

amazfit 
Bip 6

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

A frissítések után egyes funkciók változhatnak!

Biztonsági figyelmeztetések

Mindig tartsa be az alábbi előírásokat a készülék használata során. Ezzel csökkentheti a tűz, áramütés és balesetveszély kockázatát.

Figyelem: Áramütés elkerülése érdekében ne töltsen a terméket esőben vagy víz közelében.

Karbantartás előtt húzza ki a készülékből a hálózati adaptert.

- Tartsa távol az órát magas hőforrástól. Védje az adapter kábelét. Vezesse úgy a kábelt, hogy ne lehessen rálépni, illetve ne sértse meg rá vagy mellé helyezett más eszköz. Különösen figyeljen a kábelre a készülék csatlakozójánál.
- Néhány embernél bőrrallergikus reakciók léphetnek fel műanyag, bőr, szövet és egyéb anyagok esetén, pl. bőrpír, duzzanat, gyulladás észlelhető a termék részeinek hosszabb időn át történő érintkezésével. Ha ilyet tapasztal, hagyja abba a termék használatát és konzultáljon orvosával.
- Csak a készülékhez mellékelt töltőt használja. Más töltő használata érvényteleníti a garanciát. Húzza ki az adaptert (nem tartozék) a fali aljzatból, amikor nem használja azt a készülék töltéséhez.
- Tartsa az órát és tartozékait gyermekek által nem elérhető helyen.
- Ne használjon kémiai / vegyi anyagokat a készülék tisztításához
- A készüléket csak arra felhatalmazott személy (márkaszerviz) szerelheti szét.
- Beázás esetén azonnal kapcsolja ki a készüléket. Ne vegye le a hátlapot és a szárításhoz ne használjon melegítő / szárító eszközt, pl. hajszárító, mikrohullámú sütő, stb.
- Bármilyen kérdés felmerülése esetén forduljon a szervizhez.
- Ne használja a készüléket extrém hőmérsékleti körülmények között (0°C alatt és +45°C felett), mivel ez megrövidítheti a készülék élettartamát és károsíthatja az akkumulátort.
- Ne dobálja, kopogtassa vagy rázogassa a készüléket, mivel ez sérülést okozhat a készülék alaplajján.
- Ne javítsa, vagy ne javíttassa a készüléket arra nem felhatalmazott szervizben.
- Huzamosabb használat esetén, vagy folyamatos terhelés mellett az óra valamelyest felmelegedhet. Ez normális jelenség.
- A kijelző sérülésének elkerülése érdekében ne helyezzen nehéz tárgyakat az órára.
- Az internetre, vagy egyéb hálózatokra, mint pl. számítógépekre való csatlakozás során a készülékre vírusok, kéretlen applikációk vagy egyéb ártalmas programok települhetnek.
- Kérjük, csak olyan kapcsolódási kéréseket, vagy letöltött fájlokat fogadj / nyiss meg, amelyek biztonságos helyről származnak.
- Készítsen biztonsági másolatot a fontos adataidról az adatvesztés elkerülése érdekében.
- Ez a készülék Lithium-Ion Polymer akkumulátort tartalmaz.
- Nem megfelelő kezelés esetén kigyulladhat, vagy égési sérüléseket okozhat.
- Ennek elkerülése érdekében az akkumulátort soha ne szerelje szét.
- Ne használja az órát az alábbi környezetekben: benzinkút, kémiai anyagokat tároló raktárak, kórházak, gyúlékony gáz vagy egyéb vegyi anyag közelében.
- Az orvosi műszerekkel való interferencia elkerülése érdekében, ne használja a készüléket kórházakban, rendelő intézetekben, intenzív osztályokon, sürgősségi ellátó osztályokon.
- Repülőgépen kövesse a repülésbiztonsági utasításokat, és amikor szükséges, kapcsolja ki a készüléket.
- A saját és más emberek biztonsága érdekében, vezetés közben ne használja az órát.
- Ne használja a készüléket rendeltetészerű használatán kívül más célra!
- Ne terjesszen szerzői joggal védett tartalmat.

- Ne használjon sérült töltőt, vagy akkumulátort. Ne tárolja a készüléket mágneses tér közelében. Ne viselje az órát MRI vizsgálat alatt, mert az károsíthatja a készüléket.
- Ne töltsse a készüléket hosszabb ideig (napokig), a túltöltés csökkentheti az akkumulátor élettartamát. A hosszabb ideig nem használt készülék is lemerül, használat előtt újratöltést igényel. Használaton kívül húzza ki a töltőt az áramforrásból. Az akkumulátort kizárólag rendeltetésszerűen használja.
- Az óra szoftverének / firmware-ének módosítása, vagy nem hivatalos szoftverek használata adatvesztést és a készülék károsodását okozhatja, és azonnali garanciavesztéssel jár
- Az összekapcsolt okostelefon típusától függően a funkciók, vagy azok megjelenése eltérhet a használati útmutatóban leírtaktól.
- Az okosórával járó alapértelmezett alkalmazások frissülhetnek, vagy megváltozhat a támogatottságuk előzetes figyelmeztetés nélkül.
- Bizonyos tartalmak a szolgáltató, a régió, a modell műszaki tulajdonságai, illetve a készülék szoftverének függvényében eltérőek lehetnek.

Figyelmeztetés:

- A biztonsági előírások nem korlátozódnak a fent leírt esetekre, kérjük, minden esetben légy körültekintő.
- Az óra akkumulátor házilag nem cserélhető!

Vízállóság:

- Az ISO 22810:2010 szabvány szerint az Amazfit Bip 6 5 ATM besorolást ér el, és vízállósága legfeljebb 50méter, ezért alkalmas fröccsenő vízre vagy órára. Úszásra vagy zuhanyzásra. Átment az SGS által végzett harmadik fél által végzett tesztelésen, a jelentés száma pedig SHES241002169571. Távolítsa el az órát, amikor forró zuhany alá vagy szaunába lép, mert a túl sok gőz hatással lehet a tömítésre, és a jövőben kevésbé vízálló. Ne viseljen bőr vagy fém szíjat úszás során. Úszás előtt helyezzen fel szilikon vagy egyéb megfelelő szíjat. Kerülje el tisztítószeres használatát, pl. szappan, kézfertőtlenítő, tusfürdő vagy testápoló az óra tisztításához, mert a vegyszermaradványok irritálhatják a bőrt és korrodálhatják a készüléket, hatással lehetnek a vízállóságra. Ha véletlen érintkezés történik, mártsa vízbe az órát 30 percig, majd vegye ki és törölje át száraz, puha ruhával. További információért látogasson el a támogatási oldalra a következő címen: support.amazfit.com
- Kérjük, ne használja az órát a víz alatt, azaz ne nyomja meg a gombokat. A vizes tevékenységet követően törölje meg egy puha törölközőben és teljesen szárítsa ki.
- Az óra nem védett kémiai reagensekkel szemben. Az ilyen féle károsodások nem tartoznak a jótállás keretei közé.

Kijelző tisztítása

- Kezelje óvatosan a kijelzőt. A kijelző üvegből készült és megkarcolódhat vagy eltörhet.
- Az ujjlenyomatok és egyéb szennyeződés eltávolításához használjon puha, sima felületű ruhát, mint pl. kamera lencsetisztító kendő.

A készülék tisztítása

- A készülék külső felületét (a képernyő kivételével) nedves ruhával tisztíthatja meg.
- Fürdés (ha a készülék támogatja a fürdés során történő használatot), úszás (ha a készülék támogatja az úszás közbeni használatot), izzadás után megfelelően tisztítsa meg és szárítsa meg a készüléket.

SPECIFIKÁCIÓ:

Modell:	Amazfit Bip 6, A2435
Akkumulátor:	340 mAh
Vezeték nélküli kapcsolat:	Bluetooth 5.2 BLE
Töltés:	Mágneses töltőállvány, 5V/0.5 A DC (Max)
Töltési idő (elméleti)	Kb. 2 óra
Bemenet:	5V / 500 mA
Működési környezet:	0°C - 45°C
Vízállóság:	5 ATM
Rendszerigény	Android 7.0+ / iOS 14.0+
Szenzor:	BioTracker™ 2.0 PPG (véroxigén mérés), gyorsulásmérő, giroszkóp, környezeti fény érzékelő, geomágneses
Helymeghatározás	5 műholdas helymeghatározó rendszer
Kijelző:	1.97" AMOLED, 390x450, 302 PPI
Érintőkijelző	Edzett üveg + ujjlenyomat-gátló bevonat
Üzemidő	Tipikus felhasználás: akár. 14 nap Erős használat: akár 6 nap Akkumulátorkímélő mód: Akár 26 nap GPS használat: 32 óra

Az üzemidő függ a használattól, a beállításoktól és számos tényezőtől.

Mikrofon	Beépített
Hangszóró	Beépített
Mobil alkalmazás	Zepp
Szív:	gyorskioldóval, 22 mm széles, hosszúság: 130-195mm
Anyaghasználat	Antibakteriális szilikon szív,
Méret	46.3x40.2x10.45mm (érezékelő alap nélkül)
Súly	szív nélkül: kb. 27,9 g

A DOBOZ TARTALMA:

- Amazfit Bip 6 okosóra
- Szív
- Mágneses töltő bölcso
- Használati útmutató
- Jótállási jegy

Hulladékkezelés

A hulladékkezelésre a 2012/19/EU európai irányelv vonatkozik.

Az elektronikus hulladékot a háztartási hulladéktól elkülönítve kell elhelyezni az arra kijelölt helyen. További információt a helyi önkormányzattól vagy környezetvédelmi szervektől kérhet.

Gyártó:

Anhui Huami Information Technology Co., Ltd.

Cím: 7/F, Building B2, Huami Global Innovation Center, No. 900m Wangjiang West Road, High-Tech Zone, Hefei City, China (Anhui) Pilot Free Trade Zone

Megfelelőségi nyilatkozat (Kivonat)

A forgalomba hozó kijelenti, hogy a készülék megfelel a rendeltetésszerű használatnak és az előírásoknak megfelelően termékmatricával, jótállási jeggyel és magyar nyelvű használati útmutatóval kerül forgalomba.

A gyártó által közzétett nyilatkozat alapján a termék CE megfelelőségi jellel kerül a forgalomba a 79/1997.(XXII.31.) IKIM rendelet 5.§ (1) bekezdésének megfelelően.

A gyártó ezennel kijelenti, hogy a készülék megfelel minden direktívának és európai normának.

Minőségtanúsítás

A forgalomba hozó tanúsítja, hogy a készülék a 2/1984. (III.10.) IpM-BkM. Sz. rendeletben előírtak szerint megfelel a leírásban szereplő műszaki jellemzőknek.

© 2025 Minden jog fenntartva a WayteQ Europe Kft. részére.



IMPORTŐR:

WayteQ

WAYTEQ EUROPE KFT. | 1097 Budapest, Könyves Kálmán krt 12-14.

Tel.: (+36-1) 445-1222

Email: info@wayteq.eu | Web: www.wayteq.eu www.mstore.hu

Amazfit Bip 6 Manual HU v1.0 - 5. oldal

A dokumentum és annak teljes tartalma a WayteQ Europe Kft. tulajdona.

A WayteQ Europe Kft. írásos hozzájárulása nélküli felhasználása szigorúan tilos.

