

Podręcznik użytkownika zegarka Amazfit GTR 3 Pro Limited Edition (polski)

Połączenia i parowanie

Korzystając z telefonu, zeskanuj poniższy kod QR, aby pobrać i zainstalować aplikację Zepp. Aby zapewnić wyższy komfort użytkowania, zaktualizuj aplikację do najnowszej wersji zgodnie z monitem.

Uwaga: w telefonie musi być zainstalowany system operacyjny Android 7.0 lub iOS 12.0 albo nowszy.

Parowanie wstępne:

Gdy zegarek jest uruchamiany pierwszy raz, kod QR używany do parowania jest wyświetlany na ekranie.

Uruchom w telefonie aplikację Zepp, zaloguj się w niej i zeskanuj kod QR wyświetlony na ekranie zegarka, aby sparować telefon z zegarkiem.



Parowanie z nowym telefonem:

1. Uruchom aplikację w swoim starym telefonie i zsynchronizuj dane z zegarkiem.
2. W starym telefonie komórkowym przejdź do strony z informacjami o zegarku, który wymaga ponownego sparowania i dotknij przycisku Rozłącz u dołu ekranu, aby rozłączyć urządzenia. W przypadku urządzeń iPhone, po rozłączeniu w aplikacji Zepp konieczne jest usunięcie sparowania telefonu i zegarka. Wybierz opcje Ustawienia > Bluetooth, znajdź nazwę urządzenia Bluetooth odpowiadającą zegarkowi i dotknij przycisku po prawej stronie nazwy Bluetooth. Po przejściu na tę stronę dotknij pozycji Ignoruj to urządzenie.
3. Przywróć ustawienia fabryczne zegarka, a następnie sparuj go ze swoim nowym telefonem zgodnie z procedurą parowania wstępnego.

Aktualizowanie systemu zegarka

Utrzymaj połączenie zegarka z telefonem, uruchom aplikację Zepp, a następnie wybierz Profil > Moje urządzenie > Aktualizacja systemu, aby wyświetlić lub zaktualizować system zegarka.

Zalecamy naciśnięcie przycisku Aktualizuj natychmiast, gdy zegarek odbierze komunikat o aktualizacji systemu.

Podstawowa obsługa

Często używane gesty i przyciski

Operacja	Odpowiedni wynik
Naciśnięcie ekranu	Użycie funkcji, wybranie bieżącego elementu lub przejście do następnego kroku
Naciśnięcie i przytrzymanie tarczy zegarka	Aktywacja trybu wyboru tarczy zegarka i ustawień tarczy
Zasłonięcie ekranu	Wyłączenie ekranu
Przesunięcie palca od lewej do prawej krawędzi ekranu	Na większości stron podrzędnych ponowne wyświetlenie strony wyższego poziomu
Przesunięcie palca w górę lub w dół po ekranie	Przewinięcie lub przełączenie stron
Obrót koronki cyfrowej	Przewinięcie lub przełączenie stron
Naciśnięcie przycisku górnego i przytrzymanie go przez co najmniej pięć sekund	Włączenie zasilania, wyświetlenie strony ponownego uruchamiania i wymuszenie ponownego uruchomienia

Centrum sterowania

Przesuń palcem w dół tarczy zegarka, aby wyświetlić Centrum sterowania zapewniające dostęp do funkcji systemu zegarka.

Obsługiwane są następujące funkcje: Latarka, Nie przeszkadzać, Tryb kinowy, Ekran zawsze aktywny, Kalendarz, Głośność, Bateria, Jasność, Znajdź telefon, Bluetooth, Blokada i Ustawienia.

Znajdź telefon

1. Utrzymaj połączenie zegarka z telefonem.
2. Przesuń palec w dół na tarczy zegarka, aby wyświetlić centrum sterowania, a następnie naciśnij przycisk Znajdź telefon. Telefon zacznie dzwonić.
3. Naciśnij opcję Więcej na liście aplikacji, a następnie naciśnij polecenie Znajdź telefon.

Telefon zacznie dzwonić.

Znajdź zegarek

Utrzymaj połączenie zegarka z telefonem, uruchom aplikację Zepp, wybierz Profil > Moje urządzenie, a następnie naciśnij przycisk Znajdź zegarek. Zegarek zacznie wibrować i dzwonić.

(Domyślnym ustawieniem jest tylko wibracja i dźwięk powiadomienia trzeba ustawić ręcznie: wybierz Ustawienia zegarka > Dźwięk i wibracje > Dzwonek, aby powiadomienie włączało zegarek).

Tarcze zegarka

Kompilacje tarcz zegarka

Niektóre tarcze zegarka obsługują edytowanie kompilacji. Korzystając z kompilacji, można wyświetlać informacje, takie jak liczba kroków i kalorii lub prognoza pogody, oraz edytować te informacje zależnie od potrzeb.

Edytowanie kompilacji tarczy zegarka:

1. Uaktywnij zegarek, a następnie naciśnij jego tarczę i przytrzymaj na niej palec, aby wyświetlić stronę umożliwiającą wybór lub edycję kompilacji.
2. Przesuń palec w lewo lub w prawo po ekranie, aby wyświetlić podgląd dostępnych tarcz zegarka. Przycisk Edytuj jest wyświetlany w dolnej części tarcz zegarka obsługujących kompilacje. Naciśnięcie tego przycisku powoduje wyświetlenie strony edytowania kompilacji danej tarczy zegarka.
3. Wybierz kompilację do edycji. Naciśnij kompilację albo przesuń palec w górę lub w dół ekranu, aby przełączyć kompilację.
4. Po edytowaniu naciśnij górny przycisk, aby zakończyć edycję i włączyć tę tarczę zegarka.

Ekran zawsze aktywny

Jeżeli ta opcja jest włączona, na tarczy zegarka w trybie gotowości wyświetlane są godzina i informacje, co powoduje znacznie szybsze rozładowywanie baterii.

Konfigurowanie opcji Ekran zawsze włączony:

1. Uaktywnij zegarek i naciśnij przycisk górny, aby wyświetlić listę aplikacji. Następnie wybierz Ustawienia > Wyświetlacz i jasność > Ekran zawsze aktywny.
2. Wybierz styl tarczy zegarka i włącz opcję Ekran zawsze włączony.

Dodawanie tarcz zegarka

Oprócz wbudowanych tarcz zegarka można wybrać tarcze ze sklepu online zależnie od potrzeb w aplikacji Zepp i zsynchronizować je z zegarkiem. Można także użyć zdjęcia wykonanego przy użyciu telefonu lub obrazu dostępnego w albumie jako niestandardowego tła tarczy zegarka.

Dodawanie tarcz zegarka online:

1. Po połączeniu zegarka z telefonem otwórz aplikację Zepp, przejdź do obszaru Profil >

Moje urządzenie > Amazfit GTR 3 Pro Limited Edition > Sklep z tarczami.

2. Wybierz jedną lub kilka tarcz zegarka, a następnie zsynchronizuj je z zegarkiem, aby korzystać z wielu opcji.

Dodawanie niestandardowych tarcz zegarka:

Po połączeniu zegarka z telefonem otwórz aplikację Zepp, przejdź do obszaru Profil > Amazfit GTR 3 Pro Limited Edition > Sklep z tarczami.

Zmiana tarcz zegarka

1. Po wybudzeniu zegarka naciśnij i przytrzymaj tarczę zegarka, aby przejść do ekranu wyboru tarczy zegarka.
2. Przesuń palec w lewo lub w prawo po ekranie, aby wyświetlić podgląd tarcz dostępnych w zegarku, łącznie z tarczami wbudowanymi lub synchronizowanymi online.
3. Naciśnij żądaną tarczę, aby zastąpić nią bieżącą tarczę zegarka.

Usuwanie tarcz zegarka

Gdy w zegarku brakuje wolnego miejsca, konieczne jest usunięcie niektórych tarcz zegarka w celu zwolnienia miejsca dla nowych tarcz (należy zachować co najmniej jedną tarczę).

1. Po wybudzeniu zegarka naciśnij i przytrzymaj tarczę zegarka, aby przejść do ekranu wyboru tarczy zegarka.
2. Przesuń palec w lewo lub w prawo po ekranie, aby wyświetlić podgląd tarcz dostępnych w zegarku, łącznie z tarczami wbudowanymi, synchronizowanymi online i dostosowanymi.
3. Przesuń palec w górę po ekranie. Jeżeli na tarczy zegarka jest wyświetlany przycisk usuwania, można nacisnąć go w celu usunięcia tarczy.

Punkty stanu

Punkt stanu jest wyświetlany na tarczy zegarka, aby wskazywać funkcje aktualnie włączone w zegarku, takie jak Tryb kinowy lub aplikacja Odliczanie działająca w tle.

Obsługiwane są następujące stany wyświetlania:

- Niski poziom baterii
- Tryb Nie przeszkadzać
- Tryb kinowy
- Stoper (naciśnij punkt stanu, aby przejść do aplikacji)
- Odliczanie (naciśnij punkt stanu, aby przejść do aplikacji)
- Odtwarzanie muzyki (naciśnij punkt stanu, aby przejść do aplikacji)
- Trening (naciśnij punkt stanu, aby przejść do aplikacji)
- Ładowanie


Powiadomienia i połączenia

Alerty aplikacji

Utrzymaj połączenie zegarka z telefonem, aby odbierać alerty aplikacji telefonu przy użyciu zegarka. Gdy wyświetlana jest tarcza zegarka, przesuń palcem w górę ekranu, aby wyświetlić

20 najnowszych alertów w centrum powiadomień.

Usuwanie wszystkich powiadomień:

U dołu listy powiadomień znajduje się przycisk Wyczyść []. Naciśnij go, aby usunąć wszystkie powiadomienia.

Powiadomienia zostaną także wykasowane automatycznie po ponownym uruchomieniu zegarka.

Usuwanie pojedynczego powiadomienia:

Po wyświetleniu powiadomienia lub otwarciu konkretnego powiadomienia z listy powiadomień można je usunąć, naciskając przycisk usuwania u dołu ekranu.

Procedura konfiguracji:

Po połączeniu zegarka z telefonem otwórz aplikację Zepp i wybierz Profil > Moje urządzenie > Amazfit GTR 3 Pro Limited Edition > Powiadomienia i przypomnienia > Alerty aplikacji, aby w razie potrzeby włączyć alerty aplikacji.

Uwaga:

- Aby włączyć tę funkcję w telefonie z systemem Android, należy dodać aplikację Zepp do listy dozwolonych lub listy automatycznego uruchamiania w tle, tak aby ta aplikacja była zawsze uruchomiona w tle. Jeżeli aplikacja Zepp zostanie zamknięta przez proces obsługi aplikacji w tle, zegarek zostanie rozłączony z telefonem i nie będzie mógł odbierać powiadomień aplikacji.
- W systemie iOS liczba aplikacji, które można ustawić na liście Alerty aplikacji bezpośrednio po aktywacji zegarka, jest ograniczona. W miarę odbierania przez telefon powiadomień z większej liczby aplikacji na liście Powiadomienia i przypomnienia > Alerty aplikacji w aplikacji Zepp będzie wyświetlanych więcej programów.

