Manual de usuario de Amazfit Bip 3 Pro

Conexión y emparejamiento

Utilice el teléfono para escanear el código QR siguiente y descargar e instalar la aplicación Zepp. Para una mejor experiencia de usuario, actualice la aplicación a la última versión siguiendo las instrucciones.
Nota: El sistema operativo del teléfono móvil debe ser Android 7.0 o iOS 12.0, o una versión superior.

Para realizar el emparejamiento inicial:
1. Cuando el reloj se enciende por primera vez, el código QR utilizado para el emparejamiento se muestra en la pantalla.
2. Abra la aplicación Zepp en el teléfono, inicie sesión en la aplicación y escanee el código QR que se muestra en el reloj para emparejar el teléfono con el reloj.

Para emparejar con un teléfono nuevo:
1. Abra la aplicación Zepp en el teléfono anterior y sincronice los datos con el reloj.
2. En el teléfono anterior, ve a Perfil > página del Amazfit Bip 3 Pro y pulsa el botón Desvincular en la parte inferior. Si es un iPhone, después de la desvinculación, desempareja el teléfono y el reloj: ve al menú Bluetooth del teléfono, busca el nombre de Bluetooth que corresponde al reloj y toca el botón que está a su derecha. Después de entrar en la página, toca Ignorar este dispositivo.
3. Restablece los valores de fábrica del reloj. Después de reiniciar el reloj, emparéjelo con el nuevo teléfono siguiendo el procedimiento de emparejamiento inicial.

Uso y carga

Usar y cambiar la correa

Se recomienda usar el reloj un tanto flojo para que la piel pueda respirar y el sensor funcione. Durante la medición del oxígeno en sangre, evita llevar el reloj en la articulación de la muñeca, mantén un ajuste cómodo (razonablemente apretado) entre el reloj y la piel de la muñeca y no muevas el brazo durante todo el proceso de medición. Si se ve afectado por factores externos (como caída o balanceo del brazo, vello en el brazo o tatuajes), los resultados de la medición pueden ser inexactos o puede que la medición falle y no se generen resultados.
Puede ajustar la correa del reloj durante el ejercicio y aflojarla después. Ajuste la correa de forma adecuada si el reloj se mueve en la muñeca o no obtiene ningún dato.

Carga

1. Conecte el puerto USB de la base de carga del reloj a un cargador de teléfono o a la interfaz USB de un ordenador.
2. Coloque el reloj en la base de carga magnética, con el contacto metálico de la parte posterior del reloj alineado con el pin dorado de la base de carga. Asegúrese de que el reloj esté bien encajado en la base de carga.
3. Tras colocar el reloj correctamente en la base de carga, el icono de carga aparecerá en la pantalla del reloj para indicar que la carga está en curso.

Operaciones básicas

Operaciones con gestos comunes

Tocar la pantalla	Usa una función, selecciona el elemento actual o avanza al siguiente paso.
Mantener pulsada la esfera del reloj	Activa la selección y los ajustes de esferas de reloj.
Cubrir la pantalla	Apaga la pantalla.
Deslizar de izquierda a derecha	En la mayoría de las páginas de nivel secundario, regresa a la página de nivel superior.
Deslizar arriba o abajo en la pantalla	Desplaza o cambia de página.

Operaciones del botón físico

Presionar el botón físico una vez:
• Si la pantalla está bloqueada, presione el botón físico para desbloquearla.
• En la pantalla de la esfera del reloj, presione el botón físico para ir a la lista de aplicaciones.
• En las pantallas que no sean la pantalla de la esfera del reloj, presione el botón físico para volver a la pantalla anterior.
• En la pantalla Entrenamiento, presione el botón físico para deslizarse hacia arriba o abajo entre pantallas.

Mantener presionado el botón físico:
• Si el reloj está apagado, mantén presionado el botón durante 2 segundos para encenderlo.
• En la esfera de reloj, mantén presionado el botón durante 1 segundo para iniciar rápidamente un entrenamiento. Para configurar la aplicación de inicio rápido, ve a Ajustes > Preferencias y mantén presionado el botón.

• En la pantalla Entrenamiento, mantenga presionado el botón físico para finalizar el entrenamiento.

