

Руководство пользователя Amazfit Band 7 (Международная версия)

Подключение и сопряжение

С помощью телефона отсканируйте QR-код в руководстве пользователя, чтобы загрузить и установить приложение Zepp. Для наилучшего результата обновите приложение до последней версии (когда появится соответствующий запрос).

Примечание. Требование к операционной системе мобильного телефона: Android 7.0 или iOS 12.0 и более поздних версий.

Первоначальное сопряжение

При первом запуске устройства на экране отобразится QR-код, используемый для сопряжения.

Откройте приложение Zepp на телефоне, войдите в него и отсканируйте QR-код на устройстве для сопряжения телефона с устройством.



Сопряжение с новым телефоном

1. Откройте приложение на старом телефоне и синхронизируйте данные с устройством.
2. На старом телефоне перейдите в «Профиль», затем на страницу Amazfit Band 7 и нажмите кнопку «Отвязать» внизу. Если это iPhone, после отвязки в приложении необходимо также отвязать телефон от устройства. Перейдите в Настройки > Bluetooth,

найдите имя Bluetooth, соответствующее устройству, и нажмите кнопку справа от имени Bluetooth. После перехода на страницу нажмите «Игнорировать это устройство».

3. Восстановите на заводские настройки на устройстве. После перезапуска выполните сопряжение устройства с новым телефоном, следуя процедуре первоначального сопряжения.

Обновление системы устройства

Не отключайте устройство от телефона, откройте приложение Zepp, перейдите в раздел Профиль > Amazfit Band 7 > Системное обновление, чтобы посмотреть сведения о системе устройства или обновить ее.

Когда на устройстве появляется сообщение системном обновлении, рекомендуется выбрать пункт «Обновить немедленно».

Базовые операции

Общие операции жестами

Процедура	Соответствующий результат
Нажатие экрана	Вы можете активировать устройства, если экран выключен. Когда экран включен вы можете выбрать отображаемый элемент, применить функцию, или перейти к следующему шагу.
Нажатие и удерживание циферблата	Активация выбора циферблата и переход к настройкам циферблата
Накрывание экрана	Выключение экрана
Проведение по экрану слева направо	Возврат на страницу верхнего уровня (на большинстве вложенных страниц)
Проведение вверх или вниз по экрану	Прокрутка или переключение страниц

Центр управления

Проведите вниз по циферблату, чтобы открыть центр управления, где можно получить доступ к системным функциям устройства.

К таким функциям относятся сведения о батарее, режим DND, блокировка экрана, фонарик, регулировка яркости, режим театра, поиск телефона, постоянно включенный дисплей, календарь, настройка параметров устройства.

Поиск телефона

1. Не отключайте устройство от телефона.
2. Проведите вниз по циферблату устройства, чтобы перейти в центр управления, и

выберите пункт «Найти телефон»,



ваш телефон начнет вибрировать и издавать сигнал.

3. В списке приложений выберите «Больше» и нажмите «Найти телефон». Телефон начнет вибрировать и издавать сигнал.

Поиск устройства

Не отключайте устройство от телефона, откройте приложение Zepp, перейдите в раздел «Профиль > Amazfit Band 7» и нажмите «Поиск устройства». Устройство начнет вибрировать.

Циферблат

Дополнения циферблата

Некоторые циферблаты поддерживают редактирование. С помощью дополнений можно просматривать количество шагов, расход калорий, прогноз погоды и другие сведения, а также настраивать отображаемые данные.

Редактирование дополнений циферблатов

1. Активируйте устройство, затем нажмите и удерживайте циферблат, чтобы открыть страницу выбора циферблатов. На ней можно выбрать другой циферблат или настроить текущий.
2. Проводите вверх или вниз по экрану, чтобы просмотреть доступные циферблаты.

Кнопка редактирования  будет отображаться в нижней части циферблата, который поддерживает дополнения. Можно нажать эту кнопку, чтобы перейти на страницу редактирования дополнений на этом циферблате.

3. Выберите нужное дополнение. Коснитесь его или либо проведите вверх или вниз по экрану для переключения дополнений.
4. После редактирования нажмите и удерживайте экран, чтобы завершить редактирование и применить циферблат.

Дисплей постоянно включен

Если эта функция включена, в режиме ожидания на экране продолжают отображаться время и данные циферблата, что значительно сокращает время работы от батареи.

Настройка функции «Дисплей постоянно включен»

1. Переведите устройство в активный режим, проведите вверх по циферблату, чтобы открыть список приложений. Выберите «Настройки > Дисплей и яркость > Постоянно включен».
2. Выберите стиль экрана, затем включите функцию «Дисплей постоянно включен».

Добавление циферблатов

По умолчанию на устройстве предоставлено несколько циферблатов. Также можно перейти в магазин в приложении Zepp, чтобы установить на устройстве циферблат из Интернета, или выбрать изображение на телефоне в качестве циферблата в приложении Zepp.

Добавление циферблатов из Интернета

1. Не отключайте устройство от телефона, откройте приложение Zepp, перейдите в раздел «Профиль > Amazfit Band 7» и нажмите «Циферблат».
2. Выберите один или несколько циферблатов и синхронизируйте их с устройством, чтобы расширить выбор доступных циферблатов.
Добавление персонализированных циферблатов
Не отключайте устройство от телефона, откройте приложение Zepp, перейдите в раздел «Профиль > Amazfit Band 7» и выберете персонализированный циферблат.

Изменение циферблатов

1. Активируйте устройство, нажмите и удерживайте циферблат, чтобы войти в экран выбора циферблата.
2. Проведите вверх или вниз по экрану для просмотра циферблатов, доступных на устройстве, в том числе встроенных и синхронизированных из Интернета.
3. Нажмите необходимый циферблат, чтобы заменить им текущий циферблат.

Удаление циферблатов

Когда на устройстве заканчивается свободное место, некоторые циферблаты необходимо удалить, чтобы освободить место для новых (оставьте хотя бы один циферблат).

1. Активируйте устройство, нажмите и удерживайте циферблат, чтобы войти в экран выбора циферблата.
2. Проведите вверх или вниз по экрану для просмотра циферблатов, доступных на устройстве, в том числе встроенных и персонализированных.
3. Нажмите и удерживайте циферблат, который нужно удалить. Кнопка удаления



отобразиться, если этот циферблат можно удалить.

