Manual del usuario de Amazfit Band 7 (Versión para el extranjero)

Conexión y emparejamiento

Utilice el teléfono para escanear el código QR en el manual o dispositivo 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 dispositivo se encienda por primera vez, el código QR utilizado para el emparejamiento se mostrará 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 dispositivo para emparejar el teléfono con el dispositivo.

Para emparejar con un teléfono nuevo:

1. Abra la aplicación en el teléfono anterior y sincronice los datos con el dispositivo.
2. En el teléfono anterior, vaya a Perfil > página del Amazfit Band 7 y pulse el botón Desvincular en la parte inferior. Si es un iPhone, después de desvincular la aplicación, debe desemparejar también el teléfono y el dispositivo. Vaya a Ajustes > Bluetooth, busque el nombre del dispositivo Bluetooth que corresponde al dispositivo y toque el botón que está a su derecha. Después de entrar en la página, toque Ignorar este dispositivo.
3. Restablezca los valores de fábrica del dispositivo. Después de reiniciar el dispositivo, emparéjelo con el nuevo teléfono siguiendo el procedimiento de emparejamiento inicial.

Actualización del sistema del dispositivo

Mantenga el dispositivo conectado al teléfono, abra la aplicación Zepp y vaya a Perfil > Amazfit Band 7 > Actualización del sistema para ver o actualizar el sistema del dispositivo.
Recomendamos tocar Actualizar inmediatamente cuando el dispositivo reciba un mensaje de actualización del sistema.

Operaciones básicas

Operaciones con gestos comunes

Funcionamiento	Resultado correspondiente
Tocar la pantalla	Puede activar la pantalla cuando esté apagada. Cuando la pantalla esté encendida, puede seleccionar el elemento actual, usar la función o ir 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.

Centro de control

Deslice hacia abajo desde la parte superior de la esfera del dispositivo para entrar en el Centro de control y acceder a funciones del sistema del dispositivo.
Las funciones compatibles incluyen Batería, No molestar, Bloqueo de pantalla, Linterna, Brillo, Modo cine, Buscar teléfono, Mantener pantalla activada, Calendario y Ajustes.

Buscar el teléfono

1. Mantenga el dispositivo conectado al teléfono.
2. Deslice hacia abajo desde la parte superior de la esfera del dispositivo para entrar en el Centro de control y toque Buscar teléfono.

y luego el teléfono vibrará y sonará.

3. En la lista de aplicaciones, toque Más y, a continuación, toque Buscar teléfono. El teléfono vibrará y sonará.

Buscar la pulsera

Mantenga el dispositivo conectado al teléfono, abra la aplicación Zepp, vaya a Perfil > Amazfit Band 7 > Buscar pulsera. Luego, el dispositivo vibrará.

Esferas del reloj

Compilaciones de esfera de reloj

Algunas esferas de reloj se pueden editar. 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. Active el dispositivo y mantenga pulsada la esfera para entrar en la página de selección de esferas de reloj, donde puede elegir otras esferas de reloj o editar la que tiene en uso.
2. Deslice hacia arriba o abajo 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. Puede tocar este botón para ir a la página de edición de compilaciones de esta esfera de reloj.
3. Seleccione una compilación para editarla. Toque una compilación o deslice hacia arriba o hacia abajo en la pantalla para ir de una compilación a otra.
4. Después de editar, mantenga pulsada la pantalla para terminar de editar 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. Active el dispositivo y deslice desde abajo hacia arriba en la esfera de reloj para abrir la lista de aplicaciones. A continuación, vaya a Ajustes > Pantalla y brillo > Siempre visible.
2. Seleccione un estilo de pantalla y habilite el estado Siempre visible.

Agregar esferas de reloj

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

Para agregar esferas de reloj en línea:
1. Mantenga el dispositivo conectado al teléfono, abra la aplicación Zepp, vaya a Perfil > Amazfit Band 7 > Esferas de reloj.
2. Seleccione una o más esferas de reloj y, a continuación, sincronícelas con el dispositivo para disponer de varias opciones.

Para agregar esferas de reloj personalizadas:
Mantenga el dispositivo conectado al teléfono, abra la aplicación Zepp, vaya a Perfil > Amazfit Band 7 > Esferas de reloj y, luego, vaya a las esferas de reloj personalizadas.

