

# Amazfit T-Rex Pro - uživatelská příručka

## Obsah

<b>Návod k obsluze a procházení funkcí</b> .....	<b>3</b>
<b>Základní operace</b> .....	<b>3</b>
<b>Dotyková obrazovka</b> .....	<b>3</b>
<b>Boční tlačítka</b> .....	<b>4</b>
Každodenní operace:.....	4
Operace při cvičení .....	5
<b>Procházení funkcí</b> .....	<b>6</b>
<b>Nošení a nabíjení hodinek</b> .....	<b>6</b>
<b>Před použitím</b> .....	<b>7</b>
<b>Párování a zrušení párování hodinek</b> .....	<b>8</b>
<b>Ovládání zástupců</b> .....	<b>8</b>
Svítilna.....	8
Nastavení jasu.....	8
Režim Nerušit .....	9
Režim spořiče baterie.....	9
Režim Kino .....	9
<b>Aktivity a zdraví</b> .....	<b>10</b>
<b>PAI</b> .....	<b>10</b>
Cílové aktivity .....	10
Varování před nečinností .....	10
<b>Srdeční tep</b> .....	<b>11</b>
Upozornění na srdeční tep .....	11
Celodenní monitorování srdečního tepu .....	11
Ruční měření.....	11
<b>Spánek</b> .....	<b>12</b>
Asistované monitorování kvality spánku .....	12
Sledování kvality dýchání kvality spánku.....	12
SpO2 .....	12
Opatření při měření SpO2.....	12
<b>Stres</b> .....	<b>13</b>
<b>Funkce cvičení</b> .....	<b>13</b>
<b>Úprava seznamu cvičení</b> .....	<b>14</b>
<b>Výběr cvičení</b> .....	<b>14</b>
<b>Zahájení cvičení</b> .....	<b>14</b>
<b>O vyhledávání a GPS</b> .....	<b>14</b>
<b>Pozastavení nebo ukončení cvičení</b> .....	<b>15</b>
Pozastavení cvičení.....	15

Ukončení cvičení .....	15
<b>V ěe .....</b>	<b>16</b>
Asistent cvičení.....	16
Cíl cvičení .....	16
Nastavení cvičení.....	16
Upozornění cvičení .....	18
<b>Plavání v bazénu .....</b>	<b>19</b>
Pojmy .....	19
<b>Zobrazení záznamů cvičení.....</b>	<b>20</b>
<b>Kalibrace vnitřního běhání.....</b>	<b>21</b>
<b>Stav cvičení .....</b>	<b>21</b>
<b>Třídění datových položek v reálném čase .....</b>	<b>21</b>
<b>Automatická identifikace cvičení.....</b>	<b>21</b>
<b>Fyzické ukazatele cvičení .....</b>	<b>22</b>
<b>Denní údržba .....</b>	<b>24</b>
<b>Upozornění .....</b>	<b>25</b>

# Návod k obsluze a procházení funkcí

Amazfit T-Rex Pro se vyznačují jednou AMOLED dotykovou obrazovkou a čtyřmi fyzickými tlačítky.



## Základní operace

### Dotyková obrazovka

Klepnutím nebo přejetím prstem nahoru/dolů na obrazovce ciferníku vyberete jinou stránku funkce.

Klepnutí a ukončení: Klepnutím vstoupíte na stránku konkrétní funkce. Po otevření stránky určité funkce klepnutím přejeďte prstem doprava pro rychlý návrat na předchozí úroveň nabídky. Přejeďte prstem doleva ze stránky seznamu oznámení pro návrat na ciferník.

## Boční tlačítka

### Každodenní operace:



#### Definice tlačítka

Tlačítko VYBRAT	<ol style="list-style-type: none"><li>1、 Stiskněte a podržte tlačítko na 2 sekundy pro zapnutí hodinek.</li><li>2、 Pro rozsvícení displeje stiskněte tlačítko.</li><li>3、 Na ciferníku stisknutím tlačítka přejdete do seznamu cvičení. (Můžete tuto operaci také nakonfigurovat pro rychlou aktivaci dalších funkcí pomocí Rychlého spuštění v nastavení systému.)</li><li>4、 Stisknutím tlačítka na jiných obrazovkách než na obrazovce ciferníku přejdete do další úrovně nabídky nebo na obrazovku se seznamem pro otevření podstránky.</li><li>5、 Stiskněte a podržte tlačítko na 12 sekund pro vypnutí hodinek.</li></ol>
Tlačítko ZPĚT	<ol style="list-style-type: none"><li>1、 Pro rozsvícení displeje stiskněte tlačítko.</li><li>2、 Na obrazovce ciferníku stiskněte tlačítko pro přechod do seznamu aplikací.</li><li>3、 Když je aktivní jiná obrazovka než ciferník hodinek, stisknutím tlačítka se vrátíte na předchozí stránku.</li><li>4、 Když je aktivní jiná obrazovka než ciferník hodinek, stisknutím a podržením tlačítka se rychle vrátíte na ciferník.</li></ol>
Tlačítko NAHORU/DOLŮ	<ol style="list-style-type: none"><li>1、 Stisknutím tlačítka na obrazovce s ciferníkem přepněte mezi různými widgety nebo ovládním zástupců.</li><li>2、 Na libovolné obrazovce seznamu stiskněte tlačítko pro změnu aktuálně zvolené položky.</li><li>3、 Na dlouhé stránce stisknutím tlačítka můžete stránkou procházet nahoru a dolů.</li></ol>

