

Manual del usuario de Amazfit T-Rex 2 - Versión para el extranjero

Conexión y emparejamiento

Utilice el teléfono para escanear el código QR siguiente y descargar e instalar la aplicación Zepp. Para una mejor experiencia de usuario, actualice la aplicación a la última versión siguiendo las instrucciones.

Nota: El sistema del teléfono móvil debe ser Android 7.0 o iOS 12.0 o una versión posterior.

Para realizar el emparejamiento inicial:

Cuando el reloj se enciende por primera vez, el código QR utilizado para el emparejamiento se muestra en la pantalla.

Abra la aplicación Zepp en el teléfono, inicie sesión en la aplicación y escanee el código QR que se muestra en el reloj para emparejar el teléfono con el reloj.



Para emparejar con un teléfono nuevo:

1. Abra la aplicación en el teléfono anterior y sincronice los datos con el reloj.
2. En el teléfono antiguo, vaya a la página de información del reloj, toque Desemparejar en la parte inferior de la página y desempareje el teléfono antiguo del reloj.
3. Restaure los ajustes de fábrica en el reloj y, luego, emparejelo con el nuevo teléfono siguiendo el procedimiento de emparejamiento inicial.

Actualizar el sistema del reloj

Mantenga el reloj conectado a su teléfono, abra la aplicación Zepp, vaya a Perfil > Amazfit T-

Rex 2 y pulse Actualización del sistema para ver o actualizar el sistema del reloj. Recomendamos tocar Actualizar inmediatamente cuando el reloj reciba un mensaje de actualización del sistema.

Operaciones básicas

Gestos y botones utilizados habitualmente

Tocar la pantalla	Usa una función, selecciona el elemento actual o avanza al siguiente paso.
Mantener pulsada la esfera del reloj	Activa la selección y los ajustes de esferas de reloj.
Cubrir la pantalla	Apaga la pantalla.
Deslizar de izquierda a derecha	Vuelve a la página de nivel superior cuando se encuentra en la mayoría de las páginas de nivel inferior
Deslizar arriba o abajo en la pantalla	Desplaza o cambia de página.
Tocar el botón superior derecho	Usa una función, selecciona el elemento actual o avanza al siguiente paso.
Pulsar el botón inferior derecho	Vuelve a la página de nivel superior cuando se encuentra en la mayoría de las páginas de nivel inferior
Pulsar el botón UP/DOWN	Desplaza o cambia de página.
Mantener pulsado el botón superior derecho durante 5 segundos como mínimo	Enciende el dispositivo, accede a la página de reinicio y fuerza el reinicio.

Centro de control

Deslice hacia abajo en la página de la esfera del reloj para entrar en el Centro de control y acceder a funciones del sistema del reloj.

Las funciones compatibles incluyen Linterna, No molestar, Modo cine, Mantener pantalla activada, Calendario, Intensidad de vibración, Batería, Brillo, Buscar teléfono, Ajustes, Alarma, Barómetro, Brújula, Cuenta atrás, Cronómetro, Volumen, Música, Tarjetas, Bloqueo de pantalla y Bluetooth

Buscar el teléfono

1. Mantenga el reloj conectado al teléfono.
2. En la página de la esfera del reloj, deslice hacia abajo para ir al centro de control y pulse Buscar teléfono. El teléfono sonará.
3. En la lista de aplicaciones, toque Más y, a continuación, Buscar teléfono. El teléfono sonará.

Buscar el reloj

Mantenga el reloj conectado al teléfono, abra la aplicación Zepp, vaya a Perfil > Amazfit T-

Rex 2 y toque Buscar reloj. A continuación, su reloj vibrará, si las dos funciones Vibrar para Alerta y Escenas de vibración se han activado en los ajustes del reloj.

Esferas del reloj

Compilaciones de esfera de reloj

Algunas esferas de reloj admiten compilaciones. Gracias a las compilaciones, puede ver los pasos, las calorías, el tiempo y otros datos, así como editar la información según sea necesario.

Para modificar compilaciones de esfera del reloj:

1. Después de activar la pantalla del reloj, mantenga pulsada la esfera para entrar en la página de selección de esferas de reloj, donde puede elegir otras esferas de reloj o editar la que tiene en uso.
2. Deslice a la izquierda o a la derecha en la pantalla para obtener una vista previa de las esferas de reloj disponibles. El botón Editar aparece en la parte inferior de las esferas de reloj que admiten compilaciones. Puede tocar este botón para ir a la página de edición de compilaciones de esta esfera de reloj.
3. Seleccione una compilación para editarla. Toque una compilación o deslice hacia arriba o hacia abajo en la pantalla para ir de una compilación a otra.
4. Después de editar, pulse el botón superior derecho para terminar de editar y habilitar la esfera del reloj.

Siempre visible

Si esta función está habilitada, la pantalla seguirá mostrando la hora y alguna información de la esfera de reloj en el modo de espera, lo que reduce considerablemente la duración de la batería.

Para establecer la opción Siempre visible:

1. Cuando active su reloj, abra la lista de aplicaciones y vaya a Ajustes > Pantalla > Siempre visible.
2. Seleccione un estilo de esfera de reloj y habilite el estado Siempre visible.

Agregar esferas de reloj

El reloj proporciona varias esferas de forma predeterminada. También existe la posibilidad de ir a la tienda en la aplicación Zepp para sincronizar las esferas de reloj en línea con el reloj, o establecer una foto del teléfono como imagen de la esfera en la aplicación.

Para agregar esferas de reloj en línea:

1. Mantenga el reloj conectado al teléfono, abra la aplicación Zepp y vaya a Perfil > Amazfit T-Rex 2 > Esferas del reloj.

Seleccione una o más esferas de reloj y, a continuación, sincronicelas con el reloj para disponer de varias opciones.

Para agregar esferas de reloj personalizadas:

Mantenga el reloj conectado al teléfono, abra la aplicación Zepp, vaya a Perfil > Amazfit T-Rex 2 > Esferas del reloj > Fondo personalizado.

Elija el fondo que prefiera seleccionando una foto de su galería de fotos del teléfono o haciendo una foto con la cámara del teléfono.

Cambiar la esfera del reloj

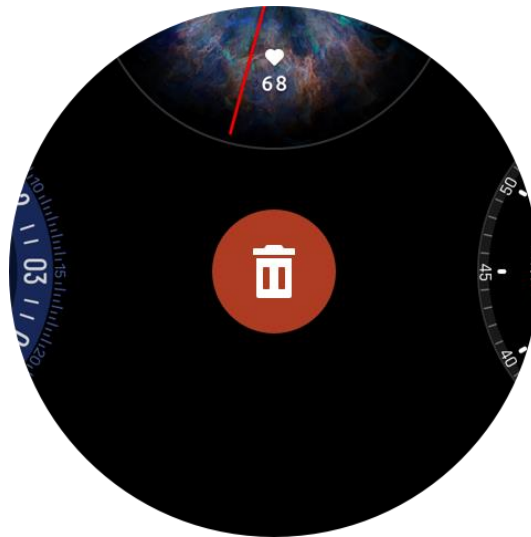
1. Active la esfera del reloj y manténgala pulsada para acceder a la pantalla de selección de

- esferas de reloj.
2. Deslice a la izquierda o a la derecha en la pantalla para obtener una vista previa de las esferas disponibles en el reloj, incluidas las esferas integradas y las esferas en línea sincronizadas.
 3. Toque la esfera de reloj que desee para reemplazar la esfera actual.

Eliminar esferas de reloj

Cuando el espacio de almacenamiento del reloj esté casi lleno, deberá eliminar algunas de las esferas del reloj para dejar espacio a otras nuevas (conservar al menos una esfera de reloj).

1. Active la esfera del reloj y manténgala pulsada para acceder a la pantalla de selección de esferas de reloj.
2. Deslice a la izquierda o a la derecha en la pantalla para obtener una vista previa de las esferas disponibles en el reloj, incluidas las esferas de reloj integradas, las esferas en línea sincronizadas y las esferas personalizadas.
3. Mantenga pulsada la esfera de reloj que desee eliminar y deslice el dedo hacia arriba en la pantalla. Si la esfera de reloj tiene un botón Eliminar, puede pulsarlo para eliminar la esfera.



Puntos de estado

El punto de estado aparece en la parte superior de la esfera del reloj para indicar las funciones actualmente habilitadas en el reloj, como el Modo cine activado en el reloj o la Aplicación de cuenta atrás ejecutándose en segundo plano.

