

Amazfit T-Rex 3 Pro 44 мм

Підключення та сполучення

За допомогою телефону відскануйте наступний QR-код, завантажте та встановіть застосунок Zepp. Для кращого користувацького досвіду оновіть застосунок до останньої версії, як буде запропоновано.

Примітка: Ваш мобільний телефон повинен працювати на Android 7.0 або iOS 15.0 або пізнішої версії.

Початкове сполучення:

Під час першого запуску годинника QR-код використовується для сполучення дисплеїв на екрані.

Відкрийте застосунок Zepp на своєму телефоні, увійдіть у застосунок і відскануйте QR-код на годиннику, щоб підключити телефон до годинника.



Сполучення з новим телефоном:

1. Відкрийте додаток на своєму старому телефоні та синхронізуйте дані з годинником.
2. На старому телефоні перейдіть на сторінку інформації про годинник, натисніть «Від'єднати» внизу сторінки та від'єднайте старий телефон від годинника. Якщо це iPhone, вам також потрібно від'єднати Bluetooth-

- значок праворуч від назви, введіть та натисніть «Забути цей пристрій».
3. Відновіть заводські налаштування годинника, а потім з'єднайте годинник з новим телефоном, як описано в процедурі початкового з'єднання.

Оновлення системи вашого годинника

Залиште годинник підключеним до телефону, запустіть застосунок Zepp, перейдіть до розділу «Профіль» > «Amazfit T-Rex 3 Pro» та натисніть «Оновлення системи», щоб переглянути або оновити систему годинника.

Радимо натиснути «Оновити негайно», коли ваш годинник отримує повідомлення про оновлення системи.

Носіння годинника

1. Ремінець не повинен бути ні занадто тугим, ні занадто вільним, дозволяючи шкірі дихати. Дозвольте датчикам виконувати роботу, забезпечуючи вам комфорт.
2. Під час вимірювання насичення крові киснем носіть годинник правильно, не на зап'ястних суглобах, тримайте руку рівно, забезпечте зручне прилягання годинника до шкіри зап'ястя (правильно затягніть ремінець) та тримайте руку нерухомо. Результати вимірювання можуть бути неточними або взагалі не відобразитися, якщо на них впливають зовнішні фактори (провисання рук, тремтіння рук, волохаті руки, татування тощо).
3. Рекомендується затягувати ремінець годинника під час тренування, а після нього його можна послабити.

Основні операції

Жести та кнопки на сторінці циферблата

Проведіть пальцем вниз по екрану або натисніть кнопку ВГОРУ	Центр контролю доступу
Проведіть пальцем по екрану вгору або натисніть кнопку ВНИЗ	Доступ до карток швидких команд
Проведіть пальцем по екрану зліва направо	Доступ до сповіщень
Проведіть пальцем по екрану справа наліво або натисніть кнопку НАЗАД	Доступ до списку програм
Натисніть кнопку ВИБРАТИ	За замовчуванням: Доступ до списку тренувань Можна змінити в Налаштуваннях > Параметри > Швидкий запуск

Часто використовувані жести та кнопки

Операції	Результати
Торкніться екрана	Використовує функцію, вибирає поточний елемент або переходить до наступного кроку
Натисніть і утримуйте циферблат годинника	Активує вибір циферблата та його налаштування
Закрийте екран	Вимикає екран
Проведіть пальцем зліва направо	Повертає на сторінку верхнього рівня, коли знаходиться більшість сторінок підрівня
Проведіть пальцем вгору або вниз по екрану	Прокручує або перемикає сторінки
Натисніть верхню праву кнопку - ВИБРАТИ	Використовує функцію, вибирає поточний елемент або переходить до наступного кроку
Натисніть нижню праву кнопку - НАЗАД	Повертає на сторінку верхнього рівня, коли знаходиться більшість сторінок підрівня

Натисніть і утримуйте кнопку ВГОРУ протягом 2 секунд	Увімкнення/вимкнення ліхтарика
Натисніть і утримуйте кнопку НАЗАД протягом 5 секунд або довше	Вмикається, отримує доступ до сторінки перезапуску та виконує примусовий перезапуск.

Центр управління

Проведіть пальцем униз на сторінці циферблата годинника або натисніть кнопку ВГОРУ, щоб увійти до Центру керування, де ви можете отримати доступ до системних функцій годинника.

Підтримувані функції:

1. Дисплей за замовчуванням: Ліхтарик, режим «Не турбувати», режим сну, режим кінотеатру, календар, гучність, батарея, яскравість, пошук телефону, SOS, будильник, екран блокування, налаштування, Bluetooth, Wi-Fi, нічний дисплей, викид води, режим постійного увімкнення
2. Можна додати: Постійне увімкнення екрана, Інтенсивність зумера, Барометр, Компас, Таймер, Секундомір, Навушники, Тестовий розмір

Коли вам потрібно редагувати Центр керування, ви можете довго натискати будь-яку піктограму в Центрі керування, щоб перейти в режим редагування для налаштування.

Знайти телефон

1. Тримайте годинник підключеним до телефону
2. На сторінці циферблата годинника проведіть пальцем униз, щоб перейти до Центру керування, знайдіть і натисніть кнопку «Знайти телефон»



, тоді ваш телефон завібрує. Ви також можете натиснути кнопку дзвінка, і

1. Або ж ви можете перейти до списку програм, натиснути «Вільше», а потім натиснути «Знайти мій телефон».

Знайти годинник

Не підключайте годинник до телефону, відкрийте застосунок Zepp, перейдіть до розділу «Профіль» > «Amazfit T-Rex 3 Pro 44 мм» і натисніть «Знайти пристрій». Після цього ваш годинник вібруватиме та гудітиме, якщо в налаштуваннях годинника було ввімкнено дві функції: «Вібрація для сповіщень» та «Звук». (За замовчуванням встановлено лише вібрацію, а звук потрібно налаштувати вручну: «Налаштування» > «Звук і вібрація» > «Інтенсивність зумера»).

Циферблати годинника

Зміна циферблатів годинника

1. Увімкніть циферблат годинника, натисніть і утримуйте його, щоб перейти на сторінку вибору циферблата.
2. Проведіть пальцем ліворуч або праворуч по екрану, щоб переглянути доступні на годиннику циферблати, включаючи вбудовані циферблати та синхронізовані онлайн-циферблати.
3. Натисніть на потрібний циферблат, щоб замінити поточний.

Компіляції циферблатів годинника

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

Редагувати компіляції циферблатів годинника:

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



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

1. Виберіть збірку для редагування. Торкніться збірки або проведіть пальцем вгору чи вниз по екрану, щоб перемикатися між збірками.
2. Після редагування натисніть верхню праву кнопку, щоб завершити редагування та активувати циферблат годинника.

Завжди на дисплеї

Якщо цю функцію ввімкнено, на екрані годинника все ще відображається час та деяка інформація в режимі очікування. Примітка: Ця функція може значно скоротити час роботи від акумулятора.

Налаштувати «Завжди ввімкнено»:

1. Після того, як ви прокинете годинник, проведіть пальцем ліворуч по циферблату або натисніть кнопку НАЗАД, щоб відкрити список програм, і перейдіть до Налаштування > Дисплей > Завжди увімкнено.
2. Виберіть стиль циферблата годинника та увімкніть функцію «Завжди ввімкнено».

Додати циферблати годинника

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

Додати онлайн-циферблати годинника:

1. Не підключайте годинник до телефону, відкрийте застосунок Zepp і перейдіть до розділу «Профіль» > «Amazfit T-Rex 3 Pro» > «Циферблати годинника».

Додати налаштовані циферблати годинника:

Залиште годинник підключеним до телефону, відкрийте застосунок Zepp, перейдіть до розділу «Профіль» > «Amazfit T-Rex 3 Pro 44 мм» > «Циферблати годинника» > «Власний фон» і натисніть на бажаний стиль, щоб змінити фон, вибравши фотографію з альбомів телефону або зробивши фотографію камерою телефону.

Видалити циферблати годинника

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

1. Увімкніть циферблат годинника, натисніть і утримуйте його, щоб перейти на сторінку вибору циферблата.
2. Проведіть пальцем ліворуч або праворуч по екрану, щоб переглянути доступні на годиннику циферблати, включаючи вбудовані циферблати, синхронізовані онлайн-циферблати та налаштовані циферблати.
3. Проведіть пальцем вгору по екрану, ви побачите кнопку видалення



і натисніть на нього, щоб видалити циферблат годинника.

Очки штату

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

Підтримувані стани відображення:

- Режим сну
- Режим кінотеатру
- Секундомір (натисніть на точку стану, щоб перейти до програми)
- Зворотний відлік (натисніть на точку стану, щоб перейти до програми)
- Музика (натисніть на точку стану, щоб перейти до програми)
- У тренуваннях (натисніть на точку стану, щоб перейти до програми)
- Зарядка
- Ліхтарик
- СОС

Сповіщення та дзвінки

Сповіщення додатків

Тримайте годинник підключеним до телефону, щоб отримувати сповіщення від програми телефону на годинник. На сторінці циферблата годинника можна провести пальцем праворуч, щоб переглянути останні 20 сповіщень у Центрі сповіщень.

