

# Manuale utente Amazfit Band 7 (versione internazionale)

## Connessione e associazione

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

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

### Associazione iniziale:

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

Sul telefono, apri e accedi all'app Zepp, quindi scansiona il codice QR visualizzato sul dispositivo per associare il telefono al dispositivo.



### Associazione con un nuovo telefono:

1. Sul vecchio telefono, apri l'app e sincronizza i dati con il dispositivo.
2. Sul vecchio telefono, vai nella pagina Profilo > Amazfit Band 7 e tocca il pulsante Dissocia in basso per effettuare la dissociazione. Se si tratta di un iPhone, dopo aver effettuato la dissociazione nell'app, dovrai dissociare anche il telefono e il dispositivo. Vai in Impostazioni > Bluetooth, trova il nome del Bluetooth corrispondente al dispositivo e tocca il

pulsante all'estremità destra del nome del Bluetooth. Nella pagina, tocca Ignora questo dispositivo.

3. Ripristina le impostazioni di fabbrica del dispositivo. Una volta che il dispositivo viene riavviato, associalo con il nuovo telefono seguendo la procedura di associazione iniziale.

## Aggiornamento di sistema del dispositivo

Mantieni il dispositivo connesso al telefono, apri l'app Zepp, vai in Profilo > Amazfit Band 7 > Aggiornamento del sistema per visualizzare o aggiornare il sistema del dispositivo.

Ti consigliamo di toccare Aggiorna immediatamente quando il dispositivo riceve un messaggio di aggiornamento del sistema.

## Operazioni di base

### Operazioni gesture comuni

Funzionamento	Risultato corrispondente
Tocca lo schermo	Puoi riattivare lo schermo quando è spento. Quando lo schermo è acceso, puoi selezionare l'elemento corrente, usare la funzione o andare al passaggio successivo.
Tieni premuto il quadrante	Attiva la selezione del quadrante e le impostazioni del quadrante
Copri lo schermo	Disattiva lo schermo
Scorri da sinistra a destra	Sulla maggior parte delle pagine di livello inferiore, ritorna alla pagina del livello superiore
Scorri verso l'alto o verso il basso sullo schermo	Scorre o passa da una pagina all'altra

### Control Center

Scorri verso il basso dalla parte superiore del quadrante del dispositivo per entrare in Control Center, da cui puoi accedere alle funzioni di sistema del dispositivo.

Le funzioni supportate includono Batteria, DND, Blocco schermo, Torcia, Luminosità, Modalità Teatro, Trova telefono, Schermo attivo, Calendario e Impostazioni.

### Trova il telefono

1. Mantieni il dispositivo connesso al telefono.
2. Sul quadrante del dispositivo scorri dall'alto verso il basso per andare nel Control Center e tocca Trova telefono,



quindi il telefono vibrerà e suonerà.

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

## Trova la smart band

Mantieni il dispositivo connesso al telefono, apri l'app Zepp e vai in Profilo > Amazfit Band 7 > Trova smart band. Il dispositivo vibrerà.

## Quadranti

### Informazioni aggiuntive del quadrante

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

Modificare le informazioni aggiuntive del quadrante:

1. Attiva il dispositivo e tieni premuto il quadrante per accedere alla pagina di selezione del quadrante, dove puoi scegliere il quadrante o modificarne uno.
2. Scorri verso l'alto o verso il basso per visualizzare in anteprima i quadranti disponibili. Il

pulsante Modifica  verrà visualizzato nella parte inferiore del quadrante che supporta le informazioni aggiuntive. Puoi toccare questo pulsante per andare alla pagina di modifica delle informazioni aggiuntive del quadrante.

3. Seleziona l'informazione aggiuntiva da modificare. Tocca un'informazione aggiuntiva o scorri verso l'alto o il basso sullo schermo per passare da un'informazione aggiuntiva all'altra.
4. Dopo la modifica, tieni premuto lo schermo per terminare e attivare il quadrante.

### Display sempre attivo

Se questa funzione è attivata, lo schermo continua a mostrare l'ora e alcune informazioni del quadrante in modalità standby, riducendo drasticamente il livello della batteria.

Impostare Display sempre acceso:

1. Riattiva il dispositivo e dalla parte inferiore del quadrante scorri verso l'alto per aprire l'app. Quindi, vai in Impostazioni > Display e luminosità > Display sempre attivo.
2. Seleziona lo stile dello schermo e attiva lo stato per Display sempre attivo.

### Aggiungere quadranti

Il dispositivo offre diversi quadranti per impostazione predefinita. Puoi anche andare nel Negozio nell'app Zepp per sincronizzare online i quadranti con il dispositivo oppure impostare un'immagine sul telefono come quadrante personalizzato sull'app Zepp.

Aggiungere quadranti online:

1. Mantieni il dispositivo connesso al telefono, apri l'app Zepp e vai in Profilo > Amazfit Band 7 > Quadranti.
2. Seleziona uno o più quadranti preferiti, quindi sincronizzali con il dispositivo per avere più opzioni.

Aggiungere quadranti personalizzati:

Mantieni il dispositivo connesso al telefono, apri l'app Zepp e vai in Profilo > Amazfit Band 7 > Quadranti, quindi vai ai quadranti personalizzati.

### Cambiare i quadranti

1. Riattiva il dispositivo, tieni premuto il quadrante per accedere alla schermata di selezione del quadrante.

2. Scorri verso l'alto o il basso per visualizzare in anteprima i quadranti disponibili per il dispositivo corrente, inclusi i quadranti predefiniti e quelli online sincronizzati.
3. Tocca il quadrante desiderato per sostituire quello corrente.

## Eliminare i quadranti

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

1. Riattiva il dispositivo, tieni premuto il quadrante per accedere alla schermata di selezione del quadrante.
2. Scorri verso l'alto o il basso per visualizzare in anteprima i quadranti disponibili per il dispositivo corrente, inclusi i quadranti predefiniti, quelli online sincronizzati e quelli personalizzati.
3. Tieni premuto il quadrante da eliminare. Se il quadrante può essere eliminato, verrà

visualizzato un pulsante per l'eliminazione .

