

# Podręcznik użytkownika opaski Amazfit Band 7 (wersja międzynarodowa)

## Połączenia i parowanie

Korzystając z telefonu, zeskanuj kod QR podany w podręczniku lub na urządzeniu, aby pobrać i zainstalować aplikację Zepp. Aby zapewnić wyższy komfort użytkownika, 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 urządzenie jest uruchamiane 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 urządzenia, aby sparować telefon z urządzeniem.



### Parowanie z nowym telefonem:

1. Uruchom aplikację w swoim starym telefonie i zsynchronizuj dane z urządzeniem.
2. W starym telefonie komórkowym wybierz Profil > Amazfit Band 7 i naciśnij przycisk

„Anuluj sparowanie” w dolnej części ekranu, aby anulować powiązanie. W przypadku urządzeń iPhone po anulowaniu powiązania w aplikacji konieczne jest anulowanie sparowania telefonu z urządzeniem. Wybierz Ustawienia > Bluetooth, znajdź nazwę Bluetooth odpowiadającą urządzeniu i naciśnij przycisk po prawej stronie obok nazwy Bluetooth. Po wyświetleniu tej strony naciśnij przycisk „Ignoruj to urządzenie”.

3. Przywróć ustawienia fabryczne urządzenia. Po ponownym uruchomieniu urządzenia sparuj je ze swoim nowym telefonem zgodnie z procedurą parowania wstępnego.

## Aktualizacja systemu urządzenia

Utrzymaj połączenie urządzenia z telefonem, uruchom aplikację Zepp, a następnie wybierz Profil > Amazfit Band 7 > Aktualizacja systemu, aby wyświetlić lub zaktualizować system urządzenia.

Zalecamy naciśnięcie przycisku „Aktualizuj natychmiast” po odebraniu przez urządzenie wiadomości o dostępności aktualizacji systemu.

## Podstawowa obsługa

### Typowe gesty

Operacja	Odpowiedni wynik
Naciśnięcie ekranu	Można uaktywnić wyłączony ekran. Gdy ekran jest włączony, można wybrać bieżący element, użyć funkcji lub przejść do następnego kroku.
Naciśnięcie tarczy zegarka i przytrzymanie na niej palca	Aktywacja trybu wyboru tarczy i ustawień tarczy
Zasłonięcie ekranu	Wyłączenie ekranu
Przesunięcie palca po ekranie w prawo	Na większości stron podrzędnych ponowne wyświetlenie strony wyższego poziomu
Przesunięcie palca po ekranie w górę lub w dół	Przewinięcie lub przełączenie stron

### Centrum sterowania

Przesuń palec po tarczy urządzenia od góry do dołu, aby wyświetlić Centrum sterowania zapewniające dostęp do funkcji systemu urządzenia.

Obsługiwane są między innymi następujące funkcje: Bateria, Nie przeszkadzać, Blokada ekranu, Latarka, Jasność, Tryb kinowy, Znajdź telefon, Ekran zawsze włączony, Kalendarz i Ustawienia.

## Znajdź telefon

1. Utrzymaj połączenie urządzenia z telefonem.
2. Przesuń palec po tarczy urządzenia od góry do dołu, aby wyświetlić Centrum sterowania, a następnie naciśnij przycisk „Znajdź telefon”



, a telefon zacznie wibrować i dzwonić.

3. Naciśnij przycisk Więcej na liście aplikacji, a następnie naciśnij przycisk „Znajdź telefon”. Telefon zacznie wibrować i dzwonić.

## Znajdź opaskę

Utrzymaj połączenie urządzenia z telefonem, uruchom aplikację Zepp i wybierz Profil > Amazfit Band 7 > Znajdź opaskę. Urządzenie zacznie wibrować.

## Tarcze zegarka


### Kompilacje tarcz zegarka

Niektóre tarcze zegarka można edytować. 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:

1. Uaktywnij urządzenie, a następnie naciśnij jego tarczę i przytrzymaj na niej palec, aby wyświetlić stronę umożliwiającą wybór lub edycję tarczy.
2. Przesuń palec po ekranie w górę lub w dół, aby wyświetlić podgląd dostępnych tarcz.



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 po ekranie w górę lub w dół, aby przełączyć kompilacje.
4. Po edycji naciśnij ekran i przytrzymaj na nim palec, aby zakończyć edycję i włączyć daną tarczę.

### Ekran zawsze aktywny

Jeżeli ta opcja jest włączona, na tarczy zegarka w trybie gotowości wyświetlana jest godzina i pewne informacje, co powoduje znacznie szybsze rozładowanie baterii.

Konfigurowanie opcji Ekran zawsze aktywny:

1. Uaktywnij urządzenie, przesuń palec na tarczy zegarka od dołu do góry, aby wyświetlić listę aplikacji. Następnie wybierz Ustawienia > Wyświetlacz i jasność > Ekran zawsze aktywny.
2. Wybierz styl ekranu i włącz opcję „Ekran zawsze aktywny”.

### Dodawanie tarcz zegarka

W urządzeniu domyślnie dostępnych jest kilka tarcz zegarka. Korzystając z aplikacji Zepp, można też synchronizować z urządzeniem tarcze zegarka ze sklepu online lub ustawić zdjęcie z telefonu jako niestandardową tarczę.

Dodawanie tarcz zegarka online:

1. Utrzymaj połączenie urządzenia z telefonem, uruchom aplikację Zepp i wybierz Profil > Amazfit Band 7 > Tarcze.
2. Wybierz jedną lub kilka tarcz zegarka, a następnie zsynchronizuj je z urządzeniem, aby korzystać z wielu opcji.

