

Amazfit GTS 2e - uživatelská příručka

Obsah

Amazfit GTS 2e - uživatelská příručka.....	1
Začínáme.....	3
Vzhled.....	3
Zapnutí a vypnutí.....	3
Nabíjení.....	3
Nošení hodinek a výměna řemínku	4
Připojení a párování	4
Aktualizace systému v hodinkách.....	5
Centrum ovládání.....	5
Časový formát.....	5
Jednotky	5
Běžné operace	6
Funkce dostupné při připojení hodinek.....	7
Upozornění aplikací.....	7
Upozornění na příchozí hovor.....	7
Najít zařízení	7
Najít hodinky.....	7
Ciferník.....	8
Vzhled ciferníků	8
Stále zapnutý displej	8
Přidání ciferníků.....	8
Změna ciferníků.....	8
Odstranění ciferníků.....	9
Zkratky aplikací.....	9
Karty zástupců	9
Aplikace s rychlým přístupem	9
Dvakrát stiskněte boční tlačítko	9
Cvičení.....	10
Cvičení.....	10
Určování polohy GPS pro cvičení.....	10
Nastavení a upozornění cvičení	10

Řízení cvičení	11
Zobrazení záznamů cvičení.....	11
Aktivity a zdraví.....	12
PAI.....	12
Cíl aktivity.....	12
Upozornění na nečinnost	12
Srdeční tep	12
Upozornění na neobvyklý srdeční tep	13
Upozornění na srdeční tep	13
Celodenní monitorování srdečního tepu.....	13
Ruční měření.....	13
Spánek	14
Spánkový asistent.....	14
Sledování kvality dýchání ve spánku	14
SpO2.....	14
Opatření při měření SpO2.....	14
Stres	14
Hlasová funkce.....	15
Offline hlasové ovládání.....	15
Aplikace hodinek	16
Aplikace hodinek	16
Správa seznamu aplikací.....	16
Teplota	16
Události.....	16
Počasí.....	16
Kompas	17
Barometr a výškoměr	17
Budík	17
Stopky	17
Odpočítávání.....	17
Nastavení hodinek	17
Nastavení systémového jazyka	17
Nošení	17

Začínáme

Vzhled



Zapnutí a vypnutí

Zapnutí:

Stiskněte a podržte boční tlačítko pro zapnutí hodinek. Zobrazí se úvodní obrazovka. Pokud se úvodní obrazovka nezobrazí po stisknutí a podržení digitální korunky, nabijte své hodinky a pokus opakujte.

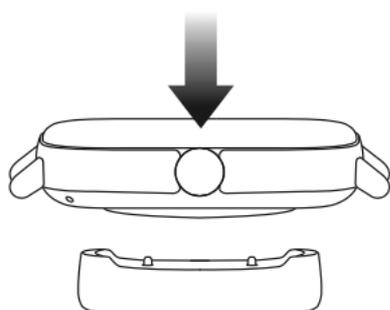
Vypnout:

Když je zařízení zapnuté, stiskněte a podržte boční tlačítko na 5 sekund, abyste přešli do nabídky vypnutí, kde můžete zvolit vypnutí nebo restartování hodinek.

Vynucené vypnutí:

Když je zařízení zapnuté, stiskněte a podržte boční tlačítko na 10 sekund pro restartování hodinek.

Nabíjení



Tyto hodinky se nabíjejí pomocí magnetické základny. Použijte standardní nabíjecí základnu. Vyrovnajte nabíjecí port na zadní straně hodinek s kovovými kontakty na nabíjecí základně, potom počkejte, dokud se na obrazovce hodinek nezobrazí ukazatel úrovně nabití.

Poznámky:

Používejte pouze nabíjecí základnu dodávanou s hodinkami. Před nabíjením se ujistěte, že je nabíjecí základna suchá.

K nabíjení hodinek použijte nabíječku s jmenovitým výstupním proudem 1 A nebo vyšším.

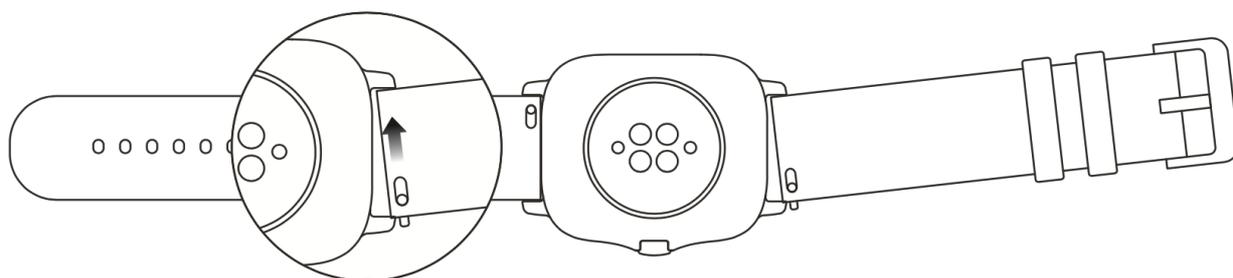
Nošení hodinek a výměna řemínku

Nemějte řemínek příliš volný nebo utažený. Ujistěte se, že se cítíte příjemně a že snímač správně funguje.

