

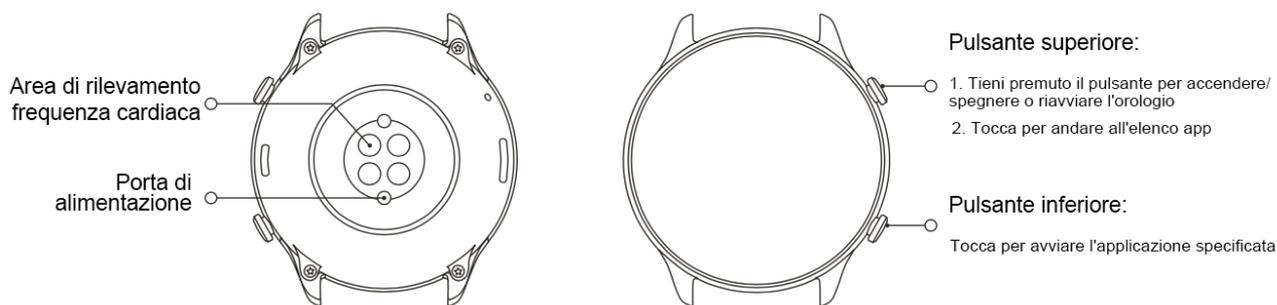
# Manuale utente per Amazfit GTR 2 (edizione italiana)

## Indice

Manuale utente per Amazfit GTR 2 (edizione italiana).....	1
Introduzione.....	3
Aspetto.....	3
Accensione e spegnimento .....	3
Carica.....	3
Indossare e sostituire il cinturino dell'orologio.....	4
Connessione e associazione.....	4
Aggiornamento del sistema dell'orologio .....	5
Centro di controllo.....	5
Sistema dell'ora.....	6
Unità di misura .....	6
Operazioni comuni .....	6
Funzioni disponibili quando l'orologio è connesso al telefono.....	7
Avvisi app.....	7
Chiamata.....	7
Cerca cellulare .....	8
Trova l'orologio .....	8
Quadrante.....	9
Informazioni aggiuntivequadrante.....	9
Display sempre acceso.....	9
Aggiungere quadranti .....	9
Cambiare i quadranti .....	10
Eliminare i quadranti .....	10
Scelte rapide .....	11
Assistente intelligente.....	11
App di accesso rapido.....	11
Premi il pulsante inferiore .....	11
Esercizio .....	12
Esercizio .....	12
Posizionamento del GPS per l'esercizio .....	12
Promemoria esercizio e impostazioni.....	13
Controllo esercizio.....	14

Visualizzare le registrazioni degli esercizi .....	15
Attività e salute .....	16
PAI.....	16
Obiettivo dell'attività .....	16
Avvisi di inattività .....	17
Frequenza cardiaca .....	17
Avvisi della frequenza cardiaca.....	18
Rilevamento automatico della frequenza cardiaca .....	18
Misurazione manuale.....	18
Sonno.....	19
Assistente del sonno .....	19
Monitoraggio della qualità della respirazione durante il sonno.....	19
SpO <sub>2</sub> .....	19
Precauzioni per la misurazione di SpO <sub>2</sub> .....	20
Stress .....	21
Funzione vocale.....	22
Controllo vocale offline.....	22
Funzione multimediale .....	23
Musica .....	23
App orologio.....	25
App orologio.....	25
Elenco app .....	25
Appuntamento .....	25
Meteo.....	26
Bussola .....	26
Altimetro barometrico .....	27
Sveglia .....	27
Cronometro.....	27
Conto alla rovescia .....	28
Impostazioni dell'orologio .....	29
Impostazioni Bluetooth.....	29
Impostazioni lingua sistema .....	29

## Introduzione



## Aspetto

### Accensione e spegnimento

#### Accensione:

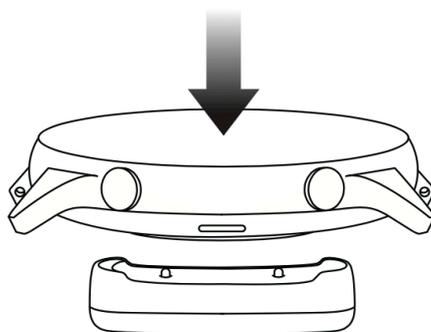
Tieni premuto a lungo il pulsante superiore per attivare lo schermo e andare alla schermata iniziale. Se tenendo premuto a lungo il pulsante superiore non succede niente, carica l'orologio e riprova.

#### Spegnimento:

Quando il dispositivo è acceso, tieni premuto il pulsante superiore per 5 secondi per andare al menu di accensione e spegnimento per spegnere o riavviare l'orologio.

#### Spegnimento forzato:

Quando il dispositivo è acceso, tieni premuto il pulsante superiore per 10 secondi per riavviare l'orologio.



