

Manuale utente Amazfit GTR 3 Pro

Edizione limitata (edizione italiana)

Connessione e associazione

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

Nota: il sistema operativo del tuo telefono deve essere Android 7.0 o iOS 12.0 o versioni successive.

Associazione iniziale:

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

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



Associazione con un nuovo telefono:

1. Sul vecchio telefono, apri l'app e sincronizza i dati con l'orologio.
2. Sul vecchio telefono, vai alla pagina delle informazioni dell'orologio da riassociare e tocca il pulsante Dissocia in basso per procedere. Se si tratta di un iPhone, dopo aver effettuato la dissociazione nell'app Zepp, dovrai dissociare il telefono e l'orologio. Vai in Impostazioni > Bluetooth, trova il nome del Bluetooth corrispondente all'orologio e tocca il pulsante all'estremità destra del nome del Bluetooth. Nella pagina, tocca Ignora questo dispositivo.
3. Ripristina le impostazioni di fabbrica dell'orologio, quindi associalo con il nuovo telefono seguendo la procedura di associazione iniziale.

Aggiornamento del sistema dell'orologio

Mantieni l'orologio connesso al telefono, apri l'app Zepp, vai in Profilo > Il mio dispositivo >

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

Funzionamento	Risultato corrispondente
Tocca lo schermo	Usa una funzione, seleziona l'elemento corrente o procede al passaggio successivo.
Tieni premuto il quadrante	Attiva la selezione del quadrante e le impostazioni del quadrante
Copri lo schermo	Disattiva lo schermo
Scorri da sinistra a destra	Sulla maggior parte delle pagine di livello inferiore, ritorna alla pagina del livello superiore
Scorri verso l'alto o verso il basso sullo schermo	Scorre o passa da una pagina all'altra
Ruota la corona digitale	Scorre o passa da una pagina all'altra
Tieni premuto il pulsante superiore per cinque 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, Volume, Batteria, Luminosità, Trova telefono, Bluetooth, Blocco e Impostazioni

Trova il telefono

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

Trova l'orologio

Mantieni l'orologio connesso al telefono, apri l'app Zepp e vai in Profilo > Il mio dispositivo e tocca Trova l'orologio Quindi l'orologio vibrerà e suonerà.

(l'impostazione predefinita è solo vibrazione e il tono dell'avviso deve essere impostato manualmente: vai in Impostazioni orologio > Suono e vibrazione > Suoneria per avviso per attivare l'interruttore).

Quadranti

Informazioni aggiuntive del quadrante

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

Modificare le informazioni aggiuntive del quadrante:

1. Dopo aver attivato l'orologio, tieni premuto il quadrante per accedere alla pagina di selezione del quadrante, dove puoi scegliere altri quadranti o modificare le informazioni aggiuntive.
2. Scorri verso sinistra o destra sullo schermo per visualizzare in anteprima i quadranti disponibili. Il pulsante Modifica verrà visualizzato nella parte inferiore del quadrante che supporta le informazioni aggiuntive. Puoi toccare questo pulsante per andare alla pagina di modifica delle informazioni aggiuntive del quadrante.
3. Seleziona l'informazione aggiuntiva da modificare. Tocca un'informazione aggiuntiva o scorri verso l'alto o il basso sullo schermo per passare da un'informazione aggiuntiva all'altra.
4. Una volta effettuata la modifica, premi il pulsante superiore per completare 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 attivato l'orologio, premi il pulsante superiore per accedere all'elenco delle app. Quindi, vai in Impostazioni > Display e luminosità > Display sempre acceso.
2. Seleziona lo stile del quadrante e attiva lo stato per Display sempre acceso.

Aggiungere quadranti

Oltre ai quadranti predefiniti, puoi scegliere quadranti online dal negozio quadranti dell'orologio nell'app Zepp e sincronizzarli con l'orologio. Puoi anche usare una foto scattata con il telefono o usare un'immagine nell'album come sfondo personalizzato di un quadrante.

Aggiungere quadranti online:

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

Aggiungere quadranti personalizzati:

Mantieni l'orologio connesso al telefono, apri l'app Zepp e vai in Profilo > Amazfit GTR 3 Pro Edizione limitata > Negozio quadranti.

Cambiare i quadranti

1. Dopo aver attivato l'orologio, premi a lungo il quadrante per accedere alla schermata di selezione del quadrante.
2. Scorri verso sinistra o destra sullo schermo per visualizzare in anteprima i quadranti disponibili sull'orologio, inclusi i quadranti predefiniti e quelli online sincronizzati.
3. Tocca il quadrante desiderato per sostituire il quadrante corrente.

