

Amazfit Bip U - uživatelská příručka

Obsah

Amazfit Bip U - uživatelská příručka	1
Příprava	2
Párování a zrušení párování zařízení	2
Použití tlačítek a funkcí na obrazovce hodinek	3
Použití funkcí	3
Funkce bočního tlačítka	4
Jak hodinky nosit a nabíjet	5
Jak nosit hodinky a vyměnit řemínek	5
Nabíjení	6
Ciferník	6
Centrum ovládání	7
Oznámení	7
Zkratky aplikací	8
Nastavení aplikací v hodinkách	9
Aktivity a zdraví	9
PAI	9
Cíle aktivity	9
Upozornění na nečinnost	10
Srdeční tep	10
Spánek	11
Asistované monitorování spánku	12
SpO2	12
Opatření při měření SpO2	12
Monitorování stresu	13
Dechové cvičení	13
Sledování cyklů	13
Aplikace hodinek	14
Seznam úkolů	14
Budík	14
Světový čas	15
Měřič Pomodoro	15
Odpočítávání	15
Stopky	15
Hudba	15
Fotografování na dálku	16
Najít můj telefon	16
Cvičení	16
Jak zapnout funkci cvičení	16

Pokyny pro používání GPS na telefonu	17
Upozornění během aktivity	17
Operace při cvičení.....	18
Pozastavení, pokračování a ukončení cvičení	19
Zobrazení výsledků cvičení.....	19
Nastavení cvičení	19
Cíl aktivity	20
Rozsah tepové frekvence pro cvičení	20
Upozornění na stavy hodinek	20
Upozornění na příchozí hovor	20
Upozornění na štouchnutí	21
Upozornění "Dosažení cíle aktivity"	21
Upozornění na červenou obálku	21
Nastavení	21
Denní údržba	22
Upozornění	23

Příprava

Než začnete používat chytré hodinky Amazfit Bip U, stáhněte si do mobilního telefonu aplikaci Zepp. Poté spárujte hodinky tak, abyste mohli používat všechny jejich funkce a ukládat data z hodinek do cloudového účtu.

Párování a zrušení párování zařízení

Stáhněte si z obchodu s aplikacemi aplikaci Zepp nebo naskenujte kód QR zobrazený v příručce s pokyny. Dále si zaregistrujte účet nebo se k němu přihlaste. Spustíte aplikaci Zepp a přejděte na Profil > Přidat zařízení > Hodinky > Hodinky s QR kódem.

Naskenováním kódu QR na hodinkách pomocí skeneru v mobilním telefonu spárujte telefon s hodinkami.

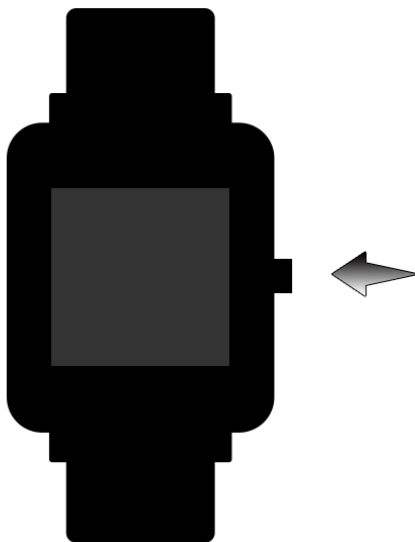
Po ukončení párování proveďte upgrade hodinek. Je nutné, aby byl telefon připojen k internetu a přenos Bluetooth zapnut. Ponechte hodinky v blízkosti telefonu.

Po spárování a provedení upgradu můžete všechny funkce v hodinkách používat. Pomocí aplikace Zepp můžete funkce hodinek používat i konfigurovat.

Chcete-li zrušit spárování hodinek, v aplikaci Zepp klepněte na Zrušit spárování na stránce Zařízení.

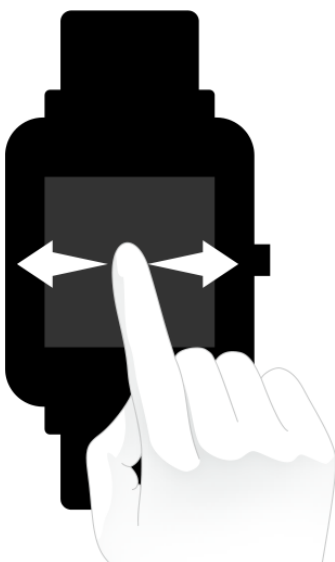
Použití tlačítek a funkcí na obrazovce hodinek

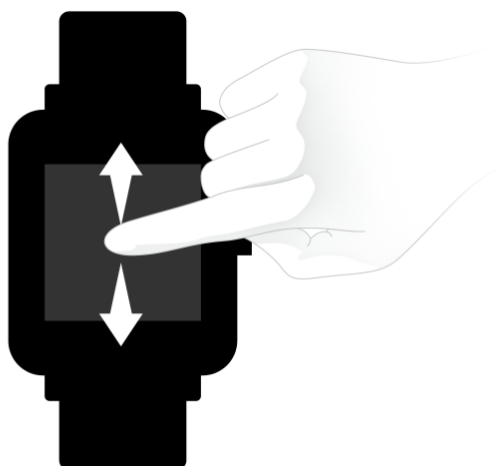
Hodinky Amazfit Bip U jsou vybaveny dotykovou obrazovkou TFT a jedním bočním tlačítkem.



