



Sommario

Introduzione

Consigli per l'uso e la cura	1
Associazione con un telefono EMUI	2
Associazione con un telefono Android	3
Associazione con un iPhone	3
Connessione agli auricolari Bluetooth	4
Tasti e operazioni touch	4
Schede personalizzate	7

Gestione della pressione sanguigna

Misurazioni individuali della pressione	8
Monitoraggio ambulatoriale della pressione sanguigna (ABPM)	14
Il momento migliore per misurare la pressione sanguigna e le precauzioni	17
I risultati della misurazione della pressione sanguigna sono diversi ogni volta	17
La pressione sanguigna misurata a casa è diversa da quella misurata in ospedale	18

Salute del cuore

Misurazione della frequenza cardiaca	20
Misurazione dell'ECG	23
Analisi dell'aritmia con onda del polso	24

Gestione della salute

Benessere emotivo	26
Health Glance	27
Monitoraggio del sonno	27
Rilevamento del respiro nel sonno	29
App Rimani in forma	29
Anelli attività	31
Trifogli Health	32
Misurazione della SpO2	34
Calendario ciclo mestruale	34

Assistant

HUAWEI Assistant·TODAY	36
Chiamate vocali Bluetooth	36
Gestione dei messaggi	37
Assistente vocale	38
Gestire le app	39

Cambiare e rimuovere quadranti degli orologi dall'orologio	40
Personalizzazione dei quadranti	41
Quadrante orologio Galleria	41
Altri quadranti	42
Controllare la riproduzione musicale	43
Otturatore remoto	44
Impostazioni PIN	44
Funzione Trova telefono	45
Trovare il dispositivo usando il telefono	45
Display e luminosità	46
Caricare	46
Aggiornamenti	47

Allenamento

Iniziare un allenamento	49
Visualizzazione dei dati sulla schermata dell'allenamento	50
Correre con Compagno Smart	50
Personalizzare i programmi per la corsa	51
Registri allenamento	52
Stato dell'allenamento	52
Rilevamento automatico allenamenti	53
Via di ritorno	53

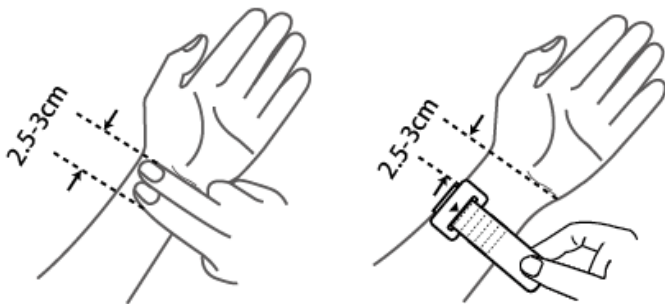
Introduzione

Consigli per l'uso e la cura

Indossare l'orologio

Misura la circonferenza del tuo polso e scegli il cinturino-cuscinetto 2 in 1 adatto a te.

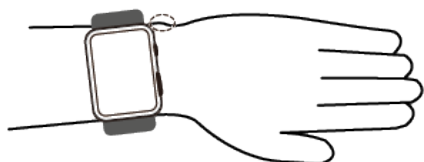
- 1 Avvolgi il metro morbido presente nella confezione del prodotto attorno al polso a circa due dita di distanza dal bordo del palmo.
- 2 Tira l'estremità del metro attraverso la fibbia finché non è ben fissato al polso, ma non troppo stretto. Annota la lunghezza indicata dalla freccia.



- 3 In base alla lunghezza, seleziona il cinturino-cuscinetto appropriato.

Indossa l'orologio.

Assicurati che un bordo della cassa dell'orologio sia leggermente distanziato dall'osso del polso, in modo che l'orologio sia piatto al centro sul retro del polso. Evita di indossare l'orologio direttamente o troppo lontano dall'osso del polso.



- i** Non applicare pellicole protettive sul retro dell'orologio, in quanto sono presenti dei sensori. Bloccare i sensori in qualsiasi forma porterà a misurazioni inaccurate o addirittura a non misurare i dati di salute, come frequenza cardiaca, ECG, ossigeno nel sangue e sonno.

Prendersi cura dell'orologio

- Prima della pulizia o della manutenzione, accertarsi di scollegare l'orologio dal caricabatterie.
- L'orologio soddisfa i requisiti per l'uso quotidiano, ad esempio l'esposizione a spruzzi d'acqua e in caso di giorni di pioggia, e non deve essere indossato durante le docce o le nuotate, nelle saune o in altre condizioni simili. Ti consigliamo di mantenere il cuscinetto pulito e asciutto durante l'uso quotidiano e di assicurarti di misurare la pressione sanguigna in ambienti asciutti.

- L'orologio può impedire l'ingresso di polvere in ambienti quotidiani come soggiorni, uffici, laboratori, ambienti di industria leggera e magazzini. Tuttavia, non deve essere indossato in ambienti particolarmente polverosi.
 - Ti consigliamo di pulire l'orologio ogni settimana, pulendo le superfici dell'orologio e del cuscinetto con un panno morbido o un fazzoletto bagnato. Evita di pulirlo con l'acqua, per evitare che liquidi o acqua penetrino nel cuscinetto attraverso l'ugello dell'aria e danneggino il dispositivo.
 - Tieni l'orologio e la pelle del polso puliti e asciutti. Assicurati di pulire il sudore dopo gli allenamenti.
- i** • Non utilizzare sostanze chimiche, detergenti o disinfettanti potenti per pulire l'orologio o i suoi accessori, per evitare di danneggiare o corrodere il dispositivo e gli accessori.
- Non utilizzare oggetti metallici appuntiti (come ad esempio una paglietta d'acciaio) per pulire la porta di ricarica, perché potrebbero graffiare la vernice e danneggiare la porta di ricarica.
 - Non utilizzare solventi organici (come disinfettante per le mani, acqua e sapone o altri solventi acidi o alcalini) per pulire l'orologio. Se tali prodotti non vengono lavati via completamente, potrebbero accumularsi sul cinturino e irritare la pelle. Assicurati che l'orologio sia pulito e completamente asciutto prima di rimetterlo al polso.
 - Se il cinturino si macchia con qualcosa che è difficile da lavare via, puoi usare una spazzola morbida bagnata per pulirlo.

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.
i Si consiglia 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.

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.
- 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.
 Si consiglia 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.

Associazione con un iPhone

- 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.
 Disponibile solo per iOS 13.0 e versioni successive.
- 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.
 Si consiglia 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**. Puoi anche toccare **Scansiona** e iniziare a effettuare l'associazione scansionando il codice QR visualizzato sul dispositivo indossabile.
- 5 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.
- 6 Attendi qualche secondo finché l'app **HUAWEI Health** non visualizza un messaggio che indica che l'associazione è avvenuta correttamente. Se l'associazione non va a buon fine, vai in **Impostazioni > Bluetooth** sul telefono, connettiti al dispositivo corrispondente e riprova ad eseguire l'associazione.
- 7 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.

Connessione agli auricolari Bluetooth

Puoi utilizzare gli auricolari Bluetooth per ascoltare musica e audio dopo aver connesso il dispositivo all'orologio.

Tramite le impostazioni del sistema dell'orologio

- 1 Collega l'orologio all'app **Huawei Health** e imposta gli auricolari Bluetooth in modalità di associazione.
- 2 Accedi all'elenco delle app dell'orologio e vai in **Impostazioni > Bluetooth**.
- 3 Seleziona gli auricolari Bluetooth di destinazione e avvia la connessione come richiesto.

Tramite l'app Musica basata sull'orologio

- 1 Collega l'orologio all'app **Huawei Health** e imposta gli auricolari Bluetooth in modalità di associazione.
- 2 Vai all'elenco delle app sull'orologio, trova e seleziona **Musica**, tocca  nell'angolo in basso a destra della schermata di riproduzione musicale e vai in **Canale audio > Associa**.
- 3 Seleziona gli auricolari Bluetooth di destinazione e avvia la connessione come richiesto.

Tasti e operazioni touch

Il touchscreen colorato dell'orologio 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.

Tasto Su

 Le operazioni potrebbero differire durante le chiamate e gli allenamenti.

Operazione	Funzione
Rotazione	• In modalità Elenco e in modalità Griglia esagonale: scorre verso l'alto e verso il basso nell'elenco app. Nella prima schermata dell'elenco delle app in modalità Griglia esagonale, ruota la corona in senso antiorario o scorri verso il basso sullo schermo per visualizzare o nascondere i nomi delle app. • In un'app: scorre verso l'alto o verso il basso sulla schermata.  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. • Vai in Impostazioni > Quadrante e Home > Launcher e seleziona Griglia esagonale o Elenco.
Pressione	• Quando lo schermo è spento: accende lo schermo. • Sulla schermata Home: porta alla schermata dell'elenco delle app. • Su qualsiasi altra schermata: torna alla schermata Home. • Disattiva l'audio delle chiamate Bluetooth in arrivo.
Doppia pressione	Quando lo schermo è acceso: porta alla schermata delle attività recenti per visualizzare tutte le app in esecuzione. Ad esempio, durante una sessione di allenamento, premi due volte il tasto Su per visualizzare le attività in esecuzione in background, quindi tocca la scheda del quadrante dell'orologio per tornare alla schermata Home dell'orologio.
Pressione continuata	• Quando l'orologio è spento: accende l'orologio. • Quando l'orologio è acceso: ti consente di accedere alla schermata di riavvio/spegnimento. • Riavvia forzatamente l'orologio quando il tasto viene tenuto premuto per almeno 12 secondi.

Tasto Giù

Operazione	Funzione
Pressione	avvia una misurazione individuale della pressione sanguigna per impostazione predefinita. Per impostare le funzioni a cui accedere: 1 premi il tasto Su dell'orologio e seleziona Impostazioni > Tasto Giù dall'app. 2 Seleziona le app per l'impostazione personalizzata. Una volta terminato, torna alla schermata Home e premi il tasto Giù per accedere alle funzioni selezionate.

Scorciatoie

Operazione	Funzione
Pressione simultanea dei tasti Su e Giù	Acquisisce una schermata e la carica nella Galleria del telefono.

Comandi dello schermo

Operazione	Funzione
Tocco	Sceglie e conferma.
Tocco e pressione	- Sulla schermata Home: apre la schermata di modifica del 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 menu scorciatoie. - Puoi attivare Trova telefono, Schermo attivo. - Puoi visualizzare il livello di carica rimanente della batteria e lo stato della connessione Bluetooth.
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.

Schede personalizzate

Dopo aver aggiunto le app utilizzate di frequente come schede funzione, potrai scorrere verso sinistra sulla schermata Home dell'orologio 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 dell'orologio 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 o verso destra sulla schermata Home dell'orologio per visualizzare le schede aggiunte.

Modificare una scheda combinata

- 1 Scorri verso sinistra sulla schermata Home dell'orologio 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 di allenamento, dovrai prima aggiungere questa modalità all'elenco delle modalità di allenamento nell'app Allenamento.

Spostare/Rimuovere una scheda

Scorri verso sinistra sulla schermata Home dell'orologio 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**.

Gestione della pressione sanguigna

Misurazioni individuali della pressione

Misurare regolarmente la pressione sanguigna può aiutare a gestire meglio la propria pressione sanguigna.

-  • Questo prodotto può essere utilizzato come riferimento per le misurazioni della pressione.
- Se provi fastidio durante una misurazione a causa del gonfiaggio eccessivo del cuscinetto o per altri motivi, interrompi immediatamente la misurazione per sgonfiare il cuscinetto o slaccia il cinturino per terminare la misurazione.
- Per evitare lesioni al braccio, non tenere il dispositivo gonfio per un periodo di tempo prolungato mentre lo indossi.
- Se il cuscinetto si gonfia fino a 300 mmHg (40 kPa) o a una pressione superiore ma poi non si sgonfia automaticamente, slacci il cinturino.

