



Uživatelská příručka MotionX-365





MotionX-365

Široce využívaná a patentovaná senzorová technologie MotionX® uvnitř vašich švýcarských chytrých hodinek sleduje vaši aktivitu a spánkové návyky. Informace o denní činnosti (kroky, kalorie a uražená vzdálenost) a způsobu spánku jsou přesně a v reálném čase prezentovány na legendárním a elegantně moderním analogovém ciferníku.

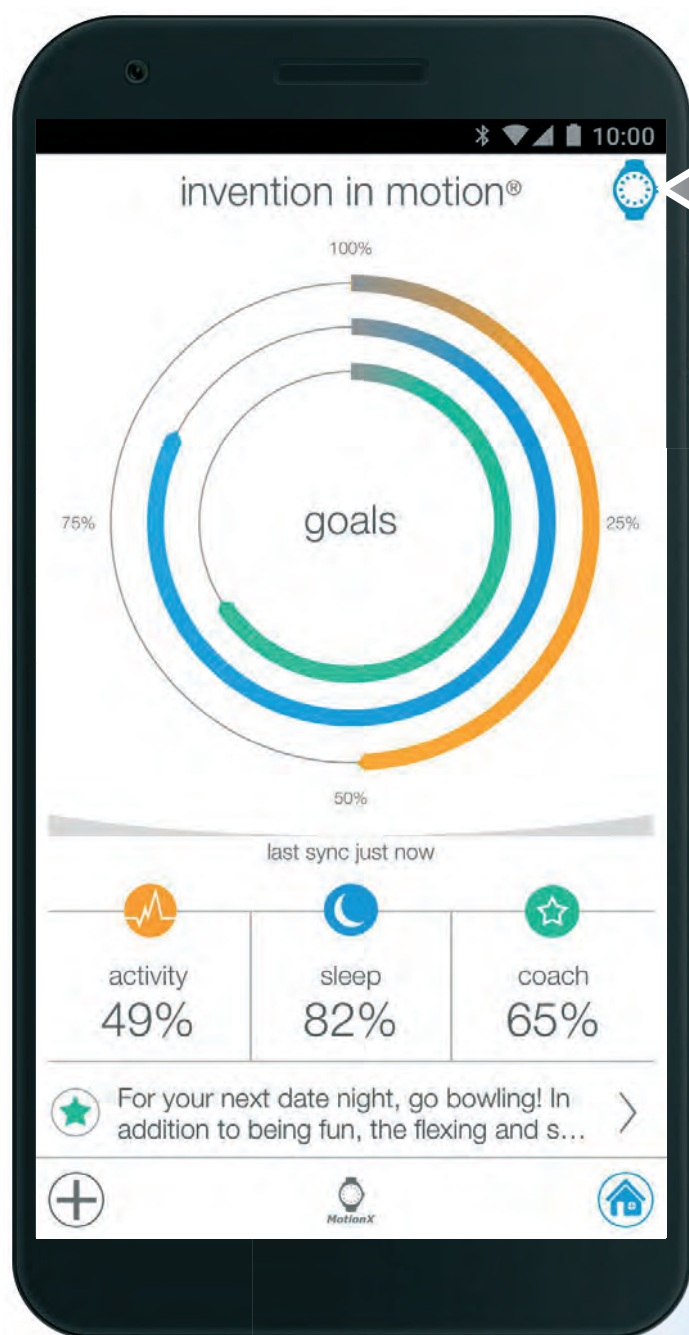
Jednoduchá a přehledná grafika znázorňuje, jak často se uživatel hodinek pohyboval či spal během dne, týdne či měsíce. Stanovené cíle a dynamický trenér napomáhají lepšímu pochopení sebe sama a vedou k většímu zájmu o vlastní zdraví.

Vaše chytré hodinky se při synchronizaci dat připojí k vašemu telefonu nebo tabletu pomocí rozhraní Bluetooth. Připojení se provede spuštěním aplikace MotionX-365 a stiskem tlačítka na korunce chytrých hodinek. Data se po připojení synchronizují s aplikací.

Pokud je aplikace spuštěna a chytré hodinky jsou pomocí rozhraní Bluetooth připojeny k tabletu či telefonu, data se synchronizují každou minutu. Po dokončení synchronizace můžete v aplikaci svůj postup okamžitě sledovat.



Primární obrazovka (ovládací panel) zobrazuje přehled denního pokroku z hlediska plnění spánkových cílů a naplánovaných aktivit. Důležité informace o stavu připojení se zobrazují na ikoně hodinek v pravém horním rohu.



