

Manual de usuario de Amazfit GTR 3 Pro Edición limitada (en español)

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 operativo del teléfono móvil debe ser Android 7.0 o iOS 12.0, o una versión superior.

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 anterior, ve a la página de información del reloj que debes volver a emparejar y toca el botón Desvincular en la página inferior para desvincularlo. Si es un iPhone, después de desvincular la aplicación Zepp, debes desemparejar el teléfono y el reloj. Ve a Ajustes > Bluetooth, busca el nombre del dispositivo Bluetooth que corresponde al reloj y toca el botón que está a su derecha. Después de entrar en la página, toca Ignorar este dispositivo.
3. Restaure los ajustes de fábrica en el reloj y, luego, emparéjelo con el nuevo teléfono siguiendo el procedimiento de emparejamiento inicial.

Actualizar el sistema del reloj

Mantén el reloj conectado al teléfono, abre la aplicación Zepp y ve a Perfil > Mi dispositivo > 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

Funcionamiento	Resultado correspondiente
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	En la mayoría de las páginas de nivel secundario, regresa a la página de nivel superior.
Deslizar arriba o abajo en la pantalla	Desplaza o cambia de página.
Girar la corona digital	Desplaza o cambia de página.
Mantener pulsado el botón superior durante 5 segundos o más	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, Volumen, Batería, Brillo, Buscar teléfono, Bluetooth, Bloqueo y Ajustes

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

Mantén el reloj conectado al teléfono, abre la aplicación Zepp, ve a Perfil > Mi dispositivo y toca Buscar reloj. Luego, el reloj vibrará y sonará.
(La configuración predeterminada es solo vibrar y el tono de alerta se debe configurar manualmente. Ve a Ajustes del reloj > Sonido y vibración > Sonar en alertas para activar el interruptor).

Esferas de reloj

Compilaciones de esfera de reloj

Algunas esferas de reloj admiten editar las 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, mantén pulsada la esfera para entrar en la página de selección de esferas de reloj, donde puedes elegir otras esferas de reloj o editar la compilación.
2. Desliza a la izquierda o a la derecha en la pantalla para obtener una vista previa de las esferas de reloj disponibles. El botón Editar aparecerá en la parte inferior de la esfera de reloj que admite compilaciones. Puedes 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 desliza hacia arriba o hacia abajo en la pantalla para ir de una compilación a otra.
4. Después de editar, presiona el botón superior para finalizar la edición y habilitar la esfera de 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. Después de activar el reloj, pulse el botón superior para acceder a la lista de aplicaciones. A continuación, ve a Ajustes > Pantalla y brillo > Siempre visible.
2. Seleccione un estilo de esfera de reloj y habilite el estado Siempre visible.

Agregar esferas de reloj

Aparte de las esferas de reloj incorporadas de serie, puede elegir las esferas de reloj en línea que desee en la tienda de esferas de reloj de la aplicación Zepp y sincronizarlas con el reloj. También puedes usar una foto que hayas hecho con el teléfono o una imagen de la galería como esfera de reloj con fondo personalizado.

Para agregar esferas de reloj en línea:

1. Mantén el reloj conectado al teléfono, abre la aplicación Zepp y ve a Perfil > Mi dispositivo > Amazfit GTR 3 Pro Edición limitada > Tienda de esferas de reloj.
2. Seleccione una o más esferas de reloj y, a continuación, sincronízalas con el reloj para disponer de varias opciones.

Para agregar esferas de reloj personalizadas:

Mantén el reloj conectado al teléfono, abre la aplicación Zepp y ve a Perfil > Amazfit GTR 3 Pro Edición limitada > Tienda de esferas de reloj.

Cambiar la esfera del reloj

1. Una vez que actives el reloj, mantén pulsada la esfera del reloj para acceder a la página de selección de esferas.
2. Desliza 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 (conserva al menos una esfera de reloj).

1. Una vez que actives el reloj, mantén pulsada la esfera del reloj para acceder a la página de selección de esferas.
2. Desliza 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. Desliza hacia arriba en la pantalla. Si la esfera de reloj tiene un botón Eliminar, puedes pulsarlo para eliminar la esfera.

Puntos de estado

El punto de estado aparece en la parte superior de la esfera para indicar las funciones actualmente habilitadas en el reloj, como el modo cine activado en el reloj o la aplicación de cuenta atrás en ejecución 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)
- Reproducción de música (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 hacia arriba para ver las últimas 20 alertas en el centro de notificaciones.

Borrar todas las notificaciones:



Hay un botón Borrar [] en la parte inferior de la lista de notificaciones. Toque para borrar todas las notificaciones.

O bien, una vez que se reinicie el reloj, las notificaciones se borrarán automáticamente.