AZ ÓRA FELÉPÍTÉSE ÉS KEZELŐSZERVEI



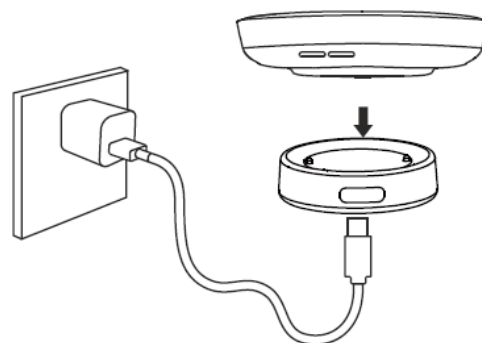
BE-, ÉS KIKAPCSOLÁS

Bekapcsolás:

Nyomja meg és tartsa nyomva a gombot a kijelző bekapcsolásához és menjen az indító képernyőhöz. Ha a hosszú nyomva tartásra az óra nem kapcsol be, helyezze töltőre az órát és próbálja meg újra.

AZ ÓRA FELTÖLTÉSE

A töltéshez csatlakoztassa az órát az ábra szerint a töltő bölcshöz. Nagyon óvatosan végezze el a műveletet, hogy a bölcső érintkezői ne sérüljenek. Ezután csatlakoztassa az USB kábelt (nem tartozék) egy notebook/PC USB portjába, vagy egy USB hálózati töltőhöz.



Javasoljuk, hogy használat előtt az órát teljesen töltsse fel. A teljes feltöltés kb. 1-2 órát vesz igénybe.

Megjegyzés:

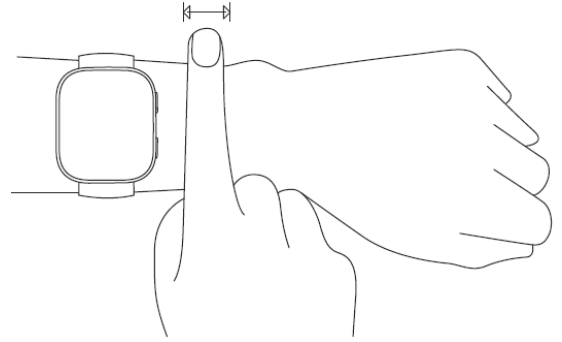
Csak a mellékelt töltő bölcst használja az óra töltéséhez. 5V/1000 mAh teljesítmény feletti töltőt használjon.

Ellenőrizze, hogy a töltő teljesen száraz legyen, mielőtt a töltést megkezdi.

VISELÉS

Helyezze fel a szíjat kényelmes használathoz, engedje a bőrét lélegezni és a szenzort működni.

Véroxigén mérésekor kerülje el az óra viselését a csuklójánál, tartsa a karját sík felületen, használjon kényelmes, de megfelelően szoros beállítást az óra és a karja között és tartsa a karját nyugodtan a mérés alatt. Külső tényezők (pl kar lógása, lóbálása, kar szőr vagy tetoválás) a mérés pontosságát csökkenthetik vagy hibát eredményezhetnek.



Tevékenység közben megszoríthatja a szíjat, majd utána lazíthat rajta. Szorítsa meg a szíjat, ha az óra mozog a karján vagy nem ad eredményt.

CSATLAKOZTATÁS TELEFONHOZ

Az óra a Zepp alkalmazással használható. Az alkalmazás segítségével az óra teljeskörűen használatba vehető és beállítható.

1. Nyomja meg és tartsa nyomva a bekapcsoló gombot az óra bekapcsolásához.
2. Olvassa be az alábbi QR kódot az alkalmazás telepítéséhez. Az alkalmazás legújabb verziója letölthető a Google Play Áruházból vagy az Apple App Store-ból.



Csatlakoztatás

Az óra első használatba vételekor a kijelzőn megjelenő QR kód használható a párosításhoz. A telefonkészüléken indítsa el a Zepp alkalmazást és olvassa be az óra kijelzőjén megjelenő QR kódot a párosításhoz.



Megjegyzés:

Használja a legújabb verziót a megfelelő használathoz

A telefonkészüléknek legalább Android 7.0 vagy iOS 14.0 rendszerrel kell rendelkeznie.

Párosítás új telefonhoz:

1. A korábbi telefonkészüléken indítsa el a Zepp alkalmazást és szinkronizálja az adatokat az órával.
2. A korábbi készüléken nyissa meg az óra információs lapját (Eszköz > Amazfit Bip 6) és koppintson a „Párosítás megszüntetése” felírra a korábbi telefonkészülékről történő leválasztáshoz. iPhone esetén az eltávolítás után a telefon Bluetooth menüjéből is távolítsa el az órát.
3. Állítsa az órát gyári állapotra és indítsa újra az órát. Az újraindítás után párosítsa az órát az új készülékkel a csatlakoztatási műveletnél leírtak szerint.

Az óra szoftverének frissítése

Tartsa fenn a kapcsolatot az óra és a telefon között. Indítsa el a Zepp alkalmazást és lépjen be a következő menüpontra: „Eszköz > Amazfit Bip 6 > Általános > Rendszerfrissítés” menüpontra az óra rendszerének megtekintéséhez vagy frissítéséhez.

Ajánlott azonnal frissíteni az óra szoftverét, ha megjelenik a frissítési lehetőséget jelző üzenet. Koppintson az „Frissítés” felírra a frissítés indításához.

Általános műveletek

Kijelzőre koppintás	A funkció engedélyezése, aktuális elem kiválasztása vagy következő lépés.
Számlap hosszú nyomva tartása	Számlap választó elindítása és számlap beállítások
Kijelző elfedése	Kijelző kikapcsolása
Húzás balról jobbra	A legtöbb lapon az előző szintre léphet.
Fel vagy le húzás a kijelzőn	Képernyő léptetése vagy görgetése
Alsó gomb nyomva tartása 5 másodpercig	Bekapcsolás, újraindítási képernyő megjelenítése, kényszerített újraindítás használata

VEZÉRLŐ KÖZPONT

A kezdő képernyőn húzza le az ujját a vezérlő központ megnyitásához, ahol az alábbi rendszerfunkciók találhatóak: Energiatakarékos üzemmód, Ne zavarj, Színház mód, Alvás üzemmód, Naptár, Hangerő, Képernyő ébren tartása, Fényerő, Zseblámpa, Víz kiengedése, Képernyőzár, Beállítások, Bluetooth, Telefonkeresés, Ébresztő, Mindig a kijelzőn.

Telefon keresés

1. Tartsa fenn a kapcsolatot az óra és a telefon között.
2. A kezdő képernyőn húzza le az ujját a vezérlő központ megnyitásához és koppintson a „Telefonkeresés” funkcióra. A telefon vibrálni fog



Óra keresése

Tartsa fenn a kapcsolatot az óra és a telefon között, indítsa el a Zepp alkalmazást és lépjen be a „Eszköz > Amazfit Bip 6 > Eszköz keresése” menüpontba, az óra rezegni fog.

SZÁMLAPOK

Számlap kiegészítők

Néhány számlap támogatja a kiegészítők szerkesztését. A kiegészítők megmutatják a lépésszámot, kalóriát, időjárást és egyéb információkat és szerkesztheti azokat igény szerint

Számlap kiegészítők szerkesztése

1. Élessze fel az órát, majd nyomja meg és tartsa nyomva a számlapot a számlap kiválasztó képernyő megjelenítéséhez.
2. Jobbra-balra húzással nézze át a kiválasztható számlapokat. A szerkesztés gomb megjelenik olyan számlap esetén, amely támogatja a kiegészítőket.



A gomb megnyomásával szerkesztheti a kiegészítőket a kiválasztott számlapon

3. Válassza ki a kiegészítőt, amin változtatni szeretne és koppintson a kiegészítőre vagy húzza le-fel a kijelzőt hogy váltson a kiegészítők között.
4. Ha végzett a módosítással aktiválja a kiválasztott számlapot.

Mindig a kijelzőn

Ha a funkció bekapcsolásra kerül, a kijelző megjeleníti az időt és néhány információt készenlét módban is. Ez jelentősen csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

Mindig a kijelzőn beállítása:

1. Élessze fel az órát, nyomja meg a felső gombot a funkciók listájához. Majd lépjen a „Beállítások > Kijelző > Mindig a kijelzőn” menüpontba.
2. Válassza ki a számlap stílusát és kapcsolja be a „Mindig a kijelzőn” funkciót.

Számlap hozzáadása

Az óra számos számlappal van ellátva. A Zepp alkalmazásból további számlapokat tölthet az órára vagy beállíthat egy képet számlapként

Számlap letöltése az alkalmazásból:

A Zepp alkalmazásban lépjen a „Eszköz > Amazfit Bip 6 > Óraszámplabolt” és válassza ki a megfelelő számlapot a szinkronizáláshoz.

Egyedi számlap hozzáadása

Tartsa fenn a kapcsolatot az óra és a telefon között, indítsa el a Zepp alkalmazást és lépjen be a „Eszköz > Amazfit Bip 6 > Óraszámplabolt > Fényképes óralap” menüpontba és válasszon ki egy fotót a Galériából vagy készítsen képet a telefon kamerájával az egyedi háttér beállításához.

Arcképes óraszámplap beállítása

Az arcképes óraszámplap egyedi számlap, ami arckép megjelenítésére fókuszál. Automatikusan beazonosítja az arckép elemeit a hozzáadott képen és a számlap elemeit ehhez igazítva jeleníti meg. Összesen 3 képet adhat egy számlaphoz. Koppintson a számlapra vagy emelje fel a csuklóját a fotó megváltoztatásához.

Indítsa el a Zepp alkalmazást és lépjen be a „Eszköz > Amazfit Bip 6 > Óraszámplapbolt > Arcképes óraszámplap” menüpontba.

1. Koppintson az arckép hozzáadásához (maximum 3 fotó) és az idő megjelenítés pozíciója minden képen egyedileg kiválasztható.
2. Válassza ki az idő stílusát és a számlap alján és tetején megjelenítendő funkciókat.
3. Koppintson a „Szinkronizálás” feliratra a számlap órára történő áttöltéséhez.
4. Szinkronizálás után koppintson a számlapra vagy emelje fel a csuklóját a fotó váltásához.
5. Lépjen az „Óraszámplapbolt > Arcképes óraszámplap” menüpontra és lépjen az arckép óraszámplapra az újbóli szerkesztéshez. Koppintson a „Szinkronizálás” feliratra minden szerkesztés után, a szinkronizáláshoz.

Előkészítés:

1. A számlaphoz használt fotók az alkalmazásban és az órán vannak eltárolva. Védje személyes adatait. A számlap törlése üríti a helyi gyorsítótárat.
2. Az arckép fotók mérete 1200*840 vagy nagyobb felbontású legyen és ajánlott egy személyt tartalmazó fotó, egyszerű háttérrel a legjobb eredmény érdekében.
3. iOS 12 vagy újabb rendszer esetén ajánlott portré módban készült képek használata a jobb eredmény érdekében.

Számlap megváltoztatása

1. Élessze fel az órát, majd nyomja meg és tartsa nyomva a számlapot a számlap kiválasztó képernyő megjelenítéséhez.
2. Jobbra-balra húzással nézze át a kiválasztható számlapokat.
3. Koppintson a kiválasztott számlapra annak használatához.

Számlap törlése

Ha az óra tárhelye majdnem megtelt, szükség lehet néhány számlap törlésére, hogy legyen hely újabbak számára (legalább egy számlapnak meg kell maradnia).

