

Sommario

Per iniziare

Aspetto	1
Tasti e comandi sullo schermo	1
Associazione con un telefono EMUI	3
Associazione con un iPhone	3
Associazione con un telefono Android	4
Schede personalizzare	5

Assistant

Modalità di impostazione	6
Notifiche e messaggi	7
Otturatore remoto	8
Controllo riproduzione musicale	9
Calcolatrice	9

Gestione della salute

Benessere emotivo	10
Monitoraggio del sonno	11
Rilevamento del respiro nel sonno	12
Misurazione della frequenza cardiaca	13
Analisi dell'aritmia con onda del polso	13
Misurazione della SpO2	15
Calendario ciclo mestruale	16

Allenamento

Impostazioni allenamento	17
Iniziare un allenamento	18
Avvio di un'esecuzione	19
Collegamento smart-band-telefono per ciclismo	20
Anelli attività	20
Modalità Sedia a rotelle	22
Rilevamento automatico allenamenti	23

Altro

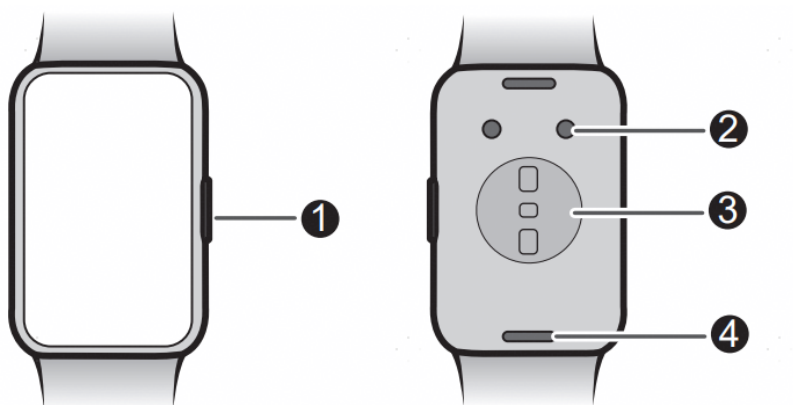
Ricaricare	24
Quadranti a tema animali	26
Quadrante della Galleria	26
Gestione dei quadranti	27
Bussola	28
Impostazioni PIN	28
Istruzioni della Guida utente	29

Per iniziare

Aspetto

Aspetto del dispositivo:

 Le immagini sono solo a scopo di riferimento.



Informazioni sul dispositivo:

1	Tasto laterale
2	Contatti di carica
3	Sensore di frequenza cardiaca
4	Pulsante di rilascio rapido

Tasti e comandi sullo schermo

Il touchscreen colorato del dispositivo supporta una serie di operazioni con funzione touch, come lo scorrimento verso l'alto, verso il basso, verso sinistra e verso destra, nonché il tocco e la pressione.

Utilizzi pulsante

Uso	Funzione
Pressione	- Quando lo schermo è spento: accende lo schermo. - Quando viene visualizzata la schermata Home: porta alla schermata dell'elenco app.  I nomi delle app possono essere visualizzati solo in modalità Elenco. Per passare dalla modalità Griglia esagonale a quella Elenco e viceversa: - In entrambe le modalità, scorri verso l'alto fino a raggiungere l'ultima schermata dell'elenco delle app, quindi tocca l'altra modalità per effettuare il passaggio. - Va in Impostazioni > Quadrante e Home > Home e seleziona Griglia esagonale o Elenco. - Quando viene visualizzata qualsiasi altra schermata: torna alla schermata Home.
Pressione continuata	- Quando il dispositivo è spento: accende il dispositivo. - Quando il dispositivo è acceso: se tieni premuto il pulsante per almeno 3 secondi, ti porta alla schermata di riavvio/spegnimento. - Quando il dispositivo è acceso: riavvia forzatamente il dispositivo quando il tasto viene tenuto premuto per almeno 12 secondi.

Comandi dello schermo

Uso	Funzione
Tocco	Sceglie e conferma.
Tocco e pressione	- Sulla schermata Home: apre la schermata delle impostazioni del quadrante dell'orologio. Puoi cambiare rapidamente il quadrante dell'orologio. - Su una scheda delle funzioni: apre la schermata di gestione della scheda.
Scorrimento verso l'alto	Sulla schermata Home: mostra le notifiche.
Scorrimento verso il basso	Sulla schermata Home: apre il Pannello di controllo. - Puoi abilitare Trova telefono o impostare Focus. - Puoi visualizzare il livello di carica rimanente della batteria e lo stato della connessione Bluetooth.

Uso	Funzione
Scorrimento verso sinistra	Sulla schermata Home: accede alle schede delle funzioni personalizzate.
Scorrimento verso destra	Sulla schermata Home: accede alla schermata Assistant·TODAY. In un'app (esclusa la schermata Home dell'app): torna alla schermata precedente.

Associazione con un telefono EMUI

- 1 Installa l'app **Huawei Health** ()
Se hai già installato l'app **Huawei Health**, aprila, vai in **Personale > Verifica aggiornamenti** e aggiornala alla versione più recente.
- 2 Vai in **Huawei Health > Personale > Accedi con HUAWEI ID**. Se non possiedi un HUAWEI ID, registrati per ottenerne uno e poi effettua l'accesso.
 Ti consigliamo di utilizzare un account per adulti per l'accesso, per garantire che l'associazione e la connessione tra il dispositivo indossabile e il telefono siano coronati da successo.
- 3 Accendi il dispositivo indossabile, seleziona una lingua e avvia l'associazione.
- 4 Avvicina il tuo dispositivo indossabile al telefono. Nell'app **Huawei Health**, tocca  nell'angolo in alto a destra, quindi tocca **Aggiungi dispositivo**. Trova il tuo dispositivo indossabile nei risultati della ricerca e tocca **Connetti**. In alternativa, tocca **Scansiona** e inizia a effettuare l'associazione scansionando il codice QR visualizzato sul dispositivo indossabile.
- 5 Quando viene visualizzato il messaggio **Sincronizzazione messaggi Bluetooth** sulla schermata **Huawei Health**, tocca **Consenti**.
- 6 Quando la richiesta di associazione viene visualizzata sul dispositivo indossabile, tocca  e segui le istruzioni sullo schermo del telefono per completare l'associazione.
 Per garantire un'esperienza ottimale con le notifiche push, verifica che le impostazioni delle notifiche sul tuo telefono siano corrette.

Associazione con un iPhone

 Disponibile solo per iOS 13.0 e versioni successive.

- 1 Installa l'app **HUAWEI Health** ()
Se l'app è già installata sul telefono, aggiornala alla versione più recente.
Se non hai ancora installato l'app, vai all'**App Store** del telefono e cerca **HUAWEI Health** per scaricare e installare l'app.
- 2 Vai in **HUAWEI Health > Personale > Accedi con HUAWEI ID**. Se non possiedi un HUAWEI ID, registrati per ottenerne uno e poi effettua l'accesso.

-  Ti consigliamo di utilizzare un account per adulti per l'accesso, per garantire che l'associazione e la connessione tra il dispositivo indossabile e il telefono siano coronati da successo.
- 3** Accendi il dispositivo indossabile, seleziona una lingua e posiziona il dispositivo vicino al telefono. Nella schermata Home dell'app **HUAWEI Health**, tocca  nell'angolo in alto a destra, quindi tocca **Aggiungi dispositivo**. Trova il tuo dispositivo indossabile nei risultati della ricerca e tocca **Connetti**. Puoi anche toccare **Scansiona** e iniziare a effettuare l'associazione scansionando il codice QR visualizzato sul dispositivo indossabile.
- 4** Quando sul dispositivo indossabile compare una richiesta di associazione, tocca . Quando nell'app **HUAWEI Health** viene visualizzata una finestra pop-up che richiede un'associazione Bluetooth, tocca **Associa**. Verrà visualizzata un'altra finestra popup che ti chiederà se consentire al dispositivo indossabile di visualizzare le notifiche dal telefono. Tocca **Consenti** e segui le istruzioni sullo schermo.
- 5** Attendi qualche secondo finché l'app **HUAWEI Health** non visualizza un messaggio che indica che l'associazione è avvenuta correttamente.
-  • Mantieni **HUAWEI Health** in esecuzione in background (e non scorrere verso l'alto per chiudere l'app), per garantire una connessione più stabile tra il dispositivo e **HUAWEI Health**. Ciò consentirà una migliore esperienza con le notifiche push dei nuovi messaggi e delle chiamate in arrivo dal telefono.
- Per garantire un'esperienza ottimale con le notifiche push, verifica che le impostazioni delle notifiche sul tuo telefono siano corrette.

