

# Manuale utente per Amazfit GTR 4 (edizione italiana)

## 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 telefono deve disporre di un sistema Android 7.0 o iOS 12.0 o versioni successive.

### Associazione iniziale:

Quando l'orologio 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 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. Nel vecchio telefono, vai alla pagina Profilo > Amazfit GTR 4 e tocca il pulsante Dissocia in basso per effettuare la dissociazione. Se si tratta di un iPhone, dopo aver effettuato la dissociazione nell'app Zepp, dovrai dissociare il telefono e l'orologio. Vai in Impostazioni > Bluetooth, 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, quindi associalo con il nuovo telefono seguendo la procedura di associazione iniziale.

## Aggiornamento del sistema dell'orologio

Mantieni l'orologio connesso al telefono, apri l'app Zepp, vai a Profilo > Dispositivi > Amazfit GTR 4 > 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.

## Indossare l'orologio

1. Indossa il dispositivo non troppo stretto né troppo allentato e lascia abbastanza spazio affinché la pelle possa traspirare. In questo modo, sarà comodo al polso e il sensore potrà funzionare correttamente.
2. Indossa l'orologio correttamente durante la misurazione dell'ossigeno nel sangue. Non indossare l'orologio sull'articolazione del polso, mantieni il braccio in piano, garantisci una vestibilità comoda del dispositivo 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 (cedimento del braccio, movimento del braccio, peli del braccio, tatuaggi ecc.), il risultato può risultare inaccurato oppure potrebbe non essere disponibile alcun risultato.
3. Consigliamo di stringere il cinturino dell'orologio durante l'allenamento e di allentarlo in seguito.

## Operazioni di base

### Gesti e pulsanti di uso comune

Funzionamento	Risultato corrispondente
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
Ruota la corona digitale	Scorre o passa da una pagina all'altra
Tieni premuto il pulsante superiore per cinque secondi o più	Accende l'orologio, accede alla pagina di riavvio e forza il riavvio.

### Centro di controllo

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

Le funzioni supportate includono Modalità Risparmio energetico, DND, Modalità Sonno, Modalità Teatro, Calendario, Volume, Schermo attivo, Luminosità, Impostazioni, Torcia,

Bluetooth, Wi-Fi, Blocco schermo e Trova il mio telefono.

## Trova il telefono

1. Mantieni l'orologio connesso al telefono.
2. Sul quadrante dell'orologio, scorri verso il basso per andare al centro di controllo e tocca



Trova il mio Telefono . Il telefono vibrerà. Tocca il pulsante della suoneria e il telefono suonerà.

3. Nell'elenco delle app, tocca Trova il mio telefono e il telefono vibrerà. Tocca il pulsante della suoneria e il telefono suonerà.

## Trova l'orologio

Mantieni l'orologio connesso al telefono, apri l'app Zepp e vai a Profilo > Dispositivi > Amazfit GTR 4 e tocca Trova orologio. Quindi l'orologio vibrerà e suonerà. (L'orologio vibrerà solamente per impostazione predefinita e il tono di avviso deve essere impostato manualmente: vai a Impostazioni orologio > Suono e vibrazione > Suoneria per avviso per attivare l'interruttore.)

# Quadrante

## Informazioni aggiuntive del quadrante

Alcuni quadranti supportano la modifica delle informazioni aggiuntive. 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. Dopo aver attivato l'orologio, tieni premuto il quadrante per accedere alla pagina di selezione del quadrante, dove puoi scegliere altri quadranti o modificare le informazioni aggiuntive.
2. Scorri verso sinistra o destra sullo schermo per visualizzare in anteprima i quadranti



attualmente disponibili. Il pulsante Modifica viene visualizzato nella parte inferiore del quadrante che supporta le informazioni aggiuntive. Tocca il 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. Una volta effettuata la modifica, premi il pulsante superiore per completare la modifica e attivare il quadrante.

## Display sempre acceso

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. Dopo aver attivato l'orologio, premi il pulsante superiore per accedere all'elenco delle app. Quindi, vai in Impostazioni > Display > Display sempre attivo.
2. Seleziona lo stile dello schermo e attiva lo stato per Display sempre attivo.

## Aggiungere quadranti

Oltre ai quadranti predefiniti, puoi scegliere quadranti online dal negozio quadranti dell'orologio nell'app Zepp e sincronizzarli con l'orologio. Puoi anche usare una foto scattata con il telefono o usare un'immagine nell'album come sfondo personalizzato di un quadrante.

### Aggiungere quadranti online:

1. Mantieni l'orologio connesso al telefono, apri l'app Zepp e vai a Profilo > Dispositivi > Amazfit GTR 4 > Quadranti.
2. Seleziona uno o più quadranti, quindi sincronizzali con l'orologio per avere più opzioni.

### Aggiungere quadranti personalizzati:

Mantieni l'orologio connesso al telefono, apri l'app Zepp, vai a Profilo > Dispositivi > Amazfit GTR 4 > Quadranti > Sfondo personalizzato e tocca lo stile che preferisci per modificare lo sfondo selezionando una foto dall'Album del telefono oppure scattando una foto con la fotocamera del telefono.

## Cambiare i quadranti

1. Dopo aver attivato l'orologio, premi a lungo il quadrante per accedere alla schermata di selezione del quadrante.
2. Scorri verso sinistra o destra sullo schermo per visualizzare in anteprima i quadranti disponibili sull'orologio, 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 sull'orologio è quasi pieno, dovrai eliminare alcuni quadranti per liberare dello spazio per quelli nuovi (conserva almeno un quadrante).

1. Dopo aver attivato l'orologio, premi a lungo il quadrante per accedere alla schermata di selezione del quadrante.
2. Scorri verso sinistra o destra per visualizzare in anteprima sullo schermo i quadranti disponibili sull'orologio, inclusi i quadranti predefiniti, i quadranti online sincronizzati e i quadranti personalizzati.
3. Scorri verso l'alto sullo schermo. Per i quadranti che dispongono del pulsante , puoi toccare il pulsante per eliminarli.

## Punti di stato

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

Gli stati di visualizzazione supportati sono:

- Batteria in esaurimento
- Modalità risparmio energetico
- Modalità DND
- Modalità Sonno
- Modalità Teatro
- Cronometro (tocca il punto di stato per accedere all'app)
- Conto alla rovescia (tocca il punto di stato per andare all'app)
- Riproduzione musica (tocca il punto di stato per accedere all'app)
- In allenamento (tocca il punto di stato per accedere all'app)
- Carica

# Notifiche e chiamate

## Avvisi app

Mantieni l'orologio connesso al telefono per ricevere gli avvisi dalle app del telefono sull'orologio. Puoi scorrere verso l'alto sulla pagina del quadrante per visualizzare gli ultimi 20 avvisi nel Centro notifiche.

**Cancellare tutte le notifiche:**



È presente il pulsante Cancella  nella parte inferiore dell'elenco delle notifiche. Toccalo per cancellare tutte le notifiche.