Cambiar la esfera de reloj

1. Active el dispositivo y mantenga pulsada la esfera de reloj para entrar en la pantalla de selección de esferas de reloj.
2. Deslice hacia arriba o abajo para obtener una vista previa de las esferas disponibles en el dispositivo actual, incluidas las esferas de serie 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 dispositivo esté casi lleno, deberá eliminar algunas de las esferas de reloj para dejar espacio a otras nuevas (conserve al menos una esfera de reloj).
1. Active el dispositivo y mantenga pulsada la esfera de reloj para entrar en la pantalla de selección de esferas de reloj.
2. Deslice hacia arriba o abajo para obtener una vista previa de las esferas disponibles en el dispositivo actual, incluidas las esferas de serie, las esferas en línea sincronizadas y las esferas personalizadas.
3. Mantenga pulsada la esfera de reloj que desee eliminar. Si esa esfera de reloj puede eliminarse, aparecerá el botón Eliminar .

Puntos de estado

El punto de estado aparece en la parte superior de la esfera de reloj para indicar las funciones actualmente habilitadas en el dispositivo, como el Modo cine activado en el dispositivo o la aplicación Cuenta atrás ejecutándose en segundo plano.
Los estados de visualización admitidos son:
- Batería baja
- Modo DND
- Modo cine
- Cronómetro (toque el punto de estado para ir a la aplicación)
- Cuenta atrás (toque el punto de estado para ir a la aplicación)
- Carga

Notificaciones y recordatorios

Alertas de aplicaciones

Mantenga el dispositivo conectado al teléfono para recibir las alertas de aplicaciones del teléfono en el dispositivo. Deslice de izquierda a derecha en la página de la esfera de reloj para entrar en el centro de notificaciones y ver las últimas 20 notificaciones. Hay un botón Borrar notificaciones en la parte inferior.
Método de ajuste:
Mantenga el dispositivo conectado al teléfono, abra la aplicación Zepp, vaya a Perfil > Amazfit Band 7 > Alertas de aplicaciones y habilite 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 dispositivo se desconectará del teléfono y no podrá recibir alertas de aplicaciones en el dispositivo.
• Para iOS, existen aplicaciones limitadas que se pueden configurar en Notificaciones y avisos justo después de activar el dispositivo. A medida que el teléfono reciba mensajes de notificación de más aplicaciones, aparecerán más aplicaciones en Notificaciones y avisos en la aplicación Zepp.

Alertas de llamada entrante

Para habilitar esta función, abra la aplicación Zepp y vaya a Perfil > Amazfit Band 7 > Ajustes de aplicaciones > Notificaciones y avisos > Llamadas entrantes. Cuando se habilita la función y mientras el dispositivo y el teléfono están conectados, aparecerá un aviso en el dispositivo cuando el teléfono reciba una llamada y podrá ignorar o colgar la llamada en el dispositivo.

Aplicaciones de acceso rápido

Deslice hacia la derecha y la izquierda para abrir las aplicaciones de acceso rápido. Las aplicaciones de acceso rápido permiten acceder cómodamente a las funciones del dispositivo. También puede agregar las aplicaciones y funciones de uso frecuente a las aplicaciones de acceso rápido.
Para cambiar las aplicaciones de acceso rápido:
1. Active el dispositivo y deslice desde abajo hacia arriba en la esfera de reloj para abrir la lista de aplicaciones.
Vaya a Ajustes > Preferencias > Widget y deslice hacia arriba o abajo en la pantalla para ver las aplicaciones que se pueden establecer como aplicaciones de acceso rápido.
2. Cuando el número de aplicaciones actuales llegue al máximo pero desee agregar más, primero elimine las aplicaciones repetidas y, luego, agregue las que necesite.

Entrenamientos

Modos de entrenamiento

El dispositivo ofrece más de 120 modos de entrenamiento, los que incluyen: correr y andar, ciclismo, natación, entrenamientos al aire libre, entrenamientos en interiores, baile, entrenamientos de combate, entrenamientos con pelota, entrenamientos en el agua, entrenamientos de invierno, entrenamientos para momentos de ocio, juegos de mesa y cartas, y otros.

Lista de entrenamientos

1. Toque Entrenamientos en la aplicación 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.

Seleccionar un entrenamiento

En la lista de entrenamientos, deslice hacia arriba o hacia abajo en la pantalla para seleccionar el entrenamiento que desee. Luego, toque el entrenamiento para entrar en la página de preparación correspondiente.