Los estados de visualización admitidos son:

- Batería baja
- Modo DND
- Modo cine
- Cronómetro (toque el punto de estado para ir a la aplicación)
- Cuenta atrás (toque el punto de estado para ir a la aplicación)
- En los entrenamientos (toque el punto de estado para ir a la aplicación)
- Carga

Notificaciones y llamadas

Alertas de aplicaciones

Mantenga el reloj conectado al teléfono para recibir las alertas de aplicaciones del teléfono en el reloj. En la página de la esfera del reloj, puede deslizar a la derecha para ver las últimas 20 alertas en el Centro de notificaciones.

Método de ajuste:

Mantenga el reloj conectado al teléfono, abra la aplicación Zepp app, vaya a Perfil > Amazfit T-Rex 2 > Notificaciones y recordatorios > Alertas de aplicaciones para habilitar alertas de aplicaciones según sea necesario.

Nota:

Para habilitar esta función en un teléfono Android, debe agregar la aplicación Zepp a la lista de permitidos o a la lista de ejecución automática en segundo plano del teléfono para que la aplicación se ejecute siempre en segundo plano. Si un proceso en segundo plano del teléfono detiene la aplicación Zepp, el reloj se desconectará del teléfono y no podrá recibir notificaciones de aplicaciones en el reloj.

Para iOS, existen aplicaciones limitadas que se pueden configurar en la lista de Alertas de aplicaciones justo después de activar el reloj. A medida que el teléfono recibe los mensajes de notificación de más aplicaciones, aparecerán más aplicaciones en la lista de Alertas de aplicaciones de la aplicación Zepp.

Alertas de llamada entrante

Para habilitar esta función, abra la aplicación Zepp y vaya a Perfil > Amazfit T-Rex 2 > Notificaciones y recordatorios > Alertas de llamadas entrantes. Cuando se habilita la función y se conectan el reloj y el teléfono, aparecerá un aviso en el reloj cuando el teléfono reciba una llamada y podrá ignorar o colgar la llamada en el reloj.

Accesos directos

Tarjetas de acceso directo

Deslice hacia arriba en la esfera del reloj para ir a la página Tarjetas de acceso directo, donde puede ver y usar fácilmente distintas funciones e información:

Para un acceso más sencillo, puede agregar tarjetas de funciones utilizadas con frecuencia a esta página; por ejemplo, el último evento, la siguiente alarma o los datos de pulsaciones recientes.

También puede abrir la aplicación Zepp e ir a Perfil > Amazfit T-Rex 2 > Tarjetas de acceso directo para configurar el contenido que se va a mostrar y en qué orden.

Pulsar los botones para inicio rápido

Puede ir a Reloj > Ajustes > Preferencias y seleccionar la aplicación para inicio rápido. Luego, podrá abrir rápidamente la aplicación configurada previamente pulsando el botón correspondiente.

Métodos de activación:

Pulse el botón superior derecho


Entrenamientos

Modos de entrenamiento

El reloj ofrece más de 150 modos de entrenamiento, por ejemplo: Correr y andar, Ciclismo, Natación, Entrenamientos al aire libre, Entrenamientos en interiores, Baile, Entrenamientos de combate, Entrenamientos con pelota, Entrenamientos en el agua, Entrenamientos de invierno, Entrenamientos para momentos de ocio, Juegos de mesa y cartas y Otros.

Lista de entrenamientos

1. Seleccione Entrenamientos en la lista de aplicaciones del reloj o pulse el botón superior derecho en la esfera del reloj (si el inicio rápido está configurado para los entrenamientos) para ir a la lista de entrenamientos.
2. Seleccione el entrenamiento que desea comenzar en la lista de entrenamientos.
3. Seleccione Más entrenamientos para ver todos los modos posibles e iniciar el que desee.

4. Toque  Toque Editar para editar la lista de entrenamientos, donde puede agregar, eliminar y ordenar los entrenamientos.

Seleccionar un entrenamiento

Cuando entre en la lista de entrenamientos, seleccione el entrenamiento requerido deslizando hacia arriba y hacia abajo en la pantalla o tocando el botón UP/DOWN. Entre en la página de entrenamiento correspondiente tocando el entrenamiento o pulsando el botón superior derecho.

Iniciar un entrenamiento

Después de ingresar en la página de preparación, para los entrenamientos que requieren datos de ubicación, el dispositivo buscará automáticamente una señal de GPS. La barra de estado roja indica que el reloj está buscando una señal y se volverá verde una vez que la encuentre. Se recomienda que toque la barra de estado verde o el botón superior derecho para ingresar en el entrenamiento una vez encontrada la señal para mejorar la precisión al calcular los datos del entrenamiento.

Para los entrenamientos que no requieren datos de ubicación, puede tocar directamente la barra de estado verde en la página de preparación del entrenamiento para comenzar el entrenamiento.



Operaciones de entrenamiento

Pasar páginas durante un entrenamiento

Durante un entrenamiento, puede deslizar hacia arriba o hacia abajo en la pantalla o tocar los botones UP/DOWN para pasar páginas. Deslice a la izquierda o la derecha para pasar las páginas hacia la izquierda o la derecha. A la izquierda de la página de datos del entrenamiento, puede pausar o finalizar el entrenamiento. A la derecha de la página de datos del entrenamiento, puede controlar la reproducción de música en el teléfono.

Definición de los botones durante los entrenamientos:

1. Pantalla bloqueada


- Toque el botón UP/DOWN para desbloquear.
- Toque el botón superior derecho para poner en pausa/continuar el entrenamiento y desbloquear.
- Toque el botón inferior derecho durante los entrenamientos para iniciar una nueva vuelta/serie y desbloquear.
- Toque el botón inferior derecho durante la pausa para alternar entre la página de actividad y la página de fecha y desbloquear.
- Mantenga pulsado el botón inferior derecho para volver a la esfera del reloj y ejecutar en segundo plano.

2. Pantalla desbloqueada

- Toque el botón UP/DOWN para pasar de página.
- Toque el botón superior derecho para poner en pausar/continuar el entrenamiento.
- Toque el botón inferior derecho durante los entrenamientos para iniciar una nueva vuelta/serie.
- Toque el botón inferior derecho durante la pausa para alternar entre la página de actividad y la página de fecha.
- Mantenga pulsado el botón inferior derecho para volver a la esfera del reloj y ejecutar en segundo plano.

Estado de bloqueo de pantalla de entrenamiento

Durante el ejercicio, la pantalla táctil se bloqueará automáticamente y se mostrará un icono de

candado en la barra de estado cuando esté bloqueada.  En este estado, la pantalla táctil no se puede utilizar. Puede desbloquear la pantalla directamente presionando los botones UP/DOWN. Además, si elige presionar los botones SELECT o BACK, la pantalla se desbloqueará mientras hace una pausa o marca una vuelta manualmente durante el entrenamiento.

Durante los deportes de natación, la pantalla táctil se deshabilitará de manera continua y solo se podrá usar después de presionar el botón para detener la natación.

Durante los deportes de natación, la pantalla táctil se deshabilitará de manera continua y solo se podrá usar después de que finalice la natación.

Página de operaciones de entrenamiento

1. Pausar/reanudar

Toque para entrar en la página para pausar o reanudar el entrenamiento.

2. Finalizar

Toque para finalizar el entrenamiento actual y guardar los datos.

3. Asistente de entrenamiento

Toque para modificar algunos de los ajustes del asistente de entrenamiento (se pueden modificar en la página cuando pausa el entrenamiento).

4. Reanudar después

Pulse para guardar el entrenamiento actual y volver a la esfera del reloj. Ingrese de nuevo en la aplicación del entrenamiento para volver a la página de pausa de entrenamiento.

5. Más

Pulse para modificar algunos de los ajustes.

Ajustes de entrenamiento

En la página de preparación del entrenamiento, puede deslizar hacia arriba y tocar Configuración para establecer el modo de entrenamiento actual. Los parámetros relacionados varían según los diferentes modos de entrenamiento.

Asistente de entrenamiento

El asistente de entrenamiento proporciona herramientas de apoyo para los entrenamientos, como objetivos del entrenamiento, alertas de entrenamiento, vueltas automáticas, pausa automática, asistente cadencia y liebre virtual. Las herramientas de apoyo que proporciona el asistente de entrenamiento varían en función del entrenamiento.

