Manual del usuario de Amazfit Band 5

Índice

Manual del usuario de Amazfit Band 5 1

Navegación por las funciones de la esfera de la pulsera 3

Operaciones de navegación por las funciones 3

Uso y recarga de la pulsera 3

Uso de la pulsera mientras no se hace ejercicio 3

Uso de la pulsera al hacer ejercicio 4

Carga 4

Funciones de la pulsera 5

Configuración de aplicaciones 5

Configuración de accesos directos 5

Asistente de voz Alexa 5

Ajustes de entrenamiento 7

Modo de vibración 7

Levantar la muñeca para ver información 7

Bloqueo de pulsera 7

Modo de noche 7

Estado 8

Frecuencia cardíaca 8

Alerta de frecuencia cardíaca 9

Tiempo....9
Saturación de oxígeno en sangre (Sp02)....10
Calidad de la respiración al dormir....10
Estrés....10
Seguimiento del ciclo....11
Predicción de la menstruación....11
Respiración....12
Notificaciones....13
Más....14
Configuración de DND....14
Alarma....15
Cámara....15
Reloj mundial....16
Calendario....16
Cronómetro....17
Temporizador....17
Música....18
Silencioso....19
Buscar mi teléfono....19
Esfera de la pulsera....19
Configuración....20
Alertas de estado de la pulsera....21

Pantalla secundaria de entrenamiento 23

Función de entrenamiento.....23

Iniciar un entrenamiento 23

Durante un entrenamiento 23

Pausar/continuar/finalizar un entrenamiento.....24

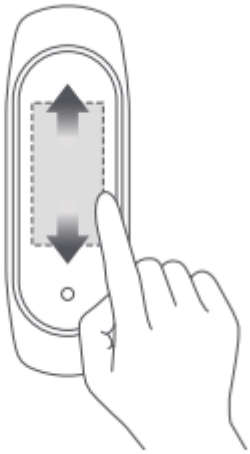
Ver los datos del entrenamiento 24

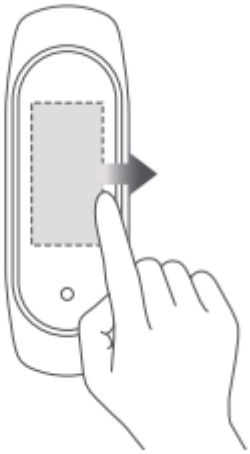
Zona de frecuencia cardíaca del entrenamiento.....24

Mantenimiento de la pulsera 25

Navegación por las funciones de la esfera de la pulsera

Operaciones de navegación por las funciones





En la página de la esfera de la pulsera:

- Deslice hacia arriba o hacia abajo para acceder a los menús de nivel 1 y toque la pantalla para ver la aplicación, o pulse el botón de la pulsera para regresar a la página de la esfera de la pulsera.
- Deslice a la izquierda o la derecha para ver los accesos directos y los detalles de las aplicaciones.

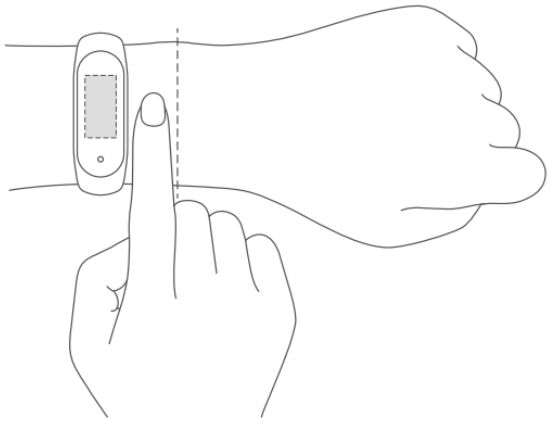
En la página de detalles de la aplicación:

- Deslice a la derecha o pulse el botón de la pulsera para regresar a la página de nivel superior.
- Deslice a la izquierda o la derecha en la página de detalles de la aplicación para cambiar de aplicación y pulse el botón de la pulsera para regresar a la página de la esfera de la pulsera.

Uso y recarga de la pulsera

Uso de la pulsera mientras no se hace ejercicio

Mientras no haga ejercicio, se recomienda llevar la pulsera a un dedo de distancia de la muñeca, con el ajuste adecuado para garantizar que el sensor óptico de frecuencia cardíaca funcione correctamente.



Uso de la pulsera al hacer ejercicio

Al realizar ejercicio, se recomienda llevar la pulsera con un ajuste cómodo para garantizar que esté en contacto directo con la piel y no resbale. Lleve la pulsera con el ajuste adecuado y asegúrese de que no resbale por la piel.