Iniciar un entrenamiento

Después de ingresar en la página de preparación, para los entrenamientos que requieren posicionamiento, el dispositivo se conectará automáticamente al teléfono para buscar una señal de GPS. Recomendamos tocar el botón GO para iniciar el entrenamiento después de que el posicionamiento del GPS sea correcto, para mejorar la precisión del cálculo de los datos de entrenamiento.
Para los entrenamientos que no requieren posicionamiento, puede tocar directamente el icono de entrenamiento en la página de preparación para comenzar el entrenamiento.
Nota: Debe mantener el dispositivo conectado al teléfono y concederle a la aplicación Zepp el permiso de ubicación para buscar la señal de GPS.

Operaciones de entrenamiento

Pasar páginas durante un entrenamiento

Durante un entrenamiento, puede deslizar hacia arriba o hacia abajo en la pantalla para pasar las páginas. Deslice a la izquierda o la derecha para pasar las páginas hacia la izquierda o la derecha. La página de operaciones del entrenamiento está a la izquierda de la página de datos del entrenamiento. Allí, puede pausar o finalizar el entrenamiento.

Página de operaciones de entrenamiento

1. Pausar/reanudar
Toque para entrar en la página para pausar o reanudar el entrenamiento.
2. Finalizar
Mantenga pulsado el botón Finalizar para finalizar el entrenamiento actual y guardar los datos.
3. Bloqueo de pantalla automático
Después de activar el bloqueo de pantalla automático durante el ejercicio, la pantalla del dispositivo se bloqueará automáticamente cuando transcurra el tiempo de duración de pantalla encendida configurado. La interacción con la pantalla táctil está deshabilitada, pero puede desbloquear la pantalla como se indique (durante un entrenamiento de natación, el bloqueo de pantalla automático se habilita de manera predeterminada).

Ajustes de entrenamiento

En la página de preparación del entrenamiento, toque para establecer el modo de entrenamiento actual, incluidos los objetivos del entrenamiento, los avisos de entrenamiento, la pausa automática, el asistente cadencia y la Liebre virtual. Las herramientas de apoyo que proporciona el asistente de entrenamiento varían en función del entrenamiento.

Objetivos del entrenamiento

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

Alertas de entrenamiento

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

1. Aviso de distancia

El dispositivo vibra y muestra el tiempo que le lleva completar cada kilómetro o milla durante el entrenamiento.
Vaya a Modo de entrenamiento > Ajustes de entrenamiento > Alertas de entrenamiento > Distancia, configure un objetivo de distancia y habilite o deshabilite esta función.

2. Aviso de frecuencia cardíaca segura

Durante un entrenamiento, si el dispositivo 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 > Ajustes de entrenamiento > Alertas de entrenamiento > Frecuencia cardíaca segura, configure un valor de frecuencia cardíaca segura y habilite o deshabilite la función.

3. Recordatorio de rango de frecuencia cardíaca

Durante un entrenamiento, si el dispositivo detecta que su frecuencia cardíaca no está dentro del rango configurado, 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 rango configurado.
Vaya a Modo de entrenamiento > Ajustes de entrenamiento > Alertas de entrenamiento > Rango de frecuencia cardíaca, seleccione un rango de frecuencia cardíaca y habilite o deshabilite esta función.

4. Aviso de ritmo

Puede configurar un valor de ritmo mínimo. Si su ritmo supera el valor preestablecido, el dispositivo vibra y muestra un mensaje.
Vaya a Modo de entrenamiento > Ajustes de entrenamiento > Alertas de entrenamiento > Ritmo, seleccione un ritmo y habilite o deshabilite esta función.
El dispositivo también admite alertas para lo siguiente: recorridos, velocidad, frecuencia de brazada, cadencia, etc.

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 > Ajustes de entrenamiento > Liebre virtual, configure el ritmo de la liebre virtual y habilite esta función.

Pausa automática

Habilite o deshabilite la pausa automática. Una vez habilitada la función, el entrenamiento se pausará automáticamente cuando la velocidad sea 0. Cuando aumenta la velocidad hasta un determinado umbral, puede reanudar el entrenamiento. También puede reanudarlo manualmente cuando está pausado.

Lado de la muñeca

En algunos entrenamientos, por ejemplo, máquina de remo, los datos de entrenamiento serán más precisos cuando lleve puesto 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 dispositivo 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 dispositivo pueda evaluar sus datos de natación con precisión.