Associazione con un telefono Android

- 1** Installa l'app **Huawei Health** ().
Se hai già installato l'app **Huawei Health**, aprila, vai in **Personale > Verifica aggiornamenti** e aggiornala alla versione più recente.
Se non hai ancora installato l'app, vai all'**App Store** del telefono e cerca **Huawei Health** per scaricare e installare l'app.
- 2** Vai in **Huawei Health > Personale > Accedi con HUAWEI ID**. Se non possiedi un HUAWEI ID, registrati per ottenerne uno e poi effettua l'accesso.
 Ti consigliamo di utilizzare un account per adulti per l'accesso, per garantire che l'associazione e la connessione tra il dispositivo indossabile e il telefono siano coronati da successo.
- 3** Accendi il dispositivo indossabile, seleziona una lingua e avvia l'associazione.
- 4** Avvicina il tuo dispositivo indossabile al telefono. Nell'app **Huawei Health**, tocca  nell'angolo in alto a destra, quindi tocca **Aggiungi dispositivo**. Trova il tuo dispositivo indossabile nei risultati della ricerca e tocca **Connetti**. In alternativa, tocca **Scansiona** e inizia a effettuare l'associazione scansionando il codice QR visualizzato sul dispositivo indossabile.

- 5 Quando la richiesta di associazione viene visualizzata sul dispositivo indossabile, tocca  e segui le istruzioni sullo schermo del telefono per completare l'associazione.
 - 6 Tocca **Impostazioni** e completa le impostazioni di protezione della connessione dell'orologio/della smart band, in modo da garantire una connessione più stabile tra il dispositivo e **Huawei Health**. Ciò consentirà una migliore esperienza con le notifiche push dei nuovi messaggi e delle chiamate in arrivo dal telefono.
-  Per garantire un'esperienza ottimale con le notifiche push, verifica che le impostazioni delle notifiche sul tuo telefono siano corrette.

Schede personalizzare

Dopo aver aggiunto le app utilizzate di frequente come schede funzione, potrai scorrere verso sinistra sulla schermata Home del dispositivo per visualizzare e accedere a queste app, con il minimo sforzo. Una scheda funzione può includere una o più app, in base alle tue esigenze.

Aggiungere una scheda

- 1 Scorri verso sinistra sulla schermata Home del dispositivo per accedere alle schede della funzione. Tieni premuta una scheda per accedere alla schermata di modifica della stessa.
- 2 Tocca  e seleziona una scheda desiderata.
- 3 A questo punto, puoi scorrere verso sinistra sulla schermata Home del dispositivo per visualizzare le schede aggiunte.

Modificare una scheda combinata

- 1 Scorri verso sinistra sulla schermata Home del dispositivo per accedere alle schede della funzione. Tieni premuta una scheda per accedere alla schermata di modifica della stessa.
- 2 Puoi sostituire il componente scorrendo verso sinistra o verso destra sulla scheda e toccando **Personalizza** nella parte inferiore della scheda.
 -  I componenti delle schede combo possono solo essere sostituiti, non eliminati.
 - Per aggiungere una modalità di allenamento personalizzata come scheda della funzione, dovrai prima aggiungere questa modalità all'elenco delle modalità di allenamento nell'app Allenamento.

Spostare/Rimuovere una scheda

Scorri verso sinistra sulla schermata Home del dispositivo per accedere alle schede della funzione. Tieni premuta una scheda per accedere alla schermata di modifica della stessa.

- Per spostare una scheda, toccala e tienila premuta, quindi trascinala nella posizione desiderata.
- Per rimuovere una scheda, tocca  nella parte inferiore della scheda o scorri verso l'alto sulla scheda, quindi tocca **Rimuovi**.

Modalità di impostazione

Puoi attivare o disattivare rapidamente la modalità Non disturbare/sospensione nel Pannello di controllo del dispositivo indossabile.

Attivare la Modalità non disturbare

Quando la Modalità non disturbare è attivata, il dispositivo non suona o vibra quando riceve chiamate in arrivo e notifiche (ad eccezione di **Sveglia**).

Attiva:

- 1 Scorri verso il basso dalla parte superiore della schermata home del dispositivo per accedere a **Pannello di controllo**, tocca **Focus** e seleziona **Non disturbare**.
- 2 Dopo l'impostazione, **Pannello di controllo** viene visualizzato come **Non disturbare**.

Per disattivare la modalità Non disturbare, vai in **Pannello di controllo** e tocca . Puoi toccare e tenere premuto per modificare la modalità o eseguire altre impostazioni.

Inizio programmato:

- 1 Puoi accedere alla schermata delle impostazioni di **Non disturbare** in uno dei seguenti modi:
 - Scorri verso il basso dalla parte superiore della schermata home del dispositivo per accedere a **Pannello di controllo**, tocca **Focus**, quindi tocca  vicino a **Non disturbare**.
 - Vai all'elenco delle app e tocca **Impostazioni** > **Focus** > **Non disturbare**.
- 2 Tocca **Aggiungi periodo** e imposta **Inizio**, **Fine** e **Ripeti**.

Per disattivare la riattivazione programmata, disattiva l'interruttore accanto al periodo di tempo corrispondente. (Se il dispositivo è in modalità Non disturbare, per prima cosa disattiva l'interruttore **Non disturbare**)

Attivazione della modalità Sospensione

Quando la modalità Sospensione è attivata, il dispositivo non suona o vibra quando riceve chiamate in entrata e notifiche (ad eccezione di **Sveglia**). Anche Solleva per attivare verrà disattivato e il dispositivo passerà in Modalità semplice.

Attiva:

- 1 Scorri verso il basso dalla parte superiore della schermata home del dispositivo per accedere a **Pannello di controllo**, tocca **Focus** e seleziona **Sospensione**.
- 2 Dopo l'impostazione, nel Pannello di controllo viene visualizzato **Sospensione**.

Per disattivare la modalità Sospensione, vai in **Pannello di controllo** e tocca . Puoi toccare e tenere premuto per modificare la modalità o eseguire altre impostazioni.

Inizio programmato:

- 1 Puoi accedere alla schermata delle impostazioni di **Sospensione** in uno dei seguenti modi:
 - Scorri verso il basso dalla parte superiore della schermata home del dispositivo per accedere a **Pannello di controllo**, tocca **Focus**, quindi tocca  vicino a **Sospensione**.
 - Vai all'elenco delle app e tocca **Impostazioni** > **Focus** > **Sospensione**.

- 2 Tocca **Aggiungi periodo** e imposta **Orario del riposo**, **Sveglia** e **Ripeti**.

Per disattivare l'inizio programmato, disattiva l'interruttore accanto al periodo di tempo corrispondente. (Se il dispositivo è in modalità Sospensione, per prima cosa disattiva l'interruttore **Sospensione**)

Notifiche e messaggi

Quando la smart band è connessa all'app **Huawei Health** e la funzione Notifiche è attivata, i nuovi messaggi inviati alla barra di stato del telefono verranno sincronizzati con la smart band.

Abilitare la funzione Notifiche

- 1 Apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, tocca **Notifiche** e attiva **Notifiche**.
 - 2 Nell'elenco app sottostante, attiva gli interruttori per le app da cui desideri ricevere le notifiche.
-  Nella schermata **Notifiche**, la sezione **APP** mostra le app per le quali sono disponibili le notifiche push.

Impostazioni delle notifiche push

Per ricevere notifiche sul dispositivo indossabile in base allo stato di utilizzo del telefono, apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, tocca **Notifiche** e configura le impostazioni di notifica.

- **Telefoni HUAWEI:** attiva **Disattiva le notifiche quando si utilizza il telefono**.
Le notifiche sulla smart band verranno silenziate quando usi il telefono. La smart band continuerà comunque a ricevere le notifiche, ma non vibrerà o squillerà.
Quando non usi il telefono ma porti la smart band, riceverai le notifiche dei messaggi tramite la smart band e il telefono non vibrerà né squillerà.
- **Altri telefoni Android:** Una volta attivato **Disattiva le notifiche quando si utilizza il telefono** (disabilitato per impostazione predefinita), le notifiche verranno silenziate sulla smart band quando usi il telefono. La smart band continuerà comunque a ricevere le notifiche, ma non vibrerà o squillerà.

