

Používateľská príručka k Amazfit Bip U

Obsah	Používateľská príručka k Amazfit Bip U	1
Príprava		3
Pripojenie a odpojenie zariadenia		4
Navigácia vo funkciách na ciferníku a používanie tlačidiel		4
Navigácia vo funkciách.....		5
Operácie vykonávané fyzickým tlačidlom		6
Nosenie a nabíjanie hodínok		7
Ako si nasadiť hodinky a ako vymeniť remienok.....		7
Nabíjanie		7
Ciferník		8
Ovládacie centrum		9
Upozornenia		10
Skratky aplikácií		12
Nastavenia aplikácií na hodinkách		12
Aktivity a zdravie		13
PAI.....		13
Ciele pohybu.....		14
Upozornenia na postavenie sa		14
Srdcová frekvencia.....		15

Spánok.....	17
Asistované monitorovanie spánku	18
SpO2.....	18
Opatrenia pri meraní SpO2.....	19
Monitorovanie stresu	19
Dýchacie cvičenie	20
Sledovanie cyklu	20
Aplikácie v hodinkách.....	22
Zoznam úloh.....	22
Budík.....	23
Svetový čas.....	23
Pomodoro Tracker.....	23
Odpočítavanie	24
Stopky	24
Hudba	25
Fotenie na diaľku.....	25
Nájsť môj telefón.....	26
Cvičenie.....	26
Ako zapnúť funkciu cvičenia.....	26
Pokyny na používanie GPS na telefóne	27
Upozornenia na aktivitu.....	28
Používanie počas cvičenia.....	29

Prerušit' tréning, pokračovať v tréningu a ukončiť tréning	30
Zobraziť výsledky cvičenia	30
Nastavenia cvičenia	31
Cieľ aktivity	31
Rozsah srdcovej frekvencie pre cvičenia	32
Stavové upozornenia hodínok	33
Upozornenie na prichádzajúci hovor	33
Upozornenie na štuchnutie	33
Upozornenie „Cieľ pohybu bol splnený“	34
Upozornenie na červenú obálku	34
Nastavenia	34
Bežná údržba	36
Preventívne opatrenia	37

Príprava

Pred tým, ako použijete Amazfit Bip U, si do mobilného telefónu stiahnite aplikáciu Zepp. Potom spárujte hodinky, aby ste mohli využívať všetky funkcie a ukladať dáta generované hodinkami na svoj cloudový účet.

Pripojenie a odpojenie 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.

Na spárovanie telefónu s hodinkami naskenujte použitím kamery telefónu QR kód na hodinkách.

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

Po spárovaní a aktualizácii môžete využívať funkcie, ktoré hodinky ponúkajú.

Funkcie hodínok môžete používať a konfigurovať pomocou aplikácie Zepp.

Na zrušenie párovania hodínok klepnite na Zrušiť párovanie v sekcii Zariadenie v aplikácii Zepp.

Navigácia vo funkciách na ciferníku a používanie tlačidiel

Amazfit Bip U má dotykovú obrazovku TFT a fyzické tlačidlo.

Navigácia vo funkciách

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 históriu upozornení.
V histórii sa zobrazuje najviac 10 posledných upozornení.
2. Potiahnutím prstom nadol po ciferníku prejdete do ovládacieho centra, kde môžete nastaviť režim Nerušiť, jas a budíky a zobrazit' úroveň nabitia batérie a stav pripojenia telefónu.
3. Potiahnutím doľava či doprava po ciferníku hodinek otvoríte skratky k aplikáciám, ako sú Cieľ pohybu, Srdcová frekvencia, PAI, Počasie, Karty a Hudba. Na upravenie nastavení skratkových aplikácií choďte do Nastavenia hodinek > Preferencie > Skratkové aplikácie. 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 Stlačte fyzické tlačidlo na obrazovke cvičenia, aby ste sa posúvali hore alebo dole 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 ciferníku hodínok okamžite spustíte aplikáciu Cvičenie.

Na nastavenie položiek rýchleho spustenia choďte do Nastavenia > Preferencie > Stlačiť a podržať tlačidlo.
 - ③ Aby ste ukončili tréning, stlačte a podržte fyzické tlačidlo na obrazovke cvičenia.
 - ④ Stlačením a podržaním fyzického tlačidla na 8 sekúnd reštartujete hodinky.

