Amazfit Bip U Pro használati útmutató

Tartalomjegyzék

Amazfit Bip U Pro Használati útmutató 1

Előkészületek 3

Eszköz párosítás és párosítás megszüntetése 3

Funkciók közötti navigálás az óralapon és a gomb használata 4

Funkciók közötti navigálás 4

Fizikai gombok működése 6

Az óra viselése és töltése 7

Óraszíj viselése és cseréje 7

Töltés 8

Az óralap 9

Vezérlőközpont 10

Értesítések 11

App parancsikonok 13

App beállítások az órán 13

Aktivitások és egészség 14

PAI 14

Aktivitás cél 15

Állóhelyzet riasztás 15

Pulzusszám 16

Alvás 19

Asszisztált alvásfigyelés 20

SpO_2 20

Figyelmeztetések az SpO_2 méréshez 21
Stressz figyelés 22
Légzés gyakorlatok 23
Ciklus figyelés 23
Óra app-ok 25
Teendők listája 25
Riasztás 26
Világóra 27
Pomodoro nyomkövető 27
Visszaszámlálás 28
Stopperóra 28
Iránytű 29
Zene 29
Kamera távirányító 30
Telefon megtalálása 30
Alexa 31
Edzés 32
Az edzés szolgáltatás engedélyezése 32
Aktivitás riasztás 33
Edzés végrehajtása közbeni műveletek 36
Edzés szüneteltetése, folytatása és befejezése 36
Az edzés eredmények megtekintése 37
Edzés beállítások 38
Edzés célkitűzés 38
GPS és AGPS 39
Pulzusszám tartomány az edzésekhez 39

Óra státusz riasztások 40
Bejövő hívás riasztás 40
Bökés értesítés 41
Aktivitás cél elérve értesítés 42
Vörös boríték riasztás 42
Beállítások 43
Napi karbantartás 46
Óvintézkedések 46

Előkészületek

Az Amazfit Bip U Pro használata előtt töltsd le a Zepp alkalmazást mobiltelefonodra. Ezután párosítsd az órát a telefonnal, hogy az alkalmazás összes funkcióját felhasználni tudd és az órán keletkező adatokat el tudd menteni felhőben lévő fiókodba.

Eszköz párosítás és párosítás megszüntetése

Töltsd le a Zepp alkalmazást az App Store-ból vagy olvasd be a használati utasítás QR-kódját. Ezután regisztrálj egy fiókot, vagy jelentkezz be a fiókodba.
Nyisd meg a Zepp app-ot és lépj be ebbe a menüpontba: Profile > Add Device > Watch > Watch with a QR Code.
Olvasd be az órán megjelenített QR kódot a telefon leolvasója segítségével, majd párosítsd a telefont az órához.
Amikor a párosítás befejeződött, frissítsd az órát. Ehhez legyen bekapcsolva a telefonod hálózati kapcsolata, valamint a Bluetooth funkciója, és tartsd az órát

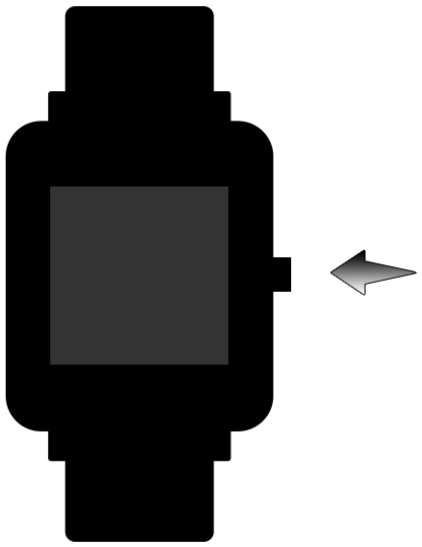
a telefon közelébe.

A párosítás és a frissítés után használhatod az óra által biztosított szolgáltatásokat. A Zepp alkalmazás fogja lehetővé tenni, hogy használd és konfiguráld az óra funkcióit.

Az óra párosításának megszüntetéséhez érintsd meg a Leválasztás elemet a Zepp alkalmazás Eszköz oldalán.

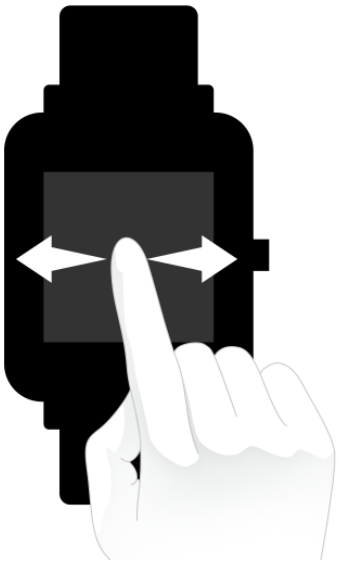
Funkciók közötti navigálás az óralapon és a gomb használata

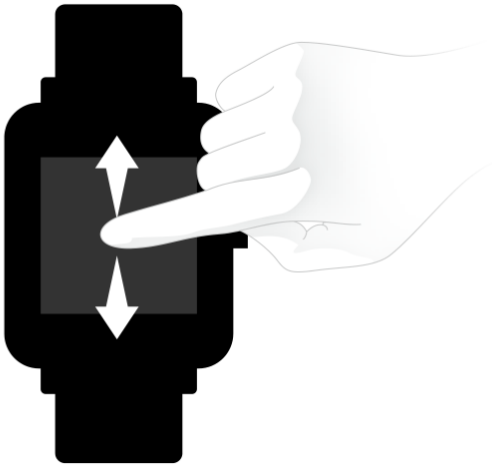
Az Amazfit Bip U Pro-t TFT érintőképernyővel és fizikai gombbal látták el.



Funkciók közötti navigálás

Csúsztass felfelé, lefelé, balra és jobbra az óra képernyőjén a funkciók közötti navigáláshoz.





Alaphelyzetben az óra számlapja jelenik meg.

1. Csúsztass felfelé az óralap képernyőjén a korábbi értesítések megtekintéséhez. A legutóbbi 10 értesítést tekintheted meg.
2. Csúsztass lefelé az óralap képernyőjén a vezérlőközpontba lépéshez, ahol megadhatod a Ne zavarjanak, a Fényerő és a Riasztások beállításait,

valamint megtekintheted az óra akkumulátorának töltöttségét és a telefon kapcsolatának állapotát.

