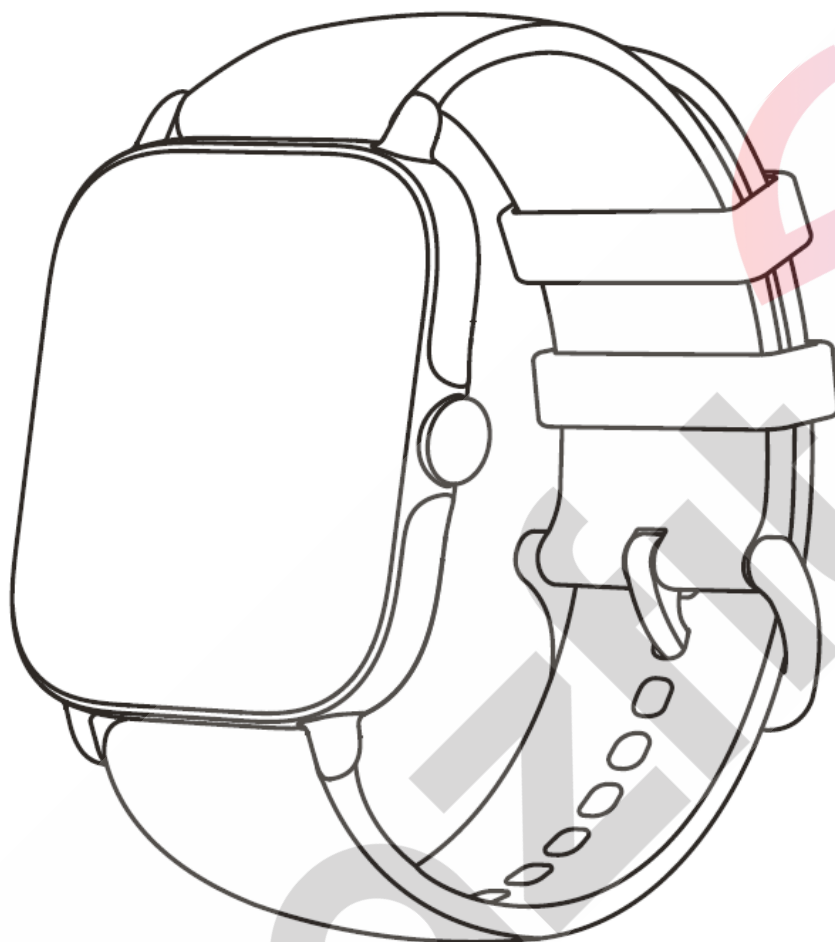




amazfit 
GTS 3

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

A frissítések után egyes funkciók változhatnak!

Biztonsági figyelmeztetések

Mindig tartsa be az alábbi előírásokat a készülék használata során. Ezzel csökkentheti a tűz, áramütés és balesetveszély kockázatát.

Figyelem: Áramütés elkerülése érdekében ne töltsen a terméket esőben vagy víz közelében.

Karbantartás előtt húzza ki a készülékből a hálózati adaptert.

- Tartsa távol az órát magas hőforrástól. Védje az adapter kábelét. Vezesse úgy a kábelt, hogy ne lehessen rálépni, illetve ne sértse meg rá vagy mellé helyezett más eszköz. Különösen figyeljen a kábelre a készülék csatlakozójánál.
- Csak a készülékhez mellékelt USB kábelt használja. Más kábel használata érvényteleníti a garanciát. Húzza ki az adaptert (nem tartozék) a fali aljzatból, amikor nem használja azt a készülék töltéséhez.
- Tartsa az órát és tartozékait gyermekek által nem elérhető helyen.
- Ne használjon kémiai / vegyi anyagokat a készülék tisztításához
- A készüléket csak arra felhatalmazott személy (márkaszerviz) szerelheti szét.
- Beázás esetén azonnal kapcsolja ki a készüléket. Ne vegye le a hátlapot és a szárításhoz ne használjon melegítő / szárító eszközt, pl. hajszárító, mikrohullámú sütő, stb.
- Bármilyen kérdés felmerülése esetén forduljon a szervizhez.
- Ne használja a készüléket extrém hőmérsékleti körülmények között (0°C alatt és +45°C felett), mivel ez megrövidítheti a készülék élettartamát és károsíthatja az akkumulátort.
- Ne dobálja, kopogtassa vagy rázogassa a készüléket, mivel ez sérülést okozhat a készülék alaplapján.
- Ne javítsa, vagy ne javíttassa a készüléket arra nem felhatalmazott szervizben.
- Huzamosabb használat esetén, vagy folyamatos terhelés mellett az óra valamelyest felmelegedhet. Ez normális jelenség.
- A kijelző sérülésének elkerülése érdekében ne helyezzen nehéz tárgyakat az órára.
- Az internetre, vagy egyéb hálózatokra, mint pl. számítógépekre való csatlakozás során a készülékre vírusok, kényszerű applikációk vagy egyéb ártalmas programok települhetnek.
- Kérjük, csak olyan kapcsolódási kéréseket, vagy letöltött fájlokat fogadj / nyiss meg, amelyek biztonságos helyről származnak.
- Készíts biztonsági másolatot a fontos adataidról az adatvesztés elkerülése érdekében.
- Ez a készülék Lithium-Ion Polymer akkumulátort tartalmaz.
- Nem megfelelő kezelés esetén kigyulladhat, vagy égési sérüléseket okozhat.
- Ennek elkerülése érdekében az akkumulátort soha ne szerelje szét.
- Ne használja az órát az alábbi környezetekben: benzinkút, kémiai anyagokat tároló raktárak, kórházak, gyúlékony gáz vagy egyéb vegyi anyag közelében.
- Az orvosi műszerekkel való interferencia elkerülése érdekében, ne használja a készüléket kórházakban, rendelő intézetekben, intenzív osztályokon, sürgősségi ellátó osztályokon.
- Repülőgépen kövesse a repülésbiztonsági utasításokat, és amikor szükséges, kapcsolja ki a készüléket.
- A saját és más emberek biztonsága érdekében, vezetés közben ne használja az órát.
- Ne használja a készüléket rendeltetésszerű használatán kívül más célra!
- Ne terjesszen szerzői joggal védett tartalmat.
- Ne használjon sérült töltőt, vagy akkumulátort. Ne tárolja a készüléket mágneses tér közelében.
- Ne töltsen a készüléket hosszabb ideig (napokig), a túltöltés csökkentheti az akkumulátor élettartamát. A hosszabb ideig nem használt készülék is lemerül, használat előtt újratöltést

igényel. Használaton kívül húzza ki a töltőt az áramforrásból. Az akkumulátort kizárólag rendeltetésszerűen használja.

- Az óra szoftverének / firmware-ének módosítása, vagy nem hivatalos szoftverek használata adatvesztést és a készülék károsodását okozhatja, és azonnali garanciavesztéssel jár
- Az összekapcsolt okostelefon típusától függően a funkciók, vagy azok megjelenése eltérhet a használati útmutatóban leírtaktól.
- Az okosórával járó alapértelmezett alkalmazások frissülhetnek, vagy megváltozhat a támogatottságuk előzetes figyelmeztetés nélkül.
- Bizonyos tartalmak a szolgáltató, a régió, a modell műszaki tulajdonságai, illetve a készülék szoftverének függvényében eltérőek lehetnek

Figyelmeztetés:

- A biztonsági előírások nem korlátozódnak a fent leírt esetekre, kérjük, minden esetben légy körültekintő.
- Az óra akkumulátor házilag nem cserélhető!

Vízállóság:

- Az óra 5 ATM nyomásig vízálló, ez azt jelenti, hogy a készülék ellenáll az esőnek, a zuhanyzásnak, és használható úszásra pl. egy sekélyebb úszómedencében, de **NEM HASZNÁLHATÓ** búvárkodás, szaunázás, fürdés közben, vagy olyan tevékenység végzése közben, amely nagy nyomású vízszugárnak teszi ki az órát
- Kérjük, ne használja az órát a víz alatt, azaz ne nyomja meg a gombokat. A vizes tevékenységet követően törölje meg egy puha törölközőben és teljesen szárítsa ki.
- Az óra nem védett kémiai reagensekkel szemben. Az ilyen féle károsodások nem tartoznak a jótállás keretei közé.

Kijelző tisztítása

- Kezelje óvatosan a kijelzőt. A kijelző üvegből készült és megkarcolódhat vagy eltörhet.
- Az ujjlenyomatok és egyéb szennyeződés eltávolításához használjon puha, sima felületű ruhát, mint pl. kamera lencsetisztító kendő.

A készülék tisztítása

- A készülék külső felületét (a képernyő kivételével) nedves ruhával tisztíthatja meg.

SPECIFIKÁCIÓ:

Modell:	Amazfit GTS 3, A2035
Akkumulátor:	500 mAh
Vezeték nélküli kapcsolat:	Bluetooth 5.1 BLE
Töltés:	Mágneses töltőállvány, 5V/0.5 A DC (Max)
Töltési idő (elméleti)	Kb. 2 óra
Bemenet:	5V / 500 mA
Működési környezet:	0°C - 45°C
Vízállóság:	5 ATM
Rendszerigény	Android 7.0+ / iOS 12.0+
Szenzor:	BioTracker™ 3.0 PPG (véroxigén mérés), Gyorsulásmérő, giroszkóp, geomágneses szenzor, légnyomásmérő, fényérzékelő
Helymeghatározás	GPS, GLONASS, Galileo, BDS, QZSS
Kijelző:	1.45" AMOLED, 480 x 480 pixel, 331 PPI
Érintőkijelző	Edzett üveg + ujjlenyomat-mentes felület
Üzemidő	Tipikus felhasználás: kb. 21 nap Extra alap használat: kb. 35 nap Erős használat: kb. 10 nap Folyamatos GPS használat: kb. 35 óra
	Az üzemidő függ a használattól, a beállításoktól és számos tényezőtől.
Hangszóró	Nincs
Mikrofon	Beépített
Lineáris motor	Beépített
Operációs rendszer	Zepp OS
Mobil alkalmazás	Zepp
Szíj:	gyorskioldóval, 22 mm széles, hosszúság: 155-218mm
Anyaghasználat	alumíniumötvözet, szilikon szíj,
Méret	45.8 x 45.8 x 10,8 mm
Súly	szíj nélkül: kb. 32 g

A DOBOZ TARTALMA:

- Amazfit GTS 3 okosóra
- Szíj
- Mágneses töltő bölcse
- Használati útmutató
- Jótállási jegy

Hulladékkezelés

A hulladékkezelésre a 2012/19/EU európai irányelv vonatkozik.

Az elektronikus hulladékot a háztartási hulladéktól elkülönítve kell elhelyezni az arra kijelölt helyen. További információt a helyi önkormányzattól vagy környezetvédelmi szervektől kérhet.

Gyártó:

Huami Inc. (Mi Ecosystem Company)

Cím: Room 1201, Building A4, National Animation Industry Base, No. 800 Wangjiang West Road, Gaoxin District, Hefei, Anhui, China

Megfelelőségi nyilatkozat (Kivonat)

A forgalomba hozó kijelenti, hogy a készülék megfelel a rendeltetésszerű használatnak és az előírásoknak megfelelően termékmatricával, jótállási jeggyel és magyar nyelvű használati útmutatóval kerül forgalomba.

A gyártó által közzétett nyilatkozat alapján a termék CE megfelelőségi jellel kerül a forgalomba a 79/1997.(XXII.31.) IKIM rendelet 5.§ (1) bekezdésének megfelelően.

A gyártó ezennel kijelenti, hogy a készülék megfelel minden direktívának és európai normának.

Minőségtanúsítás

A forgalomba hozó tanúsítja, hogy a készülék a 2/1984. (III.10.) IpM-BkM. Sz. rendeletben előírtak szerint megfelel a leírásban szereplő műszaki jellemzőknek.

© 2022 Minden jog fenntartva a WayteQ Europe Kft. részére.



