

Guida utente di Amazfit GTR 2e

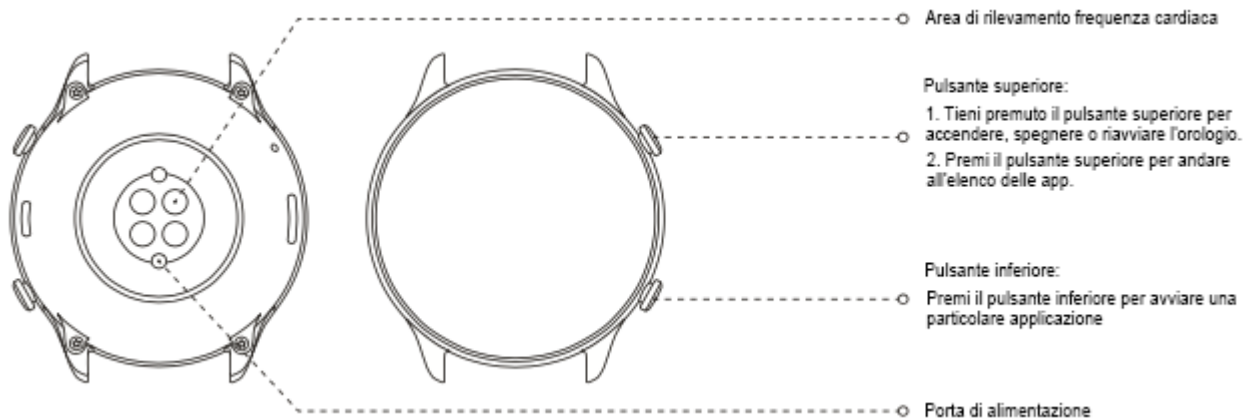
Indice

Guida utente di Amazfit GTR 2e.....	1
Introduzione.....	3
Aspetto.....	3
Accensione e spegnimento.....	3
Carica.....	3
Indossare e sostituire il cinturino dell'orologio.....	4
Connessione e associazione.....	4
Aggiornamento del sistema dell'orologio.....	5
Centro di controllo.....	5
Formato ora.....	6
Unità di misura.....	6
Operazioni comuni.....	6
Funzioni disponibili quando l'orologio è connesso.....	8
Avvisi app.....	8
Avvisi di telefonate in arrivo.....	8
Trova telefono.....	9
Trova l'orologio.....	9
Quadrante.....	9
Informazioni aggiuntive del quadrante.....	9
Display sempre acceso.....	10
Aggiungere quadranti.....	10
Cambiare i quadranti.....	10
Eliminare i quadranti.....	11
Scelte rapide.....	11
Scelta rapida carte.....	11
App di accesso rapido.....	12
Premi il pulsante inferiore.....	12
Allenamento.....	13
Allenamento.....	13
Posizionamento del GPS per l'allenamento.....	13
Avvisi e impostazioni degli allenamenti.....	14
Controllo allenamento.....	15
Visualizzare le registrazioni degli allenamenti.....	15

Attività e salute	16
PAI.....	16
Obiettivo attività.....	16
Avvisi di inattività	17
Frequenza cardiaca	17
Avvisi battito cardiaco anormale.....	18
Avvisi della frequenza cardiaca.....	18
Monitoraggio della frequenza cardiaca per la giornata intera	19
Misurazione manuale.....	19
Sonno	20
Assistente del sonno	20
Monitoraggio della qualità della respirazione durante il sonno	20
SpO2	21
Precauzioni per la misurazione di SpO2.....	21
Stress.....	22
Funzione vocale	22
Controllo vocale offline.....	22
App orologio	24
App orologio.....	24
Gestione elenco app.....	24
Temperatura.....	24
Eventi.....	24
Meteo	25
Bussola.....	25
Barometro e Altimetro.....	26
Sveglia	26
Cronometro	27
Conto alla rovescia	27
Impostazioni orologio	29
Impostazioni della lingua di sistema	29
Lato d'uso.....	29

Introduzione

Aspetto



Accensione e spegnimento

Accensione:

Tieni premuto il pulsante superiore per accendere l'orologio. Verrà visualizzata la schermata iniziale. Se dopo aver tenuto premuta la corona digitale non visualizzi la schermata iniziale, carica l'orologio e riprova.

