

Návod na používanie hodínok Amazfit GTR 3 (slovenské vydanie)

Pripojenie a párovanie

Pomocou telefónu naskenujte nasledujúci QR kód a stiahnite a nainštalujte si aplikáciu Zepp. Ak chcete dosiahnuť lepšie používateľské skúsenosti, po zobrazení výzvy aplikáciu aktualizujte na najnovšiu verziu.

Poznámka: V mobilnom telefóne musí byť nainštalovaný systém Android 7.0 alebo iOS 12.0, prípadne novší.

Prvotné párovanie:

Po prvom spustení hodínok sa na obrazovke zobrazí QR kód, pomocou ktorého ich možno spárovať.

Otvorte na telefóne aplikáciu Zepp, prihláste sa do nej a naskenovaním QR kódu zobrazeného na hodinkách spárujte telefón s hodinkami.



Párovanie s novým telefónom:

Otvorte aplikáciu Zepp na starom telefóne a synchronizujte údaje s hodinkami.

1. Na starom telefóne prejdite na informačnú stránku hodínok, v spodnej časti stránky klepnite na Odpárovať a odpárujte starý telefón od hodínok.
2. Obnovte predvolené nastavenia na hodinkách a potom ich spárujte s novým telefónom podľa postupu pri úvodnom párovaní.

Aktualizácia systému hodínok

Nechajte hodinky pripojené k telefónu, otvorte aplikáciu Zepp, prejdite do časti Profil > Amazfit GTR 3 > Aktualizácia systému a zobrazte alebo aktualizujte systém hodínok.

Keď sa zobrazí správa o aktualizácii systému hodínok, odporúčame vám klepnúť na možnosť Aktualizovať ihneď.

Základné činnosti

Bežne používané gestá a tlačidlá

Klepnutie na obrazovku	Túto funkciu použijete na výber aktuálnej položky alebo pokračovanie ďalším krokom.
Stlačenie a podržanie ciferníka	Aktivácia výberu ciferníka a jeho nastavení.
Zakrytie obrazovky	Vypnutie obrazovky.
Potiahnutie zľava doprava	Na väčšine stránok nižších úrovní sa vrátite o úroveň vyššie.
Potiahnutie po obrazovke nahor alebo nadol	Posúvanie alebo prepínanie stránok.
Otočenie digitálnej korunky	Posúvanie alebo prepínanie stránok.
Stlačenie a podržanie horného tlačidla na 5 sekúnd alebo dlhšie	Zapnutie, prechod na stránku reštartovania a vynútenie reštartovania.

Ovládacie centrum

Potiahnutím nadol po stránke ciferníka otvoríte ovládacie centrum, kde máte prístup k systémovým funkciám hodínok.

Medzi podporované funkcie patrí svetidlo, režim Nerušiť, režim divadla, trvalo zapnutá obrazovka, kalendár, batéria, jas, aplikácia Nájsť telefón, Bluetooth, Wi-Fi a nastavenia.



Aplikácia Nájst' telefón

1. Nechajte hodinky pripojené k telefónu.
2. Na ciferníku potiahnite prstom nadol, aby sa zobrazilo ovládacie centrum, a klepnite na Nájst' telefón. Telefón začne zvonit'.
3. V zozname aplikácií klepnite na Viac a potom na Nájst' telefón. Telefón začne zvonit'.

Aplikácia Nájst' hodinky

Nechajte hodinky pripojené k telefónu, otvorte aplikáciu Zepp, prejdite do časti Profil > Amazfit GTR 3 a klepnite na Nájst' hodinky. Hodinky začnú vibrovať a zvonit'.



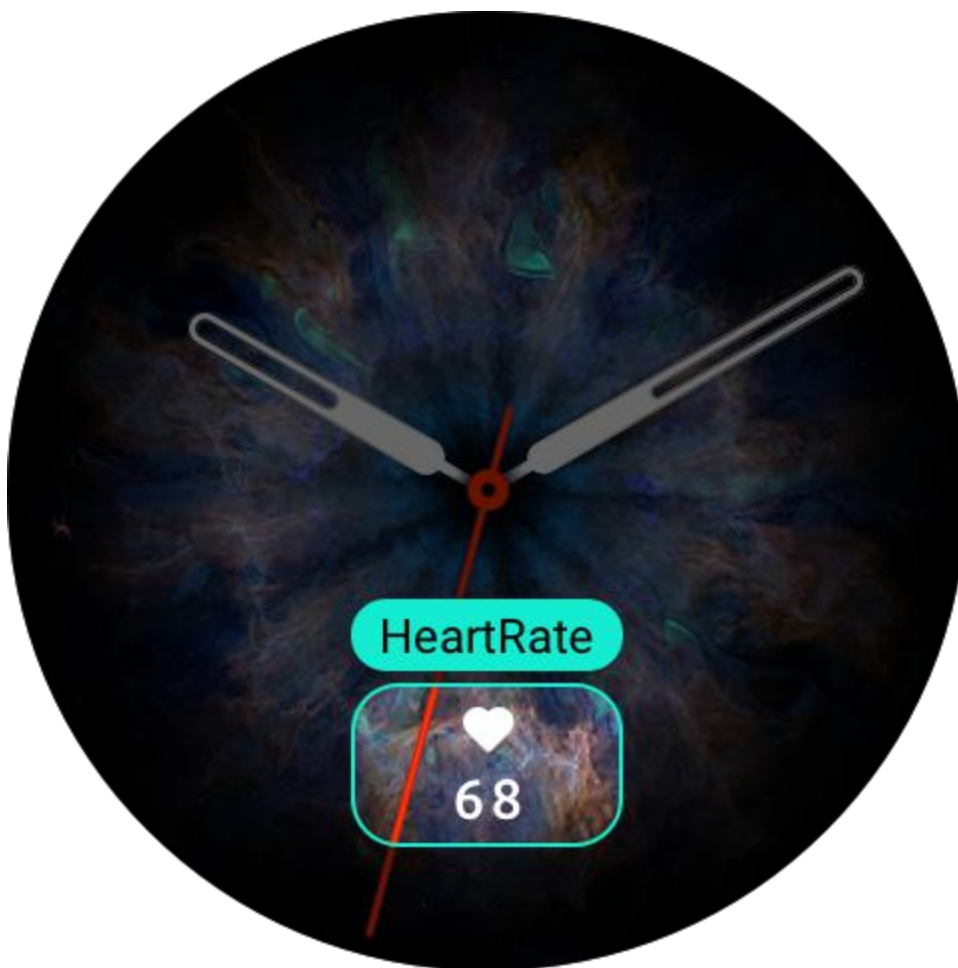
Ciferník

Komplikácie ciferníka

Niektoré ciferníky podporujú komplikácie. S komplikáciami si môžete prezerat' počet krokov, kalórie, počasie a ďalšie informácie. V prípade potreby môžete zobrazované informácie upraviť.

Úprava komplikácií ciferníka:

1. Po prebudení hodínok stlačte a podržte ciferník, čím prejdete na stránku výberu ciferníka, kde si môžete vybrať z ďalších ciferníkov alebo ciferník upraviť.
2. Potiahnutím na obrazovke doľava alebo doprava zobrazíte ukážku dostupných ciferníkov. Ak ciferník podporuje komplikácie, v jeho spodnej časti sa zobrazí tlačidlo Upraviť. Klepnutím na toto tlačidlo prejdete na stránku, kde môžete upravovať komplikácie ciferníka.
3. Vyberte komplikáciu, ktorú chcete upraviť. Klepnite na komplikáciu, prípadne potiahnutím prstom nahor alebo nadol po obrazovke prepnete medzi komplikáciami.
4. Po dokončení úprav aktivujte ciferník stlačením horného tlačidla.



Trvalo zapnutý displej

Po zapnutí tejto funkcie sa bude na obrazovke v pohotovostnom režime stále zobrazovať čas a určité informácie, čo však výrazne skracuje výdrž batérie.

Nastavenie trvalo zapnutého displeja:

1. Po zobudení hodinek prejdite stlačením horného tlačidla do zoznamu aplikácií. Potom prejdite do časti Nastavenia > Displej a jas > Trvalo zapnutý displej.
2. Vyberte štýl ciferníka a zapnite funkciu Trvalo zapnutý displej.



Pridávanie ciferníkov

Hodinky obsahujú niekoľko predvolených ciferníkov. Môžete tiež prejsť do obchodu v aplikácii Zepp a synchronizovať online ciferníky s hodinkami alebo v aplikácii Zepp nastaviť obrázok na telefóne ako obrázok na ciferníku.

Pridanie online ciferníkov:

1. Nechajte hodinky pripojené k telefónu, otvorte aplikáciu Zepp a prejdite do časti Profil > Amazfit GTR 3 > Obchod.
2. Vyberte jeden alebo viacero ciferníkov a synchronizujte ich s hodinkami. Budete mať k dispozícii viacero možností.

Pridanie prispôbených ciferníkov:

Nechajte hodinky pripojené k telefónu, otvorte aplikáciu Zepp, prejdite do časti Profil > Amazfit GTR 3 > Obchod a potom prejdite do časti s prispôbenými ciferníkmi.

Zmena ciferníka

1. Zobuďte hodinky a stlačením a podržaním ciferníka prejdite na stránku výberu ciferníka.
2. Potiahnutím doľava alebo doprava zobrazte ukážku dostupných ciferníkov vrátane vstavaných ciferníkov a synchronizovaných online ciferníkov.
3. Klepnutím na požadovaný ciferník nahraďte aktuálny ciferník.



Odstránenie ciferníkov

Keď je úložný priestor hodín takmer plný, je potrebné odstrániť niektoré ciferníky, aby ste uvoľnili miesto pre nové (musí zostať aspoň jeden ciferník).

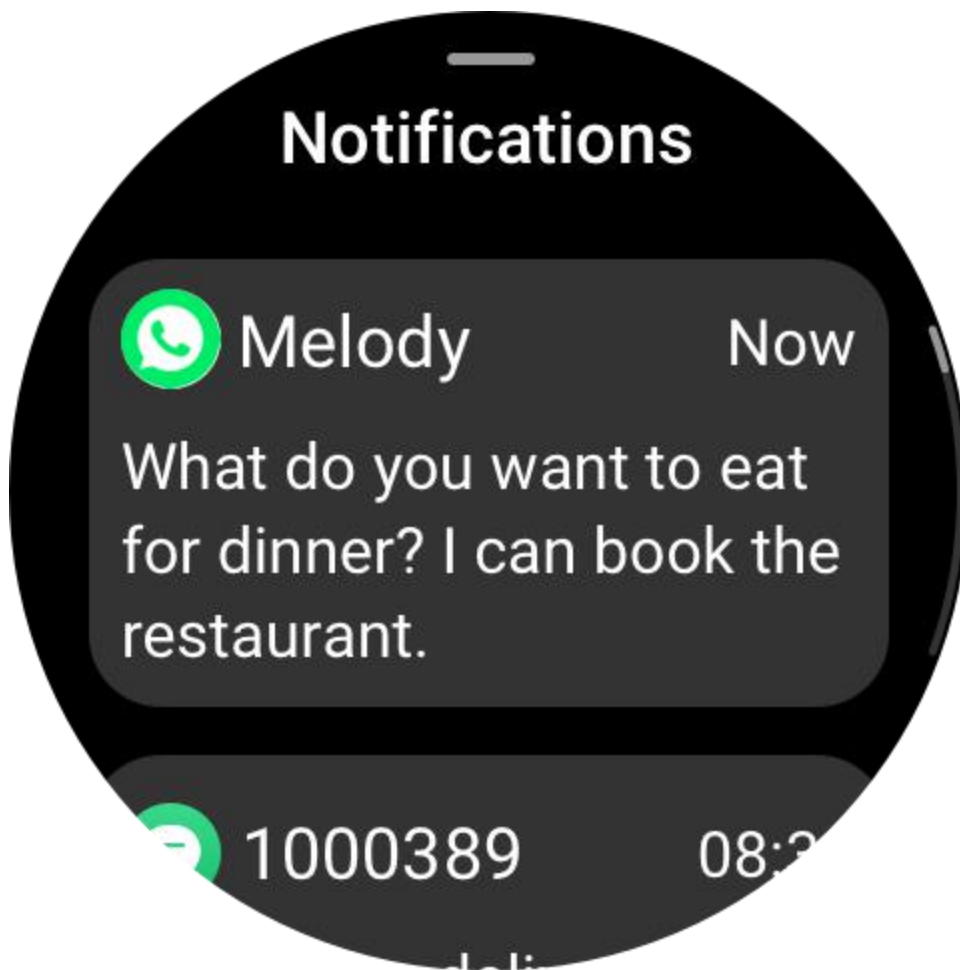
1. Zobuďte hodinky a stlačením a podržaním ciferníka prejdite na stránku výberu ciferníka.
2. Potiahnutím prstom doľava alebo doprava zobrazte ukážku dostupných ciferníkov na hodinkách vrátane vstavaných ciferníkov, synchronizovaných online ciferníkov a prispôbených ciferníkov.
3. Stlačte a podržte ciferník, ktorý chcete odstrániť, a potiahnite prstom nahor po obrazovke. Pri ciferníkoch s tlačidlom na odstránenie môžete klepnutím na tlačidlo ciferník odstrániť.



Upozornenia a hovory

Upozornenia aplikácií

Keď sú hodinky pripojené k telefónu, môžete na nich dostávať upozornenia aplikácií z telefónu. Potiahnutím prstom nahor po ciferníku zobrazíte posledných 20 upozornení v centre upozornení.



Spôsob nastavenia:

Nechajte hodinky pripojené k telefónu, otvorte aplikáciu Zepp, prejdite do časti Profil > Amazfit GTR 3, klepnite na Upozornenia aplikácií a podľa potreby zapnite upozornenia aplikácií.

Poznámka:

Ak chcete túto funkciu zapnúť na telefóne s Androidom, musíte pridať aplikáciu Zepp do zoznamu povolených aplikácií alebo do zoznamu automaticky spúšťaných aplikácií, aby aplikácia neustále bežala na pozadí. Ak aplikáciu Zepp ukončí proces na pozadí v telefóne, hodinky sa od telefónu odpoja a nebudú sa vám na nich zobrazovať upozornenia aplikácií.

Upozornenie na prichádzajúci hovor

Ak chcete aktivovať túto funkciu, otvorte aplikáciu Zepp a prejdite do časti Profil > Amazfit GTR 3 > Nastavenia aplikácie > Telefón > Prichádzajúci hovor. Keď je táto funkcia aktivovaná a hodinky a telefón sú prepojené, na hodinkách sa zobrazí výzva, keď na telefón niekto zavolá. Hovor môžete ignorovať, ale nemôžete ho prijať.



Skratky

Karty skratiek

Potiahnutím prstom doprava na ciferníku prejdete na stránku Karty skratiek, kde môžete jednoducho používať a zobrazit' rôzne funkcie a informácie:

Pre pohodlnejší prístup môžete na túto stránku pridať karty často používaných funkcií, ako napríklad najnovšiu udalosť, ďalší budík alebo nedávne údaje BPM.

Môžete tiež otvoriť aplikáciu Zepp a prejsť do časti Profil > Amazfit GTR 3 > Karty skratiek, kde môžete nastaviť zobrazovanie kariet skratiek a poradie ich zobrazenia.



Widget

Widgety, ktoré sa zobrazujú na pravej strane ciferníka, vám umožňujú pohodlný prístup k funkciám hodinek. Môžete tiež pridať často používané aplikácie a funkcie, napríklad Tréning.

Zmena widgetov:

1. Po zobudení hodinek otvorte stlačením horného tlačidla zoznam aplikácií. Prejdite do časti Nastavenia > Predvoľby > Widgety a potiahnutím prstom po obrazovke nahor alebo nadol zobrazte aplikácie, ktoré je možné pridať ako widgety.
2. Keď počet aktuálnych aplikácií dosiahne maximálny limit a chcete pridať nové aplikácie, odstráňte nepotrebné aplikácie a pridajte tie, ktoré potrebujete.

Rýchle spustenie stlačením tlačidiel

Môžete prejsť do časti Hodinky > Nastavenia > Predvoľby a vybrať aplikáciu pre rýchle spustenie. Potom môžete predtým nastavenú aplikáciu rýchlo spúšťať stlačením príslušného tlačidla.

Spôsoby spúšťania:

- Stlačte a podržte horné tlačidlo.
- Stlačte dolné tlačidlo.

Tréningy

Režimy tréningu

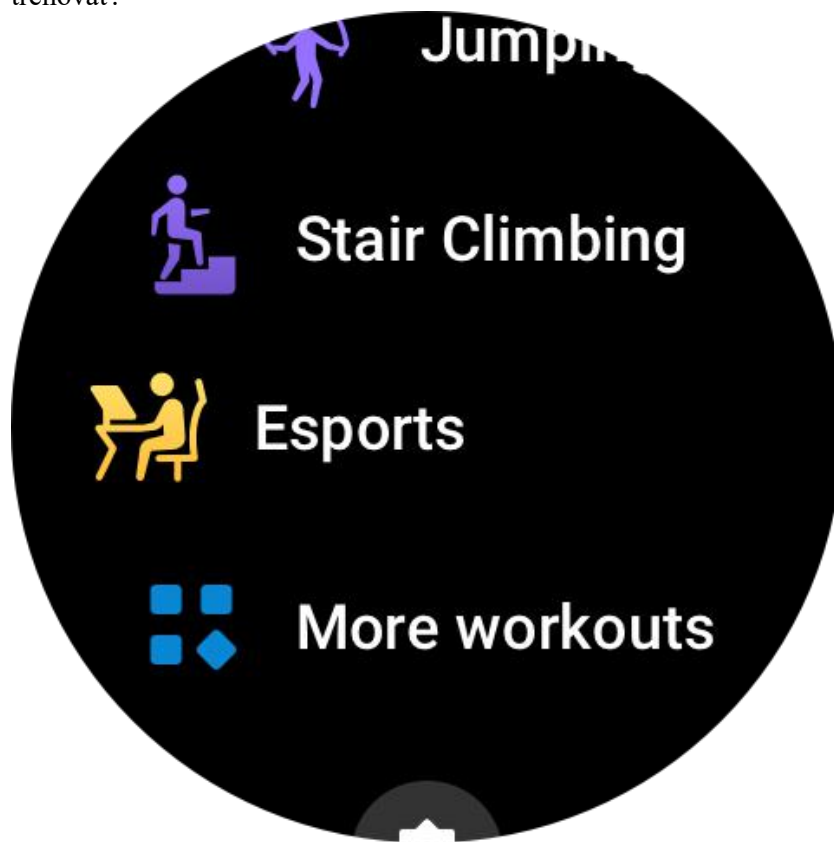
Hodinky podporujú viac ako 150 druhov tréningu. Medzi predvolených 18 tréningov v zozname tréningov patrí beh vonku, chôdza, beh na bežeckom trenažéri, cyklistika vonku, cyklistika vo vnútri, plávanie v bazéne, horolezectvo, turistika, eliptikal, veslovací trenažér, silový tréning, joga, voľný tréningy, lyžovanie, snoubording, skákanie cez švihadlo, chôdza do schodov a e-sport. Všetky tréningové režimy môžete zobrazit' v časti Ďalšie tréningy v zozname tréningov. Ak chcete zoznam tréningov prispôbiť, v dolnej časti zoznamu tréningov vyberte položku Upraviť zoznam.

Zoznam tréningov

1. V zozname aplikácii klepnite na Tréningy alebo stlačte dolné tlačidlo na ciferníku (ak je nastavené rýchle spustenie pre tréningy), čím sa dostanete do zoznamu tréningov.
2. V zozname tréningov klepnite na ten, ktorý chcete spustiť.



