

# Manuale utente di Amazfit Bip U

<b>Indice</b>	1
<b>Manuale utente di Amazfit Bip U</b>	1
<b>Prima di iniziare</b>	3
<b>Associazione e dissociazione del dispositivo</b>	4
<b>Navigazione delle funzioni sul quadrante dell'orologio e uso del pulsante</b>	4
Navigazione delle funzioni	5
Operazioni con i pulsanti fisici	7
<b>Come indossare e caricare l'orologio</b>	8
Come indossare l'orologio e sostituire il cinturino	8
Carica	9
<b>Quadrante</b>	10
<b>Centro di controllo</b>	11
<b>Notifiche</b>	12
<b>Scelta rapida app</b>	14
<b>Impostazioni delle app sull'orologio</b>	15
<b>Attività e salute</b>	15
PAI	15
Obiettivi attività	16
Avvisi In piedi	17

Frequenza cardiaca .....	18
Sonno .....	22
Monitoraggio assistito del sonno .....	22
SpO2 .....	23
Precauzioni per la misurazione di SpO2 .....	23
Monitoraggio dello stress .....	24
Allenamento respirazione .....	26
Tracciamento del ciclo .....	26
<b>App orologio</b> .....	28
Elenco delle cose da fare.....	28
Sveglia .....	29
Orologio universale .....	30
Pomodoro Tracker .....	30
Conto alla rovescia .....	31
Cronometro.....	31
Musica .....	32
Fotografie in remoto.....	33
Trova il mio telefono.....	34
<b>Esercizio</b> .....	34
Come abilitare la funzione Esercizio.....	34
Istruzioni per usare il GPS sul telefono .....	35
Avvisi attività .....	36

Operazioni durante l'esercizio .....	39
Mettere in pausa, continuare e terminare l'esercizio .....	39
Visualizzare i risultati dell'esercizio .....	40
Impostazioni esercizio .....	41
Obiettivo attività.....	41
Intervallo di frequenza cardiaca per gli esercizi .....	42
<b>Avvisi stato dell'orologio</b> .....	43
Avviso chiamate in arrivo .....	43
Avvisi .....	44
Avviso "Obiettivo attività raggiunto" .....	45
Avviso busta rossa .....	45
<b>Impostazioni</b> .....	46
<b>Manutenzione giornaliera</b> .....	48
Precauzioni.....	49

## **Prima di iniziare**

Prima di usare Amazfit Bip U, scarica l'app Zepp sul telefono. Quindi, associa l'orologio per poter usare tutte le sue funzioni e salvare i dati generati dall'orologio sull'account cloud.

## **Associazione e dissociazione del dispositivo**

Scarica l'app Zepp dal negozio delle app store oppure scansionando il codice QR presente nel manuale di istruzioni. Quindi, registra un account o accedi al tuo già registrato.

Apri l'app Zepp e vai in Profilo > Aggiungi dispositivo > Orologio > Orologio con un codice QR.

Scansiona il codice QR sull'orologio usando lo scanner del telefono per associare il telefono all'orologio.

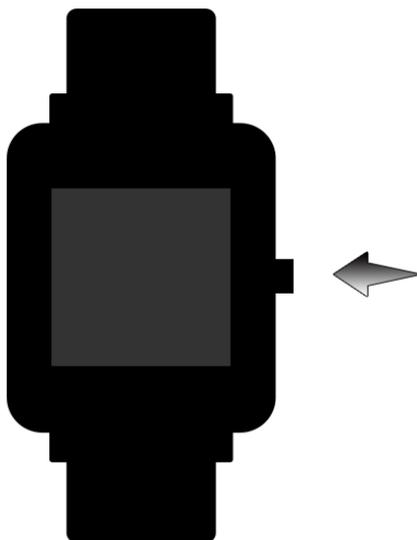
Al termine dell'associazione, aggiorna l'orologio. Per farlo, mantieni la connessione di rete dell'orologio e il Bluetooth attivi e posiziona l'orologio vicino al telefono.

Dopo aver effettuato l'associazione e l'aggiornamento, puoi usare le funzioni dell'orologio. Puoi usare e configurare le funzioni dell'orologio usando l'app Zepp.

Per dissociare l'orologio, tocca Dissocia sulla pagina Dispositivo dell'app Zepp.

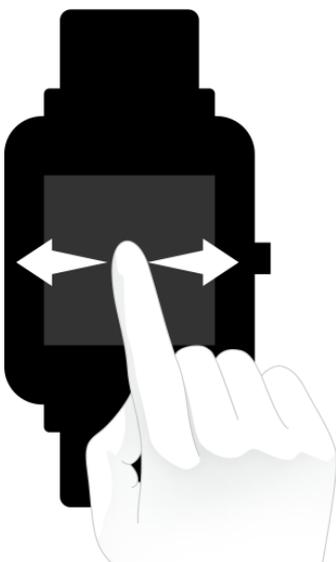
## **Navigazione delle funzioni sul quadrante dell'orologio e uso del pulsante**

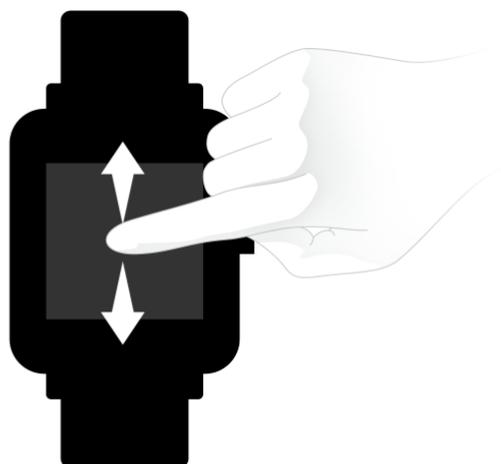
Amazfit Bip U è dotato di schermo tattile TFT e di un pulsante fisico.



## **Navigazione delle funzioni**

Scorri verso l'alto, il basso, sinistra e destra per muoverti tra le funzioni sullo schermo dell'orologio.