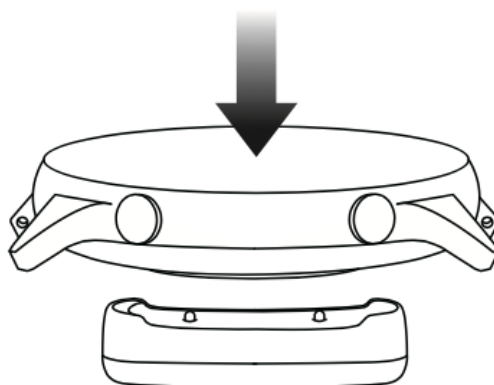
Spegnimento:

Quando il dispositivo è acceso, tieni premuto il pulsante superiore per 5 secondi per andare al menu di spegnimento, dove potrai scegliere di spegnere o riavviare l'orologio.

Spegnimento forzato:

Quando il dispositivo è acceso, tieni premuto il pulsante superiore per 10 secondi per riavviare l'orologio.

Carica



L'orologio si carica mediante la base di ricarica magnetica. Usa la base di ricarica standard. Allinea la porta di alimentazione presente sul retro dell'orologio con i contatti in metallo presenti sulla base di ricarica, quindi aspetta fino a quando l'indicatore del livello di carica non viene visualizzato sullo schermo dell'orologio.

Nota:

Usa la base di ricarica fornita con l'orologio. Assicurati che la base di ricarica sia asciutta prima di iniziare la carica.

Per caricare l'orologio usa un caricabatterie con corrente in uscita pari o superiore a 1 A.

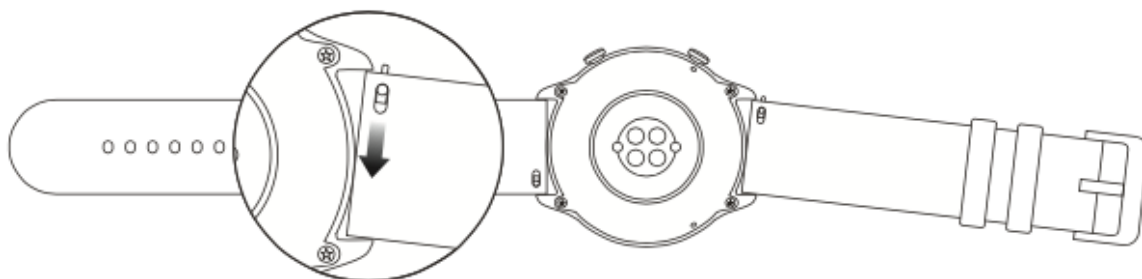
Indossare e sostituire il cinturino dell'orologio

Non indossare l'orologio troppo stretto né troppo allentato. Assicurati che sia comodo al polso e che il sensore possa funzionare in maniera appropriata.

Durante la misurazione del valore di SpO2, non indossare il cinturino sull'articolazione del polso, garantisci una vestibilità comoda dell'orologio rispetto alla pelle (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'allenamento e allentarlo al termine. Se l'orologio si muove sul polso o non produce dati, stringi il cinturino in maniera appropriata.

Per montare e smontare il cinturino, fai riferimento alla figura seguente.



Note:

Una volta inserito il cinturino, tiralo con forza appropriata per verificare che sia saldamente alloggiato.

Evita il contatto con i liquidi poiché il cinturino in pelle non è impermeabile. Se non è possibile, per esempio quando nuoti, sostituisci il cinturino in pelle con uno in gomma fluorurata o in silicone.

Connessione e associazione

Usa il telefono per scansionare il codice QR seguente, quindi scarica e installa l'app Zepp. Per un'esperienza ottimale, aggiorna l'app alla versione più recente come richiesto.

Nota: il sistema operativo del tuo telefono deve essere Android 5.0 o iOS 10.0 o versioni successive.



Associazione iniziale:

Quando l'orologio viene avviato per la prima volta, il codice QR usato per l'associazione viene visualizzato sullo schermo.

Sul telefono, apri e accedi all'app Zepp, quindi scansiona il codice QR visualizzato sull'orologio per associare il telefono all'orologio.



Associazione con un nuovo telefono:

1. Sul vecchio telefono, apri l'app Zepp e sincronizza i dati con l'orologio.
2. Sul vecchio telefono, vai alla pagina delle informazioni sull'orologio, tocca Altro nella parte inferiore della pagina e dissocia il vecchio telefono dall'orologio.
3. Ripristina le impostazioni di fabbrica dell'orologio e riavvialo. Una volta che l'orologio viene riavviato, associalo con il nuovo telefono seguendo la procedura di associazione iniziale.

