sAmazfit Bip U ユーザー ガイド

目次 sAmazfit Bip U ユーザー ガイド	1
準備	3
デバイスのバインドとバインド解除	4
文字盤画面での機能ナビゲーションとボタンの使用	4
機能ナビゲーション	5
物理的なボタンの操作	7
ウォッチの装着方法と充電方法	8
ウォッチの装着方法とウォッチ ストラップの交換方法	8
充電	9
文字盤	10
コントロール センター	11
通知	12
ショートカット アプリ	14
ウォッチのアプリの設定	15
アクティビティと健康	15
PAI	15
アクティビティの目標	16
スタンディング アラート	17
小块白数	18

睡眠	21
アシスタントによる睡眠モニタリング	21
SpO2	22
SpO2 測定に関する注意事項	22
ストレス モニタリング	23
呼吸訓練	24
周期の追跡	25
ウォッチのアプリ	26
To-Do リスト	27
アラーム	27
世界時計	28
ポモドーロ トラッカー	29
カウントダウン	30
ストップウォッチ	30
ミュージック	30
リモートで写真撮影	32
スマートフォンを探す	32
エクササイズ	33
エクササイズ機能を有効にする方法	33
スマートフォンで GPS を使用する手順	34
アクティビティ アラート	35
運動中の操作	38

	エクササイズの一時停止、続行、終了	38
	エクササイズ結果の表示	39
	エクササイズ設定	39
	アクティビティの目標	40
	運動の心拍数の範囲	40
ウォッラ	チのステータス アラート	41
	着信アラート	41
	ナッジ アラート	42
	「アクティビティの目標を達成しました」アラート	43
	ごぼうびアラート	43
設定		44
毎日のス	メンテナンス	46
注意	高事 項	46

準備

Amazfit Bip U を使用する前に、Zepp アプリをスマートフォンにダウンロードします。次に、ウォッチをバインドし、すべての機能を使用したり、ウォッチで生成されたデータをクラウドアカウントに保存したりできるようにします。

デバイスのバインドとバインド解除

Zepp アプリはアプリ ストアからダウンロードするか、取扱説明書の QR コードをスキャンしてダウンロードします。次に、アカウントを登録するか 、アカウントにログインします。

Zepp アプリを開き、[プロフィール] > [デバイスを追加] > [ウォッチ] > [QR コードがあるウォッチ] に移動します。

スマートフォンのスキャナーを使用してウォッチのQR

コードをスキャンし、スマートフォンをウォッチにバインドします。

バインドが完了したら、ウォッチをアップグレードします。これを行うには、スマートフォンのネットワーク接続と Bluetooth

をオンにしたままにして、ウォッチをスマートフォンの近くに置いておきます。

バインドとアップグレードを行うと、ウォッチに搭載されている機能を使用できます。Zepp

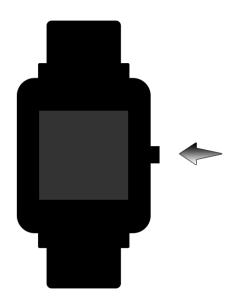
アプリを使用することで、ウォッチの機能を使用したり、設定したりすることができます。

ウォッチをバインド解除するには、Zepp アプリの [デバイス] ページで [ペアリング解除]をタップします。

文字盤画面での機能ナビゲーションとボタンの使用

Amazfit Bip U には、TFT タッチ

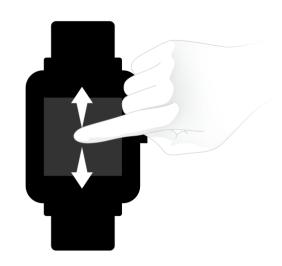
スクリーンと物理的なボタンが搭載されています。



機能ナビゲーション

ウォッチの画面で機能をナビゲートするには、上下左右にスワイプします。





文字盤画面がデフォルトで表示されます。

- 1. 文字盤画面を上にスワイプすると、過去の通知が表示されます。最新の通知が最大 10 件表示されます。
- 2. 文字盤画面を下にスワイプすると、コントロール センターに移動します。ここでは鳴動制限、明るさ、アラームを設定した り、ウォッチのバッテリー残量やスマートフォンとの接続ステータスを表 示したりできます。
- 3. 文字盤画面を左右にスワイプすると、アクティビティの目標、心拍数、PAI、天気、カード、ミュージックなどのショートカットアプリが開きます。ショートカットアプリの設定を変更するには、「スマートウォッチ設定」> [ユーザー設定]> [ショートカットアプリ]に移動します。最大 10 個のショートカットアプリを設定できます。
- 4. 文字盤画面で右側にある物理的なボタンを押すと、アプリのリストに移動します。



