

Uživatelská příručka pro Amazfit Bip 3

Připojení a párování

Pomocí telefonu naskenujte následující QR kód, stáhněte si aplikaci Zepp a nainstalujte ji. Pro co nejlepší výsledek proveďte aktualizaci aplikace na nejnovější verzi (po zobrazení výzvy).

Poznámka: Operační systém mobilního telefonu musí být Android 7.0 nebo iOS 12.0 nebo novější.

První párování:

1. Při prvním spuštění hodinek se na obrazovce zobrazí QR kód k párování.
2. V telefonu spusťte aplikaci Zepp, přihlaste se do ní a naskenováním QR kódu v hodinkách spárujte telefon s hodinkami.



Párování s novým telefonem:

1. Ve starém telefonu spusťte aplikaci Zepp a synchronizujte údaje s hodinkami.
2. Ve starém mobilním telefonu přejděte na stránku Profil--Amazfit Bip 3 pro a klepnutím na tlačítko Zrušit párování dole zrušte spárování. Pokud se jedná o iPhone, po zrušení spojení zrušte spárování telefonu a hodinek: přejděte do nabídky Bluetooth telefonu, najděte název Bluetooth odpovídající hodinkám a klepněte na tlačítko zcela vpravo od názvu Bluetooth. Po zadání stránky klepněte na možnost Ignorovat toto zařízení.
3. Obnovte tovární nastavení v hodinkách a hodinky restartujte. Po restartu hodinek je spárujte s novým telefonem podle počátečního postupu párování.

Nošení a nabíjení

Nošení a výměna řemínku hodinek

Doporučujeme nosit hodinky pohodlně volně, aby pokožka mohla dýchat a snímač fungoval. Při měření kyslíku v krvi se vyvarujte nošení hodinek na kloubu zápěstí, udržujte pohodlné (přiměřeně těsné) spojení mezi hodinkami a pokožkou zápěstí a po celou dobu měření mějte ruku v klidu. Při ovlivnění vnějšími faktory (jako jsou ohnutí celé ruky, houpání rukou, ochlupení paže a tetování) nemusí být výsledky měření přesné nebo měření nemusí proběhnout až do konce.

Během cvičení můžete řemínek utáhnout a poté znovu uvolnit. Pokud jsou hodinky na ruce volné nebo se data neměří, řemínek přiměřeně utáhněte.



Nabíjení

1. Připojte USB port v nabíjecí základně hodinek k nabíječce telefonu nebo k USB rozhraní počítače.
2. Vložte hodinky do magnetické části základny a srovnejte kovové kontakty na hodinkách se zlatými vývody na nabíjecí základně. Zkontrolujte, zda jsou hodinky pevně připojeny k nabíjecí základně.
3. Při správném umístění hodinek do nabíjecí základny se na obrazovce hodinek zobrazí ikona nabíjení, která označuje, že nabíjení probíhá.



Základní operace

Běžné úkony s gesty

Klepnutí na obrazovku	Funkce se používá k výběru aktuální položky nebo přechodu k dalšímu kroku
Stisknutí a podržení ciferníku	Aktivace výběru ciferníku a nastavení ciferníku
Zakrytí obrazovky	Vypnutí obrazovky
Přejetí prstem zleva doprava	U většiny podstránek vrácení o stránku výš
Přejetí prstem po obrazovce nahoru nebo dolů	Posouvání obrazovky nebo přepínání stránek

Funkce bočního tlačítka

Stiskněte boční tlačítko jednou:

- Pokud je obrazovka uzamknuta, stisknutím bočního tlačítka ji odemknete.
- Když je aktivní ciferník hodinek, stisknutím bočního tlačítka přejdete do seznamu aplikací.
- Když je aktivní jiná obrazovka než ciferník hodinek, stisknutím bočního tlačítka se vrátíte do předchozí obrazovky.
- Když je aktivní obrazovka Cvičení, stisknutím bočního tlačítka budete přecházet mezi obrazovkami nahoru nebo dolů.

Stiskněte a držte stisknuté boční tlačítko:

- Když jsou hodinky ve vypnutém stavu, zapněte je stisknutím a podržením tlačítka po dobu 2 sekund.
- Na ciferníku hodinek stiskněte a podržte tlačítko na 1 s pro rychlé spuštění cvičení (pro nastavení aplikace rychlého spuštění přejděte do Nastavení > Předvolby > Stisknout a podržet

tlačítko).

- Když je aktivní obrazovka Cvičení, stisknutím a podržením bočního tlačítka ukončíte režim cvičení.

Ciferníky

Chcete-li změnit ciferník, stiskněte a podržte prst na ciferníku nebo přejděte na Nastavení > Ciferník a přejetím prstem doleva nebo doprava vyberte požadovaný ciferník.