Esferas de reloj

Para cambiar la esfera del reloj, mantén presionada la esfera del reloj, o ve a **Ajustes** > **Esfera del reloj** y desliza hacia la izquierda o la derecha para seleccionar la esfera de reloj deseada. Vaya a la pantalla Config. esfera de reloj. Las miniaturas de esferas de reloj marcadas con un icono de edición se pueden editar. La esfera de reloj seleccionada está resaltada. Puede tocar la pantalla o deslizarse en ella para seleccionar otras esferas de reloj. Toque una para seleccionarla.
El reloj proporciona varias esferas de forma predeterminada. También existe la posibilidad de ir a Esferas de reloj en la aplicación Zepp para sincronizar las esferas de reloj en línea con el reloj, o establecer una foto del teléfono como foto de la esfera usando esa misma aplicación.
Para agregar esferas de reloj en línea, mantén el reloj conectado al teléfono, abre la aplicación Zepp, ve a Perfil > Mi dispositivo > Amazfit Bip 3 Pro > Esferas de reloj y selecciona las esferas de reloj que quieras para sincronizarlas con el reloj.

Centro de control

Deslice hacia abajo en la página de la esfera del reloj para entrar en el Centro de control y acceder a funciones del sistema del reloj.
Admite: modo No molestar, alarma, ajuste de brillo, ajustes

Notificaciones de mensajes y recordatorios de llamadas

1. Habilitar la función de notificaciones
Antes de usar la función de notificaciones, habilite la función de alertas de aplicaciones en la aplicación Zepp y mantenga el reloj conectado al teléfono.
• Si usa un iPhone, empareje el reloj con el Bluetooth del teléfono antes de usar la función de notificaciones. Si no lo hace, cuando habilite esta función aparecerá un mensaje que le solicitará un emparejamiento de Bluetooth. Toque Aceptar.

• Si usas un teléfono Android, agrega la aplicación Zepp a la lista de permitidos o a la lista de ejecución automática en segundo plano del teléfono para que la aplicación siga ejecutándose en segundo plano sin que se detenga por ser un proceso en segundo plano del teléfono. Si no lo hace, el reloj se desconectará de la aplicación y no podrá recibir alertas de ella.

2. Ver las notificaciones

Cuando el reloj recibe alertas de notificaciones, vibra y muestra las notificaciones en cuestión. Si no ve las notificaciones al recibirlas, puede deslizar hacia arriba en la pantalla de esfera del reloj para verlas posteriormente.

3. Alertas de llamada entrante

Mantenga el reloj conectado al teléfono para recibir alertas de llamadas entrantes en el reloj. Puede elegir colgar o ignorar/silenciar las llamadas en el reloj. También puede presionar el botón físico para que el reloj deje de vibrar. Para poder usar la función de alerta de llamada entrante, antes hay que habilitarla en la aplicación Zepp.

Aplicaciones de acceso directo

Las aplicaciones de acceso directo se muestran en los lados izquierdo y derecho de la esfera del reloj para que puedas usar esas funciones del reloj con total comodidad. También puedes configurar las aplicaciones o funciones que utilices con más frecuencia, como "Entrenamientos".

Tras activar el reloj, deslice hacia abajo en la pantalla de la esfera del reloj para ir al centro de control. Toca Ajustes y ve a **Ajustes** > **Preferencias** > **Aplicaciones de acceso directo**. A continuación, deslice hacia arriba y abajo en la pantalla para ver una lista de las aplicaciones que se pueden establecer como aplicaciones de acceso directo.

Cuando el número de Aplicaciones actuales alcance el límite máximo, no podrás agregar más aplicaciones. Para agregar más, debes eliminar las aplicaciones que no desees de Aplicaciones actuales. Puede agregar un máximo de 10 aplicaciones de acceso directo.

Administración de lista de aplicaciones

El reloj proporciona aplicaciones que se pueden usar por separado, como Objetivo de actividad, Entrenamiento, Frecuencia cardíaca y Detección de oxígeno en sangre.

Las aplicaciones que aparecen en el reloj se pueden configurar según tus preferencias personales. Con el reloj conectado a la aplicación Zepp, abre la aplicación y ve a **Perfil** > **Amazfit Bip 3 Pro** > Administrar lista de aplicaciones para cambiar el orden en que aparecen las aplicaciones u ocultar aplicaciones en la página actual.

