

amazfit 
Bip 3 Pro

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.
- Csak a készülékhez mellékelt USB kábelt használja. Más kábel 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 alaplapján.
- 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.
- Készíts 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 töltsen 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 óra 5 ATM nyomásig vízálló, ez azt jelenti, hogy a készülék ellenáll az esőnek, a zuhanyzásnak, és használható úszásra pl. egy sekélyebb úszómedencében, de **NEM HASZNÁLHATÓ** búvárkodás, szaunázás, fürdés közben, vagy olyan tevékenység végzése közben, amely nagy nyomású vízszugárnak teszi ki az órát
- 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.

SPECIFIKÁCIÓ:

Modell:	Amazfit Bip 3 Pro, A2171
Akkumulátor:	280 mAh
Vezeték nélküli kapcsolat:	Bluetooth 5.0 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 12.0+
Szenzor:	BioTracker™ 2.0 PPG (véroxigén mérés), 3 tengelyes gyorsulásmérő, 4 műholdas
Helymeghatározás	
Kijelző:	1.69" AMOLED, 240 x 280 pixel, 218 PPI
Érintőkijelző	2,5D Edzett üveg + ujjlenyomat-mentes felület
Üzemidő	Tipikus felhasználás: akár. 14 nap Erős használat: akár 7 nap

	Az üzemidő függ a használattól, a beállításoktól és számos tényezőtől.
Mobil alkalmazás	Zepp
Szíj:	gyorskioldóval, 20 mm széles, hosszúság: 153-218mm
Anyaghasználat	szilikon szíj,
Méret	44,12 x 36,49 x 9,65 mm
Súly	szíj nélkül: kb. 33,2 g

A DOBOZ TARTALMA:

- Amazfit Bip 3 Pro okosóra
- Szíj
- Mágneses töltő bölcső
- 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.

© 2023 Minden jog fenntartva a WayteQ Europe Kft. részére.



IMPORTŐR:

WayteQ

WAYTEQ EUROPE KFT. | 1097 Budapest, Gubacsi út 6.

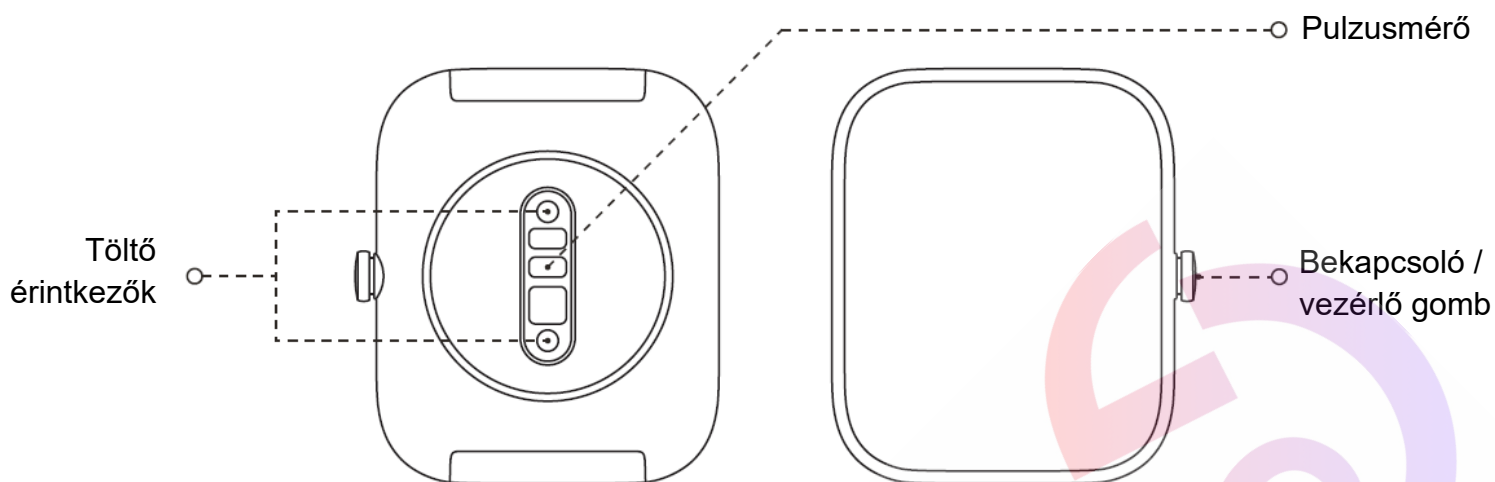
Email: info@wayteq.eu | Web: wayteq.eu mstore.hu

Amazfit Bip 3 Pro 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.

