

# Amazfit Active 3 Premium

## Глобальна версія

## Підключення та сполучення

За допомогою телефону відскануйте QR-код у посібнику або на пристрої, а потім завантажте та встановіть застосунок Zepp. Для кращого користувацького досвіду оновіть застосунок до останньої версії, як буде запропоновано.

**Примітка:** Операційна система вашого мобільного телефону має бути Android 7.0 або iOS 14.0 або пізнішої версії.

### Початкове сполучення:

Під час першого запуску пристрою на екрані відобразиться QR-код, який використовується для сполучення.

Відкрийте застосунок Zepp на своєму телефоні, увійдіть у застосунок і відскануйте QR-код, що відображається на пристрої, щоб підключити телефон до пристрою.



### Сполучення з новим телефоном:

2. На старому мобільному телефоні перейдіть на сторінку **Пристрій** > **Active 3 Premium** і натисніть кнопку «Розпарити» внизу, щоб розпарити. Якщо це iPhone, після розпарювання в додатку Zepp вам потрібно розпарити телефон і пристрій. Перейдіть у Налаштування > Bluetooth, знайдіть назву Bluetooth, що відповідає пристрою, і натисніть кнопку праворуч від назви Bluetooth. Після входу на сторінку натисніть «Ігнорувати цей пристрій».
3. Відновіть заводські налаштування пристрою, а потім сполучіть його з новим телефоном так, ніби він сполучається вперше.

## Оновлення системи вашого годинника

Не підключайте пристрій до телефону, відкрийте застосунок Zepp, перейдіть до розділу Пристрій > Active 3 Premium > Загальні > Оновлення системи, щоб переглянути або оновити систему вашого пристрою.

Рекомендуємо натиснути «Оновити негайно», коли ваш пристрій отримає повідомлення про оновлення системи.

## Носіння

1. Носіть ремінець годинника не надто туго і не надто вільно, залишаючи достатньо місця для дихання шкіри. Це забезпечить вам комфорт і дозволить датчику функціонувати.
2. Під час вимірювання рівня кисню в крові правильно одягайте годинник. Уникайте носіння годинника на зап'ястному суглобі, тримайте руку рівно, забезпечте комфортне (належним чином щільне) прилягання між годинником та шкірою зап'ястя та тримайте руку нерухомо протягом усього процесу вимірювання. Під впливом зовнішніх факторів (провисання руки, коливання руки, волосся на руці, татуювання тощо) результат вимірювання може бути неточним або вимірювання може бути невдалим без результату.

# Основні операції

## Звичайні операції з жестами

| Операція  | Відповідний результат   |
|---|---|
| Верхній лівий кут і<br>Кнопки внизу ліворуч                                       | Прокручує або перемикає сторінки<br>Перемикання / Вибір фокуса  |
| Верхня права кнопка   | Відкрити список тренувань на сторінці<br>циферблата годинника<br>Підтвердити, використовувати функцію,<br>вибрати поточний елемент або перейти до<br>наступного кроку |
| Кнопка внизу праворуч   | Відкрити список програм на сторінці<br>циферблата годинника<br>Скасувати, повернутися до попереднього<br>екрана   |
| Торкніться екрана   | Використовує функцію, вибирає поточний<br>елемент або переходить до наступного кроку  |
| Натисніть і утримуйте<br>циферблат годинника                                      | Активує вибір циферблата та його<br>налаштування  |
| Закрийте екран  | Вимикає екран   |
| Проведіть пальцем<br>зліва направо  | На більшості сторінок підрівня повертається на<br>сторінку верхнього рівня  |
| Проведіть пальцем<br>вгору або вниз по<br>екрану                                  | Прокручує або перемикає сторінки<br>(Або використовуйте кнопки у верхньому<br>лівому куті та нижньому лівому куті)  |
| Натисніть і утримуйте<br>нижню праву кнопку<br>протягом п'яти секунд<br>або довше | Увімкнення, доступ до сторінок вимкнення та<br>перезавантаження, а також виконання<br>примусового перезапуску.  |

## Центр управління

пристрою.

Підтримувані функції<sup>1</sup>: режим економії заряду батареї, режим «Не турбувати», режим кінотеатру, режим сну, календар, гучність, утримування екрана ввімкненим, яскравість, налаштування, ліхтарик, Bluetooth, викид води, блокування екрана, пошук телефону, будильник, нічний дисплей, AOD (зона видимості), музика, барометр, компас, таймер, секундомір, навушники, розмір тексту, вимкнення звуку.

<sup>1</sup> Одночасно може відображатися до 18 значків швидкого доступу.

## Знайти телефон

1. Тримайте пристрій підключеним до телефону.
2. У списку програм натисніть «Знайти мій телефон». Ваш телефон завібрує. Якщо натиснути на значок дзвіночка, телефон задзвонить.

## Знайти годинник

Не підключайте пристрій до телефону, відкрийте застосунок Zepp і перейдіть до меню Пристрій > Active 3 Premium > Знайти пристрій. Після цього пристрій завібрує.

# Циферблати годинника

## Компіляції циферблатів годинника

Деякі циферблати підтримують редагування компіляцій. За допомогою компіляцій ви можете переглядати кроки, калорії, погоду та іншу інформацію, а також редагувати її за потреби.

### Редагувати компіляції циферблатів годинника:

1. Увімкніть пристрій, натисніть і утримуйте циферблат годинника, щоб перейти на сторінку вибору циферблата, де ви можете вибрати інші циферблати або редагувати циферблат.
2. Проведіть пальцем ліворуч або праворуч, щоб переглянути доступні циферблати. Кнопка «Редагувати» відобразиться внизу циферблата,



Ви можете натиснути цю кнопку, щоб перейти на сторінку редагування компіляцій цього циферблата.

1. Виберіть компіляцію для редагування та торкніться цієї компіляції або проведіть пальцем вгору та вниз по екрану, щоб перемикатися між компіляціями.
2. Після редагування натисніть верхню праву кнопку, щоб увімкнути поточний циферблат.

## Завжди на дисплеї

Якщо цю функцію ввімкнено, на екрані все ще відображається час та деяка інформація про циферблат годинника в режимі очікування, що значно скорочує термін служби батареї.

### Налаштувати «Завжди ввімкнено»:

1. Увімкніть пристрій, натисніть бічну кнопку, щоб відкрити список програм. Потім перейдіть до Налаштування > Дисплей > Завжди на дисплеї.
2. Виберіть стиль циферблата годинника та увімкніть функцію «Завжди ввімкнено».

## Додати циферблати годинника

Пристрій за замовчуванням пропонує кілька циферблатів. Ви також можете перейти до Магазину в додатку Zepp, щоб синхронізувати онлайн-циферблати з пристроєм, або встановити зображення на телефоні як персоналізоване зображення циферблата в додатку Zepp.

### Додати онлайн-циферблати годинника:

1. Не підключайте пристрій до телефону, відкрийте програму Zepp і перейдіть до розділу Пристрій > Active 3 Premium > Циферблати годинника.

### **Додати фотоциферблати:**

Не підключайте пристрій до телефону, відкрийте програму Zepp, перейдіть до розділу Пристрій > Active 3 Premium > Циферблати > Фотоциферблат і торкніться бажаного стилю, щоб змінити фон, вибравши фотографію з альбомів телефону або зробивши знімок камерою телефону.

### **Додати портретний циферблат:**

Портретний циферблат – це власний циферблат, який фокусується на відображенні портрета. Він може автоматично розпізнавати портретні елементи на доданих фотографіях та відображати їх, інтегруючи елементи циферблата. Ви можете додати до 10 фотографій для одного циферблата. Торкніться циферблата або підніміть зап'ястя, щоб переключитися між фотографіями на циферблаті. Відкрийте програму Zepp, виберіть пристрій і натисніть «Циферблати» > «Портретний циферблат». Торкніться, щоб додати портретну фотографію (до 10 фотографій), і положення часу можна налаштувати окремо для кожної фотографії. Виберіть стиль часу та функції, що відображаються вгорі та внизу циферблата. Натисніть «Синхронізувати», щоб синхронізувати циферблат із пристроєм. Після синхронізації торкніться циферблата на пристрої або підніміть зап'ястя, щоб переключитися між фотографіями на циферблаті. Перейдіть до «Циферблати» > «Мої» > «Завантажити» та перейдіть до портретного циферблата, щоб знову його відредагувати. Натисніть «Синхронізувати», щоб синхронізувати циферблат після кожного редагування. Застереження: Фотографії, які ви використовуєте під час створення циферблатів, зберігаються в програмі та на вашому пристрої. Будь ласка, захистіть свої особисті дані. Видалення циферблата очистить локальний кеш. Рекомендується використовувати портретні фотографії розміром 1200\*840 і вище, а для кращих результатів рекомендується фотографія однієї людини з простим фоном. Для iOS 12 і вище рекомендується використовувати фотографії в портретному режимі для кращих результатів.

### **Зміна циферблатів годинника**

2. Проведіть пальцем ліворуч або праворуч, щоб переглянути циферблати годинника, доступні на поточному пристрої, включаючи вбудовані циферблати та синхронізовані онлайн-циферблати.
3. Торкніться потрібного циферблата, щоб замінити поточний.

## Видалити циферблати годинника

Коли місце на пристрої майже заповнене, вам потрібно буде видалити деякі циферблати годинника, щоб звільнити місце для нових (залиште хоча б один циферблат).

1. Увімкніть пристрій, натисніть і утримуйте циферблат годинника, щоб перейти на сторінку вибору циферблата.
2. Проведіть пальцем угору або вниз, щоб переглянути циферблати годинника, доступні на поточному пристрої, включаючи вбудовані циферблати, синхронізовані онлайн-циферблати та налаштовані циферблати.
3. Натисніть і утримуйте циферблат, який потрібно видалити. Кнопка видалення



з'явиться, якщо циферблат годинника можна видалити.

## Очки штату

Точка стану відображається у верхній частині циферблата годинника, щоб позначити функції, які наразі увімкнено на пристрої, такі як увімкнений режим «Кінотеатр» або програма зворотного відліку, що працює у фоновому режимі.

