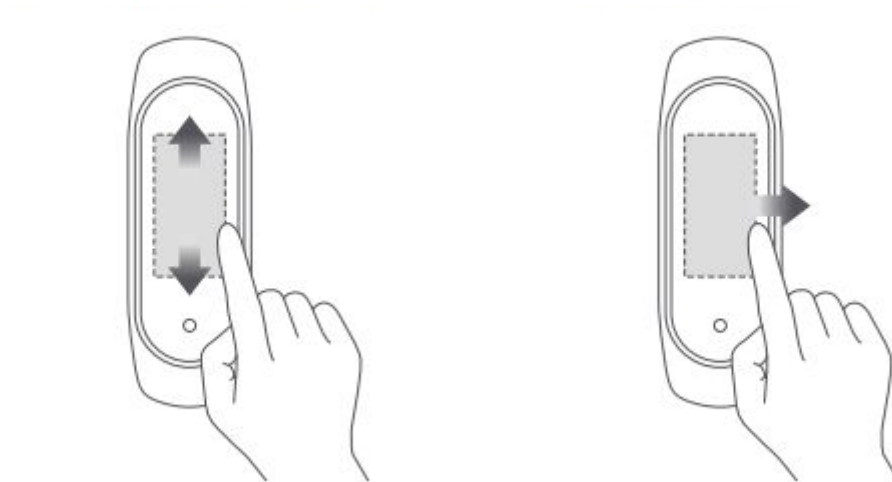


# Amazfit Band 5

## Uživatelská příručka

## Navigace funkcemi ciferníku

### Ovládání navigace funkcemi



#### Na stránce ciferníku:

- Přejetím nahoru / dolů přejdete do nabídek 1 úrovně. Klepnutím na obrazovku zobrazíte aplikaci, stisknutím tlačítka náramku se vrátíte na stránku ciferníku.
- Přejetím doprava / doleva zobrazíte nástupce a zobrazíte podrobnosti aplikace.

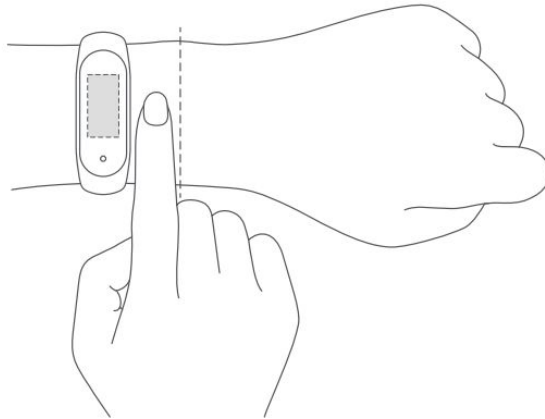
#### Na stránce s podrobnostmi o aplikaci:

- Přejetím doprava nebo stiskem tlačítka náramku se vrátíte na stránku vyšší úrovně.
- Přejetím doleva / doprava na stránce s podrobnostmi o aplikaci přepínáte mezi aplikacemi, stisknutím tlačítka náramku se vrátíte na stránku s ciferníkem.

## Nošení a nabíjení náramku

### Nošení náramku, když necvičíte

Pokud necvičíte, doporučujeme nosit pásek ve vzdálenosti jednoho prstu od zápěstí a přiměřeně utažený, abyste zajistili správnou funkci optického snímače tepové frekvence.



### Nošení náramku během cvičení

Během cvičení doporučujeme nosit náramek pohodlně utažený, abyste zajistili těsný kontakt s kůží a zamezili jeho klouzání. Noste náramek náležitě utažený a ujistěte se, že vám neklouže po pokožce.

## Nabíjení

1. Zapojte USB konektor nabíjecí základny do nabíječky mobilního telefonu nebo do USB portu vašeho počítače.
2. Zarovnejte kovové kontakty na zadní straně náramku se zlatými konektory na magnetické nabíjecí základně.
3. Pokud je náramek správně umístěn na nabíjecí základně, na obrazovce náramku se objeví ikona nabíjení, která signalizuje, že nabíjení probíhá.



- Během nabíjení můžete zobrazit čas, upozornění na příchozí hovory a oznámení aplikací
- Náramek doporučujeme nabíjet pomocí běžné nabíječky mobilních telefonů nebo přes USB port počítače.

## Funkce náramku

### Nastavení aplikací

Ve vašem náramku si můžete třídit a skrývat nabídky první úrovně.

