

# Používateľská príručka k hodinkám Amazfit GTR 2e

## Obsah

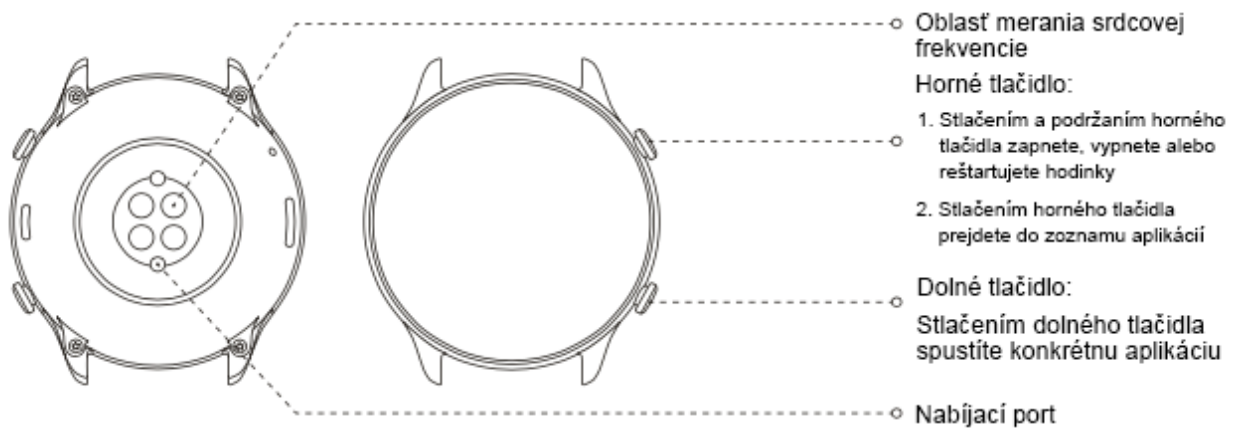
|  |    |
|--|----|
| Používateľská príručka k hodinkám Amazfit GTR 2e ..... | 1  |
| Začínáme.....  | 4  |
| Vzhľad.....  | 4  |
| Zapnutie a vypnutie .....                              | 4  |
| Nabíjanie .....  | 4  |
| Nosenie hodínok a výmena remienka .....                | 5  |
| Pripojenie a párovanie .....                           | 6  |
| Aktualizácia systému hodínok.....                      | 6  |
| Ovládacie centrum .....                                | 6  |
| Formát času.....                                       | 7  |
| Jednotky .....   | 7  |
| Bežné operácie .....                                   | 7  |
| Funkcie dostupné po pripojení hodínok .....            | 8  |
| Upozornenia aplikácií.....                             | 8  |
| Upozornenia na prichádzajúci hovor .....               | 8  |
| Aplikácia Najst' telefón .....                         | 9  |
| Aplikácia Najst' hodinky .....                         | 9  |
| Ciferník .....   | 9  |
| Komplikácie na ciferníku .....                         | 9  |
| Trvalo zapnutý displej .....                           | 9  |
| Pridávanie ciferníkov .....                            | 10 |
| Zmena ciferníka.....                                   | 10 |
| Odstránenie ciferníkov .....                           | 10 |
| Skratky .....  | 11 |
| Karty skratiek .....                                   | 11 |

|   |    |
|---|----|
| Aplikácie s rýchlym prístupom.....                | 11 |
| Stlačte dolné tlačidlo .....                      | 11 |
| Tréning .....                                     | 12 |
| Tréning .....                                     | 12 |
| Určovanie polohy pomocou GPS počas tréningu ..... | 12 |
| Upozornenia a nastavenia tréningov .....          | 12 |
| Ovládanie tréningu .....                          | 13 |
| Zobrazenie záznamov tréningov.....                | 14 |
| Aktivity a zdravie.....                           | 15 |
| PAI.....  | 15 |
| Cieľ aktivity.....                                | 15 |
| Upozornenia na nečinnosť.....                     | 15 |
| Srdcová frekvencia .....                          | 16 |
| Upozornenia na abnormálnu srdcovú činnosť.....    | 16 |
| Upozornenia na srdcovú frekvenciu.....            | 16 |
| Celodenné monitorovanie srdcovej frekvencie.....  | 16 |
| Manuálne meranie .....                            | 17 |
| Spánok.....                                       | 17 |
| Asistent spánku.....                              | 17 |
| Monitorovanie kvality dýchania počas spánku ..... | 18 |
| SpO2.....   | 18 |
| Opatrenia pri meraní SpO2.....                    | 18 |
| Stres.....  | 19 |
| Hlasová funkcia .....                             | 19 |
| Offline hlas .....                                | 19 |
| Aplikácie v hodinkách.....                        | 21 |
| Aplikácie v hodinkách.....                        | 21 |
| Správa zoznamu aplikácií .....                    | 21 |

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Teplota.....                    | 21 |
| Udalosti .....                  | 21 |
| Počasie.....                    | 22 |
| Kompas.....                     | 22 |
| Barometer a výškomer .....      | 22 |
| Budík .....                     | 22 |
| Stopky.....                     | 22 |
| Odpočítavanie .....             | 23 |
| Nastavenia hodínok .....        | 23 |
| Nastavenia jazyka systému ..... | 23 |
| Spôsob nosenia.....             | 23 |

# Začíname

## Vzhľad



## Zapnutie a vypnutie

### Zapnutie:

Stlačením a podržaním horného tlačidla zapnete hodinky. Zobrazí sa úvodná obrazovka. Ak sa po stlačení a podržaní digitálnej korunky nezobrazí úvodná obrazovka, nabite hodinky a skúste to znova.

