# Amazfit Balance felhasználói kézikönyv

A termék biztonságos és helyes használata érdekében kérjük, használat előtt figyelmesen olvassa el ezt a használati útmutatót.

# Csatlakozás és párosítás

Szkennelje be telefonjával az alábbi QR-kódot, majd töltse le és telepítse a Zepp alkalmazást. A jobb felhasználói élmény érdekében frissítse az alkalmazást a legújabb verzióra, ahogyan az lehetséges.

**Megjegyzés:** A mobiltelefonnak Android 7.0 vagy iOS 14.0 vagy újabb operációs rendszert kell futtatnia.

#### Kezdeti párosítás:

Az óra első indításakor a képernyőn megjelenik a párosításhoz használt QR-kód.

Nyissa meg a Zepp alkalmazást a telefonján, jelentkezzen be az alkalmazásba, és az órán lévő QRkódot beolvasva párosítsa a telefont az órával.



#### Párosítás új telefonnal:

1. Nyissa meg a Zepp alkalmazást a régi telefonján, és szinkronizálja az adatokat az órával.

2. A régi mobiltelefonon lépjen a Profil > Amazfit Balance oldalra, és a párosítás feloldásához koppintson az Unpair gombra az alján. Ha iPhone-ról van szó, akkor a Zepp alkalmazásban történő feloldás után fel kell oldania a telefon és az óra párosítását. Menjen a Beállítások > Bluetooth menüpontba, keresse meg az órának megfelelő Bluetooth nevet, és koppintson a Bluetooth névtől jobbra lévő gombra. Miután belépett az oldalra, koppintson az Ez az eszköz figyelmen kívül hagyása lehetőségre.

3. Állítsa vissza az óra gyári beállításait, majd párosítsa az órát az új telefonjával a kezdeti párosítási eljárásnál leírtak szerint.

# A figyelőrendszer frissítése

Tartsa az órát a telefonhoz csatlakoztatva, nyissa meg a Zepp alkalmazást, és a Profil > Saját eszközök > Amazfit Balance > Rendszerfrissítés menüpontra lépve megtekintheti vagy frissítheti az óra rendszerét.

Javasoljuk, hogy érintse meg az Azonnali frissítés gombot, amikor az óra rendszerfrissítési üzenetet kap.

# A viselése

1. Az óraszíjat ne viselje túl szorosan vagy túl lazán, és hagyjon elég helyet a bőrnek, hogy lélegezni tudjon. Így kényelmesen érezheti magát, és az érzékelő is működhet.

2. A vér oxigénszintjének mérésekor az órát megfelelően viselje. Kerülje az óra csuklóízületen való viselését, tartsa karját laposan, tartsa kényelmes (megfelelően szoros) illeszkedést az óra és a csukló bőre között, és tartsa karját mozdulatlanul a mérés során. Ha külső tényezők befolyásolják (kar megereszkedése, kar megingása, karszőrzet, tetoválás stb.), a mérési eredmény pontatlan lehet, vagy a mérés kimenet nélkül sikertelen lehet.

3. Javasoljuk, hogy edzés közben húzza meg az óraszíjat, és utána lazítsa meg.

# Alapvető műveletek

## Gyakran használt gesztusok és gombok

Művelet	Megfelelő eredmény
Érintse meg a képernyőt	Használ egy funkciót, kiválasztja az aktuális elemet, vagy a következő lépéssel folytatódik.
Nyomja meg és tartsa lenyomva az óralapot	Aktiválja az óralap kiválasztását és az óralap beállításait
Fedje le a képernyőt	Kikapcsolja a képernyőt

Húzás balról jobbra	A legtöbb alszintű oldalon visszatér a
	felsőszintű oldalra.

Húzza felfelé vagy lefelé a képernyőn	Lapozás vagy lapváltás
Forgassa el a digitális koronát	Lapozás vagy lapváltás
Nyomja meg és tartsa lenyomva a felső gombot öt másodpercig vagy hosszabb ideig.	Bekapcsolja a készüléket, megnyitja az újraindítási oldalt, és kényszer- újraindítást hajt végre.

#### Vezérlőközpont

Az óralap lapján húzza lefelé a lapot, hogy belépjen a Vezérlőközpontba, ahol hozzáférhet az óra rendszerfunkcióihoz.

A támogatott funkciók közé tartozik az energiatakarékos üzemmód, DND, alvó üzemmód, színházi üzemmód, naptár, hangerő, képernyő bekapcsolva tartása, fényerő, beállítások, zseblámpa, Bluetooth, Wi-Fi, képernyőzár, telefonkeresés és Bluetooth fülhallgató.

#### Keresse meg a telefont

- 1. Tartsa az órát a telefonjához csatlakoztatva.
- 2. Az óralap oldalán lapozzunk lefelé a vezérlőközpontba, és koppintsunk a

Telefon keresése lehetőségre. A telefon rezegni fog. Koppintson a csengőgombra, és a telefonja csörögni fog.

3. Az alkalmazáslistában koppintson a Telefon keresése elemre, és a telefon rezegni fog. Koppintson a csengőgombra, és a telefon csörögni fog.

#### Keresse meg az órát

Tartsa az órát a telefonhoz csatlakoztatva, nyissa meg a Zepp alkalmazást, lépjen a Profil > Saját eszközök > Amazfit Balance menüpontra, és koppintson az Óra keresése elemre. Ezután az órája rezegni és csörögni fog. (Az alapértelmezett beállítás szerint csak rezeg, a riasztási hangot pedig manuálisan kell beállítani: A kapcsoló bekapcsolásához menjen az Óra beállításai > Hang és rezgés > Csengés riasztáshoz menüpontba).

# Watch face

#### Watch face összeállítások

Néhány óra számlapok támogatják szerkesztés összeállítások . Az összeállítások segítségével megtekintheti a lépéseket, kalóriákat, az időjárást és más információkat, és szükség szerint szerkesztheti az információkat.

#### Óralap-összeállítások szerkesztése:

1. Az óra ébresztése után nyomja meg és tartsa lenyomva az óralapot, hogy belépjen az óralap kiválasztási oldalra, ahol más óralapokat választhat, vagy szerkesztheti az összeállításokat.

2. A képernyőn balra vagy jobbra csúsztatva megtekintheti az aktuálisan elérhető óraszámlapokat.

A Szerkesztés gomb az összeállításokat támogató óraszámlap alján jelenik meg. Érintse meg a gombot, hogy az adott óralap összeállításainak szerkesztésére szolgáló oldalra lépjen.

3. Válassza ki a szerkeszteni kívánt összeállítást. Koppintson egy összeállításra, vagy a képernyőn felfelé vagy lefelé húzva a lapot váltson az összeállítások között.

4. A szerkesztés után nyomja meg a felső gombot a szerkesztés befejezéséhez és az óralap engedélyezéséhez.

## Mindig a kijelzőn

Ha ez a funkció engedélyezve van, a képernyő készenléti üzemmódban is megjeleníti az időt és az óra számlapjának néhány információját, ami jelentősen csökkenti az akkumulátor élettartamát.

#### Állandóan bekapcsolt kijelző beállítása:

1. Miután felébresztette az óráját, nyomja meg a felső gombot az alkalmazáslista eléréséhez. Ezután lépjen a Beállítások > Megjelenítés > Mindig bekapcsolva menüpontra.

2. Válassza ki a képernyőstílust és az Always On Display állapotát.

## Óralapok hozzáadása

A beépített óraszámlapok mellett tetszés szerint választhat online óraszámlapokat a Zepp alkalmazásban található óraszámlap-tárolóból, és szinkronizálhatja azokat az órára. Egy telefonjával készített fényképet vagy az albumban található képet is használhatja egyéni háttérként az óra számlapjához.

#### Adjon hozzá online óraszámlapokat:

1. Tartsa az órát a telefonhoz csatlakoztatva, nyissa meg a Zepp alkalmazást, és válassza a Profil > Saját eszközök > Amazfit Balance > Watch Faces menüpontot.

2. Válasszon ki egy vagy több óraszámlapot, majd szinkronizálja őket az órával, hogy többféle lehetőséget biztosítson magának.

#### Egyéni óraszámlapok hozzáadása:

Tartsa az órát a telefonhoz csatlakoztatva, nyissa meg a Zepp alkalmazást, lépjen a Profil >

Saját eszközök > Amazfit Balance > Watch Faces > Egyéni háttér, és koppintson a kívánt stílusra a háttér megváltoztatásához a telefon albumaiból kiválasztott fotóval vagy a telefon kamerájával készített fotóval.

# Óralapok módosítása

1. Az óra felébredése után hosszan nyomja meg az óralapot az óralap kiválasztási képernyőbe lépéshez.

2. A képernyőn balra vagy jobbra csúsztatva megtekintheti az órán elérhető óraszámlapokat, beleértve a beépített és a szinkronizált online óraszámlapokat is.

3. Érintse meg a kívánt óralapot az aktuális óralap lecseréléséhez.

# Óralapok törlése

Ha az órán lévő tárhely majdnem teljesen megtelt, törölnie kell néhány órai számlapot, hogy helyet csináljon az újaknak (legalább egy számlapot meg kell tartani).

1. Az óra ébresztése után nyomja meg hosszan az óralapot az óralap kiválasztási képernyőre való belépéshez.

2. A képernyőn balra vagy jobbra csúsztatva megtekintheti az órán elérhető óraszámlapokat, beleértve a beépített, a szinkronizált online óraszámlapokat és a testreszabott óraszámlapokat.

3. Húzza felfelé a képernyőn. A gombbal rendelkező óraszámlapok esetében a gombra koppintva törölheti az óraszámlapot.

# Állapot jelzők

Az állapot jelzők az óralap tetején jelenik meg, hogy jelezze az órán jelenleg engedélyezett funkciókat, például az órán bekapcsolt Színház módot vagy a háttérben futó Visszaszámlálás alkalmazást.

A támogatott kijelzési állapotok a következők:

- Alacsony töltöttségű akkumulátor
- Akkumulátor kímélő üzemmód
- DND üzemmód
- Alvó üzemmód
- Színház üzemmód
- Stopperóra (koppintson az állapotpontra az alkalmazáshoz)
- Visszaszámlálás (koppintson az állapotpontra az alkalmazáshoz)
- Zenelejátszás (az alkalmazáshoz való áttéréshez koppintson az állapotpontra)
- Edzéseken (koppintson az állapotpontra az alkalmazáshoz)
- Töltés

# Értesítések és hívások

#### App riasztások

Tartsa az órát a telefonjához csatlakoztatva, hogy a telefonos alkalmazás figyelmeztetéseit az óráján kapja. Az óralapon felfelé lapozva megtekintheti a legutóbbi 20 értesítést az értesítési központban.

#### Minden értesítés törlése:

Az értesítési lista alján található egy Törlés gomb . Koppintson rá az összes értesítés törléséhez.

Vagy az óra újraindítása után az értesítések automatikusan törlődnek.

#### Egyetlen értesítés törlése:

Ha egy értesítést küldött, vagy miután megnyitott egy adott értesítést az értesítési listából, az alján található törlés gomb megnyomásával törölheti az értesítést.

#### Beállítási módszer:

Tartsa az órát a telefonhoz csatlakoztatva, nyissa meg a Zepp alkalmazást, válassza a Profil > Saját eszközök > Amazfit Balance > Értesítések és emlékeztetők > Alkalmazásértesítések menüpontot, és szükség szerint engedélyezze az alkalmazások értesítéseit.

Megjegyzés:

A funkció Android telefonon történő engedélyezéséhez a Zepp alkalmazást hozzá kell adnia az engedélyezzettek a listájához vagy az automatikus futtatási listához a telefon hátterében, hogy az alkalmazás mindig a háttérben fusson. Ha a Zepp alkalmazást a telefon háttérfolyamata megszünteti, az óra nem lesz összekapcsolva a telefonnal, és az órán nem kaphat értesítést az alkalmazásról.

Az iOS esetében korlátozott számú alkalmazás állítható be az Értesítések és emlékeztetők között, közvetlenül az óra aktiválása után. Ahogy a telefon megkapja az értesítést több alkalmazásból származó üzeneteket, több alkalmazás jelenik meg a Zepp alkalmazás Értesítések és emlékeztetők menüpontjában.

#### Bluetooth-hívás

Ha ez a funkció engedélyezve van, párosítsa az órát a telefonjával Bluetoothon keresztül, és tartsa fenn a kapcsolatot, hogy hívásokat fogadhasson az órán.

Amíg az óra és a telefon Bluetooth-on keresztül kapcsolódik, a Telefon alkalmazáson keresztül Bluetooth-hívásokat is kezdeményezhet az órán.

#### Bluetooth-hívás beállítási módok:

**Első módszer:** Indítsa el a Zepp alkalmazást, menjen a Profil > Amazfit Balance > Alkalmazásbeállítások > Telefon, engedélyezze a Bluetooth-hívásokat, és az utasításoknak megfelelően párosítsa az órát és a telefont Bluetooth-on keresztül.

**Második módszer:** A telefonon a Beállítások > Bluetooth menüpontot választva párosítsa az órát a telefonjával:

1. A telefonon válassza a Beállítások > Bluetooth menüpontot, és engedélyezze a Bluetooth-t, hogy a telefon felismerhetővé váljon. Az órán lépjen az alkalmazáslistára, koppintson a Beállítások > Hálózat és kapcsolatok > Bluetooth lehetőségre, és győződjön meg arról, hogy a Bluetooth engedélyezve van.

2. Keresse meg az órát a telefonján elérhető eszközök keresési eredményei között, és koppintson rá az eszközök párosításához.

## Bejövő hívás riasztások

A funkció engedélyezéséhez nyissa meg a Zepp alkalmazást, és válassza a Profil > Amazfit Balance > Alkalmazásbeállítások > Telefon > Bejövő hívás menüpontot. A funkció engedélyezése után, és amíg az óra és a telefon kapcsolatban van, az óra megjeleníti a figyelmeztetést, amikor a telefon hívást fogad, és az órán figyelmen kívül hagyhatja vagy leteheti a hívást.

## Reggeli frissítések

A Reggeli frissítések engedélyezése esetén a készülék minden reggel frissítéseket küld. Gyorsan megtekintheti az olyan információkat, mint a mai időjárás, edzésállapot, egészségi állapot és személyes ügyek, és felkészülhet az új napra.

A Reggeli frissítések funkciót a Beállítások > Beállítások > Reggeli frissítések menüpont alatt engedélyezheti vagy tilthatja le a készüléken. A tartalom és a megjelenítési sorrend beállításához a Tartalombeállítások elemre is koppinthat a Reggeli frissítésekben.

