

# Manuale utente di Amazfit Bip U Pro

## Indice

Manuale utente di Amazfit Bip U Pro .....	1
Prima di iniziare.....	3
Come associare e dissociare il dispositivo.....	4
Navigazione delle funzioni sul quadrante dell'orologio e uso del pulsante .....	4
Navigazione delle funzioni.....	5
Operazioni con i pulsanti fisici .....	7
Come indossare e caricare l'orologio .....	8
Indossare e sostituire il cinturino dell'orologio.....	8
Carica .....	9
Quadrante .....	10
Centro di controllo .....	11
Notifiche.....	12
Scelta rapida app .....	14
Impostazioni delle app sull'orologio.....	15
Attività e salute .....	15
PAI.....	15
Obiettivo attività.....	16
Avvisi In piedi .....	17

Frequenza cardiaca .....	18
Sonno.....	21
Monitoraggio assistito del sonno .....	21
SpO2 .....	22
Precauzioni per la misurazione di SpO2 .....	22
Monitoraggio dello stress .....	23
Allenamento respirazione .....	24
Tracciamento del ciclo .....	25
App orologio .....	26
Elenco delle cose da fare.....	27
Sveglia .....	27
Orologio universale.....	28
Pomodoro Tracker.....	29
Conto alla rovescia .....	29
Cronometro .....	30
Bussola .....	30
Musica .....	30
Fotocamera da remoto .....	31
Trova telefono.....	32
Alexa.....	32
Allenamento .....	33
Come abilitare la funzione Allenamento.....	33

Avvisi attività.....	34
Operazioni durante l'allenamento.....	37
Mettere in pausa, continuare e terminare l'allenamento.....	38
Visualizzare i risultati dell'allenamento .....	38
Impostazioni degli allenamenti .....	39
Obiettivo allenamento.....	40
GPS e A-GPS .....	40
Intervallo di frequenza cardiaca per l'allenamento.....	41
Avvisi stato dell'orologio .....	42
Avviso chiamate in arrivo .....	42
Avvisi .....	43
Avviso Obiettivo attività raggiunto .....	43
Avviso Busta rossa .....	44
Impostazioni .....	44
Manutenzione giornaliera .....	47
Precauzioni.....	47

## **Prima di iniziare**

Prima di usare Amazfit Bip U Pro, scarica l'app Zepp sul telefono. Quindi, associa l'orologio per poter usare tutte le sue funzioni e salvare i dati generati dall'orologio sull'account cloud.

## **Come associare e dissociare il dispositivo**

Scarica l'app Zepp dal negozio delle app oppure scansionando il codice QR presente nel manuale di istruzioni. Quindi, registra un account o accedi al tuo già registrato.

Apri l'app Zepp e vai in Profilo > Aggiungi dispositivo > Orologio > Orologio con un codice QR.

Scansiona il codice QR sull'orologio usando lo scanner del telefono per associare il telefono all'orologio.

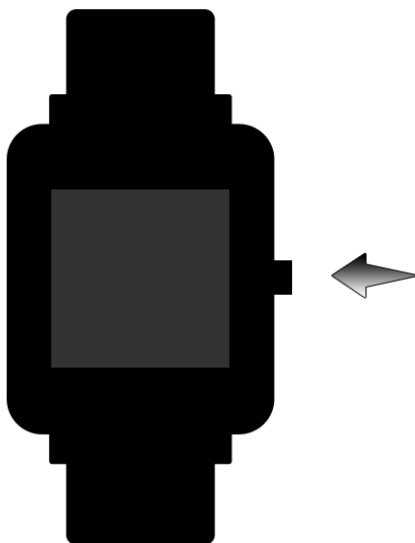
Al termine dell'associazione, aggiorna l'orologio. Per farlo, mantieni la connessione di rete dell'orologio e il Bluetooth attivi e posiziona l'orologio vicino al telefono.

Dopo aver effettuato l'associazione e l'aggiornamento, puoi usare le funzioni dell'orologio. Puoi usare e configurare le funzioni dell'orologio usando l'app Zepp.

Per dissociare l'orologio, tocca Dissocia sulla pagina Dispositivo dell'app Zepp.

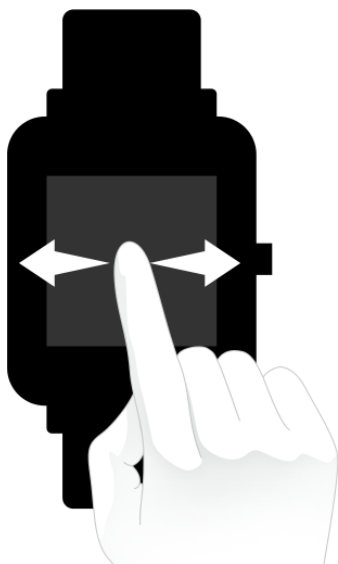
## **Navigazione delle funzioni sul quadrante dell'orologio e uso del pulsante**

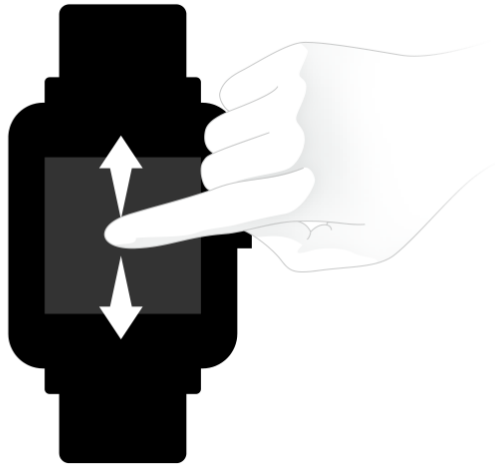
Amazfit Bip U Pro è dotato di uno schermo tattile TFT e di un pulsante fisico.



## Navigazione delle funzioni

Scorri verso l'alto, il basso, sinistra e destra per muoverti tra le funzioni sullo schermo dell'orologio.





Il quadrante dell'orologio compare per impostazione predefinita.

