

Amazfit T-Rex 2 - uživatelská příručka pro zahraniční verzi

Připojení a párování

Pomocí telefonu naskenujte následující QR kód, stáhněte si aplikaci Zepp a nainstalujte ji. Pro co nejlepší výsledek proveďte aktualizaci aplikace na nejnovější verzi (po zobrazení výzvy).

Poznámka: Váš mobilní telefon musí používat Android 7.0 nebo iOS 12.0 nebo novější verzi.

První párování:

Při prvním spuštění hodinek se na obrazovce zobrazí QR kód k párování. V telefonu spusťte aplikaci Zepp, přihlaste se do ní a naskenováním QR kódu v hodinkách spárujte telefon s hodinkami.



Párování s novým telefonem:

1. Ve starém telefonu spusťte aplikaci a synchronizujte údaje s hodinkami.
2. Ve starém telefonu přejděte na informační stránku hodinek, v dolní části stránky klepněte na možnost Zrušit párování a zrušte spárování starého telefonu s hodinkami.
3. Obnovte tovární nastavení hodinek a potom je spárujte s novým telefonem podle postupu prvního párování.

Aktualizace systému v hodinkách

Zkontrolujte, aby byly hodinky propojeny s telefonem, spusťte aplikaci Zepp a přejděte na Profil > Amazfit T-Rex 2 a klepněte na Aktualizace systému k zobrazení nebo aktualizování systému vašich hodinek.

Jakmile hodinky obdrží zprávu o aktualizaci systému, doporučujeme klepnout na Aktualizovat okamžitě.

Základní operace

Běžně používaná gesta a tlačítka

Klepnutí na obrazovku	Funkce se používá k výběru aktuální položky nebo přechodu k dalšímu kroku
Stisknutí a podržení ciferníku	Aktivace výběru ciferníku a nastavení ciferníku
Zakrytí obrazovky	Vypnutí obrazovky
Přejetí prstem zleva doprava	U většiny podstránek se vrátí o stránku výš
Přejetí prstem po obrazovce nahoru nebo dolů	Posouvání obrazovky nebo přepínání stránek
Klepnutí na pravé horní tlačítko	Funkce se používá k výběru aktuální položky nebo přechodu k dalšímu kroku
Klepnutí na pravé dolní tlačítko	U většiny podstránek se vrátí o stránku výš
Klepnutí na tlačítko UP/DOWN	Posouvání obrazovky nebo přepínání stránek
Stisknutí a podržení pravého horního tlačítka po dobu 5 sekund nebo delší	Zapnutí hodinek, přechod na stránku restartování a vynucené restartování.

Centrum ovládání

Přejďte prstem dolů po ciferníku hodinek a aktivujte centrum ovládání, kde můžete zobrazit funkce systému hodinek.

Mezi podporované funkce patří Svítílno, DND, Režim divadlo, Stále zapnutá obrazovka, Kalendář, Intenzita bzučáku, Baterie, Jas, Najít telefon, Nastavení, Budík, Barometr, Kompas, Odpočítávání, Stopky, Hlasitost, Hudba, Karty, Zámek obrazovky a Bluetooth

Najít můj telefon

1. Udržujte hodinky připojené k telefonu.
2. Na stránce ciferníku přejetím prstem dolů přejděte do centra ovládání a klepněte na položku Najít telefon. Váš telefon začne vyzvánět.
3. V seznamu aplikací klepněte na položku Další a potom klepněte na možnost Najít telefon. Váš telefon začne vyzvánět.

Najít hodinky

Zkontrolujte, zda jsou hodinky propojeny s telefonem, spusťte aplikaci Zepp, přejděte na Profil > Amazfit T-Rex 2 a klepněte na Najít hodinky. Hodinky začnou vibrovat a bzučet, ovšem pouze za předpokladu, že jste v nastaveních hodinek provedli přepnutí funkcí Vibrovat

při upozornění a Scény bzučáku.

Ciferníky

Vzhled ciferníků

Některé ciferníky podporují úpravy vzhledu. Pomocí různých vzhledů můžete zobrazit počet kroků, spotřebu kalorií, počasí a další informace a tyto informace upravit podle potřeby.

Úprava vzhledu ciferníku:

1. Po probuzení hodinek dlouhým stisknutím ciferníku přejděte na stránku výběru ciferníků, kde můžete zvolit jiné ciferníky nebo stávající ciferníky upravit.
2. Přejetím prstem doleva nebo doprava zobrazte dostupné náhledy ciferníků. Tlačítko Upravit se zobrazí v dolní části ciferníku, který podporuje úpravu vzhledu. Klepnutím na toto tlačítko přejdete na stránku umožňující úpravu vzhledu tohoto ciferníku.
3. Vyberte vzhled, který chcete upravit. Klepněte na vzhled, nebo přejetím prstem nahoru nebo dolů po obrazovce procházejte mezi vzhledy.
4. Stisknutím pravého horního tlačítka dokončíte úpravy a zapnete ciferník.

Stále zapnutý displej

Pokud bude tato funkce zapnuta, obrazovka bude v pohotovostním režimu stále zobrazovat čas a některé údaje. Tím se však výrazně sníží výdrž baterie.

Nastavení stále zapnutého displeje:

1. Po probuzení hodinek otevřete seznam aplikací a přejděte na Nastavení > Displej > Stále zapnutý displej.
2. Vyberte styl ciferníku a zapněte funkci Stále zapnutý displej.

Přidání ciferníků

Ve výchozím nastavení hodinky poskytují několik ciferníků. Z aplikace Zepp přejděte do obchodu, aby se synchronizovaly online ciferníky s hodinkami, nebo pomocí aplikace Zepp nastavte obrázek na telefonu jako obrázek ciferníku.

Přidání online ciferníků:

1. Zkontrolujte, zda jsou hodinky propojeny s telefonem, spusťte aplikaci Zepp, přejděte na Profil > Amazfit T-Rex 2 > Ciferníky.

Vyberte jeden nebo více ciferníků a poté je synchronizujte s hodinkami. Získáte tak více možností.

Přidání upravených ciferníků:

Zkontrolujte, zda jsou hodinky propojeny s telefonem, spusťte aplikaci Zepp, přejděte na Profil > Amazfit T-Rex 2 > Ciferníky > Vlastní pozadí a klepnutím na vámi upřednostňovaný styl a výběrem fotografie z aplikace Alba vašeho telefonu nebo pořízením fotografie pomocí fotoaparátu telefonu změňte pozadí.

Změna ciferníků

1. Probudte ciferník a dlouhým stisknutím ciferníku přejděte na stránku výběru ciferníků.
2. Přejetím prstem doleva nebo doprava zobrazte náhledy ciferníků, které lze ve vašich hodinkách použít, včetně integrovaných ciferníků a synchronizovaných online ciferníků.
3. Klepněte na požadovaný ciferník, kterým chcete nahradit aktuální ciferník.

Odstranění ciferníků

Když v hodinkách dochází volné místo, budete muset odstranit některé ciferníky, a uvolnit tak místo pro nové (ponechte minimálně jeden ciferník).

1. Probuďte ciferník a dlouhým stisknutím ciferníku přejděte na stránku výběru ciferníků.
2. Přejetím prstem doleva nebo doprava zobrazte náhledy ciferníků, které lze ve vašich hodinkách použít, včetně integrovaných ciferníků, synchronizovaných online ciferníků a upravených ciferníků.
3. Stiskněte dlouze ciferník, který chcete odstranit, a přejeďte prstem po obrazovce nahoru. U ciferníků s tlačítkem Smazat lze ciferník odstranit klepnutím na toto tlačítko.



Body stavů

Bod stavu se zobrazuje v horní části ciferníku hodinek a označuje funkce, které jsou v hodinkách právě zapnuté, například režim Divadlo zapnutý v hodinkách nebo aplikaci Odpočet spuštěnou na pozadí.

Podporované stavy displeje:

- Slabá baterie
- Režim Nerušit
- Režim Kino
- Stopky (klepnutím na bod stavu přejdete do aplikace)
- Odpočet (klepnutím na bod stavu přejdete do aplikace)
- Ve cvičeních (klepnutím na bod stavu přejdete do aplikace)
- Nabíjení

Oznámení a hovory

Upozornění aplikací

Chcete-li obdržet do hodinek upozornění aplikací z telefonu, hodinky musí být propojeny s telefonem. Přejetím prstem vpravo na stránce ciferníku můžete zobrazit posledních 20 upozornění v Centru oznámení.

Nastavení způsobu:

Zkontrolujte, zda jsou hodinky propojené s telefonem, spustěte aplikaci Zepp a přejděte na

Profil > Amazfit T-Rex 2 > Upozornění a oznámení > Upozornění aplikací a podle potřeby aktivujte upozornění aplikací.