1. Élessze fel az órát, majd nyomja meg és tartsa nyomva a számlapot a számlap kiválasztó képernyő megjelenítéséhez.
2. Jobbra-balra húzással nézze át a kiválasztható számlapokat.
3. Tartsa érintve azt a számlapot, amelyet törölni kíván. Megjelenik egy törlés gomb, ha a számlap törölhető.



Állapot jelzések

Az állapot jelzések a képernyő tetején jelenítik meg az aktuálisan engedélyezett funkciókat, mint pl a Színház mód bekapcsolva vagy a Visszaszámláló háttérben történő működése.

Az alábbi állapot jelzések jelenhetnek meg:

- Alacsony energiaszint
- Energiatakarékos mód
- Ne zavarj mód
- Alvás mód
- Színház üzemmód
- Visszaszámlálás (koppintson a jelzésre a funkció megjelenítéséhez)
- Edzés közben (koppintson a jelzésre a funkció megjelenítéséhez)
- Töltés

HÍVÁSOK ÉS ÉRTEŚÍTÉSEK

Alkalmazás értesítések

Tartsa fenn a kapcsolatot az óra és a telefon között, hogy a telefon alkalmazásai értesítéseket küldjenek. Az óra számlapján felfelé húzással az utolsó 20 értesítés megjelenik az értesítési központban.

Minden értesítés törlése

Az értesítési lista alján található egy „Minden törlése” gomb. Koppintson rá az összes értesítés törléséhez. Az óra újraindítása után az értesítések törölve lesznek.

Egy értesítés törlése

Ha egy értesítést megjelenít, az értesítés törölhető az értesítés alatt található törlés gomb segítségével.

Beállítás:

Tartsa fenn a kapcsolatot az óra és a telefon között, indítsa el a Zepp alkalmazást és lépjen a „Eszköz > Amazfit Bip 6 > Értesítések és emlékeztetők > Értesítések” menüpontba, hogy beállítsa az értesítéseket az alkalmazások számára.

Megjegyzés:

A funkció használatához Android készüléken adja hozzá a Zepp alkalmazást az automatikusan induló alkalmazások listájához és a háttérben futó alkalmazások listájához. Így az alkalmazás mindig fut a háttérben. Ha a Zepp alkalmazás nem fut a háttérben az óra lecsatlakozik a telefonról és nem kap értesítéseket.

iOS esetén korlátozott a beállítható alkalmazások száma az „Értesítések és emlékeztetők” funkcióban az eszköz aktiválása után. Ha a telefon több alkalmazástól kap értesítést, több alkalmazás fog megjelenni a „Értesítések és emlékeztetők” funkcióban a Zepp alkalmazásban.

Bluetooth hívás

- A funkció bekapcsolása után párosítsa az órát a telefonon Bluetooth csatlakozáson keresztül és tartsa fenn a kapcsolatot hívások fogadásához az órán.
- Amikor az óra és a telefon Bluetooth kapcsolattal csatlakoztatva van, hívást indíthat az órán a Telefon alkalmazással.

Bluetooth hívás beállítása:

1. Lépjen a Zepp alkalmazásban az „Eszköz > Amazfit Bip 6 > Eszközalkalmazás beállításai > Telefon > Bluetooth-hívások” menüpontba engedélyezze a Bluetooth-hívásokat

Reggeli hírek

A Reggeli hírek funkció bekapcsolása esetén minden reggel azonnali értesítéseket frissít. Megnézheti az aktuális időjárás előre jelzést, edzési állapotot, egészség állapotot és személyes ügyeket és felkészülhet az új napra.

A Reggeli frissítések funkciót az órán az „Beállítások > Beállítások > Reggeli hírek” menüpontban állíthatja be. A „Tartalombeállítások” menüpontban megadhatja mely tartalmak érdeklík és azok megjelenítési sorrendjét a Reggeli frissítésekben.

A fenti beállítások megtalálhatóak a Zepp alkalmazásban a „Eszköz > Amazfit Bip 6 > Eszközbeállítások > Reggeli hírek” menüpontban, amikor az óra és a telefon kapcsolatban van egymással.

PARANCSIKON KÁRTYÁK

Parancsikon kártyák

A számlapon húzza jobbra a kijelzőt a Parancsikon kártyák megjelenítéséhez, mellyel könnyen használni tud különböző funkciókat:

Hozzáadhat gyakran használt funkciókat Widgetként a kényelmesebb eléréshez, mint pl a legutóbbi esemény, következő ébresztés vagy a legutóbbi pulzusmérés adata. A Parancsikon kártyák szerkesztéséhez húzza a számlapot jobbra, majd menjen a képernyő aljára és koppintson





a ikonra a tartalom és megjelenési sorrend beállításához vagy tartsa nyomva bármelyik parancsikon kártyát és húzza a megfelelő sorrendbe.

A Zepp alkalmazásban lépjen a "Eszköz > Amazfit Bip 6 > Parancsikonkártya" menüpontba. Itt beállíthatja, hogy mely Parancsikonkártyák jelenjenek meg és azok sorrendjét.

GYORS ELÉRÉSŰ ALKALMAZÁSOK

Húzza jobbról balra a képernyőt a Gyors elérésű alkalmazásokhoz. A Gyors elérésű alkalmazásokkal kényelmesen elérheti a készülék funkcióit. Gyakran használt alkalmazásait hozzáadhatja a Gyors elérésű alkalmazásokhoz.

Gyors elérésű alkalmazások megváltoztatása:

1. Ébressze fel az órát és nyomja meg a gombot az alkalmazás lista megjelenítéséhez. Tartsa nyomva valamelyik Gyors elérésű alkalmazást a szerkesztési mód aktiválásához. Húzza jobbra az utolsó lapig és koppintson a  ikonra az új elem hozzáadásához.
2. Tartsa nyomva szerkesztési módban a törölni kívánt alkalmazás ikonját, majd húzza fel és koppintson a  ikonra a törléshez.
3. Ha az "Aktuális alkalmazások" száma eléri a felső korlátot, távolítson el többszörösen felvett alkalmazást és adja hozzá a szükségeset.

Funkciók indítása gombok megnyomásával


Tartsa nyomva hosszan az oldalsó gombot egy alkalmazás gyors indításához. Lépjen a „Beállítások > Beállítások > Gyorsbillentyű gombok” és válassza ki az alkalmazást, amelyet a gombok nyomásra szeretne elindítani a „Nyomd hosszan a felső gombot” vagy „Nyomd hosszan az alsó gombot” menüpontban

EDZÉSEK

Edzések

Az óra több, mint 160 edzémódot tartalmaz pl: Futás és gyaloglás, kerékpározás, kültéri sportok, beltéri sportok, tánc, erőnléti edzés, labda játék, vizes edzés, téli sportok, lazító edzés, tábla és kártyajátékok, továbbiak.

Edzések listája

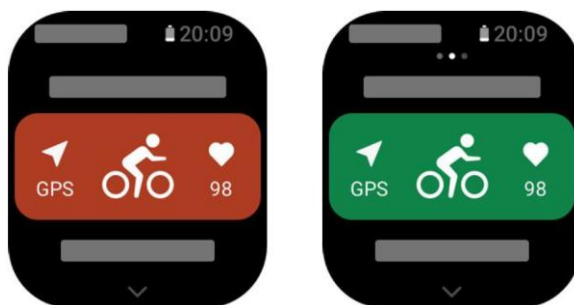
1. Válassza ki az „Edzés” funkciót az alkalmazáslistából vagy nyomja meg az alsó gombot (ha a gyorsindításhoz az edzés lista van rendelve) az edzéslista megjelenítéséhez.
2. Koppintson az edzésre annak indításához az edzés listában.
3. Válassza a „További edzések” menüpontot az összes edzés megjelenítéséhez.
4. Koppintson a  gombra az edzéslista szerkesztéséhez. A listához hozzáadhat, törölhet belőle és rendszerezheti.

Edzés kiválasztása

Az edzések listájában húzza fel vagy le a kijelzőt vagy görgesse a felső gombot az edzés kiválasztásához.

Edzés indítása

Az edzés előkészítő lapon az óra automatikusan GPS jelet keres a telefonhoz történő csatlakozáson keresztül, olyan edzés esetén, amelyhez GPS vételre van szükség. A vörös jelzés mutatja, hogy az óra GPS jelet keres, a zöld jelzés mutatja, hogy a jel vétele megfelelő. Javasoljuk, hogy a pontosabb helymeghatározás érdekében csak akkor kezdje meg az edzést, ha a GPS vétel megfelelő. Olyan edzés esetén, amelynél nincs szükség GPS vételre, használhatja közvetlenül a zöld gombot az edzés indításához.




Edzés műveletek

Lapozás edzés közben

Edzés közben a kijelző fel-le húzásával válthat a lapok között. Húzza a kijelzőt jobbra vagy balra a lapok jobbra vagy balra váltásához. Az edzés adatlapjának bal oldalán szüneteltetheti vagy leállíthatja az edzést. A jobb oldalon vezérelheti a zene lejátszást a telefon készüléken.

Edzés lezárt képernyővel

Ha az automatikus képernyőzár be van kapcsolva, a kijelző kikapcsol edzés közben /mindig a

kijelzőn módban /, ha lejár a beállított idő és az állapotjelzésben megjelenik a  ikon. Ha ez megtörténik, az óra nem lesz vezérelhető érintéssel. Meg kell nyomnia a gombot a képernyőzár feloldásához vagy nyomja meg a gombot az edzés kezeléséhez.

Úszás során az érintőkijelző folyamatosan lezárásra kerül az edzés során és csak a gomb megnyomása után oldódik fel.

Edzés vezérlés

1. Szünet/Folytat

Érintse meg az edzés szüneteltetéséhez/újraindításához.

2. Leállítás

Érintse meg hosszan a „Vége” gombot az aktuális edzés leállításához és az adatok mentéséhez.

3. Folytatás később

Nyomja meg az aktuális edzés elmentéséhez és a számlaphoz történő visszalépéshez. Lépjen be újra az edzésbe, hogy folytatni tudja.

4. Automatikus képernyőzár

Ha az automatikus képernyőzár be van kapcsolva a kijelző kikapcsol, ha edzés közben eléri a megadott időt. Az érintéses kijelző kezelés nem lesz használható, de a fent írtak szerint feloldhatja a képernyőzárát.



Edzés beállítások

Az edzés előkészítő képernyőn húzza fel a képernyőt az edzés beállítások megjelenítéséhez az aktuális edzéshez. A beállítási lehetőségek edzésenként eltérőek lehetnek

Edzéssegéd

Az edzéssegéd kiegészítő eszközöket nyújt az edzéshez, pl edzés cél, edzés emlékeztető, automatikus ciklusok, automatikus szünet, tempó asszisztens és virtuális ütemező. A kiegészítő eszközök lehetőségei a kiválasztott edzéstől függenek.

Aktivitási cél:

Célértékeket állíthat be az időtartam, a távolság, a kalória és az edzés hatásának eléréséhez. Az óra megjeleníti az aktuális célt az edzés alatt. Értesítés jelenik meg a cél elérésekor. A célok edzéstől függően változhatnak.

Edzéssel kapcsolatos riasztások:

Értesítőt állíthat be pl a távolság, pulzusszám stb szükség szerint. A beállítható jelzések a kiválasztott edzéstől függenek.

1. Távolság jelzés

Az óra vibrál és jelzi minden megtett kilométer/mérföld esetén az eltelt időtartamot.

Lépjen a „Edzés mód > Beállítások > Edzéssegéd > Edzéssel kapcsolatos riasztások > Távolság” menübe, álltson be egy cél távolságot és engedélyezze a funkciót.

