

## Podręcznik użytkownika Amazfit GTR 2e

### Zawartość

Podręcznik użytkownika Amazfit GTR 2e .....	<a href="#">1</a>
Pierwsze kroki .....	<a href="#">3</a>
Wygląd .....	<a href="#">3</a>
Włączanie i wyłączanie .....	<a href="#">3</a>
Ładowanie .....	<a href="#">3</a>
Noszenie i wymiana paska zegarka .....	<a href="#">4</a>
Połączenie i parowanie .....	<a href="#">4</a>
Aktualizowanie systemu zegarka .....	<a href="#">5</a>
Centrum Kontroli .....	<a href="#">6</a>
Format czasu .....	<a href="#">6</a>
Jednostki .....	<a href="#">6</a>
Wspólne operacje .....	<a href="#">7</a>
Funkcje dostępne, gdy zegarek jest podłączony .....	<a href="#">8</a>
Alerty aplikacji .....	<a href="#">8</a>
Powiadomienia o połączeniach przychodzących .....	<a href="#">8</a>
Znajdź telefon .....	<a href="#">9</a>
Znajdź zegarek .....	<a href="#">9</a>
Tarcza zegarka .....	<a href="#">9</a>
Kompilacje tarcz zegarka .....	<a href="#">9</a>
Always On Display .....	<a href="#">10</a>
Dodaj tarcze zegarka .....	<a href="#">10</a>
Zmień tarcze zegarka .....	<a href="#">10</a>
Usuń tarcze zegarka .....	<a href="#">11</a>
Skróty .....	<a href="#">11</a>
Karty skrótów .....	<a href="#">11</a>
Aplikacje szybkiego dostępu .....	<a href="#">12</a>
Naciśnij dolny przycisk .....	<a href="#">12</a>
Trening .....	<a href="#">13</a>
Trening .....	<a href="#">13</a>
Pozycjonowanie GPS treningu .....	<a href="#">13</a>
Alerty i ustawienia treningu .....	<a href="#">14</a>
Kontrola treningu .....	<a href="#">15</a>
Wyświetl zapisy treningów .....	<a href="#">16</a>

Aktywność i zdrowie .....	<a href="#">.17</a>
PAI .....	<a href="#">.17</a>
Cel działania .....	<a href="#">.17</a>
Alerty bezczynności .....	<a href="#">.18</a>
Tętno .....	<a href="#">.18</a>
Alerty o nieprawidłowym biciu serca .....	<a href="#">.19</a>
Alerty tętna .....	<a href="#">.19</a>
Całodzienne monitorowanie tętna .....	<a href="#">.20</a>
Pomiar ręczny .....	<a href="#">.20</a>
Sen .....	<a href="#">.21</a>
Asystent snu .....	<a href="#">.21</a>
Monitorowanie jakości oddychania podczas snu .....	<a href="#">.21</a>
SpO2 .....	<a href="#">.22</a>
Środki ostrożności przy pomiarze SpO2 .....	<a href="#">.22</a>
Napężenie.....	<a href="#">.23</a>
Funkcja głosowa .....	<a href="#">.23</a>
Głos offline .....	<a href="#">.23</a>
Aplikacje zegarka .....	<a href="#">.26</a>
Aplikacje zegarka .....	<a href="#">.26</a>
Zarządzanie listą aplikacji .....	<a href="#">.26</a>
Temperatura.....	<a href="#">.26</a>
Wydarzenia .....	<a href="#">.27</a>
Pogoda.....	<a href="#">.27</a>
Kompas.....	<a href="#">.28</a>
Barometr i wysokościomierz .....	<a href="#">.28</a>
Alarm .....	<a href="#">.28</a>
Stoper .....	<a href="#">.29</a>
Odliczanie .....	<a href="#">.30</a>
Ustawienia zegarka .....	<a href="#">.30</a>
Ustawienia języka systemu .....	<a href="#">.30</a>
Kierunek noszenia .....	<a href="#">.30</a>

## Włączanie i wyłączanie

Zasilanie włączone:

Naciśnij i przytrzymaj górny przycisk, aby włączyć zegarek. Pojawi się ekran startowy. Jeśli ekran startowy nie pojawią się po naciśnięciu i przytrzymaniu cyfrowej korony, naładuj zegarek i spróbuj ponownie.

Wyłącz:

Gdy urządzenie jest włączone, naciśnij i przytrzymaj górny przycisk przez 5 sekund, aby przejść do menu wyłączania, w którym możesz wybrać wyłączenie lub ponowne uruchomienie zegarka.

Wymusić zamknięcie:

Gdy urządzenie jest włączone, naciśnij i przytrzymaj górny przycisk przez 10 sekund, aby ponownie uruchomić zegarek.

## Ładowanie

Ten zegarek jest ładowany za pomocą magnetycznej podstawy ładującej. Użyj standardowej bazy ładującej. Wyrównaj ładowanie port z tyłu zegarka z metalowymi stykami na podstawie ładującej, a następnie poczekaj, aż poziom naładowania Na ekranie zegarka pojawia się wskaźnik.

**Uwaga:**

Użyj bazy ładującej dostarczonej z zegarkiem. Przed ładowaniem upewnij się, że baza ładująca jest sucha.

