Manual del usuario de Amazfit GTR 2e

Contenido

Manual del usuario de Amazfit GTR 2e 1

Introducción 3

- Aspecto 3
- Encender y apagar 3
- Carga 3
- Colocación y cambio de la correa del reloj 4
- Conexión y emparejamiento 4
- Actualizar el sistema del reloj 5
- Centro de control 5
- Formato de hora 6
- Unidades 6
- Operaciones comunes 6

Funciones disponibles cuando el reloj está conectado 8

- Alertas de aplicaciones 8
- Alertas de llamada entrante 8
- Buscar teléfono 9
- Buscar el reloj 9

Esfera del reloj 9

- Compilaciones de esfera de reloj 9
- Siempre visible 10
- Agregar esferas de reloj 10
- Cambiar la esfera del reloj 10
- Eliminar esferas de reloj 11

Accesos directos 11

- Tarjetas de acceso directo 11
- Aplicaciones de acceso rápido 12
- Pulsar el botón inferior 12

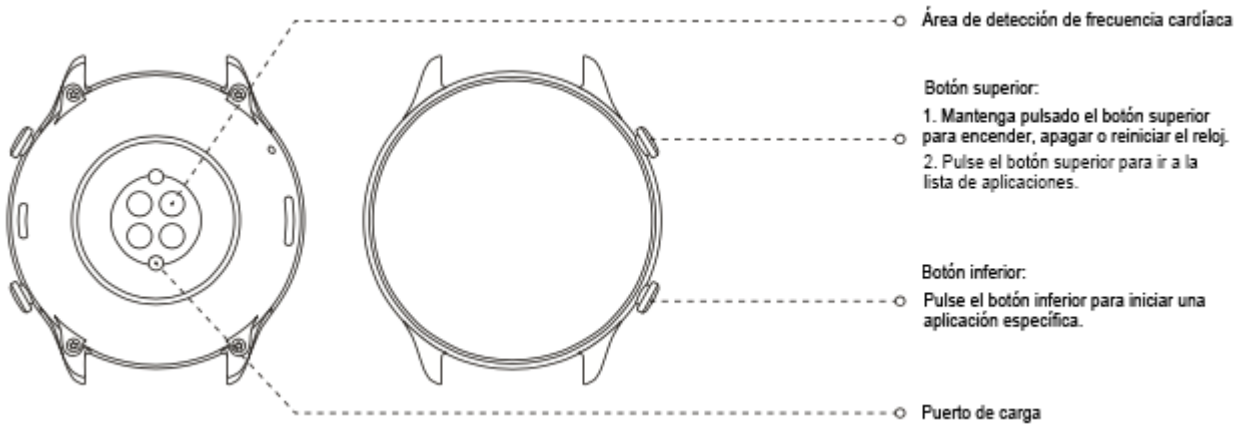
Ejercicio 13

- Ejercicio 13
- Posicionamiento del GPS durante el ejercicio 13
- Alertas y configuración del ejercicio 14
- Control de ejercicio 15
- Visualización de registros de ejercicio 15

Actividades y salud 16
PAI 16
Objetivo de actividad 16
Alertas de inactividad 17
Frecuencia cardíaca 17
Alertas de latido cardíaco anormal 18
Alertas de frecuencia cardíaca 18
Control de la frecuencia cardíaca durante todo el día 19
Medición manual 19
Sueño 20
Asistente de sueño 20
Control de calidad de la respiración al dormir 20
SpO2 21
Precauciones al medir la SpO2 21
Estrés 22
Función de voz 22
Voz sin conexión 22
Aplicaciones del reloj 24
Aplicaciones del reloj 24
Administración de lista de aplicaciones 24
Temperatura 24
Eventos 24
Tiempo 25
Brújula 25
Barómetro y altímetro 26
Alarma 26
Cronómetro 27
Cuenta atrás 27
Configuración del reloj 29
Configuración de idioma del sistema 29
Dirección de uso 29

Introducción

Aspecto



Encender y apagar

Para encender:

Mantenga pulsado el botón superior para encender el reloj. Aparecerá la pantalla de inicio. Si la pantalla de inicio no aparece después de mantener pulsada la corona digital, cargue el reloj e inténtelo de nuevo.