Підтримувані стани відображення:

- Низький рівень заряду батареї
- Режим енергозбереження
- Режим «Не турбувати»

- Секундомір (натисніть на точку стану, щоб перейти до програми)
- Зворотний відлік (натисніть на точку стану, щоб перейти до програми)
- У тренуваннях (натисніть на точку стану, щоб перейти до програми)
- Відтворюється музика (натисніть на точку стану, щоб перейти до програми)
- Зарядка

# Сповіщення та нагадування

## Сповіщення додатків

Тримайте пристрій підключеним до телефону, щоб отримувати сповіщення від телефонних програм на свій пристрій. Проведіть пальцем знизу вгору на сторінці циферблата годинника, щоб увійти до Центру сповіщень і переглянути останні 20 сповіщень. Внизу є кнопка «Очистити сповіщення».

### Очистити всі сповіщення:

Внизу списку сповіщень є кнопка «Видалити все». Натисніть її, щоб очистити всі сповіщення.

Або ж, після перезапуску годинника, сповіщення будуть автоматично видалені.

### Очищення одного сповіщення:

Коли надсилається сповіщення або після того, як ви відкриваєте певне сповіщення зі списку сповіщень, ви можете видалити його, провівши пальцем ліворуч і натиснувши кнопку «Видалити».

### Спосіб налаштування:

Не підключайте пристрій до телефону, відкрийте програму Zepp, перейдіть до розділу Пристрій > Active 3 Premium > Сповіщення та нагадування > Сповіщення, а потім увімкніть сповіщення для програм за потреби.

Примітка:

фоновому режимі телефону, щоб програма завжди працювала у фоновому режимі. Якщо роботу програми Zerr буде завершено фоновим процесом телефону, пристрій буде відключено від вашого телефону, і ви не зможете отримувати сповіщення програми на пристрій.

- Для iOS існує обмежена кількість програм, які можна налаштувати в розділі «Сповіщення та нагадування» одразу після активації пристрою. Коли телефон отримуватиме сповіщення від більшої кількості програм, більше програм відобразяться в розділі «Сповіщення та нагадування» програми Zerr.

## Виклики через Bluetooth

- Після ввімкнення цієї функції з'єднайте годинник із телефоном через Bluetooth і підтримуйте з'єднання, щоб приймати дзвінки на годиннику.
- Хоча годинник і ваш телефон підключені через Bluetooth, ви також можете здійснювати дзвінки через Bluetooth на годиннику через програму «Телефон».

### Методи налаштування Bluetooth-дзвінків:

**Спосіб перший:** Під час прив'язки годинника дотримуйтесь інструкцій у застосунку Zerr, щоб увімкнути функцію Bluetooth-дзвінків.

**Спосіб другий:** Запустіть застосунок Zerr, перейдіть до розділу Пристрій > Active 3 Premium > Налаштування застосунку пристрою > Телефон, виберіть Виклики Bluetooth та виберіть потрібні опції.

## Сповіщення про вхідні дзвінки

Щоб увімкнути цю функцію, відкрийте застосунок Zerr та перейдіть до розділу Пристрій > Active 3 Premium > Налаштування застосунку пристрою > Телефон і виберіть Вхідний виклик. Після ввімкнення функції, коли пристрій і телефон підключені, на екрані відобразиться сповіщення про надходження виклику, і ви зможете проігнорувати або завершити виклик на пристрої.

Якщо ввімкнено ранкові оновлення, пристрій надсилатиме оновлення щоранку. Ви можете швидко переглянути таку інформацію, як сьогоднішня погода, статус тренування, стан здоров'я та особисті справи, і підготуватися до нового дня.

Ви можете ввімкнути або вимкнути функцію «Ранкові оновлення» на пристрої в розділі «Налаштування» > «Налаштування» > «Ранкові оновлення». Ви також можете натиснути «Налаштування контенту», щоб налаштувати контент і порядок відображення в «Ранкових оновленнях».

До вищезазначених налаштувань також можна отримати доступ у застосунку Zepp у розділі Пристрій > Active 3 Premium > Налаштування пристрою > Ранкові оновлення, не виходячи з підключеного годинника до телефону.

## Скорочення

### Картки швидких команд

Проведіть пальцем праворуч по циферблату годинника, щоб перейти на сторінку карток швидких команд, де ви можете легко використовувати та переглядати різні функції й інформацію:

Ви можете додавати до віджета картки часто використовуваних функцій для зручнішого доступу, такі як ваша остання подія, наступний будильник або останні дані BPM.

Ви також можете відкрити застосунок Zepp і перейти до розділу Пристрій > Active 3 Premium Pro > Картки швидких команд, де можна налаштувати вміст і порядок відображення карток швидких команд.

### Натисніть кнопки для швидкого запуску

Натисніть і утримуйте праву верхню кнопку годинника, щоб швидко відкрити програму. Ви можете перейти до **Налаштування годинника** >

# Тренування

## Режими тренувань

Пристрій підтримує понад 170 режимів тренувань, включаючи біг та ходьбу, їзду на велосипеді, плавання, тренування на свіжому повітрі, HYROX, тренування в приміщенні, танці, тренування з бойовими мистецтвами, тренування з м'ячем, тренування у воді, зимові тренування, тренування для відпочинку, настільні та карткові ігри та інші.

## Список тренувань

1. Виберіть «Тренування» у списку програм годинника або натисніть бічну кнопку на циферблаті годинника (якщо для тренувань налаштовано швидкий запуск), щоб перейти до списку тренувань.
2. Виберіть тренування для початку зі списку тренувань.
3. Виберіть «Більше тренувань», щоб переглянути всі режими тренування та розпочати тренування.
4. Натисніть кнопку «Редагувати»



щоб редагувати список тренувань, де ви можете додавати, видаляти та сортувати тренування.

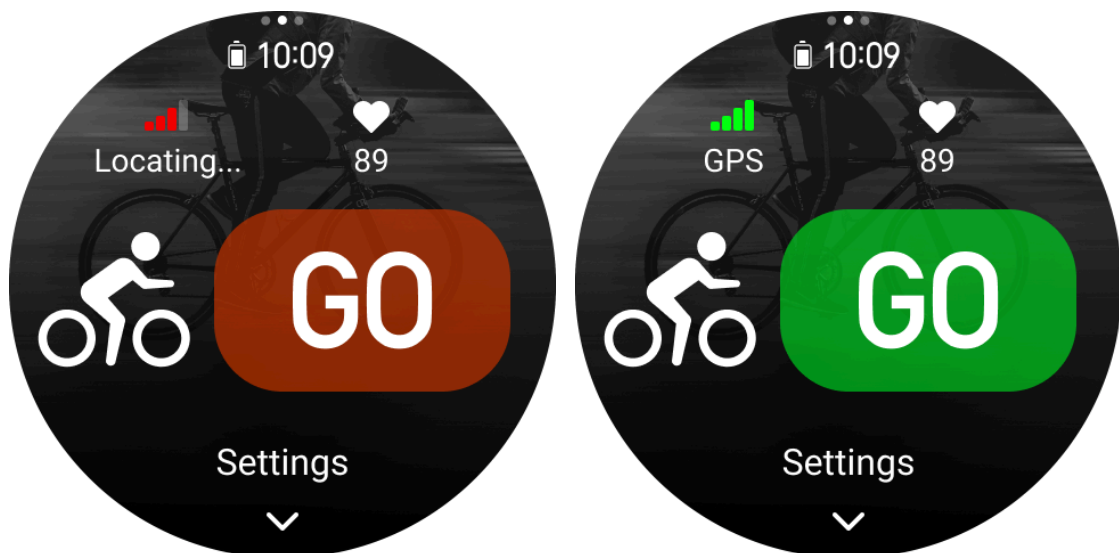
## Виберіть тренування

У списку тренувань проведіть пальцем вгору або вниз по екрану, щоб вибрати тренування, яке потрібно розпочати.

## Розташування

Після входу на сторінку підготовки до тренування, для тренувань, що потребують позиціонування, пристрій автоматично шукатиме сигнал GPS. Червоний рядок стану вказує на те, що годинник шукає сигнал, і він стане зеленим, як тільки сигнал буде знайдено. Рекомендується натиснути зелений рядок стану або кнопку у верхньому правому куті, щоб увійти до тренування після того, як сигнал буде знайдено, щоб покращити точність розрахунку даних тренування.

Для тренувань, які не потребують позиціонування, ви можете безпосередньо натиснути зелений рядок стану на сторінці підготовки до тренування, щоб розпочати тренування.



## Операції з тренування

### Перегортання сторінок під час тренування

Під час тренування ви можете провести пальцем вгору або вниз по екрану, щоб перегорнути сторінки. Проведіть пальцем ліворуч або праворуч, щоб перегорнути сторінку ліворуч або праворуч. Сторінка операцій тренування знаходиться ліворуч від сторінки даних тренування, де ви можете призупинити або завершити тренування. Праворуч від сторінки даних тренування ви можете керувати відтворенням музики на годиннику/ телефоні.

### Стан блокування екрана тренування

рядку стану відобразатиметься



Ікона.

Коли це станеться, ви не зможете керувати сенсорним екраном. Ви повинні натиснути кнопку, щоб розблокувати сенсорний екран перед будь-якою операцією, або ви можете безпосередньо натиснути кнопку, щоб виконати операції тренування.

Під час плавання сенсорний екран буде постійно вимкнений під час тренування та доступний лише після натискання кнопки розблокування екрана.

## Сторінка операцій з тренуваннями

### 1. Пауза/відновлення

Натисніть, щоб перейти на сторінку паузи/відновлення тренування.

### 1. Фініш

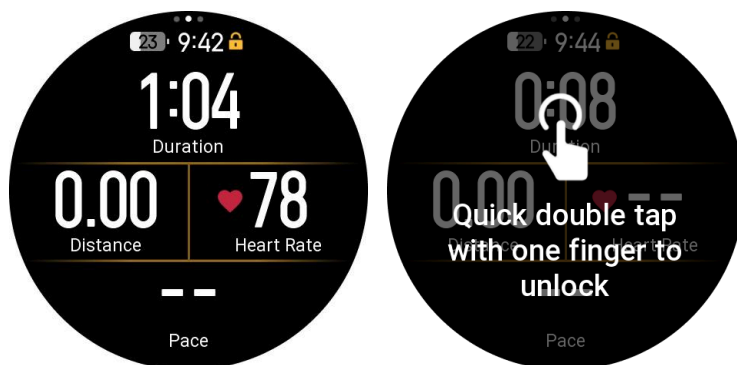
Натисніть і утримуйте кнопку «Завершити», щоб завершити поточне тренування та зберегти дані.

### 1. Відновити пізніше

Натисніть, щоб зберегти поточне тренування та повернутися до циферблата годинника. Знову увійдіть до програми тренувань, щоб повернутися до тренування.

