Amazfit T-Rex Pro ユーザー マニュアル

目次

操作説明と機能のナビゲーション3	5
基本操作3	\$
タッチ スクリーン	3
物理的なボタン5	5
毎日の操作:	5
運動中の操作7	7
機能のナビゲーション	3
ウォッチの装着と充電9)
ご利用の前に11	L
デバイスのペアリングとペアリング解除11	L
ショートカット コントロール12	2
懐中電灯13	3
明るさの調整13	3
DND モード14	ł
省電力モード14	ł
シアター モード	5
アクティビティと健康16	;
PAI 16	5
アクティビティの目標16	5
座りすぎアラート17	7
心拍数18	3
心拍数アラート18	3
1 日の心拍数のモニタリング18	3
手動測定18	3
睡眠19)
アシスタントによる睡眠モニタリング19)
睡眠時呼吸の質のモニタリング19)
SpO2 19)
SpO2 測定に関する注意事項20)
ストレス)
運動機能	L
運動リストの編集	2
運動の選択	3
運動の開始	3
GPS 検索について24	ŀ
運動の一時停止と終了 25	5
運動を一時停止	5

運動の終了2	25
その他2	25
運動アシスタント2	25
運動の目標2	27
運動設定2	27
運動アラート2	28
水泳 (プール)	29
用語	29
運動記録の表示	30
ランニング (屋内) の調整	31
運動状態	31
リアルタイム データ アイテムの並べ替え	31
自動運動特定	31
運動の身体指標	32
日常のシンテナンス	26
日 市 ッ// マ / / マ /	20
注意事項3	36

操作説明と機能のナビゲーション

Amazfit T-Rex Pro は、1 つの AMOLED タッチ スクリーンと、4 つの物理的なボタンを特徴としています。



基本操作

タッチ スクリーン

文字盤で左右または上下にスワイプすると、異なる機能のページに切り替えることができます。



タップと終了: タップすると特定の機能のページに入ります。タップして特定の機能ページに入った後は、右にスワイプすると前のレベルのメニューに素早く戻ることができます。通知リスト ページで左にスワイプすると、文字盤に戻ります。





物理的なボタン

毎日の操作:



ボタンの定義

SELECT ボタン	 ウォッチの電源をオンにするには、ボタンを 2 秒間長押しします。 ボタンを押すと、画面が点灯します。 文字盤画面でボタンを押すと、運動リストに移動します。(また、システム設定でクイックスタートを使用して、その他の機能を素早く有効化するようにこの操作を設定することもできます。) 文字盤画面以外の画面でボタンを押すと、次のメニュー レベルか、いずれかのリスト画面に移動し、サブページに入ります。 ウォッチの電源をオフにするには、ボタンを 12 秒間長押しします。
BACK ボタン	 ボタンを押すと、画面が点灯します。 文字盤画面でボタンを押すと、アプリリストに移動します。 文字盤画面以外の画面でボタンを押すと、前のページに素早く戻ります。 文字盤画面以外の画面でボタンを長押しすると、文字盤に素早く戻ります。
UP ボタンと DOWN ボタン	 文字盤画面でボタンを押すと、ウィジェット間を切り替えたり、ショートカット コントロールに切り替えたりできます。 いずれかのリスト画面でボタンを押すと、現在選択しているアイテムが変わり ます。 長いページでボタンを押すと、上下にスクロールします。



画面はロックされていません



画面はロックされています

ボタンの定義

	画面はロックされてい ません	画面はロックされてい ます
SELECT ボタン	運動を一時停止	運動を一時停止
BACK ボタン	手動ラップ	手動ラップ
UP ボタンと DOWN ボタン	ページの切り替え	画面のロック解除

機能のナビゲーション

文字盤画面で上にスワイプするか DOWN ボタンを押すと、ウィジェットが切り替わります。文字 盤画面で下にスワイプするか UP ボタンを押すと、ショートカット コントロール画面に入ります。 このメニューでは、懐中電灯を素早くオンにし、画面の明るさを設定し、DND モードを設定し、 省電力モードに入り、シアター モードに入ることができます。