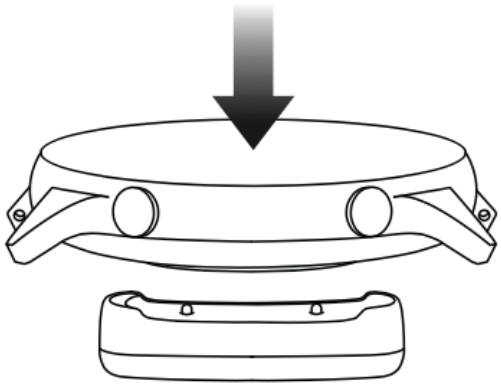
Para apagar:

Cuando el dispositivo esté encendido, mantenga pulsado el botón superior durante 5 segundos para ir al menú de apagado, donde podrá apagar o reiniciar el reloj.

Para forzar el apagado:

Cuando el dispositivo esté encendido, mantenga pulsado el botón superior durante 10 segundos para reiniciar el reloj.

Carga



Este reloj se carga mediante una base de carga magnética. Utilice la base de carga estándar. Alinee el puerto de carga de la parte posterior del reloj con los contactos metálicos de la base de carga y espere a que el indicador de nivel de carga aparezca en la pantalla del reloj.

Nota:

Utilice la base de carga que se proporciona con el reloj. Asegúrese de que la base de carga esté seca antes de cargar.

Use un cargador con una corriente nominal de salida de 1 A o superior para cargar el reloj.

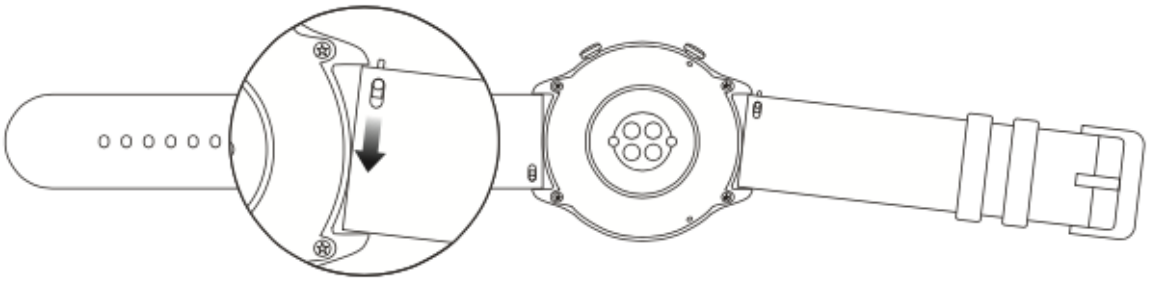
Colocación y cambio de la correa del reloj

No lleve el reloj demasiado apretado ni demasiado flojo. Asegúrese de llevarlo cómodamente y de que el sensor funciona de forma correcta.

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

Para colocar y quitar la correa, mire la siguiente figura.



Notas:

Una vez colocada la correa, tire de ella con la fuerza necesaria para obtener un ajuste seguro.

Evite el contacto con líquidos, ya que la correa de cuero no es resistente al agua. Cambie a una correa de caucho fluorado o de silicona cuando no pueda evitar dicho contacto, por ejemplo, al nadar.

Conexión y emparejamiento

Utilice el teléfono para escanear el código QR siguiente y descargar e instalar la aplicación Zepp. Para una mejor experiencia de usuario, actualice la aplicación a la última versión siguiendo las instrucciones.

Nota: El sistema operativo del teléfono móvil debe ser Android 5.0 o iOS 10.0, o una versión superior.

Para realizar el emparejamiento inicial:

Cuando el reloj se enciende por primera vez, el código QR utilizado para el emparejamiento se muestra en la pantalla.

Abra la aplicación Zepp en el teléfono, inicie sesión en la aplicación y escanee el código QR que se muestra en el reloj para emparejar el teléfono con el reloj.

Para emparejar con un teléfono nuevo:

1. Abra la aplicación Zepp en el teléfono anterior y sincronice los datos con el reloj.
2. En el teléfono anterior, vaya a la página de información del reloj, toque Más en la parte inferior de la página y desempareje el teléfono anterior del reloj.
3. Restaure los ajustes de fábrica del reloj y reinícielo. Después de reiniciar el reloj, emparéjelo con el nuevo teléfono siguiendo el procedimiento de emparejamiento inicial.

Actualizar el sistema del reloj

Mantenga el reloj conectado al teléfono, abra la aplicación Zepp, vaya a Perfil > Amazfit GTR 2e y toque Actualización del sistema para ver o actualizar el sistema del reloj.