Строка состояния

Строка состояния находится в верхней части экрана и отображает функции, запущенные на устройстве в данный момент, например, режим театра или приложение секундомера, работающее в фоновом режиме.

Поддерживаемые функции дисплея:

- Низкий заряд батареи
- Режим DND
- Режим театра
- Секундомер (нажмите на иконку, чтобы перейти к приложению)
- Обратный отсчет (нажмите на иконку, чтобы перейти к приложению)
- Зарядка

Уведомления и напоминания

Оповещения от приложений

Чтобы получать на устройстве оповещения от приложений телефона, не отключайте устройство от телефона. На странице циферблата проведите вправо, чтобы открыть центр уведомлений и просмотреть последние 20 уведомлений. Внизу списка есть кнопка очистки уведомлений.

Способ настройки

Не отключайте устройство от телефона, откройте приложение Zepp, перейдите в раздел «Профиль > Amazfit Band 7 > Оповещения от приложений» и включите оповещения, если необходимо.

Примечание.

- Чтобы включить эту функцию на телефоне Android, необходимо добавить приложение Zepp в список разрешенных или список автозапуска в фоновом режиме, чтобы приложение всегда работало в фоновом режиме. Если работу приложения Zepp завершает фоновый процесс телефона, устройство отключится от телефона и не сможет получать оповещения от приложений.
- Для системы iOS только некоторые приложения можно добавить в Уведомлениях и напоминаниях после активации устройства. Когда телефон получает оповещения от многих приложений, в Уведомлениях и напоминаниях, в приложении Zepp будет отображаться больше приложений.

Оповещения о входящих звонках

Чтобы включить эту функцию, откройте приложение Zepp, выберете Профиль > Amazfit Band 7 > Настройки приложений > Уведомления и напоминания > Входящие звонки. После включения функции и подключения устройства к телефону устройство будет сообщать вам о входящих звонках, позволяя вам проигнорировать вызов или повесить трубку на устройстве.

Приложения быстрого доступа

Проведите влево, чтобы открыть приложения быстрого доступа. Приложения быстрого доступа обеспечивают удобный доступ к функциям устройства. Кроме того, в них можно добавлять часто используемые приложения и функции.

Изменение приложений быстрого доступа

1. Переведите устройство в активный режим, проведите вверх по циферблату, чтобы открыть список приложений.

Перейдите в раздел Настройки > Предпочтения > Виджет и проведите вверх и вниз по экрану, чтобы просмотреть приложения, которые можно установить в качестве приложений быстрого доступа.

2. Когда количество приложений в разделе «Текущие приложения» достигнет предельного значения, удалите лишние приложения, чтобы добавить необходимые.

Тренировки

Режимы тренировки

Устройство поддерживает более 120 видов тренировок, включая режимы Бег и ходьба, Велосипедный спорт, Плавание, Тренировки на улице, Домашние тренировки, Танцы, Тренировки с элементами единоборств, Тренировки с мячом, Тренировки в воде, Зимние тренировки, Легкие тренировки, Настольные и карточные игры и другие.

Список тренировок

1. Выберите тренировку в приложении для перехода к списку тренировок.
2. Выберите тренировку для запуска из списка.
3. Выберите «Дополнительные тренировки» для просмотра всех режимов тренировок и запуска нужного.

Выбор тренировки

На странице списка тренировок проведите вверх или вниз по экрану, чтобы выбрать нужную тренировку, затем нажмите на тренировку, чтобы перейти к этапу подготовки.

Запуск тренировки

После перехода на страницу подготовки к тренировке, во время которой используется отслеживание местоположения, устройство автоматически выполнит поиск сигнала GPS. Рекомендуется нажать на кнопку GO для входа в тренировку после успешного определения местоположения GPS, что может повысить точность расчета данных тренировки.

Если во время выбранной тренировки не используется отслеживание местоположения, вы можете нажать кнопку тренировки на странице подготовки тренировки, чтобы сразу начать ее.

Примечание. Не отключайте устройство от телефона и предоставьте приложению Zerr разрешение на отслеживание местоположения по сигналу GPS.

Операции с тренировками

Переключение страниц во время тренировки

Чтобы переключать страницы во время тренировки, проводите вверх и вниз по экрану. Проводите влево и вправо по экрану, чтобы пролистывать страницы. С помощью элементов управления в левой части страницы с данными о тренировке можно приостановить или завершить тренировку.

Страница операций тренировки

1. Приостановка/возобновление

Нажмите, чтобы перейти на страницу приостановки/возобновления тренировки.

2. Завершить

Нажмите и держите кнопку «Завершить», чтобы завершить текущую тренировку и сохранить данные.

3. Автоматическая блокировка экрана

После включения функции автоматической блокировки экрана через заданный период работы экран блокируется. Сенсорный экран отключен, но вы можете разблокировать его (во время тренировки по плаванию экран блокируется по умолчанию).

Настройки тренировки



На странице подготовки к тренировке нажмите , чтобы установить режим тренировки, в том числе цели тренировки, напоминания тренировки, автоматическую приостановку, помощник по частоте шагов и виртуальный пейсер. Вспомогательные функции, предоставляемые помощником по тренировкам, зависят от тренировки.

Цели тренировки

Можно задать такие цели тренировки, как длительность, дистанция и калории. Во время тренировки устройство отображает прогресс по текущей цели в реальном времени. При достижении заданной цели отображается сообщение. Доступные цели тренировки зависят от тренировки.

Оповещение о тренировках

Здесь можно задавать различные напоминания в соответствии с потребностями, например напоминание о дистанции, напоминание о сердцебиении. Оповещения о тренировках отличаются в зависимости от тренировки.

1. Напоминание о дистанции

Устройство вибрирует и отображает длительность при преодолении каждого километра или мили во время тренировки.

Перейдите в раздел «Режим тренировки > Настройки тренировки > Оповещения о тренировках > Дистанция», задайте целевую дистанцию и включите эту функцию.

2. Напоминание о безопасном сердцебиении

Если во время тренировки устройство обнаружит, что частота сердцебиения превышает установленное безопасное значение, оно завибрирует и отобразит сообщение на экране. В таком случае следует снизить скорость или остановиться.

Перейдите в раздел «Режим тренировки > Настройки тренировки > Оповещения о тренировках > Безопасный пульс», задайте значение безопасного сердцебиения и включите функцию.

