

Amazfit GTR 4 – uživatelská příručka (česká verze)

Připojení a párování

Pomocí telefonu naskenujte následující QR kód, stáhněte si aplikaci Zepp a nainstalujte ji. Pro lepší uživatelský zážitek proveďte po zobrazení výzvy aktualizaci aplikace na nejnovější verzi.

Poznámka: Váš mobilní telefon musí používat Android 7.0 nebo iOS 12.0 nebo vyšší verzi.

První spárování:

Při prvním spuštění hodinek se na obrazovce zobrazí QR kód k párování.

V telefonu spusťte aplikaci Zepp, přihlaste se do ní a naskenováním QR kódu v hodinkách spárujte telefon s hodinkami.



Párování s novým telefonem:

1. Ve starém telefonu spusťte aplikaci Zepp a synchronizujte údaje s hodinkami.
2. Ve starém mobilním telefonu přejděte na stránku Profil > Amazfit GTR 4 a klepnutím na tlačítko Zrušit párování dole zrušte spárování. Pokud se jedná o iPhone, musíte po zrušení spojení v aplikaci Zepp zrušit spárování telefonu a hodinek. Přejděte do nabídky Nastavení > Bluetooth, vyhledejte název Bluetooth odpovídající hodinkám a klepněte na tlačítko zcela vpravo od názvu Bluetooth. Po přechodu na stránku klepněte na možnost Ignorovat toto zařízení.
3. Obnovte tovární nastavení hodinek a potom je spárujte s novým telefonem podle postupu prvního párování.

Aktualizace systému hodinek

Nechte hodinky připojené k telefonu, spusťte aplikaci Zepp a přejděte do nabídky Profil > Moje zařízení > Amazfit GTR 4 > Aktualizace systému a zobrazte nebo aktualizujte systém

hodinek.

Jakmile hodinky obdrží zprávu o aktualizaci systému, doporučujeme klepnout na Aktualizovat okamžitě.

Nošení

1. Nenoste řemínek ani moc utažený, ani moc volný, a ponechte dostatek místa pro to, aby kůže mohla dýchat. Díky tomu se budete cítit pohodlně a senzory budou moci fungovat.
2. Při měření kyslíku v krvi noste hodinky správně. Vyhněte se nošení hodinek na zápěstním kloubu, držte paži rovně, udržujte pohodlné (přiměřeně těsné) spojení mezi hodinkami a pokožkou zápěstí a držte ruku v klidu po celou dobu měření. Při ovlivnění vnějšími faktory (povislá paže, houpání paže, ochlupení paže a tetování) nemusí být výsledky měření přesné nebo měření nemusí přinést žádný výsledek.
3. Doporučujeme vám pásek hodinek během cvičení utáhnout a poté jej povolit.

Základní operace

Běžně používaná gesta a tlačítka

Úkon	Odpovídající výsledek
Klepnutí na obrazovku	Použití funkce, výběr aktuální položky nebo přechod k dalšímu kroku
Stisknutí a podržení ciferníku	Aktivuje výběr ciferníku a nastavení ciferníku
Zakrytí obrazovky	Vypne obrazovku
Přejetí prstem zleva doprava	U většiny podstránek vrácení o stránku výš
Přejetí prstem po obrazovce nahoru nebo dolů	Posouvání obrazovky nebo přepínání stránek
Otočení digitální korunkou	Posouvání obrazovky nebo přepínání stránek
Stisknutí a podržení horního tlačítka po dobu 5 sekund nebo delší	Zapnutí hodinek, přechod na stránku restartování a vynucené restartování

Centrum ovládání

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

Mezi podporované funkce patří Režim spořiče baterie, DND, Režim spánku, Režim divadlo, Kalendář, Hlasitost, Stále zapnutá obrazovka, Jas, Nastavení, Svítidla, Bluetooth, Wi-Fi, Uzamčení obrazovky a Najít telefon.

Najít telefon

1. Udržujte hodinky připojené k telefonu.
2. Na stránce ciferníku přejetím prstem dolů přejděte do centra ovládání a klepněte na



položku Najít Telefon. Váš telefon zavibruje. Klepněte na tlačítko zvonku a váš telefon zazvoní.

3. V seznamu aplikací klepněte na Najít telefon a váš telefon zavibruje. Klepněte na tlačítko zvonku a váš telefon zazvoní.

Najít hodinky

Hodinky nechte připojené k telefonu, spusťte aplikaci Zepp, přejděte na Profil > Moje zařízení > Amazfit GTR 4 a klepněte na možnost Najít hodinky. Potom vaše hodinky zavibrují a zazvoní. (Výchozí nastavení je pouze vibrace a tón upozornění je třeba nastavit ručně: Přejděte do Nastavení hodinek > Zvuk a vibrace > Vyzvánění pro upozornění a zapněte přepínač.)

Ciferník

Vzhled ciferníků

Některé ciferníky podporují úpravy vzhledu. Pomocí vzhledů můžete zobrazit počet kroků, kalorie, počasí a další informace a tyto informace upravit podle potřeby.

Úprava vzhledu ciferníku:

1. Po probuzení hodinek se stisknutím a podržením ciferníku dostanete na stránku pro výběr ciferníku, kde můžete vybrat další ciferníky nebo upravit vzhled.
2. Přejetím prstu doleva nebo doprava na obrazovce zobrazíte aktuálně dostupné ciferníky.



Tlačítko Upravit se zobrazí v dolní části ciferníku, který podporuje vzhledy. Klepnutím na tlačítko přejděte na stránku pro úpravu vzhledu tohoto ciferníku.

3. Vyberte vzhled, který chcete upravit. Klepněte na vzhled, nebo přejetím prstem nahoru nebo dolů po obrazovce procházejte dostupné vzhledy.
4. Když jste hotovi, dokončete úpravy stisknutím horního tlačítka a zapněte ciferník.

Stále zapnutý displej

Pokud bude tato funkce zapnuta, obrazovka bude v pohotovostním režimu stále zobrazovat čas a některé údaje. Tím se však výrazně sníží výdrž baterie.

Nastavení stále zapnutého displeje:

1. Po probuzení hodinek stiskněte horní tlačítko a přejděte do seznamu aplikací. Poté přejděte do Nastavení > Displej > Stále zapnutý displej.
2. Vyberte styl obrazovky a zapněte funkci Stále zapnutý displej.

Přidání ciferníků

Kromě integrovaných ciferníků můžete podle potřeby vybrat online ciferníky z obchodu s ciferníky v aplikaci Zepp a synchronizovat je s hodinkami. Jako vlastní ciferník na pozadí můžete použít také fotografii pořízenou telefonem nebo obrázek z alba.

Přidání online ciferníků:

1. Hodinky nechte připojené k telefonu, spusťte aplikaci Zepp, přejděte na Profil > Moje zařízení > Amazfit GTR 4 > Ciferníky.
2. Vyberte jeden nebo více ciferníků a poté je synchronizujte s hodinkami. Získáte tak více možností.

Přidání vlastních ciferníků:

Hodinky nechte připojené k telefonu, spusťte aplikaci Zepp, přejděte na Profil > Moje zařízení > Amazfit GTR 4 > Ciferníky > Vlastní pozadí a klepnutím na vámi upřednostňovaný styl a výběrem fotografie z aplikace Alba vašeho telefonu nebo pořízením fotografie pomocí fotoaparátu telefonu změňte pozadí.


Změna ciferníků

1. Po probuzení hodinek dlouhým stisknutím ciferníku přejděte na obrazovku výběru ciferníku.
2. Přejetím prstem doleva nebo doprava zobrazte náhledy ciferníků, které lze ve vašich hodinkách použít, včetně integrovaných ciferníků a synchronizovaných online ciferníků.
3. Klepněte na požadovaný ciferník, kterým chcete nahradit aktuální ciferník.

Odstranění ciferníků

Když v hodinkách dochází volné místo, budete muset odstranit některé ciferníky, a uvolnit tak místo pro nové (ponechte minimálně jeden ciferník).

1. Po probuzení hodinek dlouhým stisknutím ciferníku přejděte na obrazovku výběru ciferníku.
2. Přejetím prstem doleva nebo doprava zobrazte náhledy ciferníků, které lze ve vašich hodinkách použít, včetně integrovaných ciferníků, synchronizovaných online ciferníků a upravených ciferníků.

3. Přejed'te po obrazovce nahoru. U ciferníků s tlačítkem  můžete klepnutím na tlačítko ciferník odstranit.

Body stavů

Stavový bod se zobrazuje v horní části ciferníku a označuje funkce, které jsou na hodinkách aktuálně zapnuté, například zapnutý Režim divadla v hodinkách nebo spuštěnou aplikaci Odpočítávání na pozadí.

Podporované stavy displeje:

- Slabá baterie
- Režim spořiče baterie
- Režim DND
- Režim spánku
- Režim divadlo
- Stopky (klepnutím na bod stavu přejdete do aplikace)
- Odpočet (klepnutím na bod stavu přejdete do aplikace)
- Přehrávání hudby (klepnutím na bod stavu přejdete do aplikace)
- Ve cvičeních (klepnutím na bod stavu přejdete do aplikace)
- Nabíjení

Oznámení a hovory

Upozornění aplikací

Chcete-li obdržet do hodinek upozornění aplikací z telefonu, hodinky musí být propojeny s telefonem. Přejetím prstem nahoru na stránce ciferníku můžete zobrazit posledních 20 upozornění v Centru oznámení.

Smazání všech oznámení:



V dolní části seznamu oznámení je tlačítko Smazat. Klepnutím na něj smažete všechna oznámení.

Nebo se oznámení automaticky smažou po restartu hodinek.

Smazání jednoho oznámení:

Po odeslání oznámení nebo po otevření určitého oznámení v seznamu oznámení můžete oznámení odstranit stisknutím tlačítka odstranění dole.

Nastavení způsobu:

Nechte hodinky připojené k telefonu, spusťte aplikaci Zepp, přejděte na Profil > Moje zařízení > Amazfit GTR 4 > Oznámení a upomínky > Upozornění aplikací a aktivujte upozornění pro aplikace podle potřeby.