物理的なボタンの操作

- 物理的なボタンを 1 回押す:
- ① 画面がロックされている場合、物理的なボタンを押すと、画面のロックが解除されます。
- ② 文字盤画面で物理的なボタンを押すと、アプリのリストに移動します。
- ③ 文字盤画面以外の画面で物理的なボタンを押すと、前の画面に戻ります。
- ④ [エクササイズ] 画面で物理的なボタンを押すと、画面を上下にスワイプします。
- 物理的なボタンを長押しする:
- ウォッチがシャットダウンした場合、物理的なボタンを
 秒間長押しすると、ウォッチの電源がオンになります。
- ② 文字盤画面で物理的なボタンを長押しすると、エクササイズアプリがすぐに起動します。
 - クイック スタート アイテムを設定するには、[設定] > [ユーザ 設定] に移動し、ボタンを長押しします。
- ③ [エクササイズ]

画面で物理的なボタンを長押しすると、エクササイズが終了します。

④ 物理的なボタンを 8 秒間長押しすると、ウォッチが再起動します。

ウォッチの装着方法と充電方法

ウォッチの装着方法とウォッチ ストラップの交換方法

皮膚呼吸やセンサーの機能を妨げないように、ストラップを適度な締めつけ 感で装着します。

SpO2

を測定する場合、ウォッチが快適に肌にフィットするよう、適度な締め付け 感で正しく装着します。手根骨の部分には装着しないでください。測定中は 腕を水平にし、動かさないようにします。腕の垂下、振動、毛、刺青などの 要因により、測定結果が影響を受ける、または測定に失敗する可能性があり ます。

運動中はウォッチのストラップを締め、運動後に緩めてください。ウォッチが手首で揺れ動いたり、データが出力されない場合は、ストラップをきつくしてください。



充電

- 1. ウォッチの充電器の USB ポートを、スマートフォンの充電器または PC の USB インターフェイスに接続します。
- 2. ウォッチを磁気式の充電器に置き、ウォッチの背面にある金属接触部を充電器の金色のピンに合わせます。ウォッチが充電器にしっかり接続されていることを確認してください。
- 3. ウォッチが充電器に正しく設置されると、ウォッチの画面に充電のアイコンが表示され、充電中であることが示されます。

ウォッチが充電中の場合でも、現在の時刻を確認したり、着信アラートやア プリ通知を受け取ることができます。

ウォッチの充電には PC の USB

インターフェイスを使用するか、定格出力電圧が 5 V、出力電流が 1 AHを超える有名ブランドのスマートフォン用充電器を使用することをお勧めします。



文字盤

文字盤を変更するには、文字盤画面を長押しするか、「設定」 > 「文字盤」 に移動して左右にスワイプし、希望の文字盤を選択します。

[文字盤の設定] 画面に移動します。サムネイルの下に [編集] アイコンが付いた文字盤は編集可能です。選択した文字盤がハイライトされます。別の文字盤を選択するには、画面をタップまたはスワイプします。選択できる文字盤はグレーで表示されています。タップして選択します。ウォッチにはデフォルトでいくつかの文字盤が用意されています。Zepp アプリの [ストア]

に移動してオンラインの文字盤をウォッチに同期したり、Zepp アプリを使用してスマートフォン内の画像を文字盤の画像として設定したり できます。

オンラインの文字盤を追加するには、ウォッチをスマートフォンに接続したまま Zepp アプリを開き、[プロフィール] > [マイ デバイス] > [Amazfit Bip U] > [ストア]

に移動し、希望のオンライン文字盤を選択して、ウォッチに同期します。

コントロール センター

[コントロール センター]

画面に移動するには、文字盤画面を下にスワイプします。

DND

DND アイコンをタップして、鳴動制限の設定を行います。

DND が有効になると、ウォッチは着信アラート、SMS アラート、アプリアラート、メール アラート、ナッジ

アラートを受信したときにバイブしなくなります。

[スマート モードで有効化]

を選択すると、ウォッチの装着中に眠りに落ちた場合に DND が自動的に有効になります。

[カスタム モードで有効化] を選択すると、事前設定した期間に DND が自動的に有効になります。

• アラーム

[アラーム] アイコンをタップして、アラーム アプリを開きます。

● 明るさの調整

「明るさの調整」

ボタンをタップして、ウォッチの画面の明るさを調整します。

設定

[設定] アイコンをタップして、スマートウォッチ設定を行います。



通知

● 通知機能を有効にする

通知機能を使用する前に、Zepp

アプリのアプリ

アラート機能を有効にし、ウォッチをスマートフォンに接続したままにします。

1. iPhone

を使用している場合、通知機能を使用する前にウォッチとスマートフォンの Bluetooth

をペアリングします。ペアリングしない場合、この機能を有効にすると、Blu etooth のペアリングを要求するメッセージが表示されます。[同意] をタップします。