## Operace při cvičení



Obrazovka neuzamčena



Obrazovka uzamčena

## Definice tlačítka

	Obrazovka neuzamčena	Obrazovka uzamčena
Tlačítko VYBRAT	Pozastavení cvičení	Pozastavení cvičení
Tlačítko ZPĚT	Manuální kolo	Manuální kolo
Tlačítko NAHORU/DOLŮ	Přepínání stránky	Odemčení obrazovky

## Procházení funkcí

Na obrazovce ciferníku přejeďte prstem nahoru nebo stiskněte tlačítko DOLŮ pro přepnutí widgetů. Přejeďte prstem dolů na obrazovce ciferníku nebo stiskněte tlačítko NAHORU pro otevření obrazovky ovládání zástupců, kde můžete rychle zapnout svítilnu, nastavit jas obrazovky, nastavit režim Nerušit, vstoupit do úsporného režimu baterie a vstoupit do režimu kina.

Na obrazovce ciferníku přejeďte prstem doleva pro přechod do seznamu aplikací

Na obrazovce ciferníku přejeďte prstem doprava pro přechod do seznamu oznámení.

## Nošení a nabíjení hodinek

Každodenní nošení: Doporučujeme nosit hodinky mírně utažené ve vzdálenosti dvou prstů od vašeho zápěstí, aby bylo zajištěno správné fungování optického monitoru srdečního tepu.



Nošení během cvičení: Doporučujeme nosit hodinky pohodlně a zajistit jejich pevné utažení, aby nesklouzly. Příliš těsné nebo příliš volné hodinky mohou způsobit nepřesnou detekci dat cvičení a je tedy třeba se takového nošení vyvarovat.

#### Nabíjení

- 1、 Zasuňte port USB nabíječky hodinek do zařízení, které podporuje napájení přes USB, např. zásuvka, počítač nebo power banka.
- 2、 Vložte hodinky do magnetické nabíjecí základny. Dávejte pozor na směr a polohu hodinek a ujistěte se, že kovové kontakty na zadní straně hodinek adekvátně přiléhají k nabíjecí základně.
- 3、 Když jsou hodinky správně položeny, displej zobrazí oznámení o nabíjení.

## Před použitím

Než začnete hodinky Amazfit T-Rex Pro používat, stáhněte si do mobilního telefonu aplikaci. Abyste mohli používat všechny funkce, musíte si hodinky s telefonem spárovat pomocí aplikace. Spárované hodinky vám navíc umožní ukládání dat generovaných na hodinkách na váš osobní účet v cloudu, čímž zabráníte ztrátě dat.

## Párování a zrušení párování hodinek

- 1、 Stáhněte si z obchodu s aplikacemi aplikaci nebo naskenujte kód QR na hodinkách a zaregistrujte si účet nebo se ke svému již vytvořenému účtu přihlaste.
- 2、 Spusťte aplikaci a klepněte na + v levém horním rohu nebo přejděte do aplikace ZEPP > Profil > +Přidat > Hodinky > Hodinky s kódem QR a naskenujte kód QR na hodinkách podle pokynů.
- 3、 Dokončete párování podle pokynů na hodinkách a telefonu.
- 4、 Po spárování upgradujte systém na hodinkách. Během upgradu udržujte telefon připojený k síti a hodinkám pomocí Bluetooth, abyste zajistili úspěšný upgrade.
- 5、 Po spárování a provedení upgradu můžete všechny funkce v hodinkách používat. Pomocí aplikace můžete hodinky také konfigurovat.
- 6、 Chcete-li zrušit spárování hodinek, přejděte na Profil > Amazfit T-Rex Pro a klepněte na Zrušit párování

## Ovládání zástupců

Přejetím prstem dolů na ciferníku rychle přejděte na stránku ovládání zástupců.

## Svítilna

Klepnutím na ikonu svítilny se aktivuje svítilna. Obrazovka hodinek zobrazuje bílé pozadí které v noci svítí jako malá plocha. Funkci svítilny můžete deaktivovat přejetím prstem doprava nebo stisknutím tlačítka ZPĚT.

## Nastavení jasu

Klepnutím na ikonu nastavení jasu přejdete na obrazovku nastavení jasu.

Automatický jas: Po aktivaci hodinky automaticky nastaví jas obrazovky na základě okolního osvětlení a nebude možné posouvat posuvníkem jasu obrazovky.