Objetivos del entrenamiento

Puede establecer objetivos de entrenamiento, como duración, distancia, calorías y efecto en Objetivo del entrenamiento. El reloj muestra el progreso del objetivo actual en tiempo real durante los entrenamientos. Cuando alcanza el objetivo del entrenamiento configurado, se muestra un mensaje. Los objetivos del entrenamiento varían según los entrenamientos.

Alertas de entrenamiento

En estos ajustes puede establecer varios avisos según sus necesidades, como aviso de distancia, aviso de frecuencia cardíaca y mucho más. Las alertas de entrenamiento varían según los entrenamientos.

1. Aviso de distancia

El reloj vibra y muestra el tiempo que le lleva completar cada kilómetro o milla durante el entrenamiento.

Vaya a Modo de entrenamiento > Asistente de entrenamiento > Alertas de entrenamiento > Distancia, configure un objetivo de distancia y habilite esta función.

2. Alerta de frecuencia cardíaca segura

Durante un entrenamiento, si el reloj detecta que su frecuencia cardíaca excede el valor de frecuencia cardíaca segura, vibra y muestra un mensaje en la pantalla. Si esto ocurre, debe bajar el ritmo o detenerse.

Vaya a Modo de entrenamiento > Asistente de entrenamiento > Alertas de entrenamiento > Frecuencia cardíaca segura, configure un valor de frecuencia cardíaca segura y habilite la función.

3. Alerta de rango de frecuencia cardíaca

Durante un entrenamiento, si el reloj detecta que su frecuencia cardíaca no está dentro de la zona configurada, vibra y muestra un mensaje en la pantalla. Si esto ocurre, debe subir o bajar el ritmo para asegurarse de que su frecuencia cardíaca esté dentro del intervalo configurado. Para configurar la función, vaya a Modo de entrenamiento > Asistente de entrenamiento > Alertas de entrenamiento > Zona de frecuencia cardíaca, configure una zona de frecuencia cardíaca y habilite esta función.

4. Alerta de ritmo

Puede configurar valores de ritmo máximo y mínimo. Si su ritmo supera el valor preestablecido, el reloj vibra y muestra un mensaje.

Vaya a Modo de entrenamiento > Asistente de entrenamiento > Alertas de entrenamiento > Ritmo, configure un ritmo y habilite esta función.

Además, el reloj también admite alertas para lo siguiente: ritmo más rápido, recorridos, velocidad, frecuencia de brazada, cadencia, tiempo, calorías, beber agua, ingesta de energía, volver y período de descanso.

Asistente cadencia

Puede establecer la cadencia por minuto y la frecuencia de los avisos. Durante un entrenamiento, el reloj puede vibrar o sonar según la cadencia establecida, de modo que pueda controlar su cadencia.

Vaya a Modo de entrenamiento > Asistente de entrenamiento > Asistente cadencia, configure la cadencia por minuto y la frecuencia de los avisos, y habilite esta función.

Liebre virtual

Después de configurar un valor para la liebre virtual, puede ver el ritmo actual, la distancia por delante o por detrás de la liebre virtual y su posición con respecto a esta durante los entrenamientos.

Vaya a Carrera al aire libre/Cinta de correr > Asistente de entrenamiento > Liebre virtual, configure el ritmo de la liebre virtual y habilite esta función.

Vuelta automática

Esta función está disponible durante algunos entrenamientos. Puede configurar la distancia de vuelta automática en los ajustes de entrenamiento, y el reloj iniciará una vuelta automática y le recordará cada vez que alcance la distancia establecida durante un entrenamiento. Además, durante un entrenamiento, puede pulsar el botón inferior derecho del reloj para iniciar manualmente una vuelta.

El reloj también registra los detalles del entrenamiento de cada vuelta, ya sea manual o automática. Cuando termina el entrenamiento, puede ver los detalles de diferentes vueltas.

Vaya a Modo de entrenamiento > Asistente de entrenamiento > Vuelta automática y configure la distancia para la vuelta automática. Las vueltas manuales no requieren ajustes.

Pausa automática

Habilite o deshabilite la pausa automática. Una vez habilitada la función, el entrenamiento se pausará automáticamente cuando la velocidad sea demasiado lenta. Cuando aumenta la velocidad hasta un determinado umbral, puede reanudar el entrenamiento. También puede reanudarlo cuando está pausado. El umbral de pausa automática se puede personalizar para algunos entrenamientos.

Entrenamiento

Entrenamiento a intervalos

Esta función está disponible durante algunos entrenamientos. En el reloj, puede editar directamente la fase de entrenamiento, la fase de descanso y los ciclos de entrenamiento por intervalos. Cuando utilice el entrenamiento por intervalos, se realizará según el ajuste establecido. Cuando termine esta fase, el entrenamiento pasará automáticamente a la siguiente fase.

Puede editar las fases de entrenamiento y las fases de descanso por distancia, tiempo y ciclos, además de modo personalizado. Los elementos que se pueden editar varían según el entrenamiento.

Más

Editar datos

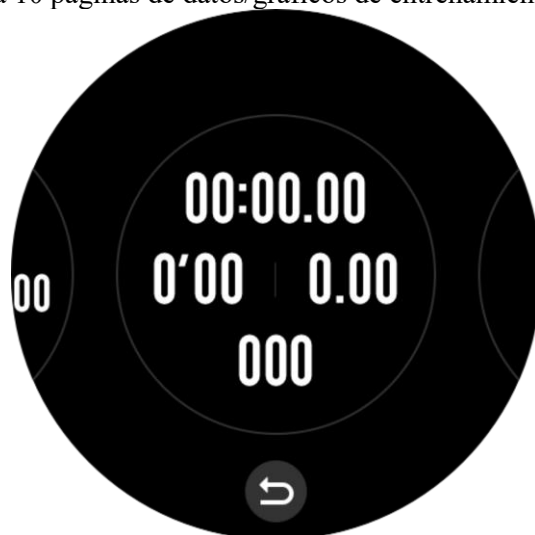
Puede editar elementos de datos durante los entrenamientos, incluidos editar los datos y gráficos del entrenamiento, eliminar, añadir u ordenar páginas de datos.

Los valores opcionales del formato de página de datos incluyen 1, 2, 3, 4, 5 o 6 elementos de datos por página.

Se admiten más de 150 datos de entrenamiento (los datos específicos que se admiten varían según el entrenamiento).

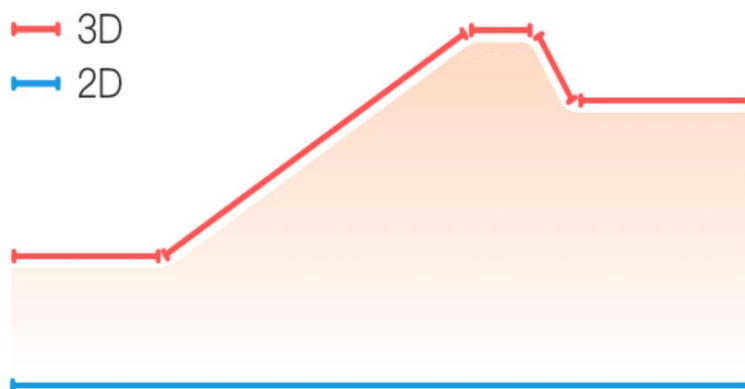
Se admiten más de 8 tipos de gráficos en tiempo real, incluidos ritmo, elevación y otros.

Se pueden agregar hasta 10 páginas de datos/gráficos de entrenamiento.



Modo de datos 3D

Puede habilitar o deshabilitar la función para algunos entrenamientos en los ajustes de entrenamiento. Si la función está habilitada, el reloj calcula la distancia mediante datos 3D, como se muestra en la figura anterior. Como se muestra en la figura, una vez que se habilita la distancia 3D, se calcula la distancia de desnivel de la ruta. Se toman en cuenta factores como la altitud y los cambios de desnivel, para que la distancia calculada coincida con la distancia real de la ruta. Cuando la distancia 3D no está habilitada, la distancia proyectada se calcula según la ruta recorrida, es decir, la distancia 2D que se muestra en la figura.



Lado de la muñeca

En algunos entrenamientos, por ejemplo, tenis, debe llevar puesto el dispositivo en la mano que sostiene la raqueta, y los datos de entrenamiento son más precisos cuando lleva puesto el reloj en el lado preestablecido.