Eliminare i quadranti

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

1. Dopo aver attivato l'orologio, premi a lungo il quadrante per accedere alla schermata di selezione del quadrante.
2. Scorri verso sinistra o destra per visualizzare in anteprima sullo schermo i quadranti disponibili sull'orologio, inclusi i quadranti predefiniti, i quadranti online sincronizzati e i quadranti personalizzati.
3. Scorri verso l'alto sullo schermo. Per i quadranti che dispongono del pulsante Elimina, 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)
- Riproduzione musica (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 l'alto sulla pagina del quadrante per visualizzare gli ultimi 20 avvisi nel Centro notifiche.

Cancellare tutte le notifiche:

C'è un pulsante Cancella [] nella parte inferiore dell'elenco delle notifiche. Toccalo per cancellare tutte le notifiche.

In alternativa, dopo il riavvio dell'orologio, le notifiche verranno automaticamente cancellate.

Cancellare una singola notifica:

quando una notifica viene inviata, oppure dopo che apri una determinata notifica dall'elenco delle notifiche, puoi eliminare la notifica premendo il pulsante Cancella in basso.

Metodo di impostazione:

Mantieni l'orologio connesso al telefono, avvia l'app Zepp, scegli Profilo > Il mio dispositivo > Amazfit GTR 3 Pro Edizione limitata > Notifiche e promemoria > Avvisi app per attivare gli avvisi per le app in base alle tue esigenze.

Nota:

- per abilitare questa funzione su un telefono Android, devi aggiungere l'app Zepp all'elenco dei consentiti o all'elenco di esecuzione automatica in background del telefono affinché l'app venga sempre eseguita in background. Se l'app Zepp viene chiusa dal processo in background del telefono, l'orologio verrà disconnesso dal telefono e non potrai ricevere le notifiche delle app sull'orologio.
- Per iOS, alcune app possono essere impostate in Notifica e promemoria > Avvisi app subito dopo l'attivazione dell'orologio. Man mano che il telefono riceve i messaggi di notifica da più app, più app verranno visualizzate nell'elenco Notifica e promemoria > Avvisi app dell'app Zepp.

Chiamata Bluetooth

Una volta attivata questa funzione, associa l'orologio al telefono tramite Bluetooth e mantieni la connessione per ricevere le chiamate sull'orologio.

Mentre l'orologio e il telefono sono connessi tramite Bluetooth, puoi anche usare l'app "Chiama" sull'orologio per effettuare chiamate Bluetooth.

Metodi di impostazione delle chiamate Bluetooth:

Metodo uno: avvia l'app Zepp e vai in Profilo > Amazfit GTR 3 Pro Edizione limitata > Impostazioni app. Sulla pagina della chiamata, attiva "Chiamate Bluetooth" e associa l'orologio e il telefono mediante Bluetooth come da istruzioni.

Secondo metodo: sull'orologio e sul telefono vai in Impostazioni > Bluetooth per associare l'orologio al telefono:

1. Sul telefono vai in Impostazioni > Bluetooth, quindi attiva il Bluetooth per rendere individuabile il telefono. Sull'orologio vai in Elenco app > Impostazioni > Rete e connessioni > Bluetooth e assicurati che il Bluetooth sia attivato.

Trova l'orologio nei risultati di ricerca per i dispositivi disponibili sul telefono e tocca per associare i dispositivi. In alternativa, trova il telefono nei risultati della ricerca Bluetooth sull'orologio e tocca per associarli.

Avviso chiamate in arrivo

Per attivare questa funzione, apri l'app Zepp e vai in Profilo > Amazfit GTR 3 Pro Edizione limitata > Impostazioni app > Telefono > Chiamata in arrivo. Una volta che la funzione è attivata e l'orologio e il telefono sono connessi, l'orologio visualizzerà un messaggio quando il telefono riceve una chiamata e tu puoi ignorare, rispondere o rifiutare la chiamata dall'orologio.

Scelte rapide

Schede di scelta rapida

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

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

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

App di accesso rapido

Scorri verso sinistra sul quadrante per visualizzare le app di accesso rapido. Le app di accesso rapido consentono di accedere più comodamente alle funzioni dell'orologio. Puoi aggiungere le app e le funzioni usate più frequentemente, come Allenamento.

Allenamento.

Sostituire le app di accesso rapido

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

Premi i pulsanti per un avvio rapido

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

Metodi di attivazione:

- Tieni premuto il pulsante superiore
- Premi il pulsante inferiore

Allenamento

Modalità di allenamento

L'orologio supporta oltre 150 modalità di allenamento tra cui Corsa e camminata, ciclismo, nuoto, allenamento all'aperto, allenamento al chiuso, allenamento di danza, allenamento di combattimento, allenamento con la palla, allenamento in acqua, allenamento invernale, allenamenti ricreativi, giochi da tavolo e con le carte e altri allenamenti.


