Amazfit Bip 사용자 가이드

목차Amazfit Bip 사용자 가이드 1

준비 3

기기 연결 및 연결 해제 4

시계 계기판 화면의 기능 탐색 및 버튼 사용법 4

- 기능 탐색 5
- 물리적 버튼 조작 7

시계 착용 및 충전 방법 8

- 시계 착용 방법 및 시계 스트랩 교체 방법 8
- 충전 9

시계 계기판 10

제어 센터 11

알림 12

바로가기 앱 14

시계의 앱 설정 14

활동과 건강 15

- PAI 15
- 활동 목표 16
- 일어서기 경보 16
- 심박수 17

수면 20
수면 모니터링 지원 21
SpO2 21
SpO2 측정 시 주의 사항 22
스트레스 모니터링 23
호흡기 훈련 24
주기 추적 25
시계 앱 26
할 일 목록 27
알람 27
세계 시계 28
Pomodoro Tracker 29
카운트다운 30
스톱워치 30
음악 31
원격으로 사진 찍기 32
내 휴대폰 찾기 32
운동 33
운동 기능을 활성화하는 방법 33
휴대폰에서 GPS를 사용하는 지침 34
활동 경보 34
운동 중 조작 37

운동 일시 정지, 계속 및 종료 37
운동 결과 보기 38
운동 설정 39
활동 목표 39
운동에 대한 심박수 범위 40
시계 상태 경보 41
수신전화 경보 41
넛지 경보 42
“활동 목표 달성” 경보 42
홍보우 경보 43
설정 43
일일 유지관리 45
주의 사항 46

준비

Amazfit Bip U를 사용하기 전에 휴대폰에 Zepp 앱을 다운로드합니다. 그런 다음 시계를 연결하여 시계의 모든 기능을 사용하고 시계에서 생성되는 데이터를 클라우드 계정에 저장할 수 있도록 합니다.

기기 연결 및 연결 해제

Zepp 앱을 App Store에서 다운로드하거나 사용 설명서에 있는 QR 코드를 스캔하여 다운로드합니다. 그런 다음 계정을 등록하거나 계정에 로그인합니다.

Zepp 앱을 열고 프로필 > 기기 추가 > 시계 > QR 코드가 있는 시계로 이동합니다.

휴대폰의 스캐너로 시계의 QR 코드를 스캔하여 휴대폰을 시계에 연결합니다.

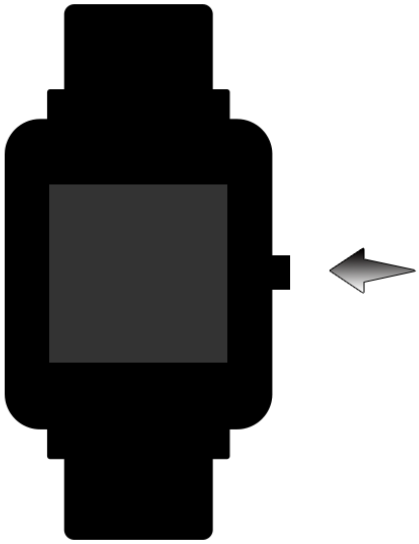
연결이 완료되면 시계를 업그레이드합니다. 업그레이드하려면 휴대폰의 네트워크가 연결되어 있고 블루투스가 켜져 있으며 시계가 휴대폰 가까이에 있어야 합니다.

연결 후 업그레이드하면 시계에서 제공하는 기능을 사용할 수 있습니다. 시계 기능은 Zepp 앱을 통해 사용하고 구성할 수 있습니다.

시계를 연결 해제하려면 Zepp 앱의 기기 페이지에서 페어링 해제를 탭합니다.

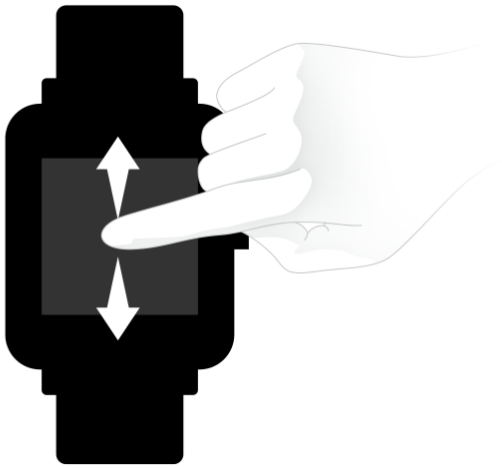
시계 계기판 화면의 기능 탐색 및 버튼 사용법

Amazfit Bip U에는 TFT 터치스크린과 물리적 버튼 1개가 장착되어 있습니다.



기능 탐색

시계 화면에서 위, 아래, 왼쪽 및 오른쪽으로 스와이프하여 기능을 탐색할 수 있습니다.



시계 계기판 화면이 기본적으로 나타납니다.

1. 시계 계기판 화면에서 위로 스와이프하면 알림 기록이 표시됩니다. 최근 알림을 최대 10개까지 볼 수 있습니다.
2. 시계 계기판 화면에서 아래로 스와이프하면 제어 센터로 이동합니다. 제어 센터에서는 방해금지, 밝기 및 알람을 설정하고 시계 배터리 잔량과 휴대폰 연결 상태를 확인할 수 있습니다.
3. 시계 계기판 화면에서 왼쪽 및 오른쪽으로 스와이프하면 활동 목표, 심박수, PAI, 날씨, 카드 및 음악 등과 같은 바로가기 앱을 열 수 있습니다. 바로가기 앱 설정을 수정하려면 시계 설정 > 기본 설정 > 바로가기 앱으로 이동합니다. 바로가기 앱은 최대 10개까지 설정할 수 있습니다.
4. 시계 계기판 화면에서 오른쪽에 있는 물리적 버튼을 누르면 앱 목록으로 이동합니다.

