

# Používateľská príručka k hodinkám Amazfit

## Bip U Pro

### Obsah

Používateľská príručka k hodinkám Amazfit Bip U Pro .....	1
Príprava.....	4
Spárovanie a odpárovanie zariadenia.....	4
Navigácia vo funkciách na ciferníku a používanie tlačidiel.....	5
Navigácia vo funkciách .....	5
Operácie vykonávané fyzickým tlačidlom.....	6
Nosenie a nabíjanie hodínok.....	7
Nosenie hodínok a výmena remienka .....	7
Nabíjanie.....	8
Ciferník.....	8
Ovládacie centrum .....	9
Upozornenia.....	10
Skratky aplikácií.....	12
Nastavenia aplikácií na hodinkách .....	13
Aktivity a zdravie .....	14
PAI .....	14
Cieľ aktivity.....	14

Upozornenia na postavenie sa .....	15
Srdcová frekvencia .....	16
Spánok.....	18
Asistované monitorovanie spánku.....	19
SpO2.....	19
Opatrenia pri meraní SpO2 .....	20
Monitorovanie stresu .....	20
Dýchacie cvičenie .....	21
Sledovanie cyklu .....	22
<b>Aplikácie v hodinkách .....</b>	<b>23</b>
Zoznam úloh.....	23
Budík.....	24
Svetový čas.....	24
Pomodoro Tracker .....	24
Odpočítavanie.....	25
Stopky .....	25
Kompas .....	26
Hudba.....	26
Diaľkový ovládač kamery .....	27
Aplikácia Najst' telefón .....	27
Alexa.....	27
Tréning.....	28

Ako zapnúť funkciu tréningu .....	28
Upozornenia na aktivitu.....	29
Používanie počas tréningu.....	32
Pozastavenie, obnovenie a ukončenie tréningu .....	32
Zobrazenie výsledkov tréningu.....	33
Nastavenia tréningu .....	34
Tréningový cieľ.....	34
GPS a AGPS.....	34
Rozsah srdcovej frekvencie počas tréningu .....	35
<b>Stavové upozornenia hodínok .....</b>	<b>36</b>
Upozornenie na prichádzajúci hovor .....	36
Upozornenie na štuchnutie.....	37
Upozornenie na splnenie cieľa aktivity .....	37
Upozornenie na červenú obálku .....	37
<b>Nastavenia .....</b>	<b>38</b>
<b>Bežná údržba.....</b>	<b>40</b>
Preventívne opatrenia.....	41

## Príprava

Pred používaním hodínok Amazfit Bip U Pro si do mobilného telefónu stiahnite aplikáciu Zepp. Potom hodinky spárujte, aby ste mohli využívať všetky funkcie a ukladať údaje generované hodinkami do svojho cloudového účtu.

## Spárovanie a odpárovanie zariadenia

Stiahnite si aplikáciu Zepp z obchodu s aplikáciami alebo naskenovaním QR kódu v návode na použitie. Potom si zaregistrujte účet alebo sa prihláste do existujúceho účtu.

Otvorte aplikáciu Zepp a prejdite do časti Profil > Pridať zariadenie > Hodinky > Hodinky s QR kódom.

Naskenujte QR kód na hodinkách pomocou kamery telefónu a spárujte telefón s hodinkami.

Po spárovaní aktualizujte hodinky. Nechajte v telefóne pripojenú sieť a zapnutý Bluetooth a hodinky umiestnite blízko telefónu.

Po spárovaní a aktualizácii môžete začať používať funkcie hodínok. Funkcie hodínok môžete používať a konfigurovať pomocou aplikácie Zepp.

Ak chcete hodinky odpárovať, na stránke Zariadenie v aplikácii Zepp klepnite na Odpárovať.

## **Navigácia vo funkciách na ciferníku a používanie tlačidiel**

Hodinky Amazfit Bip U Pro majú dotykovú obrazovku TFT a fyzické tlačidlo.

### **Navigácia vo funkciách**

Medzi funkciami na obrazovke hodiniiek môžete prechádzať potiahnutím prstom nahor, nadol, doľava a doprava.

Predvolene sa na hodinkách zobrazuje ciferník.

1. Potiahnutím prstom nahor po ciferníku zobrazíte históriu upozornení.  
V histórii sa zobrazuje najviac 10 posledných upozornení.
2. Potiahnutím prstom nadol po ciferníku prejdete do ovládacieho centra, kde môžete nastaviť režim Nerušiť, jas a budíky a zobrazit' úroveň nabitia batérie a stav pripojenia telefónu.
3. Potiahnutím prstom doľava alebo doprava po ciferníku hodiniiek otvoríte skratky aplikácií, napríklad Cieľ aktivity, Srdcová frekvencia, PAI, Počasie, Karty, Hudba a Alexa. Ak chcete upraviť nastavenia

skratiek aplikácií, prejdite do časti Nastavenia > Predvoľby používateľa > Skratky aplikácií. Nastaviť si môžete najviac 10 skratiek aplikácií.

4. Stlačením fyzického tlačidla na pravej strane hodínok prejdete do zoznamu aplikácií.

## Operácie vykonávané fyzickým tlačidlom

- Jedno stlačenie fyzického tlačidla:
    - ① Keď je obrazovka zamknutá, stlačením fyzického tlačidla ju odomknete.
    - ② Stlačením fyzického tlačidla na obrazovke ciferníka prejdete do zoznamu aplikácií.
    - ③ Stlačením fyzického tlačidla na iných obrazovkách, ako je ciferník, sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku.
    - ④ Stláčaním fyzického tlačidla na obrazovke tréningu môžete prechádzať nahor a nadol medzi obrazovkami.
  - Stlačenie a podržanie fyzického tlačidla:
    - ① Keď sú hodinky vypnuté, stlačením a podržaním fyzického tlačidla na 2 sekundy ich zapnete.
    - ② Stlačením a podržaním fyzického tlačidla na obrazovke ciferníka rýchlo spustíte aplikáciu Tréning.
- Ak chcete nastaviť položky na rýchle spúšťanie, prejdite do časti

Nastavenia > Predvoľby používateľa > Stlačenie a podržanie fyzického tlačidla.

- ③ Stlačením a podržaním fyzického tlačidla na obrazovke obrazovke tréningu ukončíte tréning.
- ④ Stlačením a podržaním fyzického tlačidla na 8 sekúnd reštartujete hodinky.