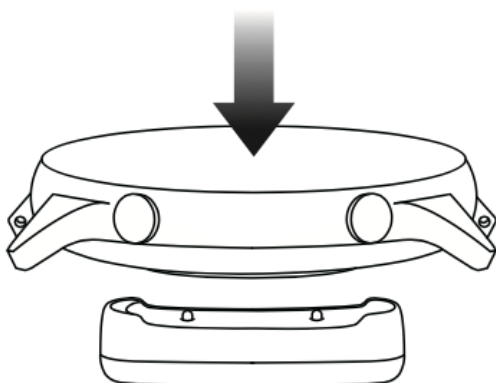
### Vypnutie:

Keď sú hodinky zapnuté, stlačte a podržte horné tlačidlo 5 sekúnd. Zobrazí sa ponuka vypnutia, kde môžete vybrať možnosť vypnutia alebo reštartovania hodiniek.

### Vynútené vypnutie:

Keď sú hodinky zapnuté, stlačením a podržaním horného tlačidla 10 sekúnd ich reštartujete.

## Nabíjanie



Hodinky sa nabíjajú pomocou magnetickej nabíjacej základne. Používajte štandardnú nabíjaciu základňu. Zarovnajzte nabíjací port na zadnej strane hodínok s kovovými kontaktmi na nabíjacej základni a potom počkajte, kým sa na obrazovke hodínok nezobrazí indikátor úrovne nabitia.

### **Poznámka:**

Použite nabíjaciu základňu dodanú s hodinkami. Pred nabíjaním sa uistite, že je nabíjacia základňa suchá.

Na nabíjanie hodínok používajte nabíjačku s menovitým výstupným prúdom najmenej 1 A.

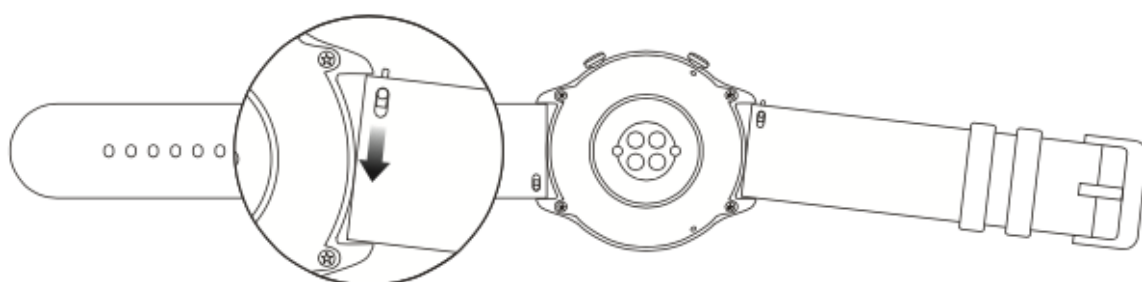
## Nosenie hodínok a výmena remienka

Hodinky si neuťahujte príliš tesne ani voľne. Zaistíte tak, že sa pri ich nosení budete cítiť pohodlne a senzor bude správne fungovať.

Pri meraní SpO2 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 povoliť. Ak sa vám hodinky na zápästí hýbu alebo nedokážu generovať údaje, primerane si utiahnite remienok.

Ak chcete dať remienok z hodínok dole, pozrite si nasledujúci obrázok.



### **Poznámky:**

Keď je remienok nasadený, primeranou silou ho potiahnite, aby ste zaistili bezpečné nasadenie.

Vyhýbajte sa kontaktu s tekutinami, pretože kožený remienok nie je vodotesný. Ak sa takémuto kontaktu nemôžete vyhnúť, napríklad pri plávaní, používajte gumený alebo silikónový remienok.

## Pripojenie a párovanie

Pomocou telefónu naskenujte nasledujúci QR kód a stiahnite a nainštalujte si aplikáciu Zepp. Ak chcete dosiahnuť lepšie používateľské skúsenosti, po zobrazení výzvy aplikáciu aktualizujte na najnovšiu verziu.

**Poznámka:** Operačný systém vášho mobilného telefónu musí byť Android 5.0 alebo iOS 10.0, prípadne novší.

Prvé párovanie:

Po prvom spustení hodínok sa na obrazovke zobrazí QR kód, pomocou ktorého ich možno spárovať.

Otvorte na telefóne aplikáciu Zepp, prihláste sa do nej a naskenovaním QR kódu zobrazeného na hodinkách spárujte telefón s hodinkami.

