Amazfit GTR 3 사용자 설명서(한국어 버전)

연결 및 페어링

휴대폰을 사용하여 다음의 QR 코드를 스캔하고 Zepp 앱을 다운로드하여 설치합니다. 더 나은 환경에서 사용하려면 표시되는 메시지에 따라 앱을 최신 버전으로 업데이트하십시오.

참고: 휴대폰은 Android 7.0 또는 iOS 12.0 이상을 실행해야 합니다.

초기 페어링:

워치를 처음 시작하면 페어링에 사용된 QR 코드가 화면에 표시됩니다.

휴대폰에서 Zepp 앱을 열고 앱에 로그인한 후 워치의 QR 코드를 스캔하여 휴대폰을 워치와 페어링합니다.

새 휴대폰과 페어링:

이전 휴대폰에서 앱을 열고 워치와 데이터를 동기화합니다.

1. 이전 휴대폰에서 워치의 정보 페이지로 이동하여 페이지 하단의 페어링 해제를 탭하고 워치에서 이전 휴대폰과의 페어링을 해제합니다.
2. 워치를 공장 출고 시 설정으로 복원한 후 최초 페어링 절차에 설명된 대로 워치를 새 휴대폰과 페어링합니다.

워치 시스템 업데이트

워치를 휴대폰에 연결한 상태로 유지하고 Zepp 앱을 연 후 프로필 > Amazfit GTR 3 > 시스템 업데이트로 이동하여 워치 시스템을 확인하거나 업데이트합니다.

워치에 시스템 업데이트 메시지가 수신되면 지금 업데이트를 탭하는 것이 좋습니다.

기본 조작

일반적으로 사용되는 제스처 및 버튼

화면 탭하기	기능 사용, 현재 항목 선택 또는 다음 단계로 진행
워치 페이스 길게 누르기	워치 페이스 선택 및 워치 페이스 설정 활성화
화면 덮기	화면 끄기
왼쪽에서 오른쪽으로 스와이프	대부분의 하위 수준 페이지에서 상위 수준 페이지로 돌아가기
화면에서 위 또는 아래로 스와이프	페이지 스크롤 또는 전환
디지털 크라운 회전	페이지 스크롤 또는 전환
상단 버튼을 5 초 이상 길게 누르기	전원 켜기, 다시 시작 페이지 액세스 및 강제 다시 시작 수행

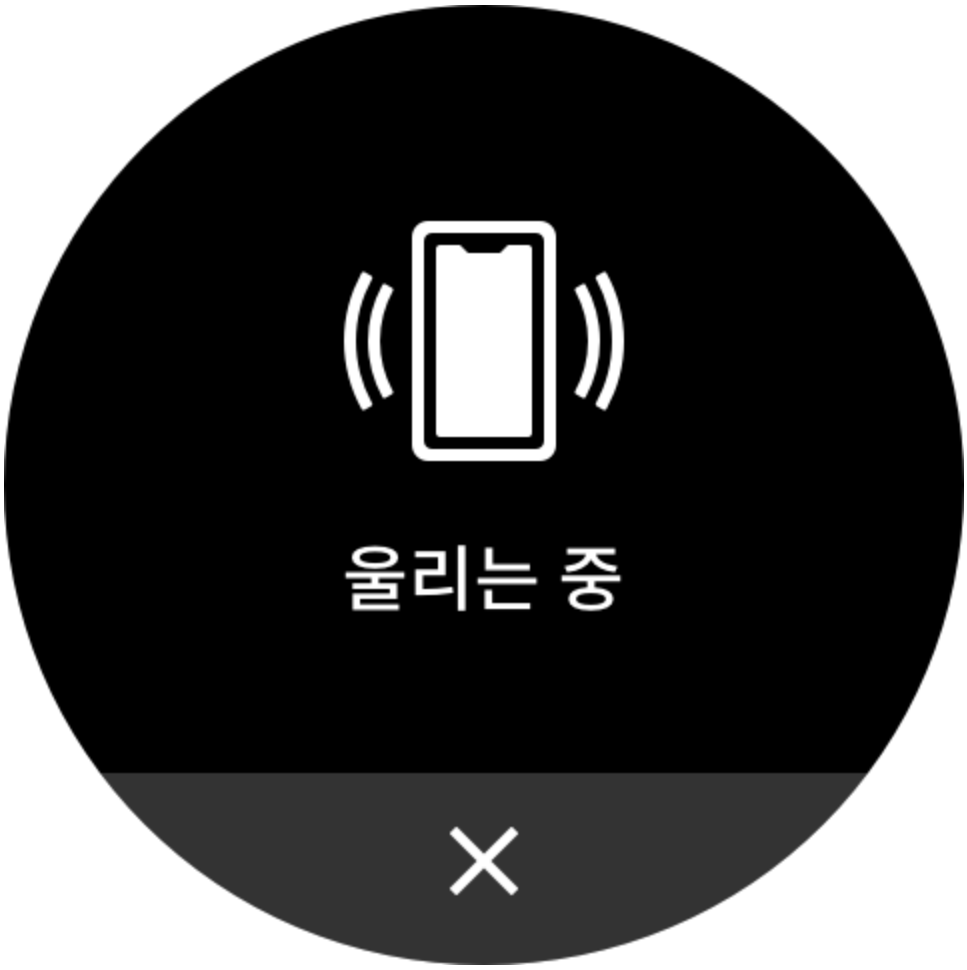
제어 센터

워치 페이스 페이지에서 아래로 스와이프하여 제어 센터에 진입하면 워치의 시스템 기능에 액세스할 수 있습니다.

지원되는 기능에는 손전등, DND, 극장 모드, 화면 켜짐 유지, 캘린더, 배터리, 밝기, 휴대폰 찾기, 블루투스, Wi-Fi 및 설정이 포함됩니다.

휴대폰 찾기

1. 워치를 휴대폰에 연결된 상태로 유지합니다.
2. 워치 페이스 페이지에서 아래로 스와이프하여 제어 센터로 이동한 후 휴대폰 찾기를 탭합니다. 그러면 휴대폰에서 벨소리가 울립니다.
3. 앱 목록에서 더 보기를 탭한 후 휴대폰 찾기를 탭합니다. 그러면 휴대폰에서 벨소리가 울립니다.



워치 찾기

워치를 휴대폰과 연결된 상태로 유지하고 Zepp 앱을 연 후 프로필 > Amazfit GTR 3 으로 이동하여 워치 찾기를 탭합니다. 그러면 워치가 진동하고 벨소리가 울립니다.

워치 페이스

워치 페이스 컴플리케이션

일부 워치 페이스에서는 컴플리케이션을 지원합니다. 컴플리케이션을 사용하여 걸음수, 칼로리, 날씨 및 기타 정보를 확인하고 필요에 따라 정보를 편집할 수 있습니다.

워치 페이스 컴플리케이션 편집:

1. 워치를 활성화한 후 워치 페이스를 길게 눌러 워치 페이스 선택 페이지에 진입하면 다른 워치 페이스를 선택하거나 워치 페이스를 편집할 수 있습니다.
2. 사용 가능한 워치 페이스를 미리 보려면 화면을 왼쪽 또는 오른쪽으로

스와이프합니다. 컴플리케이션을 지원하는 워치 페이스의 하단에는 편집 버튼이 표시됩니다. 이 버튼을 탭하면 이 워치 페이스의 컴플리케이션을 편집할 수 있는 페이지로 이동할 수 있습니다.

3. 편집할 컴플리케이션을 선택합니다. 컴플리케이션을 탭하거나 화면을 위 또는 아래로 스와이프하여 컴플리케이션 간에 전환합니다.
4. 편집 후 상단 버튼을 눌러 워치 페이스를 실행합니다.

항상 켜짐 표시

이 기능을 실행하면 대기 모드에서 워치 페이스의 화면에 시간 및 일부 정보가 계속 표시되어 배터리 수명이 크게 단축됩니다.

항상 켜짐 표시 설정:

1. 워치를 활성화한 후 상단 버튼을 눌러 앱 목록에 액세스합니다. 그런 다음 설정 > 화면 표시 및 밝기 > 항상 켜짐 표시로 이동합니다.
2. 워치 페이스 스타일을 선택하고 항상 켜짐 표시의 상태를 실행합니다.

워치 페이스 추가

워치는 기본적으로 여러 개의 워치 페이스를 제공합니다. 또한 Zepp 앱에서 스토어로 이동하여 온라인 워치 페이스를 워치와 동기화하거나 Zepp 앱에서 휴대폰의 사진을 워치 페이스 사진으로 설정할 수 있습니다.

온라인 워치 페이스 추가:

1. 워치를 휴대폰과 연결된 상태로 유지하고 Zepp 앱을 연 후 프로필 > Amazfit GTR 3 > 스토어로 이동합니다.
2. 워치 페이스를 하나 이상 선택한 후 워치와 동기화하면 여러 옵션이 표시됩니다.

사용자 설정 워치 모드 추가:

워치를 휴대폰과 연결된 상태로 유지하고 Zepp 앱을 연 후 프로필 > Amazfit GTR 3 > 스토어로 이동하고 사용자 설정 워치 모드로 이동합니다.

워치 페이스 변경

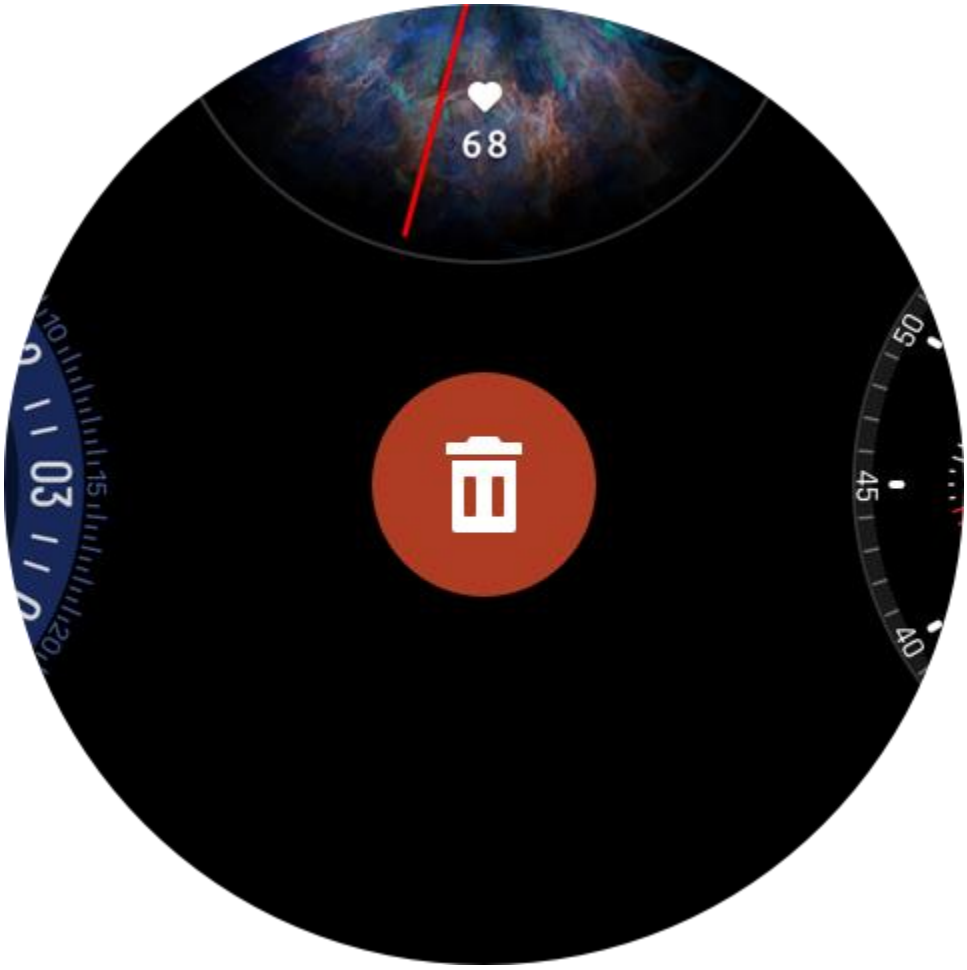
1. 워치 페이스를 활성화하고 워치 페이스를 길게 눌러 워치 페이스 선택 페이지로 이동합니다.
2. 기본 제공되는 워치 페이스 및 동기화된 온라인 워치 페이스 등 워치에서 사용할 수 있는 워치 페이스를 미리 보려면 화면에서 왼쪽 또는 오른쪽으로 스와이프합니다.
3. 원하는 워치 페이스를 탭하여 현재의 워치 페이스를 바꿉니다.

워치 페이스 삭제

워치의 저장 공간이 거의 가득 찬 경우 새로운 워치 페이스를 위한 공간을 확보하기 위해 일부 워치 페이스를 삭제해야 합니다(하나 이상의 워치 페이스 유지).

1. 워치 페이스를 활성화하고 워치 페이스를 길게 눌러 워치 페이스 선택 페이지로 이동합니다.

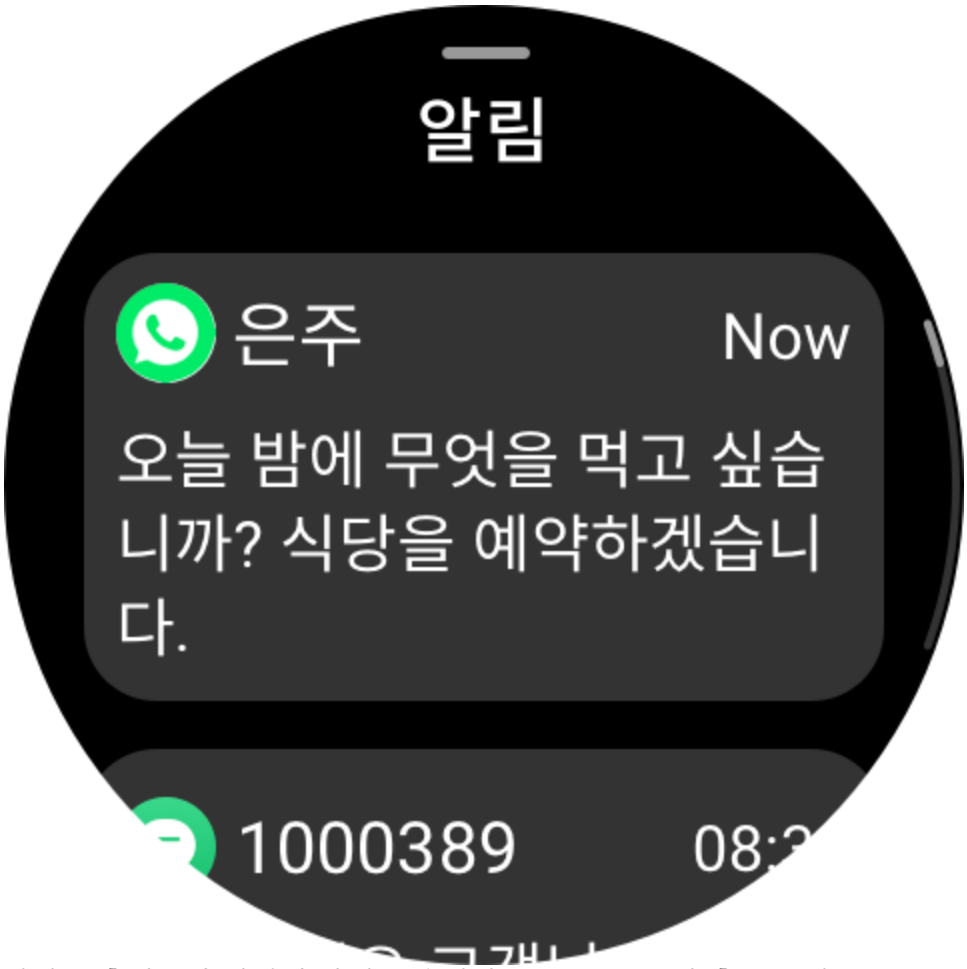
2. 기본 제공되는 워치 페이스, 동기화된 온라인 워치 페이스 및 사용자 설정된 워치 페이스 등 워치에서 사용할 수 있는 워치 페이스를 미리 보려면 화면에서 왼쪽 또는 오른쪽으로 스와이프합니다.
3. 삭제할 워치 페이스를 길게 누르고 화면에서 위로 스와이프합니다. 삭제 버튼이 있는 워치 페이스의 경우 버튼을 탭하여 워치 페이스를 삭제할 수 있습니다.



알림 및 통화

앱 경보

워치에서 휴대폰 앱의 경보를 받으려면 워치를 휴대폰과 연결된 상태로 유지합니다. 워치 페이스 페이지에서 위로 스와이프하면 알림 센터에서 최근 20 개의 경보를 볼 수 있습니다.
설정 방법:



워치를 휴대폰과 연결된 상태로 유지하고 Zepp 앱을 연 후 프로필 > Amazfit GTR 3 > 앱 경보로 이동하여 필요에 따라 앱에 대한 경보를 실행합니다.

참고:

Android 휴대폰에서 이 기능을 실행하려면 Zepp 앱을 휴대폰 백그라운드의 허용 목록 또는 자동 실행 목록에 추가하여 Zepp 앱이 항상 백그라운드에서 실행되도록 합니다. Zepp 앱이 휴대폰의 백그라운드 프로세스에 의해 종료되면 휴대폰에서 워치 연결이 해제되고 워치에서 앱 알림을 수신할 수 없습니다.

수신전화 경보

이 기능을 실행하려면 Zepp 앱을 열고 프로필 > Amazfit GTR 3 > 앱 설정 > 휴대폰 > 수신전화로 이동합니다. 기능이 실행되고 워치와 휴대폰이 연결되면 워치에 전화가 수신될 때 메시지가 표시되며, 워치에서 전화를 무시할 수 있지만 전화를 받을 수는 없습니다.

바로가기

바로가기 카드

워치 페이스를 오른쪽으로 스와이프하여 바로가기 카드 페이지로 이동하면 다양한 기능과 정보를 쉽게 사용하고 확인할 수 있습니다.
최근 이벤트, 다음 알람 또는 최근 BPM 데이터와 같이 보다 편리한 액세스를 위해 자주 사용하는 기능 카드를 이 페이지에 추가할 수 있습니다.
Zepp 앱을 열고 프로필 > Amazfit GTR 3 > 바로가기 카드로 이동하여 표시할 바로가기 카드 및 표시 순서를 설정할 수도 있습니다.

위젯

워치 페이스의 오른쪽에 표시된 위젯을 사용하면 워치의 기능을 편리하게 사용할 수 있습니다. 또한 자주 사용하는 앱 및 기능(예: 운동)을
추가할 수 있습니다.
위젯 변경:

1. 워치를 활성화한 후 상단 버튼을 눌러 앱 목록을 엽니다. 설정 > 기본 설정 > 위젯으로 이동한 후 화면을 위 또는 아래로 스와이프하여 위젯에 추가할 수 있는 앱을 확인합니다.
2. 현재 앱 수가 상한에 도달했지만 새로운 앱을 추가하고 싶은 경우 먼저 중복된 앱을 제거하고 필요한 앱을 추가합니다.