## Punti di stato

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

Gli stati di visualizzazione supportati sono:

- Batteria in esaurimento
- Modalità DND
- Modalità Teatro
- Cronometro (tocca il punto di stato per andare all'app)
- Conto alla rovescia (tocca il punto di stato per andare all'app)
- Carica

# Notifiche e promemoria

## Avvisi app

Mantieni il dispositivo connesso al telefono per ricevere gli avvisi dalle app del telefono sul dispositivo. Sulla pagina del quadrante, scorri da sinistra a destra per accedere al Centro notifiche e visualizzare le ultime 20 notifiche. In basso c'è un pulsante Cancella notifiche.

Metodo di impostazione:

Mantieni il dispositivo connesso al telefono, apri l'app Zepp, vai in Profilo > Amazfit Band 7 > Avvisi app, quindi attiva gli avvisi per le app in base alle tue esigenze.

Nota:

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

## Avvisi di chiamate in arrivo

Per attivare questa funzione, apri l'app Zepp e vai in Profilo > Amazfit Band 7 > Impostazioni app > Notifiche e promemoria > Chiamata in arrivo. Una volta che la funzione è attivata e il dispositivo e il telefono sono connessi, il dispositivo visualizzerà un avviso quando il telefono riceve una chiamata, e tu puoi ignorare la chiamata o riagganciare dal dispositivo.

## App di accesso rapido

Scorri da destra a sinistra per aprire le app di accesso rapido. Le app di accesso rapido consentono di accedere più comodamente alle funzioni del dispositivo. Alle app di accesso rapido puoi anche aggiungere le app e le funzioni che usi di frequente.

Sostituire le app di accesso rapido:

1. Riattiva il dispositivo e dalla parte inferiore del quadrante scorri verso l'alto per aprire l'app.

Vai in Impostazioni > Preferenze > Widget e scorri verso l'alto o il basso sullo schermo per visualizzare le app che possono essere impostate come app di accesso rapido.

2. Quando il numero delle App correnti raggiunge il limite massimo ma vuoi aggiungerne altre, per prima cosa rimuovi le app non necessarie, quindi aggiungi quelle che ti servono.

## Allenamenti

### Modalità di allenamento

Il dispositivo supporta più di 120 modalità di allenamento, tra cui Corsa e camminata, Ciclismo, Nuoto, Allenamento all'aperto, Allenamento al chiuso, Ballo, Allenamento di combattimento, Allenamento con la palla, Allenamento in acqua, Allenamento invernale, Allenamento ricreativo, Giochi da tavolo e con le carte e Altri.

### Elenco degli allenamenti

1. Tocca Allenamenti nell'app per andare all'elenco degli allenamenti.
2. Tocca l'allenamento da avviare nell'elenco degli allenamenti.
3. Seleziona Più allenamenti per visualizzare le modalità di allenamento e avviare un esercizio.

### Seleziona un allenamento

Nell'elenco degli allenamenti, scorri verso l'alto o verso il basso sullo schermo per selezionare l'allenamento necessario, quindi tocca l'allenamento per entrare nella pagina di preparazione all'allenamento corrispondente.

## Inizia un allenamento

Dopo l'accesso alla pagina di preparazione dell'allenamento, per gli allenamenti che richiedono il posizionamento, il dispositivo cercherà automaticamente un segnale GPS connettendosi al telefono. Tocca il pulsante GO per avviare l'allenamento dopo un posizionamento GPS riuscito, che può migliorare la precisione del calcolo dei dati dell'allenamento.

Per gli allenamenti che non necessitano di posizionamento, puoi toccare direttamente l'icona dell'allenamento sulla pagina di preparazione dell'allenamento per avviarlo.

Nota: Devi tenere il dispositivo connesso al telefono e concedere all'app Zepp l'autorizzazione Posizione per cercare il segnale GPS.

## Attività di allenamento

### Gira le pagine durante un allenamento

Durante un allenamento, per girare le pagine puoi scorrere verso l'alto o il basso sullo schermo. Scorri verso sinistra o destra per girare le pagine a sinistra o a destra. La pagina delle attività di allenamento è sul lato sinistro della pagina dei dati dell'allenamento e da lì puoi mettere in pausa o terminare l'allenamento.

### Pagina delle attività di allenamento

#### 1. Pausa/ripresa

Tocca per accedere alla pagina di pausa/ripresa dell'allenamento.

#### 2. Fine

Tieni premuto il pulsante Fine per terminare l'allenamento corrente e salvare i dati.

#### 3. Blocca schermo automatico

Una volta attivata la funzione di blocco automatico dello schermo durante l'esercizio, lo schermo del dispositivo si bloccherà automaticamente al termine della durata impostata dello schermo luminoso. L'interazione sullo schermo touch è disattivata, ma puoi sbloccare lo schermo come nelle istruzioni (durante un allenamento di nuoto, il blocco schermo automatico è attivato per impostazione predefinita).

## Impostazioni degli allenamenti

Nella pagina di preparazione dell'allenamento, tocca  per impostare la modalità di allenamento corrente, inclusi gli obiettivi di allenamento, i promemoria di allenamento, la pausa automatica, l'assistente cadenza e Virtual Rabbit. Le funzioni supplementari fornite dall'assistente allenamento variano a seconda degli allenamenti.

### Obiettivi di allenamento

Puoi impostare obiettivi di allenamento, come la durata, la distanza e l'obiettivo calorie. Il dispositivo visualizza in tempo reale i progressi dell'obiettivo durante gli allenamenti. Quando raggiungi l'obiettivo di allenamento configurato, viene visualizzato un messaggio. Gli obiettivi variano a seconda degli allenamenti.

