
Používateľská príručka k hodinkám Amazfit GTS 2 Mini

Obsah

Používateľská príručka k hodinkám Amazfit GTS 2 Mini	1
Pred použitím	3
Spájovanie a odspájovanie zariadenia.....	3
Navigácia vo funkciách na ciferníku a používanie tlačidiel	3
Funkcia navigácie	3
Operácie vykonávané fyzickým tlačidlom.....	4
Nosenie a nabíjanie hodínok	5
Nosenie hodínok a výmena remienka	5
Nabíjanie	5
Ciferník hodínok	6
Ovládacie centrum	6
Upozornenia.....	7
Skratky aplikácií.....	8
Nastavenia aplikácií na hodinkách.....	8
Aktivity a zdravie.....	9
PAI	9
Cieľ aktivity	9
Upozornenia na postavenie sa.....	9
Srdcová frekvencia.....	10
Spánok.....	11
Asistované monitorovanie spánku	11
SpO2	12
Opatrenia pri meraní SpO2	12
Monitorovanie stresu	12
Dýchacie cvičenie	13

Sledovanie cyklu.....	13
Aplikácie v hodinkách	14
Budík.....	14
Svetový čas	14
Pomodoro Tracker.....	14
Odpočítavanie	15
Stopky	15
Kompas	15
Hudba.....	15
Diaľkový ovládač kamery.....	16
Aplikácia Najst' telefón.....	16
Alexa.....	16
Tréning.....	17
Ako zapnúť funkciu tréningu.....	17
Upozornenia na aktivitu.....	17
Používanie počas tréningu	19
Pozastavenie, obnovenie a ukončenie tréningu	19
Zobrazenie výsledkov tréningu.....	19
Nastavenia tréningu	20
Tréningový cieľ.....	20
GPS a AGPS	21
Rozsah srdcovej frekvencie počas tréningu.....	21
Upozornenia na stavhodiniek.....	22
Upozornenie na prichádzajúci hovor	22
Upozornenie na štychnutie.....	22
Upozornenie na splnenie cieľa aktivity	22
Upozornenie na červenú obálku.....	22
Nastavenia.....	23
Bežná údržba.....	25
Preventívne opatrenia.....	25

Pred použitím

Pred tým, ako použijete Amazfit GTS 2 mini, 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 aktualizácii môžete začať používať funkcie hodinek. Funkcie hodinek 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 GTS 2 Mini sú vybavené dotykovou obrazovkou TFT a fyzickým tlačidlom.

Funkcia navigácie

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

Predvolene sa na hodinkách zobrazuje ciferník.

1. Potiahnutím prstom nahor po ciferníku zobrazíte historiu 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 hodinek 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 hodinek 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 hodín

Nosenie hodín a výmena remienka

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

Nabíjanie

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

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 hodín

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 GTS 2 Mini > 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 aplikácií, e-mailových upozornení a pri štvachnutiach.

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 hodínok.

Klepnite na Automatické nastavenie jasů alebo funkciu automatického prispôsobenia jasů vypnite.

- Nastavenia

Po klepnutí na ikonu Nastavenia môžete nakonfigurovať nastavenia hodínok.

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 si aplikáciu Zepp na bielu listinu alebo na zoznam automatického spustenia v pozadí, aby aplikácia neustále v pozadí bežala a nebola vypnutá ďalším procesom telefónu. V opačnom prípade sa hodinky od aplikácie odpoja a nebudú môcť prijímať upozornenia. Pre nastavenie spôsobu na konkrétnom telefóne choďte do Profil > Amazfit GTS 2 Mini > Spustiť v 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 GTS 2 Mini > 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:

Aby ste túto funkciu zapli na telefóne s Androidom, musíte pridať aplikáciu Zepp na zoznam povolených alebo na zoznam automatického spustenia, aby aplikácia neustále bežala v 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: Ciel' 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 GTS 2 Mini > 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.

Ciel' 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 Ciel' 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 stáť počas aktuálnej hodiny.

Zapnutie upozornenia postavenie sa

Aby ste zapli funkciu upozornenia na státie, nechajte hodinky pripojené k telefónu, otvorte aplikáciu Zepp a choďte do Profil > Moje zariadenie > Amazfit GTS 2 Mini > Upozornenie na státie.

