

Manuale utente di Amazfit T-Rex 2 - Versione internazionale

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 più 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:

Sul vecchio telefono, apri l'app e sincronizza i dati con l'orologio.

Sul vecchio telefono, vai alla pagina delle informazioni sull'orologio, tocca Dissocia nella parte inferiore della pagina e dissocia il vecchio telefono dall'orologio.

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, avvia l'app Zepp, vai in Profilo > Amazfit T-Rex 2 e tocca 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
Tocca il pulsante in alto a destra	Usa una funzione, seleziona l'elemento corrente o procede al passaggio successivo.
Tocca il pulsante in basso a destra	Sulla maggior parte delle pagine di livello inferiore, ritorna alla pagina del livello superiore
Tocca il pulsante UP/DOWN	Scorre o passa da una pagina all'altra
Tieni premuto il pulsante in alto a destra per 5 secondi o più	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, Intensità vibrazione, Batteria, Luminosità, Trova telefono, Impostazioni, Sveglia, Barometro, Bussola, Conto alla rovescia, Cronometro, Volume, Musica, Schede, Blocca schermo e Bluetooth

Trova telefono

Mantieni l'orologio connesso al telefono.

Sul quadrante dell'orologio, scorri verso il basso per andare al centro di controllo e tocca Trova telefono. Il telefono vibrerà.

Nell'elenco delle app, tocca Altro, quindi tocca Trova telefono. Il telefono vibrerà.

Trova orologio

Mantieni l'orologio connesso al telefono, apri l'app Zepp e vai in Profilo > Amazfit T-Rex 2 e tocca Trova orologio. Quindi, l'orologio vibrerà, se le due funzioni Vibrazione per l'avviso e Scene vibrazione sono state attivate nelle Impostazioni dell'orologio.

Quadranti

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:

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.

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.

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. Dopo la modifica, premi il pulsante in alto a destra per terminare la modifica e attivare il quadrante.

Display sempre attivo

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 acceso:

1. Dopo aver riattivato l'orologio, apri l'elenco delle app e vai in Impostazioni > Display > Display sempre attivo.

Seleziona lo stile del quadrante e attiva lo stato per Display sempre acceso.

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 T-Rex 2 > Quadranti.

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 e vai in Profilo > Amazfit T-Rex 2 > Quadranti > Sfondo personalizzato e tocca lo stile che preferisci per modificare lo sfondo selezionando una foto dall'Album del telefono oppure scattando una foto con la fotocamera del telefono.

Cambiare i quadranti

Attiva il quadrante e tienilo premuto per andare alla pagina di selezione del quadrante.

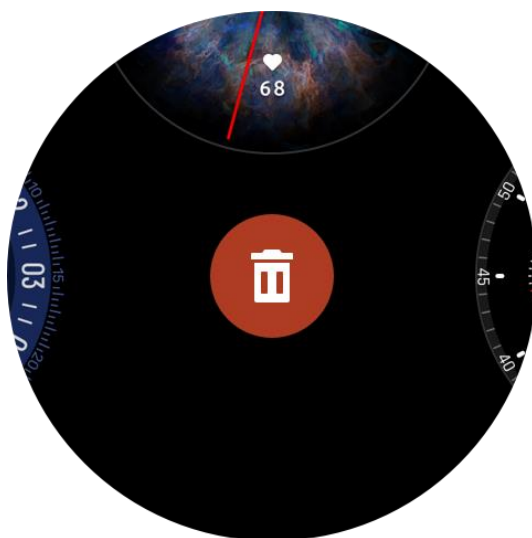
Scorri verso sinistra o destra sullo schermo per visualizzare in anteprima i quadranti disponibili sull'orologio, inclusi i quadranti predefiniti e quelli online sincronizzati.

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). Attiva il quadrante e tienilo premuto per andare alla pagina di selezione del quadrante. 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. 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.