- La funzione **Notifiche intelligenti** o **Disattiva le notifiche quando si utilizza il telefono** non è disponibile quando il dispositivo indossabile è associato a un iPhone.

Visualizzare ed eliminare i messaggi non letti

- 1 Quando è indossato, il dispositivo indossabile vibra per notificare la presenza di nuovi messaggi inviati dalla barra di stato del telefono.
- 2 I messaggi non letti verranno conservati sulla smart band. Per visualizzarli, scorri verso l'alto sulla schermata Home del dispositivo per accedere al centro messaggi.
- 3 Per eliminare un messaggio, procedi come segue:
 - Scorri verso sinistra sul messaggio che desideri eliminare e tocca  per eliminarlo.
 - Tocca  nella parte inferiore dell'elenco dei messaggi per eliminare tutti i messaggi.

Rispondere ai messaggi SMS

- 1 Per rispondere a un nuovo messaggio SMS o a un messaggio da WhatsApp, Messenger o Telegram sulla smart band, puoi utilizzare le risposte rapide o le emoticon. I tipi di messaggi supportati sono soggetti all'utilizzo effettivo.
 - 2 Per personalizzare le risposte rapide, apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, quindi tocca **Risposte rapide**.
 - 3 Puoi toccare **Aggiungi risposta** per aggiungere una risposta, toccare una risposta esistente per modificarla oppure toccare  accanto a una risposta per eliminarla.
- Questa funzione non è disponibile quando il dispositivo indossabile è associato a un iPhone.
 - Le risposte rapide agli SMS funzionano solo con la scheda SIM che ha ricevuto il messaggio SMS.

Otturatore remoto

- Quando usi questa funzione con un iPhone con iOS 13.0 o versioni più recenti, assicurati di aprire prima la fotocamera.
 - L'anteprima della fotocamera e la visualizzazione di foto non sono supportate sul dispositivo indossabile. Usa queste funzioni sul telefono.
- 1 Assicurati che il dispositivo indossabile sia collegato all'app **Huawei Health** sul telefono. Scorri verso il basso dalla parte superiore della schermata Home del dispositivo e assicurati che sia visualizzata l'icona  sul Pannello di controllo a indicare che il dispositivo indossabile è connesso al telefono.
 - 2 Accedi all'elenco delle app del dispositivo, scorri verso l'alto fino a trovare **Otturatore remoto** e selezionalo. Questo avvierà automaticamente la fotocamera del telefono.

- 3 Sul dispositivo indossabile, tocca la fotocamera per controllare da remoto il telefono e scattare una foto. Per chiudere **Otturatore remoto**, scorri verso destra sullo schermo o premi il tasto laterale.

Controllo riproduzione musicale

- 1 Apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, tocca **Impostazioni dispositivo** e attiva **Controllo riproduzione musicale**.
- 2 Avvia la riproduzione audio sul telefono e vai all'app **Musica** sul dispositivo indossabile per mettere in pausa o riprendere la riproduzione, passare al brano precedente o successivo e regolare il volume.

Calcolatrice

- 1 Accedi all'elenco app del dispositivo e tocca **Calcolatrice**.
- 2 Puoi eseguire calcoli matematici di base come l'addizione, la sottrazione, la moltiplicazione e la divisione.
 - Per eliminare l'ultima cifra, tocca .
 - Per cancellare il display, tocca . Puoi anche toccare  per cancellare il display dopo aver toccato = per terminare un calcolo.

Gestione della salute

Benessere emotivo

-  I dati e i risultati delle misurazioni sono solo di riferimento e non devono essere utilizzati come base per diagnosi o trattamenti medici. In caso di disturbi, rivolgiti a un medico.
- Questa funzione è disponibile solo in alcuni mercati. Ad esempio, non è disponibile in alcuni paesi europei.

Attivare Registri aggiuntivi di emozioni/stress

- 1 Accedi all'elenco app del dispositivo e tocca **Benessere emotivo**. Se utilizzi l'app per la prima volta, concedi le autorizzazioni e visualizza la guida introduttiva e operativa dell'applicazione. A questo punto verrai reindirizzato alla schermata Home dell'app **Benessere emotivo**.
- 2 Apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, tocca **Monitoraggio della salute** e attiva **Registri aggiuntivi di emozioni/stress**.
 -  Quando utilizzi l'app per la prima volta, devi indossare il dispositivo per un po' prima che i dati emotivi diventino disponibili.
 - I dati emotivi non sono disponibili mentre dormi.

Visualizzare/modificare i dati relativi a emozioni/stress

Sul dispositivo indossabile:

Accedi all'elenco delle app del dispositivo e tocca **Benessere emotivo** per accedere alla schermata Home dell'app, dove viene visualizzato il tuo stato emotivo attuale tramite un'animazione. Scorri verso l'alto per visualizzare più dati.

Sul telefono:

Vai in **Huawei Health** > **Benessere emotivo** per visualizzare i dati sulle emozioni/sullo stress e leggere l'analisi e i suggerimenti in base ai diversi intervalli di tempo.

Per visualizzare tutti i dati cronologici, vai in **Huawei Health** > **Benessere emotivo**, tocca  nell'angolo in alto a destra tocca **Tutti i dati**.

-  Se ritieni che il risultato del test sia impreciso, tocca l'icona di modifica accanto ai dati delle emozioni in alto per modificare i dati delle emozioni.

Promemoria sullo stato d'animo

- 1 Accedi all'elenco app del dispositivo e tocca **Benessere emotivo**.
- 2 Scorri verso l'alto per andare alla schermata **Impostazioni**, tocca **Impostazioni promemoria** e attiva **Umore** per inviare notifiche dal dispositivo indossabile in base al tuo stato d'animo più recente.

Quando il dispositivo rileva che sei stato stressato per un po' di tempo di recente, i promemoria sullo stato d'animo includeranno suggerimenti per adattarti e recuperare uno stato emotivo migliore.

Monitoraggio del sonno

Indossa il dispositivo anche quando dormi, in questo modo registrerà automaticamente la durata del sonno e identificherà se sei in fase di sonno profondo, sonno leggero, sonno in fase REM o sveglio.

Impostazioni di sospensione

- 1 Accedi all'elenco app del dispositivo, tocca **Sonno**, scorri verso l'alto per accedere alla schermata **Altro** e tocca **Modalità Sospensione**.
- 2 Puoi scegliere **Modalità Sospensione** o **Programma**.
 - **Modalità Sospensione** è disattivato per impostazione predefinita. Quando è abilitata, il dispositivo indossabile non suona e non vibra per le chiamate e le notifiche in arrivo (eccetto quando si spegne una sveglia). Anche Solleva per attivare verrà disattivata, mettendo il dispositivo in una modalità semplificata.
 - Quando **Programma** è attivato, il dispositivo indossabile attiva/disattiva automaticamente la modalità Sospensione come programmato.

Per aggiungere un periodo programmato, tocca **Aggiungi periodo** e imposta **Orario del riposo**, **Sveglia** e **Ripeti**. Quindi tocca **OK**.

Per eliminare un periodo programmato, toccalo e seleziona **Elimina**. Puoi modificare solo i periodi programmati preimpostati sul dispositivo, ma non è possibile eliminarli.

Attivare/disattivare HUAWEI TruSleep™

Apri l'app **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, vai in **Monitoraggio della salute > HUAWEI TruSleep™** e attiva o disattiva l'interruttore per **HUAWEI TruSleep™**.

HUAWEI TruSleep™ è attivato per impostazione predefinita. Se disattivata manualmente, non è possibile ottenere i dati relativi al sonno e l'analisi del sonno non sarà più disponibile.

Visualizzare/eliminare i dati sul sonno

Visualizzare i dati sul sonno

- Apri l'elenco delle app del dispositivo e seleziona **Sonno** per controllare i dati relativi al sonno notturno e ai pisolini, nonché le informazioni sulla salute del sonno. Tocca ⓘ per ulteriori dettagli sulla descrizione del risultato.
- Accedi alla schermata Home di **Huawei Health** e tocca la scheda **Sonno** per visualizzare i dati dettagliati. Nella schermata **Sonno** tocca ⋮ nell'angolo in alto a destra, quindi **Tutti i dati** per accedere alle registrazioni di dati cronologici.