Connection Status



nejsou spárovány
žádné hodinky;
klepnutím na ikonu
spárujete hodinky



hodinky nejsou
připojeny;
za účelem připojení
a synchronizace
stiskněte tlačítko
na korunce hodinek



hodinky jsou připojeny



hodinky jsou
připojeny a probíhá
synchronizace



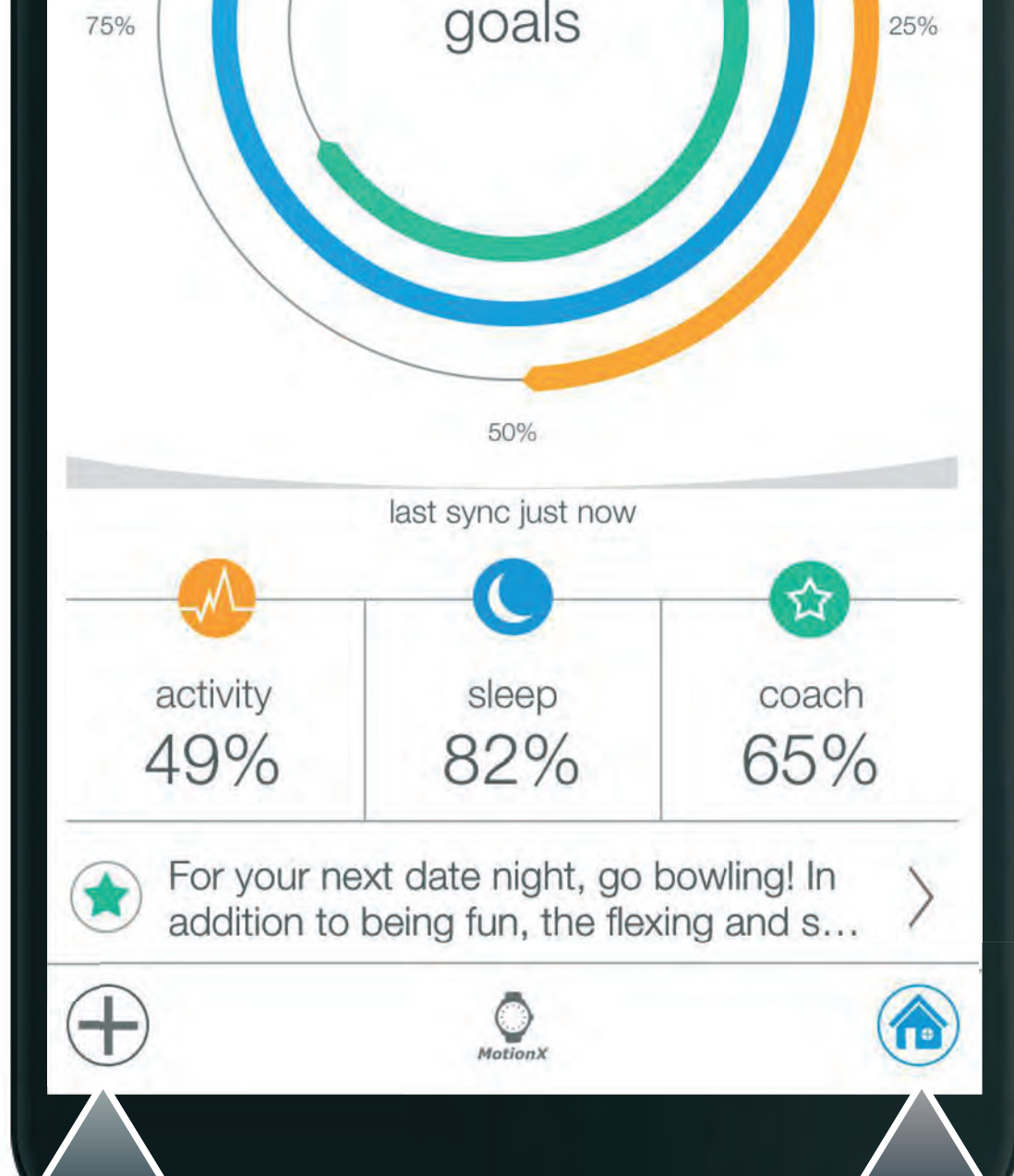
rozhraní Bluetooth
na telefonu nebo
tabletu je vypnuté



hodinky jsou připojeny
v režimu měřeného
cvičení



hodinky jsou připojeny
v režimu spánku



Akce aplikace:

Umožňuje měnit režimy, přistupovat do nastavení a sdílet nebo exportovat data.

Zástupce pro ovládací panel:

Zástupce pro ovládací panel:
Po označení ukazuje, že jste právě připojeni k ovládacímu panelu.

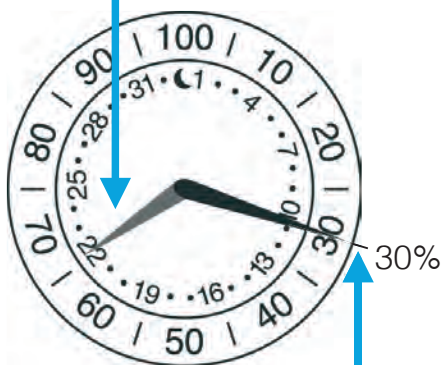
Na ovládací panel se vrátíte klepnutím na tuto ikonu na jakékoli jiné obrazovce.