Do ładowania zegarka używaj ładowarki o znamionowym prądzie wyjściowym 1 A lub większym.

## Noszenie i wymiana paska zegarka

Nie noś zegarka zbyt ciasno lub luźno. Upewnij się, że oboje czujecie się komfortowo i że czujnik może działać prawidłowo.

Podczas pomiaru SpO2 unikaj noszenia zegarka na przegubie nadgarstka, utrzymuj wygodne (odpowiednio ciasne) zmieścić się między zegarkiem a skórą na nadgarstku i trzymać rękę nieruchomo przez cały proces pomiaru.

W przypadku wpływu czynników zewnętrznych (takich jak ugięcie ramion, kołysanie ramion, owłosienie ramion i tatuaż) wyniki pomiarów mogą być niedokładny lub pomiar może się nie powieść bez wyjścia.

Możesz zacisnąć pasek zegarka podczas treningu i poluzować go później. Odpowiednio napnij pasek, jeśli zegarek kołysze się na nadgarstku lub nie wyświetla danych.

Aby złożyć i zdemontować pasek, patrz poniższy rysunek.

**Uwagi:**

Po zamocowaniu paska pociągnij go, używając odpowiedniej siły, aby zapewnić bezpieczne zamocowanie.

Unikaj kontaktu z płynami, ponieważ skórzany pasek nie jest wodoodporny. Jeśli wolisz, zamień pasek na gumę fluorową lub silikon nie można uniknąć takiego kontaktu, na przykład podczas pływania.

## Połączenie i parowanie

Użyj telefonu, aby zeskanować poniższy kod QR, a następnie pobierz i zainstaluj aplikację Zepp. Dla lepszego użytkownika doświadczenie, zaktualizuj tę aplikację do najnowszej wersji zgodnie z monitem.

**Uwaga:** system operacyjny telefonu komórkowego musi być systemem Android 5.0 lub iOS 10.0 lub nowszym.

Pierwsze parowanie:

Gdy zegarek jest uruchamiany po raz pierwszy, na ekranie wyświetlany jest kod QR używany do parowania.

Otwórz aplikację Zepp na swoim telefonie, zaloguj się do aplikacji i zeskanuj kod QR wyświetlany na zegarku, aby sparować telefon z zegarkiem.

Parowanie z nowym telefonem:

1. Otwórz aplikację Zepp na starym telefonie i zsynchronizuj dane z zegarkiem.
2. Na starym telefonie przejdź do strony informacyjnej zegarka, stuknij Więcej u dołu strony i rozparuj stary telefon z zegarka.

3. Przywróć ustawienia fabryczne zegarka, a następnie uruchom ponownie zegarek. Po ponownym uruchomieniu zegarka sparuj oglądaj z nowym telefonem, zgodnie z opisem w procedurze wstępnego parowania.

## Aktualizacja systemu zegarka

Pozostaw zegarek podłączony do telefonu, otwórz aplikację Zepp, przejdź do Profil> Amazfit GTR 2e i dotknij System aktualizuj, aby wyświetlić lub zaktualizować system zegarka.

Zalecamy dotknięcie Aktualizuj natychmiast, gdy zegarek otrzyma komunikat o aktualizacji systemu.

---

## Strona 6

### Centrum Kontroli

Na stronie tarczy zegarka przesun palcem w dół, aby przejść do centrum sterowania, aby uzyskać dostęp do następujących funkcji systemu: Latarka, Regulacja jasności, DND, tryb oszczędzania baterii, zablokowany, znajdź telefon, tryb kinowy i utrzymuj ekran włączony.

### Format czasu

Pozostaw zegarek połączony z telefonem. Podczas synchronizacji danych zegarek automatycznie podąża za czas systemowy i format czasu w telefonie i wyświetla czas w systemie 12- lub 24-godzinnym.

### Jednostki

Pozostaw zegarek połączony z telefonem, otwórz aplikację Zepp i przejdź do Profil> Więcej> Ustawienia. Tam możesz ustawić jednostkę miary odległości. Podczas synchronizacji danych zegarek automatycznie podąża za ustawienia w aplikacji.

## Wspólne operacje

Dotknij ekranu

Użyj tej funkcji, aby wybrać bieżącą pozycję lub kontynuować z następnym krokiem.

Naciśnij i przytrzymaj palec na tarczy zegarka

Aktywuj wybór tarczy zegarka i ustawienia tarczy zegarka.

Zasłoń ekran

Nie świeci ekran.

Przesuń w górę / w dół / w lewo / w prawo

Przewijaj lub przełączaj strony. Na niektórych stronach możesz przesunąć w prawo, aby powrócić do strony wyższego poziomu.

Naciśnij górny przycisk

Wybudź zegarek, przejdź do listy aplikacji lub wróć do tarczy zegarka.

Naciśnij dolny przycisk

Szybko uruchom określoną aplikację.

Naciśnij i przytrzymaj górny lub dolny przycisk przez 5 sekund lub dłużej

Włącz, uzyskaj dostęp do strony ponownego uruchamiania i wymuś ponowne uruchomienie.

## Funkcje dostępne, gdy zegarek jest podłączony

### Alerty aplikacji

Pozostaw zegarek połączony z telefonem, a na zegarku możesz otrzymywać alerty aplikacji telefonu. Możesz przesunąć na stronie tarczy zegarka, aby wyświetlić 20 ostatnich alertów w centrum powiadomień.

