

# Manuale utente per Amazfit GTS 3 (edizione italiana)

## Connessione e associazione

Usa il telefono per scansionare il codice QR seguente, quindi scarica e installa l'app Zepp. Per un'esperienza utente ottimale, aggiorna l'app alla versione pi ù recente come richiesto.

**Nota:** il telefono deve avere Android 7.0 o iOS 12.0 o versioni successive.

Associazione iniziale:

Quando l'orologio viene avviato per la prima volta, il codice QR usato per l'associazione viene visualizzato sullo schermo.

Sul telefono, apri e accedi all'app Zepp, quindi scansiona il codice QR sull'orologio per associare il telefono all'orologio.



Associazione con un nuovo telefono:

1. Sul vecchio telefono, apri l'app e sincronizza i dati con l'orologio.
2. Sul vecchio telefono, vai alla pagina delle informazioni sull'orologio, tocca Dissocia nella parte inferiore della pagina e dissocia il vecchio telefono dall'orologio.
3. Ripristina le impostazioni di fabbrica dell'orologio, quindi associalo con il nuovo telefono seguendo la procedura di associazione iniziale.

## **Aggiornamento del sistema dell'orologio**

Mantieni l'orologio connesso al telefono, apri l'app Zepp, vai in Profilo > Amazfit GTS 3 > Aggiornamento del sistema per visualizzare o aggiornare il sistema dell'orologio.

Ti consigliamo di toccare **Aggiorna** immediatamente quando l'orologio riceve un messaggio di aggiornamento del sistema.

# Operazioni di base

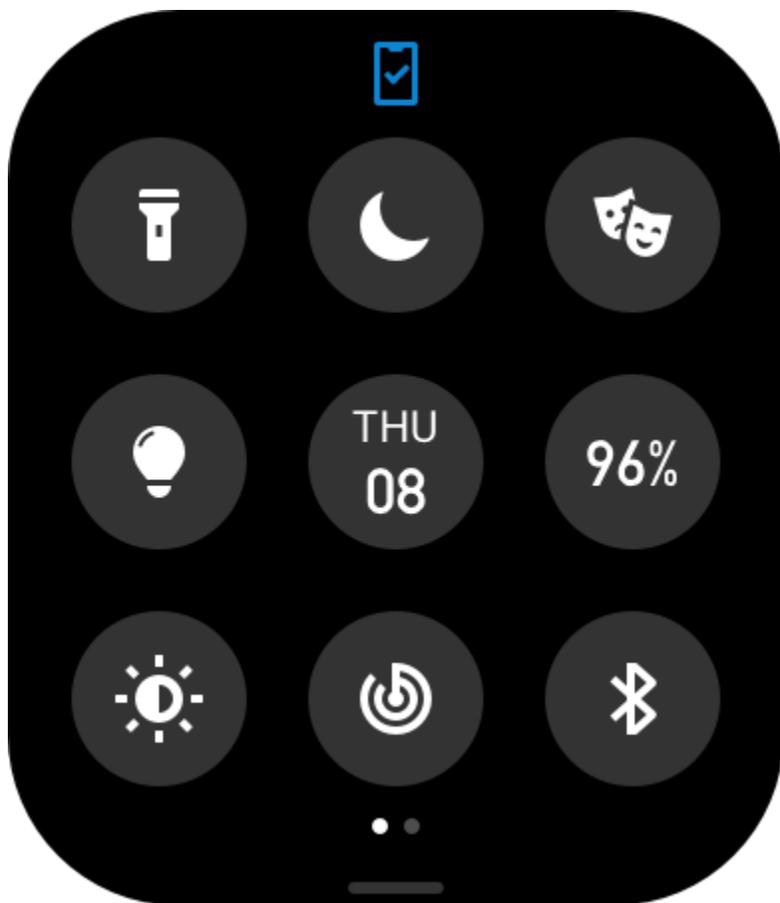
## Gesti e pulsanti di uso comune

|  |  |
|--|--|
| Tocca lo schermo                                       | Usa una funzione, seleziona l'elemento corrente o procede al passaggio successivo.               |
| Tieni premuto il quadrante                             | Attiva la selezione del quadrante e le impostazioni del quadrante                                |
| Copri lo schermo                                       | Disattiva lo schermo   |
| Scorri da sinistra a destra                            | Sulla maggior parte delle pagine di livello inferiore, ritorna alla pagina del livello superiore |
| Scorri verso l'alto o verso il basso sullo schermo     | Scorre o passa da una pagina all'altra   |
| Ruota la corona digitale                               | Scorre o passa da una pagina all'altra   |
| Tieni premuto per 5 secondi o più il pulsante laterale | Accende l'orologio, accede alla pagina di riavvio e forza il riavvio.                            |

## Control Center

Scorri verso il basso sulla pagina del quadrante per accedere a Control Center, da cui puoi accedere alle funzioni di sistema dell'orologio.

Le funzioni supportate includono Torcia, DND, Modalità Teatro, Schermo attivo, Calendario, Batteria, Luminosità, Trova telefono, Bluetooth, Wi-Fi e Impostazioni.



## Trova il telefono

1. Mantieni l'orologio connesso al telefono.
2. Sul quadrante dell'orologio, scorri verso il basso per andare al centro di controllo e tocca Trova telefono. Il telefono vibrerà.
3. Nell'elenco delle app, tocca Altro, quindi tocca Trova telefono. Il telefono vibrerà.

Trova telefono 10:09



**Chiamata in corso**



## Trova l'orologio

Mantieni l'orologio connesso al telefono, apri l'app Zepp e vai in Profilo > Amazfit GTS 3 e tocca Trova l'orologio. Quindi l'orologio vibrerà e suonerà.

## Quadrante

### Informazioni aggiuntive del quadrante

Alcuni quadranti supportano informazioni aggiuntive. Con le informazioni aggiuntive, puoi vedere e modificare secondo necessità i passi, le calorie, il meteo e altre informazioni.

Modificare le informazioni aggiuntive del quadrante:

1. Dopo aver attivato l'orologio, tieni premuto il quadrante per accedere alla pagina di selezione del quadrante, dove puoi modificare il quadrante o sceglierne un altro.
2. Scorri verso sinistra o destra sullo schermo per visualizzare in anteprima i quadranti disponibili. Il pulsante Modifica verrà visualizzato nella parte inferiore del quadrante che supporta le informazioni aggiuntive. Puoi toccare questo pulsante per andare alla pagina di modifica delle informazioni aggiuntive del quadrante.
3. Seleziona l'informazione aggiuntiva da modificare. Tocca un'informazione aggiuntiva o scorri verso l'alto o il basso sullo schermo per passare da un'informazione aggiuntiva all'altra.
4. Una volta effettuata la modifica, premi il pulsante superiore per attivare il quadrante.



## Display sempre acceso

Se questa funzione è attivata, lo schermo continua a mostrare l'ora e alcune informazioni del quadrante in modalità standby, riducendo drasticamente il livello della batteria.

Impostare Display sempre attivo:

1. Dopo aver attivato l'orologio, premi il pulsante superiore per accedere all'elenco delle app. Quindi, vai in Impostazioni > Display e luminosità > Display sempre acceso.
2. Seleziona lo stile del quadrante e attiva lo stato per Display sempre acceso.



## 息屏显示

息屏样式 >

启用状态 >  
定时开启

## **Aggiungere quadranti**

L'orologio offre diversi quadranti per impostazione predefinita. Puoi anche andare nel Negozio nell'app Zepp per sincronizzare online i quadranti con l'orologio oppure impostare un'immagine sul telefono come quadrante sull'app Zepp.

Aggiungere quadranti online:

1. Mantieni l'orologio connesso al telefono, apri l'app Zepp e vai in Profilo > Amazfit GTS 3 > Negozio.
2. Seleziona uno o più quadranti, quindi sincronizzali con l'orologio per avere più opzioni.

Aggiungere quadranti personalizzati:

Mantieni l'orologio connesso al telefono, apri l'app Zepp vai in Profilo > Amazfit GTS 3 > Negozio e vai ai quadranti personalizzati.

## **Cambiare i quadranti**

1. Attiva il quadrante e tienilo premuto per andare alla pagina di selezione del quadrante.
2. Scorri verso sinistra o destra sullo schermo per visualizzare in anteprima i quadranti disponibili sull'orologio, inclusi i quadranti predefiniti e quelli online sincronizzati.
3. Tocca il quadrante desiderato per sostituire il quadrante corrente.



## Eliminare i quadranti

Quando lo spazio di archiviazione sull'orologio è quasi pieno, dovrai eliminare alcuni quadranti per liberare dello spazio per quelli nuovi (conserva almeno un quadrante).

1. Attiva il quadrante e tienilo premuto per andare alla pagina di selezione del quadrante.
2. Scorri verso sinistra o destra per visualizzare in anteprima sullo schermo i quadranti disponibili sull'orologio, inclusi i quadranti predefiniti, i quadranti online sincronizzati e i quadranti personalizzati.
3. Tieni premuto il quadrante che desideri eliminare e scorri verso l'alto sullo schermo. Per i quadranti che dispongono del pulsante di eliminazione, puoi toccare il pulsante per eliminarli.



## Notifiche e chiamate

### Avvisi app

Mantieni l'orologio connesso al telefono per ricevere gli avvisi dalle app del telefono sull'orologio. Puoi scorrere verso l'alto sulla pagina del quadrante per visualizzare gli ultimi 20 avvisi nel Centro notifiche.



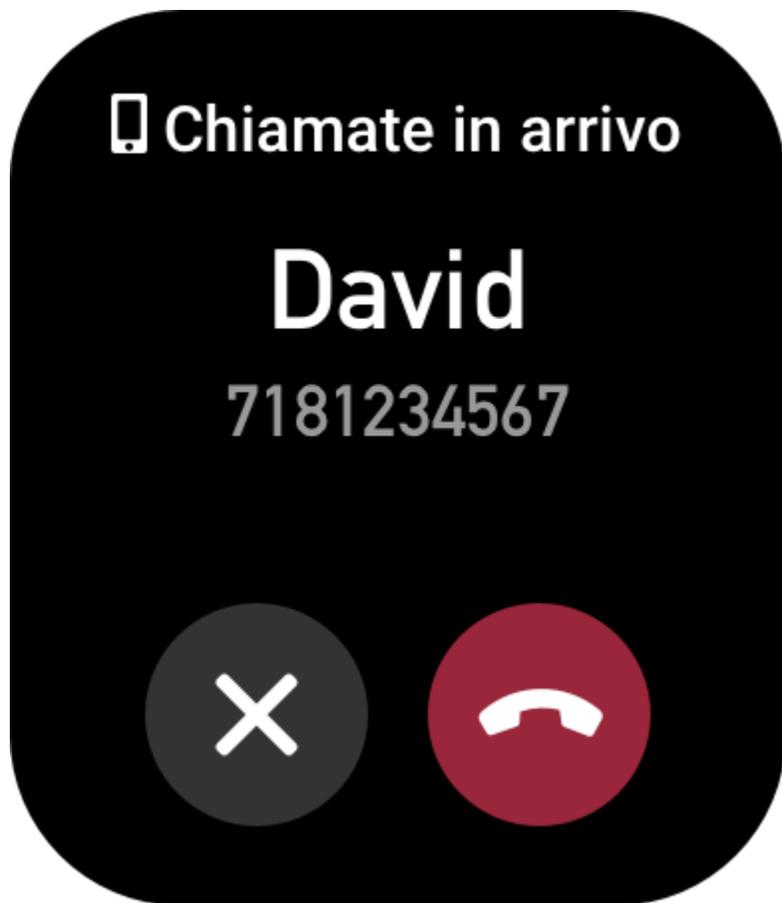
Metodo di impostazione:

Mantieni l'orologio connesso al telefono, apri l'app Zepp, vai in Profilo > Amazfit GTS 3 > Avvisi app, quindi attiva gli avvisi per le app in base alle tue esigenze.

Nota: per abilitare questa funzione su un telefono Android, devi aggiungere l'app Zepp all'elenco dei consentiti o all'elenco di esecuzione automatica in background del telefono affinché l'app venga sempre eseguita in background. Se l'app Zepp viene chiusa dal processo in background del telefono, l'orologio verrà disconnesso dal telefono e non potrai ricevere le notifiche delle app sull'orologio.

### **Avviso chiamate in arrivo**

Per attivare questa funzione, apri l'app Zepp e vai in Profilo > Amazfit GTS 3 > Impostazioni app > Telefono > Chiamata in arrivo; una volta che la funzione è attivata e l'orologio e il telefono sono connessi, l'orologio visualizzerà un messaggio quando il telefono riceve una chiamata, e tu puoi ignorare la chiamata ma non puoi rispondere.