Volver a calibrar

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

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 dispositivo.
Frecuencia 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 dispositivo 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 usan varios tipos de brazada al nadar, todos en una proporción similar

Pantalla táctil durante la natación

Para evitar toques accidentales y la interferencia del agua con la pantalla táctil, la función de bloqueo de pantalla se activa automáticamente de forma predeterminada. Si necesita desbloquear la pantalla durante el entrenamiento, siga las instrucciones de la animación.

Posicionamiento del GPS durante el ejercicio

Si selecciona un entrenamiento al aire libre, espere a que el posicionamiento del GPS sea correcto en la pantalla de preparación del entrenamiento. A continuación, toque INICIAR para comenzar el entrenamiento. Esto permite que el dispositivo registre datos de ejercicio completos y evita que los datos sean imprecisos debido a la pérdida del seguimiento durante el ejercicio.
Instrucciones de posicionamiento: Mantenga el dispositivo conectado a la aplicación Zepp y concédale a la aplicación el permiso de ubicación.

Identificación automática del entrenamiento

Se pueden identificar 4 tipos de entrenamiento en total, los que incluyen caminata rápida, carrera al aire libre, elíptica y máquina de remo.
La identificación automática del entrenamiento es un proceso por el cual el dispositivo 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 > Detección de entrenamiento.
Tipo: Después de seleccionar un tipo de entrenamiento, se habilita la función de identificación automática para el entrenamiento.
* La supervisión continua del estado de entrenamiento reduce considerablemente la duración de la batería. Si no se selecciona ningún entrenamiento, la función Detección de entrenamiento no se activa. Si el dispositivo 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 dispositivo

El historial de entrenamiento incluye los datos del entrenamiento (en los que admiten GPS), alcance del objetivo del entrenamiento y otra información.
Cuando termina un entrenamiento, la pantalla irá directamente a la página de detalles del historial de entrenamiento, o bien puede ver los detalles del historial de entrenamientos recientes en la aplicación Historial de entrenamiento. El dispositivo puede guardar hasta 20 registros de entrenamiento recientes.

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.

Abra la aplicación Zepp, toque en la esquina superior derecha de la página de inicio y vaya a Historial de entrenamiento.

Indicadores físicos para los entrenamientos

El dispositivo 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 VO_2 máx. y el efecto del entrenamiento.
En la aplicación Estado del entrenamiento, puede encontrar una explicación detallada de la carga del entrenamiento actual, el tiempo de recuperación total y el nivel de VO_2 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 dispositivo, la puntuación de TE comienza en 0,0 y aumenta a medida que avanza el entrenamiento. La puntuación de 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. Significa una mayor carga corporal, pero también un mejor TE. Sin embargo, debe considerar si su carga corporal es demasiado alta cuando la puntuación 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 con el entrenamiento, pero significa que el entrenamiento es fácil y no tiene un efecto significativo sobre la mejora de la capacidad aeróbica (por ejemplo, una puntuación TE baja durante una hora de trote).

¿Cómo obtengo los datos?

Una vez que finaliza un entrenamiento para el que se supervisan los datos de frecuencia cardíaca, aparece en el reloj la puntuación de TE del entrenamiento y proporciona comentarios o sugerencias relacionadas. También puede revisar la puntuación TE de cada registro de entrenamiento en el futuro.

Estado del entrenamiento

El estado del entrenamiento incluye la carga del entrenamiento actual, el tiempo de recuperación total y el nivel de VO_2 máx. Estos indicadores se determinan según su perfil y otros datos, como la frecuencia cardíaca. A medida que el dispositivo 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 (VO_2 máx.)

VO_2 máx. indica la cantidad de oxígeno consumido por el cuerpo durante las actividades de máxima intensidad, que es un indicador importante de la capacidad aeróbica del cuerpo. Al ser una de las referencias más importantes para los atletas de resistencia, un nivel alto de VO_2 máx. es el requisito previo para una gran capacidad aeróbica.
VO_2 max. es un indicador relativamente personal que tiene diferentes estándares de referencia para usuarios de distintos géneros y grupos etarios. El dispositivo evalúa su capacidad atlética en función de su perfil y la frecuencia cardíaca y la velocidad durante sus actividades. Además, VO_2 máx. cambia con su capacidad atlética. No obstante, todos tienen un valor de VO_2 máx., que varía de individuo a individuo según la condición de su cuerpo.
Los valores de VO_2 máx. corresponden a siete niveles de habilidad atlética: Novato, básico, normal, medio, bueno, excelente y superior.