1. Scorri verso l'alto sul quadrante dell'orologio per visualizzare le notifiche in ordine cronologico. Puoi visualizzare fino a 10 notifiche recenti.
2. Scorri verso il basso sul quadrante dell'orologio per andare al centro di controllo, dove puoi impostare la modalità Non disturbare, la luminosità e le sveglie, oltre a visualizzare il livello della batteria dell'orologio e lo stato di connessione dell'orologio.
3. Scorri verso destra e verso sinistra sul quadrante dell'orologio per aprire le app dotate di collegamento scelta rapida come Obiettivo attività, Frequenza cardiaca, PAI, Meteo, Carte, Musica e Alexa. Per modificare le impostazioni delle scelte rapide per le app, vai in Impostazioni > Preferenze utente > Scelte rapide app. Puoi impostare fino a 10 collegamenti scelte rapide per le app.
4. Sul quadrante dell'orologio, premi il pulsante fisico sulla destra per andare all'elenco delle app.



## Operazioni con i pulsanti fisici

- Premi il pulsante fisico una volta:
  - ① Quando lo schermo è bloccato, premi il pulsante fisico per sbloccare lo schermo.
  - ② Sul quadrante dell'orologio, premi il pulsante fisico per andare all'elenco delle app.
  - ③ Su schermate dell'orologio che non siano il quadrante, premi il pulsante fisico per ritornare alla schermata precedente.
  - ④ Nella schermata Allenamento, premi il pulsante fisico per scorrere verso l'alto e il basso tra le schermate.
- Tieni premuto il pulsante fisico:
  - ① Quando l'orologio è spento, tieni premuto il pulsante fisico per 2 secondi per accendere l'orologio.
  - ② Sul quadrante dell'orologio, tieni premuto il pulsante fisico per avviare rapidamente l'app Allenamento.

Per impostare elementi ad avvio rapido, vai in Impostazioni > Preferenze

utente > Tieni premuto il pulsante fisico.

- ③ Nella schermata Allenamento, tieni premuto il pulsante fisico per terminare l'allenamento.
- ④ Tieni premuto per 8 secondi il pulsante fisico per riavviare l'orologio.

## **Come indossare e caricare l'orologio**

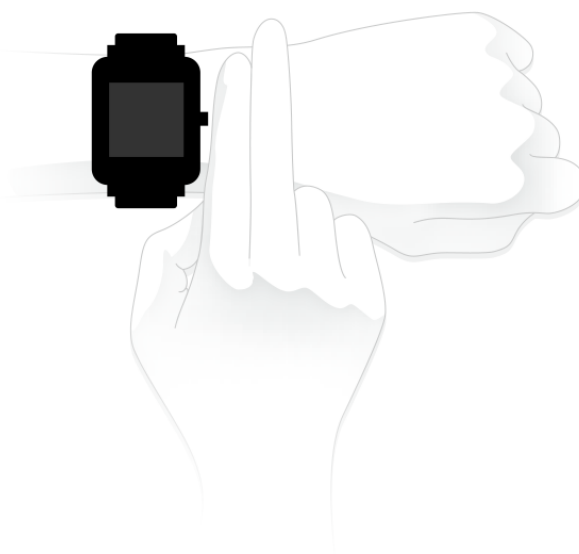
### **Indossare e sostituire il cinturino dell'orologio**

Indossa l'orologio in modo tale che il cinturino non sia troppo stretto, consentendo alla pelle di respirare e al sensore di funzionare.

Durante la misurazione del valore di SpO<sub>2</sub>, non indossare il cinturino sull'articolazione del polso, garantisci una vestibilità comoda dell'orologio rispetto alla pelle del polso (non troppo stretto né troppo allentato) e tieni il braccio fermo durante la procedura di misurazione. Se la misurazione è influenzata da fattori esterni (come cedimento del braccio, movimento del braccio, peli del braccio e tatuaggi), i risultati della misurazione potrebbero rivelarsi inaccurati oppure la misurazione potrebbe non riuscire e non fornire alcun risultato.

Puoi stringere il cinturino dell'orologio durante l'esercizio e allentarlo al termine. Se l'orologio si muove sul polso o non produce dati, stringi il cinturino in maniera appropriata.





## Carica

1. Collega la porta USB della base di ricarica dell'orologio a un caricabatterie o a una porta USB di un PC.
2. Posiziona l'orologio sulla base di ricarica magnetica e mantieni il contatto in metallo sul retro dell'orologio allineato al pin dorato della base di ricarica. Assicurati che l'orologio sia saldamente collegato alla base di ricarica.
3. Dopo aver posizionato correttamente l'orologio sulla base di ricarica, l'icona della carica verrà visualizzata sullo schermo dell'orologio, indicando che la carica è in corso.

Quando l'orologio è stato caricato, puoi visualizzare l'ora corrente e ricevere avvisi di chiamate in arrivo e notifiche dalle app.

Ti consigliamo di caricare l'orologio usando un'interfaccia USB di un PC o un caricatore del telefono di marca con voltaggio in uscita pari a 5 V e corrente in

uscita

superiore

a

1

Ah.



## Quadrante

Per cambiare quadrante, tocca e tieni premuto il quadrante dell'orologio oppure vai in Impostazioni > Quadrante e scorri verso sinistra e destra per selezionare il quadrante desiderato.

Vai alla schermata delle impostazioni del quadrante. I quadranti la cui anteprima è contrassegnata dall'icona Modifica sottostante sono modificabili. Il quadrante selezionato è messo in evidenza. Puoi toccare o scorrere sullo schermo per selezionare i diversi quadranti. I quadranti in grigio non sono disponibili. Tocca per selezionare un quadrante.

L'orologio offre diversi quadranti per impostazione predefinita. Puoi anche andare nel Negozio nell'app Zepp per sincronizzare online i quadranti con l'orologio oppure impostare un'immagine sul telefono come quadrante, sempre usando l'app Zepp.

Per aggiungere quadranti, mantieni l'orologio connesso al telefono, apri l'app Zepp, vai in Profilo > Il mio dispositivo > Amazfit Bip U Pro > Negozio e seleziona i quadranti online desiderati per sincronizzarli con l'orologio.

## Centro di controllo

Sulla schermata del quadrante, scorri verso il basso per andare nella schermata del centro di controllo.

- DND

Tocca l'icona DND per configurare le impostazioni della modalità Non disturbare.

Se la modalità Non disturbare è abilitata, l'orologio non vibrerà alla ricezione di notifiche di chiamate in arrivo, SMS, app, email e avvisi.

Quando selezioni Abilita nella modalità intelligente, la modalità Non disturbare viene abilitata automaticamente quando ti addormenti indossando l'orologio.

