

Návod na obsluhu hodinek Amazfit T-Rex Pro

Obsah

Návod na obsluhu a navigácia vo funkciách	3
Základné používanie.....	3
Dotyková obrazovka	3
Fyzické tlačidlá	3
Bežné používanie:.....	3
Používanie počas tréningu	4
Navigácia vo funkciách	5
Nosenie a nabíjanie hodinek	5
Pred používaním	6
Spárovanie a odpárovanie zariadenia	6
Ovládanie pomocou skratiek	6
Svietidlo.....	7
Úprava jasu	7
Režim Nerušiť.....	7
Režim šetriča batérie.....	7
Režim Divadlo	8
Aktivity a zdravie	8
PAI	8
Cieľ aktivity	8
Upozornenie na nečinnosť	9
Srdcová frekvencia.....	9
Upozornenia na srdcovú frekvenciu	9
Celodenné monitorovanie srdcovej frekvencie	9
Manuálne meranie.....	10
Spánok	10
Asistované monitorovanie spánku	10
Monitorovanie kvality dýchania počas spánku	10
SpO2	10
Opatrenia pri meraní SpO2	11
Stres	11
Tréningové funkcie	11
Úprava zoznamu tréningov.....	12
Výber tréningu.....	12
Spustenie tréningu	12
Vyhľadanie polohy cez GPS.....	12
Pozastavenie alebo ukončenie tréningu	13
Pozastavenie tréningu	13

Ukončenie tréningu.....	13
Ďalšie funkcie.....	13
Tréningový asistent.....	13
Tréningový cieľ.....	14
Nastavenia tréningu	14
Upozornenia tréningu	15
Plávanie v bazéne.....	16
Výrazy.....	16
Zobrazenie záznamov tréningov	17
Kalibrácia pre beh vnútri	18
Stav tréningu.....	18
Zoradenie údajových položiek v reálnom čase.....	18
Automatická identifikácia tréningu	18
Fyzické ukazovatele tréningov	19
Bežná údržba	21
Preventívne opatrenia.....	22

Návod na obsluhu a navigácia vo funkciách

Hodinky Amazfit T-Rex Pro sú vybavené jednou dotykovou obrazovkou AMOLED a štyrmi fyzickými tlačidlami.

Základné používanie

Dotyková obrazovka

Medzi stránkami rôznych funkcií môžete prepínať potiahnutím prstom doľava/doprava alebo nahor/nadol na obrazovke ciferníka.

Klepnutie a ukončenie: Klepnutím prejdete na stránku konkrétnej funkcie. Keď klepnutím prejdete na stránku funkcie, potiahnutím prstom doprava sa rýchlo vrátite na predchádzajúcu úroveň ponuky. Potiahnutím prstom doľava na stránke so zoznamom upozornenia vráťte sa na ciferník.

Fyzické tlačidlá

Bežné používanie:

Definícia tlačidiel

Tlačidlo SELECT (VYBRAŤ)	<ol style="list-style-type: none">1. Stlačením a podržaním tlačidla na 2 sekundy zapnete hodinky.2. Stlačením tlačidla rozsvietite obrazovku.3. Stlačením tlačidla na obrazovke ciferníka prejdete do zoznamu tréningov. (Pomocou funkcie Rýchle spustenie v systémových nastaveniach môžete toto tlačidlo nakonfigurovať aj na rýchly prístup k ďalším funkciám.)4. Stlačením tlačidla na iných obrazovkách, ako je ciferník, prejdete na ďalšiu úroveň ponuky. Jeho stlačením na ľubovoľnej obrazovke so zoznamom prejdete na príslušnú podstránku.5. Stlačením a podržaním tlačidla na 12 sekúnd hodinky vypnete.
Tlačidlo BACK (SPÄŤ)	<ol style="list-style-type: none">1. Stlačením tlačidla rozsvietite obrazovku.2. Stlačením tlačidla na obrazovke ciferníka prejdete do zoznamu aplikácií.3. Stlačením tlačidla na iných obrazovkách, ako je ciferník, sa rýchlo vrátite na

	<p>predchádzajúcu stránku.</p> <p>4、 Stlačením a podržaním tlačidla na iných obrazovkách, ako je ciferník, sa rýchlo vrátite na ciferník.</p>
<p>Tlačidlo UP/DOWN (NAHOR/NADOL)</p>	<p>1、 Stlačením tlačidla na obrazovke ciferníka môžete prepínať medzi rôznymi widgetmi alebo zobrazovať skratky.</p> <p>2、 Stlačením tlačidla na ľubovoľnej obrazovke so zoznamom zmeníte aktuálne vybranú položku.</p> <p>3、 Na dlhých stránkach sa môžete stlačením tlačidla posúvať nahor a nadol.</p>