Punti di stato

Il punto di stato viene visualizzato nella parte superiore del quadrante dell'orologio per indicare le funzioni attualmente attivate sull'orologio, come la Modalità Teatro attivata nell'orologio o l'app Conto alla rovescia in esecuzione in background.

Gli stati di visualizzazione supportati sono:

- Batteria in esaurimento
- Modalità DND
- Modalità teatro
- Cronometro (tocca il punto di stato per accedere all'app)
- Conto alla rovescia (tocca il punto di stato per accedere all'app)
- In allenamento (tocca il punto di stato per accedere all'app)
- Carica

Notifiche e chiamate

Avvisi app

Mantieni l'orologio connesso al telefono per ricevere gli avvisi dalle app del telefono sull'orologio. Puoi scorrere verso destra 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 T-Rex 2 > Notifiche e promemoria > Avvisi app per attivare gli avvisi per le app secondo necessità.

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. Per iOS, le app che possono essere impostate nell'elenco Avvisi app subito dopo l'attivazione dell'orologio sono limitate. Man mano che il telefono riceve i messaggi di notifica da più app, più app verranno visualizzate nell'elenco Avvisi app dell'app Zepp.

Avvisi di telefonate in arrivo

Per attivare questa funzione, apri l'app Zepp e vai in Profilo > Amazfit T-Rex 2 > Notifiche e promemoria > Avvisi chiamate 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 o riagganciare dall'orologio.

Scelte rapide

Schede di scelta rapida

Scorri verso l'alto 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 T-Rex 2 > Schede di scelta rapida, dove puoi impostare i contenuti visualizzati e l'ordine in cui vengono mostrati.

Premi i pulsanti per un avvio rapido

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

Metodi di attivazione:

- Premi il pulsante in alto a destra

Allenamenti


Modalità di allenamento

L'orologio supporta più di 150 modalità di allenamento, tra cui Corsa e camminata, Ciclismo, Nuoto, Allenamento all'aperto, Allenamento al chiuso, Ballo, Allenamento di combattimento, Allenamento con la palla, Allenamento in acqua, Allenamento invernale, Allenamento ricreativo, Giochi da tavolo e con le carte e Altri.

Elenco degli allenamenti

1. Seleziona Allenamenti nell'elenco delle app dell'orologio o premi il pulsante in alto a destra sul quadrante (se è impostato Avvio rapido per gli allenamenti) per andare all'elenco degli allenamenti.
2. Seleziona l'allenamento da avviare nell'elenco degli allenamenti.
3. Seleziona Più allenamenti per visualizzare le modalità di allenamento e avviare un esercizio.



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

Seleziona un allenamento

Nell'elenco degli allenamenti, seleziona l'allenamento richiesto scorrendo su e giù sullo schermo o toccando il pulsante UP/DOWN. Accedi alla pagina dell'allenamento corrispondente toccando l'allenamento o premendo il pulsante in alto a destra.

Inizia un allenamento

Dopo l'accesso alla pagina di preparazione dell'allenamento, per gli allenamenti che richiedono il posizionamento, il dispositivo cercherà automaticamente un segnale GPS. La barra di stato rossa indica che l'orologio sta cercando un segnale e diventerà verde quando lo troverà. Ti consigliamo di toccare la barra di stato verde o il pulsante in alto a destra per accedere all'allenamento dopo che il segnale viene trovato per migliorare l'accuratezza del calcolo dei dati dell'allenamento.

Per gli allenamenti che non necessitano di posizionamento, puoi toccare direttamente la barra di stato verde sulla pagina di preparazione dell'allenamento per avviarlo.



Attività di allenamento

Gira le pagine durante un allenamento

Durante un allenamento, puoi scorrere verso l'alto o verso il basso sullo schermo o toccare i pulsanti UP/DOWN per girare la pagina. Scorri verso sinistra o destra per girare le pagine a sinistra o 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 sul telefono.