Il quadrante dell'orologio compare per impostazione predefinita.

1. Scorri verso l'alto sul quadrante dell'orologio per visualizzare le notifiche in ordine cronologico. Puoi visualizzare fino a 10 notifiche recenti.
2. Scorri verso il basso sul quadrante dell'orologio per andare al centro di controllo, dove puoi impostare la modalità Non disturbare, la luminosità e le sveglie, oltre a visualizzare il livello della batteria dell'orologio e lo stato di connessione dell'orologio.
3. Scorri verso destra e sinistra sul quadrante dell'orologio per aprire le app dotate di collegamento scelta rapida come Obiettivo attività, Frequenza cardiaca, PAI, Meteo, Carte e Musica. Per modificare le impostazioni delle scelte rapide per le app, vai in Impostazioni dell'orologio > Preferenze > Scelte rapide app. Puoi impostare fino a 10 collegamenti scelte rapide per le app.
4. Sul quadrante dell'orologio, premi il pulsante fisico sulla destra per andare all'elenco delle app.



## Operazioni con i pulsanti fisici

- Premi il pulsante fisico una volta:
  - ① Quando lo schermo è bloccato, premi il pulsante fisico per sbloccare lo schermo.
  - ② Sul quadrante dell'orologio, premi il pulsante fisico per andare all'elenco delle app.
  - ③ Su schermate dell'orologio che non siano il quadrante, premi il pulsante fisico per ritornare alla schermata precedente.
  - ④ Nella schermata Esercizio, premi il pulsante fisico per scorrere verso l'alto e il basso tra le schermate.
- Tieni premuto il pulsante fisico:
  - ① Quando l'orologio è spento, tieni premuto il pulsante fisico per 2 secondi per accendere l'orologio.
  - ② Sul quadrante dell'orologio, tieni premuto il pulsante fisico per avviare rapidamente l'app Esercizio.

Per impostare elementi ad avvio rapido, vai in Impostazioni > Preferenze >

Tieni premuto il pulsante.

- ③ Nella schermata Esercizio, tieni premuto il pulsante fisico per terminare l'esercizio.
- ④ Tieni premuto per 8 secondi il pulsante fisico per riavviare l'orologio.

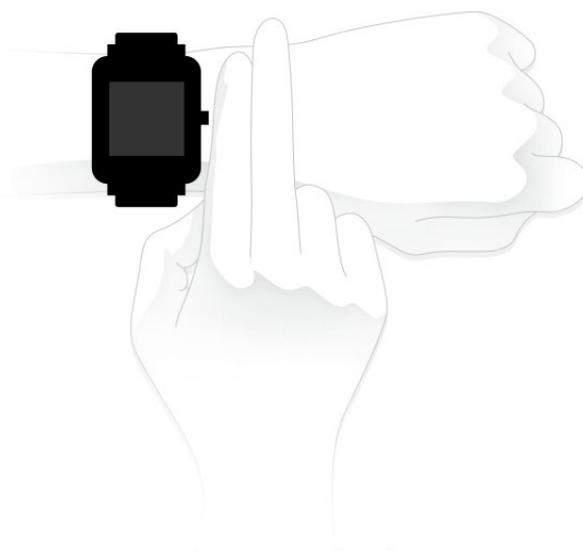
## **Come indossare e caricare l'orologio**

### **Come indossare l'orologio e sostituire il cinturino**

Indossa l'orologio in modo tale che il cinturino sia comodo e che consenta alla pelle di respirare e al sensore di funzionare.

Quando misuri la SpO<sub>2</sub>, indossa l'orologio correttamente e in modo che sia non troppo stretto né troppo allentato, affinché sia comodo. Non indossare l'orologio sull'area carpale. Durante il processo di misurazione mantieni il braccio disteso e fermo. Fattori come il movimento o il tremolio del braccio, i peli e i tatuaggi possono influenzare i risultati o impedire la misurazione.

Puoi stringere il cinturino dell'orologio durante l'esercizio e allentarlo al termine. Se l'orologio si muove sul polso o non genera dati, prova a stringere il cinturino.



## Carica

1. Collega la porta USB della base di ricarica dell'orologio a un caricabatterie o a una porta USB di un PC.
2. Posiziona l'orologio sulla base di ricarica magnetica e mantieni il contatto in metallo sul retro dell'orologio allineato al pin dorato della base di ricarica. Assicurati che l'orologio sia saldamente collegato alla base di ricarica.
3. Dopo aver posizionato correttamente l'orologio sulla base di ricarica, l'icona della carica verrà visualizzata sullo schermo dell'orologio, indicando che la carica è in corso.

Quando l'orologio è stato caricato, puoi visualizzare l'ora corrente e ricevere avvisi di chiamate in arrivo e notifiche dalle app.

Ti consigliamo di caricare l'orologio usando un'interfaccia USB di un PC o un caricatore del telefono di marca con voltaggio in uscita pari a 5 V e

corrente in uscita superiore a 1 Ah.



## Quadrante

Per cambiare quadrante, tocca e tieni premuto il quadrante dell'orologio oppure vai in Impostazioni > Quadrante e scorri verso sinistra e destra per selezionare il quadrante desiderato.

Vai alla schermata delle impostazioni del quadrante. I quadranti la cui anteprima è contrassegnata dall'icona Modifica sottostante sono modificabili. Il quadrante selezionato è messo in evidenza. Puoi toccare o scorrere sullo schermo per selezionare i diversi quadranti. I quadranti in grigio non sono disponibili. Tocca per selezionare un quadrante.

L'orologio offre diversi quadranti per impostazione predefinita. Puoi anche andare nel Negozio nell'app Zepp per sincronizzare online i quadranti con l'orologio oppure impostare un'immagine sul telefono come quadrante, sempre usando l'app Zepp.

