

Manuale utente di Amazfit T-Rex Pro

Indice

| | |
|----------------------------------------------------------------------|-----------|
| Istruzioni operative e navigazione delle funzioni | 3 |
| Operazioni di base | 3 |
| Touchscreen | 3 |
| Pulsanti fisici..... | 5 |
| Operazioni giornaliere | 5 |
| Operazioni durante l'allenamento | 7 |
| Navigazione delle funzioni | 8 |
| Come indossare e caricare l'orologio | 9 |
| Prima dell'uso | 11 |
| Come associare e dissociare il dispositivo | 11 |
| Comandi di scelta rapida | 12 |
| Torcia | 13 |
| Regolazione della luminosità..... | 13 |
| Modalità DND | 14 |
| Modalità di risparmio energetico | 14 |
| Modalità teatro..... | 15 |
| Attività e salute..... | 16 |
| PAI | 16 |
| Obiettivo attività..... | 16 |
| Avviso di inattività..... | 17 |
| Frequenza cardiaca..... | 17 |
| Avvisi della frequenza cardiaca | 18 |
| Monitoraggio della frequenza cardiaca per tutto il giorno..... | 18 |
| Misurazione manuale..... | 18 |
| Sonno | 19 |
| Monitoraggio assistito del sonno | 19 |
| Monitoraggio della qualità della respirazione durante il sonno | 19 |
| SpO2 | 19 |
| Precauzioni per la misurazione di SpO2..... | 20 |
| Stress..... | 20 |
| Funzioni per gli allenamenti | 21 |
| Modifica dell'elenco degli allenamenti | 22 |
| Selezionare un allenamento..... | 23 |
| Avviare un allenamento | 23 |
| Informazioni sulla ricerca del GPS..... | 24 |
| Mettere in pausa o terminare un allenamento | 25 |
| Allenamento in pausa..... | 25 |

| | |
|-------------------------------------------------------------|-----------|
| Terminare un allenamento..... | 25 |
| Altro | 25 |
| Assistente allenamento | 25 |
| Obiettivo allenamento..... | 27 |
| Impostazioni degli allenamenti | 27 |
| Avvisi di allenamento | 28 |
| Nuoto in piscina | 29 |
| Terminologia..... | 29 |
| Visualizzazione dei registri degli allenamenti | 30 |
| Calibrazione della corsa al coperto..... | 31 |
| Stato dell'allenamento..... | 32 |
| Ordinare gli elementi dei dati in tempo reale | 32 |
| Identificazione automatica dell'allenamento | 32 |
| Indicatori fisici per l'allenamento | 33 |
| Manutenzione giornaliera | 37 |
| Precauzioni | 37 |

Istruzioni operative e navigazione delle funzioni

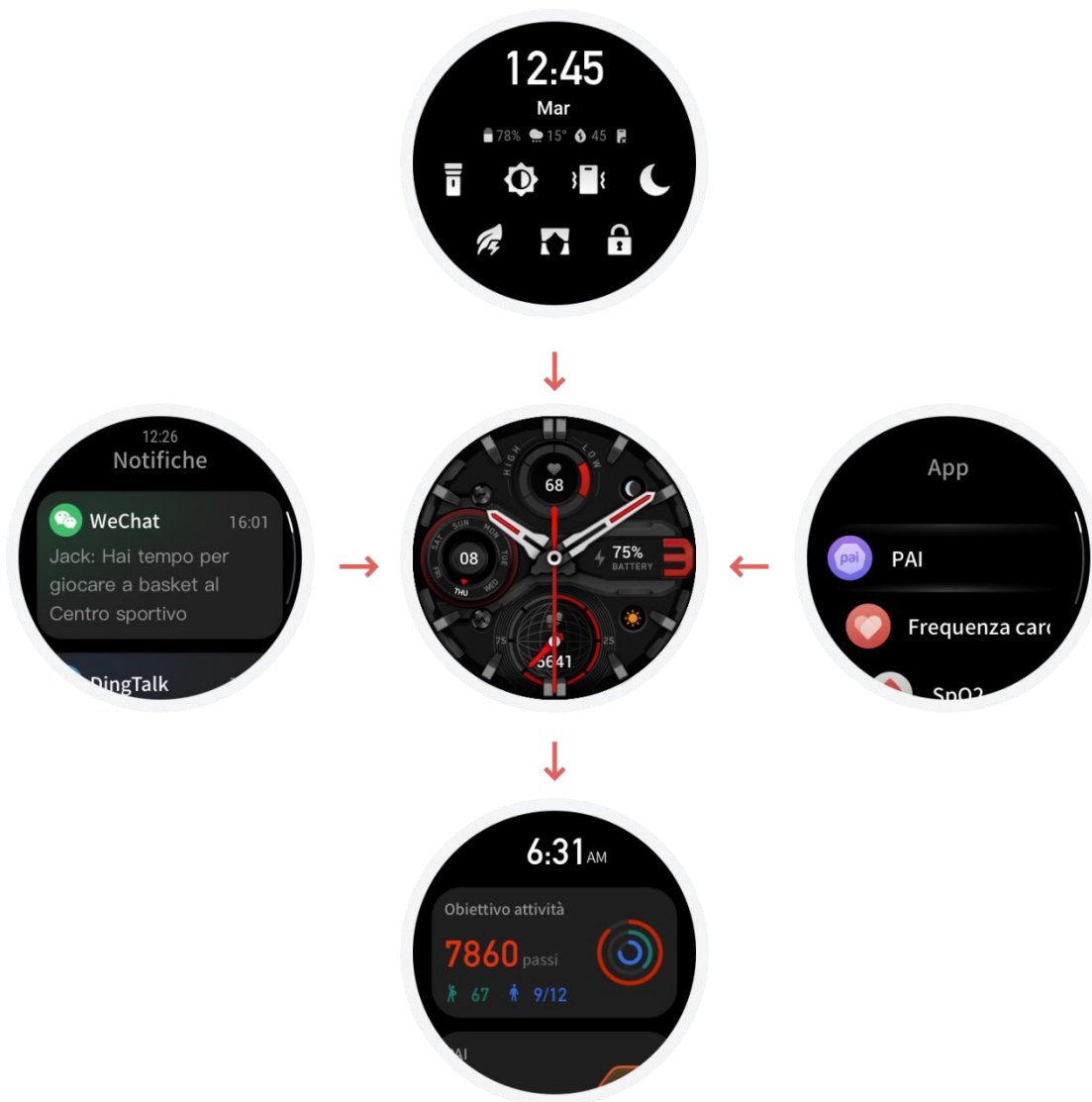
Amazfit T-Rex Pro è dotato di un touchscreen AMOLED e di quattro pulsanti fisici.