Chcete-li si přizpůsobit aplikace na obrazovce podle svých preferencí, přejděte v propojené aplikaci do části Profil > Amazfit Band 5 > Nastavení zobrazení (Display Settings) a zvolte si aplikace, které se mají zobrazovat na obrazovce.

### Nastavení zkratk

Zkratky můžete přidat či odstranit nebo změnit jejich pořadí.

Chcete-li si přizpůsobit zkratky na obrazovce, přejděte v propojené aplikaci do části Profil > Amazfit Band 5 > Nastavení zkratk (Shortcut Settings) a vyberte si zkratky, které se mají na obrazovce zobrazovat.

### Hlasový asistent Alexa

Hlasového asistenta se můžete dotázat na počasí, nastavit si budík či si přidávat poznámky hlasem.

Před použitím hlasového asistenta přejděte v propojené aplikaci do části Profil > Přidat účty (Add accounts) > Amazon a pro dokončení autorizace na autorizační stránce zadejte přihlašovací jméno a heslo k vašemu Amazon účtu. Po autorizaci přejděte na obrazovce ciferníku prstem doprava, přejdete tak na stránku Alexa.

Pokud se například chcete dotázat na počasí, řekněte: „Alexa, what is the weather?“ („Alexo, jaké je počasí?“) na stránce Alexy. Ta vám odpoví.



Alexa podporuje funkce z následující tabulky.

<b>Funkce</b>	<b>Příklad věty</b>
Ovládání chytré domácnosti	Alexa turn on the living room lights
Budíky a časovače	Alexa set a timer
Pojmenované budíky a připomenutí	Alexa set a pasta timer
Seznamy	Alexa add eggs to my shopping lists
Počasí	Alexa what is the weather.
Hledání	Alexa who is Barack Obama
Překlad	Alexa how do you say Hello in French.
Informace	Alexa what is the capital of Germany?
Otázky a odpovědi - zdvořilostní konverzace	Alexa what's up, Alexa how are you doing?

## **Nastavení cvičení**

Můžete přidat nebo odstranit sporty nebo upravit jejich pořadí.

Chcete-li přizpůsobit sporty podle svých osobních preferencí, přejděte v propojené aplikaci do části Profil > Amazfit Band 5 > Nastavení tréninku (Workout Settings) a vyberte sporty, které se mají zobrazit na obrazovce.

## **Režim vibrací**

Funkce, které podporují upozornění vibracemi, jsou zobrazeny na stránce režimu vibrací. Ve výchozím stavu se použije výchozí režim. Vlastní režimy vibrací můžete přidat poklepáním na obrazovku telefonu v různých intervalech.

Chcete-li přizpůsobit vibrační režim podle svých osobních preferencí, přejděte v propojené aplikaci do části Profil > Amazfit Band 5 > Vibrace (Vibration) a nastavte vibrační režim podle pokynů.

## Zobrazení informací zdvížením zápěstí

Pokud je tato funkce v propojené aplikaci povolena, obrazovka náramku se aktivuje, když zvednete zápěstí a otočíte obrazovku směrem k sobě. Můžete si vybrat mezi normální a vysokou citlivostí aktivace obrazovky a nastavit, kdy je tato funkce povolena.

## Zámek náramku

Pokud je tato funkce v propojené aplikaci povolena, bude obrazovka náramku zamčena, jakmile sejmete náramek ze zápěstí. Ve výchozím stavu je tato funkce zakázána. Aktivuje se po nastavení hesla pro odblokování. Pro nastavení této funkce jděte do části Profil > Amazfit Band 5 > Zámek náramku (Band Lock). Tam můžete povolit nebo zakázat tuto funkci a změnit heslo.

## Noční režim

Pokud je tato funkce v propojené aplikaci povolena, bude jas obrazovky automaticky snížen, když se obrazovka aktivuje během noci. Výchozí doba aktivity této funkce je od 19:00 do 7:00 následujícího dne. Tuto dobu si můžete upravit podle svých potřeb.

Pro nastavení této funkce jděte do části Profil > Amazfit Band 5 > Noční režim (Night Mode). Tam můžete povolit či zakázat noční režim, případně upravit dobu aktivity režimu.

## Stav

Na stránce s detaily stavu si můžete zobrazit data v reálném čase, např. kroky, vzdálenost, kalorie či upozornění na nečinnost. Přejetím prstem dolů si můžete zobrazit kroky za posledních 7 dní.



