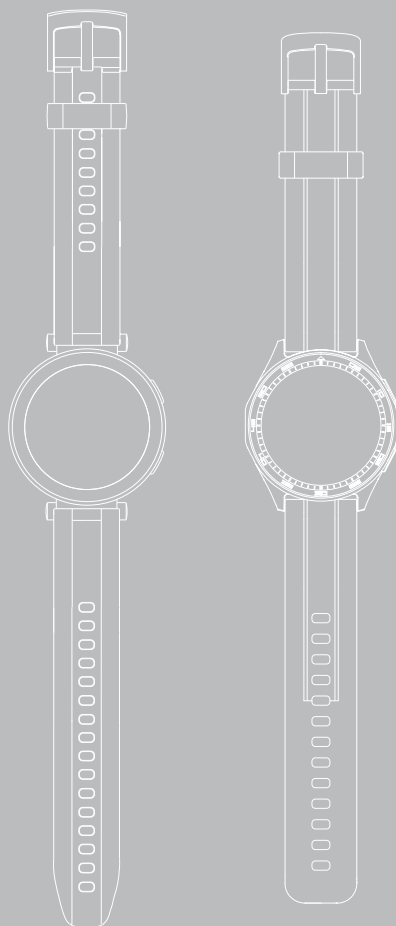


# SMARTWATCH

Smartwatch 7000 / 7010



**ES** Instrucciones de manejo





---

<b>1. Explicación de los símbolos de aviso y de las indicaciones</b> .....	<b>4</b>
<b>2. Contenido del paquete</b> .....	<b>4</b>
<b>3. Indicaciones de seguridad</b> .....	<b>5</b>
<b>4. Elementos de control</b> .....	<b>7</b>
<b>5. Primeros pasos</b> .....	<b>8</b>
5.1 Carga .....	8
5.2 Conexión y encendido .....	9
5.3 Apagar .....	9
<b>6. Configuración de su smartwatch</b> .....	<b>10</b>
6.1 Descarga de la aplicación "Hama FIT move" .....	10
6.2 Emparejar smartwatch y smartphone .....	11
<b>7. Funcionamiento de su smartwatch</b> .....	<b>13</b>
7.1 Pantalla de inicio .....	15
7.2 Notificaciones .....	15
7.3 Ajustes rápidos .....	16
7.3.1 Modo no molestar .....	16
7.3.2 Brillo de la pantalla .....	16
7.3.3 Activación de la pantalla .....	16
7.3.4 Linterna .....	16
7.3.5 Desagüe .....	16
7.3.6 Despertador .....	16
7.3.7 Modo de ahorro de energía .....	16
7.3.8 Búsqueda del teléfono .....	16
7.3.9 Configuración .....	16
7.4 Accesos directos .....	17
7.5 Entrenamiento (modo deporte) .....	17
7.5.1 Configurar los entrenamientos mostrados (modos de deporte) .....	18
7.6 Aplicaciones .....	18
7.6.1 Actividad .....	18
7.6.2 Estado de entrenamiento .....	18
7.6.3 Carreras .....	19
7.6.4 Entrenamiento (modo deporte) .....	19
7.6.5 Protocolo de entrenamiento .....	19
7.6.6 Tocar para medir .....	19
7.6.7 Frecuencia cardíaca .....	19
7.6.8 Oxígeno en sangre (SpO2) .....	19
7.6.9 Estrés .....	19
7.6.10 Energía corporal .....	19
7.6.11 Sueño .....	20
7.6.12 Entrenamiento respiratorio .....	20
7.6.13 Registro del ciclo .....	20
7.6.14 Sonido ambiente .....	20
7.6.15 Teléfono .....	20
7.6.16 Asistente de voz .....	21
7.6.17 Temporizador Pomodoro .....	21
7.6.18 Recordatorio de evento .....	21

---



---

7.6.19	Clima	21
7.6.20	Música	21
7.6.21	Cámara	22
7.6.22	Despertador	22
7.6.23	Temporizador	22
7.6.24	Cronómetro	22
7.6.25	Reloj mundial	22
7.6.26	Búsqueda del teléfono	22
<b>8.</b>	<b>Configuración de su smartwatch</b>	<b>23</b>
8.1	Esferas	23
8.2	Configuración AOD	23
8.3	Sonido y vibración	23
8.4	Pantalla y brillo	23
8.5	Vista de la aplicación	23
8.6	BNS (no molestar)	24
8.7	Más conexiones	24
8.8	Sistema	24
8.9	Acerca de	24
<b>9.</b>	<b>Mantenimiento y cuidado</b>	<b>25</b>
<b>10.</b>	<b>Exclusión de responsabilidad</b>	<b>25</b>
<b>11.</b>	<b>Idiomas admitidos</b>	<b>25</b>
<b>12.</b>	<b>Datos técnicos</b>	<b>25</b>
<b>13.</b>	<b>Instrucciones para desecho y reciclaje</b>	<b>26</b>
<b>14.</b>	<b>Declaración de conformidad</b>	<b>26</b>

---

# EXPLICACIÓN DE LOS SÍMBOLOS DE AVISO Y DE LAS INDICACIONES

¡Le agradecemos que se haya decidido por un producto de Hama!  
Tómese tiempo y lea primero las siguientes instrucciones e indicaciones. Después, guarde estas instrucciones de manejo en un lugar seguro para poder consultarlas cuando sea necesario.

Su nuevo smartwatch es un compañero ideal para un estilo de vida saludable que le motivará a estar activo durante todo el día. Además de mostrar la hora y la fecha, recoge datos sobre el número de pasos que da, la frecuencia cardíaca y las calorías que se queman. La conexión inalámbrica con su smartphone a través de *Bluetooth*® le permite documentar los datos en la aplicación "Hama FIT move" y realizar un seguimiento de sus avances en todo momento. ¡Consulte en la aplicación sus objetivos de actividad física!

## 1. Explicación de los símbolos de aviso y de las indicaciones

### Aviso



Se utiliza para identificar indicaciones de seguridad o para llamar la atención sobre peligros y riesgos concretos.

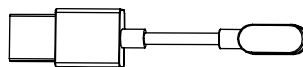
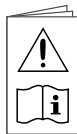
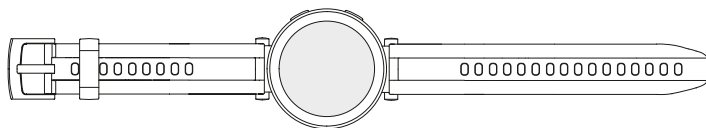
### Indicación



Se utiliza para identificar información adicional o indicaciones importantes.