Спосіб налаштування:

Залиште годинник підключеним до телефону, відкрийте застосунок Zepp, перейдіть до розділу «Профіль» > «Amazfit T-Rex 3 Pro 44mm» > «Сповіщення та нагадування» > «Сповіщення програм», щоб увімкнути сповіщення для програм за потреби.

Примітка:

Щоб увімкнути цю функцію на телефоні Android, потрібно додати додаток Zepp до списку дозволених програм або списку автозапуску у фоновому режимі телефону, щоб додаток завжди працював у фоновому режимі. Якщо додаток Zepp буде завершено фоновим процесом телефону, годинник буде відключено від вашого телефону, і ви не зможете отримувати сповіщення від додатків на годинник.

Для iOS існує обмежена кількість програм, які можна налаштувати у списку сповіщень програм одразу після активації годинника. Коли телефон

Очистити всі сповіщення:

Внизу списку сповіщень є кнопка



, ви можете натиснути на нього, щоб очистити всі сповіщення.

Після перезавантаження годинника сповіщення будуть видалені автоматично.

Щоб видалити одне сповіщення:

Коли сповіщення надсилається або після введення сповіщення зі списку сповіщень, його можна видалити за допомогою кнопки видалення внизу сповіщення.

Bluetooth-дзвінки

- Після увімкнення 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: Запустіть застосунок Zepp, перейдіть до розділу Пристрій > Amazfit T-Rex 3 Pro 44mm > Налаштування застосунку > Телефон, увімкніть Bluetooth-дзвінки.

Спосіб другий: На телефоні перейдіть у Налаштування > Bluetooth, щоб підключити годинник до телефону:

1. На телефоні перейдіть у Налаштування > Bluetooth і увімкніть Bluetooth, щоб зробити телефон видимим. На годиннику перейдіть до списку

2. Знайдіть годинник у результатах пошуку доступних пристроїв на вашому телефоні та натисніть, щоб підключити пристрої.

Сповіщення про вхідні дзвінки

Щоб увімкнути цю функцію, відкрийте застосунок Zepp і перейдіть до розділу Профіль > Amazfit T-Rex 3 Pro 44mm > Сповіщення та нагадування > Вхідні дзвінки. Після ввімкнення функції та підключення годинника до телефону годинник відобразить сповіщення про надходження дзвінка на телефон, і ви зможете ігнорувати або завершити дзвінок на годиннику.

Ранкові оновлення

Після ввімкнення функції «Ранкові оновлення» пристрій щоранку, коли ви прокидаєтеся, надсилатиме короткий звіт, щоб ви могли швидко переглядати таку інформацію, як сьогоднішні погодні умови, стан здоров'я під час занять спортом та особисті справи, і допомагати вам повністю підготуватися до початку нового дня.

Ви можете вимкнути функцію «Ранкові оновлення» в розділі «Пристрій» > «Налаштування» > «Налаштування» > «Ранкові оновлення»; ви також можете налаштувати вміст і порядок відображення ранкових оновлень.

Вищезазначені налаштування також можна встановити, відкривши застосунок Zepp > Профіль > Amazfit T-Rex 3 Pro 44mm > Налаштування пристрою > Ранкові оновлення, не знімаючи при цьому підключеного годинника з телефону.

Скорочення

Картки швидких порад

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

Ви можете додавати на цю сторінку картки часто використовуваних функцій для зручнішого доступу, таких як ваша остання подія, наступний

Ви також можете відкрити застосунок Zepp і перейти до розділу «Профіль» > «Amazfit T-Rex 3 Pro 44 мм» > «Картки швидких команд», де можна налаштувати відображений вміст і порядок відображення.

Натисніть кнопки для швидкого запуску

Ви можете перейти до Годинник > Налаштування > Параметри > Кнопки швидкого доступу та вибрати програму для швидкого запуску, а потім швидко відкрити попередньо встановлену програму, натиснувши відповідну кнопку.

Методи запуску:

- Тривале натискання кнопки SEL
- Натисніть кнопку SEL
- Тривале натискання кнопки ВГОРУ
- Тривале натискання кнопки ВНИЗ
- Двічі натисніть кнопку НАЗАД

Тренування

Режими тренувань

Годинник підтримує понад 180 режимів тренувань, включаючи біг та ходьбу, їзду на велосипеді, плавання, тренування на свіжому повітрі, тренування в приміщенні, танці, бойові тренування, тренування з м'ячем, тренування у воді, зимові тренування, екстремальні тренування, тренування для відпочинку, настільні та карткові ігри, дайвінг та інші.

Список тренувань

1. Виберіть «Тренування» у списку програм годинника або натисніть верхню праву кнопку на циферблаті годинника (якщо для тренувань налаштовано швидкий запуск), щоб перейти до списку тренувань.
2. Виберіть тренування для початку зі списку тренувань.

4. Натисніть кнопку «Редагувати»



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

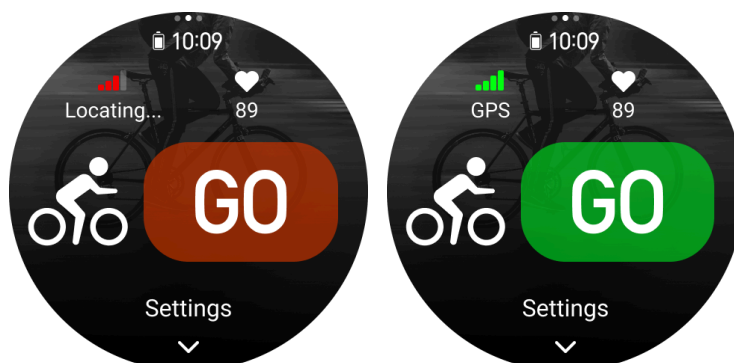
Виберіть тренування

У списку тренувань проведіть пальцем вгору або вниз по екрану або натисніть кнопки ВГОРУ/ВНИЗ, щоб вибрати тренування для початку.

Почати тренування

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.



Перегортання сторінок під час тренування

Під час тренування ви можете провести пальцем вгору або вниз по екрану або натиснути кнопки ВГОРУ/ВНИЗ, щоб перегорнути сторінку. Проведіть пальцем ліворуч або праворуч, щоб перегорнути сторінки ліворуч або праворуч. Ліворуч від сторінки даних тренування ви можете призупинити або завершити тренування. Праворуч від сторінки даних тренування ви можете керувати відтворенням музики на телефоні.

Блокування сенсорного екрана та кнопок під час тренування

Ви можете вимкнути сенсорний екран під час тренування через **Налаштування тренування > Більше > Торкнутися** .

Ви можете заблокувати кнопки під час тренування через **Налаштування тренування > Більше > Блокування кнопок** .

Визначення кнопок під час тренувань

Натисніть кнопку ВГОРУ/ВНИЗ, щоб перегортати сторінки.

Натисніть кнопку НАЗАД під час тренувань, щоб розпочати нове коло/підхід.

Натисніть і утримуйте ВГОРУ: Увімкнення/вимкнення ліхтарика.

Коли блокування кнопок увімкнено, натисніть і утримуйте SEL, щоб розблокувати.

Коли блокування кнопок вимкнено, натисніть SELECT, щоб призупинити/відновити тренування.

Натисніть кнопку НАЗАД під час паузи, щоб перемикатися між сторінкою операцій та сторінкою даних.

Натисніть і утримуйте кнопку НАЗАД, щоб повернутися до циферблата годинника та запустити його у фоновому режимі.

Сторінка операцій навігації тренування

1. Пауза/відновлення

Натисніть, щоб перейти на сторінку паузи/відновлення тренування.

1. Фініш

Натисніть, щоб завершити поточне тренування та зберегти дані.

1. Помічник

Натисніть, щоб змінити деякі налаштування помічника тренування (їх можна змінити на сторінці, коли ви призупиняєте тренування).

1. Відновити пізніше

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

1. Більше

Натисніть, щоб змінити деякі налаштування.

Блокування екрана під час тренування

Після ввімкнення автоматичного блокування екрана сенсорний екран буде заблоковано, і на ньому з'явиться значок



буде відображатися в точці стану, коли екран вимикається під час тренування/переходить у режим AOD/час очікування екрана міне.

У цьому стані сенсорний екран не працює. Ви можете розблокувати екран безпосередньо, натискаючи кнопки ВГОРУ/ВНИЗ. Крім того, якщо ви

Під час тренувань з плавання сенсорний екран буде постійно вимкнений і його можна буде використовувати лише після натискання кнопки паузи плавання.

Під час тренувань з дайвінгу сенсорний екран буде постійно вимкнений і його можна буде використовувати лише після завершення плавання.

Налаштування тренування

На сторінці підготовки до тренування ви можете провести пальцем угору та натиснути «Налаштування», щоб встановити поточний режим тренування. Пов'язані параметри залежать від різних режимів тренування.