Połączenia Bluetooth

Po włączeniu tej funkcji można sparować zegarek z telefonem przy użyciu łączności Bluetooth i utrzymać to połączenie, aby odbierać połączenia telefoniczne przy użyciu zegarka.

Po ustanowieniu łączności Bluetooth między zegarkiem a telefonem można też wykonywać połączenia Bluetooth w zegarku za pośrednictwem aplikacji „Telefon”.

Metody konfigurowania połączeń Bluetooth:

Metoda 1: uruchom aplikację Zepp i wybierz Profil > Amazfit GTR 3 Pro Limited Edition > Ustawienia aplikacji. Na stronie telefonu włącz opcję „Połączenia Bluetooth” i sparuj zegarek z telefonem przy użyciu Bluetooth zgodnie z instrukcjami.

Metoda 2: w zegarku i telefonie wybierz Ustawienia > Bluetooth, aby sparować te urządzenia:

1. W telefonie wybierz Ustawienia > Bluetooth, a następnie włącz funkcję Bluetooth, aby umożliwić wykrywanie telefonu. W zegarku wybierz Lista aplikacji > Ustawienia > Sieć i połączenia > Bluetooth, a następnie włącz funkcję Bluetooth.

W telefonie znajdź zegarek w wynikach wyszukiwania dostępnych urządzeń i naciśnij go, aby sparować oba urządzenia. Możesz też znaleźć swój telefon w wynikach wyszukiwania urządzeń Bluetooth w zegarku, a następnie nacisnąć go, aby sparować oba urządzenia.

Alerty połączeń przychodzących

Aby włączyć tę funkcję, otwórz aplikację Zepp i wybierz Profil > Amazfit GTR 3 Pro Limited Edition > Ustawienia aplikacji > Telefon > Połączenie przychodzące. Kiedy ta funkcja zostanie włączona, a zegarek będzie połączony z telefonem, po nadejściu połączenia na telefonie na zegarku będzie wyświetlany monit. Można wtedy zignorować, odebrać lub rozłączyć połączenie na zegarku.

Skróty

Karty skrótów

Przesuń palec w prawo po tarczy zegarka, aby wyświetlić stronę Karty skrótów ułatwiającą przeglądanie i użycie różnych informacji i funkcji:

Do tej strony można dodać karty często używanych funkcji, aby ułatwić dostęp do informacji, takich jak najnowsze zdarzenie, następny alarm lub najnowsze dane tętna.

Można też uruchomić aplikację Zepp i wybrać Profil > Amazfit GTR 3 Pro Limited Edition > Karty skrótów, aby skonfigurować typ i kolejność wyświetlanych kart skrótów.

Szybki dostęp do aplikacji

Na tarczy zegarka przesun palcem w lewo, aby wyświetlić aplikacje szybkiego dostępu.

Aplikacje szybkiego dostępu umożliwiają wygodny dostęp do funkcji zegarka. Można dodać często używane aplikacje i funkcje, takie jak Trening.

Trening.

Zmiana aplikacji na liście szybkiego dostępu

1. Uaktywnij zegarek, a następnie naciśnij przycisk górny, aby wyświetlić listę aplikacji.

Wybierz Ustawienia > Preferencje > Widzety, a następnie przesun palec w górę lub w dół ekranu, aby wyświetlić aplikacje, które można dodać do listy aplikacji szybkiego dostępu.

2. Po osiągnięciu górnego limitu liczby bieżących aplikacji usuń zbędne aplikacje, a następnie dodaj nowe zależnie od potrzeb.

Przyciski szybkiego uruchamiania

Można wybrać Zegarek > Ustawienia > Preferencje, a następnie wybrać aplikację, która będzie szybko uruchamiana jednym przyciskiem.

Metody uruchamiania:

- Naciśnij i przytrzymaj przycisk górny.
- Naciśnij przycisk dolny.

Trening

Typy treningu

Zegarek obsługuje ponad 150 trybów treningowych, takich jak Bieganie i chodzenie, jazda na rowerze, pływanie, treningi na zewnątrz, treningi w pomieszczeniach, taniec, sporty walki, treningi z piłką, sporty wodne, treningi zimowe, spokojne treningi, gry planszowe i karciane i inne.

Wszystkie typy treningu można wyświetlić przy użyciu pozycji Więcej treningów na końcu listy. Aby dostosować listę treningów, naciśnij pozycję Edytuj listę na końcu tej listy.

Lista treningów


1. Naciśnij pozycję Treningi na liście aplikacji zegarka lub naciśnij dolny przycisk przy

aktywnej tarczy zegarka (jeżeli w funkcji szybkiego uruchamiania wybrano treningi), aby przejść do listy treningów.

2. Na liście naciśnij trening, który chcesz rozpocząć.

3. Wybierz opcję Więcej treningów, aby zobaczyć wszystkie typy treningu i rozpocząć trening.



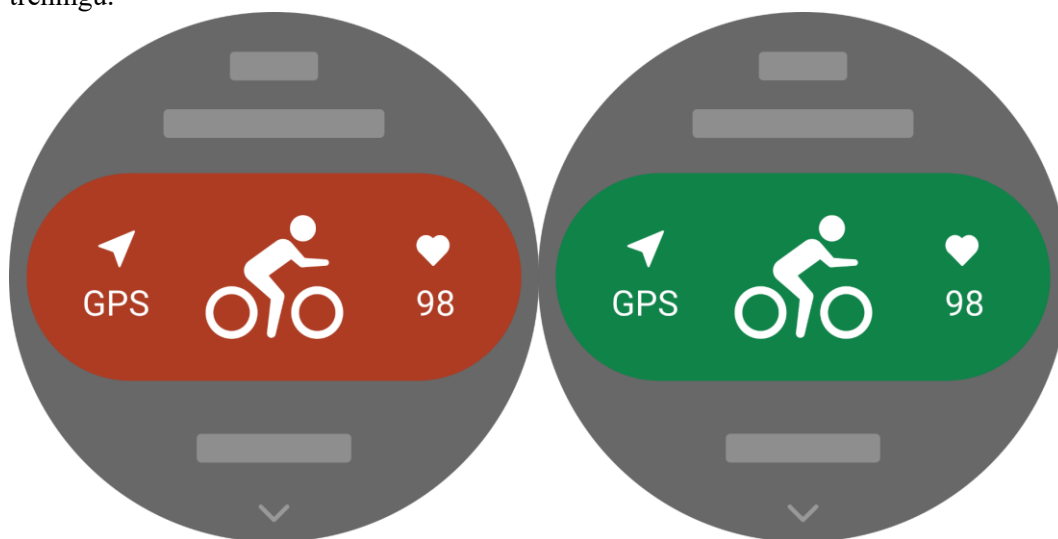
4. Naciśnij , aby edytować listę treningów, na której można dodawać, edytować, usuwać i sortować treningi.

Wybierz trening

Na liście treningów przesunij palcem w górę lub w dół ekranu albo obróć koronkę cyfrową, aby wybrać trening, który chcesz rozpocząć.

Rozpoczynanie treningu

Po wejściu na stronę przygotowania do treningu, w przypadku treningów wymagających funkcji GPS, zegarek zacznie automatycznie szukać sygnału GPS. Czerwony pasek stanu wskazuje, że zegarek szuka sygnału, a zielony pasek stanu wskazuje, że znaleziono sygnał. Zalecamy dotknięcie ikony treningu w celu rozpoczęcia ćwiczenia po zakończeniu pozycjonowania GPS, ponieważ zapewni to dokładność wyliczania danych dotyczących treningu.



Operacje treningu

Przełączanie stron podczas treningu

Podczas treningu można przesuwać palcem w górę lub w dół ekranu albo obracać koronkę cyfrową, aby przełączać strony. Przesunij palcem w lewo lub w prawo po ekranie, aby przełączyć strony w lewo lub w prawo. Korzystając z przycisków obok lewej krawędzi strony danych treningu, można wstrzymać lub zakończyć trening. Korzystając z przycisków obok prawej krawędzi strony danych treningu, można sterować odtwarzaniem muzyki w aplikacji zegarka lub telefonu komórkowego.

Po włączeniu funkcji automatycznego blokowania ekranu, ekran wyłączy się w czasie treningów / w trybie AOD / gdy ekran się wyłączy po upływie określonego czasu, a na pasku

stanu będzie widoczna ikona .

Gdy tak się stanie, korzystanie z ekranu dotykowego nie będzie możliwe. Należy nacisnąć przycisk, aby odblokować ekran dotykowy przed wykonaniem jakiegokolwiek operacji. Można też nacisnąć przycisk bezpośrednio, aby wykonać operacje treningu.

W przypadku pływania ekran dotykowy jest stale wyłączony podczas treningu i można go użyć jedynie po wstrzymaniu lub zakończeniu treningu przez naciśnięcie przycisku.



Funkcje przycisków podczas treningu:

1. Gdy ekran jest zablokowany, naciśnij przycisk, aby odblokować ekran.
2. Gdy ekran jest odblokowany, naciśnij górny przycisk, aby wstrzymać/kontynuować trening.
3. Gdy ekran jest odblokowany, naciśnij dolny przycisk, aby rozpocząć nowe okrążenie/zestaw.

Strona Operacje podczas treningu

1. Wstrzymaj/wznów

Naciśnij, aby wyświetlić stronę wstrzymywania/wznawiania treningu.

2. Zakończ

Naciśnij, aby zakończyć bieżący trening i zapisać dane.

3. Asystent treningowy

Naciśnij, aby zmienić ustawienia Asystenta treningowego (po wstrzymaniu treningu).

4. Wznów później

Naciśnij, aby zapisać bieżący trening i ponownie wyświetlić tarczę zegarka. Przejdź ponownie do aplikacji treningu, aby powrócić do strony wstrzymania treningu.

5. Więcej

Naciśnij, aby zmienić ustawienia.

6. Automatyczna blokada ekranu

Gdy funkcja Automatyczna blokada ekranu jest włączona, ekran jest automatycznie blokowany po upływie ustawionego czasu aktywności ekranu. Nie można korzystać z ekranu, jednak można nacisnąć przycisk w celu odblokowania ekranu (aby odblokować ekran podczas pływania, należy najpierw wstrzymać ten trening).

Ustawienia treningu

Aby ustawić bieżący tryb treningu, można przeciągnąć palec w górę na stronie przygotowania do treningu, aby przejść do strony ustawień treningu. Powiązane parametry są zależne od typu treningu.