Precauzioni

Per garantire una precisione di misurazione ottimale, assicurati che siano soddisfatti i seguenti requisiti:

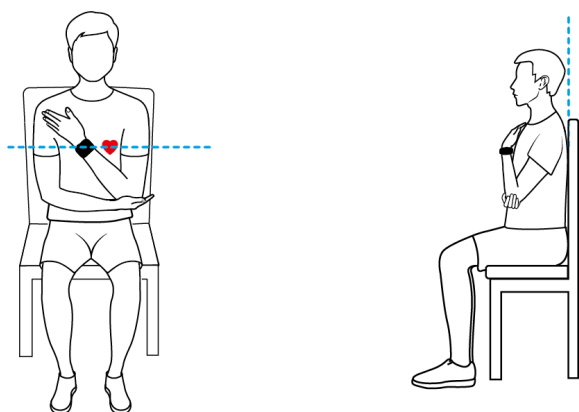
- Verifica attentamente di aver scelto il cinturino-cuscinetto 2 in 1 più adatto a te, che il dispositivo sia indossato correttamente e aderente al polso e di mantenere la postura corretta durante la misurazione.
- Ti consigliamo di misurare la pressione più o meno alla stessa ora ogni giorno, poiché la pressione sanguigna oscilla naturalmente durante il giorno e la notte.
- Non effettuare la misurazione subito dopo aver fumato, bevuto bevande alcoliche, consumato cibi o bevande contenenti caffeina, fatto la doccia/il bagno o fatto attività fisica. Invece, attendi almeno 30 minuti e poi effettua la misurazione.
- Dopo aver usato il bagno, attendi almeno 10 minuti prima di misurare la pressione sanguigna.
- Non effettuare misurazioni entro un'ora dal pasto.
- Non effettuare misurazioni a temperature estreme o in condizioni ambientali che cambiano rapidamente.
- Non effettuare misurazioni quando il tuo corpo è sotto stress o sotto pressione.
- Non effettuare la misurazione su un veicolo in movimento.
- Non allungare o piegare con forza il cinturino-cuscinetto.
- Non effettuare misurazioni di pressione sanguigna quando sei sotto stress o provi emozioni negative. Prima di effettuare una misurazione, riposa per 5 minuti per consentire al corpo di rilassarsi naturalmente.

- Esegui la misurazione in un ambiente tranquillo, evitando di parlare, piegare le dita o muovere il corpo o le braccia.
- Attendi circa 1-2 minuti tra una misurazione della pressione e l'altra, per consentire alle arterie di tornare allo stato basale in cui erano prima della misurazione precedente.

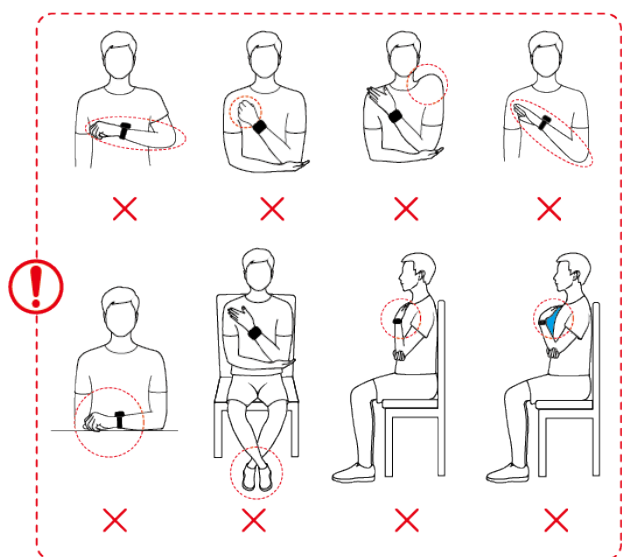
Come eseguire una misurazione di pressione

- 1** Verifica attentamente che il dispositivo sia indossato correttamente e in modo aderente al polso. Se questa è la prima misurazione della pressione che esegui con il dispositivo, puoi ricevere suggerimenti toccando **Guida alla misurazione** e scansionando il codice QR visualizzato sullo schermo del dispositivo.
- 2** Premi il tasto Su per accedere all'elenco app, poi seleziona **Pressione sanguigna**. Se questa è la prima misurazione della pressione che esegui con il dispositivo, tocca **Avanti**. Se hai impostato il tasto Giù come scorciatoia per le misurazioni di pressione, puoi premere il tasto Giù per accedere alla schermata di misurazione.
- 3** Seleziona un intervallo applicabile alla circonferenza del tuo polso e vai in **Avanti** > **Avanti**.
- 4** Assicurati che il braccio su cui indossi l'orologio sia fermo, con il gomito piegato e il palmo della mano rivolto verso il petto. Tieni il polso e il polso rilassati in posizione naturale. Reggi il gomito con l'altro palmo, in modo che l'orologio sia all'altezza del cuore, ma non preme contro il petto. Appoggia entrambe le piante dei piedi a terra. Non incrociare le gambe.

Postura corretta per la misurazione della pressione



Posture non corrette per la misurazione della pressione



5 Nella schermata di misurazione, tocca **Misura**. Verifica il risultato una volta completata la misurazione.

Puoi anche premere due volte il tasto Giù sullo schermo dell'orologio per avviare subito una misurazione.

- Se i risultati della misurazione non vengono visualizzati normalmente, consulta quanto segue.

Tabella 2-1 Il risultato della misurazione potrebbe essere impreciso

Scenario di errore	Icona visualizzata	Possibili cause	Soluzione
Non è stata mantenuta la postura corretta per la misurazione della pressione		L'orologio non era all'altezza del cuore a causa di una postura scorretta.	Esegui un'altra misurazione mantenendo la postura corretta, come mostrato nella figura sopra.
Non hai tenuto il corpo fermo e stabile		La misurazione è stata effettuata in un veicolo in movimento o in un ascensore.	Non misurare la pressione con questo prodotto quando non sei immobile o in posizione stabile.

Scenario di errore	Icona visualizzata	Possibili cause	Soluzione
Misurazione post-esercizio		Prima della misurazione hai eseguito esercizi di media o alta intensità.	Fai una pausa di mezz'ora prima di effettuare un'altra misurazione.
Cinturino allentato		Il cinturino non era allacciato correttamente.	Allaccia il cinturino ed effettua un'altra misurazione.
Battito cardiaco irregolare		• La presenza di fibrillazione atriale o di battiti prematuri ha portato a risultati imprecisi. • La misurazione è stata effettuata in un veicolo in movimento o in mentre ti stai muovendo.	• Fai una pausa di mezz'ora prima di effettuare un'altra misurazione o di effettuare più misurazioni e calcolare la media. • Non misurare la pressione con questo prodotto quando non sei immobile o in posizione stabile.

Tabella 2-2 Viene visualizzato un messaggio di errore durante la misurazione

Scenario di errore	Possibili cause	Soluzione
Qualità del segnale scarsa	Durante la misurazione, l'orologio premeva contro il torace, stavi muovendo il corpo o hai fatto un respiro profondo.	Evita di premere l'orologio contro il petto. Resta immobile e respira normalmente.
Non hai tenuto il corpo fermo	Hai mosso le braccia o le dita, oppure hai parlato durante la misurazione.	Resta immobile ed evita di parlare o muovere le braccia o le dita.
Battito cardiaco irregolare	Sono stati rilevati battiti cardiaci irregolari durante la misurazione.	Attendi circa 1-2 minuti prima di effettuare un'altra misurazione. Se ricevi questo messaggio più volte, chiedi assistenza medica.

Scenario di errore	Possibili cause	Soluzione
Errore di gonfiaggio del cuscinetto	Il cuscinetto è stato installato in modo errato oppure il cuscinetto, la pompa o il tubo dell'aria sono danneggiati.	Verifica che il cuscinetto sia installato correttamente. Verifica se il cuscinetto, la pompa o il tubo dell'aria sono danneggiati. In questo caso, sostituisci il componente guasto appena possibile.
Orologio non indossato	L'orologio è stato indossato in modo errato durante la misurazione.	Segui le istruzioni per assicurarti che l'orologio sia indossato correttamente e aderente al polso.
Batteria in esaurimento	Il livello della batteria dell'orologio era troppo basso.	Carica l'orologio e riprova quando il livello della batteria è sufficiente.
Nessun cuscinetto installato	Il cuscinetto non è installato sul cinturino.	Scegli un cuscinetto-cinturino 2 in 1 adatto a te in base alla circonferenza del tuo polso e installa correttamente il cuscinetto-cinturino. se non hai installato un cuscinetto, continuerai a ricevere la notifica che ti ricorda di installarlo e questo promemoria non può essere disattivato. Inoltre, l'assenza di un cuscinetto potrebbe causare l'ingresso di polvere, fango o liquidi nell'orologio, compromettendone le funzionalità. Se hai installato un cuscinetto ma continui a ricevere il promemoria, porta l'orologio presso un centro di assistenza post-vendita per un controllo.

Scenario di errore	Possibili cause	Soluzione
Cuscinetto non adeguato	Il cuscinetto installato non corrisponde alla circonferenza del polso impostata. Ciò significa che il cuscinetto è installato in modo errato oppure che la circonferenza del polso selezionata nell'app per la pressione sanguigna non è corretta.	Misura la circonferenza del polso come indicato nella Guida rapida, installa un cinturino e un cuscinetto adeguati e vai in Pressione sanguigna > Impostazioni > Circonferenza del polso per selezionare la circonferenza del polso corretta.
Gonfiaggio anomalo	Il cuscinetto si è sgonfiato lentamente al termine della misurazione.	Togli immediatamente l'orologio e pulisci l'ingresso e l'uscita dell'aria in base alla soluzione per la gestione dello sgonfiamento lento .
Il gonfiaggio richiede molto tempo	Il gonfiaggio ha impiegato troppo tempo durante la misurazione.	Togli immediatamente l'orologio, attendi che il cuscinetto sia completamente sgonfio e riavvia la misurazione. Se il problema si verifica più volte, contatta il servizio clienti per la riparazione del dispositivo.
Pressione alta in modo anomalo	La pressione era troppo elevata durante la misurazione.	Non premere il cuscinetto o il cinturino durante la misurazione.

- Soluzione per la gestione dello sgonfiamento lento:
rimuovi il cinturino corto (la sezione con la fibbia) e scuoti l'orologio due o tre volte con la porta di collegamento rivolta verso il basso. Se fuoriesce del liquido dalla porta di collegamento, asciugalo con un fazzoletto o un panno pulito. Quindi allaccia il cinturino corto alla cassa dell'orologio e attendi circa 2-4 ore prima di effettuare un'altra misurazione, per verificare se il problema è stato risolto. Se il problema persiste dopo 24 ore, contatta il Servizio clienti.

Altre impostazioni

Scorri verso l'alto sulla schermata dei risultati della misurazione per accedere a **Altro**, quindi:

- Tocca **Impostazioni** per impostare la circonferenza del polso, l'unità di misura preferita e altre informazioni.
- Tocca **Misurazione ospiti** per accedere alla modalità ospiti per le misurazioni di pressione.

Risultati della misurazione

Sull'orologio:

Scorri verso l'alto sulla schermata dei risultati della misurazione per accedere a **Altro** e tocca **Registri** per visualizzare i dati di cronologia. Per maggiori dettagli, visita l'app **Huawei Health**.

Sul telefono:

- 1 Accedi alla schermata Home di **Huawei Health**, tocca la scheda **Pressione sanguigna** per accedere alla schermata dei dati dettagliati.
- 2 Tocca  nell'angolo in alto a destra e quindi tocca **Tutti i dati** per visualizzare tutti i registri di misurazione.
- 3 Seleziona un registro e tocca  nell'angolo in alto a destra, seguito da **Dettagli**, per visualizzare l'ora della misurazione e la fonte dei dati.

Monitoraggio ambulatoriale della pressione sanguigna (ABPM)

Questa funzione misura la pressione sanguigna (BP) a intervalli preimpostati su un periodo di 24 ore, calcola le medie per l'intero giorno, il giorno e la notte, e analizza il ritmo della pressione sanguigna.

-  • Questo prodotto può essere utilizzato come riferimento per le misurazioni della pressione sanguigna.
 - L'ABPM è consigliata agli utenti con pressione massima pari o superiore a 120 mmHg in media, o con pressione minima pari o superiore a 80 mmHg in media, e agli utenti a cui medico consiglia l'ABPM. Se necessario, è possibile aumentare la frequenza delle misurazioni.
 - Durante questo periodo di 24 ore, verranno effettuate frequentemente misurazioni della pressione sanguigna durante le quali sarà necessario rimanere a riposo. Pertanto, ti consigliamo di scegliere un giorno meno impegnativo per eseguire questo piano, per ottenere i migliori risultati possibili.