Помічник з тренувань

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

Цілі тренування

Ви можете встановити цілі тренування, такі як тривалість, дистанція, калорії та ефект, у розділі «Ціль тренування». Годинник відображає поточний прогрес у досягненні цілі в режимі реального часу під час тренувань. Після досягнення попередньо встановленої цілі тренування з'являється повідомлення. Цілі тренування залежать від тренувань.

Сповіщення про тренування

У цьому налаштуванні ви можете встановити різні нагадування відповідно до ваших потреб, такі як нагадування про відстань, нагадування про пульс тощо. Сповіщення про тренування залежать від тренувань.

1. Нагадування про дистанцію

Годинник вібрує та відображає тривалість, яку ви використовуєте для

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

2. Сповіщення про безпечний пульс

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

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

3. Сповіщення про діапазон серцевого ритму

Під час тренування, якщо годинник виявить, що ваш пульс не потрапляє в налаштовану зону пульсу, він завібрує та відобразить повідомлення на екрані. У такому разі вам потрібно прискоритися або сповільнитися, щоб переконатися, що ваш пульс знаходиться в налаштованому діапазоні.

Щоб налаштувати цю функцію, перейдіть до Режим тренування > Помічник тренування > Сповіщення про тренування > Зона серцевого ритму, встановіть зону серцевого ритму та увімкніть цю функцію.

4. Сповіщення про темп

Ви можете встановити максимальне/мінімальне значення темпу. Якщо ваш темп перевищує попередньо встановлене значення, годинник завібрує та відобразить повідомлення.

Перейдіть до Режим тренування > Налаштування > Помічник > Сповіщення про тренування > Помічник каденції, встановіть каденцію за хвилину та частоту нагадування, а потім увімкніть цю функцію.

Крім того, годинник підтримує сповіщення для наступного: частота серцевих скорочень Aafe, зона серцевого ритму, відстань, максимальний каденс, час, калорії, питна вода, споживання енергії, повернення.

Ця функція доступна для деяких тренувань. Ви можете встановити автоматичну дистанцію кола в налаштуваннях тренування, і годинник запускатиме автоматичний відлік кола та нагадуватиме вам щоразу, коли ви досягнете встановленої дистанції під час тренування. Також під час тренування ви можете натиснути нижню праву кнопку годинника, щоб вручну розпочати відлік кола.

Годинник також записує деталі тренування кожного кола як для ручного, так і для автоматичного відстеження кола. 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.

Автоматична пауза

Увімкнення або вимкнення автоматичної паузи. Після увімкнення функції тренування буде автоматично призупинено, коли швидкість тренування стане занадто низькою. Коли швидкість зросте до певного порогу, тренування можна відновити. Ви також можете відновити роботу під час паузи. Поріг автоматичної паузи можна налаштувати для деяких тренувань.

Перейдіть до Режим тренування > Помічник тренування > Автоматична пауза, встановіть автоматичну паузу, коли ви нерухомі або за темпом.

Віртуальний пейсер

Після встановлення значення темпу для віртуального пейсмейкера ви можете переглядати поточний темп, відстань, на яку ви випереджаєте/ відстаєте від віртуального пейсмейкера, та своє положення відносно віртуального пейсмейкера під час тренувань.

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

Помічник каденції

встановленої частоти кроків, щоб ви могли контролювати її.

Перейдіть до Режим тренування > Помічник тренування > Помічник каденсу, встановіть каденс за хвилину та частоту нагадування, а потім увімкніть цю функцію.

Розумний старт

Після ввімкнення 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.

Кроки налаштування: Певний режим тренування (наприклад, біг на вулиці)
> Помічник > Розумний запуск > Увімкнути

Навчання

Шаблон навчання

У деяких видах спорту функція шаблону тренувань може використовуватися під час тренувань. Цю функцію потрібно редагувати в "Додаток Zepp > вкладка "Тренування" > "Додатково" > "Тренування" > "Шаблон тренування". Ви можете редагувати шаблон тренування для певного режиму тренування, встановлювати кроки тренування, типи кроків, вміст нагадувань, кількість груп циклів тощо, а також синхронізувати їх з годинником.

Після синхронізації з шаблоном тренування для певного виду спорту на годиннику відкрийте сторінку годинника > Тренування > Тренування > Шаблон тренування, виберіть шаблон тренування, який потрібно виконати, і натисніть кнопку GO, щоб негайно почати використовувати шаблон тренування.

Під час використання годинника він буде дотримуватися відредагованого шаблону, а вміст цього етапу автоматично перейде до наступного.

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

Навігація

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 додаток Zerrr > Зберегти трек > Надіслати на годинник

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 положення

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 ввімкнення на сторінці треку ви отримаєте правильні вказівки щодо маршруту. Ця функція доступна лише для деяких видів активного відпочинку.

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

Під час використання навігації за треком сторінка огляду висоти маршруту буде автоматично проаналізована та згенерована під час тренування, а 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.

Нагадування про точку маршруту

Під час використання навігації за маршрутом, якщо на маршруті є точки маршруту, інформація про сегмент буде автоматично проаналізована та згенерована. Ви можете переглянути відстань, що залишилася до наступної точки маршруту, та залишок набору висоти в будь-який час під час тренування. Коли ви наближаєтесь до точки маршруту, також спрацює нагадування про прибуття.

Повернення до початкової точки

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 початкової точки цієї вправи, натиснувши цю кнопку навігації треком.

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

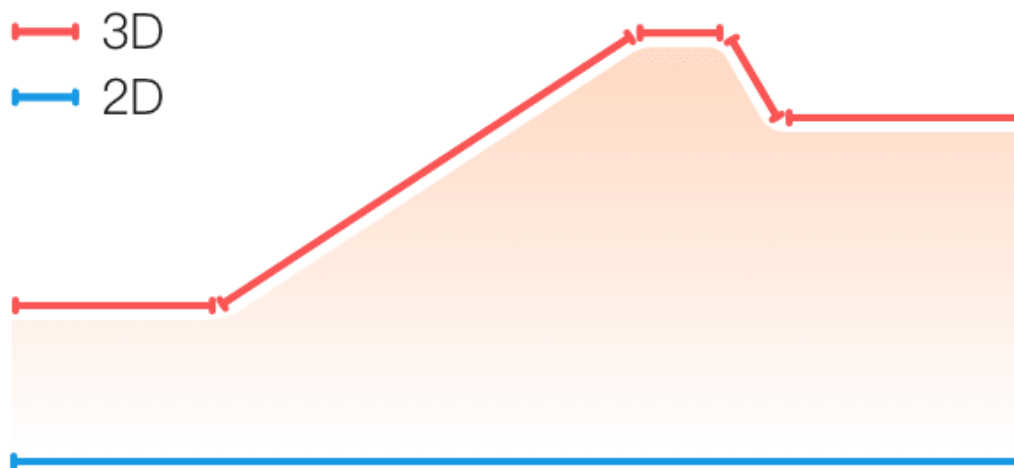
Підтримується понад 8 типів діаграм у реальному часі, включаючи темп, висоту тощо.

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 відстанні маршруту. Якщо 3D-відстань не ввімкнено, проекційна 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.

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

Напрямок гойдання вниз

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

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 (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 діє в режимах бігу на свіжому повітрі та бігу на доріжці. 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 згенеровані лише після того, як одне тренування досягне умови генерації VO_2Max .

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.

Діапазони продуктивності в режимі реального часу та їх значення:

Відмінно: $\geq +10\%$

Дуже добре: $+5 \sim +9\%$

Добре: $-5 \sim +4\%$

Втома: $-10 \sim -4\%$

Виснажений: $< -10\%$

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
Метелик	Метелик
Попурі	Під час плавання використовується більше одного 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

Спеціальні режими тренувань - Дайвінг

Використання

Цей пристрій підтримує режими як рекреаційного підводного плавання з аквалангом, так і фрідайвінгу, а також має функцію автоматичного розпізнавання занурення. Після ввімкнення пристрій автоматично розпізнає початок і кінець занурення за таких умов:

- Виявлення початку занурення: спрацьовує, коли глибина занурення досягає 1,2 м / 3,9 фути
- Виявлення завершення занурення: спрацьовує під час спливання, і глибина повертається до 0,9 м / 3,0 футів

Пороги виявлення попередньо встановлені системою та наразі не можуть бути налаштовані.

Рекреаційний дайвінг

1. Налаштування типу газу Ви можете налаштувати тип дихального газу. Шлях: Рекреаційне дайвінг > Налаштування > Налаштування занурення > Газ Тип газу за замовчуванням – повітря.
2. Налаштування типу води Ви можете налаштувати щільність води залежно від умов вашого занурення. Шлях: Рекреаційне занурення > Налаштування > Налаштування занурення > Тип води. Налаштування за замовчуванням – морська вода.
3. Налаштування зупинки безпеки Ви можете налаштувати зупинку безпеки для підвищення безпеки занурень. Шлях: Рекреаційне занурення > Налаштування > Налаштування занурення > Зупинка безпеки. Зупинка безпеки за замовчуванням становить 3 хвилини на глибині 5 метрів.
4. Налаштовувані сповіщення Ви можете налаштувати сповіщення для часу занурення, глибини занурення та парціального тиску кисню (PPO₂). Шлях: Рекреаційне дайвінг > Налаштування > Сповіщення Виберіть потрібний тип сповіщення для налаштування.
5. Автоматичне визначення Годинник може автоматично визначати початок і кінець занурення. Шлях: Рекреаційне дайвінг > Налаштування > Налаштування занурення > Автоматичний початок/кінець Ви можете

Фрідайвінг на свіжому повітрі

1. Ви можете встановити тип води.