Manuální jas: Nastavte jas přetažením posuvníku jasu nahoru/dolů nebo stisknutím tlačítka



NAHORU/DOLŮ.

Nastavení jasu se projeví okamžitě. Na obrazovce přejeďte prstem doprava nebo stiskněte tlačítko ZPĚT pro návrat na předchozí obrazovku.

## **Režim Nerušit**

Nerušit: Po aktivaci již hodinky nebudou nadále přijímat připomenutí příchozích hovorů z vašeho telefonu. Zrušením výběru deaktivujete režim Nerušit.

Naplánovaný režim Nerušit: Můžete nastavit vlastní časové období, během něhož se režim Nerušit automaticky aktivuje nebo deaktivuje.

## **Režim spořiče baterie**

Režim spořiče baterie dokáže maximalizovat životnost baterie vašich hodinek. Po aktivaci režimu spořiče baterie budou hodinky zobrazovat pouze čas a zaznamenávat váš počet kroků a údaje o spánku. Ostatní funkce nebudou aktivní.

Stisknutím a podržením libovolného tlačítka tento režim ukončíte.

## **Režim Kino**

Když je aktivován režim Kino, jas obrazovky se automaticky sníží a rozsvícení obrazovky po zvednutí zápěstí je dočasně neaktivní a obrazovka hodinek zůstane tmavá. Toto je nejjednodušší způsob, jak zajistit, že se vaše hodinky uprostřed noci nerozsvítí.

## **Výměna ciferníku**

Chcete-li vybrat ciferník, klepněte a podržte prst na ciferníku 2 sekundy nebo přejeďte do Nastavení > Ciferník a přejetím prstem doleva a doprava vyberte ciferník.

Chcete-li vyměnit ciferník v aplikaci, přejeďte do Profil > Amazfit T-REX Pro > Obchod a stáhněte si další ciferníky z obchodu ciferníků.

# 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, kde 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.

Váš denní cíl aktivity se skládá ze tří částí, včetně animovaného kroužku (s cívovými kroky nebo spotřebou kalorií), kroužku pro spalování tuků a kroužku pro stání.

Jakmile dosáhnete denního cíle, hodinky začnou vibrovat.

## Varování před nečinností

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 stání, vykonajte před příchodem další hodiny nějakou aktivitu, abyste ještě v rámci dané hodiny stihli dosáhnout cíle stání.

Jak aktivovat:

Zkontrolujte, aby byly hodinky propojeny s telefonem, spusťte aplikaci, přejděte na Profil > Moje zařízení > Amazfit T-Rex Pro > Notifikace a připomínky > Oznámení o nečinnosti a zapněte funkci.

## Srdeční tep

Srdeční tep je důležitým ukazatelem fyzického stavu. 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 křemenu na opalování.

## Upozornění na srdeční tep

Funkci upozornění na srdeční tep můžete zapnout, když nastavíte režim celodenního měření srdečního tepu s frekvencí měření kratší než 10 minut. Pokud bude naměřený srdeční tep vyšší než definovaná hodnota a za posledních 10 minut jste neprovedli žádnou zjizitelnou aktivitu, začnou hodinky vibrovat.

## Celodenní monitorování srdečního tepu

- 1、 Zkontrolujte, aby byly hodinky propojeny s telefonem, spusťte aplikaci a přejděte na Profil > Amazfit T-Rex Pro > Sledování zdraví. Zapněte funkci celodenního monitorování srdečního tepu a nastavte frekvenci měření. Poté budou hodinky měřit automaticky po celý den váš srdeční tep podle naplánované frekvence a budou zaznamenávat změny srdečního tepu v průběhu dne.
- 2、 Změny srdečního tepu jsou při cvičení intenzivnější. Povolte funkci Aktivní sledování srdečního tepu, aby mohly hodinky automaticky při aktivitě zvýšit frekvenci měření a mohly tak zaznamenat více změn srdečního tepu.
- 3、 Aplikace Srdeční tep vám umožňuje zobrazit křivku srdečního tepu a rozložení srdečního tepu v průběhu celého dne.

## Ruční měření

Když je celodenní měření srdečního tepu vypnuto, můžete stisknutím horního 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.

Aplikaci Srdeční tep lze nastavit jako widget. Poté můžete provádět měření srdečního tepu pohodlněji.

Hodinky vám umožňují zobrazit pokaždé pouze aktuálně měřený srdeční tep. Aby bylo možné

zobrazit starší záznamy, je potřeba synchronizovat údaje s aplikací.

## Spánek

Kvalita spánku má významný dopad na lidské zdraví.

Při spaní s hodinkami na ruce hodinky automaticky zaznamenávají vaše údaje o spánku. Údaje o spánku můžete také synchronizovat s aplikací a zobrazit si tak dobu spánku, fáze spánku, spánkové skóre a nárhy spánku.

## Asistované monitorování spánku

Zkontrolujte, aby byly hodinky propojeny s vaším telefonem, spusťte aplikaci a přejděte na Profil > Amazfit T-Rex Pro > Sledování zdraví > Zapnutím asistovaného monitorování spánku budete mít přesnější údaje o spánku (fáze spánku REM).

