

# Manuale utente di Amazfit Bip 3

## Connessione e associazione

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

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

### Associazione iniziale:

1. Quando l'orologio viene avviato per la prima volta, il codice QR usato per l'associazione viene visualizzato sullo schermo.
2. Sul telefono, apri e accedi all'app Zepp, quindi scansiona il codice QR sull'orologio per associare il telefono all'orologio.



### Associazione con un nuovo telefono:

1. Sul vecchio telefono, apri l'app Zepp e sincronizza i dati con l'orologio.
2. Sul vecchio telefono, vai nella pagina Profilo > Amazfit Bip 3 e tocca il pulsante Dissocia in basso per effettuare la dissociazione. Se si tratta di un iPhone, dopo l'annullamento dell'associazione, dissocia il telefono e l'orologio: vai nel menu Bluetooth del telefono, trova il nome del Bluetooth corrispondente all'orologio e tocca il pulsante all'estremità destra del nome del Bluetooth. Nella pagina, tocca Ignora questo dispositivo.
3. Ripristina le impostazioni di fabbrica dell'orologio e riavvialo. Una volta che l'orologio viene riavviato, associarlo con il nuovo telefono seguendo la procedura di associazione iniziale.

## Come indossare e caricare l'orologio

## Indossare e sostituire il cinturino dell'orologio

Ti consigliamo di indossare l'orologio in modo tale che il cinturino non sia troppo stretto, consentendo alla pelle di respirare e al sensore di funzionare.

Durante la misurazione dell'ossigeno nel sangue, non indossare il cinturino sull'articolazione del polso, garantisci una vestibilità comoda dell'orologio rispetto alla pelle del polso (non troppo stretto né troppo allentato) e tieni il braccio fermo durante la procedura di misurazione. Se la misurazione è influenzata da fattori esterni (come cedimento del braccio, movimento del braccio, peli del braccio e tatuaggi), i risultati della misurazione potrebbero rivelarsi inaccurati oppure la misurazione potrebbe non riuscire e non fornire alcun risultato.

Puoi stringere il cinturino dell'orologio durante l'allenamento e allentarlo al termine. Se l'orologio si muove sul polso o non produce dati, stringi il cinturino in maniera appropriata.



## Carica

1. Collega la porta USB della base di ricarica dell'orologio a un caricabatterie o a una porta USB di un PC.
2. Posiziona l'orologio sulla base di ricarica magnetica e mantieni il contatto in metallo sul retro dell'orologio allineato al pin dorato della base di ricarica. Assicurati che l'orologio sia saldamente collegato alla base di ricarica.
3. Dopo aver posizionato correttamente l'orologio sulla base di ricarica, l'icona della carica verrà visualizzata sullo schermo dell'orologio, indicando che la carica è in corso.



## Operazioni di base

### Operazioni gesture comuni

Tocca lo schermo	Usa una funzione, seleziona l'elemento corrente o procede al passaggio successivo.
Tieni premuto il quadrante	Attiva la selezione del quadrante e le impostazioni del quadrante
Copri lo schermo	Disattiva lo schermo
Scorri da sinistra a destra	Sulla maggior parte delle pagine di livello inferiore, ritorna alla pagina del livello superiore
Scorri verso l'alto o verso il basso sullo schermo	Scorre o passa da una pagina all'altra

### Operazioni con i pulsanti fisici

#### Premi il pulsante fisico una volta:

- Quando lo schermo è bloccato, premi il pulsante fisico per sbloccare lo schermo.
- Sul quadrante dell'orologio, premi il pulsante fisico per andare all'elenco delle app.
- Su schermate dell'orologio che non siano il quadrante, premi il pulsante fisico per ritornare alla schermata precedente.
- Nella schermata Allenamento, premi il pulsante fisico per scorrere verso l'alto e il basso tra le schermate.

#### Tieni premuto il pulsante fisico:

- Quando l'orologio è spento, tieni premuto il pulsante per 2 secondi per accenderlo.
- Sul quadrante, tieni premuto il pulsante per 1 secondo per avviare rapidamente un allenamento (per impostare l'app ad avvio rapido, vai in Impostazioni > Preferenze > Tieni premuto il pulsante).

- Nella schermata Allenamento, tieni premuto il pulsante fisico per terminare l'allenamento.