### 1. Автоматичне блокування екрана

Після ввімкнення автоматичного блокування екрана, він заблокується після активного періоду «Тривалість увімкнення екрана» під час тренування. Взаємодія із сенсорним екраном деактивована, але ви можете



## Налаштування тренування

На сторінці підготовки до тренування ви можете провести пальцем угору, щоб перейти на сторінку налаштувань тренування та встановити поточний режим тренування. Пов'язані параметри залежать від режиму тренування.

## Управління спорядженням

Ви можете додати спорядження через додаток. Відкрийте додаток Zepp, перейдіть до Профіль (у верхньому правому куті) > Моє спорядження > Додати (у верхньому правому куті)

Після тренування вибір конкретного спорядження дозволяє відстежувати пробіг та керувати терміном служби спорядження.



## Помічник для тренувань

Помічник тренувань надає допоміжні інструменти для вашого тренування, зокрема мету тренування, сповіщення про тренування, обтяжене навантаження, автоматичні кола, автоматичну паузу, помічника каденції та віртуальний темп. Додаткові функції, що надаються помічником тренувань, залежать від тренувань.

## Мета тренування

Мета тренування відрізняється залежно від різних тренувань. Ви можете встановити різні цілі тренування на основі ефектів тренування або даних тренування. Наприклад, якщо мова йде про біг на свіжому повітрі, ви можете встановити аеробний ефект тренування (Аеробний ТЕ) або анаеробний ефект тренування (Анаеробний ТЕ) відповідно до ефектів тренування. Або ви можете встановити ціль щодо тривалості, дистанції або

досягнете попередньо встановленої мети тренування, з'явиться повідомлення.

## Сповіщення про тренування

У цьому налаштуванні ви можете встановити різні нагадування відповідно до ваших потреб, такі як нагадування про дистанцію, нагадування про серцевий ритм тощо. Сповіщення про тренування залежать від типу тренування.

### 1. Нагадування про дистанцію

Пристрій вібрує та відображає тривалість, яку ви використовуєте для кожного повного кілометра/милі під час тренування.

Перейдіть до Режим тренування > Налаштування тренування > Помічник > Сповіщення про тренування > Відстань, встановіть цільову відстань і увімкніть або вимкніть цю функцію.

### 1. Нагадування про безпечний пульс

Під час тренування, якщо пристрій виявить, що ваш пульс перевищує встановлене вами безпечне значення пульсу, він завібрує та відобразить повідомлення на екрані. У такому разі вам потрібно сповільнитися або зупинитися.

Перейдіть до Режим тренування > Налаштування тренування > Помічник > Сповіщення про тренування > Безпечний пульс, встановіть безпечне значення пульсу та увімкніть або вимкніть цю функцію.

### 1. Нагадування про діапазон серцевого ритму

Під час тренування, якщо пристрій виявить, що ваш пульс не входить у налаштований діапазон, він завібрує та відобразить повідомлення на екрані. У такому разі вам потрібно прискоритися або сповільнитися, щоб переконатися, що ваш пульс знаходиться в налаштованому діапазоні.

Перейдіть до Режим тренування > Налаштування тренування > Помічник > Сповіщення про тренування > Зона серцевого ритму, виберіть діапазон

## Розташування

### 1. Нагадування про темп

Ви можете встановити значення темпу для найшвидшого/найповільнішого. Якщо ваш темп перевищує попередньо встановлене значення, пристрій вібруватиме та відобразатиме повідомлення.

Перейдіть до Режим тренування > Налаштування тренування > Помічник > Сповіщення про тренування > Найшвидший темп/Найповільніший темп, виберіть темп і увімкніть або вимкніть цю функцію.

Пристрій також підтримує сповіщення щодо наступного: поїздки, швидкість, частота гребків, каденс тощо.

### Зважене навантаження

Певні режими тренувань підтримують функцію навантаження/зваги: біг на вулиці, бігова доріжка, ходьба, піший туризм, біг стежкою, трекінг, ходьба в приміщенні, спортивна ходьба, вигул собаки, піший туризм з обтяженням, альпінізм, спортивне орієнтування, біг на треку, ультрамарафон

**Ефект одного сеансу:** налаштування скидається після завершення тренування або повернення до списку тренувань.

**Сторінка підготовки до тренування: Налаштування** навантаження/зваги набуває чинності після виходу зі сторінки підготовки та не скидається автоматично.

**Збереження ваги:** Після підтвердження система запам'ятовує вагу для наступного використання того ж режиму тренування.

**Налаштування:** Режим тренування > Помічник тренування > Навантаження/Зважене > Увімкнено

**Початкове значення:** 5 кг

**Діапазон регулювання:** 0,5–50,0 кг (0,5–99,5 фунтів)

### Віртуальний пейсер

відставання від віртуального пейсмейкера та ваше положення відносно віртуального пейсмейкера.

Перейдіть до розділу Біг на свіжому повітрі/Бігова доріжка > Налаштування тренування > Помічник > Віртуальний пейсмен, встановіть темп віртуального пейсмена та увімкніть або вимкніть цю функцію.

### **Автоматична пауза**

Увімкнення або вимкнення автоматичної паузи. Після увімкнення функції тренування буде автоматично призупинено, коли швидкість тренування досягне 0. Коли швидкість зросте до певного порогу, тренування можна відновити. Ви також можете відновити роботу під час паузи.

### **Автоматичне коло**

Ця функція доступна для деяких тренувань. Ви можете встановити автоматичну дистанцію кола в налаштуваннях тренування, і годинник запускатиме автоматичне коло та нагадуватиме вам щоразу, коли ви досягнете встановленої дистанції під час тренування. Годинник також записує деталі кожного кола тренування. Після завершення тренування ви можете переглянути деталі різних кіл.

Перейдіть до Режим тренування > Помічник тренування > Автоматичне коло та встановіть дистанцію автоматичного кола. Ручне налаштування кіл не потребує жодних налаштувань.

### **Розумний старт**

Після увімкнення цієї функції на сторінці підготовки до тренування, коли позиціонування успішне і виявляється, що ви перебуваєте в режимі тренування, система автоматично введе тренування та запише його. Завдяки цій функції ви можете уникнути втрати даних, спричиненої тим, що забудете натиснути кнопку початку тренування під час очікування на завершення процесу позиціонування.

## Навчання

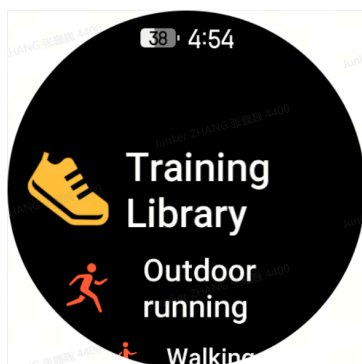
### Навчальна бібліотека

У деяких видах спорту функція бібліотеки тренувань може використовуватися під час тренувань. Цю функцію потрібно редагувати в "Додаток Zerr > вкладка "Тренування" > "Додатково" > "Бібліотека тренувань".

Ви можете вибрати попередньо встановлене офіційне тренування (у вкладці Zerr Training) або редагувати тренування певного режиму тренування, встановити кроки тренування, типи кроків, вміст нагадувань, кількість груп циклів тощо та синхронізувати їх з годинником.

Після синхронізації з тренуванням певного виду спорту на годиннику є два способи використання:

1. Перейдіть до годинника та проведіть пальцем ліворуч до списку програм > Тренування > Бібліотека тренувань, виберіть тренування, яке потрібно виконати, і натисніть кнопку GO, щоб одразу почати його використовувати.



1. Перейдіть до годинника та проведіть пальцем ліворуч до списку програм > Тренування > Біг на свіжому повітрі (або інші види тренувань) > Тренування > Бібліотека тренувань, виберіть тренування, яке потрібно виконати, і натисніть GO, щоб одразу почати його використовувати.



Під час використання годинник відстежуватиме відредаговане тренування, і вміст цього етапу автоматично перейде до наступного.

## Інтервальне тренування

Ця функція доступна для деяких тренувань. На годиннику ви можете безпосередньо редагувати етап тренування, етап відпочинку та цикли інтервального тренування. Коли ви використовуєте інтервальне тренування, воно виконуватиметься відповідно до ваших налаштувань. Після завершення цього етапу тренування автоматично переходить до наступного.

Ви можете редагувати етапи тренування та етапи відпочинку за дистанцією, часом та циклами, а також налаштовувати їх індивідуально. Елементи для редагування залежать від тренування.

Кроки налаштування: Відкрийте режим тренування > Тренування > Інтервальне тренування

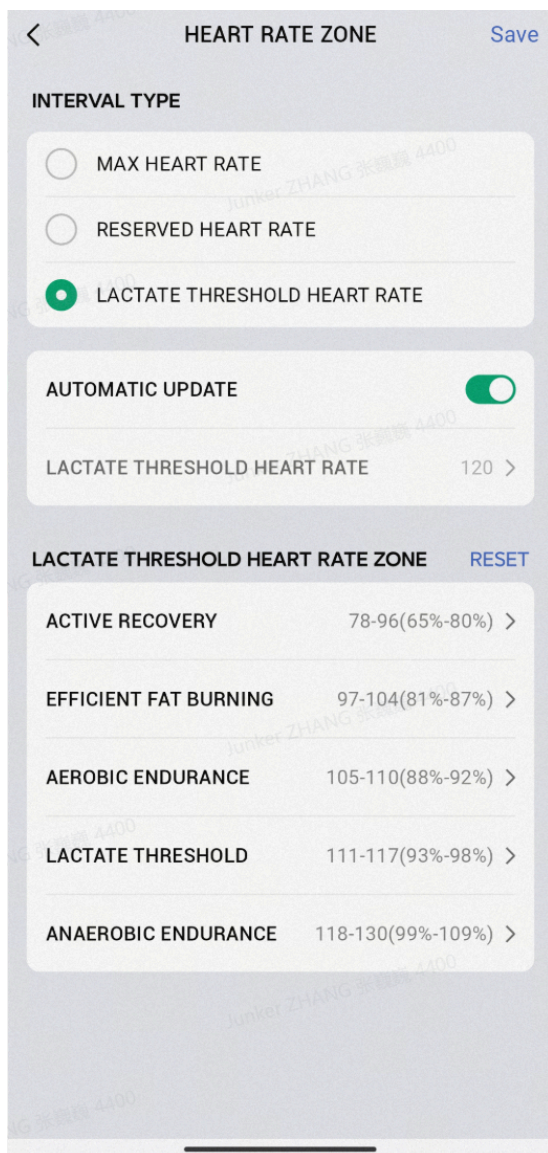
## Тест на лактатний порог

Ви можете перевірити свій лактатний поріг, включаючи темп і частоту серцевих скорочень. Тренування з урахуванням вашого лактатного порогу дадуть кращі результати.