Párovanie s novým telefónom:

1. Otvorte aplikáciu Zepp na starom telefóne a synchronizujte údaje s hodinkami.
2. Na starom telefóne prejdite na informačnú stránku hodínok, v spodnej časti stránky klepnite na Viac a odpárujte starý telefón od hodínok.
3. Obnovte výrobné nastavenia hodínok a potom ich reštartujte. Keď sa hodinky reštartujú, spárujte ich s novým telefónom podľa postupu pri úvodnom párovaní.

## Aktualizácia systému hodínok

Nechajte hodinky pripojené k telefónu, otvorte aplikáciu Zepp, prejdite do časti Profil > Amazfit GTR 2e a klepnutím na Aktualizácia systému zobrazte alebo aktualizujte systém hodínok.

Keď sa zobrazí správa o aktualizácii systému hodínok, odporúčame vám klepnúť na možnosť Aktualizovať ihneď.

## Ovládacie centrum

Potiahnutím prstom nadol po ciferníku zobrazíte ovládacie s nasledujúcimi funkciami systému: Svietidlo, úprava jasů, režim Nerušiť, režim úspory batérie, zamknutie obrazovky, vyhľadanie telefónu, režim Divadlo a trvalo zapnutá obrazovka.

## Formát času

Nechajte hodinky pripojené k telefónu. Počas synchronizácie údajov hodinky automaticky používajú systémový čas a formát času vášho telefónu a zobrazujú čas v 12-hodinovom alebo 24-hodinovom formáte.

## Jednotky

Nechajte hodinky pripojené k telefónu, otvorte aplikáciu Zepp a prejdite do časti Profil > Viac > Nastavenia. Tu môžete nastaviť mernú jednotku vzdialenosti. Počas synchronizácie údajov hodinky automaticky používajú nastavenia v aplikácii.

## Bežné operácie

|  |  |
|--|--|
| Klepnutie na obrazovku   | Túto funkciu použijete na výber aktuálnej položky alebo pokračovanie ďalším krokom.  |
| Podržanie prsta na ciferníku.  | Aktivácia výberu ciferníka a jeho nastavení.   |
| Zakrytie obrazovky   | Vypnutie obrazovky.  |
| Potiahnutie prstom nahor/nadol/dol'ava/doprava                             | Posúvanie obsahu alebo prepínanie stránok. Na niektorých stránkach sa môžete potiahnutím prstom doprava vrátiť o stránku vyššie. |
| Stlačte horné tlačidlo   | Zobudenie hodínok, prechod do zoznamu aplikácií alebo návrat na ciferník.  |
| Stlačte dolné tlačidlo   | Rýchle spustenie určitej aplikácie.  |
| Stlačenie a podržanie horného alebo dolného tlačidla 5 sekúnd alebo dlhšie | Zapnutie, prechod na stránku reštartovania alebo vynútenie reštartovania.  |

## Funkcie dostupné po pripojení hodínok

### Upozornenia aplikácií

Keď sú hodinky pripojené k telefónu, budú sa vám na nich zobrazovať upozornenia aplikácií z telefónu. Potiahnutím prstom nahor po ciferníku zobrazíte posledných 20 upozornení v centre upozornení.

Spôsob nastavenia:

Nechajte hodinky pripojené k telefónu, otvorte aplikáciu Zepp, prejdite do časti Profil > Amazfit GTR 2e, klepnite na Upozornenia aplikácií a podľa potreby zapnite upozornenia aplikácií.

#### **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 aplikácia 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 aplikácií.

### Upozornenia na prichádzajúci hovor

Keď sú hodinky pripojené k telefónu, budú sa vám na nich zobrazovať upozornenia na prichádzajúci hovor. Hovor môžete na hodinkách prijať alebo odmietnuť.

Úprava nastavení na telefóne s Androidom:

Nechajte hodinky pripojené k telefónu, otvorte aplikáciu Zepp a prejdite do časti Profil > Moje zariadenie > Amazfit GTR 2e > Upozornenia a výstrahy > Upozornenia 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 aplikácia 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.



## Aplikácia Nájst' telefón

1. Nechajte hodinky pripojené k telefónu.
2. Na ciferníku potiahnite prstom nadol, aby sa zobrazilo ovládacie centrum, a klepnite na Nájst' telefón. Telefón začne vibrovať a zvoníť.
3. V zozname aplikácií klepnite na Widgety a potom na Nájst' telefón. Telefón začne vibrovať a zvoníť.

## Aplikácia Nájst' hodinky

Nechajte hodinky pripojené k telefónu, otvorte aplikáciu Zepp, prejdite do časti Profil > Amazfit GTR 2e a klepnite na Nájst' hodinky. Hodinky začnú vibrovať.

## Ciferník

### Komplikácie na ciferníku

Niektoré ciferníky podporujú komplikácie. Komplikácie zobrazujú rôzne informácie, ako sú napríklad kroky, kalórie a počasie. Klepnutím na komplikáciu otvoríte príslušnú aplikáciu. Podľa potreby môžete tiež upravovať informácie.