## Quadranti

Per cambiare quadrante: tieni premuto il quadrante dell'orologio oppure vai in Impostazioni > Quadrante e scorri verso sinistra o destra per selezionare il quadrante desiderato.

Vai alla schermata delle impostazioni del quadrante. Le anteprime dei quadranti contrassegnate dall'icona Modifica sottostante sono modificabili. Il quadrante selezionato è messo in evidenza. Puoi toccare o scorrere sullo schermo per selezionare i diversi quadranti. Tocca per selezionare un quadrante.

L'orologio offre diversi quadranti per impostazione predefinita. Puoi anche andare in Quadranti nell'app Zepp per sincronizzare online i quadranti con l'orologio oppure impostare un'immagine sul telefono come quadrante, sempre usando l'app Zepp.

Per aggiungere quadranti, mantieni l'orologio connesso al telefono, apri l'app Zepp, vai in Profilo > Il mio dispositivo > Amazfit Bip 3 > Quadranti e seleziona i quadranti online desiderati per sincronizzarli con l'orologio.

## Control Center

Scorri verso il basso sulla pagina del quadrante per accedere a Control Center, da cui puoi accedere alle funzioni di sistema dell'orologio.

Supporta: modalità Non disturbare, sveglia, regolazione della luminosità, impostazioni



## Notifiche messaggi e promemoria chiamate

### 1. Abilitare la funzione delle notifiche

Prima di usare la funzione delle notifiche, abilita la funzione degli avvisi app nell'app Zepp e mantieni l'orologio connesso al telefono.

- Se usi un iPhone, associa l'orologio con il Bluetooth del telefono prima di usare la funzione delle notifiche. In caso contrario, quando abiliti questa funzione, viene visualizzato un messaggio di richiesta di associazione del Bluetooth. Tocca Accetto.
- Se usi un telefono Android, aggiungi l'app Zepp all'elenco dei consentiti o all'elenco di

esecuzione automatica in background affinché l'app continui a essere eseguita in background senza venire chiusa da un processo in background del telefono. In caso contrario, l'orologio verrà disconnesso dall'app e non potrà ricevere gli avvisi di notifica delle app.

### 2. Visualizzare le notifiche

Quando l'orologio riceve avvisi di notifiche, vibra e mostra tali notifiche. Se non vedi le notifiche quando le ricevi, puoi scorrere verso l'alto sul quadrante dell'orologio per visualizzarle in un secondo momento.

### 3. Avvisi di telefonate in arrivo

Mantieni l'orologio connesso al telefono per ricevere avvisi di telefonate in arrivo sull'orologio. Puoi scegliere di riagganciare o ignorare/silenziare le chiamate in arrivo sull'orologio. Puoi anche premere il pulsante fisico per interrompere la vibrazione. Prima di usare la funzione di avviso chiamate in arrivo, abilitala nell'app Zepp.

## Scelta rapida app

Le app di scelta rapida visualizzate sulla sinistra e sulla destra del quadrante consentono di usare le funzioni dell'orologio in semplicità. Puoi anche aggiungere le applicazioni o le funzioni che usi più spesso, come "allenamenti".

Dopo aver riattivato l'orologio, scorri verso il basso sul quadrante per andare nel centro di controllo. Tocca Impostazioni e vai in Impostazioni > Preferenze > App di scelta rapida.

Quindi, scorri verso l'alto e verso il basso sullo schermo per visualizzare un elenco delle app che possono essere impostate come app con collegamento scelta rapida.

Quando il numero delle app correnti raggiunge il limite massimo, non è possibile aggiungere altre app. Per farlo, devi rimuovere le app indesiderate da App correnti. Puoi aggiungere fino a 10 collegamenti scelta rapida per le app.

## Gestione elenco app

L'orologio fornisce delle app che possono essere usate indipendentemente, come Obiettivo di attività, Allenamento, Frequenza cardiaca e Rilevamento ossigeno nel sangue.

Le app visualizzate sull'orologio possono essere impostate sulla base delle preferenze personali. Con l'orologio connesso all'app Zepp, apri l'app e vai in Profilo > Amazfit Bip 3 > Gestione elenco app per modificare l'ordine di visualizzazione delle app per nascondere le app sulla pagina corrente.

## Aggiornamento del sistema dell'orologio

Mantieni l'orologio connesso al telefono, apri l'app Zepp, vai in Profilo > Amazfit Bip 3 > Aggiornamento del sistema per visualizzare o aggiornare il sistema dell'orologio.