## Carica

Questo prodotto si carica mediante una base di ricarica magnetica. Usa la base di ricarica inclusa. Allinea la porta di alimentazione presente sul retro dell'orologio con i contatti in metallo presenti sulla base di ricarica e aspetta fino a quando l'indicatore del livello di carica non viene visualizzato sullo schermo dell'orologio.

#### Nota:

Usa la base di ricarica originale e assicurati che la porta di alimentazione sia asciutta.

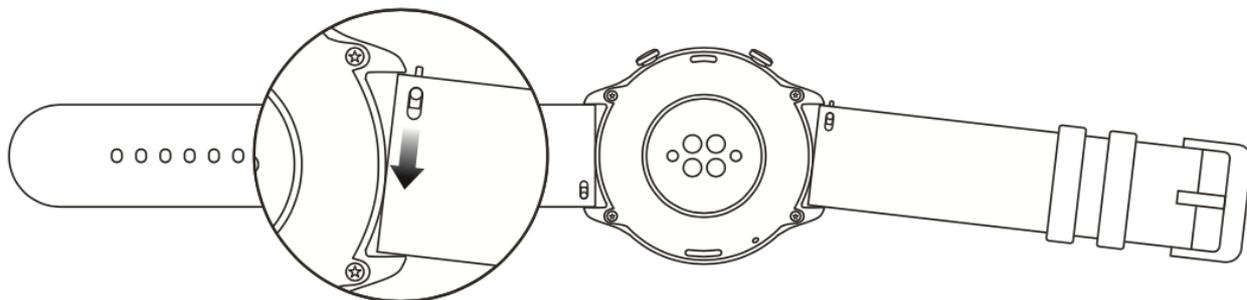
Per caricare l'orologio, usa una porta USB di un computer o un caricabatterie con un voltaggio in uscita pari a 5 V e una corrente in uscita superiore a 1 A.

## Indossare e sostituire il cinturino dell'orologio

Indossa l'orologio in modo tale che il cinturino non sia troppo stretto, consentendo alla pelle di respirare e al sensore di funzionare.

Durante la misurazione del valore di SpO<sub>2</sub>, non indossare il cinturino sull'articolazione del polso, mantieni il braccio in piano, garantisci una vestibilità comoda dell'orologio rispetto alla pelle del polso (non troppo stretto né troppo allentato) e tieni il braccio fermo durante la procedura di misurazione. Se la misurazione è influenzata da fattori esterni (come cedimento del braccio, movimento del braccio, peli del braccio e tatuaggi), i risultati della misurazione potrebbero rivelarsi inaccurati oppure la misurazione potrebbe non riuscire e non fornire alcun risultato.

Puoi stringere il cinturino dell'orologio durante l'esercizio e allentarlo al termine. Se l'orologio si muove sul polso o non produce dati, stringi il cinturino in maniera appropriata.



Per sostituire il cinturino dell'orologio, fai riferimento all'illustrazione sottostante:

### **Nota:**

Dopo aver inserito il cinturino, tiralo con forza appropriata per verificare che sia saldamente alloggiato.

Evita il contatto con i liquidi poiché il cinturino in pelle non è impermeabile. Se non è possibile, per esempio quando nuoti, sostituisci il cinturino in pelle con uno in gomma fluorurata o in silicone.

## Connessione e associazione

Usa il telefono per scansionare il codice QR seguente, quindi scarica e installa l'app Zepp. Per un'esperienza utente ottimale, aggiorna l'app alla versione più recente come indicato.

**Nota:** il telefono deve avere Android 5.0 oppure iOS 10.0 o versioni successive.



Associazione iniziale:

Quando l'orologio viene avviato per la prima volta, il codice QR usato per l'associazione viene visualizzato sullo schermo.

Sul telefono, avvia e accedi all'app Zepp e scansiona il codice QR visualizzato sull'orologio per associare il



telefono all'orologio.

Associazione con un nuovo telefono:

1. Sul vecchio telefono, avvia l'app Zepp e sincronizza i dati con l'orologio.
2. Sul vecchio telefono, vai alla pagina delle informazioni sull'orologio, tocca Dissocia nella parte inferiore della pagina e dissocia il vecchio telefono dall'orologio.
3. Ripristina le impostazioni di fabbrica dell'orologio e riavvialo. Una volta che l'orologio viene riavviato, associalo con il nuovo telefono seguendo la procedura di associazione iniziale.

## Aggiornamento del sistema dell'orologio

Mantieni l'orologio connesso al telefono. avvia l'app Zepp e seleziona Profilo > Amazfit GTR 2. Tocca Aggiornamenti del sistema per visualizzare o aggiornare il sistema dell'orologio.

Ti consigliamo di toccare Aggiorna immediatamente quando l'orologio riceve un messaggio di aggiornamento del sistema.

## Centro di controllo

Sulla pagina del quadrante dell'orologio, scorri verso il basso per andare al centro di controllo per le seguenti funzioni di sistema: Torcia, Regolazione della luminosità, Non disturbare, Modalità risparmio batteria, Schermo bloccato, Cerca cellulare, Impostazione volume, Modalità teatro e Mantieni orologio attivo.