Metoda ustawiania:

Pozostaw zegarek połączony z telefonem, otwórz aplikację Zepp, przejdź do Profil> Amazfit GTR 2e i dotknij App Alerts aby w razie potrzeby włączyć alerty dla aplikacji.

**Uwaga:**

Aby włączyć tę funkcję na telefonie z Androidem, musisz dodać aplikację Zepp do listy allowlist lub auto-run w tło telefonu, aby aplikacja zawsze działała w tle. Jeśli aplikacja Zepp zostanie zabita przez telefon proces w tle, zegarek zostanie odłączony od telefonu i nie będzie można otrzymywać powiadomień z aplikacji zegarek.

### Powiadomienia o połączeniach przychodzących

Pozostaw zegarek połączony z telefonem, aby otrzymywać powiadomienia o połączeniach przychodzących na zegarku. Możesz odpowiedzieć na zadzwon na telefon lub odłożyć słuchawkę na zegarku.

Modyfikowanie ustawień w telefonie z systemem Android:

Pozostaw zegarek podłączony do telefonu, otwórz aplikację Zepp i przejdź do Profil> Moje urządzenie> Amazfit GTR 2e> Powiadomienia i alerty> Alerty połączeń przychodzących. Kliknij komunikat „Proszę przyznać telefonowi pozwolenie” u góry ekranu. W oknie dialogowym Grant Phone Permission nadaj uprawnienia do połączeń do aplikacji Zepp. Jeśli wiadomość nie pojawia się, aplikacja Zepp ma przypisane uprawnienia telefonu.

Uwaga:

Aby włączyć tę funkcję na telefonie z Androidem, musisz dodać aplikację Zepp do listy allowlist lub auto-run w tło telefonu, aby aplikacja zawsze działała w tle. Jeśli aplikacja Zepp zostanie zabita przez tło telefonu zegarek jest odłączony od telefonu i nie może odbierać powiadomień o połączeniu przychodzącym.

## Znajdź telefon

1. Pozostaw zegarek połączony z telefonem.
2. Na stronie tarczy zegarka przesunij palcem w dół, aby przejść do centrum sterowania, i stuknij Znajdź telefon. Twój telefon wibruje i dzwoni.
3. Na liście aplikacji stuknij Widżety i stuknij Znajdź telefon. Twój telefon wibruje i dzwoni.

## Znajdź zegarek

Pozostaw zegarek podłączony do telefonu, otwórz aplikację Zepp, przejdź do Profil> Amazfit GTR 2e i dotknij Znajdź zegarek. Twój zegarek zacznie wibrować.

## Oglądaj twarz

### Oglądaj kompilacje twarzy

Niektóre tarcze zegarka obsługują kompilacje. Dzięki kompilacjom możesz przeglądać informacje, takie jak kroki, kalorie i pogoda lub stuknij kompilację, aby otworzyć odpowiednią aplikację. W razie potrzeby możesz także edytować informacje.

Edytuj kompilacje tarcz zegarka:

1. Wybudź tarczę zegarka, a następnie naciśnij i przytrzymaj tarczę zegarka, aby przejść do strony wyboru tarczy zegarka.
2. Przesunij palcem w lewo lub w prawo, aby wyświetlić podgląd dostępnych tarcz zegarka. Przycisk Edytuj zostanie wyświetlony u dołu pliku tarczy zegarka obsługującej kompilacje. Możesz dotknąć tego przycisku, aby przejść do strony edycji kompilacji tej tarczy zegarka.



3. Wybierz kompilację do edycji i dotknij tej kompilacji lub przesunij palcem w górę iw dół na ekranie, aby przełączyć między kompilacjami.
4. Po edycji naciśnij górny przycisk, aby włączyć tarczę zegarka.

## Zawsze na wyświetlaczu

Jeśli ta funkcja jest włączona, ekran nadal wyświetla pewne informacje w trybie gotowości, co znacznie się zmniejsza żywotność baterii.

Ustaw Always On Display:

1. Po wybudzeniu zegarka naciśnij górny przycisk, aby uzyskać dostęp do listy aplikacji. Następnie przejdź do Ustawienia> Wyświetlacz i Jasność> Zawsze na wyświetlaczu.
2. Wybierz styl tarczy zegarka i włącz status Always On Display.

## Dodaj tarcze zegarka

Zegarek domyślnie udostępnia kilka tarcz zegarka. Możesz także przejść do Sklepu w aplikacji Zepp, aby przeprowadzić synchronizację zegarek online twarzą do zegarka lub ustaw zdjęcie w telefonie jako obraz tarczy zegarka za pomocą aplikacji Zepp.

Dodaj tarcze zegarków online:

1. Pozostaw zegarek podłączony do telefonu, otwórz aplikację Zepp i przejdź do Profil> Amazfit GTR 2e> Sklep.
2. Wybierz jedną lub więcej tarcz zegarka, a następnie zsynchronizuj je z zegarkiem, aby uzyskać wiele opcji.

Dodaj niestandardowe tarcze zegarka:

Pozostaw zegarek podłączony do telefonu, otwórz aplikację Zepp, przejdź do Profil> Amazfit GTR 2e> Sklep i przejdź do spersonalizowane tarcze zegarka.

