

Amazfit Bip S

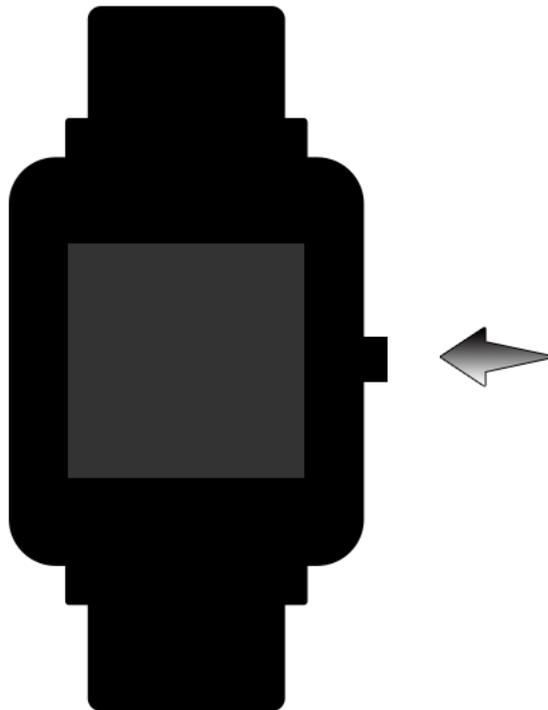
Manuale utente

Indice

Navigazione delle funzioni del quadrante e istruzioni relative ai pulsanti	3
Navigazione delle funzioni	3
Funzioni del pulsante fisico	5
Come indossare e caricare il dispositivo.....	5
Come indossare il dispositivo nella vita quotidiana	5
Come indossare il dispositivo durante gli allenamenti	6
Caricamento	6
Uso delle funzioni	7
Come associare e dissociare il dispositivo.....	7
Quadrante	8
Centro comandi	8
Notifiche	10
Impostazioni delle app dell'orologio.....	12
Stato	12
Frequenza cardiaca.....	13
PAI	13
Attività	14
Meteo	15
Sveglia.....	16
Timer.....	17
Bussola.....	18
Musica.....	19
Impostazioni.....	20
Avvisi di stato dell'orologio	21
Impostazioni per l'accesso rapido	23
Introduzione alla funzione Attività	23
Avvio degli allenamenti	23
Progressi degli allenamenti	24
Avvisi durante gli allenamenti	24
Operazioni durante gli allenamenti.....	25
Come mettere in pausa/continuare/terminare un allenamento.....	27
Visualizzazione dei risultati degli allenamenti	28
Cancellazione della cronologia dei dati degli allenamenti	28
Impostazioni di allenamento	28
GPS e AGPS	28
Introduzione agli intervalli HR durante gli allenamenti	29
Manutenzione giornaliera dell'orologio	30

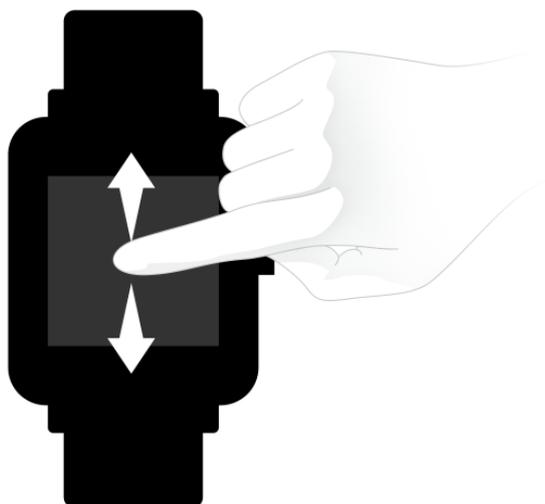
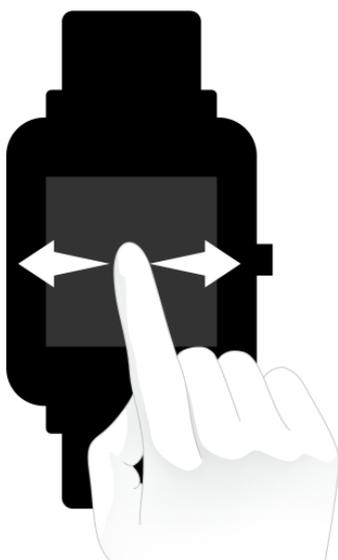
Navigazione delle funzioni del quadrante e istruzioni relative ai pulsanti

Amazfit Bip S dispone di uno schermo tattile con display riflettente e di un pulsante fisico.