Si utiliza la mano derecha para sostener la raqueta, debe llevar puesto el reloj en esa mano.

Longitud de la piscina de natación

Se refiere a la longitud de las calles de la piscina en la que nada. El reloj calcula los datos de natación en función de la longitud de calle que establezca.

Establezca la longitud de la calle correspondiente para cada piscina para que el reloj pueda evaluar sus datos de natación con precisión.

Volver a calibrar

En el modo de entrenamiento de cinta de correr, debe realizar la calibración según la distancia real después de cada ejercicio. La calibración con una distancia de más de 0,5 km le permite al reloj conocer sus hábitos de carrera. Después de varias calibraciones, el reloj registrará la distancia con mayor precisión. Si aún hay una gran diferencia con la distancia real después de varias calibraciones, puede volver a calibrar. Para ello, vaya a la **lista de aplicaciones del reloj > Entrenamiento > Cinta de correr > Ajustes > Más > Volver a calibrar**.

Dirección hacia abajo del golpe

En algunos entrenamientos, por ejemplo, golf, debe llevar puesto el dispositivo en la mano que sigue la misma dirección que el swing de golf para que los datos del entrenamiento sean más precisos.

Si la dirección del swing descendente es hacia la izquierda (es decir, golpear la pelota de derecha a izquierda), debe llevar puesto el reloj en la mano izquierda.

Longitud de pista y selección de pista

En el entrenamiento de correr en pista, debe establecer la **distancia de la pista** y la **selección de pista**, que puede hacer que los datos del entrenamiento sean más precisos.

Modos de entrenamiento especiales: natación

Términos del entrenamiento

Recorrido: se refiere a la longitud de la calle en el modo de natación en piscina.

Brazada: se refiere a un movimiento de brazada completo mientras se usa el reloj.

Velocidad de brazada: se refiere a la cantidad de brazadas por minuto.

DPS: se refiere a la distancia de una brazada completa.

SWOLF: es un indicador importante de puntuaciones de natación, que evalúa de manera exhaustiva su velocidad de nado. SWOLF para el modo de natación en piscina es la duración de una vuelta (en segundos) más la cantidad de brazadas en una sola vuelta. En el modo de natación en aguas abiertas, SWOLF se calcula mediante una distancia de vuelta de 100 metros. Una puntuación SWOLF baja indica una mayor eficiencia de natación.

Reconocimiento de brazada

El reloj reconoce las brazadas en los modos de natación y muestra la brazada principal que usa.

Tipo de brazada	Definición
Estilo libre	Brazada estilo libre

Braza	Braza
Espalda	Espalda
Mariposa	Mariposa
Estilos	Se usa más de un tipo de brazada al nadar, todos en una proporción similar

Pantalla táctil durante la natación

Para proteger la pantalla táctil contra toques accidentales y la interferencia del agua, el reloj desactiva automáticamente la función de pantalla táctil cuando comienza a nadar. En este caso, puede controlar el entrenamiento con los botones del reloj. Una vez que finaliza el entrenamiento, el reloj reactiva la función de pantalla táctil.

Posicionamiento del GPS durante el entrenamiento

Si selecciona un entrenamiento al aire libre, espere a que el posicionamiento del GPS sea correcto en la pantalla Preparación del ejercicio. A continuación, toque la barra de estado verde para comenzar el entrenamiento. Esto permite que el reloj registre datos de ejercicio completos y evita que los datos sean imprecisos debido a la pérdida del seguimiento durante el ejercicio.

Guía para el posicionamiento:

1. Si recibe un aviso para actualizar el AGPS después de seleccionar un ejercicio, inicie la aplicación Zepp en el teléfono y conéctela al reloj para actualizar el AGPS. A continuación, vuelva a seleccionar un entrenamiento. Esta operación reduce el tiempo de búsqueda de una señal y evita errores de búsqueda.
2. Si durante el proceso de posicionamiento, el icono de señal GPS sigue parpadeando, en un área abierta, el posicionamiento puede ser más rápido y se puede obtener una mejor señal GPS, ya que los edificios cercanos pueden bloquear y debilitar la señal, prolongando el tiempo de posicionamiento o incluso generando errores.
3. Una vez que el posicionamiento es correcto, la barra de estado roja cambiará a verde. La señal GPS muestra la intensidad de la señal GPS actual.

AGPS es un tipo de información de órbita de satélites GPS que ayuda al reloj a acelerar el proceso de posicionamiento del GPS.

Identificación automática del entrenamiento

Los tipos de entrenamiento que se pueden identificar incluyen caminata, caminata en interiores, carrera al aire libre, cinta de correr, ciclismo, natación en piscina y máquina de remo.

La identificación automática del entrenamiento es un proceso por el cual el reloj determina automáticamente el tipo de entrenamiento y registra un único entrenamiento una vez que se compilan las características relacionadas del entrenamiento y este continúa durante un período de tiempo.

Puede establecerlo en Ajustes > Entrenamiento > Detección de entrenamiento.

Tipo: después de seleccionar un tipo de entrenamiento, se habilita la función de identificación automática para el entrenamiento.

Aviso: Si la función está habilitada, se muestra un cuadro de diálogo emergente cuando se

identifica o finaliza el entrenamiento. Cuando la función se deshabilita, los datos se graban de forma silenciosa al identificar el entrenamiento y se muestra un icono dinámico en la pantalla de la esfera del reloj.

Sensibilidad: una mayor sensibilidad indica un tiempo de identificación más corto. El tiempo de identificación se prolonga si la sensibilidad es baja. Establézcala según sea necesario.

* El control continuo del estado del entrenamiento reduce considerablemente la duración de la batería. Si no se selecciona ningún entrenamiento, la función Detección de entrenamiento no se activa. Si el reloj detecta que hay un entrenamiento en curso, los datos no pueden sincronizarse con la aplicación.

Historial de entrenamiento

Cuando finaliza un entrenamiento, el registro se guarda automáticamente en la aplicación **Historial de entrenamiento**. Cuando finaliza un entrenamiento después de un tiempo muy corto, el reloj le preguntará si desea guardarlo. Debido al limitado espacio de almacenamiento, se recomienda sincronizar los datos de entrenamiento con la aplicación justo después de completar un ejercicio. De lo contrario, se podrían sobrescribir los datos.

Historial de entrenamiento en el reloj

El historial de entrenamiento incluye los datos del entrenamiento, la ruta del entrenamiento (en los que admiten GPS), datos de vueltas/rondas, alcance del objetivo del entrenamiento y otra información.

Cuando termina un entrenamiento, la pantalla irá directamente a la página de detalles del historial de entrenamiento, o bien puede ver los detalles del historial de entrenamientos recientes en la aplicación **Historial de entrenamiento**. El reloj puede guardar hasta 100 registros de entrenamiento recientes.

Marca personal

Los mejores registros de ciertos tipos de entrenamiento se guardarán, lo que incluye la distancia más larga, el tiempo de entrenamiento más extenso, etc.

Historial de entrenamiento en la aplicación

El historial de entrenamiento en la aplicación muestra una variedad más amplia de datos de entrenamiento. También se admiten rutas dinámicas y funciones para compartir.

Ruta en la aplicación: Aplicación Zepp > □ en la esquina superior derecha de la página de inicio > Actividades

Indicadores físicos para los entrenamientos

El reloj proporciona diferentes indicadores físicos para los entrenamientos. Puede usar las puntuaciones de evaluación como referencia para sus entrenamientos. Estos indicadores se pueden ver en los registros de entrenamiento o en la aplicación Estado del entrenamiento, incluida la carga del entrenamiento actual, el tiempo total de recuperación, el nivel de VO2 máx y el efecto del entrenamiento.

En la aplicación Estado del entrenamiento, puede encontrar una explicación detallada de la carga del entrenamiento actual, el tiempo de recuperación total y el nivel de VO2 máx.

TE

El efecto del ejercicio (Training Effect, TE) es un indicador para medir el efecto de un

entrenamiento en la mejora de la capacidad aeróbica. Cuando realiza una actividad mientras usa el reloj, la puntuación TE comienza en 0,0 y aumenta a medida que avanza la actividad. La puntuación TE varía de 0,0 a 5,0, y diferentes rangos de puntuación indican diferentes efectos. Una puntuación TE más alta indica una mayor intensidad de entrenamiento. Esto implica una mayor carga corporal, pero un mejor TE. Sin embargo, debe considerar si su carga corporal es demasiado alta cuando la puntuación de TE alcanza 5,0.

