

Guía de usuario de Amazfit Bip U Pro

Contenido

| | |
|--|----|
| Guía de usuario de Amazfit Bip U Pro | 1 |
| Preparación | 3 |
| Emparejamiento y desemparejamiento del dispositivo | 4 |
| Navegación por las funciones en la pantalla de la esfera del reloj y uso del botón | 5 |
| Navegación por las funciones | 5 |
| Operaciones del botón físico | 7 |
| Cómo llevar y cargar el reloj | 8 |
| Colocación y cambio de 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 |
| Objetivo de actividad | 16 |

| | |
|------------------------------------|----|
| Alertas de actividad de pie | 17 |
| Frecuencia cardíaca | 18 |
| Sueño | 21 |
| Control del sueño asistido | 22 |
| SpO2 | 22 |
| Precauciones al medir la SpO2..... | 23 |
| Control del estrés..... | 24 |
| Ejercicio respiratorio | 25 |
| Seguimiento de ciclo | 25 |
| Aplicaciones del reloj..... | 27 |
| Lista de tareas pendientes | 28 |
| Alarma | 28 |
| Reloj mundial | 29 |
| Pomodoro Tracker..... | 29 |
| Cuenta atrás..... | 30 |
| Cronómetro | 30 |
| Brújula..... | 31 |
| Música | 31 |
| Control remoto de la cámara..... | 32 |
| Buscar teléfono..... | 33 |
| Alexa..... | 33 |
| Entrenamiento..... | 34 |

| | |
|---|----|
| Cómo habilitar la función de entrenamiento..... | 34 |
| Alertas de actividad..... | 35 |
| Operaciones durante el entrenamiento | 38 |
| Pausa, continuación y finalización del entrenamiento..... | 39 |
| Visualización de los resultados del entrenamiento | 39 |
| Ajustes de entrenamiento..... | 40 |
| Objet. entrenam..... | 41 |
| GPS y AGPS..... | 41 |
| Rango de frecuencia cardíaca de los entrenamientos..... | 42 |
| Alertas de estado del reloj | 43 |
| Alerta de llamada entrante | 43 |
| Alerta de ánimo..... | 44 |
| Alerta Objetivo de actividad alcanzado..... | 44 |
| Alerta de sobre rojo | 45 |
| Configuración..... | 45 |
| Mantenimiento diario | 48 |
| Precauciones..... | 48 |

Preparación

Antes de usar Amazfit Bip U Pro, descargue la aplicación Zepp en su teléfono móvil. Después, empareje el reloj para poder disfrutar de todas las funciones

y

guardar los datos generados por él en su cuenta de nube.

Emparejamiento y desemparejamiento 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 mediante el escáner del teléfono para emparejar el teléfono con el reloj.

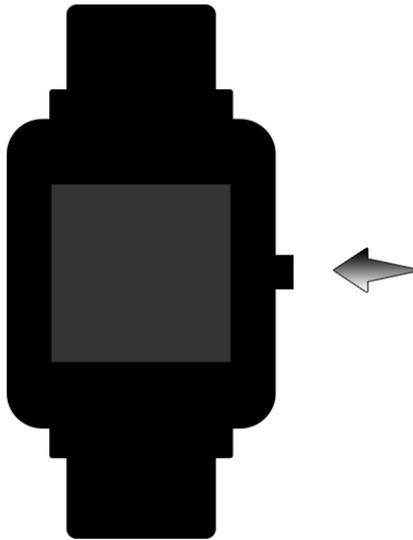
Después del emparejamiento, actualice el reloj. Para ello, mantenga la red del teléfono conectada y el Bluetooth activado y coloque el reloj cerca del teléfono.

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

Para desemparejar 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

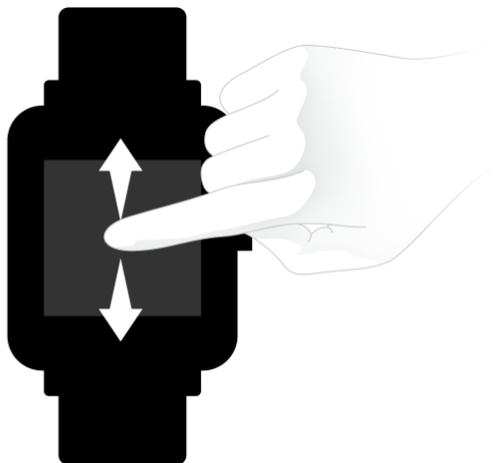
Amazfit Bip U Pro viene equipado con una pantalla táctil TFT y un botón físico.



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, Música y Alexa. Para cambiar la configuración de las aplicaciones de acceso directo, vaya a Configuración > Preferencias del usuario > 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 Entrenamiento, presione el botón físico para deslizarse hacia arriba o 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 Entrenamiento.