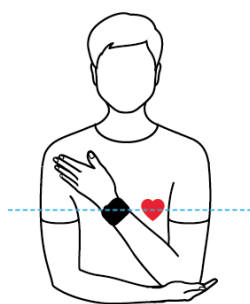
Avvio di un piano ABPM

- 1 Accedi all'elenco app del dispositivo e vai in **ABPM > Inizia il programma**. Se si tratta della prima misurazione della pressione sanguigna con il dispositivo, tocca **Avanti** e segui le istruzioni sullo schermo per completare la circonferenza del polso e altre impostazioni.
- 2 Se il piano consigliato sembra essere allineato con le tue esigenze, vai a **Attiva > Continua**.

- Le linee guida mediche consigliano di utilizzare l'ABPM per almeno 24 ore, incluse almeno 20 letture diurne (che richiedono di mantenere la corretta postura di misurazione) e sette misurazioni notturne (che possono essere prese automaticamente dall'orologio senza che sia necessario regolare la postura).
- Per impostazione predefinita, le misurazioni diurne vengono effettuate ogni 30 minuti. Quando l'orologio vibra per avisarti dell'inizio a breve di una misurazione, assumi la postura corretta.
- Per impostazione predefinita, le misurazioni notturne vengono effettuate ogni 30 minuti. L'orologio si gonfia ed esegue automaticamente una misurazione, senza inviare alcun promemoria.
- Per modificare il piano, tocca **Modifica** e imposta **Notte, Frequenza notturna e Misurazione diurna** in base alle tue esigenze. Quindi tocca **Inizia il programma**.
- **Misurazione diurna** è impostato su **Misurazione manuale** per impostazione predefinita. Quando passi a **Avvio automatico**, l'orologio avvia automaticamente una misurazione dopo un conto alla rovescia di 8 secondi dal momento in cui il promemoria si spegne.

3 Assicurati che il braccio che indossa l'orologio sia fermo, con il gomito piegato e il palmo rivolto verso il petto. Tieni il polso e il polso rilassati in posizione naturale. Tieni questo gomito con l'altro palmo, affinché l'orologio sia all'altezza del cuore, ma che non prema contro il petto.

Postura corretta per le misurazioni della pressione



- Per le misurazioni diurne, assicurati di assumere la postura corretta sia in piedi che da seduto.
- L'orologio si gonfia automaticamente ed esegue le misurazioni mentre dormi, senza che tu debba assumere la postura corretta.

4 Nella schermata della misurazione, tocca **Misura**. Verifica il risultato al termine della misurazione.

5 Quando l'orologio vibra per avvisarti della misurazione successiva, tocca **Avvia** e mantieni la postura corretta.

-  • Per modificare **Misurazione diurna** durante un piano ABPM efficace, vai alla schermata Home dell'app **ABPM**, scorri verso l'alto per accedere a **Altro** e vai a **Impostazioni > Monitoraggio piano > Misurazione diurna**. Tuttavia, devi terminare il piano corrente se desideri modificare l'ora di misurazione e la frequenza di monitoraggio.
- Non effettuare misurazioni della pressione sanguigna durante la guida.
- L'uso di ABPM influenza la funzione di Rilevamento del respiro nel sonno e il monitoraggio della frequenza cardiaca durante il sonno.

Terminazione di un piano ABPM

Terminazione automatica: un piano efficace termina automaticamente al termine del ciclo di misurazione corrente (24 ore). In seguito, puoi creare un nuovo piano.

Terminazione manuale: accedi all'elenco app del dispositivo e vai a **ABPM** > . Puoi riavviare il piano accedendo alla schermata **ABPM** e toccando **Riavvia**.

Visualizzazione di un rapporto ABPM

Sull'orologio:

- 1** Utilizza uno dei seguenti metodi per accedere alla schermata ABPM:
 - Accedi all'elenco app del dispositivo e tocca **ABPM**.
 - Scorri verso sinistra sulla schermata Home del dispositivo per trovare la scheda della pressione sanguigna e tocca l'icona ABPM nella parte inferiore dello schermo.
- 2** Scorri verso l'alto sullo schermo per visualizzare il grafico dell'andamento della pressione sanguigna e tocca **Registri** per visualizzare tutti i dati misurati. Scorri di nuovo verso l'alto per accedere a **Indicatori chiave**, dove puoi toccare **Altri** per visualizzare i dati dettagliati di ciascun indicatore.

Sul telefono:

- 1** Accedi alla schermata Home di **Huawei Health** e tocca la scheda **Pressione sanguigna** per accedere alla schermata dei dati dettagliati.
- 2** Scorri verso l'alto sullo schermo e tocca la scheda **ABPM** per visualizzare o eliminare tutti i record ABPM.
- 3** Seleziona un registro per visualizzarne i dettagli, come la pressione sanguigna media e l'andamento della pressione arteriosa durante il piano specifico.
- 4** Tocca  nell'angolo in alto a destra per stampare il rapporto o salvarlo sul telefono.

Il momento migliore per misurare la pressione sanguigna e le precauzioni

- Il momento migliore per misurare la pressione sanguigna è al massimo 1 ora dopo essersi alzati al mattino (dopo essere andati in bagno e prima di fare colazione e fare attività intense) o prima di andare a letto la sera.
- Misura la pressione sanguigna nello stesso momento, ogni giorno. I risultati della misurazione potrebbero variare in base al momento della giornata.
- Dopo aver fumato, bevuto alcolici, caffè o tè nero, fatto il bagno o esercizio fisico, attendi almeno 30 minuti prima di effettuare la misurazione.
- Dopo essere andato in bagno, attendi 10 minuti prima di effettuare la misurazione.
- Non effettuare la misurazione entro un'ora dal consumo di un pasto.
- Non effettuare la misurazione in un luogo in cui la temperatura è troppo bassa o troppo alta, oppure in cui l'ambiente cambia drasticamente.
- Non effettuare la misurazione quando il corpo è sotto pressione.
- Non effettuare la misurazione su un veicolo in movimento.
- Non allungare o piegare con forza il cinturino e il cuscinetto.
- Riposa per 5 minuti prima di una misurazione e mantieni il corpo naturalmente rilassato fino al completamento della misurazione. Non eseguire la misurazione sotto stress o in presenza di forti emozioni.
- Eseguire una misurazione in un ambiente silenzioso. Non parlare, piegare le dita o muovere il corpo o le braccia durante la misurazione.
- Fai riposare il polso per 1-2 minuti prima di effettuare la misurazione successiva. Durante questo periodo di tempo le arterie torneranno alle condizioni precedenti alla misurazione della pressione sanguigna.

I risultati della misurazione della pressione sanguigna sono diversi ogni volta

- **La pressione sanguigna varia in base al momento della misurazione.**
La pressione sanguigna oscilla durante l'arco della giornata.
Per gestire correttamente la pressione sanguigna, ti consigliamo di misurarla ogni giorno alla stessa ora.
- **La pressione sanguigna oscilla nelle seguenti situazioni:**
 - Entro 1 ora dai pasti
 - Dopo essere andati in bagno
 - Dopo aver consumato alcolici e caffeina
 - Se non si è rimasti in silenzio durante la misurazione

- Dopo aver fumato
- Quando si prova stress
- Dopo il bagno
- Se l'ambiente è troppo freddo o caldo oppure cambia drasticamente
- Dopo aver fatto esercizio fisico
- **I risultati di misurazione possono essere influenzati se misurazioni prolungate causano stasi sanguigna.**

Durante la misurazione, il polso viene premuto dal cuscinetto, con possibile conseguente rallentamento del flusso sanguigno alla punta delle dita e stasi sanguigna. In tal caso, rimuovi l'orologio, solleva il braccio, quindi stringi ripetutamente il pugno e riaprilo per circa 15 volte.

La pressione sanguigna misurata a casa è diversa da quella misurata in ospedale

- **Se la pressione sanguigna misurata a casa è inferiore a quella misurata in ospedale, le cause possibili sono le seguenti:**
 - **In ospedale provi maggiore stress, con conseguente pressione sanguigna più elevata della norma.**
A casa hai una maggiore tranquillità e il tuo corpo è più rilassato, causando talvolta una pressione sanguigna inferiore a quella misurata in ospedale.
 - **I risultati della misurazione saranno inferiori se la posizione di misurazione è sopra il cuore.**
I risultati della misurazione potrebbero essere inferiori se il polso è al di sopra del cuore durante la misurazione.
- **Se la pressione sanguigna misurata a casa è superiore a quella misurata in ospedale, le cause possibili sono le seguenti:**
 - **Se assumi farmaci antipertensivi, la pressione sanguigna aumenta dopo la scomparsa degli effetti del farmaco.**
Gli effetti dei farmaci antipertensivi svaniscono dopo alcune ore dall'assunzione. La pressione sanguigna quindi aumenta. Consulta un medico per i dettagli.
 - **I valori misurati potrebbero essere più elevati anche quando l'orologio non è abbastanza stretto.**
Se l'orologio è troppo largo al polso, la pressione non riesce a raggiungere i vasi sanguigni, con conseguenti risultati di misurazione superiori al previsto.
 - **Anche una postura di misurazione errata può comportare risultati di misurazione più elevati.**
Risultati di misurazione più elevati possono anche derivare dallo stare seduti a gambe incrociate, su un divano basso o davanti a un tavolo basso, oppure da altre posizioni in

Gestione della pressione sanguigna
cui viene esercitata pressione sull'addome o l'orologio viene posizionato al di sotto del
cuore.

Salute del cuore

Misurazione della frequenza cardiaca

Il monitoraggio continuo della frequenza cardiaca è attivato per impostazione predefinita, e consente di visualizzare una curva 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.

Misurazione singola della frequenza cardiaca

- 1 Apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, vai in **Monitoraggio della salute > Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca** e disattiva **Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca**.
- 2 Accedi all'elenco delle app sul tuo dispositivo indossabile, seleziona **Frequenza cardiaca**, avvia una misurazione e aspetta che venga visualizzato il risultato.
 -  I dati della frequenza cardiaca di una singola misurazione non saranno sincronizzati con l'app **Huawei Health**.

Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca

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

Imposta **Modalità monitoraggio** su **Intelligente** o **Tempo reale**.

- **Intelligente**: regola automaticamente la frequenza delle misurazioni in base allo stato di attività.
- **Tempo reale**: monitora la frequenza cardiaca in tempo reale, indipendentemente dallo stato di attività.

Misurazione della frequenza cardiaca a riposo

La frequenza cardiaca a riposo, misurata in battiti al minuto, si riferisce alla frequenza cardiaca misurata in uno stato di veglia, ma di quiete e di inattività. È un indicatore importante delle condizioni cardiache. Il momento migliore per misurare la frequenza cardiaca a riposo è al mattino, appena svegli (ma prima di alzarsi dal letto).

Apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, vai in **Monitoraggio della salute > Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca** e attiva **Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca**. Il dispositivo indossabile misurerà automaticamente la frequenza cardiaca a riposo.

-  Esistono alcuni prerequisiti per la visualizzazione e misurazione della frequenza cardiaca a riposo. Un tempo di misurazione non ottimale può portare a deviazioni o a nessun risultato.
- Il dispositivo visualizza i dati della frequenza cardiaca a riposo degli ultimi sette giorni.

Avvisi sulla frequenza cardiaca

Avviso di frequenza cardiaca alta

Apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, vai in **Monitoraggio della salute > Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca**, attiva **Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca** e imposta **Avviso frequenza elevata** secondo le tue necessità. Il dispositivo indossabile vibra e visualizza un avviso quando la frequenza cardiaca a riposo rimane al di sopra del limite impostato per più di 10 minuti. È poi possibile scorrere verso destra sulla schermata di avviso per chiudere la notifica.

Avviso di frequenza cardiaca bassa

Apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, vai in **Monitoraggio della salute > Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca**, attiva **Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca** e imposta **Avviso frequenza bassa** secondo le tue necessità. Il dispositivo indossabile vibra e visualizza un avviso quando sei in uno stato di riposo e la frequenza cardiaca a riposo rimane al di sotto del valore impostato per più di 10 minuti. È poi possibile scorrere verso destra sulla schermata di avviso per chiudere la notifica.

Dati frequenza cardiaca

Accedi alla schermata Home di **Huawei Health**, tocca la scheda **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.

