

Guía de usuario de Amazfit Bip U

Contenido	Guía de usuario de Amazfit Bip U	1
	Preparación	3
	Vinculación y desvinculación del dispositivo	4
	Navegación por las funciones en la pantalla de la esfera del reloj y uso del botón	4
	Navegación por las funciones	5
	Operaciones del botón físico	7
	Cómo llevar y cargar el reloj	8
	Cómo llevar el reloj y cambiar la correa del reloj	8
	Carga	9
	Esfera del reloj	10
	Centro de control	11
	Notificaciones	12
	Aplicaciones de acceso directo	14
	Configuración de aplicaciones en el reloj	15
	Actividades y salud	15
	PAI	15
	Objetivos de actividad	17
	Alertas de actividad de pie	17

Frecuencia cardíaca.....	18
Sueño.....	22
Control del sueño asistido	22
SpO2	23
Precauciones al medir la SpO2.....	23
Control del estrés.....	24
Ejercicio respiratorio	25
Seguimiento de ciclo	26
Aplicaciones del reloj.....	28
Lista de tareas pendientes	28
Alarma	29
Reloj mundial	30
Pomodoro Tracker.....	30
Cuenta atrás.....	31
Cronómetro	31
Música	32
Hacer fotos de forma remota	33
Buscar mi teléfono.....	34
Ejercicio	34
Cómo habilitar la función de ejercicio	35
Instrucciones para usar el GPS en el teléfono	35
Alertas de actividad.....	36

Operaciones durante el ejercicio	39
Pausa, continuación y finalización de un ejercicio	40
Visualización de los resultados de un ejercicio	40
Configuración de ejercicio	41
Objetivo de actividad.....	42
Rango de frecuencia cardíaca de los ejercicios	42
Alertas de estado del reloj	44
Alerta de llamada entrante	44
Alerta de ánimo.....	44
Alerta "Objetivo de actividad alcanzado"	45
Alerta de sobre rojo	45
Configuración.....	46
Mantenimiento diario	48
Precauciones.....	49

Preparación

Antes de usar Amazfit Bip U, descargue la aplicación Zepp en su teléfono móvil. Después, vincule el reloj para poder disfrutar de todas las funciones y guardar los datos generados por él en su cuenta de nube.

Vinculación y desvinculación del dispositivo

Descargue la aplicación Zepp de la tienda de aplicaciones o escaneando el código QR del manual de instrucciones. Después, registre una cuenta e inicie sesión en ella.

Abra la aplicación Zepp y vaya a Perfil > Agregar dispositivo > Reloj > Reloj con código QR.

Escanee el código QR del reloj usando el escáner del teléfono para vincular el teléfono con el reloj.

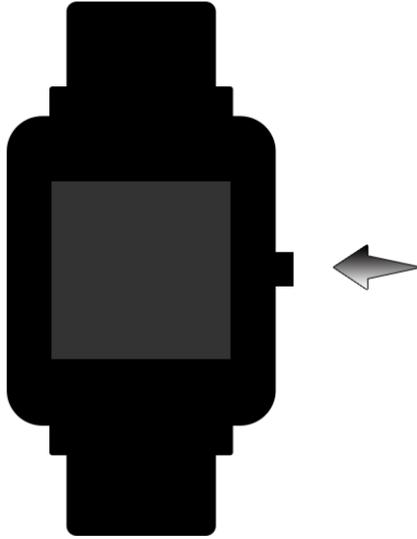
Cuando la vinculación finalice, actualice el reloj; para ello, mantenga la red del teléfono conectada y el Bluetooth activado y coloque el reloj cerca del teléfono.

Después de vincular y actualizar el reloj, podrá usar las funciones que incluye. Las funciones del reloj se pueden usar y configurar con la aplicación Zepp.

Para desvincular el reloj, toque Desemparejar en la página Dispositivo de la aplicación Zepp.

Navegación por las funciones en la pantalla de la esfera del reloj y uso del botón

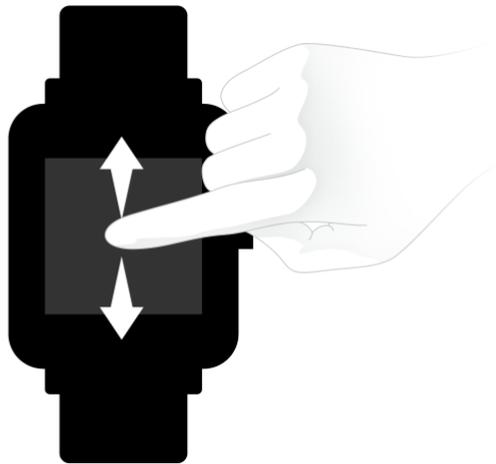
Amazfit Bip U viene equipado con una pantalla táctil TFT y un botón físico.



Navegación por las funciones

Deslice hacia arriba, hacia abajo, hacia la izquierda o hacia la derecha para desplazarse por las funciones en la pantalla del reloj.





La pantalla de la esfera del reloj aparece de forma predeterminada.

1. Deslice hacia arriba en la pantalla de la esfera del reloj para ver las notificaciones del historial. Puede ver las últimas 10 notificaciones como máximo.
2. Deslice hacia abajo en la pantalla de la esfera del reloj para ir al centro de control, donde puede configurar el modo No molestar, el brillo y las alarmas, así como ver el nivel de batería y el estado de conexión del reloj.
3. Deslice hacia la izquierda o la derecha en la pantalla de la esfera del reloj para abrir aplicaciones de acceso directo como, por ejemplo, Objetivo de actividad, Frecuencia cardíaca, PAI, Tiempo, Tarjetas y Música. Para cambiar la configuración de las aplicaciones de acceso directo, vaya a Configuraciones de reloj > Preferencias > Aplicaciones de acceso directo. Puede configurar un máximo de 10 aplicaciones de acceso directo.