버튼을 눌러 빠른 시작 실행

워치 > 설정 > 기본 설정으로 이동하여 빠르게 실행할 앱을 선택한 후 해당 버튼을 누르면 이전에 설정한 앱을 빠르게 열 수 있습니다.
호출 방법:
- 상단 버튼 길게 누르기

- 하단 버튼 누르기

운동

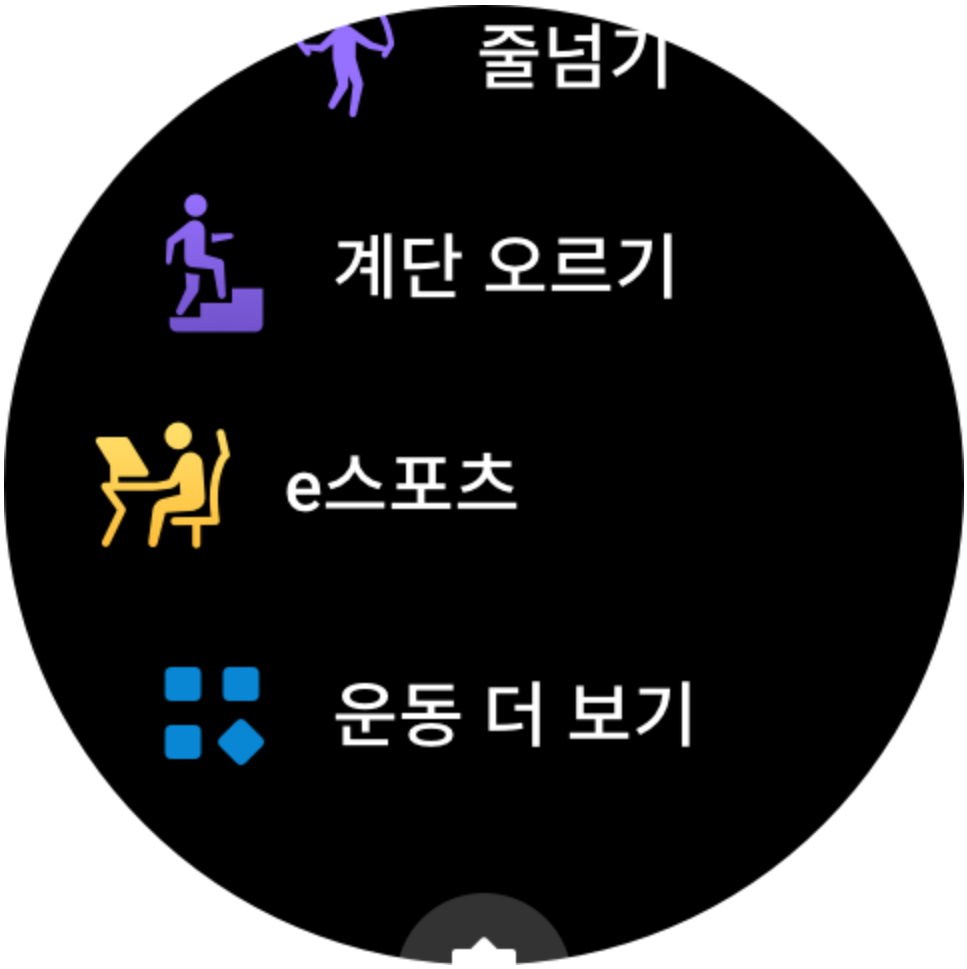
운동 모드

이 워치에서는 150 가지 이상의 운동을 지원합니다. 운동 목록에 기본적으로 설정되어 있는 18 가지 운동으로는 실외 러닝, 걷기, 트레드밀, 실외 사이클링, 실내 사이클링, 실내 수영, 등산, 실외 하이킹, 일립티컬 기구, 로잉 머신, 근력 운동, 요가, 자유 훈련, 스키, 스노보드, 줄넘기, 계단 오르기, e 스포츠가 있습니다.
모든 운동 모드는 운동 목록 하단의 운동 더 보기에서 확인할 수 있습니다. 운동 목록을 사용자 설정하려면 운동 목록 하단에 있는 목록 편집을 탭합니다.

운동 목록

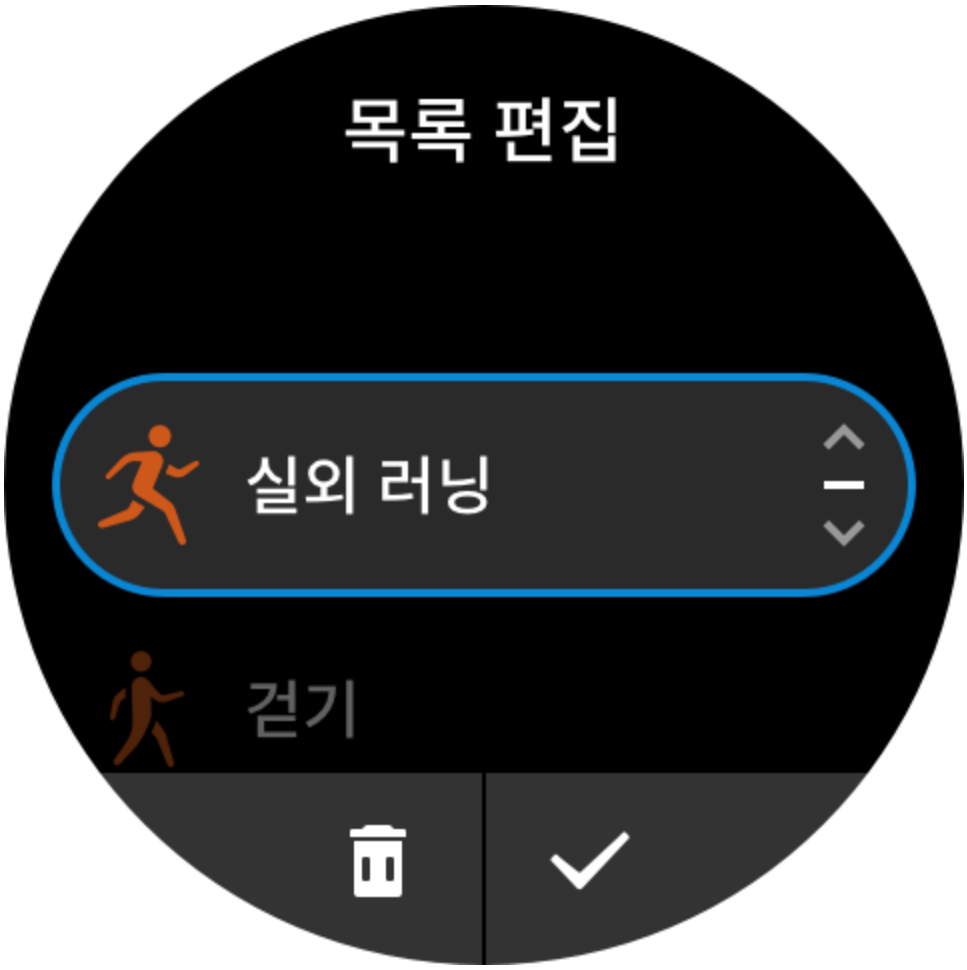
1. 앱 목록에서 운동을 탭하거나 워치 페이스에서 하단 버튼을 눌러(운동에 대해 빠른 시작이 설정된 경우) 운동 목록으로 이동합니다.
2. 운동 목록에서 시작할 운동을 탭합니다.

3. 모든 운동 모드를 확인하고 운동을 시작하려면 운동 더 보기를 선택합니다.


줄넘기
계단 오르기
e스포츠
운동 더 보기

More sports
Running exercise
6 sports
Cycling
4 sports

4. 편집을 탭하여 운동을 추가, 삭제 및 정렬할 수 있는 운동 목록을 편집합니다.


목록 편집
실외 러닝
걷기

Edit
Running
Outdoor hiking

운동 선택

운동 목록에서 화면을 위 또는 아래로 스와이프하거나 디지털 크라운을 회전하여 시작할 운동을 선택한 후 해당 운동을 탭하여 진입합니다.

운동
실외 러닝
걷기
실외 사이

운동 시작

운동 준비 페이지에 진입하면 워치는 자동으로 GPS 신호를 검색합니다(GPS 가 필요한 운동의 경우 빨간색 상태 표시줄은 워치가 신호를 찾고 있음을 나타냄). 신호가 발견되면 운동 아이콘을 탭하여 시작합니다. 위로 스와이프하여 운동 설정 페이지로 이동할 수도 있습니다.

10:08
실외 사이클링
GPS
98
설정

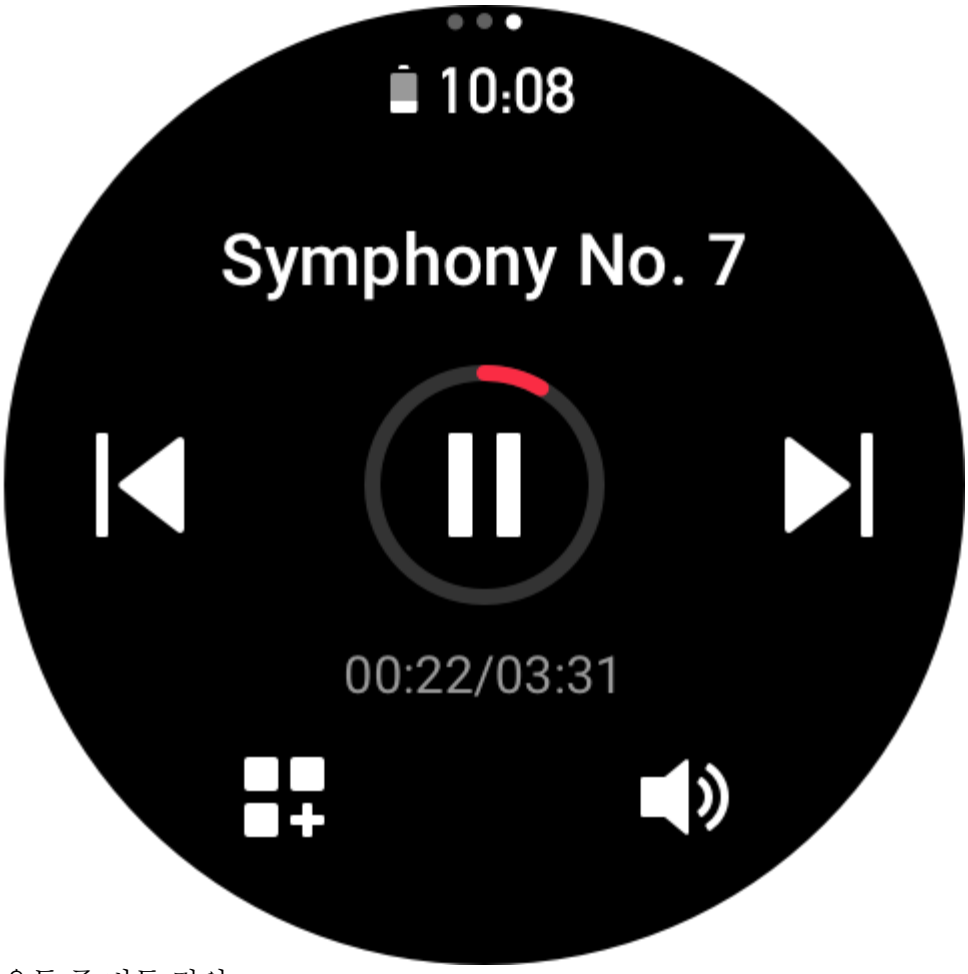
운동 작업

운동 중 페이지 넘기기

운동 중 화면을 위 또는 아래로 스와이프하거나 디지털 크라운을 회전하면 페이지를 넘길 수 있습니다. 왼쪽 또는 오른쪽으로 스와이프하여 페이지를 왼쪽 및 오른쪽으로 넘깁니다. 운동 데이터 페이지의 왼쪽에서 운동을 일시 정지하거나 종료할 수 있습니다. 운동 데이터 페이지 오른쪽에서 워치 앱 또는 휴대폰에서의 음악 재생을 제어할 수 있습니다.

10:08
계속
종료

10:08
15:32
운동 소요 시간
316
총 스윙
128
심박수
176
Calories



운동 중 버튼 정의:

1. 화면이 잠긴 상태에서 버튼을 눌러 잠금을 해제합니다.
2. 화면 잠금이 해제된 상태에서 상단 버튼을 눌러 운동을 일시 정지/계속합니다.
3. 화면 잠금이 해제된 상태에서 하단 버튼을 눌러 새로운 랩/세트를 시작합니다.

운동 작업 페이지

1. 일시 정지/재개
탭하여 운동 일시 정지/재개 페이지에 진입합니다.
2. 종료

탭하면 현재 운동을 종료하고 데이터를 저장할 수 있습니다.
3. 운동 어시스턴트
탭하여 운동 어시스턴트의 일부 설정을 수정합니다(운동 일시 정지 상태에서는 페이지에서 수정할 수 있음).
4. 나중에 재개
눌러서 현재 운동을 저장하고 워치 페이스로 돌아갑니다. 운동 앱에 다시 진입하여 운동으로 돌아갑니다.
5. 더 보기
눌러서 일부 설정을 수정합니다.

6. 자동 화면 잠금
자동 화면 잠금 기능을 켠 후에는 설정된 화면 켜짐 지속 시간이 끝나면 화면이 자동으로 잠깁니다. 이때는 화면을 사용할 수 없지만 버튼을 탭하여 화면 잠금을 해제할 수 있습니다(수영 중에는 화면이 운동 내내 잠겨 있고 운동이 일시 정지된 후에만 잠금 해제가 가능).

운동 설정

운동 준비 페이지 하단에서 설정 아이콘을 탭하여 현재 운동 모드를 설정할 수 있습니다. 관련 매개변수는 운동 모드에 따라 달라집니다.

운동 어시스턴트

운동 어시스턴트는 운동 목표, 운동 미리 알림, 자동 랩, 자동 일시 정지, 케이던스 어시스턴트, 가상 페이서 등 운동을 위한 보조 도구를 제공합니다. 운동 어시스턴트가 제공하는 보조 기능은 운동에 따라 달라집니다.

운동 목표

운동 목표에서 지속 시간, 거리, 칼로리 및 효과 등의 운동 목표를 설정할 수 있습니다. 워치는 운동 중 실시간으로 현재 목표 진행 상황을 표시합니다. 사전 설정된 운동 목표를 달성하면 메시지가 표시됩니다. 운동 목표는 운동에 따라 달라집니다.

운동 경보

이 설정에서 거리 미리 알림, 심박수 미리 알림 등 필요에 따라 다양한 알림을 설정할 수 있습니다. 운동 경보는 운동에 따라 달라집니다.

1. 거리 미리 알림

워치가 진동하면서, 운동 중 전체 킬로미터/마일당 소요된 시간을 표시합니다.
운동 모드 > 운동 어시스턴트 > 운동 경보 > 거리로 이동하여 목표 거리를 설정하고 이 기능을 실행합니다.

2. 안전한 심박수 미리 알림

운동 중, 설정된 안전한 심박수 값을 초과하는 것이 감지되면 워치가 진동하면서 화면에 메시지를 표시합니다. 이 경우 속도를 늦추거나 중단해야 합니다.
운동 모드 > 운동 어시스턴트 > 운동 경보 > 안전한 심박수로 이동하여 안전한 심박수 값을 설정하고 기능을 실행합니다.

3. 심박수 범위 경보

운동 중, 구성된 심박수 범위 내에 심박수가 속하지 않은 것이 감지되면 워치가 진동하면서 화면에 메시지를 표시합니다. 이 경우, 심박수가 구성된 범위 내에 있는지 확인하려면 속도를 높이거나 줄여야 합니다.
이 기능을 설정하려면 운동 모드 > 운동 어시스턴트 > 운동 경보 > 심박수 범위로 이동하여 심박수 범위를 설정하고 이 기능을 실행합니다.

4. 페이스 경보

최대/최소 페이스 값을 설정할 수 있습니다. 페이스가 사전 설정된 값을 초과하면 워치가 진동하면서 메시지를 표시합니다.
운동 모드 > 운동 어시스턴트 > 운동 미리 알림 > 페이스로 이동하여 페이스를 설정하고 이 기능을 실행합니다.

워치는 고속, 트립, 속도, 스트로크 빈도, 케이던스, 시간, 칼로리, 음주, 에너지 섭취 및 복귀에 대한 경보도 지원합니다.

케이던스 어시스턴트

분당 케이던스와 미리 알림 빈도를 설정할 수 있습니다. 운동 중, 워치는 설정된 케이던스에 따라 진동하거나 벨소리가 울리므로 케이던스를 제어할 수 있습니다. 운동 모드 > 운동 어시스턴트 > 케이던스 어시스턴트로 이동하여 분당 케이던스와 미리 알림 빈도를 설정하고 이 기능을 실행합니다.

가상 페이서

가상 페이서의 페이스 값을 설정한 후, 현재 페이스, 가상 페이서보다 앞서거나 뒤처진 거리, 운동 중 가상 페이서와 관련된 자신의 위치를 확인할 수 있습니다.
실외 러닝/트레드밀 > 운동 어시스턴트 > 가상 페이서로 이동하여 가상 페이서의 속도를 설정하고 이 기능을 실행합니다.

혈중 산소

이 기능이 실행되면 운동 중 실시간 혈중 산소를 측정할 수 있습니다. 측정 결과는 운동 내역에 저장됩니다.
등산/하이킹 > 운동 어시스턴트 > 혈중 산소로 이동하여 이 기능을 실행합니다.

자동 랩

이 기능은 일부 운동에 사용할 수 있습니다. 자동 랩 거리는 운동 설정에서 설정할 수 있으며, 워치는 자동 랩을 시작하고 운동 중 설정된 거리에 도달할 때마다 이를 알립니다. 운동 중, 화면이 켜져 있고 잠금이 해제되어 있으면 워치의 하단 버튼을 눌러 수동으로 랩을 시작할 수도 있습니다.
워치는 수동 랩 및 자동 랩 모두에 대해 각 랩의 운동 상세정보도 기록합니다. 운동이 끝나면 다른 랩의 상세정보를 확인할 수 있습니다.
운동 모드 > 운동 어시스턴트 > 자동 랩으로 이동하여 자동 랩 거리를 설정합니다. 수동 랩은 설정이 필요하지 않습니다.

자동 일시 정지

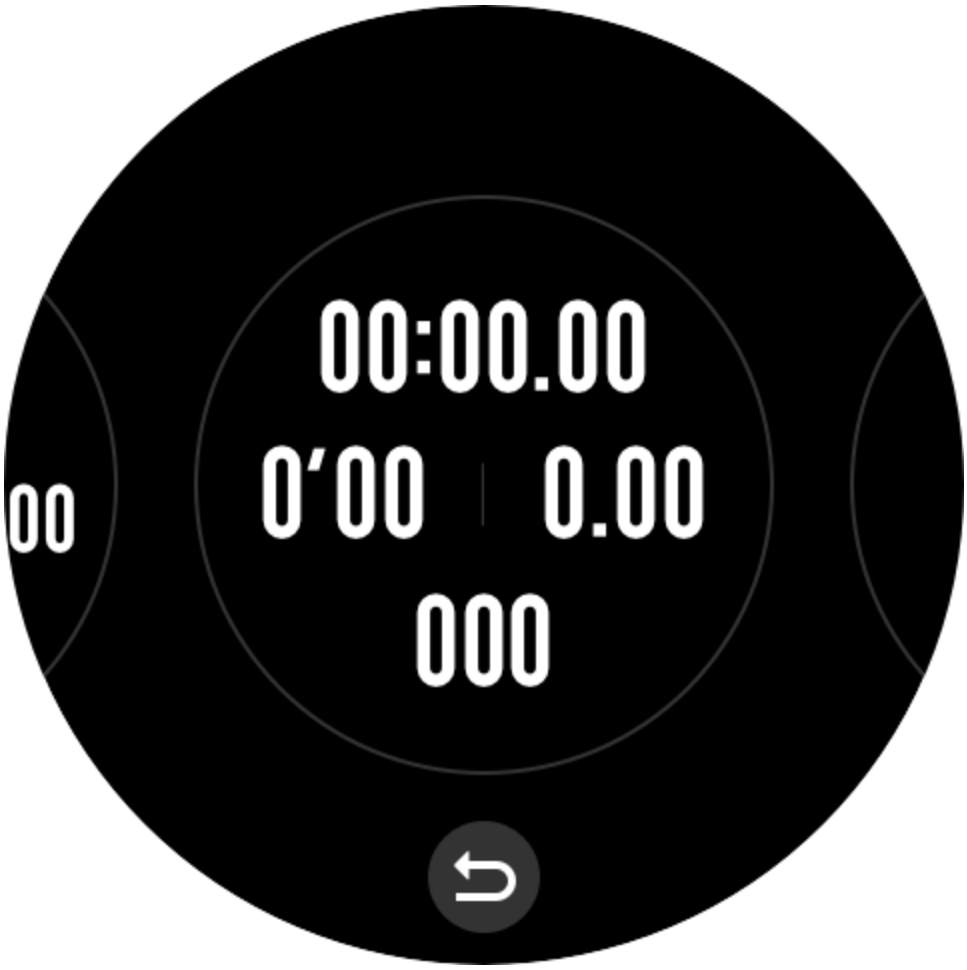
자동 일시 정지를 실행하거나 종료합니다. 이 기능을 실행하면 운동 속도가 너무 낮을 경우 운동이 자동으로 일시 정지됩니다. 속도가 특정 임계값까지 올라가면 운동을 재개할 수 있습니다. 일시 정지 중에 운동을 재개할 수도 있습니다. 일부 운동에 대해 자동 일시 정지 임계값을 사용자 설정할 수 있습니다.