Misurazione della frequenza cardiaca durante un allenamento

Durante un allenamento, il dispositivo indossabile visualizza la frequenza cardiaca e la zona di frequenza cardiaca in tempo reale e ti avvisa quando la frequenza cardiaca supera il limite massimo pre-impostato. Per risultati migliori durante l'allenamento, ti consigliamo di usare le zone di frequenza cardiaca come guida per gli esercizi.

Impostare il metodo di calcolo della zona di frequenza cardiaca

Apri **Huawei Health** e vai in **Personale > Impostazioni > Impostazioni di allenamento > Impostazioni frequenza cardiaca in esercizio**.

Corsa: Imposta **Zone di frequenza cardiaca** su **Percentuale massima frequenza cardiaca**, **Percentuale HRR** o **Percentuale LTHR**.

Altre modalità di allenamento: Imposta **Zone di frequenza cardiaca** su **Percentuale massima frequenza cardiaca** o **Percentuale HRR**.

-  • Se selezioni **Percentuale massima frequenza cardiaca** come metodo di calcolo, le zone di frequenza cardiaca per le diverse intensità di allenamento (Estrema, Anaerobica, Aerobica, Brucia grassi e Riscaldamento) verranno calcolate in base alla frequenza cardiaca massima ($HR_{max} = 220 - \text{l'età dell'utente}$).
- Se selezioni **Percentuale HRR** come metodo di calcolo, le zone di frequenza cardiaca per le diverse intensità di allenamento (ossia Anaerobica avanzata, Anaerobica di base, Soglia del lattato, Aerobica avanzata e Aerobica di base) vengono calcolate in base alla riserva frequenza cardiaca (o HRR, determinata prendendo la frequenza cardiaca massima e sottraendo la frequenza cardiaca a riposo).

Misurazione della frequenza cardiaca durante un allenamento:

Dopo aver iniziato un allenamento, vedrai la tua frequenza cardiaca in tempo reale sullo schermo del dispositivo indossabile. Al termine dell'allenamento, nella schermata dei risultati dell'allenamento puoi visualizzare la frequenza cardiaca media, la frequenza cardiaca massima, nonché le zone di frequenza cardiaca.

-  • Durante un allenamento, la frequenza cardiaca in tempo reale non verrà visualizzata una volta rimosso il dispositivo indossabile dal polso; tuttavia, il dispositivo continuerà a cercare il segnale della frequenza cardiaca per qualche istante. La misurazione riprenderà una volta indossato di nuovo il dispositivo.
- Puoi visualizzare i grafici che mostrano le variazioni della frequenza cardiaca, la frequenza cardiaca massima e la frequenza cardiaca media per ciascun allenamento da **Dettagli esercizio** nella schermata Home di **Huawei Health**.

Avviso di frequenza cardiaca alta durante l'allenamento

Una volta iniziato un allenamento, il dispositivo indossabile vibrerà e visualizzerà un avviso quando la frequenza cardiaca supera il limite superiore pre-impostato per un certo dato di tempo. Puoi scorrere verso destra sulla schermata di avviso per eliminare la notifica, oppure la schermata di avviso si chiuderà automaticamente quando la frequenza cardiaca scenderà al di sotto della soglia.

- 1** Apri **Huawei Health**, vai in **Personale > Impostazioni > Impostazioni di allenamento > Impostazioni frequenza cardiaca in esercizio** e attiva **Frequenza cardiaca alta**.
 - 2** Tocca **Limite frequenza cardiaca**, imposta un limite massimo adatto alle tue esigenze, quindi tocca **OK**.
-  Questi avvisi sulla frequenza cardiaca sono disponibili solo durante gli allenamenti e non vengono generati durante l'utilizzo quotidiano.

Misurazione dell'ECG

Un elettrocardiogramma (ECG) è una registrazione grafica dell'attività elettrica del cuore. L'ECG fornisce una visione del ritmo cardiaco e può aiutare a identificare i battiti cardiaci irregolari e a rilevare i potenziali rischi per la salute. Sono supportate solo misurazioni una tantum.

- Questa funzione è disponibile solo in alcuni mercati. Per i dettagli, consulta il sito Web ufficiale Huawei. La situazione effettiva prevale.

Prima di iniziare

- Devi utilizzare questa funzione in conformità con le leggi e i regolamenti sui dispositivi medici vigenti nella tua giurisdizione locale.
- Questa funzionalità non è destinata agli utenti di età inferiore ai 18 anni.
- Questa funzione non è destinata alle persone con pacemaker o altri dispositivi impiantati.
- Forti campi elettromagnetici possono causare gravi distorsioni del segnale ECG. Evita di utilizzare questa funzione in ambienti con un forte campo elettromagnetico.
- Tutti i dati ottenuti durante l'uso di questa app costituiscono solo un riferimento e non devono essere utilizzati per la ricerca, la diagnosi o la terapia in ambito medico.

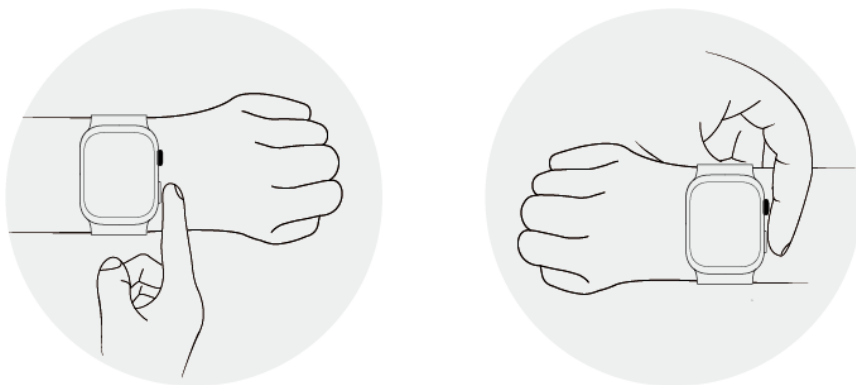
Prima dell'uso

- Per usare questa funzione, prima aggiorna l'app **Huawei Health** alla versione più recente.

Se è la prima volta che usi **ECG**, vai su **Huawei Health > Health > Cuore > ECG** e segui le istruzioni sullo schermo per attivare l'app ECG.

Misurazione dell'ECG

- 1 Verifica attentamente che il dispositivo sia indossato correttamente. Accedi all'elenco app e seleziona **ECG** (). Se è la prima volta che utilizzi questa funzione, specifica su quale polso indossi il dispositivo. Potrai modificare questa impostazione in qualsiasi momento nella schermata Home dell'app ECG toccando l'icona Impostazioni in basso.
- 2 Stendi le braccia su un tavolo o in grembo, con le braccia e le dita rilassate.
- 3 Posiziona delicatamente un dito della mano libera sull'elettrodo (tasto Giù) e resta immobile; la misurazione verrà avviata automaticamente.
 - Durante la misurazione, resta immobile, respira in modo uniforme ed evita di parlare. Mantieni il dito a contatto con l'elettrodo, ma evita di spingere troppo forte su di esso.
 - La pelle secca può compromettere la misurazione. Se noti di avere il dito secco, inumidiscilo con un po' d'acqua per migliorare la conduttività.
 - La durata di una singola misurazione è di 30 secondi.



- 4** Non ti muovere e attendi il completamento della misurazione, quindi visualizza il risultato sullo schermo dell'orologio. Puoi toccare ⓘ per visualizzare la descrizione del risultato. Per ulteriori dettagli, accedi alla schermata **Health di Huawei Health** e vai in **Cuore > ECG**. Per scaricare un referto ECG, tocca l'icona di download nell'angolo in alto a destra della schermata dei dettagli ECG.

Interpretazione dei risultati

- Consulta un medico in merito al risultato della misurazione. Non interpretare i risultati e non curarti in autonomia.
- Questa funzione non è in grado di rilevare coaguli di sangue, ictus, insufficienza cardiaca o altri tipi di aritmie o problemi cardiaci.
- Questa funzione non è in grado di rilevare infarti o complicazioni correlate. Se avverti dolore, costrizione o pressione al petto, oppure manifesti altri sintomi, consulta immediatamente un medico.
- Non modificare la tua terapia farmacologica in base ai dati forniti da questa funzione senza prima consultare un medico.

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

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.

Health Glance

Misura rapidamente molteplici indicatori di salute, tra cui frequenza cardiaca, pressione sanguigna, SpO2, stress, temperatura cutanea, ECG, rigidità arteriosa, funzionalità polmonare e molto altro. La funzione Health Glance genera e visualizza anche report sulla tua salute sia sull'orologio che sul telefono (nell'app Huawei Health), per consentirti una gestione più efficace della salute.

Utilizzare Health Glance

- 1 Verifica che l'orologio sia indossato correttamente e che rimanga fermo.
 - 2 Accedi all'elenco app del dispositivo e tocca **Health Glance** (). Se è la prima volta che utilizzi l'app, concedi le autorizzazioni richieste e accetta l'informativa sulla privacy.
 - 3 Tocca **Misura** nella schermata Home dell'app Health Glance e segui le istruzioni sullo schermo per completare la misurazione.
 - 4 L'orologio vibrerà per avisarti quando verrà generato un report sulla salute. Scorri verso l'alto sulla schermata Home dell'app per visualizzare i rapporti di cronologia.
-  • Per una precisione di misurazione ottimale, specifica su quale polso indossi il dispositivo scorrendo verso l'alto nella schermata iniziale dell'app Health Glance, toccando **Altro** e impostando **Polso**.
 - Se la scheda **Health Glance** non si trova sulla schermata Home dell'app **Huawei Health**, tocca **Modifica** e aggiungi la scheda.

Visualizzare il report Health Glance

- Sull'orologio: Accedi all'elenco delle app, tocca **Health Glance** e scorri verso l'alto sullo schermo per visualizzare i report di cronologia.
 - Sul telefono: Vai in **Huawei Health > Health Glance**.
-  • I dati e i risultati sono solo di riferimento e non devono essere utilizzati come base per diagnosi mediche. In caso di disturbi, rivolgiti a un medico il prima possibile.

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 relative al sonno

- 1 Accedi all'elenco app del dispositivo, seleziona **Sonno** () , scorri verso l'alto per accedere alla schermata **Altro** e tocca **Modalità Sospensione**.
- 2 Puoi scegliere di attivare **Automatica** o **Programmata**.
 - **Automatica** è attivato per impostazione predefinita. Con questa funzione attiva, il dispositivo indossabile attiva/disattiva automaticamente la modalità Sospensione in base al proprio stato di sonno. In modalità Sospensione il dispositivo non suona e non vibra per le chiamate e le notifiche in entrata (eccetto quando si spegne una sveglia) e Solleva per attivare sarà disattivato.
 - Quando **Programmata** 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**.

Attivazione/disattivazione della modalità Sospensione

La modalità Sospensione è disattivata 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.

Scorri verso il basso sulla schermata Home del dispositivo e tocca  per attivare o disattivare la modalità Sospensione.

-  Se la modalità AOD è attiva, l'attivazione della modalità Sospensione causerà lo spegnimento del quadrante dell'orologio AOD diversi secondi dopo l'attivazione.

Attivare/disattivare HUAWEI TruSleep™

Apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, vai in **Monitoraggio della salute** > **HUAWEI TruSleep™**, attiva o disattiva **HUAWEI TruSleep™** e imposta secondo le tue necessità. **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

- Sul dispositivo indossabile, accedi all'elenco app del dispositivo e seleziona **Sonno** () per controllare i registri del sonno notturno e dei pisolini. Tocca  per ulteriori dettagli sulla descrizione del risultato.
- Sul telefono, accedi alla schermata Home di **Huawei Health**, tocca la scheda **Sonno** e visualizza dati dettagliati.

Nella schermata **Sonno**, tocca  nell'angolo in alto a destra, quindi **Tutti i dati** per accedere alle registrazioni di dati cronologici. Da quella schermata, puoi toccare l'icona di eliminazione nell'angolo in alto a destra, selezionare ed eliminare le registrazioni che vuoi.

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.

App Rimani in forma

L'app ti aiuta a definire un piano di allenamento personalizzato e basato sulla scienza per raggiungere o mantenere il tuo peso ideale, in base a variazioni di peso, deficit calorico, registri dietetici, dati sull'esercizio fisico e altro ancora.