Recomendamos tocar Actualizar inmediatamente cuando el reloj reciba un mensaje de actualización del sistema.

Centro de control

En la página de la esfera del reloj, deslice hacia abajo para ir al centro de control y acceder a las siguientes funciones del sistema: Linterna, Ajuste de brillo, DND, Modo de ahorro de batería, Bloqueo, Buscar teléfono, Modo cine y Mantener pantalla encendida.

Formato de hora

Mantenga el reloj conectado al teléfono. Durante la sincronización de los datos, el reloj sigue automáticamente la hora del sistema y el formato de hora del teléfono, y muestra la hora en formato de 12 o 24 horas.

Unidades

Mantenga el reloj conectado al teléfono, abra la aplicación Zepp y vaya a Perfil > Más > Configuración. Allí puede establecer la unidad de medida de distancia. Durante la sincronización de datos, el reloj utiliza automáticamente la configuración de la aplicación.

Operaciones comunes

Tocar la pantalla	Use esta función para seleccionar el elemento actual o avanzar al siguiente paso.
Mantener presionada la esfera del reloj	Sirve para activar la selección y la configuración de esferas de reloj.
Cubrir la pantalla	Sirve para apagar la pantalla.
Deslizar arriba/abajo/izquierda/derecha	Sirve para desplazarse o cambiar de página. En algunas páginas, puede deslizar a la derecha para regresar a la página de nivel superior.
Pulsar el botón superior	Sirve para activar el reloj, ir a la lista de aplicaciones o volver a la esfera del reloj.
Pulsar el botón inferior	Sirve para iniciar rápidamente una aplicación específica.

Mantener pulsado el botón superior o inferior durante 5 segundos o más	Sirve para encender el dispositivo, acceder a la página de reinicio y forzar el reinicio.

Funciones disponibles cuando el reloj está conectado

Alertas de aplicaciones

Mantenga el reloj conectado al teléfono para recibir alertas de aplicaciones en el reloj. Deslice hacia arriba en la página de la esfera del reloj para ver las últimas 20 alertas en el centro de notificaciones.

Método de ajuste:

Mantenga el reloj conectado al teléfono, abra la aplicación Zepp, vaya a Perfil > Amazfit GTR 2e y toque Alertas de aplicaciones para habilitar las alertas de las aplicaciones que sean necesarias.

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 notificaciones de aplicaciones en el reloj.

Alertas de llamada entrante

Mantenga el reloj conectado al teléfono para recibir alertas de llamadas entrantes en el reloj. Puede elegir responder la llamada en el teléfono o colgar desde el reloj.

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 GTR 2e > Notificaciones y alertas > Alertas 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.

Buscar teléfono

1. Mantenga el reloj conectado al teléfono.
2. En la página de la esfera del reloj, deslice hacia abajo para ir al centro de control y pulse Buscar teléfono. El teléfono vibrará y sonará.
3. En la lista de aplicaciones, toque Widgets y, a continuación, Buscar teléfono. El teléfono vibrará y sonará.

Buscar el reloj

Mantenga el reloj conectado al teléfono, abra la aplicación Zepp, vaya a Perfil > Amazfit GTR 2e y toque Buscar reloj. El reloj vibrará.

Esfera del reloj

Compilaciones de esfera de reloj

Algunas esferas de reloj admiten compilaciones. Gracias a las compilaciones, puede ver información como los pasos, las calorías y el tiempo, o tocar una compilación para abrir la aplicación correspondiente. También puede modificar la información según sea necesario.

Para modificar compilaciones de esfera del reloj:

1. Active la esfera del reloj y manténgala pulsada para acceder a la pantalla de selección de esferas de reloj.
2. Deslice a la izquierda o a la derecha para obtener una vista previa de las esferas de reloj disponibles. El botón Editar aparecerá en la parte inferior de la esfera de reloj que admite compilaciones. Puede tocar este botón para ir a la página de edición de compilaciones de esta esfera de reloj.
3. Seleccione la compilación que desee modificar y tóquela, o deslice hacia arriba o hacia abajo en la pantalla para ir de una compilación a otra.
4. Después de modificarla, pulse el botón superior para habilitar la esfera de reloj.

Siempre visible

Si esta función está habilitada, la pantalla seguirá mostrando alguna información en el modo de espera, lo que reduce considerablemente la duración de la batería.