文字盤画面で左にスワイプすると、アプリリストに移動します。



文字盤画面で右にスワイプすると、通知リストに移動します。



ウォッチの装着と充電

日常の装着:光学心拍数モニターを適切に機能させるため、手首から指 2 本分離して、ウォッチを中程度のきつさで装着することをお勧めします。



運動中の装着:ウォッチを快適に装着し、すべり落ちないようにきつくフィットさせることをお勧め します。きつ過ぎたり、ゆる過ぎたりすると、検出した運動データが不正確になる場合があります。 これは避ける必要があります。

充電

- 1、ウォッチ充電器の USB ポートを、USB 電源に対応しているソケット、PC、充電器などのデバイスに差し込みます。
- 2、ウォッチをマグネット式充電器に置きます。ウォッチの向きと位置に注意して、ウォッチの背面 にある金属接触部が充電器と密着していることを確認します。
- 3、ウォッチが適切に置かれると、画面には充電のお知らせが表示されます。



ご利用の前に

Amazfit T-Rex Pro を使用する前に、スマートフォン経由でアプリをダウンロードします。全機能 を活用するには、アプリを使用してウォッチをペアリングする必要があります。さらに、ペアリングし たウォッチは、ウォッチで生成したデータをクラウドの個人アカウントに保存し、これによりデータ の損失を防ぐことができます。

デバイスのペアリングとペアリング解除

1、 App Store からアプリをダウンロードするか、ウォッチの QR コードをスキャンして、アカウント を登録するか、アカウントにログインしてください。



- 2、アプリを開き、左上隅にある [+] アイコンをタップするか、[Zepp アプリ] > [プロフィール] > [+追加] > [ウォッチ] > QR コードのあるウォッチをタップして、プロンプトに従ってウォッチの QR コードをスキャンします。
- 3、ウォッチとスマートフォンのプロンプトに従って、ペアリングを完了します。



4、ペアリングが完了したら、ウォッチのシステムをアップグレードします。アップグレード中は、ア ップグレードが成功するように、スマートフォンを Bluetooth 経由でネットワークとウォッチの 両方に接続したままにしてください。



- 5、ペアリングおよびアップグレードが完了すると、ウォッチに搭載されている機能を使用できま す。アプリを使用してウォッチを設定することもできます。
- 6、ウォッチをペアリング解除するには、アプリを開き、[プロフィール] > [Amazfit T-Rex Pro] に 移動して、[ペアリング解除する] を選択します。

ショートカット コントロール

文字盤画面で下にスワイプすると、ショートカット コントロール ページに素早く入れます。



懐中電灯

懐中電灯アイコンをタップすると、懐中電灯機能が有効になります。ウォッチの画面には白いバ ックグラウンドが表示され、これは夜間に狭い領域を照らすのに役立ちます。右にスワイプするか、 BACK ボタンを押すと、懐中電灯機能を無効にできます。



明るさの調整

明るさの調整のアイコンをタップすると、明るさの調整の画面に入ります。

明るさの自動調整: 有効にすると、ウォッチは周囲の明るさに合わせて画面の明るさを自動的に 調整します。画面の明るさのスライダは動かせません。

明るさの手動調整:明るさのスライダを上下にドラッグするか、UP/DOWN ボタンを押して、明る さを調整します。

明るさの調整は、ただちに有効になります。画面を右にスワイプするか BACK ボタンを押すと、前の画面に戻ります。



DND モード

DND: 有効にすると、ウォッチは、着信のお知らせをスマートフォンから受信しなくなります。選択 解除すると DND が無効になります。

スケジュール指定 DND: DND モードが自動的に有効または無効になる期間をカスタマイズできます。



省電力モード

省電力モードを使用すると、ウォッチのバッテリー駆動時間が最大になります。省電力モードを 有効にすると、ウォッチには時刻のみが表示され、歩数と睡眠情報のみが記録されます。その他 の機能は無効になります。





このモードを終了するには、任意のボタンを長押しします。



シアター モード

シアター モードを有効にすると、画面の明るさは自動的に低下し、手首を上げたときに画面が 点灯する機能は一時的に無効になり、ウォッチの画面は暗いままになります。真夜中にウォッチ が点灯しないようにするには、この方法が最も簡単です。

文字盤の交換

文字盤画面で文字盤を 2 秒間タップし続けるか、[設定] > [文字盤] に移動して左右にスワイプし、希望の文字盤を選択します。

アプリで文字盤を交換するには、[プロフィール] > [Amazfit T-REX Pro] > [ストア] をタップして、 文字盤ストアでさらに多くの文字盤をダウンロードします。



