

Sommario

Per iniziare

Aspetto	1
Tasti e comandi sullo schermo	1
Associazione con un telefono EMUI	3
Associazione con un iPhone	4
Associazione con un telefono Android	5
Schede personalizzare	5
Adesivi per i quadranti	6
Quadrante della Galleria	7
Quadrante video	8
Multitasking	8

Assistant

Modalità di impostazione	10
AI Voice	11
Gestire le app	12
Gestire i messaggi	13
Chiamate vocali Bluetooth	14
Utilizzare la tastiera	16
Otturatore remoto	16
Controllare la riproduzione musicale	17

Gestione della salute

Rilevamento caduta e SOS di emergenza	19
Health Insights	20
Benessere emotivo	21
Analisi dell'aritmia con onda del polso	22
Misurazione dell'ECG	24
Monitoraggio del sonno	25
Rilevamento del respiro nel sonno	26
Misurazione della frequenza cardiaca	27
Monitoraggio ad alta quota	28
Misurazione della SpO2	29
Calendario ciclo mestruale	30

Allenamento

Impostazioni di allenamento	32
Visualizzazione dei dati sulla schermata di allenamento	33
Iniziare un allenamento	33
Trail running	34
RouteDraw	35

Pedalata	36
Avviare una corsa	38
Modalità golf sull'	39
Modalità Immersione	41
Utilizzo di una mappa offline	42
App Rimani in forma	43
Anelli attività	45
Modalità Sedia a rotelle	46

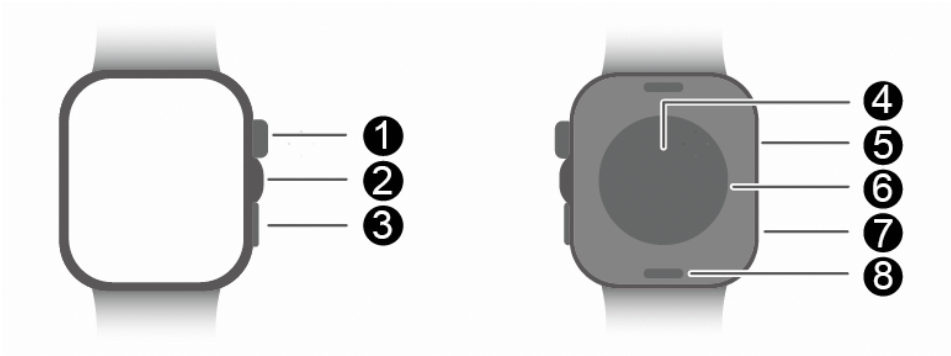
Altro

Caricare	49
Assistant·TODAY	50
Gestire i quadranti	50
Aggiornamenti	52
Istruzioni della Guida utente	52

Per iniziare

Aspetto

i Le figure seguenti sono solo di riferimento. L'aspetto effettivo del prodotto prevale.



❶	Tasto Su (corona/tasto di accensione)
❷	microfono
❸	Tasto Giù (solo HUAWEI WATCH FIT 5 Pro contiene un elettrodo)
❹	Area di rilevamento della frequenza cardiaca
❺	Foro barometrico
❻	Area di carica
❼	Altoparlante
❽	Tasto di rilascio rapido

Tasti e comandi sullo schermo

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, il tocco e la pressione.

Tasto Su

i Le operazioni potrebbero differire durante le chiamate e gli allenamenti.

Uso	Funzione
Pressione	• Quando lo schermo è spento: accende lo schermo. • Sulla schermata Home: porta alla schermata dell'elenco app. • Su qualsiasi altra schermata: torna alla schermata Home. • Disattiva l'audio delle chiamate Bluetooth in arrivo.

Uso	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 app in modalità Griglia esagonale, ruota il tasto Su in senso antiorario o scorri verso il basso sulla schermata 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 sullo schermo fino a raggiungere l'ultima schermata dell'elenco delle app, quindi tocca Griglia esagonale o Elenco per effettuare il passaggio. • Va in Impostazioni > Quadrante e Home > Home e seleziona Griglia esagonale o Elenco.
Premi due volte	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

Uso	Funzione
Pressione	Consente di accedere rapidamente alle funzioni selezionate. Per impostare le funzioni a cui accedere: 1 premi il tasto Su per accedere all'elenco app e vai in Impostazioni > Tasto Giù > Premi una volta. 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.

Uso	Funzione
Pressione continuata	Riattiva AI Voice .  Questa funzione è disponibile solamente in alcuni Paesi e aree geografiche. In questi mercati, le impostazioni linguistiche e regionali devono essere coerenti.

Scelte rapide

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

Comandi dello schermo

Uso	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 Pannello di controllo. - Puoi personalizzare gli interruttori delle scorciatoie toccando Modifica per aggiungere o eliminare le app di destinazione. Al termine dell'operazione, puoi abilitare rapidamente Trova telefono e impostare Focus. - 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.

Associazione con un telefono EMUI

- 1 Installa l'app **Huawei Health** ().
Se hai già installato l'app **Huawei Health**, aprila, vai in **Personale > Verifica aggiornamenti** e aggiornala alla versione più recente.

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

Associazione con un iPhone

-  Disponibile solo per iOS 13.0 e versioni successive.

- 1 Installa l'app **HUAWEI Health** ().
Se l'app è già installata sul telefono, aggiornala alla versione più recente.
Se non hai ancora installato l'app, vai all'**App Store** del telefono e cerca **HUAWEI Health** per scaricare e installare l'app.
- 2 Vai in **HUAWEI Health** > **Personale** > **Accedi con HUAWEI ID**. Se non possiedi un HUAWEI ID, registrati per ottenerne uno e poi effettua l'accesso.
 -  Ti consigliamo di utilizzare un account per adulti per l'accesso, per garantire che l'associazione e la connessione tra il dispositivo indossabile e il telefono siano coronati da successo.
- 3 Accendi il dispositivo indossabile, seleziona una lingua e posiziona il dispositivo vicino al telefono. Nella schermata Home dell'app **HUAWEI Health**, tocca  nell'angolo in alto a destra, quindi tocca **Aggiungi dispositivo**. Trova il tuo dispositivo indossabile nei risultati della ricerca e tocca **Connetti**. Puoi anche toccare **Scansiona** e iniziare a effettuare l'associazione scansionando il codice QR visualizzato sul dispositivo indossabile.
- 4 Quando sul dispositivo indossabile compare una richiesta di associazione, tocca .
Quando nell'app **HUAWEI Health** viene visualizzata una finestra pop-up che richiede un'associazione Bluetooth, tocca **Associa**. Verrà visualizzata un'altra finestra popup che ti chiederà se consentire al dispositivo indossabile di visualizzare le notifiche dal telefono. Tocca **Consenti** e segui le istruzioni sullo schermo.

- 5 Attendi qualche secondo finché l'app **HUAWEI Health** non visualizza un messaggio che indica che l'associazione è avvenuta correttamente.
-  • Mantieni **HUAWEI Health** in esecuzione in background (e non scorrere verso l'alto per chiudere l'app), per garantire una connessione più stabile tra il dispositivo e **HUAWEI Health**. Ciò consentirà una migliore esperienza con le notifiche push dei nuovi messaggi e delle chiamate in arrivo dal telefono.
 - Per garantire un'esperienza ottimale con le notifiche push, verifica che le impostazioni delle notifiche sul tuo telefono siano corrette.

Associazione con un telefono Android

- 1 Installa l'app **Huawei Health** ().
Se hai già installato l'app **Huawei Health**, aprila, vai in **Personale > Verifica aggiornamenti** e aggiornala alla versione più recente.
Se non hai ancora installato l'app, vai all'**App Store** del telefono e cerca **Huawei Health** per scaricare e installare l'app.
- 2 Vai in **Huawei Health > Personale > Accedi con HUAWEI ID**. Se non possiedi un HUAWEI ID, registrati per ottenerne uno e poi effettua l'accesso.
 -  Ti consigliamo di utilizzare un account per adulti per l'accesso, per garantire che l'associazione e la connessione tra il dispositivo indossabile e il telefono siano coronati da successo.
- 3 Accendi il dispositivo indossabile, seleziona una lingua e avvia l'associazione.
- 4 Avvicina il tuo dispositivo indossabile al telefono. Nell'app **Huawei Health**, tocca  nell'angolo in alto a destra, quindi tocca **Aggiungi dispositivo**. Trova il tuo dispositivo indossabile nei risultati della ricerca e tocca **Connetti**. In alternativa, tocca **Scansiona** e inizia a effettuare l'associazione scansionando il codice QR visualizzato sul dispositivo indossabile.
- 5 Quando la richiesta di associazione viene visualizzata sul dispositivo indossabile, tocca  e segui le istruzioni sullo schermo del telefono per completare l'associazione.
- 6 Tocca **Impostazioni** e completa le impostazioni di protezione della connessione dell'orologio/della smart band, in modo da garantire una connessione più stabile tra il dispositivo e **Huawei Health**. Ciò consentirà una migliore esperienza con le notifiche push dei nuovi messaggi e delle chiamate in arrivo dal telefono.
 -  Per garantire un'esperienza ottimale con le notifiche push, verifica che le impostazioni delle notifiche sul tuo telefono siano corrette.

Schede personalizzare

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

Aggiungere una scheda

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

Modificare una scheda combinata

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

Spostare/Rimuovere una scheda

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

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

Adesivi per i quadranti

Puoi selezionare o caricare più adesivi per creare un quadrante unico con stili e widget personalizzati e modificarli toccando lo schermo.

- 1 Apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, quindi vai in **I miei quadranti** > **Adesivo divertente**.
- 2 Seleziona gli adesivi desiderati nelle schermate **Geometrico**, **Emoji** e **Animale**, oppure carica gli adesivi toccando e **Personalizzato** poi .
- 3 Personalizza le impostazioni di **Layout**, **Colore sfondo** e **Carattere**. Puoi anche modificare i dati visualizzati sul quadrante dell'orologio toccando **Funzione**.
- 4 Tocca **Applica** e il dispositivo indossabile passerà al quadrante adesivi appena impostato. Puoi cambiare la configurazione toccando lo schermo.