2. Android スマートフォンを使用している場合、Zepp アプリをスマートフォンのバックグラウンドのホワイトリストまたは自動実 行リストに追加して、アプリがスマートフォンのバックグラウンド

プロセスで強制終了されずにバックグラウンドで実行し続けられるようにします。この設定を行わない場合、ウォッチがアプリから切断され、アプリアラートを受信できません。特定のスマートフォンの設定方法については、「プロフィール
> [Amazfit Bip U] >

[バックグラウンドで実行] に移動します。

● 通知を表示する

ウォッチは通知アラートを受信すると、バイブし、通知を表示します。最初 に受信したときに通知を表示しなかった場合、後で文字盤画面を上にスワイ プすると表示できます。

● 通知を削除または消去する

ウォッチでは最大 10

件の通知を保存できます。この上限を超えると、新しい通知を受信するたび に最も古い通知が自動的に削除されます。

● 着信アラート

ウォッチで着信アラートを受信するには、ウォッチをスマートフォンに接続 したままにします。ウォッチの着信アラートを無視する

(iOS)、または着信音をミュートにする (Android) かを選択できます。

● Android スマートフォンでの設定:

ウォッチをスマートフォンに接続したままにしてZeppアプリを開き、[プロフィール] > [マイ デバイス] > [Amazfit Bip U] >[通知とリマインダー] > [着信] に移動します。画面上部の [SMS送信機能を有効にしてください]

メッセージをタップします。[電話の権限を付与] ダイアログ ボックスで、電話の権限を Zepp

アプリに付与します。メッセージが表示されない場合、Zepp

アプリに電話の権限が付与されています。

注:

この機能を Android スマートフォンで有効にするには、Zepp アプリをスマ

ートフォンのバックグラウンドのホワイトリストまたは自動実行リストに追加して、アプリが常にバックグラウンドで実行されるようにする必要があります。Zepp アプリがスマートフォンのバックグラウンドプロセスで強制終了されると、ウォッチはスマートフォンから切断され、着信アラートを受信できません。

ショートカット アプリ

ショートカット

アプリは文字盤画面の左右に表示され、簡単に開くことができます。エクササイズなど、頻繁に使用するアプリまたは機能をショートカットアプリとして設定するには、[設定] に移動します。

ショートカットアプリを変更するには、次の手順に従います。

ウォッチを起動したら、文字盤画面を下にスワイプし、コントロール センターに移動します。[設定] をタップして、[設定] > [ユーザー設定] > [ショートカット アプリ]

に移動します。次に、画面を上下にスワイプし、ショートカット アプリとして設定できるアプリのリストを表示します。

最大 10 個のショートカット アプリを追加できます。[現在のアプリ] 画面のアプリ数がこの上限に達すると、それ以上のショートカット アプリを追加することはできません。さらにショートカット からショートカット

アプリを削除します。

ウォッチのアプリの設定

ウォッチには、アクティビティの目標、エクササイズ、心拍数、血中酸素検 出など、個別に使用できるアプリが用意されています。

デフォルトでアプリは次の順序で表示されます: アクティビティの目標 -> PAI -> 心拍数 -> 睡眠 -> エクササイズ -> アクティビティ -> SpO2 -> ストレス モニタリング -> 呼吸訓練 -> 周期の追跡 -> アラーム -> 設定 -> 詳細。

画面にアプリを追加するには、Zepp アプリを開き、[プロフィール] > [Amazfit Bip U] > [アプリの設定] に移動して、アプリを選択します。

アクティビティと健康

PAI

PAI

は、個人の生理学的活動を測定し、体の全体的な状況を反映するために使用されます。個人の心拍数、毎日のアクティビティの強度、および生理学的データに基づいて算出されます。

一定の強度の毎日のアクティビティやエクササイズを継続することにより、 自分自身の PAI 値を得ることができます。HUNT Fitness Study* の調査結果によると、PAI 値が 100

を超える人は心血管疾患に対する免疫が高く、余命が長いです。

詳細については、Zepp アプリを開き、[PAI] > [PAI Q&A] に移動して参照

してください。

*HUNT Fitness Study は HUNT

の研究のサブプロジェクトとして、ノルウェー科学技術大学医学部の Ulrik Wisloff 教授の主導で実施されています。この研究は 35

年以上続いており、関与した参加者は23万人以上にのぼります。



アクティビティの目標

ウォッチは、歩数、カロリー消費、スタンディング イベント、距離などのアクティビティ

データを自動的に記録し、心拍数データを使用してカロリー消費の分数を計算します。

- 1. アクティビティの目標アプリには、歩数とスタンディングという 2 つの毎日の目標が含まれています。
- 2. 毎日の目標を達成すると、ウォッチがバイブします。



スタンディング アラート

起きている間に一定量のアクティビティを継続するように毎時間通知し、長時間座っていることによって生じる悪影響を減らすため、ウォッチは装着中のアクティビティを監視します。