## Zmień tarcze zegarka

1. Wybudź tarczę zegarka, a następnie naciśnij i przytrzymaj stronę tarczy zegarka, aby przejść do strony wyboru tarczy zegarka.
2. Przeciągnij palcem w lewo lub w prawo, aby wyświetlić podgląd tarcz zegarka dostępnych w zegarku, w tym wbudowanych tarcz zegarka i zsynchronizowane tarcze zegarka online.
3. Stuknij żądaną tarczę zegarka, aby zastąpić obecną tarczę zegarka.

## Usuń tarcze zegarka

Kiedy kończy się miejsce w zegarku, będziesz musiał usunąć niektóre tarcze zegarka, aby je wykonać miejsce na nowe (niektórych wbudowanych tarcz zegarka nie można usunąć).

1. Wybudź tarczę zegarka, a następnie naciśnij i przytrzymaj tarczę zegarka, aby przejść do strony wyboru tarczy zegarka.

2. Przesuń palcem w lewo i w prawo, aby wyświetlić podgląd tarcz zegarka dostępnych na zegarku, w tym wbudowanych tarcz zegarka, zsynchronizowane tarcze zegarka online i spersonalizowane tarcze zegarka.
3. Naciśnij i przytrzymaj tarczę zegarka, którą chcesz usunąć, i przesuń palcem w górę po ekranie. Przycisk usuwania pojawi się, jeśli tarczę zegarka można usunąć. Stuknij, aby go usunąć.

## Skróty

### Karty skrótów

Przesuń palcem w prawo na tarczy zegarka, aby przejść do strony Karty skrótów. Na stronie możesz łatwo używać i przeglądać różne cechy i informacje:

1. Wyświetlaj informacje o aplikacji w czasie rzeczywistym. Informacje o postępach, takie jak treningi i odliczanie automatycznie pojawi się na stronie Karty skrótów.
2. Wyświetl informacje o elementach i aplikacjach rezydentów, takie jak następne zaplanowane zdarzenie, alarm i ostatnie serce szybkość danych.

wyświetlaną treść i kolejność wyświetlania.

## Aplikacje szybkiego dostępu

Aplikacje szybkiego dostępu wyświetlane po prawej stronie tarczy zegarka zapewniają wygodny dostęp do funkcji zegarka. Ty możesz dodać często używane aplikacje i funkcje, takie jak „Trening”.

Zmień aplikacje szybkiego dostępu:

1. Po wybudzeniu zegarka naciśnij górny przycisk, aby przejść do listy aplikacji. Stuknij Ustawienia i przejdź do Ustawienia > Preferencje użytkownika > Aplikacje szybkiego dostępu i przesuń palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić aplikacje, które można ustawić jako szybkie dostęp do aplikacji.
2. Gdy liczba „Bieżących aplikacji” osiągnie górny limit, usuń zbędne aplikacje i dodaj te, które Ty potrzebujesz.

## Naciśnij dolny przycisk

Naciśnij dolny przycisk na tarczy zegarka. Aplikacja Trening jest uruchamiana domyślnie. Możesz również dostosować go za pomocą aplikacji, z której często korzystasz na stronie Ustawienia.

## Trening

### Trening

Zegarek obsługuje 12 trybów treningu, w tym bieganie na świeżym powietrzu, chodzenie, jazdę na rowerze na świeżym powietrzu, bieżnię, kryty jazda na rowerze, pływanie na wodach otwartych, pływanie na basenie, orbitrek, wspinaczka, biegi przełajowe, jazda na nartach i trening dowolny.

Obudź zegarek, naciśnij górny przycisk, aby przejść do listy aplikacji, wybierz Trening i dotknij wybranego trybu treningu pragnienie. Następnie dotknij GO na stronie przygotowania treningu, aby rozpocząć rejestrowanie danych treningu.

## Pozycjonowanie GPS treningu

Jeśli wybierzesz Sporty na świeżym powietrzu, poczekaj, aż pozycjonowanie GPS zakończy się sukcesem na ekranie Przygotowania do treningu. Następnie, dotknij GO, aby rozpocząć trening. Pozwala to zegarkowi rejestrować pełne dane treningowe i zapobiega niedokładności danych z powodu utraty śledzenia treningu.

Przewodnik po pozycjonowaniu:

1. Jeśli pojawi się monit o aktualizację Assisted GPS (AGPS) po wybraniu treningu, otwórz aplikację Zepp na swoim telefon i podłącz go do zegarka, aby zaktualizować AGPS. Następnie ponownie wybierz trening. Zmniejsza to czas spędzony wyszukiwanie sygnału i unikanie błędów wyszukiwania.
2. Podczas procesu pozycjonowania ikona sygnału GPS miga. Otwarta przestrzeń może zaoferować Ci szybciej pozycjonowanie w celu uzyskania lepszego sygnału GPS, ponieważ pobliskie budynki mogą blokować i osłabiać sygnał, wydłużając zasięg czas pozycjonowania, a nawet powodując awarię pozycjonowania.
3. Po udanym pozycjonowaniu przycisk GO jest podświetlony. Ikona sygnału GPS pokazuje aktualny sygnał GPS siła.