3. Csúsztass balra és jobbra az óralap képernyőn olyan app-ok parancsikonjainak megnyitásához, mint a Tevékenység cél, a Pulzusszám, a PAI, az időjárás, a Kártyák, a Zene és az Alexa. A parancsikonok beállításának módosításához lépj a következő helyre: Watch settings > Preferences > Shortcut apps. Legfeljebb 10 app parancsikonját állíthatod be.
4. Az óralap képernyőn nyomd meg a jobb oldalon található fizikai gombot az alkalmazáslista megjelenítéséhez.



Fizikai gombok működése

- Fizikai gomb megnyomása egyszer:

① Ha a képernyő le van zárva, nyomda meg a fizikai gombot a képernyő feloldásához.

② Amikor az óralap képernyő látszik, nyomd meg a fizikai gombot az app-ok listájának a megjelenítéséhez.

③ Amikor az óralaptól eltérő képernyő esetén, nyomd meg a fizikai gombot az előző képernyőre történő visszatéréshez.

④ Az Edzés képernyőn nyomd meg a fizikai gombot a képernyők közötti fel és le történő csúsztatáshoz.

- Nyomd meg és tartsd benyomva a fizikai gombot:

① Ha az óra le van kapcsolva, nyomd meg és tartsd benyomva 2 másodpercig a fizikai gombot az óra bekapcsolásához.

② Amikor az óralap képernyő látszik, nyomd meg és tartsd benyomva a fizikai gombot az Edzés app gyors megjelenítéséhez.
Gyorsindítású elemek megadásához lépj a következő helyre: Watch settings > Preferences > Press and hold the button.

③ Amikor az óralap képernyő látszik, nyomd meg és tartsd benyomva a fizikai gombot az Edzés befejezéséhez.

④ Az óra újra indításához nyomd meg és tartsd benyomva 8 másodpercig a fizikai gombot.

Az óra viselése és töltése

Óraszíj viselése és cseréje

Helyezd fel a szíjat úgy, hogy kényelmesen laza legyen, a bőröd lélegezhessen és az érzékelő működjön.

Az SpO_2 mérésekor az óra ne a csuklóízületen helyezkedjen el, tartsd azt a kar lapos részén, biztosíts egy kényelmes (megfelelően szoros) illeszkedést az óra és a csukló bőre között, és tartsd mozdulatlanul a karod a mérés

során. Ha külső tényezők (például kar leeresztése, a kar megingása, karszőrzet vagy tetoválás) befolyásolják a mérést, az eredmények pontatlanok lehetnek, vagy a mérés nem produkál eredményt egyáltalán.

Edzés közben meghúzhatod az óraszíjat, majd utána meglazíthatod. Ha az óra billeg a csuklódon vagy ha nem ad ki adatot, húzd meg az óraszíjat.



Töltés

1. Csatlakoztasd az óra töltőaljzatának USB portját egy telefon töltőhöz vagy a számítógép USB csatlakozójához.
2. Helyezd az órát a mágneses töltőalapra, és igazítsd rá az óra hátulján lévő fém érintkezőt a töltőaljzat arany tüskéjére. Győződj meg arról, hogy az óra szilárdan csatlakozik a töltőalaphoz.
3. Miután az órát megfelelően elhelyezted a töltőalapon, a töltés ikon megjelenik az óra képernyőjén, jelezve, hogy a töltés folyamatban van.

Miközben az órát töltés alatt van, megtekintheted az aktuális időt, és

fogadhatsz bejövő hívásokról szóló értesítéseket és az alkalmazások értesítéseit.

Javasoljuk, hogy az órát a számítógép USB-csatlakozójáról vagy egy olyan márkás telefontöltőről töltsd, amelynek névleges kimeneti feszültsége 5 V, és a kimeneti áram nagyobb, mint 1Ah.



Az óralap

Az óralap módosításához érintsd meg és tartsd benyomva az óralap képernyőt, vagy lépj a Settings > Watch Face menüpontra, majd csúsztass jobbra vagy balra a kívánt óralap kiválasztásához.

Lépj az óralap beállítási képernyőre. Azokat az óralapokat, amelyek bélyegképéhez egy szerkesztés ikont helyeztek, szerkeszthetők. A kiválasztott óralap kiemelésre kerül. A képernyőre koppintva vagy csúsztatással kiválaszthatsz más óralapokat. A szürkével jelölt óralapokból választhatsz. A kiválasztáshoz koppints rá valamelyikre.

Az óra alapértelmezett szerint több óralapot is kínál. A Zepp alkalmazás áruházába belépve lehetőséged lesz szinkronizálni online óralapokat az óráddal, vagy beállíthatsz a Zepp alkalmazás segítségével egy, a telefonodon található képet óralap képként.

Online óralap hozzáadásához tartsd az órát összekapcsolódva a telefonoddal,

nyisd meg a Zepp app-ot, majd lépj a Profile > My Device > Amazfit Bip U Pro > Store menüpontba és válaszd ki a kívánt online óralapod, hogy szinkronizálódjon az órádhoz.

Vezérlőközpont

Csúsztass lefelé az óralap képernyőjén a vezérlőközpont képernyő eléréséhez.

- DND

Koppints a DND ikonra és konfiguráld be a Ne zavarjanak beállítást.

Miután engedélyezted a DND-t, az óra nem fog rezegni, amikor bejövő hívás érkezik, SMS értesítést kapsz, alkalmazás értesítés, illetve e-mail vagy riasztás érkezik.

Miután az engedélyezve beállítást a smart üzemmódba állítod be, a DND automatikusan bekapcsolásra kerül, amikor az óra viselése közben elalszol.

Amikor az engedélyezve beállítást egyedi üzemmódba állítod be, a DND az általad előre megadott időpontban fog automatikusam bekapcsolódni.

- Riasztás

Koppints a riasztás ikonra a riasztás app megnyitásához.

- Fényerő állítás

Koppints a fényerő állítás gombra az óralap fényerejének állításához.

- Beállítások

Koppints a beállítások ikonra az óra konfigurálásához.



Értesítések

- Értesítések funkció bekapcsolása

Az értesítések funkció használata előtt engedélyezd az alkalmazás riasztások funkciót a Zepp alkalmazásban, és tartsa az órát a telefonhoz csatlakoztatva.

1. Ha iPhone-t használsz, az értesítések funkció használata előtt párosítsd az órát a telefon Bluetooth-ával. Ellenkező esetben, amikor ezt a funkciót engedélyezed, megjelenik egy üzenet, amely kéri a Bluetooth párosítását. Koppints az Agree gombra.