Eliminare i dati sul sonno

- 1 Accedi alla schermata Home di **Huawei Health** e tocca la scheda **Sonno**.
- 2 Vai in **⋮** > **Tutti i dati** e tocca l'icona di eliminazione nell'angolo in alto a destra per selezionare ed eliminare i record di dati storici in base alle esigenze.

Rilevamento del respiro nel sonno

La funzione Rilevamento del respiro nel sonno aiuta a rilevare le interruzioni nella respirazione mentre dormi.

Attivare l'app

-  • Questa funzione è disponibile solo in alcuni mercati.
 - Prima di utilizzare questa funzione, connetti il dispositivo indossabile all'app Huawei Health.
- 1 Apri **Huawei Health**, accedi alla schermata **Health**, tocca la scheda **Sonno**, scorri verso l'alto fino a raggiungere la parte inferiore dello schermo, quindi tocca **Rilevamento del respiro nel sonno**.
 - 2 Quando utilizzi la funzione per la prima volta, segui le istruzioni sullo schermo per attivarla. Quindi, **Rilevamento del respiro nel sonno** è attivato per impostazione predefinita.
 - 3 Ora le impostazioni sono completate. Indossa il dispositivo a letto e rileverà e analizzerà le interruzioni nella respirazione mentre dormi.

Visualizzare i dati

Vai in **Huawei Health** > **Health** > **Sonno**, tocca **Rilevamento del respiro nel sonno** nella parte inferiore dello schermo e verrai portato alla schermata della funzione, dove puoi vedere l'ultimo risultato del rilevamento e un riepilogo dei dati registrati.

Attivare/disattivare Rilevamento del respiro nel sonno

Vai in **Huawei Health** > **Health** > **Sonno** > **Rilevamento del respiro nel sonno**, tocca **⋮** nell'angolo in alto a destra, quindi **Rilevamento del respiro nel sonno** e attiva o disattiva l'interruttore per **Rilevamento del respiro nel sonno**.

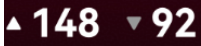
Disattivare il servizio

Vai in **Huawei Health** > **Health** > **Sonno** > **Rilevamento del respiro nel sonno**, tocca **⋮** nell'angolo in alto a destra, vai in **Informazioni** > **Disattiva servizio** e segui le istruzioni sullo schermo per completare le impostazioni.

Misurazione della frequenza cardiaca

-  I dati e risultati della misurazione sono solo di riferimento e non sono intesi per uso medico.
- Per una precisione ottimale dei dati sulla frequenza cardiaca, allaccia ben stretto il dispositivo un dito sopra le ossa del polso, con la migliore vestibilità possibile. Opta per una vestibilità più stretta durante gli allenamenti.
- Le misurazioni della frequenza cardiaca possono essere influenzate anche da alcuni fattori esterni come basse temperature ambientali, movimento del braccio o presenza di tatuaggi sul braccio.

Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca

- 1 Accedi alla schermata Home di **Huawei Health** e tocca **Cuore**.
 - 2 Tocca  nell'angolo in alto a destra, quindi **Impostazioni** e assicurati che **Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca** sia attivato.
 - 3 Accedi alla schermata Home di **Huawei Health**, tocca **Cuore**, tocca  nell'angolo in alto a destra, quindi **Tutti i dati** e visualizza i dati della frequenza cardiaca. Puoi scegliere di eliminare qualsiasi registro di dati.
-  Lo schermo di monitoraggio del dispositivo visualizza la frequenza cardiaca più alta e più bassa misurata nel giorno corrente, come i dati mostrati in .

Avvisi sulla frequenza cardiaca

- 1 Accedi alla schermata Home di **Huawei Health** e tocca **Cuore** e  nell'angolo in alto a destra. Seleziona **Impostazioni**, attiva **Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca** e imposta **Avviso frequenza elevata** e **Avviso frequenza bassa**.
- 2 Il dispositivo vibra e visualizza un avviso quando la frequenza cardiaca a riposo rimane al di sopra/sotto del limite impostato per più di 10 minuti.

Misurazione singola della frequenza cardiaca

- 1 Accedi alla schermata Home di **Huawei Health** e tocca **Cuore** e  nell'angolo in alto a destra. Seleziona **Impostazioni** e disattiva **Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca**.
- 2 Accedi all'elenco delle app sul tuo dispositivo indossabile, seleziona **Frequenza cardiaca**, avvia una misurazione e aspetta che venga visualizzato il risultato.

Analisi dell'aritmia con onda del polso

L'analisi dell'aritmia con onda del polso utilizza il sensore PPG ad alta precisione presente sul dispositivo indossabile per eseguire lo rilevare eventuali ritmi cardiaci anomali.

- Tutti i dati e i risultati sono solo di riferimento e non devono essere utilizzati come base per diagnosi mediche. In caso di disturbi, rivolgiti immediatamente a un medico.
- Questa funzione è disponibile solo in alcuni mercati. Per ulteriori dettagli, fai riferimento al sito Web ufficiale Huawei.

Attivare l'app

- 1 Per usare questa funzione, prima aggiorna l'app **Huawei Health** alla versione più recente.
- 2 Accedi alla schermata Home di **Huawei Health**, accedi a **Cuore > Analisi dell'aritmia con onda del polso** e attiva la funzione **Analisi dell'aritmia con onda del polso**.

Effettuare misurazioni sul dispositivo indossabile

- 1 Verificare che il dispositivo indossabile sia indossato correttamente e appoggia l'avambraccio in piano su un tavolo o sulle ginocchia, con le braccia e le dita rilassate.
- 2 Accedi all'elenco app del dispositivo e vai in **Analisi dell'aritmia con onda del polso > Misura**.
- 3 Non ti muovere e attendi il completamento della misurazione, quindi visualizza il risultato sullo schermo del dispositivo indossabile. Puoi toccare ⓘ per visualizzare la descrizione del risultato. Per ulteriori dettagli, accedi alla schermata Home di **Huawei Health** sul telefono e vai in **Cuore > Analisi dell'aritmia con onda del polso**.

Attivare le misurazioni automatiche e i promemoria

- 1 Accedi alla schermata Home di **Huawei Health**, vai in **Cuore > Analisi dell'aritmia con onda del polso** e tocca ⋮ nell'angolo in alto a destra, quindi **Misurazione automatica**.
 - 2 Attiva l'interruttore per **Rilevamento automatico dell'aritmia**. Una volta attivato, il dispositivo indossabile eseguirà automaticamente le misurazioni quando lo indossi e sei in uno stato a riposo.
Attiva l'interruttore per **Avvisi aritmia**. Una volta attivato, riceverai avvisi tramite il dispositivo indossabile quando vengono rilevati ritmi anomali del battito cardiaco.
- Durante le misurazioni, se il tuo ritmo cardiaco viene rilevato anomalo, sul dispositivo indossabile viene visualizzato un avviso. Se indossi un dispositivo che supporta l'ECG, ti verrà ricordato di misurare l'ECG.
 - Gli avvisi verranno inviati solo quando la percentuale di risultati anomali derivanti da più misurazioni è elevata, per evitare preoccupazioni inutili. Il dispositivo indossabile vibra, si accende lo schermo e visualizza un avviso pop-up mentre sei sveglio. Se rileva che stai dormendo, viene visualizzato solo un avviso pop-up.

Disattivare il servizio

Accedi alla schermata Home di **Huawei Health**, vai in **Cuore > Analisi dell'aritmia con onda del polso**, tocca ⋮ nell'angolo in alto a destra **Informazioni > Disattiva servizio** e segui le istruzioni sullo schermo.

Interpretazione dei risultati

I risultati possono differire dai risultati dell'analisi ECG. Consulta un medico in merito al risultato. Non interpretare i risultati e non curarti in autonomia.

Accedi alla schermata Home di **Huawei Health** e accedi a **Cuore > Analisi dell'aritmia con onda del polso** per visualizzare i dati nei grafici a barre. Puoi anche toccare  nell'angolo in alto a destra, quindi **Guida** per ulteriori informazioni sui risultati delle misurazioni.

-  I risultati della misurazione possono variare a seconda della strategia di marketing nei diversi paesi/nelle diverse aree geografiche.

Risultati della misurazione: Nessuna anomalia o sospetta fibrillazione atriale

Misurazione della SpO2

-  • Per usare questa funzione, per prima cosa aggiorna il dispositivo indossabile e l'app **Huawei Health** alla versione più recente.
- Per assicurare una precisione ottimale delle misurazione, allaccia ben stretto il dispositivo un dito sopra le ossa del polso, con la migliore vestibilità possibile. Assicurati che l'area del sensore sia a contatto con la pelle, senza oggetti estranei in mezzo.