Quadrante della Galleria

Impostazione dei quadranti della Galleria

- 1 Apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, quindi vai in **I miei quadranti** > **Galleria** per accedere alla schermata delle impostazioni dei quadranti della Galleria.
 - 2 Tocca , seleziona **Scatta foto** o **Seleziona immagine**, seleziona un'immagine, trascinala per regolare la porzione dell'immagine che desideri visualizzare, quindi tocca  nell'angolo in alto a destra per completare il caricamento.
 - 3 Nella schermata **Galleria**, imposta **Colore**, **Stile** e **Funzione** in base alle tue preferenze.
 - 4 In **Altre impostazioni**, attiva o disattiva **Solleva per visualizzare una nuova immagine** in base alle tue preferenze.
Quando questa funzione è attivata ed è stata caricata più di un'immagine come quadranti della Galleria, il quadrante visualizzato si trasformerà in un'altra immagine ogni volta che riattivi lo schermo sollevando il polso. Quando la funzione è disattivata, sollevando il polso verrà visualizzata solo l'ultima immagine mostrata. Per modificarla, dovrai toccare lo schermo.
 - 5 Tocca **Applica** e il dispositivo indossabile passerà al quadrante della Galleria.
-  La funzione quadrante della Galleria supporta i seguenti formati di immagine: .gif, .jpg, .jpeg, .png, .bmp, .psd, .tif, .tiff, .webp e .pcx. Le immagini in formato .gif vengono visualizzate come immagini statiche anziché come animazioni.

Quadrante della Galleria OneHop

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

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

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

- 1 Attiva NFC sul telefono.
- 2 Apri la Galleria, seleziona un'immagine da trasferire e posiziona l'area NFC sul retro del telefono a contatto con lo schermo del dispositivo indossabile. L'immagine selezionata verrà quindi visualizzata sul quadrante dell'orologio, a indicare che il trasferimento è avvenuto correttamente.
Per modificare lo stile del quadrante, apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, quindi vai in **I miei quadranti** > **Galleria** e completa le impostazioni.

Eliminare un'immagine dal quadrante della Galleria

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

Quadrante video

-  • Assicurati di aver aggiornato l'app Huawei Health e l'orologio alle versioni più recenti.
 - I quadranti video personalizzati non sono disponibili quando l'orologio è associato a un iPhone.
- 1** Apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, quindi vai in **I miei quadranti > Video** per accedere alla schermata delle impostazioni dei quadranti video.
- 2** Tocca , seleziona un metodo di caricamento, registra un nuovo video o seleziona uno esistente da caricare, quindi tocca .
- 3** Tocca **Stile, Posizione dell'ora e Funzione** per impostare lo stile e la posizione dei widget sul quadrante video.
- 4** Tocca **Applica** e l'orologio passerà al quadrante appena impostato.
 -  • È possibile caricare solo un quadrante video. Puoi anche scegliere un quadrante video preinstallato. I quadranti video preinstallati non possono essere eliminati.
 - I quadranti video sono progettati per riprodurre diversi video in sequenza. Quando tocchi il quadrante o accendi lo schermo, l'orologio passa da un video all'altro.

Multitasking

Il multitasking semplifica il passaggio tra le app utilizzate di recente e chiude rapidamente tutte le app in background.

- 1** Premi due volte il tasto Su quando l'orologio è sbloccato con lo schermo acceso per accedere alla schermata multitasking. Da lì puoi visualizzare tutte le app in esecuzione.
- 2** Scorri verso sinistra o verso destra su questa schermata ed esegui una di queste operazioni:
 - Tocca una scheda app per visitare la schermata dei dettagli dell'app.
 - Tieni premuto su una scheda app e scorri verso l'alto per chiudere l'app.
 - Tocca  per chiudere tutte le app in esecuzione.

-  Se sei nel mezzo di una sessione di allenamento, non è possibile chiudere l'app di allenamento tenendola premuta e scorrendo verso l'alto.
- Toccando  Musica e/o Allenamento non verranno chiusi se la musica è in fase di riproduzione e/o sei impegnato in una sessione di allenamento.

Modalità di impostazione

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

Attivare la Modalità non disturbare

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

Attiva:

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

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

Inizio programmato:

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

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

Attivazione della modalità Sospensione

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

Attiva:

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

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

Inizio programmato:

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

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

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

AI Voice

Grazie alla presenza di AI Voice sull'orologio, è possibile consultare il meteo e impostare una sveglia facilmente, una volta che l'orologio è stato connesso al telefono tramite **Huawei Health**.

-  Per usare questa funzione, per prima cosa aggiorna il dispositivo indossabile e **Huawei Health** sul telefono alla versione più recente.
- Questa funzione è disponibile solo quando l'orologio è associato a un telefono HUAWEI con EMUI 12.0 o versioni successive o a un telefono con Android 8.0 o versioni successive.
- 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 lo HUAWEI ID utilizzato per accedere all'app **Huawei Health**).
- Questa funzione è disponibile solamente in alcuni Paesi e aree geografiche. In questi mercati, le impostazioni linguistiche e regionali devono essere coerenti.

Usare AI Voice

- 1 Puoi attivare AI Voice in uno dei seguenti modi:
 - **Uso di Assistant·TODAY:** Scorri verso destra sulla schermata Home dell'orologio per accedere alla schermata Assistant·TODAY, quindi tocca l'icona AI Voice per accedere alla schermata Comandi vocali.
 - **Riattivazione a tasto:** Tieni premuto il tasto Giù per accedere alla schermata Comandi vocali. Questa funzione è abilitata per impostazione predefinita.
 -  Se questa funzione non è abilitata, vai in **Impostazioni** > **Assistenza Smart** > **AI Voice** e attiva l'interruttore per **Tasto attivazione**.

- 2 Impartisci un comando vocale sulla schermata visualizzata, ad esempio "Com'è il tempo oggi?" o "Imposta una sveglia per le 8:00 di domani".

Trasmissione vocale

-  Questa funzione è disponibile quando l'orologio è associato a un telefono HUAWEI con EMUI 12.0 o versioni successive.

La trasmissione vocale è abilitata per impostazione predefinita. Una volta disabilitato, l'orologio non riprodurrà più i messaggi vocali.

Abilitazione della trasmissione vocale: Accedi all'elenco app, vai in **Impostazioni** > **Assistenza Smart** > **AI Voice** e attiva l'interruttore per **Trasmissione**.

Regolazione del volume di trasmissione: Il volume di trasmissione può essere regolato solo durante una trasmissione, premendo i tasti del volume sul telefono associato.

Gestire le app

-  • Per utilizzare questa funzione, innanzitutto aggiorna alla versione più recente l'app **Huawei Health** sul telefono.
- Questa funzione è disponibile solo in determinati paesi/aree geografiche se il dispositivo è associato a un iPhone. Se **AppGallery** non è disponibile nella schermata dei dettagli del dispositivo dell'app **Huawei Health** sul telefono, questa funzione non è supportata.

Installare le app

- 1 Apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, quindi tocca **App Gallery**.
- 2 Seleziona un'app desiderata dall'elenco delle **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, quindi tocca **App Gallery**.
- 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, quindi tocca **App Gallery**.
- 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, in modo da abilitare nuovamente **AppGallery**.

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.

Gestire i messaggi

Quando il dispositivo indossabile è connesso all'app **Huawei Health** e la funzione Notifiche è abilitata, i nuovi messaggi inviati alla barra di stato del telefono verranno sincronizzati con il dispositivo indossabile.

Abilitare la funzione Notifiche

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

Impostazioni delle notifiche push

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

- **Telefoni HUAWEI** : attiva **Notifiche intelligenti**.

Le notifiche sul dispositivo indossabile verranno silenziate quando usi il telefono. Il dispositivo indossabile continuerà comunque a ricevere le notifiche, ma non vibrerà o squillerà.

Quando non usi il telefono ma porti il dispositivo indossabile, riceverai le notifiche dei messaggi tramite il dispositivo indossabile e il telefono non vibrerà né squillerà.

- **Altri telefoni Android**: una volta abilitata l'opzione **Silenzia le notifiche quando il telefono è in uso** (disabilitata per impostazione predefinita), le notifiche verranno silenziate sul dispositivo indossabile mentre utilizzi il telefono. Il dispositivo indossabile continuerà comunque a ricevere le notifiche, ma non vibrerà o squillerà.

- Le funzioni **Notifiche intelligenti** e **Silenzia le notifiche quando utilizzi il telefono** non sono disponibili quando il dispositivo indossabile è associato a un iPhone.

Visualizzare ed eliminare i messaggi non letti

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

Rispondere ai messaggi SMS

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

Chiamate vocali Bluetooth

- Per utilizzare questa funzione, assicurati che il dispositivo indossabile sia collegato a **Huawei Health**.
- Per utilizzare questa funzione, prima aggiorna l'orologio alla versione più recente.

Sincronizzare i contatti

Non è possibile aggiungere contatti sull'orologio. Quando l'orologio è connesso al telefono tramite Bluetooth, l'orologio sincronizzerà automaticamente i contatti dal telefono.

- Se i contatti non vengono sincronizzati automaticamente, apri l'elenco delle app sull'orologio e vai in **Telefono > Contatti > Sincronizza contatti > Sincronizza**.
- Se non vuoi sincronizzare i contatti, apri l'app **Huawei Health**, accedi alla schermata dei dettagli del dispositivo, vai in **Impostazioni dispositivo > Gestione app > Contatti**, quindi disabilita **Sincronizza dati sull'orologio**.
- **Sincronizza dati sull'orologio** Questa opzione non è disponibile nell'app **HUAWEI Health** su iPhone. iOS 18 supporta l'autorizzazione dei contatti. Puoi andare in **Impostazioni > App > HUAWEI Health > Contatti** e sincronizzare i contatti come richiesto.
- Per eliminare un contatto, rimuovilo dall'elenco dei contatti del telefono. Una volta connesso l'orologio al telefono, l'elenco dei contatti aggiornato si sincronizza automaticamente con l'orologio. Tieni presente che non puoi eliminare i contatti direttamente sull'orologio.