Navigazione delle funzioni

È possibile navigare nello schermo scorrendo verso sinistra/destra o verso l'alto/il basso.



Per impostazione predefinita viene mostrata la pagina del quadrante; sono possibili le seguenti operazioni:

1. Scorrere verso l'alto nella pagina del quadrante per visualizzare la cronologia delle notifiche dei messaggi.
2. Scorrere verso il basso nella pagina del quadrante o nel bordo di qualsiasi altra pagina (tranne che nella pagina delle impostazioni) per accedere al centro comandi da dove puoi impostare la modalità DND, il blocco dello schermo, la luminosità e la riproduzione di musica sul tuo telefono. Puoi anche controllare il livello della batteria dell'orologio e lo stato della connessione.
3. Scorrere verso sinistra nella pagina del quadrante per visualizzare l'elenco delle funzioni; da qui puoi toccare la funzione che ti interessa per accedere alla relativa pagina dei dettagli.
4. Scorrere verso destra nella pagina del quadrante per accedere rapidamente a Musica, Stato, PAI, HR e Meteo.

Funzioni del pulsante fisico

Premi il pulsante fisico una volta per eseguire le seguenti operazioni:

- ① Sbloccare lo schermo.
- ② Spegnerlo lo schermo se ti trovi nella pagina del quadrante.
- ③ Tornare al livello di menu precedente se ti trovi in un'altra pagina.
- ④ Scorrere verso l'alto e il basso nella pagina durante un allenamento.
- ⑤ Sbloccare la pagina quando nuoti.

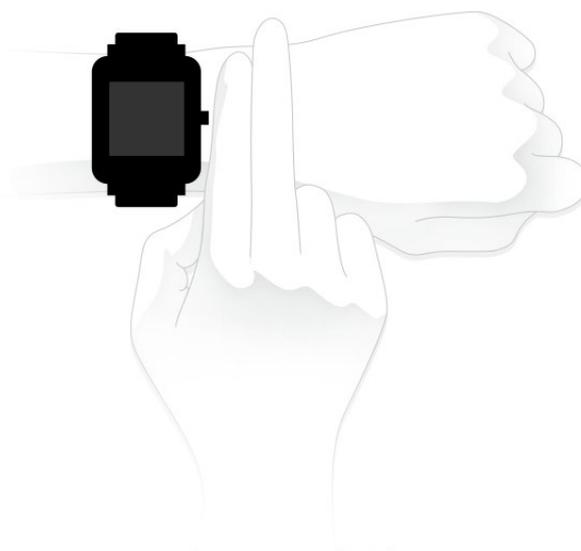
Tenere premuto il pulsante dell'orologio per eseguire le seguenti operazioni:

- ① Accendere l'orologio.
- ② Avviare rapidamente un allenamento specifico.
Puoi impostare l'opzione di avvio rapido in Impostazioni > Impostazioni per la pressione prolungata del pulsante.
- ③ Mettere in pausa l'allenamento se ti trovi nella pagina Attività.
- ④ Tieni premuto il pulsante per 10 secondi per riavviare l'orologio.

Come indossare e caricare il dispositivo

Come indossare il dispositivo nella vita quotidiana

Quando non ti alleni ti consigliamo di indossare l'orologio in maniera non troppo aderente, mantenendo una distanza di due dita dal polso affinché il cardiofrequenzimetro ottico funzioni correttamente.



Come indossare il dispositivo durante gli allenamenti

Quando ti alleni o esegui altri esercizi, ti consigliamo di indossare l'orologio in maniera comoda, assicurandoti che sia ben aderente e non scivoli. Non stringerlo troppo, ma assicurati anche che non si muova eccessivamente.

Caricamento

1. Per caricare l'orologio, collega il connettore USB del caricabatterie a un caricabatterie per cellulari o alla porta USB di un computer.
2. Posiziona l'orologio sulla base di ricarica. Assicurati che i contatti metallici sul retro dell'orologio siano allineati con i contatti dorati della base di ricarica e che il pulsante dell'orologio sia ben premuto sulla base di ricarica.
3. Dopo aver correttamente inserito l'orologio nella base di ricarica, sullo schermo apparirà l'icona di carica che indica che l'orologio è in fase di carica.