2. Biztonságos pulzusszám jelzés

Edzés során, ha az óra azt érzékeli, hogy a pulzus szám túllépi a beállított biztonságos pulzus értéket, rezegni fog és üzenetet jelenít meg a kijelzőn. Ebben az esetben lassítson le vagy álljon meg.

Lépjen a „Edzés mód > Beállítások > Edzéssegéd > Edzéssel kapcsolatos riasztások > Biztonságos pulzusszám” menüpontba és állítson be egy biztonságos pulzus értéket, majd engedélyezze a funkciót.

3. Pulzusszám zóna jelzés

Edzés során, ha az óra azt érzékeli, hogy a pulzusérték a megadott tartományon kívül esik, rezegni fog és egy üzenetet jelenít meg. Ebben az esetben fel kell gyorsulnia vagy le kell lassítania, hogy biztosítsa, hogy a pulzusérték a megadott tartományon belül legyen.

A beállításhoz lépjen az „Edzés mód > Beállítások > Edzéssegéd > Edzéssel kapcsolatos riasztások > Pulzusszám-zóna” menüpontba, állítsa be a pulzus tartományt és engedélyezze a funkciót.

4. Ütem jelzés

Megadhatja a minimális ütem értéket. Ha az ütem érték meghaladja a megadott értéket az óra rezegni fog és egy üzenet jelenik meg a kijelzőn.

Lépjen a „Edzés mód > Beállítások > Edzéssegéd > Edzéssel kapcsolatos riasztások > Leggyorsabb tempó” és „Leglassúbb tempó” menüpontba, állítsa be a lépték értéket és engedélyezze a funkciót.

Továbbá az óra a következő esetekben tud jelzést adni: sebesség, csapás gyakoriság, tempó, stb.

Virtuális ütemdiktáló

Miután beállította a léptéket a virtuális versenyhez, láthatja az aktuális állapotot, a virtuális versenyzőhöz képest történő lemaradást/előnyt, valamint a virtuális versenyzőhöz viszonyított állapotát.

Lépjen a "Kültéri futás /Futópad > Beállítások > Edzéssegéd > Virtuális ütemdiktáló" menüpontba és állítsa be a virtuális versenyenél használt léptéket, majd engedélyezze a funkció működését.

Automatikus szüneteltetés

Az automatikus szünet funkció ki és bekapcsolható. Bekapcsolása esetén az edzés automatikusan szüneteltetve lesz, ha az edzés sebessége 0. Amikor a sebesség növekszik egy bizonyos értékre, az edzés folytatásra kerül. Az edzést kézzel is elindíthatja szüneteltetés alatt. Az automatikus szüneteltetés néhány edzésnél testreszabható.

Automatikus körök

Ez a funkció csak néhány edzésnél elérhető. Beállítható az automatikus kör távolsága és az óra automatikusan új kört indít, valamint jelzést ad minden alkalommal, amikor eléri a beállított távolságot az edzés során. Edzés közben nyomja meg az alsó gombot egy új kör kézi indításához.

Az óra rögzíti minden kör tulajdonságait kézi és automatikus kör indítás esetén is. Az edzés befejezése után megnézhetőek a körök részletes tulajdonságai.

Lépjen a „Edzés mód > Edzéssegéd > Automatikus körök” menüpontba és adja meg az automatikus kör távolságát. A kézi kör megadás nem igényel beállítást.

Intelligens indítás

A funkció bekapcsolása után az edzés előkészítő képernyőn a sikeres helymeghatározás után, ha az óra érzékeli, hogy edzésben van, akkor automatikusan és intelligensen edzés módba lép és megkezd a rögzítést. Ezzel elkerülhető az edzés elindításának elfelejtéséből adódó adatvesztés, amíg a helymeghatározásra vár.

Beállítás: Megfelelő edzés mód (pl. Kültéri futás) > Edzéssegéd > Intelligens indítás > Bekapcsolás

Edzés

Edzéssablon

Néhány sport edzésterv sablon használható az edzések közben. Ez a funkció az a Zepp alkalmazásban az "Edzés > Továbbiak > Edzéssablon" menüpontban szerkeszthető. Szerkesztheti az edzésterv sablonokat néhány edzésmódnál és megadhatja az edzési lépéseket, lépésmódokat, emlékeztető tartalmakat, a cikluscsoportok számát, stb és szinkronizálhatja azokat az órára.

Miután szinkronizálta egy adott sport edzésterv sablonját az órára, az órán nyissa meg az „Edzés mód > Edzés > Edzéssablon” menüpontot és válassza ki az edzésterv sablont melyet használni szeretne, majd koppintson a GO feliratra az edzésterv sablon használatához.

Az óra használatakor, az óra követni fogja az edzéstervet és az aktuális szakasról a következő szakaszra lép.

Intervallum edzés

Ez a funkció csak néhány edzés esetén érhető el. Az órán közvetlenül szerkesztheti az edzés szakaszt, pihenési szakaszt, és az intervallum edzési hurkot. Intervallum edzés használatakor, a beállítások szerint fog működni. Miután az adott szakasz befejeződött, az edzés automatikusan a következő szakasszal folytatódik.

Szerkesztheti az edzési szakaszokat, pihenési szakaszokat távolság, idő és hurkok szerint, akár egyedi módon. A szerkeszthető elemek edzésenként változóak.

Lépjen az „Edzés mód > Beállítások > Intervallum edzés” menüpontba.

Navigálás

Nyomvonal importálás az órára

Nyomvonal állományok GPX, TCX, KML és egyéb formátumban feltölthetőek a Zepp alkalmazásba és átküldhetőek az órára az alkalmazáson keresztül. Az útvonal megnézhető az eszközön és használható navigálásra.

Beállítás: Nyomvonal állomány > megnyitás a Zepp appban > Mentés > Küldés az eszközre

Aktuális helyzet elmentése

Az edzésmódokban, amelyek támogatják a navigálást az aktuális helyzet koordinátái eltárolhatóak és használhatóak navigáláshoz.

Beállítás: edzés előtt/közben > Navigáció > Jelenlegi hely mentése

Útvonal navigálás

Beléphet a „Saját útvonal” vagy a „Tartózkodási helyem” menüpotbtva és válassza ki a cél útvonalat vagy vél pontot az útvonal navigálás elindításához. Miután engedélyezte az útvonal oldal megmutatha a megfelelő útbaigazítást. Ez a funkció csak néhány kültéri edzésnél elérhető..

Beállítás: Edzés mód > Navigáció > Saját útvonal / Tartózkodási helyem > Útvonal kiválasztás > Útvonal használata

Pontról pontra navigálás

Ha az útvonal navigálás engedélyezve van, a navigálási értesítések bekapcsolása jelzi az útvonal fordulópontjainál. Ez a funkció csak néhány kültéri edzésnél használható.

Beállítás: Edzés mód > Navigáció > Navigációs beállítások > Navigációs emlékeztető

Visszatérés a kezdőponthoz

Edzés közben visszatérhet a kezdőponthoz navigálással. Két lehetőség van a visszatérésra: visszatérés egyenesen és visszatérés az eredeti útvonalon (Visszakövetés). Ez a funkció csak néhány kültéri edzésnél elérhető, ahol GPS nyomvonal készül az edzés során.

Egyenesen vissza

Ha ez a funkció be van kapcsolva, az eszköz egyenes vonallal köti össze az aktuális helyzetet és az edzés kezdőpontját, mellyel visszatérhet a kezdőponthoz az útmutatást következőt követve.

Beállítás: Edzés > Szünet > Navigáció > Vissza a kiindulási pontra > Egyenesen vissza

Megjegyzés:

Az egyenesen vonali visszatérés vonalrajza tisztán GPS pozíció pontok alapján történik és nem lehetséges áthatolhatatlan domborzati elemek, pl hegyek, folyók, kanyonok és épületek meghatározása. Kérjük navigáljon az aktuális környezetnek megfelelően.

Visszaút

Ennek a funkciónak a használatakor az eszköz nyomvonal oldala lesz használva a megtett útvonal alapján és a kezdőpontra visszatérés ennek a funkciónak a használatával történik.

Beállítás: Edzés > Szünet > Navigáció > Vissza a kiindulási pontra > Visszaút

További lehetőségek

Adatelemek szerkesztése

Szerkesztheti az edzés során megjelenő adatalemket, köztük az adatlap formáját, az adatalem tartalmát, hozzáadhat és törölhet adatlapokat és edzés grafikonokat.

Több, mint 150 edzés adatalemei támogatottak (speciális adatalemek edzéstől függően változhatnak).

Több, mint 8 féle valós idejű grafikon támogatott, köztük a lépték és sebesség.

Akár 4 oldalnyi edzés kiterjesztés adható hozzá.

Akár 10 oldalnyi adat/tevékenység grafikon adható hozzá.

Csukló oldala

Néhány edzés esetén (pl tenisz) a számítás pontosabb, ha az órát azon az oldalon viseli, amelyikben az ütőt tartja. Ha az ütőt a jobb kezében tartja, akkor az órát is a jobb kezén kell viselnie.

Beállítás: Tenisz/Evezőgép > Beállítás > Továbbiak > Csukló oldala

Úszópálya hossz

Az úszómedencében lévő úszópálya hossza. Az óra a beállított érték alapján végez számításokat.

Állítsa be a megfelelő pályahosszúságot mindegyik medncéhez, így pontosabb eredményt kap az úszásokról.

Újrakalibrálás

Futópad használatakor, ha az órával rögzített távolság és az aktuális távolság jelentősen eltér több kalibrálás után is, próbálja meg újrakalibrálni a rögzítési algoritmust, hogy a futópadon végzett edzés adatait minél pontosabban rögzítse. A kalibrálást végezze több, mint 0,5 km távolságon, hogy pontosabb eredményt kapjon. Több kalibrálás után az óra pontosabb eredményt tud számolni. Ha továbbra is eltérő eredményt kap, akkor lépjen a „Alkalmazáslista > Edzés > Futópad > Beállítások > Továbbiak > Újrakalibrálás” menüpontba.

Lefelé irányuló ütés

Néhány edzésnél, pl golf, az órát azon a kezén kell viselnie, amely a lendítés iránya, így az edzés adatai pontosabban lesznek.

Ha lefelé lendítés iránya bal (pl. a labdát jobból balra üti meg), akkor az órát a bal kezén kell viselnie.

Beállítás: Golfütés > Beállítás > Továbbiak > Lefelé irányuló ütés

Futópálya távolsága és futópálya kiválasztás

A Futópályás futás edzés során meg kell adni a futópálya hosszát és a futópályát, ami pontosabb eredményt ad az edzés során.

Beállítás: „Futás futópályán > Beállítás > Továbbiak > Pályás futás beállításai > Futópálya távolsága hossz” és „Pálya kiválasztás”

Valós idejű teljesítmény

A Valós idejű teljesítmény funkció kiértékeli a fizikai állapotot és teljesítményt edzés közben. A nagyobb érték jobb eredmény jelent és fordítva. Hatással van a Kültéri futás módra. A Valós idejű teljesítmény emlékeztető megjelenik edzés közben.

- Emlékeztető időzítés: Az óra akkor jelez, ha a Valós idejű teljesítmény első alkalommal kerül kiszámításra és amikor a tartomány megváltozik.
- Emlékeztető feltételek: A Valósidejű adatok csak akkor kerülnek kiszámításra, miután egy egyszeri edzés eléri a VO2 Max kiszámítás feltételeit.