Aggiornamento del sistema dell'orologio

Mantieni l'orologio connesso al telefono, apri l'app Zepp, vai in Profilo > Amazfit GTR 2e e tocca Aggiornamento del sistema per visualizzare o aggiornare il sistema dell'orologio.

Ti consigliamo di toccare Aggiorna immediatamente quando l'orologio riceve un messaggio di aggiornamento del sistema.

Centro di controllo

Sulla pagina del quadrante dell'orologio, scorri verso il basso per andare al centro di controllo per le seguenti funzioni di sistema: Torcia, Regolazione della luminosità, Modalità Non disturbare, Modalità risparmio batteria, Schermo bloccato, Trova telefono, Modalità teatro e Mantieni schermo acceso.



Formato ora

Mantieni l'orologio connesso al telefono. Durante la sincronizzazione dei dati, l'orologio segue automaticamente l'ora e il formato dell'ora del sistema del telefono e mostra l'ora nel formato a 12 o 24 ore.

Unità di misura

Mantieni l'orologio connesso al telefono, apri l'app Zepp e vai in Profilo > Più > Impostazioni. Da qui puoi impostare l'unità di misura per la distanza. Durante la sincronizzazione dei dati, l'orologio segue automaticamente le impostazioni nell'app.

Operazioni comuni

Tocca lo schermo

Usa questa funzione per selezionare l'elemento corrente o andare al passaggio successivo.

Tieni premuto il quadrante dell'orologio

Attiva la selezione del quadrante e le impostazioni del quadrante.

Copri lo schermo

Spegni lo schermo.

Scorri in alto/in basso/a sinistra/a destra

Scorri le pagine o cambia pagina. In alcune pagine, puoi scorrere verso destra per tornare alla pagina del livello superiore.

Premi il pulsante superiore

Riattiva l'orologio, vai all'elenco delle app o ritorni al quadrante dell'orologio.

Premi il pulsante inferiore

Avvia una determinata app.

Tieni premuto il pulsante superiore o inferiore per 5 secondi o più

Accendi l'orologio, accedi alla pagina di riavvio e forzi il riavvio.

Funzioni disponibili quando l'orologio è connesso

Avvisi app

Mantieni l'orologio connesso al telefono, in questo modo potrai ricevere avvisi dalle app del telefono sull'orologio. Puoi scorrere verso l'alto sulla pagina del quadrante per visualizzare gli ultimi 20 avvisi nel Centro notifiche.



Metodo di impostazione:

Mantieni l'orologio connesso al telefono, apri l'app Zepp, vai in Profilo > Amazfit GTR 2e e tocca Avvisi app per attivare gli avvisi per le app in base alle tue esigenze.

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 dal processo in background del telefono, l'orologio verrà disconnesso dal telefono e non potrai ricevere le notifiche delle app sull'orologio.

Avvisi di telefonate in arrivo

Mantieni l'orologio connesso al telefono per ricevere avvisi di telefonate in arrivo sull'orologio. Puoi scegliere di rispondere alla chiamata sul telefono o di rifiutare la chiamata sull'orologio.



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 GTR 2e > Notifiche e avvisi > Avvisi telefonate 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.

Trova telefono

1. Mantieni l'orologio connesso al telefono.
2. Sul quadrante dell'orologio, scorri verso il basso per andare al centro di controllo e tocca Trova telefono. Il telefono vibrerà e suonerà.
3. Nell'elenco delle app, tocca Widget e tocca Trova telefono. Il telefono vibrerà e suonerà.

Trova l'orologio

Mantieni l'orologio connesso al telefono, apri l'app Zepp e vai in Profilo > Amazfit GTR 2e, quindi tocca Trova l'orologio. Il tuo orologio vibrerà.

Quadrante

Informazioni aggiuntive del quadrante

Alcuni quadranti supportano informazioni aggiuntive. Con le informazioni aggiuntive, puoi visualizzare dati come i passi, le calorie e il meteo oppure toccare un'informazione aggiuntiva per aprire l'app corrispondente. Puoi anche modificare le informazioni, se necessario.

Modificare le informazioni aggiuntive del quadrante:

1. Attiva il quadrante e tienilo premuto per andare alla pagina di selezione del quadrante.
2. Scorri verso sinistra o verso destra per visualizzare in anteprima i quadranti disponibili. Il pulsante Modifica verrà visualizzato nella parte inferiore del quadrante che supporta le informazioni aggiuntive. Puoi toccare questo pulsante per andare alla pagina di modifica delle informazioni aggiuntive del quadrante.
3. Seleziona l'informazione aggiuntiva da modificare e toccala oppure scorri verso l'alto o verso il basso sullo schermo per passare da un'informazione aggiuntiva all'altra.
4. Una volta effettuata la modifica, premi il pulsante superiore per attivare il quadrante.