4. En la pantalla de la esfera del reloj, presione el botón físico de la derecha para ir a la lista de aplicaciones.



Operaciones del botón físico

- Presionar el botón físico una vez:
 - ① Si la pantalla está bloqueada, presione el botón físico para desbloquearla.
 - ② En la pantalla de la esfera del reloj, presione el botón físico para ir a la lista de aplicaciones.
 - ③ En las pantallas que no sean la pantalla de la esfera del reloj, presione el botón físico para volver a la pantalla anterior.
 - ④ En la pantalla Ejercicio, presione el botón físico para deslizar hacia arriba o hacia abajo entre pantallas.
- Mantener presionado el botón físico:
 - ① Si el reloj está apagado, mantenga presionado el botón físico durante 2 segundos para encenderlo.
 - ② En la pantalla de la esfera del reloj, mantenga presionado el botón físico para abrir rápidamente la aplicación Ejercicio.

Para establecer elementos de inicio rápido, vaya a

Configuración > Preferencias > Mantenga presionado el botón el botón.

- ③ En la pantalla Ejercicio, mantenga presionado el botón físico para finalizar el ejercicio.
- ④ Mantenga presionado el botón físico durante 8 segundos para reiniciar el reloj.

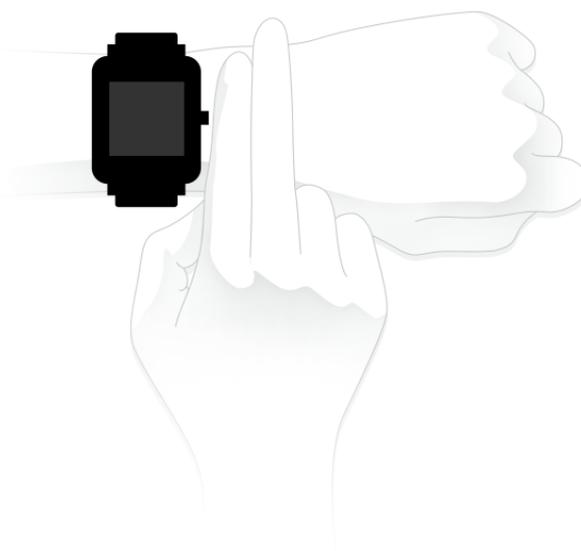
Cómo llevar y cargar el reloj

Cómo llevar el reloj y cambiar la correa del reloj

Apriete la correa de forma cómoda para que la piel pueda respirar y el sensor funcione.

Cuando mida la SpO₂, lleve el reloj del modo correcto y con el ajuste adecuado para colocarlo cómodamente sobre la piel. No se ponga el reloj en la zona del carpo. Mantenga el brazo extendido y quieto durante el proceso de medición. Factores como dejar el brazo caído o tembloroso, el vello o los tatuajes pueden afectar a los resultados de la medición o incluso provocar que la medición falle.

Puede apretar la correa del reloj mientras hace ejercicio y aflojarla después. Apriete la correa cuando el reloj se mueva en la muñeca o no genere datos.



Carga

1. Conecte el puerto USB de la base de carga del reloj a un cargador de teléfono o a la interfaz USB de un ordenador.
2. Coloque el reloj en la base de carga magnética, con el contacto metálico de la parte posterior del reloj alineada con el pin dorado de la base de carga. Asegúrese de que el reloj esté bien encajado en la base de carga.
3. Tras colocar el reloj correctamente en la base de carga, el icono de carga aparecerá en la pantalla del reloj para indicar que la carga está en curso.

Cuando el reloj se está cargando, puede consultar la hora actual y recibir alertas de llamadas entrantes y notificaciones de aplicaciones.

Recomendamos cargar el reloj con la interfaz USB de un ordenador o con un cargador de un teléfono de marca que tenga una tensión nominal de

salida de 5 V y una corriente de salida de más de 1 AH.



Esfera del reloj

Para cambiar la esfera del reloj, mantenga pulsada la pantalla de esfera del reloj, o vaya a Configuración > Esfera del reloj y deslice hacia la izquierda o hacia la derecha para seleccionar la esfera de reloj deseada.

Vaya a la pantalla Config. esfera de reloj. Las esferas de reloj con miniaturas marcadas con el icono de edición se pueden editar. La esfera de reloj seleccionada está resaltada. Puede tocar la pantalla o deslizarse en ella para seleccionar otras esferas de reloj. Las esferas de reloj de color gris están disponibles para seleccionarse. Toque una para seleccionarla.

El reloj proporciona varias esferas de reloj de forma predeterminada. También existe la posibilidad de ir a la tienda en la aplicación Zepp para sincronizar las esferas de reloj en línea con el reloj, o establecer una foto del teléfono como foto de la esfera usando esa misma aplicación. Para agregar esferas de reloj en línea, mantenga el reloj conectado al

teléfono, abra la aplicación Zepp, vaya a Perfil > Mi dispositivo > Amazfit

Bip U > Tienda y seleccione las esferas de reloj que quiera para sincronizarlas con el reloj.

Centro de control

Deslice hacia abajo en la pantalla de la esfera del reloj para ir a la pantalla del centro de control.

- DND

Toque el icono DND para configurar los ajustes del modo No molestar.

Cuando el modo DND se habilita, el reloj no vibra cuando recibe alertas de llamadas entrantes, de mensajes, de aplicaciones, de correos electrónicos o de ánimo.