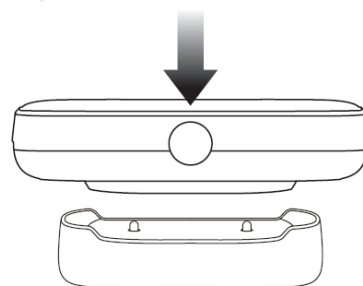
AZ ÓRA FELTÖLTÉSE

A töltéshez csatlakoztassa az órát az ábra szerint a töltő bölcshöz. Nagyon óvatosan végezze el a műveletet, hogy a bölcse érintkezői ne sérüljenek. Ezután csatlakoztassa az USB kábelt 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 bölcset használja az óra töltéséhez. 5V/1000 mAh teljesítmény feletti töltőt használjon.



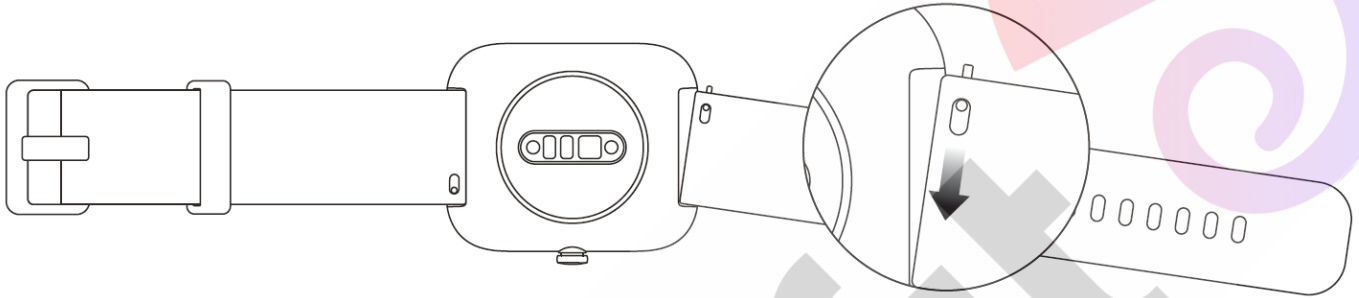
VISELÉS ÉS A SZÍJ FEL/LESZERELÉSE

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

Véroxigén mérésekor kerülje el az óra viselését a csuklójáratnál, 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.

A szíj fel/leszerelését az alábbi ábra szerint végezze el:



Megjegyzés:

A szíj csatlakoztatása után, húzza meg a szíjat megfelelő erővel a biztonságos rögzítéshez. Kerülje a folyadékkal érintkezést, mert a bőrszíj nem vízálló. Használjon gumi vagy szilikon szíjat, ha a folyadékkal érintkezés elkerülhetetlen (pl úszás).

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 12.0 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 (Profil > Amazfit Bip 3 Pro) és koppintson az „Unpair” felíratra 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 menüpontba: „Profil > Amazfit Bip 3 Pro”. Koppintson a „Rendszerfrissítés” menüpontra az óra rendszerének megtekintéséhez vagy frissítéséhez.

Ajánlott azonnal frissíteni az óra szoftverét, ha megjelenik a frissítési lehetőséget jelző üzenet. Koppintson az „Update” felíratra 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

Fizikai gomb műveletek

A gomb egyszeri nyomása:

- A képernyő lezárt állapotában nyomja meg a gombot a képernyő feloldásához.
- A számlapon nyomja meg a gombot a funkciók listájához.
- A számlapon kívül más képernyőn, nyomja meg a gombot az előző képernyőhöz történő visszalépéshez.
- Edzés képernyőn nyomja meg a gombot a képernyők közötti váltáshoz.

A gomb nyomva tartása:

- Kikapcsolt állapotban tartsa nyomva két másodpercig az óra bekapcsolásához.
- A számlapon tartsa nyomva a gombot 1 másodpercig gyors edzés indításhoz (a gyors edzés indítás beállításához lépjen az órán a „Settings > Preference > Press and hold the button” menüpontba).
- Edzés képernyőn tartsa nyomva a gombot az edzés befejezéséhez.

Számlapok

A számlap megváltoztatásához tartsa nyomva a gombot a számlap képernyőn vagy menjen a „Settings > Watch Face” menüpontba és balra vagy jobbra húzással válassza ki a kívánt számlapot.