Poznámka:

- Chcete-li tuto funkci zapnout v telefonu se systémem Android, je nutné přidat aplikaci Zepp do seznamu povolených aplikací nebo do seznamu automaticky spouštěných aplikací na pozadí, aby byla aplikace v telefonu vždy spuštěna. Pokud dojde k vypnutí aplikace Zepp na pozadí telefonu, hodinky se od telefonu odpojí a nebudete moci přijímat upozornění aplikací na hodinkách.
- V systému iOS je omezený počet aplikací, které lze nastavit v části Oznámení a upomínky hned po aktivaci hodinek. Jakmile telefon obdrží zprávy oznámení z více aplikací, v části Oznámení a upomínky aplikace Zepp se zobrazí více aplikací.

Hovory přes Bluetooth

- Jakmile je tato funkce povolena, spárujte hodinky s telefonem přes Bluetooth a nechte je propojené, abyste mohli přijímat hovory na hodinkách.
- Když jsou telefon a hodinky propojeny přes Bluetooth, můžete provádět hovory přes Bluetooth na hodinkách prostřednictvím aplikace Telefon.

Metoda nastavení hovorů přes Bluetooth:

První způsob: Spusťte aplikaci Zepp, přejděte na Profil > Amazfit GTR 4 > Nastavení aplikace > Telefon, aktivujte hovory přes Bluetooth a podle pokynů spárujte hodinky a telefon přes Bluetooth.

Druhý způsob: Na svém telefonu přejděte do Nastavení > Bluetooth a spárujte hodinky s telefonem:

1. Na svém telefonu přejděte do Nastavení > Bluetooth a aktivujte Bluetooth na telefonu tak, aby byl viditelný. Na hodinkách přejděte na Seznam aplikací, klepněte na Nastavení > Síť a připojení > Bluetooth a ujistěte se, že je Bluetooth aktivováno.
2. Ve výsledcích hledání dostupných zařízení ve vašem telefonu najdete hodinky a klepnutím je spárujte.

Upozornění na příchozí hovory

Pro povolení této funkce spusťte aplikaci Zepp a přejděte na Profil > Amazfit GTR 4 > Nastavení aplikace > Telefon > Příchozí hovor. Jakmile bude funkce aktivována a hodinky budou propojeny s telefonem, hodinky zobrazí výzvu, když telefon přijímá hovor, a vy jej můžete na hodinkách ignorovat nebo zavěsit.

Ranní novinky

Pokud bude funkce Ranní novinky povolena, bude zařízení každé ráno nabízet novinky. Rychle uvidíte počasí, stav cvičení, stav zdraví a osobní záležitosti a můžete se připravit na nový den.

Můžete na zařízení aktivovat nebo deaktivovat funkci Ranní novinky v části Nastavení > Předvolby > Ranní novinky. Můžete také klepnout na možnost Nastavení obsahu a upravit obsah a pořadí zobrazení ranních novinek.

Když necháte hodinky propojené s telefonem, tak se do výše uvedeného nastavení rovněž dostanete v aplikaci Zepp z nabídky Profil > Amazfit GTR 4 > Nastavení hodinek > Ranní novinky.

Zástupci

Karty zástupců

Tažením prstu doprava na ciferníku přejdete na stránku Karty zástupců, která umožňuje snadné použití a zobrazení různých funkcí a informací:

Na stránku Karty zástupců můžete přidat často používané karty funkcí pro pohodlnější přístup, například k poslední události, příštímu budíku nebo posledním údajům tepové frekvence.

Můžete také spustit aplikaci Zepp a přejít na Profil > Amazfit GTR 4 > Karty zástupců, kde můžete nastavit karty zástupců a pořadí jejich zobrazení.

Aplikace s rychlým přístupem

Přejetím prstu doleva na ciferníku zobrazíte aplikace rychlého přístupu. Aplikace rychlého přístupu umožňují pohodlný přístup k funkcím hodinek. Přidat můžete často používané aplikace a funkce, například "Cvičení".

Změna aplikací s rychlým přístupem:

1. Probudte hodinky a poté stisknutím horního tlačítka otevřete seznam aplikací. Přejděte do Nastavení > Předvolby > Widget a přejetím prstem po obrazovce nahoru nebo dolů zobrazte aplikace, které lze přidat do Aplikací rychlého přístupu.
2. Pokud dosáhnete horního limitu „aktuálních aplikací“, ale chcete přidat nové aplikace, odstraňte nejdříve nepotřebné aplikace a přidejte ty, které potřebujete.

Stiskněte tlačítka pro rychlé spuštění

Můžete přejít na Hodinky > Nastavení > Předvolby > Dlouhé stisknutí horního tlačítka/Stisknutí dolního tlačítka a vybrat aplikaci, která se má rychle spustit, a poté můžete rychle otevřít dříve nastavenou aplikaci stisknutím příslušného tlačítka.

Způsoby spuštění:

- Stiskněte a přidržte horní tlačítko.
- Stiskněte dolní tlačítko.


Cvičení

Režimy cvičení

Hodinky podporují přes 150 režimů cvičení, včetně běhu a chůze, cyklistiky, plavání, venkovních sportů, vnitřních sportů, tance, bojových sportů, míčových sportů, vodních sportů, zimních sportů, volnočasových sportů, deskových a karetních her a dalších sportů.

Seznam cvičení

1. Klepnutím na Cvičení v seznamu aplikací hodinek nebo stisknutím příslušného tlačítka na ciferníku (je-li pro cvičení nastaveno rychlé spuštění) přejdete na seznam cvičení.
2. V seznamu cvičení vyberte cvičení, které chcete zahájit.
3. Vyberte Další cvičení k zobrazení všech režimů cvičení a zahájení cvičení.

4. Klepnutím na  upravte seznam cvičení, v němž můžete přidávat, odstraňovat a třídit cvičení.

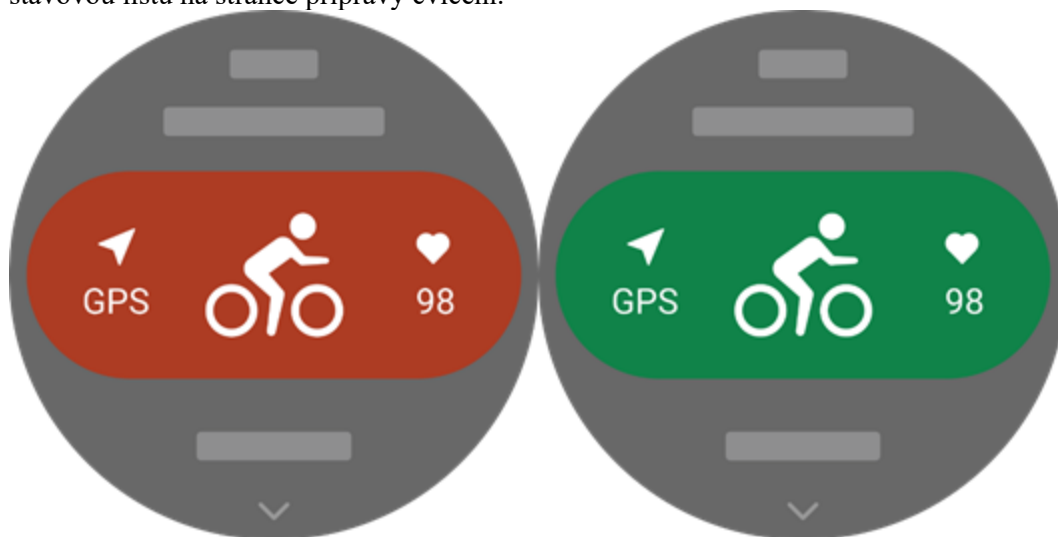
Výběr jednoho cvičení

V seznamu cvičení přejetím prstem nahoru nebo dolů na obrazovce nebo otočením digitální korunky vyberte cvičení, které chcete spustit.

Zahájení cvičení

Po otevření stránky přípravy cvičení zařízení automaticky vyhledá signál GPS pro cvičení, která vyžadují určení polohy. Červená stavová lišta značí, že hodinky hledají signál a po nalezení signálu se její barva změní na zelenou. Doporučujeme, abyste po úspěšném určení polohy pomocí GPS klepli na ikonu cvičení a zadali cvičení, což může zlepšit přesnost výpočtu údajů o cvičení.

Cvičení, která určování polohy nevyžadují, můžete spustit přímo klepnutím na zelenou stavovou lištu na stránce přípravy cvičení.



Úkony cvičení


Otáčení stránek během cvičení

Během cvičení můžete přejetím prstem po obrazovce nahoru a dolů nebo otáčením digitální korunkou otáčet stránky. Přejetím prstu doleva nebo doprava otočíte stránky doleva a doprava. Na levé straně stránky cvičení můžete cvičení pozastavit nebo ukončit. Na pravé

straně stránky s údaji cvičení můžete v hodinkách nebo telefonu ovládat přehrávání hudby.

Stav uzamčení obrazovky cvičení

Po aktivaci automatického zámku obrazovky se obrazovka během cvičení / v režimu AOD /

po vypršení časového limitu obrazovky vypne a na stavovém řádku se zobrazí ikona . V tomto stavu nelze s dotykovou obrazovkou pracovat. Před provedením jakéhokoli úkonu musíte stisknutím tlačítka odemknout dotykovou obrazovku nebo můžete přímo stisknout tlačítko pro provádění cvičení.

Při plavání je dotyková obrazovka během cvičení trvale vypnutá a lze ji použít až po pozastavení nebo ukončení cvičení stisknutím tlačítka.

Definice tlačítka během cvičení:

- Když je obrazovka zamčena, stisknutím horního tlačítka ji odemknete.
- Když je obrazovka odemčena, stisknutím horního tlačítka pozastavíte/spustíte cvičení.
- Pokud je obrazovka odemknuta, stisknutím dolního tlačítka spustíte nové kolo/sadu.

Stránka úkonů cvičení

1. Pozastavit/obnovit

Klepnutím zobrazíte stránku pozastavení/obnovení cvičení.

2. Konec

Klepnutím ukončíte aktuální cvičení a uložíte data.

3. Asistent cvičení

Klepnutím upravte některá nastavení asistenta cvičení (lze upravit na stránce, když cvičení pozastavíte).

4. Pokračování později

Stisknutím tlačítka uložíte aktuální cvičení a vrátíte se na ciferník. Pro návrat na stránku pozastavení cvičení vstupte znovu do aplikace cvičení.

5. Více

Stisknutím upravíte některá nastavení.

Nastavení cvičení

Na stránce přípravy na cvičení můžete přejetím nahoru přejít na stránku nastavení cvičení, kde lze nastavit aktuální režim cvičení. Související parametry se liší v závislosti na režimu cvičení.