Carga

1. Introduzca el conector USB de la base de carga en el cargador de su teléfono o en el puerto USB de su PC.
2. Alinee los puntos de contacto de la parte posterior de la pulsera con los pines dorados de la base de carga magnética. No es necesario que desmonte la pulsera para cargarla.
3. Una vez que la pulsera esté colocada correctamente en la base de carga, aparecerá un icono de carga en la pantalla de la pulsera para indicar que la carga está en curso.

- Puede ver la hora, las alertas de llamadas entrantes y las notificaciones de aplicaciones mientras carga.

- Se recomienda cargar la pulsera con un cargador de teléfono convencional o mediante el puerto USB de un PC.

Funciones de la pulsera

Configuración de aplicaciones

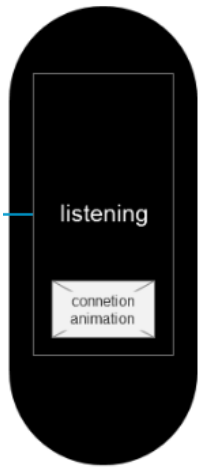
Puede ordenar o mostrar/ocultar los menús de nivel 1 en su pulsera.
Para personalizar las aplicaciones en la pantalla de acuerdo con sus preferencias personales, vaya a los ajustes de Perfil > Amazfit Band 5 > Pantalla en la aplicación vinculada y seleccione los elementos de aplicación que se mostrarán en la pantalla.

Configuración de accesos directos

Puede agregar o eliminar accesos directos o ajustar su secuencia.
Para personalizar los accesos directos en la pantalla de acuerdo con sus preferencias personales, vaya a los ajustes de Perfil > Amazfit Band 5 > Acceso directo en la aplicación vinculada y seleccione los menús de acceso directo que se mostrarán en la pantalla.

Asistente de voz Alexa

El asistente de voz Alexa le permite consultar el tiempo, configurar el despertador y agregar notas mediante voz.
Antes de utilizar el asistente de voz, vaya a Perfil > Agregar cuentas > Amazon en la aplicación vinculada e introduzca la cuenta y la contraseña de Amazon en la página de autorización para completar la autorización. Tras la autorización, deslice a la derecha en la página de esfera de la pulsera para ir a la página de Alexa.
Por ejemplo, si quiere consultar el tiempo, pregunte "Alexa, ¿qué tiempo hace?" a Alexa. A continuación, Alexa responde con la información del tiempo.



Alexa admite las funciones enumeradas en la siguiente tabla.

Función	**Frase de ejemplo**
Comandos de hogar inteligente	Alexa, enciende las luces del salón
Alarmas y temporizadores	Alexa, configura un temporizador
Alarmas y recordatorios con nombre	Alexa, configura un temporizador para la pasta
Listas	Alexa, añade huevos a la lista de la compra
Tiempo	Alexa, qué tiempo hace.
Búsqueda	Alexa, quién es Barack Obama
Traducción	Alexa, cómo dices Hola en francés.
Información	Alexa, ¿cuál es la capital de Alemania?
Preguntas y respuestas - Fáctico	Alexa, qué pasa, Alexa, ¿qué tal estás?

Ajustes de entrenamiento

Puede agregar o eliminar deportes, o ajustar su secuencia.
Para personalizar los deportes de acuerdo con sus preferencias personales, vaya a Perfil > Amazfit Band 5 > Ajustes de entrenamiento en la aplicación vinculada y seleccione los deportes que se mostrarán en la pantalla.

Modo de vibración

Las funciones que admiten alertas de vibración se muestran en la página de modo de vibración. Inicialmente, se utiliza el modo predeterminado. Para agregar modos de vibración personalizados, toque la pantalla del teléfono a diferentes intervalos.
Para personalizar el modo de vibración de acuerdo con sus preferencias personales, vaya a Perfil > Amazfit Band 5 > Vibración en la aplicación vinculada y configure el modo de vibración según se indique.

Levantar la muñeca para ver información

Si esta función está habilitada en la aplicación vinculada, la pantalla de la pulsera se activa cuando levanta la muñeca y gira la pantalla de la pulsera hacia usted. Puede seleccionar una sensibilidad de activación de la pantalla normal o sensible, y establecer cuándo se habilita esta función.

Bloqueo de pulsera

Si esta función está habilitada en la aplicación vinculada, la pantalla de la pulsera se bloquea si la pulsera se retira de la muñeca. De forma predeterminada, esta función está deshabilitada. Se habilita una vez que configura la contraseña de desbloqueo.
Para configurar esta función, vaya a Perfil > Amazfit Band 5 > Bloqueo de pulsera en la aplicación vinculada. Allí, puede habilitar o deshabilitar esta función y cambiar la contraseña.