Používanie počas tréningu

Nezamknutá obrazovka

Zamknutá obrazovka

Definícia tlačidiel

	Nezamknutá obrazovka	Zamknutá obrazovka
Tlačidlo SELECT (VYBRAŤ)	Pozastavenie tréningu	Pozastavenie tréningu
Tlačidlo BACK (SPÄŤ)	Manuálne kolo	Manuálne kolo
Tlačidlo UP/DOWN (NAHOR/NADOL)	Prepnutie stránok	Odomknutie obrazovky

Navigácia vo funkciách

Potiahnutím nahor na obrazovke ciferníka alebo stlačením tlačidla DOWN (NADOL) môžete prepínať medzi widgetmi. Potiahnutím prstom nadol na obrazovke ciferníka alebo stlačením tlačidla UP (NAHOR) prejdete na obrazovku skratiek, kde môžete rýchlo zapnúť svetidlo, nastaviť jas obrazovky, nastaviť režim Nerušiť a zapnúť režim šetriča batérie alebo režim Divadlo.

Potiahnutím prstom doľava na obrazovke ciferníka prejdete do zoznamu aplikácií.

Potiahnutím prstom doprava na obrazovke ciferníka prejdete na zoznam upozornení

Nosenie a nabíjanie hodín

Bežné nosenie: Hodinky sa odporúča nosiť s mierne utiahnutým remienkom vo vzdialenosti dvoch prstov od zápästia, aby sa zaistilo správne fungovanie optického monitora srdcovej frekvencie.

Nosenie počas tréningov: Hodinky sa odporúča nosiť s pohodlne utiahnutým remienkom tak, aby sa vám nekázali po ruke. Príliš silné alebo príliš slabé utiahnutie remienka môže spôsobiť nepresnú detekciu údajov tréningov.

Nabíjanie

1. Pripojte USB port nabíjačky hodín k zariadeniu, ktoré podporuje nabíjanie cez USB,

- napr klad k elektrickej zásuvke, počítaču alebo powerbanke.
- 2、 Vložte hodinky do magnetickej nabíjacej základne. Dajte si pozor, aby boli hodinky správne otočené, a zaistite, aby kovové kontakty na ich zadnej strane tesne priliehali k nabíjacej základni.
 - 3、 Keď sú hodinky správne umiestnené, na obrazovke sa zobrazí oznámenie o nabíjaní

Pred používaním

Pred používaním hodínok Amazfit T-Rex Pro si do telefónu stiahnite našu aplikáciu. Na používanie všetkých funkcií je potrebné hodinky spárovať pomocou aplikácie. Spárované hodinky navyše umožňujú ukladanie údajov generovaných na hodinkách do vášho účtu v cloude, aby nedošlo k ich strate.

Spárovanie a odpárovanie zariadenia

- 1、 Stiahnite si aplikáciu z obchodu s aplikáciami alebo naskenovaním QR kódu na hodinkách a zaregistrujte si účet alebo sa prihláste do svojho účtu.
- 2、 Otvorte aplikáciu a klepnite na + v ľavom hornom rohu alebo prejdite do aplikácie Zepp > Profil > +Pridať > Hodinky > Hodinky s QR kódom a podľa pokynov naskenujte QR kód na hodinkách.
- 3、 Podľa pokynov na hodinkách a telefóne dokončíte párovanie.
- 4、 Po spárovaní aktualizujte systém hodínok. Počas aktualizácie nechajte telefón pripojený k sieti aj k hodinkám cez Bluetooth, aby sa mohla aktualizácia úspešne dokončiť.
- 5、 Po spárovaní a aktualizácii môžete začať používať funkcie hodínok. Hodinky môžete nastaviť aj pomocou aplikácie.
- 6、 Ak chcete hodinky odpárovať, otvorte aplikáciu, prejdite do časti Profil > Amazfit T-Rex Pro a klepnite na Odpárovať.

Ovládanie pomocou skratiek

Potiahnutím prstom nadol na obrazovke ciferníka rýchlo prejdete na stránku ovládania pomocou skratiek.

Svietidlo

Klepnutím na ikonu svietidla zapnete svietidlo. Na obrazovke hodiniek sa zobrazí biele pozadie, ktoré v noci pomôže osvetliť malú oblasť. Funkciu svietidla vypnete potiahnutím prstom doprava alebo stlačením tlačidla BACK (SPÄŤ).

Úprava jasů

Klepnutím na ikonu nastavenia jasů prejdete na obrazovku nastavenia jasů.

Automatický jas: Po zapnutí tejto funkcie budú hodinky automaticky upravovať jas obrazovky na základe okolitého svetla a posuvník jasů obrazovky nebude možné potiahnuť.

Manuálny jas: Upravte jas potiahnutím posuvníka jasů nahor/nadol alebo stlačením tlačidla UP/DOWN (NAHOR/NADOL).

Úprava jasů sa prejaví okamžite. Potiahnutím prstom doprava na obrazovke alebo stlačením tlačidla BACK (SPÄŤ) sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku.