Operazioni di base

Touchscreen

Puoi scorrere verso sinistra e destra o verso l'alto e il basso sulla schermata del quadrante dell'orologio per passare da una pagina delle funzioni all'altra.



Tocco e uscita: tocca per accedere a una pagina delle funzioni specifica. Dopo aver eseguito l'accesso a una determinata pagina delle funzioni, scorri verso destra per tornare velocemente al livello di menu precedente. Scorri verso sinistra dalla pagina dell'elenco delle notifiche per tornare al quadrante.





Pulsanti fisici

Operazioni giornaliere



Definizione dei pulsanti

| | |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pulsante SELECT | <ol style="list-style-type: none">1. Tieni premuto il pulsante per 2 secondi per accendere l'orologio.2. Premi il pulsante per accendere lo schermo.3. Sulla schermata del quadrante, premi il pulsante per andare all'elenco degli allenamenti. Puoi inoltre configurare questa operazione per attivare rapidamente altre funzioni usando Avvio rapido nelle impostazioni di sistema.4. Premi il pulsante su schermate dell'orologio che non siano il quadrante per andare al livello successivo del menu oppure su qualsiasi schermata di elenco per entrare in una sottopagina.5. Tieni premuto il pulsante per 12 secondi per spegnere l'orologio. |
| Pulsante BACK | <ol style="list-style-type: none">1. Premi il pulsante per accendere lo schermo.2. Sulla schermata del quadrante, premi il pulsante per andare all'elenco delle app.3. Su schermate dell'orologio che non siano il quadrante, premi il pulsante per tornare rapidamente alla pagina precedente.4. Su schermate dell'orologio che non siano il quadrante, tieni premuto il pulsante per tornare rapidamente al quadrante. |
| Pulsante UP/DOWN | <ol style="list-style-type: none">1. Sulla schermata del quadrante, premi il pulsante per passare da un widget all'altro o per il controllo delle scelte rapide.2. Su qualsiasi schermata di elenco, premi il pulsante per modificare l'elemento attualmente selezionato.3. Su una pagina lunga, premi il pulsante per scorrere verso l'alto o il basso. |

Operazioni durante l'allenamento



Schermo non bloccato



Schermo bloccato

Definizione dei pulsanti

| | Schermo non bloccato | Schermo bloccato |
|------------------|----------------------|----------------------|
| Pulsante SELECT | Allenamento in pausa | Allenamento in pausa |
| Pulsante BACK | Giro manuale | Giro manuale |
| Pulsante UP/DOWN | Cambio pagina | Sblocco schermo |

Navigazione delle funzioni

Scorri verso l'alto sulla schermata del quadrante o premi il pulsante DOWN per cambiare widget. Scorri verso il basso sulla schermata del quadrante o premi il pulsante UP per accedere alla schermata dei comandi di scelta rapida, dove puoi accendere velocemente la torcia, impostare la luminosità dello schermo, impostare la modalità DND, attivare la modalità di risparmio energetico e accedere alla modalità teatro.



Scorri verso sinistra sulla schermata del quadrante per andare all'elenco delle app.



Scorri verso destra sulla schermata del quadrante per andare all'elenco delle notifiche.



Come indossare e caricare l'orologio

Come indossare l'orologio nella vita quotidiana: ti consigliamo di indossare l'orologio in maniera non troppo aderente, mantenendo una distanza di due dita dal polso affinché il cardiofrequenzimetro ottico funzioni correttamente.



Uso durante gli allenamenti: ti consigliamo di indossare l'orologio in maniera comoda, assicurandoti che sia abbastanza aderente e non scivoli. Non indossare il dispositivo troppo stretto o troppo largo poiché in questo modo i dati dell'esercizio potrebbero non essere rilevati in maniera precisa.

Carica

1. Inserisci la porta USB del caricabatterie dell'orologio in un dispositivo che supporta la carica mediante USB come una presa, un PC o un power bank.
2. Posiziona l'orologio nella base di ricarica magnetica. Fai attenzione alla direzione e alla posizione dell'orologio e assicurati che i contatti metallici sul retro dell'orologio siano ben collegati alla base di ricarica.
3. Sullo schermo comparirà una notifica di carica in corso quando avrai posizionato correttamente l'orologio.



Prima dell'uso

Scarica l'app tramite il telefono prima di usare Amazfit T-Rex Pro. Devi associare l'orologio tramite l'app per utilizzare tutte le funzioni. Inoltre, una volta associato l'orologio potrai salvare i dati generati sul tuo account personale nel cloud, così da evitare perdite di dati.

Come associare e dissociare il dispositivo

1. Scarica l'app da un app store oppure scansiona il codice QR sull'orologio, quindi registra un account o effettua l'accesso al tuo account.



2. Apri l'app e tocca + nell'angolo in alto a sinistra oppure vai in App Zepp > Profilo > +Aggiungi > Orologio > Orologio con un codice QR e scansiona il codice QR sull'orologio come indicato.
3. Completa l'associazione sull'orologio e sul telefono come indicato.