A fenti beállítások a Zepp alkalmazásban is elérhetők a Profil > Amazfit Balance > Óra beállításai > Reggeli frissítések menüpont alatt, miközben az óra a telefonhoz csatlakozik.

# Rövidítések

## Shortcut kártyák

Az óralapon jobbra húzva a kurzorkártyák oldalra léphet, ahol könnyedén használhatja és megtekintheti a különböző funkciókat és információkat:

A gyorsbillentyűkártyák oldalra gyakran használt funkciókártyákat adhat hozzá a kényelmesebb hozzáférés érdekében, például a legutóbbi eseményt, a következő riasztást vagy a legutóbbi BPMadatokat. A gyorsbillentyűkártyák szerkesztéséhez az óralapon jobbra, majd lefelé húzva a lap aljára,

és a

gombra kattintva beállíthatja a gyorsbillentyűkártyán megjelenő tartalmat és sorrendet,

vagy hosszan megnyomhatja bármelyik gyorsbillentyű kártyát, és húzással beállíthatja a sorrendet (ez gomb módban nem támogatott).

Megnyithatja a Zepp alkalmazást is, és a Profil > Amazfit Balance > Shortcut Cards menüpontra léphet, ahol beállíthatja a megjelenítendő shortcut kártyákat és azok megjelenítési sorrendjét.

#### Gyors hozzáférési alkalmazások

A gyors hozzáférésű alkalmazások megtekintéséhez húzzon balra az óralapon. A gyors hozzáférési alkalmazások segítségével kényelmesen hozzáférhet az óra funkcióihoz. Hozzáadhatja a gyakran használt alkalmazásokat és funkciókat, mint például az "Edzés".

#### Gyors hozzáférési alkalmazások módosítása:

1. Az óra ébresztése után húzza balra a gyorselérési alkalmazáshoz, nyomja meg hosszan a Gyorselérési

alkalmazást a szerkesztési állapotba való belépéshez, húzza jobbra az utolsó oldalra, kattintson a gombra a gyorselérési alkalmazás hozzáadásához ;

2. Szerkesztési állapotban tartsa lenyomva bármelyik másodlagos képernyőt, és húzza el, hogy

beállítsa a másodlagos képernyők sorrendjét. Törléshez húzza felfelé a lapot, és kattintson a gombra;

3. Ha az aktuális alkalmazás elérte a maximális számot, akkor az nem növekedhet tovább. Ha más alkalmazásokat kell használnia, kérjük, távolítsa el a lecserélendő alkalmazást, mielőtt hozzáadná azt.

#### Nyomógombok a gyors indításhoz

A Watch > Beállítások > Beállítások > Felső gomb hosszú megnyomása/alsó gomb megnyomása > válassza ki a gyorsan indítandó alkalmazást, majd a megfelelő gomb megnyomásával gyorsan megnyithatja a korábban beállított alkalmazást.

Kiváltási módszerek:

- Nyomja meg és tartsa lenyomva a felső gombot.
- Nyomja meg az alsó gombot.

#### Alkalmazási lista

Az alkalmazás nézeti stílusa támogatja a List View és a Grid View nézetet. Ezt a Watch Beállítások > Beállítások > Alkalmazásnézet menüpontban módosíthatja.

Az alkalmazások ikonstílusai az alkalmazáslistában támogatják az Alapértelmezett, az Üzleti és a Vibráló stílusokat, amelyek az óra Beállítások > Megjelenítés > Téma stílusa menüpontban módosíthatók.

# Edzések

## Edzésmódok

Az óra több mint 150 edzésmódot támogat, többek között futást és gyaloglást, kerékpározást, úszást, szabadtéri sportokat, beltéri sportokat, táncot, küzdősportokat, labdasportokat, vízi sportokat, téli sportokat, szabadidősportokat, társas- és kártyajátékokat.

## Edzés lista

1. Az edzéslistára való áttéréshez koppintson az óra alkalmazáslistájában az Edzés gombra, vagy nyomja meg a megfelelő gombot az óra számlapján (ha a gyors indítás be van állítva az edzésekhez).

- 2. Válassza ki az indítandó edzést az edzéslistából.
- 3. Válassza a További edzések lehetőséget az összes edzésmód megtekintéséhez és az edzés indításához.



4. Koppintson a gombra az edzéslista szerkesztéséhez, ahol edzéseket adhat hozzá, törölhet és rendezhet.

## Válasszon egy edzést

Az edzéslistán a képernyőn felfelé vagy lefelé húzva vagy a digitális koronát elforgatva válassza ki az indítandó edzést.

## Kezdjen el edzeni

Az edzés előkészítő oldalra való belépést követően a helymeghatározást igénylő edzések esetében a készülék automatikusan GPS-jelet keres. A piros állapotsor jelzi, hogy az óra jelet keres, és zöldre vált, amint a jelet megtalálta. Javasoljuk, hogy a sikeres GPS-helymeghatározás után az edzés ikonjára koppintva lépjen be az edzésbe, ami javíthatja az edzésadatok kiszámításának pontosságát.

A helymeghatározást nem igénylő edzések esetében közvetlenül az edzés előkészítő oldalán található zöld állapotsorra koppintva indíthatja el az edzést.



#### Edzés műveletek

#### Lapozgasson edzés közben

Edzés közben a képernyőn felfelé vagy lefelé lapozhat, vagy a digitális koronát elforgatva lapozhat. Az oldalak jobbra és balra lapozásához húzzon balra vagy jobbra. Az edzésadatok oldalának bal oldalán szüneteltetheti vagy befejezheti az edzést. Az edzésadatok oldal jobb oldalán vezérelheti a zenelejátszást az óra alkalmazáson vagy a mobiltelefonon.

#### Edzés képernyőzár állapot

Az automatikus képernyőzárolás engedélyezése után a képernyő kikapcsol az edzés alatt/in AOD

üzemmódban/amikor a képernyő kikapcsol, az állapotsoron a 📩 ikon jelenik meg.

Ebben az állapotban az érintőképernyő nem működtethető. Bármilyen művelet elvégzése előtt meg kell nyomnia a gombot az érintőképernyő feloldásához, vagy közvetlenül megnyomhatja a gombot az edzési műveletek elvégzéséhez.

Úszás esetén az érintőképernyő az edzés alatt folyamatosan ki lesz kapcsolva, és csak akkor használható, ha az edzést a gomb megnyomásával szünetelteti vagy befejezi.

#### Gombdefiníciók edzés közben:

- Ha a képernyő le van zárva, nyomja meg a felső gombot a feloldáshoz.
- Amikor a képernyő feloldódik, nyomja meg a felső gombot az edzés

szüneteltetéséhez/kezdéséhez.

 Amikor a képernyő feloldódik, nyomja meg az alsó gombot egy új kör/készlet indításához.

#### Edzés műveletek oldal

1. Szünet/folytatás

Érintse meg a gombot az edzés szüneteltetése/újrakezdése oldalra való belépéshez.

2. Vége

Érintse meg a gombot az aktuális edzés befejezéséhez és az adatok mentéséhez.

3. Edzés asszisztens

Érintse meg az edzésasszisztens egyes beállításainak módosításához (az edzés szüneteltetésekor az oldalon módosítható).

4. Folytatás később

Nyomja meg a gombot az aktuális edzés mentéséhez és az óralapra való visszatéréshez. Lépjen be ismét az edzés alkalmazásba, hogy visszatérjen az edzés szüneteltetési oldalra.

5. További

Nyomja meg a gombot néhány beállítás módosításához.

## Edzés beállítások

Az edzés előkészítése oldalon az edzésbeállítások oldalra lépve felfelé húzással elérheti az aktuális edzésmód beállításához szükséges edzésbeállítási oldalt. A kapcsolódó paraméterek az edzésmódtól függően változnak.

#### Edzés asszisztens

Az edzésasszisztens segédeszközöket biztosít az edzéshez, beleértve az edzési célokat, az edzésriasztásokat, az automatikus köröket, az automatikus szünetet, a lépéstempó asszisztenst és a virtuális pacert.

Az edzésasszisztens által biztosított kiegészítő funkciók az edzésektől függően változnak.

#### Edzés célok

Az Edzési cél menüpontban beállíthat edzési célokat, például időtartamot, távolságot, kalóriát és hatást. Az óra az edzések során valós időben mutatja az aktuális cél előrehaladását. Az előre beállított edzési cél elérésekor üzenet jelenik meg. Az edzési célok edzésenként eltérőek.

#### Edzés riasztások

Ebben a beállításban különböző emlékeztetőket állíthat be igényei szerint, például távolság-emlékeztető, pulzusszám-emlékeztető stb. Az edzésre vonatkozó figyelmeztetések az edzésnek megfelelően változnak.

#### 1. Távolsági emlékeztető

Az óra rezeg, és megjeleníti az egyes teljes kilométerekhez/mérföldekhez használt időtartamot az edzés alatt.

Válassza az Edzésmód > Beállítások > Asszisztens > Edzésfigyelmeztetések > Távolság, állítson be egy céltávolságot, és engedélyezze ezt a funkciót.

#### 2. Biztonságos pulzusszám emlékeztető

Edzés közben, ha az óra azt érzékeli, hogy a pulzusszám meghaladja a beállított biztonságos pulzusszám értéket, rezegni fog, és megjelenik egy üzenet a képernyőn. Ebben az esetben lassítania kell vagy meg kell állnia.

Válassza az Edzésmód > Beállítások > Asszisztens > Edzésfigyelmeztetések > Biztonságos pulzusszám, állítson be egy biztonságos pulzusszám-értéket, és engedélyezze a funkciót.

#### 3. Szívritmus tartomány riasztás

Edzés közben, ha az óra azt érzékeli, hogy a pulzusszám nem a beállított pulzustartományba esik, rezegni fog, és megjelenik egy üzenet a képernyőn. Ebben az esetben gyorsítania vagy lassítania kell, hogy a pulzusszám a beállított tartományon belül legyen.

A funkció beállításához menjen az Edzésmód > Beállítások > Asszisztens > Edzésfigyelmeztetések > Szívritmuszóna menüpontba, állítson be egy szívritmuszónát, és engedélyezze ezt a funkciót.

#### 4. Pace riasztás

Beállíthat egy maximális/minimális tempóértéket. Ha a tempó meghaladja az előre beállított értéket, az óra rezegni fog és megjelenik egy üzenet.

Válassza az Edzésmód > Beállítások > Asszisztens > Edzésfigyelmeztetések > Leggyorsabb/leglassabb tempó, állítson be egy tempót, és engedélyezze vagy tiltsa le ezt a funkciót.

Ezenkívül az óra a következő figyelmeztetéseket is támogatja: nagy sebesség, távolság, sebesség, lökésszám, ütemfrekvencia, lépésszám, idő, kalória, ivás, energiabevitel, visszatérés és pihenőidő.

#### Cadence asszisztens

Beállíthatja a percenkénti lépésszámot és az emlékeztető gyakoriságot. Edzés közben az óra a beállított lépésszámnak megfelelően hangot ad vagy rezeg, így ellenőrizheti a lépésszámot.

Válassza az Edzésmód > Beállítások > Asszisztens > Tréningasszisztens menüpontot, állítsa be a percenkénti tréningszámot és az emlékeztető gyakoriságot, majd engedélyezze ezt a funkciót.

#### Virtuális pacer

Miután beállította a virtuális pacer tempóértékét, az edzés során megjeleníthető az aktuális tempó, a virtuális pacer előtt/mögötte lévő távolság és a virtuális pacerhez viszonyított pozíciója.

Válassza a Kültéri futás/Futópad > Beállítások > Asszisztens > Virtuális pacer, állítsa be a virtuális pacer tempóját, és engedélyezze ezt a funkciót.

#### Automatikus kör

Ez a funkció néhány edzéshez elérhető. Beállíthatja az automatikus körtávolságot az edzés beállításaiban, és az óra elindít egy automatikus kört, és emlékeztet minden alkalommal, amikor edzés közben eléri a beállított távolságot. Emellett, ha a képernyő be van kapcsolva és nincs lezárva edzés közben, az óra alsó gombját megnyomva manuálisan is elindíthat egy kört.

Az óra rögzíti az egyes körök edzésének részleteit mind a kézi, mind az automatikus körök esetében. Az edzés befejezése után megtekintheti a különböző körök részleteit.

Válassza az Edzésmód > Beállítások > Asszisztens > Automatikus kör, és állítsa be az automatikus kör távolságát. A manuális körökhöz nincs szükség semmilyen beállításra.

#### Automatikus szünet

Automatikus szünet engedélyezése vagy letiltása. A funkció engedélyezése után az edzés automatikusan szünetel, ha az edzési sebesség túl alacsony. Amikor a sebesség egy bizonyos küszöbértékre emelkedik, az edzés folytatható. A munkát a szünet alatt is folytathatja. Az automatikus szünet küszöbérték egyes edzésekhez testre szabható.

Válassza az Edzésmód > Beállítások > Asszisztens > Automatikus szünet

#### Navigáció

#### Importáld a pályát, hogy nézd

A GPX, TCX, KML és egyéb formátumú pályafájlok feltölthetők a Zepp alkalmazásba, majd az alkalmazáson keresztül elküldhetők a készülékre, az útvonal pedig megtekinthető a készüléken, és navigációra használható.

Beállítási lépések: Sávfájl > megnyitás a Zepp alkalmazáson keresztül > Sáv mentése > Küldés az órára

#### Jelenlegi hely mentése

A navigációt támogató edzésmódokban az aktuális hely koordinátái elmenthetők és felhasználhatók a navigációban.

Beállítási lépések: edzés előtt/alatt > Navigáció > Jelenlegi pozíció mentése

#### Pálya navigáció

Az útvonalamon vagy a helymeghatározási pontomon keresztül léphet be, kiválaszthatja a célpályát vagy a helymeghatározási pontot a pályanavigáció elindításához, és engedélyezés után a pályaoldal a megfelelő útvonalvezetést adja meg. Ez a funkció csak bizonyos szabadtéri tevékenységeknél érhető el.

Beállítási lépések: Munkaüzemmód > Navigáció > Saját útvonalam/helyzetem > Pálya kiválasztása > Navigáció indítása

#### Visszatérés a kiindulási ponthoz

Az edzés során a navigáció segítségével visszatérhet a kiindulási ponthoz. A visszatérésnek két módja van: az egyenes vonal szerinti visszatérés és az eredeti útvonal szerinti visszatérés (Backtrack). Ez a funkció csak bizonyos szabadtéri tevékenységeknél alkalmazható, ahol az edzés során GPS-nyomok keletkeznek.

#### Egyenes vonalú visszatérés

Ha ez a funkció engedélyezve van, a készülék nyomvonal oldala az Ön aktuális pozíciója és az edzés kezdőpontja alapján egy egyenes vonalat kapcsol össze, és az útmutatót követve visszatérhet a kiindulási ponthoz.