Puoi visualizzare tutte le modalità di allenamento sotto Più allenamenti in fondo alla lista degli allenamenti. Per personalizzare l'elenco degli allenamenti, tocca Modifica elenco nella parte inferiore dell'elenco degli allenamenti.

Elenco degli allenamenti

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

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



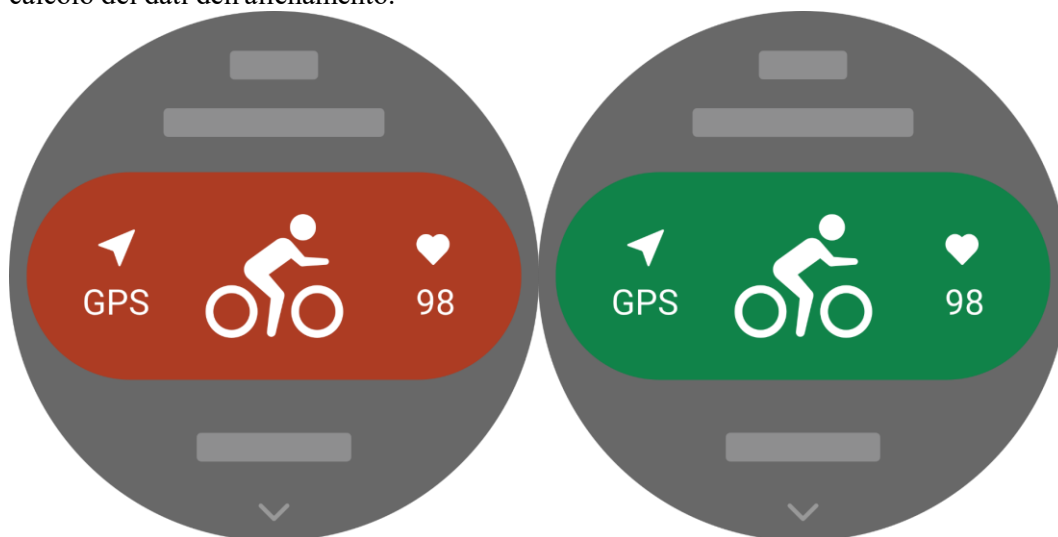
4. Tocca  per modificare l'elenco degli allenamenti, dove puoi aggiungere, cancellare e ordinare gli allenamenti.

Selezione allenamento

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

Inizia un allenamento

Dopo l'accesso alla pagina di preparazione dell'allenamento, per gli allenamenti che richiedono il GPS, l'orologio cercherà automaticamente un segnale GPS. La barra di stato rossa indica che l'orologio sta cercando un segnale e la barra di stato verde indica che il segnale è stato trovato. Ti consigliamo di toccare l'icona dell'allenamento per entrare nell'esercizio dopo un posizionamento GPS riuscito, che può migliorare la precisione del calcolo dei dati dell'allenamento.



Attività di allenamento

Gira le pagine durante un allenamento

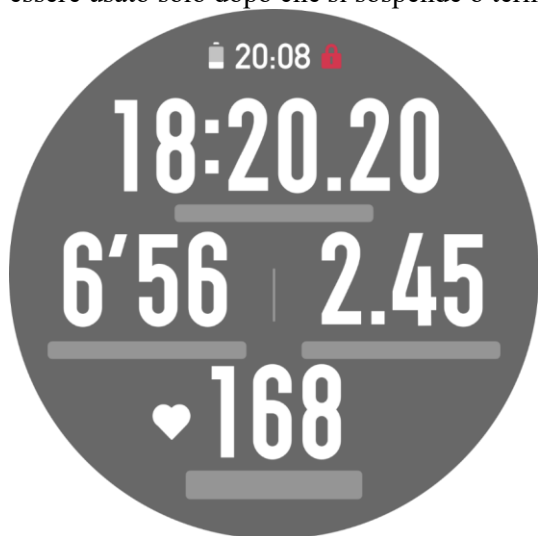
Durante un allenamento, sulla schermata puoi scorrere verso l'alto o il basso sullo schermo o ruotare la corona digitale per girare le pagine. Scorri verso sinistra o destra per girare le pagine a sinistra e a destra. Sul lato sinistro della pagina dei dati dell'allenamento puoi mettere in pausa o terminare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

Quando il blocco schermo automatico è attivato, lo schermo si spegnerà durante gli allenamenti/in modalità AOD/in caso di timeout dello schermo e la barra di stato mostrerà

l'icona .