Rispondere/rifiutare le chiamate in arrivo sull'orologio

Non devi far altro che toccare  per rispondere a una chiamata in arrivo direttamente sul dispositivo indossabile quando ti ricorda la chiamata in arrivo del telefono. In alternativa,

tocca  per rifiutare la chiamata o tocca  per rifiutare la chiamata rispondendo tramite messaggio SMS.

Quando rispondi alla chiamata, l'audio verrà riprodotto dall'altoparlante del dispositivo indossabile.

- La funzione Rifiuta le chiamate in arrivo con i messaggi SMS non è supportata quando l'orologio è associato a un iPhone.

Effettuare una chiamata con l'orologio

Sull'orologio accedi all'elenco delle app, seleziona **Telefono** e scegli uno dei seguenti metodi per effettuare una chiamata.

- Tocca **Registro chiamate**, quindi un registro chiamate per richiamare.
- Tocca **Contatti**, quindi un contatto per effettuare una chiamata.
- Tocca **Tastierino**, inserisci il numero che vuoi chiamare e tocca l'icona Componi per avviare una chiamata.

- 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 viene riprodotto dall'orologio e il telefono visualizza il messaggio che indica che è in corso una chiamata Bluetooth. Per passare dal canale audio al telefono, è necessario impostare il telefono in modalità Ricevitore.

Utilizzare la tastiera

Il metodo di inserimento tramite orologio e l'input vocale con conversione del parlato in testo consentono comode interazioni direttamente dal polso.

Quando utilizzi **Metodo di inserimento** per la prima volta, segui le istruzioni sullo schermo e accetta l'informativa sulla privacy.

- La risposta ai messaggi non è supportata quando l'orologio è associato a un iPhone.
- Il metodo di inserimento tramite orologio può essere utilizzato per modificare i nomi delle sveglie e rispondere ai messaggi SMS e ai messaggi di certe app (app supportate: WhatsApp/Telegram/Facebook/Viber/LINE/Instagram/VK/Skype).
- L'input vocale richiede che l'orologio sia associato a un telefono HUAWEI (l'icona vocale non è disponibile quando l'orologio è associato a un iPhone; quando sono associati a un telefono Android, alcuni dispositivi visualizzeranno un avviso dopo aver toccato l'icona della voce).
- Prevalgono le lingue effettive supportate dall'input vocale con conversione del parlato in testo.

Quando **rispondi ai messaggi** o **modifichi i nomi delle sveglie** puoi utilizzare la schermata di inserimento per inserire testo o toccare l'icona vocale () per utilizzare l'input vocale.

Impostazioni tastiera

Quando utilizzi la schermata di input, tocca l'icona  in basso per accedere alla schermata delle impostazioni della tastiera.

- Vai in  > **Layout tastiera** per passare da **Standard** a **T9** e viceversa.
- Tocca l'icona della lingua (), quindi  per selezionare la lingua che desideri aggiungere, quindi tocca **OK**. Puoi aggiungere fino a tre lingue in base alle tue preferenze.

Otturatore remoto

L'Otturatore remoto consente di avviare la fotocamera del telefono e scattare foto dal polso.

-  • Per utilizzare questa funzione, per prima cosa aggiorna il dispositivo indossabile e **Huawei Health** sul telefono alla versione più recente.
- Quando usi il dispositivo indossabile con un iPhone o un telefono Android, è necessario aprire prima la fotocamera del telefono. Quando il dispositivo indossabile è associato a un telefono Android, il numero di connessioni Bluetooth sul telefono non deve essere superiore a sette. Se il numero di connessioni è superiore a sette, è consigliabile eliminare alcune connessioni prima di utilizzare questa funzione.

Otturatore remoto

- 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  sia visualizzata sul Pannello di controllo, a indicare che l'orologio è connesso al telefono.
- 2** Accedi all'elenco app dell'orologio e seleziona **Otturatore remoto** per avviare automaticamente la fotocamera del telefono. Tocca l'icona dell'otturatore sullo schermo dell'orologio per scattare una foto.

Impostare un timer per scattare foto

- 1** Accedi all'elenco app dell'orologio e seleziona **Otturatore remoto** per avviare automaticamente la fotocamera del telefono. Tocca  sulla schermata Otturatore remoto per impostare un timer per scattare foto, quindi tocca di nuovo  per passare a un altro timer.
- 2** Tocca l'icona dell'otturatore sullo schermo dell'orologio. La fotocamera del telefono scatterà una foto al termine del conto alla rovescia.

Controllare la riproduzione musicale

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

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 richiesta se utilizzi un iPhone.
 - Per utilizzare questa funzione, assicurati che l'orologio sia collegato correttamente all'app **Huawei Health**.
- 2** Apri un'app di musica del telefono e avvia la riproduzione.
- 3** Sull'orologio, scorri verso destra nella schermata Home per accedere alla schermata Assistant·TODAY e tocca la scheda Musica. Da lì puoi mettere in pausa 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 di musica e che siano in un formato supportato dall'orologio.
- 1** Apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, quindi vai in **Musica > Gestisci la musica > Aggiungi brani**.
iPhone: apri **HUAWEI Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, quindi vai in **Musica > Importa dal telefono**.
- 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 e poi **Aggiungi brani**.
- 4** I file musicali sincronizzati con l'orologio possono essere riprodotti anche senza una connessione a Internet.
- 5** Per eliminare un brano già aggiunto, apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, quindi vai in **Musica > Gestisci la musica**. Nell'elenco dei brani, tocca l'icona  accanto al brano e seleziona **Elimina**.

Controllare la riproduzione musicale dell'orologio

- 1** premi il tasto Su dell'orologio per accedere all'elenco delle app e tocca **Musica**.
- 2** Tocca il tasto Play per iniziare la riproduzione.
- 3** Nella schermata di riproduzione musicale, puoi regolare il volume, impostare la modalità di riproduzione (ad esempio Riproduzione in ordine e Riproduzione casuale) e ruotare la corona per regolare il volume.
- 4** Nella schermata di riproduzione musicale, scorri verso l'alto per visualizzare le playlist o tocca  nell'angolo in alto a sinistra per andare alla schermata Altri brani, dove puoi toccare **Brani** per visualizzare tutte i brani sull'orologio.

Gestione della salute

Rilevamento caduta e SOS di emergenza

Una volta attivato il rilevamento caduta, l'orologio rileverà la postura tramite il sensore di accelerazione dell'orologio. Se l'orologio rileva che sei caduto e potresti trovarti in una situazione di emergenza, attiverà la funzione SOS di emergenza per te.

Per disattivare il rilevamento caduta, vai all'elenco delle app dell'orologio, vai in **Impostazioni > SOS di emergenza** e disattiva **Rilevamento caduta**.

-  • L'orologio non è in grado di rilevare tutte le cadute. A volte può interpretare erroneamente le attività ad alto impatto come cadute e attivare il rilevamento caduta.
- Se l'orologio è connesso al telefono tramite Bluetooth e il telefono dispone di due SIM, assicurati di impostare in anticipo la scheda predefinita per le chiamate di emergenza.
- Se associato a un iPhone, l'orologio non può inviare messaggi di aiuto.

Impostazione delle informazioni di emergenza e dei contatti di emergenza

Le informazioni di emergenza possono aiutare i primi soccorritori in caso di emergenza. Per impostare le informazioni di emergenza e i contatti di emergenza, procedi come segue:

- 1** Apri **Huawei Health** e vai in **Personale > Profilo > Info di emergenza** per aggiungere informazioni personali e informazioni sanitarie, come il gruppo sanguigno.
- 2** Vai in **Contatti di emergenza > Aggiungi contatti di emergenza** e seleziona un contatto di emergenza da aggiungere. Puoi aggiungere fino a tre contatti di emergenza.
 -  Assicurati di impostare i contatti di emergenza nell'ordine corretto. Se viene attivato un SOS di emergenza, l'orologio chiamerà il primo contatto di emergenza e invierà messaggi di aiuto a tutti i contatti di emergenza.

Visualizzazione delle informazioni di emergenza

Sull'orologio

Per visualizzare le tue informazioni di emergenza, vai all'elenco delle app dell'orologio e vai in **Impostazioni > SOS di emergenza**.

Sul telefono

Per visualizzare le tue informazioni di emergenza, apri **Huawei Health**, scegli **Personale > Profilo > Info di emergenza**.

Rilevamento caduta e SOS automatico

- 1** Vai all'elenco app dell'orologio, vai in **Impostazioni > SOS di emergenza** e attiva **Rilevamento caduta**.
- 2** Se l'orologio rileva che sei caduto e potresti trovarti in una situazione di emergenza, visualizza un pop-up in cui ti viene chiesto se effettuare chiamate di emergenza.

- 3** Se scegli  o non esegui alcuna operazione sull'orologio entro 60 secondi, l'orologio attiva l'SOS di emergenza.
- Se i contatti di emergenza sono stati impostati, l'orologio chiamerà automaticamente il primo contatto di emergenza e invierà un messaggio di aiuto contenente la posizione corrente a tutti i contatti di emergenza.
 - Se non è stato impostato nessun contatto di emergenza, verranno visualizzati i numeri pubblici di emergenza per consentirti di selezionarli.

Iniziazione manuale dell'SOS di emergenza

Premi il tasto Su cinque volte in rapida successione per avviare SOS di emergenza.

- Se i contatti di emergenza sono stati impostati, l'orologio chiamerà automaticamente il primo contatto di emergenza e invierà un messaggio di aiuto contenente la posizione corrente a tutti i contatti di emergenza.
 - Se non è stato impostato nessun contatto di emergenza, verranno visualizzati i numeri pubblici di emergenza per consentirti di selezionarli.
-  • Se **Rilevamento caduta** è disattivato, l'orologio non avvia un SOS di emergenza quando rileva una caduta importante. In questo caso, premi il tasto Su cinque volte in rapida successione

Health Insights

Introduzione

Questa app tiene traccia dei cambiamenti nella tua salute. Fornisce analisi delle tendenze della salute e avvisi basati su una serie di dati sanitari personali, come SpO2, frequenza cardiaca, sonno, durata dell'allenamento, anelli attività e benessere emotivo.