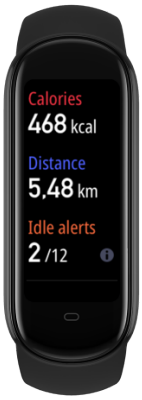
Modo de noche

Si esta función está habilitada en la aplicación vinculada, el brillo de la pantalla se reduce automáticamente cuando la pantalla de la pulsera se enciende por la noche. El

período efectivo inicial del modo de noche es de 19:00 a 7:00 del siguiente día. Puede ajustar el período según sea necesario.
Para configurar el modo de noche, vaya a Perfil > Amazfit Band 5 > Modo de noche. Allí, puede habilitar o deshabilitar el modo de noche y cambiar el período efectivo.

Estado

Puede ver datos en tiempo real, como pasos, distancia, calorías y alertas de inactividad en la página de estado detallado. Puede deslizar hacia arriba o hacia abajo para ver los pasos de los últimos siete días.



Frecuencia cardíaca

- Una única medición

Puede medir su frecuencia cardíaca en la página de detalles de frecuencia cardíaca. La frecuencia cardíaca se muestra si la medición se realiza correctamente, y el mensaje "No se pudo medir" se muestra si se produce un error en la medición. Lleve bien puesta la pulsera para garantizar que la frecuencia cardíaca se mida correctamente. Cuando un valor se muestra en la página de frecuencia cardíaca, deslice hacia abajo para ver el estado de la frecuencia cardíaca, como se muestra a continuación.

Reglas de clasificación y descripciones de zonas de frecuencia cardíaca

Máx. LPM = 220 - edad actual

Nombre de zona de frecuencia cardíaca	Descripción
Relajado	< 50 % de máx. LPM
Calentamiento	(50 % de máx. LPM, 60 % de máx. LPM)
Quema de grasa	(60 % de máx. LPM, 70 % de máx. LPM)
Aeróbico	(70 % de máx. LPM, 80 % de máx. LPM)
Anaeróbico	(80 % de máx. LPM, 90 % de máx. LPM)
Límite anaeróbico	⩾ 90 % de máx. LPM

- Control continuo de la frecuencia cardíaca

La pulsera admite el control continuo de la frecuencia cardíaca. Vaya a Perfil > Amazfit Band 5 > Control de la salud en la aplicación vinculada para habilitar la detección automática de la frecuencia cardíaca. Puede establecer la frecuencia de detección en 1, 5, 10 o 30 minutos.
Después de completar la configuración, póngase la pulsera para que controle automáticamente su frecuencia cardíaca. Puede ver los detalles en la página de detalles de frecuencia cardíaca.

Alerta de frecuencia cardíaca

Vaya a Perfil > Amazfit Band 5 > Control de la salud en la aplicación vinculada para habilitar la función de alerta de frecuencia cardíaca. Cuando su frecuencia cardíaca alcanza el umbral de alerta y no ha realizado ejercicio intenso en los últimos 10 minutos, la pulsera vibra para alertarle. Puede configurar el valor de la alerta según sea necesario.

Tiempo

Puede ver el tiempo del día actual y la previsión del tiempo para los próximos días en la página de tiempo.
Mantenga la conexión Bluetooth entre el teléfono y la pulsera, ya que el teléfono necesita insertar la información del tiempo en la pulsera.
Además, el teléfono envía a la pulsera las alertas meteorológicas que recibe. Vaya a los ajustes de Perfil > Amazfit Band 5 > Tiempo en la aplicación vinculada y, a continuación, habilite las alertas meteorológicas en la aplicación vinculada.

Saturación de oxígeno en sangre (Sp02)

Puede medir su SpO2 actual en la página de detalles de SpO2. El valor de SpO2 actual se muestra si la medición se realiza correctamente, y el mensaje "No se pudo medir" se muestra si se produce un error en la medición. Para garantizar una medición correcta, siga las siguientes instrucciones durante la medición: Lleve la pulsera bien ajustada, con una sensación de presión adecuada en la muñeca. Coloque el brazo sobre una mesa o una superficie fija con la pantalla de la pulsera hacia arriba. No se mueva durante el proceso de medición y concéntrese en la medición.
Para ver su historial de mediciones de SpO2, toque el icono en la esquina superior derecha de la página de inicio de la aplicación y, a continuación, vaya a Todos los datos > SpO2.

Calidad de la respiración al dormir

Amazfit Band 5 puede controlar su SpO2 mientras duerme para ayudarle a calcular la puntuación de calidad de la respiración al dormir y establecer buenos hábitos de sueño.
Para habilitar la función de control de la calidad de la respiración al dormir, vaya a Perfil > Amazfit Band 5 > Control de la salud en la aplicación vinculada.
Una vez que los datos de control estén sincronizados con la aplicación, puede tocar el icono en la esquina superior derecha de la página de inicio de la aplicación y, a continuación, seleccionar Todos los datos > Sueño para ver los datos.
Nota: La pulsera solo almacena los datos de análisis de la calidad de la respiración al dormir de la noche anterior. Una vez que despierte al siguiente día, deberá sincronizar los datos con la aplicación vinculada a tiempo.