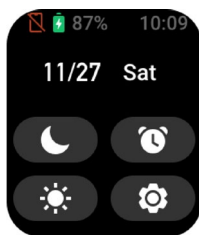
Lépjen a számlap beállító képernyőre. Azok a számlapok, ahol szerkesztési ikon jelenik meg a számlap alatt, szerkeszthetők. A kiválasztott számlap ki lesz emelve. Koppinthat vagy húzhatja a képernyőt a megfelelő számlap kiválasztásához. Koppintson a véglegesítéshez.

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

A Zepp alkalmazásban lépjen a „Profil > Saját eszközök > Amazfit Bip 3 Pro > Óraszámolapolt” és válassza ki a megfelelő számlapot a szinkronizáláshoz.

VEZÉRLŐ KÖZPONT

A kezdő képernyőn húzza le az ujját a vezérlő központ megnyitásához, ahol az alábbi rendszerfunkciók találhatóak: DND (Ne zavarj), Alarm clock (Ébresztő), Brightness (Fényerő), és Settings (Beállítások)



HÍVÁSOK ÉS ÉRTEŚÍTÉSEK

Értesítések engedélyezése

Az értesítések funkció használata előtt engedélyezze az alkalmazás értesítéseket a Zepp alkalmazásban és tartsa fenn a kapcsolatot az óra és a telefon között.

iPhone készülék esetén párosítsa az órát a telefon Bluetooth csatlakozásával az értesítés funkció használata előtt. Egyéb esetben a funkció használatakor Bluetooth párosítási kérés fog megjelenni. Koppintson az Engedélyezés gombra.

Android készülék esetén engedélyezze a Zepp alkalmazás számára az automatikus indítást és a háttérben történő futást, így az mindig futni fog és nem kerül leállításra mint háttérfolyamat. Egyéb esetben megszűnik a kapcsolat az óra és a telefon között és az értesítések nem jelennek meg.

Értesítések megnézése

Ha az óra értesítést kap vibrál és megjeleníti a kijelzőn. Ha nem nézi meg az értesítést az első alkalommal, amikor megkapja azt, húzza fel a számlapot, hogy később megnézhesse.

Bejövő hívás jelzés

Tartsa fenn a kapcsolatot az óra és a telefon között a bejövő hívások értesítéséhez. Választhat a várakoztatás vagy az elutasítás/némítás között. Megnyomhatja a gombot is a vibrálás megállításához. A funkció használatához indítsa el a Zepp alkalmazást és lépjen a „Profil > Amazfit Bip 3 Pro > Értesítések és emlékeztetők > Bejövő hívás” menüpontra.

Telefon keresés

1. Tartsa fenn a kapcsolatot az óra és a telefon között.
2. A funkciók listájában (App list), válassza ki a Továbbiak (More) funkciót és koppintson a „Find phone” funkcióra. A telefonon a csengőhang fog megszólalni.



Óra keresése

Tartsa fenn a kapcsolatot az óra és a telefon között, indítsa el a Zepp alkalmazást és lépjen be a „Profil > Amazfit Bip 3 Pro > Óra keresése” menüpontba, az óra rezegni fog és hangjelzést ad.

Parancsikon kártyák

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

1. Valós idejű alkalmazás információk, pl folyamat információk az aktuális tevékenységekről, melyek automatikusan megjelennek a Hivatkozás lapokban.
2. Információk elemekről és telepített alkalmazásokról, pl a következő esemény, ébresztés és aktuális pulzus adat.

Alkalmazáslista kezelése

Az óra egymástól függetlenül használható alkalmazásokat tartalmaz, pl. Aktivitási cél, Edzések, Pulzusszám és Véroxigén mérés.

A kijelzőn megjelenő alkalmazások személyes preferenciák szerint beállíthatóak. Tartsa fenn a kapcsolatot az óra és a telefon között, indítsa el a Zepp alkalmazást és lépjen be a „Profil > Amazfit Bip 3 Pro > Alkalmazáslista kezelése” menüpontba a megjelenési sorrend megváltoztatásához.

Az óra rendszerének frissítése

Tartsa fenn a kapcsolatot az óra és a telefon között, indítsa el a Zepp alkalmazást és lépjen be a „Profil > Amazfit Bip 3 Pro > Rendszerfrissítés” a rendszer adatainak megtekintéséhez vagy frissítéséhez.

Javasoljuk, hogy azonnal frissítse az óra rendszerét, mikor értesítést kap frissítési lehetőségről.