Režim Nerušiť

Nerušiť: Po zapnutí tejto funkcie už hodinky nebudú z telefónu prijímať upozornenia na prichádzajúci hovor. Ak chcete režim Nerušiť vypnúť, zrušte výber tejto funkcie.

Plánovaný režim Nerušiť: Môžete prispôbiť časový úsek, počas ktorého sa bude režim Nerušiť automaticky zapínať a vypínať.

Režim šetriča batérie

Režim šetriča batérie môže maximalizovať výdrž batérie hodiniek. Keď je zapnutý režim šetriča batérie, hodinky budú zobrazovať iba čas a zaznamenávať počet krokov a informácie o spánku. Ostatné funkcie budú vypnuté.

Tento režim ukončíte stlačením a podržaním ľubovoľného tlačidla.

Režim Divadlo

Keď je zapnutý režim Divadlo, jas obrazovky sa automaticky zníži a funkcia zapínania obrazovky pri zdvihnutí zápästia sa dočasne vypne, aby bola obrazovka hodínok tmavá. Je to tiež najľahší spôsob, ako zaistiť, aby sa hodinky nerozsvecovali uprostred noci.

Zmena ciferníka

Klepnite na obrazovku ciferníka a podržte ju 2 sekundy alebo prejdite do časti Nastavenia > Ciferník a potiahnutím doľava alebo doprava vyberte požadovaný ciferník.

Ak chcete ciferník zmeniť v aplikácii, prejdite do časti Profil > Amazfit T-REX Pro > Obchod a stiahnite si ďalšie ciferníky z obchodu s ciferníkmi.

Aktivity a zdravie

PAI

Indikátor PAI sa používa na meranie fyziologickej aktivity človeka a vyjadruje celkový fyzický stav. Vypočítava sa na základe tepu, 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 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, kalórií strátených a vzdialenosti. Zaznamenávajú aj dobu, počas ktorej sa tep pohybuje v rozsahu spaľovania tukov alebo nad ním, čo predstavuje index času spaľovania tukov.

Váš denný cieľ aktivity sa skladá z troch častí vrátane kruhu pohybu (s cieľovým počtom krokov alebo kalórií), kruhu spaľovania tuku a kruhu strátenia.

Keď dosiahnete denný cieľ, hodinky zavibrujú.

Upozornenie na nečinnosť

Aby vaše 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 stáť počas aktuálnej hodiny.

Zapnutie:

Nechajte hodinky pripojené k mobilnému telefónu, otvorte aplikáciu, prejdite do časti Profil > Moje zariadenie > Amazfit T-Rex Pro > Upozornenia a pripomenutia > Upozornenie pri nečinnosti a zapnite túto 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 tipov a uistiť sa, že časť hodiniek dotýkajúca sa pokožky je čistá a bez škvŕn od opaľovacieho krému.

Upozornenia na srdcovú frekvenciu

Funkciu upozornenia na srdcovú frekvenciu môžete zapnúť, keď si nastavíte režim celodenného 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.

Celodenné monitorovanie srdcovej frekvencie

- 1、 Nechajte hodinky pripojené k telefónu, otvorte aplikáciu, prejdite do časti Profil > Amazfit T-Rex Pro > 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 dňa.
- 2、 Keď cvičíte, zmeny srdcovej frekvencie sú výraznejšie. Ak zapnete funkciu Aktívne monitorovanie srdcovej frekvencie, hodinky budú automaticky zvyšovať frekvenciu merania, keď zistia aktivitu, aby bolo možné zaznamenať viac zmien srdcovej frekvencie.
- 3、 Aplikácia hodiniek na meranie srdcovej frekvencie vám umožňuje zobraziť krivku srdcovej frekvencie a jej rozloženie počas dňa.

Manuálne meranie

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.

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

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

Spánok

Kvalita spánku má významný vplyv na ľudské zdravie.

Ak budete hodinky nosiť počas spánku, automaticky budú zaznamenávať informácie o spánku. Informácie o spánku môžete synchronizovať s aplikáciou, čo vám umožní pozrieť si dĺžku, fázy a skóre spánku, ako aj odporúčania týkajúce sa spánku.

Asistované monitorovanie spánku

Nechajte hodinky pripojené k telefónu, otvorte aplikáciu, prejdite do časti Profil > Amazfit T-Rex Pro > Monitorovanie zdravia a zapnite asistované monitorovanie spánku, aby ste získali presnejšie informácie o spánku (o fáze spánku REM).

Monitorovanie kvality dýchania počas spánku

Nechajte hodinky pripojené k telefónu, otvorte aplikáciu, prejdite do časti Profil > Amazfit T-Rex Pro > 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、Prebud'te hodinky, prejdite do zoznamu aplikácií a vyberte aplikáciu SpO2, pomocou ktorej si môžete odmerať SpO2.
- 2、Keď sa venujete horolezectvu alebo turistike, môžete prejsť do časti Nastavenia tréningu >

Tréningový asistent a zapnutím funkcie SpO2 si odmerať 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 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.
- 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. Služí ako referencia na hodnotenie zdravotného stavu. Keď je index vysoký, mali by ste si oddýchnuť.