¿Cómo obtengo los datos?

1. Introduzca correctamente su perfil en la aplicación.
2. Corra al aire libre durante al menos 10 minutos mientras usa el dispositivo y asegúrese de que su frecuencia cardíaca alcance el 75 % de la frecuencia cardíaca máxima.

¿Cómo puedo ver los datos?

Puede ver el valor de VO_2 máx. actual en la aplicación Estado del entrenamiento del dispositivo. También puede ver el historial de VO_2 máx. y sus tendencias de variación en la aplicación.

Carga del entrenamiento

La puntuación de carga del entrenamiento se calcula según el exceso de consumo de oxígeno después del ejercicio (EPOC). Una puntuación más alta indica una mayor duración e intensidad del entrenamiento. La puntuación de carga del entrenamiento se calcula como su carga de entrenamiento total en los últimos 7 días, lo que representa la carga de los entrenamientos recientes en su cuerpo.
Hay tres rangos de carga del entrenamiento: bajo, moderado y alto.
Si la carga del entrenamiento es baja, apenas mejorará su capacidad atlética. Sin embargo, si la carga del entrenamiento es relativamente alta o demasiado alta, se sentirá muy cansado, por lo que no mejorará de forma eficaz su capacidad y podría correr el riesgo de lesionarse. Si desea mejorar continuamente su capacidad atlética dentro de un rango de tolerancia, se recomienda mantener la puntuación de carga del entrenamiento dentro del rango moderado.
El rango moderado de la puntuación de carga del entrenamiento depende de los datos de entrenamiento recientes y a largo plazo, y será cada vez más preciso a medida que lo use.

¿Cómo obtengo los datos?

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

¿Cómo puedo ver los datos?
La carga del entrenamiento se puede ver en la aplicación Estado del entrenamiento del dispositivo. Puede ver las tendencias de variación de la carga del entrenamiento 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 complemente 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.

Pantalla secundaria de entrenamiento

Cuando el dispositivo está conectado al teléfono y se habilita un entrenamiento en la página de entrenamiento de la aplicación, en el dispositivo, se muestran automáticamente los datos relevantes del entrenamiento.

Actividades y salud

Medición con un solo toque

Este dispositivo admite el control de frecuencia cardíaca, oxígeno en sangre y estrés. Puede comprobar rápidamente el estado de varios indicadores de salud mediante la función Medición con un toque. Los datos de las mediciones se guardarán en el registro de datos de cada función.
Active el dispositivo, deslice de abajo hacia arriba en la esfera de reloj para abrir la lista de aplicaciones y deslice hacia arriba o hacia abajo en la pantalla para seleccionar y abrir la aplicación Medición con un toque. Luego, toque el botón Medición para iniciarla. Configurar Medición con un toque como aplicación de acceso rápido permite realizar fácilmente mediciones con un toque.

Sueño

La calidad del sueño tiene un impacto muy importante en la salud de las personas.
Cuando use el dispositivo al dormir, este registrará de forma automática información sobre el sueño. El dispositivo puede registrar el sueño nocturno y las siestas. El tiempo de sueño entre las 00:00 y las 08:00 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 dispositivo, deslice de abajo hacia arriba en la esfera de reloj para abrir 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 dispositivo, 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 permite ver fácilmente el estado del sueño de la noche anterior.
Mientras el teléfono y el dispositivo están conectados, también se puede acceder a los siguientes ajustes de sueño en la aplicación Zepp, en Perfil > Amazfit Band 7 > Control de salud.

Asistente de monitorización del sueño

Abra la aplicación Sueño, deslice hacia arriba 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 arriba 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 dispositivo, deslice de abajo hacia arriba en la esfera de reloj para abrir 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 dispositivo, puede ver información como la puntuación de PAI de los últimos siete días o de hoy. Sincronice los datos con la aplicación para ver más información. Configurar PAI como aplicación de acceso rápido permite ver fácilmente la 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, abre 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 dispositivo correctamente según las instrucciones. Además, mantenga el área que hace contacto con el dispositivo limpia y sin protector solar.
Active el dispositivo, deslice de abajo hacia arriba en la esfera de reloj para abrir 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 dispositivo, puede ver el último valor de frecuencia cardíaca medido, la curva de frecuencia cardíaca diaria, 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 la aplicación Frecuencia cardíaca como de acceso rápido te permite medir fácilmente la frecuencia cardíaca.
Mientras el teléfono y el dispositivo están conectados, también se puede acceder a los siguientes ajustes de frecuencia cardíaca en la aplicación Zepp, en Perfil > Amazfit Band 7 > Control de salud.