TEVÉKENYSÉGEK ÉS EGÉSZSÉG

Cél (Goal)

Az óra automatikusan rögzít minden aktivitási adatot, köztük a nyugalmi fogyasztást, gyaloglási időt, ülési időt és a távolságot. Az óra rögzíti továbbá az időtartamot, amely alatt a pulzus szám a zsírégetési határértéken belül vagy az felett mérhető, ami így zsírégetési idő mutató lesz.

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

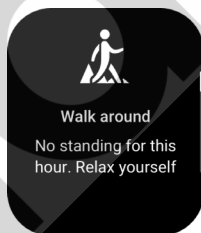


Tétlenség figyelmeztetés

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.



Amíg az óra csatlakoztatva van a telefonhoz, ezt a beállítást a Zepp alkalmazásban elvégezheti a „Profil > Amazfit Bip 3 Pro > Értesítések és emlékeztetők > Álló helyzetéről szóló emlékeztető” menüpontban.

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 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.

További információkhoz juthat a Zepp alkalmazásban a kezdőképernyőn „PAI > Q&A” 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.



Pulzus szám (Heart rate)

A pulzus szám 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 „Heart Rate” 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.



Alvás (Sleep)

Az alvás minősége jelentősen befolyásolja az ember egészségét.

Ha az órát alvás közben viseli, automatikusan rögzíteni fogja az alvás információkat.

Élessze fel az órát, nyomja meg a gombot az órán a számlap megjelenésekor a funkciók listájához és válasza a „Sleep” funkciót. Az alvás funkcióban megnézheti az éjszakai alvás időtartamát, az alvás stádiumait, az alvási pontszámot és további információkat.

Az alvás funkció beállításai a Zepp alkalmazásban a „Profil > Amazfit Bip 3 Pro > Egészségfigyelés” menüpont alatt találhatóak meg.

Asszisztált alvásfigyelés (Assisted sleep monitoring)

Ha a rendszer érzékeli, hogy alvás közben viseli az órát, az automatikusan több adatot rögzít, pl REM alvás állapotok. A funkció beállításához lépjen a Zepp alkalmazásban a „Profil > Amazfit Bip 3 Pro > Egészségfigyelés > Alvás > Asszisztált alvásfigyelés” menüpontba.

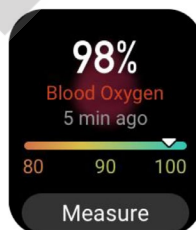
Alvási légzés minőségének ellenőrzése (Sleep breathing quality monitoring)

Ha a rendszer érzékeli, hogy alvás közben viseli az órát, az automatikusan rögzíti az alvás légzésminőséget, hogy segítsen megérteni az alvás állapotot. A funkció beállításához lépjen a Zepp alkalmazásban a „Profil > Amazfit Bip 3 Pro > Egészségfigyelés > Alvás > Alvási légzés minőségének ellenőrzése” menüpontba

Véroxigén szint (SpO2)

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

Ébressze fel az órát, nyomja meg a gombot a funkció lista megjelenítéséhez és válassza az „SpO2” funkciót a véroxigén szint mérésének indításához. A funkcióban megnézheti a legutóbb mért véroxigén szintet Szinkronizálja az adatokat az alkalmazással további információkhoz.



Véroxigén szint 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.

Amazfit Bip 3 Pro Manual HU v1.0 - 14. oldal

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

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

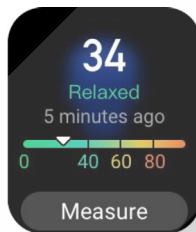
5. Szőr, tetoválás, mozgás, alacsony hőmérséklet és nem megfelelő viselés hastással lehet a mérés pontosságára vagy hibás méréshez vezetett.

6. A mérési tartomány 80%-100%. Ez a funkció csak tájékoztatóként használható és nem tekinthető orvosi diagnosztikai eredménynek. Ha nem érzi jól magát, keresse fel orvosát egészségügyi tanácsadásért.

Stressz megfigyelés (Stress monitoring)

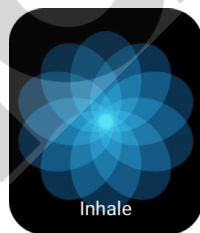
A stressz index a pulzus szám változásai alapján számított érték. Ez referencia érték az egészségi állapot számításához. Ha az érték magas, akkor többet kell pihennie.

Az Amazfit Bip 3 Pro óra támogatja az egész napos stressz megfigyelést. A funkció használatához indítsa el a „Stress” funkciót az órán és kapcsolja be az „All-day Stress Monitoring” funkciót. A funkció bekapcsolásával az óra viselésekor az óra automatikusan 5 percnként méri a stressz értéket és megjeleníti az egész napos stressz görbét.