Definizioni dei pulsanti durante gli allenamenti:

1. Schermo bloccato

- Tocca il pulsante UP/DOWN per sbloccare.
 - Tocca il pulsante in alto a destra per mettere in pausa/continuare l'allenamento e sbloccare.
 - Tocca il pulsante in basso a destra durante gli allenamenti per iniziare un nuovo giro/serie e sbloccare.
 - Tocca il pulsante in basso a destra durante la pausa per alternare la pagina delle operazioni e la pagina della data e sbloccare.
 - Tieni premuto il pulsante in basso a destra per tornare al quadrante ed eseguire in background.
2. Schermo non bloccato
- Tocca il pulsante UP/DOWN per girare le pagine.
 - Tocca il pulsante in alto a destra per mettere in pausa/continuare l'allenamento.
 - Tocca il pulsante in basso a destra durante gli allenamenti per iniziare un nuovo giro/serie.
 - Tocca il pulsante in basso a destra durante la pausa per alternare la pagina delle operazioni e la pagina dei dati.
 - Tieni premuto il pulsante in basso a destra per tornare al quadrante ed eseguire in background.

Stato schermata di blocco allenamento

Durante l'esercizio, la schermata touch verrà bloccata automaticamente e, quando bloccata,

verrà visualizzata un'icona di blocco nella barra di stato.  In questo stato, la schermata touch non può essere utilizzata. Puoi sbloccare lo schermo direttamente tenendo premuti i pulsanti UP/DOWN. Inoltre, se scegli di premere i pulsanti SELECT o BACK, la schermata verrà sbloccata durante la pausa o quando effettui manualmente un cerchio durante l'allenamento.

Durante gli sport d'acqua, la schermata touch verrà continuamente disattivata e può essere utilizzata solo dopo aver premuto il pulsante per sospendere la nuotata.

Durante gli sport di nuoto, la schermata touch verrà continuamente disattivata e può essere utilizzata solo al termine della nuotata.

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 alla pagina di pausa dell'allenamento.

5. Altro

Premi per modificare alcune impostazioni.

Impostazioni di allenamento

Nella pagina di preparazione dell'allenamento, puoi scorrere verso l'alto e toccare Impostazioni per impostare la modalità di allenamento corrente. I relativi parametri variano in base alle diverse modalità di allenamento.

Assistente allenamento

L'assistente allenamento fornisce strumenti supplementari per l'allenamento, compresi gli obiettivi allenamento, gli avvisi di 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. Avviso di 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 Intervallo 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: ritmo più veloce, viaggi, velocità, frequenza della bracciata, cadenza, tempo, calorie, bevande, assunzione energia, ritorno e periodo di riposo.

Assistente cadenza

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

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

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.

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. Inoltre, durante un allenamento, puoi premere il pulsante in basso a destra dell'orologio per iniziare manualmente un giro.

L'orologio registra anche i dettagli dell'allenamento di ogni giro, sia per il giro manuale che per quello automatico. 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.

Allenamento

Allenamento a intervalli

Questa funzione è disponibile per alcuni allenamenti. Sull'orologio puoi modificare direttamente la fase di allenamento, la fase di riposo e i cicli di allenamento a intervalli. Quando utilizzi l'allenamento a intervalli, verrà eseguito in base alle impostazioni scelte. Al termine di questa fase, l'allenamento passa automaticamente alla fase successiva.

Puoi modificare le fasi di allenamento e le fasi di riposo in base a distanza, tempo e giri, oppure in modo personalizzato. Le voci per la modifica variano in base all'allenamento.