Při měření SpO2 se vyvarujte nošení hodinek na kloubu zápěstí, udržujte pohodlné (přiměřeně těsné) spojení mezi hodinkami a pokožkou zápěstí a po celou dobu měření mějte ruku v klidu. Při ovlivnění vnějšími faktory (jako jsou ohnutí celé ruky, houpání rukou, ochlupení paže a tetování) nemusí být výsledky měření přesné nebo měření nemusí proběhnout až do konce.

Během cvičení můžete řemínek utáhnout a poté znovu uvolnit. Pokud jsou hodinky na ruce volné nebo se data neměří, řemínek přiměřeně utáhněte.

Demontáž a montáž řemínku hodinek, viz následující obrázek.



Poznámka:

Po připevnění řemínku jej pomocí vhodné síly zatáhněte, abyste se přesvědčili o bezpečném připevnění.

Vyvarujte se kontaktu s vodou, protože kožený řemínek není vodotěsný. Pokud se kontaktu s vodou nemůžete vyhnout, například při plavání, použijte fluorkaučukový nebo silikonový řemínek.

Připojení a párování

Pomocí telefonu naskenujte následující QR kód, stáhněte si aplikaci Zepp a nainstalujte ji. Pro co nejlepší výsledek proveďte na vyžádání aktualizaci aplikace na nejnovější verzi.

Poznámka: Váš mobilní telefon musí používat Android 5.0 nebo iOS 10.0 nebo novější verzi.



První párování:

Při prvním spuštění hodinek se na obrazovce zobrazí QR kód k párování.

V telefonu spusťte aplikaci Zepp, přihlaste se do ní a naskenováním kódu QR, který je zobrazen v hodinkách, spárujte telefon s hodinkami.

Párování s novým telefonem:

1. Ve starém telefonu spusťte aplikaci Zepp a synchronizujte údaje s hodinkami.
2. Ve starém telefonu přejděte na informační stránku hodinek, v dolní části stránky klepněte na možnost Další a zrušte spárování starého telefonu s hodinkami.
3. Obnovte tovární nastavení v hodinkách a hodinky restartujte. Po restartu hodinek je spárujte s novým telefonem podle počátečního postupu párování.

Aktualizace systému v hodinkách

Zkontrolujte, aby byly hodinky propojeny s telefonem, spusťte aplikaci Zepp a přejděte na Profil > Amazfit GTS 2e a klepněte na Aktualizovat systém k zobrazení nebo aktualizování systému vašich hodinek.

Jakmile hodinky obdrží zprávu o aktualizaci systému, doporučujeme klepnout na Aktualizovat okamžitě.

Centrum ovládání

Na stránce ciferníku přejeďte prstem dolů a přejděte do centra ovládání, kde najdete následující funkce systému: svítlna, úprava jasu, režim Nerušit, režim spořiče baterie, uzamknutí obrazovky, hledání mobilního telefonu, režim kina a zachování zapnuté obrazovky.

Časový formát

Udržujte hodinky připojené k telefonu. Během synchronizace údajů převezmou hodinky automaticky systémový čas a formát času z telefonu. Také zobrazí čas ve 12h nebo 24h formátu.

Jednotky

Zkontrolujte, aby byly hodinky propojeny s telefonem, spusťte aplikaci Zepp a přejděte na Profil > Další > Nastavení. Zde můžete nastavit měrné jednotky pro vzdálenost. Během synchronizace údajů hodinky automaticky přebírají nastavení v aplikaci.

Běžné operace

Klepnutí na obrazovku	Tuto funkci použijte k výběru aktuální položky nebo přejděte k dalšímu kroku.
Stiskněte a podržte prst na ciferníku	Aktivujte výběr ciferníku a nastavení ciferníku.
Zakryjte obrazovku	Zhasnutí obrazovky.
Přejedte prstem nahoru/dolů/doleva/doprava	Posouvání obrazovky nebo přepínání stránek. U některých stránek se lze přejetím prstem doprava vrátit do stránky v horní úrovni.
Stiskněte boční tlačítko	Probuzení hodinek a přechod do seznamu aplikací nebo návrat do ciferníku.
Dvakrát stiskněte boční tlačítko	Rychlé spuštění určité aplikace.
Dlouze stiskněte boční tlačítko po dobu 5 sekund nebo delší	Zapnutí hodinek, přechod na stránku restartování a vynucené restartování.

Funkce dostupné při připojení hodinek

Upozornění aplikací

Chcete-li přijímat do hodinek upozornění aplikací z telefonu, hodinky udržujte připojené k telefonu. Přejetím prstem nahoru na stránce ciferníku můžete zobrazit posledních 20 upozornění v Centru oznámení.