Estrés

- Una única medición

Puede medir el estrés en la página de detalles de estrés. El valor de estrés se muestra si la medición se realiza correctamente, y el mensaje "No se pudo medir" se muestra si se produce un error en la medición. Lleve bien puesta la pulsera y permanezca quieto para garantizar que la medición se realice correctamente. Cuando se muestre un valor en la página de medición del estrés, deslice hacia abajo para ver el estado de estrés como se muestra a continuación.

- Medición continua

La pulsera admite el control del estrés continuo. Vaya a Perfil > Amazfit Band 5 > Control de la salud en la aplicación vinculada para habilitar la función de control de la presión todo el día.
Después de completar la configuración, póngase la pulsera para que controle automáticamente su estrés en estado de reposo. Puede ver los detalles en la página de detalles de frecuencia cardíaca.

Seguimiento del ciclo

Predicción de la menstruación

Puede completar la configuración del seguimiento del ciclo inicial en la página Disfruta de la aplicación. Una vez seleccionados los elementos de configuración, puede ver y guardar el estado de menstruación seleccionado en la página de detalles que aparece. Toque el botón de edición debajo del calendario para agregar menstruaciones o toque el botón de ajustes en la esquina superior derecha para habilitar las alertas de menstruación.
Después de completar la configuración de la aplicación, puede ver el estado de menstruación actual, incluidos recordatorios de texto sobre el inicio de la menstruación, en la página Seguimiento del ciclo de la pulsera, como se muestra en la siguiente figura:

- Registro o finalización de menstruación

Durante su período de menstruación, puede iniciar o finalizar rápidamente el registro de la menstruación en la pulsera. Unos registros de menstruación precisos pueden mejorar la precisión de las predicciones de menstruación de la pulsera.

- Alertas

Puede habilitar la alerta de menstruación y la alerta del día de ovulación en la página Seguimiento del ciclo en la aplicación vinculada. Una vez que estas alertas estén habilitadas, la pulsera vibrará cuando se alcance la hora preestablecida.

Respiración

Hay ejercicios respiratorios disponibles si sigue el efecto dinámico en la página de detalles de respiración. Durante el ejercicio, una barra de progreso en la parte inferior muestra la duración total, que es un minuto de forma predeterminada, y puede configurarse en la página de inicio de respiración como se muestra en la siguiente figura:

Notificaciones

Habilitar notificaciones

Para usar la función de notificaciones, debe habilitar las alertas de aplicación en la aplicación vinculada y mantener activa la conexión entre la pulsera y el teléfono.
Para los dispositivos iOS, debe emparejar la pulsera y el teléfono mediante Bluetooth para recibir notificaciones.
Para los dispositivos Android, debe agregar la aplicación a la lista de permitidas o de inicio automático para que la aplicación esté en ejecución todo el rato en segundo plano, de modo que la pulsera no se desconecte de la aplicación. El método para habilitar notificaciones varía según el sistema operativo del teléfono. Vaya a Perfil > Amazfit Band 5 > Ejecutar en segundo plano y habilite las notificaciones según se indique.

Ver las notificaciones

Al recibir una notificación, la pulsera vibra y automáticamente muestra la notificación. Para ver las notificaciones históricas, deslice hacia arriba en la página de la esfera de la pulsera para ir al menú de notificaciones.

Eliminar/borrar notificaciones

La pulsera almacena un máximo de 10 notificaciones. Cuando se recibe una notificación adicional, la más antigua se elimina automáticamente. .

1. Deslice hacia abajo en la primera notificación para mostrar la página de eliminación de notificaciones y toque para eliminar todas las notificaciones.
2. También puede deslizar hacia arriba en la página de lista de notificaciones para mostrar la página de eliminación de notificaciones y tocar para eliminarlas todas.

Preguntas frecuentes relacionadas con las notificaciones

He habilitado las alertas de mensajes de WhatsApp y Facebook, pero mi pulsera no las recibe. ¿Por qué ocurre?

Las alertas de mensajes de software como WhatsApp y Facebook solo se pueden recibir si se cumplen las siguientes condiciones:
1) Los mensajes pueden recibirse en la barra de notificaciones de su teléfono. De lo contrario, vaya a la configuración del sistema y habilite las notificaciones de WhatsApp y Facebook.
2) La pulsera siempre está conectada al teléfono, y Bluetooth siempre está habilitado.
Si el problema persiste, intente reiniciar el Bluetooth en el teléfono.