Malý ciferník: **Režimy**



Režim Aktivita

V režimu Aktivita ukazuje ručka data na současné datum a zůstane na něm. V tomto případě se jedná o 22. den v měsíci.



Ručka cíle ukazuje na dnes dosažené procento splnění cílových aktivit. V tomto případě je to 30 %.



Režim Spánek

V režimu Spánek ručka data ukazuje na ikonu měsíce a zůstane na ní.



Ručka cíle ukazuje na dnes dosažené procento splnění spánkového cíle. V tomto případě je to 63%.

POZNÁMKA: Podoba dílčího ciferníku a ruček má různý vzhled a barvy podle daného modelu hodinek.

Například u hodinek Frederique-Constant a Alpina je postup při plnění cílů ve vnějším kruhu, přičemž u hodinek Mondaine je postup při plnění cílů ve vnějším kruhu.



Korunka hodinek: **Akce korunky**

Tlačítko na korunce hodinek hraje při ovládání vašich chytrých hodinek nezbytnou roli.

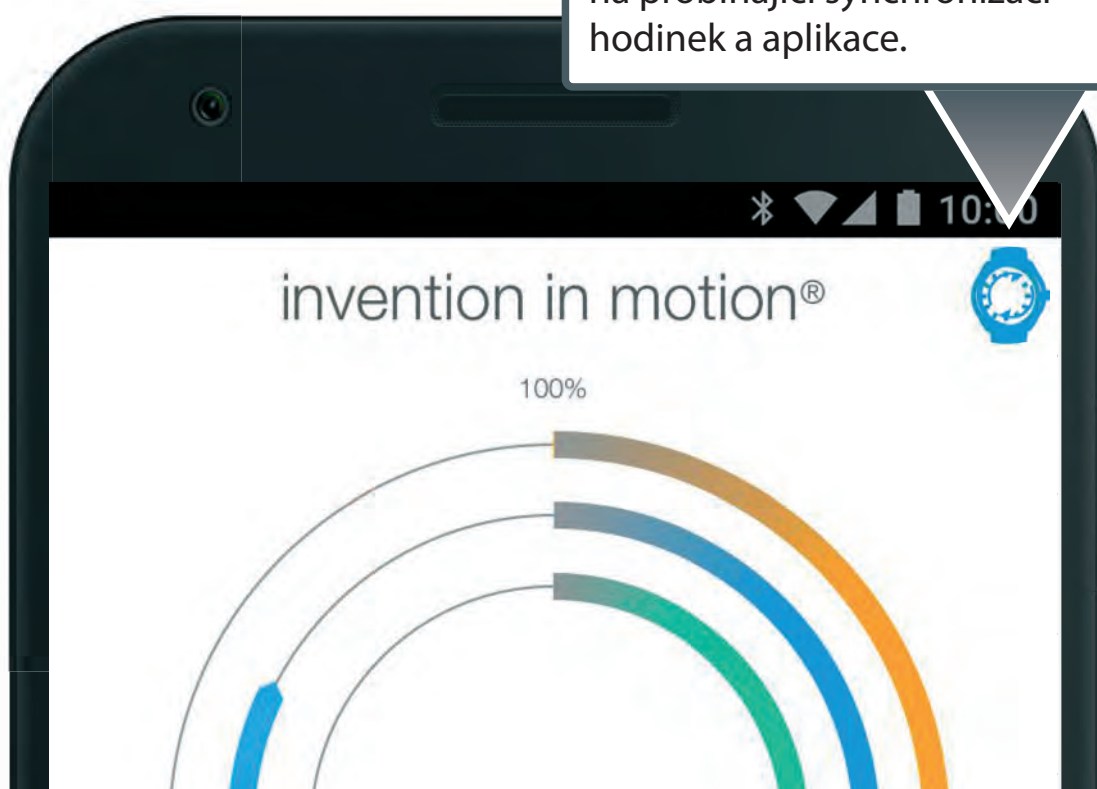
Stiskem korunky můžete zahájit synchronizaci se svým chytrým telefonem nebo tabletem, sledovat postup při plnění cílů a přepínat režimy.

Akce korunky: **Synchronizace dat**

Stiskněte tlačítko korunky jednou a aplikace provede synchronizaci s blízkým chytrým telefonem nebo tabletem.

Optimální výkonnosti dosáhnete umístěním hodinek a telefonu nebo tabletu do těsné blízkosti.

Kruhová animace upozorňuje na probíhající synchronizaci hodinek a aplikace.



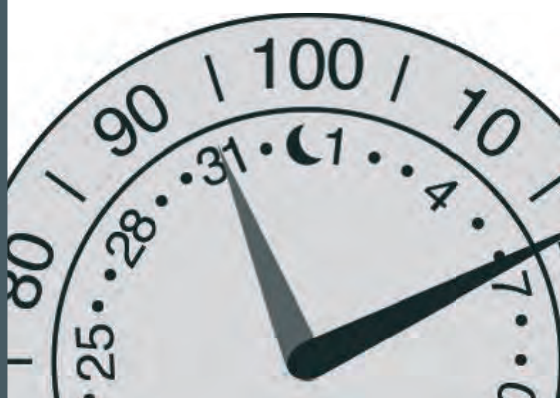
Akce korunky: **Přepnutí režimů**

Stiskem a podržením tlačítka korunky **na tři sekundy** přepnete mezi režimy spánku a aktivity.