IMPORTŐR:

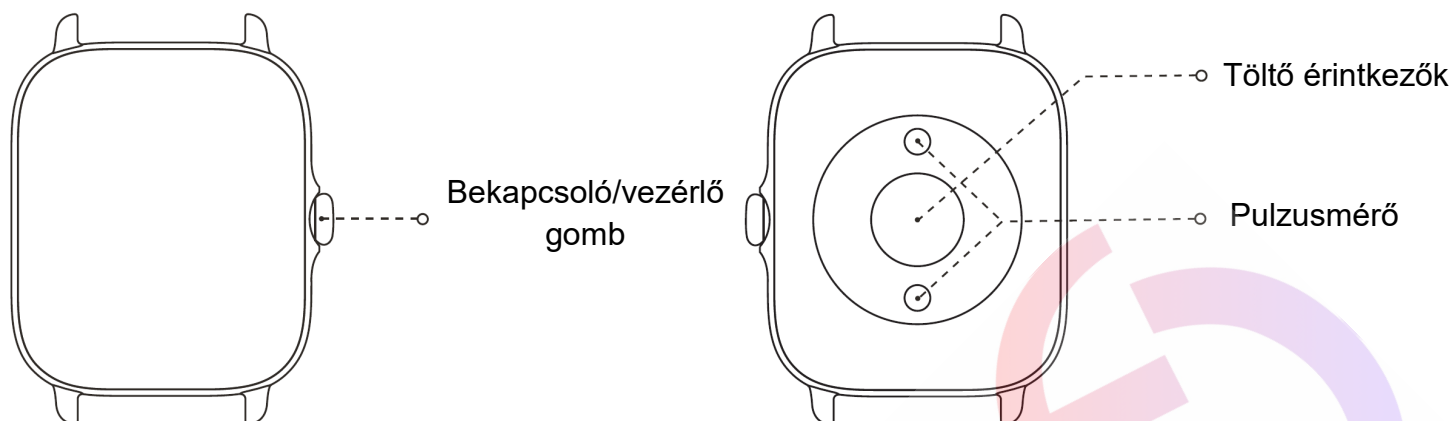
WayteQ

WAYTEQ EUROPE KFT. | 1097 Budapest, Gubacsi út 6.

Tel.: (+36-1) 21-73-632, (+36 1) 21-73-631 | Fax: (+36-1) 21-73-619

Email: info@wayteq.eu | Web: wayteq.eu mstore.hu

AZ ÓRA FELÉPÍTÉSE ÉS KEZELŐSZERVEI



BE-, ÉS KIKAPCSOLÁS

Bekapcsolás:

Nyomja meg és tartsa nyomva a gombot a kijelző bekapcsolásához és menjen az indító képernyőhöz. Ha a hosszú nyomva tartásra az óra nem kapcsol be, helyezze töltőre az órát és próbálja meg újra.

Kikapcsolás:

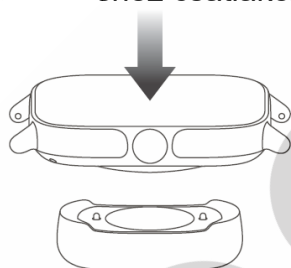
Ha a készülék be van kapcsolva, nyomja meg és tartsa nyomva 5 másodpercig a kikapcsolás menü megjelenítéséhez, hogy az órát kikapcsolhassa vagy újraindíthassa.

Kényszerített leállítás:

Ha a készülék be van kapcsolva, nyomja meg a gombot 10 másodpercig az óra újraindításához.

AZ ÓRA FELTÖLTÉSE

shez csatlakoztassa az órát az ábra szerint a töltő bölcshöz. Nagyon óvatosan végezze el a műveletet, hogy a bölcső érintkezői ne sérüljenek. Ezután csatlakoztassa az USB kábelt egy notebook/PC USB portjába, vagy egy USB hálózati töltőhöz.



Javasoljuk, hogy használat előtt az órát teljesen töltsen fel. A teljes feltöltés kb. 1-2 órát vesz igénybe.

Megjegyzés:

Csak a mellékelt töltő bölcst használja az óra töltéséhez. 5V/1000 mAh teljesítmény feletti töltőt használjon.

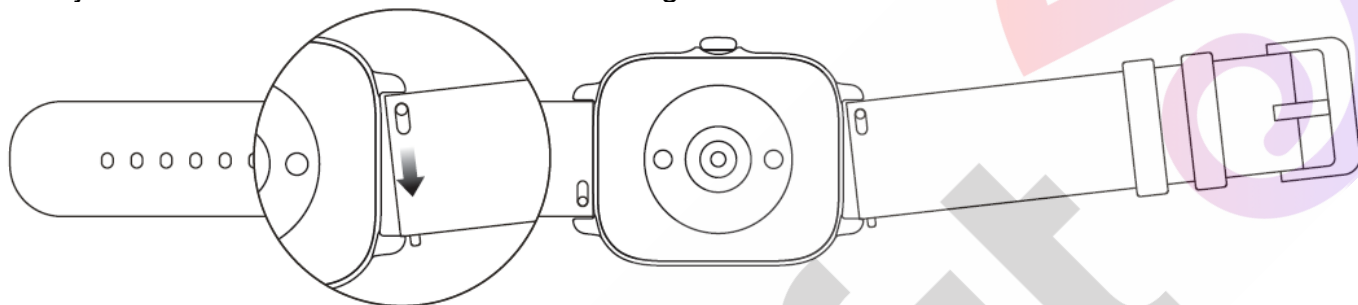
VISELÉS ÉS A SZÍJ FEL/LESZERELÉSE

Helyezze fel a szíjat kényelmes használathoz, engedje a bőrét lélegezni és a szenzort működni.

Véroxigén mérésekor kerülje el az óra viselését a csuklójáratnál, tartsa a karját sík felületen, használjon kényelmes, de megfelelően szoros beállítást az óra és a karja között és tartsa a karját nyugodtan a mérés alatt. Külső tényezők (pl kar lógása, lóbálása, kar szőr vagy tetoválás) a mérés pontosságát csökkenthetik vagy hibát eredményezhetnek.

Tevékenység közben megszoríthatja a szíjat, majd utána lazíthat rajta. Szorítsa meg a szíjat, ha az óra mozog a karján vagy nem ad eredményt.

A szíj fel/leszerelését az alábbi ábra szerint végezze el:



Megjegyzés:

A szíj csatlakoztatása után, húzza meg a szíjat megfelelő erővel a biztonságos rögzítéshez. Kerülje a folyadékkal érintkezést, mert a bőrszíj nem vízálló. Használjon gumi vagy szilikon szíjat, ha a folyadékkal érintkezés elkerülhetetlen (pl úszás).

CSATLAKOZTATÁS TELEFONHOZ

Az óra a Zepp alkalmazással használható. Az alkalmazás segítségével az óra teljeskörűen használatba vehető és beállítható.

1. Nyomja meg és tartsa nyomva a bekapcsoló gombot az óra bekapcsolásához.
2. Olvassa be az alábbi QR kódot az alkalmazás telepítéséhez. Az alkalmazás legújabb verziója letölthető a Google Play Áruházból vagy az Apple App Store-ból.



Csatlakoztatás

Az óra első használatba vételekor a kijelzőn megjelenő QR kód használható a párosításhoz. A telefonkészüléken indítsa el a Zepp alkalmazást és olvassa be az óra kijelzőjén megjelenő QR kódot a párosításhoz.



Megjegyzés:

Használja a legújabb verziót a megfelelő használathoz

A telefonkészüléknek legalább Android 7.0 vagy iOS 12.0 rendszerrel kell rendelkeznie.

Párosítás új telefonhoz:

1. A korábbi telefonkészüléken indítsa el a Zepp alkalmazást és szinkronizálja az adatokat az órával.
2. A korábbi készüléken nyissa meg az óra információs lapját és koppintson az „Unpair” feliratra a korábbi telefonkészülékről történő leválasztáshoz.
3. Állítsa az órát gyári állapotra és indítsa újra az órát. Az újraindítás után párosítsa az órát az új készülékkel a csatlakoztatási műveletnél leírtak szerint.

Az óra szoftverének frissítése

Tartsa fenn a kapcsolatot az óra és a telefon között. Indítsa el a Zepp alkalmazást és lépjen be a következő menüpontba: „Profile > Amazfit GTS 3”. Koppintson a „System update” menüpontra az óra rendszerének megtekintéséhez vagy frissítéséhez.

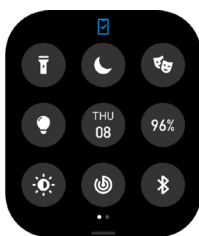
Ajánlott azonnal frissíteni az óra szoftverét, ha megjelenik a frissítési lehetőséget jelző üzenet. Koppintson az „Update” feliratra a frissítés indításához.

Általános műveletek

Kijelzőre koppintás	A funkció engedélyezése, aktuális elem kiválasztása vagy következő lépés.
Számlap hosszú nyomva tartása	Számlap választó elindítása és számlap beállítások
Kijelző elfedése	Kijelző kikapcsolása
Húzás balról jobbra	A legtöbb lapon az előző szintre léphet.
Fel vagy le húzás a kijelzőn	Képernyő léptetése vagy görgetése
Gomb tekerése	Képernyő léptetése vagy görgetése
Gomb megnyomása	Kijelző felélesztése
Gomb több, mint 5 másodpercig nyomva tartása	Óra bekapcsolása, újraindítási képernyő megjelenítése vagy kényszerített újraindítás

VEZÉRLŐ KÖZPONT

A kezdő képernyőn húzza le az ujját a vezérlő központ megnyitásához, ahol az alábbi rendszerfunkciók találhatóak: Flashlight (Zseblámpa), DND (Ne zavarj), Theater mode (Színház mód), Keep Screen On (Kijelző ébren tartása), Calendar (Naptár), Battery (Akkumulátor), Brightness (Fényerő), Find phone (Telefon keresés), Bluetooth, Wi-Fi, és Settings (Beállítások)



Telefon keresés

1. Tartsa fenn a kapcsolatot az óra és a telefon között.
2. Az számlapon húzza le a kijelzőt, nyissa meg a vezérlő központot és koppintson a „Find phone” menüpontra. A telefonon a csengőhang fog megszólalni.
3. A funkciók listájában (App list), válassza ki a Továbbiak (More) funkciót és koppintson a „Find phone” funkcióra. A telefonon a csengőhang fog megszólalni.



Óra keresése

Tartsa fenn a kapcsolatot az óra és a telefon között, indítsa el a Zepp alkalmazást és lépjen be a „Profile > Amazfit GTS 3 > Find watch” menüpontba, az óra rezegni fog és hangjelzést ad.

SZÁMLAP

Számlap kiegészítők

Némely számlap támogatja kiegészítő mutatók megjelenítését. A kiegészítők segítségével információt kaphat a megtett lépésekről, a felhasznált kalóriáról és időjárásról vagy elindíthat egy funkciót. A szükséges kiegészítők kiválaszthatóak.

Kiegészítők beállítása

1. Ébressze fel az számlapot és hosszan érintse meg az számlapot az számlap kiválasztó menü megjelenítéséhez.
2. Jobbra, balra húzással megnézheti az számlapok előnézeti képét. A kijelző alján megjelenik a szerkesztés ikon, ha kiegészítőt támogató számlap van a kijelzőn. Az ikon megérintésével megjelenik a kiegészítők beállítási lehetősége.
3. Válassza ki a beállítandó kiegészítő helyét, majd húzza fel/le a helyet a megfelelő kiegészítő kiválasztásához.
4. Ha befejezte a beállításokat, nyomja meg a gombot a beállítások eltárolásához.



Mindig megjelenő kép (Alway On Display)

Ha ez a funkció engedélyezve van, a kijelzőn készenléti módban is mindig látható néhány információ, amely többlet energiafelhasználással jár.

Beállítás:

1. Ébressze fel az órát és nyomja meg a gombot a funkció listához. Majd válassza a „Settings > Display and brightness > Always On Display” menüpontot.
2. Válassza ki az számlap stílusát (Watch face style) és engedélyezze a mindig megjelenő képet: „Enable status > Always On Display”.