2. Ha androidos telefont használsz, vedd fel a Zepp alkalmazást a telefon whitelist listájára vagy az automatikus futtatási listába, hogy az alkalmazás a háttérben futhasson anélkül, hogy a telefon valamely háttérfolyamata leállítaná. Ha nem így teszel, az óra le fog választódni az alkalmazásról, és nem tud értesítést kapni arról. Egy adott telefon beállításához menj a Profile > Amazfit Bip U Pro > Run in background menüpontra.

- Értesítések megtekintése

Amikor az óra értesítési riasztást kap, rezegni fog és megjeleníti az értesítést. Ha nem nézed meg az értesítést, amikor először megkapod, a későbbi megtekintéshez csúsztass felfelé az óralap képernyőjén.

- Értesítések törlése

Az óra maximum 10 értesítést tud tárolni. Ha ezt a korlátot túlléped, a legkorábbi értesítés automatikusan törlődik minden egyes alkalommal, amikor új értesítés érkezik.

- Bejövő hívás riasztás

Tartsd az órát a telefonnal összekapcsolt állapotban, hogy bejövő hívást jelző riasztást kapj az órádon. Eldöntheted az órán, hogy leteszed vagy figyelmen kívül hagyod/elnémítod a hívást. Megnyomhatod a fizikai gombot is, ha le akarod állítani a vibrálást. Mielőtt használnád a bejövő hívás riasztás funkciót, engedélyezned kell azt a Zepp app-ban.

- Beállítások módosítása Android telefonon:

Tartsd az órát a telefonnal összekapcsolva, indítsd el a Zepp alkalmazást, és válaszd a Profile > My Device > Amazfit Bip U Pro > Incoming Call Alert lehetőséget. Koppints a képernyő tetején megjelenő "Please grant the phone permission" üzenetre. A telefon engedélyezési ablakban add meg a hívási engedélyt a Zepp alkalmazás részére. Ha az üzenet nem jelenik meg, akkor a Zepp alkalmazás már megkapta a telefontól az engedélyt.

Megjegyzés:

Ennek a funkciónak az engedélyezéséhez Android-telefonon hozzá kell adnod a Zepp alkalmazást a telefon háttér whitelist listához vagy az auto-run listához, hogy az alkalmazás a háttérben mindig fusson. Ha a Zepp alkalmazást a telefon valamely háttérfolyamata leállította, az óra leválasztásra kerül a telefonról, és nem fog tudni bejövő hívás figyelmeztetéseket fogadni.

App parancsikonok

A parancsikonok az óraszámlap bal és jobb oldalán jelennek meg, így kényelmessé teszik az adott app megnyitását. A Beállítások menüben megadhatod a gyakran használt app vagy funkció parancsikonját, például az edzéshez tartozó parancsikont.

App parancsikon cseréje:

Miután felébresztetted az órát, csúsztass lefelé az óraszámlap képernyőjén a vezérlőközpontba lépéshez. Koppints a beállítások elemre, majd lépj a következő helyre: Settings > User Preferences > Shortcut Apps. Ezután csúsztass felfelé és lefelé a képernyőn a parancsikonként beállítható app-ok listájának megtekintéséhez.

Legfeljebb 10 app parancsikonját állíthatod be. Amikor az aktuális alkalmazások képernyőjén az app-ok száma eléri ezt a korlátot, nincs lehetőség további parancsikonok felvételére. Ha további parancsikonokat akarsz hozzáadni, előbb el kell távolítani néhányat alkalmazás parancsikonját az aktuális alkalmazás ablakból.

App beállítások az órán

Az óra olyan app-okat biztosít, amelyek egymástól függetlenül is használhatók, mint például az Edzés célkitűzés, Edzés, a Pulzusmérés vagy Vér oxigénérzékelés.

Alapértelmezés szerint az app-ok a következő sorrendben jelennek meg: Aktivitás célkitűzés > PAI >Pulzusszám > Alvás > Edzés > Edzés előzmények >

SpO_2 > Stressz figyelés > Légzés gyakorlatok > Ciklus nyomon követés > Riasztás > Beállítások > Egyéb.
Ha app-ot akarsz hozzáadni a képernyőhöz, nyisd meg a Zepp alkalmazást, és válaszd a Profile > Amazfit Bip U Pro > App Settings lehetőséget a kívánt app kiválasztásához.

Aktivitások és egészség

PAI

A PAI mutatót az ember fiziológiai aktivitásának mérésére és az általános fizikai állapot megmutatására használják. Kiszámítása az adott személy pulzusának, a napi tevékenységek intenzitásának és a fiziológiai adatainak megfelelően történik.

A napi tevékenységek vagy edzések bizonyos intenzitásának folyamatos fenntartásával jön létre a PAI érték. A HUNT Fitness Study * kutatási eredményei szerint azok az emberek, akiknek a PAI értéke meghaladja a 100-at, immunisabbak a szív- és érrendszeri betegségekkel szemben, és nő a várható életkoruk.

További információért nyisd meg a Zepp alkalmazást, és lépj be a PAI> PAI Q&A oldalra.

* A HUNT Study al-projektjét, a HUNT Fitness Study projektet Ulrik Wisloff, a Norvég Tudományos és Technológiai Egyetem Orvostudományi Karának professzora vezeti. Több mint 35 évig zajlott és több mint 230 000 személyt vizsgáltak.



Aktivitás cél

Az óra automatikusan rögzíti aktivitás adataidat, beleértve a lépéseket, elhasznált kalóriákat, álló helyzetben töltött időt és megtett távolságot. A zsírégetési idő indexeként rögzíti azt az időtartamot is, ameddig a pulzusszám a zsírégetési tartományon belül vagy azon felül tartózkodott.

1. Az aktivitás célkitűzés app két napi célt tartalmaz: lépéseket és állást.
2. Amikor a napi célodat elérted, az óra vibrálni kezd.



Állóhelyzet riasztás

Amikor ébren vagy, óránként kapsz egy ösztönző jelet bizonyos mértékű tevékenység végzésére, amivel csökkentheted a túl hosszú ideig történő ülés

okozta káros hatásokat, és mindezt az óra figyeli viselés közben.

Az óra viselése közben, ha az adott óra 50. percében nem észlelt 1 percnél hosszabb aktivitást, akkor az óra rezgéssel fog emlékeztetni valamilyen gyakorlat elvégzésére. Ha álló helyzet figyelmeztetést kaptál, akkor a következő óra elkezdése előtt végezned kell valamilyen tevékenységet az aktuális óra állóhelyzet célkitűzésének elérése érdekében.

Állóhelyzet riasztás engedélyezése

Tartsd az órát a telefonnal összekapcsolva, indítsd el a Zepp alkalmazást, és válaszd a Profile > My Device > Amazfit Bip U Pro > Standing Alerts lehetőséget az állóhelyzet riasztás funkció engedélyezéséhez.