Actualizar el sistema del reloj

Mantén el reloj conectado al teléfono, abre la aplicación Zepp y ve a **Perfil** > **Amazfit Bip 3 Pro** > **Actualización del sistema** para ver o actualizar el sistema del reloj.

Recomendamos tocar Actualizar inmediatamente cuando el reloj reciba un mensaje de actualización del sistema.

Actividades y salud

Objetivo

El reloj registra automáticamente los datos de actividad, incluidos los pasos, los eventos de estar de pie, el tiempo de quema de grasa, las calorías y la distancia. También registra el tiempo que la frecuencia cardíaca se mantiene dentro o por encima del rango de quema de grasa como índice del tiempo de quema de grasa.
El reloj vibra cuando se alcanzan los objetivos de pasos y de ponerse de pie.

Avisos para ponerse de pie

Mientras lo lleva puesto, el reloj controla su actividad para incitarle a realizar un mínimo de actividad física cada hora que está despierto, a fin de reducir los efectos perjudiciales del sedentarismo prolongado.
Si no se detecta ninguna actividad durante más de 1 minuto en el minuto 50 de una hora determinada, y el reloj está colocado correctamente, este vibrará para recordarle que debe ejercitarse. Si recibe una alerta de actividad de pie, realice algún ejercicio antes de que llegue la siguiente hora para poder alcanzar el objetivo de actividad de pie de la hora actual.

Cómo habilitarla:
Mantén el reloj conectado al teléfono, abre la aplicación Zepp y ve a **Perfil** > **Mi dispositivo** > **Amazfit Bip 3 Pro** > Notificaciones y avisos
> Aviso de actividad de pie para habilitar la función.

PAI

PAI sirve para medir la actividad fisiológica de una persona y reflejar su estado físico en general. El cálculo se realiza con base en las pulsaciones de una persona, la intensidad de sus actividades diarias y sus datos fisiológicos.
Al mantener una cierta intensidad de las actividades o los entrenamientos diarios, puede obtener un valor de PAI. Según los resultados de la investigación del estudio HUNT Fitness Study*, las personas que tienen un valor de PAI superior a 100 presentan una mayor inmunidad frente a dolencias cardiovasculares y su expectativa de vida es mayor.
Activa el reloj, presiona el botón en la página de la esfera del reloj para ir a la lista de aplicaciones, y desliza hacia arriba o hacia abajo en la pantalla para seleccionar y abrir la aplicación PAI. En la aplicación PAI en el reloj, puedes ver información como la puntuación de PAI de los últimos siete días o de hoy. También puedes configurar la aplicación PAI como de acceso directo para ver fácilmente tu puntuación de PAI.
Para obtener más información, en la aplicación Zepp, ve a la página de inicio > página de PAI y haz clic en Preguntas frecuentes.
* HUNT Fitness Study es un subproyecto del estudio HUNT, dirigido por el profesor Ulrik Wisloff de la Facultad de Medicina de la Universidad Noruega de Ciencia y Tecnología. Duró más de 35 años y contó con la participación de más de 230.000 personas.

Frecuencia cardíaca

La frecuencia cardíaca es un indicador importante del estado físico de una persona. Medir a menudo la frecuencia cardíaca permite capturar más cambios en la frecuencia cardíaca y sirve de referencia para llevar un estilo de vida saludable.
Activa el reloj, pulsa el botón en la página de la esfera del reloj para ir a la lista de aplicaciones, y desliza hacia arriba o hacia abajo en la pantalla para seleccionar y abrir la aplicación **Frecuencia cardíaca**. En la aplicación **Frecuencia cardíaca** en el reloj, puedes ver el último valor de frecuencia cardíaca medido, la curva de frecuencia cardíaca de todo el día, la frecuencia cardíaca en reposo, la distribución de los intervalos de frecuencia cardíaca y otra información. Configurar la aplicación Frecuencia cardíaca como de acceso rápido te permite medir fácilmente la frecuencia cardíaca.
Para garantizar una medición precisa, colóquese el reloj correctamente según las indicaciones y asegúrese de que la parte que está en contacto con su piel esté limpia y no tenga restos de protector solar.