Display sempre acceso

Se questa funzione è attivata, lo schermo continua a mostrare alcune informazioni in modalità standby, riducendo drasticamente il livello della batteria.

Impostare Display sempre acceso:

1. Dopo aver attivato l'orologio, premi il pulsante superiore per accedere all'elenco delle app. Quindi, vai in Impostazioni > Display e luminosità > Display sempre acceso.
2. Seleziona lo stile del quadrante e attiva lo stato per Display sempre acceso.

Aggiungere quadranti

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.

Aggiungere quadranti online:

1. Mantieni l'orologio connesso al telefono, apri l'app Zepp e vai in Profilo > Amazfit GTR 2e > Negozio.
2. Seleziona uno o più quadranti, quindi sincronizzali con l'orologio per avere più opzioni.

Aggiungere quadranti personalizzati:

Mantieni l'orologio connesso al telefono, apri l'app Zepp vai in Profilo > Amazfit GTR 2e > Negozio e vai ai quadranti personalizzati.

Cambiare i quadranti

1. Attiva il quadrante e tieni premuto sulla sua pagina per andare alla pagina di selezione del quadrante.
2. Scorri verso sinistra o destra per visualizzare in anteprima i quadranti disponibili per l'orologio, inclusi i quadranti predefiniti e quelli online sincronizzati.
3. Tocca il quadrante desiderato per sostituire il quadrante corrente.

Eliminare i quadranti

Quando lo spazio di archiviazione sull'orologio sta per finire, dovrai eliminare alcuni quadranti per fare spazio a quelli nuovi (alcuni quadranti predefiniti non possono essere eliminati).

1. Attiva il quadrante e tienilo premuto per andare alla pagina di selezione del quadrante.
2. Scorri verso sinistra e verso destra per visualizzare in anteprima i quadranti disponibili sull'orologio, inclusi i quadranti predefiniti, i quadranti online sincronizzati e i quadranti personalizzati.
3. Tieni premuto il quadrante che desideri eliminare e scorri verso l'alto sullo schermo. Se il quadrante può essere eliminato, verrà visualizzato un pulsante per l'eliminazione. Toccalo per procedere.



Scelte rapide

Scelta rapida carte

Scorri verso destra sul quadrante per andare alla pagina Scelta rapida carte. Nella pagina, puoi usare e visualizzare in tutta semplicità varie funzioni e informazioni:

1. Visualizzare le informazioni sulle app in tempo reale. Informazioni di avanzamento quali gli allenamenti e i conti alla rovescia vengono visualizzati automaticamente sulla pagina Scelta rapida carte.
2. Visualizzare le informazioni sugli elementi e le app residenti, come il prossimo evento programmato, la sveglia e i dati recenti sulla frequenza cardiaca.

Puoi anche aprire l'app Zepp e andare in Profilo > Amazfit GTR 2e > Scelta rapida carte, dove puoi impostare i contenuti visualizzati e l'ordine in cui vengono mostrati.



App di accesso rapido

Le app di accesso rapido visualizzate sul lato destro del quadrante consentono di accedere più comodamente alle funzioni dell'orologio. Puoi aggiungere le app e le funzioni usate più frequentemente, come Allenamento.

Sostituire le app di accesso rapido:

1. Dopo aver attivato l'orologio, premi il pulsante superiore per aprire l'elenco delle app. Tocca Impostazioni e vai in Impostazioni > Preferenze dell'utente > App di acc. rapido e scorri in alto e in basso per visualizzare le app che possono essere impostate come app di accesso rapido.
2. Quando il numero delle App correnti raggiunge il limite massimo, rimuovi le app non necessarie e aggiungi quelle che ti servono.

Premi il pulsante inferiore

Premi il pulsante inferiore sul quadrante. L'app Allenamento viene avviata per impostazione predefinita. Puoi anche personalizzarla con un'app che usi spesso dalla pagina Impostazioni.

Allenamento

Allenamento

L'orologio supporta 12 modalità di allenamento, tra cui corsa all'aperto, camminata, ciclismo all'aperto, tapis roulant, spinning, nuoto di fondo, nuoto in piscina, ellittica, arrampicata, trail running, sci ed esercizi a corpo libero.