Pulzusszám

A pulzus a fizikai állapot fontos mutatója. A nagy gyakorisággal elvégezett pulzusszám mérés segít észlelni a pulzusszámban bekövetkező változásokat és referenciként szolgál az egészséges életmódhoz.

A mérési pontosság biztosítása érdekében az órát az utasításoknak megfelelően kell viselni, és gondoskodni kell arról, hogy a bőre melletti rész

tiszta és napvédő krémtől mentes legyen.



- Rendellenes pulzusszám riasztás

1. Tartsd az órát a telefonnal összekapcsolva, indítsd el a Zepp alkalmazást, és válaszd a Profile > My Device > Amazfit Bip U Pro > Health Monitoring lehetőséget a pulzusszám riasztás funkció bekapcsolásához. Ezután az óra figyelni fogja a szív egészségi állapotát, és egész nap rögzíti a pulzus változását.
2. Az óra rezgéssel jelzi, ha rendellenes pulzusszámot észlel.
3. Ha megnyithatod a Pulzusmérés alkalmazást az órán, megtekintheted a napi rendellenes pulzusszám feljegyzéseket, a pulzusszám görbét és a pulzusszám tartományt.
4. A pulzusszám app csak tájékoztató jellegű, nem használható fel orvosi diagnózis alapjául. A pulzusmérés nem képes kimutatni semmilyen szívbetegséget. Rosszullét esetén fordulj orvoshoz.



- Pulzusszám riasztás

Akkor engedélyezheted a pulzus riasztási funkciót, ha 10 percnél rövidebb mérési gyakoriságot állítottél be az automatikus pulzusmérési módnál.

Az óra akkor fog rezgéssel jelezni, ha a mért pulzus nagyobb, mint az előre meghatározott érték, és az elmúlt 10 percben nem végeztél semmilyen kimutatható tevékenységet.

- Automatikus pulzusmérés

1. Tartsd az órát a telefonnal összekapcsolva, indítsd el a Zepp alkalmazást, és válaszd a Profile > My Device > Amazfit Bip U Pro > Health Monitoring lehetőséget az automatikus pulzusszám mérés bekapcsolásához és a mérési gyakoriság megadásához. Ezután az óra automatikusan megméri a pulzusodat a beállított gyakoriságnak megfelelően, és egész nap rögzíti a pulzus változásokat.
2. A pulzus változások sokkal intenzívebbek, amikor valamely aktivitást végzel. Engedélyezd az aktivitásérzékelési funkciót, hogy az óra automatikusan növelje a mérési gyakoriságot, amikor tevékenységet észlel, és így több pulzusváltozást fog rögzíteni.
3. Az óra pulzusszám alkalmazása lehetővé teszi a pulzus görbe és a pulzus eloszlásának megtekintését a napra vonatkozóan.

- Manuális mérés

1. Amennyiben az automatikus pulzusmérés le van tiltva, az óra felébresztett állapotban van és megnyomod az óra számlapjának fizikai gombját az app listájához való ugrásérdekében, a manuális pulzusmérés érdekében kiválaszthatod a pulzusmérés app-ot a képernyő felfelé vagy lefelé csúsztatásával.
2. Beállíthatod a Pulzusmérés app-ot gyors elérésű alkalmazásként, ezzel könnyebbé teszed a pulzusmérés indítását.
3. Az óra csak az ekkor mért pulzusszám megtekintését teszi lehetővé. Az előzményrekordok megtekintéséhez szinkronizálnod kell az adatokat a Zepp app-al.

Alvás

Az alvás minősége fontos hatással van az ember egészségére.

Ha alszol az óra viselése közben, az óra automatikusan rögzíteni fogja az alvási adataidat. Nyisd meg az Alvásó app-ot az előző éjszaka teljes alvási időtartamának és az elmúlt hét nap alvási adatainak a megtekintéséhez Az alvási adatokat szinkronizálhatod a Zepp app-al az alvási időtartam, az alvási szakaszok, az alvási pontszám és az alvási javaslatok megtekintéséhez.



Asszisztált alvásfigyelés

Tartsd az órát a telefonhoz csatlakoztatva, nyisd meg a Zepp alkalmazást, és lépj a Profile > My Device > Amazfit Bip U Pro > Health Monitoring menüpontba, hogy bekapcsold az asszisztált alvásmegfigyelés funkciót, amely lehetővé teszi az óra számára, hogy pontosabban elemezze a nagyobb mennyiségű alvási adatokat REM alvásból.

SpO_2

Az SpO_2 a vér oxigén koncentrációja, valamint a légzés és a keringés fontos fiziológiai paramétere.

1. Ébreszd fel az órát, nyomd meg az oldalgombot az alkalmazások listájának megjelenítéséhez, válaszd ki az SpO_2 app-ot az SpO_2 mérések indításához.
2. A mérés befejezése után az óra megjeleníti a mérési eredményt. Megtekintheted az előző 3 órára vonatkozó mérési eredményeket is.



Figyelmeztetések az SpO_2 méréshez

1. Az órát viseld egy ujjal a csuklód fölött és ügyelj, hogy ne mozogj.
2. A szíj legyen szoros, hogy megfelelő nyomást gyakoroljon.
3. Helyezze a karját asztallapra vagy más stabil felületre úgy, hogy az óra képernyője felfelé nézzen.
4. Mérés közben ne mozogj, fókuszálj a mérésre.
5. Az olyan tényezők, mint a szőrzet, a tetoválás, a remegés, az alacsony hőmérséklet és az óra nem megfelelő viselése befolyásolhatják a mérési eredményt, sőt a mérés sikertelenségéhez vezethetnek.

Ennek az órának a mérési tartománya 80% -100%. Ez a funkció csak tájékoztató jellegű, nem használható fel orvosi diagnózis alapjául. Rosszullét esetén fordulj orvoshoz.



Stressz figyelés

- Egyszeri mérés

Az óra tartalmaz egy Stressz app-ot a stressz értéked mérésére. Ha a mérés sikeres volt, az óra megjeleníti a mért stressz értéket és a stressz állapotot. Ha a mérés sikertelen, a "Measurement failed" üzenet jelenik meg. A sikeres mérés biztosítása érdekében viseld az órát helyesen és maradj mozdulatlan a mérés alatt.



- Egész napos stressz figyelés

Az Amazfit Bip U Pro támogatja az egész napon át tartó stressz figyelést. A funkció használatához nyisd meg az órán lévő Stressz app-ot, majd kapcsold be az „All-day Stress Monitoring” beállítást. Amikor a funkció engedélyezve van, visel megfelelően az órát úgy, hogy az 5 percenként automatikusan meg tudja mérni a stressz értéket, és megjelenítse az egész napos görbét.