## **Avvisi di allenamento**

In questa impostazione, puoi impostare vari promemoria in base alle tue esigenze, come il promemoria della distanza, il promemoria della frequenza cardiaca ecc. Gli avvisi di allenamento variano in base all'allenamento.

### **1. Promemoria distanza**

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

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

### **2. Promemoria frequenza cardiaca normale**

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

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

### **3. Promemoria intervallo della frequenza cardiaca**

Durante un allenamento, se il dispositivo rileva che la frequenza cardiaca non rientra nell'intervallo della frequenza cardiaca configurato, esso vibrerà e mostrerà un messaggio sullo schermo. In questo caso, dovresti aumentare o diminuire l'intensità dell'allenamento, per garantire che la frequenza cardiaca sia entro l'intervallo configurato.

Vai in Modalità di allenamento > Impostazioni allenamento > Avvisi di allenamento > Intervallo della frequenza cardiaca, seleziona un Intervallo della frequenza cardiaca e attiva o disattiva la funzione.

### **4. Promemoria ritmo**

Puoi impostare un valore di ritmo minimo. Se il ritmo supera il valore impostato, il dispositivo vibrerà e mostrerà un messaggio.

Vai in Modalità di allenamento > Impostazioni allenamento > Avvisi di allenamento > Ritmo, imposta un ritmo e attiva o disattiva questa funzione.

Il dispositivo supporta anche avvisi per le seguenti funzioni: viaggi, velocità, frequenza della bracciata, cadenza ecc.

## **Virtual Rabbit**

Dopo aver impostato un valore di Virtual Rabbit, è possibile visualizzare il passo corrente, la distanza in cui si è in testa/dietro al Virtual Rabbit e la propria posizione rispetto al Virtual Rabbit durante gli allenamenti.

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

## **Pausa automatica**

Attiva o disattiva Pausa automatica. Una volta attivata la funzione, l'allenamento verrà messo in pausa automaticamente quando la velocità di allenamento è 0. Quando la velocità aumenta oltre un certa soglia, l'allenamento può essere ripreso. Puoi anche riprendere manualmente l'allenamento durante la pausa.

## Lato polso

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

## Lunghezza piscina

Equivale alla lunghezza delle corsie della piscina. Il dispositivo calcola i dati del nuoto in base alla lunghezza della corsia impostata.

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

## Ricalibra

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

## Modalità di allenamento speciali - nuoto

### Terminologia dell'allenamento

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

Bracciata: la bracciata completa effettuata indossando il dispositivo.

Frequenza bracciate: il numero di bracciate al minuto.

DPS: la distanza di una bracciata completa.

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

### Riconoscimento della bracciata

Il dispositivo riconosce le bracciate nelle modalità di nuoto e visualizza la bracciata principale utilizzata.

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

## **Touchscreen durante il nuoto**

Per evitare che il touchscreen entri accidentalmente in contatto con l'acqua, la funzione blocco schermo verrà automaticamente attivata per impostazione predefinita. Se devi sbloccare lo schermo durante l'allenamento, segui le istruzioni animate.

## **Posizionamento del GPS per l'allenamento**

Se selezioni Allenamento all'aperto, attendi nella pagina di preparazione dell'allenamento fino a quando il posizionamento GPS non è riuscito. Quindi tocca GO per iniziare l'allenamento. In questo modo, il dispositivo può iniziare a registrare i dati completi degli allenamenti evitando imprecisioni dei dati in seguito alla perdita del tracciamento dell'allenamento. Istruzioni per il posizionamento: mantieni il dispositivo connesso all'app Zepp e concedi all'app l'autorizzazione Posizione.

## **Identificazione automatica dell'allenamento**

È possibile identificare 4 tipi di allenamento, ovvero Camminata veloce, Corsa all'aperto, Ellittica e Vogatore.

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

Puoi impostarla in Impostazioni > Rilevamento allenamento.

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

\* Il monitoraggio continuo dello stato dell'allenamento ridurrà notevolmente la durata della batteria. Quando non è selezionato alcun allenamento, la funzione Rilevamento allenamento non viene attivata. Se l'orologio rileva un allenamento in corso, alcuni dati non possono essere sincronizzati con l'app.

## **Cronologia allenamento**

Al termine di un allenamento, i dati dell'allenamento vengono automaticamente salvati nell'app Cronologia allenamento. Se termini l'allenamento quando il tempo dell'allenamento è troppo breve, l'orologio ti chiederà se vuoi salvarlo. A causa dello spazio di archiviazione limitato, ti consigliamo di sincronizzare i dati dell'allenamento con l'app poco dopo il termine; in caso contrario, i dati dell'allenamento potrebbero venire sovrascritti.

## **Cronologia allenamento sul dispositivo**

La cronologia allenamento include i dati dell'allenamento (per gli allenamenti che supportano il GPS), il completamento dell'obiettivo allenamento e altre informazioni.

Al termine di un allenamento, lo schermo passa immediatamente alla pagina dei dettagli della cronologia allenamento, oppure puoi visualizzare i dettagli della cronologia degli allenamenti recenti nell'app Cronologia allenamento. Il dispositivo può salvare fino a 20 registri di allenamenti recenti.

## **Cronologia allenamento sull'APP**

La cronologia allenamento sull'app mostra una gamma più ampia di dati degli allenamenti. Sono supportate anche le funzioni di condivisione e di percorso dinamico.



Apri l'app Zepp, tocca  nell'angolo in alto a destra della pagina Home e vai in Cronologia allenamento.

## Indicatori fisici per gli allenamenti

Il dispositivo fornisce una serie di indicatori fisici per l'allenamento. Puoi utilizzare i punteggi di valutazione come riferimento per i tuoi allenamenti. Questi indicatori possono essere visualizzati nelle registrazioni degli allenamenti o nell'app Stato allenamento, compresi il carico di allenamento corrente, il tempo di recupero totale, VO<sub>2</sub> Max e l'effetto dell'allenamento.