Para establecer elementos de inicio rápido, vaya a Configuración > Preferencias del usuario y mantenga presionado el botón

físico.

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

Cómo llevar y cargar el reloj

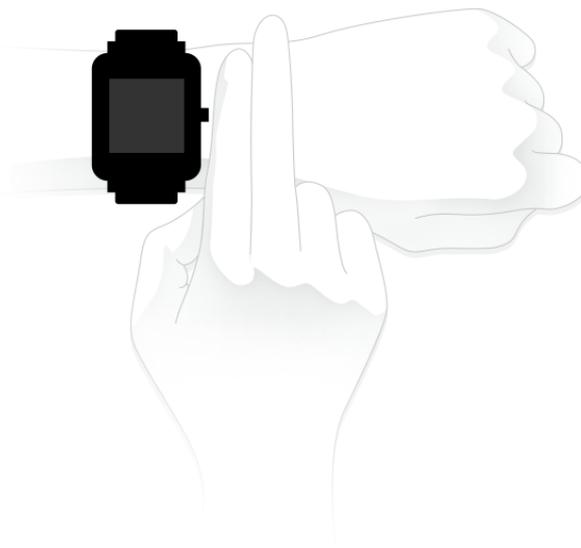
Colocación y cambio de la correa del reloj

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

Durante la medición de SpO₂, evite llevar el reloj en la articulación de la muñeca, mantenga un ajuste cómodo (razonablemente apretado) entre el reloj y la piel de la muñeca y no mueva el brazo durante todo el proceso de medición. Si se ve afectado por factores externos (como caída o balanceo del brazo, vello en el brazo o tatuajes), los resultados de la medición pueden ser inexactos o puede que la medición falle y no se generen resultados.

Puede ajustar la correa del reloj durante el entrenamiento y aflojarla después.

Ajuste la correa de forma adecuada si el reloj se mueve en la muñeca o no obtiene ningún dato.



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 alineado 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 esfera del reloj, o vaya a Configuración > Esfera del reloj y deslice hacia la izquierda o 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 puede 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 Pro > 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 se habilita el modo DND, el reloj no vibra al recibir alertas de llamadas entrantes, de mensajes, de notificaciones 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 ella. Para establecer el método en un teléfono específico, vaya a Perfil > Amazfit Bip U Pro > 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 colgar o ignorar/silenciar las llamadas en el reloj. También puede 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.

- Para modificar la configuración en un teléfono Android:

Mantenga el reloj conectado al teléfono, abra la aplicación Zepp y vaya a Perfil > Mi dispositivo > Amazfit Bip U Pro > Alerta de llamada entrante. Toque el mensaje "Conceder permiso de teléfono" 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 este permiso.

Nota:

Para habilitar esta función en un teléfono Android, debe 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, Entrenamiento) como aplicación de acceso directo.

Cambiar aplicaciones de acceso directo:

Tras activar el reloj, deslice hacia abajo en la pantalla de la esfera del reloj para ir al centro de control. Toque Configuración y vaya a Configuración > Preferencias del usuario > Aplicaciones de acceso directo. A continuación, deslice hacia arriba y 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, Entrenamiento, 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 > Entrenamiento > 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 Pro > Configuración de aplicaciones y seleccione las aplicaciones que desee.

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 la actividad o el entrenamiento diarios, puede obtener su valor de PAI. Según los resultados de la investigación del estudio HUNT Fitness Study*, las personas que tienen un valor de PAI superior a 100 presentan una mayor inmunidad frente a dolencias cardiovasculares y su expectativa de vida es mayor.

Para obtener más información, abra la aplicación Zepp y vaya a PAI >

Preguntas frecuentes de PAI.

* 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. Duró más de 35 años y contó con la participación de más de 230.000 personas.



Objetivo de actividad

El reloj registra automáticamente sus datos de actividad, incluidos los pasos, las calorías quemadas, la actividad de pie y la distancia. También registra el tiempo que la frecuencia cardíaca se mantiene dentro o por encima del rango

de quema de grasa como índice del tiempo de quema de grasa.

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 ejercicio antes de que llegue la siguiente hora para, de este modo, alcanzar el objetivo de actividad de pie de la hora actual.

Para habilitar alertas de actividad de pie:

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



Frecuencia cardíaca

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

Para garantizar una medición precisa, colóquese el reloj correctamente según las instrucciones y asegúrese de que la parte que está en contacto con su piel esté limpia y no tenga restos de protector solar.



- 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 Pro > Control de salud para activar la función de 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.



- Alertas 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 Pro > 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 durante los entrenamientos. Por tanto, habilite la función de detección de actividad para que el reloj aumente automáticamente la frecuencia de medición cuando detecte una actividad, ya que así podrá registrar más cambios en la frecuencia cardíaca.
3. La aplicación de frecuencia cardíaca del reloj permite ver la curva y la distribución de la frecuencia cardíaca del día.