Attiva l'orologio, premi il pulsante superiore per andare all'elenco app, seleziona Allenamento e tocca la modalità di allenamento desiderata. Quindi tocca GO sulla pagina di preparazione dell'allenamento per iniziare a registrare i dati dell'allenamento.



Posizionamento del GPS per l'allenamento

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. In questo modo, l'orologio può iniziare a registrare i dati completi degli allenamenti evitando imprecisioni dei dati in seguito alla perdita del tracciamento dell'allenamento.

Guida al posizionamento:

1. Se ricevi una richiesta di aggiornamento del GPS assistito (A-GPS) dopo aver selezionato un allenamento, apri l'app Zepp sul telefono e connettila all'orologio per aggiornare l'AGPS. Quindi, seleziona nuovamente l'allenamento. Questa operazione riduce il tempo necessario per cercare un segnale ed evita gli errori di ricerca.
2. Durante il processo di posizionamento, l'icona del segnale GPS continua a lampeggiare. Un'area all'aperto consente un posizionamento più rapido per un segnale GPS migliore, in quanto gli edifici nelle vicinanze possono bloccare e indebolire il segnale, aumentando il tempo necessario per il posizionamento e addirittura causando degli errori.
3. Una volta effettuato il posizionamento, il pulsante GO si illumina. L'icona del segnale GPS mostra l'intensità del segnale GPS corrente.

A-GPS è un tipo di informazioni da satellite GPS che consente all'orologio di accelerare il processo di posizionamento del GPS.



Avvisi e impostazioni degli allenamenti

Nella parte inferiore della pagina di preparazione dell'allenamento, puoi toccare l'icona Impostazioni per impostare la modalità di allenamento corrente. I relativi parametri variano in base alla modalità di allenamento.

Obiettivo esercizio:

Imposta gli avvisi relativi a distanza, durata e consumo di calorie.

Avviso allenamento:

Imposta avvisi per distanza, frequenza cardiaca sicura, zona di frequenza cardiaca, ritmo e velocità.

Pausa automatica:

L'orologio rileva automaticamente lo stato dell'esercizio. Quando rileva che l'allenamento è stato interrotto, l'orologio interrompe automaticamente la registrazione. Quando rileva che l'allenamento è ricominciato, l'orologio continua a registrare i dati sull'allenamento.

Grafico in tempo reale:

Puoi impostare l'orologio affinché, durante l'esercizio, mostri un grafico in tempo reale di frequenza cardiaca, ritmo, velocità e velocità bracciate.

Lunghezza della corsia:

Puoi impostare la lunghezza della corsia di nuoto durante l'attività nuoto in piscina per registrare la distanza percorsa.



Controllo allenamento

Attiva l'app dell'allenamento affinché possa essere eseguita in background:

1. Durante un allenamento, se devi usare altre funzioni, premi il pulsante superiore per tornare alla pagina del quadrante ed effettuare altre operazioni. L'app dell'allenamento rimarrà in esecuzione in background.
2. Quando l'app dell'allenamento rimane in esecuzione in background, l'orologio continuerà a registrare i dati dell'allenamento e a generare avvisi sulla base delle impostazioni dell'allenamento.
3. Quando l'app dell'allenamento viene avviata di nuovo, l'orologio passa automaticamente all'allenamento in corso.

Riprodurre musica:

Scorri verso destra sullo schermo per controllare la riproduzione musicale sulle app del telefono durante l'allenamento.

Visualizzare i dati:

Durante un allenamento, sulla schermata puoi scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare i vari dati.

Controllare l'allenamento:

Scorri verso sinistra sulla schermata per mettere in pausa o continuare l'allenamento, terminare l'allenamento o bloccare lo schermo durante un allenamento.

Salvare i dati dell'allenamento:

Quando interrompi un allenamento, i dati dell'allenamento non vengono salvati se la distanza è troppo breve o se il tempo dell'allenamento è troppo breve. A causa dello spazio di archiviazione limitato, ti consigliamo di sincronizzare i dati dell'allenamento con l'app poco dopo il termine; in caso contrario, i dati dell'allenamento potrebbero venire sovrascritti.

Visualizzare le registrazioni degli allenamenti

Visualizzare le registrazioni degli allenamenti sull'orologio:

Attiva l'orologio, premi il pulsante superiore per andare all'elenco delle app e seleziona Attività per visualizzare le ultime 30 registrazioni degli allenamenti. Puoi anche selezionare una registrazione e visualizzarne i dettagli.