Borrar una sola notificación:

Cuando se inserta una notificación, o después de abrir una notificación específica en la lista de notificaciones, puedes eliminar la notificación presionando el botón Eliminar en la parte inferior.

Método de ajuste:

Mantén el reloj conectado al teléfono, abre la aplicación Zepp y ve a Perfil > Mi dispositivo > Amazfit GTR 3 Pro Edición limitada > Notificaciones y avisos > Alertas de aplicaciones para habilitar las alertas de las aplicaciones que sean necesarias.

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 Notificaciones y avisos > Alertas de aplicaciones justo después de activar el reloj. A medida que el teléfono reciba mensajes de notificación de más aplicaciones, aparecerán más aplicaciones en Notificaciones y avisos > Alertas de aplicaciones de la aplicación Zepp.

Llamadas Bluetooth

Una vez habilitada esta función, empareje el reloj con el teléfono a través de Bluetooth y mantenga la conexión para recibir llamadas en el reloj.

Mientras el reloj está conectado al teléfono a través de Bluetooth, también puedes usar la aplicación "Llamada" del reloj para hacer llamadas Bluetooth.

Métodos de ajustes de llamadas Bluetooth:

Método uno: inicia la aplicación Zepp y ve a Perfil > Amazfit GTR 3 Pro Edición limitada > Ajustes de aplicaciones. En la página de la llamada, activa "Llamadas Bluetooth" y empareja el teléfono a través de Bluetooth siguiendo las instrucciones.

Método 2: En el reloj y en el teléfono, vaya a Ajustes > Bluetooth para emparejar el teléfono con el reloj:

1. En el reloj, vaya a Ajustes > Bluetooth y active el Bluetooth para que el teléfono se pueda detectar. En el reloj, vaya a Lista de aplicaciones > Ajustes > Red y conexiones > Bluetooth y asegúrese de que el Bluetooth esté habilitado.

Encuentre el reloj en los resultados de búsqueda de dispositivos disponibles en el teléfono y toque para emparejar los dispositivos. O bien, encuentre el teléfono en los resultados de búsqueda de Bluetooth en el reloj y toque para emparejarlos.

Alerta de llamada entrante

Para habilitar esta función, abre la aplicación Zepp y ve a Perfil > Amazfit GTR 3 Pro Edición limitada > Ajustes de aplicaciones > Teléfono > Llamada entrante. 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 podrás ignorar, contestar o colgar la llamada en el reloj.

Accesos directos

Tarjetas de acceso directo

Desliza a la derecha 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, puedes 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 puedes abrir la aplicación Zepp e ir a Perfil > Amazfit GTR 3 Pro Edición limitada > Tarjetas de acceso directo. Allí puedes configurar qué tarjetas de acceso directo deseas que se muestren y en qué orden.

Aplicaciones de acceso rápido

Desliza a la izquierda en la esfera del reloj para ver las aplicaciones de acceso rápido. Las aplicaciones de acceso rápido te permiten acceder cómodamente a las funciones del reloj. Puede agregar las aplicaciones y funciones de uso frecuente, como "Ejercicio".

Entrenamiento.

Cambiar las aplicaciones de acceso rápido

1. Después de activar el reloj, pulse el botón superior para abrir la lista de aplicaciones. Ve a Ajustes > Preferencias > Widget y desliza hacia arriba o abajo en la pantalla para ver las aplicaciones que se pueden agregar a las aplicaciones de acceso rápido.
2. Cuando el número de Aplicaciones actuales llegue al máximo pero desee agregar más, primero elimine las aplicaciones redundantes y, luego, agregue las que necesite.

Pulsar los botones para inicio rápido

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

Métodos de activación:

- Mantenga pulsado el botón superior
- Pulse el botón inferior

Entrenamiento

Modos de entrenamiento


El reloj admite más de 150 modos deportivos, incluidos correr y caminar, ciclismo, natación, entrenamientos al aire libre, entrenamientos en interiores, entrenamientos de baile, entrenamientos de combate, entrenamientos de pelota, entrenamientos acuáticos, entrenamientos de invierno, entrenamientos de ocio, juegos de mesa y cartas y otros entrenamientos.

Puede ver todos los modos de entrenamiento en Más entrenamientos, en la parte inferior de la lista de entrenamientos. Para personalizar la lista de entrenamientos, toque Editar lista en la parte inferior.

Lista de entrenamientos

1. Toca Entrenamientos en la lista de aplicaciones del reloj o pulsa el botón inferior en la esfera del reloj (si se configuró el inicio rápido para los entrenamientos) para ir a la lista de entrenamientos.
2. Toque 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.



