

Guida utente Zepp E

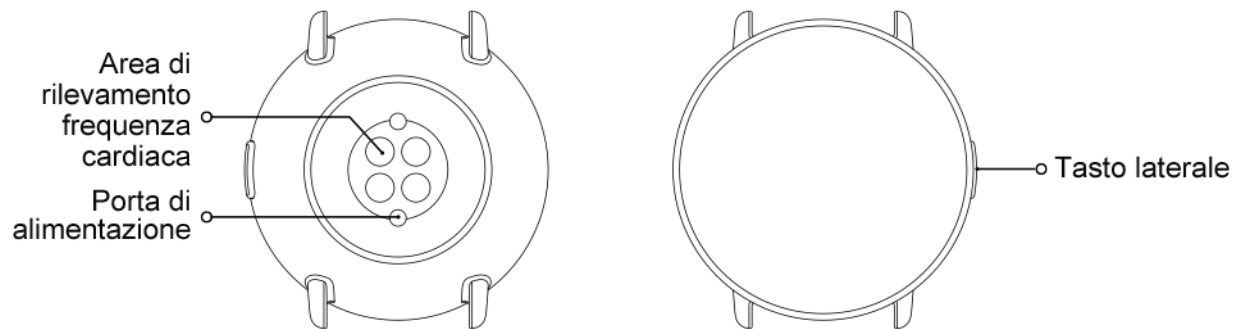
Indice

Guida utente Zepp E	1
Introduzione	3
Aspetto	3
Accensione e spegnimento	3
Caricamento	4
Indossare e sostituire il cinturino	5
Connessione e associazione	6
Aggiornamento di sistema dell'orologio.....	7
Centro di controllo	7
Formato dell'ora	7
Conversione delle unità di misura	7
Operazioni comuni.....	8
Funzioni disponibili quando connesso a un telefono	9
Ricezione delle notifiche dal telefono.....	9
Ricezione di avvisi di chiamata in arrivo dal telefono.....	10
Controllo del lettore musicale del telefono	11
Trova il mio telefono.....	11
Trova l'orologio.....	11
Quadrante dell'orologio.....	12
Widget per il quadrante dell'orologio	12
Display sempre acceso.....	12
Aggiunta di un quadrante dell'orologio	13
Sostituzione del quadrante	13
Eliminazione di un quadrante dell'orologio.....	14
Scelte rapide.....	15
App di accesso rapido	15
Tieni premuto il pulsante laterale.....	15
Allenamento.....	16
Allenamento	16
Allenamenti all'aperto usando il GPS del telefono.....	17
Promemoria e impostazioni allenamento	18
Controllo allenamento.....	19
Visualizzazione delle registrazioni degli allenamenti.....	20

Attività e salute	21
PAI	21
Obiettivo attività	21
Avviso di inattività	22
Frequenza cardiaca	23
Avviso della frequenza cardiaca	23
Rilevamento automatico della frequenza cardiaca	23
Misurazione manuale	24
Precauzioni per la misurazione della frequenza cardiaca	24
Sonno	24
Assistente del sonno	24
SpO ₂	25
Precauzioni per la misurazione di SpO ₂	25
App orologio	26
Elenco app	26
Appuntamento	27
Meteo	27
Bussola	28
Sveglia	28
Cronometro	29
Conto alla rovescia	29

Introduzione

Aspetto



Accensione e spegnimento

Accensione:

Tieni premuto il tasto laterale dell'orologio fino a quando lo schermo non si accende e viene visualizzata la schermata di avvio. Se tenendo premuto a lungo il tasto laterale non succede niente, carica l'orologio e riprova.

Spegnimento:

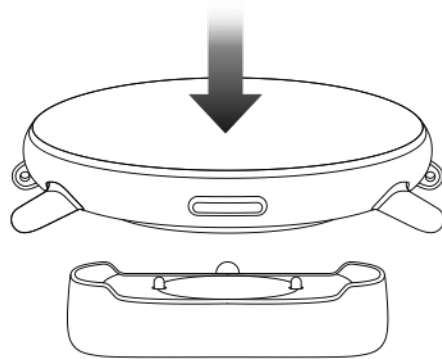
Tieni premuto per 5 secondi il tasto laterale dell'orologio per accedere al menu di spegnimento, quindi scegli se spegnere o riavviare l'orologio.