Quando selezioni Abilita nella modalità personalizzata, la modalità DND viene abilitata automaticamente durante il periodo predefinito.

- Sveglia

Per aprire l'app Sveglia, tocca l'icona Sveglia.

- Regolazione della luminosità

Per regolare la luminosità dello schermo dell'orologio, tocca il pulsante

Regolazione della luminosità.

- Impostazioni

Per configurare le impostazioni dell'orologio, tocca l'icona Impostazioni.



## Notifiche

- Abilitare la funzione delle notifiche

Prima di usare la funzione delle notifiche, abilita la funzione degli avvisi app nell'app Zepp e mantieni l'orologio connesso al telefono.

1. Se usi un iPhone, associa l'orologio con il Bluetooth del telefono prima di usare la funzione delle notifiche. In caso contrario, quando abiliti questa funzione, viene visualizzato un messaggio di richiesta di associazione del Bluetooth. Tocca Accetto.

2. Se usi un telefono Android, aggiungi l'app Zepp all'elenco dei consentiti o all'elenco di esecuzione automatica in background affinché l'app continui a essere eseguita in background senza venire chiusa da un processo in background del telefono. In caso contrario, l'orologio verrà disconnesso dall'app e non potrà ricevere gli avvisi di notifica delle app. Per le impostazioni di un telefono specifico, vai in Profilo > Amazfit Bip U Pro > Esegui in background.

- Visualizzare le notifiche

Quando l'orologio riceve avvisi di notifiche, vibra e mostra tali notifiche. Se non vedi le notifiche quando le ricevi, puoi scorrere verso l'alto sul quadrante dell'orologio per visualizzarle in un secondo momento.

- Cancellare o eliminare le notifiche

L'orologio può memorizzare fino a 10 notifiche. Quando il limite viene superato, la prima notifica viene automaticamente cancellata ogni volta che una nuova notifica viene ricevuta.

- Avviso chiamate in arrivo

Mantieni l'orologio connesso al telefono per ricevere avvisi di chiamate in arrivo sull'orologio. Puoi scegliere di riagganciare o ignorare/silenziare le chiamate in arrivo sull'orologio. Puoi anche premere il pulsante fisico per interrompere la vibrazione. Prima di usare la funzione di avviso chiamate in arrivo, abilitala nell'app Zepp.

- Modificare le impostazioni su un telefono Android:

Mantieni l'orologio connesso al telefono, apri l'app Zepp e vai in Profilo > Il mio dispositivo > Amazfit Bip U Pro > Avviso chiamata in arrivo. Tocca il messaggio "Concedi autorizzazione telefono" presente nella parte superiore della schermata. Nella finestra di dialogo Concedi autorizzazione telefono, concedi l'autorizzazione alle chiamate all'app Zepp. Se il messaggio non viene visualizzato, l'app Zepp dispone già dell'autorizzazione telefono.

**Nota:**

Per abilitare questa funzione su un telefono Android, devi aggiungere l'app

Zepp all'elenco dei consentiti o all'elenco di esecuzione automatica in background del telefono affinché l'app venga sempre eseguita in background. Se l'app Zepp viene chiusa da un processo in background del telefono, l'orologio viene disconnesso dal telefono e non potrà ricevere avvisi di chiamate in arrivo.

## **Scelta rapida app**

Le app con collegamento scelta rapida vengono visualizzate sulla sinistra e sulla destra del quadrante, consentendoti di aprire tali app in semplicità. Per impostare un'app o una funzione che usi più spesso, per esempio Allenamento, come app con collegamento scelta rapida, puoi andare in Impostazioni.

Cambiare i collegamenti scelte rapide per le app:

Dopo aver riattivato l'orologio, scorri verso il basso sul quadrante per andare nel centro di controllo. Tocca Impostazioni e vai in Impostazioni > Preferenze utente > Scelte rapide app. Quindi, scorri verso l'alto e verso il basso sullo schermo per visualizzare un elenco delle app che possono essere impostate come app con collegamento scelta rapida.

Puoi aggiungere fino a 10 collegamenti scelta rapida per le app. Quando il numero delle app nella schermata App correnti raggiunge questo limite, non potrai aggiungerne altre con collegamento scelta rapida. Per farlo, rimuovi

alcune app con collegamento scelta rapida da App correnti.



## **Impostazioni delle app sull'orologio**

L'orologio fornisce delle app che possono essere usate indipendentemente, come Obiettivo attività, Allenamento, Frequenza cardiaca e Sensore ossigeno nel sangue.

Per impostazione predefinita, le app vengono visualizzate nell'ordine seguente: Obiettivo attività > PAI > Frequenza cardiaca > Sonno > Allenamento > Attività > SpO2 -> Monitoraggio dello stress > Allenamento respirazione > Tracciamento del ciclo > Sveglia > Impostazioni > Altro.

Per aggiungere app sullo schermo, apri l'app Zepp e vai in Profilo > Amazfit Bip U Pro > Impostazioni app per selezionare le app desiderate.

## **Attività e salute**

### **PAI**

Il PAI viene usato per misurare l'attività fisiologica di una persona e riflette la sua condizione fisica complessiva. Viene calcolato sulla base della frequenza cardiaca, dell'intensità delle attività quotidiane e dei dati fisiologici di una persona.

Mantenendo una certa intensità di attività o allenamento quotidiano, potrai ottenere il tuo valore PAI. In base ai risultati della ricerca condotta dall'HUNT

Fitness Study\*, le persone con un PAI superiore a 100 sono maggiormente immuni alle malattie cardiovascolari e hanno un'aspettativa di vita maggiore.

Per ulteriori informazioni, apri l'app Zepp e vai in PAI > Domande e risposte PAI.

\*L'HUNT Fitness Study è un progetto secondario dello studio HUNT, guidato dal Professor Ulrik Wisloff presso la facoltà di medicina della Norwegian University of Science and Technology. Lo studio è durato più di 35 anni e ha coinvolto più di 230.000 partecipanti.



## Obiettivo attività

L'orologio registra automaticamente i dati dell'attività inclusi i passi, le calorie, il tempo trascorso in piedi e la distanza. Esso registra anche la durata in cui la frequenza cardiaca viene mantenuta entro oppure oltre la gamma brucia grassi come indice del tempo impiegato per bruciare i grassi.