Visualizzare le registrazioni degli esercizi sul telefono:

Sincronizza i dati dell'allenamento con l'app Zepp sul telefono e visualizza le registrazioni dettagliate sulla pagina delle registrazioni dell'allenamento.

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 esercizi quotidiani, potrai ottenere il tuo valore PAI. In base ai risultati dello studio HUNT Fitness Study*, mantenere un valore PAI superiore a 100 riduce il rischio di morte per malattia cardiovascolare e aumenta l'aspettativa di vita.



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 consumo delle calorie, il tempo trascorso in piedi e la distanza. 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. Il tuo obiettivo di attività quotidiana è suddiviso in tre parti: anello di movimento (con un numero di passi o calorie in obiettivo), anello brucia grassi e anello in piedi.
2. L'orologio vibra quando raggiungi un obiettivo quotidiano.



Avvisi di inattività

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 un minuto e se stai indossando l'orologio correttamente, questo vibrerà per ricordarti di allenarti. Dopo aver ricevuto un avviso di inattività, se completi le attività prima dello scoccare dell'ora successiva, può essere ancora raggiunto l'obiettivo di alzarti in piedi per l'ora corrente.

Abilitazione degli avvisi di inattività:

Per attivare la funzione, mantieni l'orologio connesso al telefono, apri l'app Zepp e vai in Profilo > Il mio dispositivo > Amazfit GTR 2e > Notifiche e avvisi > Avvisi di inattività per attivare la funzione.



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 GTR 2e > Monitoraggio salute per attivare 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. Tale funzione è a puro scopo di riferimento e non deve essere utilizzata 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.

Monitoraggio della frequenza cardiaca per la giornata intera



1. Mantieni l'orologio connesso al telefono, apri l'app Zepp e vai in Profilo > Il mio dispositivo > Amazfit GTR 2e > Monitoraggio salute per attivare la funzione di monitoraggio e impostazione della frequenza cardiaca per la giornata intera. 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 della frequenza cardiaca per la giornata intera è disattivata, puoi premere il pulsante superiore 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 di accesso rapido 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.

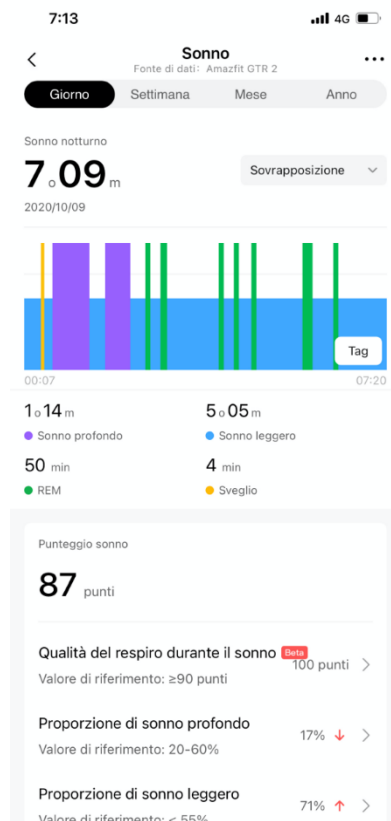
Quando dormi indossando l'orologio, esso registra automaticamente i dati relativi al sonno. Apri l'app Sonno per visualizzare la durata totale del tuo sonno della notte precedente e i dati relativi al sonno dei sette giorni precedenti. Puoi anche sincronizzare i dati sul sonno con l'app Zepp per visualizzare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

Assistente del sonno

Mantieni l'orologio connesso al telefono, apri l'app Zepp e vai in Profilo > Amazfit GTR 2e > Monitoraggio salute per attivare l'Assistente del sonno per avere informazioni più precise (fase REM del sonno).

Monitoraggio della qualità della respirazione durante il sonno

Mantieni l'orologio connesso al telefono, apri l'app Zepp e vai in Profilo > Amazfit GTR 2e > Monitoraggio salute per attivare il monitoraggio della qualità della respirazione durante il sonno. L'orologio monitora automaticamente la qualità della respirazione durante il sonno quando rileva che indossi l'orologio mentre dormi.



SpO2

SpO2 è un parametro fisiologico importante della respirazione e della circolazione.