Процедура налаштування: Фрідайвінг на свіжому повітрі > Налаштування > Більше > Тип води

Під час тренувань з фрідайвінгу на свіжому повітрі тип води за замовчуванням – морська вода.

1. Ви можете встановити нагадування про час занурення, нагадування про глибину занурення та нагадування про інтервал на поверхні.

Кроки налаштування: Фрідайвінг на свіжому повітрі > Налаштування > Більше > Налаштування нагадувань та знайдіть відповідні налаштування

1. Щоб встановити напрямок компаса, натисніть кнопку «Зафіксувати орієнтацію» на екрані, щоб зафіксувати поточний напрямок циферблата на 12 годин. Натисніть кнопку ВГОРУ/ВНИЗ на сторінці занурення, на екрані відобразиться сторінка компаса та буде показано куту розбіжності між поточним напрямком та встановленим напрямком.

Кроки налаштування: Фрідайвінг на свіжому повітрі > Налаштування > Більше > Компас

1. Автоматичне виявлення

Годинник може розпізнати, коли ви починаєте занурення та коли виходите з води, і автоматично перемикається між сторінками даних у реальному часі під водою та на поверхні.

Ви можете вимкнути автоматичне виявлення та натиснути клавішу НАЗАД, щоб перемикається між сторінками під водою та над водою. Під час занурення у воду потрібно натиснути кнопку НАЗАД, тоді кількість занурень збільшиться на 1, і на сторінці відобразатимуться дані занурень у режимі реального часу; під час спливання на поверхню також потрібно натиснути кнопку НАЗАД, тоді на сторінці відобразатимуться дані поверхні в режимі реального часу.

Фрідайвінг у приміщенні

1. Ви можете встановити тип води.

Процедура налаштування: Фрідайвінг у приміщенні > Налаштування > Більше > Тип води

У тренуваннях з фрідайвінгу в приміщенні тип води за замовчуванням – прісна вода.

1. Ви можете встановити нагадування про час занурення, нагадування про глибину занурення та нагадування про інтервал на поверхні.

Кроки налаштування: Фрідайвінг у приміщенні > Налаштування > Більше > Налаштування нагадувань та знайдіть відповідні налаштування

1. Автоматичне виявлення

Годинник може розпізнати, коли ви починаєте занурення та коли виходите з води, і автоматично перемикатиметься між сторінками даних у реальному часі під водою та на поверхні.

Ви можете вимкнути автоматичне виявлення та натиснути клавішу НАЗАД, щоб перемикається між сторінками під водою та над водою. Під час занурення у воду потрібно натиснути кнопку НАЗАД, тоді кількість занурень збільшиться на 1, і на сторінці відобразатимуться дані занурень у режимі реального часу; під час спливання на поверхню також потрібно натиснути кнопку НАЗАД, тоді на сторінці відобразатимуться дані поверхні в режимі реального часу.

Процедура налаштування: Фрідайвінг у приміщенні > Налаштування > Більше > Автоматичне виявлення

Підводне полювання

1. Ви можете встановити тип води.

Процедура налаштування: Підводне полювання > Налаштування > Більше > Тип води

1. Ви можете встановити нагадування про час занурення, нагадування про глибину занурення та нагадування про інтервал на поверхні.

Кроки налаштування: Підводне полювання > Налаштування > Більше > Налаштування нагадувань та знайдіть відповідні налаштування

1. Щоб встановити напрямок компаса, натисніть кнопку «Зафіксувати орієнтацію» на екрані, щоб зафіксувати поточний напрямок циферблата на 12 годин. Натисніть кнопку ВГОРУ/ВНИЗ на сторінці занурення, на екрані відобразиться сторінка компаса та буде показано кутову різницю між поточним напрямком та встановленим напрямком.

Кроки налаштування: Підводне полювання > Налаштування > Більше > Компас

1. Автоматичне виявлення

Годинник може розпізнати, коли ви починаєте занурення та коли виходите з води, і автоматично перемикається між сторінками даних у реальному часі під водою та на поверхні.

Ви можете вимкнути автоматичне виявлення та натиснути клавішу НАЗАД, щоб перемикається між сторінками під водою та над водою. Під час занурення у воду потрібно натиснути кнопку НАЗАД, тоді кількість занурень збільшиться на 1, і на сторінці відобразатимуться дані занурень у режимі реального часу; під час спливання на поверхню також потрібно натиснути кнопку НАЗАД, тоді на сторінці відобразатимуться дані поверхні в режимі реального часу.

Процедура налаштування: Підводне полювання > Налаштування > Більше > Автоматичне виявлення

1. Щоб записати кількість виловленої риби, довго натисніть кнопку ВГОРУ на сторінці поверхні, щоб додати кількість риби під час останнього занурення.

Сенсорний екран під час дайвінгу

занурення. У цьому випадку ви можете керувати тренуванням за допомогою кнопок годинника. Після завершення тренування годинник знову ввімкне функцію сенсорного екрана.

Технічні характеристики

- Максимальна глибина вимірювання: 45 м / 147,6 футів
- Точність вимірювання: Показники глибини відповідають міжнародному стандарту EN13319 для водолазного спорядження, який визначає максимально допустиме відхилення на різних діапазонах глибин для забезпечення точності базових вимірювань під водою:

Фактична глибина (м / фут)	Допустиме відхилення (м / фут)
0,0–10,0 м / 0,0–32,8 футів	±0,5 м / ±1,6 фута
10,1–20,0 м / 32,9–65,6 футів	±1,0 м / ±3,3 фута
20,1–30,0 м / 65,7–98,4 футів	±1,5 м / ±4,9 фута
30,1–40,0 м / 98,5–131,2 футів	±2,0 м / ±6,6 футів
40,1–45,0 м / 131,3–147,6 футів	±2,5 м / ±8,2 фута

Використання у високогірних районах

- Перш ніж використовувати функцію занурення на великій висоті, виконайте калібрування висоти в повітрі або зачекайте, поки пристрій автоматично оновить атмосферний тиск. Це гарантує правильний запис опорного тиску, що дозволяє точно визначати початок/кінець занурення та отримувати достовірні дані про глибину.
- Невиконання калібрування може призвести до неточностей глибини або аномальних записів у журналах занурень.

Рекомендації з перевірки та технічного обслуговування

запобігти корозії.

- Витирайте насухо м'якою тканиною, щоб уникнути накопичення вологи в проміжках між кнопками, датчиках або портах заряджання.
- Уникайте ударів або сильної вібрації; будьте особливо обережні з екраном та кнопками.
- Зверніть увагу, що водонепроникність може з часом погіршитися при регулярному використанні. Для підтримки точності та надійності рекомендується періодична перевірка та повторне калібрування.

Рекомендації щодо зберігання

- Зберігайте пристрій у прохолодному, сухому місці, подалі від прямих сонячних променів, тепла або вологості.
- Якщо пристрій не використовується протягом тривалого періоду, підтримуйте рівень заряду батареї в межах 40–60% та заряджайте її кожні 1–2 місяці.
- Не герметично закривайте пристрій у контейнер, поки він ще вологий, оскільки це може призвести до корозії або утворення цвілі.
- Тримайте подалі від сильних магнітних полів, розчинників, парфумів або інших хімічних речовин, щоб уникнути пошкодження внутрішніх компонентів.
- Використовуйте оригінальну упаковку або захисний футляр для зберігання та уникайте контакту з гострими предметами, щоб запобігти подряпинам або пошкодженням.

Безпека під час дайвінгу

1. За нормальних умов використання цей пристрій має максимальну глибину занурення 45 метрів і призначений лише для рекреаційного дайвінгу та фрідайвінгу. Його не слід використовувати для технічного дайвінгу, дайвінгу в печерах, дайвінгу зі змішаними газами або інших сценаріїв високого ризику.
2. Функції цього пристрою для дайвінгу призначені лише для сертифікованих дайверів. Перед використанням переконайтеся, що ви пройшли професійну підготовку та розумієте, як користуватися пристроєм. Звичайні користувачі, які проводять тренування із затримки дихання, тестування на затримку дихання або займаються будь-якими видами дайвінгу, повинні перебувати в супроводі тренера, досвідченого

потенційну небезпеку.