물리적 버튼 조작

- 물리적 버튼 한 번 누르기:

① 화면이 잠긴 상태에서 물리적 버튼을 누르면 화면의 잠금이 해제됩니다.

② 시계 계기판 화면에서 물리적 버튼을 누르면 앱 목록으로 이동합니다.

③ 시계 계기판 화면 이외의 화면에서 물리적 버튼을 누르면 이전 화면으로 돌아갑니다.

④ 운동 화면에서 물리적 버튼을 누르면 화면 간에 위/아래로 스와이프됩니다.

- 물리적 버튼 길게 누르기:

① 시계의 전원이 꺼졌을 때 물리적 버튼을 2초 동안 길게 누르면 시계의 전원이 켜집니다.

② 시계 계기판 화면에서 물리적 버튼을 길게 누르면 운동 앱이 즉시 시작됩니다.

빠른 시작 항목을 설정하려면 설정 > 기본 설정 > 버튼 길게 누르기로 이동합니다.

③ 운동 화면에서 물리적 버튼을 길게 누르면 운동이 종료됩니다.

④ 물리적 버튼을 8초 동안 누르고 있으면 시계가 다시 시작됩니다.

시계 착용 및 충전 방법

시계 착용 방법 및 시계 스트랩 교체 방법

피부가 숨을 쉬고 센서가 작동할 수 있도록 스트랩을 편안하면서도 딱 맞게 착용합니다.

SpO2를 측정할 때에는 피부에서 불편함이 느껴지지 않도록 시계를 적당히 조여 올바르게 착용합니다. 시계를 손목뼈 부위에 착용하면 안 됩니다. 측정 프로세스가 진행되는 동안에는 팔을 수평으로 두고 가만히 있습니다. 늘어뜨린 팔 또는 팔의 흔들림, 털 및 문신 등의 요소는 측정 결과에 영향을 주거나 측정 실패를 초래할 수 있습니다.

운동 중에는 시계 스트랩을 조이고 운동이 끝난 후에는 느슨하게 풀어도 됩니다. 시계가 손목에서 흔들리거나 데이터를 생성하지 못하는 경우 시계 스트랩을 조여 봅니다.

충전

1. 시계 충전대의 USB 포트를 휴대폰 충전기 또는 PC의 USB 인터페이스에 연결합니다.
2. 마그네틱 충전대 위에 시계를 놓고 시계 뒷면의 금속 접촉부를 충전대의 금색 핀에 맞춥니다. 시계가 충전대에 단단히 부착되었는지 확인합니다.
3. 시계를 충전대에 올바르게 올려놓으면 시계 화면에 충전 중임을 나타내는 충전 아이콘이 나타납니다.

시계가 충전되는 동안 현재 시간을 확인하고 수신전화 경보 및 앱 알림을 받을 수 있습니다.

PC의 USB 인터페이스 또는 정격 출력 전압이 5V이고 출력 전류가 1AH 이상인 브랜드 휴대폰 충전기를 사용하여 시계를 충전하는 것이 좋습니다.

시계 계기판

시계 계기판을 변경하려면 시계 계기판 화면을 길게 탭하거나 설정 > 시계 계기판으로 이동한 다음 왼쪽 및 오른쪽으로 스와이프하여 원하는 시계 계기판을 선택합니다.

시계 계기판 설정 화면으로 이동합니다. 아래에 편집 아이콘이 표시된 상태로 축소판 그림이 나타나는 시계 계기판은 편집 가능합니다. 선택한 시계 계기판은 강조 표시됩니다. 화면에서 탭하거나 스와이프하여 다른 시계 계기판을 선택할 수 있습니다. 회색으로 된 시계 계기판을 선택할 수 있습니다. 시계 계기판을 탭하여 선택합니다.

시계는 기본적으로 여러 개의 시계 계기판을 제공합니다. 또한 Zepp 앱에서 스토어로 이동하여 온라인 시계 계기판을 시계와 동기화하거나 Zepp 앱을 사용하여 휴대폰의 사진을 시계 계기판 사진으로 설정할 수 있습니다. 온라인 시계 계기판을 추가하려면 시계가 휴대폰에 연결된 상태에서 Zepp 앱을 열고 프로필 > 나의 기기 > Amazfit Bip U > 스토어로 이동한 다음

시계와 동기화할 온라인 시계 계기판을 선택합니다.

제어 센터

시계 계기판 화면에서 아래로 스와이프하면 제어 센터 화면으로 이동합니다.

- DND

DND 아이콘을 탭하여 방해금지 설정을 구성합니다.

DND가 활성화되어 있으면 수신전화 경보, SMS 경보, 앱 경보, 이메일 경보 및 넛지 경보 수신 시 시계가 진동하지 않습니다.

스마트 모드에서 실행을 선택한 후, 시계를 착용한 상태에서 잠이 들면 DND가 자동으로 활성화됩니다.

사용자 설정 모드에서 실행을 선택하면 미리 정의한 기간 동안 DND가 자동으로 활성화됩니다.

- 알람

알람 아이콘을 탭하면 알람 앱이 열립니다.

- 밝기 조정

밝기 조정 버튼을 탭하면 시계 화면의 밝기를 조정할 수 있습니다.

- 설정

설정 아이콘을 탭하면 시계 설정을 구성할 수 있습니다.

알림

- 알림 기능 활성화

알림 기능을 사용하려면 Zepp 앱에서 앱 경보 기능을 활성화하고 시계를 휴대폰에 연결한 상태로 유지합니다.

1. iPhone을 사용하는 경우에는 알림 기능을 사용하기 전에 휴대폰의 블루투스와 시계를 페어링합니다. 그렇지 않으면 이 기능을 활성화할 때 블루투스 페어링을 요청하는 메시지가 나타납니다. 동의를 탭합니다.