Medición manual de la frecuencia cardíaca

Active el dispositivo, deslice de abajo hacia arriba en la esfera de reloj para abrir la lista de aplicaciones, y deslice hacia arriba o hacia abajo en la pantalla para seleccionar y abrir la aplicación Frecuencia cardíaca. Luego, toque el botón Medir para medir manualmente la frecuencia cardíaca.

Control automático de la frecuencia cardíaca

1. Abra la aplicación Frecuencia cardíaca, deslice hacia arriba hasta la última página, y vaya Ajustes > Control automático de frecuencia cardíaca para ajustar la frecuencia del control. Luego, el dispositivo 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 dispositivo 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 dispositivo, deslice de abajo hacia arriba en la esfera de reloj para abrir la lista de aplicaciones y deslice hacia arriba o hacia abajo en la pantalla para seleccionar y abrir la aplicación Oxígeno en sangre. En la aplicación Oxígeno en sangre en el dispositivo, puede ver el valor de oxígeno en sangre medido más reciente. Sincronice los datos con la aplicación para ver más información. Configurar la aplicación Oxígeno en sangre como aplicación de acceso rápido permite medir fácilmente el oxígeno en sangre.
Mientras el teléfono y el dispositivo están conectados, también se puede acceder a los siguientes ajustes de oxígeno en sangre en la aplicación Zepp, en Perfil > Amazfit Band 7 > Control de salud.

Medición manual del oxígeno en sangre

Toque Medir para medir manualmente el oxígeno en sangre.

Control automático del oxígeno en sangre

Vaya a la aplicación Oxígeno en sangre, deslice hacia arriba hasta la última página y vaya a 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 oxígeno 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 dispositivo un dedo por encima del carpo.
2. Lleve el dispositivo bien ajustado, con una sensación de presión adecuada.
3. Coloque el brazo sobre una mesa o una superficie fija, con la pantalla del dispositivo hacia arriba.
4. No se mueva y concéntrese en la medición.
5. Factores como el vello, los tatuajes, el balanceo del brazo, una baja temperatura o llevar el reloj incorrectamente pueden afectar a los resultados de la medición o incluso provocar que la medición falle.
6. El rango de medición de este dispositivo es de entre 78 % 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 dispositivo, deslice de abajo hacia arriba en la esfera de reloj para abrir la lista de aplicaciones y deslice hacia arriba o hacia abajo en la pantalla para seleccionar y abrir la aplicación Estrés. En la aplicación Estrés en el dispositivo, puede ver el último valor de estrés medido, el estado de estrés diario, 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 permite medir fácilmente el estrés. Mientras el teléfono y el dispositivo están conectados, también se puede acceder a los siguientes ajustes de estrés en la aplicación Zepp, en Perfil > Amazfit Band 7 > Control de salud.

Medición manual del estrés

En la aplicación Estrés, toque Medir 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 dispositivo, deslice de abajo hacia arriba en la esfera de reloj para abrir la lista de aplicaciones y deslice hacia arriba o hacia abajo en la pantalla para seleccionar y abrir la aplicación Actividad. La actividad diaria se compone de tres indicadores principales, que son actividad (que se puede configurar como pasos o calorías), quema de grasa y actividad de pie. En el dispositivo, en Actividad, puede ver el gráfico de distribución de actividad durante todo el día. Configurar Actividad como aplicación de acceso directo permite comprobar fácilmente el progreso de los indicadores principales.
El dispositivo también registra automáticamente otros datos de actividad, lo que incluye calorías quemadas en reposo, tiempo que está sentado, tiempo de caminata y tiempo de carrera. Estos datos se pueden ver en la aplicación Actividad.