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

Tréningové funkcie

Hodinky podporujú viac ako 100 druhov tréningu. Medzi predvolených 24 tréningov v zozname tréningov patrí beh vonku, chôdza, beh na bežeckom tréningovom stroji, trailový beh, chôdza vo vnútri, cyklistika vonku, cyklistika vo vnútri, plávanie v bazéne, plávanie na otvorenej vode, horolezectvo, turistika, eliptiká, veslovačie stroje, futbal, veslovanie vonku, surfovanie, silový tréning, posilňovanie vo vnútri, voľný tréning, lyžovanie, snowboarding, beh na lyžiach, skákanie cez švihadlo a chôdza do schodov.

Ak chcete zoznam tréningov prispôbiť, v dolnej časti zoznamu tréningov vyberte Upraviť zoznam.

Úprava zoznamu tréningov

- 1、 V aplikácii vyberte Tréningy alebo stlačte tlačidlo SELECT (VYBRAŤ) na ciferníku (ak je nastavené rýchle spustenie tréningov), čím sa dostanete do zoznamu tréningov.
- 2、 V zozname tréningov vyberte ten, ktorý chcete spustiť.
- 3、 Ak chcete zobrazit' všetky tréningové režimy, vyberte možnosť Ďalšie tréningy a potom začnite trénovať.
- 4、 Ak chcete zoznam tréningov upraviť, vyberte možnosť Upraviť zoznam. Tréningy môžete pridať, odstrániť a zoradiť.

Výber tréningu

Keď prejdete do zoznamu tréningov, vyberte požadovaný tréning potiahnutím prstom nahor/nadol na obrazovke alebo stlačením tlačidlo UP/DOWN (NAHOR/NADOL). Klepnutím na tréning alebo stlačením tlačidla SELECT (VYBRAŤ) prejdite na zodpovedajúcu stránku prípravy na tréning.

Spustenie tréningu

Po prechode na stránku prípravy na tréning hodinky automaticky vyhľadajú signál GPS. Po nájdení signálu klepnite na GO (ŠTART) alebo stlačte tlačidlo SELECT (VYBRAŤ).

Vyhľadanie polohy cez GPS

Keď prejdete na stránku prípravy na vonkajší tréning, ako je napríklad beh vonku, hodinky automaticky povolia určovanie polohy cez GPS a po úspešnom určení polohy vás upozornia. Keď stránku prípravy na tréning opustíte alebo dokončíte tréning, hodinky automaticky deaktivujú určovanie polohy cez GPS.

Vyhľadávanie polohy cez GPS môže trvať až 5 minút. Ak uplynie časový limit pokusu o určenie polohy, v dôsledku čoho určenie polohy zlyhá, zobrazí sa správa s výzvou na zopakovanie určenia polohy. Ak po úspešnom určení polohy dlhší čas nespustíte tréning, hodinky určovanie polohy automaticky deaktivujú, aby sa šetrila energia. V takom prípade bude pred pokračovaním v tréningu potrebné zopakovať proces určenia polohy.

Odporúčania týkajúce sa určenia polohy:

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.

A-GPS:

Asistovaný GPS (A-GPS) zrýchľuje určenie polohy na hodinkách cez GPS pomocou informácií o satelitoch GPS.

Keď sú hodinky pripojené cez Bluetooth k telefónu, každý deň na základe vopred daného plánu automaticky synchronizujú a aktualizujú údaje A-GPS z aplikácie. Ak hodinky nesynchronizujú údaje z aplikácie sedem dní po sebe, platnosť údajov A-GPS vyprší a môže to mať vplyv na rýchlosť určovania polohy.

Pozastavenie alebo ukončenie tréningu


Pozastavenie tréningu

Tréning môžete pozastaviť stlačením tlačidla SELECT (VYBRAŤ) alebo klepnutím na Pozastaviť na obrazovke tréningu. Ak chcete v tréningu pokračovať, znova stlačte tlačidlo SELECT (VYBRAŤ) alebo klepnite na Pokračovať.

Ukončenie tréningu

Keď prejdete na stránku Pozastavené, môžete tréning ukončiť klepnutím na Uložiť alebo v ňom pokračovať klepnutím na Pokračovať. Ak chcete záznam aktuálneho tréningu odstrániť, klepnite na Zrušiť. Po skončení tréningu hodinky zobrazia a uložia podrobnosti daného tréningu a môžete si ich znova pozrieť na hodinkách alebo v aplikácii.

Cesta na hodinkách: Hodinky > Záznamy tréningov

Cesta v aplikácii: Aplikácia >  v pravom hornom rohu domovskej stránky > Záznam cvičenia

Ďalšie funkcie

Tréningový asistent

Tréningový asistent vám poskytne pomocné nástroje počas tréningov, ako je napríklad asistent klesania, virtuálny zajac, kompas a meranie SpO2. Pomocné nástroje sa líšia podľa typu tréningu.