アクティビティと健康

PAI

PAI は、個人の生理学的活動を測定し、体の全体的な状況を反映するために使用されます。 BMP、毎日のアクティビティの強度、および生理学的データに基づいて算出されます。

一定の強度の活動やワークアウトを毎日継続することにより、PAI 値を得ることができます。 HUNT Fitness Study* の研究結果によると、PAI 値を 100 より上に保つことで、心血管疾患に よる死亡リスクの低減と、寿命の延長につながります。

詳細については、アプリを開き、[PAI] > [PAI Q&A] に移動してください。

* The HUNT Fitness Study は HUNT の研究のサブプロジェクトとして、ノルウェー科学技術大 学医学部の Ulrik Wisloff 教授の主導で実施されています。この研究は 35 年以上続いており、 関与した参加者は 23 万人以上にのぼります。



アクティビティの目標

ウォッチでは、歩数、カロリー、起立イベント、距離などのアクティビティ データが自動的に記録 されます。また、脂肪燃焼時間の指標として、BMP が脂肪燃焼範囲内である、または脂肪燃焼 範囲を超えている期間も記録されます。

毎日のアクティビティ目標は、アクティビティ リング (目標歩数または カロリー)、脂肪燃焼リング、 スタンド リングの 3 つの部分で構成されています。

毎日の目標を達成すると、ウォッチがバイブします。



座りすぎアラート

起きている間に毎時間一定量のアクティビティを行うように通知し、長時間座っていることによっ て生じる悪影響を減らすため、ウォッチは装着時のアクティビティをモニタリングします。 毎時間最初の 50 分間で 1 分間を超えるアクティビティが検出されず、ウォッチが正しく装着さ れている場合、ウォッチがバイブして運動するように通知します。スタンディング アラートを受信 したら、次の 1 時間が始まる前にアクティビティを行って、現在の時間のスタンディングの目標 を達成します。

有効にする方法:

ウォッチをスマートフォンに接続した状態にしてアプリを開き、[プロフィール] > [マイ デバイス] > [Amazfit T-Rex Pro] > [通知とリマインダー] > [座りすぎアラート] に移動して、この機能を有効 にします。



心拍数

心拍数は身体の状態を反映する重要な指標です。心拍数をより頻繁に測定することで、心拍数 の変化を把握することができ、健康的なライフスタイルの参考になります。

測定精度を確保するためには、ヒントに従ってウォッチを正しく装着し、皮膚に触れる部分が清 潔で日焼け止めが塗られていないことを確認してください。

心拍数アラート

心拍数アラート機能は、測定頻度が 10 分未満の自動心拍数測定モードを設定している場合 に有効にできます。

測定された心拍数が事前設定した値よりも大きく、過去 10 分間に検出可能なアクティビティを 行っていない場合、ウォッチがバイブします。

1 日の心拍数のモニタリング

- ウォッチをスマートフォンに接続した状態にしてアプリを開き、[プロフィール] > [Amazfit T-Rex Pro] > [健康モニタリング] に移動して、1 日の心拍数のモニタリングを有効にして、 測定頻度を設定します。これにより、ウォッチは設定した頻度で心拍数を自動的に測定し、 心拍数の変化を終日記録します。
- 2、心拍数の変化は、運動を行っているときに、より大きくなります。アクティブ心拍数モニタリン グを有効にして、ウォッチがアクティビティを検出したときに自動的に測定頻度を増やせるようにすると、より多くの心拍数の変化を記録できます。
- 3、ウォッチの心拍数アプリでは、終日にわたる心拍数曲線と心拍数の分布を表示できます。

手動測定

終日の心拍数測定が無効になっている場合は、文字盤画面で上のボタンを押して [アプリリスト] に移動し、画面で上下にスワイプして心拍数アプリを選択し、手動で心拍数測定を行うことができます。

心拍数アプリをショートカット ウィジェットとして設定すると、心拍数測定をさらに簡単に開始できます。

ウォッチでは、各回に測定された心拍数のみを表示できます。過去の記録を表示するには、デ ータをアプリと同期する必要があります。



睡眠

睡眠の質は人間の健康に重大な影響を及ぼします。

睡眠中にウォッチを装着している場合、睡眠の情報が自動的に記録されます。睡眠の情報をア プリに同期して、睡眠時間、睡眠ステージ、睡眠スコア、睡眠の提案を表示することもできます。