Durante la carica puoi visualizzare l'ora e ricevere gli avvisi delle chiamate in arrivo e le notifiche delle app.

Per caricare l'orologio ti consigliamo di usare le porte USB del computer o caricabatterie per cellulari di marchi ben conosciuti. La tensione di uscita nominale del caricabatterie deve essere pari a 5 V con una corrente di uscita superiore a 1 A.



Uso delle funzioni

Scarica l'app Amazfit dal cellulare prima di usare Amazfit Bip S. Per poter usare tutte le sue funzioni è necessario associare l'orologio tramite l'app Amazfit. Inoltre, associando l'orologio è possibile salvare i dati generati sullo stesso nel tuo account cloud personale.

Come associare e dissociare il dispositivo

1. Scarica l'app Amazfit dagli appositi store, registrati o accedi con il tuo account.
2. Apri l'app, accedi a Profilo > Aggiungi dispositivo > Orologio > Amazfit Bip S e scansiona il codice QR sull'orologio. In questo modo, il dispositivo verrà associato rapidamente.
1. Una volta associato, solitamente è necessario eseguire un aggiornamento di sistema dell'orologio. Attendi il completamento dell'aggiornamento e tieni il telefono connesso sia a Internet che all'orologio tramite Bluetooth, in modo che l'aggiornamento venga effettuato correttamente. Prima di eseguire l'aggiornamento del dispositivo, caricalo completamente o assicurati che il livello della batteria sia almeno al 10%, assicurati che lo schermo del telefono sia acceso e non eseguire altre operazioni sul telefono durante l'aggiornamento.
2. Le funzioni dell'orologio saranno disponibili dopo averlo associato e aggiornato. L'app Amazfit può essere usata anche per usare o configurare le funzioni

dell'orologio.

3. Per dissociare l'orologio, apri l'app Amazfit e seleziona Dissocia nella pagina del dispositivo.

Quadrante

1. Per sostituire il quadrante, tieni premuto il quadrante oppure accedi a Impostazioni > Impostazioni quadrante, scorri verso sinistra e verso destra per visualizzare i quadranti disponibili e tocca il nuovo quadrante per completare la sostituzione.
2. Accedi alla pagina Impostazioni quadrante. Se vedi un pulsante personalizzato sotto la miniatura significa che il quadrante può essere modificato. Tocca o scorri per cambiare le funzioni visualizzate nella casella attualmente selezionata (evidenziata). Tocca un'area grigia per trasformarla nell'area attualmente selezionata.
3. Per sostituire il quadrante dall'app: tocca Profilo > Amazfit Bip S > Impostazioni quadrante per scaricare altri quadranti dallo store dei quadranti.

Centro comandi

Scorri verso il basso nella pagina del quadrante oppure dal bordo di qualsiasi altra pagina (tranne la pagina delle impostazioni) per accedere al centro comandi.



1. Modalità DND

Tocca l'icona della modalità DND per accedere alle relative impostazioni.

Quando la modalità DND è attiva, l'orologio non vibra al ricevimento di avvisi di chiamate in arrivo, SMS, notifiche delle app, avvisi di e-mail o avvisi di sollecito.

Seleziona Attivazione automatica per fare in modo che la modalità DND si attivi quando vai a dormire con indosso l'orologio.



2. Blocco dello schermo

Tocca l'icona di blocco schermo per attivare o disattivare la relativa funzione.

Se la funzione di blocco schermo è attiva, l'orologio può essere sbloccato e usato solo usando il pulsante dell'orologio. In questo modo, si evitano errori causati da tocchi involontari dello schermo. Tocca nuovamente l'icona di blocco schermo per disattivare la relativa funzione.

3. Regolazione della luminosità

Tocca il pulsante per la regolazione della luminosità per accedere alle relative impostazioni.

Tocca i pulsanti "+" o "-" per aumentare o diminuire la luminosità dello schermo.

4. Comandi della musica

Tocca l'icona della musica per accedere all'interfaccia dei comandi della musica. L'orologio può mettere in pausa o riprendere la riproduzione della musica sul telefono, passare da un brano all'altro e regolare il volume tramite la connessione Bluetooth.