Nastavení způsobu:

Zkontrolujte, aby byly hodinky propojeny s telefonem, spusťte aplikaci Zepp a přejděte na Profil > Amazfit GTS 2e a klepněte na Upozornění aplikací k aktivaci upozornění aplikací podle potřeby.

Poznámka:

Chcete-li tuto funkci zapnout v telefonu se systémem Android, je nutné přidat aplikaci Zepp do seznamu povolených aplikací nebo do seznamu automaticky spouštěných aplikací na pozadí, aby byla aplikace v telefonu vždy spuštěna. Pokud dojde k vypnutí aplikace Zepp na pozadí telefonu, hodinky se od telefonu odpojí a nebudou moci přijímat upozornění aplikací.

Upozornění na příchozí hovor

Chcete-li obdržet do hodinek upozornění na příchozí hovor, hodinky musí být propojeny s telefonem. Příchozí hovor v telefonu můžete v hodinkách přijmout nebo zavěsit.

Úprava nastavení v telefonu se systémem Android:

Zkontrolujte, aby byly hodinky propojeny s telefonem, spusťte aplikaci Zepp a přejděte na Profil > Moje zařízení > Amazfit GTS 2e > Oznámení a upozornění > Upozornění na příchozí hovor. V horní části obrazovky klepněte na zprávu o udělení oprávnění telefonu. V okně udělení oprávnění telefonu udělte oprávnění k hovorům pro aplikaci Zepp. Pokud se zpráva nezobrazí, aplikace Zepp již oprávnění telefonu získala.

Poznámka:

Chcete-li tuto funkci zapnout v telefonu se systémem Android, je nutné přidat aplikaci Zepp do seznamu povolených aplikací nebo do seznamu automaticky spouštěných aplikací na pozadí, aby byla aplikace v telefonu vždy spuštěna. Pokud dojde k vypnutí aplikace Zepp na pozadí telefonu, hodinky se od telefonu odpojí a nebudou moci přijímat upozornění na příchozí hovory.

Najít zařízení

1. Udržujte hodinky připojené k telefonu.
2. Na stránce ciferníku přejetím prstem dolů přejděte do centra ovládání a klepněte na položku Najít telefon. Váš telefon začne vibrovat a vyzvánět.
3. V seznamu aplikací vyberte Widgety a klepněte na položku Najít telefon. Váš telefon začne vibrovat a vyzvánět.

Najít hodinky

Zkontrolujte, aby byly hodinky propojeny s telefonem, spusťte aplikaci Zepp a přejděte na Profil > Amazfit GTS 2e a klepněte na Najít hodinky. Vaše hodinky zavibrují.

Ciferník

Vzhled ciferníků

Některé ciferníky podporují úpravy vzhledu. Pomocí různých vzhledů můžete zobrazit informace, například počet kroků, spotřebu kilokalorií a počasí, nebo můžete klepnutím na vzhled spustit odpovídající aplikaci. Podle potřeby můžete také údaje upravovat.

Úprava vzhledu ciferníku:

1. Probudte ciferník a dlouhým stisknutím ciferníku přejděte na stránku výběru ciferníků.
2. Přejetím prstem doleva nebo doprava zobrazte dostupné náhledy ciferníků. Tlačítko Upravit se zobrazí v dolní části ciferníku, který podporuje úpravu vzhledu. Klepnutím na toto tlačítko přejdete na stránku umožňující úpravu vzhledu tohoto ciferníku.
3. Vyberte vzhled, který chcete upravit a klepněte na tento vzhled, nebo přejetím prstem nahoru nebo dolů po obrazovce procházejte mezi vzhledy.
4. Až dokončíte úpravy, stisknutím bočního tlačítka zapnete ciferník.

Stále zapnutý displej

Pokud bude tato funkce zapnuta, obrazovka bude v pohotovostním režimu stále zobrazovat některé údaje. Tím se však výrazně snižuje životnost baterie.

Nastavení stále zapnutého displeje:

1. Po probuzení hodinek stiskněte boční tlačítko a přejděte do seznamu aplikací. Poté přejděte na Nastavení > Displej a jas > Stále zapnutý displej.
2. Vyberte styl ciferníku a zapněte funkci Stále zapnutý displej.

Přidání ciferníků

Ve výchozím nastavení hodinky poskytují několik ciferníků. Z aplikace Zepp přejděte do obchodu, aby se synchronizovaly online ciferníky s hodinkami, nebo pomocí aplikace Zepp nastavte obrázek na telefonu jako obrázek ciferníku.

Přidání online ciferníků:

1. Zkontrolujte, aby byly hodinky propojeny s telefonem, spusťte aplikaci Zepp a přejděte na Profil > Amazfit GTS 2e > Obchod.
2. Vyberte jeden nebo více ciferníků a poté je synchronizujte s hodinkami. Získáte tak více možností.