## Srdeční frekvence

### Jednotlivá měření

Na stránce podrobností o srdeční frekvenci si můžete změřit svou srdeční frekvenci. Pokud bylo měření úspěšné, zobrazí se vám vaše srdeční frekvence. Pokud měření selže, zobrazí se zpráva „Nelze měřit“ („Couldn't measure“). Noste náramek správně, abyste zajistili správné měření. Když se na stránce srdeční frekvence zobrazí hodnota, přejetím prstu dolů zobrazíte stav srdeční frekvence, jak je uvedeno níže.

### Pravidla klasifikace a popisy zón srdečního tepu

Max. BPM = 220 - aktuální věk

Název zóny srdeční frekvence	Popis
Relaxace (Relaxed)	< 50 % maximální BPM
Zahřátí (Warm-up)	[50 % max. BPM, 60 % max. BPM)
Spalování tuků (Fat burning)	[60 % max. BPM, 70 % max. BPM)
Aerobní (Aerobic)	[70 % max. BPM, 80 % max. BPM)
Anaerobní (Anaerobic)	[80 % max. BPM, 90% max. BPM)
Anaerobní limit (Anaerobic limit)	≥ 90 % max. BPM

### Kontinuální monitorování srdeční frekvence

Náramek podporuje kontinuální měření srdeční frekvence. V propojené aplikaci jděte do části Profil > Amazfit Band 5 > Monitorování zdraví (Health Monitoring) a povolte automatickou detekci srdeční frekvence. Interval měření můžete nastavit na 1 minutu, 5, 10 nebo 30 minut.

Po dokončení nastavení si nasadte náramek a ten začne automaticky měřit vaši srdeční frekvenci. Na stránce s detaily srdeční frekvence si můžete prohlédnout podrobnosti.

### Upozornění na srdeční frekvenci

Chcete-li povolit funkci upozornění na srdeční frekvenci, přejděte v propojené aplikaci do části Profil > Amazfit Band 5 > Monitorování zdraví (Health Monitoring). Pokud vaše srdeční frekvence dosáhne hraniční hodnoty a přitom jste v uplynulých 10 minutách neprováděli namáhavé cvičení, náramek zavibruje, aby vás upozornil. Hraniční hodnotu frekvence si můžete nastavit podle potřeby.

### Počasí

Na stránce počasí si můžete prohlédnout dnešní počasí a předpověď počasí na příštích několik dní.

Udržujte Bluetooth spojení mezi telefonem a náramkem, protože telefon musí do náramku odesílat informace o počasí.



Telefon navíc přeposílá do náramku upozornění na počasí, která sám obdržel. Pro povolení upozornění na počasí přejděte v propojené aplikaci do části Profil > Amazfit Band 5 > Nastavení počasí (Weather Settings) a povolte upozornění na počasí.



## Saturace kyslíku v krvi (SpO2)

Na stránce s podrobnostmi o SpO2 si můžete změřit vaši aktuální hodnotu SpO2. Po úspěšném měření se zobrazí hodnota SpO2, je-li měření neúspěšné, zobrazí se zpráva „Nelze měřit“ („Couldn't measure“). Pro zajištění úspěšného měření dodržujte následující pokyny: Náramek noste utažený, tak abyste cítili přiměřený tlak na vaše zápěstí. Položte ruku na stůl nebo nehybný povrch, obrazovkou náramku vzhůru. Během měření se nehýbejte a soustřeďte se na měření.

Historii měření vašeho SpO2 si můžete zobrazit v aplikaci, klepnutím na ikonu v pravém horním rohu a poté přejděte do části Všechna data (All data) > SpO2.

## Kvalita dýchání ve spánku

Amazfit Band 5 může sledovat vaše SpO2 když spíte, aby vám pomohl vypočítat skóre kvality dýchání při spánku a vytvořit dobré spánkové návyky.

Chcete-li povolit funkci sledování kvality dýchání při spánku, přejděte v propojené aplikaci do části Profil > Amazfit Band 5 > Monitorování zdraví (Health Monitoring).

Poté, co se data monitorování synchronizují s aplikací, můžete v aplikaci klepnout na ikonu v pravém horním rohu domovské stránky aplikace a poté přejít do Všechna data (All Data) > SpO2 a data si prohlédnout.

Poznámka: Náramek ukládá pouze data analýzy kvality dechu při spánku z předchozí noci. Po probuzení následující den musíte včas synchronizovat data s aplikací.

## Stres

### Jednotlivá měření

Svůj stres můžete změřit na stránce podrobností o stresu. Pokud je měření úspěšné, zobrazí se hodnota stresu, v případě selhání měření se zobrazí zpráva „Nelze měřit“ („Couldn't measure“). Náramek noste správně a během měření buďte v klidu, abyste zjistili úspěšné měření. Když se na obrazovce zobrazí hodnota, přejetím prstem dolů zobrazíte stav stresu, jak je znázorněno níže.