Poznámka:

Chcete-li tuto funkci zapnout v telefonu se systémem Android, je nutné přidat aplikaci Zepp do seznamu povolených aplikací nebo do seznamu automaticky spouštěných aplikací na pozadí, aby byla aplikace v telefonu vždy spuštěna. Pokud dojde k vypnutí aplikace Zepp na pozadí telefonu, hodinky se od telefonu odpojí a nebudete moci přijímat upozornění aplikací na hodinkách.

Pro systém iOS existuje omezený počet aplikací, které lze bezprostředně po aktivaci hodinek nastavit v seznamu Upozornění aplikací. Jelikož telefon přijímá zprávy upozornění z více aplikací, zobrazí se v seznamu Upozornění aplikací aplikace Zepp několik aplikací.

Upozornění na příchozí hovor

Chcete-li tuto funkci zapnout, spusťte aplikaci Zepp a přejděte na Profil > Amazfit T-Rex 2 > Oznámení a upozornění > Upozornění na příchozí hovor. Jakmile bude funkce povolena a hodinky budou propojeny s telefonem, hodinky zobrazí výzvu, když telefon přijme hovor, a vy jej můžete na hodinkách ignorovat nebo zavěsit.

Zkratky aplikací

Karty zástupců

Potáhnutím prstu nahoru na ciferníku přejdete na stránku Karty zástupců, která umožňuje snadné použití a zobrazení různých funkcí a informací:

Můžete přidat často používané karty zástupců na tuto stránku za účelem pohodlnějšího přístupu, např. vaši poslední událost, další budík nebo poslední data tepové frekvence.

Můžete také spustit aplikaci Zepp a přejít na Profil > Amazfit T-Rex 2 > Karty zástupců, kde můžete nastavit zobrazený obsah a pořadí zobrazení.

Stiskněte tlačítka pro rychlé spuštění

Můžete přejít na Hodinky > Nastavení > Preferenze a vybrat aplikaci pro rychlé spuštění a potom můžete rychle otevřít předem nastavenou aplikaci stisknutím odpovídajícího tlačítka.

Způsoby spuštění:

- Stiskněte pravé horní tlačítko

Cvičení


Režimy cvičení

Hodinky podporují více než 150 režimů cvičení, například Běh a chůze, Cyklistika, Plavání, Venkovní cvičení, Cvičení uvnitř, Tanec, Bojová cvičení, Cvičení s míčem, Vodní sporty, Zimní sporty, Volnočasové sporty, Deskové a karetní hry a ostatní.

Seznam cvičení

1. Vyberte cvičení v seznamu aplikací hodinek nebo na ciferníku stiskněte pravé horní tlačítko (pokud je pro cvičení nastaveno rychlé spuštění) a přejděte do seznamu cvičení.
2. V seznamu cvičení vyberte cvičení, které chcete zahájit.
3. Vyberte Další cvičení k zobrazení všech režimů cvičení a zahájení cvičení.



4. Klepnutím na  Upravit můžete upravit Seznam cvičení. Zde můžete přidávat, odstraňovat nebo měnit pořadí cvičení.

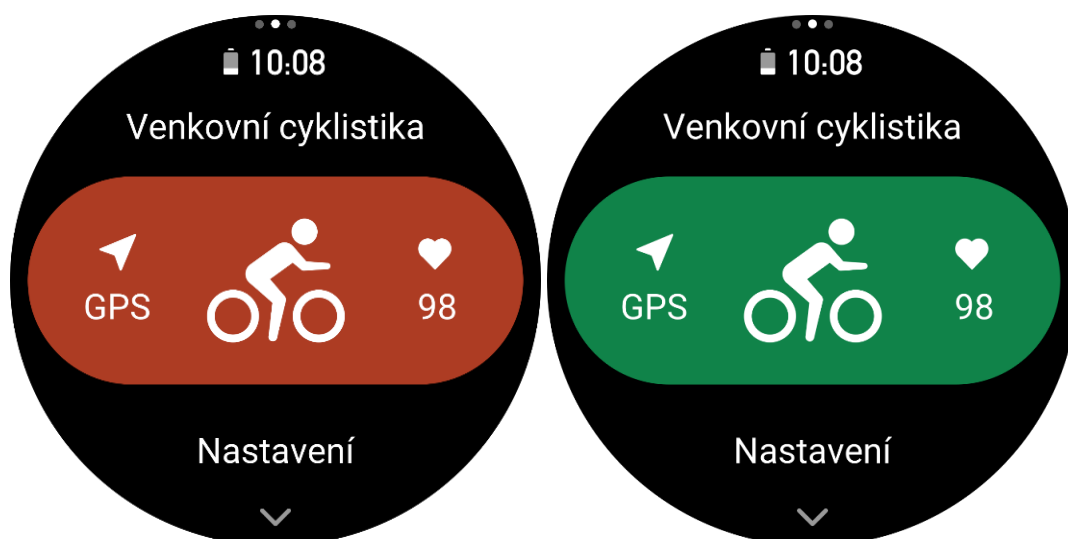
Výběr cvičení

Po otevření seznamu cvičení vyberte požadované cvičení přejetím prstem nahoru a dolů na obrazovce nebo klepnutím na tlačítko UP/DOWN. Klepnutím na cvičení nebo stisknutím pravého horního tlačítka otevřete odpovídající stránku cvičení.

Zahájení cvičení

Po otevření stránky přípravy cvičení zařízení automaticky vyhledá signál GPS pro cvičení, která vyžadují určování polohy. Červená stavová lišta značí, že hodinky hledají signál a po nalezení signálu se její barva změní na zelenou. Po nalezení signálu doporučujeme přejít do cvičení klepnutím na zelenou stavovou lištu nebo na pravé horní tlačítko, aby se zlepšila přesnost výpočtu dat cvičení.

Cvičení, která určování polohy nevyžadují, můžete spustit přímo klepnutím na zelenou stavovou lištu na stránce přípravy cvičení



Operace související se cvičením

Otáčení stránek během cvičení

Během cvičení můžete přejetím prstem po obrazovce nahoru a dolů nebo klepnutím na tlačítka UP/DOWN otáčet stránky. Přejeďte prstem doleva nebo doprava a otáčejte stránky doleva nebo doprava. Na levé straně stránky cvičení můžete cvičení pozastavit nebo ukončit. Na pravé straně stránky s údaji cvičení můžete ovládat přehrávání hudby v telefonu.

Definice tlačítka během cvičení:

1. Obrazovka uzamčena
 - Klepnutím na tlačítko UP/DOWN provedete odemčení.
 - Klepnutím na pravé horní tlačítko pozastavíte/obnovíte cvičení a provedete odemknutí.
 - Klepnutím na pravé dolní tlačítko při cvičení spustíte nové kolo/sadu a provedete odemknutí.
 - Klepnutím na pravé dolní tlačítko při pozastavení můžete přepínat mezi stránkou operací a stránkou data a provedete odemknutí.
 - Stisknutím a podržením pravého dolního tlačítka se vrátíte na ciferník hodinek a aplikace poběží na pozadí.
2. Obrazovka neuzamčena
 - Klepnutím na tlačítko UP/DOWN můžete otáčet stránky.
 - Klepnutím na pravé horní tlačítko cvičení pozastavíte/obnovíte.
 - Klepnutím na pravé dolní tlačítko při cvičení spustíte nové kolo/sadu.
 - Klepnutím na pravé dolní tlačítko při pozastavení můžete přepínat mezi stránkou operací a stránkou data.
 - Stisknutím a podržením pravého dolního tlačítka se vrátíte na ciferník hodinek a aplikace poběží na pozadí.

Stav uzamčení obrazovky cvičení

Po dobu cvičení se dotyková obrazovka automaticky uzamkne a po dobu uzamčení bude na



stavové liště zobrazena ikona zámku. V tomto stavu nelze s dotykovou obrazovkou pracovat. Obrazovku můžete přímo odemknout stisknutím tlačítek UP/DOWN. K odemknutí obrazovky dojde také, pokud stisknete tlačítka SELECT nebo BACK při pozastavení nebo při ručním označování kola v průběhu cvičení.

Při plavání bude dotyková obrazovka trvale uzamčená a používat ji lze až po stisknutí tlačítka pro pozastavení plavání.

Při plavání bude dotyková obrazovka trvale uzamčená a používat ji lze až po skončení plavání.

Stránka operací při cvičení

1. Pozastavit/obnovit

Klepnutím zobrazíte stránku pozastavení/obnovení cvičení.

2. Konec

Klepnutím ukončíte aktuální cvičení a uložíte data.