Notificaciones de objetivo

El dispositivo muestra una notificación cuando algún indicador principal de la actividad diaria alcanza el valor objetivo configurado.
1. Abra la aplicación Actividad, deslice hacia arriba hasta la última página, y vaya a los ajustes de actividad para habilitar los avisos de objetivo alcanzado. Mientras el teléfono está conectado al dispositivo, también se puede acceder a estos ajustes en la aplicación Zepp, en Perfil > Amazfit Band 7 > Notificaciones y recordatorios > Notificación de objetivo.
2. En los ajustes de actividad, también puede configurar objetivos diarios de actividad para pasos y calorías. Mientras el teléfono está conectado al dispositivo, también se puede acceder a estos ajustes en la aplicación Zepp, en Perfil > Mis objetivos.

Recordatorio de actividad de pie

Para disminuir el daño ocasionado por el sedentarismo, el dispositivo 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 dispositivo le recordará que debe moverse un poco. Si recibe una alerta de actividad de pie, aún puede alcanzar el objetivo de actividad de pie de la hora actual si se mueve antes de que llegue la próxima hora.
Abra la aplicación Actividad, deslice hacia arriba hasta la última página, y vaya a los ajustes de actividad para habilitar los recordatorios de actividad de pie. Mientras el teléfono está conectado al dispositivo, también se puede acceder a estos ajustes en la aplicación Zepp para obtener más detalles, en Perfil > Amazfit Band 7 > Notificaciones y avisos > Recordatorio de actividad de pie.

Seguimiento de ciclo

Registrar los ciclos menstruales le ayuda a conocer mejor sus propios ritmos fisiológicos. Active el dispositivo, deslice de abajo hacia arriba en la esfera de reloj para abrir 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 dispositivo, puede ver información, como registros y predicciones del ciclo menstrual. Sincronice los datos con la aplicación para ver más información. Configurar la aplicación Seguimiento de ciclo como widget le 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 dispositivo. También puede modificar estos ajustes en la aplicación Zepp cuando sea necesario.
Mientras el teléfono y el dispositivo están conectados, también se pueden modificar los siguientes ajustes en la aplicación Zepp, en > Ciclos > Ajustes.

Registrar manualmente el ciclo menstrual

En la aplicación Seguimiento de ciclo, toque el botón 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 el final y toque para acceder a los ajustes del ciclo menstrual y comenzar la predicción.

Aviso de ciclo menstrual

Antes de que comience su período, el dispositivo le enviará una notificación a las 9:00 p. m. en la fecha configurada.
1. Cuando la predicción del ciclo menstrual está habilitada, active los avisos de ciclo menstrual.
2. Para los avisos de ciclo menstrual y de días de ovulación que establece en la aplicación Seguimiento de ciclo, puede ajustar la fecha de aviso o deshabilitar la función.

Respiración

Le ayuda a aliviar el estrés al guiarlo para que realice respiraciones lentas y profundas. Active el dispositivo, deslice de abajo hacia arriba en la esfera de reloj para abrir la lista de aplicaciones y deslice hacia arriba o hacia abajo en la pantalla para seleccionar y abrir la aplicación Respiración. Toque el botón para iniciar la relajación a través de la respiración. Configurar Respiración como aplicación de acceso rápido permite comenzar fácilmente la relajación a través de la respiración.

Alexa（OTA upgrade support）

1. Mantenga el dispositivo conectado al teléfono, abra la aplicación Zepp y vaya a Perfil > Agregar cuentas > Amazon Alexa. Luego, inicie sesión en la cuenta de Amazon para autorizar a Alexa. Una vez que la autorización es correcta, puede tocar Dispositivo, ir a la lista de aplicaciones y tocar Alexa para iniciarla. O bien, puede ir a aplicaciones de acceso directo y tocar Alexa para iniciarla.
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. Vaya 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, recordatorios, chistes, listas, búsquedas, traducciones, etc**. Cuando aparezca "Escuchando"

, intente lo siguiente:

Preguntar la hora: "¿Qué hora es?"
Comprobar fechas: "Alexa, ¿cuándo es [festivo] este año?" o "¿Qué fecha es hoy?"
Consultar 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 compras: "¿Qué hay en mi lista de compras?"
Crear una lista de tareas pendientes: "Agrega Ir a nadar a mi lista de tareas pendientes"
Revisar la lista de tareas pendientes: "¿Qué hay en mi lista de tareas pendientes?"
Ver los 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"

Control de música

Mantenga el dispositivo 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 dispositivo.
Para modificar la configuración en un teléfono Android:
Mantenga el dispositivo conectado al teléfono, abra la aplicación Zepp, vaya a
Perfil > Amazfit Band 7 > Notificaciones y recordatorios. En la parte superior de 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 el permiso 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 dispositivo se desconectará del teléfono y no podrá controlar la reproducción de música.