Si selecciona Habilitar en modo inteligente, DND se habilitará automáticamente cuando se quede dormido con el reloj puesto.

Si selecciona Habilitar en modo personalizado, DND se habilitará automáticamente durante el período que haya definido.

- Alarma

Toque el icono Alarma para abrir la aplicación Alarma.

- Ajuste de brillo

Toque el botón Ajuste de brillo para ajustar el brillo de la pantalla del reloj.

- Configuración

Toque el icono Configuración para configurar los ajustes del reloj.



Notificaciones

- Habilitar la función de notificaciones

Antes de usar la función de notificaciones, habilite la función de alertas de aplicaciones en la aplicación Zepp y mantenga el reloj conectado al teléfono.

1. Si usa un iPhone, empareje el reloj con el Bluetooth del teléfono antes de usar la función de notificaciones. Si no lo hace, cuando habilite esta función aparecerá un mensaje que le solicitará un emparejamiento de Bluetooth. Toque Aceptar.
2. Si usa un teléfono Android, agregue la aplicación Zepp a la lista de permitidos o a la lista de ejecución automática en segundo plano del teléfono para que la aplicación siga ejecutándose en segundo plano sin que ningún proceso en segundo plano del teléfono la detenga. Si no lo hace, el reloj se desconectará de la aplicación y no podrá recibir alertas de

la aplicación. Para establecer el método en un teléfono específico, vaya a

Perfil > Amazfit Bip U > Ejecutar en segundo plano.

- Ver las notificaciones

Cuando el reloj recibe alertas de notificaciones, vibra y muestra las notificaciones en cuestión. Si no ve las notificaciones al recibirlas, puede deslizar hacia arriba en la pantalla de esfera del reloj para verlas posteriormente.

- Eliminar o borrar notificaciones

El reloj puede almacenar un máximo de 10 notificaciones. Cuando este límite se sobrepasa, la notificación más antigua se eliminará automáticamente cada vez que se reciba una notificación nueva.

- Alerta de llamada entrante

Mantenga el reloj conectado al teléfono para recibir alertas de llamadas entrantes en el reloj. Puede elegir ignorar la alerta de llamada entrante en el reloj (iOS) o silenciar el tono de llamada entrante en el teléfono Android.

- Configuración en un teléfono Android:

Mantenga el reloj conectado al teléfono, abra la aplicación Zepp y vaya a Perfil > Mi dispositivo > Amazfit Bip U > Notificaciones y recordatorios > Llamada entrante. Toque el mensaje "Habilite la función Enviar SMS" en la parte superior de la pantalla. En el cuadro de diálogo Conceder permiso de teléfono, conceda el permiso de llamada a la aplicación Zepp. Si el mensaje no aparece, quiere decir que la

aplicación Zepp ya tiene concedido ese permiso.

Nota:

Si habilita esta función en un teléfono Android, deberá agregar la aplicación Zepp a la lista de permitidos o a la lista de ejecución automática en segundo plano del teléfono para que la aplicación se ejecute siempre en segundo plano. Si un proceso en segundo plano del teléfono detiene la aplicación Zepp, el reloj se desconectará del teléfono y no podrá recibir alertas de llamadas entrantes.

Aplicaciones de acceso directo

Las aplicaciones de acceso directo se muestran en los lados izquierdo y derecho de la pantalla de esfera del reloj para que pueda abrir esas aplicaciones con total comodidad. Puede ir a Configuración para establecer una función o aplicación de uso frecuente (por ejemplo, Ejercicio) como aplicación de acceso directo.

Haga lo siguiente para cambiar las aplicaciones de acceso directo:

Tras activar el reloj, deslice hacia abajo en la pantalla de esfera del reloj para ir al centro de control. Toque Configuración y vaya a Configuración > Preferencias > Aplicaciones de acceso directo. A continuación, deslice hacia arriba y hacia abajo en la pantalla para ver una lista de las aplicaciones que se pueden establecer como aplicaciones de

acceso

directo.

Puede agregar un máximo de 10 aplicaciones de acceso directo. Cuando el número de aplicaciones en la pantalla Aplicaciones actuales alcance este límite, no podrá agregar más aplicaciones de acceso directo. Para agregar más, quite alguna aplicación de acceso directo de Aplicaciones actuales.

Configuración de aplicaciones en el reloj

El reloj proporciona aplicaciones que se pueden usar por separado, como Objetivo de actividad, Ejercicio, Frecuencia cardíaca y Detección de oxígeno en sangre.

Las aplicaciones aparecen en el siguiente orden de forma predeterminada:

Objetivo de actividad -> PAI -> Frecuencia cardíaca -> Sueño -> Ejercicio -> Actividades -> SpO2 -> Control del estrés -> Ejercicio respiratorio -> Seguimiento de ciclo -> Alarma -> Configuración -> Más.

Para agregar aplicaciones a la pantalla, abra la aplicación Zepp, vaya a Perfil > Amazfit Bip U > Configuración de aplicaciones y seleccione aplicaciones.

Actividades y salud

PAI

PAI sirve para medir la actividad fisiológica de una persona y reflejar su

estado físico en general. El cálculo se realiza a partir de la frecuencia cardíaca de una persona, de la intensidad de sus actividades diarias y de sus datos fisiológicos.

Al mantener una cierta intensidad de actividad o entrenamiento diarios, puede obtener su valor de PAI. Según ponen de manifiesto los resultados de investigación del estudio HUNT Fitness Study*, la gente que tiene un valor de PAI superior a 100 presenta una mayor inmunidad frente a dolencias cardiovasculares y sus expectativas de vida son mayores.