Quando ciò si verifica, non potrai usare lo schermo touch. Devi premere il pulsante per sbloccare lo schermo touch prima di effettuare qualsiasi operazione; in alternativa, puoi

direttamente premere il pulsante per effettuare le operazioni di allenamento.
Per il nuoto, lo schermo touch verrà continuamente disattivato durante l'allenamento e potrà essere usato solo dopo che si sospende o termina l'allenamento premendo il pulsante.



Definizioni dei pulsanti durante gli allenamenti:

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

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.

6. Blocco schermo automatico

Una volta attivata la funzione di blocco automatico dello schermo, lo schermo si bloccherà dopo essere stato attivo per la durata dello schermo attivo durante un allenamento.

L'interazione sullo schermo touch è disattivata, ma puoi toccare il pulsante per sbloccarlo (durante un allenamento di nuoto, lo schermo è bloccato per tutta la durata dell'allenamento e può essere sbloccato solo dopo che l'allenamento è stato messo in pausa).

Impostazioni di allenamento

Nella pagina di preparazione dell'allenamento, puoi scorrere verso l'alto per andare alla pagina delle impostazioni dell'allenamento per impostare la modalità di esercizio corrente. I relativi parametri variano in base alla modalità di allenamento.

Assistente allenamento

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

Obiettivo 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 ecc. Gli avvisi di allenamento variano in base all'allenamento.

1. Promemoria distanza

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

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

2. Promemoria frequenza cardiaca normale

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

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

3. Avviso 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 o disattiva questa funzione.

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

Assistente cadenza

Puoi impostare la cadenza per minuto e la frequenza del promemoria. Durante un allenamento, l'orologio 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, è possibile visualizzare il passo corrente, la distanza in cui si è in testa/dietro al Virtual Rabbit e la propria posizione rispetto al Virtual Rabbit durante gli allenamenti.

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

Ossigeno nel sangue

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

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

Giri automatici

Questa funzione è disponibile per alcuni allenamenti. Puoi impostare la distanza del giro automatico nelle impostazioni dell'allenamento, l'orologio avvierà un giro automatico e ti informerà ogni volta che raggiungi la distanza configurata durante un allenamento. Inoltre, quando lo schermo è acceso e sbloccato durante un allenamento, puoi premere il pulsante inferiore 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.

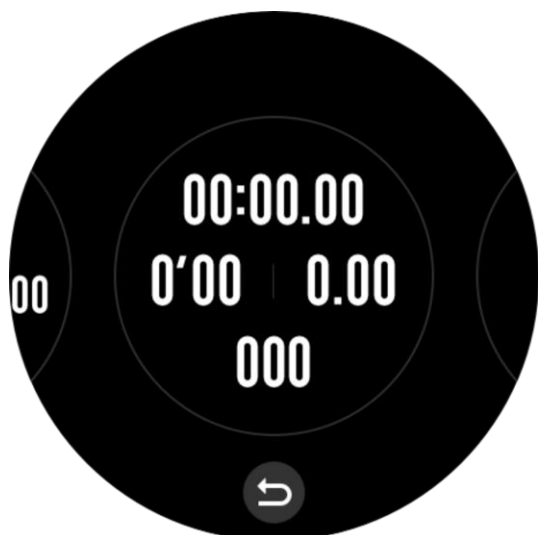
Pausa automatica

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,

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.



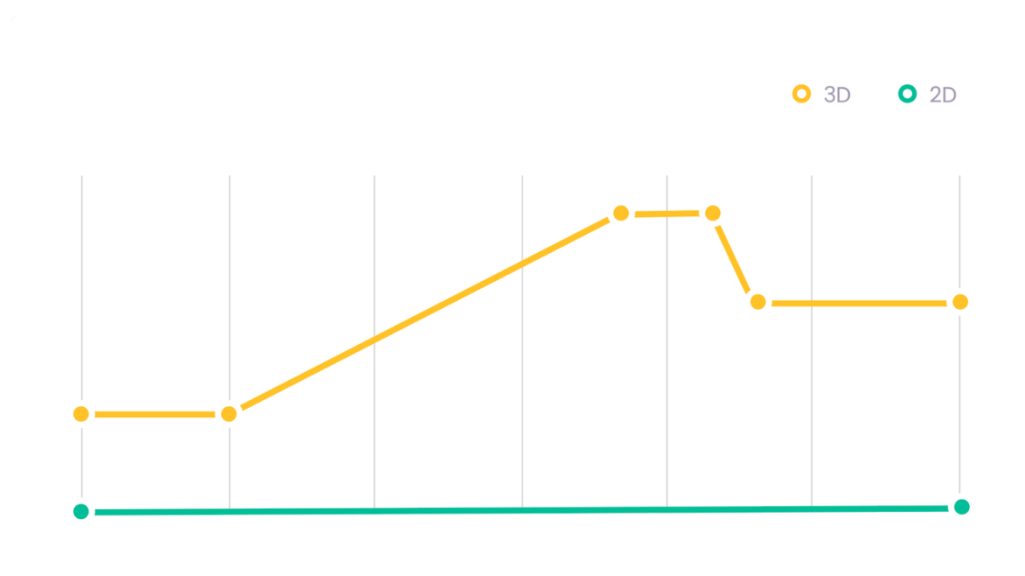
Sono supportati più di 150 dati di allenamento (i dati specifici supportati variano a seconda degli allenamenti).