Per aggiungere quadranti, mantieni l'orologio connesso al telefono, apri

l'app Zepp, vai in Profilo > Il mio dispositivo > Amazfit Bip U > Negozio e seleziona i quadranti online desiderati per sincronizzarli con l'orologio.

## **Centro di controllo**

Sulla schermata del quadrante, scorri verso il basso per andare nella schermata del centro di controllo.

- **DND**

Tocca l'icona DND per configurare le impostazioni della modalità Non disturbare.

Se la modalità DND è abilitata, l'orologio non vibrerà alla ricezione di avvisi di chiamate in arrivo, SMS, app, email e avvisi.

Quando selezioni Abilita nella modalità intelligente, la modalità DND viene abilitata automaticamente quando ti addormenti indossando l'orologio.

Quando selezioni Abilita nella modalità personalizzata, la modalità DND viene abilitata automaticamente durante il periodo predefinito.

- **Sveglia**

Per aprire l'app Sveglia, tocca l'icona Sveglia.

- **Regolazione della luminosità**

Per regolare la luminosità dello schermo dell'orologio, tocca il pulsante Regolazione della luminosità.

- **Impostazioni**

Per configurare le impostazioni dell'orologio, tocca l'icona Impostazioni.



## Notifiche

- Abilitare la funzione delle notifiche

Prima di usare la funzione delle notifiche, abilita la funzione degli avvisi app nell'app Zepp e mantieni l'orologio connesso al telefono.

1. Se usi un iPhone, associa l'orologio con il Bluetooth del telefono prima di usare la funzione delle notifiche. In caso contrario, quando abiliti questa funzione, viene visualizzato un messaggio di richiesta di associazione del Bluetooth. Tocca Accetto.
2. Se usi un telefono Android, aggiungi l'app Zepp alla whitelist o nell'elenco di esecuzione automatica in background affinché l'app continui a essere eseguita in background senza venire chiusa da un processo in background del telefono. In caso contrario, l'orologio verrà disconnesso dall'app e non potrà ricevere gli avvisi delle app. Per le impostazioni di un telefono specifico,

vai in Profilo > Amazfit Bip U > Esegui in background.

- Visualizzare le notifiche

Quando l'orologio riceve avvisi di notifiche, vibra e mostra tali notifiche. Se non vedi le notifiche quando le ricevi, puoi scorrere verso l'alto sul quadrante dell'orologio per visualizzarle in un secondo momento.

- Cancellare o eliminare le notifiche

L'orologio può memorizzare fino a 10 notifiche. Quando il limite viene superato, la prima notifica viene automaticamente cancellata ogni volta che una nuova notifica viene ricevuta.

- Avviso chiamate in arrivo

Mantieni l'orologio connesso al telefono per ricevere avvisi di chiamate in arrivo sull'orologio. Puoi scegliere di ignorare l'avviso della chiamata in arrivo sull'orologio (iOS) oppure silenziare la suoneria della chiamata in arrivo sul telefono Android.

- Impostazioni su un telefono Android:

Mantieni l'orologio connesso al telefono, apri l'app Zepp e vai in Profilo > Il mio dispositivo > Amazfit Bip U > Notifiche e promemoria > Chiamata in arrivo.

Tocca il messaggio "Abilita la funzione di invio SMS" presente nella parte superiore dello schermo. Nella finestra di dialogo Concedi autorizzazioni chiamata, concedi l'autorizzazione alle chiamate all'app Zepp. Se il messaggio non viene visualizzato, l'app Zepp dispone già dell'autorizzazione.

**Nota:**

Per abilitare questa funzione su un telefono Android, devi aggiungere l'app Zepp alla whitelist o all'elenco di esecuzione automatica in background del telefono affinché l'app venga sempre eseguita in background. Se l'app Zepp viene chiusa da un processo in background del telefono, l'orologio viene disconnesso dal telefono e non potrà ricevere avvisi di chiamate in arrivo.

**Scelta rapida app**

Le app con collegamento scelta rapida vengono visualizzate sulla sinistra e sulla destra del quadrante, consentendoti di aprire tali app in semplicità. Per impostare un'app o una funzione che usi più spesso, per esempio Esercizio, come app con collegamento scelta rapida, puoi andare in Impostazioni.

Per cambiare le app con collegamento scelta rapida, segui questi passaggi: Dopo aver riattivato l'orologio, scorri verso il basso sul quadrante per andare nel centro di controllo. Tocca Impostazioni e vai in Impostazioni > Preferenze > Scelta rapida app. Quindi, scorri verso l'alto e verso il basso sullo schermo per visualizzare un elenco delle app che possono essere impostate come app con collegamento scelta rapida.

Puoi aggiungere fino a 10 collegamenti scelta rapida per le app. Quando il numero delle app nella schermata App correnti raggiunge questo limite, non potrai aggiungerne altre con collegamento scelta rapida. Per farlo, rimuovi

alcune app con collegamento scelta rapida da App correnti.

## **Impostazioni delle app sull'orologio**

L'orologio fornisce delle app che possono essere usate indipendentemente, come Obiettivo attività, Esercizio, Frequenza cardiaca e Rilevamento ossigeno nel sangue.

Per impostazione predefinita, le app vengono visualizzate nell'ordine seguente: Obiettivo attività > PAI > Frequenza cardiaca > Sonno > Esercizio > Attività > SpO2 -> Monitoraggio dello stress > Allenamento respirazione > Tracciamento del ciclo > Sveglia > Impostazioni > Altro.

Per aggiungere app sullo schermo, apri l'app Zepp e vai in Profilo > Amazfit Bip U > Impostazioni app per selezionare le app.

## **Attività e salute**

### **PAI**

Il PAI viene usato per misurare l'attività fisiologica di una persona e riflette la sua condizione fisica complessiva. Viene calcolato sulla base della frequenza cardiaca, dell'intensità delle attività quotidiane e dei dati fisiologici di una persona.