- ① Apri innanzitutto il lettore musicale sul telefono, quindi attiva la funzione della musica sull'orologio.
- ② Se stai usando un dispositivo iOS devi associare e collegare l'orologio con l'app Amazfit.
- ③ Se stai usando un dispositivo Android devi concedere l'autorizzazione per l'accesso alle notifiche nell'app.

Nota: la compatibilità tra il sistema del telefono Android e il supporto dei diversi lettori musicali potrebbe influire in una certa misura sui comandi della musica dell'orologio.

Notifiche

Attivazione delle notifiche

Per attivare le notifiche devi abilitare la corrispondente opzione Avvisi delle app nell'app Amazfit e tenere l'orologio e il telefono connessi.

1. Prima dell'uso associa l'orologio tramite il Bluetooth del cellulare.
2. Se stai usando un dispositivo Android devi includere l'app nella whitelist o nell'elenco di avvio automatico del telefono nelle impostazioni per consentire all'app di continuare a funzionare in background. In questo modo, i processi in esecuzione in background non potranno rilevare e bloccare l'app (questa azione interromperebbe la connessione tra l'orologio e l'app e, di conseguenza, impedirebbe la ricezione degli avvisi). Accedi a Profilo > Amazfit Bip S > Esegui in background per scoprire come impostare questa funzione nei diversi sistemi operativi dei telefoni.

Visualizzazione delle notifiche

Quando l'orologio riceve un avviso di notifica vibra per segnalartelo e mostra automaticamente il contenuto della notifica in questione. Se non visualizzi immediatamente la notifica, scorri verso l'alto nella pagina del quadrante per verificare la cronologia delle notifiche.



Eliminazione o azzeramento delle notifiche

L'orologio conserva le ultime 10 notifiche. Raggiunto tale limite, la notifica meno recente viene automaticamente eliminata ogni volta che ne ricevi una nuova. Se non è possibile mostrare tutto il contenuto di una notifica in una sola schermata, la parte rimanente verrà visualizzata in una seconda e in una terza schermata. Se il messaggio della notifica continua, la parte rimanente non verrà visualizzata.

1. Scorri verso sinistra nella pagina del contenuto di una notifica per visualizzare il pulsante Elimina. Toccalo per eliminare la notifica.
2. Scorri fino alla fine dell'elenco delle notifiche per visualizzare il pulsante Azzerare. Toccalo per eliminare tutte le notifiche.

Impostazioni delle app dell'orologio

Con app dell'orologio si intendono diverse funzioni che possono essere usate in maniera autonoma sull'orologio, come Stato e Attività.

Per impostazione predefinita le app sono visualizzate nell'ordine mostrato nella figura seguente. Puoi personalizzare l'app mostrata sullo schermo in base alle tue preferenze. Per fare ciò, apri l'app Amazfit e tocca Profilo > Amazfit Bip S > Impostazioni delle app dell'orologio e seleziona l'app che desideri visualizzare.

Stato

Nella pagina dei dettagli dello stato puoi visualizzare il numero di passi compiuto nella giornata e aggiornato in tempo reale, la frequenza cardiaca misurata nell'ultimo minuto, la distanza percorsa, le calorie bruciate e gli avvisi di inattività.



Frequenza cardiaca

1. Una volta aperta la pagina dei dettagli della frequenza cardiaca, l'orologio ne avvia la misurazione automaticamente. Durante la misurazione è necessario indossare correttamente l'orologio e tenere il retro dell'orologio ben aderente alla pelle fino alla rilevazione di una frequenza cardiaca stabile.
2. Per attivare la funzione di misurazione per tutto il giorno, apri l'app Amazfit, accedi a Profilo > Amazfit Bip S > Misurazione della frequenza cardiaca e attiva la funzione in questione.

Nota: se la funzione di misurazione per tutto il giorno è attiva, l'orologio misurerà regolarmente la frequenza cardiaca.



PAI

1. Apri la pagina dei dettagli di PAI per visualizzare il valore attuale di PAI e l'intervallo PAI in cui rientra tale valore.

2. Scorri verso l'alto nella pagina dei dettagli di PAI per visualizzare i trend PAI degli ultimi sette giorni.

3. Apri la pagina PAI nell'app Amazfit per avere maggiori informazioni su PAI.

Nota: per poter usare la funzione PAI devi attivare la misurazione per tutto il giorno; per farlo apri l'app Amazfit, accedi a Profilo > Amazfit Bip S > Rilevazione della frequenza cardiaca e attiva la misurazione per tutto il giorno.