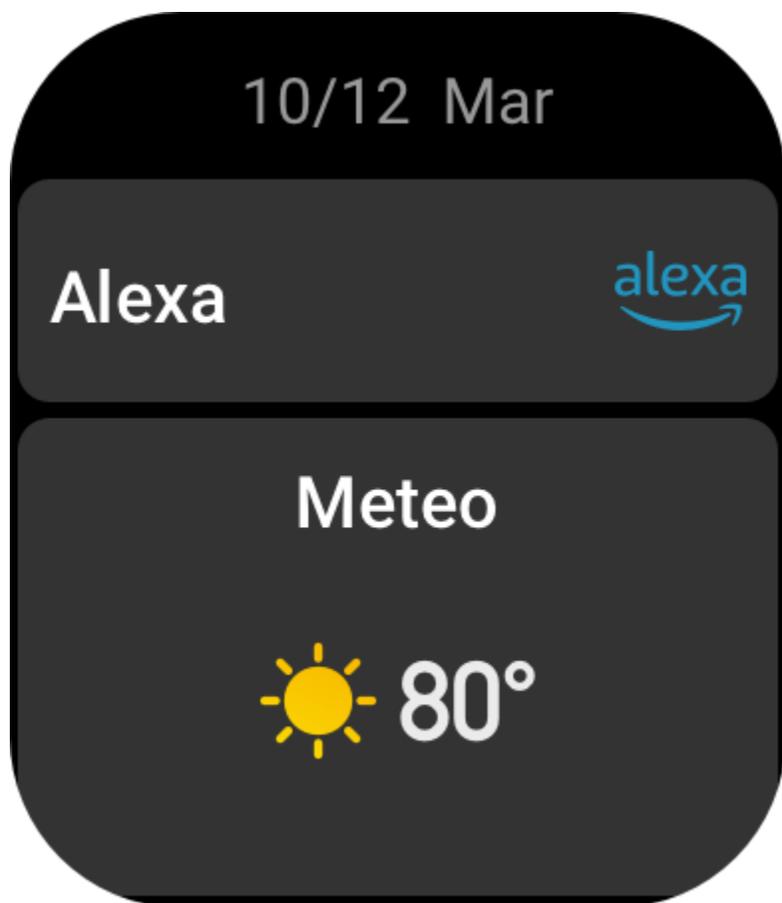
## Scelte rapide

### Schede di scelta rapida

Scorri verso destra sul quadrante dell'orologio per andare alla pagina Schede di scelta rapida dove puoi usare e visualizzare facilmente varie funzioni e informazioni:

Puoi aggiungere a questa pagina le schede delle funzioni usate di frequente per accedervi più comodamente, come l'ultimo evento, la prossima sveglia o i dati BPM recenti.

Puoi anche aprire l'app Zepp e andare in Profilo > Amazfit GTS 3 > Schede di scelta rapida, dove puoi impostare le schede di scelta rapida da visualizzare e il relativo ordine di visualizzazione.



## App di accesso rapido

Le app di accesso rapido mostrate sul lato destro del quadrante ti permettono di accedere comodamente alle funzioni dell'orologio. Puoi anche aggiungere le app e funzioni usate di frequente, come ad esempio Allenamento.

Cambiare le app di accesso rapido:

1. Dopo aver attivato l'orologio, premi il pulsante superiore per andare all'elenco delle app. Vai in Impostazioni > Preferenze > App di accesso rapido e scorri verso l'alto o il basso sullo schermo per visualizzare le app che possono essere aggiunte ad App di accesso rapido.
2. Quando il numero delle App correnti raggiunge il limite massimo ma vuoi aggiungerne altre, per prima cosa rimuovi le app non necessarie, quindi aggiungi quelle che ti servono.

## **Premi i pulsanti per un avvio rapido**

Puoi andare in Orologio > Impostazioni > Preferenze e selezionare l'app da avviare rapidamente, dopodich é puoi aprire rapidamente l'app precedentemente impostata premendo il pulsante corrispondente.

Metodo di attivazione: tieni premuto il pulsante laterale.

## **Allenamenti**

### **Modalità di allenamento**

L'orologio supporta più di 150 allenamenti. I 18 allenamenti predefiniti nell'elenco degli allenamenti sono: corsa all'aperto, camminata, tapis roulant, ciclismo all'aperto, spinning, nuoto in piscina, arrampicata, escursioni all'aperto, ellittica, vogatore, allenamento contro resistenza, yoga, esercizi a corpo libero, sci, snowboard, salto della corda, stair climbing e eSport. Puoi visualizzare tutte le modalità di allenamento sotto Più allenamenti in fondo alla lista degli allenamenti. Per personalizzare l'elenco degli allenamenti, tocca Modifica elenco nella parte inferiore dell'elenco degli allenamenti.

### **Elenco degli allenamenti**

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

Allenamento

10:09



Corsa all'aperto



Camminata



Ciclismo  
all'aperto

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

Allenamento

10:09



eSport



Più allenamenti



## More sports

**Running exercise**

6 sports



**Cycling**

4 sports



ing



4. Tocca Modifica per modificare l'elenco degli allenamenti, dove puoi aggiungere, cancellare e ordinare gli allenamenti.

Allenamento

10:09



Corsa all'aperto



Camminata



Ciclismo

all'aperto



Edit



Running



Outdoor hiking





### **Seleziona un allenamento**

Nell'elenco degli allenamenti, scorri verso l'alto o verso il basso sullo schermo o ruota la corona digitale per selezionare l'allenamento da iniziare, quindi tocca l'allenamento per accedervi.



### **Inizia un allenamento**

Dopo l'accesso alla pagina di preparazione dell'allenamento, l'orologio cercherà automaticamente un segnale GPS (per gli allenamenti che richiedono il GPS, la barra di stato rossa indica che l'orologio sta cercando un segnale). Una volta trovato il segnale, tocca l'icona dell'allenamento per iniziare. Puoi anche scorrere verso l'alto per andare alla pagina delle impostazioni dell'allenamento.

Allenamento  10:09



## Ciclismo all'aperto



GPS



98

Impostazioni





## **Attività di allenamento**

### **Gira le pagine durante un allenamento**

Durante un allenamento, sulla schermata puoi scorrere verso l'alto o il basso sullo schermo o ruotare la corona digitale per girare le pagine. Scorri verso sinistra o destra per girare le pagine a sinistra e a destra. Sul lato sinistro della pagina dei dati dell'allenamento puoi mettere in pausa o terminare l'allenamento. Sul lato destro della pagina dei dati dell'allenamento puoi controllare la riproduzione della musica sull'app dell'orologio o sul telefono.

Allenamento

 10:09

Riprendi

Fine



Allenamento

 10:09

35:50

Dur. all.

6.61

Distanza

6'18

Passo



153

Anaerobica



Definizioni dei pulsanti durante gli allenamenti:

1. Quando lo schermo è bloccato, premi il pulsante per sbloccarlo.
2. Quando lo schermo è sbloccato, premi il pulsante superiore per mettere in pausa/continuare l'allenamento.
3. Quando lo schermo è sbloccato, premi il pulsante inferiore per iniziare un nuovo giro/set.

Allenamento 10:09

35:50



6.61 6'18

Schermo bloccato.  
Premi il pulsante per  
sbloccarlo

Anaerobica

## **Pagina delle attività di allenamento**

### **1. Pausa/ripresa**

Tocca per accedere alla pagina di pausa/ripresa dell'allenamento.

### **2. Fine**

Tocca per terminare l'allenamento corrente e salvare i dati.

### **3. Assistente allenamento**

Tocca per modificare alcune delle impostazioni dell'assistente allenamento (possono essere modificate sulla pagina quando metti in pausa l'allenamento).

### **4. Torna dopo**

Premi per salvare l'allenamento corrente e tornare al quadrante. Accedi di nuovo all'app di allenamento per tornare all'allenamento.

### **5. Altro**

Premi per modificare alcune impostazioni.

### **6. Blocco schermo automatico**

Una volta attivata la funzione di blocco automatico dello schermo, lo schermo si bloccherà automaticamente al termine della durata impostata dello schermo luminoso. A questo punto non puoi usare lo schermo, ma puoi toccare il pulsante per sbloccare lo schermo (durante un allenamento di nuoto, lo schermo è bloccato per tutta la durata dell'allenamento e può essere sbloccato solo dopo che l'allenamento è stato messo in pausa).

## **Impostazioni di allenamento**

Nella parte inferiore della pagina di preparazione dell'allenamento puoi toccare l'icona Impostazioni per impostare la modalità di allenamento corrente. I relativi parametri variano in base alla modalità di allenamento.

## **Assistente allenamento**

L'assistente allenamento fornisce strumenti supplementari per l'allenamento, compresi gli obiettivi allenamento, i promemoria allenamento, i giri automatici, la pausa automatica, l'assistente cadenza e Virtual Rabbit. Le funzioni supplementari fornite dall'assistente allenamento variano a seconda degli allenamenti.

## Obiettivi di allenamento

Puoi impostare obiettivi di allenamento, come la durata, la distanza, le calorie e l'effetto in Obiettivo allenamento. L'orologio visualizza in tempo reale i progressi dell'obiettivo durante gli allenamenti. Quando raggiungi l'obiettivo di allenamento configurato, viene visualizzato un messaggio. Gli obiettivi variano a seconda degli allenamenti.



## Avvisi di allenamento

In questa impostazione, puoi impostare vari promemoria in base alle tue esigenze, come il promemoria della distanza, il promemoria della frequenza cardiaca e altro. Gli avvisi di allenamento variano a seconda degli allenamenti.

### 1. Promemoria distanza

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

Vai in Modalità di allenamento > Assistente allenamento > Avvisi di allenamento > Distanza, imposta una distanza obiettivo e attiva questa funzione.

## 2. Promemoria frequenza cardiaca normale

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

Vai in Modalità di allenamento > Assistente allenamento > Avvisi di allenamento > Frequenza cardiaca normale, imposta un valore di frequenza cardiaca normale e attiva la funzione.



## 3. Avviso zona di frequenza cardiaca

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

Per impostare la funzione, vai in Modalità di allenamento > Assistente allenamento > Avvisi di allenamento > Zona di frequenza cardiaca, imposta una zona di frequenza cardiaca e attiva questa funzione.

#### **4. Avviso di ritmo**

Puoi impostare un valore di ritmo massimo/minimo. Se il ritmo supera il valore impostato, l'orologio vibrerà e mostrerà un messaggio.

Vai in Modalità di allenamento > Assistente allenamento > Avvisi di allenamento > Ritmo, imposta un ritmo e attiva questa funzione.

Inoltre, l'orologio supporta anche avvisi per le seguenti funzioni: velocità elevata, viaggi, velocità frequenza della bracciata, cadenza, tempo, calorie, bevande, assunzione energia e ritorno.

#### **Assistente cadenza**

Puoi impostare la cadenza per minuto e la frequenza del promemoria. Durante un allenamento, l'orologio vibrerà o suonerà in base alla cadenza impostata, in modo da poter controllare la propria cadenza.

Vai in Modalità di allenamento > Assistente allenamento > Assistente cadenza, imposta la cadenza per minuto e la frequenza del promemoria e attiva questa funzione.

Assistente cade 10:09

**Stato**

Attiva



**SPM**

180



**Frequenza avviso**

Ogni 4 passi



Assistente cade 10:09

**Frequenza avviso**

Ogni 4 passi



**Modalità avviso**

Voce



### **Virtual Rabbit**

Dopo aver impostato un valore di Virtual Rabbit, puoi visualizzare il passo corrente, la distanza in cui si è in testa/dietro al Virtual Rabbit e la propria posizione rispetto al Virtual Rabbit durante gli allenamenti.

Vai in Corsa all'aperto/Tapis roulant > Assistente allenamento > Virtual Rabbit, imposta un passo per il Virtual Rabbit e attiva questa funzione.



### Ossigeno nel sangue

Una volta attivata questa funzione, puoi misurare l'ossigeno nel sangue in tempo reale durante gli allenamenti. I risultati della misurazione saranno salvati nella Cronologia allenamento.

Vai in Arrampicata/Trekking > Assistente allenamento > Ossigeno nel sangue e attiva questa funzione.

### Giri automatici

Questa funzione è disponibile per alcuni allenamenti. Puoi impostare la distanza del giro automatico nelle impostazioni dell'allenamento, l'orologio avvierà un giro automatico e ti informerà ogni volta che raggiungi la distanza configurata durante un allenamento. L'orologio registra anche i dettagli dell'allenamento di ogni giro. Una volta terminato l'allenamento, potrai visualizzare i dettagli dei diversi giri.

Vai in Modalità di allenamento > Assistente allenamento > Giri automatici e imposta la distanza del giro automatico. I giri manuali non richiedono alcuna impostazione.