Přejděte na obrazovku nastavení ciferníku. Miniatury ciferníků, které jsou níže označeny ikonou úprav, lze upravovat. Vybraný ciferník je zvýrazněn. Klepnutím nebo přejetím prstem po obrazovce vyberete jiný ciferník. Klepnutím jej vyberete.

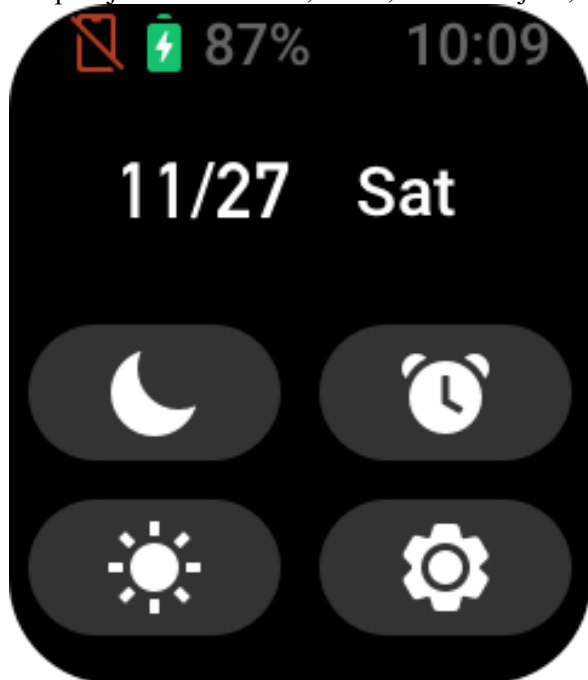
Ve výchozím nastavení hodinky poskytují několik ciferníků. V aplikaci Zepp můžete také přejít do sekce Ciferníky a synchronizovat online ciferníky s hodinkami nebo nastavit obrázek v telefonu jako obrázek ciferníku pomocí aplikace Zepp.

Chcete-li přidat online ciferníky, nechte hodinky připojené k telefonu, otevřete aplikaci Zepp, přejděte na Profil > Moje zařízení > Amazfit Bip 3 > Ciferníky hodinek, vyberte požadované online ciferníky a synchronizujte je s hodinkami.

Centrum ovládání

Přejďte prstem dolů po ciferníku hodinek a aktivujte centrum ovládání, kde můžete zobrazit funkce systému hodinek.

Podporuje: režim Nerušit, budík, nastavení jasu, nastavení



Upozornění na zprávy a připomenutí hovorů

1. Povolení funkce oznamování

Než začnete používat oznamování, zapněte v aplikaci Zepp funkci oznámení od aplikací a mějte hodinky připojené k telefonu.

- Pokud používáte iPhone, hodinky spárujte přes Bluetooth telefonu, než začnete oznamování používat. Jinak když tuto funkci zapnete, zobrazí se zpráva s požadavkem na párování přes Bluetooth. Klepněte na položku Souhlasím.

- Pokud používáte telefon se systémem Android, přidejte aplikaci Zepp do seznamu automaticky spouštěných aplikací na pozadí, aby nebyla v telefonu aplikace vypnuta. Jinak nebudou hodinky s telefonem propojeny a nebudou moci přijímat oznámení z aplikací.

2. Zobrazení oznámení

Pokud hodinky přijmou oznámení, budou vibrovat a oznámení se zobrazí. Pokud oznámení již nevidíte a dříve jste jej dostali, můžete později přejet prstem po ciferníku nahoru a oznámení tak zobrazit.

3. Upozornění na příchozí hovor

Chcete-li obdržet do hodinek upozornění na příchozí hovor, hodinky musí být propojeny s telefonem. Příchozí hovor můžete na hodinkách zavěsit, ignorovat nebo ztlumit. Stisknutím bočního tlačítka můžete také vypnout vibrace. Než začnete používat upozorňování na příchozí hovory, zapněte tuto funkci v aplikaci Zepp.

Zkratky aplikací

Zkratky aplikací zobrazené na levé a pravé straně ciferníku umožňují pohodlné používání funkcí hodinek. Můžete si také nastavit často používané aplikace nebo funkce, například "cvičení".

Po probuzení hodinek přejetím prstem po ciferníku dolů přejděte do centra ovládání. Klepněte na možnost Nastavení a přejděte do nabídky Nastavení > Předvolby > Zkratky aplikací. Přejetím prstem nahoru nebo dolů zobrazíte celý seznam aplikací, které lze nastavit jako zkratky aplikací.

Když počet aktuálních aplikací dosáhne horního limitu, nelze přidávat další aplikace. Chcete-li přidat další, musíte odstranit nechtěné aplikace z Aktuálních aplikací. Přidat lze až 10 zkratk aplikací.

Správa seznamu aplikací

Hodinky nabízejí aplikace, které lze používat samostatně, například Cíl aktivity, Cvičení, Srdeční tep a Detekce kyslíku v krvi.