4. Dopo l'associazione, aggiorna il sistema dell'orologio. Durante l'aggiornamento, tieni il telefono connesso sia alla rete che all'orologio tramite Bluetooth, per assicurare che l'aggiornamento venga completato.



5. Dopo aver effettuato l'associazione e l'aggiornamento, puoi usare le funzioni dell'orologio. Puoi anche usare l'app per configurare l'orologio.
6. Per dissociare l'orologio, apri l'app e vai in Profilo > Amazfit T-Rex Pro e tocca Dissocia.

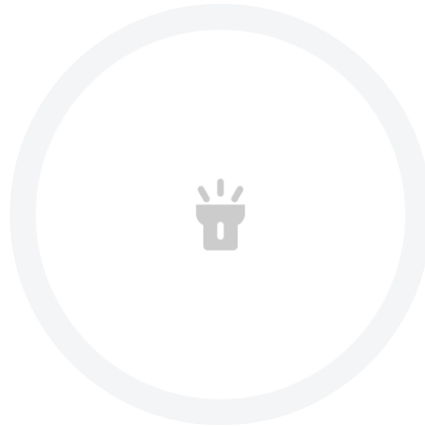
Comandi di scelta rapida

Sulla schermata del quadrante, scorri verso il basso per accedere alla pagina dei comandi di scelta rapida.



Torcia

Tocca l'icona della torcia per attivare la relativa funzione. Il quadrante mostra uno sfondo bianco che può illuminare una piccola area di notte. Scorri verso destra o premi il pulsante BACK per disattivare la funzione della torcia.



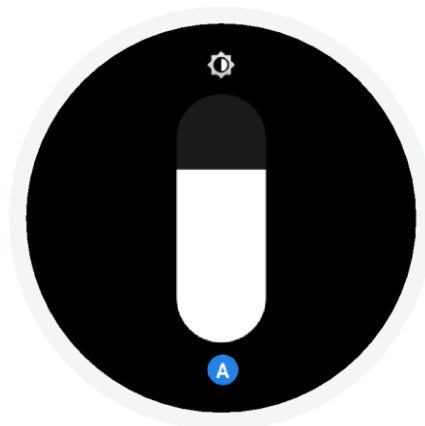
Regolazione della luminosità

Tocca l'icona di regolazione della luminosità per accedere alla relativa schermata.

Luminosità automatica: una volta attivata, l'orologio regola automaticamente la luminosità dello schermo in base alla luce ambientale e non potrai regolare il cursore della luminosità dello schermo.

Luminosità manuale: trascina il cursore verso l'alto o il basso oppure premi il pulsante UP/DOWN per regolare la luminosità.

La regolazione della luminosità avverrà immediatamente. Scorri verso destra sullo schermo o premi il pulsante BACK per tornare alla schermata precedente.



Modalità DND

DND: una volta attivata, l'orologio non riceverà più promemoria di chiamate in arrivo dal telefono. Deseleziona per disattivare la modalità DND.

DND programmato: puoi personalizzare l'arco temporale in cui la modalità DND si attiva o disattiva automaticamente.



Modalità di risparmio energetico

La modalità di risparmio energetico consente di massimizzare la durata della batteria dell'orologio. Una volta attivata la modalità di risparmio energetico, l'orologio mostra solamente l'ora e registra il numero di passi compiuti e le informazioni sul sonno. Le altre funzioni sono disabilite.



Tieni premuto un pulsante qualsiasi per uscire da questa modalità



Modalità teatro

Quando la modalità teatro è attivata, la luminosità dello schermo viene automaticamente ridotta e l'illuminazione dello schermo al sollevamento del polso è temporaneamente disattivata per mantenere il quadrante scuro. Questo è il modo più semplice per garantire che l'orologio non si illumini durante la notte.

Sostituzione del quadrante

Tocca e tieni premuto il quadrante per 2 secondi sulla schermata del quadrante oppure vai in Impostazioni > Quadrante e scorri verso sinistra e destra per selezionare un quadrante.

Per sostituire il quadrante dall'app, vai in Profilo > Amazfit T-Rex Pro > Store per scaricare altri quadranti dallo store dei quadranti.



Attività e salute

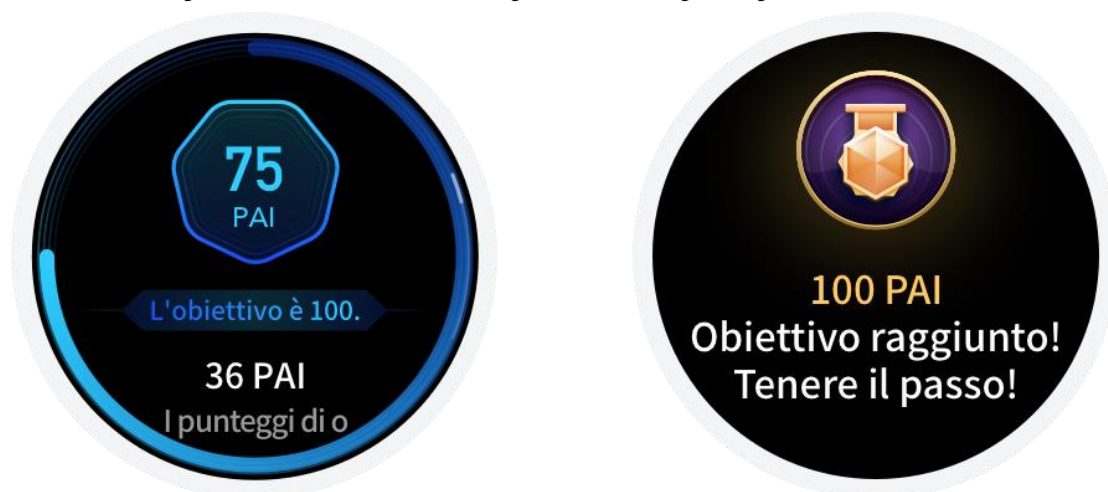
PAI

Il PAI viene usato per misurare l'attività fisiologica di una persona e riflette la sua condizione fisica complessiva. Viene calcolato sulla base dei BMP, 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 kcal, il tempo trascorso in piedi e la distanza. Registra anche la durata in cui il valore BMP viene mantenuto entro oppure oltre la gamma brucia grassi come indice del tempo impiegato per bruciare i grassi.