1. Asistent kadencie

Prejdite do časti Tréningový asistent > Asistent kadencie a zapnite funkciu Asistent kadencie. Môžete nastaviť frekvenciu krokov za minútu a frekvenciu výziev. Počas tréningu budú hodinky vibrovať na základe nastavení. Podľa frekvencie vibrovania môžete prispôsobiť frekvenciu krokov.

2、 Virtuálny zajac

Prejdite do časti Tréningový asistent > Virtuálny zajac a zapnite funkciu Virtuálny zajac. Môžete nastaviť tempo zajaca. Po spustení tréningu sa bude v reálnom čase zobrazovať aktuálne tempo a vzdialenosť, o ktorú ste pred zajacom alebo za ním.

3、 Kompas

Prejdite do časti Tréningový asistent > Kompas a zapnite funkciu Kompas. Túto funkciu môžete zobraziť a používať počas tréningu.

4、 SpO2

Keď sa venujete horolezectvu alebo turistike, môžete prejsť do časti Tréningový asistent > SpO2 a zapnúť funkciu SpO2, aby ste si mohli odmerať SpO2. Výsledok merania sa uloží do záznamov tréningu.

Tréningový cieľ

V nastaveniach tréningových cieľov si môžete nastaviť rôzne tréningové ciele, napríklad trvanie, vzdialenosť, spotreba a efekt tréningu. Po dosiahnutí nakonfigurovaného cieľa sa zobrazí správa. Tréningové ciele sa líšia podľa typu tréningu.

Nastavenia tréningu

Môžete si nastaviť automatické kolá, automatické pozastavenie, zapínanie obrazovky, režim 3D údajov, graf v reálnom čase, zobrazenie údajov a rozsvietenie obrazovky pri zdvihnutí zápästia. Nastavenia tréningu sa líšia podľa typu tréningu.

1、 Automatické kolo

Počas tréningu môžete používať funkciu kola. Počas tréningu môžete manuálne nastaviť kolo stlačením tlačidla DOWN (DOLE) na hodinkách. V nastaveniach tréningu môžete nastaviť dĺžku automatického kola. V nastaveniach upozornení tréningu môžete zapnúť upozornenia na automatické kolá

Hodinky zaznamenávajú tréningové údaje každého úseku kola pri manuálnom aj automatickom sledovaní kôl. Po skončení tréningu si môžete pozrieť detaily jednotlivých kôl.

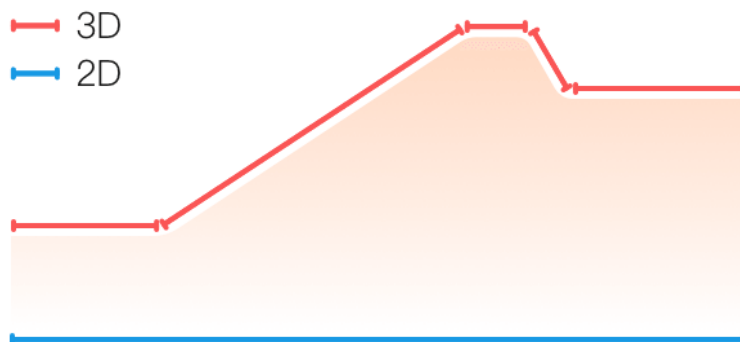
2、 Automatické pozastavenie

Keď je táto funkcia zapnutá, tréning sa automaticky pozastaví, keď budete mať príliš nízku rýchlosť. Keď sa rýchlosť zvýši na určitú úroveň, tréning bude pokračovať. V tréningu môžete pokračovať aj počas pozastavenia. Úroveň automatického pozastavenia je možné pre niektoré tréningy prispôsobiť.

3、 Zapnutie obrazovky

Keď je táto funkcia zapnutá, obrazovka zostane počas tréningov zapnutá a bude nastavená na nižšiu jas. Zapnutie tejto funkcie nemá vplyv na nastavenia vypínania obrazovky v systéme. Zvýši sa však spotreba energie počas tréningov.

4、 Režim 3D údajov



Túto funkciu môžete pre niektoré tréningy zapnúť alebo vypnúť v nastaveniach tréningu. Ak je táto funkcia zapnutá, hodinky budú vypočítavať vzdialenosť pomocou 3D údajov, ako je to znázornené na predchádzajúcom obrázku.

5、 Graf v reálnom čase

Môžete nastaviť, či sa má počas tréningu zobrazovať krivka údajov v reálnom čase. Krivky údajov sa líšia podľa typu tréningu.

6、 Zobrazenie údajov

Môžete nastaviť množstvo údajov, ktoré sa majú na obrazovke zobrazovať počas tréningu. Môžete vybrať tri až šesť typov údajov.