Aplikace zobrazené na hodinkách lze nastavit podle osobních preferencí. Po připojení hodinek k aplikaci Zepp otevřete aplikaci a přejděte do části Profil > Amazfit Bip 3 > Správa seznamu aplikací, kde můžete změnit pořadí zobrazení aplikací nebo skrýt aplikace na aktuální stránce.

Aktualizace systému v hodinkách

Hodinky nechte připojené k telefonu, otevřete aplikaci Zepp a přejděte na Profil > Amazfit Bip 3 > Aktualizace systému, abyste si mohli prohlédnout nebo aktualizovat systém hodinek. Jakmile hodinky obdrží zprávu o aktualizaci systému, doporučujeme klepnout na Aktualizovat okamžitě.

Aktivity a zdraví

Cíl

Hodinky automaticky zaznamenávají údaje o vaší aktivitě, včetně kroků, nečinnosti, času spalování tuků, kalorií a vzdálenosti. Jako index doby spalování tuků zaznamenává také dobu,

po kterou je srdeční tep udržován v rozmezí spalování tuků nebo nad ním. Hodinky vibrují, když dosáhnete denních cílů pro počet kroků a nečinnosti.



Připomenutí nečinnosti

Aby vás hodinky, když jste vzhůru, povzbudily k určité aktivitě každou hodinu nebo snížily možnost komplikací způsobených příliš dlouhým sezením, sledují vaši aktivitu, když je nosíte.

Pokud v 50. minutě aktuální hodiny nejsou detekovány žádné aktivity delší než 1 minuta a vy hodinky nosíte správně, hodinky zavibrují, aby vám připomněly, že máte cvičit. Když obdržíte upozornění na stání, vykonejte před příchodem další hodiny nějakou aktivitu, abyste ještě v rámci dané hodiny stihli dosáhnout cíle stání.

Jak aktivovat:

Hodinky nechte připojené k telefonu, otevřete aplikaci Zepp a přejděte do nabídky Profil > Moje zařízení > Amazfit Bip 3 > Oznámení a připomenutí > Připomenutí nečinnosti a funkci povolte.



PAI

PAI se používá k měření fyziologické aktivity člověka a odráží jeho celkový fyzický stav. Vypočítává se ze srdečního tepu člověka, intenzity denních činností a fyziologických údajů. Udržováním určité intenzity denní aktivity nebo cvičení můžete získat hodnotu PAI. Podle výsledků výzkumu společnosti HUNT Fitness Study* mají lidé s hodnotou PAI vyšší než 100

vyšší imunitu vůči kardiovaskulárním chorobám a prodlouženou délku života. Probud'te hodinky, stisknutím tlačítka na stránce ciferníku přejděte do seznamu aplikací a přejetím prstem po obrazovce nahoru nebo dolů vyberte a otevřete aplikaci PAI. V aplikaci PAI na hodinkách si můžete zobrazit informace, jako je skóre PAI za posledních sedm dní a dnešní skóre PAI. Aplikaci PAI můžete také nastavit jako aplikaci rychlého přístupu a svoje skóre PAI si tak snadno zobrazit .

Další informace najdete na domovské stránce aplikace Zepp > stránka PAI > klikněte na možnost Otázky a odpovědi .

* HUNT Fitness Study je dílčím projektem studie HUNT, kterou vede profesor Ulrik Wisloff na Lékařské fakultě Norské univerzity vědy a technologie. Trvala více než 35 let a zahrnovala více než 230 000 účastníků.



Srdeční tep

Srdeční tep je důležitým ukazatelem fyzického stavu. Časté měření srdečního tepu pomáhá zachytit více změn v srdečním tepu. Stává se tak ukazatelem zdravého životního stylu.

Probud'te hodinky, stisknutím tlačítka na stránce ciferníku přejděte do seznamu aplikací a přejetím prstem po obrazovce nahoru nebo dolů vyberte a otevřete aplikaci Srdeční tep. V aplikaci Srdeční tep v hodinkách můžete prohlížet poslední změřenou hodnotu srdečního tepu, celodenní křivku srdečního tepu, klidový srdeční tep, rozložení srdečního tepu a další informace. Nastavení aplikace Srdeční tep jako aplikace rychlého přístupu vám umožní snadno měřit srdeční tep.

Chcete-li zajistit přesnost měření, je potřeba nosit hodinky podle pokynů správně. Část vedle vaší pokožky musí být čistá a bez silné vrstvy krému na opalování.



Spánek

Kvalita spánku má významný dopad na lidské zdraví.

Při spaní s hodinkami na ruce se automaticky zaznamenávají vaše údaje o spánku. V aplikaci Spánek vidíte celkovou dobu spánku z předchozí noci a údaje o spánku za posledních sedm dní. Údaje o spánku můžete také synchronizovat s aplikací Zepp a zobrazit si tak dobu spánku, fáze spánku, spánkové skóre a návrhy pro lepší spánek.