Para establecer la opción Siempre visible:

1. Después de activar el reloj, pulse el botón superior para acceder a la lista de aplicaciones. A continuación, vaya a Configuración > Pantalla y brillo > Siempre visible.
2. Seleccione un estilo de esfera de reloj y habilite el estado Siempre visible.

Agregar esferas de reloj

El reloj proporciona varias esferas 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:

1. Mantenga el reloj conectado al teléfono, abra la aplicación Zepp, vaya a Perfil > Amazfit GTR 2e > Tienda.
2. Seleccione una o más esferas de reloj y, a continuación, sincronícelas con el reloj para disponer de varias opciones.

Para agregar esferas de reloj personalizadas:

Mantenga el reloj conectado al teléfono, abra la aplicación Zepp, vaya a Perfil > Amazfit GTR 2e > Tienda y entre en las esferas de reloj personalizadas.

Cambiar la esfera del reloj

1. Active la esfera del reloj y mantenga pulsada la página de la esfera de reloj para acceder a la pantalla de selección de esferas.
2. Deslice a la izquierda o a la derecha para obtener una vista previa de las esferas disponibles en el reloj, incluidas las esferas de serie y las esferas en línea sincronizadas.
3. Toque la esfera de reloj que desee para reemplazar la esfera actual.

Eliminar esferas de reloj

Cuando el almacenamiento del reloj esté lleno, deberá eliminar algunas de las esferas de reloj para dejar espacio a otras nuevas (algunas esferas de reloj integradas no se pueden eliminar).

1. Active la esfera del reloj y manténgala pulsada para acceder a la pantalla de selección de esferas de reloj.
2. Deslice a la izquierda o a la derecha para obtener una vista previa de las esferas disponibles en el reloj, incluidas las esferas de reloj integradas, las esferas en línea sincronizadas y las esferas personalizadas.
3. Mantenga pulsada la esfera de reloj que desee eliminar y deslice hacia arriba en la pantalla. Si esa esfera de reloj puede eliminarse, aparecerá el botón Eliminar. Tóquelo para eliminarla.

Accesos directos

Tarjetas de acceso directo

Deslice a la derecha en la esfera de reloj para ir a la página Tarjetas de acceso directo. En dicha página, puede usar y ver fácilmente distintas funciones e información:

1. Puede ver información de aplicaciones en tiempo real. La información de progreso, como los ejercicios o la cuenta atrás, aparece automáticamente en la página Tarjetas de acceso directo.
2. Vea información sobre elementos y aplicaciones residentes, como el próximo evento programado, las alarmas y los datos recientes de frecuencia cardíaca.

También puede abrir la aplicación Zepp e ir a Perfil > Amazfit GTR 2e > Tarjetas de acceso directo para configurar el contenido que se va a mostrar y en qué orden.

Aplicaciones de acceso rápido

Las aplicaciones de acceso rápido que se muestran en el lado derecho de la esfera del reloj permiten acceder cómodamente a las funciones del reloj. Puede agregar las aplicaciones y funciones de uso frecuente, como "Ejercicio".

Para cambiar las aplicaciones de acceso rápido:

1. Después de activar el reloj, pulse el botón superior para ir a la lista de aplicaciones. Toque Configuración y vaya a Preferencias de usuario > Aplicaciones de acceso rápido. Deslice hacia arriba y hacia abajo para ver las aplicaciones que se pueden configurar como de acceso rápido.
2. Cuando el número de Aplicaciones actuales llegue al máximo, elimine las aplicaciones redundantes y agregue las que necesite.

Pulsar el botón inferior

Pulse el botón inferior en la esfera del reloj. De forma predeterminada, se abre la aplicación Ejercicio. También puede personalizarlo con una aplicación que utilice frecuentemente en la página Configuración.

Ejercicio

Ejercicio

El reloj admite 12 modos de ejercicio, a saber: carrera al aire libre, caminata, ciclismo, cinta de correr, spinning, natación en aguas abiertas, natación en piscina, elíptica, montañismo, carrera de senderos, esquí y entrenamiento libre.

Active el reloj, pulse el botón inferior para ir a la lista de aplicaciones, seleccione Ejercicio y toque el modo de ejercicio que desee. A continuación, toque Iniciar en la página de preparación del ejercicio para empezar a registrar los datos de ejercicio.