Számlap hozzáadása

A meglévő számlapokon felül további számlapokat tölthet le és telepíthet a Zepp alkalmazás számlap boltjában. A telefonon tárolt képek is kiválaszthatóak egyedi számlap háttereként.

Letölthető számlap hozzáadása:

1. Tartsa fenn a kapcsolatot az óra és a telefon között, indítsa el a Zepp alkalmazást és lépjen a „Profile > Amazfit GTS 3 > Store” menüpontba.
2. Válassza ki a használni kívánt számlapot, majd szinkronizálja az órával további lehetőségekhez.

Egyedi számlapok hozzáadása:

Tartsa fenn a kapcsolatot az óra és a telefon között, indítsa el a Zepp alkalmazást és lépjen a „Profile > Amazfit GTS 3 > Store” menüpontba és válasszon az egyedi számlapok között.

Számlap megváltoztatása

1. Ébressze fel az órát és érintse meg hosszan az számlapot az számlap választó menü megjelenítéséhez.
2. Húzza balra vagy jobbra a képet az előnézeti képek megjelenítéséhez, melyek között az előre telepített számlapok és a szinkronizált számlapok is megtalálhatóak.
3. Érintse meg a megfelelő számlapot az aktuális számlap lecseréléséhez.



Számlap törlése

Ha az óra tárhelye fogyóban van, szükség lehet néhány számlap törléséhez, új számlapok letöltéséhez (néhány előre telepített számlap nem törölhető).

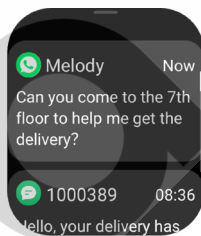
1. Ébressze fel az órát és érintse meg hosszan az számlapot az számlap választó menü megjelenítéséhez.
2. Húzza balra vagy jobbra a képet az előnézeti képek megjelenítéséhez, melyek között az előre telepített számlapok és a szinkronizált számlapok is megtalálhatóak.
3. Érintse meg hosszan a törölni kívánt számlapot és húzza fel a képernyőt. Egy törlés gomb jelenik meg, ha az számlap törölhető. Érintse meg az ikont az számlap törléséhez.



HÍVÁSOK ÉS ÉRTESÍTÉSEK

Alkalmazás értesítések

Tartsa fenn a kapcsolatot az óra és a telefon között, hogy a telefon alkalmazásai értesítéseket küldjenek. Az óra számlapján felfelé húzással az utolsó 20 értesítés megjelenik az értesítési központban.



Beállítás:

Tartsa fenn a kapcsolatot az óra és a telefon között, indítsa el a Zepp alkalmazást és lépjen a „Profile > Amazfit GTS 3 > Notifications and Reminders > App Alerts” menüpontba, hogy beállítsa az értesítéseket az alkalmazások számára.

Megjegyzés:

A funkció használatához Android készüléken adja hozzá a Zepp alkalmazást az automatikusan induló alkalmazások listájához és a háttérben futó alkalmazások listájához. Így az alkalmazás mindig fut a háttérben. Ha a Zepp alkalmazás nem fut a háttérben az óra lecsatlakozik a telefonról és nem kap értesítéseket.

Bejövő hívás jelzés

A funkció használatához indítsa el a Zepp alkalmazást és lépjen a „Profile > Amazfit GTS 3 > App settings > Phone > Incoming call” menüpontra. A funkció engedélyezése után, ha a telefon és az óra kapcsolatban van, az óra jelezni fogja a bejövő hívásokat. A hívást elutasíthatja, de nem tudja fogadni.



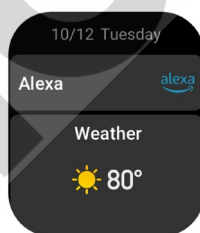
PARANCSIKON KÁRTYÁK

Parancsikon kártyák (Shortcut cards)

A számlapon húzza jobbra a kijelzőt a Parancsikon kártyák megjelenítéséhez, mellyel könnyen használni tud különböző funkciókat:

1. Valós idejű alkalmazás információk, pl folyamat információk az aktuális tevékenységekről, melyek automatikusan megjelennek a Hivatkozás lapokban.
2. Információk elemekről és telepített alkalmazásokról, pl a következő esemény, ébresztés és aktuális pulzus adat.

A Zepp alkalmazásban beállíthatja, hogy mely funkciók jelenjenek meg az okos asszisztensben. Ehhez lépjen a "Profile > Amazfit GTS 3 > Shortcut cards" menüpontra. Itt beállíthatja, hogy mely Parancsikon kártyák jelenjenek meg és azok sorrendjét.



Mini alkalmazások (Widgets)

Az számlaptól jobbra található mini alkalmazásokkal kényelmesen elérhet funkciókat. Gyakran használt funkciók, mint pl a tevékenységek hozzáadhatóak a gyors elérésű alkalmazásokhoz.

Mini alkalmazások megváltoztatása:

1. Ébressze fel az órát és nyomja meg a gombot a funkciók listájához. Lépjen a „Settings > Preferences > Widget” menüpontra és fel-le húzva nézze át az elérhető funkciókat.
2. Ha az aktuálisan kiválasztott funkciók (Current apps) száma eléri a maximálisan használhatót, távolítson el ismétlődő funkciókat és adjon hozzá igényeinek megfelelőt.

Funkciók indítása gomb megnyomása

Lépjen a „Watch > Settings > Preferences” és válassza ki az alkalmazást, melyet gomb nyomásra szeretne elindítani. Így könnyen elindíthatja a korábban beállított alkalmazást a megfelelő gomb megnyomásával.

Használható műveletek:

- A gomb megnyomása és nyomva tartása

TEVÉKENYSÉGEK (WORKOUTS)

Tevékenységek

Az óra több, mint 150 tevékenység módot tartalmaz. Az alap 18 féle tevékenység a tevékenység listában megtalálható: kültéri futás (Outdoor running), gyaloglás (Walking), futópad (Treadmill), kültéri kerékpározás (Outdoor cycling), szobakerékpár (Indoor cycling), medencés úszás (Pool swimming), túrázás (Climbing), hegymászás (Outdoor hiking), eliptikus edzés (Elliptical), evezőpad (Rowing machine), súlyzós edzés (Strength training), jóga (Yoga), szabad edzés (Free training), síelés (Skiing), snowboardozás (Snowboarding), ugrókötel (Jumping rope), lépcsőmászás (Stair climbing), és e-sportok (Esports).

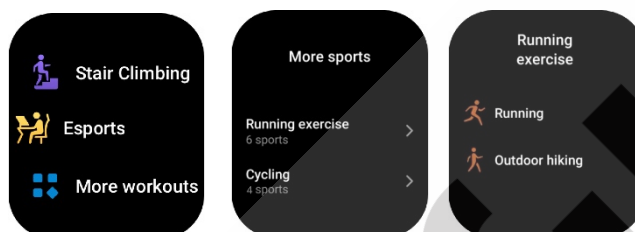
Az összes tevékenység a lista alján a „More Workouts” menüpontban található. A lista az „Edit list” menüpontban szerkeszthető.

Tevékenységek listája

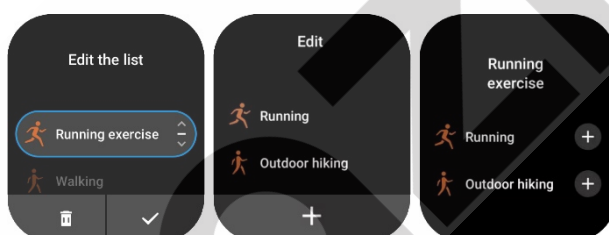
1. Válassza ki a „Workouts” funkciót az alkalmazás listában.
2. Koppintson a tevékenységre annak indításához a tevékenység listában.



3. Válassza a „More workouts” menüpontot az összes tevékenység megjelenítéséhez.



4. Koppintson az „Edit” menüpontra a lista szerkesztéséhez. Itt hozzáadhat, törölhet és rendezheti a tevékenységeket.



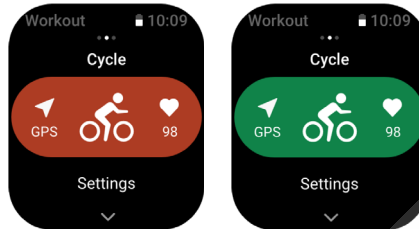
Tevékenység kiválasztása

A tevékenységek listájában húzza fel vagy le a kijelzőt vagy forgassa el a gombot a tevékenység kiválasztásához.



Tevékenység indítása

A tevékenység előkészítő lapon az óra automatikusan GPS jelet keres (olyan tevékenység esetén, amelyhez GPS vételre van szükség a vörös jelzés mutatja, hogy az óra GPS jelet keres). Ha a GPS vétel megfelelő érintse meg a tevékenységet a kezdéshez. Felfelé húzással megjelenítheti a tevékenység beállító lapot.



Tevékenység műveletek

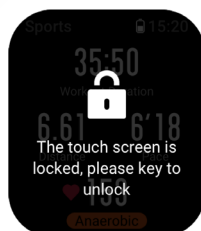
Lapozás tevékenység közben

Tevékenység közben a kijelző fel-le húzásával vagy a gomb elforgatásával válthat a lapok között. Húzza a kijelzőt jobbra vagy balra a lapok jobbra vagy balra váltásához. A tevékenység adatlapjának bal oldalán szüneteltetheti vagy leállíthatja a tevékenységet. A jobb oldalon vezérelheti a zene lejátszást az órán vagy a telefon készüléken.



A gombfunkciói tevékenység közben:

1. Ha a kijelző zárolva van, nyomja meg a gombot a feloldáshoz.
2. Ha a kijelző fel van oldva, nyomja meg a tevékenység szüneteltetéséhez / leállításához.



Tevékenység vezérlés

1. Szünet/újraindítás (Pause/resume)

Érintse meg a tevékenység szüneteltetéséhez/újraindításához.

2. Leállítás (Finish)

Érintse meg az aktuális tevékenység leállításához és az adatok mentéséhez.

3. Tevékenység asszisztens (Workout assistant)

Érintse meg a tevékenység asszisztens beállításainak megváltoztatásához (szüneteltetés alatt módosítható).

4. Folytatás később (Resume later)

Nyomja meg az aktuális tevékenység elmentéséhez és a számlaphoz történő visszalépéshez.

Lépjen be újra a tevékenységbe, hogy folytatni tudja.

5. Továbbiak (More)

Nyomja meg beállítások módosításához.

6. Automatikus kijelző zár

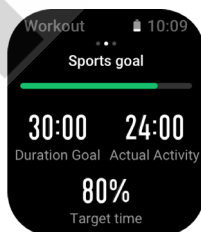
Az automatikus kijelző zár bekapcsolása esetén, a kijelző automatikusan lezár a fényerő beállításnál megadott idő eltelte után. Ebben az állapotban a kijelző nem használható (úszás alatt a kijelző zárolásra kerül és csak a tevékenység szüneteltetésekor oldható fel).

Tevékenység asszisztens (Workout assistant)

A tevékenység előkészítő képernyőn vagy tevékenység szüneteltetése közben indítható el. A tevékenység asszisztens kiegészítő eszközöket nyújt a tevékenységhez, pl tevékenység cél, tevékenység emlékeztető, automatikus ciklusok, automatikus szünet, tempó asszisztens és virtuális ütemező. A kiegészítő eszközök lehetőségei a kiválasztott tevékenységtől függenek.

Célkitűzés (Workout goal):

Célértékeket állíthat be az időtartam, a távolság, a kalória és a tevékenység hatásának eléréséhez. Az óra megjeleníti az aktuális célt a tevékenység alatt. Értésítés jelenik meg a cél elérésekor. A célok tevékenységtől függően változhatnak.



Tevékenység jelzés (Workout alerts):

Értésítőt állíthat be pl a távolság (distance), pulzus szám (heart rate) stb szükség szerint. A beállítható jelzések a kiválasztott tevékenységtől függenek.

Távolság jelzés (Distance)

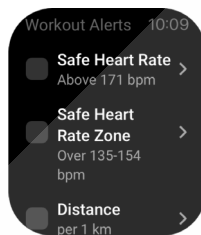
Az óra vibrál és jelzi minden megtett kilométer/mérföld esetén az eltelt időtartamot.