Přidání upravených ciferníků:

Zkontrolujte, aby byly hodinky propojeny s telefonem, spusťte aplikaci Zepp a přejděte na Profil > Amazfit GTS 2e > Obchod a přejděte na upravené ciferníky.

Změna ciferníků

1. Probudte ciferník a dlouhým stisknutím ciferníku přejděte na stránku výběru ciferníků.
2. Přejetím prstem doleva nebo doprava zobrazte náhledy ciferníků, které lze ve vašich hodinkách použít, včetně integrovaných ciferníků a synchronizovaných online ciferníků.

3. Klepněte na požadovaný ciferník, kterým chcete nahradit aktuální ciferník.

Odstranění ciferníků

Když v hodinkách dojde prázdné místo, budete muset odstranit některé ciferníky, a uvolnit tak místo pro nové (některé integrované ciferníky nelze odstranit).

1. Probudte ciferník a dlouhým stisknutím ciferníku přejděte na stránku výběru ciferníků.
2. Přejetím prstem doleva a doprava zobrazte náhledy ciferníků dostupné ve vašich hodinkách, včetně integrovaných ciferníků, synchronizovaných online ciferníků a upravených ciferníků.
3. Stiskněte dlouze ciferník, který chcete odstranit, a přejděte prstem po obrazovce nahoru. Pokud lze ciferník odstranit, zobrazí se tlačítko Odstranit. Klepnutím ciferník odstraníte.

Zkratky aplikací

Karty zástupců

Na ciferníku přejděte prstem doprava, čím přejdete na stránku Karty zástupců. Na stránce můžete snadno používat a prohlížet různé funkce a informace:

1. Zobrazení informací o aplikaci v reálném čase. Informace o pokroku, např. cvičení a odpočítávání, se automaticky zobrazí na stránce Karty zástupců.
2. Prohlížejte informace o položkách a interních aplikacích, jako jsou vaše další naplánované události, budíky a poslední data o srdečním tepu.

Můžete také spustit aplikaci Zepp a přejít na Profil > Amazfit GTS 2e > Karty zástupců, kde můžete nastavit zobrazený obsah a pořadí zobrazení.

Aplikace s rychlým přístupem

Aplikace s rychlým přístupem zobrazené na pravé straně ciferníku vám nabízejí pohodlné používání funkcí hodinek. Přidat můžete často používané aplikace a funkce, například "Cvičení".

Změna aplikací s rychlým přístupem:

1. Probudte hodinky a poté stisknutím bočního tlačítka otevřete seznam aplikací. Klepněte na Nastavení > Uživatelské předvolby > Aplikace s rychlým přístupem a přejetím nahoru a dolů zobrazte aplikace, které lze nastavit jako aplikace s rychlým přístupem.
2. Pokud dosáhnete horního limitu aktuálních aplikací, odstraňte nepotřebné aplikace a přidejte ty, které potřebujete.

Dvakrát stiskněte boční tlačítko

Dvakrát stiskněte boční tlačítko na ciferníku. Ve výchozím nastavení se spustí aplikace Cvičení. Tu můžete také nahradit aplikací, kterou často používáte, a to na stránce Nastavení.

Cvičení

Cvičení

Hodinky podporují 12 režimů cvičení, včetně venkovního běhu, chůze, venkovní cyklistiky, běžeckého pásu, vnitřní cyklistiky, plavání v otevřené vodě, plavání v bazénu, eliptického trenažéru, lezení, trailového běhu, lyžování a volného tréninku.

Probudte hodinky a stisknutím bočního tlačítka přejděte do seznamu aplikací, vyberte položku Cvičení a klepněte na požadovaný režim cvičení. Poté klepnutím na Začít na počáteční stránce cvičení spustíte záznam údajů o cvičení.

Určování polohy GPS pro cvičení

Pokud zvolíte možnost Venkovní sporty, počkejte, až bude na přípravné obrazovce aktivní signál GPS. Klepnutím na GO začnete s cvičením. Tím umožníte hodinkám zaznamenávat kompletní údaje o cvičení a předcházet nepřesnosti údajů z důvodu ztráty sledování cvičení.

Průvodce určením polohy:

1. Pokud se po výběru typu cvičení zobrazí výzva k aktualizaci asistovaného GPS (AGPS), spustte na svém telefonu aplikaci Zepp a připojte ji k hodinkám, aby se aktualizovala AGPS. Potom zvolte cvičení znovu. Tím se zkrátí čas strávený hledáním signálu a nedochází k chybám.
2. Během určování polohy ikona signálu GPS nepřetržitě bliká. Otevřený prostor vám nabídne rychlejší určování polohy a lepší signál GPS, protože okolní budovy mohou signál blokovat a oslabit, prodloužit tak dobu určování polohy nebo dokonce způsobit chybu při určení polohy.
3. Po úspěšném určení polohy se zvýrazní tlačítko GO. Signál GPS zobrazuje aktuální sílu signálu GPS.