## Nosenie a nabíjanie hodínok

### Nosenie hodínok a výmena remienka

Utiahnite si remienok tak, aby to bolo pohodlné, pokožka mohla dýchať a senzor mohol fungovať.

Pri meraní SpO<sub>2</sub> si nedávajte hodinky priamo na zápästný kĺb, remienok si utiahnite tak, aby bola medzi hodinkami a vašou pokožkou na zápästí primeraná medzera a počas merania nehýbte rukou. Ak je meranie ovplyvnené vonkajšími faktormi (zvesená ruka, hýbanie rukou, ochlpenie na ruke, tetovanie a podobne), výsledok merania môže byť nepresný alebo môže byť meranie neúspešné a bez výsledku.

Remienok hodínok si môžete počas tréningu utiahnuť silnejšie a po tréningu zasa pustiť. Ak sa vám hodinky na zápästí hýbu alebo nedokážu generovať údaje, primerane si utiahnite remienok.

## Nabíjanie

1. Pripojte USB port nabíjacej stanice hodinek k nabíjačke telefónu alebo k USB portu počítača.
2. Položte hodinky na magnetickú nabíjaciu stanicu a umiestnite kovový kontakt na zadnej strane hodinek na zlatý konektor na nabíjacej stanici. Uistite sa, že sú hodinky pevne pripevnené k nabíjacej stanici.
3. Po správnom umiestnení hodinek na nabíjaciu stanicu sa na obrazovke hodinek zobrazí ikona nabíjania, ktorá označuje, že prebieha nabíjanie.

Keď sa hodinky nabíjajú, môžete si pozrieť aktuálny čas a prijímať upozornenia na prichádzajúce hovory a upozornenia aplikácií.

Hodinky sa odporúča nabíjať pomocou rozhrania USB počítača alebo značkovej nabíjačky telefónu s menovitým výstupným napätím 5 V a výstupným prúdom vyšším ako 1 Ah.

## Ciferník

Ak chcete zmeniť ciferník, klepnite na ciferník a podržte ho 2 sekundy alebo prejdite do časti Nastavenia > Ciferník a potiahnutím doľava alebo doprava vyberte požadovaný ciferník.



Prejdite na obrazovku nastavení ciferníka. Ciferníky, pod ktorých miniatúrou sa nachádza ikona Upraviť, je možné upravovať. Vybraný ciferník je zvýraznený. Klepnutím alebo potiahnutím prstom po obrazovke môžete vybrať iný ciferník. Vybrať možno ciferníky v sivej farbe. Klepnutím jeden vyberte.

Hodinky obsahujú niekoľko predvolených ciferníkov. Môžete tiež prejsť do obchodu v aplikácii Zepp a synchronizovať online ciferníky s hodinkami alebo pomocou aplikácie Zepp nastaviť obrázok z telefónu ako obrázok na ciferníku.

Ak chcete pridať online ciferníky, nechajte hodinky pripojené k telefónu, otvorte aplikáciu Zepp, prejdite do časti Profil > Moje zariadenie > Amazfit Bip U Pro > Obchod a vyberte si online ciferníky, ktoré sa majú synchronizovať s hodinkami.

## Ovládacie centrum

Potiahnutím nadol po ciferníku prejdete na obrazovku ovládacieho centra.

- Režim Nerušiť

Ak chcete nastaviť režim Nerušiť, klepnite na ikonu Režim Nerušiť.

Po zapnutí režimu Nerušiť nebudú hodinky vibrovať pri prijatí upozornenia na prichádzajúci hovor a SMS, upozornení aplikácii, e-mailových

upozornení a pri štuchnutiach.

Keď zapnete inteligentný režim, režim Nerušiť sa automaticky zapne, keď zaspíte s hodinkami na ruke.

Keď zapnete vlastný režim, režim Nerušiť sa automaticky zapne vo vybranom časovom úseku.

- Budík

Klepnutím na ikonu Budík otvoríte aplikáciu Budík.

- Úprava jasů

Po klepnutí na tlačidlo nastavenia jasů môžete upraviť jas obrazovky hodiniék.

- Nastavenia

Po klepnutí na ikonu Nastavenia môžete nakonfigurovať nastavenia hodiniék.

## Upozornenia

- Zapnutie funkcie upozornení

Skôr ako použijete funkciu upozornení, zapnite v aplikácii Zepp funkciu upozornení aplikácie a nechajte hodinky pripojené k telefónu.

1. Ak používate iPhone, pred používaním funkcie upozornení spárujte hodinky s rozhraním Bluetooth telefónu. V opačnom prípade sa po zapnutí tejto funkcie zobrazí výzva na spárovanie cez Bluetooth. Klepnite

na Súhlasím.

2. Ak používate telefón s Androidom, pridajte aplikáciu Zepp do zoznamu povolených aplikácií alebo do zoznamu automaticky spúšťaných aplikácií, aby neustále bežala na pozadí bez toho, aby ju ukončil proces telefónu spustený na pozadí. V opačnom prípade sa hodinky od aplikácie odpoja a nebudú môcť prijímať upozornenia. Ak chcete nastaviť spôsob na konkrétnom telefóne, prejdite do časti Profil > Amazfit Bip U Pro > Spustiť na pozadí.

- Zobrazenie upozornení

Keď na hodinkách dostanete upozornenie, zavibrujú a zobrazia ho. Ak si upozornenia nepozriete okamžite po prijatí, môžete si ich neskôr pozrieť potiahnutím prstom nahor po obrazovke ciferníka.

- Odstránenie alebo vymazanie upozornení

Hodinky ukladajú najviac 10 upozornení. Keď sa tento limit prekročí, pri prijatí nového upozornenia sa automaticky odstráni najstaršie upozornenie.

- Upozornenie na prichádzajúci hovor

Keď sú hodinky pripojené k telefónu, budú sa vám na nich zobrazovať upozornenia na prichádzajúci hovor. Hovory môžete na hodinkách odmietnuť, ignorovať alebo stíšiť. Stlačením fyzického tlačidla tiež môžete vypnúť vibrovanie. Pred používaním funkcie upozornenia na prichádzajúci hovor ju aktivujte v aplikácii Zepp.