Перейдіть до годинника та проведіть пальцем ліворуч до списку програм > Тренування > Біг на свіжому повітрі (або інші види тренувань) > Тренування > Тест на лактатний порог



Ви також можете налаштувати автоматичне визначення лактатного порогу в додатку. Під час бігу або виконання інших вправ, щойно інтенсивність тренувань досягне стандарту, ваш лактатний поріг буде автоматично розрахований та оновлений. Додаток Zepp > Пристрій > Зона серцевого ритму > ЧАСТОТА СЕРЦЕВИХ РІВНЯ ПРИ ЛАКТАТНОМУ ПОРІГУ > АВТОМАТИЧНЕ ОНОВЛЕННЯ



## Імпортуйте трек для перегляду

Файли треків у форматах GPX, TCX, KML та інших можна завантажити в застосунок Zerrr, а потім надіслати на пристрій через застосунок, а маршрут можна переглянути на пристрої та використовувати для навігації.

Кроки налаштування: Файл треку > відкрити через застосунок Zerrr > Зберегти трек > Надіслати на пристрій

## Зберегти поточне місцезнаходження

У режимах тренувань, що підтримують навігацію, координати поточного місцезнаходження можна зберегти та використовувати в навігації.

Кроки налаштування: До/під час тренування > Навігація > Зберегти поточне місцезнаходження .

## Навігація по доріжках

Ви можете ввести мій маршрут або точку мого місцезнаходження, вибрати цільовий трек або точку місцезнаходження, щоб розпочати навігацію за треком, і після її увімкнення на сторінці треку ви отримаєте правильні вказівки щодо маршруту. Ця функція доступна лише для деяких видів активного відпочинку.

Кроки налаштування: Режим тренування > Навігація > Мій маршрут/Моє місцезнаходження > Вибрати трек > Розпочати навігацію

## Покрокова навігація

Коли навігацію за маршрутом увімкнено, увімкнення навігаційних сповіщень надаватиме нагадування про повороти маршруту. Ця функція доступна лише для деяких видів активного відпочинку.

Кроки налаштування: Режим тренування > Навігація > Налаштування навігації > Нагадування про навігацію

## Огляд висоти над рівнем моря

загальну зміну висоти маршруту та поточне положення в режимі реального часу можна буде перевірити в будь-який час під час тренування.

### **Аналіз схилів**

Під час використання навігації за трасами, коли висота поточного маршруту значно змінюється, вона автоматично аналізує та генерує інформацію про схил, а також позначає положення між поточним положенням та схилом.

Примітки: Не всі маршрути треків можуть генерувати інформацію про сегменти схилу, лише маршрути треків із великими коливаннями висоти можуть генерувати інформацію про сегменти схилу.

### **Повернення до початкової точки**

Під час тренування ви можете повернутися до початкової точки за допомогою навігації. Існує два способи повернення: повернення по прямій лінії та повернення за початковим маршрутом (Backtrack). Ця функція застосовується лише для деяких видів активного відпочинку, де GPS-треки генеруються під час тренування.

### **Повернення по прямій лінії**

Коли ця функція ввімкнена, сторінка треку на пристрої з'єднає пряму лінію на основі вашого поточного положення та початкової точки цього тренування, і ви зможете повернутися до початкової точки, дотримуючись інструкцій посібника.

Кроки налаштування: Тренування > Пауза > Навігація > Назад до початкової точки > Повернення по прямій

Примітки: Прямий зворотний маршрут побудовано виключно на основі точок GPS-координат, і неможливо оцінити непрохідні форми рельєфу, такі як гори, річки, каньйони та будівлі. Будь ласка, орієнтуйтеся відповідно до фактичної ситуації.

### **Відступ**

Коли ця функція ввімкнена, сторінка треку пристрою буде переміщатися відповідно до пройденого вами маршруту, і ви можете повернутися до

Кроки налаштувань. Тренування < Пауза < Навігація < Назад до початкової точки > Назад.

## Більше

### Редагувати елементи даних

Ви можете редагувати елементи даних під час тренувань, зокрема редагувати дані тренування та діаграми, видаляти, додавати або сортувати сторінки даних.

Додаткові значення формату сторінки даних включають 1, 2, 3, 4, 5 або 6 елементів даних на сторінку.

Підтримується понад 150 елементів даних тренувань (конкретні підтримувані елементи даних залежать від тренувань).

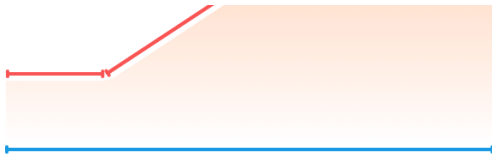
Підтримується понад 8 типів діаграм у реальному часі, включаючи темп, висоту тощо.

Можна додати до 4 сторінок розширень тренувань.

Можна додати до 10 сторінок діаграм даних/тренувань.

### Режим 3D-даних

Ви можете ввімкнути або вимкнути цю функцію для деяких тренувань у налаштуваннях тренувань. Якщо функцію ввімкнено, годинник розраховує відстань, використовуючи 3D-дані, як показано на попередньому рисунку. Як показано на рисунку, після ввімкнення 3D-відстані розраховується відстань по нахилу маршруту. Враховуються такі фактори, як висота над рівнем моря та зміни нахилу, щоб розрахована відстань відповідала фактичній відстані маршруту. Якщо 3D-відстань не ввімкнено, проєкційна відстань розраховується на основі пройденого маршруту, а саме 2D-відстані, показаної на рисунку.



## Зап'ястя

Для деяких тренувань, наприклад, тенісу, потрібно носити пристрій на руці, яка тримає ракетку, а дані тренування точніші, коли годинник носить на попередньо встановленій стороні.

Якщо ракетку тримають правою рукою, годинник потрібно носити на цій руці.

Кроки налаштування: Тенісний/Гребний тренажер > Налаштування > Більше > Зап'ястна сторона

## Довжина басейну

Стосується довжини доріжок у вашому басейні. Годинник розраховує дані плавання на основі встановленої вами довжини доріжки.

Встановіть відповідну довжину доріжки для кожного басейну, щоб годинник міг точно оцінити ваші дані про плавання.

Кроки налаштування: Плавання в басейні > Налаштування > Більше > Довжина доріжки

## Перекалібрувати

У режимі тренування на біговій доріжці потрібно калібрувати годинник відповідно до фактичної відстані після кожної вправи. Калібрування з дистанцією більше 0,5 км дозволяє годиннику вивчити ваші бігові звички. Після кількох калібрувань годинник точніше записуватиме дистанцію.

Якщо після кількох калібрувань все ще існує значна різниця з фактичною відстанню, ви можете повторно відкалібрувати її.

Кроки налаштування: Бігова доріжка > Налаштування > Більше > Перекалібрування

## Розташування

Для деяких тренувань, наприклад, для гольфу, потрібно носити пристрій на руці в тому ж напрямку, що й удар гольфістом, щоб дані тренування були точнішими.

Якщо напрямок замаху вниз — ліворуч (тобто м'яч вдаряється справа наліво), годинник потрібно носити на лівій руці.

Кроки налаштування: Замах у гольфі > Налаштування > Більше > Напрямок замаху вниз

### **Відстань злітно-посадкової смуги та вибір траєкторії**

У тренуванні Track Run необхідно встановити дистанцію злітно-посадкової смуги та вибір доріжки, що може зробити дані тренування точнішими.

Кроки налаштування: Біг по доріжці > Налаштування > Більше > Налаштування бігу по доріжці > Відстань злітно-посадкової смуги та вибір доріжки

### **Продуктивність у реальному часі**

Показник «Продуктивність у реальному часі» оцінює фізичний стан та продуктивність під час тренування. Чим більше значення, тим кращий поточний стан, і навпаки. Він працює в кількох бігових тренуваннях, таких як біг на свіжому повітрі, біг по доріжці, біг по пересіченій місцевості та спортивне орієнтування. Нагадування про продуктивність у реальному часі з'являтиметься під час тренування.

- Час нагадування: Пристрій надсилатиме нагадування, коли дані про продуктивність у режимі реального часу генеруються вперше та коли змінюється діапазон.
- Умова нагадування: Дані про продуктивність у режимі реального часу будуть генеруватися лише після того, як одне тренування досягне умови генерації VO2 Max.

У записі тренування відобразатиметься діаграма продуктивності в режимі реального часу. Ви можете вручну вимкнути цю функцію, виконавши такі дії: Біг на вулиці/Біг по доріжці > Налаштування > Більше > Продуктивність у режимі реального часу.

Відмінно:  $\geq +10\%$

Дуже добре:  $+5 \sim +9\%$

Добре:  $-5 \sim +4\%$

Втома:  $-10 \sim -4\%$

Виснажений:  $< -10\%$

## Спеціальні режими тренувань - Плавання

### Умови тренування

Подорож: Довжина доріжки в режимі плавання в басейні.

Хід: повний рух пальцями під час носіння годинника.

Частота гребків: стосується кількості гребків за хвилину.

DPS: Відносно дистанції повного гребка.

SWOLF: Це важливий показник результатів плавання, який комплексно оцінює вашу швидкість плавання. SWOLF у режимі плавання в басейні = Тривалість одного кола (у секундах) + Кількість гребків за одне коло. У режимі плавання у відкритій воді SWOLF розраховується з використанням дистанції кола 100 метрів. Менший показник SWOLF вказує на вищу ефективність плавання.

### Розпізнавання інсульту

Годинник розпізнає стилі плавання в режимах плавання та відображає основний стиль плавання, який ви використовуєте.

| Тип ходу          | Визначення           |
|-------------------|----------------------|
| Фрістайл          | Вільний стиль греблі |
| Брас              | Брас                 |
| Плавання на спині | Плавання на спині    |

|        |   |
|--------|---|
| Попурі | Під час плавання використовується тільки однієї гребка, причому кожен гребок виконується в однаковій пропорції. |
|--------|---|

## Сенсорний екран під час плавання

Щоб захистити сенсорний екран від випадкових дотиків та впливу води, годинник автоматично вимикає функцію сенсорного екрана після початку плавання. У цьому випадку ви можете керувати тренуванням за допомогою кнопок годинника. Після завершення тренування годинник знову ввімкне функцію сенсорного екрана.