Dodawanie niestandardowych tarcz zegarka:


Utrzymaj połączenie urządzenia z telefonem, uruchom aplikację Zepp, wybierz Profil > Amazfit Band 7 > Tarcze, a następnie wyświetl niestandardowe tarcze zegarka.

## Zmiana tarcz zegarka

1. Uaktywnij urządzenie, a następnie naciśnij tarczę zegarka i przytrzymaj na niej palec, aby wyświetlić ekran wyboru tarczy.
2. Przesuń palec po ekranie w górę lub w dół, aby wyświetlić podgląd tarcz zegarka dostępnych w bieżącym urządzeniu, łącznie z tarczami wbudowanymi lub synchronizowanymi online.
3. Naciśnij żądaną tarczę, aby zastąpić nią bieżącą tarczę.

## Usuwanie tarcz zegarka

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

1. Uaktywnij urządzenie, a następnie naciśnij tarczę zegarka i przytrzymaj na niej palec, aby wyświetlić ekran wyboru tarczy.
2. Przesuń palec po ekranie w górę lub w dół, aby wyświetlić podgląd tarcz zegarka dostępnych w bieżącym urządzeniu, łącznie z tarczami wbudowanymi, synchronizowanymi online i niestandardowymi.
3. Naciśnij i przytrzymaj tarczę zegarka, którą chcesz usunąć. Przycisk usuwania  jest wyświetlany, jeżeli można usunąć daną tarczę zegarka.

## Tryby robocze

Symbol trybu wyświetlany na tarczy zegarka informuje o funkcjach aktualnie włączonych w urządzeniu, takich jak „Tryb kinowy” lub aplikacja Odliczanie działająca w tle.

Obsługiwane są następujące tryby robocze:

- Niski poziom baterii
- Tryb Nie przeszkadzać
- Tryb kinowy
- Stoper (naciśnij symbol trybu, aby uruchomić aplikację)
- Odliczanie (naciśnij symbol trybu, aby uruchomić aplikację)
- Ładowanie

## Powiadomienia i przypomnienia

### Alerty aplikacji

Utrzymaj połączenie urządzenia z telefonem, aby odbierać w urządzeniu alerty aplikacji z telefonu. Przesuń palec po tarczy od lewej do prawej, aby wyświetlić Centrum powiadomień i wyświetlić 20 ostatnich powiadomień. W dolnej części ekranu wyświetlany

jest przycisk „Wyczyść powiadomienia”.

Procedura konfiguracji:

Utrzymaj połączenie urządzenia z telefonem, uruchom aplikację Zepp, a następnie wybierz Profil > Amazfit Band 7 > Alerty aplikacji, aby włączyć obsługę alertów aplikacji zależnie od potrzeb.

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 w tle, urządzenie zostanie rozłączone z telefonem i nie będzie mogło odbierać powiadomień aplikacji.
- W systemie iOS liczba aplikacji, które można ustawić na liście bezpośrednio po aktywacji zegarka, jest ograniczona. W miarę odbierania przez telefon powiadomień z większej liczby aplikacji na liście „Powiadomienia i przypomnienia” w aplikacji Zepp będzie wyświetlanych więcej pozycji.

## Alerty połączeń przychodzących

Aby włączyć tę funkcję, uruchom aplikację Zepp i wybierz Profil > Amazfit Band 7 >

Ustawienia aplikacji > Powiadomienia i przypomnienia > Połączenie przychodzące.

Gdy ta funkcja zostanie włączona, a urządzenie będzie połączone z telefonem, po nadejściu połączenia na telefonie w urządzeniu będzie wyświetlany monit. Można wtedy zignorować lub rozłączyć połączenie przy użyciu urządzenia.

## Szybki dostęp do aplikacji

Przesuń palec po ekranie od prawej do lewej, aby wyświetlić listę szybkiego dostępu do aplikacji. Lista szybkiego dostępu do aplikacji ułatwia dostęp do funkcji urządzenia.

Można też dodać do tej listy często używane aplikacje i funkcje.

Zmiana aplikacji na liście szybkiego dostępu:

1. Uaktywnij urządzenie, przesuń palec na tarczy zegarka od dołu do góry, aby wyświetlić listę aplikacji.

Wybierz Ustawienia > Preferencje > Widżet, a następnie przesuń palec po ekranie w górę lub w dół, 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.

## Treningi

### Tryby treningu

Urządzenie obsługuje ponad 120 trybów treningu takich jak Bieg i chód, Jazda na rowerze, Pływanie, Treningi plenerowe, Treningi w budynku, Taniec, Sporty walki, Treningi z piłką, Treningi wodne, Treningi sportowe, Treningi wypoczynkowe, Gry planszowe i karciane oraz Inne.

### Lista treningów

1. W aplikacji naciśnij pozycję Treningi, aby wyświetlić listę treningów.
2. Naciśnij na liście trening, który chcesz rozpocząć.
3. Wybierz opcję „Więcej treningów”, aby zobaczyć wszystkie typy treningu i rozpocząć trening.

## Wybór treningu

Na liście treningów przesun palec po ekranie w górę lub w dół albo obróć koronkę cyfrową, aby wybrać typ treningu, który chcesz rozpocząć.

## Rozpoczynanie treningu

Po wyświetleniu strony przygotowania treningu w przypadku treningów wymagających ustalenia pozycji urządzenie automatycznie połączy się z telefonem i wyszuka sygnał GPS. Zalecamy naciśnięcie zielonego przycisku GO w celu rozpoczęcia treningu po pomyślnym ukończeniu pozycjonowania GPS, ponieważ umożliwia to zwiększenie dokładności obliczania danych treningu.