-  • Gli approfondimenti non sono disponibili su base giornaliera e potrebbero non essere generati se il dispositivo indossabile non viene indossato per un tempo sufficientemente lungo o durante il sonno.
- Prima di poter visualizzare i dati sul dispositivo, è necessario indossarlo per due giorni consecutivi. Indossa il dispositivo spesso e per lunghi periodi di tempo per ottenere risultati più accurati.
 - I cambiamenti nella salute possono essere causati da vari fattori. Gli approfondimenti si basano su un'analisi completa di questi fattori e sono in grado di identificare le relazioni tra di essi. Modifiche a breve termine di questi dati potrebbero essere un'anomalia o un sintomo di qualcosa di più grave.
 - Non si tratta di un software medico e non può essere utilizzato come base per la diagnosi medica. I consigli sulla salute sono forniti solo come riferimento, affronta eventuali miglioramenti della salute in base alla tua salute effettiva.

Attivazione delle notifiche di Health Insights

Una volta attivate, il dispositivo ti ricorderà di visualizzare i risultati dell'analisi di Health Insights se vengono aggiornati e non vengono visualizzati in tempo.

Per attivare questa funzione, apri l'app **Huawei Health**, scorri verso il basso sullo schermo, tocca la scheda in **Health Insights**, vai in  > **Impostazioni**, quindi attiva **Notifiche di Health Insights**.

Visualizzazione dei dati di Health Insights

Sul dispositivo indossabile:

Accedi all'elenco delle app del dispositivo e tocca **Health Insights** per visualizzare la panoramica del report di Health Insights. Scorri verso l'alto sullo schermo per visualizzare i risultati di ogni elemento. Quando utilizzi l'app per la prima volta, segui le istruzioni sullo schermo per completare l'autorizzazione.

Sul telefono:

Apri l'app **Huawei Health**, scorri verso l'alto sullo schermo e tocca la scheda in **Health Insights**. Puoi visualizzare le informazioni seguenti:

- Tocca **Approfondimenti in evidenza** per visualizzare il report di riepilogo dell'analisi dei dati sanitari.
- Tocca **Tendenze** per visualizzare l'andamento di ciascun elemento. Le tendenze possono riflettere i cambiamenti nella tua salute. Continua a indossare il dispositivo indossabile o registra i dati su salute e fitness nell'app Huawei Health per identificare le tendenze.

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 determinati paesi europei.

Abilitare Registri aggiuntivi di emozioni/stress

- 1 Apri l'elenco delle app sul dispositivo e tocca **Benessere emotivo**. Se utilizzi questa funzione per la prima volta, tocca **Accetta** per completare l'autorizzazione e visualizzare l'introduzione dell'app e la guida al funzionamento, per accedere alla schermata **Benessere emotivo**.
- 2 Apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, tocca **Monitoraggio della salute** e attiva **Registri aggiuntivi di emozioni/stress**.

Visualizzare/modificare i dati relativi alle emozioni

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.

-  • Se ritieni che il risultato del test sia impreciso, accedi alla schermata dell'andamento delle emozioni dell'orologio e tocca **Modifica registro** per modificare i dati relativi alle emozioni.
- I dati emotivi non sono disponibili mentre dormi.

Sul telefono:

Vai in **Huawei Health** > **Benessere emotivo** per visualizzare i dati sulle emozioni/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, quindi tocca **Tutti i dati**.

Promemoria sullo stato d'animo

- 1 Accedi all'elenco app del dispositivo e tocca **Benessere emotivo**.
- 2 Scorri verso l'alto per accedere alla schermata **Impostazioni**, tocca **Impostazioni promemoria** e attiva **Promemoria emozioni** per inviare notifiche 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.

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 delle misurazioni sono solo di riferimento e non devono essere utilizzati come base per diagnosi. In caso di disturbi, rivolgiti prontamente a un medico.
- Questa funzione è disponibile solo in alcuni mercati. Per i dettagli, consulta il sito Web ufficiale Huawei.

Attivare l'app

- 1 Per utilizzare 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 Al termine della misurazione, il risultato della misurazione sarà visualizzato sul dispositivo portatile. Per dettagli, accedi alla schermata Home di **Huawei Health** e vai in **Cuore > Analisi dell'aritmia con onda del polso**.
-  Nell'elenco delle app per dispositivi, tocca **Analisi dell'aritmia con onda del polso** quindi  in alto per visualizzare la descrizione della funzione.

Abilitare 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 abilitato, 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 abilitato, 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.

Disabilitare 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, quindi **Informazioni > Disattiva servizio**.

Interpretazione dei risultati

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

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

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

Risultati della misurazione: nessuna anomalia o sospetta fibrillazione atriale

Misurazione 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 attualmente disponibile solo su HUAWEI WATCH FIT 5 Pro.
- 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 funzione 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 utilizzare questa funzione, prima aggiorna l'app **Huawei Health** alla versione più recente.

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

Misurazione dell'ECG

- 1** Indossa correttamente il dispositivo al polso e seleziona **ECG** dall'elenco app. Se è la prima volta che usi questa funzione, seleziona la mano sulla quale lo indossi. Puoi scorrere verso l'alto per accedere a **Altro** e modificare la modalità per indossarlo.
- 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 verificare la descrizione del risultato. Per ulteriori dettagli, accedi alla schermata Home di **Huawei Health** sul telefono 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.

ⓘ . I dati di cronologia non possono essere consultati sull'orologio.

Descrizione del risultato

- 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.

Monitoraggio del sonno

Assicurati di indossare correttamente il dispositivo. È in grado di tenere traccia delle metriche chiave del sonno, come l'ora in cui ti addormenti, l'ora in cui ti svegli e l'architettura del sonno, valutando al contempo la qualità del sonno e offrendo consigli su misura per migliorare il riposo.

Impostazioni Sonno

- 1** Accedi all'elenco app del dispositivo, tocca **Sonno**, scorri verso l'alto per accedere alla schermata **Altro** e tocca **Modalità Sospensione**.
- 2** Puoi scegliere **Modalità Sospensione** o **Programma**.
 - **Modalità Sospensione** è disabilitata per impostazione predefinita. Quando è abilitata, il dispositivo indossabile non suona e non vibra per le chiamate e le notifiche in arrivo (fatta eccezione per le sveglie). Anche la funzione Solleva per attivare verrà disabilitata e il dispositivo passerà in Modalità semplice.
 - Quando **Programma** è abilitato, il dispositivo indossabile attiva/disattiva automaticamente la Modalità Sospensione come programmato.

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

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

Abilitare/disabilitare HUAWEI TruSleep™

Accedi alla schermata Home di **Huawei Health** e tocca la scheda **Sonno**. Tocca  nell'angolo in alto a destra, quindi **Avanzate** per abilitare o disabilitare **HUAWEI TruSleep™**. **HUAWEI TruSleep™** è abilitata per impostazione predefinita. Se disabilitata manualmente, non è possibile ottenere i dati relativi al sonno e l'analisi del sonno non sarà più disponibile.

Visualizzare/eliminare i dati sul sonno

Visualizzare i dati sul sonno

- Apri l'elenco delle app del dispositivo e seleziona **Sonno** per verificare i dati relativi al sonno notturno e ai pisolini, nonché le informazioni sulla salute del sonno. Tocca  per la spiegazione dei risultati della misurazione. Puoi verificare i dati dettagliati del sonno, come la durata del sonno profondo (N3), la durata del sonno leggero (N1/N2), la durata del sonno in fase REM, la durata del pisolino, la frequenza cardiaca media e la variabilità della frequenza cardiaca media.
- Accedi alla schermata Home di **Huawei Health** e tocca la scheda **Sonno** per visualizzare i dati dettagliati. Nella schermata **Sonno** tocca  nell'angolo in alto a destra, quindi **Tutti i dati** per accedere alle registrazioni di dati cronologici.

Eliminare i dati sul sonno

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

Rilevamento del respiro nel sonno

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

Attivare l'app

-  • Questa funzione è disponibile solo in alcuni mercati.
 - Prima di utilizzare questa funzione, connetti il dispositivo indossabile all'app Huawei Health.
- 1 Apri **Huawei Health**, accedi alla schermata **Health**, tocca la scheda **Sonno**, scorri verso l'alto fino a raggiungere la parte inferiore dello schermo, quindi tocca **Rilevamento del respiro nel sonno**.
 - 2 Quando utilizzi la funzione per la prima volta, segui le istruzioni sullo schermo per attivarla. Quindi, la funzione **Rilevamento del respiro nel sonno** sarà abilitata per impostazione predefinita.
 - 3 Ora le impostazioni sono complete. Indossa il dispositivo a letto, 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 funzionalità, dove puoi vedere l'ultimo risultato del rilevamento e un riepilogo dei dati registrati.

Abilitare/disabilitare 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**.

Disabilitare il servizio

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

Misurazione della frequenza cardiaca

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

Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca

- 1** Apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, vai in **Monitoraggio della salute** > **Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca** e assicurati che **Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca** sia attivato.
- 2** 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.
- 3** 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.

- Il monitoraggio Tempo reale aumenta il consumo di energia del dispositivo, mentre il monitoraggio Intelligente consente un maggiore risparmio energetico.
- Lo schermo di monitoraggio del dispositivo visualizza la frequenza cardiaca più alta e più bassa misurata nel giorno corrente, come i dati mostrati in .

Avvisi sulla frequenza cardiaca

- 1 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** e **Avviso frequenza bassa** secondo le tue necessità.
- 2 Il dispositivo vibra e visualizza un avviso quando la frequenza cardiaca a riposo rimane al di sopra/al di sotto del limite impostato per più di 10 minuti.

Misurazione singola della frequenza cardiaca

- I dati della frequenza cardiaca di una singola misurazione non saranno sincronizzati con l'app **Huawei Health**.
- 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 Vai all'elenco delle app sul tuo dispositivo indossabile, seleziona **Frequenza cardiaca**, avvia una misurazione e aspetta che venga visualizzato il risultato.

Monitoraggio ad alta quota

Il monitoraggio ad alta quota fornisce aggiornamenti in tempo reale sulla tua condizione fisica nelle aree ad alta quota, aiutandoti a decidere se riposare o continuare ad allenarti. Questo ti aiuta a prevenire incidenti e mal di montagna.