Nosenie a nabíjanie hodínok

Ako si nasadiť hodinky a ako vymeniť remienok

Umiestnite remienok tak, aby to bolo pohodlné, pokožka mohla dýchať a aby senzor fungoval.

Pri meraní SpO₂ majte hodinky nasadené správne a primerane tesno, tak aby to bolo na koži príjemné. Nenoste hodinky v karpálnej oblasti. Počas merania majte ruku rovno a nehýbte ňou. Faktory, ako sú padanie alebo trasenie ruky, ochlpenie a tetovania môžu mať vplyv na výsledky merania, alebo dokonca viesť k jeho zlyhaniu.

Počas cvičenia môžete remienok hodínok upevniť a po cvičení povoliť. Ak sa hodinky hýbu alebo nedokážu generovať údaje, pokúste sa remienok hodínok upevniť.

Nabíjanie

1. Pripojte USB port nabíjacej stanice hodínok k nabíjačke telefónu alebo k USB portu počítača.
2. Položte hodinky na magnetickú nabíjaciu stanicu a umiestnite kovový kontakt na zadnej strane hodínok na zlatý čap nabíjacej stanice. Uistite sa, že sú hodinky pevne pripevnené k nabíjacej stanici.

3. Po správnom umiestnení hodínok na nabíjaciu stanicu sa na obrazovke hodínok objaví ikona nabíjania, ktorá indukuje proces nabíjania.

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

Na zmenu ciferníka klepnite na obrazovku a podržte, alebo choďte do Nastavenia > Ciferník a posúvajte doľava alebo doprava, aby ste si vybrali ciferník podľa želania.

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. Taktiež môžete navštíviť Obchod v aplikácii Zepp, aby ste do hodínok synchronizovali online ciferníky, alebo nastaviť pomocou aplikácie Zepp ako ciferník obrázkov na telefóne.

Ak chcete pridať online ciferníky, nechajte hodinky pripojené k telefónu, otvorte

aplikáciu Zepp, choďte do Profil > Moje zariadenie > Amazfit Bip U > Obchod a vyberte si online ciferníky, ktoré majú byť synchronizované do hodínok, podľa želania.

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 DND hodinky nevibrujú pri prijímaní prichádzajúcich hovorov a SMS, pri upozorneniach aplikácii, e-mailových upozorneniach a šťuchnutiach.

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.

- 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. Inak budú hodinky od aplikácie odpojené a nebudú môcť prijímať upozornenia. Pre nastavenie spôsobu na konkrétnom telefóne choďte do Profil > Amazfit Bip U > 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. Buď môžete upozornenie na prichádzajúci hovor na hodinkách (iOS) ignorovať , alebo na telefóne s Androidom vyzváňanie prichádzajúceho hovoru stíšiť.

- Nastavenia na telefóne s Androidom:

Nechajte hodinky pripojené k telefónu, otvorte aplikáciu Zepp a choďte do Profil > Moje zariadenie > Amazfit Bip U > Upozornenia a pripomienky > Prichádzajúci hovor. Klepnite na správu „Zapnite, prosím, funkciu Poslať SMS“ hore na obrazovke. Udeľte aplikácii Zepp povolenie hovorov v dialógovom okne Udeľiť povolenie telefónu. Ak sa správa nezobrazuje, aplikácii Zepp bolo povolenie udelené.

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, keď sa aplikácia otvorí. Aby ste nastavili často používanú aplikáciu alebo funkciu, ako je Cvičenie, ako skratkovú aplikáciu, môžete prejsť do Nastavení.

Pri zmene skratkových aplikácií postupujte nasledovne:

Zobuďte hodinky a potiahnutím prstom nadol po obrazovke ciferníka prejdite do ovládacieho centra. Klepnite na Nastavenia a choďte do Nastavenia > Preferencie > Skratkové aplikácie. 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, ako sú Cieľ pohybu, Cvičenie, Srdcová frekvencia a Detekcia okysličenia krvi, ktoré môžu byť používané nezávisle.

V predvolenom nastavení sa aplikácie zobrazujú v nasledujúcom poradí: Cieľ

pohybu -> PAI -> Srdcová frekvencia -> Spánok -> Cvičenie -> Aktivity -> SpO2
-> Monitorovanie stresu -> Dýchacie cvičenie -> Sledovanie cyklu -> Budík ->
Nastavenia -> Viac.