W przypadku treningów niewymagających ustalania pozycji można bezpośrednio nacisnąć ikonę treningu na stronie przygotowania treningu w celu rozpoczęcia treningu.

Uwaga: Urządzenie musi być połączone z telefonem, a aplikacja Zepp musi mieć uprawnienie dostępu do informacji o lokalizacji, aby móc wyszukać sygnał GPS.

## Operacje podczas treningu

### Przełączanie stron podczas treningu

Podczas treningu można przełączać strony, przesuwając palec po ekranie w górę lub w dół. Przesun palec po ekranie w lewo lub w prawo, aby przełączyć stronę w lewo lub w prawo. Opcje wstrzymania lub zakończenia treningu są wyświetlane po lewej stronie obok danych treningowych.

### Operacje treningowe

#### 1. Wstrzymaj/wznów

Naciśnij, aby wyświetlić stronę wstrzymywania/wznawiania treningu.


#### 2. Zakończ

Naciśnij i przytrzymaj przycisk Zakończ, aby zakończyć bieżący trening i zapisać dane.

#### 3. Automatyczna blokada ekranu

Gdy funkcja „Automatyczna blokada ekranu” jest włączona podczas treningu, ekran jest blokowany po upływie ustawionego czasu jego aktywności. Nie można korzystać z ekranu dotykowego, ale można odblokować ekran zgodnie z monitem (podczas pływania automatyczna blokada ekranu jest domyślnie włączona).

## Ustawienia treningu

Na stronie przygotowania treningu, naciśnij przycisk , aby ustawić tryb bieżącego treningu, łącznie z normami, przypomnieniami o treningu, automatycznym wstrzymywaniem, metronomem treningowym i monitorem tempa. Opcje Asystenta treningowego są zależne od treningu.

### Normy treningowe

Można ustawić normy treningowe takie jak czas trwania, dystans lub zużycie kalorii. Podczas treningu urządzenie w czasie rzeczywistym wyświetla postęp realizacji bieżącej normy. Po osiągnięciu wstępnie skonfigurowanej normy treningowej wyświetlany jest odpowiedni komunikat. Normy treningowe 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

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

Wybierz Tryb treningu > Ustawienia treningu > Alerty treningowe > Dystans, ustaw docelowy dystans i włącz lub wyłącz tę funkcję.

#### 2. Przypomnienie o bezpiecznym tętnie

Jeżeli podczas treningu urządzenie wykryje, że tętno przekracza ustawiony wcześniej bezpieczny poziom, będzie wibrować i wyświetli komunikat na ekranie. W takiej sytuacji należy zwolnić tempo lub zatrzymać się.

Wybierz Tryb treningu > Ustawienia treningu > Alerty treningowe > Bezpieczne tętno, ustaw wartość bezpiecznego tętna i włącz lub wyłącz tę funkcję.

#### 3. Przypomnienie o zakresie tętna

Jeżeli podczas treningu urządzenie wykryje, że tętno przekracza skonfigurowany wcześniej zakres, będzie wibrować i wyświetli komunikat na ekranie. W takiej sytuacji zwiększ lub zmniejsz tempo, aby tętno wróciło do skonfigurowanego zakresu.

Wybierz Tryb treningu > Ustawienia treningu > Alerty treningowe > Zakres tętna, wybierz zakres tętna i włącz lub wyłącz tę funkcję.

#### 4. Przypomnienie o tempie

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

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

Oprócz tego urządzenie obsługuje alerty dotyczące między innymi tras, prędkości, częstości pociągnięć i częstotliwości kroków.

### Monitor 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 > Ustawienia treningu > Monitor tempa, ustaw wartość tempa i włącz lub wyłącz tę funkcję.

## **Autowstrzymywanie**

Można włączyć lub wyłączyć funkcję autowstrzymywania. Po włączeniu tej funkcji trening będzie automatycznie wstrzymywany, gdy jego prędkość będzie równa zero. Gdy prędkość wzrośnie do określonej wartości progowej, trening zostanie wznowiony. Można też samodzielnie wznowić wstrzymany trening.

## **Zalecany nadgarstek**

W przypadku niektórych typów treningu, takich jak ergometr wiosłarski, dane treningu są bardziej dokładne, gdy urządzenie jest założone na odpowiedni nadgarstek.

## **Długość toru pływackiego**

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

Należy ustawić odpowiednią długość toru każdego basenu, aby urządzenie mogło dokładnie obliczać dane treningu pływackiego.

## **Ponowna kalibracja**

W trybie treningu na bieżni mechanicznej po każdym ćwiczeniu konieczna jest kalibracja zgodnie z rzeczywistym dystansem. Kalibracja dla dystansu dłuższego niż 0,5 km pozwala zegarkowi nauczyć się nawyków użytkownika związanych z bieganiem. Po wielu kalibracjach zegarek będzie rejestrował dystans coraz precyzyjniej. Jeżeli po wielu kalibracjach wciąż istnieje duża rozbieżność z rzeczywistym dystansem, można przeprowadzić ponowną kalibrację, wybierając Lista aplikacji > Trening > Bieżnia mechaniczna > Ustawienia > Ponowna kalibracja.

## **Specjalne typy treningu — pływanie**

### **Terminologia treningowa**

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

Pociągnięcie: pełny ruch ramienia, na którym założone jest urządzenie.

Częstość pociągnięć: liczba pociągnięć na minutę.

Odległość/pociągnięcie: dystans przebyty po wykonaniu pełnego pociągnięcia.