## Sledování kvality dýchání ve spánku

Zkontrolujte, aby byly hodinky propojeny s vaším telefonem, spusťte aplikaci a přejděte na Profil > Amazfit T-Rex Pro > 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, přejděte do seznamu aplikací a výběrem aplikace SpO2 spusťte měření SpO2.
- 2、 Když chodíte po horách nebo se vydáte na túru, můžete přejít do Nastavení cvičení > Asistent cvičení a aktivovat funkci SpO2 pro měření 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 tepové frekvence. Slouží jako reference pro hodnocení zdravotního stavu. Pokud je index stresu vysoký, měli byste více odpočívat.

- 1、 Probudte hodinky, stisknutím horního tlačítka přejděte do seznamu aplikací, přejeďte prstem nahoru a dolů a výběrem aplikace Stres zobrazte související údaje.
- 2、 Když je v aplikaci Stres zapnuto celodenní monitorování tlaku, měření stresu se provádí každých 5 minut, aby se zaznamenávaly změny ve stresu v průběhu dne. Mějte hodinky připojené k telefonu, otevřete aplikaci, přejděte na Profil > Amazfit T-Rex Pro > Sledování zdravotního stavu a nastavte funkci.
- 3、 Pokud není celodenní monitorování tlaku zapnuto, můžete kdykoli spustit aplikaci Stres, provést měření a zobrazit a zaznamenat výsledky.

## Funkce cvičení

Hodinky podporují více než 100 druhů cvičení. Výchozími 24 druhy cvičení v seznamu cvičení je venkovní běh, chůze, běžecký pás, trailový běh, vnitřní chůze, venkovní cyklistika, vnitřní cyklistika, plavání v otevřené vodě, plavání v bazénu, lezení, venkovní turistika, eliptický trenažér, veslování, fotbal, venkovní veslování, surfing, silový trénink, vnitřní fitness, volný trénink, lyžování, snowboarding, běh na lyžích, skákání přes švihadlo a chůze do schodů.

Chcete-li si přizpůsobit seznam cvičení, zvolte možnost Upravit seznam ve spodní části seznamu cvičení.

## Úprava seznamu cvičení

- 1、 Vyberte cvičení v aplikaci nebo stiskněte tlačítko VYBRAT na ciferníku (pokud je pro cvičení nastaveno rychlé spuštění) a přejděte do seznamu cvičení.
- 2、 V seznamu cvičení vyberte cvičení, které chcete zahájit.
- 3、 Vyberte Další cvičení k zobrazení všech režimů cvičení a zahájení cvičení.
- 4、 Zvolením možnosti pravit seznam upravte seznam cvičení. Cvičení můžete přidávat, odstraňovat nebo měnit jejich pořadí.

## Výběr cvičení

Po otevření seznamu cvičení vyberte požadované cvičení přejetím prstem nahoru/dolů na obrazovce nebo stisknutím tlačítek NAHORU/DOLŮ. Otevřete odpovídající stránku přípravy cvičení klepnutím na cvičení nebo stisknutím tlačítka VYBRAT.

## Zahájení cvičení

Po otevření stránky přípravy cvičení hodinky automaticky vyhledají signál GPS. Po nalezení signálu klepněte na Spustit nebo stiskněte tlačítko VYBRAT.

## O vyhledávání GPS

Když přejdete na stránku přípravy cvičení pro venkovní sporty, např. venkovní běh, hodinky automaticky zahájí určování polohy GPS a upozorní vás okamžitě po úspěšném určení polohy. Hodinky automaticky deaktivují určování polohy GPS, když opustíte stránku přípravy cvičení nebo dokončíte cvičení.

Vyhledávání GPS může trvat až 5 minut. Pokud po kus o vyhledání polohy skončí neúspěšně, zobrazí se zpráva, která vás vyzve k opakování procesu určení polohy. Pokud nezahájíte cvičení dlouho po úspěšném určení polohy, hodinky automaticky deaktivují určování polohy, aby šetřily energii. V takových případech musíte opakovat proces určení polohy před pokračováním v cvičení.

### **Doporučení k určování polohy:**

Určování polohy GPS provádějte na otevřeném venkovním prostoru, a než začnete cvičit, počkejte, dokud určování polohy úspěšně neskončí. Pokud se nacházíte v davu, zvednutím ruky k hrudi urychlíte určování polohy.

### **A-GPS:**

Asistované GPS (A-GPS) využívá údaje o družicích GPS, které pomáhají hodinkám urychlit určování polohy GPS.

Když jsou hodinky připojeny k vašemu telefonu přes Bluetooth, hodinky se automaticky synchronizují a aktualizují data A-GPS z aplikace každý den podle plánu. Pokud hodinky nesynchronizovaly údaje z aplikace po dobu sedmi po sobě jdoucích dní, platnost dat A-GPS skončí a může být ovlivněna rychlost určování polohy.