Použití funkcí

Přejetím prstem nahoru, dolů, doleva nebo doprava procházejte funkcemi na obrazovce hodinek.





Ve výchozím nastavení se zobrazí ciferník hodinek.

1. Přejedte prstem přes ciferník hodinek nahoru. Zobrazí se seznam posledních upozornění. Lze zobrazit až 10 posledních upozornění.
2. Přejedte prstem přes ciferník hodinek dolů. Zobrazí se centrum ovládání, kde můžete nastavit tichý režim, jas a budíky nebo zobrazit stav baterie a stav připojení telefonu.
3. Přejedte prstem přes ciferník hodinek doleva a doprava. Zobrazí se zástupci aplikací jako Cíl aktivity, Srdeční tep, PAI, Počasí, Karty a Hudba. Chcete-li upravit nastavení zkratk aplikací, přejdete na Nastavení hodinek > Předvolby > Zástupci aplikací. Nastavit lze až 10 zkratk aplikací.
4. Když vidíte ciferník hodinek, stisknutím bočního tlačítka vpravo přejdete do seznamu aplikací.

Funkce bočního tlačítka

- Stiskněte boční tlačítko jednou:
 - ① Pokud je obrazovka uzamknuta, stisknutím bočního tlačítka ji odemknete.
 - ② Když je aktivní ciferník hodinek, stisknutím bočního tlačítka přejdete do seznamu aplikací.
 - ③ Když je aktivní jiná obrazovka než ciferník hodinek, stisknutím bočního tlačítka se vrátíte do předchozí obrazovky.
 - ④ Když je aktivní obrazovka Cvičení, stisknutím bočního tlačítka budete přecházet mezi obrazovkami nahoru nebo dolů.
- Stiskněte a držte stisknuté boční tlačítko:

- ① Pokud jsou hodinky vypnuty, stisknutím bočního tlačítka po dobu 2 sekund je zapnete.
- ② Když je aktivní ciferník hodinek, stisknutím a podržením bočního tlačítka spustíte rychle aplikaci Cvičení.
Chcete-li nastavit rychlé spouštění položek, přejděte na Nastavení > Předvolby a podržte stisknuté boční tlačítko.
- ③ Když je aktivní obrazovka Cvičení, stisknutím a podržením bočního tlačítka ukončíte režim cvičení.
- ④ Stisknutím a podržením bočního tlačítka po dobu 8 sekund hodinky restartujete.

Jak hodinky nosit a nabíjet

Jak nosit hodinky a vyměnit řemínek

Nasadte řemínek pohodlně, aby mohla pokožka dýchat a snímač mohl fungovat.

Při měření SpO2 noste hodinky správně a vhodně utažené, aby vám jejich nošení bylo pohodlné a příjemné. Nenoste hodinky v karpální oblasti. Během procesu měření ponechte paži vodorovně a v klidu. Faktory jako volně visící nebo třesoucí se paže, chloupky a tetování mohou ovlivnit výsledky měření a vést dokonce k selhání měření.

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



Nabíjení

1. Propojte USB port hodinek na nabíjecí základně k nabíječce telefonu nebo k USB portu počítače.
2. Položte hodinky do magnetické nabíjecí základny a srovnejte kovové kontakty na hodinkách se zlatými vývody na nabíjecí základně. Zkontrolujte, zda jsou hodinky pevně připojeny k nabíjecí základně.
3. Po správném umístění hodinek do nabíjecí základny se na obrazovce hodinek zobrazí ikona dobíjení, která označuje, že dobíjení probíhá.

Při nabíjení hodinek můžete vidět aktuální čas a přijímat hovory a upozornění aplikací.

Doporučujeme, abyste nabíjení prováděli přes USB rozhraní počítače nebo pomocí originální nabíječky telefonu s výstupním napětím 5V a výstupním proudem více než 1AH.

Ciferník

Chcete-li změnit ciferník, klepněte a držte prst na ciferníku nebo přejděte na Nastavení > Ciferník a přejetím prstem doleva a doprava vyberte požadovaný ciferník.

Přejděte na obrazovku nastavení ciferníku. Ciferníky, u kterých jsou jejich náhledy dole označeny ikonou úprav, lze upravovat. Vybraný ciferník je zvýrazněn.

Klepnutím nebo přejetím prstem po obrazovce vyberete jiný ciferník. Šedé ciferníky lze vybrat. Klepnutím jej vyberete.

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.

Chcete-li přidat online ciferníky, propojte hodinky s telefonem, spusťte aplikaci Zepp, přejděte na Profil > Moje zařízení > Amazfit Bip U > Obchod a vyberte požadované online ciferníky, které se budou synchronizovat s hodinkami.