Asistent cvičení

Asistent cvičení vám poskytuje pomocné nástroje pro vaše cvičení, včetně cílů cvičení, upozornění cvičení, automatických kol, automatického pozastavení, asistenta kadence a virtuálního vodiče. Pomocné funkce poskytované asistentem cvičení se liší podle typu cvičení.

Cíle cvičení

Můžete si stanovit cíle cvičení, např. trvání, vzdálenost, spotřebu kalorií a účinek cvičení v nastavení cílů cvičení. Hodinky zobrazují pokrok plnění aktuálního cíle cvičení v reálném čase během cvičení. Po dosažení nastaveného cíle cvičení se zobrazí zpráva. Cíle cvičení se liší podle typu cvičení.

Upozornění cvičení

V tomto nastavení můžete nastavit různá připomenutí podle svých potřeb, například připomenutí vzdálenosti, připomenutí srdečního tepu atd. Upozornění na cvičení se liší podle daného cvičení.

1. Upozornění na vzdálenost

Hodinky zavibrují a zobrazí trvání každého dokončeného kilometru/míle během cvičení. Chcete-li funkci aktivovat, přejděte do části Režim cvičení > Nastavení > Asistent > Upozornění cvičení > Vzdálenost a nastavte cílovou vzdálenost.

2. Upozornění na bezpečný srdeční tep

Pokud během cvičení hodinky zjistí, že váš srdeční tep překročí bezpečnou hodnotu srdečního tepu, kterou jste nastavili, zavibrují a zobrazí na obrazovce zprávu. V takovém případě je třeba zpomalit nebo se zastavit.

Chcete-li funkci aktivovat, přejděte do části Režim cvičení > Nastavení > Asistent > Upozornění cvičení > Bezpečná hodnota srdečního tepu a nastavte hodnotu bezpečného srdečního tepu.

3. Upozornění na překročení rozsahu srdečního tepu

Pokud během cvičení hodinky detekují, že váš srdeční tep nespadá do nakonfigurovaného pásma srdečního tepu, zavibrují a zobrazí na obrazovce zprávu. V takovém případě je třeba zrychlit nebo zpomalit, abyste zajistili, že váš srdeční tep bude v rámci nakonfigurovaného pásma.

Pro nastavení funkce přejděte na Režim cvičení > Nastavení > Asistent > Upozornění cvičení > Zóna srdečního tepu, nastavte zónu srdečního tepu a tuto funkci aktivujte.

4. Upozornění na tempo

Můžete nastavit hodnotu maximálního/minimálního tempa. Pokud vaše tempo překročí přednastavenou hodnotu, hodinky zavibrují a zobrazí zprávu.

Přejděte do části Režim cvičení > Nastavení > Asistent > Upozornění cvičení >

Nejrychlejší/nejpomalejší tempo, nastavte tempo a tuto funkci aktivujte nebo deaktivujte.

Kromě toho hodinky také podporují upozornění pro následující: vysoká rychlost, počet kol, rychlost, frekvence záběrů, kadence, čas, kalorie, pití vody, přísun energie, návrat a období odpočinku.

Asistent kadence

Můžete nastavit kadenci za minutu a frekvenci upozornění. Během cvičení hodinky zazvoní nebo zavibrují podle nastavené kadence, takže můžete svou kadenci regulovat.

Chcete-li tuto funkci aktivovat, přejděte do části Režim cvičení > Nastavení > Asistent > Asistent kadence a nastavte kadenci za minutu a frekvenci upozornění.

Virtuální vodič

Po nastavení hodnoty tempa virtuálního krokoměru lze během cvičení zobrazit aktuální tempo, vzdálenost vedoucí/zaostávající za virtuálním krokoměrem a vaši pozici vůči virtuálnímu krokoměru.

Přejděte na Venkovní běh/běžecský pás > Nastavení > Asistent > Virtuální vodič, nastavte tempo virtuálního vodiče a aktivujte tuto funkci.

Automatické kolo

Tato funkce je k dispozici pouze pro některá cvičení. V nastaveních cvičení můžete nastavit automatickou vzdálenost kola a hodinky spustí automatické kolo a upozorní vás pokaždé, když během cvičení dosáhnete nastavenou vzdálenost. Také když je obrazovka odemknuta během cvičení, stisknutím dolního tlačítka hodinek spustíte ručně nové kolo/sadu.

Hodinky také zaznamenávají podrobnosti o cvičení každého kola jak pro ruční počítání kol, tak i automatické počítání kol. Po dokončení cvičení můžete si zobrazit podrobnosti o různých kolech.

Chcete-li nastavit vzdálenost automatického počítání kol, přejděte na Režim cvičení > Nastavení > Asistent > Automatické kolo. Manuální kola nevyžadují žádné nastavení.

Automatické pozastavení

Aktivujte nebo deaktivujte automatické pozastavení. Po aktivaci funkce se cvičení automaticky pozastaví, když bude rychlost cvičení příliš nízká. Když rychlost vzroste na určitou prahovou hodnotu, cvičení se obnoví. Cvičení můžete také obnovit během pozastavení. Prahová hodnota automatického pozastavení může být pro určitá cvičení přizpůsobena.

Přejděte na Režim cvičení > Nastavení > Asistent > Automatické přerušení.

Cvičení

Intervalový trénink

Tato funkce je k dispozici pouze pro některá cvičení. V hodinkách můžete přímo upravit fázi tréninku, fázi odpočinku a cykly intervalového tréninku. Pokud použijete intervalový trénink, proběhne podle provedených nastavení. Po dokončení této fáze přejde trénink automaticky do další fáze.

Fáze tréninku a fáze odpočinku můžete upravit pomocí vzdálenosti, času, délek a přizpůsobeným způsobem. Položky, které lze upravit, se liší podle cvičení.

Přejděte na Režim cvičení > Nastavení > Trénink > Intervalový trénink.

Více

Upravit položky dat

Datové položky zobrazované při cvičení můžete upravit, včetně úpravy dat a grafů cvičení a odstranění, přidání nebo řazení stránek dat.

Volitelné hodnoty formátu stránky dat obsahují 1, 2, 3, 4, 5 nebo 6 položek dat na stránku. Je podporováno více než 150 datových položek cvičení (konkrétní podporovaná data se liší podle cvičení).

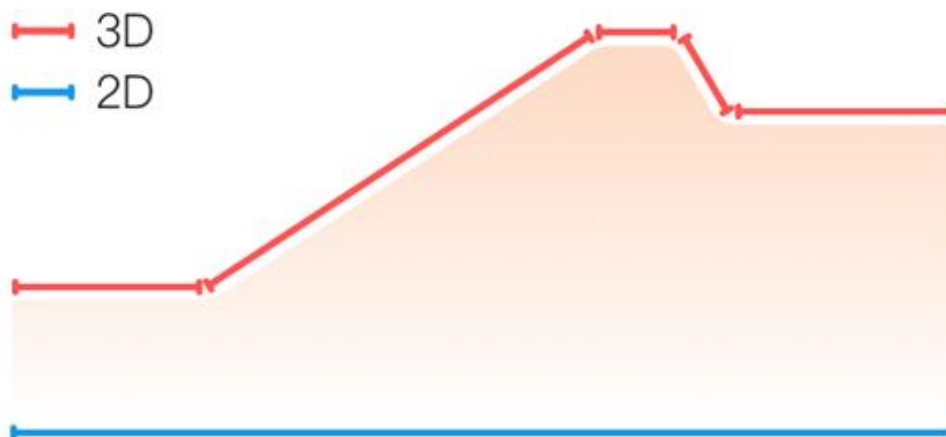
Je podporováno více než 8 typů tabulek v reálném čase, včetně tempa, nadmořské výšky a dalších.

Lze přidat až 10 stránek dat/tabulek cvičení.

Režim 3D dat

V nastavení cvičení můžete tuto funkci pro některá cvičení aktivovat nebo deaktivovat. Po aktivaci funkce hodinky vypočítávají vzdálenost pomocí 3D dat, jak je znázorněno na

předcházejícím obrázku. Jak je znázorněno na obrázku, po zapnutí funkce 3D vzdálenost se vypočítá vzdálenost trasy, zohlední se nadmořská výška a změny sklonu a vypočtená vzdálenost bude odpovídat skutečné vzdálenosti trasy. Pokud není 3D vzdálenost aktivována, vypočítá se předpokládaná vzdálenost na základě projížděné trasy, konkrétně 2D vzdálenosti zobrazené na obrázku.



Strana zápěstí

U některých cvičení, např. u tenisu, musíte mít zařízení nasazené na ruce, která drží raketu. Údaje ze cvičení jsou přesnější, pokud máte hodinky nasazené na předem stanovené straně. Pokud raketu držíte v pravé ruce, musíte mít hodinky na této ruce. Pro nastavení přejděte na část Tenis/veslovací тренаžёр > Nastavení > Další > Ruka, na níž jsou hodinky.

Délka plaveckého bazénu

Týká se délky drah ve vašem plaveckém bazénu. Hodinky počítají data z plavání na základě nastavené délky dráhy. Nastavte odpovídající délku dráhy pro každý bazén, aby hodinky mohly přesně vyhodnotit vaše data z plavání. Pro nastavení přejděte na část Plavání v bazénu > Nastavení > Další > Délka dráhy.

Překalibrovat

Pokud je v režimu cvičení na běžeckém pásu vzdálenost zaznamenávána hodinkami a aktuální vzdálenost je stále výrazně odlišná po několika kalibracích, pokuste se překalibrovat algoritmus záznamu běžeckého pásu přesněji. Pro nastavení přejděte na část Běžecký pás > Nastavení > Další > Překalibrovat.

Směr švihů dolů

U některých cvičení, např. u golfu, musíte mít zařízení nasazené na ruce ve směru švihů dolů, aby byly údaje cvičení přesnější. Pokud je směr švihů dolů vlevo (tj. k zásahu míčku dochází zprava doleva), musíte mít hodinky nasazené na levé ruce. Pro nastavení přejděte na část Swingolf > Nastavení > Další > Směr švihů.

Délka a výběr tratě

U cvičení zahrnujících běh na sportovním závodišti je nezbytné nastavit délku tratě a dráhu tratě, díky čemuž mohou být údaje cvičení přesnější.
 Pro nastavení přejděte na Běh na sportovním závodišti > Nastavení > Další > Nastavení běhu na sportovním závodišti > Vzdálenost na sportovním závodišti a výběr tratě.