AGPS to rodzaj informacji o orbicie satelity GPS, która pomaga zegarkowi przyspieszyć proces pozycjonowania GPS.

## Alerty i ustawienia treningu

U dołu strony przygotowania treningu możesz dotknąć ikony „Ustawienia”, aby ustawić aktualny tryb treningu. Powiązane parametry różnią się w zależności od trybu treningu.

Cel treningu:

Ustaw alerty celu dotyczące odległości docelowej, czasu docelowego i docelowego zużycia kalorii.

Alert dotyczący treningu:

Ustaw alerty dotyczące dystansu, bezpiecznego tętna, zakresów tętna, tempa i prędkości.

Automatyczna pauza:

Zegarek automatycznie wykrywa stan treningu. Gdy zegarek wykryje, że trening został zatrzymany, robi to automatycznie zatrzymuje nagrywanie. Gdy zegarek wykryje, że program został ponownie uruchomiony, kontynuuje zapisz dane treningu.

Wykres w czasie rzeczywistym:

Możesz ustawić zegarek tak, aby wyświetlał w czasie rzeczywistym wykres tętna, tempa, prędkości i szybkości ciągnięcia podczas treningu.

trening.  
Długość toru:

Możesz ustawić długość toru pływackiego podczas pływania na basenie, aby rejestrować przebytą odległość.

## Kontrola treningu

Włącz aplikację do ćwiczeń, aby działała w tle:

1. Jeśli podczas treningu chcesz skorzystać z innych funkcji, naciśnij górny przycisk, aby powrócić do strony tarczy zegarka i wykonać inne operacje. Aplikacja treningowa będzie nadal działać w tle.
2. Gdy aplikacja treningowa działa w tle, zegarek będzie stale rejestrował dane treningu i generuje alerty na podstawie ustawień treningu.
3. Po ponownym uruchomieniu aplikacji treningowej zegarek automatycznie przełączy się na trwający trening.

Graj muzykę:

Przeciśnij palcem w prawo po ekranie, aby sterować odtwarzaniem muzyki w aplikacji telefonu podczas treningu.

Wyświetl dane:

Podczas treningu możesz przesuwając palcem po ekranie w górę i w dół, aby wyświetlać różne dane.

Trening kontrolny:

Przesuń palcem w lewo na ekranie, aby wstrzymać lub kontynuować trening, zakończyć trening lub zablokować ekran podczas treningu.

Zapisz dane treningowe:

Po zatrzymaniu treningu dane treningu nie są zapisywane, jeśli dystans lub czas treningu są zbyt krótkie. Z powodu ograniczonej przestrzeni dyskowej, zaleca się zsynchronizowanie danych treningowych z aplikacją zaraz po zakończeniu treningu; w przeciwnym razie dane treningu mogą zostać nadpisane.

## Zobacz rekordy treningu

Przeglądaj zapisy treningów na zegarku:

Wybudź zegarek, naciśnij górny przycisk, aby przejść do listy aplikacji, i wybierz Aktywności, aby wyświetlić ostatnie 30 programów ćwiczeń dokumentacja. Możesz także wybrać rekord i wyświetlić jego szczegóły.

Przeglądaj zapisy treningów na telefonie:

Zsynchronizuj dane treningowe z aplikacją Zepp w telefonie i przeglądaj szczegółowe zapisy treningów na Strona rekordów treningu.

## Aktywność i zdrowie

### PAI

PAI służy do pomiaru aktywności fizjologicznej człowieka i odzwierciedla ogólny stan fizyczny. To jest obliczone na podstawie tętna danej osoby, intensywności codziennych czynności i danych fizjologicznych.

Utrzymując określoną intensywność codziennych czynności lub treningów, możesz uzyskać wartość PAI. Według wyniki HUNT Fitness Study \*, utrzymywanie PAI powyżej 100 pomaga zmniejszyć ryzyko zgonu z przyczyn sercowo-naczyniowych i zwiększyć oczekiwaną długość życia.

Aby uzyskać więcej informacji, otwórz aplikację Zepp i przejdź do PAI> PAI Q&A.

\* Badanie HUNT Fitness Study jest podprojektem badania HUNT, prowadzonym przez profesora Ulrika Wisloff'a z School of Medycyna, Norweski Uniwersytet Nauki i Technologii. Trwało ponad 35 lat i obejmowało ponad 230 000 uczestników.

### Cel aktywności

Zegarek automatycznie rejestruje dane dotyczące Twojej aktywności, w tym kroki, zużycie kalorii, zdarzenia na stojąco i dystans. Rejestruje również czas, w którym tętno utrzymuje się w zakresie spalania tłuszczu lub powyżej, jako wskaźnik czasu spalania tłuszczu.

1. Twój dzienny cel związany z aktywnością składa się z trzech części, w tym pierścienia ruchu (z docelowymi krokami lub kaloriami), tłuszczu pierścienia pływający i pierścienia stojaka.
2. Zegarek wibruje, gdy osiągasz dzienny cel.

## Alerty bezczynności

Aby zachęcić Cię do wykonywania określonej aktywności co godzinę, gdy nie śpisz, i zmniejszyć szkody spowodowane zbyt długim siedzeniem zegarek monitoruje Twoją aktywność podczas noszenia.