## 2. Contenido del paquete

- Smartwatch "Smartwatch 7000 / 7010"
- 1 cable de carga USB
- Guía de inicio rápido
- Ficha de información de seguridad



### Indicación



Las ilustraciones que aparecen en estas instrucciones de manejo corresponden al modelo Smartwatch 7000 con el número de artículo 00178622. El aspecto del modelo Smartwatch 7010 (00178618) es diferente. La descripción de las funciones es idéntica, a excepción del GPS integrado, del que solo está equipado el Smartwatch 7010.







### 3. Indicaciones de seguridad

#### Aviso



Tómese tiempo y lea primero las siguientes instrucciones e indicaciones. Encontrará información sobre el uso del producto en estas instrucciones de manejo.

- El producto está destinado al uso privado, no comercial.
- Utilice el producto exclusivamente para el fin previsto.
- Proteja el producto de la suciedad, la humedad y el sobrecalentamiento y utilícelo solo en entornos secos.
- No utilice el producto junto a sistemas de calefacción, otras fuentes de calor ni expuesto a la luz solar directa.
- No utilice el producto fuera de los límites de potencia indicados en los datos técnicos.
- No utilice el producto en áreas donde no se permitan dispositivos electrónicos.
- La pila recargable está montada de forma fija y no se puede retirar.
- No abra el producto ni siga utilizándolo en caso de presentar daños.
- No intente mantener ni reparar el producto por cuenta propia. Encomiende cualquier trabajo de mantenimiento al personal especializado competente.
- No deje caer el producto ni lo someta a sacudidas fuertes.
- No realice cambios en el producto. Esto conllevaría la pérdida de todos los derechos de la garantía.
- Deseche el material de embalaje de conformidad con las normativas locales vigentes en materia de eliminación de desechos.
- No eche la pila recargable o el producto al fuego.
- No modifique ni deforme/caliente/desensamble las pilas recargables/pilas.
- No permita que su producto le distraiga si, por ejemplo, está conduciendo un automóvil o usando equipos deportivos, y preste atención al tráfico y el entorno que le rodea.
- Consulte a un médico antes de iniciar un programa de entrenamiento.
- Durante el entrenamiento, preste atención constante a las reacciones de su cuerpo e informe a un médico en caso de urgencia.
- Solicite consejo a un médico en caso de querer usar el producto pese a subsistir alguna enfermedad.
- Este es un producto de consumo y no un dispositivo médico. Por ello, no está pensado para el diagnóstico, terapia, curación o prevención de enfermedades.
- El contacto prolongado con la piel puede producir irritaciones cutáneas y alergias. Acuda a un médico en caso de que los síntomas persistan.
- Este producto no es un juguete. Contiene piezas pequeñas que pueden ingerirse y suponer un peligro de asfixia.
- Utilice el artículo solo en condiciones climáticas moderadas.



### **Peligro de sufrir una descarga eléctrica**



- No abra el producto ni siga utilizándolo en caso de presentar daños.
- No utilice el producto si el adaptador de corriente alterna, el cable adaptador o el cable de alimentación están dañados.
- No intente mantener ni reparar el producto por cuenta propia. Encomiende cualquier trabajo de mantenimiento al personal especializado competente.

### **Aviso - Marcapasos**



El producto genera campos magnéticos. Antes de utilizar este producto, aquellas personas con marcapasos deberán consultar a un médico si la función del marcapasos podría verse afectada.

### **Indicación - Vuelos**



- Este producto es un transmisor continuo. Tenga en cuenta que, por razones de seguridad, en el tráfico aéreo no está permitido llevar o utilizar radiotransmisores en determinadas fases de vuelo (por ejemplo, despegue/aterrizaje).
- Consulte con la aerolínea antes de un vuelo para ver si está permitido usar el producto. En caso de duda, deje el producto en casa.