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 nell'immagine, dopo aver attivato la distanza 3D, la distanza salita del percorso verrà calcolata, verranno tenute in considerazione le variazioni di altitudine e salita e la distanza calcolata corrisponderà alla distanza effettiva del percorso. Se Distanza 3D non è attivata, la distanza proiettata verrà calcolata in base al percorso effettuato, cioè la distanza 2D mostrata nell'immagine.



Lato polso

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

Lunghezza piscina

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

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

Ricalibra

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

Modalità di allenamento speciali - nuoto

Terminologia dell'allenamento

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

Bracciata: la bracciata completa effettuata indossando l'orologio.

Frequenza di bracciata: il numero di bracciate al minuto.

DPS: la distanza di una bracciata completa.

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

Riconoscimento della bracciata

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

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

Touchscreen durante il nuoto

Per proteggere il touchscreen da tocchi involontari e interferenze con l'acqua, l'orologio disattiva automaticamente la funzione touchscreen una volta che inizi a nuotare. In questo

caso, è possibile controllare l'allenamento con i pulsanti dell'orologio. Quando l'allenamento finisce o viene messo in pausa, l'orologio aggiornerà e riattiverà la funzione touchscreen.

Posizionamento del GPS per l'allenamento

Se selezioni Allenamento all'aperto, attendi nella pagina di preparazione dell'allenamento fino a quando il posizionamento GPS non è riuscito. Quindi tocca 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 completato 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 sono: camminata, camminata al coperto, tapis roulant, ciclismo all'aperto, nuoto in piscina, ellittica e vogatore.

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

Puoi impostarla in Impostazioni > Allenamenti > Rilevamento allenamento.

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

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

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 nell'app 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 Attività. 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.

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

Indicatori fisici per gli allenamenti

L'orologio fornisce una serie di indicatori fisici per 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 totale e VO2max.

TE

L'effetto dell'allenamento (TE, Training Effect) è un indicatore per misurare l'effetto di un allenamento sul miglioramento della capacità aerobica. Quando ti alleni indossando l'orologio, il punteggio TE inizia da 0,0 e aumenta man mano che l'allenamento procede. Il punteggio TE 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 totale e VO₂max. Questi indicatori sono determinati in base al tuo profilo e ad altri dati, come ad esempio la frequenza cardiaca. Man mano che l'orologio continua a comprendere e analizzare i dati del tuo corpo e dell'allenamento, la precisione dei punteggi di valutazione migliora gradualmente.

Consumo di ossigeno massimo (VO₂ Max)

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.

I valori VO₂ Max corrispondono a sette livelli di abilità atletica: Principiante, Elementare, Ordinario, Medio, Buono, Eccellente e Superiore.

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.

Come faccio a visualizzarlo?

Puoi visualizzare VO2max corrente nell'app Stato allenamento sull'orologio. Nell'app puoi anche visualizzare la cronologia di VO₂ Max 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-esercizio (EPOC). Un punteggio più alto indica un tempo di allenamento più lungo e una maggiore intensità di allenamento. Il punteggio del carico di allenamento viene calcolato come il carico di allenamento totale negli ultimi 7 giorni, che rappresenta il limite imposto dal corpo dagli allenamenti recenti.

Ci sono tre livelli 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 stanco, il che non aiuta a migliorare realmente la tua abilità nell'esercizio e può provocare più rischi di lesione durante l'allenamento. Se desideri migliorare in maniera continuativa la tua abilità atletica entro l'intervallo di tolleranza, ti consigliamo di mantenere il punteggio del carico di allenamento all'interno di un intervallo moderato.

L'intervallo moderato del carico di allenamento dipende dai dati di allenamento più recenti e a lungo termine e diventerà sempre più preciso usandolo.

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 può essere visualizzato nell'applicazione dello stato dell'allenamento dell'orologio.

Come visualizzare il carico di allenamento:

Il carico di allenamento può essere visualizzato 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. Impostare l'app Misurazione con un tocco come un'app di accesso rapido ti consente di eseguire facilmente misurazioni con un solo tocco.

Sonno

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

Quando indossi l'orologio mentre dormi, questo registra automaticamente le informazioni sul sonno. L'orologio può registrare il sonno notturno e i pisolini. 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 un'app di accesso rapido ti consente di visualizzare facilmente lo stato del sonno della notte precedente.