Más

El menú Más incluye las siguientes funciones: DND, alarma, cámara, música, cronómetro, temporizador, encontrar dispositivo, reloj mundial, esfera de la pulsera y configuración.

Configuración de DND

Seleccione DND en el menú Más para acceder a la página de configuración de DND. Se proporcionan las siguientes opciones:

- DND: habilita inmediatamente el modo DND.
- Activar automáticamente: habilita automáticamente DND cuando se queda dormido con la pulsera puesta.
- Apagar DND: deshabilita DND.
- 1 hora: entra en el modo DND durante 1 hora inmediatamente a partir de la hora actual.
- 2 horas: entra en el modo DND durante 2 horas inmediatamente a partir de la hora actual.
- 3 horas: entra en el modo DND durante 3 horas inmediatamente a partir de la hora actual.
- Personalizar: le permite establecer el período de DND.

Una vez habilitado el modo DND, la pulsera deja de vibrar cuando recibe llamadas entrantes, notificaciones SMS, notificaciones de aplicaciones, notificaciones de correo electrónico o alertas de aliento. Las demás alertas no se ven afectadas.

Alarma

Puede apagar o encender las alarmas directamente en la pantalla del pulsera, o bien agregarlas o editarlas en la aplicación vinculada. Puede establecer un máximo de 10 alarmas en la pulsera.

Cuando llegue la hora de la alarma, la pulseras vibrará. Puede tocar el botón Detener para detener la alarma o tocar el botón Posponer o pulsar el botón de la pulsera para activar el modo posponer. En el modo posponer, la pulseras vibra cada 10 minutos y cierra la alarma tras la sexta vibración si no toque el botón Detener.
Si no se encuentra cómodo con la intensidad de la vibración, puede ir a Perfil > Amazfit Band 5 > Alarma para personalizar la intensidad de la vibración en la aplicación vinculada.

Cámara

- Configuración de cámara

Teléfono móvil Android: vaya a Perfil > Amazfit Band 5 > Laboratorio > Configuración de cámara en la aplicación vinculada para emparejar su teléfono con la pulsera.
Teléfono móvil iOS: después de emparejar la pulsera, haga clic en Emparejar en la ventana emergente. Si la pulsera no se empareja durante el emparejamiento inicial, toque Cámara para ir a la página de cámara en la pulsera y, a continuación, abra la aplicación y haga clic en Emparejar en la ventana emergente.

- Operaciones de cámara

Tras completar el emparejamiento siguiendo los pasos anteriores, abra primero la aplicación de cámara vinculada. En la pulsera, vaya a la página de la cámara y haga clic en Cámara para completar el control remoto de la aplicación de cámara vinculada. El estado de captura de foto se muestra en la siguiente figura:

Reloj mundial

Puede editar y agregar zonas horarias y ajustar su secuencia en la aplicación vinculada de modo que las zonas horarias se muestren en la aplicación de reloj mundial. Para personalizar las zonas horarias que se muestran en el reloj mundial de acuerdo con sus preferencias personales, vaya a los ajustes de Perfil > Amazfit Band 5 > Reloj mundial en la aplicación vinculada y, a continuación, seleccione las zonas horarias según sea necesario.
Después de completar la configuración, puede ver los datos correspondientes a cada ciudad en la pulsera.

Calendario

El calendario solo se muestra cuando el idioma está establecido en chino simplificado o chino tradicional.

La página de calendario muestra las fechas solares y lunares, el año y la información de los días festivos. Deslice hacia arriba o hacia abajo en la página de detalles para ver los días pasados y futuros.

Cronómetro

El cronómetro se usa para el cronometraje. El valor máximo es 99:59. Cuando se ejecuta, puede tocar el botón de bandera para contar el número de veces, o tocar el botón de pausa para pausar el cronometraje. Un cronómetro pausado se puede reanudar o finalizar. Cuando el cronómetro se ejecuta en segundo plano, se muestra el icono correspondiente.

Temporizador

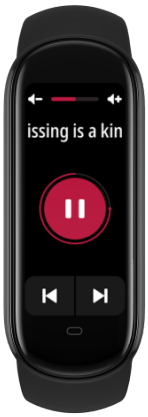
La pulsera vibra cuando el temporizador finaliza. La duración máxima del temporizador es 99:59. El temporizador no puede iniciar una cuenta atrás si está establecido en 00:00. Durante la cuenta atrás, puede tocar el botón de pausa para pausar la cuenta atrás. Un temporizador pausado se puede reanudar o finalizar.