Para obtener más información, abra la aplicación Zepp y vaya a PAI > Preguntas frecuentes de PAI.

*El estudio HUNT Fitness Study es un subproyecto del estudio HUNT, dirigido por el profesor Ulrik Wisloff de la Facultad de Medicina de la Universidad Noruega de Ciencia y Tecnología, que ha durado más de 35 años y en el que han participado más de 230 000 personas.



Objetivos de actividad

El reloj registra automáticamente los datos de actividad (como los pasos dados, el consumo de calorías, los eventos de actividad de pie y la distancia) y utiliza los datos de frecuencia cardíaca para calcular el número de minutos de consumo de calorías.

1. La aplicación Objetivo de actividad contiene dos objetivos diarios: pasos y eventos de pie.
2. El reloj vibra cuando se alcanza un objetivo de actividad.



Alertas de actividad de pie

Mientras lo lleva puesto, el reloj controla su actividad para incitarle a realizar un mínimo de actividad física cada hora que está despierto, a fin de reducir los efectos perjudiciales del sedentarismo prolongado.

Si no se detecta ninguna actividad durante más de 1 minuto en el minuto 50 de una hora determinada y el reloj está colocado correctamente,

este vibrará para recordarle que debe ejercitarse. Si recibe una alerta de actividad de pie, puede realizar algún tipo de actividad antes de que llegue la siguiente hora para, de este modo, alcanzar el objetivo de actividad de pie de la hora actual.

Haga lo siguiente para habilitar las funciones de alertas de actividad de pie:

Mantenga el reloj conectado al teléfono, abra la aplicación Zepp y vaya a Perfil > Mi dispositivo > Amazfit Bip U > Alerta de actividad de pie para habilitar la función de alerta de pie.



Frecuencia cardíaca

La frecuencia cardíaca es un indicador importante del estado físico de una persona. Medir a menudo la frecuencia cardíaca ayuda a capturar más cambios en la frecuencia cardíaca y sirve de referencia para llevar un

estilo de vida saludable.

Para garantizar una medición precisa de la frecuencia cardíaca, lleve el reloj según se indica y mantenga las partes correspondientes en contacto con piel limpia. No se ponga crema protectora en la zona de la piel donde vaya a llevar el reloj.



- Alertas de latido cardíaco anormal
 1. Mantenga el reloj conectado al teléfono, abra la aplicación Zepp y vaya a Perfil > Mi dispositivo > Amazfit Bip U > Control de salud para activar el control de la salud cardíaca. A continuación, el reloj controlará su salud cardíaca y registrará los cambios en la frecuencia cardíaca durante todo el día.
 2. El reloj vibra si detecta latidos cardíacos anormales.
 3. Puede abrir la aplicación Frecuencia cardíaca del reloj para ver el registro de latidos cardíacos anormales, la curva y el rango de frecuencia cardíaca de cada día.

4. La aplicación Frecuencia cardíaca debe utilizarse únicamente a modo de referencia, y no como base para un diagnóstico médico. Las mediciones de la frecuencia cardíaca pueden no detectar un problema cardíaco. Si no se encuentra bien, acuda al médico.



- Alerta de frecuencia cardíaca

Puede habilitar la función de alerta de frecuencia cardíaca al establecer el modo de medición de la frecuencia cardíaca con una frecuencia de medición de menos de 10 minutos.

El reloj vibra si la frecuencia cardíaca medida es mayor que el valor predefinido y no se ha detectado ningún tipo de actividad en los últimos 10 minutos.

- Medición automática de la frecuencia cardíaca

1. Mantenga el reloj conectado al teléfono, abra la aplicación Zepp y vaya a Perfil > Mi dispositivo > Amazfit Bip U > Control de salud para habilitar la medición automática de la frecuencia cardíaca y establecer

la frecuencia de medición. A continuación, el reloj medirá la frecuencia cardíaca automáticamente con la frecuencia predefinida y registrará los cambios en la frecuencia cardíaca durante todo el día.

2. Los cambios en la frecuencia cardíaca son más intensos cuando se está haciendo algún tipo de actividad. Por tanto, habilite la función de detección de actividad para que el reloj aumente automáticamente la frecuencia de medición cuando detecte que hay actividad, ya que así podrá registrar más cambios en la frecuencia cardíaca.
3. La aplicación Frecuencia cardíaca permite ver la curva y el rango de frecuencia cardíaca diarios.

- Medir a mano

1. Cuando la medición automática de la frecuencia cardíaca está deshabilitada, puede presionar el botón físico de la pantalla de esfera del reloj para ir a la lista de aplicaciones y deslizar hacia arriba y hacia abajo en la pantalla para seleccionar la aplicación Frecuencia cardíaca para habilitar las mediciones manuales.
2. La aplicación Frecuencia cardíaca se puede establecer como aplicación de acceso directo para que las mediciones de frecuencia cardíaca se inicien más cómodamente.
3. El reloj solamente permite ver la frecuencia cardíaca que se mide en un momento puntual. Para ver el historial de registros, debe sincronizar los datos con la aplicación Zepp.

Sueño

La calidad del sueño es un factor muy importante para la salud.

Si lleva puesto el reloj mientras duerme, este registrará automáticamente los datos de sueño. Abra la aplicación Sueño para ver la duración total del sueño de la noche anterior, así como los datos de sueño de los últimos siete días. Los datos de sueño también se pueden sincronizar con la aplicación Zepp para consultar la duración, las fases y la puntuación del sueño, así como ver sugerencias de sueño.