Lépjen a „Workout Mode > Workout Assistant > Workout Alerts > Distance” menübe, álltson be egy cél távolságot és engedélyezze a funkciót.

Biztonságos pulzusérték jelzés (Safe heart rate)

Tevékenység során, ha az óra azt értékeli, hogy a pulzus szám túllépi a beállított biztonságos pulzus értéket, rezegni fog és üzenetet jelenít meg a kijelzőn. Ebben az esetben lassítson le vagy álljon meg.

Lépjen a „Workout Mode > Workout Assistant > Workout Alerts > Safe Heart Rate” menüpontba és állítson be egy biztonságos pulzus értéket, majd engedélyezze a funkciót.



Pulzusérték zóna jelzés (Heart Rate Zone)

Tevékenység során, ha az óra azt érzékeli, hogy a pulzusérték a megadott tartományon kívül esik, rezegni fog és egy üzenetet jelenít meg. Ebben az esetben fel kell gyorsulnia vagy le kell lassítania, hogy biztosítsa, hogy a pulzusérték a megadott tartományon belül legyen.

A beállításhoz lépjen a „Workout Mode > Workout Assistant > Workout Alerts > Heart Rate Zone” menüpontba, állítsa be a pulzus tartományt és engedélyezze a funkciót.

Lépték jelzés (Pace)

Megadhatja a maximális/minimális lépték értéket. Ha a lépték érték meghaladja a megadott értéket az óra rezegni fog és egy üzenet jelenik meg a kijelzőn.

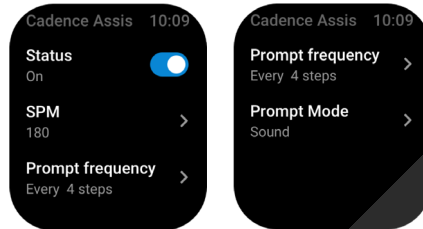
Lépjen a „Workout Mode > Workout Assistant > Workout Alerts > Pace” menüpontba, állítsa be a lépték értéket és engedélyezze a funkciót.

Továbbá az óra a következő esetekben tud jelzést adni: magas sebesség, utazások, sebesség, csapás gyakoriság, tempó, idő, kalória, ivás, energia bevitel és visszatérés.

Tempó asszisztens (Cadence Assistant)

Beállíthatja a percenkénti tempót és a jelzés gyakoriságát. Tevékenység során az óra rezegni vagy csörögni fog a beállításnak megfelelően, így ellenőrizheti a tempó mértékét.

Lépjen a „Workout Mode > Workout Assistant > Cadence Assistant” menüpontba, állítsa be a percenkénti tempót és a jelzés gyakoriságát, majd engedélyezze a funkciót.



Vitruális verseny (Virtual pacer)



Miután beállította a léptéket a virtuális versenyhez, láthatja az aktuális állapotot, a virtuális versenyzőhöz képest történő lemaradást/előnyt, valamint a virtuális versenyzőhöz viszonyított állapotát.

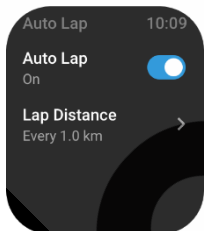
Lépjen a "Outdoor Running/Treadmill > Workout Assistant > Virtual Pacer" menüpontba és állítsa be a virtuális versenynél használt léptéket, majd engedélyezze a funkció működését.

Véroxigén (Blood Oxygen)

Amikor ez a funkció be van kapcsolva, akkor valós időben mérheti a véroxigén szintet tevékenység során. A mért értékek a tevékenység naplóban eltárolásra kerülnek.

Lépjen a „Climbing/Hiking > Workout Assistant > Blood Oxygen” menüpontba és engedélyezze a funkciót.

Automatikus kör (Auto Lap)



Ez a funkció csak néhány tevékenységnél elérhető. Beállítható az automatikus kör távolsága és az óra automatikusan új kört indít, valamint jelzést ad minden alkalommal, amikor eléri a beállított távolságot a tevékenység során.

Az óra rögzíti minden kör tulajdonságait kézi és automatikus kör indítás esetén is. A tevékenység befejezése után megnézhetőek a körök részletes tulajdonságai.

Lépjen a „Workout Mode > Workout Assistant > Auto Lap” menüpontba és adja meg az automatikus kör távolságát. A kézi kör megadás nem igényel beállítást.

Automatikus szünet (Auto pause)

Az automatikus szünet funkció ki és bekapcsolható. Bekapcsolása esetén a tevékenység automatikusan szüneteltetve lesz, ha a tevékenység túl lassú. Amikor a sebesség növekszik egy bizonyos értékre, a tevékenység folytatásra kerül. A tevékenységet kézzel is elindíthatja szüneteltetés alatt. Az automatikus szünet határértéke néhány tevékenysége esetén beállítható.

További lehetőségek (More)

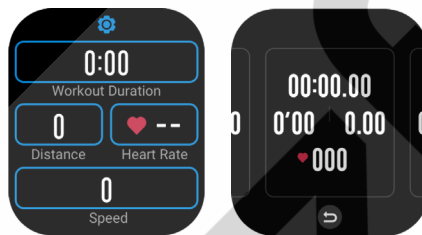
Adatelemek szerkesztése (Data page)

Szerkesztheti a tevékenység során megjelenő adatelemeket, köztük az adatlap formáját, az adatelem tartalmát, hozzáadhat és törölhet adatlapokat és tevékenység grafikonokat.

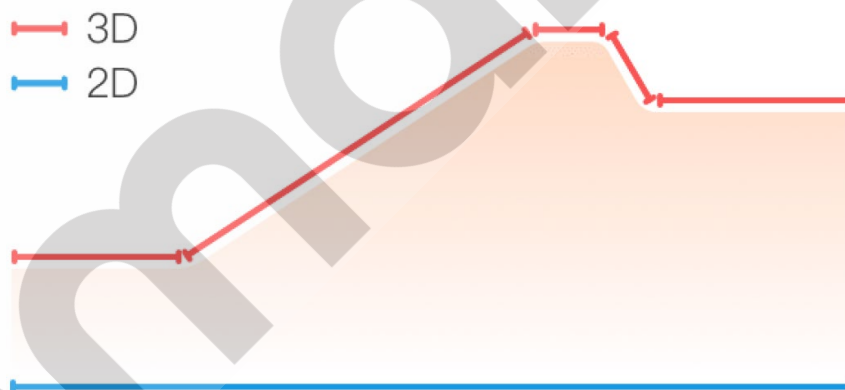
Az adatlapok formátumánál megadhatja, hogy 1, 2, 3, 4, 5 vagy 6 adat jelenjen meg oldalanként. Több, mint 150 tevékenység adatelemei támogatottak (speciális adatelemek tevékenységtől függően változhatnak).

Több, mint 8 féle valós idejű grafikon támogatott, köztük a lépték, magasság és továbbiak.

Akár 10 oldalnyi adat/tevékenység grafikon adható hozzá.



3D adatmód (3D data mode)



A funkciót be és kikapcsolhatja néhány tevékenységnél a tevékenység beállításnál. Ha a funkció engedélyezett, az óra távolságot számít 3D adatok alapján a fenti ábra szerint.

Csukló oldal (Wrist side)

Néhány tevékenység esetén (pl evezőgép) a számítás pontosabb, ha az órát az előre beállított oldalon viseli.

Úszópálya hossz (Lane distance)

Az úszómedencében lévő úszópálya hossza. Az óra a beállított érték alapján végez számításokat.

Állítsa be a megfelelő pályahosszúságot mindegyik medencéhez, így pontosabb eredményt kap az úszásokról.

Újrakalibrálás (Recalibrate)

Futópálya használatakor, ha az órával rögzített távolság és az aktuális távolság jelentősen eltér több kalibrálás után is, próbálja meg újrakalibrálni a rögzítési algoritmust, hogy a futópálya végzett tevékenység adatait minél pontosabban rögzítse.

Speciális tevékenységi módok - úszás

Tevékenység kifejezések

Trip: az úszópálya hossza medencés úszásnál.

Stroke: egy teljes úszás mozdulati csapás az óra viselése közben.

Stroke rate: a csapások száma percenként.

DPS: egy teljes csapás hossza.

SWOLF: ez egy fontos jelzőszám az úszás pontozásánál, amely teljeskörű értékelést végez az úszás sebességéről. SWOLF medencés úszásnál = egy teljes kör időtartama (másopercben) + a csapások száma egy körön belül. Szabadtéri úszásnál a SWOLF érték 100 méteres körönként van számolva. Kisebb SWOLF érték hatékonyabb úszást jelez.

Csapás felismerés

Az óra felismeri az úszás módját az során végzett csapások alapján és megjeleníti a legtöbbet használt csapást.

Csapás típusa	Meghatározás
Gyorsúszás	Gyorsúszás csapás
Mellúszás	Mellúszás csapás
Hátúszás	Hátúszás csapás
Pillangó	Pillangó
Vegyes	Több mint egy féle csapás történt az úszás során és mindegyik aránya hasonló volt

Érintőkijelző használata úszás alatt

A kijelző véletlen érintések és víz interferencia elleni védelme érdekében az óra automatikusan letiltja az érintőkijelzőt az úszás kezdetekor. Ebben az esetben a tevékenység a gombokkal vezérelhető. Ha a tevékenység befejeződött vagy szüneteltetve van, az óra újra engedélyezi az érintő kijelző használatát.

Tevékenység GPS pozícióval

Ha kültéri gyakorlatot végez, várjon a tevékenység előkészítő képernyőn, amíg megfelelő a GPS vétel. Majd koppintson a GO felírra a tevékenység indításához. Ezzel elkerülhető a nyomvonal vesztés és megfelelő és pontos adatrögzítést eredményez.

Pozíció vétel:

1. Ha jelzést kap arról, hogy az AGPS frissítése szükséges a gyakorlat kiválasztása után, akkor indítsa el a Zepp alkalmazást a telefonkészüléken az AGPS frissítéséhez, majd válassza ki a gyakorlatot újra. Ez a művelet lerövidíti a helymeghatározáshoz szükséges időt és elkerülhető a jel keresési hiba.
2. A helymeghatározás alatt a GPS-jel ikon folyamatosan villog. Nyílt területen gyorsabb a helymeghatározás, mivel közeli épületek blokolthatják és gyengíthetik a jelet, ami hosszabb időt vagy akár jelvételi hibát is eredményezhet..
3. Sikeres helymeghatározás után a „GO” gomb aktívvá válik. A GPS jel az aktuális GPS jelerősséget mutatja.

Az AGPS (Assisted GPS) egy GPS műhold keringési pálya információ, amely segít az órának felgyorsítani a GPS pozícionálást.

Automatikus tevékenység felismerés

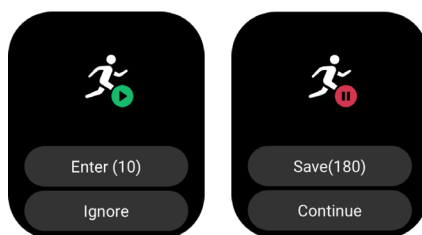
A következő tevékenységek ismerhetők fel: gyaloglás (walking), beltéri gyaloglás (indoor walking), kültéri futás (outdoor running), futópad (treadmill), kültéri kerékpározás (outdoor cycling), medencés úszás (pool swimming), eliptikus edzés (elliptical) és evezőpad (rowing machine).

Az automatikus tevékenység felismerés olyan folyamat, amikor az óra automatikusan felismeri a tevékenység típusát és rögzít egy tevékenységi ciklust, miután a tevékenység jellemzői befejeződtek és a tevékenység egy periódussal folytatódik.

Ennek beállítása a „Settings > Workouts > Workout Detection” menüpontban található.

Type: ha kiválasztotta a tevékenység típusát, az automatikus azonosítás funkció engedélyezve lesz a tevékenységre.