## Sistema dell'ora

Mantieni l'orologio connesso al telefono. Durante la sincronizzazione dei dati, l'orologio segue automaticamente l'ora e il formato dell'ora del sistema del telefono e mostra l'ora nel formato a 12 o 24 ore.

## Unità di misura

Mantieni l'orologio connesso al telefono. avvia l'app Zepp e vai in Profilo > Impostazioni. Da qui puoi impostare l'unità di misura per la distanza e il peso. Durante la sincronizzazione dei dati, l'orologio segue automaticamente le impostazioni nell'app.

## Operazioni comuni

---

Tocca lo schermo

Per attivare questa funzione, seleziona l'elemento corrente o vai al passaggio successivo.

---

Tieni premuto il quadrante dell'orologio

Per attivare la selezione del quadrante e le impostazioni del quadrante

---

Copri lo schermo

Per disattivare lo schermo

---

Scorri verso l'alto, il basso, a sinistra o a destra

Per scorrere sulla pagina o passare da una pagina all'altra. In alcune pagine, puoi scorrere verso destra per tornare alla pagina del livello superiore

---

Premi il pulsante superiore

Per attivare l'orologio, andare all'elenco delle app o ritornare al quadrante

---

Premi il pulsante inferiore

Per avviare una determinata app

---

Tieni premuto il pulsante superiore per 5 secondi o più

Per accendere l'orologio, andare alla pagina di accensione e forzare il riavvio

---

## Funzioni disponibili quando l'orologio è connesso al telefono

### Avvisi app

Mantieni l'orologio connesso al telefono per ricevere avvisi dalle app del telefono sull'orologio. Puoi scorrere sulla



pagina del quadrante per visualizzare gli ultimi 20 avvisi nel Centro notifiche.

Metodo di impostazione:

Mantieni l'orologio connesso al telefono, avvia l'app Zepp e vai in Profilo > Amazfit GTR 2 > Notifiche e promemoria > Avvisi app. Da qui puoi selezionare le app per cui è necessario attivare la funzione degli avvisi app.

Nota:

Per attivare 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 dal processo in background del telefono, l'orologio verrà disconnesso dal telefono e non potrai ricevere gli avvisi app sull'orologio.

### Chiamata

Associa l'orologio con il telefono tramite Bluetooth e mantieni la connessione per ricevere le chiamate



sull'orologio.

Metodo di impostazione:

Metodo uno: avvia l'app Zepp e vai in Profilo > Amazfit GTR 2 > Impostazioni app. Sulla pagina Telefono, attiva Chiama su orologio, quindi associa l'orologio e il telefono mediante Bluetooth come da istruzioni.

Metodo due: sull'orologio e sul telefono, vai in Impostazioni > Bluetooth per associarli:

1. Sul telefono, vai in Impostazioni, seleziona Bluetooth per attivare il Bluetooth e imposta il telefono come individuabile. Sull'orologio vai all'elenco app > Impostazioni > Rete e connessioni > Bluetooth. Verifica che il Bluetooth sia attivato.
2. Trova l'orologio nei risultati di ricerca per i dispositivi disponibili sul telefono e tocca per associarli. In alternativa, trova il tuo telefono nei risultati della ricerca Bluetooth sull'orologio e tocca per associare i dispositivi.

## Cerca cellulare

1. Mantieni l'orologio connesso al telefono.
2. Sul quadrante dell'orologio, scorri verso il basso per andare al centro di controllo e tocca Cerca cellulare. Il telefono vibrerà e suonerà.
3. Nell'elenco app, seleziona Widget e tocca Cerca cellulare. Il telefono vibrerà e suonerà.

## Trova l'orologio

Mantieni l'orologio connesso al telefono, avvia l'app Zepp e scegli Profilo > Amazfit GTR 2 > Trova orologio, quindi l'orologio vibrerà.

## Quadrante

### Informazioni aggiuntive quadrante

Alcuni quadranti supportano delle informazioni aggiuntive. Con le informazioni aggiuntive, puoi visualizzare dati come i passi, il consumo e il meteo oppure toccare su un'informazione aggiuntiva per avviare l'app corrispondente. Puoi anche modificare le informazioni, se necessario.

Modificare le informazioni aggiuntive del quadrante:

1. Attiva il quadrante e premi a lungo sulla sua pagina per andare alla pagina di selezione del quadrante.
2. Scorri verso sinistra o verso destra per visualizzare in anteprima i quadranti disponibili sull'orologio. Il pulsante Modifica verrà visualizzato nella parte inferiore del quadrante che supporta le informazioni aggiuntive. Puoi toccare questo pulsante per andare alla pagina di modifica delle informazioni aggiuntive del quadrante.
3. Seleziona l'informazione aggiuntiva da modificare e toccala oppure scorri verso l'alto o verso il basso sullo schermo per passare da un'informazione aggiuntiva all'altra.