3. Asistent cvičení

Klepnutím upravte některá nastavení asistenta cvičení (lze upravit na stránce, když cvičení pozastavíte).

4. Později

Stisknutím tlačítka uložíte aktuální cvičení a vrátíte se na ciferník. Chcete-li se vrátit na stránku pozastavení cvičení, přejděte znovu do aplikace cvičení.

5. Více

Stisknutím upravíte některá nastavení.

Nastavení cvičení

Na stránce přípravy cvičení můžete přejetím prstem nahoru a klepnutím na Nastavení nastavit aktuální režim cvičení. Související parametry se liší v závislosti na jednotlivých režimech cvičení.

Asistent cvičení

Asistent cvičení vám poskytuje pomocné nástroje pro vaše cvičení, včetně cílů cvičení, upozornění cvičení, automatických kol, automatického pozastavení, asistenta kadence a virtuálního vodiče. Pomocné funkce poskytované asistentem cvičení se liší podle typu cvičení.

Cíle cvičení

Můžete si stanovit cíle cvičení, např. trvání, vzdálenost, spotřebu kalorií a účinek cvičení v nastavení cílů cvičení. Hodinky zobrazují pokrok plnění aktuálního cíle cvičení v reálném čase během cvičení. Po dosažení nastaveného cíle cvičení se zobrazí zpráva. Cíle cvičení se liší podle typu cvičení.

Upozornění při cvičení

V tomto nastavení můžete podle potřeby nastavit různá upozornění, například upozornění na vzdálenost, upozornění na tep a další. Upozornění cvičení se liší podle typu cvičení.

1. Upozornění na vzdálenost

Hodinky zavibrují a zobrazí trvání každého dokončeného kilometru/míle během cvičení. Chcete-li funkci nastavit, přejděte na Režim cvičení > Asistent cvičení > Upozornění cvičení > Vzdálenost a vyberte cílovou vzdálenost.

2. Upozornění na bezpečný srdeční tep

Pokud během cvičení hodinky detekují, že váš srdeční tep překročí bezpečnou hodnotu tepové frekvence, kterou jste nastavili, zavibrují a zobrazí na obrazovce zprávu. V takovém případě je třeba zpomalit nebo se zastavit.

Chcete-li funkci nastavit, přejděte na Režim cvičení > Asistent cvičení > Upozornění cvičení > Bezpečný srdeční tep a funkci aktivujte.

3. Upozornění na překročení rozsahu srdečního tepu

Pokud během cvičení hodinky detekují, že váš srdeční tep nespadá do nakonfigurovaného pásma tepové frekvence, zavibrují a zobrazí na obrazovce zprávu. V takovém případě je třeba zrychlit nebo zpomalit, abyste zajistili, že váš srdeční tep bude v rámci nakonfigurovaného pásma.

Chcete-li funkci nastavit, přejděte na Režim cvičení > Asistent cvičení > Upozornění cvičení > Zóna srdečního tepu, nastavte zónu srdečního tepu a funkci aktivujte.

4. Upozornění na tempo

Můžete nastavit hodnotu maximálního/minimálního tempa. Pokud vaše tempo překročí přednastavenou hodnotu, hodinky zavibrují a zobrazí zprávu.

Chcete-li funkci nastavit, přejděte na Režim cvičení > Asistent cvičení > Upozornění cvičení > Tempo a nastavte tempo.

Kromě toho hodinky také podporují upozornění pro následující: nejrychlejší tempo, počet kol, rychlost, frekvence záběrů, kadence, čas, kalorie, pití vody, přísun energie, návrat a doba odpočinku.

Asistent kadence

Můžete nastavit kadenci za minutu a frekvenci upozornění. Během cvičení hodinky zabzučí nebo zavibrují podle nastavené kadence, takže můžete svou kadenci regulovat.

Chcete-li funkci nastavit, přejděte na Režim cvičení > Asistent cvičení > Asistent kadence a nastavte kadenci za minutu a frekvenci upozornění.

Virtuální vodič

Po nastavení hodnoty tempa virtuálního vodiče můžete zobrazit aktuální tempo, vzdálenost, o kterou vedete / ztrátu za virtuálním vodičem a vaši polohu ve vztahu k virtuálnímu vodiči během cvičení.

Přejděte na Venkovní běh/Běžecský pás > Asistent cvičení > Virtuální vodič, nastavte tempo virtuálního vodiče a povolte funkci.

Automatické kolo

Tato funkce je k dispozici pouze pro některá cvičení. Můžete nastavit automatickou vzdálenost kola v nastavení cvičení a hodinky spustí automatické kolo a upozorní vás pokaždé, když během cvičení dosáhnete nastavenou vzdálenost. Stisknutím pravého dolního tlačítka hodinek během cvičení také ručně spustíte nové kolo.

Hodinky také zaznamenávají podrobnosti o cvičení každého kola pro ruční kolo i automatické kolo. Po dokončení cvičení můžete zobrazit podrobnosti o různých kolech.

Chcete-li nastavit vzdálenost automatického kola, přejděte na Režim cvičení > Asistent cvičení > Automatické kolo. Manuální kola nevyžadují žádné nastavení.

Automatické pozastavení

Aktivujte nebo deaktivujte automatické pozastavení. Po aktivaci funkce se cvičení automaticky pozastaví, když bude rychlost cvičení příliš malá. Když rychlost vzroste na určitou prahovou hodnotu, cvičení se obnoví. Cvičení můžete také obnovit během pozastavení. Prahová hodnota automatického pozastavení může být pro určitá cvičení přizpůsobena.

Cvičení

Intervalový trénink

Tato funkce je k dispozici pouze pro některá cvičení. V hodinkách můžete přímo upravit fázi tréninku, fázi odpočinku a cykly intervalového tréninku. Pokud použijete intervalový trénink, proběhne podle provedených nastavení. Po dokončení této fáze přejde trénink automaticky do další fáze.

Fáze tréninku a fáze odpočinku můžete upravit pomocí vzdálenosti, času, cyklů a přizpůsobeným způsobem. Položky, které lze upravit, se liší podle cvičení.

Více

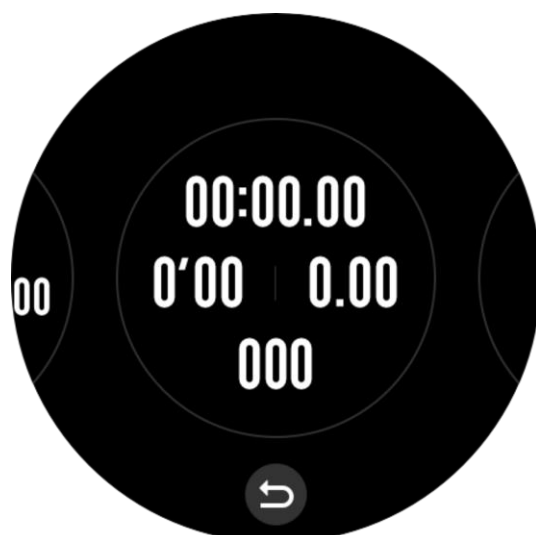
Upravit položky dat

Datové položky zobrazované při cvičení můžete upravit, včetně úpravy dat a grafů cvičení a odstranění, přidání nebo řazení stránek dat.

Volitelné hodnoty formátu stránky dat obsahují 1, 2, 3, 4, 5 nebo 6 položek dat na stránku. Je podporováno více než 150 datových položek cvičení (konkrétní podporovaná data se liší podle cvičení).

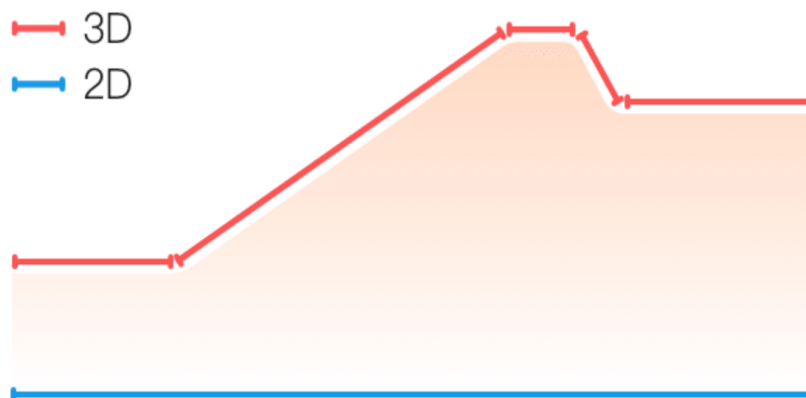
Je podporováno více než 8 typů tabulek v reálném čase, včetně tempa, nadmořské výšky a dalších.