Sueño

La calidad del sueño tiene un impacto muy importante en la salud de las personas.
Si lleva puesto el reloj mientras duerme, este registrará automáticamente los datos de sueño. Abra la aplicación Sueño para ver la duración total del sueño de la noche anterior, así como los datos de sueño de los últimos siete días. Los datos de sueño también se pueden sincronizar con la aplicación Zepp para consultar la duración, las fases y la puntuación del sueño, así como ver sugerencias de sueño.

Control del sueño asistido

Mantén el reloj conectado al teléfono, abre la aplicación Zepp y ve a **Perfil** > **Mi dispositivo** > **Amazfit Bip 3 Pro** > **Control de salud** para activar el **Asistente de monitorización del sueño**, que permite al reloj analizar con mayor precisión un volumen más grande de datos de sueño de la fase REM.

Control de la calidad de la respiración durante el sueño

Mantén el reloj conectado al teléfono, abre la aplicación Zepp y ve a **Perfil** > **Mi dispositivo** > **Amazfit Bip 3 Pro** > **Control de salud** para habilitar el **control de la calidad de la respiración durante el sueño**. Una vez habilitada esta característica, si el sistema detecta que llevas puesto el dispositivo mientras duermes, automáticamente controlará la calidad de la respiración durante el sueño para ayudarte a comprender mejor el estado de tu sueño.

Oxígeno en sangre

La concentración de oxígeno en sangre constituye un parámetro fisiológico importante de respiración y circulación.
1. Activa el reloj, presiona el botón lateral para ir a la **lista de aplicaciones** y selecciona la aplicación SpO2 para comenzar a medir el oxígeno en sangre.
2. Una vez finalizada la medición, el reloj muestra el resultado. También puede consultar los resultados de medición de las últimas 3 horas.

Precauciones al medir el oxígeno en sangre:
1. Póngase el reloj un dedo por encima del hueso de la muñeca y no se mueva.
2. Lleve la pulsera bien ajustada, con una sensación de presión adecuada.
3. Coloque el brazo sobre una mesa o una superficie fija, con la pantalla del reloj hacia arriba.
4. No se mueva y concéntrese en la medición.
5. Factores como el vello, los tatuajes, el balanceo del brazo, una baja temperatura o llevar el reloj incorrectamente pueden afectar a los resultados de la medición o incluso provocar que la medición falle.
6. El rango de medición del reloj es de entre 80 % y 100 %. Esta función debe utilizarse únicamente a modo de referencia, y no como base para un diagnóstico médico. Si no se encuentra bien, acuda al médico.

Control del estrés

El reloj incluye la aplicación **Estrés** para medir tus valores de estrés. Si la medición se efectúa correctamente, el reloj muestra el valor de estrés medido y el estado de estrés. Si falla, aparecerá el mensaje "Error en la medición". Para procurar que la medición se realice correctamente, lleve el reloj bien puesto y permanezca quieto durante la medición.
Amazfit Bip 3 Pro puede controlar el estrés a lo largo de todo el día. Para usar esta función, abre la aplicación **Estrés** del reloj y activa **Control de estrés todo el día**. Si esta función está habilitada, ponte el reloj para que mida el estrés automáticamente cada 5 minutos y muestre la curva de estrés a lo largo del día.

Ejercicio respiratorio

Ve a la **lista de aplicaciones** del reloj y abre la aplicación Respiración para realizar ejercicios respiratorios de relajación siguiendo una serie de instrucciones de respiración animadas. La duración total del ejercicio se puede establecer en la pantalla de inicio de Respiración. La duración predeterminada es 1 minuto.

Seguimiento de ciclo

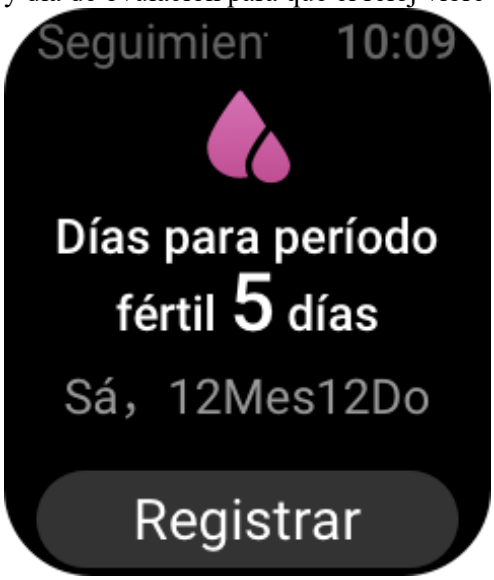
La aplicación **Seguimiento de ciclo** lleva un control de la menstruación para identificar patrones y predecir el próximo ciclo. Esta función no debe utilizarse como sustituto de métodos anticonceptivos ni como consejo médico.
La primera vez que uses la aplicación **Seguimiento de ciclo**, debes introducir la hora de inicio del último período, su duración y la duración del ciclo menstrual. También puede introducir estos datos en la aplicación Zepp y sincronizarlos con el reloj.