Attività

Amazfit supporta dieci modalità di allenamento: corsa all'aperto, corsa in interni, ciclismo, camminata, nuoto in acque aperte, nuoto in piscina, ecc. Accedi alla sezione Attività per scoprire di più sulle funzioni disponibili per le diverse modalità di allenamento.



Meteo

Nella pagina del meteo puoi visualizzare le previsioni per la giornata corrente e per i giorni successivi.

I dati sul meteo visualizzati sull'orologio provengono da aggiornamenti inoltrati dal telefono. Pertanto, è necessario mantenere attiva la connessione Bluetooth tra il telefono e l'orologio, in modo da ricevere gli ultimi aggiornamenti meteo.

Inoltre, quando ricevi una notifica relativa al meteo, l'avviso sarà ricevuto anche sull'orologio. Puoi attivare o disattivare gli avvisi relativi al meteo in Profilo > Amazfit Bip S > Impostazioni meteo nell'app Amazfit.



Sveglia

Puoi attivare o disattivare la sveglia direttamente dallo schermo dell'orologio e aggiungere o modificare le sveglie tramite l'app Amazfit. Puoi impostare fino a 10 sveglie nell'orologio.



Se posticipi la sveglia, l'orologio vibrerà per avvisarti quando il tempo sarà scaduto. Tocca il pulsante Spegni sull'orologio per disattivare la sveglia. Se vuoi posticipare la sveglia di 10 minuti, tocca il pulsante Ricorda più tardi sull'orologio. Se la sveglia vibra per sei volte senza che vi sia alcun intervento, essa viene disattivata dopo la sesta vibrazione.

Timer

Il timer possiede due opzioni: cronometro e conto alla rovescia.

Il cronometro può essere usato per più misurazioni temporali. La funzione del conto alla rovescia può essere usata per impostare un solo limite di tempo e l'orologio vibrerà per avvisarti quando tale limite viene raggiunto.



Bussola

Quando accedi alla pagina della bussola per la prima volta devi indossare l'orologio e completare un processo di calibrazione. È necessario ottenere i dati relativi alla latitudine e alla longitudine tramite i segnali GPS in spazi aperti all'esterno. Il posizionamento GPS richiederà un po' di tempo. Attendi il completamento dell'operazione. Quando usi la bussola stai lontano da eventuali campi magnetici per evitare interferenze del segnale.



Musica

Quando riproduci la musica sul telefono, l'orologio mostra le informazioni relative al brano in riproduzione in quel momento. Puoi toccare il pulsante di Pausa sull'orologio per mettere in pausa la riproduzione oppure toccare il pulsante di Cambio brano per passare a quello precedente o successivo in qualsiasi momento. Puoi regolare il volume facendo clic sui relativi pulsanti "+" e "-".

Prima di usare i comandi della musica devi associare e collegare l'orologio al telefono.

Se stai usando un dispositivo Android devi innanzitutto concedere l'autorizzazione per l'accesso alle notifiche tramite l'app. Per attivare questa opzione accedi a Amazfit Bip S > Avvisi delle app nell'app e configura l'autorizzazione nella barra di stato.

Nota: la compatibilità tra il sistema del telefono Android e il supporto dei diversi lettori musicali potrebbe influire in una certa misura sui comandi della musica dell'orologio.



Impostazioni

Le impostazioni non possono essere configurate come nascoste. Nella pagina delle impostazioni, puoi trovare le opzioni per sostituire il quadrante, modificare l'opzione di avvio rapido tramite la pressione prolungata del pulsante, regolare la luminosità, trovare il telefono, spegnere il dispositivo e ripristinarne i dati di fabbrica, nonché la sezione Info e le informazioni sulla regolamentazione.

Quadrante: al momento l'orologio possiede 4 quadranti integrati e puoi scegliere quello che preferisci.

Impostazioni per la pressione prolungata del pulsante: seleziona l'opzione di allenamento che desideri avviare rapidamente con la pressione prolungata del pulsante dell'orologio.

Regolazione della luminosità: sono previsti 5 livelli di luminosità; premi il pulsante "+" o "-" per regolare la luminosità dello schermo.