Légzés gyakorlatok

Lépj az órán lévő app-ok listájához és nyisd meg a Légzés gyakorlatok alkalmazást a légzés-animáció utasításai szerint végzendő légzés relaxációs gyakorlatok végzéséhez. A gyakorlat képernyőjének alsó részén megjelenik egy előrehaladási sáv, amely jelzi a gyakorlat teljes időtartamát, amit a Breathe kezdőképernyőn állítottál be. Az alapértelmezett időtartam 1 perc. Lásd a következő ábrát.







Ciklus figyelés

- Következő ciklus előre becslése

A ciklus figyelés alkalmazás nyomon követi a nők menstruációs periódusait, ez által megállapítja az ismétlődési mintát és megjósolja a következő ciklust.

Ez a funkció nem helyettesíti a fogamzásgátlást vagy az orvosi tanácsadást.

Ha először használod a ciklus figyelés app-ot, meg kell adnod egy kezdő értéket és el kell végezned a szükséges beállításokat. Ezután az óra megjeleníti az aktuális menstruációs állapotodat.



- Feljegyzi a ciklus adatokat és a ciklus vége adatot.

A menstruációs periódus gyorsan beírható az órába, vagy kiolvasható a befejezés az órából. Az egyes időszakok adatainak pontos rögzítése pontosabbá teszi az előrejelzést.

- Ciklus adatok módosítása

Ha nem megfelelő menstruációs időszakot adtál meg, lehetőséged van azt módosítani a ciklus figyelés app-ban.

- Riasztás

Nyisd meg a ciklus figyelés app-ot és kapcsold be a „Cycle Reminder” és az „Ovulation Day Reminder” funkciókat, ezzel az óra a megadott időpontban rezegve fog emlékeztetni.



Óra app-ok

Időjárás

Az Időjárás képernyőn megtekintheted az aktuális nap időjárását és a következő néhány napra szóló időjárás-előrejelzését.
Az óra az időjárási adatokat a telefonról a push szolgáltatás segítségével kérdezi le. A legfrissebb időjárási adatok megszerzése érdekében tartsd bekapcsolva a telefon Bluetooth szolgáltatását és csatlakoztasd a telefont az órához.
Az óra kap egy push üzenetet, valamint egy időjárás riasztást. Az időjárási Push funkción keresztül történő értesítés engedélyezéséhez lépj a Profile > Amazfit Bip U Pro > Weather Settings menüpontba.



Teendők listája

Beállíthatsz riasztásokat a teendőidhez. Amikor a beállított idő bekövetkezik, az óra emlékeztet a tennivalóra, amelyről dönthetsz, hogy elvégzed vagy figyelmen kívül hagyod. Az órán lépjél az App List > To-Do-List felületbe a teendők listájának megtekintéséhez vagy a teendők listájának

kikapcsolásához. A Zepp alkalmazásban fel is vehetsz új elemet a teendők listájába vagy módosíthatod a meglévőket. Legfeljebb 60 különböző bejegyzést adhatsz meg.

Riasztás

Közvetlenül az órán be- vagy kikapcsolhatod a riasztási funkciót. Riasztásokat hozzáadhatsz és szerkesztheted őket a Zepp alkalmazásban vagy közvetlenül az órán. Maximum 10 riasztás állíthatsz be az órán.





Továbbá bekapcsolhatod a szundi funkciót is. Amikor a riasztás beállított ideje bekövetkezik, az óra vibrálással jelez. Az fennálló riasztás kikapcsolásához koppints a riasztás képernyőn lévő X gombra a vibráció megszüntetéséhez. Ha azt szeretnéd, hogy az óra 10 perc múlva ismét emlékeztessen, csak koppints az óra tetszőleges üres területére vagy nyomd meg a fizikai gombot. Ha semmit sem teszel, az óra egymás után hatszor megismétli a vibrálást, majd az ébresztés letiltásra kerül, miután az óra hatodik alkalommal vibrált.

Világóra

A Zepp app-ban több helyi időt is felvehetsz, amiket szinkronizálhatsz az óra Világóra alkalmazásával. Ezután különféle információkat tekinthetsz meg, beleértve a helyi időket, dátumokat és a heteket. Legfeljebb 20 különböző helyet adhatsz meg.



Pomodoro nyomkövető

A Pomodoro nyomkövető app lehetővé teszi az idő kezelését tudományos alapon és a munkaidő és pihenési időt egy adott ciklusba történő szervezését. A funkció lehetővé teszi, hogy egyensúlyt teremts a munkád és a szünetek között minimális megszakításokkal, és hogy az időddel történő gazdálkodást intuitívabbá és hatékonyabbá tedd. Alapértelmezés szerint minden munkaidő 25 percig tart, majd 5 perces szünet következik. Létrehozhatsz egyéni munkaidő és pihenési időtartamokat.







Visszaszámlálás

A visszaszámlálás app lehetővé teszi, hogy beállíts egy időtartamot, ez legfeljebb 23 óra, 59 perc és 59 másodperc lehet. Amikor a visszaszámlálás letelt, az óra vibrálni fog.



Stopperóra

A stopperóra app pontossága 0,01 másodperc és lehetővé teszi, hogy beállíts egy időtartamot, ami legfeljebb 23 óra, 59 perc és 59 másodperc lehet. Az óra a teljes időtartam alatt legfeljebb 99 alkalommal tud számlálni.



Iránytű

Az iránytű app első használatakor a kezeden lévő órával el kell végezned egy teljes kalibrálást. A hosszúsági és szélességi információkat az óra GPS jelek segítségével érzékeli a szabadban. Bizonyos időbe telik a GPS engedélyezése. A jelzavarok elkerülése érdekében maradj távol a mágneses zavaró forrásoktól a GPS használata közben.

Zene

Amikor a telefonod éppen zenét játszik, az óra Zene képernyőjére lépve megtekintheted a lejátszott zenével kapcsolatos információkat. Az órán érintsd meg a Szünet gombot a zenelejátszás leállításához, majd az Előző/Következő gombot az előző vagy a következő dal lejátszásához. Koppints a + vagy - hangerő ikonra a hangerő állításhoz.

Ha iPhone-t használsz, a zene app használata előtt párosítanod kell az órát a telefon Bluetooth-ával.