Lépések beállítása: Edzés > Szünet > Navigáció > Visszatérés a kiindulási ponthoz > Egyenes vonalú visszatérés

Megjegyzés: Az egyenes vonalú visszatérési útvonalat pusztán a GPShelymeghatározási pontok alapján rajzolták meg, és nem lehet megítélni az olyan járhatatlan tereptárgyakat, mint a hegyek, folyók, kanyonok és épületek. Kérjük, hogy a tényleges helyzetnek megfelelően navigáljon.

#### Visszatérés

Ha ez a funkció be van kapcsolva, a készülék pályaoldala a már bejárt útvonalsávnak megfelelően navigál, és a pályanavigáció megnyomásával visszatérhet a gyakorlat kiindulási pontjához.

Lépések beállítása: Visszatérés a kiindulási ponthoz > Visszalépés.

#### Képzés

#### Intervallum edzés

Ez a funkció néhány edzéshez elérhető. Az órán közvetlenül szerkesztheti az edzésszakaszt, a pihenőszakaszt és az intervallumos edzés ciklusait. Amikor intervallum edzést használ, az az Ön által elvégzett beállításoknak megfelelően kerül végrehajtásra. A szakasz befejezése után az edzés automatikusan a következő szakaszra lép.

Az edzésszakaszokat és a pihenőszakaszokat távolság, idő és utak szerint, valamint testreszabott módon szerkesztheti. A szerkeszthető elemek edzésenként változnak.

Válassza az Edzésmód > Beállítások > Edzés > Intervallum edzés menüpontot.

#### További beállítások

#### Adatelemek szerkesztése

Az edzések során szerkesztheti az adatelemeket, beleértve az edzésadatok és a grafikonok szerkesztését, az adatlapok törlését, hozzáadását vagy rendezését.

Az adatlap formátumának választható értékei: 1, 2, 3, 4, 5 vagy 6 adatelem oldalanként.

Több mint 150 edzésadatelem támogatott (a támogatott konkrét adatelemek edzésenként változnak).

Több mint 8 féle valós idejű grafikon támogatott, beleértve a tempót, a magasságot és még sok mást.

Akár 10 oldalnyi adat/edzéstáblázat is hozzáadható.

#### 3D adatmód

A funkciót egyes edzések esetében az edzésbeállításokban engedélyezheti vagy letilthatja. Ha a funkció engedélyezve van, az óra a távolságot 3D adatok alapján számítja ki, ahogy az az előző ábrán látható. Amint az ábrán látható, a 3D távolság engedélyezése után az útvonal lejtőtávolságának kiszámítása, a magasság és a lejtő változásainak figyelembevétele történik, és a számított távolság megegyezik az útvonal tényleges távolságával. Ha a 3D távolság nincs engedélyezve, akkor a tervezett távolságot a bejárt útvonal, azaz az ábrán látható 2D távolság alapján számítja ki.



#### Csukló oldala

Egyes edzésekhez, például a teniszhez, az eszközt azon a kezén kell viselnie, amelyik az ütőt tartja, és az edzésadatok pontosabbak, ha az órát az előre beállított oldalon viseli. Ha az ütőt a jobb kezével tartja, akkor az órát azon a kezén kell viselnie. A beállításokhoz menjen a Tenisz/evezőgép > Beállítások > További > Csukló oldali beállítások menüpontba.

#### Úszómedence hossza

Az úszómedence sávjainak hosszára utal. Az óra a beállított sávhossz alapján számítja ki az úszási adatokat.

Állítsa be a megfelelő sávhosszúságot az egyes medencékhez, hogy az óra pontosan ki tudja értékelni az úszási adatait.

Menjen a Pool Swimming > Settings > More > Lane Length menüpontba a beállításokért.

#### Újrakalibrálni

Futópados edzésmódban, ha az óra által rögzített távolság és a tényleges távolság többszöri kalibrálás után is jelentősen eltér egymástól, próbálja meg a futópados rögzítő algoritmus újrakalibrálását a futópados adatok pontosabb rögzítése érdekében.

Válassza a Futópad > Beállítások > További > Újrakalibrálás a beállításokhoz.

#### Lefelé lengés iránya

Bizonyos edzéseknél, például a golfozásnál a készüléket a lefelé irányuló lengés irányában kell a kezén viselnie, így az edzésadatok pontosabbak lesznek.

Ha a lefelé lendítés iránya balra mutat (azaz a labdát jobbról balra ütjük), akkor az órát a bal kezünkön kell viselni.

Menjen a Golf Swing > Settings > More > Down Swing Direction menüpontba a beállításokért.

#### Pályahossz és pályaválasztás

A sportpálya futóedzésen be kell állítani a pálya hosszát és a pályasávot, ami pontosabbá teheti az edzésadatokat.

Menj a Sportpálya futóedzés > Beállítások > További > Pályafutás beállításai > Futótávolság és pályaválasztás beállításaihoz.

#### Speciális edzésmódok - úszás

#### Edzés feltételek

Út: A sáv hosszára utal a medence úszás üzemmódban.

Stroke: Az óra viselése közbeni teljes lökésmozgásra utal.

Löketszám: A percenkénti lökések számát jelenti.

DPS: A teljes löket távolságára utal.

SWOLF: Az úszási pontszámok fontos mutatója, amely átfogóan értékeli az úszási sebességet. SWOLF medencés úszásmódban = Egy kör időtartama (másodpercben) + az egy körben végrehajtott ütések száma. Nyíltvízi úszás üzemmódban a SWOLF kiszámítása 100 méteres körtávval történik. A kisebb SWOLF pontszám nagyobb úszási hatékonyságot jelez.

#### Stroke felismerés

Az óra felismeri az úszásmódok ütéseit, és megjeleníti az Ön által használt fő ütést.

Stroke típus	Meghatározás
Freestyle	Freestyle stroke
Mellúszás	Mellúszás
Hátúszás	Hátúszás
Pillangó	Pillangó
Medley	Úszás közben egynél több lökést használnak, mindegyik lökés hasonló arányban van jelen

#### Érintőképernyő úszás közben

Az érintőképernyő védelme érdekében a véletlen érintésektől és a víz okozta zavaró hatásoktól az óra automatikusan kikapcsolja az érintőképernyő funkciót, miután úszni kezdett. Ebben az esetben az edzést az óra gombjaival vezérelheti. Az edzés befejezése vagy szüneteltetése után az óra frissíti és újra bekapcsolja az érintőképernyő funkciót.

## Edzés GPS helymeghatározás

Ha a Kültéri edzéseket választja, várjon, amíg a GPS-helymeghatározás sikeres lesz az Edzés előkészítése képernyőn. Ezután koppintson a: zöld állapotsorra az edzés megkezdéséhez. Ez lehetővé teszi, hogy az óra rögzítse a teljes edzésadatokat, és megakadályozza az edzéskövetés elvesztése miatti adatpontatlanságot.

Pozícionálási útmutató:

Ha egy edzés kiválasztása után az AGPS frissítésére vonatkozó felszólítást kap, indítsa el a Zepp alkalmazást a telefonján, és csatlakoztassa az órához az AGPS frissítéséhez. Ezután válasszon ki ismét egy edzést. Ez a művelet csökkenti a jel keresésére fordított időt és elkerüli a keresési hibákat.

Ha a helymeghatározás során a GPS-jel ikon továbbra is villog, egy nyílt területen gyorsabb helymeghatározást végezhet a jobb GPS-jel miatt, mivel a közeli épületek blokkolhatják és gyengíthetik a jelet, ami meghosszabbíthatja a helymeghatározási időt, és akár a helymeghatározás meghiúsulását is okozhatja.

A sikeres pozicionálás után a piros státuszsor zöldre változik. A GPS-jel az aktuális GPS-jel erősségét mutatja.

Az AGPS egyfajta GPS műholdas pályainformáció, amely segít az órának felgyorsítani a GPS helymeghatározási folyamatot.

#### Automatikus edzésazonosítás

Összesen 8 edzéstípus azonosítható, nevezetesen a gyaloglás, a beltéri gyaloglás, a kültéri futás, a futópad, a kültéri kerékpározás, az uszodai úszás, az ellipszis és az evezőgép.

Az automatikus edzésazonosítás egy olyan folyamat, amikor az óra automatikusan meghatározza az edzés típusát, és rögzíti az aktuális edzést, miután a kapcsolódó edzésjellemzőket összeállította, és az edzés egy ideig folytatódik.

Ezt a Beállítások > Edzések > Edzésérzékelés menüpontban állíthatja be.

Típus: Miután kiválasztotta az edzés típusát, az automatikus azonosítási funkció engedélyezve lesz az edzéshez.

Érzékenység: A nagyobb érzékenység rövidebb felismerési időt jelent. Alacsony érzékenység esetén a felismerési idő meghosszabbodik. Szükség szerint állítsa be.

\* A folyamatos edzésállapot-ellenőrzés jelentősen csökkenti az akkumulátor élettartamát. Ha nincs edzés kiválasztva, az edzésazonosító funkció nem engedélyezett. Ha az óra folyamatban lévő edzést érzékel, egyes adatok nem szinkronizálhatók az alkalmazással.

## Hangközvetítés edzés közben

A hangközvetítés támogatja az edzésfigyelmeztetések vagy edzéskörök kiváltását, illetve az edzés szüneteltetését, folytatását, befejezését vagy az edzés előzményeinek megtekintését. Az adás tartalma tartalmazza az edzésadatok összefoglalóját és a műveletre vonatkozó emlékeztetőket.

A funkció engedélyezéséhez válassza a Beállítások > Hang és rezgés > Hangsugárzás > Edzés menüpontot.

## Edzés története

Amikor egy edzés véget ér, az edzésrekord automatikusan elmentésre kerül az Edzéselőzmények alkalmazásba. Ha az edzést akkor fejezi be, amikor az edzés ideje túl rövid, az óra megkérdezi, hogy el kívánja-e menteni. A korlátozott tárhely miatt ajánlott, hogy az edzés befejezése után hamarosan szinkronizálja az edzésadatokat az alkalmazással, különben az edzésadatok felülíródhatnak.

#### Edzés előzmények az órán

Az edzéstörténet tartalmazza az edzésadatokat, az edzés nyomvonalát (a GPS-t támogató edzések esetében), a kör/szett adatokat, az edzési cél teljesítését és egyéb információkat.

Amikor egy edzés véget ér, a képernyő azonnal az edzéstörténet részleteit tartalmazó oldalra ugrik, vagy a Tevékenységek alkalmazásban megtekintheti a legutóbbi edzéstörténet részleteit. Az óra legfeljebb 100 legutóbbi edzésrekordot képes elmenteni.

Személyes legjobb

Az egyes edzéstípusok legjobb rekordjai kerülnek elmentésre, beleértve a leghosszabb távolságot, a leghosszabb edzésidőt és így tovább.

#### Edzés előzmények az alkalmazásban

Az alkalmazás edzéstörténete az edzésadatok szélesebb körét mutatja. A dinamikus útvonal és a megosztási funkciók is támogatottak.

Nyissa meg a Zepp alkalmazást, koppintson a kezdőlap jobb felső sarkában a címre, és válassza az Edzéselőzmények menüpontot.

#### Fizikai mutatók az edzésekhez

Az óra különböző fizikai mutatókat biztosít az edzésekhez. Az értékelési pontszámokat referenciaként használhatja az edzésekhez. Ezek a mutatók megtekinthetők az edzésrekordokban vagy az Edzésállapot alkalmazásban, beleértve az aktuális edzésterhelést, a teljes regenerációs időt, a VO<sub>2</sub> Max-ot és az edzéshatást.

Az edzésállapot alkalmazásban részletes magyarázatot találsz az aktuális edzésterhelésről, a teljes regenerálódási időről és a VO<sub>2</sub> Max-ról.

#### ΤE

Az edzéshatás (TE) az edzés aerob kapacitás javítására gyakorolt hatásának mérésére szolgáló mutató. Amikor az óra viselése közben edz, a TE pontszám 0,0tól kezdve az edzés előrehaladtával növekszik. A TE pontszám 0,0 és 5,0 között mozog, és a különböző pontszámtartományok különböző hatásokat jeleznek. A magasabb TE pontszám nagyobb edzésintenzitást jelez. Nagyobb testterhelést, de jobb TE-t jelent. Azonban meg kell fontolnia, hogy nem túl nagy-e a testterhelése, ha a TE pontszám eléri az 5,0-at.

Aerob TE pontszám	Hatás az aerob kapacitás javítására
0.0 - 0.9	Ez az edzés nincs hatással az aerob kapacitás javítására.
1.0-1.9	Ez az edzés javítja az állóképességet, és ideális az edzés utáni regenerációs edzéshez.
2.0-2.9	Ez az edzés segít fenntartani az aerob kapacitást.

3.0-3.9	Ez az edzés jelentősen javítja az aerob kapacitást.
4.0-4.9	Ez az edzés jelentősen javítja a szív- tüdő képességet és az aerob kapacitást.
5.0	A nem sportoló felhasználók számára edzés utáni helyreállításra van szükség.

Anaerob TE pontszám	Hatás az anaerob kapacitás javítására
0.0 - 0.9	Ez az edzés nincs hatással az anaerob kapacitás javítására.
1.0-1.9	Ez az edzés enyhén javítja az anaerob kapacitást.
2.0-2.9	Ez az edzés segít fenntartani az anaerob kapacitást.
3.0-3.9	Ez az edzés jelentősen javítja az anaerob kapacitást.
4.0-4.9	Ez az edzés jelentős hatással van az anaerob kapacitás javítására.
5.0	A nem sportoló felhasználók számára edzés utáni helyreállításra van szükség.

A TE pontszámot a profilod, valamint az edzés közbeni pulzusszámod és sebességed alapján értékelik. Az alacsony TE-pontszám nem jelez problémát az edzés során, hanem azt jelenti, hogy az edzés túl könnyű, és nincs jelentős hatása az aerob kapacitás javítására (például alacsony TE-pontszám 1 óra kocogás esetén).

#### Kiértékelés

Ha egy olyan edzés, amelyhez a pulzusadatokat figyeli, véget ér, az óra megjeleníti az edzés TE-pontszámát, és kapcsolódó megjegyzéseket vagy javaslatokat ad. Az egyes edzésrekordok TE-pontszámát a jövőben is megtekintheti.

## Edzés állapota

Az edzés állapota tartalmazza az edzésterhelést, a teljes regenerálódási időt és a  $VO_2$  Max értéket. A készülék ezeket a mérőszámokat az Ön személyes adatai és az edzés során generált adatok alapján számítja ki. Ahogy viseli az eszközt, és az adatok idővel felhalmozódnak, egyre jobb betekintést nyerünk a fizikai és edzésadataiba, és az értékelés pontossága fokozatosan javul.