Mantenendo una certa intensità di attività o esercizio quotidiani, potrai

ottenere il tuo valore PAI. In base ai risultati della ricerca condotta dall'HUNT Fitness Study\*, le persone con un PAI superiore a 100 sono maggiormente immuni alle malattie cardiovascolari e hanno un'aspettativa di vita maggiore.

Per ulteriori informazioni, apri l'app Zepp e vai in PAI > Domande e risposte PAI.

\*L'HUNT Fitness Study è un progetto secondario dello studio HUNT, guidato dal Professor Ulrik Wisloff presso la facoltà di medicina della Norwegian University of Science and Technology. Lo studio è durato più di 35 anni e ha coinvolto più di 230.000 partecipanti.



## **Obiettivi attività**

L'orologio registra automaticamente i dati relativi alle tue attività, inclusi passi, consumo calorie, eventi in piedi e distanza e usa i dati della frequenza cardiaca per calcolare il numero di minuti di consumo di calorie.

1. L'app Obiettivo attività contiene due obiettivi giornalieri: passi ed eventi In piedi.
2. L'orologio vibra quando raggiungi un obiettivo quotidiano.



## **Avvisi In piedi**

Per incoraggiarti a fare un minimo di attività ogni ora quando sei sveglio e a ridurre i danni causati da una posizione seduta tenuta troppo a lungo, l'orologio monitora la tua attività quando lo indossi.

Se dopo 50 minuti dell'ora corrente non vengono rilevate attività della durata superiore a 1 minuto e se stai indossando l'orologio correttamente, questo vibrerà per ricordarti di fare esercizio. Quando ricevi un avviso In piedi, puoi fare un po' di attività prima dello scoccare dell'ora successiva, per raggiungere l'obiettivo In piedi per l'ora corrente.

Per abilitare la funzione degli avvisi In piedi, segui i passaggi seguenti:

Mantieni l'orologio connesso al telefono, apri l'app Zepp e vai in Profilo > Il mio dispositivo > Amazfit Bip U > Avviso In piedi per abilitare la funzione dell'avviso

In piedi.



## **Frequenza cardiaca**

La frequenza cardiaca è un indicatore importante della propria condizione fisica. Una misurazione frequente della frequenza cardiaca consente di rilevare più cambiamenti della frequenza cardiaca e di avere un riferimento per uno stile di vita salutare.

Per garantire misurazioni della frequenza cardiaca precise, indossa l'orologio come indicato nelle istruzioni e mantieni pulita la pelle a contatto con il dispositivo. Non applicare creme solari sull'area di pelle dove indossi l'orologio.



- Avvisi battito cardiaco anormale
  1. Mantieni l'orologio connesso al telefono, apri l'app Zepp e vai in Profilo > Il mio dispositivo > Amazfit Bip U > Monitoraggio salute per attivare il monitoraggio della salute cardiaca. In questo modo, l'orologio monitora la tua salute cardiaca e registra le variazioni della frequenza cardiaca per tutto il giorno.
  2. Quando l'orologio rileva dei battiti cardiaci anormali, vibra.
  3. Puoi aprire l'app Frequenza cardiaca sull'orologio per visualizzare le registrazioni del battito cardiaco anormale del giorno, la curva della frequenza cardiaca e l'intervallo di frequenza cardiaca.
  4. L'app Frequenza cardiaca è da considerarsi solo come riferimento e non deve essere usata come base per una diagnosi medica. La misurazione della frequenza cardiaca potrebbe non rilevare determinate condizioni cardiache. Se non ti senti bene, consulta un medico.



- Avviso della frequenza cardiaca

Quando imposti la modalità di misurazione automatica della frequenza cardiaca con una frequenza di misurazione inferiore a 10 minuti, puoi abilitare la funzione di avviso della frequenza cardiaca.

Quando la frequenza cardiaca misurata supera il valore predefinito e non è stata rilevata alcuna attività nei 10 minuti precedenti, l'orologio vibra.

- Misurazione automatica della frequenza cardiaca

1. Mantieni l'orologio connesso al telefono, apri l'app Zepp e vai in Profilo > Il mio dispositivo > Amazfit Bip U > Monitoraggio salute per abilitare la misurazione automatica della frequenza cardiaca e per impostare la frequenza di misurazione. In questo modo, l'orologio misura automaticamente la tua frequenza cardiaca negli intervalli predefiniti e registra le variazioni della frequenza cardiaca per tutto il giorno.
2. Le variazioni della frequenza cardiaca sono più intense quando fai

attività. Abilita la funzione di rilevamento dell'attività per consentire all'orologio di aumentare automaticamente la frequenza di misurazione quando rileva attività, in modo tale che sia possibile registrare maggiori cambiamenti della frequenza cardiaca.

3. L'app Frequenza cardiaca ti consente di visualizzare la curva della frequenza cardiaca giornaliera e l'intervallo di frequenza cardiaca.

- Misurazione manuale

1. Quando la misurazione automatica della frequenza cardiaca è disabilitata, puoi premere il pulsante fisico presente sulla schermata del quadrante dell'orologio per andare all'elenco delle app e scorrere verso l'alto e verso il basso sullo schermo per selezionare l'app Frequenza cardiaca per la misurazione manuale della frequenza cardiaca.
2. Puoi impostare l'app Frequenza cardiaca come app con collegamento scelta rapida per avviare la misurazione della frequenza cardiaca più facilmente.
3. L'orologio consente di visualizzare solamente la frequenza cardiaca misurata di volta in volta. Per visualizzare la cronologia delle registrazioni, devi sincronizzare i dati con l'app Zepp.

## Sonno

La qualità del sonno è un fattore importante per la tua salute.

Quando dormi indossando l'orologio, esso registra automaticamente i dati relativi al sonno. Apri l'app Sonno per visualizzare la durata totale del tuo sonno della notte precedente e i dati relativi al sonno dei sette giorni precedenti. Puoi anche sincronizzare i dati sul sonno con l'app Zepp per visualizzare la durata e le fasi del sonno e dei suggerimenti.