Misurazione singola della SpO2

- 1 Assicurati che il dispositivo indossabile sia indossato correttamente e inizia una misurazione solo quando sei a riposo.
 - 2 Accedi all'elenco app del dispositivo e tocca **SpO2**.
 - 3 Tocca **Misura** per avviare una misurazione della SpO2. Una volta avviata, ricorda di restare immobile con lo schermo del dispositivo rivolto verso l'alto.
-  Una chiamata in arrivo, una sveglia o uno scorrimento verso destra sullo schermo del dispositivo interromperanno la misurazione.

Misurazione automatica della SpO2

- 1 Apri l'app **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, tocca **Monitoraggio della salute** e attiva **SpO2 automatica**. Il dispositivo misura e registra automaticamente il tuo livello di SpO2 quando rileva che non ti muovi.
- 2 Tocca **Avviso SpO2 bassa** per impostare un limite inferiore per ricevere dal dispositivo una vibrazione e un avviso mentre sei sveglio.

Visualizzazione dei dati della SpO2

Accedi alla schermata Home di **Huawei Health**, tocca la scheda **SpO2** e seleziona una data per visualizzare i dati in quel giorno.

Calendario ciclo mestruale

Attivare l'app

Se utilizzi questa funzione per la prima volta, assicurati che il bracciale e il telefono siano collegati e completa l'attivazione della funzione.

- 1 Accedi alla schermata Home di **Huawei Health**, tocca la scheda **Calendario ciclo mestruale**, scarica il pacchetto delle funzioni, imposta i dati delle mestruazioni e tocca **Inizia**.
Se la scheda **Calendario ciclo mestruale** non si trova sulla schermata Home di Huawei Health, tocca **Modifica** e aggiungi la scheda.
- 2 Una notifica di attivazione verrà visualizzata sulla smart band quando la indossi. Se non lo porti al polso, la notifica verrà archiviata nel centro messaggi.
Tocca **Apri app** per accedere alla schermata dell'informativa sulla privacy. Accetta l'informativa sulla privacy e verrai reindirizzato alla schermata Home dell'app **Calendario ciclo mestruale**.
Tocca **OK** per tornare alla schermata precedente.

Registrare e visualizzare i dati relativi alle mestruazioni sulla smart band

- 1 Accedi all'elenco delle app del dispositivo, tocca **Calendario ciclo mestruale** per accedere alla schermata Home dell'app, dove vedrai il tuo Calendario ciclo mestruale in una visualizzazione mensile.
- 2 Tocca **Modifica** per inserire la data di **Inizio** e **Terminato** delle mestruazioni. Scorri verso l'alto sullo schermo per visualizzare il **Riepilogo**.
- 3 Nella schermata della **visualizzazione mensile**, scorri verso sinistra e verso destra per visualizzare i dati dei tre cicli precedenti e successivi.

Registrare le mestruazioni nell'app Huawei Health

- 1 Accedi alla schermata Home di **Huawei Health**, tocca la scheda **Calendario ciclo mestruale**, scegli una data specifica e attiva **Inizio mestruazioni** o **Fine mestruazione** per registrare la durata di una mestruazione.
- 2 Nella schermata **Calendario ciclo mestruale**, tocca  nell'angolo in alto a destra, quindi **Impostazioni** per impostare la durata della mestruazione e la durata del ciclo, quindi attiva o disattiva l'interruttore per **Promemoria**.
Inoltre, puoi selezionare **Registri delle mestruazioni** per visualizzare **Mestruazione media** e **Ciclo mestruale medio**.
Selezionando **Tutti i dati** accederai alla schermata della cronologia.

Allenamento

Impostazioni allenamento

Puoi impostare il tipo di allenamento come richiesto, inclusi **Obiettivo**, **Promemoria**, **Rimuovi** e **Aggiungi in primo piano**.

-  Le impostazioni effettive possono variare a seconda del modello di dispositivo e del tipo di allenamento selezionato. Se non è possibile trovare un'impostazione specifica, significa che la funzione non è supportata per il dispositivo o la modalità di allenamento corrente.

1 Accedi all'elenco app del dispositivo e tocca **Allenamento**.

2 Tocca  accanto al tipo di allenamento per accedere alla schermata delle impostazioni di allenamento.

- **Obiettivo**

Tocca **Obiettivo** per personalizzare l'obiettivo di allenamento in base a **Distanza**, **Tempo** o **Calorie totali**.

- **Promemoria**

Tocca **Promemoria** e **Intervallo** per impostare i promemoria a intervalli di **Distanza** o **Tempo**, quindi abilita o disabilita **Frequenza cardiaca**.

- **Rimuovi**

Questa opzione rimuove la modalità di allenamento dall'elenco di **Allenamento**.

Per aggiungere una modalità di allenamento rimossa, scorri verso l'alto nella schermata dell'elenco **Allenamento**, tocca **Aggiungi** e seleziona la modalità di allenamento desiderata.

- **Aggiungi in primo piano**

Questa opzione aggiunge in primo piano la modalità di allenamento dall'elenco di **Allenamento**.

Inoltre, puoi aggiungere in primo piano una modalità dell'elenco di **Allenamento** tenendo premuto su una modalità di allenamento e toccando l'icona dello spillo.

- **Pausa automatica**

Tocca **Prevenzione tocco accidentale** per attivare o disattivare **Pausa automatica**. Il dispositivo indossabile metterà automaticamente in pausa l'allenamento se rileva che ti sei fermato, poi lo riprenderà quando ricominci.

La funzione di pausa/ripresa automatica è supportata solo per determinate modalità di allenamento, come ciclismo all'aperto, corsa all'aperto e corsa su pista. Le modalità di allenamento effettivamente supportate possono variare.

Iniziare un allenamento

La smart band offre un'ampia varietà di modalità di allenamento, tra cui corsa e ciclismo, corsi di fitness, allenamento con attrezzature e sport dilettantistici. Puoi scegliere la modalità più adatta alle tue esigenze di fitness.

Sulla smart band

- 1 Accedi all'elenco app del dispositivo e tocca **Allenamento**.
- 2 Scorri verso l'alto o verso il basso sullo schermo e seleziona la modalità di allenamento desiderata. In alternativa, scorri verso l'alto fino a raggiungere la fine della schermata, quindi tocca **Aggiungi** per aggiungere altre modalità di allenamento.
- 3 Tocca l'icona dell'allenamento per iniziare la sessione di allenamento.
- 4 Durante un allenamento, puoi tenere premuto il tasto laterale per terminare l'esercizio. In alternativa, premi il tasto laterale per sospendere l'allenamento, tocca  per riprenderlo o tocca  per terminarlo. Durante un allenamento, puoi scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare i dati dell'attività sportiva.

Nell'app Huawei Health

- 1 Controlla bene che la smart band sia collegata a **Huawei Health** e indossa il dispositivo saldamente al polso. Quindi, in **Huawei Health**, ad esempio, tocca **Esercizio**, seleziona **Corsa all'esterno** e tocca l'icona della corsa per iniziare la corsa.
- 2 Durante un allenamento, i dati dell'attività sportiva verranno visualizzati sia sull'app **Huawei Health** che sulla smart band. Se la distanza o la durata dell'allenamento è troppo breve, il registro non verrà salvato.
- 3 Durante un allenamento, puoi toccare  sulla schermata **Huawei Health** per mettere in pausa,  per riprendere, o premere e tenere premuto  per terminare l'allenamento. Il dispositivo indossabile sospenderà, riprenderà o terminerà l'allenamento di conseguenza.

Visualizzazione dei registri degli esercizi e dello stato dell'allenamento

Dopo un allenamento, puoi visualizzare i registri degli esercizi e lo stato dell'allenamento come segue:

Visualizzare il registro esercizi

- 1 Accedi all'elenco app del dispositivo e tocca **Registri allenamento**.
- 2 Seleziona un registro e visualizza i dettagli corrispondenti. Vedrai diversi tipi di dati per le diverse modalità di allenamento. Quando inizi un allenamento usando **Huawei Health** e lo sincronizzi con la smart band, le registrazioni degli esercizi saranno disponibili solo in **Huawei Health**.