Asistované monitorování ve spánku

Nechte hodinky připojené k telefonu, otevřete aplikaci Zepp a přejděte do nabídky Profil > Moje zařízení > Amazfit Bip 3 > Monitorování zdraví a zapněte funkci Asistované monitorování spánku, která hodinkám umožňuje přesněji analyzovat větší objem dat o spánku (ze spánku REM).

Sledování kvality dýchání ve spánku

Hodinky nechte připojené k telefonu, otevřete aplikaci Zepp a přejděte do nabídky Profil > Moje zařízení > Amazfit Bip 3 > Sledování zdraví a povolte sledování kvality dýchání během spánku. Pokud po aktivaci této funkce systém zjistí, že máte zařízení během spánku na sobě, bude automaticky monitorovat kvalitu vašeho dýchání, aby vám pomohl lépe porozumět stavu vašeho spánku.

Krevní kyslík

Kyslík v krvi je koncentrace kyslíku v krvi a důležitý fyziologický parametr dýchání a krevního oběhu.

1. Probuďte hodinky, stisknutím bočního tlačítka přejděte do seznamu aplikací a vyberte aplikaci SpO2 pro zahájení měření kyslíku v krvi.
2. Po dokončení měření se na hodinkách zobrazí výsledek. Výsledky měření lze také zobrazit za poslední 3 hodiny.



Opatření pro měření kyslíku v krvi:

1. Mějte hodinky ve vzdálenosti jednoho prstu od zápěstí a zůstaňte v klidu.
2. Noste náramek dobře utažený, s přiměřeným tlakem.
3. Položte paži na desku stolu nebo na pevný povrch tak, aby obrazovka hodinek směřovala nahoru.
4. Během měření se nehýbejte a soustředte se na něj.
5. Faktory jako chloupky, tetování, otřesy, nízká teplota a nesprávné nošení hodinek mohou ovlivnit výsledek měření a vést dokonce k jeho selhání.
6. Rozsah měření hodinek je 80 % – 100 %. Tato funkce je pouze informativní a neměla by se používat jako podklad pro lékařskou diagnostiku. Pokud se necítíte dobře, navštivte prosím lékaře.

Monitorování stresu

Hodinky poskytují aplikaci Stres, která umožňuje měřit hodnotu stresu. Po úspěšném měření se na hodinkách zobrazí naměřená hodnota stresu a stav stresu. Pokud se měření nezdaří, na hodinkách se o tom zobrazí zpráva. Abyste zajistili úspěšné měření, mějte hodinky správně nasazené a během měření se nehýbejte.

Amazfit Bip 3 podporuje celodenní sledování stresu. Chcete-li tuto funkci používat, spusťte v hodinkách aplikaci Stres a zapněte funkci Celodenní monitorování stresu. Když je tato funkce zapnutá, noste hodinky tak, aby každých 5 minut automaticky měřily váš stres a zobrazovaly vaši celodenní stresovou křivku.



Respirační trénink

Přejděte do seznamu aplikací na hodinkách a otevřete aplikaci Dýchání, abyste mohli provádět trénink dechové relaxace podle pokynů dechové animace. Celkovou dobu tréninku lze nastavit na domovské obrazovce aplikace Dýchání. Výchozí doba je 1 minuta.



Sledování cyklu

V aplikaci Cyklus může sledovat menstruační cyklus ženy. Tato aplikace umožňuje identifikovat vzorce a následně předpovědět následující cyklus. Tato funkce nenahrazuje antikoncepci ani lékařskou radu.

Při prvním použití aplikace Sledování cyklu je potřeba zadat čas začátku poslední menstruace, její délku a délku menstruačního cyklu. Tato data můžete také zadat do aplikace Zepp a synchronizovat je do hodinek.

Zaznamenávání údajů o cyklu a sledování konce cyklu:

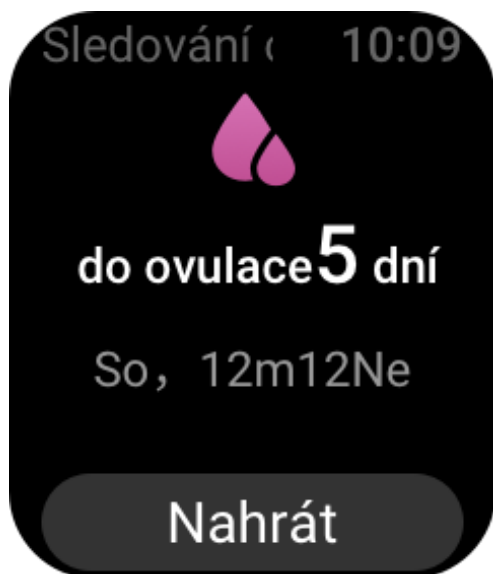
V hodinkách lze rychle zaznamenat začátek nebo konec menstruačního období. Přesný záznam údajů o každém období zpřesňuje předpověď.