Centrum ovládání

Přejetím prstem dolů po ciferníku přejděte do centra ovládání.

- **Nerušit**

Klepnutím na ikonu Nerušit nastavte režim Nerušit.

Po aktivaci režimu Nerušit nebudou hodinky vibrovat při příchozím hovoru, zprávě, upozornění z aplikace, e-mailu a štouchnutí.

Po výběru položky Zapnout v chytrém režimu bude režim Nerušit zapnut automaticky, když se uložíte ke spánku s hodinkami na ruce.

Po výběru položky Zapnout ve vlastním režimu bude režim Nerušit zapnut automaticky podle nastavených dob.

- **Budík**

Klepnutím na ikonu budíku spustíte aplikaci Budík.

- **Nastavení jasu**

Klepnutím na ikonu nastavení jasu upravíte jas obrazovky hodinek.

- **Nastavení**

Klepnutím na ikonu Nastavení provedete nastavení hodinek.

Oznámení

- **Povolení funkce oznamování**

Než začnete používat oznamování, zapněte v aplikaci Zepp funkci oznámení od aplikací a mějte hodinky připojené k telefonu.

1. Pokud používáte iPhone, hodinky spárujte přes Bluetooth telefonu, než začnete oznamování používat. Jinak když tuto funkci zapnete, zobrazí se zpráva s požadavkem na párování přes Bluetooth. Klepněte na položku Souhlasím.

2. Pokud používáte telefon se systémem Android, přidejte aplikaci Zepp do bílé listiny nebo seznamu automaticky spouštěných aplikací na pozadí, aby nebyla v telefonu aplikace vypnuta. Jinak nebudou hodinky s telefonem propojeny a nebudou moci přijímat upozornění z aplikace. Chcete-li nastavit způsob nastavení v určitém telefonu, přejděte na Profil > Amazfit Bip U > Spustit na pozadí.

- **Zobrazení oznámení**

Pokud hodinky přijmou oznámení, budou vibrovat a oznámení se zobrazí. Pokud oznámení již nevidíte a dříve jste jej dostali, můžete později přejet prstem po ciferníku nahoru a oznámení tak zobrazit.

- Smazání oznámení

V hodinkách se může uložit až 10 oznámení. Pokud je tento limit překročen, při dalším novém oznámení se automaticky nejstarší oznámení smaže.

- Upozornění na příchozí hovor

Chcete-li obdržet do hodinek upozornění na příchozí hovor, hodinky musí být propojeny s telefonem. Příchozí hovor můžete ignorovat na hodinkách (iOS) nebo ztlumit vyzvánění na telefonu se systémem Android.

- Nastavení v telefonu se systémem Android:

Zkontrolujte, aby byly hodinky propojeny s telefonem, spusťte aplikaci Zepp a přejděte na Profil > Moje zařízení > Amazfit Bip U > Oznámení a upozornění > Příchozí hovor. Klepněte na zprávu "Povolte funkci odeslání SMS" v horní části obrazovky. 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 bílé listiny 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.

Zkratky aplikací

Zkratky aplikací jsou zobrazeny vlevo a vpravo od ciferníku hodinek, abyste mohli tyto aplikace pohodlně spouštět. V nastavení lze jako zkratky aplikací nastavit často používané aplikace a funkce, například Cvičení.

Chcete-li změnit zástupce aplikací, postupujte podle těchto kroků:

Po probuzení hodinek přejetím prstem po ciferníku dolů přejděte do centra ovládání. Klepněte na Nastavení a přejděte na Nastavení > Předvolby > Zástupci aplikací. Přejetím prstem nahoru nebo dolů zobrazíte celý seznam aplikací, které lze nastavit jako zkratky aplikací.

Přidat lze až 10 zkratk aplikací. Po dosažení horního limitu aplikací na obrazovce aktuálních aplikací již nelze další zkratky aplikací přidat. Chcete-li přidat další zkratky aplikací, je nutné některé zkratky ze seznamu aktuálních aplikací odebrat.

Nastavení aplikací v hodinkách

Hodinky poskytují aplikace, které lze používat nezávisle, například Cíl aktivity, Cvičení, Srdeční tep a Snímač krevního kyslíku.

Ve výchozím nastavení jsou aplikace zobrazeny v následujícím pořadí: Cíl aktivity > PAI > Srdeční tep > Spánek > Cvičení > Aktivity > SpO2 > Míra stresu > Tréning dýchání > Cyklus > Budík > Nastavení > Více.

Chcete-li přidat aplikace na obrazovku, spusťte aplikaci Zepp a přejděte na Profil > Amazfit Bip U > Nastavení aplikace a vyberte aplikace.

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 výzkumu společnosti HUNT Fitness Study* mají lidé s hodnotou PAI vyšší než 100 vyšší imunitu vůči kardiovaskulárním chorobám a prodlouženou 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.