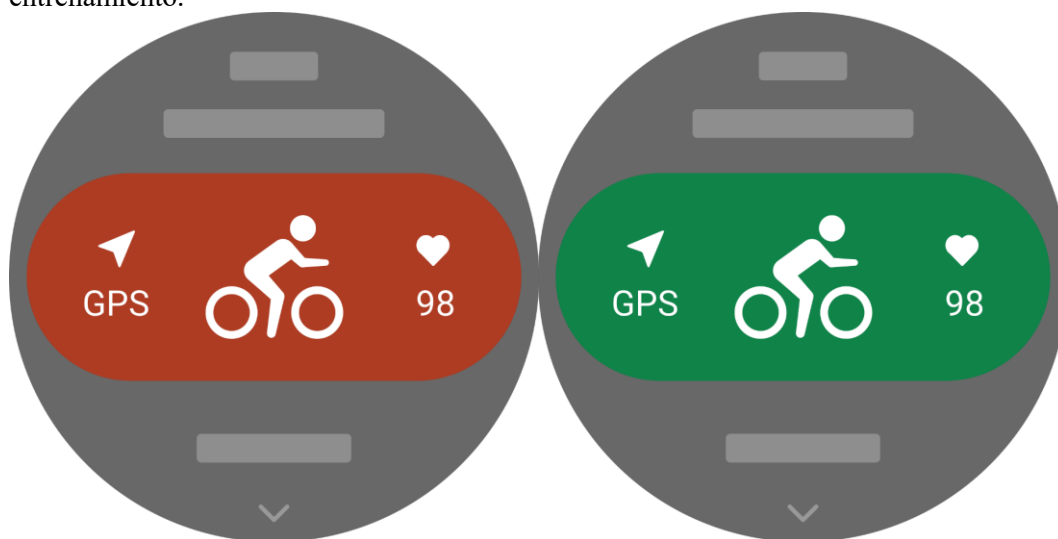
4. Toca  para editar la lista de entrenamientos, donde puedes agregar, eliminar y ordenar los entrenamientos.

Seleccionar entrenamiento

En la lista de entrenamientos, deslice hacia arriba o hacia abajo en la pantalla, o gire la corona digital para seleccionar el entrenamiento que desea iniciar.

Iniciar un entrenamiento

Después de acceder a la página de preparación para el entrenamiento, para los entrenamientos que requieren GPS, el reloj buscará automáticamente una señal de GPS. La barra de estado roja indica que el reloj está buscando una señal, y la verde indica que se encontró una señal. Recomendamos tocar el icono de entrenamiento para ir al ejercicio después de que el posicionamiento del GPS tenga éxito, para mejorar la precisión del cálculo de los datos de entrenamiento.



Operaciones de entrenamiento

Pasar páginas durante un entrenamiento

Durante un entrenamiento, puede deslizar hacia arriba o hacia abajo en la pantalla o girar la corona digital para pasar las 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 la aplicación del reloj o en el teléfono móvil. Cuando el bloque de pantalla automático está habilitado, la pantalla se apaga durante los

entrenamientos/en modo AOD/cuando se agota el tiempo de espera de la pantalla, y la barra

de estado muestra el icono .

Cuando esto ocurre, no podrás operar la pantalla táctil. Debes presionar el botón para desbloquear la pantalla táctil antes de realizar una operación, o puedes presionar directamente el botón para realizar las operaciones del entrenamiento.

Para natación, la pantalla táctil estará deshabilitada mientras dure el entrenamiento, y solo podrás usarla cuando pauses o finalices el entrenamiento presionando el botón.



Definición de los botones durante los entrenamientos:

1. Si la pantalla está bloqueada, pulse el botón para desbloquearla.
2. Si la pantalla está desbloqueada, pulse el botón superior para pausar o continuar el entrenamiento.
3. Si la pantalla está desbloqueada, pulse el botón inferior para iniciar una nueva vuelta o ronda.

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

Toca para modificar algunos de los ajustes del asistente de entrenamiento (se pueden modificar en la página cuando pausas 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.

6. Bloqueo de pantalla automático

Después de activar el bloqueo de pantalla automático, la pantalla se bloqueará cuando finalice el tiempo de duración de pantalla encendida durante un entrenamiento. La interacción con la pantalla táctil está deshabilitada, pero puedes tocar el botón para desbloquearla (durante un entrenamiento de natación, la pantalla se bloquea y solo puedes desbloquearla cuando pausas el entrenamiento).

Ajustes de entrenamiento

En la página de preparación del entrenamiento, puedes deslizar hacia arriba para ir a la página de configuración del entrenamiento para establecer el modo de entrenamiento actual. Los parámetros relacionados varían según el modo de entrenamiento.

Asistente de entrenamiento

El asistente de entrenamiento proporciona herramientas de apoyo para los entrenamientos, como objetivos del entrenamiento, recordatorios 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.

Objetivo 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, puedes establecer varios avisos según tus necesidades, como aviso de distancia, aviso de frecuencia cardíaca y otros. Las alertas de entrenamientos varían según el entrenamiento.