## Monitoraggio assistito del sonno

Mantieni l'orologio connesso al telefono, apri l'app Zepp e vai in Profilo > Il mio dispositivo > Amazfit Bip U > Monitoraggio salute per attivare Monitoraggio assistito del sonno che consente all'orologio di analizzare in maniera più accurata un volume più ampio di dati sul sonno derivanti dal sonno REM.

## SpO2

SpO2 è la concentrazione di ossigeno nel sangue ed è un parametro fisiologico importante della respirazione e della circolazione.

1. Quando l'orologio è attivo, premi il pulsante fisico sulla schermata del quadrante per andare all'elenco delle app e seleziona SpO2 per avviare la misurazione manuale di SpO2.
2. Una volta completata la misurazione, l'orologio mostra il risultato della misurazione. Puoi anche visualizzare i risultati della misurazione delle 3 ore precedenti.



## Precauzioni per la misurazione di SpO2

1. Indossa l'orologio alla distanza di un dito dall'area carpale.
2. Indossa l'orologio in modo che non sia né troppo stretto né troppo

allentato.

3. Appoggia il braccio su una superficie stabile come quella di un tavolo con lo schermo dell'orologio rivolto verso l'alto.
4. Durante la misurazione non muoverti e rimani concentrato su quello che stai facendo.
5. Fattori come i peli, i tatuaggi, un tremore, una temperatura bassa e l'orologio indossato in maniera errata possono influenzare i risultati e addirittura impedire la misurazione stessa.

**L'intervallo di misurazione del dispositivo è 80%-100%. Questa funzione è a puro scopo di riferimento e non deve essere utilizzata come base per una diagnosi medica. Se non ti senti bene, consulta un medico.**



## Monitoraggio dello stress

- Misurazione singola

L'orologio è dotato dell'app Stress per misurare il livello di stress. Quando la misurazione riesce, l'orologio mostra il livello di stress misurato e lo stato dello stress. Quando la misurazione non riesce, viene visualizzato il messaggio "Misurazione non riuscita". Per garantire il completamento della misurazione, indossa correttamente l'orologio e rimani fermo durante la misurazione.



- Monitoraggio dello stress per tutto il giorno

Amazfit Bip U supporta il monitoraggio dello stress per tutto il giorno. Per usare questa funzione, apri l'app Stress dell'orologio e attiva Monitoraggio dello stress per tutto il giorno. Quando questa funzione è abilitata, indossa l'orologio affinché possa misurare automaticamente il tuo livello di stress ogni 5 minuti e mostrarti la curva dello stress relativa alla giornata.

## Allenamento respirazione

Per fare esercizi respiratori di rilassamento basati su istruzioni animate per la respirazione, vai all'elenco app dell'orologio e apri l'app Allenamento respirazione. Nella parte inferiore della schermata dell'allenamento viene visualizzata una barra di avanzamento con la durata totale dell'allenamento, che può essere impostata sulla schermata Respira. La durata predefinita è 1 minuto. Guarda l'immagine seguente.



## Tracciamento del ciclo

- Prevedere il ciclo successivo

L'app Tracciamento del ciclo può tracciare i periodi mestruali delle donne per identificare l'andamento e prevedere il ciclo successivo.

Questa funzione non è un sostituto della contraccezione o di consulti medici.

Quando usi l'app Tracciamento del ciclo per la prima volta, devi impostare un valore iniziale e completare le impostazioni richieste. Quindi, l'orologio mostrerà lo stato del tuo periodo mestruale corrente.



- Registrare i dati relativi al ciclo e terminare il tracciamento del ciclo

È possibile registrare o terminare la registrazione del proprio periodo mestruale con la massima rapidità dall'orologio. RegISTRAZIONI precise dei dati relativi al proprio periodo mestruale garantiranno una previsione più accurata.

- Modificare i dati del ciclo

Se inserisci il periodo mestruale errato, puoi modificarlo nell'app Tracciamento del ciclo.

- Promemoria

Apri l'app Tracciamento del ciclo e attiva Promemoria ciclo e Promemoria giorno ovulazione, in questo modo l'orologio vibrerà nella data specificata per ricordarti l'avvenimento.



## App orologio

### Meteo

Nella schermata Meteo puoi visualizzare il tempo atmosferico per il giorno corrente e le previsioni meteo per i giorni successivi.

L'orologio riceve i dati meteo mediante un aggiornamento push dal telefono.

Per ottenere le informazioni meteo più aggiornate, mantieni attivato il Bluetooth del telefono e connetti il telefono all'orologio.

La versione cinese dell'orologio riceve un messaggio push assieme a un avviso meteo. Per abilitare il messaggio push avviso meteo, vai in Profilo > Amazfit Bip U > Impostazioni app > Meteo.



### Elenco delle cose da fare

Puoi impostare gli orari per gli avvisi delle cose da fare. Allo scadere dell'ora

prestabilita, l'orologio ti ricorda la cosa da fare e tu puoi decidere di completare l'attività o ignorarla. Vai in Orologio > Elenco app > Elenco delle cose da fare per visualizzare o disattivare l'elenco delle cose da fare. Puoi anche aggiungere e modificare le cose da fare nell'app Zepp. Puoi aggiungere fino a 60 cose da fare.

## Sveglia

Dall'orologio, puoi direttamente attivare e disattivare la funzione della sveglia. Puoi anche aggiungere e modificare le sveglie nell'app Zepp. Sull'orologio puoi impostare fino a 10 sveglie.



Puoi anche attivare la modalità Posticipa. Quando viene raggiunta l'ora della sveglia, l'orologio vibra per avvisarti. Per disattivare la vibrazione, tocca Off sulla schermata della sveglia. Se vuoi che l'orologio te lo ricordi di nuovo dopo 10 minuti, tocca l'area vuota. Ricordamelo di nuovo tra 10 min. Se dopo sei vibrazioni di seguito non esegui alcuna operazione, la sveglia viene disabilitata.