Na pridanie aplikácii na obrazovku otvorte aplikáciu Zepp a choďte do Profil >
Amazfit Bip U > Nastavenia aplikácií a vyberte 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 dennej aktivity alebo cvičenia získate 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.

Ciele pohybu

Hodinky automaticky zaznamenávajú údaje o vašej aktivite vrátane krokov, spotreby kalórií, státia a vzdialenosti a používajú vašu srdcovú frekvenciu na výpočet minút kalorického výdaja.

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

Upozornenia na postavenie sa

Keď máte hodinky na sebe, monitorujú vašu aktivitu, aby vás povzbudili k udržiavaniu určitého množstva pohybu každú hodinu, čo ste hore, a k zníženiu rizika spôsobeného dlhým sedením.

Ak nie je do 50. minúty danej hodiny rozpoznaná aktivita trvajúca viac než 1 minútu a máte hodinky nasadené správne, zavibrujú, aby vás upozornili, 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.

Na zapnutie funkcie upozornenia na státie postupujte nasledovne:

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

Bip U > 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.

Aby ste zabezpečili presné meranie srdcovej frekvencie, majte hodinky nasadené podľa pokynov a udržiavajte ich časti, ktoré sa dotýkajú kože, čisté. Nepoužívajte opaľovací krém na mieste, kde nosíte hodinky.

- Upozornenia na abnormálnu srdcovú činnosť
 1. Aby ste zapli Monitorovanie zdravia srdca, nechajte hodinky pripojené k telefónu, otvorte aplikáciu Zepp a choďte so Profil > Moje zariadenie > Amazfit Bip U > 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.

- Upozornenie 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 Bip U > Monitorovanie zdravia. Hodinky budú automaticky merať srdcovú frekvenciu podľa naplánovanej frekvencie a zaznamenávať zmeny srdcovej frekvencie počas celého dňa.
2. Zmeny srdcovej frekvencie sú intenzívnejšie, keď ste aktívni. Zapnite funkciu rozpoznania pohybu, aby mohli hodinky automaticky zvýšiť

frekvenciu merania, keď rozpoznajú pohyb. To umožní zaznamenávať viac zmien srdcovej frekvencie.

3. Aplikácia Srdcová frekvencia vám umožňuje sledovať krivku a rozsah vašej srdcovej frekvencie.
- 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 je dôležitým faktorom vášho zdravia.

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

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

Asistované monitorovanie spánku

Aby ste zapli Asistované monitorovanie spánku, čo umožní hodinkám presnejšie analyzovať väčší objem dát z REM spánku, nechajte hodinky pripojené k telefónu, otvorte aplikáciu Zepp a choďte do Profil > Moje zariadenie > Amazfit Bip U > Monitorovanie zdravia.

SpO2

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

1. Keď sú hodinky v bdelom stave, stlačte fyzické tlačidlo na obrazovke ciferníka, aby ste prešli do Zoznamu aplikácií, a vyberte SpO2 na manuálne meranie SpO2.
2. Po dokončení merania hodinky zobrazia jeho výsledok. Môžete si tiež prezrieť výsledky meraní za posledné 3 hodiny.

Opatrenia pri meraní SpO2

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

Hodinky merajú saturáciu v rozsahu od 80 do 100 %. Táto funkcia je len informatívna a nemala by sa používať ako základ lekárskej diagnostiky. Ak sa necítite dobre, vyhľadajte lekársku pomoc.

Monitorovanie stresu

- Jedno meranie

Hodinky poskytujú aplikáciu Stres na meranie hodnoty stresu. Keď je meranie úspešné, hodinky zobrazia nameranú hodnotu stresu a stav stresu. Keď meranie zlyhá, zobrazí sa hlásenie „Meranie zlyhalo“. Ak chcete, aby bolo meranie úspešné, správne si nasadíte hodinky a počas merania zostaňte

v pokoji.

- **Celodenné monitorovanie stresu**

Amazfit Bip U podporuje celodenné monitorovanie stresu. Na použitie tejto funkcie otvorte v hodinkách aplikáciu Stres a zapnite 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.

- Pripomienka

Otvorte aplikáciu Sledovanie cyklu a zapnite si Pripomienku cyklu a Pripomienku dňa 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.

Čínska verzia hodínok dostáva push správu spolu s upozornením na počasie.