7、 Prebudenie obrazovky pri zdvihnutí zápästia

Môžete upraviť nastavenie funkcie prebudenia obrazovky pri zdvihnutí zápästia počas tréningu. Toto nastavenie sa používa len počas tréningu a nemá vplyv na zobrazovanie informácií pri zdvihnutí zápästia, ktoré je nastavené v systéme.

Upozornenia tréningu

Táto funkcia vám umožňuje ovládať rôzne upozornenia, napríklad upozornenie na vzdialenosť a srdcovú frekvenciu. Požadované upozornenia si môžete nastaviť v nastaveniach tréningu. Upozornenia tréningu sa líšia podľa typu tréningu.

1、 Upozornenie na vzdialenosť

Po každom celom kilometri počas tréningu hodinky zavibrujú a zobrazia trvanie posledného kilometra.

Ak chcete nastaviť túto funkciu, prejdite do časti Režim tréningu > Upozornenie tréningu > Vzdialenosť, vyberte počet celých kilometrov a zapnite alebo vypnite funkciu.

2、 Upozornenie na bezpečnú srdcovú frekvenciu

Keď hodinky počas tréningu zistia, že vaša srdcová frekvencia prekračuje bezpečnú hodnotu, ktorú ste si nastavili, zavibrujú a na obrazovke sa zobrazí správa. V takom prípade musíte spomaliť alebo zastaviť.

Ak chcete nastaviť túto funkciu, prejdite do časti Režim tréningu > Upozornenie tréningu > Bezpečná srdcová frekvencia, vyberte hodnotu bezpečnej srdcovej frekvencie a zapnite alebo vypnite funkciu.

3、 Zóna srdcovej frekvencie

Keď hodinky počas tréningu zistia, že vaša srdcová frekvencia nespadá do nakonfigurovaného rozsahu srdcovej frekvencie, zavibrujú a na obrazovke sa zobrazí správa. V takom prípade musíte zrýchliť alebo spomaliť tak, aby sa vaša srdcová frekvencia pohybovala v nakonfigurovanom rozsahu.

Ak chcete nastaviť túto funkciu, prejdite do časti Režim tréningu > Upozornenie tréningu > Zóna srdcovej frekvencie, vyberte rozsah srdcovej frekvencie a zapnite alebo vypnite funkciu.

4、 Upozornenie na tempo

Keď hodinky počas tréningu zistia, že máte nižšie tempo, ako ste si nastavili, zavibrujú a na obrazovke sa zobrazí správa.

Ak chcete nastaviť túto funkciu, prejdite do časti Režim tréningu > Upozornenie tréningu > Tempo, vyberte požadované tempo a zapnite alebo vypnite funkciu.

Hodinky podporujú aj nasledujúce upozornenia: vysoká rýchlosť, počet kôl, rýchlosť, kadencia, tempo, čas, kalórie, príjem tekutín, príjem energie a návrat.

Plávanie v bazéne

Výrazy

Dĺžka dráhy: Dĺžka dráh v bazéne. Hodinky vypočítavajú údaje o plávaní na základe nastavenej dĺžky dráhy.

Nastavte zodpovedajúcu dĺžku dráhy pre každý bazén, aby mohli hodinky presne vyhodnotiť vaše údaje o plávaní.

Kolo: Dĺžka dráhy v režime plávania v bazéne.

Záber: Úplný záber, keď máte hodinky na ruke.

Rýchlosť záberov. Počet záberov za minútu.

DPS: Vzdialenosť preplávaná na jeden celý záber.

SWOLF: SWOLF je dôležitý indikátor pre plavcov, ktorý pomocou skóre komplexne

vyhodnocuje vašu rýchlosť plávania. SWOLF v režime plávania v bazéne = trvanie jedného kola (v sekundách) + počet záberov v jednom kole. V režime plávania na otvorenej vode sa skóre SWOLF vypočítava so vzdialenosťou kola 100 metrov. Menšie skóre SWOLF znamená vyššiu efektivitu plávania.

Rozpoznávanie štýlu plávania

Hodinky v režime plávania rozpoznajú, ktorým štýlom plávate, a zobrazia hlavný plavecký štýl, ktorý používate.

Voľný štýl	Plávanie voľným štýlom
Prsia	Prsia
Znak	Znak
Motýlik	Motýlik
Polohová štafeta	Pri plávaní sa používa viac ako jeden štýl, pričom každý štýl je v podobnom pomere.

Dotyková obrazovka počas plávania

Aby na dotykovej obrazovke nedochádzalo k neúmyselným dotykom a rušeniu vodou, po začatí plávania ju hodinky automaticky deaktivujú. Po skončení tréningu funkciu dotykovej obrazovky znova aktivujú.