A Valósidejű teljesítmény grafikonja megjelenik az edzés adatokban. A funkciót kikapcsolhatja: „Szabadtéri futás > Beállítás > Továbbiak > Valós idejű teljesítmény” menüpotban.

Valósidejű teljesítmény tartományok és jelentésük:

Kiváló: $\geq +10\%$

Nagyon jó: $+5 \sim +9\%$

Jó: $-5 \sim +4\%$

Fáradt: $-10 \sim -4\%$

Kimerült: $< -10\%$

Speciális edzési módok - úszás

Edzés kifejezések

Trip: az úszópálya hossza medencés úszásnál.

Stroke: egy teljes úszás mozdulati csapás az óra viselése közben.

Stroke rate: a csapások száma percenként.

DPS: egy teljes csapás hossza.

SWOLF: ez egy fontos jelzőszám az úszás pontozásánál, amely teljeskörű értékelést végez az úszás sebességéről. SWOLF medencés úszásnál = egy teljes kör időtartama (másopercben) + a csapások száma egy körön belül. Szabadtéri úszásnál a SWOLF érték 100 méteres körönként van számolva. Kisebb SWOLF érték hatékonyabb úszást jelez.

Csapás felismerés

Az óra felismeri az úszás módját az során végzett csapások alapján és megjeleníti a legtöbbet használt csapást.

Csapás típusa	Meghatározás
Gyorsúszás	Gyorsúszás csapás
Mellúszás	Mellúszás csapás
Hátúszás	Hátúszás csapás
Pillangó	Pillangó
Vegyes	Több mint egy féle csapás történt az úszás során és mindegyik aránya hasonló volt

Érintőkijelző használata úszás alatt

A kijelző véletlen érintések és víz interferencia elleni védelme érdekében az óra automatikusan letiltja az érintőkijelzőt az úszás kezdetekor. Ebben az esetben az edzés a gombokkal vezérelhető. Ha az edzés befejeződött vagy szüneteltetve van, az óra újra engedélyezi az érintő kijelző használatát.

Edzés GPS pozícióval

Ha kültéri gyakorlatot végez, várjon az edzés előkészítő képernyőn, amíg megfelelő a GPS vétel. Majd koppintson a GO feliratra az edzés indításához. Ezzel elkerülhető a nyomvonal vesztés és megfelelő és pontos adatrögzítést eredményez.

Pozíció vétel:

1. Ha jelzést kap arról, hogy az AGPS frissítése szükséges a gyakorlat kiválasztása után, akkor indítsa el a Zepp alkalmazást a telefonkészüléken az AGPS frissítéséhez, majd válassza ki a gyakorlatot újra. Ez a művelet lerövidíti a helymeghatározáshoz szükséges időt és elkerülhető a jel keresési hiba.

2. A helymeghatározás alatt a GPS-jel ikon folyamatosan villog. Nyílt területen gyorsabb a helymeghatározás, mivel közeli épületek blokolhatják és gyengíthetik a jelet, ami hosszabb időt vagy akár jelvételi hibát is eredményezhet..

3. Sikeres helymeghatározás után a „GO” gomb aktívvá válik. A GPS jel az aktuális GPS jelerősséget mutatja.

Az AGPS (Assisted GPS) egy GPS műhold keringési pálya információ, amely segít az órának felgyorsítani a GPS pozícionálást.

Automatikus edzés felismerés

Olyan edzés ismerhető fel, mint: gyaloglás, beltéri gyaloglás, kültéri futás, futópad, eliptikus edzés és evezőpad.

Az automatikus edzés felismerés olyan folyamat, amikor az óra automatikusan felismeri az edzés típusát és rögzít egy tevékenységi ciklust, miután az edzés jellemzői befejeződtek és az edzés egy periódussal folytatódik.

Ennek beállítása a „Beállítások > Edzés > Edzésérzékelés” menüpontban található.

Típusok: ha kiválasztotta az edzés típusát, az automatikus azonosítás funkció engedélyezve lesz az edzésre.

Értesítések: A funkció bekapcsolásakor egy felbukkanó szövegdox jelenik meg, ha az edzés felismerésre kerül vagy befejeződik. Ha a funkció kikapcsolásra kerül, az adatok a háttérben lesznek rögzítve az edzés felismerése után és egy dinamikus ikon jelenik meg a kijelzőn.

Érzékenység: A magasabb érzékenység rövidebb érzékelési időt jelez. Az érzékelési idő hosszabb, ha az érzékenység alacsony. Állítsa be a megfelelőt.

* A folyamatos edzés figyelés nagyobb energiafelhasználással jár és csökkenti az akkkumulátor élettartamát. Ha nincs edzés kiválasztva, az edzés felismerés nincs engedélyezve. Amikor az óra azt érzékeli, hogy egy edzés folyamatban van, néhány adat nem szinkronizálható az alkalmazással.

Szövegfelolvasás edzés közben

Az óra támogatja a szövegfelolvasást edzés emlékeztető, edzés elosztás, kézi szüneteltetés, edzés folytatás, és edzés leállítás esetén az edzés adatokba rögzítéskor. A bejegyzés tartalmazza az edzés adatok összesítését és a műveleti emlékeztetőket.

Bekapcsolás: Beállítás > Edzés > Szövegfelolvasás

Megjegyzés: A funkció csak angol és kínai nyelven elérhető.

Edzési előzmény

Amikor egy edzés befejeződik az edzés adatai automatikusan eltárolásra kerülnek az „Edzés előzmények” menüpontban. Ha úgy fejezi be az edzést, hogy túl rövid idő telt el, akkor az óra megkérdezi, hogy az adatokat eltárolja-e. A tárhely korlátai miatt javasolt, hogy az adatokat mielőbb szinkronizálja az alkalmazással, egyébként az adatok felülíródhatnak.

Edzési előzmény az órán

Az edzés előzmény tartalmazza az edzés adatait, a nyomvonalat (olyan edzésnél, ahol GPS-vétel lehetséges), kör/szett adatait, az edzési cél befejezettségét és egyéb információkat.

Az edzés befejezése után a kijelzőn megjelenik az edzés előzményeinek részletes adatlapja vagy megnézheti a legutóbbi edzés részleteit az „Edzési előzmények” menüpontban.

Legjobb eredmények

A legjobb eredmények a különböző edzésekből eltárolásra kerülnek, ezek között a legnagyobb távolság, leghosszabb edzési idő és egyéb információk találhatóak meg.

Edzés előzmény az alkalmazásban

Az alkalmazásban az edzések előzményei részletesebb információval jelennek meg. Dinamikus útvonal és megosztási lehetőségek is rendelkezésre állnak.

A lehetőséget az alkalmazásban az Edzés > Edzéselőzmények menüpontban találja a.

FIZIKAI JELZÉSEK AZ EDZÉSEKHEZ

Az óra fizikai jelzéseket szolgáltat az edzésekhez. Használhatja az értékelési pontokat az edzés referenciájaként. Ezek a jelzések megnézhetőek az edzések adatainál vagy az „Edzés állapota” funkcióban, köztük az aktuális edzési súly, teljes regenerelődési idő, VO2max és edzés hatékonyság.

Részletes magyarázatot talál a az aktuális edzési súly, teljes regenerelődési idő, VO2max adatokról az „Edzés állapota” funkcióban.

Edzés hatékonysága

Az Edzés hatékonysága egy olyan jelzőérték, amely méri egy edzés hatékonyságát a fejlődés tekintetében. Amikor egy edzés közben viseli az órát a pontszám 0.0-val indul és folyamatosan emelkedik az edzés során. A pontszám 0.0 és 5.0 között lehet, a különböző pontszámok, különböző hatékonyságot jelölnek. Magasabb pontszám nagyobb intenzitást jelez. Nagyobb testsúly nagyobb pontszámot eredményezhet. Azonban figyelembe kell vennie, hogy a testsúly túl magas lehet, ha a pontszám eléri az 5.0 értéket.

Pontszám	Hatás az teljesítmény növelésére
0.0-0.9	Ez az edzés nincs hatással a teljesítmény növekedésre
1.0-1.9	Ez az edzés javít az állóképességen és ideális edzés utáni levezetésre
2.0-2.9	Ez az edzés segít a teljesítmény megőrzésében
3.0-3.9	Ez az edzés hatékonyan növeli a teljesítményt
4.0-4.9	Ez az edzés rendkívüli módon fejleszti a szív-tüdő képességeit és a teljesítményt
5.0	Edzés utáni levezetés szükséges nem atléták számára

Anaerob pontszám	Hatás az anaerob teljesítmény növelésére
0.0-0.9	Ez az edzés nincs hatással a teljesítmény növekedésre
1.0-1.9	Ez az edzés kis hatással van a teljesítmény növekedésre
2.0-2.9	Ez az edzés segít a teljesítmény megőrzésében
3.0-3.9	Ez az edzés hatékonyan növeli a teljesítményt
4.0-4.9	Ez az edzés rendkívüli módon fejleszti a teljesítményt
5.0	Edzés utáni levezetés szükséges nem atléták számára

A pontszám a Eszközben beállított, valamint az edzés közben végzett pulzusmérés és sebesség adatok alapján kerül kiszámításra. Az alacsony pontszám nem jelent problémát az edzés során, hanem azt jelzi, hogy az edzés túl könnyű így nincs jelentős hatással a teljesítményre (pl. alacsony pontszám 1 óra kocogás).

Hogy érhető el?

Amint az edzésnél a pulzusmérés befejeződik, az óra megjeleníti az edzéshez tartozó pontszámot, valamint a kapcsolódó megjegyzéseket és javaslatokat. Ezt követően minden edzés pontszámát megnézheti.

Edzési állapot

Az edzés állapot jelzi az aktuális edzési terhelést, teljes regenerálódási időt, és VO₂max értéket. Ezek a jelzőértékek a Eszközben megadottak és egyéb adatok, pl. pulzus adatok alapján kerülnek meghatározásra. Ahogy az óra egyre jobban kiértékeli a testi és tevékenységi adatokat, a számított értékek pontossága növekedni fog.

VO₂max

A VO₂max jelzi a maximális intenzitású edzések során a test által elfogyasztott oxigén mennyiségét, amely lényeges jelzője a test oxigénszállítási kapacitásának. Mint az egyik legfontosabb jelzés az állóképességi sportolók számára, a magas VO₂max érték előfeltétele a magas szintű oxigén szállítási kapacitásnak.

A VO₂max egy viszonylag személyes jelzőérték, amely különböző referencia értékekkel rendelkezik különböző nemű és korcsoportú felhasználók számára. Az óra kiszámolja a sportolási teljesítményt a Eszközben megadottak, a pulzus értékek és az edzés alatti sebesség alapján. Továbbá a VO₂max változik a sportolási teljesítmény változásával. Habár, mindenkinek van VO₂max értéke, ez egyedi testi adottságtól függenek.

A VO₂Max értékek hét atlétikai szintbe sorolhatóak: Kezdő, Alap, átlagos, Közepes, Jó, Kiváló, Rendkívüli.

Hogy érhető el?

1. Lépjen be a Edzés menüpontba az alkalmazásban.
2. Fusson kültéren legalább 10 percet amíg az órát viseli és biztosítsa, hogy a pulzus érték eléri a maximális pulzus érték 75%-át.
3. Futás után megnézheti az aktuális VO₂ Max értéket az Edzésállapot részben vagy a „További állapotok” képernyőn.
4. A VO₂ Max értékek hét atlétikai szintet jeleznek, név szerint: Kezdő, Alap, Átlagos, Közepes, Jó, Kiváló, Felsőfokú.

