
Blocco e sblocco dello schermo 37
Controllare le informazioni sul dispositivo 38
Reimposta 39
Aggiornamento versione 39

Inizia

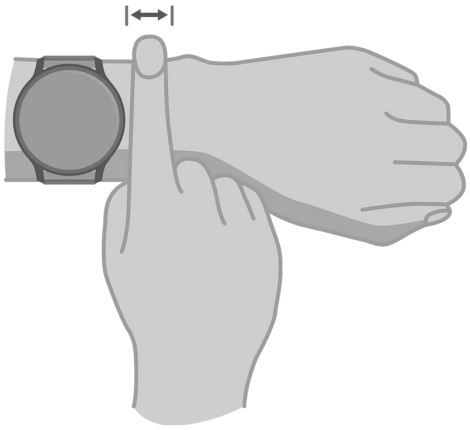
Informazioni sulla orologio



Numero	Descrizione
1	Pulsante Su
2	Pulsante Giù
3	Microfono
4	Porta di ricarica
5	Sensore di frequenza cardiaca
6	Altoparlante

Indossaggio corretto del dispositivo

Assicurati che il retro dell'orologio sia pulito e asciutto e regola il cinturino dell'orologio in modo che aderisca perfettamente e comodamente al polso. Non applicare una pellicola sul retro dell'orologio per evitare di bloccare il sensore e di conseguenza provocare la mancata registrazione o la perdita di dati accurati per il monitoraggio di parametri, quali la frequenza cardiaca, l'ossigeno nel sangue e il sonno.



- Se manifesti irritazioni cutanee mentre lo indossi, smetti di utilizzarlo e consulta un medico.
- Per garantire l'accuratezza dei risultati del monitoraggio, indossa l'orologio correttamente. Mantienilo ad almeno un dito di distanza dall'articolazione del polso, evita di indossarlo troppo largo o troppo stretto e stringilo leggermente durante l'esercizio.

Accensione/Spegnimento e riavvio

Accensione

- Premi a lungo il pulsante per accendere il dispositivo.
- Si accende automaticamente quando è collegato alla presa di corrente.

Spegnimento

- Premi a lungo il pulsante e tocca **Spegni** nella schermata di Riavvio/Spegnimento.
- Premi il pulsante e seleziona **Impostazioni** > **Sistema** > **Spegni**.
- Si spegne automaticamente dopo la vibrazione per batteria ultra scarica.

Riavvio

- Premi a lungo il pulsante e tocca **Riavvia** nella schermata di Riavvio/Spegnimento.
- Premi il pulsante e seleziona **Impostazioni** > **Sistema** > **Riavvia**.

Forzare il riavvio

Tieni premuto a lungo il pulsante fino a quando il tuo orologio non si riavvia.

Controllo con gesture sullo schermo

Il dispositivo supporta le operazioni di toccare, scorrere verso l'alto, scorrere verso il basso, scorrere verso sinistra, scorrere verso destra, tenere premuto a lungo e così via.

Gesture	Funzioni
Tocca lo schermo	Seleziona o conferma
Tocca e tieni premuto lo schermo	• Cambia quadrante (tocca e tieni premuto lo schermo del quadrante) • Accedi alla schermata delle impostazioni della scheda (toccare e tenere premuta la scheda)
Scorri verso destra	• Visualizza la scheda del dispositivo (scorri verso destra sullo schermo del quadrante) • Torna indietro
Scorri verso sinistra	Visualizza la scheda del dispositivo (scorri verso sinistra sullo schermo del quadrante)
Scorri verso l'alto	• Visualizza messaggi e notifiche (scorri verso l'alto sullo schermo del quadrante) • Visualizza altre funzioni e messaggi

Scorri verso il basso	• Visualizza il menu scorciatoie e la barra di stato (scorri verso il basso sullo schermo del quadrante)
	  • Attiva e disattiva la **modalità Non disturbare**, la **modalità Sospensione** e altro nel menu scorciatoie
	  • Controlla la batteria residua e lo stato del Bluetooth nella barra di stato
	• Visualizza altre funzioni e messaggi

Associazione con un telefono

Android

1 Installa HONOR Health.
Per scaricare e installare la versione più recente dell'app HONOR Health, scansiona il codice QR.

2 Apri HONOR Health, tocca **Personale** > **Accesso a HONOR ID** e accedi inserendo l'account e la password.

3 Accendi la orologio e seleziona la lingua.

4 Posiziona la orologio vicino al telefono. Apri l'app Health e vai in **Dispositivo** > **Aggiungi dispositivo**. Quindi, l'app cercherà automaticamente i dispositivi disponibili. Seleziona la orologio di destinazione e associala in base alle istruzioni sullo schermo.

5 Se viene visualizzata una richiesta di associazione sulla orologio, tocca e conferma l'associazione sul telefono.

- Se nell'elenco dei dispositivi disponibili rilevati automaticamente non vedi la orologio di destinazione, tocca > **Scansiona**, scansiona il codice QR sulla orologio e associalo in base alle istruzioni sullo schermo.
- Una volta completata l'associazione, la orologio visualizzerà la riuscita dell'operazione e potrai iniziare a esplorare le altre funzioni dell'orologio. Se l'associazione non riesce, la orologio visualizzerà la mancata riuscita dell'operazione e tornerà alla schermata di accensione.

iOS

1 Installa HONOR Health.
Per scaricare e installare la versione più recente dell'app HONOR Health, scansiona il codice QR.

2 Apri HONOR Health, tocca **Personale** > **Accesso a HONOR ID** e accedi inserendo l'account e la password.

3 Accendi la orologio e seleziona la lingua.

4 Posiziona la orologio vicino al telefono. Apri l'app Health e vai in **Dispositivo** > **Aggiungi dispositivo**. Quindi, seleziona la orologio di destinazione nell'elenco per associarla.

5 Alcuni dispositivi devono essere associati al telefono tramite Bluetooth. In questo caso, connettili nella schermata delle impostazioni Bluetooth in base alle istruzioni sullo schermo. Se viene visualizzata una richiesta di associazione sulla orologio, tocca e conferma l'associazione sul telefono.

Informazioni sui pulsanti

Pulsanti comuni

Operazione	Funzioni

Ruotare il pulsante Su	• Nella visualizzazione a tre colonne o a colonna singola consente di scorrere verso il basso le app nella schermata dell'elenco delle app. • Nella schermata di un'app consente di scorrere verso il basso o l'alto. Puoi impostare lo stile della schermata Home selezionando  > **Quadrante e Home** > **Stile Home**.
Premere il pulsante Su	• Consente di attivare lo schermo (quando è spento). • Consente di accedere alla pagina dell'elenco delle app (nell'interfaccia del quadrante). • Consente di tornare all'interfaccia del quadrante (quando ti trovi su altre interfacce).
Tenere premuto il pulsante Su	• Consente di avviare il dispositivo (quando è spento). • Consente di accedere alla pagina Riavvia/Arresta (tieni premuto il pulsante Su per 3 secondi quando il dispositivo è acceso). • Tieni premuto il pulsante Su per oltre 12 secondi per forzare il riavvio.
Premere il pulsante Giù	Consente di aprire un'app di scelta rapida (l'app predefinita è Allenamento e puoi personalizzarla).

Funzioni dei pulsanti nelle scene degli esercizi

Operazione	Funzioni
Premere il pulsante Su	Consente di sospendere/continuare l'esercizio.
Premere il pulsante Giù	Consente di visualizzare altri dati sull'esercizio (per alcune modalità di esercizi).
Tenere premuto il pulsante Su	Consente di terminare l'esercizio.

Carica del dispositivo

Carica

1 Collegare il dock di carica e l'adattatore di alimentazione, quindi collegare l'adattatore a una presa elettrica.

2 Posiziona orologio sul dock di carica fare in modo che la parte posteriore del orologio si inserisca nel dock di carica fino a quando l'indicatore di carica viene visualizzato sullo orologio schermo.

- Utilizza un adattatore HONOR, una porta USB del computer o un adattatore di alimentazione conforme alle normative nazionali/regionali applicabili e agli standard di sicurezza internazionali e regionali. Altri adattatori e accessori di alimentazione mobile (power bank) potrebbero non soddisfare gli standard di sicurezza applicabili e causare problemi quali carica lenta, carica incompleta e generazione di calore. Prestare cautela durante l'utilizzo di tali adattatori e alimentatori portatili.
- Prima della carica, mantieni la porta di ricarica e la superficie del dock di carica e della base asciutta e pulita per evitare cortocircuiti o altri rischi. Non caricare o utilizzare il prodotto in un ambiente in cui sono conservati oggetti infiammabili ed esplosivi. Quando utilizzi la base di carica, controlla che non siano presenti residui liquidi o altri corpi estranei sulla porta USB del dock di carica. Durante la carica, tenere lontano da liquidi e tessuti infiammabili. È vietato il contatto del corpo umano con i contatti degli elettrodi del dock di carica durante la ricarica, al fine di evitare inutili rischi per la sicurezza.
- Una volta completata la carica, l'indicatore di carica mostra il 100% e la carica si interrompe automaticamente; quando il livello della batteria è inferiore al 100% e il caricatore non è scollegato, la carica continua automaticamente.
- Poiché il dock di carica contiene magneti, ha la tendenza ad assorbire metalli e altri oggetti estranei. Prima di utilizzare il dock di carica, controllare che non vi siano oggetti metallici o altri oggetti estranei. Dal momento che il dock di carica contiene materiali magnetici, è vietato tenerlo a lungo a contatto con oggetti a temperatura elevata, che potrebbero causare la smagnetizzazione del dock di carica e altre anomalie.