Ti consigliamo di toccare Aggiorna immediatamente quando l'orologio riceve un messaggio di aggiornamento del sistema.

## Attività e salute

### Obiettivo

L'orologio registra automaticamente i dati dell'attività inclusi i passi, gli eventi in piedi, il tempo impiegato per bruciare i grassi, le calorie e la distanza. Registra anche la durata in cui

la frequenza cardiaca viene mantenuta entro oppure oltre la gamma brucia grassi come indice del tempo impiegato per bruciare i grassi.

L'orologio vibra quando raggiungi gli obiettivi di passi e in piedi quotidiani.



## Promemoria In piedi

Per incoraggiarti a fare un minimo di attività ogni ora quando sei sveglio e a ridurre i danni causati da una posizione seduta tenuta troppo a lungo, l'orologio monitora la tua attività quando lo indossi.

Se dopo 50 minuti dell'ora corrente non vengono rilevate attività della durata superiore a un minuto e se stai indossando l'orologio correttamente, questo vibrerà per ricordarti di allenarti. Quando ricevi un avviso In piedi, fai dell'attività prima dello scoccare dell'ora successiva per raggiungere l'obiettivo In piedi per l'ora corrente.

Come abilitarlo:

Mantieni l'orologio connesso al telefono, apri l'app Zepp e vai in Profilo > Il mio dispositivo > Amazfit Bip 3 > Notifiche e promemoria > Promemoria In piedi per attivare la funzione.



## 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.

Mantenendo una certa intensità di attività o allenamenti quotidiani, potrai ottenere un valore PAI. In base ai risultati della ricerca condotta dall'HUNT Fitness Study\*, le persone con un PAI superiore a 100 sono maggiormente immuni alle malattie cardiovascolari e hanno un'aspettativa di vita maggiore.

Attiva l'orologio, premi il pulsante sulla pagina del quadrante per andare all'elenco app, scorri verso l'alto o il basso sullo schermo per selezionare e aprire l'app PAI. Nell'app PAI sull'orologio, puoi visualizzare informazioni come il punteggio PAI negli ultimi sette giorni e il punteggio PAI odierno. Puoi anche impostare l'app PAI come app di accesso rapido per visualizzare facilmente il punteggio PAI.

Per ulteriori informazioni, vai nella pagina Home dell'app Zepp > Pagina PAI > Fai clic su Domande e risposte.

\* 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.

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

Nell'app Frequenza cardiaca sull'orologio puoi visualizzare il valore della frequenza cardiaca misurata più di recente, la curva della frequenza cardiaca per tutto il giorno, la frequenza cardiaca a riposo, la distribuzione degli intervalli della frequenza cardiaca e altre informazioni. Impostare l'app Frequenza cardiaca come app di accesso rapido ti permette di misurare la frequenza cardiaca facilmente.

Per garantire la precisione della misurazione della frequenza cardiaca, indossa correttamente l'orologio come suggerito e assicurati che la parte di dispositivo a contatto con la pelle sia pulita e non siano presenti macchie di crema solare.



## Sonno

La qualità del sonno ha un impatto importante per la salute umana. Quando dormi indossando l'orologio, esso registra automaticamente i dati relativi al sonno. Apri l'app Sonno per visualizzare la durata totale del tuo sonno della notte precedente e i dati relativi al sonno dei sette giorni precedenti. Puoi anche sincronizzare i dati sul sonno con l'app Zepp per visualizzare la durata e le fasi del sonno e dei suggerimenti.



## Monitoraggio assistito del sonno

Mantieni l'orologio connesso al telefono, apri l'app Zepp e vai in Profilo > Il mio dispositivo > Amazfit Bip 3 > Monitoraggio della salute per attivare Assistente monitoraggio sonno che consente all'orologio di analizzare in maniera più accurata un volume più ampio di dati sul sonno (derivanti dal sonno REM).

## Monitoraggio della qualità del respiro durante il sonno

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

dispositivo > Amazfit Bip 3 > Monitoraggio della salute per attivare il Monitoraggio della qualità del respiro durante il sonno. Quando questa funzione è attivata, 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.

## Ossigeno nel sangue

L'ossigeno nel sangue è la concentrazione di ossigeno nel sangue ed è un parametro fisiologico importante della respirazione e della circolazione.