Aplicaciones del dispositivo

Por "aplicaciones" se entiende las funciones del dispositivo que pueden utilizarse de manera independiente, como entrenamientos, frecuencia cardíaca y tiempo.
Active el dispositivo, deslice de abajo hacia arriba en la esfera de reloj para abrir la lista de aplicaciones y deslice hacia arriba o hacia abajo en la pantalla para explorar la lista de aplicaciones y, luego, toque una aplicación para iniciarla.

Alarma

Puede agregar alarmas en la aplicación Zepp y en el dispositivo. Se pueden agregar hasta 10 alarmas. Las alarmas admiten la activación repetida y la activación inteligente. Cuando se habilita Alarma, el dispositivo calcula el mejor momento para despertarlo del sueño ligero en los 30 minutos anteriores a la hora establecida.
El dispositivo sonará para recordarle cuando llegue la hora de la alarma configurada, y puede elegir apagarla o que le recuerde más tarde. Si elige Recordarme más tarde, el dispositivo 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.

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, puede usar el dispositivo para hacer fotos de forma remota.
Si su teléfono es iOS, debe emparejarlo con el dispositivo a través de Bluetooth antes del uso. Si es un dispositivo Android, en la aplicación Zepp, vaya a Perfil > Amazfit Band 7 > Laboratorio > Ajustes de la cámara y complete los ajustes según se indique.

Tiempo

Vaya a Tiempo para ver la temperatura y las condiciones climáticas, viento, humedad, hora de salida y puesta del sol, así como el clima 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 hasta 5 ubicaciones y configurar las unidades de temperatura (Celsius o Fahrenheit) en la aplicación Zepp.
• Puede ver las ubicaciones que se agregaron en el dispositivo.

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.
• Hora de salida y puesta de la luna, y fase lunar

Instalación y desinstalación de aplicaciones

Puede descargar e instalar más aplicaciones en la tienda de aplicaciones.
1. Instalar una aplicación: Mantenga el dispositivo conectado al teléfono, abra la aplicación Zepp, vaya a Perfil > Amazfit Band 7 > Ajustes de aplicaciones > Más > Ir a la tienda > Tienda de aplicaciones, seleccione una aplicación para descargar e instalar, o actualice a la versión más reciente una aplicación ya instalada.
2. Desinstalar una aplicación: Mantenga el dispositivo conectado al teléfono, abra la aplicación Zepp, vaya a Perfil > Amazfit Band 7 > Ajustes de aplicaciones > Más > Ir a la tienda > Tienda de aplicaciones, toque una aplicación instalada para entrar en la página de detalles y, luego, toque el botón Eliminar a fin de desinstalar la aplicación.

Ajustes del dispositivo

Unidades

Mantenga el dispositivo conectado a su teléfono, abra la aplicación Zepp, vaya a Perfil > Más > Ajustes > Unidades, donde puede configurar las unidades para distancia, peso y temperatura. Durante la sincronización de datos, el dispositivo utiliza automáticamente la configuración de la aplicación.

Ajuste de rango de frecuencia cardíaca

Mantenga el dispositivo conectado al teléfono, abra la aplicación Zepp y vaya a Perfil > Avatar > Rango de frecuencia cardíaca para calcular el rango de frecuencia cardíaca según la frecuencia cardíaca máxima o la frecuencia cardíaca reservada. Durante la sincronización de datos, el dispositivo utiliza automáticamente la configuración de la aplicación.

Formato de hora

Mantenga el dispositivo conectado al teléfono. Durante la sincronización de los datos, el dispositivo 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 dispositivo, en Ajustes > Esfera de reloj y hora, el formato de hora del dispositivo no cambiará con el teléfono móvil una vez que lo configure.

Formato de fecha

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

Establecer una contraseña

Puede mestablecer una contraseña en el dispositivo en Ajustes > Preferencias > Pantalla de bloqueo > Bloqueo fuera de la muñeca. Cuando el sistema detecta que no lleva puesto el dispositivo, se bloquea automáticamente con una contraseña. Deberá introducir la contraseña para poder usar el dispositivo.