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. Aviso 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.

Ve a Modo de entrenamiento > Asistente de entrenamiento > Alertas de entrenamiento > Ritmo, configura un ritmo o deshabilita esta función.

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

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 puedas controlar tu 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 de ritmo para la liebre virtual, puedes ver el ritmo actual, la distancia por delante o por detrás de la liebre virtual y tu 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.

Oxígeno en sangre

Cuando esta función está habilitada, puede medir el oxígeno en sangre en tiempo real durante los entrenamientos. El resultado de la medición se guardará en el historial de entrenamiento.

Vaya a Escalada/Senderismo > Asistente de entrenamiento > Oxígeno en sangre 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, si la pantalla está encendida y desbloqueada durante un entrenamiento, puede pulsar el botón inferior del reloj para iniciar una vuelta manualmente.

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

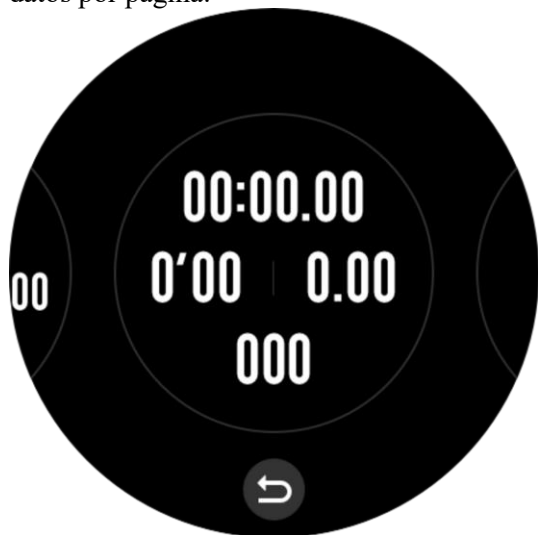
Habilite o deshabilite la pausa automática. Una vez habilitada la función, el entrenamiento se pausará automáticamente cuando la velocidad sea demasiado lenta. Cuando aumenta la velocidad hasta un determinado umbral, puede reanudar el entrenamiento. También puede reanudarlo cuando está pausado. El umbral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

Más

Editar datos

Puedes editar elementos de datos durante los entrenamientos, lo que incluye 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.



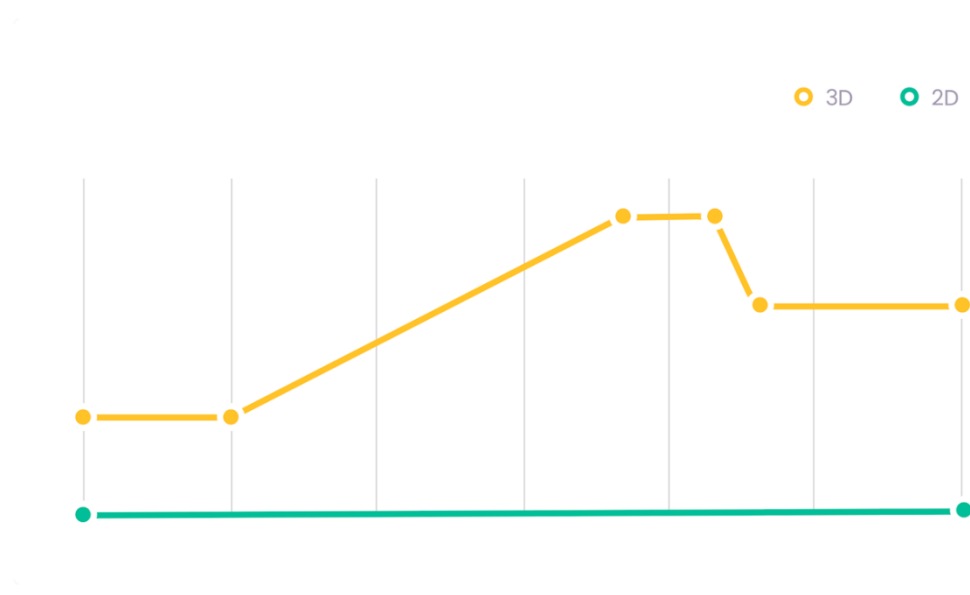
Se admiten más de 150 datos de entrenamiento (los datos específicos que se admiten varían según el entrenamiento).

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 imagen, después de habilitar la distancia 3D, se calculará la distancia de pendiente de la ruta teniendo en cuenta los cambios de altitud y desnivel, y la distancia calculada coincidirá con la distancia real de la ruta. Si la distancia 3D no se habilita, la distancia proyectada se calculará según la ruta recorrida, es decir, la distancia 2D que se muestra en la imagen.