- Úprava nastavení na telefóne s Androidom:

Nechajte hodinky pripojené k telefónu, otvorte aplikáciu Zepp a prejdite do časti Profil > Moje zariadenie > Amazfit Bip U Pro > Upozornenie na prichádzajúci hovor. V hornej časti obrazovky klepnite na správu „Udeliť telefónu povolenie“. V dialógovom okne na udelenie povolenia telefónu udeľte aplikácii Zepp povolenie na prístup k hovorom. Ak sa táto správa nezobrazí, aplikácia Zepp už v telefóne má prístup k hovorom.

#### **Poznámka:**

Ak chcete túto funkciu zapnúť na telefóne s Androidom, musíte pridať aplikáciu Zepp do zoznamu povolených aplikácií alebo do zoznamu automaticky spúšťaných aplikácií, aby neustále bežala na pozadí. Ak aplikáciu Zepp ukončí proces na pozadí v telefóne, hodinky sa od telefónu odpoja a nebudú sa vám na nich zobrazovať upozornenia na prichádzajúci hovor.

## **Skratky aplikácií**

Skratky aplikácií sa zobrazujú na ľavej a pravej strane obrazovky ciferníka, vďaka čomu ich môžete pohodlne otvárať. Ak chcete ako skratku nastaviť často používanú aplikáciu alebo funkciu, napríklad aplikáciu Tréning, prejdite do Nastavení.

Zmena skratky aplikácie:

Zobuďte hodinky a potiahnutím prstom nadol po obrazovke ciferníka prejdite do ovládacieho centra. Klepnite na Nastavenia a prejdite do časti Nastavenia > Predvoľby používateľa > Skratky aplikácií. Potom potiahnutím prstom nahor alebo nadol po obrazovke zobrazte zoznam aplikácií, ktoré je možné nastaviť ako skratky.

Pridať si môžete najviac 10 skratiek aplikácií. Keď počet aplikácií na obrazovke Aktuálne aplikácie dosiahne tento limit, nemôžete pridať ďalšie skratky aplikácií. Ak chcete pridať ďalšie skratky aplikácií, odstráňte niektoré skratky z časti Aktuálne aplikácie.

## **Nastavenia aplikácií na hodinkách**

Hodinky ponúkajú aplikácie, ktoré možno používať nezávisle, napríklad Cieľ aktivity, Tréning, Srdcová frekvencia a Senzor okysličenia krvi.

V predvolenom nastavení sa aplikácie zobrazujú v nasledujúcom poradí:

Cieľ aktivity > PAI > Srdcová frekvencia > Spánok > Tréning > Aktivity > SpO2 > Monitorovanie stresu > Dýchacie cvičenie > Sledovanie cyklu > Budík > Nastavenia > Viac.

Ak chcete pridať aplikácie na obrazovku, otvorte aplikáciu Zepp a prejdite do časti Profil > Amazfit Bip U Pro > Nastavenia aplikácií a vyberte požadované aplikácie.

## Aktivity a zdravie

### PAI

Indikátor PAI sa používa na meranie fyziologickej aktivity človeka a vyjadruje celkový fyzický stav. Vypočítava sa na základe srdcovej frekvencie, intenzity denných aktivít a fyziologických údajov človeka.

Udržiavaním určitej intenzity denných aktivít alebo tréningov môžete získať svoju hodnotu PAI. Podľa výsledkov výskumu HUNT Fitness Study\* majú ľudia s hodnotou PAI vyššou ako 100 nižšie riziko úmrtia na kardiovaskulárne choroby a môžu žiť dlhšie.

Ak chcete získať ďalšie informácie, otvorte aplikáciu Zepp a prejdite do časti PAI > Otázky a odpovede o funkcii PAI.

\*Štúdia HUNT Fitness Study je čiastkovým projektom štúdie HUNT a vedie ju profesor Ulrik Wisloff z lekárskej fakulty na Nórskej univerzite pre vedu a techniku. Trvala viac ako 35 rokov a zúčastnilo sa jej viac ako 230 000 účastníkov.

### Cieľ aktivity

Hodinky automaticky zaznamenávajú údaje o vašej aktivite vrátane krokov, spotreby kalórií, státia a vzdialenosti. Zaznamenávajú aj dobu,

počas ktorej sa srdcová frekvencia pohybuje v rozsahu spaľovania tukov alebo nad ním, čo predstavuje index času spaľovania tukov.

1. Aplikácia Cieľ aktivity obsahuje dva denné ciele: kroky a státie.
2. Keď dosiahnete denný cieľ, hodinky zavibrujú.

## **Upozornenia na postavenie sa**

Aby vás hodinky povzbudili k určitému pohybu každú hodinu, keď nespíte, a znížili škody spôsobené príliš dlhým sedením, monitorujú vašu aktivitu počas nosenia.

Ak v 50. minúte aktuálnej hodiny nezistia hodinky žiadnu aktivitu dlhšiu ako jednu minútu a máte ich správne nasadené, zavibrujú, aby vám pripomenuli, že sa máte hýbať. Keď vás hodinky upozornia, že sa máte postaviť, začnite sa hýbať skôr, ako nastane nasledujúca hodina, aby ste dosiahli cieľ státia počas aktuálnej hodiny.

Zapnutie upozornení na postavenie sa

Nechajte hodinky pripojené k telefónu, otvorte aplikáciu Zepp, prejdite do časti Profil > Moje zariadenie > Amazfit Bip U Pro > Upozornenia na postavenie sa a zapnite funkciu upozornenia s výzvou, aby ste sa začali hýbať.

## Srdcová frekvencia

Srdcová frekvencia je dôležitým ukazovateľom fyzického stavu. Časté meranie srdcovej frekvencie pomáha zachytiť viac zmien srdcovej frekvencie a poskytnúť referenčné informácie pre zdravý životný štýl.

Ak chcete, aby bolo meranie presné, musíte mať hodinky správne nasadené podľa pokynov a uistiť sa, že časť hodiniek dotýkajúca sa pokožky je čistá a bez škvŕn od opaľovacieho krému.