- Il monitoraggio ad alta quota è disponibile ad altitudini superiori ai 2.500 metri sul livello del mare.
- Questo non è un dispositivo medico. I dati sono solo a scopo di riferimento e non devono essere usati per gli studi, la diagnosi o il trattamento in ambito medico.
- Prima di usare questa funzione, abilita **SpO₂ automatica**.

Abilitare il monitoraggio ad alta quota sul telefono

Una volta abilitato il monitoraggio ad alta quota sul telefono, sull'orologio inizieranno a essere effettuate misurazioni continue dello stato di salute e sarai avvisato di un eventuale calo dell'adattamento all'altitudine rilevato quando entri in un'area ad alta quota.

Per abilitare questa funzione, apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, quindi vai in **Monitoraggio della salute > Adattamento ad alta quota**. Qui puoi abilitare **Misurazioni automatiche**.

Eseguire una valutazione del mal di montagna sull'orologio

Dopo essere entrato in un'area ad alta quota, se il dispositivo rileva un calo dell'adattamento all'altitudine, rapidi cambiamenti di altitudine in un breve periodo o l'ingresso in aree a una quota estremamente elevata (oltre i 4.500 metri), ti sarà richiesto di eseguire una valutazione del mal di montagna. Puoi scegliere se procedere con la valutazione o ignorare il messaggio.

-  Gli avvisi relativi a un probabile calo dell'adattamento all'altitudine e a un rapido cambiamento di altitudine vengono attivati quando ci si trova tra 2.500 e 4.500 metri sul livello del mare.

Puoi anche avviare manualmente una valutazione del mal di montagna:

- 1** Premi il tasto Su per accedere all'elenco app e tocca **Adattamento ad alta quota**.
- 2** Tocca **Valuta** e segui le istruzioni sullo schermo per completare l'autovalutazione e le misurazioni della SpO₂.
- 3** Al termine, visualizza il risultato nella schermata Home del monitoraggio ad alta quota.

Misurazione della SpO₂

-  Per garantire la precisione della misurazione dell'SpO₂, indossa 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 resta immobile.
- 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**. (Prevale 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 abilitata, il dispositivo misura e registra automaticamente la tua SpO₂ quando rileva che sei a riposo (ad esempio, quando dormi).

- 1** Per abilitare 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** e imposta il limite inferiore per ricevere un avviso durante la veglia.

Visualizzazione dei dati della SpO₂

Accedi alla schermata Home di **Huawei Health**, tocca **SpO₂** e seleziona una data per visualizzare i dati dell'SpO₂ di 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 le operazioni seguenti:

- 1 Accedi alla schermata Home dell'app **Huawei Health**, tocca la scheda **Calendario ciclo mestruale** e scarica il pacchetto della funzione.

 • Se la scheda **Calendario ciclo mestruale** non si trova sulla schermata Home di Huawei Health, tocca **Modifica** e aggiungi la scheda.

- 2 Al termine del download, imposta i dati della tua mestruazione e tocca **Inizia** per completare l'attivazione.

Registrare e visualizzare le mestruazioni sull'orologio

- 1 Accedi all'elenco delle app del dispositivo, trova e seleziona **Calendario ciclo mestruale** per accedere alla schermata Home dell'app, dove vedrai il calendario del tuo ciclo mestruale. Tocca  accanto a **Calendario ciclo mestruale** per alternare tra la visualizzazione mensile e la visualizzazione del grafico 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  per inserire quando la mestruazione **Inizio** e **Terminato**. Scorri verso l'alto sullo schermo per visualizzare maggiori 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 delle mestruazioni. 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 la **Durata delle mestruazioni** e la **Durata del ciclo**.
 - Attiva l'interruttore per le **Usa il dispositivo indossabile per migliorare le previsioni**. Una volta abilitato, 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 **Usa il dispositivo indossabile per migliorare le previsioni** sul dispositivo, significa che la funzione non è disponibile. Prevale l'interfaccia utente effettiva.

- Tocca **Registri delle mestruazioni** per visualizzare **Mestruazione media** e **Ciclo mestruale medio**.
- Tocca **Tutti i dati** per visualizzare i dati cronologici.

Allenamento

Impostazioni di allenamento

Puoi personalizzare le impostazioni di allenamento in base alle tue preferenze, ad esempio **Obiettivo**, **Promemoria**, **Pausa automatica**, **Visualizzazione dati** e **Aggiungi in primo piano**.

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

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

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

- **Obiettivo**

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

- **Promemoria**

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

-  I promemoria audio in lingue diverse dal cinese e dall'inglese, ad esempio in tedesco, sono attualmente disponibili in alcuni mercati. 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.

- **Prevenzione tocco accidentale**

Tocca **Prevenzione tocco accidentale** e gestisci funzioni come **Blocco automatico schermo**.

- **Pausa automatica**

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

- **Rimuovi**

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

- **Aggiungi in primo piano**

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

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

Visualizzazione dei dati sulla schermata di 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 Accedi all'elenco delle app del dispositivo, tocca **Allenamento**, trova la modalità di allenamento desiderata (ad esempio **Corsa all'aperto**) e tocca  accanto ad essa 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**.

Iniziare un allenamento

L'orologio supporta varie modalità di allenamento, tra cui esercizi come corsa e ciclismo, corsi di fitness, allenamento con attrezzi e altre attività come gli sport ricreativi. Puoi selezionare una modalità di allenamento in base alle tue esigenze.

Avviare un allenamento sull'orologio

- 1 Premi il tasto Su per accedere all'elenco delle app e tocca **Allenamento**.
- 2 Scorri verso l'alto o verso il basso sullo schermo e seleziona la modalità di allenamento desiderata. In alternativa, scorri verso l'alto fino a raggiungere la fine della schermata, quindi tocca **Aggiungi** per aggiungere altre modalità di allenamento.
- 3 Tocca l'icona dell'allenamento per avviare una sessione di allenamento.
- 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.
Durante un allenamento, puoi scorrere verso l'alto o verso il basso sulla schermata per visualizzare i dati dell'attività sportiva.

Avviare un allenamento nell'app Huawei Health

- 1 Controlla bene che l'orologio 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, i dati dell'attività sportiva verranno visualizzati sia sull'app **Huawei Health** che sull'orologio. Se la distanza o la durata dell'allenamento è troppo breve, il registro non verrà salvato.
- 3 Durante un allenamento, puoi toccare  sulla schermata di **Huawei Health** per sospendere l'allenamento,  per riprenderlo o tenere premuto  per terminarlo. Il dispositivo indossabile sospenderà, riprenderà o terminerà l'allenamento di conseguenza.

Visualizzare Dettagli esercizio e lo stato dell'allenamento

Dopo un allenamento, puoi visualizzare i Dettagli esercizio e lo stato dell'allenamento come segue:

Visualizzare Dettagli esercizio

- 1 Accedi all'elenco delle 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 lo stato dell'allenamento

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

Trail running

La modalità Trail running di livello professionale sull'orologio supporta il Navigatore basato su segmenti e percorsi basati su mappe in tempo reale, per una visualizzazione dei dati più arricchita.

-  Per usare queste funzioni, assicurati che l'orologio e l'app Huawei Health siano aggiornati alla versione più recente. Il Navigatore basato su segmenti è una funzione Trail Running disponibile solo su determinati modelli di orologi. Se non trovi questa opzione sull'orologio, significa che la funzione non è disponibile. La visualizzazione effettiva prevale.

Impostazioni allenamento

- 1 Premi il tasto Su per accedere all'elenco app e tocca **Allenamento**.
- 2 Scorri verso l'alto o verso il basso sulla schermata per selezionare **Trail running**. Tocca  per accedere alla schermata delle impostazioni.

- Tocca **Obiettivo** e imposta gli obiettivi per distanza, tempo e calorie totali bruciate.
- Tocca **Promemoria** per impostare intervalli e promemoria per la frequenza cardiaca e lo stress dell'allenamento. I promemoria audio vengono riprodotti quando viene raggiunta una soglia preimpostata durante l'allenamento.
- Tocca **Visualizzazione dati** e imposta i dati da visualizzare sulla schermata dell'allenamento.
 - ❗ Puoi impostare i dati da visualizzare sullo schermo, come la frequenza cardiaca, il ritmo, la pendenza e l'andamento dell'altitudine. Le visualizzazioni effettive possono variare a seconda del dispositivo.
- Completa altre impostazioni, come la prevenzione teco accidentale, il metronomo e la segmentazione, in base alle tue esigenze.

Importare un percorso per Trail running

Prima di iniziare una sessione di Trail running, importa il percorso scaricato dal sito Web ufficiale in **Huawei Health** e sincronizzalo con l'orologio. Se questo percorso è in una nuova città, dovrai scaricare anche la mappa offline della città.

- 1 Vai in **Huawei Health** > **Personale** > **Il mio percorso** > **Importa percorso**, seleziona un percorso scaricato e salvalo in **Il mio percorso**.
- 2 Seleziona il percorso target. Tocca  nell'angolo in alto a destra, quindi **Invia al dispositivo indossabile** per sincronizzare il percorso con l'orologio.

Avviare una sessione di Trail running

- 1 Premi il Tasto Su per accedere a Elenco app e vai su **Allenamento** > **Trail running** per accedere alla schermata di pre allenamento.
- 2 Scorri verso l'alto per accedere a **Altro**, quindi tocca **Percorsi**.
- 3 Seleziona il percorso. Tocca **Vai a fare esercizio**, quindi **GO** per iniziare la corsa.
- 4 Scorri verso l'alto o verso il basso sullo schermo per visualizzare i Dati attività sportiva.

RouteDraw

RouteDraw infonde creazione artistica nei tuoi allenamenti. Spostati da un posto di controllo all'altro per disegnare immagini sulla mappa e aggiungere un tocco di allegria alle tue corse.

Selezionare un percorso

- 1 Vai in **Huawei Health** > **Esercizio** > **Corsa all'esterno**. Tocca l'icona Percorso per visualizzare i percorsi disponibili nella città corrente.
- 2 Assicurati che l'orologio sia connesso al telefono tramite Bluetooth. Seleziona un percorso per visualizzare la schermata dei dettagli del percorso, quindi tocca **Trasferisci a dispositivo indossabile** per sincronizzare il percorso con l'orologio.