In alternativa, dopo il riavvio dell'orologio, le notifiche verranno automaticamente cancellate.

**Cancellare una singola notifica:**

quando una notifica viene inviata, oppure dopo che apri una determinata notifica dall'elenco delle notifiche, puoi eliminare la notifica premendo il pulsante Cancella in basso.

**Metodo di impostazione:**

Mantieni l'orologio connesso al telefono, avvia l'app Zepp e vai a Profilo > Dispositivi > Amazfit GTR 4 > Notifiche e promemoria > Avvisi app per attivare 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, l'orologio verrà disconnesso dal telefono e non potrai ricevere le notifiche delle app sull'orologio.
- Per iOS, le app che possono essere impostate in Notifiche e promemoria subito dopo l'attivazione dell'orologio sono limitate. Man mano che il telefono riceve i messaggi di notifica da più app, più app verranno visualizzate in Notifiche e promemoria dell'app Zepp.

## Chiamata Bluetooth

- Una volta attivata questa funzione, associa l'orologio al telefono tramite Bluetooth e mantieni la connessione per ricevere le chiamate sull'orologio.
- Mentre l'orologio e il telefono sono connessi tramite Bluetooth, puoi anche effettuare chiamate Bluetooth dall'orologio attraverso l'app del telefono.

**Metodi di impostazione delle chiamate Bluetooth:**

**Primo metodo:** avvia l'app Zepp, vai a Profilo > Amazfit GTR 4 > Impostazioni app > Telefono, attiva le chiamate Bluetooth, quindi associa l'orologio al telefono tramite Bluetooth seguendo le istruzioni fornite.

**Secondo metodo:** sull'orologio e sul telefono vai a Impostazioni > Bluetooth per associare l'orologio al telefono:

1. Sul telefono vai in Impostazioni > Bluetooth, quindi attiva il Bluetooth per rendere individuabile il telefono. Sull'orologio vai all'elenco delle app e tocca Impostazioni > Rete e connessioni > Bluetooth e assicurati che il Bluetooth sia attivato.
2. Trova l'orologio nei risultati di ricerca per i dispositivi disponibili sul telefono e tocca per associare i dispositivi.

## Avvisi di chiamate in arrivo

Per attivare questa funzione, apri l'app Zepp e vai a Profilo > Amazfit GTR 4 > Impostazioni app > Telefono > Chiamata in arrivo. Una volta che la funzione è attivata e l'orologio e il

telefono sono connessi, l'orologio visualizzerà un messaggio quando il telefono riceve una chiamata, e tu potrai ignorare la chiamata o riagganciare dall'orologio.

## Aggiornamenti del mattino

Con Aggiornamenti del mattino abilitato, il dispositivo invierà aggiornato ogni giorno. Puoi visualizzare rapidamente informazioni quali meteo, stato di allenamento, stato di salute e affari personali, e prepararti per un nuovo giorno.

Puoi attivare o disattivare la funzione Aggiornamenti del mattino nel dispositivo in Impostazioni > Preferenze > Aggiornamenti del mattino. Puoi anche toccare Impostazioni contenuto per adattare il contenuto e l'ordine di visualizzazione in Aggiornamenti del mattino. Le impostazioni riportate qui sopra sono accessibili anche nell'app Zepp in Profilo > Amazfit GTR 4 > Impostazioni orologio > Aggiornamenti del mattino mantenendo l'orologio connesso al telefono.

## Scelte rapide

### Schede di scelta rapida

Scorri verso destra sul quadrante dell'orologio per andare alla pagina Schede di scelta rapida dove puoi usare e visualizzare facilmente varie funzioni e informazioni:

Puoi aggiungere alla pagina Schede di scelta rapida le schede delle funzioni usate di frequente per accedervi più comodamente, come l'ultimo evento, la prossima sveglia o i dati BPM recenti.

Puoi anche aprire l'app Zepp e andare a Profilo > Amazfit GTR 4 > Schede di scelta rapida, dove puoi impostare le schede di scelta rapida da visualizzare e il relativo ordine di visualizzazione.

### App di accesso rapido

Scorri verso sinistra sul quadrante per visualizzare le app di accesso rapido. Le app di accesso rapido consentono di accedere più comodamente alle funzioni dell'orologio. Puoi aggiungere le app e le funzioni usate più frequentemente, come Allenamento.

#### Sostituire le app di accesso rapido:

1. Dopo aver attivato l'orologio, premi il pulsante superiore per andare all'elenco delle app. Vai in Impostazioni > Preferenze > Widget e scorri verso l'alto o il basso sullo schermo per visualizzare le app che possono essere aggiunte ad 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.

### Premi i pulsanti per un avvio rapido

Puoi andare in Orologio > Impostazioni > Preferenze > Premere a lungo il pulsante superiore/Premere il pulsante inferiore e selezionare l'app da avviare rapidamente, dopodiché puoi aprire rapidamente l'app precedentemente impostata premendo il pulsante corrispondente.

Metodi di attivazione:

- Tieni premuto il pulsante superiore.
- Premi il pulsante inferiore.

# Allenamenti

## Modalità di allenamento

L'orologio supporta oltre 150 modalità di allenamento, tra cui corsa e camminata, ciclismo, nuoto, sport all'aperto, sport al coperto, ballo, sport di combattimento, sport con la palla, sport d'acqua, sport invernali, sport di svago, giochi da tavolo e con le carte e altri ancora.

## Elenco degli allenamenti

1. Tocca Allenamento nell'elenco delle app dell'orologio o premi il pulsante corrispondente sul quadrante (se è impostato Avvio rapido per gli allenamenti) per andare all'elenco degli allenamenti.
2. Seleziona l'allenamento da avviare nell'elenco degli allenamenti.
3. Seleziona Più allenamenti per visualizzare le modalità di allenamento e avviare un esercizio.



4. Tocca  per modificare l'elenco degli allenamenti, dove puoi aggiungere, cancellare e ordinare gli allenamenti.

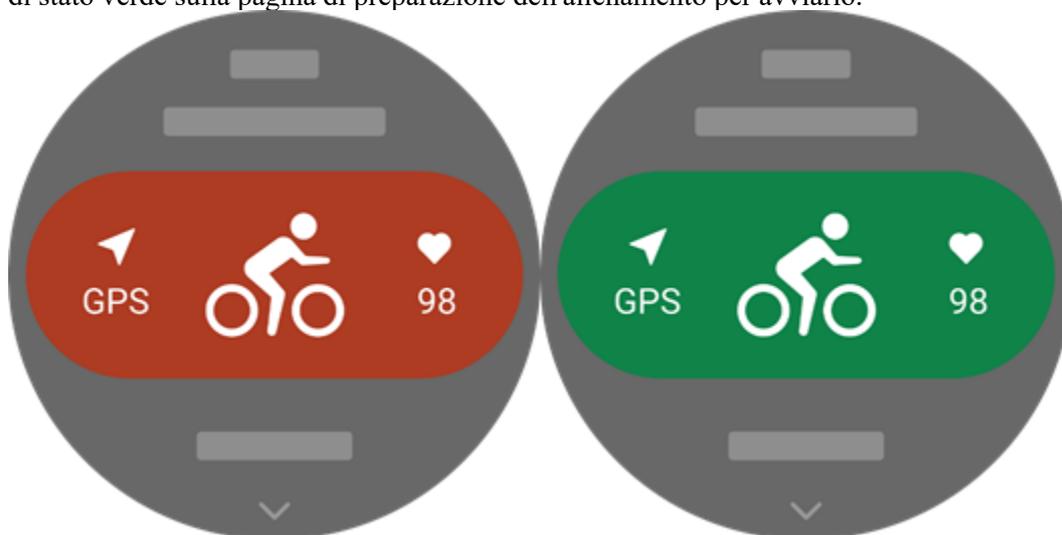
## Scegli un allenamento

Nell'elenco degli allenamenti, scorri verso l'alto o il basso sullo schermo o ruota la corona digitale per selezionare l'allenamento da iniziare.