Spegnimento forzato:

Tieni premuto per 10 secondi il tasto laterale dell'orologio per spegnerlo.

Caricamento

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



Nota:

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

Collega la porta USB alla porta USB di un computer o a un caricabatterie di telefono con un'uscita superiore a 1 A.

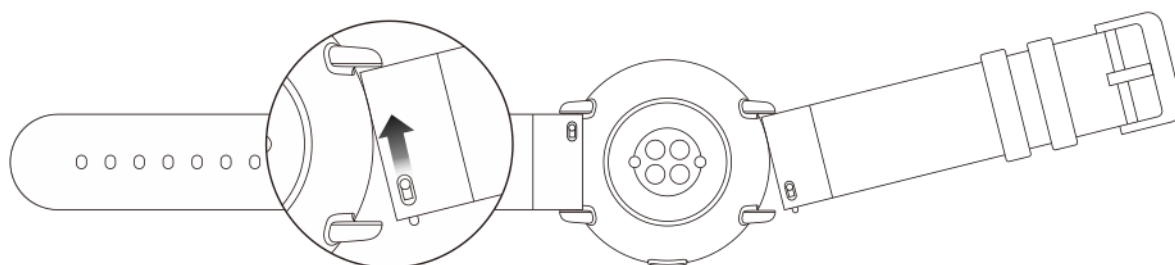
Indossare e sostituire il cinturino

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

Durante la misurazione della saturazione di ossigeno del sangue (SpO₂), non indossare l'orologio sull'articolazione del polso, mantieni il braccio in piano, garantisci una vestibilità comoda dell'orologio (non troppo stretto né troppo allentato) e tieni il braccio fermo durante la procedura di misurazione. Se la misurazione è influenzata da fattori esterni (come cedimento del braccio, movimento del braccio, peli del braccio e tatuaggi), il risultato della misurazione può rivelarsi inaccurato oppure la misurazione potrebbe non riuscire e non fornire alcun risultato.

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

Per inserire o rimuovere il cinturino dell'orologio, guarda l'illustrazione sottostante.



Nota:

Una volta inserito il cinturino, tiralo con forza appropriata per verificare che sia saldamente alloggiato.

Evita il contatto con i liquidi, in quanto il cinturino in pelle non è impermeabile. Scegli un cinturino in gomma fluorurata o gel di silice quando non puoi evitare il contatto con liquidi, ad esempio quando nuoti.

Connessione e associazione

Scansiona il seguente codice QR con un telefono per scaricare e installare l'app Zepp. Per migliorare l'esperienza, aggiorna l'app alla versione più recente come indicato.

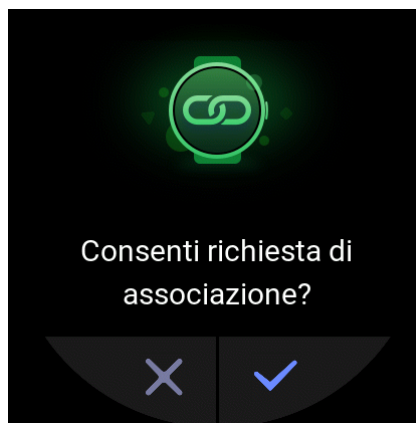
Nota: il sistema del telefono deve essere Android 5.0 (o versione successiva) oppure iOS 10.0 (o versione successiva).



Associazione iniziale:

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

Accedi all'app Zepp sul telefono e scansiona il codice QR visualizzato sullo schermo dell'orologio, come indicato.



Associazione dell'orologio con un nuovo telefono:

1. Apri l'app Zepp sul vecchio telefono e sincronizza i dati con l'orologio.
2. Sul vecchio telefono, scegli Profilo > Dispositivo > Zepp E, scorri verso il basso e tocca Dissocia per dissociare l'orologio.
3. Ripristina e riavvia l'orologio. Quindi, associa l'orologio con il nuovo telefono seguendo gli stessi passaggi descritti per la procedura di associazione.