## GPS-позиціонування для тренувань

Якщо ви вибрали «Тренування на свіжому повітрі», зачекайте, поки GPS-позиціонування буде успішним на екрані підготовки до тренування. Потім торкніться зеленого рядка стану, щоб розпочати тренування. Це дозволить годиннику записувати повні дані тренування та запобіжить неточності даних через втрату відстеження тренування.

Керівництво з позиціонування:

1. Якщо після вибору тренування ви отримаєте запит на оновлення AGPS, запустіть додаток Zapp на телефоні та підключіть його до годинника, щоб оновити AGPS. Потім знову виберіть тренування. Ця операція скорочує час, витрачений на пошук сигналу, та запобігає невдалому пошуку.
2. Якщо під час процесу позиціонування значок сигналу GPS продовжує мерехтати, відкрита місцевість може запропонувати вам швидше позиціонування для кращого сигналу GPS, оскільки будівлі поблизу можуть блокувати та послаблювати сигнал, що збільшує час позиціонування та навіть призводить до збою позиціонування.
3. Після успішного позиціонування червоний рядок стану зміниться на зелений. Сигнал GPS показує поточну силу сигналу GPS.

AGPS – це вид інформації про орбіту супутників GPS, яка допомагає годиннику пришвидшити процес позиціонування GPS.

## Автоматична ідентифікація тренування

повітрі, плавання в басейні, еліптичний тренажер та гребний тренажер.

Автоматична ідентифікація тренування – це процес, під час якого годинник автоматично визначає тип тренування та записує одне тренування після того, як пов'язані характеристики тренування будуть зібрані, і ваше тренування триватиме певний період.

Ви можете налаштувати це в Налаштуваннях > Тренування > Виявлення тренування.

**Типи** : Після вибору типу тренування для нього вмикається функція автоматичної ідентифікації.

**Сповіщення** : Коли функцію ввімкнено, під час визначення або завершення тренування відображається спливаюче діалогове вікно. Коли функцію вимкнено, дані записуються безшумно після визначення тренування, а на екрані циферблата відображається динамічний значок.

**Чутливість** : Вища чутливість означає коротший час ідентифікації. Час ідентифікації збільшується, якщо чутливість низька. Встановіть за потреби.

\* Безперервний моніторинг стану тренування значно скорочує час роботи від батареї. Якщо тренування не вибрано, функція виявлення тренування не ввімкнена. Якщо годинник виявляє поточне тренування, деякі дані не можуть бути синхронізовані з додатком.

## Голосова трансляція під час тренування

Годинник підтримує голосове оповіщення про нагадування про тренування, сегментацію тренувань, паузу в ручному режимі, продовження тренування та завершення тренування, що записується в запис тренувань під час тренування. Оголошення включають зведення даних про тренування та нагадування про операцію.

Увімкнути: Amazfit Active 3 Premium > Налаштування > Тренування > Голосова трансляція

## Історія тренувань

короткий, годинник запитає вас, чи слід його зберегти. Через обмежений обсяг пам'яті рекомендується синхронізувати дані тренування з додатком невдовзі після завершення тренування; інакше дані тренування можуть бути перезаписані.

## Історія тренувань на годиннику

Історія тренувань включає дані тренувань, траєкторію тренувань (для тренувань, що підтримують GPS), дані про кола/набори, досягнення цілей тренування та іншу інформацію.

Після завершення тренування екран одразу перейде на сторінку з деталями історії тренувань, або ви можете переглянути деталі історії останніх тренувань у додатку « **Історія тренувань** » . Годинник може зберігати до 100 записів останніх тренувань.

## Особистий рекорд

Будуть збережені найкращі записи з певних типів тренувань, включаючи найдовшу дистанцію, найдовший час тренування тощо.

## Історія тренувань у додатку

Історія тренувань у додатку відображає ширший діапазон даних про тренування. Також підтримуються функції динамічного маршруту та обміну даними.

Шлях у застосунку: застосунок Zepp > сторінка тренування > історія тренувань.

## Фізичні показники

Годинник надає різноманітні фізичні показники для тренувань. Ви можете використовувати оцінки як орієнтир для своїх тренувань. Ці показники можна переглянути в записах тренувань або в додатку «Стан тренування», включаючи поточне тренувальне навантаження, загальний час відновлення, VO<sub>2</sub>max та ефект тренування.

Ви можете знайти детальне пояснення поточного тренувального навантаження, часу повного відновлення та VO<sub>2</sub>max у додатку «Стан

**Тренувальний навантаження (TE)**

Ефект тренування (TE) – це показник для вимірювання впливу тренування на покращення аеробної/анаеробної здатності. Коли ви тренуєтеся з годинником, показник TE починається з 0,0 і збільшується в міру проходження тренування. Показник TE коливається від 0,0 до 5,0, і різні діапазони показників вказують на різні ефекти. Вищий показник TE вказує на більшу інтенсивність тренування. Це означає більше навантаження на тіло, але кращий TE. Однак, коли показник TE досягає 5,0, слід враховувати, чи не є навантаження на ваше тіло занадто високим.

| <b>Аеробний показник TE</b> | <b>Вплив на покращення аеробної здатності</b>   |
|-----------------------------|---|
| 0,0-0,9                     | Це тренування не впливає на покращення аеробних здібностей.   |
| 1,0-1,9                     | Це тренування допомагає покращити витривалість і ідеально підходить для відновлення після тренування. |
| 2,0-2,9                     | Це тренування допомагає підтримувати аеробну здатність.   |
| 3,0-3,9                     | Це тренування значно допомагає покращити аеробні можливості.  |
| 4,0-4,9                     | Це тренування значно покращує серцево-легеневу діяльність та аеробні можливості.                      |
| 5,0                         | Відновлення після тренування необхідне для користувачів, які не є спортсменами.                       |

| <b>Анаеробний бал TE</b> | <b>Вплив на покращення анаеробної здатності</b>                       |
|--------------------------|---|
| 0,0-0,9                  | Це тренування не впливає на покращення анаеробної здатності.          |
| 1,0-1,9                  | Це тренування має незначний вплив на покращення анаеробної здатності. |
| 2,0-2,9                  | Це тренування допомагає підтримувати анаеробну здатність.             |

|         |   |
|---------|---|
| 4.0-4.9 | Це тренування має значний вплив на покращення анаеробної здатності.             |
| 5.0     | Відновлення після тренування необхідне для користувачів, які не є спортсменами. |

Показник TE оцінюється на основі вашого профілю, а також частоти серцевих скорочень та швидкості під час тренування. Низький показник TE не вказує на проблему під час тренування, а радше означає, що тренування занадто легке та не має суттєвого впливу на покращення аеробної здатності (наприклад, низький показник TE за 1 годину бігу підтюпцем).

Як його отримують?

Після завершення тренування, для якого відстежуються дані серцевого ритму, годинник відображає показник TE тренування та надає відповідні коментарі або пропозиції. Ви також можете переглянути показник TE кожного тренування в майбутньому.

## Статус тренування

Стан тренування включає поточне тренувальне навантаження, час повного відновлення та  $VO_2\max$ . Ці показники визначаються на основі вашого профілю та інших даних, таких як частота серцевих скорочень. Оскільки годинник продовжує розуміти та аналізувати дані вашого тіла та тренування, точність оцінки поступово покращується.

## $VO_2$ Max (максимальне поглинання кисню)

$VO_2$  Max показує кількість кисню, що споживається організмом під час тренувань максимальної інтенсивності, що є важливим показником аеробної здатності організму. Як один з найважливіших контрольних показників для спортсменів на витривалість, високий рівень  $VO_2$  Max є передумовою для високого рівня аеробної здатності.

$VO_2$  Max – це відносно персоналізований показник, який має різні контрольні стандарти для користувачів різної статі та різних вікових груп. Годинник оцінює ваші спортивні можливості на основі вашого профілю, частоти серцевих скорочень та швидкості під час тренувань. Крім того,  $VO_2$  Max змінюється залежно від ваших спортивних можливостей. Однак, у

## Як його отримують?

1. Правильно введіть свій профіль у додатку.
2. Почніть біг на свіжому повітрі або по пересіченій місцевості принаймні 10 хвилин, коли носите годинник, і переконайтеся, що ваш пульс досягає 75% від максимального пульсу.
3. Після завершення пробіжки ви можете переглянути свій поточний показник  $VO_2$  Max у додатку для записів тренувань на годиннику або на екрані «Переглянути більше статусів».
4. Значення  $VO_2$  Max відповідають семи рівням спортивних здібностей, а саме: новачок, початковий, звичайний, середній, хороший, відмінний та вищий.

## Як я можу це переглянути?

Ви можете переглянути поточний показник  $VO_2$  Max у додатку для відстеження стану тренування на годиннику.

Ви також можете переглянути історію та тенденції змін  $VO_2$  Max у застосунку.

## Тренувальний навантаження

Показник тренувального навантаження розраховується на основі надлишкового споживання кисню після тренування (EPOC). Вищий показник вказує на довший час тренування та більшу інтенсивність тренування. Показник тренувального навантаження розраховується як ваше загальне тренувальне навантаження за останні 7 днів, яке відображає навантаження на ваш організм від нещодавніх тренувань.

Існує три діапазони тренувального навантаження: низьке, помірне та високе.

Якщо тренувальне навантаження низьке, воно не дуже допоможе покращити ваші спортивні здібності. Однак, якщо тренувальне навантаження відносно високе або занадто високе, ви можете відчувати надмірну втому, а це означає, що воно не сприяє ефективному покращенню ваших здібностей, а також може спричинити ризик травм. Якщо ви хочете постійно покращувати свої спортивні здібності в межах

Помірний діапазон показників тренувального навантаження залежить від ваших нещодавніх та довгострокових даних тренувань і ставатиме дедалі точнішим у міру їх використання.

### Як отримати тренувальне навантаження

Після ввімкнення режиму тренування на пристрої ви можете отримати тренувальне навантаження для поточного тренування, як тільки досягнете мінімального рівня тренувального навантаження. Тренувальне навантаження за останні 7 днів можна переглянути в додатку стану тренування на годиннику.

### Як переглянути тренувальне навантаження

Тренувальний навантаження можна переглянути в додатку стану тренування на годиннику. Ви можете переглянути історію тренувального навантаження та тенденції змін у додатку.