### **Pausa automatica**

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

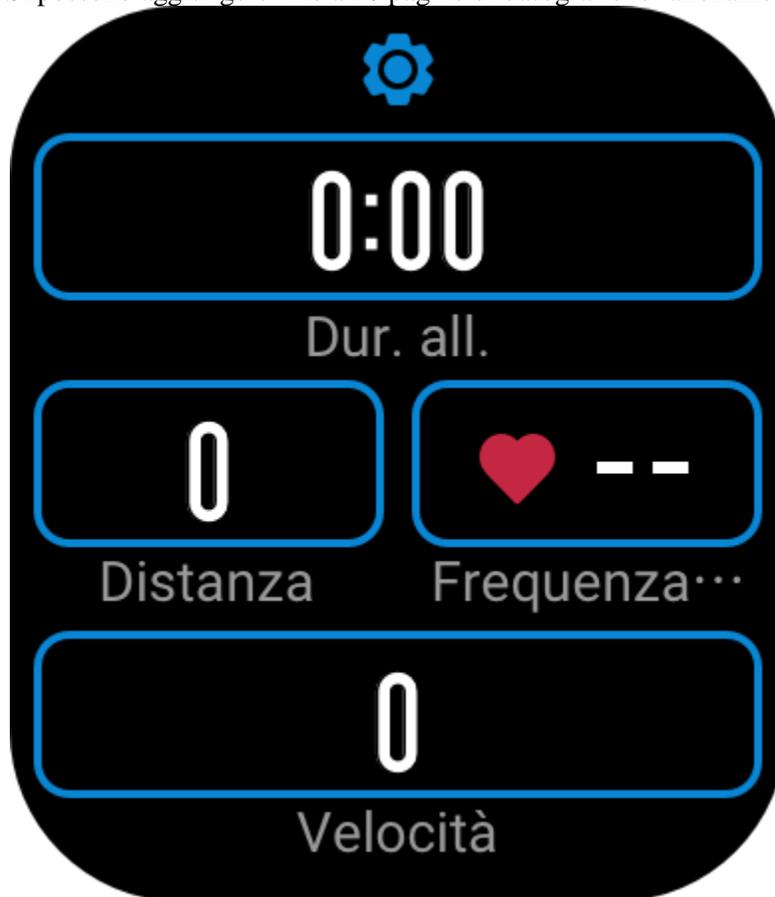
### **Altro**

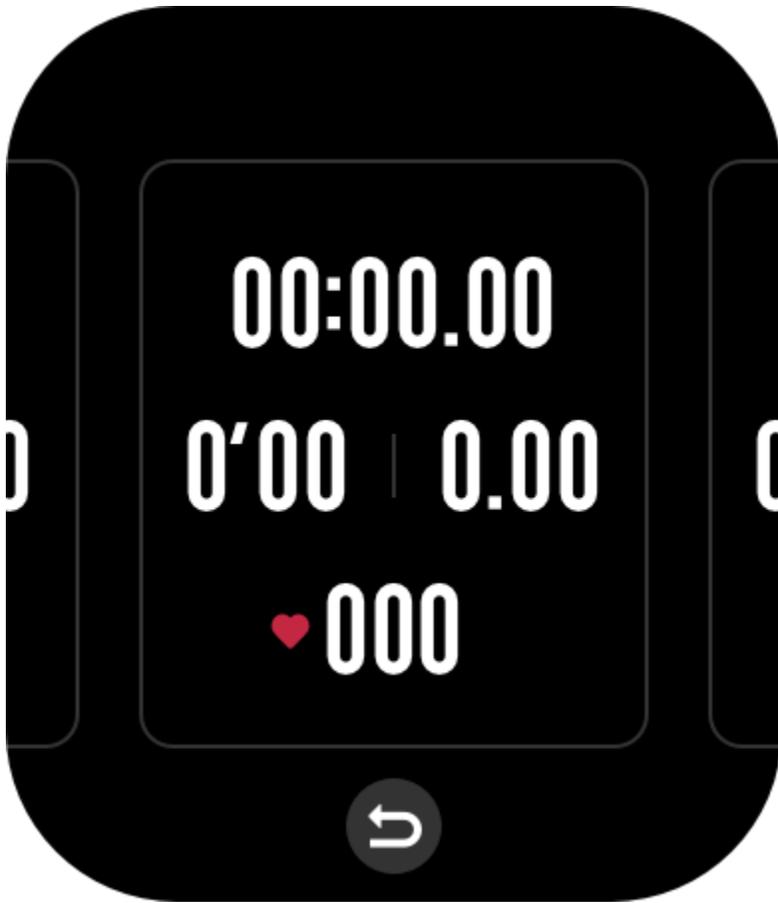
#### **Modifica i dati di allenamento**

Puoi modificare i dati durante gli allenamenti, compreso il formato della pagina dati, il contenuto dei dati, l'aggiunta e l'eliminazione di pagine dati e i grafici degli allenamenti.

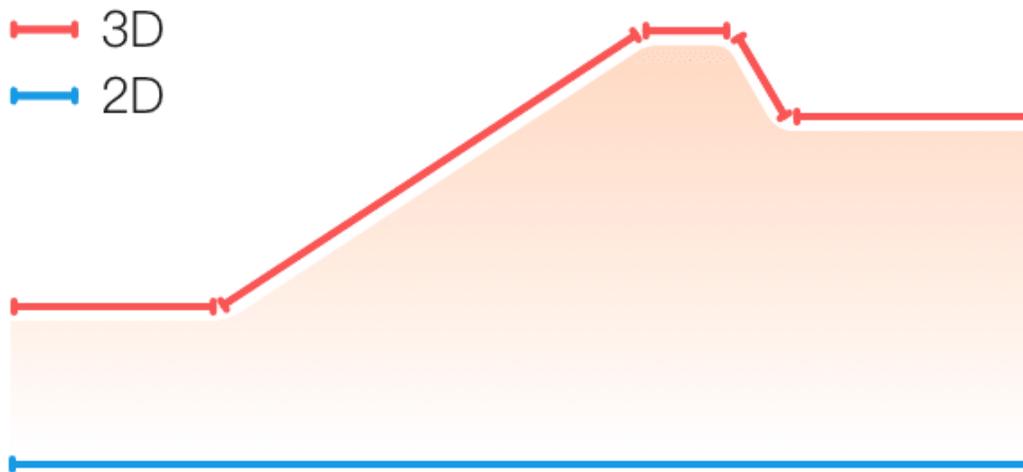
I valori opzionali del formato della pagina dati includono 1, 2, 3, 4, 5 o 6 dati per pagina. Sono supportati più di 150 dati di allenamento (i dati specifici supportati variano a seconda degli allenamenti).

Sono supportati più di 8 tipi di grafici in tempo reale, tra cui ritmo, elevazione e altro. Si possono aggiungere fino a 10 pagine di dati/grafici di allenamento.





### Modalità dati 3D



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

## **Lato polso**

Per alcuni allenamenti, per esempio il vogatore, i dati dell'allenamento sono più precisi quando si indossa l'orologio sul lato preimpostato.

## **Lunghezza piscina**

Equivale alla lunghezza delle corsie della piscina. L'orologio calcolerà i dati del nuoto in base alla lunghezza della corsia impostata.

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

## **Ricalibra**

Nella modalità di allenamento su tapis roulant, se la distanza registrata dall'orologio e la distanza effettiva sono significativamente diverse anche dopo molteplici calibrazioni, prova a ricalibrare l'algoritmo di registrazione del tapis roulant per registrare i dati del tapis roulant in modo più accurato.

## **Modalità di allenamento speciali - nuoto**

### **Terminologia dell'allenamento**

Viaggio: la lunghezza della corsia in modalità Nuoto in piscina.

Bracciata: la bracciata completa effettuata indossando l'orologio.

Frequenza di bracciata: il numero di bracciate al minuto.

DPS: la distanza di una bracciata completa.

SWOLF: è un indicatore importante dei punteggi di nuoto, che valuta in modo completo la velocità di nuoto. Lo SWOLF nella modalità Nuoto in piscina rappresenta la durata di un giro singolo (in secondi) più il numero di bracciate in un singolo giro. Lo SWOLF nella modalità di nuoto di fondo è calcolato utilizzando una distanza di giro pari a 100 metri. Un punteggio SWOLF basso indica una maggiore efficienza del nuoto.

## Riconoscimento della bracciata

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

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

## Touchscreen durante il nuoto

Per proteggere il touchscreen da tocchi involontari e interferenze con l'acqua, l'orologio disattiva automaticamente la funzione touchscreen una volta che inizi a nuotare. In questo caso, è possibile controllare l'allenamento con i pulsanti dell'orologio. Quando l'allenamento finisce o viene messo in pausa, l'orologio aggiornerà e riattiverà la funzione touchscreen.

## Posizionamento del GPS per l'allenamento

Se selezioni Allenamento all'aperto, attendi nella pagina di preparazione dell'allenamento fino a quando il posizionamento GPS non è riuscito. Quindi tocca GO per iniziare l'allenamento. In questo modo, l'orologio può iniziare a registrare i dati completi degli allenamenti evitando imprecisioni dei dati in seguito alla perdita del tracciamento dell'allenamento.

Guida al posizionamento:

1. Se ricevi una richiesta di aggiornamento dell'AGPS dopo aver selezionato un allenamento, avvia l'app Zepp sul telefono e connettila con l'orologio per aggiornare AGPS. Quindi, seleziona nuovamente l'allenamento. Questa operazione riduce il tempo necessario per cercare un segnale ed evita gli errori di ricerca.
2. Se, durante il processo di posizionamento, l'icona del segnale GPS continua a tremolare, un'area all'aperto consente un posizionamento più rapido per un segnale GPS migliore, in quanto gli edifici nelle vicinanze possono bloccare e indebolire il segnale, aumentando il tempo necessario per il posizionamento e addirittura causando degli errori.

3. Una volta effettuato il posizionamento, il pulsante GO si illumina. Il segnale GPS mostra l'intensità del segnale GPS corrente.

AGPS è un tipo di informazione da satellite GPS che consente all'orologio di accelerare il processo di posizionamento del GPS.

## **Identificazione automatica dell'allenamento**

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

L'identificazione automatica dell'allenamento è un processo in cui l'orologio determina automaticamente il tipo di allenamento e lo registra dopo che le caratteristiche dell'allenamento correlato sono rispettate e l'allenamento continua per un certo periodo.

Puoi impostarla in Impostazioni > Allenamenti > Rilevamento allenamento.

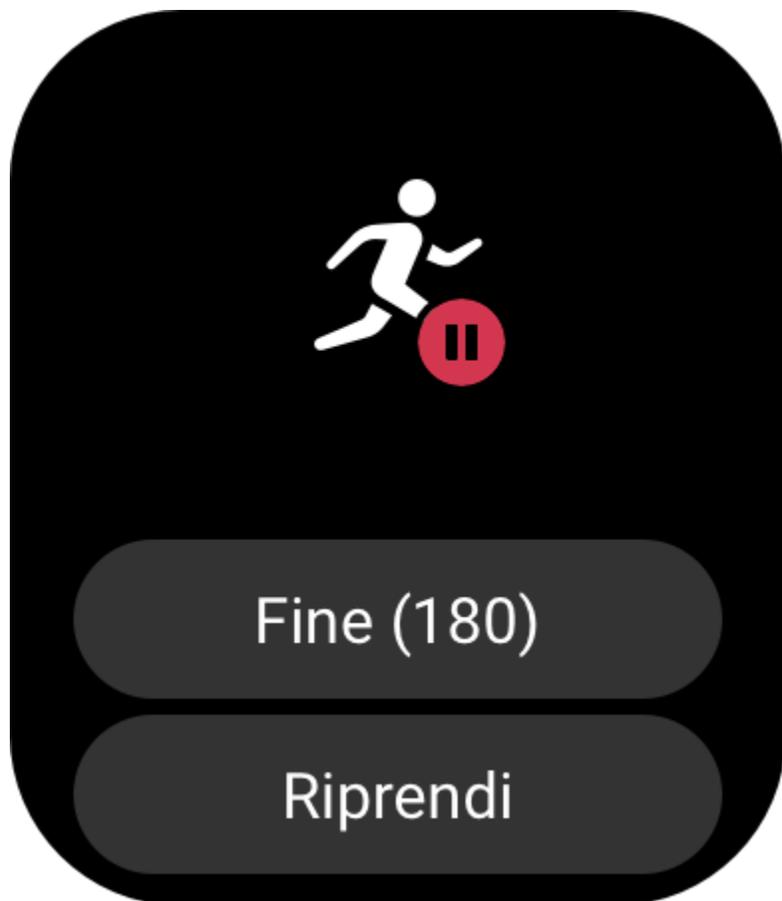
Tipo: una volta selezionato un tipo di allenamento, la funzione di identificazione automatica è attivata per l'allenamento.

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



Accedi (10)

Riprendi



Sensibilità a una sensibilità più alta indica un tempo di identificazione più breve. Se la sensibilità è bassa, il tempo di identificazione è prolungato. Imposta secondo le necessità

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

## **Cronologia allenamento**

Al termine di un allenamento, i dati dell'allenamento vengono automaticamente salvati nell'app Attività. Se termini l'allenamento quando il tempo dell'allenamento è troppo breve, l'orologio ti chiederà se vuoi salvarlo. A causa dello spazio di archiviazione limitato, ti consigliamo di sincronizzare i dati dell'allenamento con l'app poco dopo il termine; in caso contrario, i dati dell'allenamento potrebbero venire sovrascritti.