Reminder: Amikor a funkció engedélyezve van, egy felbukkanó ablak jelenik meg, amikor a tevékenység felismerésre kerül vagy befejeződik. Ha a funkció ki van kapcsolva az adatok rögzítése csendben történik és egy dinamikát jelző ikon jelenik meg az óra számlapján.



Sensitivity: A magasabb érzékenység rövidebb érzékelési időt jelez. Az érzékelési idő hosszabb, ha az érzékenység alacsony. Állítsa be a megfelelőt.

* A folyamatos tevékenység figyelés nagyobb energiafelhasználással jár és csökkenti az akkumulátor élettartamát. Ha nincs tevékenység kiválasztva, a tevékenység felismerés nincs engedélyezve. Amikor az óra azt érzékeli, hogy egy tevékenység folyamatban van, néhány adat nem szinkronizálható az alkalmazással.

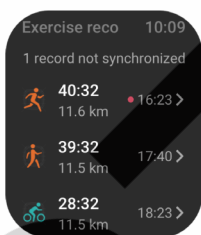
Tevékenység előzmény (Workout history)

Amikor egy tevékenység befejeződik a tevékenység adatai automatikusan eltárolásra kerülnek az „Activities” menüpontban. Ha úgy fejezi be a tevékenységet, hogy túl rövid idő telt el, akkor az óra megkérdezi, hogy az adatokat eltárolja-e. A tárhely korlátai miatt javasolt, hogy az adatokat mielőbb szinkronizálja az alkalmazással, egyébként az adatok felülíródhatnak.

Tevékenység előzmény az órán

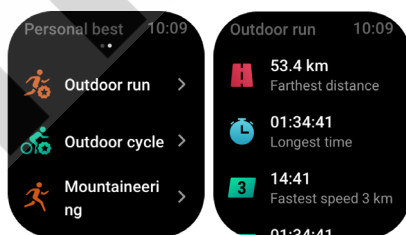
A tevékenység előzmény tartalmazza a tevékenység adatait, a nyomvonalat (olyan tevékenységnél, ahol GPS-vétel lehetséges), kör/szett adatait, a tevékenységi cél befejezettségét és egyéb információkat.

A tevékenység befejezése után a kijelzőn megjelenik a tevékenység előzményeinek részletes adatlapja vagy megnézheti a legutóbbi tevékenység részleteit az „Activities” menüpontban. Az óra a legutóbbi 100 tevékenység adatait tudja eltárolni.



Legjobb eredmények (Personal best)

A legjobb eredmények a különböző tevékenységekből eltárolásra kerülnek, ezek között a legnagyobb távolság, leghosszabb tevékenységi idő és egyéb információk találhatóak meg.



Tevékenység előzmény az alkalmazásban

Az alkalmazásban a tevékenységek előzményei részletesebb információval jelennek meg. Dinamikus útvonal és megosztási lehetőségek is rendelkezésre állnak.

A lehetőséget az Alkalmazás >  menüpontban a jobb felső sarokban találja a főmenüben > Activities.

FIZIKAI JELZÉSEK A TEVÉKENYSÉGEKHEZ

Az óra fizikai jelzéseket szolgáltat a tevékenységekhez. Használhatja az értékelési pontokat a tevékenység referenciájaként. Ezek a jelzések megnézhetők a tevékenységek adatainál vagy a „Workout status” funkcióban, köztük az aktuális edzési súly, teljes regenerelódási idő, VO2max és edzés hatékonyság.

Részletes magyarázatot talál a az aktuális edzési súly, teljes regenerelódási idő, VO2max adatokról a „Workout Status” funkcióban.

Édzés hatékonyság (TE)

Az edzés hatékonyság (Training Effect - TE) egy olyan jelzőérték, amely méri egy tevékenység hatékonyságát a fejlődés tekintetében. Amikor egy tevékenység közben viseli az órát a TE pontszám 0.0-val indul és folyamatosan emelkedik a tevékenység során. A TE pontszám 0.0 és 5.0 között lehet, a különböző pontszámok, különböző hatékonyságot jelölnek. Magasabb TE pontszám nagyobb intenzitást jelez. Nagyobb testsúly nagyobb TE pontszámot eredményezhet. Azonban figyelembe kell vennie, hogy a testsúly túl magas lehet, ha a TE pontszám eléri az 5.0 értéket.



TE pontszám	Hatás az teljesítmény növelésére
0.0-0.9	Ez a tevékenység nincs hatással a teljesítmény növekedésre
1.0-1.9	Ez a tevékenység javít az állóképességen és ideális tevékenység utáni levezetésre
2.0-2.9	Ez a tevékenység segít a teljesítmény megőrzésében
3.0-3.9	Ez a tevékenység hatékonyan növeli a teljesítményt
4.0-4.9	Ez a tevékenység rendkívüli módon fejleszti a szív-tüdő képességeit és a teljesítményt
5.0	Tevékenység utáni levezetés szükséges nem atléták számára

Anaerob TE pontszám	Hatás az anaerob teljesítmény növelésére
0.0-0.9	Ez a tevékenység nincs hatással a teljesítmény növekedésre
1.0-1.9	Ez a tevékenység kis hatással van a teljesítmény növekedésre
2.0-2.9	Ez a tevékenység segít a teljesítmény megőrzésében
3.0-3.9	Ez a tevékenység hatékonyan növeli a teljesítményt
4.0-4.9	Ez a tevékenység rendkívüli módon fejleszti a teljesítményt
5.0	Tevékenység utáni levezetés szükséges nem atléták számára

A TE pontszám a profilban beállított, valamint a tevékenység közben végzett pulzusmérés és sebesség adatok alapján kerül kiszámításra. Az alacsony TE pontszám nem jelent problémát a tevékenység során, hanem azt jelzi, hogy a tevékenység túl könnyű így nincs jelentős hatással a teljesítményre (pl. alacsony TE pontszám 1 óra kocogás).

Hogy érhető el?

Amint a tevékenységnél a pulzusmérés befejeződik, az óra megjeleníti a tevékenységhez tartozó TE pontszámot, valamint a kapcsolódó megjegyzéseket és javaslatokat. Ezt követően minden tevékenység TE pontszámát megnézheti.

Tevékenység állapot (Workout status)

A tevékenység állapot jelzi az aktuális edzési terhelést, teljes regenerálódási időt, és VO2max értéket. Ezek a jelzőértékek a profilban megadottak és egyéb adatok, pl. pulzus adatok alapján kerülnek meghatározásra. Ahogy az óra egyre jobban kiértékeli a testi és tevékenységi adatokat, a számított értékek pontossága növekedni fog.

VO2max

A VO2max jelzi a maximális intenzitású tevékenységek során a test által elfogyasztott oxigén mennyiségét, amely lényeges jelzője a test oxigénszállítási kapacitásának. Mint az egyik legfontosabb jelzés az állóképességi sportolók számára, a magas VO2max érték előfeltétele a magas szintű oxigén szállítási kapacitásnak.



A VO2max egy viszonylag személyes jelzőérték, amely különböző referencia értékekkel rendelkezik különböző nemű és korcsoportú felhasználók számára. Az óra kiszámolja a sportolási teljesítményt a profilban megadottak, a pulzus értékek és a tevékenység alatti sebesség alapján. Továbbá a VO2max változik a sportolási teljesítmény változásával. Habár, mindenkinek van VO2max értéke, ez egyedi testi adottságtól függ.

Hogy érhető el?

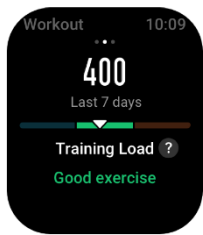
1. Lépjen be a profiljába az alkalmazásban.
2. Fusson kültéren legalább 10 percet amíg az órát viseli és biztosítsa, hogy a pulzus érték eléri a maximális pulzus érték 75%-át.
3. A futás végén megnézheti az aktuális VO2max értéket az óra tevékenységi állapot alkalmazásában vagy a további állapotok képernyőn.
4. A VO2max hét sportolási szintet különböztet meg.

Kezdő	Gyenge	Megfelelő	Közepes	Jó	Nagyon jó	Kiváló

Hol nézhető meg?

Az aktuális VO2max érték az óra tevékenységi állapot menüjében.
Megnézheti a VO2max előzményeket és változásokat az alkalmazásban.

Edzési terhelés (Training load)



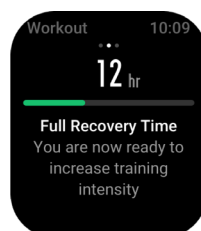
Az óra kiszámítja az edzési terhelést az edzés utáni oxigén többlet fogyasztás alapján, pontozza az utóbbi hét nap alapján, hogy kiszámítsa a tevékenység mennyiségét. Beállíthatja az ezt követő edzés ütemezést az edzési terhelés rangsora alapján.

Megnézheti az edzési terhelési előzményeket és megváltoztathatja a tendenciákat az alkalmazásban.

	Kevés
	Optimális
	A tevékenység intenzitása túl magas, kerülje a túlzott tevékenységet.

Teljes regenerálódási idő (Full Recovery Time)

A teljes regenerálódási idő a javasolt idő a test teljes regenerálódására. Minden tevékenység után, regenerálódási javaslat jelenik meg az utolsó tevékenység pulzus száma alapján, amely segít a jobb regenerálódásban és megfelelően rendszerezze a tevékenységet a sérülés elkerülése érdekében.



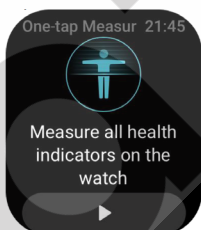
Teljes regenerálódási időszak	Tevékenység javaslat
0-18 óra	Teljesen vagy majdnem teljesen regenerálódott és szinte a legnagyobb intenzitású edzést is elvégezheti.
19-35 óra	Szokás szerint edzhet és előkészítheti az edzés terv szerinti erősítést újra.
36-53 óra	Az edzés intenzitásának megfelelően csökkentése lehetővé teszi, hogy erőt nyerjen az utolsó edzésből és regeneráló tevékenységet végezzen a fáradtság csökkentése érdekében.
54-96 óra	A megfelelő pihenés lehetővé teszi, hogy az utolsó magas intenzitású tevékenység előnyeit kihasználja.

TEVÉKENYSÉGEK ÉS EGÉSZSÉG

Egy érintéses mérés (One-tap measurement)

A készülék pulzus, véroxigén, stressz és légzés gyakoriság megfigyelését támogatja. Egyszerűen ellenőrizheti a különböző jelző értékeket az egy érintéses mérés funkcióval. A mért értékek adatai minden funkció adatainál eltárolásra kerülnek.

Ébressze fel az órát, nyomja meg a gombot a számlap megjelenésekor a funkciók listájához és fel-le húzással válassza ki a „One-tap measurement” funkciót, majd koppintson a  ikonra a mérés elindításához. A „One-tap Measuring” funkciót elhelyezheti a widgetek között, így könnyen elérheti az egy érintéses mérés funkciót.



Alvás (Sleep)

Az alvás minősége jelentősen befolyásolja az ember egészségét.

Ha az órát alvás közben viseli, automatikusan rögzíteni fogja az alvás információkat. Ha az alvási idő túllép ugyanazon a napon 22:00 óra és másnap 8:00 között, ez éjszakai alvásként kerül eltárolásra. Ha az alvás több, mint 60 percre van az éjszakai alvástól, akkor szundításként kerül rögzítésre. 20 percnél kevesebb alvásidő nem kerül rögzítésre.



Élessze fel az órát, nyomja meg a gombot az órán a számlap megjelenésekor a funkciók listájához és válassza a „Sleep” funkciót. Az alvás funkcióban megnézheti az éjszakai alvás időtartamát, az alvás stádiumait, az alvási pontszámot és további információkat. Szundítások és további információk az alkalmazásban

nézhetőek meg szinkronizálás után. A „Sleep” funkciót elhelyezheti a widgetek között, így könnyen megnézheti az előző éjszakai alvás állapotot.

Az alvás funkció beállításai a Zepp alkalmazásban a „Profile > Amazfit GTS 3 > Health Monitoring” menüpont alatt találhatóak meg.