- **Medición manual**

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 abajo en la pantalla para seleccionar la aplicaci

ón 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 tiene un impacto muy importante en la salud de las personas.

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 Pro > 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 de la fase REM.

SpO2

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

1. Active el reloj, pulse el botón lateral para ir a la lista de aplicaciones y seleccione la aplicación SpO2 para comenzar a medir el nivel de SpO2.
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 un dedo por encima del hueso de la muñeca y no se mueva.
2. Lleve la pulsera bien ajustada, con una sensación de 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 Pro 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.

- Alerta

Abra la aplicación Seguimiento de ciclo y active Alerta de ciclo y Alerta 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.

El 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 Pro > Configuración del 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. En el reloj, vaya a 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. También se pueden agregar y modificar alarmas en la aplicación Zepp o directamente en el reloj. 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 desactivar la alarma actual, toque el botón X en la pantalla Alarma para deshabilitar la vibración. Si desea que el

reloj le vuelva a avisar en 10 minutos, toque cualquier área vacía en la
pantalla del

reloj o presione el botón físico. 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 el tiempo de concentración 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 tiempos de trabajo y de

descanso

personalizados.



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 hasta 99 veces durante el proceso de cronometrado.



Brújula

Al utilizar la aplicación Brújula por primera vez, debe colocarse el reloj y realizar la calibración. La información de latitud y longitud debe obtenerse a través de señales de GPS en un espacio abierto al aire libre. Habilitar el GPS lleva un tiempo. Para evitar la interferencia de la señal, manténgase lejos de cualquier interferencia magnética cuando use el GPS.

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, primero debe emparejar el reloj con el Bluetooth del teléfono.

Para poder usar la aplicación Música en un teléfono Android, primero debe conceder el permiso de lectura de notificaciones en la aplicación Zepp. En la

aplicación Zepp, vaya a Amazfit Bip U Pro > 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.



Control remoto de la cámara

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

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

Para poder usar esta función en un teléfono Android, debe abrir la aplicación Zepp e ir a Amazfit Bip U Pro > Laboratorio > Configuración de cámara para completar la configuración según se indique.



Buscar teléfono

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



Alexa

Puede usar Alexa si su reloj lo admite y si tiene una cuenta de la aplicación Zepp registrada en un país o una región donde se admite Alexa.

Mantenga el reloj conectado al teléfono, abra la aplicación Zepp y vaya a Perfil > Agregar cuentas > Alexa. Luego, inicie sesión en la cuenta de Amazon para autorizar a Alexa. Después de la autorización, deslice a la derecha en la pantalla de la esfera del reloj para ir a Alexa, donde podrá comunicarse con Alexa, consultarle el clima y controlar los electrodomésticos

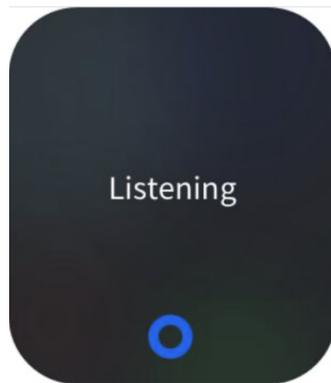
del

hogar

de

forma

inteligente.



Entrenamiento

Amazfit Bip U Pro admite 62 tipos de entrenamiento, incluidos correr al aire libre, correr en cinta, ciclismo en exteriores, caminar, natación en aguas abiertas y natación en piscina.

Cómo habilitar la función de entrenamiento

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

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

Antes de empezar el entrenamiento, 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 el entrenamiento. 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 entrenamiento.

Si selecciona un deporte al aire libre, espere a que el posicionamiento del GPS sea correcto en la pantalla Preparación de entrenamiento. A continuación, toque INICIAR para comenzar el entrenamiento. Esto permite que el reloj registre datos de entrenamiento completos.

Guía para el posicionamiento:

1. Si se le pide que actualice el GPS asistido (AGPS) después de seleccionar un tipo de entrenamiento, abra la aplicación Zepp y conéctese al reloj para habilitar la actualización automática del AGPS.
2. Se recomienda realizar el posicionamiento del GPS en un espacio abierto, a fin de acelerar el proceso.

Alertas de actividad

- **Alerta de 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 entrenamiento para activar la alerta de frecuencia cardíaca.



- Alerta 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 alerta de rango de frecuencia cardíaca, vaya a la pantalla Configuración de entrenamiento para activar la alerta 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 de ritmo demasiado lento, vaya a la pantalla Configuración de entrenamiento para activar la alerta de ritmo.



- Alerta Por km

Cuando alcance los kilómetros predefinidos durante el entrenamiento, 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 entrenamiento para activar la alerta de distancia.