### Загальний час відновлення

Загальний час відновлення – це рекомендований час для повного відновлення організму. Після кожного тренування будуть запропоновані рекомендації щодо відновлення на основі частоти серцевих скорочень під час останнього тренування, щоб допомогти вам краще відновитися та розумно спланувати тренування, щоб уникнути травм.

| <b>Повний період відновлення</b> | <b>Пропозиції щодо тренувань</b>   |
|----------------------------------|--|
| 0-18 годин                       | Ви повністю або майже повністю одужали і можете виконувати тренування трохи вищої інтенсивності. |
| 19-35 годин                      | Ви можете тренуватися як завжди і готуватися до посилення свого режиму знову.                    |

|              |  |
|--------------|--|
| 36-53 години | попереднього тренування, а також слід виконувати відновлювальні тренування, щоб зняти фізичну втому.                                 |
| 54-96 годин  | Правильний відпочинок дозволить вам отримати користь від тренування, яке ви отримали після останнього високоінтенсивного тренування. |

## Частота серцевих скорочень після тренування

Пристрій автоматично виміряє частоту серцевих скорочень після тренування протягом 3 хвилин після його завершення. Результати будуть відображені в розділі діаграми серцевого ритму в записі тренування в додатку Zepp, який можна переглянути, провівши пальцем по горизонталі.

Якщо наступне тренування розпочато одразу після попереднього, вимірювання частоти серцевих скорочень після тренування попереднього тренування буде перервано. Затримка завершення тренування після паузи також може вплинути на точність показника частоти серцевих скорочень після тренування.

Щоб забезпечити своєчасність та ефективність вимірювання даних серцевого ритму після тренування, рекомендується: 1. Вчасно завершити тренування, 2. Правильно одягнути годинник протягом 3 хвилин після завершення тренування, 3. Зачекати щонайменше 3 хвилини після завершення попереднього тренування, перш ніж розпочати наступне.

## Тренер Зеппа

Тренер Zepp розробить для вас план тренувань на основі вашої історії тренувань та звичок, щоб допомогти вам розвинути звички, які покращать ваші спортивні можливості та кардіореспіраторну форму, уникаючи при цьому травм.

### 1. Розпочніть план

Знайдіть додаток Zepp > Головна > Профіль > Zepp Coach, натисніть у верхньому правому куті «Редагувати план», дотримуйтесь інструкцій, щоб

### 1. Переглянути план

Після успішного налаштування плану тренувань у застосунку Zepp ви можете переглянути свій щоденний розклад у застосунку Zepp Coach на своєму пристрої або в застосунку Zepp > Головна > Профіль > сторінка з деталями Zepp Coach.

### 1. Встановіть нагадування

У застосунку Zepp Coach на вашому пристрої проведіть пальцем до крайньої правої сторінки, щоб встановити нагадування для тренування.

### 1. Виконайте план

Ви можете розпочати тренування, швидко запустивши режим тренування на пристрої > додаток Zepp Coach або вибравши режим тренування у списку тренувань. Записи тренувань будуть включені до статистики тренувань за день. Будь ласка, носіть пристрій під час тренування, щоб ви могли синхронізувати свій журнал тренувань із додатком Zepp вчасно після тренування.

### 1. Змінити та припинити план

У застосунку Zepp > Zepp Coach > Сторінка з деталями ви можете змінити план або скасувати його, натиснувши кнопку «Налаштування» у верхньому правому куті.

## Карта

### Завантаження карти

1. Відкрийте додаток Zepp > Пристрій > Active 3 Premium > Налаштування програми пристрою > Керування картами .
2. Виберіть область завантаження та натисніть «Додати до списку завантажень пристрою».
3. Підтвердіть завантаження на годиннику

### Використання карти

2. Виберіть тип руху за допомогою GPS-позиціонування, карта буде відображатися на сторінці треку тренування в режимі реального часу.

Усунення несправностей:

1. Процес завантаження карти не оновлюється

- Це пов'язано з мережевим середовищем. Якщо швидкість завантаження занадто низька, можна переключитися на завантаження в мережевому середовищі.

1. Мапа не може відобразитися під час тренування

- Перевірте, чи карту успішно завантажено, перевірте налаштування годинника > Карта > Ресурси карти
- Перевірте, чи перемикач Налаштування > Карта > Показати базову карту
- Перевірте, чи успішно виконано GPS-позиціонування.
- Переконайтеся, що завантажено ресурс карти поточного місцезнаходження.

## Активність та здоров'я

### БіоЗарядка

Так само, як і під час споживання енергії та заряджання акумуляторів, людський організм також повинен балансувати денну активність та нічний сон, щоб контролювати енергію тіла та забезпечити час роботи акумулятора протягом дня. BioCharge – один із таких індикаторів, який щоранку повідомляє вам, чи заряджений ваш організм та готовий до нового дня, а також оновлює ваш останній рівень енергії в режимі реального часу, щоб допомогти вам більш раціонально організувати тренування та відновлення. На основі таких даних, як частота серцевих скорочень, стрес, сон, ВСР, якість дихання та активність, він вимірює стан втоми та відновлення, а також надає персоналізовану інтерпретацію та поради щодо здоров'я.

дня.

- Оцінка коливається від 0 до 100, причому вищі значення вказують на краще відновлення та готовність<sup>2</sup>.
- Окрім оцінки, BioCharge також надасть аналіз та інтерпретацію, написані експертами, а також детальні дані про стан кожного підпункту. Це дозволить вам чітко зрозуміти основні причини, які впливають на ваш BioCharge сьогодні, заходи для вирішення цього стану та пропозиції щодо роботи та відпочинку, щоб користувачі могли скоригувати свій графік на наступний день.
- Ви також можете переглянути зміну балів за останні 7 днів, найвищий, найнижчий та середній бал.

<sup>2</sup>Оскільки на рівень енергії впливає багато факторів і він може відрізнятись залежно від індивідуального сприйняття, показник BioCharge наведено лише для ознайомлення.

## Вимірювання одним дотиком

Цей пристрій підтримує моніторинг серцевого ритму, рівня кисню в крові та рівня стресу. Ви можете швидко перевірити стан різних показників здоров'я за допомогою функції вимірювання одним дотиком. Дані вимірювань будуть збережені в записах даних кожної функції.

Увімкніть годинник, натисніть бічну кнопку на сторінці циферблата, щоб відкрити список програм, і проведіть пальцем вгору або вниз по екрану, щоб вибрати та відкрити програму «Вимірювання одним дотиком». Натисніть «Вимірювання», щоб розпочати вимірювання. Налаштування програми «Вимірювання одним дотиком» як програми швидкого доступу дозволяє легко виконувати вимірювання одним дотиком.

## Сон

Якість сну має важливий вплив на здоров'я людини.

Коли ви носите пристрій під час сну, він автоматично записуватиме інформацію про сон. Пристрій може записувати нічний сон та денний сон.

## Розташування

встановлено, сон з 00:00 до 08:00 буде визначено як основний сон за замовчуванням. Сон, який триває більше ніж 60 хвилин після основного сну, буде записаний як денний сон. Сон менше ніж 20 хвилин не буде записаний.

Увімкніть годинник, натисніть бічну кнопку на сторінці циферблата, щоб перейти до списку програм, і проведіть пальцем вгору або вниз по екрану, щоб вибрати та відкрити програму «Сон». У програмі «Сон» на годиннику ви можете переглянути тривалість нічного сну, стадії сну, оцінку сну, денний сон та іншу інформацію. Додаткову інформацію можна переглянути після синхронізації з програмою. Налаштування програми «Сон» як програми швидкого доступу дозволить вам легко переглядати стан сну.

### Розклад сну

У розділі «Розклад сну» ви можете встановити різний час сну та пробудження для кожного дня тижня. Пристрій увімкне режим сну, запропонує вам лягти спати, розбудить вас у запланований час і відстежуватиме ваш сон на основі запланованого періоду часу, допомагаючи вам розвивати корисні звички сну.

Відкрийте програму «Сон», проведіть пальцем униз до останньої сторінки, перейдіть до налаштувань сну та натисніть «Розклад сну», щоб налаштувати розклад сну. Коли телефон і годинник підключено, ви також можете відкрити програму Zepp > Головна > Сон > Регулярність сну > Розклад сну, щоб завершити налаштування.

### Допоміжний моніторинг сну

Відкрийте програму «Сон», проведіть пальцем униз до останньої сторінки та перейдіть до налаштувань сну, щоб увімкнути допоміжний моніторинг сну. Якщо система виявить, що ви носите пристрій під час сну, вона автоматично записуватиме додаткові дані про сон, такі як стадії швидкого сну.

### Моніторинг якості дихання під час сну

Відкрийте програму «Сон», проведіть пальцем униз до останньої сторінки та перейдіть до налаштувань сну, щоб увімкнути моніторинг якості дихання уві сні. Якщо система виявить, що ви носите пристрій під час сну, вона

Коли телефон і годинник підключені, налаштування допоміжного моніторингу сну та моніторингу якості дихання під час сну також можна отримати в додатку Zepp у розділі Пристрій > Active 3 Premium > Монітор здоров'я > Сон > Монітор дихання під час сну.

## ПАІ

ІФА використовується для вимірювання фізіологічної активності людини та відображення загального фізичного стану. Він розраховується на основі рівня м'язової маси тіла людини, інтенсивності щоденної діяльності та фізіологічних даних.

Увімкніть годинник, натисніть бічну кнопку на сторінці циферблата, щоб відкрити список програм, і проведіть пальцем вгору або вниз по екрану, щоб вибрати та відкрити програму PAI. У програмі PAI на пристрої ви можете переглянути таку інформацію, як ваш бал PAI за останні сім днів та сьогоднішній бал PAI. Синхронізуйте дані з програмою, щоб переглянути більше інформації.

Підтримуючи певну інтенсивність щоденної діяльності або тренувань, ви можете отримати значення PAI. Згідно з результатами дослідження HUNT Fitness Study<sup>3</sup>, підтримка PAI вище 100 допомагає знизити ризик смерті від серцево-судинних захворювань та збільшити тривалість життя. Для отримання додаткової інформації відкрийте застосунок Zepp > Головна > PAI

<sup>3</sup>Дослідження HUNT Fitness є підпроектом дослідження HUNT, яке очолює професор Ульрік Віслофф з Медичної школи Норвезького університету науки і технологій. Воно триває понад 35 років і охоплює понад 230 000 учасників.

## Частота серцевих скорочень

Частота серцевих скорочень є важливим показником фізичного стану. Часте вимірювання частоти серцевих скорочень допомагає фіксувати більше змін частоти серцевих скорочень і забезпечує орієнтир для

## Розташування

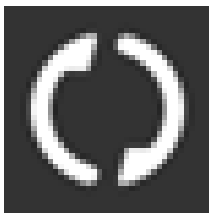
тримайте ділянку зап'ястя, яка контактує з пристроєм, чистою, і не наносьте на цю ділянку сонцезахисний крем.