## 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. La barra di stato rossa indica che l'orologio sta cercando un segnale e diventerà verde quando lo troverà. Ti consigliamo di toccare l'icona dell'allenamento per entrare nell'allenamento dopo l'avvenuto posizionamento GPS, che può migliorare la precisione del calcolo dei dati dell'allenamento.

Per gli allenamenti che non necessitano di posizionamento, puoi toccare direttamente la barra di stato verde sulla pagina di preparazione dell'allenamento per avviarlo.



## Attività di allenamento

### Gira le pagine durante un allenamento

Durante un allenamento, sulla schermata puoi scorrere verso l'alto o il basso sullo schermo o ruotare la corona digitale per girare le pagine. Scorri verso sinistra o destra per girare le pagine a sinistra e a destra. Sul lato sinistro della pagina dei dati dell'allenamento puoi mettere in pausa o terminare l'allenamento. Sul lato destro della pagina dei dati dell'allenamento puoi controllare la riproduzione della musica sull'app dell'orologio o sul telefono.

### Stato schermata di blocco allenamento

Quando il blocco schermo automatico è attivato, lo schermo si spegnerà durante gli allenamenti/in modalità AOD/in caso di timeout dello schermo e la barra di stato mostrerà

l'icona .

In questo stato, la schermata touch non può essere utilizzata. Devi premere il pulsante per sbloccare il touch screen prima di effettuare qualsiasi operazione; in alternativa, puoi direttamente premere il pulsante per effettuare le operazioni di allenamento.

Per il nuoto, lo schermo touch verrà continuamente disattivato durante l'allenamento e potrà essere usato solo dopo che si sospende o termina l'allenamento premendo il pulsante.

### Definizioni dei pulsanti durante gli allenamenti:

- Quando lo schermo è bloccato, premi il pulsante superiore per sbloccarlo.
- Quando lo schermo è sbloccato, premi il pulsante superiore per mettere in pausa/avviare l'allenamento.
- Quando lo schermo è sbloccato, premi il pulsante inferiore per iniziare un nuovo giro/set.

### Pagina delle attività di allenamento

#### 1. Pausa/ripresa

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

#### 2. Fine

Tocca per terminare l'allenamento corrente e salvare i dati.

#### 3. Assistente allenamento

Tocca per modificare alcune delle impostazioni dell'assistente allenamento (possono essere modificate nella pagina quando metti in pausa l'allenamento).

#### 4. Riprendi dopo

Premi per salvare l'allenamento corrente e tornare al quadrante. Accedi di nuovo all'app di allenamento per tornare alla pagina di pausa dell'allenamento.

#### 5. Altro

Premi per modificare alcune impostazioni.

### Impostazioni di allenamento

Nella pagina di preparazione dell'allenamento, puoi scorrere verso l'alto per andare alla pagina delle impostazioni dell'allenamento per impostare la modalità di esercizio corrente. I relativi parametri variano in base alla modalità di allenamento.

### Assistente allenamento

L'assistente allenamento fornisce strumenti supplementari per l'allenamento, compresi gli obiettivi allenamento, gli avvisi di allenamento, i giri automatici, 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, le calorie e l'effetto in Obiettivo allenamento. L'orologio 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**

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

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

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

Durante un allenamento, se l'orologio 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 a Modalità di allenamento > Impostazioni > Assistente > Avvisi di allenamento > Frequenza cardiaca normale, imposta un valore di frequenza cardiaca normale e attiva la funzione.

### **3. Avviso Intervallo frequenza cardiaca**

Durante un allenamento, se l'orologio rileva che la frequenza cardiaca non rientra nell'intervallo di 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.

Per impostare la funzione, vai a Modalità di allenamento > Impostazioni > Assistente > Avvisi di allenamento > Zona di frequenza cardiaca, imposta una zona di frequenza cardiaca e abilita questa funzione.

### **4. Avviso di ritmo**

Puoi impostare un valore di ritmo massimo/minimo. Se il ritmo supera il valore impostato, l'orologio vibrerà e mostrerà un messaggio.

Vai a Modalità di allenamento > Impostazioni > Assistente > Avvisi di allenamento > Ritmo più veloce/più lento, imposta un ritmo e attiva o disattiva questa funzione.

Inoltre, l'orologio supporta anche avvisi per le seguenti funzioni: velocità elevata, viaggi, velocità, frequenza della bracciata, cadenza, tempo, calorie, bevande, assunzione energia, ritorno e periodo di riposo.

## **Assistente cadenza**

Puoi impostare la cadenza per minuto e la frequenza del promemoria. Durante un allenamento, l'orologio può suonare o vibrare in base alla cadenza impostata, in modo da permetterti di controllare la tua cadenza.

Vai a Modalità di allenamento > Impostazioni > Assistente > Assistente cadenza, imposta la cadenza al minuto e la frequenza del promemoria e attiva questa funzione.

## **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 a Corsa all'aperto/Tapis roulant > Impostazioni > Assistente > Virtual Rabbit, imposta un passo per il Virtual Rabbit e attiva questa funzione.

## **Giri automatici**

Questa funzione è disponibile per alcuni allenamenti. Puoi impostare la distanza dei giri automatici nelle impostazioni dell'allenamento, l'orologio avvierà un giro automatico e ti informerà ogni volta che raggiungi la distanza configurata durante un allenamento. Inoltre, quando lo schermo è acceso e sbloccato durante un allenamento, puoi premere il pulsante inferiore dell'orologio per iniziare manualmente un giro.

L'orologio registra anche i dettagli dell'allenamento di ogni giro, sia per i giri manuali che per quelli automatici. Una volta terminato l'allenamento, potrai visualizzare i dettagli dei diversi giri.

Vai a Modalità di allenamento > Impostazioni > Assistente > Giri automatici e imposta la distanza del giro automatico. I giri manuali non richiedono alcuna impostazione.