## Cronologia allenamento sull'orologio

La cronologia allenamento include i dati dell'allenamento, la traccia dell'allenamento (per gli allenamenti che supportano il GPS), i dati dei giri/set, il completamento dell'obiettivo allenamento e altre informazioni.

Al termine di un allenamento, lo schermo passa immediatamente alla pagina dei dettagli della cronologia allenamento, oppure puoi visualizzare i dettagli della cronologia degli allenamenti recenti nell'app Attività. L'orologio può salvare fino a 100 dati di allenamenti recenti.



Dati degli allenamenti migliori

Verranno salvati i dati migliori di alcuni tipi di allenamenti, tra cui la distanza più lunga, il tempo di allenamento più lungo e così via.

Record pers...

10:09



Corsa  
all'aperto



Ciclismo  
all'aperto



Arrampicata





## Cronologia allenamento sull'app

La cronologia allenamento sull'app mostra una gamma più ampia di dati degli allenamenti. Sono supportate anche le funzioni di condivisione e di percorso dinamico.

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

## Indicatori fisici per gli allenamenti

L'orologio fornisce una serie di indicatori fisici per gli allenamenti. Puoi utilizzare i punteggi di valutazione come riferimento per i tuoi allenamenti. Questi indicatori possono essere visualizzati nelle registrazioni degli allenamenti o nell'app Stato allenamento, compresi il carico di allenamento corrente, il tempo di recupero totale, VO2max e l'effetto dell'allenamento.

Nell'app Stato allenamento puoi trovare una spiegazione dettagliata del carico di allenamento corrente, del tempo di recupero totale e VO2max.

## TE

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



\*

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

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

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

Come è ottenuto?

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

## Stato dell'allenamento

Stato dell'allenamento include il carico di allenamento corrente, il tempo di recupero totale e VO2max. Questi indicatori sono determinati in base al tuo profilo e ad altri dati, come ad esempio la frequenza cardiaca. Man mano che l'orologio continua a comprendere e analizzare i dati del tuo corpo e dell'allenamento, la precisione dei punteggi di valutazione migliora gradualmente.

## VO2max

VO2max indica la quantità di ossigeno consumata dal corpo durante allenamenti a massima intensità ed è un indicatore importante della capacità aerobica del corpo. Poiché è uno degli indicatori di riferimento più importanti per gli atleti di resistenza, un livello elevato di VO2max è un prerequisito per una capacità aerobica di alto livello.

VO2max è un indicatore relativamente personale e ha vari standard di riferimento per gli utenti, in base al genere e alla fascia di età. L'orologio valuta la tua capacità atletica in base al tuo profilo, ma anche in base alla frequenza cardiaca e alla velocità durante gli allenamenti. Inoltre, VO2max cambia con la tua capacità atletica. Tuttavia, tutti hanno un valore VO2max che varia in base alle condizioni fisiche individuali.



Come è ottenuto?

1. Inserisci correttamente il tuo profilo nell'app.
2. Corri all'esterno per almeno 10 minuti indossando l'orologio e assicurati che la tua frequenza cardiaca raggiunga il 75% della frequenza cardiaca massima.
3. Una volta terminata la corsa, puoi visualizzare il tuo valore di VO2max corrente nell'app Registri allenamenti sull'orologio oppure nella schermata Vedi altri stati.

4. I punteggi di VO2max corrispondono a sette livelli di abilità atletica.

|              |         |        |       |       |            |            |
|--------------|---------|--------|-------|-------|------------|------------|
|              |         |        |       |       |            |            |
| Principiante | Cattivo | Giusto | Medio | Buono | Molto bene | Eccellente |

Come faccio a visualizzarlo?

Puoi visualizzare VO2max corrente nell'app Stato allenamento sull'orologio.

Nell'app puoi anche visualizzare la cronologia di VO2max e le tendenze di variazione.

## **Carico di allenamento**

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

Puoi vedere la cronologia del carico di allenamento e le tendenze di modifica nell'app.



|  |  |
|--|--|
|  | Basso                                      |
|  | Ottimale                                   |
|  | Allenamento troppo intenso. Non esagerare. |

### Tempo di recupero totale

Il tempo di recupero totale è il tempo consigliato per il recupero completo del corpo. Dopo ogni allenamento, verranno proposti consigli di recupero basati sulla frequenza cardiaca dell'ultimo allenamento per aiutarti a recuperare meglio e organizzare l'allenamento in modo intelligente per evitare lesioni.



| Periodo di recupero totale | Consigli di allenamento   |
|----------------------------|---|
| 0-18 ore                   | Hai recuperato completamente o quasi e puoi svolgere un allenamento leggermente più intenso.  |
| 19-35 ore                  | Puoi allenarti come sempre e prepararti a intensificare di nuovo il tuo regime.   |
| 36-53 ore                  | Ridurre adeguatamente l'intensità dell'allenamento ti permetterà di ottenere benefici dall'ultimo allenamento e dovresti svolgere allenamenti di recupero per alleviare la fatica fisica. |
| 54-96 ore                  | Un riposo adeguato ti permetterà di ottenere tutti i benefici dell'ultimo allenamento ad alta intensità.  |

# Attività e salute

## Misurazione con un tocco

Questo dispositivo supporta il monitoraggio della frequenza cardiaca, dell'ossigeno nel sangue, dello stress e della frequenza respiratoria. Puoi controllare rapidamente lo stato di vari indicatori di salute utilizzando la funzione Misurazione con un tocco. I dati della misurazione saranno salvati sotto i record di dati di ciascuna funzione.

Attiva l'orologio, premi il pulsante superiore sulla pagina del quadrante per andare all'elenco app, scorri verso l'alto o il basso sullo schermo per selezionare e aprire l'app Misurazione con un tocco,

quindi tocca  per iniziare la misurazione. Impostare l'app Misurazione con un tocco come [app di accesso rapido](#) ti permette di eseguire facilmente misurazioni con un solo tocco.



## Sonno

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

Quando indossi l'orologio mentre dormi, questo registra automaticamente le informazioni sul sonno. L'orologio può registrare il sonno notturno e i pisolini. Quando il tempo di sonno va dalle 22:00 dello stesso giorno alle 8:00 del giorno successivo, verrà registrato come sonno notturno; gli stati di sonno a più di 60 minuti di distanza dal sonno notturno verranno registrati come pisolini. Il sonno di durata inferiore a 20 minuti non verrà registrato.

Attiva l'orologio, premi il pulsante superiore sulla pagina del quadrante per andare all'elenco app, scorri verso l'alto o il basso sullo schermo per selezionare e aprire l'app Sonno. Nell'app Sonno sull'orologio puoi visualizzare la durata del sonno notturno, le fasi del sonno, il punteggio del sonno e altre informazioni. I pisolini e altre informazioni possono essere visualizzati dopo la sincronizzazione con l'app. Impostare l'app Sonno come [app di accesso rapido](#) ti permette di visualizzare facilmente lo stato del sonno della notte precedente.



Le seguenti impostazioni del sonno sono accessibili anche nell'app Zepp in Profilo > Amazfit GTS 3 > Monitoraggio salute.

### **Assistente monitoraggio sonno**

Apri l'app Sonno, scorri verso il basso fino all'ultima pagina e vai alle impostazioni del sonno per attivare Assistente monitoraggio sonno. Se il dispositivo rileva che lo stai indossando durante il sonno, registra automaticamente più informazioni sul sonno, come le fasi del sonno REM.

## Monitoraggio della qualità del respiro durante il sonno

Apri l'app Sonno, scorri verso il basso fino all'ultima pagina e vai alle impostazioni del sonno per attivare il monitoraggio della qualità del respiro durante il sonno. Se il sistema rileva che stai indossando il dispositivo durante il sonno, monitorerà automaticamente la qualità del respiro per aiutarti a capire meglio lo stato di sonno.

### PAI

Il PAI viene usato per misurare l'attività fisiologica di una persona e riflette la sua condizione fisica complessiva. Viene calcolato sulla base dei BPM, dell'intensità delle attività quotidiane e dei dati fisiologici di una persona.

Attiva l'orologio, premi il pulsante superiore sulla pagina del quadrante per andare all'elenco app, scorri verso l'alto o il basso sullo schermo per selezionare e aprire l'app PAI. Nell'app PAI sull'orologio, puoi visualizzare informazioni come il punteggio PAI negli ultimi sette giorni, il punteggio PAI odierno e consigli su come ottenere un punteggio PAI più alto. Sincronizza i dati con l'app per visualizzare altre informazioni. Impostare l'app PAI come [app di accesso rapido](#) ti permette di visualizzare facilmente il punteggio PAI.

Mantenendo una certa intensità di attività o allenamenti quotidiani, potrai ottenere un valore PAI. In base ai risultati dello studio HUNT Fitness Study\*, mantenere un valore PAI superiore a 100 riduce il rischio di morte per malattia cardiovascolare e aumenta l'aspettativa di vita. Per ulteriori

informazioni, apri l'app Zepp  e vai in PAI > Domande e risposte PAI.

\* L'HUNT Fitness Study è un progetto secondario dello studio HUNT, guidato dal Professor Ulrik Wisloff presso la facoltà di medicina della Norwegian University of Science and Technology. Lo studio è durato più di 35 anni e ha coinvolto più di 230.000 partecipanti.

## Frequenza cardiaca

La frequenza cardiaca è un indicatore importante della propria condizione fisica. Una misurazione frequente della frequenza cardiaca consente di rilevare più cambiamenti della frequenza cardiaca e di avere un riferimento per uno stile di vita salutare. Per garantire la precisione della misurazione della frequenza cardiaca, indossa correttamente l'orologio come suggerito e assicurati che la parte di dispositivo a contatto con la pelle sia pulita e non siano presenti macchie di crema solare.

Attiva l'orologio, premi il pulsante superiore sulla pagina del quadrante per andare all'elenco app, scorri verso l'alto o il basso sullo schermo per selezionare e aprire l'app Frequenza cardiaca. Nell'app Frequenza cardiaca sull'orologio puoi visualizzare il valore della frequenza cardiaca misurata più di recente, la curva della frequenza cardiaca per tutto il giorno, la frequenza cardiaca a riposo, la distribuzione degli intervalli della frequenza cardiaca e altre informazioni. Sincronizza i dati con l'app per visualizzare altre informazioni. Impostare l'app Frequenza cardiaca come [app di accesso rapido](#) ti permette di misurare la frequenza cardiaca facilmente.



Quando il telefono e l'orologio sono connessi, le seguenti impostazioni della frequenza cardiaca sono accessibili anche nell'app Zepp in Profilo > Amazfit GTS 3 > Monitoraggio salute.

## **Misurazione manuale della frequenza cardiaca**

Attiva l'orologio, premi il pulsante superiore sulla pagina del quadrante per andare all'elenco app, scorri verso l'alto o il basso sullo schermo per selezionare e aprire l'app Frequenza cardiaca,

quindi tocca  per misurare manualmente la frequenza cardiaca.

## **Monitoraggio automatico della frequenza cardiaca**

1. Apri l'app Frequenza cardiaca, scorri verso il basso fino all'ultima pagina e vai in Impostazioni > Monitoraggio automatico della frequenza cardiaca per regolare la frequenza di monitoraggio. L'orologio misura automaticamente la frequenza cardiaca alla frequenza impostata e registra i cambiamenti della frequenza cardiaca durante la giornata.
2. Le variazioni della frequenza cardiaca sono più intense quando ti alleni. Abilita la funzione di rilevamento dell'attività per consentire all'orologio di aumentare automaticamente la frequenza di misurazione quando rileva un'attività in modo tale che sia possibile registrare maggiori cambiamenti della frequenza cardiaca.

## Avvisi della frequenza cardiaca

In uno stato di riposo (a eccezione dello stato di sonno), il dispositivo ti avviserà se la frequenza cardiaca supera o è inferiore al limite per 10 minuti.

1. Quando la frequenza di Monitoraggio automatico della frequenza cardiaca è impostata su 1 minuto, è possibile attivare la funzione di avviso della frequenza cardiaca.
2. Nelle impostazioni degli avvisi di frequenza cardiaca alta e bassa, è possibile regolare il valore dell'avviso oppure disattivare gli avvisi.



## Ossigeno nel sangue

L'ossigeno nel sangue è un importante indicatore fisiologico della respirazione e della circolazione.

Attiva l'orologio, premi il pulsante superiore sulla pagina del quadrante per andare all'elenco app, scorri verso l'alto o il basso sullo schermo per selezionare e aprire l'app Ossigeno nel sangue, dove puoi visualizzare il valore dell'ossigeno nel sangue misurato più di recente e lo stato dell'ossigeno nel sangue per tutto il giorno. Sincronizza i dati con l'app per visualizzare altre informazioni. Impostare l'app Ossigeno nel sangue come [app di accesso rapido](#) ti permette di misurare facilmente l'ossigeno nel sangue.



Le seguenti impostazioni dell'ossigeno nel sangue sono accessibili anche nell'app Zepp in Profilo > Amazfit GTS 3 > Monitoraggio salute.