SWOLF: ważny wskaźnik pływacki kompleksowo opisujący prędkość pływania.

Wskaźnik SWOLF podczas pływania w basenie = czas okrążenia (w sekundach) + liczba pociągnięć podczas okrążenia. 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**

Urządzenie rozpoznaje pociągnięcia w trybach pływackich i wyświetla główny używany styl.

<b>Typ stylu</b>	<b>Definicja</b>
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 przypadkowym dotknięciom i działaniu wody na ekran dotykowy, funkcja blokady ekranu jest domyślnie włączana automatycznie. Jeżeli konieczne jest odblokowanie ekranu podczas treningu, wykonaj polecenia przedstawione w animacji instruktażowej.

## Pozycjonowanie GPS podczas treningu

Jeżeli wybrano opcję „Treningi plenerowe”, poczekaj na ustalenie położenia GPS na stronie przygotowania treningu. Następnie naciśnij przycisk ROZPOCZNIJ, aby rozpocząć trening. Ta funkcja umożliwia rejestrowanie przez urządzenie kompletnych danych treningu i zapobiega ich błędom na skutek utraty informacji o położeniu podczas treningu. Procedura ustalania położenia: Urządzenie musi być połączone z aplikacją Zepp, która musi mieć uprawnienie do lokalizacji.

## Automatyczne rozpoznawanie treningu

Można identyfikować cztery następujące typy treningu: marszobiegi, bieganie plenerowe, trenażer eliptyczny i ergometr wioślarski.

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

Aby skonfigurować tę funkcję, wybierz Ustawienia > Wykrywanie treningu.

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

\* Ciągłe monitorowanie stanu treningu powoduje znacznie szybsze rozładowanie baterii.

Gdy nie wybrano treningu, detekcja treningu jest wyłączona. 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 proponuje zapisanie danych. 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 starszych danych treningu.

## Historia treningu w urządzeniu

Historia treningu zawiera informacje dotyczące między innymi treningu, okrążeń/zestawów lub stopnia realizacji normy treningowej.

Natychmiast po zakończeniu treningu wyświetlana jest strona szczegółów historii, którą można również wyświetlić w aplikacji „Historia treningu”. W urządzeniu można zapisać maksymalnie 20 ostatnich rekordów treningu.

## Historia treningu w aplikacji

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



Uruchom aplikację Zepp, naciśnij przycisk w prawym górnym rogu strony głównej, a następnie wyświetl historię treningu.

## Wskaźniki fizjologiczne podczas treningu

Urządzenie wyświetla szereg wskaźników fizjologicznych 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, czas pełnej regeneracji lub pułap tlenowy.

## Efekt treningu

Efekt treningu (TE, Training Effect) jest wskaźnikiem efektywności treningu ukierunkowanego na zwiększenie wydolności tlenowej. Podczas treningu z urządzeniem 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.

<b>Efekt treningu aerobowego</b>	<b>Wpływ na zwiększanie wydolności aerobowej</b>
0,0 – 0,9	Ten trening nie wpływa na poprawę wydolności aerobowej.
1,0 – 1,9	Ten trening umożliwia zwiększenie wytrzymałości i jest optymalny w fazie regeneracji po treningu.
2,0 – 2,9	Ten trening umożliwia utrzymanie wydolności aerobowej.
3,0 – 3,9	Ten trening umożliwia znaczne zwiększenie wydolności aerobowej.
4,0 – 4,9	Ten trening umożliwia znaczne zwiększenie sprawności serca i płuc oraz wydolności aerobowej.
5,0	Wymagana regeneracja po treningu w przypadku osób, które nie ćwiczą wyczynowo.

<b>Efekt treningu anaerobowego</b>	<b>Wpływ na zwiększanie wydolności anaerobowej</b>
0,0 – 0,9	Ten trening nie wpływa na wydolność anaerobową.

1,0 – 1,9	Ten trening umożliwia nieznaczne zwiększenie 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 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 wadliwego treningu, ale może sygnalizować zbyt łatwy trening, który nie umożliwi znacznego zwiększenia wydolności aerobowej (na przykład niski wskaźnik TE po jednogodzinnym bieganiu).

#### **Jak uzyskać dane:**

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**

Stan treningu obejmuje bieżące obciążenie treningowe, czas całkowitej regeneracji i pułap tlenowy. Te wskaźniki są określane na podstawie profilu użytkownika i innych danych takich jak tętno. Zegarek stopniowo coraz lepiej analizuje i poznaje organizm użytkownika i dane treningu, dlatego oceny są bardziej trafne.

## **Pułap tlenowy**

Pułap tlenowy (VO<sub>2</sub> Max) oznacza ilość tlenu zużytego przez organizm podczas treningu o maksymalnej intensywności i jest ważnym wskaźnikiem wydolności tlenowej organizmu. Wysoki pułap tlenowy jest bardzo ważnym wskaźnikiem referencyjnym niezbędnym do uzyskania wysokiej wydolności tlenowej w przypadku sportowców wyczynowych. Pułap tlenowy jest raczej indywidualnym wskaźnikiem z różnymi standardami referencyjnymi dla poszczególnych płci i grup wiekowych. Urządzenie ocenia wydolność sportową na podstawie profilu użytkownika oraz tętna i prędkości podczas treningu. Ponadto pułap tlenowy jest zależny od wydolności sportowej użytkownika. Dla każdego użytkownika określony jest jednak pułap tlenowy zależny od parametrów organizmu. Wyniki pomiaru pułapu tlenowego są klasyfikowane według siedmiu poziomów sprawności: Początkujący, Podstawowy, Zwykły, Średni, Dobry, Doskonały i Mistrzowski.