Lze přidat až 10 stránek dat/tabulek cvičení.



3D datový model

V nastavení cvičení můžete tuto funkci pro některá cvičení aktivovat nebo deaktivovat. Po aktivaci funkce hodinky vypočítávají vzdálenost pomocí 3D dat, jak je znázorněno na předcházejícím obrázku. Jak vidíte na obrázku, po aktivaci 3D vzdálenosti se vypočte vzdálenost ve svahu pro danou trasu. Na základě faktorů jako jsou změny nadmořské výšky a svahu se vypočte vzdálenost, která odpovídá skutečné vzdálenosti trasy. Pokud není 3D vzdálenost aktivovaná, vypočte se na základě překonané trasy promítnutá vzdálenost, přesněji řečeno 2D vzdálenost tak, jak je uvedeno na obrázku.



Strana zápěstí

U některých cvičení, např. u tenisu, musíte mít hodinky nasazené na ruce, která drží raketu a data cvičení jsou přesnější, pokud máte hodinky nasazené na přednastavené straně. Pokud raketu držíte v pravé ruce, musíte mít hodinky na této ruce.

Délka plaveckého bazénu

Týká se délky drah ve vašem plaveckém bazénu. Hodinky počítají data z plavání na základě nastavené délky dráhy.

Nastavte odpovídající délku dráhy pro každý bazén, aby hodinky mohly přesně vyhodnotit vaše data z plavání.

Překalibrovat

V režimu cvičení na běžeckém pásu musíte po každém cvičení provést kalibraci podle skutečné vzdálenosti. Kalibrace pomocí vzdálenosti větší než 0,5 km umožňuje, aby hodinky zjistily, jaké máte při běhu zvyky. Po několika kalibracích budou hodinky vzdálenost zaznamenávat přesněji. Pokud i po několika kalibracích dochází k významné odchylce od skutečné vzdálenosti, můžete hodinky znovu kalibrovat pomocí nabídky **Seznam aplikací > Cvičení > Běžecký pás > Nastavení > Další > Překalibrovat**.

Směr švihů dolů

U některých cvičení, např. u golfu, musíte mít zařízení nasazené na ruce ve směru golfového švihů, aby byla data cvičení přesnější.

Pokud je směr švihů dolů vlevo (tj. k zásahu míčku dochází zprava doleva), musíte mít hodinky nasazené na levé ruce.

Délka tratě a výběr tratě

Ve cvičení běh na dráze je nutné nastavit **vzdálenost dráhy** a **Výběr dráhy**, aby byla data cvičení přesnější.

Speciální režimy cvičení – plavání

Pojmy cvičení

Délka: Délka dráhy v režimu plavání v bazénu.

Tempo: Kompletní plavecké tempo, když máte na sobě hodinky.

Frekvence záběrů: Počet záběrů za minutu.

DPS: Vzdálenost uplavaná za jeden kompletní záběr.

SWOLF: Je pro plavce důležitý ukazatel, který pomocí skóre komplexně hodnotí vaši rychlost plavání. SWOLF v režimu plavání v bazénu = trvání jednoho kola (v sekundách) + počet temp v jednom kole. V režimu plavání v otevřené vodě se SWOLF vypočítává pomocí vzdálenosti 100 metrů. Nižší skóre SWOLF značí vyšší efektivitu plavání.

Rozpoznávání stylu

Hodinky rozpoznávají plavecké styly v režimech plavání a zobrazují hlavní používaný plavecký styl.

Typ záběru	Definice
Volný styl	Volný styl
Prsa	Prsa
Znak	Znak
Motýlek	Motýlek
Kombinace	Při plavání se používá více než jeden styl, přičemž každý styl v podobném poměru

Dotyková obrazovka během plavání

Abyste ochránili dotykovou obrazovku před neúmyslnými doteky a rušením vody, hodinky po zahájení plavání automaticky deaktivují funkci dotykové obrazovky. V tomto případě můžete ovládat cvičení pomocí tlačítek hodinek. Po ukončení cvičení hodinky tuto funkci dotykové obrazovky znovu aktivují.

Určování polohy GPS pro cvičení

Pokud zvolíte možnost Venkovní sporty, počkejte, až bude na přípravné obrazovce úspěšně aktivní signál GPS. Klepnutím na zelenou stavovou lištu začnete s cvičením. Tím umožníte hodinkám zaznamenávat kompletní údaje o cvičení a předcházet nepřesnosti údajů z důvodu ztráty sledování cvičení.

Průvodce určením polohy:

1. Pokud se vám po výběru cvičení zobrazí výzva k aktualizaci AGPS, spustíte v telefonu aplikaci Zepp, připojíte ji k hodinkám a aktualizujete AGPS. Potom zvolte cvičení znovu. Touto operací se zkrátí čas strávený hledáním signálu a nedochází k chybám.

2. Pokud během procesu určování polohy ikona signálu GPS neustále bliká, otevřený prostor vám nabídne rychlejší určování polohy a lepší signál GPS, protože okolní budovy mohou signál blokovat a oslabit, prodloužit tak dobu určování polohy nebo dokonce způsobit chybu při určení polohy.
3. Po úspěšném získání polohy se červená stavová lišta změní na zelenou. Signál GPS zobrazuje aktuální sílu signálu GPS.

AGPS je určitým typem údajů o družicích GPS, které pomáhají hodinkám urychlit proces určování polohy GPS.

Automatická identifikace cvičení

Mezi cvičení, která lze rozpoznat, patří chůze, vnitřní chůze, venkovní běh, běhání na běžeckém pásu, venkovní cyklistika, plavání v bazénu a veslovací trenažér.

Automatické rozpoznání cvičení je proces, kdy hodinky automaticky určí typ cvičení a zaznamenají jedno cvičení poté, co jsou splněny související charakteristiky cvičení, a cvičení pokračuje po určitou dobu.

Toto můžete nastavit v Nastavení > Cvičení > Detekce cvičení.

Typ: Jakmile zvolíte typ cvičení, funkce automatického rozpoznání je pro dané cvičení povolena.

Připomenutí: Je-li funkce povolena, po rozpoznání nebo ukončení cvičení se zobrazí vyskakovací dialogové okno. Je-li funkce vypnuta, informace se po rozpoznání cvičení zaznamenávají na pozadí a na ciferníku hodinek se zobrazí dynamická ikona.

Citlivost: Vyšší citlivost znamená kratší dobu rozpoznání. Je-li citlivost nízká, rozpoznání bude trvat déle. Nastavte podle potřeby.

* Nepřetržité monitorování stavu cvičení výrazně sníží výdrž baterie. Když není vybráno žádné cvičení, funkce rozpoznání cvičení není povolena. Pokud hodinky zaznamenají probíhající cvičení, data není možné synchronizovat s aplikací.

Historie cvičení

Při ukončení cvičení bude záznam cvičení automaticky uložen do **Historie cvičení**. Když cvičení ukončíte a doba cvičení je příliš krátká, hodinky se vás zeptají, zda chcete cvičení uložit. Vzhledem k omezenému úložnému prostoru se co nejdříve po ukončení cvičení doporučuje synchronizovat údaje o cvičení s aplikací Zepp, jinak může dojít k přepsání údajů o cvičení.

Historie cvičení v hodinkách

Historie cvičení obsahuje data cvičení, trasu cvičení (u cvičení, která podporují GPS), data o kole/sadě, dokončení cíle cvičení a další informace.

Když cvičení skončí, obrazovka okamžitě přeskočí na stránku detailů historie cvičení nebo si detaily z historie posledních cvičení můžete zobrazit v aplikaci **Historie cvičení**. Hodinky mohou uložit až 100 záznamů posledních cvičení.

Nejlepší osobní

Nejlepší záznamy určitých typů cvičení budou uloženy, včetně nejdelší vzdálenosti, nejdelší doby cvičení atd.

Historie cvičení v aplikaci

Historie cvičení v aplikaci ukazuje širší rozsah dat cvičení. Dynamická trasa a funkce sdílení jsou také podporovány.

Cesta k aplikaci: aplikace Zepp > □ v pravém horním rohu domovské obrazovky > Aktivity

Fyzické ukazatele cvičení

Hodinky poskytují pro cvičení různé fyzické ukazatele. Jako referenci pro své cvičení můžete použít hodnotící skóre. Tyto ukazatele lze zobrazit v záznamech cvičení nebo v aplikaci Stav cvičení, včetně aktuální tréninkové zátěže, plné doby regenerace, max. VO2 a efektu tréninku. V aplikaci Stav cvičení můžete najít podrobné vysvětlení aktuální tréninkové zátěže, plné doby regenerace a max. VO2.