Posicionamiento del GPS durante el ejercicio

Si selecciona un deporte al aire libre, espere a que el posicionamiento del GPS sea correcto en la pantalla Preparación del ejercicio. A continuación, toque INICIAR para comenzar el entrenamiento. Esto permite que el reloj registre datos de ejercicio completos y evita que los datos sean imprecisos debido a la pérdida del seguimiento durante el ejercicio.

Guía para el posicionamiento:

1. Si recibe un aviso para actualizar el GPS asistido (AGPS) después de seleccionar un ejercicio, abra la aplicación Zepp en el teléfono y conéctela al reloj para actualizar el AGPS. A continuación, vuelva a seleccionar un ejercicio. Esta operación reduce el tiempo de búsqueda de una señal y evita errores de búsqueda.
2. Durante el proceso de posicionamiento, el icono de la señal del GPS continúa parpadeando. En un área abierta, el posicionamiento puede ser más rápido y se puede obtener una mejor señal de GPS, ya que los edificios cercanos pueden bloquear y debilitar la señal, prolongando el tiempo de posicionamiento o incluso generando errores.
3. Cuando el posicionamiento se realiza correctamente, el botón Iniciar se ilumina. El icono de señal GPS muestra la intensidad de la señal GPS actual.

AGPS es un tipo de información de órbita de satélites GPS que ayuda al reloj a acelerar el proceso de posicionamiento del GPS.

Alertas y configuración del ejercicio

En la parte inferior de la página de preparación del ejercicio, toque el icono Configuración para establecer el modo de ejercicio actual. Los parámetros relacionados varían según el modo de ejercicio.

Objetivo del entrenamiento:

Establezca alertas para los objetivos de distancia, tiempo y quema de calorías.

Alerta de ejercicio:

Establezca alertas de distancia, frecuencia cardíaca segura, intervalos de frecuencia cardíaca, ritmo y velocidad.

Pausa automática:

El reloj detecta automáticamente el estado del entrenamiento. Cuando el reloj detecta que el ejercicio se ha detenido, deja de registrar datos automáticamente. Cuando el reloj detecta que el ejercicio se ha reanudado, sigue registrando los datos.

Gráfico en tiempo real:

Puede configurar el reloj para que muestre un gráfico en tiempo real de la frecuencia cardíaca, el ritmo, la velocidad y la velocidad de brazada durante el entrenamiento.

Longitud de calle de natación:

Puede establecer la longitud de la calle de natación al hacer natación en piscina para registrar la distancia que ha nadado.

Control de ejercicio

Para habilitar la aplicación de ejercicio para que se ejecute en segundo plano:

1. Si durante el ejercicio necesita utilizar otras funciones, pulse el botón superior para volver a la página de la esfera del reloj y realizar otras operaciones. La aplicación de ejercicio se seguirá ejecutando en segundo plano.
2. Cuando la aplicación de ejercicio se ejecuta en segundo plano, el reloj registrará continuamente los datos del ejercicio y emitirá alertas según la configuración de ejercicio establecida.
3. Cuando la aplicación de ejercicio se vuelve a iniciar, el reloj cambia automáticamente al ejercicio en curso.

Reproducción de música:

Deslice a la derecha en la pantalla para controlar la reproducción de música en la aplicación del teléfono durante el ejercicio.

Visualización de datos:

Durante un ejercicio, deslice hacia arriba o hacia abajo en la pantalla para ver diferentes datos.

Control del ejercicio:

Deslice a la izquierda en la pantalla para pausar, continuar o terminar el ejercicio, o para bloquear la pantalla durante un ejercicio.

Almacenamiento de los datos de ejercicio:

Cuando un ejercicio se detiene, los datos del ejercicio no se guardan si la distancia es demasiado corta o el tiempo de ejercicio es demasiado breve. Debido al limitado espacio de almacenamiento, se recomienda sincronizar los datos de ejercicio con la aplicación Zepp justo después de completar un ejercicio. De lo contrario, se podrían sobrescribir los datos.

Visualización de registros de ejercicio

Para ver los registros de ejercicio en el reloj:

Active el reloj, pulse el botón superior para ir a la lista de aplicaciones y seleccione Actividades para ver los últimos 30 registros de ejercicio. También puede seleccionar un registro y ver sus detalles.

Para ver los registros de entrenamiento en el teléfono:

Sincronice los datos de ejercicio con la aplicación Zepp en el teléfono y consulte los registros de ejercicio detallados en la página de registro de ejercicio.