Música

Para usar la función de música, asegúrese de que la pulsera esté conectada a su teléfono móvil.
Cuando el teléfono reproduce música, la página Música de la pulsera muestra información sobre la música que se está reproduciendo. Puede pausar la reproducción o cambiar a la canción siguiente o anterior en la pulsera. También puede pulsar los botones + y — para ajustar el volumen.
Actualmente, se admiten los siguientes reproductores:

- En China: reproductores de música nativos, KuGou, QQMusic, NetEase Cloud Music, Kuwo y Kuwo HD, Xiami Music, Lizhi y Dragonfly FM
- Fuera de China: reproductor de música nativo de iOS/Android, Apple Music, Spotify, Pandora, SoundCloud, GoMusic, Google Play Music, AudioMack, iHeartRadio, Samsung Music y SirusXM

Para una mejor experiencia de usuario, asegúrese de lo siguiente:
La pulsera y el teléfono se emparejan mediante Bluetooth si utiliza un dispositivo iOS.
Conceda el permiso de lectura de notificaciones en la aplicación vinculada si utiliza un dispositivo Android. Para habilitar la función de música, vaya a los ajustes de Perfil > Amazfit Band 5 > Pantalla de la pulsera en la aplicación vinculada y, a continuación, haga clic en Habilitar en la barra de estado.
Nota: La experiencia del usuario de esta función puede verse afectada por problemas de compatibilidad en el sistema Android y los reproductores de música.



Silencioso

Este menú solo está disponible para los dispositivos Android.
Puede elegir Más > Silencioso en la pulsera y activar o desactivar el modo silencioso del teléfono.
Nota: Asegúrese de que la pulsera y el teléfono estén conectados al usar esta función.

Buscar mi teléfono

Puede buscar su teléfono desde la pulsera mediante la conexión Bluetooth entre los dos dispositivos.
Nota: Mantenga la aplicación vinculada en ejecución en segundo plano cuando utilice esta función.

Esfera de la pulsera

Cambiar la esfera de la pulsera en la pulsera

- En la página de esfera de la pulsera, mantenga pulsada la pantalla para acceder rápidamente a la página de edición de la esfera de la pulsera y elija una esfera de la pulsera que le guste.
- De forma alternativa, puede ir a Más > Pantalla de la pulsera en la pulsera, elegir una esfera de la pulsera que le guste y tocar la pantalla para confirmar la selección.

Cambiar la esfera de la pulsera en la aplicación vinculada

- Esfera de la pulsera en línea:

Para reemplazar la esfera de la pulsera con una esfera de la pulsera en línea, abra la aplicación, vaya a Perfil > Amazfit Band 5 > Tienda de esferas de pulsera, descargue una esfera de la pulsera del centro de esferas de pulsera y, a continuación, sincronícela con la pulsera.

- Esfera de la pulsera con foto:

Para reemplazar la esfera de la pulsera con una esfera de la pulsera con foto, abra la aplicación, vaya a Perfil > Amazfit Band 5 > Tienda, elija una esfera de la pulsera que le guste, vaya a la página de detalles de esfera de la pulsera, reemplace la esfera de la pulsera con su foto según se indique y sincronice la foto con la pulsera.

Esfera de la pulsera editable

La pulsera tiene dos esferas de la pulsera integradas que pueden editarse. Puede editar los elementos que se mostrarán en la esfera de la pulsera como sigue:

- Mantenga pulsada la página de esfera de la pulsera para ir a la página de lista de esferas de la pulsera y seleccione una esfera de la pulsera integrada.
- Toque Ajustes en la vista previa de la esfera de la pulsera para ir a la página de configuración de la esfera de la pulsera editable.
- Seleccione y toque un elemento de la página, o deslice hacia arriba o hacia abajo para cambiar de un elemento a otro.
- Mantenga pulsada la pantalla para guardar la esfera de la pulsera personalizada.

Configuración

Los menús Brillo, Bloqueo de pantalla, Reiniciar, Rest. de fábrica, Regulación y Acerca de se proporcionan en la página Configuración.

- Brillo: puede pulsar los botones "+" y " - " para ajustar entre cinco niveles de brillo de pantalla.

Si el modo de noche está habilitado en la aplicación vinculada, el brillo del modo de noche se aplica automáticamente durante el período efectivo del modo de noche. Si cambia manualmente el brillo durante el período efectivo del modo de noche, el cambio permanece vigente solo durante el período de modo de noche actual, y el brillo predeterminado se restaura automáticamente al inicio del siguiente período de modo de noche.

- Bloqueo de pantalla: puede deslizar hacia arriba para desbloquear la pantalla de la pulsera cuando esta función está habilitada.
- Reiniciar: reinicia la pulsera.
- Rest. de fábrica: restaura todos los datos tras la confirmación. Después de una restauración de fábrica, la dirección MAC de la pulsera cambia, y es necesario que vuelva a vincularla.