3. Дайвінг – це діяльність з високим рівнем ризику. Перш ніж розпочати, переконайтеся, що ви у відповідному стані здоров'я. У разі сумнівів зверніться до лікаря. Завжди перевіряйте стан пристрою перед кожним зануренням та регулярно його обслуговуйте. Не використовуйте пристрій, якщо виявлено будь-які несправності або пошкодження.
4. Уникайте швидких підйомів. Навіть якщо декомпресійна зупинка не потрібна, наполегливо рекомендується зупинка безпеки на 3 хвилини на глибині 3–5 метрів.
5. Щоб зменшити ризик декомпресійної хвороби, забезпечте достатній інтервал на поверхні після занурень, особливо після рекреаційних занурень. Суворо дотримуйтеся рекомендованого часу заборони польотів та уникайте польотів до закінчення цього інтервалу. Для отримання детальних рекомендацій перед польотом, будь ласка, зверніться до інструкцій, наданих визнаними організаціями з безпеки дайвінгу.
6. Зверніть увагу, що всі електронні пристрої можуть вийти з ладу. Глибина, час занурення, швидкість спливання та інші дані, що надаються пристроєм, наведені лише для довідки та можуть залежати від умов навколишнього середовища або способу використання пристрою. Завжди пірняйте з професійним дайв-комп'ютером або іншим резервним пристроєм. Не покладайтеся на один пристрій під час прийняття важливих рішень, таких як планування декомпресійних зупинок або визначення часу заборони польотів.
7. Використовуючи цей пристрій, ви визнаєте та погоджуєтеся з тим, що він служить допоміжним інструментом і не гарантує абсолютної точності чи придатності даних, а також не може усунути ризики, пов'язані з дайвінгом. Завжди ставте безпеку на перше місце, складайте розумні плани занурень та беріть на себе відповідальність за свою особисту безпеку.

Спеціальні режими тренувань - Стрибки з парашутом

Як використовувати:

1. Ви можете встановити початкову висоту перед тренуванням, щоб точніше зафіксувати початкову точку

1. Ви можете встановити нагадування про цільову висоту для допомоги у стрибках з парашутом. Після налаштування, після досягнення цільової висоти, годинник ввімкне вібрацію та спливаюче вікно інтерфейсу, щоб вказати на досягнення цільової висоти.

Кроки налаштування: Стрибки з парашутом > Помічник тренувань > Сповіднення про тренування > Цільова висота

1. На головній сторінці тренування відобразатиметься поточна висота, на якій ви знаходитесь, за допомогою покажчика та цифр.

Примітка: Цей запис висоти на годиннику не можна використовувати як основний висотомір для стрибків з парашутом. Єдине призначення годинника — запис ваших даних.

1. Будь ласка, уважно прочитайте поради щодо безпеки та переконайтеся, що ви відповідаєте умовам користувача. Під час використання цієї функції переконайтеся, що ви перебуваєте в абсолютно безпечній ситуації.

Спеціальні режими тренувань - Ультрамарафон

Як використовувати:

Ви можете налаштувати режим відпочинку перед тренуванням.

1. Кроки налаштування: Ультрамарафон > Помічник тренування > Налаштування відпочинку

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:

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 мерехтіти, 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

Серед видів тренувань можна виділити ходьбу, ходьбу в приміщенні, біг на свіжому повітрі, біг на біговій доріжці, їзду на велосипеді на свіжому 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.

ввімкнена. Якщо годинник виявляє поточне тренування, деякі дані не можуть бути синхронізовані з додатком.

Голосова трансляція під час Воткоуту

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 T-Rex 3 Pro 44mm > Налаштування > Тренування > Голосова трансляція

За замовчуванням аудіо відтворюється через динамік пристрою. Ви також можете відтворювати його через підключені Bluetooth-навушники. Шлях налаштувань: Годинник > Налаштування > Bluetooth. Для отримання додаткової інформації зверніться до розділу Налаштування Bluetooth.

Історія тренувань

Після завершення тренування запис тренування автоматично зберігається в **історії тренувань**. Якщо ви завершите тренування, коли його час занадто 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.

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 тренувань > 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_2Max та ефект тренування.

Ви можете знайти детальне пояснення поточного тренувального навантаження, часу повного відновлення та VO_2Max у додатку «Стан тренування».

Тренувальний навантаження (ТН)

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

Аеробний показник ТЕ	Вплив на покращення аеробної здатності
0,0-0,9	Це тренування не впливає на покращення аеробних здібностей.

	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.
Анаеробний бал TE	Вплив на покращення анаеробної здатності
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.
3,0-3,9	Це тренування значно допомагає покращити 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

Статус тренування

Стан тренування включає поточне тренувальне навантаження, час повного відновлення та $VO_2\text{Max}$. 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 оцінок поступово покращується.

$VO_2\text{ Max}$ (максимальне поглинання кисню)

$VO_2\text{ Max}$ (одиниця вимірювання: мл/кг/хв) – це максимальна кількість кисню, яку організм може поглинути та використати під час фізичних навантажень максимальної інтенсивності. Це ключовий показник аеробної здатності. Високий показник $VO_2\text{ Max}$ зазвичай свідчить про вищу аеробну продуктивність і особливо важливий для спортсменів на витривалість.

Показник $VO_2\text{ Max}$ дуже індивідуалізований, а референтні стандарти різняться залежно від статі та віку. Пристрої оцінюють вашу здатність до фізичних навантажень на основі особистої інформації, а також частоти серцевих скорочень та швидкості під час фізичної активності, і ця оцінка динамічно коригується залежно від зміни вашого рівня фізичної підготовки. Слід зазначити, що кожна людина має свою верхню межу для $VO_2\text{ Max}$, яка визначається її фізіологічним станом.

На основі показників $VO_2\text{ Max}$ спортивні здібності класифікуються за такими сімома рівнями: дуже погані, погані, задовільні, середні, добрі, дуже хороші, відмінні.

Максимальний рівень VO_2 для чоловіків:

Вік	Дуже погано	Бідний	Справедливий	Середній	Добре	Дуже добре	Відмінно
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59

35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

Максимальний рівень VO₂ для жінок:

Вік	Дуже погано	Бідний	Справедливий	Середній	Добре	Дуже добре	Відмінно
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33

Як його отримують?

1. Введіть точну особисту інформацію в застосунку Zepp;
2. Одягніть пристрій і розпочніть одну з наступних активностей: біг на свіжому повітрі, біг по треку, ультрамарафон або біг по пересіченій місцевості;
3. Під час заняття підтримуйте швидкість бігу, що постійно перевищує 6 км/год (10 хв/км) або 3,7 милі/год (16 хв/милю) протягом 10 хвилин. Протягом цього періоду ваш пульс повинен постійно фіксуватися та досягати 75% від вашого максимального пульсу.

*Під час використання Amazfit Helio Strap / Amazfit Helio Ring, початок сеансу бігу на свіжому повітрі з додатку Zepp підтримує розрахунок VO_2 Max. Переконайтеся, що Amazfit Helio Strap / Amazfit Helio Ring вказаний як перший пристрій у списку пристроїв, і що і пристрій, і телефон залишаються підключеними протягом усієї активності; інакше результат розрахунку може бути вплинутий. За винятком Amazfit Helio Strap / Amazfit Helio Ring, початок сеансу бігу на свіжому повітрі з додатку Zepp за допомогою інших пристроїв не підтримує розрахунок VO_2 Max. Щоб розрахувати VO_2 Max за допомогою інших пристроїв, розпочніть активність безпосередньо з пристрою.

Як я можу це переглянути?

Ви можете переглянути поточний показник VO_2 Max у додатку для відстеження стану тренувань на годиннику. Ви також можете переглянути історію та тенденції змін VO_2 Max у додатку.

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.

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 допустимого діапазону, рекомендується підтримувати показник тренувального навантаження в межах помірною діапазону.

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.

Повний період відновлення	Пропозиції щодо тренувань
----------------------------------	----------------------------------

	інтенсивності.
19-35 годин	Ви можете тренуватися як завжди і готуватися до посилення свого режиму знову.
36-53 години	Відповідне зниження інтенсивності тренувань дозволить вам отримати користь від 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 застосунку 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

1. Розпочніть план

Знайдіть додаток Zepp > Головна > картку Zepp Coach, натисніть «Налаштувати план», дотримуйтесь інструкцій, щоб заповнити інформацію про ваші тренування за останні 1-2 місяці, а потім виберіть день відпочинку та дату початку, щоб розпочати план.

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 > 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 детальною інформацією ви можете змінити план або скасувати його, натиснувши кнопку «Налаштування» у верхньому правому куті.

Карта

Завантаження карти

1. Підключіть годинник до Wi-Fi або завантажте дані через Bluetooth

3. Виберіть область завантаження та натисніть «Додати до списку завантажень пристрою».
4. Підтвердіть завантаження на годиннику

Створити маршрут

Після завантаження картографічних ресурсів годинник підтримує створення кругових маршрутів офлайн. Шлях: Додаток Карти > натисніть SEL > Навігація > Створити маршрут туди й назад > виберіть цільову відстань, напрямок та тип тренування для створення маршруту.

Зберегти / Перейти до точки розташування

Після завантаження ресурсів карти натисніть на будь-яке місце на карті, щоб переглянути його координати. Потім ви можете зберегти точку розташування або перейти до неї безпосередньо (підтримується навігація по прямих лініях та маршрутах).

Перепланування маршруту під час тренування

Під час використання навігації за маршрутом на основі точок розташування, якщо ви значно відхилитеся від маршруту, годинник автоматично запустить перепланування маршруту на основі вашого поточного положення до цільової точки розташування.