#### Maximális oxigénfelvétel (VO<sub>2</sub> Max)

A V0<sub>2</sub> Max a szervezet által a maximális intenzitású edzések során elfogyasztott oxigén mennyiségét jelzi, ami a szervezet aerob kapacitásának fontos mutatója. Az állóképességi sportolók egyik legfontosabb referencia-mutatójaként a magas szintű V0<sub>2</sub> Max a magas szintű aerob kapacitás előfeltétele.

A  $VO_2$  Max egy viszonylag személyes mutató, amely különböző nemű és korú felhasználók számára különböző referenciaszabványokkal rendelkezik. A készülék a profilod, valamint az edzések során mért pulzusszám és sebesség alapján értékeli a sportolói kapacitásodat. Emellett a  $VO_2$  Max az Ön sportolói kapacitásával együtt változik. Mindenkinek van azonban egy  $VO_2$  Max értéke, amely az egyéni testhelyzetektől függően változik.

A VO<sub>2</sub> Max értékek hét sportolói képességszinthez tartoznak: Kezdő, Elemi, Átlagos, Közepes, Jó, Kiváló és Profi.

#### Az adatok beszerzésének módja:

1. Adja meg helyesen a profilját az alkalmazásban.

2. Fusson a szabadban legalább 10 percig, miközben viseli az órát, és győződjön meg arról, hogy a pulzusszám eléri a maximális pulzusszám 75%-át.

#### Az adatok megtekintése:

Az aktuális  $VO_2$  Max értéket az óra edzésállapot alkalmazásban tekintheti meg. Az alkalmazásban megtekintheti a  $VO_2$  Max előzményeket és a változási trendeket is.

#### Képzési terhelés

Az edzésterhelési pontszámot az edzés utáni oxigénfogyasztás (EPOC) alapján számítják ki. A magasabb pontszám hosszabb edzésidőt és nagyobb edzésintenzitást jelez. Az edzésterhelési pontszámot az elmúlt 7 nap teljes edzésterhelése alapján számítják ki, ami a szervezetre a közelmúltbeli edzésekből származó terhelést jelenti.

Három edzésterhelési tartomány létezik: alacsony, közepes és magas.

Ha az edzésterhelés alacsony, az nem sokat segít az atlétikai képességek javításában. Ha azonban az edzésterhelés viszonylag magas vagy túl magas, akkor túl fáradtnak érezheti magát, vagyis nem segíti elő a képességek hatékony javítását, és sérülésveszélyt is okozhat. Ha egy tűréshatáron belül folyamatosan javítani szeretné sportolói képességeit, akkor ajánlott az edzésterhelési pontszámot a mérsékelt tartományban tartani. Az edzésterhelési pontszám mérsékelt tartománya a közelmúltbeli és a hosszú távú edzési adatoktól függ, és a használat során egyre pontosabbá válik.

#### Hogyan tudja meg a képzési terhelését:

Miután az edzésmód engedélyezve van a készüléken, a minimális edzésterhelési szint elérése után megkaphatja az aktuális edzés edzésterhelését. Az elmúlt 7 nap edzésterhelése megtekinthető az óra edzésállapot alkalmazásában.

#### A képzési terhelés megtekintése:

Az edzésterhelés megtekinthető az óra edzésállapot alkalmazásában. Az alkalmazásban megtekintheti a korábbi edzésterhelést és módosíthatja a trendeket.

#### Teljes helyreállítási idő

A teljes regenerálódási idő a szervezet teljes felépüléséhez ajánlott idő. Minden edzés után a legutóbbi edzés pulzusszáma alapján regenerálódási javaslatokat kínálunk, hogy segítsük a jobb regenerálódást és az edzés ésszerű megszervezését a sérülések elkerülése érdekében.

Teljes felépülési időszak	Edzés javaslatok
0-18 óra	Teljesen vagy majdnem teljesen felépültél, és már végezhetsz kissé magasabb intenzitású edzéseket.
19-35 óra	A szokásos módon edzhetsz, és felkészülhetsz arra, hogy ismét megerősítsd az edzésprogramodat.
36-53 óra	Az edzés intenzitásának megfelelő csökkentése lehetővé teszi, hogy a legutóbbi edzésből származó edzési előnyökre tegyen szert, és a fizikai fáradtság enyhítése érdekében végezzen regenerációs edzéseket.
54-96 óra	A megfelelő pihenés lehetővé teszi, hogy a legutóbbi nagy intenzitású edzésből származó előnyöket kihasználja.

## Víz kilökése

#### Kézzel kapcsolja be a vízkibocsájtást

Nyissa meg az Óra > Vezérlőközpont > Vízkieresztés a vízkieresztési folyamat elindításához. Az óra csipogni fog, és a hangszóróban maradt víz ki fog folyni. A víz kiürítése közben bármelyik gombot megnyomhatja a kilépéshez.

#### Automatikusan kapcsolja be a vízkieresztést edzés után

A vízi sportok végeztével automatikusan elkezdi a vízkieresztést, és bármelyik gomb megnyomásával kiléphet. Az edzésrekord a víz kilövése után jelenik meg a kijelzőn.

#### Zepp edző

A Zepp Coach elsősorban arra szolgál, hogy segítse a rendszeres testmozgást nem végző felhasználókat a napi testmozgás elvégzésében, valamint hogy útmutatást adjon, milyen típusú, milyen hosszú és milyen intenzitású testmozgást kell végezni az egészséges testmozgás fenntartása érdekében.

#### Kezdje el a tervet

Keresse meg a Zepp App > Főoldal > Zepp Coach kártyát, kattintson a Testre szabott tervre, és kövesse az utasításokat, hogy kitöltse a gyakorlat célját, valamint az elmúlt 1-2 hónap edzéseit, és válassza ki a pihenőnapot és a kezdési időpontot a terv elindításához.

#### A terv megtekintése

Miután sikeresen beállította az edzéstervét a Zepp alkalmazásban, megtekintheti a napi ütemtervét a Zepp Coach alkalmazásban a készülékén vagy a Zepp alkalmazás > Kezdőlap > Zepp Coach részletek oldalon.

#### Emlékeztetők beállítása

A készülékén lévő Zepp Coach alkalmazásban csúsztassa a jobb szélső oldalra, hogy beállítson egy emlékeztetőt az edzésre.

#### A terv végrehajtása

Az edzést a készülék > Zepp Coach alkalmazáson az edzésmód gyors elindításával, vagy az edzésmód kiválasztásával az edzéslistán indíthatja el. Az edzésrekordok bekerülnek az adott nap edzésstatisztikájába. Kérjük, edzés közben viselje a készüléket, hogy edzés után időben szinkronizálni tudja az edzésnaplót a Zepp App alkalmazással.

#### A terv módosítása és megszüntetése

A Zepp alkalmazás > Kezdőlap > Zepp Coach > Részletes oldal, a jobb felső sarokban található Beállítások gombra kattintva módosíthatja a tervet vagy megszüntetheti a tervet.

## **Zepp Fitness**

#### Zepp Coach Chat

Hasonlóan ahhoz, mintha egy valódi edző lenne melletted, a mesterséges intelligencia edzőnk segít jobban megérteni a gyakorlatokat és az edzést. A Zepp Coach Chat segítségével érdeklődhet az aktuális edzésállapotáról, megértheti az adattrendeket, és egészségügyi emlékeztetőket kaphat. Az intelligens edző aktívan kezdeményez párbeszédeket, hogy kommunikáljon Önnel, figyelmesen figyeli edzésállapotát, és az Ön személyes adatai alapján releváns felkéréseket és válaszokat ad. Ezenkívül konkrét edzési javaslatokat kínál az éppen aktív edzésprogramodnak megfelelően, ha a Zepp Coachon belül bármilyen edzéstervet inicializáltál.

#### Fitness jelentések

- A Zepp alkalmazás > Edzés > Fitneszjelentések menüpontban testreszabott összefoglaló adatokhoz férhet hozzá, beleértve az edzésidőt, a futás, a kerékpározás és az úszás távolságát. Ezek a mérőszámok az elvégzett gyakorlatok alapján változnak.
- Kattintson a Fitneszjelentések kártyára a heti, havi vagy éves fitneszjelentések további részleteinek megtekintéséhez.

Megjegyzés:

• Ez a funkció csak bizonyos régiókban érhető el. Az Amazfit Balance 3 hónapos ingyenes próbatagsággal jár.

# Tevékenységek és egészség

#### Testösszetétel mérése

- 1. Szárítsa meg az óra hátulját és a gombok oldalát.
- 2. Kattintson a főmenü képernyőjén a testösszetétel ikonra.
- 3. Kattintson a "mérés" gombra a mérés megkezdéséhez, adja meg a súlyát, és kattintson az OK gombra.

4. Az utasításoknak megfelelően helyezze két ujját külön-külön az oldalsó gombokra a testösszetétel mérésének megkezdéséhez. A mérés során kérjük, tartsa karjait laposan és stabilan a mellkasa mellett, a kezek ne érjenek egymáshoz. Ugyanakkor a pontos mérési eredmények elérése érdekében ne érintse meg ujjaival az óra más részeit (kivéve a két gombot).

5. A mérés után az órán 8 testösszetétel-értéket tekinthet meg: testzsírráta, izomtömeg, BMI, testvízráta, fehérjeráta, csonttömeg, BMR és vázizomtömeg. Az előzményadatokat a Zepp alkalmazásban is ellenőrizheti.



Óvintézkedések :

• Ez a termék nem orvosi készülék, és ez a funkció csak egészségügyi és fitnesz célokra szolgál, ne használja orvosi célokra, a mérési eredmények csak referenciaként szolgálnak, nem szolgálnak diagnózis és kezelés alapjául.

• Ezt a funkciót nem használhatják terhes nők, 20 év alatti gyermekek, valamint beültethető pacemakerrel, defibrillátorral vagy más beültetett orvosi készülékkel rendelkező személyek.

• A hivatásos sportolók vagy más, kevés speciális körülményt mutató populációk testösszetétel-tesztjének adatai torzíthatnak.

• A testösszetétel pontos mérése érdekében a mérés előtt a tényleges születési dátumot, a nemet, a tényleges magasságot és súlyt be kell írni a csatlakoztatott okostelefon Zepp App profiljába.

• Az Ön testösszetétele a nap folyamán kissé változik, próbálja meg a mérést a megfelelő mérési testhelyzetben, ugyanabban az időben és ugyanolyan körülmények között elvégezni, amennyire csak lehetséges.

• Ha a bőr túl száraz vagy szőrös, a testösszetétel mérése meghiúsulhat, ezért mérés előtt törölje le vagy hidratálja az ujjait.

Megjegyzés: Ez a funkció csak bizonyos régiókban érhető el.

#### Készültség

• Az akkumulátorok energiafogyasztásához és töltéséhez hasonlóan az emberi testnek is egyensúlyt kell teremtenie a nappali tevékenységek és az éjszakai alvás között, hogy szabályozza a test energiáját és biztosítsa az akkumulátorok napi élettartamát. A készenlét az egyik ilyen mutató, amely minden reggel jelzi, hogy a teste fel van-e töltve és készen áll-e az új napra. Az olyan adatok alapján, mint a pulzusszám, a stressz, az alvás, a HRV, a légzés minősége, a hőmérséklet és az aktivitás, méri a fáradtságot és a regenerálódási állapotot, és

személyre szabott értelmezést és egészségügyi tanácsokat ad.

• Az erős szakértői csapat alaptagja, Dr. Lisa Meltzer klinikai pszichológus több mint 22 éves klinikai oktatói és kutatási tapasztalattal rendelkezik az alvásegészségügy területén. A Készültséghez épített szakértői tudásbázis 680+ szakmai elemzéssel és értelmezéssel rendelkezik, amely pontosabban megfelelhet a felhasználó állapotának, így a felhasználók könnyebben megérthetik a pontszám mögött rejlő jelentést, és gyakorlatiasabb elemzési útmutatást kaphatnak.

• Minden reggel megkapod a felkészültségi pontszámodat, így gyorsan megértheted a mai felkészültségedet.

• A pontszám mellett a Készültség a szakértők által írt elemzést és értelmezést, valamint az egyes altételek állapotának részletes adatait is megadja. Hagyja, hogy világosan megértse a fő okokat, amelyek befolyásolják az Ön mai felkészültségét, az ezzel az állapottal kapcsolatos intézkedéseket, valamint a munkára és pihenésre vonatkozó javaslatokat, a felhasználók számára a következő nap elrendezésének kiigazításához.

• Megnézheti az elmúlt 7 napban történt pontszámváltozást, a legmagasabb, a legalacsonyabb és az átlagos pontszámot is.

#### Felkészültségi javaslat

A Readiness a felhasználó aktuális tevékenységei, például edzés, alvás és egyéb konkrét forgatókönyvek alapján is képes időben egészségügyi tanácsokat adni, hogy a felhasználók időben és konkrétan tudják, hogyan javíthatják fizikai és mentális állapotukat.

Nyissa meg a Készenlétet az órán, húzza lefelé az utolsó oldalra, lépjen be a beállítások oldalra, kapcsolja be a Készenléti javaslatokat, és a készülék a Készenléti javaslatokat fogja nyomni, amikor az megfelelő.

Megjegyzés: A Readiness által nyújtott Insight szolgáltatáshoz Zepp Aura tagság szükséges.

# Zepp Aura (North America és az EMEA kiválasztott országai)

A Zepp Aura, egy mesterséges intelligenciával működő szoftver-előfizetési szolgáltatás ideális társ, akár minőségi alvásra és stresszcsökkentésre, akár meditációra vágyik.

#### Al párbeszéd

Hogyan léphetek be a Zepp Aura AI beszélgetésbe?

• Kattintson az Aura kártyára a Zepp App kezdőlapján, hogy belépjen az alkalmazásba, és csúsztassa felfelé, hogy láthassa az AI párbeszéd chat ablakát.

• Az alvás adatlapon található alvás betekintés kártyán (előfeltétel: az alvásadatok generálásához az elmúlt éjszaka alváshoz órát kell viselnie) kattintson a Kérdezd meg az Aurát gombra a mesterséges intelligencia párbeszéd chatbe való belépéshez

#### Mit tud pontosan a Zepp Aura AI párbeszéd?

• Adja meg az Al párbeszédet minden hétfőn, Zepp Aura összefoglalja és elemzi az elmúlt hét alvási adatait, megtudja, hogy milyen problémái vannak az alvással kapcsolatban, és javítási terveket készít. (Előfeltétel: Az elmúlt héten több mint 4 nap alvási adatai vannak.)