3. Ak chcete zobrazit' všetky tréningové režimy, vyberte možnosť 'Ďalšie tréningy' a potom začnite tréňovať.



More sports

Running exercise

6 sports



Cycling

4 sports



ing

Running exercise



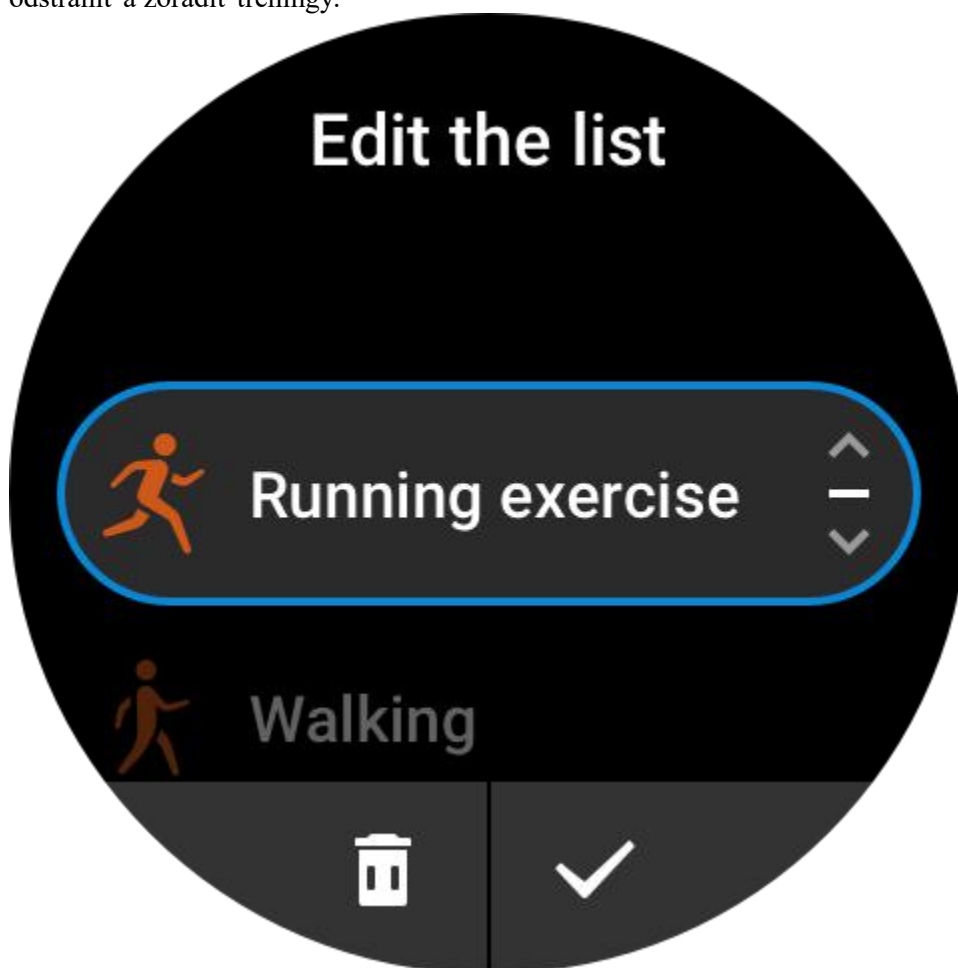
Running



Outdoor hiking

unning

4. Klepnutím na možnost Upravit můžete upravit zoznam tréningov, kde môžete pridať, odstrániť a zoradiť tréningy.



Edit



Running



Outdoor hiking



Running exercise



Running



Outdoor hiking



unning

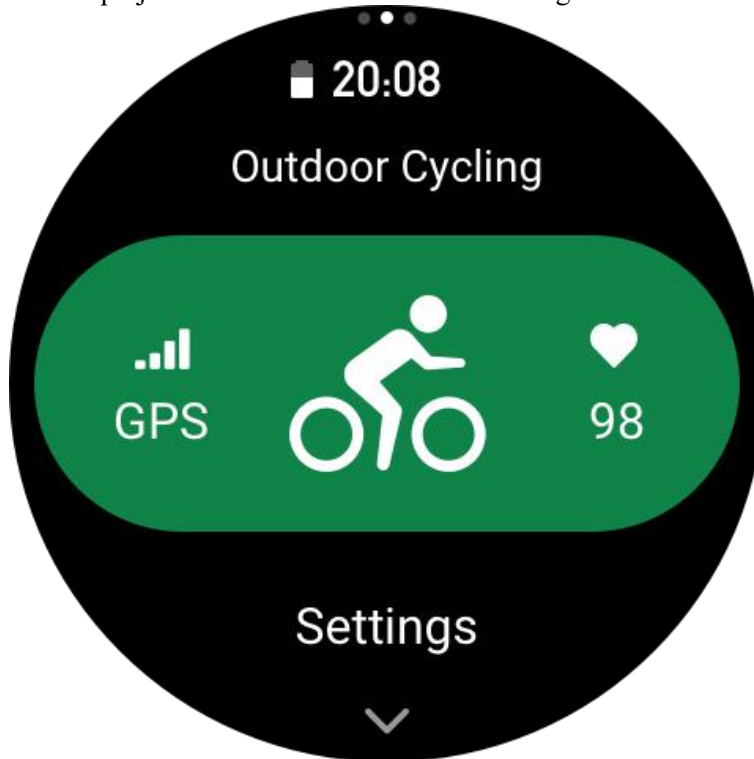
Výber tréningu

V zozname tréningov potiahnutím nahor alebo nadol po obrazovke, prípadne otočením digitálnej korunky, vyberte tréning, ktorý chcete spustiť, a klepnutím naň ho otvorte.



Spustenie tréningu

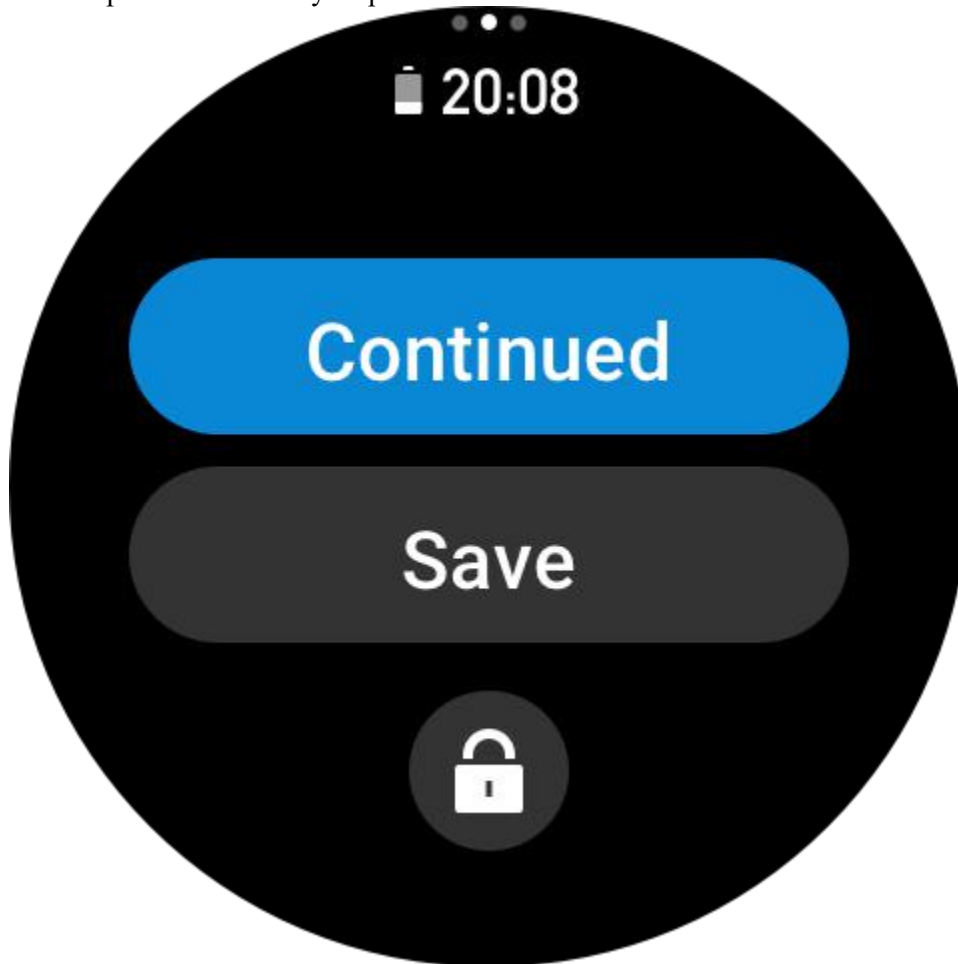
Po otvorení stránky prípravy na tréning hodinky automaticky vyhľadajú signál GPS (červený stavový riadok počas tréningov vyžadujúcich systém GPS signalizuje, že hodinky vyhľadávajú signál). Keď sa signál nájde, začnite klepnutím na ikonu tréningu. Potiahnutím prstom nahor môžete prejsť na stránku s nastaveniami tréningu.



Používanie počas tréningu

Prechádzanie medzi stránkami počas tréningu

Počas tréningu môžete prechádzať medzi stránkami potiahnutím prstom po obrazovke nahor alebo nadol, prípadne otáčaním digitálnej korunky. Potiahnutím doľava alebo doprava môžete prechádzať medzi stránkami doľava a doprava. Na ľavej strane stránky s údajmi o tréningu môžete tréning pozastaviť alebo ukončiť. Na pravej strane stránky s údajmi tréningu môžete ovládať prehrávanie hudby v aplikácii hodínok alebo mobilného telefónu.



10:08

15:32

Workout Duration

316

Total Swings

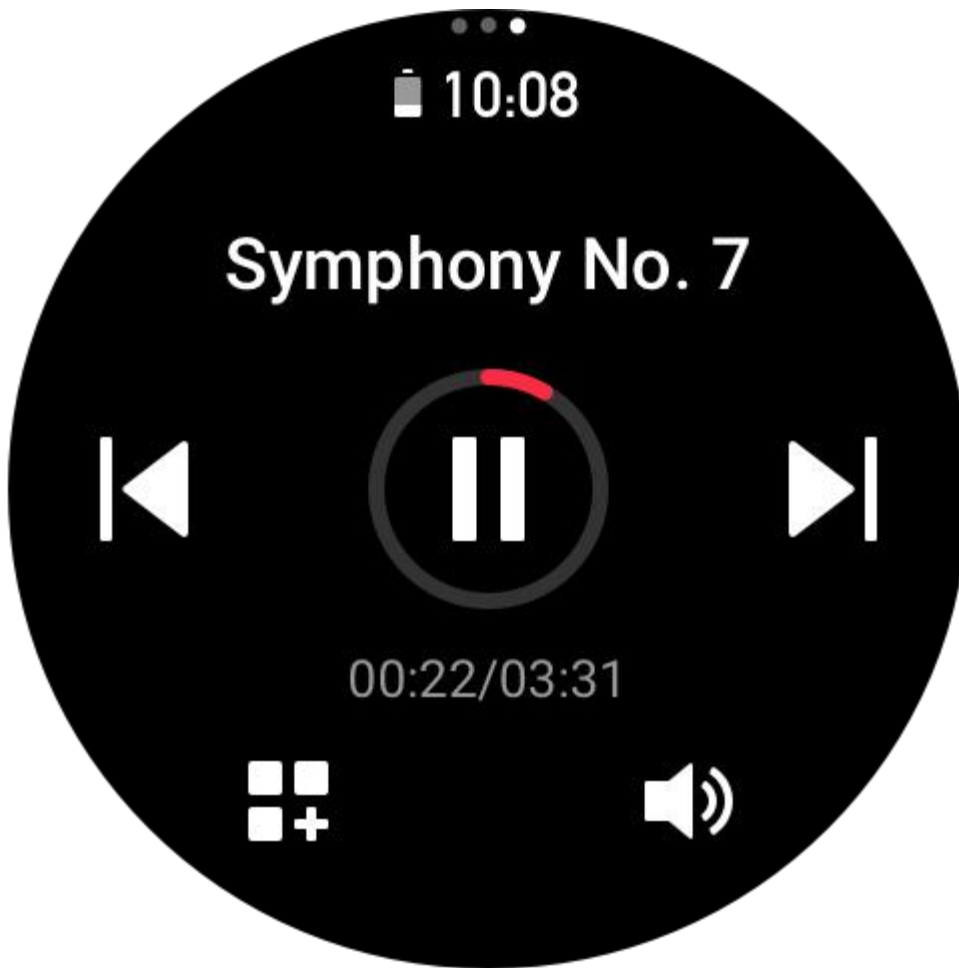


128

Heart Rate

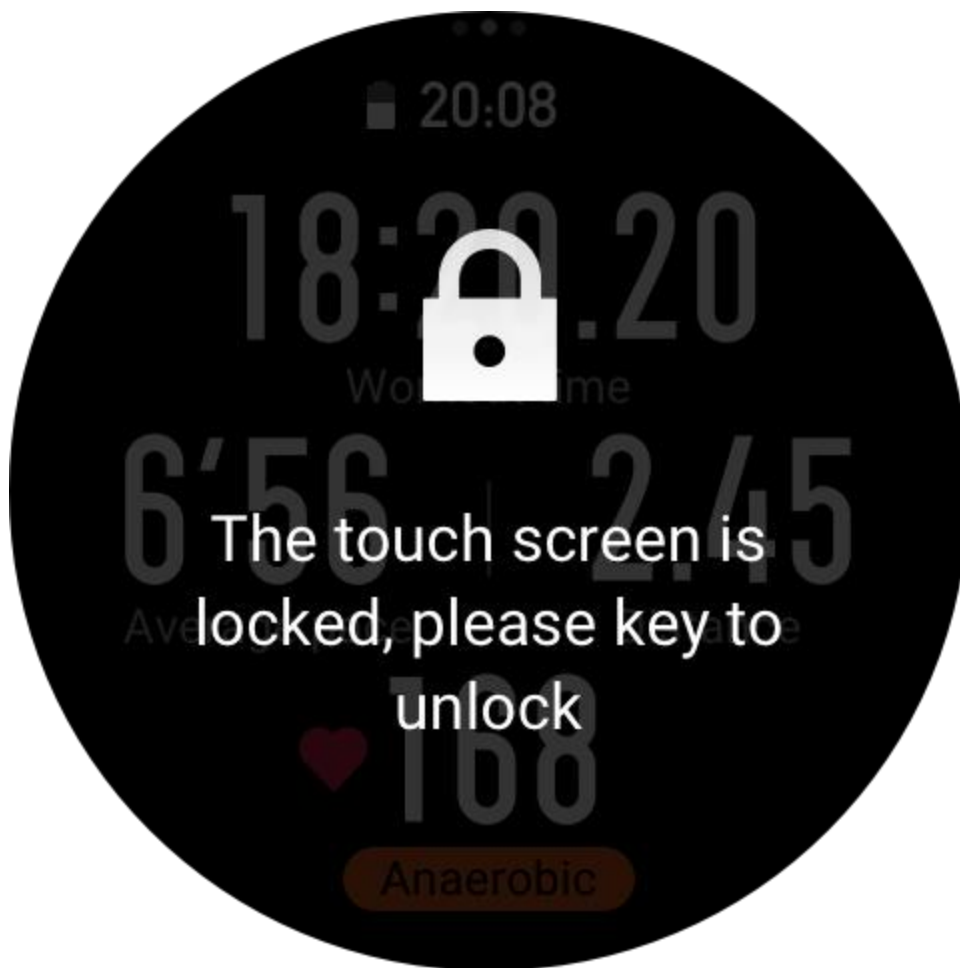
176

Calories



Definície tlačidiel počas tréningov:

1. Keď je obrazovka zamknutá, stlačením tlačidla ju odomknete.
2. Keď je obrazovka odomknutá, stlačením horného tlačidla pozastavíte tréning alebo v ňom pokračujete.
3. Keď je obrazovka odomknutá, stlačením dolného tlačidla spustíte nové kolo alebo set.



Stránka akcií počas tréningu

1. Pozastaviť/pokračovať

Klepnutím prejdete na stránku pozastavenia/pokračovania tréningu.

2. Ukončenie

Klepnutím ukončíte aktuálny tréning a uložíte údaje..

3. Tréningový asistent

Klepnutím upravíte niektoré nastavenia tréningového asistenta (možno ich upraviť na stránke, keď pozastavíte tréning).

4. Obnoviť neskôr

Stlačením uložíte aktuálny tréning a vrátite sa na ciferník. Opätovným prechodom do aplikácie tréningu sa vrátite do tréningu.

5. Viac

Stlačením upravíte niektoré nastavenia.

6. Automatický zámok obrazovky

Po aktivovaní funkcie automatického zámku obrazovky sa obrazovka automaticky uzamkne, keď uplynie nastavená doba svietenia obrazovky. Po uplynutí tejto doby nemožno obrazovku používať, ale klepnutím na tlačidlo môžete obrazovku odomknúť (počas plaveckého tréningu je obrazovka uzamknutá a možno ju odomknúť až po pozastavení tréningu).

Nastavenia tréningu

V dolnej časti stránky prípravy na tréning môžete klepnutím na ikonu Nastavenia nastaviť aktuálny tréningový režim. Súvisiace parametre sa líšia v závislosti od tréningového režimu.

Tréningový asistent

Tréningový asistent vám poskytne pomocné nástroje pre váš tréning, kam patria tréningové ciele, pripomenutia tréningu, automatické kolá, automatické pozastavenie, asistent klesania a virtuálne sledovanie tempa. Pomocné nástroje poskytované tréningovým asistentom sa líšia v závislosti od tréningov.

Tréningové ciele

V časti Tréningový cieľ môžete nastaviť tréningové ciele, napríklad trvanie, vzdialenosť, kalórie a efekt tréningu. Počas tréningov sa na hodinkách v reálnom čase zobrazuje aktuálny pokrok smerom k cieľu. Keď dosiahnete vopred nastavený tréningový cieľ, zobrazí sa správa. Tréningové ciele sa líšia v závislosti od tréningov.



Upozornenia na tréning

V tomto nastavení môžete nastaviť rôzne pripomenutia podľa svojich potrieb, napríklad pripomenutie vzdialenosti, pripomenutie srdcovej frekvencie a podobne. Tréningové upozornenia sa líšia v závislosti od tréningov.

1. Pripomenutie vzdialenosti

Po každom celom kilometri/míli počas tréningu hodinky zavibrujú a zobrazia trvanie. Prejdite do časti Režim tréningu > Tréningový asistent > Upozornenia tréningu > Vzdialenosť, nastavte cieľovú vzdialenosť a aktivujte túto funkciu.

2. Pripomenutie bezpečnej srdcovej frekvencie

Keď hodinky počas tréningu zistia, že vaša srdcová frekvencia prekračuje bezpečnú hodnotu, ktorú ste si nastavili, zavibrujú a na obrazovke sa zobrazí správa. V takom prípade musíte spomaliť alebo zastaviť.

Prejdite do časti Režim tréningu > Tréningový asistent > Upozornenia tréningu > Bezpečná srdcová frekvencia, nastavte hodnotu bezpečnej srdcovej frekvencie a aktivujte funkciu.



3. Upozornenie na rozsah srdcovej frekvencie

Keď hodinky počas tréningu zistia, že vaša srdcová frekvencia nespadá do nakonfigurovaného rozsahu srdcovej frekvencie, zavibrujú a na obrazovke sa zobrazí správa. V takom prípade musíte zrýchliť alebo spomaliť tak, aby sa vaša srdcová frekvencia pohybovala v nakonfigurovanom rozsahu.

Ak chcete nastaviť funkciu, prejdite do časti Režim tréningu > Tréningový asistent >

Upozornenia tréningu > Bezpečná srdcová frekvencia, nastavte hodnotu bezpečnej srdcovej frekvencie a aktivujte túto funkciu.