Visualizzare lo stato dell'allenamento

- 1 Accedi all'elenco app del dispositivo e tocca **Stato allenamento**.
- 2 Scorri verso l'alto sullo schermo per visualizzare dati, ad esempio **Indice di capacità di corsa**, **Carico allenamento**, **Indice allenamento**, **Recupero**, **VO2Max** e **Tempi previsti**. Vedrai diversi tipi di dati per le diverse modalità di allenamento. Fa fede la visualizzazione effettiva.

Avvio di un'esecuzione

Corsa su pista

 Questa funzione è supportata solo da HUAWEI Band 11 Pro.

Per ottenere i migliori risultati, corri su una pista standard di 400 m ed evita di cambiare corsia.

- 1 Accedi all'elenco app del dispositivo e vai in **Allenamento > Corsa su pista**.
- 2 Quindi seleziona una corsia e tocca **VAI** per iniziare la corsa.

Corsi di running

Il dispositivo offre numerosi corsi di running che possono guidarti e registrare gli allenamenti, per aiutarti a essere più attivo ogni giorno.

- 1 Accedi all'elenco app del dispositivo e tocca **Allenamento**.
- 2 Vai in **Corsi e piani > Corsi di running > Corsi preimpostati** o tocca **Corsi personalizzati** e scegli una modalità di esecuzione in base alle tue preferenze.
Corsi personalizzati deve essere prima creato e sincronizzato in **Huawei Health** come richiesto.

Piani di allenamento

Puoi avere piani di allenamento scientifici fatti su misura per te, in base ai tuoi obiettivi e al tuo programma, e trovare la motivazione per finire un piano in tempo, approfittando di aggiustamenti intelligenti dei contenuti e dei livelli di difficoltà dei corsi successivi, in base al tuo stato di allenamento attuale e al tuo feedback.

- 1 Vai in **Huawei Health > Esercizio > Programma**.
- 2 Nella sezione **Piani di corsa intelligenti**, scegli il piano più adatto alle tue esigenze e segui le istruzioni sullo schermo per completare le impostazioni.
- 3 Il programma verrà quindi sincronizzato automaticamente con il dispositivo indossabile quando è connesso all'app Huawei Health.
- 4 Puoi iniziare la sessione di allenamento sul dispositivo indossabile o sul telefono.
Sul dispositivo indossabile:
Accedi all'elenco delle app, accedi a **Allenamento > Corsi e piani > Piani di allenamento**, tocca **Visualizza piano** per visualizzare il tuo piano di corsa, quindi tocca il nome di un corso per iniziare la sessione di allenamento.
Sul telefono:
Sull'app **Huawei Health**, accedi alla schermata **Esercizio** o **Personale** e seleziona **Programma** per visualizzare il programma di allenamento. Seleziona una data per

visualizzare i dettagli del programma di quel giorno e iniziare la sessione di allenamento. Se indossi il dispositivo, la sessione si sincronizzerà automaticamente.

Collegamento smart-band-telefono per ciclismo

Una sessione di pedalata avviata sulla smart band si collega automaticamente al telefono per una visualizzazione più ricca dei dati in tempo reale su entrambi i dispositivi.

 Questa funzione è supportata solo da HUAWEI Band 11 Pro.

- 1** Assicurati che la smart band sia collegata a **Huawei Health** via Bluetooth.
- 2** Accedi all'elenco app del dispositivo, vai in **Impostazioni > Impostazioni allenamento > Visualizza sul telefono** e attiva **Visualizza sul telefono**.
- 3** Accedi all'elenco app del dispositivo e tocca **Allenamento**.
- 4** Scorri verso l'alto o verso il basso sulla schermata per selezionare **Pedalata all'aperto** o **Cyclette**. Tocca l'icona per iniziare l'allenamento e i dati relativi alla pedalata verranno visualizzati sul telefono in tempo reale. Puoi personalizzare il tipo di dati visualizzati sul telefono in base alle tue esigenze.

Anelli attività

Gli anelli attività monitorano la tua attività fisica quotidiana con tre tipi di dati (tre anelli): Movimento, Esercizio e In piedi. Il dispositivo registrerà i dati e ti incoraggerà a raggiungere i tuoi obiettivi durante tutta la giornata. Questo ti aiuterà a sviluppare abitudini sane e a rimanere attivo.

 Per usare questa funzione, per prima cosa aggiorna il dispositivo indossabile e **Huawei Health** sul telefono alla versione più recente.

Modifica degli obiettivi e impostazione dei promemoria

Puoi modificare gli obiettivi per gli Anelli attività per un uso più pratico e una migliore realizzazione.

Sul telefono:

Nella schermata home di **Huawei Health**, tocca la scheda **Anelli attività** e tocca  nell'angolo in alto a destra per eseguire le seguenti operazioni:

- Tocca **Modifica obiettivi** per impostare **Movimento**, **Esercizio** e **In piedi**.
- Tocca **Promemoria** per abilitare o disabilitare **In piedi**, **Avanzamento** e **Obiettivo raggiunto**.

Sul dispositivo indossabile:

Accedi all'elenco delle app del dispositivo, tocca **Registri attività**, scorri verso l'alto fino all'ultima schermata e seleziona **Modifica obiettivi** o **Impostazioni anelli attività** per eseguire le impostazioni.

Puoi toccare **Impostazioni anelli attività** per abilitare o disabilitare **Promemoria di mobilità, Avanzamento e Obiettivo raggiunto**.

Puoi scorrere verso destra sulla schermata Home degli Anelli attività per accedere alla schermata **Altro** e toccare **Modifica obiettivi** per impostare gli obiettivi.

Visualizzazione registri attività

Sul telefono:

Accedi alla schermata Home di **Huawei Health** e tocca la scheda **Anelli attività**. Accedi alla schermata dei dettagli del registri attività per visualizzare **Movimento** e **Esercizio** per data.

Sul dispositivo indossabile:

Nell'elenco delle app del dispositivo, tocca **Registri attività** per eseguire le seguenti operazioni:

- Scorri verso destra sulla schermata Home di Anelli attività per accedere alla schermata **Altro**, dove è possibile visualizzare **Questa settimana** e **Registri attività**.
- Scorri verso l'alto sulla schermata Home di Anelli attività per accedere alla schermata **Altro**, dove è possibile visualizzare **Oggi, Movimento, Esercizio, In piedi**, ecc.



Movimento misura le calorie attive, che vengono bruciate in aggiunta alle calorie bruciate a riposo. In un solo allenamento, le calorie attive saranno inferiori al totale delle calorie bruciate. Ad esempio, si possono bruciare 300 kcal in totale, ma le calorie attive possono essere 260 kcal. Tutti i tipi di movimento, dalle faccende domestiche alle competizioni sportive, possono aiutarti a raggiungere il tuo obiettivo di Movimento.



Esercizio si riferisce alla durata totale dell'esercizio fisico di intensità moderata e alta che hai fatto oggi. L'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) raccomanda agli adulti di fare almeno 150 minuti di esercizio fisico moderato o 75 minuti di esercizio fisico ad alta intensità alla settimana. Prova a fare attività che ti fanno aumentare la frequenza cardiaca e la respirazione. L'allenamento della forza può migliorare la resistenza cardiovascolare e le prestazioni.



In piedi si riferisce al numero di ore di attività durante il giorno. Se sei fisicamente attivo per almeno un minuto nell'arco di un'ora, quell'ora verrà conteggiata ai fini di questo obiettivo. Una maggiore attività fisica fa bene alla salute. La ricerca dell'OMS dimostra che uno stile di vita inattivo può aumentare il rischio di diabete di tipo 2, obesità e depressione.

Suggerimenti intelligenti

La funzione consiglia suggerimenti e tipi di fitness adatti nell'app **Registri attività** e fornisce suggerimenti intelligenti personalizzati.

Nell'elenco delle app del dispositivo, tocca **Registri attività**, scorri verso l'alto fino all'ultima schermata e accedi a **Informazioni > Descrizione dell'app** per abilitare o disabilitare **Suggerimenti intelligenti**.

I suggerimenti si basano sugli scenari di utilizzo e sulle preferenze di allenamento e migliorano man mano che si utilizza la funzione. Puoi anche toccare **Cambia** per visualizzare altri suggerimenti.

Modalità Sedia a rotelle

- Per usare questa funzione, per prima cosa aggiorna il dispositivo indossabile e **Huawei Health** sul telefono alla versione più recente.
- La modalità Sedia a rotelle è supportata solo in alcuni paesi/aree geografiche. Se non trovi **Sedia a rotelle** sul dispositivo, significa che la funzione non è disponibile.