Zobrazenie záznamov tréningov

Na obrazovke záznamu tréningu klepnite na obrazovku alebo stlačte tlačidlo SELECT (VYBRAŤ), čím prejdete do zoznamu histórie tréningov. Po klepnutí na záznam tréningu si môžete prezrieť podrobnosti.

Pred záznamami tréningov, ktoré ešte neboli nahrané do aplikácie, sa zobrazuje malá červená bodka. Odporúčame vám otvoriť aplikáciu a synchronizovať údaje, aby sa záznamy tréningov nestratili.

V aplikácii záznamov tréningov si môžete pozrieť podrobnosti 20 najnovších tréningov. Na stránke Tréning v aplikácii Zepp si môžete pozrieť podrobnosti všetkých tréningov, ktoré boli úspešne synchronizované z hodínok.

Kalibrácia pre beh vnútri

Ak hodinky zaznamenajú vzdialenosť väčšiu ako 0,5 km, tréning možno uložiť. Po skončení tréningu vo vnútri možno pri ukladaní záznamu kalibrovať vzdialenosť. S postupným zvyšovaním počtu kalibrácií sa hodinky naučia rozpoznávať váš štýl behu a pri ďalšom behu vo vnútri presnejšie odhadnú prebehnutú vzdialenosť.

Ak sú záznamy o prebehnutej vzdialenosti aj po viacerých kalibráciách nepresné, môžete vybrať možnosť Prekalibrovať.

Stav tréningu

V aplikácii Stav tréningu si môžete pozrieť aktuálne tréningové zaťaženie, čas na úplné zotavenie a hodnotu VO2 max.

Zoradenie údajových položiek v reálnom čase

Otvorte aplikáciu a prejdite do časti Profil > Amazfit T-Rex Pro > Tréningy, kde môžete počas tréningov zoradiť zobrazené údajové položky v reálnom čase. Zoradiť možno všetky údajové položky tréningov.

Automatická identifikácia tréningu

Medzi typy tréningov, ktoré je možné identifikovať, patrí chôdza, chôdza vo vnútri, beh vonku, bežecký pás, cyklistika vonku, plávanie v bazéne, eliptikál a veslovací trenažér.

Automatická identifikácia tréningu je proces, pomocou ktorého hodinky automaticky určia typ tréningu a zaznamenajú samostatný tréning po tom, ako sú splnené úvisiace charakteristiky tréningu a tréning istý čas trvá.

Typ: Keď vyberiete typ tréningu, zapne sa preň funkcia automatickej identifikácie.

Pripomenutie: Keď je táto funkcia zapnutá, po identifikovaní tréningu sa zobrazí vyskakovacie dialógové okno. Keď je funkcia vypnutá, údaje sa budú po identifikovaní tréningu zaznamenávať na pozadí na obrazovke hodínok sa zobrazia dynamické ikony.

Citlivosť: Vyššia citlivosť znamená kratší čas rozpoznania. Ak je citlivosť nízka, čas rozpoznania sa predĺži. Citlivosť nastavte podľa potreby.

* Nepretržité monitorovanie stavu tréningu výrazne skráti výdrž batérie. Ak nie je vybraný žiadny tréning, funkcia identifikácie tréningu nebude zapnutá. Keď hodinky rozpoznajú prebiehajúci tréning, údaje nie je možné synchronizovať s aplikáciou.

Fyzické ukazovatele tréningov

Hodinky poskytujú rôzne fyzické ukazovatele tréningov. Hodnotiace skóre môžete používať ako referenčný údaj pre svoje tréningy. Tieto ukazovatele sa určujú na základe vášho profilu a ďalších údajov, ako je napríklad srdcová frekvencia. S tým, ako budú hodinky čoraz viac rozumieť údajom o vašom tele a tréningoch a analyzovať ich, sa bude presnosť hodnotiacich skóre zvyšovať.

VO2 max

VO2 max označuje množstvo kyslíka spotrebovaného telom pri tréningu s maximálnou intenzitou, čo je dôležitý indikátor aeróbnej kapacity tela. Ako jeden z najdôležitejších ukazovateľov atletickej výdrže je vysoká úroveň VO2 max podmienkou vysokej úrovne aeróbnej kapacity. Maximálny príjem kyslíka je relatívne individuálny indikátor, ktorý má rozdielne referenčné štandardy pre rôzne pohlavia a vekové skupiny. Hodinky vyhodnocujú vašu atletickú výdrž na základe vášho profilu, srdcovej frekvencie a rýchlosti počas tréningov. VO2 max sa tiež mení s vašou atletickou kapacitou. Každý má určitú hodnotu VO2 max, ktorá sa mení na základe individuálnych fyzických predpokladov.

Ako sa získa?