- Regulación: muestra la información de certificación de la pulsera.
- Acerca de: proporciona la versión de firmware y la dirección Bluetooth de la pulsera.

Alertas de estado de la pulsera

Vibración personalizada

Las alertas de estado de la pulsera incluyen las alertas de llamadas entrantes, las alertas de inactividad, las notificaciones de objetivos, las alertas de alarmas del teléfono, los recordatorios de eventos, las alertas de correo electrónico, las alertas de SMS y las alertas de aplicaciones.
Vaya a Perfil > Dispositivo > Modo de vibración en la aplicación vinculada, seleccione una categoría de alertas y establezca el modo de vibración personalizado. En la lista de modos de vibración, toque Editar o Agregar para eliminar o agregar un modo de vibración personalizado. Cuando una alerta se activa en la pulsera, esta vibra en el modo de vibración personalizado seleccionado.
Nota: Puede establecer un máximo de 50 modos de vibración personalizados.

Alertas de llamadas entrantes

La pulsera vibra cuando recibe una notificación de llamada entrante. Toque Colgar en la página de la alerta para colgar la llamada, o toque Ignorar o pulse el botón de la pulsera para ignorar la llamada y detener la vibración. Antes de usar esta función, es necesario que habilite las alertas de llamadas entrantes en la aplicación vinculada.

Alertas de inactividad

La pulsera vibra cuando detecta que ha permanecido sentado durante mucho tiempo. Antes de usar esta función, es necesario que habilite las alertas de inactividad en la aplicación vinculada.

Notificaciones de objetivos

La pulsera vibra cuando logra los objetivos de entrenamiento diarios. Antes de usar esta función, es necesario que habilite las notificaciones de objetivos en la aplicación vinculada.

Alerta de alarma de teléfono (solo para el sistema MIUI)

La pulsera vibra cuando la alarma suena en el teléfono. Esta función solo se admite en el sistema MIUI. Antes de usar esta función, es necesario que habilite las alertas de alarmas de teléfono en la aplicación vinculada.

Recordatorios de eventos

La pulsera vibra para notificarle los eventos programados. Antes de usar esta función, es necesario que habilite los recordatorios de eventos en la aplicación vinculada.

Alerta de correo electrónico

La pulsera vibra cuando recibe correos electrónicos. Antes de usar esta función, es necesario que habilite las alertas de correo electrónico en la aplicación vinculada.

- Android: para habilitar las alertas de correo electrónico, vaya a Perfil > Amazfit Band 5 > Alertas de aplicación y agregue la aplicación de correo electrónico. Asegúrese de que la aplicación se ejecute en segundo plano.
- iOS: para habilitar las alertas de correo electrónico, vaya a Perfil > Amazfit Band 5 > Más > Correo electrónico entrante y habilite las alertas de correo electrónico. Para el sistema iOS, las alertas de correo electrónico son procesadas por el sistema, lo que significa que no es necesario que la aplicación se ejecute en segundo plano.

Alertas de SMS

La pulsera vibra cuando el teléfono recibe mensajes SMS. Antes de usar esta función, es necesario que habilite las alertas de SMS en la aplicación vinculada.
Nota: Para el sistema Android, asegúrese de que la aplicación se ejecute en segundo plano. Para el sistema iOS, las alertas de SMS son procesadas por el sistema, lo que significa que no es necesario que la aplicación se ejecute en segundo plano.

Alertas de notificación de aplicaciones

La pulsera vibra y muestra notificaciones cuando el teléfono recibe notificaciones. Antes de usar esta función, es necesario que habilite las alertas de notificación de aplicaciones en la aplicación vinculada.

Pantalla secundaria de entrenamiento

Después de iniciar el control del entrenamiento en la página de entrenamiento de la aplicación vinculada, los datos relacionados con el entrenamiento se muestran automáticamente en la pulsera a través de la conexión entre la pulsera y el teléfono.

Función de entrenamiento

Puede iniciar el control del entrenamiento directamente desde la pulsera. Se admiten los siguientes deportes: correr al aire libre, cinta andadora, ciclismo, andar, entrenamiento, natación, entrenador de elíptica, máquina de remar, yoga y cuerda para saltar. Para correr al aire libre, ciclismo y andar, puede conectar la pulsera a la aplicación y usar el GPS del teléfono para registrar la ruta del entrenamiento. Para registrar la ruta del entrenamiento con precisión, es necesario que habilite el servicio GPS en el teléfono.

Iniciar un entrenamiento

Deslice hacia arriba en el menú de entrenamiento en la página de esfera de la pulsera y seleccione un tipo de deporte. La página de entrenamiento se muestra después de una cuenta atrás de 3 segundos.
Para el entrenamiento basado en GPS, es necesario que mantenga la conexión entre la pulsera y el teléfono y que habilite el servicio GPS para trazar la ruta.