Androidos telefon használata esetén a Zepp alkalmazás használata előtt meg kell adni az értesítések olvasási engedélyét a Zepp alkalmazás részére. A Zepp app-ban lépj az Amazfit Bip U Pro > App Settings menüpontba, majd koppints az állapotsávban az „On” elemre.

Megjegyzés: Az óra használatával történő zenevezérlés élményét befolyásolhatja az Android rendszer kompatibilitása, valamint a különböző zenelejátszók eltérő mértékű alkalmassága és támogatása.



Kamera távirányító

Ha a telefon kamerája be van kapcsolva, az óra segítségével távolról is tudsz fényképet készíteni.

Ha iPhone-t használsz, a zene app használata előtt párosítanod kell az órát a telefon Bluetooth-ával.

Android telefon használata esetén a távoli képkészítés funkció használata előtt meg kell nyitni a Zepp alkalmazást, és be kell lépni az Amazfit Bip U Pro > Lab > Camera Settings menüpontba a beállítások elvégzéséhez az utasításoknak megfelelően.





Telefon megtalálása

Tartsd az órát a telefonhoz csatlakoztatva, jelenítsd meg az app listát és

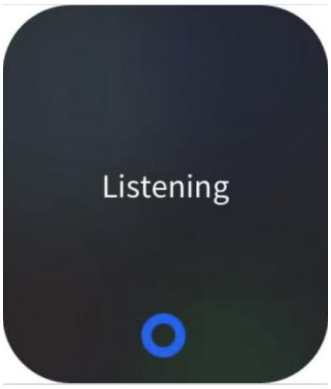
koppints a Telefon keresése elemre. A telefon rezegni és csengetni fog.



Alexa

Az Alexát akkor tudod használni, ha az órád támogatja az Alexát és regisztráltál egy Zepp alkalmazásfiókot egy olyan országban vagy régióban, ahol az Alexa használat támogatott.

Tartsd az órát a telefonhoz csatlakoztatva, nyisd meg a Zepp alkalmazást, válaszd ki a Profile > Third-party Access > Alexa lehetőséget, és jelentkezz be az Amazon fiókodba az Alexa engedélyezéséhez. Miután a hitelesítés sikeres volt, csúsztass jobbra az óralapon az Alexa képernyőre lépéshez, ahol kommunikálhatsz Alexával, lekérdezheted az időjárást és intelligensen vezérelheted a háztartási készülékeket.



Edzés

Az Amazfit Bip U Pro 62 féle edzést támogat, beleértve a szabadtéri futást, a futópadot, a szabadtéri kerékpározást, a sétát, a nyílt vízi úszást és a medencében úszást.

Az edzés szolgáltatás engedélyezése

Az edzés szolgáltatást a következő módszerek egyikével engedélyezheted:

1. Válassz egy edzés típust az Edzés képernyőn az edzés funkció engedélyezéséhez.
2. Nyomd meg és tartsd lenyomva az óra fizikai gombját az Edzés képernyőre lépéshez.

Az edzés megkezdése előtt a rendszer ellenőrzi, hogy az óra rendelkezik-e elegendő szabad tárhellyel. Ha nem, akkor a rendszer felülírhatja a korábbi, még nem szinkronizált edzés adatokat az edzés megkezdésekor. Az adatok felülírásának megakadályozása érdekében javasoljuk, hogy az edzés befejezése után rövid időn belül csatlakozz a Zepp alkalmazáshoz és végeztesd el az edzésadatok szinkronizálását.

Ha a szabadtéri sportok lehetőséget választod, várd meg, amíg a GPS helymeghatározás sikeresen megtörténik az Edzés előkészítése képernyőn. Ez után koppints a GO gombra az edzés elkezdéséhez. Ez lehetővé teszi az óra számára, hogy az edzés teljes folyamatát rögzítse.

Útmutatás helymeghatározáshoz

1. Ha az edzés típusának kiválasztása után a rendszer kéri az asszisztált GPS (AGPS) frissítését, nyisd meg a Zepp alkalmazást és csatlakozz az órához az automatikus AGPS frissítés engedélyezése érdekében.
2. Azt javasoljuk, hogy a GPS helymeghatározást egy szabad helyen végezd a folyamat felgyorsítása érdekében.

Aktivitás riasztás

- „Pulzusszám” túl magas riasztás

Ha edzés közben a pulzusszámod meghaladja az előre meghatározott maximális értéket, az óra rezgéssel fog figyelmeztetni és megjeleníti az aktuális pulzusszámodat. Mielőtt a „Pulzusszám túl magas” riasztás funkciót használnád, lépj az Edzés beállításai képernyőre és kapcsold be a Heart Rate Alert funkciót.



- Pulzusszám tartomány emlékeztető

Ha edzés közben a pulzusod meghaladja az előre meghatározott pulzusszám tartományt, az óra rezgéssel fogja jelzi, hogy a pulzusod túl magas vagy túl alacsony, és megjeleníti az aktuális pulzusszámodat. Mielőtt a pulzusszám

tartomány emlékeztető funkciót használnád, lépj az Edzés beállításai képernyőre és kapcsold be a Heart Rate Range Reminder.



- „Tempó túl lassú” riasztás

Ha a valós időben mért tempód alacsonyabb, mint az előre meghatározott érték, az óra rezgéssel fogja jelzi, hogy a tempód túl alacsony, és megjeleníti az aktuális tempódat. Mielőtt a „Tempó túl lassú riasztás” funkciót használnád, lépj az Edzés beállításai képernyőre és kapcsold be a Pace Alert funkciót.



- Km riasztás

Amikor edzés közben teljesíted az előre meghatározott kilométereket, az óra rezegve értesít a megtett kilométerekről, és megjeleníti az utolsó kilométeren

mért tempót vagy sebességet. Mielőtt a Km riasztás funkciót használnád, lépj az Edzés beállításai képernyőre és kapcsold be a Distance Reminder funkciót.



- „Kevés szabad hely” riasztás

Ha a rendszerben nincs elegendő szabad tárterület edzés közben, az óra rezegni fog és megkérdezi, hogy folytatod-e az edzést. Ha a folytatás lehetőséget választod, a rendszer felülírja a nem szinkronizált edzés adatokat. Ha a befejezést választod, a rendszer befejezi az aktuális edzést.

- „Nincs szabad hely” riasztás

Ha a rendszerben nincs egyáltalán szabad tárterület miközben az edzést végzed, az óra rezgéssel fog jelezni erről. Ebben az esetben a rendszer automatikusan eltárolja az aktuális edzés előzményeket.

- GPS státusz megváltozott riasztás

A kültéri sportok képernyőjén állva, amikor első ízben hajtasz végre sikeres GPS helymeghatározást a korábbi sikertelen próbálkozások után, az óra rezgéssel fog jelezni.