#### **Jak uzyskać dane:**

1. Określ prawidłowo swój profil w aplikacji.
2. Biegaj w plenerze przez co najmniej 10 minut z urządzeniem założonym na nadgarstek, aby tętno osiągnęło 75% tętna maksymalnego.

#### **Jak wyświetlić dane:**

Aktualny pułap tlenowy można wyświetlić w aplikacji „Stan treningu” w urządzeniu. Można też wyświetlić historię i trendy pułapu tlenowego 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. Wynik obciążenia treningowego jest obliczany jako całkowite obciążenie treningowe z ostatnich 7 dni, które oznacza obciążenie Twojego ciała niedawnymi treningami.

Są trzy zakresy obciążenia treningowego: niskie, umiarkowane i wysokie.

Jeśli obciążenie treningowe jest niskie, nie pomoże zbyt w poprawieniu wydolności sportowej. Jeśli jednak obciążenie treningowe jest relatywnie wysokie lub zbyt wysokie, możesz odczuwać zbyt duże zmęczenie, co nie sprzyja efektywnej poprawie wydolności i może stwarzać większe ryzyko obrażeń. Jeśli chcesz stale podnosić wydolność sportową w zakresie tolerancji, zalecamy utrzymywanie wyniku obciążenia treningowego w umiarkowanym zakresie.

Umiarkowany zakres wyniku obciążenia treningowego jest obliczany na podstawie ostatnich oraz długoterminowych danych i z czasem będzie coraz dokładniejszy.

#### **Jak uzyskać dane:**

Po włączeniu trybu treningu w urządzeniu można wyświetlać obciążenie w bieżącej sesji treningowej, gdy zostanie osiągnięty co najmniej minimalny poziom obciążenia. Obciążenie treningowe z ostatnich siedmiu dni można wyświetlić w aplikacji „Stan treningu” w urządzeniu.

#### **Jak wyświetlić dane:**

Obciążenie treningowe można wyświetlić w aplikacji „Stan treningu” w urządzeniu. W aplikacji można wyświetlić historię i trendy zmian obciążenia treningowego.

## **Łączny czas regeneracji**

Łączny 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.

<b>Łączny czas regeneracji</b>	<b>Zalecenia dotyczące treningu</b>
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.

## **Dodatkowy ekran treningu**

Gdy telefon i urządzenie są połączone, a tryb treningowy jest włączony w aplikacji, urządzenie automatycznie wyświetla odpowiednie dane treningu.

# Aktywność i zdrowie

## Pomiar dotykowy

To urządzenie umożliwia monitorowanie tętna, nasycenia krwi tlenem i szybkości oddychania. Funkcja „Pomiar dotykowy” umożliwia sprawdzenie różnych wskaźników kondycji organizmu. Wyniki pomiarów są zapisywane w odpowiednich rekordach. Uaktywnij urządzenie, przesun palec po ekranie od dołu do góry, aby wyświetlić listę aplikacji, a następnie przesun palec po ekranie w górę lub w dół w celu wybrania i uruchomienia aplikacji „Pomiar dotykowy”. Następnie naciśnij przycisk Zmierz, aby rozpocząć pomiar. Ustawienie aplikacji „Pomiar dotykowy” jako aplikacji szybkiego dostępu ułatwia wykonywanie pomiarów.

## Sen

Jakość snu ma istotny wpływ na zdrowie.

Gdy korzystasz z urządzenia podczas snu, automatycznie rejestruje ono informacje o śnie. Urządzenie może rejestrować sen nocny i drzemki. Sen w godzinach od 00:00 do 08:00 jest rejestrowany jako sen nocny, a sen dłuższy niż 60 minut, inny niż sen nocny, jest rejestrowany jako drzemka. Sen krótszy niż 20 minut nie jest rejestrowany.

Uaktywnij urządzenie, przesun palec po tarczy zegarka od dołu do góry, aby wyświetlić listę aplikacji, a następnie przesun palec po ekranie w górę lub w dół w celu wybrania i uruchomienia aplikacji Sen. W aplikacji Sen w urządzeniu 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 ułatwia wyświetlanie informacji o jakości snu poprzedniej nocy.

Gdy telefon jest połączony z urządzeniem, dostęp do poniższych ustawień snu można też uzyskać w aplikacji Zepp, wybierając Profil > Amazfit Band 7 > Monitorowanie kondycji.

## Wspomagane monitorowanie snu

Uruchom aplikację Sen, przewiń palcem w górę do ostatniej strony, a następnie wyświetl ustawienia snu i włącz wspomagane monitorowanie snu. Jeżeli system ustali, że urządzenie jest założone na nadgarstek podczas snu, automatycznie zarejestruje dane snu, takie jak fazy REM.

## Monitorowanie jakości oddychania podczas snu

Uruchom aplikację Sen, przewiń palcem w górę do ostatniej strony, a następnie wyświetl ustawienia snu i włącz opcję monitorowania oddechu podczas snu. Jeżeli system ustali, że urządzenie jest założone 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 urządzenie, przesun palec na tarczy zegarka od dołu do góry, aby wyświetlić listę aplikacji, a następnie przesun palec po ekranie w górę lub w dół w celu wybrania

i uruchomienia aplikacji PAI. W aplikacji PAI w urządzeniu można wyświetlać takie informacje jak wskaźnik PAI z siedmiu ubiegłych dni i wskaźnik PAI z bieżącego dnia. Aby wyświetlić więcej informacji, należy zsynchronizować dane z aplikacją. Ustawienie aplikacji PAI jako aplikacji szybkiego dostępu ułatwia wyświetlanie wskaźnika 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 prawidłowo założyć urządzenie na nadgarstek zgodnie z instrukcjami. Należy dbać o czystość obszaru stykającego się z urządzeniem i nie nakładać na skórę w tym miejscu kremu z filtrem. Uaktywnij urządzenie, przesunąć palec po tarczy zegarka od dołu do góry, aby wyświetlić listę aplikacji, a następnie przesunąć palec po ekranie w górę lub w dół w celu wybrania i uruchomienia aplikacji Tętno. W aplikacji Tętno w urządzeniu 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 ułatwia pomiar tętna.