Control del sueño asistido

Mantenga el reloj conectado al teléfono, abra la aplicación Zepp y vaya a Perfil > Mi dispositivo > Amazfit Bip U > Control de salud para activar Control del sueño asistido, que permite al reloj analizar con mayor

precisión un volumen más grande de datos de sueño del sueño REM.

SpO2

SpO2 es la concentración de oxígeno en sangre y constituye un parámetro fisiológico importante de respiración y circulación.

1. Con el reloj en estado activo, presione el botón físico de la pantalla de esfera del reloj para ir a la lista de aplicaciones y seleccione la aplicación SpO2 para medir la SpO2 a mano.
2. Una vez finalizada la medición, el reloj muestra el resultado. También puede consultar los resultados de medición de las últimas 3 horas.



Precauciones al medir la SpO2

1. Póngase el reloj a un dedo de distancia de la zona del carpo.
2. Lleve el reloj bien ajustado, sintiendo una presión adecuada.

3. Coloque el brazo sobre una mesa o una superficie fija, con la pantalla del reloj hacia arriba.
4. No se mueva y concéntrese en la medición.
5. Factores como el vello, los tatuajes, el balanceo del brazo, una baja temperatura o llevar el reloj incorrectamente pueden afectar a los resultados de la medición o incluso provocar que la medición falle.

El rango de medición del reloj es de entre 80 % y 100 %. Esta función debe utilizarse únicamente a modo de referencia, y no como base para un diagnóstico médico. Si no se encuentra bien, acuda al médico.



Control del estrés

- Medición única

El reloj incluye la aplicación Estrés para medir valores de estrés. Si la medición se efectúa correctamente, el reloj muestra el valor de estrés

medido y el estado de estrés. Si falla, aparecerá el mensaje "Error en la medición". Para procurar que la medición se realice correctamente, lleve el reloj bien puesto y permanezca quieto durante la medición.



- Control de estrés todo el día

Amazfit Bip U puede controlar el estrés a lo largo de todo el día. Para usar esta función, abra la aplicación Estrés del reloj y active Control de estrés todo el día. Si esta función está habilitada, póngase el reloj para que mida el estrés automáticamente cada 5 minutos y muestre la curva de estrés a lo largo del día.

Ejercicio respiratorio

Vaya a la lista de aplicaciones del reloj y abra la aplicación Ejercicio respiratorio para realizar ejercicios respiratorios de relajación siguiendo una serie de instrucciones de respiración animadas. En la parte inferior de

la

pantalla de ejercicio verá una barra de progreso que indica la duración total del ejercicio, valor que se puede establecer en la pantalla de inicio de respiración. La duración predeterminada es 1 minuto. Vea la siguiente imagen.



Seguimiento de ciclo

- Predecir el próximo ciclo

La aplicación Seguimiento de ciclo lleva un control de la menstruación para identificar patrones y predecir el próximo ciclo.

Esta función no debe utilizarse como sustituto de métodos anticonceptivos ni como consejo médico.

Cuando use la aplicación Seguimiento de ciclo por primera vez, deberá seleccionar un valor inicial y completar la configuración necesaria pertinente. A continuación, el reloj mostrará el estado de menstruación actual.



- Registrar datos del ciclo y finalizar el seguimiento del ciclo

Los datos de menstruación se pueden registrar o dejar de registrar rápidamente desde el reloj. Registrar los datos de cada menstruación de forma precisa favorecerá la exactitud de las predicciones.

- Modificar los datos de ciclo

Si se especifica una menstruación incorrecta, se puede modificar en la aplicación Seguimiento de ciclo.

- Recordatorio

Abra la aplicación Seguimiento de ciclo y active Recordatorio de ciclo y Recordatorio de día de ovulación para que el reloj vibre a la hora que haya especificado a modo de recordatorio.



Aplicaciones del reloj

Tiempo

En la pantalla Tiempo se puede ver el tiempo del día actual y un pronóstico del tiempo de los próximos días.

El reloj recupera los datos de tiempo por medio de una notificación de actualización del teléfono. Para obtener la información del tiempo más reciente, mantenga el teléfono conectado al reloj y con el Bluetooth activado.

La versión china del reloj recibe un mensaje de notificación junto con la alerta de tiempo. Para habilitar las notificaciones de alerta de tiempo, vaya a Perfil > Amazfit Bip U > Configuración de aplicaciones > Tiempo.



Lista de tareas pendientes

Se pueden fijar horas de alerta de tareas pendientes. Cuando la hora llega,

el reloj le recordará la tarea pendiente, que puede decidir completar o ignorar. Vaya a Reloj > Lista de aplicaciones > Lista de tareas pendientes para ver la lista de tareas pendientes o desactivarla. En la aplicación Zepp también se pueden agregar y modificar tareas pendientes. Se puede agregar un máximo de 60 tareas.

Alarma

En el reloj, la función Alarma se puede activar y desactivar directamente. En la aplicación Zepp también se pueden agregar y modificar alarmas. Se puede definir un máximo de 10 alarmas en el reloj.



También se puede activar la función Posponer. Cuando la hora de alarma llega, el reloj vibra para avisarle. Para deshabilitar la vibración, toque Apagado en la pantalla Alarma. Si prefiere que el reloj le vuelva a avisar transcurridos 10 minutos, toque el área vacía para echar una siesta. Recordar de nuevo en 10 minutos. Si no hace nada después de que el reloj haya vibrado seis veces seguidas, la alarma se deshabilitará cuando el

reloj

vibre por sexta vez.

Reloj mundial

En la aplicación Zepp se pueden agregar varias horas locales y sincronizarlas con la aplicación Reloj mundial del reloj. A continuación, podrá ver información como las semanas, fechas y horas locales. Se puede agregar un máximo de 20 ubicaciones distintas.