アシスタントによる睡眠モニタリング

ウォッチをスマートフォンに接続した状態にしてアプリを開き、[プロフィール] > [Amazfit T-Rex Pro] > [健康モニタリング] に移動し、[アシスタントによる睡眠モニタリング] をオンにすると、より 正確な睡眠の情報 (REM 睡眠ステージ) が得られます。

睡眠時呼吸の質のモニタリング

ウォッチをスマートフォンに接続した状態にしてアプリを開き、[プロフィール] > [Amazfit T-Rex Pro] > [健康モニタリング] に移動し、[睡眠時呼吸の質のモニタリング] を有効にします。 睡眠中 にウォッチを装着していることが検出されると、 睡眠時呼吸の質は自動的にモニタリングされます。

SpO2

SpO2 は、呼吸器系や循環器系の重要な生理学的パラメーターです。

- 1、ウォッチを起動してアプリリストに移動し、SpO2 アプリを選択して、SpO2 の測定を開始します。
- 2、登山や屋外でのハイキングの際は、[運動設定] > [運動アシスタント] に移動し、SpO2 を有 効にして、SpO2 を測定することができます。
- 3、測定が完了すると、ウォッチに測定結果が表示されます。終日にわたる測定結果を表示する こともできます。



SpO2 測定に関する注意事項

- 1、手首から指 1 本分間隔を空けてウオッチを着用し、安静な状態にしてください。
- 2、適度な圧迫感が得られるよう、バンドをきつめに装着します。
- 3、ウォッチの画面を上に向けて、腕をテーブルの上または静止した表面に置きます。
- 4、 測定中は静止したままで、測定に集中します。
- 5、腕の毛、刺青、震え、低体温、ウォッチを正しく装着していないことなどの要因が測定結果に 影響したり、測定が失敗することもあります。
- 6、ウォッチの測定範囲は 80% 100% です。この機能はあくまで参照用であり、医療診断の 根拠として使用しないでください。体調が優れない場合は、医師にご相談ください。

ストレス

ストレス指数は、心拍数の変動値に基づいて算出されます。それは健康状態評価の参考用です。 指数が高い場合は、休息をより多くとる必要があります。

- 1、ウォッチを起動して、上のボタンを押してアプリリストに移動し、上下にスワイプしてストレス アプリを選択すると、関連する情報が表示されます。
- ストレス アプリで 1 日のプレッシャー モニタリングが有効になっている場合、ストレスは 5 分ごとに測定され、終日にわたるストレスの変化が記録されます。ウォッチをスマートフォンに 接続した状態にしてアプリを開き、[プロフィール] > [Amazfit T-Rex Pro] > [健康モニタリン グ] に移動して、機能を設定します。
- 3、1 日のプレッシャー モニタリングが無効になっている場合は、いつでもストレス アプリにアク セスして測定し、結果を表示および記録できます。



運動機能

ウォッチは 100 種類を超える運動をサポートしています。運動リストにあるデフォルトの 24 種 類の運動は、ランニング (屋外)、ウォーキング、ランニング マシン、トレイル ランニング、ウォー キング (屋内)、サイクリング (屋外)、サイクリング (屋内)、水泳 (プール)、オープン ウォーター スイミング、クライミング、ハイキング (屋外)、エリプティカル トレーナー、ローイング マシン、サッ カー、ボート (屋外)、サーフィン、筋力トレーニング、フィットネス (屋内)、自由トレーニング、スキ ー、スノーボード、クロスカントリー スキー、縄跳び、階段昇降です。 運動リストをカスタマイズするには、運動リストの下部にある [リストを編集] を選択します。

運動リストの編集

- 1、運動リストに移動するには、アプリで [運動] を選択するか、文字盤で SELECT ボタンを押 します (運動のクイック スタートが設定してある場合)。
- 2、運動リストで、開始する運動を選択します。