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 actividades o ejercicios diarios, puede obtener su valor de PAI. Según los resultados del estudio HUNT Fitness Study*, mantener un valor de PAI por encima de 100 ayuda a reducir el riesgo de muerte por enfermedades cardiovasculares y aumenta la esperanza de vida.

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. El objetivo de actividad diaria se divide en tres partes: Anillo de movimiento (con objetivos de pasos o calorías), Anillo de quema de grasa y Anillo de pararse.

2. El reloj vibra cuando se alcanza un objetivo de actividad diario.

Alertas de inactividad

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, después de recibir una alerta de inactividad, se completan actividades antes de que llegue la siguiente hora, todavía se puede alcanzar el objetivo de actividad de pie de la hora en curso.

Para habilitar alertas de inactividad:

Mantenga el reloj conectado al teléfono, abra la aplicación Zepp y vaya a Perfil > Amazfit GTR 2e > Notificaciones y alertas > Alertas de inactividad 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 > Amazfit GTR 2e > Control de salud para habilitar 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 función es solo de referencia y no debe utilizarse 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.

Control de la frecuencia cardíaca durante todo el día

1. Mantenga el reloj conectado al teléfono, abra la aplicación Zepp y vaya a Perfil > Amazfit GTR 2e > Control de salud para habilitar el control de frecuencia cardíaca durante todo el día y establecer la frecuencia de medición. A continuación, el reloj medirá la frecuencia cardíaca automáticamente con la frecuencia predefinida y registrará los cambios 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 de la frecuencia cardíaca durante todo el día está deshabilitada, puede presionar el botón superior en la pantalla de la esfera del reloj para ir a la lista de aplicaciones y deslizar hacia arriba y abajo en la pantalla para seleccionar la aplicación Frecuencia cardíaca y habilitar las mediciones manuales.
2. La aplicación Frecuencia cardíaca se puede establecer como aplicación de acceso rápido para comenzar la medición de la frecuencia cardíaca de manera más conveniente.
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.

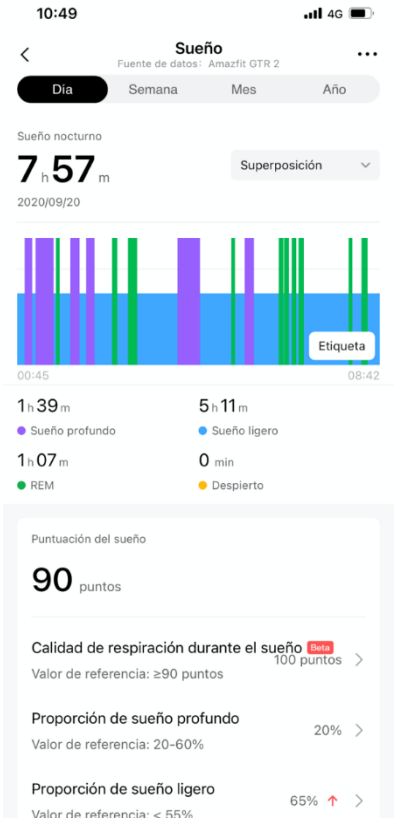
Si lleva puesto el reloj mientras duerme, este registrará automáticamente los datos de sueño. Abra la aplicación Sueño para ver la duración total del sueño de la noche anterior, así como los datos de sueño de los últimos siete días. Los datos de sueño también se pueden sincronizar con la aplicación Zepp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

Asistente de sueño

Mantenga el reloj conectado al teléfono, abra la aplicación Zepp y vaya a Perfil > Amazfit GTR 2e > Control de salud para habilitar el asistente de sueño y obtener información del sueño más precisa (fase de sueño REM).

Control de calidad de la respiración al dormir

Mantenga el reloj conectado al teléfono, abra la aplicación Zepp y vaya a Perfil > Amazfit GTR 2e > Control de salud para habilitar el control de la calidad de la respiración durante el sueño. De este modo, el reloj controlará automáticamente la calidad de la respiración durante el sueño cuando detecte que lleva puesto el reloj mientras duerme.



SpO2

SpO2 es un parámetro fisiológico importante de la respiración y la circulación.

1. Active el reloj, pulse el botón superior para ir a la lista de aplicaciones y seleccione la aplicación SpO2 para comenzar a medir el nivel de SpO2.
2. Al practicar montañismo, puede ejecutar la aplicación Ejercicio en segundo plano e iniciar la aplicación SpO2 para medir el nivel de SpO2.
3. Una vez finalizada la medición, el reloj muestra el resultado. También puede consultar los resultados de medición de todo el día.