Pomodoro Tracker

La aplicación Pomodoro Tracker permite administrar el tiempo científicamente y establecer tiempos de trabajo y tiempos de descanso de forma cíclica. Gracias a esto, logrará un equilibrio entre trabajo y descanso con el mínimo de interrupciones, y la administración del tiempo será más intuitiva y eficaz. Cada período de trabajo dura 25 minutos de forma

predeterminada y va seguido de un descanso de 5 minutos. Puede crear sus propios tiempos de trabajo y de descanso.



Cuenta atrás

La aplicación Cuenta atrás permite establecer un plazo de tiempo, que puede ser como máximo de 23 horas, 59 minutos y 59 segundos. El reloj vibrará cuando la cuenta atrás finalice.



Cronómetro

La aplicación Cronómetro tiene una precisión de 0,01 segundos y permite

establecer un plazo de tiempo, que puede ser como máximo de 23 horas, 59 minutos y 59 segundos. El reloj puede contar las veces durante el proceso de cronometrado y tiene capacidad para registrar hasta 99 veces.



Música

Cuando se reproduce música en el teléfono, puede ir a la pantalla Música del reloj para ver información sobre la música en cuestión. En el reloj, toque Pausa para detener la música y Anterior/Siguiente para reproducir la canción anterior o siguiente. Toque los iconos de volumen + y - para ajustar el volumen de la música.

Para poder usar la aplicación Música en un iPhone, debe emparejar el reloj con el Bluetooth del teléfono.

Para poder usar la aplicación Música en un teléfono Android, debe conceder el permiso de lectura de notificaciones en la aplicación Zepp. En la aplicación Zepp, vaya a Amazfit Bip U > Configuración de aplicaciones y toque Activado en la barra de estado.

Nota: La experiencia de control de la música con el reloj puede verse

afectada por cuestiones de compatibilidad del sistema Android y por los diferentes niveles de aceptabilidad y compatibilidad de cada reproductor de música.



Hacer fotos de forma remota

Cuando la cámara del teléfono está encendida, se puede usar el reloj para hacer fotos de forma remota.

Para poder usar la cámara en un iPhone, debe emparejar el reloj con el Bluetooth del teléfono.

Para poder hacer fotos de forma remota con un teléfono Android, debe abrir la aplicación Zepp e ir a Amazfit Bip U > Laboratorio > Configuración de cámara para completar la configuración según se indique.



Buscar mi teléfono

Mantenga el reloj conectado al teléfono, vaya a la lista de aplicaciones y toque Buscar mi teléfono. A continuación, el teléfono vibrará y sonará.



Ejercicio

Amazfit Bip U admite 61 tipos de ejercicio, como, entre otros, Correr al aire libre, Correr en cinta, Ciclismo en exteriores, Andar y Natación en la piscina.

Cómo habilitar la función de ejercicio

La función de ejercicio se puede habilitar de los siguientes modos:

1. Seleccione un tipo de ejercicio en la pantalla Ejercicio para habilitar la función de ejercicio.
2. Mantenga presionado el botón físico del reloj para ir a la pantalla Ejercicio.

Antes de empezar a hacer ejercicio, el sistema comprueba si el reloj tiene suficiente espacio de almacenamiento; si no es así, el sistema puede sobrescribir datos de ejercicio anteriores que estén sin sincronizar cuando empiece a hacer ejercicio. Para impedir que los datos se sobrescriban, le recomendamos conectarse a la aplicación Zepp justo después de terminar de ejercitarse para sincronizar los datos de ejercicio.

También es recomendable habilitar el GPS del teléfono cuando haga ejercicio al aire libre para que el reloj pueda registrar más datos de forma precisa. Asegúrese de que el reloj esté conectado al teléfono mientras hace ejercicio.

Instrucciones para usar el GPS en el teléfono

1. Vaya a la pantalla de permisos del sistema del teléfono para autorizar a la aplicación Zepp para que lea datos del GPS.
2. Asegúrese de tener activados el posicionamiento del GPS y el Bluetooth del teléfono mientras hace ejercicio. Si usa un teléfono

Android, mantenga la aplicación Zepp en ejecución en segundo plano.

3. Con el reloj conectado al GPS del teléfono, cuando vaya a la pantalla Ejercicio, el reloj iniciará el posicionamiento automáticamente y mostrará el estado de la búsqueda. Si no es así, conecte el reloj al GPS del teléfono según se indique.
4. Utilice el posicionamiento del GPS cuando esté al aire libre y espere a que el posicionamiento sea correcto antes de empezar a hacer ejercicio.

Alertas de actividad

- Alerta "Frecuencia cardíaca demasiado alta"

Si su frecuencia cardíaca sobrepasa el valor máximo predefinido mientras hace ejercicio, el reloj vibrará para avisarle y mostrará la frecuencia cardíaca actual. Para usar la función de alerta "Frecuencia cardíaca demasiado alta", vaya a la pantalla Configuración de ejercicio para activar Alerta de frecuencia cardíaca.



- Recordatorio de rango de frecuencia cardíaca

Si su frecuencia cardíaca no está dentro del rango de frecuencia cardíaca predefinido mientras hace ejercicio, el reloj vibrará para avisarle de que su frecuencia cardíaca es demasiado alta o demasiado baja y mostrará la frecuencia cardíaca actual. Para usar la función de recordatorio de rango de frecuencia cardíaca, vaya a la pantalla Configuración de ejercicio para activar Recordatorio de rango de frecuencia cardíaca.