Cíle aktivity

Hodinky automaticky zaznamenávají údaje o vaší aktivitě, včetně kroků, spotřeby kalorií, událostí stání a vzdálenostech, a používají ata o srdečním tepu k výpočtu počtu minut spotřeby kalorií.

1. Aplikace Cíl aktivity obsahuje dva denní cíle: kroky a 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 minutu 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.

Chcete-li aktivovat funkci upozornění na stání, postupujte podle těchto kroků:

Zkontrolujte, aby byly hodinky propojeny s telefonem, spustte aplikaci Zepp a přejděte na Profil > Moje zařízení > Amazfit Bip U > Upozornění na stání.

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 přesné měření srdečního tepu, noste hodinky podle pokynů a udržujte poměr nošení a nenošení. Na oblast nošení hodinek nenanášejte na pokožku krém na opalování.

- Upozornění na neobvyklý srdeční tep
 1. Zkontrolujte, aby byly hodinky propojeny s telefonem, spustte aplikaci Zepp a přejděte na Profil > Moje zařízení > Amazfit Bip U > Sledování zdraví. Tím zapnete funkci monitorování zdravotního stavu srdce. Poté budou hodinky po celý den sledovat zdravotní stav vašeho srdce a zaznamenají 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 tepové frekvence.
 4. Aplikace Srdeční tep slouží pouze pro informativní účely a neměla by se používat jako podklad pro lékařskou diagnostiku. Měřením srdečního tepu nemusíte odhalit nemoc srdce. Pokud se necítíte dobře, navštivte lékaře.

- Upozornění na tepovou frekvenci

Funkci upozornění na srdeční tep můžete zapnout, když nastavíte režim automatického 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 zjistitelnou aktivitu, začnou hodinky vibrovat.

- Automatické měření srdečního tepu

1. Zkontrolujte, aby byly hodinky propojeny s telefonem, spusťte aplikaci Zepp a přejděte na Profil > Moje zařízení > Amazfit Bip U > Sledování zdraví. Tím zapnete funkci automatického měření srdečního tepu a nastavíte frekvenci měření. Poté budou hodinky po celý den automaticky měřit váš srdeční tep podle zadané frekvence měření a zaznamenávat změny srdečního tepu.
2. Změny srdečního tepu jsou při aktivitě 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 vám umožňuje zobrazit křivku srdečního tepu a rozsah srdečního tepu v průběhu dne.

- Ruční měření

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

Spánek

Kvalita spánku je významným faktorem vašeho 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.

Asistované monitorování spánku

Zkontrolujte, aby byly hodinky propojeny s telefonem, spusťte aplikaci Zepp a přejděte na Profil > Moje zařízení > Amazfit Bip U > Sledování zdraví. Tím umožníte hodinkám přesněji analyzovat větší objem spánkových dat z REM spánku.

SpO2

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

1. Probudte hodinky, stisknutím bočního tlačítka na ciferníku přejděte do seznamu aplikací a výběrem aplikace SpO2 spusťte manuální měření SpO2.
2. Po dokončení měření se na hodinkách zobrazí výsledek. Výsledky měření lze také zobrazit za poslední 3 hodiny.

Opatření při měření SpO2

1. Noste si hodinky

ve vzdálenosti

jednoho prstu

od zápěstí.
2. Noste hodinky dobře utažené, s přiměřeným tlakem.
3. Položte paži na desku stolu nebo na pevný povrch tak, aby obrazovka hodinek směřovala nahoru.
4. Během měření se nehýbejte a soustředte se na něj.
5. Faktory jako chloupky, tetování, otřesy, nízká teplota a nesprávné nošení hodinek mohou ovlivnit výsledky měření a vést dokonce k selhání měření.

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.

Monitorování stresu

- **Jednorázové měření**

Hodinky poskytují aplikaci Stres, která umožňuje měřit hodnotu stresu. Po úspěšném měření se na hodinkách zobrazí naměřená hodnota stresu a stav stresu. Pokud se měření nezdaří, na hodinkách se o tom zobrazí zpráva. Abyste zajistili úspěšné měření, mějte hodinky správně nasazené a během měření se nehýbejte.

- **Celodenní monitorování stresu**

Hodinky Amazfit Bip U podporují celodenní monitorování stresu. Chcete-li tuto funkci používat, spusťte v hodinkách aplikaci Stres a zapněte funkci Celodenní monitorování stresu. Pokud je tato funkce zapnuta, noste hodinky tak, aby každých 5 minut automaticky měřily vaši hodnotu stresu a byly schopny zobrazit celodenní křivku stresu.

Dechové cvičení

Přejděte do seznamu aplikací v hodinkách a spusťte aplikaci Dechové cvičení. Podle pokynů animovaného dýchání můžete začít trénovat relaxační dýchání. V dolní části tréninkové obrazovky se zobrazuje indikátor průběhu, který ukazuje celkovou dobu tréninku, kterou lze nastavit na domovské obrazovce Dýchání. Výchozí doba je 1 minuta. Prohlédněte si následující obrázek.