3. Напоминание о диапазоне сердцебиения

Если во время тренировки устройство обнаружит, что частота сердцебиения выходит за пределы настроенного диапазона, оно завибрирует и отобразит сообщение на экране. В таком случае необходимо увеличить или уменьшить скорость, чтобы обеспечить нахождение частоты сердцебиения в настроенном диапазоне.

Перейдите в раздел «Режим тренировки > Настройки тренировки > Оповещения о тренировках > Диапазон сердцебиения», задайте значение диапазона сердцебиения и включите функцию.

4. Напоминание о темпе

Можно задать минимальный темп. Если ваш тем становится больше (или меньше) заданного значения, устройство завибрирует и отобразит сообщение на экране.

Перейдите в раздел «Режим тренировки > Настройки тренировки > Оповещения о тренировках > Темп», задайте темп и включите или выключите эту функцию.

Устройство также поддерживает оповещения о следующем: количество проходов, скорость, частота гребков, частота шагов и т. д.

Виртуальный пейсер

Задав темп для Virtual Rabbit, вы можете просматривать текущий темп, дистанцию, на которую вы отстаете от Virtual Rabbit или опережаете его, а ваше положение относительно Virtual Rabbit может отображаться во время тренировки.

Перейдите в раздел «Бег на улице/беговая дорожка > Настройки тренировки > Виртуальный метроном», задайте темп Virtual Rabbit и включите эту функцию.

Автоматическая пауза

Включение или отключение автоматической паузы. После включения функции тренировка будет автоматически приостанавливаться при нулевой скорости. Если скорость увеличивается до определенного порогового значения, тренировку можно возобновить. Возобновить тренировку можно также вручную во время паузы.

Сторона запястья

Для некоторых тренировок, например гребного тренажера, данные тренировок более точные, если указать сторону ношения устройства.

Длина бассейна

Указывает длину плавательных дорожек в бассейне. Устройство рассчитывает данные о плавании на основании заданной длины дорожки.

Задайте соответствующую длину дорожки для каждого бассейна, чтобы устройство могло точно оценивать данные о плавании.

Повторная калибровка

В режиме беговой дорожки необходимо проводить калибровку после каждой тренировки, чтобы отображаемая дистанция совпадала с фактической. Калибровка на основе расстояния более 0,5 км позволяет часам изучать ваши беговые привычки. После нескольких калибровок устройство начнет гораздо точнее записывать дистанцию бега. Если после нескольких калибровок отображаемое расстояние все еще отличается от фактического, откалибруйте его заново. Для этого на устройстве перейдите в список приложений > Тренировка > Беговая дорожка > Настройки > Повторная калибровка.

Особые режимы тренировок — плавание

Термины, связанные с тренировками

Проход: Длина дорожки в режиме плавания в бассейне.

Гребок: Полный гребок, когда устройство надето.

Частота гребков: Количество гребков за минуту.

Расстояние за гребок: Расстояние перемещения за полный гребок.

SWOLF: Важный показатель, комплексная балльная оценка скорости плавания. SWOLF для режима плавания в бассейне = длительность одного круга (в секундах) + количество гребков за один круг. Для режима плавания в открытой воде SWOLF рассчитывается исходя из дистанции круга 100 метров. Чем меньше количество баллов SWOLF, тем выше эффективность плавания.

Распознавание гребков

Устройство распознает гребки в режимах плавания и отображают основной вид гребков, который вы используете.

Тип гребка	Определение
Вольный стиль	Гребок вольного стиля
Брасс	Брасс
Плавание на спине	Плавание на спине
Баттерфляй	Баттерфляй
Комплексное плавание	Во время плавания используются разные виды гребков в одинаковой пропорции

Сенсорный экран во время плавания

Чтобы предотвратить случайные прикосновения и помехи вызванные водой, функция блокировки сенсорного экрана включается автоматически по умолчанию. Если вам необходимо разблокировать экран в ходе тренировки, следуйте анимационной инструкции.

GPS-позиционирование во время тренировки

Если выбран вариант «Тренировки на улице», дождитесь завершения GPS-позиционирования на экране подготовки к тренировке. Затем нажмите GO, чтобы начать тренировку. Это позволит устройству записывать полные данные о тренировке и предотвратит неточности, возникающие из-за потери данных отслеживания тренировки.

Инструкции по позиционированию: Не отключайте устройство от телефона и предоставьте приложению Zerr разрешение на отслеживание местоположения.

Автоматическое распознавание тренировки

Устройство распознает 4 типа тренировки, такие как: быстрая ходьба, бег на улице, эллиптический тренажер и гребной тренажер.

Автоматическое распознавание тренировки — это процесс, при котором устройство автоматически определяет тип тренировки и записывают одну тренировку, если она длится в течение определенного периода и соответствует определенным характеристикам.

Соответствующие параметры можно настроить в разделе Настройки > Выявление тренировки.

Тип: После выбора типа тренировки включается функция его автоматического распознавания.

* Постоянное отслеживание статуса тренировки значительно снижает время работы от батареи. Если тренировка не выбрана, функция определения тренировки не включается. Если устройство обнаруживает выполнение тренировки, данные нельзя синхронизировать с приложением.

Журнал тренировок

После завершения тренировки запись о ней автоматически сохраняется в приложении «Журнал тренировок». Если завершить тренировку после непродолжительного времени, на устройстве отобразится вопрос, сохранять ли данные тренировки. Из-за ограниченного пространства для хранения данных рекомендуется синхронизировать данные о тренировке с приложением сразу после завершения тренировки. Иначе данные тренировки могут быть перезаписаны.

Журнал тренировок на устройстве

В журнале тренировок указываются данные о тренировке (для тренировок с поддержкой GPS), выполнении цели тренировки и другие сведения. После завершения тренировки на экране отображается страница со сведениями из журнала тренировок. Кроме того, последние данные в журнале тренировок можно посмотреть в приложении «История тренировок». На устройстве можно сохранить до 20 последних записей тренировок.

Журнал тренировок в приложении

В журнале тренировок в приложении показаны более подробные данные тренировок. Функции динамического маршрута и общего доступа также поддерживаются.



Откройте приложение Zepp, нажмите  в правом верхнем углу главной страницы и перейдите в «Журнал тренировок».