Úprava komplikácií ciferníka:

1. Zobuďte hodinky a stlačením a podržaním ciferníka prejdite na stránku výberu ciferníka.
2. Potiahnutím doľava alebo doprava zobrazte ukážku dostupných ciferníkov. Ak ciferník podporuje komplikácie, v jeho spodnej časti sa zobrazí tlačidlo Upraviť. Klepnutím na toto tlačidlo prejdete na stránku, kde môžete upravovať komplikácie ciferníka.
3. Vyberte komplikáciu, ktorú chcete upraviť, a klepnite na ňu alebo potiahnutím prstom nahor a nadol po obrazovke prepnite medzi komplikáciami.
4. Po dokončení úprav aktivujte ciferník stlačením horného tlačidla.

### Trvalo zapnutý displej

Po zapnutí tejto funkcie sa budú na obrazovke v pohotovostnom režime zobrazovať určité informácie, čo však výrazne skracuje výdrž batérie.

Nastavenie trvalo zapnutého displeja:

1. Po zobudení hodínok prejdite stlačením horného tlačidla do zoznamu aplikácií. Potom prejdite do časti Nastavenia > Displej a jas> Trvalo zapnutý displej.
2. Vyberte štýl ciferníka a zapnite funkciu Trvalo zapnutý displej.

## Pridávanie ciferníkov

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.

Pridanie online ciferníkov:

1. Nechajte hodinky pripojené k telefónu, otvorte aplikáciu Zepp a prejdite do časti Profil > Amazfit GTR 2e > Obchod.
2. Vyberte jeden alebo viacero ciferníkov a synchronizujte ich s hodinkami. Budete mať k dispozícii viacero možností.

Pridanie prispôsobených ciferníkov:

Nechajte hodinky pripojené k telefónu, otvorte aplikáciu Zepp, prejdite do časti Profil > Amazfit GTR 2e > Obchod a potom prejdite do časti s prispôsobenými ciferníkmi.

## Zmena ciferníka

1. Zobuďte hodinky a stlačením a podržaním ciferníka prejdite na stránku výberu ciferníka.
2. Potiahnutím doľava alebo doprava zobrazte ukážku dostupných ciferníkov vrátane vstavaných ciferníkov a synchronizovaných online ciferníkov.
3. Klepnutím na požadovaný ciferník nahradíte aktuálny ciferník.

## Odstránenie ciferníkov

Keď sa na hodinkách minie úložný priestor, budete musieť odstrániť niektoré ciferníky, aby ste uvoľnili miesto pre nové (niektoré vstavané ciferníky nie je možné odstrániť).

1. Zobuďte hodinky a stlačením a podržaním ciferníka prejdite na stránku výberu ciferníka.
2. Potiahnutím doľava alebo doprava zobrazte ukážku dostupných ciferníkov na hodinkách vrátane vstavaných ciferníkov, synchronizovaných online ciferníkov a prispôsobených ciferníkov.

3. Stlačte a podržte ciferník, ktorý chcete odstrániť, a potiahnite prstom nahor po obrazovke. Ak je možné ciferník odstrániť, zobrazí sa tlačidlo odstránenia. Klepnutím na tlačidlo ciferník odstránite.

## Skratky

### Karty skratiek

Potiahnutím prstom doprava po ciferníku prejdete na stránku kariet skratiek. Na tejto stránke môžete jednoducho použiť a zobraziť rôzne funkcie a informácie:

1. Môžete zobraziť informácie z aplikácií v reálnom čase. Informácie o priebehu, napríklad pri tréningu alebo odpočítavaní, sa na stránke kariet skratiek zobrazujú automaticky.
2. Pozrite si informácie o položkách a trvalo nainštalovaných aplikáciách, ako je napríklad najbližšia naplánovaná udalosť, budík a najnovšie údaje o srdcovej frekvencii.

Môžete tiež otvoriť aplikáciu Zepp a prejsť do časti Profil > Amazfit GTR 2e > Karty skratiek, kde môžete nastaviť zobrazovaný obsah a poradie kariet.

### Aplikácie s rýchlym prístupom

Aplikácie s rýchlym prístupom, ktoré sa zobrazujú na pravej strane ciferníka, vám umožňujú pohodlný prístup k funkciám hodín. Môžete pridať často používané aplikácie a funkcie, napríklad „Tréning“.

Zmena aplikácií s rýchlym prístupom:

1. Po zobudení hodín prejdite stlačením horného tlačidla do zoznamu aplikácií. Klepnite na Nastavenia, prejdite do časti Nastavenia > Predvoľby používateľa > Aplikácie s rýchlym prístupom a potiahnutím prstom nahor alebo nadol zobrazte aplikácie, ktoré je možné nastaviť ako aplikácie s rýchlym prístupom.
2. Keď počet aktuálnych aplikácií dosiahne maximálny limit, odstráňte nepotrebné aplikácie a pridajte tie, ktoré potrebujete.