1. Attiva l'orologio, premi il pulsante laterale per andare all'elenco delle app e seleziona l'app SpO2 per avviare la misurazione di ossigeno nel sangue.
2. Una volta completata la misurazione, l'orologio mostra il risultato della misurazione. Puoi anche visualizzare i risultati della misurazione delle 3 ore precedenti.



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

1. Indossa l'orologio a distanza di un dito dal carpo e rimani fermo.
2. Indossa il dispositivo in modo che non sia né troppo stretto né troppo allentato.
3. Appoggia il braccio su una superficie stabile come quella di un tavolo, con lo schermo dell'orologio rivolto verso l'alto.
4. Durante la misurazione non muoverti e rimani concentrato su quello che stai facendo.
5. Fattori come i peli, i tatuaggi, un tremore, una temperatura bassa e l'orologio indossato in maniera errata possono influenzare i risultati e addirittura impedire la misurazione stessa.
6. L'intervallo di misurazione del dispositivo è 80%-100%. Questa funzione è a puro scopo di riferimento e non deve essere utilizzata come base per una diagnosi medica. Se non ti senti bene, consulta un medico.

## Monitoraggio dello stress

L'orologio è dotato dell'app Stress per misurare il livello di stress. Quando la misurazione riesce, l'orologio mostra il livello di stress misurato e lo stato dello stress. Quando la misurazione non riesce, viene visualizzato il messaggio "Misurazione non riuscita". Per garantire il completamento della misurazione, indossa correttamente l'orologio e rimani fermo durante la misurazione.

Amazfit Bip 3 supporta il monitoraggio dello stress per tutto il giorno. Per usare questa funzione, apri l'app Stress dell'orologio e attiva Monitoraggio dello stress per tutto il giorno. Quando questa funzione è abilitata, indossa l'orologio affinché possa misurare automaticamente il tuo livello di stress ogni 5 minuti e mostrarti la curva dello stress relativa alla giornata.



## Allenamento respirazione

Per fare esercizi respiratori di rilassamento basati su istruzioni animate per la respirazione, vai all'elenco app dell'orologio e apri l'app Respirazione. La durata totale dell'allenamento può essere impostata sulla schermata Home Respira. La durata predefinita è 1 minuto.



## Tracciamento del ciclo

L'app Tracciamento del ciclo può tracciare i periodi mestruali delle donne per identificare l'andamento e prevedere il ciclo successivo. Questa funzione non è un sostituto della contraccezione o di consulti medici.

La prima volta che usi l'applicazione Cronologia mestruale, devi inserire l'ora di inizio delle mestruazioni più recenti, la durata delle mestruazioni e la durata del ciclo mestruale. Puoi anche inserire questi dati sull'app Zepp e sincronizzarli con l'orologio.

Registrare i dati relativi al ciclo e terminare il tracciamento del ciclo:

È possibile registrare o terminare la registrazione del proprio periodo mestruale con la massima rapidità dall'orologio. RegISTRAZIONI precise dei dati relativi al proprio periodo mestruale garantiranno una previsione più accurata.

Modificare i dati del ciclo:

Se inserisci il ciclo mestruale errato, puoi modificarlo facendo clic sul pulsante Modifica nella

pagina Cicli dell'app Zepp.

Promemoria:

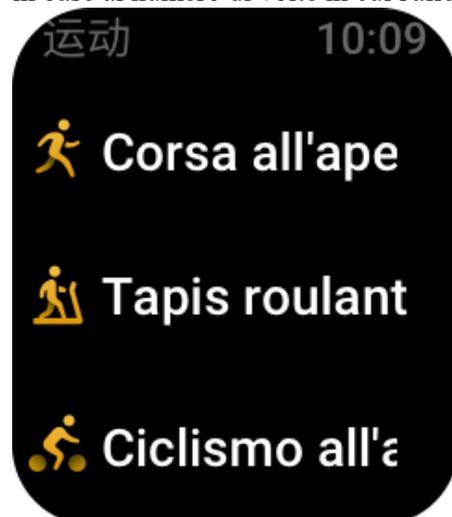
Vai alla pagina Cicli dell'app Zepp e fai clic su Impostazioni per attivare il promemoria Mestruazione e ovulazione; in questo modo, l'orologio vibrerà nella data specificata per ricordarti l'avvenimento.