Gdy telefon jest połączony z urządzeniem, dostęp do poniższych ustawień tętna można też uzyskać w aplikacji Zepp, wybierając Profil > Amazfit Band 7 > Monitorowanie kondycji.

## Ręczny pomiar tętna

Uaktywnij urządzenie, przesunąć palec po tarczy zegarka od dołu do góry, aby wyświetlić listę aplikacji, a następnie przesunąć palec po ekranie w górę lub w dół w celu wybrania i uruchomienia aplikacji Tętno. Następnie naciśnij przycisku Zmierz, aby zmierzyć tętno ręcznie.

## Automatyczne monitorowanie tętna

1. Uruchom aplikację Tętno, przesunąć palec po ekranie w górę, aby wyświetlić ostatnią stronę, a następnie wybierz Ustawienia > Automatyczne monitorowanie tętna w celu dostosowania częstości monitorowania. Urządzenie automatycznie mierzy tętno zgodnie ze skonfigurowaną częstością i rejestruje zmiany tętna przez cały dzień.
2. Tętno może zmieniać się szybko podczas treningu. Włącz detekcję aktywności, aby umożliwić automatyczne zwiększanie przez urządzenie częstości 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 częstość automatycznego monitorowania tętna co minutę, można

włączyć obsługę ostrzeżeń o przekroczeniu limitu tętna.

2. Można dostosować ustawienia alertów wysokiego lub niskiego tętna albo wyłączyć tę funkcję.

## Nasylenie krwi tlenem

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

Uaktywnij urządzenie, przesun palec po tarczy zegarka od dołu do góry, aby wyświetlić listę aplikacji, a następnie przesun palec po ekranie w górę lub w dół w celu wybrania i uruchomienia aplikacji „Nasylenie krwi tlenem”. W aplikacji „Nasylenie krwi tlenem” w urządzeniu można wyświetlić ostatnią wartość zmierzonego nasycenia krwi tlenem.

Aby wyświetlić więcej informacji, należy zsynchronizować dane z aplikacją. Ustawienie aplikacji „Nasylenie krwi tlenem” jako aplikacji szybkiego dostępu ułatwia pomiar nasycenia krwi tlenem.

Gdy telefon jest połączony z urządzeniem, dostęp do poniższych ustawień nasycenia krwi tlenem można też uzyskać w aplikacji Zepp, wybierając Profil > Amazfit Band 7 > Monitorowanie kondycji.

## Ręczny pomiar nasycenia krwi tlenem

Naciśnij przycisk Zmierz, aby ręcznie zmierzyć nasycenie krwi tlenem.

## Automatyczne monitorowanie nasycenia krwi tlenem

Uruchom aplikację „Nasylenie krwi tlenem”, przesun palec na ekranie w górę, aby wyświetlić ostatnią stronę, a następnie wyświetl stronę Ustawienia i włącz opcję „Automatyczne monitorowanie nasycenia krwi tlenem”. W stanie spoczynku zegarek automatycznie mierzy nasycenie krwi tlenem i rejestruje zmiany tego parametru przez cały dzień.

## Alerty niskiego nasycenia krwi tlenem

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

1. Gdy opcja „Automatyczne monitorowanie nasycenia krwi tlenem” jest włączona, można wyłączyć 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 urządzenie w odległości około jednego palca od nadgarstka
2. Zapnij pasek urządzenia ciasno, aby zapewnić odpowiednie przyleganie do skóry.
3. Połóż ramię na blacie stołu lub innej stabilnej powierzchni. Ekran urządzenia 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 78% – 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 urządzenie, przesun palec po tarczy zegarka od dołu do góry, aby wyświetlić listę aplikacji, a następnie przesun palec po ekranie w górę lub w dół w celu wybrania i uruchomienia aplikacji Stres. W aplikacji Stres w urządzeniu można wyświetlać informacje takie jak najnowsze wyniki pomiaru poziomu stresu, dzienny 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 ułatwia pomiar stresu. Gdy telefon jest połączony z urządzeniem, dostęp do poniższych ustawień stresu można też uzyskać w aplikacji Zepp, wybierając Profil > Amazfit Band 7 > Monitorowanie kondycji.

## Ręczny pomiar stresu

W aplikacji Stres naciśnij przycisk Zmierz, aby zmierzyć stres ręcznie.

## Automatyczne monitorowanie stresu

Uruchom aplikację Stres, przesun palec po ekranie w górę, 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 urządzenie, przesun palec po tarczy od dołu do góry, aby wyświetlić listę aplikacji, a następnie przesun palec po ekranie w górę lub w dół w celu wybrania i uruchomienia aplikacji Aktywność. Codzienna aktywność jest oceniana przy użyciu trzech głównych wskaźników: aktywności (liczby kroków lub zużytych kalorii), spalania tłuszczu i alertów o braku ruchu. W aplikacji Aktywność w urządzeniu można wyświetlić całodobowy wykres rozkładu aktywności. Ustawienie aplikacji Aktywność jako aplikacji szybkiego dostępu ułatwia sprawdzanie postępów związanych z głównymi wskaźnikami. Zegarek automatycznie rejestruje też inne dane aktywności takie jak spoczynkowe zużycie energii, czas siedzenia, czas chodzenia oraz czas i dystans biegania, które można wyświetlać w aplikacji Aktywność.