Hol nézhető meg?

Az aktuális VO₂max érték az óra edzési állapot menüjében.
Megnézheti a VO₂max előzményeket és változásokat az alkalmazásban.

Edzési terhelés

Az óra kiszámítja az edzési terhelést az edzés utáni oxigén többlet fogyasztás alapján. Az edzési terhelés pontszámát az óra az utóbbi hét nap alapján határozza meg, ami megmutathatja az edzések alapján a terhelést.

Három edzési terhelés tartomány van: alacsony, közepes és magas.

Ha az edzési terhelés alacsony, az nem fejleszti az atlétikai képességeket. Azonban ha az edzési terhelés magas vagy túl magas, akkor túl fáradtnak érezheti magát, ami nem hatékony a képesség javításában és növeli a sérülés kockázatát. Ha folyamatosan növelni szeretné az atlétikai képességeit, ajánlott az edzési terhelést a közepes tartományban tartani.

A közepes tartomány a legutóbbi és a hosszútávú edzés adatokra épül és a használat során egyre pontosabb lesz.

Hogyan érhető el?

Edzés indítása után az aktuális edzés terhelését elérheti, ha elérte a minimális edzési terhelési szintet. Az edzési terhelés az utolsó 7 napra vonatkozóan nézhető vissza az Edzés állapot menüpontban.

Hol nézhető meg?

Az edzési terhelés megnézhető az Edzési állapot funkcióban az órán. Az edzési terhelés változásait az alkalmazásban tudja követni

Teljes regenerálódási idő (Total Recovery Time)

A teljes regenerálódási idő a javasolt idő a test teljes regenerálódására. Minden edzés után, regenerálódási javaslat jelenik meg az utolsó edzés pulzus száma alapján, amely segít a jobb regenerálódásban és megfelelően megszervezze a tevékenységet a sérülés elkerülése érdekében.

Teljes regenerálódási időszak	Edzés javaslat
0-18 óra	Teljesen vagy majdnem teljesen regenerálódott és szinte a legnagyobb intenzitású edzést is elvégezheti.
19-35 óra	Szokás szerint edzhet és előkészítheti az edzésterv szerinti erősítést újra.
36-53 óra	Az edzés intenzitásának megfelelően csökkentése lehetővé teszi, hogy erőt nyerjen az utolsó edzésből és regeneráló edzést végezzen a fáradtság csökkentése érdekében.
54-96 óra	A megfelelő pihenés lehetővé teszi, hogy az utolsó magas intenzitású edzés előnyeit kihasználja.

Pulzusszám edzés után

Az óra automatikusan megméri a pulzusszámot az edzés befejezése után 3 perccel. Az eredmények megjelennek a pulzusszám grafikonon az edzésadatoknál a Zepp alkalmazásban függőleges elhúzással.

Ha a következő edzés rögtön az előző után megkezdődik, akkor az edzés utáni pulzusszám mérés megszakad. Az edzés késleltetett befejezése szintén hatással van az edzés utáni pulzusszám mérés pontosságára.

A hatékony és időszerű edzés utáni pulzusszám mérés érdekében javasolt, hogy: 1. Időben fejezze be az edzést, 2. Viselje megfelelően az órát 3 perccel az edzés befejezése után, 3. Várjon legalább 3 percet az edzés befejezése után, mielőtt új edzésbe kezd.

ZEPP-EDZŐ

A Zepp-edző segít fejleszteni a kardio és a futás teljesítményt.

1. Egy terv indítása

Lépjen a Zepp alkalmazásban az „Edzés > Továbbiak > Edző” menüpontra és kövesse az utasításokat az edzés céljainak kitöltésével, az utóbbi 1-2 hónap edzéseinek megadásával, majd válasszon ki egy pihenő és egy kezdő napot a terv indításához.

2. Terv megtekintése

A Zepp alkalmazásban sikeresen beállított edzésterv után, megnézheti a napi tervet a Zepp-edzőben az órán vagy a Zepp alkalmazásban az „Edzés > Továbbiak > Edző” részletes adatainál.

3. Emlékeztetők beállítása

A Zepp-edzőben az órán húzza a képernyőt a jobboldal szélére, hogy beállítson emlékeztetőt az edzésre.

4. Terv végrehajtása

Az edzést gyorsan elindíthatja az edzés móddal az órán a Zepp-edző alkalmazással vagy az edzés kiválasztásával az edzéslistából. Az edzés adatok a napi edzés statisztikában meg fognak jelenni. Viselje az órát edzés közben, így szinkronizálhatja az edzés adatait az edzés befejezése után.

5. A terv módosítása és befejezése

A Zepp alkalmazásban lépjen a Zepp-edző > Részletek oldalra, itt módosíthatja a tervet vagy befejezheti a tervet a jobb felső sarokban a Beállításokra koppintva.

TÉRKÉP

Térkép letöltés

1. Csatlakoztassa az órát WiFi hálózathoz

2. Indítsa el a Zepp alkalmazást és lépjen az „Eszköz > Amazfit Bip 6 > Térképkezelés” menüpontra.

3. Válassza ki a letöltendő területet és koppintson a "Eszköz hozzáadása a letöltési listához” menüpontra.

4. Erősítse meg a letöltést az órán

Térkép használata

1. Ha a letöltés befejeződött, a térkép használata edzés közben funkció automatikusan bekapcsolásra kerül.
2. Válassza ki a GPS használatával szükséges mozgást és a térkép megjelenik az edzés valós idejű nyomvonal oldalán.

Hibaelhárítás

1. A térkép letöltési folyamat nem frissül.
 - Ez a hálózati környezettől függ. Ha a letöltési sebesség túl lassú, váltson másik hálózatra a letöltéshez.
2. A térkép nem jelenik meg edzés közben.
 - Ellenőrizze, hogy a térkép letöltése sikeres volt-e az órán a „Beállítások > Térkép > Térképerőforrás” menüpontban
 - Ellenőrizze az órán, hogy a „Beállítások > Térkép > Bázistérkép megjelenítése” funkció be van-e kapcsolva.
 - Ellenőrizze, hogy a GPS-vétel megfelelő.
 - Ellenőrizze, hogy az aktuális helyzet térképe le lett-e töltve.

EDZÉSEK ÉS EGÉSZSÉG

Készenlét

Ahogy az akkumulátorok töltés és energia fogyasztása esetén úgy az emberi testnek is szüksége van egyensúlyra a napközbeni tevékenységek és az éjszakai alvás között, hogy a test ellenőrzés alatt tartsa a test energiáját és biztosítsa az energiát napközben. A Készenlét olyan jelzőérték, ami minden reggel megmutatja, hogy a test feltöltődött-e a következő napra. Ez az alábbi adatok alapján történik: pulzus, stressz, alvás, szívfrekvencia-variabilitás, légzés minőség, hőmérséklet és aktivitás. Méri a fáradtság és regenerálódás állapotát és személyre szabott egészségügyi tanácsokat és értelmezést biztosít.

Egy nagy tapasztalattal rendelkező csoport kulcs tagjaként Dr. Lisa Meltzer klinikai pszichológus több, mint 22 év klinikai oktatási és kutatási tapasztalattal rendelkezik az alvási egészség területén. A Készenléthez készült tapasztalati tudásbázis több, mint 680 professzionális analízisre és értelmezésre alapul. Ez pontosabb eredményt ad a felhasználó állapotáról, mely által könnyebb a felhasználóknak megértenie az eredmények jelentését és további gyakorlati analízis iránymutatást ad.

Minden reggel megkapja a készenléti eredményt, így gyorsan megértheti a napi készenlétét.

Az eredményhez kapcsolódóan a Készenlét, szakértők által írt elemzéseket és értelmezéseket, valamint az egyes alelemek állapotának részletes adatait is megadja. Ezzel könnyen megérthető a mai állapotra hatást gyakorló főbb okok, az ezzel kapcsolatos intézkedések, valamint a munkával és pihenéssel kapcsolatos javaslatok, amelyek segítségével a felhasználók a következő nap programját módosíthatják.

Megtekintheti az elmúlt 7 nap eredmény változását, a legmagasabb, legalacsonyabb és átlagos eredményeket is.

Készenléttel kapcsolatos javaslat

A Készenlét a felhasználó aktuális tevékenységei alapján, például edzés után, szundítás után és más konkrét helyzetekben is időszerű egészségügyi tanácsokat adhat, hogy a felhasználók időben és konkrét módon tudják, hogyan javíthatják fizikai és mentális állapotukat.

Indítsa el a Készenlét funkciót az órán. Húzza le az utolsó lapra a kijelzőt és lépjen be a Beállítások oldalra, majd kapcsolja be a „Készenléttel kapcsolatos javaslat” funkciót. Az óra ezt követően megfelelő időben Készenléttel kapcsolatos javaslatot fog megjeleníteni.

Egykoppintásos mérés

A készülék pulzus, véroxigén, stressz és légzés gyakoriság megfigyelését támogatja. Egyszerűen ellenőrizheti a különböző jelző értékeket az egy érintéses mérés funkcióval. A mért értékek adatai minden funkció adatainál eltárolásra kerülnek.

Ébressze fel az órát, nyomja meg a felső gombot a számlap megjelenésekor a funkciók listájához és fel-le húzással válassza ki a „Egykoppintásos mérés” funkciót, majd koppintson a „Mérés” gombra a mérés elindításához. Az „Egykoppintásos mérés” funkciót elhelyezheti a widgetek között, így könnyen elérheti az egy érintéses mérés funkciót.

Alvás

Az alvás minősége jelentősen befolyásolja az ember egészségét.

Ha az órát alvás közben viseli, automatikusan rögzíteni fogja az alvás információkat. Az alvási idő 0:00 óra és 8:00 között éjszakai alvásként kerül eltárolásra. Ha az alvás több, mint 60 percre van az éjszakai alvástól, akkor szundításként kerül rögzítésre. 20 percnél kevesebb alvásidő nem kerül rögzítésre.

Élessze fel az órát, nyomja meg a felső gombot, az órán a számlap megjelenésekor a funkciók listájához és válasza az „Alvás” funkciót. Az alvás funkcióban megnézheti az éjszakai alvás időtartamát, az alvás stádiumait, az alvási pontszámot és további információkat. Szundítások és további információk az alkalmazásban nézhetőek meg szinkronizálás után. Az „Alvás” funkciót elhelyezheti a widgetek között, így könnyen megnézheti az előző éjszakai alvás állapotot.

Alvási ütemterv

Az „Alvási ütemterv” funkcióban beállíthat különböző lefekvésési és ébredési időket a hét minden napjára. A készülék alvó módba lép és jelzi a lefekvés idejét, felébreszti a beállított időben és figyelni az alvást a beállított időszakban, mellyel segít fejleszteni az alvási szokásokat. Indítsa el az Alvás funkciót, lépjen az utolsó lapra, majd lépjen be az alvási beállításokba és válassza a az „Alvási ütemterv” menüpontba az Alvási ütemterv beállításához. Ha a telefon és az óra csatlakoztatva van, akkor a beállítást a Zepp alkalmazásban is megadhatja: Zepp app > Kezdő > Alvás > Alvás rendszeressége > Alvási ütemterv to complete settings.

Segített alvásfigyelés

Indítsa el az „Alvás” alkalmazást, húzza fel a képernyőt az utolsó oldalig és lépjen a beállításokba, hogy elindítsa az alvásfigyelő funkciót. Ha a rendszer érzékeli, hogy alvás közben viseli az órát, az automatikusan több adatot rögzít, pl REM alvás állapotok.