Úprava dat cyklu:

Pokud zadáte nesprávné údaje o menstruaci, můžete je upravit kliknutím na tlačítko Upravit na stránce Cykly v aplikaci Zepp.

Připomenutí:

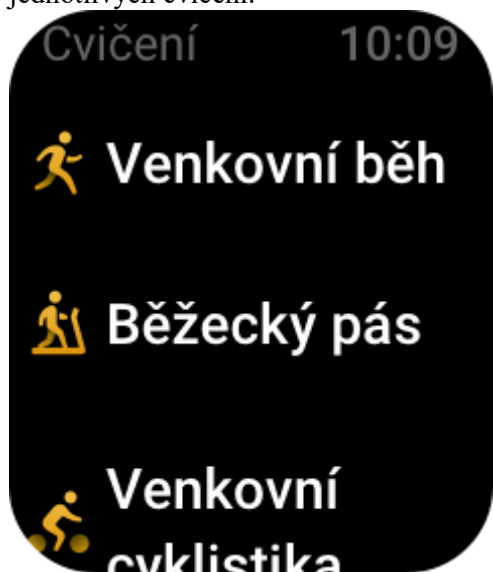
Přejděte na stránku Cykly aplikace Zepp a kliknutím na tlačítko Nastavení povolte připomínku menstruace a ovulace, aby vám hodinky v určený čas zavibrovaly a připomněly vám to.



Cvičení

Typ cvičení

Amazfit Bip 3 podporuje 60 typů cvičení, včetně venkovního běhu, běžeckého pásu, venkovní jízdy na kole a chůze. Výchozí seznam cvičení se automaticky upraví podle počtu použití jednotlivých cvičení.



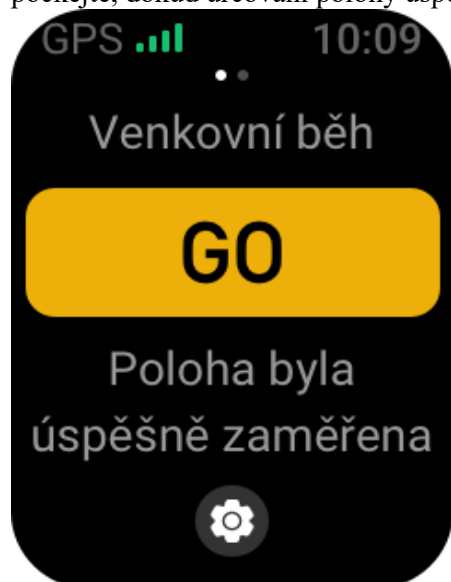
Zahájení cvičení

Otevřete aplikaci Cvičení a výběrem cvičení přejděte do režimu cvičení. Před zahájením cvičení systém zkontroluje, zda mají hodinky dostatek volného úložného prostoru. Pokud nemají, může systém na začátku cvičení přepsat starší nesynchronizované údaje o cvičení. Abyste zabránili přepsání dat, doporučujeme vám připojit se k aplikaci Zepp brzy po ukončení cvičení a synchronizovat údaje o cvičení.

Doporučujeme vám aktivovat GPS na telefonu během cvičení venku, aby mohly hodinky přesněji zaznamenávat více dat. Během cvičení udržujte hodinky připojené k telefonu.

Pokyny k používání systému GPS v telefonu:

1. Přejděte v telefonu na obrazovku oprávnění systému a povolte aplikaci Zepp čtení dat GPS.
2. Během cvičení udržujte zapnutou funkci Bluetooth a určování polohy GPS v telefonu. Pokud používáte telefon se systémem Android, nechejte aplikaci Zepp běžet na pozadí.
3. Pokud máte hodinky připojené k GPS telefonu a současně přejdete na obrazovku Cvičení, hodinky automaticky spustí určování polohy a zobrazí stav vyhledávání. Pokud ne, připojte hodinky k GPS telefonu podle pokynů.
4. Určování polohy GPS provádějte na otevřeném venkovním prostoru, a než začnete cvičit, počkejte, dokud určování polohy úspěšně neskončí.



Cíl cvičení

Na přípravné obrazovce cvičení přejetím prstem doleva přejděte do obrazovky Nastavit cíl. Pro různé typy cvičení můžete nastavit různé cíle, například cíl tempa, doby trvání, vzdálenosti a spotřeby kalorií. Když během cvičení splníte 50 %, 80 % a 100 % stanoveného cíle, hodinky vás upozorní na průběh dokončení cíle.



Upozornění cvičení

Upozornění na příliš vysokou tepovou frekvenci

Pokud váš srdeční tep při cvičení překročí definovanou maximální hodnotu, hodinky zavibrují, aby vás upozornily, a zobrazí váš aktuální srdeční tep. Než použijete funkci upozornění na příliš vysoký srdeční tep, přejděte na obrazovku Nastavení cvičení a zapněte funkci Připomenutí bezpečného srdečního tepu.