Registrar datos del ciclo y finalizar el seguimiento del ciclo:
El ciclo menstrual se puede registrar o dejar de registrar rápidamente desde el reloj. Registrar los datos de cada menstruación de forma precisa favorecerá la exactitud de las predicciones.

Modificar los datos de ciclo:

Si especificas un período menstrual incorrecto, puedes modificarlo haciendo clic en el botón Editar en la página Ciclos, en la aplicación Zepp.

Avisos:
Ve a la página Ciclos en la aplicación Zepp y haz clic en Ajustes para activar Aviso de período y día de ovulación para que el reloj vibre a la hora que hayas especificado.



Entrenamiento

Tipo de entrenamiento

Amazfit Bip 3 Pro admite 61 tipos de entrenamiento, incluidos carrera al aire libre, cinta de correr, ciclismo, caminata y natación en aguas abiertas. La lista de entrenamientos predeterminados se ajustará automáticamente según la cantidad de veces que se use cada entrenamiento.

Iniciar un entrenamiento

Abre la aplicación Entrenamiento y selecciona el entrenamiento que desees para entrar en ese modo. Antes de empezar el entrenamiento, el sistema comprueba si el reloj tiene suficiente

espacio de almacenamiento. Si no es así, el sistema puede sobrescribir datos de ejercicio anteriores que estén sin sincronizar cuando empiece el entrenamiento. Para impedir que los datos se sobrescriban, le recomendamos conectarse a la aplicación Zepp justo después de terminar de ejercitarse para sincronizar los datos de entrenamiento.
Si selecciona un deporte al aire libre, espere a que el posicionamiento del GPS sea correcto en la pantalla Preparación de entrenamiento. A continuación, toque GO para comenzar el entrenamiento. Esto permite que el reloj registre datos de entrenamiento completos.

Instrucciones para usar el posicionamiento del GPS:
1. Si se le pide que actualice el GPS asistido (AGPS) después de seleccionar un tipo de entrenamiento, abra la aplicación Zepp y conéctese al reloj para habilitar la actualización automática del AGPS.
2. Se recomienda realizar el posicionamiento del GPS en un espacio abierto, a fin de acelerar el proceso.

Objetivo del entrenamiento

En la pantalla de preparación de entrenamiento, deslice hacia la izquierda para ir a la pantalla Configuración de objetivo de actividad. Se pueden establecer diversos objetivos para cada tipo de entrenamiento, como ritmo, duración, distancia y objetivo de quema de calorías. Cuando complete el 50 %, el 80 % y el 100 % del objetivo marcado mientras hace ejercicio, el reloj le avisará del progreso hacia la consecución del objetivo.

Alertas de entrenamiento

Alerta de frecuencia cardíaca demasiado alta
Si su frecuencia cardíaca sobrepasa el valor máximo predefinido mientras hace ejercicio, el reloj vibrará para avisarle y mostrará la frecuencia cardíaca actual. Para usar la función de alerta de frecuencia cardíaca demasiado alta, ve a la pantalla Ajustes de entrenamiento para activar el aviso de frecuencia cardíaca segura.

Alerta de rango de frecuencia cardíaca
Si su frecuencia cardíaca no está dentro del rango de frecuencia cardíaca predefinido mientras hace ejercicio, el reloj vibrará para avisarle de que su frecuencia cardíaca es demasiado alta o demasiado baja y mostrará la frecuencia cardíaca actual. Para usar la función de alerta de rango de frecuencia cardíaca, ve a la pantalla Ajustes de entrenamiento para activar el aviso de rango de frecuencia cardíaca.