더 보기

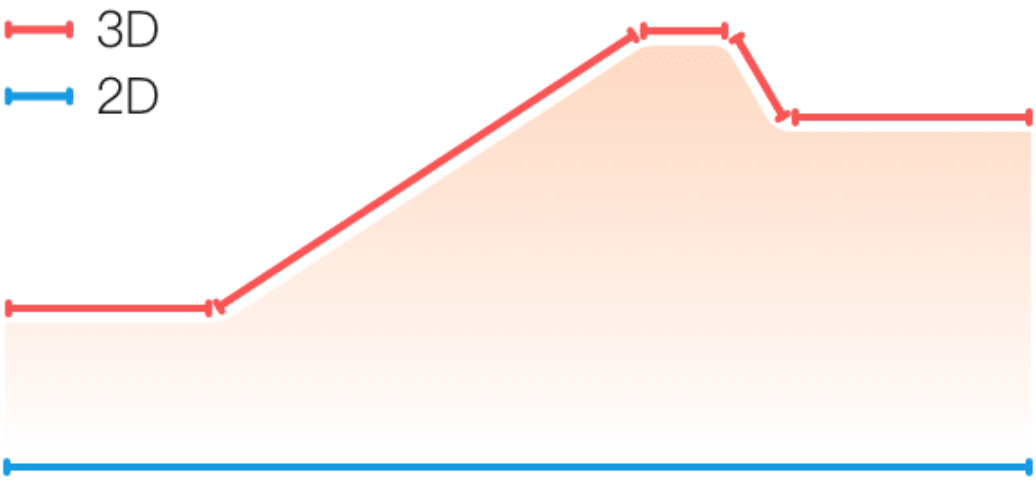
데이터 항목 편집

운동 중에 데이터 페이지 형식, 데이터 항목 콘텐츠, 데이터 페이지 추가 및 삭제, 운동 차트 등의 데이터 항목을 편집할 수 있습니다.
데이터 페이지 형식의 선택 값에는 페이지당 1, 2, 3, 4, 5 또는 6 개의 데이터 항목이 포함됩니다.
150 가지 이상의 운동 데이터 항목이 지원됩니다(특정 지원 데이터 항목은 운동에 따라 달라짐).
페이스, 고도 등 8 가지 이상의 실시간 차트가 지원됩니다.

최대 10 페이지의 데이터/운동 차트를 추가할 수 있습니다.



3D 데이터 모드



운동 설정에서 일부 운동에 대한 기능을 실행 또는 종료할 수 있습니다. 이 기능을

실행하면 워치는 앞의 그림과 같이 3D 데이터를 사용하여 거리를 계산합니다.

손목 방향

예를 들어 로잉 머신과 같은 일부 운동의 경우 워치를 사전 설정한 방향으로 착용하면 운동 데이터가 더 정확해집니다.

수영장 레인 길이

수영장의 레인 길이를 나타냅니다. 워치는 설정한 레인 길이에 따라 수영 데이터를 계산합니다.
워치가 수영 데이터를 정확하게 평가할 수 있도록 수영장마다 레인 길이를 설정합니다.

재보정

트레드밀 운동 모드에서 여러 번 보정한 후에도 계속해서 워치에 기록된 거리와 실제 거리의 차이가 큰 경우 트레드밀 기록 알고리즘을 다시 보정하여 트레드밀 데이터를 더 정확하게 기록합니다.

특별 운동 모드 - 수영

운동 용어

트립: 실내 수영 모드의 레인 길이를 나타냅니다.
스트로크: 워치를 착용하고 있는 동안의 전체 스트로크 동작을 나타냅니다.
스트로크 횟수: 분당 스트로크 횟수를 나타냅니다.
DPS: 완전한 스트로크 거리를 나타냅니다.
SWOLF 는 수영 속도를 종합적으로 평가하는 수영 점수의 중요한 지표입니다. 실내 수영 모드의 SWOLF 는 랩 1 회 시간(초) + 랩 1 회의 스트로크 횟수입니다. 실외 수영 모드의 SWOLF 는 랩 거리를 100m 로 설정하여 계산됩니다. SWOLF 점수가 낮을수록 수영 효율이 더 높다는 것을 의미합니다.

스트로크 인식

워치는 수영 모드에서 스트로크를 인식하고 사용하는 주요 스트로크를 표시합니다.

스트로크 유형	정의
자유형	자유형
평영	평영
배영	배영
버터플라이형	버터플라이형
혼영	수영 시 하나 이상의 스트로크가 사용되며, 각 스트로크는 비슷한 비율입니다.

수영 중 터치스크린

의도하지 않은 터치 및 물 간섭으로부터 터치스크린을 보호하기 위해 워치는 수영이 시작되면 터치스크린 기능을 자동으로 종료합니다. 이 경우 워치 버튼으로 운동을 제어할 수 있습니다. 운동이 종료되거나 일시 정지되면 워치는 터치스크린 기능을 다시 실행합니다.

운동 GPS 포지셔닝

실외 운동을 선택하는 경우 운동 준비 화면에서 GPS 포지셔닝이 완료될 때까지 기다립니다. 그런 다음 이동을 탭하여 운동을 시작합니다. 그러면 워치가 전체 운동 데이터를 기록하고 운동 추적 손실로 인한 데이터 부정확성을 방지할 수 있습니다.
포지셔닝 가이드:

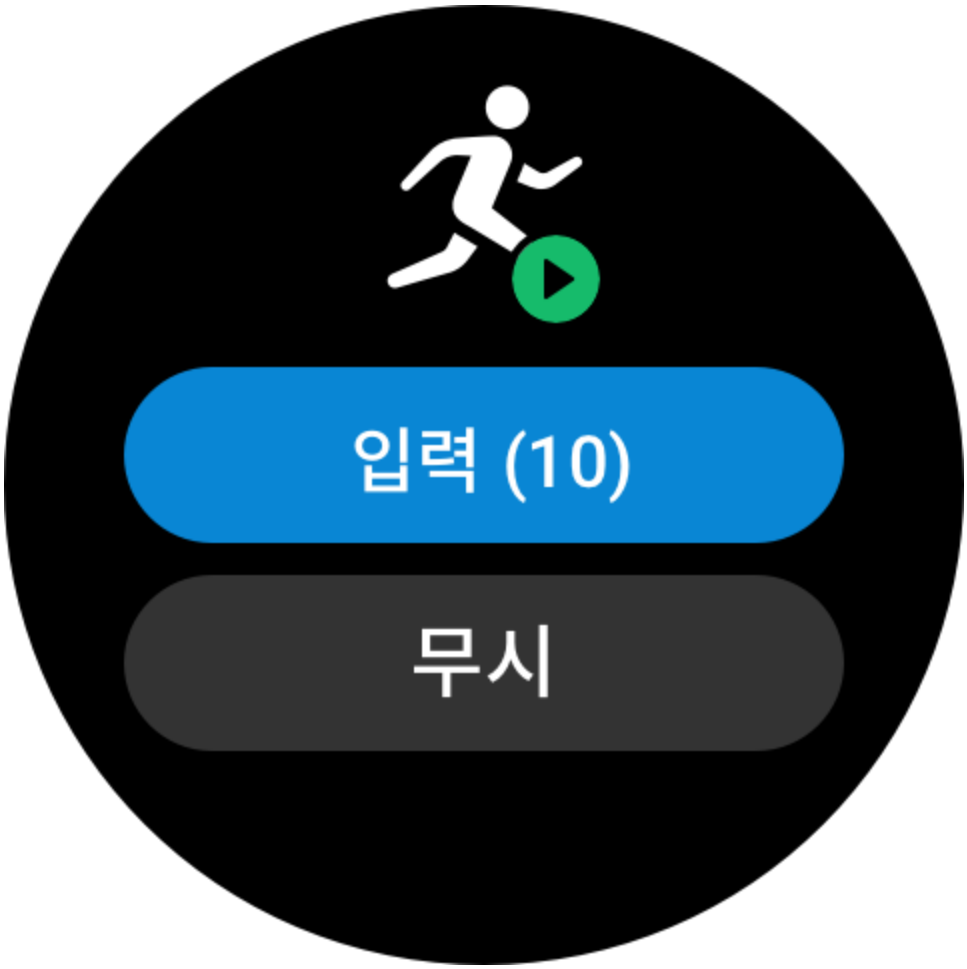
1. 운동을 선택한 후 AGPS 를 업데이트하라는 메시지가 표시되면 휴대폰에서 Zepp 앱을 시작하고 워치와 연결하여 AGPS 를 업데이트합니다. 그런 다음 운동을 다시 선택합니다. 이 작업을 수행하면 신호 검색에 걸리는 시간이 단축되고 검색에 실패하지 않습니다.
2. 또한 포지셔닝 프로세스 중에 GPS 신호 아이콘이 계속 깜박이고, 주변의 건물들이 신호를 차단 및 약화시켜 포지셔닝에 소요되는 시간이 늘어나며 포지셔닝에 실패할 수 있으므로 개방된 공간에서는 더 나은 GPS 신호를 위해 더 빠른 포지셔닝을 제공할 수 있습니다.
3. 포지셔닝에 성공하면 이동 버튼이 강조 표시됩니다. GPS 신호는 현재의 GPS 신호 강도를 보여줍니다.

AGPS 는 워치에서 GPS 포지셔닝 프로세스를 가속화하는 데 도움이 되는 일종의 GPS 위성 궤도 정보입니다.

자동 운동 식별

식별할 수 있는 운동 유형에는 걷기, 실내 걷기, 실외 러닝, 트레드밀, 실외 사이클링, 실내 수영, 일립티컬 기구 트레이너 및 로잉 머신이 있습니다.
자동 운동 식별은 워치가 자동으로 운동 유형을 결정하여 관련 운동 특성을 준수하고 일정 기간 동안 운동을 계속한 후 단일 운동을 기록하는 프로세스입니다.

이 기능은 설정 > 운동 > 운동 감지에서 설정할 수 있습니다.
유형: 운동 유형을 선택하면 운동에 대한 자동 식별 기능이 실행됩니다.
미리 알림: 이 기능을 실행하면 운동 식별 또는 종료 시 팝업 대화상자가 표시됩니다. 이 기능을 종료하면 운동 식별 시 데이터가 자동으로 기록되고 워치 페이스 화면에 동적 아이콘이 표시됩니다.


입력 (10)
무시

감도: 감도가 높을수록 식별 시간이 짧아집니다. 감도가 낮으면 식별 시간이 길어집니다. 필요에 따라 설정합니다.
* 운동 상태를 지속적으로 모니터링하면 배터리 수명이 크게 단축됩니다. 운동을 선택하지 않으면 운동 감지 기능이 실행되지 않습니다. 워치가 진행 중인 운동을 감지하면 일부 데이터를 앱에 동기화할 수 없습니다.

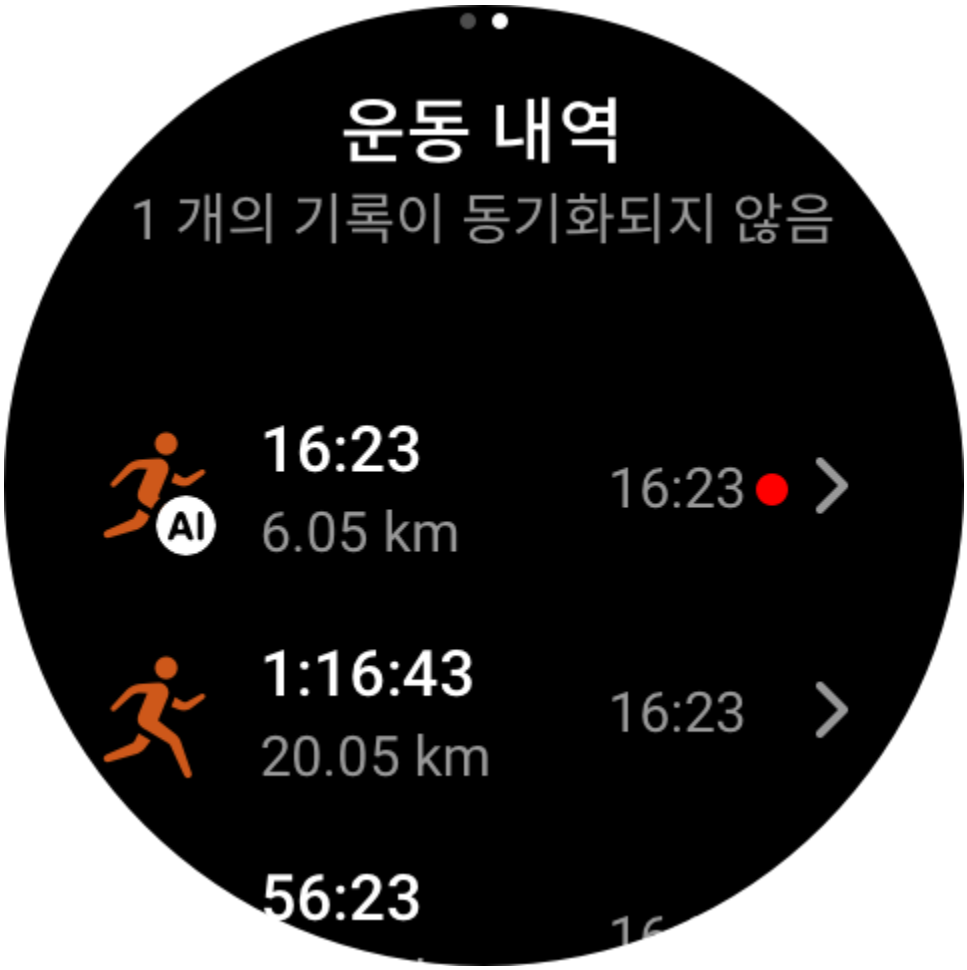
운동 내역

운동이 끝나면 운동 내역이 활동 앱에 자동으로 저장됩니다. 운동 시간이 너무 짧은 상태에서 운동을 종료하면 워치에서 저장 여부를 묻습니다. 저장 공간이 제한되어 있으므로 운동을 완료한 후에는 운동 데이터를 앱에 바로 동기화하는 것이 좋습니다. 그렇지 않으면 운동 데이터를 덮어쓸 수 있습니다.

워치의 운동 내역

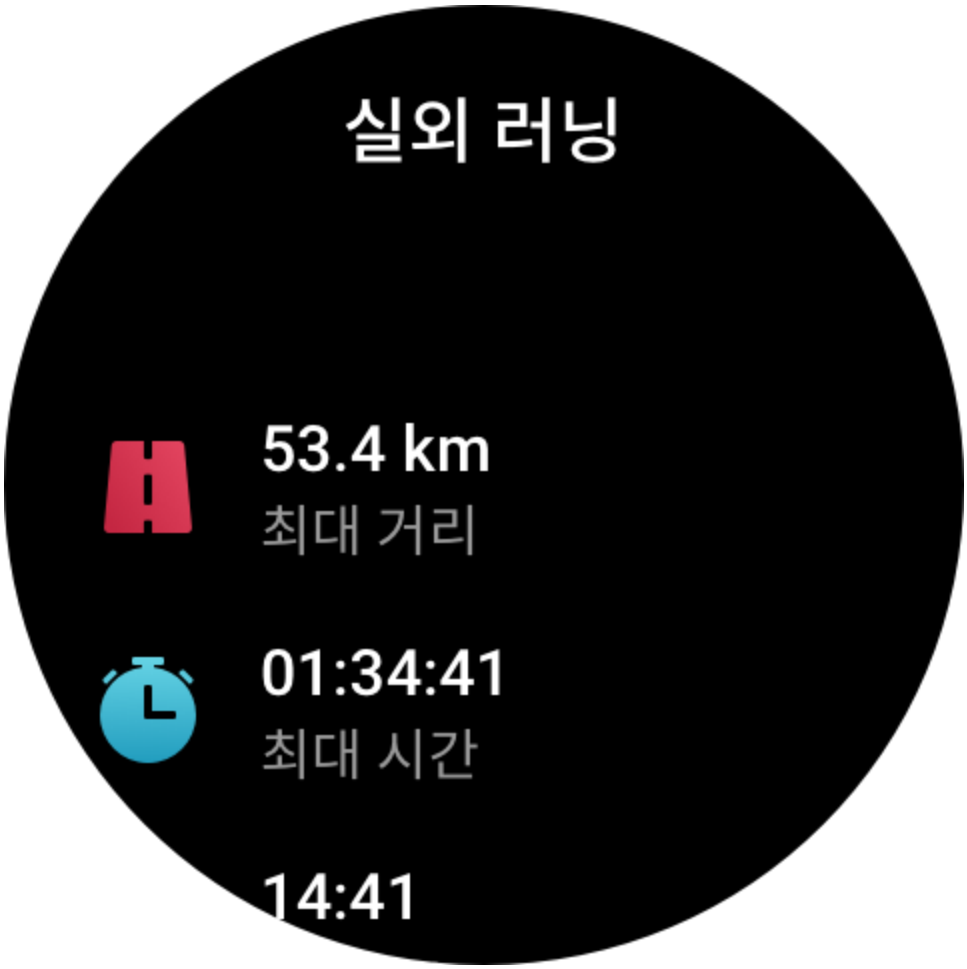
운동 내역에는 운동 데이터, 운동 추적(GPS 를 지원하는 운동의 경우), 랩/세트 데이터, 운동 목표 완료 및 기타 정보가 포함됩니다.
운동이 끝나면 화면이 즉시 운동 내역 상세정보 페이지로 이동하거나 활동 앱에서 최근

운동 내역 상세정보를 확인할 수 있습니다. 위치는 최대 100 개의 최근 운동 기록을 저장할 수 있습니다.



운동 최고 기록
가장 긴 거리, 가장 긴 운동 시간 등 특정 유형의 운동 중 최고 기록이 저장됩니다.

개인 기록
실외 러닝
실외 사이클링



워치의 운동 내역

앱의 운동 내역은 더 넓은 범위의 운동 데이터를 보여줍니다. 동적 경로 및 공유 기능도 지원됩니다.
앱 내 경로: 앱 > 홈페이지 오른쪽 상단의 ❀ > 활동.

운동에 대한 물리적 지표

워치는 운동에 대한 다양한 물리적 지표를 제공합니다. 평가 점수를 운동에 대한 참조로 사용할 수 있습니다. 이러한 지표는 현재 훈련 부하, 총 회복 시간, VO2max 및 훈련 효과를 포함하여 운동 내역 또는 운동 상태 앱에서 확인할 수 있습니다.
운동 상태 앱에서 현재 훈련 부하, 총 회복 시간 및 VO2max 에 대한 자세한 설명을 찾을 수 있습니다.

TE

TE(Training Effect)는 유산소 운동 능력 향상에 대한 운동의 효과를 측정하는 지표입니다. 워치를 착용한 상태에서 운동을 하면 운동이 진행됨에 따라 0.0 부터 시작하는 TE 점수가 높아집니다. TE 점수 범위는 0.0 에서 5.0 까지이며 다른 점수 범위는 다른 효과를

의미합니다. TE 점수가 높을수록 더 큰 운동 강도를 의미합니다. 이는 더 높은 신체 부하를 의미하며, 더 좋은 TE 를 의미합니다. 그러나 TE 점수가 5.0 에 도달하면 신체 부하가 너무 높은지 여부를 고려해야 합니다.

*

유산소 운동 TE 점수	유산소 운동 능력 향상에 대한 효과
0.0~0.9	이 운동은 유산소 운동 능력 향상에 미치는 효과가 없습니다.
1.0~1.9	이 운동은 지구력 향상에 도움이 되며, 운동 후 회복 훈련에 이상적입니다.
2.0~2.9	이 운동은 유산소 운동 능력을 유지하는 데 도움이 됩니다.
3.0~3.9	이 운동은 유산소 운동 능력을 향상시키는 데 크게 도움이 됩니다.
4.0~4.9	이 운동은 심폐 능력 및 유산소 운동 능력을 크게 향상시킵니다.
5.0	운동 선수가 아닌 사용자의 경우 운동 후 회복이 필요합니다.