Upozornění na překročení rozsahu srdečního tepu

Pokud váš srdeční tep při cvičení překročí definovaný rozsah tepové frekvence, hodinky zavibrují, aby vás upozornily na to, že je váš tep příliš vysoký nebo nízký, a zobrazí váš aktuální srdeční tep. Než použijete funkci upozornění na překročení rozsahu tepové frekvence, přejděte na obrazovku Nastavení cvičení a zapněte Připomenutí překročení rozsahu tepové frekvence.

Upozornění na příliš pomalé tempo

Pokud je při cvičení vaše tempo v reálném čase pomalejší než definovaná hodnota, hodinky zavibrují, aby vás upozornily, že je vaše tempo příliš pomalé, a zobrazí vaše aktuální tempo. Než použijete funkci upozornění na příliš pomalé tempo, přejděte na obrazovku Nastavení cvičení a zapněte Připomenutí tempa.



Upozornění na kilometry

Když během cvičení dosáhnete definovaný počet kilometrů, hodinky zavibrují, aby vás informovaly o uražených kilometrech, a zobrazí vaše tempo nebo rychlost za poslední

kilometr. Před použitím funkce upozornění na kilometr přejděte na obrazovku Nastavení cvičení a zapněte funkci Připomenutí vzdálenosti.



Upozornění na nedostatek volného místa

Pokud nemá systém během cvičení dostatek volného místa, hodinky zavibrují a zeptají se vás, zda chcete ve cvičení pokračovat. Pokud klepnete na možnost Pokračovat, systém přepíše nesynchronizované údaje o cvičení. Pokud klepnete na možnost Ukončit, systém ukončí aktuální cvičení.

Upozornění na žádné volné místo

Pokud během cvičení nezbývá v systému žádné volné místo, hodinky vás na to upozorní vibracemi. V takovém případě systém automaticky uloží váš aktuální záznam cvičení.

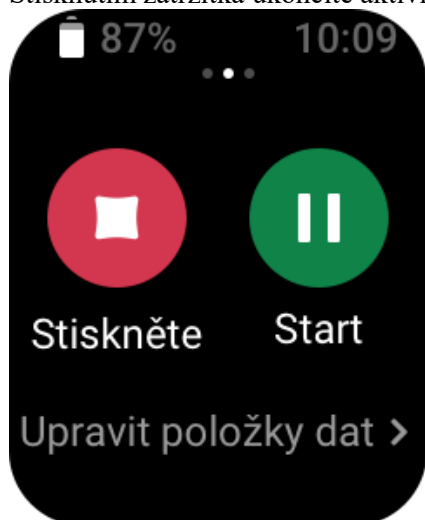
Nastavení cvičení

Přejděte na přípravnou obrazovku cvičení a v dolní části obrazovky klepněte na možnost Nastavení cvičení. Podle potřeby můžete zapnout během cvičení následující funkce: automatické pozastavení, upozornění na tep, upozornění na tempo, upozornění na vzdálenost a délku plavecké dráhy.



Pozastavení, pokračování a ukončení cvičení

Stisknutím a podržením bočního tlačítka ukončíte cvičení. Zobrazí se obrazovka pozastaveného cvičení. Pokud klepnete na tlačítko Start, hodinky budou pokračovat v zaznamenávání údajů cvičení. Pokud nebude dostatek záznamů o aktivitě, údaje se neuloží. Stisknutím zatřítka ukončíte aktivitu.



Historie cvičení

Zobrazení starších údajů o cvičení v hodinkách

Chcete-li zobrazit naposledy uložený záznam cvičení, přejděte na Seznam aplikací > Historie cvičení. Pokud existují nějaké starší nesynchronizované údaje o cvičení, v pravé části

seznamu se zobrazí ikona značící nesynchronizaci. Po synchronizaci údajů s aplikací Zepp ikona nesynchronizace zmizí. Detaily cvičení zobrazíte klepnutím na záznam cvičení.

Zobrazení výsledků cvičení v aplikaci Zepp

Aplikace Zepp obsahuje modul cvičení, který umožňuje zobrazit výsledky cvičení synchronizované z hodinek.

Odstranění záznamů cvičení

Na obrazovce Historie cvičení přejeďte prstem na záznamu cvičení doleva a klepněte na Odstranit. Pokud byl tento záznam synchronizován, bude rovnou odstraněn. Pokud nebyl synchronizován, systém se vás zeptá, zda jej chcete odstranit.

Poznámka: Po odstranění záznamu cvičení z hodinek nebude tento záznam synchronizovaně odstraněn také v aplikaci Zepp. Bude možné jej stále v aplikaci zobrazit. V aplikaci Zepp je potřeba jej ručně odstranit.