2. Android 휴대폰을 사용하는 경우 Zepp 앱이 휴대폰의 백그라운드 프로세스에 의해 종료되지 않고 백그라운드에서 계속 실행되도록 Zepp 앱을 휴대폰의 백그라운드 허용 목록 또는 자동 실행 목록에 추가합니다. 그렇지 않으면 앱에서 시계의 연결이 해제되어 시계가 앱 경보를 수신하지 못합니다. 특정 휴대폰에 대한 설정 방법을 알아보려면 프로필 > Amazfit Bip U > 백그라운드에서 실행으로 이동합니다.

- 알림 보기

시계에서 경보를 수신하면 시계가 진동하고 알림을 표시합니다. 알림이 처음 수신될 때 알림을 보지 못한 경우 나중에 시계 계기판 화면에서 위로 스와이프하여 알림을 볼 수 있습니다.

- 알림 삭제 또는 지우기

시계에 알림을 최대 10개까지 저장할 수 있습니다. 이 제한이 초과되면 새 알림이 수신될 때마다 가장 오래된 알림이 자동으로 삭제됩니다.

- 수신전화 경보

시계에서 수신전화 경보를 수신하려면 시계를 휴대폰에 연결한 상태로 유지합니다. 시계에서 수신전화 경보를 무시하도록 선택하거나(iOS) Android 휴대폰에서 수신전화 벨소리를 음소거할 수 있습니다.

- Android 휴대폰 설정:

시계를 휴대폰에 연결한 상태에서 Zepp 앱을 열고 프로필 > 나의 기기 > Amazfit Bip U > 알림 및 미리 알림 > 수신전화로 이동합니다. 화면 상단에서 "SMS 전송 기능을 실행해 주세요" 메시지를 탭합니다. 휴대폰 권한 부여 대화 상자에서 Zepp 앱에 통화 권한을 부여합니다. 메시지가 표시되지 않으면 Zepp 앱에 휴대폰 권한이 부여된 것입니다.

참고:

Android 휴대폰에서 이 기능을 활성화하려면 Zepp 앱을 휴대폰의 백그라운드 허용 목록 또는 자동 실행 목록에 추가하여 Zepp 앱이 항상 백그라운드에서 실행되도록 합니다. Zepp 앱이 휴대폰의 백그라운드 프로세스에 의해 종료되면 시계와 휴대폰의 연결이 해제되어 수신전화

경보를 수신할 수 없습니다.

바로가기 앱

바로가기 앱은 시계 계기판 화면의 왼쪽 및 오른쪽에 표시됩니다. 따라서 바로가기 앱을 편리하게 열 수 있습니다. 설정으로 이동하면 운동 등과 같이 자주 사용하는 앱 또는 기능을 바로가기 앱으로 설정할 수 있습니다.

바로가기 앱을 변경하려면 다음 단계를 따릅니다.

시계를 활성화한 후 시계 계기판 화면을 아래로 스와이프하여 제어 센터로 이동합니다. 설정을 탭하고 설정 > 기본 설정 > 바로가기 앱으로 이동합니다. 그런 다음 화면에서 위/아래로 스와이프하면 바로가기 앱으로 설정할 수 있는 앱 목록을 볼 수 있습니다.

바로가기 앱은 최대 10개까지 추가할 수 있습니다. 현재 앱 화면에 표시된 앱 수가 이 제한에 도달하면 바로가기 앱을 더 이상 추가할 수 없습니다. 바로가기 앱을 더 추가하려면 현재 앱에서 바로가기 앱을 몇 개 제거합니다.

시계의 앱 설정

시계는 활동 목표, 운동, 심박수 및 혈중 산소 감지 등과 같이 독립적으로 사용할 수 있는 앱을 제공합니다.

앱은 기본적으로 활동 목표 -> PAI -> 심박수 -> 수면 -> 운동 -> 활동 기록 -> SpO2 -> 스트레스 모니터링 -> 호흡기 훈련 -> 주기 추적 -> 알람 -> 설정 -> 더 보기 순서로 표시됩니다.

화면에서 앱을 추가하려면 Zepp 앱을 열고 프로필 > Amazfit Bip U > 앱 설정으로 이동하여 앱을 선택합니다.

활동과 건강

PAI

PAI는 사람의 생리적 활동을 측정하여 전반적인 신체 상태를 반영하는 데 사용됩니다. 이 값은 개인의 심박수, 일일 활동 강도와 생리적 데이터를 바탕으로 계산됩니다.

일일 활동 또는 운동의 강도를 일정하게 유지함으로써 PAI 값을 수집할 수 있습니다. HUNT Fitness Study*의 조사 결과에 따르면 PAI 값이 100보다 큰 사람들은 심혈관 질환에 걸리지 않을 확률이 높고 기대 수명이 늘어납니다.

자세한 내용을 보려면 Zepp 앱을 열고 PAI > PAI Q&A로 이동합니다.

* HUNT Fitness Study는 노르웨이 과학 기술 대학의 의과 대학 Ulrik Wisloff 교수가 진행한 HUNT 연구의 하위 프로젝트입니다. HUNT 연구는 230,000명 이상의 참가자를 대상으로 35년 이상 진행되었습니다.

활동 목표

시계는 걸음 수, 칼로리 소모량, 일어서기 이벤트 및 거리 등을 비롯한 활동 데이터를 자동으로 기록하고 심박수 데이터를 사용하여 분당 칼로리 소모량을 계산합니다.

1. 활동 목표 앱에는 걸음 수와 일어서기라는 두 가지 일일 목표가 있습니다.

2. 일일 목표를 달성하면 시계가 진동합니다.