Iniziare una corsa con RouteDraw

- 1 Premi il tasto Su per accedere all'elenco delle app e vai in **Allenamento > RouteDraw**.
- 2 Seleziona il percorso target. Tocca **Vai a fare esercizio** e quindi **GO** per iniziare la corsa.
- 3 Segui il navigatore per attraversare tutti i posti di controllo. Puoi visualizzare l'avanzamento lungo i posti di controllo sul dispositivo in qualsiasi momento durante la corsa, e quindi verificare i dati dell'attività sportiva al termine della corsa.

Condividere i registri di RouteDraw

- 1 Vai in **Huawei Health > Health > Dettagli esercizio**, seleziona un registro e visualizza i dettagli corrispondenti.
- 2 Tocca l'icona di condivisione nell'angolo in alto a destra per condividerlo sui social media.

Eliminare un percorso

- 1 Premi il tasto Su per accedere all'elenco delle app e vai in **Allenamento > RouteDraw**.
- 2 Tieni premuto un percorso RouteDraw ed eliminalo toccando **Elimina** sotto di esso. Puoi anche tenere premuto un percorso, toccare **Seleziona tutte** sopra di esso e toccare **Elimina** per rimuovere tutti i percorsi.

Pedalata

Durante le pedalate, puoi calcolare la potenza virtuale in base alla velocità e alla pendenza delle pedalate e registrare ogni sprint in piano o in salita con le funzioni di potenza virtuale, collegamento di pendenza e statistiche.

 Assicurati che l'app Huawei Health e l'orologio siano aggiornati alla versione più recente.

Associazione con accessori per ciclismo

Prima associazione

- 1 Attiva l'accessorio.
- 2 Sull'orologio, accedi all'elenco delle app, vai in **Impostazioni > Altre connessioni > Dispositivi salute e fitness**, quindi tocca  per aggiungere un dispositivo.
- 3 Segui le istruzioni sullo schermo per procedere o tocca **Aggiungi manualmente** per selezionare il sensore di movimento, la fascia per la frequenza cardiaca, il sensore di velocità/cadenza o il misuratore di potenza. Quindi, trova il dispositivo di destinazione e segui le istruzioni per completare l'associazione.

Disconnettere/riconnettere un accessorio associato

- 1 Sull'orologio, accedi all'elenco delle app e vai in **Impostazioni > Altre connessioni > Dispositivi salute e fitness**.
- 2 Tocca il nome di un accessorio connesso per accedere alla schermata di gestione del dispositivo, quindi tocca **Disconnetti**. Tocca il nome di un accessorio associato ma attualmente disconnesso per accedere alla schermata di gestione del dispositivo, quindi tocca **Riconnetti**.

Impostazioni di potenza virtuale

La potenza virtuale viene stimata in base alla velocità della pedalata in tempo reale, alla pendenza, al peso e altro ancora. Dopo aver pedalato, è possibile visualizzare la potenza virtuale media di questa sessione in **Dettagli esercizio** per semplificare l'analisi delle prestazioni in bicicletta.

Le misurazioni sono basate sul peso e sull'età. Pertanto, prima di utilizzare questa funzione, assicurarsi che le informazioni contenute in **Huawei Health** siano corrette in **Personale > Profilo**.

- 1 Sull'orologio, accedi all'elenco delle app e tocca **Allenamento**.
- 2 Scorri verso l'alto o verso il basso sullo schermo per trovare e toccare  accanto a **Pedalata all'aperto** per accedere alla schermata delle impostazioni.
- 3 Vai in **Gestione pedalata > Gestisci biciclette** per inserire le informazioni sul veicolo (come il modello e il peso del veicolo).

Avvio di una sessione di Ciclismo

Una sessione di Ciclismo avviata sull'orologio si collega automaticamente al telefono, per una visualizzazione dei dati in tempo reale arricchita su entrambi i dispositivi.

-  Prima di utilizzare questa funzione, verifica se la funzione **Visualizza sul telefono** è stata abilitata accedendo all'elenco app sull'orologio e andando in **Impostazioni > Impostazioni allenamento > Visualizza sul telefono**.
 - Per garantire la visualizzazione dei dati della pedalata in tempo reale sul telefono, i due dispositivi devono rimanere connessi tramite Bluetooth per tutta la durata dell'allenamento.
 - I dati della cadenza verranno visualizzati sul telefono solo quando l'orologio è associato a un sensore di cadenza di terze parti.
- 1 Sull'orologio, accedi all'elenco delle app e tocca **Allenamento**.
 - 2 Scorri verso l'alto o verso il basso sulla schermata per selezionare **Pedalata all'aperto** o **Cyclette**.
Se scegli **Pedalata all'aperto**, scorri verso l'alto o verso il basso sul lato destro della schermata di preparazione alla pedalata all'aperto per selezionare il tipo di bici. Quindi, scorri verso l'alto per accedere a **Altro**, seleziona **Percorsi**, scegli un percorso e inizia l'allenamento.
 - 3 Tocca  per iniziare l'allenamento e i dati relativi alla pedalata verranno visualizzati sul telefono in tempo reale. Puoi personalizzare il tipo di dati visualizzati sul telefono in base alle tue esigenze.

Visualizzazione dei dati relativi alla pedalata

- Fasce per la frequenza cardiaca: connetti una fascia all'orologio, inizia l'allenamento e visualizza i dati raccolti dalla fascia per la frequenza cardiaca sull'orologio. Tali dati sono

disponibili solo quando ti alleni e non sono supportati per le nuotate in piscina o in mare aperto. Quando non ti alleni, vengono visualizzati i dati raccolti dall'orologio.

- Tachimetro, contapassi, misuratore di potenza: accedi all'elenco app, seleziona **Allenamento**, tocca **Pedalata all'aperto** o **Cyclette** e scorri verso l'alto o verso il basso sullo schermo per visualizzare i dati della pedalata.
- Se non è stato connesso alcun misuratore di potenza o sensore di cadenza, vai in **Huawei Health > Dettagli esercizio** dopo la pedalata per visualizzare la potenza virtuale, il collegamento della pendenza, la cadenza virtuale e altro ancora.

Avviare una corsa

Corsa su pista

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

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

Corsi di running

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

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

Piani di allenamento

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

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

Sull'app **Huawei Health**, accedi alla schermata **Esercizio** o **Personale** e seleziona **Programma** per visualizzare il programma di allenamento. Seleziona una data per visualizzare i dettagli del programma di quel giorno e iniziare la sessione di allenamento. Se indossi il dispositivo, la sessione si sincronizzerà automaticamente.

Modalità golf sull'

-  • Questa funzione è attualmente disponibile solo su HUAWEI WATCH FIT 5 Pro.
- Per la funzione di download automatico della mappa del campo, aggiorna il dispositivo indossabile e l'app **Huawei Health** alla versione più recente.

La modalità Campo pratica offre dati dettagliati sullo swing, tra cui il tempo di backswing/downswing, il tempo swing e la velocità swing, e fornisce demo e suggerimenti animati sullo swing e sull'impugnatura.

La Modalità campo rileva con precisione la posizione del green e degli ostacoli e fornisce misurazioni accurate della distanza, per aiutarti a migliorare il tuo gioco.

-  • Il tracciamento della traiettoria della palla è disponibile solo per gli swing, non per i putt.

Modalità Campo pratica

- 1** Premi il tasto Su dell'orologio per aprire l'Elenco, app vai in **Allenamento > Golf**.
- 2** Seleziona **Campo pratica** e tocca l'icona di avvio (o premi il tasto Giù) per iniziare una pratica di golf.
- 3** Scorri verso l'alto o verso il basso sullo schermo per visualizzare le demo dello swing e dell'impugnatura e i dati dell'allenamento.

Modalità campo

-  Le mappe dei campi da golf sono disponibili solo per determinate aree geografiche o campi da golf. Se dopo essere andato in **Golf > Modalità campo > Nelle vicinanze** sull'orologio non viene trovato alcun campo da golf, oppure se il campo non viene visualizzato in **Huawei Health > Esercizio > Golf > Mappa del campo**, significa che la funzione non è disponibile.

- 1** Premi il tasto Su dell'orologio per aprire l'Elenco, app vai in **Allenamento > Golf**.
- 2** Vai in **Modalità campo > Nelle vicinanze**, attendi che il posizionamento funzioni correttamente e seleziona il campo di destinazione.
Se il campo è già stato scaricato, lo troverai in **Scaricati**. Puoi anche scaricare o eliminare un campo. Per dettagli, consulta la sezione **Scaricare o eliminare un campo**.
- 3** Segui le istruzioni sullo schermo per impostare il luogo e l'area del tee, attendi che il posizionamento funzioni correttamente e tocca l'icona di avvio (o premi il tasto Giù) per iniziare una sessione di golf.
- 4** Scorri verso sinistra per accedere alla schermata del segnapunti e registrare i punteggi per ogni buca. Scorri verso l'alto o verso il basso per ottenere una vista panoramica del

fairway e del green, quindi verifica la direzione del green (in **Visualizzazione dati**) e le informazioni sulla schermata dei dati.

La vista panoramica del fairway supporta le mappe vettoriali. Puoi anche:

- Toccare la mappa del fairway per accedere alla schermata di misurazione della distanza. Ruotare la corona dell'orologio per ingrandire o ridurre la mappa. O ancora, trascinare lo sfondo della mappa per visualizzarne il profilo.
- Toccare un ostacolo sulla mappa del fairway per accedere alla schermata di misurazione della distanza dell'ostacolo. Quindi, puoi passare dal profilo dell'ostacolo alle distanze sia dalla parte anteriore che da quella posteriore dell'ostacolo.
- Toccare **Indietro** nella parte inferiore per tornare alla schermata Home.

5 Durante la sessione di golf, tocca **Visualizza segnapunti** per visualizzare i tuoi punti, **Sospendi** per salvare temporaneamente la partita o **Termina** per terminare la sessione e salvare il registro dell'allenamento. Puoi anche tenere premuto il tasto Su per terminare l'allenamento in qualsiasi momento.

Altre impostazioni per la modalità Campo

 Le impostazioni della Modalità campo variano in base al modello di dispositivo. Se non riesci a trovare l'impostazione di una funzione specifica sul dispositivo, significa che l'impostazione non è disponibile.