### Kontinuální měření

Náramek podporuje kontinuální měření hladiny stresu. Chcete-li povolit funkci celodenního měření stresu, přejděte v aplikaci do části Profil > Amazfit Band 5 > Monitorování zdraví (Health Monitoring).

Po dokončení nastavení si náramek nasadíte a ten bude automaticky sledovat váš stres v klidovém stavu. Detaily si můžete zobrazit na stránce s podrobnostmi o srdeční frekvenci.



## Sledování cyklu a predikce menstruace

Počáteční nastavení sledování cyklu můžete nastavit na stránce Zábava (Enjoy) v aplikaci. Po výběru položek nastavení můžete zobrazit a uložit vybraný stav menstruace. Klepnutím na tlačítko pro úpravy pod kalendářem zadáte menstruaci, klepnutím na tlačítko nastavení v pravém horním rohu povolíte upozornění na menstruaci.

Po dokončení nastavení aplikace si můžete aktuální stav menstruace, včetně textových upozornění na začátek menstruace, prohlédnout na stránce Sledování cyklu (Cycle Tracking) v náramku, jak je znázorněno na následujícím obrázku:



### **Záznam začátku a konce menstruace**

Menstruaci můžete v jejím průběhu rychle zapsat či ukončit pomocí náramku. Přesné záznamy zlepšují schopnost náramku předvídat termín menstruace.

### **Upozornění**

Na stránce Sledování cyklu (Cycle Tracking) v aplikaci můžete aktivovat upozornění na menstruaci a upozornění na ovulaci. Po povolení těchto výstrah náramek zavibruje, když nastane přednastavený čas.

## **Dýchání**

Dýchání můžete trénovat pomocí následování dynamických efektů na stránce s podrobnostmi o dýchání. Během tréninku se zobrazuje indikátor v dolní oblasti celkovou dobu trvání. Ta je ve výchozím stavu nastavena na jednu minutu a lze ji nastavit na domovské stránce dýchání, jak je zobrazeno na obrázku níže:



## Notifikace

### Povolení notifikací

Chcete-li použít funkci notifikací, musíte povolit upozornění aplikací v aplikaci a udržovat aktivní spojení mezi náramkem a telefonem.

U zařízení s iOS je pro přijímání notifikací zapotřebí spárovat náramek s telefonem přes Bluetooth.

U zařízení s Androidem je zapotřebí aplikaci přidat do seznamu povolených aplikací nebo do seznamu aplikací s automatickým spuštěním, aby aplikace zůstala neustále spuštěna na pozadí a nedocházelo k odpojování náramku od telefonu. Způsob povolení notifikací se liší podle operačního systému vašeho telefonu. Přejděte na Profil > Amazfit Band 5 > Spustit na pozadí (Run in background) a notifikace povolte podle pokynů.

### Zobrazení notifikací

Při přijetí notifikace náramek zavibruje a automaticky zobrazí notifikaci. Pro zobrazení starších notifikací přejeďte na stránce s ciferníkem nahoru, do nabídky notifikací.



### Vymazání notifikací

Náramek uchovává nejvýše 10 notifikací. S každou další přijatou notifikací dochází k automatickému smazání té nejstarší.

1. Přejeďte prstem dolů po první notifikaci, aby se zobrazila stránka pro vymazání notifikací, a klepnutím všechny notifikace odstraňte.
2. Můžete také na stránce se seznamem notifikací přejet prstem nahoru, a tak zobrazit stránku pro smazání notifikací. Klepnutím poté odstraníte všechny notifikace.

## Nejčastější dotazy týkající se notifikací

Povolil jsem notifikace zpráv z aplikací WhatsApp a Facebook, ale můj náramek je nedostává. Proč?

Notifikace na zprávy od aplikací jako jsou WhatsApp a Facebook, lze přijímat, pouze pokud jsou splněny následující podmínky:

- 1) Zprávy lze přijímat na oznamovací liště telefonu. V opačném případě přejděte do nastavení systému a povolte notifikace aplikací WhatsApp a Facebook.
- 2) Náramek je vždy připojen k vašemu telefonu a Bluetooth je neustále povoleno.

Pokud problém přetrvává, zkuste restartovat Bluetooth v telefonu.