### **Aviso – Pila recargable**

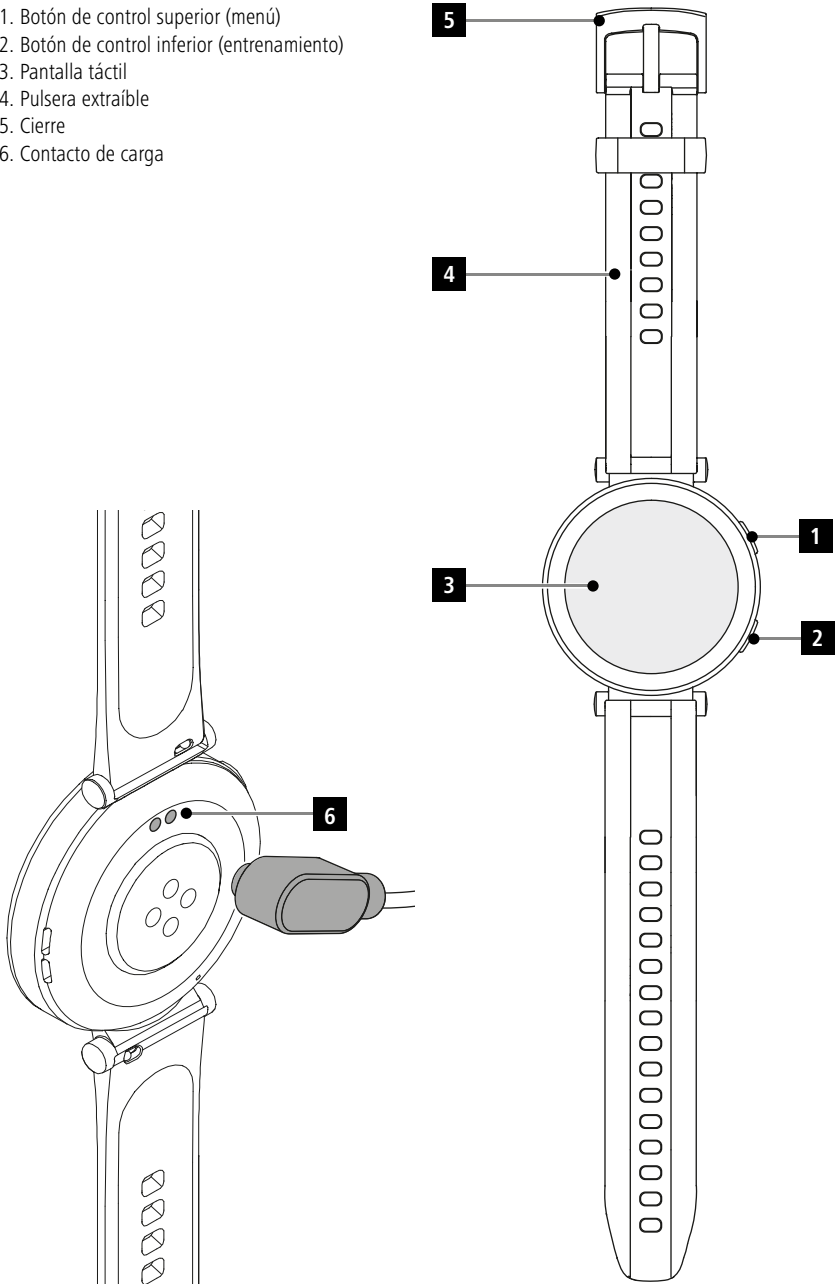


- Utilice únicamente cargadores adecuados o conexiones USB para cargar el dispositivo.
- No utilice cargadores ni conexiones USB defectuosos; asimismo, no intente repararlos.
- No sobrecargue ni descargue totalmente el producto.
- Evite almacenar, cargar o usar las pilas en condiciones de temperatura extrema o de presión atmosférica extremadamente baja como, por ejemplo, a grandes alturas.
- Recargue periódicamente (al menos cada tres meses) para periodos de almacenamiento más largos.



## 4. Elementos de control

1. Botón de control superior (menú)
2. Botón de control inferior (entrenamiento)
3. Pantalla táctil
4. Pulsera extraíble
5. Cierre
6. Contacto de carga





## 5. Primeros pasos

### Indicación



Las descripciones e ilustraciones de esta instrucciones de manejo se basan en la versión 1.5.4 de la aplicación **Hama FIT move** y en la versión 1.01.00 del firmware del smartwatch. Tenga en cuenta que puede haber diferencias en las designaciones y las ilustraciones al actualizar la aplicación o el smartwatch.

### 5.1 Carga

- Cargue completamente su smartwatch antes de utilizarlo por primera vez.
- Conecte el cable de carga a un puerto USB libre de su ordenador o a un cargador USB y al contacto de carga **[6]** de su smartwatch. Tenga en cuenta las instrucciones de manejo del cargador USB utilizado.

### Indicación

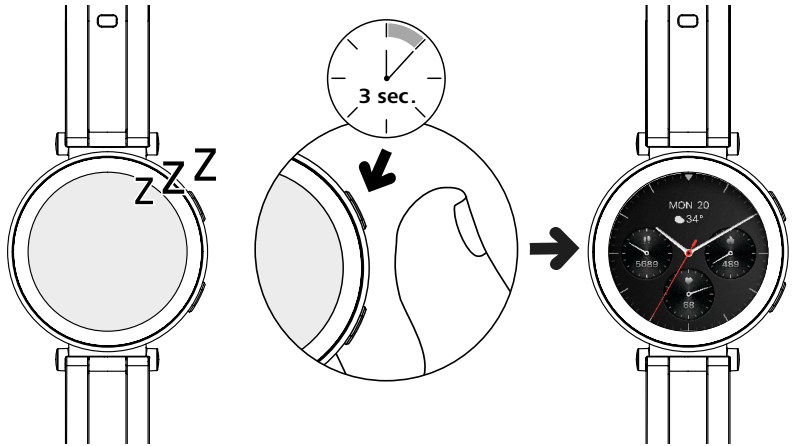


- El tiempo de carga para una carga completa de la pila recargable es de unos 150 minutos. Si la pila recargable se muestra como totalmente cargada en la pantalla, el proceso de carga se ha completado. A continuación, desconecte su smartwatch de la fuente de alimentación.
- Si el nivel de pila recargable es solo del 10 %, carga su smartwatch para evitar restricciones funcionales.



## 5.2 Conexión y encendido

- Antes de conectar y encender el smartwatch por primera vez, es necesario conectarlo con el cable de carga suministrado y enchufarlo a una fuente de alimentación.
- Una vez cargado, colóquese el smartwatch en la muñeca y cierre la pulsera [4] con el cierre [5].
- Mantenga pulsado el botón de control superior [1] durante 3 segundos para encender su smartwatch.







### Indicación



- Para aprovechar al máximo las funciones de medición, el smartwatch debe ajustarse perfectamente a la parte superior del antebrazo y ser cómodo de llevar. La distancia entre el smartwatch y el hueso carpiano debe ser de aproximadamente un dedo de ancho.
- Para garantizar el mejor registro posible de sus actividades, lleve el smartwatch en la muñeca izquierda si es diestro y en la derecha si es zurdo.

## 5.3 Apagar

- Para apagar su smartwatch, vaya a la opción de menú **[CONFIGURACIÓN]**  (véase el capítulo **7.3.9 Configuración**) y pulse en el submenú **[SISTEMA]**  el botón **[APAGAR]** . Confirme la pregunta para apagar su smartwatch.
- Como alternativa, mantenga pulsado el botón de control inferior [2] y pulse el símbolo .



## 6. Configuración de su smartwatch

Para acceder a todas las funciones de su smartwatch, instale la aplicación "Hama FIT move". Las siguientes secciones contienen información sobre la descarga y configuración de la aplicación.

### 6.1 Descarga de la aplicación "Hama FIT move"

#### Indicación



Se admiten los siguientes sistemas operativos:

- iOS 9.0 o superior
- Android 6.0 o superior

Después de encender su smartwatch por primera vez, se le pedirá que descargue la aplicación correspondiente "Hama FIT move" en su smartphone. En la pantalla del smartwatch aparecerá el código QR correspondiente.

- Escanee el código QR con su smartphone o descargue la aplicación desde Play Store (Android) o App Store (iOS):



**Hama FIT move**

[link.hama.com/app/fit-move](http://link.hama.com/app/fit-move)

- Para instalar la aplicación, siga las instrucciones de su smartphone.

#### Indicación



Para obtener más información sobre las visualizaciones, menús y funciones de la aplicación, consulte las instrucciones: **aplicación "Hama FIT move"**



## 6.2 Emparejar smartwatch y smartphone

### Indicación

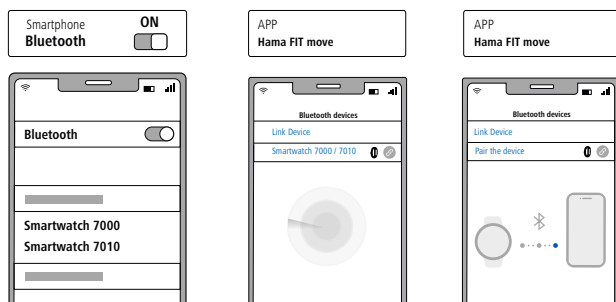


- Para asegurarse de que su smartwatch muestra las llamadas entrantes, mensajes de texto, mensajes de WhatsApp y otras notificaciones, active el modo push para notificaciones en los ajustes de su smartphone.
- Al configurar la aplicación, se le preguntará si está autorizado a acceder a las funciones de su dispositivo final. Permita estas consultas para la funcionalidad completa de su smartwatch.