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, bajas temperaturas o llevar el reloj incorrectamente pueden afectar a los resultados de la medición o incluso provocar que la medición falle.
6. 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.

Estrés

El índice de estrés se calcula a partir de los cambios en la variabilidad de la frecuencia cardíaca. Es una referencia para la evaluación del estado de salud. Si el índice es alto, debería descansar más.

1. Active el reloj, pulse el botón superior para ir a la lista de aplicaciones y deslice la pantalla hacia arriba o hacia abajo para seleccionar la aplicación Estrés y ver la información relacionada.
2. Cuando la detección automática del estrés está habilitada en la aplicación Estrés, el estrés se mide cada 5 minutos para indicar los cambios durante el día. Mantenga el reloj conectado al teléfono, abra la aplicación Zepp y vaya a Perfil > Amazfit GTR 2e > Control de salud para establecer esta función.
3. Si la detección automática del estrés no está habilitada, puede acceder a la aplicación de estrés para realizar mediciones en cualquier momento, y ver y registrar los resultados.

Función de voz

Voz sin conexión

El control de voz sin conexión permite realizar con la voz la mayoría de las operaciones del reloj sin necesidad de conectarse a un teléfono móvil.

Modo de activación de voz sin conexión:

Vaya a Configuración > Preferencias de usuario > Control de voz sin conexión > Modo de despertador.

4. Responder en 5 segundos después de girar la muñeca.

5. Responder en 5 segundos después de que se ilumine la pantalla.

6. Responder al iluminar la pantalla.

Seleccione Responder en 5 segundos después de girar la muñeca y Responder en 5 segundos después de que se ilumine la pantalla para habilitar Voz sin conexión. Después de girar la muñeca o de iluminarse la pantalla, aparece el icono de reconocimiento de voz sin conexión. Luego, puede ejecutar comandos de voz sin conexión para realizar distintas operaciones.

Si selecciona Responder al iluminar la pantalla para habilitar la voz sin conexión, podrá usar los comandos de voz sin conexión directamente antes de que aparezca el icono de reconocimiento de voz sin conexión.

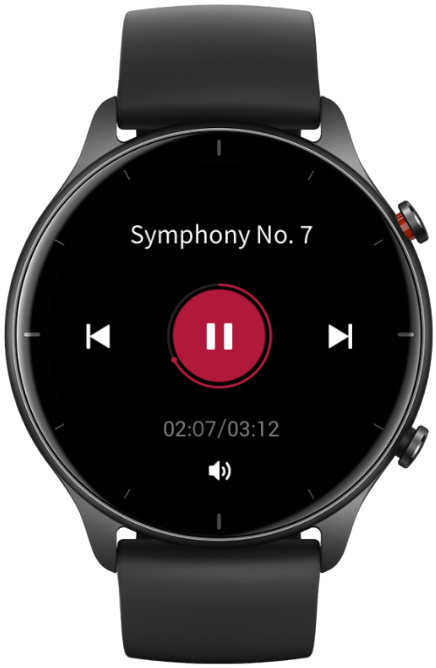
Comandos de voz sin conexión:

Vaya a Configuración > Preferencias de usuario > Control de voz sin conexión > Ver todos los comandos de voz. Allí puede ver todos los comandos de voz sin conexión que el reloj admite.

Nota: La versión internacional del reloj solo admite la función de voz sin conexión cuando el idioma del sistema se configura en inglés.

Control remoto de música:

Mantenga el reloj conectado al teléfono. Cuando reproduzca música en el teléfono, puede iniciarla o ponerla en pausa, cambiar a la canción anterior o siguiente y realizar otras operaciones desde la aplicación Música del reloj.



Para modificar la configuración en un teléfono Android:

Mantenga el reloj conectado al teléfono, abra la aplicación Zepp, vaya a Perfil > Amazfit GTR 2e > Administración de lista de aplicaciones. En la página que aparece, toque el mensaje "No se puede acceder a las notificaciones" para ir a la página Configuración de notificaciones, y conceda el permiso de notificación 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 controlar la reproducción de música.

Aplicaciones del reloj

Aplicaciones del reloj

Por "aplicaciones" se entiende las funciones del reloj que pueden utilizarse de manera independiente, como el ejercicio, la frecuencia cardíaca y el tiempo.