Rozsah tepové frekvence pro cvičení

Při cvičení hodinky vypočítávají rozsah vaší tepové frekvence na základě vašich osobních údajů. Účinek a intenzitu cvičení můžete určit podle rozsahu tepové frekvence. V hodinkách lze zobrazit aktuální rozsah tepové frekvence ve sloupci údajů o srdečním tepu. Po dokončení cvičení můžete otevřít aplikaci Zepp a vyhledat aktuální záznamy o cvičení. Na obrazovce Podrobnosti zobrazíte dobu trvání cvičení v rámci každého rozsahu tepové frekvence.

Ve výchozím nastavení je k dispozici šest rozsahů tepové frekvence.

Výchozí rozsahy tepové frekvence se počítají odhadem maximálního srdečního tepu. Hodinky vypočítávají maximální tepovou frekvenci pomocí běžného vzorce odečtením vašeho věku od čísla 220.

Rozsah tepové frekvence	Způsob výpočtu
V klidu	Méně než 50 % maximálního srdečního tepu
Rozcvička	[50 %, 60 %) maximálního srdečního tepu
Spalování tuků	[60 %, 70 %) maximálního srdečního tepu
Aerobní	[70 %, 80 %) maximálního srdečního tepu
Vytrvalostní trénink	[80 %, 90 %) maximálního srdečního tepu
Anaerobní maximum	Více než 90 % maximálního srdečního tepu

Aplikace hodinek

Hudba

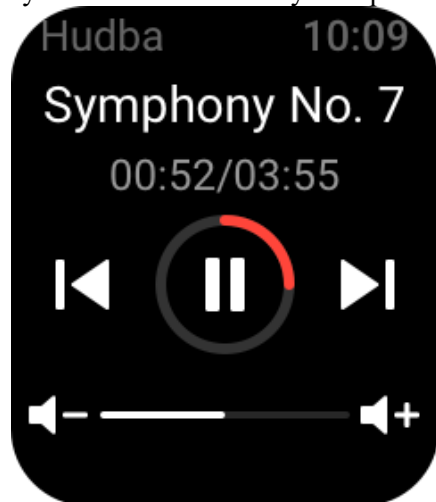
Když telefon přehrává hudbu, můžete v hodinkách přejít na obrazovku Hudba a zobrazit údaje o přehrávané hudbě. Klepnutím na ikonu Pozastavit v hodinkách zastavíte přehrávání hudby a klepnutím na ikony Předchozí/Další přehrajete předchozí nebo další skladbu. Klepnutím na ikony + a - upravíte hlasitost hudby.

Pokud používáte iPhone, než začnete používat aplikaci Hudba, spárujte hodinky přes

Bluetooth telefonu.

Pokud používáte telefon se systémem Android, povolte v aplikaci Zepp oprávnění ke čtení oznámení, aby bylo možné používat aplikaci Hudba. V aplikaci Zepp přejděte na Amazfit Bip 3 Pro > Oznámení a připomenutí > Upozornění aplikace > klikněte na připomenutí "Nelze přistupovat k oznámením" v horní části této stránky, abyste povolili oprávnění k oznámení aplikace Zepp.

Poznámka: Možnosti ovládání hudby pomocí hodinek mohou být ovlivněny kompatibilitou systému Android a různým stupněm otevřenosti a podpory různých hudebních přehrávačů.



Počasí

V aplikaci Počasí si můžete zobrazit aktuální denní počasí a předpověď počasí na několik následujících dní.

Hodinky načtou údaje o počasí přes zprávu push z telefonu. Chcete-li získat nejnovější informace o počasí, udržujte hodinky připojené k telefonu přes Bluetooth.

Hodinky načtou zprávu push spolu s upozorněním na počasí. Chcete-li povolit zaslání upozornění na počasí, přejděte v aplikaci na Profil > Amazfit Bip 3 > Nastavení aplikace > Počasí > Nastavení počasí.



Budík

Budíky lze přidávat v aplikaci Zepp a v hodinkách. Lze přidat až 10 budíků. Lze také zapnout režim Odložit. Po dosažení času budíku začnou hodinky vibrovat. Chcete-li vypnout aktuální budík, klepnutím na tlačítko X na obrazovce budíku vypnete vibrace. Pokud chcete, aby vám hodinky po 10 minutách daly další připomínku, klepněte na možnost Připomenout později. Pokud neprovedete žádnou operaci poté, co hodinky zavibrují šestkrát po sobě, budík se po šesté vibraci vypne sám.



Seznam úkolů

Je možné nastavit časy upozornění na úkoly. Po dosažení času vám hodinky připomenou úkol, který můžete provést nebo ignorovat. V hodinkách vyberte Seznam aplikací > Seznam úkolů. Tím seznam úkolů zobrazíte nebo jej vypnete. Položky v seznamu úkolů lze také přidávat a upravovat v aplikaci Zepp. Do seznamu úkolů můžete přidat až 60 položek.