4. Una volta effettuata la modifica, premi il pulsante superiore per attivare il quadrante.

### Display sempre acceso

Se questa funzione è attivata, lo schermo continua a mostrare alcune informazioni in modalità standby, consumando drasticamente il livello della batteria.

Impostare Display sempre acceso:

1. Attiva l'orologio e premi il pulsante superiore per andare all'elenco delle app. Scegli Impostazioni > Display e luminosità > Display sempre acceso.
2. Seleziona lo stile del quadrante e attiva lo stato per Display sempre acceso.

### Aggiungere quadranti

Oltre ai quadranti predefiniti, puoi scegliere quadranti online dal negozio quadranti dell'orologio nell'app Zepp e sincronizzarli con l'orologio. Con l'app puoi anche impostare le immagini del tuo telefono come quadranti personalizzati.

Aggiungere quadranti online:

1. Mantieni l'orologio connesso al telefono, avvia l'app Zepp e vai in Profilo > Amazfit GTR 2 > Negozio.
2. Seleziona uno o più quadranti che desideri usare, quindi sincronizzali con l'orologio per avere più opzioni.

Aggiungere quadranti personalizzati:

Mantieni l'orologio connesso al telefono, avvia l'app Zepp vai in Profilo > Amazfit GTR 2 > Negozio e vai ai quadranti personalizzati.

## Cambiare i quadranti

1. Attiva il quadrante e premi a lungo sulla sua pagina per andare alla pagina di selezione del quadrante.
2. Scorri verso sinistra o destra per visualizzare in anteprima i quadranti disponibili per l'orologio, inclusi i quadranti incorporati e quelli online sincronizzati.
3. Tocca il quadrante desiderato per sostituire il quadrante corrente con quello desiderato.

## Eliminare i quadranti

Quando lo spazio di archiviazione sull'orologio sta per finire, dovrai cancellare alcuni quadranti per liberare dello spazio per quelli nuovi (alcuni quadranti predefiniti non possono essere eliminati).

1. Attiva il quadrante e premi a lungo sulla sua pagina per andare alla pagina di selezione del quadrante.
2. Scorri verso sinistra e verso destra per visualizzare i quadranti disponibili sull'orologio, inclusi quadranti predefiniti, i quadranti online sincronizzati e i quadranti personalizzati.
3. Tieni premuto il quadrante che desideri eliminare e scorri verso l'alto sullo schermo. Se il quadrante può



essere eliminato, sullo schermo viene visualizzato un pulsante per la cancellazione. Toccalo per procedere.

## Scelte rapide

### Assistente intelligente

Scorri verso destra sul quadrante dell'orologio per andare alla pagina dell'assistente intelligente che supporta l'uso semplificato e la vista di varie funzioni e informazioni:

1. Visualizza le informazioni sull'app in tempo reale, per esempio le informazioni sul progresso come esercizi e conto alla rovescia, che vengono visualizzate automaticamente sulla pagina dell'assistente intelligente.
2. Visualizza le informazioni sugli elementi e le app residenti, come il prossimo evento programmato, la sveglia e i dati recenti sulla frequenza cardiaca.

Puoi anche avviare l'app Zepp e andare in [Profilo > Amazfit GTR 2 > Assistente intelligente](#) per impostare i



[contenuti visualizzati e l'ordine in cui vengono mostrati.](#)

### App di accesso rapido

Le app di accesso rapido visualizzate sul lato sinistro del quadrante consentono di usare più comodamente le funzioni dell'orologio. Puoi aggiungere le applicazioni e le funzioni che usi più spesso, come Esercizio.

Sostituire le app di accesso rapido:

1. Attiva l'orologio e premi il pulsante superiore per andare all'elenco delle app. Vai in [Impostazioni > Preferenze dell'utente > App di accesso rapido](#) e scorri verso l'alto o il basso per visualizzare le app applicabili.
2. Quando il numero delle App correnti raggiunge il limite massimo, rimuovi le app non necessarie e aggiungi quelle che ti servono.

### Premi il pulsante inferiore

Premi il pulsante inferiore per avviare un'app preconfigurata. L'app Esercizio viene aperta per impostazione predefinita. Puoi anche sostituirla con un'app che usi spesso dalla pagina [Impostazioni](#).

# Esercizio

## Esercizio

L'orologio supporta 12 modalità di esercizio, tra cui corsa all'aperto, camminata, ciclismo all'aperto, tapis roulant, ciclismo al coperto, nuoto libero, nuoto in piscina, cyclette ellittica, alpinismo, corsa campestre, sci e allenamento a corpo libero.

Attiva l'orologio, premi il pulsante superiore per andare all'elenco app, seleziona Esercizio e tocca la modalità di allenamento desiderata. Quindi tocca GO sulla pagina di preparazione dell'allenamento per iniziare a registrare le



informazioni sull'esercizio.

## Posizionamento del GPS per l'esercizio

Se fai esercizio all'aperto, attendi nella pagina di preparazione dell'esercizio fino a quando il posizionamento GPS non è riuscito. Quindi tocca GO per iniziare l'esercizio. In questo modo, non vi saranno perdite di informazioni e la registrazione dei dati dell'esercizio sarà completa e accurata.