4. Upozornenie na tempo

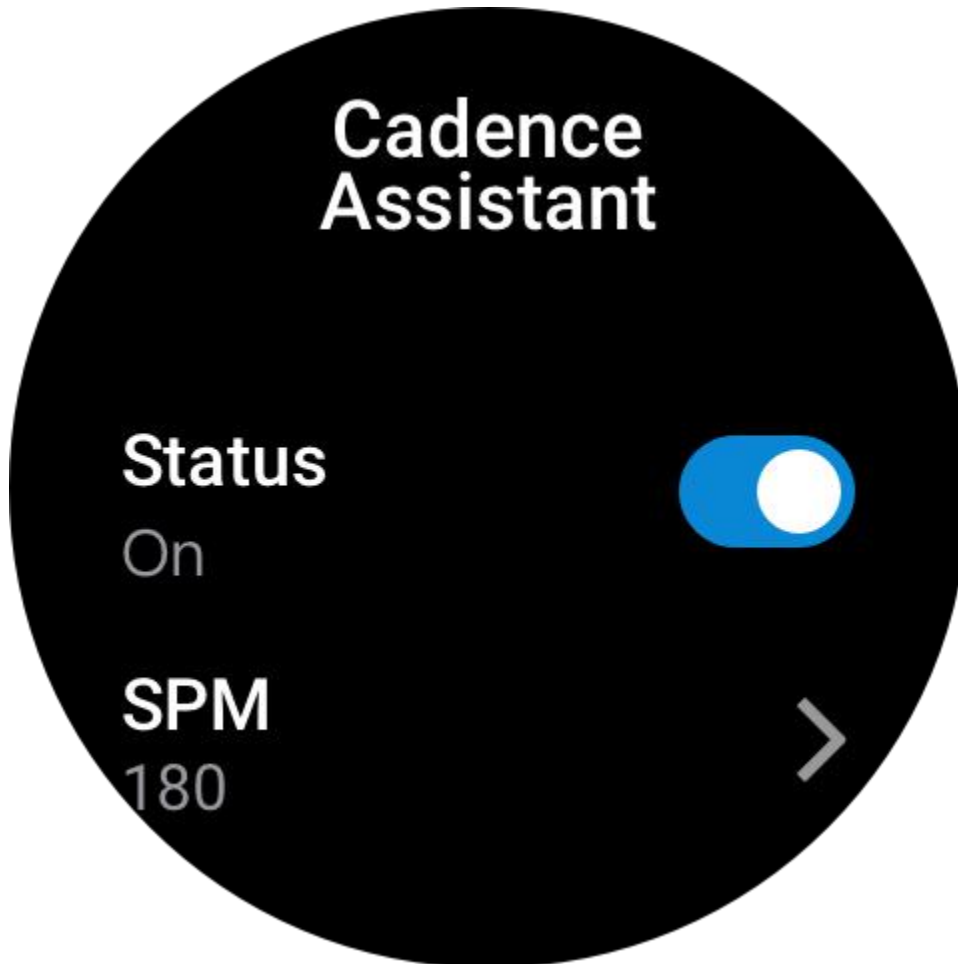
Môžete nastaviť maximálnu/minimálnu hodnotu tempa. Keď vaše tempo prekročí vopred nastavenú hodnotu, hodinky zavibrujú a zobrazí sa správa.

Prejdite do časti Režim tréningu > Tréningový asistent > Upozornenia tréningu > Tempo, nastavte tempo a aktivujte túto funkciu.

Hodinky podporujú aj nasledujúce upozornenia: vysoká rýchlosť, dĺžky, rýchlosť, frekvencia záberov, kadencia, čas, kalórie, príjem tekutín, príjem energie a návrat.

Asistent kadencie

Môžete nastaviť kadenciu za minútu a frekvenciu pripomenutí. Počas tréningu hodinky zavibrujú alebo zazvonia v závislosti od nastavenej kadencie, vďaka čomu môžete svoju kadenciu ovládať. Prejdite do časti Režim tréningu > Tréningový asistent > Asistent kadencie, nastavte kadenciu za minútu a frekvenciu pripomenutí a aktivujte túto funkciu.

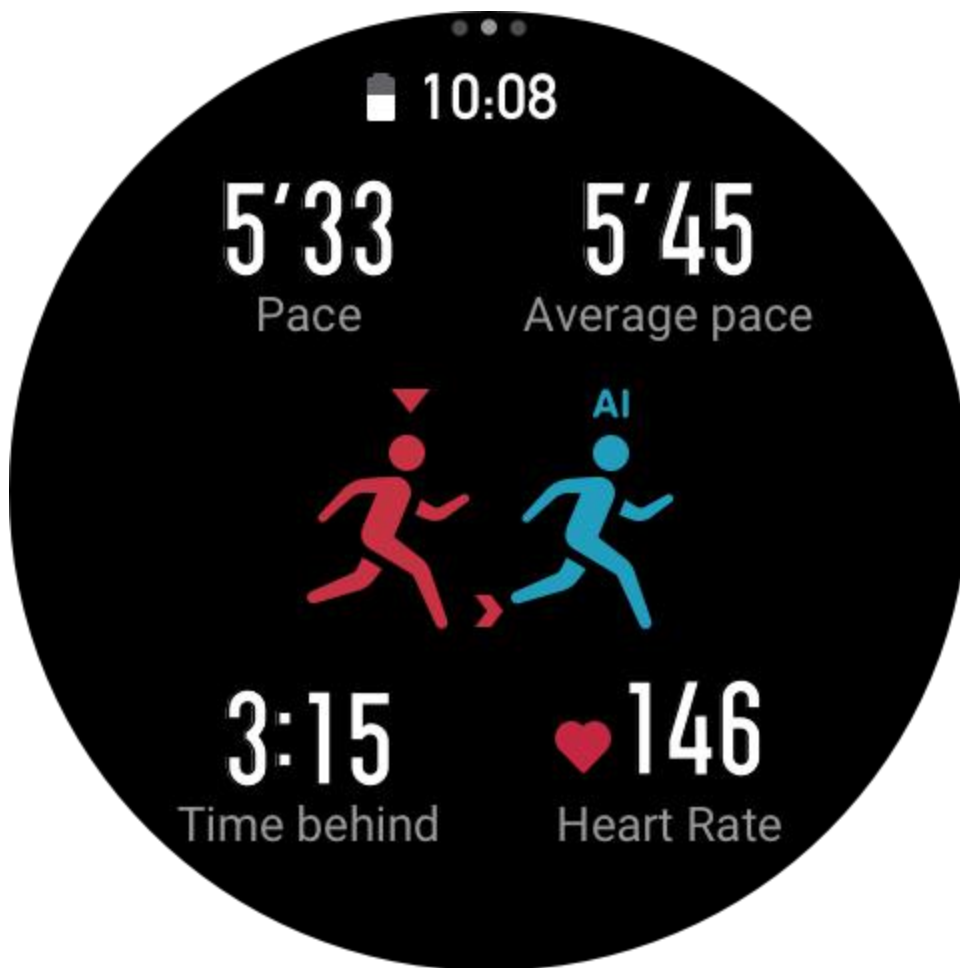




Virtual pacer

Po nastavení hodnoty tempa pre virtuálne sledovanie tempa môžete počas tréningov zobrazit' aktuálne tempo, vzdialenosť pred virtuálnym sledovaním tempa alebo oneskorenie za ním a svoju polohu vo vzťahu k virtuálnemu sledovaniu tempa.

Prejdite do časti Beh vonku/Bežecký pás > Tréningový asistent > Virtuálne sledovanie tempa, nastavte tempo virtuálneho sledovania tempa a aktivujte túto funkciu.



Kyslík v krvi

Keď je táto funkcia aktivovaná, môžete v reálnom čase merať okysličenie krvi počas tréningov. Výsledok merania sa uloží do histórie tréningu.

Prejdite do časti Horolezectvo/Turistika > Tréningový asistent > Kyslík v krvi a aktivujte túto funkciu.

Automatické kolo

Táto funkcia je dostupná pre niektoré tréningy. V nastaveniach tréningu môžete nastaviť vzdialenosť pre automatické kolo. Hodinky spustia automatické kolo a pripomenú vám vždy, keď počas tréningu dosiahnete nastavenú vzdialenosť. Keď je počas tréningu obrazovka zapnutá a odomknutá, môžete stlačením dolného tlačidla na hodinkách spustiť kolo manuálne.

Pri manuálnom aj automatickom kole hodinky zaznamenávajú aj tréningové údaje každého kola. Po skončení tréningu si môžete pozrieť detaily jednotlivých kôl.

Prejdite do časti Režim tréningu > Tréningový asistent > Automatické kolo a nastavte vzdialenosť pre automatické kolo. Manuálne kolá nevyžadujú žiadne nastavenie.



Automatické pozastavenie

Automatické pozastavenie môžete zapnúť alebo vypnúť. Keď je táto funkcia zapnutá, tréning sa automaticky pozastaví, keď budete mať príliš nízku rýchlosť tréningu. Keď sa rýchlosť zvýši na určitú úroveň, tréning bude pokračovať. V tréningu môžete pokračovať aj počas pozastavenia. Úroveň automatického pozastavenia je možné pre niektoré tréningy prispôbiť.

Viac

Úprava položiek údajov

Počas tréningov môžete upraviť položky údajov vrátane formátu stránky s údajmi, obsahu položky údajov, pridávania a odstraňovania stránok s údajmi a tréningových grafov. Medzi voliteľné hodnoty formátu stránky s údajmi patrí 1, 2, 3, 4, 5 alebo 6 položiek údajov na jednu stránku.

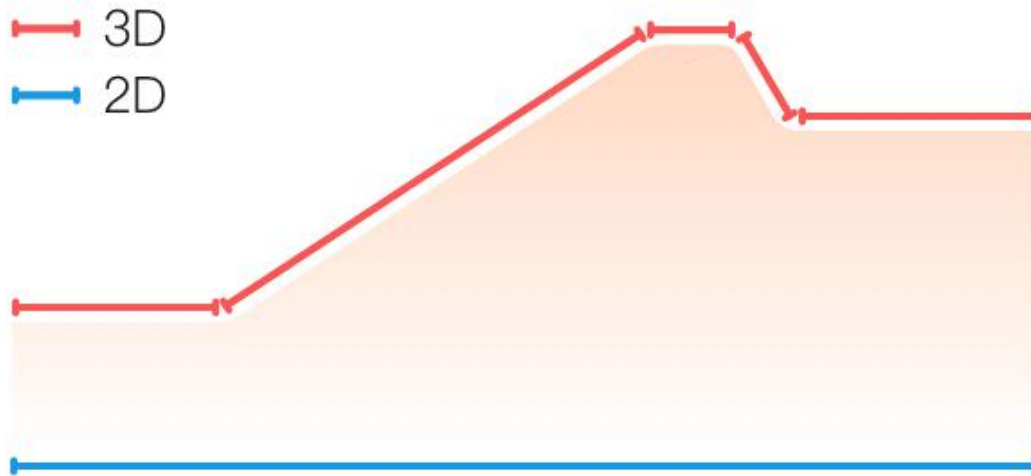
Podporovaných je viac ako 150 tréningových údajov (konkrétne položky údajov sa líšia v závislosti od tréningov).

Podporovaných je viac než 8 typov grafov v reálnom čase vrátane tempa, prevýšenia a podobne. Pridať možno až 10 stránok s údajmi/tréningových grafov.

A circular black interface for a workout timer. At the top center is a blue gear icon. The interface is divided into three horizontal rounded rectangular sections, each outlined in blue. The top section displays '00:00.00' in large white digits, with 'Workout time' written in smaller white text below it. The middle section displays '00'00' in large white digits, with 'Average pace' on the left and 'Distance' on the right in smaller white text below it. The bottom section displays a red heart icon followed by '00' in large white digits, with 'Heart Rate' written in smaller white text below it.

A circular black interface for a workout timer. It features a central white circle containing several rows of white text: '00:00.00' at the top, '0'00' | 0.00' in the middle, and '000' at the bottom. To the left of this central circle, the text '00' is visible. At the bottom center of the outer circle is a grey button with a white back arrow icon.

Režim 3D údajov



Túto funkciu môžete pre niektoré tréningy zapnúť alebo vypnúť v nastaveniach tréningu. Ak je táto funkcia zapnutá, hodinky budú vypočítavať vzdialenosť pomocou 3D údajov, ako je to znázornené na predchádzajúcom obrázku.

Strana zápästia

Pri niektorých tréningoch, napríklad na veslovacom tréningu, sú údaje o tréningu presnejšie, ak nosíte hodinky na vopred nastavenej strane.

Dĺžka plaveckého bazéna

Predstavuje dĺžku dráh v plaveckom bazéne. Hodinky vypočítavajú údaje o plávaní na základe nastavenej dĺžky dráhy.

Nastavte zodpovedajúcu dĺžku dráhy pre každý bazén, aby mohli hodinky presne vyhodnotiť vaše údaje o plávaní.

Znova kalibrovať

Ak je v režime tréningu na bežeckom pásu hodinkami zaznamenaná vzdialenosť a skutočná vzdialenosť sa stále výrazne líši aj po viacerých kalibráciách, skúste prekalibrovať algoritmus zaznamenávania bežeckého pásu, aby sa údaje bežeckého pásu zaznamenávali presnejšie.

Špeciálne tréningové režimy – plávanie

Výrazy spojené s tréningami

Dĺžka: Predstavuje dĺžku dráhy v režime plávania v bazéne.

Záber: Predstavuje úplný záber, keď máte hodinky na ruke.

Frekvencia záberov: Predstavuje počet záberov za minútu.

DPS: Predstavuje vzdialenosť preplávanú na jeden celý záber.

SWOLF: Dôležitý indikátor skóre plávania, ktorý komplexne vyhodnocuje vašu rýchlosť plávania. SWOLF v režime plávania v bazéne = trvanie jedného kola (v sekundách) + počet

záberov v jednom kole. V režime plávania na otvorenej vode sa skóre SWOLF vypočítava so vzdialenosťou kola 100 metrov. Menšie skóre SWOLF znamená vyššiu efektivitu plávania.

Rozpoznávanie štýlu plávania

Hodinky v režime plávania rozpoznávajú, ktorým štýlom plávate, a zobrazia hlavný plavecký štýl, ktorý používate.

Typ záberu	Definícia
Voľný štýl	Záber pri voľnom štýle
Záber pri prsiach	Záber pri prsiach
Znak	Znak
Motýľ	Motýľ
Polohová štafeta	Pri plávaní sa používa viac ako jeden štýl, pričom každý štýl je v podobnom pomere

Dotyková obrazovka počas plávania

Aby na dotykovej obrazovke nedochádzalo k neúmyselným dotykom a rušeniu vodou, po začatí plávania ju hodinky automaticky deaktivujú. V takom prípade môžete ovládať tréning tlačidlami na hodinkách. Po skončení tréningu alebo pri jeho pozastavení sa hodinky aktualizujú a znova aktivujú funkciu dotykovej obrazovky.

Určovanie polohy pomocou GPS počas tréningu

Ak vyberiete vonkajšie tréningy, počkajte, kým sa na obrazovke prípravy na tréning nepodarí úspešne určiť polohu cez GPS. Potom klepnutím na ŠTART spustíte tréning. Hodinkám to umožní zaznamenávať úplné údaje o tréningu a zabráni to nepresným údajom v dôsledku straty sledovania tréningu.

Ako postupovať pri určovaní polohy:

1. Ak sa vám po výbere tréningu zobrazí výzva na aktualizáciu asistovaného GPS (AGPS), otvorte na telefóne aplikáciu Zepp, pripojte ju k hodinkám a aktualizujte AGPS. Potom znova vyberte tréning. Zrýchli sa tým hľadanie signálu a zabráni sa neúspešnému určeniu polohy.
2. Na otvorenom priestranstve s lepším signálom GPS môže byť určenie polohy rýchlejšie, pretože okolité budovy môžu blokovať a zoslabovať signál, predlžovať určovanie polohy a dokonca spôsobiť, že sa poloha nebude dať určiť.
3. Po úspešnom určení polohy sa tlačidlo ŠTART aktivuje. Ikona signálu GPS zobrazuje aktuálnu silu signálu GPS.

AGPS je druh informácií o satelitnej obežnej dráhe systému GPS, ktoré hodinkám pomáhajú zrýchliť proces určovania polohy cez GPS.

Automatická identifikácia tréningu

Medzi typy tréningov, ktoré je možné identifikovať, patrí chôdza, chôdza vo vnútri, beh vonku, bežecký pás, cyklistika vonku, plávanie v bazéne, eliptikál a veslovací trénažér.

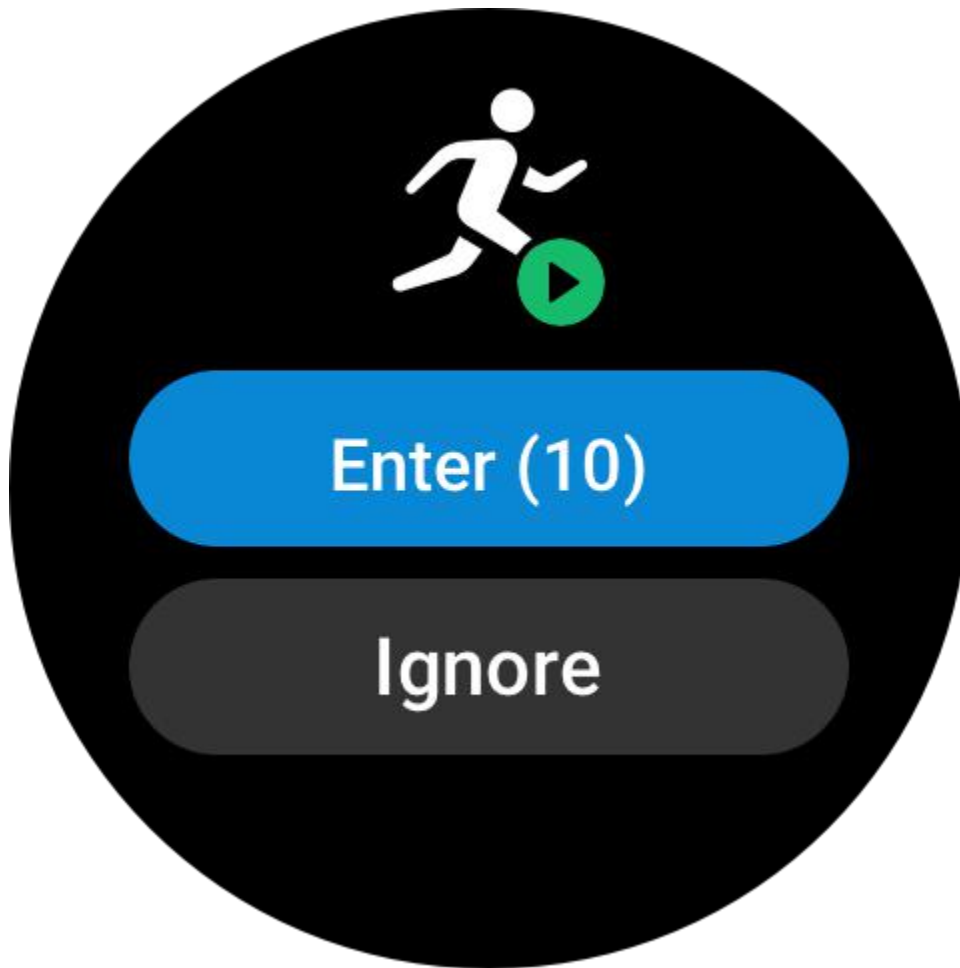
Automatická identifikácia tréningu je proces, pomocou ktorého hodinky automaticky určia typ

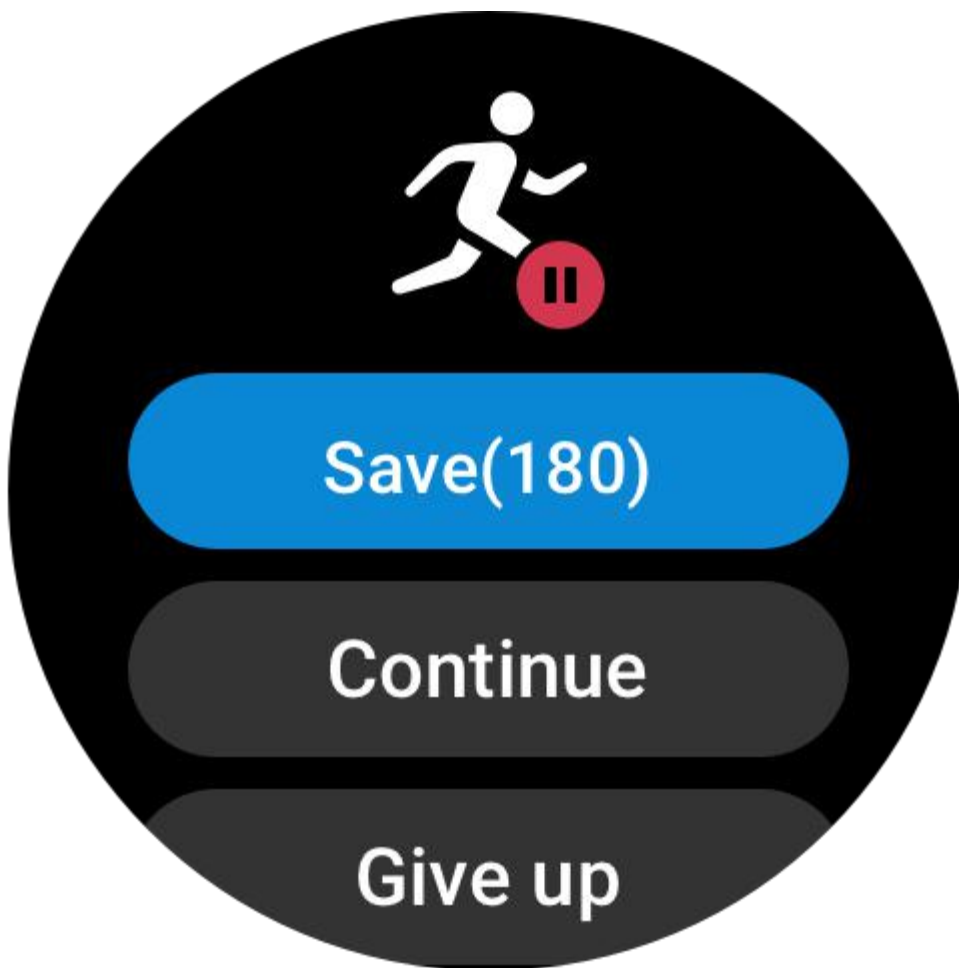
tréningu a zaznamenajú samostatný tréning po tom, ako sú splnené súvisiace charakteristiky tréningu a tréning istý čas trvá.