Alvás közbeni légzés minőségének megfigyelése

Indítsa el az „Alvás” alkalmazást, húzza fel a képernyőt az utolsó oldalig és lépjen a beállításokba, hogy elindítsa az alvás közbeni légzés minőségének megfigyelése funkciót. Ha a rendszer érzékeli, hogy alvás közben viseli az órát, az automatikusan rögzíti az alvás légzésminőséget, hogy segítsen megérteni az alvás állapotot.

Ha az óra és a telefon csatlakoztatva van, akkor az alvás közbeni légzés minőségének megfigyelése funkció a Zepp alkalmazásban is elérhető a Zepp app > Eszköz> Amazifit Bip 6 > Égésfigyelés > Alvás > Alvás közbeni légzés minőségének figyelése.

PAI

A PAI egy jelzés a személy fiziológiai aktivitásáról. Ez a személyes pulzus adatokon, napi aktivitási intenzitáson, valamint többdimenziós és dinamikus számításon alapszik. A PAI egy algoritmus által végzett számított érték. A PAI nem egyetlen adatkategória adataira alapszik. Ez teszi lehetővé a rendszeres és átfogó fizikai állapot felmérést.

Rendszeres, napi aktivitással megkaphatja a PAI értéket. A HUNT Fitness Study* eredményei alapján 100 érték feletti PAI segít megelőzni a szív és érrendszeri problémákból adódó haláleseteket és növeli a várható életkort.

Élessze fel az órát, nyomja meg a felső gombot az órán a számlap megjelenésekor a funkciók listájához és válasza a „PAI” funkciót. Az óra PAI funkciójában megnézheti az utolsó 7 nap PAI pontszámát és javaslatokat nagyobb PAI pontszám eléréséhez. Szinkronizálja az adatokat az alkalmazással további információkhoz. A „PAI” funkciót elhelyezheti a widgetek között, így könnyen megnézheti a PAI pontszámot.

További információkhoz juthat a Zepp alkalmazásban a „Kezdő > PAI” menüpontban.

*A HUNT Fitness Study, a HUNT study al projektje, melyet Ulrik Wisloff professzor vezet a Norvégiai Tudományegyetem Orvosi Tanszékén. A projekt több, mint 35 éve fut több, mint 230,000 résztvevővel.

Pulzusszám


A pulzusszám fontos visszajelzés a fizikai állapotról. A gyakori pulzus mérés segíthet több pulzus szám változás észrevételében és elősegíthet egészséges életvitel kialakításában.

A pontos mérés érdekében az útmutatás szerint viselje az órát és biztosítsa, hogy a bőr felülete tiszta és zsírmentes.

Élessze fel az órát, nyomja meg a gombot az órán a számlap megjelenésekor a funkciók listájához és válasza a „Pulzusszám” funkciót. A funkcióban megnézheti a legutóbb mért pulzus számot, a napi pulzus görbét, pihenési pulzus számot, a pulzus szám intervallum eloszlást és további információkat. Szinkronizálja az adatokat az alkalmazással további információkhoz. A „Pulzusszám” funkciót elhelyezheti a widgetek között, így könnyen megmérheti pulzusát.

Amikor az óra és telefon csatlakoztatva van, a következő pulzus beállítások érhetőek el a Zepp alkalmazásban a „Eszköz > Amazfit Bip 6 > Egészségfigyelés” menüpontban.

Kézi mérés

Ha nincs bekapcsolva az automatikus pulzus szám figyelés, kézi pulzus szám méréshez ébressze fel az órát, nyomja meg a gombot a funkciók listájához, majd válassza ki a pulzus mérés funkciót és koppintson a  ikonra a mérés indításához.

Automatikus pulzuszám mérés

1. Indítsa el a „Pulzuszám mérés” funkciót, a képernyő legalsó lapján lépjen „Beállítások > Automatikus pulzuszám mérés” menüpontba, hogy bekapcsolja az automatikus pulzuszám figyelést és a mérési gyakoriságot. Az óra automatikusan rendszeres pulzus szám mérést végez a beállított gyakoriság szerint és rögzíti a pulzus szám változásait a nap során.

2. A pulzuszám hirtelen megváltozhat edzés során. Ha bekapcsolja az edzésfigyelő funkciót, az óra automatikusan megemeli a pulzus szám figyelési gyakoriságot, hogy biztosítsa a pontosabb edzés közbeni pulzus szám adatrögzítést.

Pulzuszám figyelmeztetések

Nyugalmi állapotban (alvás kivételével) az óra értesítést ad, ha a pulzus szám a beállított határérték fölé vagy alá megy több, mint 10 percig.

Bekapcsolhatja a pulzus szám figyelmeztetés funkciót, ha a mérési gyakoriságot 1 percen belülre állítja be.

A beállításokban megadhatja a magas és alacsony figyelmeztetési értékeket vagy a figyelmeztetést kikapcsolhatja.

Véroxigén szint

A véroxigén szint fontos adatot szolgáltat a véráramlás és a légzés paramétereiről.

Ébressze fel az órát, nyomja meg a felső gombot a funkció lista megjelenítéséhez és válassza a „Véroxigén” funkciót a véroxigén szint mérésének indításához. A funkcióban megnézheti a legutóbb mért véroxigén szintet, szinkronizálja az adatokat az alkalmazással további információkhoz. A „Véroxigén” funkciót elhelyezheti a widgetek között, így könnyen megmérheti a véroxigén szintet.

Az alábbi véroxigén szint beállítások érhetőek el a Zepp alkalmazásban a „Eszköz > Amazfit Bip 6 > Egészségügyi Monitor” menüpontban.

Véroxigénszint mérés

Koppintson a  ikonra a kézi véroxigén szint méréshez.

Automatikus véroxigénszint figyelés

Indítsa el a véroxigén mérés funkciót és a kijelzőn lépjen a legalsó képernyőre. Lépjen a beállítások menüben az „Automatikus véroxigénszint figyelés” menüpontba a funkció bekapcsolásához. Nyugalmi állapotban, az óra automatikusan méri a véroxigén szintet és rögzíti a véroxigén szint változásokat a nap folyamán.

Alacsony véroxigénszint figyelmeztetések

Nyugalmi állapotban (alvás kivételével) a készülék figyelmeztet, ha a véroxigén szint a határérték alá csökken több, mint 10 percig.

1. Ha az automatikus véroxigén szint mérés be van kapcsolva, engedélyezze az alacsony véroxigén szint jelzést az „Alacsony véroxigénszint riasztások” menüpontban.
2. Az alacsony véroxigénszint jelzés beállításában a jelzési értékek megadhatóak vagy a jelzés kikapcsolható.

Véroxigénszint mérés előkészítése

1. Viselje az órát egy ujjnyi távolságra a csuklótól és maradjon nyugodt.
2. Viselje a szíjat szorosan a megfelelő méréshez.
3. Helyezze a karját egy asztalra vagy stabil felületre, az óralappal felfelé.
4. Maradjon nyugodt a mérés alatt és koncentráljon a mérésre.
5. Szőr, tetoválás, mozgás, alacsony hőmérséklet és nem megfelelő viselés hastással lehet a mérés pontosságára vagy hibás méréshez vezetett.
6. A mérési tartomány 78%-100%. Ez a funkció csak tájékoztatóként használható és nem tekinthető orvosi diagnosztikai eredménynek. Ha nem érzi jól magát, keresse fel orvosát egészségügyi tanácsadásért.

Stressz

A stressz index a pulzusszám változásai alapján számított érték. Ez referencia érték az egészségi állapot számításhoz. Ha az érték magas, akkor többet kell pihennie.

Ébressze fel az órát, nyomja meg a felső gombot a funkció lista megjelenítéséhez és válassza az „Stressz” funkciót a stressz index szint mérésének indításához. A funkcióban megnézheti a legutóbb mért stressz szintet Szinkronizálja az adatokat az alkalmazással további információkhoz. A „Stressz” funkciót elhelyezheti a widgetek között, így könnyen megmérheti a stressz indexet.

Az alábbi stressz index beállítások érhetőek el a Zepp alkalmazásban a „Eszköz > Amazfit Bip 6 > Egészségügyi Monitor” menüpontban.

Kézi stressz mérés

A „Stressz” funkcióban koppintson a  ikonra a kézi mérés elvégzéséhez.

Automatikus stresszfigyelés

Indítsa el a „Stressz” funkciót, a képernyőn lépjen a legalós lapra és a beállításokban engedélyezze az „Automatikus stresszfigyelés” funkciót. Ez automatikusan méri a stressz szintet 5 percenként, hogy jelezze a stressz változásait a nap folyamán.

Stressz fokozódás jelzés

Nyugodt állapotban (alvás kivételével), a készülék jelzést ad, ha a stressz index a beállított határérték fölé megy több, mint 10 percig.

Ha az automatikus stressz figyelés funkció engedélyezve van, bekapcsolhatja a stressz fokozódás jelzést (Stress relief alerts).

Aktivitás

Bizonyos mennyiségű napi aktivitás nagyon fontos a fizikai egészség megőrzése érdekében.

Ébressze fel az órát, nyomja meg a felső gombot a funkció lista megjelenítéséhez és válassza az „Aktivitás” funkciót. A napi aktivitás három fő jelzőértékből tevődik össze, ezek az aktivitás (amely beállítható lépésszám vagy kalória szerint), a zsírégetés és állás. Az óra „Aktivitás” funkciójában megnézheti az egész napi aktivitási grafikon. Az „Aktivitás” funkciót elhelyezheti a widgetek között, így könnyen ellenőrizheti a főbb jelzőértékeket.

Az óra automatikusan rögzít minden aktivitási adatot, köztük a nyugalmi fogyasztást, gyaloglási időt, ülési időt, megmászott lépcsőt és a távolságot, melyek megnézhetőek az „Aktivitás” funkcióban.

Cél jelzés

Az óra jelzést ad, ha bármelyik értéke eléri a beállított napi célértéket.

1. Nyissa meg az „Aktivitás” alkalmazást, a képernyőn görgessen a legalsó lapra és a beállításokban indítsa el a „Értesítések a célok teljesítéséről” funkciót. Amikor az óra és a telefon csatlakoztatva van, ezek a beállítások elérhetőek a Zepp alkalmazásban a „Eszköz > Amazfit Bip 6 > Értesítések és emlékeztetők > Cél elérés értesítések” menüpontban.
2. Az aktivitás beállításokban beállíthat napi célokat a lépésekhez és a kalóriákhoz. Amíg az óra csatlakoztatva van a telefonhoz, ezek a beállítások elérhetőek a Zepp alkalmazásban a „Eszköz > Saját célok” menüpontban.

Tétlenség figyelmeztetés

Az óra figyeli az aktivitást és annak érdekében, hogy elkerülje a túl hosszú ideig tartó ülés okozta sérülést az óra figyelmeztetést ad erről, hogy ösztönözze a több aktivitást.

A napi cél, hogy aktív legyen napi 12 órán át.

Ha 50 perc után 1 percen belül nem észlel aktivitást az óra viselés közben, akkor emlékeztetni fog mozgásra. Tétlenségi figyelmeztetés után, ha elvégez valamilyen gyakorlatot a következő óra vége előtt, akkor az aktuális órában szükséges cél még elérhető.

Lépjen be az „Aktivitás” funkcióba, lépjen a legalsó lapra és a beállításokban engedélyezze „Állásémlékeztető” funkciót. Amíg az óra csatlakoztatva van a telefonhoz, ezt a beállítást a Zepp alkalmazásban is elvégezheti a „Eszköz > Amazfit Bip 6 > Értesítések és emlékeztetők > Állásémlékeztető” menüpontban.