Puntuación de TE aeróbico	Efecto sobre la mejora de la capacidad aeróbica
0,0-0,9	Esta actividad no tiene ningún efecto sobre la mejora de la capacidad aeróbica.
1,0-1,9	Este entrenamiento ayuda a mejorar la resistencia y es ideal para el entrenamiento de recuperación posterior a la actividad.
2,0-2,9	Este entrenamiento ayuda a mantener la capacidad aeróbica.
3,0-3,9	Este entrenamiento ayuda mucho a mejorar la capacidad aeróbica.
4,0-4,9	Este entrenamiento ayuda considerablemente a mejorar la capacidad pulmonar y aeróbica.
5,0	La recuperación posterior al entrenamiento es necesaria para los usuarios que no son atletas.
Puntuación de TE anaeróbico	Efecto sobre la mejora de la capacidad anaeróbica
0,0-0,9	Este entrenamiento no tiene ningún efecto sobre la mejora de la capacidad anaeróbica.
1,0-1,9	Este entrenamiento tiene un leve efecto sobre la mejora de la capacidad anaeróbica.
2,0-2,9	Este entrenamiento ayuda a mantener la capacidad anaeróbica.
3,0-3,9	Este entrenamiento ayuda mucho a mejorar la capacidad anaeróbica.
4,0-4,9	Este entrenamiento tiene un gran efecto sobre la mejora de la capacidad anaeróbica.
5,0	La recuperación posterior al entrenamiento es necesaria para los usuarios que no son atletas.

La puntuación de TE se evalúa en función de su perfil, así como de su frecuencia cardíaca y velocidad durante su actividad. Una puntuación baja de TE no indica un problema durante la actividad, sino que significa que el entrenamiento es demasiado fácil y no tiene un efecto significativo sobre la mejora de la capacidad aeróbica (por ejemplo, una puntuación baja de TE durante una hora de trote).

¿Cómo se obtiene?

Una vez que finaliza una actividad para la que se supervisan los datos de frecuencia cardíaca, aparece en el reloj la puntuación de TE del entrenamiento y se proporcionan comentarios o

sugerencias relevantes. También puede revisar la puntuación TE de cada registro de entrenamiento en el futuro.

Estado del entrenamiento

Estado del entrenamiento incluye la carga del entrenamiento actual, el tiempo de recuperación total y el nivel de VO2 máx. Estos indicadores se determinan en función de su perfil y otros datos, como la frecuencia cardíaca. A medida que el reloj continúa entendiendo y analizando los datos de su cuerpo y los entrenamientos, la precisión de las puntuaciones de evaluación mejora gradualmente.

VO2 máx

VO2 máx indica la cantidad de oxígeno consumido por el cuerpo durante los entrenamientos de máxima intensidad, lo cual es un indicador importante de la capacidad aeróbica del cuerpo. Al ser una de los indicadores de referencia más importantes para los atletas de resistencia, un nivel alto de VO2 máx es el requisito previo para una gran capacidad aeróbica.

VO2 máx es un indicador relativamente personal, que tiene diferentes estándares de referencia para los usuarios de diferente sexo y grupo de edad. El reloj evalúa su capacidad atlética en función de su perfil y la frecuencia cardíaca y la velocidad durante sus actividades. Además, VO2 máx se modifica con su capacidad atlética. Sin embargo, todas las personas tienen un valor de VO2 máx, que varía según el cuerpo de cada una.

¿Cómo se obtiene?

1. Introduzca correctamente su perfil en la aplicación.
2. Corra al aire libre durante al menos 10 minutos mientras usa el reloj y asegúrese de que su frecuencia cardíaca alcance el 75 % de la frecuencia cardíaca máxima.
3. Cuando termine la carrera, puede ver su nivel de VO2 máx actual en la aplicación de registro de entrenamiento del reloj o en la pantalla Ver más estados.
4. Los valores de VO₂ máx. corresponden a siete niveles de habilidad atlética: Novato, Principiante, Normal, Medio, Bueno, Excelente y Superior.

¿Cómo puedo verlo?

Puede ver el valor de VO2 máx actual en la aplicación de estado del entrenamiento del reloj. También puede ver el historial de VO2 máx y sus tendencias de variación en la aplicación.

Carga del entrenamiento

La puntuación de carga del entrenamiento se calcula según el exceso de consumo de oxígeno después del ejercicio (EPOC). Una puntuación más alta indica una mayor duración e intensidad del entrenamiento. La puntuación de carga del entrenamiento se calcula como su carga de entrenamiento total en los últimos 7 días, lo que representa la carga de los entrenamientos recientes en su cuerpo.

Hay tres rangos de carga del entrenamiento: bajo, moderado y alto.

Si la carga del entrenamiento es baja, apenas mejorará su capacidad atlética. Sin embargo, si la carga del entrenamiento es relativamente alta o demasiado alta, se sentirá muy cansado, por lo que no mejorará de forma eficaz su capacidad y podría correr el riesgo de lesionarse. Si desea mejorar continuamente su capacidad atlética dentro de un rango de tolerancia, se recomienda mantener la puntuación de carga del entrenamiento dentro del rango moderado. El rango moderado de la puntuación de carga del entrenamiento depende de los datos de entrenamiento recientes y a largo plazo, y será cada vez más preciso a medida que lo use.

Cómo obtener la carga del entrenamiento:

Una vez que el modo de entrenamiento está habilitado en el dispositivo, puede obtener la carga del entrenamiento actual cuando alcance el nivel mínimo de carga del entrenamiento. La carga del entrenamiento de los últimos 7 días se puede ver en la aplicación de estado del

entrenamiento del reloj.

Cómo ver la carga del entrenamiento:

La carga del entrenamiento se puede ver en la aplicación de estado del entrenamiento del reloj. Puede ver el historial de carga del entrenamiento y sus tendencias de cambio en la aplicación.

Tiempo total de recuperación

El tiempo total de recuperación es el tiempo recomendado para la recuperación completa del cuerpo. Después de cada entrenamiento, se ofrecerán sugerencias para la recuperación con base en la frecuencia cardíaca del último entrenamiento para ayudarle a recuperarse mejor y organizar su entrenamiento de manera adecuada a fin de evitar lesiones.


Período de recuperación completa	Sugerencias para el entrenamiento
0-18 horas	Ya se recuperó completa o casi completamente y puede realizar entrenamientos levemente más intensos.
19-35 horas	Puede entrenar como lo hace habitualmente y prepararse para volver a fortalecer su régimen.
36-53 horas	Disminuir adecuadamente la intensidad del entrenamiento le permitirá obtener beneficios del último entrenamiento. También debe realizar entrenamientos de recuperación para aliviar la fatiga física.
54-96 horas	Un buen descanso le permitirá obtener los beneficios del último entrenamiento intenso.

Actividades y salud

Medición con un solo toque

Este dispositivo admite el control de frecuencia cardíaca, oxígeno en sangre, estrés y velocidad de respiración. Puede comprobar rápidamente el estado de varios indicadores de salud mediante la función Medición con un toque. Los datos de las mediciones se guardarán en el registro de datos de cada función.

Active el reloj, toque el botón superior en la página de la esfera del reloj para ir a la lista de aplicaciones, y deslice hacia arriba o abajo en la pantalla para seleccionar y abrir la aplicación

Medición con un toque, y después toque  para iniciar la medición.

Sueño

La calidad del sueño tiene un impacto muy importante en la salud de las personas.

Si duerme con el reloj puesto, este registra automáticamente información del sueño. El reloj registra el sueño nocturno y las siestas. El tiempo de sueño entre las 00:00 a. m. y las 8:00 a. m. se registrará como sueño nocturno, mientras que el sueño que dure más de 60 minutos y no sea por la noche se registrará como siesta. No se registrará el sueño que dure menos de 20 minutos.

Active el reloj, pulse el botón superior en la página de la esfera del reloj para ir a la lista de

aplicaciones, y deslice hacia arriba o hacia abajo en la pantalla para seleccionar y abrir la aplicación Sueño. En la aplicación Sueño en el reloj, puede ver la duración del sueño nocturno, las fases y la puntuación del sueño, y otra información. Puede ver las siestas y otra información después de sincronizar con la aplicación. Configurar la aplicación Sueño como tarjeta de acceso directo le permite ver fácilmente el estado del sueño de la noche anterior. Mientras el teléfono y el reloj están conectados, también se puede acceder a los siguientes ajustes de sueño en la aplicación Zepp, en Perfil > Amazfit T-Rex 2 > Control de salud.