Lado de la muñeca

En algunos entrenamientos, por ejemplo, máquina de remo, los datos de entrenamiento son más precisos cuando lleva el reloj en el lado preestablecido.

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, si la distancia que registra el reloj y la distancia real son muy diferentes después de varias calibraciones, pruebe volver a calibrar el algoritmo de registro de la cinta de correr para que los datos 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 o si pausa el entrenamiento, el reloj se actualiza y vuelve a activar 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, toca 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:

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.

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.

Una vez que el posicionamiento es correcto, la barra de estado roja se volverá 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, elíptica 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 > Entrenamientos > 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 Actividades. 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 > 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 total de recuperación 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 de TE comienza en 0,0 y aumenta a medida que avanza el entrenamiento. 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 total de recuperación 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.

Absorción máxima de oxígeno (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.

Los valores de VO₂ máx. corresponden a siete niveles de actividad: novato, básico, normal, medio, bueno, excelente y superior.

¿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.

¿Cómo puedo verlo?

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

Carga del entrenamiento

La puntuación de la 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 la carga del entrenamiento total en los últimos 7 días, que representa la carga que tienen en tu cuerpo los entrenamientos recientes.

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

Si la carga del entrenamiento es baja, apenas mejorará tu capacidad de atlética. Sin embargo, si es relativamente alta o demasiado alta, podrías sentirte cansado, lo que implica que no mejorarás de forma eficaz tu capacidad y también podrías correr el riesgo de lesionarte. Si deseas mejorar continuamente tu capacidad atlética dentro de un rango de tolerancia, se recomienda mantener la puntuación de carga del entrenamiento en un 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 más preciso a medida que lo uses.

Cómo obtener la carga del entrenamiento:

Después de habilitar el modo de entrenamiento en el dispositivo, puedes obtener la carga del entrenamiento actual cuando alcances 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.

Activa el reloj, pulsa el botón superior en la página de la esfera del reloj para ir a la lista de aplicaciones, y desliza hacia arriba o hacia abajo en la pantalla para seleccionar y abrir la

aplicación Medición con un toque, y toca  para iniciar la medición. Configurar Medición con un toque como aplicación de acceso rápido te permite realizar fácilmente mediciones con un toque.

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 0:00 y las 8:00 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 Sueño como aplicación de acceso rápido te permite ver fácilmente el estado del sueño de la noche anterior.

También se puede acceder a los siguientes ajustes de sueño en la aplicación Zepp, en Perfil > Amazfit GTR 3 Pro Edición limitada > 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 la calidad de la respiración durante el sueño

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 PAI como aplicación de acceso rápido te permite ver fácilmente tu puntuación de PAI.

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 ve 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. Configurar Frecuencia cardíaca como aplicación de acceso rápido te permite comenzar la medición de la frecuencia cardíaca de manera más conveniente.

Cuando 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 GTR 3 Pro Edición limitada > Control de salud.

Medición manual de la frecuencia cardíaca

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 y, luego, toque  para medir manualmente la frecuencia cardíaca.

Control automático de la frecuencia cardíaca

1. Abra la aplicación Frecuencia cardíaca, deslice hacia abajo 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 advertencia 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 Oxígeno en sangre como aplicación de acceso rápido te permite controlar fácilmente el oxígeno en sangre.

Cuando 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 GTR 3 Pro Edición limitada > Control de salud.

Medición manual del oxígeno en sangre

Toque  para medir manualmente el oxígeno en sangre.

Control automático del oxígeno en sangre

Ve a la aplicación Oxígeno en sangre, desliza hacia arriba y ve a la página 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 el oxígeno en sangre

1. Póngase el reloj un dedo por encima del hueso de la muñeca y no se mueva.
2. Lleve la pulsera bien ajustada, con una sensación de presión adecuada.
3. Coloque el brazo sobre una mesa o una superficie fija, con la pantalla del reloj 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 del reloj es de entre 80 % y 100 %. Esta función debe utilizarse únicamente a modo de referencia, y no 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, pulse el botón superior en la página de la esfera del reloj para ir a la lista de aplicaciones, y deslice hacia arriba y hacia 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 Estrés como aplicación de acceso rápido te permite medir fácilmente el estrés.

Cuando el teléfono y el reloj están conectados, también se puede acceder a los siguientes ajustes de estrés en la aplicación Zepp, en Perfil > Amazfit GTR 3 Pro Edición limitada > Control de salud.

Medición manual del estrés



En la aplicación Estrés, toque  para medir el 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 de alertas para aliviar el estrés.
2. En los ajustes de estrés, habilite las alertas para aliviar el estrés y, luego, recibirá alertas.