AGPS je určitým typem údajů o družicích GPS, které pomáhají hodinkám urychlit proces určování polohy GPS.

Nastavení a upozornění cvičení

V dolní části úvodní stránky cvičení můžete klepnutím na ikonu Nastavení nastavit aktuální režim cvičení. Související parametry se liší v závislosti na režimu cvičení.

Cíl cvičení:

Nastavte upozornění cíle pro cílovou vzdálenost, cílový čas a cílovou spotřebu kilokalorií.

Upozornění cvičení:

Nastavte upozornění pro vzdálenost, bezpečný srdeční tep, rozsah srdečního tepu, tempo a rychlost.

Automatické pozastavení:

Hodinky automaticky sledují stav cvičení. Když hodinky zjistí, že bylo cvičení zastaveno, automaticky zastaví záznam údajů. Když hodinky zjistí, že cvičení začalo znovu, budou pokračovat v záznamu dat cvičení.

Graf v reálném čase:

Hodinky můžete nastavit tak, aby během cvičení zobrazovaly graf srdečního tepu, tempa a rychlosti v reálném čase.

Délka dráhy:

Během plavání v bazénu můžete pro záznam uplavané vzdálenosti nastavit délku plavecké dráhy.

Řízení cvičení

Povolení aplikace Cvičení, aby fungovala na pozadí:

1. Chcete-li během cvičení používat další funkce, stisknutím bočního tlačítka se vraťte na stránku ciferníku a proveďte další operace. Aplikace Cvičení bude nadále běžet na pozadí.
2. Když aplikace Cvičení funguje na pozadí, hodinky budou nepřetržitě zaznamenávat údaje o cvičení a generovat upozornění podle nastavení cvičení.
3. Při dalším spuštění aplikace Cvičení hodinky automaticky přejdou na probíhající cvičení.

Přehrávání hudby:

Přejetím prstem po obrazovce doprava můžete během cvičení ovládat v hodinkách nebo telefonu přehrávání hudby.

Zobrazení údajů:

Během cvičení můžete přejetím prstem po obrazovce nahoru a dolů zobrazit různé údaje.

Řízení cvičení:

Přejetím prstem po obrazovce doleva můžete pozastavit nebo pokračovat ve cvičení, ukončit cvičení nebo zamknout obrazovku během cvičení.

Uložení údajů o cvičení:

Když cvičení ukončíte, údaje o cvičení se neuloží v případě, že je vzdálenost nebo doba cvičení příliš krátká. Vzhledem k omezenému úložnému prostoru se co nejdříve po ukončení cvičení doporučuje synchronizovat údaje o cvičení s aplikací Zepp, jinak může dojít k přepsání údajů o cvičení.

Zobrazení záznamů cvičení

Zobrazení záznamů cvičení v hodinkách:

Probudte hodinky a stisknutím bočního tlačítka přejděte do seznamu aplikací. Výběrem položky Aktivita zobrazte posledních 30 záznamů cvičení. Můžete také zobrazit podrobnosti vybraného záznamu.

Zobrazení záznamů cvičení v telefonu:

Synchronizujte údaje o cvičení s aplikací Zepp v telefonu a na stránce záznamů cvičení zobrazte podrobné záznamy cvičení.

Aktivity a zdraví

PAI

PAI se používá k měření fyziologické aktivity člověka a odráží jeho celkový fyzický stav. Vypočítává se ze srdečního tepu člověka, intenzity denních činností a fyziologických údajů.

Své hodnoty PAI můžete dosáhnout udržováním specifické intenzity denních aktivit nebo cvičení. Podle výsledků průzkumu HUNT Fitness Study* pomáhá udržování hodnoty PAI nad 100 snížit riziko úmrtí na kardiovaskulární chorobu a prodloužit délku života.

Více informací naleznete v aplikaci Zepp. Přejděte na PAI > PAI Q&A.

* HUNT Fitness Study je dílčím projektem studie HUNT, kterou vede profesor Ulrik Wisloff na Lékařské fakultě Norské univerzity vědy a technologie. Trvala více než 35 let a zahrnovala více než 230 000 účastníků.

Cíl aktivity

Hodinky automaticky zaznamenávají údaje o vaší aktivitě, včetně kroků, spotřeby kilokalorií, událostí stání a vzdálenostech. Jako index doby spalování tuků zaznamenává také dobu, po kterou je srdeční tep udržován v rozmezí spalování tuků nebo nad ním.

1. Váš denní cíl aktivity se skládá ze tří částí, včetně animovaného kroužku (s cílovými kroky nebo spotřebou kilokalorií), kroužku pro spalování tuků a kroužku pro stání.
2. Jakmile dosáhnete denního cíle, hodinky začnou vibrovat.

Upozornění na nečinnost

Aby vás hodinky, když jste vzhůru, povzbudily k určité aktivitě každou hodinu nebo snížily možnost komplikací způsobených příliš dlouhým sezením, sledují vaši aktivitu, když je nosíte.