1 Premi il tasto Su dell'orologio per aprire l'Elenco, app vai in **Allenamento > Golf**.

2 Scegli **Modalità campo** e tocca  per accedere alla schermata delle impostazioni, dove puoi:

- Toccare **Gestisci campi**. Da lì, puoi tenere premuta una mappa per eliminarla direttamente o toccare una mappa per aprire la schermata della mappa per eliminarla. Puoi anche verificare facilmente gli aggiornamenti toccando **Verifica** per vedere se è disponibile una nuova versione della mappa.
- Abilitare o disabilitare **Prevenzione tocco accidentale** in base alle tue necessità.
- Toccare **Unità** per cambiare l'unità di misura.
- Impostare **Linea di riferimento tee**.
- Attivare o disattivare gli interruttori (come l'interruttore per la direzione del green) sulla schermata **Visualizzazione dati** durante una sessione di golf.

Maggiori informazioni sulla Modalità campo

1 Come faccio a cambiare green se ce ne sono due sul campo?
Aggiorna l'orologio all'ultima versione e potrai toccare **L/R** sullo schermo per passare da un campo all'altro

2 Come faccio a passare da una buca all'altra durante una partita?
L'orologio dovrebbe passare automaticamente alla buca corrispondente quando entri nell'area del tee. In caso contrario, tocca la scheda del numero della buca nella parte superiore della schermata Home e seleziona la buca di destinazione.

3 Come faccio a modificare i dati in un segnapunti?

Durante un allenamento, scorri verso sinistra sullo schermo per accedere al segnapunti ed effettuare la modifica. I dati del segnapunti non possono essere modificati sull'orologio dopo la fine della sessione.

Scaricare o eliminare un campo

Download manuale:

-  Per usare questa funzione, prima aggiorna l'app **Huawei Health** alla versione più recente. I campi scaricati verranno sincronizzati automaticamente con l'orologio quando verrà connesso correttamente al telefono.

- 1** Vai in **Huawei Health > Esercizio > Golf** e tocca **Mappa del campo**.
- 2** Nella scheda **Scopri**, seleziona il campo di destinazione e tocca **Scarica**.
- 3** Una volta completato il download, tocca il campo per accedere alla schermata dei dettagli del campo. Tocca  nell'angolo in alto a destra e quindi tocca **Sincronizza con l'orologio**. Puoi anche decidere di eliminare il campo scaricato.

Download automatico:

-  • Il download automatico non è disponibile quando il dispositivo è associato a un iPhone.

- 1** Vai in **Huawei Health > Esercizio > Golf** e tocca **Mappa del campo**.
- 2** Nella schermata **Mappe orologio**, tocca l'icona  nell'angolo in alto a destra, scegli **Memorizza automaticamente nella cache i campi vicini** e abilita **Memorizza automaticamente nella cache i campi vicini tramite WLAN**.
- 3** Una volta abilitata, i campi da golf nelle vicinanze verranno automaticamente scaricati e sincronizzati con l'orologio quando l'orologio rileva che ti trovi in una nuova città/area geografica e il telefono è connesso al Wi-Fi.

Modalità Immersione

-  Questa funzione è attualmente disponibile solo su HUAWEI WATCH FIT 5 Pro.
-  Le immersioni possono essere pericolose e devono essere effettuate solo da subacquei certificati in presenza di un altro subacqueo esperto o istruttore di immersioni.

Allenamento apnea

Una volta abilitata la funzione Allenamento apnea, l'orologio ti ricorderà di respirare e trattenere il respiro secondo la tabella di allenamento personalizzata e registrerà i dati della frequenza cardiaca e della SpO2 durante ciascuna sessione di allenamento.

Per abilitare questa funzione, accedi all'elenco delle app, vai in **Allenamento > Immersione > Allenamento apnea** e segui le istruzioni sullo schermo per iniziare l'allenamento.

Test apnea

Prima di un test dell'apnea, regola il tuo respiro, e l'orologio ti ricorderà di avviare il test dell'apnea. Durante il test, saranno disponibili i dati come la durata del trattenimento del respiro, la frequenza cardiaca in tempo reale e i dati SpO2.

Per abilitare questa funzione, premi il tasto Su, accedi all'elenco delle app, vai in **Allenamento > Immersione > Test apnea** e segui le istruzioni sullo schermo per iniziare il test. Quando avverti la prima contrazione, premi il tasto Giù per registrarla.

Immersione in apnea

- 1 Premi il tasto Su dell'orologio per aprire l'Elenco, app vai in **Allenamento > Immersione**.
- 2 Tocca l'icona  a destra di **Immersione in apnea** per impostare promemoria, allarmi, tipo di acqua, metodi di notifica e prevenzione dei tocchi accidentali.
- 3 Nella schermata **Immersione**, seleziona **Immersione in apnea**. Nella schermata di preparazione, tocca l'icona di avvio (o premi il tasto Giù) per iniziare l'allenamento.
- 4 Tieni premuto il tasto Su per terminare l'allenamento.

Record di immersioni

Accedi alla schermata Home di **Huawei Health**, tocca **Dettagli esercizio** e seleziona il registro dell'immersione di destinazione per visualizzare **Immersioni**, **Grafici** e **Dettagli**.

Nella scheda **Grafici** puoi visualizzare la profondità di immersione al momento

corrispondente. Tocca  nell'angolo in alto a destra del grafico per visualizzare la profondità dell'immersione in modalità orizzontale.

Utilizzo di una mappa offline

Dopo aver scaricato una mappa offline dall'app **Huawei Health**, puoi iniziare la navigazione toccando **Percorsi** o dopo aver selezionato un allenamento all'aperto sull'orologio. La mappa offline può essere utilizzata per spostarsi o tornare al punto di partenza durante gli esercizi all'aperto. Puoi anche importare o esportare i percorsi da e verso l'orologio, con i percorsi visualizzati sulla mappa. Una volta iniziato un allenamento all'aperto, assicurati che il posizionamento funzioni correttamente prima di utilizzare la mappa offline.

Scaricare mappe offline

- 1 Apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, quindi tocca **Mappe offline**.
- 2 Tocca **Aree geografiche**, trova la tua area geografica di destinazione e la mappa, quindi tocca **Scarica**.

Assicurati di non uscire dalla schermata durante il download. Al termine del download, puoi visualizzare la mappa tramite la scheda **Gestisci download**.

-  La funzione Linee di contorno è disponibile solo su HUAWEI WATCH FIT 5 Pro e non è disponibile sulle mappe delle aree geografiche di Hong Kong (Cina), Macao (Cina) o Taiwan (Cina).

Eliminazione di una mappa offline

- 1 Apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, quindi tocca **Mappe offline**.
- 2 Tocca **Gestisci download**, seleziona la mappa da eliminare, quindi tocca  a destra e **Elimina dati**.

Impostazioni mappa

- 1 Premi il tasto Su dell'orologio per aprire l'Elenco, app vai in **Impostazioni > Mappe di allenamento**.
- 2 Completa le seguenti impostazioni di visualizzazione della mappa in base alle tue esigenze.
 - **Modalità display**: scegli **Automatica**, **Chiara** o **Scura**.
 - **Visualizzazione mappa**: scegli **Rotazione automatica** o **Nord in alto**.

Ulteriori dettagli

Con una mappa offline, l'orologio disegna il tuo percorso in tempo reale, i percorsi che hai importato, i punti segnati e la direzione sulla parte superiore della mappa, per una navigazione più intuitiva. Puoi visualizzare in anteprima i percorsi importati su una mappa offline.

Percorsi:

Accedi all'elenco app del dispositivo e tocca **Allenamento**. Scorri verso l'alto o verso il basso sulla schermata per trovare e selezionare un allenamento all'aperto come **Trail running**. Nella schermata di pre-allenamento, scorri verso l'alto per accedere a **Altro**, quindi seleziona **Percorsi**.

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 alimentari, dati sull'esercizio fisico e altro ancora.

Fissare l'obiettivo iniziale

- 1 Sull'orologio, accedi all'elenco delle app e tocca **Rimani in forma**. Tocca **Accetta** sulla schermata di autorizzazione utente se utilizzi l'app per la prima volta.
- 2 Segui le istruzioni sullo schermo per configurare l'app. A questo punto potrai accedere alla schermata Home dell'app **Rimani in forma**.
 -  • Se non sono stati inseriti dati relativi al peso, segui le istruzioni sullo schermo per inserire le informazioni pertinenti in base alle tue esigenze. L'orologio genererà un piano di perdita di peso o di mantenimento del peso.
 - Se hai impostato il peso corrente e il peso target tramite l'app **Huawei Health**, tali dati verranno automaticamente sincronizzati con l'orologio.

Reimpostare l'obiettivo

- 1 Accedi all'elenco app dell'orologio e tocca **Rimani in forma**. Scorri verso destra sulla schermata Home dell'app e tocca **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 peso

- 1 Accedi all'elenco app dell'orologio e tocca **Rimani in forma**.
- 2 Scorri verso destra sulla schermata Home dell'app, tocca **Registra peso** e annota il tuo peso corrente.

Registrare la dieta

- 1 Accedi all'elenco app dell'orologio e tocca **Rimani in forma**. Scorri verso destra sulla schermata Home dell'app e tocca **Assunzione odierna** per verificare quanto hai assunto in totale oggi.
- 2 Tocca **Aggiunta rapida** per registrare la tua dieta.
Tocca **Usa telefono** e, se lo schermo del telefono è acceso e sbloccato, verrai reindirizzato automaticamente alla schermata **Registro della dieta** di **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 **Registro della dieta** del telefono. Potrai quindi visualizzare i dati relativi alla dieta sulla schermata **Registro della dieta** del telefono o sulla schermata **Assunzione odierna** dell'orologio.

Allenamento

- 1 Accedi all'elenco app dell'orologio e tocca **Rimani in forma**.
- 2 Scorri verso destra sullo schermo e tocca **Calorie bruciate oggi**, dove puoi visualizzare i dati di oggi relativi a **Bruciate (kcal)**, **Riposo** e **Attive**.
- 3 Scorri verso l'alto sullo schermo, tocca **Allenamento** e verrai reindirizzato all'app **Allenamento** sull'orologio. Seleziona un'opzione per iniziare una sessione di allenamento.
 Verrai reindirizzato solo quando l'orologio è associato a un telefono HUAWEI.