Ricerca del telefono: quando l'orologio è collegato tramite l'app Amazfit puoi usarlo per trovare il telefono. Per i telefoni Android è possibile trovare il telefono solo

quando l'app è in esecuzione in background.

Info: puoi visualizzare la versione del firmware e l'indirizzo Bluetooth dell'orologio nella pagina Info.

Spegni: questa funzione consente di spegnere l'orologio.

Ripristino dati di fabbrica: questa funzione consente di ripristinare tutti i dati; tieni premuto il pulsante dell'orologio per eseguire il ripristino. Dopo aver ripristinato i dati di fabbrica devi ri-collegare l'orologio prima di poterlo usare ancora.

Nota: tutti i dati dell'orologio andranno persi se ne ripristini i dati di fabbrica.

Avvisi di stato dell'orologio

Avviso di chiamata in arrivo

L'orologio vibra per segnalarti una chiamata in arrivo. Nella pagina degli avvisi, tocca Riaggancia per riagganciare oppure tocca Ignora o premi per interrompere la vibrazione se vuoi ignorare l'avviso. Per usare questa funzione è necessario attivare gli avvisi per le chiamate in arrivo nell'app.

Avviso di inattività

Quando resti seduto per un periodo prolungato, l'orologio vibra per ricordarti di alzarti per qualche istante. Per usare questa funzione è necessario attivare gli avvisi di inattività.

Avviso di sollecito

L'orologio vibra per avvisarti che qualcuno ti ha inviato un sollecito.

Avviso per gli obiettivi

L'orologio vibra per avvisarti che hai raggiunto il numero di passi impostato come obiettivo. Per usare questa funzione è necessario attivare gli avvisi per gli obiettivi.

Avviso per le buste rosse

Quando ricevi una busta rossa su WeChat, l'orologio vibra per ricordarti di accettarla. Per usare questa funzione è necessario attivare gli avvisi per le buste rosse nell'app.



Avviso di disconnessione

Quando viene disconnesso dal cellulare, l'orologio vibra per avvisarti. Per usare questa funzione è necessario attivare gli avvisi di disconnessione nell'app.

Promemoria per gli eventi

Se hai impostato un promemoria per un evento a una determinata ora, l'orologio ti avvisa tramite vibrazione. Per usare questa funzione è necessario attivare i promemoria per gli eventi.

Impostazioni per l'accesso rapido

Puoi impostare le app che desideri visualizzare rapidamente scorrendo verso destra nella pagina del quadrante. Al momento puoi impostare le seguenti app: Musica, Stato, PAI, HR e Meteo.



Introduzione alla funzione Attività

Avvio degli allenamenti

Le modalità per avviare un allenamento sono due:

1. Seleziona un allenamento dal menu Attività per iniziare;
2. Tieni premuto il pulsante dell'orologio per avviare rapidamente un allenamento preimpostato.

Al momento l'orologio supporta le seguenti modalità di allenamento: corsa all'aperto, corsa in interni, ciclismo, camminata, nuoto in acque aperte, nuoto in piscina.

Prima di iniziare un allenamento, verrà effettuato il controllo dello spazio della memoria dell'orologio. In caso di spazio insufficiente i dati degli allenamenti passati non ancora sincronizzati potrebbero essere sovrascritti. Per evitare che ciò accada, ti consigliamo di connetterti con l'app per sincronizzare i dati degli allenamenti non appena possibile dopo averne completato uno.

Le seguenti modalità di allenamento necessitano del posizionamento GPS per la registrazione del percorso: corsa all'aperto, ciclismo, camminata e nuoto in acque aperte. Prima di avviare un allenamento, attendi che il segnale GPS venga correttamente trovato. Più aspetti, maggiore sarà la ricerca del segnale e migliore sarà il segnale stesso.

Progressi degli allenamenti

La pagina con i progressi degli allenamenti verrà mostrata dopo un conto alla rovescia di 3 secondi.

Avvisi durante gli allenamenti

Allarme di frequenza cardiaca

Se, durante un allenamento, la tua frequenza cardiaca supera il valore massimo impostato, l'orologio vibrerà per avvisarti che la frequenza cardiaca è troppo alta e ti mostrerà il valore corrente. Per usare questa funzione è necessario attivare l'allarme di frequenza cardiaca nella pagina delle impostazioni di allenamento.