3、すべての運動を表示するには [その他の運動] を選択して、運動を開始します。

その他の運動	
ランニングとウォ- 6 回の運動	>
サイクリング 4回の運動	>
水泳 2 回の運動	>
屋外スポーツ 9回の運動	>

4、 運動リストを編集するには、[リストを編集] を選択します。運動を追加、削除、並べ替えること ができます。



運動の選択

運動リストに入ってから、画面で上下にスワイプするか、UP ボタンや DOWN ボタンを押して、 必要な運動を選択します。運動をタップするか、SELECT ボタンを押して、対応する運動準備ペ ージに入ります。



運動の開始

運動準備ページに入ると、ウォッチは自動的に GPS 信号を探します。信号が見つかったら、 [開始] をタップするか、SELECT ボタンを押します。



GPS 検索について

ランニング (屋外) などの屋外スポーツのために運動準備ページに入ると、ウォッチは自動的に GPS による位置測定を開始し、位置測定に成功するとただちにユーザーに通知します。運動準 備ページを終了するか、運動を完了すると、GPS による位置測定は自動的にオフになります。 GPS 検索は、最長で 5 分間続く場合があります。位置測定がタイムアウトで失敗すると、位置 測定のプロセスを繰り返すよう求めるメッセージが表示されます。位置測定に成功してからしばら く運動を開始しないと、省電力のために位置測定は自動的に無効になります。そのような場合は、 運動に進む前に、位置測定のプロセスを繰り返す必要があります。

位置測定の提案:

GPS による位置測定は屋外の広々とした場所で使用し、位置測定に成功するのを待ってから 運動を開始します。混雑した場所にいる場合は、ウォッチを胸の高さに上げると、位置測定の処 理が速くなります。

A-GPS:

補助 GPS (A-GPS) は、GPS 衛星軌道情報を使用し、ウォッチの GPS 位置測定の高速化に 役立ちます。

ウォッチを Bluetooth 経由でスマートフォンに接続している場合、ウォッチはアプリから、スケジュ ールに沿って毎日 A-GPS データを自動的に同期して更新します。ウォッチがデータを 7 日間 連続でアプリと同期していない場合、A-GPS データは期限切れとなり、位置測定の速度に影響 する場合があります。

運動の一時停止と終了

運動を一時停止

SELECT ボタンを押すか、運動画面で [一時停止] をタップすると、運動が一時停止します。また、もう一度 SELECT ボタンを押すか、[続ける] をタップすると、運動が再開します。



運動の終了

ーー時停止ページに入った後、[保存] をタップすると運動が終了し、[続ける] をタップすると運動が再開し、[やめる] をタップすると現在の運動の記録が削除されます。運動を終了すると、ウ ォッチはこの運動の詳細を表示して保存します。この詳細は、ウォッチまたはアプリでもう一度表 示することができます。 ウォッチのパス: [ウォッチ] > [運動記録]

アプリのパス: [アプリ]>● (ホーム ページの右上隅)>[運動の記録]

その他

運動アシスタント

運動アシスタントは運動中に、歩調アシスタント、Virtual Rabbit、コンパス、SpO2 などの補助ツールを提供します。補助ツールは、運動によって異なります。

1、歩調アシスタント

歩調アシスタントを設定して有効にするには、[運動アシスタント] > [歩調アシスタント] に移動し ます。1 分あたりのピッチとプロンプトの頻度を設定できます。運動中、ウォッチは設定に従って 振動します。振動頻度に従って 1 分あたりのピッチをコントロールできます。



2、Virtual Rabbit

Virtual Rabbit を設定して有効にするには、[運動アシスタント] > [Virtual Rabbit] に移動します。 Rabbit のペースを設定できます。運動を開始すると、Rabbit の現在のペースとリード/ラグ距離 がリアルタイムで表示されます。



3、コンパス

コンパスを有効にするには、[運動アシスタント] > [コンパス] に移動します。運動中に機能を表示および使用できます。

4、SpO2

登山や屋外でのハイキングの際は、[運動アシスタント] > [SpO2] に移動して SpO2 を有効に すると、運動中に SpO2 を測定できるようになります。測定結果は、運動記録に保存されます。

運動の目標

運動の目標の設定では、期間、距離、消費カロリー、トレーニング効果などの運動の目標を設定 できます。設定済みの目標が達成されるとメッセージが表示されます。運動の目標は、運動によ って異なります。