Fissare l'obiettivo iniziale

- 1 Premi il tasto Su dell'orologio per aprire l'elenco app e seleziona **Rimani in forma**. Tocca **Accetta** sulla schermata di autorizzazione utente se utilizzi l'app per la prima volta.
 - 2 Accedi alla schermata **Sincronizza obiettivo**, scegli se sincronizzare o meno l'obiettivo con gli Anelli attività e verrai reindirizzato alla schermata delle impostazioni delle notifiche, dove potrai completare le impostazioni pertinenti. Al termine, verrai reindirizzato alla schermata di guida delle gesture, quindi alla schermata Home di **Rimani in forma**.
-  Se non hai inserito alcun dato sul peso, segui le istruzioni sullo schermo per compilare i campi **Peso**, **Tipo di obiettivo**, **Tasso di perdita** e **Peso target** in base alle tue esigenze. L'orologio genererà un piano di perdita di peso o di mantenimento del peso. Tocca **Avvia**.
 - Se hai impostato il peso attuale e il peso target in **Huawei Health > Health > Peso**, tali dati verranno automaticamente sincronizzati con l'orologio.
 - Se utilizzi il quadrante **Perdita di peso**, tocca il quadrante per accedere immediatamente all'app Rimani in forma.

Reimpostare l'obiettivo

- 1 Premi il tasto Su dell'orologio per aprire l'elenco app e seleziona **Rimani in forma**. Scorri verso l'alto sulla schermata Home dell'app per accedere alla schermata **Obiettivo**.
- 2 Tocca **Reimposta obiettivo** per regolare **Peso**, **Tipo di obiettivo**, **Tasso di perdita** e **Peso target** per generare un nuovo piano di perdita di peso o di mantenimento del peso.

Registrare il tuo peso

- 1 Premi il tasto Su dell'orologio per aprire l'elenco app e seleziona **Rimani in forma**. Scorri verso l'alto sulla schermata Home dell'app per accedere alla schermata **Obiettivo**.
- 2 Tocca **Registra peso** e annota il tuo peso attuale.

Registrare la tua dieta

- 1 Premi il tasto Su dell'orologio per aprire l'elenco app e seleziona **Rimani in forma**. Scorri verso sinistra sulla schermata Home dell'app per accedere ad **Assunzione odierna**.
- 2 Tocca **Aggiunta rapida** o **Usa telefono** e, se lo schermo del telefono è acceso e sbloccato, verrai automaticamente reindirizzato alla schermata **Registro della dieta** dell'app **Huawei Health** dove puoi registrare la tua dieta.
 -  Verrai reindirizzato solo quando l'orologio è associato a un telefono HUAWEI. Se utilizzi un telefono di un'altra marca, segui le istruzioni sull'orologio e registra la tua dieta sull'app **Huawei Health** del telefono.
- 3 Ricorda di registrare ogni pasto sulla schermata **Registri calorici** del telefono. Potrai quindi visualizzare i dati relativi alla dieta sulla schermata **Registri calorici** del telefono o sulla schermata **Assunzione odierna** dell'orologio.

Esercizio

- 1 Premi il tasto Su dell'orologio per aprire l'elenco app e seleziona **Rimani in forma** per accedere alla schermata Home dell'app.
- 2 Scorri due volte verso sinistra per accedere a **Calorie bruciate oggi** e visualizzare i dati delle calorie **Bruciate (kcal)**, a **Riposo** e **Attive** per il giorno corrente.
- 3 Scorri verso l'alto sullo schermo, tocca **Allenamento** e verrai reindirizzato all'app **Allenamento** sul tuo orologio. Seleziona un'opzione per avviare una sessione di allenamento.
Tocca **Corso di fitness** e, se lo schermo del telefono è acceso e sbloccato, verrai automaticamente reindirizzato alla schermata **Tutti i corsi di fitness** dell'app **Huawei Health**. Tocca un corso di fitness per iniziare una sessione di allenamento.
 Verrai reindirizzato solo quando l'orologio è associato a un telefono HUAWEI.

Altre impostazioni

- 1 Premi il tasto Su dell'orologio per aprire l'elenco app e seleziona **Rimani in forma**. Scorri verso l'alto fino all'ultima schermata e tocca **Altre impostazioni**.
- 2 Attiva o disattiva l'interruttore **Sincronizza obiettivi** in base alle tue necessità. Se disattivato, l'obiettivo dell'attività giornaliera consigliati dall'app Rimani in forma non verrà sincronizzato con l'obiettivo Movimento negli Anelli attività.

Promemoria

- 1 Premi il tasto Su dell'orologio per aprire l'elenco app e seleziona **Rimani in forma**. Scorri verso l'alto fino all'ultima schermata e tocca **Promemoria**.
- 2 Attiva o disattiva gli interruttori in base alle tue necessità. Quando tutti gli interruttori sono disattivati, non riceverai alcuna notifica dall'app Rimani in forma.

Anelli attività

Gli Anelli attività monitorano la tua attività fisica quotidiana con tre tipi di dati (tre anelli): Movimento, Esercizio e In piedi. Raggiungendo gli obiettivi di tutti e tre gli anelli, potrai condurre uno stile di vita più sano.

Per stabilire i tuoi obiettivi per gli Anelli attività:

Sul telefono

Accedi alla schermata Home di **Huawei Health** e tocca la scheda Anelli attività per accedere alla schermata **Registri attività**. Tocca  nell'angolo in alto a destra e quindi tocca **Modifica obiettivi**.

Sull'orologio

Puoi toccare **Registri attività** ed effettuare le operazioni seguenti.

- Scorri verso sinistra sullo schermo per visualizzare i dati di **Questa settimana**.
- Scorri verso l'alto sullo schermo per visualizzare i dati di **Oggi, Movimento, Esercizio, In piedi** e altro ancora.

- Scorri verso l'alto fino all'ultima schermata, seleziona **Modifica obiettivi** o **Promemoria** e impostalo come necessario.

In **Promemoria** puoi disattivare **In piedi**, **Avanzamento** e **Obiettivo raggiunto**.

(1) : **Movimento** misura le calorie attive, che vengono bruciate in aggiunta alle calorie bruciate a riposo. È possibile bruciare calorie attive attraverso ogni genere di movimento, dalle faccende domestiche alla competizione sportiva.

(2) : **Esercizio** misura la durata totale degli allenamenti di intensità moderata e alta che hai completato. 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. La camminata veloce, il jogging e l'allenamento della forza in base al tuo livello di fitness possono migliorare la resistenza cardiopolmonare, migliorare la forza e la forma fisica generale.

(3) : **In piedi** misura il numero di ore durante le quali ti sei alzato e ti sei mosso per almeno un minuto. Ad esempio, se hai camminato per più di un minuto in una determinata ora (ad esempio tra le 10:00 e le 11:00), quest'ora verrà conteggiata in **In piedi**. Stare seduti troppo a lungo è dannoso. Gli studi dell'OMS collegano lo stare seduti per lunghi periodi di tempo a un rischio maggiore di glicemia alta, diabete di tipo 2, obesità e depressione.

Questo anello è progettato per ricordarti che restare seduti troppo a lungo è dannoso per la salute. Ti consigliamo di alzarti almeno una volta ogni ora e di ottenere il punteggio più alto possibile per **In piedi** ogni giorno.

Trifogli Health

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

-  A causa delle differenze tra le persone, Trifogli Health può solo fornire consigli generali per migliorare la salute, in particolare per quanto riguarda le raccomandazioni sull'esercizio fisico; gli effetti non sono garantiti. Se in qualsiasi momento durante le attività o gli esercizi avverti una sensazione di disagio, fermati immediatamente e riposa o consulta un medico.
- I suggerimenti sulla salute forniti in Trifogli Health sono solo a titolo orientativo. Sei responsabile di tutti i rischi, danni e responsabilità derivanti dalla partecipazione a qualsiasi attività o sport.

Attivare Trifogli Health

1 Vai in **Huawei Health** > **Health** > **Trifogli Health**.

Se **Trifogli Health** non si trova sulla schermata **Health**, tocca **Modifica** e aggiungi la scheda.

- 2 Segui le istruzioni sullo schermo per accettare l'Avviso utente e verrai reindirizzato alla schermata Trifogli Health.

Impostare le attività di check-in e gli obiettivi

Le attività di controllo sono classificate in attività di base e opzionali. Puoi aggiungere attività di check-in facoltative per adattare meglio alle tue esigenze di salute e fitness.

- 1 Vai in **Huawei Health > Health > Trifogli Health**.
- 2 Tocca **Modifica attività** o vai in  > **Piano Health**.
- 3 Tocca **Impostazioni obiettivo** in una scheda attività per personalizzare il tuo obiettivo giornaliero. Tocca **Modifica obiettivi** per ulteriori opzioni di personalizzazione.

Attività **Sorriso quotidiano**:

- 1 Nella schermata **Trifogli Health**, tocca **Sorriso quotidiano**.
- 2 Tocca **Verifica** per scattare una foto. Tocca **Fatto** per completare l'attività di check-in (la foto non verrà archiviata) oppure tocca **Salva e condividi** nell'angolo in alto a destra per condividere la foto o salvarla sul telefono.

Visualizzare lo stato di completamento dell'attività

- Accedi all'elenco delle app e seleziona **Trifogli Health**, per visualizzare lo stato di completamento dell'attività.
- Sul telefono, apri l'app **Huawei Health** e vai alla schermata **Trifogli Health** per visualizzare lo stato di completamento dell'attività.

Promemoria

Apri **Huawei Health**, vai alla schermata **Trifogli Health**, tocca  nell'angolo in alto a destra e poi potrai eseguire una di queste operazioni.

- Tocca **Piano Health** e attiva l'interruttore **Promemoria** per ogni attività di check-in (ad esempio **Passi** e **Respirazione**).
- Tocca **Promemoria** e attiva **Obiettivi Trifogli Health** e **Notifiche per i report settimanali (sull'orologio)**.

Registro settimanale e condivisione

Visualizzare il rapporto settimanale: Nella schermata **Trifogli Health**, tocca  nell'angolo in alto a destra e quindi **Report settimanale**.

Condivisione obiettivi: Sulla schermata **Trifogli Health**, tocca  nell'angolo in alto a destra per condividere il tuo report settimanale o salvarlo sul telefono.

Disattivare il servizio

I dati di cronologia di Trifogli Health non possono essere eliminati.

Nella schermata **Trifogli Health**, tocca  nell'angolo in alto a destra e vai in **Informazioni** > **Disattiva servizio**. Questa operazione reimposterà **Trifogli Health** e resteranno solo le tre attività di base.

Misurazione della SpO2

-  Per garantire la precisione della misurazione dell'SpO2, indossare il dispositivo indossabile in modo aderente e corretto. Assicurati che il modulo di monitoraggio sia a diretto contatto con la pelle, senza ostacoli.

Misurazione singola della SpO2

- 1** Verifica che il dispositivo indossabile sia indossato correttamente e che rimanga fermo.
- 2** Apri l'elenco delle app e scorri verso l'alto o verso il basso fino a trovare **SpO2**, quindi tocca questa opzione.
- 3** Tocca **Misura** (prevarrà l'interfaccia effettiva del prodotto).
- 4** Una volta avviata la misurazione dell'SpO2, ricorda di restare immobile con lo schermo del dispositivo rivolto verso l'alto.

Misurazione automatica della SpO2

Quando la funzione è attivata, il dispositivo misura e registra automaticamente la tua SpO2 quando rileva che sei a riposo. Questo indicatore è particolarmente importante quando dormi o in zone ad alta quota.

- 1** Per attivare questa funzione, apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, vai in **Monitoraggio della salute** > **SpO2 automatica** e attiva **SpO2 automatica**.
- 2** Tocca **Avviso SpO2 bassa** per impostare il limite inferiore per ricevere un avviso durante la veglia.

Visualizzazione dei dati della SpO2

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

Calendario ciclo mestruale

Attivare l'app

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

- 1** Accedi alla schermata Home dell'app **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 sull'orologio quando lo 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 di **Calendario ciclo mestruale**.
Tocca **OK** per tornare alla schermata precedente.