Jeśli żadna aktywność nie zostanie wykryta przez dłużej niż jedną minutę w 50 minucie bieżącej godziny i masz na sobie zegarek prawidłowo, zegarek wibruje, aby przypomnieć o ćwiczeniach. Po otrzymaniu powiadomienia o bezczynności, jeśli ukończysz działań przed nadejściem następnej godziny, nadal można osiągnąć cel rezerwowany na bieżącą godzinę.

Włączanie alertów o bezczynności:

Pozostaw zegarek podłączony do telefonu, otwórz aplikację Zepp i przejdź do Profil> Amazfit GTR 2e> Powiadomienia i Alerty> Alerty bezczynności, aby włączyć tę funkcję.

## Tętno

Tętno jest ważnym wskaźnikiem kondycji fizycznej. Bardzo częste pomiary tętna pomagają uchwycić więcej zmian tętna i stanowią punkt odniesienia dla zdrowego stylu życia.

Aby zapewnić dokładność pomiaru, należy prawidłowo nosić zegarek zgodnie z instrukcjami i upewnić się że część przy skórze jest czysta i wolna od smug z filtrem przeciwsłonecznym.

## Alerty o nieprawidłowym biciu serca

1. Pozostaw zegarek podłączony do telefonu, otwórz aplikację Zepp i przejdź do Profil> Amazfit GTR 2e> Zdrowie Monitorowanie, aby włączyć funkcję monitorowania zdrowia serca. Następnie zegarek monitoruje stan Twojego serca i rejestruje zmiany tętna przez cały dzień.
2. Zegarek wibruje, gdy wykryje nieprawidłowe bicie serca.
3. Możesz otworzyć aplikację Tętno na zegarku, aby wyświetlić dzienne nieprawidłowe tętno, krzywą tętna,



i zakres tętna.

4. Funkcja ma charakter wyłącznie informacyjny i nie powinna być używana jako podstawa do diagnozy medycznej. Tętno pomiar może nie wykryć żadnych chorób serca. Jeśli źle się poczujesz, zasięgnij porady lekarza.

## Alerty tętna

Możesz włączyć funkcję alertu tętna po ustawieniu trybu automatycznego pomiaru tętna z pomiarem częstotliwość poniżej 10 minut.

Zegarek wibruje, gdy zmierzone tętno jest większe niż wstępnie zdefiniowana wartość, a Ty jeszcze tego nie zrobiłeś wykrywalna aktywność w ciągu ostatnich 10 minut.

## Całodzienne monitorowanie tętna

1. Pozostaw zegarek podłączony do telefonu, otwórz aplikację Zepp i przejdź do Profil > Amazfit GTR 2e > Zdrowie

Monitorowanie, aby umożliwić całodniowe monitorowanie tętna i ustawić częstotliwość pomiaru. Następnie zegarek automatycznie mierzy tętno ze zdefiniowaną częstotliwością i rejestruje zmiany tętna przez cały dzień.

2. Zmiany tętna są bardziej intensywne podczas ćwiczeń. Włącz funkcję wykrywania aktywności, aby zezwolić zegarek, aby automatycznie zwiększyć częstotliwość pomiaru, gdy wykryje aktywność, aby zwiększyć tętno zmiany mogą być rejestrowane.
3. Aplikacja do pomiaru tętna w zegarku umożliwia wyświetlanie krzywej tętna i rozkładu tętna w całym dniu.

## Pomiar ręczny

1. Gdy całodniowy pomiar tętna jest wyłączony, możesz nacisnąć górny przycisk na ekranie tarczy zegarka, aby przejść do listy aplikacji i przesunąć palcem w górę lub w dół na ekranie, aby wybrać aplikację Heart Rate do ręcznego pomiaru tętna pomiaru.
2. Możesz ustawić aplikację Tętno jako aplikację szybkiego dostępu, aby wygodniej rozpocząć pomiar tętna.
3. Zegarek umożliwia tylko podgląd tętna mierzonego za każdym razem. Aby wyświetlić historyczne rekordy, ty trzeba zsynchronizować dane z aplikacją Zepp.

## Sen

Jakość snu ma istotny wpływ na zdrowie człowieka.

Kiedy śpisz podczas noszenia, zegarek automatycznie rejestruje dane dotyczące snu. Otwórz aplikację Sleep, aby wyświetlić całkowity czas trwania snu z poprzedniej nocy i dane dotyczące snu z ostatnich siedmiu dni. Możesz też zsynchronizować dane dotyczące snu z aplikacją Zepp, aby wyświetlać czas jego trwania, etapy snu, jego wynik i sen propozycje.

## **Asystent snu**

Pozostaw zegarek podłączony do telefonu, otwórz aplikację Zepp i przejdź do Profil> Amazfit GTR 2e> Zdrowie  
Monitorowanie w celu włączenia asystenta snu w celu uzyskania dokładniejszych informacji o śnie (faza snu REM).

## **Monitorowanie jakości oddychania podczas snu**

Pozostaw zegarek podłączony do telefonu, otwórz aplikację Zepp i przejdź do Profil> Amazfit GTR 2e> Zdrowie

Monitorowanie umożliwiające monitorowanie jakości oddychania podczas snu. Zegarek będzie automatycznie monitorował oddychanie podczas snu jakoś, gdy wykryje, że nosisz zegarek podczas snu.