Физические индикаторы тренировок

Устройство предоставляет различные физические индикаторы тренировок. Баллы оценки тренировок можно использовать как справочные сведения. Эти индикаторы можно посмотреть в записях тренировок или в приложении «Статус тренировки», в том числе текущую тренировочную нагрузку, общее время восстановления, VO_2 max и эффект тренировки.

Подробные сведения о тренировочной нагрузке, общем времени восстановления, VO_2 max и эффекте тренировки представлены в приложении «Статус тренировки».

Эффект тренировки

Эффект тренировки — это индикатор, позволяющий измерять воздействие тренировки на улучшение аэробных способностей. Когда вы тренируетесь, надев устройство, показатель TE растет по ходу тренировки (начальное значение 0,0). Показатель TE варьируется от 0,0 до 5,0, его диапазоны означают различный эффект тренировки. Чем выше показатель TE, тем интенсивнее тренировка. Чем больше нагрузка на организм, тем выше показатель TE. Если показатель TE достигает 5,0, то нагрузка на организм слишком большая.

Баллы аэробного эффекта тренировки	Эффект улучшения аэробных способностей
0,0–0,9	Эта тренировка не оказывает эффекта улучшения аэробных способностей.
1,0–1,9	Эта тренировка позволяет улучшить выносливость и идеально подходит в качестве восстановительной.

2,0–2,9	Эта тренировка позволяет поддерживать аэробные способности.
3,0–3,9	Эта тренировка позволяет значительно улучшить аэробные способности.
4,0–4,9	Эта тренировка значительно повышает возможности сердца и легких и аэробные способности.
5,0	Для пользователей, отличных от спортсменов, требуется восстановительная тренировка.

Анаэробный эффект тренировки	Эффект улучшения анаэробных способностей
0,0–0,9	Эта тренировка не оказывает эффекта улучшения анаэробных способностей.
1,0–1,9	Эта тренировка оказывает незначительный эффект улучшения анаэробных способностей.
2,0–2,9	Эта тренировка позволяет поддерживать анаэробные способности.
3,0–3,9	Эта тренировка позволяет значительно улучшить анаэробные способности.
4,0–4,9	Эта тренировка оказывает значительный эффект улучшения анаэробных способностей.
5,0	Для пользователей, отличных от спортсменов, требуется восстановительная тренировка.

Баллы эффекта тренировки оцениваются на основе вашего профиля, а также частоты сердцебиения и скорости во время тренировки. Низкий показатель ТЕ не указывает на проблему во время тренировки, а означает, что тренировка слишком проста и не оказывает значительного влияния на улучшение аэробной способности (например, низкий показатель ТЕ после 1 часа бега трусцой).

Как получить данные:

После завершения тренировки, для которой отслеживаются данные о сердцебиении, устройство отображает показатель ТЕ и соответствующие комментарии или рекомендации. Показатель ТЕ можно посмотреть для всех прошлых тренировок.

Статус тренировки

Статус тренировки показывает текущую тренировочную нагрузку, общее время восстановления и VO_2 Max. Эти индикаторы определяются на основе вашего профиля, других данных, таких как сердцебиение. По мере того, как устройство все лучше будет понимать и анализировать данные вашего тела и тренировок, точность баллов оценки будет повышаться.

Максимальный объем поглощения кислорода (VO_2 Max)

VO_2 Max означает количество кислорода, потребляемого организмом во время тренировок максимальной интенсивности. Это важный показатель аэробной способности организма. Высокий максимальный уровень VO_2 Max, один из наиболее важных индикаторов оценки выносливости спортсменов, является необходимым условием развития аэробных способностей высокого уровня.

VO_2 Max является относительно персональным индикатором, который имеет разные

эталонные стандарты для пользователей разного пола и разных возрастных групп. Устройство оценивает спортивные способности на основе вашего профиля, а также частоты сердцебиения и скорости во время тренировок. Кроме того, VO_2 Max изменяется в зависимости от ваших спортивных способностей. Однако у каждого есть значение уровня VO_2 Max, которое зависит от состояния организма.

Баллы VO_2 Max соответствуют семи уровням спортивных способностей: Новичок, базовый, обычный, средний, хороший, продвинутый и профессиональный.

Как получить данные:

1. Введите правильные данные своего профиля в приложении.
2. Бегайте на открытом воздухе не менее 10 минут, надев устройство, и убедитесь, что ваша частота сердцебиения достигает 75 % от максимальной для вас.

Как просмотреть данные:

Текущий максимальный уровень VO_2 Max можно посмотреть в приложении статуса тренировок на устройстве. Также можно посмотреть журнал и тенденции максимального уровня VO_2 в приложении на телефоне.

Тренировочная нагрузка

Оценка тренировочной нагрузки рассчитывается на основе показателей дополнительного потребления кислорода после тренировки. Более высокое значение указывает на более высокую интенсивность и длительность тренировки. Оценка тренировочной нагрузки рассчитывается на основании вашей общей тренировочной нагрузки за последние 7 дней, то есть нагрузки на ваше тело в течение последних тренировок.

Есть три уровня тренировочной нагрузки: легкий, средний и высокий.

Если тренировочная нагрузка слишком низкая, это не поможет вам улучшить физические показатели. Однако, если тренировочная нагрузка относительно или слишком высокая, вы будете переутомляться, что тоже не поможет вам улучшить ваши физические показатели и может привести к травмам и дополнительным рискам. Если вы хотите постоянно улучшать форму и не перегружать организм, мы рекомендуем тренировочную нагрузку в умеренном интервале.

Умеренный интервал рассчитывается на основе ваших недавних и долгосрочных данных о тренировках. По мере использования часов он становится точнее.

Как получить данные:

После выбора режима тренировки на устройстве оценка тренировочной нагрузки будет рассчитана, как только вы достигнете минимального уровня тренировочной нагрузки. Тренировочную нагрузку за последние 7 дней можно посмотреть в статусе тренировки в приложении на устройстве.

Как просмотреть данные:

Тренировочную нагрузку можно посмотреть в статусе тренировки в приложении на устройстве. Можно посмотреть тенденции тренировочной нагрузки в приложении.

Общее время восстановления

Общее время восстановления — это рекомендованное время полного восстановления тела. После каждой тренировки предлагается вариант восстановления на основе данных о сердцебиении последней тренировки, чтобы вы лучше восстановились и правильно планировали тренировки во избежание травм.