Aby ste zapli push upozornenie na počasie, choďte do Profil > Amazfit Bip

U > Nastavenia aplikácií > Počasie.

Zoznam úloh

Môžete si nastaviť časy upozornenia na úlohy. Keď nastane daný čas, hodinky vám pripomenú úlohu, ktorú je potrebné vykonať. Úlohu môžete označiť ako dokončenú alebo ignorovať. Aby ste zobrazili zoznam úloh alebo vypli funkciu Zoznam úloh, choďte do Hodinky > Zoznam aplikácií > Zoznam úloh. Úlohy si môžete pridávať a upravovať aj v aplikácii Zepp. Pridať môžete najviac 60 úloh.

Budík

Priamo na hodinkách môžete zapnúť a vypnúť funkciu budíka. V aplikácii Zepp môžete tiež pridať a upraviť budíky. Na hodinkách si môžete nastaviť najviac 10 budíkov.

Budíky môžete v prípade potreby odložiť. Keď nastane čas budíka, hodinky vás upozornia vibrovaním. Na vypnutie vibrácií klepnite na Vypnúť na obrazovke Budíka. Ak chcete, aby vás hodinky upozornili znova za 10 minút, klepnite na prázdne miesto, čím budík odložíte. Upozorniť znova o 10 minút. 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 prezerat' informácie vrátane miestneho času, dátumov a týždňov. Môžete pridať najviac 20 rôznych miest.

Pomodoro Tracker

Aplikácia Pomodoro Tracker vám umožňuje odborne spravovať čas a nastaviť

cyklus fáz práce a fáz prestávok. 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 fázy práce a prestávok.

Odpočítavanie

Aplikácia Odpočítavanie vám umožňuje nastaviť časový interval, ktorý môže mať najviac 23 hodín, 59 minút a 59 sekúnd. Hodinky zavibrujú, keď odpočítavanie skončí.

Stopky

Aplikácia Stopky je presná na 0,01 sekundy a umožňuje vám nastaviť časový interval, ktorý môže mať najviac 23 hodín, 59 minút a 59 sekúnd. Hodinky počítajú časy v priebehu stopovania a môžu zaznamenať až 99 časov.

Hudba

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

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

Ak používate telefón s Androidom, pred používaním aplikácie Hudba musíte aplikácii Zepp udeliť povolenie na čítanie upozornení. V aplikácii Zepp choďte do Amazfit Bip U > 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.

Fotenie na diaľku

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

Ak používate iPhone, musíte s ním hodinky spárovať cez Bluetooth, a potom

môžete používať kameru.

Ak používate telefón s Androidom, musíte pred tým, než začnete používať funkciu fotenia na diaľku, otvoriť aplikáciu Zepp a prejsť do Amazfit Bip U > Lab > Nastavenia kamery, aby ste dokončili nastavenia podľa pokynov.

Nájsť môj telefón

Nechajte hodinky pripojené k telefónu, choďte do Zoznamu aplikácií a klepnite na Nájsť môj telefón. Telefón začne vibrovať a zvoniť.

Cvičenie

Amazfit Bip U podporuje 61 druhov cvičenia vrátane behu vonku, bežeckého pásu, cyklistiky vonku, chôdze a plávania v bazéne.

Ako zapnúť funkciu cvičenia

Funkciu cvičenia môžete zapnúť jedným z nasledujúcich spôsobov:

1. Vyberte si druh cvičenia na obrazovke cvičení, aby ste funkciu zapli.
2. Stlačte a podržte fyzické tlačidlo, aby ste sa dostali na obrazovku cvičenia.

Než začnete cvičiť, systém skontroluje, či je na hodinkách dostatok úložiska.

Ak nie je, systém môže po začatí cvičenia prepísať tréningové dáta, ktoré v minulosti neboli synchronizované. Aby ste predišli prepísaniu dát, odporúčame vám pripojiť sa k aplikácii Zepp čo najskôr po cvičení, aby sa dáta synchronizovali.

Odporúčame vám, aby ste počas cvičenia vonku mali na telefóne zapnutú funkciu GPS, a umožnili tak hodinkám zaznamenávať dáta presnejšie.

Ubezpečte sa, že sú počas cvičenia hodinky pripojené k telefónu.