## **SpO2**

SpO2 jest ważnym fizjologicznym parametrem oddychania i krążenia.

1. Obudź zegarek, naciśnij górny przycisk, aby przejść do listy aplikacji i wybierz aplikację SpO2, aby rozpocząć pomiar SpO2.
2. Podczas wspinaczki górskiej możesz uruchomić aplikację Trening w tle i uruchomić aplikację SpO2 do pomiaru SpO2.
3. Po zakończeniu pomiaru zegarek wyświetla wynik pomiaru. Możesz również wyświetlić pomiar wyniki przez cały dzień.

## **Środki ostrożności przy pomiarze SpO2**

1. Noś zegarek w odległości jednego palca od nadgarstka i nie ruszaj się.
2. Noś opaskę ciasno, z odpowiednim poczuciem ucisku.
3. Połóż rękę na blacie lub nieruchomej powierzchni, ekranem zegarka skierowanym do góry.
4. Nie ruszaj się podczas pomiaru i skup się na pomiarze.
5. Czynniki takie jak włosy, tatuaż, drżenie, niska temperatura i nieprawidłowe noszenie zegarka mogą mieć wpływ na wyniki pomiarów, a nawet prowadzą do niepowodzenia pomiaru.
6. Zakres pomiarowy zegarka to 80% -100%. Ta funkcja ma charakter wyłącznie informacyjny i nie powinna być używana jako podstawa do diagnozy medycznej. Jeśli źle się czujesz, zasięgnij porady lekarza.

## Napężenie

Wskaźnik stresu jest obliczany na podstawie zmian zmienności tętna. Jest to odniesienie do stanu zdrowia i ocena. Powinieneś więcej odpoczywać, gdy indeks jest wysoki.

1. Wybudź zegarek, naciśnij górny przycisk, aby przejść do listy aplikacji, i przesun palcem w górę lub w dół, aby wybrać Stres app, aby wyświetlić powiązane informacje.
2. Gdy automatyczne wykrywanie stresu jest włączone w aplikacji Stres, stres będzie mierzony co 5 minut i pokażą Ci zmiany stresu w ciągu dnia. Pozostaw zegarek połączony z telefonem, otwórz plik Zepp i przejdź do Profil> Amazfit GTR 2e> Monitorowanie stanu, aby ustawić tę funkcję.
3. Jeśli automatyczne wykrywanie stresu nie jest włączone, możesz uzyskać dostęp do aplikacji do pomiaru stresu w dowolnym momencie i przeglądać i zapisywać wyniki.

## Funkcja głosowa Głos offline

Sterowanie głosowe w trybie offline umożliwia mówienie i wykonywanie większości operacji na zegarku bez łączenia się z telefonem komórkowy.

Tryb budzenia głosowego offline:

Wybierz kolejno opcje Ustawienia> Preferencje użytkownika> Sterowanie głosowe w trybie offline> Tryb budzenia.

4. Odpowiedz w ciągu 5 sekund po obróceniu nadgarstka

---

### Strona 24

5. Odpowiedz w ciągu 5 sekund po zaświeceniu się ekranu

6. Reakcja podczas podświetlania ekranu

Wybierz Odpowiedz w 5 sekund po obróceniu nadgarstka i Odpowiedz w 5 sekund po włączeniu ekranu włączyć głos offline. Po obróceniu nadgarstka lub podświetleniu ekranu pojawi się ikona rozpoznawania głosu w trybie offline. Następnie możesz uruchamiać polecenia głosowe offline, aby wykonywać powiązane operacje.

Jeśli wybierzesz Odpowiedz, gdy ekran jest podświetlony, aby włączyć głos w trybie offline, możesz bezpośrednio używać poleceń głosowych offline zanim pojawi się ikona rozpoznawania głosu offline.

Polecenia głosowe offline:

Wybierz kolejno opcje Ustawienia> Preferencje użytkownika> Sterowanie głosowe w trybie offline> Wyświetl wszystkie polecenia głosowe. Tam możesz zobaczyć wszystko Polecenia głosowe offline obsługiwane przez zegarek.

**Uwaga:** wersja globalna zegarka obsługuje funkcję głosową offline tylko wtedy, gdy język systemu jest ustawiony na Język angielski.

### **Pilot muzyczny:**

Trzymaj zegarek połączony z telefonem. Podczas odtwarzania muzyki w telefonie możesz rozpocząć lub wstrzymać odtwarzanie, przełączyć się na poprzednią lub następną i wykonaj inne operacje w aplikacji Muzyka na zegarku.

Modyfikowanie ustawień w telefonie z systemem Android:

Pozostaw zegarek podłączony do telefonu, otwórz aplikację Zepp i przejdź do Profil> Amazfit GTR 2e> Lista aplikacji

Zarządzanie. Na wyświetlonej stronie kliknij komunikat „Brak dostępu do powiadomień” u góry, aby przejść do Ustawienia powiadomień i przyznaj uprawnienia do powiadamiania aplikacji Zepp. Jeśli komunikat się nie pojawi, aplikacja Zepp ma przypisane uprawnienia do telefonu.

**Uwaga:**

Aby włączyć tę funkcję na telefonie z Androidem, musisz dodać aplikację Zepp do listy allowlist lub auto-run w tło telefonu, aby aplikacja zawsze działała w tle. Jeśli aplikacja Zepp zostanie zabita przez telefon proces w tle, zegarek zostanie odłączony od telefonu i nie będzie można sterować odtwarzaniem muzyki.