- Upozornenia na abnormálnu srdcovú činnosť
  1. Ak chcete zapnúť funkciu monitorovania zdravia srdca, nechajte hodinky pripojené k telefónu, otvorte aplikáciu Zepp a prejdite do časti Profil > Moje zariadenie > Amazfit Bip U Pro > Monitorovanie zdravia. Hodinky budú monitorovať zdravie vášho srdca a zaznamenávať zmeny srdcovej frekvencie počas celého dňa.
  2. Keď hodinky zistia abnormálnu srdcovú činnosť, zavibrujú.
  3. Na hodinkách môžete otvoriť aplikáciu Srdcová frekvencia a pozrieť si záznam abnormálnej srdcovej činnosti a krivku a rozsah srdcovej frekvencie počas dňa.
  4. Údaje aplikácie Srdcová frekvencia sú len informatívne a nemali by



sa používať ako základ lekárskej diagnostiky. Meranie srdcovej frekvencie nemusí odhaliť žiadne poruchy srdcovej činnosti. Ak sa necítite dobre, vyhľadajte lekársku pomoc.

- Upozornenia na srdcovú frekvenciu

Funkciu upozornenia na srdcovú frekvenciu môžete zapnúť, keď si nastavíte režim automatického merania srdcovej frekvencie s frekvenciou merania menej ako 10 minút.

Hodinky zavibrujú, keď je nameraná srdcová frekvencia vyššia ako preddefinovaná hodnota a za posledných 10 minút ste nerobili žiadnu aktivitu, ktorú by bolo možné detegovať.

- Automatické meranie srdcovej frekvencie

1. Ak chcete zapnúť automatické meranie srdcovej frekvencie a nastaviť frekvenciu merania, nechajte hodinky pripojené k telefónu, otvorte aplikáciu Zepp a prejdite do časti Profil > Moje zariadenie > Amazfit Bip U Pro > Monitorovanie zdravia. Hodinky budú automaticky merať srdcovú frekvenciu podľa naplánovanej frekvencie a zaznamenávať zmeny srdcovej frekvencie počas celého dňa.
2. Keď cvičíte, zmeny srdcovej frekvencie sú výraznejšie. Zapnite funkciu rozpoznávania pohybu, aby mohli hodinky automaticky zvýšiť

frekvenciu merania, keď zistia aktivitu. Umožní to zaznamenávať viac zmien srdcovej frekvencie.

3. Aplikácia hodiniek na meranie srdcovej frekvencie vám umožňuje zobrazit' krivku srdcovej frekvencie a jej rozloženie počas dňa.

- **Manuálne meranie**

1. Keď je automatické meranie srdcovej frekvencie vypnuté, môžete si srdcovú frekvenciu odmerať manuálne. Stačí, ak stlačením fyzického tlačidla na obrazovke ciferníka prejdete do zoznamu aplikácií a potiahnutím prstom nahor alebo nadol po obrazovke vyberiete aplikáciu Srdcová frekvencia.

2. Aplikáciu Srdcová frekvencia si môžete nastaviť ako skratku, aby ste si srdcovú frekvenciu mohli odmerať pohodlnejšie.

3. Hodinky vám umožňujú zobrazit' iba srdcovú frekvenciu, ktorú ste práve namerali. Na zobrazenie historických záznamov je potrebné synchronizovať údaje s aplikáciou Zepp.

## **Spánok**

Kvalita spánku má významný vplyv na ľudské zdravie.

Ak budete hodinky nosit' poč' as spánku, automaticky budú zaznamenávať údaje o spánku. Keď otvoríte aplikáciu Spánok, môžete si pozriet' celkovú dĺžku spánku poč' as predchádzajúcej noci a údaje o spánku za posledných

sedem dní. Informácie o spánku môžete tiež synchronizovať s aplikáciou Zepp, čo vám umožní pozrieť si dĺžku, fázy a skóre spánku, ako aj odporúčania týkajúce sa spánku.

## Asistované monitorovanie spánku

Ak chcete zapnúť asistované monitorovanie spánku, čo umožní hodinkám presnejšie analyzovať väčší objem údajov o spánku REM, nechajte hodinky pripojené k telefónu, otvorte aplikáciu Zepp a prejdite do časti Profil > Moje zariadenie > Amazfit Bip U Pro > Monitorovanie zdravia.

## SpO2

SpO2 predstavuje koncentráciu kyslíka v krvi a je dôležitým fyziologickým parametrom dýchania a krvného obehu.

1. Zobuďte hodinky, stlačením bočného tlačidla prejdite do zoznamu aplikácií a vyberte aplikáciu SpO2, pomocou ktorej si môžete odmerať SpO2.
2. Po dokončení merania hodinky zobrazia jeho výsledok. Môžete si tiež prezrieť výsledky meraní za posledné 3 hodiny.

## Opatrenia pri meraní SpO2

1. Nasadíte si hodinky do vzdialenosti jedného prsta od karpálneho tunela a nehýbte sa.
2. Hodinky majte nasadené pevne, aby ste cítili primeraný tlak.
3. Položte ruku na stôl alebo pevný povrch tak, aby obrazovka hodínok smerovala nahor.
4. Počas merania zostaňte v pokoji a sústreďte sa na meranie.
5. Faktory, ako je ochlpenie, tetovanie, trasenie, nízka teplota alebo nesprávne nasadenie hodínok, môžu ovplyvniť výsledky merania, alebo dokonca viesť k jeho zlyhaniu.

Hodinky merajú saturáciu v rozsahu od 80 do 100 %. Táto funkcia je len informatívna a nemala by sa používať ako základ lekárskej diagnostiky.

Ak sa necítite dobre, vyhľadajte lekársku pomoc.

## Monitorovanie stresu

- Jedno meranie

Hodinky poskytujú aplikáciu Stres na meranie hodnoty stresu. Keď je meranie úspešné, hodinky zobrazia nameranú hodnotu stresu a stav

stresu. Keď meranie zlyhá, zobrazí sa hlásenie „Meranie zlyhalo“. Ak chcete, aby bolo meranie úspešné, správne si nasadíte hodinky a počas merania zostaňte v pokoji.

- Celodenné monitorovanie stresu

Hodinky Amazfit Bip U Pro podporujú celodenné monitorovanie stresu. Ak chcete používať túto funkciu, otvorte na hodinkách aplikáciu Stres a zapnite funkciu Celodenné monitorovanie stresu. Keď je táto funkcia zapnutá, majte hodinky nasadené, aby mohli automaticky merať váš stres každých 5 minút a zobrazovať jeho celodennú krivku.