Pokud v 50. minutě aktuální hodiny nejsou detekovány žádné aktivity delší než 1 minuta a vy hodinky nosíte správně, hodinky zavibrují, aby vám připomněly, že máte cvičit. Když obdržíte upozornění na nečinnost, můžete tak před příchodem další hodiny udělat nějakou aktivitu, abyste ještě v rámci dané hodiny stihli dosáhnout cíle stání.

Zapnutí upozornění na nečinnost:

Zkontrolujte, aby byly hodinky propojeny s telefonem, spusťte aplikaci Zepp a přejděte na Profil > Amazfit GTS 2e > Oznámení a upozornění > Upozornění při nečinnosti, čímž tuto funkci aktivujete

Srdeční tep

Srdeční tep je důležitým ukazatelem fyzické kondice. Časté měření srdečního tepu pomáhá zachytit více změn v srdečním tepu. Stává se tak ukazatelem zdravého životního stylu.

Chcete-li zajistit přesnost měření, je potřeba nosit hodinky podle pokynů správně. Část vedle vaší pokožky musí být čistá a bez silné vrstvy krému na opalování.

Upozornění na neobvyklý srdeční tep

1. Zkontrolujte, aby byly hodinky propojeny s telefonem, spusťte aplikaci Zepp a přejděte na Profil > Amazfit GTS 2e > Sledování zdraví. Tím zapnete funkci monitorování zdravotního stavu srdce. Poté budou hodinky sledovat po celý den váš zdravotní stav srdce a zaznamenávat změny srdečního tepu.
2. Při výskytu neobvyklého srdečního tepu hodinky zavibrují.
3. Můžete tak v hodinkách spustit aplikaci Srdeční tep a zobrazit denní záznam neobvyklého srdečního tepu, křivku srdečního tepu a rozsah srdečního tepu.
4. Tato funkce je pouze informativní a neměla by se používat jako podklad pro lékařskou diagnostiku. Měření srdečního tepu nemusíte odhalit nemoc srdce. Pokud se necítíte dobře, navštivte lékaře.

Upozornění na srdeční tep

Funkci upozornění na srdeční tep můžete zapnout, když nastavíte režim automatického měření srdečního tepu s frekvencí měření kratší než 10 minut.

Hodinky začnou vibrovat, pokud bude naměřený srdeční tep vyšší než definovaná hodnota a pokud jste neprovedli žádnou zjištělou aktivitu za posledních 10 minut.

Celodenní monitorování srdečního tepu

1. Zkontrolujte, aby byly hodinky propojeny s telefonem, spusťte aplikaci Zepp a přejděte na Profil > Amazfit GTS 2e > Sledování zdraví. Tím zapnete funkci celodenního monitorování srdečního tepu a nastavíte požadovanou frekvenci. Poté budou hodinky měřit automaticky po celý den váš srdeční tep podle zadané frekvence měření a budou zaznamenávat změny srdečního tepu.
2. Změny srdečního tepu jsou při cvičení intenzivnější. Povolte funkci detekce aktivity, aby mohly hodinky automaticky při aktivitě zvýšit frekvenci měření a mohly tak zaznamenat více změn srdečního tepu.
3. Aplikace Srdeční tep ve vašich hodinkách vám umožňuje zobrazit si křivku srdečního tepu a rozložení srdečního tepu během dne.

Ruční měření

1. Když je celodenní měření srdečního tepu vypnuto, můžete stisknutím fyzického tlačítka na obrazovce ciferníku přejít do seznamu aplikací a přejetím prstem nahoru a dolů po obrazovce vybrat aplikaci Srdeční tep pro ruční měření srdečního tepu.
2. Aplikaci Srdeční tep lze nastavit jako aplikaci s rychlým přístupem. Poté můžete provádět měření srdečního tepu pohodlněji.
3. Hodinky vám umožňují zobrazit pokaždé pouze měřený srdeční tep. Aby bylo možné zobrazit starší záznamy, je potřeba synchronizovat údaje s aplikací Zepp.

Spánek

Kvalita spánku má významný dopad na lidské zdraví.

Při spaní s hodinkami na ruce se automaticky zaznamenávají vaše údaje o spánku. V aplikaci Spánek vidíte celkovou dobu spánku z předchozí noci a údaje o spánku za posledních sedm dní. Údaje o spánku můžete také synchronizovat s aplikací Zepp a zobrazit si tak dobu spánku, fáze spánku, spánkové skóre a návrhy pro lepší spánek.

Spánkový asistent

Zkontrolujte, aby byly hodinky propojeny s vaším telefonem, spusťte aplikaci Zepp a přejděte na Profil > Amazfit GTS 2e > Sledování zdraví. Zapnutím Spánkového asistenta budete mít přesnější údaje o spánku (fáze spánku REM).