毎時間最初の50分間で1

分間を超えるアクティビティが検出されず、ウォッチが正しく装着されている場合、ウォッチがバイブして運動するように通知します。スタンディングアラートを受信すると、次の 1

時間が始まる前にいくらかのアクティビティを行って、現在の時間のスタン ディングの目標を達成することができます。

スタンディング アラート機能を有効にするには、次の手順に従います。

ウォッチをスマートフォンに接続したまま Zepp アプリを開き、[プロフィール] > [マイ デバイス] > [Amazfit Bip U] に移動し、[スタンディング アラート] を有効にします。



心拍数

心拍数は身体の状態を反映する重要な指標です。心拍数をより頻繁に測定することで、心拍数の変化を把握することができ、健康的なライフスタイルの 参考になります。

心拍数を正確に測定するには、指示どおりにウォッチを装着し、皮膚に触れる部分を清潔にしておきます。ウォッチの装着範囲内の皮膚に日焼け止めを 塗らないでください。



● 異常心拍数アラート

- ウォッチをスマートフォンに接続したまま Zepp
 アプリを開き、[プロフィール] > [マイ デバイス] > [Amazfit Bip U] >
 [健康モニタリング] に移動して、[心臓の健康モニタリング]
 をオンにします。こうすると、ウォッチは心臓の健康を監視し、心拍数の変化を終日記録します。
- 2. ウォッチは異常心拍数を検出するとバイブします。
- 3. ウォッチの心拍数アプリを開き、その日の異常心拍数記録、心拍数曲線、心拍数の範囲を表示できます。
- 4. 心拍数アプリはあくまでも参照用であり、医療診断の根拠として使用すべきではありません。心拍数測定では心臓の異常を検知できないことがあります。体調が優れない場合は、医師にご相談ください。



● 心拍数アラート

心拍数アラート機能は、測定頻度が10

分未満の自動心拍数測定モードを設定している場合に有効にできます。

測定された心拍数が事前設定した値よりも大きく、過去 10

分間に検出可能なアクティビティを行っていない場合、ウォッチがバイブします。

- 自動心拍数測定
- ウォッチをスマートフォンに接続したまま Zepp
 アプリを開き、[プロフィール] > [マイ デバイス] > [Amazfit Bip U] > [健康モニタリング]

に移動して、自動心拍数測定を有効にし、測定頻度を設定します。こう すると、ウォッチは事前設定した頻度で心拍数を自動的に測定し、心拍 数の変化を終日記録します。

- 2. 心拍数の変化は、アクティビティを行っているときにより大きくなります。アクティビティ検出機能を有効にし、ウォッチがアクティビティを 検出すると自動的に測定頻度を増やして、より多くの心拍数の変化を記 録できるようにします。
- 3. 心拍数アプリを使用すると、毎日の心拍数曲線と心拍数の範囲を表示できます。
- 手動測定
- 1. 自動心拍数測定が無効になっている場合は、文字盤画面で物理的なボタンを押して「アプリのリスト]

に移動し、画面を上下にスワイプして心拍数アプリを選択し、手動心拍 数測定を行います。

- 2. 心拍数アプリをショートカット アプリとして設定すると、心拍数測定をさらに簡単に開始できます。
- 3. ウォッチでは、各回に測定された心拍数のみを表示できます。過去の記

録を表示するには、データを Zepp アプリと同期する必要があります。

睡眠

睡眠の質は、健康の重要な要因です。

ウォッチを装着して眠ると、睡眠データが自動的に記録されます。睡眠アプリを開き、前夜の合計睡眠時間と、過去 7

日間の睡眠データを表示します。睡眠データを Zepp

アプリと同期して、睡眠時間、睡眠ステージ、睡眠スコア、睡眠の提案を表示することもできます。



アシスタントによる睡眠モニタリング

ウォッチをスマートフォンに接続したまま Zepp

アプリを開き、[プロフィール] > [マイ デバイス] > [Amazfit Bip U] > [健康モニタリング] に移動し、[アシスタントによる睡眠モニタリング] をオンにします。これにより、ウォッチはレム睡眠からの大量の睡眠データをさらに正確に分析できます。

SpO2

SpO2

は血液における血中酸素の濃度で、呼吸器系や循環器系の重要な生理学的パラメーターです。

- 1. ウォッチを起動してから、文字盤画面で物理的なボタンを押して [アプリのリスト] に移動し、SpO2 アプリを選択して手動 SpO2 測定を行います。
- 2. 測定が完了すると、ウォッチが測定結果を表示します。過去3時間の測定結果を表示することもできます。



SpO2 測定に関する注意事項

- 1. 手根骨の範囲から指1本分離したところにウォッチを装着します。
- 2. 適度な圧迫感が得られるよう、ウォッチをきつめに装着します。
- 3. ウォッチの画面を上に向けて、腕をテーブルの上または安定した表面に置