- Abra la aplicación en su smartphone y acepte el acuerdo de privacidad. Responda a las preguntas que aparezcan.

Para una experiencia de usuario óptima, debe crear una cuenta de usuario. Al crear una cuenta de usuario, puede acceder a sus datos personales cuando cambie de smartphone. Es decir, sus datos personales están disponibles en todo momento. Crear una cuenta de usuario no es un requisito previo para utilizar la aplicación.

- Para crear una cuenta de usuario, pulse **[INICIE SESIÓN]** y seleccione **[REGISTRARSE AHORA]** en la parte inferior de la pantalla. Introduzca una dirección de correo electrónico y una contraseña y pulse **[SIGUIENTE PASO]**.
- Introduzca el código de verificación que se le enviará a la dirección de correo electrónico que proporcionó. Compruebe su carpeta de spam si es necesario.
- Una vez que se haya registrado correctamente, podrá introducir un nombre de usuario y sus datos personales y asignar una imagen de perfil. Pulse **[SIGUIENTE PASO]** para continuar con la configuración.
- A continuación, se inicia la búsqueda de su smartwatch "Smartwatch 7000 / 7010".
- Siga las instrucciones de la aplicación en su smartphone para conectar su smartwatch. Su smartphone establecerá una conexión Bluetooth con su smartwatch.



- Seleccione "Smartwatch 7000" o "Smartwatch 7010" y pulse **[ENLACE EL DISPOSITIVO]** en la parte inferior para conectar el smartwatch a la aplicación.
- Pulse el símbolo **[✔]** en la aplicación de su smartphone para confirmar la conexión y completar la configuración en la aplicación.
- Si se agota el tiempo de espera, repita el proceso.



- A continuación, realice sus ajustes personales. Estos pueden modificarse posteriormente en la aplicación (véanse las instrucciones: **aplicación "Hama FIT move"**).
- Su smartwatch está conectado a la aplicación e inicia la sincronización.

### Indicación



- Sincronice su smartwatch con la aplicación antes de utilizarlo por primera vez. Si registra una actividad antes de que su smartwatch se haya sincronizado con la aplicación por primera vez, la actividad no se transferirá posteriormente a la aplicación.
- Para empezar a sincronizar su smartwatch con la aplicación manualmente, arrastre la pantalla hacia abajo en la página de inicio de la aplicación.
- Debido al espacio de almacenamiento limitado de su smartwatch, debe sincronizarlo con la aplicación al menos una vez a la semana para evitar la pérdida de datos.

### Indicación



- Tras la primera sincronización con la aplicación, el smartwatch adopta automáticamente la hora, la fecha y el idioma de su smartphone.
- La hora y la fecha no se pueden ajustar manualmente.
- El idioma de la pantalla de su smartwatch depende de su selección en la aplicación. El idioma de la pantalla seguirá siendo el inglés hasta que finalice la configuración. Seleccione el idioma deseado de la pantalla en la aplicación (véanse las instrucciones: **aplicación "Hama FIT move"**).
- La aplicación le avisará cuando haya una actualización de firmware disponible para su smartwatch. Realice la actualización en la aplicación para asegurarse de que su smartwatch funciona correctamente.





### 7. Funcionamiento de su smartwatch

Las siguientes secciones contienen información sobre el funcionamiento y la estructura de menús de su smartwatch. Su smartwatch tiene una pantalla táctil.

- Pulse los símbolos y menús o deslice el dedo por la pantalla para navegar por los menús y realizar funciones.
- Pulse el botón de control superior **[1]** o el botón de control inferior **[2]** para activar la pantalla de su smartwatch. A continuación, puede deslizar el dedo por la pantalla para cambiar entre las diferentes visualizaciones y opciones de menú en el orden que se muestra a continuación.
- Puede acceder a los submenús pulsando el símbolo correspondiente.
- Pulse el botón de control superior **[1]** para abrir el menú principal o salir de un menú y volver a la pantalla de inicio.
- Pulse el botón de control inferior **[2]** para acceder al menú de entrenamiento. Ahí puede iniciar un modo deporte o una actividad.
- Puede reiniciar o apagar su smartwatch manteniendo pulsado el botón de control inferior **[2]**.

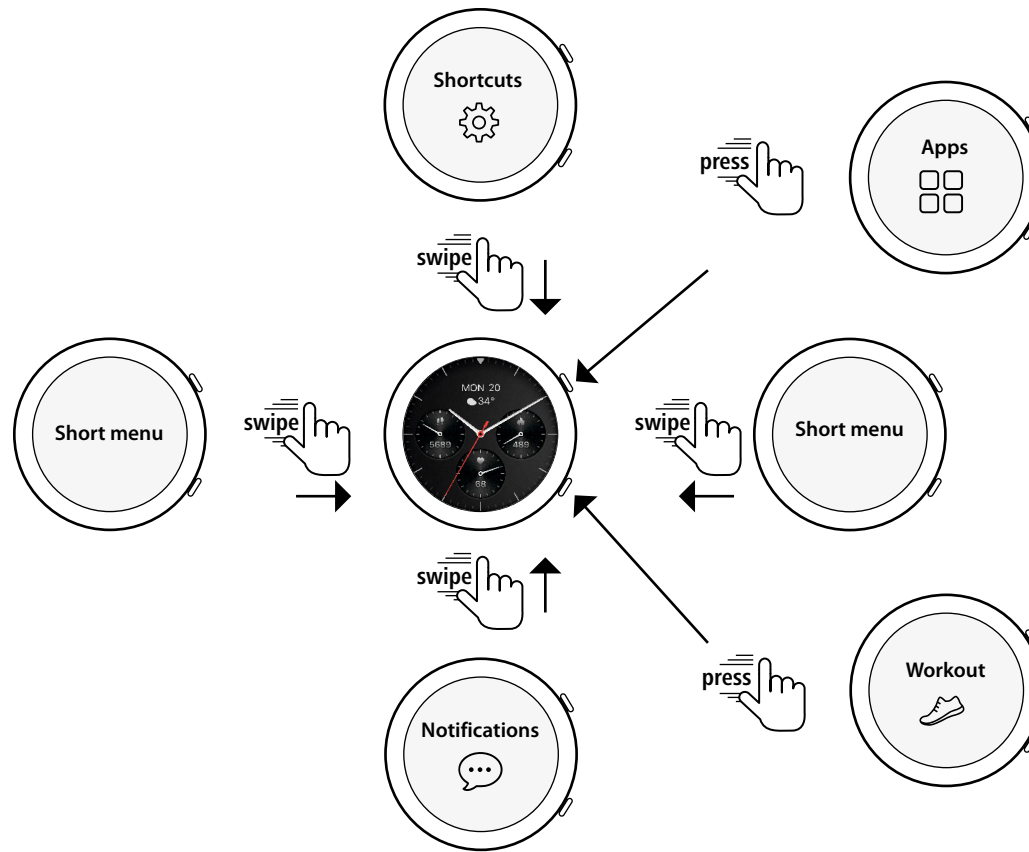
#### Indicación



El siguiente gráfico es un resumen de la estructura de menús de su smartwatch con todas las opciones de menú.