Speciální režimy cvičení – plavání

Pojmy cvičení

Délka: délka dráhy v režimu plavání v bazénu.
 Tempo: Odkazuje na kompletní plavecké tempo, když máte na sobě hodinky.
 Frekvence záběrů: počet záběrů za minutu.
 DPS: vzdálenost uplavaná na jeden kompletní záběr.
 SWOLF: je pro plavce důležitý ukazatel, který pomocí skóre komplexně hodnotí vaši rychlost plavání. SWOLF v režimu plavání v bazénu = Trvání jednoho kola (v sekundách) + Počet temp v jednom kole. V režimu plavání v otevřené vodě se SWOLF vypočítává pomocí vzdálenosti kola 100 metrů. Nižší skóre SWOLF značí vyšší efektivitu plavání.

Rozpoznávání stylu

Hodinky rozpoznávají plavecké styly v režimech plavání a zobrazují hlavní používaný plavecký styl.

Typ záběru	Definice
Volný styl	Volný styl
Prsa	Prsa
Znak	Znak
Motýlek	Motýlek
Kombinace	Při plavání se používá více než jeden styl, každý styl v podobném poměru

Dotyková obrazovka během plavání

Abyste ochránili dotykovou obrazovku před neúmyslnými doteky a rušením vody, hodinky po zahájení plavání automaticky deaktivují funkci dotykové obrazovky. V tomto případě můžete ovládat cvičení pomocí tlačítek hodinek. Po ukončení cvičení hodinky tuto funkci dotykové obrazovky znovu aktivují.

Určování polohy GPS pro cvičení

Pokud zvolíte možnost Venkovní sporty, počkejte, až bude na přípravné obrazovce úspěšně aktivní signál GPS. Poté klepněte na zelený stavový řádek a začněte cvičit. Tím umožníte hodinkám zaznamenávat kompletní údaje o cvičení a předcházet nepřesnosti údajů z důvodu ztráty sledování cvičení.

Průvodce určením polohy:

Pokud se vám po výběru cvičení zobrazí výzva k aktualizaci AGPS, spusťte v telefonu aplikaci Zepp, připojte ji k hodinkám a aktualizujte AGPS. Potom zvolte cvičení znovu. Touto

operaci se zkrátí čas strávený hledáním signálu a nedochází k chybám.

Pokud během procesu určování polohy ikona signálu GPS neustále bliká, otevřený prostor vám nabídne rychlejší určování polohy a lepší signál GPS, protože okolní budovy mohou signál blokovat a oslabit, prodloužit tak dobu určování polohy nebo dokonce způsobit chybu při určení polohy.

Po úspěšném zjištění polohy červený stavový řádek změní svou barvu na zelenou. Signál GPS zobrazuje aktuální sílu signálu GPS.

AGPS je určitým typem údajů o družicích GPS, které pomáhají hodinkám urychlit proces určování polohy GPS.

Automatická identifikace cvičení

Automaticky lze celkem rozpoznat 8 cvičení, jmenovitě Chůzi, Vnitřní chůze, Venkovní běh, Běžecský pás, Venkovní cyklistiku, Plavání v bazénu, Eliptický trenažér a Veslovací trenažér. Automatické rozpoznání cvičení je proces, kdy hodinky automaticky určí typ cvičení a zaznamenají jedno cvičení poté, co jsou splněny související charakteristiky cvičení, a cvičení pokračuje po určitou dobu.

Toto můžete nastavit v Nastavení > Cvičení > Detekce cvičení.

Typ: Jakmile zvolíte typ cvičení, je pro dané cvičení povolena funkce automatického rozpoznání.

Citlivost: Vyšší citlivost znamená rychlejší rozpoznání. Je-li citlivost nízká, rozpoznání bude trvat déle. Nastavte podle potřeby.

* Nepřetržité monitorování stavu cvičení výrazně sníží výdrž baterie. Když není vybráno žádné cvičení, funkce rozpoznání cvičení není povolena. Pokud zařízení zaznamená probíhající cvičení, některé údaje nelze synchronizovat s aplikací.

Hlasové vysílání během cvičení

Hlasové vysílání je podpora při spuštění upozornění cvičení nebo kol cvičení nebo když pozastavíte, pokračujete, ukončíte cvičení nebo když přejdete do historie cvičení. Obsah vysílání obsahuje shrnutí údajů cvičení a připomínky úkonu.

Pro aktivaci této funkce přejděte do části Nastavení > Zvuk a vibrace > Hlasové vysílání > Cvičení.

Historie cvičení

Po ukončení cvičení se záznam o cvičení automaticky uloží do aplikace Historie cvičení.

Když cvičení ukončíte a doba cvičení je příliš krátká, zařízení se vás zeptá, zda chcete cvičení uložit. Vzhledem k omezenému úložnému prostoru se co nejdříve po ukončení cvičení doporučuje synchronizovat údaje o cvičení s aplikací Zepp, jinak může dojít k přepsání údajů o cvičení.

Historie cvičení v hodinkách

Historie cvičení obsahuje údaje cvičení, trasu cvičení (u cvičení, která podporují GPS), údaje o kole/sadě, dokončení cíle cvičení a další informace.

Když cvičení skončí, obrazovka okamžitě přeskočí na stránku detailů historie cvičení nebo si detaily z historie posledních cvičení můžete zobrazit v aplikaci Aktivity. Hodinky mohou uložit až 100 záznamů posledních cvičení.

Osobní rekord

Budou se ukládat osobní rekordy určitých typů cvičení včetně nejdelší vzdálenosti, nejdelší doby cvičení atd.

Historie cvičení v aplikaci

Historie cvičení v aplikaci ukazuje širší rozsah dat cvičení. Dynamická trasa a funkce sdílení jsou také podporovány.



Otevřete aplikaci Zepp, klepněte na  v pravém horním rohu domovské stránky a přejděte do historie cvičení.

Fyzické ukazatele cvičení

Hodinky poskytují pro cvičení různé fyzické ukazatele. Jako referenci pro své cvičení můžete použít hodnotící skóre. Tyto ukazatele lze zobrazit v záznamech cvičení nebo v aplikaci Stav cvičení, včetně aktuální tréninkové zátěže, plné doby regenerace, max. VO₂ a efektu tréninku. Detailní popis aktuální tréninkové zátěže, plné doby regenerace a VO₂ Max najdete v aplikaci Stav cvičení.

TE

Účinek tréninku (TE) je indikátor měřící účinek cvičení na zlepšení aerobní kapacity. Cvičíte-li s nasazenými hodinkami, skóre účinku tréninku začne na 0,0 a v průběhu cvičení se zvyšuje. Skóre účinku tréninku se pohybuje od 0,0 do 5,0, přičemž různá hodnota značí různé účinky. Vyšší skóre účinku tréninku značí vyšší intenzitu cvičení. Znamená to vyšší tělesnou zátěž, ale lepší účinek tréninku. Jakmile ale skóre účinku tréninku dosáhne hodnoty 5,0, měli byste zvážit, zda tělesná zátěž není příliš vysoká.

Skóre aerobního TE	Účinek na zlepšení aerobní kapacity
0,0 – 0,9	Toto cvičení nemá žádný účinek na zlepšení aerobní kapacity.
1,0–1,9	Toto cvičení pomáhá zlepšovat vytrvalost a je ideální pro regenerační trénink po cvičení.
2,0–2,9	Toto cvičení pomáhá udržovat aerobní kapacitu.
3,0–3,9	Toto cvičení výrazně pomáhá zlepšovat aerobní kapacitu.
4,0–4,9	Toto cvičení výrazně zlepšuje schopnosti srdce a plic a aerobní kapacitu.
5,0	Pro nesportovce je vyžadována regenerace po cvičení.

Skóre anaerobního TE	Účinek na zlepšení anaerobní kapacity
0,0 – 0,9	Toto cvičení nemá žádný účinek na zlepšení anaerobní kapacity.
1,0–1,9	Toto cvičení má mírný účinek na zlepšení anaerobní kapacity.
2,0–2,9	Toto cvičení pomáhá udržovat anaerobní kapacitu.

3,0–3,9	Toto cvičení výrazně pomáhá zlepšovat anaerobní kapacitu.
4,0–4,9	Toto cvičení má výrazný účinek na zlepšení anaerobní kapacity.
5,0	Pro nespportovce je vyžadována regenerace po cvičení.

Skóre účinku tréninku je vyhodnoceno na základě vašeho profilu a také tepové frekvence a rychlosti během cvičení. Nízké skóre účinku tréninku neznámá problém během cvičení, ale znamená, že cvičení je příliš snadné a nemá významný vliv na zlepšení aerobní kapacity (například nízké skóre účinku tréninku za 1 hodinu rekreačního běhu).

Jak se získává?

Jakmile skončí cvičení, u něhož se sledovala srdeční frekvence, hodinky zobrazí skóre účinku tréninku daného cvičení a nabídnou relevantní komentáře nebo návrhy. Skóre účinku tréninku každého záznamu cvičení si můžete také prohlédnout kdykoli později.

Stav cvičení

Stav cvičení zahrnuje tréninkovou zátěž, plnou dobu regenerace a VO₂ Max. Zařízení tyto ukazatele vypočítává na základě údajů o vaší osobě a dat shromážděných během cvičení. Jak zařízení nosíte a data se po určitou dobu shromažďují, získáme lepší přehled o vaší fyzické kondici a údaje o cvičení a přesnost vyhodnocování se bude postupně zvyšovat.

Maximální příjem kyslíku (VO₂ Max)

VO₂ Max označuje množství kyslíku, které tělo spotřebuje během cvičení o maximální intenzitě; jedná se o důležitý ukazatel aerobní kapacity těla. Vysoká úroveň VO₂ Max je nezbytným předpokladem pro vysokou aerobní kapacitu a představuje jeden z nejdůležitějších referenčních ukazatelů pro výkonnostní sportovce.

VO₂ Max je relativně individuální ukazatel, který má různé referenční hodnoty pro uživatele obou pohlaví a různých věkových skupin. Zařízení vaši sportovní výkonnost hodnotí na základě vašeho profilu, tepové frekvence a rychlosti během cvičení. VO₂ Max se také mění společně s vaší sportovní výkonností. Všichni však mají hodnotu VO₂ Max, která se liší podle individuální tělesné kondice.