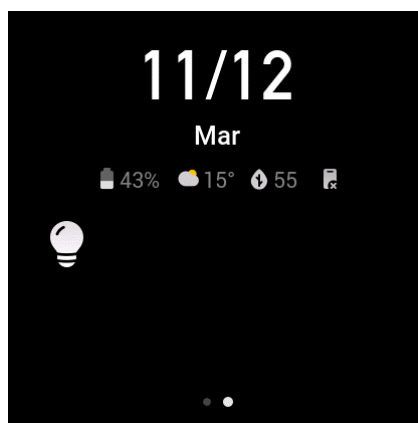
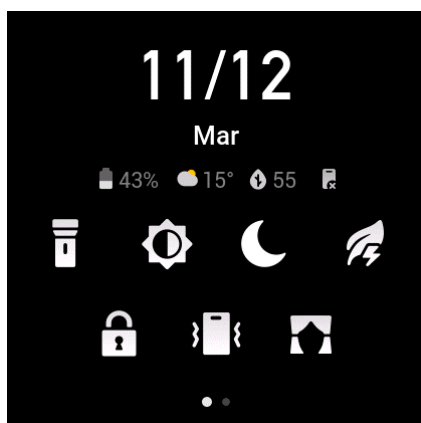
Aggiornamento di sistema dell'orologio

Mantieni l'orologio connesso al telefono, apri l'app Zepp e scegli Profilo > Dispositivo > Zepp E > Controlla aggiornamenti per controllare o aggiornare il sistema dell'orologio.

Ti consigliamo di toccare Aggiorna ora quando l'orologio riceve il push di aggiornamento di sistema.

Centro di controllo

Sul quadrante dell'orologio, scorri verso il basso per andare nel centro di controllo per usare le funzioni di sistema come la torcia, la regolazione della luminosità dello schermo, la modalità Non disturbare, la modalità di risparmio energetico, il blocco schermo, Trova il mio telefono, la modalità teatro e lo schermo sempre acceso.



Formato dell'ora

Mantieni l'orologio connesso al telefono. Durante la sincronizzazione dei dati, l'orologio usa automaticamente l'ora del sistema e il formato dell'ora del telefono, che può essere il formato a 12 o 24 ore.

Conversione delle unità di misura

Mantieni l'orologio connesso al telefono. Apri l'app Zepp e scegli Profilo > Altro > Impostazioni per impostare le unità di distanza e peso. L'orologio usa automaticamente l'unità del telefono durante la sincronizzazione dei dati.

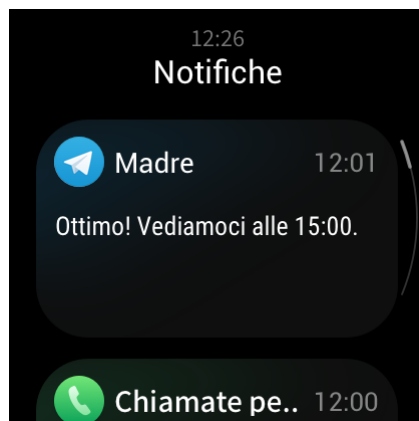
Operazioni comuni

Toccare lo schermo	Per usare la funzione corrente, seleziona l'elemento corrente o vai al passaggio successivo.
Toccare e tenere premuto il quadrante dell'orologio	Per attivare le opzioni e le impostazioni del quadrante dell'orologio.
Coprire lo schermo	Per spegnere lo schermo.
Scorrere verso l'alto/il basso e a sinistra/a destra sullo schermo	Per scorrere o passare da una schermata all'altra. Su alcuni schermi, puoi scorrere verso destra per tornare alla schermata precedente.
Premere il tasto laterale	Per riattivare l'orologio, andare all'elenco delle app o ritornare al quadrante dell'orologio.
Tenere premuto per 1 secondo il tasto laterale.	Per avviare rapidamente una determinata app.
Tenere premuto per più di 5 secondi il tasto laterale.	Per accendere l'orologio, andare alla schermata di riavvio o spegnere l'orologio.

Funzioni disponibili quando connesso a un telefono

Ricezione delle notifiche dal telefono

Dopo aver connesso l'orologio al telefono, l'orologio può ricevere le notifiche dal telefono. Sul quadrante dell'orologio, scorri verso l'alto per andare al centro delle notifiche, dove puoi visualizzare le ultime 20 notifiche.