Aktivita

V režimu Aktivita ručka data ukazuje na současné datum, v tomto případě na 31. den.



Spánek

Když jste v režimu Spánek, ručka data ukazuje na ikonu měsíce.



POZNÁMKA: Podoba dílčího ciferníku a ruček má různý vzhled a barvy podle daného modelu hodinek.

Například u hodinek Frederique-Constant a Alpina je postup při plnění cílů ve vnějším kruhu, přičemž u hodinek Mondaine je postup při plnění cílů ve vnějším kruhu.

Akce korunky: Zobrazení postupu při plnění cíle

Dvojitým stiskem tlačítka korunky zobrazíte postup plnění cíle v neaktivním režimu hodinek — například se díky tomu můžete v průběhu dne podívat, zda jste minulou noc splnili spánkový cíl.


**Režim
Aktivita**

V režimu Aktivita se dvojitým stiskem zobrazí postup při plnění dnešního spánkového cíle



POZNÁMKA: Ručka data při zobrazování postupu plnění spánkového cíle ukazuje na měsíc.


**Režim
Spánek**

V režimu Spánek se dvojitým stiskem zobrazí postup plnění dnešního cíle aktivit



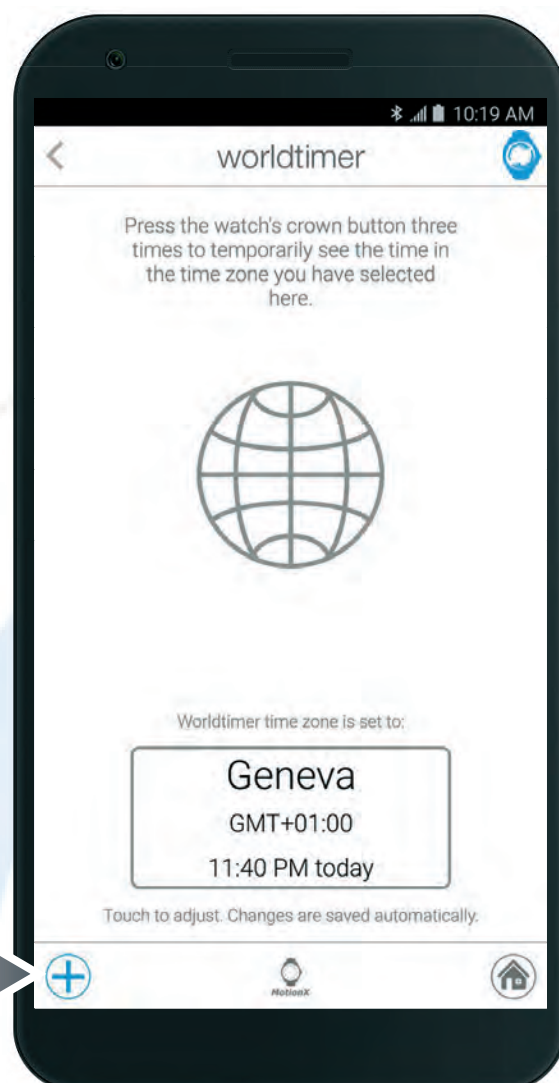
POZNÁMKA: Ručka data se při zobrazování postupu plnění cílových aktivit přesune na současné datum.

POZNÁMKA: Podoba dílčího ciferníku a ruček má různý vzhled a barvy podle daného modelu hodinek.
Například u hodinek Frederique-Constant a Alpina je postup při plnění cílů ve vnějším kruhu, přičemž u hodinek Mondaine je postup při plnění cílů ve vnějším kruhu.

Akce korunky: **Světový čas**

Trojitým stiskem tlačítka korunky dočasně zobrazíte aktuální čas ve vybrané časové zóně.

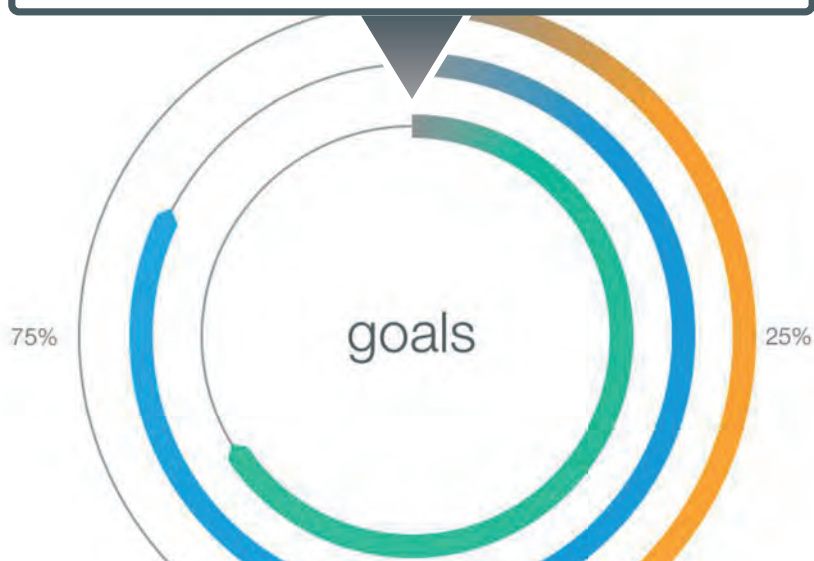
Světový čas můžete nastavit v nabídce **Akce aplikace**.