Guida al posizionamento:

1. Se ricevi una richiesta di aggiornamento dell'AGPS dopo aver selezionato un esercizio, avvia l'app Zepp sul telefono e connettila con l'orologio per aggiornare AGPS. Quindi seleziona di nuovo un esercizio. Questa operazione riduce il tempo necessario per cercare un segnale ed evita gli errori di ricerca.
2. Durante il processo di posizionamento, l'icona del segnale GPS continua a tremolare. Un'area all'aperto consente un posizionamento più rapido per un segnale GPS migliore, in quanto gli edifici nelle vicinanze possono bloccare e indebolire il segnale, aumentando il tempo necessario per il posizionamento e addirittura causando degli errori.
3. Quando il posizionamento è riuscito, il pulsante GO si illumina. Il segnale GPS mostra l'intensità del segnale GPS corrente.



AGPS ( GPS assistito) è un tipo di dati di informazioni da satellite GPS che consente all'orologio di accelerare il processo di posizionamento del GPS.

## Promemoria esercizio e impostazioni

Nella parte inferiore della pagina di preparazione dell'esercizio, puoi toccare l'icona Impostazioni per impostare la modalità di esercizio corrente. I relativi parametri variano in base alla modalità di esercizio.

Obiettivo esercizio:

Puoi impostare dei promemoria degli obiettivi per distanza, durata e consumo.

Promemoria esercizio:

Puoi impostare promemoria per distanza, frequenza cardiaca sicura, zona di frequenza cardiaca, ritmo e velocità.

Pausa automatica:

L'orologio rileva automaticamente lo stato dell'esercizio. Quando rileva che l'esercizio è stato interrotto, l'orologio interrompe automaticamente la registrazione dei dati sull'esercizio corrente. Quando rileva che l'esercizio è ricominciato, l'orologio continua a registrare.

Grafico in tempo reale:

Puoi impostare l'orologio affinché, durante l'esercizio, mostri un grafico in tempo reale di frequenza cardiaca, ritmo, velocità e velocità bracciate.

Lunghezza corsia:

Puoi impostare la lunghezza della corsia di nuoto durante l'attività nuoto in piscina per registrare la distanza percorsa.



## Controllo esercizio

Attiva l'app dell'esercizio affinché possa essere eseguita in background:

1. Per usare altre funzioni durante l'esercizio, premi il pulsante superiore per ritornare alla pagina del quadrante dell'orologio per altre operazioni. L'app dell'esercizio rimarrà in esecuzione in background.
2. Quando l'app dell'esercizio rimane in esecuzione in background, l'orologio continuerà a registrare i dati dell'esercizio e a generare promemoria sulla base delle impostazioni di esercizio.
3. Quando l'app dell'esercizio viene lanciata di nuovo, l'orologio va automaticamente all'esercizio in corso.

### Riprodurre musica:

Scorri verso sinistra sullo schermo per controllare la riproduzione musicale sulle app dell'orologio o sulle app del telefono durante l'esercizio.

### Visualizzare i dati:

Durante un esercizio, sulla schermata puoi scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare i vari dati.

### Controllare l'esercizio:

Sullo schermo, scorri verso destra per mettere in pausa o continuare l'esercizio, terminare l'esercizio e bloccare lo schermo.

### Salvare i dati dell'esercizio:

Quando interrompi un esercizio, i dati dell'esercizio non vengono salvati se la distanza è troppo breve o se il tempo dell'esercizio è troppo breve. A causa dello spazio di archiviazione limitato, ti consigliamo di sincronizzare i dati dell'esercizio con l'app Zepp poco dopo il completamento dell'esercizio. Altrimenti, i dati dell'esercizio potrebbero venire sovrascritti.

## Visualizzare le registrazioni degli esercizi

Visualizzare le registrazioni degli esercizi sull'orologio:

Attiva l'orologio, premi il pulsante superiore per andare all'elenco delle app e seleziona Attività per visualizzare le ultime 30 registrazioni degli esercizi. Puoi anche selezionare una registrazione e visualizzarne i dettagli.

Visualizzare le registrazioni degli esercizi sul telefono:

Sincronizza i dati dell'esercizio con l'app Zepp sul telefono e visualizza le registrazioni dell'esercizio dettagliate sulla pagina delle registrazioni dell'esercizio.



## Attività e salute

### PAI

PAI è un indicatore dell'attività fisiologica personale. Basato sui dati della frequenza cardiaca, dell'intensità dell'attività quotidiana e sulla valutazione multidimensionale nonché dinamica dei dati fisiologici personali, il valore PAI viene ottenuto mediante dei calcoli da parte di un algoritmo. Il PAI non si basa solo su categorie di dati individuali. Di conseguenza, esso consente di comprendere in maniera sistematica e completa la tua condizione fisica.