Alvás asszisztens (Assisted sleep monitoring)

Indítsa el a „Sleep” alkalmazást, húzza fel a képernyőt az utolsó oldalig és lépjen a beállításokba, hogy elindítsa az alvásfigyelő funkciót. Ha a rendszer érzékeli, hogy alvás közben viseli az órát, az automatikusan több adatot rögzít, pl REM alvás állapotok.

Alvás légzés minőség megfigyelés (Sleep breathing quality monitoring)

Indítsa el a „Sleep” alkalmazást, húzza fel a képernyőt az utolsó oldalig és lépjen a beállításokba, hogy elindítsa az alvás légzés minőségfigyelő funkciót. Ha a rendszer érzékeli, hogy alvás közben viseli az órát, az automatikusan rögzíti az alvás légzésminőséget, hogy segítsen megérteni az alvás állapotot.

PAI

A PAI egy jelzés a személy fiziológiai aktivitásáról. Ez a személyes pulzus adatokon, napi aktivitási intenzitáson, valamint többdimenziós és dinamikus számításon alapszik. A PAI egy algoritmus által végzett számított érték. A PAI nem egyetlen adatkategória adataira alapszik. Ez teszi lehetővé a rendszeres és átfogó fizikai állapot felmérést.

Rendszeres, napi aktivitással megkaphatja a PAI értéket. A HUNT Fitness Study* eredményei alapján 100 érték feletti PAI segít megelőzni a szív és érrendszeri problémákból adódó haláleseteket és növeli a várható életkort.

Élessze fel az órát, nyomja meg a gombot az órán a számlap megjelenésekor a funkciók listájához és válasza a „PAI” funkciót. Az óra PAI funkciójában megnézheti az utolsó 7 nap PAI pontszámát és javaslatokat nagyobb PAI pontszám eléréséhez. Szinkronizálja az adatokat az alkalmazással további információkhoz. A „PAI” funkciót elhelyezheti a widgetek között, így könnyen megnézheti a PAI pontszámot.

További információkhoz juthat a Zepp alkalmazásban a „PAI kártya > Q&A” menüpontban.

*A HUNT Fitness Study, a HUNT study al projektje, melyet Ulrik Wisloff professzor vezet a Norvégiai Tudományegyetem Orvosi Tanszékén. A projekt több, mint 35 éve fut több, mint 230,000 résztvevővel.

Pulzus szám (Heart rate)

A pulzus szám fontos visszajelzés a fizikai állapotról. A gyakori pulzus mérés segíthet több pulzus szám változás észrevételében és elősegíthet egészséges életvitel kialakításában.

A pontos mérés érdekében az útmutatás szerint viselje az órát és biztosítsa, hogy a bőr felülete tiszta és zsírmentes.

Élessze fel az órát, nyomja meg a gombot az órán a számlap megjelenésekor a funkciók listájához és válasza a „Heart Rate” funkciót. A funkcióban megnézheti a legutóbb mért pulzus számot, a napi pulzus görbét, pihenési pulzus számot, a pulzus szám intervallum eloszlást és további információkat. Szinkronizálja az adatokat az alkalmazással további információkhoz. A „Heart Rate” funkciót elhelyezheti a widgetek között, így könnyen megmérheti pulzusát.



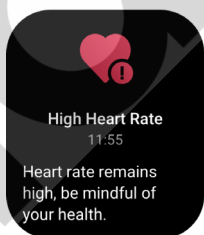
Amikor az óra és telefon csatlakoztatva van, a következő pulzus beállítások érhetőek el a Zepp alkalmazásban a „Profile > Amazfit GTS 3 > Health Monitoring” menüpontban.

Pulzus szám figyelmeztetések

Nyugalmi állapotban (alvás kivételével) az óra értesítést ad, ha a pulzus szám a beállított határérték fölé vagy alá megy több, mint 10 percig.

Bekapcsolhatja a pulzus szám figyelmeztetés funkciót, ha a mérési gyakoriságot 1 percen belülre állítja be.

A beállításokban megadhatja a magas és alacsony figyelmeztetési értékeket vagy a figyelmeztetést kikapcsolhatja.



Automatikus pulzus szám figyelés

1. Indítsa el a „Heart Rate” funkciót, a képernyő legalsó lapján lépjen „Settings > Auto Heart Rate Monitor” menüpontba, hogy bekapcsolja az automatikus pulzus szám figyelést és a mérési gyakoriságot. Az óra automatikusan rendszeres pulzus szám mérést végez a beállított gyakoriság szerint és rögzíti a pulzus szám változásait a nap során.

2. A pulzus szám hirtelen megváltozhat tevékenység során. Ha bekapcsolja a tevékenység figyelő funkciót, az óra automatikusan megemeli a pulzus szám figyelési gyakoriságot, hogy biztosítsa a pontosabb tevékenység közbeni pulzus szám adatrögzítését.

3. Az óra pulzus szám mérő funkciója lehetővé teszi a pulzus szám görbe és pulzus szám napi eloszlásának megfigyelését.

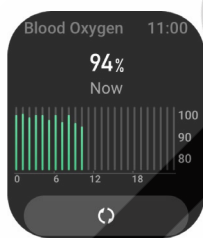
Kézi mérés

Ha nincs bekapcsolva az automatikus pulzus szám figyelés, kézi pulzus szám méréshez ébressze fel az órát, nyomja meg a gombot a funkciók listájához, majd válassza ki a pulzus mérés funkciót.

Véroxigén szint (Blood Oxygen)

A véroxigén szint fontos adatot szolgáltat a véráramlás és a légzés paramétereiről.

Ébressze fel az órát, nyomja meg a gombot a funkció lista megjelenítéséhez és válassza az „Blood Oxygen” funkciót a véroxigén szint mérésének indításához. A funkcióban megnézheti a legutóbb mért véroxigén szintet Szinkronizálja az adatokat az alkalmazással további információkhoz. A „Blood Oxygen” funkciót elhelyezheti a widgetek között, így könnyen megmérheti a véroxigén szintet.



Az alábbi véroxigén szint beállítások érhetőek el a Zepp alkalmazásban a „Profile > Amazfit GTS 3 > Health Monitoring” menüpontban.

Véroxigén szint mérés

Koppintson a  ikonra a kézi véroxigén szint méréshez.

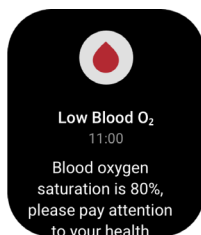
Automatikus véroxigén megfigyelés

Indítsa el a véroxigén mérés funkciót és a kijelzőn lépjen a legalsó képernyőre. Lépjen a beállítások menüben az „Auto Blood Oxygen Monitor” menüpontba a funkció bekapcsolásához. Nyugalmi állapotban, az óra automatikusan méri a véroxigén szintet és rögzíti a véroxigén szint változásokat a nap folyamán.

Alacsony véroxigén szint figyelmeztetések

Nyugalmi állapotban (alvás kivételével) a készülék figyelmeztet, ha a véroxigén szint a határérték alá csökken több, mint 10 percig.

1. Ha az automatikus véroxigén szint mérés be van kapcsolva, engedélyezze az alacsony véroxigén szint jelzést „Low blood oxygen alerts”.
2. Az alacsony véroxigén szint jelzés beállításában a jelzési értékek megadhatóak vagy a jelzés kikapcsolható.



Véroxigén szint mérés előkészítése

1. Viselje az órát egy ujjnyi távolságra a csuklótól és maradjon nyugodt.
2. Viselje a szíjat szorosan a megfelelő méréshez.
3. Helyezze a karját egy asztalra vagy stabil felületre, az óralappal felfelé.
4. Maradjon nyugodt a mérés alatt és koncentráljon a mérésre.
5. Szőr, tetoválás, mozgás, alacsony hőmérséklet és nem megfelelő viselés hastással lehet a mérés pontosságára vagy hibás méréshez vezethet.
6. A mérési tartomány 80%-100%. Ez a funkció csak tájékoztatóként használható és nem tekinthető orvosi diagnosztikai eredménynek. Ha nem érzi jól magát, keresse fel orvosát egészségügyi tanácsadásért.

Stressz (Stress)

A stressz index a pulzus szám változásai alapján számított érték. Ez referencia érték az egészségi állapot számításhoz. Ha az érték magas, akkor többet kell pihennie.

Ébressze fel az órát, nyomja meg a gombot a funkció lista megjelenítéséhez és válassza az „Stressz” funkciót a stressz index szint mérésének indításához. A funkcióban megnézheti a legutóbb mért stressz szintet. Szinkronizálja az adatokat az alkalmazással további információkhoz. A „Stressz” funkciót elhelyezheti a widgetek között, így könnyen megmérheti a stressz indexet.



Az alábbi stressz index beállítások érhetőek el a Zepp alkalmazásban a „Profile > Amazfit GTS 3 > Health Monitoring” menüpontban.

Kézi stressz mérés

A „Stress” funkcióban koppintson a  ikonra a kézi mérés elvégzéséhez.

Légzés relaxáció

A nagy stressz értékek általában lassan változnak. Ha a stressz értékek 80 felett maradnak, több mint 10 percig, a mérés gomb megváltozik és átirányít a légzés funkcióhoz. Koppintson a  ikonra légzés beállításhoz, hogy enyhítse a stresszt. Nézze meg a Légzés fejezetet a további részletekért.

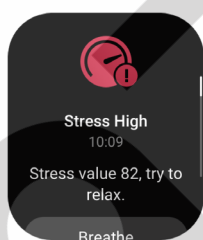
Automatikus stressz figyelés

Indítsa el a „Stress” funkciót, a képernyőn lépjen a legalós lapra és a beállításokban engedélyezze az „Auto Stress Monitoring” funkciót. Ez automatikusan méri a stressz szintet 5 percenként, hogy jelezze a stressz változásait a nap folyamán.

Stressz fokozódás jelzés

Nyugodt állapotban (alvás kivételével), a készülék jelzést ad, ha a stressz index a beállított határérték fölé megy több, mint 10 percig.

Ha az automatikus stressz figyelés funkció engedélyezve van, bekapcsolhatja a stressz fokozódás jelzést (Stress relief alerts).



Aktivitás (Activity)

Bizonyos mennyiségű napi aktivitás nagyon fontos a fizikai egészség megőrzése érdekében.

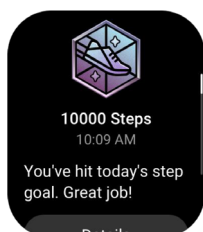
Ébressze fel az órát, nyomja meg a gombot a funkció lista megjelenítéséhez és válassza az „Acitvity” funkciót. A napi aktivitás három fő jelzőértékből tevődik össze, ezek az aktivitás (amely beállítható lépésszám vagy kalória szerint), a zsírégetés és állás. Az óra „Activity” funkciójában megnézheti az egész napi aktivitási grafikont. Az „Activity” funkciót elhelyezheti a widgetek között, így könnyen ellenőrizheti a főbb jelzőértékeket.



Az óra automatikusan rögzít minden aktivitási adatot, köztük a nyugalmi fogyasztást, gyaloglási időt, ülési időt, megmászott lépcsőt és a távolságot, melyek megnézhetőek az „Activity” funkcióban.

Cél jelzés (Goal notification)

Az óra jelzést ad, ha bármelyik értéke eléri a beállított napi célértéket.



1. Nyissa meg az „Activity” alkalmazást, a képernyőn görgessen a legalsó lapra és a beállításokban indítsa el a „Goal notification” funkciót. Amikor az óra és a telefon csatlakoztatva van, ezek a beállítások elérhetőek a Zepp alkalmazásban a „Profile > Amazfit GTS 3 > Notifications & Reminders > Goal notification” menüpontban.

2. Az aktivitás beállításokban beállíthat napi célokat a lépésekhez és a kalóriákhoz. Amíg az óra csatlakoztatva van a telefonhoz, ezek a beállítások elérhetőek a Zepp alkalmazásban a „Profile > My Goals” menüpontban.