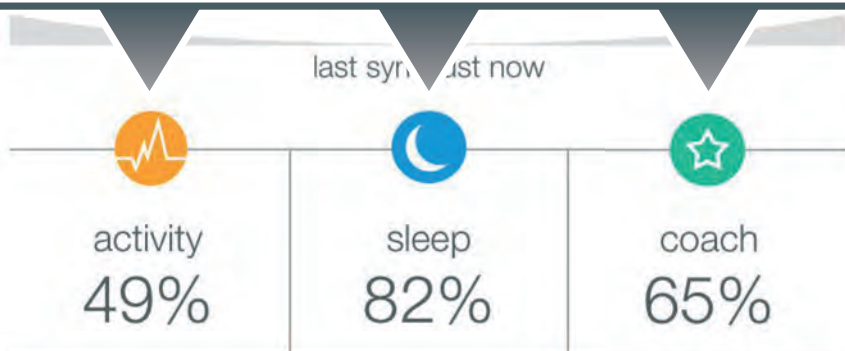


Ovládací panel

Každý barevný kruh představuje procento splnění cíle: Aktivita oranžově, spánek modře a trenéra (celkově) zeleně.



K zobrazení podrobných grafů a dat klepněte na některý z procentuálních údajů o splnění cíle.

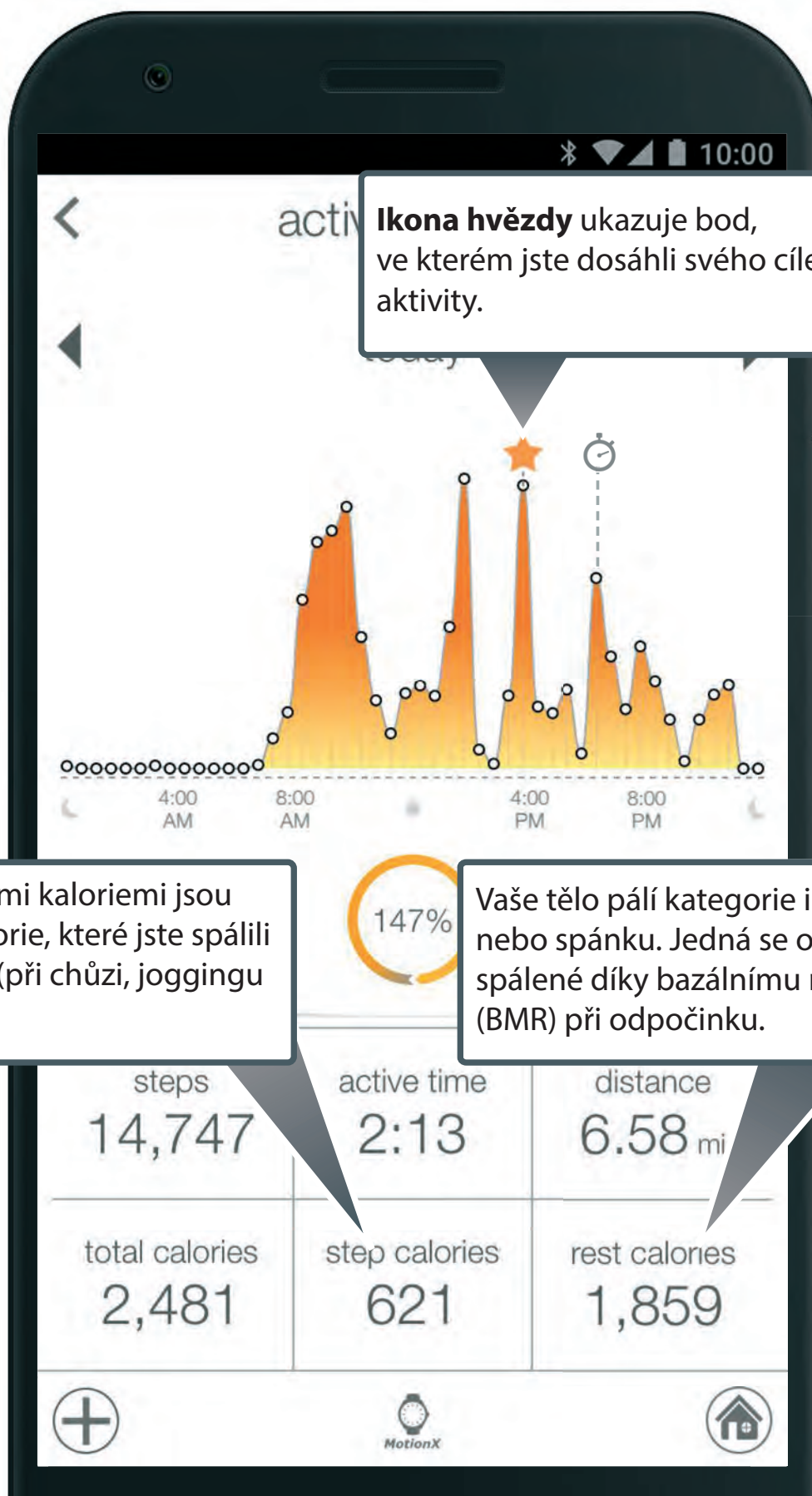


For your next date night, go bowling! In addition to being fun, the flexing and s...





Aktivita