Ajustes rápidos		7.3
	Modo no molestar	7.3.1
	Brillo de la pantalla	7.3.2
	Activación de la pantalla	7.3.3
	Linterna	7.3.4
	Desagüe	7.3.5
	Despertador	7.3.6
	Modo de ahorro de energía	7.3.7
	Búsqueda del teléfono	7.3.8
	Configuración	7.3.9

Acesos directos	7.4
Datos de actividad	7.6.1
Pasos	7.6.1
Tocar para medir	7.6.6
Sueño	7.6.11
Entrenamiento (modo deporte)	7.5
Clima	7.6.19
Música	7.6.20



**Notificaciones 7.2**

Aplicaciones		7.6
	Actividad	7.6.1
	Estado de entrenamiento	7.6.2
	Carreras	7.6.3
	Entrenamiento (modo deporte)	7.5
	Protocolo de entrenamiento	7.6.5
	Tocar para medir	7.6.6
	Frecuencia cardíaca	7.6.7
	SpO2	7.6.8
	Estrés	7.6.9
	Energía corporal	7.6.10
	Sueño	7.6.11
	Entrenamiento respiratorio	7.6.12
	Registro del ciclo	7.6.13
	Sonido ambiente	7.6.14
	Teléfono	7.6.15
	Asistente de voz	7.6.16
	Temporizador Pomodoro	7.6.17
	Recordatorio de evento	7.6.18
	Clima	7.6.19
	Música	7.6.20
	Cámara	7.6.21
	Despertador	7.6.22
	Temporizador	7.6.23
	Cronómetro	7.6.24
	Reloj mundial	7.6.25
	Buscar teléfono	7.6.26
	Linterna	7.3.4
	Configuración	8

**Entrenamiento (modo deporte) 7.5**



### 7.1 Pantalla de inicio

- Tras activar la pantalla de inicio, una pulsación larga en la pantalla le ofrece una visión general de las distintas pantallas de inicio (esferas). Aquí puede elegir entre diferentes pantallas de inicio. Confirme su selección pulsando en la pantalla de inicio correspondiente. Si lo desea, puede crear pantallas de inicio adicionales (véanse las instrucciones: **aplicación "Hama FIT move"**).



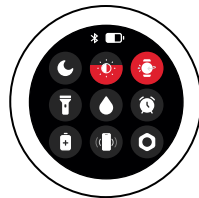
### 7.2 Notificaciones

- Deslice el dedo hacia arriba desde la pantalla de inicio, verá las notificaciones recibidas en su smartphone. El requisito previo es que haya activado esta función en la aplicación. Además, puede configurar en la aplicación de qué aplicaciones quiere recibir notificaciones en su smartwatch (véanse las instrucciones: **aplicación "Hama FIT move"**).
- Dependiendo de la aplicación, recibirá una notificación con la visualización de la aplicación respectiva y el remitente o verá también una vista previa del mensaje correspondiente.
- Al pulsar sobre una notificación podrá obtener más información (según la aplicación).
- Si desea eliminar todas las notificaciones juntas, deslice el dedo hacia abajo, pulse la papelera y confirme la pregunta que sigue.



### 7.3 Ajustes rápidos

- Si desliza el dedo hacia abajo desde la pantalla de inicio, verá los ajustes rápidos que se describen a continuación.



#### 7.3.1 Modo no molestar

- Pulse el símbolo [🌑] para activar/desactivar el modo no molestar. Cuando el modo no molestar está activado, los tonos de llamada y la vibración se apagan y la pantalla no se activa para las notificaciones push entrantes.

#### Indicación



Tenga en cuenta que los términos BNS (no molestar) y DND (do not disturb) se utilizan indistintamente en la aplicación y en el smartwatch.

#### 7.3.2 Brillo de la pantalla

- Pulse el símbolo [☀️] para ajustar el brillo de la pantalla en 5 niveles.

#### 7.3.3 Activación de la pantalla

- Pulse el símbolo [👉] para encender la pantalla moviendo el brazo. Cuando se activa la función, se puede encender la pantalla girando la muñeca.

#### 7.3.4 Linterna

- Pulse el símbolo [🔦] para utilizar la pantalla de su smartwatch como linterna.

#### 7.3.5 Desagüe

- Pulse el símbolo [💧] para eliminar la humedad de su smartwatch haciendo vibrar los orificios del altavoz y micrófono.

#### 7.3.6 Despertador

- Pulse el símbolo [🕒] para ajustar el despertador.

#### 7.3.7 Modo de ahorro de energía

- Pulse el símbolo [🔋] para activar el modo de ahorro de energía.

#### 7.3.8 Búsqueda del teléfono

- Pulse el símbolo [📞] para activar el tono de llamada de su smartphone conectado. Esto le ayudará a encontrar su smartphone si lo ha extraviado.

#### 7.3.9 Configuración

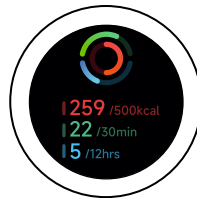
- Pulse el símbolo [⚙️] para acceder a los siguientes ajustes (véase el capítulo

#### 8. Configuración de su smartwatch):

- Esferas
- Configuración AOD
- Sonido y vibración
- Pantalla y brillo
- Vista de la aplicación
- BNS (no molestar)
- Más conexiones
- Sistema
- Acerca de

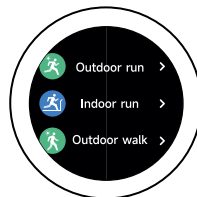
## 7.4 Accesos directos

- Deslice el dedo hacia la izquierda o la derecha desde la pantalla de inicio para ver los accesos directos configurados. Los resúmenes de la actividades diarias están configurados por defecto. Puede ver los datos de su actividad (número de pasos dados y calorías quemadas), así como las mediciones de la frecuencia cardíaca y el estrés. Entre otras cosas, puede configurar la notificación de clima y el control musical como accesos directos adicionales (véanse las instrucciones: **aplicación "Hama FIT move"**).