Alerta Ritmo demasiado lento
Si su ritmo en tiempo real está por debajo del valor predefinido mientras hace ejercicio, el reloj vibrará para avisarle de que su ritmo es demasiado bajo y mostrará el ritmo actual. Para usar la función de alerta de ritmo demasiado lento, ve a la pantalla Ajustes de entrenamiento para activar el aviso de ritmo.

Alerta Por km
Cuando alcance los kilómetros predefinidos durante el entrenamiento, el reloj vibrará para avisarle de los kilómetros completados y mostrará su ritmo o velocidad durante el último kilómetro. Para usar la función de alerta por km, ve a la pantalla Ajustes de entrenamiento

para activar el aviso de distancia.

Alerta Espacio libre insuficiente
Si el sistema no tiene suficiente espacio de almacenamiento libre mientras hace ejercicio, el reloj vibrará para preguntarle si desea continuar con el entrenamiento. Si toca Continuar, el sistema sobrescribirá los datos de entrenamiento sin sincronizar. Si toca Finalizar, el sistema finalizará el entrenamiento actual.
Alerta Sin espacio libre
Si el sistema se queda sin espacio de almacenamiento libre mientras haces ejercicio, el reloj vibrará para avisarte. En tal caso, el sistema almacenará automáticamente el registro de entrenamiento actual.

Ajustes de entrenamiento

Vaya a la pantalla de preparación de entrenamiento y toque Configuración de entrenamiento en la parte inferior de dicha pantalla. Puede decidir habilitar cualquiera de las siguientes funciones durante el entrenamiento si lo desea: Pausa automática, Alerta de frecuencia cardíaca, Alerta de ritmo, Alerta de distancia y Longitud de la calle de natación.

Pausa, continuación y finalización del entrenamiento

Mantén presionado el botón físico para finalizar un entrenamiento. Aparecerá la pantalla En pausa. Si tocas Iniciar, el reloj seguirá registrando datos de entrenamiento. Los datos no se guardarán si no hay suficientes registros de actividad. Puede presionar la marca de verificación para salir de la actividad.

Historial de entrenamiento

Ver historial de datos de entrenamiento en el reloj

Ve a la lista de aplicaciones > Historial de entrenamiento para ver el registro de entrenamiento guardado recientemente. Si hay algún registro de entrenamiento en el historial sin sincronizar,

aparece el icono Sin sincronizar a la derecha de la lista. Este icono desaparecerá cuando los datos se sincronicen con la aplicación Zepp. Toque un registro de entrenamiento para ver sus detalles.

Ver los resultados del entrenamiento en la aplicación Zepp

La aplicación Zepp incluye el módulo Entrenamiento para que pueda ver todos los resultados de entrenamiento sincronizados desde el reloj.

Eliminación de registros de entrenamiento

En la pantalla Historial de entrenamiento, desliza hacia la izquierda en un registro de entrenamiento y toca Eliminar. Si el registro se ha sincronizado, se eliminará directamente. De lo contrario, el sistema le pedirá que confirme si desea eliminarlo.

Nota: Cuando un registro de entrenamiento se elimina del reloj, dicha eliminación no se sincroniza en la aplicación Zepp, con lo cual seguirá apareciendo en la aplicación. Para no verlo, deberá eliminarlo manualmente de la aplicación Zepp.

Rango de frecuencia cardíaca de los entrenamientos

Al hacer ejercicio, el reloj calcula el rango de frecuencia cardíaca en función de su información personal. Se puede determinar el efecto y la intensidad del entrenamiento según el rango de frecuencia cardíaca. En el reloj, el rango de frecuencia cardíaca se puede consultar en la columna de datos de frecuencia cardíaca. Cuando termine el entrenamiento, puede abrir la aplicación Zepp y buscar el registro del entrenamiento actual para ver la duración en cada rango de frecuencia cardíaca en la pantalla Detalles.

Se muestran seis rangos de frecuencia cardíaca de forma predeterminada.

Los rangos de frecuencia cardíaca predeterminados se calculan realizando una estimación de la frecuencia cardíaca máxima. El reloj calcula la frecuencia cardíaca máxima por medio de una fórmula común consistente en restar la edad a 220.