Altro

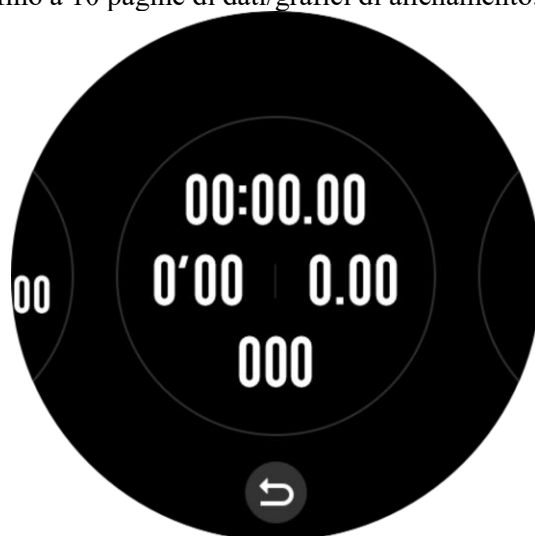
Modifica i dati di allenamento

Puoi modificare gli elementi dei dati durante gli allenamenti, inclusa la modifica dei dati e dei grafici dell'allenamento, l'eliminazione, l'aggiunta o l'ordinamento delle pagine di dati.

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).

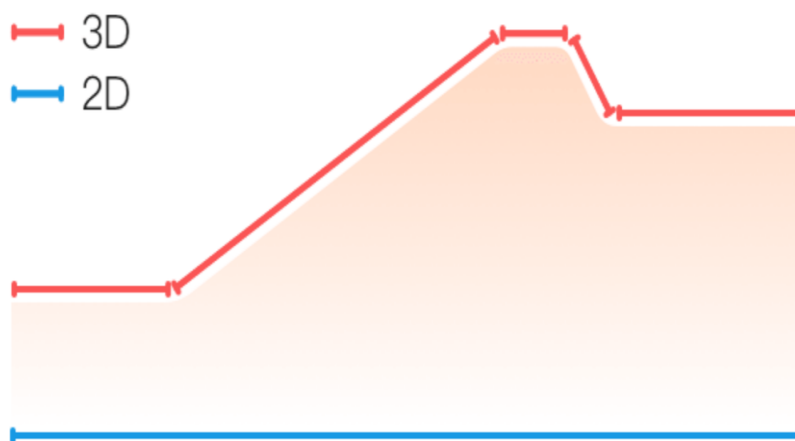
Sono supportati più di 8 tipi di grafici in tempo reale, tra cui ritmo, elevazione e altro.

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. Come mostrato nella figura, dopo che la distanza 3D viene attivata, la distanza di salita del percorso viene calcolata. Fattori come le modifiche di altitudine e salita vengono tenuti in considerazione, affinché la distanza calcolata corrisponda alla distanza effettiva del tragitto. Quando la distanza 3D non è attivata, la distanza di proiezione viene calcolata sulla base della strada percorsa, ovvero la distanza 2D mostrata nella figura.



Lato polso

Per alcuni allenamenti, ad esempio il tennis, devi indossare il dispositivo sulla mano che tiene la racchetta e i dati dell'allenamento sono più precisi quando indossi l'orologio sul lato predefinito.

Se usi la mano destra per tenere la racchetta, dovrai indossare l'orologio sul polso di quella

mano.

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

In modalità di allenamento Tapis roulant, devi effettuare la calibrazione in base alla distanza effettiva dopo ogni esercizio. La calibrazione con una distanza superiore a 0,5 km consente all'orologio di imparare le tue abitudini relative alla corsa. Dopo numerose calibrazioni, l'orologio registrerà la distanza in maniera più precisa. Se c'è ancora una differenza significativa rispetto alla distanza effettiva dopo numerose calibrazioni, puoi ricalibrare andando nell'orologio in **Elenco app > Allenamento > Tapis roulant > Impostazioni > Altro > Ricalibra**.

Direzione downswing

Per alcuni allenamenti, ad esempio per il golf, devi indossare il dispositivo sul polso che corrisponde alla direzione dello swing di golf, in modo che i dati dell'allenamento siano più accurati.

Se la direzione dello swing discendente è verso sinistra (cioè se colpisci la pallina da destra a sinistra), l'orologio deve essere indossato sul polso sinistro.