무산소 운동 TE 점수	무산소 운동 능력 향상에 대한 효과
0.0~0.9	이 운동은 무산소 운동 능력 향상에 미치는 효과가 없습니다.
1.0~1.9	이 운동은 무산소 운동 능력을 향상시키는 데 약간의 효과가 있습니다.
2.0~2.9	이 운동은 무산소 운동 능력을 유지하는 데 도움이 됩니다.
3.0~3.9	이 운동은 무산소 운동 능력을 향상시키는 데 크게 도움이 됩니다.
4.0~4.9	이 운동은 무산소 운동 능력을 향상시키는 데 큰 효과가 있습니다.
5.0	운동 선수가 아닌 사용자의 경우 운동 후 회복이 필요합니다.

TE 점수는 운동 중 심박수 및 속도뿐만 아니라 프로필을 기반으로 평가됩니다. TE 점수가 낮다고 해서 운동 중에 문제가 있는 것은 아니며, 해당 운동이 너무 쉽고 유산소 운동 능력 향상에 미치는 효과가 크지 않음을 의미합니다(예: 1 시간 조깅에 대한 낮은 TE 점수).

어떻게 얻을 수 있나요?

심박수 데이터가 모니터링되는 운동이 끝나면, 워치는 해당 운동의 TE 점수를 표시하고 관련 의견이나 제안을 제공합니다. 향후 각 운동 기록의 TE 점수를 검토할 수도 있습니다.

운동 상태

운동 상태에는 현재 훈련 부하, 총 회복 시간 및 VO2max 가 포함됩니다. 이러한 지표는 프로필 및 심박수와 같은 기타 데이터를 기반으로 결정됩니다. 워치가 사용자의 신체 및 운동 데이터를 지속적으로 이해하고 분석함에 따라 평가 점수의 정확도가 서서히 향상됩니다.

VO2max

VO2max 는 최대 강도의 운동 중 신체가 소모한 산소량을 의미하며 신체의 유산소 운동 능력의 중요한 지표입니다. 마라톤 선수의 가장 중요한 참조 지표 중 하나로, 높은 수준의 VO2max 는 높은 수준의 유산소 운동 능력의 필수 조건입니다.
VO2max 는 비교적 개인적인 지표로 다른 성별, 다른 연령대의 사용자에 따라 참조 기준이 달라집니다. 워치가 프로필, 심박수 및 운동 중 속도를 기준으로 운동 능력을 평가합니다. 또한 VO2max 는 운동 능력에 따라 변합니다. 그러나 모든 사람은 개별 신체 조건에 따라 다른 VO2max 값을 갖습니다.

어떻게 얻을 수 있나요?
1. 앱에 프로필을 정확하게 입력합니다.
2. 워치를 착용한 상태에서 10 분 이상 실외 러닝을 하고 심박수가 최대 심박수의 75%에 도달하는지 확인합니다.
3. 러닝이 끝나면 워치의 운동 기록 앱이나 상태 더 보기 화면에서 현재 VO2max 를 확인할 수 있습니다.
4. VO2max 점수는 7 가지의 운동 능력 수준을 매핑합니다.

초급	좋지 않음	양호	중급	좋음	매우 좋음	우수함

어떻게 확인할 수 있나요?
워치의 운동 상태 앱에서 현재 VO2max 를 확인할 수 있습니다.
또한 앱에서 VO2max 내역 및 변동 추세를 확인할 수도 있습니다.

훈련 부하

이 워치는 지난 7 일간의 운동 후 초과 산소 섭취량(EPOC) 점수를 기준으로 훈련 부하를 계산하여 운동량을 평가합니다. 훈련 부하 점수 범위를 기준으로 이후 훈련 일정을 조정할 수 있습니다.
앱에서 이전의 훈련 부하를 확인하고 추세를 변경할 수 있습니다.

	낮음
	최적
	운동 강도가 너무 높습니다. 과도한 운동은 자제하세요.

총 회복 시간

총 회복 시간은 신체의 완전한 회복을 위한 권장 시간입니다. 각 운동 후에는 최근 운동의 심박수를 기반으로 회복을 제안하여 더 잘 회복할 수 있도록 돕고 운동을 합리적으로 준비하여 부상을 방지할 수 있습니다.

전체 회복 기간	운동 제안 사항
0~18 시간	완전히 또는 거의 회복되었으며 약간 더 높은 강도의 훈련을 할 수 있습니다.

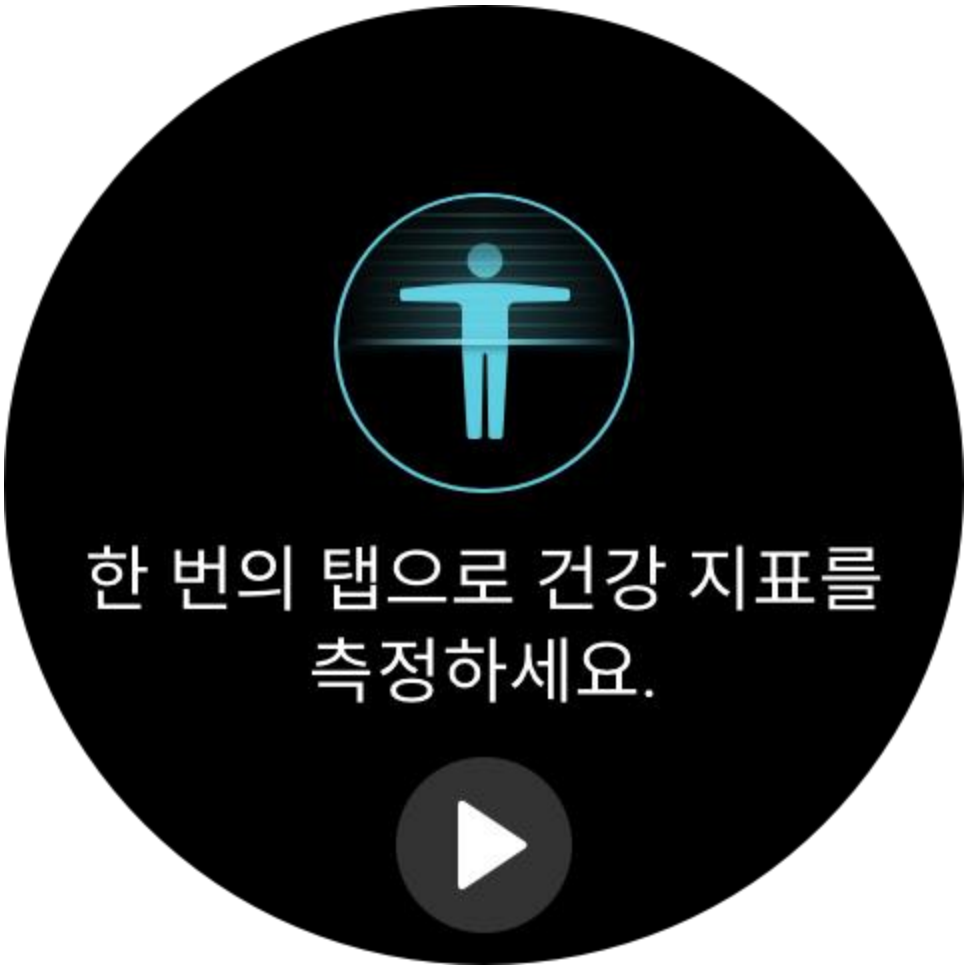
19~35 시간	평소와 같이 훈련할 수 있으며 식이 요법을 다시 강화할 준비를 할 수 있습니다.
36~53 시간	훈련의 강도를 적절하게 낮추면 마지막 훈련의 효과를 얻을 수 있으며, 회복 운동을 통해 육체적 피로를 풀어야 합니다.
54~96 시간	적절한 휴식을 통해 마지막 고강도 훈련의 이점을 누릴 수 있습니다

활동과 건강

한 번의 탭으로 측정

이 장치는 심박수, 혈중 산소, 스트레스 및 호흡수 모니터링을 지원합니다. 한 번의 탭 측정 기능을 통해 다양한 건강 지표의 상태를 빠르게 확인할 수 있습니다. 측정 데이터는 각 기능의 데이터 기록에 저장됩니다.
워치를 활성화하고 워치 페이스 페이지의 상단 버튼을 눌러 앱 목록으로 이동한 후 화면을

위 또는 아래로 스와이프하여 한 번의 탭 측정 앱을 선택하고 열어 을 탭하고 측정을 시작합니다. 한 번의 탭 측정 앱을 위젯으로 설정하면 한 번의 탭 측정 기능을 쉽게 수행할 수 있습니다.



수면

수면의 질은 인간의 건강에 중요한 영향을 미칩니다.
수면 중에 워치를 착용하면 수면 정보가 자동으로 기록됩니다. 워치는 야간 수면 및 낮잠을 기록할 수 있습니다. 오후 10 시 ~ 다음날 오전 8 시와 겹치는 수면 시간은 야간 수면으로 기록되고, 야간 수면에서 60 분 이후의 수면은 낮잠으로 기록됩니다. 20 분 미만의 수면은 기록되지 않습니다.
워치를 활성화하고 워치 페이스 페이지의 상단 버튼을 눌러 앱 목록으로 이동한 후 화면을 위 또는 아래로 스와이프하여 수면 앱을 선택하고 엽니다. 워치의 수면 앱에서 야간 수면 시간, 수면 단계, 수면 점수 및 기타 정보를 확인할 수 있습니다. 낮잠 및 기타 추가 정보는 앱에 동기화한 후 확인할 수 있습니다. 수면 앱을 위젯으로 설정하면 전날 밤의 수면 상태를 쉽게 확인할 수 있습니다.

다음의 수면 설정은 프로필 > Amazfit GTR 3 > 건강 모니터링 아래의 Zepp 앱에서도 액세스할 수 있습니다.

수면 모니터링 지원

수면 앱을 열고 마지막 페이지까지 아래로 스와이프한 후 수면 설정으로 이동하여 수면 모니터링 지원을 실행합니다. 시스템이 수면 중에 장치를 착용하고 있음을 감지하면 REM 수면 단계와 같은 더 많은 수면 데이터가 자동으로 기록됩니다.

수면 호흡 질 모니터링

수면 앱을 열고 마지막 페이지까지 아래로 스와이프한 후 수면 설정으로 이동하여 수면 호흡 질 모니터링을 실행합니다. 시스템이 수면 중에 장치를 착용하고 있음을 감지하면 수면 상태를 보다 잘 파악할 수 있도록 수면 호흡의 질을 자동으로 모니터링합니다.

PAI

PAI 는 사람의 생리적 활동을 측정하여 전반적인 신체 상태를 반영하는 데 사용됩니다. 이 값은 개인의 BPM, 매일의 활동 강도와 생리적 데이터를 바탕으로 계산됩니다.

워치를 활성화하고 워치 페이스 페이지의 상단 버튼을 눌러 앱 목록으로 이동한 후 화면을 위 또는 아래로 스와이프하여 PAI 앱을 선택하고 엽니다. 워치의 PAI 앱에서는 지난 7 일 동안의 PAI 점수, 오늘의 PAI 점수, 더 높은 PAI 점수를 얻기 위한 조언 등의 정보를 확인할 수 있습니다. 데이터를 앱과 동기화하여 더 많은 정보를 확인합니다. PAI 앱을 위젯으로 설정하면 PAI 점수를 쉽게 확인할 수 있습니다.
매일의 활동 또는 운동의 강도를 일정하게 유지함으로써 PAI 값을 얻을 수 있습니다. HUNT Fitness Study*의 연구 결과에 따르면 PAI 를 100 이상으로 유지하면 심혈관 관련 사망 위험을 줄이고 기대 수명이 늘어납니다. 자세한 내용을 보려면 Zepp 앱을 열고 PAI > PAI Q&A 로 이동합니다.

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

심박수

심박수는 신체 상태를 나타내는 중요한 지표입니다. 심박수를 자주 측정하면 더 많은 심박수 변화를 포착하고 건강한 라이프 스타일을 위한 기준을 제공할 수 있습니다. 측정의 정확성을 보장하려면 참고 내용에 따라 워치를 올바르게 착용하고 피부에 닿는 부분이 깨끗하며 선크림이 묻어 있지 않아야 합니다.
워치를 활성화하고 워치 페이스 페이지의 상단 버튼을 눌러 앱 목록으로 이동한 후 화면을 위 또는 아래로 스와이프하여 심박수 앱을 선택하고 엽니다. 워치의 심박수 앱에서 가장 최근에 측정한 심박수 값, 하루 종일 심박수 곡선, 안정시 심박수, 심박수 간격 분포 및 기타 정보를 확인할 수 있습니다. 데이터를 앱과 동기화하여 더 많은 정보를 확인합니다. 심박수 앱을 위젯으로 설정하면 심박수를 쉽게 측정할 수 있습니다.

휴대폰과 워치가 연결되면 다음의 심박수 설정을 프로필 > Amazfit GTR 3 > 건강 모니터링 아래의 Zepp 앱에서도 액세스할 수 있습니다.

수동 심박수 측정

워치를 활성화하고 워치 페이스 페이지의 상단 버튼을 눌러 앱 목록으로 이동한 후 화면을 위 또는 아래로 스와이프하여 심박수 앱을 선택하고 연 후 을 탭하여 수동으로 심박수를 측정합니다.

자동 심박수 모니터

1. 심박수 앱을 열고 마지막 페이지까지 아래로 스와이프한 후 설정 > 자동 심박수 모니터로 이동하여 모니터링 빈도를 조정합니다. 그러면 워치에서 하루 종일 설정된 빈도에 따라 자동으로 심박수를 측정하고 심박수 변화를 기록합니다.
2. 심박수는 운동 중일 때 변화가 더 큽니다. 활동 감지 기능을 활성화하면 워치가 활동을 감지할 때 측정 빈도가 자동으로 늘어나기 때문에 더 많은 심박수 변화를 기록할 수

있습니다.

심박수 경보

휴식 상태(수면 상태 제외)에서 심박수가 10 분 동안 한도 초과 또는 미만인 경우 장치가 알림을 표시합니다.

1. 자동 심박수 모니터 빈도를 1 분으로 설정하면 심박수 경보 기능을 실행할 수 있습니다.
2. 높고 낮은 심박수 경보 설정에서 경보 값을 조정하거나 경보를 종료할 수 있습니다.

혈중 산소

혈중 산소 농도는 호흡과 순환의 중요한 생리학적 지표입니다.
워치를 활성화하고 워치 페이스 페이지의 상단 버튼을 눌러 앱 목록으로 이동한 후 화면을 위 또는 아래로 스와이프하여 혈중 산소 앱을 선택하고 엽니다. 여기서 가장 최근에 측정한 혈중 산소 값 및 하루 종일의 혈중 산소 상태를 확인할 수 있습니다. 데이터를 앱과 동기화하여 더 많은 정보를 확인합니다. 혈중 산소 앱을 위젯으로 설정하면 혈중 산소를 쉽게 측정할 수 있습니다.

다음의 혈중 산소 설정은 프로필 > Amazfit GTR 3 > 건강 모니터링 아래의 Zepp 앱에서도 액세스할 수 있습니다.

수동 혈중 산소 측정

을 탭하여 수동으로 혈중 산소를 측정합니다.

자동 혈중 산소 모니터

자동 혈중 산소 모니터 앱으로 이동하여 마지막 페이지까지 아래로 스와이프한 후 혈중 산소 설정으로 이동하여 이 기능을 실행합니다. 휴식 상태에서 워치는 자동으로 혈중 산소를 측정하고 하루 종일의 혈중 산소 수치 변화를 기록합니다.

낮은 혈중 산소 경보

휴식 상태(수면 상태 제외)에서 장치는 혈중 산소가 10 분 동안 한도 아래로 떨어지면 알림을 표시합니다.

1. 자동 혈중 산소 모니터가 실행된 후 낮은 혈중 산소 경보 기능을 실행합니다.
2. 낮은 혈중 산소 경보 설정에서 경보 값을 조정하거나 경보를 종료할 수 있습니다.

혈중 산소 측정 시 주의 사항:

1. 손목에서 손가락 하나 정도 길이의 위치에 워치를 착용하고 움직이지 않습니다.
2. 압박감이 적당히 느껴질 정도로 밴드를 꼭 맞게 착용합니다.
3. 워치의 화면이 위를 향하도록 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 측정에 실패할 수도 있습니다.
6. 워치의 측정 범위는 80%~100%입니다. 이 기능은 참조용이며 의학적 진단의 기준으로 사용해서는 안 됩니다. 몸이 불편한 경우에는 의사의 진찰을 받으세요.

스트레스

스트레스 지수는 심박 변동의 변화를 기반으로 계산됩니다. 이는 건강 상태 평가를 위한 참조 자료가 됩니다. 지수가 높을 때는 휴식을 더 많이 취해야 합니다.
워치를 활성화하고 워치 페이스 페이지의 상단 버튼을 눌러 앱 목록으로 이동한 후 위 또는 아래로 스와이프하여 스트레스 앱을 선택하고 엽니다. 워치의 스트레스 앱에서 가장 최근에 측정한 스트레스 값, 하루 종일의 스트레스 상태, 스트레스 간격 분포 및 지난 7 일 동안의 압력 상태를 확인할 수 있습니다. 데이터를 앱과 동기화하여 더 많은 정보를 확인합니다. 스트레스 앱을 위젯으로 설정하면 스트레스를 쉽게 측정할 수 있습니다.

다음의 스트레스 설정은 프로필 > Amazfit GTR 3 > 건강 모니터링 아래의 Zepp 앱에서도 액세스할 수 있습니다.

수동 스트레스 측정

스트레스 앱에서 을 탭하여 수동으로 스트레스를 측정합니다.

호흡 이완

일반적으로 높은 스트레스 값은 천천히 변경됩니다. 스트레스 값이 10 분 이상 80 이상으로 유지되면 측정 버튼이 호흡 앱으로 리디렉션되는 버튼으로 대체됩니다. 을 탭하여 호흡을 조정하고 스트레스를 해소합니다. 상세정보는 호흡 앱을 참조하십시오.

자동 스트레스 모니터링

스트레스 앱을 열고 마지막 페이지까지 아래로 스와이프한 후 스트레스 설정으로 이동하여 자동 스트레스 모니터링을 실행합니다. 5 분마다 스트레스를 자동으로 측정하여 하루 동안의 스트레스 변화를 보여줍니다.

스트레스 해소 경보

휴식 상태(수면 상태 제외)에서 스트레스 수치가 10 분 동안 한도를 초과한 경우 장치가 알림을 표시합니다.

1. 자동 스트레스 모니터링이 실행된 후 스트레스 해소 경보 기능을 실행합니다.
2. 스트레스 설정에서 스트레스 해소 경보를 실행하면 경보를 받을 수 있습니다.

활동

매일 일정량의 활동을 유지하는 것은 신체 건강에 매우 중요합니다.
워치를 활성화하고 워치 페이스 페이지의 상단 버튼을 눌러 앱 목록으로 이동한 후 위 또는 아래로 스와이프하여 활동 앱을 선택하고 엽니다. 일일 활동은 활동(걸음 수 또는 칼로리로 설정 가능), 지방 연소 및 일어서기의 세 가지 주요 지표로 구성됩니다. 워치의 활동에서 하루 종일의 활동 분포 차트를 확인할 수 있습니다. 활동 앱을 위젯으로 설정하면 주요 지표의 진행 상황을 쉽게 확인할 수 있습니다.

또한 워치는 활동 앱에서 확인할 수 있는 휴식 시간, 걷는 시간, 앉아 있는 시간, 올라간 층 수, 거리 등의 기타 활동 데이터를 자동으로 기록합니다.

목표 알림

워치는 일일 활동의 주요 지표가 설정된 목표 값에 도달하면 알림을 표시합니다.