## **Pozastavení nebo ukončení cvičení**

### **Pozastavení cvičení**


Cvičení můžete pozastavit stisknutím tlačítka VYBRAT nebo klepnutím na Pozastavit na obrazovce cvičení. Cvičení můžete následně obnovit opětovným stisknutím tlačítka VYBRAT nebo klepnutím na Pokračovat.

### **Ukončení cvičení**

Po otevření pozastavené stránky můžete klepnout na Uložit pro ukončení cvičení nebo klepnout na Pokračovat pro obnovení cvičení či klepnout na Zrušit pro smazání záznamu aktuálního cvičení.

Po dokončení cvičení hodinky zobrazí a uloží podrobnosti o cvičení a vy si je můžete znovu prohlédnout na svých hodinkách nebo v aplikaci.

Cesta v hodinkách: Hodinky > Záznamy cvičení

Cesta v aplikaci: Aplikace >  v pravém horním rohu domovské obrazovky > Záznam cvičení

## V ě

### Asistent cviĉení

Asistent cviĉení vam poskytuje pomocne nastroje behem cviĉení, včetně Asistenta kadence, Virtualního kralíka, Kompasu a SpO2. Pomocne nastroje se liší podle typu cviĉení.

#### 1、 Asistent kadence

Přejdete do Asistent cviĉení > Asistent kadence pro nastavení a aktivaci Asistenta kadence. Můžete nastavit frekvenci kroku za minutu a frekvenci výzev. V prubehu cviĉení budou hodinky vibrovat podle nastavení. K řízení frekvence kroku můžete pouívat frekvenci vibrací.

#### 2、 Virtualní kralík

Přejdete do Asistent cviĉení > Virtualní kralík pro nastavení a aktivaci Virtualního kralíka. Můžete nastavit tempo kralíka. Po zahájení cviĉení se aktualní tempo a zbývající/ušlá vzdálenost kralíka zobrazí v reálnem ĉase.

#### 3、 Kompas

Přejdete do Asistent cviĉení > Kompas pro aktivaci Kompasu. Behem cviĉení můžete tuto funkci zobrazit a pouívat.

#### 4、 SpO2

Když chodíte po horách nebo se vydáte na turu, můžete přejít do Asistent cviĉení > SpO2 pro aktivaci měření SpO2 behem cviĉení. Výsledek měření se uloží do zaznamu cviĉení.

### Cíl cviĉení

Můžete si stanovit cíle cviĉení, např. trvání, vzdálenost, spotřebu a uěinek tréninku v nastavení cílu cviĉení. Po dosažení nakonfigurovaného cíle se zobrazí zpráva. Cíle cviĉení se liší podle typu cviĉení.

### Nastavení cviĉení

Můžete nastavit Automaticke kolo, Automaticke pozastavení, Zapnutí obrazovky, Reíim 3D dat, Graf v reálnem ĉase, Zobrazení dat a Rozsvícení obrazovky při zvednutí zapěstí. Nastavení cviĉení se liší podle typu cviĉení.



#### 1、 Automatické kolo

Během cvičení můžete používat funkci kola. Během cvičení stiskněte tlačítko DOLŮ na hodinkách k zaznamenání ručního kola. V nastavení cvičení můžete nastavit vzdálenost automatického kola. V nastavení upozornění cvičení můžete aktivovat oznámení automatického kola.

Hodinky také zaznamenávají podrobnosti o cvičení každého uzlu kola pro ruční kolo i automatické kolo. Po dokončení cvičení můžete zobrazit podrobnosti o různých kolech.

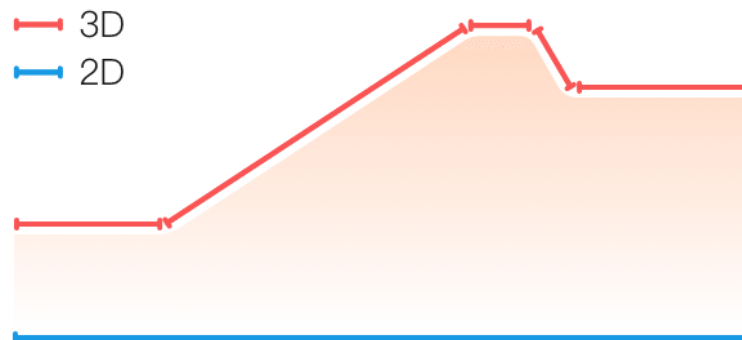
#### 2、 Automatické pozastavení

Po aktivaci funkce se cvičení automaticky pozastaví, když bude rychlost cvičení příliš nízká. Když rychlost vzroste na určitou prahovou hodnotu, cvičení se obnoví. Cvičení můžete také obnovit během pozastavení. Prahová hodnota automatického pozastavení může být pro určitá cvičení přizpůsobena.

#### 3、 Zapnutí obrazovky

Po aktivaci funkce zůstane obrazovka během cvičení zapnutá s nízkým jasnem. Po aktivaci nebude nastavení vypnutí obrazovky v systému ovlivněno. Spotřeba energie během cvičení se však zvýší.