Registrare e visualizzare le mestruazioni sull'orologio

- 1** Premi il tasto Su sull'orologio per aprire l'elenco app, trova e seleziona **Calendario ciclo mestruale** per accedere alla schermata Home dell'app dove visualizzerai il calendario del ciclo mestruale. Tocca  a destra del nome dell'app per passare dalla vista mensile alla vista con grafici ad anello. Nella schermata della vista mensile, scorri verso sinistra e verso destra per visualizzare i dati dei tre cicli precedenti e successivi.
- 2** Tocca **Modifica** o  per inserire la data di **Inizio** e **Terminato** delle mestruazioni. Scorri verso l'alto sullo schermo per visualizzare altri dettagli.

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. Puoi anche registrare i **Sintomi fisici**.
- 2** Nella schermata **Calendario ciclo mestruale**, tocca  nell'angolo in alto a destra per eseguire le seguenti impostazioni:
- Tocca **Impostazioni** per attivare o disattivare **Previsioni dell'ovulazione e del periodo fertile** e altri interruttori, se necessario, quindi imposta **Durata delle mestruazioni** e **Durata del ciclo**.
 - Attiva l'interruttore per **Previsioni**. Una volta attivate, l'orologio (a condizione che sia sempre indossato, soprattutto di notte) combinerà i dati sulla salute tracciati, come la temperatura corporea, la frequenza cardiaca e la frequenza respiratoria per generare previsioni sul ciclo mestruale migliori.
 -  • Questa funzione è disponibile solo su alcuni modelli di dispositivi. Se non trovi l'opzione **Previsioni** sul dispositivo, significa che la funzione non è disponibile. L'interfaccia utente effettiva prevale.
 - Tocca **Registri delle mestruazioni** per visualizzare **Mestruazione media** e **Ciclo mestruale medio**.
 - Tocca **Tutti i dati** per visualizzare i dati cronologici.

Assistant

HUAWEI Assistant·TODAY

La schermata HUAWEI Assistant·TODAY fornisce un accesso più rapido e semplice a servizi come informazioni meteo.

Accedere a/uscire da HUAWEI Assistant·TODAY

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

Accesso rapido alle app

Sulla schermata di HUAWEI Assistant·TODAY, tocca qualsiasi scheda per accedere alla schermata dei dettagli dell'app corrispondente.

Controllo audio

Sulla schermata di HUAWEI Assistant·TODAY puoi utilizzare la scheda Controllo audio per i comandi della riproduzione musicale sia sul telefono sia sull'orologio. Ricorda che i comandi della musica del telefono tramite l'orologio funzioneranno solo se l'orologio è collegato a **Huawei Health** e se la musica viene riprodotta sul telefono.

Chiamate vocali Bluetooth

-  Per utilizzare questa funzione, assicurati che il dispositivo indossabile sia collegato all'app **Huawei Health**.
- I dispositivi indossabili non supportano la funzione tastierino numerico.

Aggiungere contatti preferiti

- 1 Apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo e tocca **Preferiti**.
- 2 Sullo schermata **Preferiti**, tocca **Aggiungi** per essere reindirizzato automaticamente ai contatti del telefono. Da lì, seleziona quelli che desideri aggiungere all'orologio. Una volta aggiunti, puoi **Ordina** o **Rimuovi** i contatti nella schermata **Preferiti**.

Fare e rispondere a chiamate

Per fare una chiamata: accedi all'elenco app sul dispositivo indossabile, tocca **Contatti** o **Registro chiamate** e seleziona il contatto che desideri chiamare.

- Se utilizzi schede doppia SIM, quando effettui una chiamata a un contatto dell'orologio, non puoi selezionare la scheda SIM da utilizzare per la chiamata, in quanto è determinata dai protocolli del telefono. Per ulteriori dettagli, contatta il servizio clienti del produttore del telefono.
Quando effettui una chiamata dall'orologio, l'audio verrà riprodotto dall'orologio e il telefono visualizzerà il messaggio che una chiamata Bluetooth è in corso. Per cambiare l'uscita audio sul telefono, devi impostare il telefono in modalità Ricevitore.

Per rispondere a una chiamata: non devi far altro che toccare l'icona Rispondi per ricevere una chiamata in arrivo sul dispositivo indossabile quando ti ricorda la chiamata in arrivo del telefono. Quando rispondi alla chiamata, l'audio verrà riprodotto dall'altoparlante del dispositivo indossabile.

Gestione dei messaggi

Quando l'orologio è collegato a **Huawei Health** e le notifiche dei messaggi sono attivate, i nuovi messaggi inviati alla barra di stato del telefono verranno sincronizzati con l'orologio.

Attivare le notifiche dei messaggi

- 1 Apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, tocca **Notifiche** e attiva **Notifiche**.
 - 2 Nell'elenco delle 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

Apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo e tocca **Notifiche**. In questa schermata puoi attivare **Notifiche intelligenti** o **Silenzia notifiche quando utilizzi il telefono**, a seconda del modello del telefono.

- **Telefoni HUAWEI:** quando l'opzione **Notifiche intelligenti** è attivata, il telefono seleziona in modo intelligente il dispositivo da notificare in base all'utilizzo del telefono. Quando usi il telefono, le notifiche sull'orologio verranno silenziate. Continuerà comunque a ricevere le notifiche, ma non vibrerà o squillerà. Quando non usi il telefono ma indossi l'orologio al polso, riceverai le notifiche dei messaggi tramite l'orologio e il telefono non vibrerà né squillerà. **Notifiche intelligenti** è disattivato per impostazione predefinita.
 - **Telefoni Android:** quando l'opzione **Silenzia notifiche quando utilizzi il telefono** è attivata, le notifiche sull'orologio verranno silenziate se stai usando il telefono. L'orologio non vibra né squilla. **Silenzia notifiche quando utilizzi il telefono** è disattivato per impostazione predefinita.
- Le funzioni **Notifiche intelligenti** e **Silenzia notifiche quando utilizzi il telefono** non sono disponibili quando l'orologio è associato a un iPhone.

Visualizzare i messaggi non letti

Quando è indossato, l'orologio vibra per notificare la presenza di nuovi messaggi inviati dalla barra di stato del telefono.

I messaggi non letti verranno conservati sull'orologio. Per visualizzarli, scorri verso l'alto sulla schermata Home dell'orologio per accedere al centro messaggi.

Rispondere ai messaggi SMS

- Questa funzione non è disponibile quando l'orologio è associato a un iPhone.
- Le risposte rapide agli SMS funzionano solo con la scheda SIM che ha ricevuto il messaggio SMS.

Per rispondere a un nuovo messaggio SMS o a un messaggio da WhatsApp, Messenger o Telegram sull'orologio, puoi utilizzare le risposte rapide o le emoticon. I tipi di messaggi supportati sono soggetti all'utilizzo effettivo.

Personalizzare le risposte rapide agli SMS

- Se non è presente la scheda **Risposte rapide**, significa che l'orologio non supporta questa funzione.
- Questa funzione non è disponibile quando l'orologio è associato a un iPhone.

Puoi personalizzare una risposta rapida come segue:

- 1 Una volta che l'orologio è collegato a **Huawei Health**, apri l'app, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo e tocca la scheda **Risposte rapide**.
- 2 Puoi toccare **Aggiungi risposta** per aggiungere una nuova risposta, toccare una risposta esistente per modificarla oppure toccare  accanto a una risposta per eliminarla.

Eliminare i messaggi

- Nel centro messaggi del dispositivo, 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.

Assistente vocale

L'assistente vocale sull'orologio semplifica la ricerca di informazioni, una volta che l'orologio è connesso al telefono tramite **Huawei Health**.

-  • Assicurati che l'orologio sia stato aggiornato alla versione più recente per la migliore esperienza utente possibile.
- Assicurati che le tre impostazioni seguenti siano coerenti: **lingua** e **area geografica** in **Impostazioni** nel sistema del telefono e **Paese/area geografica selezionati durante la registrazione** del tuo HUAWEI ID (ovvero l'HUAWEI ID utilizzato per accedere all'app **Huawei Health**).
- Questa funzione è disponibile solo quando l'orologio è associato a un telefono HUAWEI con EMUI 10.1 o versioni successive.
- Questa funzione è disponibile solamente in alcuni Paesi e aree geografiche. In questi mercati, le impostazioni linguistiche e regionali devono essere coerenti.

Utilizzare l'assistente vocale

- 1** Accedi all'elenco app, vai in **Impostazioni > Assistenza Smart > AI Voice** e attiva l'interruttore per **Tasto attivazione**.
- 2** Tieni premuto il tasto giù per riattivare l'assistente vocale.
- 3** Dai un comando vocale, ad esempio "Che tempo fa oggi?". Dopo che l'assistente vocale risponde alla richiesta e trova le informazioni pertinenti, l'orologio visualizza il risultato e lo trasmette.

Gestire le app

-  • Questa funzione non è supportata quando l'orologio è associato a un iPhone.

Installazione di app

- 1** Apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo e tocca **AppGallery**.
- 2** Seleziona un'app desiderata dall'elenco **App**, quindi tocca **Installa**. Una volta completata l'installazione, apri l'elenco app sull'orologio, quindi trova e accedi all'app appena installata.

Aggiornare le app

- 1** Apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo e tocca **AppGallery**.
- 2** Vai in **Gestione > Aggiornamenti > AGGIORNA** per aggiornare le app alla versione più recente.

Disinstallare le app

sul telefono.

- 1** Apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo e tocca **AppGallery**.
- 2** Vai in **Gestione > Gestione installazione > DISINSTALLA** per disinstallare le app. Una volta completata la disinstallazione, le app rimosse non saranno più disponibili sull'orologio.

- È possibile disinstallare solo le app di terze parti. Le app preinstallate sul dispositivo indossabile non possono essere disinstallate.
- Se hai impostato **Disattiva i servizi di AppGallery** in **Huawei Health**, devi toccare **AppGallery** e seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo per concedere le autorizzazioni richieste, per attivare nuovamente **AppGallery**.
- Prima di utilizzare un'app di terze parti, aggiungila all'elenco delle app protette in background tramite Gestione telefono/Optimizer. Inoltre, sul telefono vai in **Impostazioni > Batteria**, seleziona l'app in **Utilizzo della batteria per app**, tocca **Avvia impostazioni**, quindi attiva **Avvio automatico**, **Avvio secondario** e **Esegui in background**. Se un'app di terze parti non funziona dopo che l'hai aggiunta all'elenco delle app protette in background, disinstallala, reinstallala e riprova.

Sull'orologio

Accedi all'elenco delle app, tocca e tieni premuta l'app che desideri disinstallare finché non viene visualizzata l'icona di disinstallazione, quindi tocca l'icona di disinstallazione e poi .

Riordinare l'elenco delle app

Accedi all'elenco delle app, tocca e tieni premuta un'app qualsiasi, trascinala nella posizione desiderata e rilasciala quando le altre app sono state spostate.

Cambiare e rimuovere quadranti degli orologi dall'orologio

Passare a un altro quadrante dell'orologio

È possibile passare a un nuovo quadrante con pochi semplici passaggi sull'orologio o sul telefono.

Sull'orologio:

Tieni premuto in un punto qualsiasi della schermata del quadrante dell'orologio (schermata Home del dispositivo) per passare la schermata di selezione del quadrante dell'orologio, quindi scorri verso sinistra o verso destra per selezionare il quadrante desiderato.

Sul telefono:

Apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, scegli **I miei quadranti** o **Quadranti orologio** e seleziona il quadrante dell'orologio desiderato.

Eliminare un quadrante

Sull'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 vedi  nell'angolo in alto a destra del quadrante dell'orologio, significa che non è possibile eliminare questo quadrante. Ad esempio, **Galleria** non può essere rimosso.
- 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.

Sul dispositivo indossabile

- 1 Tocca e tieni premuto un punto qualsiasi della schermata del quadrante dell'orologio (schermata Home del dispositivo) per visitare la schermata di selezione del quadrante.
 - 2 Scorri verso l'alto dalla parte inferiore dello schermo del dispositivo e tocca **Rimuovi** per eliminare un quadrante.
-  Se desideri utilizzare nuovamente il quadrante dell'orologio dopo averlo eliminato, apri **Huawei Health** sul telefono, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, tocca **I miei quadranti**, quindi seleziona e imposta il quadrante dell'orologio di destinazione.