## Více

Nabídka Více (More) zahrnuje následující funkce: režim Nerušit (DND), budík, kamera, hudba, stopky, časovač, nalezení zařízení, světový čas, ciferník a nastavení.

### Nastavení režimu Nerušit (DND)

Vyberte DND z nabídky Více a přejděte na stránku nastavení DND. Jsou k dispozici následující možnosti:

- DND: okamžitě aktivuje režim DND.
- Automatická aktivace: automaticky aktivuje DND když usnete s náramkem na ruce.
- Vypnutí DND: vypnutí DND.
- 1 hodina: okamžitá aktivace režimu DND na 1 hodinu.
- 2 hodiny: okamžitá aktivace režimu DND na 2 hodiny.
- 3 hodiny: okamžitá aktivace režimu DND na 3 hodiny.
- Přizpůsobit: nastavte si dobu trvání DND.

Poté, co je režim DND aktivován, nebude náramek vibrovat při příchozích hovorech, SMS notifikacích, notifikacích aplikací, notifikacích e-mailu a upozorněních na šťouchnutí. Jiná upozornění nebudou ovlivněna.

## Budík

Budíky můžete zapínat či vypínat přímo na obrazovce náramku nebo přes přidruženou aplikaci. Na náramku je možné nastavit nejvýše 10 budíků.



Když nastane čas budíku, náramek začne vibrovat. Budík vypnete klepnutím na tlačítko Stop nebo můžete aktivovat režim Odložení. V režimu Odložení bude náramek vibrovat každých 10 minut a pokud nestisknete tlačítko Stop, po 6 opakovaných vibracích se alarm sám vypne.

Pokud vám nevyhovuje intenzita vibrací, jděte v aplikaci do části Profil > Amazfit Band 5 > Budík (Alarm) a nastavte si sílu vibrace podle potřeby.

## Fotoaparát

- **Nastavení fotoaparátu**  
Mobilní telefon s Androidem: Chcete-li spárovat telefon s náramkem, přejděte v aplikaci do části Profil > Amazfit Band 5 > Laboratoř (Lab) > Nastavení fotoaparátu (Camera Setting).  
Mobilní telefon s iOS: Po spárování telefonu s náramkem klepněte ve vyskakovacím okně na Párovat (Pair). Pokud se náramek nespáruje při počátečním párováním, klepněte v náramku na Kamera (Camera) a přejděte na stránku kamery. Poté otevřete aplikaci a ve vyskakovacím okně klepněte na Párovat (Pair).
- **Ovládání kamery**  
Po dokončení párování podle předchozích kroků nejprve otevřete aplikaci fotoaparátu. Na náramku vstupte na stránku kamery a poté kliknutím na Kameru (Camera) dokončete nastavení dálkového ovládání aplikace kamery. Stav pořizování snímku je zachycen na následujícím obrázku:



## Světový čas

Pomocí aplikace můžete přidat časová pásma a upravit jejich pořadí tak, aby je bylo možné zobrazit v aplikaci světového času. Pro přizpůsobení časových pásem jděte v aplikaci do části Profil > Amazfit Band 5 > Nastavení světových hodin (World Clock Settings) a vyberte požadované časové zóny.

Po dokončení nastavení můžete na náramku zobrazit data odpovídající danému městu.



## Kalendář

Kalendář se zobrazuje pouze v případě, že je jazyk nastaven na zjednodušenou či tradiční čínštinu.

Stránka kalendáře ukazuje solární a lunární data, rok a informace o svátcích. Přejetím nahoru a dolů na stránce podrobností zobrazíte uplynulé či nadcházející dny.



## Stopky

Stopky se používají pro měření času. Maximální hodnota je 99:59. Když běží, můžete klepnutím na tlačítko vlajky zaznamenat počet opakování nebo klepnutím na tlačítko Pauzy měření času pozastavit. Pozastavené měření času lze obnovit nebo ukončit. Když stopky běží na pozadí, bude zobrazena odpovídající ikona.



## Odpočet

Když odpočet vyprší, náramek zavibruje. Maximální doba odpočtu je 99:59. Odpočet se nespustí, pokud je čas nastaven na 00:00. Odpočítávání můžete pozastavit klepnutím na tlačítko pozastavit. Pozastavený časovač lze obnovit nebo ukončit.





## Hudba

Chcete-li používat funkci Hudba, ujistěte se, že je náramek připojen k telefonu.

Stránka Hudba v náramku ukazuje při přehrávání hudby informace o přehrávané skladbě. Přehrávání můžete pomocí náramku pozastavit nebo přepnout na předchozí či následující skladbu. Pro úpravu hlasitosti stačí stisknout tlačítka + a -.