TE

Účinek tréninku (TE) je indikátor měřící účinek cvičení na zlepšení aerobní kapacity. Pokud cvičíte s nasazenými hodinkami, skóre účinku tréninku začne na 0,0 a v průběhu cvičení se zvyšuje. Skóre účinku tréninku se pohybuje od 0,0 do 5,0, přičemž různá hodnota značí různé účinky. Vyšší skóre účinku tréninku značí vyšší intenzitu cvičení. Znamená to vyšší tělesnou zátěž, ale lepší účinek tréninku. Jakmile ale skóre účinku tréninku dosáhne hodnoty 5,0, měli byste zvážit, zda tělesná zátěž není příliš vysoká.

Skóre aerobního TE	Účinek na zlepšení aerobní kapacity
0,0-0,9	Toto cvičení nemá žádný účinek na zlepšení aerobní kapacity.
1,0-1,9	Toto cvičení pomáhá zlepšovat vytrvalost a je ideální pro regenerační trénink po cvičení.
2,0-2,9	Toto cvičení pomáhá udržovat aerobní kapacitu.
3,0-3,9	Toto cvičení výrazně pomáhá zlepšovat aerobní kapacitu.
4,0-4,9	Toto cvičení výrazně zlepšuje schopnosti srdce a plic a aerobní kapacitu.
5,0	Pro nespportovce je vyžadována regenerace po cvičení.

Skóre anaerobního TE	Účinek na zlepšení anaerobní kapacity
0,0-0,9	Toto cvičení nemá žádný účinek na zlepšení anaerobní kapacity.
1,0-1,9	Toto cvičení má mírný účinek na zlepšení anaerobní kapacity.
2,0-2,9	Toto cvičení pomáhá udržovat anaerobní kapacitu.
3,0-3,9	Toto cvičení výrazně pomáhá zlepšovat anaerobní kapacitu.
4,0-4,9	Toto cvičení má výrazný účinek na zlepšení anaerobní kapacity.
5,0	Pro nespportovce je vyžadována regenerace po cvičení.

Skóre účinku tréninku je vyhodnoceno na základě vašeho profilu a také srdečního tepu a rychlosti během cvičení. Nízké skóre účinku tréninku neznámá problém během cvičení, ale znamená, že cvičení je příliš snadné a nemá významný vliv na zlepšení aerobní kapacity (například nízké skóre účinku tréninku za 1 hodinu rekreačního běhu).

Jak se získává?

Jakmile skončí cvičení, u kterého se sledoval srdeční tep, hodinky zobrazí skóre účinku tréninku daného cvičení a nabídnou relevantní komentáře nebo návrhy. Skóre účinku tréninku každého záznamu cvičení si můžete také prohlédnout kdykoli později.

Stav cvičení

Stav cvičení obsahuje aktuální tréninkovou zátěž, plnou dobu regenerace a max. VO2. Tyto ukazatele jsou určovány na základě vašeho profilu a dalších dat, jako je srdeční tep. Protože hodinky průběžně poznávají a analyzují vaše tělo a údaje z cvičení, přesnost skóre hodnocení se postupně zlepšuje.

VO2 max

VO2 max označuje množství kyslíku, které tělo spotřebuje během cvičení o maximální intenzitě; jedná se o důležitý ukazatel aerobní kapacity těla. Vysoká úroveň VO2 max je nezbytným předpokladem pro vysokou aerobní kapacitu a představuje jednu z nejdůležitějších referenčních hodnot pro výkonnostní sportovce.

VO2 max je relativně individuální ukazatel, který má různé referenční hodnoty pro uživatele obou pohlaví a různých věkových skupin. Hodinky vaši sportovní výkonnost hodnotí na základě vašeho profilu, tepové frekvence a rychlosti během cvičení. VO2 max se také mění společně s vaší sportovní výkonností. Všichni však mají hodnotu VO2 max, která se liší podle individuální tělesné kondice.

Jak se získává?

1. Správně zadejte svůj profil do aplikace.
2. S nasazenými hodinkami běhejte venku alespoň 10 minut a dbejte na to, aby váš srdeční tep dosahoval 75 % vašeho maximálního srdečního tepu
3. Po skončení běhu si můžete prohlédnout svou aktuální hodnotu VO2 max v aplikaci hodinek pro záznam cvičení nebo na obrazovce Zobrazit více stavů.
4. Hodnoty VO2 max udávají sedm úrovní výkonnosti, tj. Nováček, Začátečník, Běžný, Střední, Dobrý, Výborný a Vynikající.

Jak si ji mohu prohlédnout?

Aktuální hodnotu VO2 max si můžete prohlédnout v aplikaci hodinek pro stav cvičení.

V aplikaci si také můžete prohlédnout historii a trendy kolísání hodnoty VO2 max.

Tréninková zátěž

Skóre tréninkové zátěže se vypočítává na základě nadměrné spotřeby kyslíku po cvičení (EPOC). Vyšší skóre udává delší dobu cvičení a vyšší intenzitu cvičení. Skóre tréninkové zátěže se vypočte jako celková zátěž vašeho cvičení za posledních 7 dní, což představuje zátěž vašeho těla při všech posledních cvičeních.

Existují tři rozsahy tréninkové zátěže: nízká, střední a vysoká.

Pokud je tréninková zátěž nízká, příliš to nepomůže zlepšit vaši sportovní výkonnost. Pokud je ovšem tréninková zátěž relativně nebo příliš vysoká, můžete se cítit příliš unaveni, což nepřispívá k účinnému vylepšování vaší výkonnosti a může to vyvolat rizika zranění. Chcete-li průběžně zlepšovat svoji sportovní výkonnost v rozsahu tolerance, doporučujeme udržovat skóre tréninkové zátěže ve středním rozsahu.

Střední rozsah skóre tréninkové zátěže závisí na posledních a dlouhodobých údajích o cvičení a v průběhu používání se bude neustále zpřesňovat.

Jak získat tréninkovou zátěž:

Tréninkovou zátěž aktuálního cvičení můžete získat ihned poté, co po aktivaci režimu cvičení v zařízení dosáhnete minimální úrovně tréninkové zátěže. Tréninkovou zátěž za posledních 7 dnů můžete sledovat v aplikaci Stav cvičení v hodinkách.

Jak zobrazit tréninkovou zátěž:

Tréninkovou zátěž můžete sledovat v aplikaci Stav cvičení v hodinkách. V aplikaci se můžete podívat na historickou tréninkovou zátěž a změnit trendy.

Celková doba regenerace

Celková doba regenerace je doporučená doba pro kompletní regeneraci těla. Po každém cvičení budou návrhy na regeneraci nabídnuty na základě srdečního tepu posledního cvičení, aby vám pomohly se lépe zotavit a adekvátně si naplánovat cvičení tak, abyste předešli zranění.

Doba úplného zotavení	Návrhy cvičení
0–18 hodin	Plně nebo téměř plně jste se zotavili a můžete začít s mírně intenzivním tréninkem.
19–35 hodin	Můžete trénovat jako obvykle a jste připraveni opět posílit fyzický trénink.
36–53 hodin	Náležité snížení intenzity vašeho tréninku vám umožní získat výhody z vašeho posledního tréninku a měli byste provádět regenerační cvičení pro uvolnění fyzické únavy.
54–96 hodin	Správný odpočinek vám umožní těžít z posledního vysoce intenzivního tréninku.

Aktivity a zdraví

Měření jedním klepnutím

Toto zařízení podporuje srdeční tep, krevní kyslík, stres a sledování rychlosti dechu. Můžete si rychle zkontrolovat stav různých zdravotních ukazatelů pomocí funkce Měření jedním klepnutím. Data měření budou uložena pod datovými záznamy každé funkce.

Probud'te hodinky, stisknutím horního tlačítka na ciferníku přejděte do seznamu aplikací, přejetím nahoru nebo dolů vyberte a otevřete aplikaci Měření jedním klepnutím a poté

klepnutím na  zahajte měření.

Spánek

Kvalita spánku má významný dopad na lidské zdraví.

Při spaní s hodinkami na ruce se automaticky zaznamenávají vaše údaje o spánku. Hodinky mohou zaznamenávat noční spánek i zdřímnutí během dne. Doba spánku, která se kryje s časem od 00:00 do 8:00, bude zaznamenána jako noční spánek a spánek více než 60 minut od nočního spánku bude zaznamenán jako zdřímnutí přes den. Spánek kratší než 20 minut nebude zaznamenán.