1. 활동 앱을 열고 마지막 페이지까지 아래로 스와이프한 후 활동 설정으로 이동하여 목표 알림을 실행합니다. 휴대폰이 연결되어 있는 동안 해당 설정은 프로필 > Amazfit GTR 3 > 알림 및 미리 알림 > 목표 알림 아래의 Zepp 앱에서도 액세스할 수 있습니다.
2. 활동 설정에서 걸음 수 및 칼로리에 대한 일일 목표를 설정할 수도 있습니다. 휴대폰이 연결되어 있는 동안 해당 설정은 프로필 > 내 목표 아래의 Zepp 앱에서도 액세스할 수 있습니다.

일어서기 미리 알림

오래 앉아 있을 때 발생하는 문제를 줄이기 위해 워치는 깨어 있는 동안 매시간 움직이고 활동하도록 권장합니다. 일일 목표는 하루 12 시간 동안 활동하는 것입니다.
깨어 있는 동안 현재 시각의 처음 50 분부터 1 분 넘게 활동이 감지되지 않으면 워치가 운동하도록 상기시킵니다. 일어서기 경보를 수신하면 다음 시각에 도달하기 전에 움직여 현재 시각의 일어서기 목표를 달성할 수 있습니다.

활동 앱을 열고 마지막 페이지까지 아래로 스와이프한 후 활동 설정으로 이동하여 일어서기 미리 알림을 실행합니다. 휴대폰이 연결되어 있는 동안 해당 설정은 프로필 > Amazfit GTR 3 > 알림 및 미리 알림 > 일어서기 미리 알림 아래의 Zepp 앱에서도 액세스할 수 있습니다.

생리 주기 추적

생리 주기를 추적하면 자신의 생리 리듬을 파악하는 데 도움이 됩니다.
워치를 활성화하고 워치 페이스 페이지의 상단 버튼을 눌러 앱 목록으로 이동한 후 화면을 위 또는 아래로 스와이프하여 생리 주기 추적 앱을 선택하고 엽니다. 워치의 생리 주기 추적 앱에서는 생리 주기 기록 및 예측 등의 정보를 확인할 수 있습니다. 데이터를 앱과 동기화한 후 더 많은 정보를 확인할 수 있습니다. 생리 주기 추적 앱을 위젯으로 설정하면 생리 주기 통계 및 기록을 쉽게 확인할 수 있습니다.

생리주기 추적 앱을 사용하기 전에 가장 최근의 생리 시작일, 생리 기간, 생리 주기를 입력해야 합니다. Zepp 앱은 이 데이터를 입력하고 워치와 동기화할 수도 있습니다.

휴대폰이 연결되어 있는 동안 다음 설정은 프로필 > 생리 주기 추적 > 설정 아래의 Zepp 앱에서도 액세스할 수 있습니다.

수동 생리 주기 기록

생리 주기 추적 앱에서 을 탭하여 생리 주기 추적 데이터를 수동으로 기록합니다.

1. 이 생리 주기를 기록하지 않은 경우 탭하여 현재 생리 시작일을 기록합니다.
2. 이 생리 주기를 기록한 경우 탭하여 다음 생리 시작일을 기록합니다.
3. 설정된 종료 시간 이후에 기간을 연장해야 하는 경우, 마지막 기간이 종료되지 않았으므로 30 일 이내에 기록을 다시 탭하거나 데이터를 앱에 동기화한 후 수정할 수 있습니다.

생리 주기 예측

생리 주기 추적 앱은 데이터를 기반으로 생리 기간, 가임기 및 배란일을 지능적으로

예측합니다. 이 기능은 피임 또는 의학적 조언을 대체하지 않습니다.
생리 주기 추적 앱을 열고 마지막 페이지까지 아래로 스와이프한 후 생리 주기 설정을 입력하여 생리 주기 예측을 시작합니다.

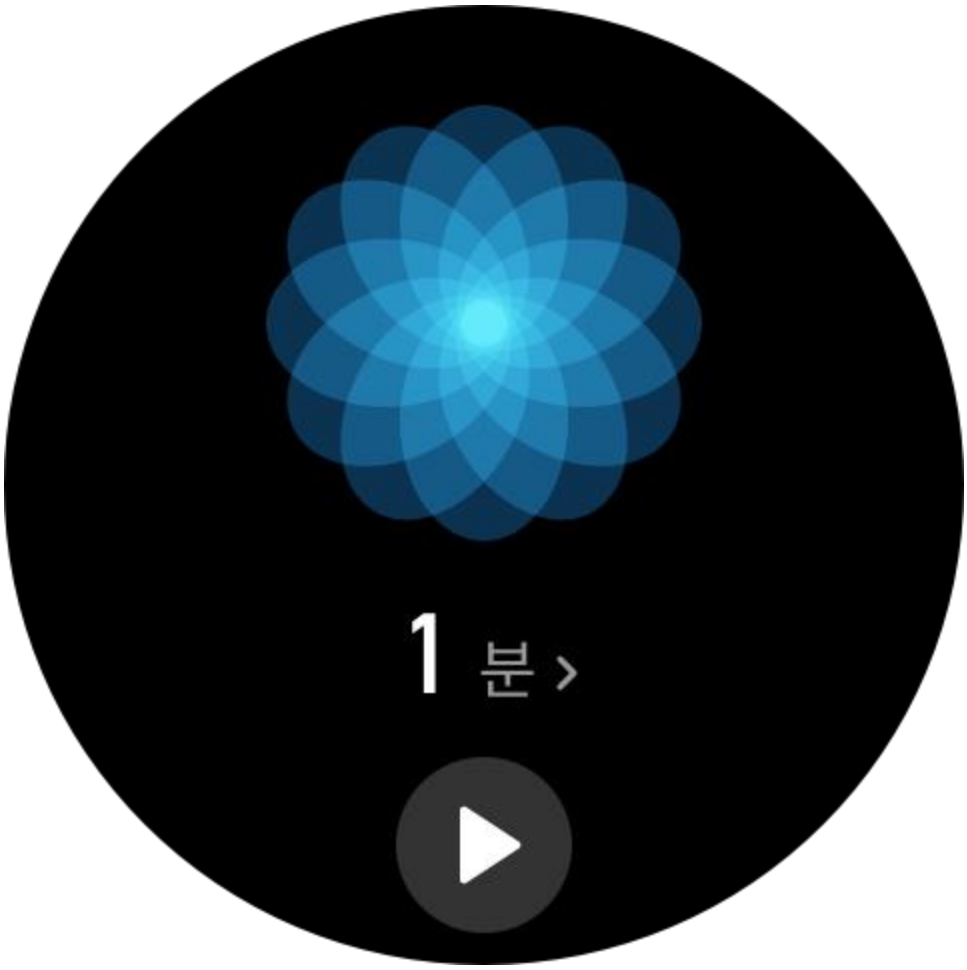
생리 주기 미리 알림

워치는 생리가 시작되기 전에 설정된 날짜의 오후 9 시에 알림을 전송합니다.
1. 생리 주기 예측이 켜져 있는 경우 생리 주기 미리 알림을 실행합니다.
2. 생리 주기 미리 알림 앱에서 설정한 생리 기간 미리 알림 및 배란일 미리 알림의 경우 미리 알림 날짜를 조정하거나 미리 알림 기능을 종료할 수 있습니다.

호흡

천천히 깊게 호흡하도록 유도하여 스트레스를 해소합니다.
워치를 활성화하고 워치 페이스 페이지의 상단 버튼을 눌러 앱 목록으로 이동한 후 화면을

위 또는 아래로 스와이프하여 호흡 앱을 선택하고 엽니다. 을 탭하여 호흡 이완을 시작합니다. 호흡 앱을 위젯으로 설정하면 호흡 이완을 쉽게 시작할 수 있습니다.



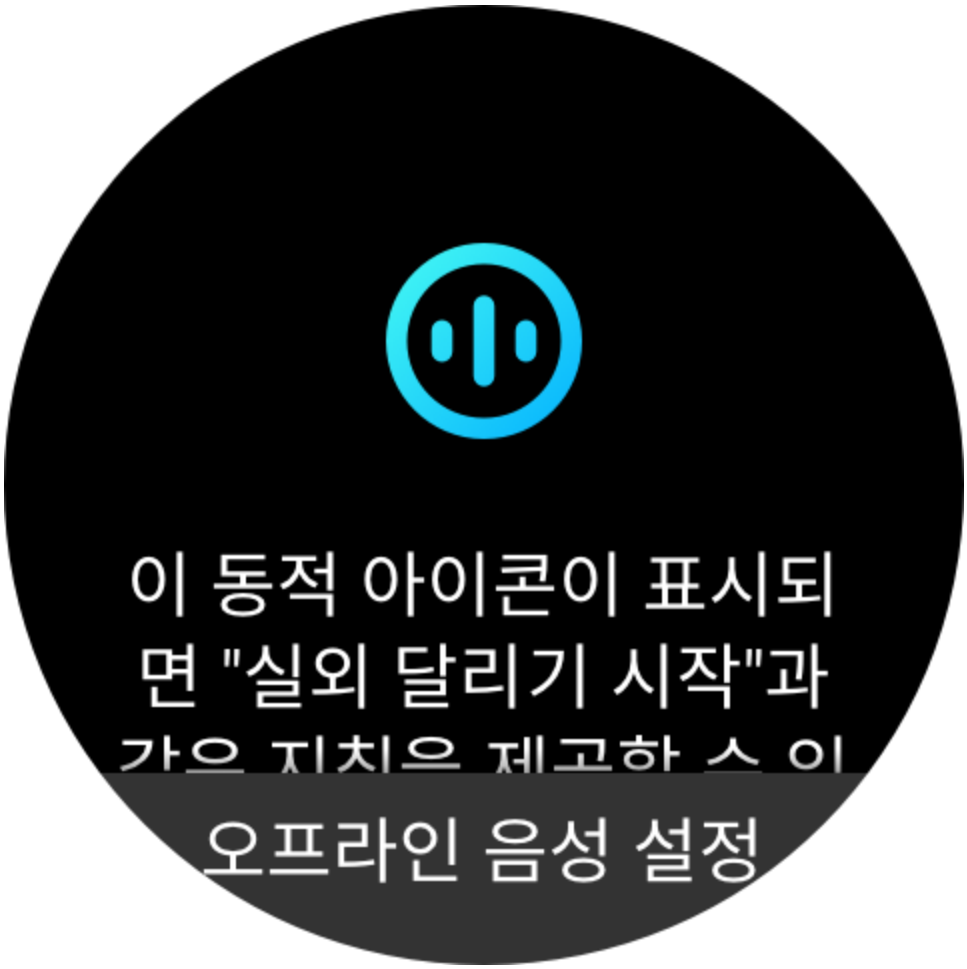
음성 기능

오프라인 음성

오프라인 음성을 사용하면 워치와 휴대폰의 연결이 해제된 경우에도 대부분의 워치 기능을 제어할 수 있습니다.
오프라인 음성 활성화 모드:
설정 > 기본 설정 > 오프라인 음성 제어 > 활성화 모드로 이동합니다.

1. 손목을 돌린 후 5 초 이내에 응답합니다.
2. 화면이 켜진 후 5 초 이내에 응답합니다.
3. 화면이 켜져 있는 동안 응답합니다.

손목을 돌린 후 5 초 이내에 응답 및 화면이 켜진 후 5 초 이내에 응답을 선택하여 오프라인 음성을 활성화합니다. 손목을 돌리거나 화면이 켜지면 오프라인 음성 인식 아이콘이 나타납니다. 그런 다음 오프라인 음성 명령어를 실행하여 특정 기능을 사용할 수 있습니다.


이 동적 아이콘이 표시되
면 "실외 달리기 시작"과
오프라인 음성 설정

화면이 켜져 있는 동안 응답을 선택하면 오프라인 음성 인식 아이콘이 표시되기 전에 오프라인 음성 명령을 사용할 수 있습니다.

오프라인 음성(해외 버전)은 중국어 간체, 영어, 독일어, 스페인어의 4 개 언어를 지원합니다. 설정 > 기본 설정 > 오프라인 언어 제어 > 오프라인 음성 언어로 이동하여 언어를 수정합니다.

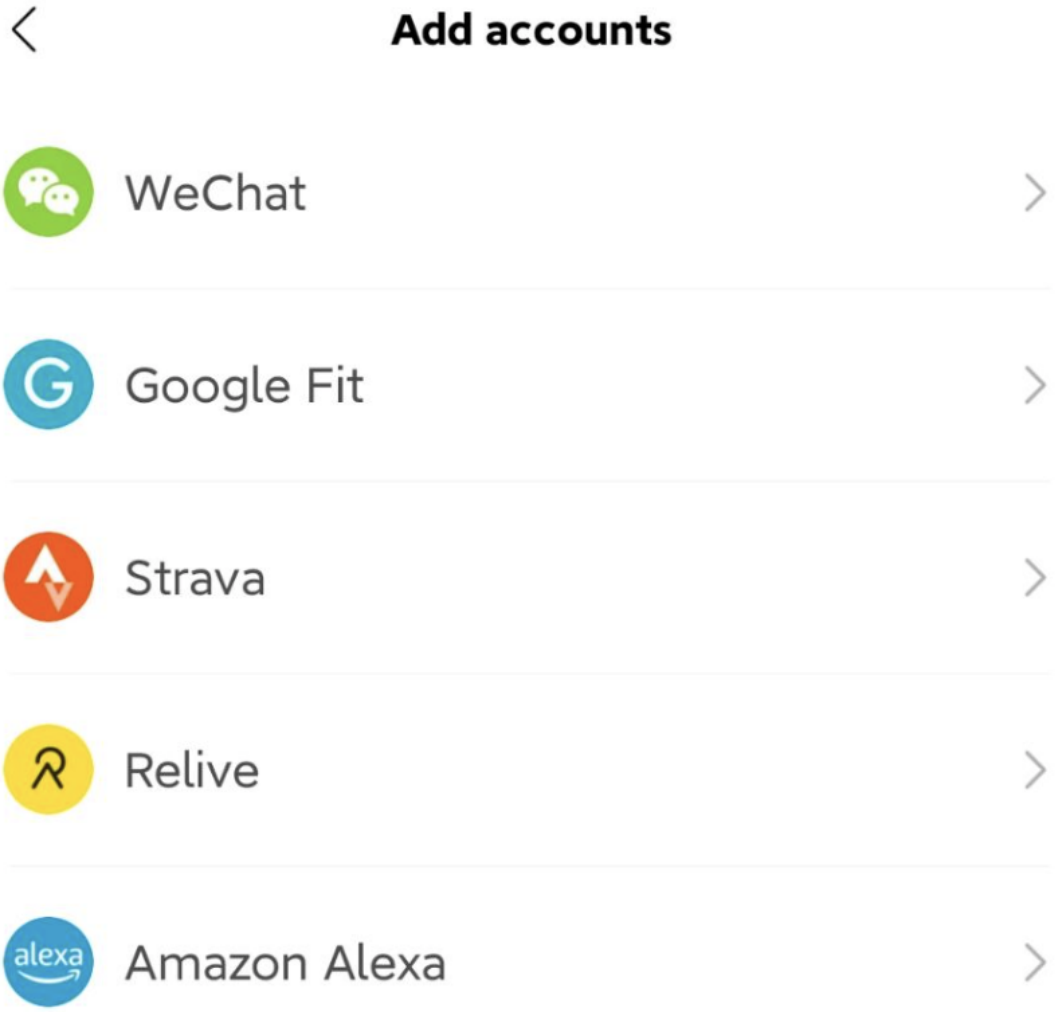
오프라인 음성 언어
简体中文
English

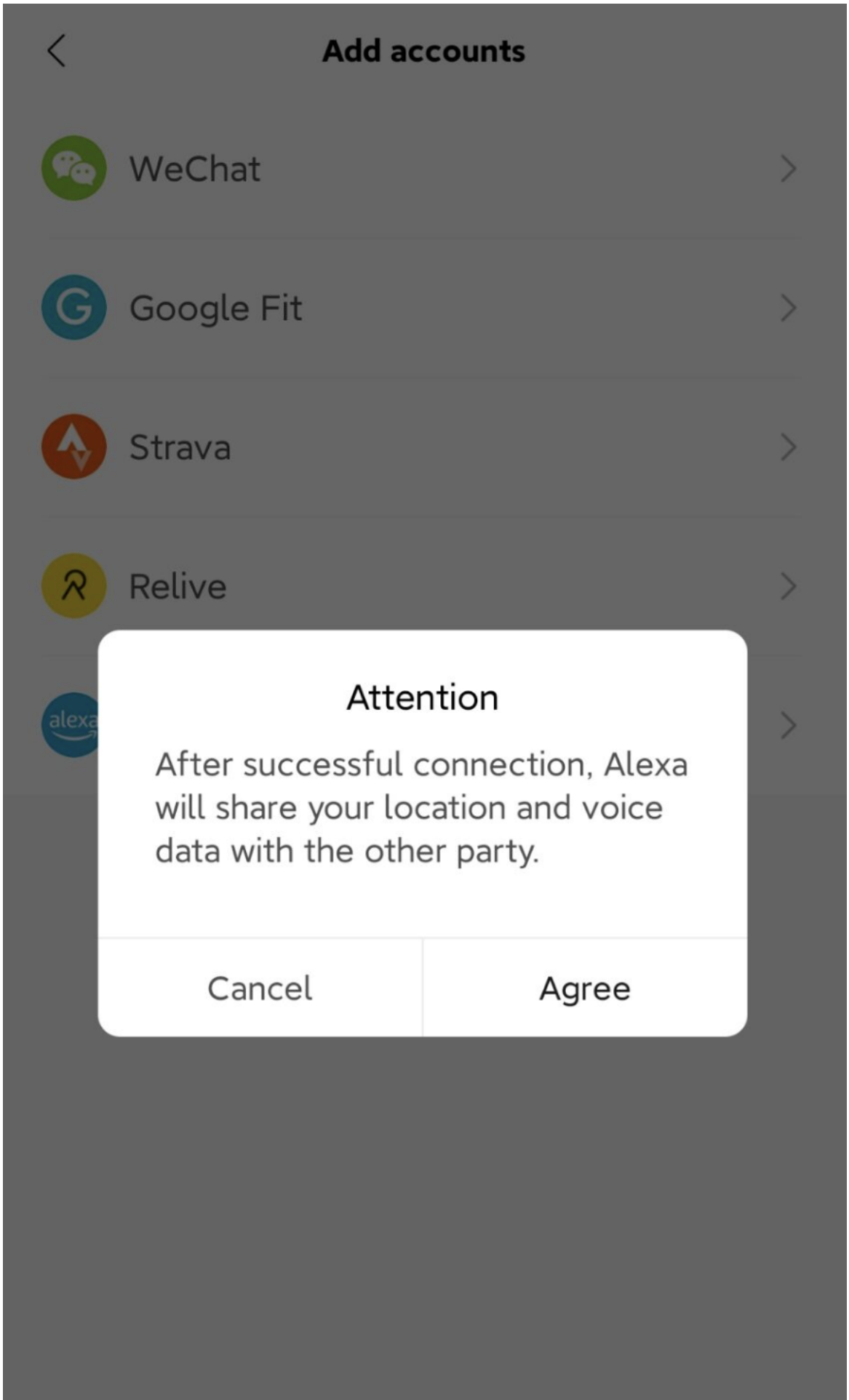
오프라인 음성 명령어:
워치가 지원하는 모든 오프라인 음성 명령을 보려면 설정 > 기본 설정 > 오프라인 음성 제어 > 모든 음성 명령 보기로 이동합니다.

1. "심박수 열기", "스트레스 열기", "혈중 산소 열기", "온도 열기" 등과 같이 "애플리케이션 이름 + 열기"를 직접 말할 수 있습니다.
2. 워치에서 음악이 재생 중일 때 "재생 시작", "재생 일시 정지", "이전 노래 재생", "다음 노래 재생", "노래 반복" 등을 말할 수 있습니다.
3. 운동을 하고 싶을 때 "걷기 시작", "실외 러닝 시작", "실외 사이클링 시작", "등산 시작" 등을 말할 수 있습니다.
4. 알람 또는 타이머를 설정하고 싶을 때 "8 시에 알람" 또는 "타이머 1 분" 등을 말할 수 있습니다.

Alexa

워치가 휴대폰에 연결된 상태에서 Zepp 앱을 시작하고 프로필 > 계정 추가 > Amazon Alexa 를 선택한 후 Amazon 계정에 로그인하여 Alexa 를 인증합니다. 인증에 성공한 후 상단 버튼을 1 초 동안 길게 누르거나 바로가기 카드를 사용하여 Alexa 를 시작할 수 있습니다.