Nell'app Stato allenamento puoi trovare una spiegazione dettagliata del carico di allenamento corrente, del tempo di recupero totale e di VO<sub>2</sub> Max.

### TE

L'effetto dell'allenamento (TE, Training Effect) è un indicatore per misurare l'effetto di un allenamento sul miglioramento della capacità aerobica. Quando ti alleni indossando il dispositivo, il punteggio TE iniziale di 0,0 aumenta man mano che l'allenamento procede. Il punteggio TE varia da 0,0 a 5,0 e diversi intervalli di punteggio indicano effetti diversi. Un punteggio TE più alto indica una maggiore intensità di allenamento. Ciò significa un carico maggiore per il corpo, ma un TE migliore. Tuttavia, quando il punteggio TE raggiunge 5,0 dovresti considerare se il carico è troppo alto.

<b>Punteggio Aerobico TE</b>	<b>Effetto sul miglioramento della capacità aerobica</b>
0,0-0,9	Questo allenamento non ha alcun effetto sul miglioramento della capacità aerobica.
1,0-1,9	Questo allenamento aiuta a migliorare la resistenza ed è ideale come esercizio per il recupero post-allenamento.
2,0-2,9	Questo allenamento aiuta a mantenere la capacità aerobica.
3,0-3,9	Questo allenamento aiuta in modo significativo a migliorare la capacità aerobica.
4,0-4,9	Questo allenamento migliora notevolmente la capacità cardiopolmonare e aerobica.
5,0	Recupero post-allenamento è necessario per gli utenti che non sono atleti.

<b>Punteggio anaerobico TE</b>	<b>Effetto sul miglioramento della capacità anaerobica</b>
0,0-0,9	Questo allenamento non ha alcun effetto sul miglioramento della capacità anaerobica.
1,0-1,9	Questo allenamento ha un leggero effetto sul miglioramento della capacità anaerobica.
2,0-2,9	Questo allenamento aiuta a mantenere la capacità anaerobica.
3,0-3,9	Questo allenamento aiuta in modo significativo a migliorare la capacità anaerobica.

4,0-4,9	Questo allenamento ha un effetto significativo sul miglioramento della capacità anaerobica.
5,0	Recupero post-allenamento è necessario per gli utenti che non sono atleti.

Il punteggio TE è valutato in base al tuo profilo, ma anche in base alla tua frequenza cardiaca e alla velocità durante gli allenamenti. Un punteggio TE basso non indica un problema durante l'allenamento, ma significa invece che l'allenamento è troppo facile e non ha un effetto significativo sul miglioramento della capacità aerobica (ad esempio, un punteggio TE basso per un'ora di jogging).

**Come ottenere i dati:**

Al termine di un allenamento per il quale vengono monitorati i dati della frequenza cardiaca, l'orologio visualizza il punteggio TE dell'allenamento e fornisce relativi commenti o suggerimenti. Puoi anche rivedere il punteggio TE di ogni registro di allenamento in futuro.

## Stato dell'allenamento

Lo stato dell'allenamento include il carico di allenamento totale, il tempo di recupero totale e VO<sub>2</sub> Max. Questi indicatori sono determinati in base al tuo profilo e ad altri dati come la frequenza cardiaca. Man mano che l'orologio continua a comprendere e analizzare i dati del tuo corpo e dell'allenamento, la precisione dei punteggi di valutazione migliora gradualmente.

## Consumo di ossigeno massimo (VO<sub>2</sub> Max)

VO<sub>2</sub> Max indica la quantità di ossigeno consumata dal corpo durante allenamenti a massima intensità ed è un indicatore importante della capacità aerobica del corpo. Essendo uno dei riferimenti più importanti per gli atleti di resistenza, un livello elevato di VO<sub>2</sub> Max è il prerequisito per una capacità aerobica di alto livello.

VO<sub>2</sub> Max è un indicatore relativamente personale e ha vari standard di riferimento per gli utenti, in base al genere e alla fascia di età. Il dispositivo valuta la tua capacità atletica in base al tuo profilo, ma anche in base alla frequenza cardiaca e alla velocità durante gli allenamenti. Inoltre, VO<sub>2</sub> Max cambia con la tua capacità atletica. Tuttavia, tutti hanno un valore VO<sub>2</sub> Max che varia in base alle condizioni fisiche individuali.

I valori di VO<sub>2</sub> Max corrispondono a sette livelli di abilità atletica: Principiante, Elementare, Ordinario, Medio, Buono, Eccellente e Superiore.

**Come ottenere i dati:**

1. Inserisci correttamente il tuo profilo nell'app.
2. Corri all'esterno per almeno 10 minuti indossando il dispositivo e assicurati che la tua frequenza cardiaca raggiunga il 75% della frequenza cardiaca massima.

**Come visualizzare i dati:**

Puoi visualizzare VO<sub>2</sub> Max corrente nell'app dello stato dell'allenamento sul dispositivo. Nell'app puoi anche visualizzare la cronologia di VO<sub>2</sub> Max e le tendenze di variazione.

## Carico di allenamento

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

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

Se il carico di allenamento è basso, non aiuterà molto a migliorare la tua abilità atletica.

Tuttavia, se il carico di allenamento è relativamente alto o troppo alto, potresti sentirti troppo

stanco, il che non aiuta a migliorare realmente la tua abilità e potrebbe provocare infortuni. Se desideri migliorare in maniera continuativa la tua capacità atletica entro un intervallo di tolleranza, ti consigliamo di mantenere il punteggio del carico di allenamento all'interno di un intervallo moderato.

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

**Come ottenere i dati:**

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

**Come visualizzare i dati:**

Il carico di allenamento può essere visualizzato nell'applicazione dello stato dell'allenamento del dispositivo. Puoi vedere le tendenze di variazione del carico di allenamento nell'app.

## Tempo di recupero totale

Il tempo di recupero totale è il tempo consigliato per il recupero completo del corpo. Dopo ogni allenamento, verranno proposti consigli di recupero basati sulla frequenza cardiaca dell'ultimo allenamento per aiutarti a recuperare meglio e organizzare l'allenamento in modo intelligente per evitare lesioni.