Môžete to nastaviť v časti Nastavenia > Tréningy > Zisťovanie tréningu.

Typ: Keď vyberiete typ tréningu, zapne sa preň funkcia automatickej identifikácie.

Pripomenutie: Keď je táto funkcia zapnutá, po identifikovaní tréningu alebo jeho ukončení sa zobrazí vyskakovacie dialógové okno. Keď je funkcia vypnutá, údaje sa budú po identifikovaní tréningu zaznamenávať na pozadí a na obrazovke hodínok sa zobrazí dynamická ikona.





Citlivosť: Vyššia citlivosť znamená kratší čas rozpoznávania. Ak je citlivosť nízka, čas rozpoznávania sa predĺži. Nastavte podľa potreby.

* Nepretržité monitorovanie stavu tréningu výrazne skráti výdrž batérie. Ak nie je vybraný žiadny tréning, funkcia zisťovania tréningu nebude zapnutá. Keď hodinky rozpoznajú prebiehajúci tréning, niektoré údaje nie je možné synchronizovať s aplikáciou.

História tréningov

Keď sa tréning skončí, záznam o tréningu sa automaticky uloží do aplikácie Aktivity. Ak ukončíte tréning, keď bol čas tréningu príliš krátky, na hodinkách sa zobrazí otázka, či ho chcete uložiť. Vzhľadom na obmedzený priestor v úložisku sa odporúča synchronizovať údaje o tréningu s aplikáciou krátko po dokončení tréningu, inak sa môžu údaje tréningu prepísať.

História tréningov na hodinkách

História tréningov obsahuje údaje o tréningu, trasu tréningu (pri tréningoch s podporou GPS), údaje o kole/sete, splnenie tréningového cieľa a ďalšie informácie.

Keď sa tréning skončí, obrazovka automaticky preskočí na stránku s podrobnosťami histórie tréningov, prípadne môžete v aplikácii Aktivity zobraziť podrobnosti histórie nedávneho tréningu. Hodinky dokážu uložiť až 100 nedávnych tréningových záznamov.



Záznamy najlepších tréningov

Najlepšie záznamy z určitých typov tréningov vrátane najväčšej vzdialenosti a najdlhšieho tréningu sa ukladajú.

Personal best

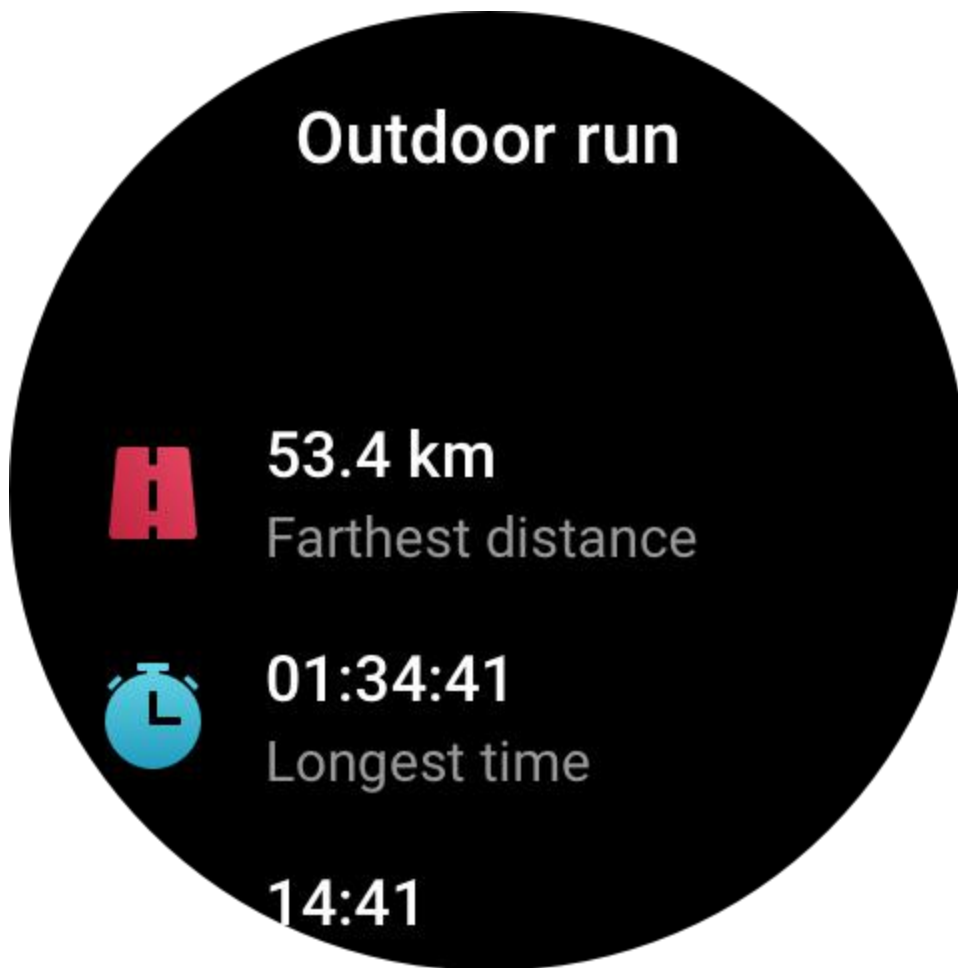


Outdoor Running >



Outdoor cycle >

Mountaineering



História tréningov na hodinkách

História tréningov v aplikácii zobrazuje širší rozsah tréningových údajov. Podporované sú aj funkcie dynamickej trasy a zdieľania.

Cesta v aplikácii: Aplikácia >  v pravom hornom rohu hlavnej stránky > Aktivity.

Fyzické ukazovatele tréningov

Hodinky poskytujú rôzne fyzické ukazovatele tréningov. Hodnotiace skóre môžete používať ako referenčný údaj pre svoje tréningy. Tieto ukazovatele si možno prezerat' v tréningových záznamoch alebo v aplikácii Stav tréningu, kde nájdete aktuálne tréningové zaťaženie, čas na úplné zotavenie, hodnotu VO2 max a efekt tréningu.

V aplikácii Stav tréningu si môžete pozrieť podrobné vysvetlenie pre aktuálne tréningové zaťaženie, čas na úplné zotavenie a hodnotu VO2 max.

TE

Efekt tréningu (TE) je indikátor na meranie účinnosti tréningu s ohľadom na zlepšenie aeróbnej kapacity. Keď cvičíte a máte nasadené hodinky, skóre TE sa začne na hodnote 0,0 a počas tréningu sa bude postupne zvyšovať. Skóre TE sa pohybuje od 0,0 do 5,0 a jeho rôzne rozsahy označujú rôzne efekty. Vyššie skóre TE predstavuje väčšiu intenzitu tréningu. Znamená to vyššie

zaťaženie tela, teda vyšší efekt tréningu. Keď však vaše skóre TE dosiahne hodnotu 5,0, mali by ste zvážiť, či vaše telesné zaťaženie nie je príliš vysoké.



*

Skóre TE aeróbnej aktivity	Vplyv na zlepšenie aeróbnej kapacity
0,0 – 0,9	Tento tréning nemá žiadny vplyv na zlepšenie aeróbnej kapacity.
1,0 – 1,9	Tento tréning pomáha zlepšovať vytrvalosť a je ideálny na regeneračný tréning.
2,0 – 2,9	Tento tréning pomáha udržiavať aeróbnu kapacitu.
3,0 – 3,9	Tento tréning výrazne pomáha zlepšiť aeróbnu kapacitu.
4,0 – 4,9	Tento tréning veľmi výrazne zlepšuje schopnosti srdca a pľúc a aeróbnu kapacitu.
5,0	U nešportovcov je po tréningu na tejto úrovni potrebná regenerácia.

Skóre TE anaeróbnej aktivity	Vplyv na zlepšenie anaeróbnej kapacity
0,0 – 0,9	Tento tréning nemá žiadny vplyv na zlepšenie anaeróbnej kapacity.
1,0 – 1,9	Tento tréning má mierny vplyv na zlepšenie anaeróbnej kapacity.
2,0 – 2,9	Tento tréning pomáha udržiavať anaeróbnu kapacitu.
3,0 – 3,9	Tento tréning výrazne pomáha zlepšiť anaeróbnu kapacitu.
4,0 – 4,9	Tento tréning má veľmi výrazný vplyv na zlepšenie anaeróbnej kapacity.
5,0	U nešportovcov je po tréningu na tejto úrovni potrebná regenerácia.

Skóre TE sa vyhodnocuje na základe vášho profilu, ako aj vašej srdcovej frekvencie a rýchlosti počas tréningu. Nízke skóre TE neznamená problém počas tréningu, ale skôr to, že tréning je príliš ľahký a nemá žiadny významný vplyv na zlepšenie aeróbnej kapacity (napríklad nízke skóre TE počas jednej hodiny ľahkého behu).

Ako sa získava?

Po skončení tréningu, počas ktorého sa monitorujú údaje o srdcovej frekvencii, hodinky zobrazia skóre TE tréningu a poskytnú súvisiace komentáre alebo návrhy. Skóre TE každého záznamu tréningu si môžete pozrieť aj neskôr.

Stav tréningu

Stav tréningu obsahuje aktuálne tréningové zaťaženie, čas na úplné zotavenie a hodnotu VO₂max. Tieto ukazovatele sa určujú na základe vášho profilu a ďalších údajov, ako je napríklad srdcová frekvencia. S tým, ako budú hodinky čoraz viac rozumieť údajom o vašom tele a tréningoch a analyzovať ich, sa bude presnosť hodnotiacich skóre zvyšovať.

VO2max

VO2max označuje množstvo kyslíka spotrebovaného telom pri tréningu s maximálnou intenzitou, čo je dôležitý indikátor aeróbnej kapacity tela. Ako jeden z najdôležitejších ukazovateľov atletickej výdrže je vysoká úroveň VO2max podmienkou vysokej úrovne aeróbnej schopnosti. VO2max je relatívne individuálny indikátor, ktorý má rozdielne referenčné štandardy pre používateľov jednotlivých pohlaví alebo vekových skupín. Hodinky hodnotia vaše fyzické schopnosti na základe vášho profilu, srdcovej frekvencie a rýchlosti počas tréningov. Navyše spolu s vašimi fyzickými schopnosťami sa mení VO2max. Každý má však určitú hodnotu VO2max, ktorá sa mení na základe individuálnych fyzických predpokladov.



Ako sa získava?

1. Správne vyplňte svoj profil v aplikácii.
2. Behajte vonku s hodinkami na ruke aspoň 10 minút tak, aby vaša srdcová frekvencia dosiahla 75 % maximálnej hodnoty.
3. Po skončení behu si môžete aktuálnu hodnotu VO2max pozrieť v aplikácii hodínok na zaznamenávanie tréningov alebo na obrazovke Zobrazit' ďalšie stavy.
4. Skóre VO2max mapuje sedem úrovní atletických schopností.

Začiatočník	Slabý	Uspokojivý	Stredný	Dobrý	Veľmi dobrý	Výborný

Ako ho zobrazit'?

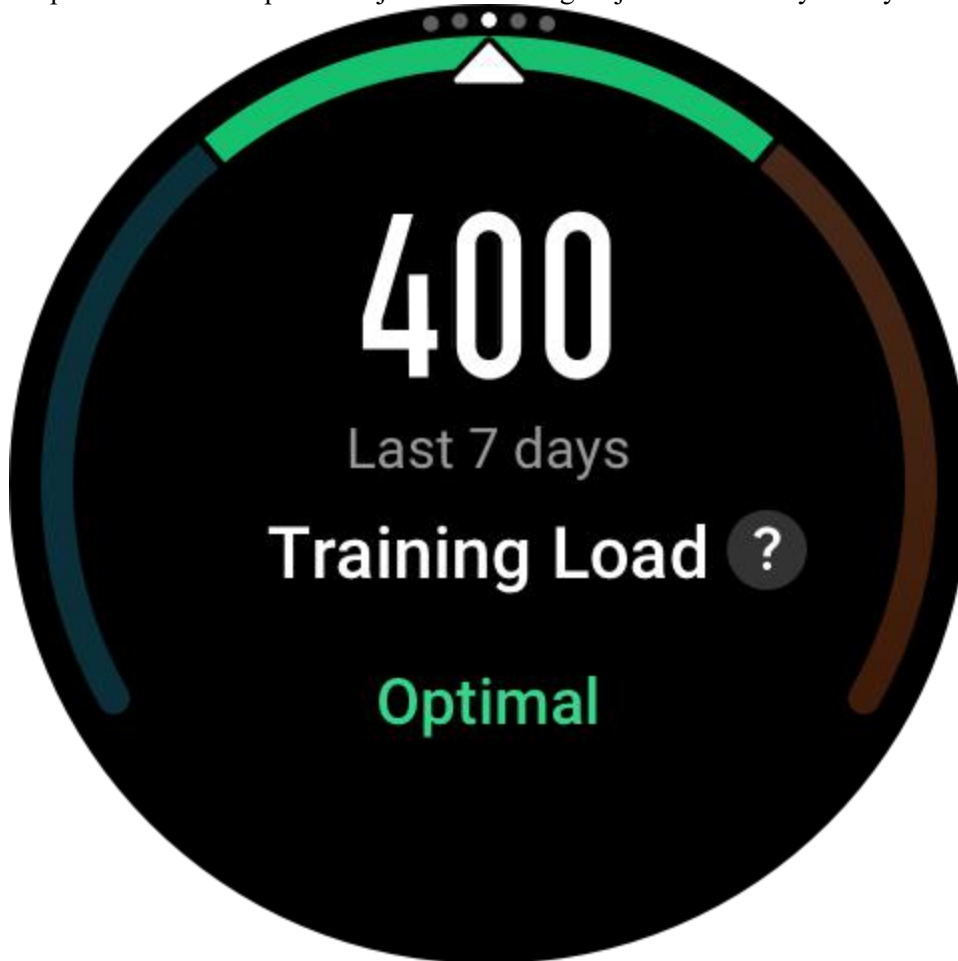
Aktuálnu hodnotu VO2max si môžete pozrieť na hodinkách v aplikácii stavu tréningu.

V aplikácii si môžete prezrieť aj históriu hodnôt VO2max a trendy odchýlok.

Tréningová záťaž

Hodinky vypočítajú tréningovú záťaž na základe výsledkov nadmernej spotreby kyslíka po fyzickom výkone (EPOC) dosiahnutých za posledných sedem dní, na základe čoho vyhodnocujú objem vašich tréningov. Následný rozvrh tréningov si môžete upraviť na základe výsledku rozsahu tréningovej záťaže.

V aplikácii si môžete prezrieť aj históriu tréningovej záťaže a trendy zmeny.



	Nízky
	Optimálne
	Intenzita tréningu je príliš vysoká, netrénujte nadmerne.

Celkový čas regenerácie

Celkový čas regenerácie je odporúčaná doba na úplné zotavenie tela. Po každom tréningu vám budú ponúknuté návrhy na zotavenie na základe srdcovej frekvencie posledného tréningu, ktoré vám pomôžu lepšie sa zotaviť a primerane usporiadať váš tréning, aby ste sa vyhli zraneniu.




Doba úplnej regenerácie	Návrhy k tréningu
0 až 18 hodín	Úplne alebo takmer úplne ste sa zotavili a môžete cvičiť s o niečo vyššou intenzitou.
19 až 35 hodín	Môžete trénovať ako obvykle a môžete sa opäť pripraviť na posilnenie svojho režimu.
36 až 53 hodín	Primerané zníženie intenzity tréningu vám umožní získať výhody tréningu z posledného tréningu a mali by ste robiť regeneračné tréningy na zmiernenie fyzickej únavy.
54 až 96 hodín	Správny odpočinok umožní využiť posledný vysokointenzívny tréning.

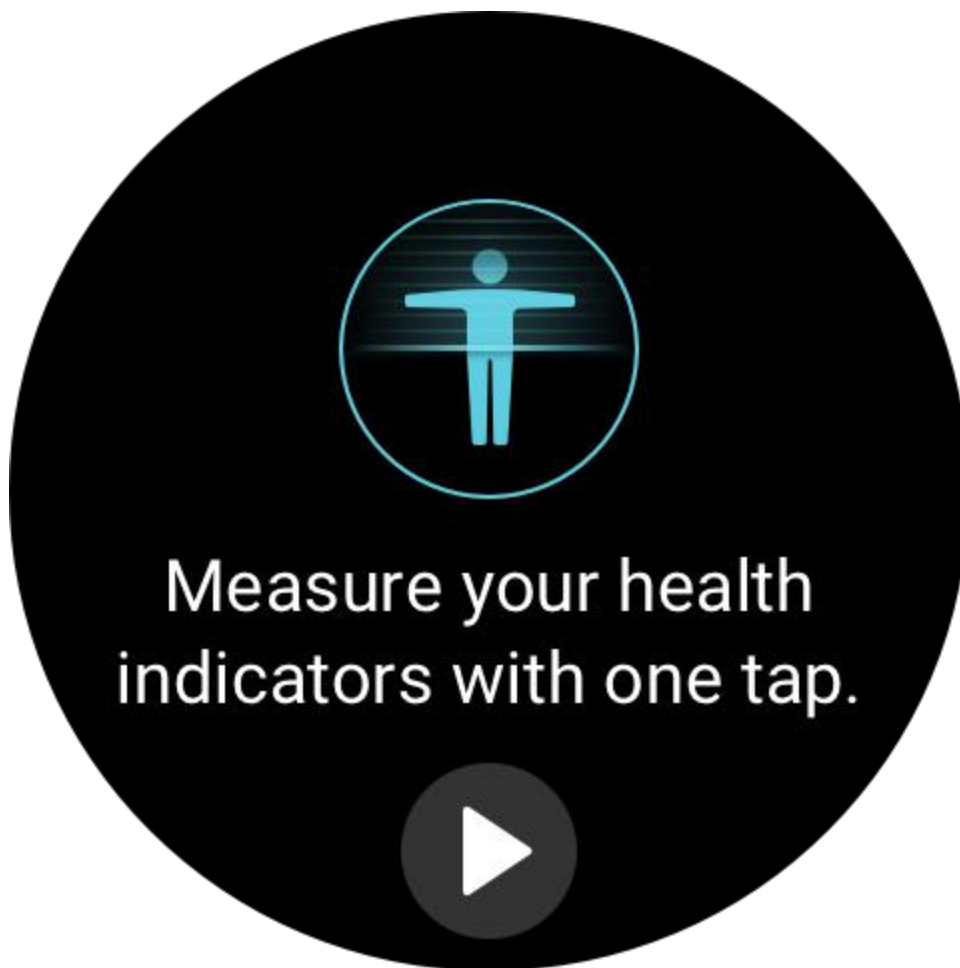
Aktivity a zdravie

Meranie klepnutím

Toto zariadenie podporuje monitorovanie srdcovej frekvencie, kyslíka v krvi, stresu a frekvencie dýchania. Pomocou funkcie Meranie jedným klepnutím môžete rýchlo overiť stav rôznych zdravotných ukazovateľov. Údaje merania sa uložia do záznamov údajov jednotlivých funkcií. Zobuďte hodinky, stlačením horného tlačidla na stránke ciferníka otvorte zoznam aplikácií, potiahnutím nahor alebo nadol po obrazovke vyberte a otvorte aplikáciu Meranie jedným



klepnutím a potom klepnutím na  spustíte meranie. Vďaka nastaveniu aplikácie Meranie jedným klepnutím ako [widgetu](#) môžete ľahko robiť merania jedným klepnutím.



Spánok

Kvalita spánku má významný vplyv na ľudské zdravie.