Personalizzazione dei quadranti

Puoi personalizzare lo stile e i componenti delle funzioni del quadrante di un quadrante in base ai tuoi desideri.

- 1 Tocca e tieni premuto un punto qualsiasi della schermata Home per visitare la schermata di selezione del quadrante.
 - 2 Tocca **Personalizza** sotto un quadrante e scorri verso l'alto o verso sinistra per passare da uno stile di quadrante all'altro o da un componente di funzione all'altro.
-  La personalizzazione è disponibile solo per i quadranti degli orologi con il pulsante **Personalizza** sotto di essi. Le funzioni personalizzate variano a seconda del quadrante.

Quadrante orologio Galleria

Crea un quadrante unico con le tue foto e le tue immagini preferite per trasformare il dispositivo indossabile in un orologio senza tempo. Scegli le foto delle tue esperienze di viaggio indimenticabili, della tua famiglia o dei tuoi adorabili animali domestici e caricale per impostarle come quadranti orologio 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 quadranti orologio Galleria.
- 2 Tocca **+** e seleziona **Scatta foto** o **Seleziona immagine** come metodo per caricare. Una volta fatto, tocca  nell'angolo in alto a destra.
- 3 Regola l'area in cui desideri visualizzare l'immagine e tocca  nell'angolo in alto a destra per terminare il caricamento.

4 Nella schermata **Galleria** puoi impostare quanto segue:

- **Colore, Stile, Posizione dell'ora** e funzioni accessibili da ogni angolo del quadrante.
- **Solleva per visualizzare una nuova immagine:** quando questa opzione è abilitata e come quadranti orologio Galleria è stata caricata più di un'immagine, il quadrante orologio visualizzato si trasformerà in un'altra immagine ogni volta riattivi lo schermo alzando il polso. Quando questo interruttore è disattivato, sollevando il polso verrà visualizzata solo l'ultima immagine mostrata; per cambiarla sarà necessario toccare lo schermo.

5 Tocca **Imposta come predefinito** e il dispositivo indossabile passerà al quadrante orologio Galleria appena impostato.

- La funzione quadrante orologio Galleria supporta i seguenti formati di immagine: .gif, .jpg, .jpeg, .png, .bmp, .psd, .tif, .tiff, .webp e .pcx.
- La schermata delle impostazioni varia in base alla versione della funzione. Fai riferimento all'interfaccia effettiva sul tuo dispositivo.

Altri quadranti

Con una vasta gamma di eccellenti quadranti tra cui scegliere, sul tuo orologio o tramite l'app **Huawei Health**, puoi arricchire ogni nuovo giorno con un design che parla di te.

Quadrante Display sempre attivo (AOD)

AOD mantiene lo schermo dell'orologio acceso in uno stato di basso consumo, se non viene eseguita alcuna operazione per un certo periodo di tempo, in modo che tu possa sempre visualizzare l'ora e la data senza muovere un dito. Puoi scegliere di visualizzare il quadrante o AOD quando sollevi il polso. Per ulteriori dettagli, consulta Display sempre attivo.

Personalizzare il quadrante dell'orologio

Seleziona una foto o scattane una dei tuoi outfit attuali per creare un quadrante che corrisponda al tuo stile. Per ulteriori dettagli, consulta Personalizzare il quadrante.

Altri quadranti

Vai in **Huawei Health** > **Dispositivi**, tocca **I miei quadranti** o **Quadranti orologio** e seleziona il quadrante desiderato.

- Alcuni quadranti possono essere personalizzati. Per farlo, tieni premuto sulla schermata Home del dispositivo, scorri verso sinistra o verso destra per selezionare il quadrante dell'orologio desiderato e tocca **Personalizza** sotto il quadrante dell'orologio per impostare il contenuto da visualizzare sul quadrante, ad esempio **Passi**.

Controllare la riproduzione musicale

Puoi utilizzare l'orologio per controllare la riproduzione musicale sul telefono o utilizzare l'orologio per la riproduzione musicale indipendente.

-  • Per utilizzare questa funzione, assicurati che l'orologio sia collegato correttamente all'app **Huawei Health**.

Controllare la musica del telefono

- 1** Sul telefono, apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, tocca **Musica** e attiva **Controlla la musica del telefono**.

-  • Questa impostazione non è necessaria se utilizzi un iPhone.

- 2** Apri un'app di musica del telefono e avvia la riproduzione.

- 3** Sull'orologio, scorri verso destra sulla schermata Home per accedere alla schermata di Assistant-TODAY e tocca la scheda Musica. Da lì, puoi sospendere la riproduzione, cambiare brano e regolare il volume.

Sincronizzare la musica con l'orologio

-  Prima di sincronizzare la musica con l'orologio, assicurati che i brani siano già stati scaricati sul telefono da un'app musicale e che siano in un formato supportato dall'orologio.

- 1** Apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo e vai in **Musica > Gestisci la musica > Aggiungi brani**.
- 2** Seleziona i brani da aggiungere e tocca  nell'angolo in alto a destra dello schermo.
- 3** Accedi alla schermata di gestione della musica, tocca **Nuova playlist**, crea un nome per la playlist e aggiungi i brani che preferisci. Puoi anche dividere in categorie i brani caricati sull'orologio per una gestione più semplice. Puoi aggiornare una playlist esistente in qualsiasi momento toccando  nell'angolo in alto a destra della schermata della playlist, quindi **Aggiungi brani**.
- 4** I file musicali sincronizzati con l'orologio possono essere riprodotti anche senza una connessione a Internet.
- 5** Per eliminare un brano aggiunto, apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo e vai in **Musica > Gestisci la musica**. Nell'elenco della musica, tocca l'icona  accanto al brano, quindi seleziona **Elimina**.

Controllare la riproduzione musicale dell'orologio

- 1** Premi il tasto Su dell'orologio per accedere all'elenco delle app, seleziona **Musica** () o apri un'altra app di musica e tocca **In riproduzione**.
- 2** Toca il pulsante di riproduzione per avviare la riproduzione.

- 3 Nella schermata di riproduzione musicale, puoi regolare il volume e impostare la sequenza di riproduzione (ad esempio Riproduzione in ordine e Riproduzione casuale).
- 4 Puoi scorrere verso l'alto sullo schermo per visualizzare la playlist e passare da un brano all'altro.

Otturatore remoto

-  Per questa funzione è necessaria l'associazione con un telefono HUAWEI con /EMUI 8.1 o versione successiva o con un iPhone con iOS 13.0 o versione successiva. Se utilizzi un iPhone, apri prima la fotocamera.
 - La rotazione della fotocamera, l'anteprima della fotocamera e la visualizzazione di foto non sono supportate sull'orologio. Usa queste funzioni sul telefono.
- 1 Assicurati che l'orologio sia collegato a **Huawei Health**. Scorri verso il basso dalla parte superiore della schermata Home dell'orologio e assicurati che l'icona  sia visualizzata sul menu scorciatoie, a indicare che l'orologio è connesso al telefono.
 - 2 Sull'orologio, apri l'elenco app, quindi seleziona **Otturatore remoto** () per avviare automaticamente la fotocamera del telefono. Tocca  sullo schermo dell'orologio per scattare una foto. Tocca  per impostare un timer.

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

Scorri verso il basso nella schermata Home del dispositivo per visualizzare il menu scorciatoie, vai in **Impostazioni > PIN > Imposta PIN** e segui le istruzioni sullo schermo per impostare un PIN a sei cifre.

Imposta **Verifica PIN** su **Dispositivo** o **Wallet** in base alle esigenze e tocca **OK**.

- **Dispositivo:** quando il dispositivo viene tolto e quando lo schermo si spegne, sarà necessario inserire il PIN per sbloccare il dispositivo.
- **Wallet:** quando il dispositivo viene tolto e quando lo schermo si spegne, sarà necessario inserire il PIN per usare Wallet. Le altre operazioni non saranno interessate.

- Assicurati di attivare **Blocco automatico** per utilizzare questa funzione. Questo PIN viene utilizzato solo per sbloccare il dispositivo dopo che si blocca automaticamente quando viene rimosso e lo schermo si spegne.
- 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.

Funzione Trova telefono

- 1 Scorri verso il basso sulla schermata Home del dispositivo per aprire il menu scorciatoie.

Verifica che venga visualizzato , a indicare che il dispositivo indossabile è connesso al telefono tramite Bluetooth.

- 2 Nel menu scorciatoie, tocca **Trova telefono** (), quindi . L'animazione Trova telefono verrà quindi riprodotta sullo schermo.
 - 3 Cerca il telefono seguendo la suoneria riprodotta sul telefono (anche in modalità Vibrazione o Silenzioso), purché il dispositivo indossabile e il telefono si trovino entro la portata della connessione Bluetooth.
 - 4 Per terminare la ricerca, tocca lo schermo del dispositivo indossabile.
- Se utilizzi un iPhone e lo schermo del telefono è spento, il telefono potrebbe non rispondere alla funzione Trova telefono poiché la riproduzione della suoneria è controllata da iOS.
 - La suoneria e il volume sono preimpostati e non possono essere modificati.

Trovare il dispositivo usando il telefono

- Non è possibile trovare alcuni dispositivi usando l'app **Huawei Health**. Ciò significa che la funzione **Trova dispositivo** non è disponibile nella schermata dei dettagli del dispositivo dell'app **Huawei Health**.
- Le smart band senza altoparlanti non squilleranno. Le prestazioni effettive prevalgono.

- 1 Assicurati che il dispositivo indossabile sia collegato all'app **Huawei Health** sul telefono.
- 2 Apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo e va in **Trova dispositivo > Squilla**.
- 3 Tocca **Squilla** e il dispositivo inizierà a squillare (anche in modalità Vibrazione o Silenzioso). Quando trovi il dispositivo, tocca **Interrompi suono** o attendi fino al termine dello squillo.

Display e luminosità

Entra nell'elenco app del dispositivo e vai in **Impostazioni > Display e luminosità** per regolare la luminosità dello schermo e impostare il tempo di accensione e di sospensione.

Luminosità dello schermo

- Nella schermata **Display e luminosità**, tocca **Luminosità** e regola manualmente la luminosità dello schermo al livello desiderato.
- Sulla schermata **Display e luminosità**, attiva o disattiva la regolazione automatica della luminosità attivando o disattivando **Automatica**.

Tempo di attivazione dello schermo

- 1 Nella schermata **Display e luminosità**, tocca **Schermo attivo** e seleziona il tempo per cui desideri che lo schermo rimanga acceso.
- 2 Scorri verso il basso sulla schermata Home del dispositivo e tocca **Schermo attivo** per attivare o disattivare la funzione.

Durata del sonno

Sulla schermata **Display e luminosità**, tocca **Sospensione** e completa l'impostazione.

-  Quando **Sospensione** è impostato su **Automatico**: dopo aver sollevato il polso per accendere lo schermo, lo schermo si spegne automaticamente se lasciato inattivo per cinque secondi quando viene visualizzato il quadrante dell'orologio o per 15 secondi quando viene visualizzato un qualsiasi altra schermata.

Caricare

Precauzioni per la carica

- Ti consigliamo di usare una base di carica e un adattatore HUAWEI acquistati da un rivenditore Huawei ufficiale durante la carica del dispositivo, oppure di usare una base di carica e un adattatore conformi alle norme e agli standard di sicurezza pertinenti. Caricabatterie e accumulatori di carica che non soddisfano gli standard di sicurezza corrispondenti possono causare problemi come la carica lenta e il surriscaldamento. Presta attenzione quando utilizzi questi dispositivi. La base di carica è magnetica e tende ad attirare oggetti metallici. Verificala e puliscila prima dell'uso. Non esporre la base di carica a temperature elevate per lunghi periodi di tempo, poiché ciò potrebbe danneggiarla.

- Mantenere asciutti e puliti i contatti metallici di carica e tutte le porte di carica, per evitare cortocircuiti o altri pericoli. Assicurati che l'orologio sia posizionato correttamente sulla base di carica con lo stato di carica visualizzato sullo schermo. 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. In caso contrario, il livello della batteria potrebbe diminuire poco dopo, per poi caricarsi di nuovo completamente.
- Se il dispositivo rimane inutilizzato per un lungo periodo, ricordati di caricare la batteria una volta al mese per prolungarne la durata.