- 4. 測定中は静止したままで、測定に集中します。
- 5. 毛、刺青、振動、低温、正しく装着していないことなどの要因が測定結果 に影響し、測定が失敗することもあります。

ウォッチの測定範囲は

80%

100%

です。この機能はあくまで参照用であり、医療診断の根拠として使用しないでください。体調が優れない場合は、医師にご相談ください。



ストレス モニタリング

● 単発測定

ウォッチには、ストレス値を測定するストレス

アプリが用意されています。測定が正常に行われると、ウォッチは測定したストレス値とストレスの状態を表示します。測定が失敗すると、「測定に失敗しました」というメッセージが表示されます。測定を正常に行うには、ウォッチを正しく装着し、測定中は安静にします。



● 終日のストレス モニタリング

Amazfit Bip U では、終日のストレス モニタリングがサポートされています。この機能を使用するには、ウォッチのストレス アプリを開き、[終日のストレス モニタリング]をオンにします。この機能が有効になっている場合、ウォッチを装着すると、5分ごとにストレスが測定され、終日のストレス曲線が表示されます。

呼吸訓練

ウォッチの [アプリのリスト]

に移動し、呼吸訓練アプリを開いて、呼吸のアニメーション指示に基づいて呼吸リラクゼーション訓練を実行します。進捗バーが訓練画面の下部に表示され、合計訓練時間が示されます。これは 「呼吸」ホーム画面で設定できます。デフォルトの時間は 1
分です。次の図を参照してください。



周期の追跡

● 次の周期の予測

周期の追跡アプリは女性の月経期間を追跡し、パターンを特定して次の周期を予測できます。

この機能は、避妊手段や医療アドバイスに代わるものではありません。

初めて周期の追跡アプリを使用する場合、初期値を設定し、必要な設定を完了する必要があります。これらの設定を行うと、ウォッチには現在の月経期間ステータスが表示されます。



● 周期データの記録と周期追跡の終了

月経期間はすぐに記録することも、ウォッチから終了することもできます。 各期間データを正しく記録することで、予測がさらに正確になります。

● 周期データの変更

入力した月経期間が正しくない場合、周期の追跡アプリで修正できます。

● リマインダー

周期の追跡アプリを開き、[周期リマインダー] および [排卵日リマインダー] をオンにすると、指定時間にウォッチがバイブし、通知します。



ウォッチのアプリ

天気

[天気] 画面では、今日の天気と、今後数日間の天気予報を表示できます。

ウォッチは、スマートフォンからの更新プッシュによって天気データを取得します。最新の天気情報を取得するには、スマートフォンの Bluetoothをオンにしたまま、スマートフォンをウォッチに接続します。

中国版のウォッチは、気象注意情報とともにプッシュ

メッセージを受信します。気象注意情報プッシュを有効にするには、[プロフィール] > [Amazfit Bip U] > [アプリの設定] > [天気] に移動します。



To-Do リスト

To-Do アラートの時間を設定できます。この時間になると、ウォッチが To-Do アイテムを通知し、完了または無視を選択できます。To-Do リストを表示またはオフにするには、「ウォッチ」>「アプリのリスト」>「To-Do リスト」 に移動します。Zepp アプリで To-Do アイテムを追加および編集することもできます。最大 60 件の To-Do アイテムを追加できます。

アラーム

ウォッチで、アラーム機能のオンとオフを直接切り替えることができます。 Zepp

アプリでアラームを追加および編集することもできます。ウォッチでは最大 10 件のアラームを設定できます。



スヌーズをオンにすることもできます。アラーム時刻になると、ウォッチはバイブして通知します。バイブを無効にするには、[アラーム]画面の[オフ]をタップします。10

分後に再通知するようにする場合、ウォッチの空白の領域をタップして仮眠 します。10 分後に再通知します。ウォッチが 6 回続けてバイブした後に操作を行わなかった場合、アラームは無効になりま

回続けてバイブした後に操作を行わなかった場合、アフームは無効になります。 す。

世界時計

Zepp

アプリで複数の現地時間を追加し、ウォッチの世界時計アプリと同期できます。これを行うと、現地の時刻、日付、週を含む情報を表示できるようになります。最大 20 か所の場所を追加できます。



ポモドーロ トラッカー

ポモドーロ トラッカー アプリを使用すると、時間を科学的に管理し、1 つのサイクルにおける作業時間と休憩時間を設定できます。これによって、 中断を最小限に抑えて作業と休憩のバランスを取り、時間をより直感的かつ 効果的に管理できるようになります。デフォルトで各作業期間は 25 分間続き、その後に 5