Ikona hvězdy ukazuje bod, ve kterém jste dosáhli svého cíle pro aktivitu.

Pod krokovými kaloriemi jsou uvedeny kalorie, které jste spálili svými kroky (při chůzi, joggingu nebo běhu).

Vaše tělo pálí kalorie i při sezení nebo spánku. Jedná se o kalorie spálené díky bazálnímu metabolismu (BMR) při odpočinku.



Aktivita

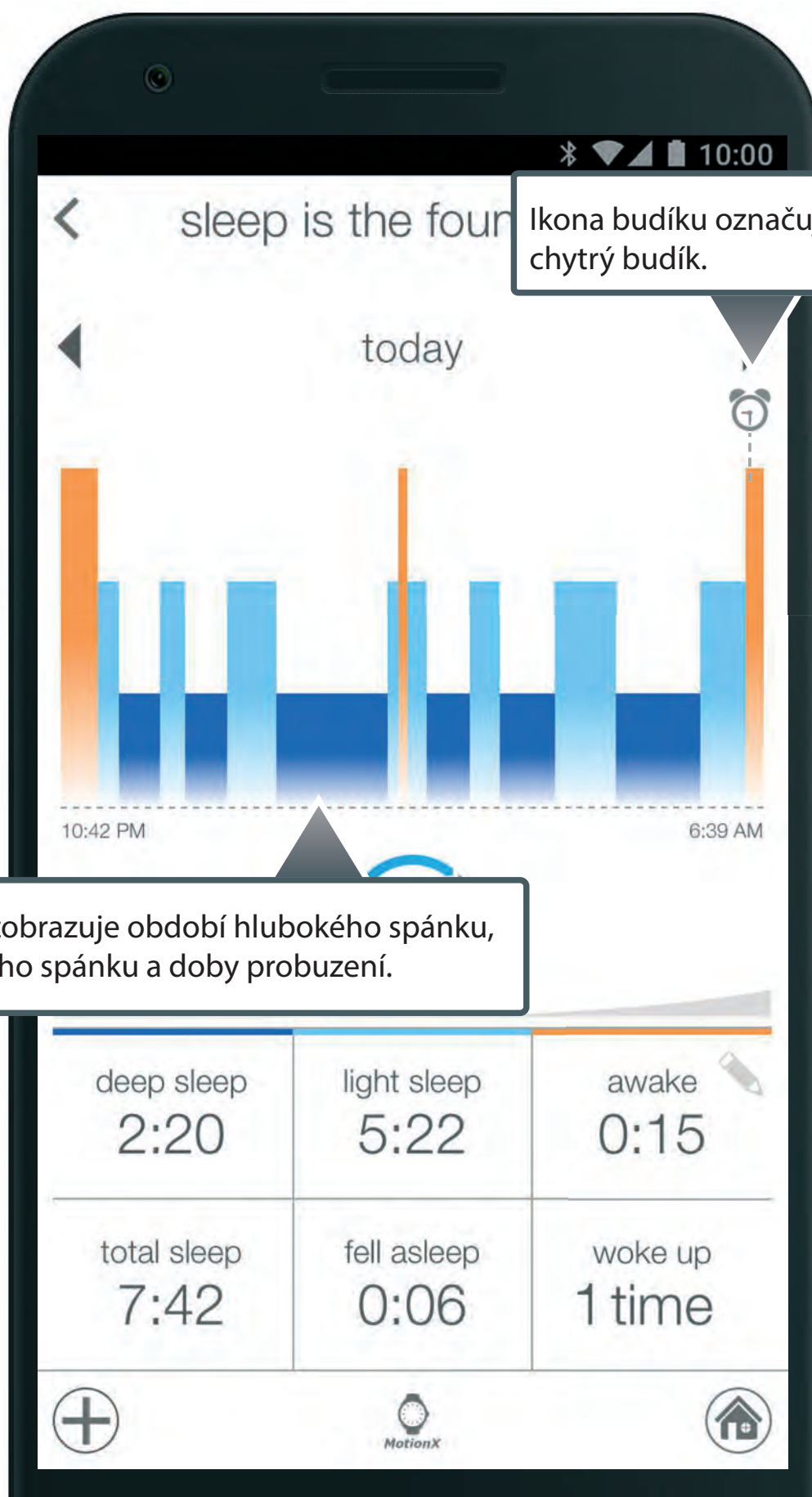
Při záznamu aktivity Stopky můžete výběrem ikony stopek zobrazit podrobnosti o svém záznamu.