Le seguenti impostazioni del sonno sono accessibili anche nell'app Zepp in Profilo > Amazfit GTR 3 Pro Edizione limitata > Monitoraggio della 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 del respiro durante il sonno

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

PAI


Il PAI viene usato per misurare l'attività fisiologica di una persona e riflette la sua condizione fisica complessiva. Viene calcolato sulla base dei 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. Impostare l'app PAI come un'app di accesso rapido ti consente di visualizzare facilmente il punteggio PAI.

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



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

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

Frequenza cardiaca

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

Attiva l'orologio, premi il pulsante superiore sulla pagina del quadrante per andare all'elenco app, scorri verso l'alto o il basso sullo schermo per selezionare e aprire l'app Frequenza cardiaca. Nell'app Frequenza cardiaca sull'orologio puoi visualizzare il valore della frequenza cardiaca misurata più di recente, la curva della frequenza cardiaca per tutto il giorno, la frequenza cardiaca a riposo, la distribuzione degli intervalli della frequenza cardiaca e altre informazioni. Sincronizza i dati con l'app per visualizzare altre informazioni. Impostare l'app Frequenza cardiaca come un'app di accesso rapido ti consente di 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 GTR 3 Pro Edizione limitata > Monitoraggio della salute.

Misurazione manuale della frequenza cardiaca

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

cardiaca, quindi tocca  per misurare manualmente la frequenza cardiaca.

Monitoraggio automatico della frequenza cardiaca

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

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 un'app di accesso rapido ti consente di monitorare 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 GTR 3 Pro Edizione limitata > Monitoraggio della 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 dell'ossigeno nel sangue

1. Indossa l'orologio a distanza di un dito dal carpo e rimani fermo.
2. Indossa il dispositivo in modo che non sia né troppo stretto né troppo allentato.
3. Appoggia il braccio su una superficie stabile come quella di un tavolo, con lo schermo dell'orologio rivolto verso l'alto.
4. Durante la misurazione 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 del dispositivo è 80%-100%. Questa funzione è a puro scopo di riferimento e non deve essere utilizzata come base per una diagnosi medica. Se non ti senti bene, consulta un medico.

Stress


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

Attiva l'orologio, premi il pulsante superiore sulla pagina del quadrante per andare all'elenco app, quindi scorri verso l'alto e il basso per selezionare e aprire l'app Stress. Nell'app Stress sull'orologio puoi visualizzare il valore di stress misurato più 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 un'app di accesso rapido ti consente 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 GTR 3 Pro Edizione limitata > Monitoraggio della 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 Avvisi di rilassamento.
2. Nelle impostazioni dello stress, attiva Avvisi di rilassamento, a questo punto potrai ricevere gli avvisi.

Attività

Mantenere una certa quantità di attività quotidiana è molto importante per la salute fisica. Attiva l'orologio, premi il pulsante superiore sulla pagina del quadrante per andare all'elenco app, quindi scorri verso l'alto o il basso per selezionare e aprire l'app Attività. L'attività quotidiana è composta da tre indicatori principali, che sono l'indicatore dell'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 un'app di accesso rapido ti consente 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 gradini 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 Promemoria obiettivo da raggiungere. Mentre il telefono è connesso, queste impostazioni sono accessibili anche nell'app Zepp in Profilo > Amazfit GTR 3 Pro Edizione limitata > Notifiche e promemoria > Notifiche 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 GTR 3 Pro Edizione limitata > Notifiche e promemoria > Promemoria In piedi.

Tracciamento del ciclo mestruale

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

Attiva l'orologio, premi il pulsante superiore sulla pagina del quadrante per andare all'elenco app, scorri verso l'alto o il basso sullo schermo per selezionare e aprire l'app Cronologia mestruale. Nell'app Cronologia mestruale dell'orologio puoi visualizzare informazioni come le registrazioni e le previsioni del ciclo mestruale. Dopo aver sincronizzato i dati con l'app puoi visualizzare ulteriori informazioni. Impostare Cronologia mestruale come un'app di accesso rapido ti consente di visualizzare facilmente lo stato e le registrazioni del ciclo mestruale.


Prima di usare l'applicazione Cronologia mestruale, devi inserire l'ora di inizio delle mestruazioni 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. È anche possibile modificare queste impostazioni e i dati nell'app Zepp quando necessario. 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 Cronologia mestruale, tocca  per registrare manualmente i dati cronologici del ciclo mestruale.

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

Previsione ciclo mestruale

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

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

Promemoria ciclo mestruale

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

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

Respiro

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

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

app, scorri verso l'alto o il basso sullo schermo per selezionare e aprire l'app Respiro. Tocca



per iniziare la respirazione rilassante. Impostare l'app Respiro come un'app di accesso rapido ti consente di iniziare facilmente la respirazione rilassante.