1. L'app Obiettivo attività contiene due obiettivi giornalieri: passi ed eventi In piedi.

2. L'orologio vibra quando raggiungi un obiettivo quotidiano.



## Avvisi In piedi

Per incoraggiarti a fare un minimo di attività ogni ora quando sei sveglio e a ridurre i danni causati da una posizione seduta tenuta troppo a lungo, l'orologio monitora la tua attività quando lo indossi.

Se dopo 50 minuti dell'ora corrente non vengono rilevate attività della durata superiore a 1 minuto e se stai indossando l'orologio correttamente, questo vibrerà per ricordarti di fare esercizio. Quando ricevi un avviso In piedi, puoi fare un po' di attività prima dello scoccare dell'ora successiva, per raggiungere l'obiettivo In piedi per l'ora corrente.

Abilitare gli avvisi In piedi:

Mantieni l'orologio connesso al telefono, apri l'app Zepp e vai in Profilo > Il mio dispositivo > Amazfit Bip U Pro > Avvisi In piedi per abilitare la funzione dell'avviso In piedi.



## Frequenza cardiaca

La frequenza cardiaca è un indicatore importante della propria condizione fisica. Una misurazione frequente della frequenza cardiaca consente di rilevare più cambiamenti della frequenza cardiaca e di avere un riferimento per uno stile di vita salutare.

Per garantire la precisione della misurazione della frequenza cardiaca, indossa correttamente l'orologio come da istruzioni e assicurati che la parte di dispositivo a contatto con la pelle sia pulita e non contenga macchie di crema solare.



- **Avvisi battito cardiaco anormale**

1. Mantieni l'orologio connesso al telefono, apri l'app Zepp e vai in Profilo > Il

mio dispositivo > Amazfit Bip U Pro > Monitoraggio salute per abilitare la funzione di monitoraggio della salute cardiaca. In questo modo, l'orologio monitora la tua salute cardiaca e registra le variazioni della frequenza cardiaca per tutto il giorno.

2. Quando l'orologio rileva dei battiti cardiaci anormali, vibra.
3. Puoi aprire l'app Frequenza cardiaca sull'orologio per visualizzare le registrazioni del battito cardiaco anormale del giorno, la curva della frequenza cardiaca e l'intervallo di frequenza cardiaca.
4. L'app Frequenza cardiaca è da considerarsi solo come riferimento e non deve essere usata come base per una diagnosi medica. La misurazione della frequenza cardiaca potrebbe non rilevare determinate condizioni cardiache. Se non ti senti bene, consulta un medico.



- **Avvisi della frequenza cardiaca**

Quando imposti la modalità di misurazione automatica della frequenza cardiaca con una frequenza di misurazione inferiore a 10 minuti, puoi abilitare la funzione di avviso della frequenza cardiaca.

Quando la frequenza cardiaca misurata supera il valore predefinito e non è

stata rilevata alcuna attività nei 10 minuti precedenti, l'orologio vibra.

- Misurazione automatica della frequenza cardiaca

1. Mantieni l'orologio connesso al telefono, apri l'app Zepp e vai in Profilo > Il mio dispositivo > Amazfit Bip U Pro > Monitoraggio salute per abilitare la misurazione automatica della frequenza cardiaca e per impostare la frequenza di misurazione. In questo modo, l'orologio misura automaticamente la tua frequenza cardiaca negli intervalli predefiniti e registra le variazioni della frequenza cardiaca per tutto il giorno.
2. Le variazioni della frequenza cardiaca sono più intense quando ti alleni. Abilita la funzione di rilevamento dell'attività per consentire all'orologio di aumentare automaticamente la frequenza di misurazione quando rileva un'attività, in modo tale che sia possibile registrare maggiori cambiamenti della frequenza cardiaca.
3. L'app Frequenza cardiaca dell'orologio ti consente di visualizzare la curva della frequenza cardiaca e la distribuzione della frequenza cardiaca durante la giornata.

- Misurazione manuale

1. Quando la misurazione automatica della frequenza cardiaca è disabilitata, puoi premere il pulsante fisico presente sulla schermata del quadrante dell'orologio per andare all'elenco delle app e scorrere verso l'alto e verso il basso sullo schermo per selezionare l'app Frequenza cardiaca per la

misurazione manuale della frequenza cardiaca.



2. Puoi impostare l'app Frequenza cardiaca come app con collegamento scelta rapida per avviare la misurazione della frequenza cardiaca più facilmente.
3. L'orologio consente di visualizzare solamente la frequenza cardiaca misurata di volta in volta. Per visualizzare la cronologia delle registrazioni, devi sincronizzare i dati con l'app Zepp.

## Sonno

La qualità del sonno ha un impatto importante per la salute umana.

Quando dormi indossando l'orologio, esso registra automaticamente i dati relativi al sonno. Apri l'app Sonno per visualizzare la durata totale del tuo sonno della notte precedente e i dati relativi al sonno dei sette giorni precedenti. Puoi anche sincronizzare i dati sul sonno con l'app Zepp per visualizzare la durata e le fasi del sonno e dei suggerimenti.



## Monitoraggio assistito del sonno

Mantieni l'orologio connesso al telefono, apri l'app Zepp e vai in Profilo > Il

mio dispositivo > Amazfit Bip U Pro > Monitoraggio salute per attivare Monitoraggio assistito del sonno che consente all'orologio di analizzare in maniera più accurata un volume più ampio di dati sul sonno derivanti dal sonno REM.

## SpO2

SpO2 è la concentrazione di ossigeno nel sangue ed è un parametro fisiologico importante della respirazione e della circolazione.

1. Attiva l'orologio, premi il pulsante laterale per andare all'elenco delle app e seleziona l'app SpO2 per avviare la misurazione di SpO2.
2. Una volta completata la misurazione, l'orologio mostra il risultato della misurazione. Puoi anche visualizzare i risultati della misurazione delle 3 ore precedenti.



## Precauzioni per la misurazione di SpO2

1. Indossa l'orologio a distanza di un dito dal carpo e rimani fermo.

2. Indossa il dispositivo in modo che non sia né troppo stretto né troppo allentato.
3. Appoggia il braccio su una superficie stabile come quella di un tavolo, con lo schermo dell'orologio rivolto verso l'alto.
4. Durante la misurazione, rimani fermo e concentrato su quello che stai facendo.
5. Fattori come i peli, i tatuaggi, un tremore, una temperatura bassa e l'orologio indossato in maniera errata possono influenzare i risultati e addirittura impedire la misurazione stessa.