Control del sueño asistido

Abra la aplicación Sueño, deslice hacia abajo hasta la última página, y vaya a los ajustes de sueño para habilitar el control del sueño asistido. Si el sistema detecta que lleva puesto el dispositivo mientras duerme, automáticamente registrará más información del sueño, como las fases del sueño y REM.

Control de calidad de la respiración al dormir


Abra la aplicación Sueño, deslice hacia abajo hasta la última página, y vaya a los ajustes de sueño para habilitar el control de la calidad de la respiración durante el sueño. Si el sistema detecta que lleva puesto el dispositivo mientras duerme, automáticamente controlará la calidad de la respiración durante el sueño para ayudarle a comprender mejor el estado de su sueño.

PAI

PAI sirve para medir la actividad fisiológica de una persona y reflejar su estado físico en general. El cálculo se realiza con base en las pulsaciones de una persona, la intensidad de sus actividades diarias y sus datos fisiológicos.

Active el reloj, pulse el botón superior en la página de la esfera del reloj para ir a la lista de aplicaciones, y deslice hacia arriba o hacia abajo en la pantalla para seleccionar y abrir la aplicación PAI. En la aplicación PAI en el reloj, puede ver información como la puntuación de PAI de los últimos siete días o de hoy, y recibir consejos para obtener una puntuación de PAI más alta. Sincronice los datos con la aplicación para ver más información. Configurar la aplicación PAI como tarjeta de acceso directo le permite verla fácilmente.

Al mantener una cierta intensidad de las actividades o los entrenamientos diarios, puede obtener un valor de PAI. Según los resultados del estudio HUNT Fitness Study*, mantener un valor de PAI por encima de 100 ayuda a reducir el riesgo de muerte por enfermedades cardiovasculares y aumenta la esperanza de vida. Para obtener más información, abra la

aplicación Zepp  y vaya a PAI > Preguntas frecuentes de PAI.

* HUNT Fitness Study es un subproyecto del estudio HUNT, dirigido por el profesor Ulrik Wisloff de la Facultad de Medicina de la Universidad Noruega de Ciencia y Tecnología. Duró más de 35 años y contó con la participación de más de 230.000 personas.

Frecuencia cardíaca

La frecuencia cardíaca es un indicador importante del estado físico de una persona. Medir a menudo la frecuencia cardíaca permite capturar más cambios en la frecuencia cardíaca y sirve de referencia para llevar un estilo de vida saludable. Para garantizar una medición precisa, colóquese el reloj correctamente según las indicaciones y asegúrese de que la parte que está en contacto con su piel esté limpia y no tenga restos de protector solar.


Active el reloj, pulse el botón superior en la página de la esfera del reloj para ir a la lista de aplicaciones, y deslice hacia arriba o hacia abajo en la pantalla para seleccionar y abrir la aplicación Frecuencia cardíaca. En la aplicación Frecuencia cardíaca en el reloj, puede ver el

último valor de frecuencia cardíaca medido, la curva de frecuencia cardíaca de todo el día, la frecuencia cardíaca en reposo, la distribución de los intervalos de frecuencia cardíaca y otra información. Sincronice los datos con la aplicación para ver más información. La aplicación Frecuencia cardíaca se puede establecer como tarjeta de acceso directo para que las mediciones de frecuencia cardíaca se inicien más cómodamente.

Mientras el teléfono y el reloj están conectados, también se puede acceder a los siguientes ajustes de frecuencia cardíaca en la aplicación Zepp, en Perfil > Amazfit T-Rex 2 > Control de salud.

Medición manual de la frecuencia cardíaca

Active el reloj, vaya a la lista de aplicaciones, y deslice hacia arriba o hacia abajo en la

pantalla para seleccionar y abrir la aplicación Frecuencia cardíaca, y toque  para medir la frecuencia cardíaca de forma manual.

Control automático de la frecuencia cardíaca

1. Abra la aplicación Frecuencia cardíaca, deslice hacia arriba hasta la última página, y vaya Ajustes > Control automático de frecuencia cardíaca para ajustar la frecuencia del control. Luego, el reloj medirá automáticamente la frecuencia cardíaca según la periodicidad establecida y registrará los cambios en ella a lo largo del día.
2. Los cambios en la frecuencia cardíaca son más intensos durante los entrenamientos. Por tanto, habilite la función de detección de actividad para que el reloj aumente automáticamente la frecuencia de medición cuando detecte una actividad, ya que así podrá registrar más cambios en la frecuencia cardíaca.

Alerta de frecuencia cardíaca

En estado de reposo (excepto durante el sueño), el dispositivo le notificará si la frecuencia cardíaca está por encima o por debajo del límite durante 10 minutos.

1. Cuando el control automático de frecuencia cardíaca se establece en 1 minuto, se puede habilitar la función de alerta de frecuencia cardíaca.
2. En los ajustes de alertas de frecuencia cardíaca alta y baja, es posible ajustar el valor de alerta o deshabilitar las alertas.


Oxígeno en sangre

El oxígeno en sangre es un indicador fisiológico de la respiración y la circulación muy importante.

Active el reloj, pulse el botón superior en la página de la esfera del reloj para ir a la lista de aplicaciones, y deslice hacia arriba o hacia abajo en la pantalla para seleccionar y abrir la aplicación Oxígeno en sangre, donde puede ver el último valor de oxígeno en sangre medido y el estado del oxígeno en sangre de todo el día. Sincronice los datos con la aplicación para ver más información. Configurar la aplicación Oxígeno en sangre como tarjeta de acceso directo le permite medir fácilmente el oxígeno en sangre.

Mientras el teléfono y el reloj están conectados, también se puede acceder a los siguientes ajustes de oxígeno en sangre en la aplicación Zepp, en Perfil > Amazfit T-Rex 2 > Control de salud.

Medición manual del oxígeno en sangre

Toque  para medir manualmente el oxígeno en sangre.

Control automático del oxígeno en sangre

Vaya a Oxígeno en sangre, deslice hacia arriba y vaya a la página de **Ajustes** para habilitar el control automático de oxígeno en sangre. En estado de reposo, el reloj medirá automáticamente el oxígeno en sangre y registrará los cambios en él a lo largo del día.

Alertas de O₂ en sangre bajo

En estado de reposo (excepto durante el sueño), el dispositivo alertará si el oxígeno en sangre cae por debajo del límite durante 10 minutos.

1. Después de habilitar la función Control automático del oxígeno en sangre, active la función de alertas de oxígeno en sangre bajo.
2. En los ajustes de alertas de oxígeno en sangre bajo, es posible ajustar el valor de alerta o deshabilitar las alertas.

Precauciones al medir la SpO₂

1. Póngase el reloj un dedo por encima del hueso de la muñeca y no se mueva.
2. Lleve el reloj bien apretado. Para un resultado óptimo, debería sentir un poco de presión del reloj.
3. Coloque el brazo sobre una superficie estable, como por ejemplo una mesa, durante la medición, con la pantalla mirando hacia arriba.
4. No se mueva y concéntrese en la medición.
5. Factores como el vello, los tatuajes, el balanceo del brazo, una baja temperatura o llevar el reloj incorrectamente pueden afectar a los resultados de la medición o incluso provocar que la medición falle.
6. El rango de medición de este reloj es de entre 80 % y 100 %. Esta función es solo para referencia y no debe utilizarse como base para un diagnóstico médico. Si no se encuentra bien, acuda al médico.

Estrés

El índice de estrés se calcula a partir de los cambios en la variabilidad de la frecuencia cardíaca. Es una referencia para la evaluación del estado de salud. Si el índice es alto, debería descansar más.

Active el reloj, vaya a la lista de aplicaciones, y deslice hacia arriba y abajo para seleccionar y abrir la aplicación Estrés. En la aplicación Estrés en el reloj, puede ver el último valor de estrés medido, el estado de estrés de todo el día, la distribución de intervalos de estrés y el estado de presión de los últimos siete días. Sincronice los datos con la aplicación para ver más información. Configurar la aplicación Estrés como tarjeta de acceso directo le permite medir fácilmente el estrés.

Mientras el teléfono y el reloj están conectados, también se puede acceder a los siguientes ajustes de estrés en la aplicación Zepp, en Perfil > Amazfit T-Rex 2 > Control de salud.