Sledování kvality dýchání ve spánku

Zkontrolujte, aby byly hodinky propojeny s vaším telefonem, spusťte aplikaci Zepp a přejděte na Profil > Amazfit GTS 2e > Sledování zdraví a zapněte sledování kvality dýchání ve spánku. Hodinky budou automaticky sledovat kvalitu dýchání ve spánku, když detekují, že máte během spánku hodinky na sobě.

SpO2

SpO2 je důležitý fyziologický parametr dýchání a oběhu krve v těle.

1. Probudte hodinky, stisknutím bočního tlačítka přejděte do seznamu aplikací a výběrem aplikace SpO2 spusťte měření SpO2.
2. Když chodíte po horách, můžete spustit aplikaci Cvičení na pozadí a spustit aplikaci SpO2, a začít tak měřit SpO2.
3. Po dokončení měření se na hodinkách zobrazí výsledek. Výsledky měření lze také zobrazit za celý den.

Opatření při měření SpO2

1. Mějte hodinky ve vzdálenosti jednoho prstu od zápěstí a zůstaňte v klidu.
2. Řemínek mějte dobře a přiměřeně utažený.
3. Položte paži na desku stolu nebo na pevný povrch tak, aby obrazovka hodinek směřovala nahoru.
4. Během měření se nehýbejte a soustřeďte se na něj.
5. Faktory jako chloupky, tetování, otřesy, nízká teplota a nesprávné nošení hodinek mohou ovlivnit výsledky měření a vést dokonce k jeho selhání.
6. Rozsah měření hodinek je 80 % – 100 %. Tato funkce je pouze informativní a neměla by se používat jako podklad pro lékařskou diagnostiku. Pokud se necítíte dobře, navštivte lékaře.

Stres

Index stresu se počítá na základě změn variability srdečního tepu. Slouží jako reference pro hodnocení zdravotního stavu. Pokud je index stresu vysoký, měli byste více odpočívat.

1. Probudte hodinky, stisknutím bočního tlačítka přejděte do seznamu aplikací, přejeďte prstem nahoru a dolů a výběrem aplikace Stres zobrazte související údaje.

2. Když je v aplikaci Stres zapnuta automatické testování stresu, měření stresu se provádí každých 5 minut, abyste viděli změny ve stresu v průběhu dne. Zkontrolujte, aby byly hodinky propojeny s telefonem, spusťte aplikaci Zepp a přejděte na Profil > Amazfit GTS 2e > Sledování zdraví. Tím tuto funkci zapnete.
3. Pokud není zapnuto celodenní testování stresu, můžete kdykoli spustit aplikaci Stres, provést měření a zobrazit a zaznamenat výsledky.

Hlasová funkce

Offline hlasové ovládání

Offline hlasové ovládání vám umožňuje ovládat hlasem většinu činností hodinek, aniž byste se museli připojit k mobilnímu telefonu.

Režim probuzení offline hlasovým ovládáním:

Přejděte do Nastavení > Uživatelské předvolby > Offline hlasové ovládání > Režim probuzení.

1. Reakce do 5 sekund po otočení zápěstí
2. Reakce do 5 sekund po rozsvícení displeje
3. Reakce během svícení displeje

Výběrem položek „Zareagujte do 5 vteřin od otočení zápěstí“ a „Zareagujte do 5 vteřin od rozsvícení displeje“ zapnete offline hlasové ovládání. Po otočení zápěstí nebo rozsvícení obrazovky se zobrazí ikona rozpoznávání offline hlasového ovládání. Poté můžete zadat offline hlasové příkazy spouštějící příslušné činnosti.

Pokud zvolíte možnost Zareagovat, když obrazovka svítí, abyste aktivovali offline hlasové ovládání, můžete použít příkazy offline hlasového ovládání přímo před zobrazením ikony rozpoznávání offline hlasového ovládání.

Offline hlasové pokyny:

Přejděte do Nastavení > Uživatelské předvolby > Offline hlasové ovládání > Zobrazit všechny hlasové pokyny. Zde můžete vidět všechny hlasové pokyny, které hodinky podporují.

Poznámka: Globální verze hodinek podporuje funkci offline hlasového ovládání pouze tehdy, když je systém nastaven na angličtinu.

Dálkové ovládání hudby:

Udržujte hodinky připojené k telefonu. Při přehrávání hudby v telefonu můžete hudbu spustit nebo pozastavit, přepnout na předchozí nebo následující skladbu a provádět další operace v hudební aplikaci hodinek.

Úprava nastavení v telefonu se systémem Android:

Zkontrolujte, aby byly hodinky propojeny s telefonem, spusťte aplikaci Zepp a přejděte na Profil > Amazfit GTS 2e > Správa seznamu aplikací. Na zobrazené stránce klepněte na zprávu "Nelze získat přístup k oznámením" v horní části a přejděte na stránku Nastavení upozornění a udělte aplikaci Zepp oprávnění k oznámení. Pokud se zpráva nezobrazí, aplikace Zepp již oprávnění telefonu získala.