Asystent treningowy

Asystent treningowy zapewnia dodatkowe narzędzia treningowe, takie jak normy treningu, przypomnienia o treningu, autookrążenia, autowstrzymywanie, asystent częstości kroków i asystent tempa. Opcje Asystenta treningowego są zależne od treningu.

Norma treningu

Korzystając z opcji Norma treningu, można na przykład skonfigurować cele czasu trwania, dystansu, kalorii lub efektu treningu. Podczas treningu zegarek w czasie rzeczywistym wyświetla postęp realizacji bieżącej normy. Po osiągnięciu wstępnie skonfigurowanej normy treningu wyświetlany jest odpowiedni komunikat. Normy treningu są zależne od typu treningu.

Alerty treningowe

Ta opcja umożliwia konfigurowanie przypomnień dotyczących między innymi dystansu lub tętna. Alerty treningowe są zależne od typu treningu.

1. Przypomnienie o dystansie

Zegarek wibruje i wyświetla czas wymagany do przebycia każdego kilometra / każdej mili podczas treningu.

Wybierz Tryb treningu > Asystent treningowy > Alerty treningowe > Dystans, ustaw normę dystansu i włącz tę funkcję.

2. Przypomnienie o bezpiecznym tętnie

Jeśli podczas treningu zegarek wykryje, że tętno przekracza ustawiony wcześniej bezpieczny poziom, nastąpi alert w postaci wibracji i komunikatu na ekranie. W takiej sytuacji należy zwolnić tempo albo zatrzymać się.

Wybierz Tryb treningu > Asystent treningowy > Alerty treningowe > Tętno bezpieczne, ustaw tętno bezpieczne i włącz tę funkcję.

3. Alert zakresu tętna

Jeżeli podczas treningu zegarek ustali, że tętno przekracza skonfigurowany zakres, zacznie wibrować i wyświetli komunikat na ekranie. W takim przypadku należy zwiększyć lub zmniejszyć tempo, aby tętno wróciło do bezpiecznego zakresu.

Aby skonfigurować tę funkcję, wybierz Tryb treningu > Asystent treningowy > Alerty treningowe > Zakres tętna, ustaw zakres i włącz tę funkcję.

4. Alert tempa

Można ustawić tempo maksymalne/minimalne. Jeżeli tempo przekracza ustawioną wartość, zegarek wibruje i wyświetla komunikat na ekranie.

Wybierz Tryb treningu > Asystent treningowy > Alerty treningowe > Tempo, ustaw tempo i włącz lub wyłącz tę funkcję.

Zegarek obsługuje też następujące alerty: duża prędkość, trasy, prędkość, częstość pociągnięć, częstość kroków, czas, kalorie, nawodnienie, wartość energetyczna posiłków i powrót.

Asystent cz. krok.

Można ustawić częstość kroków i przypomnień. Podczas treningu zegarek wydaje sygnał lub wibruje zgodnie z ustawioną częstością kroków, umożliwiając kontrolowanie rytmu.

Wybierz Tryb treningu > Asystent treningowy > Asystent częstości kroków, ustaw rytm i częstość przypomnień, a następnie włącz tę funkcję.

Asystent tempa

Po ustawieniu wartości w asystencie tempa można podczas treningów wyświetlać bieżące tempo oraz zysk/stratę i pozycję względem asystenta tempa.

Wybierz Bieganie plenerowe / bieżnia mechaniczna > Asystent treningowy > Asystent tempa, ustaw wartość w asystencie tempa i włącz tę funkcję.

Nasycenie krwi tlenem

Gdy ta funkcja jest włączona, można mierzyć nasycenie krwi tlenem w czasie rzeczywistym podczas treningów. Wyniki pomiarów są zapisywane w historii treningów.

Wybierz Wspinaczka/wędrówki piesze > Asystent treningowy > Nasycenie krwi tlenem i włącz tę funkcję.

Autookrążenia

Ta funkcja jest dostępna w przypadku niektórych typów treningu. Można ustawić automatyczny dystans okrążeń w konfiguracji treningu, aby zegarek automatycznie rozpoczął nowe okrążenie i przypominał o tym podczas treningu. Ponadto gdy ekran jest włączony i odblokowany podczas treningu, można nacisnąć dolny przycisk, aby ręcznie rozpocząć okrążenie.

Zegarek rejestruje parametry treningu dla każdego okrążenia, odmierzanego ręcznie lub automatycznie. Po zakończeniu treningu można wyświetlać szczegóły poszczególnych okrążeń.

Wybierz Tryb treningu > Asystent treningowy > Autookrążenie i ustaw automatyczny dystans okrążeń. W przypadku ręcznego inicjowania okrążeń żadne ustawienia nie są wymagane.

Autowstrzym.

Włączanie lub wyłączanie funkcji autowstrzymywania. Po włączeniu tej funkcji trening jest automatycznie wstrzymywany przy zbyt małej prędkości treningu. Kiedy prędkość wzrośnie powyżej ustalonego poziomu, trening zostanie wznowiony. Można też samodzielnie wznowić wstrzymany trening. W przypadku niektórych typów treningu można samodzielnie określić próg automatycznego wstrzymywania.

Więcej

Edycja danych

Podczas treningu można edytować dane, takie jak dane treningów oraz ich wykresy, a także e dodawać , usuwać i sortować strony danych.

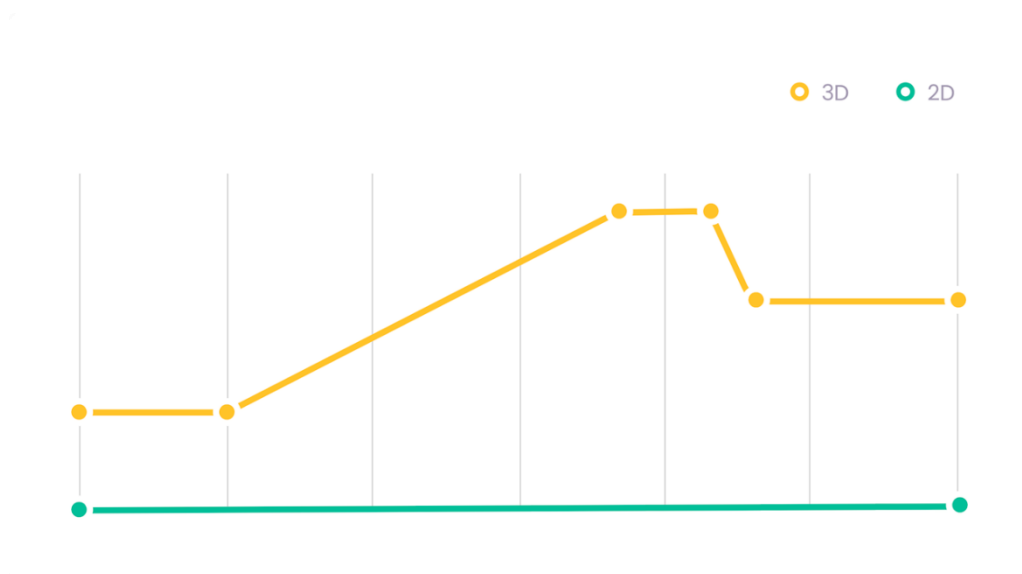
Na stronie można umieścić 1, 2, 3, 4, 5 lub 6 elementów danych.



Obsługiwanych jest ponad 150 elementów danych (zależnie od treningu).
 Obsługiwanych jest ponad osiem typów wykresów w czasie rzeczywistym, m.in. tempo lub wzniesienie.
 Można dodać maksymalnie 10 stron danych / wykresów treningów.

Tryb danych 3D

Tę funkcję można włączyć lub wyłączyć w przypadku niektórych typów treningu. Jeżeli funkcja jest włączona, zegarek oblicza dystans przy użyciu danych 3D (zob. poprzedni rysunek). Jak przedstawiono na ilustracji, po włączeniu funkcji odległości 3D, będzie wyliczane nachylenie trasy, będzie uwzględniane przyspieszenie i zmiany nachylenia, a obliczony dystans będzie dopasowany do rzeczywistej odległości trasy. Jeżeli funkcja odległości 3D nie jest włączona, prezentowany dystans będzie wyliczany na podstawie przebytej trasy, czyli odległości 2D przedstawionej na ilustracji.



Strona nadgarstka

W przypadku niektórych typów treningu, takich jak ergometr wioślarski, dane treningu są bardziej dokładne, gdy zegarek jest noszony po wstępnie określonej stronie.

Długość toru pływackiego

Oznacza długość torów w basenie pływackim. Zegarek oblicza dane treningu pływackiego na podstawie ustawionej długości toru.

Należy ustawić odpowiednią długość toru każdego basenu, aby zegarek mógł dokładnie przedstawiać dane treningu pływackiego.

Ponowna kalibracja

Jeżeli dystans zarejestrowany przez zegarek podczas treningu na bieżni mechanicznej wciąż bardzo różni się od rzeczywistego dystansu nawet po wielu kalibracjach, należy ponownie skalibrować algorytm obliczeniowy bieżni, aby umożliwić bardziej precyzyjne rejestrowanie danych.

Specjalne typy treningu — pływanie

Terminologia treningowa

Trasa: w przypadku pływania w basenie jest to długość toru.

Pociągnięcie: pełny ruch ramienia z zegarkiem.

Częstość pociągnięć: liczba pociągnięć na minutę.

DPS: dystans przebyty po wykonaniu pełnego pociągnięcia.

SWOLF: ważny wskaźnik pływacki kompleksowo opisujący prędkość pływania.

Wskaźnik SWOLF podczas pływania w basenie = czas przepłynięcia długości (w sekundach) + liczba pociągnięć na długości. W trybie pływania w wodach otwartych SWOLF oblicza się przy założeniu długości okrążenia 100 metrów. Mniejszy wynik SWOLF oznacza większą efektywność w pływaniu.

Rozpoznawanie pociągnięć

Zegarek rozpoznaje pociągnięcia w trybach pływackich i wyświetla główny styl pływacki.

Typ pociągnięć	Definicja
Styl dowolny	Pociągnięcia stylu dowolnego
Żabka	Żabka
Grzbietowy	Grzbietowy
Motylkowy	Motylkowy
Zmienny	Używanych jest kilka stylów pływackich w porównywalnych proporcjach

Ekran dotykowy podczas pływania

Aby zapobiec reagowaniu na przypadkowe dotknięcia ekranu i wodę, zegarek automatycznie wyłącza ekran dotykowy po rozpoczęciu pływania. W takiej sytuacji można obsługiwać trening przyciskami sprzętowymi zegarka. Po zakończeniu lub wstrzymaniu treningu zegarek

jest aktualizowany i przywracana jest obsługa ekranu dotykowego.