Allarme di ritmo camminata

Se, durante un allenamento, il ritmo rilevato in tempo reale è inferiore rispetto al valore impostato, l'orologio vibrerà per avvisarti che il ritmo di camminata è troppo lento e ti mostrerà il valore corrente. Per usare questa funzione è necessario attivare l'allarme di ritmo camminata nella pagina delle impostazioni di allenamento.

Allarme di distanza

Durante gli allenamenti, ogni volta che raggiungi una distanza impostata, l'orologio vibrerà per avvisarti della distanza percorsa fino a quel momento e per informarti sul ritmo o sulla velocità registrati durante l'ultimo chilometro. Per usare questa funzione è necessario attivare l'allarme di distanza nella pagina delle impostazioni di allenamento.

Avviso di spazio della memoria insufficiente

Se, durante un allenamento, lo spazio nella memoria è insufficiente, l'orologio vibrerà per chiederti se desideri continuare l'attività. Se tocchi Continua, i dati degli allenamenti non sincronizzati verranno sovrascritti. Se tocchi Finito, l'attività verrà terminata.

Avviso di spazio della memoria esaurito

Se, durante un allenamento, lo spazio nella memoria risulta esaurito, l'orologio vibrerà per avvisarti. I dati dell'allenamento corrente verranno salvati automaticamente.

Avviso di modifica dello stato del GPS

Durante gli allenamenti all'aperto, nel caso in cui inizialmente il posizionamento non sia stato effettuato correttamente, l'orologio vibrerà per avvisarti la prima volta che il posizionamento GPS viene eseguito correttamente.

Operazioni durante gli allenamenti

Nel caso di allenamenti non riguardanti il nuoto: gli utenti possono visualizzare i dati dell'attività premendo il pulsante e scorrendo verso l'alto o verso il basso sullo schermo dell'orologio.



Nel caso di allenamenti riguardanti il nuoto:

Lo schermo verrà bloccato automaticamente quando viene spento durante un allenamento; scorri per attivarlo nuovamente. È possibile utilizzare lo schermo solo dopo averlo sbloccato premendo il pulsante dell'orologio.



Come mettere in pausa/continuare/terminare un allenamento

Tieni premuto per mettere in pausa l'allenamento. Verrà visualizzata l'interfaccia In Pausa. Se tocchi Continua, la registrazione dell'allenamento proseguirà. Se tocchi Finito, verrà visualizzata una richiesta di conferma sulla base della distanza corrente. Per gli allenamenti non riguardanti il nuoto, i dati non verranno salvati se la distanza percorsa è inferiore a 50 m. Se la distanza percorsa è superiore a 50 m, dovrai confermare nuovamente se desideri terminare l'allenamento.

Visualizzazione dei risultati degli allenamenti

Visualizzazione della cronologia dei dati degli allenamenti sull'orologio

Tocca Attività e scorri verso l'alto per visualizzare la cronologia. Tocca questa opzione per visualizzare gli ultimi dati degli allenamenti salvati. In caso di dati degli allenamenti non sincronizzati, verrà visualizzata un'icona di mancata sincronizzazione a destra dell'elenco. L'icona verrà rimossa dopo aver sincronizzato correttamente i dati nell'app. Tocca la voce di un allenamento per visualizzarne i dettagli.

Visualizzazione sull'app Amazfit

Nella sezione relativa ai dati degli esercizi nell'app Amazfit puoi visualizzare tutti i dati degli allenamenti sincronizzati dall'orologio.

Cancellazione della cronologia dei dati degli allenamenti

Nella schermata relativa ai dettagli degli allenamenti, scorri verso l'alto fino a quando non compare il pulsante Elimina nella parte inferiore. Se i dati sono già stati sincronizzati, tocca Elimina per cancellare gli allenamenti. In caso contrario, devi confermare se desideri cancellarli.

Nota: la cancellazione dall'orologio della cronologia dei dati degli allenamenti sincronizzati non avrà ripercussioni sulla sua visualizzazione nell'app. Questi dati non verranno eliminati dall'app; dovrai eliminarli manualmente direttamente dall'app.

Impostazioni di allenamento

Tocca Attività e scorri verso l'alto per visualizzare l'opzione Impostazioni di allenamento. Puoi decidere se attivare l'opzione per Pausa automatica, Allarme di frequenza cardiaca, Allarme di ritmo camminata, Avviso di giro e Lunghezza corsia di nuoto durante gli allenamenti. Quando questi avvisi sono abilitati, l'orologio vibrerà per avvisarti al raggiungimento del valore impostato (per ulteriori dettagli consulta la sezione "Avvisi durante gli allenamenti").