## Misurazione manuale dell'ossigeno nel sangue

Tocca  per misurare manualmente l'ossigeno nel sangue.

## Monitoraggio automatico dell'ossigeno nel sangue

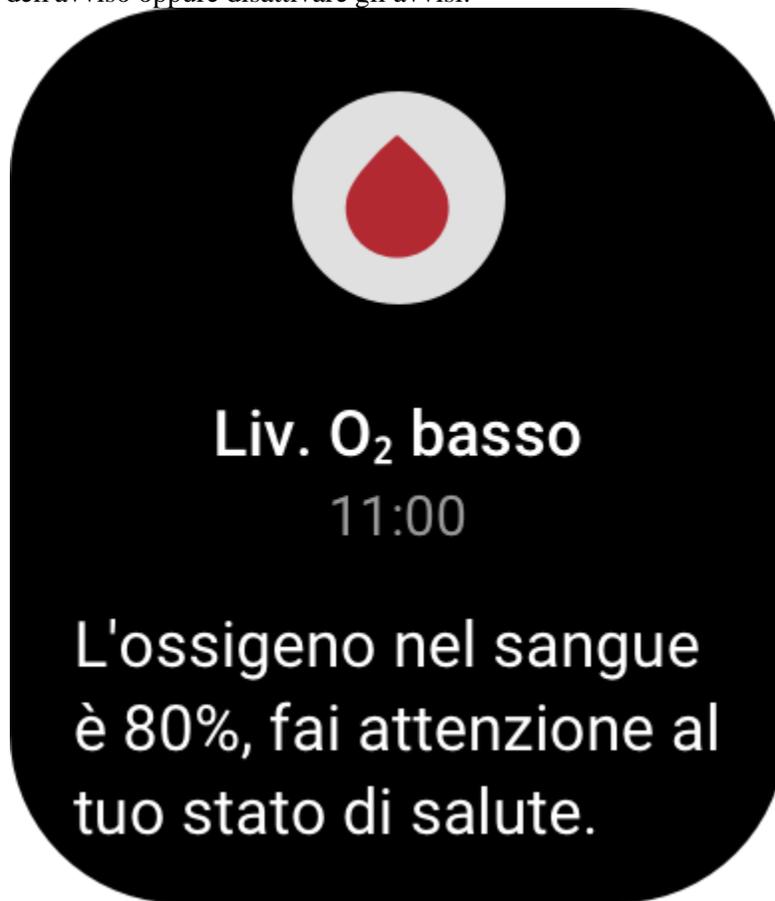
Vai all'app Monitoraggio automatico dell'ossigeno nel sangue, scorri verso il basso fino all'ultima pagina, vai alle impostazioni dell'ossigeno nel sangue per attivare questa funzione. Nello stato a riposo, l'orologio misurerà automaticamente l'ossigeno nel sangue e registrerà i cambiamenti nei livelli di ossigeno nel sangue durante il giorno.

## Avvisi ossigeno nel sangue basso

Nello stato a riposo (ad eccezione per lo stato di sonno), il dispositivo ti avviserà se il livello di ossigeno nel sangue scende sotto il valore limite per 10 minuti.

1. Dopo aver attivato la funzione Monitoraggio automatico dell'ossigeno nel sangue, attiva la funzione Avvisi ossigeno nel sangue basso.
2. Nelle impostazioni degli avvisi di ossigeno nel sangue basso è possibile regolare il valore

dell'avviso oppure disattivare gli avvisi.



### **Precauzioni per la misurazione dell'ossigeno nel sangue**

1. Indossa l'orologio a distanza di un dito dal carpo e rimani fermo.
2. Indossa il dispositivo in modo che non sia né troppo stretto né troppo allentato.
3. Appoggia il braccio su una superficie stabile come quella di un tavolo, con lo schermo dell'orologio rivolto verso l'alto.
4. Durante la misurazione, rimani fermo e concentrato su quello che stai facendo.
5. Fattori come i peli, i tatuaggi, un tremore, una temperatura bassa e l'orologio indossato in maniera errata possono influenzare i risultati e addirittura impedire la misurazione stessa.
6. L'intervallo di misurazione del dispositivo è 80%-100%. Questa funzione è a puro scopo di riferimento e non deve essere utilizzata come base per una diagnosi medica. Se non ti senti bene, consulta un medico.

## Stress

L'indice di stress è calcolato in base ai cambiamenti della variabilità della frequenza cardiaca. Si tratta di un riferimento per la valutazione dello stato di salute. Quando il valore dell'indice è alto, dovresti riposare di più.

Attiva l'orologio, premi il pulsante superiore sulla pagina del quadrante per andare all'elenco app, quindi scorri verso l'alto e il basso per selezionare e aprire l'app Stress. Nell'app Stress sull'orologio puoi visualizzare il valore di stress misurato più recente, lo stato di stress per tutto il giorno, la distribuzione degli intervalli di stress e lo stato della pressione negli ultimi sette giorni. Sincronizza i dati con l'app per visualizzare altre informazioni. Impostare l'app Stress come [app di accesso rapido](#) ti permette di misurare facilmente lo stress.



Le seguenti impostazioni di stress sono accessibili anche nell'app Zepp in Profilo > Amazfit GTS 3 > Monitoraggio salute.

## Misurazione manuale dello stress

Nell'app Stress, tocca  per misurare manualmente lo stress.

## Respirazione rilassante

Valori elevati di stress di solito cambiano lentamente. Quando i valori di stress rimangono superiori a 80 per più di 10 minuti, il pulsante di misurazione sarà sostituito da un pulsante di

reindirizzamento all'app Respiro. Toccalo  per iniziare a regolare il respiro per alleviare lo stress. Consulta [l'app Respiro](#) per maggiori dettagli.

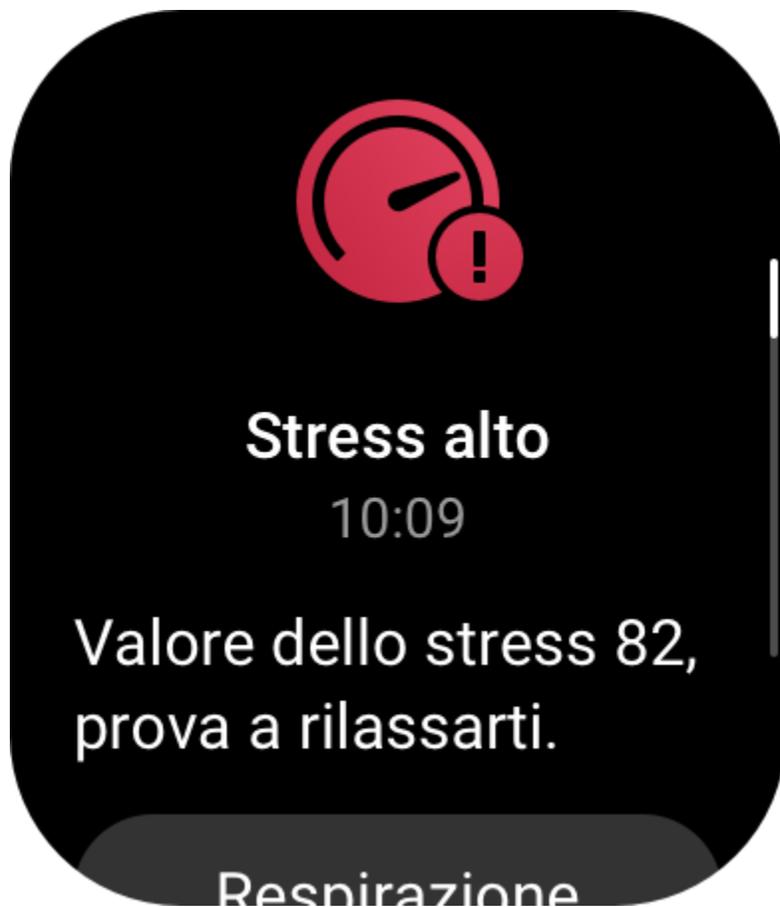
## Monitoraggio automatico dello stress

Apri l'app Stress, scorri verso il basso fino all'ultima pagina e vai alle impostazioni dello stress per attivare Monitoraggio automatico dello stress. In questo modo, lo stress verrà misurato automaticamente ogni cinque minuti per mostrarti i cambiamenti di stress durante la giornata.

## Avvisi di rilassamento

In uno stato di riposo (a eccezione dello stato di sonno), il dispositivo ti avviserà se il livello di stress supera il limite per 10 minuti.

1. Dopo aver attivato la funzione Monitoraggio automatico dello stress, attiva la funzione Avvisi di rilassamento.
2. Nelle impostazioni dello stress, attiva Avvisi di rilassamento, a questo punto potrai ricevere gli avvisi.



## **Attività**

Mantenere una certa quantità di attività quotidiana è molto importante per la salute fisica. Attiva l'orologio, premi il pulsante superiore sulla pagina del quadrante per andare all'elenco app, quindi scorri verso l'alto o il basso per selezionare e aprire l'app Attività. L'attività quotidiana è composta da tre indicatori principali, che sono l'attività (che può essere impostata come passi o calorie), brucia grassi e lo stare in piedi. In Attività sull'orologio puoi visualizzare il grafico di distribuzione dell'attività per tutto il giorno. Impostare l'app Attività come [app di accesso rapido](#) ti permette di controllare facilmente l'andamento dei tuoi indicatori principali.



L'orologio registra automaticamente anche altri dati di attività incluso il consumo a riposo, il tempo di camminata, il tempo trascorso seduto, i piani saliti e la distanza, che possono essere visualizzati nell'app Attività

### **Notifica obiettivo**

Sull'orologio compare una notifica quando un qualsiasi indicatore principale dell'attività quotidiana raggiunge il valore obiettivo impostato.



1. Apri l'app Stress, scorri verso il basso fino all'ultima pagina e vai alle impostazioni dell'attività per attivare Notifica obiettivo. Mentre il telefono è connesso, queste impostazioni sono accessibili anche nell'app Zepp in Profilo > Amazfit GTS 3 > Notifiche e promemoria > Notifica obiettivo.
2. In Impostazioni attività puoi anche impostare obiettivi giornalieri per i passi e le calorie. Mentre il telefono è connesso, queste impostazioni sono accessibili anche nell'app Zepp in Profilo > I miei obiettivi.

## **Promemoria In piedi**

Per ridurre i danni causati da uno stile di vita sedentario, l'orologio ti incoraggia a muoverti e a essere attivo ogni ora quando non stai dormendo. L'obiettivo giornaliero è di essere attivi per 12 ore al giorno.

Se non stai dormendo e non viene rilevata alcuna attività per più di un minuto nei primi 50 minuti di un'ora, l'orologio ti ricorderà di muoverti. Quando ricevi un avviso In piedi, puoi ancora raggiungere l'obiettivo in piedi dell'ora attuale a patto che ti muovi prima che inizi l'ora successiva.



**Fai due passi**

**Nessun momento In  
piedi per questa ora.  
Rilassati.**

Apri l'app Stress, scorri verso il basso fino all'ultima pagina e vai alle impostazioni dell'attività per attivare Promemoria In piedi. Mentre il telefono è connesso, queste impostazioni sono accessibili anche nell'app Zepp in Profilo > Amazfit GTS 3 > Notifiche e promemoria > Promemoria In piedi.

## **Cronologia mestruale**

Tenere traccia del ciclo mestruale ti aiuta a capire i tuoi ritmi fisiologici.

Attiva l'orologio, premi il pulsante superiore sulla pagina del quadrante per andare all'elenco app, scorri verso l'alto o il basso sullo schermo per selezionare e aprire l'app Cronologia mestruale.

Nell'app Cronologia mestruale dell'orologio puoi visualizzare informazioni come le registrazioni e le previsioni del ciclo mestruale. Dopo aver sincronizzato i dati con l'app puoi visualizzare ulteriori informazioni. Impostare Cronologia mestruale come [app di accesso rapido](#) ti permette di visualizzare facilmente lo stato e le registrazioni del ciclo mestruale.



Prima di usare l'applicazione Cronologia mestruale, devi inserire l'ora di inizio delle mestruazioni pi ù recenti, la durata delle mestruazioni e la durata del ciclo mestruale. Puoi anche inserire questi dati sull'app Zepp e sincronizzarli con l'orologio.

Mentre il telefono e l'orologio sono connessi, le seguenti impostazioni sono accessibile anche

nell'app Zepp in Profilo >  Cronologia mestruale > Impostazioni.

## Registrazione manuale del ciclo mestruale

Nell'app Cronologia mestruale, tocca  per registrare manualmente i dati cronologici del ciclo mestruale.

1. Se non hai registrato questo ciclo mestruale, tocca per registrare la data di inizio delle mestruazioni attuali.

2. Se hai registrato questo ciclo mestruale, tocca per registrare la data di inizio delle prossime mestruazioni.
3. Se hai bisogno di prolungare le mestruazioni oltre l'ora di fine impostata, puoi toccare di nuovo la registrazione entro 30 giorni, dato che l'ultima mestruazione non è terminata, o sincronizzare i dati nell'app e poi modificarli.