Pokyny na používanie GPS na telefóne

1. Choďte do nastavení systému v telefóne, aby ste autorizovali čítanie dát GPS aplikáciou Zepp.
2. Ubezpečte sa, že sú lokalizácia GPS a Bluetooth počas cvičenia zapnuté. Ak používate telefón s Androidom, nechajte aplikáciu Zepp bežať v pozadí.
3. Keď sú hodinky pripojené k telefónu a prejdete na obrazovku cvičenia, automaticky začnú s lokalizáciou a zobrazia stav vyhľadávania. Ak nie, pripojte hodinky podľa pokynov ku GPS telefónu.
4. V otvorenom vonkajšom priestore použite GPS lokalizáciu a pred začatím tréningu počkajte, kým bude lokalizácia úspešná.

Upozornenia na aktivitu

- Upozornenie „Privysoká srdcová frekvencia“

Keď vaša srdcová frekvencia prekročí maximálnu určenú hodnotu, hodinky zavibrujú a na obrazovke sa zobrazí vaša aktuálna srdcová frekvencia. Než použijete funkciu upozornenia „Privysoká srdcová frekvencia“, choďte do Nastavení cvičenia a zapnite 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 privysoká alebo prinízka, a zobrazia aktuálnu frekvenciu. Než použijete funkciu upozornenia na rozsah srdcovej frekvencie, choďte do Nastavení cvičenia a zapnite Upozornenie na rozsah srdcovej frekvencie.

- Upozornenie „Prinízke tempo“

Keď hodinky počas tréningu zistia, že je vaše tempo v reálnom čase nižšie než určená hodnota, zavibrujú, aby vás upozornili, že vaše tempo je prinízke, a zobrazia vaše aktuálne tempo. Než použijete funkciu upozornenia „Prinízke tempo“, choďte do Nastavení cvičenia a zapnite Upozornenie na tempo.

- **Upozornenie na km**

Keď pri cvičení dosiahnete určitú vzdialenosť v kilometroch, hodinky zavibrujú, aby vás upozornili na kilometre, ktoré máte za sebou, a zobrazia vaše tempo alebo rýchlosť za posledný kilometer. Než použijete funkciu upozornenia na km, choďte do Nastavení cvičenia a zapnite Upozornenie na vzdialenosť.

- **Upozornenie „Nedostatok voľného miesta“**

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

- **Upozornenie „Žiadne voľné miesto“**

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

Používanie počas cvičenia

Pri výbere nejakého druhu cvičenia, s výnimkou plaveckých športov, si môžete prezerať dáta na rôznych obrazovkách ťahaním vertikálne po displeji alebo stlačením fyzického tlačidla.

Keď vyberiete plavecký šport:

Keď začnete cvičiť, obrazovka sa automaticky zamkne a nemôžete ju posúvať.

Obrazovku odomknete stlačením a podržaním fyzického tlačidla.

Prerušiť tréning, pokračovať v tréningu a ukončiť tréning

Na ukončenie tréningu stlačte a podržte fyzické tlačidlo. Zobrazí sa obrazovka

Pozastavené. Ak klepnete na Pokračovať, hodinky budú naďalej dáta

zaznamenávať. Ak nie sú k dispozícii dostatočné záznamy o aktivite, údaje sa

neuložia. Môžete ťuknúť na značku začiaroknutia, ak chcete aktivitu ukončiť.

Zobrazit' výsledky cvičenia

- Zobrazit' historické dáta v aplikácii Aktivity

Aby ste zobrazili nedávno uložené tréningové záznamy, choďte do Zoznam

aplikácií > Aktivity. Pokiaľ sú niektoré historické tréningové dáta

nesynchronizované, zobrazí sa v pravo na zozname ikona

Nesynchronizované. Ikona Nesynchronizovaná sa prestane zobrazovať po

synchronizácii údajov s aplikáciou Zepp. Na zobrazenie podrobností o

tréningu klepnite na záznam tréningu.

- Zobrazit' výsledky cvičenia v aplikácii Zepp

Aplikácia Zepp poskytuje tréningový modul, aby vám umožnila zobrazit' všetky tréningové záznamy synchronizované z hodínok.

- Vymazať tréningové záznamy

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

Poznámka: Po vymazaní tréningového záznamu z hodínok tento záznam nie je synchronne vymazaný aj z aplikácie Zepp a môžete si ho tam stále pozrieť.

Z aplikácie Zepp ho musíte odstrániť manuálne.