Pozycjonowanie GPS podczas treningu

Jeżeli wybrano treningi na zewnątrz, należy poczekać na ustalenie położenia GPS na stronie Przygotowanie treningu. Następnie naciśnij zielony pasek stanu, aby rozpocząć trening. Ta funkcja umożliwia rejestrowanie przez zegarek kompletnych danych treningu i zapobiega ich błędom na skutek utraty informacji o położeniu podczas treningu.

Ustalanie położenia:

Jeżeli po wybraniu treningu zostanie wyświetlony monit o aktualizację AGPS, uruchom aplikację Zepp w telefonie i połącz ją z zegarkiem, aby przeprowadzić aktualizację.

Następnie wybierz trening ponownie. Ta procedura umożliwia szybsze wyszukiwanie sygnału i zapobiega błędom.

Jeżeli podczas ustalania położenia ikona sygnału GPS miga, należy przejść na otwartą przestrzeń, aby szybciej ustalić położenie dzięki silnemu sygnałowi GPS, ponieważ budynki w pobliżu mogą osłabiać, a nawet blokować sygnał i powodować spowolnienie lub niepowodzenie pozycjonowania.

Po pomyślnym ustaleniu pozycji pasek stanu zmieni kolor na zielony. Ikona GPS reprezentuje bieżącą siłę sygnału.

AGPS (Assisted GPS) to rodzaj danych GPS umożliwiający szybsze ustalenie położenia przez zegarek.

Automatyczne rozpoznawanie treningu

Można identyfikować następujące typy treningu: chód, bieżnia mechaniczna, bieganie plenerowe, bieżnia mechaniczna, plenerowa jazda na rowerze, pływanie w basenie, trenażer eliptyczny i ergometr wiosłarski.

W tym procesie zegarek automatycznie ustala typ treningu i rejestruje pojedynczą sesję treningową po spełnieniu określonych warunków treningu i kontynuowaniu go przez określony czas.

Aby włączyć tę funkcję, wybierz Ustawienia > Trening > Wykrywanie treningu.

Typ: po wybraniu typu treningu automatyczna identyfikacja treningu jest włączona.

Przypomnienie: gdy ta opcja jest włączona, okno dialogowe jest wyświetlane po zidentyfikowaniu lub zakończeniu treningu. Gdy ta opcja jest wyłączona, dane są rejestrowane automatycznie po zidentyfikowaniu treningu, a animowana ikona jest wyświetlana na tarczy zegarka.

Czułość: większa wartość umożliwia szybszą identyfikację. Identyfikacja jest wolniejsza przy niskiej czułości. Ustaw zgodnie z wymaganiami.

* Ciągłe monitorowanie stanu treningu powoduje znacznie szybsze rozładowanie baterii. Jeśli nie wybrano treningu, wykrywanie treningu jest wyłączone. Jeżeli zegarek wykryje trwający trening, nie można synchronizować niektórych danych z aplikacją.

Historia treningu

Po zakończeniu treningu rekord treningu jest automatycznie zapisywany w aplikacji Aktywność. Jeżeli trening zostanie zakończony zbyt szybko, zegarek pyta, czy zapisać dane. Ze względu na ograniczoną ilość miejsca do przechowywania danych zalecane jest

synchronizowanie danych treningu z aplikacją niezwłocznie po zakończeniu treningu. Ignorowanie tego zalecenia może spowodować zastąpienie danych treningu.

Historia treningu w zegarku

Historia treningu zawiera informacje dotyczące, między innymi, treningu, śladu (jeżeli używano funkcji GPS), okrążeń/zestawów lub stopnia realizacji normy treningu. Natychmiast po zakończeniu treningu wyświetlana jest strona szczegółów historii, którą można również wyświetlić w aplikacji Aktywność. W zegarku można zapisać maksymalnie 100 ostatnich rekordów treningu.

Rekord życiowy

Zapisywane są najlepsze rekordy treningu określonego typu, takie jak najdłuższy dystans lub najdłuższy czas treningu.

Historia treningu w aplikacji

Historia treningu w aplikacji zawiera szerszy zakres danych treningu. Obsługiwane są też funkcje tras dynamicznych i udostępniania.

Ścieżka w aplikacji: Aplikacja > □ w prawym górnym rogu strony głównej > Aktywność.

Wskaźniki fizjologiczne podczas treningu

Zegarek udostępnia szereg wskaźników fizycznych podczas treningów. Tabele ocen można wykorzystać jako informacje referencyjne dla treningu. Te wskaźniki można wyświetlić w rekordach treningu lub aplikacji Stan treningu (np. bieżące obciążenie treningowe, całkowity czas regeneracji, pułap tlenowy lub efekt treningu).

W aplikacji Stan treningu można wyświetlić opisy wskaźników, takich jak bieżące obciążenie treningowe, całkowity czas regeneracji lub pułap tlenowy.

Efekt treningu

Efekt treningu (TE, Training Effect) jest wskaźnikiem efektywności treningu ukierunkowanego na zwiększenie wydolności tlenowej. Podczas treningu z zegarkiem założonym na nadgarstek wskaźnik TE stopniowo zwiększa się od wartości 0,0. Wartości wskaźnika TE należą do zakresu od 0,0 do 5,0 i oznaczają uzyskaną efektywność treningu. Wyższy wskaźnik TE oznacza większą intensywność treningu. Oznacza to większe obciążenie organizmu, ale użytkownik uzyskuje wyższy wskaźnik TE. Osiągając wskaźnik TE 5,0, należy jednak upewnić się, że obciążenie organizmu nie jest zbyt wysokie.

Efekt treningu aerobowego	Wpływ na zwiększanie wydolności aerobowej
0,0-0,9	Ten trening nie wpływa na wydolność aerobową.
1,0-1,9	Ten wskaźnik umożliwia zwiększenie wytrzymałości i jest optymalny podczas regeneracji po treningu.
2,0-2,9	Ten trening pomaga utrzymać wydolność aerobową.
3,0-3,9	Ten trening umożliwia znaczne zwiększenie wydolności aerobowej.
4,0-4,9	Ten trening bardzo wyraźnie podnosi sprawność serca i płuc i wydolność aerobową.

5,0	Wymagana jest regeneracja po treningu w przypadku osób, które nie ćwiczą wyczynowo.
-----	---

Efekt treningu anaerobowego	Wpływ na zwiększanie wydolności anaerobowej
0,0-0,9	Ten trening nie wpływa na wydolność anaerobową.
1,0-1,9	Ten trening ma niewielki wpływ na poprawę wydolności anaerobowej.
2,0-2,9	Ten trening umożliwia utrzymanie wydolności anaerobowej.
3,0-3,9	Ten trening umożliwia zwiększenie wydolności anaerobowej.
4,0-4,9	Ten trening umożliwia znaczne zwiększenie wydolności anaerobowej.
5,0	Wymagana jest regeneracja po treningu w przypadku osób, które nie ćwiczą wyczynowo.

Wskaźnik TE jest szacowany na podstawie profilu użytkownika oraz tętna i prędkości podczas treningu. Niski wskaźnik TE nie oznacza problemu podczas treningu, ale może sygnalizować zbyt łatwy trening, który nie umożliwi znacznego zwiększenia wydolności aerobowej (na przykład niski wskaźnik TE po jednogodzinnym bieganiu).

Jak podwyższyć ten wskaźnik?

Po zakończeniu treningu z monitorowaniem tętna zegarek wyświetla wskaźnik TE treningu oraz komentarze lub zalecenia. Można przeglądać wskaźniki TE w poszczególnych rekordach treningów.

Stan treningu

W aplikacji Stan treningu wyświetlane jest bieżące obciążenie treningowe, całkowity czas regeneracji i pułap tlenowy. Wskaźniki są ustalane w oparciu o profil użytkownika oraz inne dane, takie jak tętno. Zegarek stopniowo coraz lepiej analizuje i poznaje organizm użytkownika i dane treningu, dlatego oceny są bardziej trafne.

Maksymalne zużycie tlenu (VO₂ Max)

Pułap tlenowy (VO₂max) oznacza ilość tlenu zużytego przez organizm podczas treningu o maksymalnej intensywności i jest ważnym wskaźnikiem wydolności aerobowej organizmu. Wysoki pułap tlenowy jest jednym z najważniejszych punktów odniesienia dla sportowców wyczynowych i warunkiem koniecznym do uzyskania dużej wydolności aerobowej. VO₂max jest stosunkowo indywidualnym wskaźnikiem, który ma różne standardy odniesienia dla użytkowników różnej płci i w różnych grupach wiekowych. Zegarek ocenia zdolność sportową na podstawie Twojego profilu oraz tętna i prędkości podczas treningu. Ponadto VO₂max zmienia się wraz z Twoimi możliwościami sportowymi. Wartość VO₂max różni się jednak u wszystkich w zależności od indywidualnych warunków organizmu. Wartości VO₂ Max odnoszą się do siedmiu poziomów sprawności: Nowicjusz, Podstawowy, Zwyczajny, Średni, Good, Dobry i Mistrzowski.

Jak podwyższyć ten wskaźnik?

1. Określ prawidłowo swój profil w aplikacji.
2. Biegaj w plenerze przynajmniej przez 10 minut z zegarkiem na ręce, tak aby tętno osiągnęło 75% tętna maksymalnego.

Gdzie można znaleźć tę wartość?

Bieżący pułap tlenowy można wyświetlić w aplikacji Stan treningu w zegarku. Można także wyświetlić historię i trendy VO₂ Max w aplikacji.

Obciążenie treningowe

Obciążenie treningowe jest obliczane na podstawie zwiększonego powysiłkowego zapotrzebowania na tlen (EPOC, Excess Post-Exercise Oxygen Consumption). Wyższy wynik oznacza dłuższy czas i większą intensywność treningu. Obciążenie treningowe jest obliczane jako łączne obciążenie treningowe z ostatnich 7 dni, które oznacza obciążenie Twojego ciała niedawnymi treningami.

Istnieją trzy zakresy obciążenia treningowego: niski, umiarkowany i wysoki.

Jeśli obciążenie treningowe jest zbyt niskie, nie pomoże to zbyt w poprawieniu wydolności. Jeżeli jednak obciążenie treningowe jest stosunkowo wysokie lub zbyt wysokie, będziesz odczuwać zbyt duże zmęczenie, co nie sprzyja efektywnej poprawie wydolności i może stwarzać większe ryzyko urazów. Jeśli chcesz stale podnosić wydolność w zakresie tolerancji, zalecamy utrzymywanie umiarkowanego obciążenia treningowego.

Umiarkowany zakres obciążenia treningowego zależy od ostatnich i długoterminowych danych treningów i będzie dokładniejsze, gdy będziesz z niego korzystać.

Jak uzyskać obciążenie treningowe:

Po włączeniu trybu treningowego w urządzenie można uzyskać obciążenie treningowe bieżącego treningu, gdy zostanie osiągnięty minimalny poziom obciążenia. Obciążenie treningowe z ostatnich 7 dni można wyświetlić w aplikacji Stan treningu w zegarku.