Ak budete hodinky nosiť počas spánku, automaticky budú zaznamenávať informácie o spánku. Hodinky dokážu zaznamenávať nočný spánok a zdriemnutia. Čas spánku, ktorý sa prekrýva s časovým intervalom 22:00 až 8:00, sa zaznamená ako nočný spánok a spánok, ktorý je od nočného spánku vzdialený viac ako 60 minút, sa zaznamená ako zdriemnutia. Spánok kratší ako 20 minút sa nezaznamenáva.

Zobuďte hodinky, stlačením horného tlačidla na stránke ciferníka otvorte zoznam aplikácií a potiahnutím nahor alebo nadol po obrazovke vyberte a otvorte aplikáciu Spánok. V aplikácii Spánok na hodinkách môžete sledovať trvanie nočného spánku, fázy spánku, skóre spánku a ďalšie informácie. Zdriemnutia a ďalšie informácie si možno prezerať po synchronizácii s aplikáciou. Vďaka nastaveniu aplikácie Spánok ako [widgetu](#) môžete ľahko zobrazit' stav spánku počas predchádzajúcej noci.



Nasledujúce nastavenia spánku možno otvoriť aj v aplikácii Zepp v časti Profil > Amazfit GTR 3 > Monitorovanie zdravia.

Asistované monitorovanie spánku

Otvorte aplikáciu Spánok, potiahnite nadol na poslednú stránku a prejdite na nastavenia spánku, kde môžete aktivovať asistované monitorovanie spánku. Ak systém zistí, že zariadenie nosíte aj počas spánku, automaticky zaznamená viac informácií o spánku, napríklad jeho fázy REM.

Monitorovanie kvality dýchania počas spánku


Otvorte aplikáciu Spánok, potiahnite nadol na poslednú stránku a prejdite na nastavenia spánku, kde môžete aktivovať monitorovanie kvality dýchania. Ak systém zistí, že zariadenie nosíte aj počas spánku, automaticky monitoruje kvalitu dýchania a pomôže vám tak lepšie porozumieť stavu vášho spánku.

PAI

Indikátor PAI sa používa na meranie fyziologickej aktivity človeka a vyjadruje celkový fyzický stav. Vypočítava sa na základe tepu, intenzity denných aktivít a fyziologických údajov človeka. Zobuďte hodinky, stlačením horného tlačidla na stránke ciferníka otvorte zoznam aplikácií a potiahnutím nahor alebo nadol po obrazovke vyberte a otvorte aplikáciu PAI. V aplikácii PAI na

hodinkách si môžete prezerat' informácie, ako sú napríklad skóre PAI za posledných sedem dní, dnešné skóre PAI a odporúčanie, ako dosiahnuť vyššie skóre PAI. Ak si chcete pozrieť ďalšie informácie, synchronizujte údaje do aplikácie. Vďaka nastaveniu aplikácie PAI ako [widgetu](#) si budete môcť ľahko prezerat' svoje skóre PAI.

Udržiavaním určitej intenzity denných aktivít alebo tréningov môžete získať svoju hodnotu PAI. Podľa výsledkov štúdie HUNT Fitness Study* pomáha udržiavanie hodnoty PAI nad 100 znížiť riziko úmrtia na kardiovaskulárne ochorenie a predĺžiť život. Ak chcete získať ďalšie informácie,

otvorte aplikáciu Zepp  a prejdite do časti PAI > Otázky a odpovede o funkcii PAI.

* Štúdia HUNT Fitness Study je čiastkovým projektom štúdie HUNT a vedie ju profesor Ulrik Wisloff z lekárskej fakulty na Nórskej univerzite pre vedu a techniku. Trvala viac ako 35 rokov a zúčastnilo sa jej viac ako 230 000 účastníkov.

Srdcová frekvencia

Srdcová frekvencia je dôležitým ukazovateľom fyzického stavu. Časté meranie srdcovej frekvencie pomáha zachytiť viac zmien srdcovej frekvencie a poskytnúť referenčné informácie pre zdravý životný štýl. Ak chcete, aby bolo meranie presné, musíte mať hodinky správne nasadené podľa tipov a uistiť sa, že časť hodínok dotýkajúca sa pokožky je čistá a bez škvŕn od opaľovacieho krému.


Zobuďte hodinky, stlačením horného tlačidla na stránke ciferníka otvorte zoznam aplikácií a potiahnutím nahor alebo nadol po obrazovke vyberte a otvorte aplikáciu Srdcová frekvencia. V aplikácii Srdcová frekvencia na hodinkách môžete prezerat' najnovšiu hodnotu nameranej srdcovej frekvencie, celodennú krivku srdcovej frekvencie, srdcovú frekvenciu v pokoji, rozloženie intervalov srdcovej frekvencie a ďalšie informácie. Ak si chcete pozrieť ďalšie informácie, synchronizujte údaje do aplikácie. Vďaka nastaveniu aplikácie Srdcová frekvencia ako [widgetu](#) môžete ľahko merať svoju srdcovú frekvenciu.

Keď sú hodinky a telefón prepojené, nasledujúce nastavenia možno otvoriť aj v aplikácii Zepp v časti Profil > Amazfit GTR 3 > Monitorovanie zdravia.



Manuálne meranie srdcovej frekvencie

Zobuďte hodinky, stlačením horného tlačidla na stránke ciferníka otvorte zoznam aplikácií, potiahnutím nahor alebo nadol po obrazovke vyberte a otvorte aplikáciu Srdcová frekvencia

a klepnutím na  manuálne zmerajte svoju srdcovú frekvenciu.

Automatické monitorovanie srdcovej frekvencie

1. Otvorte aplikáciu Srdcová frekvencia, potiahnite nadol na poslednú stránku, prejdite do časti Nastavenia > Automatické monitorovanie srdcovej frekvencie a upravte frekvenciu monitorovania. Hodinky budú automaticky merať srdcovú frekvenciu podľa nastavenej frekvencie a zaznamenávať zmeny srdcovej frekvencie počas dňa.
2. Keď cvičíte, zmeny srdcovej frekvencie sú výraznejšie. Zapnite funkciu rozpoznávania pohybu, aby mohli hodinky automaticky zvýšiť frekvenciu merania, keď zistia aktivitu. Umožní to zaznamenávať viac zmien srdcovej frekvencie.

Upozornenia na srdcovú frekvenciu

V pokojovom stave (okrem režimu spánku) vás zariadenie upozorní, ak je vaša srdcová

frekvencia po dobu 10 minút nad alebo pod limitom.

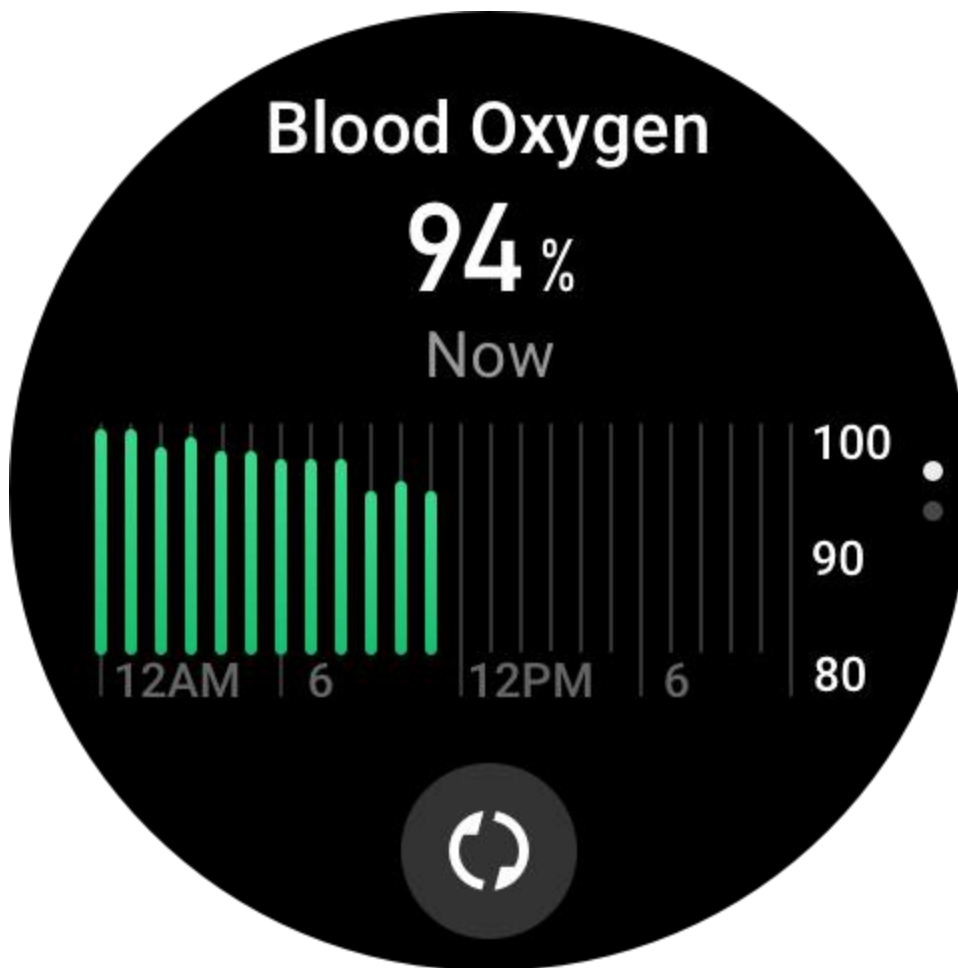
1. Keď je frekvencia automatického monitorovania srdcovej frekvencie nastavená na 1 minútu, možno aktivovať funkciu upozornenia na srdcovú frekvenciu.
2. V nastaveniach upozornení na vysokú alebo nízku srdcovú frekvenciu možno hodnotu výstrahy upraviť, prípadne možno výstrahy vypnúť.



Kyslík v krvi


Kyslík v krvi je dôležitý fyziologický parameter dýchania a krvného obehu.

Zobuďte hodinky, stlačením horného tlačidla na stránke ciferníka otvorte zoznam aplikácií a potiahnutím nahor alebo nadol po obrazovke vyberte a otvorte aplikáciu Kyslík v krvi, kde môžete zobrazíť naposledy nameranú hodnotu kyslíka v krvi a celodenný stav kyslíka v krvi. Ak si chcete pozrieť ďalšie informácie, synchronizujte údaje do aplikácie. Vďaka nastaveniu aplikácie Kyslík v krvi ako [widgetu](#) si môžete ľahko merať kyslík v krvi.



Nasledujúce nastavenia kyslíka v krvi možno otvoriť aj v aplikácii Zepp v časti Profil > Amazfit GTR 3 > Monitorovanie zdravia.

Manuálne meranie kyslíka v krvi

Klepnutím na  si manuálne odmeriate kyslík v krvi.

Automatické monitorovanie kyslíka v krvi

Prejdite do aplikácie Automatické monitorovanie kyslíka v krvi, potiahnite nadol na poslednú stránku, prejdite do nastavení funkcie Kyslík v krvi a aktivujte túto funkciu. V pokojovom stave budú hodinky automaticky merať kyslík v krvi a zaznamenávať zmeny úrovni kyslíka v krvi v priebehu dňa.

Upozornenie na nízku hladinu kyslíka v krvi

V pokojovom stave (okrem spánku) vás zariadenie upozorní, ak váš kyslík v krvi po dobu 10 minút klesne pod limit.

1. Po aktivovaní funkcie automatického monitorovania kyslíka v krvi povoľte funkciu upozornenia na nízku hladinu kyslíka v krvi.

2. V nastaveniach upozornení na nízku hladinu kyslíka v krvi možno hodnotu výstrahy upraviť, prípadne možno výstrahy vypnúť.



Opatrenia pri meraní kyslíka v krvi

1. Nasadíte si hodinky do vzdialenosti jedného prsta od karpálneho tunela a nehýbte sa.
2. Hodinky majte nasadené pevne, aby ste cítili primeraný tlak.
3. Položte ruku na stôl alebo pevný povrch tak, aby obrazovka hodín smerovala nahor.
4. Počas merania zostaňte v pokoji a sústreďte sa na meranie.
5. Faktory, ako je ochlpenie, tetovanie, trasenie, nízka teplota alebo nesprávne nasadenie hodín, môžu ovplyvniť výsledky merania alebo dokonca viesť k jeho zlyhaniu.
6. Hodinky merajú saturáciu v rozsahu od 80 do 100 %. Táto funkcia je len informatívna a nemala by sa používať ako základ lekárskej diagnostiky. Ak sa necítite dobre, vyhľadajte lekársku pomoc.

Stres

Index stresu sa vypočítava na základe zmien variability srdcovej frekvencie. Slúži ako referencia na hodnotenie zdravotného stavu. Keď je index vysoký, mali by ste si oddýchnuť.

Zobuďte hodinky, stlačením horného tlačidla na stránke ciferníka otvorte zoznam aplikácií a potiahnutím nahor alebo nadol po obrazovke vyberte a otvorte aplikáciu Stres. V aplikácii Stres na hodinkách si môžete prezerať najnovšiu nameranú hodnotu stresu, celodenný stav stresu, rozloženie intervalov stresu a stav tlaku za posledných sedem dní. Ak si chcete pozrieť ďalšie informácie, synchronizujte údaje do aplikácie. Vďaka nastaveniu aplikácie Stres ako [widgetu](#) si môžete ľahko merať stres.




Nasledujúce nastavenia stresu možno otvoriť aj v aplikácii Zepp v časti Profil > Amazfit GTR 3 > Monitorovanie zdravia.

Manuálne meranie stresu

V aplikácii Stres si klepnutím na  manuálne zmerajte stres.

Uvoľnenie dýchaním

Vysoké hodnoty stresu sa zvyčajne menia pomaly. Keď hodnota stresu zostáva nad 80 dlhšie než 10 minút, tlačidlo merania sa nahradí tlačidlom na presmerovanie do aplikácie Dýchanie.

Klepnutím na  spustíte úpravu dýchania na uvoľnenie stresu. Ďalšie podrobnosti nájdete v časti o aplikácii [Dýchanie](#).

Automatické monitorovanie stresu

Otvorte aplikáciu Stres, potiahnite nadol na poslednú stránku a prejdite na nastavenia stresu, kde môžete aktivovať automatické monitorovanie stresu. Automaticky sa tým bude stres merať každých päť minút a budete vidieť zmeny stresu počas celého dňa.

Upozornenia na uvoľnenie zo stresu

V pokojovom stave (okrem režimu spánku) vás zariadenie upozorní, ak je vaša úroveň stresu po dobu 10 minút nad limitom.

1. Po aktivovaní funkcie automatického monitorovania stresu povoľte funkciu upozornenia na uvoľnenie zo stresu.
2. Keď v nastaveniach stresu povolíte upozornenia na uvoľnenie zo stresu, môžete dostávať upozornenia.



Aktivita

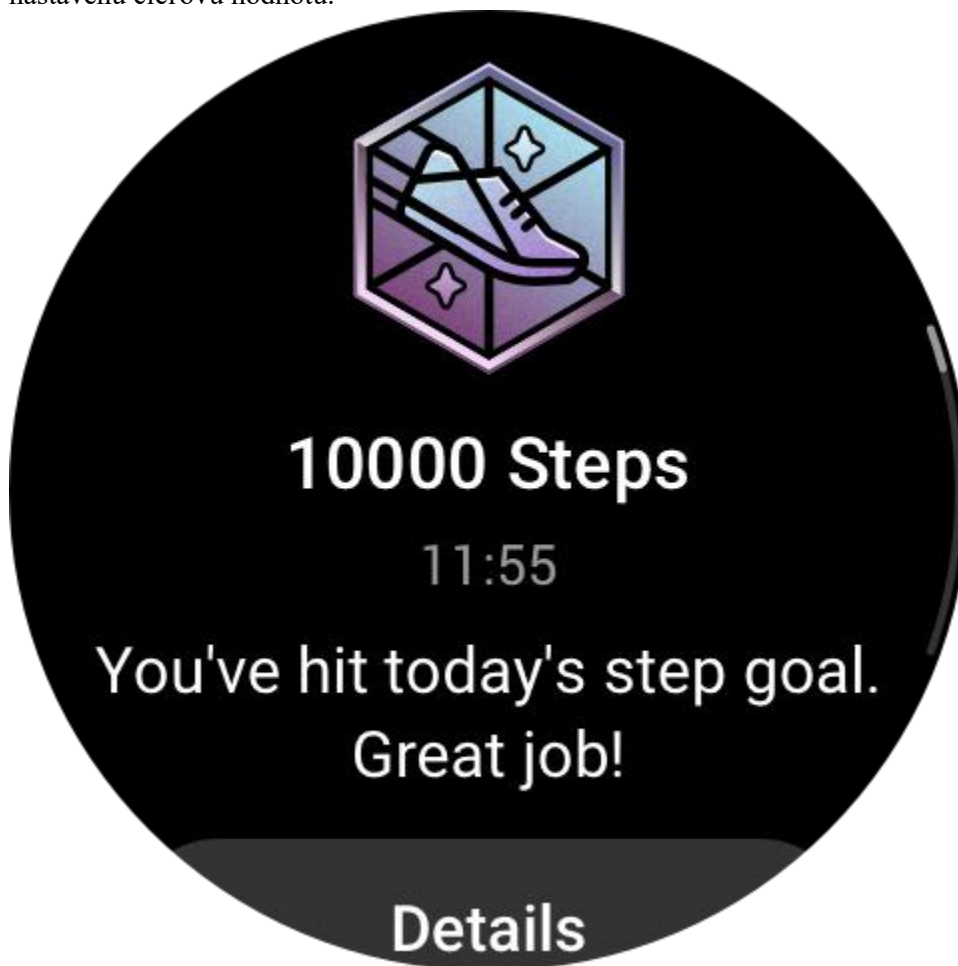
Udržiavanie určitého množstva dennej aktivity je veľmi dôležité pre vaše fyzické zdravie. Zobuďte hodinky, stlačením horného tlačidla na stránke ciferníka otvorte zoznam aplikácií a potiahnutím nahor alebo nadol po obrazovke vyberte a otvorte aplikáciu Aktivita. Vaša denná aktivita sa skladá z troch hlavných ukazovateľov: aktivita (ktorú možno nastaviť ako kroky alebo kalórie), spaľovanie tuku a státie. V aplikácii Aktivita na hodinkách môžete sledovať graf celodenného rozloženia aktivity. Vďaka nastaveniu aplikácie Aktivita ako [widgetu](#) môžete ľahko overovať priebeh hlavných ukazovateľov.



Hodinky tiež automaticky zaznamenávajú ďalšie údaje o aktivite vrátane spotreby v klúde, času chôdze, času sedenia, nastúpaných poschodí a vzdialenosti, ktoré je možné zobrazit' v aplikácii Aktivita.

Upozornenie na dosiahnutie cieľa

Na hodinkách sa zobrazí upozornenie, keď nejaký hlavný ukazovateľ dennej aktivity dosiahne nastavenú cieľovú hodnotu.



1. Otvorte aplikáciu Aktivita, potiahnite nadol na poslednú stránku a prejdite na nastavenia aktivity, kde môžete aktivovať upozornenie na dosiahnutie cieľa. Kým je telefón pripojený, tieto nastavenia sú dostupné aj v aplikácii Zepp v časti Profil > Amazfit GTR 3 > Upozornenia a pripomenutia > Hlásenie cieľa.
2. V nastaveniach aktivity možno tiež nastaviť denné ciele pre kroky a kalórie. Kým je telefón pripojený, tieto nastavenia sú dostupné aj v aplikácii Zepp v časti Profil > Moje ciele.

Pripomenutia státia

Aby ste znížili škody spôsobené sedavým zamestnaním, hodinky vás povzbudzujú, aby ste sa hýbali a boli aktívni každú hodinu, keď ste hore. Denný cieľ je, aby ste boli aktívni 12 hodín za jeden deň.

Ak nespíte a hodinky nezistia žiadnu aktivitu dlhšiu ako jedna minúta počas prvých 50 minút z hodiny, hodinky vám pripomenú, že sa máte hýbať. Keď dostanete upozornenie na státie, stále môžete dosiahnuť cieľ státia v aktuálnej hodine, pokiaľ sa pohnete pred príchodom ďalšej hodiny.



Otvorte aplikáciu Aktivita, potiahnutím nadol prejdite na poslednú stránku a potom prejdite na nastavenia aktivity, kde môžete aktivovať pripomenutie státia. Kým je telefón pripojený, tieto nastavenia sú dostupné aj v aplikácii Zepp v časti Profil > Amazfit GTR 3 > Upozornenia a pripomenutia > Pripomenutie státia.