## Allenamento

### Tipo di allenamento

Amazfit Bip 3 supporta 60 tipi di allenamento, tra cui corsa all'aperto, tapis roulant, ciclismo all'aperto e camminata. L'elenco predefinito degli allenamenti verrà automaticamente regolato in base al numero di volte in cui l'allenamento viene usato.



### Inizia un allenamento

Apri l'app Allenamento e seleziona un allenamento per entrare in modalità allenamento. Prima di iniziare l'allenamento, il sistema controlla che lo spazio di archiviazione libero dell'orologio sia sufficiente. Se così non fosse, quando inizi l'allenamento il sistema potrebbe

sovrascrivere i dati dell'allenamento precedente non sincronizzati. Per impedire che i dati vengano sovrascritti, ti consigliamo di connettere l'app Zepp poco dopo il completamento dell'allenamento per sincronizzare i dati.

Ti consigliamo di abilitare il GPS sul telefono durante gli esercizi all'esterno, per consentire all'orologio di registrare più dati in maniera accurata. Assicurati che l'orologio rimanga connesso al telefono durante l'esercizio.

**Istruzioni per usare il GPS sul telefono:**

1. Vai alla schermata delle autorizzazioni del sistema sul telefono e autorizza l'app Zepp a leggere i dati GPS.
2. Assicurati che il posizionamento del GPS e il Bluetooth del telefono siano attivi durante l'esercizio. Se usi un telefono Android, lascia in esecuzione in background l'app Zepp.
3. Con l'orologio connesso al GPS del telefono, quando vai nella schermata Esercizio, l'orologio avvia automaticamente il posizionamento e mostra lo stato di ricerca. Se così non fosse, connetti l'orologio al GPS del telefono come da istruzioni.
4. Usa il posizionamento del GPS in aree all'aperto e aspetta fino a quando il posizionamento non viene effettuato correttamente prima di iniziare l'esercizio.



## Obiettivo allenamento

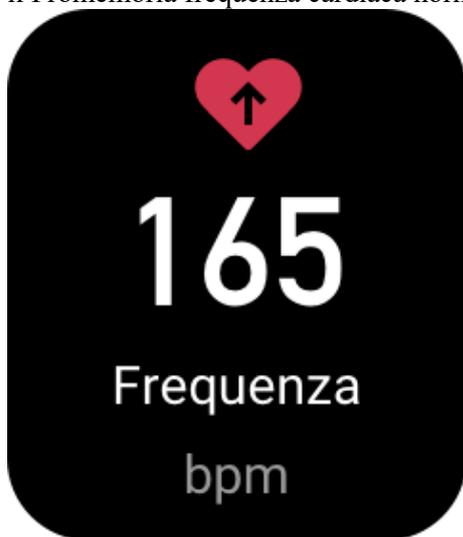
Nella schermata Preparazione allenamento, scorri verso sinistra per andare nella schermata Impostazioni obiettivo attività. Puoi impostare diversi obiettivi per i vari tipi di allenamento, come Ritmo, Durata, Distanza e Obiettivo di consumo calorico. Quando durante l'allenamento completi il 50%, l'80% e il 100% dell'obiettivo impostato, l'orologio ti avvisa del progresso.



## Avvisi di allenamento

### Avviso Frequenza cardiaca troppo elevata

Se la frequenza cardiaca supera il valore massimo predefinito quando ti alleni, l'orologio vibra per avvisarti e mostra la frequenza cardiaca corrente. Prima di usare la funzione di avviso Frequenza cardiaca troppo elevata, vai nella schermata Impostazioni allenamento per attivare il Promemoria frequenza cardiaca normale.



### Avviso Intervallo frequenza cardiaca

Se quando ti alleni la tua frequenza cardiaca non è compresa nell'intervallo di frequenza cardiaca predefinito, l'orologio vibra per avvisarti che la tua frequenza cardiaca è troppo elevata o troppo bassa e ti mostra la frequenza cardiaca corrente. Prima di usare la funzione di avviso dell'intervallo della frequenza cardiaca, vai nella schermata Impostazioni allenamento per attivare il Promemoria intervallo della frequenza cardiaca.