Використання карти під час тренування

1. Після завершення завантаження перемикач на використання карти під час тренувань буде ввімкнено за замовчуванням.
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.

- 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.

Аксесуари для тренувань

Годинник підтримує підключення до стандартних Bluetooth-моніторів серцевого ритму, веломірів потужності, каденсометра, термометра тощо.

1. Шлях підключення: Перейдіть до Налаштування > Аксесуари для тренувань. Годинник почне сканувати сумісні пристрої поблизу.
2. Після підключення зовнішній пристрій надаватиме дані про частоту серцевих скорочень та певні показники їзди на велосипеді під час тренувань.
3. Одночасно можна підключити лише один пристрій кожного типу аксесуара. Підключення нового пристрою того ж типу автоматично відключить попередній.

Викинути воду

Вручну увімкніть викид води

Відкрийте «Годинник» > «Центр керування» > «Викинути воду», щоб розпочати процес викидання води. Годинник подасть звуковий сигнал, і будь-яка вода, що залишилася в динаміку, буде злита. Під час процесу викидання води ви можете натиснути будь-яку кнопку, щоб вийти.

Автоматичне вмикання викиду води після тренування

Після завершення водних видів спорту автоматично почне вибризувати воду, і ви можете натиснути будь-яку кнопку, щоб вийти. Запис тренування відобразиться після вибризування води.

Активність та здоров'я

BioCharge — це динамічна оцінка рівня вашої фізичної та розумової енергії на основі змін частоти серцевих скорочень, ВСР, стресу, сну, активності та інших показників здоров'я. Оцінка коливається від 0 до 100, причому вищі значення вказують на краще відновлення та готовність.

Щоб отримати точний показник BioCharge, обов'язково носіть пристрій для відстеження сну попередньої ночі та продовжуйте носити його протягом дня.

Якщо ваш обліковий запис Zepp підключено до кількох пристроїв, ви можете побачити об'єднані дані.

Оскільки на рівень енергії впливає багато факторів і він може відрізнитися залежно від індивідуального сприйняття, показник BioCharge наведено лише для ознайомлення.

Вимірювання одним дотиком

Цей пристрій підтримує моніторинг частоти серцевих скорочень, рівня кисню в крові, стресу та частоти дихання. 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 кнопку НАЗАД на сторінці циферблата, щоб перейти до списку програм, і проведіть пальцем вгору або вниз по екрану, щоб вибрати та відкрити програму «Вимірювання одним дотиком», а потім натисніть «виміряти», щоб розпочати вимірювання.

Сон

Якість сну має важливий вплив на здоров'я людини.

Коли ви носите годинник під час сну, він автоматично записує інформацію про сон. Годинник може записувати нічний сон та денний сон. Час сну, який перетинається з 0:00 до 8:00 ранку, буде записаний як нічний сон, а сон, що триває більше 60 хвилин після нічного сну, буде записаний як денний сон. Сон менше 20 хвилин не буде записаний.

щоб вибрати та відкрити програму «Сон». У програмі «Сон» на годиннику ви можете переглянути тривалість нічного сну, стадії сну, оцінку сну та іншу інформацію. Денний сон та іншу інформацію можна переглянути після синхронізації з програмою. Налаштування програми «Сон» як картки швидкого доступу дозволяє легко переглядати стан сну попередньої ночі.

Коли телефон і годинник підключені, до наступних налаштувань сну також можна отримати доступ у застосунку Zepp у розділі «Профіль» > «Amazfit T-Rex 3 Pro 44mm» > «Монітор здоров'я».

План сну

У плані сну ви можете встановити різний час сну та пробудження для кожного дня тижневого циклу. Пристрій вмикатиме режим сну вчасно відповідно до щоденного плану, нагадуватиме вам лягати спати та прокидатися, а також контролюватиме ваш сон на основі запланованого часу, допомагаючи вам розвивати корисні звички сну.

Відкрийте додаток «Сон», проведіть пальцем униз до останньої сторінки, введіть налаштування сну та натисніть «план сну», щоб налаштувати план сну. Підключивши годинник до телефону, ви також можете налаштувати його в додатку Zepp > сторінка «Сон» > «Регулярність» > «Розклад сну».

Допоміжний моніторинг сну

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

Моніторинг якості дихання 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 автоматично контролюватиме якість вашого дихання, щоб допомогти вам краще зрозуміти свій стан сну.

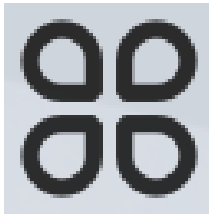
PIA

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 кнопку НАЗАД на сторінці циферблата, щоб перейти до списку програм, і проведіть пальцем вгору або вниз по екрану, щоб вибрати та відкрити програму PAI. У програмі PAI на годиннику ви можете переглянути таку інформацію, як ваш бал PAI за останні сім днів, сьогоднішній бал PAI та поради щодо отримання вищого балу 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*, підтримка PAI вище 100 допомагає знизити ризик смерті від серцево-судинних захворювань та збільшити тривалість життя.

Для отримання додаткової інформації відкрийте застосунок Zepp



та перейдіть до PAI > PAI Q&A.

* 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

більше змін частоти серцевих скорочень і забезпечує орієнтир для здорового способу життя. Щоб забезпечити точність вимірювання, потрібно правильно носити годинник відповідно до порад і переконаватися, що частина тіла біля шкіри чиста та без плям сонцезахисного крему.

Увімкніть годинник, натисніть кнопку НАЗАД на сторінці циферблата, щоб перейти до списку програм, і проведіть пальцем вгору або вниз по екрану, щоб вибрати та відкрити програму «Час серцевих скорочень». У програмі «Час серцевих скорочень» на годиннику ви можете переглянути останнє виміряне значення частоти серцевих скорочень, криву частоти серцевих скорочень за весь день, частоту серцевих скорочень у стані спокою, розподіл інтервалів частоти серцевих скорочень та іншу інформацію. Синхронізуйте дані з програмою, щоб переглянути більше інформації.

Коли телефон і годинник підключені, доступ до наступних налаштувань серцевого ритму також можна отримати в застосунку Zepp > Профіль > Amazfit T-Rex 3 Pro 44mm > Моніторинг здоров'я.

Ручне вимірювання серцевого ритму

Увімкніть годинник, перейдіть до списку програм, проведіть пальцем вгору або вниз по екрану, щоб вибрати та відкрити програму «Читання серцевих скорочень», а потім натисніть



виміряти частоту серцевих скорочень вручну. Після успішного вимірювання, якщо залишатися на екрані частоти серцевих скорочень, пристрій продовжуватиме вимірювання та оновлювати дані.

Автоматичний моніторинг серцевого ритму

1. Відкрийте програму «Частота серцевих скорочень», проведіть пальцем вгору до останньої сторінки та перейдіть до Налаштування > Автоматичний монітор серцевого ритму, щоб налаштувати частоту моніторингу. Годинник

2. Зміни серцевого ритму інтенсивніші під час тренування. Увімкніть функцію виявлення активності, щоб годинник автоматично збільшував частоту вимірювань, коли виявляє активність, щоб можна було зафіксувати більше змін серцевого ритму.

Сповіщення про серцевий ритм

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 годинник, натисніть кнопку НАЗАД на сторінці циферблата, щоб перейти до списку програм, і проведіть пальцем вгору або вниз по екрану, щоб вибрати та відкрити програму «Кисень крові», де ви можете переглянути останнє виміряне значення кисню в крові та статус кисню в крові за весь день. Синхронізуйте дані з програмою, щоб переглянути більше інформації.

Коли телефон і годинник підключені, до наступних налаштувань рівня кисню в крові також можна отримати доступ у застосунку Zepp у розділі «Профіль» > «Amazfit T-Rex 3 Pro 44mm» > «Монітор здоров'я».

Ручне вимірювання рівня кисню в крові

Торкніться



залишається на екрані рівня кисню в крові.

Автоматичний моніторинг рівня кисню в крові

Перейдіть до програми «Кисень крові», проведіть пальцем угору та перейдіть на сторінку **налаштувань**, щоб увімкнути автоматичний моніторинг 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 SpO2

1. Тримайте годинник на відстані одного пальця від зап'ястя та залишайтеся нерухомими.
2. Щільно затягніть годинник. Для найкращих результатів має бути відчуття тиску від годинника.
3. Під час вимірювання покладіть руку на стійку поверхню, наприклад, на стіл, екраном 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 цього годинника становить 80%-100%. Ця функція призначена лише для довідки та не повинна використовуватися як основа

Стрес

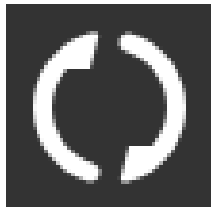
Індекс стресу розраховується на основі змін варіабельності серцевого ритму. Він є орієнтиром для оцінки стану здоров'я. Вам слід більше відпочивати, коли індекс високий.