Sledování cyklů

- **Předpověď následujícího cyklu**

V aplikaci Cyklus může sledovat menstruační cyklus ženy. Tato aplikace umožňuje identifikovat vzorce a následně předpovědět následující cyklus.

Tato funkce nenahrazuje antikoncepci ani rady lékaře.

Při prvním použití aplikace Cyklus musíte nejprve nastavit počáteční hodnotu a dokončit požadovaná nastavení. Poté se na hodinkách zobrazí aktuální stav menstruačního cyklu.

- Záznam údajů o cyklu a sledování konce cyklu

V hodinkách lze rychle zaznamenat začátek nebo konec menstruačního cyklu. Přesný záznam údajů o každém období zpřesňuje předpověď.

- Úprava údajů o cyklu

Pokud zadáte nesprávné údaje o menstruaci, můžete tyto údaje upravit v aplikaci Cyklus.

- Připomenutí

Spusťte aplikaci Cyklus a zapněte upozornění na cyklus a upozornění na den ovulace. Hodinky začnou vibrovat ve stanovený čas, aby vám poskytly připomenutí.

Aplikace hodinek

Počasí

Na obrazovce Počasí zobrazíte počasí aktuálního dne a předpověď na příštích několik dní.

Hodinky načtou údaje o počasí přes zprávu push z telefonu. Chcete-li získat nejnovější informace o počasí, udržujte hodinky připojené k telefonu přes Bluetooth.

Čínská verze hodinek přijímá zprávu push spolu s upozorněním na počasí. Přejděte na Profil > Amazfit Bip U > Nastavení aplikací > Počasí, abyste aktivovali upozorňování na počasí.

Seznam úkolů

Je možné nastavit časy upozornění na úkoly. Po dosažení času vám hodinky připomenou úkol, který můžete provést nebo ignorovat. V hodinkách přejděte na Hodinky > Seznam aplikací > Seznam úkolů a tím zobrazíte seznam úkolů nebo jej vypnete. Položky v seznamu úkolů lze také přidávat a upravovat v aplikaci Zepp. Do seznamu úkolů můžete přidat až 60 položek.

Budík

V hodinkách lze funkci budíku přímo zapnout nebo vypnout. Budíky lze také přidávat a upravovat v aplikaci Zepp. V hodinkách lze nastavit až 10 budíků.

Lze také zapnout režim Odložit. Po dosažení času budíku začnou hodinky vibrovat. Chcete-li vypnout vibrace, klepněte na Vypnout na obrazovce budíku. Pokud chcete, aby vám hodinky znovu budík připomněly za dalších 10 minut, klepněte na libovolné prázdné místo. Znovu připomenout za 10 minut. Pokud neprovedete žádnou operaci poté, co hodinky zavibrují šestkrát po sobě, budík se po šesté vibraci vypne sám.

Světový čas

V aplikaci Zepp můžete přidat více místních časů a synchronizovat je s aplikací Světový čas v hodinkách. Poté můžete zobrazovat údaje včetně místních časů, dat a týdnů. Přidat můžete až 20 různých míst.

Měřič Pomodoro

Aplikace Měřič Pomodoro vám umožňuje vědecky spravovat čas a nastavit čas práce a přestávky v cyklu. To vám umožní najít rovnováhu mezi prací a přestávkami s minimem přerušení a organizace času bude intuitivnější a efektivnější. Ve výchozím nastavení trvá každá pracovní doba 25 minut a po ní následuje 5minutová přestávka. Vytvořit lze i vlastní pracovní dobu a dobu přestávky.

Odpočítávání

V aplikaci Odpočítávání můžete nastavit dobu, která může být maximálně 23 hodin, 59 minut a 59 sekund. Hodinky začnou vibrovat po ukončení odpočítávání.

Stopky

Stopky mají přesnost 0,01 sekundy a umožňují vám nastavit dobu, která může být maximálně 23 hodin, 59 minut a 59 sekund. Hodinky mohou během měření měřit čas a provést až 99 záznamů.

Hudba

Když telefon přehrává hudbu, můžete v hodinkách přejít na obrazovku Hudba a zobrazit údaje o přehrávané hudbě. Klepnutím na ikonu Pozastavit v hodinkách

zastavíte přehrávání hudby a klepnutím na ikony Předchozí/Další přehrajete předchozí nebo další skladbu. Klepnutím na ikony + a - upravíte hlasitost hudby. Pokud používáte iPhone, než začnete používat aplikaci Hudba, spárujte hodinky přes Bluetooth telefonu.

Pokud používáte telefon se systémem Android, před použitím aplikace Hudba musíte v aplikaci Zepp udělit oprávnění ke čtení oznámení. V aplikaci Zepp přejděte na Amazfit Bip U > Nastavení aplikace a klepněte na Zapnuto na stavovém panelu.

Poznámka: Možnosti ovládání hudby pomocí hodinek mohou být ovlivněny kompatibilitou systému Android a různým stupněm otevřenosti a podpory různých hudebních přehrávačů.