Tažením prstů napříč grafem se můžete podívat, kolik kroků jste v dané denní době udělali.





Spánek



Ikona budíku označuje chytrý budík.

Graf zobrazuje období hlubokého spánku, lehkého spánku a doby probuzení.



Spánek

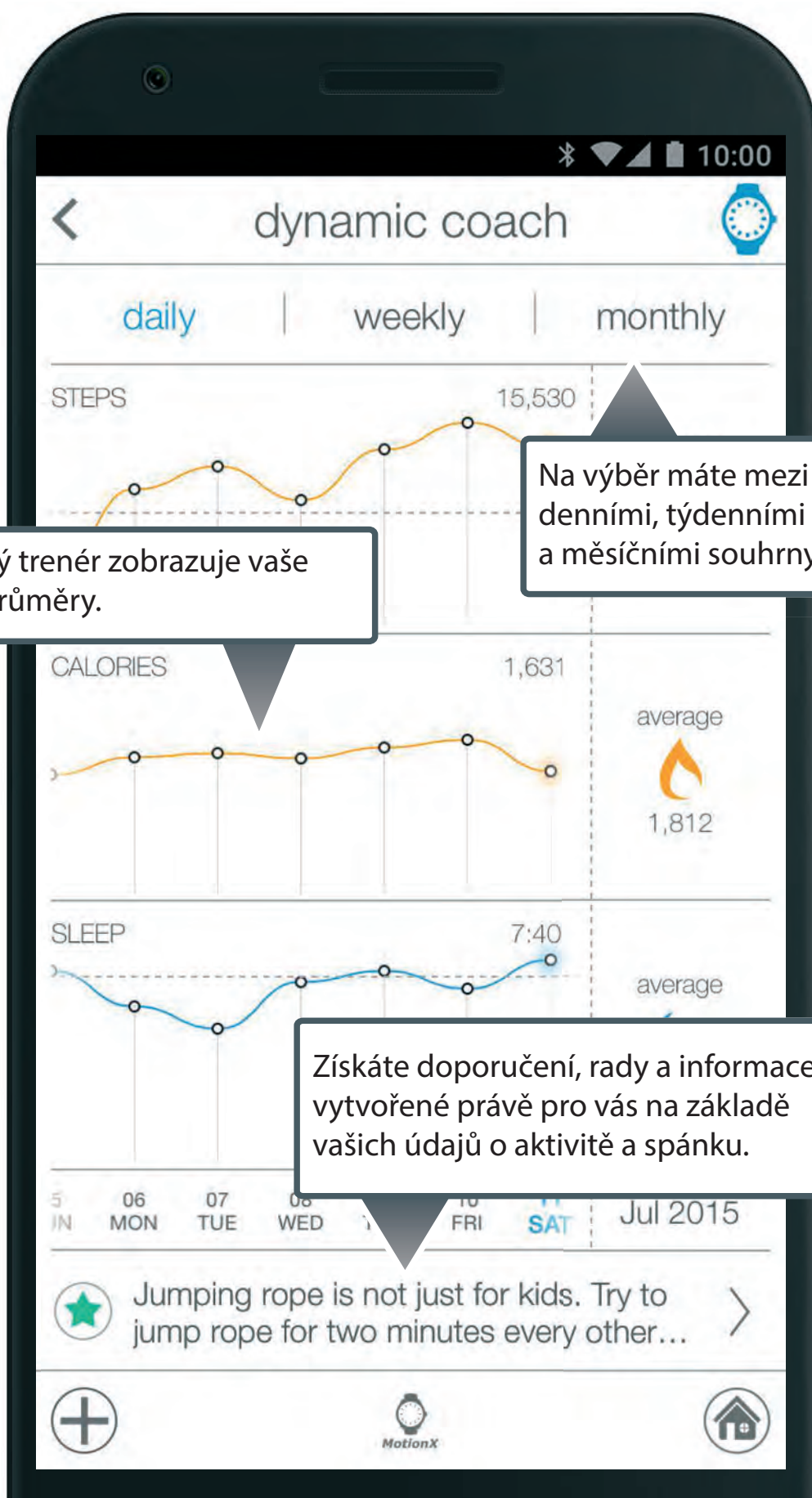
Tažením prstů napříč grafem si můžete prohlížet počáteční a koncové časy jednotlivých spánkových segmentů.

Klepnutím na ikonu tužky můžete upravit dobu ulehnutí ke spánku a dobu probuzení, případně záznam o spánku odstranit.