- Método 1: Active el reloj, pulse el botón superior para ir a la lista de aplicaciones, deslice hacia arriba o hacia abajo para navegar por la lista de aplicaciones y toque una aplicación para iniciarla.

- Método 2: También puede configurar aplicaciones de uso frecuente como aplicaciones de acceso rápido para facilitar su uso.

Administración de lista de aplicaciones

Mantenga el reloj conectado al teléfono, abra la aplicación Zepp, vaya a Perfil > Amazfit GTR 2e > Administración de lista de aplicaciones. A continuación, puede configurar aplicaciones en el reloj.

Temperatura

El sensor integrado en el reloj mide la temperatura en tiempo real de la posición de contacto. Para que las mediciones de temperatura sean más precisas, asegúrese de que la parte posterior de la carcasa del reloj esté totalmente en contacto con el objeto que se va a medir durante más de 30 minutos. Abra la aplicación Zepp y vaya a Perfil > Configuración > Unidades y seleccione Celsius o Fahrenheit para la medición.

Nota: Cuando lo lleva puesto en la muñeca, el reloj mide la temperatura local, la cual se ve afectada por factores ambientales y de otro tipo. No es igual a la temperatura axilar.

Eventos

Después de crear un evento, el reloj vibrará para avisarle cuando llegue la hora de la alerta programada.

Mantenga el reloj conectado al teléfono, abra la aplicación Zepp, vaya a Perfil > Amazfit GTR 2e > Eventos, donde puede crear o editar un evento.

Active el reloj, pulse el botón superior para ir a la lista de aplicaciones y toque Eventos para ver los eventos configurados. Toque Eventos para editar la fecha y la hora.

Tiempo

Puede consultar el tiempo, el viento, la humedad, la intensidad de los rayos ultravioleta y otra información del día en cualquier momento, así como la información meteorológica de la ubicación actual de los próximos 7 días.

Los datos meteorológicos se deben sincronizar a través de la red móvil. Por lo tanto, es necesario mantener el reloj conectado al teléfono para actualizar la información del tiempo.

También puede establecer una ciudad y la unidad de temperatura (Celsius o Fahrenheit) en la aplicación Zepp.

Brújula

Antes de usarla, es posible que deba trazar la forma del número 8 para completar la calibración. Aparecerá una alerta que le pedirá que realice la calibración. Después de terminar la calibración, el reloj mostrará la latitud y longitud actuales del reloj y la dirección hacia la que apunta. Para evitar interferencias y mejorar la precisión, mantenga el reloj en posición horizontal y alejado de cualquier campo magnético durante su uso.

Barómetro y altímetro

El barómetro y el altímetro pueden mostrar información de presión atmosférica y altitud de la ubicación actual después del posicionamiento. Después de un posicionamiento correcto, el reloj muestra la latitud y la longitud.

Alarma

Puede agregar alarmas en la aplicación Zepp y en el reloj. Las alarmas se pueden repetir, habilitar o eliminar. Mantenga pulsadas las alarmas que ya no necesite para eliminarlas.

Cuando llegue la hora preestablecida de la alarma, el reloj vibrará para avisarle. Puede elegir entre posponerla o desactivarla. Si elige posponer, el reloj vibrará de nuevo en 10 minutos. Solo puede usar esta función 5 veces por alarma.

Si no hace nada y el reloj vibra durante 30 segundos, la alarma se pospone automáticamente.

Cronómetro

El reloj cuenta con un cronómetro con una precisión de 0,01 segundos y puede registrar hasta 24 horas.

El reloj puede contar hasta 99 veces durante el proceso de cronometrado.

Cuenta atrás

Puede establecer la duración de la cuenta atrás. Al finalizar la cuenta atrás, el reloj vibrará.

12:26
Cuenta atrás
1
min
3
min

Configuración del reloj

Configuración de idioma del sistema

Abra la aplicación Zepp y, a continuación, vaya a Perfil > Amazfit GTR 2e > Configuración del reloj > Idioma del sistema para cambiar el idioma del sistema del reloj.

Dirección de uso

Vaya a Reloj > Lista de aplicaciones > Configuración > Preferencias de usuario > Dirección de uso y establezca el botón en la parte izquierda o derecha de la pantalla, dependiendo del brazo donde lleve puesto el reloj.