Visualizzazione della batteria residua

Metodo 1: scorri verso il basso sul quadrante e visualizza la batteria residua nel menu a discesa.

Metodo 2: durante la carica, controlla la batteria residua nella pagina delle istruzioni per la ricarica.

Metodo 3: visualizza la batteria residua della sul quadrante che indica il livello.

Metodo 4: nell'app HONOR Health, visualizza il livello della batteria nella pagina dei dettagli del dispositivo.

Sport professionistici

Avvio allenamento

Avvio dell'allenamento sul tuo orologio

1 Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Allenamento**.

2 Seleziona un corso o un allenamento. Puoi anche toccare **Aggiungi** per aggiungere e selezionare altri allenamenti.

Tocca  vicino al tipo di allenamento per impostare i tuoi obiettivi, promemoria e il metronomo. I parametri che puoi impostare variano a seconda del tipo di allenamento.

3 Tocca l'icona di avvio per iniziare un allenamento. Per un allenamento all'esterno, attendi che vengano rilevate le coordinate GPS.

4 Durante l'allenamento puoi eseguire le seguenti operazioni:

- Scorri verso sinistra o destra per passare dalle impostazioni, ai dati dell'allenamento o alla schermata musica.
- Nella schermata Impostazioni, puoi mettere in pausa, riprendere o terminare l'allenamento, bloccare o sbloccare lo schermo e modificare il volume delle istruzioni audio.
- Nella schermata dei dati di allenamento, scorri verso l'alto o verso il basso per visualizzare i dati dell'allenamento.
- Nella schermata dei dati dell'allenamento, tocca e tieni premuto lo schermo, quindi tocca il tipo di dati dell'allenamento per personalizzare i dati che vengono visualizzati nella schermata personalizzata in tempo reale. (Non è possibile personalizzare e modificare alcuni dati)

5 Scorri verso sinistra o verso destra e tocca  sulla schermata delle impostazioni per terminare l'allenamento.

Avviare un allenamento in HONOR Health

Per avviare la corsa e gli altri allenamenti in HONOR Health, devi portare con te sia il telefono che il tuo orologio e assicurarti che il telefono sia collegato correttamente al orologio.

1 Apri l'app Health e vai in **Esercizio**, seleziona l'allenamento di destinazione e tocca l'icona di avvio.

2 Dopo l'avvio dell'allenamento, il orologio farà visualizzare la frequenza cardiaca, la velocità, la durata e altri dati.

Personalizzazione elenco allenamenti

Puoi aggiungere un allenamento secondo necessità per un facile utilizzo.

Aggiunta di un Allenamento

Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Allenamento**. Scorri verso l'alto e tocca **Aggiungi** per selezionare l'allenamento da aggiungere all'elenco di allenamenti.

Rimozione di un Allenamento

Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Allenamento**. Tocca  vicino all'allenamento da rimuovere. Nella pagina Impostazioni, tocca **Rimuovi**.

Rilevazione automatica dello stato dell'allenamento

Il orologio può riconoscere automaticamente lo stato dell'allenamento e ricordarti di iniziare un allenamento sul orologio.

1. Nell'elenco delle app sul tuo orologio, vai in **Impostazioni** > **Impostazioni allenamento**, e attiva **Rilevamento automatico allenamenti**.
2. Quando il orologio rileva che ti stai allenando, ti ricorderà di avviare un allenamento. Puoi ignorare il promemoria o toccarlo per avviare l'allenamento.

- Attualmente è possibile rilevare automaticamente i seguenti allenamenti: passeggiata all'interno, passeggiata all'esterno, corsa all'interno, corsa all'esterno, ellittica e vogatore. Fai riferimento alle istruzioni sullo schermo del tuo orologio.
- Se vengono soddisfatti i requisiti di postura, durata e intensità,il tuo orologio rileverà automaticamente il tipo di allenamento e ti ricorderà di avviare un allenamento.
- Quando inizi ad allenarti, se l'intensità effettiva dell'allenamento non corrisponde al livello richiesto per quella tipologia di esercizio, il tuo orologio farà visualizzare un promemoria che ti chiede se hai terminato l'allenamento. Puoi ignorare il promemoria o decidere di terminare la sessione di allenamento.

Badminton

1. Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Allenamento** > **Badminton**.
2. Seleziona la modalità Partita o la modalità Esercizio.
   - Nella modalità Partita puoi configurare il sistema di punteggio e il numero di partite. Tocca l'icona Avvia e seleziona il server per iniziare la partita. Durante la partita tocca lo schermo sul lato del punteggio per aggiornare il risultato. Al termine di una partita, l'app passerà automaticamente alla partita successiva. Al termine della partita, puoi visualizzare i dati del tuo allenamento, inclusi il punteggio, la curva della

frequenza cardiaca e le calorie bruciate, e attenerti alle istruzioni sullo schermo per eseguire esercizi di stretching professionali.

- In modalità Esercizio imposta il polso dove indossi l'orologio e la mano che impugna la racchetta. Scorri verso l'alto sullo schermo per impostare la durata dell'esercizio, il consumo calorico desiderato e i promemoria per intervalli, frequenza cardiaca e altri parametri, a seconda delle necessità. Dopo aver completato le impostazioni, tocca l'icona Avvia e il tuo orologio monitorerà il numero di oscillazioni, le calorie bruciate, la velocità di oscillazione e altri dati durante l'allenamento.

3 Scorri verso sinistra o destra sullo schermo e tocca per terminare l'allenamento.

Misurazione della soglia anaerobica

Attraverso la misurazione della soglia anaerobica, puoi affinare e personalizzare le zone aerobiche e anaerobiche per migliorare l'efficacia dell'allenamento.

- Durante la misurazione assicurati di trovarti in un ambiente aperto e che il posizionamento GPS funzioni correttamente prima di iniziare per garantire la massima precisione.
- Durante la misurazione mantieni il ritmo entro l'intervallo di ritmo richiesto.

1 Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Test della soglia anaerobica**, quindi tocca .

2 Verifica che le tue informazioni personali siano corrette. Se sono necessarie modifiche, tocca **Apri sul telefono** per aprire automaticamente l'interfaccia di modifica del profilo personale dell'app HONOR Health.

Questa funzione è supportata solo su alcuni telefoni HONOR.

3 Seleziona la tua capacità di svolgimento degli esercizi, tocca **Avvia** per iniziare la misurazione, segui le istruzioni per l'esercizio e visualizza la frequenza cardiaca di soglia anaerobica e il ritmo di soglia anaerobica al termine.

Brucia grassi con guida vocale

L'orologioè un personal trainer intelligente in grado di darti una mano a perdere peso in maniera più efficace. Seguendo le variazioni della massa grassa e del rapporto carbonio-acqua durante l'attività fisica all'aperto, mostra i progressi nel bruciare i grassi e fornisce indicazioni vocali per rimanere nella zona ottimale per bruciare i grassi.

1 Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Allenamento**.

2 Tocca sul lato destro di **Corsa all'aperto** per attivare **Brucia grassi rapidamente**.

3 Torna all'elenco delle app, seleziona **Corsa all'aperto** per accedere alla schermata della corsa e iniziare la sessione.

4 Fai attenzione alle indicazioni vocali per mantenerti nella zona di frequenza cardiaca brucia-grassi. Fai scorrere lo schermo per cambiare visualizzazione e controllare i dati sul consumo di grassi in tempo reale.

5 Al termine dell'esercizio, puoi consultare le statistiche di combustione dei grassi per verificare la performance.

Per ottimizzare l'esperienza utente, ti consigliamo di aggiornare l'orologio alla versione più recente.

Per utilizzare la funzione **Brucia grassi rapidamente**, disattiva l'**Allenatore AI**. Quando l'**Allenatore AI** è attivato, la funzione **Brucia grassi rapidamente** non sarà disponibile.

Corsi di fitness e running

Il tuo orologio offre una serie di corsi di running e fitness che, grazie a una guida vocale e animazioni in tempo reale, ti permettono di allenarti efficacemente.

1 Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Allenamento** > **Corsi**, tocca **Corsa guidata** o **Corsi fitness**.

2 Seleziona un corso e segui le indicazioni vocali del tuo orologio per portare a termine la sessione di esercizi.

Visualizzazione dei registri allenamento

L'orologio continua a registrare le tue sessioni di allenamento, permettendoti di visualizzare i progressi di fitness raggiunti nei vari sport. Questi dati professionali fungono da strumento motivazionale, per spingerti a conseguire i tuoi obiettivi di fitness.

Visualizzazione sull'orologio

Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Registri allenamento** per analizzare nel dettaglio la cronologia dei tuoi allenamenti. Ogni sport ha il proprio insieme di indicatori dettagliati.

L'orologio memorizza fino a 10 record recenti in **Registri allenamento**. Tutti i nuovi record che supereranno questo limite sostituiranno quelli meno recenti. I record non possono essere eliminati singolarmente. Il ripristino delle impostazioni di fabbrica cancellerà tutti i record degli allenamenti, ma attenzione verranno cancellati anche altri dati e impostazioni dall'orologio. Procedi con cautela.

Visualizzazione nell'app

Apri l'app Health e vai in **Salute**, tocca **Altro** per visualizzare e scegliere il record dello sport specifico che desideri esplorare per ottenere informazioni più dettagliate.

Visualizzazione dello stato dell'allenamento

Puoi giudicare l'efficacia del tuo allenamento attuale in base all'andamento del carico di allenamento dell'ultima settimana e al consumo massimo di ossigeno (VO2 max), in modo da evitare infortuni durante l'esercizio e avere una vita più sana.

Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Stato allenamento** per visualizzare dati come **Affaticamento**, **Carico allenamento** e **VO2Max**.

- **Affaticamento**: indica quanto sei stanco dopo un allenamento. L'affaticamento indotto dall'esercizio si riferisce al declino temporaneo della capacità di esercizio del corpo umano a causa di cambiamenti fisiologici e biochimici durante l'esercizio. Il tuo orologio calcola il tempo di recupero in base a una formula.
- **Carico allenamento**: è il carico di allenamento di 7 giorni che può essere utilizzato per determinare il tuo livello in base al tuo stato di forma fisica. Il tuo orologio raccoglie il carico di allenamento dalle modalità di allenamento che monitorano la frequenza cardiaca, come corsa e passeggiata.
- **VO2 Max**: può essere ottenuta con un allenamento di corsa all'esterno. Il tuo orologio ricava la curva VO2 Max se vengono soddisfatte le condizioni che seguono:
  - Fai una corsa all'esterno almeno una volta alla settimana (per 2,4 km in 20 minuti).
  - La VO2 Max è stata calcolata almeno due volte, a intervalli superiori a 1 settimana.

Visualizzazione dei registri delle attività quotidiane

I dati relativi alle attività quotidiane vengono registrati accuratamente e ti consentono di verificare le tue prestazioni in qualsiasi momento.

Visualizzazione sul tuo orologio

Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Registri attività**, scorri lo schermo per visualizzare indicatori dettagliati come il numero di passi, la durata dell'esercizio, le calorie bruciate, le ore di attività e la distanza percorsa.

Il registro delle attività è rappresentato da tre anelli, ognuno con un target specifico:

1. Numero di passi: indica il numero totale di passi della giornata.L'obiettivo predefinito è 8.000 passi,ma potrai modificarlo utilizzando l'app HONOR Health.

2. Durata esercizio: indica la durata dell'attività fisica sulla base della frequenza dei passi e dell'intensità della frequenza cardiaca. L'obiettivo predefinito è di 30 minuti.

3. Attività metabolica: Il tuo orologio monitora e registra le calorie che hai bruciato durante le attività. È possibile personalizzare questo obiettivo anche nell'app HONOR Health.

Visualizzazione nell'app

Controlla che il tuo orologio sia collegato correttamente all'app HONOR Health. Vai in HONOR Health > Salute e visualizza i registri completi, che includono il numero di passi.

Visualizzare il percorso di allenamento

L'orologio supporta il GPS indipendente. Dopo essere stato disconnesso dal telefono, l'orologio può comunque registrare il percorso dell'allenamento, come ad esempio la corsa, la passeggiata e la pedalata all'esterno. Se l'orologio viene riconnesso al telefono, i dati dell'allenamento verranno sincronizzati automaticamente con HONOR Health, dove puoi visualizzare i dati dettagliati di allenamento, come il percorso in **Cronologia esercizi**.

Se non effettui la calibrazione del GPS durante un allenamento all'esterno, i dati del percorso potrebbero risultare anomali. Ti consigliamo di avviare l'allenamento dopo aver calibrato il GPS sull'orologio.

Gestione della salute

Scansione salute

Scansione salute è uno strumento per il monitoraggio di vari indicatori di salute, quali la frequenza cardiaca e i livelli di stress, in grado di produrre risultati in modo rapido. Se attivi Istantanea mattutina della salute, visualizzerai un riepilogo sulla tua salute del giorno precedente.

Misurazione con un tocco

1. Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Scansione salute**.
2. Tocca **Misurazione con un tocco** per iniziare. Rimani immobile durante la misurazione e attendi 45 secondi finché il dispositivo non genera i risultati sulla tua salute.

Istantanea mattutina della salute

Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Scansione salute**, scorri verso l'alto dalla schermata e attiva o disattiva **Rapporto mattutino**.

Quando viene attivato, il dispositivo farà visualizzare il riepilogo sulla salute del giorno precedente. Tocca il promemoria Istantanea mattutina della salute nell'area notifiche per visualizzare i dettagli.

Visualizza i risultati della cronologia e i rapporti relativi all'Istantanea mattutina della salute

- Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Scansione salute**, quindi scorri verso l'alto sulla schermata e tocca **Rapporto di checkup** per visualizzare i risultati di Scansione salute e Istantanea mattutina della salute.
- Apri l'app HONOR Health e vai in **Me** > **I miei rapporti** per visualizzare i risultati di Scansione salute e condividerli o scaricarli.

Misurazione dell'età di fitness

La orologio misura in modo intelligente l'età di fitness tramite gli allenamenti all'esterno in modo da poter conoscere i cambiamenti del tuo corpo.

1. Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Età di fitness**.
2. Tocca **Misurazione** per accedere alla schermata di conferma delle informazioni personali.

   Se sono presenti dati storici sulla tua età di fitness, tocca **Misura di nuovo** per eseguire un altro test.

3. Dopo aver confermato che le informazioni personali sono corrette, tocca ✓ e avvia l'allenamento in base alle istruzioni sullo schermo.

- La misurazione dell'età di fitness si basa sulle informazioni personali, quindi devi assicurarti che siano inserite correttamente in HONOR Health. Puoi anche modificarle nell'app.
- La misurazione è un processo di monitoraggio dell'allenamento per circa 25 minuti. Ti consigliamo di eseguire un allenamento di corsa all'esterno con un ritmo massimo di 8'00"/km.

4 Dopo l'allenamento, la orologio misurerà in modo intelligente l'età di fitness.

Aggiorna la orologio alla versione più recente per usufruire di più esperienze premium.

Energia del corpo

Monitorando le tue attività quotidiane, quanto riposi e i rischi per la salute a lungo termine 24 ore su 24, questa funzione visualizza in tempo reale le variazioni del tuo livello di energia corporea, con l'obiettivo di aiutarti a comprendere la tua condizione fisica e a promuovere uno stile di vita sano.

1 Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Energia del corpo**, attiva gli interruttori **Rilevazione automatica dello stress** e **Rilevazione HRV** e tocca **OK**.

2 Segui le istruzioni visualizzate per toccare **Avanti** e conferma le tue informazioni personali.

Le misurazioni dell'energia del corpo si basano sulle tue informazioni personali. Assicurati che i tuoi dati personali nell'app HONOR Health siano corretti. Puoi aggiornare le tue informazioni personali nell'app.

3 Scorri verso l'alto sullo schermo e attiva gli interruttori di funzioni, quali Misurazione continua della frequenza cardiaca e Sonno salutare, per monitorare le tue attività quotidiane. Attiva l'interruttore **Consenti notifiche** e l'orologio fornirà suggerimenti tempestivi in base ai tuoi livelli di energia del corpo.

4 Scorri verso il basso sullo schermo per visualizzare la curva di variazione dell'energia del corpo.

Viene stabilito un intervallo di riferimento personale per la salute in base ai dati sull'energia del corpo degli ultimi sette giorni. Monitorando e confrontando i dati in tempo reale con questo valore di riferimento, puoi determinare con precisione se la tua condizione fisica è normale.

5 Scorri verso sinistra sullo schermo per allenarti o eseguire esercizi di respirazione in base ai suggerimenti intelligenti per la salute. Puoi anche toccare **Cambia** per cambiare i suggerimenti.

Misurazione frequenza cardiaca

orologio supporta la misurazione continua della frequenza cardiaca, il monitoraggio della frequenza cardiaca 24 ore su 24, la misurazione singola della frequenza cardiaca, la misurazione della frequenza cardiaca a riposo e gli avvisi di frequenza cardiaca alta/bassa.

Misurazione continua della frequenza cardiaca

Dopo aver attivato la misurazione continua della frequenza cardiaca, l'orologio la monitorerà costantemente.

Attivazione sull'orologio:

1. Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Frequenza cardiaca**.
2. Scorri verso l'alto sullo schermo per attivare la **Misurazione continua della frequenza cardiaca**.
3. Seleziona il metodo per la misurazione della frequenza cardiaca: il metodo di misurazione della frequenza cardiaca può essere impostato su **Intelligente** o **Tempo reale**.
   - Intelligente: modifica automaticamente il monitoraggio della frequenza cardiaca a seconda del tuo livello di attività.
   - Tempo reale: fornisce misurazioni della frequenza cardiaca in tempo reale, a prescindere dall'intensità dell'attività.

Attivazione in HONOR Health:

1. Apri l'app Health e vai nella schermata dei dettagli del dispositivo.
2. Tocca **Notifiche di Health** > **Misurazione della frequenza cardiaca continua** e attiva **Misurazione della frequenza cardiaca continua**.
3. Seleziona il metodo per la misurazione della frequenza cardiaca: il metodo di misurazione della frequenza cardiaca può essere impostato su **Intelligente** o **Tempo reale**.
   - Intelligente: modifica automaticamente il monitoraggio della frequenza cardiaca a seconda del tuo livello di attività.
   - Tempo reale: fornisce misurazioni della frequenza cardiaca in tempo reale, a prescindere dall'intensità dell'attività.

Misurazione della frequenza cardiaca singola

1. Usa uno dei metodi seguenti per disattivare l'opzione Misurazione continua della frequenza cardiaca:
   - Apri l'app HONOR Health, vai alla pagina dei dettagli del dispositivo, tocca **Notifiche di Health** > **Misurazione della frequenza cardiaca continua** e disattiva **Misurazione della frequenza cardiaca continua**.
   - Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Frequenza cardiaca**, scorri verso l'alto sullo schermo per disattivare **Misurazione della frequenza cardiaca continua**.

2 Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Frequenza cardiaca** ed effettua una singola misurazione della frequenza cardiaca.