Edzés végrehajtása közbeni műveletek

Ha az úszás sporttól eltérő edzéstípust választasz, akkor az adatokat különböző képernyőkön tekintheted meg, amelyeket függőlegesen csúsztatva a képernyőn, vagy a fizikai gomb megnyomásával jeleníthetsz meg.
Ha az úszás sportot választasz:
Az edzés megkezdésekor a képernyő automatikusan zárolódik, és nem lehet csúsztatást végezni a képernyőn. A képernyő feloldásához nyomd meg és tartsd lenyomva a fizikai gombot.

Edzés szüneteltetése, folytatása és befejezése

Az edzés befejezéséhez tartsd benyomva a fizikai gombot: A szünetelés képernyő jelenik meg. Ha a folytatás lehetőségre koppintasz, az óra folytatni fogja az edzés adatok rögzítését. Az adatok nem kerülnek elmentésre, amennyiben a tevékenység rekordok nem elégségesek. Ha ki akarsz lépni az aktivitásból, nyomd meg a jelölőt.



Az edzés eredmények megtekintése

- Előzmény adatok megtekintéséhez használd a Activities app-ot.

A nemrégiben tárolt edzés előzmények megtekintéséhez lépj az App List > Activities menüpontba. Ha valamely korábbi edzés rekord nem lett szinkronizálva, a „szinkronizálatlan” ikon megjelenik a lista jobb oldalán. A „szinkronizálatlan” ikon akkor tűnik el, amikor az adat szinkronizálásra kerül a Zepp app-al. Érintsd meg az edzés előzmény gombot az edzés részleteinek megtekintéséhez.

- Edzés eredmények megtekintése a Zepp app-ban

A Zepp alkalmazás biztosít egy Edzés modult, ami lehetővé teszi az óráról szinkronizált valamennyi edzés előzményének a megtekintését.

- Edzés rekordok törlése

A tevékenység képernyőn csúsztasd balra az edzés előzményt, és koppints a törlés elemre. Ha a rekord már szinkronizálva lett, a törlés azonnal megtörténik. Ha még nincs szinkronizálva, a rendszer megkérdezi, hogy valóban törölni szeretnéd-e.

Megjegyzés: Miután törölted az edzés rekordot az óráról, ezt a rekordot nem lesz egyidejűleg törölve a Zepp alkalmazásból is, és továbbra is megtekintheted azt az alkalmazásban. A Zepp alkalmazásból manuálisan kell törölnöd.

Edzés beállítások

Menj az Edzés előkészítése képernyőre, és koppints az Edzés beállításai elemre a képernyő alsó részén. Szükség szerint kiválasztással engedélyezheted az alábbi funkciókat edzés közben: Automatikus szünet, Pulzusszám emlékeztető, Tempó emlékeztető, Távolság emlékeztető és Úszósáv hossza. Ha aktivitás riasztások engedélyezve vannak, az óra rezgéssel fogja jelezni, hogy az előre meghatározott értéket elérted. További információkért lásd az „Aktivitás riasztások” szakaszt.

Edzés célkitűzés

Az Edzés előkészítése képernyőn csúsztasd az ujjad balra és lépj be az Aktivitási cél beállításai képernyőbe. Különböző edzéstípusokhoz különböző célokat határozhatsz meg, például a tempót, az időtartamot, távolságot vagy kalóriaégetést. Amikor edzés közben teljesíted a kitűzött cél 50% -át, 80% -át vagy 100% -át, az óra értesítést küld a cél teljesítésének előrehaladásáról.



GPS és AGPS

Ha kültéri edzés közben, például, amikor szabadtéri futást végzel, belépsz az Edzés előkészítése képernyőre, az óra automatikusan elindítja a GPS helyzetmeghatározást és értesítést küld, amikor a helymeghatározás sikeresen végbement. Az edzés befejezése után a GPS helymeghatározás automatikusan kikapcsol.

A GPS helymeghatározást nyitott kültéri térben kell használni és az edzés megkezdése előtt meg kell várni, amíg a helymeghatározás sikeresen befejeződik. Ha tömegben helyezkedsz el, a karod mellkasodhoz történő felemelésével felgyorsíthatod a helyzetmeghatározást.

Az AGPS műholdas pályaadatokkal segíti a GPS-t, így az óra GPS helyzetmeghatározása gyorsabb lesz. Tartsd az órát a telefonnal összekapcsolódva Bluetooth segítségével. Minden alkalommal, amikor az órát a Zepp alkalmazáshoz csatlakoztatod, a rendszer automatikusan ellenőrzi és elvégzi a frissítéseket. Az óra rendszeresen szinkronizálja az adatokat a Zepp alkalmazásból. Ellenkező esetben az AGPS adatai elavulnának és ez befolyásolná a helyzetmeghatározás sebességét és pontosságát. Ilyen esetben az óra felkér, hogy csatlakoztasd a Zepp alkalmazáshoz, hogy frissíteni tudja az AGPS-t a gyorsított helymeghatározás érdekében az edzés elkezdésekor.

Pulzusszám tartomány az edzésekhez

Edzés közben az óra a személyes adataid alapján kiszámítja a pulzusszám tartományodat. A pulzusszám tartomány alapján meg tudod határozni az edzés

hatásosságát és intenzitását. Az órán megtekintheted az aktuális pulzusszám tartományodat a pulzusadatok oszlopban. Az edzés befejezése után megnyithatod a Zepp alkalmazást és megnézheted az aktuális edzés előzményeket, ami a Részletek képernyőn megmutatja az egyes pulzusszám tartományokhoz tartozó edzés időtartamokat.

Alapértelmezés szerint hat pulzusszám tartomány áll rendelkezésre.

Az alapértelmezett pulzusszám tartományokat a maximális pulzusszám alapján becsülik. Az óra kiszámítja a maximális pulzusszámot egy egyszerű képlet segítségével, kivonja az életkorodat 220-ból.

Pulzusszám tartomány megnevezése	Számítási mód
Relaxált	Kevesebb, mint a maximális pulzusszámod 50%-a
Bemelegítés	A maximális pulzusszám [50%-a, 60%-a)
Zsír égetés	A maximális pulzusszám [60%-a, 70%-a)
Aerobik	A maximális pulzusszám [70%-a, 80%-a)
Erőnléti edzés	A maximális pulzusszám [80%-a, 90%-a)
Anaerobik maximum	Több, mint a maximális pulzusszám 90%-a

Óra státusz riasztások

Bejövő hívás riasztás

Az óra rezgéssel jelzi, hogy bejövő hívás érkezett. A riasztások képernyőn

rákoppinthatsz a letevés vagy figyelmen kívül hagyás gombra, vagy megnyomhatod a fizikai gombot az óra rezgésének leállításához. Mielőtt használnád a bejövő hívás riasztás funkciót, engedélyezned kell azt a Zepp app-ban.