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.

L'orologio vibra quando raggiungi un obiettivo quotidiano.



Avviso 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. Quando ricevi un avviso In piedi, fai dell'attività prima dello scoccare dell'ora successiva per raggiungere l'obiettivo In piedi per l'ora corrente.

Come abilitarlo:

Mantieni l'orologio connesso al cellulare, apri l'app e vai in Profilo > Il mio dispositivo > Amazfit T-Rex Pro > Notifiche e avvisi > Avviso 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 suggerito e assicurati che la parte di dispositivo a contatto con la pelle sia pulita e non contenga macchie di crema solare.

Avvisi della frequenza cardiaca

Quando imposti la modalità di misurazione della frequenza cardiaca per tutto il giorno 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 tutto il giorno

1. Mantieni l'orologio connesso al telefono, apri l'app e vai in Profilo > Il mio dispositivo > Amazfit T-Rex Pro > Monitoraggio salute, attiva il Monitoraggio della frequenza cardiaca per tutto il giorno e imposta la frequenza di misurazione. In questo modo, l'orologio misura automaticamente la frequenza cardiaca negli intervalli programmati e registra le variazioni della frequenza cardiaca per tutta la giornata.
2. Le variazioni della frequenza cardiaca sono più intense quando ti alleni. Attiva il Monitoraggio della frequenza cardiaca attiva 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

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.

Puoi impostare l'app Frequenza cardiaca come widget con collegamento scelta rapida per avviare la misurazione della frequenza cardiaca più facilmente.

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.



Sonno

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

Se indossi l'orologio quando dormi, esso registra automaticamente le informazioni sul sonno. Puoi sincronizzare le informazioni sul sonno con l'app per visualizzarne la durata, le fasi, il punteggio e relativi suggerimenti.

Monitoraggio assistito del sonno

Mantieni l'orologio connesso al telefono, apri l'app e vai in Profilo > Amazfit T-Rex Pro > Monitoraggio salute e attiva il monitoraggio assistito del sonno per avere informazioni più precise (fase REM del sonno).

Monitoraggio della qualità della respirazione durante il sonno

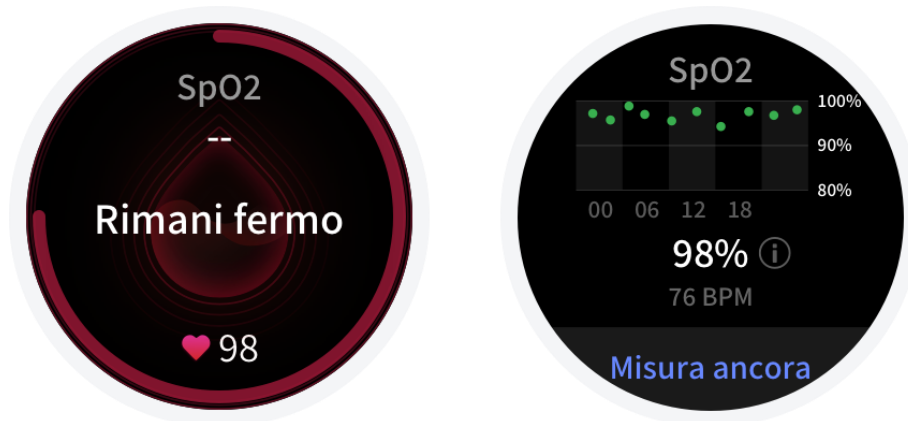
Mantieni l'orologio connesso al telefono, apri l'app e vai in Profilo > Amazfit T-Rex Pro > Monitoraggio salute e attiva il monitoraggio della qualità della respirazione durante il sonno. L'orologio monitora automaticamente la qualità della respirazione durante il sonno quando rileva che indossi l'orologio mentre dormi.

SpO2

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

1. Attiva l'orologio, vai all'elenco delle app e seleziona l'app SpO2 per avviare la misurazione di SpO2.
2. Quando fai arrampicata o trekking all'aperto, puoi andare in Impostazioni degli allenamenti > Assistente allenamento e attivare 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 rimani fermo e concentrato.
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 Monitoraggio dello stress quotidiano nell'app Stress, la misurazione dello stress verrà effettuata ogni 5 minuti per registrare le variazioni dello stress durante la giornata. Mantieni l'orologio connesso al telefono, apri l'app e vai in Profilo > Amazfit T-Rex Pro > Monitoraggio salute e imposta la funzione.
3. Se il monitoraggio dello stress per tutto il giorno è disattivato, puoi accedere all'app Stress per effettuare la misurazione in qualsiasi momento e visualizzare e registrare i risultati.



Funzioni per gli allenamenti

L'orologio supporta più di 100 allenamenti. I 24 allenamenti predefiniti nell'elenco degli allenamenti sono: corsa all'aperto, camminata, tapis roulant, trail running, camminata al coperto, ciclismo all'aperto, spinning, nuoto in piscina, nuoto di fondo, arrampicata, trekking all'aperto, ellittica, vogatore, calcio, canottaggio, surf, allenamento contro resistenza, fitness al coperto, esercizi a corpo libero, sci, snowboard, sci di fondo, salto della corda e stair climbing.

Per personalizzare l'elenco degli allenamenti, seleziona Modifica elenco in fondo all'elenco.

Modifica dell'elenco degli allenamenti

1. Seleziona Allenamenti nell'app o premi il pulsante SELECT sul quadrante (se Avvio rapido è impostato per gli allenamenti) per andare all'elenco degli allenamenti.
2. Seleziona l'allenamento da avviare nell'elenco degli allenamenti.