Poznámka:

Chcete-li tuto funkci zapnout v telefonu se systémem Android, je nutné přidat aplikaci Zepp do seznamu povolených aplikací nebo do seznamu automaticky spouštěných aplikací na pozadí, aby byla aplikace v telefonu vždy spuštěna. Pokud dojde k vypnutí aplikace Zepp na pozadí telefonu, hodinky se od telefonu odpojí a nebudete moci ovládat přehrávání hudby.

Aplikace hodinek

Aplikace hodinek

Jako aplikace se uvádějí funkce hodinek, které lze použít samostatně, například Cvičení, Srdeční tep a Počasí.

Metoda 1: Probudte hodinky, stisknutím bočního tlačítka přejděte do seznamu aplikací, přejetím nahoru a dolů procházejte seznam aplikací a klepnutím na aplikaci ji spusťte.

Často používané aplikace můžete také nastavit jako aplikace s rychlým přístupem, což vám usnadní používání.

Správa seznamu aplikací

Zkontrolujte, aby byly hodinky propojeny s telefonem, spusťte aplikaci Zepp a přejděte na Profil > Amazfit GTS 2e > Správa seznamu aplikací. Poté můžete v hodinkách nastavit aplikace.

Teplota

Integrovaný snímač hodinek měří teplotu kontaktního místa v reálném čase. Aby bylo měření co nejpřesnější, ujistěte se, že spodní kryt hodinek je zcela v kontaktu s měřeným předmětem déle než 30 minut. Spusťte aplikaci Zepp a přejděte na Profil > Nastavení > Jednotky a vyberte pro měření jednotky Celsius nebo Fahrenheit.

Poznámka: Při nošení na zápěstí měří hodinky místní teplotu, která je ovlivněna okolím a dalšími faktory. Nejde však o stejnou teplotu, jako je teplota v podpaží.

Události

Jakmile vytvoříte událost, hodinky budou vibrovat, aby vám připomněly čas události.

Zkontrolujte, aby byly hodinky propojeny s telefonem, spusťte aplikaci Zepp a přejděte na Profil > Amazfit GTS 2e > Události, kde můžete událost vytvořit nebo upravit.

Probudte hodinky, stisknutím bočního tlačítka přejděte do seznamu aplikací a klepnutím na položku Události zobrazte nakonfigurované události. Klepnutím na položku Události upravte datum a čas.

Počasí

Můžete kdykoli zkontrolovat dnešní počasí, vítr, vlhkost, intenzitu UV záření a další informace a také informace o počasí pro vaši aktuální polohu na příštích 7 dní.

Údaje o počasí je třeba synchronizovat prostřednictvím mobilní sítě. Proto musí být hodinky připojeny k telefonu, aby byly informace o počasí aktuální.

V aplikaci Zepp můžete nastavit město a jednotky teploty (Celsius nebo Fahrenheit).

Kompas

Než začnete kompas používat, k dokončení kalibrace nakreslete pomocí hodinek tvar osmičky. Zobrazí se upozornění s výzvou ke kalibraci. Po dokončení kalibrace hodinky zobrazí aktuální zeměpisnou šířku a délku hodinek a směr, kterým ukazují. Abyste zabránili rušení signálu a zlepšili přesnost hodnot, udržujte hodinky během používání vodorovně a mimo magnetická pole.

Barometr a výškoměr

Barometr a výškoměr mohou po určení polohy zobrazit údaje o tlaku a nadmořské výšce ve vaší aktuální poloze. Po úspěšném určení polohy hodinky zobrazí zeměpisnou šířku a délku.

Budík

Budíky lze přidávat v aplikaci Zepp a v hodinkách. Budíky lze opakovat, zapínat nebo odstraňovat. Dlouhým stisknutím budíku, který již není potřeba, jej odstraňte.

Když nastane nastavený čas budíku, hodinky začnou vibrovat jako připomenutí. Můžete jej posunout nebo vypnout. Pokud budík posunete, začne po 10 minutách znovu vibrovat. Tuto funkci lze u jednoho budíku použít maximálně 5krát.

Pokud při vibraci hodinek nic neuděláte, hodinky přejdou automaticky po uplynutí 30 sekund do režimu posunutí.

Stopky

Hodinky poskytují stopky s přesností 0,01 sekundy a maximální dobou záznamu 24 hodin.

Hodinky mohou během měření použít až 99 mezičasů.

Odpočítávání

Můžete nastavit čas odpočítávání. Na konci odpočítávání začnou hodinky vibrovat.

Nastavení hodinek

Nastavení systémového jazyka

Spusťte aplikaci Zepp, poté přejděte na Profil > Amazfit GTS 2e > Nastavení hodinek > Systémový jazyk a změňte v hodinkách systémový jazyk.

Nošení

Přejděte do Hodinky > Seznam aplikací > Nastavení > Uživatelské předvolby > Nošení a nastavte tlačítko na levou nebo pravou stranu obrazovky podle toho, na které ruce hodinky nosíte.