Dynamický trenér





Mé hodinky



K zobrazení podrobností o připojených chytrých hodinkách klepněte na tlačítko hodinek, které se nachází vždy v pravém horním rohu aplikačního rozhraní.

MotionX
SANTA CRUZ

model:

MX-1200STE300

serial:

239-1908-391

firmw
4.0.3

Výběrem zarovnání ruček zkalibrujete všechny ručky svých hodinek.

Výběrem aktualizace hodinek můžete zkontrolovat existenci aktualizací pro své hodinky. Aktualizace se instalují bezdrátově pomocí chytrého telefonu nebo tabletu.

align hands

watch update





Akce aplikace

	nastavení	Otevření nastavení (viz tabulka na další straně)
	alarmy spánkových cyklů	Probudí vás v optimálním čase dle vašeho spánkového cyklu ve stanoveném časovém rozsahu.
	výzva k aktivitě	Nastaví vám výzvu k aktivitě, která vám připomene, že se máte hýbat. Pokud budete sedět příliš dlouho, vaše hodinky vydají zvuk.
	světový čas	Po nastavení světového času můžete trojitým stiskem korunky dočasně zobrazit čas ve vybrané časové oblasti.
	spuštění režimu spánku	Umožňuje vám přepínat mezi režimem spánku a režimem aktivity. To můžete také provést stiskem a podržením korunky na hodinkách.
	záznam zdřímnutí	Pomocí zdřímnutí můžete v průběhu dne dohnat zanedbaný spánek. Trvání spánku označuje množství času, který si přejete prospat. Aplikace začne dobu měřit až od chvíle, kdy doopravdy usnete (tzn. pokud si zvolíte 30minutový spánek, ale usnutí vám zabere 10 minut, aplikace vás vzbudí po 40 minutách.) Maximální doba trvání označuje nejpozdější čas, kdy se spustí budík po zahájení zdřímnutí (např. potřebujete se vzbudit za 45 minut, takže musíte být v tu chvíli vzhůru bez ohledu na to, jak dlouho budete usínat a bez ohledu na probíhající hluboký spánek.)
	stopky	Umožňuje vám zaznamenat kroky, které učiníte na procházce, túře nebo při běhu a zobrazí vzdálenost, kterou v průběhu záznamu urazíte.
	sdílet	Umožňuje sdílet vaše grafy e-mailem nebo na Twitteru. Máte také možnost exportovat veškerá svá data.



Nastavení

	mé hodinky	Zobrazuje podrobnosti o vašich hodinkách včetně stavu připojení, verze firmwaru, času poslední synchronizace a sériového čísla. Můžete také provést srovnání ručiček, zrušení párování a reset.
	cíle	Umožňuje vám prohlížet si a upravovat nastavené aktivitní a spánkové cíle.
	umístění při režimu spánku	Vyberte umístění svých hodinek při svém spánku. Buď je můžete mít na zápěstí nebo pod polštářem.
	uživatelský profil	Umožňuje upravit profilové informace.
	obecné	Umožňuje vám nastavit preferované jednotky pro měření vzdáleností, automatické zastavování režimu spánku a počítání BMR kalorií. Pokud jste přihlášení ke svému účtu, můžete zobrazit poslední zálohu nebo aktivovat zálohování do cloudu. Také zde uživatel může resetovat hodinky, aplikaci nebo kalibraci.
	účet	Umožňuje pro účely zálohování dat vytvořit cloudový účet MotionX, přihlašovat se k němu, nebo se z něj odhlašovat.
	přidat nové hodinky	Při párování nových hodinek se řiďte pokyny.
	nápověda a časté otázky	Další zdroje, které vám umožní vaše chytré hodinky využít na maximum.
	odeslat zpětnou vazbu	S žádostmi o pomoc, zpětnou vazbou nebo návrhy se na nás můžete obrátit přímo.



Řešení problémů

Pokud se vaše chytré hodinky nemohou připojit k vašemu telefonu, zkuste se připojit pomocí následujících kroků.

	1. Otevřete aplikaci MotionX-365 a jednou stiskněte korunku. Tím dojde k aktivaci propojení mezi vašimi chytrými hodinkami a aplikací.
	2. Při řešení problémů zkuste umístit své hodinky do těsné blízkosti telefonu nebo tabletu.
	3. Pokud se v pravém horním rohu obrazovky telefonu zobrazuje červený symbol rozhraní Bluetooth, je toto rozhraní na vašem chytrém telefonu vypnuto. V nastavení svého telefonu zapněte rozhraní Bluetooth. Pokud je vaše rozhraní Bluetooth již zapnuto, pak jej vypněte a znovu zapněte.
	4. Vypněte svůj telefon a restartujte jej. Znovu spusťte aplikaci MotionX-365 a pokuste se o opětovné připojení. Obecně je dobré telefon nebo tablet čas od času restartovat, aby vše fungovalo plynule.

Pokud budete mít jakékoli další otázky, obraťte se na podpůrný tým MotionX na adrese support@MotionX.com