Misurazione della frequenza cardiaca a riposo

La frequenza cardiaca a riposo non è altro che il numero di battiti cardiaci al minuto nei periodi di inattività durante la veglia. È uno degli indicatori più importanti della salute del tuo sistema cardiovascolare. Per una misurazione più precisa della frequenza cardiaca a riposo, ti consigliamo di eseguirla al mattino, subito dopo il risveglio e prima di svolgere attività fisica.

1 Apri l'app Health e vai nella schermata dei dettagli del dispositivo.

2 Tocca **Notifiche di Health** > **Misurazione della frequenza cardiaca continua** e attiva l'interruttore **Misurazione della frequenza cardiaca continua**. orologio rileverà automaticamente la frequenza cardiaca a riposo.

- Se le condizioni per la misurazione della frequenza cardiaca a riposo non sono soddisfatte, nel orologio verrà visualizzato il simbolo **- -**.
- Se il orologio non effettua la misurazione al momento giusto, è possibile che non indichi la frequenza cardiaca a riposo con precisione o addirittura che non la mostri affatto.

Avvisi relativi alla frequenza cardiaca

Dopo aver impostato **Promemoria di frequenza cardiaca alta** e **Promemoria di frequenza cardiaca bassa**, l'orologio emetterà un avviso qualora riscontri che la tua frequenza cardiaca a riposo non rientra nell'intervallo stabilito per 10 minuti consecutivi.

Impostazione in orologio:

1 Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Frequenza cardiaca**.

2 Scorri verso l'alto sullo schermo per attivare la **Misurazione continua della frequenza cardiaca**.

3 Imposta la soglia per l'**avviso di frequenza cardiaca elevata** o l'**avviso di frequenza cardiaca bassa**. Verrà emesso un avviso se la frequenza cardiaca supera o scende al di sotto del valore preimpostato per più di 10 minuti consecutivi.

Impostazione in HONOR Health:

1 Apri l'app Health e vai nella schermata dei dettagli del dispositivo.

2 Tocca **Notifiche di Health** > **Misurazione della frequenza cardiaca continua** e attiva **Misurazione della frequenza cardiaca continua**.

3 Imposta le soglie per **Promemoria di frequenza cardiaca alta** e **Promemoria di frequenza cardiaca bassa**. Verrà emesso un avviso se la frequenza cardiaca supera o scende al di sotto del valore preimpostato per più di 10 minuti consecutivi.

Misurazione della frequenza cardiaca durante l'esercizio

Durante l'esercizio l'orologio monitorerà la tua frequenza cardiaca in tempo reale.

Misurazione della frequenza cardiaca durante un singolo esercizio

Quando inizi l'esercizio, sullo schermo del dispositivo indossabile viene visualizzata la frequenza cardiaca attuale. Al termine dell'esercizio, nella pagina dei risultati puoi visualizzare la frequenza cardiaca media, la frequenza cardiaca massima e le statistiche relative alla durata delle diverse zone di frequenza cardiaca.

Avviso di frequenza cardiaca per esercizio intenso

Una volta iniziato l'esercizio, se la frequenza cardiaca supererà il limite massimo preimpostato per oltre 1 minuto, l'orologio vibrerà per avvisarti della frequenza cardiaca elevata.

Apri l'app Health e vai in **Esercizio**, seleziona un tipo di allenamento, quindi tocca ⋮ > **Impostazioni allenamento** > **Frequenza cardiaca durante l'esercizio**. Imposta la soglia limite superiore della frequenza cardiaca e attiva **Frequenza cardiaca alta**.

Classificazione delle zone di frequenza cardiaca durante l'esercizio

Tipi diversi di allenamento e obiettivi consentono metodi diversi di classificazione in zone di frequenza cardiaca. L'allenamento basato sulle zone di frequenza cardiaca aiuta a ottenere risultati migliori.

Apri l'app Health e vai in **Esercizio**, seleziona un tipo di allenamento, tocca ⋮ > **Impostazioni allenamento** > **Frequenza cardiaca durante l'esercizio** e seleziona un metodo di classificazione delle zone di frequenza cardiaca.

- Percentuale di frequenza cardiaca massima: suddivide l'allenamento in zone di diversa intensità in base alla frequenza cardiaca massima.
- Percentuale della riserva di frequenza cardiaca: suddivide l'allenamento in zone di diversa intensità in base alla riserva di frequenza cardiaca (frequenza cardiaca massima – frequenza cardiaca a riposo).
- Percentuale della frequenza cardiaca alla soglia anaerobica: suddivide le zone di allenamento di diverse intensità in base alla percentuale di frequenza cardiaca alla soglia anaerobica, rilevata durante la corsa all'aperto.

Tipi diversi di allenamento supportano metodi diversi di classificazione in zone di frequenza cardiaca.

Frequenza cardiaca di recupero

Dopo l'esercizio nell'orologio verrà visualizzata una pagina di misurazione della frequenza cardiaca di recupero. Dopo aver confermato la misurazione, nel giro di entro 1 minuto l'orologio inizierà a misurare le variazioni della frequenza cardiaca. Una volta completata la procedura, puoi visualizzare la curva di recupero della frequenza cardiaca.

Durante la misurazione mantieni uno stato normale ed evita esercizi intensi. Puoi premere il pulsante Su per interrompere la misurazione e uscire.

Misurazione dei livelli di ossigeno nel sangue

Il livello di ossigeno nel sangue è uno degli indicatori principali dello stato di salute. Con il tuo dispositivo indossabile potrai tenere sotto controllo le fluttuazioni del livello di ossigeno nel sangue durante il giorno, in modo da poter monitorare sempre tutti i cambiamenti che avvengono nel tuo corpo.

Per ottenere risultati accurati, assicurati di indossare correttamente il tuo orologio. Indossa l'orologio a una distanza di un dito sopra l'articolazione del polso, in modo che la parte posteriore aderisca perfettamente e comodamente al polso. Se non è posizionato in modo corretto, regolalo seguendo le istruzioni visualizzate sullo schermo prima di procedere alla misurazione.

Singola misurazione dell'ossigeno nel sangue

1. Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **SpO2**.
2. Tocca **Misurazione** e resta immobile mentre il dispositivo valuta il livello attuale di ossigeno nel sangue.

Misurazione automatica dell'ossigeno nel sangue

Una volta attivata la misurazione automatica, il tuo orologio tiene sotto controllo e registra automaticamente i livelli di ossigeno nel sangue durante i periodi di inattività.

Attivalo sul tuo orologio:

1. Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **SpO_2**.
2. Scorri verso l'alto sullo schermo per attivare **la misurazione automatica dell'SpO_2**.
3. Tocca **Avviso SpO_2 bassa** per essere avvisato quando il livello di ossigeno nel sangue si abbassa al di sotto del limite stabilito durante la veglia.

Attivalo in HONOR Health:

1. Apri l'app Health e vai nella schermata dei dettagli del dispositivo.
2. Tocca **Avviso salute** > **Monitoraggio automatico dell'ossigeno nel sangue** e attiva **Monitoraggio automatico dell'ossigeno nel sangue**.
3. Tocca **Promemoria limite basso di ossigeno nel sangue** per essere avvisato quando il livello di ossigeno nel sangue si abbassa al di sotto del limite stabilito durante la veglia.

- I risultati della misurazione sono forniti solo come riferimento e non devono essere utilizzati per scopi diagnostici o terapeutici. Se non ti senti bene, rivolgiti subito al medico.
- Per ridurre al minimo gli avvisi frequenti di SpO_2 bassa, il tuo dispositivo indossabile vibra e mostra una finestra pop-up se il livello di ossigeno nel sangue si abbassa al di sotto del limite impostato per tre volte consecutive nell'arco di 30 minuti durante la veglia. Puoi scorrere verso sinistra sullo schermo per eliminare il promemoria.

Questa funzione potrebbe non essere disponibile in alcuni Paesi e aree geografiche. Per maggiori informazioni, contatta il servizio call center locale di HONOR.

Monitoraggio del sonno

Il dispositivo è in grado di monitorare la qualità del sonno e fornire suggerimenti per raggiungere il tuo obiettivo di sonno.

Sonno regolare

Se lo indossi in modo corretto prima di andare a letto, il tuo orologio identifica in modo automatico l'orario in cui ti addormenti, l'orario in cui ti svegli, lo stato di sonno profondo e leggero e registra la durata del sonno.

Sonno salutare

Con **Healthy Sleep** attivato, il tuo orologio identifica in modo automatico l'orario in cui ti addormenti, l'orario in cui ti svegli, lo stato di sonno profondo e leggero, la fase REM e lo stato di veglia. Può analizzare accuratamente la qualità del sonno e della respirazione e fornire analisi e suggerimenti sulla qualità del sonno.

Sul orologio:

1 Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Sonno**.

2 Scorri verso l'alto per attivare **Sonno salutare**.

Sull'app HONOR Health:

1 Apri l'app Health e vai nella schermata dei dettagli del dispositivo.

2 Seleziona **Avviso salute** e attiva **Healthy Sleep**. Puoi anche andare in **Salute** > **Sonno** > ⋮ > **Healthy Sleep** per attivare **Healthy Sleep**.

- Dopo l'attivazione di **Healthy Sleep**, il consumo di energia aumenta. Ti consigliamo di tenere il livello della batteria del tuo orologio al di sopra del 30% prima di andare a dormire.
- Il sonno di durata inferiore a tre ore viene registrato come **Pisolini**. Se la durata del sonno è inferiore a 30 minuti o in presenza di movimenti del corpo o del polso durante il sonno, il tuo orologio potrebbe non riuscire a eseguire il monitoraggio dei dati relativi al sonno, con conseguenti deviazioni dei dati.
- Se rimani a letto dopo esserti svegliato e la tua attività è ridotta, il tuo orologio potrebbe non riuscire a eseguire il monitoraggio dei dati relativi al sonno. Puoi toccare orologio per accendere lo schermo e interrompere il monitoraggio del sonno da parte del tuo orologio.