Увімкніть пристрій, натисніть бічну кнопку на сторінці циферблата, щоб відкрити список програм, і проведіть пальцем вгору або вниз по екрану, щоб вибрати та відкрити програму «Частота серцевих скорочень». У програмі «Частота серцевих скорочень» на пристрої ви можете переглянути останнє вимірне значення частоти серцевих скорочень, добову криву частоти серцевих скорочень, частоту серцевих скорочень у стані спокою, розподіл інтервалів частоти серцевих скорочень та іншу інформацію. Синхронізуйте дані з програмою, щоб переглянути більше інформації. Налаштування програми «Частота серцевих скорочень» як програми швидкого доступу дозволить вам легко вимірювати частоту серцевих скорочень.

Коли телефон і пристрій підключені, до наступних налаштувань серцевого ритму також можна отримати доступ у застосунку Zepp у розділі Пристрій > Active 3 Premium > Монітор здоров'я.

### Ручне вимірювання серцевого ритму

Увімкніть пристрій, натисніть бічну кнопку на сторінці циферблата годинника, щоб відкрити список програм, і проведіть пальцем вгору або вниз по екрану, щоб вибрати та відкрити програму «Читання серцевих скорочень», а потім натисніть



щоб вручну виміряти частоту серцевих скорочень. Після завершення вимірювань пристрій залишиться на екрані частоти серцевих скорочень і продовжить вимірювати й оновлювати дані.

### Автоматичний моніторинг серцевого ритму

1. Відкрийте програму «Частота серцевих скорочень», проведіть пальцем угору до останньої сторінки та перейдіть до Налаштування >

## Розташування

- встановленою частотою та записує зміни серцевого ритму протягом дня.
2. Зміни частоти серцевих скорочень інтенсивніші під час тренування. Увімкніть функцію виявлення активності, щоб пристрій автоматично збільшував частоту вимірювань, коли виявляє активність, щоб можна було зафіксувати більше змін частоти серцевих скорочень.

### Сповіщення про частоту серцевих скорочень

У стані спокою (крім сну) пристрій сповістить вас, якщо ваш пульс перевищить або нижче ліміту протягом 10 хвилин.

1. Коли частоту автоматичного монітора серцевого ритму встановлено на 1 хвилину, функцію сповіщення про серцевий ритм можна увімкнути.
2. У налаштуваннях сповіщень про високий та низький пульс можна налаштувати значення сповіщення або вимкнути сповіщення.

### Кисень крові

Кисень крові є важливим фізіологічним показником дихання та кровообігу.

Увімкніть пристрій, натисніть бічну кнопку на сторінці циферблата, щоб відкрити список програм, і проведіть пальцем вгору або вниз по екрану, щоб вибрати та відкрити програму «Кисень крові». У програмі «Кисень крові» на пристрої ви можете переглянути останнє виміряне значення вмісту кисню в крові. Синхронізуйте дані з програмою, щоб переглянути більше інформації. Налаштування програми «Кисень крові» як програми швидкого доступу дозволить вам легко вимірювати вміст кисню в крові.

Коли телефон і пристрій підключені, доступ до наступних налаштувань рівня кисню в крові також можна отримати в додатку Zepp у розділі Пристрій > Active 3 Premium > Моніторинг здоров'я.

### Ручне вимірювання рівня кисню в крові

Торкніться



вручну виміряти рівень кисню в крові.

### **Автоматичний моніторинг рівня кисню в крові**

Перейдіть до програми «Кисень крові», проведіть пальцем угору до останньої сторінки та перейдіть на сторінку налаштувань, щоб увімкнути автоматичний монітор кисню крові. У стані спокою годинник автоматично вимірюватиме рівень кисню у вашій крові та записуватиме зміни його рівня протягом дня.

### **Сповіщення про низький рівень кисню в крові**

У стані спокою (крім сну) пристрій сповістить вас, якщо рівень кисню в крові падає нижче ліміту протягом 10 хвилин.

1. Після ввімкнення автоматичного моніторингу рівня кисню в крові ввімкніть функцію сповіщень про низький рівень кисню в крові.
2. У налаштуваннях сповіщень про низький рівень кисню в крові можна налаштувати значення сповіщення або вимкнути їх.

### **Застереження щодо вимірювання рівня кисню в крові**

1. Носіть пристрій приблизно на один палець від зап'ястя.
2. Носіть пристрій щільно, з відповідним відчуттям тиску.
3. Покладіть руку на стіл або нерухому поверхню екраном пристрою догори.
4. Залишайтеся нерухомими під час вимірювання та зосередьтеся на ньому.
5. Такі фактори, як волосся, татування, тремтіння, низька температура та неправильне носіння годинника, можуть вплинути на результати вимірювання та навіть призвести до помилок вимірювання.
6. Діапазон вимірювання годинника становить 78%-100%. Ця функція наведена лише для довідки та не повинна використовуватися як основа для медичного діагнозу. Якщо ви відчуваєте нездужання, зверніться за медичною допомогою.

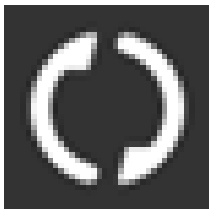
Індекс стресу розраховується на основі змін варіабельності серцевого ритму. Він є орієнтиром для оцінки стану здоров'я. Вам слід більше відпочивати, коли індекс високий.

Увімкніть пристрій, натисніть бічну кнопку на сторінці циферблата, щоб відкрити список програм, і проведіть пальцем вгору або вниз по екрану, щоб вибрати та відкрити програму «Стрес». У програмі «Стрес» на пристрої ви можете переглянути своє останнє виміряне значення стресу, щоденний стан стресу, розподіл інтервалів стресу та стан тиску за останні сім днів. Синхронізуйте дані з програмою, щоб переглянути більше інформації. Налаштування програми «Стрес» як програми швидкого доступу дозволить вам легко вимірювати свій стрес.

Коли телефон і пристрій підключені, доступ до наступних налаштувань стресу також можна отримати в додатку Zepp у розділі Пристрій > Active 3 Premium > Монітор здоров'я.

### **Ручне вимірювання напруги**

У додатку «Стрес» натисніть



вручну виміряти рівень стресу.

### **Автоматичний моніторинг стресу**

Відкрийте додаток «Стрес», проведіть пальцем угору до останньої сторінки та перейдіть до налаштувань стресу, щоб увімкнути автоматичний моніторинг стресу. Ця функція автоматично вимірюватиме рівень стресу кожні п'ять хвилин, показуючи вам зміни стресу протягом дня.

### **Нагадування про зняття стресу**

У стані спокою (крім сну) пристрій сповістить вас, якщо рівень стресу

## Розташування

1. Після вимкнення автоматичного моніторингу стресу вимкніть функцію сповіщень про зняття стресу.
2. У налаштуваннях стресу увімкніть опцію «Сповіщення про зняття стресу», і тоді ви зможете отримувати сповіщення.

## Активність

Підтримка певного рівня щоденної активності дуже важлива для вашого фізичного здоров'я.

Увімкніть пристрій, натисніть бічну кнопку на сторінці циферблата годинника, щоб відкрити список програм, і проведіть пальцем вгору або вниз по екрану, щоб вибрати та відкрити програму «Активність». Щоденна активність складається з трьох основних показників, а саме: активності (яку можна встановити як кроки або калорії), спалювання жиру та стояння. У програмі «Активність» на пристрої ви можете переглянути діаграму розподілу активності за весь день. Налаштування програми «Активність» як програми швидкого доступу дозволить вам легко перевіряти прогрес ваших основних показників.

Пристрій також автоматично записує інші дані про активність, включаючи споживання енергії під час відпочинку, час сидіння, час ходьби, а також час і відстань бігу, які можна переглянути в додатку «Активність».

## Сповіщення про цілі

Пристрій відображає сповіщення, коли будь-який основний показник щоденної активності досягає встановленого цільового значення.

1. Відкрийте програму «Активність», проведіть пальцем угору до останньої сторінки та перейдіть до налаштувань активності, щоб увімкнути нагадування про досягнення цілей. Коли телефон і пристрій підключені, ці налаштування також можна переглянути в програмі Zepp у розділі Пристрій > Active 3 Premium > Сповіщення та нагадування > Досягнення > Сповіщення про цілі.
2. У налаштуваннях активності ви також можете встановити щоденні цілі щодо кроків і калорій. Коли телефон і пристрій підключені, ці

## Постійні нагадування

Щоб зменшити шкоду, спричинену малорухливим способом життя, пристрій заохочує вас рухатися та бути активними щогодини, поки ви не спите. Щоденна мета полягає в тому, щоб ви були активними протягом 12 годин на добу.

Якщо під час неспання протягом перших 50 хвилин години не виявляється жодної активності більше однієї хвилини, пристрій нагадає вам рухатися. Коли ви отримуєте сповіщення про стояння, ви все ще можете досягти мети стояння на поточну годину, якщо рухатиметеся до настання наступної години.

Відкрийте програму «Активність», проведіть пальцем униз до останньої сторінки та перейдіть до налаштувань активності, щоб увімкнути функцію «Постійне нагадування». Коли телефон і пристрій підключені, ці налаштування також можна переглянути для отримання додаткової інформації в програмі Zepp у розділі «Пристрій» > «Active 3 Premium» > «Сповіщення та нагадування» > «Постійне нагадування».

## Нагадування про прогрес

Увімкніть нагадування про прогрес у розділі Годинник > Активність > Більше > Налаштування, і годинник нагадуватиме вам відповідно до досягнення ваших цілей активності.

## Щотижневий звіт

Якщо ви увімкнули нагадування про прогрес, воно також нагадуватиме вам про досягнення завдань попереднього тижня щопонеділка. Ви можете натиснути, щоб переглянути щотижневий звіт про діяльність за попередній тиждень у сповіщенні про щотижневий звіт; або перевірити стан діяльності за тиждень у розділі «Спостерігати» > «Діяльність» > «Більше» > «Щотижневий звіт» у будь-який час.

Відстеження менструальних циклів допомагає зрозуміти власні фізіологічні ритми.