## Previsione ciclo mestruale

L'app Cronologia mestruale prevede in modo intelligente le mestruazioni, il periodo fertile e l'ovulazione sulla base dei tuoi dati. Questa funzione non è un sostituto della contraccezione o di consulti medici.

Apri l'app Cronologia mestruale, scorri verso il basso fino all'ultima pagina e accedi alle impostazioni del ciclo mestruale per avviare la previsione del ciclo mestruale.



## Promemoria ciclo mestruale

Prima che inizino le mestruazioni, l'orologio ti invierà una notifica alle ore 21:00 della data stabilita.

1. Quando la previsione del ciclo mestruale è abilitata, attiva il promemoria del ciclo mestruale.
2. Per il promemoria delle mestruazioni e il promemoria del giorno dell'ovulazione che hai impostato nell'app Cronologia mestruale, puoi regolare la data del promemoria o disabilitare la funzione del promemoria.

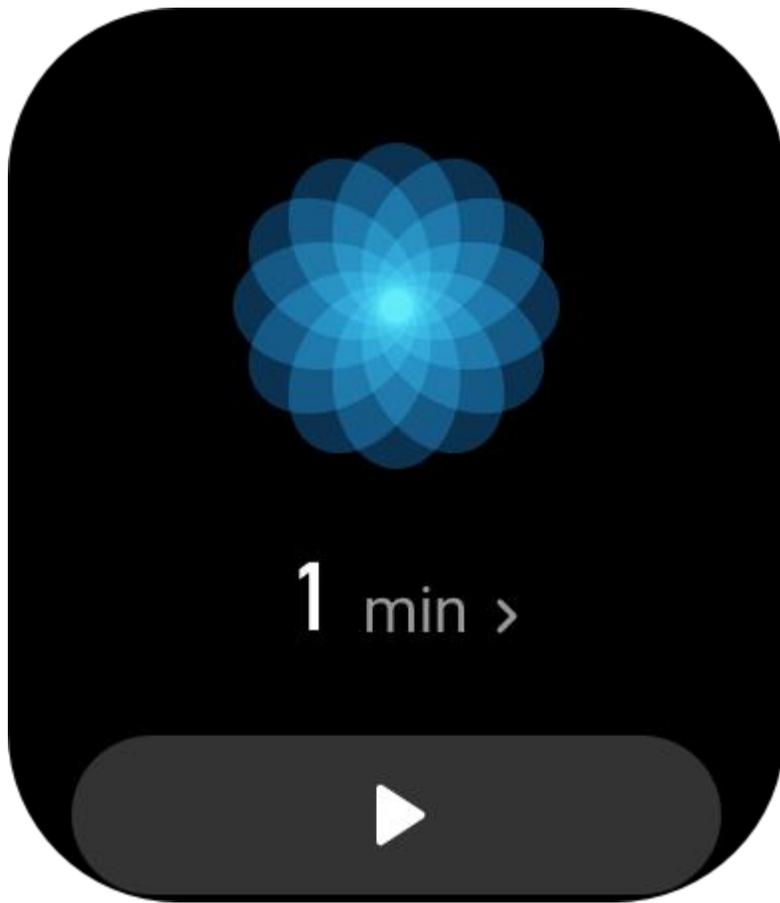


## Respiro

Ti aiuta ad alleviare lo stress guidandoti a respirare lentamente e profondamente.

Attiva l'orologio, premi il pulsante superiore sulla pagina del quadrante per andare all'elenco app,

scorri verso l'alto o il basso sullo schermo per selezionare e aprire l'app Respiro. Tocca  per iniziare la respirazione rilassante. Impostare l'app Respiro come [app di accesso rapido](#) ti permette di iniziare facilmente la respirazione rilassante.



## Funzione vocale

### Controllo vocale offline

Controllo vocale offline ti permette di controllare la maggior parte delle funzioni dell'orologio anche se l'orologio e il telefono sono disconnessi.

Modalità di attivazione del Controllo vocale offline:

vai in Impostazioni > Preferenze > Controllo vocale offline > Modalità di attivazione.

1. Rispondi entro 5 secondi dalla rotazione del polso.
2. Rispondi entro 5 secondi dall'illuminazione dello schermo.

3. Rispondi durante l'illuminazione dello schermo.



Seleziona Rispondi 5 secondi dopo aver ruotato il polso e Rispondi 5 secondi dopo l'illuminazione dello schermo per attivare Controllo vocale offline. Dopo la rotazione del polso o l'illuminazione dello schermo, viene visualizzata l'icona di riconoscimento Controllo vocale offline. Potrai quindi usare i comandi controllo vocale offline per utilizzare una funzione specifica.

Controllo voc... 10:09



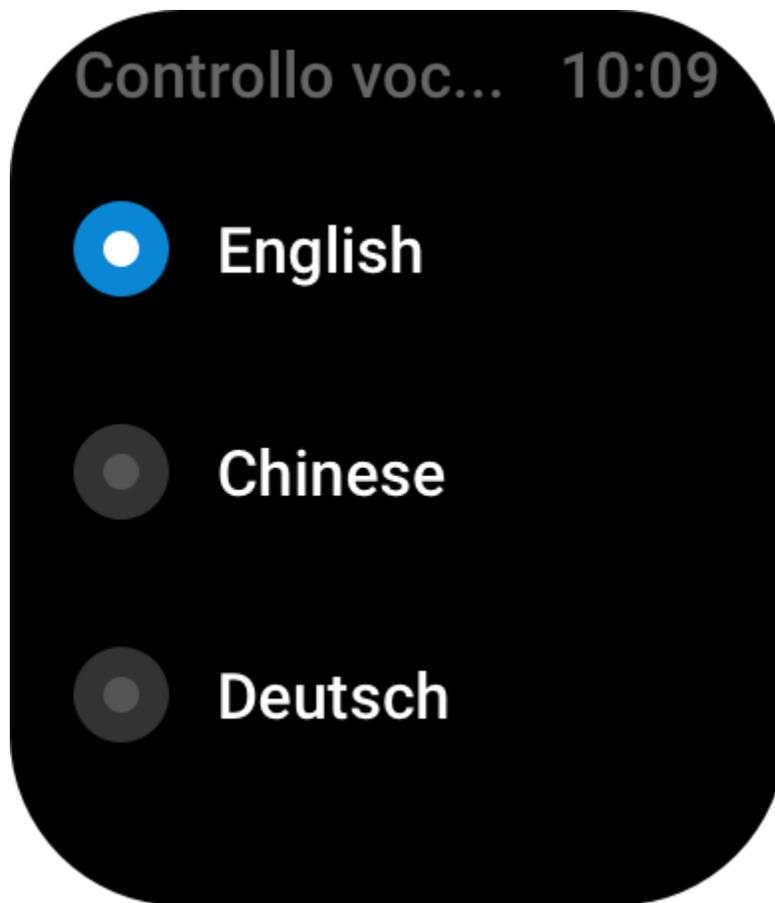
**Quando visualizzi  
questa icona**

dinamica, puoi dare le

Imposta comand...



Se selezioni Rispondi durante l'illuminazione dello schermo, puoi usare i comandi controllo vocale offline senza aspettare di vedere l'icona di riconoscimento Controllo voce offline. Controllo vocale online (versione d'oltremare) supporta 4 lingue: cinese semplificato, inglese, tedesco e spagnolo. Vai in Impostazioni > Preferenze > Controllo vocale offline > Lingua controllo vocale offline per modificare la lingua.



Comandi controllo vocale offline:

Vai in Impostazioni > Preferenze > Controllo vocale offline > Visualizza tutti i comandi controllo vocale offline per visualizzare tutti i comandi vocali offline supportati dall'orologio.

1. Puoi dire direttamente "Apri + nome dell'applicazione", come ad esempio: "Apri Frequenza cardiaca", "Apri Stress", "Apri Ossigeno nel sangue", "Apri Temperatura", e altro ancora.
2. Quando l'orologio sta riproducendo musica puoi dire "Avvia riproduzione", "Metti in pausa riproduzione", "Riproduci brano precedente", "Riproduci brano successivo", "Riproduci di nuovo il brano", e altro ancora.
3. Quando vuoi allenarti puoi dire "Inizia camminata", "Inizia corsa all'aperto", "Inizia ciclismo all'aperto", "Inizia arrampicata", e altro ancora.
4. Quando vuoi impostare una sveglia o un timer puoi dire "Sveglia alle 8:00", oppure "Timer di 1 minuto".

## **Alexa**

Quando l'orologio è connesso al telefono, avvia l'app Zepp, scegli Profilo > Aggiungi account > Amazon Alexa e accedi all'account Amazon per autorizzare Alexa. Dopo aver ottenuto l'autorizzazione, potrai iniziare a usare Alexa tenendo premuto il pulsante superiore per un secondo o utilizzando la scheda di scelta rapida.



## Add accounts



WeChat



Google Fit



Strava



Relive



Amazon Alexa







## Add accounts



WeChat



Google Fit



Strava



Relive



### Attention

After successful connection, Alexa will share your location and voice data with the other party.

Cancel

Agree





## amazon alexa authorization



### amazon alexa

Use your voice to check the weather, set alarm, play briefing, and more.

All you have to do is ask alexa.





## ADD ALEXA

# Welcome to Alexa



Just ask to set a workout timer, check the weather, control smart home devices, and more.

[GET STARTED](#)





## Sign-In

[Forgot password?](#)



Show password



Keep me signed in. [Details](#)

Sign-In

By continuing, you agree to Amazon's [Conditions of Use](#) and [Privacy Notice](#).

————— New to Amazon? —————

Create a new Amazon account





Amazon Sign-In



amazon

## Sign-In

[Forgot password?](#)

zhangsili@zepp.com



.....



zhang123ZH



Show password



Keep me signed in. [Details](#)

Sign-In



打开应用

Allow this page to open Zepp?





## amazon alexa authorization

Talk to Alexa in:

English(United States)



**amazon alexa**

You're ready with Alexa.

Here are some things to try:

Play flash briefing.

Set an alarm.

Ask Wikipedia about Harry Potter.

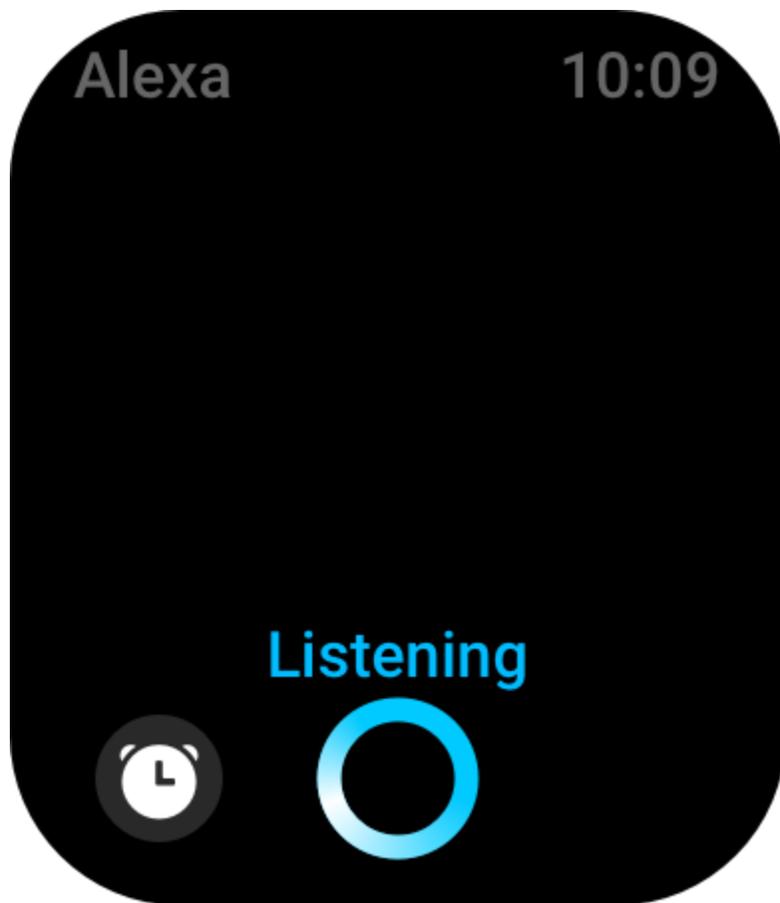
What's the weather.

Gli account Zepp registrati nei seguenti paesi e aree geografiche possono utilizzare Alexa: Stati Uniti, Regno Unito, Irlanda, Nuova Zelanda, Canada, Germania, Austria, India, Giappone, Australia, Francia, Italia, Spagna, Messico e Brasile.

Alexa supporta 14 lingue: francese (Canada), inglese (Canada), inglese (India), spagnolo (Messico), portoghese (Brasile), tedesco, italiano, giapponese, francese (Francia), inglese (Australiano), spagnolo (Stati Uniti), inglese (Stati Uniti), inglese (Regno Unito), spagnolo (Spagna).