Come effettuare la configurazione:

Mantieni l'orologio connesso al telefono. Apri l'app Zepp, scegli Profilo > Dispositivo > Zepp E > Avvisi app, quindi seleziona le app per cui desideri ricevere le notifiche.

Nota:

Per usare questa funzione nel sistema Android, aggiungi l'app Zepp nella whitelist di esecuzione in background o nell'elenco di avvio automatico affinché Zepp sia sempre in esecuzione in background. Se il processo in background viene eliminato dal telefono, l'orologio si disconnette dall'app Zepp e non potrà più ricevere notifiche delle app.

Ricezione di avvisi di chiamata in arrivo dal telefono

Dopo aver connesso l'orologio al telefono, puoi usare l'orologio per ricevere gli avvisi di chiamata in arrivo dal telefono e scegliere di rispondere alle chiamate sul telefono oppure rifiutarle dall'orologio.



Come configurare il sistema Android:

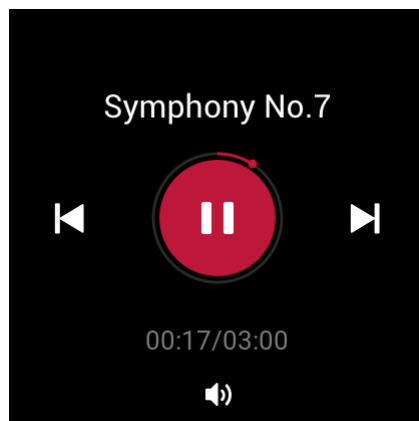
Mantieni l'orologio connesso al telefono. Apri l'app Zepp app, scegli Profilo > Dispositivo > Zepp E > Chiamata in arrivo > Avvisi di chiamata in arrivo e tocca l'avviso "Vai in Impostazioni" presente nella parte superiore. Quando la finestra di dialogo per l'autorizzazione della chiamata viene visualizzata, concedi le autorizzazioni chiamata all'app Zepp. Se l'avviso non viene visualizzato, le autorizzazioni chiamata sono già state concesse all'app Zepp.

Nota:

Per usare questa funzione nel sistema Android, aggiungi l'app Zepp nella whitelist di esecuzione in background o nell'elenco di avvio automatico affinché Zepp sia sempre in esecuzione in background. Se il processo in background viene eliminato dal telefono, l'orologio viene disconnesso dall'app Zepp e non potrà più ricevere avvisi di chiamata in arrivo.

Controllo del lettore musicale del telefono

Mantieni l'orologio connesso al telefono. Quando il telefono riproduce la musica, puoi usare l'app musicale dell'orologio per controllare il lettore musicale del telefono. Per esempio, puoi sospendere la riproduzione del brano corrente, regolare il volume o passare al brano precedente o successivo.



Come configurare il sistema Android:

Mantieni l'orologio connesso al telefono. Apri l'app Zepp app, scegli Profilo > Dispositivo > Zepp E > Avvisi app e tocca l'avviso "Impossibile accedere alle notifiche" presente nella parte superiore. Quando viene visualizzata la schermata delle autorizzazioni per le notifiche, concedi l'autorizzazione alla lettura delle notifiche all'app Zepp. Se l'avviso non viene visualizzato, l'autorizzazione alla lettura delle notifiche è già stata concessa all'app Zepp.

Nota:

Per usare questa funzione nel sistema Android, aggiungi l'app Zepp nella whitelist di esecuzione in background o nell'elenco di avvio automatico affinché Zepp sia sempre in esecuzione in background. Se il processo in background viene eliminato dal telefono, l'orologio si disconnette dall'app Zepp e non potrà più controllare il lettore musicale del telefono.

Trova il mio telefono

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

Trova l'orologio

Mantieni l'orologio connesso al telefono. Apri l'app Zepp e scegli Profilo > Dispositivo > Zepp E > Trova l'orologio. L'orologio vibra.