## 7.5 Entrenamiento (modo deporte)

- Pulsando **[ENTRENAMIENTO]** o pulsando el botón de control inferior **[2]** se muestran las actividades almacenadas.
- Después de seleccionar una actividad, puede realizar los ajustes de la misma pulsando en la parte inferior de la pantalla.
- Pulse **[INICIO]** para iniciar la actividad.
- En función de la actividad seleccionada, se muestran los valores medidos específicos del deporte (por ejemplo, frecuencia cardíaca, consumo de calorías).
- Puede acceder a los datos durante la actividad deslizando la pantalla de abajo hacia arriba.
- Puede pausar o detener la actividad deslizando la pantalla de izquierda a derecha. Alternativamente, pause la actividad pulsando brevemente el botón de control superior **[1]** o detenga la actividad manteniendo pulsado el botón de control superior **[1]**.
- Puede controlar la música de su smartphone durante la mayoría de las actividades deslizando el dedo de derecha a izquierda en la pantalla durante la actividad.
- Una vez finalizada la actividad, se muestran otros datos registrados. Desplácese por los datos deslizando la pantalla de abajo hacia arriba.



### Indicación

- Algunas actividades al aire libre utilizan el GPS integrado. Al iniciar la actividad, se busca la señal GPS. Una vez que esté disponible la señal GPS, puede iniciar la actividad. También puede iniciar la actividad sin señal GPS. En función de la actividad seleccionada, no todos los datos pueden registrarse sin señal GPS.
- Tenga en cuenta que la señal GPS puede tardar unos minutos en llegar a su smartwatch. Esto es especialmente cierto si el GPS integrado se utiliza por primera vez, no se ha utilizado durante mucho tiempo o se encuentra en un lugar muy alejado de la última posición GPS registrada. Acorte el tiempo conectando su smartwatch a la aplicación de su smartphone para transferir datos A-GPS. Es posible que reciba un aviso en la pantalla de su reloj.
- Solo el Smartwatch 7010 tiene un GPS integrado y también es compatible con los siguientes sistemas mundiales de navegación por satélite (GNSS): GLONASS, GALILEO, BEIDOU



## 7.5.1 Configurar los entrenamientos mostrados (modos de deporte)

- Puede elegir entre 110 modos de deporte y guardar hasta 20 en su smartwatch.
- Pulse **[ENTRENAMIENTO 🏃]** y desplácese hasta el final de la lista deslizando la pantalla de abajo hacia arriba. Pulse **[CONFIGURACIÓN ⚙️]** y **[CONTROL DEL ENTRENAMIENTO]**. Seleccione los modos de deporte deseados entre las categorías. Los modos de deporte que aparecen en su smartwatch están identificados con un símbolo **✔️**. Si ya se han seleccionado 20 modos de deporte, anule la selección de un deporte pulsando la marca antes de poder añadir otro deporte.
- También puede configurar los modos de deporte mostrados a través de la aplicación (véanse las instrucciones: **aplicación "Hama FIT move"**).

## 7.6 Aplicaciones

- Pulse el botón de control superior **[1]** para acceder al menú principal de su smartwatch.
- En el menú principal, tiene la opción de iniciar varias aplicaciones y submenús pulsando el icono correspondiente.
- Deslice el dedo hacia arriba y hacia abajo para cambiar entre las diferentes páginas del menú principal.



### 7.6.1 Actividad

- Pulse **[ACTIVIDAD 🎯]** para mostrar los siguientes datos del día:
  - Las calorías quemadas por la actividad
  - La duración de las actividades de intensidad media a alta
  - El tiempo de pie
  - Los pasos dados
- Deslice el dedo de abajo hacia arriba para desplazarse por los gráficos.

#### Indicación

Puede fijar objetivos individuales (por ejemplo, de calorías por actividad o pasos) en la aplicación (véanse las instrucciones: **aplicación "Hama FIT move"**). Estos objetivos también se muestran.

### 7.6.2 Estado de entrenamiento

- Pulse **[ESTADO DE ENTRENAMIENTO 🏃]** para recibir otros parámetros importantes para el control de su entrenamiento individual con el VO2máx, el tiempo de recuperación recomendado y el efecto aeróbico.
- Deslice el dedo de abajo hacia arriba para desplazarse por los gráficos.
- Pulse el símbolo **ℹ️** para obtener más información sobre los parámetros indicados.



### 7.6.3 Carreras

- Pulse **[CARRERAS]** para mostrar los siguientes modos para el entrenamiento de carrera:
  - Carrera fácil - 6 minutos
  - Carrera fácil - 10 minutos
  - Carrera fácil - 15 minutos
  - Carrera de fitness - Sencillo
  - Carrera de fitness - Medio
  - Carrera de fitness - Difícil

Durante el entrenamiento de carrera, alterna entre caminar y trotar y aumenta las exigencias de su cuerpo con cada modo adicional. Deslice el dedo de abajo hacia arriba para desplazarse por los modos.

### 7.6.4 Entrenamiento (modo deporte)

- Pulse **[ENTRENAMIENTO]** para mostrar las actividades guardadas (véase el capítulo 7.5 **Entrenamiento (modo deporte)**).

### 7.6.5 Protocolo de entrenamiento

- Pulse **[PROTOCOLO DE ENTRENAMIENTO]** para obtener una visión general de las actividades registradas.
- Pulse una actividad para ver información detallada.

### 7.6.6 Tocar para medir

- Pulse **[TOCAR PARA MEDIR]** para iniciar la medición combinada de la frecuencia cardíaca, el oxígeno en sangre (SpO2) y el nivel de estrés.

### 7.6.7 Frecuencia cardíaca

- Pulse **[FRECUENCIA CARDÍACA]** para iniciar la medición manual de la frecuencia cardíaca.
- Se muestran la frecuencia cardíaca media, los valores máximo y mínimo y otros datos sobre el intervalo de frecuencia cardíaca y la VFC (variabilidad de la frecuencia cardíaca).

#### Indicación

Tenga en cuenta que los términos VFC (variabilidad del ritmo cardíaco) y VFC (variabilidad de la frecuencia cardíaca) se utilizan indistintamente en la aplicación y en su smartwatch.

### 7.6.8 Oxígeno en sangre (SpO2)

- Pulse **[SPO2]** para iniciar la medición manual de su oxígeno en sangre (saturación de oxígeno).
- Se muestran el valor medio de oxígeno en sangre y los valores máximo y mínimo.