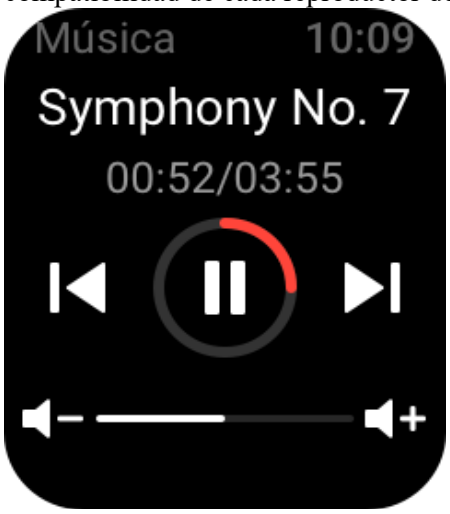
Rango de frecuencia cardíaca	Cómo calcularlo
Relajado	Menos del 50 % de la frecuencia cardíaca máxima
Calentamiento	[50 %, 60 %] de la frecuencia cardíaca máxima
Quema de grasa	[60%, 70%] de la frecuencia cardíaca máxima
Aeróbico	[70%, 80%] de la frecuencia cardíaca máxima
Entrenamiento de resistencia	[80 %, 90 %] de la frecuencia cardíaca máxima
Anaeróbico máximo	Más del 90 % de la frecuencia cardíaca máxima

Aplicaciones del reloj

Música

Cuando se reproduce música en el teléfono, puede ir a la pantalla Música del reloj para ver información sobre la música en cuestión. En el reloj, toque Pausa para detener la música y Anterior/Siguiente para reproducir la canción anterior o siguiente. Toque los iconos de

volumen + y - para ajustar el volumen de la música.
Para poder usar la aplicación Música en un iPhone, primero debe emparejar el reloj con el Bluetooth del teléfono.
Si usas un teléfono Android, habilita el permiso de lectura de notificaciones en la aplicación Zepp para poder usar la aplicación Música. En la aplicación Zepp, ve a Amazfit Bip 3 Pro > Notificaciones y avisos > Alertas de aplicaciones y haz clic en "No se puede acceder a las notificaciones" en la parte superior de esta página para conceder el permiso de notificaciones en la aplicación Zepp.
Nota: La experiencia de control de la música con el reloj puede verse afectada por cuestiones de compatibilidad del sistema Android y por los diferentes niveles de aceptabilidad y compatibilidad de cada reproductor de música.



Tiempo

En la aplicación Tiempo se puede ver el tiempo del día actual y un pronóstico del tiempo de los próximos días.
El reloj recupera los datos de tiempo por medio de una notificación de actualización del teléfono. Para obtener la información del tiempo más reciente, mantenga el teléfono conectado al reloj y con el Bluetooth activado.
El reloj recibe un mensaje de notificación junto con la alerta de tiempo. Para habilitar la inserción de alertas de tiempo, en la aplicación, ve a Perfil > Amazfit Bip 3 Pro > Ajustes de aplicaciones > Tiempo > Ajustes de tiempo.

Alarma

Puede agregar alarmas en la aplicación Zepp y en el reloj. Se pueden agregar hasta 10 alarmas.
También se puede activar la función Posponer. Cuando la hora de alarma llega, el reloj vibra para avisarle. Para desactivar la alarma actual, toca el botón **X** en la pantalla Alarma para deshabilitar la vibración. Si quieres que el reloj vuelva a avisarte 10 minutos más tarde, toca Avisarme más tarde. Si no hace nada después de que el reloj haya vibrado seis veces seguidas, la alarma se deshabilitará cuando el reloj vibre por sexta vez.

Lista de tareas pendientes

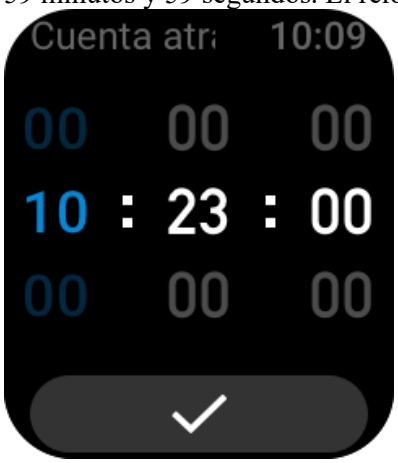
Se pueden fijar horas de alerta de tareas pendientes. Cuando la hora llega, el reloj le recordará la tarea pendiente, que puede decidir completar o ignorar. En el reloj, vaya a Lista de aplicaciones > Lista de tareas pendientes para ver la lista de tareas pendientes o desactivarla. En la aplicación Zepp también se pueden agregar y modificar tareas pendientes. Se puede agregar un máximo de 60 tareas.