일어서기 경보

깨어 있는 동안 매시간 특정한 양의 활동을 유지하도록 유도하고 지나치게

오래 앉아 있을 때 발생하는 문제를 줄이기 위해 워치는 사용자가 시계를 착용하고 있는 동안 사용자의 활동을 모니터링합니다.

시계를 올바르게 착용한 상태에서 현재 시의 50분부터 1분 이상 활동이 감지되지 않으면 시계가 진동하면서 운동을 상기시킵니다. 일어서기 경보를 수신하면 다음 시에 도달하기 전에 활동을 수행하여 현재 시의 일어서기 목표를 달성할 수 있습니다.

일어서기 경보 기능을 활성화하려면 다음 단계를 따릅니다.

시계를 휴대폰에 연결한 상태에서 Zepp 앱을 열고 프로필 > 나의 기기 > Amazfit Bip U > 일어서기 경보로 이동하여 일어서기 경보 기능을 활성화합니다.

심박수

심박수는 신체 상태의 중요한 지표입니다. 심박수를 자주 측정하면 더 많은 심박수 변화를 포착하고 해당 심박수를 건강한 라이프 스타일을 위한

기준으로 삼을 수 있습니다.

심박수를 정확하게 측정하기 위해서는 시계를 지침대로 착용하고 시계가 피부에 닿는 부분을 깨끗하게 유지해야 합니다. 시계를 착용하는 부분의 피부에는 자외선 차단제를 바르면 안 됩니다.

- 비정상 심장박동 경보

1. 시계를 휴대폰에 연결한 상태에서 Zepp 앱을 열고 프로필 > 나의 기기 > Amazfit Bip U > 건강 모니터링으로 이동하여 심장 건강 모니터링을 켭니다. 그러면 시계가 심장 건강을 모니터링하고 하루 종일 심박수 변화를 기록합니다.
2. 비정상 심장박동을 감지하면 시계가 진동합니다.
3. 시계에서 심박수 앱을 열어 해당 일의 비정상 심장박동 기록, 심박수 곡선 및 심박수 범위를 확인할 수 있습니다.
4. 심박수 앱은 오직 참조용이며 의료 진단의 기준으로 사용해서는 안 됩니다. 심박수 측정으로는 심장 상태를 감지할 수 없습니다. 몸이 불편한 경우에는 의사의 진찰을 받으세요.

- 심박수 경보

측정 빈도가 10분 미만일 때 자동 심박수 측정 모드를 설정하면 심박수 경보 기능을 활성화할 수 있습니다.

측정된 심박수가 미리 정의된 값보다 크고 지난 10분 동안 활동이 감지되지 않으면 시계가 진동합니다.

- 자동 심박수 측정

1. 시계를 휴대폰에 연결한 상태에서 Zepp 앱을 열고 프로필 > 나의 기기 > Amazfit Bip U > 건강 모니터링으로 이동하여 자동 심박수 측정을 활성화하고 측정 빈도를 설정합니다. 그러면 시계가 미리 정의된 빈도로 심박수를 자동으로 측정하고 하루 종일 심박수 변화를 기록합니다.
2. 심박수는 활동 중일 때 변화가 더 큽니다. 활동 감지 기능을 활성화하면 시계가 활동을 감지할 때 측정 빈도가 자동으로 늘어나기 때문에 더 많은 심박수 변화를 기록할 수 있습니다.
3. 심박수 앱을 사용하면 일일 심박수 곡선과 심박수 범위를 확인할 수 있습니다

.

- 수동 측정

1. 자동 심박수 측정이 비활성화되어 있는 경우 시계 계기판 화면에서 물리적 버튼을 눌러 앱 목록으로 이동한 다음, 화면에서 위/아래로 스와이프하여 심박수 앱을 선택하면 수동으로 심박수를 측정할 수 있습니다.
2. 심박수 앱을 바로가기 앱으로 설정하여 심박수 측정을 보다 편리하게 시작할 수 있습니다.
3. 시계에서는 매번 측정되는 심박수만 볼 수 있습니다. 과거 기록을 보려면 데이터를 Zepp 앱과 동기화해야 합니다.

수면

수면의 질은 건강에 중요한 요소입니다.

시계를 착용한 상태로 잠이 들면 시계가 사용자의 수면 데이터를 자동으로 기록합니다. 수면 앱을 열어서 전날 밤의 총 수면 시간과 지난 7일간의 수면 데이터를 확인할 수 있습니다. 또한 수면 데이터를 Zepp 앱과 동기화하여 수면 시간, 수면 단계, 수면 점수 및 수면 제안 사항을 확인할 수 있습니다.

수면 모니터링 지원

시계를 휴대폰에 연결한 상태에서 Zepp 앱을 열고 프로필 > 나의 기기 > Amazfit Bip U > 건강 모니터링으로 이동하여 수면 모니터링 지원을 켭니다. 그러면 시계에서 많은 양의 REM 수면 데이터를 보다 정확하게 분석할 수 있습니다.

SpO2

SpO2는 혈중 산소 농도로, 호흡 및 순환에 중요한 생리적 매개 변수입니다.

1. 시계가 활성화된 상태에서 시계 계기판 화면의 물리적 버튼을 눌러 앱 목록으로 이동한 다음 SpO2를 선택하면 SpO2를 수동으로 측정할 수 있습니다.
2. 측정이 완료되면 시계에 측정 결과가 표시됩니다. 또한 지난 3시간 동안의

측정 결과도 볼 수 있습니다.

SpO2 측정 시 주의 사항

1. 손목뼈에서 한 손가락 길이 정도의 위치에 시계를 착용합니다.
2. 압박감이 적당히 느껴질 정도로 시계를 꼭 맞게 착용합니다.
3. 시계의 화면이 위를 향하도록 하고 팔을 테이블이나 고정된 곳에 올립니다.
4. 측정이 진행되는 동안 측정에 집중하고 움직이지 않습니다.
5. 털, 문신, 흔들림, 낮은 온도 및 잘못된 착용 등의 요소는 측정 결과에 영향을 줄 수 있으며 측정 실패를 초래할 수도 있습니다.