Funzione vocale

Controllo vocale offline

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

Modalità di attivazione del Controllo vocale offline:

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

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

2. Seleziona Rispondi 5 secondi dopo aver ruotato il polso e Rispondi 5 secondi dopo l'illuminazione dello schermo per attivare Controllo vocale offline. Dopo la rotazione del polso o l'illuminazione dello schermo, viene visualizzata l'icona Controllo vocale offline



. Potrai quindi usare i comandi controllo vocale offline per utilizzare una funzione specifica.

3. Se selezioni Rispondi durante l'illuminazione dello schermo, puoi usare i comandi controllo vocale offline senza aspettare di vedere l'icona di riconoscimento Controllo voce offline.

4. Controllo vocale online (versione d'oltremare) supporta 4 lingue: cinese semplificato, inglese, tedesco e spagnolo. Vai in Impostazioni > Preferenze > Controllo vocale offline > Lingua controllo vocale offline per modificare la lingua.

5. Comandi controllo vocale offline:

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

Puoi dire direttamente "Apri + nome dell'applicazione", come ad esempio: "Apri Frequenza cardiaca", "Apri Stress", "Apri Ossigeno nel sangue", "Apri Temperatura", e altro ancora.

Quando l'orologio sta riproducendo musica puoi dire "Avvia riproduzione", "Metti in pausa riproduzione", "Riproduci brano precedente", "Riproduci brano successivo", "Riproduci di nuovo il brano", e altro ancora.

Quando vuoi allenarti puoi dire "Inizia camminata", "Inizia corsa all'aperto", "Inizia ciclismo all'aperto", "Inizia arrampicata", e altro ancora.

Quando vuoi impostare una sveglia o un timer puoi dire "Sveglia alle 8:00", oppure "Timer di 1 minuto".

Alexa

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

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

3. Alexa supporta 14 lingue: francese (Canada), inglese (Canada), inglese (India), spagnolo (Messico), portoghese (Brasile), tedesco, italiano, giapponese, francese (Francia), inglese (Australiano), spagnolo (Stati Uniti), inglese (Stati Uniti), inglese (Regno Unito) e spagnolo (Spagna). Vai in Impostazioni > Preferenze > Lingua Alexa per modificare la lingua.

4. Le funzioni supportate da Alexa includono **i comandi Casa intelligente, Meteo, Sveglia, Timer, Promemoria, Barzellette, Elenchi,**

Ricerca, Traduzione e così via. Quando appare "Sto ascoltando", prova a dire:

Chiedi l'ora: "Che ore sono?"

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Scegli tra la voce femminile e maschile: "Alexa, cambia voce"

Funzione multimediale

Riproduzione musica locale

Supporta la riproduzione della musica locale archiviata nell'orologio mediante l'altoparlante dell'orologio o connettilo alle cuffie/stereo audio Bluetooth.

1. Aggiungi brani: apri l'app Zepp e vai in Profilo > Amazfit GTR 3 Pro Edizione limitata > Musica. Sulla pagina Musica, seleziona i file musicali .mp3 da trasferire dal telefono all'orologio. Una volta terminato il trasferimento, puoi riprodurre la musica sull'orologio.

Nota: per trasferire i file è necessario connettersi all'hotspot dell'orologio. Mentre il telefono è connesso all'hotspot, non può connettersi ad altre reti. Una volta completato il trasferimento del file, l'orologio spegnerà l'hotspot e il telefono si conatterà automaticamente alla rete precedente.

La pagina Musica mostra il nome e il compositore di una canzone. In questa pagina puoi riprodurre il brano precedente, riprodurre il brano successivo, mettere in pausa, cambiare la modalità di riproduzione e regolare il volume. Tocca "+" per aggiungere brani a I miei preferiti.

3. Nella pagina Home di Musica, scorri verso l'alto verso la seconda pagina di Musica per cambiare la modalità di musica, visualizzare la playlist, connetterti a dispositivi audio

Bluetooth, e altro ancora.

Controllo della musica

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

Modificare le impostazioni su un telefono Android:

Mantieni l'orologio connesso al telefono. Avvia l'app Zepp, vai in Profilo > Amazfit GTR 3 Pro Edizione limitata > Notifica e promemoria > Avvisi 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:

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

Memo vocali

L'orologio può registrare, riprodurre registrazioni, gestire i file di registrazione e memorizzare i file in locale o trasferirli al telefono.