Légző gyakorlat és (Respiratory Training)

A funkciók listájában válassza a „Breathing” funkciót a légzés gyakorlat elvégzéséhez a légzés animáció alapján. A teljes gyakorlat ideje beállítható a „Breathe” funkció kezdő képernyőjén. Az alap beállítás 1 perc.



Ciklus követés (Cycle tracking)


A menstruációs ciklus követése segít megérteni a saját fiziológiai ritmusát. A funkció nem használható fogamzásgátlás és orvosi tanácsadás céljára.

A Cycle Tracking 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.


Ciklus adatok rögzítése sé ciklus befejezése:

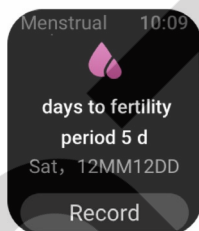
A menstruációs periódus kezdete vagy vége gyorsan rögzíthető az órán. A pontos rögzítés pontosabb előrejelzést tesz lehetővé.

A ciklus adatainak módosítása:

Ha rosszul adta meg az adatokat, könnyen módosíthatja azt a Zepp alkalmazás kezdő képernyőjén a  ikonra koppintva majd a „Cikluskövetés” menüpontot választva.

Emlékeztetők:

Lépjen a Zepp alkalmazásban a „ > Cikluskövetés” menüpontba, majd válassza a „Beállítások” lehetőséget és kapcsolja be a Ciklus és Peteérés emlékeztetőket. Így az óra vibrál és emlékeztetőt küld.

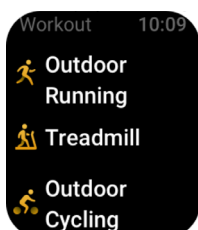


EDZÉSEK (WORKOUTS)

Edzése típusok

Az óra több, mint 61 edzősmódot tartalmaz, köztük: kültéri futás (Outdoor running), gyaloglás (Walking), futópad (Treadmill), kültéri kerékpározás (Outdoor cycling), szobakerékpár (Indoor cycling), túrázás (Climbing), hegymászás (Outdoor hiking), eliptikus edzés (Elliptical), evezőpad (Rowing machine), jóga (Yoga), szabad edzés (Free training) és ugrókötel (Jumping rope).

A teljes edzéslista a lista alján a „More Sports” menüpontban található.



Amazfit Bip 3 Pro Manual HU v1.0 - 16. oldal

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

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

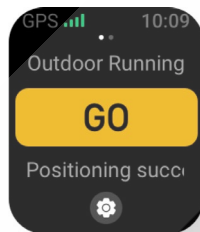
Edzés indítása

Indítsa el az Edzés (Workout) funkciót és válassza ki a megfelelő edzést. Az edzés elkezdése előtt a rendszer ellenőrzi, hogy az óra rendelkezik-e elegendő tárhellyel. Ha nem, a rendszer felülírhat korábban nem szinkronizált edzés adatokat az edzés indításakor. Az adatok felülírásának elkerülése érdekében javasoljuk, hogy mielőbb szinkronizálja az adatokat a Zepp alkalmazásban.

Ha kültéri sportot választ ki, várjon amíg a GPS jelvételezés sikeres lesz az edzés előkészítő képernyőn, majd koppintson a GO feliratra az edzés indításához. Ez lehetővé teszi az órának, hogy teljes edzés információt dolgozzon fel.

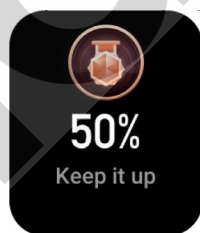
GPS pozíció vétel:

1. Ha az óra jelzi az AGPS frissítést az edzés típus kiválasztása után, indítsa el a Zepp alkalmazást és csatlakozzon az órához az AGPS frissítéséhez.
2. Javasoljuk, hogy a GPS jelvételezést nyílt területen végezze a sikeres jelvételezéshez.



Edzés cél

Az Edzés előkészítő képernyőn húzza balra kijelzőt az edzés cél beállításához- Többféle edzés cél beállíthat, pl lépték, időtartam, távolság és kalória. Amikor teljesíti a cél 50%, 80% és 100%-ét edzés közben, az óra jelzést ad az edzés teljesítettségéről.