시계의 측정 범위는 80%~100%입니다. 이 기능은 참조용이며 의학적 진단의 기준으로 사용해서는 안 됩니다. 몸이 불편한 경우에는 의사의 진찰을 받으세요.

스트레스 모니터링

- 단일 측정

시계는 스트레스 값을 측정할 수 있는 스트레스 앱을 제공합니다. 측정에 성공하면 시계에 측정된 스트레스 값과 스트레스 상태가 표시됩니다. 측정에 실패하면 “측정 실패” 메시지가 나타납니다. 성공적인 측정을 위해 시계를 올바르게 착용하고 측정이 진행되는 동안 움직이지 않습니다.

- 하루 동안의 스트레스 모니터링

Amazfit Bip U는 하루 동안의 스트레스 모니터링을 지원합니다. 이 기능을 사용하려면 시계의 스트레스 앱을 열고 하루 동안의 스트레스 모니터링을 켭니다. 이 기능이 활성화되어 있는 경우 시계를 착용하면 5분마다 스트레스가 자동으로 측정되고 시계에 하루 동안의 스트레스 곡선이 표시됩니다.

호흡기 훈련

시계의 앱 목록으로 이동하여 호흡기 훈련 앱을 열고 호흡 애니메이션 지침에 따라 편안하게 호흡하는 훈련을 수행합니다. 훈련 화면 아래쪽에 총 훈련 기간을 나타내는 진행 표시줄이 나타납니다. 이 기간은 호흡 홈 화면에서 설정할 수 있습니다. 기본 기간은 1분입니다. 아래 그림을 참조합니다.

주기 추적

- 다음 주기 예측

주기 추적 앱에서는 여성의 생리 주기를 추적하여 패턴을 파악하고 다음 주기를 예측할 수 있습니다.

이 기능은 피임 또는 의학적 조언을 대체하지 않습니다.

주기 추적 앱을 처음으로 사용하는 경우 초기 값을 설정하고 필요한 설정을 완료해야 합니다. 그러면 시계에 현재 생리 주기 상태가 표시됩니다.

- 주기 데이터 기록 및 주기 추적 종료

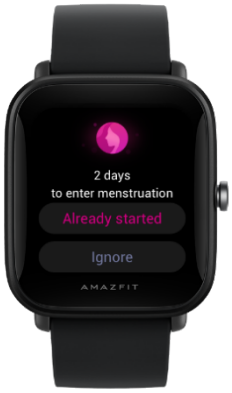
시계에서 생리 기간을 빠르게 기록하거나 종료할 수 있습니다. 각 기간 데이터를 정확하게 기록하면 보다 정확하게 예측할 수 있습니다.

- 주기 데이터 수정

생리 기간을 잘못 입력한 경우 주기 추적 앱에서 생리 기간을 수정할 수 있습니다.

- 미리 알림

주기 추적 앱을 열고 주기 미리 알림 및 배란일 미리 알림을 켜면 지정된 시간에 시계가 진동하면서 미리 알려 줍니다.



시계 앱

날씨

날씨 화면에서 오늘 날씨와 향후 몇 일간의 날씨 예보를 볼 수 있습니다.

시계는 휴대폰의 업데이트 푸시를 통해 날씨 데이터를 검색합니다. 최신 날씨 정보를 얻으려면 휴대폰의 블루투스를 켠 상태에서 시계에 휴대폰을 연결합니다.

중국어 버전의 시계는 날씨 경보와 함께 푸시 알림도 수신합니다. 날씨 경보 푸시를 활성화하려면 프로필 > Amazfit Bip U > 앱 설정 > 날씨로

이동합니다.

할 일 목록

할 일 경보 시간을 설정할 수 있습니다. 이 시간이 되면 시계는 할 일 항목을 미리 알려 주므로 사용자는 완료 또는 무시를 선택할 수 있습니다. 시계 > 앱 목록 > 할 일 목록으로 이동하면 할 일 목록을 보거나 할 일 목록을 끌 수 있습니다. 또한 Zepp 앱에서 할 일 항목을 추가하고 편집할 수 있습니다. 할 일 항목은 최대 60개까지 추가할 수 있습니다.

알람

시계에서 바로 알람 기능을 켜고 끌 수 있습니다. 또한 Zepp 앱에서도 알람을 추가하고 편집할 수 있습니다. 알람은 시계에서 최대 10개까지 설정할 수 있습니다.

또한 다시 알림을 켤 수도 있습니다. 알람 시간이 되면 시계가 진동을 통해 알려 줍니다. 진동을 비활성화하려면 알람 화면에서 사용 안 함을 탭합니다. 10분 후에 알림을 다시 받고자 하는 경우 빈 영역을 탭한 후 잠깐 잡니다. 시계가 10분 후에 다시 알려 줍니다. 시계에서 진동이 연속으로 6회 울린 후에도 사용자가 아무런 작업을 수행하지 않으면 시계에서 진동이 6회 울린 후 알람이 비활성화됩니다.

세계 시계

Zepp 앱에서 현지 시간을 여러 개 추가하고 시계의 세계 시계 앱과 동기화할 수 있습니다. 그러면 현지 시간, 날짜 및 주 등의 정보를 볼 수 있습니다. 위치는 최대 20개까지 추가할 수 있습니다.