L'intervallo di misurazione del dispositivo è 80%-100%. Questa funzione è a puro scopo di riferimento e non deve essere utilizzata come base per una diagnosi medica. Se non ti senti bene, consulta un medico.



## Monitoraggio dello stress

- Misurazione singola

L'orologio è dotato dell'app Stress per misurare il livello di stress. Quando la

misurazione riesce, l'orologio mostra il livello di stress misurato e lo stato dello stress. Quando la misurazione non riesce, viene visualizzato il messaggio "Misurazione non riuscita". Per garantire il completamento della misurazione, indossa correttamente l'orologio e rimani fermo durante la misurazione.



- **Monitoraggio dello stress per tutto il giorno**

Amazfit Bip U Pro supporta il monitoraggio dello stress per tutto il giorno. Per usare questa funzione, apri l'app Stress dell'orologio e attiva Monitoraggio dello stress per tutto il giorno. Quando questa funzione è abilitata, indossa l'orologio affinché possa misurare automaticamente il tuo livello di stress ogni 5 minuti e mostrarti la curva dello stress relativa alla giornata.

## **Allenamento respirazione**

Per fare esercizi respiratori di rilassamento basati su istruzioni animate per la respirazione, vai all'elenco app dell'orologio e apri l'app Allenamento respirazione. Nella parte inferiore della schermata dell'allenamento viene visualizzata una barra di avanzamento con la durata totale dell'allenamento, che può essere impostata sulla schermata Respira. La durata predefinita è 1

minuto. Guarda l'immagine seguente.



## Tracciamento del ciclo

- Prevedere il ciclo successivo

L'app Tracciamento del ciclo può tracciare i periodi mensurali delle donne per identificare l'andamento e prevedere il ciclo successivo.

Questa funzione non è un sostituto della contraccezione o di consulti medici.

Quando usi l'app Tracciamento del ciclo per la prima volta, devi impostare un valore iniziale e completare le impostazioni richieste. Quindi, l'orologio mostrerà lo stato del tuo periodo mestruale corrente.



- Registrare i dati relativi al ciclo e terminare il tracciamento del ciclo

È possibile registrare o terminare la registrazione del proprio periodo mestruale con la massima rapidità dall'orologio. Registrosioni precise dei dati relativi al proprio periodo mestruale garantiranno una previsione più accurata.

- Modificare i dati del ciclo

Se inserisci il periodo mestruale errato, puoi modificarlo nell'app Tracciamento del ciclo.

- Avviso

Apri l'app Tracciamento del ciclo e attiva Avviso ciclo e Avviso giorno ovulazione; in questo modo, l'orologio vibrerà nella data specificata per ricordartelo.



## App orologio

### Meteo

Nella schermata Meteo puoi visualizzare il tempo atmosferico per il giorno corrente e le previsioni meteo per i giorni successivi.

L'orologio riceve i dati meteo mediante un aggiornamento push dal telefono.

Per ottenere le informazioni meteo più aggiornate, mantieni attivato il Bluetooth del telefono e connetti il telefono all'orologio.

L'orologio riceve un messaggio push assieme a un avviso meteo. Vai in Profilo > Amazfit Bip U Pro > Impostazioni meteo per abilitare l'avviso push

meteo.



## **Elenco delle cose da fare**

Puoi impostare gli orari per gli avvisi delle cose da fare. Allo scadere dell'ora prestabilita, l'orologio ti ricorda la cosa da fare e tu puoi decidere di completare l'attività o ignorarla. Nell'orologio, scegli Elenco app > Elenco delle cose da fare per visualizzare o disattivare l'elenco delle cose da fare. Puoi anche aggiungere e modificare le cose da fare nell'app Zepp. Puoi aggiungere fino a 60 cose da fare.

## **Sveglia**

Dall'orologio, puoi direttamente attivare e disattivare la funzione della sveglia. Puoi inoltre aggiungere e modificare le sveglie nell'app Zepp o direttamente dall'orologio. Sull'orologio puoi impostare fino a 10 sveglie.





Puoi anche attivare la modalità Posticipa. Quando viene raggiunta l'ora della sveglia, l'orologio vibra per avvisarti. Per disattivare la sveglia corrente, tocca il pulsante X sulla schermata Sveglia per disattivare la vibrazione. Se vuoi che l'orologio te lo ricordi di nuovo dopo 10 minuti, tocca una qualsiasi area vuota sullo schermo dell'orologio o premi il pulsante fisico. Se dopo sei vibrazioni di seguito non esegui alcuna operazione, la sveglia viene disabilitata.

## Orologio universale

Puoi aggiungere più fusi orari nell'app Zepp e sincronizzarli nell'app Orologio universale dell'orologio. Quindi, potrai visualizzare informazioni come fusi orari, date e settimane locali. Puoi aggiungere fino a 20 posizioni differenti.



## Pomodoro Tracker

L'app Pomodoro Tracker ti consente di gestire il tempo in maniera scientifica e di impostare tempi di concentrazione in un ciclo. Ciò ti consente di trovare un equilibrio tra il lavoro e le pause facendo poche interruzioni e rendendo la gestione del tempo più intuitiva ed efficace. Per impostazione predefinita, ogni periodo di lavoro dura 25 minuti ed è seguito da una pausa di 5 minuti. Puoi creare tempi di lavoro e tempi di pausa personalizzati.



## Conto alla rovescia

L'app Conto alla rovescia ti consente di impostare un periodo di tempo, che può essere al massimo di 23 ore, 59 minuti e 59 secondi. L'orologio vibra al termine del conto alla rovescia.



## Cronometro

Il Cronometro è preciso a 0,01 secondi e ti consente di impostare un periodo di tempo che può essere al massimo di 23 ore, 59 minuti e 59 secondi.

L'orologio può contare un massimo di 99 cronometraggi.



## Bussola

Quando usi la Bussola per la prima volta, devi indossare l'orologio e completare la calibrazione. Le informazioni relative a longitudine e latitudine devono essere ottenute mediante segnali GPS in uno spazio all'aperto. L'abilitazione del GPS richiede un po' di tempo. Per evitare interferenze di segnale, stai lontano da interferenze magnetiche durante l'uso del GPS.