分間の休憩となります。カスタムの作業時間と休憩時間を作成できます。



カウントダウン

カウントダウン アプリを使用して、最大 23 時間 59 分 59 秒の期間を設定できます。ウォッチはカウントダウンが終了した後にバイブ します。



ストップウォッチ

ストップウォッチ アプリは 0.01 秒まで正確で、最大 23 時間 59 分 59 秒の期間を設定できます。ウォッチは時間計測中に時間を数え、最大 99 回まで記録できます。



ミュージック

スマートフォンで音楽を再生しているときに、ウォッチの [ミュージック] 画

面に移動すると、再生中の音楽に関する情報を表示できます。ウォッチで
[一時停止] をタップすると音楽再生が停止し、[前の曲に/次の曲に] をタップすると前の曲または次の曲が再生されます。音量アイコン[+]と[-] をタップすると音楽の音量が調整されます。

iPhone

の場合、ミュージック

アプリを使用する前に、ウォッチとスマートフォンの Bluetooth をペアリングする必要があります。

Android スマートフォンの場合、ミュージック アプリを使用する前に、Zepp アプリで通知読み取り権限を付与する必要があります。Zepp アプリで [Amazfit Bip U] > [アプリの設定] に移動し、ステータス バーの [オン] をタップします。

注: ウォッチを使用した音楽コントロールは、Android システムの互換性と、各ミュージック

プレイヤーの開放性およびサポートの程度によって影響を受ける可能性があります。



リモートで写真撮影

スマートフォンのカメラがオンになっているときに、ウォッチを使用してリモートで写真を撮影できます。

iPhone

の場合、ミュージック

アプリを使用する前に、ウォッチとスマートフォンの

Bluetooth

をペアリングする必要があります。

Android

スマートフォンの場合、リモートで写真撮影する機能を使用する前に、Zepp アプリを開き、[Amazfit Bip U] > [ラボ] > [カメラ設定] に移動し、指示に従って設定を完了する必要があります。



スマートフォンを探す

ウォッチをスマートフォンに接続したまま、「アプリのリスト」

に移動し、「スマートフォンを探す」

をタップします。そうすると、スマートフォンがバイブし、音が鳴ります。





エクササイズ

Amazfit Bip U では、屋外ランニング、ランニングマシン、屋外サイクリング、ウォーキング、プール スイミングなど、61種類の運動がサポートされています。

エクササイズ機能を有効にする方法

エクササイズ機能は、次のいずれかの方法で有効にします。

- 1. [エクササイズ] 画面で運動の種類を選択し、エクササイズ機能を有効にします。
- 2. ウォッチの物理的なボタンを長押しして、[エクササイズ] 画面に移動します。

運動を開始する前に、ウォッチに十分な空き容量があるかどうかがチェック されます。十分な空き容量がない場合、前に同期されていないエクササイズ データが運動の開始時に上書きされます。データが上書きされないようにす は、運動終了直後に Zepp アプリに接続し、エクササイズ

データを同期することをお勧めします。

ウォッチがより多くのデータを正確に記録できるよう、屋外での運動中はス マートフォンの **GPS**

を有効にすることをお勧めします。運動中は必ずウォッチをスマートフォン に接続したままにします。

スマートフォンで GPS を使用する手順

- 1. スマートフォンのシステム許可画面に移動し、Zepp アプリが GPS データを読み取れるように承認します。
- 2. 運動中は必ずスマートフォンの GPS 位置測定と Bluetooth をオンにしたままにします。Android スマートフォンを使用している場合は、Zepp アプリをバックグラウンドで実行したままにします。
- 3. ウォッチをスマートフォンの GPS に接続して、「エクササイズ」 画面に移動すると、ウォッチは自動的に位置測定を開始し、検索中の 状態が表示されます。それ以外のスマートフォンの場合は、手順に従 ってウォッチをスマートフォンの GPS に接続します。
- 4. 屋外の広々とした場所で GPS

位置測定を実行し、位置測定が正常に完了するまで待ってから運動を 開始します。

アクティビティ アラート

● 「心拍数が高すぎます」 アラート

運動中に心拍数が事前設定した最大値を超えると、ウォッチがバイブして通知し、現在の心拍数を表示します。「心拍数が高すぎます」アラート機能を使用する前に、「エクササイズ設定」 画面に移動して、「心拍数アラート」をオンにします。



● 心拍数の範囲のリマインダー

運動中に心拍数が事前設定した心拍数の範囲を外れると、ウォッチがバイブ して心拍数が高すぎるか低すぎるかを通知し、現在の心拍数を表示します。 心拍数の範囲のリマインダー機能を使用する前に、[エクササイズ設定] 画面に移動して [心拍数の範囲のリマインダー] をオンにします。



「ペースが遅すぎます」アラート

運動中にリアルタイム

ペースが事前設定した値を下回る場合、ウォッチがバイブして、ペースが遅すぎることを通知し、現在のペースを表示します。「ペースが遅すぎます」アラート機能を使用する前に、[エクササイズ設定] 画面に移動し、[ペースのリマインダー] をオンにします。