Probud'te hodinky, stisknutím horního tlačítka na ciferníku přejděte do seznamu aplikací, přejetím nahoru nebo dolů vyberte a otevřete aplikaci Spánek. V aplikaci Spánek na hodinkách můžete sledovat dobu spánku, fáze spánku, spánkové skóre a další informace. Zdřímnutí a jiné další informace lze prohlížet po synchronizaci aplikace. Nastavení aplikace Spánek jako karty zástupců vám umožní snadno prohlížet stav spánku z předchozí noci. Když jsou telefon a hodinky propojeny, následující nastavení spánku lze také zobrazit z aplikace Zepp z nabídky Profil > Amazfit T-Rex 2 > Sledování zdraví.

Asistované monitorování ve spánku


Otevřete aplikaci spánek, přejeďte prstem dolů na poslední stránku a přejděte do nastavení spánku, abyste aktivovali asistované sledování spánku. Pokud systém detekuje, že zařízení nosíte během spánku, automaticky zaznamená více informací o spánku, jako jsou REM fáze spánku.

Sledování kvality dýchání ve spánku

Otevřete aplikaci Spánek, přejeďte prstem dolů na poslední stránku a přejděte do nastavení spánku, abyste aktivovali kvalitu dýchání ve spánku. Pokud systém detekuje, že zařízení nosíte během spánku, bude automaticky sledovat kvalitu dýchání ve spánku, aby vám pomohlo lépe pochopit stav vašeho spánku.

PAI

PAI se používá k měření fyziologické aktivity člověka a odráží jeho celkový fyzický stav. Vypočítává se ze srdečního tepu člověka, intenzity denních činností a fyziologických údajů. Probud'te hodinky, stisknutím horního tlačítka na ciferníku přejděte do seznamu aplikací, přejetím nahoru nebo dolů vyberte a otevřete aplikaci PAI. V aplikaci PAI na hodinkách můžete zobrazit informace, jako je vaše skóre PAI za posledních sedm dní, dnešní skóre PAI a rada k získání vyššího skóre PAI. Další informace lze prohlížet po synchronizaci dat do aplikace. Nastavení aplikace PAI jako karty zástupců vám umožní si ji snadno prohlížet. Udržováním určité intenzity denní aktivity nebo cvičení můžete získat hodnotu PAI. Podle výsledků průzkumu HUNT Fitness Study* pomáhá udržování hodnoty PAI nad 100 snížit riziko úmrtí na kardiovaskulární chorobu a prodloužit délku života. Více informací naleznete

v aplikaci Zepp,  kde přejděte na PAI > PAI Q&A.

* HUNT Fitness Study je dílčím projektem studie HUNT, kterou vede profesor Ulrik Wisloff na Lékařské fakultě Norské univerzity vědy a technologie. Trvala více než 35 let a zahrnovala více než 230 000 účastníků.

Srdeční tep

Srdeční tep je důležitým ukazatelem fyzického stavu. Časté měření srdečního tepu pomáhá zachytit více změn v srdečním tepu. Stává se tak ukazatelem zdravého životního stylu. Chcete-li zajistit přesnost měření, je potřeba nosit hodinky podle pokynů správně. Část vedle vaší pokožky musí být čistá a bez silné vrstvy krému na opalování.

Probud'te hodinky, stisknutím horního tlačítka na ciferníku přejděte do seznamu aplikací, přejetím nahoru nebo dolů vyberte a otevřete aplikaci Srdeční tep. V aplikaci Srdeční tep v hodinkách můžete prohlížet poslední změřenou hodnotu srdečního tepu, celodenní křivku srdečního tepu, klidový srdeční tep, rozložení srdečního tepu a další informace. Další informace lze prohlížet po synchronizaci dat do aplikace. Aplikaci Srdeční tep lze nastavit jako kartu zástupců. Poté můžete provádět měření srdečního tepu pohodlněji.

Když jsou telefon a hodinky propojeny, následující nastavení srdečního tepu lze také zobrazit z aplikace Zepp z nabídky Profil > Amazfit T-Rex 2 > Sledování zdraví.

Manuální měření srdečního tepu

Probud'te hodinky, přejděte do seznamu aplikací, přejetím nahoru nebo dolů vyberte a



otevřete aplikaci Srdeční tep, klepněte na a změřte srdeční tep manuálně.

Automatické monitorování srdečního tepu

1. Otevřete aplikaci Srdeční tep, přejeďte prstem nahoru na poslední stránku a přejděte do Nastavení > Automatické monitorování srdečního tepu, abyste upravili frekvenci sledování. Hodinky budou automaticky po celý den měřit váš srdeční tep podle zadané frekvence měření a budou zaznamenávat změny srdečního tepu v průběhu dne.
2. Změny srdečního tepu jsou při cvičení intenzivnější. Povolte funkci detekce aktivity, aby mohly hodinky automaticky při aktivitě zvýšit frekvenci měření, a mohly tak zaznamenat více změn srdečního tepu.

Upozornění na srdeční tep

V klidovém stavu (s výjimkou spánku) vás zařízení upozorní, pokud váš srdeční tep na 10 minut vzroste nad nebo klesne pod daný limit.

1. Když je frekvence automatického sledování srdečního tepu nastavena na 1 minutu, funkci upozornění na srdeční tep lze aktivovat.
2. V nastavení pro upozornění na vysoký a nízký srdeční tep lze hodnotu upozornění upravit nebo lze upozornění deaktivovat.

Krevní kyslík


Krevní kyslík je důležitým fyziologickým ukazatelem dýchání a oběhu krve.

Probud'te hodinky, stisknutím horního tlačítka na ciferníku přejděte do seznamu aplikací, přejetím nahoru nebo dolů vyberte a otevřete aplikaci Krevní kyslík, kde si můžete zobrazit svou poslední naměřenou hodnotu kyslíku v krvi a celodenní stav kyslíku v krvi. Další informace lze prohlížet po synchronizaci dat do aplikace. Nastavení aplikace Krevní kyslík jako karty zástupců vám umožní snáze měřit váš krevní kyslík.

Když jsou telefon a hodinky propojeny, následující nastavení krevního kyslíku lze také

zobrazit z aplikace Zepp z nabídky Profil > Amazfit T-Rex 2 > Sledování zdraví.

Manuální měření krevního kyslíku

Klepnutím na  manuálně změříte svůj krevní kyslík.

Automatické monitorování krevního kyslíku

Otevřete aplikaci Krevní kyslík, přejetím prstem nahoru přejděte na stránku **Nastavení** a zapněte funkci Automatické sledování krevního kyslíku. V klidovém stavu budou hodinky automaticky po celý den měřit váš krevní kyslík a budou zaznamenávat změny hladiny krevního kyslíku v průběhu dne.

Upozornění na nízký krevní kyslík

V klidovém stavu (s výjimkou spánku) vás zařízení upozorní, pokud váš kyslík v krvi na 10 minut klesne pod daný limit.

1. Po aktivaci automatického sledování krevního kyslíku povolte funkci upozornění na nízkou hladinu krevního kyslíku.
2. V nastavení pro upozornění na nízký krevní kyslík lze hodnotu upozornění upravit nebo lze upozornění deaktivovat.

Opatření při měření SpO2

1. Mějte hodinky ve vzdálenosti jednoho prstu od zápěstí a zůstaňte v klidu.
2. Hodinky noste těsně utažené. Nejlepších výsledků dosáhnete, pokud pociťujete mírný tlak hodinek.
3. Při měření položte ruku na stabilní povrch, například na stůl, obrazovkou nahoru.
4. Během měření se nehýbejte a soustřeďte se na něj.
5. Faktory jako chloupky, tetování, otřesy, nízká teplota a nesprávné nošení hodinek mohou ovlivnit výsledky měření a vést dokonce k jeho selhání.
6. Rozsah měření hodinek je 80 % – 100 %. Tato funkce je pouze orientační a neměla by sloužit jako základ lékařské diagnózy. Pokud se necítíte dobře, navštivte lékaře.

Stres

Index stresu se počítá na základě změn variability tepové frekvence. Slouží jako reference pro hodnocení zdravotního stavu. Pokud je index stresu vysoký, měli byste více odpočívat.

Probud'te hodinky, přejděte do seznamu aplikací a přejetím nahoru nebo dolů vyberte a otevřete aplikaci Stres. V aplikaci Stres na hodinkách můžete prohlížet poslední změřenou hodnotu stresu, celodenní stav stresu, rozložení stresu a stav tlaku za posledních sedm dní. Další informace lze prohlížet po synchronizaci dat do aplikace. Nastavení aplikace Stres jako karty zástupců vám umožní snáze měřit váš stres.

Když jsou telefon a hodinky propojeny, následující nastavení stresu lze také zobrazit z aplikace Zepp z nabídky Profil > Amazfit T-Rex 2 > Sledování zdraví.