## Musica

Quando il telefono riproduce della musica, puoi andare nella schermata Musica dell'orologio per visualizzare informazioni sulla musica riprodotta. Sull'orologio, tocca Metti in pausa per sospendere la riproduzione musicale e tocca Precedente/Seguente per riprodurre la canzone precedente o seguente.

Tocca

le icone del volume + e - per regolare il volume della musica.

Se usi un iPhone, devi associare l'orologio con il Bluetooth del telefono prima di poter usare l'app Musica.

Se usi un telefono Android, prima di poter usare l'app Musica devi concedere l'autorizzazione di lettura delle notifiche nell'app Zepp. Nell'app Zepp, vai in Amazfit Bip U Pro > Impostazioni app e tocca On nella barra di stato.

Nota: l'esperienza del controllo della musica mediante l'orologio può essere influenzata dalla compatibilità del sistema Android e dai vari gradi di apertura e supporto dei diversi lettori musicali.



## Fotocamera da remoto

Quando la fotocamera del telefono è attiva, puoi scattare foto in remoto usando l'orologio.

Se usi un iPhone, devi associare l'orologio con il Bluetooth del telefono prima di poter usare l'app Musica.

Se usi un telefono Android, prima di poter usare la funzione devi aprire l'app Zepp e andare in Amazfit Bip U Pro > Lab > Impostazioni fotocamera per

completare le impostazioni come da istruzioni.



## Trova telefono

Mantieni l'orologio connesso al telefono, vai all'elenco delle app e tocca Trova telefono. Quindi, il telefono vibrerà e suonerà.



## Alexa

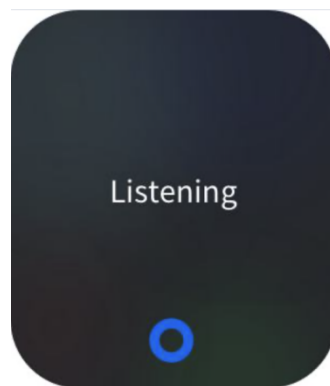
Puoi usare Alexa se l'orologio supporta Alexa e se hai registrato un account app Zepp in un Paese o area geografica in cui Alexa è supportata.

Mantieni l'orologio connesso al telefono, apri l'app Zepp e vai in Profilo > Aggiungi account > Alexa e accedi al tuo account Amazon per autorizzare Alexa. Una volta concessa l'autorizzazione, scorri verso destra sulla schermata del quadrante dell'orologio per andare alla schermata Alexa, da

dove

puoi

comunicare con Alexa, fare domande e controllare in maniera intelligente gli elettrodomestici.



## **Allenamento**

Amazfit Bip U Pro supporta 62 tipi di esercizio, tra cui corsa all'aperto, tapis roulant, ciclismo all'aperto, camminata, nuoto di fondo e nuoto in piscina.

### **Come abilitare la funzione Allenamento**

Puoi abilitare la funzione Allenamento in uno dei modi seguenti:

1. Seleziona un tipo di allenamento sulla schermata Allenamento per abilitare la funzione Allenamento.
2. Tieni premuto il pulsante fisico dell'orologio per andare nella schermata Allenamento.

Prima di iniziare l'allenamento, il sistema controlla che lo spazio di archiviazione libero dell'orologio sia sufficiente. Se così non fosse, quando



inizi

l'allenamento

il sistema potrebbe sovrascrivere i dati dell'allenamento precedente non sincronizzati. Per impedire che i dati vengano sovrascritti, ti consigliamo di connettere l'app Zepp poco dopo il completamento dell'allenamento per sincronizzare i dati.

Se selezioni Sport all'aperto, attendi nella pagina di preparazione dell'allenamento fino a quando il posizionamento GPS non è riuscito. Quindi tocca GO per iniziare l'allenamento. Ciò consente all'orologio di registrare i dati completi dell'allenamento.

Guida al posizionamento:

1. Se ricevi una richiesta di aggiornamento del GPS assistito (A-GPS) dopo aver selezionato un tipo di allenamento, apri l'app Zepp e connettila all'orologio per aggiornare automaticamente l'A-GPS.
2. Ti consigliamo di completare il posizionamento GPS all'aperto per accelerare il processo.

## **Avvisi attività**

- **Avviso Frequenza cardiaca troppo elevata**

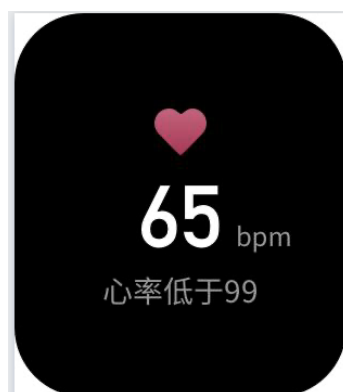
Se la frequenza cardiaca supera il valore massimo predefinito quando ti alleni, l'orologio vibra per avisarti e mostra la frequenza cardiaca corrente.

Prima di usare la funzione di avviso Frequenza cardiaca troppo elevata, vai nella schermata Impostazioni allenamento per attivare l'avviso della frequenza cardiaca.



- Avviso Intervallo frequenza cardiaca

Se quando ti alleni la tua frequenza cardiaca non è compresa nell'intervallo di frequenza cardiaca predefinito, l'orologio vibra per avisarti che la tua frequenza cardiaca è troppo elevata o troppo bassa e ti mostra la frequenza cardiaca corrente. Prima di usare la funzione di avviso dell'intervallo di frequenza cardiaca, vai nella schermata Impostazioni allenamento per attivare l'avviso Intervallo frequenza cardiaca.



- Avviso Ritmo troppo lento

Se quando ti alleni il ritmo in tempo reale è inferiore al valore predefinito, l'orologio vibra per avisarti che il tuo ritmo è troppo basso e ti mostra il ritmo

corrente. Prima di usare la funzione di avviso Ritmo troppo lento, vai nella schermata Impostazioni allenamento per attivare Avviso ritmo.



- Avviso Km raggiunti

Quando raggiungi i chilometri predefiniti durante l'allenamento, l'orologio vibra per avvisarti dei chilometri completati e ti mostra il ritmo o la velocità dell'ultimo chilometro. Prima di usare la funzione di avviso dei chilometri, vai nella schermata Impostazioni allenamento per attivare Avviso distanza.