3. Seleziona Più allenamenti per visualizzare le modalità di allenamento e avviare un esercizio.



4. Seleziona Modifica elenco per modificare l'elenco degli allenamenti. Puoi aggiungere, cancellare e ordinare gli allenamenti.



Selezionare un allenamento

Nell'elenco degli allenamenti, scorri verso l'alto e il basso sullo schermo o premi i pulsanti UP/DOWN per selezionare l'allenamento richiesto. Tocca l'allenamento o premi il pulsante SELECT per accedere alla pagina di preparazione dell'allenamento corrispondente.



Avviare un allenamento

Dopo l'accesso alla pagina di preparazione dell'allenamento, l'orologio cercherà automaticamente un segnale GPS. Una volta trovato il segnale, tocca GO o premi il pulsante SELECT.



Informazioni sulla ricerca del GPS

Quando accedi una pagina di preparazione dell'allenamento per sport all'aperto come la corsa all'aperto, l'orologio attiva automaticamente il posizionamento GPS e ti avvisa quando il posizionamento è stato completato. L'orologio disattiva automaticamente il posizionamento GPS quando esci dalla pagina di preparazione dell'allenamento o termini l'allenamento.

La ricerca del GPS può durare fino a 5 minuti. Se il tentativo di posizionamento scade o fallisce, viene visualizzato un messaggio che ti invita a ripetere il processo di posizionamento. Se non avvii alcun allenamento per un lungo periodo di tempo dopo un posizionamento riuscito, l'orologio disattiva automaticamente il posizionamento per risparmiare energia. In questi casi, dovrai ripetere il processo di posizionamento prima di poter procedere con l'allenamento.

Consigli per il posizionamento:

Usa il posizionamento del GPS in un'area all'aperto e aspetta fino a quando il posizionamento non viene effettuato correttamente prima di iniziare un allenamento. Se ti trovi in un luogo affollato, porta il braccio al petto per accelerare il posizionamento.

A-GPS:

Il GPS assistito (A-GPS) utilizza le informazioni orbitali da satellite GPS per accelerare il posizionamento del GPS per l'orologio.

Quando l'orologio è collegato al telefono tramite Bluetooth, esso sincronizza e aggiorna automaticamente i dati A-GPS dall'app ogni giorno in modo programmato. Se l'orologio non sincronizza i dati dall'app per sette giorni consecutivi, i dati A-GPS scadranno e la velocità di posizionamento potrebbe essere influenzata.

Mettere in pausa o terminare un allenamento

Allenamento in pausa


Puoi mettere in pausa un allenamento premendo il pulsante SELECT oppure toccando Pausa sulla schermata dell'allenamento. Puoi riprendere l'allenamento premendo di nuovo il pulsante SELECT o toccando Continua.



Terminare un allenamento

Dopo aver eseguito l'accesso alla pagina In pausa, tocca Salva per terminare l'allenamento, Continua per riprendere l'allenamento e Rimuovi per cancellare il registro dell'allenamento corrente. Una volta terminato l'allenamento, l'orologio mostra e salva i dettagli dell'allenamento e potrai visualizzarli di nuovo sull'orologio o nell'app.

Sull'orologio, vai in Orologio > Registri allenamenti

Nell'app, vai in App >  nell'angolo in alto a destra della pagina Home > Registri allenamenti

Altro

Assistente allenamento

Assistente allenamento ti fornisce strumenti ausiliari durante gli allenamenti, tra cui Assistente cadenza, Virtual Rabbit, Bussola e SpO2. Gli strumenti ausiliari variano secondo gli allenamenti.

1. Assistente cadenza

Vai in Assistente allenamento > Assistente cadenza per impostare e attivare Assistente cadenza. Puoi impostare la frequenza passo per minuto e la frequenza degli avvisi. Durante un allenamento, l'orologio vibrerà secondo le impostazioni. Puoi seguire la frequenza delle vibrazioni per controllare la frequenza dei passi.



2. Virtual Rabbit

Vai in Assistente allenamento > Virtual Rabbit per impostare e attivare Virtual Rabbit. Puoi impostare il ritmo del coniglio. Dopo l'avvio di un allenamento, verranno mostrati in tempo reale il ritmo attuale e la distanza di ritardo/vantaggio del coniglio.



3. Bussola

Vai in Assistente allenamento > Bussola per attivare la Bussola. Puoi visualizzare e usare la funzione durante un allenamento.

4. SpO2

Quando fai arrampicata o trekking all'aperto, puoi andare in Assistente allenamento > SpO2 per attivare la misurazione di SpO2 durante l'allenamento. I risultati della misurazione saranno salvati nei registri degli allenamenti.

Obiettivo allenamento

Nelle impostazioni dell'Obiettivo allenamento puoi impostare gli obiettivi per l'allenamento, come durata, distanza, consumo ed effetto dell'esercizio. Quando un obiettivo configurato è raggiunto, viene visualizzato un messaggio. Gli obiettivi variano secondo gli allenamenti.

Impostazioni degli allenamenti

Puoi impostare Giro automatico, Pausa automatica, Schermo acceso, Modalità dati 3D, Grafico in tempo reale, Visualizzazione dati e Illuminazione schermo al sollevamento del polso. Le impostazioni degli allenamenti variano secondo gli allenamenti.

1. Giro automatico

Puoi usare la funzione durante un allenamento. Premi il pulsante DOWN sull'orologio per eseguire il giro manuale durante l'allenamento. Nelle impostazioni degli allenamenti, puoi impostare la distanza del giro automatico. Nelle impostazioni degli avvisi di allenamento, puoi attivare le notifiche per il giro automatico.

L'orologio registra anche i dettagli dell'allenamento di ogni nodo del giro, sia per il giro manuale che per il giro automatico. Una volta terminato l'allenamento, potrai visualizzare i dettagli dei diversi giri.