Hodnoty VO₂ Max odpovídají sedmi úrovním sportovních schopností: začátečník, základní, obyčejný, střední, dobrý, výborný a vynikající.

Jak získat tato data:

1. Správně zadejte svůj profil do aplikace.
2. S nasazenými hodinkami běhejte venku aspoň 10 minut a dbejte na to, aby váš srdeční tep dosahoval 75 % vašeho maximálního srdečního tepu.

Jak data zobrazit:

Svou aktuální hodnotu VO₂ Max si můžete prohlédnout v aplikaci stav cvičení v hodinkách. V aplikaci si také můžete prohlédnout historii a trendy kolísání hodnoty VO₂ Max.

Tréninková zátěž

Skóre tréninkové zátěže se vypočítává na základě nadměrné spotřeby kyslíku po cvičení (EPOC). Vyšší skóre naznačuje delší dobu cvičení a vyšší intenzitu cvičení. Skóre tréninkové zátěže se vypočítá jako celková tréninková zátěž za posledních 7 dní, která představuje zátěž vašeho těla z posledních cvičení.

Existují tři rozsahy tréninkové zátěže: nízká, střední a vysoká.

Pokud je tréninková zátěž nízká, ke zlepšení vašich sportovních schopností příliš nepomůže. Pokud je však tréninková zátěž relativně vysoká nebo příliš vysoká, můžete se cítit příliš

unavení, což znamená, že to nepřispívá k účinnému zlepšování vašich schopností a může si také přivodit riziko zranění. Pokud chcete neustále zlepšovat své sportovní schopnosti v rámci tolerance, doporučujeme udržovat skóre tréninkové zátěže v mírném rozmezí.

Mírný rozsah skóre tréninkové zátěže závisí na vašich nedávných a dlouhodobých údajích cvičení a s dalším používáním bude stále přesnější.

Jak zjistit tréninkovou zátěž:

Po aktivaci režimu cvičení na zařízení můžete získat tréninkovou zátěž aktuálního cvičení, jakmile dosáhnete minimální úrovně tréninkové zátěže. Tréninkovou zátěž za posledních 7 dní si můžete prohlédnout v aplikaci stavu cvičení v hodinkách.

Jak zobrazit tréninkovou zátěž:

Tréninkovou zátěž lze zobrazit v aplikaci stavu cvičení v hodinkách. V aplikaci se můžete podívat na historickou tréninkovou zátěž a změnit trendy.

Celková doba regenerace

Celková doba regenerace je doporučená doba pro kompletní regeneraci těla. Po každém cvičení budou na základě srdečního tepu posledního cvičení nabídnuty návrhy na regeneraci, které vám pomohou lépe se zotavit a adekvátně si naplánovat cvičení tak, abyste předešli zranění.

Doba úplného zotavení	Návrhy cvičení
0–18 hodin	Plně nebo téměř plně jste se zotavili a můžete začít s mírně intenzivním tréninkem.
19–35 hodin	Můžete trénovat jako obvykle a jste připraveni opět posílit fyzický trénink.
36–53 hodin	Náležité snížení intenzity vašeho tréninku vám umožní získat výhody z vašeho posledního tréninku a měli byste provádět regenerační cvičení pro uvolnění fyzické únavy.
54–96 hodin	Správný odpočinek vám umožní těžít z posledního vysoce intenzivního tréninku.


Aktivity a zdraví

Měření jedním klepnutím

Toto zařízení podporuje srdeční tep, krevní kyslík, stres a sledování rychlosti dechu. Můžete si rychle zkontrolovat stav různých zdravotních ukazatelů pomocí funkce Měření jedním klepnutím. Údaje měření budou se uložit pod záznamy o údajích každé funkce.

Probud'te hodinky, stisknutím horního tlačítka na stránce ciferníku přejděte do seznamu aplikací a přejetím prstem po obrazovce nahoru nebo dolů vyberte a otevřete aplikaci Měření



jedním klepnutím a poté klepněte na  pro zahájení měření. Nastavení aplikace měření jedním klepnutím jako aplikace s rychlým přístupem umožňuje snadno provádět měření jedním klepnutím.

Spánek

Kvalita spánku má významný dopad na lidské zdraví.

Když máte při spánku zařízení na sobě, automaticky bude zaznamenávat informace o spánku. Zařízení může zaznamenávat noční spánek i zdřímnutí. Zařízení identifikuje spánek podle plánu spánku. Čas spánku, který se překrývá s plánem dne, bude zaznamenán jako hlavní spánek dne. Pokud není žádný plán nastaven, bude spánek v době od 00:00 do 08:00 ve výchozím nastavení identifikován jako hlavní spánek. Spánek, který trvá déle než 60 minut od hlavního spánku, bude zaznamenán jako zdřímnutí. Spánek kratší než 20 minut nebude zaznamenán.

Probudíte hodinky, stisknutím horního tlačítka na ciferníku přejděte do seznamu aplikací, přejetím nahoru nebo dolů vyberte a otevřete aplikaci Spánek. V aplikaci Spánek na hodinkách můžete sledovat dobu spánku, fáze spánku, spánkové skóre, zdřímnutí a další informace. Další informace lze zobrazit po synchronizaci s aplikací. Nastavení aplikace Spánek jako aplikace s rychlým přístupem umožňuje snadno zobrazit stav spánku.

Plán spánku

V plánu spánku si můžete nastavit různý čas, kdy jdete spát a čas buzení, a to pro každý den v týdnu. Zařízení zapne režim spánku, přiměje vás jít spát, probudí vás v naplánovaný čas a bude sledovat váš spánek podle období naplánovaného času, a pomůže vám tak vypěstovat si dobré návyky na spánek.

Spustíte aplikaci Spánek, přejedte prstem dolů na poslední stránku a přejděte do nastavení spánku, kde klepněte na Plán spánku, který si takto nastavíte. Když jsou hodinky propojeny s



telefonem, můžete rovněž spustit aplikaci Zepp a kliknutím v pravém horním rohu na stránku **Domů** > klepnout na **Spánek** > **Pravidelnost** > **Plán spánku** a nastavení dokončit.

Asistované monitorování ve spánku

Spustíte aplikaci Spánek, přejedte prstem dolů na poslední stránku a přejděte do nastavení spánku, kde aktivujete asistované sledování spánku. Pokud systém zjistí, že zařízení nosíte během spánku, automaticky zaznamená více údajů o spánku, např. fáze spánku REM.

Sledování kvality dýchání během spánku


Spustíte aplikaci Spánek, přejedte prstem dolů na poslední stránku a přejděte do nastavení spánku, kde aktivujete sledování kvality dýchání během spánku. Pokud systém detekuje, že zařízení nosíte během spánku, bude automaticky sledovat kvalitu dýchání ve spánku, aby vám pomohlo lépe pochopit stav vašeho spánku.

Když jsou telefon a zařízení propojené, lze získat přístup k asistovanému sledování spánku a sledování kvality dýchání během spánku a to v aplikaci Zepp v nabídce Profil > Amazfit GTR 4 > Sledování zdraví > Spánek > Sledování kvality dýchání během spánku.

PAI

PAI se používá k měření fyziologické aktivity člověka a odráží jeho celkový fyzický stav. Vypočítává se ze srdečního tepu člověka, intenzity denních činností a fyziologických údajů. Probudíte hodinky, stisknutím tlačítka na stránce ciferníku přejděte do seznamu aplikací a přejetím prstem po obrazovce nahoru nebo dolů vyberte a otevřete aplikaci PAI. V aplikaci PAI na hodinkách si můžete zobrazit informace, jako je skóre PAI za posledních sedm dní a dnešní skóre PAI. Další informace lze prohlížet po synchronizaci dat do aplikace. Nastavení

aplikace PAI jako aplikace s rychlým přístupem umožňuje snadno zobrazit vaše skóre PAI. Udržováním určité intenzity denní aktivity nebo cvičení můžete získat hodnotu PAI. Podle výsledků průzkumu HUNT Fitness Study* pomáhá udržování hodnoty PAI nad 100 snížit riziko úmrtí na kardiovaskulární chorobu a prodloužit délku života. Chcete-li získat další

informace, otevřete aplikaci Zepp a přejděte na  > PAI > PAI Q&A.

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

Srdeční tep


Srdeční tep je důležitým ukazatelem fyzického stavu. Časté měření srdečního tepu pomáhá zachytit více změn v srdečním tepu. Stává se tak ukazatelem zdravého životního stylu. Chcete-li zajistit přesnost měření, je potřeba nosit hodinky podle pokynů správně. Část vedle vaší pokožky musí být čistá a bez silné vrstvy krému na opalování.

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

Když jsou telefon a hodinky propojené, lze v aplikaci Zepp rovněž získat přístup k následujícímu nastavení srdečního tepu a to z nabídky Profil > Amazfit GTR 4 > Sledování zdraví.

Manuální měření srdečního tepu

Probud'te hodinky, stisknutím horního tlačítka na ciferníku přejděte do seznamu aplikací,

přejetím nahoru nebo dolů vyberte a otevřete aplikaci Srdeční tep a potom klepněte na  a manuálně změřte svůj srdeční tep. Po dokončení měření zařízení zůstane na obrazovce Srdeční tep a bude pokračovat v měření a aktualizaci údajů.

Automatické monitorování srdečního tepu

1. Otevřete aplikaci Srdeční tep, přejeďte prstem nahoru na poslední stránku, přejděte do Nastavení > Automatické monitorování srdečního tepu a upravte frekvenci sledování. Hodinky budou automaticky po celý den měřit váš srdeční tep podle zadané frekvence měření a budou zaznamenávat změny srdečního tepu v průběhu dne.
2. Změny srdečního tepu jsou intenzivnější při cvičení. Povolte funkci detekce aktivity, aby mohly hodinky automaticky při aktivitě zvýšit frekvenci měření, a mohly tak zaznamenat více změn srdečního tepu.

Upozornění na srdeční tep

V klidovém stavu (s výjimkou spánku) vás zařízení upozorní, pokud váš srdeční tep na 10 minut vzroste nad nebo klesne pod daný limit.

1. Když je frekvence automatického sledování srdečního tepu nastavena na 1 minutu, lze aktivovat funkci upozornění na srdeční tep.
2. V nastavení pro upozornění na vysoký a nízký srdeční tep lze hodnotu upozornění upravit nebo upozornění lze deaktivovat.