- Alerta "Ritmo demasiado lento"

Si su ritmo en tiempo real está por debajo del valor predefinido mientras hace ejercicio, el reloj vibrará para avisarle de que su ritmo es demasiado bajo y mostrará el ritmo actual. Para usar la función de alerta "Ritmo demasiado lento", vaya a la pantalla Configuración de ejercicio para activar Recordatorio de ritmo.



- Alerta "Por km"

Cuando alcance los kilómetros predefinidos durante el ejercicio, el reloj vibrará para avisarle de los kilómetros completados y mostrará su ritmo o velocidad durante el último kilómetro. Para usar la función de alerta "Por km", vaya a la pantalla Configuración de ejercicio para activar Recordatorio de distancia.



- Alerta "No hay suficiente espacio libre"

Si el sistema no tiene suficiente espacio de almacenamiento libre mientras hace ejercicio, el reloj vibrará para preguntarle si desea continuar con el ejercicio. Si toca Continuar, el sistema sobrescribirá los datos de ejercicio sin sincronizar. Si toca Finalizar, el sistema finalizará el ejercicio actual.

- Alerta "Sin espacio libre"

Si el sistema se queda sin espacio de almacenamiento libre mientras hace ejercicio, el reloj vibrará para avisarle. En tal caso, el sistema almacenará el registro de ejercicio actual automáticamente.

Operaciones durante el ejercicio

Cuando selecciona un tipo de ejercicio distinto de Deportes de natación, puede ver los datos de las diferentes pantallas deslizando verticalmente en la pantalla o presionando el botón físico.

Si selecciona Deportes de natación:

La pantalla se bloquea automáticamente al empezar el ejercicio y no se puede deslizar. Para desbloquearla, mantenga presionado el botón físico.

Pausa, continuación y finalización de un ejercicio

Mantenga presionado el botón físico para finalizar un ejercicio. Aparecerá la pantalla En pausa. Si toca Continuar, el reloj seguirá registrando datos de ejercicio. Los datos no se guardarán si no hay suficientes registros de actividad. Puede presionar la marca de verificación para salir de la actividad.



Visualización de los resultados de un ejercicio

- Ver el historial de datos en la aplicación Actividades

Vaya a Lista de aplicaciones > Actividades para ver los registros de

ejercicios guardados recientemente. Si hay algún registro de ejercicio en el historial sin sincronizar, aparece el icono Sin sincronizar a la derecha de la lista. Este icono desaparecerá cuando los datos se sincronicen en la aplicación Zepp. Toque un registro de ejercicio para ver los detalles de ese ejercicio.

- Ver los resultados de un ejercicio en la aplicación Zepp

La aplicación Zepp incluye el módulo Ejercicio para que pueda ver todos los registros de ejercicios sincronizados desde el reloj.

- Eliminar registros de ejercicios

En la pantalla Actividades, deslice hacia la izquierda en un registro de ejercicio y toque Eliminar. Si el registro se ha sincronizado, se eliminará directamente; si no, el sistema le pedirá que confirme si desea eliminarlo.

Nota: Cuando un registro de ejercicio se elimina del reloj, dicha eliminación no se sincroniza en la aplicación Zepp, con lo cual seguirá apareciendo en ella. Para no verlo, deberá eliminarlo manualmente de la aplicación Zepp.

Configuración de ejercicio

Vaya a la pantalla de preparación de ejercicio y toque Configuración de ejercicio en la parte inferior de dicha pantalla. Puede decidir habilitar cualquiera de las siguientes funciones si las necesita mientras hace

ejercicio: Pausa automática, Recordatorio de frecuencia cardíaca,

Recordatorio de ritmo, Recordatorio de distancia y Longitud de la calle de natación. Cuando una alerta de actividad se habilita, el reloj vibra para avisarle cuando se alcancen los valores predefinidos correspondientes. Para obtener más información, consulte la sección "Alertas de actividad".

Objetivo de actividad

En la pantalla de preparación de ejercicio, deslice hacia la izquierda para ir a la pantalla Configuración de objetivo de actividad. Se pueden establecer diversos objetivos para cada tipo de ejercicio, como Ritmo, Duración, Distancia y Objetivo de calorías. Cuando complete el 50 %, el 80 % y el 100 % del objetivo marcado mientras hace ejercicio, el reloj le avisará del progreso hacia la consecución del objetivo.



Rango de frecuencia cardíaca de los ejercicios

Al hacer ejercicio, el reloj calcula el rango de frecuencia cardíaca en

función

de su información personal. Se puede determinar el efecto y la intensidad de los ejercicios según el rango de frecuencia cardíaca. En el reloj, el rango de frecuencia cardíaca se puede consultar en la columna de datos de frecuencia cardíaca. Cuando termine de hacer ejercicio, puede abrir la aplicación Zepp y buscar el registro del ejercicio actual para ver la duración en cada rango de frecuencia cardíaca en la pantalla Detalles.

Se muestran seis rangos de frecuencia cardíaca de forma predeterminada.

Los rangos de frecuencia cardíaca predeterminados se calculan realizando una estimación de la frecuencia cardíaca máxima. El reloj calcula la frecuencia cardíaca máxima por medio de una fórmula común consistente en restar la edad a 220.

Nombre de rango de frecuencia cardíaca	Cómo calcularlo
Relajado	Menos del 50 % de la frecuencia cardíaca máxima
Calentamiento	[50 %, 60 %] de la frecuencia cardíaca máxima
Quema de grasa	[60 %, 70 %] de la frecuencia cardíaca máxima
Aeróbico	[70 %, 80 %] de la frecuencia cardíaca máxima
Anaeróbico	[80 %, 90 %] de la frecuencia cardíaca máxima
Límite anaeróbico	Más del 90 % de la frecuencia cardíaca máxima

Alertas de estado del reloj

Alerta de llamada entrante

El reloj vibra cuando recibe un mensaje de llamada entrante. En la pantalla Alerta, puede tocar Colgar o Ignorar, o bien presionar el botón físico para que el reloj deje de vibrar. Para poder usar la función de alerta de llamada entrante, antes hay que habilitarla en la aplicación Zepp.