Add accounts
WeChat
Google Fit
Strava
Relive
alexa
Amazon Alexa


Add accounts
WeChat
Google Fit
Strava
Relive
Attention
After successful connection, Alexa will share your location and voice data with the other party.
Cancel
Agree

amazon alexa authorization

amazon alexa

Use your voice to check the weather,set alarm,play briefing,and more.
All you have to do is ask alexa.

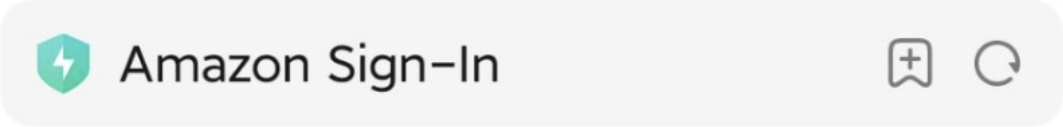
Welcome to Alexa

ADD ALEXA

Welcome to Alexa

Just ask to set a workout timer, check the weather, control smart home devices, and more.

GET STARTED



amazon

Sign-In

Forgot password?

Email (phone for mobile accounts)

Amazon password

Show password

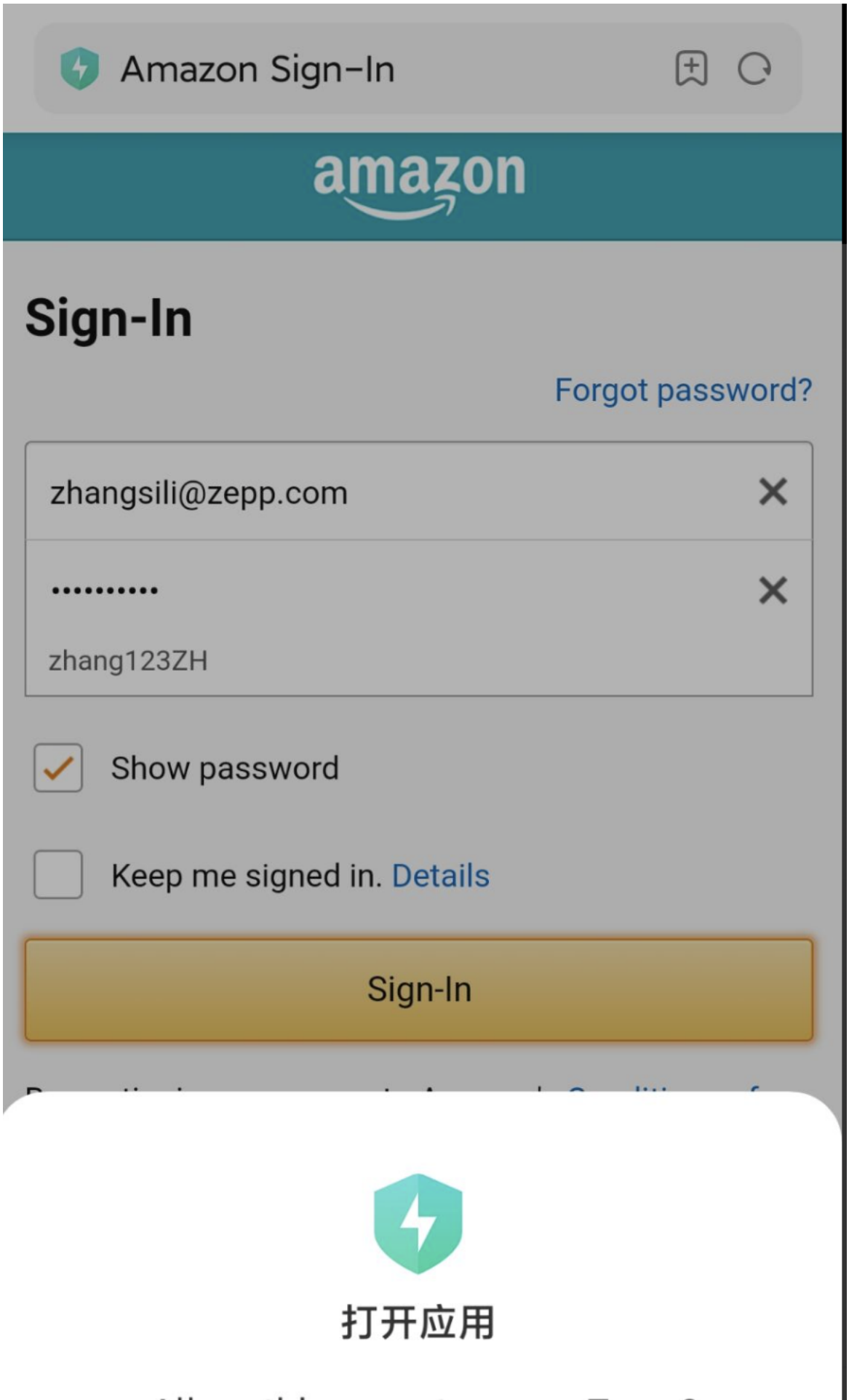
Keep me signed in. Details

Sign-In

By continuing, you agree to Amazon's Conditions of Use and Privacy Notice .

New to Amazon?

Create a new Amazon account


Amazon Sign-In
amazon
Sign-In
Forgot password?
zhangsili@zepp.com
zhang123ZH
Show password
Keep me signed in. Details
Sign-In
打开应用

amazon alexa authorization

Talk to Alexa in:

English(United States)

amazon alexa

You're ready with Alexa.

Here are some things to try:

Play flash briefing.

Set an alarm.

Ask Wikipedia about Harry Potter.

What's the weather.

다음 국가 및 지역에 등록된 Zepp 계정에서는 Alexa 를 사용할 수 있습니다.

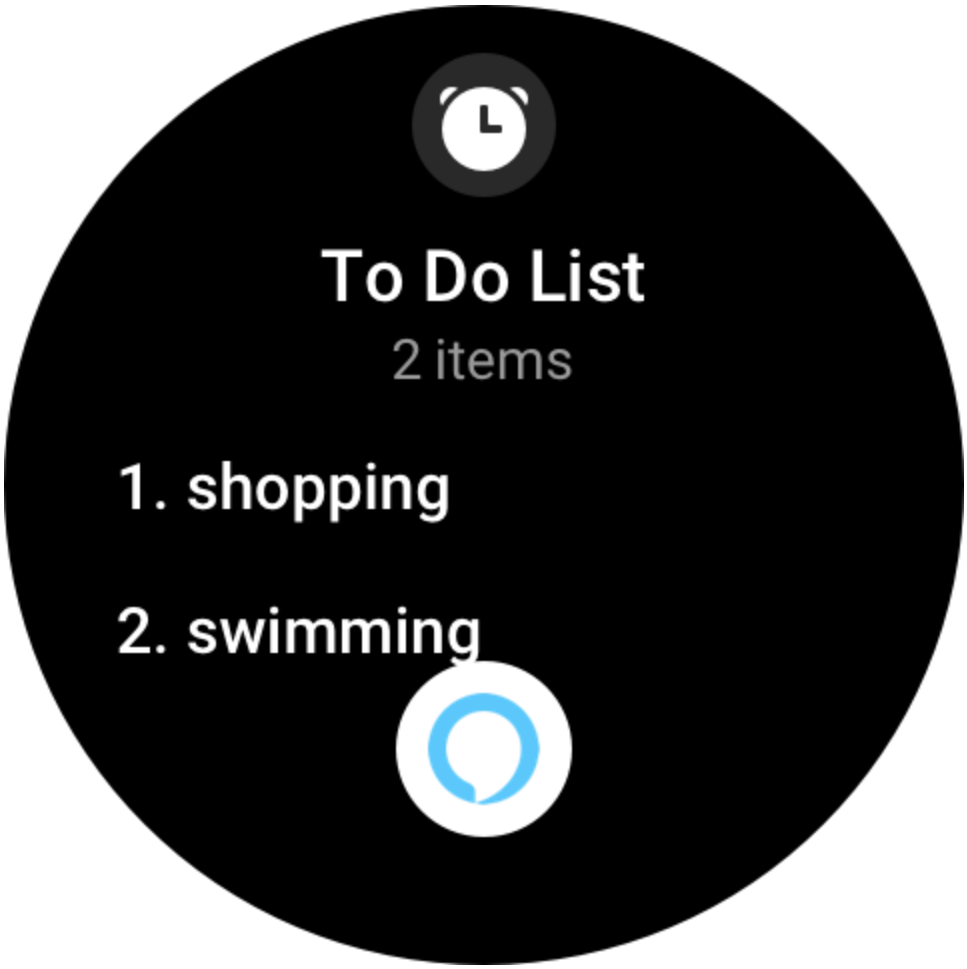
미국, 영국, 아일랜드, 뉴질랜드, 캐나다, 독일, 오스트리아, 인도, 일본, 호주, 프랑스, 이탈리아, 스페인, 멕시코, 브라질.

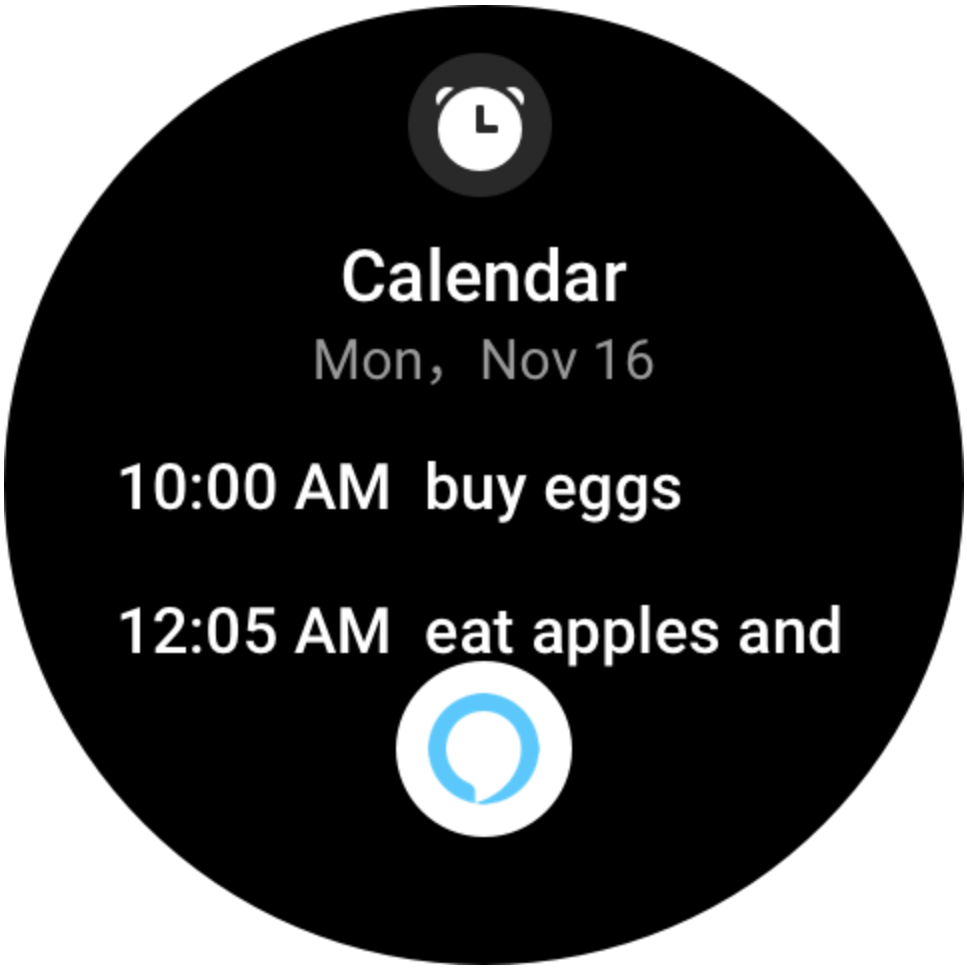
Alexa 는 프랑스어(캐나다), 영어(캐나다), 영어(인도), 스페인어(멕시코), 포르투갈어(브라질), 독일어, 이탈리아어, 일본어, 프랑스어(프랑스), 영어(호주), 스페인어(미국), 영어(미국), 영어(영국), 스페인어(스페인)의 14 가지 언어를 지원합니다.

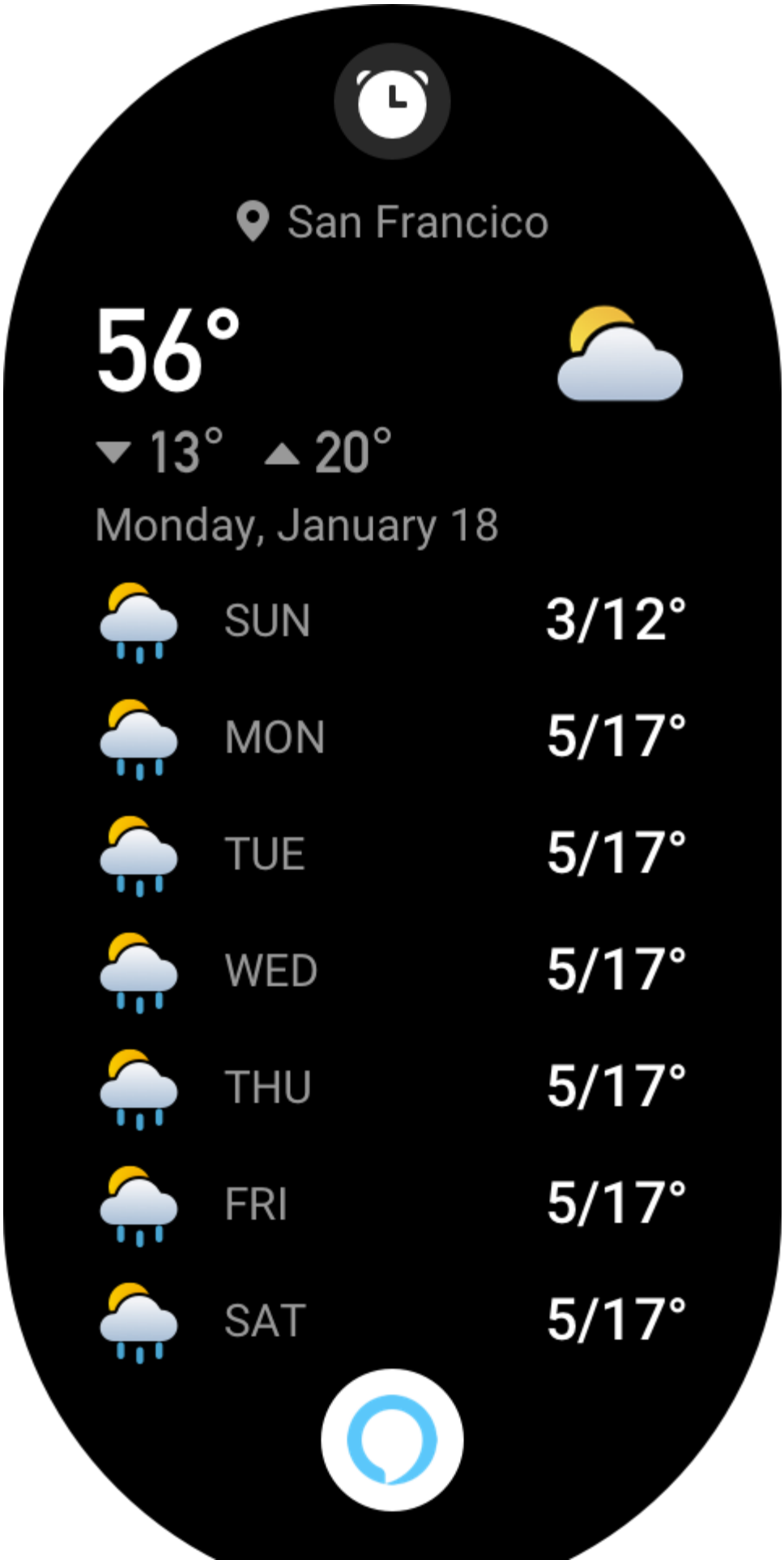
Alexa 는 **스마트홈 명령, 날씨, 알람, 타이머, 미리 알림, 농담, 목록, 검색, 번역** 등의 기술을 지원합니다. "듣는 중"이 표시되면 다음과 같이 말합니다.

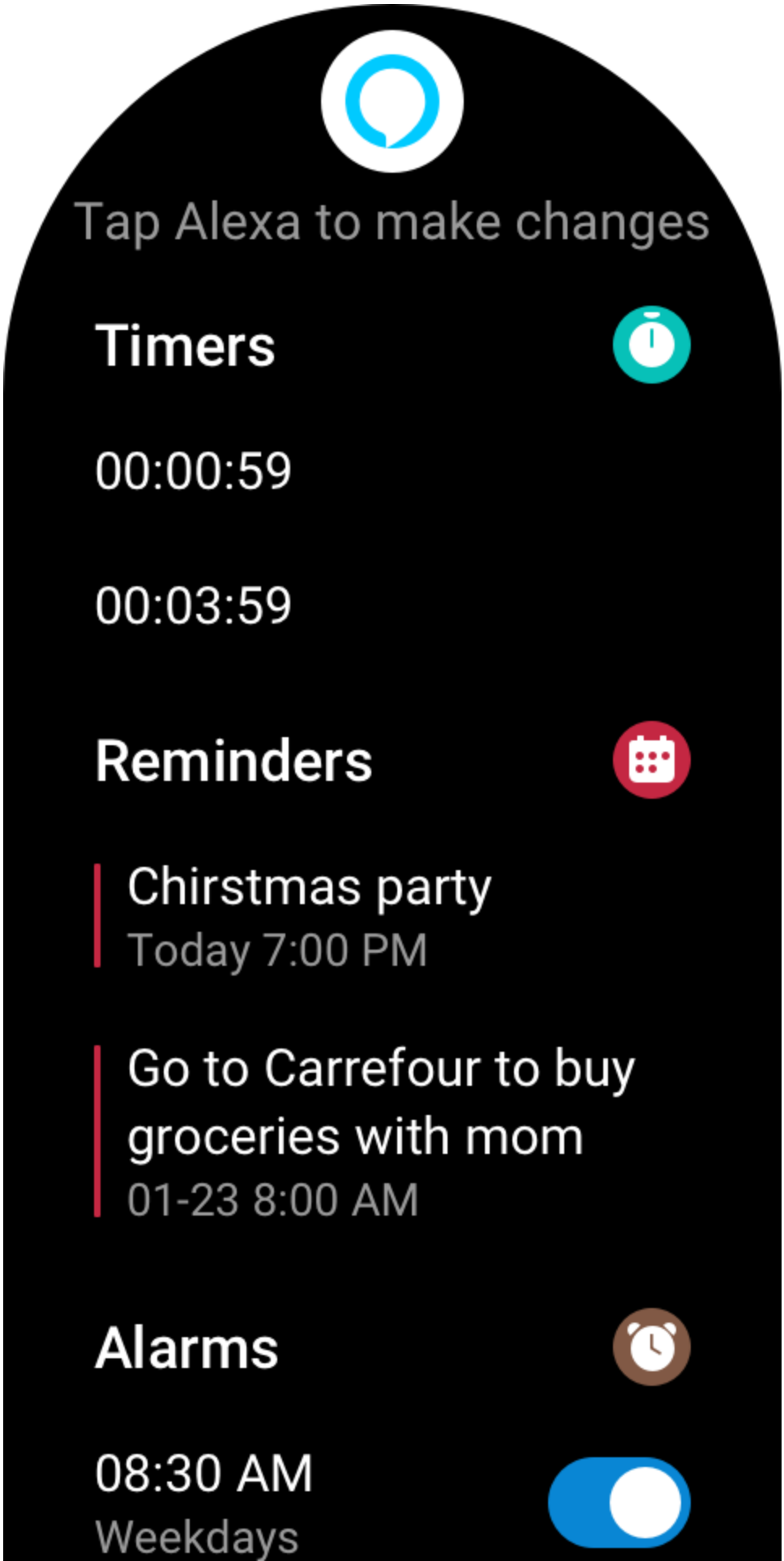
시간 확인: "지금 몇 시야?"
날짜 확인: "Alexa, 올해의 [휴가]는 언제야?" 또는 오늘 며칠이야?
날씨 확인: "Alexa, 날씨가 어때?", "Alexa, 오늘 비가 올 것 같아?", "Alexa, 오늘 우산이 필요할까?" 또는 "오늘 시애틀 날씨는 어때?"
알람 설정: "Alexa, 오전 7 에 알림 맞춰줘." 또는 "Alexa, 오전 7 에 깨워줘."
알람 취소: "Alexa, 오후 2 시 알람 취소해 줘."
타이머 설정: "Alexa, 타이머", "Alexa, 타이머 15 분으로 설정해 줘." 또는 "Alexa, 피자 타이머 20 분으로 설정해 줘."
미리 알림 생성: "Alexa, 미리 알림" 또는 "Alexa, 5 분 후에 오븐 확인하라고 알려 줘."
농담 요청:" Alexa, 농담해 줘."
쇼핑 목록 작성: "Alexa, 쇼핑 목록에 달걀 추가해 줘" 또는 "Alexa, 세탁 세제 사야 해."
쇼핑 목록 확인: "내 쇼핑 목록에 뭐가 있어?"
할 일 목록 생성: "내 할 일 목록에 수영하러 가기 추가해 줘."
할 일 목록 확인: "내 할 일 목록에 뭐가 있어?"
캘린더 이벤트 확인: "Alexa, 내일 캘린더 일정이 뭐야?"
일반적인 질문: "Alexa, 야오밍은 키가 몇이야" 또는 "Alexa, 스티브 잡스가 누구야?"
번역: "Alexa, 프랑스어로 '안녕하세요'를 뭐라고 해?"