Nastavenia cvičenia

Choďte na prípravnú obrazovku cvičenia a klepnite na Nastavenia cvičenia v spodnej časti obrazovky. Podľa potreby si môžete počas cvičenia vybrať zapnutie nasledujúcich funkcií: Automatické prerušenie, upozornenie na srdcovú frekvenciu, upozornenie na tempo, upozornenie na vzdialenosť a dĺžka plaveckého pásma. Po zapnutí upozornení na pohyb vás hodinky upozornia, keď budú dosiahnuté určené hodnoty. Pre viac informácií, navštívte sekciu „Upozornenia na pohyb“.

Cieľ aktivity

Na prípravnej obrazovke cvičenia potiahnite doľava a prejdite na Nastavenia

cieľa pohybu. Pre rozličné druhy cvičenia môžete nastaviť rôzne ciele, napríklad cieľ tempa, trvania, vzdialenosti a kalorického výdaja. Keď počas cvičenia splníte nastavený cieľ na 50 %, 80 % a 100 %, hodinky vás na pokrok v plnení cieľa upozornia.

Rozsah srdcovej frekvencie pre cvičenia

Keď cvičíte, hodinky na základe vašich osobných informácií vypočítavajú váš rozsah srdcovej frekvencie. Na základe rozsahu srdcovej frekvencie môžete určiť efekt a intenzitu tréningov. 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 pozriete dĺžku cvičenia 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.

Názov rozsahu	Ako vypočítať
srdcovej frekvencie	
Pokoj	Menej ako 50 % maximálnej srdcovej frekvencie

Zahriatie	50 až 60 % maximálnej srdcovej frekvencie
Spal'ovanie tuku	60 až 70 % maximálnej srdcovej frekvencie
Aeróbny tréning	70 až 80 % maximálnej srdcovej frekvencie
Anaeróbna	80 až 90 % maximálnej srdcovej frekvencie
Anaeróbny limit	Viac ako 90 % maximálnej srdcovej frekvencie

Stavové upozornenia hodínok

Upozornenie na prichádzajúci hovor

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

Po pridaní priateľ a pomocou aplikácie Zepp môžete pri zobrazení kontaktných údajov klepnúť na Štouchnúť. Vtedy hodinky vášho priateľ a zavibrujú, aby ho na štouchnutie upozornili. Vaše hodinky zavibrujú, keď vás štouchne váš priateľ .

Upozornenie „Cieľ pohybu bol splnený“

Keď dosiahnete denný cieľ krokov, hodinky vás upozornia zavibrovaním. Než použijete upozornenie „Cieľ pohybu bol splnený“, zapnite ho v Zepp aplikácii.

Upozornenie na červenú obálku

Keď sa na 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 nastavení ponúka nasledujúce nastavenia: výmena ciferníka, nastavenia položiek okamžitého spustenia stlačením a podržaním fyzického tlačidla, nastavenia trvania automatického vypnutia obrazovky, nastavenia zamknutia obrazovky, nastaveniarozsvieteniapri zdvihnutí zápästia, nastaveniarozsvieteniapri upozornení, nastavenia preferencií, nastavenia informácií, nastavenia reštartu, nastavenia vypnutia a obnovenie výrobných nastavení.

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

Nastavenia stlačenia a podržania: Cvičenie si môžete nastaviť ako položku

rýchleho spustenia, aby ste tak mohli začať tréning stlačením a podržaním fyzického tlačidla.

- **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.
- **Rozsvietiť 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.
- **Rozsvietiť pri notifikáciách:** Keď je zapnutá táto funkcia, obrazovka sa automaticky rozsvieti, keď na hodinkách dostanete upozornenie. Ak je vypnutá funkcia zamknutia obrazovky, obrazovku môžete ovládať okamžite po rozsvietení.
- **Skratky aplikácií:** Skratky aplikácií sú aplikácie, ktoré môžete otvárať potiahnutím prstom doľava alebo doprava po obrazovke ciferníka. Skratky aplikácií môžete pridať alebo odstrániť a takisto môžete zmeniť ich poradie.

- **Stlačiť a podržať tlačidlo:** 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 plávania (v prípade zariadení podporujúcich plávanie), prípadne ak ste sa s ním spotili, čo najrýchlejšie ho vyčistite a osušte.

Preventívne opatrenia

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