Krevní kyslík

Krevní kyslík je důležitým fyziologickým ukazatelem dýchání a oběhu krve. Probud'te hodinky, stisknutím horního tlačítka na stránce ciferníku přejděte do seznamu aplikací, přejetím nahoru nebo dolů vyberte a otevřete aplikaci SpO2, kde si můžete zobrazit svou poslední naměřenou hodnotu kyslíku v krvi a celodenní stav kyslíku v krvi. Další informace lze prohlížet po synchronizaci dat do aplikace. Nastavení aplikace SpO2 jako aplikace s rychlým přístupem vám umožňuje snadno sledovat měřit hladinu kyslíku v krvi. Když jsou telefon a hodinky propojené, lze v aplikaci Zepp rovněž získat přístup k následujícímu nastavení kyslíku v krvi a to z nabídky Profil > Amazfit GTR 4 > Sledování zdraví.

Manuální měření krevního kyslíku

Probud'te hodinky, stisknutím horního tlačítka na stránce ciferníku přejděte do seznamu aplikací, přejetím nahoru nebo dolů na obrazovce vyberte a spus'te aplikaci Kyslík v krvi a



potom klepněte na  a manuálně změřte kyslík v krvi. Po dokončení měření zařízení zůstane na obrazovce Kyslík v krvi a bude pokračovat v měření a aktualizaci údajů.

Automatické monitorování krevního kyslíku

Přejděte do aplikace Krevní kyslík, přejeďte prstem nahoru až na poslední stránku a přejděte do Nastavení, kde povolte funkci Automatické monitorování kyslíku v krvi. V klidovém stavu bude zařízení automaticky po celý den měřit váš krevní kyslík a bude zaznamenávat změny hladiny krevního kyslíku v průběhu dne.

Upozornění na nízký krevní kyslík

Přejděte do aplikace Kyslík v krvi, přejeďte prstem nahoru až na poslední stránku a přejděte do na stránku Nastavení, kde aktivujete Upozornění na nízkou hladinu O2 v krvi nebo k němu získáte přístup z aplikace Zepp > Profil > Amazfit GTR4 > Sledování zdraví > Kyslík v krvi > Upozornění na nízkou hladinu O2 v krvi. V klidovém stavu (s výjimkou spánku) vás zařízení upozorní, pokud váš kyslík v krvi na 10 minut klesne pod daný limit.

1. Po aktivaci automatického sledování krevního kyslíku povolte funkci upozornění na nízkou hladinu krevního kyslíku.
2. V nastaveních pro upozornění na nízký krevní kyslík lze hodnotu upozornění upravit nebo lze upozornění deaktivovat.

Opatření pro měření saturace krve kyslíkem

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

Stres


Index stresu se počítá na základě změn variability tepové frekvence. Slouží jako reference pro

hodnocení zdravotního stavu. Pokud je index stresu vysoký, měli byste více odpočívat. Probud'te hodinky, stisknutím horního tlačítka na ciferníku přejděte do seznamu aplikací, přejetím nahoru nebo dolů vyberte a otevřete aplikaci Stres. V aplikaci Stres na hodinkách můžete prohlížet poslední změřenou hodnotu stresu, celodenní stav stresu, rozložení stresu a stav tlaku za posledních sedm dní. Další informace lze prohlížet po synchronizaci dat do aplikace. Nastavení aplikace Stres jako aplikace s rychlým přístupem umožňuje snadno měřit stres.

Když jsou telefon a hodinky propojené, lze v aplikaci Zepp rovněž získat přístup k následujícímu nastavení stresu a to z nabídky Profil > Amazfit GTR 4 > Sledování zdraví.

Ruční měření stresu



V aplikaci Stres klepnutím na  zahajete manuální měření stresu. Po dokončení měření zařízení zůstane na obrazovce Stres a bude pokračovat v měření a aktualizaci údajů.

Automatické monitorování stresu

Otevřete aplikaci Stres, přejeďte prstem nahoru na poslední stránku, přejděte do nastavení stresu a aktivujte automatické monitorování stresu. Tím se automaticky změří stres každých pět minut, abyste viděli vývoj stresu za celý den.

Připomenutí uvolnění stresu

V klidovém stavu (s výjimkou spánku) vás zařízení upozorní, pokud vaše hladina stresu na 10 minut vzroste nad daný limit.

1. Po aktivaci automatického sledování stresu povolte funkci Připomenutí uvolnění stresu.
2. V nastavení stresu aktivujte Připomenutí uvolnění stresu a potom můžete přijímat upozornění.

Aktivita

Udržení určitého množství denní aktivity je velmi důležité pro vaše fyzické zdraví.

Probud'te hodinky, stisknutím horního tlačítka na ciferníku přejděte do seznamu aplikací, přejetím nahoru nebo dolů vyberte a otevřete aplikaci Aktivita. Denní aktivita se skládá ze tří hlavních ukazatelů: ukazatel aktivity (kterou lze nastavit jako kroky nebo kalorie), spalování tuků a stání. V aplikaci Aktivita na hodinkách můžete sledovat graf rozložení celodenní aktivity. Nastavení aplikace Aktivita jako aplikace s rychlým přístupem umožňuje snadno kontrolovat průběh hlavních ukazatelů.

Hodinky také automaticky zaznamenávají další údaje o aktivitě, včetně spotřeby v klidu, doby chůze, doby sezení, chůze do schodů a vzdálenosti, které lze zobrazit v aplikaci Aktivita.

Oznámení cíle

Hodinky zobrazí oznámení, když libovolný hlavní ukazatel denní aktivity dosáhne nastavené cílové hodnoty.

1. Spusťte aplikaci Aktivita, přejeďte prstem nahoru na poslední stránku a přejděte do nastavení aktivity pro aktivaci Oznámení o dosažení cíle. Když jsou telefon a hodinky propojené, následující nastavení lze také zobrazit z aplikace Zepp z nabídky Profil > Amazfit GTR 4 > Oznámení a upomínky > Oznámení cíle.
2. V nastaveních Aktivita můžete také nastavit denní cíle pro kroky a kalorie. Když je telefon připojený, tato nastavení lze také aktivovat z aplikace Zepp z nabídky Profil > Další > Moje cíle.

Připomenutí nečinnosti

Chcete-li snížit komplikace způsobené příliš dlouhým sezením, hodinky vás povzbudí k pohybu a aktivitě každou hodinu, když jste vzhůru. Denní cíl je, abyste byli aktivní 12 hodin denně.

Pokud v prvních 50 minutách hodiny nejsou detekovány žádné aktivity déle než 1 minutu a vy jste vzhůru, hodinky vám připomenou, abyste se začali pohybovat. Když obdržíte upomínku na stání, můžete stále dosáhnout cíle stání v aktuální hodině, když se začnete pohybovat, než nastane další hodina.

Otevřete aplikaci Aktivita, přejeďte prstem nahoru na poslední stránku a přejděte do nastavení aktivity pro povolení připomenutí nečinnosti. Když jsou telefon a hodinky propojené, tato nastavení lze také zobrazit z aplikace Zepp z nabídky Profil > Amazfit GTR 4 > Oznámení upomínky > Připomenutí nečinnosti.

Sledování cyklu

Sledování menstruačního cyklu vám pomůže pochopit fyziologický rytmus vašeho těla. Probudte hodinky, stisknutím horního tlačítka na ciferníku přejděte do seznamu aplikací, přejetím nahoru nebo dolů vyberte a otevřete aplikaci Sledování cyklu. V aplikaci Sledování cyklu na hodinkách můžete sledovat informace, jako jsou záznamy a předpoklady menstruačního cyklu. Další informace lze prohlížet po synchronizaci dat do aplikace. Nastavení aplikace Sledování cyklu jako aplikace rychlého přístupu umožňuje snadno zobrazit stav menstruačního cyklu a záznamy o něm.

Před použitím aplikace Sledování cyklu musíte zadat počáteční čas vaší poslední periody, trvání periody a trvání menstruačního cyklu. Tato data můžete také zadat do aplikace Zepp a synchronizovat je do hodinek. Tato nastavení a údaje můžete v případě potřeby upravit také v aplikaci Zepp.

Když jsou hodinky propojeny s telefonem, můžete rovněž získat přístup k následujícím



nastavením v aplikaci Zepp a kliknutím na  v pravém horním rohu na stránku Domů > klepnout na Cykly > Nastavení.

Manuální zaznamenání menstruačního cyklu



V aplikaci sledování cyklu klepnutím na  manuálně zaznamenejte data sledování menstruačního cyklu.

1. Pokud jste nezaznamenali tento menstruační cyklus, klepněte a zaznamenávejte počáteční datum aktuální periody.
2. Pokud jste zaznamenali tento menstruační cyklus, klepnutím zaznamenejte počáteční datum další periody.
3. Pokud potřebujete prodloužit periodu po nastavení koncového času, můžete znovu klepnout na záznam do 30 dní, když poslední perioda neskončila, nebo synchronizovat data do aplikace a potom je upravit.

Predikce menstruačního cyklu

Aplikace Sledování cyklu bude na základě vašich dat inteligentně předvídat vaši periodu, plodná období a dny ovulace. Tato funkce nenahrazuje antikoncepci ani lékařskou radu. Spusťte aplikaci Sledování cyklu, přejeďte prstem nahoru na poslední stránku a zadejte nastavení menstruačního cyklu pro zahájení predikce menstruačního cyklu.

Připomenutí menstruačního cyklu


Před zahájením vaší periody vám hodinky zašlou upozornění ve 21:00 v nastavený den.

1. Když je zapnutá predikce menstruačního cyklu, povolte připomenutí menstruačního cyklu.
2. U připomenutí periody a připomenutí dnů ovulace, které jste nastavili v aplikaci Sledování cyklu, můžete upravit datum připomenutí nebo funkci připomenutí deaktivovat.

Dýchání

Pomůže vám uvolnit stres tím, že vás provede pomalým a hlubokým dýcháním.

Probudíte hodinky, stisknutím horního tlačítka na ciferníku přejděte do seznamu aplikací,

přejetím nahoru nebo dolů vyberte a otevřete aplikaci Dýchání. Klepnutím na  zahajete relaxační dýchání. Nastavení aplikace Dýchání jako aplikace s rychlým přístupem vám umožní snáze zahájit relaxační dýchání.