Shoping List
1. shopping
2. swimming


To Do List
2 items
1. shopping
2. swimming


Calendar
Mon，Nov 16
10:00 AM buy eggs
12:05 AM eat apples and


San Francico
56°
13° 20°
Monday, January 18
SUN 3/12°
MON 5/17°
TUE 5/17°
WED 5/17°
THU 5/17°
FRI 5/17°
SAT 5/17°

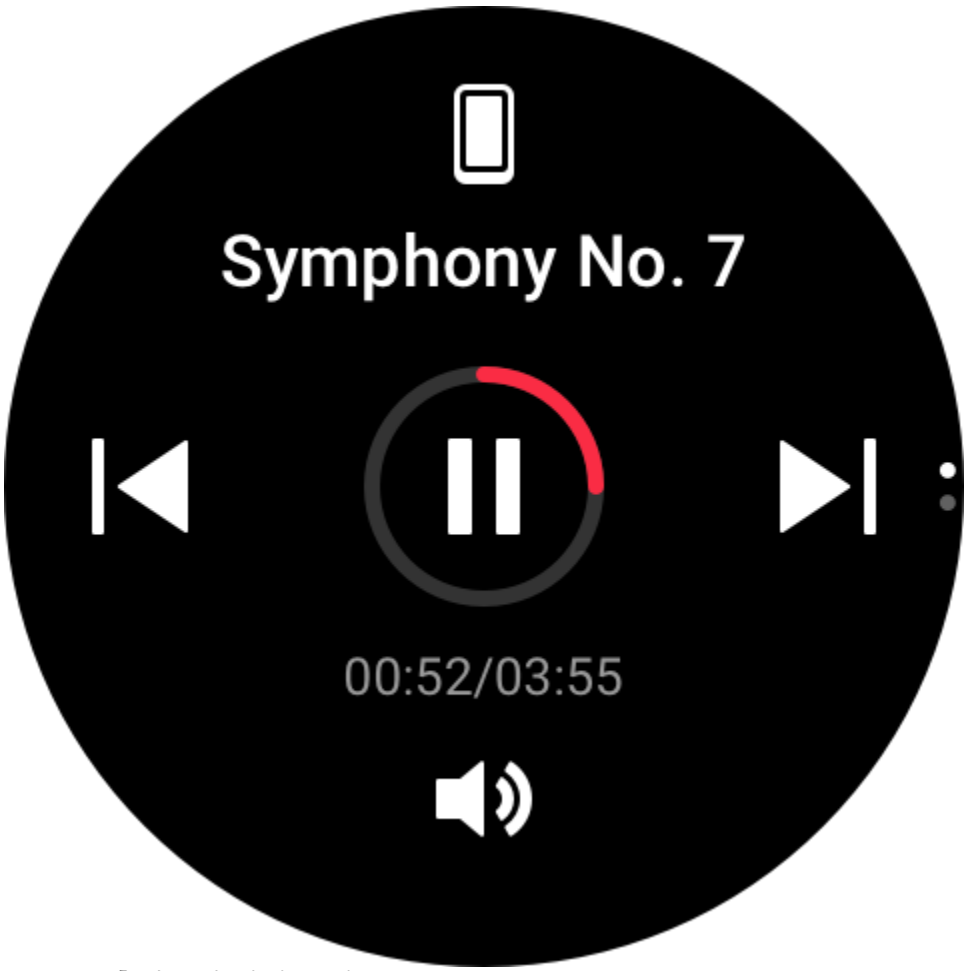

Tap Alexa to make changes
Timers
00:00:59
00:03:59
Reminders
Chirstmas party
Today 7:00 PM
Go to Carrefour to buy groceries with mom
01-23 8:00 AM
Alarms
08:30 AM
Weekdays

워치 앱

앱은 운동, 심박수, 날씨 등 별도로 사용할 수 있는 워치의 기능을 말합니다.
워치를 활성화하고 상단 버튼을 눌러 앱 목록으로 이동한 후 화면을 위 또는 아래로 스와이프하여 앱 목록을 검색한 다음 앱을 탭하여 시작합니다.

음악 리모콘:

워치를 휴대폰과 연결된 상태로 유지합니다. 휴대폰에서 음악을 재생할 때 음악을 시작 또는 일시 정지하고 이전 또는 다음 노래로 전환하며, 워치의 음악 앱에서 다른 작업을 수행할 수 있습니다.



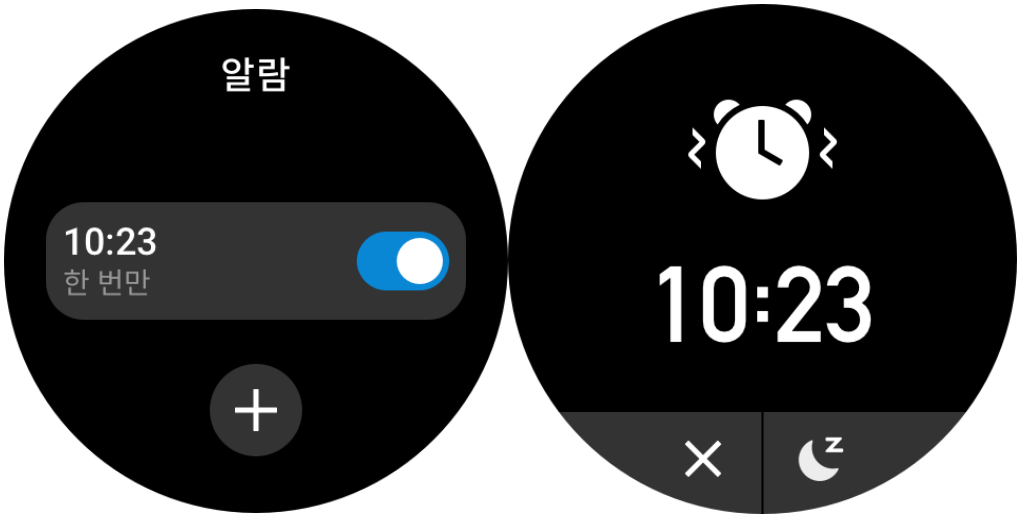
Android 휴대폰의 설정 수정:
워치를 휴대폰과 연결된 상태로 유지합니다. Zepp 앱을 시작하고 프로필 > Amazfit GTR 3 > 앱 목록 관리로 이동합니다. 표시되는 페이지에서

"알림 읽기 액세스가 실행되지 않음" 메시지를 탭하고 알림 설정 페이지로 이동하여 Zepp 앱에 대한 알림 권한을 허용합니다. 이 메시지가 표시되지 않으면 이미 권한이 허용된 것입니다.

참고:
Android 휴대폰에서 이 기능을 실행하려면 Zepp 앱을 휴대폰 백그라운드의 허용 목록 또는 자동 실행 목록에 추가하여 Zepp 앱이 항상 백그라운드에서 실행되도록 합니다. Zepp 앱이 휴대폰의 백그라운드 프로세스에 의해 종료되면 휴대폰에서 워치와의 연결이 해제되고 음악 재생을 제어할 수 없습니다.

알람

Zepp 앱 및 워치에 알람을 추가할 수 있습니다. 최대 10 개의 알람을 추가할 수 있습니다 알람은 반복 기상 및 스마트 기상을 지원합니다. 스마트 기상이 실행되면 워치는 설정된 시간 30 분 전에 가벼운 수면에서 깨우기에 가장 좋은 시간을 계산합니다.
설정된 알람 시간이 되면 워치에서 소리가 나며 끄거나 나중에 알리도록 선택할 수 있습니다. 나중에 알림을 선택하면 워치가 10 분 후에 알립니다. 이 기능은 알람당 5 번만 사용할 수 있습니다. 아무 작업도 수행하지 않은 경우 워치는 기본적으로 나중에 다시 알립니다.



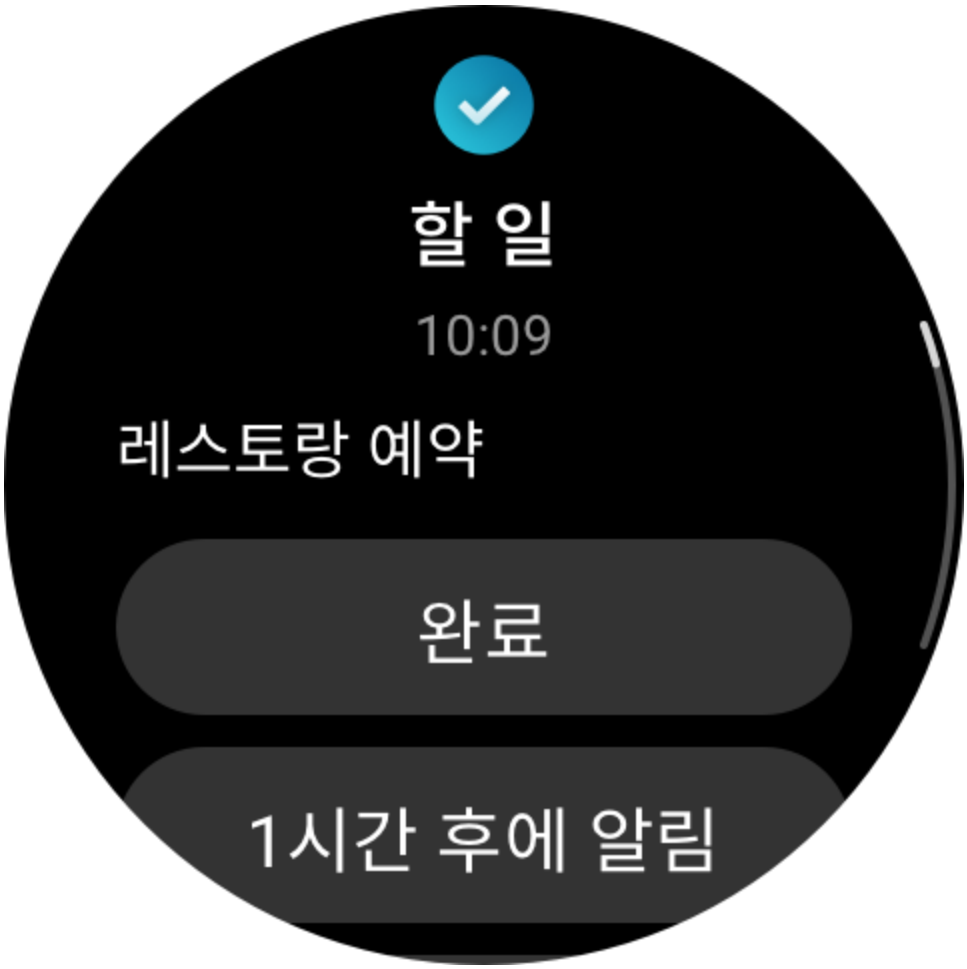
캘린더 및 이벤트

워치를 휴대폰과 연결된 상태로 유지하고 Zepp 앱을 연 후 프로필 > Amazfit GTR 3 > 앱 설정 > 일정으로 이동하여 일정을 생성하거나 편집할 수 있습니다. 또한 오늘과 향후 30 일 동안 최대 200 개의 이벤트를 워치에 동기화할 수 있습니다. 동시에 Zepp 앱은 휴대폰의 시스템 캘린더에서 이벤트를 읽고 앱의 이벤트 목록과 동기화하지만 앱 이벤트는 휴대폰의 시스템 캘린더와 동기화할 수 없습니다.

워치의 캘린더를 탭하여 이벤트 목록으로 이동하면 오늘 및 향후 30 일 동안의 이벤트가 표시됩니다. 지정된 시간이 되면 워치에 이벤트 미리 알림이 표시되며 끄거나 나중에 알리도록 선택할 수 있습니다. 나중에 알림을 선택하면 워치가 10 분 후에 알립니다.

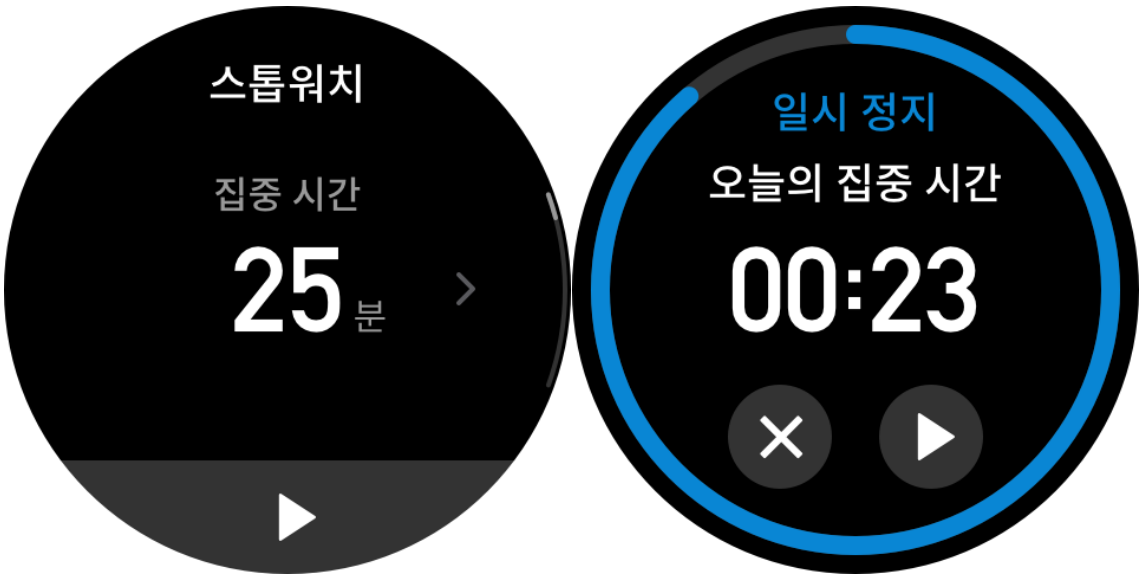
할 일 목록

워치와 휴대폰이 연결된 상태에서 Zepp 앱을 열고 프로필 > Amazfit GTR 3 > 앱 목록 > 할 일 목록을 탭하여 할 일을 생성 또는 편집하고 할 일에 대한 미리 알림 시간이나 반복을 설정할 수 있습니다. 할 일 항목은 최대 60 개까지 추가할 수 있습니다.
지정된 시간이 되면 할 일 미리 알림이 워치에 표시되고 완료, 1 시간 후에 알림, 나중에 알림, 무시 등의 작업을 수행할 수 있습니다.



Pomodoro tracker

Pomodoro Tracker 앱을 사용하면 과학적으로 시간을 관리하여 집중 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 25 분간 지속되고 휴식이 5 분간 이어집니다. 작업 시간과 휴식 시간은 사용자 설정할 수 있습니다. 작업 시간 동안 워치는 자동으로 DND 모드로 진입합니다.

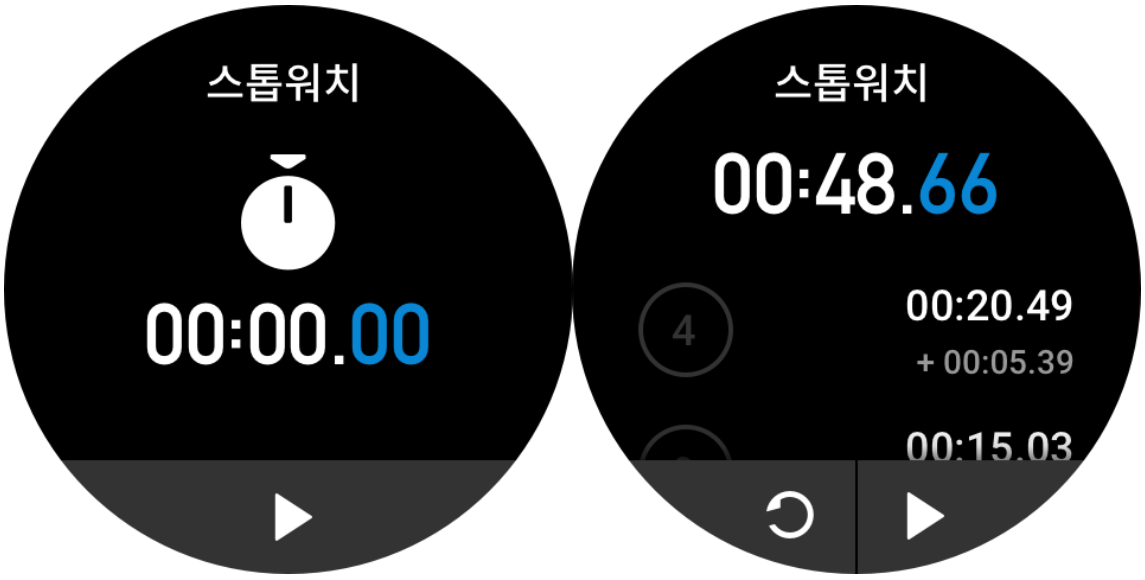


세계 시계

프로필 > Amazfit GTR 3 > 앱 목록 > 세계 시계에서 Zepp 앱에 다른 도시의 시계를 추가한 후 워치에 동기화하여 해당 도시의 시간을 실시간으로 확인할 수 있습니다. 최대 20 개의 도시를 추가할 수 있습니다 동시에 워치는 일부 기본 도시를 제공하므로 워치의 세계 시계 목록에 도시를 빠르게 추가할 수 있습니다.

스톱워치

스톱워치는 0.01 초의 정확도로 최대 23 시간 59 분 59 초까지 시간을 측정할 수 있습니다. 워치는 시간이 흐르는 동안 최대 99 회까지 카운트할 수 있습니다. 카운트 중, 현재 카운트와 마지막 카운트 간의 시간 차이도 기록됩니다.