Увімкніть годинник, перейдіть до списку програм і проведіть пальцем вгору та вниз, щоб вибрати та відкрити програму «Стрес». У програмі «Стрес» на годиннику ви можете переглянути останнє виміряне значення стресу, стан стресу за весь день, розподіл інтервалів стресу та стан тиску за останні сім днів. Синхронізуйте дані з програмою, щоб переглянути більше інформації.

Коли телефон і годинник підключені, до наступних налаштувань стресу також можна отримати доступ у застосунку Zepp у розділі «Профіль» > «Amazfit T-Rex 3 Pro 44mm» > «Монітор здоров'я».

Ручне вимірювання напруги

У додатку «Стрес» натисніть



щоб вручну виміряти рівень стресу. Після успішного вимірювання, якщо залишатися на екрані стресу, пристрій продовжуватиме вимірювати та оновлювати дані.

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 протягом дня.

Нагадування про зняття стресу

1. Після ввімкнення автоматичного моніторингу стресу увімкніть функцію нагадування про зняття стресу.
2. У налаштуваннях стресу увімкніть «Нагадування про зняття стресу», і тоді ви зможете отримувати сповіщення.

Активність

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

Увімкніть годинник, перейдіть до списку програм і проведіть пальцем вгору або вниз, щоб вибрати та відкрити програму «Активність». Ваша щоденна активність складається з трьох основних показників: активності (яку можна встановити як кроки або калорії), спалювання жиру та стояння. У розділі «Активність» на годиннику ви можете переглянути діаграму розподілу активності за весь день.

Годинник також автоматично записує інші дані про активність, включаючи споживання енергії під час відпочинку, час ходьби, час сидіння, пройдені поверхи та відстань, які можна переглянути в додатку «Активність».

Сповіщення про цілі

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

1. Відкрийте додаток «Активність», проведіть пальцем угору до останньої сторінки та перейдіть до налаштувань активності, щоб увімкнути сповіщення про цілі. Коли телефон підключено, ці налаштування також можна переглянути в додатку Zepp у розділі «Профіль» > «Amazfit T-Rex 3 Pro 44mm» > «Сповіщення та нагадування» > «Сповіщення про досягнення цілі».
2. У налаштуваннях активності ви також можете встановити щоденні цілі щодо кроків і калорій. Коли телефон підключено, ці налаштування також доступні в застосунку Zepp у розділі «Профіль» > «Мої цілі».

Постійне нагадування

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, годинник 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 угору до останньої сторінки та перейдіть до налаштувань активності, щоб увімкнути функцію «Постійне нагадування». Коли телефон підключено, ці налаштування також можна переглянути в програмі Zepp у розділі «Профіль» > «Amazfit T-Rex 3 Pro 44mm» > «Сповіщення та нагадування» > «Постійні нагадування».

Нагадування про прогрес

Увімкніть нагадування про прогрес у меню 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 сьогодні» > «Більше» > «Щотижневий звіт» у будь-який час.

Цикли

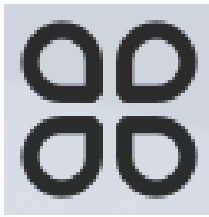
Відстеження менструальних циклів допомагає зрозуміти власні фізіологічні ритми.

Увімкніть годинник, перейдіть до списку програм і проведіть пальцем вгору або вниз по екрану, щоб вибрати та відкрити програму «Цикли». У програмі

переглянути після синхронізації даних із програмою.

Перш ніж використовувати додаток Cycles, вам потрібно ввести час початку вашої останньої менструації, її тривалість та тривалість менструального циклу. Ви також можете ввести ці дані в додатку Zepp та синхронізувати їх з годинником.

Коли телефон і годинник підключені, до наступних налаштувань також можна отримати доступ у застосунку Zepp у розділі



Цикли > Налаштування.

Ручний запис менструального циклу

У додатку «Відстеження циклів» натисніть



для 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 закінчення поточної менструації.
3. Якщо вам потрібно продовжити менструацію після встановленого часу закінчення, ви можете знову натиснути на запис протягом 30 днів, оскільки остання менструація ще не закінчилася, або синхронізувати дані з додатком, а потім змінити їх.

Прогнозування менструального циклу

замінює контрацепцію чи медичну консультацію.

Відкрийте програму «Цикли», проведіть пальцем угору до останньої сторінки та введіть налаштування менструального циклу, щоб розпочати прогнозування менструального циклу.

Нагадування про менструальний цикл

Перед початком менструації годинник 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 день овуляції, які ви встановили в додатку Cycles, ви можете налаштувати дату нагадування або вимкнути функцію нагадування.

Дихання

Це допомагає вам зняти стрес, спрямовуючи вас на повільне та глибоке дихання.

Увімкніть годинник, перейдіть до списку програм і проведіть пальцем вгору або вниз, щоб вибрати та відкрити програму «Дихання». Ви можете вибрати різні режими в програмі для дихання.

- Режим релаксації. Підтримка налаштування ритму дихання, ви можете вибрати від 6 до 8 разів на хвилину відповідно до вашої комфортної частоти.
- Режим сну. Кероване розширене дихання для розслаблення та засинання.
- Режим фокусування. Направте розум до спорожнення та відсторонення від емоцій чи подій, щоб знайти внутрішній спокій.

Нагадування про дихання

Відкрийте програму для дихання, проведіть пальцем униз до останньої сторінки, додайте нагадування про дихання в налаштуваннях та підтримуйте

Встановити тривалість сеансу

Відкрийте програму «Дихання» на годиннику, проведіть пальцем униз до останньої сторінки, і в налаштуваннях ви можете вибрати тривалість тренування від 1 до 5 хвилин, яка буде застосована до трьох режимів.

Менеджер з перепаду часових поясів

Менеджер Jet Lag надає експертні поради, щоб допомогти мандрівникам скоротити час адаптації та пом'якшити наслідки перетину часових поясів.

Аналізуючи ваш циркадний ритм за допомогою передових алгоритмів, він точно планує найкращий час для освітлення та сну, що забезпечує швидшу адаптацію — навіть після тривалих перельотів через кілька часових поясів.

Додати поїздки

Ви можете додати інформацію про свою поїздки туди та назад через додаток Zepp > Пристрій > Amazfit T-Rex 3 Pro 44mm > Jet Lag Manager.

Переглянути рекомендації

Починаючи з 72 годин до відправлення, ви можете переглядати персоналізовані рекомендації щодо розкладу як у додатку Zepp > Пристрій > Amazfit T-Rex 3 Pro 44mm > Jet Lag Manager, так і в додатку Jet Lag Manager на вашому годиннику. Вони включають певні часові вікна для уникнення світла, впливу світла, сну та активності.

Після прибуття до місця призначення, менеджер Jet Lag проведе оцінку готовності до адаптації, щоб допомогти оцінити, наскільки добре ви адаптуєтесь до місцевого часового поясу. Він також генеруватиме оновлені рекомендації щодо розкладу (уникнення світла, вплив світла, сон та активність) на основі вашого місця призначення. Їх можна переглянути як у додатку Zepp, так і в додатку для годинника.

Примітка:

- Рекомендації щодо розкладу створюються лише для поїздок, які перетинають більше 3 часових поясів.

годин) оцінка готовності чи рекомендації щодо розкладу не надаватимуться.

Голосові функції

Офлайн-голос

1. Офлайн-голос дозволяє керувати більшістю функцій годинника, навіть якщо годинник і телефон відключені.

Режим голосового пробудження офлайн:

Перейдіть до Налаштування > Параметри > Керування голосом офлайн > Режим пробудження.

(1) Відреагуйте протягом 5 секунд після повороту зап'ястя.

(2) Відповідайте протягом 5 секунд після ввімкнення екрана.

(3) Реагувати, коли екран підсвічується.

1. Виберіть «Відповідати через 5 секунд після повороту зап'ястя» та «Відповідати через 5 секунд після ввімкнення екрана», щоб увімкнути голосовий зв'язок офлайн. Після повороту зап'ястя або ввімкнення екрана з'явиться значок «розпізнавання голосу офлайн».



З'являється . Потім ви можете виконувати голосові команди в автономному режимі, щоб використовувати певну функцію.

1. Якщо вибрати «Відповідати під час підсвічування екрана», можна буде використовувати голосові команди офлайн безпосередньо до того, як з'явиться значок розпізнавання голосу офлайн.

Перейдіть до Налаштування > Параметри > Керування голосом офлайн > Переглянути всі голосові команди, щоб переглянути всі голосові команди офлайн, які підтримує годинник.

- Ви можете безпосередньо сказати «Відкрити + назва програми», наприклад: «Відкрити Частота серцевих скорочень», «Відкрити Стрес», «Відкрити Кисень крові» та «Відкрити Температура».
- Коли ви хочете потренуватися, ви можете сказати «Почніть ходьбу», «Почніть біг на вулиці», «Почніть їзду на велосипеді на вулиці», «Почніть скелелазіння» тощо.
- Якщо ви хочете встановити будильник або таймер, ви можете сказати «Будильник о 8 годині» або «Таймер на 1 хвилину».