Ha androidos telefont használsz az órához való csatlakozáshoz, akkor támogatott az SMS válasz küldése a bejövő hívásra. Az SMS tartalmát a Zepp alkalmazásban szerkesztheti.



Bökés értesítés

Miután valamely ismerősödet felvetted a Zepp app segítségével, megérintheted a bökés elemet, amikor megjelenítetted a személy elérhetőségi adatait. Ezután a barátod órája rezegni fog jelezve számára, hogy bejövő bökés üzenet érkezett. Az órád rezegni fog, amikor te kapsz bökés üzenetet a barátodtól.



Aktivitás cél elérve értesítés

Amikor eléred a napi lépéscélt, ezt az óra rezgéssel fogja jelezni. Mielőtt használnád aktivitás cél értesítés funkciót, engedélyezned kell azt a Zepp app-ban.





Vörös boríték riasztás

Amikor a WeChat fiókodba vörös boríték tevékenység érkezik, az óra rezgéssel jelzi, hogy vedd át a vörös borítékot. Mielőtt használnád a vörös boríték riasztás funkciót, engedélyezned kell azt a Zepp app-ban.



Beállítások

A beállítások képernyőn a következő beállításokat tudod megadni: óralap cseréje, gyors indítási elemek beállításai a fizikai gomb lenyomásával és nyomva tartásával, képernyő automatikus kikapcsolás időtartamának beállítása, képernyőzár beállításai, a karóra kivilágítása csuklóemelésre beállítása - karóra kivilágítása értesítésre beállítások, alapértelmezett beállítások, a verzió információ megjelenítés beállítások, a szabályozási beállítások, a kikapcsolási beállítások és a gyári értékek visszaállítása.

Óralap csere Az óra négy alapértelmezett óralapot kínál. Szükség szerint cserélheted az óralapot.
Nyomd meg és tartsd lenyomva a beállítások gombot. Beállíthatsz egy edzést gyors indítású elemként, így a fizikai gomb lenyomásával és nyomva tartásával lesz lehetőséged elkezdeni az edzést.

- Automatikus képernyő kikapcsolás: Beállíthatsz egy időtartamot, amíg képernyő bekapcsolt állapotban van, amely után az óra képernyője automatikusan kikapcsol, feltéve, hogy az adott időszakon belül nem hajtasz végre semmilyen műveletet.

- Képernyő zárolás beállítás: Ha ez a funkció be van kapcsolva, minden esetben meg kell nyomnod a fizikai gombot, ha valamely műveletet szeretnél végrehajtani olyan esetben, amikor a képernyő értesítés fogadása vagy a csukló felemelése miatt kapcsolt be. Ez a megoldást azt szolgálja, hogy ne lehessen akaratlanul végrehajtani műveletet.
- Kivilágítás csukló emelésre: Ha ez a funkció be van kapcsolva, a képernyő automatikusan bekapcsol, amikor felemeled a karodat vagy csuklódat. Ha a képernyőzár funkció le van tiltva, a képernyőt azonnal tudod használni, amikor be van kapcsolva.
- Kivilágítás értesítés beérkezésre: Ha ez a funkció be van kapcsolva, a képernyő automatikusan bekapcsol, amikor az órára értesítés érkezik. Ha a képernyőzár funkció le van tiltva, a képernyőt azonnal tudod használni, amikor be van kapcsolva.
- App parancsikonok: Az app parancsikonok azokhoz az app-okhoz tartoznak, amelyeket a képernyőn történő balra vagy jobbra csúsztatással tudsz megnyitni. Lehetőséged van újat felvenni, törölni, átrendezni az app parancsikonokat.
- Nyomd meg és tartsd lenyomva a gombot: Ha ez a funkció be van kapcsolva, az alkalmazás gyors megnyitásához 2 másodpercig tartsd lenyomva a fizikai gombot az óralapon.
- Vibrálás intenzitása: Beállíthatod, milyen intenzív legyen a rezgés, amikor az órára riasztás érkezik. A lehetőségek: erős, közepes és gyenge.
- Idő formátum: Lehetőségek: 12-órás vagy 24-órás megjelenítés.
- Dátum formátum: Lehetőségek: ÉÉÉÉ/HH/NN, ÉÉÉÉ/DD/HH, MM/NN/ÉÉÉÉ, és NN/HH/ÉÉÉÉ.

- Verzió információ: Az „About” képernyőn megtekintheted az óra firmware verzióját és Bluetooth MAC címét.
- Lekapcsolás: Koppints az óra lekapcsolásához.
- Újra indítás: Koppints az óra újra indításához.
- Gyári értékek visszaállítása: Az óra összes adatának alapértékre állításához nyomd meg és tartsd benyomva a fizikai gombot. A gyári visszaállítást követően újra el kell végezni a párosítást, ha használni szeretnéd.

Napi karbantartás

- Az óra vízálló. Javasoljuk, hogy rendszeresen tisztítsd az órát és az óraszíjat vízzel, és viselés előtt puha ruhával mindig szárítsd meg.
- Kerüld a tisztítószerek, például szappan, kézfertőtlenítő vagy sampon használatát tisztításhoz, hogy az esetleges vegyszer maradványok ne tudják irritálni a bőrt vagy korrodálni a készüléket.
- Ha fürdés közben használtad a készüléket (olyan készüléket, ami támogatja a vízben történő használatot), úsztál vele (olyan készüléket, ami támogatja az úszás közben történő használatot) vagy megizzadtál viselés közben, azonnal tisztítsd meg és szárítsa meg a készüléket.

Óvintézkedések

- Az óra 50 méter vízmélységnek megfelelő nyomásnak képes ellenállni. Ez alkalmassá teszi medencékben és sekély vizekben történő úszást. Ne viseld az órát búvárkodás vagy szauna használata közben.
- Ne működtesd az órát víz alatt. Ha az óra nedves lett, ne működtesse az érintőképernyőt, és ne kezd tölteni az órát, amíg azt puha ruhával meg nem tisztítottad.
- Az óra nem áll ellen a maró folyadékoknak, például a savas vagy lúgos oldatoknak és a kémiai reagenseknek. A garancia nem terjed ki a nem rendeltetésszerű használatból eredő károkra vagy hibákra.