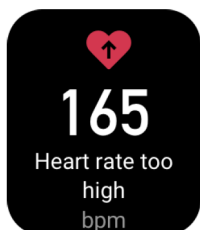


Edzés jelzés (Workout alerts):

Értesítőt állíthat be pl a távolság (distance), pulzus szám (heart rate) stb szükség szerint. A beállítható jelzések a kiválasztott tevékenységtől függenek.

Túl magas pulzus érték jelzés (Heart rate too high alert)

Ha az óra azt érzékeli, hogy a pulzusérték a megadott maximális érték fölé megy, rezegni fog és egy üzenetet jelenít meg az aktuális pulzusértékkal. A beállításhoz nyissa meg az Edzés beállítások (Workout settings) képernyőt a biztonságos pulzusérték jelzés (Safe Heart Rate Reminder) bekapcsolásához.



Pulzus értékhatár jelzés

Ha a pulzus érték a megadott értékhatáron kívül esik edzés közben, az óra rezegni fog és egy üzenet jelenik meg, amely jelzi, hogy a pulzusérték túl magas vagy túl alacsony és megjeleníti az aktuális pulzus értéket. A beállításhoz nyissa meg az Edzés beállítások (Workout settings) képernyőt a pulzus értékhatár jelzés (Heart Rate Range Reminder) bekapcsolásához.

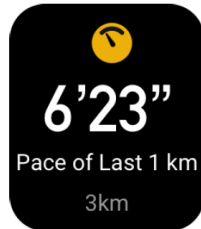
Túl lassú lépték jelzés

Ha az edzés közben mért lépték érték kisebb, mint az előre beállított érték az óra rezegni fog és egy üzenet jelenik meg, amely jelzi, hogy a lépték érték túl alacsony és megjeleníti az aktuális lépték értéket. A beállításhoz nyissa meg az Edzés beállítások (Workout settings) képernyőt a lépték figyelmeztetés (Pace Reminder) bekapcsolásához.



Távolság jelzés

Ha edzés során eléri az előre megadott távolságot az óra rezegni fog és egy üzenet jelenik meg, amely jelzi a megtett távolságot és az utolsó kilométer léptékét vagy sebességét. A beállításhoz nyissa meg az Edzés beállítások (Workout settings) képernyőt a távolság jelzés (Distance Reminder) bekapcsolásához.



Kevés hely jelzés (Insufficient free space alert)

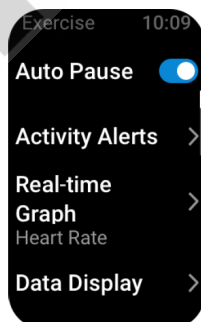
Ha a rendszer számára kevés a hely edzés közben, az óra jelzést ad rezgéssel és megkérdezi, hogy folytatja-e az edzést. Ha a folytatásra (Continue) koppint, a rendszer felülírja a legkorábbi nem szinkronizált adatokat. Ha a befejezést (End) választja, a rendszer leállítja az aktuális edzést.

Nincs szabad hely jelzés (No free space alert)

Ha a rendszerben nincs elég hely edzés közben, az óra rezegni fog, hogy jelezzen. Ebben az esetben a rendszer automatikusan eltárolja az aktuális edzés adatait.

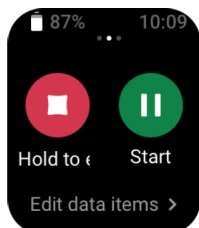
Edzés beállítások (Workout settings)

Lépjen az edzés előkészítő képernyőre (Workout Preparation Screen) és koppintson az edzés beállítások (Workout Settings) lehetőségre a képernyő alsó részén. Az alábbi funkciókból választhat: Automatikus szünet (Auto Pause), Pulzus jelzés (Heart Rate Alert), Lépték jelzés (Pace Alert), Távolság jelzés (Distance Alert)



Edzés szüneteltetése, folytatása és leállítása

Nyomja meg és tartsa nyomva a gombot az edzés befejezéséhez. A szüneteltetési képernyő megjelenik. Ha a Startra koppint az óra folytatja az edzés adatok rögzítését. Az adatok nem tárolódnak el, ha nincs elegendő információ az edzésről. A befejezéshez koppontson a négyzet jelre.



Edzés előzmény (Workout history)

Edzés előzmény az órán

A funkciók közül válassza ki az edzés előzmények (Workout History) funkciót a legutóbbi edzés adatok megtekintéséhez. Ha némely adat még nem volt szinkronizálva, az mellett egy jelzés lesz látható. A jelzés szinkronizálás után eltűnik. Koppintson az egyik bejegyzésre a részletek megtekintéséhez.