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 hodínok 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 GTS 2 Mini > 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. Aby ste zapli automatické meranie srdcovej frekvencie a nastavili frekvenciu merania, nechajte hodinky pripojené k telefónu, otvorte aplikáciu Zepp a choďte do Profil > Moje zariadenie > Amazfit GTS 2 Mini > 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 hodínok 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 nosiť počas spánku, automaticky budú zaznamenávať údaje o spánku. Keď otvoríte aplikáciu Spánok, môžete si pozriet' 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 pozriet' si dĺžku, fázy a skóre spánku, ako aj odporúčania týkajúce sa spánku.

Asistované monitorovanie spánku

Aby ste získali presnejšie informácie o spánku (o fáze spánku REM), nechajte hodinky pripojené k telefónu, otvorte aplikáciu Zepp, prejdite do časti Profil > Moje zariadenie >

SpO2

Saturácia kyslíka v krvi (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 merania za posledných 3 hodiny.

Opatrenia pri meraní SpO2

1. Nasadíte si hodinky do vzdialenosti jedného prsta od karpálneho tunela a neťahajte 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 zostaňte v pokoji a sústreďte sa na meranie.
5. Faktory, ako je ochlpenie, tetovanie, trasenie, nížšia teplota alebo nesprávne nasadenie hodín, 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 GTS 2 Mini podporujú celodenné monitorovanie stresu. Ak chcete používať túto funkciu, otvorte na hodinkách aplikáciu Stres a zapnite funkciu Celodenné monitorovanie stresu. Keď je 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. Aby ste zapli aktívne upozornenie na počasie, prejdite do Profil > Amazfit GTS 2 Mini > Počasie.

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.

Potiahnutím prsta nahor alebo dole v sekcii Kompas zobrazíte kompas a informácie o tlaku a nadmorskej výške na mieste, kde sa práve nachádzate.

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 spustí 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 GTS 2 Mini > Nastavenia aplikácie a klepnite na Zapnuté v políčku stavu.

Poznámka: Možnosti pri ovládaní hudby pomocou hodínok 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 použitím funkcie fotenia na diaľku je potrebné otvoriť aplikáciu Zepp, prejsť do časti Amazfit GTS 2 Mini > 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 zvonieť.

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 GTS 2 Mini podporujú 70 druhov cvičenia vrátane behu vonku, bežeckého trenažéra, 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 prejdite na obrazovku Tréning.
3. 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 prechádzaní 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. Môžete ťuknúť na značku začiatku, ak chcete aktivitu ukončiť.

Zobrazenie výsledkov tréningu

● **Zobrazenie historických tréningových údajov na hodinkách**

Ak si chcete pozrieť naposledy uložené tréningové záznamy, prejdite do Zoznam aplikácií > 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 zobraziť výsledky

tréningov synchronizovaných hodiniek.

- 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: Odstránenie tréningového záznamu z hodiniek sa daný záznam neodstráni z aplikácie Zepp – tam ho môžete naďalej zobrazovať. Z aplikácie Zepp ho musíte odstrániť manuálne.

Nastavenia tréningu

Prejdite na obrazovku prúpy 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. Nechajte 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 vaše 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
Aeróbny tréning	70 až 80 % maximálnej srdcovej frekvencie
Vytrvalostný tréning	80 až 90 % maximálnej srdcovej frekvencie

Anaeróbny tréning (maximum)	Viac ako 90 % maximálnej srdcovej frekvencie
------------------------------------	--

Upozornenia na stavhodiniek

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, ciferník zhasnutej obrazovky, nastavenia položiek rýchleho spustenia stlačením a podržaním fyzického tlačidla, dĺžka automatického vypnutia 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.

- Ciferník zhasnutej obrazovky: Môžete nastaviť ciferník a Zapnúť stav zobrazenia na zhasnutej obrazovke. Ako ciferník zhasnutej obrazovky môžete použiť digitálny, analógový alebo aktuálny ciferník. Dostupné stavy sú inteligentný, časovaný a vypnutý.
- Automatické vypnutie obrazovky: Môžete si nastaviť čas, po uplynutí ktorého sa obrazovka hodinek 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 s aplikáciami, 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 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.