• Minden hónap 1-jén lépjen be az Al párbeszédbe, a Zepp Aura összefoglalja és elemzi az elmúlt hónap alvási adatait, kideríti a problémákat és alvás és fejlesztési tervek készítése. (Előfeltétel: az elmúlt hónapban több mint 15 nap alvási adatai vannak)

• Ha tegnap éjjel elalud egy órát viselve, az Al párbeszédbe lépve a múlt éjjeli alvásról is kap egy betekintést.

• Ha előfizet a Zepp Aura tagságra, akkor kézi vagy hangbevitelen keresztül is szabadon cseveghet a Zepp Aurával. Zepp Aura válaszolhat a kérdésekre az alvásról, az egészségről, a táplálkozásról és a testmozgásról, és gyorsan tudja szabályozni a zenét és megfogalmazni az alvás történetét.

• Ha nem tudja, hogy mit kell kommunikálni a Zepp Aurával, kérdezhet egy gyors kérdésre kattintva a kérdésre a beviteli mezőben. Ezek a kérdések olyan kérdéseket generálnak Önnek, amelyeket az utolsó 3 csevegési forduló tartalma alapján közölhet.

#### Történet A termék jellemzői

#### Alvás történet

 Amikor megkéri Aurát, hogy hallgasson meg egy alvástörténetet, akkor útmutatást kap a történet típusának kiválasztásához. Aura ezután egy álomszerű történetet mesél neked, hogy segítsen ellazulni és elmerülni.
Minden történetet gondosan átvizsgáltunk és megterveztünk, hogy a történet hossza és cselekménye alkalmas legyen a gyors elalváshoz.

#### Meditációs történet

• Amikor megkéri az Aurát, hogy hallgasson meg egy történetet, három téma közül választhat. Amint kiválasztja az Önt érdeklő témát, Aura elkezd mesélni egy meditatív történetet. Minden egyes meditációs történet egyedi tervezés és hanghatások, segít pihenni és ápolni a belső békét, mint a vezetett meditáció, testtudatosság, érzékszervi tudatosság, mély relaxáció, képzelet és vizualizáció, és a belső növekedés és az inspiráció terén. Javítja az önismeret, csökkenti a stresszt és a szorongást.

#### Al zene

A Zepp Aura ötvözi a hang egészségre gyakorolt előnyeit az AI technológiával, a zenészek és alvásszakértők által létrehozott egyedi hangsorozatok szabadalmaztatott AI technológiával kombinálva elemzi és felismeri a valós időben mért fiziológiai adatokat, és szinkronizálást javasol a testritmusoddal A relaxációs szintedhez igazított zene segít a jobb alvásban, a pihenésben, a koncentrációban és végül a jobb általános egészség elérésében.

A termék bevezetése után egy 3 hónapos tagsági előfizetési szolgáltatást adunk ajándékba.

Támogatott régiók a listázás időpontjában: USA és EMEA.

## Egyszeri mérés

Ez a készülék támogatja a pulzusszám, a vér oxigénszintjének, a stressz és a légzésszám monitorozását. Az egykattintásos mérési funkció segítségével gyorsan ellenőrizheti a különböző egészségügyi mutatók állapotát. A mérési adatok az egyes funkciók adatrekordjai alatt kerülnek elmentésre.

Ébressze fel az órát, nyomja meg a felső gombot az óralapon az alkalmazáslistára lépéshez, és a képernyőn felfelé vagy lefelé húzva válassza ki és nyissa meg a One-

tap Measuring (Egyérintéses mérés) alkalmazást, majd koppintson a gombra a mérés elindításához. Az Egykattintásos mérés alkalmazás gyors hozzáférési alkalmazásként való beállítása lehetővé teszi az egykattintásos mérések egyszerű elvégzését.

## Alvás

#### Az alvás minősége fontos hatással van az emberi egészségre.

Ha alvás közben viseli a készüléket, az automatikusan rögzíti az alvási információkat. A készülék képes rögzíteni az éjszakai alvást és a szundikálást. A készülék az alvási ütemterv alapján azonosítja az alvást. A napi menetrenddel átfedő alvási időt a rendszer a nap fő alvásaként rögzíti. Ha nincs beállított menetrend, a 00:00 és 08:00 közötti alvás alapértelmezés szerint fő alvásként lesz azonosítva. A fő alvástól 60 percnél hosszabb időre eső alvás szundikálásként kerül rögzítésre. A 20 percnél rövidebb alvás nem kerül rögzítésre.

Ébressze fel az órát, nyomja meg a felső gombot az óralap oldalán az alkalmazáslistához, és a képernyőn felfelé vagy lefelé húzva válassza ki és nyissa meg az Alvás alkalmazást. Az óra Sleep alkalmazásában megtekintheti az éjszakai alvás időtartamát, az alvási szakaszokat, az alvási pontszámot, a szundikálást és egyéb információkat. További információk az alkalmazással való szinkronizálás után tekinthetők meg. Az Alvás alkalmazás gyors elérésű alkalmazásként való beállítása lehetővé teszi az alvás állapotának egyszerű megtekintését.

#### Alvási ütemterv

Az Alvási ütemtervben a hét minden napjára más lefekvési és ébredési időt állíthat be. A készülék bekapcsolja az alvó üzemmódot, felszólítja Önt, hogy feküdjön le, a tervezett időpontban felébreszti, és a tervezett időszak alapján figyeli az alvását, segítve ezzel a jó alvási szokások kialakítását.

Nyissa meg az Alvás alkalmazást, húzza lefelé az utolsó oldalra, lépjen az alvásbeállítások menüpontra, és az alvási ütemterv beállításához koppintson az Alvási ütemterv elemre. Ha a telefon

és az óra csatlakoztatva van, akkor megnyithatja a Zepp alkalmazást is, kattintson a **OO** gombra a Kezdőlap jobb felső sarkában > koppintson az **Alvás** > **Rendszeresség > Alvási ütemterv a** beállítások befejezéséhez.

#### Asszisztált alvásfigyelés

Nyissa meg az Alvás alkalmazást, lapozzon lefelé az utolsó oldalra, és az alvásbeállítások menüpontban engedélyezze a támogatott alvásfigyelést. Ha a rendszer érzékeli, hogy alvás közben viseli a készüléket, akkor automatikusan több alvási adatot rögzít, például a REM alvási szakaszokat.

#### Alvási légzés minőségének ellenőrzése

Nyissa meg az Alvás alkalmazást, lapozzon lefelé az utolsó oldalra, és az alvásbeállítások menüpontban engedélyezze az alvási légzésminőség figyelését. Ha a rendszer érzékeli, hogy alvás közben viseli a készüléket, automatikusan figyeli a légzésminőségét, hogy jobban megértse alvásállapotát.

Ha a telefon és az óra csatlakoztatva van, a segített alvásfigyelés és az alváslégzés minőségének figyelése beállításai a Zepp alkalmazásban is elérhetők a Profil > Amazfit Balance > Egészségfigyelés > Alvás > Alváslégzés minőségének figyelése menüpont alatt.

## PAI

A PAI-t egy személy fiziológiai aktivitásának mérésére és az általános fizikai állapot tükrözésére használják. Számítása a személy BMP-je, a napi tevékenységek intenzitása és fiziológiai adatok alapján történik.

Ébressze fel az órát, nyomja meg a gombot az óralapon az alkalmazáslistához, és a képernyőn felfelé vagy lefelé húzva válassza ki és nyissa meg a PAI alkalmazást. Az órán lévő PAI alkalmazásban olyan információkat tekinthet meg, mint az elmúlt hét nap PAI pontszáma és a mai PAI pontszám. További információk megtekintéséhez szinkronizálja az adatokat az alkalmazással. A PAI alkalmazás gyors elérésű alkalmazásként való beállítása lehetővé teszi, hogy könnyen megtekinthesse PAI pontszámát.

A napi tevékenységek vagy edzések bizonyos intenzitásának fenntartásával megkaphatja a PAI pontszámát. A HUNT Fitness Study\* eredményei szerint a 100 feletti PAI érték fenntartása segít csökkenteni a szív- és érrendszeri halálozás kockázatát és növeli a várható élettartamot. További

90

információért nyissa meg a Zepp alkalmazást, és lépjen a 👓 > PAI > PAI Q&A menüpontra.

\* A HUNT Fitness Study a HUNT tanulmány alprojektje, amelyet Ulrik Wisloff professzor vezet a Norvég Tudományos és Technológiai Egyetem Orvosi Karán. A kutatás több mint 35 éve tart, és több mint 230 000 résztvevővel zajlik.

#### Szívritmus

A pulzusszám a fizikai állapot fontos mutatója. A nagy gyakoriságú pulzusszámmérés segít több pulzusszám-változás rögzítésében, és referenciát nyújt az egészséges életmódhoz. A mérési pontosság biztosítása érdekében az órát a az ajánlások szerint helyesen kell viselni, és ügyelni kell arra, hogy a bőr melletti rész tiszta és naptejfoltoktól mentes legyen.

Ébressze fel az órát, nyomja meg a gombot az óralapon, hogy az alkalmazáslistára lépjen, és a képernyőn felfelé vagy lefelé húzva válassza ki és nyissa meg a Szívritmus alkalmazást. Az órán a Szívritmus alkalmazásban megtekintheti a legutóbb mért pulzusértéket, az egész napos pulzusgörbét, a nyugalmi pulzusszámot, a pulzusszám intervallum eloszlását és egyéb információkat. További információk megtekintéséhez szinkronizálja az adatokat az alkalmazással. A Szívritmus alkalmazás gyors elérésű alkalmazásként való beállítása lehetővé teszi, hogy könnyen mérhesse a pulzusszámát.

Ha a telefon és az óra csatlakoztatva van, a következő pulzusszám-beállítások a Zepp alkalmazásban is elérhetők a Profil > Amazfit Balance > Egészségfigyelés menüpont alatt.

#### Kézi pulzusszám mérés

Ébressze fel az órát, nyomja meg a felső gombot az óralap lapján az alkalmazáslistához, és a képernyőn felfelé vagy lefelé húzva válassza ki és nyissa meg a Szívritmus alkalmazást, és

majd koppintson a címre a pulzusszám kézi méréséhez. Amikor a mérések befejeződtek, a készülék a Szívritmus képernyőn marad, és folytatja a mérést és az adatok frissítését.

#### Automatikus pulzusszám-monitorozás

 Nyissa meg a Szívritmus alkalmazást, lapozzon felfelé az utolsó oldalra, és a Beállítások > Automatikus szívritmusfigyelő menüpontra lépve állítsa be a megfigyelési gyakoriságot. Az óra automatikusan a beállított frekvencián méri a pulzusszámot, és rögzíti a pulzusszám változásait a nap folyamán.

2. A pulzusszám-változások intenzívebbek, amikor edz. Aktiválja az aktivitásérzékelő funkciót, hogy az óra automatikusan növelje a mérési frekvenciát, amikor aktivitást érzékel, így több pulzusszám-változás rögzíthető.

#### Szívritmus riasztások

Nyugalmi állapotban (kivéve alvás közben) a készülék értesíti Önt, ha a pulzusszám 10 percen keresztül a határérték fölé vagy alá megy.

1. Ha az Automatikus pulzusszámfigyelés gyakorisága 1 percre van állítva, a pulzusszám-riasztás funkció engedélyezhető.

2. A magas és alacsony pulzusszámra vonatkozó riasztások beállításaiban a riasztási érték beállítható, illetve a riasztások letilthatók.

## Vér oxigén

A vér oxigénszintje a légzés és a keringés fontos élettani mutatója.

Ébressze fel az órát, nyomja meg a felső gombot az óralap oldalán az alkalmazáslistához, és a képernyőn felfelé vagy lefelé húzva válassza ki és nyissa meg a SpO2 alkalmazást, ahol megtekintheti a legutóbb mért vér oxigénértékét és az egész napos vér oxigén állapotát. További információk megtekintéséhez szinkronizálja az adatokat az alkalmazással. A SpO2 alkalmazás gyors hozzáférési alkalmazásként való beállítása lehetővé teszi, hogy könnyen megmérje vér oxigénjét.

Ha a telefon és az óra csatlakoztatva van, a Zepp alkalmazásban a Profil > Amazfit Balance > Egészségfigyelés menüpont alatt a következő véroxigén-beállítások is elérhetők.

#### Kézi vér oxigénmérés

Ébressze fel az órát, nyomja meg a felső gombot az óralap oldalán az alkalmazáslistához, és a képernyőn felfelé vagy lefelé húzva válassza ki és nyissa

meg a Vér oxigén alkalmazást, majd koppintson a kikora a vér oxigénszintjének kézi méréséhez. A mérések végeztével a készülék a Blood Oxygen képernyőn marad, és folytatja a mérést és az adatok frissítését.

#### Auto vér oxigénmonitorozás

Menjen a Vér oxigén alkalmazáshoz, lapozzon felfelé az utolsó oldalra, és a Beállítások oldalra, hogy engedélyezze az automatikus vér oxigénmonitorozást. Nyugalmi állapotban az óra automatikusan méri a vér oxigénszintjét, és a nap folyamán rögzíti a vér oxigénszintjének változásait.

#### Alacsony vér oxigénszintű riasztások

Menjen a Vér oxigén alkalmazáshoz, lapozzon felfelé az utolsó oldalra, és menjen a Beállítások oldalra, hogy engedélyezze az Alacsony vér O2 riasztást, vagy elérheti a Zepp APP > Profil > Amazfit Balance > Egészségfigyelés > Vér oxigén > Alacsony vér O2 riasztás. Nyugalmi állapotban (kivéve alváskor) a készülék értesíti Önt, ha a vér oxigénszintje 10 percen keresztül a határérték alá csökken.

1. Miután engedélyezte az Automatikus véroxigénfigyelőt, engedélyezze az Alacsony véroxigénszint riasztások funkciót.

2. Az alacsony vér oxigénszintre vonatkozó riasztások beállításaiban a riasztási érték beállítható vagy a riasztások letilthatók.

#### Óvintézkedések a vér oxigénszintjének méréséhez

- 1. Viselje az órát egy ujjnyi távolságra a csuklótól, és maradjon mozdulatlanul.
- 2. A pántot szorosan, megfelelő nyomásérzettel viselje.

3. Helyezze a karját egy asztallapra vagy egy álló felületre, az óra képernyőjével felfelé.

4. A mérés során maradjon mozdulatlanul, és koncentráljon a mérésre.

5. Az olyan tényezők, mint a haj, a tetoválás, a rázás, az alacsony hőmérséklet és az óra helytelen viselése befolyásolhatják a mérési eredményeket, és akár a mérés meghiúsulásához is vezethetnek.