<b>Periodo di recupero completo</b>	<b>Consigli di allenamento</b>
0-18 ore	Hai recuperato completamente o quasi e puoi svolgere un allenamento leggermente più intenso.
19-35 ore	Puoi allenarti come sempre e prepararti a intensificare di nuovo il tuo regime.
36-53 ore	Ridurre adeguatamente l'intensità dell'allenamento ti permetterà di ottenere benefici dall'ultimo allenamento e dovresti svolgere allenamenti di recupero per alleviare la fatica fisica.
54-96 ore	Un riposo adeguato ti permetterà di ottenere tutti i benefici dell'ultimo allenamento ad alta intensità.

## Schermo secondario Allenamento

Quando il telefono e il dispositivo sono connessi, quando viene attivato un allenamento nella pagina dell'allenamento dell'app, i dati rilevanti dell'allenamento verranno automaticamente visualizzati sul dispositivo.

# Attività e salute

## Misurazione con un tocco

Questo dispositivo supporta il monitoraggio della frequenza cardiaca, dell'ossigeno nel sangue e dello stress. Puoi controllare rapidamente lo stato di vari indicatori di salute utilizzando la funzione Misurazione con un tocco. I dati della misurazione saranno salvati sotto i record di dati di ciascuna funzione.

Attiva il dispositivo, scorri dal basso verso l'alto sul quadrante per aprire l'elenco delle app, quindi scorri verso l'alto o verso il basso sulla schermata per selezionare e aprire l'app Misurazione con un tocco, quindi tocca il pulsante Misura per iniziare la misurazione. Impostare l'app Misurazione con un tocco come un'app di accesso rapido ti consente di eseguire facilmente misurazioni con un solo tocco.

## Sonno

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

Quando il dispositivo rileva che lo stai indossando durante il sonno, registra automaticamente le informazioni sul sonno. Il dispositivo può registrare il sonno notturno e i pisolini. Il sonno che va dalle 00:00 alle 8:00 verrà registrato come sonno notturno e gli stati di sonno superiori a 60 minuti che non rientrano nel sonno notturno verranno registrati come pisolini. Il sonno di durata inferiore a 20 minuti non verrà registrato.

Attiva il dispositivo, scorri dal basso verso l'alto sul quadrante per aprire l'elenco delle app, quindi scorri verso l'alto o verso il basso sulla schermata per selezionare e aprire l'app Sonno. Nell'app Sonno sul dispositivo, puoi visualizzare la durata del sonno notturno, le fasi del sonno, il punteggio del sonno e altre informazioni. I pisolini e altre informazioni possono essere visualizzati dopo la sincronizzazione con l'app. Impostare l'app Sonno come un'app di accesso rapido ti consente di visualizzare facilmente lo stato del sonno della notte precedente. Quando il telefono e il dispositivo sono connessi, le seguenti impostazioni del sonno sono accessibili anche nell'app Zepp in Profilo > Amazfit Band 7 > Monitoraggio salute.

## Monitoraggio assistito del sonno

Apri l'app Sonno, scorri verso l'alto fino all'ultima pagina e vai alle impostazioni del sonno per attivare Assistente monitoraggio sonno. Se il dispositivo rileva che lo stai indossando durante il sonno, registra automaticamente più informazioni sul sonno, come le fasi del sonno REM.

## Monitoraggio della qualità della respirazione durante il sonno

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

## PAI

Il PAI viene usato per misurare l'attività fisiologica di una persona e riflette la sua condizione fisica complessiva. Viene calcolato sulla base dei BMP, dell'intensità delle attività quotidiane e dei dati fisiologici di una persona.

Attiva il dispositivo, scorri dal basso verso l'alto sul quadrante per aprire l'elenco delle app, quindi scorri verso l'alto o verso il basso sulla schermata per selezionare e aprire l'app PAI. Nell'app PAI sul dispositivo, puoi visualizzare informazioni come il punteggio PAI negli ultimi sette giorni e il punteggio PAI odierno. Sincronizza i dati con l'app per visualizzare altre informazioni. Impostare l'app PAI come un'app di accesso rapido ti consente di visualizzare facilmente il punteggio PAI.

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

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

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

## Frequenza cardiaca

La frequenza cardiaca è un indicatore importante della propria condizione fisica. Una misurazione frequente della frequenza cardiaca consente di rilevare più cambiamenti della frequenza cardiaca e di avere un riferimento per uno stile di vita salutare. Per garantire la precisione della misurazione, indossa correttamente il dispositivo come da istruzioni. Inoltre, mantieni pulita la parte che entra a contatto con il dispositivo e non applicarvi creme solari. Attiva il dispositivo, scorri dal basso verso l'alto sul quadrante per aprire l'elenco delle app, quindi scorri verso l'alto o verso il basso sulla schermata per selezionare e aprire l'app Frequenza cardiaca. Nell'app Frequenza cardiaca sul dispositivo puoi visualizzare il valore della frequenza cardiaca misurata più di recente, la curva della frequenza cardiaca per tutto il giorno, la frequenza cardiaca a riposo, la distribuzione degli intervalli della frequenza cardiaca e altre informazioni. Sincronizza i dati con l'app per visualizzare altre informazioni. Impostare l'app Frequenza cardiaca come app di accesso rapido ti permette di misurare la frequenza cardiaca facilmente.

Quando il telefono e il dispositivo sono connessi, le seguenti impostazioni della frequenza cardiaca sono accessibili anche nell'app Zepp in Profilo > Amazfit Band 7 > Monitoraggio salute.

## Misurazione manuale della frequenza cardiaca

Attiva il dispositivo, scorri dal basso verso l'alto sul quadrante per aprire l'elenco delle app, quindi scorri verso l'alto o verso il basso sulla schermata per selezionare e aprire l'app Frequenza cardiaca, quindi tocca il pulsante Misura per misurare manualmente la frequenza cardiaca.