Jak wyświetlić obciążenie treningowe:

Obciążenie treningowe można wyświetlić w aplikacji Stan treningu w zegarku. W aplikacji można wyświetlić historię i trendy zmienności obciążenia treningowego.

Całkowity czas regeneracji

Całkowity czas regeneracji jest czasem wymaganym do całkowitej regeneracji organizmu po treningu. Zawsze po treningu wyświetlane są zalecenia oparte na tętnie podczas ostatniego treningu, ułatwiające zapobieganie kontuzjom, regenerację i planowanie treningu.


Czas pełnej regeneracji	Zalecenia dotyczące treningu
0–18 godz.	Pełna lub prawie pełna regeneracja i możliwość nieznacznego zwiększenia intensywności treningu.
19–35 godz.	Dopuszczalna kontynuacja treningu i możliwość wznowienia bardziej intensywnego treningu.
36–53 godz.	Odpowiednie zmniejszenie intensywności treningu umożliwi uzyskanie lepszego efektu ostatniego treningu; zalecane są ćwiczenia regeneracyjne umożliwiające zmniejszenie zmęczenia.
54–96 godz.	Odpowiedni odpoczynek umożliwi uzyskanie lepszego efektu ostatniego intensywnego treningu.

Aktywność a zdrowie

Pomiar dotykowy

To urządzenie umożliwia monitorowanie tętna, nasycenia krwi tlenem, stresu i szybkości oddychania. Funkcja Pomiar dotykowy umożliwia sprawdzenie różnych wskaźników kondycji organizmu. Wyniki pomiarów są zapisywane w odpowiednich rekordach.

Uaktywnij zegarek, naciśnij górny przycisk na stronie tarczy zegarka, aby przejść do listy aplikacji, a następnie przesunąć palcem w górę lub w dół po ekranie, aby wybrać i otworzyć

aplikację Pomiar dotykowy. Następnie naciśnij , aby rozpocząć pomiar. Ustawienie aplikacji Pomiar dotykowy jako aplikacji szybkiego dostępu umożliwia łatwe wykonywanie pomiarów dotykowych.

Sen

Jakość snu ma duży wpływ na zdrowie.

Jeżeli zegarek jest założony na nadgarstek podczas snu, automatycznie rejestruje informacje dotyczące snu. Zegarek może rejestrować dane snu w godzinach nocnych i drzemek. Sen w godzinach od 0:00 do 8:00 jest rejestrowany jako sen nocny, a sen dłuższy niż 60 minut, inny niż sen nocny, jest rejestrowany jako drzemki. Sen krótszy niż 20 minut nie jest rejestrowany.

Uaktywnij zegarek, naciśnij przycisk górny, gdy wyświetlana jest tarcza zegarka, aby przejść do listy aplikacji, a następnie przesunąć palcem w górę lub w dół po ekranie w celu wybrania i uruchomienia aplikacji Sen. W aplikacji Sen w zegarku można wyświetlać informacje dotyczące między innymi czasu trwania snu nocnego, faz snu lub oceny jakości snu.

Po synchronizacji z aplikacją można wyświetlać dane drzemek i inne dodatkowe informacje. Ustawienie aplikacji Sen jako aplikacji szybkiego dostępu umożliwia łatwe wyświetlenie stanu snu podczas poprzedniej nocy.

Dostęp do poniższych ustawień monitorowania snu można też uzyskać w aplikacji Zepp, wybierając Profil > Amazfit GTR 3 Pro Limited Edition > Monitorowanie kondycji.

Wspomagane monitorowanie snu

Uruchom aplikację Sen, przesunąć palcem w górę lub w dół po ekranie, aby wyświetlić ostatnią stronę, a następnie przejdź do ustawień monitorowania snu i włącz opcję wspomaganego monitorowania snu. Jeżeli system ustali, że zegarek jest założony na nadgarstek podczas snu, automatycznie zarejestruje dane snu, np. fazy REM.

Monitorowanie oddechu podczas snu

Uruchom aplikację Sen, przesunąć palcem w dół do ostatniej strony, a następnie wyświetl ustawienia monitorowania snu i włącz opcję monitorowania oddechu podczas snu.

Jeżeli system ustali, że zegarek jest założony na nadgarstek podczas snu, będzie automatycznie monitorować jakość oddychania, aby ułatwić prawidłową ocenę jakości snu.

Wskaźnik PAI

Wskaźnik PAI umożliwia ocenę fizjologicznej aktywności użytkownika i odzwierciedla jego ogólną kondycję fizyczną. Ten wskaźnik jest obliczany na podstawie tętna, intensywności aktywności codziennej i danych fizjologicznych użytkownika.

Uaktywnij zegarek, naciśnij górny przycisk, gdy wyświetlana jest tarcza zegarka, aby przejść do listy aplikacji, a następnie przesun palcem w górę lub w dół po ekranie w celu wybrania i uruchomienia aplikacji PAI. W aplikacji PAI w zegarku można wyświetlać wskaźnik PAI z siedmiu ubiegłych dni, wskaźnik PAI z bieżącego dnia i poradę ułatwiającą zwiększenie wskaźnika PAI. Aby wyświetlić więcej informacji, należy zsynchronizować dane z aplikacją. Ustawienie aplikacji PAI jako aplikacji szybkiego dostępu umożliwia łatwe wyświetlanie wyniku PAI.

Wskaźnik PAI można zwiększyć, utrzymując określoną intensywność codziennej aktywności lub treningu. Zgodnie z wynikami badań HUNT Fitness Study*, utrzymując wskaźnik PAI powyżej 100, można ograniczyć ryzyko zgonu z powodu chorób układu krążenia i zwiększyć oczekiwaną długość życia. Aby uzyskać więcej informacji, uruchom aplikację Zepp i wybierz



> PAI > Pytania i odpowiedzi PAI.

* Badania HUNT Fitness Study były projektem podrzędnym studium HUNT, kierowanego przez profesora Ulrika Wisloff'a ze Szkoły Medycznej Norweskiego Uniwersytetu Nauki i Technologii. Badania trwały ponad 35 lat i obejmowały ponad 230 000 uczestników.

Tętno

Tętno to ważny wskaźnik kondycji fizycznej. Częste pomiary tętna ułatwiają bardziej precyzyjne wykrywanie zmian tętna i zapewniają przydatne dane dla użytkowników prowadzących zdrowy tryb życia. Aby zapewnić dokładność pomiarów, należy założyć zegarek na nadgarstek zgodnie z zaleceniami i upewnić się, że powierzchnia styku ze skórą jest czysta i nie jest pokryta kremem z filtrem UV.

Uaktywnij zegarek, naciśnij górny przycisk, gdy wyświetlana jest tarcza zegarka, aby przejść do listy aplikacji, a następnie przesun palcem w górę lub w dół po ekranie w celu wybrania i uruchomienia aplikacji Tętno. W aplikacji Tętno w zegarku można wyświetlać informacje, takie jak najnowsze wyniki pomiaru tętna, całodobowy wykres tętna, tętno spoczynkowe lub rozkład tętna. Aby wyświetlić więcej informacji, należy zsynchronizować dane z aplikacją. Ustawienie aplikacji Tętno jako aplikacji szybkiego dostępu umożliwia łatwe i wygodne wykonywanie pomiarów tętna.

Gdy telefon jest połączony z zegarkiem, dostęp do poniższych ustawień monitorowania tętna można też uzyskać w aplikacji Zepp, wybierając Profil > Amazfit GTR 3 Pro Limited Edition > Monitorowanie kondycji.

Ręczny pomiar tętna

Uaktywnij zegarek, naciśnij górny przycisk na stronie tarczy zegarka, aby przejść do listy aplikacji, a następnie przesun palcem w górę lub w dół po ekranie, aby wybrać i utworzyć



aplikację Tętno. Następnie naciśnij , aby zmierzyć tętno ręcznie.

Automatyczne monitorowanie tętna

1. Uruchom aplikację Tętno, przesun palcem w dół po ekranie, aby wyświetlić ostatnią stronę, a następnie wybierz Ustawienia > Automatyczne monitorowanie tętna, aby dostosować częstotliwość monitorowania. Zegarek automatycznie mierzy tętno zgodnie ze skonfigurowaną częstotliwością i rejestruje zmiany tętna przez cały dzień.
2. Tętno może zmieniać się szybko podczas treningu. Włącz detekcję aktywności, aby umożliwić automatyczne zwiększanie przez zegarek częstotliwości pomiarów tętna po wykryciu aktywności i bardziej precyzyjne rejestrowanie zmian tętna.

Alert tętna

W stanie spoczynku (z wyjątkiem snu) urządzenie powiadamia użytkownika, gdy tętno jest wyższe niż górny limit lub niższe niż dolny limit przez 10 minut.

1. Gdy ustawiona jest częstotliwość automatycznego monitorowania tętna co minutę, można włączyć obsługę alertów o przekroczeniu limitu tętna.
2. Można dostosować ustawienia alertów wysokiego lub niskiego tętna albo wyłączyć tę funkcję.


Nasycenie krwi tlenem

Nasycenie krwi tlenem jest ważnym parametrem fizjologicznym układu oddechowego i układu krążenia.

Uaktywnij zegarek, naciśnij górny przycisk, gdy wyświetlana jest tarcza zegarka, aby przejść do listy aplikacji, przesunij palec w górę lub w dół po ekranie w celu wybrania i uruchomienia aplikacji Nasycenie krwi tlenem, w której można wyświetlać najnowsze indywidualne i całodobowe wyniki pomiaru nasycenia krwi tlenem. Aby wyświetlić więcej informacji, należy zsynchronizować dane z aplikacją. Ustawienie aplikacji Nasycenie krwi tlenem jako aplikacji szybkiego dostępu umożliwia łatwe mierzenie nasycenia krwi tlenem.

Gdy telefon jest połączony z zegarkiem, dostęp do poniższych ustawień monitorowania nasycenia krwi tlenem można też uzyskać w aplikacji Zepp, wybierając Profil > Amazfit GTR 3 Pro Limited Edition > Monitorowanie kondycji.

Ręczny pomiar nasycenia krwi tlenem

Naciśnij , aby ręcznie zmierzyć nasycenie krwi tlenem.

Automatyczny pomiar nasycenia krwi tlenem

Przejdź do aplikacji Nasycenie krwi tlenem, przesunij palcem w górę po ekranie, a następnie przejdź do strony Ustawienia, aby włączyć Automatyczny pomiar nasycenia krwi tlenem. W stanie spoczynku zegarek automatycznie mierzy nasycenie krwi tlenem i rejestruje zmiany tego parametru przez cały dzień.

Alerty niskiego poziomu tlenu we krwi

W stanie spoczynku (z wyjątkiem snu) urządzenie powiadamia użytkownika, gdy nasycenie krwi tlenem jest niższe niż limit przez 10 minut.