Sledovanie cyklu

Sledovanie menštruačných cyklov vám pomôže pochopiť vaše vlastné fyziologické rytmy. Zobuďte hodinky, stlačením horného tlačidla na stránke ciferníka otvorte zoznam aplikácií a potiahnutím nahor alebo nadol po obrazovke vyberte a otvorte aplikáciu Sledovanie cyklu. V aplikácii Sledovanie cyklu na hodinkách si môžete prezerat' informácie, ako sú napríklad záznamy o menštruačných cykloch a predpovede. Ďalšie informácie možno zobrazit' po synchronizácii údajov do aplikácie. Vďaka nastaveniu aplikácie Sledovanie cyklu ako [widgetu](#) si môžete ľahko prezerat' stav svojho menštruačného cyklu a záznamy.



Pred použitím aplikácie Sledovanie cyklu je potrebné zadať začiatok poslednej menštruácie, trvanie menštruácie a trvanie menštruačného cyklu. Tieto údaje môžete zadať aj v aplikácii Zepp a synchronizovať ich do hodínok.

Kým je telefón pripojený, nasledujúce nastavenia sú dostupné aj v aplikácii Zepp v časti Profil >



Sledovanie cyklu > Nastavenia.

Manuálne zaznamenanie menštruačného cyklu



V aplikácii Sledovanie cyklu klepnite na  a manuálne zaznamenajte údaje sledovania menštruačného cyklu.

1. Ak ste nezaznamenali tento menštruačný cyklus, klepnutím zaznamenajte dátum začiatku aktuálnej periódy.
2. Ak ste tento menštruačný cyklus zaznamenali, klepnutím zaznamenajte dátum začiatku ďalšej periódy.
3. Ak potrebujete predĺžiť periódu po nastavenom čase ukončenia, môžete na záznam znova klepnúť do 30 dní, pretože posledná perióda sa neskončila, alebo synchronizovať údaje do aplikácie a potom ich upraviť.

Predpoved' menštruačného cyklu

Aplikácia Sledovanie cyklu inteligentne predpovedá vašu periódu, plodné obdobie a ovulačné dni na základe vašich údajov. Táto funkcia nenahrádza antikoncepciu ani lekársku radu.

Otvorte aplikáciu Sledovanie cyklu, potiahnite nadol na poslednú stránku a zadaním nastavení menštruačného cyklu spustíte predpovedanie menštruačného cyklu.



Pripomenutie menštruačného cyklu

Pred začiatkom periódy vám hodinky pošlú upozornenie o 21:00 v nastavenom dni.


1. Keď je predpovedanie menštruačného cyklu zapnuté, aktivujte pripomenutie menštruačného cyklu.
2. Pre pripomenutie menštruačného obdobia a pripomenutie dňa ovulácie, ktoré ste nastavili v aplikácii Sledovanie cyklu, môžete upraviť dátum pripomenutia alebo vypnúť funkciu pripomienky.

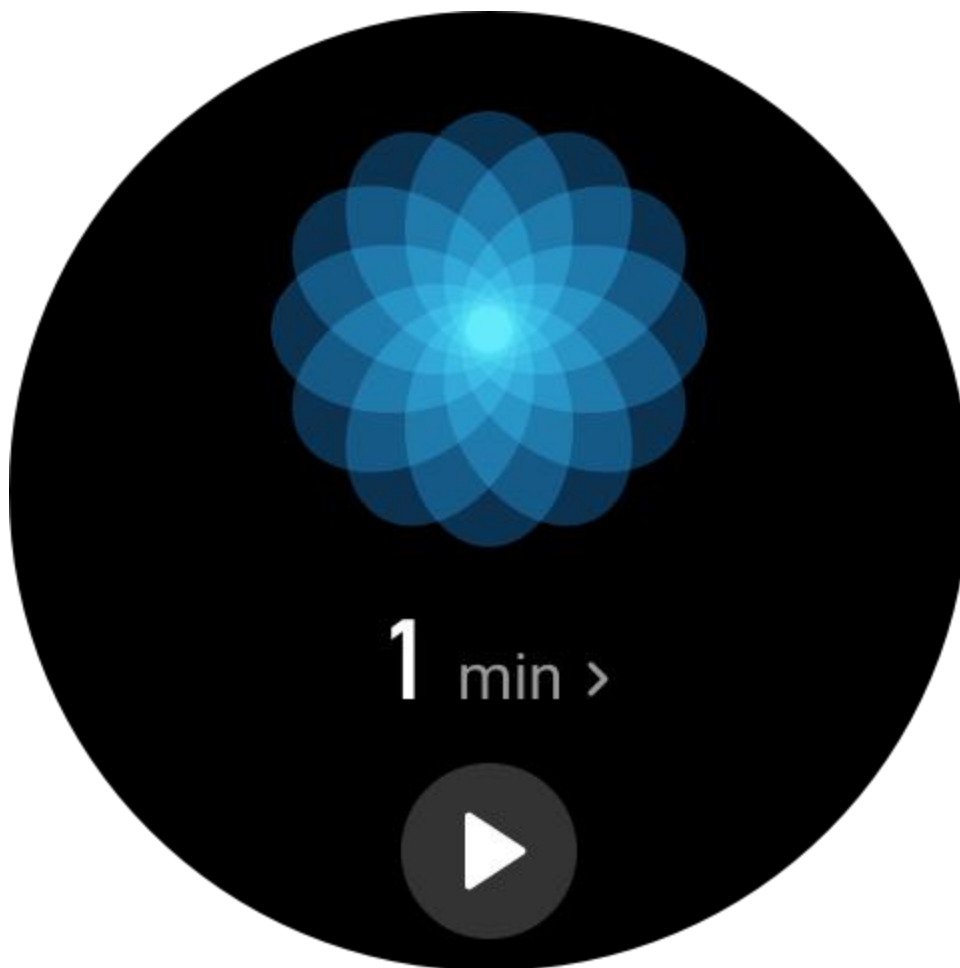


Dýchanie

Pomáha vám zmierniť stres tým, že vás vedie k pomalému a hlbokému dýchaniu.

Zobuďte hodinky, stlačením horného tlačidla na stránke ciferníka otvorte zoznam aplikácií a potiahnutím nahor alebo nadol po obrazovke vyberte a otvorte aplikáciu Dýchanie. Klepnutím

na  začnite s uvoľnením prostredníctvom dýchania. Vďaka nastaveniu aplikácie Dýchanie ako [widgetu](#) môžete ľahko spúšťať uvoľnenie dýchaním.



Hlasová funkcia

Offline hlas

Offline hlas vám umožňuje ovládať väčšinu funkcií hodínok, aj keď sú hodinky a telefón odpojené.

Režim zobudenia offline hlasového ovládania:

Prejdite do časti Nastavenia > Predvoľby > Offline ovládanie hlasom > Režim zobudenia.

1. Po zdvihnutí zápästia zareagujte do 5 sekúnd.
2. Po rozsvietení obrazovky zareagujte do 5 sekúnd.
3. Zareagujte, kým obrazovka svieti.

Wake-up Mode



Respond within 5 seconds after you turn your wrist



Respond within 5 seconds after the screen lights on

Výberom možností Odpovedať do 5 sekúnd po otočení zápästia a Odpovedať do 5 sekúnd po rozsvietení obrazovky zapnete offline hlasové ovládanie. Po otočení zápästia alebo rozsvietení obrazovky sa zobrazí ikona rozpoznávania offline hlasu. Potom môžete spúšťať offline hlasové príkazy na použitie konkrétnej funkcie.



When you see this
dynamic icon, you can
give your instructions

Set offline voice



Ak zvolíte možnosť Odpovedať pri rozsvietenej obrazovke, môžete offline hlasové príkazy používať priamo bez toho, aby ste museli čakať na zobrazenie ikony rozpoznávania offline hlasu.

Offline hlasové ovládanie (zámorská verzia) podporuje 4 jazyky: zjednodušenú čínštinu, angličtinu, nemčinu a španielčinu. Prejdite do časti Nastavenia > Predvoľby > Offline ovládanie hlasom > Jazyk offline ovládania a zmeňte jazyk.



Offline hlasové príkazy:

Prejdite do časti Nastavenia > Predvoľby > Offline hlasové ovládanie > Zobrazit' všetky hlasové príkazy, kde sú uvedené všetky hlasové príkazy, ktoré hodinky podporujú.

1. Môžete priamo vysloviť „Open + názov aplikácie“, napríklad: „Open Heart rate“, „Open Stress“, „Open Blood Oxygen“, „Open Temperature“ a podobne.
2. Keď hodinky prehrávajú hudbu, môžete vysloviť „Start playing“, „Pause playing“, „Play previous song“, „Play next song“, „Repeat song“ a podobne.
3. Keď chcete trénovať, môžete vysloviť „Start walking“, „Start outdoor running“, „Start outdoor cycling“, „Start climbing“ a podobne.
4. Keď chcete nastaviť budík alebo časovač, môžete vysloviť „Alarm at 8 o'clock“ alebo „Timer 1 minute“.

Alexa

Nechajte hodinky pripojené k telefónu, otvorte aplikáciu Zepp, prejdite do časti Profil > Pridať účet > Amazon Alexa, prihláste sa do svojho účtu Amazon a autorizujte aplikáciu Alexa. Po úspešnej autorizácii môžete aplikáciu Alexa spustiť stlačením a podržaním horného tlačidla hodínok na jednu sekundu, prípadne pomocou karty skratky.



Add accounts



WeChat



Google Fit



Strava



Relive



Amazon Alexa





Add accounts



WeChat



Google Fit



Strava



Relive



Attention

After successful connection, Alexa will share your location and voice data with the other party.

Cancel

Agree



amazon alexa authorization



amazon alexa

Use your voice to check the weather, set alarm, play briefing, and more.

All you have to do is ask alexa.



Welcome to Alexa



ADD ALEXA

Welcome to Alexa



Just ask to set a workout timer, check the weather, control smart home devices, and more.

GET STARTED



Sign-In

[Forgot password?](#)

Email (phone for mobile accounts)

Amazon password



Show password



Keep me signed in. [Details](#)

Sign-In

By continuing, you agree to Amazon's [Conditions of Use](#) and [Privacy Notice](#) .

New to Amazon?

Create a new Amazon account



Amazon Sign-In



amazon

Sign-In

[Forgot password?](#)

zhangsili@zepp.com



.....



zhang123ZH



Show password



Keep me signed in. [Details](#)

Sign-In



打开应用

Allow this page to open Zepp?



amazon alexa authorization

Talk to Alexa in:

English(United States)



amazon alexa

You're ready with Alexa.

Here are some things to try:

Play flash briefing.

Set an alarm.

Ask Wikipedia about Harry Potter.

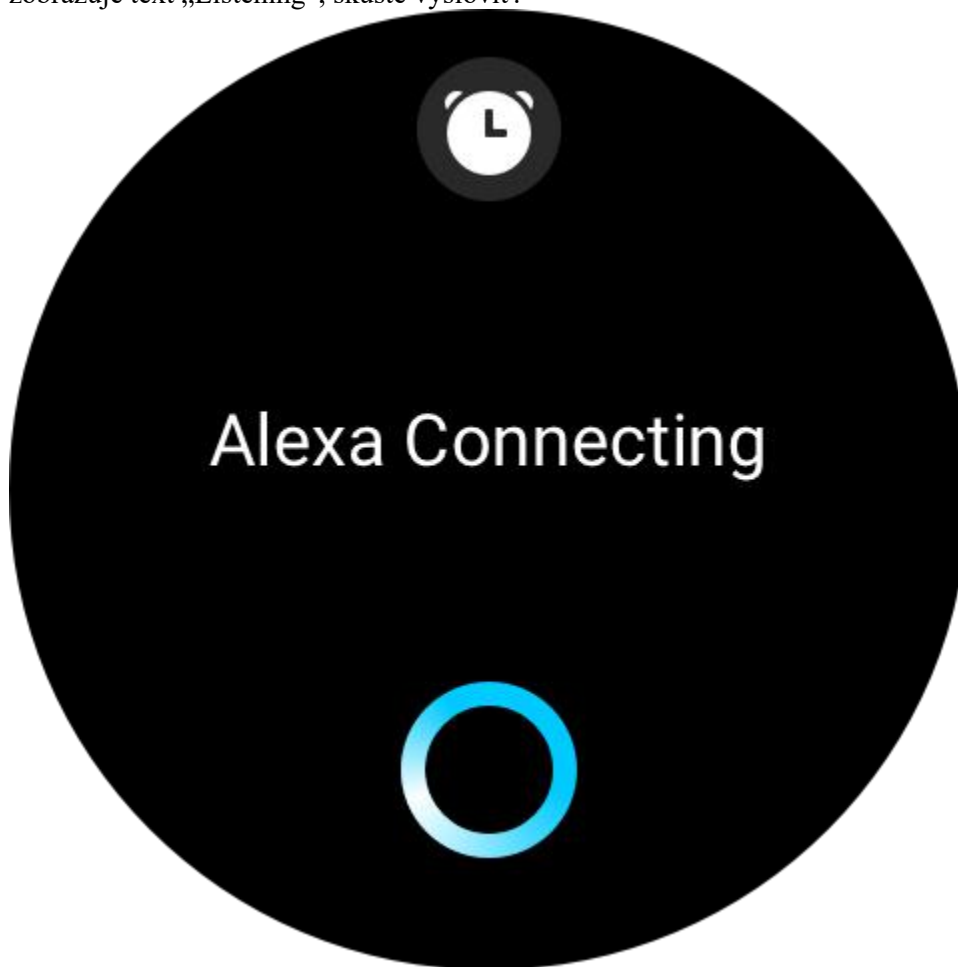
What's the weather.

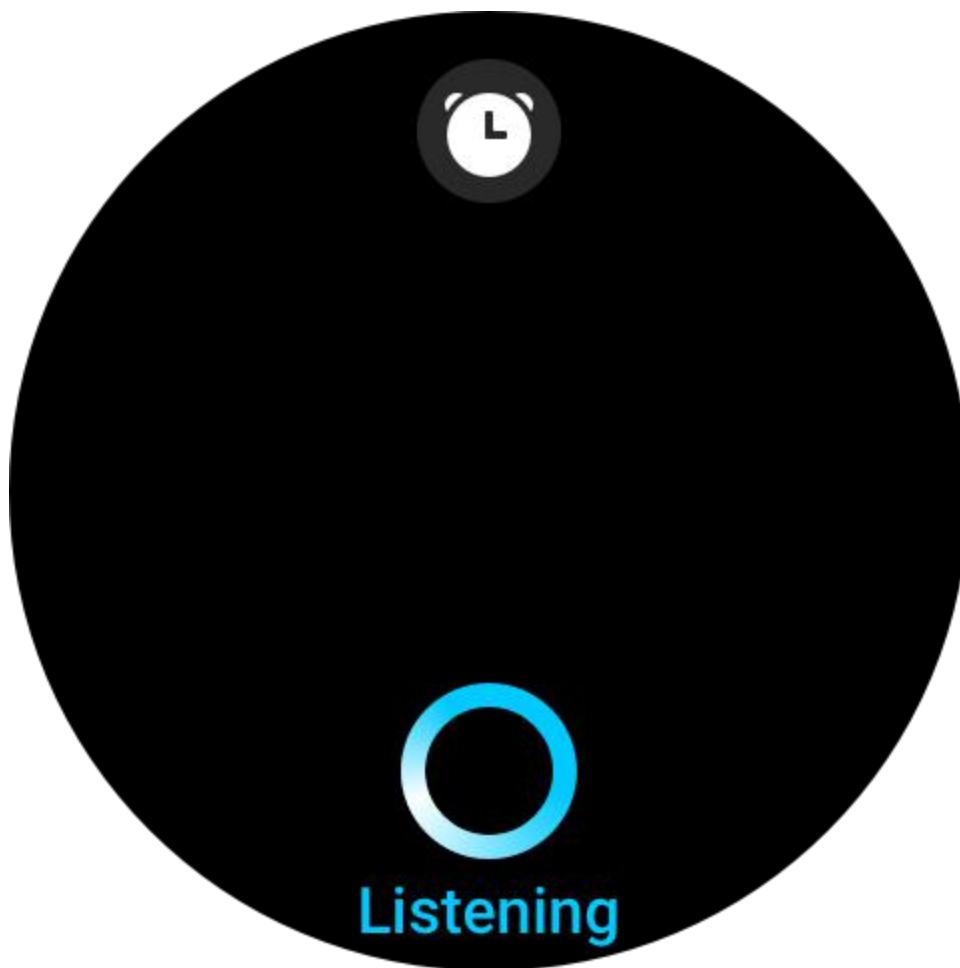
Aplikáciu Alexa môžu využívať účty aplikácie Zepp zaregistrované v týchto regiónoch:

USA, Spojené kráľovstvo, Írsko, Nový Zéland, Kanada, Nemecko, Rakúsko, India, Japonsko, Austrália, Francúzsko, Taliansko, Španielsko, Mexiko, Brazília.

Aplikácia Alexa podporuje 14 jazykov: kanadskú francúzštinu, kanadskú angličtinu, indickú angličtinu, mexickú španielčinu, brazílsku portugalcínu, nemčinu, taliančinu, japončinu, francúzštinu, austrálsku angličtinu, americkú španielčinu, americkú angličtinu, britskú angličtinu a španielčinu.

Aplikácia Alexa podporuje zručnosti, medzi ktoré patria **príkazy inteligentnej domácnosti, počasie, budík, časovač, pripomenutie, vtipy, zoznamy, hľadanie, preklad** a podobne. Keď sa zobrazuje text „Listening“, skúste vysloviť:





Otázka na čas: „What time is it?“

Overenie dátumov: „Alexa, when is [sviatok] this year?“ alebo „What is the date?“

Overenie počasia: „Alexa, what's the weather like?“ alebo „Alexa, will it rain today?“ alebo „Alexa, will I need an umbrella today?“ alebo „What is the weather in Seattle today?“

Nastavenie budíka: „Alexa, set an alarm for 7 a.m.“ alebo „Alexa, wake me up at 7 in the morning“

Zrušenie budíka: „Alexa, cancel my alarm for 2 p.m.“

Nastavenie časovača: „Alexa, timer“ alebo „Alexa, set a timer for 15 minutes“ alebo „Alexa, set a pizza timer for 20 minutes“

Vytvorenie pripomenutia: „Alexa, reminder“ alebo „Alexa, remind me to check the oven in 5 minutes“

Vyžiadanie vtípu: „Alexa, tell me a joke“

Vytvorenie nákupného zoznamu: „Alexa, add eggs to my shopping list“ alebo „Alexa, I need to buy laundry detergent“

Overenie nákupného zoznamu: „What is on my shopping list?“

Vytvorenie zoznamu úloh: „Add Go swimming to my to-do list“

Overenie zoznamu úloh: „What's on my to-do list?“

Overenie udalostí v kalendári: „Alexa, what's on my calendar for tomorrow?“

Všeobecná otázka: „Alexa, how tall is Yao Ming?“ alebo „Alexa, who is Steve Jobs?“

Preklad: „Alexa, how do you say Hello in French?“



Shoping List

1. shopping
2. swimming





To Do List

2 items

1. shopping

2. swimming





Calendar

Mon, Nov 16

10:00 AM buy eggs

12:05 AM eat apples and





San Francisco

56°



▼ 13° ▲ 20°

Monday, January 18



SUN

3/12°



MON

5/17°



TUE

5/17°



WED

5/17°



THU

5/17°



FRI

5/17°



SAT

5/17°





Tap Alexa to make changes

Timers



00:00:59

00:03:59

Reminders



Christmas party

Today 7:00 PM

Go to Carrefour to buy
groceries with mom

01-23 8:00 AM

Alarms



08:30 AM

Weekdays



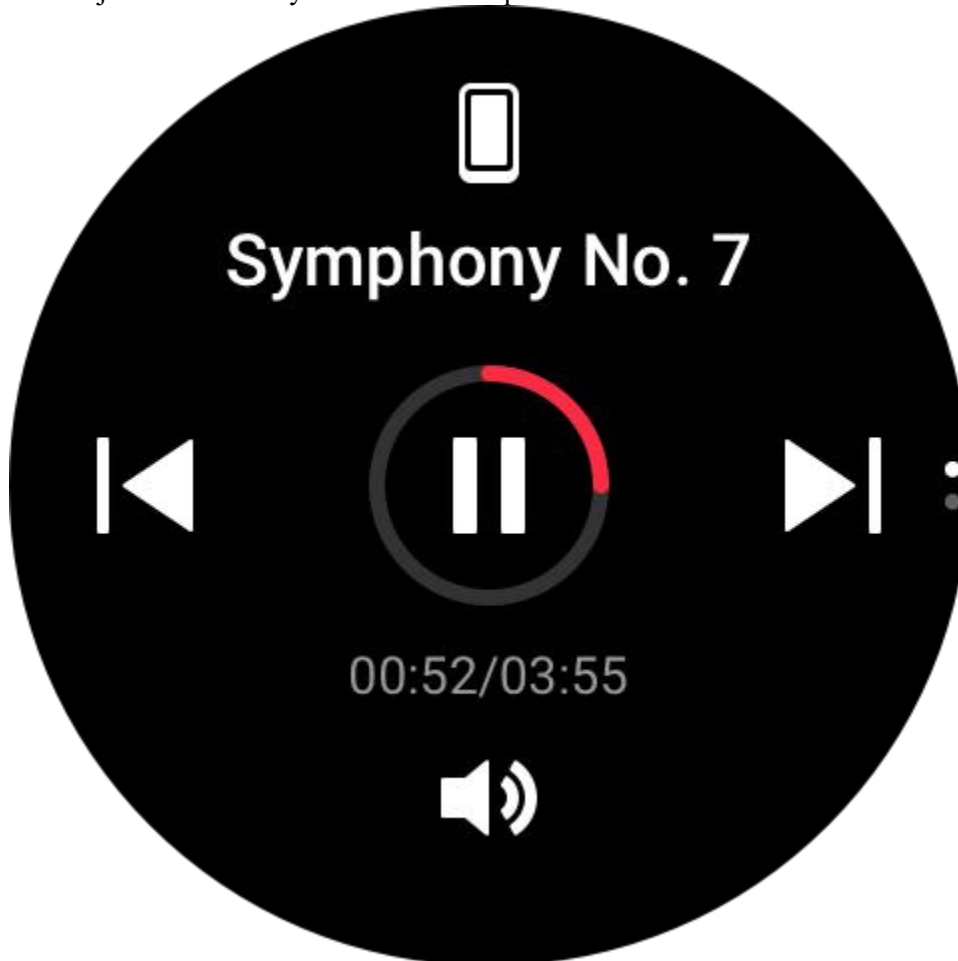
Aplikácie v hodinkách

Aplikáciami sa označujú funkcie hodinek, ktoré možno používať samostatne, napríklad Tréning, Srdcová frekvencia a Počasie.