● キロメートルごとのアラート

運動中に事前設定したキロメートル数に達すると、ウォッチがバイブして、完了したキロメートル数を通知し、最後の 1 キロメートルのペースまたは速度を表示します。キロメートルごとのアラート機能を使用する前に、[エクササイズ設定] 画面に移動し、[距離のリマインダー] をオンにします。



● 「空き容量が不足しています」アラート

運動中にシステムに十分な空き容量がない場合、ウォッチがバイブし、運動を続けるかどうかを尋ねます。[続ける]をタップすると、同期されていないエクササイズデータが自動的に上書きされます。[終了]をタップすると、現在のエクササイズが終了します。

● 「空き容量がありません」アラート

運動中にシステムに空き容量が残っていない場合、ウォッチがバイブし、通知します。この場合、現在のエクササイズ記録が自動的に保存されます。

運動中の操作

水泳スポーツ以外の種類の運動を選択した場合、画面を上下にスワイプするか、物理的なボタンを押すと、さまざまな画面でデータを表示できます。

水泳スポーツを選択した場合:

運動の開始時に画面が自動的にロックされ、画面をスワイプできなくなります。画面をロック解除するには、物理的なボタンを長押しします。

エクササイズの一時停止、続行、終了

エクササイズを終了するには、物理的なボタンを長押しします。[一時停止] 画面が表示されます。[続ける] をタップすると、ウォッチはエクササイズ データの記録を続行します。十分なアクティビティ記録がない場合、データ は保存されません。アクティビティを終了するには、チェックマークを押します。



エクササイズ結果の表示

● アクティビティ アプリで過去のデータを表示する

[アプリのリスト] > [アクティビティ] に移動して、最近保存されたエクササイズ記録を表示します。過去の一部のエクササイズ記録が同期されていない場合、リストの右側に [未同期] アイコンが表示されます。[未同期] アイコンは、データが Zeppアプリと同期されると表示されなくなります。エクササイズ記録をタップすると、エクササイズの詳細が表示されます。

● Zepp アプリでエクササイズ結果を表示する

Zepp

アプリには、ウォッチから同期されたすべてのエクササイズ記録を表示できる[エクササイズ]モジュールがあります。

● エクササイズ記録を削除する

「アクティビティ」 画面でエクササイズ記録を左にスワイプして、「削除」をタップします。この記録が同期されている場合、そのまま削除されます。同期されていない場合、削除するかどうかを確認するよう求められます。注: ウォッチから削除されたエクササイズ記録は、Zepp

アプリから同期的に削除されるわけではなく、アプリで引き続き表示できます。手動で Zepp アプリから削除する必要があります。

エクササイズ設定

[エクササイズの準備] 画面に移動して、画面の下部にある [エクササイズ設

定

をタップします。必要に応じて、運動中に次の機能を有効にするように選択 できます:

自動一時停止、心拍数のリマインダー、ペースのリマインダー、距離のリマインダー、スイミング レーンの長さ。アクティビティアラートが有効になると、事前設定した値に達した場合にウォッチがバイブして通知します。詳細については、「アクティビティアラート」セクションを参照してください。

アクティビティの目標

[エクササイズの準備] 画面で左にスワイプし、[アクティビティの目標設定] 画面に移動します。ペース、期間、距離、カロリー消費目標など、さまざまな目標をさまざまな種類の運動に設定できます。運動中に設定されている目標の 50%、80%、100%

を完了すると、ウォッチが目標の完了進捗度を通知します。



運動の心拍数の範囲

運動中にウォッチはユーザーの基本情報に基づいて心拍数の範囲を計算しま

す。運動の効果と強度を心拍数の範囲に基づいて決定できます。ウォッチの 心拍数データ列に現在の心拍数の範囲が表示されます。運動の終了後、Zepp アプリを開いて現在のエクササイズ記録を検索し、[詳細]

画面で各心拍数の範囲内のエクササイズの時間を表示できます。

デフォルトで6件の心拍数の範囲が提供されています。

デフォルトの心拍数の範囲は最大心拍数を推定することで算出されます。ウォッチは、220から年齢を引く一般式で最大心拍数を計算します。

心拍数の範囲の名 前	計算方法
リラックス状態	最大心拍数の 50% 未満
軽い運動	最大心拍数の [50%, 60%)
集中的な運動	最大心拍数の [60%, 70%)
有酸素運動	最大心拍数の [70%, 80%)
無酸素運動	最大心拍数の [80%, 90%)
無酸素運動の上限	最大心拍数の 90% 超え

ウォッチのステータス アラート

着信アラート

ウォッチは着信メッセージを受信するとバイブします。[アラート] 画面で 「切断] または [無視] をタップするか、物理的なボタンを押してウォッチがバ イブしないようにできます。着信アラート機能は、使用する前に Zepp アプリで有効にします。