Tétlenség figyelmeztetés

Az óra figyeli az aktivitást és annak érdekében, hogy elkerülje a túl hosszú ideig tartó ülés okozta sérülést az óra figyelmeztetést ad erről, hogy ösztönözze a több aktivitást.

A napi cél, hogy aktív legyen napi 12 órán át.

Ha 50 perc után 1 percen belül nem észlel aktivitást az óra viselés közben, akkor emlékeztetni fog mozgásra. Tétlenségi figyelmeztetés után, ha elvégez valamilyen gyakorlatot a következő óra vége előtt, akkor az aktuális órában szükséges cél még elérhető.

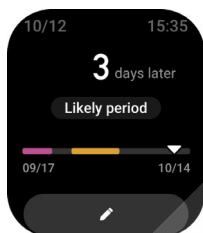


Lépjen be az „Activity” funkcióba, lépjen a legalsó lapra és a beállításokban engedélyezze „Standing Reminder” funkciót. Amíg az óra csatlakoztatva van a telefonhoz, ezt a beállítást a Zepp alkalmazásban is elvégezheti a „Profile > Amazfit GTS 3 > Notifications & Reminders > Standing Reminder” menüpontban.

Ciklus követés (Cycle tracking)

A menstruációs ciklus követése segít megérteni a saját fiziológiai ritmusát.

Ébressze fel az órát és a számlapon nyomja meg a gombot a funkciók listájához. A képernyő felhúzásával válassza a további funkciókat (More), majd a „Cycle Tracking” funkciót. A „Cycle Tracking” funkcióban megnézheti a menstruációs adatokat és előre jelzéseket. További információkat az adatok szinkronizálása után láthat. A „Cycle Tracking” funkciót elhelyezheti a widgetek között, így könnyen megmérheti a véroxigén szintet.



A Cycle Tracking funkció használata előtt, meg kell adnia a legutóbbi ciklus kezdetét, a menstruációs időszak időtartamát és a menstruációs ciklus időtartamát. Az adatokat megadhatja a Zepp alkalmazásban és szinkronizálhatja az órával.

Amíg az óra és a telefon csatlakoztatva van, a következő beállítások érhetőek el a Zepp alkalmazásban a „Profile >  Cycle Tracking > Settings” menüpontban.

A menstruációs ciklus rögzítése kézzel

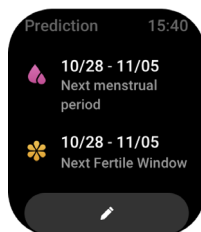
A „Cycle Tracking” funkcióban koppintson a  ikonra a menstruációs ciklus adatainak kézi rögzítéséhez.

1. Ha nem rögzítette még az aktuális menstruációs ciklust, akkor adja meg az aktuális időszak kezdetét.
2. Ha már rögzítette a jelenlegi menstruációs ciklust, koppintson, hogy rögzítse a következő időszak kezdetét.
3. Ha meg kell hosszabbítania az időszakot a végső dátum beállítása után, beállíthatja az adatokat újra 30 napon belül, amíg a legutóbbi időszak véget nem ért vagy szinkronizálja az adatokat és módosítsa.

Menstruációs ciklus előrejelzés

A „Cycle Tracking” funkció intelligensen előre jelzi az időszakot, a termékenységi időszakot, a peteérés napját a megadott adatok alapján. Ez a funkció nem helyettesíti a fogamzásgátlást és az orvosi tanácsadást.

Indítsa el a „Cycle Tracking” alkalmazást, lapozzon lefelé az utolsó lapra és adja meg a menstruációs ciklus beállításait a menstruációs ciklus előrejelzés használatához.



Menstruációs ciklus emlékeztető

A ciklus megkezdése előtt az óra jelzést ad este 9:00-kor a megadott dátum szerint.

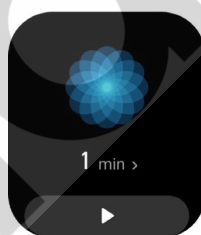
1. Ha a menstruációs ciklus előre jelzés be van kapcsolva, bekapcsolhatja a menstruációs ciklus emlékeztetőt.
2. A menstruációs időszak emlékeztető és a peteérés nap emlékeztető dátuma megadható a „Cycle Tracking” funkcióban vagy kikapcsolhatja az emlékeztető funkciót.



Légzés (Breathe)

Segít enyhíteni a stresszt lassú és mély légzésvezetéssel.

Ébressze fel az órát és a számlapon nyomja meg a gombot a funkciók listájához. A képernyő felfelé húzásával válassza a további funkciókat (More), majd a „Breathe” funkciót. Koppintson a  ikonra a légzés relaxáció indításához. A „Breathe” funkciót elhelyezheti a widgetek között, így könnyen megmérheti a véroxigén szintet.



HANGUTASÍTÁS FUNKCIÓ

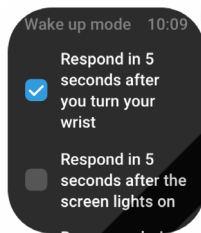
Offline hangutasítás (Offline Voice Control)

Az offline hangutasítás révén az óra egyes funkciói a telefonra csatlakoztatás nélkül használhatóak hangvezérléssel.

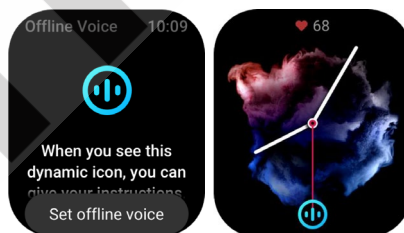
Offline hangutasítással történő felébresztés:

Lépjen az órán a „Settings > Preferences > Offline voice control > Wake up mode” menüpontba, ahol az alábbi lehetőségekből választhat:

1. Válassz 5 másodpercen belül a csukló elforgatása után (Respond within 5 seconds after you turn your wrist).
2. Válassz 5 másodpercen belül a kijelző megvilágítása után (Respond within 5 seconds after the screen lights on).
3. Válassz a kijelző megvilágítása alatt (Response during screen light-up).

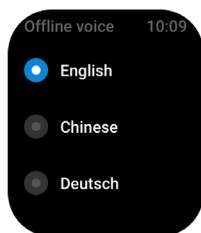


Válassza a "Respond in 5 seconds after you turn your wrist" vagy a "Respond in 5 seconds after the screen lights on" lehetőséget az Offline hangutasítás használatához. A csukló elfordítása vagy a kijelző megvilágítása után a "Recognizing offline voice" (offline hangutasítás figyelése) jelzés jelenik meg. Ezt követően használhatja a hangutasításokat a megfelelő funkció használatához.



Ha a "Response during screen lighting" lehetőséget választja az Offline hangutasítások bekapcsolásához, akkor az offline hangutasítás figyelése jelzés megjelenése nélkül közvetlenül használhatja a hangutasításokat.

Az Offline hangutasítások funkció 4 nyelven használható: Egyszerűsített kínai, angol, német és spanyol. Lépjen a „Settings > Preferences > Offline Language Control > Offline Voice Language” menüpontba a nyelv megváltoztatásához.



Használható hangutasítások.

Nyissa meg az órán a „Settings > Preferences > Offline voice control > View all voice commands” menüpontot. Itt megtalálhatja az összes hangutasítást, amely használható az óra irányításához.

Alexa

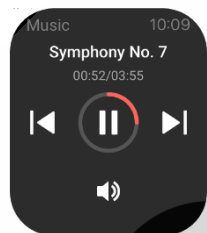
Az Amazon Alexa szolgáltatáshoz kapcsolódva az órával vezérelhetőek az Amazon Alexa okosothon rendszerbe kapcsolt eszközök. A funkció jelenleg Magyarországi régiót választva nem elérhető.

ALKALMAZÁSOK

Az alkalmazások önállóan használható lehetőségek, mint pl a tevékenységek, pulzus mérés, időjárás.

Egy alkalmazás használatához ébressze fel az órát, nyomja meg a gombot és a megjelenő listából válassza ki a megfelelő alkalmazást annak használatához.

Zenei távvezérlő:



Tartsa fenn a kapcsolatot az óra és a telefon között. Ha zenelejátszást indít el a telefonon, szüneteltetheti vagy elindíthatja a lejátszást, léphet a következő vagy az előző számra és további műveleteket végezhet az órán.

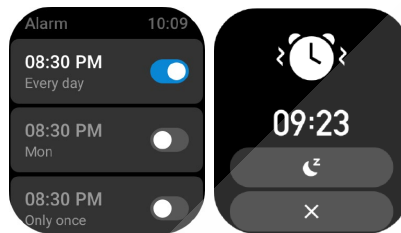
Megjegyzés:

A funkció használatához Android telefonkészülékek esetén a Zepp alkalmazást a megbízható alkalmazások, illetve az automatikusan induló alkalmazások listájába fel kell venni, így az alkalmazás mindig futhat a háttérben. Ha a Zepp alkalmazást kilövi egy háttérfolyamat, akkor az óra lekapcsolódik a telefonról és nem kap értesítéseket az óra az alkalmazásokról.

Ébresztő (Alarm)

Beállíthat ébresztési lehetőségeket a Zepp alkalmazásban és az órán is. Összesen 10 ébresztést állíthat be. Az ébresztések lehetnek ismételhetőek vagy intelligensek. Intelligens ébresztés esetén az óra kiszámítja a legmegfelelőbb ébresztési időt a könnyű alvási fázisból történő felébredéshez a beállított időn belül 30 perccel.

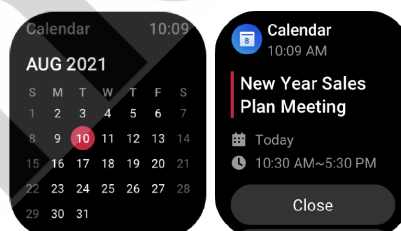
Ha a beállított ébresztési idő elérkezik, az óra hangjelzést ad. Választhat a kikapcsolás és az emlékeztetés később között. Ha az emlékeztetést választja az óra 10 perc múlva újra jelezni fog. Ez egy ébresztéshez 5 alkalommal használható. Ha egyik lehetőséget sem választja az óra automatikusan újra jelez alap beállítás szerint.



Naptár (Calendar)

Tartsa fenn a kapcsolatot az óra és a telefon között, indítsa el a Zepp alkalmazást, majd lépjen a „Profile > Amazfit GTS 3 > App settings > Schedule” menüpontra, ahol időzítést állíthat be. Összesen 200 esemény állíthat be az aktuális és a következő 30 napra. Ekkor a Zepp alkalmazás beolvassa az eseményeket a telefon rendszer naptárából és szinkronizálja azokat az alkalmazás esemény listájába, de az események nem szinkronizálhatóak a telefon rendszer naptárába.

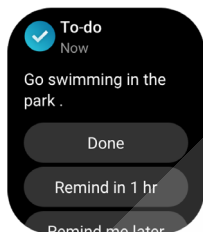
Amikor az órán megnyitja a naptár alkalmazást az események listájához, akkor megjelenik a mai és a következő 30 napra. Amikor a megfelelő idő elérkezik, egy esemény emlékeztető jelenik meg az órán, ekkor választhat, hogy kikapcsolja vagy későbbi emlékeztetőt kér. Ha későbbi emlékeztetőt kér, az óra 10 perc múlva ismét jelez.



Tennivalók (To Do)

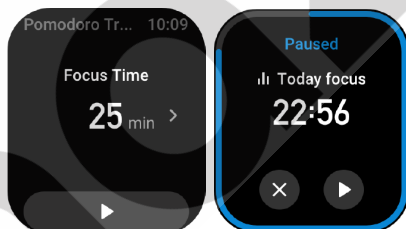
Tartsa fenn a kapcsolatot az óra és a telefon között, indítsa el a Zepp alkalmazást, majd lépjen a „Profile > Amazfit GTS 3 > App list > More > To-Do list” menüpontba, ahol létrehozhat vagy szerkeszthet tennivalókat és emlékeztetőket vagy ismétléseket állíthat be a tennivalókhoz. Összesen 60 tennivalót állíthat be.