## **Dýchacie cvičenie**

Prejdite na hodinkách do zoznamu aplikácií a otvorte aplikáciu Dýchacie cvičenie. Umožní vám absolvovať relaxačné dychové cvičenie podľa animovaných pokynov na dýchanie. V spodnej časti obrazovky cvičenia sa bude zobrazovať indikátor priebehu označujúci celkové trvanie cvičenia (to možno nastaviť na domovskej obrazovke aplikácie Dýchanie). Predvolené trvanie je 1 minúta. Pozrite si nasledujúci obrázok.

## Sledovanie cyklu

- Predpoveď ďalšej menštruácie

Aplikácia Sledovanie sleduje menštruačné cykly ženy, identifikuje vzory a predpovedá ďalšiu menštruáciu.

Táto funkcia nenahrádza antikoncepciu ani lekársku radu.

Pri prvom použití aplikácie Sledovanie cyklu je potrebné nastaviť počiatočnú hodnotu a dokončiť požadované nastavenia. Hodinky potom zobrazia váš aktuálny stav menštruácie.

- Zaznamenávanie údajov cyklu a sledovania skončenia cyklu

Na hodinkách si môžete rýchlo zaznamenať aktuálnu menštruáciu a jej skončenie. Ak budete presne zaznamenávať údaje za jednotlivé obdobia, predpovede budú presnejšie.

- Úprava údajov cyklu

Ak zadáte nesprávne údaje o menštruácii, môžete ich upraviť v aplikácii Sledovanie cyklu.

- Upozorňovanie

Otvorte aplikáciu Sledovanie cyklu a zapnite funkcie Upozornenie na cyklus a Upozornenie na deň ovulácie, aby vás hodinky v danom čase upozornili vibrovaním.

## Aplikácie v hodinkách

### Počasie

Na obrazovke Počasie si môžete pozrieť aktuálne počasie a predpoveď počasia na niekoľko najbližších dní.

Hodinky získavajú údaje o počasí prostredníctvom aktualizácie z telefónu.

Ak chcete získať najnovšie informácie o počasí, nechajte v telefóne zapnutý Bluetooth a pripojte telefón k hodinkám.

Hodinky dostanú aktívnu správu s upozornením na počasie. Ak chcete zapnúť aktívne správy s upozornením na počasie, prejdite do časti Profil > Amazfit Bip U Pro > Nastavenia počasia.

### Zoznam úloh

Môžete si nastaviť časy upozornenia na úlohy. Keď nastane daný čas, hodinky vám pripomenú úlohu, ktorú je potrebné vykonať. Úlohu môžete označiť ako dokončenú alebo ignorovať. Na hodinkách prejdite do zoznamu aplikácií a vyberte položku Zoznam úloh. Zobrazí sa zoznam úloh a v prípade potreby môžete funkciu Zoznam úloh vypnúť. Úlohy si môžete pridávať a upravovať aj v aplikácii Zepp. Pridať môžete najviac 60 úloh.

## **Budík**

Priamo na hodinkách môžete zapnúť a vypnúť funkciu budíka. Budíky môžete pridávať a upravovať aj v aplikácii Zepp alebo priamo na hodinkách. Na hodinkách si môžete nastaviť najviac 10 budíkov.

Budíky môžete v prípade potreby odložiť. Keď nastane čas budíka, hodinky vás upozornia vibrovaním. Ak chcete aktuálny budík vypnúť, klepnutím na tlačidlo X na obrazovke Budík vypnete vibrovanie. Ak chcete, aby vás hodinky znova upozornili o 10 minút, klepnite na prázdne miesto na ciferníku alebo stlačte fyzické tlačidlo. Ak nevykonáte žiadnu akciu po tom, čo hodinky zavibrujú šesťkrát za sebou, budík sa vypne.

## **Svetový čas**

Do aplikácie Zepp si môžete pridať viacero miestnych časov a synchronizovať ich s aplikáciou Svetový čas v hodinkách. Potom si môžete prezerať informácie vrátane miestneho času, dátumov a týždňov. Môžete pridať najviac 20 rôznych miest.

## **Pomodoro Tracker**

Aplikácia Pomodoro Tracker vám umožňuje spravovať si čas na základe



vedeckých poznatkov a nastaviť si čas na sústredenie v cykle. Umožní vám to dosiahnuť rovnováhu medzi prácou a prestávkami s minimálnymi prerušeniami a riadiť svoj čas intuitívnejšie a efektívnejšie. Každý úsek určený na prácu trvá v predvolenom nastavení 25 minút a nasleduje po ňom 5-minútová prestávka. Môžete si vytvoriť vlastné úseky určené na prácu a prestávku.

## **Odpočítavanie**

Aplikácia Odpočítavanie vám umožňuje nastaviť časový interval, ktorý môže mať najviac 23 hodín, 59 minút a 59 sekúnd. Po skončení odpočítavania hodinky zavibrujú.

## **Stopky**

Aplikácia Stopky meria čas s presnosťou 0,01 sekundy a umožňuje vám nastaviť časový interval, ktorý môže mať najviac 23 hodín, 59 minút a 59 sekúnd. Hodinky dokážu počas stopovania zaznamenať až 99 časov.

## Kompas

Pri prvom použití aplikácie Kompas musíte mať hodinky nasadené a musíte dokončiť kalibráciu. Informácie o zemepisnej dĺžke a šírke je potrebné získať prostredníctvom signálu GPS vo vonkajšom otvorenom priestore. Zapnutie systému GPS trvá určitý čas. Ak chcete zabrániť rušeniu signálu, pri používaní GPS sa držte mimo dosahu magnetických polí.

## Hudba

Keď sa na telefóne prehráva hudba, môžete prejsť na obrazovku aplikácie Hudba, kde sa zobrazia informácie o prehrávanej hudbe. Keď na hodinkách klepnete na Pozastaviť, prehrávanie hudby sa zastaví. Klepnutím na Predchádzajúce/Nasledujúce spustíte prehrávanie predchádzajúcej alebo nasledujúcej skladby. Klepnutím na ikony hlasitosti + a – upravíte hlasitosť hudby.

Ak používate iPhone, pred používaním aplikácie Hudba s ním musíte spárovať hodinky cez Bluetooth.

Ak používate telefón s Androidom, pred používaním aplikácie Hudba musíte aplikácii Zepp udeliť povolenie na čítanie upozornení. V aplikácii Zepp prejdite do časti Amazfit Bip U Pro > Nastavenia aplikácie a v stavovom riadku klepnite na Zapnuté.