Mantenendo una certa intensità di attività o esercizi quotidiani, potrai ottenere il tuo valore PAI. In base ai risultati dello studio HUNT Fitness Study\*, mantenendo un valore PAI superiore a 100 consente di ridurre il rischio di morte per malattia cardiovascolare e aumenta l'aspettativa di vita.



Per ulteriori informazioni, avvia l'app Zepp e scegli Schede PAI > Domande e risposte.

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

### Obiettivo dell'attività

L'orologio registra automaticamente i dati dell'attività inclusi i passi, le calorie, il tempo trascorso in piedi e la distanza. Esso registra anche la durata in cui la frequenza cardiaca viene mantenuta entro oppure oltre la gamma brucia grassi come indice del tempo impiegato per bruciare i grassi.

1. Il tuo obiettivo di attività quotidiana è suddiviso in tre parti: anello di movimento (con un numero di passi o calorie in obiettivo), anello brucia grassi e anello in piedi.



2. Quando un obiettivo viene raggiunto, l'orologio vibra per congratularsi con te.

## Avvisi di inattività

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 correttamente l'orologio, questo vibrerà per ricordarti di fare esercizio. Dopo aver ricevuto un avviso di inattività, se completi le attività prima dello scoccare dell'ora successiva, l'obiettivo In piedi dell'ora corrente può essere ancora raggiunto.

Abilitazione degli avvisi di inattività:

Mantieni l'orologio connesso al telefono, avvia l'app Zepp, scegli Profilo > Amazfit GTR 2 > [Notifiche e promemoria](#) > Avvisi di inattività, quindi attiva la funzione.



## 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 la precisione della misurazione della frequenza cardiaca, indossa correttamente l'orologio come da istruzioni e assicurati che la parte di dispositivo a contatto con la pelle sia pulita e non contenga macchie di crema solare.

## Avvisi della frequenza cardiaca

Quando imposti l'intervallo di rilevamento entro 10 minuti, puoi attivare la funzione di avviso della frequenza cardiaca.

Quando il valore di avviso viene raggiunto e non c'è stata alcuna attività evidente negli ultimi 10 minuti, l'orologio vibra.



## Rilevamento automatico della frequenza cardiaca

1. Mantieni l'orologio connesso al telefono, avvia l'app Zepp, scegli Profilo > Amazfit GTR 2 > **Monitoraggio salute** per attivare la **Rilevazione automatica della frequenza cardiaca** e per impostare la frequenza di misurazione. In questo modo, l'orologio misura automaticamente la tua frequenza cardiaca negli intervalli impostati e registra le variazioni della frequenza cardiaca per tutta la giornata.
2. La frequenza cardiaca varia molto quando fai attività. Se attivi la funzione **Rilevamento attività**, l'orologio aumenterà automaticamente la frequenza di rilevamento della frequenza cardiaca per garantire l'accuratezza dei dati durante gli esercizi.
3. L'app Frequenza cardiaca dell'orologio ti consente di visualizzare la curva della frequenza cardiaca e la distribuzione della frequenza cardiaca durante la giornata.

## Misurazione manuale

1. Per misurare manualmente la frequenza cardiaca quando **Rilevamento automatico della frequenza cardiaca** non è attivato, attiva l'orologio, premi il pulsante laterale per andare all'elenco app e scorri verso l'alto o il basso per selezionare l'app della frequenza cardiaca.
2. Puoi impostare l'app della frequenza cardiaca come app di accesso rapido per facilitare la misurazione della



frequenza cardiaca.

3. L'orologio consente di visualizzare solamente il valore della 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 ha un impatto importante per la salute umana.

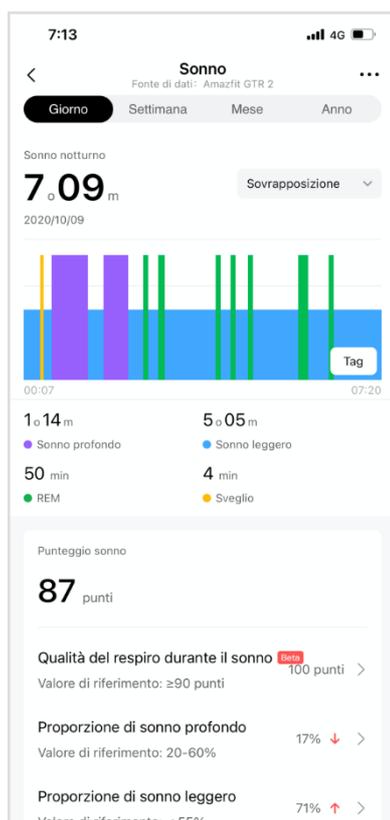
Se indossi l'orologio quando dormi, esso registra automaticamente le informazioni del sonno. Puoi sincronizzare le informazioni sul sonno con l'app Zepp per visualizzarne gli orari, le fasi, il punteggio e relativi suggerimenti.

### Assistente del sonno

Mantieni l'orologio connesso al telefono, avvia l'app Zepp e vai in Profilo > Amazfit GTR 2 > **Monitoraggio salute** per attivare l'**Assistente** del sonno per avere informazioni più precise (fase REM del sonno).