Ruční měření stresu

V aplikaci Stres klepnutím na ikonu  zahajete manuální měření stresu.

Automatické monitorování stresu

Otevřete aplikaci Stres, přejeďte prstem nahoru na poslední stránku a přejděte do nastavení stresu, abyste aktivovali automatické monitorování stresu. Tím se automaticky změří stres každých pět minut, abyste viděli vývoj stresu za celý den.

Připomenutí uvolnění stresu

V klidovém stavu (s výjimkou spánku) vás zařízení upozorní, pokud vaše hladina stresu na 10 minut vzroste nad daný limit.

1. Po aktivaci automatického sledování stresu povolte funkci Upozornění na uvolnění stresu.
2. V nastavení stresu povolte Připomenutí uvolnění stresu a potom můžete přijímat upozornění.

Aktivita

Udržení určitého množství denní aktivity je velmi důležité pro vaše fyzické zdraví. Probud'te hodinky, přejeďte do seznamu aplikací a přejetím nahoru nebo dolů vyberte a otevřete aplikaci Aktivita. Vaše denní aktivita se skládá ze tří hlavních ukazatelů, což je aktivita (kterou lze nastavit jako kroky nebo spotřeba kalorií), spalování tuků a stání. V aplikaci Aktivita na hodinkách můžete sledovat graf rozložení celodenní aktivity. Nastavení aplikace Aktivita jako karty zástupců vám umožní snáze kontrolovat vývoj vašich hlavních ukazatelů.

Hodinky také automaticky zaznamenávají další data o aktivitě, včetně odpočinku, doby chůze, doby sezení, vystoupaných pater a vzdálenosti, která lze zobrazit v aplikaci Aktivita.

Oznámení cíle

Hodinky zobrazí upozornění, když kterýkoli z hlavních ukazatelů denní aktivity dosáhne stanovené cílové hodnoty.

1. Otevřete aplikaci Aktivita, přejeďte prstem nahoru na poslední stránku a přejděte do nastavení aktivity pro povolení upozornění na cíl. Když je telefon připojen, následující nastavení lze také zobrazit z aplikace Zepp z nabídky Profil > Amazfit T-Rex 2 > Upozornění a upomínky > Upozornění na cíl.
2. V nastavení Aktivita můžete také nastavit denní cíle pro kroky a kalorie. Když je telefon připojen, tato nastavení lze také aktivovat z aplikace Zepp z nabídky Profil > Moje cíle.

Připomenutí na stání

Chcete-li snížit komplikace způsobené příliš dlouhým sezením, hodinky vás povzbudí k pohybu a aktivitě každou hodinu, když jste vzhůru. Denní cíl je, abyste byli aktivní 12 hodin denně.

Pokud v prvních 50 minutách hodiny nejsou detekovány žádné aktivity déle než 1 minutu a vy jste vzhůru, hodinky vám připomenou, abyste se začali pohybovat. Když obdržíte upozornění na stání, můžete stále dosáhnout cíle stání v aktuální hodině, když se začnete pohybovat, než nastane další hodina.

Otevřete aplikaci Aktivita, přejeďte prstem nahoru na poslední stránku a přejděte do nastavení aktivity pro povolení upozornění na stání. Když je telefon připojen, následující nastavení lze také zobrazit z aplikace Zepp z nabídky Profil > Amazfit T-Rex 2 > Upozornění a upomínky > Připomínka stání.

Cykly

Sledování menstruačního cyklu vám pomůže pochopit fyziologický rytmus vašeho těla. Probud'te hodinky, přejděte do seznamu aplikací, přejetím nahoru nebo dolů vyberte a otevřete aplikaci Cykly. V aplikaci Cykly na hodinkách můžete sledovat informace, jako jsou záznamy a předpoklady menstruačního cyklu. Další informace lze prohlížet po synchronizaci dat do aplikace.

Před použitím aplikace Cykly musíte zadat počáteční čas vaší poslední periody, trvání periody a trvání menstruačního cyklu. Tato data můžete také zadat do aplikace Zepp a synchronizovat je do hodinek.


Když je telefon připojen k hodinkám, lze do následujících nastavení přejít také z aplikace



Zepp z nabídky  Cykly > Nastavení.

Manuálně zaznamenejte menstruační cyklus



V aplikaci Cykly klepnutím na  zaznamenejte data sledování menstruačního cyklu:

1. Pokud jste nezaznamenali tento menstruační cyklus, klepněte na záznam počátečního data aktuální periody.
2. Pokud jste zaznamenali tento menstruační cyklus, klepněte na záznam koncového data aktuální periody.
3. Pokud potřebujete prodloužit periodu po nastavení koncového času, můžete znovu klepnout na záznam do 30 dní, když poslední perioda neskončila, nebo synchronizovat data do aplikace a potom je upravit.

Predikce menstruačního cyklu

Aplikace Cykly bude inteligentně předvídat vaši periodu, plodná období a dny ovulace na základě vašich dat. Tato funkce nenahrazuje antikoncepci ani lékařskou radu.

Otevřete aplikaci Cykly, přejeďte prstem nahoru na poslední stránku a zadejte nastavení menstruačního cyklu pro zahájení predikce menstruačního cyklu.

Připomenutí menstruačního cyklu


Před zahájením vaší periody vám hodinky zašlou upozornění ve 21:00 v nastavený den.

1. Když je zapnutá predikce menstruačního cyklu, povolte připomenutí menstruačního cyklu.
2. U připomenutí menstruačního cyklu a připomenutí dnů ovulace, které jste nastavili v aplikaci Cykly, můžete upravit datum připomenutí nebo deaktivovat funkci připomenutí.

Dýchání

Pomůže vám uvolnit stres tím, že vás provede pomalým a hlubokým dýcháním.

Probud'te hodinky, stisknutím horního tlačítka na ciferníku přejděte do seznamu aplikací,

přejetím nahoru nebo dolů vyberte a otevřete aplikaci Dýchání. Klepnutím na  zahájit relaxační dýchání. Nastavení aplikace Dýchání jako karty zástupců umožní snáze zahájit relaxační dýchání.

Multimediální funkce

Dálkové ovládání hudby:

Hodinky ponechte připojené k telefonu. Při přehrávání hudby v telefonu můžete hudbu spustit nebo pozastavit, přepnout na předchozí nebo následující skladbu a provádět další operace v hudební aplikaci hodinek.

Úprava nastavení v telefonu se systémem Android:

Udržujte hodinky připojené k telefonu. Spusťte aplikaci Zepp a přejděte na Profil > Amazfit T-Rex 2 > Správa seznamu aplikací. Na stránce, která se zobrazí, klepněte na zprávu „Přístup ke čtení oznámení není povolen“, přejděte na stránku Nastavení upozornění a udělte oprávnění oznámení aplikaci Zepp. Pokud se zpráva nezobrazí, oprávnění je již uděleno.

Poznámka:

Chcete-li tuto funkci zapnout v telefonu se systémem Android, je nutné přidat aplikaci Zepp do seznamu povolených aplikací nebo do seznamu automaticky spouštěných aplikací na pozadí, aby byla aplikace v telefonu vždy spuštěna. Pokud dojde k ukončení aplikace Zepp na pozadí telefonu, hodinky se od telefonu odpojí a nebudete moci ovládat přehrávání hudby.

Aplikace hodinek

Jako aplikace se uvádějí funkce hodinek, které lze použít samostatně, například Cvičení, Srdeční tep a Počasí.

Probud'te hodinky, přejděte do seznamu aplikací, přejetím nahoru nebo dolů procházejte seznam aplikací a klepnutím na aplikaci ji spusťte.

Budík

Budíky lze přidávat v aplikaci Zepp a v hodinkách. Lze přidat až 10 budíků. Budík podporuje opakování buzení a chytré buzení. Když je povolen budík, hodinky vypočítají nejlepší čas, kdy vás probudit z lehkého spánku během 30 minut před nastaveným časem.

Hodinky začnou bzučet nebo vibrovat, aby vám připomněly, že brzy bude nastavený čas budíku, a vy si můžete zvolit, zda jej vypnete nebo se necháte vzbudit později. Pokud si zvolíte možnost Připomenout později, hodinky vám znovu budík připomenou za dalších 10 minut. Tuto funkci lze u jednoho budíku použít maximálně 5krát. Pokud jste dosud neprovedli žádnou operaci, hodinky spustí připomenutí později dle výchozího nastavení.

Kalendář

Zkontrolujte, jestli jsou hodinky propojeny s telefonem, spusťte aplikaci Zepp a přejděte na Profil > Amazfit T-Rex 2 > Kalendář, kde můžete událost vytvořit nebo upravit. Můžete také synchronizovat až 200 událostí na dnešek a další 30 dní do hodinek. Současně vám aplikace Zepp přečte události z kalendáře systému a bude je synchronizovat do seznamu událostí aplikace, ale události aplikace nelze synchronizovat do systémového kalendáře telefonu.