Impostazione modalità Sonno

Attiva la modalità Sonno, evita che l'orologio vibri o suoni per le notifiche e le chiamate in arrivo (fatta eccezione per sveglie e timer), disattiva Solleva per attivare e controlla le altre impostazioni per evitare di essere disturbato mentre dormi.

1. Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Sonno**.
2. Scorri verso l'alto per selezionare la **modalità Sonno**. Abilita **Attiva ora** impostare la modalità Sonno oppure abilita **Attiva come programmato** per abilitare la modalità Sonno come programmato.
3. Impostazione del periodo effettivo Ora di dormire per gli occhi:
   - Imposta l'orario giornaliero per andare a letto e svegliarti, quindi imposta una sveglia che ti ricordi di svegliarti.
   - Attiva **Promemoria ora di dormire**. Riceverai un promemoria quando sta per iniziare il periodo di riposo o l'orario per andare a dormire.
   - Imposta **Durata riposo** e seleziona i suoni per dormire. I suoni per dormire vengono riprodotti all'orario programmato per facilitare l'addormentamento.

Visualizzazione dei dati sul sonno

Visualizza i dati sul sonno attraverso le modalità seguenti:

- Sul tuo Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Sonno**, scorri verso l'alto per visualizzare dati come la durata del sonno e del pisolino.
- Nella scheda Apri l'app Health e vai in **Sonno**, potrai visualizzare i dati storici in base al giorno, alla settimana, al mese o all'anno.

Ciclo mestruale

Per usare la funzione Ciclo mestruale, Apri l'app Health e vai in **Ciclo mestruale** e concedi le autorizzazioni richieste. Se la scheda del ciclo mestruale non è visibile nella schermata Home, tocca **Modifica schede** per aggiungere **Ciclo mestruale**.

Impostazione sul tuo orologio

1. Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Calendario ciclo mestruale**, tocca **Modifica** per impostare la data di inizio e di fine del ciclo mestruale per il mese in questione. Scorri verso sinistra o verso destra per cambiare visualizzazione e controllare il calendario e il grafico mensile.
2. Scorri verso l'alto sullo schermo per annotare come ti senti durante il ciclo mestruale. Continua a scorrere verso l'alto per impostare la durata del ciclo mestruale, la sua lunghezza e per organizzare i promemoria.

Impostazione in HONOR Health

1. Apri HONOR Health, tocca **Ciclo mestruale** sulla schermata **Salute**.
2. Nella schermata del ciclo mestruale, scegli la data e attiva **"Le mestruazioni sono iniziate?"** per contrassegnare tale data come quella di inizio.
3. Tocca ⋮ > **Impostazioni** per indicare la durata del ciclo mestruale. Puoi anche toccare ⋮ > **Promemoria sui dispositivi indossabili** per attivare i promemoria.

- Se hai indicato che sei di genere femminile nel tuo profilo, la funzione **Ciclo mestruale** apparirà nell'elenco delle app del tuo dispositivo indossabile. Per coloro che hanno impostato il sesso su maschile, l'opzione **Ciclo mestruale** non verrà visualizzata sul orologio. Tuttavia, è possibile aggiungere la scheda manualmente utilizzando l'app HONOR Health. Una volta aggiunta, verrà sincronizzata con il tuo dispositivo indossabile, consentendoti di visualizzare e registrare le informazioni sul ciclo mestruale della tua partner.
- Riceverai un promemoria del ciclo mestruale a partire dalle ore 8:00 del giorno prima della data prevista. Per gli altri cicli mestruali, riceverai un promemoria alle ore 8:00 del giorno in cui sono previsti.

Rilevazione dello stress

La rilevazione dello stress è in grado di rilevare il livello di stress e fornirti dei suggerimenti. In base al risultato di rilevazione dello stress, puoi selezionare i servizi di riduzione dello stress più adatti a te.

Rilevazione dello stress

Indossa il tuo orologio correttamente e rimani fermo con il corpo durante la rilevazione.

Rilevazione dello stress singola

- Sul orologio:
  sul Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Stress**, tocca **Misura** per eseguire la rilevazione.
- Sull'app HONOR Health:
  apri l'app HONOR Health, tocca la scheda **Pressione** e seleziona **Test livelli di stress** per avviare la rilevazione.

Rilevazione programmata dello stress

Dopo aver attivato la rilevazione automatica dello stress, il tuo orologio eseguirà automaticamente la rilevazione dello stress nei momenti più opportuni.

- Sul orologio:
  scegli Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Stress** e scorri verso l'alto per attivare **Rilevazione automatica dello stress**.
- Sull'app HONOR Health:
  Sul Apri l'app Health e vai nella schermata dei dettagli del dispositivo. , seleziona **Avviso salute** e attiva **Rilevamento della pressione**.

Visualizzazione dei dati sullo stress

- Sul orologio:
  Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Stress**. Puoi visualizzare il grafico delle variazioni giornaliere e settimanali dello stress e molto altro.
- Sull'app HONOR Health:
  Sull'area della scheda Apri l'app Health e vai in **Pressione** puoi visualizzare il valore dello stress più recente. Toccando l'ultimo valore di stress, è possibile accedere alla pagina dei dettagli dello stress, dove si possono visualizzare i grafici delle variazioni di stress giornaliere, settimanali, mensili e annuali e i suggerimenti corrispondenti.

L'assunzione di caffeina, nicotina, alcol e alcuni psicofarmaci influisce sull'accuratezza della rilevazione dello stress. Inoltre, anche le patologie cardiache, l'asma, l'attività fisica o la compressione dell'arto dovuta alla posizione di utilizzo possono influire sui risultati del test dello stress.

Esercizi di respirazione

La orologio offre esercizi di respirazione per controllare lo stress.

1 Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Esercizi di respirazione**.

2 Tocca e per impostare **Respira per** e **Ritmo**. Quindi, tocca l'icona dell'esercizio di respirazione e segui le istruzioni sullo schermo per l'esercizio di respirazione.
Dopo l'esercizio, puoi visualizzare sullo schermo la frequenza cardiaca iniziale, la durata e l'effetto.

Respira per può essere impostato su 1 minuto, 2 minuti o 3 minuti. **Ritmo** può essere impostato su Veloce, Moderato o Lento.

Promemoria attività

Rimani in attività grazie alla funzione Promemoria attività del tuo orologio. In caso di inattività prolungata, il sistema ti invita a muoverti.

1 Apri l'app Health e vai nella schermata dei dettagli del dispositivo.

2 Tocca **Avviso salute** per attivare **Avviso sedentarietà**.

3 Se sei rimasto fermo per un'ora, riceverai un avviso. Tocca **Attivati!** per dedicarti a un'attività di fitness.

- Il promemoria attività è attivo negli orari 08:00–12:00 e 14:30–21:00. Non riceverai alcun promemoria al di fuori di questi orari.
- Il dispositivo non invierà alcun promemoria quando dormi o hai attivato la modalità Non disturbare.

Vita comoda

Sincronizzare le notifiche del telefono

Quando la orologio è connesso a HONOR Health sul telefono, la orologio può ricevere notifiche come messaggi delle app e allarmi nell'area notifiche del telefono.

Sincronizzare le notifiche del telefono

1. Sul telefono, vai in **Impostazioni** > **Notifiche e barra di stato** e attiva le notifiche per le app.
2. Nella schermata dei dettagli del dispositivo nell'app Health, vai in **Notifiche**, attiva **Notifiche** e gli interruttori delle app da cui vuoi ricevere notifiche.
   Le notifiche del telefono, come i messaggi di DingTalk, verranno sincronizzate con la orologio, che vibrerà per avvisarti (lo schermo rimarrà spento).

Visualizza i messaggi non letti

Quando ricevi notifiche sulla orologio, se non controlli immediatamente, puoi visualizzare i messaggi non letti nel Centro messaggi.

Eliminare i messaggi

Vai nel Centro messaggi della orologio, apri un messaggio per visualizzarne i dettagli e tocca **Elimina** in basso per eliminare il messaggio.

Vai nel Centro messaggi della orologio e tocca **Elimina tutto** alla fine dell'elenco per eliminare tutti i messaggi.

Sincronizzare gli allarmi

Nella schermata dei dettagli del dispositivo nell'app Health, vai in **Notifiche**, attiva **Notifiche**. Le notifiche degli allarmi del telefono verranno sincronizzate con la orologio.

Quando la orologio riceve le notifiche sincronizzate dagli allarmi, puoi toccare  o  sulla orologio per disattivare o posporre la notifica. Tale operazione verrà sincronizzata con il telefono.

Effettuare una chiamata

Quando orologio e telefono sono collegati tramite Bluetooth, puoi effettuare chiamate dall'orologio utilizzando il tuo numero di telefono.

- Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Telefono** ed effettua una chiamata con uno dei seguenti metodi, in base alle tue esigenze:
  - Tocca **Registro chiamate** per visualizzare il registro chiamate sull'orologio e tocca la voce che desideri per richiamare.
  - Tocca **Tastierino**, inserisci il numero di destinazione e tocca per chiamare.

- Tocca **Contatti** e seleziona un contatto da chiamare.