Caricare l'orologio

- 1 Collega la base di carica a un cavo di carica, quindi collega l'adattatore di alimentazione a una fonte di alimentazione.
- 2 Appoggia il dispositivo sulla base di carica e allinea i contatti metallici il dispositivo a quelli della base di carica finché non viene visualizzata un'icona di carica sullo schermo il dispositivo.

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 una fonte di alimentazione e verifica 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: quando il dispositivo è connesso correttamente all'app **Huawei Health**, apri l'app **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo e visualizza 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.

Aggiornamenti

Lato dispositivo indossabile

-  • Gli aggiornamenti non possono essere eseguiti sul dispositivo indossabile quando il dispositivo è associato a un iPhone.
- Non è possibile disattivare le notifiche relative agli aggiornamenti del sistema del dispositivo indossabile. Il rollback della versione non è supportato dopo un aggiornamento.

- 1** Accedi all'elenco app del dispositivo e vai in **Impostazioni > Sistema e aggiornamenti > Aggiornamenti software**.
- 2** Tocca l'icona di aggiornamento e segui le istruzioni sullo schermo per scaricare il pacchetto e aggiornare il dispositivo.

Lato telefono

- 1** Apri l'app **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo e tocca **Aggiornamento firmware**. Nella schermata visualizzata, tocca l'icona delle impostazioni nell'angolo in alto a destra e attiva **Download automatico tramite WLAN e Installa automaticamente gli aggiornamenti e riavvia il dispositivo quando non è in uso**. Le nuove versioni verranno quindi inviate automaticamente al tuo dispositivo indossabile.
- 2** Il telefono cercherà gli aggiornamenti disponibili. Segui le istruzioni sullo schermo per aggiornare il dispositivo indossabile.

Allenamento

Iniziare un allenamento

Il dispositivo indossabile supporta diverse modalità di allenamento, tra cui esercizi come corsa e ciclismo, corsi di fitness, allenamento con attrezzi e altre attività come sport per il tempo libero.

Avviare un allenamento sul dispositivo indossabile

- 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 un'altra modalità di allenamento.
- 3 Tocca l'icona della modalità di allenamento per iniziare.
- 4 Durante un allenamento, puoi tenere premuto il tasto Su per terminare l'esercizio. In alternativa, premi il tasto Su per sospendere l'allenamento, tocca  per riprenderlo o tocca  per terminarlo.

Avviare un allenamento nell'app Huawei Health

- 1 Controlla bene che il dispositivo indossabile sia collegato a **Huawei Health** e indossa il dispositivo saldamente al polso. Quindi in **Huawei Health**, ad esempio, vai in **Esercizio** > **Corsa all'esterno** e tocca l'icona della corsa per iniziare la corsa.
- 2 Durante un allenamento, puoi toccare  sulla schermata **Huawei Health** per mettere in pausa,  per riprendere o tenere premuto  per terminare l'allenamento. Il dispositivo indossabile sospenderà, riprenderà o terminerà l'allenamento di conseguenza.

Visualizzare i Dati attività sportiva sul dispositivo indossabile

- In qualsiasi momento durante un allenamento, puoi scorrere verso l'alto o verso il basso sulla schermata di allenamento del dispositivo indossabile per visualizzare i Dati attività sportiva in tempo reale.
- Per le sessioni di esercizio iniziate nell'app **Huawei Health**, i Dati attività sportiva in tempo reale verranno visualizzati sia nell'app che sullo schermo del dispositivo indossabile. Se la distanza o la durata dell'allenamento è troppo breve, il registro non verrà salvato.

Impostazioni allenamento

Vai in **Allenamento**, tocca l'icona  accanto alla modalità di allenamento e imposta **Obiettivo**, **Promemoria**, **Visualizzazione dati**, **Prevenzione tocco accidentale**, **Rimuovi**, **Aggiungi in primo piano** e altro ancora in base alle tue esigenze.

- Le opzioni di impostazione variano a seconda della modalità di allenamento. Fai riferimento all'interfaccia del tuo dispositivo.
- I promemoria audio in lingue diverse dal cinese e dall'inglese, ad esempio il tedesco, sono attualmente disponibili in alcuni Paesi. Per utilizzare questa funzione, assicurati di accedere all'app Huawei Health con un account registrato in Europa, collega il dispositivo indossabile all'app Huawei Health e scarica il pacchetto della lingua necessario come richiesto. Tieni presente che se utilizzi un iPhone, la trasmissione potrebbe richiedere molto tempo.

Visualizzazione dei dati sulla schermata dell'allenamento

Puoi personalizzare il tipo di dati su salute e fitness da visualizzare durante gli allenamenti, in modo da soddisfare al meglio le tue esigenze.

- Queste impostazioni personalizzate sono disponibili solo per determinate modalità di allenamento.
- 1 Premi il tasto Su sull'orologio per accedere all'elenco delle app, tocca **Allenamento**, trova la modalità di allenamento desiderata (ad esempio **Corsa all'aperto**) e tocca  accanto a esso per accedere alla schermata delle impostazioni.
 - 2 Tocca **Visualizzazione dati**, seleziona le schede necessarie e attiva **Mostra schede**.
 - 3 Tocca **Schede personalizzate**, seleziona uno stile di visualizzazione (ad esempio **4 celle**) e scegli i dati corrispondenti (ad esempio **Frequenza cardiaca** e **Distanza**).
 - 4 Una volta completate le impostazioni, potrai scorrere verso l'alto o verso il basso nella schermata dell'allenamento per sfogliare le schede dati selezionate e visualizzare i dati corrispondenti durante l'allenamento. Puoi anche toccare e tenere premuti i dati visualizzati sullo schermo per personalizzare il tipo di dati da visualizzare.

Per ripristinare le impostazioni predefinite, passa alla schermata **Visualizzazione dati** e tocca **Reset**.

Correre con Compagno Smart

Questa funzione è attiva per impostazione predefinita. Puoi visualizzare di quanto hai superato o sei rimasto indietro rispetto al ritmo target in tempo reale durante una corsa all'aperto.

- 1 Apri l'elenco delle app e scorri verso l'alto o verso il basso per trovare e selezionare **Allenamento** ().
- 2 Tocca l'icona a destra di **Corsa all'aperto** e verifica se la funzione **Compagno Smart** è attivata. In caso contrario, attivala.
- 3 Tocca **Target ritmo** per impostare un ritmo di corsa target.

- 4** Torna all'elenco degli allenamenti, tocca **Corsa all'aperto**, attendi che il sistema di posizionamento funzioni e tocca l'icona della corsa per iniziare l'allenamento.

Personalizzare i programmi per la corsa

Puoi avere piani di allenamento personalizzati e basati sulla scienza, adatti ai tuoi obiettivi e al tuo programma di allenamento, e trovare la motivazione per portare a termine un piano nei tempi previsti, beneficiando al contempo di adattamenti intelligenti dei contenuti e dei livelli di difficoltà dei corsi successivi in base al tuo attuale stato di allenamento e al feedback ricevuto.

Creare un programma per la corsa

- 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.

Visualizzare e avviare il programma di corsa

Sul dispositivo indossabile:

Accedi all'elenco app, vai in **Allenamento > Corsi e piani > Piani di allenamento**, tocca **Visualizza piano**, quindi tocca l'icona dell'allenamento per iniziare ad allenarti.

Sul telefono:

Nell'app **Huawei Health**, accedi alla schermata **Esercizio** o **Personale** e seleziona **Programma** per visualizzare il tuo piano di allenamento. Toccare una data per visualizzare i dettagli del programma corrispondente e iniziare l'allenamento, che verrà sincronizzato con il dispositivo indossabile.

Terminare un programma per la corsa

Vai in **Huawei Health > Esercizio > Programma** e tocca  nell'angolo in alto a destra, quindi tocca **Termina piano**.

Altre impostazioni

Vai in **Huawei Health > Esercizio > Programma**, tocca  nell'angolo in alto a destra, quindi potrai eseguire una di queste operazioni.

- Tocca **Visualizza piano** per visualizzare le informazioni dettagliate sul piano.
- Tocca **Sincronizza il dispositivo indossabile** per sincronizzare il piano.
- Tocca **Impostazioni piano** per personalizzare i giorni di allenamento e le impostazioni dei promemoria e per impostare se sincronizzare con il Calendario.

Registri allenamento

Visualizzare i registri allenamento sul dispositivo indossabile

- 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.

Visualizzare i registri di allenamento nell'app Huawei Health

Accedi alla schermata Home di **Huawei Health**, tocca la scheda **Dettagli esercizio**, seleziona una registrazione e visualizza i dettagli corrispondenti.

Se la scheda **Dettagli esercizio** non si trova sulla schermata Home di Huawei Health, tocca **Modifica** e aggiungi la scheda.

Eliminare i registri di allenamento

Accedi alla schermata Home di **Huawei Health**, tocca la scheda **Dettagli esercizio**, tieni premuto su una registrazione ed eliminala. Tuttavia, questo registro sarà ancora presente in **Registri allenamento** sul dispositivo indossabile.

-  • Se la registrazione di un allenamento è stata sincronizzata con **Huawei Health** e successivamente cancellata nell'app, questa sarà ancora disponibile in **Registri allenamento** sul dispositivo indossabile e non verrà sincronizzata nuovamente con **Huawei Health**.
- I registri di allenamento non verranno archiviati in modo permanente sul dispositivo indossabile. Quando vengono generati nuovi registri di allenamento, quelli meno recenti verranno cancellati, ma gli stessi registri non verranno eliminati simultaneamente dall'app Huawei Health se sono stati sincronizzati.

Stato dell'allenamento

Accedi all'elenco delle app del dispositivo, tocca **Stato allenamento** e scorri verso l'alto sullo schermo per visualizzare le informazioni correlate, ad esempio **Indice di capacità di corsa**, **Carico allenamento**, **Recupero**, e **VO2Max**.

- **L'indice di capacità di corsa (IAC)** è un indice completo che riflette la resistenza, l'efficienza e la tecnica di un corridore. In generale, un corridore con un IAC elevato tende ad avere prestazioni migliori nelle gare.
- Il **carico allenamento** si basa sulla quantità totale di allenamento degli ultimi sette giorni e sul tuo stato di forma fisica. Questi dati sono disponibili dopo l'inizio di un allenamento con la frequenza cardiaca monitorata, fatta eccezione per le modalità di nuoto.
- Il **Recupero** indica il tempo necessario affinché il corpo ritorni al 100%. Per un allenamento individuale, questo indicatore è direttamente correlato ai tempi di recupero determinato dall'intensità dell'allenamento e dalla durata dell'allenamento.

- **VO2Max** si riferisce alla quantità massima di ossigeno che il corpo può assorbire e utilizzare per unità di tempo durante un intenso esercizio fisico. È un indicatore importante della capacità aerobica del corpo.

Rilevamento automatico allenamenti

- 1 Accedi all'elenco app del dispositivo, vai in **Impostazioni > Impostazioni allenamento** e attiva **Rilevamento automatico allenamenti**.
- 2 Dopo che questa funzione è stata attivata, il dispositivo ti ricorderà di avviare un allenamento quando rileva una maggiore attività. Puoi ignorare la notifica, scegliere di iniziare l'allenamento corrispondente o toccare **Ignora oggi** o **Disattiva rilev. automatico**.
 - 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 l'allenamento o terminare l'allenamento come richiesto.

Via di ritorno

Quando inizi un allenamento all'aperto e attivi la funzionalità Via di ritorno, l'orologio registra il tuo percorso e ti aiuta a orientarti. In qualsiasi momento durante l'esercizio o dopo aver raggiunto la destinazione, puoi utilizzare la funzione Via di ritorno per tornare all'area di partenza o a qualsiasi punto di passaggio.

Sull'orologio, accedi all'elenco delle app, tocca **Allenamento** e avvia una sessione all'aperto. In qualsiasi momento durante l'esercizio, scorri verso l'alto sullo schermo per accedere alla schermata del percorso e seleziona **Via di ritorno** o **Linea retta** come guida per tornare all'area di partenza o a qualsiasi punto di passaggio.

Se **Via di ritorno** e **Linea retta** non vengono visualizzati sullo schermo, tocca lo schermo per visualizzarli.

- La schermata del percorso non è disponibile per la corsa su pista.
- Questa funzione è disponibile solo durante gli allenamenti all'aperto e verrà disattivata al termine dell'allenamento.