- Avviso Spazio libero non sufficiente

Se il sistema non ha spazio di archiviazione a sufficienza mentre ti alleni, l'orologio vibra per chiederti se continuare l'allenamento. Se tocchi Continua, il

sistema sovrascrive i dati degli allenamenti non sincronizzati. Se tocchi Fine, il sistema termina l'allenamento corrente.

- **Avviso Spazio esaurito**

Se quando ti alleni il sistema ha esaurito lo spazio di archiviazione libero, l'orologio vibra per avvisarti. In questo caso, il sistema archivia automaticamente la registrazione corrente dell'allenamento.

- **Avvisi modifica stato GPS**

Nella schermata Sport all'aperto, se completi correttamente il posizionamento GPS per la prima volta dopo altri tentativi non riusciti, l'orologio vibra per informarti.

## **Operazioni durante l'allenamento**

Quando selezioni un tipo di allenamento diverso da Sport acquatici, puoi visualizzare i dati su schermate diverse scorrendo verticalmente sulla schermata o premendo il pulsante fisico.

Quando selezioni Sport acquatici:

Lo schermo viene automaticamente bloccato quando inizi l'allenamento e non puoi scorrere con le dita sullo schermo. Per sbloccare lo schermo, tieni premuto il pulsante fisico.

## Mettere in pausa, continuare e terminare l'allenamento

Tieni premuto il pulsante fisico per terminare l'allenamento. Viene visualizzata la schermata In pausa. Se tocchi Continua, l'orologio continua a registrare i dati dell'allenamento. I dati non verranno salvati se non c'è un numero sufficiente di registrazioni di attività. Puoi premere il segno di spunta per uscire dall'attività.



## Visualizzare i risultati dell'allenamento

- Visualizzare i dati cronologici dell'allenamento nell'orologio

Vai in Elenco app > Attività per visualizzare le registrazioni dell'allenamento archiviato di recente. Se alcune registrazioni cronologiche di allenamenti non sono sincronizzate, alla destra dell'elenco viene visualizzata l'icona Non sincronizzata. L'icona Non sincronizzata scompare dopo che i dati vengono sincronizzati con l'app Zepp. Tocca la registrazione di un allenamento per visualizzarne i dettagli.

- Visualizza i risultati dell'allenamento nell'app Zepp

L'app Zepp fornisce il modulo Allenamento per consentirti di visualizzare tutti i risultati degli allenamenti sincronizzati dall'orologio.

- Eliminare le registrazioni degli allenamenti

Nella schermata Attività, scorri verso sinistra su una registrazione di un allenamento e tocca Elimina. Se questa registrazione è stata sincronizzata, viene direttamente eliminata. Se non è sincronizzata, il sistema ti chiede di confermare la cancellazione.

Nota: dopo aver eliminato una registrazione di un allenamento dall'orologio, tale registrazione non viene eliminata anche dall'app Zepp e potrai continuare a visualizzarla nell'app. Dall'app Zepp dovrai eliminarla manualmente.

## **Impostazioni degli allenamenti**

Vai nella schermata Preparazione allenamento e tocca Impostazioni allenamento nella parte inferiore della schermata. Puoi scegliere di abilitare le seguenti funzioni durante l'allenamento, in base alle tue esigenze: Pausa automatica, Avviso frequenza cardiaca, Avviso ritmo, Avviso distanza e Lunghezza corsia di nuoto. Quando gli avvisi allenamento sono abilitati, l'orologio vibra per avisarti quando i valori predefiniti vengono raggiunti. Per ulteriori informazioni, fai riferimento alla sezione Avvisi allenamento.

## Obiettivo allenamento

Nella schermata Preparazione allenamento, scorri verso sinistra per andare nella schermata Impostazioni obiettivo attività. Puoi impostare diversi obiettivi per i vari tipi di allenamento, come Ritmo, Durata, Distanza e Obiettivo di consumo calorico. Quando durante l'allenamento completi il 50%, l'80% e il 100% dell'obiettivo impostato, l'orologio ti avvisa del progresso.



## GPS e A-GPS

Quando vai alla schermata Preparazione allenamento durante allenamenti all'aperto come la corsa all'aperto, l'orologio avvia automaticamente il posizionamento GPS e ti avvisa immediatamente quando il posizionamento è stato completato. Il posizionamento GPS viene disabilitato automaticamente al termine dell'allenamento.

Usa il posizionamento GPS in aree all'aperto e aspetta fino a quando il posizionamento non viene effettuato correttamente prima di iniziare



l'allenamento. Se ti trovi in un luogo affollato, porta il braccio al petto per accelerare il posizionamento.

A-GPS fornisce dati dal satellite GPS che consentono all'orologio di accelerare il posizionamento del GPS. Mantieni l'orologio connesso al Bluetooth del telefono. Ogni volta che connetti l'orologio all'app Zepp, il sistema controlla e completa gli aggiornamenti automaticamente. L'orologio sincronizza periodicamente i dati dall'app Zepp. Altrimenti, i dati A-GPS scadono e ciò influisce sulla velocità e sull'accuratezza del posizionamento. In questo caso, l'orologio ti avvisa di connetterti all'app Zepp per aggiornare l'A-GPS per accelerare il posizionamento quando inizi un allenamento.

### **Intervallo di frequenza cardiaca per l'allenamento**

Quando ti alleni, l'orologio calcola il tuo intervallo di frequenza cardiaca sulla base delle tue informazioni personali. Puoi determinare l'effetto e l'intensità dell'allenamento sulla base dell'intervallo di frequenza cardiaca. Sull'orologio puoi visualizzare l'intervallo di frequenza cardiaca corrente nella colonna dei dati relativi alla frequenza cardiaca. Una volta terminato l'allenamento, puoi aprire l'app Zepp e trovare la registrazione dell'allenamento corrente per visualizzare la durata dell'allenamento in ogni intervallo di frequenza cardiaca nella schermata Dettagli.

Per impostazione predefinita, vengono forniti sei intervalli di frequenza cardiaca.

Gli intervalli di frequenza cardiaca predefiniti vengono calcolati stimando la

frequenza cardiaca massima. L'orologio calcola la frequenza cardiaca massima mediante la formula comune che prevede la sottrazione della propria età da 220.