Előrehaladási emlékeztetők

Előrehaladási emlékeztetőket állíthat be az órán az „Aktivitás > Továbbiak > Beállítások” menüpontban. Az óra emlékeztető jelzéseket ad az aktivitási célok alapján.

Heti aktivitás jelentés


A folyamat emlékeztetők bekapcsolása után, minden hétfőn jelentést fog kapni a múlt héten elvégzett aktivitások alapján. Koppintson a heti jelentés értesítésére az előző heti aktivitásról készült jelentés megtekintéséhez. A heti jelentést bármikor megnézheti az órán az „Aktivitás > Továbbiak > Heti jelentés” menüpontban.

Menstruációs előzmények


A menstruációs ciklus követése segít megérteni a saját fiziológiai ritmusát.

Ébressze fel az órát és a számlapon nyomja meg a felső gombot a funkciók listájához. A képernyő fel-le húzásával válassza a további funkciókat, majd a „Menstruációs előzmények” funkciót. A „Menstruációs előzmények” funkcióban megnézheti a menstruációs adatokat és előre jelzéseket. További információkat az adatok szinkronizálása után láthat. A „Menstruációs előzmények” funkciót elhelyezheti a widgetek között, így könnyen nyomon követheti a ciklus folyamatát.

A Menstruációs előzmények funkció használata előtt, meg kell adnia a legutóbbi ciklus kezdetét, a menstruációs időszak időtartamát és a menstruációs ciklus időtartamát. Az adatokat megadhatja a Zepp alkalmazásban és szinkronizálhatja az órával.

Amíg az óra és a telefon csatlakoztatva van, a következő beállítások érhetőek el a Zepp alkalmazásban a „Eszköz >  > Cikluskövetés > Beállítások” menüpontban.

A menstruációs ciklus rögzítése kézzel

A „Menstruációs előzmények” funkcióban koppintson a  ikonra a menstruációs ciklus adatainak kézi rögzítéséhez.

1. Ha nem rögzítette még az aktuális menstruációs ciklust, akkor adja meg az aktuális időszak kezdetét.
2. Ha már rögzítette a jelenlegi menstruációs ciklust, koppintson, hogy rögzítse a következő időszak kezdetét.
3. Ha meg kell hosszabbítania az időszakot a végső dátum beállítása után, beállíthatja az adatokat újra 30 napon belül, amíg a legutóbbi időszak véget nem ért vagy szinkronizálja az adatokat és módosítsa.

Menstruációs ciklus előrejelzés

A „Menstruációs előzmények” funkció intelligensen előre jelzi az időszakot, a termékenységi időszakot, a peteérés napját a megadott adatok alapján. Ez a funkció nem helyettesíti a fogamzásgátlást és az orvosi tanácsadást.

Indítsa el a „Menstruációs előzmények” alkalmazást, lapozzon lefelé az utolsó lapra és adja meg a menstruációs ciklus beállításait a menstruációs ciklus előrejelzés használatához.

Menstruációs ciklus emlékeztető

A ciklus megkezdése előtt az óra jelzést ad este 21:00-kor a megadott dátum szerint.

1. Ha a menstruációs ciklus előre jelzés be van kapcsolva, bekapcsolhatja a menstruációs ciklus emlékeztetőt.
2. A menstruációs időszak emlékeztető és a peteérés nap emlékeztető dátuma megadható a „Menstruációs előzmények” funkcióban vagy kikapcsolhatja az emlékeztető funkciót.

ALKALMAZÁSOK

Az alkalmazások önállóan használható lehetőségek, mint pl az edzések, pulzus mérés, időjárás.

Egy alkalmazás használatához ébressze fel az órát, nyomja meg a felső gombot és a megjelenő listából válassza ki a megfelelő alkalmazást annak használatához.

Zenei távvezérlő

Tartsa fenn a kapcsolatot az óra és a telefon között. Ha zenelejátszást indít el a telefonon, szüneteltetheti vagy elindíthatja a lejátszást, léphet a következő vagy az előző számra és további műveleteket végezhet az órán.

Beállítások megváltoztatása Android telefonon:

Tartsa fenn a kapcsolatot az óra és a telefon között, indítsa el a Zepp alkalmazást és lépjen a "Eszköz > Amazfit Bip 6 > Alkalmazáslista kezelése" menüpontba. A megjelenő listában válassza a "Az értesítések olvasása nincs engedélyezve" üzenetet és a telefon készülék beállításában lépjen az Engedélyek beállításaihoz, majd adjon meg minden szükséges engedélyt a Zepp alkalmazás számára. Ha ez az üzenet nem jelenik meg, akkor minden engedély meg van már adva.

Megjegyzés:

A funkció használatához Android telefonkészülékek esetén a Zepp alkalmazást a megbízható alkalmazások, illetve az automatikusan induló alkalmazások listájába fel kell venni, így az alkalmazás mindig futhat a háttérben. Ha a Zepp alkalmazást leállítja egy háttérfolyamat, akkor az óra lekapcsolódik a telefonról és nem kap értesítéseket az óra az alkalmazásokról.

Riasztás

Beállíthat riasztási lehetőségeket a Zepp alkalmazásban és az órán is. Összesen 10 riasztást állíthat be. A riasztások ismételhetőek.

Ha a beállított riasztási idő elérkezik, az óra hangjelzést ad. Választhat a kikapcsolás és az emlékeztetés később között. Ha az emlékeztetést választja az óra 10 perc múlva újra jelezni fog. Ez egy riasztáshoz 5 alkalommal használható. Ha egyik lehetőséget sem választja az óra automatikusan újra jelez alap beállítás szerint.

Teendők

Tartsa fenn a kapcsolatot az óra és a telefon között, indítsa el a Zepp alkalmazást, majd lépjen a „Eszköz > Amazfit Bip 6 > Eszközalkalmazás beállításai > A teendők listája” menüpontba, ahol létrehozhat vagy szerkeszthet tennivalókat és emlékeztetőket vagy ismétléseket állíthat be a tennivalókhoz. Összesen 60 tennivalót állíthat be.

Amikor a megfelelő időpont megérkezik a tennivaló megjelenik az órán, majd válaszhat az alábbi lehetőségekből: Kész, Emlékeztető 1 óra múlva, Emlékeztető később és Kihagy.

Ciklikus időgazdálkodás (Pomodoro Tracker)

A „Pomodoro Tracker” alkalmazás lehetővé teszi, hogy tudatosan kezelje az idejét és beállítsa a koncentrációs ciklust. Ezzel lehetővé válik a megfelelő egyensúly kialakítása a munka és a szünetek között minimális megszakításokkal és az idő kezelése hatékonyabb és intuitívabb lehet. Alap beállítás szerint minden munka ciklus 25 percig tart, 5 perces szünettel követve. Beállíthat egyedi munka és szünet időt. Munka időben az óra automatikusan „Ne zavarj” (DND) módba kapcsol.

Stopper

Az óra 0.01 másodperc pontosságú stopperrel rendelkezik, a maximális időtartam 23 óra és 59 perc lehet. Maximum 99 időmérés tárolható. Mérés közben az óra az aktuális és az utolsó mérés közötti időtartamot is rögzíti.

Visszaszámlálás

A „Visszaszámlálás” alkalmazás 8 előre megadott számlálót tartalmaz, amely így gyorsan használható. Ezen felül egyedi időtartamot is beállíthat maximum 23 óra, 59 perc és 59 másodperc értékig. Az óra emlékeztetni fog, amikor a visszaszámláló véget ér.

Időjárás

Megnézheti az aktuális időjárást és az előre jelzést a következő 5 napra.

Az óra az időjárás adatokat a telefontól kapott azonnali üzenetek által kapja meg. A legfrissebb időjárási információkhoz tartsa bekapcsolva a telefon Bluetooth kapcsolatát és csatlakoztassa az órát a telefonhoz.

Összesen 5 helyszín időjárását és mérési egységét (Fahrenheit / Celsius) adhatja meg. Azokat a helyszíneket nézheti meg, amit az eszközön kiválasztott

Nap és Hold

A „Nap és Hold” alkalmazásban az alábbiakat nézheti meg:

- Napkelte és naplemente ideje
Koppintson az emlékeztető gombra a napkelte/naplemente emlékeztető engedélyezéséhez/kikapcsolásához.
- Holdkelte, Holdnyugta és Holdfázis.
- Árapály (tengerparti régiók).

Iránytű

A alkalmazás használata előtt forgassa el a pöttyöt az órával a kalibráláshoz. A kalibrálás elvégzésére egy figyelmeztető üzenet jelenik meg.

A kalibrálás után a tájoló a 12 óra jelzésénél az irány szögét jeleníti meg a képernyőn.

Koppintson a gombra a képernyőn, hogy rögzítse a 12 óra jelzésnél lévő pozíciót. Ezt követően az irány változtatása esetén a képernyőn megjelenik az új 12 óránál lévő jelzés és az előző 12 óránál lévő jelzés közötti szög.

Alkalmazások telepítése és eltávolítása

Letölthet és telepíthet további alkalmazásokat az Alkalmazásáruházból.

1. Alkalmazás telepítése: az óra és a telefon csatlakoztatásakor a Zepp alkalmazásban menjen a „Eszköz > Amazfit Bip 6 > Eszközalkalmazás beállításai > Továbbiak > Vásároljon > Alkalmazásáruház” menüpontba, majd válassza ki a kívánt alkalmazást a letöltéshez és telepítéshez vagy frissítsen egy már telepített alkalmazást a legújabb verzióra.
2. Alkalmazás: az óra és a telefon csatlakoztatásakor a Zepp alkalmazásban menjen a „Eszköze > Amazfit Bip 6 > Eszközalkalmazás beállításai > Továbbiak > Vásároljon > Alkalmazásáruház” menüpontba, majd válassza a „Sajátom > Továbbiak” menüpontot és a Törlés gombbal távolítsa el az alkalmazást.

ÓRA BEÁLLÍTÁSOK

Mértékegységek

Kapcsolódjon az órához a telefontal, indítsa el a Zepp alkalmazást és lépjen be az alábbi menübe: „Eszköz > Továbbiak > Beállítások > Mértékegységek”. Itt megtalálhatja a súlyra és távolságra vonatkozó mértékegységeket. Adatszinkronizálás alatt az óra automatikusan követi az alkalmazásban beállítottakat.

Idő formátum

Tartsa fenn a kapcsolatot az óra és a telefon között. Szinkronizálás alatt az óra automatikusan követi a telefon rendszer időt és idő formátumot és megjeleníti az időt 12 órás vagy 24 órás formátumban.

Ha kiválasztotta a 12 órás vagy 24 órás formátumot az órán a „Beállítások > Számlap és idő” menüpontban, az órán az idő formátum nem fog változni a telefontal beállításával.

Dátum formátum

Az alapértelmezett dátum formátum "év/hónap/nap". Megváltoztathatja a dátum formátumot "hónap/nap/év" vagy "nap/hónap/év" formátumra a „Beállítások > Számlap és idő” menüpontban.

Jelszó beállítása

Beállíthat jelszót a „Alkalmazáslista > Beállítások > Beállítások > Okoskarkötő zárolása” menüpontban. Amikor a rendszer érzékeli, hogy nem viseli az órát automatikusan zárolja az órát a jelszóval. A használatba vétel előtt meg kell adnia a jelszót.