Impostazioni per una chiamata in corso

Puoi impostare le seguenti opzioni per una chiamata in corso, in base alle tue necessità:

- Disattiva l'audio di una chiamata: tocca l'icona di disattivazione dell'audio.
- Inserisci numeri: tocca l'icona Altro e seleziona la tastiera per inserire dei numeri.
- Modifica il volume della chiamata: tocca l'icona Altro e seleziona il volume. Quindi, scorri verso l'alto o il basso per modificare il volume.
- Cambia dispositivo durante una chiamata:
  Se orologio e telefono sono collegati tramite Bluetooth, puoi utilizzare il telefono per passare da un dispositivo all'altro mentre c'è una chiamata in corso. Tocca l'icona Bluetooth nell'angolo in basso a destra nella schermata di chiamata del tuo telefono e trasferisci la chiamata al telefono, al tuo orologio o alle cuffie.

Sincronizzazione dei contatti dal tuo telefono

Se è collegato al telefono tramite Bluetooth, l'orologio sincronizza automaticamente i contatti dal tuo telefono.

Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Telefono** > **Contatti** per visualizzare i tuoi contatti.

Rispondere a una chiamata

Se ricevi una chiamata, il tuo orologio ti avverte e mostra le informazioni del chiamante. Puoi toccare per rispondere o rifiutare la chiamata.

Rispondere a una chiamata: tocca per rispondere a una chiamata. Prima di rispondere, puoi premere il pulsante per disattivare la suoneria o interrompere la vibrazione del tuo orologio.

Rifiutare una chiamata: tocca per rifiutare una chiamata.

Se attivi la modalità Non disturbare o stai dormendo, il tuo orologio riceve le notifiche delle chiamate in arrivo, ma non vibra né si illumina.

Note vocali

L'orologio può fungere da registratore vocale. Puoi utilizzare l'orologio per registrare le voci e sincronizzare le note vocali con l'app Note sul telefono.

Le note sincronizzate devono essere utilizzate con telefoni HONOR in cui è in esecuzione MagicOS 9.0 o versioni successive.

Avvio della registrazione

1 Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Note vocali**.

2 Tocca  per avviare la registrazione. Puoi toccare  per aggiungere tag,  per mettere in pausa la registrazione e  per riprenderla.

3 Tocca  per salvare la registrazione.

Sincronizzazione delle note vocali

Assicurati che Bluetooth e HONOR Connect siano attivati sia sul telefono che sull'orologio.

1 Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Note vocali**.

2 Scorri verso l'alto sullo schermo, tocca , quindi attiva la sincronizzazione automatica con il telefono. Una volta completata la registrazione, le note vocali vengono sincronizzate automaticamente con l'app **Note** del telefono.

Puoi anche scorrere verso sinistra sulla nota vocale che desideri sincronizzare e toccare  per una sincronizzazione manuale.

Eliminazione di note vocali

Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Note vocali**. Scorri verso sinistra sulla nota vocale che desideri eliminare e tocca .

Controllo della riproduzione musicale

Aggiunta di musica all'orologio

- La funzione di aggiunta di musica è disponibile sui telefoni Android, non iOS. Puoi decidere di associare e collegarti a un telefono Android e aggiungere musica al tuo orologio, quindi utilizzare un telefono iOS per accedere allo stesso account e riprodurre musica.
- I file musicali non criptati e scaricati da app musicali di terzi possono essere aggiunti al tuo orologio.
- I formati di file musicali supportati sono MP3, AAC, WAV, SBC e FLAC.

1 Apri l'app Health e vai nella schermata dei dettagli del dispositivo.

2 Scegli **Gestione musica** > **Gestione musica** > . Seleziona la musica da aggiungere.

3 Tocca  nell'angolo in alto a destra per completare l'aggiunta della musica. Puoi toccare **Nuova playlist** per creare una playlist. Dopo la creazione di una playlist, puoi toccare > **Aggiungi musica** per aggiungere la musica caricata sul orologio alla playlist in base alle tue preferenze, per gestirla comodamente.

Nella pagina dei dettagli del dispositivo dell'app HONOR Health, tocca **Gestione musica** > **Gestione musica**. Nella playlist, toccare e tenere premuta la musica da eliminare, quindi toccare **Elimina** per eliminare un elemento musicale che è stato aggiunto.

Riproduzione musicale dall'orologio

1 Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Musica**.

2 Tocca  e seleziona **Orologio**.

3 Tocca  e riproduci brani musicali.

- Nella pagina di riproduzione musicale, puoi cambiare brano, modificare il volume e impostare la modalità di riproduzione (riproduzione in sequenza, riproduzione casuale, loop di un singolo brano o loop di un elenco).
- Tocca  e seleziona **Elimina brano**, **Auricolari**, **Orologio** o **Telefono** secondo necessità.
- Scorri verso l'alto per il controllo della playlist, quindi seleziona la traccia musicale che vuoi riprodurre. Se scorri verso sinistra o destra nel quadrante dell'orologio per accedere alla scheda musica, non potrai visualizzare la playlist.

Riproduzione musicale dal telefono

Puoi controllare la musica del telefono tramite il orologio per la riproduzione, la pausa, il cambio e la regolazione del volume.

1 Nella schermata dei dettagli del dispositivo nell'app Health, vai in **Gestione musica**. Attiva **Controlla la musica del telefono**.

2 Apri l'app Musica sul telefono per riprodurre la musica.

3 Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Musica**. Tocca  e seleziona **Telefono**.

4 Nella pagina di riproduzione musicale, puoi mettere in pausa, cambiare brano e modificare il volume.

- Quando utilizzi il tuo orologio per controllare la musica del telefono, verifica che la connessione Bluetooth del telefono e del orologio funzioni correttamente e che l'app HONOR Health sul telefono sia in esecuzione in background.
- Il dispositivo supporta il controllo di app musicali di terzi sul telefono, come ad esempio NetEase Cloud Music, Ximalaya e QQ Music. Fai riferimento alle condizioni effettive.

Pagamenti con NFC

Puoi attivare la funzione di pagamento NFC sull'orologio utilizzando l'app HONOR Health. Quando effettui un pagamento, devi semplicemente avvicinare lo schermo dell'orologio all'area di rilevamento del lettore di carte per completare la transazione.

Aggiunta di una carta

1 Nella schermata dei dettagli del dispositivo nell'app Health, vai in **Carte** > **Aggiungi**.

2 Segui le istruzioni sullo schermo per selezionare la carta di credito che desideri aggiungere.

3 Segui le istruzioni visualizzate per completare la configurazione e attendi il completamento dell'attivazione della carta.

Il ripristino delle impostazioni del produttore dell'orologio eliminerà le informazioni di associazione, pertanto dovrai associarlo di nuovo al telefono. Tuttavia, questa procedura non elimina i dati delle tue carte di credito, quindi non sarà necessario aggiungere di nuovo le carte di credito esistenti.

Pagamento tramite carta

Avvicina lo schermo al lettore di carte per effettuare il pagamento.

Se hai collegato più carte di credito, apri la pagina dei dettagli del dispositivo nell'app HONOR Health e vai a **Carte** > **Impostazioni carta predefinita**. Seleziona la carta di credito che utilizzi più di frequente, quindi seleziona **Imposta come carta predefinita**.

Se l'orologio è bloccato, devi inserire la password schermata di blocco prima di effettuare un pagamento.

Le informazioni della tua carta di credito sono memorizzate in modo sicuro nel chip NFC dell'orologio. In questo modo puoi continuare a effettuare pagamenti anche se il dispositivo è scollegato dal telefono, se dimentichi il telefono o se lo associ a un altro.

Otturatore remoto

1 Controlla che il tuo orologio è connesso correttamente al tuo telefono tramite Bluetooth ed esegue HONOR Health in background.

2 Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Otturatore remoto** per controllare il telefono per scattare foto. Se la fotocamera del telefono non è accesa, attivala manualmente.

3 Tocca  per controllare il telefono e scattare foto. Tocca **Timer** nella parte inferiore dello schermo per controllare il telefono e scattare foto in time-lapse (2 secondi o 5 secondi).

A causa dei diversi modelli e versioni di telefono, l'elenco delle app del tuo orologio potrebbe non visualizzare Otturatore remoto dopo aver effettuato correttamente la connessione e l'associazione. Per un supporto specifico, fai riferimento alla capacità effettiva del software del prodotto.

Questa funzione richiede un iPhone con iOS 12.0 o versioni successive o un telefono HONOR con MagicOS 7.0 o versioni successive. L'elenco delle app del tuo orologio farà visualizzare **Otturatore remoto** dopo aver effettuato correttamente la connessione e l'associazione.

Controllare il meteo

Controlla che il dispositivo orologio sia connesso al telefono tramite Bluetooth, che il telefono sia connesso a Internet e che il servizio di localizzazione sia attivato sul telefono. Quindi, orologio ti mostrerà la temperatura, la qualità dell'aria, le previsioni meteorologiche settimanali della posizione corrente e altre informazioni per comprendere rapidamente le condizioni meteorologiche.

Push delle impostazioni meteo

Nella schermata dei dettagli del dispositivo nell'app Health, vai in **Meteo** e attiva **Meteo**. Quindi, selezionare l'unità di temperatura da visualizzare.

Controllare il meteo

- Quadrante Meteo
  Passa al quadrante di orologio che supporta la visualizzazione del meteo per controllare le condizioni atmosferiche. Prevarranno le informazioni visualizzate sul quadrante.
- App Meteo
  Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Meteo** per controllare il meteo.

Trasmissione della frequenza cardiaca

orologio può condividere la frequenza cardiaca con applicazioni terze che supportano la ricezione di dispositivi di trasmissione della frequenza cardiaca, come Keep, Cyclocomputer, ecc.

1. Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Impostazioni** > **Trasmissione della frequenza cardiaca** e tocca ✓ per confermare che sia attivato.
2. orologio trasmette la frequenza cardiaca a dispositivi terzi che possono connettersi alla orologio ricerca Bluetooth.
3. orologio Tocca **Inizia allenamento**, seleziona il tipo di esercizio e clicca sull'icona Inizia allenamento per iniziare. I dati della frequenza cardiaca durante l'allenamento verranno inviati al dispositivo terzo.
4. Scorri lo schermo verso destra e tocca ■ per terminare l'esercizio.
5. Dopo l'esercizio, scorri lo schermo verso destra per uscire da Trasmissione della frequenza cardiaca. Dopo essere usciti, la connessione con il dispositivo di trasmissione della frequenza cardiaca verrà interrotta e verrà nuovamente eseguita la connessione a HONOR Health.

Impostazione delle sveglie

Impostazione sul tuo orologio

1 Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Sveglia**, tocca **Aggiungi una sveglia evento**.

2 Imposta l'orario e la frequenza di ripetizione, quindi tocca **OK**.
Se desideri modificare l'orario o la frequenza di ripetizione di una sveglia esistente o cancellarla, tocca Impostazione di una sveglia.

Impostazione di una sveglia via app

Sveglia evento

1 Nella schermata dei dettagli del dispositivo nell'app Health, vai in **Allarme indossabile** > **Aggiungi una sveglia**. Imposta l'ora della sveglia, il nome e il ciclo di ripetizione.

2 Tocca ✓ per salvare queste impostazioni.

3 Scorri verso il basso nella schermata Home dell'app HONOR Health per controllare che le impostazioni salvate della sveglia siano sincronizzate con il tuo orologio.

4 Se desideri modificare l'orario o la frequenza di ripetizione di una sveglia esistente o cancellarla, tocca Impostazione di una sveglia.

- Per impostazione predefinita, puoi impostare una sola sveglia intelligente, senza la possibilità di aggiungerne o cancellarne altre. Tuttavia, è possibile impostare fino a 14 sveglie evento.
- Quando ricevi una notifica di sveglia con vibrazione, puoi toccare per posporre la sveglia a un promemoria successivo (10 minuti); tocca per ignorare la sveglia. Se non intervieni, la sveglia verrà posticipata e suonerà altre 3 volte. Dopo questi promemoria, verrà chiusa automaticamente.

Bussola

L'app Bussola indica la direzione del tuo orologio e to consente di orientarti in ambienti poco familiari, ad esempio quando ti trovi all'aperto o durante un viaggio.

Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Bussola** e segui le indicazioni sullo schermo ruotando il tuo orologio lentamente per calibrarlo. Al termine della calibrazione potrai usare la bussola.

Durante la fase di calibrazione, evita possibili fonti di interferenza del campo magnetico, come ad esempio telefoni, tablet e computer, dal momento che possono influire sulla precisione della calibrazione.

Torcia

Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Torcia**, lo schermo si attiva. Tocca lo schermo per modificare l'eccessiva luminosità. Tocca nuovamente lo schermo per disattivare la torcia.

Tocca per attivare di nuovo la torcia. Scorri verso destra per uscire.

Pressione atmosferica

La funzione di misurazione della pressione atmosferica rileva automaticamente l'altitudine e la pressione atmosferica della posizione corrente e registra i dati acquisiti durante la giornata in un grafico a forma d'onda. In questo modo puoi avere una maggiore consapevolezza dell'ambiente circostante durante gli allenamenti all'aperto.

1 Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Barometro**.

2 Scorri verso l'alto o verso il basso per visualizzare l'altitudine o la pressione atmosferica attuale.

- L'orologio è in grado di rilevare qualsiasi altitudine compresa tra -800 e 8.800 metri e qualsiasi pressione atmosferica compresa tra 300 e 1.100 hPa.
- Nella schermata dell'altimetro tocca **Calibra** per calibrare l'altitudine corrente, che può essere impostata su un valore qualsiasi compreso tra 0000 e 9.999 metri.
- Nella schermata Pressione atmosferica tocca **Impostazioni** per impostare **Avviso maltempo**, nello specifico, per abilitare o disabilitare **Avvisi** e configurare il **tasso di variazione della pressione atmosferica**.
  - Questa funzione è pensata per il monitoraggio della pressione atmosferica in luoghi fissi all'aperto, come i campeggi, e non è adatta ad ambienti interni o ad alcuni ambienti esterni, ad esempio durante uno spostamento su un mezzo di trasporto.
  - Di seguito sono elencati alcuni degli scenari che fanno scattare gli avvisi di maltempo: entri o esci da una piscina, prendi un ascensore o sali su un veicolo chiuso ed entri o esci da uno spazio chiuso.
  - Il tasso di variazione della pressione atmosferica è4 hPa/3 h per impostazione predefinita,a indicare che verrà attivato un allarme se la pressione atmosferica diminuisce continuamente di oltre 4 hPa in totale nel giro di 3 ore. Gli avvisi sono forniti solo a titolo informativo e non devono essere utilizzati come criteri per la pianificazione di interventi che riguardino la sicurezza delle persone e dei beni.

Uso della funzione Trova telefono del orologio

Fai scorrere verso il basso lo schermo del orologio per accedere al menu scorciatoie e tocca or **Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in Trova dispositivo.**

Lo schermo riprodurrà un'animazione di ricerca del telefono e, se il telefono è entro il raggio di connessione Bluetooth, riprodurrà musica multimediale per ricordarti dove si trova. Tocca lo schermo del orologioo esci da Trova dispositivo per interrompere la suoneria.

Assicurati che il dispositivo e il telefono siano connessi correttamente, che il telefono sia acceso e che l'app HONOR Health sia abilitata.

Cercare la orologio tramite il telefono

Puoi trovare rapidamente la orologio tramite il telefono Honor quando la orologio è connessa correttamente all'app HONOR Health.

Nella schermata dei dettagli del dispositivo nell'app Health, vai in , tocca **Trova dispositivo** e orologio può essere trovato tramite il suono di notifica.

Impostazioni personalizzate

Impostazione di ora e lingua

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

Se cambi la lingua e la regione o cambi l'ora sul telefono/tablet, le modifiche verranno automaticamente sincronizzate sul dispositivo purché sia connesso al telefono/tablet tramite Bluetooth.

Connessione del dispositivo alle cuffie Bluetooth

1. Assicurati che le cuffie Bluetooth siano pronte per l'associazione.
2. Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Impostazioni** > **Auricolari**.
3. Nell'elenco dei risultati della ricerca seleziona le cuffie Bluetooth che vuoi associare al tuo dispositivo indossabile e segui le indicazioni sullo schermo per completare il processo di associazione.

Altri quadranti orologio

orologio supporta più quadranti tra cui potrai scegliere.

Prima di utilizzare questa funzione, aggiorna il orologio e l'appHONORHealth alla versione più recente.

Sostituzione del quadrante sul orologio

Nella pagina del quadrante del orologio, puoi toccare e tenere premuto lo schermo per accedere alla pagina per la selezione del quadrante. Scorri sullo schermo per selezionare il tuo quadrante preferito.

Installazione e sostituzione del quadrante tramite app

1. Nella schermata dei dettagli del dispositivo nell'app Health, vai in **Mercato dei quadranti**.
2. Tocca **Altro** e visualizza i quadranti supportati dal tuo orologio per l'installazione.
3. Scegli il tuo quadrante preferito per le impostazioni.
   a. Se non hai installato un quadrante, tocca **Scarica**. Dopo il download e l'installazione del quadrante, il quadrante del tuo orologio passerà automaticamente a quello installato.
   b. Se il quadrante è stato installato, selezionalo e tocca **Imposta come quadrante**. Il quadrante del tuo orologio passerà a quello installato.
4. Puoi anche selezionare **Personale** > **Galleria** per aggiungere le immagini del telefono al quadrante.

- Alcuni quadranti supportano la personalizzazione dei contenuti. Puoi toccare e tenere premuta la schermata del quadrante e toccare per personalizzare il contenuto del quadrante. Quando il contenuto del quadrante personalizzato viene visualizzato come **- -**, controlla che il tuo orologio soddisfi i requisiti di rilevazione per le funzioni rilevanti e se l'app HONOR Health è stata attivata con tali funzioni.
- Attualmente, il download e l'installazione dei quadranti a pagamento non sono disponibili per gli utenti iOS.
- La dimensione visualizzata nella pagina dei dettagli del quadrante indica il volume di traffico necessario per il download e l'installazione del file del quadrante e non la quantità di memoria occupata da questo quadrante.
- Il numero di quadranti scaricabili e installabili varia in base alla memoria residua dell'orologio e alle dimensioni del quadrante.

Eliminazione di un quadrante

1 Tocca Nella schermata dei dettagli del dispositivo nell'app Health, vai in **Altro** per accedere al mercato dei quadranti.

2 Seleziona **Personale** > **Modifica** e tocca nell'angolo in alto a destra del quadrante per eliminarlo.

Dopo l'eliminazione di un quadrante acquistato dal **Mercato dei quadranti** > **Me** e desideri utilizzarlo di nuovo, ti basta reinstallarlo, senza doverlo acquistare nuovamente.

Imposta il tastierino Magic

Puoi personalizzare gli elementi del quadrante e impostare quadranti in memoria. Dopo aver impostato il quadrante come Ricordi, i ricordi appena generati ogni giorno nella Galleria del telefono verranno automaticamente sincronizzati con il orologio.