Pomodoro Tracker

Pomodoro Tracker 앱을 사용하면 과학적으로 시간을 관리하여 작업 시간과 휴식 시간을 주기 단위로 설정할 수 있습니다. 그러면 중단을 최소화하면서 작업과 휴식 간의 균형을 유지하고 시간을 보다 직관적이고 효율적으로 관리할 수 있습니다. 기본적으로 각 작업 기간은 25분간 지속되고 휴식이 5분간 이어집니다. 작업 시간과 휴식 시간은 사용자 설정할 수 있습니다.

카운트다운

카운트다운 앱을 사용하면 기간을 설정할 수 있습니다. 설정 가능한 최대 시간은 23시간 59분 59초입니다. 카운트다운이 종료되면 시계가 진동합니다.

스톱워치

스톱워치 앱은 0.01초까지 정확합니다. 스톱워치 앱에서 23시간 59분 59초까지 기간을 설정할 수 있습니다. 시계는 시간이 흐르는 동안 시간을 카운트하고 최대 99회까지 기록할 수 있습니다.

음악

휴대폰에서 음악이 재생되고 있을 때 시계의 음악 화면으로 이동하면 재생 중인 음악에 대한 정보를 확인할 수 있습니다. 시계에서 일시 정지를 탭하면 음악 재생이 멈추고 이전/다음을 탭하면 이전 또는 다음 노래가 재생됩니다. 볼륨 아이콘 + 및 -를 탭하여 음악 볼륨을 조정할 수 있습니다.

iPhone을 사용하는 경우 음악 앱을 사용하기 전에 휴대폰의 블루투스와 시계를 페어링해야 합니다.

Android 휴대폰을 사용하는 경우 음악 앱을 사용하기 전에 Zepp 앱에서 알림 읽기 원한을 부여해야 합니다. Zepp 앱에서 Amazfit Bip U > 앱 설정으로 이동한 다음 상태 표시줄에서 사용을 탭합니다.

참고: 시계를 사용하여 음악을 제어하는 경험은 Android 시스템 호환성과 여러 음악 플레이어의 다양한 개방성 정도 및 지원에 따라 달라질 수 있습니다.

원격으로 사진 찍기

휴대폰의 카메라가 켜져 있으면 시계를 사용하여 원격으로 사진을 촬영할 수 있습니다.

iPhone을 사용하는 경우 카메라를 사용하기 전에 휴대폰의 블루투스와 시계를 페어링해야 합니다.

Android 휴대폰을 사용하는 경우 원격으로 사진 찍기 기능을 사용하려면 Zepp 앱을 열고 Amazfit Bip U > 실험실 > 카메라 설정으로 이동하여 지침에 따라 설정을 완료해야 합니다.

내 휴대폰 찾기

시계를 휴대폰에 연결한 상태에서 앱 목록으로 이동한 다음 내 휴대폰 찾기를 탭합니다. 그러면 휴대폰이 진동하고 벨소리가 울립니다.

운동

Amazfit Bip U는 실외 러닝, 트레드밀, 실외 사이클링, 걷기 및 실내 수영 등 61가지 유형의 운동을 지원합니다.

운동 기능을 활성화하는 방법

운동 기능은 다음 중 한 가지 방법으로 활성화할 수 있습니다.

1. 운동 화면에서 운동 유형을 선택하여 운동 기능을 활성화합니다.
2. 시계의 물리적 버튼을 길게 눌러 운동 화면으로 이동합니다.

운동을 시작하기 전에 시스템에서 시계에 사용 가능한 저장 공간이 충분한지 확인합니다. 저장 공간이 충분하지 않은 경우 운동을 시작하기 전에 이전에 동기화되지 않은 운동 데이터를 덮어쓸 수 있습니다. 데이터를 덮어쓰지 않게 하려면 운동을 마친 직후에 Zepp 앱에 연결하여 운동 데이터를 동기화합니다. 실외 운동 중에는 시계가 더 많은 데이터를 정확하게 기록할 수 있도록

휴대폰에서 GPS를 활성화하는 것이 좋습니다. 운동 중 시계를 휴대폰에 연결한 상태로 유지해야 합니다.

휴대폰에서 GPS를 사용하는 지침

1. 휴대폰의 시스템 권한 화면으로 이동하여 Zepp 앱에서 GPS 데이터를 읽을 수 있도록 승인합니다.
2. 운동 중에는 휴대폰의 GPS 포지셔닝 중 및 블루투스를 켜두어야 합니다. Android 휴대폰을 사용하는 경우 Zepp 앱을 백그라운드에서 계속 실행합니다.
3. 시계가 휴대폰 GPS에 연결된 상태에서 운동 화면으로 이동하면 시계는 포지셔닝을 자동으로 시작하고 검색 상태를 표시합니다. 그렇지 않을 경우 지침에 따라 시계를 휴대폰 GPS에 연결합니다.
4. 개방된 야외 공간에서 GPS 포지셔닝을 사용하는 경우 운동을 시작하기 전에 포지셔닝이 성공할 때까지 기다립니다.

활동 경보

- “심박수가 너무 높음” 경보

운동 중 심박수가 미리 정의된 최대값을 초과하면 시계가 진동을 통해 알리고 현재 심박수를 표시합니다. “심박수가 너무 높음” 경보 기능을 사용하려면 운동 설정 화면으로 이동하여 심박수 경보를 켭니다.

- 심박수 범위 미리 알림

운동 중 심박수가 미리 정의된 심박수 범위를 벗어나면 시계가 진동을 통해 심박수가 너무 높거나 낮다고 알리고 현재 심박수를 표시합니다. 심박수 범위 미리 알림 기능을 사용하려면 운동 설정 화면으로 이동하여 심박수 범위 미리 알림을 켭니다.

- “페이스가 너무 느림” 경보

운동 중 실시간 페이스가 미리 정의한 값보다 느려지면 시계가 진동을

통해 페이스가 너무 느리다고 알리고 현재 페이스를 표시합니다. “페이스가 너무 느림” 경보 기능을 사용하려면 운동 설정 화면으로 이동하여 페이스 미리 알림을 켭니다.