1. Gdy opcja Automatyczny pomiar nasycenia krwi tlenem jest włączona, można włączyć obsługę alertów niskiego nasycenia krwi tlenem.
2. W ustawieniach alertów niskiego nasycenia krwi tlenem można dostosować wartość progową alertów lub wyłączyć tę funkcję.

Zalecenia dotyczące pomiaru nasycenia krwi tlenem

1. Załóż zegarek w odległości równej szerokości palca od kości nadgarstka i pozostań nieruchomo.

2. Pasek zegarka należy zapiąć ściśle, aby zapewnić odpowiednie przyleganie do skóry.
3. Połóż ramię na blacie stołu lub innej stabilnej powierzchni. Ekran zegarka powinien być skierowany w górę.
4. Podczas pomiaru pozostań bez ruchu, skupiając uwagę na pomiarze.
5. Czynniki, takie jak owłosienie, tatuaże, wstrząsy, niska temperatura lub niepoprawne ułożenie zegarka, mogą niekorzystnie wpływać na wyniki pomiarów, a nawet uniemożliwić pomiar.
6. Zakres pomiarowy zegarka wynosi 80–100%. Ta funkcja służy tylko do celów referencyjnych i nie powinna być używana do diagnostyki medycznej. W przypadku złego samopoczucia należy skorzystać z pomocy medycznej.

Stres

Wskaźnik stresu jest obliczany na podstawie zmian tętna. Jest to wartość referencyjna dla oceny stanu kondycji. Gdy ten wskaźnik jest wysoki, konieczny jest odpoczynek. Uaktywnij zegarek, naciśnij górny przycisk, gdy wyświetlana jest tarcza zegarka, aby przejść do listy aplikacji, a następnie przesunąć palcem w górę lub w dół po ekranie w celu wybrania i uruchomienia aplikacji Stres. W aplikacji Stres w zegarku można wyświetlać informacje, takie jak najnowsze wyniki pomiaru poziomu stresu, całodobowy wykres stresu, rozkład stresu lub stres w ciągu siedmiu ubiegłych dni. Aby wyświetlić więcej informacji, należy zsynchronizować dane z aplikacją. Ustawienie aplikacji Stres jako aplikacji szybkiego dostępu umożliwia łatwe mierzenie stresu.

Gdy telefon jest połączony z zegarkiem, dostęp do poniższych ustawień stresu można też uzyskać w aplikacji Zepp, wybierając Profil > Amazfit GTR 3 Pro Limited Edition > Monitorowanie kondycji.

Ręczny pomiar stresu



W aplikacji Stres naciśnij , aby zmierzyć stres ręcznie.

Automatyczne monitorowanie stresu

Uruchom aplikację Stres, przesunąć palcem w górę po ekranie, aby wyświetlić ostatnią stronę, a następnie wyświetl ustawienia monitorowania stresu i włącz opcję Automatyczne monitorowanie stresu. Spowoduje to automatyczne wykonywanie pomiaru stresu co pięć minut w celu ustalenia zmiany tego parametru w ciągu dnia.

Przypomnienia o obniżeniu poziomu stresu

W stanie spoczynku (z wyjątkiem snu) urządzenie powiadamia użytkownika, gdy poziom stresu przekracza limit przez 10 minut.

1. Gdy opcja Automatyczne monitorowanie stresu jest włączona, można włączyć obsługę alertów obniżenia poziomu stresu.
2. W ustawieniach monitorowania stresu włącz opcję Alerty obniżenia poziomu stresu, aby odbierać alerty.

Aktywność

Utrzymanie określonego poziomu codziennej aktywności jest bardzo ważnym czynnikiem zapewniającym prawidłowy stan zdrowia.

Uaktywnij zegarek, naciśnij górny przycisk, gdy wyświetlana jest tarcza zegarka, aby przejść do listy aplikacji, a następnie przesun palcem w górę lub w dół po ekranie w celu wybrania i uruchomienia aplikacji Aktywność. Codzienna aktywność jest oceniana przy użyciu trzech głównych wskaźników: aktywności (liczby kroków lub spalonych kalorii), spalania tłuszczu i alertów o braku aktywności. W aplikacji Aktywność w zegarku można wyświetlić całodobowy wykres rozkładu aktywności. Ustawienie aplikacji Aktywność jako aplikacji szybkiego dostępu umożliwia łatwe sprawdzanie postępów związanych z głównymi wskaźnikami.

Zegarek automatycznie rejestruje też inne dane aktywności, takie jak spoczynkowe zużycie energii, czas chodzenia, czas siedzenia, wchodzenie po schodach i dystans, które można wyświetlać w aplikacji Aktywność.

Powiadomienia o normach

Zegarek wyświetla powiadomienia o osiągnięciu norm głównych wskaźników aktywności dziennej.

1. Uruchom aplikację Aktywność, przesun palcem w górę po ekranie, aby przejść do ostatniej strony, a następnie wyświetl ustawienia monitorowania aktywności i włącz opcję Powiadomienia o normach. Po ustanowieniu połączenia z telefonem dostęp do tych ustawień można też uzyskać w aplikacji Zepp, wybierając Profil > Amazfit GTR 3 Pro Limited Edition > Powiadomienia i przypomnienia > Powiadamianie o normach.
2. W ustawieniach monitorowania aktywności można też skonfigurować dzienne normy liczby kroków i zużytych kalorii. Po ustanowieniu połączenia z telefonem dostęp do tych ustawień można też uzyskać w aplikacji Zepp, wybierając Profil > Moje normy.

Przypomnienia o staniu

Aby ograniczyć szkodliwe skutki ciągłego siedzenia, zegarek monitoruje użytkownika o podjęcie aktywności co godzinę poza godzinami snu. Zgodnie z dzienną normą użytkownik powinien być aktywny przez 12 godzin dziennie.

Jeżeli poza godzinami snu zostanie wykryty brak ruchu przez ponad minutę w ciągu początkowych 50 minut godziny, zegarek przypomina o konieczności podjęcia aktywności. Nawet po zgłoszeniu alertu o staniu użytkownik może osiągnąć normę ruchu w bieżącej godzinie, pod warunkiem że podejmie aktywność przed zakończeniem tej godziny.

Uruchom aplikację Aktywność, przesun palcem w górę po ekranie, aby wyświetlić ostatnią stronę, a następnie wyświetl ustawienia aktywności i włącz opcję Przypomnienie o staniu. Po ustanowieniu połączenia z telefonem dostęp do tych ustawień można też uzyskać w aplikacji Zepp, wybierając Profil > Amazfit GTR 3 Pro Limited Edition > Powiadomienia i przypomnienia > Przypomnienia o staniu.

Śledzenie cyklu miesięczkowego

Obserwacja cyklu miesięcznego pomaga lepiej wczuć się we własny rytm fizjologiczny.

Uaktywnij zegarek, naciśnij górny przycisk, gdy wyświetlana jest tarcza zegarka, aby przejść do listy aplikacji, a następnie przesun palcem w górę lub w dół po ekranie w celu wybrania i uruchomienia aplikacji Monitorowanie cyklu. W aplikacji Monitorowanie cyklu w zegarku można wyświetlać informacje takie jak rekordy i prognozy cyklu miesięczkowego.


Po synchronizacji danych z aplikacją można wyświetlać więcej informacji. Ustawienie aplikacji Monitorowanie cyklu jako aplikacji szybkiego dostępu umożliwia łatwe wyświetlanie cyklu miesięczkowego i zapisów.

Przed użyciem aplikacji Monitorowanie cyklu należy wprowadzić czas rozpoczęcia ostatniej menstruacji oraz czas trwania menstruacji i cyklu miesięczkowego. Można też wprowadzić te dane w aplikacji Zepp i zsynchronizować je z zegarkiem. Te ustawienia i datę można też w razie potrzeby zmodyfikować w aplikacji Zepp

Po połączeniu telefonu z zegarkiem w aplikacji Zepp można uzyskać dostęp do poniższych

ustawień, wybierając  > Cykle > Ustawienia.

Ręczne rejestrowanie cyklu miesięczkowego

W aplikacji Monitorowanie cyklu naciśnij , aby ręcznie zarejestrować dane monitorowania cyklu miesięczkowego.

1. Jeżeli dany cykl miesięczkowy nie był rejestrowany, naciśnij, aby zarejestrować datę rozpoczęcia bieżącej menstruacji.
2. Jeżeli dany cykl miesięczkowy był rejestrowany, naciśnij, aby zarejestrować datę rozpoczęcia następnej menstruacji.
3. Jeżeli konieczne jest przedłużenie okresu poza ustawiony czas zakończenia, można ponownie nacisnąć rekord w ciągu 30 dni (brak zakończenia poprzedniego okresu) lub zsynchronizować dane z aplikacją, a następnie zmodyfikować te dane.

Prognoza okresu

Aplikacja Monitorowanie cyklu inteligentnie prognozuje rozpoczęcie menstruacji, okres płodny i dzień owulacji na podstawie danych użytkownika. Ta funkcja nie może stanowić zamiennika antykoncepcji ani porady medycznej.

Uruchom aplikację Monitorowanie cyklu, przesun palcem w dół po ekranie, aby wyświetlić ostatnią stronę, a następnie wyświetl ustawienia cyklu miesięczkowego i włącz opcję prognozowania cyklu.


Przypomnienie o menstruacji

W dniu poprzedzającym datę rozpoczęcia okresu o godzinie 21:00 zegarek wyśle powiadomienie.

1. Gdy opcja prognozowania cyklu jest włączona, można włączyć obsługę przypomnień o menstruacji.
2. W aplikacji Monitorowanie cyklu można dostosować datę lub wyłączyć funkcję przypominania o menstruacji i owulacji.

Oddech

Ta funkcja ułatwia łagodzenie skutków stresu, monitując o powolne i głębokie oddychanie. Uaktywnij zegarek, naciśnij górny przycisk, gdy wyświetlana jest tarcza zegarka, aby przejść do listy aplikacji, a następnie przesun palcem w górę lub w dół po ekranie w celu wybrania

i uruchomienia aplikacji Oddech. Naciśnij , aby rozpocząć relaks oddechowy. Ustawienie aplikacji Oddech jako aplikacji szybkiego dostępu umożliwi łatwe rozpoczęcie relaksu oddechowego.

Obsługa poleceń głosowych

Polecenia głosowe offline

1. Korzystając z poleceń głosowych offline, można wykonywać większość operacji związanych z obsługą zegarka bez konieczności łączenia go z telefonem.

Uaktywnianie poleceniem głosowym offline:

Wybierz Ustawienia > Preferencje > Polecenia głosowe offline > Tryb budzenia.

1. Reagowanie w ciągu pięciu sekund po obróceniu nadgarstka.
2. Reagowanie w ciągu pięciu sekund po włączeniu ekranu.
3. Reagowanie podczas włączania ekranu.