## Orologio universale

Puoi aggiungere più fusi orari nell'app Zepp e sincronizzarli nell'app Orologio universale dell'orologio. Quindi, potrai visualizzare informazioni come fusi orari, date e settimane locali. Puoi aggiungere fino a 20 posizioni differenti.



## Pomodoro Tracker

L'app Pomodoro Tracker ti consente di gestire il tempo in maniera scientifica e di impostare tempi di lavoro e tempi di pausa in un ciclo. Ciò ti consente di trovare un equilibrio tra il lavoro e le pause facendo poche interruzioni e rendendo la gestione del tempo più intuitiva ed efficace. Per impostazione predefinita, ogni periodo di lavoro dura 25 minuti ed è seguito da una pausa di 5 minuti. Puoi creare tempi di lavoro e tempi di pausa personalizzati.



## Conto alla rovescia

L'app Conto alla rovescia ti consente di impostare un periodo di tempo, che può essere al massimo di 23 ore, 59 minuti e 59 secondi. L'orologio vibra al termine del conto alla rovescia.



## Cronometro

L'app Cronometro è precisa a 0,01 secondi e ti consente di impostare un periodo di tempo che può essere al massimo di 23 ore, 59 minuti e 59 secondi. L'orologio può contare i cronometraggi e registrarne un massimo di

99.



## Musica

Quando il telefono riproduce della musica, puoi andare nella schermata Musica dell'orologio per visualizzare informazioni sulla musica riprodotta. Sull'orologio, tocca Metti in pausa per sospendere la riproduzione musicale e tocca Precedente/Seguente per riprodurre la canzone precedente o seguente. Tocca le icone del volume + e - per regolare il volume della musica. Se usi un iPhone, devi associare l'orologio con il Bluetooth del telefono prima di poter usare l'app Musica.

Se usi un telefono Android, prima di poter usare l'app Musica devi concedere l'autorizzazione di lettura delle notifiche nell'app Zepp. Nell'app Zepp, vai in Amazfit Bip U > Impostazioni app e tocca On nella barra di stato.

Nota: l'esperienza del controllo della musica mediante l'orologio può essere influenzata dalla compatibilità del sistema Android e dai vari gradi di apertura e supporto dei diversi lettori musicali.



## Fotografie in remoto

Quando la fotocamera del telefono è attiva, puoi scattare foto in remoto usando l'orologio.

Se usi un iPhone, devi associare l'orologio con il Bluetooth del telefono prima di poter usare la fotocamera.

Se usi un telefono Android, prima di poter usare la funzione per scattare fotografie in remoto devi aprire l'app Zepp e andare in Amazfit Bip U > Lab > Impostazioni fotocamera per completare le impostazioni come da istruzioni.



## Trova il mio telefono

Mantieni l'orologio connesso al telefono, vai all'elenco app e tocca Trova il mio telefono. Quindi, il telefono vibrerà e suonerà.



## Esercizio

Amazfit Bip U supporta 61 tipi di esercizio, tra cui Corsa all'aperto, Tapis roulant, Ciclismo all'aperto, Camminata e Nuoto in piscina.

## Come abilitare la funzione Esercizio

Puoi abilitare la funzione Esercizio in uno dei modi seguenti:

1. Seleziona un tipo di esercizio sulla schermata Esercizio per abilitare la funzione Esercizio.
2. Tieni premuto il pulsante fisico dell'orologio per andare nella schermata Esercizio.

Prima di iniziare l'esercizio, il sistema controlla che lo spazio di archiviazione

libero dell'orologio sia sufficiente. Se così non fosse, quando inizi l'esercizio il sistema potrebbe sovrascrivere i dati dell'esercizio precedente non sincronizzato. Per impedire che i dati vengano sovrascritti, ti consigliamo di connettere l'app Zepp poco dopo il completamento dell'esercizio per sincronizzare i dati.

Ti consigliamo di abilitare il GPS sul telefono durante gli esercizi all'esterno, per consentire all'orologio di registrare più dati in maniera accurata. Assicurati che l'orologio rimanga connesso al telefono durante l'esercizio.

## **Istruzioni per usare il GPS sul telefono**

1. Vai alla schermata delle autorizzazioni del sistema sul telefono e autorizza l'app Zepp a leggere i dati GPS.
2. Assicurati che il posizionamento del GPS e il Bluetooth del telefono siano attivi durante l'esercizio. Se usi un telefono Android, lascia in esecuzione in background l'app Zepp.
3. Con l'orologio connesso al GPS del telefono, quando vai nella schermata Esercizio, l'orologio avvia automaticamente il posizionamento e mostra lo stato di ricerca. Se così non fosse, connetti l'orologio al GPS del telefono come da istruzioni.
4. Usa il posizionamento del GPS in aree all'aperto e aspetta fino a quando il posizionamento non viene effettuato correttamente prima di iniziare l'esercizio.

## Avvisi attività

- Avviso "Frequenza cardiaca troppo elevata"

Se la frequenza cardiaca supera il valore massimo predefinito quando fai esercizio, l'orologio vibra per avisarti e mostra la frequenza cardiaca corrente. Prima di usare la funzione di avviso "Frequenza cardiaca troppo elevata", vai nella schermata Impostazioni esercizio per attivare l'avviso della frequenza cardiaca.



- Promemoria intervallo frequenza cardiaca

Se quando fai esercizio la tua frequenza cardiaca non è compresa nell'intervallo frequenza cardiaca predefinito, l'orologio vibra per avisarti che la tua frequenza cardiaca è troppo elevata o troppo bassa e ti mostra la frequenza cardiaca corrente. Prima di usare la funzione di promemoria

dell'intervallo di frequenza cardiaca, vai nella schermata Impostazioni esercizio per attivare il Promemoria intervallo frequenza cardiaca.