Si usa un teléfono Android para conectarlo al reloj, se pueden usar SMS de respuesta en las llamadas entrantes. El contenido del SMS se puede editar en la aplicación Zepp.



Alerta de ánimo

Después de agregar un amigo usando la aplicación Zepp, puede tocar Animar cuando vea su información de contacto. Esto hará que el reloj de su amigo vibre para indicarle que tiene un mensaje de ánimo. Su reloj también vibrará si recibe un mensaje de ánimo de su amigo.



Alerta "Objetivo de actividad alcanzado"

Cuando se alcanza el objetivo de pasos diario, el reloj vibra para avisarle.

Para poder usar la función de alerta "Objetivo de actividad alcanzado", antes hay que habilitarla en la aplicación Zepp.



Alerta de sobre rojo

Si su cuenta de WeChat recibe una actividad de sobre rojo, el reloj vibra para indicarle que tome un sobre rojo. Para poder usar la función de alerta

de sobre rojo, antes hay que habilitarla en la aplicación Zepp.



Configuración

La pantalla Configuración proporciona los siguientes ajustes: cambio de la esfera del reloj, configuración de elementos de inicio rápido manteniendo presionado el botón físico, configuración de la duración de apagado automático de la pantalla, configuración de bloqueo de la pantalla, configuración de iluminación de la pantalla al levantar la muñeca, configuración de iluminación de la pantalla al recibir una notificación, configuración de preferencias, configuración de Acerca de, configuración de reinicio, configuración de apagado y configuración de restablecimiento a los valores de fábrica.

Cambio de la esfera del reloj: el reloj proporciona cuatro esferas de forma predeterminada. La esfera del reloj se puede cambiar según sea necesario.

Configuración manteniendo presionado el botón: puede mantener

presionado el botón físico para establecer un ejercicio como elemento de inicio rápido para que pueda empezar a hacer ejercicio.

- Apagado automático de la pantalla: puede establecer un período de encendido de la pantalla. Si no hay ninguna operación durante ese período, la pantalla del reloj se apagará automáticamente.
- Configuración de bloqueo de la pantalla: después de habilitar esta función, hay que presionar el botón físico para realizar operaciones cuando la pantalla se encienda tras levantar la muñeca o recibir una notificación. Este diseño evita que se realicen operaciones accidentalmente.
- Iluminar al levantar la muñeca: después de habilitar esta función, la pantalla se enciende automáticamente cuando se levanta el brazo o la muñeca. Si la función de bloqueo está deshabilitada, puede usar la pantalla directamente después de que se haya encendido.
- Iluminar con notificaciones: después de habilitar esta función, la pantalla se enciende automáticamente cuando el reloj recibe una notificación. Si la función de bloqueo está deshabilitada, puede usar la pantalla directamente después de que se haya encendido.
- Aplicaciones de acceso directo: las aplicaciones de acceso directo son aplicaciones que se pueden abrir deslizando hacia la izquierda o la derecha en la pantalla de esfera del reloj. Las aplicaciones de acceso directo se pueden agregar, eliminar y reordenar.

- Presión del botón: después de habilitar esta función, puede presionar el botón físico durante 2 segundos en la pantalla de esfera del reloj para abrir una aplicación rápidamente.
- Intensidad de la vibración: puede establecer la intensidad con la que el reloj vibra al recibir alertas. Las opciones son Fuerte, Medio y Débil.
- Formato de tiempo: las opciones son los modos de 12 horas y 24 horas.
- Formato de fecha: las opciones son YYYY/MM/DD, YYYY/DD/MM, MM/DD/YYYY y DD/MM/YYYY.
- Acerca de: en la pantalla Acerca de se puede consultar la versión del firmware y la dirección MAC de Bluetooth del reloj.
- Apagar: toque para apagar el reloj.
- Reiniciar: toque para reiniciar el reloj.
- Rest. de fábrica: mantenga presionado el botón físico para restablecer todos los datos del reloj. Tras restablecer a los valores de fábrica, hay que volver a vincular el reloj para poder usarlo.

Mantenimiento diario

- El reloj es resistente al agua. Se recomienda limpiar el reloj y la correa del reloj periódicamente con agua y secarlos con un paño suave antes de volver a ponérselos.

- No use detergentes como jabón, desinfectante para manos o champú para limpiarlo, ya que así evitará que los residuos químicos irriten la piel o corroan el dispositivo.
- Después de usar el dispositivo durante un baño (en los dispositivos que permiten bañarse), al nadar (en los dispositivos que permiten nadar) o al sudar, limpie y seque el dispositivo inmediatamente.

Precauciones

- El reloj soporta una presión equivalente a 50 metros bajo el agua. Su uso es apto para nadar en piscinas y en aguas con poca profundidad. No lleve el reloj mientras bucea o dentro de una sauna.
- No realice operaciones en el reloj bajo el agua. Si el reloj se moja, no use la pantalla táctil ni cargue el reloj hasta secarlo completamente con un paño suave.
- El reloj no es resistente a líquidos corrosivos, como soluciones ácidas o alcalinas, o reactivos químicos. Los daños o defectos causados por un uso indebido o inadecuado no están cubiertos por la garantía.