### Avviso Ritmo troppo lento

Se quando ti alleni il ritmo in tempo reale è inferiore al valore predefinito, l'orologio vibra per avvisarti che il tuo ritmo è troppo basso e ti mostra il ritmo corrente. Prima di usare la funzione di avviso Ritmo troppo lento, vai nella schermata Impostazioni allenamento per attivare il Promemoria ritmo.



#### **Avviso Km raggiunti**

Quando raggiungi i chilometri predefiniti durante l'allenamento, l'orologio vibra per avvisarti dei chilometri completati e ti mostra il ritmo o la velocità dell'ultimo chilometro. Prima di usare la funzione di avviso dei chilometri, vai nella schermata Impostazioni allenamento per attivare il Promemoria distanza.



#### **Avviso Spazio libero non sufficiente**

Se il sistema non ha spazio di archiviazione a sufficienza mentre ti alleni, l'orologio vibra per chiederti se continuare l'allenamento. Se tocchi Continua, il sistema sovrascrive i dati degli allenamenti non sincronizzati. Se tocchi Fine, il sistema termina l'allenamento corrente.

#### **Avviso Spazio esaurito**

Se quando ti alleni il sistema ha esaurito lo spazio di archiviazione libero, l'orologio vibra per avvisarti. In questo caso, il sistema archivia automaticamente la registrazione corrente dell'allenamento.

## **Impostazioni di allenamento**

Vai nella schermata Preparazione allenamento e tocca Impostazioni allenamento nella parte inferiore della schermata. Puoi scegliere di abilitare le seguenti funzioni durante l'allenamento, in base alle tue esigenze: Pausa automatica, Avviso frequenza cardiaca, Avviso ritmo, Avviso distanza.



## Mettere in pausa, continuare e terminare l'allenamento

Tieni premuto il pulsante fisico per terminare un allenamento. Viene visualizzata la schermata In pausa. Se tocchi Avvia, l'orologio continua a registrare i dati dell'allenamento. I dati non verranno salvati se non c'è un numero sufficiente di registrazioni di attività. Puoi premere il segno di spunta per uscire dall'attività.



## Cronologia allenamento

### Visualizzare i dati cronologici dell'allenamento nell'orologio

Vai in Elenco app > Cronologia allenamento per visualizzare le registrazioni dell'allenamento archiviate di recente. Se alcune registrazioni cronologiche di allenamenti non sono sincronizzate, alla destra dell'elenco viene visualizzata l'icona Non sincronizzata. L'icona Non sincronizzata scompare dopo che i dati vengono sincronizzati con l'app Zepp. Tocca la registrazione di un allenamento per visualizzarne i dettagli.

### Visualizza i risultati dell'allenamento nell'app Zepp

L'app Zepp fornisce il modulo Allenamento per consentirti di visualizzare tutti i risultati degli allenamenti sincronizzati dall'orologio.

### Eliminare le registrazioni degli allenamenti

Nella schermata Cronologia allenamento, scorri verso sinistra su una registrazione di un allenamento e tocca Elimina. Se questa registrazione è stata sincronizzata, viene direttamente eliminata. Se non è sincronizzata, il sistema ti chiede di confermare la cancellazione.

Nota: dopo aver eliminato una registrazione di un allenamento dall'orologio, tale registrazione non viene eliminata anche dall'app Zepp e potrai continuare a visualizzarla nell'app. Dall'app Zepp dovrai eliminarla manualmente.

## Intervallo di frequenza cardiaca per l'allenamento

Quando ti alleni, l'orologio calcola il tuo intervallo di frequenza cardiaca sulla base delle tue informazioni personali. Puoi determinare l'effetto e l'intensità dell'allenamento sulla base dell'intervallo di frequenza cardiaca. Sull'orologio puoi visualizzare l'intervallo di frequenza cardiaca corrente nella colonna dei dati relativi alla frequenza cardiaca. Una volta terminato l'allenamento, puoi aprire l'app Zepp e trovare la registrazione dell'allenamento corrente per visualizzare la durata dell'allenamento in ogni intervallo di frequenza cardiaca nella schermata Dettagli.

Per impostazione predefinita, vengono forniti sei intervalli di frequenza cardiaca.

Gli intervalli di frequenza cardiaca predefiniti vengono calcolati stimando la frequenza cardiaca massima. L'orologio calcola la frequenza cardiaca massima mediante la formula comune che prevede la sottrazione della propria età da 220.