## Monitoraggio automatico della frequenza cardiaca

1. Apri l'app Frequenza cardiaca, scorri verso il basso fino all'ultima pagina e vai in Impostazioni > Monitoraggio automatico della frequenza cardiaca per regolare la frequenza di monitoraggio. Il dispositivo misura automaticamente la frequenza cardiaca alla frequenza impostata e registra i cambiamenti della frequenza cardiaca durante la giornata.
2. Le variazioni della frequenza cardiaca sono più intense quando ti alleni. Abilita la funzione

di rilevamento dell'attività per consentire al dispositivo di aumentare automaticamente la frequenza di misurazione quando rileva un'attività, in modo tale che sia possibile registrare maggiori cambiamenti della frequenza cardiaca.

## **Avviso della frequenza cardiaca**

In uno stato di riposo (a eccezione dello stato di sonno), il dispositivo ti avviserà se la frequenza cardiaca supera o è inferiore al limite per 10 minuti.

1. Quando la frequenza di Monitoraggio automatico della frequenza cardiaca è impostata su 1 minuto, è possibile attivare la funzione di avviso della frequenza cardiaca.
2. Nelle impostazioni degli avvisi di frequenza cardiaca alta e bassa, è possibile regolare il valore dell'avviso oppure disattivare gli avvisi.

## **Ossigeno nel sangue**

L'ossigeno nel sangue è un importante indicatore fisiologico della respirazione e della circolazione.

Attiva il dispositivo, scorri dal basso verso l'alto sul quadrante per aprire l'elenco delle app, quindi scorri verso l'alto o verso il basso sulla schermata per selezionare e aprire l'app Ossigeno nel sangue. Sul dispositivo, nell'app Ossigeno nel sangue puoi visualizzare il valore dell'ossigeno nel sangue misurato più di recente. Sincronizza i dati con l'app per visualizzare altre informazioni. Impostare l'app Ossigeno nel sangue come un'app di accesso rapido ti consente di misurare facilmente l'ossigeno nel sangue.

Quando il telefono e il dispositivo sono connessi, le seguenti impostazioni dell'ossigeno nel sangue sono accessibili anche nell'app Zepp in Profilo > Amazfit Band 7 > Monitoraggio salute.

## **Misurazione manuale dell'ossigeno nel sangue**

Tocca per misurare manualmente l'ossigeno nel sangue.

## **Monitoraggio automatico dell'ossigeno nel sangue**

Vai nell'app Ossigeno nel sangue, scorri verso l'alto fino all'ultima pagina e vai alla pagina Impostazioni per attivare il monitoraggio automatico dell'ossigeno nel sangue. Nello stato a riposo, l'orologio misurerà automaticamente l'ossigeno nel sangue e registrerà i cambiamenti nei livelli di ossigeno nel sangue durante il giorno.

## **Avvisi ossigeno nel sangue basso**

Nello stato a riposo (ad eccezione per lo stato di sonno), il dispositivo ti avviserà se il livello di ossigeno nel sangue scende sotto il valore limite per 10 minuti.

1. Dopo aver attivato la funzione Monitoraggio automatico dell'ossigeno nel sangue, attiva la funzione Avvisi ossigeno nel sangue basso.
2. Nelle impostazioni degli avvisi di ossigeno nel sangue basso è possibile regolare il valore dell'avviso oppure disattivare gli avvisi.

## **Precauzioni per la misurazione dell'ossigeno nel sangue**

1. Indossa il dispositivo a distanza di un dito dal carpo.
2. Indossa il dispositivo in modo che non sia né troppo stretto né troppo allentato.
3. Appoggia il braccio su una superficie stabile come quella di un tavolo, con lo schermo del dispositivo rivolto verso l'alto.

4. Durante la misurazione non muoverti e rimani concentrato su quello che stai facendo.
5. Fattori come i peli, i tatuaggi, un tremore, una temperatura bassa e l'orologio indossato in maniera errata possono influenzare i risultati e addirittura impedire la misurazione stessa.
6. L'intervallo di misurazione dell'orologio è 78%-100%. Questa funzione è a puro scopo di riferimento e non deve essere utilizzata come base per una diagnosi medica. Se non ti senti bene, consulta un medico.

## Stress

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

Attiva il dispositivo, scorri dal basso verso l'alto sul quadrante per aprire l'elenco delle app, quindi scorri verso l'alto o verso il basso sulla schermata per selezionare e aprire l'app Stress. Nell'app Stress sul dispositivo puoi visualizzare il valore di stress misurato più di recente, lo stato di stress per tutto il giorno, la distribuzione degli intervalli di stress e lo stato della pressione negli ultimi sette giorni. Sincronizza i dati con l'app per visualizzare altre informazioni. Impostare l'app Stress come un'app di accesso rapido ti consente di misurare facilmente lo stress.

Quando il telefono e il dispositivo sono connessi, le seguenti impostazioni dello stress sono accessibili anche nell'app Zepp in Profilo > Amazfit Band 7 > Monitoraggio salute.

## Misurazione manuale dello stress

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

## Monitoraggio automatico dello stress

Apri l'app Stress, scorri verso l'alto fino all'ultima pagina e vai alle impostazioni dello stress per attivare Monitoraggio automatico dello stress. In questo modo, lo stress verrà misurato automaticamente ogni cinque minuti per mostrarti i cambiamenti di stress durante la giornata.

## Promemoria di rilassamento

In uno stato di riposo (a eccezione dello stato di sonno), il dispositivo ti avviserà se il livello di stress supera il limite per 10 minuti.

1. Dopo aver attivato la funzione Monitoraggio automatico dello stress, attiva la funzione Avvisi di rilassamento.
2. Nelle impostazioni dello stress, attiva Avvisi di rilassamento, a questo punto potrai ricevere gli avvisi.