## Oglądaj aplikacje

### Oglądaj aplikacje

Aplikacje odnoszą się do funkcji zegarka, których można używać oddzielnie, takich jak trening, tętno i pogoda.

- Metoda 1: Obudź zegarek, naciśnij górny przycisk, aby przejść do listy aplikacji, przesun palcem w górę iw dół, aby przeglądać aplikację listy i dotknij aplikacji, aby ją uruchomić.

- Metoda 2: Możesz także ustawić często używane aplikacje jako aplikacje szybkiego dostępu, aby ułatwić korzystanie z nich.

## Zarządzanie listą aplikacji

Pozostaw zegarek podłączony do telefonu, otwórz aplikację Zepp i przejdź do Profil> Amazfit GTR 2e> Lista aplikacji Zarządzanie. Następnie możesz ustawić aplikacje na zegarku.

## Temperatura

Wbudowany czujnik zegarka mierzy w czasie rzeczywistym temperaturę położenia styku. Dla jak najdokładniejszego pomiaru temperatury, upewnij się, że dolna obudowa zegarka jest w pełni w kontakcie z przedmiotem mierzyć przez ponad 30 minut. Otwórz aplikację Zepp i przejdź do Profil> Ustawienia> Jednostki i wybierz stopnie Celsjusza lub Fahrenheit do pomiaru.

Uwaga: zegarek noszony na nadgarstku mierzy lokalną temperaturę, na którą ma wpływ środowisko i inne czynniki. To nie to samo, co temperatura pod pachą.

## Wydarzenia

Po utworzeniu wydarzenia zegarek będzie wibrował, przypominając o nadejściu godziny alertu o wydarzeniu.

Pozostaw zegarek podłączony do telefonu, otwórz aplikację Zepp i przejdź do Profil> Amazfit GTR 2e> Wydarzenia, gdzie możesz tworzyć lub edytować wydarzenie.

Wybudź zegarek, naciśnij górny przycisk, aby przejść do listy aplikacji, i dotknij opcji Zdarzenia, aby wyświetlić skonfigurowane zdarzenia. Kran Wydarzenia, aby edytować datę i godzinę.

## **Pogoda**

W każdej chwili możesz sprawdzić dzisiejszą pogodę, wiatr, wilgotność, natężenie promieni UV i inne informacje o pogodzie dla Twojej bieżącej lokalizacji na następne 7 dni.

Dane pogodowe muszą być synchronizowane przez sieć komórkową. Dlatego musisz zachować zegarek podłączony do telefonu, aby zapewnić aktualność informacji o pogodzie.

Możesz także ustawić miasto i jednostkę temperatury (stopnie Celsjusza lub Fahrenheita) w aplikacji Zepp.

## **Kompas**

Przed użyciem może być konieczne narysowanie kształtu cyfry 8, aby zakończyć kalibrację. Pojawi się ostrzeżenie monitorujące o kalibrację. Po zakończeniu kalibracji zegarek wyświetli aktualną szerokość i długość geograficzną zegarka i kierunku, w którym jest skierowany. Aby uniknąć zakłóceń i poprawić dokładność, zachowaj zegarek w poziomie i trzymaj go z dala od pól magnetycznych podczas użytkowania.



## **Barometr i wysokościomierz**

Barometr i wysokościomierz mogą wyświetlać informacje o ciśnieniu powietrza i wysokości dla aktualnej lokalizacji po pozycjonowanie. Po udanym pozycjonowaniu zegarek wyświetla szerokość i długość geograficzną.

## **Alarm**

Możesz dodawać alarmy w aplikacji Zepp i na zegarku. Alarmy można powtarzać, włączać lub usuwać. Nacisnij i przytrzymaj alarmy, które nie są już potrzebne do ich usunięcia.

Gdy nadejdzie zaprogramowana godzina alarmu, zegarek zacznie wibrować, aby o tym przypomnieć. Możesz wybrać drzemkę lub odwrócić ją poza. Jeśli zdecydujesz się na drzemkę, po 10 minutach ponownie zawibruje. Możesz użyć tej funkcji tylko 5 razy na alarm.

---

## **Strona 29**

Jeśli nic nie zrobisz, gdy zegarek wibruje, po 30 sekundach automatycznie włączy się tryb drzemki.

## **Stoper**

Zegarek zapewnia stoper z dokładnością do 0,01 sekundy i może rejestrować do 24 godzin.

Zegarek może policzyć do 99 razy podczas pomiaru czasu.

## **Odliczanie**

Możesz ustawić czas odliczania. Pod koniec odliczania zegarek zacznie wibrować.

## **Oglądaj ustawienia**

### **Ustawienia języka systemu**

Otwórz aplikację Zepp i przejdź do Profil> Amazfit GTR 2e> Ustawienia zegarka> Język systemu, aby zmienić język systemowy zegarka.

### **Kierunek noszenia**

Idź do Watch> Lista aplikacji> Ustawienia> Preferencje użytkownika> Kierunek noszenia i ustaw przycisk jako na lewej lub prawej strony ekranu w zależności od tego, jak nosisz zegarek.