Intervallo frequenza cardiaca	Come calcolarlo
Rilassato	Inferiore al 50% della frequenza cardiaca massima
Riscaldamento	[50%, 60%) della frequenza cardiaca massima
Bruccia grassi	[60%, 70%) della frequenza cardiaca massima
Aerobico	[70%, 80%) della frequenza cardiaca massima
Allenamento di resistenza	[80%, 90%) della frequenza cardiaca massima
Massimo anaerobico	Superiore al 90% della frequenza cardiaca massima

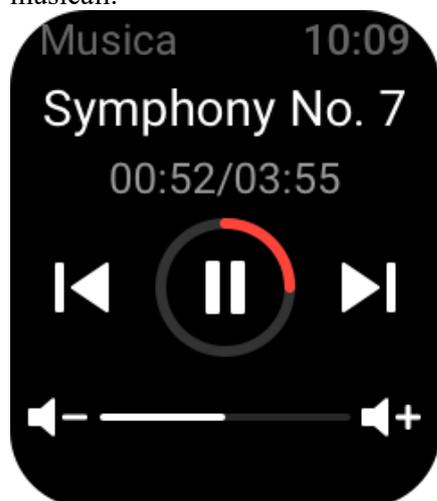
## App orologio

## Musica

Quando il telefono riproduce della musica, puoi andare nella schermata Musica dell'orologio per visualizzare informazioni sulla musica riprodotta. Sull'orologio, tocca Metti in pausa per sospendere la riproduzione musicale e tocca Precedente/Seguente per riprodurre la canzone precedente o seguente. Tocca le icone del volume + e - per regolare il volume della musica. Se usi un iPhone, devi associare l'orologio con il Bluetooth del telefono prima di poter usare l'app Musica.

Se usi un telefono Android, prima di poter usare l'app Musica concedi l'autorizzazione di lettura delle notifiche nell'app Zepp. Nell'app Zepp, vai in Amazfit Bip 3 Pro > Notifiche e promemoria > Avvisi app > fai clic sul promemoria "Impossibile accedere alle notifiche" in alto nella pagina per concedere l'autorizzazione alle notifiche dell'app Zepp.

Nota: l'esperienza del controllo della musica mediante l'orologio può essere influenzata dalla compatibilità del sistema Android e dai vari gradi di apertura e supporto dei diversi lettori musicali.



## Meteo

Nell'app Meteo puoi visualizzare il tempo atmosferico per il giorno corrente e le previsioni meteo per i giorni successivi.

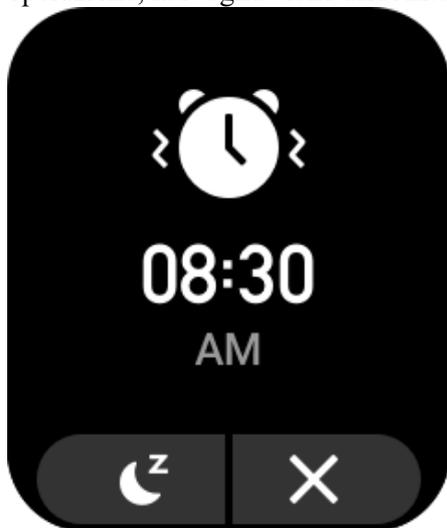
L'orologio riceve i dati meteo mediante un aggiornamento push dal telefono. Per ottenere le informazioni meteo più aggiornate, mantieni attivato il Bluetooth del telefono e connetti il telefono all'orologio.

L'orologio riceve un messaggio push assieme a un avviso meteo. Per attivare il messaggio push avviso meteo nell'app, vai in Profilo > Amazfit Bip 3 > Impostazioni app > Meteo > Impostazioni meteo.



## Sveglia

Puoi aggiungere sveglie nell'app Zepp e sull'orologio. Puoi aggiungere fino a 10 sveglie. Puoi anche attivare la modalità Posticipa. Quando viene raggiunta l'ora della sveglia, l'orologio vibra per avvisarti. Per disattivare la sveglia corrente, tocca il pulsante X sulla schermata Sveglia per disattivare la vibrazione. Se vuoi che l'orologio te lo ricordi di nuovo dopo 10 minuti, tocca Ricorda più tardi. Se dopo sei vibrazioni di seguito non esegui alcuna operazione, la sveglia viene disabilitata.