## **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 troppo bassa. Quando la velocità aumenta oltre un certa soglia, l'allenamento può essere ripreso. Puoi anche riprendere l'allenamento durante la pausa. La soglia di pausa automatica può essere personalizzata per alcuni allenamenti,

Vai a Modalità di allenamento > Impostazioni > Assistente > Pausa automatica

## **Allenamento**

### **Allenamento a intervalli**

Questa funzione è disponibile per alcuni allenamenti. Sull'orologio puoi modificare direttamente la fase di allenamento, la fase di riposo e i cicli di allenamento a intervalli. Quando utilizzi l'allenamento a intervalli, verrà eseguito in base alle impostazioni scelte. Al termine di questa fase, l'allenamento passa automaticamente alla fase successiva.

Puoi modificare le fasi di allenamento e le fasi di riposo in base a distanza, tempo e viaggi, oppure in modo personalizzato. Le voci per la modifica variano in base all'allenamento.

Vai a Modalità di allenamento > Impostazioni > Allenamento > Allenamento a intervalli

## **Altro**

### **Modifica i dati di allenamento**

Puoi modificare gli elementi dei dati durante gli allenamenti, inclusa la modifica dei dati e dei grafici dell'allenamento, l'eliminazione, l'aggiunta o l'ordinamento delle pagine di dati.

I valori opzionali del formato della pagina dati includono 1, 2, 3, 4, 5 o 6 dati per pagina.

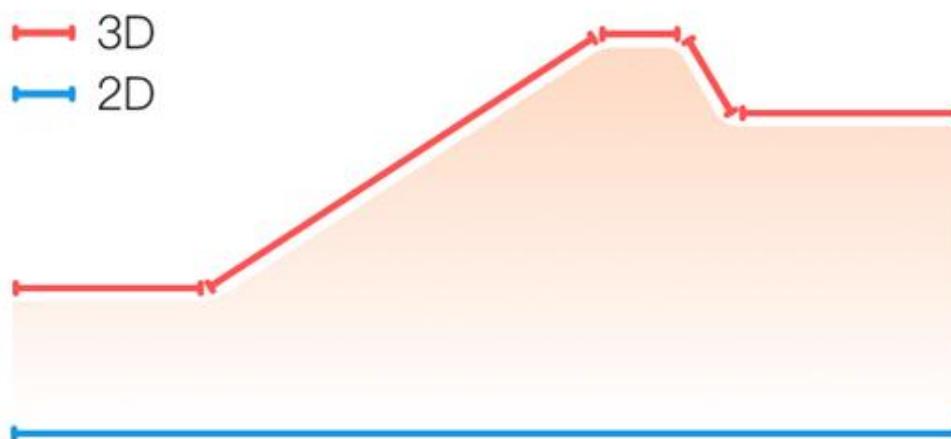
Sono supportati più di 150 dati di allenamento (i dati specifici supportati variano a seconda degli allenamenti).

Sono supportati più di 8 tipi di grafici in tempo reale, tra cui ritmo, elevazione e altro.

Si possono aggiungere fino a 10 pagine di dati/grafici di allenamento.

## Modalità dati 3D

Nelle impostazioni degli allenamenti, puoi attivare o disattivare la funzione per alcuni allenamenti. Se la funzione è attivata, l'orologio calcola la distanza usando dati 3D, come mostrato nell'immagine precedente. Come mostrato nell'immagine, dopo aver attivato la distanza 3D, la distanza salita del percorso verrà calcolata, verranno tenute in considerazione le variazioni di altitudine e salita e la distanza calcolata corrisponderà alla distanza effettiva del percorso. Se Distanza 3D non è attivata, la distanza proiettata verrà calcolata in base al percorso effettuato, cioè la distanza 2D mostrata nell'immagine.



## Lato polso

Per alcuni allenamenti, come per il tennis, devi indossare il dispositivo sul polso della mano che tiene la racchetta e i dati dell'allenamento sono più precisi quando indossi l'orologio sul lato predefinito.

Se usi la mano destra per tenere la racchetta, dovrai indossare l'orologio sul polso di quella mano.

Per le impostazioni, vai a Tennis/Vogatore > Impostazioni > Altro > Mano che indossa l'orologio.

## Lunghezza piscina

Equivale alla lunghezza delle corsie della piscina. L'orologio calcolerà i dati del nuoto in base alla lunghezza della corsia impostata.

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

Per le impostazioni, vai a Nuoto in piscina > Impostazioni > Altro > Lunghezza corsia.

## Ricalibra

Nella modalità di allenamento su tapis roulant, se la distanza registrata dall'orologio e la

distanza effettiva sono significativamente diverse anche dopo molteplici calibrazioni, prova a ricalibrare l'algoritmo di registrazione del tapis roulant per registrare i dati del tapis roulant in modo più accurato.

Per le impostazioni, vai a Tapis roulant > Impostazioni > Altro > Ricalibra.

## Direzione downswing

Per alcuni allenamenti, ad esempio per il golf, devi indossare il dispositivo sul polso che corrisponde alla direzione del downswing, in modo che i dati dell'allenamento siano più accurati.

Se la direzione dello swing discendente è verso sinistra (cioè se colpisci la pallina da destra a sinistra), l'orologio deve essere indossato sul polso sinistro.

Per le impostazioni, vai a Swing golf > Impostazioni > Altro > Direzione swing.

## Lunghezza percorso e selezione percorso

Nell'allenamento di corsa su campo sportivo, è necessario impostare la distanza della pista e la corsia della pista, per rendere i dati dell'allenamento più precisi.

Per le impostazioni, vai a Corsa su campo sportivo > Impostazioni > Altro > Impostazioni corsa campo sportivo > Distanza campo sportivo e selezione corsia.

## Modalità di allenamento speciali - nuoto

### Terminologia dell'allenamento

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

Bracciata: la bracciata completa effettuata indossando l'orologio.

Velocità 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

L'orologio 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 proteggere il touchscreen da tocchi involontari e interferenze con l'acqua, l'orologio disattiva automaticamente la funzione touchscreen una volta che inizi a nuotare. In questo caso, è possibile controllare l'allenamento con i pulsanti dell'orologio. Quando l'allenamento finisce o viene messo in pausa, l'orologio aggiornerà e riattiverà la funzione touchscreen.

## **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 la barra di stato verde per iniziare l'allenamento. In questo modo, l'orologio può iniziare a registrare i dati completi degli allenamenti evitando imprecisioni dei dati in seguito alla perdita del tracciamento dell'allenamento.

Guida al posizionamento:

Se ricevi una richiesta di aggiornamento dell'AGPS dopo aver selezionato un allenamento, avvia l'app Zepp sul telefono e connettila con l'orologio per aggiornare AGPS. Quindi, seleziona nuovamente l'allenamento. Questa operazione riduce il tempo necessario per cercare un segnale ed evita gli errori di ricerca.

Se, durante il processo di posizionamento, l'icona del segnale GPS continua a tremolare, un'area all'aperto consente un posizionamento più rapido per un segnale GPS migliore, in quanto gli edifici nelle vicinanze possono bloccare e indebolire il segnale, aumentando il tempo necessario per il posizionamento e addirittura causando degli errori.