6. Az óra mérési tartománya 80%-100%. Ez a funkció referenciaként szolgál és nem használható orvosi diagnózis alapjául. Ha rosszul érzi magát, kérjük, forduljon orvoshoz.

#### Stressz

A stresszindexet a pulzusszám-variabilitás változásai alapján számítják ki. Ez az egészségi állapot értékelésének referenciája. Többet kell pihennie, ha az index magas.

Ébressze fel az órát, nyomja meg a felső gombot az óralapon az alkalmazáslistához, és húzza felfelé vagy lefelé a stressz alkalmazás kiválasztásához és megnyitásához. Az órán a Stressz alkalmazásban megtekintheti a legutóbb mért stresszértékét, az egész napos stressz állapotát, a stressz intervallum eloszlását és az elmúlt hét nap nyomásállapotát.

További információk megtekintéséhez szinkronizálja az adatokat az alkalmazással. A Stressz alkalmazás gyors hozzáférési alkalmazásként való beállítása lehetővé teszi, hogy könnyen mérje a stresszt.

Ha a telefon és az óra csatlakoztatva van, a következő stresszbeállítások a Zepp alkalmazásban is elérhetők a Profil > Amazfit Balance > Egészségfigyelés menüpont alatt.

#### Kézi stresszmérés

A Stressz alkalmazásban koppintson a **Stressz manuális méréséhez**. Amikor a mérések befejeződtek, a készülék a Stressz képernyőn marad, és folytatja a mérést és az adatok frissítését.

#### Automatikus stresszfigyelés

Nyissa meg a Stressz alkalmazást, lapozzon felfelé az utolsó oldalra, és a Stresszbeállítások menüpontban engedélyezze az automatikus stresszfigyelést. Ez automatikusan ötpercenként méri a stresszt, hogy megmutassa a stressz változásait a nap folyamán.

#### Stressz enyhítés emlékeztető

Nyugalmi állapotban (kivéve alváskor) a készülék értesíti Önt, ha a stressz-szintje a határérték felett 10 percig marad.

1. Miután engedélyezte az automatikus stresszfigyelést, engedélyezze a Stresszoldó emlékeztető funkciót.

2. A stresszbeállításokban engedélyezze a Stresszoldó emlékeztető funkciót, és máris kaphat emlékeztetőket.

## Tevékenység

A napi aktivitás bizonyos mértékének fenntartása nagyon fontos a fizikai egészség szempontjából.

Ébressze fel az órát, nyomja meg a felső gombot az óralap lapján az alkalmazáslistára lépéshez, és húzza felfelé vagy lefelé a Tevékenység alkalmazás kiválasztásához és megnyitásához. A napi tevékenység három fő mutatóból áll: Tevékenységjelző (amely beállítható lépések vagy kalóriák formájában), zsírégetés és állás. Az órán az Aktivitás menüpontban megtekintheti az egész napos aktivitáseloszlási diagramot. Az Aktivitás alkalmazás gyors elérésű alkalmazásként való beállítása lehetővé teszi, hogy könnyen ellenőrizze a fő mutatók előrehaladását.

Az óra automatikusan rögzíti az egyéb aktivitási adatokat is, beleértve a nyugalmi fogyasztást, a gyaloglási időt, az ülésben töltött időt, a lépcsőmászást és a távolságot, amelyek megtekinthetők a Tevékenység alkalmazásban.

#### Célértesítések

Az óra értesítést jelenít meg, ha a napi aktivitás bármelyik fő mutatója eléri a beállított célértéket.

1. Nyissa meg a Tevékenység alkalmazást, lapozzon felfelé az utolsó oldalra, és menjen a Tevékenység beállításaihoz, hogy engedélyezze a Cél eléréséről szóló értesítéseket. Ha a telefon és az óra össze van kötve, ezek

A beállítások a Zepp alkalmazásban is elérhetők a Profil > Amazfit Balance > Értesítések és emlékeztetők > Célértesítések menüpont alatt.

2. A Tevékenység beállítások menüpontban választhatja a lépéseket vagy a kalóriákat fő aktivitási mutatónak, majd napi célokat állíthat be a fő mutatóra (lépések vagy kalóriák), a zsírégetési időre és a standra vonatkozóan.

#### Mozdulatlanság emlékeztetők

A mozgásszegény életmód okozta károk csökkentése érdekében az óra arra ösztönzi Önt, hogy minden órában mozogjon és legyen aktív, amíg ébren van. A napi cél az, hogy naponta 12 órát legyen aktív.

Amíg ébren van, ha az óra első 50 percében egy percnél hosszabb ideig nem észlel aktivitást, az óra emlékezteti Önt, hogy mozogjon. Ha állásra emlékeztető üzenetet kap, akkor is elérheti az aktuális óra állási célját, ha a következő óra előtt megmozdul.

Nyissa meg a Tevékenység alkalmazást, lapozzon felfelé az utolsó oldalra, és lépjen a Tevékenységbeállítások menüpontba, hogy engedélyezze a Mozdulatlanság emlékeztetőt. Ha a telefon és az óra csatlakoztatva van, ezek a beállítások a Zepp alkalmazásban is elérhetők a Profil > Amazfit Balance > Értesítések és emlékeztetők > Mozdulatlanság emlékeztetők menüpont alatt.

#### Haladás emlékeztető

Kapcsolja be a Haladás-emlékeztetőt a Watch > Tevékenység > További > Beállítások menüpontban, és az óra emlékeztetni fogja Önt a tevékenységcélok teljesítésének megfelelően.

#### Heti jelentés

Ha bekapcsolta az előrehaladásra való emlékeztető funkciót, akkor minden hétfőn emlékeztetni fogja az előző heti tevékenységek teljesítésére is. A heti jelentés értesítésben az előző heti tevékenységi jelentés megtekintéséhez kattintva megtekintheti az előző heti tevékenységi jelentést; vagy bármikor ellenőrizheti a heti tevékenységi állapotot a Figyelem > Mai tevékenység > Továbbiak > Heti jelentés menüpontban.

## Ciklus követés

A menstruációs ciklusok nyomon követése segít megérteni saját fiziológiai ritmusát.

Ébressze fel az órát, nyomja meg a felső gombot az óralapon az alkalmazáslistára lépéshez, és a képernyőn felfelé vagy lefelé húzva válassza ki és nyissa meg a Cycle Tracking alkalmazást. Az órán lévő Cycle Tracking alkalmazásban olyan információkat tekinthet meg, mint a menstruációs ciklusrekordok és előrejelzések. További információk az adatok alkalmazással való szinkronizálása után tekinthetők meg. A Cycle Tracking alkalmazás gyors elérésű alkalmazásként való beállítása lehetővé teszi, hogy könnyen megtekinthesse a menstruációs ciklus állapotát és feljegyzéseit.

A Cikluskövető alkalmazás használata előtt meg kell adnia a legutóbbi menstruációjának kezdő időpontját, a menstruáció időtartamát és a menstruációs ciklus időtartamát. Ezeket az adatokat a Zepp alkalmazásban is megadhatja, és szinkronizálhatja az órával. Ezeket a beállításokat és adatokat szükség esetén a Zepp alkalmazásban is módosíthatja.

Ha a telefon és az óra össze van kapcsolva, a következő beállítások

a Zepp alkalmazásban is elvégezhetők és elérhető a Kezdőlap jobb felső sarkában található **OO** gombra kattintva > Ciklusok csapolása > Beállítások.

#### A menstruációs ciklus kézi rögzítése

A Cikluskövetés alkalmazásban koppintson a konra a menstruációs cikluskövetési adatok kézi rögzítéséhez.

1. Ha még nem rögzítette ezt a menstruációs ciklust, koppintson a gombra az aktuális menstruáció kezdőnapjának rögzítéséhez.

2. Ha rögzítette ezt a menstruációs ciklust, koppintson a gombra a következő menstruáció kezdőnapjának rögzítéséhez.

3. Ha a beállított befejezési idő után meg kell hosszabbítania az időszakot, akkor 30 napon belül újra megérintheti a feljegyzést, mivel az utolsó időszak még nem ért véget, vagy szinkronizálhatja az adatokat az alkalmazással, majd módosítsa azt.

#### Menstruációs ciklus előrejelzés

A Cikluskövető alkalmazás az Ön adatai alapján intelligensen megjósolja a menstruációját, a termékeny időszakot és az ovuláció napját. Ez a funkció nem helyettesíti a fogamzásgátlást vagy az orvosi tanácsadást.

Nyissa meg a Cycle Tracking alkalmazást, lapozzon felfelé az utolsó oldalra, és adja meg a menstruációs ciklus beállításait a menstruációs ciklus előrejelzésének elindításához.

#### Menstruációs ciklus emlékeztető

A menstruáció kezdete előtt az óra értesítést küld Önnek a beállított időpontban 21:00 órakor.

1. Ha a menstruációs ciklus előrejelzése be van kapcsolva, engedélyezze a menstruációs ciklusra való emlékeztetőt.

2. A cikluskövetés alkalmazásban beállított menstruációs emlékeztető és ovulációs dátumra való emlékeztető esetében beállíthatja az emlékeztető dátumot, vagy letilthatja az emlékeztető funkciót.

## Légzés

Segít enyhíteni a stresszt azáltal, hogy lassan és mélyen lélegezzen.

Ébressze fel az órát, nyomja meg a felső gombot az óralap oldalán az alkalmazáslistára lépéshez, és a képernyőn felfelé vagy lefelé húzva válassza ki és nyissa meg a Lehelet alkalmazást. A Légzés alkalmazásban különböző üzemmódokat választhat.

- Relax üzemmód. Támogatja a légzési ritmus beállítását, a kényelmes frekvenciának megfelelően percenként 6-8 alkalommal választhat.
- Alvó üzemmód. Irányított, kiterjesztett légzés az ellazuláshoz és elalváshoz.
- Fókuszálási mód. Vezesse az elmét az érzelmektől vagy eseményektől való kiüresedéshez és leváláshoz, hogy belső békét nyerjen.

Kattintson a "Start" gombra a munkamenet elindításához. A légzés alkalmazás gyors hozzáférési alkalmazásként való beállítása segíthet abban, hogy bármikor lélegezzen és lazítson.

#### Légzési emlékeztető

Nyissa meg a légzés alkalmazást, húzzon le az utolsó oldalra, adjon hozzá légzés emlékeztetőket a beállítások között, és támogassa legfeljebb 5 emlékeztető beállítását.

#### Munkamenet időtartamának beállítása

Nyissa meg a Légzés alkalmazást az órán, csúsztassa le az utolsó oldalra, és a beállítások között kiválaszthatia az edzés időtartamát 1-5 perc között, amelvet a három üzemmódra alkalmaz.

# Hangfunkciók

#### **Offline hang**

Az offline hang lehetővé teszi az óra legtöbb funkciójának vezérlését akkor is, ha az óra és a telefon nincs összekapcsolva.

Offline hangos ébresztési mód:

Válassza a Beállítások > Beállítások > Offline hangvezérlés > Ébresztési mód.

- (1) A csukló elfordítása után 5 másodpercen belül válaszoljon.
- (2) Válaszoljon 5 másodpercen belül, miután a képernyő kigyulladt.
- (3) Válaszoljon a képernyő világítása közben.

Válassza a "Válaszoljon 5 másodperc múlva, miután elfordította a csuklóját" és a "Válaszoljon 5 másodperc múlva, miután a képernyő kigyulladt" lehetőséget az offline hang aktiválásához. A csukló elfordítása után vagy



a képernyő világításakor megjelenik a "Offline hang felismerése" ikon . Ezután offline hangutasításokat futtathat egy adott funkció használatához.

Ha a képernyő világítása közben a Válaszolás lehetőséget választja, akkor közvetlenül 3. az offline hangparancsokat használhatja, mielőtt megjelenik az Offline hang felismerése ikon.

- Az offline hang (tengerentúli verzió) 4 nyelvet támogat: Egyszerűsített kínai, 4. Angol, német és spanyol nyelven. A nyelv módosításához válassza a Beállítások > Beállítások > Offline hangvezérlés > Offline hangnyelv.
- Offline hangutasítások: 5.

Válassza a Beállítások > Beállítások > Offline hangvezérlés > Minden hangparancs megtekintése menüpontot az óra által támogatott összes offline hangparancs megtekintéséhez.

Közvetlenül azt mondhatja, hogy "Megnyitás + alkalmazás neve", például: "Nyisd meg a (1)szívritmust", "Nyisd meg a stresszt", "Nyisd meg a vér oxigénszintjét" és "Nyisd meg a hőmérsékletet".

(2) Amikor az óra zenét játszik, mondhatja a "Lejátszás indítása", "Lejátszás szüneteltetése", "Előző dal lejátszása", "Következő dal lejátszása", "Dal ismétlése" és így tovább.

(3) Amikor edzeni akarsz, mondhatod, hogy "Kezdj el gyalogolni", "Kezdj el szabadtéri futni",

"Kezdj el szabadtéri kerékpározni", "Kezdj el mászni" és így tovább.

(4) Ha ébresztést vagy időzítőt szeretne beállítani, mondhatja, hogy "Ébresztő 8 órakor" vagy "Időzítő 1 percre".

#### Alexa

 Ha az órája csatlakoztatva van a telefonhoz, indítsa el a Zepp alkalmazást, válassza ki a Profil >Amazfit Balance > Alkalmazásbeállítások > Alexa, és jelentkezzen be az Amazon-fiókba az Alexa engedélyezéséhez. A sikeres engedélyezés után a felső gomb egy másodpercig történő nyomva tartásával vagy a gyorsbillentyű-kártya használatával indíthatja el az Alexát.

2. A következő országokban és régiókban regisztrált Zepp-fiókok használhatják az Alexát: Egyesült Államok, Egyesült Királyság, Írország, Új-Zéland, Kanada, Németország, Ausztria, India, Japán, Ausztrália, Franciaország, Olaszország, Spanyolország, Mexikó, Brazília.

3. Az Alexa 14 nyelvet támogat: angol, kanadai francia, kanadai angol, indiai Angol, mexikói spanyol, brazil portugál, német, olasz, japán, francia, ausztrál angol, amerikai spanyol, amerikai angol, brit angol és spanyol. A nyelv módosításához lépjen a Beállítások > Beállítások > Alexa nyelv menüpontba.

4. Az Alexa által támogatott készségek közé tartoznak az **intelligens otthoni parancsok, időjárás, riasztás, időzítő, emlékeztető, viccek, listák, keresés, fordítás stb.** Amikor a "Hallgatás" jelenik meg, próbálja mondani:

Kérdezd meg az időt: "Mennyi az idő?"

Ellenőrizze a dátumokat: "Alexa, mikor van [ünnep] idén?" vagy "Mi a dátum?".