#### 4、 Režim 3D dat



V nastavení cvičení můžete tuto funkci pro některá cvičení aktivovat nebo deaktivovat. Po aktivaci funkce hodinky vypočítávají vzdálenost pomocí 3D dat, jak je znázorněno na předcházejícím obrázku.

#### 5、 Graf v reálném čase

Můžete nastavit, zda se během cvičení zobrazí datová křivka v reálném čase. Datové křivky se liší podle typu cvičení.

#### 6、 Zobrazen ídat

Během cvičení můžete nastavit objem zobrazených dat na obrazovku. Můžete zvolit tři až šest typů dat.

#### 7、 Probuzení obrazovky při zvednutí zápěstí

Můžete upravit nastavení rozsvícení obrazovky při zvednutí zápěstí během cvičení. Toto nastavení se používá pouze během cvičení a zvednutí zápěstí k zobrazení informací není v systému ovlivněno.

## Upozornění cvičení

Tato funkce vám umožňuje ovládat různá upozornění, např. upozornění vzdálenosti a srdečního tepu. Upozornění můžete nastavit podle potřeby v nastavení cvičení. Upozornění cvičení se liší podle druhů cvičení.

#### 1、 Upozornění na vzdálenost

Hodinky zavibrují a zobrazí trvání posledního kilometru do dalšího úplného kilometru během cvičení.

Chcete-li funkci nastavit, přejděte do Režim cvičení > Upozornění cvičení > Vzdálenost, vyberte počet úplných kilometrů a funkci aktivujte nebo deaktivujte.

#### 2、 Upozornění na bezpečný srdeční tep

Pokud během cvičení hodinky detekují, že váš srdeční tep překročí bezpečnou hodnotu srdečního tepu, kterou jste nastavili, zavibrují a zobrazí na obrazovce zprávu. V takovém případě je třeba zpomalit nebo se zastavit.

Chcete-li funkci nastavit, přejděte do Režim cvičení > Upozornění cvičení > Bezpečný srdeční tep, vyberte bezpečnou hodnotu srdečního tepu a funkci aktivujte nebo deaktivujte.

#### 3、 Zóna srdečního tepu

Pokud během cvičení hodinky detekují, že váš srdeční tep nespadá do nakonfigurovaného pásma srdečního tepu, zavibrují a zobrazí na obrazovce zprávu. V takovém případě je třeba zrychlit nebo zpomalit, abyste zajistili, že váš srdeční tep bude v rámci nakonfigurovaného pásma.

Chcete-li funkci nastavit, přejděte do Režim cvičení > Upozornění cvičení > Zóna srdečního tepu, vyberte pásmo srdečního tepu a funkci aktivujte nebo deaktivujte.

#### 4. Upozornění na tempo

Pokud během cvičení hodinky detekují, že vaše tempo je pomalejší než nakonfigurované tempo, zavibrují a zobrazí na obrazovce zprávu.

Chcete-li funkci nastavit, přejděte do Režim cvičení > Upozornění cvičení > Tempo, vyberte tempo a funkci aktivujte nebo deaktivujte.

Kromě toho hodinky také podporují upozornění pro následující: vysoká rychlost, počet kol, rychlost, kadence, tempo, čas, pití vody, přísun energie a návrat.

## Plavání v bazénu

### Pojmy

**Délka dráhy:** Délka drah ve vašem plaveckém bazénu. Hodinky počítají data z plavání na základě nastavené délky dráhy.

Nastavte odpovídající délku dráhy pro každý bazén, aby hodinky mohly přesně vyhodnotit vaše data z plavání.

**Kolo:** Délka dráhy v režimu plavání v bazénu.

**Tempo:** Kompletní plavecké tempo, když máte na sobě hodinky.

**Rychlost tempa:** Počet temp za minutu.

**DPS:** Vzdálenost uplavaná za kompletní tempo.

**SWOLF:** SWOLF je důležitý ukazatel pro plavce a pomocí něj se používá skóre k provedení obecného posouzení vaší rychlosti plavání. SWOLF v režimu plavání v bazénu = Trvání jednoho kola (v sekundách) + Počet temp v jednom kole. V režimu plavání v otevřené vodě se SWOLF vypočítává pomocí vzdálenosti kola 100 metrů. Nižší skóre SWOLF značí vyšší efektivitu plavání.

## Rozpoznávání stylů

Hodinky rozpoznávají plavecké styly v režimech plavání a zobrazují hlavní používaný plavecký styl.

Volný styl	Plavání volným stylem
Prsa	Prsa
Znak	Znak
Motýlek	Motýlek
Kombinace	Při plavání se používá více než jeden styl, přičemž každý styl v podobném poměru.

## Dotyková obrazovka během plavání

Abyste ochránili dotykovou obrazovku před neúmyslnými doteky a rušením vody, hodinky po zahájení plavání automaticky deaktivují funkci dotykové obrazovky. Po ukončení cvičení hodinky tuto funkci dotykové obrazovky znovu aktivují.