1. Attiva l'orologio, premi il pulsante superiore per andare all'elenco delle app e seleziona l'app SpO2 per avviare la misurazione di SpO2.
2. Quando fai arrampicata, puoi impostare l'app Allenamento in esecuzione in background e avviare l'app SpO2 per la misurazione di SpO2.
3. Una volta completata la misurazione, l'orologio mostra il risultato della misurazione. Puoi anche visualizzare i risultati della misurazione per l'intero giorno.

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 non muoverti e rimani 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.
6. 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.



Stress

L'indice di stress è calcolato in base ai cambiamenti della variabilità della frequenza cardiaca. Si tratta di un riferimento per la valutazione dello stato di salute. Quando il valore dell'indice è alto, dovresti riposare di più.

1. Attiva l'orologio, premi il pulsante superiore per andare all'elenco delle app e scorri verso l'alto e verso il basso per selezionare l'app Stress e visualizzare le informazioni correlate.
2. Quando è attivato il rilevamento stress automatico nell'app Stress, la misurazione dello stress verrà effettuata ogni 5 minuti per mostrarti le variazioni dello stress durante la giornata. Mantieni l'orologio connesso al telefono, apri l'app Zepp e vai in Profilo > Amazfit GTR 2e > Monitoraggio salute per impostare questa funzione.
3. Se il rilevamento stress automatico non è attivato, puoi accedere all'app Stress per effettuare la misurazione in qualsiasi momento nonché visualizzare e registrare i risultati.



Funzione vocale

Controllo vocale offline

Il controllo vocale offline ti consente di effettuare la maggior parte delle operazioni sull'orologio parlando, senza doverti connettere a un telefono.

Modalità sveglia vocale offline:

Vai in Impostazioni > Preferenze dell'utente > Controllo vocale offline > Modalità sveglia.

4. Rispondi 5 secondi dopo aver ruotato il polso
5. Rispondi 5 secondi dopo l'illuminazione dello schermo
6. Rispondi durante l'illuminazione dello schermo

Seleziona Rispondi 5 secondi dopo aver ruotato il polso e Rispondi 5 secondi dopo l'illuminazione dello schermo per attivare Controllo vocale offline. Dopo la rotazione del polso o l'illuminazione dello schermo, viene visualizzata l'icona Riconoscimento vocale offline. Potrai quindi usare i comandi vocali offline per effettuare le relative operazioni.

Se selezioni Rispondi durante l'illuminazione dello schermo per attivare il controllo vocale offline, puoi usare i comandi vocali offline senza aspettare di vedere l'icona del riconoscimento vocale offline.

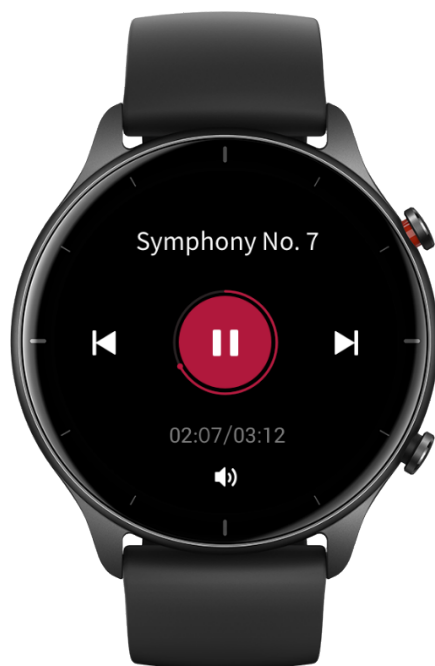
Comandi vocali offline:

Vai in Impostazioni > Preferenze dell'utente > Controllo vocale offline > Visualizza tutti i comandi vocali. Qui puoi vedere tutti i comandi vocali offline supportati dall'orologio.

Nota: la versione globale dell'orologio supporta la funzione dei comandi vocali solamente quando la lingua di sistema è impostata su Inglese.

Controllo remoto musica:

Mantieni l'orologio connesso al telefono. Quando riproduci della musica sul telefono, puoi avviare o mettere in pausa la musica, passare al brano precedente o successivo ed effettuare altre operazioni sull'app Musica dell'orologio.



Modificare le impostazioni su un telefono Android:

Mantieni l'orologio connesso al telefono, apri l'app Zepp e vai in Profilo > Amazfit GTR 2e > Gestione elenco app. Nella pagina che viene visualizzata, tocca il messaggio "Impossibile accedere alle notifiche" nella pagina delle impostazioni delle notifiche e concedi l'autorizzazione alle notifiche per l'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 dal processo in background del telefono, l'orologio verrà disconnesso dal telefono e non potrai controllare la riproduzione della musica.