Poznámka: Možnosti pri ovládaní hudby pomocou hodiniek môžu byť

ovplyvnené kompatibilitou systému Android a rôznym stupňom otvorenosti a podpory rôznych hudobných prehrávačov.

## **Diaľkový ovládač kamery**

Keď je kamera telefónu zapnutá, môžete pomocou hodínok fotiť na diaľku.

Ak používate iPhone, pred používaním aplikácie Hudba s ním musíte spárovať hodinky cez Bluetooth.

Ak používate telefón s Androidom, pred používaním funkcie fotenia na diaľku je potrebné otvoriť aplikáciu Zepp, prejsť do časti Amazfit Bip U Pro > Lab > Nastavenia kamery a podľa pokynov dokončiť nastavenie.

## **Aplikácia Nájst' telefón**

Nechajte hodinky pripojené k telefónu, prejdite do zoznamu aplikácií a klepnite na Nájst' telefón. Telefón začne vibrovať a zvoniť.

## **Alexa**

Ak vaše hodinky podporujú Alexu a máte zaregistrovaný účet aplikácie

Zepp v krajine alebo regióne, kde je Alexa podporovaná, môžete ju používať.

Nechajte hodinky pripojené k telefónu, otvorte aplikáciu Zepp, prejdite do časti Profil > Pridať účty > Alexa, prihláste sa do svojho účtu Amazon a autorizujte Alexu. Po úspešnom dokončení autorizácie môžete potiahnutím prstom doprava po obrazovke ciferníka prejsť na obrazovku Alexy, kde s ňou môžete komunikovať, získať informácie o počasí a inteligentne ovládať domáce spotrebiče.

## Tréning

Hodinky Amazfit Bip U Pro podporujú 62 druhov cvičenia vrátane behu vonku, bežeckého tréningu, cyklistiky vonku, chôdze, plávania na otvorenej vode a plávania v bazéne.

### Ako zapnúť funkciu tréningu

Funkciu tréningu môžete zapnúť jedným z nasledujúcich spôsobov:

1. Výberom druhu tréningu na obrazovke Tréning zapnite príslušnú funkciu tréningu.
2. Stlačením a podržaním fyzického tlačidla hodínok prejdite na obrazovku

## Tréning.

Skôr než začnete trénovať, systém skontroluje, či je v úložisku hodínok dostatok voľného miesta. Ak nie je, systém môže po začatí tréningu prepísať tréningové údaje, ktoré ešte neboli synchronizované. Ak chcete predísť prepísaniu údajov, odporúčame vám pripojiť sa k aplikácii Zepp čo najskôr po tréningu, aby sa tréningové údaje synchronizovali.

Ak vyberiete vonkajší šport, počkajte, kým sa na obrazovke prípravy na tréning nepodarí úspešne určiť polohu cez GPS. Potom klepnutím na ŠTART spustíte tréning. Hodinkám to umožní zaznamenávať úplné údaje o tréningu.

Ako postupovať pri určovaní polohy:

1. Ak sa vám po výbere tréningu zobrazí výzva na aktualizáciu asistovaného GPS (AGPS), otvorte aplikáciu Zepp, pripojte ju k hodinkám a zapnite automatickú aktualizáciu AGPS.
2. Polohu cez GPS sa odporúča určovať na otvorenom priestranstve, aby sa celý proces urýchlil.

## Upozornenia na aktivitu

- Upozornenie na príliš vysokú srdcovú frekvenciu

Keď vaša srdcová frekvencia počas tréningu prekročí maximálnu určenú hodnotu, hodinky zavibrujú, aby vás upozornili, a na obrazovke sa zobrazí vaša aktuálna srdcová frekvencia. Skôr než použijete funkciu

upozornenia na príliš vysokú srdcovú frekvenciu, prejdite na obrazovku Nastavenia tréningu a zapnite možnosť Upozornenie na srdcovú frekvenciu.

- Upozornenie na rozsah srdcovej frekvencie

Keď hodinky počas tréningu zistia, že sa vaša srdcová frekvencia pohybuje mimo určeného rozsahu, zavibrujú, aby vás upozornili, že vaša srdcová frekvencia je príliš vysoká alebo príliš nízka, a zobrazia vašu aktuálnu srdcovú frekvenciu. Skôr než použijete funkciu upozornenia na rozsah srdcovej frekvencie, prejdite na obrazovku Nastavenia tréningu a zapnite možnosť Upozornenie na rozsah srdcovej frekvencie.

- Upozornenie na príliš nízke tempo

Keď hodinky počas tréningu zistia, že vaše tempo v reálnom čase je nižšie ako určená hodnota, zavibrujú, aby vás upozornili, že vaše tempo je príliš nízke, a zobrazia vaše aktuálne tempo. Skôr než použijete funkciu upozornenia na príliš nízke tempo, prejdite na obrazovku Nastavenia tréningu a zapnite možnosť Upozornenie na tempo.

- Upozorňovanie na kilometre

Keď počas tréningu dosiahnete určitú vzdialenosť v kilometroch, hodinky zavibrujú, aby vás upozornili na kilometre, ktoré máte za sebou, a zobrazia vaše tempo alebo rýchlosť na poslednom kilometri. Skôr než použijete funkciu upozornenia na kilometre, prejdite na obrazovku Nastavenia tréningu a zapnite možnosť Upozornenie na vzdialenosť.

- Upozornenie na nedostatok voľného miesta

Ak systém nemá počas tréningu dostatok voľného úložiska, hodinky zavibrujú, aby sa vás spýtali, či chcete v tréningu pokračovať. Ak klepnete na Pokračovať, systém prepíše nesynchronizované tréningové údaje. Ak klepnete na Skončiť, systém ukončí aktuálny tréning.

- Upozornenie na žiadne voľné miesto

Ak systém nemá počas tréningu žiadne voľné miesto, hodinky zavibrujú, aby vás na to upozornili. V takom prípade systém automaticky uloží váš aktuálny tréningový záznam.

- Upozornenie na zmenu stavu GPS

Keď na obrazovke vonkajšieho tréningu prvýkrát úspešne dokončíte určovanie polohy cez GPS po predchádzajúcich zlyhaniach, hodinky

zavibrujú, aby vás na to upozornili.