Мультимедійна функція

Музичний плеєр

Підтримка відтворення локальної музики, що зберігається в годиннику, відтворення музики через динамік годинника або пристрої Bluetooth

1. Додавання музики: Перейдіть до програми Zepp > Профіль > Amazfit T-Rex 3 Pro 44mm > сторінка Музика, виберіть музичний файл .mp3 з телефону та перенесіть його на годинник. Після завершення передачі ви зможете відтворювати музику на годиннику.

Примітка: Для передачі файлів потрібно підключитися до точки доступу годинника, і ваш телефон не зможе підключитися до інших мереж, поки він підключений до точки доступу. Годинник вимкне точку доступу після завершення передачі файлів, а телефон автоматично підключиться до попередньої мережі.

1. Головна сторінка музики підтримує відображення назви пісні, композитора, попередньої пісні, відтворення/пауза, наступної пісні, налаштування режиму відтворення, регулювання гучності, натисніть "+", щоб зібрати пісні.
2. Проведіть пальцем угору на головну сторінку музики на другу сторінку, щоб переключитися в режим використання музики, переглянути список

Музичний пульт дистанційного керування

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.

Зміна налаштувань на телефоні Android:

Тримайте годинник підключеним до телефону. Запустіть застосунок Zepp, перейдіть до розділу «Профіль» > «Amazfit T-Rex 3 Pro 44 мм» > «Сповіщення та нагадування». На сторінці, що з'явиться, натисніть

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

Примітка:

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

Зручне життя

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 Фото на своєму

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.

Програми для годинника

Програми – це функції годинника, які можна використовувати окремо, такі як тренування, пульс та погода.

Розбудіть годинник, перейдіть до списку програм, проведіть пальцем вгору або вниз по екрану, щоб переглянути список програм, і натисніть програму, щоб запустити її.

Сигналізація

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

Годинник може вібрувати або гудіти, щоб нагадати вам про настання встановленого часу будильника, і ви можете вимкнути цю функцію або нагадати вам пізніше. Якщо ви оберете «Нагадати пізніше», годинник нагадає вам через 10 хвилин. Ви можете використовувати цю функцію лише 5 разів за один будильник. Якщо ви не виконали жодної операції, годинник за замовчуванням нагадає вам пізніше.

Календар

«Календар», де ви можете створити або відредагувати подію. Ви також можете синхронізувати з годинником до 200 подій на сьогодні та наступні 30 днів. Водночас застосунок Zepp зчитуватиме події із системного календаря телефону та синхронізуватиме їх зі списком подій застосунку, але події застосунку не можна синхронізувати із системним календарем телефону.

Коли ви торкаєтеся календаря на годиннику, щоб перейти до списку подій, він відобразить події на сьогодні та наступні 30 днів. Коли настане вказаний час, на годиннику з'явиться нагадування про подію, яке ви можете вимкнути або нагадати вам пізніше. Якщо ви оберете «Нагадати пізніше», годинник нагадає вам через 10 хвилин.

Список справ

Коли годинник і телефон підключені, відкрийте застосунок Zepp, натисніть «Профіль» > «Amazfit T-Rex 3 Pro 44mm» > «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 годиннику з'явиться нагадування про завдання, після чого ви зможете виконати такі операції, як «Готово», «Нагадати мені через 1 годину», «Нагадати мені пізніше» та «Ігнорувати».

Трекер Помідоро

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 годинник автоматично перейде в режим «Не турбувати».

Світовий годинник

синхронізувати їх з годинником, щоб переглядати час у цих містах у режимі реального часу. Можна додати до 20 різних міст. Водночас годинник пропонує деякі міста за замовчуванням, щоб ви могли швидко додавати міста до списку світового часу на годиннику.

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.

Зворотний відлік

Додаток «Зворотний відлік» 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.

Пульт дистанційного керування камерою

Коли камера телефону ввімкнена, ви можете робити знімки дистанційно за допомогою годинника.

Якщо телефон є пристроєм iOS, перед використанням потрібно підключити годинник до Bluetooth телефону.

Ця функція наразі не підтримується на пристроях Android.

Погода

У програмі «Погода» ви можете переглянути таке:

- Сьогоднішня погода (включаючи температуру, температурну криву, погодні умови, силу вітру та вологість).
- Індекс повсякденного життя (включаючи індекс тренувань на свіжому повітрі, УФ-індекс, індекс риболовлі та індекс миття автомобіля).

дані про погоду потрібно синхронізувати через мобільну мережу. Тому годинник потрібно тримати підключеним до телефону, щоб інформація про погоду була актуальною.

- Ви можете додавати місця розташування (до 5) та одиниці вимірювання температури (Цельсій/Фаренгейт) у застосунку Zepp.
- Ви можете переглянути додані на годиннику місця розташування.

Сонце та Місяць

У додатку «Сонце та Місяць» ви можете переглянути наступне:

- Час сходу та заходу сонця.

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

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

Компас

Вам потрібно відкалібрувати годинник залежно від впливу навколишнього магнітного поля. У додатку Compass поверніть кульку, щоб завершити калібрування, як буде запропоновано.

Після завершення калібрування компаса на циферблаті відобразатимуться пеленг і кут, на які вказує поточний напрямок на 12 годин.

Натисніть кнопку на екрані, 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

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.

Підтримка калібрування шляхом ручного введення висоти та позиціонування.

Картка члена

Картку учасника додано до процесу перегляду.

1) Перейдіть на сторінку картки учасника, натисніть «Додати», перейдіть на сторінку розгортки та відскануйте поле коду порівняно з QR-кодом/штрих-кодом вашої картки учасника.

(2) Або заздалегідь зробіть скріншот чи фотографію штрих-коду чи QR-коду вашої картки учасника та збережіть його в альбомі свого мобільного телефону; натисніть «Альбом» та виберіть збережене зображення штрих-коду чи QR-коду вашої картки учасника.

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

Примітка щодо додавання картки учасника.

- Через обмежений обсяг пам'яті для годинників, наразі лише один обліковий запис підтримує додавання до 20 карток учасника.
- Наразі ми підтримуємо лише коди Code 128, Code 39, QR-код, UPC A, EAN 13, EAN 8.

Встановлення та видалення програм

1. Встановлення програми: Підключивши годинник і телефон, у програмі Zepp перейдіть до розділу Профіль > Amazfit T-Rex 3 Pro 44mm > Налаштування програми > Більше > Перейти до покупок > App Store, виберіть цільову програму для завантаження та встановлення або оновіть встановлену програму до останньої версії.
2. Видалення програми: підключивши годинник і телефон, у програмі Zepp перейдіть до розділу Профіль > Amazfit T-Rex 3 Pro 44mm > App Store > Моє > Більше, натисніть Більше, щоб перейти на сторінку керування програмами, а потім натисніть кнопку видалення та виберіть програми, які потрібно видалити.

Налаштування годинника

Режим низької температури

Годинник перейде в режим низької температури, коли температура навколишнього середовища стане занадто низькою. Після ввімкнення режиму низької температури основні функції годинника будуть збережені, але деякі функції будуть недоступні.

Перейдіть до Налаштування > Параметри > Автоматичний режим низької температури

Примітка: У режимі низької температури такі функції, як зумер, сенсорний екран, моніторинг серцевого ритму та моніторинг рівня кисню в крові, недоступні.

Одиниці

Підключивши годинник до телефону, відкрийте застосунок Zepp і перейдіть до розділу Профіль > Більше > Налаштування. Там ви можете встановити одиниці вимірювання для відстані, ваги та температури. Під час синхронізації даних годинник автоматично дотримується налаштувань у застосунку.

Налаштування діапазону серцевого ритму

серцевого ритму відповідно до максимальної частоти серцевих скорочень або резервної частоти серцевих скорочень. Під час синхронізації даних годинник автоматично дотримується налаштувань у застосунку.

Формат часу

Тримайте годинник підключеним до телефону. Під час синхронізації даних годинник 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 годиннику в Налаштуваннях > Циферблат і час, формат часу на годиннику не змінюватиметься разом із мобільним телефоном після налаштування.

Формат дати

Формат дати, що відображається на годиннику за замовчуванням, — «рік/місяць/день». Ви можете змінити формат дати на «місяць/день/рік» або «день/місяць/рік» у розділі «Налаштування» > «Циферблат і час».

Налаштування Wi-Fi (бездротової локальної мережі)

Ви можете підключитися до бездротової локальної мережі в меню Годинник > Налаштування > Wi-Fi. Якщо ви підключаєтеся до бездротової локальної мережі, захищеної паролем, вам потрібно відкрити застосунок Zerr та вибрати на годиннику бездротову локальну мережу, до якої ви хочете підключитися, не від'єднуючи годинник від телефону, а потім ввести пароль для цієї мережі в поле пароля, яке з'явиться в застосунку Zerr.

Налаштування Bluetooth

Ви можете вибрати сполучення з аудіопристроями Bluetooth у меню Годинник > Налаштування > Bluetooth.

Встановлення пароля

Ви можете встановити пароль годинника в меню Список програм > Налаштування > Параметри > Блокування без зап'ястя. Коли система виявить, що ви не носите годинник, вона автоматично заблокує його паролем. Вам потрібно буде ввести пароль, перш ніж ви зможете продовжити користуватися годинником.

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