### Stlačte dolné tlačidlo

Stlačte dolné tlačidlo na ciferníku. Predvolene sa spustí aplikácia Tréning. Ako predvolene otváranú aplikáciu môžete na stránke Nastavenia vybrať inú aplikáciu, ktorú často používate.

# Tréning

## Tréning

Hodinky podporujú 12 tréningových režimov vrátane behu vonku, chôdze, cyklistiky vonku, bežeckého trenažéra, cyklistiky vo vnútri, plávania na otvorenej vode, plávania v bazéne, eliptikalu, horolezectva, trailového behu, lyžovania a voľného tréningu.

Zobudte hodinky, stlačením horného tlačidla prejdite do zoznamu aplikácií, vyberte aplikáciu Tréning a klepnite na požadovaný tréningový režim. Potom klepnutím na ŠTART na stránke prípravy tréningu spustíte zaznamenávanie údajov tréningu.

## Určovanie polohy pomocou GPS počas tréningu

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 a zabráni to nepresným údajom v dôsledku straty sledovania tréningu.

Ako postupovať pri určovaní polohy:

1. Ak sa vám po výbere tréningu zobrazí výzva na aktualizáciu asistovaného GPS (AGPS), otvorte na telefóne aplikáciu Zepp, pripojte ju k hodinkám a aktualizujte AGPS. Potom znova vyberte tréning. Zrýchli sa tým hľadanie signálu a zabráni sa neúspešnému určenie polohy.
2. Počas určovania polohy bliká ikona signálu GPS. Na otvorenom priestranstve s lepším signálom GPS môže byť určenie polohy rýchlejšie, pretože okolité budovy môžu blokovať a zoslabovať signál, predlžovať určovanie polohy a dokonca spôsobiť, že sa poloha nebude dať určiť.
3. Po úspešnom určení polohy sa tlačidlo ŠTART aktivuje. Ikona signálu GPS zobrazuje aktuálnu silu signálu GPS.

AGPS je druh informácií o satelitnej obežnej dráhe systému GPS, ktoré hodinkám pomáhajú zrýchliť proces určovania polohy cez GPS.

## Upozornenia a nastavenia tréningov

V spodnej časti stránky prípravy na tréning môžete klepnúť na ikonu Nastavenia a nastaviť aktuálny tréningový režim. Súvisiace parametre sa líšia v závislosti od tréningového režimu.

Tréningový cieľ:

Nastavte upozornenia na cieľ vzdialenosti, času a spotreby kalórií.

Upozornenie tréningu:

Nastavte upozornenie vzdialenosti, bezpečnej srdcovej frekvencie, rozsahov srdcovej frekvencie, tempa a rýchlosti.

Automatické pozastavenie:

Hodinky dokážu automaticky rozpoznať stav tréningu. Keď zistia, že tréning sa zastavil, automaticky prestanú zaznamenávať údaje. Keď zistia, že tréning bol znova spustený, budú údaje o tréningu zaznamenávať ďalej.

Graf v reálnom čase:

Hodinky môžete nastaviť tak, aby počas tréningu zobrazovali graf srdcovej frekvencie, tempa, rýchlosti a rýchlosti záberov v reálnom čase.

Dĺžka dráhy:

Pred plávaním v bazéne môžete nastaviť dĺžku plaveckej dráhy, aby sa zaznamenávala preplávaná vzdialenosť.

## Ovládanie tréningu

Povolenie behu tréningovej aplikácie na pozadí:

1. Ak počas tréningu potrebujete použiť iné funkcie, stlačením horného tlačidla sa vrátte na ciferník a vykonajte požadovanú operáciu. Tréningová aplikácia bude ďalej bežať na pozadí.
2. Keď je tréningová aplikácia spustená na pozadí, hodinky budú nepretržite zaznamenávať údaje tréningu a generovať upozornenia na základe nastavení tréningu.
3. Keď tréningovú aplikáciu znova otvoríte, hodinky sa automaticky prepnú do režimu prebiehajúceho tréningu.

Prehrávanie hudby:

Potiahnutím prstom doprava po obrazovke môžete počas tréningu ovládať prehrávanie hudby v aplikácii v telefóne.

Zobrazenie údajov:

Počas tréningu môžete potiahnutím prstom po obrazovke nahor alebo nadol zobrazíť rôzne údaje.

Ovládanie tréningu:

Keď počas tréningu potiahnete prstom doľava po obrazovke, môžete pozastaviť, znova spustiť alebo ukončiť tréning alebo zamknúť obrazovku.

Uloženie údajov tréningu:

Keď tréning zastavíte, jeho údaje sa neuložia, ak sú vzdialenosť alebo čas tréningu príliš krátke. Vzhľadom na obmedzený priestor v úložisku sa odporúča synchronizovať údaje o tréningu s aplikáciou krátko po dokončení tréningu, inak sa môžu údaje tréningu prepísať.

## Zobrazenie záznamov tréningov

Zobrazenie záznamov tréningov na hodinkách:

Zobuďte hodinky, stlačením horného tlačidla prejdite do zoznamu aplikácií, vyberte položku Aktivity a pozrite si záznamy tréningov za posledných 30 dní. Môžete tiež vybrať záznam a zobraziť jeho podrobnosti.