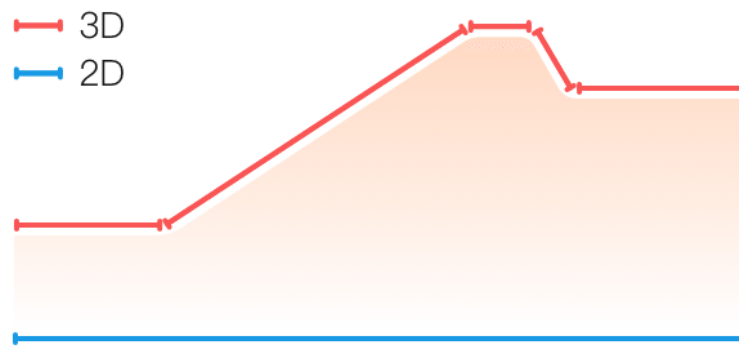
2. Pausa automatica

Una volta attivata la funzione, l'allenamento verrà messo in pausa automaticamente quando la velocità di allenamento è troppo bassa. Quando la velocità aumenta oltre una certa soglia, l'allenamento può essere ripreso. Puoi anche riprendere l'allenamento durante la pausa. La soglia di pausa automatica può essere personalizzata per alcuni allenamenti,

3. Schermo acceso

Una volta attivata la funzione, durante un allenamento lo schermo rimane acceso con luminosità bassa. Quando la funzione è attiva, le impostazioni di spegnimento dello schermo non vengono influenzate. Tuttavia, il consumo della batteria durante gli allenamenti è aumentato.

4. Modalità dati 3D



Nelle impostazioni degli allenamenti, puoi attivare o disattivare la funzione per alcuni allenamenti. Se la funzione è attivata, l'orologio calcola la distanza usando dati 3D, come mostrato nell'immagine precedente.

5. Grafico in tempo reale

Puoi impostare la visualizzazione di una curva di dati in tempo reale durante un allenamento. Le curve di dati variano secondo gli allenamenti.

6. Visualizzazione dati

Puoi impostare il volume dei dati visualizzati per schermata durante gli allenamenti. Puoi selezionare da tre a sei tipi di dati.

7. Illuminazione schermo al sollevamento del polso

Puoi modificare le impostazioni di illuminazione dello schermo al sollevamento del polso durante gli allenamenti. Questa impostazione è utilizzata solo durante gli allenamenti e la visualizzazione delle informazioni al sollevamento del polso non è influenzata.

Avvisi di allenamento

Questa funzione ti permette di controllare vari avvisi, come quelli di distanza e di frequenza cardiaca. Puoi impostare avvisi come richiesto nelle impostazioni dell'allenamento. Gli avvisi variano secondo gli allenamenti.

1. Avviso di distanza

L'orologio vibra e mostra la durata dell'ultimo chilometro per ogni chilometro completo durante l'allenamento.

Per impostare la funzione, vai in Modalità di allenamento > Avviso allenamento > Distanza, seleziona il numero di chilometri completi, quindi attiva o disattiva la funzione.

2. Avviso di frequenza cardiaca normale

Durante un allenamento, se l'orologio rileva che la frequenza cardiaca supera il valore di frequenza cardiaca normale da te impostato, esso vibrerà e mostrerà un messaggio sullo schermo. In questo caso, dovresti diminuire l'intensità dell'allenamento o fermarti.

Per impostare la funzione, vai in Modalità allenamento > Avviso allenamento > Frequenza cardiaca normale, seleziona un valore di frequenza cardiaca normale, quindi attiva o disattiva la funzione.

3. Zona di frequenza cardiaca

Durante un allenamento, se l'orologio rileva che la frequenza cardiaca non rientra nell'intervallo di frequenza cardiaca configurato, esso vibrerà e mostrerà un messaggio sullo schermo. In questo caso, dovresti aumentare o diminuire l'intensità dell'allenamento, per garantire che la frequenza cardiaca sia entro l'intervallo configurato.

Per impostare la funzione, vai in Modalità allenamento > Avviso allenamento > Zona frequenza cardiaca, seleziona un intervallo di frequenza cardiaca, quindi attiva o disattiva la funzione.

4. Avviso di ritmo

Durante un allenamento, se l'orologio rileva che il ritmo è più lento del ritmo configurato, esso vibrerà e mostrerà un messaggio sullo schermo.

Per impostare la funzione, vai in Modalità di allenamento > Avviso allenamento > Ritmo, seleziona un ritmo, quindi attiva o disattiva la funzione.

Inoltre, l'orologio supporta anche avvisi per le seguenti funzioni: velocità elevata, numero di giri, velocità cadenza, ritmo, tempo, calorie, assunzione acqua, assunzione energia e ritorno.

Nuoto in piscina

Terminologia

Lunghezza della corsia: la lunghezza delle corsie nella piscina. L'orologio calcolerà i dati del nuoto in base alla lunghezza della corsia impostata.

Imposta la lunghezza della corsia corrispondente per ogni piscina, in modo che l'orologio possa valutare con precisione i dati della tua attività di nuoto.

Giro: la lunghezza della corsia nella modalità nuoto in piscina.

Bracciata: la bracciata completa effettuata indossando l'orologio.

Frequenza di bracciata: il numero di bracciate al minuto.

DPS: la distanza percorsa durante una bracciata completa.