Momentálně jsou podporovány následující přehrávače:

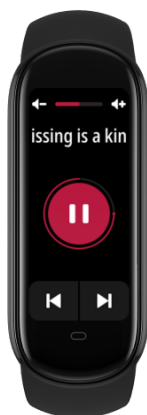
- V Číně: nativní hudební přehrávače, KuGou, QQMusic, NetEase Cloud Music, Kuwo & Kuwo HD, Xiami Music, Lizhi a Dragonfly FM
- Mimo Čínu: nativní hudební přehrávače iOS/Android, Apple Music, Spotify, Pandora, SoundCloud, GoMusic, Google Play Music, AudioMack, iHeartRadio, Samsung Music a SiriusXM

Pro lepší uživatelský zážitek se ujistěte, že:

Náramek a telefon jsou spárovány přes Bluetooth, pokud používáte zařízení s iOS.

Pokud používáte zařízení s Android, udělte v přidružené aplikaci oprávnění ke čtení notifikací. Chcete-li povolit funkci Hudba, přejděte v aplikaci do části Profil > Amazfit Band 5 > Nastavení zobrazení hodinek (Watch Display Settings) a ve stavovém řádku klepněte na Povolit (Enable).

Poznámka: Uživatelský zážitek mohou ovlivnit problémy s kompatibilitou systému Android a hudebních přehrávačů.



## Tichý režim

Tato nabídka je k dispozici pouze pro zařízení Android.

Volbou Více (More) > Ticho (Silent) na náramku můžete zapnout či vypnout tichý režim telefonu.

Poznámka: Při použití této funkce se ujistěte, že je náramek propojen s telefonem.

## Nalezení telefonu

Náramek vám pomůže nalézt váš telefon pomocí Bluetooth propojení náramku a telefonu.

Poznámka: Při používání této funkce udržujte aplikaci spuštěnou na pozadí.

## Ciferník

### Změna ciferníku v náramku

- Na stránce ciferníku dlouhým stisknutím obrazovky otevřete stránku úprav ciferníku a vyberte ciferník, který se vám líbí.
- Případně můžete na náramku přejít do části Více (More) > Displej náramku (Band display), zvolte si požadovaný ciferník a klepnutím na obrazovku výběr potvrďte.

### Změna ciferníku v propojené aplikaci

- Online ciferník:  
Chcete-li nahradit ciferník online ciferníkem, otevřete aplikaci, přejděte do části Profile > Amazfit Band 5 > Watch Face Mall, stáhněte si požadovaný ciferník a synchronizujte jej s náramkem.
- Ciferník s fotografií:  
Chcete-li ciferník vyměnit za ciferník s fotografií, otevřete aplikaci, přejděte do části Profile > Amazfit Band 5 > Obchod (Store), vyberte ciferník, který se vám líbí, přejděte na stránku s podrobnostmi o ciferníku a podle pokynů nahradte ciferník svou fotografií a synchronizujte jej s náramkem.

## Upravitelné ciferníky

Náramek má dvě vestavěné ciferníky, které lze upravovat. Prvky, které se mají zobrazit na ciferníku, můžete upravit následujícím způsobem:

- Dlouhým stisknutím stránky ciferníku přejděte na stránku se seznamem ciferníků a vyberte vestavěný ciferník.
- V náhledu ciferníku klepněte na Nastavení a přejděte na stránku nastavení upravitelného ciferníku.
- Vyberte a klepněte na prvek stránky nebo přejetím prstem nahoru nebo dolů přepínejte mezi prvky.
- Dlouhým stisknutím obrazovky uložíte přizpůsobený ciferník.



## Nastavení

Na stránce Nastavení (Settings) jsou k dispozici nabídky Jas (Brightness), Zamykací obrazovka (Lock screen), Restart (Reboot), Tovární nastavení (Factory reset), Regulace (Regulatory) a Informace (About).

- Jas (Brightness): Stisknutím tlačítek „+“ a „-“ můžete vybírat mezi pěti úrovněmi jasu obrazovky.

Pokud je v aplikaci povolen noční režim, v době nočního režimu se automaticky použije jas nočního režimu. Pokud během doby nočního režimu změňte jas ručně, změna se projeví jen během aktuální doby a po začátku dalšího nočního režimu se automaticky obnoví výchozí jas.