### Monitoraggio della qualità della respirazione durante il sonno

Mantieni l'orologio connesso al telefono, avvia l'app Zepp e vai in Profilo > Amazfit GTR 2 > **Monitoraggio salute** per attivare il monitoraggio della qualità della respirazione durante il sonno. In questo modo, l'orologio monitorerà automaticamente la qualità della respirazione durante il sonno quando rileva che indossi il dispositivo mentre dormi.



## SpO<sub>2</sub>

La saturazione di ossigeno nel sangue (SpO<sub>2</sub>) è un importante parametro fisiologico della respirazione e della circolazione.

1. Attiva l'orologio, premi il pulsante superiore per andare all'elenco delle app e seleziona l'app SpO<sub>2</sub> per avviare la misurazione di SpO<sub>2</sub>.
2. Quando fai alpinismo puoi impostare l'app Esercizio in esecuzione in background e avviare l'app SpO<sub>2</sub> per la misurazione di SpO<sub>2</sub>.
3. Quando la misurazione è completata, il risultato verrà visualizzato sull'orologio. Puoi anche visualizzare i risultati della misurazione per l'intero giorno.

## Precauzioni per la misurazione di SpO<sub>2</sub>

1. Indossa l'orologio a distanza di un dito dal carpo e rimani fermo.
2. Indossa il dispositivo 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, rimani fermo e 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.
6. L'intervallo di misurazione dell'orologio è 80%-100%. Questa funzione è da considerarsi solo come



riferimento e non deve essere usata come base per una diagnosi medica. Se non ti senti bene, consulta un medico.

## Stress

L'indice di stress è calcolato in base ai cambiamenti della variabilità della frequenza cardiaca. Si tratta di un riferimento per la valutazione dello stato di salute. Quando il valore dell'indice è alto, dovresti riposare di più.

1. Attiva l'orologio, premi il pulsante superiore per andare all'elenco delle app e scorri verso l'alto o verso il basso per selezionare l'app Stress e visualizzare le informazioni correlate.
2. Quando il test automatico dello stress è attivato nell'app Stress, la misurazione dello stress viene effettuata ogni 5 minuti per mostrarti i cambiamenti dello stress. Puoi anche mantenere l'orologio connesso al telefono, avviare l'app Zepp e andare in Profilo > Amazfit GTR 2 > Monitoraggio salute per impostare questa funzione.



3. Se il test automatico dello stress non è attivato, puoi accedere all'app Stress per effettuare la misurazione in qualsiasi momento e visualizzare e registrare i risultati.

# Funzione vocale

## Controllo vocale offline

Il controllo vocale offline ti consente di effettuare la maggior parte delle operazioni sull'orologio parlando, senza doverti connettere a un telefono.

Metodo di sveglia vocale offline:

Vai in Impostazioni > Preferenze dell'utente > Controllo vocale offline > Metodo di sveglia

1. Rispondi 5 secondi dopo aver ruotato il polso.
2. Rispondi 5 secondi dopo l'illuminazione dello schermo.



3. Rispondi durante l'illuminazione dello schermo.

Seleziona Rispondi 5 secondi dopo aver ruotato il polso e Rispondi 5 secondi dopo l'illuminazione dello schermo per attivare la voce offline. Dopo la rotazione del polso o l'illuminazione dello schermo, viene visualizzata l'icona Riconoscimento voce offline. Potrai quindi usare i comandi vocali offline per effettuare le relative operazioni.



Se selezioni Rispondi durante l'illuminazione dello schermo per attivare la voce offline, puoi usare le parole comando vocale offline senza aspettare di vedere l'icona Riconoscimento voce offline.

Parole comando vocale offline:

Vai in Impostazioni > Preferenze dell'utente > Controllo vocale offline > Visualizza tutti i comandi vocali. Qui puoi vedere tutte le parole per i comandi vocali offline supportate dall'orologio.

## Funzione multimediale

### Musica

Riprodurre musica locale:

L'orologio supporta la riproduzione musicale diretta e, tramite connessione Bluetooth, può riprodurre musica mediante auricolari o stereo Bluetooth.

1. Aggiungere canzoni: avvia l'app Zepp e vai in Profilo > Amazfit GTR 2. Nella pagina Musica, seleziona i file musicali .mp3 o .wav da trasferire dal telefono all'orologio. Una volta terminato il trasferimento, puoi riprodurre la musica sull'orologio.
2. La pagina Musica mostra il nome e il compositore di una canzone. Da questa pagina puoi anche spostarti alla traccia precedente e successiva, avviare la riproduzione/mettere in pausa, impostare la modalità di riproduzione e regolare il volume.
3. La seconda pagina Musica consente di aggiungere canzoni ai Preferiti, cambiare sorgente audio, visualizzare la playlist, connettersi ai dispositivi audio Bluetooth e molto altro.