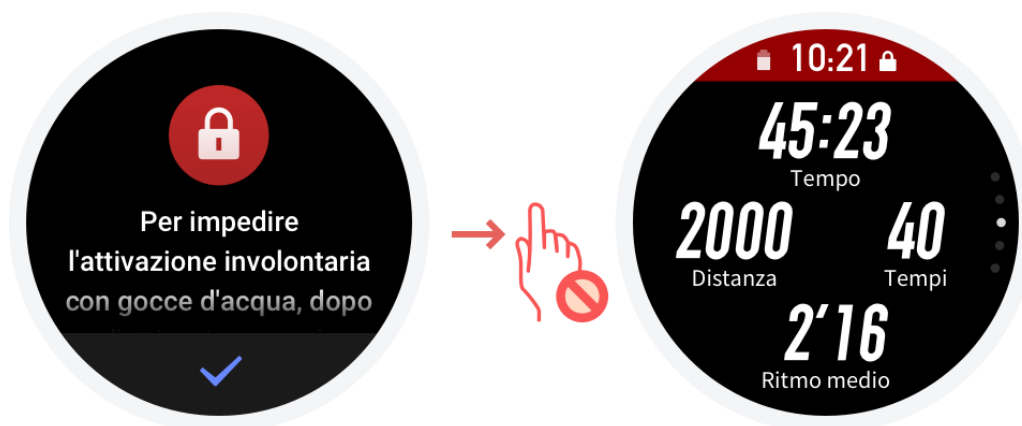
SWOLF: questo termine rappresenta un indicatore importante per un nuotatore e utilizza punteggi per effettuare una valutazione completa della velocità di nuoto. Lo SWOLF nella modalità di nuoto in piscina rappresenta la durata di un giro singolo (in secondi) più il numero di bracciate in un singolo giro. Lo SWOLF nella modalità di nuoto di fondo è calcolato utilizzando una distanza di giro pari a 100 metri. Un punteggio SWOLF basso indica una maggiore efficienza del nuoto.

Riconoscimento della bracciata

L'orologio riconosce le bracciate nelle modalità di nuoto e visualizza la bracciata principale utilizzata.

| | |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Stile libero | Nuoto a stile libero |
| Rana | Rana |
| Dorso | Dorso |
| Farfalla | Farfalla |
| Misto | Viene utilizzata più di una bracciata, con ogni bracciata in una proporzione simile. |

Touchscreen durante il nuoto



Per proteggere il touchscreen da tocchi involontari e interferenze con l'acqua, l'orologio disattiva automaticamente la funzione touchscreen una volta che inizi a nuotare. Al termine dell'allenamento, l'orologio riattiverà la funzione touchscreen.

Visualizzazione dei registri degli allenamenti

Sulla schermata dei registri degli allenamenti, tocca lo schermo o premi il pulsante SELECT per andare alla cronologia degli allenamenti. Una volta toccato il registro di un allenamento, puoi visualizzarne i dettagli.

I registri degli allenamenti che non sono stati caricati nell'app saranno contrassegnati con un piccolo cerchio rosso. Ti consigliamo di aprire l'app per sincronizzare i dati in maniera tempestiva per evitare di perdere i registri degli allenamenti.



Puoi visualizzare i dettagli dei 20 allenamenti pi ù recenti nell'app Registri allenamenti sull'orologio.

Sulla pagina Allenamento dell'app Zepp, puoi visualizzare tutti i dettagli degli allenamenti che sono stati sincronizzati dall'orologio.

Calibrazione della corsa al coperto

Se l'orologio registra una distanza superiore a 0,5 km, l'allenamento può essere salvato correttamente. Una volta terminata la corsa al coperto, la distanza pu ò essere calibrata quando salvi i registri. Man mano che il numero di calibrazioni aumenta, l'orologio imparerà il tuo stile di corsa ed effettuerà stime della distanza più accurate per la tua prossima corsa al coperto.

Se i registri di distanza sono ancora inaccurati dopo varie calibrazioni, potrai selezionare Ricalibra.

Stato dell'allenamento

Nell'app Stato allenamento, puoi visualizzare il carico di allenamento corrente, il tempo di recupero completo e VO2 max.



Ordinare gli elementi dei dati in tempo reale

Apri l'app e vai in Profilo > Amazfit T-Rex Pro > Allenamenti per ordinare gli elementi dei dati visualizzati in tempo reale durante gli allenamenti. Tutti i dati di allenamento possono essere ordinati.

Identificazione automatica dell'allenamento

I tipi di allenamento che possono essere identificati includono camminata, camminata al coperto, corsa all'aperto, tapis roulant, ciclismo all'aperto, nuoto in piscina, ellittica e vogatore.

L'identificazione automatica dell'allenamento è un processo in cui l'orologio determina automaticamente il tipo di allenamento e registra un singolo allenamento se le relative caratteristiche dell'allenamento vengono rispettate e l'allenamento continua per un certo periodo.

Tipo: una volta selezionato il tipo di allenamento, la funzione di identificazione automatica viene attivata per l'allenamento.

Promemoria: quando la funzione è attivata, viene visualizzata una finestra di dialogo all'identificazione dell'allenamento. Quando la funzione è disattivata, i dati vengono registrati silenziosamente all'identificazione dell'allenamento e viene visualizzata un'icona dinamica sulla schermata del quadrante.

Sensibilità: una sensibilità più alta indica un tempo di riconoscimento più breve. Se la sensibilità è bassa, il tempo di riconoscimento è prolungato. Impostala come necessario.

* Il monitoraggio continuo dello stato dell'allenamento ridurrà notevolmente la durata della batteria. Quando non è selezionato alcun allenamento, la funzione di identificazione dell'allenamento non è attivata. Se l'orologio rileva un allenamento in corso, i dati non possono essere sincronizzati con l'app.



Indicatori fisici per l'allenamento

L'orologio fornisce una serie di indicatori fisici per l'allenamento. Puoi utilizzare i punteggi di valutazione come riferimento per i tuoi allenamenti. Questi indicatori sono determinati in base al tuo profilo e ad altri dati, come ad esempio la frequenza cardiaca. Man mano che l'orologio comprende e analizza progressivamente i dati del tuo corpo e dell'allenamento, la precisione dei punteggi di valutazione migliora gradualmente.

VO2 max

Il massimo consumo di ossigeno (VO2 max) indica la quantità di ossigeno consumata dal corpo durante allenamenti a massima intensità ed è un indicatore importante della capacità aerobica del corpo. Poiché è uno dei riferimenti più importanti per gli atleti di resistenza, un livello elevato di VO2 max è il prerequisito per una capacità aerobica di alto livello.