Medición manual del estrés

En la aplicación Estrés, toque  para medir su estrés de forma manual.

Control automático del estrés

Abra la aplicación Estrés, deslice hacia arriba hasta la última página, y vaya a los ajustes de estrés para habilitar el control automático del estrés. Esto medirá automáticamente del estrés cada cinco minutos para ver los cambios del estrés a lo largo del día.

Recordatorio de alivio del estrés

En estado de reposo (excepto durante el sueño), el dispositivo le notificará si el nivel de estrés está por encima del límite durante 10 minutos.

1. Después de habilitar el control automático del estrés, active la función Alerta para aliviar el estrés.
2. En los ajustes de estrés, habilite el recordatorio para aliviar el estrés y, luego, podrá recibir alertas.

Actividad

Mantener una cierta cantidad de actividad diaria es muy importante para la salud física. Active el reloj, vaya a la lista de aplicaciones, y deslice hacia arriba o abajo para seleccionar y abrir la aplicación Actividad. La actividad diaria se compone de tres indicadores principales, que son actividad (que se puede configurar como pasos o calorías), quema de grasa y actividad de pie. En el reloj, en Actividad, puede ver el gráfico de distribución de actividad durante todo el día. Configurar la aplicación Actividad como tarjeta de acceso directo le permite comprobar fácilmente el progreso de los indicadores principales.

El reloj también registra automáticamente otros datos de actividad, lo que incluye calorías quemadas en reposo, horas de caminata, tiempo que está sentado, pisos subidos y distancia. Estos datos se pueden ver en la aplicación Actividad.

Notificaciones de objetivo

El reloj muestra una notificación cuando algún indicador principal de la actividad diaria alcanza el valor objetivo configurado.

1. Abra la aplicación Actividad, deslice hacia arriba hasta la última página, y vaya a los ajustes de actividad para habilitar las notificaciones de objetivo. Mientras el teléfono está conectado, también se puede acceder a estos ajustes en la aplicación Zepp, en Perfil > Amazfit T-Rex 2 > Notificaciones y recordatorios > Notificación de objetivo.
2. En los ajustes de actividad, también puede configurar objetivos diarios de actividad para pasos y calorías. Mientras el teléfono está conectado, también se puede acceder a estos ajustes en la aplicación Zepp, en Perfil > Mis objetivos.

Recordatorio de pie

Para disminuir el daño ocasionado por el sedentarismo, el reloj le anima a moverse y estar activo cada hora mientras está despierto. El objetivo diario es estar activo durante 12 horas al día.

Mientras está despierto, si no se detecta actividad durante más de un minuto en los primeros 50 minutos de una hora, el reloj le recordará que debe moverse un poco. Si recibe una alerta de actividad de pie, aún puede alcanzar el objetivo de actividad de pie de la hora actual si se mueve antes de que llegue la próxima hora.


Abra la aplicación Actividad, deslice hacia arriba hasta la última página, y vaya a los ajustes de actividad para habilitar los recordatorios de actividad de pie. Mientras el teléfono está conectado, también se puede acceder a estos ajustes en la aplicación Zepp, en Perfil > Amazfit T-Rex 2 > Notificaciones y recordatorios > Recordatorio de actividad de pie.

Ciclos


Registrar los ciclos menstruales le ayuda a conocer mejor sus propios ritmos fisiológicos. Active el reloj, vaya a la lista de aplicaciones, y deslice hacia arriba o abajo en la pantalla para seleccionar y abrir la aplicación Ciclos. En la aplicación Ciclos del reloj, puede ver información, como registros y predicciones del ciclo menstrual. Puede ver más información después de sincronizar los datos con la aplicación.

Antes de usar la aplicación Ciclos, debe introducir la hora de inicio del último período, su duración y la duración del ciclo menstrual. También puede introducir estos datos en la aplicación Zepp y sincronizarlos con el reloj.

Mientras están conectados el teléfono y el reloj, también se puede acceder a los siguientes

ajustes en la aplicación Zepp en  Ciclos > Ajustes.

Registrar manualmente el ciclo menstrual

En la aplicación Ciclos, toque  para registrar manualmente los datos de seguimiento del ciclo menstrual:

1. Si no registró este ciclo menstrual, toque para introducir la fecha de inicio del período actual.
2. Si ha registrado este ciclo menstrual, toque para registrar la fecha de finalización del período actual.
3. Si necesita extender el período después de introducir una fecha de finalización, puede volver a tocar el registro después de 30 minutos dado que el último período no finalizó, o bien sincronizar los datos con la aplicación y, luego, modificarlos.

Predicción del ciclo menstrual

La aplicación Ciclos puede predecir de manera inteligente los períodos menstruales, los períodos fértiles y los días de ovulación según sus datos. Esta función no debe utilizarse como sustituto de métodos anticonceptivos ni como consejo médico.

Abra la aplicación Ciclos, deslice hacia abajo hasta la última página e introduzca los ajustes del ciclo menstrual para comenzar la predicción.


Aviso de ciclo menstrual

Antes de que comience su período, el reloj le enviará una notificación a las 9:00 p. m. en la fecha configurada.

1. Cuando la predicción del ciclo menstrual está habilitada, active los avisos de ciclo menstrual.
2. Para los avisos de ciclo menstrual y de días de ovulación que establece en la aplicación Ciclos, puede ajustar la fecha de aviso o deshabilitar la función.

Respiración

Le ayuda a aliviar el estrés al guiarlo para que realice respiraciones lentas y profundas. Active el reloj, pulse el botón superior en la página de la esfera del reloj para ir a la lista de aplicaciones, y deslice hacia arriba o hacia abajo en la pantalla para seleccionar y abrir la

aplicación Respiración. Toque  para empezar a respirar relajadamente. Configurar la aplicación Respiración como tarjeta de acceso directo le permite comenzar fácilmente la relajación a través de la respiración.

Función multimedia

Control remoto de música:

Mantenga el reloj conectado al teléfono. Cuando reproduzca música en el teléfono, puede iniciarla o ponerla en pausa, cambiar a la canción anterior o siguiente y realizar otras operaciones desde la aplicación de música del reloj.

Para modificar los ajustes en un teléfono Android:

Mantenga el reloj conectado al teléfono. Inicie la aplicación Zepp, vaya a Perfil > Amazfit T-Rex 2 > Administrar lista de aplicaciones. En la página que aparece, toque el mensaje "El acceso para leer notificaciones no está habilitado" para ir a la página de ajustes de notificaciones y conceder permisos de notificación de la aplicación Zepp. Si este mensaje no aparece, significa que el permiso ya está concedido.

Nota:

Para habilitar esta función en un teléfono Android, debe agregar la aplicación Zepp a la lista de permitidos o a la lista de ejecución automática en segundo plano del teléfono para que la aplicación se ejecute siempre en segundo plano. Si un proceso en segundo plano del teléfono detiene la aplicación Zepp, el reloj se desconectará del teléfono y no podrá controlar la reproducción de música.

Aplicaciones del reloj

Por "aplicaciones" se entiende las funciones del reloj que pueden utilizarse de manera independiente, como entrenamientos, frecuencia cardíaca y tiempo.

Active el reloj, vaya a la lista de aplicaciones, deslice la pantalla hacia arriba o hacia abajo para navegar por la lista de aplicaciones y toque una aplicación para iniciarla.

Alarma

Puede agregar alarmas en la aplicación Zepp y en el reloj. Se pueden agregar hasta 10 alarmas. Las alarmas admiten la activación repetida y la activación inteligente. Cuando se habilita Alarma, el reloj calcula el mejor momento para despertarlo del sueño ligero en los 30 minutos anteriores a la hora establecida.

El reloj puede zumbear o vibrar para avisarle cuando llegue la hora de la alarma configurada, y puede elegir apagarlo o recordar más tarde. Si elige Recordarme más tarde, el reloj le avisará a los 10 minutos. Solo puede usar esta función 5 veces por alarma. Si no realizó ninguna operación, el reloj le avisa más tarde de manera predeterminada.

Calendario

Mantenga el reloj conectado al teléfono, abra la aplicación Zepp, vaya a Perfil > Amazfit T-Rex 2 > Calendario, donde puede crear o editar un evento. También puede sincronizar hasta 200 eventos para hoy o los próximos 30 días con el reloj. Al mismo tiempo, la aplicación Zepp leerá los eventos del calendario del sistema del teléfono y los sincronizará con la lista de eventos de la aplicación, pero los eventos de la aplicación no pueden sincronizarse con el calendario del sistema del teléfono.