Fotografování na dálku

Když je fotoaparát telefonu zapnutý, můžete pomocí hodinek vzdáleně fotografovat. Pokud používáte iPhone, než začnete používat Fotoaparát, spárujte hodinky přes Bluetooth telefonu.

Pokud používáte telefon se systémem Android, je nutné před použitím této funkce fotografování na dálku otevřít aplikaci Zepp a přejít na Amazfit Bip U > Laboratoř > Nastavení fotoaparátu a provést nastavení podle pokynů.

Najít můj telefon

Ponechte hodinky připojené k telefonu, přejděte do seznamu aplikací a klepněte na Najít telefon. Telefon začne poté vibrovat a vyzvánět.

Cvičení

Hodinky Amazfit Bip U podporují 62 typů cvičení, včetně venkovního běhu, běžeckého pásu, venkovní cyklistiky, chůze a plavání v bazénu.

Jak zapnout funkci cvičení

Funkci cvičení můžete zapnout jedním z následujících způsobů:

1. Vyberte typ cvičení na obrazovce Cvičení a zapněte funkci cvičení.
2. Stiskněte a podržte boční tlačítko na hodinkách a přejděte na obrazovku Cvičení.

Před zahájením cvičení systém zkontroluje, zda mají hodinky dostatek volného úložného prostoru. Pokud nemají, může systém na začátku cvičení přepsat starší nesynchronizované údaje o cvičení. Abyste zabránili přepsání dat, doporučujeme vám připojit se k aplikaci Zepp brzy po ukončení cvičení a synchronizovat údaje o cvičení.

Doporučujeme vám aktivovat GPS na telefonu během cvičení venku, aby mohly hodinky přesněji zaznamenávat více dat. Během cvičení udržujte hodinky připojené k telefonu.

Pokyny pro používání GPS na telefonu

1. Přejděte v telefonu na obrazovku oprávnění systému a povolte aplikaci Zepp čtení dat GPS.
2. Během cvičení udržujte zapnutou funkci Bluetooth a určování polohy GPS v telefonu. Pokud používáte telefon se systémem Android, nechejte aplikaci Zepp běžet na pozadí.
3. Pokud máte hodinky připojené k GPS telefonu a současně přejdete na obrazovku Cvičení, hodinky automaticky spustí určování polohy a zobrazí stav vyhledávání. Pokud ne, připojte hodinky k GPS telefonu podle pokynů.
4. Určování polohy GPS provádějte na otevřeném venkovním prostoru, a než začnete cvičit, počkejte, dokud určování polohy úspěšně neskončí.

Upozornění během aktivity

- Upozornění "Příliš vysoká tepová frekvence"

Pokud váš srdeční tep při cvičení překročí definovanou maximální hodnotu, hodinky zavibrují, aby vás upozornily, a zobrazí váš aktuální srdeční tep. Než použijete funkci upozornění na příliš vysoký srdeční tep, přejděte na obrazovku Nastavení cvičení a zapněte funkci Upozornění na srdeční tep.

- Upozornění na rozsah tepové frekvence

Pokud váš srdeční tep při cvičení překročí definovaný rozsah srdečního tepu, hodinky zavibrují, aby vás upozornily na to, že je váš tep příliš vysoký nebo nízký, a

zobrazí váš aktuální srdeční tep. Než použijete funkci upozornění na překročení rozsahu srdečního tepu, přejděte na obrazovku Nastavení cvičení a zapněte upozorňování na překročení rozsahu srdečního tepu.

- Upozornění "Příliš pomalé tempo"

Pokud je při cvičení vaše tempo v reálném čase pomalejší než definovaná hodnota, hodinky zavibrují, aby vás upozornily, že je vaše tempo příliš pomalé, a zobrazí vaše aktuální tempo. Než použijete funkci upozornění na příliš pomalé tempo, přejděte na obrazovku Nastavení cvičení a zapněte upozorňování na tempo.

- Upozornění na kilometry

Když během cvičení dosáhnete definovaný počet kilometrů, hodinky zavibrují, aby vás informovaly o uražených kilometrech, a zobrazí vaše tempo nebo rychlost za poslední kilometr. Než použijete funkci upozornění na počet kilometrů, přejděte na obrazovku Nastavení cvičení a zapněte upozorňování na vzdálenost.

- Upozornění "Nedostatek volného místa"

Pokud nemá systém během cvičení dostatek volného místa, hodinky zavibrují a zeptají se vás, zda chcete ve cvičení pokračovat. Pokud klepnete na možnost Pokračovat, systém přepíše nesynchronizované údaje o cvičení. Pokud klepnete na možnost Ukončit, systém ukončí aktuální cvičení.

- Upozornění "Žádné volné místo"

Pokud během cvičení v systému nezůstává žádné volné místo, hodinky zavibrují, aby vás na to upozornily. V takovém případě systém automaticky uloží váš aktuální záznam cvičení.