Период полного восстановления	Советы по тренировкам
0–18 часов	Вы полностью или почти полностью восстановились и

	можете слегка увеличить интенсивность тренировки.
19–35 часов	Вы можете тренироваться в обычном режиме и подготовиться к более строгому режиму.
36–53 часов	Подходящее снижение интенсивности тренировки позволит вам получать преимущества от последней тренировки. Следует выполнять восстановительные тренировки, чтобы снять физическую усталость.
54–96 часов	Правильный отдых позволит вам получить преимущества от последней высокоинтенсивной тренировки.

Дополнительный экран тренировки

Когда устройство подключено к телефону, соответствующие данные тренировки автоматически отображаются на устройстве, если запустить конкретную тренировку на странице тренировки в приложении.

Активность и здоровье

Измерение одним касанием

Это устройство позволяет отслеживать сердцебиение, уровень кислорода в крови и уровень стресса. Можно быстро проверить состояние различных индикаторов состояния здоровья с помощью функции измерения одним касанием. Данные измерения будут сохранены в записях данных каждой функции.

Переведите устройство в активный режим, проведите вверх на странице циферблата для перехода к списку приложений и проводите вверх и вниз по экрану, чтобы выбрать и открыть приложение «Измерение одним касанием», затем нажмите кнопку измерения касанием для начала измерения. Если настроить приложение «Измерение одним касанием» в качестве приложения быстрого доступа, можно легко выполнять измерения одним касанием.

Сон

Качество сна — важный фактор здоровья человека.

Если оставить устройство надетым во время сна, оно автоматически записывает информацию о сне. Устройство может записывать данные о ночном сне и коротком дневном сне. Сон в промежутке с 00:00 до 08:00 записывается как ночной, а сон более 60 минут в другой промежуток времени записывается как дневной. Сон продолжительностью менее 20 минут не регистрируется.

Переведите устройство в активный режим, проведите вверх по циферблату, чтобы открыть список приложений, проводите вверх или вниз по экрану, чтобы выбрать и открыть приложение «Сон». В приложении «Сон» можно просматривать длительность сна, фазы сна, оценку сна и другие сведения. Данные о коротком сне и другую информацию можно просмотреть после синхронизации с приложением. Если настроить приложение «Сон» в качестве приложения быстрого доступа, можно легко просматривать статус сна для предыдущей ночи.

Если устройство подключено к телефону, в разделе Профиль > Amazfit Band 7 > Отслеживание состояния здоровья приложения Zepp доступны следующие настройки сна.

Мониторинг сна

Откройте приложение «Сон», проводите вверх по экрану, пока не отобразится последняя страница, перейдите в раздел настроек и включите помощник по мониторингу сна. Если вы легли спать с устройством на руке, оно автоматически начинает фиксировать больше данных о сне (например фазы сна REM).

Отслеживание дыхания во время сна

Откройте приложение «Сон», проводите вверх по экрану, пока не отобразится последняя страница, перейдите в раздел настроек и включите мониторинг качества дыхания во сне. Если вы легли спать с устройством на руке, оно автоматически начнет отслеживать качество дыхания, чтобы данные о состоянии сна были более полными.

PAI

Показатель PAI используется для измерения физиологической активности человека и отражает общее физическое состояние. Он рассчитывается на основе ВМР, интенсивности ежедневной активности и физиологических данных человека.

Переведите устройство в активный режим, проведите вверх по циферблату, чтобы открыть список приложений, проводите вверх или вниз по экрану, чтобы выбрать и открыть приложение «PAI». В приложении PAI на устройстве можно просматривать такие сведения, как баллы PAI за последние семь дней и баллы PAI за сегодня. Чтобы посмотреть дополнительные сведения, синхронизируйте данные с приложением. Установка приложения PAI в качестве приложения быстрого доступа позволит вам легко просматривать свои баллы PAI.

Вы можете поддерживать необходимый индекс PAI за счет ежедневной активности или тренировок с определенным уровнем интенсивности. Согласно результатам исследования HUNT Fitness Study* поддержание показателя PAI на уровне выше 100 снижает риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний и увеличивает

продолжительность жизни. Дополнительные сведения см. в приложении Zepp  в разделе PAI > PAI: вопросы и ответы.

* HUNT Fitness Study — это исследование, проведенное в рамках основного исследования HUNT профессором медицинского факультета Норвежского университета естественных и технических наук Ульриком Уислоффом (Ulrik Wisloff). Исследование длилось более 35 лет, в нем приняли участие более 230 000 человек.

Сердцебиение

Частота сердцебиения — важный индикатор физического состояния. Частое измерение ЧСС помогает выявить изменения этого показателя и соответствующим образом скорректировать свой образ жизни. Чтобы получать точные измерения, носите устройство правильно в соответствии с инструкциями. Также, следите за тем, чтобы поверхность устройства в области контакта с кожей оставалась чистой (например, на ней не должно быть остатков солнцезащитного крема).

Переведите устройство в активный режим, проведите вверх по циферблату, чтобы

открыть список приложений, проводите вверх или вниз по экрану, чтобы выбрать и открыть приложение «Сердцебиение». В приложении «Сердцебиение» на устройстве можно просматривать последнее измеренное значение сердцебиения, кривую сердцебиения за день, сердцебиение в состоянии покоя, распределение интервалов сердцебиения и другие сведения. Чтобы посмотреть дополнительные сведения, синхронизируйте данные с приложением. Если настроить приложение «Сердцебиение» как приложение быстрого доступа, можно легко измерять сердцебиение. Если устройство подключено к телефону, в разделе Профиль > Amazfit Band 7 > Отслеживание состояния здоровья приложения Zepp доступны следующие настройки сердцебиения.

Измерение сердцебиения вручную

Переведите устройство в активный режим, проведите вверх по циферблату, чтобы открыть список приложений, проводите вверх или вниз по экрану, чтобы выбрать и открыть приложение «Сердцебиение», затем нажмите на кнопку измерения для измерения сердцебиения вручную.