Když klepnete na kalendář na hodinkách, abyste přešli do seznamu událostí, zobrazí se události na dnešek a dalších 30 dní. Když nastane stanovený čas, na hodinkách se zobrazí připomenutí události a vy si můžete zvolit, zda jej vypnete nebo si necháte událost připomenout později. Pokud si zvolíte možnost Připomenout později, hodinky vám znovu budík připomenou za dalších 10 minut.

Seznam úkolů

Když jsou hodinky propojeny s telefonem, spusťte aplikaci Zepp a klepněte na Profil > Amazfit T-Rex 2 > Seznam úkolů, kde můžete vytvořit nebo upravit úkoly a nastavit pro úkol čas připomenutí nebo opakování. Do seznamu úkolů můžete přidat až 60 položek.

Když nastane stanovený čas, v hodinkách se zobrazí připomenutí a vy si můžete provést činnosti, jako je Hotovo, Připomenout za 1 hodinu, připomenout později a Ignorovat.

Měřič Pomodoro

Aplikace Měřič Pomodoro vám umožňuje vědecky spravovat čas a nastavit čas koncentrace v cyklu. To vám umožní najít rovnováhu mezi prací a přestávkami s minimem přerušení a organizace času bude intuitivnější a efektivnější. Ve výchozím nastavení trvá každá pracovní doba 25 minut a po ní následuje 5minutová přestávka. Vytvořit lze i vlastní pracovní dobu a dobu přestávky. Během práce hodinky automaticky aktivují režim DND.

Světový čas

V nabídce Profil > Amazfit T-Rex 2 > Světový čas můžete v aplikaci Zepp přidat více místních časů a synchronizovat je s hodinkami, aby se čas v těchto městech zobrazoval v reálném čase. Do hodinek lze přidat až 20 různých měst. Současně hodinky poskytují určitá výchozí města, takže na hodinkách můžete do seznamu světového času rychle přidávat další města.

Stopky

Stopky mají přesnost 0,01 sekundy a umožňují vám nastavit dobu, která může být maximálně 23 hodin, 59 minut a 59 sekund. Hodinky mohou během měření použít až 99 mezičasů. Při počítání se také zaznamenává časový rozdíl mezi aktuálním a posledním počítáním.

Odpočítávání

Aplikace Odpočet poskytuje 8 zástupců pro rychlé nastavení. Můžete si také nastavit časovač manuálně na maximálně 23 hodin, 59 minut a 59 sekund. Na konci časovače vás hodinky upozorní.

Vzdálené fotografování

Když je fotoaparát telefonu zapnutý, můžete pomocí hodinek vzdáleně fotografovat. Pokud používáte telefon se systémem iOS, hodinky před použitím spárujte přes Bluetooth telefonu. Pokud používáte telefon se systémem Android, je nutné spustit aplikaci Zepp, přejít na Profil > Amazfit T-Rex 2 > Laboratoř > Nastavení fotoaparátu a provést nastavení podle pokynů.

Počasí

V aplikaci Počasí můžete zobrazit následující:

- Dnešní počasí (včetně teploty, křivky teploty, povětrnostních podmínek, síly větru a vlhkosti).
- Denní index (včetně indexu venkovního cvičení, UV indexu, indexu rybolovu a indexu myčky aut).
- Předpověď počasí na dalších 5 dní.

Údaje o počasí je třeba synchronizovat prostřednictvím mobilní sítě. Proto musí být hodinky připojeny k telefonu, aby byly informace o počasí aktuální.

- V aplikaci Zepp můžete přidat místa (až 5) a jednotky teploty (Celsius nebo Fahrenheit).
- Můžete si prohlížet místa, která jste přidali do hodinek.

Slunce a měsíc

V aplikaci Slunce a Měsíc můžete zobrazit následující:

- Východ a západ Slunce

Klepněte na tlačítko upozornění na stránce a povolte/zakažte připomenutí východu/západu Slunce.

- Čas východu a západu Měsíce a měsíční fáze
- V aplikaci Příliv a odliv si můžete zobrazit hodinové údaje o přílivu a odlivu v pobřežních oblastech a v přístavech.

Kompas

Musíte hodinky zkalibrovat podle okolního rušení magnetickým polem. V aplikaci Kompas otáčejte kuličkou pro dokončení kalibrace podle pokynů v aplikaci.

Po dokončení kalibrace kompasu se na ciferníku zobrazí azimut a úhel namířený aktuálním směrem 12 hodin.

Klepnutím na tlačítko na obrazovce aretujete aktuální polohu 12 hodin. Potom při změně směru rozhraní zobrazí úhel mezi novým směrem 12 hodin a předchozím směrem 12 hodin.

Barometr

V aplikaci Barometr můžete zobrazit následující:

- Stránka Tlak vzduchu

Zobrazuje aktuální barometrický tlak vaší aktuální polohy a křivku tlaku za poslední 4 hodiny.

Na stránce tlaku vzduchu můžete povolit funkci upozornění na bouřky a nastavit prahovou hodnotu. Po aktivaci této funkce vás systém upozorní v případě zjištění náhlé změny tlaku vzduchu.

- Stránka Nadmořská výška

Zobrazuje aktuální hodnotu nadmořské výšky vaší aktuální polohy a křivku nadmořské výšky za poslední 4 hodiny.

Podpora kalibrace ručním zadáním nadmořské výšky a polohy.

Instalace a odinstalace aplikace

Další aplikace si můžete stáhnout v obchodu s aplikacemi a nainstalovat je.

1. Instalace aplikace: Když jsou hodinky a telefon propojeny, v aplikaci Zepp přejděte na Profil > Amazfit T-Rex 2 > Nastavení aplikace > Další > Přejít do obchodu > Obchod s aplikacemi, vyberte požadovanou aplikaci a nainstalujte ji nebo aktualizujte nainstalovanou aplikaci na nejnovější verzi.

2. Odinstalace aplikace: Když jsou hodinky a telefon propojeny, v aplikaci Zepp přejděte na Profil > Amazfit T-Rex 2 > Obchod s aplikacemi > Správa, klepněte na nainstalovanou aplikaci, zobrazte stránku s podrobnostmi aplikace a potom klepněte na tlačítko Smazat a aplikaci odinstalujte.

Nastavení hodinek

Režim nízké teploty

Pokud je okolní teplota příliš nízká, hodinky se automaticky přepnou do režimu nízké teploty. Po aktivaci režimu nízké teploty zůstanou zachovány základní funkce hodinek, ale některé funkce přestanou být k dispozici.

Přejděte na Nastavení > Předvolby > Automatický režim nízké teploty

Poznámka: V režimu nízké teploty nebudou k dispozici funkce jako bzučák, dotyková obrazovka, monitorování srdečního tepu a monitorování krevního kyslíku.

Jednotky

Zkontrolujte, zda jsou hodinky propojeny s telefonem, spusťte aplikaci Zepp a přejděte na Profil > Další > Nastavení. Zde můžete nastavit jednotky pro vzdálenost, hmotnost a teplotu. Během synchronizace údajů hodinky automaticky přebírají nastavení v aplikaci.

Nastavení rozsahu tepové frekvence

Zkontrolujte, zda jsou hodinky propojeny s telefonem, spusťte aplikaci Zepp a přejděte na Profil > Avatar > Zóna tepové frekvence. Provede se výpočet zóny tepové frekvence podle maximální tepové frekvence nebo vyhrazené tepové frekvence. Během synchronizace údajů hodinky automaticky přebírají nastavení v aplikaci.

Časový formát

Udržujte hodinky připojené k telefonu. Během synchronizace údajů převezmou hodinky automaticky systémový čas a formát času z telefonu. Také zobrazí čas ve 12h nebo 24h formátu.

Pokud zvolíte 12h nebo 24h formát v hodinkách v Nastavení > Ciferník a čas, formát času hodinek se nezmění po nastavení mobilního telefonu.

Formát data

Výchozí formát data zobrazeného na hodinkách je „rok/měsíc/den“. Formát data můžete změnit na „měsíc/den/rok“ nebo „den/měsíc/rok“ v Nastavení > Ciferník a čas.

Nastavení hesla

Heslo hodinek můžete nastavit v hodinkách následovně: Seznam aplikací > Nastavení > Předvolby > Zámek mimo zápěstí. Když systém zjistí, že hodinky nejsou na zápěstí, automaticky je uzamkne pomocí hesla. Než budete moci hodinky znovu používat, budete muset zadat heslo.