## Attività

Mantenere una certa quantità di attività quotidiana è molto importante per la salute fisica.

Attiva il dispositivo, scorri dal basso verso l'alto sul quadrante per aprire l'elenco delle app, quindi scorri verso l'alto o verso il basso sulla schermata per selezionare e aprire l'app Attività. L'attività quotidiana è composta da tre indicatori principali, che sono l'attività (che può essere impostata come passi o calorie), brucia grassi e lo stare in piedi. Nell'app Attività sul dispositivo, puoi visualizzare il grafico di distribuzione dell'attività per tutto il giorno.

Impostare l'app Attività come un'app di accesso rapido ti consente di controllare facilmente l'andamento dei tuoi indicatori principali.

Il dispositivo registra automaticamente anche altri dati di attività incluso il consumo a riposo,

il tempo trascorso seduto, il tempo di camminata, il tempo impiegato nella corsa e la distanza, che possono essere visualizzati nell'app Attività.

## Notifiche degli obiettivi

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

1. Apri l'app Attività, scorri verso l'alto fino all'ultima pagina e vai alle impostazioni dell'attività per attivare Promemoria obiettivo da raggiungere. Mentre il telefono e il dispositivo sono connessi, queste impostazioni sono accessibili anche nell'app Zepp in Profilo > Amazfit Band 7 > Notifiche e promemoria > Notifiche obiettivo.
2. Nelle impostazioni di Attività puoi anche impostare obiettivi giornalieri per i passi e le calorie. Mentre il telefono e il dispositivo sono connessi, queste impostazioni sono accessibili anche nell'app Zepp in Profilo > I miei obiettivi.

## Promemoria In piedi

Per ridurre i danni causati da uno stile di vita sedentario, il dispositivo ti incoraggia a muoverti e a essere attivo ogni ora quando non stai dormendo. L'obiettivo giornaliero è di essere attivi per 12 ore al giorno.

Se non stai dormendo e non viene rilevata alcuna attività per più di un minuto nei primi 50 minuti di un'ora, il dispositivo ti ricorderà di muoverti. Quando ricevi un avviso In piedi, puoi ancora raggiungere l'obiettivo in piedi dell'ora attuale a patto che ti muovi prima che inizi l'ora successiva.

Apri l'app Attività, scorri verso l'alto fino all'ultima pagina e vai alle impostazioni dell'attività per attivare Promemoria In piedi. Mentre il telefono e il dispositivo sono connessi, queste impostazioni sono accessibili per ulteriori dettagli anche nell'app Zepp in Profilo > Amazfit Band 7 > Notifiche e promemoria > Promemoria In piedi.

## Cronologia mestruale

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

Attiva il dispositivo, scorri dal basso verso l'alto sul quadrante per aprire l'elenco delle app, quindi scorri verso l'alto o verso il basso sulla schermata per selezionare e aprire l'app Cronologia mestruale. Nell'app Cronologia mestruale del dispositivo puoi visualizzare informazioni come le registrazioni e le previsioni del ciclo mestruale. Sincronizza i dati con l'app per visualizzare altre informazioni. Impostare Cronologia mestruale come app di accesso rapido ti permette di visualizzare facilmente lo stato e le registrazioni del ciclo mestruale. Prima di usare l'applicazione Cronologia mestruale, devi inserire l'ora di inizio delle mestruazioni più recenti, la durata delle mestruazioni e la durata del ciclo mestruale. Puoi anche inserire questi dati sull'app Zepp e sincronizzarli con il dispositivo. È anche possibile modificare queste impostazioni e i dati nell'app Zepp quando necessario.

Mentre il telefono e il dispositivo sono connessi, le seguenti impostazioni sono accessibili

anche nell'app Zepp in  > Cicli > Impostazioni.

## Registrazione manuale del ciclo mestruale

Nell'app Cronologia mestruale, tocca il pulsante  per registrare manualmente i dati cronologici del ciclo mestruale.

1. Se non hai registrato questo ciclo mestruale, tocca per registrare la data di inizio delle

mestruazioni attuali.

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

## Previsione ciclo mestruale

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

Apri l'app Cronologia mestruale, scorri verso il basso fino alla fine e tocca per accedere alle impostazioni del ciclo mestruale per avviare la previsione del ciclo mestruale.

## Promemoria ciclo mestruale

Prima che inizino le mestruazioni, il dispositivo ti invierà una notifica alle ore 21:00 della data stabilita.

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

## Respiro

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

Attiva il dispositivo, scorri dal basso verso l'alto sul quadrante per aprire l'elenco delle app, tocca Altro, quindi scorri verso l'alto o verso il basso sulla schermata per selezionare e aprire



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

## Alexa (OTA upgrade support)

1. Mantieni il dispositivo connesso al telefono, apri l'app Zepp e vai in Profilo > Aggiungi account > Amazon Alexa e accedi all'account Amazon per autorizzare Alexa. Una volta ottenuta l'autorizzazione, puoi toccare Dispositivo, andare all'elenco delle app e toccare Alexa per avviare Alexa oppure puoi andare in App di accesso rapido e toccare Alexa per avviarla.
2. Gli account Zepp registrati nei seguenti Paesi e aree geografiche possono utilizzare Alexa: Stati Uniti, Regno Unito, Irlanda, Nuova Zelanda, Canada, Germania, Austria, India, Giappone, Australia, Francia, Italia, Spagna, Messico e Brasile.
3. Alexa supporta 14 lingue: francese (Canada), inglese (Canada), inglese (India), spagnolo (Messico), portoghese (Brasile), tedesco, italiano, giapponese, francese (Francia), inglese (Australiano), spagnolo (Stati Uniti), inglese (Stati Uniti), inglese (Regno Unito) e spagnolo (Spagna). Vai in Impostazioni > Preferenze > Lingua Alexa per modificare la lingua.
4. Le funzioni supportate da Alexa sono **i comandi Casa intelligente, Meteo, Sveglia, Timer, Promemoria, Barzellette, Liste, Ricerca, Traduzione ecc.** Quando "In ascolto" viene



visualizzato , prova a dire:

**Chiedi l'ora:** "Che ore sono?"

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Controlla gli eventi sul calendario:** "Alexa, cosa c'è sul mio calendario, domani?"