- Avviso "Ritmo troppo lento"

Se quando fai esercizio il ritmo in tempo reale è inferiore al valore predefinito, l'orologio vibra per avvisarti che il tuo ritmo è troppo basso e ti mostra il ritmo corrente. Prima di usare la funzione di avviso "Ritmo troppo lento", vai nella schermata Impostazioni esercizio per attivare il Promemoria ritmo.



- Avviso km raggiunti

Quando raggiungi i chilometri predefiniti durante l'esercizio, l'orologio vibra per avvisarti dei chilometri completati e ti mostra il ritmo o la velocità dell'ultimo chilometro. Prima di usare la funzione di avviso dei chilometri, vai nella schermata Impostazioni esercizio per attivare il Promemoria distanza.



- Avviso "Spazio libero non sufficiente"

Se il sistema non ha spazio di archiviazione a sufficienza mentre fai esercizio,

l'orologio vibra per chiederti se continuare l'esercizio. Se tocchi Continua, il sistema sovrascrive i dati degli esercizi non sincronizzati. Se tocchi Fine, il sistema termina l'esercizio corrente.

- Avviso "Spazio esaurito"

Se quando fai esercizio il sistema ha esaurito lo spazio di archiviazione libero, l'orologio vibra per avvisarti. In questo caso, il sistema archivia automaticamente la registrazione corrente dell'esercizio.

## **Operazioni durante l'esercizio**

Quando selezioni un tipo di esercizio diverso da Sport acquatici, puoi visualizzare i dati su schermate diverse scorrendo verticalmente sulla schermata o premendo il pulsante fisico.

Quando selezioni Sport acquatici:

Lo schermo viene automaticamente bloccato quando inizi l'esercizio e non puoi scorrere con le dita sullo schermo. Per sbloccare lo schermo, premi premuto il pulsante fisico.

## **Mettere in pausa, continuare e terminare l'esercizio**

Teni premuto il pulsante fisico per terminare l'esercizio. Viene visualizzata

la schermata In pausa. Se tocchi Continua, l'orologio continua a registrare i dati dell'esercizio. I dati non verranno salvati se non c'è un numero sufficiente di registrazioni di attività. Puoi premere il segno di spunta per uscire dall'attività.



## Visualizzare i risultati dell'esercizio

- Visualizzare i dati cronologici nell'app Attività

Vai in Elenco app > Attività per visualizzare le registrazioni dell'esercizio archiviato di recente. Se alcune registrazioni cronologiche di esercizi non sono sincronizzate, alla destra dell'elenco viene visualizzata l'icona Non sincronizzata. L'icona Non sincronizzata scompare dopo che i dati vengono sincronizzati con l'app Zepp. Tocca una registrazione di un esercizio per visualizzarne i dettagli.

- Visualizza i risultati dell'esercizio nell'app Zepp.

L'app Zepp fornisce il modulo Esercizio per consentirti di visualizzare tutte

le registrazioni degli esercizi sincronizzati dall'orologio.

- Cancellare gli esercizi registrati

Nella schermata Attività, scorri verso sinistra su una registrazione di un esercizio e tocca Cancella. Se questa registrazione è stata sincronizzata, viene direttamente cancellata. Se non è sincronizzata, il sistema ti chiede di confermare la cancellazione.

Nota: dopo aver cancellato una registrazione di un esercizio dall'orologio, tale registrazione non viene cancellata anche dall'app Zepp e potrai continuare a visualizzarla nell'app. Dall'app Zepp dovrai cancellarla manualmente.

## **Impostazioni esercizio**

Vai nella schermata Preparazione esercizio e tocca Impostazioni esercizio nella parte inferiore della schermata. Puoi scegliere di abilitare le seguenti funzioni durante l'esercizio, in base alle tue esigenze: Pausa automatica, Promemoria frequenza cardiaca, Promemoria ritmo, Promemoria distanza e Lunghezza corsia di nuoto. Quando gli avvisi attività sono abilitati, l'orologio vibra per avvisarti quando i valori predefiniti vengono raggiunti. Per ulteriori informazioni, fai riferimento alla sezione "Avvisi attività".

## **Obiettivo attività**

Nella schermata Preparazione esercizio, scorri verso sinistra per andare

nella schermata Impostazioni obiettivo attività. Puoi impostare diversi obiettivi per i vari tipi di esercizio, come Ritmo, Durata, Distanza e Obiettivo di consumo calorico. Quando durante l'esercizio completi il 50%, l'80% e il 100% dell'obiettivo impostato, l'orologio ti avvisa del progresso.



## **Intervallo di frequenza cardiaca per gli esercizi**

Quando fai esercizio, l'orologio calcola il tuo intervallo di frequenza cardiaca sulla base delle tue informazioni personali. Puoi determinare l'effetto e l'intensità degli esercizi sulla base dell'intervallo di frequenza cardiaca. Sull'orologio puoi visualizzare l'intervallo di frequenza cardiaca corrente nella colonna dei dati relativi alla frequenza cardiaca. Una volta terminato l'esercizio, puoi aprire l'app Zepp e trovare la registrazione dell'esercizio corrente per visualizzare la durata dell'esercizio in ogni intervallo di frequenza cardiaca nella schermata Dettagli.

Per impostazione predefinita, vengono forniti sei intervalli di frequenza

cardiaca.

Gli intervalli di frequenza cardiaca predefiniti vengono calcolati stimando la frequenza cardiaca massima. L'orologio calcola la frequenza cardiaca massima mediante la formula comune che prevede la sottrazione della propria età da 220.

<b>Nome intervallo frequenza cardiaca</b>	<b>Come calcolarlo</b>
<b>Rilassato</b>	Inferiore al 50% della frequenza cardiaca massima
<b>Riscaldamento</b>	[50%, 60%) della frequenza cardiaca massima
<b>Brucia grassi</b>	[60%, 70%) della frequenza cardiaca massima
<b>Aerobico</b>	[70%, 80%) della frequenza cardiaca massima
<b>Anaerobico</b>	[80%, 90%) della frequenza cardiaca massima
<b>Limite anaerobico</b>	Superiore al 90% della frequenza cardiaca massima

## **Avvisi stato dell'orologio**

### **Avviso chiamate in arrivo**

Quando l'orologio riceve un messaggio di una chiamata in arrivo, vibra. Sulla schermata Avviso, puoi toccare Riaggancia oppure Ignora, o in alternativa

premere il pulsante fisico per interrompere la vibrazione dell'orologio. Prima di usare la funzione di avviso chiamate in arrivo, abilitala nell'app Zepp.