Zobuďte hodinky, stlačením horného tlačidla prejdite do zoznamu aplikácií, potiahnutím prstom nahor alebo nadol prechádzajte zoznamom aplikácií a potom klepnutím na aplikáciu ju spustíte.

Ovládanie hudby na diaľku

Nechajte hodinky pripojené k telefónu. Pri prehrávaní hudby na telefóne môžete pomocou aplikácie Hudba na hodinkách spustiť alebo pozastaviť hudbu, prepnúť na predchádzajúcu alebo nasledujúcu skladbu a vykonávať ďalšie operácie.



Úprava nastavení na telefóne s Androidom:

Nechajte hodinky pripojené k telefónu. Spustíte aplikáciu Zepp, prejdite do časti Profil > Amazfit GTR 3 > Správa zoznamu aplikácií. Na stránke, ktorá sa zobrazí, klepnite na hlásenie

s informáciou, že nie je povolený prístup na čítanie upozornení. Prejdete na stránku nastavení upozornení, kde môžete aplikácii Zepp udeliť prístup k upozorneniam. Ak sa táto správa nezobrazí, povolenie je už udelené.

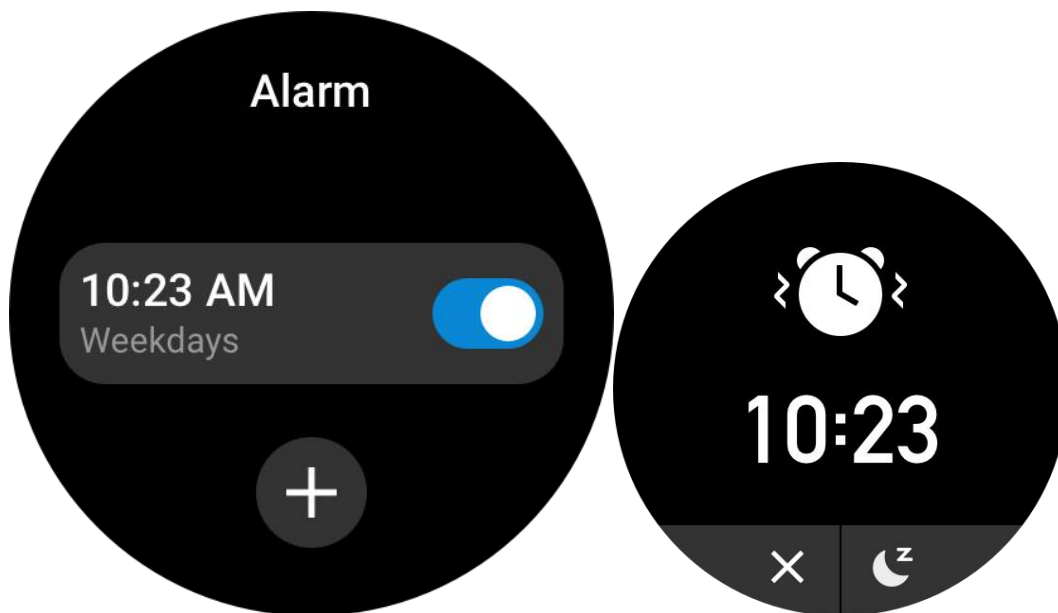
Poznámka:

Ak chcete túto funkciu zapnúť na telefóne s Androidom, musíte pridať aplikáciu Zepp do zoznamu povolených aplikácií alebo do zoznamu automaticky spúšťaných aplikácií, aby aplikácia neustále bežala na pozadí. Ak aplikáciu Zepp ukončí proces na pozadí v telefóne, hodinky sa od telefónu odpoja a nebudete môcť pomocou nich ovládať prehrávanie hudby.

Budík

Budíky môžete pridávať v aplikácii Zepp aj na hodinkách. Možno pridať najviac 10 budíkov. Budík podporuje opakované budenie a inteligentné budenie. Keď je aktivovaný inteligentný budík, hodinky vypočítajú najlepší čas na vaše prebudenie z ľahkého spánku do 30 minút pred nastaveným časom.

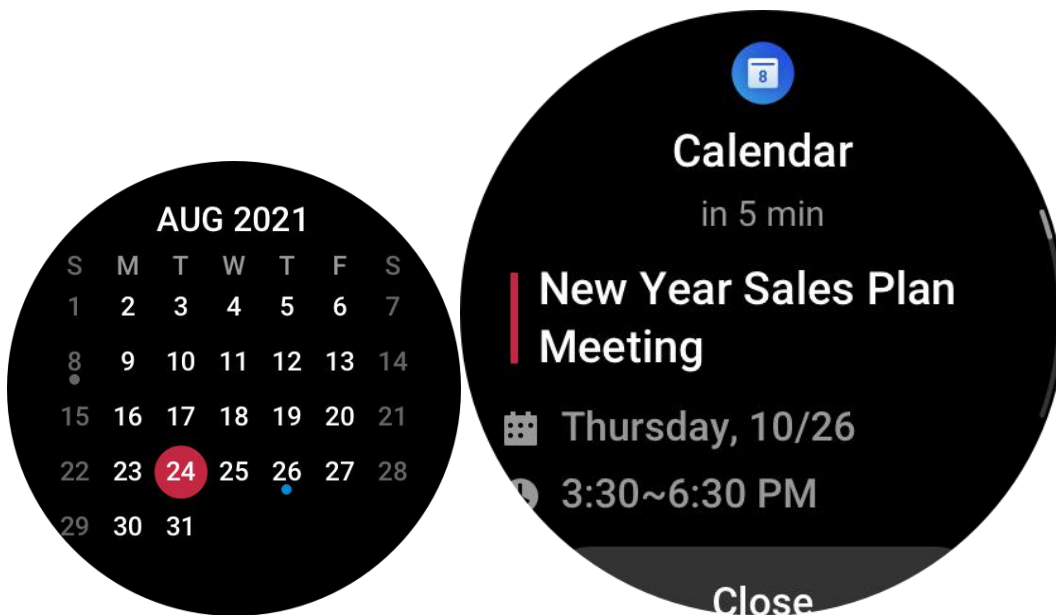
Keď nastane nastavený čas budíka, hodinky vás upozornia zvukom. Môžete zvoliť jeho vypnutie alebo pripomenutie neskôr. Ak zvolíte možnosť Pripomenúť mi neskôr, hodinky vás upozornia po 10 minútach. Túto funkciu môžete pre každý budík použiť len 5-krát. Ak nevykonáte žiadnu činnosť, hodinky vás štandardne upozornia neskôr.



Kalendár a udalosti

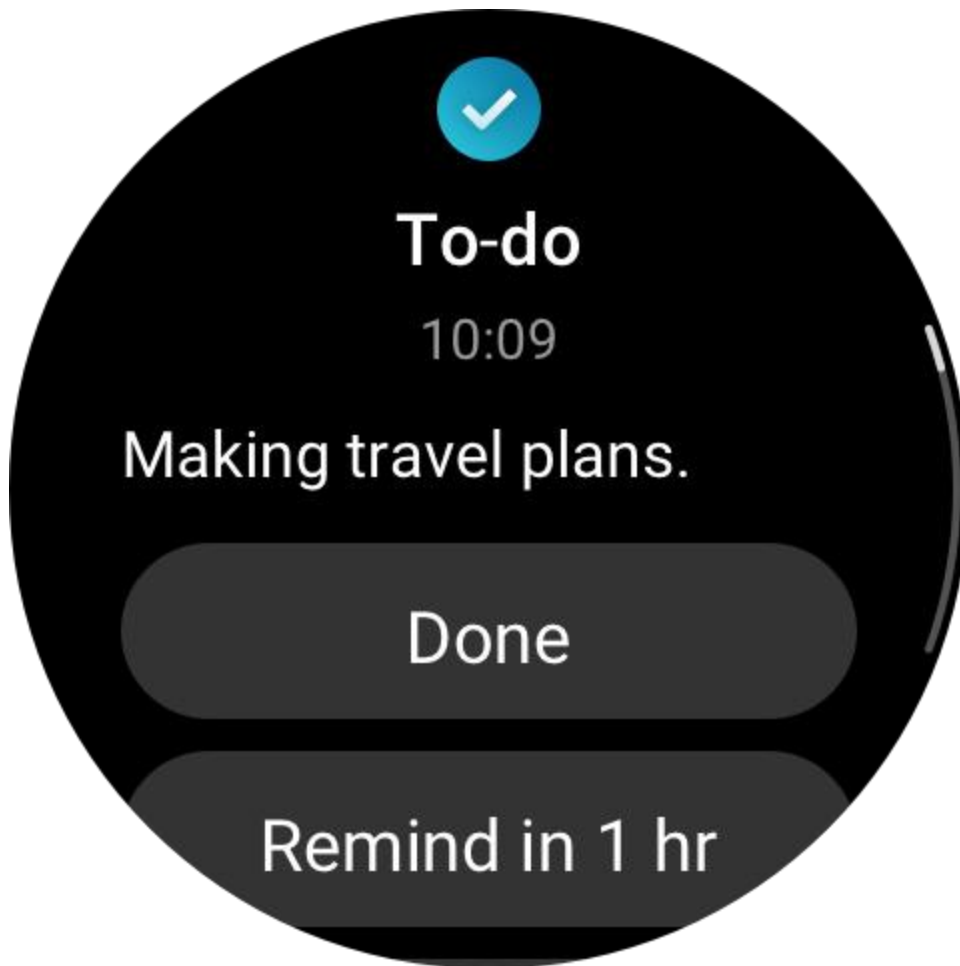
Ak chcete vytvoriť alebo upraviť plán, nechajte hodinky pripojené k telefónu, otvorte aplikáciu Zepp a prejdite do časti Profil > Amazfit GTR 3 > Nastavenia aplikácie > Plán. Do hodínok môžete aj synchronizovať až 200 udalostí na dnešok a ďalších 30 dní. Aplikácia Zepp bude zároveň čítať udalosti zo systémového kalendára telefónu a synchronizovať ich so zoznamom udalostí aplikácie, ale udalosti aplikácie nie je možné synchronizovať so systémovým kalendárom telefónu.

Keď klepnutím na kalendár na hodinkách prejdete do zoznamu udalostí, zobrazia sa udalosti na dnešok a ďalších 30 dní. Keď nastane určený čas, na hodinkách sa zobrazí kontextové okno pripomenutia udalosti. Môžete zvoliť jej vypnutie alebo pripomenutie neskôr. Ak zvolíte možnosť Pripomenúť mi neskôr, hodinky vás upozornia po 10 minútach.



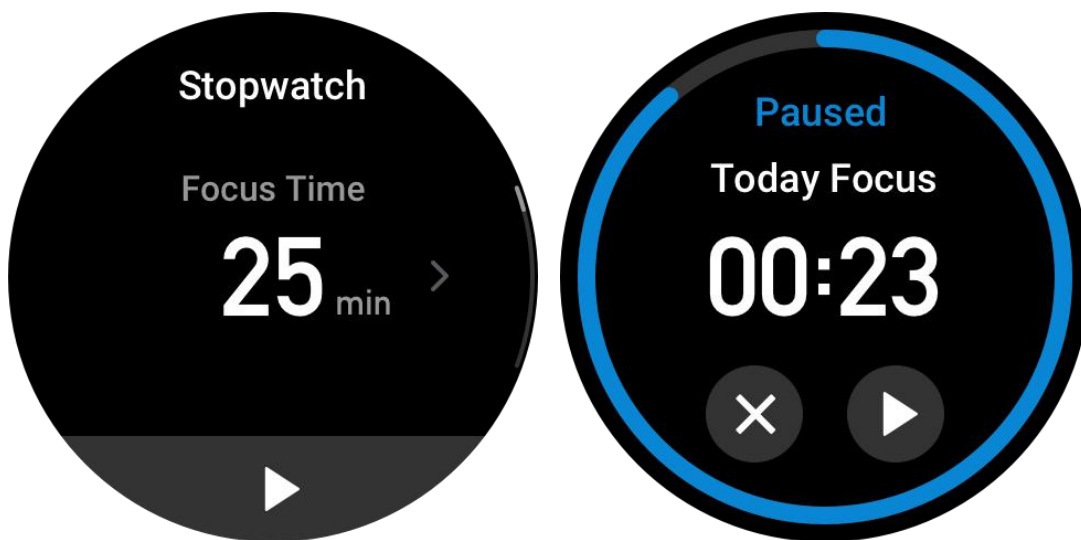
Zoznam úloh

Nechajte hodinky pripojené k telefónu, otvorte aplikáciu Zepp a prejdite do časti Profil > Amazfit GTR 3 > Nastavenia aplikácie > Zoznam úloh, kde môžete vytvárať alebo upravovať úlohy a nastaviť čas pripomenutia alebo opakovanie úloh. Pridať môžete najviac 60 úloh. Keď nastane určený čas pripomenutia, na hodinkách sa zobrazí kontextové okno pripomenutia úlohy, po ktorom môžete vykonávať činnosti, ako napríklad Hotovo, Pripomenúť mi o 1 hodinu, Pripomenúť mi neskôr a Ignorovať.



Pomodoro Tracker

Aplikácia Pomodoro Tracker vám umožňuje spravovať si čas na základe vedeckých poznatkov a nastaviť si čas na sústredenie v cykle. Umožní vám to dosiahnuť rovnováhu medzi prácou a prestávkami s minimálnymi prerušeniami a riadiť svoj čas intuitívnejšie a efektívnejšie. Každý úsek určený na prácu trvá v predvolenom nastavení 25 minút a nasleduje po ňom 5-minútová prestávka. Môžete si vytvoriť vlastné úseky určené na prácu a prestávku. Počas pracovnej doby hodinky automaticky prejdú do režimu Nerušiť.



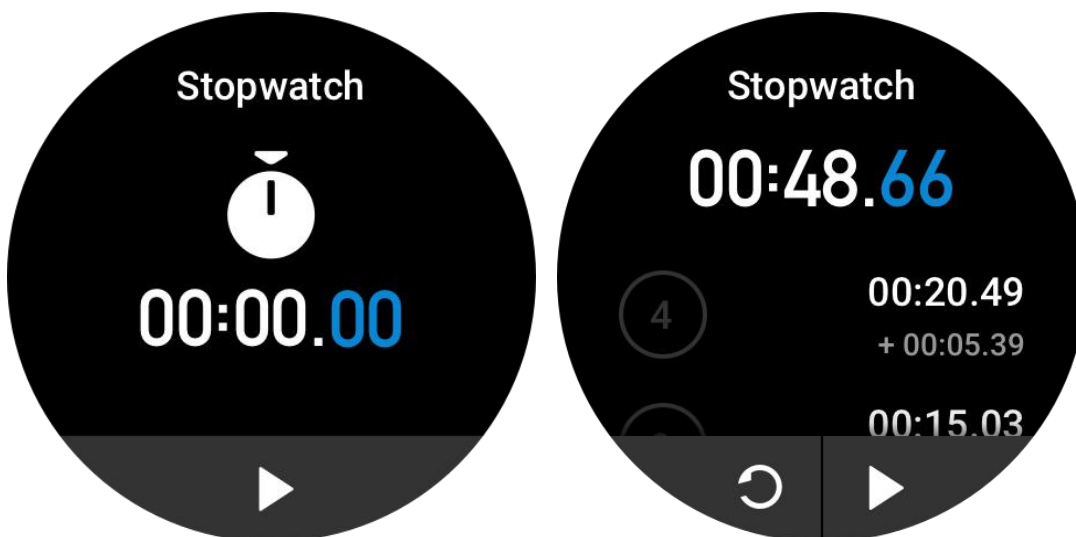
Svetový čas

V časti Profil > Amazfit GTR 3 > Zoznam aplikácií > Svetový čas môžete v aplikácii Zepp pridať hodiny rôznych miest a synchronizovať ich do hodínok, ktoré potom v reálnom čase zobrazujú čas v týchto mestách. Pridať možno až 20 rôznych miest. Zároveň hodinky poskytujú niekoľko predvolených miest, takže môžete rýchlo pridať mestá do zoznamu svetových hodín na hodinkách.



Stopky

Stopky dokážu merať čas až 23 hodín, 59 minút a 59 sekúnd s presnosťou 0,01 sekundy. Hodinky dokážu počas stopovania zaznamenať až 99 časov. Pri počítaní sa zaznamenáva aj časový rozdiel medzi aktuálnym a posledným počítaním.



Odpočítavanie

Aplikácia Odpočítavanie poskytuje 8 skratiek pre rýchle nastavenie. Aplikácia Odpočítavanie vám umožňuje nastaviť časový interval, ktorý môže mať najviac 23 hodín, 59 minút a 59 sekúnd. Na konci odpočítavania vám to hodinky pripomenú.