Dopo aver completato il posizionamento, la barra di stato rossa diventerà verde. Il segnale GPS mostra l'intensità del segnale GPS corrente.

A-GPS è un tipo di informazioni da satellite GPS che consente all'orologio di accelerare il processo di posizionamento del GPS.

## **Identificazione automatica dell'allenamento**

I tipi di allenamento che possono essere identificati sono 8 e includono camminata, camminata al coperto, corsa all'aperto, tapis roulant, ciclismo all'aperto, nuoto in piscina, ellittica e vogatore.

L'identificazione automatica dell'allenamento è un processo in cui l'orologio 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 > Allenamenti > Rilevamento allenamento.

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

Sensibilità: una sensibilità più alta indica un tempo di riconoscimento più breve. Il tempo di riconoscimento è prolungato se la sensibilità è bassa. Impostala come necessario.

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

## **Trasmissione vocale durante l'allenamento**

La trasmissione vocale è supportata quando gli avvisi di allenamento o i giri di allenamento vengono attivati oppure quando metti in pausa, continui o concludi un allenamento o quando vai alla cronologia degli allenamenti. I contenuti della trasmissione comprendono il riepilogo dei dati dell'allenamento e i promemoria delle operazioni.

Vai a Impostazioni > Suono e vibrazione > Trasmissione vocale > Allenamento per attivare

questa funzione.

## 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 sull'app

La cronologia allenamento include i dati dell'allenamento, la traccia dell'allenamento (per gli allenamenti che supportano il GPS), i dati dei giri/set, 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 Attività. L'orologio può salvare fino a 100 dati di allenamenti recenti.

Record personale

Verranno salvati i dati migliori di alcuni tipi di allenamenti, tra cui la distanza più lunga, il tempo di allenamento più lungo e così via.

## 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

L'orologio 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 l'orologio, il punteggio TE iniziale di 0,0 aumenta man mano che l'allenamento procede. Il punteggio TE va da 0,0 a 5,0 e diversi intervalli di punteggio indicano diversi effetti. 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 è ottenuto?**

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

## **Stato dell'allenamento**

Lo stato di allenamento include carico di allenamento, tempo di recupero totale e VO<sub>2</sub> Max. Il dispositivo calcola queste metriche in base alle informazioni personali e ai dati generati durante l'allenamento. Quando indossi il dispositivo e i dati si accumulano nel tempo, avrai informazioni più dettagliate sui dati relativi al fisico e all'allenamento e la precisione della valutazione migliorerà 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 l'orologio e assicurati che la tua frequenza cardiaca raggiunga il 75% della tua frequenza cardiaca massima.

**Come visualizzare i dati:**

Puoi visualizzare il valore di VO<sub>2</sub> Max corrente nell'app Stato allenamento sull'orologio. 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 viene calcolato come il carico di allenamento totale negli ultimi 7 giorni, che rappresenta il limite imposto dal corpo dagli allenamenti recenti.

Ci sono tre livelli 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 stanco, il che non aiuta a migliorare realmente la tua abilità nell'esercizio e può provocare più rischi di lesione durante l'allenamento. Se desideri migliorare in maniera continuativa la tua abilità atletica entro l'intervallo di tolleranza, ti consigliamo di mantenere il punteggio del carico di allenamento all'interno di un intervallo moderato.

L'intervallo moderato del carico di allenamento dipende dai dati di allenamento più recenti e a lungo termine e diventerà sempre più preciso usandolo.

**Come ottenere il carico di allenamento:**

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 dell'orologio.

**Come visualizzare il carico di allenamento:**

Il carico di allenamento può essere visualizzato nell'applicazione dello stato dell'allenamento dell'orologio. Puoi vedere la cronologia del carico di allenamento e le tendenze di modifica 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.

Periodo di recupero completo	Consigli di allenamento
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.

## Attività e salute

### Misurazione con un tocco

Questo dispositivo supporta il monitoraggio della frequenza cardiaca, dell'ossigeno nel sangue, dello stress e della frequenza respiratoria. 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 l'orologio, premi il pulsante superiore nella pagina del quadrante per andare all'elenco app, scorri verso l'alto o il basso sullo schermo per selezionare e aprire l'app Misurazione con



un tocco, quindi tocca  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 indossi il dispositivo mentre dormi, questo registra automaticamente le informazioni sul sonno. Il dispositivo può registrare il sonno notturno e i pisolini. Il dispositivo identifica il sonno in base al programma di sonno. Il tempo di sonno che si sovrappone al programma del giorno sarà registrato come sonno principale del giorno. Se non è impostato alcun programma, il sonno dalle 00:00 alle 08:00 sarà identificato come sonno principale per impostazione predefinita. Il sonno di durata superiore a 60 minuti che non rientra nel sonno principale sarà registrato come pisolino. Il sonno di durata inferiore a 20 minuti non verrà registrato.

Attiva l'orologio, premi il pulsante superiore sulla pagina del quadrante per andare all'elenco app, scorri verso l'alto o il basso sullo schermo per selezionare e aprire l'app Sonno. Nell'app Sonno nell'orologio puoi visualizzare la durata del sonno notturno, le fasi del sonno, il punteggio del sonno, i pisolini e altre informazioni. Dopo la sincronizzazione con l'app, puoi visualizzare ulteriori informazioni. Impostare l'app Sonno come un'app di accesso rapido ti consente di visualizzare facilmente lo stato del sonno.

## Programma di sonno

In Programma di sonno, è possibile impostare diverse ore per coricarsi e svegliarsi per ogni giorno della settimana. Il dispositivo attiverà la modalità Sonno, ti inviterà ad andare a letto, ti sveglierà all'ora pianificata e controllerà il tuo sonno in base al periodo di tempo programmato, aiutandoti a sviluppare buone abitudini di sonno.

Apri l'app Sonno, scorri verso il basso fino all'ultima pagina, vai alle impostazioni di sonno e tocca Programma di sonno per impostare un programma del sonno. Quando il telefono e



l'orologio sono connessi, puoi anche aprire l'app Zepp, fare clic su nell'angolo superiore destro della pagina **Home** > toccare **Sonno** > **Regolarità** > **Programma del sonno** per completare le impostazioni.

## Monitoraggio assistito del sonno

Apri l'app Sonno, scorri verso il basso 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 il basso 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.

Quando il telefono e l'orologio sono connessi, è possibile accedere alle impostazioni di Assistente monitoraggio sonno e del monitoraggio della qualità della respirazione durante il sonno nell'app Zepp in Profilo > Amazfit GTR 4 > Monitoraggio salute > Sonno > Monitoraggio qualità respirazione 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 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. 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 esercizi quotidiani, potrai ottenere il tuo punteggio 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 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 contenga macchie di crema solare.

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. 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 l'orologio sono connessi, le seguenti impostazioni della frequenza cardiaca sono accessibili anche nell'app Zepp in Profilo > Amazfit GTR 4 > Monitoraggio salute.