Hlasové funkce

Offline hlasové ovládání


1. Offline hlasové ovládání vám umožňuje ovládat většinu činností hodinek, aniž byste museli hodinky připojit k mobilnímu telefonu.

Režim probuzení offline hlasovým ovládáním:

Přejděte na Nastavení > Uživatelské předvolby > Offline hlasové ovládání > Režim probuzení.

- (1) Reakce do 5 vteřin od otočení zápěstí.
- (2) Reakce do 5 vteřin od rozsvícení displeje.
- (3) Reakce během rozsvícení displeje.

2. Výběrem položek „Reakce do 5 vteřin od otočení zápěstí“ a „Reakce do 5 vteřin od rozsvícení displeje“ zapnete offline hlasové ovládání. Po otočení zápěstí nebo rozsvícení

displeje se zobrazí ikona „Rozpoznávání offline hlasu“ . Poté můžete zadat offline hlasové příkazy pro použití specifické funkce.

3. Pokud zvolíte možnost Odpověď během rozsvícení obrazovky, můžete použít příkazy offline hlasového ovládání přímo před zobrazením ikony rozpoznávání offline hlasového ovládání.

4. Offline hlasové ovládání (zámořská verze) podporuje 4 jazyky: zjednodušená čínština, angličtina, němčina a španělština. Přejděte na Nastavení > Předvolby > Offline hlasové ovládání > Jazyk offline hlasového ovládání a upravte jazyk.

5. Offline hlasové pokyny:

Přejděte na Nastavení > Předvolby uživatele > Offline hlasové ovládání > Zobrazit všechny hlasové příkazy. Tím zobrazíte všechny offline hlasové příkazy, které hodinky podporují.

- (1) Můžete přímo říci „Otevřít + název aplikace“, např.: „Otevřít Srdeční tep“, „Otevřít Stres“, „Otevřít kyslík v krvi“, „Otevřít teplotu“ a další.
- (2) Při přehrávání hudby na hodinkách můžete říci „Zahájit přehrávání“, „Pozastavit přehrávání“, „Přehrát předchozí skladbu“, „Přehrát následující skladbu“, „Opakovat skladbu“ a další.
- (3) Když chcete cvičit venku, můžete říci „Zahájit chůzi“, „Zahájit venkovní běh“, „Zahájit venkovní cyklistiku“, „Zahájit lezení“ a další.
- (4) Když chcete nastavit budík nebo časovač, můžete říci „Budík na 8 hodin“ nebo „Časovač

na 1 minutu“.

Alexa

1. Po připojení hodinek k telefonu spusťte aplikaci Zepp, vyberte možnost Profil > Přidat účty > Amazon Alexa a přihlaste se k účtu Amazon, abyste autorizovali Alexu. Po úspěšné autorizaci můžete používat Alexu stisknutím a podržením horního tlačítka po dobu jedné vteřiny nebo použitím karty zástupce.

2. Službu Alexa mohou využívat účty aplikace Zepp registrované v následujících zemích a oblastech:

USA, Spojené království, Irsko, Nový Zéland, Kanada, Německo, Rakousko, Indie, Japonsko, Austrálie, Francie, Itálie, Španělsko, Mexiko, Brazílie.

3. Alexa podporuje těchto 14 jazyků: kanadská francouzština, kanadská angličtina, indická angličtina, mexická španělština, brazilská portugalština, němčina, italština, japonština, francouzština, australská angličtina, americká španělština, americká angličtina, britská angličtina a španělština. Přejděte do Nastavení > Předvolby > Jazyk Alexa a upravte jazyk.

4. Mezi podporované dovednosti služby Alexa patří **příkazy chytré domácnosti, počasí, budík, časovač, připomínky, vtipy, seznamy, vyhledávání, překlad a další**. Když je na displeji zobrazeno „Poslouchám“, zkuste říct:

Požádejte o čas: „Kolik je hodin?“

Kontrola data: „Alexo, kdy jsou tento rok [svátky]?“ nebo „Jaké je datum?“

Zjistěte, jaké je počasí: „Alexo, jaké je počasí?“ nebo „Alexo, bude dnes pršet?“ nebo „Alexo, budu dnes potřebovat deštník?“ nebo „Jaké je dnes počasí v Praze?“

Nastavení budíku: „Alexo, nastav budík na 7 hodin ráno.“ nebo „Alexo, vzbud' mě v 7 hodin ráno.“

Zrušení budíku: „Alexo, zruš můj budík na 14:00.“

Nastavení časovače: „Alexo, časovač“ nebo „Alexo, nastav časovač na 15 minut.“ nebo „Alexo, nastav časovač pizzy na 20 minut.“

Vytvoření připomínky: „Alexo, připomenutí“ nebo „Alexo, připomeň mi, že mám za 5 minut zkontrolovat troubu.“

Požádejte o vyprávění vtipu: „Alexa, tell me a joke.“ (Alexo, řekni mi vtip.)

Vytvoření nákupního seznamu: „Alexo, přidej vejce do nákupního seznamu“ nebo „Alexo, potřebuji koupit prášek na praní.“

Kontrola nákupního seznamu: „Co mám v nákupním seznamu?“

Vytvoření seznamu úkolů: „Přidejte plavání do seznamu úkolů.“

Kontrola seznamu úkolů: „Co mám v seznamu úkolů?“

Kontrola událostí v kalendáři: „Alexo, co mám zítra v kalendáři?“

Pokládání obecných otázek: „Alexo, jak vysoký je Jao Míng?“ nebo „Alexo, kdo je Steve Jobs.“

Překlad: „Alexo, jak se francouzsky řekne Dobrý den?“

Výběr mezi ženskými a mužskými hlasy: „Alexo, změň svůj hlas“

Multimediální funkce

Přehrávání místní hudby:

Podporuje přehrávání místní hudby uložené v hodinkách prostřednictvím reproduktoru hodinek nebo připojení k audio náhlavní soupravě / stereo systému Bluetooth.

1. Přidání skladeb: Spusťte aplikaci Zepp a přejděte do nabídky Profil > Amazfit GTR 4 >

Nastavení aplikace > Hudba. Na stránce Hudba vyberte hudební soubory .mp3, které se přenesou z telefonu do hodinek. Po dokončení přenosu můžete hudbu v hodinkách přehrávat. Poznámka: Chcete-li přenést soubory, musíte se připojit k hotspotu hodinek. Během připojení k hotspotu nelze telefon připojit k jiným sítím. Po dokončení přenosu souboru se hodinky odpojí od hotspotu a telefon se automaticky připojí k předchozí síti.

Na stránce Hudba je zobrazený název písně a její skladatel. Na této stránce můžete přehrávat předchozí skladbu, další skladbu, pozastavit, změnit režim přehrávání a upravit hlasitost.

Přidejte skladby do oblíbených klepnutím na "+".

3. Na domovské stránce Hudba přetáhněte nahoru na druhou stránku Hudba pro přepnutí do hudebního režimu, zobrazení seznamu skladeb, připojení ke zvukovým zařízením Bluetooth a další.

Dálkové ovládání hudby:

Mějte hodinky stále připojené k telefonu. Při přehrávání hudby v telefonu můžete hudbu spustit nebo pozastavit, přepnout na předchozí nebo následující skladbu a provádět další operace v hudební aplikaci hodinek.

Úprava nastavení v telefonu se systémem Android:

Udržujte hodinky připojené k telefonu. Spusťte aplikaci Zepp a přejděte do nabídky Profil > Amazfit GTR 4 > Oznámení a upomínky. V horní části stránky, která se zobrazí, klepněte na zprávu „Přístup ke čtení oznámení není povolen“, přejděte na stránku Nastavení oznámení a udělte oprávnění oznámení aplikaci Zepp. Pokud se zpráva nezobrazí, oprávnění je již uděleno.

Poznámka:

Chcete-li tuto funkci zapnout v telefonu se systémem Android, je nutné přidat aplikaci Zepp do seznamu povolených aplikací nebo do seznamu automaticky spouštěných aplikací na pozadí, aby byla aplikace v telefonu vždy spuštěna. Pokud dojde k ukončení aplikace Zepp na pozadí telefonu, hodinky se od telefonu odpojí a nebudete moci ovládat přehrávání hudby.

Hlasové poznámky

Hodinky mohou nahrávat, přehrávat nahrávky, spravovat soubory nahrávek a ukládat soubory místně nebo je přenášet do telefonu.

1. Probud'te hodinky, stisknutím horního tlačítka na stránce ciferníku přejděte do seznamu aplikací, přejetím nahoru nebo dolů na obrazovce vyberte a otevřete aplikaci Hlasové poznámky, ve spodní části domovské stránky Hlasové poznámky klepněte



pro zahájení zaznamenávání a klepnutím



v průběhu nahrávání, abyste to záznam ukončíte a uložíte nahrávaný soubor.

2. Ve spodní části domovské stránky Hlasové poznámky klepněte



vstoupíte na stránku seznamu nahrávání, kde můžete přehrávat a vymazat soubory nahrávek.

3. Když jsou hodinky propojené s telefonem, spusťte aplikaci Zepp a přejděte na Profil > Amazfit GTR 4 > Hlasové poznámky a vyberte soubor nahrávky, který chcete přenést do telefonu. Po dokončení přenosu můžete na telefonu nahrávku přehrát.

Poznámka: Chcete-li přenést soubory, musíte se připojit k hotspotu hodinek. Během připojení k hotspotu nelze telefon připojit k jiným sítím. Po dokončení přenosu souboru se hodinky odpojí od hotspotu a telefon se automaticky připojí k předchozí síti.

Pohodlný život

Členská karta

Jak do hodinek přidat členskou kartu:

- 1) Přejděte na stránku členské karty, klepnutím na „Přidat“ přejděte na stránku skenování a zarovnejte QR kód/čárový kód své členské karty s polem skenování.
- 2) Nebo si můžete předem pořídit snímek obrazovky nebo fotografii čárového kódu/QR kódu své členské karty a uložit ji do aplikace Fotky ve svém mobilním telefonu. Klepněte na „Fotky“ a vyberte uloženou fotografii s čárovým kódem/QR kódem členské karty.
- 3) Po úspěšném naskenování zadejte název své členské karty a číslo karty, vyberte preferovanou barvu přední strany karty, klepněte na tlačítko „Uložit“ a vaše členská karta je úspěšně přidána.