Android スマートフォンを使用してウォッチに接続する場合、着信への SMS 返信がサポートされています。SMS の内容を Zepp アプリから編集できます。



ナッジ アラート

Zepp アプリを使用して友人を追加した後、連絡先情報の表示時に [ナッジ] をタップできます。これを行うと、友人のウォッチがバイブし、ナッジ メッセージを受信したことを友人に通知します。ウォッチは、友人からのナッジ メッセージを受信するとバイブします。



「アクティビティの目標を達成しました」アラート

毎日の歩数目標を達成すると、ウォッチがバイブして通知します。「アクティビティの目標を達成しました」アラート機能は使用する前に、Zeppアプリで有効にします。



ごぼうびアラート

WeChat

アカウントでごぼうびアクティビティを受信すると、ウォッチがバイブして

、ごほうびを受け取るように促されます。ごぼうびアラート機能は、

使用する前に Zepp アプリで有効にします。



設定

[設定]

画面では、次の設定が用意されています:

文字盤交換、物理的なボタンを長押しすることによるクイック スタートアイテム設定、自動画面オフ時間の設定、画面ロックの設定、手首を持ち上げたら点灯設定、通知時に点灯設定、ユーザー設定、概要設定、再起動設定、シャットダウン設定、出荷時の設定。

文字盤の交換: ウォッチにはデフォルトの文字盤が 4

つあります。必要に応じて、文字盤を変更できます。

長押し設定: エクササイズをクイック スタート

アイテムとして設定し、物理的なボタンを長押しすれば開始できるようにすることができます。

● 自動画面オフ:

画面起動期間を設定し、その期間内に操作が行われない場合にウォッチ 画面が自動的にオフになるようにすることができます。

● 画面ロックの設定:

この機能を有効にすると、通知受信時や手首を持ち上げた際に画面が点灯したときに、操作を実行するには物理的なボタンを押す必要があります。これは意図しない操作を防止するためのものです。

● 手首を持ち上げたら点灯:

この機能を有効にすると、腕または手首を持ち上げたときに画面が自動 的にオンになります。画面ロック機能が無効になっている場合、画面が オンになってからそのまま操作できます。

● 通知時に点灯:

この機能を有効にすると、ウォッチが通知を受信すると画面が自動的にオンになります。画面ロック機能が無効になっている場合、画面がオンになってからそのまま操作できます。

ショートカット アプリ: ショートカット
 アプリは、文字盤画面を左右にスワイプして開くことができるアプリです。ショートカット アプリは追加、削除、並べ替えが可能です。

● ボタンを長押し:

この機能を有効にすると、文字盤画面で物理的なボタンを 2 秒間長押しして、アプリをすぐに開くことができます。

● バイブ強度:

ウォッチがアラートを受信したときのバイブの強度を設定できます。オ プションには強、中、弱があります。

- 時刻形式: オプションには 12 時間モードと 24 時間モードがあります。
- 日付形式: オプションには

YYYY/MM/DD、YYYY/DD/MM、MM/DD/YYYY、DD/MM/YYYY があります。

- 概要: [概要] 画面には、ウォッチのファームウェアのバージョンと Bluetooth アドレスが表示されます。
- シャットダウン: タップしてウォッチをシャットダウンします。

- 再起動: タップしてウォッチを再起動します。
- 出荷時の設定:

物理的なボタンを長押しして、ウォッチのすべてのデータをリセットします。出荷時の設定を行った後にウォッチを使用するには再バインドする必要があります。

毎日のメンテナンス

- ウォッチには耐水性があります。ウォッチとウォッチストラップは定期的に水で洗い、装着する前に柔らかい布で水気を拭き取ってください。
- 皮膚への刺激やデバイスの腐食につながる化学薬品の残留を防ぐため、 石鹸、手指消毒剤、シャンプーなどの洗浄剤を使用して洗うことは避け てください。
- デバイスを装着して入浴 (入浴をサポートするデバイスの場合) や水泳 (水泳をサポートするデバイスの場合)

をしたり、汗をかいたりした後は、すみやかにデバイスの洗浄と乾燥を 行ってください。

注意事項

● ウォッチは水深50メートルと同等の圧に耐えられます。プールや浅瀬での水泳に適してい

ます。ダイビング時やサウナ入浴時には装着しないでください。

● 水中でウォッチを操作しないでください。ウォッチが濡れたら、タッチスクリーンを操作したり、ウォッチを充電したりする前に、柔らかい布で水気をきれいに拭き取ってください。

● ウォッチには、酸性やアルカリ性の溶液や化学試薬などの腐食性の液体に対する耐性がありません。乱用や不適切な使用により損傷や欠陥が発生した場合は、保証対象となりません。