Operace při cvičení

Když vyberete jiný typ cvičení než plavání, můžete zobrazit data na různých obrazovkách přejetím prstem nahoru nebo dolů po obrazovce nebo stisknutím bočního tlačítka.

Pokud zvolíte Plavání:

Při zahájení cvičení se obrazovka automaticky uzamkne a nebude možné po ní

přejíždět prstem. Obrazovku odemknete stisknutím a podržením bočního tlačítka.

Pozastavení, pokračování a ukončení cvičení

Stisknutím a podržením bočního tlačítka ukončete cvičení. Zobrazí se obrazovka pozastaveného cvičení. Pokud klepnete na možnost Pokračovat, hodinky budou pokračovat v záznamu údajů o cvičení. Pokud nebude dostatek záznamů o aktivitě, údaje se neuloží. Stisknutím zatřítka ukončíte aktivitu.

Zobrazení výsledků cvičení

- Zobrazte historické údaje v aplikaci Aktivita

Přejděte na Seznam aplikací > Aktivita a zobrazte naposledy uložené záznamy o cvičení. Pokud existují nějaké nesynchronizované starší údaje o cvičení, v pravé části seznamu se zobrazí ikona značící nulovou synchronizaci. Po synchronizaci údajů s aplikací Zepp ikona nesynchronizace zmizí. Detaily cvičení zobrazíte klepnutím na záznam cvičení.

- Zobrazení výsledků cvičení v aplikaci Zepp

Aplikace Zepp obsahuje modul Cvičení, který umožňuje zobrazit všechny výsledky cvičení synchronizované z hodinek.

- Odstranění záznamů cvičení

Na obrazovce Aktivita přejděte prstem na záznamu cvičení doleva a klepněte na Odstranit. Pokud byl tento záznam synchronizován, bude rovnou odstraněn. Pokud nebyl synchronizován, systém se vás zeptá, zda jej chcete odstranit.

Poznámka: Po odstranění záznamu cvičení z hodinek nebude tento záznam synchronizovaně odstraněn také v aplikaci Zepp. Bude možné jej stále v aplikaci zobrazit. V aplikaci Zepp je potřeba jej ručně odstranit.

Nastavení cvičení

Přejděte na přípravnou obrazovku cvičení a v dolní části obrazovky klepněte na možnost Nastavení cvičení. Podle potřeby můžete během cvičení zapnout následující funkce: automatické pozastavení, upozornění na tep, upozornění na tempo, upozornění na vzdálenost a délku plavecké dráhy. Po zapnutí upozornění na aktivitu hodinky začnou při dosažení definovaných hodnot vibrovat. Více informací najdete v části Upozornění na aktivitu.

Cíl aktivity

Na přípravné obrazovce cvičení přejetím prstem doleva přejděte na obrazovku Nastavení cíle aktivity. Pro různé typy cvičení můžete nastavit různé cíle, například cíl tempa, doby trvání, vzdálenosti a spotřeby kalorií. Když během cvičení splníte 50 %, 80 % a 100 % stanoveného cíle, hodinky vás upozorní na průběh dokončení cíle.

Rozsah tepové frekvence pro cvičení

Při cvičení hodinky vypočítávají rozsah vašeho srdečního tepu na základě vašich osobních údajů. Účinek a intenzitu cvičení můžete určit podle rozsahu srdečního tepu. V hodinkách lze zobrazit aktuální rozsah tepové frekvence ve sloupci údajů o srdečním tepu. Po dokončení cvičení můžete otevřít aplikaci Zepp a vyhledat aktuální záznamy o cvičení. Na obrazovce Podrobnosti zobrazíte dobu trvání cvičení v rámci každého rozsahu srdečního tepu.

Ve výchozím nastavení je k dispozici šest rozsahů tepové frekvence.

Výchozí rozsahy tepové frekvence se počítají odhadem maximálního srdečního tepu. Hodinky vypočítávají maximální tepovou frekvenci pomocí běžného vzorce odečtením vašeho věku od čísla 220.

Název rozsahu tepové frekvence	Způsob výpočtu
V klidu	Méně než 50 % maximálního srdečního tepu
Rozcvička	(50 %, 60 %) maximálního srdečního tepu
Spalování tuků	(60 %, 70 %) maximálního srdečního tepu
Aerobní	(70 %, 80 %) maximálního srdečního tepu
Anaerobní	(80 %, 90 %) maximálního srdečního tepu
Anaerobní práh	Více než 90 % maximálního srdečního tepu

Upozornění na stavy hodinek

Upozornění na příchozí hovor

Při obdržení zprávy o příchozím hovoru začnou hodinky vibrovat. Na obrazovce upozornění můžete klepnout na ikonu Zavěsit nebo Ignorovat, nebo stisknutím bočního tlačítka vypnete vibrace hodinek. Než začnete používat upozorňování na příchozí hovory, zapněte tuto funkci v aplikaci Zepp.

Pokud se k hodinkám připojujete pomocí telefonu se systémem Android, můžete u příchozích hovorů využít podporu odpovědí přes SMS. Texty SMS lze upravovat v aplikaci Zepp.