Alexa supporta queste funzioni: **i comandi Casa intelligente, Meteo, Sveglia, Timer, Promemoria, Barzellette, Liste, Ricerca, Traduzione**, e altro ancora. Quando appare "Sto ascoltando", prova a dire:





**Chiedi l'ora:** "Che ore sono?"

**Controlla le date:** "Alexa, quand'è [festività] quest'anno?", oppure "Qual è la data?"

**Controlla il meteo:** "Alexa, com'è il tempo?", oppure "Alexa, oggi pioverà?", o "Alexa, oggi mi servirà un ombrello?", o "Com'è il tempo oggi a Seattle?"

**Imposta una sveglia:** "Alexa, imposta una sveglia alle 7:00", oppure "Alexa, svegliami alle 7 di mattina".

**Elimina una sveglia:** "Alexa, elimina la sveglia delle 14:00".

**Imposta un timer:** "Alexa, timer", oppure "Alexa, imposta un timer di 15 minuti", oppure "Alexa, imposta un timer di 20 minuti per la pizza".

**Crea un promemoria:** "Alexa, promemoria", oppure "Alexa, ricordami di controllare il forno tra 5 minuti".

**Chiedi una barzelletta:** "Alexa, raccontami una barzelletta".

**Crea una lista della spesa:** "Alexa, aggiungi le uova alla mia lista della spesa" oppure "Alexa, devo comprare il detersivo per la lavatrice".

**Controlla la lista della spesa:** "Cosa c'è sulla lista della spesa?"

**Crea un elenco delle cose da fare:** "Aggiungi Andare a nuotare all'elenco delle cose da fare".

**Controlla l'elenco delle cose da fare:** "Cosa c'è sull'elenco delle cose da fare?"

**Controlla gli eventi sul calendario:** "Alexa, che impegni ho domani?"

**Fai una domanda di carattere generico:** "Alexa, quanto è alto Yao Ming?", oppure "Alexa, chi è Steve Jobs?"

**Traduzione:** "Alexa, come si dice Ciao in francese?"





## To Do List

2 items

1. shopping

2. swimming





# Calendar

Mon, Nov 16

10:00 AM buy eggs

12:05 AM eat apples and





San Francisco

56°



▼ 13° ▲ 20°

Monday, January 18



SUN

3/12°



MON

5/17°



TUE

5/17°



WED

5/17°



THU

5/17°



FRI

5/17°



SAT

5/17°





Tap Alexa to make changes

## Timers



00:00:59

00:03:59

## Reminders



Christmas party

Today 7:00 PM

Go to Carrefour to buy  
groceries with mom

01-23 8:00 AM

## Alarms



08:30 AM

Weekdays



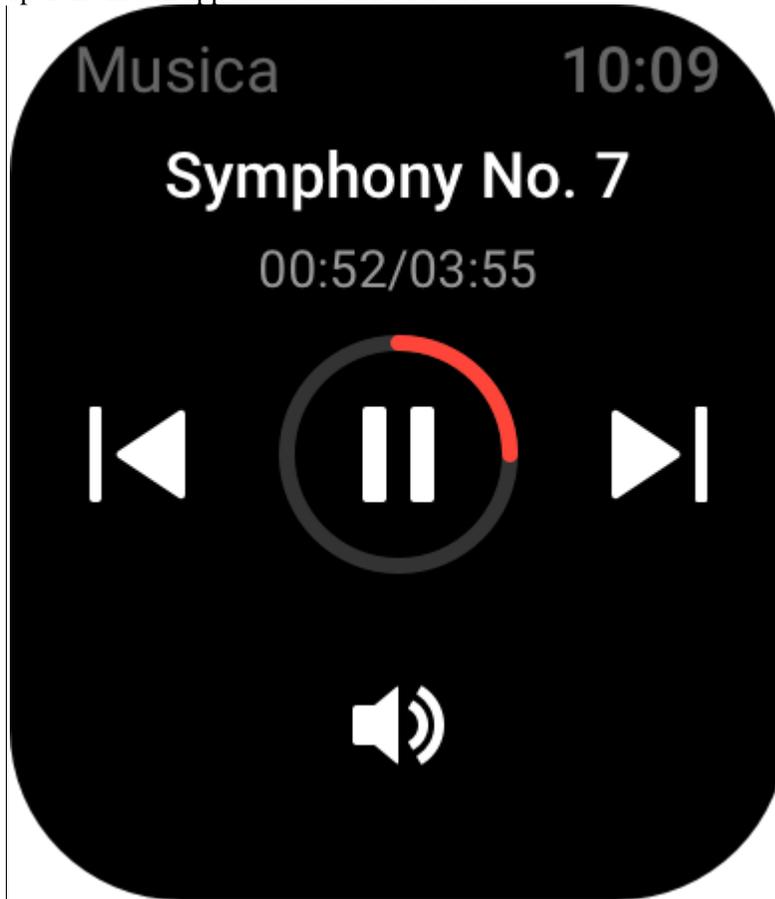
# orologio

App orologio si riferisce a funzioni dell'orologio che possono essere usate in maniera separata, come allenamento, frequenza cardiaca e meteo.

Attiva l'orologio, premi il pulsante superiore per andare all'elenco app, scorri verso l'alto o verso il basso per sfogliare l'elenco delle app e tocca un'app per avviarla.

## Controllo della musica

Mantieni l'orologio connesso al telefono. Quando riproduci della musica sul telefono, puoi avviare o mettere in pausa la musica, passare al brano precedente o successivo ed effettuare altre operazioni sull'app musicale del telefono.



Modificare le impostazioni su un telefono Android:

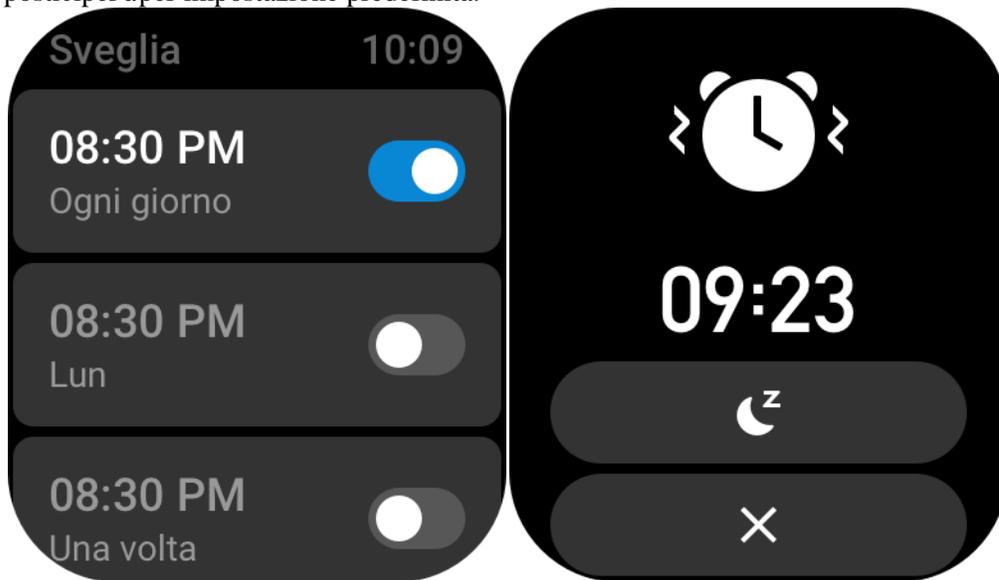
Mantieni l'orologio connesso al telefono. Avvia l'app Zepp, vai in Profilo > Amazfit GTS 3 > Gestione elenco app. Nella pagina che viene visualizzata, tocca il messaggio "Accesso alla lettura delle notifiche non attivato" per andare nella pagina delle impostazioni delle notifiche e concedere l'autorizzazione alle notifiche per l'app Zepp. Se il messaggio non viene visualizzato, ciò significa che l'autorizzazione è già stata concessa.

Nota: per abilitare questa funzione su un telefono Android, devi aggiungere l'app Zepp all'elenco dei consentiti o all'elenco di esecuzione automatica in background del telefono affinché l'app venga sempre eseguita in background. Se l'app Zepp viene chiusa dal processo in background del telefono, l'orologio verrà disconnesso dal telefono e non potrai controllare la riproduzione della musica.

## Sveglia

Puoi aggiungere sveglie nell'app Zepp e sull'orologio. Puoi aggiungere fino a 10 sveglie. Sveglia supporta le funzioni Posticipa sveglia e Sveglia intelligente. Quando Sveglia intelligente è attivata, l'orologio calcola l'orario migliore per svegliarti dal sonno leggero nei 30 minuti precedenti all'orario impostato.

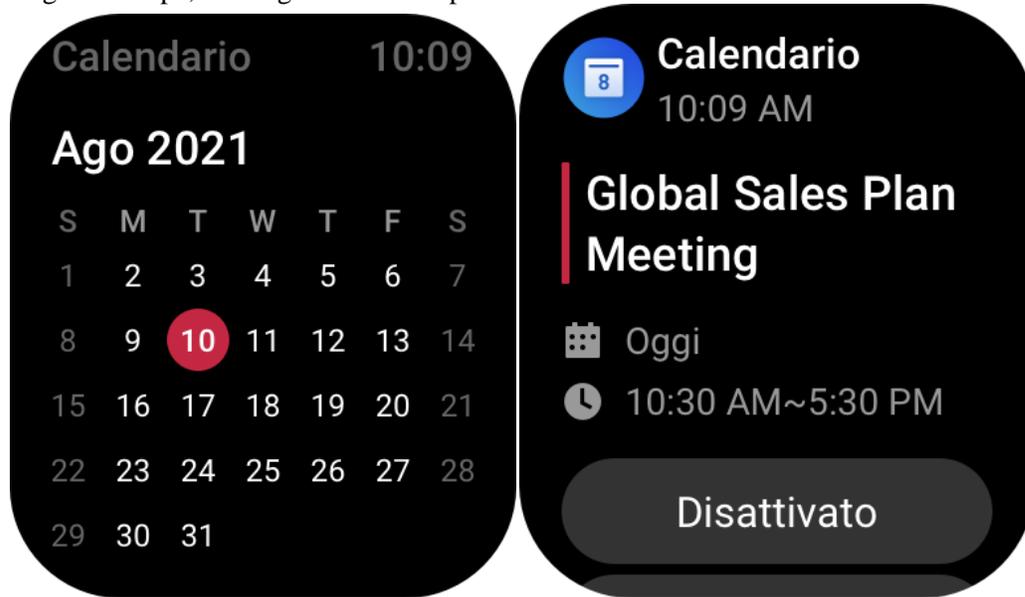
L'orologio suonerà per ricordarti quando viene raggiunta l'ora impostata e puoi scegliere di spegnerla o di posticiparla. Se scegli Posticipa, l'orologio suonerà dopo 10 minuti. Puoi usare questa funzione solo 5 volte per ogni sveglia. Se non esegui nessuna operazione, l'orologio la posticiperà per impostazione predefinita.



## Calendario ed eventi

Mantieni l'orologio connesso al telefono, apri l'app Zepp e vai in Profilo > Amazfit GTS 3 > Impostazioni App > Programma, da dove puoi creare o modificare un programma. Puoi anche sincronizzare fino a 200 eventi per oggi e i prossimi 30 giorni sull'orologio. Allo stesso tempo, l'app Zepp leggerà gli eventi dal calendario di sistema del telefono e li sincronizzerà con l'elenco degli eventi dell'app, ma gli eventi dell'app non possono essere sincronizzati con il calendario di sistema del telefono.

Quando tocchi il calendario sull'orologio per andare all'elenco degli eventi, questo mostrerà gli eventi in programma oggi e nei prossimi 30 giorni. Quando arriva l'ora specificata, sull'orologio apparirà una promemoria dell'evento e puoi scegliere di spegnerlo o di ricordartelo più tardi. Se scegli Posticipa, l'orologio suonerà dopo 10 minuti.