**Ellenőrizze az időjárást:** "Alexa, milyen az időjárás?" vagy "Alexa, fog ma esni?" vagy "Alexa, szükségem lesz ma esernyőre?" vagy "Milyen idő van ma Seattle-ben?".

Állítson be egy ébresztőt: "Alexa, állíts be ébresztést reggel 7-re" vagy "Alexa, ébressz fel reggel 7-kor".

Riasztás törlése: "Alexa, töröld az ébresztésemet délután 2 órára."

**Állítson be időzítőt:** "Alexa, időzítő" vagy "Alexa, állíts be időzítőt 15 percre." vagy "Alexa, állíts be pizza időzítőt 20 percre".

**Hozzon létre emlékeztetőt:** "Alexa, emlékeztető" vagy "Alexa, emlékeztess, hogy 5 perc múlva ellenőrizzem a sütőt".

Kérj egy viccet: "Alexa, mondj egy viccet."

**Készítsen bevásárlólistát: "**Alexa, adj hozzá tojást a bevásárlólistámhoz" vagy "Alexa, mosószert kell vennem".

Ellenőrizze a bevásárlólistát: "Mi van a bevásárlólistámon?"

Hozzon létre egy tennivalólistát: "Úszás hozzáadása a teendőim listájához."

Ellenőrizze a teendői listáját: "Mi van a teendőim listáján?"

Ellenőrizze a naptári eseményeket: "Alexa, mi van a holnapi naptáramban?"

**Tegyen fel egy általános kérdést**: "Alexa, milyen magas Yao Ming?" vagy "Alexa, ki az a Steve Jobs?".

Fordítás: "Alexa, hogyan mondod azt, hogy Hello franciául?"

Válasszon a női és férfi hangok között: "Alexa, változtasd meg a hangodat"

# Multimédia funkciók

#### Helyi zenelejátszás:

Támogatja az órán tárolt helyi zene lejátszását az óra hangszóróján keresztül, vagy csatlakoztathatja a Bluetooth audio headsethez/ sztereóhoz.

1. Dalok hozzáadása: Nyissa meg a Zepp alkalmazást, és válassza a Profil > Amazfit Balance > Alkalmazás beállításai > Zene menüpontot. A Zene oldalon válassza ki a telefonról az órára átvihető .mp3 zenefájlokat. Ha az átvitel befejeződött, lejátszhatja a zenét az órán.

Megjegyzés: A fájlok átviteléhez csatlakoznia kell az óra hotspotjához. A hotspothoz csatlakoztatva a telefon nem tud más hálózatokhoz csatlakozni. A fájlátvitel befejezése után az óra kikapcsolja a hotspotot, és a telefon automatikusan csatlakozik az előző hálózathoz.

A Zene oldal megjeleníti a dal nevét és zeneszerzőjét. Ezen az oldalon lejátszhatja az előző dalt, lejátszhatja a következő dalt, szüneteltetheti, megváltoztathatja a lejátszási módot, és beállíthatja a hangerőt. Érintse meg a "+" gombot a dalok hozzáadásához a Kedvencekhez.

3. A Zene kezdőlapon lapozzunk felfelé a második Zene oldalra a zenei üzemmód váltásához, a lejátszási lista megtekintéséhez, a Bluetooth audioeszközökhöz való csatlakozáshoz és egyebekhez.

## Zenei távirányító:

Tartsa az órát összekapcsolva a telefonjával. Amikor a telefonon zenét játszik, elindíthatja vagy szüneteltetheti a zenét, átkapcsolhat az előző vagy a következő dalra, és egyéb műveleteket végezhet az óra zenei alkalmazásán.

#### Beállítások módosítása egy Android telefonon:

Tartsa az órát a telefonjához csatlakoztatva. Nyissa meg a Zepp alkalmazást, és válassza a Profil > Amazfit Balance > Értesítések és emlékeztetők menüpontot. A megjelenő oldal tetején koppintson a "Az értesítések olvasásához való hozzáférés nincs engedélyezve" üzenet után lépjen az Értesítési beállítások oldalra, és adjon értesítési engedélyt a Zepp alkalmazásnak. Ha ez az üzenet nem jelenik meg, az engedélyt meg van adva.

Megjegyzés:

A funkció Android telefonon történő engedélyezéséhez a Zepp alkalmazást hozzá kell adnia az engedély listához vagy az automatikus futtatási listához a telefon hátterében, hogy az alkalmazás mindig a háttérben fusson. Ha a Zepp alkalmazást a telefon háttérfolyamata megszakítja, az óra nem lesz összekapcsolva a telefonnal, és nem tudja vezérelni a zenelejátszást.

## Hangjegyzetek

Az óra képes a felvételek rögzítésére, lejátszására, a felvételi fájlok kezelésére, valamint a fájlok helyi tárolására vagy a telefonra történő átvitelére.

1. Ébressze fel az órát, nyomja meg a felső gombot az óralap oldalán az alkalmazáslistára lépéshez, és a képernyőn felfelé vagy lefelé húzva válassza ki és nyissa meg a Hangmemóriák APP-ot, a Hangmemóriák kezdőlapjának alján

koppintson a gombra a felvétel elindításához, és koppintson a



gombra felvétel közben a felvétel befejezéséhez és a felvételi fájl mentéséhez.

2. A Hangbejegyzések kezdőlapjának alján koppintson a lehetőségre a felvételek listájának oldalára való belépéshez, ahol lejátszhatja és törölheti a felvett fájlokat.

3. Ha az óra csatlakoztatva van a telefonhoz, nyissa meg a Zepp alkalmazást, válassza a Profil > Amazfit Balance > Hangbejegyzések menüpontot, és válassza ki a telefonra átvinni kívánt felvételi fájlt. Az átvitel befejezése után lejátszhatja a felvételt a telefonon.

Megjegyzés: A fájlok átviteléhez csatlakoznia kell az óra hotspotjához. A hotspothoz csatlakoztatva a telefon nem tud más hálózatokhoz csatlakozni. A fájlátvitel befejezése után az óra kikapcsolja a hotspotot, és a telefon automatikusan csatlakozik az előző hálózathoz.

# Kényelmes élet

## Tagsági kártya

#### A tagsági kártya hozzáadása az órához:

1) Lépjen be a tagsági kártya oldalára, koppintson a "Hozzáadás" gombra a beolvasási oldalra, és igazítsa a tagsági kártya QR-kódját/vonalkódját a beolvasási mezőhöz.

2) Vagy előzetesen készíthet egy képernyőképet vagy fényképet a tagsági kártyája vonalkódjáról/QR-kódjáról, és elmentheti a mobiltelefonja Fotók menüpontjába. Koppintson a "Fotók" gombra, és válassza ki a mentett tagsági kártya vonalkód/QR-

kód fényképét.

3) A sikeres beolvasás után adja meg a tagsági kártya nevét és a kártyaszámot, válassza ki a kártya előlapjának kívánt színét, koppintson a "Mentés" gombra, és a tagsági kártya sikeresen hozzáadódik.

#### Megjegyzések:

Az óra korlátozott tárhelye miatt egy számlához legfeljebb 20 tagsági kártya adható hozzá.

Csak a Code 128, Code 39, QR-kód, UPC A, EAN 13 és EAN 8 kódokat támogatjuk.

# Alkalmazások figyelése

Az alkalmazások olyan külön használható órafunkciókat jelölnek, mint például az edzések, a pulzusszám és az időjárás.

Ébressze fel az órát, nyomja meg a felső gombot az alkalmazáslistára való áttéréshez, a képernyőn felfelé vagy lefelé húzva a lapot böngészhet az alkalmazáslistában, majd koppintson egy alkalmazásra annak elindításához.

#### Riasztás

Riasztásokat adhat hozzá a Zepp alkalmazásban és az órán. Legfeljebb 10 riasztás adható hozzá. Az ébresztő támogatja az ismételt ébresztést és az intelligens ébresztést. Ha az ébresztés be van kapcsolva, az óra kiszámítja a legjobb időpontot, amikor a beállított idő előtt 30 perccel felébredsz a könnyű alvásból.

Az óra emlékeztetni fogja Önt, amikor a beállított ébresztési idő elérkezik, és Ön választhat, hogy kikapcsolja vagy később emlékeztet. Ha az Emlékeztetés később opciót választja, az óra 10 perc múlva emlékeztetni fogja Önt. Ezt a funkciót riasztásonként csak 5 alkalommal használhatja. Ha nem hajtott végre semmilyen műveletet, az óra alapértelmezés szerint később emlékeztet.

## Ébresztő riasztás

Menj az órán az Ébresztő alkalmazásba > Ébresztőóra, kövesd az utasításokat az alvási ütemterv hozzáadásához, és kapcsold be az ébresztőórát. Az alvási ütemtervet és az ébresztő ébresztést az Ébresztő alkalmazásban vagy az Alvás alkalmazás beállításaiban egyaránt kezelheti.

## Naptár

Tartsa az órát a telefonhoz csatlakoztatva, nyissa meg a Zepp alkalmazást, és lépjen a Profil > Amazfit Balance > Alkalmazás beállításai > Naptár menüpontra, ahol létrehozhatja vagy szerkesztheti az ütemtervet. A mai napra és a következő 30 napra vonatkozóan akár 200 eseményt is szinkronizálhat az órára. Ugyanakkor a Zepp alkalmazás beolvassa az eseményeket a telefon rendszernaptárából, és szinkronizálja azokat az alkalmazás eseménylistájába, de az alkalmazás eseményei nem szinkronizálhatók a telefon rendszernaptárába.

Amikor az órán a naptárra koppintva az eseménylistára lép, megjelenik a mai és a következő 30 nap eseményei. Amikor a megadott időpont elérkezik, egy eseményemlékeztető jelenik meg az órán, amelyet kikapcsolhat, vagy később emlékeztetheti magát. Ha az Emlékeztetés később opciót választja, az óra 10 perc múlva emlékeztetni fogja Önt.

## Feladatlista

Tartsa az órát a telefonhoz csatlakoztatva, nyissa meg a Zepp alkalmazást, koppintson a Profil > Amazfit Balance > Alkalmazásbeállítások > Feladatlista lehetőségre, és máris létrehozhat vagy szerkeszthet feladatokat, valamint beállíthatja a feladatok emlékeztető idejét vagy ismétlését. Legfeljebb 60 tennivaló adható hozzá.

Amikor a megadott emlékeztető időpont elérkezik, a tennivaló emlékeztető felugrik az órán, majd olyan műveleteket végezhet, mint a Kész, Emlékeztessen 1 óra múlva, Emlékeztessen később és a Figyelmen kívül hagyás.

## Pomodoro Tracker

A Pomodoro Tracker alkalmazás lehetővé teszi, hogy tudományosan kezelje az időt, és beállítsa a koncentrációs időt egy ciklusban. Ez lehetővé teszi, hogy minimális megszakításokkal egyensúlyt teremtsen a munka és a szünetek között, és intuitívabbá és hatékonyabbá tegye az időgazdálkodást. Alapértelmezés szerint minden egyes munkaidőszak 25 percig tart, amelyet egy 5 perces szünet követ. Egyéni munkaidőt és szünetidőt is létrehozhat. A munkaidő alatt az óra automatikusan DND üzemmódba lép.

# Világóra

A Profil > Amazfit Balance > Alkalmazásbeállítások > Világóra menüpontban a Zepp alkalmazásban különböző városok óráit adhatja hozzá, majd szinkronizálhatja őket az órával, hogy valós időben láthassa az időt ezekben a városokban. Legfeljebb 20 különböző város adható hozzá. Az óra ugyanakkor néhány alapértelmezett várost is biztosít, így gyorsan hozzáadhat városokat az órán lévő világóra listához.

## Stopperóra

A stopperóra akár 23 óra, 59 perc és 59 másodperc mérésére is képes, 0,01 másodperces pontossággal. Az óra az időmérés során akár 99-szer is képes számolni. Számolás közben az aktuális és az utolsó számlálás közötti időkülönbség is rögzítésre kerül.

## Visszaszámlálás

A visszaszámláló alkalmazás 8 gyorsbillentyűt biztosít a gyors beállításhoz. Emellett manuálisan is beállíthat visszaszámlálást, amelynek maximális időtartama 23 óra, 59 perc és 59 másodperc. Az óra emlékeztetni fogja Önt, amikor a visszaszámlálás véget ér.

## Kamera távirányító

Ha a telefon kamerája be van kapcsolva, a telefonon a távoli fényképezéshez használhatja. Kiválaszthatja, hogy azonnal vagy 3 másodperces késleltetéssel készítsen fényképet. Ha a 3 másodperces késleltetést választja, a telefon a fényképezőgép gomb megérintése után 3 másodperccel készít fényképet.

Ha a telefon iOS-eszköz, akkor használat előtt párosítani kell az órát a telefon Bluetooth-jával.

## Időjárás

Az Időjárás alkalmazásban a következőket tekintheti meg:

A mai időjárás (beleértve a hőmérsékletet, a hőmérsékleti görbét, az időjárási körülményeket, a szélerősséget és a páratartalmat).

- Levegőminőség (csak kínai városokra vonatkozik).
- Napi élet index, beleértve a szabadtéri edzés indexet, UV indexet, pollenallergia indexet (csak a kínai városokra alkalmazható), halászati indexet (Kínán kívüli városok) és autómosó indexet.
- Időjárás-előrejelzés a következő 5 napra.

Az időjárási adatokat a mobilhálózaton keresztül kell szinkronizálni. Ezért az időjárási információk naprakészen tartásához az órát folyamatosan csatlakoztatnia kell a telefonjához.

A Zepp alkalmazásban legfeljebb 5 helyszínt és hőmérsékleti egységet (Celsius/Fahrenheit) adhat hozzá.

Az órán megtekintheti a hozzáadott helyszíneket.

## Nap és Hold

A Nap és Hold alkalmazásban a következőket tekintheti meg:

Napfelkelte és napnyugta ideje.

Érintse meg az emlékeztető gombot az oldalon a napfelkelte/napnyugta emlékeztető engedélyezéséhez/letiltásához.

- Holdfelkelte és holdnyugta ideje, valamint a holdfázis.
- Az árapályok esetében megtekintheti az óránkénti árapályadatokat a part menti és kikötői területeken.

## Iránytű

Az Iránytű alkalmazásban végezze el a kalibrálást az animált utasításokat követve.

Az iránytű-kalibrálás befejezése után az óra számlapján megjelenik az aktuális 12 órai irány által mutatott irány és szög.

Érintse meg a képernyő közepén lévő gombot az aktuális 12 órás pozíció rögzítéséhez. Ezután, amikor megváltoztatja az irányt, a felület megjeleníti az új 12 órai irány és az előző 12 órai irány közötti szöget.