Abilitazione della modalità Sedia a rotelle

Sul telefono:

Apri l'app **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, tocca **Impostazioni dispositivo** e attiva **Sedia a rotelle**.

Sul dispositivo indossabile:

Nell'elenco delle app del dispositivo, tocca **Registri attività**, scorri verso l'alto fino all'ultima schermata e accedi a **Impostazioni anelli attività** per abilitare **Sedia a rotelle**.

Nella schermata **Impostazioni anelli attività** puoi anche abilitare o disabilitare **Promemoria di mobilità**, **Avanzamento** e **Obiettivo raggiunto**.

Nella schermata **Modifica obiettivi** puoi anche impostare gli obiettivi per **Movimento**, **Esercizio** e **In piedi**.

Puoi anche andare alla schermata Home di **Huawei Health** sul telefono, toccare la scheda

Anelli attività, e toccare  nell'angolo in alto a destra per impostare promemoria e obiettivi.

Visualizzazione registri attività

Nell'elenco delle app del dispositivo, tocca **Registri attività** per visualizzare dati come **Movimento** e **Esercizio**.

Puoi anche andare alla schermata Home di **Huawei Health** sul telefono e toccare la scheda **Anelli attività** per visualizzare maggiori dettagli.

: **Movimento** misura le calorie attive, che vengono bruciate in aggiunta alle calorie bruciate a riposo. In un solo allenamento, le calorie attive saranno inferiori al totale delle calorie bruciate. Ad esempio, si possono bruciare 300 kcal in totale, ma le calorie attive possono essere 260 kcal. Tutti i tipi di movimento, dalle faccende domestiche alle competizioni sportive, possono aiutarti a raggiungere il tuo obiettivo di Movimento.

: **Esercizio** si riferisce alla durata totale dell'esercizio fisico di intensità moderata e alta che hai fatto oggi. L'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) raccomanda agli adulti di

fare almeno 150 minuti di esercizio fisico moderato o 75 minuti di esercizio fisico ad alta intensità alla settimana. Prova a fare attività che ti fanno aumentare la frequenza cardiaca e la respirazione. L'allenamento della forza può migliorare la resistenza cardiovascolare e le prestazioni.

 **In piedi** si riferisce al numero di ore di attività durante il giorno. Se sei fisicamente attivo per almeno un minuto nell'arco di un'ora, quell'ora verrà conteggiata ai fini di questo obiettivo. Una maggiore attività fisica fa bene alla salute. La ricerca dell'OMS dimostra che uno stile di vita inattivo può aumentare il rischio di diabete di tipo 2, obesità e depressione.

Rilevamento automatico allenamenti

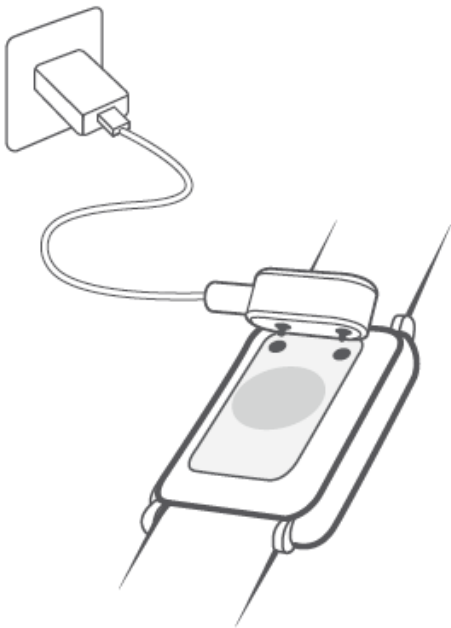
- 1** Accedi all'elenco app del dispositivo, vai in **Allenamento > Impostazioni allenamento > Rilevamento automatico allenamenti** e attiva **Rilevamento automatico allenamenti**.
 - 2** Il dispositivo ti ricorderà quindi di iniziare una sessione quando rileva che ti stai allenando. Azione possibile:
 - Tocca l'icona dell'allenamento corrispondente per avviare la sessione.
 - Toccare **Chiudi** per eliminare questo promemoria (disponibile solo su alcuni orologi).
 - Tocca **Ignora oggi** e non riceverai più promemoria del rilevamento automatico per il resto della giornata.
 - Tocca **Disattiva rilev. automatico** per disattivare il rilevamento automatico dell'allenamento.
-  • Il dispositivo è in grado di identificare automaticamente un allenamento e inviare un promemoria solo quando la postura e l'intensità dell'attività soddisfano i requisiti corrispondenti e quando mantieni stati attivi simili per un determinato periodo di tempo.
- Quando l'intensità dell'attività rimane al di sotto dei requisiti corrispondenti per un certo periodo di tempo, il dispositivo ti ricorderà di terminare l'allenamento. Puoi ignorare la notifica, continuare o terminare l'allenamento come richiesto.

Altro

Ricaricare

Caricare il dispositivo

Collega i contatti di metallo nella base di ricarica a quelli sul retro del dispositivo, quindi posizionare entrambi i dispositivi su una superficie piana. Collega l'altra estremità della base di ricarica a un alimentatore e poi collega l'alimentatore alla presa di corrente. A questo punto, lo schermo del dispositivo si illuminerà e verrà visualizzato il livello della batteria.



-  Ti consigliamo di usare una base di carica e un adattatore HUAWEI durante la carica del dispositivo, oppure di usare una base di carica e un adattatore conformi alle norme e agli standard di sicurezza pertinenti. Alimentatori e accumulatori di carica che non soddisfano gli standard di sicurezza corrispondenti possono causare problemi come carica lenta e surriscaldamento. Presta attenzione quando utilizzi questi dispositivi. Per garantire che la base di carica e l'adattatore HUAWEI siano autentici, ti consigliamo di acquistarli da un punto vendita ufficiale Huawei.
- La base di carica non è resistente all'acqua. Assicurati che la porta di ricarica, i contatti metallici e il dispositivo indossabile restino asciutti durante la carica.
- Mantieni la superficie della base di carica pulita. Assicurati che il dispositivo indossabile sia posizionato correttamente sulla base di carica con lo stato di carica visualizzato sullo schermo del dispositivo. Non toccare con oggetti metallici i contatti metallici sulla base di carica, per evitare cortocircuiti e altri rischi.
- Quando l'icona di carica viene visualizzata al 100%, il dispositivo è stato caricato completamente e ha interrotto automaticamente la carica. Rimuovilo dalla base di carica e scollega l'alimentatore.
- Se prevedi di non usare il dispositivo indossabile per un lungo periodo, ti consigliamo di caricare la batteria una volta ogni due o tre mesi, per prolungarne la durata.
- Le batterie hanno un numero limitato di cicli di carica. Quando la durata della batteria diventa sensibilmente più breve, puoi rivolgerti a un Centro servizio clienti Huawei autorizzato per far sostituire la batteria.
- Non caricare o utilizzare il dispositivo in un ambiente pericoloso e assicurati che non ci sia nulla di infiammabile o esplosivo nelle vicinanze. Prima di utilizzare la base di carica, assicurati che la porta USB sia priva di liquidi residui o oggetti estranei. Tieni la base di carica e il dispositivo lontano da liquidi e materiali infiammabili durante la carica. Non toccare i contatti metallici della base di carica quando è collegata all'alimentazione.
- La base di carica contiene un magnete. Se avverti una forza repulsiva contro il dispositivo mentre tenti di caricarlo, inverti la direzione e collegalo alla base. La base è magnetica e tende ad attirare oggetti metallici. Verificala e puliscila prima dell'uso.
- Non esporre la base di carica a temperature elevate per un periodo di tempo prolungato, né a fonti di forti interferenze elettromagnetiche, per evitare la riduzione o l'inversione delle proprietà magnetiche e altri problemi.

Verificare il livello della batteria

Metodo 1: scorri verso il basso sulla schermata Home del dispositivo per visualizzare il menu scorciatoie, dove troverai il livello della batteria.

Metodo 2: collega il dispositivo a un alimentatore e vedrai il livello della batteria sulla schermata di carica.

Metodo 3: visualizza il livello della batteria sulla schermata Home del dispositivo se il quadrante corrente mostra quei dati.

Metodo 4: una volta collegato il dispositivo a **Huawei Health**, apri l'app e vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, dove viene visualizzato il livello della batteria.