GPS e AGPS

Quando accedi alla pagina di preparazione dell'allenamento per un'attività all'aperto come la corsa all'aperto, l'orologio avvia automaticamente il posizionamento GPS e ti

avvisa non appena rileva la tua posizione. Il posizionamento GPS verrà disabilitato automaticamente una volta terminato l'allenamento.

Il posizionamento GPS deve essere effettuato in uno spazio aperto all'esterno. Attendi il completamento del processo di rilevamento della posizione prima di cominciare l'allenamento. Se ti trovi in un luogo affollato, alza l'orologio all'altezza del petto per velocizzare il processo di posizionamento.

Il GPS assistito (AGPS) sfrutta le informazioni dell'orbita dei satelliti GPS per fare in modo che l'orologio esegua il posizionamento GPS in maniera più veloce. L'orologio, quando è connesso al telefono tramite Bluetooth, sincronizza e aggiorna attivamente i dati AGPS con l'app Amazfit. È necessario che l'orologio sincronizzi regolarmente tali dati con l'app, altrimenti i dati AGPS scadranno, con possibili ripercussioni sulla velocità di posizionamento. In tal caso l'orologio ti avviserà di connetterti all'app per aggiornare i dati AGPS prima di cominciare un allenamento, in modo da velocizzare il processo di posizionamento.

Introduzione agli intervalli HR durante gli allenamenti

Durante gli allenamenti l'orologio calcola gli intervalli della tua frequenza cardiaca sulla base delle tue informazioni personali. Questi intervalli possono aiutarti a comprendere il grado di efficacia e intensità del tuo allenamento. L'orologio mostra gli intervalli HR nella colonna dei dati della frequenza cardiaca. Al termine dell'allenamento, puoi usare l'app per visualizzare la durata dell'allenamento per ciascun intervallo HR nella pagina Dettagli dell'allenamento in questione.

Per impostazione predefinita l'orologio prevede sei intervalli:

Gli intervalli HR predefiniti sono calcolati sulla base della frequenza cardiaca massima stimata. L'orologio calcola la frequenza cardiaca massima sottraendo la tua età da 220.

Intervallo HR	Regole per il calcolo
Rilassato	Valore inferiore al 50% della frequenza cardiaca massima
Leggero	Valore pari al 50% o compreso tra 50% e 60% della frequenza cardiaca massima
Intensivo	Valore pari al 60% o compreso tra 60% e 70% della frequenza cardiaca massima
Aerobico	Valore pari al 70% o compreso tra 70% e 80% della frequenza cardiaca massima
Anaerobico	Valore pari a 80% o compreso tra 80% e 90% della frequenza cardiaca massima
VO₂ max	Valore pari o superiore al 90% della frequenza cardiaca massima

Manutenzione giornaliera dell'orologio

1. L'orologio è impermeabile. Ti consigliamo di pulire regolarmente l'orologio e il cinturino con acqua pulita e di asciugarli con un panno morbido prima di indossare il dispositivo.
2. Durante la pulizia non usare detergenti come sapone, disinfettante per le mani o bagnoschiuma per evitare che i residui chimici ti provochino un'irritazione alla pelle o causino la corrosione del dispositivo.
3. Se indossi l'orologio all'interno di una vasca (per i modelli che lo consentono), mentre nuoti (per i modelli che lo consentono) o mentre sudi, puliscilo e asciugalo non appena possibile.

Precauzioni

1. L'orologio è in grado di resistere a una pressione equivalente a 50 metri sott'acqua. Pertanto, può essere usato quando si nuota in piscina o al mare in acque poco profonde. Tuttavia, non deve essere usato durante le immersioni o all'interno di saune.
2. Non usare l'orologio sott'acqua. Dopo che il dispositivo è venuto a contatto con l'acqua, non usare lo schermo tattile e non caricare l'orologio fino a quando non è stato asciugato con un panno morbido.
3. L'orologio non è resistente a liquidi corrosivi come soluzioni acide o alcaline e reagenti chimici. Danni o difetti derivanti da un uso scorretto o improprio non sono coperti dalla garanzia.