## **Používanie počas tréningu**

Keď vyberiete tréning (okrem plaveckých športov), môžete si prezerať údaje na rôznych obrazovkách potiahnutím vertikálne po displeji alebo stlačením fyzického tlačidla.

Keď vyberiete plavecký šport:

Keď začnete trénovať, obrazovka sa automaticky zamkne a nebude reagovať na potiahnutie prstom. Obrazovku odomknete stlačením a podržaním fyzického tlačidla.

## **Pozastavenie, obnovenie a ukončenie tréningu**

Ak chcete tréning ukončiť, stlačte a podržte fyzické tlačidlo. Zobrazí sa obrazovka Pozastavené. Ak klepnete na Pokračovať, hodinky budú ďalej zaznamenávať tréningové údaje. Ak nie sú k dispozícii dostatočné záznamy o aktivite, údaje sa neuložia. Aktivitu môžete ukončiť stlačením symbolu začiatku.



## Zobrazenie výsledkov tréningu

- Zobrazenie historických tréningových údajov na hodinkách

Ak si chcete pozrieť naposledy uložené tréningové záznamy, prejdite do zoznamu aplikácií a vyberte Aktivity. Ak niektoré historické tréningové údaje nie sú synchronizované, na pravej strane zoznamu sa zobrazí ikona Nesynchronizované. Ikona Nesynchronizovaná sa prestane zobrazovať po synchronizácii údajov s aplikáciou Zepp. Klepnutím na záznam tréningu zobrazíte podrobnosti o danom tréningu.

- Zobrazenie výsledkov tréningu v aplikácii Zepp

Aplikácia Zepp poskytuje tréningový modul, aby vám umožnila zobrazit' výsledky tréningov synchronizované z hodínok.

- Odstránenie tréningových záznamov

Na obrazovke Aktivity potiahnite prstom tréningový záznam doľava a klepnite na Odstrániť. Ak bol záznam synchronizovaný, okamžite sa odstráni. Ak nebol synchronizovaný, systém vás požiada o potvrdenie, či ho chcete odstrániť.

Poznámka: Odstránením tréningového záznamu z hodínok sa daný záznam neodstráni z aplikácie Zepp – tam ho môžete naďalej zobrazit'.

Z aplikácie Zepp ho musíte odstrániť manuálne.

## Nastavenia tréningu

Prejdite na obrazovku prípravy na tréning a klepnite na Nastavenia tréningu v spodnej časti obrazovky. Počas tréningu môžete podľa potreby zapnúť nasledujúce funkcie: automatické pozastavenie, upozornenie na srdcovú frekvenciu, upozornenie na tempo, upozornenie na vzdialenosť a dĺžka plaveckej dráhy. Po zapnutí upozornení tréningu vás hodinky upozornia, keď dosiahnete určené hodnoty. Ďalšie informácie nájdete v časti Upozornenia tréningu.

## Tréningový cieľ

Na obrazovke prípravy na tréning prejdite potiahnutím prstom doľava na obrazovku nastavení cieľov aktivity. Pre rozličné druhy tréningov si môžete nastaviť rôzne ciele, napríklad cieľ tempa, trvania, vzdialenosti a spotreby kalórií. Keď počas tréningu splníte nastavený cieľ na 50 %, 80 % alebo 100 %, hodinky vás na pokrok v plnení cieľa upozornia.

## GPS a AGPS

Keď prejdete na stránku prípravy na vonkajší tréning, ako je napríklad beh vonku, hodinky začnú automaticky určovať polohu cez GPS a po úspešnom určení polohy vás okamžite upozornia. Po dokončení tréningu sa určovanie polohy cez GPS automaticky vypne.

Pri určovaní polohy GPS sa presuňte na otvorené vonkajšie priestranstvo a pred spustením tréningu počkajte na úspešné určenie polohy. Ak ste v dave, zdvihnite ruku k hrudníku, aby sa určenie polohy zrýchlilo.

Asistované GPS (AGPS) zrýchľuje určenie polohy na hodinkách cez GPS pomocou informácií o satelitoch GPS. Nechať hodinky pripojené k telefónu cez Bluetooth. Pri každom pripojení hodínok k aplikácii Zepp systém automaticky vyhľadá a nainštaluje aktualizácie. Hodinky pravidelne synchronizujú údaje z aplikácie Zepp. V opačnom prípade údaje AGPS stratia platnosť, čo ovplyvní rýchlosť a presnosť určovania polohy. V takom prípade vás hodinky pri spustení tréningu vyzvú, aby ste ich pripojili k aplikácii Zepp a aktualizovali údaje AGPS, aby bolo možné rýchlejšie určiť polohu.

## **Rozsah srdcovej frekvencie počas tréningu**

Keď trénujete, hodinky na základe vašich osobných údajov vypočítavajú váš rozsah srdcovej frekvencie. Na základe rozsahu srdcovej frekvencie môžete určiť efekt a intenzitu tréningu. Aktuálny rozsah srdcovej frekvencie si môžete na hodinkách pozrieť v stĺpci s údajmi o srdcovej frekvencii. Po skončení tréningu môžete otvoriť aplikáciu Zepp a vyhľadať aktuálny tréningový záznam, kde si na obrazovke podrobností môžete pozrieť dĺžku tréningu v jednotlivých rozsahoch srdcovej frekvencie.

V predvolenom nastavení je k dispozícii šesť rozsahov srdcovej

frekvencie.

Predvolené rozsahy srdcovej frekvencie sa vypočítajú odhadnutím maximálnej srdcovej frekvencie. Hodinky vypočítavajú maximálnu srdcovú frekvenciu podľa všeobecného vzorca: od hodnoty 220 sa odpočíta váš vek.

Rozsah srdcovej frekvencie	Spôsob výpočtu
Pokoj	Menej ako 50 % maximálnej srdcovej frekvencie
Zahriatie	50 až 60 % maximálnej srdcovej frekvencie
Spaľovanie tuku	60 až 70 % maximálnej srdcovej frekvencie
Aeróbný tréning	70 až 80 % maximálnej srdcovej frekvencie
Vytrvalostný tréning	80 až 90 % maximálnej srdcovej frekvencie
Anaeróbný tréning (maximum)	Viac ako 90 % maximálnej srdcovej frekvencie

## Stavové upozornenia hodínok

### Upozornenie na prichádzajúci hovor

Keď vám niekto zavolá, hodiny budú vibrovať. Na obrazovke upozornenia môžete klepnúť na Zavesiť alebo Ignorovať, prípadne stlačením fyzického

tlačidla zastaviť vibrovanie hodín. Pred používaním funkcie upozornenia na prichádzajúci hovor ju aktivujte v aplikácii Zepp.