Se usi un telefono Android per connetterti all'orologio, esso supporta la risposta SMS alle chiamate in arrivo. Puoi modificare il contenuto dell'SMS dall'app Zepp.



## Avvisi

Dopo aver aggiunto un amico usando l'app Zepp, puoi toccare Avviso quando visualizzi le informazioni di contatto. Quindi, l'orologio del tuo amico vibrerà per avvisarlo della ricezione di un messaggio di avviso. Il tuo orologio vibrerà alla ricezione di un messaggio di avviso da parte del tuo amico.



## Avviso "Obiettivo attività raggiunto"

Quando raggiungi l'obiettivo di passi quotidiano, l'orologio vibra per avvisarti. Prima di usare la funzione di avviso "Obiettivo attività raggiunto", abilitala nell'app Zepp.



## Avviso busta rossa

Quando il tuo account di WeChat riceve un'attività busta rossa, l'orologio vibra per avvisarti di prendere la busta rossa. Prima di usare la funzione di

avviso busta rossa, abilitala nell'app Zepp.



## Impostazioni

La schermata Impostazioni contiene le seguenti impostazioni: sostituzione quadrante, impostazioni elementi ad avvio rapido tenendo premuto il pulsante fisico, impostazioni di durata dello spegnimento automatico, impostazioni blocco schermo, impostazioni Accendi in caso di sollevamento del polso, impostazioni Accendi in caso di notifiche, impostazioni delle preferenze, impostazioni delle informazioni, impostazioni di riavvio, impostazioni di spegnimento e impostazioni di reset fabbrica.

Sostituzione quadrante: l'orologio fornisce quattro quadranti predefiniti.

Puoi cambiare il quadrante in base alle tue esigenze.

Impostazioni Tieni premuto: puoi impostare l'avvio rapido di un esercizio affinché tu possa iniziare l'esercizio tenendo premuto il pulsante fisico.

- **Spegnimento automatico:** puoi impostare un periodo dopo il quale lo schermo dell'orologio si spegne automaticamente se non vengono effettuate operazioni in tale periodo.
- **Impostazioni blocco schermo:** dopo aver abilitato questa funzione, per effettuare operazioni quando lo schermo si attiva alla ricezione di notifiche o al sollevamento del polso, devi premere il pulsante fisico. In questo modo, puoi evitare operazioni non volute.
- **Accendi in caso di sollevamento del polso:** quando questa funzione è abilitata, lo schermo si attiva automaticamente quando sollevi il polso o il braccio. Se la funzione di blocco dello schermo è disabilitata, puoi usare direttamente lo schermo alla sua attivazione.
- **Accendi in caso di notifiche:** quando questa funzione è abilitata, lo schermo si attiva automaticamente quando l'orologio riceve una notifica. Se la funzione di blocco dello schermo è disabilitata, puoi usare direttamente lo schermo alla sua attivazione.
- **App con collegamento scelta rapida:** le app con collegamento scelta rapida sono le app che puoi aprire scorrendo verso sinistra e destra sul quadrante. Puoi aggiungere, cancellare e riordinare le app con collegamento scelta rapida.
- **Teni premuto il pulsante:** quando questa funzione è abilitata, puoi tenere premuto il pulsante fisico per 2 secondi sulla schermata del quadrante per aprire rapidamente un'app.

- Intensità vibrazione: puoi impostare l'intensità della vibrazione quando l'orologio riceve degli avvisi. Le opzioni includono Alta, Media e Bassa.
- Formato ora: le opzioni includono la modalità 12 ore e la modalità 24 ore.
- Formato data: le opzioni includono YYYY/MM/DD, YYYY/DD/MM, MM/DD/YYYY e DD/MM/YYYY.
- Informazioni: nella schermata Informazioni, puoi visualizzare la versione firmware e l'indirizzo MAC Bluetooth dell'orologio.
- Spegni: tocca per spegnere l'orologio.
- Riavvia: tocca per riavviare l'orologio.
- Reset fabbrica: tieni premuto il pulsante fisico per ripristinare tutti i dati sull'orologio. Dopo aver effettuato il reset fabbrica, prima di poterlo usare di nuovo, devi rieffettuare l'associazione.

## **Manutenzione giornaliera**

- L'orologio è resistente all'acqua. Ti consigliamo di pulirlo regolarmente (cinturino compreso) con acqua e di asciugarlo con un panno morbido prima di indossarlo nuovamente.
- Non usare detergenti come sapone, disinfettante mani o bagnoschiuma per la pulizia, per impedire che eventuali residui chimici irritino la pelle o corrodano il dispositivo.

- Se indossi il dispositivo durante un bagno (per i dispositivi che supportano tale attività), una nuotata (per i dispositivi che supportano tale attività) o un'azione che ti fa sudare molto, pulisci e asciuga prontamente il dispositivo.

## **Precauzioni**

- L'orologio può sopportare una pressione fino a 50 metri di profondità dell'acqua. Può essere usato durante le attività di nuoto, in piscine e acque basse. Non indossare l'orologio durante immersioni o quando fai la sauna.
- Non utilizzare l'orologio sott'acqua. Se l'orologio si bagna, non caricarlo e non usare il suo schermo tattile fino a quando non è stato asciugato con un panno morbido.
- L'orologio non è resistente a liquidi corrosivi quali soluzioni acide e alcaline e reagenti chimici. Danni o difetti causati da utilizzi scorretti o impropri non sono coperti dalla garanzia.