Edzés előzmény az alkalmazásban

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

A lehetőséget az Zepp alkalmazásban a  menüpontban a jobb felső sarokban találja a főmenüben > Edzéselőzmények

Edzés adatok törlése

Az edzéselőzmények képernyőn a törölni kívánt adatot húzza balra és koppintson a törlésre (Delete). Ha az adat szinkronizálva volt, azonnal törlésre kerül. Ha nincs szinkronizálva, a rendszer megkéri, hogy erősítse meg a törlési kérelmet.

Megjegyzés: Az edzés adat törlése az órából nem jelenti az adatok törlését a Zepp alkalmazásból. Onnan kézzel kell törölnie.

Pulzus értékhatár edzéshez

Edzés közben az óra kiszámolja a pulzus értékhatárokat a személyes információk alapján. Ezzel meghatározhatja az edzés hatékonyságát és intenzitását. Az órán megnézheti az aktuális pulzus értéket a pulzus érték oszlopban. Az edzés befejezése után elindíthatja a Zepp alkalmazást és megnézheti az aktuális edzés esetén az edzés időtartamokat minden pulzusértékhatárra a részleteket (Details) tartalmazó képernyőn.

Hat pulzus értékhatár található.

Az alap pulzus értékhatárok a maximális pulzus érték alapján kerülnek meghatározásra. Az óra a maximális pulzus értéket egy általános képlet alapján határozza meg az életkort figyelembe véve a 220-as értékből.

Pulzus értékhatár	Hogyan van számolva
Nyugalmi helyzet	Kevesebb, mint a maximális érték 50%-a.
Bemelegítés	A maximális pulzusérték 50-60%-a
Zsírégetés	A maximális pulzusérték 60-70%-a
Aerobic	A maximális pulzusérték 70-80%-a
Állóképesség edzés	A maximális pulzusérték 80-90%-a
Anaerobic maximum	Több, mint a maximális pulzusérték 90%-a

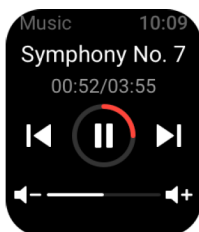
ALKALMAZÁSOK

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.

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 kilövi egy háttérfolyamat, akkor az óra lekapcsolódik a telefonról és nem kap értesítéseket az óra az alkalmazásokról.

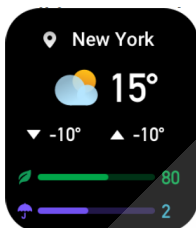


Időjárás (Weather)

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

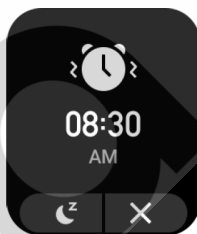
Az óra az időjárás adatokat a telefontól kapott azonnali üzenetek által kapja meg. A legfrissebb időjárási információkhoz tartsa bekapcsolva a telefon Bluetooth kapcsolatát és csatlakoztassa az órát a telefonhoz.

Az óra így azonnali üzeneteket kap időjárás jelzésekkel. Az időjárás jelzések bekapcsolásához a Zepp alkalmazásban lépjen a „Profil > Amazfit Bip 3 Pro > Alkalmazásbeállítások > Időjárás > Időjárás-beállítások menüpontba.



Ébresztő (Alarm)

Beállíthat ébresztési lehetőségeket a Zepp alkalmazásban és az órán is. Összesen 10 ébresztést állíthat be. Ha a beállított ébresztési 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. Ha egyik lehetőséget sem választja az óra automatikusan újra jelez alap beállítás szerint maximum 6 alkalommal. Ha a 6. alkalommal sem ad választást az ébresztés kikapcsol.



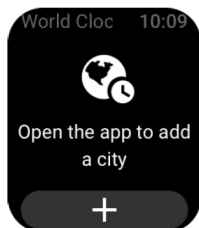
Tennivalók (To Do List)

Amikor a megfelelő időpont megérkezik a tennivaló megjelenik az órán, majd válaszhat az alábbi lehetőségekből: Kész (Complete) vagy Kihagy (Ignore).

Az órn nyissa meg a funkciókból a „To-Do list” lehetőséget a tennivalók listájának megtekintéséhez vagy a lista kikapcsolásához. A Zepp alkalmazásban létrehozhat vagy szerkeszthet tennivalókat. Összesen 60 tennivalót állíthat be.