**Fai una domanda generica:** "Alexa, quanto è alto Yao Ming?" oppure "Alexa, chi è Steve Jobs?"

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

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

## Controllo della musica

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

Modificare le impostazioni su un telefono Android:

Mantieni il dispositivo connesso al telefono, apri l'app Zepp e vai in Profilo > Amazfit Band 7 > Notifica e promemoria. Nella parte superiore della pagina che compare, tocca il messaggio "Accesso alla lettura delle notifiche non attivato" per andare alla pagina Impostazioni notifiche e concedere l'autorizzazione alle notifiche per l'app Zepp. Se il messaggio non viene visualizzato, ciò significa che l'autorizzazione è già stata concessa.

Nota:

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

## App dispositivo

App si riferisce a funzioni del dispositivo che possono essere usate in maniera separata, come allenamento, frequenza cardiaca e meteo.

Attiva il dispositivo, scorri dal basso verso l'alto sul quadrante per aprire l'elenco delle app,

quindi scorri verso l'alto o verso il basso sulla schermata per sfogliare l'elenco delle app e tocca un'app per avviarla.

## **Sveglia**

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

Il dispositivo suonerà per ricordarti quando viene raggiunta l'ora impostata e puoi scegliere di spegnerla o di posticiparla. Se scegli Posticipa, il dispositivo suonerà dopo 10 minuti. Puoi usare questa funzione solo 5 volte per ogni sveglia. Se non esegui nessuna operazione, l'orologio la posticiperà per impostazione predefinita.

## **Cronometro**

Il cronometro può cronometrare fino a 23 ore, 59 minuti e 59 secondi con una precisione di 0,01 secondi. L'orologio può contare un massimo di 99 cronometraggi. Durante il conteggio, viene registrata anche la differenza di tempo tra il conteggio attuale e l'ultimo.

## **Conto alla rovescia**

L'app Conto alla rovescia fornisce 8 scorciatoie per una rapida configurazione. Inoltre, puoi impostare manualmente un timer con un tempo massimo di 23 ore, 59 minuti e 59 secondi. L'orologio ti avviserà quando il timer sarà scaduto.

## **Fotocamera remota**

Quando la fotocamera del telefono è attiva, puoi scattare foto da remoto usando il dispositivo. Se il telefono è un dispositivo iOS, è necessario associare il dispositivo con il Bluetooth del telefono prima di usare questa funzione. Se si tratta di un dispositivo Android, nell'app Zepp vai in Profilo > Amazfit Band 7 > Lab > Impostazioni fotocamera e completa le impostazioni come indicato.

## **Meteo**

Vai in Meteo per visualizzare la temperatura e le condizioni meteo, il vento, l'umidità, l'ora di alba e tramonto e il meteo per i 5 giorni successivi.

- I dati del meteo devono essere sincronizzati mediante la rete mobile. Di conseguenza, devi mantenere l'orologio connesso al telefono per aggiornare le informazioni meteo.
- Nell'app Zepp puoi aggiungere fino a 5 località e impostare le unità di temperatura (Celsius/Fahrenheit).
- Puoi visualizzare le località che sono state aggiunte sul dispositivo.

## **Sole e luna**

Nell'app Sole e luna puoi visualizzare quanto segue:

- Ora di alba e tramonto

Tocca il pulsante del promemoria sulla pagina per attivare/disattivare il promemoria dell'alba/tramonto.

- Ora dell'alba lunare, ora del tramonto lunare e fase lunare

## Installare e disinstallare app

Puoi scaricare e installare altre app nell'app store.

1. Installazione di un'app: mantieni il dispositivo connesso al telefono, apri l'app Zepp, vai in Profilo > Amazfit Band 7 > Impostazioni app > Altro > Vai allo store > App store, seleziona un'app da scaricare e installare o aggiorna un'app installata all'ultima versione.
2. Disinstallazione di un'app: mantieni il dispositivo connesso al telefono, apri l'app Zepp, vai in Profilo > Amazfit Band 7 > Impostazioni app > Altro > Vai allo store > App store, tocca l'app installata per accedere alla pagina dei dettagli dell'app, quindi tocca il pulsante Elimina per disinstallare l'app.

## Impostazioni dispositivo

### Unità di misura

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

### Impostazione dell'intervallo della frequenza cardiaca

Mantieni il dispositivo connesso al telefono, apri l'app Zepp, vai in Profilo > Avatar > Intervallo della frequenza cardiaca per calcolare l'intervallo della frequenza cardiaca in base alla frequenza cardiaca massima o alla frequenza cardiaca riservata. Durante la sincronizzazione dei dati, il dispositivo segue automaticamente le impostazioni nell'app.

### Formato ora

Mantieni il dispositivo connesso al telefono. Durante la sincronizzazione dei dati, il dispositivo segue automaticamente l'ora e il formato dell'ora del sistema del telefono e mostra l'ora nel formato a 12 o 24 ore.

Se selezioni il formato a 12 o 24 ore sul dispositivo in Impostazioni > Quadrante e ora, il formato dell'ora del dispositivo non cambierà con il telefono una volta impostato.

### Formato data

Il formato predefinito della data visualizzato sul dispositivo è "anno/mese/giorno". Puoi cambiare il formato della data in "mese/giorno/anno" o "giorno/mese/anno" in Impostazioni > Quadrante e ora.

### Impostare una password

Puoi impostare la password direttamente dal dispositivo in Impostazioni > Preferenze > Blocco schermo > Blocco quando rimosso dal polso. Quando il sistema rileva che non stai indossando il dispositivo, blocca immediatamente il dispositivo con una password. Dovrai inserire la password prima di poter continuare a usare il dispositivo.