Controllo remoto musica:

Mantieni l'orologio connesso al telefono. Quando riproduci della musica sul telefono, puoi avviare o mettere in pausa la musica, passare alla canzone precedente o successiva e effettuare altre operazioni sull'app musicale del telefono.



Modificare le impostazioni su un telefono Android:

Mantieni l'orologio connesso al telefono, avvia l'app Zepp e vai in Profilo > Amazfit GTR 2 > Gestione elenco app. Nella pagina che viene visualizzata, tocca il messaggio

Accesso alla lettura delle notifiche non attivato per andare nella pagina delle impostazioni delle Notifiche e concedere l'autorizzazione alle notifiche per l'app Zepp. Se il messaggio non viene visualizzato, ciò significa che l'autorizzazione è già stata concessa.

Nota:

Per attivare 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 dal processo in background del telefono, l'orologio verrà disconnesso dal telefono e non potrai controllare la riproduzione della musica.

## App orologio

### App orologio

App si riferisce alle funzioni dell'orologio che possono essere usate in maniera separata, come esercizio, frequenza cardiaca e meteo.

Per usare un'app, attiva l'orologio, premi il pulsante superiore per andare all'elenco app, scorri verso l'alto o verso



il basso per sfogliare l'elenco delle app e tocca un'app per avviarla.

Puoi anche impostare le app usate più spesso come app di accesso rapido per facilitarne il modo d'uso.

## Elenco app

Mantieni l'orologio connesso al telefono, avvia l'app Zepp e vai in Profilo > Amazfit GTR 2> Gestione elenco app. Ora puoi impostare le app sull'orologio.

## Appuntamento

Dopo aver creato un appuntamento, l'orologio vibrerà per ricordartelo al momento giusto.

Mantieni l'orologio connesso al telefono, avvia l'app Zepp e vai in Profilo > Amazfit GTR 2 > Appuntamento. Qui puoi creare o modificare un appuntamento.

Attiva l'orologio, premi il pulsante superiore per andare all'elenco delle app e tocca Appuntamento per visualizzare gli appuntamenti configurati. Tocca Appuntamento per modificare la data e l'ora dei promemoria.



## Meteo

Puoi controllare meteo, vento, umidità, intensità UV e altre informazioni relative alla giornata corrente in qualsiasi momento, e le informazioni meteo per la posizione corrente per i 7 giorni successivi.

I dati del meteo devono essere sincronizzati mediante la rete mobile. Di conseguenza, devi mantenere l'orologio connesso al telefono per aggiornare le informazioni meteo.



Nell'app Zepp puoi impostare la città e l'unità di misura della temperatura (Celsius o Fahrenheit).

## Bussola

Prima di usare la bussola, potresti dover disegnare il numero 8 per completarne la calibrazione. Visualizzerai un promemoria in cui ti si avvisa di effettuare la calibrazione. Una volta terminata la calibrazione, l'orologio mostrerà la latitudine e longitudine correnti dell'orologio e la direzione in cui punta. Per evitare interferenze e migliorare



l'accuratezza, tieni l'orologio in posizione orizzontale e lontano da campi magnetici durante l'uso.

## Altimetro barometrico

Dopo aver effettuato il posizionamento, l'altimetro barometrico può mostrare informazioni sulla pressione e sull'altitudine della posizione corrente. Dopo aver completato il posizionamento, l'orologio mostra la latitudine e la longitudine.



## Sveglia

Puoi aggiungere sveglie nell'app Zepp e sull'orologio. Le sveglie possono essere ripetute, attivate o cancellate. Tieni premuto sulle sveglie che non ti servono più per eliminarle.

Quando viene raggiunta l'ora preimpostata per una sveglia, l'orologio vibrerà come promemoria. Puoi scegliere di posticiparla o di arrestarla. Se scegli di posticiparla, vibrerà nuovamente dopo 10 minuti. Puoi usare questa



funzione solo 5 volte per ogni sveglia.

Se non fai nulla quando l'orologio vibra, dopo 30 secondi la sveglia verrà automaticamente posticipata.

## Cronometro

L'orologio fornisce un cronometro con un'accuratezza di 0,01 secondi e un tempo massimo di registrazione di 24 ore.



L'orologio può contare i tempi e registrarne un massimo di 99.

## Conto alla rovescia



Puoi impostare un conto alla rovescia. Alla fine del conto alla rovescia, l'orologio vibrerà per ricordartelo.

## Impostazioni dell'orologio

### Impostazioni Bluetooth

Sull'orologio, vai in Elenco app > Impostazioni > Rete e connessioni. Nella pagina Bluetooth, trova il tuo dispositivo audio Bluetooth e tocca Associa.



Nota: se non riesci a connettere l'orologio a un dispositivo Bluetooth associato, dissocialo e riconnettiti.

### Impostazioni lingua sistema

Avvia l'app Zepp, vai in Profilo > Amazfit GTS 2 > Impostazioni dell'orologio > Lingua sistema per cambiare la lingua di sistema dell'orologio.