- km당 경보

운동 중 미리 정의된 킬로미터에 도달하면 시계가 진동을 통해 목표 킬로미터를 달성했음을 알리고 마지막 킬로미터 대비 페이스 또는 속도를 표시합니다. km당 경보 기능을 사용하려면 운동 설정 화면으로 이동하여 거리 미리 알림을 켭니다.

- “공간 부족” 경보

운동 중 시스템에서 사용 가능한 저장 공간이 부족해지면 시계가 진동하고 계속 운동할지 여부를 묻습니다. 계속을 탭하면 동기화되지 않은 운동 데이터를 덮어씁니다. 종료를 탭하면 현재 운동이 종료됩니다.

- “사용 가능한 공간 없음” 경보

운동 중 시스템에 사용 가능한 저장 공간이 없게 되면 시계가 진동을 통해 알립니다. 이 경우 현재 운동 기록이 시스템에 자동으로 저장됩니다.

운동 중 조작

수영 스포츠 이외의 운동 유형을 선택하는 경우 화면에서 수직으로 스와이프하거나 물리적 버튼을 누르면 여러 화면에서 데이터를 확인할 수 있습니다.

수영 스포츠를 선택하는 경우:
운동을 시작하면 화면이 자동으로 잠기므로, 사용자는 화면을 스와이프할 수 없습니다. 화면의 잠금을 해제하려면 물리적 버튼을 길게 누릅니다.

운동 일시 정지, 계속 및 종료

물리적 버튼을 길게 누르면 운동이 종료되고 일시 정지됨 화면이 나타납니다. 계속을 탭하면 시계가 운동 데이터를 계속 기록합니다. 활동

기록이 부족한 경우에는 데이터가 저장되지 않습니다. 틱을 눌러 활동을 종료할 수 있습니다.

운동 결과 보기

- 활동 기록 앱에서 과거 데이터 보기

앱 목록 > 활동 기록으로 이동하면 저장된 운동 기록을 볼 수 있습니다. 일부 과거 운동 기록이 동기화되지 않은 경우 목록 오른쪽에 동기화되지 않음 아이콘이 나타납니다. 데이터가 Zepp 앱과 동기화되면 동기화되지 않음 아이콘이 사라집니다. 운동 기록을 탭하면 운동 세부 정보가 표시됩니다.

- Zepp 앱에서 운동 결과 보기

Zepp 앱은 시계에서 동기화된 모든 운동 기록을 볼 수 있는 운동 모듈을 제공합니다.

- 운동 기록 삭제

활동 기록 화면에서 운동 기록을 왼쪽으로 스와이프하고 삭제를 탭합니다. 이 기록이 동기화된 경우 바로 삭제됩니다. 동기화되지 않은 경우에는 삭제할지를 묻는 메시지가 표시됩니다.

참고: 시계에서 운동 기록이 삭제되더라도 해당 기록은 Zepp 앱에서 동기적으로 삭제되지 않으므로 해당 기록을 계속해서 볼 수 있습니다. 해당 기록은 Zepp 앱에서 수동으로 삭제해야 합니다.

운동 설정

운동 준비 화면으로 이동하고 화면 아래쪽에서 운동 설정을 탭합니다. 운동 중에는 필요에 따라 자동 일시 정지, 심박수 미리 알림, 페이스 미리 알림, 거리 미리 알림 및 수영 레인 길이와 같은 기능을 활성화할 수 있습니다. 활동 경보가 활성화되어 있는 경우 미리 정의된 값에 도달하면 시계가 진동을 통해 알립니다. 자세한 내용은 "활동 경보" 섹션을 참조합니다.

활동 목표

운동 준비 화면에서 왼쪽으로 스와이프하여 활동 목표 설정 화면으로 이동합니다. 여러 운동 유형에 대해 페이스, 기간, 거리 및 칼로리 소모 목표 등의 다양한 목표를 설정할 수 있습니다. 운동 중 설정한 목표의 50%, 80% 및 100%를 달성하면 시계가 목표 달성 진행 상황을 알려 줍니다.

운동에 대한 심박수 범위

시계는 사용자가 운동 중일 때 사용자의 개인 정보를 바탕으로 심박수 범위를 계산합니다. 심박수 범위를 바탕으로 운동의 효과 및 강도를 파악할 수 있습니다. 시계의 심박수 데이터 열에서 현재 심박수 범위를 볼 수 있습니다. 운동을 마친 후에는 Zepp 앱을 열고 현재 운동 기록을 찾아 세부 정보 화면의 각 심박수 범위에서 운동 시간을 확인할 수 있습니다.

심박수 범위는 기본적으로 6개가 제공됩니다.

기본 심박수 범위는 최대 심박수를 예측하여 계산됩니다. 시계는 220에서 사용자의 나이를 빼는 일반적인 공식으로 최대 심박수를 계산합니다.

심박수 범위 이름	계산 방법
편안하게	최대 심박수의 50% 미만
가볍게	최대 심박수의 [50%, 60%]
강하게	최대 심박수의 [60%, 70%]

유산소 운동	최대 심박수의 [70%, 80%]
무산소 운동	최대 심박수의 [80%, 90%]
무산소 운동 한계	최대 심박수의 90% 초과

시계 상태 경보

수신전화 경보

수신전화 메시지를 받으면 시계가 진동합니다. 경보 화면에서 끊음 또는 무시를 탭하거나 물리적 버튼을 눌러 시계의 진동을 멈출 수 있습니다. 수신전화 경보 기능을 사용하려면 Zepp 앱에서 이 기능을 활성화해야 합니다. 시계를 Android 휴대폰과 연결하여 사용하는 경우 시계는 수신전화에 대한 SMS 회신을 지원합니다. SMS 내용은 Zepp 앱에서 편집할 수 있습니다.