Lunghezza percorso e selezione percorso

Nell'allenamento di corsa su pista, è necessario impostare la **distanza della pista** e la **selezione percorso**, che possono rendere i dati dell'allenamento più accurati.

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. Al termine dell'allenamento, l'orologio 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 la barra di stato verde 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:

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.

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.

Dopo aver effettuato correttamente il posizionamento, la barra di stato rossa diventerà verde. Il segnale GPS mostra l'intensità del segnale GPS corrente.

A-GPS è un tipo di informazioni 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 includono camminata, camminata al coperto, corsa all'aperto, tapis roulant, ciclismo all'aperto, nuoto in piscina 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 > Allenamento > 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.

Sensibilità: 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 in **Cronologia allenamento**. 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'app

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 **Cronologia allenamento**. L'orologio può salvare fino a 100 dati di allenamenti recenti.

Record personale

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.

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.

Percorso nell'app: app Zepp > □ nell'angolo in alto a destra della pagina Home > Attività.

Indicatori fisici per gli allenamenti

L'orologio fornisce una serie di indicatori fisici per l'allenamento. 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 completo 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 iniziale di 0,0 aumenta man mano che l'allenamento procede. Il punteggio TE va da 0,0 a 5,0 e diversi intervalli di punteggio indicano diversi effetti. 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 devi considerare se il tuo 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, così come la tua frequenza cardiaca e la velocità durante l'allenamento. Un punteggio TE basso non indica un problema durante l'allenamento, ma significa invece che l'allenamento è troppo facile e non ha effetti significativi 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 vengono monitorati i dati della frequenza cardiaca, l'orologio visualizza il punteggio TE dell'allenamento e fornisce relativi commenti o suggerimenti. Puoi inoltre 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 completo 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 valori VO₂ Max corrispondono a sette livelli di abilità atletica: Principiante, Elementare, Ordinario, Medio, Buono, Eccellente e Superiore.

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

Il punteggio del carico di allenamento viene calcolato in base al consumo di ossigeno in eccesso post-allenamento (EPOC). Un punteggio più alto indica una maggiore intensità di allenamento. Il punteggio del carico di allenamento è calcolato come il carico di allenamento totale nei 7 giorni precedenti, che rappresenta il carico sul peso derivante dagli allenamenti recenti.

Ci sono tre tipi di carico di allenamento: basso, moderato e alto.

Se il carico di allenamento è basso, non aiuterà molto a migliorare la tua abilità atletica. Tuttavia, se il carico di allenamento è relativamente alto o troppo alto, potresti sentirti troppo stanco, il che non aiuta a migliorare realmente la tua abilità e potrebbe provocare infortuni. Se desideri migliorare in maniera continuativa la tua capacità atletica entro un intervallo di tolleranza, ti consigliamo di mantenere il punteggio del carico di allenamento all'interno di un intervallo moderato.

L'intervallo moderato del punteggio del carico di allenamento dipende dai dati di allenamento più recenti e a lungo termine e diventerà sempre più preciso man mano che lo utilizzi.

Come ottenere il carico di allenamento:

Dopo aver attivato la modalità di allenamento sul dispositivo, puoi ottenere il carico di allenamento dell'allenamento corrente una volta che raggiungi il livello di carico di allenamento minimo. Il carico di allenamento degli ultimi 7 giorni è visualizzabile nell'applicazione dello stato dell'allenamento dell'orologio.

Come visualizzare il carico di allenamento:

Il carico di allenamento è visualizzabile nell'applicazione dello stato dell'allenamento

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

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 completo	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.

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. Il sonno che va dalle 00:00 alle 8:00 verrà registrato come sonno notturno e gli stati di sonno superiori a 60 minuti che non rientrano nel 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 widget ti permette di visualizzare facilmente lo stato del sonno della notte precedente. Quando il telefono e l'orologio sono connessi, le seguenti impostazioni del sonno sono accessibili anche nell'app Zepp in Profilo > Amazfit T-Rex 2 > Monitoraggio salute.