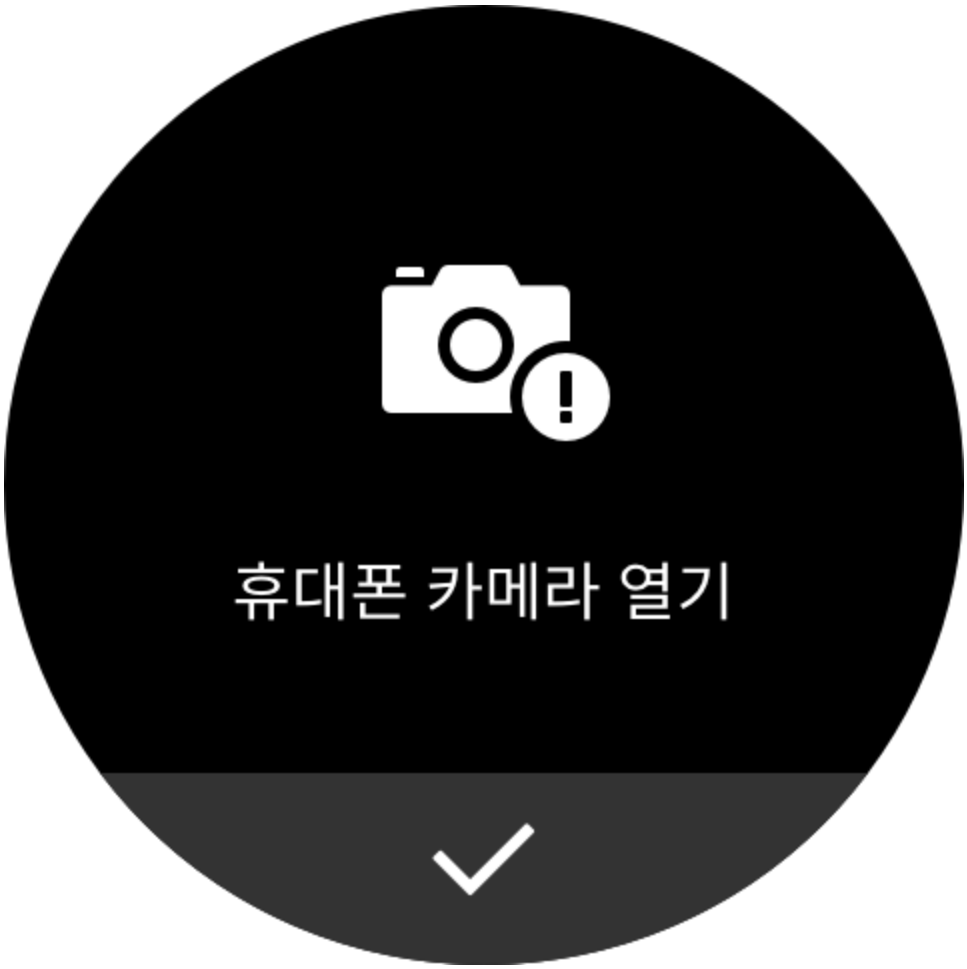

스톱워치
00:00.00
스톱워치
00:48.66
4
00:20.49
+ 00:05.39
00:15.03

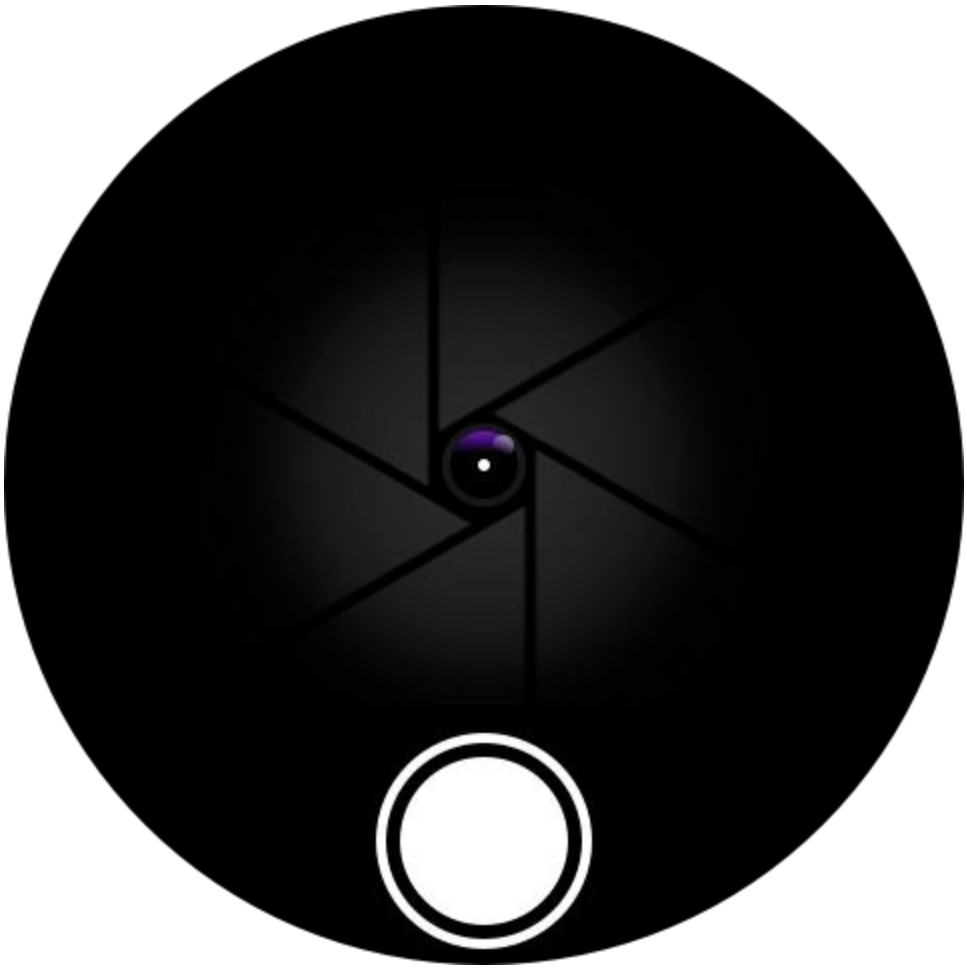
타이머

타이머 앱은 빠른 설정을 위한 8 가지 바로가기를 제공합니다. 또한 최대 23 시간 59 분 59 초까지 타이머를 수동으로 설정할 수 있습니다. 타이머가 끝나면 워치가 알려줍니다.

카메라 원격 제어

휴대폰의 카메라가 켜져 있으면 워치를 사용하여 원격으로 사진을 촬영할 수 있습니다. 휴대폰이 iOS 장치인 경우 사용하기 전에 워치를 휴대폰의 블루투스와 페어링해야 합니다. Android 장치인 경우 Zepp 앱에서 프로필 > Amazfit GTR 3 > 랩 > 카메라 설정으로 이동하여 지침에 따라 설정을 완료합니다.


휴대폰 카메라 열기



날씨

날씨 앱에서는 다음을 확인할 수 있습니다.

- 오늘의 날씨(온도, 온도 곡선, 기상 조건, 풍력, 습도 등).

- 대기질(중국 내 도시에만 해당).

- 실외 운동 지수, 자외선 지수, 꽃가루 알레르기 지수(중국 내 도시만 해당), 낚시 지수(중국 외 도시), 세차 지수 등의 일상 지수.

- 향후 5 일 동안의 일기예보.

날씨 데이터는 모바일 네트워크를 통해 동기화되어야 합니다. 따라서 날씨 정보를 최신 상태로 유지하려면 워치를 휴대폰과 연결된 상태로 유지해야 합니다.

• Zepp 앱에서 위치(최대 5 개) 및 온도 단위(섭씨/화씨)를 추가하고 날씨 알림을 실행/종료할 수 있습니다.

天气

位置

当前定位 Haidian

北京

广州

Shenzhen

添加位置

手表端最多能添加5个城市

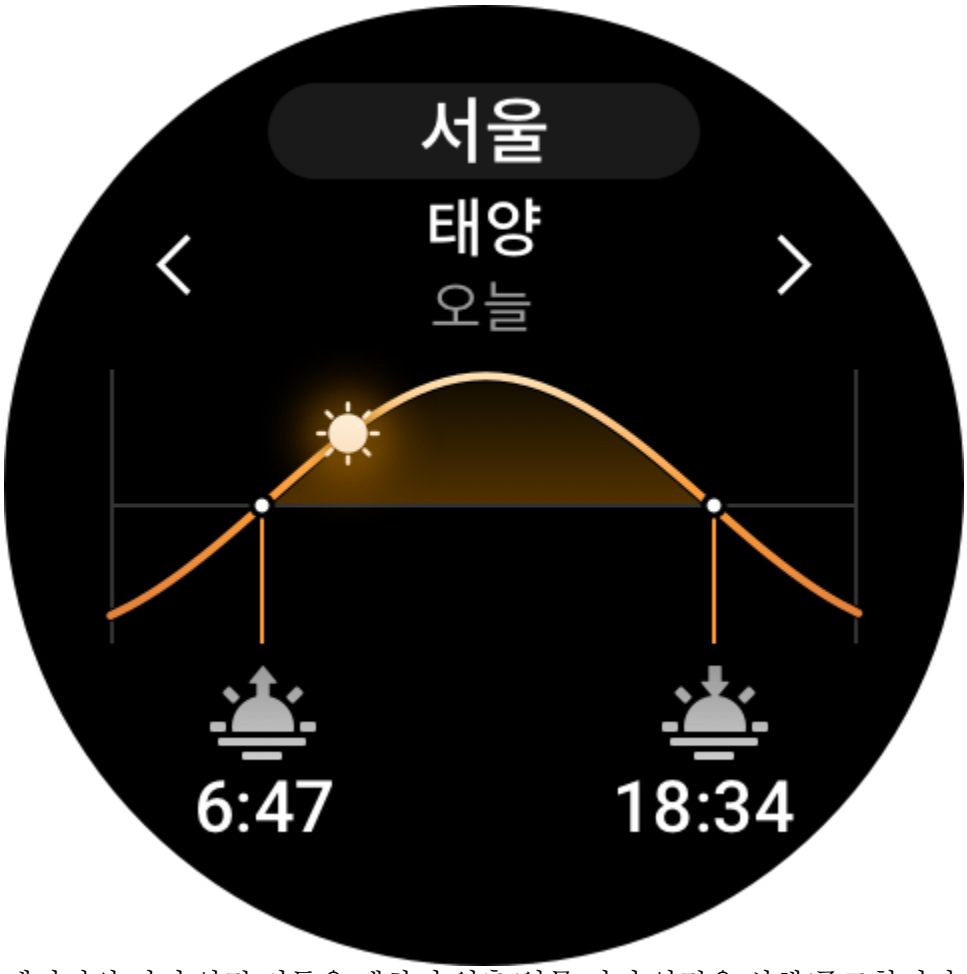
温度单位
摄氏度℃

天气预警推送

• 워치에 추가된 위치를 확인할 수 있습니다.

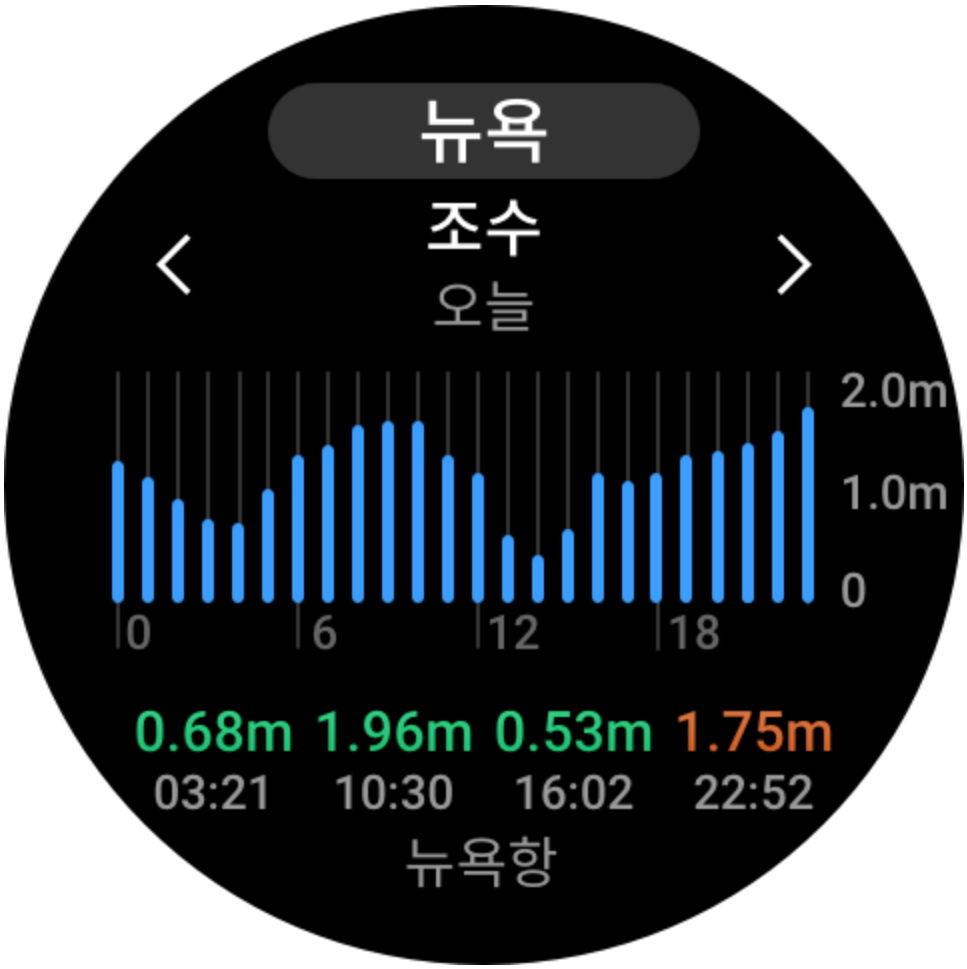
해와 달

해와 달 앱에서는 다음을 확인할 수 있습니다.
• 일출 및 일몰 시간.



페이지의 미리 알림 버튼을 탭하여 일출/일몰 미리 알림을 실행/종료합니다.
• 월출 및 월몰 시간 및 달 위상.

- 조수(해안 지역).



나침반

주변 자기장 간섭에 따라 워치를 보정해야 합니다. 나침반 앱에서 공을 회전하여 메시지에 따라 보정을 완료합니다.

나침반 보정이 완료되면 다이얼에 현재 12 시 방향이 가리키는 방위 및 각도가 표시됩니다.

현재 12 시의 위치를 잠그려면 화면의 버튼을 탭합니다. 그런 다음 방향을 변경하면 인터페이스에 새로운 12 시 방향과 이전 12 시 방향 사이의 각도가 표시됩니다.

330
북
30
300
북
318°
45°
270
서
60
997 hpa
139 m
240
동
90
210
120
남
180
150

기압계

기압계 앱에서는 다음을 확인할 수 있습니다.

- 현재 위치의 현재 기압 및 지난 4 시간 동안의 기압 곡선.

폭풍 경보 기능을 실행하고 압력 페이지에서 임계값을 설정할 수 있습니다. 악천후가 발생하면 시스템이 경보합니다.

- 현재 위치의 현재 고도 값 및 지난 4 시간 동안의 고도 곡선.

앱 설치 및 제거

앱 스토어에서 더 많은 앱을 다운로드하고 설치할 수 있습니다.

1. 앱 설치: 워치와 휴대폰이 연결된 상태로, Zepp 앱에서 프로필 > Amazfit GTR 3 > 앱 설정 > 더보기 > 스토어로 이동 > 앱 스토어로 이동하고 대상 앱을 선택하여 다운로드 및 설치하거나 설치된 앱을 최신 버전으로 업데이트합니다.

9:41

应用商店

活动目标

应用简介

安装

录音机

应用简介

下载中

日程

应用简介

传输中

达标提醒

应用简介

安装中

心电图

应用简介

已安装

老虎证券

应用简介

更新

2. 앱 제거: 워치와 휴대폰이 연결된 상태로, Zepp 앱에서 프로필 > Amazfit GTR 3 > 앱 설정 > 더보기 > 스토어로 이동 > 앱 스토어로 이동하고 설치된 앱을 탭하여 앱 상세정보 페이지에 진입한 후 삭제 버튼을 탭하여 앱을 제거합니다.

9:41

应用详情

活动目标

ZEPP

删除

2.4 MB

应用简介应用简介应用简介应用简介应用简介

应用介绍

版本 1.0.2

介绍

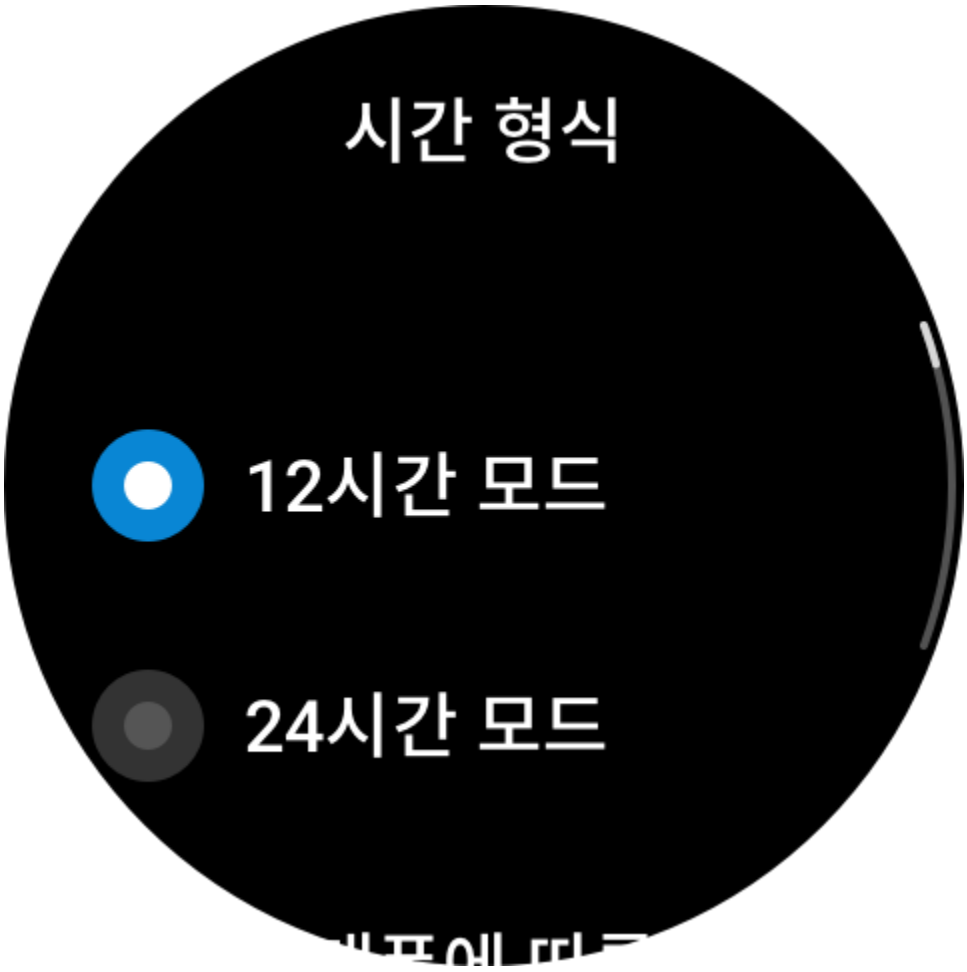
워치 설정

단위

워치와 휴대폰이 연결된 상태에서 Zepp 앱을 연 후 프로필 > 더 보기 > 설정으로 이동합니다. 거기에서 거리의 측정 단위를 설정할 수 있습니다. 워치는 데이터 동기화 중에 앱의 설정을 자동으로 따릅니다.

시간 형식

워치를 휴대폰과 연결된 상태로 유지합니다. 데이터 동기화 중에는 워치가 휴대폰의 시스템 시간과 시간 형식을 자동으로 따르며 시간을 12 시간 또는 24 시간 형식으로 표시합니다.
설정 > 워치 페이스 및 시간에서 워치의 12 시간 또는 24 시간 형식을 선택하면 이미 설정한 워치의 시간 형식은 휴대폰을 통해 변경되지 않습니다.



날짜 형식

워치에 표시되는 기본 날짜 형식은 "년/월/일"입니다. 설정 > 워치 페이스 및 시간에서 날짜 형식을 "월/일/년" 또는 "일/월/년"으로 변경할 수 있습니다.

암호 설정

워치 암호는 앱 목록 > 설정 > 기본 설정 > 미착용 시 잠금에서 설정할 수 있습니다. 시스템이 워치를 착용하지 않은 것을 감지하면 자동으로 암호를 사용하여 워치를 잠급니다. 워치를 계속 사용하려면 암호를 입력해야 합니다.

착용 방향

워치에서 앱 목록 > 설정 > 기본 설정 > 착용 방향으로 이동하여 버튼과 워치 페이스 사이의 방향을 변경한 후 원하는 대로 워치를 착용할 수 있습니다.

착용 방향
왼쪽 버튼
오른쪽 버튼

착용 방향
왼쪽 버튼
오른쪽 버튼