2. Obsługę poleceń głosowych offline można włączyć tylko po wybraniu opcji Reagowanie w ciągu pięciu sekund po obróceniu nadgarstka lub Reagowanie w ciągu pięciu sekund po włączeniu ekranu. Po obróceniu nadgarstka lub włączeniu nadgarstka pojawia się ikona



rozpoznawania poleceń głosowych offline. Następnie można wykonywać określone czynności przy użyciu poleceń głosowych offline.

3. Jeżeli zostanie wybrana opcja Reagowanie podczas włączania ekranu, można używać poleceń głosowych offline bezpośrednio przed wyświetleniem ikony rozpoznawania tych poleceń.

4. Dostępne są cztery wersje językowe poleceń głosowych offline: angielski, chiński uproszczony, hiszpański i niemiecki. Aby zmienić język, wybierz Ustawienia > Preferencje > Polecenia głosowe offline > Język poleceń głosowych offline.

5. Polecenia głosowe offline:

Wybierz Ustawienia > Preferencje > Polecenia głosowe offline > Wszystkie polecenia głosowe, aby wyświetlić wszystkie polecenia głosowe offline obsługiwane przez zegarek. Można wypowiadać polecenia zgodne z formatem „Open + nazwa aplikacji”, takie jak „Open Heart rate” (Otwórz Tętno), „Open Stress” (Otwórz Stres), „Open Blood Oxygen” (Otwórz Nasycenie krwi tlenem) lub „Open Temperature” (Otwórz Temperatura) itd.

Gdy zegarek odtwarza muzykę, można wypowiadać polecenia takie jak „Start playing” (Rozpocznij odtwarzanie), „Pause playing” (Wstrzymaj odtwarzanie), „Play previous song” (Odtwórz poprzedni utwór), „Play next song” (Odtwórz następny utwór) lub „Repeat song” (Powtórz utwór).

Aby rozpocząć trening, można wypowiedzieć polecenie takie jak „Start walking” (Rozpocznij chód), „Start outdoor running” (Rozpocznij bieganie plenerowe), „Start outdoor cycling” (Rozpocznij plenerową jazdę na rowerze) lub „Start climbing” (Rozpocznij wspinaczkę).

Gdy konieczna jest konfiguracja alarmu lub minutnika, można wypowiedzieć polecenie „Alarm at 8 o'clock” (Alarm o 8:00) lub „Timer 1 minute” (Minutnik 1 minuta).

Asystent Alexa

1. Połącz zegarek z telefonem, uruchom aplikację Zepp, wybierz Profil > Dodaj konta > Amazon Alexa, a następnie zaloguj się do konta Amazon, aby autoryzować usługę Alexa. Po pomyślnej autoryzacji można uruchomić asystenta Alexa, naciskając górny przycisk i przytrzymując go przez jedną sekundę lub korzystając z karty skrótów.

2. Usługa Alexa jest dostępna dla kont Zepp zarejestrowanych w następujących krajach: Australia, Austria, Brazylia, Francja, Hiszpania, Indie, Irlandia, Japonia, Kanada, Meksyk, Nowa Zelandia, Niemcy, Stany Zjednoczone, Wielka Brytania i Włochy.

3. Asystent Alexa obsługuje 14 języków: angielski (Australia), angielski (Indie), angielski (Kanada), angielski (Stany Zjednoczone), angielski (Wielka Brytania), francuski (Francja), francuski (Kanada), hiszpański (Ameryka), hiszpański (Hiszpania), hiszpański (Meksyk), japoński, niemiecki, portugalski (Brazylia), włoski. Aby zmienić język, wybierz Ustawienia > Preferencje > Język Alexa.

4. Obsługiwane umiejętności asystenta Alexa to **Polecenia domu inteligentnego, Pogoda, Alarm, Minutnik, Przypomnienie, Żarty, Listy,**

Wyszukiwanie, Tłumaczenie itd. Gdy wyświetlany jest komunikat „Listening” (Nasłuchiwanie), można wypowiadać następujące polecenia lub pytania:

Pytanie o godzinę: „What time is it?”

Sprawdzanie daty: „Alexa, when is [święto] this year?” lub „What is the date?”

Sprawdzanie pogody: „Alexa, what's the weather like?”, „Alexa, will it rain today?”, „Alexa, will I need an umbrella today?” lub „What is the weather in Seattle today?”

Ustawianie alarmu: „Alexa, set an alarm for 7 a.m.” lub „Alexa, wake me up at 7 in the morning”.

Anulowanie alarmu: „Alexa, cancel my alarm for 2 p.m.”.

Ustawianie minutnika: „Alexa, timer” lub „Alexa, set a timer for 15 minutes” albo „Alexa, set a pizza timer for 20 minutes”.

Tworzenie przypomnienia: „Alexa, reminder” lub „Alexa, remind me to check the oven in 5 minutes”.

Prośenie o odtworzenie żartu: „Alexa tell me a joke”.

Tworzenie listy zakupów: „Alexa, add eggs to my shopping list” lub „Alexa, I need to buy laundry detergent”.

Sprawdzanie listy zakupów: „What is on my shopping list?”.

Tworzenie listy zadań: „Go swimming to my to-do list”.

Sprawdzanie listy zadań: „What's on my to-do list?”.

Sprawdzanie wydarzeń w kalendarzu: „Alexa, what's on my calendar for tomorrow?”.

Zadawanie ogólnych pytań: „Alexa, how tall is Yao Ming?” lub „Alexa who is Steve Jobs?”.

Tłumaczenie: „Alexa how do you say Hello in French”.

Wybór głosów damskich i męskich: „Alexa, change your voice”.

Funkcje multimedialne

Lokalne odtwarzanie muzyki

Zegarek obsługuje odtwarzanie lokalnej muzyki zapisanej w zegarku za pomocą głośnika zegarka lub połączonego zestawu słuchawkowego/stereo Bluetooth.

1. Dodawanie utworów: uruchom aplikację Zepp i wybierz Profil > Amazfit GTR 3 Pro Limited Edition > Muzyka. Na stronie Muzyka wybierz pliki muzyczne mp3, które chcesz przesłać z telefonu do zegarka. Po zakończeniu przesyłania możesz odtwarzać muzykę w zegarku.

Uwaga: Aby przysyłać pliki, należy ustanowić połączenie z punktem dostępu zegarka.

Po połączeniu z punktem dostępu telefon nie może łączyć się z innymi sieciami.

Po ukończeniu przesyłania plików telefon wyłącza punkt dostępu, a telefon automatycznie łączy się z poprzednią siecią.

Na stronie Muzyka wyświetlana jest nazwa utworu i nazwisko kompozytora. Na tej stronie można odtworzyć poprzedni/następny utwór, wstrzymać odtwarzanie, zmienić tryb odtwarzania i dostosować głośność. Naciśnij „+”, aby dodać utwory do listy Ulubione.

3. Na stronie głównej w obszarze Muzyka przesunąć palec do góry do drugiej strony Muzyka, aby przełączyć tryb odtwarzania muzyki, wyświetlić listę odtwarzania, połączyć się z urządzeniami audio Bluetooth lub wykonać inne czynności

Sterowanie odtwarzaniem muzyki

Zegarek musi być połączony z telefonem. Odtwarzając muzykę przy użyciu telefonu, można rozpoczynać lub wstrzymywać odtwarzanie, przełączać do poprzedniego lub następnego utworu oraz wykonywać inne operacje w aplikacji Muzyka w zegarku.

Zmiana ustawień w telefonie z systemem Android:

Utrzymaj połączenie zegarka z telefonem. Uruchom aplikację Zepp i wybierz Profil > Amazfit GTR 3 Pro Limited Edition > Powiadomienia i przypomnienia > Alerty aplikacji.

Na wyświetlonej stronie naciśnij

komunikat „Brak uprawnień do odczytu powiadomień”, aby wyświetlić stronę Ustawienia powiadomień i udzielić odpowiedniego uprawnienia aplikacji Zepp. Ten komunikat nie jest wyświetlany, jeżeli udzielono już tego uprawnienia.

Uwaga:

Aby włączyć tę funkcję w telefonie z systemem Android, należy dodać aplikację Zepp do listy dozwolonych lub listy automatycznego uruchamiania w tle, tak aby ta aplikacja była zawsze uruchomiona w tle. Jeżeli aplikacja Zepp zostanie zamknięta przez proces obsługi aplikacji telefonu w tle, zegarek zostanie rozłączony z telefonem i nie będzie mógł sterować odtwarzaniem muzyki.

Notatki głosowe

Zegarek może rejestrować, odtwarzać i przechowywać nagrania, zarządzać nimi lokalnie lub przysyłać je do telefonu.

1. Dotknij czerwonego przycisku Nagrywaj na stronie głównej Notatki głosowe, aby rozpocząć nagrywanie, a podczas nagrywania dotknij przycisku Stop, aby zakończyć i zapisać plik nagrania.

2. U dołu strony głównej Notatki głosowe dotknij przycisku menu „trzy kreski”, aby przejść do strony listy nagrań, na której można odtwarzać i usuwać pliki nagrań.

3. Utrzymaj połączenie zegarka z telefonem, uruchom aplikację Zepp, wybierz Profil > Amazfit GTR 3 Pro Limited Edition > Notatki głosowe, a następnie wybierz plik nagrania, który chcesz przesłać do telefonu. Po zakończeniu przesyłania nagrania można odtwarzać je w telefonie.

Uwaga: Aby przysyłać pliki, należy ustanowić połączenie z punktem dostępu zegarka.

Po połączeniu z punktem dostępu telefon nie może łączyć się z innymi sieciami.

Po ukończeniu przesyłania plików telefon wyłącza punkt dostępu, a telefon automatycznie łączy się z poprzednią siecią.

Aplikacje zegarka

Aplikacje są funkcjami zegarka, których można używać oddzielnie. Są to na przykład Trening, Tętno i Pogoda.

Wybudź zegarek, naciśnij górny przycisk, aby przejść do listy aplikacji, a następnie przesunąć palcem w górę lub w dół po ekranie w celu przeglądania listy. Naciśnięcie aplikacji na liście spowoduje jej uruchomienie.

Alarm

Alarmy można dodawać w aplikacji Zepp i zegarku. Można dodać maksymalnie 10 alarmów. Alarmy obsługują powtarzanie budzenia i budzenie inteligentne. Gdy opcja Inteligentny alarm jest włączona, zegarek oblicza optymalny czas budzenia ze snu płytkiego w ciągu 30 minut przed ustawioną godziną.

Zegarek odtwarza przypomnienie zgodnie z zaprogramowaną godziną alarmu, a użytkownik może wyłączyć alarm lub wybrać opcję późniejszego przypomnienia. Jeżeli użytkownik wybierze opcję Przypomnij później, zegarek wznowi alarm po 10 minutach. Tej funkcji można użyć tylko pięć razy w przypadku każdego alarmu. Jeżeli użytkownik nie wykonał żadnej operacji, zegarek domyślnie przypomina później.