1. Tocca il pulsante rosso di registrazione nella pagina iniziale di Memo vocali per avviare la registrazione e tocca il pulsante di arresto durante la registrazione per terminarla e salvare il file della registrazione.
2. Nella pagina Home di Memo vocali, in basso, tocca il pulsante del menu con le tre barrette per accedere alla pagina dell'elenco delle registrazioni, dove puoi riprodurre ed eliminare i file delle registrazioni.
3. Con l'orologio connesso al telefono, apri l'app Zepp, vai in Profilo > Amazfit GTR 3 Pro Edizione limitata > Memo vocali e seleziona il file della registrazione da trasferire al telefono. Una volta completato il trasferimento, puoi riprodurre la registrazione sul telefono.

Nota: per trasferire i file è necessario connettersi all'hotspot dell'orologio. Mentre il telefono è connesso all'hotspot, non può connettersi ad altre reti. Una volta completato il trasferimento del file, l'orologio spegnerà l'hotspot e il telefono si conatterà automaticamente alla rete precedente.

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

Sveglia

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

L'orologio ti ricorderà 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 GTR 3 Pro Edizione limitata > Impostazioni app > 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 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 GTR 3 Pro Edizione limitata > Impostazioni app > Elenco delle cose da fare, puoi creare o modificare cose da fare, impostare un orario di promemoria o una ripetizione per le cose da fare. Puoi aggiungere fino a 60 cose da fare.

Quando arriva l'ora specificata, il promemoria delle cose da fare apparirà sull'orologio, dopo di che puoi eseguire operazioni come Fatto, Ricordamelo tra un'ora, Ricordamelo dopo e Ignora.

Pomodoro Tracker

L'app Pomodoro Tracker ti consente di gestire il tempo in maniera scientifica e di impostare tempi di concentrazione in un ciclo. 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 internazionale

In Profilo > Amazfit GTR 3 Pro Edizione limitata > Impostazioni app > Orologio internazionale, puoi aggiungere gli orologi di diverse città nell'app Zepp, quindi sincronizzarli con l'orologio per vedere l'ora di quelle città in tempo reale. Puoi aggiungere fino a 20 città diverse. Allo stesso tempo, l'orologio fornisce alcune città predefinite, in modo da poter aggiungere rapidamente le città alla lista dell'orologio 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 usi un iPhone, devi associare l'orologio con il Bluetooth del telefono prima dell'uso. Se si tratta di un dispositivo Android, nell'app Zepp vai in Profilo > Amazfit GTR 3 Pro Edizione limitata > 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).
- Qualità dell'aria (applicabile solo alle città della Cina).
- Indice di vita quotidiana, compreso l'indice di allenamento all'aperto, l'indice UV, l'indice di allergia al polline (applicabile solo alle città della Cina), l'indice di pesca (città fuori dalla Cina) e l'indice di lavaggio auto.
- Previsioni del tempo per i prossimi 5 giorni.

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

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

Bussola

Potresti dover 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 della pressione dell'aria

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

Puoi attivare la funzione di avviso temporale e impostare un valore di soglia nella pagina della pressione. Una volta attivata, il sistema ti avviserà quando viene rilevato un improvviso cambiamento della pressione dell'aria e quando si verificano condizioni metereologiche severe.

- Pagina altitudine

Il valore corrente 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.

Temperatura

Il sensore incorporato dell'orologio misura la temperatura in tempo reale della posizione di contatto. Per una misurazione della temperatura più accurata, assicurati che la calotta inferiore dell'orologio sia completamente a contatto con l'oggetto da misurare per più di 10 minuti.

Quando viene indossato al polso, l'orologio misura la temperatura della pelle, che è influenzata da fattori ambientali e di altro tipo. Non è la stessa cosa della temperatura ascellare. Apri l'app e modifica la temperatura in Profilo > Impostazioni > Unità di misura.

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 GTR 3 Pro Edizione limitata > 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 GTR 3 Pro Edizione limitata > Impostazioni app > Altro > Vai allo store > App store, tocca l'app installata per accedere alla pagina dei dettagli dell'app, quindi tocca il pulsante di eliminazione per disinstallare l'app.

Impostazioni orologio

Unità di misura

Con l'orologio connesso al telefono, apri l'app Zepp e vai in Profilo > Altro > Impostazioni > Unità, da dove puoi impostare le unità metriche per la distanza, il peso e la temperatura. 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". In Impostazioni > Quadrante e ora, puoi cambiare il formato della data in "mese/giorno/anno" o "giorno/mese/anno".

Impostazioni Bluetooth

Sull'orologio, vai in Impostazioni > Bluetooth, trova il dispositivo audio Bluetooth e tocca Associa.

Nota: se non riesci a connettere l'orologio a un dispositivo Bluetooth associato, dissocialo e riconnettiti.

Impostare una password

Puoi impostare la password direttamente dall'orologio in 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.

Lato d'uso

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