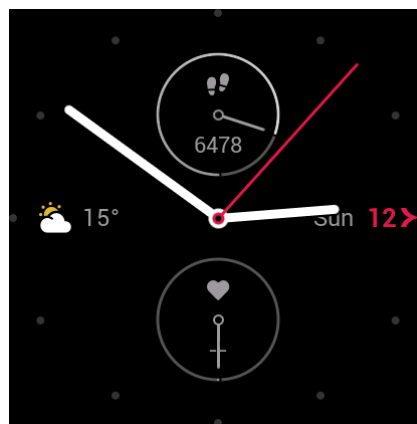
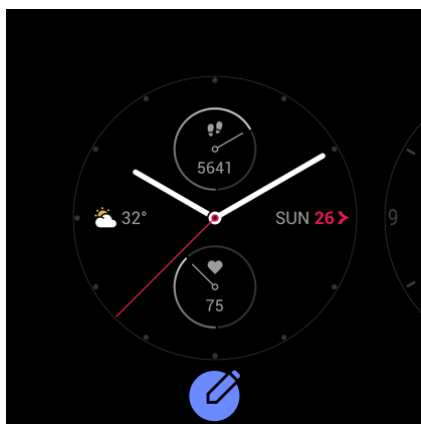
Quadrante dell'orologio

Widget per il quadrante dell'orologio

Alcuni quadranti dell'orologio supportano i widget, consentendoti di visualizzare informazioni come i passi, le calorie e il meteo. Puoi toccare un widget per aprire l'app corrispondente. Puoi anche modificare un widget del quadrante dell'orologio in base alle tue esigenze.

Modifica un widget per il quadrante dell'orologio in questo modo:

1. Riattiva l'orologio, tocca e tieni premuto sul quadrante per andare alla schermata di selezione del quadrante.
2. Scorri verso sinistra e verso destra per visualizzare in anteprima i quadranti disponibili sull'orologio. Nella parte inferiore di ogni quadrante dell'orologio, se supporta i widget, viene visualizzato il pulsante Modifica. Tocca Modifica per andare alla schermata di modifica del widget.
3. Seleziona il widget che desideri modificare e toccalo oppure scorri verso l'alto o verso il basso sulla schermata per sostituire il widget.
4. Una volta terminato, premi il tasto laterale per applicare il nuovo quadrante.



Display sempre acceso

Una volta abilitata questa funzione, invece di spegnere completamente lo schermo, l'orologio rimane in standby fino a quando non visualizza delle informazioni sul quadrante. Questo stato consente di ridurre drasticamente il consumo della batteria.

Imposta Display sempre acceso in questo modo :

1. Dopo aver riattivato l'orologio, premi il tasto laterale sul quadrante per andare all'elenco delle app e scegli Impostazioni > Display sempre acceso.
2. Seleziona uno stile per il quadrante dell'orologio e attiva o disattiva Display sempre acceso.

Aggiunta di un quadrante dell'orologio

L'orologio dispone di alcuni quadranti integrati. Dal Negozio quadranti dell'orologio dell'app Zepp, puoi anche sincronizzare con l'orologio i quadranti online oppure usare l'app Zepp per impostare un'immagine sul telefono come quadrante personalizzato.

Aggiungi un quadrante online in questo modo:

1. Mantieni l'orologio connesso al telefono. Apri l'app Zepp e scegli Profilo > Dispositivo > Zepp E > Negozio quadranti.
2. Seleziona e sincronizza uno o più quadranti con l'orologio. In questo modo, potrai passare da un quadrante all'altro sull'orologio.

Aggiungi un quadrante con sfondo personalizzato in questo modo:

Mantieni l'orologio connesso al telefono. Apri l'app Zepp e scegli Profilo > Dispositivo > Zepp E > Negozio quadranti e scegli un quadrante con sfondo personalizzato.

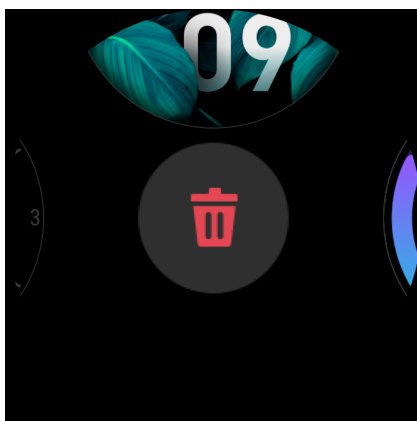
Sostituzione del quadrante

1. Riattiva l'orologio, quindi tocca e tieni premuto sul quadrante per andare nella schermata di selezione del quadrante.
2. Scorri verso sinistra e verso destra per visualizzare in anteprima i quadranti disponibili sull'orologio, inclusi i quadranti integrati, i quadranti online sincronizzati e i quadranti personalizzati.
3. Tocca il quadrante desiderato per applicarlo.