Světový čas

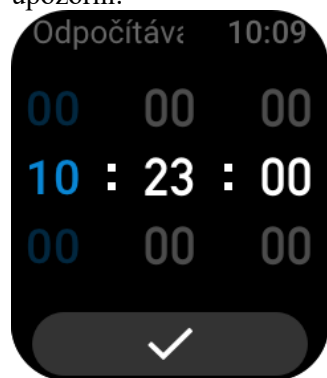
V aplikaci Zepp můžete přidat více měst a synchronizovat je s hodinkami, abyste mohli zobrazovat informace včetně místních časů, dat a týdnů. Můžete přidat až 20 různých měst.



Odpočítávání

Aplikace Odpočet poskytuje 8 zástupců pro rychlé nastavení. Můžete si také nastavit časovač manuálně na maximálně 23 hodin, 59 minut a 59 sekund. Na konci časovače vás hodinky

upozorní.



Vzdálené fotografování

Když je fotoaparát telefonu zapnutý, můžete pomocí hodinek vzdáleně fotografovat.

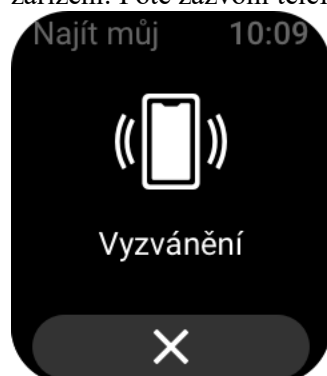
Pokud používáte iPhone, musíte před použitím aplikace Vzdálená kamera spárovat hodinky s Bluetooth telefonem.

Pokud používáte telefon se systémem Android, je nutné před použitím této funkce spustit aplikaci Zepp a přejít na Amazfit Bip 3 > Laboratoř > Nastavení kamery a provést nastavení podle pokynů.



Najít můj telefon

Ponechte hodinky připojené k telefonu, přejděte do seznamu aplikací a klepněte na Najít zařízení. Poté zazvoní telefon.



Nastavení

Obrazovka Nastavení poskytuje následující nastavení: výměnu ciferníku, nastavení položky rychlého spuštění stisknutím a podržením bočního tlačítka, dobu automatického vypnutí obrazovky, zámek obrazovky, rozsvícení při zvednutí zápěstí, rozsvícení při oznámeních, předvolby, informace o hodinkách, omezení, vypnutí a obnovení továrního nastavení.

Výměna ciferníku hodinek: Hodinky mají 2 výchozí ciferníky. Ciferníky můžete měnit dle potřeby.

Nastavení stisknutí a podržení: Cvičení lze nastavit jako položku rychlého spuštění, aby bylo možné zahájit cvičení stisknutím a podržením bočního tlačítka.

Automatické vypnutí obrazovky: Je možné nastavit dobu aktivní obrazovky, po uplynutí které se obrazovka hodinek automaticky vypne, pokud během této doby neproběhne žádná operace.

Nastavení zámku obrazovky: Po zapnutí této funkce je k provádění operací po zapnutí obrazovky v důsledku oznámení nebo zvednutí zápěstí nutné stisknout boční tlačítko. Tato funkce brání v provedení nechtěných operací.

Rozsvícení po zvednutí zápěstí: Po zapnutí této funkce se obrazovka automaticky zapne, když zvednete ruku nebo zápěstí. Pokud je funkce zámku obrazovky vypnuta, můžete obrazovku ovládat přímo po zapnutí.

Rozsvícení při oznámeních: Po zapnutí této funkce se obrazovka automaticky zapne, když hodinky obdrží oznámení. Pokud je funkce zámku obrazovky vypnuta, můžete obrazovku ovládat přímo po zapnutí.

Zkratky aplikací: Zkratky aplikací jsou aplikace, které můžete spustit přejetím prstem doleva nebo doprava na ciferníku hodinek. Zkratky aplikací můžete přidávat, odstraňovat nebo měnit jejich pořadí.

Stisknutí a podržení tlačítka: Po zapnutí této funkce můžete stisknutím a podržením bočního tlačítka po dobu 1 sekundy na obrazovce hodinek rychle spustit aplikaci.

Síla vibrací: Zde lze nastavit intenzitu vibrací hodinek při obdržení oznámení. Nastavit lze silné, střední a slabé vibrace.

Formát času: Nastavit lze 12hodinový nebo 24hodinový režim.

Formát data: Nastavit lze YYYY/MM/DD, YYYY/DD/MM, MM/DD/YYYY a DD/MM/YYYY.

O hodinkách: Na obrazovce O hodinkách můžete zobrazit verzi firmwaru a adresu MAC pro Bluetooth hodinek.

Vypnout: Klepnutím hodinky vypnete.

Restartovat: Klepnutím hodinky restartujete.

Obnovení továrního nastavení: Po obnovení továrního nastavení se všechna data v hodinkách vynulují a před jejich použitím je třeba hodinky znovu spárovat.