### 7.6.9 Estrés


- Pulse **[ESTRÉS]** para obtener una visión general del nivel de estrés medido en el día actual. El nivel de estrés se mide en una escala (0 = sin estrés - 99 = estrés extremo).

### 7.6.10 Energía corporal



- Pulse **[ENERGÍA CORPORAL]** para ver su energía corporal actual. La energía corporal se obtiene a partir de una combinación de la variabilidad de la frecuencia cardíaca, el estrés, el sueño y las actividades realizadas para estimar sus reservas de energía para el día en curso.
- Para utilizar la aplicación **Energía corporal**, la función correspondiente debe estar activada en la aplicación (véanse las instrucciones: **aplicación "Hama FIT move"**).




### 7.6.11 Sueño

- Pulse [**SUEÑO**   - Hora de dormirse
  - Hora de levantarse
  - Duración de las fases de sueño profundo
  - Duración de las fases de sueño ligero
  - Duración del tiempo de vigilia
  - Duración de la fase REM
  - Puntuación del sueño (0 = malo - 99 = bueno)
- Su smartwatch reconoce automáticamente cuándo está dormido y empieza a medir su sueño.


### 7.6.12 Entrenamiento respiratorio

- Pulsar [**ENTRENAMIENTO RESPIRATORIO** - Seleccione el ritmo (lento, moderado, rápido) y la duración (de 1 a 3 minutos) del entrenamiento respiratorio.
- Pulse el símbolo [- Si desea finalizar el entrenamiento respiratorio antes de tiempo, pulse el botón de control superior [**1**] y confirme la pregunta posterior.
- Al final del entrenamiento respiratorio, se muestra la frecuencia cardíaca medida antes y después del entrenamiento respiratorio.


### 7.6.13 Registro del ciclo

- Pulse [**REGISTRO DEL CICLO** - Para utilizar la aplicación **Registro del ciclo**, la función correspondiente debe estar activada en la aplicación (véanse las instrucciones: **aplicación "Hama FIT move"**).

### 7.6.14 Sonido ambiente

- Pulsar [**SONIDO AMBIENTE**   - Sonido ambiente actual
  - Valor mínimo
  - Valor máximo
- Pulse [**AYUDA**] para obtener más información.


### 7.6.15 Teléfono

- Pulsar [**TELÉFONO**   - Contactos frecuentes
  - Lista de llamadas
  - Teclado de marcación
- Puede iniciar llamadas directamente a través de su smartwatch y luego realizarlas a través de su smartphone conectado.
- Para utilizar la aplicación **Teléfono**, su smartwatch debe estar conectado a su smartphone.





### 7.6.16 Asistente de voz


- La aplicación "Asistente de voz" le permite acceder al asistente de voz de su smartphone emparejado y compatible pulsando **[ASISTENTE DE VOZ 

#### Indicación**


Para un uso óptimo del asistente de voz, tenga en cuenta los siguientes ajustes en su smartphone:

- Google Assistant (Android):  
Establézcalo como asistente de voz predeterminado en su smartphone Android y permita el uso de Google Assistant en modo bloqueo.
- Apple Siri (iOS):  
active Siri en su iPhone y permita el uso de Siri en modo bloqueo.


### 7.6.17 Temporizador Pomodoro

- Pulsar **[TEMPORIZADOR POMODORO 


### 7.6.18 Recordatorio de evento**

- Pulse **[RECORDATORIO DE EVENTO ).**

### 7.6.19 Clima

- Pulsar **[CLIMA ).**

### 7.6.20 Música


- Pulsar **[MÚSICA ).**





### 7.6.21 Cámara

- Pulse [**CÁMARA** - Para utilizar la aplicación **Cámara**, el smartwatch y el smartphone deben estar conectados por Bluetooth y la función de cámara del smartphone debe estar activada.



### 7.6.22 Despertador

- Pulsar [**DESPERTADOR** - También puede configurar y gestionar las horas de las alarmas en la aplicación y sincronizarlas con su smartwatch (véanse las instrucciones: **aplicación "Hama FIT move"**).


### 7.6.23 Temporizador

- Pulsar [**TEMPORIZADOR** - Pulse el símbolo [


### 7.6.24 Cronómetro

- Pulse [**CRONÓMETRO** - Pulse el símbolo [

### 7.6.25 Reloj mundial

- Pulse [**RELOJ MUNDIAL** - Si lo desea, puede configurar otros relojes mundiales en la aplicación (véanse las instrucciones: **aplicación "Hama FIT move"**).

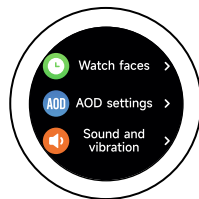
### 7.6.26 Búsqueda del teléfono

- Pulse [**BUSCAR TELÉFONO** - Para utilizar la aplicación **Búsqueda del teléfono**, el smartwatch y el smartphone deben estar conectados mediante Bluetooth.

## 8. Configuración de su smartwatch

Las siguientes secciones contienen información sobre la configuración de su smartwatch.

- Pulse el botón de control superior [1] y pulse **[CONFIGURACIÓN]** para acceder a los submenús. En los submenús, puede realizar los siguientes ajustes y apagar o reiniciar su smartwatch.



### 8.1 Esferas

- Pulse **[ESFERAS]** para seleccionar entre varias pantallas de inicio diferentes. Confirme su selección pulsando en la pantalla de inicio correspondiente.

### 8.2 Configuración AOD

- Pulse **[CONFIGURACIÓN AOD]**, puede activar la función AOD (Always on Display). Una vez transcurrido el tiempo de encendido, la pantalla de su smartwatch cambiará a una esfera simplificada en lugar de al modo de espera (véase el capítulo **8.4 Pantalla y brillo**). Tenga en cuenta que el consumo de pila de su smartwatch aumenta cuando utiliza la función AOD.
- Ajuste el periodo de tiempo (por defecto 08:00 - 22:00) para la función AOD.
- Establezca una esfera para la función AOD.

### 8.3 Sonido y vibración

- Pulse **[SONIDO Y VIBRACIÓN]** para efectuar más ajustes.
- Pulse **[MODO SILENCIOSO]** para silenciar las llamadas y notificaciones.
- Pulse **[VOLUMEN DE MEDIOS]** para ajustar continuamente el volumen del medio que se está reproduciendo.
- Pulse **[VIBRACIÓN]** para ajustar la intensidad de la vibración en 3 niveles (fuerte, baja, ninguna).
- Pulse **[TONO DE LLAMADA ENTRANTE]** para ajustar un tono de llamada entrante.