Preparazione prima dell'uso

- Questa funzione è disponibile solo sui telefoni Honor in cui è installato MagicOS 8.0 o versioni successive.
- Assicurati che il tuo orologio sia aggiornato alla versione più recente.
- Apri l'app Honor Health, vai alla pagina dei dettagli del dispositivo e verifica che orologio sia collegato.

Imposta il quadrante memoria

Per impostare quadranti in memoria è necessario che nella Galleria del telefono sia presente un album Ricordi.

1 Nella schermata dei dettagli del dispositivo nell'app Health, vai in **Watch face store** > **Personale** > **Tastierino Magic** e seleziona **Ricordi**.

2 Tocca e tieni premuta l'interfaccia del quadrante sul orologio per accedere all'interfaccia di selezione del quadrante e scorri lo schermo verso sinistra e destra per impostarlo come quadrante Magic.

Impostazione del quadrante AI

1 Nella schermata dei dettagli del dispositivo nell'app Health, vai in **Watch face store** > **Personale** > **Tastierino Magic** e seleziona **AI**.

2 Tocca  per selezionare dalla Galleria del telefono o scatta una foto.

3 Imposta il carattere del quadrante, la posizione, i dati visualizzati sul quadrante, il colore del carattere, ecc. e tocca **Salva**.

4 Tocca e tieni premuta l'interfaccia del quadrante sul orologio per accedere all'interfaccia di selezione del quadrante e scorri lo schermo verso sinistra e destra per impostarlo come quadrante Magic.

Impostare il Display sempre attivo (AOD)

Se l'orologio è in standby, viene visualizzato un display sempre attivo (AOD). Per impostazione predefinita la funzione è disattivata.

1 Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Impostazioni** > **Quadrante e Home** > **AOD**.

2 Attiva **AOD**.

3 Tocca **Stile AOD** per impostare lo stile di AOD.

4 Attiva **Programmato** per impostare l'ora di inizio e di fine di AOD.

- Sull'orologio puoi impostare solo AOD preimpostati ma non quelli personalizzati.
- Se AOD è attivato, la funzione Solleva per attivare non sarà disponibile.
- L'attivazione di AOD potrebbe ridurre la durata della batteria.

Quadrante OneHop

Puoi usare OneHop per trasferire le immagini sul telefono nei quadranti sull'orologio.

Le immagini impostate come quadranti in questo modo verranno sincronizzate con il quadrante della galleria e potranno essere modificate al suo interno.

Utilizzo di OneHop

1 Attiva la funzione NFC sul telefono e seleziona l'immagine di destinazione dalla galleria.

2 Posiziona l'area NFC sul retro del telefono vicino all'orologio e l'immagine trasferita verrà visualizzata sul quadrante.

3 Nella schermata dei dettagli del dispositivo nell'app Health, vai in **Altro** per accedere alla schermata di gestione dei quadranti.

4 Tocca **Personale** e trova e tocca il quadrante **Magic** in Quadranti locali. In questa posizione vengono visualizzate le immagini trasferite correttamente. Puoi impostare lo stile e la posizione del quadrante a seconda delle tue esigenze.

- Per utilizzare questa funzione, aggiorna HONOR Health all'ultima versione e accedi all'app con il tuo HONOR ID. Assicurati che l'orologio sia connesso nella pagina dei dettagli del dispositivo dell'app.
- Questa funzione è disponibile solo per i dispositivi con funzioni NFC e richiede l'associazione con telefoni HONOR dotati di MagicOS 7.0 o versioni successive e di funzionalità NFC.

Regolazione della visualizzazione e della luminosità dello schermo

Regolazione della luminosità dello schermo

1 Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Impostazioni** > **Display e luminosità** > **Luminosità**.

2 Seleziona il livello di luminosità più adatto e tocca **OK** per confermare la selezione. La luminosità dello schermo verrà adattata al livello selezionato: il livello 5 rappresenta l'impostazione con luminosità massima, mentre il livello 1 quella minima.

Controllo durante lo spegnimento dello schermo

1 Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Impostazioni** > **Display e luminosità** > **Sonno**.

2 Seleziona l'orario preferito per spegnere lo schermo e tocca **OK** per confermare la selezione. Lo schermo si spegnerà automaticamente all'orario selezionato.

Imposta lo schermo come Sempre acceso

1 Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Impostazioni** > **Display e luminosità** > **Schermo attivo**.

2 Seleziona l'orario desiderato e tocca **OK**.

Scorri verso il basso nella schermata del quadrante dell'orologio e tocca per attivare la funzione Schermo attivo. Lo schermo rimarrà attivo per il periodo di tempo selezionato.

Tocca di nuovo per disattivare la funzione Schermo attivo.

Impostazioni di gesture

Quando non ti è possibile toccare lo schermo, puoi posticipare le sveglie o rispondere alle chiamate ruotando il polso.

Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Impostazioni** > **Impostazioni gesture** e abilita il controllo tramite gesture in base alle tue esigenze. Ad esempio, seleziona Sveglia, tocca

Aggiungi e segui le istruzioni per simulare l'azione di capovolgimento. Una volta aggiunta correttamente la sveglia, ruotando il polso si ritarderà l'attivazione.

Impostazione del volume audio

Impostazione del volume suoneria

1 Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Impostazioni** > **Suoni** > **Volume**。

2 Tocca per ridurre il volume. Tocca per alzare il volume.

Attivazione o disattivazione dell'audio

1 Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Impostazioni** > **Suoni**。

2 Attiva o disattiva **Modalità silenziosa**.

Impostazione dell'intensità della tecnologia tattile

1 Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Impostazioni** > **Tecnologia tattile** > **Vibrazione**.

2 Seleziona l'intensità della tecnologia tattile (la orologio vibrerà di conseguenza) e tocca **OK**.

Attivazione della Modalità non disturbare

Scorri verso il basso sulla schermata del quadrante per accedere al menu scorciatoie e tocca o Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Impostazioni** > **modalità Non disturbare** per attivare la modalità Non disturbare.

Con l'attivazione di tale opzione, il dispositivo indossabile non vibra né suona per le notifiche o le chiamate in arrivo (fatta eccezione per sveglie e timer) e la funzione Solleva per attivare verrà disattivata.

Blocco e sblocco dello schermo

Puoi impostare un PIN per sbloccare la orologio dopo che si è bloccata automaticamente quando non è al polso.

Impostazione del PIN

Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Impostazioni** > **PIN** > **Attiva PIN** e segui le istruzioni sullo schermo per completare le impostazioni. La orologio si blocca automaticamente quando non è indossata o non è al polso.

Mantieni il tuo PIN al sicuro. Se lo dimentichi, dovrai ripristinare le impostazioni di fabbrica della orologio.

Disattivazione del PIN

Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Impostazioni** > **PIN** > **Disattiva PIN** e segui le istruzioni sullo schermo per inserire il PIN corrente.

Modifica del PIN

Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Impostazioni** > **PIN** > **Cambia PIN** e segui le istruzioni sullo schermo per inserire il PIN corrente e quello nuovo.

Se inserisci un PIN errato per cinque volte di seguito, la modifica del PIN si bloccherà automaticamente per 10 minuti. Riprova più tardi.

Dimenticarsi il PIN

Mantieni il tuo PIN al sicuro. Se lo dimentichi, devi ripristinare le impostazioni di fabbrica della orologio prima di poter eseguire ulteriori operazioni. Dopo il ripristino, la orologio perderà tutte le impostazioni.

Controllare le informazioni sul dispositivo

Nome del dispositivo

- Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Impostazioni** > **Informazioni** per verificare il nome del tuo orologio.
- Nella schermata dei dettagli del dispositivo nell'app Health, i nomi della orologio attualmente associata sono i nomi dei dispositivi del orologio.

Indirizzo MAC

Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Impostazioni** > **Informazioni** per verificare l'indirizzo MAC del tuo orologio.

Numero di serie (NS)

Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Impostazioni** > **Informazioni** per verificare il numero di serie del tuo orologio.

Modello dispositivo

- Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Impostazioni** > **Informazioni** per verificare il modello del tuo orologio.
- Controlla il modello del orologio dai caratteri laser "MODELLO/型号" sul retro della orologio.

Numero di versione

- Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Impostazioni** > **Informazioni** per visualizzare il numero di versione del tuo orologio.
- Nella schermata dei dettagli del dispositivo nell'app Health, Tocca **Aggiornamento del firmware** per verificare la versione del firmware del tuo orologio.

Reimposta

Questa operazione eliminerà tutti i dati personali presenti sul tuo dispositivo indossabile. Procedi con cautela.

- Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Impostazioni** > **Sistema** > **Reimposta**.
- Nella schermata dei dettagli del dispositivo nell'app Health, , seleziona **Reimposta**.

Aggiornamento versione

Aggiornamento tramite app

Vai in Nella schermata dei dettagli del dispositivo nell'app Health, vai in **Aggiornamento firmware** > **Verifica aggiornamenti**. Il telefono verificherà la presenza di aggiornamenti della versione del orologio. Esegui l'aggiornamento seguendo le istruzioni.

- Vai in **Scarica automaticamente i pacchetti di aggiornamento tramite Wi-Fi** e attiva l'interruttore. Nel caso in cui sia disponibile una nuova versione, verrà visualizzato un promemoria di aggiornamento sul tuo orologio. Aggiorna la versione seguendo le istruzioni.
- Per la riuscita dell'aggiornamento, ti consigliamo di verificare che il livello della batteria del orologio sia superiore al 20% prima dell'aggiornamento.

Aggiornamento su orologio

Vai in Nell'elenco delle app sull'orologio, vai in **Impostazioni** > **Sistema** > **Aggiornamento** > **Controlla** per controllare la versione più recente del orologio. Aggiorna la versione seguendo le istruzioni.