Avviso di livello della batteria basso

Quando il livello della batteria scende al di sotto del 10%, il dispositivo vibrerà per avvisarti del livello di batteria basso e ti indicherà di caricare il dispositivo il prima possibile.

Quadranti a tema animali

Il quadrante dell'orologio a tema animali presenta uno sfondo dinamico e un'animazione che cambia in base al tuo stato emotivo più recente. Il quadrante dell'orologio si adatta per riflettere se ti senti **Neutro**, **Piacevole** o **Sgradevole**.

 Questa funzione è disponibile solo in alcuni mercati. Ad esempio, non è disponibile in determinati paesi europei.

- 1 Nella schermata Home del dispositivo, tocca e tieni premuto il quadrante dell'orologio per accedere alla schermata di selezione del quadrante dell'orologio, quindi scorri verso sinistra o destra per selezionare un quadrante a tema animali domestici, ad esempio **Animali carini · Huahua**.
- 2 Tocca **Personalizza** nella parte bassa del quadrante dell'orologio e scorri verso sinistra o destra per scegliere lo stile e le funzioni che preferisci.
 - Nella schermata **Stile**, scorri verso l'alto o verso il basso per selezionare lo stile desiderato.
 - Nella schermata **Funzione** tocca un componente per sostituirlo.

Quadrante della Galleria

Impostazione dei quadranti della Galleria

- 1 Apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, quindi vai in **I miei quadranti > Galleria** per accedere alla schermata delle impostazioni dei quadranti della Galleria.
- 2 Tocca , seleziona **Scatta foto** o **Seleziona immagine**, seleziona un'immagine, trascinala per regolare la porzione dell'immagine che desideri visualizzare, quindi tocca  nell'angolo in alto a destra per completare il caricamento.
- 3 Nella schermata **Galleria**, imposta **Colore**, **Stile** e **Funzione** in base alle tue preferenze.
- 4 In **Altre impostazioni**, attiva o disattiva **Solleva per visualizzare una nuova immagine** in base alle tue preferenze.
Quando questa funzione è attivata ed è stata caricata più di un'immagine come quadranti della Galleria, il quadrante visualizzato si trasformerà in un'altra immagine ogni volta che riattivi lo schermo sollevando il polso. Quando la funzione è disattivata, sollevando il

polso verrà visualizzata solo l'ultima immagine mostrata. Per modificarla, dovrai toccare lo schermo.

5 Tocca **Applica** e il dispositivo indossabile passerà al quadrante della Galleria.

-  La funzione quadrante della Galleria supporta i seguenti formati di immagine: .gif, .jpg, .jpeg, .png, .bmp, .psd, .tif, .tiff, .webp e .pcx. Le immagini in formato .gif vengono visualizzate come immagini statiche anziché come animazioni.

Quadrante della Galleria OneHop

Con OneHop, puoi trasformare facilmente le immagini della Galleria del telefono in quadranti sull'orologio. Puoi trasferire più di un'immagine, se lo desideri, e toccare la schermata del quadrante dell'orologio per passare da un'immagine all'altra e visualizzare più quadranti personalizzati.

-  • Per utilizzare questa funzione, assicurati che il dispositivo indossabile sia collegato a **Huawei Health**.
- Questa funzione è disponibile solo quando il dispositivo indossabile con funzionalità NFC è associato a un telefono HUAWEI che supporta NFC.

Prima di utilizzare questa funzione, assicurati di aver applicato la **Galleria** al dispositivo indossabile.

1 Attiva NFC sul telefono.

2 Apri la Galleria, seleziona un'immagine da trasferire e posiziona l'area NFC sul retro del telefono a contatto con lo schermo del dispositivo indossabile. L'immagine selezionata verrà quindi visualizzata sul quadrante dell'orologio, a indicare che il trasferimento è avvenuto correttamente.

Per modificare lo stile del quadrante, apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, quindi vai in **I miei quadranti > Galleria** e completa le impostazioni.

Eliminare un'immagine dal quadrante della Galleria

Nella schermata delle impostazioni della **Galleria**, tocca  per passare alla schermata di panoramica delle immagini, tocca  nell'immagine che desideri eliminare, quindi torna alla pagina delle impostazioni della **Galleria** e tocca **Salva**.

Gestione dei quadranti

Passare a un altro quadrante dell'orologio

Sul dispositivo indossabile

Tocca e tieni premuto in un punto qualsiasi del quadrante dell'orologio per andare alla schermata di selezione dei quadranti, poi scorri verso sinistra o destra per vedere tutti quelli disponibili. Tocca il quadrante dell'orologio che vuoi usare per selezionarlo.

-  Alcuni quadranti supportano controlli personalizzati. Tocca e tieni premuto un punto qualsiasi del quadrante dell'orologio per passare alla schermata di selezione del quadrante dell'orologio, quindi tocca **Personalizza** nella parte inferiore del quadrante per personalizzarne le caratteristiche e lo stile.

Nell'app Huawei Health

- 1** Apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, quindi tocca **I miei quadranti**.
- 2** Seleziona il quadrante dell'orologio desiderato e tocca **Applica**.
Se il quadrante dell'orologio non è stato installato, per prima cosa installalo. Il dispositivo passerà automaticamente al nuovo quadrante, una volta installato.

Eliminare un quadrante

Nell'app Huawei Health

- 1** Apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo **I miei quadranti > Gestisci i quadranti locali**.
- 2** Tocca  nell'angolo in alto a destra del quadrante desiderato per eliminarlo.
 -  Se non c'è  nell'angolo in alto a destra del quadrante dell'orologio, il quadrante non può essere eliminato. Ad esempio, **Galleria** non può essere eliminato.
 - Se hai acquistato un quadrante dell'orologio e lo hai eliminato tramite **I miei quadranti > Gestisci i quadranti locali**, devi solo reinstallarlo quando lo vuoi riutilizzare. Non devi pagarlo di nuovo.

Bussola

L'app Bussola mostra la direzione del dispositivo indossabile, aiutandoti a orientarti in ambienti sconosciuti, ad esempio quando sei all'aperto o in viaggio.

Nell'elenco delle app del dispositivo, tocca **Bussola** e segui le istruzioni sullo schermo per calibrare il dispositivo. Una volta completata la calibrazione, il dispositivo mostrerà il quadrante della bussola.

-  Durante la calibrazione, evita le fonti di interferenza del campo magnetico, come telefoni, tablet e computer, in quanto potrebbero influire sulla precisione della calibrazione.

Impostazioni PIN

Puoi impostare un PIN per il dispositivo per proteggere ulteriormente la tua privacy. Il dispositivo si bloccherà automaticamente quando viene tolto e quando lo schermo si spegne, e sarà necessario inserire il PIN per sbloccare il dispositivo e accedere alla schermata Home dell'orologio. Se continui a indossare il dispositivo, lo schermo non verrà bloccato.

Attivazione del PIN

- 1 Scorri verso il basso nella schermata Home del dispositivo per visualizzare il menu Pannello di controllo, vai in **Impostazioni > PIN > Imposta PIN** e segui le istruzioni sullo schermo per impostare un PIN a sei cifre.
- 2 Nella schermata **PIN**, assicurati che **Blocco automatico** sia attivato.
 -  • Quando **Blocco automatico** è attivato, il dispositivo blocca lo schermo quando rileva che è stato rimosso. Quando è disattivato, il dispositivo non bloccherà lo schermo e richiederà l'inserimento del PIN solo quando viene spento e poi riacceso.
 - Tieni il PIN al sicuro. Se lo dimentichi, dovrai ripristinare le impostazioni di fabbrica del dispositivo.

Modifica del PIN

Scorri verso il basso nella schermata Home del dispositivo per visualizzare il menu scorciatoie, vai in **Impostazioni > PIN > Cambia PIN** e segui le istruzioni sullo schermo per cambiare il PIN.

Disattivazione del PIN

Scorri verso il basso nella schermata Home del dispositivo per visualizzare il menu scorciatoie, vai in **Impostazioni > PIN > Disattiva PIN** e segui le istruzioni sullo schermo per disattivare il PIN.

Istruzioni della Guida utente

- Le informazioni contenute in questa guida, quali il colore, le dimensioni e i dettagli del display del dispositivo, sono fornite solo a scopo di riferimento.
- Le immagini mostrate sono a scopo illustrativo. Le caratteristiche e l'interfaccia effettive possono differire in base al modello del dispositivo, alla versione del software o al telefono connesso.