## Misurazione manuale della frequenza cardiaca

Attiva l'orologio, premi il pulsante superiore 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, quindi tocca  per misurare manualmente la frequenza cardiaca. Quando sono state effettuate le misurazioni, il dispositivo rimarrà sulla schermata Frequenza cardiaca e continuerà a misurare e ad aggiornare i dati.

## 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. L'orologio 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 all'orologio di aumentare automaticamente la frequenza di misurazione quando rileva un'attività, in modo tale che sia possibile registrare maggiori cambiamenti della frequenza cardiaca.

## Avvisi 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 l'orologio, premi il pulsante superiore nella pagina del quadrante per andare all'elenco app, scorri verso l'alto o il basso sullo schermo per selezionare e aprire l'app SpO2, dove puoi visualizzare il valore dell'ossigeno nel sangue misurato più di recente e lo stato dell'ossigeno nel sangue per tutto il giorno. Sincronizza i dati con l'app per visualizzare altre informazioni. Impostare l'app SpO2 come un'app di accesso rapido ti consente di misurare facilmente l'ossigeno nel sangue.

Quando il telefono e l'orologio sono connessi, le seguenti impostazioni del livello di ossigeno nel sangue sono accessibili anche nell'app Zepp in Profilo > Amazfit GTR 4 > Monitoraggio salute.

## Misurazione manuale dell'ossigeno nel sangue

Attiva l'orologio, premi il pulsante superiore nel quadrante dell'orologio per accedere all'elenco delle app e scorri verso l'alto o verso il basso sullo schermo per selezionare e aprire



l'app Ossigeno nel sangue, quindi tocca  per misurare manualmente il livello di ossigeno nel sangue. Quando sono state effettuate le misurazioni, il dispositivo rimarrà sulla schermata Ossigeno nel sangue e continuerà a misurare e ad aggiornare i dati.

## 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

Vai all'app Ossigeno nel sangue, scorri verso l'alto fino all'ultima pagina e accedi alla pagina Impostazioni per attivare l'Avviso ossigeno nel sangue basso, oppure puoi accedervi nell'app Zepp > Profilo > Amazfit GTR 4 > Monitoraggio salute > Ossigeno nel sangue > Avviso 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 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 rimani fermo e concentrato.
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.

## 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 l'orologio, premi il pulsante superiore sulla pagina del quadrante per andare all'elenco app, quindi scorri verso l'alto e il basso per selezionare e aprire l'app Stress. Nell'app Stress sull'orologio 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 l'orologio sono connessi, è possibile accedere alle seguenti impostazioni di stress nell'app Zepp in Profilo > Amazfit GTR 4 > Monitoraggio salute.

## Misurazione manuale dello stress



Nell'app Stress, tocca  per misurare manualmente lo stress. Quando le misurazioni sono state effettuate, il dispositivo rimarrà sulla schermata Stress e continuerà a misurare e ad aggiornare i dati.

## 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 Promemoria di rilassamento.
2. Nelle impostazioni dello stress, attiva Promemoria di rilassamento, e a questo punto potrai ricevere i promemoria.

## Attività

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

Attiva l'orologio, premi il pulsante superiore sulla pagina del quadrante per andare all'elenco app, quindi scorri verso l'alto o il basso per selezionare e aprire l'app Attività. L'attività quotidiana è composta da tre indicatori principali: l'indicatore attività (che può essere impostato su passi o calorie), grassi bruciati e il tempo passato in piedi. In Attività sull'orologio 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.

L'orologio registra automaticamente anche altri dati di attività, inclusi il consumo a riposo, il tempo di camminata, il tempo trascorso seduti, i gradini saliti 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 le notifiche di obiettivo raggiunto. Quando il telefono e l'orologio sono connessi, queste impostazioni sono accessibili anche nell'app Zepp in Profilo > Amazfit GTR 4 > Notifiche e promemoria > Notifiche obiettivo.
2. In Impostazioni attività puoi anche impostare obiettivi giornalieri per i passi e le calorie. Mentre il telefono è connesso, queste impostazioni sono accessibili anche nell'app Zepp in Profilo > Altro > I miei obiettivi.

## Promemoria In piedi

Per ridurre i danni causati da uno stile di vita sedentario, l'orologio 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, l'orologio ti ricorderà di muoverti. Quando ricevi un avviso In piedi, puoi ancora raggiungere l'obiettivo In piedi dell'ora attuale muovendoti 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. Quando il telefono e l'orologio sono connessi, queste impostazioni sono accessibili anche nell'app Zepp in Profilo > Amazfit GTR 4 > Notifiche e promemoria > Promemoria In piedi.

## Tracciamento del ciclo

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

Attiva l'orologio, premi il pulsante superiore sulla pagina del quadrante per andare all'elenco app, scorri verso l'alto o il basso sullo schermo per selezionare e aprire l'app Cronologia mestruale. Nell'app Cronologia mestruale dell'orologio puoi visualizzare informazioni come le registrazioni e le previsioni del ciclo mestruale. Dopo aver sincronizzato i dati con l'app puoi visualizzare ulteriori informazioni. Impostare Cronologia mestruale come un'app di accesso rapido ti consente di visualizzare facilmente lo stato e i dati 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 l'orologio. È anche possibile modificare queste impostazioni e i dati nell'app Zepp quando necessario.

Quando il telefono e l'orologio sono connessi, le seguenti impostazioni sono accessibili anche



nell'app Zepp facendo clic su nell'angolo superiore destro della pagina Home > Cicli > Impostazioni.

## Registrazione manuale del ciclo mestruale



Nell'app Cronologia mestruale, tocca 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 l'alto fino all'ultima pagina e immetti le impostazioni del ciclo mestruale per avviare la previsione del ciclo mestruale.

## Promemoria ciclo mestruale

Prima che inizino le mestruazioni, l'orologio 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 disattivare la funzione del promemoria.

## Respiro

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

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



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

## Funzioni vocali

### Controllo vocale offline

1. Controllo vocale offline ti permette di controllare la maggior parte delle funzioni dell'orologio anche se l'orologio e il telefono sono disconnessi.

Modalità sveglia vocale offline:

vai in Impostazioni > Preferenze > Controllo vocale offline > Modalità di attivazione.

- (1) Rispondi 5 secondi dopo aver ruotato il polso.
- (2) Rispondi 5 secondi dopo l'illuminazione dello schermo.
- (3) Rispondi durante l'illuminazione dello schermo.

2. Seleziona Rispondi 5 secondi dopo aver ruotato il polso e Rispondi 5 secondi dopo l'illuminazione dello schermo per attivare il controllo vocale offline. Dopo la rotazione del

polso o l'illuminazione dello schermo, viene visualizzata l'icona  di riconoscimento voce offline. Potrai quindi usare i comandi di controllo vocale offline per utilizzare una funzione specifica.