### 8.4 Pantalla y brillo


- Pulse **[PANTALLA Y BRILLO]** para efectuar más ajustes.
- Pulse **[BRILLO DE PANTALLA]** para ajustar el brillo de la pantalla en 5 niveles (20 %, 40 %, 60 %, 80 %, 100 %). Tenga en cuenta que el consumo de pila de su smartwatch aumenta con el brillo.
- Pulse **[TIEMPO EN PANTALLA]** para ajustar el tiempo de encendido de la pantalla (5 - 20 segundos). El tiempo de encendido determina cuánto tiempo permanece activa la pantalla de su smartwatch tras una operación. Tenga en cuenta que el consumo de pila de su smartwatch aumenta si está encendido durante un periodo de tiempo prolongado.
- Pulse **[TAPAR PARA DORMIR]** para apagar automáticamente la pantalla cuando se cubra (por ejemplo, con la mano).

### 8.5 Vista de la aplicación


- Pulse **[VISTA DE LA APLICACIÓN]** para configurar la visualización de las aplicaciones en su smartwatch. Seleccione de la vista "Lista" o "Teclado de marcación".



### 8.6 BNS (no molestar)

- Pulse **[BNS]**  para ajustar la función "No molestar". Cuando la función está activada, los tonos de llamada y la vibración se apagan y la pantalla de su smartwatch no se activa para las notificaciones push entrantes.
- Seleccione entre los siguientes modos:
  - **[DND TODO EL DÍA]**, la función está activada.
  - **[DND PREVISTO]**, puede definir una hora de inicio y fin.
  - **[DESACTIVAR]**, la función está desactivada.

### 8.7 Más conexiones





- Pulse **[MÁS CONEXIONES]**  para conectar su smartwatch a otro smartphone. Siga las instrucciones en la pantalla de su smartwatch.

#### Indicación




Tenga en cuenta que al utilizar esta función se desconectará la conexión actual con su smartphone.

### 8.8 Sistema

- Pulse **[SISTEMA]**  para ejecutar más funciones.
- Pulse **[REINICIAR]**  para reiniciar su smartwatch y confirmar la pregunta subsiguiente.
- Pulse **[APAGAR]**  y confirme la pregunta que sigue para apagar su smartwatch.
- Pulse **[REINICIAR]**  y confirme la pregunta que sigue para reponer su smartwatch a los ajustes de fábrica. Esto borrará todos los datos registrados del usuario.

### 8.9 Acerca de

- Pulse **[ACERCA DE]**  para ver el nombre del modelo, la dirección MAC, la versión actual del firmware de su smartwatch e información sobre la normativa legal. La dirección MAC identifica claramente su smartwatch cuando establece una conexión con su smartphone a través de Bluetooth.



## 9. Mantenimiento y cuidado

Limpie este producto con un paño ligeramente humedecido que no deje pelusas y no utilice detergentes agresivos.

## 10. Exclusión de responsabilidad

La empresa Hama GmbH & Co KG no se responsabiliza ni concede garantía alguna por los daños que se deriven de una instalación, montaje o manejo incorrectos del producto o por la inobservancia de las instrucciones de manejo o de las indicaciones de seguridad.

## 11. Idiomas admitidos

La siguiente lista contiene un resumen de los idiomas admitidos para la interfaz de usuario de su smartwatch y la aplicación "Hama FIT move":

	Inglés	Alemán	Francés	Español	Sueco	Checo	Polaco	Finés	Italiano	Húngaro	Holandés	Portugués	Ruso	Rumano	Eslovaco	Búlgaro	Griego	Noruego	Danés	Serbio	
Smartwatch 7000	x	x	x	x	x	x	x	x													
Smartwatch 7010	x	x	x	x	x	x	x	x													
Hama FIT move	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

## 12. Datos técnicos

	00178618	00178622
Versión de Bluetooth	5.3 LE	5.3 LE
Tipo de pantalla	AMOLED Full-Touch	AMOLED Full-Touch
Tamaño de la pantalla	1,43"	1,32"
Dimensiones (carcasa)	53 × 46 × 12 mm	51 × 43 × 12 mm
Peso	45 g	46 g
Longitudes de la pulsera	17,1 - 24,0 cm	16,3 - 22,7 cm
Anchura de pulsera	2,2 cm	1,8 cm
Material de la pulsera	Silicona	Silicona
Material de la carcasa	Plástico	Aleación de zinc/plástico
Clase de protección	IP68	IP68
Protección contra el agua según ISO 22810:2010	3ATM	3ATM
Tipo de pila	Polímero de litio	Polímero de litio
Capacidad de la pila recargable	300 mAh	300 mAh
Tiempo de carga	Aproximadamente 2,5 horas	Aproximadamente 2,5 horas
Duración de la pila recargable	Aproximadamente 6-8 días	Aproximadamente 6-8 días



### 13. Instrucciones para desecho y reciclaje

Indicación sobre la protección del medio ambiente:



Desde la implementación de las Directivas europeas 2012/19/UE y 2006/66/CE en el sistema legislativo nacional, se aplica lo siguiente: los dispositivos eléctricos y electrónicos, así como las pilas y los acumuladores, no se deben eliminar junto con la basura doméstica. El usuario está legalmente obligado a llevar los dispositivos eléctricos y electrónicos, así como las pilas y los acumuladores a los puntos de recogida públicos o a devolverlos al punto de venta donde los adquirió al final de su vida útil. Las particularidades al respecto están estipuladas en las distintas legislaciones nacionales. El símbolo ubicado sobre el producto, en las instrucciones de uso o en el embalaje hace referencia a las disposiciones legales mencionadas. Gracias al reciclaje, la recuperación de materiales u otras formas de recuperación de residuos de dispositivos eléctricos y electrónicos y pilas y acumuladores usados, usted contribuye de manera importante a la protección de nuestro medio ambiente.

### 14. Declaración de conformidad

**CE** Por la presente, Hama GmbH & Co KG declara que este dispositivo cumple con los requisitos esenciales y otras disposiciones pertinentes de la Directiva 2014/53/UE. La declaración de conformidad con la directiva correspondiente puede consultarse en:

**[www.hama.com](http://www.hama.com) >  > "Article number" > Downloads**


Banda/bandas de frecuencias	7000: 2402 – 2480 MHz 7010: 2402 – 2480 MHz
Potencia máxima de transmisión radiada	7000: 9 dBm 7010: 9 dBm




# ***hama***

**Hama GmbH & Co KG**  
86652 Monheim / Germany

## **Service & Support**

 [www.hama.com](http://www.hama.com)

 +49 9091 502-0

**ES**

The Bluetooth® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Hama GmbH & Co KG is under license. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

All listed brands are trademarks of the corresponding companies. Errors and omissions excepted, and subject to technical changes. Our general terms of delivery and payment are applied.