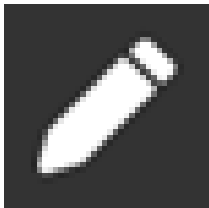
Увімкніть пристрій, натисніть бічну кнопку на сторінці циферблата, щоб відкрити список програм, і проведіть пальцем вгору або вниз по екрану, щоб вибрати та відкрити програму «Відстеження циклу». У програмі «Відстеження циклу» на пристрої ви можете переглядати таку інформацію, як записи та прогнози менструального циклу. Синхронізуйте дані з програмою, щоб переглянути більше інформації. Налаштування програми «Відстеження циклу» як віджета дозволяє легко переглядати стан та записи вашого менструального циклу.

Перш ніж використовувати додаток «Відстеження циклу», вам потрібно ввести час початку вашої останньої менструації, її тривалість та тривалість менструального циклу. Ви також можете ввести ці дані в додатку Zerrr та синхронізувати їх із пристроєм. Ви також можете змінити ці налаштування та дані в додатку Zerrr за потреби.

Поки телефон і пристрій підключені, наступні налаштування також можна змінити в застосунку Zerrr > Головна > Цикли > Налаштування.

### **Ручний запис менструального циклу**

У додатку «Відстеження циклу» натисніть



кнопку для ручного запису даних відстеження менструального циклу.

1. Якщо ви не записали цей менструальний цикл, натисніть , щоб записати дату початку поточної менструації.
2. Якщо ви записали цей менструальний цикл, натисніть, щоб записати дату початку наступної менструації.
3. Якщо вам потрібно продовжити менструацію після встановленого часу закінчення, ви можете знову натиснути на запис протягом 30 днів,

## Прогнозування менструального циклу

Додаток для відстеження циклу розумно прогнозуватиме ваші місячні, фертильний період та день овуляції на основі ваших даних. Ця функція не замінює контрацепцію чи медичну консультацію.

Відкрийте програму «Відстеження циклу», проведіть пальцем униз і натисніть, щоб увійти до налаштувань менструального циклу та розпочати прогнозування менструального циклу.

## Нагадування про менструальний цикл

Перед початком менструації пристрій надішле вам сповіщення о 21:00 у встановлену дату.

1. Коли прогнозування менструального циклу ввімкнено, увімкніть нагадування про менструальний цикл.
2. Для нагадування про менструацію та дату овуляції, які ви встановили в додатку «Відстеження циклу», ви можете налаштувати дату нагадування або вимкнути функцію нагадування.

# Програми для пристроїв

Програми стосуються функцій пристрою, які можна використовувати окремо, таких як тренування, пульс і погода.

Увімкніть пристрій, натисніть бічну кнопку на сторінці циферблата годинника, щоб відкрити список програм, проведіть пальцем вгору або вниз по екрану, щоб переглянути список програм, і торкніться програми, щоб запустити її.

## Керування музикою на телефоні

Тримайте годинник підключеним до телефону. Під час відтворення музики на телефоні ви можете запускати або призупиняти її, перемикатися на попередню або наступну пісню та виконувати інші операції в музичному додатку на вашому годиннику.

## Розташування

Тримайте годинник підключеним до телефону. Запустіть застосунок Zepp, перейдіть до розділу Пристрій > Active 3 Premium > Сповіщення та нагадування. На сторінці, що з'явиться, натисніть

Повідомлення «Доступ до читання сповіщень не ввімкнено», щоб перейти на сторінку налаштувань сповіщень і надати дозвіл на сповіщення програмі Zepp. Якщо це повідомлення не відображається, дозвіл надано.

Примітка:

Щоб увімкнути цю функцію на телефоні Android, потрібно додати програму Zepp до списку дозволених програм або списку автозапуску у фоновому режимі телефону, щоб програма завжди працювала у фоновому режимі. Якщо програму Zepp буде завершено фоновим процесом телефону, годинник буде відключено від телефону, і ви не зможете керувати відтворенням музики.

## Сигналізація

Ви можете додавати будильники в застосунку Zepp та на пристрої. Можна додати до 10 будильників.

Пристрій дзвонитиме, щоб нагадати вам, коли настане встановлений час будильника, і ви можете вимкнути його або налаштувати нагадування пізніше. Якщо ви оберете «Нагадати пізніше», пристрій нагадає вам через 10 хвилин. Ви можете використовувати цю функцію лише 5 разів за один будильник. Якщо ви не виконали жодної операції, годинник нагадає вам пізніше за замовчуванням.

## Справи

Не підключайте пристрій до телефону, відкрийте застосунок Zepp, перейдіть до розділу Пристрій > Active 3 Premium > Налаштування застосунку пристрою > Список справ, і ви зможете створювати або редагувати завдання, а також встановлювати час нагадування або повторення для них. Можна додати до 60 завдань.

Коли настане вказаний час нагадування, на пристрої з'явиться нагадування про справи, після чого ви зможете виконати такі операції, як «Готово»,

## Таймер і помідора

Додаток Pomodoro Tracker дозволяє вам науково керувати часом та встановлювати час для концентрації в циклі. Це дозволяє вам знайти баланс між роботою та перервами з мінімальними перервами та зробити управління часом більш інтуїтивним та ефективним. За замовчуванням кожен робочий період триває 25 хвилин, після чого йде 5-хвилинна перерва. Ви можете створити власний час роботи та час перерви. Під час робочого часу пристрій автоматично переходить у режим «Не турбувати».

## Секундомір

Секундомір може вимірювати час до 23 годин 59 хвилин і 59 секунд з точністю 0,01 секунди. Годинник може відраховувати до 99 разів під час відліку часу. Під час відліку також фіксується різниця в часі між поточним та останнім відліками.

## Таймер

Додаток Таймер пропонує 8 швидких налаштувань. Також ви можете вручну встановити таймер з максимальним часом 23 години 59 хвилин і 59 секунд. Годинник нагадає вам, коли таймер закінчиться.

## Погода

Перейдіть до розділу «Погода», щоб переглянути температуру та погодні умови, вітер, вологість, час сходу та заходу сонця, а також погоду на наступні 5 днів.

- Дані про погоду потрібно синхронізувати через мобільну мережу. Тому годинник потрібно тримати підключеним до телефону, щоб інформація про погоду була актуальною.
- У застосунку Zerr можна додати до 5 місць розташування та одиниць вимірювання температури (Цельсій/Фаренгейт).
- Ви можете переглянути місця, додані на пристрої.

## Сонце та місяць

- Час сходу та заходу сонця

Натисніть кнопку нагадування на сторінці, щоб увімкнути/вимкнути нагадування про схід/захід сонця.

- Час сходу та заходу місяця, фаза місяця
- Щодо припливів, ви можете переглядати погодинні дані про припливи в прибережних та портових районах.

## Компас

У програмі Compass завершіть калібрування, як буде запропоновано.

Після завершення калібрування годинник відобразатиме поточну широту та довготу, а також напрямок, на який вказує 12-годинна стрілка годинника.

Натисніть кнопку посередині екрана, щоб зафіксувати поточне положення на 12 годин. Потім, коли ви зміните напрямок, інтерфейс відобразатиме кут між новим напрямком на 12 годин та попереднім напрямком на 12 годин.

## Барометр

У програмі «Барометр» ви можете переглянути наступне:

- Сторінка тиску повітря

Відображає поточний барометричний тиск у вашому поточному місцезнаходженні та криву тиску за останні 4 години.

На сторінці тиску повітря ви можете ввімкнути функцію штормового попередження та встановити порогове значення. Після ввімкнення система сповістить вас про раптову зміну тиску повітря.

- Сторінка висоти

Відображає значення висоти вашого поточного місцезнаходження та криву висоти за останні 4 години.

## Картка члена

Як додати картку учасника до годинника:

1) Перейдіть на сторінку картки учасника, натисніть «Додати», щоб перейти на сторінку сканування, і вирівняйте QR-код/штрих-код вашої картки учасника з полем сканування.

2) Або ж ви можете заздалегідь зробити скріншот або фотографію штрих-коду/QR-коду вашої картки учасника та зберегти її у розділі фотографій на своєму мобільному телефоні. Натисніть «Фотографії» та виберіть збережену фотографію штрих-коду/QR-коду вашої картки учасника.

3) Після успішного сканування введіть назву та номер вашої картки учасника, виберіть бажаний колір лицьової сторони картки, натисніть кнопку «Зберегти», і ваша картка учасника успішно додана.

### Примітки:

Через обмежений обсяг пам'яті годинника, до одного облікового запису можна додати максимум 20 карток учасника.

Ми підтримуємо лише коди Code 128, Code 39, QR-код, UPC A, EAN 13 та EAN 8.

## Встановлення та видалення міні-додатків

Ви можете завантажити та встановити більше програм у магазині додатків.

### Встановлення міні-додатку:

Не підключайте пристрій до телефону, відкрийте застосунок Zepp, перейдіть до розділу Пристрої > Active 3 Premium > Налаштування застосунку пристрою > Більше > Перейти до покупок > App Store, виберіть цільовий застосунок для завантаження та встановлення або оновіть встановлений застосунок до останньої версії.

Не підключайте пристрій до телефону, відкрийте застосунок Zepp, перейдіть до розділу Пристрій > Active 3 Premium > Налаштування застосунку пристрою > Більше > Перейти до покупок > App Store, введіть "Моє" > "Більше", натисніть "видалити", щоб видалити застосунок.

## Налаштування годинника

### Одиниці

Не підключайте пристрій до телефону, відкрийте застосунок Zepp, перейдіть до розділу Головна>Профіль>Додатково>Налаштування>Одиниці, де можна встановити одиниці вимірювання для відстані, ваги та температури. Під час синхронізації даних пристрій автоматично дотримується налаштувань у застосунку.

### Формат часу

Тримайте пристрій підключеним до телефону. Під час синхронізації даних пристрій автоматично дотримується системного часу та формату часу вашого телефону та відображає час у 12-годинному або 24-годинному форматі.

Якщо ви оберете 12-годинний або 24-годинний формат на пристрої в розділі «Налаштування» > «Циферблат годинника та час», формат часу на пристрої не зміниться разом із мобільним телефоном після налаштування.

### Формат дати

Формат дати, що відображається на пристрої за замовчуванням, – «рік/місяць/день». Ви можете змінити формат дати на «місяць/день/рік» або «день/місяць/рік» у розділі «Налаштування» > «Циферблат годинника та час».

### Встановлення пароля

## Розташування

носите пристрій, вона автоматично заблокує його паролем. Вам потрібно буде ввести пароль, перш ніж ви зможете продовжити користуватися пристроєм.

Авторське право © 2026 Zepp Health Co., Ltd. Усі права захищено. Політика конфіденційності