Durante un entrenamiento

Durante un entrenamiento, puede ver los siguientes datos en la pulsera:

- Correr al aire libre: tiempo, distancia, ritmo, frecuencia cardíaca y zona de frecuencia cardíaca
- Cinta andadora: tiempo, distancia, cadencia, frecuencia cardíaca y zona de frecuencia cardíaca
- Ciclismo: tiempo, distancia, velocidad, frecuencia cardíaca y zona de frecuencia cardíaca
- Andar: tiempo, distancia, pasos, frecuencia cardíaca y zona de frecuencia cardíaca
- Entrenamiento: tiempo, calorías, frecuencia cardíaca y zona de frecuencia cardíaca
- Natación: tiempo, distancia, calorías, brazadas y frecuencia de brazada
- Entrenador de elíptica: tiempo, calorías, frecuencia cardíaca y zona de frecuencia cardíaca
- Máquina de remar: tiempo, brazadas totales, calorías, frecuencia de brazada,

tiempo de palada, tiempo de liberación, frecuencia cardíaca y zona de frecuencia cardíaca

- Yoga: tiempo, calorías, frecuencia cardíaca y zona de frecuencia cardíaca
- Cuerda para saltar: tiempo, saltos totales, calorías, frecuencia, frecuencia cardíaca y zona de frecuencia cardíaca

Pausar/continuar/finalizar un entrenamiento

Mantenga pulsado el botón de la pulsera para pausar un entrenamiento. Aparecerá la página de pausa. Toque Continuar para continuar el entrenamiento, o toque Detener y, a continuación, toque Aceptar en la página de configuración para finalizar el entrenamiento y guardar el registro del mismo.

Ver los datos del entrenamiento

- Vea los datos del entrenamiento actual:

Después de un entrenamiento, puede ver inmediatamente el resumen de los datos en la pulsera.

- Vea los datos detallados del entrenamiento:

Después de un entrenamiento, puede conectar la pulsera a la aplicación y ver todos los datos de entrenamiento históricos en el módulo de entrenamiento de la aplicación. Puede tocar un registro de entrenamiento para ver los detalles, como el gráfico de frecuencia cardíaca.

Zona de frecuencia cardíaca del entrenamiento

Durante un entrenamiento, la pulsera calcula el rango de frecuencia cardíaca basándose en su información personal, lo que le permite determinar la intensidad del entrenamiento según corresponda. La pulsera muestra la zona de frecuencia cardíaca en la columna de datos de frecuencia cardíaca durante el entrenamiento. Después de un entrenamiento, puede ver el tiempo transcurrido en cada zona de frecuencia cardíaca en la página Detalles del registro de entrenamiento en la aplicación vinculada.
Se proporcionan seis zonas de frecuencia cardíaca predeterminadas.
Se calculan en función de la frecuencia cardíaca máxima estimada. La máxima frecuencia cardíaca es igual a 220 menos la edad del usuario, que es la fórmula usada frecuentemente.

Reglas de clasificación y descripciones de zonas de frecuencia cardíaca

Máx. LPM = 220 - edad actual

Nombre de zona de frecuencia cardíaca	Descripción
Relajado	< 50 % de máx. LPM

Calentamiento	(50 ％ de máx. LPM, 60 ％ de máx. LPM)
Quema de grasa	(60 % de máx. LPM, 70 % de máx. LPM)
Aeróbico	(70 % de máx. LPM, 80 % de máx. LPM)
Anaeróbico	(80 % de máx. LPM, 90 % de máx. LPM)
Límite anaeróbico	⩾ 90 % de máx. LPM

Mantenimiento de la pulsera

1. Es aconsejable limpiar periódicamente la pulsera y la correa con agua y secarlas con un paño suave.
2. No utilice agentes de limpieza como jabón, desinfectante para manos o espuma de baño para limpiar la pulsera a fin de evitar alergias en la piel o la corrosión del dispositivo.
3. Limpie y seque el dispositivo inmediatamente después de bañarse, nadar o sudar mientras llevaba el dispositivo. No se ponga el dispositivo cuando se bañe o nade, a menos que el dispositivo admita esas condiciones.

Precaución

1. La pulsera puede soportar una presión equivalente a la presión a 50 m bajo el agua. Puede llevarla en piscinas y aguas poco profundas, pero no al hacer submarinismo ni en la sauna.
2. La pulsera no es impermeable a líquidos corrosivos, como soluciones ácidas o alcalinas y reactivos químicos. La garantía no cubre los daños o defectos ocasionados por el abuso o el uso inadecuado.