Ak máte hodinky pripojené k telefónu s Androidom, podporujú odpovedanie na prichádzajúce hovory cez SMS. Obsah SMS môžete upraviť v aplikácii Zepp.

## **Upozornenie na šuchnutie**

Keď si pomocou aplikácie Zepp pridáte priateľa, môžete pri zobrazení kontaktných údajov klepnúť na Šuchnúť. Hodinky priateľa zavibrujú, aby ho na šuchnutie upozornili. Vaše hodinky zavibrujú, keď vás šuchne váš priateľ.

## **Upozornenie na splnenie cieľa aktivity**

Keď dosiahnete denný cieľ krokov, hodinky vás upozornia zavibrovaním. Skôr než použijete upozornenie na splnenie cieľa aktivity, zapnite ho v aplikácii Zepp.

## **Upozornenie na červenú obálku**

Keď sa vo vašom účte WeChat objaví aktivita s červenou obálkou, hodinky zavibrujú, aby vás upozornili na jej prijatie. Skôr než použijete funkciu upozornenia na červenú obálku, zapnite ju v aplikácii Zepp.

## Nastavenia

Obrazovka Nastavenia ponúka nasledujúce nastavenia: výmena ciferníka, nastavenia položiek rýchleho spustenia stlačením a podržaním fyzického tlačidla, automatické vypnutie obrazovky, zamknutie obrazovky, rozsvietenie obrazovky pri zdvihnutí zápästia, rozsvietenie obrazovky pri prijatí upozornenia, predvoľby, informácie o zariadení, informácie o normách, vypnutie a obnovenie výrobných nastavení.

Zmena ciferníka: Hodinky poskytujú štyri predvolené ciferníky. Podľa potreby môžete ciferník zmeniť.

Nastavenia stlačenia a podržania: Určitý druh tréningu si môžete nastaviť ako položku rýchleho spustenia, aby ste ho mohli začať stlačením a podržaním fyzického tlačidla.

- Automatické vypnutie obrazovky: Môžete si nastaviť čas, po uplynutí ktorého sa obrazovka hodínok automaticky vypne, ak sa v rámci daného časového úseku nevykonajú žiadne akcie.
- Nastavenia zamknutia obrazovky: Keď je zapnutá táto funkcia a rozsvieti sa obrazovka, keď dostanete upozornenie alebo zdvihnete zápästie, na vykonávanie operácií je potrebné stlačiť fyzické tlačidlo. Táto funkcia pomáha predchádzať vykonávaniu nežiaducich operácií.

- Rozsvietenie pri zdvihnutí zápästia: Keď je zapnutá táto funkcia, obrazovka sa automaticky rozsvieti, keď zdvihnete ruku alebo zápästie. Ak je vypnutá funkcia zamknutia obrazovky, obrazovku môžete ovládať okamžite po rozsvietení.
- Rozsvietenie pri prijatí upozornenia: Keď je zapnutá táto funkcia, obrazovka sa automaticky rozsvieti, keď na hodinkách dostanete upozornenie. Ak je vypnutá funkcia zamknutia obrazovky, obrazovku môžete ovládať okamžite po rozsvietení.
- Skratky aplikácií: Skratky aplikácií sú aplikácie, ktoré môžete otvárať potiahnutím prstom doľava alebo doprava po obrazovke ciferníka. Skratky aplikácií môžete pridať alebo odstrániť a takisto môžete zmeniť ich poradie.
- Stlačenie a podržanie tlačidla: Po zapnutí tejto funkcie môžete rýchlo otvoriť aplikáciu tak, že na obrazovke ciferníka stlačíte fyzické tlačidlo a podržíte ho 2 sekundy.
- Intenzita vibrovania: Môžete si nastaviť intenzitu vibrovania, ktorým vás hodinky upozorňujú. Môžete si vybrať medzi silným, stredným a slabým vibrovaním.
- Formát času: Môžete si vybrať medzi 12-hodinovým a 24-hodinovým formátom času.
- Formát dátumu: Môžete si vybrať medzi formátom RRRR/MM/DD, RRRR/DD/MM, MM/DD/RRRR a DD/MM/RRRR.

- Informácie: Na obrazovke Informácie si môžete pozrieť verziu firmvéru a adresu MAC rozhrania Bluetooth hodínok.
- Vypnúť: Klepnutím vypnete hodinky.
- Reštartovať: Klepnutím reštartujete hodinky.
- Obnovenie výrobných nastavení: Stlačením a podržaním fyzického tlačidla resetujete všetky údaje v hodinkách. Po obnovení výrobných nastavení musíte pred opätovným použitím hodinky znova spárovať.

## Bežná údržba

- Hodinky sú odolné voči vode. Hodinky a ich remienok sa pred používaním odporúča pravidelne čistiť vodou a vysušiť mäkkou handričkou.
- Nepoužívajte čistiace prostriedky, ako je napríklad saponát, dezinfekčný prostriedok na ruky alebo šampón, pretože ich chemické zvyšky by mohli dráždiť pokožku alebo spôsobiť koróziu na zariadení.
- Ak ste mali zariadenie nasadené pri kúpaní (v prípade zariadení podporujúcich kúpanie) alebo plávaní (v prípade zariadení podporujúcich plávanie), prípadne ak ste sa s ním spotili, čo najrýchlejšie ho vyčistite a osušte.



## Preventívne opatrenia

- Hodinky vydržia tlak zodpovedajúci 50–metrovému stĺpcu vody. Sú vhodné na kúpanie v bazéne a plytkej vode. Hodinky nenoste pri potápaní ani v saune.
- Hodinky nepoužívajte pod vodou. Ak sa hodinky namočia, pred používaním dotykovej obrazovky alebo nabíjaním ich najskôr utrite mäkkou handričkou.
- Hodinky nie sú odolné voči korozívnym kvapalinám, ako sú kyslé alebo zásadité roztoky a chemické činidlá. Na akékoľvek poškodenie alebo chyby spôsobené nesprávnym používaním sa nevzťahuje záruka.