Kalendarz

Po połączeniu zegarka z telefonem uruchom aplikację Zepp, wybierz Profil > Amazfit GTR 3 Pro Limited Edition > Ustawienia aplikacji > Kalendarz, aby utworzyć lub edytować wydarzenie. Można też zsynchronizować z zegarkiem maksymalnie 200 wydarzeń w bieżącym dniu i następnych 30 dniach. Równocześnie aplikacja Zepp odczytuje wydarzenia z kalendarza systemowego telefonu i synchronizuje je z listą wydarzeń w aplikacji, ale nie można przeprowadzić synchronizacji w odwrotnym kierunku. Naciśnięcie kalendarza w zegarku powoduje wyświetlenie listy wydarzeń w bieżącym dniu i 30 następnych dniach. Zegarek wyświetla przypomnienie o wydarzeniu zgodnie z ustawioną godziną, a użytkownik może wyłączyć tę funkcję lub wybrać opcję późniejszego przypomnienia. Jeżeli użytkownik wybierze opcję Przypomnij później, zegarek wznowi alarm po 10 minutach.

Lista rzeczy do zrobienia

Po połączeniu zegarka z telefonem uruchom aplikację Zepp, a następnie wybierz Profil > Amazfit GTR 3 Pro Limited Edition > Ustawienia aplikacji > Lista zadań, aby utworzyć lub edytować zadania do wykonania i skonfigurować godzinę przypomnienia lub ustawienia powtarzania. Można dodać maksymalnie 60 zadań do wykonania. Zegarek wyświetla przypomnienie o zadaniach do wykonania w oknie podręcznym zgodnie z ustawioną godziną, a użytkownik może wybrać opcje, takie jak Gotowe, Przypomnij za 1 godz., Przypomnij później lub Ignoruj.

Pomodoro Tracker

Aplikacja Pomodoro Tracker umożliwia inteligentne zarządzanie czasem i obliczanie czasu koncentracji podczas cyklu. Umożliwia to optymalne dostosowanie czasu pracy i przerw, minimalizację zakłóceń oraz bardziej intuicyjne i efektywne zarządzanie czasem. Domyślnie po każdym okresie pracy trwającym 25 minut następuje pięciominutowa przerwa. Można skonfigurować niestandardowe okresy pracy i przerw. Podczas pracy zegarek automatycznie przełącza do trybu Nie przeszkadzać.

Zegar światowy

W aplikacji Zepp w sekcji Profil > Amazfit GTR 3 Pro Limited Edition > Ustawienia aplikacji > Zegar światowy można dodać zegary różnych miejscowości, a następnie zsynchronizować je z zegarkiem, aby wyświetlać godzinę w tych miejscowościach w czasie rzeczywistym. Można dodać maksymalnie 20 miejscowości. W zegarku zapisano kilka miejscowości domyślnych, aby ułatwić dodawanie miejscowości do listy zegarów.

Stoper

Stoper może mierzyć czas maksymalnie 23 godziny 59 minut i 59 sekund z dokładnością do 0,01 sekundy. Zegarek może zarejestrować 99 pomiarów pośrednich. Po uruchomieniu stopera mierzona jest również różnica między bieżącym a poprzednim pomiarem.

Odliczanie

W aplikacji Odliczanie dostępnych jest osiem skrótów ułatwiających konfigurację. Można też ręcznie ustawić minutnik na maksymalny czas 23 godziny 59 minut i 59 sekund. Zegarek przypomina o zakończeniu odliczania minutnika.

Pilot zdalnego sterowania aparatem

Gdy aparat telefonu jest włączony, można wykonywać zdjęcia zdalnie przy użyciu zegarka. Jeżeli korzystasz z telefonu iPhone, przed użyciem sparuj z nim zegarek przy użyciu połączenia Bluetooth. W przypadku urządzenia z systemem Android uruchom aplikację Zepp, wybierz Profil > Amazfit GTR 3 Pro Limited Edition > Laboratorium > Ustawienia aparatu i skonfiguruj ustawienia zgodnie z instrukcjami.

Pogoda

W aplikacji Pogoda można wyświetlać następujące informacje:

- Opis warunków pogodowych w bieżącym dniu (np. temperatura, wykres temperatury, warunki atmosferyczne, prędkość wiatru i wilgotność powietrza).
- Jakość powietrza (dostępne tylko dla miejscowości w Chinach).
- Dzienny indeks jakości życia, łącznie ze wskaźnikiem treningów na zewnątrz, wskaźnikiem promieniowania UV, indeksem pyłków alergennych (dotyczy tylko miejscowości w Chinach), wskaźnikiem rybołówstwa (dotyczy miejscowości poza Chinami) oraz indeksem myjni samochodowych.
- Prognoza pogody na pięć następnych dni.

Dane pogodowe muszą być synchronizowane przy użyciu sieci komórkowej. Konieczne jest więc utrzymywanie połączenia zegarka z telefonem w celu aktualizowania informacji dotyczących pogody.

- W aplikacji Zepp można dodać lokalizacje (maksymalnie pięć) i jednostki temperatury (stopnie Celsjusza lub Fahrenheita) oraz włączyć/wyłączyć obsługę przypomnień dotyczących pogody.
- Dodane lokalizacje można wyświetlać w zegarku.

Słońce i księżyc

W aplikacji Słońce i księżyc można wyświetlać następujące informacje:

- Godziny wschodu i zachodu słońca.
- Naciśnij przycisk przypomnienia na stronie, aby włączyć/wyłączyć obsługę przypomnień dotyczących wschodu/zachodu słońca.
- Godzina wschodu/zachodu i fazy księżyca.
 - W przypadku pływów możliwe jest wyświetlanie godzinowych danych dotyczących

pływów w obszarach nadmorskich i portowych.

Kompas

Może być konieczne skalibrowanie zegarka w zależności od zakłóceń wywoływanych przez pole magnetyczne w otoczeniu. W aplikacji Kompas obróć znacznik w celu ukończenia kalibracji zgodnie z monitami.

Po ukończeniu kalibracji kompasu wyświetlany jest namiar i kąt zależnie od ustawienia znacznika godziny 12 na tarczy zegarka.

Naciśnij przycisk na ekranie, aby zablokować bieżący kierunek godziny 12. Następnie zmiana ustawienia zegarka będzie powodować wyświetlenie kąta między nowym a poprzednim kierunkiem godziny 12.

Barometr

W aplikacji Barometr można wyświetlać następujące informacje:

- Strona Ciśnienie atm.

Wyświetla bieżące ciśnienie atmosferyczne w danej lokalizacji i wykres ciśnienia z ubiegłych czterech godzin.

Można włączyć obsługę alertów burzowych i ustawić wartość progową na stronie ciśnienia atmosferycznego. Gdy ta opcja jest włączona, system będzie wyświetlać alert w przypadku wykrycia nagłej zmiany ciśnienia powietrza i wystąpienia niekorzystnych warunków atmosferycznych.

- Strona Wysokość

Bieżąca wysokość nad poziomem morza w danej lokalizacji i wykres wysokości w ubiegłych czterech godzinach.

Obsługa kalibracji z uwzględnieniem ręcznego wprowadzania danych o wysokości oraz ustalania położenia.

Temperatura

Wbudowany w zegarek czujnik w czasie rzeczywistym mierzy temperaturę w miejscu kontaktu. Aby pomiar temperatury był dokładny, spód obudowy zegarka musi być w pełnym kontakcie z mierzonym obiektem przez ponad 10 minut. Gdy zegarek jest założony na nadgarstek, mierzy temperaturę skóry, która zależy od warunków otoczenia i innych czynników. Nie jest to równoznaczne z pomiarem temperatury pod pachą. Uruchom aplikację Zepp i zmień jednostkę temperatury w sekcji Profil > Ustawienia > Jednostka.

Instalowanie i odinstalowywanie aplikacji

Można pobrać i zainstalować więcej aplikacji ze sklepu internetowego.

1. Instalowanie aplikacji: po połączeniu zegarka z telefonem uruchom aplikację Zepp, wybierz Profil > Amazfit GTR 3 Pro Limited Edition > Ustawienia aplikacji > Więcej > Przejdź do sklepu > Sklep z aplikacjami, a następnie wybierz aplikację, którą chcesz pobrać i zainstalować, lub zaktualizuj zainstalowaną aplikację do najnowszej wersji.

2. Odinstalowywanie aplikacji: po połączeniu zegarka z telefonem uruchom aplikację Zepp, wybierz Profil > Amazfit GTR 3 Pro Limited Edition > Ustawienia aplikacji > Więcej > Przejdź do sklepu > Sklep z aplikacjami, naciśnij zainstalowaną aplikację, aby wyświetlić stronę jej szczegółów, a następnie naciśnij przycisk usuwania w celu odinstalowania aplikacji.

Ustawienia zegarka

Jednostki

Po połączeniu zegarka z telefonem uruchom aplikację Zepp i wybierz Profil > Więcej > Ustawienia > Jednostki, aby ustawić jednostki odległości, masy i temperatury. Podczas synchronizacji danych zegarek automatycznie stosuje ustawienia skonfigurowane w aplikacji.

Format godziny

Utrzymaj połączenie zegarka z telefonem. Podczas synchronizacji danych zegarek automatycznie stosuje czas systemowy i 12-godzinny lub 24-godzinny format skonfigurowany w telefonie.

Jeżeli w zegarku w sekcji Ustawienia > Tarcza i zegar wybrano format 12-godzinny lub 24-godzinny, to ustawienie nie jest zmieniane po skonfigurowaniu telefonu komórkowego.

Format daty

Zegarek wyświetla daty w domyślnym formacie „rok/miesiąc/dzień”. W obszarze Ustawienia > Tarcza i zegar można ustawić format daty „miesiąc/dzień/rok” lub „dzień/miesiąc/rok”.

Ustawienia Bluetooth

W zegarku wybierz Ustawienia > Bluetooth, znajdź urządzenie audio Bluetooth i dotknij pozycji Sparuj.

Uwaga: jeżeli nie można połączyć zegarka ze sparowanym urządzeniem Bluetooth, należy anulować sparowanie i sparować te urządzenia ponownie.

Konfigurowanie hasła

Hasło zegarka można ustawić w zegarku w obszarze Ustawienia > Preferencje > Blokada po zdjęciu z nadgarstka. Gdy system wykryje zdjęcie zegarka z nadgarstka, automatycznie zablokuje zegarek i będzie wymagał podania hasła. Przed dalszym korzystaniem z zegarka wymagane jest wprowadzenie hasła.

Kierunek noszenia

W zegarku wybierz Ustawienia > Preferencje > Kierunek noszenia, aby zmienić układ przycisków i tarczy, zależnie od sposobu noszenia zegarka.