

Contents

Getting started

Powering on, powering off, and restarting	1
Buttons and gestures	1
Charging the device	2
Pairing and connecting	3
Notifications	4
Changing watch faces	4
Setting an alarm	4
Receiving weather reports	5
Incoming call notifications	6

Workout modes

Starting an individual workout	7
Viewing workout records	7
Viewing daily activity data	8
Automatic workout detection	8

Health management

Tracking sleep	9
Measuring blood oxygen levels (SpO2)	9
Measuring your heart rate	10
High heart rate alert	12
Low heart rate alert	12
Testing stress levels	12
Using Breathing exercises	13
Activity reminder	13

Handy features

Viewing and Deleting Notifications	14
Using the Stopwatch	14
Flashlight	14
Find My Phone	14
Controlling music playback	15
Remote shutter	15

More guides

Do Not Disturb	16
Setting vibration strength	16
Turning the screen on and off	16
Setting time and language	16
Restoring the watch to factory settings	17
Updating your device	17

Adjusting or replacing the strap	17
Viewing the Bluetooth name, MAC address, serial number, model, and version number	17
Water and dust resistance	18
Wearing the device	18

Getting started

Powering on, powering off, and restarting

Powering on

- Press and hold the side button to power on the device.
- The device will power on automatically when it is charged.
 - **i** If the device is powered on when the battery level is critically low, a message will be displayed asking you to charge your device and the device will then power off automatically. The device will not be able to power on until it is charged.

Powering off

- On your device, go to **Settings** > **System** > **Power off**.
- Press and hold the side button, then touch **Power off**.
 - **i** The device will automatically power off if it has run out of battery.

Restarting

- On your device, go to **Settings** > **System** > **Restart**.
- Press and hold the side button, then touch **Restart**.

Buttons and gestures

Your watch comes equipped with a touchscreen. You can swipe up, down, left, or right, as well as touch and hold the screen to perform operations.

Operation	Function	Note
Press the side button.	Return to the home screen.	There are certain scenarios such as during workouts where this won't work.
Press the side button when on the home screen.	Enter the app list.	--
Press and hold the side button.	Power on, power off, or restart the band.	--
Swipe left/right from the home screen.	Switch screens.	--

Obsah je uzamčen

Dokončete, prosím, proces objednávky.

Následně budete mít přístup k celému dokumentu.



Proč je dokument uzamčen? Nahněvat Vás rozhodně nechceme. Jsou k tomu dva hlavní důvody:

- 1) Vytvořit a udržovat obsáhlou databázi návodů stojí nejen spoustu úsilí a času, ale i finanční prostředky. Dělali byste to Vy zadarmo? Ne*. Zakoupením této služby obdržíte úplný návod a podpoříte provoz a rozvoj našich stránek. Třeba se Vám to bude ještě někdy hodit.

**) Možná zpočátku ano. Ale vězte, že dotovat to dlouhodobě nelze. A rozhodně na tom nezbohatneme.*

- 2) Pak jsou tady „roboti“, kteří se přiživují na naší práci a „vysávají“ výsledky našeho úsilí pro svůj prospěch. Tímto krokem se jim to snažíme překazit.

A pokud nemáte zájem, respektujeme to. Urgujte svého prodejce. A když neuspějete, rádi Vás uvidíme!