Monitoraggio assistito del 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 della respirazione 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 BMP, 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. L'impostazione dell'app PAI come scheda di scelta rapida consente di visualizzarla facilmente.

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. Puoi impostare l'app Frequenza cardiaca come scheda di scelta rapida per avviare la misurazione della frequenza cardiaca più facilmente.

Quando il telefono e l'orologio sono connessi, le seguenti impostazioni della frequenza cardiaca sono accessibili anche nell'app Zepp in Profilo > Amazfit T-Rex 2 > Monitoraggio salute.

Misurazione manuale della frequenza cardiaca

Riattiva l'orologio, vai all'elenco delle app, scorri verso l'alto o verso 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

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.

Avviso 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 scheda di scelta rapida ti permette di misurare facilmente l'ossigeno nel sangue.

Quando il telefono e l'orologio sono connessi, le seguenti impostazioni dell'ossigeno nel sangue sono accessibili anche nell'app Zepp in Profilo > Amazfit T-Rex 2 > Monitoraggio salute.

Misurazione manuale dell'ossigeno nel sangue

Tocca  per misurare manualmente l'ossigeno nel sangue.

Monitoraggio automatico dell'ossigeno nel sangue

Vai in Ossigeno nel sangue, scorri verso l'alto e vai alla pagina **Impostazioni** per attivare il monitoraggio automatico dell'ossigeno nel sangue. 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 di SpO2


1. Indossa l'orologio a distanza di un dito dal carpo e rimani fermo.
2. Indossa l'orologio abbastanza stretto. Per risultati migliori, dovresti sentire una sensazione di pressione.
3. Per la misurazione, appoggia il braccio su una superficie stabile come quella di un tavolo, con lo schermo rivolto verso l'alto.
4. Durante la misurazione non muoverti e rimani 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 dell'orologio è 80%-100%. Questa funzione è da considerarsi solo come riferimento e non deve essere usata 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.

Riattiva l'orologio, vai all'elenco delle app, scorri verso l'alto o verso il basso per selezionare e aprire l'app Stress. Nell'app Stress sull'orologio puoi visualizzare il valore di stress misurato più di 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 widget ti permette di misurare facilmente lo stress. Quando il telefono e l'orologio sono connessi, le seguenti impostazioni dello stress sono accessibili anche nell'app Zepp in Profilo > Amazfit T-Rex 2 > Monitoraggio salute.

Misurazione manuale dello stress

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

Monitoraggio automatico dello stress

Apri l'app Stress, scorri verso l'alto 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.

Promemoria 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 Promemoria di rilassamento.
2. Nelle impostazioni dello stress, attiva Promemoria di rilassamento, a questo punto potrai ricevere gli avvisi.

Attività

Mantenere una certa quantità di attività quotidiana è molto importante per la salute fisica. Riattiva l'orologio, vai all'elenco delle app, scorri verso l'alto o verso 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 scheda di scelta rapida 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.

Notifiche degli obiettivi

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

1. Apri l'app Attività, scorri verso l'alto fino all'ultima pagina e vai alle impostazioni dell'attività per attivare Notifiche obiettivo. Mentre il telefono è connesso, queste impostazioni sono accessibili anche nell'app Zepp in Profilo > Amazfit T-Rex 2 > 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.


Apri l'app Attività, scorri verso l'alto 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 T-Rex 2 > Notifiche e promemoria > Promemoria In piedi.

Cicli


Tenere traccia dei cicli mestruali ti aiuta a capire i tuoi ritmi fisiologici.

Riattiva l'orologio, vai all'elenco delle app, scorri verso l'alto o verso il basso per selezionare e aprire l'app Cicli. Nell'app Cicli 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.

Prima di usare l'applicazione Cicli, devi inserire l'ora di inizio delle mestruazioni più 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 accessibili anche nell'app Zepp in  Cicli > Impostazioni.