- Zamykací obrazovka (Lock screen): Pokud je tato funkce povolena, přejetím prstem nahoru odemknete obrazovku pásma.
- Restart (Reboot): restartuje náramek.
- Tovární nastavení (Factory reset): po potvrzení resetuje všechna data. Po obnovení továrního nastavení se MAC adresa náramku změní a musíte jej znovu spárovat.

- Regulace (Regulatory): zobrazuje informace o certifikaci náramku.
- Informace (About): poskytuje verzi firmwaru a Bluetooth MAC pásma.

## **Upozornění na stav náramku**

### **Vlastní vibrace**

Upozornění na stav náramku zahrnují upozornění na příchozí hovory, upozornění na nečinnost, cíle, budík telefonu, připomenutí událostí, upozornění na e-mail, SMS či notifikace aplikací.

V aplikaci jděte do části Profil > Zařízení (Device) > Vibrační režim (Vibration Mode), zvolte kategorii upozornění a nastavte si vlastní vibrační režim. V seznamu vibračních režimů klepněte na Upravit (Edit) nebo Přidat (Add) pro smazání nebo přidání vlastního vibračního režimu. Když se v náramku spustí výstraha, náramek zavibruje podle zvoleného vibračního režimu.

Poznámka: Můžete nastavit nejvýše 50 vlastních vibračních režimů.

### **Upozornění na příchozí hovor**

Náramek při obdržení notifikace o příchozím hovoru začne vibrovat. Klepnutím na Zavěsit (Hang Up) na stránce upozornění hovor odmítnete, klepnutím na Ignorovat (Ignore) budete hovor ignorovat a vypnete vibrace. Tato funkce musí být nejprve povolena v aplikaci.

### **Upozornění na nečinnost**

Náramek zavibruje, pokud rozpozná, že příliš dlouhou dobu sedíte. Tato funkce musí být nejprve povolena v aplikaci.

### **Připomenutí cíle**

Náramek zavibruje, když dosáhnete svého denního tréninkového cíle. Tato funkce musí být nejprve povolena v aplikaci.

### **Výstraha budíku telefonu (jen pro MIUI systém)**

Náramek zavibruje, když na telefonu zazvoní budík. Tato funkce je podporována jen v systému MIUI. Tato funkce musí být nejprve povolena v aplikaci.

## Připomenutí události

Náramek zavibruje, aby vás upozornil na naplánované události. Tato funkce musí být nejprve povolena v aplikaci.

## Upozornění na e-mail

Náramek zavibruje, když obdržíte nový e-mail. Tato funkce musí být nejprve povolena v aplikaci.

- Android: Chcete-li povolit e-mailová upozornění, přejděte do části Profil > Amazfit Band 5 > Upozornění aplikací (App Alerts) a přidejte e-mailovou aplikaci. Ujistěte se, že aplikace běží na pozadí.
- iOS: Chcete-li povolit e-mailová upozornění, přejděte do části Profil > Amazfit Band 5 > Více (More) > Příchozí e-mail (Incoming email) a povolte e-mailová upozornění. V systému iOS jsou e-mailová upozornění zpracovávána systémem, což znamená, že aplikace nemusí běžet na pozadí.

## Upozornění na SMS

Náramek zavibruje, když obdržíte novou SMS zprávu. Tato funkce musí být nejprve povolena v aplikaci.

Poznámka: U systému Android se ujistěte, že aplikace běží na pozadí. V systému iOS jsou výstrahy SMS zpracovávány systémem, což znamená, že aplikace nemusí běžet na pozadí.

## Upozornění na notifikaci aplikace

Náramek zavibruje a zobrazí notifikaci, kterou obdržel telefon. Tato funkce musí být nejprve povolena v aplikaci.

## Sekundární obrazovka cvičení

Poté, co zahájíte sledování tréninku na stránce cvičení v aplikaci, se relevantní data automaticky zobrazí na náramku, díky spojení telefonu a náramku..

## Funkce cvičení

Monitorování tréninku můžete spustit přímo z náramku. Podporovány jsou následující sportovní aktivity: venkovní běh, běžecký pás, cyklistika, chůze, cvičení, plavání, eliptický trenažér, veslovací trenažér, jóga a švihadlo. Pro venkovní běh, cyklistiku a chůzi můžete náramek připojit k aplikaci a pomocí GPS zaznamenat trasu pohybu. Chcete-li přesně zaznamenat trasu tréninku, musíte povolit službu GPS v telefonu.

## Zahájení cvičení

Přejedte po ciferníku nahoru do menu cvičení a vyberte typ sportu. Stránka cvičení se zobrazí po třívteřinovém odpočtu.