Cuando toca el calendario en el reloj para ir a la lista de eventos, se mostrarán los eventos de hoy y los próximos 30 días. Cuando llegue la hora especificada, aparecerá un recordatorio de evento en el reloj, y podrá elegir apagarlo o recordar más tarde. Si elige Recordarme más tarde, el reloj le avisará a los 10 minutos.

Lista de tareas pendientes

Mientras el reloj y el teléfono están conectados, abra la aplicación Zepp, vaya a Perfil > Amazfit T-Rex 2 > Lista de tareas pendientes, donde puede crear o editar tareas pendientes y configurar una hora de recordatorio o repetición para las tareas pendientes. Se pueden agregar hasta 60 tareas pendientes.

Cuando llegue la hora de recordatorio especificada, aparecerá el recordatorio de la tarea pendiente en el reloj, y podrá elegir las opciones Listo, Recordarme en 1 hora, Recordarme más tarde e Ignorar.

Pomodoro Tracker

La aplicación Pomodoro Tracker permite administrar el tiempo científicamente y establecer el tiempo de concentración de forma cíclica. Gracias a esto, logrará un equilibrio entre trabajo y descanso con el mínimo de interrupciones, y la administración del tiempo será más intuitiva y eficaz. Cada período de trabajo dura 25 minutos de forma predeterminada y va seguido de un descanso de 5 minutos. Puede crear tiempos de trabajo y de descanso personalizados. Durante el tiempo de trabajo, el reloj entrará automáticamente en el modo No molestar.

Reloj mundial

En Perfil > Amazfit T-Rex 2 > Reloj mundial, puede agregar relojes de diferentes ciudades en la aplicación Zepp y, luego, sincronizarlos con el reloj para ver la hora en esas ciudades en tiempo real. Se pueden agregar hasta 20 ciudades. Al mismo tiempo, el reloj proporciona algunas ciudades predeterminadas, para poder agregar ciudades rápidamente a la lista de relojes mundiales en el reloj.

Cronómetro

El cronómetro puede contar hasta 23 horas, 59 minutos y 59 segundos, y 59 segundos con una precisión de 0,01 segundos. El reloj puede contar hasta 99 veces durante el proceso de cronometrado. Al contar, la diferencia de tiempo entre la cuenta actual y las anteriores también se registra.

Cuenta atrás

La aplicación Cuenta atrás proporciona 8 accesos directos para un ajuste rápido. Además, puede configurar manualmente una cuenta atrás con un tiempo máximo de 23 horas, 59 minutos y 59 segundos. El reloj le avisará cuando finalice la cuenta atrás.

Control remoto de la cámara

Cuando la cámara del teléfono está encendida, se puede usar el reloj para hacer fotos de forma remota.

Si su teléfono es un dispositivo iOS, debe emparejar el reloj con el Bluetooth del teléfono móvil antes de usarlo. Si es un dispositivo Android, en la aplicación Zepp, vaya a Perfil > Amazfit T-Rex 2 > Laboratorio > Ajustes de la cámara y complete los ajustes según se indique.

Tiempo

En la aplicación Tiempo, puede ver lo siguiente:

- El tiempo de hoy (lo que incluye curva de temperatura, condiciones climáticas, velocidad del viento y humedad).

- Índice de vida diaria (incluido el índice de entrenamiento al aire libre, el índice UV, el índice de pesca y el índice de lavado del coche).
- Previsión del tiempo para los próximos 5 días.

Los datos meteorológicos se deben sincronizar a través de la red móvil. Por lo tanto, es necesario mantener el reloj conectado al teléfono para actualizar la información del tiempo.

- Puede agregar ubicaciones (hasta 5) y unidades de temperatura (Celsius o Fahrenheit) en la aplicación Zepp,
- Puede ver las ubicaciones que se agregaron en el reloj

Sol y luna

En la aplicación Sol y luna, puede ver lo siguiente:

- Hora de salida y puesta del sol.

Toque el botón de aviso en la página para habilitar o deshabilitar el aviso de salida y puesta del sol.

- Salida y puesta de la luna, y fase lunar.
- En el caso de las mareas, puede ver datos de mareas por hora y por zonas costeras y portuarias.

Brújula

Debe calibrar el reloj según la interferencia de los campos magnéticos cercanos. En la aplicación Brújula, gire la pelota para completar la calibración según se indica.

Una vez finalizada la calibración de la brújula, se muestran el cojinete y el ángulo al que apunta la dirección actual de las 12 en punto en la esfera.

Toque el botón en la pantalla para bloquear la posición actual de las 12 en punto. Luego, cuando cambie la dirección, la interfaz mostrará el ángulo entre la nueva dirección de las 12 en punto y la anterior.

Barómetro

En la aplicación Barómetro, puede ver lo siguiente:

- Página de presión de aire

Muestra la presión barométrica de la ubicación actual y la curva de presión de las últimas 4 horas.

En la página de presión de aire, puede habilitar la función de alerta de tormenta y configurar un valor de umbral. Una vez habilitada, el sistema le alertará cuando se detecte un cambio repentino en la presión de aire.

- Página de altitud

Muestra el valor de altitud de la ubicación actual y la curva de altitud de las últimas 4 horas.

Admite la calibración a través de la entrada y el posicionamiento manual de la elevación.

Instalación y desinstalación de aplicaciones

Puede descargar e instalar más aplicaciones en la tienda de aplicaciones.

1. Instalar una aplicación: Con el reloj y el teléfono conectados, abra la aplicación Zepp, vaya a Perfil > Amazfit T-Rex 2 > Ajustes de aplicaciones > Más > Ir a la tienda > Tienda de aplicaciones, seleccione una aplicación para descargar e instalar, o actualice a la versión más reciente una aplicación ya instalada.

2. Desinstalar una aplicación: Con el reloj y el teléfono conectados, abra la aplicación Zepp, vaya a Perfil > Amazfit T-Rex 2 > Tienda de aplicaciones > Administración, toque una aplicación instalada para entrar en la página de detalles y, luego, toque el botón para eliminar a fin de desinstalar la aplicación.

Configuraciones del reloj

Modo de temperatura baja

El reloj entrará en el modo de temperatura baja cuando la temperatura ambiente sea demasiado baja. Una vez habilitado el modo de temperatura baja, las funciones básicas del reloj se mantendrán, pero algunas otras no estarán disponibles.

Vaya a Ajustes > Preferencias > Modo de temperatura baja automático

Nota: En el modo de temperatura baja, las funciones como el vibrador, la pantalla táctil, el control de la frecuencia cardíaca y el control de oxígeno en sangre no están disponibles.

Unidades

Con el reloj conectado al teléfono, abra la aplicación Zepp y vaya a Perfil > Más > Ajustes.

Allí, puede establecer las unidades de distancia, peso y temperatura. Durante la sincronización de datos, el reloj utiliza automáticamente la configuración de la aplicación.

Ajuste de rango de frecuencia cardíaca

Mantenga el reloj conectado con su teléfono, abra la aplicación Zepp y elija Perfil > Avatar > Zona de frecuencia cardíaca para calcular la zona de frecuencia cardíaca según la frecuencia cardíaca máxima o la frecuencia cardíaca reservada. Durante la sincronización de datos, el reloj utiliza automáticamente la configuración de la aplicación.

Formato de hora

Mantenga el reloj conectado al teléfono. Durante la sincronización de los datos, el reloj sigue automáticamente la hora del sistema y el formato de hora del teléfono, y muestra la hora en formato de 12 o 24 horas.

Si selecciona el formato de 12 o 24 horas en el reloj, en Ajustes > Esfera de reloj y hora, el formato de hora del reloj no cambiará con el teléfono móvil una vez que lo configure.

Formato de fecha

El formato de fecha predeterminado que se muestra en el reloj es "año/mes/día". Puede cambiarlo a "mes/día/año" o "día/mes/año" en Ajustes > Esfera de reloj y hora.

Establecer una contraseña

Puede establecer una contraseña en el reloj, en Lista de aplicaciones > Ajustes >

Preferencias > Bloqueo fuera de la muñeca. Cuando el sistema detecta que no lleva el reloj, se bloquea automáticamente con una contraseña. Deberá introducir la contraseña para poder usar el reloj.