Zobrazenie záznamov tréningov na telefóne:

Synchronizujte údaje tréningov s aplikáciou Zepp v telefóne a pozrite si podrobné záznamy tréningov na stránke Záznamy tréningov.

# 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.

Svoju hodnotu PAI môžete získať udržiavaním určitej intenzity denných aktivít alebo tréningov. Podľa výsledkov štúdie HUNT Fitness Study\* pomáha udržiavanie hodnoty PAI nad 100 znížiť riziko úmrtia na kardiovaskulárne ochorenie a predĺžiť život.

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. Váš denný cieľ aktivity sa skladá z troch častí vrátane kruhu pohybu (s cieľovým počtom krokov alebo kalórií), kruhu spaľovania tuku a kruhu státia.
2. Keď dosiahnete denný cieľ, hodinky zavibrujú.

## Upozornenia na nečinnosť

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 hodinky 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 upozornenia na nečinnosť:

Nechajte hodinky pripojené k telefónu, otvorte aplikáciu Zepp, prejdite do časti Profil > Amazfit GTR 2e > Upozornenia a výstrahy > Upozornenia na nečinnosť a zapnite funkciu.

## 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 hodiniiek dotýkajúca sa pokožky je čistá a bez škvŕn od opaľovacieho krému.

## Upozornenia na abnormálnu srdcovú činnosť

1. Nechajte hodinky pripojené k telefónu, otvorte aplikáciu Zepp, prejdite do časti Profil > Amazfit GTR 2e > Monitorovanie zdravia a zapnite funkciu monitorovania zdravia srdca. 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. Táto funkcia je len informatívna a nemala 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 neurobili žiadnu aktivitu, ktorú by bolo možné detegovať.

## Celodenné monitorovanie srdcovej frekvencie

1. Nechajte hodinky pripojené k telefónu, otvorte aplikáciu Zepp, prejdite do časti Profil > Amazfit GTR 2e > Monitorovanie zdravia, zapnite možnosť Celodenné monitorovanie srdcovej frekvencie a nastavte frekvenciu merania. 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 hodínok na meranie srdcovej frekvencie vám umožňuje zobrazíť krivku srdcovej frekvencie a jej rozloženie počas dňa.

## Manuálne meranie

1. Keď je celodenné meranie srdcovej frekvencie vypnuté, môžete si srdcovú frekvenciu odmerať manuálne. Stačí, ak stlačením horného tlačidla na obrazovke ciferníka prejdete do zoznamu aplikácií a potiahnutím prstom nahor a nadol na obrazovke vyberiete aplikáciu Srdcová frekvencia.
2. Aplikáciu Srdcová frekvencia si môžete nastaviť ako aplikáciu rýchleho prístupu, aby ste si srdcovú frekvenciu mohli odmerať pohodlnejšie.
3. Hodinky vám umožňujú zobrazíť 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.

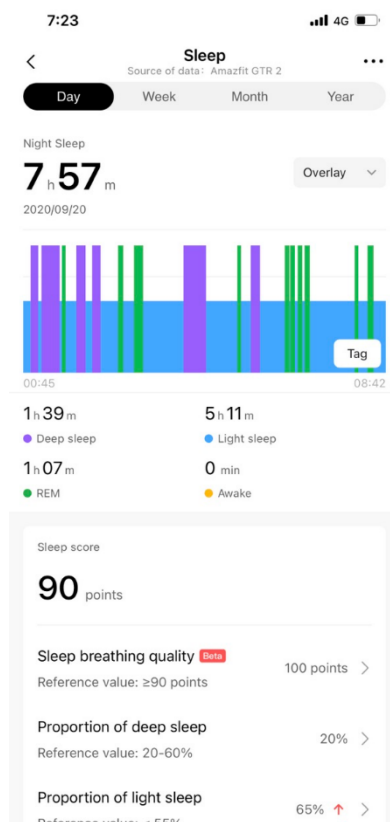
Ak budete hodinky nosiť počas spánku, automaticky budú zaznamenávať údaje o spánku. Keď otvoríte aplikáciu Spánok, môžete si pozrieť celkovú dĺžku spánku počas predchádzajúcej noci a údaje o spánku za posledných sedem dní. Informácie o spánku môžete tiež synchronizovať s aplikáciou Zepp, čo vám umožní pozrieť si dĺžku, fázy a skóre spánku, ako aj odporúčania týkajúce sa spánku.

## Asistent spánku

Nechajte hodinky pripojené k telefónu, otvorte aplikáciu Zepp a prejdite do časti Profil > Amazfit GTR 2e > Monitorovanie zdravia a zapnite Asistenta spánku, aby ste získali presnejšie informácie o spánku (o fáze spánku REM).