U tréninku založeného na GPS musíte udržovat spojení mezi náramkem a telefonem a povolit službu GPS pro sledování trasy.

## Během cvičení

Během cvičení si můžete na náramku prohlédnout následující data:

- Venkovní běh: čas, vzdálenost, tempo, srdeční frekvence a zóna srdeční frekvence
- Běžecský pás: čas, vzdálenost, kadence, srdeční frekvence a zóna srdeční frekvence
- Cyklistika: čas, vzdálenost, rychlost, srdeční frekvence a zóna srdeční frekvence
- Chůze: čas, vzdálenost, kroky, srdeční frekvence a zóna srdeční frekvence
- Cvičení: čas, kalorie, srdeční frekvence a zóna srdeční frekvence
- Plavání: čas, vzdálenost, kalorie, tempa a frekvence temp
- Eliptický trenažér: čas, kalorie, srdeční frekvence a zóna srdeční frekvence
- Veslovací trenažér: čas, celkový počet tahů, kalorie, rychlost tahu, čas tahu, čas uvolnění, srdeční frekvence a zóna srdeční frekvence
- Jóga: čas, kalorie, srdeční frekvence a zóna srdeční frekvence
- Švihadlo: čas, celkové skoky, kalorie, frekvence, srdeční frekvence a zóna srdeční frekvence

## Pozastavení/pokračování/ukončení cvičení

Dlouhým stisknutím tlačítka na náramku trénink pozastavíte. Zobrazí se stránka pozastavení. Klepnutím na Pokračovat pokračujte v cvičení, nebo klepněte na Zastavit a poté klepněte na OK na stránce s potvrzením, abyste cvičení ukončili a uložili záznam cvičení.

## Prohlížení dat o cvičení

- Zobrazit data aktuálního tréninku:

Po tréninku si můžete okamžitě zobrazit souhrn dat na náramku.

- Zobrazit podrobné údaje o cvičení:

Po cvičení můžete připojit náramek k aplikaci a zobrazit všechna historická data cvičení v modulu cvičení aplikace. Klepnutím na záznam cvičení zobrazíte podrobnosti, například graf srdečního tepu.

## Zóna srdeční frekvence při cvičení

Během cvičení náramek vypočítá rozsah srdeční frekvence na základě vašich osobních údajů, což vám umožní odpovídajícím způsobem určit intenzitu cvičení. Náramek zobrazuje během cvičení vaši zónu srdečního tepu ve sloupci s údaji o tepové frekvenci. Po tréninku si můžete zobrazit dobu setrvání v jednotlivých zónách tepové frekvence na stránce Podrobnosti (Details) záznamu o cvičení v aplikaci.

K dispozici je šest výchozích zón srdečního tepu.

Vypočítávají se na základě odhadované maximální srdeční frekvence. Maximální srdeční frekvence se rovná 220 minus věk uživatele, což je běžně používaný vzorec.

### Pravidla klasifikace a popisy zón srdečního tepu

Max. BPM = 220 - aktuální věk

Název zóny tepové frekvence	Popis
Uvolnění (Relaxed)	< 50 % z Max BPM
Zahřátí (Warm-up)	[50 % z Max BPM, 60 % z Max BPM)
Spalování tuků (Fat burning)	[60 % z Max BPM, 70 % z Max BPM)
Aerobní	[70 % z Max BPM, 80 % z Max BPM)
Anaerobní	[80 % z Max BPM, 90% z Max BPM)
Anaerobní limit	≥ 90 % z Max BPM

## Údržba náramku

1. Pásek a řemínek pravidelně čistěte vodou a osušte je měkkým hadříkem.
2. K čištění pásky nepoužívejte čisticí prostředky, jako je mýdlo, dezinfekční prostředek na ruce nebo pěna do koupele, abyste předešli alergii pokožky a korozi zařízení.
3. Ihned po koupání, plavání nebo pocení během nošení zařízení očistěte a osušte. Nenoste zařízení, když se koupete nebo plavete, pokud zařízení takové podmínky nepodporuje.

### Pozor

1. Náramek vydrží tlak ekvivalentní tlaku 50 m pod vodou. Můžete jej nosit v bazénech a mělkých vodách, ale nemůžete ji nosit při potápění nebo v sauně.
2. Náramek není vodotěsný vůči korozivním kapalinám, jako jsou kyselé a alkalické roztoky a chemická činidla. Na poškození nebo vady způsobené zneužitím nebo nesprávným použitím se záruka nevztahuje.