3. Se selezioni Rispondi durante l'illuminazione dello schermo, puoi usare i comandi controllo vocale offline senza aspettare di vedere l'icona di riconoscimento Controllo voce offline.
4. Il controllo vocale offline (versione internazionale) supporta 4 lingue: cinese semplificato,

inglese, tedesco e spagnolo. Vai a Impostazioni > Preferenze > Controllo vocale offline > Lingua controllo vocale offline per modificare la lingua.

#### 5. Comandi vocali offline:

Vai in Impostazioni > Preferenze > Controllo vocale offline > Visualizza tutti i comandi controllo vocale offline per visualizzare tutti i comandi vocali offline supportati dall'orologio.

- (1) Puoi dire direttamente "Apri + nome dell'applicazione", come ad esempio: "Apri Frequenza cardiaca", "Apri Stress", "Apri Ossigeno nel sangue" e "Apri Temperatura".
- (2) Quando l'orologio sta riproducendo musica puoi dire "Avvia riproduzione", "Metti in pausa riproduzione", "Riproduci brano precedente", "Riproduci brano successivo", "Riproduci di nuovo il brano", e altro ancora.
- (3) Quando vuoi allenarti, puoi dire "Inizia camminata", "Inizia corsa all'aperto", "Inizia ciclismo all'aperto", "Inizia arrampicata", e altro ancora.
- (4) Quando vuoi impostare una sveglia o un timer puoi dire "Sveglia alle 8:00", oppure "Timer per 1 minuto".

## Alexa

1. Quando l'orologio è connesso al telefono, avvia l'app Zepp, scegli Profilo > Aggiungi account > Amazon Alexa e accedi all'account Amazon per autorizzare Alexa. Dopo aver ottenuto l'autorizzazione, potrai iniziare a usare Alexa tenendo premuto il pulsante superiore per un secondo o utilizzando la scheda di scelta rapida.

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, dimmi una battuta."

**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:** "Aggiungi il nuoto 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"

# Funzioni multimediali

## Riproduzione musica locale:

Supporta la riproduzione della musica locale archiviata nell'orologio mediante l'altoparlante dell'orologio o connettilo alle cuffie/stereo audio Bluetooth.

1. Aggiungi brani: Apri l'app Zepp e vai a Profilo > Amazfit GTR 4 > Impostazioni app > Musica. Sulla pagina Musica, seleziona i file musicali .mp3 da trasferire dal telefono all'orologio. Una volta completato il trasferimento, puoi riprodurre la musica sull'orologio. Nota: Per trasferire i file, devi effettuare la connessione all'hotspot del telefono. Mentre il telefono è connesso all'hotspot, non può connettersi ad altre reti. Una volta completato il trasferimento del file, l'orologio spegnerà l'hotspot e il telefono si conatterà automaticamente alla rete precedente.

La pagina Musica mostra il nome e il compositore di una canzone. In questa pagina puoi riprodurre il brano precedente, riprodurre il brano successivo, mettere in pausa, cambiare la modalità di riproduzione e regolare il volume. Tocca "+" per aggiungere brani a I miei preferiti.

3. Nella pagina Home di Musica, scorri verso l'alto verso la seconda pagina di Musica per cambiare la modalità di musica, visualizzare la playlist, connetterti a dispositivi audio Bluetooth, e altro ancora.

## Controllo remoto musica:

Mantieni l'orologio 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 telefono.

### Modificare le impostazioni su un telefono Android:

Mantieni l'orologio connesso al telefono. Apri l'app Zepp, vai a Profilo > Amazfit GTR 4 > Notifiche 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, l'orologio verrà disconnesso dal telefono e non potrai controllare la riproduzione della musica.

## Memo vocali

L'orologio può registrare, riprodurre registrazioni, gestire i file di registrazione e memorizzare i file in locale o trasferirli al telefono.

1. Attiva l'orologio, premi il pulsante superiore nella pagina del quadrante per andare all'elenco app, scorri verso l'alto o verso il basso nello schermo per selezionare e aprire l'app Memo vocali, nella parte inferiore della pagina Home di Memo vocali, tocca



per avviare la registrazione, quindi tocca



durante la registrazione per terminarla e salvare il file della registrazione.

2. Nella parte inferiore della pagina Home di Memo vocali, tocca



per accedere alla pagina dell'elenco delle registrazioni, dove puoi riprodurre ed eliminare i file delle registrazioni.

3. Con l'orologio connesso al telefono, apri l'app Zepp, vai a Profilo > Amazfit GTR 4 > Memo vocali e seleziona il file della registrazione da trasferire al telefono. Una volta completato il trasferimento, puoi riprodurre la registrazione sul telefono.

Nota: Per trasferire i file, devi effettuare la connessione all'hotspot del telefono. Mentre il telefono è connesso all'hotspot, non può connettersi ad altre reti. Una volta completato il trasferimento del file, l'orologio spegnerà l'hotspot e il telefono si conetterà automaticamente alla rete precedente.

## Vita comoda

### Tessera associativa

Come aggiungere la tessera associativa all'orologio:

1) Accedi alla pagina della tessera associativa, tocca "Aggiungi" per andare alla pagina della scansione e allinea il codice QR/codice a barre della tessera associativa alla casella di scansione.

2) Altrimenti, puoi prima acquisire la schermata o scattare una foto del codice a barre/codice QR della tessera associativa e salvarla nelle Foto nel telefono. Tocca "Foto" e seleziona la foto del codice a barre/codice QR della tessera associativa salvata.

3) Dopo la corretta scansione, inserisci il nome e il numero della tessera associativa, seleziona il colore preferito della parte anteriore della tessera, tocca il pulsante "Salva" e la tessera sarà correttamente aggiunta.

### Note:

A causa dello spazio di archiviazione limitato nell'orologio, puoi aggiungere fino a 20 tessere associative per account.

Sono supportati solo i codici 128, 39, il codice QR, UPC A, EAN 13 e EAN 8.

## App orologio

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

Attiva l'orologio, premi il pulsante superiore per andare all'elenco app, scorri verso l'alto o verso il basso per sfogliare l'elenco delle app e tocca un'app per avviarla.

## Sveglia

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

L'orologio ti ricorderà quando viene raggiunta l'ora impostata e puoi scegliere di spegnerla o di posticiparla. Se scegli Posticipa, l'orologio 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.

## Calendario

Mantieni l'orologio connesso al telefono, apri l'app Zepp e vai a Profilo > Amazfit GTR 4 > Impostazioni app > Calendario, da dove puoi creare o modificare un programma. Puoi anche sincronizzare fino a 200 eventi per oggi e i prossimi 30 giorni sull'orologio. Allo stesso tempo, l'app Zepp leggerà gli eventi dal calendario di sistema del telefono e li sincronizzerà con l'elenco degli eventi dell'app, ma gli eventi dell'app non possono essere sincronizzati con il calendario di sistema del telefono.

Quando tocchi il calendario sull'orologio per andare all'elenco degli eventi, questo mostrerà gli eventi in programma oggi e nei prossimi 30 giorni. Quando arriva l'ora specificata, sull'orologio apparirà un promemoria dell'evento e puoi scegliere di spegnerlo o di ricordartelo più tardi. Se scegli Posticipa, l'orologio suonerà dopo 10 minuti.