## Powiadomienia o normach

Urządzenie wyświetla powiadomienia o osiągnięciu norm głównych wskaźników aktywności dziennej.



1. Otwórz aplikację Aktywność, przesunąć palec po ekranie w górę, aby wyświetlić ostatnią stronę, a następnie wyświetl ustawienia monitorowania aktywności i włącz opcję „Przypomnienia o osiągnięciu normy”. Gdy telefon i urządzenie są połączone, dostęp do tych ustawień można też uzyskać w aplikacji Zepp, wybierając Profil > Amazfit Band 7 > Powiadomienia i przypomnienia > Powiadamianie o normach.
2. W ustawieniach monitorowania aktywności można też skonfigurować dzienne normy liczby kroków i zużytych kalorii. Gdy telefon i urządzenie są połączone, dostęp do tych ustawień można też uzyskać w aplikacji Zepp, wybierając Profil > Moje normy.

## Przypomnienia o braku ruchu

Aby ograniczyć szkodliwe skutki ciągłego siedzenia, urządzenie 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, urządzenie przypomina o konieczności podjęcia aktywności. Nawet po zgłoszeniu alertu braku ruchu użytkownik może osiągnąć normę ruchu w bieżącej godzinie, pod warunkiem że podejmie aktywność przed zakończeniem tej godziny. Uruchom aplikację Aktywność, przesunąć palec po ekranie w górę, aby wyświetlić ostatnią stronę, a następnie wyświetl ustawienia aktywności i włącz opcję „Przypomnienie o braku ruchu”. Gdy telefon i urządzenie są ze sobą połączone, dostęp do tych ustawień można też uzyskać w aplikacji Zepp, wybierając Profil > Amazfit Band 7 > Powiadomienia i przypomnienia > Przypomnienie o braku ruchu.

## Monitorowanie cyklu


Obserwacja cyklu miesięcznego ułatwia zrozumienie własnego rytmu fizjologicznego. Uaktywnij urządzenie, przesunąć palec po tarczy zegarka od dołu do góry, aby wyświetlić listę aplikacji, a następnie przesunąć palec po ekranie w górę lub w dół w celu wybrania i uruchomienia aplikacji „Monitorowanie cyklu”. W aplikacji Monitorowanie cyklu w urządzeniu można wyświetlać informacje takie jak rekordy i prognozy cyklu miesięcznego. Aby wyświetlić więcej informacji, należy zsynchronizować dane z aplikacją. Ustawienie aplikacji Monitorowanie cyklu jako widżetu ułatwia wyświetlanie cyklu miesięcznego i rekordów.

Przed użyciem aplikacji Monitorowanie cyklu należy wprowadzić czas rozpoczęcia ostatniej menstruacji oraz czas trwania menstruacji i cyklu miesięcznego. Można też wprowadzić te dane w aplikacji Zepp i zsynchronizować je z urządzeniem. Te ustawienia i dane można też zmodyfikować w aplikacji Zepp zależnie od potrzeb.

Gdy telefon i urządzenie są połączone, w aplikacji Zepp można uzyskać dostęp do poniższych

ustawień, wybierając  > Cykle > Ustawienia.

## Ręczne rejestrowanie cyklu miesięcznego

W aplikacji „Monitorowanie cyklu” naciśnij przycisk , aby ręcznie zarejestrować dane monitorowania cyklu miesięcznego.

1. Jeżeli dany cykl miesięczny nie został zarejestrowany, naciśnij, aby zarejestrować datę rozpoczęcia bieżącej menstruacji.
2. Jeżeli dany cykl miesięczny został zarejestrowany, 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 je zmodyfikować.

## Prognoza okresu

Aplikacja Monitorowanie cyklu inteligentnie prognozuje rozpoczęcie menstruacji, okres płodny i dzień owulacji na podstawie danych użytkownika. Ta funkcja nie zastępuje antykoncepcji lub porad medycznych.

Otwórz aplikację Monitorowanie cyklu, przesun palec po ekranie w dół, a następnie dotknij, aby wprowadzić ustawienia cyklu miesięcznego, aby rozpocząć prognozowanie okresu.


## Przypomnienie o menstruacji

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

1. Gdy opcja prognozowania okresu jest włączona, można włączyć przypomnienie 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 urządzenie, przesun palec po tarczy od dołu do góry, aby wyświetlić listę aplikacji, a następnie naciśnij opcję Więcej i przesun palec po ekranie w górę lub w dół, aby wybrać

i uruchomić aplikację Oddech. Naciśnij przycisk , aby rozpocząć relaksację oddechową. Ustawienie aplikacji Oddech jako aplikacji szybkiego dostępu ułatwia rozpoczęcie relaksacji oddechowej.