Amikor a megfelelő időpont megérkezik a tennivaló megjelenik az órán, majd válaszhat az alábbi lehetőségekből: Kész (Done), Emlékeztető 1 óra múlva (Remind me in 1 hour), Emlékeztető később (Remind me later) és Kihagy (Ignore).



Ciklikus időgazdálkodás (Pomodoro Timer)

A „Pomodoro Tracker” alkalmazás lehetővé teszi, hogy tudatosan kezelje az idejét és beállítsa a koncentrációs ciklust. Ezzel lehetővé válik a megfelelő egyensúly kialakítása a munka és a szünetek között minimális megszakításokkal és az idő kezelése hatékonyabb és intuitívabb lehet. Alap beállítás szerint minden munka ciklus 25 percig tart, 5 perces szünettel követve. Beállíthat egyedi munka és szünet időt. Munka időben az óra automatikusan „Ne zavarj” (DND) módba kapcsol.



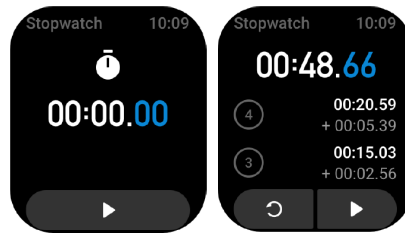
Világóra (World Clock)

A „Profile > Amazfit GTS 3 > App list > More > World clock” alkalmazásban különböző városok óráját adhatja meg és szinkronizálhatja azokat az órával, hogy megnézhesse az időt különböző városokban valós időben. Összesen 20 különböző várost adhat meg. Az óra néhány várost alapvetően tartalmaz, így könnyen hozzáadhat városokat a listához.



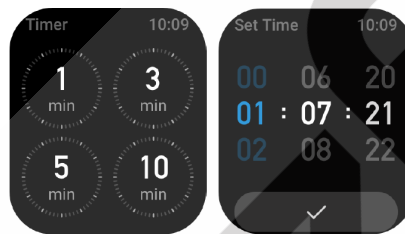
Stopper (Stopwatch)

Az óra 0.01 másodperc pontosságú stopperrel rendelkezik, a maximális időtartam 23 óra és 59 perc lehet. Maximum 99 időmérés tárolható. Mérés közben az óra az aktuális és az utolsó mérés közötti időtartamot is rögzíti



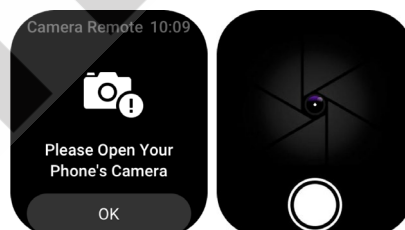
Visszaszámláló (Countdown)

A „Countdown” alkalmazás 8 előre megadott számlálót tartalmaz, amely így gyorsan használható. Ezen felül egyedi időtartamot is beállíthat maximum 23 óra, 59 perc és 59 másodperc értékig. Az óra emlékeztetni fog, amikor a visszaszámláló véget ér.



Kamera vezérlés (Camera remote)

Ha a telefon kamerája be van kapcsolva fotókat készíthet távvezérléssel az óra használatával. Ha a telefon iOS rendszerű, akkor párosítania kell a telefon Bluetooth eszközei közé az órát a alkalmazás használata előtt. Android rendszerű telefon esetén a Zepp alkalmazásban lépjen a "Profile > Amazfit GTS 3 > Lab > Camera Settings" menüpontba és a megjelenő információk alapján végezze el a beállításokat.



Időjárás (Weather)

Megnézheti az alábbiakat:

Aktuális időjárás (pl hőmérséklet, hőmérsékleti görbe, időjárási körülmények, szélérő, páratartalom).



Levegő minőség (csak kínai városok esetén)



Napi élet index, valamint kültéri tevékenységi index, UV index, pollen és allergia index (csak kínai városok esetén), halászati index (Kínán kívül eső városok esetén) és autómosási index.

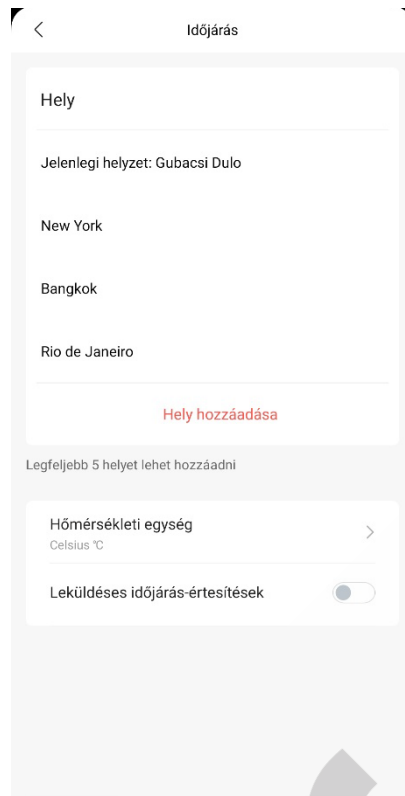


Várható időjárás előre jelzést a következő 5 napra.



Az időjárás adatokat szinkronizálni kell, ezért a friss információk érdekében az óra és a telefon között a kapcsolatot fenn kell tartani.

- Beállíthat akár 5 helyszínt, valamint a mértékegységet (Celsius/Fahrenheit) a Zepp alkalmazásban, valamint letilthathat/engedélyezheti az időjárás jelzéseket.



- Megnézheti a helyszíneket, amelyeket az órán hozzáadott.

Nap és Hold (Sun & Moon)

A „Sun & Moon” alkalmazásban az alábbiakat nézheti meg:

- Napkelte és naplemente ideje



Koppintson az emlékeztető gombra a napkelte/naplemente emlékeztető engedélyezéséhez/kikapcsolásához.

- Holdkelte, Holdnyugta és Holdfázis.



- Árapály (tenherparti régiók).



Iránytű (Compass)

A alkalmazás használata előtt egy 8-as formát kell rajzolnia leírnia az órával a kalibráláshoz. A kalibrálás elvégzése után egy figyelmeztető üzenet jelenik meg.



A kalibrálás után az óra megmutatja az óra aktuális helyzete szerinti földrajzi égtájakat. A pontosabb tájolás és az interferenciák elkerülése érdekében tartsa az órát vízszintesen és tartsa távol mágneses erőterektől.



Koppintson a képernyőzár ikonra az aktuális pozíció rögzítéséhez. Majd forgassa el az órát és a kijelzőn megjelenik az előző és a jelenlegi pozíció közötti szög.



Barometer

A Barometer alkalmazásokban az alábbiakat nézheti meg:

- Az aktuális barometrikai nyomást a jelenlegi helyzetnek megfelelően az utóbbi 4 órában.

Bekapcsolhatja a vihar jelzést és beállíthat egy küszöbértéket. Amikor az időjárás körülmények a beállítottak szerint alakulnak az óra jelezni fog.



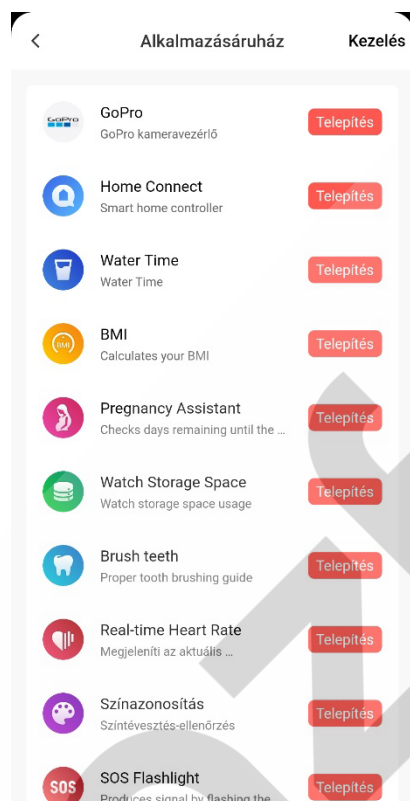
- Jelenlegi helyzet magassága és a magassági görbe az utóbbi 4 órában.



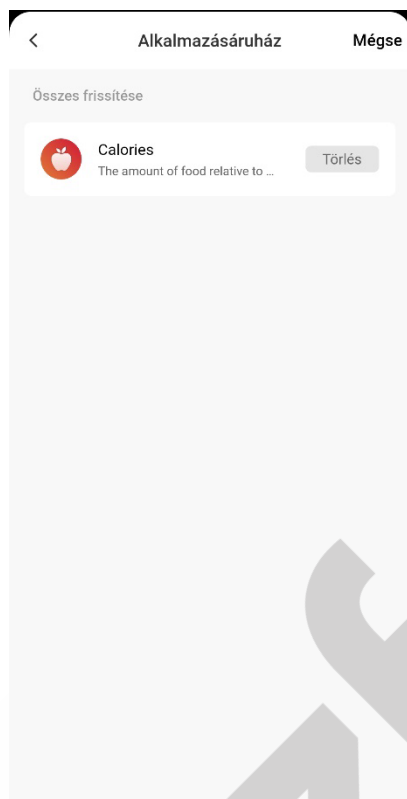
Alkalmazások telepítése és eltávolítása

Letölthet és telepíthet további alkalmazásokat az Alkalmazásáruházból.

1. Alkalmazás telepítése: az óra és a telefon csatlakoztatásakor a Zepp alkalmazásban menjen a „Profile > Amazfit GTS 3 > App settings > More > Go to store > App store” menüpontba, majd válassza ki a kívánt alkalmazást a letöltéshez és telepítéshez vagy frissítsen egy már telepített alkalmazást a legújabb verzióra.



2. Alkalmazás: az óra és a telefon csatlakoztatásakor a Zepp alkalmazásban menjen a „Profile > Amazfit GTS 3 > App settings > More > Go to store > App store” menüpontba, válasszon ki egy már telepített alkalmazást a részletek megjelenítéséhez, majd a Törlés gombbal távolítsa el azt.



ÓRA BEÁLLÍTÁSOK

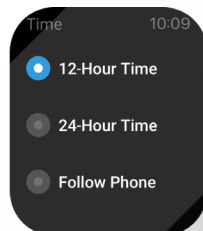
Mértékegységek

Kapcsolódjon az órához a telefonnal, indítsa el a Zepp alkalmazást és lépjen be az alábbi menübe: „Profile > More > Settings”. Itt megtalálhatja a súlyra és távolságra vonatkozó mértékegységeket. Adatszinkronizálás alatt az óra automatikusan követi az alkalmazásban beállítottakat.

Idő formátum (Time format)

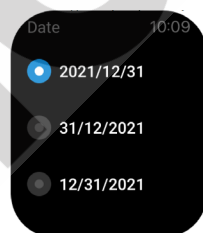
Tartsa fenn a kapcsolatot az óra és a telefon között. Szinkronizálás alatt az óra automatikusan követi a telefon rendszer időt és idő formátumot és megjeleníti az időt 12 órás vagy 24 órás formátumban.

Ha kiválasztotta a 12 órás vagy 24 órás formátumot az órán a „Settings > Watch Face & Time” menüpontban, az órán az idő formátum nem fog változni a telefonon beállításával.



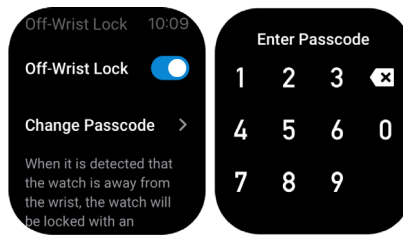
Dátum formátum (Date format)

Az alapértelmezett dátum formátum "év/hónap/nap". Megváltoztathatja a dátum formátumot "hónap/nap/év" vagy "nap/hónap/év" formátumra a „Settings > Watch Face & Time” menüpontban.



Jelszó beállítása

Beállíthat jelszót a „App List> Settings > Preferences> Off-wrist Lock” menüpontban. Amikor a rendszer érzékeli, hogy nem viseli az órát automatikusan zárolja az órát a jelszóval. A használatba vétel előtt meg kell adnia a jelszót.



Viselési irány

Menjen a „App List > Settings > Preferences > Wearing Direction” a gombok és a számlap irányának igény szerinti megváltoztatásához.