## Elenco delle cose da fare

Puoi impostare gli orari per gli avvisi delle cose da fare. Allo scadere dell'ora prestabilita, l'orologio ti ricorda la cosa da fare e tu puoi decidere di completare l'attività o ignorarla. Nell'orologio, scegli Elenco app > Elenco delle cose da fare per visualizzare o disattivare l'elenco delle cose da fare. Puoi anche aggiungere e modificare le cose da fare nell'app Zepp. Puoi aggiungere fino a 60 cose da fare.

## Orologio internazionale

Puoi aggiungere più città nell'app Zepp e sincronizzarle con l'orologio per visualizzare informazioni come i fusi orari, le date e le settimane. Puoi aggiungere fino a 20 città differenti.



## Conto alla rovescia

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



## Fotocamera da remoto

Quando la fotocamera del telefono è attiva, puoi scattare foto in remoto usando l'orologio.

Se usi un iPhone, devi associare l'orologio con il Bluetooth del telefono prima di poter usare l'app Fotocamera remota.

Se usi un telefono Android, prima di poter usare la funzione devi aprire l'app Zepp e andare in Amazfit Bip 3 > Lab > Impostazioni fotocamera per completare le impostazioni come da istruzioni.



## Trova il telefono

Mantieni l'orologio connesso al telefono, vai all'elenco delle app e tocca Trova telefono. Quindi, il telefono suonerà.



## Impostazioni

La schermata Impostazioni contiene le seguenti impostazioni: sostituzione quadrante, impostazioni elementi ad avvio rapido tenendo premuto il pulsante fisico, durata dello spegnimento automatico, blocco schermo, accendi in caso di sollevamento del polso, accendi in caso di notifiche, preferenze, informazioni, regolazioni, spegnimento, ripristino impostazioni di fabbrica.

Sostituzione quadrante: l'orologio fornisce 2 quadranti predefiniti. Puoi cambiare il quadrante in base alle tue esigenze.

Impostazioni Tieni premuto: puoi impostare un allenamento come elemento ad avvio rapido così da poter iniziare l'allenamento tenendo premuto il pulsante fisico.

Spegnimento automatico: puoi impostare un periodo dopo il quale lo schermo dell'orologio si spegne automaticamente se non vengono effettuate operazioni in tale periodo.

Impostazioni blocco schermo: dopo aver abilitato questa funzione, per effettuare operazioni quando lo schermo si attiva alla ricezione di notifiche o al sollevamento del polso, devi premere il pulsante fisico. In questo modo, puoi evitare operazioni non volute.

Accendi in caso di sollevamento del polso: quando questa funzione è abilitata, lo schermo si attiva automaticamente quando sollevi il polso o il braccio. Se la funzione di blocco dello schermo è disabilitata, puoi usare direttamente lo schermo alla sua attivazione.

Accendi in caso di notifiche: quando questa funzione è abilitata, lo schermo si attiva automaticamente quando l'orologio riceve una notifica. Se la funzione di blocco dello schermo è disabilitata, puoi usare direttamente lo schermo alla sua attivazione.

App con collegamento scelta rapida: le app con collegamento scelta rapida sono le app che puoi aprire scorrendo verso sinistra e destra sul quadrante. Puoi aggiungere, cancellare e riordinare le app con collegamento scelta rapida.

Tieni premuto il pulsante: quando questa funzione è abilitata, puoi tenere premuto il pulsante fisico per 1 secondo sulla schermata del quadrante per aprire rapidamente un'app.

Intensità vibrazione: puoi impostare l'intensità della vibrazione quando l'orologio riceve degli avvisi. Le opzioni includono Alta, Media e Bassa.

Formato ora: le opzioni includono la modalità 12 ore e la modalità 24 ore.

Formato data: le opzioni includono YYYY/MM/DD, YYYY/DD/MM, MM/DD/YYYY e DD/MM/YYYY.

Informazioni: nella schermata Informazioni, puoi visualizzare la versione firmware e l'indirizzo MAC Bluetooth dell'orologio.

Spegni: tocca per spegnere l'orologio.

Riavvia: tocca per riavviare l'orologio.

Ripristino delle impostazioni di fabbrica: una volta effettuato il ripristino delle impostazioni di fabbrica, tutti i dati nell'orologio verranno ripristinati e l'orologio dovrà essere associato di nuovo prima di poter essere usato.