Actividad

Mantener una cierta cantidad de actividad diaria es muy importante para la salud física. 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 para seleccionar y abrir la aplicación Actividad. La actividad diaria se compone de tres indicadores principales, que son indicador de 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 Actividad como aplicación de acceso directo te permite comprobar fácilmente el progreso de los indicadores principales.

El reloj también registra automáticamente otros datos de actividad, que incluyen calorías quemadas en reposo, horas de caminata, tiempo que estás sentado, escaleras subidas 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. Abre la aplicación Actividad, desliza hacia arriba hasta la última página, y ve a los ajustes de actividad para habilitar los avisos de objetivo alcanzado. Mientras el teléfono está conectado, también se puede acceder a estos ajustes en la aplicación Zepp, en Perfil > Amazfit GTR 3 Pro > Notificaciones y avisos > Notificaciones 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.

Avisos para ponerse 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.


Abre la aplicación Actividad, desliza hacia arriba hasta la última página, y ve a los ajustes de actividad para habilitar los avisos de actividad de pie. Mientras el teléfono está conectado, también se puede acceder a estos ajustes en la aplicación Zepp, en Perfil > Amazfit GTR 3 Pro Edición limitada > Notificaciones y avisos > Aviso de actividad de pie.

Seguimiento del ciclo menstrual

Registrar los ciclos menstruales le ayuda a conocer mejor sus propios ritmos 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 Seguimiento de ciclo. En la aplicación Seguimiento de ciclo en el reloj, puede ver información, como registros y predicciones del ciclo menstrual. Puede ver más información después de sincronizar los datos con la aplicación. Configurar Seguimiento de ciclo como aplicación de acceso directo te permite ver fácilmente el estado y los registros del ciclo menstrual.

Antes de usar la aplicación Seguimiento de ciclo, 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. También puedes modificar estos ajustes en la aplicación Zepp cuando sea necesario.

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

ajustes en la aplicación Zepp, en  > Ciclos > Ajustes.

Registrar manualmente el ciclo menstrual

En la aplicación Seguimiento de ciclo, 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 registró este ciclo menstrual, toque para introducir la fecha de inicio del siguiente período.
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 Seguimiento de ciclo 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 Seguimiento de ciclo, 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 establezcas en la aplicación Seguimiento de ciclo, puedes 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 iniciar la relajación a través de la respiración. Configurar Respiración como aplicación de acceso rápido te permite comenzar fácilmente la relajación a través de la respiración.

Función de voz


Voz sin conexión

1. La voz sin conexión le permite controlar la mayoría de las funciones del reloj, incluso cuando el reloj y el teléfono no están conectados.

Modo de activación de voz sin conexión:

Vaya a Ajustes > Preferencias > Control de voz sin conexión > Modo despertador.

1. Responder en 5 segundos después de girar la muñeca.
 2. Responder en 5 segundos después de que se ilumine la pantalla.
 3. Responder cuando se ilumine la pantalla.
2. Seleccione Responder en 5 segundos después de girar la muñeca y Responder en 5 segundos después de que se ilumine la pantalla para habilitar la voz sin conexión. Después

de girar la muñeca o de iluminarse la pantalla, aparece el icono  de reconocimiento de voz sin conexión. Tras ello, podrá ejecutar comandos de voz sin conexión para usar una función específica.

3. Si selecciona Responder cuando se ilumine la pantalla, podrá usar los comandos de voz sin conexión directamente antes de que aparezca el icono de reconocimiento de voz sin conexión.
4. La voz sin conexión (versión para el extranjero) admite cuatro idiomas: chino simplificado, inglés, español y alemán. Vaya a Ajustes > Preferencias > Control de idioma sin conexión > Idioma de voz sin conexión para modificar el idioma.
5. Comandos de voz sin conexión:

Vaya a Ajustes > Preferencias > Control de voz sin conexión > Ver todos los comandos de voz, para ver todos los comandos de voz sin conexión que admite el reloj.

Puede decir directamente "Abrir + nombre de aplicación", por ejemplo: "Abrir frecuencia cardíaca", "Abrir estrés", "Abrir oxígeno en sangre", "Abrir temperatura" y mucho más. Cuando el reloj está reproduciendo música, puede decir "Iniciar reproducción", "Pausar reproducción", "Reproducir canción anterior", "Reproducir canción siguiente", "Repetir canción" y mucho más.

Si desea entrenar, puede decir "Iniciar caminata", "Iniciar carrera al aire libre", "Iniciar ciclismo", "Iniciar escalada" y mucho más.

Cuando desee configurar una alarma o una cuenta atrás, puede decir "Alarma a las 8" o "Cuenta atrás 1 minuto".

Alexa

1. Con el reloj conectado al teléfono, inicia la aplicación Zepp, elija Perfil > Agregar cuentas > Amazon Alexa e inicia sesión en la cuenta de Amazon para autorizar a Alexa. Una vez que la autorización sea correcta, podrá comenzar a usar Alexa manteniendo pulsado el botón superior durante un segundo o usando la tarjeta de acceso directo.