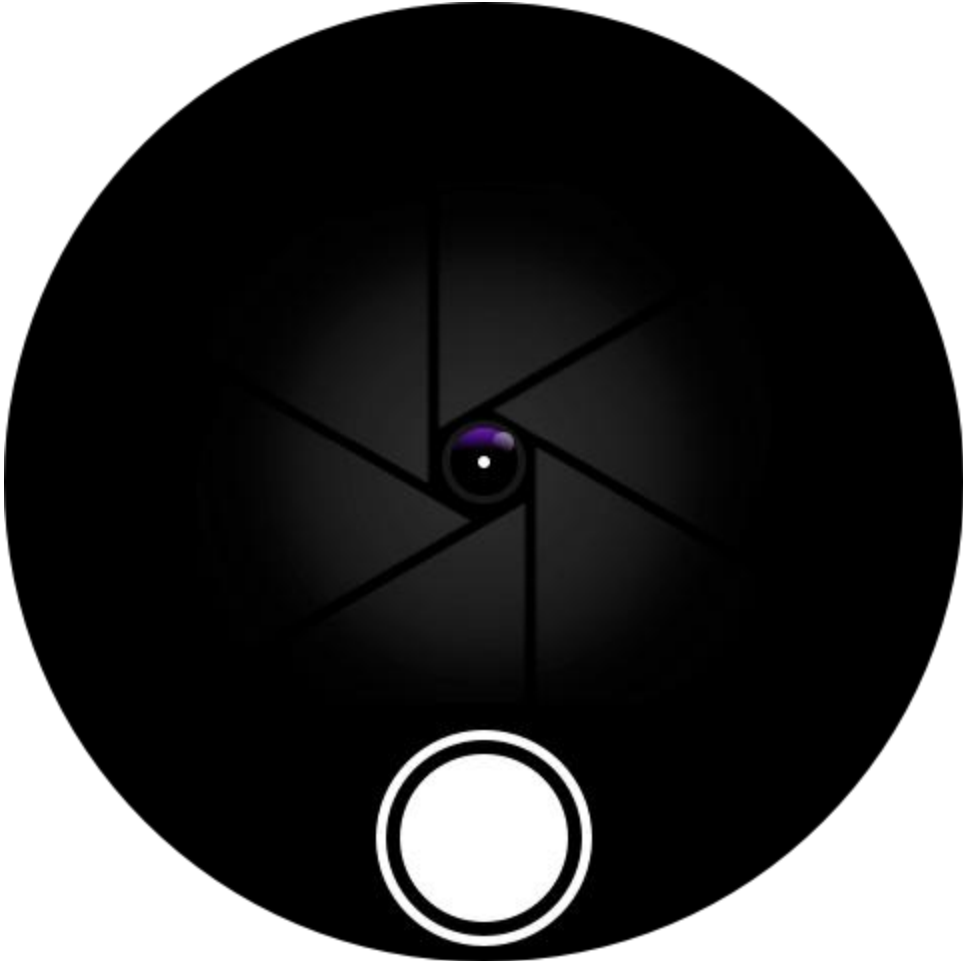
Ovládanie fotoaparátu na diaľku

Keď je fotoaparát telefónu zapnutý, môžete pomocou hodínok snímať obrázky na diaľku. Ak používate telefón so systémom iOS, pred použitím funkcie spárujte hodinky s rozhraním Bluetooth telefónu. Ak používate telefón so systémom Android, otvorte aplikáciu Zepp, prejdite do časti Profil > Amazfit GTR 3 > Lab > Nastavenia fotoaparátu a podľa pokynov nakonfigurujte nastavenia.



Open the phone camera





Počasie

V aplikácii Počasie si môžete prezerať nasledujúce údaje:

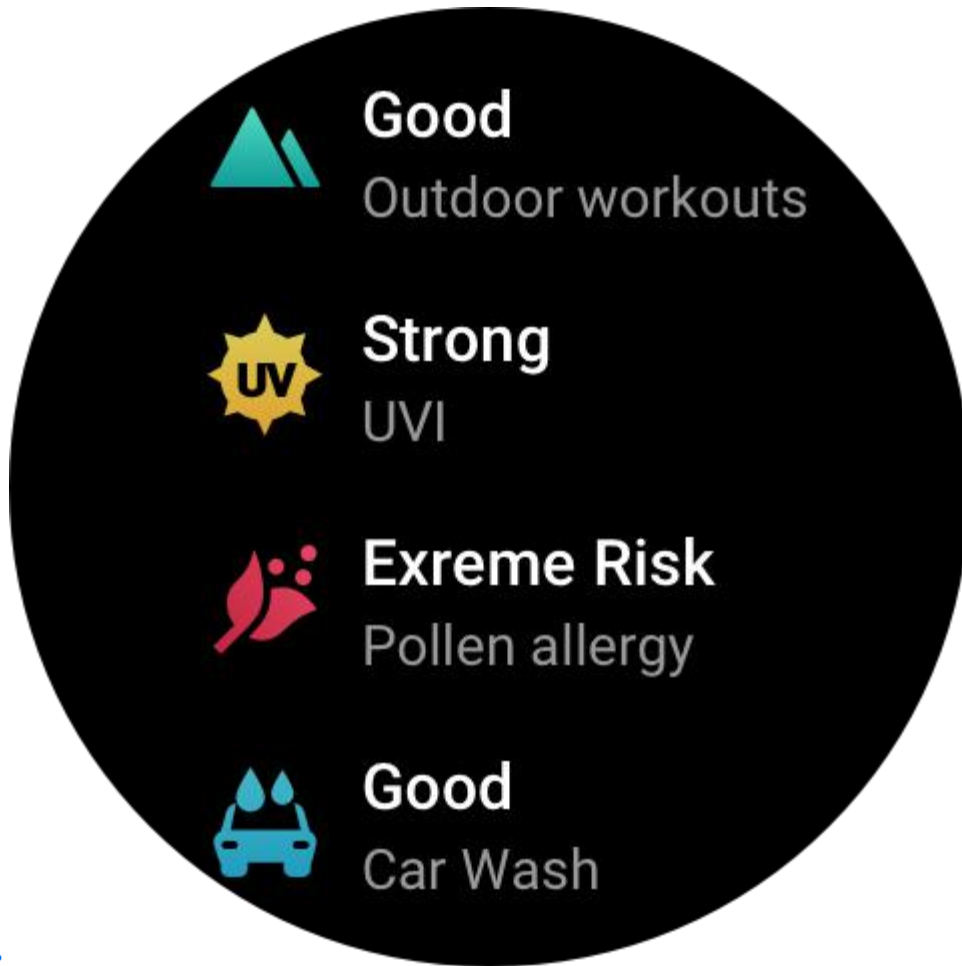
- Dnešné počasie (vrátane teploty, teplotnej krivky, poveternostných podmienok, sily vetra a vlhkosti).



- Kvalita ovzdušia (týka sa len miest v Číne).



• Index denného života vrátane indexu cvičenia vonku, UV indexu, indexu peľovej alergie (platí len pre mestá v Číne), indexu rybolovu (mestá mimo Číny) a indexu umývania áut.



- Predpoveď počasia na ďalších 5 dní.

Future weather



Údaje o počasí sa musia synchronizovať prostredníctvom mobilnej siete. Hodinky preto musíte mať pripojené k telefónu, aby boli informácie o počasí aktuálne.

- V aplikácii Zepp môžete pridať miesta (najviac 5) a jednotky teploty (stupne Celzia alebo Fahrenheita) a povoliť alebo zakázať pripomenutia počasia.



天气

位置

当前定位 Haidian

北京

广州

Shenzhen

添加位置

手表端最多能添加5个城市

温度单位

摄氏度°C



天气预警推送



- Môžete si prezerať miesta, ktoré ste pridali do hodínok.

Slnko a mesiac

V aplikácii Slnko a mesiac si môžete prezerať nasledujúce údaje:

- Čas východu a západu slnka.



Klepnutím na tlačidlo pripomenutia na stránke povolíte alebo zakážete pripomenutie východu/západu slnka.

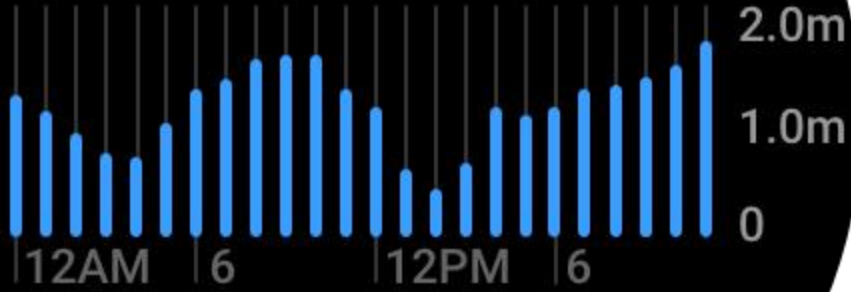
- Čas východu a západu mesiaca a mesačná fáza.



- Prílivy (pobrežné oblasti).

New York

Tidal Today

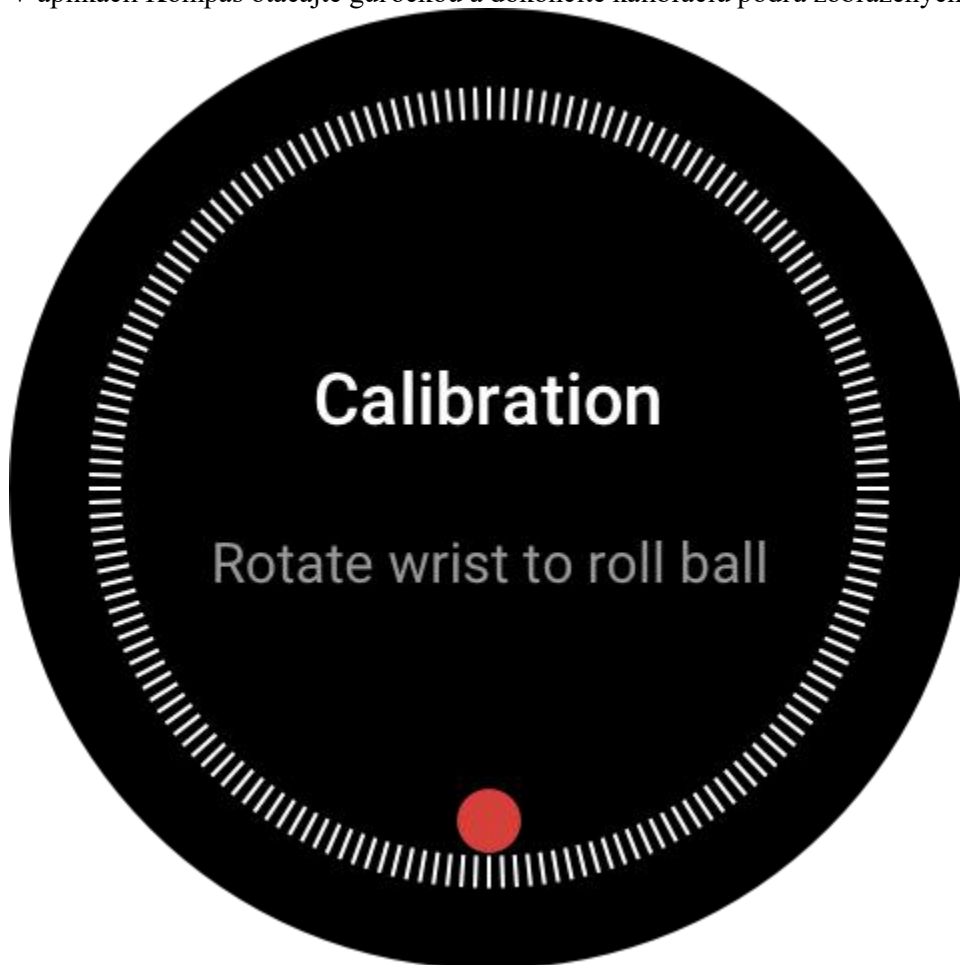


0.68m 1.96m 0.53m 1.75m
03:21 10:30 16:02 22:52

Port of New York

Kompas

V závislosti od rušenia okolitým magnetickým poľom môže byť hodinky potrebné nakalibrovať. V aplikácii Kompas otáčajte guľôčkou a dokončíte kalibráciu podľa zobrazených výzviev.



Po dokončení kalibrácie kompasu sa na číselníku zobrazí azimut a uhol, na ktorý ukazuje smer aktuálnych 12 hodín.



Klepnutím na tlačidlo na obrazovke uzamknete aktuálnu polohu 12 hodín. Keď zmeníte smer, rozhranie zobrazí uhol medzi novým smerom 12 hodín a predchádzajúcim smerom 12 hodín.



Barometer

V aplikácii Barometer si môžete prezerat' nasledujúce údaje:

- Aktuálny barometrický tlak vašej aktuálnej polohy a krivka tlaku za posledné 4 hodiny. Môžete povoliť funkciu upozornenia na búrku a nastaviť prahovú hodnotu na stránke tlaku. Keď sa vyskytne nepriaznivé počasie, systém vás upozorní.



- Aktuálna hodnota tlaku vašej aktuálnej polohy a krivka tlaku za posledné 4 hodiny.



Inštalácia aplikácie a jej odinštalovanie

Ďalšie aplikácie si môžete stiahnuť z obchodu s aplikáciami a nainštalovať.

1. Inštalácia aplikácie: Nechajte hodinky pripojené k telefónu, v aplikácii Zepp prejdite do časti Profil > Amazfit GTR 3 > Nastavenia aplikácií > Viac > Prejsť do obchodu > Obchod s aplikáciami, vyberte cieľovú aplikáciu, stiahnite ju a nainštalujte, prípadne aktualizujte nainštalovanú aplikáciu na najnovšiu verziu.

9:41



应用商店



活动目标

应用简介

安装



录音机

应用简介

下载中



日程

应用简介

传输中



达标提醒

应用简介

安装中



心电图

应用简介

已安装



老虎证券

应用简介

更新

2. **Odištalovanie aplikácie:** Nechajte hodinky pripojené k telefónu, v aplikácii Zepp prejdite do časti Profil > Amazfit GTR 3 > Nastavenia aplikácií > Viac > Prejsť do obchodu > Obchod s aplikáciami, klepnutím na nainštalovanú aplikáciu otvorte stránku s podrobnosťami o aplikácii a klepnutím na tlačidlo vymazania odištalujte aplikáciu.

Nastavenia hodinek

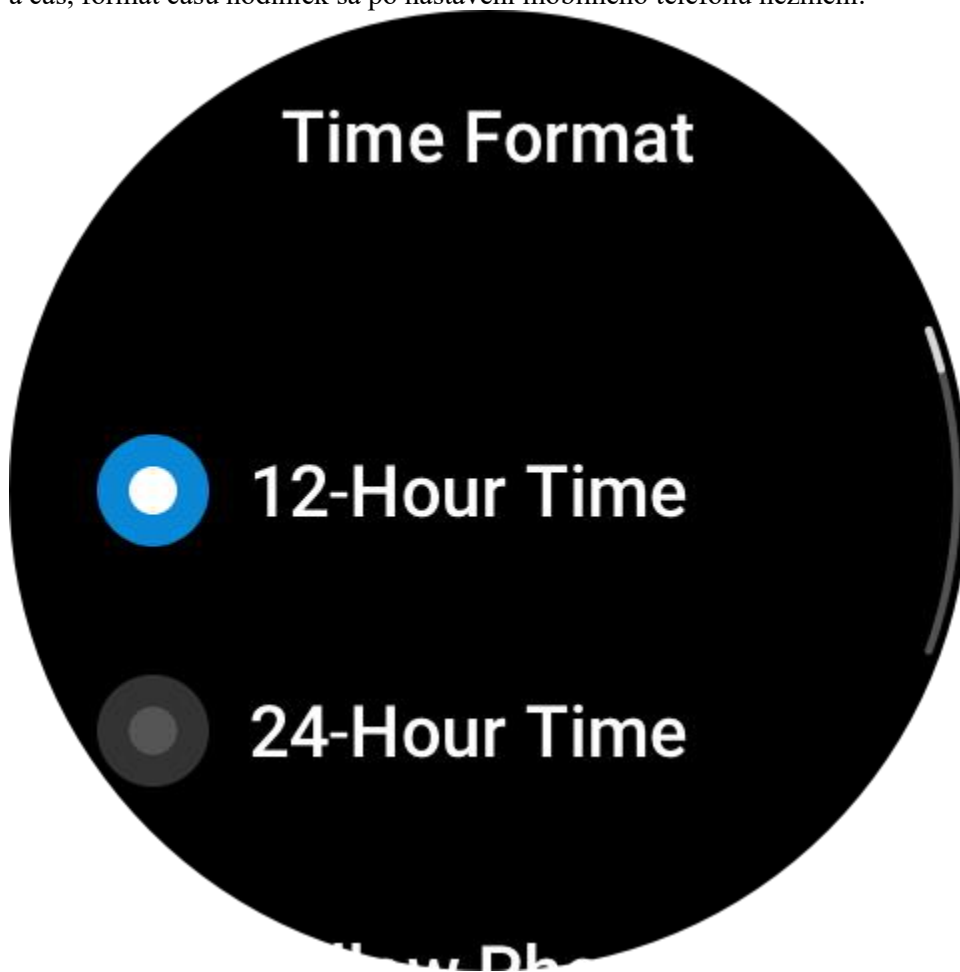
Jednotky

Nechajte hodinky pripojené k telefónu, otvorte aplikáciu Zepp a prejdite do časti Profil > Viac > Nastavenia. Môžete tu nastaviť mernú jednotku vzdialenosti. Počas synchronizácie údajov hodinky automaticky používajú nastavenia v aplikácii.

Formát času

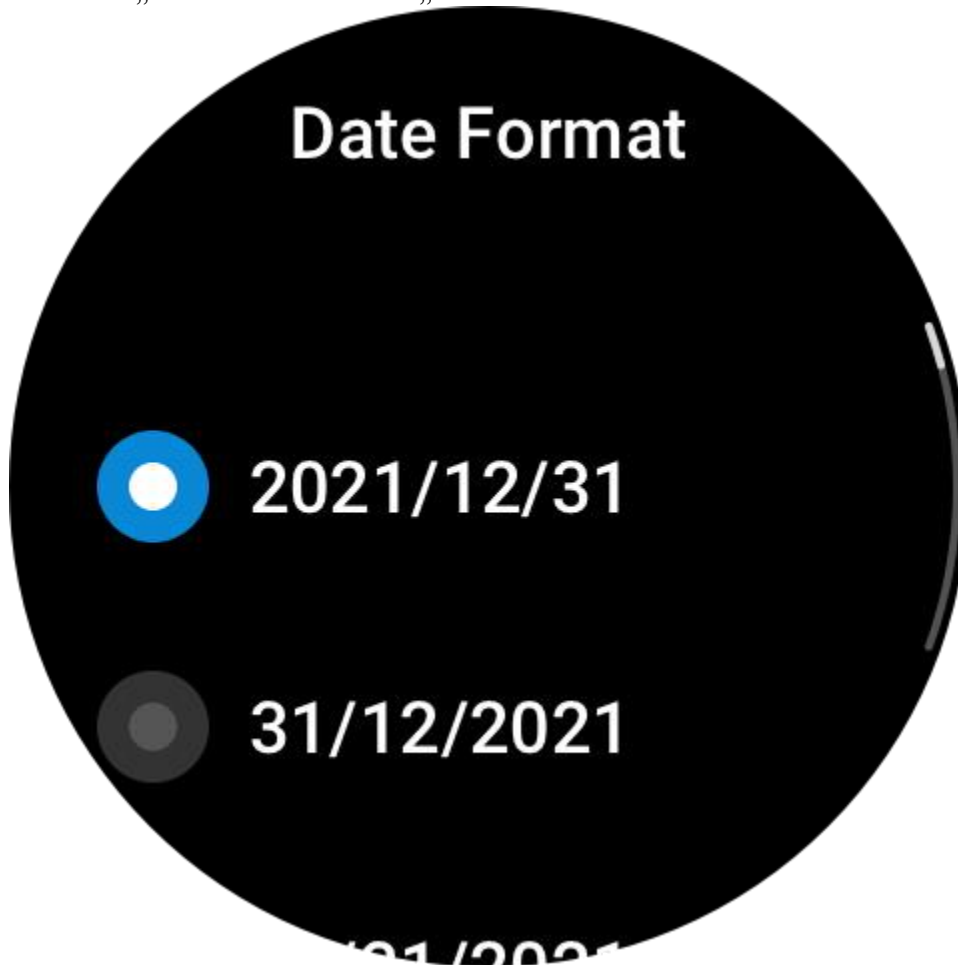
Nechajte hodinky pripojené k telefónu. Počas synchronizácie údajov hodinky automaticky používajú systémový čas a formát času vášho telefónu a zobrazujú čas v 12-hodinovom alebo 24-hodinovom formáte.

Ak vyberiete 12-hodinový alebo 24-hodinový formát na hodinkách v časti Nastavenia > Ciferník a čas, formát času hodinek sa po nastavení mobilného telefónu nezmení.



Formát dátumu

Štandardný formát dátumu zobrazený na hodinkách je „rok/mesiac/deň“. Formát dátumu môžete zmeniť na „mesiac/deň/rok“ alebo „deň/mesiac/rok“ v časti Nastavenia > Ciferník a čas.



Nastavenie hesla

Heslo pre hodinky môžete nastaviť na hodinkách v časti Zoznam aplikácií > Nastavenia > Predvoľby > Zámok mimo zápästia. Keď systém zistí, že nemáte hodinky nasadené, automaticky hodinky uzamkne heslom. Ak chcete hodinky ďalej používať, je potrebné zadať heslo.



Smer nosenia

Na hodinkách prejdite do časti Zoznam aplikácií > Nastavenia > Predvoľby > Smer nosenia a zmeňte orientáciu tlačidiel a ciferníka, aby ste mohli hodinky nosiť tak, ako vám to vyhovuje

Wearing direction

- Button on the left**
- Button on the right**

Wearing direction

- Button on the left**
- Button on the right**