## Elenco delle cose da fare

Mantieni il dispositivo connesso al telefono, apri l'app Zepp, vai a Profilo > Amazfit GTR 4 > Impostazioni app > Elenco delle cose da fare e puoi creare o modificare cose da fare, impostare un orario per il promemoria o una ripetizione per le cose da fare. Puoi aggiungere fino a 60 cose da fare.

Quando arriva l'ora specificata, il promemoria delle cose da fare apparirà sull'orologio, dopo di che puoi eseguire operazioni come Fatto, Ricordamelo tra un'ora, Ricordamelo dopo e Ignora.

## Pomodoro Tracker

L'app Pomodoro Tracker ti consente di gestire il tempo in maniera scientifica e di impostare tempi di concentrazione in un ciclo. Ciò ti consente di trovare un equilibrio tra il lavoro e le pause facendo poche interruzioni e rendendo la gestione del tempo più intuitiva ed efficace. Per impostazione predefinita, ogni periodo di lavoro dura 25 minuti ed è seguito da una pausa di 5 minuti. Puoi creare tempi di lavoro e tempi di pausa personalizzati. Durante l'orario di lavoro, l'orologio entra automaticamente in modalità DND.

## Orologio internazionale

In Profilo > Amazfit GTR 4 > Impostazioni app > Orologio internazionale, puoi aggiungere gli orologi di diverse città nell'app Zepp, quindi sincronizzarli con l'orologio per vedere l'ora di quelle città in tempo reale. Puoi aggiungere fino a 20 città diverse. Allo stesso tempo, l'orologio fornisce alcune città predefinite, in modo da poter aggiungere rapidamente le città alla lista dell'orologio universale sull'orologio.

## 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 conto alla rovescia con un tempo massimo di 23 ore, 59 minuti e 59 secondi. L'orologio ti avviserà quando il conto alla rovescia sarà scaduto.

## Fotocamera da remoto

Quando la fotocamera del telefono è attiva, puoi scattare foto in remoto usando l'orologio. Puoi scegliere se fare la foto immediatamente oppure con un ritardo di 3 secondi. Se scegli di farla con un ritardo di 3 secondi, il telefono scatterà una foto 3 secondi dopo aver toccato il pulsante della fotocamera.

Se il telefono è un dispositivo iOS, è necessario associare l'orologio con il Bluetooth del telefono prima di usare questa funzione. Se si tratta di un dispositivo Android, nell'app Zepp vai a Profilo > Amazfit GTR 4 > Impostazioni fotocamera e completa le impostazioni come indicato.

## Meteo

Nell'app Meteo puoi visualizzare quanto segue:

- Il meteo odierno (compresa la temperatura, la curva della temperatura, le condizioni meteorologiche, la forza del vento e l'umidità).
- Qualità dell'aria (applicabile solo alle città della Cina).
- Indice di vita quotidiana, compreso l'indice di allenamento all'aperto, l'indice UV, l'indice di allergia al polline (applicabile solo alle città della Cina), l'indice di pesca (città fuori dalla Cina) e l'indice di lavaggio auto.
- Previsioni del tempo per i prossimi 5 giorni.

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 unità di temperatura (Celsius/Fahrenheit).
- Puoi visualizzare le località che sono state aggiunte sull'orologio.

## 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.
- Per le maree, puoi visualizzare i dati orari delle maree nelle aree costiere e portuali.

## Bussola

Nell'app Bussola, completa la calibrazione seguendo le istruzioni animate.

Una volta completata la calibrazione della bussola, verranno visualizzati il rilevamento e l'angolo indicato dalla direzione corrente delle ore 12 sul quadrante.

Tocca il pulsante a metà dello schermo per bloccare la posizione corrente delle ore 12. Poi, quando cambi direzione, l'interfaccia visualizzerà l'angolo tra la nuova direzione delle ore 12 e la precedente direzione delle ore 12.

## Barometro

Nell'app Altimetro barometrico puoi visualizzare quanto segue:

- Pagina della pressione dell'aria

Mostra la pressione barometrica corrente della tua posizione attuale e la curva della pressione nelle ultime 4 ore.

Nella pagina della pressione dell'aria, puoi attivare la funzione di avviso temporale e impostare un valore di soglia. Una volta attivato, il sistema ti avviserà quando viene rilevato un cambiamento improvviso nella pressione dell'aria.

- Pagina Altitudine

Mostra il valore dell'altitudine della tua posizione attuale e la curva della pressione nelle ultime 4 ore.

Supporta la calibrazione tramite il posizionamento e l'immissione dell'elevazione manuali.

## Installare e disinstallare app

Puoi scaricare e installare altre app nell'app store.

1. **Installazione di un'app:** Mantieni l'orologio connesso al telefono. Apri l'app Zepp, vai a Profilo > Amazfit GTR 4 > Impostazioni app > Altro > Vai allo store > App store, seleziona un'app da scaricare e installala o aggiorna un'app installata all'ultima versione.

2. **Disinstallazione di un'app:** Mantieni l'orologio connesso al telefono. Apri l'app Zepp, vai a Profilo > Amazfit GTR 4 > 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 orologio

### Unità di misura

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

### Formato ora

Mantieni l'orologio connesso al telefono. Durante la sincronizzazione dei dati, l'orologio 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 sull'orologio in Impostazioni > Quadrante e ora, il formato dell'ora dell'orologio non cambierà con il telefono cellulare una volta impostato.

### Formato data

Il formato predefinito della data visualizzato sull'orologio è "anno/mese/giorno". In Impostazioni > Quadrante e ora, puoi cambiare il formato della data in "mese/giorno/anno" o "giorno/mese/anno".

## Impostazioni WLAN

È possibile selezionare e accedere a una rete wireless nell'orologio in Impostazioni > Rete wireless. Per accedere a una rete wireless protetta da password, apri l'app Zepp, seleziona la rete richiesta sull'orologio mantenendo l'orologio e il telefono connessi, unisciti alla rete wireless e inserisci la password nel campo popup dell'app Zepp.

## **Impostazioni Bluetooth**

Sull'orologio, vai in Impostazioni > Bluetooth, trova il dispositivo audio Bluetooth e tocca Associa.

Nota: se non riesci a connettere l'orologio a un dispositivo Bluetooth associato, dissocialo e riconnettiti.

## **Impostare una password**

Puoi impostare la password direttamente dall'orologio in Impostazioni > Preferenze > Blocco fuori polso. Quando il sistema rileva che non stai indossando l'orologio, blocca immediatamente l'orologio con una password. Dovrai inserire la password prima di poter continuare a usare l'orologio.

## **Lato d'uso**

Sull'orologio vai in Impostazioni > Preferenze > Lato d'uso per cambiare l'orientamento tra i pulsanti e il quadrante dell'orologio, in modo da poterlo indossare come preferisci.