Altre impostazioni

- 1 Accedi all'elenco app dell'orologio e tocca **Rimani in forma**. Scorri verso l'alto fino all'ultima schermata e tocca **Altre impostazioni**.
- 2 Abilita o disabilita **Sincronizza obiettivi** in base alle tue necessità. Una volta disabilitata questa funzione, gli obiettivi dell'attività giornaliera consigliati dall'app **Rimani in forma** non verranno sincronizzati con l'obiettivo di Movimento negli Anelli attività.

Promemoria

- 1 Accedi all'elenco app dell'orologio e tocca **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. Il dispositivo registrerà i dati e ti incoraggerà a raggiungere i tuoi obiettivi durante tutta la giornata. Questo ti aiuterà a sviluppare abitudini sane e a rimanere attivo.

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

Modifica degli obiettivi e impostazione dei promemoria

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

Sul telefono:

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

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

Sul dispositivo indossabile:

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

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

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

Visualizzazione registri attività

Sul telefono:

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

Sul dispositivo indossabile:

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

- Scorri verso destra sulla schermata Home di Anelli attività per accedere alla schermata **Altro**, dove è possibile visualizzare **Statistiche settimanali** e **Registri attività**.
- Per visualizzare i dati di **Oggi**, **Movimento**, **Esercizio**, **In piedi**, ecc, scorri verso l'alto nella schermata Home degli Anelli attività.



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



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



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

Suggerimenti intelligenti

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

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

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

Modalità Sedia a rotelle



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

Abilitazione della modalità Sedia a rotelle

Sul telefono:

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

Sul dispositivo indossabile:

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

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

Puoi scorrere verso destra sulla schermata Home degli Anelli attività per accedere alla schermata **Altro** e toccare **Modifica obiettivi** per impostare gli obiettivi per **Movimento**, **Esercizio** e **Ore di mobilità**.

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

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

Visualizzazione registri attività

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

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



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



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



Ore di mobilità si riferisce al numero di ore di attività durante il giorno. Se sei fisicamente attivo per almeno un minuto nell'arco di un'ora, quell'ora verrà conteggiata ai fini di questo obiettivo. Una maggiore attività fisica fa bene alla salute. La ricerca dell'OMS

dimostra che uno stile di vita inattivo può aumentare il rischio di diabete di tipo 2, obesità e depressione.

Mobilità

 • Quando **Sedia a rotelle** è abilitata, puoi selezionare **Mobilità** dall'elenco degli allenamenti.

1 Accedi all'elenco app del dispositivo e vai in **Allenamento** > **Mobilità**.

2 Tocca  per iniziare l'allenamento.

3 Durante un allenamento, puoi scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare i dati dell'attività sportiva.

Puoi anche scorrere verso destra per eseguire le impostazioni o toccare  per mettere in pausa, toccare  per riprendere e toccare  per terminare l'allenamento.

Puoi toccare **Registri allenamento** nell'elenco delle app per visualizzare altri registri allenamento.

Caricare

Precauzioni per la carica

- Quando carichi il dispositivo, ti consigliamo di usare una base di carica e un alimentatore HUAWEI acquistati da un rivenditore Huawei ufficiale, oppure di usare una base di carica e un alimentatore conformi alle norme e agli standard di sicurezza pertinenti. Altri alimentatori e accumulatori di carica che non soddisfano gli standard di sicurezza corrispondenti possono causare problemi come carica lenta e surriscaldamento. Presta attenzione quando utilizzi questi dispositivi. Se la base di carica è collegata alla porta USB di altri dispositivi (come un PC, una docking station o un caricabatterie multiporta), l'orologio potrebbe non essere in grado di caricarsi o caricarsi lentamente. 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.
- Mantieni asciutti e puliti i contatti metallici di carica e tutte le porte di ricarica per evitare cortocircuiti o altri pericoli. Assicurati che il dispositivo sia posizionato correttamente sulla base di carica con lo stato di carica visualizzato sullo schermo. Quando sull'icona di carica viene visualizzato 100%, il dispositivo è stato caricato completamente e ha interrotto automaticamente la carica. Tuttavia, non invierà un avviso. Rimuovi il dispositivo 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.
- L'orologio utilizza una batteria agli ioni di litio. Non dovrai caricare e scaricare la batteria più volte per attivarla quando utilizzi l'orologio per la prima volta.
- Se il dispositivo rimane inutilizzato per un lungo periodo, ricordati di caricare la batteria una volta al mese per prolungarne la durata.

Verificare il livello della batteria

Metodo 1: scorri verso il basso sulla schermata Home del dispositivo per visualizzare il Pannello di controllo, 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: una volta collegato il dispositivo a **Huawei Health**, apri l'app e vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, dove viene visualizzato il livello della batteria.

-  Il livello della batteria può essere visualizzato solo su determinati quadranti.
- Quando il livello della batteria è troppo basso, il dispositivo vibra per avvisarti e suggerisce di caricare immediatamente.

Caricare l'orologio

- 1 Collega la base di carica, quindi collega l'alimentatore 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.

Assistant·TODAY

Assistant·TODAY fornisce un accesso più rapido e semplice ai servizi, tra cui la visualizzazione delle informazioni meteo e i comandi di riproduzione musicale.

Accedere a/uscire da Assistant·TODAY

Scorri verso destra sulla schermata Home dell'orologio per accedere ad Assistant·TODAY. Quindi, scorri verso sinistra sulla schermata per uscire da Assistant·TODAY.

Accesso rapido alle app

- 1 Scorri verso destra sulla schermata Home dell'orologio per accedere ad Assistant·TODAY.
- 2 Sulla schermata di Assistant·TODAY, tocca qualsiasi scheda per accedere alla schermata dei dettagli dell'app corrispondente.

Controllo audio/video

-  I controlli audio/video del telefono tramite Assistant·TODAY sull'orologio sono disponibili solo per le app audio/video in esecuzione visualizzate nel controller multimediale sul telefono. Alcune app non sono compatibili con il controller multimediale del telefono. Se il controller multimediale del telefono mostra un messaggio che indica che i comandi di riproduzione non sono supportati, lo stesso vale per i controlli basati sull'orologio.

Sulla schermata di Assistant·TODAY puoi utilizzare la scheda Controllo audio/video per i comandi della riproduzione video/audio sia sul telefono sia sull'orologio. Tieni presente che i controlli audio/video del telefono funzionano solo quando l'orologio è collegato normalmente al telefono e quest'ultimo sta riproducendo audio/video.

Gestire i quadranti

Personalizzare dei quadranti

Puoi personalizzare lo stile e i componenti delle funzioni di un quadrante dell'orologio in base alle tue preferenze.

- 1 Tieni premuto in un punto qualsiasi del quadrante (schermata Home del dispositivo) per passare alla schermata di selezione del quadrante, quindi scorri verso sinistra o verso destra per selezionare il quadrante desiderato.

- 2** Tocca **Personalizza** sotto il quadrante e scorri verso sinistra o destra per scegliere uno stile e le funzioni che preferisci.
- Nella schermata **Stile** o **Colore**, scorri verso l'alto o verso il basso per selezionare lo stile o il colore che preferisci.
 - Nella schermata **Funzione**, tocca un componente per sostituirlo.
-  La personalizzazione è disponibile solo per i quadranti con il tasto **Personalizza** sotto di essi. Le funzioni personalizzate variano a seconda del quadrante.

Passare a un altro quadrante

Sul dispositivo indossabile

Tieni premuto in un punto qualsiasi del quadrante per passare alla schermata di selezione del quadrante, quindi scorri verso sinistra o verso destra per sfogliare i quadranti disponibili. Tocca il quadrante che desideri utilizzare per selezionarlo.

Nell'app Huawei Health

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

Eliminare un quadrante

Sul dispositivo indossabile

- 1** Tieni premuto un punto qualsiasi del quadrante per passare alla schermata di selezione del quadrante.
 - 2** Scorri verso l'alto dalla parte inferiore dello schermo e tocca **Rimuovi** per eliminare un quadrante.
-  Se desideri utilizzare nuovamente il quadrante dopo averlo eliminato, puoi farlo in uno dei seguenti modi:
- Tieni premuto su un punto qualsiasi del quadrante per passare alla schermata di selezione del quadrante, scorri a sinistra fino all'ultima schermata, tocca  e tocca il quadrante per riutilizzarlo.
 - Apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, tocca **I miei quadranti**, quindi seleziona e imposta il quadrante.

Nell'app Huawei Health

- 1** Apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo e vai in **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, significa che non è possibile eliminarlo. Ad esempio, **Galleria** non può essere eliminata.
- Se hai acquistato un quadrante e lo hai eliminato tramite **I miei quadranti > Gestisci i quadranti locali**, devi solo reinstallarlo quando lo vuoi riutilizzare. Non devi pagarlo di nuovo.

Aggiornamenti

Sul dispositivo indossabile

- Gli aggiornamenti non possono essere eseguiti sul dispositivo indossabile quando 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 > Aggiorna**.
- 2 Tocca l'icona di aggiornamento e segui le istruzioni sullo schermo per scaricare il pacchetto e aggiornare il dispositivo.

Sul telefono

- 1 Apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, quindi tocca **Aggiornamento firmware**.
- 2 Nella schermata **Aggiornamento firmware**, tocca  nell'angolo in alto a destra e attiva **Download automatico tramite Wi-Fi** e **Installa automaticamente gli aggiornamenti e riavvia il dispositivo quando non è in uso** per ricevere automaticamente le nuove versioni sul dispositivo indossabile per gli aggiornamenti.
Se utilizzi un iPhone, vai alla schermata **Aggiornamento firmware**, tocca  nell'angolo in alto a destra e attiva **Scarica automaticamente gli aggiornamenti tramite rete WLAN** e **Installa automaticamente gli aggiornamenti e riavvia il dispositivo quando non è in uso**.
- 3 Il telefono verificherà gli aggiornamenti disponibili. Segui le istruzioni sullo schermo per aggiornare il dispositivo indossabile.

Istruzioni della Guida utente

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