運動設定

自動ラップ、自動一時停止、画面オン、3D データ モード、リアルタイム グラフ、データ表示、 手首を上げたときに画面点灯などを設定できます。運動設定は、運動によって異なります。

1、自動ラップ

運動中にラップ機能を使用できます。手動ラップを実行するには、運動中にウォッチの DOWN ボタンを押します。運動設定では、自動ラップの距離を設定できます。運動アラート設定では、 自動ラップ通知を有効にできます。

またウォッチは、手動ラップと自動ラップの両方について各ラップノードの運動の詳細も記録します。運動が終了したら、異なるラップの詳細を表示できます。

2、自動一時停止

機能を有効にすると、運動速度が遅くなった場合に運動は自動的に一時停止します。速度が特定のしきい値まで上がると、運動を再開できます。一時停止中に、運動を再開することもできます。 一部の運動では、自動一時停止のしきい値をカスタマイズできます。

3、画面オン

この機能を有効にすると、運動中は明るさが低下し、画面はオンのままになります。有効にすると、 システムの画面オフ設定が影響しなくなります。ただし、運動中の電力消費は増加します。

4、3D データ モード



ー部の運動では、運動設定でこの機能を有効または無効にできます。この機能が有効な場合、 ウォッチは、前の図が示すように 3D データを使用して距離を計算します。

5、リアルタイム グラフ

運動中にリアルタイム データ曲線を表示するかどうかを設定できます。データ曲線は、運動によって異なります。

6、データの表示

運動中に表示する画面あたりのデータ量を設定できます。3 種類から 6 種類のデータ タイプ を選択できます。

7、手首を上げると画面点灯

運動中に手首を上げると画面を点灯する設定を変更できます。

運動アラート

この機能では、距離や心拍数のアラートなど、さまざまなアラートをコントロールできます。アラートは、必要に応じて、運動設定で設定できます。運動アラートは、運動によって異なります。

1、距離アラート

運動中、ウォッチは各フル キロメートルごとに振動して、最後のキロメートルの期間を表示します。

[運動モード] > [運動アラート] > [距離] に移動し、フル キロメートルの数を選択して、この機能 を有効または無効に設定します。

2、安全な心拍数アラート

運動中に、設定してある安全な心拍数の値を超えたことを検出すると、ウォッチが振動し、画面 にメッセージが表示されます。そうなった場合は、ペースを落とすか中止する必要があります。 [運動モード] > [運動アラート] > [安全な心拍数] に移動し、安全な心拍数の値を選択して、こ の機能を有効または無効に設定します。

3、心拍数ゾーン

運動中に、設定されている心拍数の範囲に心拍数が収まっていないことを検出した場合、ウォッ チが振動し、画面にメッセージが表示されます。そうなった場合は、速度を上げるか落として、設 定した範囲内に心拍数を収める必要があります。

[運動モード]>[運動アラート]>[心拍数ゾーン] に移動し、心拍数の範囲を選択して、この機能 を有効または無効に設定します。 4、ペース アラート

運動中に、設定したペースよりも遅いことを検出すると、ウォッチが振動し、画面にメッセージが 表示されます。

[運動モード] > [運動アラート] > [ペース] に移動し、ペースを選択して、この機能を有効または 無効に設定します。

さらにウォッチは、高速、さまざまなラップ、速度、歩調、ペース、時間、カロリー、水分摂取、エネ ルギー摂取、折り返しなどのアラートもサポートしています。

水泳 (プール)

用語

レーンの長さ: スイミング プールのレーンの長さ。ウォッチは、設定したレーンの長さに基づいて、 水泳データを計算します。

ウォッチが正確に水泳データを評価できるようにするため、各プールの対応するレーンの長さを 設定します。

ラップ:水泳 (プール) モードにおけるレーンの長さ。

ストローク:ウォッチ装着中の完全なストローク。

ストローク率:1 分あたりのストロークの数。

DPS:1 回の完全なストロークで移動した距離。

SWOLF: SWOLF は、スイマーにとって重要な指標です。スコアを使用して水泳速度の包括的 な評価を行います。水泳 (プール) モードにおける SWOLF = 1 回のラップの期間 (秒数) + シングル ラップにおけるストローク数です。オープン ウォーター スイミング モードの場合、 SWOLF はラップ距離 100 メートルを使用して計算されます。SWOLF スコアが小さいほど、水 泳効率が高いことを示しています。