<b>Intervallo frequenza cardiaca</b>	<b>Come calcolarlo</b>
<b>Rilassato</b>	Inferiore al 50% della frequenza cardiaca massima
<b>Riscaldamento</b>	[50%, 60%) della frequenza cardiaca massima
<b>Brucia grassi</b>	[60%, 70%) della frequenza cardiaca massima
<b>Aerobico</b>	[70%, 80%) della frequenza cardiaca massima
<b>Allenamento di resistenza</b>	[80%, 90%) della frequenza cardiaca massima
<b>Massimo anaerobico</b>	Superiore al 90% della frequenza cardiaca massima

## **Avvisi stato dell'orologio**

### **Avviso chiamate in arrivo**

Quando l'orologio riceve un messaggio di una chiamata in arrivo, vibra. Sulla schermata Avviso, puoi toccare Riaggancia oppure Ignora, o in alternativa premere il pulsante fisico per interrompere la vibrazione dell'orologio. Prima di usare la funzione di avviso chiamate in arrivo, abilitala nell'app Zepp.

Se usi un telefono Android per connetterti all'orologio, esso supporta la risposta SMS alle chiamate in arrivo. Puoi modificare il contenuto dell'SMS dall'app Zepp.



## Avvisi

Dopo aver aggiunto un amico usando l'app Zepp, puoi toccare Avviso quando visualizzi le informazioni di contatto. Quindi, l'orologio del tuo amico vibrerà per avvisarlo della ricezione di un messaggio di avviso. Il tuo orologio vibrerà alla ricezione di un messaggio di avviso da parte del tuo amico.



## Avviso Obiettivo attività raggiunto

Quando raggiungi l'obiettivo di passi quotidiano, l'orologio vibra per avvisarti.

Prima di usare la funzione di avviso Obiettivo attività raggiunto, abilitala nell'app Zepp.



### Avviso Busta rossa

Quando il tuo account di WeChat riceve un'attività busta rossa, l'orologio vibra per avvisarti di riceverla. Prima di usare la funzione di avviso busta rossa, abilitala nell'app Zepp.



### Impostazioni

La schermata Impostazioni contiene le seguenti impostazioni: sostituzione quadrante, impostazioni elementi ad avvio rapido tenendo premuto il pulsante fisico, durata dello spegnimento automatico, blocco schermo, accendi in caso

di sollevamento del polso, accendi in caso di notifiche, preferenze, informazioni, regolazioni, spegnimento, ripristino impostazioni di fabbrica.

Sostituzione quadrante: l'orologio fornisce quattro quadranti predefiniti. Puoi cambiare il quadrante in base alle tue esigenze.

Impostazioni Tieni premuto: puoi impostare un allenamento come elemento ad avvio rapido così da poter iniziare l'allenamento tenendo premuto il pulsante fisico.

- Spegnimento automatico: puoi impostare un periodo dopo il quale lo schermo dell'orologio si spegne automaticamente se non vengono effettuate operazioni in tale periodo.
- Impostazioni blocco schermo: dopo aver abilitato questa funzione, per effettuare operazioni quando lo schermo si attiva alla ricezione di notifiche o al sollevamento del polso, devi premere il pulsante fisico. In questo modo, puoi evitare operazioni non volute.
- Accendi in caso di sollevamento del polso: quando questa funzione è abilitata, lo schermo si attiva automaticamente quando sollevi il polso o il braccio. Se la funzione di blocco dello schermo è disabilitata, puoi usare direttamente lo schermo alla sua attivazione.
- Accendi in caso di notifiche: quando questa funzione è abilitata, lo schermo si attiva automaticamente quando l'orologio riceve una notifica.  
Se la funzione di blocco dello schermo

è disabilitata, puoi usare direttamente lo schermo alla sua attivazione.

- App con collegamento scelta rapida: le app con collegamento scelta rapida sono le app che puoi aprire scorrendo verso sinistra e destra sul quadrante. Puoi aggiungere, cancellare e riordinare le app con collegamento scelta rapida.
- Tieni premuto il pulsante: quando questa funzione è abilitata, puoi tenere premuto il pulsante fisico per 2 secondi sulla schermata del quadrante per aprire rapidamente un'app.
- Intensità vibrazione: puoi impostare l'intensità della vibrazione quando l'orologio riceve degli avvisi. Le opzioni includono Alta, Media e Bassa.
- Formato ora: le opzioni includono la modalità 12 ore e la modalità 24 ore.
- Formato data: le opzioni includono YYYY/MM/DD, YYYY/DD/MM, MM/DD/YYYY e DD/MM/YYYY.
- Informazioni: nella schermata Informazioni, puoi visualizzare la versione firmware e l'indirizzo MAC Bluetooth dell'orologio.
- Spegni: tocca per spegnere l'orologio.
- Riavvia: tocca per riavviare l'orologio.
- Reset fabbrica: tieni premuto il pulsante fisico per ripristinare tutti i dati sull'orologio. Dopo aver effettuato il ripristino delle impostazioni di fabbrica, prima di poterlo usare di nuovo, devi riefettuare l'associazione.

## Manutenzione giornaliera

- L'orologio è resistente all'acqua. Ti consigliamo di pulirlo regolarmente (cinturino compreso) con acqua e di asciugarlo con un panno morbido prima di indossarlo nuovamente.
- Non usare detergenti come sapone, disinfettante mani o bagnoschiuma per la pulizia, per impedire che eventuali residui chimici irritino la pelle o corrodano il dispositivo.
- Se indossi il dispositivo durante un bagno (per i dispositivi che supportano tale attività), una nuotata (per i dispositivi che supportano tale attività) o un'azione che ti fa sudare molto, pulisci e asciuga prontamente il dispositivo.

## Precauzioni

- L'orologio può sopportare una pressione fino a 50 metri di profondità dell'acqua. Può essere usato durante le attività di nuoto, in piscine e acque basse. Non indossare l'orologio durante immersioni o quando fai la sauna.
- Non utilizzare l'orologio sott'acqua. Se l'orologio si bagna, non caricarlo e non usare il suo schermo tattile fino a quando non è stato asciugato con un panno morbido.
- L'orologio non è resistente a liquidi corrosivi quali soluzioni acide e



alcaline e reagenti chimici. Danni o difetti causati da utilizzi scorretti o impropri non sono coperti dalla garanzia.