## Monitorovanie kvality dýchania počas spánku

Nechajte hodinky pripojené k telefónu, otvorte aplikáciu Zepp, prejdite do časti Profil > Amazfit GTR 2e > Monitorovanie zdravia a zapnite Monitorovanie kvality dýchania počas spánku. Hodinky budú automaticky monitorovať kvalitu dýchania počas spánku, keď zistia, že ich máte počas spánku nasadené.



## SpO2

SpO2 je dôležitým fyziologickým parametrom dýchania a krvného obehu.

1. Zobuďte hodinky, stlačením horného tlačidla prejdite do zoznamu aplikácií a vyberte aplikáciu SpO2, pomocou ktorej si môžete odmerať SpO2.
2. Keď sa venujete horolezectvu, môžete nechať aplikáciu Tréning spustenú na pozadí, spustiť aplikáciu SpO2 a odmerať si SpO2.
3. Po dokončení merania hodinky zobrazia jeho výsledok. Môžete si tiež prezrieť výsledky meraní za celý deň.

## 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 hodín smerovala nahor.
4. Počas merania sa nehýbte a sústreďte sa na meranie.
5. Faktory, ako je ochlpenie, tetovanie, trasenie, nízka teplota alebo nesprávne nasadenie hodín, môžu ovplyvniť výsledky merania, alebo dokonca viesť k jeho zlyhaniu.
6. 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.

## Stres

Index stresu sa vypočítava na základe zmien variability srdcovej frekvencie. Slúži ako referencia na hodnotenie zdravotného stavu. Keď je index vysoký, mali by ste si oddýchnuť.

1. Zobuďte hodinky, stlačením horného tlačidla prejdite do zoznamu aplikácií a potiahnutím prstom nahor alebo nadol vyberte aplikáciu Stres. Zobrazia sa súvisiace informácie.
2. Keď je v aplikácii Stres zapnuté automatické rozpoznanie stresu, stres sa bude merať každých 5 minút, aby sa zaznamenali zmeny vášho stresu počas celého dňa. Nechajte hodinky pripojené k telefónu, otvorte aplikáciu Zepp, prejdite do časti Profil > Amazfit GTR 2e > Monitorovanie zdravia a nastavte túto funkciu.
3. Ak je celodenné monitorovanie stresu vypnuté, môžete kedykoľvek otvoriť aplikáciu Stres, odmerať si stres, pozrieť si výsledky a urobiť si záznam.

## Hlasová funkcia

### Offline hlas

Offline hlasové ovládanie vám umožňuje hlasom vykonávať väčšinu operácií na hodinkách bez toho, aby boli pripojené k mobilnému telefónu.

Režim zobudenia offline hlasového ovládania:

Prejdite do časti Nastavenia > Predvoľby používateľa > Offline ovládanie hlasom > Režim zobudenia, kde sú dostupné nasledujúce možnosti:

1. Odpovedať do 5 sekúnd po otočení zápästia
2. Odpovedať do 5 sekúnd po rozsvietení obrazovky
3. Odpovedať pri rozsvietenej obrazovke

Výberom možností „Odpovedať do 5 sekúnd po otočení zápästia “ a „Odpovedať do 5 sekúnd po rozsvietení obrazovky “ zapnete offline hlasové ovládanie. Po otočení zápästia alebo rozsvietení obrazovky sa zobrazí ikona rozpoznávania offline hlasu. Vyslovením offline hlasových príkazov potom môžete vykonávať súvisiace operácie.

Ak offline hlasové ovládanie zapnete výberom možnosti „Odpovedať pri rozsvietení obrazovky “, môžete offline hlasové príkazy používať priamo bez toho, aby ste museli čakať na zobrazenie ikony rozpoznávania offline hlasu.

Offline hlasové príkazy:

Prejdite do časti Nastavenia > Predvoľby používateľa > Offline hlasové ovládanie > Zobrazit všetky hlasové príkazy. Zobrazia sa všetky offline hlasové príkazy, ktoré hodinky podporujú.

**Poznámka:** Globálna verzia hodín podporuje funkciu offline hlasu iba vtedy, ak je systémový jazyk nastavený na angličtinu.

## Diaľkový ovládač hudby:

Nechajte hodinky pripojené k telefónu. Pri prehrávaní hudby na telefóne môžete pomocou aplikácie Hudba na hodinkách spustiť alebo pozastaviť hudbu, prepnúť na predchádzajúcu alebo nasledujúcu skladbu a vykonávať ďalšie operácie .

Úprava nastavení na telefóne s Androidom:

Nechajte hodinky pripojené k telefónu, otvorte aplikáciu Zepp a prejdite do časti Profil > Amazfit GTR 2e > Správa zoznamu aplikácií. Na zobrazenej stránke klepnite v hornej časti na správu s informáciou, že nie je možné získať prístup k upozorneniam. Zobrazí sa stránka Nastavenia upozornení, na ktorej aplikácii Zepp udeľte prístup k upozorneniam. 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 aplikácia neustále bežala na pozadí. Ak aplikáciu Zepp ukončí proces na pozadí v telefóne, hodinky sa od telefónu odpoja a nebudete môcť pomocou nich ovládať prehrávanie hudby.