Автоматический мониторинг

1. Откройте приложение «Сердцебиение», проводите вверх по экрану, пока не отобразится последняя страница, перейдите в раздел Настройки > Автоматический мониторинг, чтобы настроить частоту измерения. Устройство автоматически в течение всего дня будет с заданным интервалом измерять частоту сердцебиения и фиксировать изменения данного показателя.
2. Изменения частоты сердцебиения более значительные во время тренировки. Включите функцию обнаружения активности, чтобы устройство автоматически уменьшало интервал измерения при обнаружении активности. Это позволит записывать более подробные сведения об изменении частоты сердцебиения.

Оповещения о сердцебиении

В состоянии покоя (за исключением сна) устройство уведомляет вас, если частота сердцебиения выше или ниже соответствующего ограничения в течение 10 минут.

1. Если в качестве интервала измерения автоматического мониторинга установлена 1 минута, можно включить функцию предупреждения о сердцебиении.
2. В настройках оповещения о высоком или низком сердцебиении можно регулировать соответствующее предельное значение или отключить оповещения.

Кислород в крови

Уровень кислорода в крови — это важный физиологический индикатор дыхания и кровообращения.

Переведите устройство в активный режим, проведите вверх по циферблату, чтобы открыть список приложений, проводите вверх или вниз по экрану, чтобы выбрать и открыть приложение «Кислород в крови». В приложении «Кислород в крови» можно просматривать последние измеренные значения уровня кислорода в крови. Чтобы посмотреть дополнительные сведения, синхронизируйте данные с приложением. Если настроить приложение «Кислород в крови» в качестве приложения быстрого доступа, можно легко измерять уровень кислорода в крови.

Если устройство подключено к телефону, в разделе Профиль > Amazfit Band 7 > Отслеживание состояния здоровья приложения Zepp доступны следующие настройки кислорода в крови.

Измерение уровня кислорода в крови вручную

Нажмите «Измерить», чтобы вручную измерить уровень кислорода.

Автоматический мониторинг кислорода в крови

Перейдите к приложению «Кислород в крови», проводите вверх по экрану и откройте последнюю страницу, выберите «Настройки», чтобы включить автоматический мониторинг кислорода в крови. В состоянии покоя устройство будет автоматически измерять уровень кислорода в крови и записывать изменения этого уровня в течение дня.

Оповещение о низком уровне кислорода в крови

В состоянии покоя (за исключением сна) устройство будет предупреждать вас, если уровень кислорода в крови ниже ограничения в течение 10 минут.

1. После включения автоматического мониторинга кислорода в крови включите функцию оповещения о низком уровне кислорода в крови.
2. В настройках оповещения о низком уровне кислорода в крови можно регулировать соответствующее предельное значение или отключить оповещения.

Меры предосторожности при измерении уровня кислорода в крови

1. Наденьте устройство таким образом, чтобы оно находилось на расстоянии одного пальца от запястья.
2. Ремешок устройства должен быть достаточно хорошо затянут.
3. Перед измерением положите руку на стол или устойчивую поверхность так, чтобы экран устройства был направлен вверх.
4. Не двигайтесь и сосредоточьтесь на измерении.
5. Такие факторы, как волосы, татуировки, тряска, низкая температура и неправильное положение часов, могут влиять на результаты измерения или даже стать причиной сбоя измерения.
6. Диапазон измерений устройства составляет от 78 % до 100 %. Данные, полученные с помощью этой функции, следует использовать только в справочных целях. Они не предназначены для постановки медицинского диагноза. Если вы плохо себя чувствуете, обратитесь за медицинской консультацией.

Стресс

Индекс стресса рассчитывается на основе изменений variability ЧСС. Это справочный параметр для оценки состояния здоровья. Если этот индекс высокий, вам следует больше отдыхать.

Переведите устройство в активный режим, проведите вверх по циферблату, чтобы открыть список приложений, проводите вверх или вниз по экрану, чтобы выбрать и открыть приложение «Стресс». В приложении «Стресс» на устройстве можно просматривать последнее измеренное значение стресса, состояние стресса за день, сердцебиение в состоянии покоя, распределение интервалов стресса и статус давления за последние семь дней. Чтобы посмотреть дополнительные сведения, синхронизируйте данные с приложением. Если настроить приложение «Стресс» в качестве приложения быстрого доступа, можно легко измерять стресс.

Если устройство подключено к телефону, в разделе Профиль > Amazfit Band 7 > Отслеживание состояния здоровья приложения Zepp доступны следующие настройки

стресса.

Измерение стресса вручную

В приложении «Стресс» нажмите «Измерить», чтобы вручную измерить стресс.

Автоматический мониторинг уровня стресса

Откройте приложение «Стресс», проведите вверх по экрану, пока не отобразится последняя страница, перейдите в раздел настроек измерения стресса и включите автоматический мониторинг уровня стресса. Автоматическое измерение стресса будет выполняться каждые пять минут, чтобы показать, как меняется стресс с течением дня.

Оповещения о снятии стресса

В состоянии покоя (за исключением сна) устройство уведомляет вас, если уровень стресса выше ограничения в течение 10 минут.

1. После включения автоматического мониторинга уровня стресса включите функцию оповещения о снятии стресса.
2. Чтобы получать оповещения, включите оповещения о снятии стресса в настройках измерения стресса.

Активность

Поддерживать определенный уровень ежедневной активности важно для физического здоровья.

Переведите устройство в активный режим, проведите вверх по циферблату, чтобы открыть список приложений, проведите вверх или вниз по экрану, чтобы выбрать и открыть приложение «Активность». Ежедневная активность включает три основных индикатора: активность (количество шагов или калорий), сжигание жира и подвижное состояние. В приложении «Активность» на устройстве можно просматривать диаграмму распределения активности в течение дня. Если настроить приложение «Активность» в качестве приложения быстрого доступа, можно легко просматривать прогресс по основным индикаторам.

Устройство также автоматически записывает другие данные активности, в том числе калории, потребляемые в состоянии покоя, время ходьбы, время сидения, время бега и дистанцию. Эти данные можно посмотреть в приложении «Активность».

Уведомление о цели

Устройство отображает уведомление, когда один из основных индикаторов ежедневной активности достигает заданного целевого значения.

1. Откройте приложение «Активность», проведите вверх по экрану, пока не отобразится последняя страница, перейдите в раздел настроек активности и включите уведомление о достижении цели. Если телефон подключен к устройству, эти настройки также доступны в разделе Профиль > Amazfit Band 7 > Уведомления и напоминания > Уведомление о цели приложения Zepp.
2. В настройках активности можно задать ежедневные цели для количества шагов и калорий. Если телефон подключен к устройству, эти настройки также доступны в разделе «Профиль > Мои цели» приложения Zepp.