2. Las cuentas de Zepp registradas en los siguientes países y regiones pueden usar Alexa: Estados Unidos, Reino Unido, Irlanda, Nueva Zelanda, Canadá, Alemania, Austria, India, Japón, Australia, Francia, Italia, España, México y Brasil.

3. Alexa admite 14 idiomas: francés canadiense, inglés canadiense, inglés indio, español mexicano, portugués brasileño, alemán, italiano, japonés, francés de Francia, inglés australiano, español estadounidense, inglés estadounidense, inglés británico y español de España. Ve a Ajustes > Preferencias > Idioma de Alexa para modificar el idioma.

4. Las habilidades que admite Alexa incluyen **comandos de hogar inteligente, tiempo, alarmas, cuenta atrás, avisos, chistes, listas, búsquedas, traducciones** y mucho más. Cuando se muestre "Escuchando", intente decir lo siguiente:

Preguntar la hora: "¿Qué hora es?"

Comprobar fechas: "Alexa, ¿cuándo es [festivo] este año?" o "¿Qué fecha es hoy?"

Comprobar el tiempo: "Alexa, ¿cómo está el tiempo?" o "Alexa, ¿lloverá hoy?" o "Alexa, ¿necesitaré paraguas hoy?" o "¿Cómo está el tiempo en Seattle hoy?"

Configurar una alarma: "Alexa, configura una alarma a las 7 a.m." o "Alexa, despiértame a las 7 de la mañana".

Cancelar una alarma: "Alexa, cancela la alarma de las 2 p.m.".

Iniciar una cuenta atrás: "Alexa, cuenta atrás" o "Alexa, inicia una cuenta atrás de 15 minutos." o "Alexa, establece una cuenta atrás de 20 minutos para la pizza".

Crear un recordatorio: "Alexa, recordatorio" o "Alexa, recuérdame que revise el horno en 5 minutos".

Pedir un chiste: "Alexa, cuéntame un chiste".

Crear una lista de compras: "Alexa, agrega huevos a mi lista de compras" o "Alexa, necesito comprar jabón para ropa".

Comprobar la lista de la compra: "¿Qué hay en mi lista de la compra?"

Crear una lista de tareas pendientes: "Agrega Ir a nadar a mi lista de tareas pendientes".

Comprobar la lista de tareas pendientes: "¿Qué hay en mi lista de tareas pendientes?"

Comprobar eventos del calendario: "Alexa, ¿qué hay en mi calendario para mañana?"

Hacer una pregunta general: "Alexa, ¿cuánto mide Yao Ming?" o "Alexa, ¿quién es Steve Jobs?"

Traducir: "Alexa, ¿cómo se dice 'hola' en francés?"

Elegir entre voz de mujer o de hombre: "Alexa, cambia tu voz".

Función multimedia

Reproducción de música local

Puedes reproducir la música almacenada en el reloj a través del altavoz del reloj o conectar el reloj a un auricular o estéreo Bluetooth.

1. Agregar canciones: abre la aplicación Zepp y ve a Perfil > Amazfit GTR 3 Pro Edición limitada > Música. En la página Música, seleccione archivos de música .mp3 para transferirlos desde el teléfono al reloj. Cuando la transferencia se complete, podrá reproducir música en el reloj.

Nota: Para transferir archivos, necesita conectarse al punto de acceso del reloj. Cuando está conectado al punto de acceso, el teléfono no puede conectarse a otras redes. Una vez completada la transferencia de archivos, el reloj desconectará el punto de acceso y el teléfono se conectará automáticamente a la red anterior.

La página Música muestra el nombre de una canción y su autor. En esta página, puede reproducir la canción anterior, reproducir la canción siguiente, pausar, cambiar el modo de reproducción y ajustar el volumen. Toque "+" para agregar canciones a Mis favoritos.

3. En la página de inicio de Música, desliza hacia arriba para ir a la segunda página para cambiar el modo de música, ver la lista de reproducción, conectarte a dispositivos de audio Bluetooth y mucho más.

Control 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. Inicia la aplicación Zepp y ve a Perfil > Amazfit GTR 3 Pro Edición limitada > Ajustes 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.

Notas de voz

El reloj puede grabar, reproducir grabaciones, administrar archivos de grabación y almacenar archivos de forma local o transferirlos al teléfono.

1. Para comenzar a grabar, toca el botón rojo Grabar en la página de inicio de Notas de voz. Mientras estás grabando, toca el botón Detener para finalizar y guardar el archivo de grabación.

2. En la parte inferior de la página de inicio de Notas de voz, toca el botón de menú con tres barras para entrar en la página de la lista de grabaciones, donde puedes reproducir y eliminar los archivos de grabación.