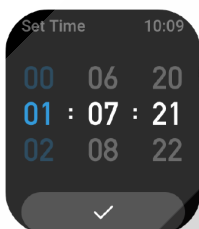
Világóra (World Clock)

Különböző városok óráját adhatja meg és szinkronizálhatja azokat az órával, hogy megnézhesse az időt különböző városokban valós időben. Összesen 20 különböző várost adhat meg



Visszaszámláló (Countdown)

A „Countdown” 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.



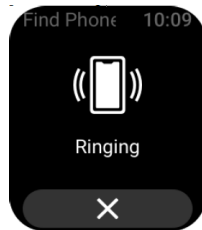
Kamera vezérlés (Camera remote)

Ha a telefon kamerája be van kapcsolva fotókat készíthet távvezérléssel az óra használatával. Ha a telefon iOS rendszerű, akkor párosítania kell a telefon Bluetooth eszközei közé az órát a alkalmazás használata előtt. Android rendszerű telefon esetén a Zepp alkalmazásban lépjen a "Profil > Amazfit Bip 3 Pro > Lab > Kamerabeállítások" menüpontba és a megjelenő információk alapján végezze el a beállításokat.



Telefon keresése

Tartsa fenn a kapcsolatot a telefon és az óra között és a funkciók között válassza a telefon keresése „Find Phone” lehetőséget. Ekkor a telefon hangjezést ad.



BEÁLLÍTÁSOK

A Beállítások (Settings) képernyő többek között az alábbi beállítási lehetőségeket tartalmazza: Számlap csere, Gyors indítási elem beállítás a gomb nyomva tartására, Képernyő automatikus kikapcsolási idő, Képernyőzár, Képernyő felélesztés csukló emeléssel, Képernyő felélesztés értesítéssel, Továbbiak, Névjegy, Szabályok, Kikapcsolás, és Gyári állapotra állítás.

Számlap csere (Watch face replacement): Az óra két féle számlapot tartalmaz. Válasszon belőlük tetszés szerint.

Nyomva tartási beállítás (Press-and-hold settings): Beállíthatja a gyorsindítás elemet, így a gomb nyomva tartásával elindíthatja az edzést.

Automatikus kijelző kikapcsolás (Auto screen off): Beállítható az az időtartam, ami után a kijelző automatikusan kikapcsolásra kerül, ha nincs művelet végrehajtva.

Képernyőzár beállítás (Screen lock settings): A funkció beállítása után meg kell nyomnia a gombot, ha használni akarja az érintő kijelzőt, amikor a kijelző feléled értesítés vagy csukló emelés hatására. Ezzel megelőzhető a nem kívánt művelet végrehajtása.

Felélesztés csukló emelésre (Lit upon wrist lift): A funkció bekapcsolásakor, a kijelző automatikusan bekapcsol a kar vagy a csukló felemelésekor. Ha a kijelzőzár ki van kapcsolva az órát azonnal használni tudja a kijelző feléledésekor.

Felélesztés értesítésre (Light upon notifications): Ha ez a funkció be van kapcsolva a kijelző automatikusan feléled amikor az óra értesítést kap. After this feature is enabled, the screen automatically turns on when the watch receives a notification. Ha a kijelzőzár ki van kapcsolva az órát azonnal használni tudja a kijelző feléledésekor.

Gyorsindító kártyák (Shortcut apps): Azok a képernyők, amelyeket az óra képernyőjét jobbra vagy balra húzva érhet el. Hozzáadhat, törölhet és rendezhet a kártyák között.

Gomb nyomva tartása (Vibration Strength): A funkció bekapcsolásakor a gomb 1 másodpercig történő nyomvat tartásával közvetlenül elindíthat egy funkciót.

Rezgés erőssége (Vibration Strength): Beállíthatja a rezgés intenzitását, amikor az óra értesítést kap. Választhat az Erős (Strong), Közepes (Medium) és Gyenge (Weak) lehetőségek közül.

Idő formátum (Time format): Választhat 12 órás vagy 24 órás mód közül.

Dátum formátum (Date format): Az alábbi lehetőségekből választhat: YYYY/MM/DD, YYYY/DD/MM, MM/DD/YYYY, DD/MM/YYYY (Y - év, M - hónap, D - nap).

Névjegy (About): A névjegy képernyőn információt kaphat a firmware verzióról és a Bluetooth MAC címről.

Kikapcsolás (Shut down): Az óra kikapcsolása.

Újraindítás (Restart): Az óra újraindítása.

Gyári állapotra állítás (Factory reset): Gyári állapotra állítás után minden adat törlésre kerül és az óra visszaáll. Az órát újra kell párosítani használat előtt..