#### Barométer

A Barométer alkalmazásban a következőket tekintheti meg:

Levegőnyomás oldal

Megjeleníti az aktuális hely aktuális barometrikus nyomását és az elmúlt 4 óra nyomásgörbéjét.

A légnyomás oldalon engedélyezheti a viharriasztás funkciót, és beállíthat egy küszöbértéket. Ha engedélyezve van, a rendszer figyelmeztetni fogja Önt, ha hirtelen légnyomásváltozást észlel.

Magasság oldal

Megjeleníti az aktuális helyzet magassági értékét és az elmúlt 4 óra magassági görbéjét.

A kalibráció támogatása kézi magassági bevitel és pozicionálás révén.

#### Hőmérséklet

A beépített óraérzékelő valós időben méri az érintkező pozíciójának hőmérsékletét. A legpontosabb hőmérsékletmérés érdekében győződjön meg arról, hogy az óra alsó burkolata több mint 10 percig teljesen érintkezik a csuklójával. A csuklón viselve az óra a bőr hőmérsékletét méri, amelyet a környezeti és egyéb tényezők befolyásolnak. Ez nem azonos a hónaljhőmérséklettel. Nyissa meg a Zepp alkalmazást, és módosítsa a hőmérséklet mértékegységét a Profil > Beállítások > Egységek menüpontban.

#### Mini App telepítés és eltávolítás

További alkalmazásokat tölthet le és telepíthet az alkalmazásboltban.

1. **Alkalmazás telepítése:** Tartsa az órát a telefonhoz csatlakoztatva. Nyissa meg a Zepp alkalmazást, lépjen a Profil > Amazfit Balance > Alkalmazásbeállítások>Más>Menj a boltba>App áruházba, válasszon ki egy célalkalmazást a letöltéshez és telepítéshez, vagy frissítsen egy telepített alkalmazást a legújabb verzióra.

2. Alkalmazás eltávolítása: Tartsa az órát a telefonhoz csatlakoztatva. Nyissa meg a 44/50

Zepp alkalmazást, lépjen a Profil > Amazfit Balance > Alkalmazásbeállítások > Több > App áruház, koppintson a telepített alkalmazásra az alkalmazás adatlapjára való belépéshez, majd koppintson a törlés gombra az alkalmazás eltávolításához.

3. Engedélyek kezelése : Menjen a Watch Setting > Permission to manage run services (beállítások > engedélyek) menüpontba a hármas alkalmazások hátterében, hogy elkerülje a túl sok háttérben futó alkalmazás okozta rendszerkésleltetést.

# Óra beállítások

# Egységek

Tartsa az órát a telefonhoz csatlakoztatva, nyissa meg a Zepp alkalmazást, és válassza a Profil > További > Beállítások > Egységek menüpontot, ahol beállíthatja a távolság, a súly és a hőmérséklet egységeit. Az adatszinkronizálás során az óra automatikusan követi az alkalmazásban lévő beállításokat.

#### ldő formátum

Tartsa az órát a telefonjához csatlakoztatva. Az adatszinkronizálás során az óra automatikusan követi a telefon rendszeridejét és időformátumát, és az időt 12 órás vagy 24 órás formátumban jeleníti meg.

Ha az órán a Beállítások > Óralap és idő menüpontban 12 vagy 24 órás formátumot választ, az óra időformátuma nem változik a mobiltelefonnal, ha egyszer beállította.

## Dátum formátum

Az órán megjelenő dátum alapértelmezett formátuma "év/hónap/nap". A Beállítások > Óralap és idő menüpontban a dátumformátumot "hónap/nap/év" vagy "nap/hónap/év" formátumra módosíthatja.

## WLAN beállítások

Az órán a Beállítások > Vezeték nélküli hálózat menüpont alatt választhat ki egy vezeték nélküli hálózatot, és csatlakozhat hozzá. Jelszóval védett vezeték nélküli hálózathoz való csatlakozáshoz nyissa meg a Zepp alkalmazást, válassza ki a kívánt hálózatot az órán, miközben az óra és a telefon csatlakoztatva marad, csatlakozzon a vezeték nélküli hálózathoz, és adja meg a jelszót a Zepp alkalmazás felugró mezőjében.

## Bluetooth beállítások

Válassza az órán a Beállítások > Bluetooth menüpontot, keresse meg a Bluetooth audioeszközt, és koppintson a Párosítás lehetőségre.

Megjegyzés: Ha nem tudja csatlakoztatni az órát egy párosított Bluetootheszközhöz, törölje a párosítást, és párosítsa újra.

## Jelszó beállítása

Az óra jelszavát az órán a Beállítások > Csuklózár > Csukló nélküli zár menüpont alatt állíthatja be. Amikor a rendszer érzékeli, hogy nem viseli az órát, automatikusan lezárja az órát jelszóval. A jelszót be kell írnia, mielőtt tovább használhatná az órát.

# Viselési irány

Az órán a Beállítások > Beállítások > Hordozási irány menüpontban megváltoztathatja a gombok és az óralap közötti tájolást, hogy az órát tetszés szerint viselhesse.

## Akkumulátor biztonság

Ez a készülék beépített akkumulátorral van felszerelve, amely nem távolítható el és nem cserélhető ki. Ne szerelje szét vagy módosítsa az akkumulátort saját maga. Az akkumulátor tűzbe vagy forró sütőbe dobása, vagy az akkumulátor mechanikus összetörése vagy szétvágása, amely robbanáshoz vezethet.

Ha az akkumulátort rendkívül magas hőmérsékletű környezetben hagyja, az robbanáshoz vagy gyúlékony folyadék vagy gáz szivárgásához vezethet.

A rendkívül alacsony légnyomásnak kitett akkumulátor robbanáshoz vagy gyúlékony folyadék vagy gáz szivárgásához vezethet.

Ne használjon nem engedélyezett vagy nem kompatibilis hálózati adaptereket vagy adatkábeleket, amelyek károsíthatják az órát és a tartozékokat, illetve tüzet, robbanást vagy más veszélyt okozhatnak.

## Alapvető paraméterek

Termék neve: Smart Watch: Intelligens óra	WLAN: 2,4 GHz 802.11 b/g/n
Termékmodell: A2287	Bluetooth verzió: V5.0
Bemenet: MAX	Wi-Fi frekvencia: 2402-2480 MHz
Üzemi hőmérséklet: 45°C-ig	Bluetooth frekvencia: 2402-2480 MHz
Vízállósági besorolás: VÍZÁLLÓSÁG: 5 ATM	Wi-Fi kimeneti teljesítmény: <16 dBm
BLE kimeneti teljesítmény: <8 dBm	Bluetooth kimeneti teljesítmény: <18 dBm

A terméktanúsítással kapcsolatos információk megtekintése az óra Beállítások > Rendszer > Szabályozás Eszközkövetelmények: Android 7.0 vagy iOS 14.0 vagy magasabb operációs rendszerrel telepített készülékek: Android 7.0 vagy iOS 14.0 vagy magasabb operációs rendszerrel telepített készülékek.

Csomag tartalma: Töltőállomás, használati utasítás. Működési környezet: 0°C és 45°C közötti hőmérséklet-tartományban és 20% és 70% közötti relatív páratartalom-tartományban. Szállítási tárolási környezet: -20 °C és 55 °C közötti hőmérséklet-tartományban, valamint 10 % és 90 % közötti relatív páratartalom-tartományban.

A szoftver verziójának megtekintéséhez kérjük, tekintse meg az óra felhasználói felületét.

#### Garancia és visszaküldési politika

Az Amazfit korlátozott jótállás az eredeti vásárlási dátumtól kezdődően fedezi az Amazfit termékeket a gyártási hibák ellen. A garancia időtartama 12 hónap, vagy a vásárló országában érvényes fogyasztóvédelmi törvények által előírt más meghatározott időtartam. Garanciánk kiegészíti az alkalmazandó fogyasztói törvények által biztosított jogokat.

Hivatalos weboldal: en.amazfit.com

Kérjük, olvassa el a honlapon található GYIK-et:

https://support.amazfit.com/en. Megjegyzés:

- Ez a termék nem orvostechnikai eszköz. Egyik adat vagy mérés sem orvosi diagnosztikára vagy orvosi megfigyelésre szolgál.
- Ha a terméket hosszabb ideig nem használja, ajánlott a terméket a tárolás előtt kikapcsolni. Az akkumulátort 6 havonta töltse fel 100%-ra, hogy megelőzze a hosszú távú tárolás miatti túlkisülés okozta akkumulátorkárosodást.
- A biztonsági óvintézkedésekkel, javítással és karbantartással kapcsolatos további információkat az elektronikus kézikönyvben talál.

#### Ártalmatlanítási és újrahasznosítási információk

Az ezzel a szimbólummal ellátott termékek olyan elektromos és elektronikus berendezések hulladékai, amelyek megfelelnek az elektronikus hulladékban lévő veszélyes anyagok csökkentésére vonatkozó (kezelési) szabályoknak, és nem keverhetők a nem szelektált háztartási hulladékkal. Ehelyett az emberi egészséget és a környezetet úgy kell védeni, hogy a hulladékkészülékeket a kormány vagy a helvi hatóságok által kijelölt, elektromos és elektronikus hulladékok újrahasznosítására kijelölt gyűjtőhelyen adja le. A helyes ártalmatlanítás és újrahasznosítás segít megelőzni a környezetre és az emberi egészségre gyakorolt esetleges negatív következményeket. További információért forduljon а kiskereskedőhöz vagy a helyi hatóságokhoz.

#### Tanúsítványok és biztonsági jóváhagyások

Az Anhui Huami Information Technology Co., Ltd. ezennel kijelenti, hogy az A2287 típusú rádiós eszköz megfelel a 2014/53/EU irányelvnek. Az EU-megfelelőségi nyilatkozat teljes szövege a következő internetes címen érhető el: https://api.huami.com/t/c9d25.

Ezennel az Anhui Huami Information Technology Co., Ltd. kijelenti, hogy az A2287 típusú rádióberendezés megfelel a 2017. évi rádióberendezési szabályzatnak (S.I. 2017/1206). Az Egyesült Királyság megfelelőségi nyilatkozatának teljes szövege a következő internetcímen érhető el: http://en.amazfit.com.

#### Szabályozási közlemény

Ez a készülék megfelel az FCC-szabályok 15. részének. Az üzemeltetés a következő két feltételhez kötött: (1) ez a készülék nem okozhat káros interferenciát, és (2) ennek a készüléknek el kell fogadnia a kapott interferenciát, beleértve a nem kívánt működést okozó interferenciát is.

#### FCC AZONOSÍTÓ: 2AC8UA2287

A megfelelőségért felelős fél által nem kifejezetten jóváhagyott bármilyen változtatás vagy módosítás érvénytelenítheti a felhasználónak a berendezés üzemeltetésére vonatkozó jogosultságát.

**Megjegyzés**: Ezt a berendezést tesztelték, és megállapították, hogy megfelel a B osztályú digitális eszközökre vonatkozó határértékeknek az FCC-szabályok 15. része szerint. Ezeket a határértékeket úgy tervezték, hogy ésszerű védelmet nyújtsanak a káros interferenciával szemben a lakossági telepítésben. Ez a berendezés rádiófrekvenciás energiát termel, használ és sugározhat, és ha nem az utasításoknak megfelelően telepítik és használják, káros interferenciát okozhat a rádiótávközlésben. Azonban nincs garancia arra, hogy egy adott berendezésben nem lép fel interferencia. Ha ez a berendezés káros interferenciát okoz a rádió- vagy televízió vételben, ami a berendezés ki- és bekapcsolásával megállapítható, a felhasználónak javasolt, hogy az alábbi intézkedések közül egy vagy több intézkedéssel próbálja meg az interferenciát megszüntetni:

- Irányítsa át vagy helyezze át a vevőantennát.
- Növelje a berendezés és a vevőkészülék közötti távolságot.
- Csatlakoztassa a berendezést egy olyan konnektorba, amelyik más áramkörön van, mint amelyikhez a készüléket csatlakoztatta.

— Forduljon a kereskedőhöz vagy egy tapasztalt rádió/TV-technikushoz segítségért.

Ezt a berendezést tesztelték, és megfelel a rádiófrekvenciás (RF) expozícióra vonatkozó határértékeknek. A SAR-határértékek attól függnek, hogy a készüléket a fejre vagy a csuklóra helyezve használják. Az FCC SAR-határértéke a végtagok SAR-értékére 4,0 W/kg (10 g), a fej SAR-értéke pedig 1,6W/kg (1g). A legmagasabb SAR-érték, amelyet e szabvány alapján jelentettek a terméktanúsítás során, amikor megfelelően viselt Limb (0mm) a végtag SAR értéke 0,17 W/kg, a szájhoz közel (10mm) SAR értéke pedig 0,10 W/kg.

\*A SAR-teszteket az FCC által elfogadott szabványos működési pozíciókban végezték, a készülék a legmagasabb tanúsított teljesítményszinten sugározza a készüléket minden vizsgált frekvenciasávban.

A készüléket úgy értékelték, hogy megfeleljen az általános rádiófrekvenciás expozíciós követelményeknek. A készülék hordozható expozíciós körülmények között korlátozás nélkül használható.

Ez a készülék olyan engedélymentes adó(ka)t/vevő(ke)t tartalmaz, amelyek megfelelnek az Innovációs, Tudományos és Gazdasági Fejlesztési Kanada engedélymentes RSS-ének. Az üzemeltetés a következő két feltételhez kötött:

(1) Ez a készülék nem okozhat interferenciát.

(2) Ennek a készüléknek minden interferenciát el kell fogadnia, beleértve az olyan interferenciát is, amely a készülék nem kívánt működését okozhatja.

IC: 21806-A2287 CAN ICES-003 (B)/NMB-003(B)

Az emberek RF-mezőknek való kitettsége (RSS-102)

A vezeték nélküli adapterekhez csatlakoztatott antennák sugárzott energiája megfelel az IC RSS-102, 5. kiadás 5. pontja szerinti rádiófrekvenciás expozíciós követelmény IC határértékének.

4. A SAR-teszteket az RSS által elfogadott, ajánlott működési pozíciókban végezzük, a készülék a legmagasabb tanúsított teljesítményszinten sugározza az összes vizsgált frekvenciasávban, a testtől való távolsági rögzítés nélkül. A mért érték 0,17 W/kg.

#### Szimbólumok és leírások



Hami Huami Huami Huami, Huami Huami Huami Kft: 7/F, B2 épület, Huami Global Innovation Center, No. 900, Wangjiang West Road, High-tech Zone, Hefei City, Kína (Anhui) Pilot Free Trade Zone

> Felhasználói kézikönyv 21 / 08 / 2023