3. Con el reloj conectado al teléfono, abre la aplicación Zepp, ve a Perfil > Amazfit GTR 3 Pro Edición limitada > Notas de voz y selecciona el archivo de grabación que deseas transferir al teléfono. Una vez completada la transferencia, puede reproducir la grabación en el teléfono.

Nota: Para transferir archivos, necesita conectarse al punto de acceso del reloj. Cuando está conectado al punto de acceso, el teléfono no puede conectarse a otras redes. Una vez completada la transferencia de archivos, el reloj desconectará el punto de acceso y el teléfono se conectará automáticamente a la red anterior.

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, pulse el botón superior para ir 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 inteligente, el reloj calcula el mejor momento para despertarte del sueño ligero dentro de los 30 minutos anteriores a la hora establecida.

El reloj te avisará cuando llegue la hora de la alarma configurada, y puedes elegir apagarla 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

Mantén el reloj conectado al teléfono, abre la aplicación Zepp, ve a Perfil > Amazfit GTR 3 Pro Edición limitada > Ajustes de aplicaciones > Calendario, donde puedes 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, abre la aplicación Zepp, toca Perfil > Amazfit GTR 3 Pro Edición limitada > Ajustes de aplicaciones > Lista de tareas pendientes, donde puedes 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 GTR 3 Pro Edición limitada > Ajustes de aplicaciones > Reloj mundial, puedes 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 tienes un iPhone, debes emparejar el reloj con el Bluetooth del teléfono antes de usarlo. Si tienes un dispositivo Android, en la aplicación Zepp, ve a Perfil > Amazfit GTR 3 Pro Edición limitada > Laboratorio > Ajustes de la cámara y completa la configuración 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).

- Calidad del aire (solo se aplica a ciudades de China).
- Índice de vida diaria, que incluye entrenamientos al aire libre, índice UV, índice de alergia al polen (solo se aplica a ciudades de China), índice de pesca (ciudades fuera de China) e 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, así como habilitar y deshabilitar avisos del tiempo.
- 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.
- Para las mareas, puedes ver los datos de mareas por hora en zonas portuarias y costeras.

Brújula

Es posible que debas calibrar el reloj si hay interferencias de campos magnéticos alrededor.

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 cambies 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.

Puede habilitar la función de alerta de tormenta y configurar el valor de umbral en la página de presión. Una vez habilitada, el sistema te alertará cuando se detecte un cambio repentino en la presión de aire o inclemencias climáticas.

- Página de Altitud

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.

Temperatura

El sensor integrado en el reloj mide la temperatura en tiempo real de la posición de contacto.

Para que las mediciones de temperatura sean más precisas, asegúrese de que la parte posterior de la carcasa del reloj esté totalmente en contacto con el objeto que se va a medir durante más de 10 minutos. Cuando lo llevas puesto en la muñeca, el reloj mide la temperatura de la piel, la cual se ve afectada por factores ambientales y de otro tipo. No es igual a la temperatura axilar. Abra la aplicación Zepp y modifique la unidad de temperatura en Perfil > Ajustes > Unidad.

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, abre la aplicación Zepp, ve a Perfil > Amazfit GTR 3 Pro Edición limitada > Ajustes de aplicaciones > Más > Ir a la tienda > Tienda de aplicaciones, selecciona una aplicación para descargar e instalar, o actualiza a la versión más reciente una aplicación ya instalada.

2. Desinstalar una aplicación: con el reloj y el teléfono conectados, abre la aplicación Zepp, ve a Perfil > Amazfit GTR 3 Pro Edición limitada > Ajustes de aplicaciones > Más > Ir a la tienda > Tienda de aplicaciones, toca una aplicación instalada para entrar en la página de detalles y, luego, toca el botón para eliminar a fin de desinstalar la aplicación.

Configuraciones de reloj

Unidades

Con el reloj conectado al teléfono, abre la aplicación Zepp, ve a Perfil > Más > Ajustes > Unidades, donde puedes configurar las unidades para distancia, peso y temperatura. 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". En Ajustes > Esfera de reloj y hora, puedes cambiar el formato de fecha a "mes/día/año" o "día/mes/año".

Ajustes de Bluetooth

En el reloj, ve a Ajustes > Bluetooth, busca el dispositivo de audio Bluetooth y toca Emparejar.

Nota: Si no puede conectar el reloj a un dispositivo Bluetooth emparejado, cancele el emparejamiento y vuelva a intentarlo.

Establecer una contraseña

Puedes establecer una contraseña en el reloj en 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.

Dirección de uso

En el reloj, ve a Ajustes > Preferencias > Dirección de uso para cambiar la orientación de los botones y la esfera de reloj, de modo que puedas llevar el reloj como desees.