- **Alerta Espacio libre insuficiente**

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

- **Alerta de cambio de estado del GPS**

En la pantalla Deportes al aire libre, si completa el posicionamiento del GPS de manera correcta por primera vez después de haber tenido errores anteriormente, el reloj vibrará para avisarle.

Operaciones durante el entrenamiento

Cuando selecciona un tipo de entrenamiento 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 entrenamiento y no se puede deslizar. Para desbloquearla, mantenga presionado el botón físico.

Pausa, continuación y finalización del entrenamiento

Mantenga presionado el botón físico para finalizar el entrenamiento. Aparecerá la pantalla En pausa. Si toca Continuar, el reloj seguirá registrando datos de entrenamiento. 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 del entrenamiento

- Ver historial de datos de entrenamiento en el reloj

Vaya a Lista de aplicaciones > Actividades para ver el registro de entrenamiento guardado recientemente. Si hay algún registro de entrenamiento en el historial sin sincronizar, aparece el icono Sin sincronizar a la derecha de la lista. Este icono desaparecerá cuando los datos se

sincronicen con la aplicación Zepp. Toque un registro de entrenamiento para
ver sus

detalles.

- Ver los resultados del entrenamiento en la aplicación Zepp

La aplicación Zepp incluye el módulo Entrenamiento para que pueda ver todos los resultados de entrenamiento sincronizados desde el reloj.

- Eliminación de registros de entrenamiento

En la pantalla Actividades, deslice hacia la izquierda en un registro de entrenamiento y toque Eliminar. Si el registro se ha sincronizado, se eliminará directamente. De lo contrario, el sistema le pedirá que confirme si desea eliminarlo.

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

Ajustes de entrenamiento

Vaya a la pantalla de preparación de entrenamiento y toque Configuración de entrenamiento en la parte inferior de dicha pantalla. Puede decidir habilitar cualquiera de las siguientes funciones durante el entrenamiento si lo desea: Pausa automática, Alerta de frecuencia cardíaca, Alerta de ritmo, Alerta de distancia y Longitud de la calle de natación. Cuando se habilita una alerta de entrenamiento, el reloj vibra para avisarle cuando se alcancen los valores

predefinidos correspondientes. Para obtener más información, consulte la sección Alertas de entrenamiento.

Objet. entrenam.

En la pantalla de preparación de entrenamiento, deslice hacia la izquierda para ir a la pantalla Configuración de objetivo de actividad. Se pueden establecer diversos objetivos para cada tipo de entrenamiento, como ritmo, duración, distancia y objetivo de quema 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.



GPS y AGPS

Cuando vaya a la pantalla de preparación de entrenamiento para un ejercicio como correr al aire libre, el reloj iniciará automáticamente el posicionamiento del GPS y le avisará tan pronto como sea correcto. El posicionamiento del GPS se deshabilita automáticamente cuando finaliza el entrenamiento.

Utilice el posicionamiento del GPS cuando esté al aire libre y espere a que el posicionamiento sea correcto antes de empezar el entrenamiento. Si está en una multitud, eleve el brazo hacia el pecho para acelerar el posicionamiento. El AGPS proporciona datos de órbita satelital GPS que ayuda al reloj a acelerar el posicionamiento del GPS. Mantenga el reloj conectado al Bluetooth del teléfono. Cada vez que conecta el reloj con la aplicación Zepp, el sistema comprueba automáticamente si hay actualizaciones y las aplica. El reloj sincroniza periódicamente datos de la aplicación Zepp. De lo contrario, los datos del AGPS caducan, lo cual afecta a la velocidad y la precisión del posicionamiento. En este caso, el reloj le recordará que debe conectarse a la aplicación Zepp para actualizar los datos del AGPS para que pueda acelerar el posicionamiento cuando inicia un entrenamiento.

Rango de frecuencia cardíaca de los entrenamientos

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 del entrenamiento 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 el entrenamiento, puede abrir la aplicación Zepp y buscar el registro del entrenamiento 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.

| 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 |
| Entrenamiento de resistencia | [80 %, 90 %] de la frecuencia cardíaca máxima |
| Anaeróbico máximo | 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 mediante 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 alcanza el objetivo de pasos diario, el reloj vibra para avisarle. Para

poder usar la función de alerta Objetivo de actividad alcanzado, tiene 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 el sobre. Para poder usar la función de alerta de sobre rojo, tiene 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, duración de apagado automático de la pantalla,

bloqueo de pantalla, iluminación de la pantalla al levantar la muñeca, iluminación de la pantalla al recibir una notificación, preferencias, acerca de, normativa, apagado y restablecimiento de los valores de fábrica.

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

Configuración manteniendo presionado el botón: puede mantener presionado el botón físico para establecer un entrenamiento 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 apaga 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 los valores de fábrica, tiene que volver a emparejar 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

pañó

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.