## Zobrazení záznamů cvičení

Na obrazovce záznamů cvičení klepněte na obrazovku nebo stiskněte tlačítko VYBRAT a přejděte na seznam historie cvičení. Po klepnutí na záznam cvičení si můžete prohlížet podrobnosti.

Libovolný záznam cvičení, který nebyl nahrán do aplikace, bude mít před sebou malou červenou tečku. Doporučujeme vám včas otevřít aplikaci za účelem synchronizace dat, abyste předešli ztrátě záznamů cvičení.

V aplikaci pro záznam cvičení v hodinkách si můžete prohlížet podrobnosti o 20 posledních cvičeních.

Na stránce Cvičení aplikace Zepp si můžete prohlížet podrobnosti všech cvičení, která byla z hodinek úspěšně synchronizována.

## Kalibrace vnitřního běhání

Pokud hodinky zaznamenají vzdálenost větší než 0,5 km, cvičení lze úspěšně uložit. Jakmile vnitřní běhání skončí, vzdálenost lze kalibrovat při uložení záznamů. A když počet kalibrací vzroste, hodinky se naučí váš běžecký styl a při vašem dalším vnitřním běhání provedou přesnější odhad uběhnuté vzdálenosti.

Pokud jsou záznamy o vzdálenosti stále nepřesné po několikeré kalibraci, můžete zvolit možnost Překalibrovat.

## Stav cvičení

V aplikaci Stav cvičení si můžete prohlížet aktuální tréninkovou zátěž, plný čas regenerace a max. VO2.

## Třídění datových položek v reálném čase

Otevřete aplikaci a přejděte na Profil > Amazfit T-Rex Pro > Cvičení, kde můžete třídit zobrazené datové položky v reálném čase během cvičení. Všechny datové položky cvičení lze třídit.

## Automatická identifikace cvičení

Mezi cvičení, která lze rozpoznat, patří chůze, chůze uvnitř, venkovní běh, běhání na běžeckém pásu, venkovní cyklistika, plavání v bazénu, cvičení na eliptickém trenažéru a veslování.

Automatické rozpoznání cvičení je proces, kdy hodinky automaticky určí typ cvičení a zaznamenají jedno cvičení poté, co jsou splněny související charakteristiky cvičení a cvičení pokračuje po určitou dobu.

Typ: Jakmile zvolíte typ cvičení, funkce automatického rozpoznání je pro dané cvičení povolena.

Připomenutí: Je-li funkce povolena, po rozpoznání cvičení se zobrazí vyskakovací dialogové okno. Je-li funkce vypnuta, informace se po rozpoznání cvičení zaznamenávají na pozadí a na ciferníku hodinek se zobrazí dynamická ikona.

Citlivost: Vyšší citlivost znamená rychlejší rozpoznání. Je-li citlivost nízká, rozpoznání bude trvat déle. Nastavte podle potřeby.

\* Nepřetržité monitorování stavu cvičení výrazně sníží výdrž baterie. Když není vybráno žádné cvičení, funkce rozpoznání cvičení není povolena. Pokud hodinky zaznamenají probíhající cvičení, data není možné synchronizovat s aplikací.

## Fyzické ukazatele cvičení

Hodinky poskytují pro cvičení různé fyzické ukazatele. Jako referenci pro své cvičení můžete použít hodnotící skóre. Tyto ukazatele jsou určovány na základě vašeho profilu a dalších dat, jako je srdeční tep. Protože hodinky progresivně poznávají a analyzují vaše tělo a údaje z cvičení, přesnost skóre hodnocení se postupně zlepšuje.

### Max. VO2

VO2 max označuje množství kyslíku, které tělo spotřebuje během cvičení o maximální intenzitě; jedná se o důležitý ukazatel aerobní kapacity těla. Vysoká úroveň VO2 max je nezbytným předpokladem pro vysokou aerobní kapacitu a představuje jeden z nejdůležitějších referenčních ukazatelů pro výkonnostní sportovce.

Maximální absorpce kyslíku je relativně individuální ukazatel, který má odlišné referenční hodnoty pro různá pohlaví a věkové skupiny. Hodinky vaši sportovní výkonnost hodnotí na základě vašeho profilu, tepové frekvence a rychlosti během cvičení. VO2 max se také mění společně s vaší sportovní výkonností. Všichni však mají hodnotu VO2 max, která se liší podle individuální tělesné kondice.

### Jak se ziskává?

- 1、 Správně zadejte svůj profil do aplikace.
- 2、 S nasazenými hodinkami běhejte venku alespoň 10 minut a dbejte na to, aby váš srdeční tep dosahoval 75 % vašeho maximálního srdečního tepu
- 3、 Po skončení běhu si můžete prohlédnout svou aktuální hodnotu max. VO2 v aplikaci hodinek pro záznam cvičení nebo můžete přejít do Aplikace > Cvičení > Další.
- 4、 Skóre max. VO2 mapuje sedm úrovní atletických schopností

Nováček	Začátečník	Mírně pokročilý	Středně pokročilý	Dobrý	Skvělý	Vynikající

## Jak si ji mohou prohlédnout?

Svou aktuální hodnotu max. VO2 si můžete prohlédnout v aplikaci hodinek pro stav cvičení.