Registrazione manuale del ciclo mestruale

Nell'app Cicli, tocca  per registrare 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 fine del ciclo corrente.
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 Cicli 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 Cicli, scorri verso l'alto 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 Cicli, 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 di rilassamento. L'impostazione dell'app Respiro come scheda di scelta rapida ti consente di iniziare facilmente a respirare per rilassarti.

Funzione multimediale

Controllo remoto 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 T-Rex 2 > Gestione elenco app. Nella pagina che appare, tocca il messaggio "Accesso alla lettura delle notifiche non attivato" per andare alla 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:

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.

App 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, vai all'elenco app, scorri verso l'alto o verso il basso per sfogliare l'elenco delle app e tocca un'app per avviarla.

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 è attivata, l'orologio calcola l'orario migliore per svegliarti dal sonno leggero nei 30 minuti precedenti all'orario impostato.

L'orologio suonerà o vibrerà 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

Mantieni l'orologio connesso al telefono, apri l'app Zepp e vai in Profilo > Amazfit T-Rex 2 > Calendario, da dove puoi creare o modificare un evento. 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 i prossimi 30 giorni. Quando arriva l'ora specificata, sull'orologio apparirà un 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 T-Rex 2 > 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. Ciò ti consente di trovare un equilibrio tra il lavoro e le pause facendo poche interruzioni e rendendo la gestione del tempo più 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 universale

In Profilo > Amazfit T-Rex 2 > 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 universale 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.

Conto alla rovescia

L'app Conto alla rovescia fornisce 8 scorciatoie per una rapida configurazione. 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 da remoto

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 T-Rex 2 > Lab > Impostazioni fotocamera e completa le impostazioni come indicato.

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).
- Indice di vita quotidiana (compreso l'indice di allenamento all'aperto, l'indice UV, l'indice di

pesca e l'indice di 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).
- 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.
- Per le maree, puoi visualizzare i dati orari delle maree nelle aree costiere e portuali.

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:

- **Pagina Pressione dell'aria**

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

Nella pagina della pressione dell'aria, puoi attivare la funzione di avviso temporale e impostare un valore di soglia. Una volta attivato, il sistema ti avviserà quando viene rilevato un cambiamento improvviso nella pressione dell'aria.

- **Pagina Altitudine**

Mostra il valore dell'altitudine della tua posizione attuale e la curva della pressione nelle ultime 4 ore.

Supporta la calibrazione tramite il posizionamento e l'immissione dell'elevazione manuali.

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 T-Rex 2 > Impostazioni app > Altro > Vai allo store > App store, seleziona un'app da scaricare e installare, o aggiorna un'app installata all'ultima versione.
2. Disinstallare un'app: con l'orologio e il telefono connessi, nell'app Zepp vai in Profilo > Amazfit T-Rex 2 > App store > Gestione, tocca l'app installata per accedere alla pagina dei dettagli dell'app, quindi tocca il pulsante di eliminazione per disinstallare l'app.

Impostazioni orologio

Modalità bassa temperatura

L'orologio entra in modalità bassa temperatura quando la temperatura ambientale è troppo bassa. Dopo aver attivato la modalità bassa temperatura, le funzioni di base dell'orologio verranno mantenute, ma alcune funzioni non saranno disponibili.

Vai in Impostazioni > Preferenze > Modalità bassa temperatura automatica

Nota: nella modalità bassa temperatura, funzioni come vibrazione, schermo touch, monitoraggio della frequenza cardiaca e monitoraggio dell'ossigeno nel sangue non saranno disponibili.

Unità di misura

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

Impostazione dell'intervallo della frequenza cardiaca

Tieni l'orologio connesso al telefono, apri l'app Zepp e scegli Profilo > Avatar > Zona di frequenza cardiaca per calcolare la zona di frequenza cardiaca in base alla frequenza cardiaca massima o alla frequenza cardiaca riservata. 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.