Il massimo consumo di ossigeno è un indicatore relativamente personale e ha diversi standard di riferimento per diversi generi e fasce di età. L'orologio valuta la tua capacità atletica in base al tuo profilo, ma anche in base alla frequenza cardiaca e alla velocità durante gli allenamenti. Inoltre, VO2 max cambia con la tua capacità atletica. Tuttavia, tutti hanno un valore VO2 max che varia in base alle condizioni fisiche individuali.

Come è ottenuto?

1. Inserisci correttamente il tuo profilo nell'app.
2. Corri all'esterno per almeno 10 minuti indossando l'orologio e assicurati che la tua frequenza cardiaca raggiunga il 75% della frequenza cardiaca massima.
3. Una volta terminata la corsa, puoi visualizzare il tuo valore di VO2 max attuale nell'app Registri allenamenti sull'orologio oppure andando in App > Allenamenti > Altro.
4. I punteggi di VO2 max corrispondono a sette livelli di abilità atletica.

| | | | | | | |
|--------------|------------|----------|-------|-------|------------|-----------|
| | | | | | | |
| Principiante | Elementare | Moderato | Medio | Buono | Eccellente | Superiore |

Come faccio a visualizzarlo?

Puoi visualizzare VO2 max corrente nell'app Stato allenamento sull'orologio.



Nell'app puoi anche visualizzare la cronologia di VO2 max e le tendenze di variazione.

TE

L'effetto dell'allenamento (TE, Training Effect) è un indicatore per misurare per misurare l'effetto di un allenamento sul miglioramento della capacità aerobica. Quando ti alleni indossando l'orologio, il punteggio TE iniziale di 0,0 aumenta man mano che l'allenamento procede. Il punteggio TE va da 0,0 a 5,0 e diversi intervalli di punteggio indicano diversi effetti. Un punteggio TE più alto indica una maggiore intensità di allenamento. Ciò significa un maggiore carico sul corpo ma un migliore effetto dell'allenamento. Tuttavia, quando il punteggio TE raggiunge 5,0 devi considerare se il tuo carico è troppo alto.



| Punteggio Aerobico TE | Effetto sul miglioramento della capacità aerobica |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0,0 – 0,9 | Questo allenamento non ha alcun effetto sul miglioramento della capacità aerobica. |
| 1,0 – 1,9 | Questo allenamento aiuta a migliorare la resistenza ed è ideale come esercizio per il recupero post-allenamento. |
| 2,0 – 2,9 | Questo allenamento aiuta a mantenere la capacità aerobica. |
| 3,0 – 3,9 | Questo allenamento aiuta in modo significativo a migliorare la capacità aerobica. |
| 4,0 – 4,9 | Questo allenamento migliora notevolmente la capacità cardiopolmonare e aerobica. |
| 5,0 | Recupero post-allenamento è necessario per gli utenti che non sono atleti. |

| Punteggio anaerobico TE | Effetto sul miglioramento della capacità anaerobica |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0,0 – 0,9 | Questo allenamento non ha alcun effetto sul miglioramento della capacità anaerobica. |
| 1,0 – 1,9 | Questo allenamento ha un leggero effetto sul miglioramento della capacità anaerobica. |
| 2,0 – 2,9 | Questo allenamento aiuta a mantenere la capacità anaerobica. |
| 3,0 – 3,9 | Questo allenamento aiuta in modo significativo a migliorare la capacità anaerobica. |
| 4,0 – 4,9 | Questo allenamento ha un effetto significativo sul miglioramento della capacità anaerobica. |
| 5,0 | Recupero post-allenamento è necessario per gli utenti che non sono atleti. |

Il punteggio TE è valutato in base al tuo profilo, ma anche in base alla tua frequenza cardiaca e alla velocità durante gli allenamenti. Un punteggio TE basso non indica un problema durante l'allenamento, ma significa invece che l'allenamento è troppo facile e non ha effetti significativi sul miglioramento della capacità aerobica (ad esempio, un punteggio TE basso per un'ora di jogging).

Come è ottenuto?

Al termine di un allenamento per il quale sono monitorati i dati della frequenza cardiaca, l'orologio mostra il punteggio TE dell'allenamento e fornisce commenti o suggerimenti relativi. Puoi inoltre rivedere il punteggio TE di ogni registro di allenamento in futuro.

Carico di allenamento

L'orologio calcola il carico di allenamento sulla base dei punteggi EPOC (excess post-exercise oxygen consumption, Consumo di ossigeno in eccesso post-allenamento) degli ultimi sette giorni per valutare il volume del tuo allenamento. Puoi quindi regolare la programmazione degli allenamenti in base al punteggio del carico di allenamento.



| | |
|--|----------------------------------|
| | Esercizio insufficiente |
| | Stato di esercizio buono |
| | Troppo esercizio. Non esagerare. |

Manutenzione giornaliera

1. L'orologio è resistente all'acqua. Ti consigliamo di pulirlo regolarmente (cinturino compreso) con acqua e di asciugarlo con un panno morbido prima di indossarlo nuovamente.
2. Non usare detergenti come sapone, disinfettante mani o bagnoschiuma per la pulizia, per impedire che eventuali residui chimici irritino la pelle o corrodano l'orologio.

Precauzioni

1. L'orologio ha una resistenza all'acqua fino a 10 ATM. Può essere usato durante nuoto, snorkeling e allenamenti in acqua, ma non può essere usato durante scuba diving, immersioni, doccia o sauna.
2. Non azionare l'orologio sott'acqua tramite il touchscreen o i pulsanti fisici. Se l'orologio si bagna, usa il touchscreen o caricalo solo dopo averlo asciugato con un panno morbido.
3. L'orologio non è resistente a liquidi corrosivi quali soluzioni acide e alcaline e reagenti chimici. Danni o difetti causati da utilizzi scorretti o impropri non sono coperti dalla garanzia.