ストローク認識

ウォッチは水泳モードでのストロークを認識し、使用する主なストロークを表示します。

フリースタイル	フリースタイル スイミング
平泳ぎ	平泳ぎ
背泳ぎ	背泳ぎ
バタフライ	バタフライ
メドレー	水泳時に複数のストロークが使用され、各スト ロークの比率は同じです。

水泳中のタッチ スクリーン



画面での誤操作と水の干渉を防ぐために、水泳を開始するとタッチ スクリーン機能は無効になります。運動を終了すると、タッチ スクリーン機能が再び有効になります。

運動記録の表示

運動記録画面で、画面をタップするか、SELECT ボタンを押すと、運動履歴リストに移動します。 運動記録をタップすると、詳細を表示できます。

アプリにまだアップロードしていない運動の記録には、先頭に赤い点の印が付いています。運動 の記録が失われることがないように、定期的にアプリを開いてデータを同期することをお勧めし ます。



ウォッチの運動記録アプリで、直近 20 件の運動の詳細を表示できます。 Zepp アプリの運動ページで、ウォッチから正常に同期されたすべての運動の詳細を表示できます。

ランニング (屋内) の調整

0.5 km を超える距離が記録されると、運動は正常に保存できます。 ランニング (屋内) が終わったら、記録を保存するときに距離を調整できます。また、調整の数が増えると、ウォッチはユーザーのランニング スタイルを学習し、次回のランニング (屋内) について、より正確な距離の推定を行います。

何度も調整しても距離の記録が正確でない場合は、[再調整]を選択してください。

運動状態

運動状態アプリでは、現在のトレーニングの負荷、完全回復時間、VO2 Max などを表示できます。



リアルタイム データ アイテムの並べ替え

アプリを開いて [プロフィール] > [Amazfit T-Rex Pro] > [運動] に移動すると、運動中に表示さ れているリアルタイム データ アイテムを並べ替えることができます。 すべての運動データ アイ テムを並び替えることができます。

自動運動特定

識別可能な運動タイプには、ウォーキング、ウォーキング (屋内)、ランニング (屋外)、ランニング マシン、サイクリング (屋外)、水泳 (プール)、エリプティカル トレーナー、ローイング マシンなど があります。

自動運動識別は、ウォッチが自動的に運動の種類を決定し、関連する運動の特性が実施され、 運動が一定期間続いた後に1つの運動を記録するプロセスです。 種類:運動の種類を選択すると、運動の自動識別機能が有効になります。

リマインダー: この機能が有効になっている場合、運動識別時にポップアップ ダイアログ ボック スが表示されます。機能が無効になっている場合、運動識別時にデータはサイレントで記録され、 文字盤画面にはダイナミック アイコンが表示されます。

感度:感度が高くなると、認識時間が短くなります。感度が低いと、認識時間が長くなります。必要に応じて設定してください。

* 運動状態を継続的にモニタリングすると、バッテリー駆動時間が大幅に減ります。運動が選択 されていない場合、運動識別機能は有効になりません。進行中の運動をウォッチが検出すると、 データはアプリと同期できません。



運動の身体指標

ウォッチは、運動のさまざまな身体指標を提供します。評価スコアは、運動の参考として使用できます。これらの指標は、プロフィールと、心拍数などのその他のデータに基づいて決まります。ウォッチによる体と運動のデータの把握と分析が進むにしたがって、評価スコアの精度も徐々に改善します。

VO2 Max

VO2 Max は、最大強度の運動中に身体が消費する酸素量を示し、身体の有酸素能力の重要な指標です。持久力を必要とするアスリートにとって最も重要な参照項目の一つであり、高レベルの VO2 Max を実現することは高レベルの有酸素能力のための必須要件です。 最大酸素摂取量は比較的個人差のある指標で、性別や年齢層に応じて参照基準が異なります。 このウォッチは、ユーザーのプロフィール、および運動中の心拍数と速度に基づき、運動能力を 評価します。また、VO2 Max はユーザーの運動能力によって変わります。VO2 Max 値はすべての人にある値ですが、個人の体調に応じて変動します。

取得方法は?