V aplikaci si také můžete prohlédnout historii a trendy kolísání hodnoty max. VO2.

## TE

Účinek tréninku (TE) je indikátor měřící účinek cvičení na zlepšení aerobní kapacity. Cvičíte-li s nasazenými hodinkami, skóre účinku tréninku začne na 0,0 a v průběhu cvičení se zvyšuje. Skóre účinku tréninku se pohybuje od 0,0 do 5,0, přičemž různá hodnota značí různé účinky. Vyšší skóre účinku tréninku značí vyšší intenzitu cvičení. Znamená to vyšší tělesnou zátěž, ale lepší účinek tréninku. Jakmile ale skóre účinku tréninku dosáhne hodnoty 5,0, měli byste zvážit, zda tělesná zátěž není příliš vysoká.

Skóre aerobního TE	Účinek na zlepšení aerobní kapacity
0,0 – 0,9	Toto cvičení nemá žádný účinek na zlepšení aerobní kapacity.
1,0 – 1,9	Toto cvičení pomáhá zlepšovat vytrvalost a je ideální pro regenerační trénink po cvičení.
2,0 – 2,9	Toto cvičení pomáhá udržovat aerobní kapacitu.
3,0 – 3,9	Toto cvičení výrazně pomáhá zlepšovat aerobní kapacitu.
4,0 – 4,9	Toto cvičení výrazně zlepšuje schopnosti srdce a plic a aerobní kapacitu.
5,0	Pro nespportovce je vyžadována regenerace po cvičení.

Skóre anaerobního TE	Účinek na zlepšení anaerobní kapacity
0,0 – 0,9	Toto cvičení nemá žádný účinek na zlepšení anaerobní kapacity.
1,0 – 1,9	Toto cvičení má mírný účinek na zlepšení anaerobní kapacity.
2,0 – 2,9	Toto cvičení pomáhá udržovat anaerobní kapacitu.
3,0 – 3,9	Toto cvičení výrazně pomáhá zlepšovat anaerobní kapacitu.
4,0 – 4,9	Toto cvičení má výrazný účinek na zlepšení anaerobní kapacity.
5,0	Pro nespportovce je vyžadována regenerace po cvičení.

Skóre účinku tréninku je vyhodnoceno na základě vašeho profilu a také tepové frekvence a rychlosti během cvičení. Nízké skóre účinku tréninku neznamená problém během cvičení, ale znamená, že cvičení je příliš snadné a nemá významný vliv na zlepšení aerobní kapacity (například nízké skóre účinku tréninku za 1 hodinu rekreačního běhu).

### **Jak se ziskává?**

Jakmile skončí cvičení, u kterého se sledovala srdeční frekvence, hodinky zobrazí skóre účinku tréninku daného cvičení a nabídnou relevantní komentáře nebo návrhy. Skóre účinku tréninku každého záznamu cvičení si můžete také prohlédnout kdykoli později.

### **Tréninková zátěž**

Hodinky počítají tréninkovou zátěž na základě skóre nadměrné spotřeby kyslíku po cvičení (EPOC) vytvořeného během posledních sedmi dní, a vyhodnocují tak objem cvičení. Na základě rozsahu skóre vaší tréninkové zátěže můžete upravit svůj následný plán cvičení.

	Nedostatečné cvičení
	Cvičíte tak akorát
	Cvičíte příliš často. Vyvarujte se nadměrnému cvičení

### **Denní údržba**

- 1、 Hodinky jsou voděodolné. Před nošením doporučujeme hodinky a řemínek pravidelně čistit vodou a osušit měkkým hadříkem.
- 2、 Nepoužívejte čisticí prostředky, jako je mýdlo, dezinfekční prostředek na ruce nebo šampon, aby vám zbytky chemikálií nemohly způsobit podráždění pokožky nebo korozi hodinek.



## Upozornění

- 1、 Hodinky jsou vodotěsné do 10 ATM. Lze je používat na plavání, šnorchlování a práci ve vodě, ale nelze je používat při potápění, skocích do vody, sprchování nebo v sauně.
- 2、 Hodinky neobsluhujte pod vodou přes dotykovou obrazovku nebo bočními tlačítky. Pokud se hodinky namočí, obsluhujte se pomocí dotykové obrazovky nebo je nabíjejte až po jejich otření do sucha pomocí jemného hadříku.
- 3、 Hodinky nejsou odolné vůči korozivním kapalinám, jako jsou kyselé a alkalické roztoky a chemická činidla. Na poškození nebo vady způsobené nesprávným nebo nepatřičným použitím se z áruka nevztahuje.