넛지 경보

Zepp 앱을 사용하여 친구를 추가하면 연락처 정보를 볼 때 넛지를 탭할 수 있습니다. 그러면 친구의 시계가 진동을 통해 친구에게 넛지 메시지가 수신되었음을 알려 줍니다. 친구로부터 넛지 메시지를 받으면 사용자의 시계가 진동합니다.

“활동 목표 달성” 경보

일일 걸음 수 목표를 달성하면 시계가 진동을 통해 알려 줍니다. “활동 목표 달성” 경보 기능을 사용하려면 Zepp 앱에서 이 기능을 활성화합니다.

훙보우 경보

WeChat 계정에서 훙보우 활동을 수신하면 시계가 진동을 통해 훙보우를 받도록 알려 줍니다. 훙보우 경보 기능을 사용하려면 Zepp 앱에서 이 기능을 활성화합니다.

설정

설정 화면에서는 시계 계기판 교체, 물리적 버튼을 길게 눌러 빠른 시작

항목 설정, 자동 화면 끄기 기간 설정, 화면 잠금 설정, 손목을 들어 올리면 켜짐 설정, 알림 수신 시 켜짐 설정, 기본 설정, 정보 설정, 다시 시작 설정, 전원 꺼짐 설정 및 공장 출고 시 설정으로 재설정 설정을 제공합니다.

시계 계기판 교체: 시계는 4가지 기본 시계 계기판을 제공합니다. 필요에 따라 시계 계기판을 변경할 수 있습니다.

길게 누르기 설정: 운동을 빠른 시작 항목으로 설정할 수 있습니다. 그러면 물리적 버튼을 길게 눌러 운동을 시작할 수 있습니다.

- 자동 화면 끄기: 화면 켜짐 기간을 설정할 수 있고, 이 기간 내에 조작이 수행되지 않으면 시계 화면이 자동으로 꺼집니다.
- 화면 잠금 설정: 이 기능이 활성화되어 있는 경우 알림을 수신하여 또는 손목을 들어 올려 화면이 켜지면 물리적 버튼을 눌러 조작해야 합니다. 이 설계는 의도하지 않은 조작을 막아 줍니다.
- 손목을 들어 올리면 켜짐: 이 기능이 활성화되어 있는 경우 팔 또는 손목을 들어 올리면 화면이 자동으로 켜집니다. 화면 잠금 기능이 비활성화되어 있으면 화면이 켜진 후 바로 화면을 조작할 수 있습니다.
- 알림 수신 시 켜짐: 이 기능이 활성화되어 있는 경우 시계에서 알림을 수신하면 화면이 자동으로 켜집니다. 화면 잠금 기능이 비활성화되어 있으면 화면이 켜진 후 바로 화면을 조작할 수 있습니다.
- 바로가기 앱: 바로가기 앱은 시계 계기판 화면에서 왼쪽 및 오른쪽으로 스와이프하여 열 수 있는 앱입니다. 바로가기 앱을 추가 및 삭제하고 재배치할 수 있습니다.

- 버튼 길게 누르기: 이 기능이 활성화되어 있는 경우 시계 계기판 화면에서 물리적 버튼을 2초 동안 길게 누르면 앱이 빠르게 열립니다.
- 진동 강도: 시계에서 경보를 수신할 때 울리는 진동의 강도를 설정할 수 있습니다. 옵션으로는 강함, 중간 및 약함이 있습니다.
- 시간 형식: 12시간 모드와 24시간 모드 옵션이 있습니다.
- 날짜 형식: YYYY/MM/DD, YYYY/DD/MM, MM/DD/YYYY 및 DD/MM/YYYY 옵션이 있습니다.
- 정보: 정보 화면에서는 시계의 펌웨어 버전 및 블루투스 주소를 확인할 수 있습니다.
- 전원 꺼짐: 탭하면 시계의 전원이 꺼집니다.
- 다시 시작: 탭하면 시계가 다시 시작됩니다.
- 공장 출고 시 설정으로 재설정: 물리적 버튼을 길게 누르면 시계의 모든 데이터가 재설정됩니다. 공장 출고 시 설정으로 재설정한 후에는 시계를 사용하기 전에 다시 연결해야 합니다.

일일 유지관리

- 이 시계는 생활 방수가 됩니다. 정기적으로 시계 및 시계 스트랩을 물로 세척한 다음 부드러운 천으로 물기를 제거한 후 착용하는 것이 좋습니다.
- 화학 잔류물이 피부를 자극하거나 기기를 부식시킬 수 있으므로 세척할 때 비누, 손 세정제 또는 샴푸와 같은 세제는 사용하면 안 됩니다

.

- 기기를 착용한 상태에서 목욕(목욕을 지원하는 기기의 경우) 또는 수영(수영을 지원하는 기기의 경우)을 하거나 땀을 흘린 경우 즉시 기기를 세척하고 물기를 닦아 냅니다.

주의 사항

- 시계는 수심 50m에 해당하는 압력을 견딜 수 있습니다. 따라서 수영장 및 얕은 바다나 강에서는 착용해도 괜찮습니다. 하지만 다이빙하거나 사우나를 이용할 때는 시계를 착용하면 안 됩니다.
- 수중에서 시계를 조작하면 안 됩니다. 시계가 젖은 경우 부드러운 천으로 물기를 깨끗하게 닦아 낸 후 터치스크린을 조작하거나 충전합니다.
- 시계는 산성 또는 알칼리성 용액 및 화학 시약과 같은 부식성 액체에 내성이 없습니다. 오용 또는 부적절한 사용으로 인한 손상이나 결함에는 보증이 적용되지 않습니다.