Напоминание о разминке

Чтобы снизить вред от длительного сидения, устройство побуждает вас двигаться и быть активным каждый час бодрствования. Цель на день — поддерживать активность в течение 12 часов в день.

Если во время бодрствования активность более одной минуты не обнаружена к 50-ой минуте текущего часа, устройство напомнит вам о необходимости размяться. После получения оповещения о разминке можно подвигаться до начала следующего часа, чтобы достигнуть цели разминки для текущего часа.

Откройте приложение «Активность», проводите вверх по экрану, пока не отобразится последняя страница, перейдите в раздел настроек активности и включите напоминание о разминке. Если телефон подключен к устройству, эти настройки также доступны в разделе Профиль > Amazfit Band 7 > Уведомления и напоминания > Напоминание о разминке приложения Zepp.

Отслеживание цикла

Отслеживание менструального цикла поможет вам понять физиологические ритмы. Переведите устройство в активный режим, проведите вверх по циферблату, чтобы открыть список приложений, проводите вверх или вниз по экрану, чтобы выбрать и открыть приложение «Менструальный цикл». В приложении «Менструальный цикл» на устройстве можно просматривать такие сведения, как записи менструального цикла и прогнозы. Чтобы посмотреть дополнительные сведения, синхронизируйте данные с приложением. Если настроить приложение «Менструальный цикл» в качестве виджета, можно легко просматривать состояние менструального цикла и записи о нем. Перед использованием приложения «Менструальный цикл» нужно ввести дату начала месячных, длительность месячных и длительность менструального цикла. Эти данные также можно ввести в приложении Zepp и синхронизировать с устройством. При необходимости вы также можете изменить эти настройки и данные в приложении Zepp. Если телефон подключен к устройству, эти настройки также доступны в разделе

приложения Zepp  «Менструальный цикл > Настройки».

Запись данных о менструальном цикле вручную

В приложении «Менструальный цикл» нажмите  чтобы вручную записать данные о менструальном цикле.

1. Если вы не записали данные о менструальном цикле, нажмите, чтобы указать дату начала текущих месячных.
2. Если вы записали данные о менструальном цикле, нажмите, чтобы указать дату начала следующих месячных.
3. Если нужно увеличить срок месячных после установки времени окончания, еще раз выберите запись в течение 30 дней, пока не закончился срок последних месячных, или синхронизируйте данные с приложением, а потом измените их.

Прогноз менструации

Приложение «Менструальный цикл» интеллектуально прогнозирует месячные, детородный период и день овуляции на основе ваших данных. Эта функция не может заменить контрацепцию и медицинские рекомендации.

Откройте приложение «Менструальный цикл», проводите вниз по экрану, пока не

отобразится последняя страница, перейдите в раздел настроек менструального цикла и включите прогнозирование менструального цикла.

Напоминание о менструальном цикле

До начала месячных устройство отправит уведомление в 21:00 в указанную дату.

1. Если прогнозирование менструального цикла включено, активируйте напоминания о менструальном цикле.
2. Для напоминаний о менструальном цикле и дне овуляции, заданных в приложении «Менструальный цикл», можно указать день напоминания или отключить функцию напоминания.

Дыхание

Помогает снизить уровень стресса, предоставляя инструкции по правильному дыханию (медленному и глубокому).

Переведите устройство в активный режим, проведите вверх по циферблату, чтобы открыть список приложений, проводите вверх или вниз по экрану, чтобы выбрать и

открыть приложение «Дыхание». Нажмите , чтобы приступить к дыхательным упражнениям для расслабления. Если настроить приложение «Дыхание» в качестве приложения быстрого доступа, можно легко запускать дыхательные упражнения для расслабления.

Alexa (OTA upgrade support)

1. Не отключайте устройство от телефона, откройте приложение Zepp, перейдите в раздел «Профиль > Добавить учетные записи > Alexa» и выполните вход в учетную запись Amazon, чтобы авторизовать функцию Alexa. После успешной авторизации, нажмите на экран, перейдите в список приложений и выберите «Alexa», чтобы запустить Alexa, или перейдите в приложения быстрого доступа и запустите Alexa оттуда.
2. Использовать функцию Alexa можно в учетных записях Zepp, зарегистрированных в следующих странах и регионах:
США, Великобритания, Ирландия, Новая Зеландия, Канада, Германия, Австрия, Индия, Япония, Австралия, Франция, Италия, Испания, Мексика и Бразилия.
3. Alexa поддерживает 14 языков: Канадский французский, канадский английский, индийский английский, мексиканский испанский, бразильский диалект португальского языка, немецкий, итальянский, японский, французский, австралийский английский, американский испанский, американский английский, британский английский и испанский. Чтобы изменить язык, перейдите в раздел Настройки > Предпочтения > Язык Alexa.
4. Alexa поддерживает следующее: **команды для умного дома, прогноз погоды, будильники, таймеры, напоминания, шутки, списки, поиск, перевод и т. д.** Когда

отображается «Слушаю» , попробуйте сказать:

Спросите время: «Сколько времени?»

Проверьте даты: «Alexa, когда в этом году [праздник]?» или «Какое сегодня число?»

Узнайте о погоде: «Alexa, какая погода?», «Alexa, сегодня будет дождь?», «Alexa, мне понадобится сегодня зонт?» или «Какая погода сегодня в Сочи?»

Установите будильник: «Alexa, установи будильник на 7 утра» или «Alexa, разбуди

меня завтра в 7 утра».

Отключите будильник: «Alexa, отключи будильник на 14:00».

Установите таймер: «Alexa, таймер», «Alexa установи таймер на 15 минут» или «Alexa, установи таймер для пиццы на 20 минут».

Создайте напоминание: «Alexa, напоминание» или «Alexa, напомни мне проверить духовку через 5 минут».

Попросите пошутить: «Alexa, расскажи мне шутку»

Создайте список покупок: «Alexa, добавь яйца в мой список покупок» или «Alexa, мне нужно купить моющее средство для стирки».

Проверьте список покупок: «Что в моем списке покупок?»

Создайте список дел: «Добавь плавание в мой список дел».