Poznámky:

Kvůli omezenému úložišti v hodinkách lze na jeden účet přidat maximálně 20 členských karet. Podporujeme pouze kód 128, kód 39, kód QR, UPC A, EAN 13 a EAN 8.

Aplikace hodinek

Jako aplikace se uvádějí funkce hodinek, které lze použít samostatně, například Cvičení, Srdeční tep a Počasí.

Probudíte hodinky, stisknutím horního tlačítka přejděte do seznamu aplikací, přejetím nahoru nebo dolů procházejte seznam aplikací a klepnutím na aplikaci ji spusťte.

Budík

Budíky lze přidávat v aplikaci Zepp a v hodinkách. Lze přidat až 10 budíků. Budík podporuje opakované buzení a chytré buzení. Když je povolen Budík, hodinky vypočítají nejlepší čas, kdy vás probudit z lehkého spánku během 30 minut před nastaveným časem.

Hodinky vám připomenou, že brzy nastane nastavený čas budíku, a vy si můžete zvolit, zda jej vypnete nebo se necháte vzbudit později. Pokud si zvolíte možnost Připomenout později, hodinky vám znovu budík připomenou za dalších 10 minut. Tuto funkci lze u jednoho budíku použít maximálně 5krát. Pokud jste dosud neprovedli žádný úkon, zařízení spustí připomenutí později dle výchozího nastavení.

Kalendář

Mějte hodinky propojené s telefonem, spusťte aplikaci Zepp a přejděte na Profil > Amazfit GTR 4 > Nastavení aplikace > Kalendář, kde můžete plán vytvořit nebo upravit. Můžete také synchronizovat až 200 událostí na dnešek a další 30 dní do hodinek. Současně vám aplikace Zepp přečte události z kalendáře systému a bude je synchronizovat do seznamu událostí aplikace, ale události aplikace nelze synchronizovat do systémového kalendáře telefonu. Když klepnete na kalendář na hodinkách, abyste přešli do seznamu událostí, zobrazí se události na dnešek a dalších 30 dní. Když nastane stanovený čas, na hodinkách se zobrazí připomenutí události a vy si můžete zvolit, zda jej vypnete nebo si necháte událost připomenout později. Pokud si zvolíte možnost Připomenout později, hodinky vám znovu budík připomenou za dalších 10 minut.

Seznam úkolů

Mějte hodinky propojené s telefonem, spusťte aplikaci Zepp a přejděte na Profil > Amazfit GTR 4 > Seznam aplikací > Seznam úkolů, kde můžete vytvořit nebo upravit úkoly a nastavit pro úkol čas připomenutí nebo opakování. Do seznamu úkolů můžete přidat až 60 položek. Když nastane stanovený čas, v hodinkách se zobrazí připomenutí a vy si můžete provést činnosti, jako je Hotovo, Připomenout za 1 hodinu, připomenout později a Ignorovat.

Měřič Pomodoro

Aplikace Měřič Pomodoro vám umožňuje vědecky spravovat čas a nastavit čas koncentrace v cyklu. To vám umožní najít rovnováhu mezi prací a přestávkami s minimem přerušování a organizace času bude intuitivnější a efektivnější. Ve výchozím nastavení trvá každá pracovní doba 25 minut a po ní následuje 5minutová přestávka. Vytvořit lze i vlastní pracovní dobu a dobu přestávky. Během práce hodinky automaticky aktivují režim DND.

Světový čas

V nabídce Profil > Amazfit GTR 4 > Seznam aplikací > Světový čas můžete v aplikaci Zepp přidat více místních časů a synchronizovat je s hodinkami, aby se čas v těchto městech zobrazoval v reálném čase. Do hodinek lze přidat až 20 různých měst. Současně hodinky poskytují určitá výchozí města, takže na hodinkách můžete do seznamu světového času rychle přidávat další města.

Stopky

Stopky mají přesnost 0,01 sekundy a umožňují vám změřit dobu, která může být maximálně 23 hodin, 59 minut a 59 sekund. Zařízení může během měření použít až 99 mezikasů. Při počítání se také zaznamenává časový rozdíl mezi aktuálním a posledním počítáním.

Odpočet

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

Vzdálené fotografování

Když je fotoaparát telefonu zapnutý, můžete pomocí hodinek vzdáleně fotografovat. Můžete se rozhodnout, že pořídíte snímek okamžitě nebo se zpožděním 3 vteřin. Pokud se rozhodnete pro zpoždění 3 vteřin, telefon pořídí snímek 3 vteřiny poté, co klepnete na tlačítko fotoaparátu.

Pokud používáte telefon se systémem iOS, hodinky před použitím spárujte přes Bluetooth telefonu. Pokud používáte telefon se systémem Android, je nutné spustit aplikaci Zepp a přejít na Profil > Amazfit GTR 4 > Laboratoř > Nastavení fotoaparátu a provést nastavení podle pokynů.

Počasí

V aplikaci Počasí můžete zobrazit následující:

- Dnešní počasí (včetně teploty, křivky teploty, povětrnostních podmínek, síly větru a vlhkosti).

- Kvalita vzduchu (platí pouze pro města v Číně).
- Denní index, včetně indexu venkovního cvičení, UV indexu, indexu alergií na pyl (platí pouze pro města v Číně), indexu rybolovu (města mimo Čínu) a indexu myčky aut.
- Předpověď počasí na dalších 5 dní.

Údaje o počasí je třeba synchronizovat prostřednictvím mobilní sítě. Proto musí být hodinky připojeny k telefonu, aby byly informace o počasí aktuální.

- V aplikaci Zepp můžete přidat až 5 míst a jednotky teploty (Celsius nebo Fahrenheit).
- Můžete si prohlížet místa, která jste přidali do hodinek.

Slunce a měsíc

V aplikaci Slunce a Měsíc můžete zobrazit následující:

- Východ a západ Slunce
Klepněte na tlačítko upozornění na stránce a aktivujte/deaktivujte připomenutí východu/západu Slunce.
- Čas východu a západu Měsíce a měsíční fáze
- V případě přílivu a odlivu můžete zobrazit hodinové údaje o přílivu a odlivu v pobřežních a přístavních oblastech.

Kompas

V aplikaci Kompas dokončete kalibraci podle pokynů animace.

Po dokončení kalibrace kompasu se na ciferníku zobrazí azimut a úhel namířený aktuálním směrem 12 hodin.

Klepnutím na tlačítko ve středu obrazovky aretujete aktuální polohu 12 hodin. Rozhraní potom při změně směru zobrazí úhel mezi novým směrem 12 hodin a předchozím směrem 12 hodin.

Barometr

V aplikaci Barometr můžete zobrazit následující:

- Stránka Tlak vzduchu

Zobrazuje aktuální barometrický tlak ve vaší aktuální poloze a křivku tlaku za poslední 4 hodiny.

Na stránce tlaku vzduchu můžete povolit funkci upozornění na bouřky a nastavit prahovou hodnotu. Po aktivaci této funkce vás systém upozorní v případě zjištění náhlé změny tlaku vzduchu.

- Stránka Nadmořská výška

Zobrazuje aktuální hodnotu nadmořské výšky vaší aktuální polohy a křivku nadmořské výšky za poslední 4 hodiny.

Podpora kalibrace ručním zadáním nadmořské výšky a polohy.

Instalace a odinstalace aplikace

Další aplikace si můžete stáhnout v obchodě s aplikacemi a nainstalovat je.

1. **Instalace aplikace:** Udržujte hodinky připojené k telefonu. Spustěte aplikaci Zepp, přejděte na Profil > Amazfit GTR 4 > Nastavení aplikace > Další > Přejít do obchodu > Obchod s aplikacemi, vyberte požadovanou aplikaci a nainstalujte ji nebo aktualizujte ji již nainstalovanou aplikaci na nejnovější verzi.

2. **Odinstalace aplikace:** Udržujte hodinky připojené k telefonu. Otevřete aplikaci Zepp, přejděte na Profil > Amazfit GTR 4 > Nastavení aplikace > Další > Přejít do obchodu > Obchod s aplikacemi, klepnutím na nainstalovanou aplikaci zobrazíte stránku s podrobnostmi o této aplikaci a potom klepnutím na tlačítko Odstranit aplikaci odinstalujete.

Nastavení hodinek

Jednotky

Když jsou hodinky připojeny k telefonu, spusťte aplikaci Zepp a přejděte na Profil > Další > Nastavení > Jednotky, kde můžete nastavit jednotky vzdálenosti, hmotnosti a teploty. Během synchronizace údajů hodinky automaticky přebírají nastavení v aplikaci.

Formát času

Udržujte hodinky připojené k telefonu. Během synchronizace údajů převezmou hodinky automaticky systémový čas a formát času z telefonu. Také zobrazí čas ve 12h nebo 24h formátu.

Pokud zvolíte 12h nebo 24h formát v hodinkách v Nastavení > Ciferník a čas, formát času hodinek se nezmění po nastavení mobilního telefonu.

Formát data

Výchozí formát data zobrazeného na hodinkách je „rok/měsíc/den“. V části Nastavení > Ciferník a čas, můžete změnit formát pro datum na „měsíc/den/rok“ nebo „den/měsíc/rok“.

Nastavení WLAN

V nabídce hodinek v části Nastavení > Bezdrátová síť můžete vybrat bezdrátovou síť a připojit se k ní. Chcete-li se připojit k bezdrátové síti chráněné heslem, spusťte aplikaci Zepp, zkontrolujte, zda jsou hodinky připojené k telefonu, vyberte na hodinkách požadovanou síť, připojte se k bezdrátové síti a do pole zobrazeného v aplikaci Zepp zadejte heslo.

Nastavení Bluetooth

Na hodinkách přejděte do Nastavení > Bluetooth, najděte zvukové zařízení Bluetooth a klepněte na Spárovat.

Poznámka: Pokud vám nejdou hodinky připojit ke spárovanému zařízení Bluetooth, zrušte párování a znovu je spárujte.

Nastavení hesla

Heslo můžete nastavit v hodinkách v části Nastavení > Předvolby > Zámek mimo zápěstí. Když systém zjistí, že hodinky nejsou na zápěstí, automaticky je uzamkne pomocí hesla. Než budete moci hodinky znovu používat, budete muset zadat heslo.

Nošení

V hodinkách přejděte do Nastavení > Předvolby > Nošení a změňte orientaci mezi tlačítky a ciferníkem, abyste mohli hodinky nosit podle svých představ.