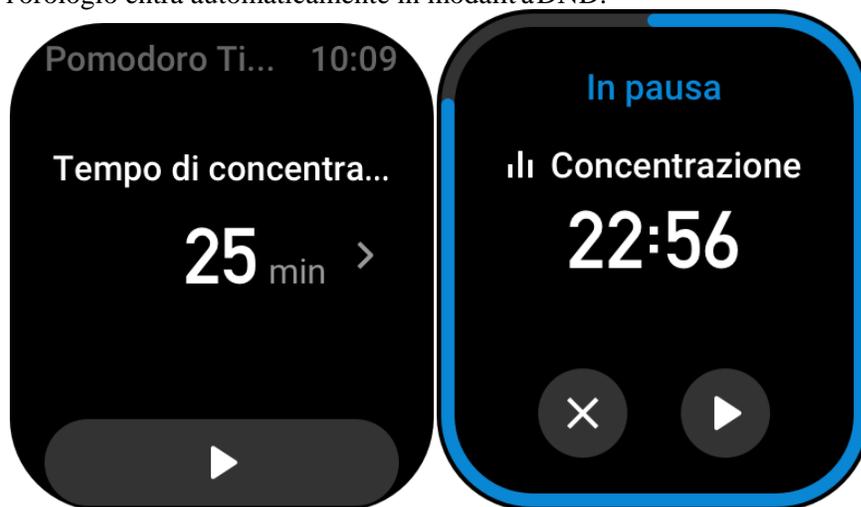
## Elenco delle cose da fare

Mentre l'orologio e il telefono sono connessi, apri l'app Zepp, tocca Profilo > Amazfit GTS 3 > Elenco app > Elenco delle cose da fare, puoi creare o modificare cose da fare, impostare un orario di promemoria o una ripetizione per le cose da fare. Puoi aggiungere fino a 60 cose da fare. Quando arriva l'ora specificata, il promemoria delle cose da fare apparirà sull'orologio, dopo di che puoi eseguire operazioni come Fatto, Ricordamelo tra un'ora, Ricordamelo dopo e Ignora.



## Pomodoro Tracker

L'app Pomodoro Tracker ti consente di gestire il tempo in maniera scientifica e di impostare tempi di concentrazione in un ciclo. Ci òti consente di trovare un equilibrio tra il lavoro e le pause facendo poche interruzioni e rendendo la gestione del tempo pi ù intuitiva ed efficace. Per impostazione predefinita, ogni periodo di lavoro dura 25 minuti ed è seguito da una pausa di 5 minuti. Puoi creare tempi di lavoro e tempi di pausa personalizzati. Durante l'orario di lavoro, l'orologio entra automaticamente in modalità DND.



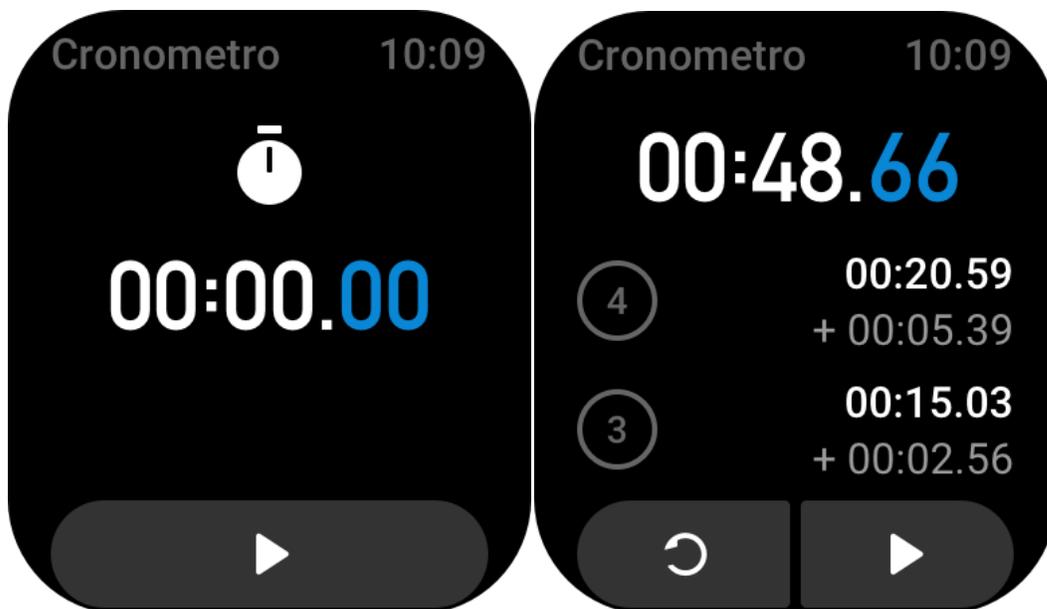
## Orologio internazionale

In Profilo > Amazfit GTS 3 > Elenco app > Orologio internazionale, puoi aggiungere gli orologi di diverse città nell'app Zepp, quindi sincronizzarli con l'orologio per vedere l'ora di quelle città in tempo reale. Puoi aggiungere fino a 20 città diverse. Allo stesso tempo, l'orologio fornisce alcune città predefinite, in modo da poter aggiungere rapidamente le città alla lista dell'orologio internazionale sull'orologio.



## Cronometro

Il cronometro può cronometrare fino a 23 ore, 59 minuti e 59 secondi con una precisione di 0,01 secondi. L'orologio può contare un massimo di 99 cronometraggi. Durante il conteggio, viene registrata anche la differenza di tempo tra il conteggio attuale e l'ultimo.



## Timer

L'app Timer fornisce 8 scelte rapide per un'impostazione rapida. Inoltre, puoi impostare manualmente un timer con un tempo massimo di 23 ore, 59 minuti e 59 secondi. L'orologio ti avviserà quando il timer sarà scaduto.



## Fotocamera remota

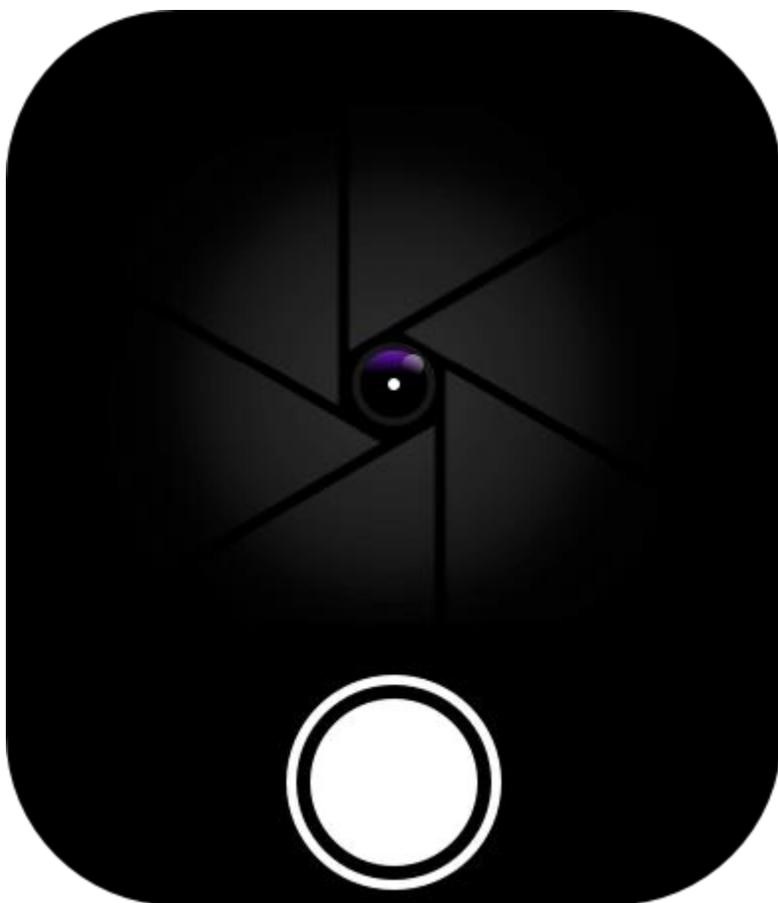
Quando la fotocamera del telefono è attiva, puoi scattare foto in remoto usando l'orologio. Se il telefono è un dispositivo iOS, è necessario associare l'orologio con il Bluetooth del telefono prima di usare questa funzione. Se si tratta di un dispositivo Android, nell'app Zepp vai in Profilo > Amazfit GTS 3 > Lab > Impostazioni fotocamera e completa le impostazioni come indicato.

Telecomando... 10:09



**Apri la fotocamera**

OK



## **Meteo**

Nell'app Meteo puoi visualizzare quanto segue:

- Il meteo odierno (compresa la temperatura, la curva della temperatura, le condizioni meteorologiche, la forza del vento e l'umidità).



- Qualità dell'aria (applicabile solo alle città della Cina).



• Indice di vita quotidiana, compreso l'indice di allenamento all'aperto, l'indice UV, l'indice di allergia al polline (applicabile solo alle città della Cina), l'indice di pesca (città fuori dalla Cina) e l'indice di lavaggio auto.

Meteo

10:09



**Buono**

Sport all'aperto



**Basso**

Raggi UV



**Buono**

Lavaggio auto

- Previsioni del tempo per i prossimi 5 giorni.



I dati del meteo devono essere sincronizzati mediante la rete mobile. Di conseguenza, devi mantenere l'orologio connesso al telefono per aggiornare le informazioni meteo.

- Nell'app Zepp puoi aggiungere località (fino a 5) e unità di temperatura (Celsius/Fahrenheit) e attivare/disattivare i promemoria meteo.



## 天气

### 位置

---

当前定位 Haidian

北京

广州

Shenzhen

---

添加位置

手表端最多能添加5个城市

温度单位

摄氏度°C



天气预警推送



- Puoi visualizzare le località che sono state aggiunte sull'orologio.

## Sole e luna

Nell'app Sole e luna puoi visualizzare quanto segue:

- Ora di alba e tramonto.



Tocca il pulsante del promemoria sulla pagina per attivare/disattivare il promemoria dell'alba/tramonto.

- Ora dell'alba lunare, ora del tramonto lunare e fase lunare.



• Maree (zone costiere).



## Bussola

Devi calibrare l'orologio a seconda delle interferenze del campo magnetico circostante. Nell'app Bussola, ruota la sfera per completare la calibrazione come richiesto.



Una volta completata la calibrazione della bussola, verranno visualizzati il rilevamento e l'angolo indicato dalla direzione corrente delle ore 12 sul quadrante.



Tocca il pulsante sullo schermo per bloccare la posizione corrente delle ore 12. Poi, quando cambi direzione, l'interfaccia visualizzerà l'angolo tra la nuova direzione delle ore 12 e la precedente direzione delle ore 12.



## Altimetro barometrico

Nell'app Altimetro barometrico puoi visualizzare quanto segue:

- La pressione barometrica corrente della tua posizione attuale e la curva della pressione nelle ultime 4 ore.

Puoi attivare la funzione di avviso temporale e impostare un valore di soglia nella pagina della pressione. Quando si verifica una forte condizione di maltempo, il sistema ti avviserà.



- Il valore corrente dell'altitudine della tua posizione attuale e la curva della pressione nelle ultime 4 ore.



## Installare e disinstallare app

Puoi scaricare e installare altre app nell'app store.

1. Installare un'app: con l'orologio e il telefono connessi, nell'app Zepp vai in Profilo > Amazfit GTS 3 > Impostazioni app > Altro > Vai allo store > App store, seleziona un'app da scaricare e installare, o aggiorna un'app installata all'ultima versione.

9:41



## 应用商店



活动目标

应用简介

安装



录音机

应用简介

下载中



日程

应用简介

传输中



达标提醒

应用简介

安装中



心电图

应用简介

已安装



老虎证券

应用简介

更新

2. Disinstallare un'app: con l'orologio e il telefono connessi, nell'app Zepp vai in Profilo > Amazfit GTS 3 > Impostazioni app > Altro > Vai allo store > App store, tocca l'app installata per accedere alla pagina dei dettagli dell'app, quindi tocca il pulsante di eliminazione per disinstallare l'app.



# Impostazioni orologio

## Unità di misura

Con l'orologio connesso al telefono, apri l'app Zepp e vai in Profilo > Altro > Impostazioni. Da qui puoi impostare l'unità di misura per la distanza. Durante la sincronizzazione dei dati, l'orologio segue automaticamente le impostazioni nell'app.

## Formato ora

Mantieni l'orologio connesso al telefono. Durante la sincronizzazione dei dati, l'orologio segue automaticamente l'ora e il formato dell'ora del sistema del telefono e mostra l'ora nel formato a 12 o 24 ore.

Se selezioni il formato a 12 o 24 ore sull'orologio in Impostazioni > Quadrante e ora, il formato dell'ora dell'orologio non cambierà con il telefono cellulare una volta impostato.



## Formato data

Il formato predefinito della data visualizzato sull'orologio è "anno/mese/giorno". Puoi cambiare il formato della data in "mese/giorno/anno" o "giorno/mese/anno" in Impostazioni > Quadrante e ora.



## Impostare una password

Puoi impostare la password direttamente dall'orologio in Elenco app > impostazioni > Preferenze > Blocco fuori polso. Quando il sistema rileva che non stai indossando l'orologio, blocca immediatamente l'orologio con una password. Dovrai inserire la password prima di poter continuare a usare l'orologio.

Blocco bracc... 10:09

**Blocco bracciale**

**Cambia passcode** >

Quando il sistema rileva che l'orologio non è indossato al polso, blocca immediatamente



## **Lato d'uso**

Sull'orologio vai in Elenco app > Impostazioni > Preferenze > Lato d'uso per cambiare l'orientamento tra i pulsanti e il quadrante dell'orologio, in modo da poterlo indossare come preferisci.

Lato d'uso

10:09



**Pulsante a  
sinistra**



**Pulsante a destra**

Lato d'uso

10:09



**Pulsante a sinistra**



**Pulsante a destra**