Проверьте список дел: «Alexa, что в моем списке дел?»

Проверьте события календаря: «Alexa, что в моем календаре на завтра?»

Задайте общий вопрос: «Alexa, какой рост у Яо Мина?» или «Alexa, кто такой Стив Джобс?»

Перевод: «Alexa, как сказать "Здравствуйте" по-французски?»

Выбирайте между мужским и женским голосом: «Alexa, смени голос»

Управление музыкой

Не отключайте устройство от телефона. Во время воспроизведения музыки на телефоне можно приостанавливать и возобновлять воспроизведение, переходить к предыдущей или следующей песне и выполнять другие операции в музыкальном приложении на устройстве.

Изменение настроек на телефоне Android

Не отключайте устройство от телефона, откройте приложение Zerr, перейдите в раздел «Профиль > Amazfit Band 7» и нажмите «Уведомления и напоминания». Сверху появившейся страницы нажмите сообщение

«Доступ к чтению уведомлений не включен», чтобы перейти на страницу настроек уведомлений и предоставить приложению Zerr разрешение на чтение уведомлений.

Если это сообщение не отображается, такое разрешение предоставлено.

Примечание.

Чтобы включить эту функцию на телефоне Android, необходимо добавить приложение Zerr в список разрешенных или список автозапуска в фоновом режиме, чтобы приложение всегда работало в фоновом режиме. Если работу приложения Zerr завершает фоновый процесс телефона, устройство отключаются от телефона и на нем нельзя управлять воспроизведением музыки.

Приложения устройства

Под приложениями понимаются функции устройства, которые можно использовать отдельно, например «Тренировки», «Сердцебиение» и «Погода».

Переведите устройство в активный режим, проведите вверх по циферблату, чтобы открыть список приложений, проводите вверх или вниз по экрану, чтобы выбрать и открыть приложение из списка.

Будильник

В приложении Zepp и на часах можно добавлять будильники. Можно добавить не более 10 будильников. Будильник поддерживает режимы повторного и интеллектуального пробуждения. Если включен будильник устройство рассчитает наилучшее время подъема в фазе неглубокого сна (в течение 30 минут до установленного времени). Устройство напомнит вам о наступлении установленного времени. Вы можете отключить будильник или отложить его. Если вы отложите будильник, он сработает повторно через 10 минут. Эту функцию можно использовать не более 5 раз для каждого будильника. Если вы не выполните ни одну из операций, будильник срабатывает через некоторое время.

Секундомер

Для секундомера можно задать период времени до 23 часов 59 минут и 59 секунд с точностью до 0,01 секунды. Во время отсчета времени часы могут отсчитывать количество раз (не более 99). Также во время отсчета записывается разница времени между текущим и предыдущим разом.

Обратный отсчет

В приложении «Обратный отсчет» для быстрой настройки есть 8 функций быстрого доступа. Кроме того, можно вручную настроить таймер с периодом времени до 23 часов 59 минут и 59 секунд. Часы напомнят, когда период времени истечет.

Дистанционное управление камерой

Когда камера телефона включена, можно удаленно выполнять съемку с помощью устройства.

Если вы используете устройство с iOS, необходимо выполнить сопряжение устройства и телефона по Bluetooth. Если используется устройство с Android, следует открыть приложение Zepp, перейти в раздел Профиль > Amazfit Band 7 > Лаборатория > Настройки камеры и настроить параметры в соответствии с инструкциями.

Погода

Перейдите в раздел «Погода», чтобы просмотреть температуру и погодные условия, ветер, влажность, время восхода и захода солнца, а также прогноз погоды на ближайшие 5 дней.

- Данные о погоде необходимо синхронизировать по мобильной сети. Поэтому не отключайте часы от телефона, чтобы сведения о погоде оставались актуальными.
- В приложении Zepp можно задать до 5 местоположений и единицы измерения температуры (шкала Цельсия или Фаренгейта).
- На устройстве можно просматривать данные для добавленных местоположений.

Солнце и луна

В приложении «Солнце и луна» можно просматривать следующие данные:

- Время восхода и заката
- Нажмите кнопку напоминания на странице, чтобы включить/отключить напоминание о восходе/закате.
- Время восхода, захода и фаза луны.

Установка и удаление приложений

Дополнительные приложения можно загрузить и установить из магазина приложений.

1. Установка приложения: Когда устройство подключено к телефону, в приложении Zepp перейдите в раздел «Профиль > Amazfit Band 7 > Настройки приложений > Больше > В магазин > Магазин приложений», выберите целевое приложение и установите его или обновите установленное приложение до последней версии.
2. Удаление приложения: Когда устройство подключено к телефону, в приложении Zepp перейдите в раздел «Профиль > Amazfit Band 7 > Настройки приложений > Больше > В магазин > Магазин приложений», нажмите установленное приложение, чтобы открыть страницу сведений о нем, а затем нажмите кнопку удаления.

Настройки устройства

Единицы измерения

Не отключайте устройство от телефона, откройте приложение Zepp и перейдите в раздел «Профиль > Больше > Настройки > Единицы», где можно выбрать единицы расстояния, веса и температуры. Во время синхронизации на устройстве автоматически применяются настройки из приложения.

Настройки диапазона сердцебиения

Не отключайте устройство от телефона, откройте приложение Zepp, выберите «Профиль > Аватар > Диапазон сердцебиения», чтобы рассчитать диапазон сердцебиения в соответствии с максимальной частотой сердечных сокращений или резервом ЧС. Во время синхронизации на устройстве автоматически применяются настройки из приложения.

Формат времени

Не отключайте устройство от телефона. Во время синхронизации данных на устройстве автоматически устанавливаются системное время и формат времени (12- или 24-часовой), которые используются на телефоне. Если выбрать формат на устройстве в разделе «Настройки > Циферблат и время», он не будет изменен на телефоне.

Формат даты

По умолчанию на устройстве даты отображается в формате «год/месяц/день». В разделе «Настройки > Циферблат и время» его можно изменить на «месяц/день/год» или «день/месяц/год».

Установка пароля

На устройстве можно задать пароль в разделе «Настройки > Предпочтения > > Экран блокировки > Блокировка при снятии». Когда система определяет, что устройство снято, она автоматически блокирует его с помощью пароля. Необходимо ввести пароль, чтобы продолжить использовать устройство.