App orologio

App orologio

App si riferisce alle funzioni dell'orologio che possono essere usate in maniera separata, come allenamento, frequenza cardiaca e meteo.

- Metodo 1: attiva l'orologio, premi il pulsante superiore per andare all'elenco app, scorri verso l'alto e verso il basso per sfogliare l'elenco delle app e tocca un'app per avviarla.
- Metodo 2: puoi anche impostare le app usate più spesso come app di accesso rapido per facilitarne l'utilizzo.



Gestione elenco app

Mantieni l'orologio connesso al telefono, apri l'app Zepp e vai in Profilo > Amazfit GTR 2e > Gestione elenco app. Ora puoi impostare le app sull'orologio.

Temperatura

Il sensore incorporato dell'orologio misura la temperatura in tempo reale della posizione di contatto. Per una misurazione della temperatura più accurata, assicurati che l'involucro inferiore dell'orologio sia completamente a contatto con l'oggetto da misurare per più di 30 minuti. Apri l'app Zepp e vai in Profilo > Impostazioni > Unità di misura e seleziona Celsius o Fahrenheit per la misurazione.

Nota: quando viene indossato al polso, l'orologio misura la temperatura locale, che è influenzata da fattori ambientali e di altro tipo. Non è la stessa cosa della temperatura ascellare.

Eventi

Dopo aver creato un evento, l'orologio vibrerà per ricordartelo al momento giusto.

Mantieni l'orologio connesso al telefono, apri l'app Zepp e vai in Profilo > Amazfit GTR 2e > Eventi, da dove puoi creare o modificare un evento.

Attiva l'orologio, premi il pulsante superiore per andare all'elenco delle app e tocca Eventi per visualizzare gli eventi configurati. Tocca Eventi per modificare la data e l'ora.



Meteo

Puoi controllare meteo, vento, umidità, intensità UV e altre informazioni relative alla giornata corrente in qualsiasi momento, nonché le informazioni meteo della posizione corrente per i 7 giorni successivi.

I dati del meteo devono essere sincronizzati mediante la rete mobile. Di conseguenza, devi mantenere l'orologio connesso al telefono per aggiornare le informazioni meteo.

Nell'app Zepp puoi impostare la città e l'unità di misura della temperatura (Celsius o Fahrenheit).



Bussola

Prima di usare la bussola, potresti dover disegnare il numero 8 per completarne la calibrazione. Visualizzerai un avviso in cui ti verrà richiesto di effettuare la calibrazione. Una volta terminata la calibrazione, l'orologio mostrerà latitudine e longitudine correnti dell'orologio e la direzione in cui punta. Per evitare interferenze e migliorare l'accuratezza, tieni l'orologio in posizione orizzontale e lontano da campi magnetici durante l'uso.



Barometro e Altimetro

Dopo aver effettuato il posizionamento, il barometro e l'altimetro possono mostrare informazioni sulla pressione e sull'altitudine della posizione corrente. Dopo aver completato il posizionamento, l'orologio mostra la latitudine e la longitudine.



Sveglia

Puoi aggiungere sveglie nell'app Zepp e sull'orologio. Le sveglie possono essere ripetute, attivate o cancellate. Tieni premuto sulle sveglie che non ti servono più per eliminarle.

Quando viene raggiunta l'ora preimpostata per una sveglia, l'orologio vibrerà per ricordartelo. Puoi scegliere di posticiparla o di arrestarla. Se scegli di posticiparla, vibrerà nuovamente dopo 10 minuti. Puoi usare questa funzione solo 5 volte per ogni sveglia.

Se non fai nulla quando l'orologio vibra, dopo 30 secondi la sveglia verrà automaticamente posticipata.



Cronometro

L'orologio fornisce un cronometro con un'accuratezza di 0,01 secondi e può registrare fino a 24 ore.

L'orologio può contare un massimo di 99 cronometraggi.



Conto alla rovescia

Puoi impostare il conto alla rovescia. Alla fine del conto alla rovescia, l'orologio vibrerà.



Impostazioni orologio

Impostazioni della lingua di sistema

Apri l'app Zepp, vai in Profilo > Amazfit GTR 2e > Impostazioni dell'orologio > Lingua sistema per cambiare la lingua di sistema dell'orologio.

Lato d'uso

Vai in Orologio > Elenco app > Impostazioni > Preferenze dell'utente > Lato d'uso e imposta il pulsante sulla destra o sulla sinistra dello schermo, in base al braccio su cui indossi l'orologio.