Reloj mundial

En la aplicación Zepp se pueden agregar varias ciudades y sincronizarlas con el reloj para ver información, como horas locales, fechas y semanas. Se puede agregar un máximo de 20 ciudades distintas.

Cuenta atrás

La aplicación Cuenta atrás proporciona 8 accesos directos para un ajuste rápido. Además, puede configurar manualmente una cuenta atrás con un tiempo máximo de 23 horas, 59 minutos y 59 segundos. El reloj le avisará cuando finalice la cuenta atrás.



Control remoto de la cámara

Cuando la cámara del teléfono está encendida, se puede usar el reloj para hacer fotos de forma remota.
Para poder usar la aplicación Fotografía remota en un iPhone, debes emparejar el reloj con el Bluetooth del teléfono.
Para poder usar esta función en un teléfono Android, debes abrir la aplicación Zepp e ir a Amazfit Bip 3 Pro > Laboratorio > Ajustes de cámara para completar la configuración según se indique.

Buscar el teléfono

Mantén el reloj conectado al teléfono, ve a la **lista de aplicaciones** y toca **Buscar teléfono**. Luego, el teléfono sonará.

Configuración

La pantalla Configuración proporciona los siguientes ajustes: cambio de la esfera del reloj, configuración de elementos de inicio rápido manteniendo presionado el botón físico, duración de apagado automático de la pantalla, bloqueo de pantalla, iluminación de la pantalla al levantar la muñeca, iluminación de la pantalla al recibir una notificación, preferencias, acerca de, normativa, apagado y restablecimiento de los valores de fábrica.
Cambio de la esfera del reloj: el reloj proporciona dos esferas predeterminadas. La esfera del reloj se puede cambiar según sea necesario.
Configuración de mantener presionado el botón: puedes configurar un entrenamiento como elemento de inicio rápido para poder empezar el entrenamiento al mantener presionado el botón físico.
Apagado automático de la pantalla: puede establecer un período de encendido de la pantalla. Si no hay ninguna operación durante ese período, la pantalla del reloj se apaga automáticamente.
Configuración de bloqueo de la pantalla: después de habilitar esta función, hay que presionar el botón físico para realizar operaciones cuando la pantalla se encienda tras levantar la muñeca o recibir una notificación. Este diseño evita que se realicen operaciones accidentalmente.
Iluminar al levantar la muñeca: después de habilitar esta función, la pantalla se enciende automáticamente cuando se levanta el brazo o la muñeca. Si la función de bloqueo está deshabilitada, puede usar la pantalla directamente después de que se haya encendido.
Iluminar con notificaciones: después de habilitar esta función, la pantalla se enciende automáticamente cuando el reloj recibe una notificación. Si la función de bloqueo está deshabilitada, puede usar la pantalla directamente después de que se haya encendido.
Aplicaciones de acceso directo: las aplicaciones de acceso directo son aplicaciones que se pueden abrir deslizando hacia la izquierda o la derecha en la pantalla de esfera del reloj. Las aplicaciones de acceso directo se pueden agregar, eliminar y reordenar.
Mantener presionado el botón: después de habilitar esta función, puedes presionar el botón físico durante 1 segundo en la pantalla de esfera del reloj para abrir una aplicación rápidamente.
Intensidad de la vibración: puedes configurar la intensidad con la que el reloj vibra al recibir alertas. Las opciones son Fuerte, Medio y Débil.
Formato de tiempo: las opciones son los modos de 12 horas y 24 horas.
Formato de fecha: las opciones son YYYY/MM/DD, YYYY/DD/MM, MM/DD/YYYY y DD/MM/YYYY.
Acerca de: en la pantalla Acerca de se puede consultar la versión del firmware y la dirección

MAC de Bluetooth del reloj.
Apagar: toque para apagar el reloj.
Reiniciar: toque para reiniciar el reloj.
Restablecimiento de fábrica: después de restaurar la configuración de fábrica, todos los datos del reloj se restablecerán y deberás volver a vincular el reloj antes de que puedas usarlo.