Upozornění na šťouchnutí

Pokud pomocí aplikace Zepp přidáte přítele a uvidíte údaje o kontaktu, klepněte na možnost Šťouchnout. Potom hodinky vašeho přítelezavibrují, aby vašeho příteleupozornily na přijetí šťouchnutí. Vaše hodinky začnou vibrovat, když od vašeho přítele obdrží šťouchnutí.

Upozornění "Dosažení cíle aktivity"

Když dosáhnete denního cíle ураžených kroků, hodinky zavibrují, aby vás na to upozornily. Bez zapnutí upozornění na dosažení cíle aktivity v aplikaci Zepp nebude toto upozornění fungovat.

Upozornění na červenou obálku

Když váš účet WeChat obdrží aktivitu červené obálky, hodinky vás pomocí vibrací vyzvou k přijetí obálky. Bez zapnutí upozornění na červenou obálku v aplikaci Zepp nebude toto upozornění fungovat.

Nastavení

Obrazovka Nastavení poskytuje následující nastavení: výměna ciferníku, nastavení položky rychlého spuštění stisknutím a podržením bočního tlačítka, doba automatického vypnutí obrazovky, zámek obrazovky, rozsvícení při zvednutí zápěstí, rozsvícení při oznámeních, předvolby, informace o hodinkách, restartování, vypnutí a obnovení továrního nastavení.

Výměna ciferníku: Hodinky obsahují čtyři výchozí ciferníky. Ciferníky můžete měnit dle potřeby.

Nastavení stisknutí a podržení: Cvičení lze nastavit jako položku rychlého spuštění, aby bylo možné zahájit cvičení stisknutím a podržením bočního tlačítka.

- Automatické vypnutí obrazovky: Je možné nastavit dobu aktivní obrazovky, po uplynutí které se obrazovka hodinek automaticky vypne, pokud během této doby neproběhne žádná operace.

- Nastavení zámku obrazovky: Po zapnutí této funkce je k provádění operací po zapnutí obrazovky v důsledku oznámení nebo zvednutí zápěstí nutné stisknout boční tlačítko. Tato funkce brání v provedení nechtěných operací.
- Rozsvícení po zvednutí zápěstí: Po zapnutí této funkce se obrazovka automaticky zapne, když zvednete ruku nebo zápěstí. Pokud je funkce zámku obrazovky vypnuta, můžete obrazovku ovládat přímo po zapnutí.
- Rozsvícení při oznámeních: Po zapnutí této funkce se obrazovka automaticky zapne, když hodinky obdrží oznámení. Pokud je funkce zámku obrazovky vypnuta, můžete obrazovku ovládat přímo po zapnutí.
- Zkratky aplikací: Zkratky aplikací jsou aplikace, které můžete spustit přejetím prstem doleva nebo doprava na ciferníku hodinek. Zkratky aplikací můžete přidávat, odstraňovat nebo měnit jejich pořadí.
- Stisknutí a podržení tlačítka: Po zapnutí této funkce můžete stisknutím a podržením bočního tlačítka po dobu 2 sekund na obrazovce hodinek rychle spustit aplikaci.
- Intenzita vibrací: Zde lze nastavit intenzitu vibrací hodinek při obdržení oznámení. Nastavit lze silné, střední a slabé vibrace.
- Formát času: Nastavit lze 12hodinový nebo 24hodinový režim.
- Formát data: Nastavit lze YYYY/MM/DD, YYYY/DD/MM, MM/DD/YYYY a DD/MM/YYYY.
- O hodinkách: Na obrazovce O hodinkách můžete zobrazit verzi firmwaru a adresu MAC pro Bluetooth hodinek.
- Vypnout: Klepnutím hodinky vypnete.
- Restartovat: Klepnutím hodinky restartujete.
- Obnovit tovární nastavení: Stisknutím a podržením bočního tlačítka resetujete všechna data v hodinkách. Po obnovení továrního nastavení musíte hodinky před použitím znovu spárovat.

Denní údržba

- Hodinky jsou voděodolné. Před nošením doporučujeme hodinky a řemínek pravidelně čistit vodou a osušit měkkým hadříkem.
- Nepoužívejte čisticí prostředky, jako je mýdlo, dezinfekční prostředek na ruce nebo šampon, aby zbytky chemikálií nezpůsobily podráždění pokožky nebo korozi zařízení.
- Po nošení zařízení při koupání (u zařízení, která podporují koupání), plavání (u zařízení, která podporují plavání) nebo pocení okamžitě zařízení očistěte a osušte.

Upozornění

- Hodinky vydrží tlak odpovídající 50 metrům pod hladinou vody. Jsou vhodné k plavání v bazénech a mělkých vodách. Hodinky nenoste při potápění nebo v saunách.
- Hodinky nepoužívejte pod vodou. Pokud hodinky navlhnou, nepoužívejte dotykovou obrazovku ani hodinky nenabíjejte, dokud je neotřete měkkým hadříkem.
- 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 záruka nevztahuje.