# Aplikácie v hodinkách

## Aplikácie v hodinkách

Aplikáciami sa označujú funkcie hodínok, ktoré možno používať samostatne, napríklad Tréning, Srdcová frekvencia a Počasie.

– 1. spôsob: Zobuďte hodinky, stlačením horného tlačidla prejdite do zoznamu aplikácií, potiahnutím prstom nahor alebo nadol prechádzajte aplikáciami a potom klepnutím spustíte požadovanú aplikáciu.

- Spôsob 2: Na uľahčenie používania si tiež môžete nastaviť často používané aplikácie ako aplikácie s rýchlym prístupom.

## Správa zoznamu aplikácií

Nechajte hodinky pripojené k telefónu, otvorte aplikáciu Zepp a prejdite do časti Profil > Amazfit GTR 2e > Správa zoznamu aplikácií. Potom môžete nastaviť aplikácie na hodinkách.

## Teplota

Zabudovaný senzor v hodinkách meria teplotu kontaktnej polohy v reálnom čase. Pre čo najpresnejšie meranie teploty sa uistite, že spodná časť hodínok je úplne v kontakte s predmetom, aby ste mohli merať dlhšie ako 30 minút. Otvorte aplikáciu Zepp, prejdite do časti Profil > Nastavenia > Jednotky a vyberte meranie v stupňoch Celzia alebo Fahrenheita.

Poznámka: Keď sú hodinky nasadené na zápästí, merajú lokálnu teplotu, ktorá je ovplyvnená okolím a ďalšími faktormi. Táto teplota nie je rovnaká ako pomocná teplota.

## Udalosti

Keď si vytvoríte udalosť, hodinky vás na ňu v nastavenom čase upozornenia zavibrovaním.

Ak chcete vytvoriť alebo upraviť udalosť, nechajte hodinky pripojené k telefónu, otvorte aplikáciu Zepp a prejdite do časti Profil > Amazfit GTR 2e > Udalosti.

Zobuďte hodinky, stlačením horného tlačidla prejdite do zoznamu aplikácií, klepnite na Udalosti a pozrite si nastavené udalosti. Ak chcete upraviť dátum a čas, klepnite na Udalosti.

## Počasie

Kedykoľvek si môžete pozrieť aktuálne počasie, rýchlosť vetra, vlhkosť, intenzitu UV žiarenia a ďalšie informácie, ako aj predpoveď počasia pre vašu aktuálnu polohu na nasledujúcich 7 dní.

Údaje o počasí sa musia synchronizovať prostredníctvom mobilnej siete. Hodinky preto musíte mať pripojené k telefónu, aby boli informácie o počasí aktuálne.

V aplikácii Zepp tiež môžete nastaviť mesto a jednotku teploty (stupne Celzia alebo Fahrenheita).

## Kompas

Pred používaním môže byť potrebné pohybovať rukou v tvare čísla 8, aby sa dokončila kalibrácia. Zobrazí sa upozornenie s výzvou na kalibráciu. Po dokončení kalibrácie hodinky zobrazia aktuálnu zemepisnú šírku a dĺžku hodínok a smer, ktorým sú natočené. Aby ste sa vyhli rušeniu a zvýšili presnosť, držte hodinky vodorovne a počas používania ich držte mimo dosahu magnetických polí.

## Barometer a výškomer

Barometer a výškomer zobrazujú po určení polohy informácie o tlaku vzduchu a nadmorskej výške na mieste, kde sa nachádzate. Po úspešnom určení polohy sa na hodinkách zobrazí zemepisnú šírku a dĺžka.

## Budík

Budíky môžete pridávať v aplikácii Zepp aj na hodinkách. Budíky môžete nastaviť ako opakované a môžete ich zapnúť alebo odstrániť. Ak chcete budík odstrániť, podržte na ňom prst.

Keď nastane nastavený čas budíka, hodinky vás upozornia vibrovaním. Budík môžete odložiť alebo vypnúť. Ak budík odložíte, hodinky budú znova vibrovať o 10 minút. Túto funkciu môžete pre každý budík použiť len 5-krát.

Ak počas vibrovania hodínok nič neurobíte, po 30 sekundách sa budík automaticky odloží.

## Stopky

Hodinky poskytujú stopky s presnosťou 0,01 sekundy a dokážu merať čas najviac 24 hodín.

Hodinky dokážu počas stopovania zaznamenať až 99 časov.

## **Odpočítavanie**

Môžete nastaviť čas odpočítavania. Na konci odpočítavania začnú hodinky vibrovať.

## **Nastavenia hodín**

### **Nastavenia jazyka systému**

Ak chcete zmeniť jazyk systému hodín, otvorte aplikáciu Zepp a prejdite do časti Profil > Amazfit GTR 2e > Nastavenia hodín > Jazyk systému.

### **Spôsob nosenia**

Prejdite do časti Hodinky > Zoznam aplikácií > Nastavenia > Predvoľby používateľa > Spôsob nosenia a nastavte tlačidlo na ľavú alebo na pravú stranu podľa toho, ako hodinky nosíte.