## Asystent Alexa (OTA upgrade support)

1. Utrzymaj połączenie zegarka z telefonem, uruchom aplikację Zepp, wybierz Profil > Dodaj konta > Amazon Alexa, a następnie zaloguj się do konta Amazon, aby autoryzować usługę Alexa. Po autoryzacji możesz nacisnąć urządzenie, wyświetlić listę aplikacji i nacisnąć opcję Alexa, aby uruchomić asystenta Alexa. Możesz też wyświetlić listę aplikacji szybkiego dostępu i nacisnąć opcję Alexa, aby uruchomić asystenta.
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. 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 między innymi **Polecenia domu inteligentnego, Pogoda, Alarm, Minutnik, Przypomnienie, Żarty, Listy, Wyszukiwanie**

**i Tłumaczenie..** Gdy zostanie wyświetlony komunikat „Listening” , powiedz:

**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 o powiedzenie dowcipu:** „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 pytań ogólnych:** „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.“

## Sterowanie odtwarzaniem muzyki

Utrzymaj połączenie urządzenia 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” urządzenia. Zmiana ustawień w telefonie z systemem Android:

Utrzymaj połączenie urządzenia z telefonem, uruchom aplikację Zepp i wybierz Profil > Amazfit Band 7 > Powiadomienia i przypomnienia W górnej części wyświetlonej strony 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, urządzenie zostanie rozłączone z telefonem i nie będzie mogło sterować odtwarzaniem muzyki.

## Aplikacje w urządzeniu

Aplikacje są funkcjami urządzenia, których można używać oddzielnie, takimi jak Trening, Tętno i Pogoda.

Uaktywnij urządzenie, przesunąć palec po tarczy zegarka od dołu do góry, aby wyświetlić listę aplikacji. Następnie przesunąć palec po ekranie w górę lub w dół, aby przeglądać listę aplikacji, po czym naciśnij wybraną pozycję w celu uruchomienia aplikacji.

## Alarm

Alarmy można dodawać w aplikacji Zepp i urządzeniu. Można dodać maksymalnie 10 alarmów. Alarmy obsługują powtarzanie budzenia i budzenie inteligentne. Gdy włączona jest funkcja Alarm, urządzenie oblicza optymalny czas budzenia ze snu płytkiego w ciągu 30 minut przed ustawioną godziną.

Urządzenie odtwarza przypomnienie zgodnie z zaprogramowaną godziną alarmu, a użytkownik może wyłączyć alarm lub wybrać opcję późniejszego przypomnienia. Jeżeli użytkownik wybierze opcję „Przypomnij później”, urządzenie 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.

## Stoper

Stoper może mierzyć czas maksymalnie 23 godziny 59 minut i 59 sekund z dokładnością 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 wynoszący 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 urządzenia.

Jeżeli na telefonie jest zainstalowany system operacyjny iOS, przed użyciem urządzenia sparuj je przez Bluetooth z telefonem. W przypadku urządzenia z systemem Android uruchom aplikację Zepp, wybierz Profil > Amazfit Band 7 > Laboratorium > Ustawienia aparatu i skonfiguruj ustawienia zgodnie z instrukcjami.

## Pogoda

Uruchom aplikację Pogoda, aby wyświetlić temperaturę i warunki pogodowe, prędkość wiatru, wilgotność, godzinę wschodu i zachodu słońca, a także pogodę na pięć kolejnych dni.

- Dane pogodowe muszą być zsynchronizowane przy użyciu sieci komórkowej. Konieczne jest więc utrzymanie połączenia zegarka z telefonem w celu aktualizowania informacji dotyczących pogody.
- W aplikacji Zepp można dodać maksymalnie pięć lokalizacji i ustawić jednostki temperatury (stopnie Celsjusza lub Fahrenheita).
- Dodane lokalizacje można wyświetlić w urządzeniu.

## Słońce i księżyc

W aplikacji „Słońce i księżyc” można wyświetlać następujące informacje:

- Godzina wschodu i zachodu słońca
- Naciśnij przycisk przypomnienia na stronie, aby włączyć/wyłączyć obsługę przypomnień dotyczących wschodu/zachodu słońca.
- Godzina wschodu/zachodu i fazy księżyca

## Instalowanie i odinstalowywanie aplikacji

Można pobrać i zainstalować więcej aplikacji ze sklepu internetowego.

1. Instalacja aplikacji: Po połączeniu urządzenia z telefonem uruchom aplikację Zepp, wybierz Profil > Amazfit Band 7 > 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 urządzenia z telefonem uruchom aplikację Zepp, wybierz Profil > Amazfit Band 7 > Ustawienia aplikacji > Więcej > Przejdź do sklepu > Sklep z aplikacjami, dotknij zainstalowanej aplikacji, aby wyświetlić stronę jej szczegółów, a następnie dotknij przycisku Usuń w celu odinstalowania aplikacji.

## Ustawienia urządzenia

### 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 urządzenie automatycznie stosuje ustawienia skonfigurowane w aplikacji.

### Konfiguracja zakresu tętna

Utrzymaj połączenie zegarka z telefonem, uruchom aplikację Zepp i wybierz Profil > Awatar > Zakres tętna, aby obliczyć zakres tętna zgodnie z maksymalnym zakresem tętna lub tętnem rezerwowym. Podczas synchronizacji danych urządzenie automatycznie stosuje ustawienia skonfigurowane w aplikacji.

### Format godziny

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

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

### Format daty

Urządzenie wyświetla daty w domyślnym formacie „rok/miesiąc/dzień”. Można zmienić format daty na „miesiąc/dzień/rok” lub „dzień/miesiąc/rok” w sekcji Ustawienia > Tarcza i zegar.

### Konfigurowanie hasła

Aby ustawić hasło w urządzeniu, wybierz Ustawienia > Preferencje > Ekran blokady > Blokada po zdjęciu z nadgarstka. Gdy system wykryje zdjęcie urządzenia z nadgarstka, automatycznie zablokuje je i będzie wymagał podania hasła. Przed dalszym korzystaniem z urządzenia wymagane jest wprowadzenie hasła.