1. Správne vyplňte svoj profil v aplikácii.
2. Behajte vonku s hodinkami na ruke aspoň 10 minút tak, aby vaša srdcová frekvencia dosiahla 75 % maximálnej hodnoty.
3. Po skončení behu si môžete aktuálnu hodnotu VO2 max pozrieť v aplikácii hodínok na zaznamenávanie tréningov alebo v časti Aplikácia > Tréningy > Viac.
4. Skóre VO2 max mapujú sedem úrovní atletických schopností

Úroveň nováčika	Úroveň začiatočníka	Úroveň stredne pokročilého	Priemerná úroveň	Dobrá úroveň	Výborná úroveň	Špičková úroveň

Ako zobrazit' hodnotu

Aktuálnu hodnotu VO2 max si môžete pozrieť na hodinkách v aplikácii na sledovanie stavu tréningu.

V aplikácii si môžete prezrieť aj históriu hodnôt VO2 max a trendy odchýlok.

TE

Efekt tréningu (TE) je indikátor na meranie účinnosti tréningu s ohľadom na zlepšenie aeróbnej kapacity. Keď cvičíte a máte nasadené hodinky, skóre TE sa začne na hodnote 0,0 a počas tréningu sa bude postupne zvyšovať. Skóre TE sa pohybuje od 0,0 do 5,0 a jeho rôzne rozsahy označujú rôzne efekty. Vyššie skóre TE predstavuje väčšiu intenzitu tréningu. Znamená to vyššie zaťaženie tela, teda vyšší efekt tréningu. Keď však vaše skóre TE dosiahne hodnotu 5,0, mali by ste zvážiť, či vaše telesné zaťaženie nie je príliš vysoké.

Skóre TE aeróbnej aktivity	Vplyv na zlepšenie aeróbnej kapacity
0,0 – 0,9	Tento tréning nemá žiadny vplyv na zlepšenie aeróbnej kapacity.
1,0 – 1,9	Tento tréning pomáha zlepšovať vytrvalosť a je ideálny na regeneračný tréning.
2,0 – 2,9	Tento tréning pomáha udržiavať aeróbnu kapacitu.
3,0 – 3,9	Tento tréning výrazne pomáha zlepšiť aeróbnu kapacitu.
4,0 – 4,9	Tento tréning veľmi výrazne zlepšuje schopnosti srdca a pľúc a aeróbnu kapacitu.
5,0	U nešportovcov je po tréningu na tejto úrovni potrebná regenerácia.

Skóre TE anaeróbnej aktivity	Vplyv na zlepšenie anaeróbnej kapacity
0,0 – 0,9	Tento tréning nemá žiadny vplyv na zlepšenie anaeróbnej kapacity.
1,0 – 1,9	Tento tréning má mierny vplyv na zlepšenie anaeróbnej kapacity.
2,0 – 2,9	Tento tréning pomáha udržiavať anaeróbnu kapacitu.
3,0 – 3,9	Tento tréning výrazne pomáha zlepšiť anaeróbnu kapacitu.

4,0 – 4,9	Tento tréning má veľmi výrazný vplyv na zlepšenie anaeróbnej kapacity.
5,0	U nešportovcov je po tréningu na tejto úrovni potrebná regenerácia.

Skóre TE sa vyhodnocuje na základe vášho profilu, ako aj vašej srdcovej frekvencie a rýchlosti počas tréningu. Nízke skóre TE neznamená problém počas tréningu, ale skôr to, že tréning je príliš ľahký a nemá žiadny významný vplyv na zlepšenie aeróbnej kapacity (napríklad nízke skóre TE počas jednej hodiny ľahkého behu).

Ako sa získa?

Po skončení tréningu, počas ktorého sa monitorujú údaje o srdcovej frekvencii, hodinky zobrazia skóre TE tréningu a poskytnú súvisiace komentáre alebo návrhy. Skóre TE každého záznamu tréningu si môžete pozrieť aj neskôr.

Tréningová záťaž

Hodinky vypočítajú tréningovú záťaž na základe výsledkov nadmernej spotreby kyslíka po fyzickom výkone (EPOC) dosiahnutých za posledných sedem dní, na základe čoho vyhodnocujú objem vašich tréningov. Následný rozvrh tréningov si môžete upraviť na základe výsledku rozsahu tréningovej záťaže.

	Nedostatočný tréning
	Primeraný tréning
	Príliš veľa tréningov. Vyhýbajte sa nadmernému tréningovaniu.

Bežná údržba

- 1、 Hodinky sú odolné voči vode. Hodinky a ich remienok sa pred používaním odporúča pravidelne čistiť vodou a vysušiť mäkkou handričkou.
- 2、 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 hodinkách.

Preventívne opatrenia

- 1、 Hodinky majú hodnotenie odolnosti voči vode 10 ATM. Možno ich používať pri plávaní, šnorchlovaní a práci vo vode, ale nie pri potápaní a skokoch do vody, sprchovaní ani v saune.
- 2、 Dotykovú obrazovku ani fyzické tlačidlá nepoužívajte pod vodou. Ak sa hodinky namočia, pred používaním dotykovej obrazovky alebo nabíjaním ich najskôr utrite mäkkou handričkou.
- 3、 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.