- 1、アプリにプロフィールを正しく入力します。
- 2、ウォッチを装着したまま 10 分以上屋外で走り、心拍数が最大心拍数の 75% に達するよう にします。
- 3、走り終わると、ウォッチの運動記録アプリか、[アプリ] > [運動] > [その他] に移動して、現在の VO2 Max を表示できます。
- 4、VO2 Max スコアは、7 つの運動能力レベルにマッピングされます。

入門	初歩	普通	中級	中上級	上級	最上級

表示方法は?

現在の VO2 Max は、運動状態アプリで表示できます。



また、VO2 Max の履歴と変化の傾向もアプリで表示できます。

TE

トレーニング効果 (TE) は、有酸素能力の改善に対する運動の効果を測定する指標です。ウォ ッチを装着したまま運動すると、運動が進むにつれて、0.0 から始まる TE スコアが増加します。 TE スコアの範囲は 0.0 から 5.0 で、スコア範囲によって効果が異なります。高い TE スコア は、運動強度が高いことを示します。身体負荷が高くても、TE としては優れていることになります。 ただし、TE スコアが 5.0 に達した場合は、身体負荷が高すぎないか検討する必要があります。



有酸素運動 TE スコア	有酸素能力向上に対する効果
0.0 - 0.9	この運動は、有酸素能力向上に対して効果が ありません。
1.0 - 1.9	この運動は、持久力の向上に役立ち、運動後 の回復トレーニングに理想的です。
2.0 - 2.9	この運動は、有酸素能力の維持に役立ちます。
3.0 - 3.9	この運動は、有酸素能力の向上に有意な効果 があります。
4.0 - 4.9	この運動は、心肺能力と有酸素能力を大幅に 向上します。
5.0	運動選手でないユーザーの場合は、運動後の 回復が必要です。

無酸素運動 TE スコア	無酸素能力向上に対する効果
0.0 - 0.9	この運動は、無酸素能力向上に対して効果が ありません。
1.0 - 1.9	この運動は、無酸素能力向上に対してわずか な効果があります。
2.0 - 2.9	この運動は、無酸素能力の維持に役立ちます。
3.0 - 3.9	この運動は、無酸素能力の向上に有意な効果 があります。
4.0 - 4.9	この運動は、無酸素能力の向上に対して大きな 効果があります。
5.0	運動選手でないユーザーの場合は、運動後の 回復が必要です。

TE スコアは、ユーザーのプロフィール、および運動中の心拍数と速度に基づき、運動能力を評価します。低い TE スコアは、運動中の問題を示しているわけではなく、むしろ運動が簡単すぎて有酸素能力の向上に有意な影響がないことを意味しています (例:1 時間のジョギングに対する低い TE スコア)。

取得方法は?

心拍数データをモニタリングする運動が終了すると、ウォッチは運動の TE スコアを表示して、 関連するコメントや提案を提供します。各運動記録の TE スコアを後で見直すこともできます。

トレーニングの負荷

ウォッチは、過去 7 日間に生成された EPOC (運動後の過剰酸素消費量) スコアに基づいてト レーニング負荷を計算し、運動量を評価します。トレーニング負荷のスコア範囲に基づいて、以 後のトレーニング スケジュールを調整できます。



運動不足です
良い運動の状態
運動しすぎです。過度の運動は控えてください

日常のメンテナンス

- 1、ウォッチには耐水性があります。ウォッチとウォッチ ストラップは定期的に水で洗い、装着す る前に柔らかい布で水気を拭き取ってください。
- 2、皮膚への刺激やウォッチの腐食につながる化学薬品の残留を防ぐため、石鹸、手指消毒剤、 シャンプーなどの洗浄剤を使用して洗うことは避けてください。

注意事項

- ウォッチは防水等級 10 ATM の耐水性を備えています。水泳、シュノーケリング、水仕事などに使用できますが、ダイビング、ジャンプ ダイビング、シャワー、サウナなどには使用できません。
- 2、水中でタッチ スクリーンや物理ボタンを使用してウォッチを操作しないでください。ウォッチ が濡れた場合は、必ず柔らかい布で水気をきれいに拭き取ってから、タッチ スクリーンを操 作したり、ウォッチを充電したりしてください。
- 3、ウォッチには、酸性やアルカリ性の溶液や化学試薬などの腐食性の液体に対する耐性が ありません。乱用や不適切な使用により損傷や欠陥が発生した場合は、保証対象となりま せん。