Eliminazione di un quadrante dell'orologio

Quando il numero di quadranti sincronizzati con l'orologio raggiunge il limite di archiviazione, dovrai eliminare alcuni quadranti prima di poterne aggiungere altri. I quadranti incorporati non possono essere eliminati.

1. Riattiva l'orologio, quindi tocca e tieni premuto sul quadrante per andare nella schermata di selezione del quadrante.
2. Scorri verso sinistra e verso destra per visualizzare in anteprima i quadranti disponibili sull'orologio, inclusi i quadranti integrati, i quadranti online sincronizzati e i quadranti personalizzati.
3. Trova il quadrante che desideri eliminare e fai scorrere il dito sullo schermo. Se questo quadrante può essere eliminato, sullo schermo verrà visualizzato il pulsante Elimina. Quindi, tocca Elimina per eliminare il quadrante.



Scelte rapide

App di accesso rapido

Il quadrante dell'orologio mostra le app di accesso rapido sulla sinistra e sulla destra. Alle app di accesso rapido puoi anche aggiungere le app e le funzioni usate più frequentemente, come gli allenamenti.

Cambia le app di accesso rapido in questo modo:

1. Dopo aver riattivato l'orologio, premi il tasto laterale sul quadrante per andare all'elenco delle app e scegli Impostazioni > App di accesso rapido. Sullo schermo, scorri verso l'alto e verso il basso per visualizzare le app da aggiungere alle app di accesso rapido.
2. Quando le app nella sezione App correnti raggiungono il numero massimo, non è possibile aggiungere altre app alle app di accesso rapido. Quando questo si verifica, rimuovi alcune app da App correnti.

Tieni premuto il pulsante laterale

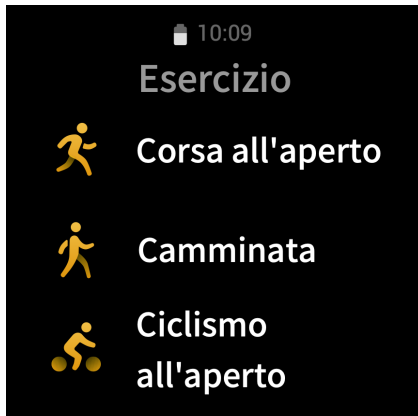
Sul quadrante dell'orologio, tieni premuto per 1 secondo il pulsante laterale per aprire rapidamente un'app. L'app dell'allenamento viene aperta per impostazione predefinita. Puoi andare nella schermata Impostazioni per impostare l'apertura per impostazione predefinita di un'app che usi spesso.

Allenamento

Allenamento

L'orologio fornisce 11 modalità di allenamento: Corsa all'aperto, Camminata, Ciclismo all'aperto, Tapis roulant, Ciclismo al coperto, Nuoto in piscina, Cyclette ellittica, Alpinismo, Corsa campestre, Sci e Stile libero.

Dopo aver riattivato l'orologio, premi il tasto laterale sul quadrante per andare all'elenco delle app e tocca Allenamento. Tocca la modalità di allenamento desiderata e tocca VAI sulla schermata di preparazione allenamento per iniziare a registrare i dati dell'allenamento.



Allenamenti all'aperto usando il GPS del telefono

Per registrare dati più precisi quando ti alleni all'aperto, ti consigliamo di usare il GPS del telefono. Per farlo, devi lasciare l'orologio connesso al telefono per tutta la durata dell'allenamento.



Applica il GPS del telefono all'orologio in questo modo:

1. Vai alla schermata delle autorizzazioni del sistema del telefono e autorizza l'app Zepp a leggere i dati GPS.
2. Tieni il GPS del telefono e il Bluetooth accesi per tutta la durata dell'allenamento. Per il sistema Android, lascia in esecuzione in background l'app Zepp.
3. Se durante l'allenamento l'orologio è connesso al GPS del telefono, esso avvia automaticamente il posizionamento e la ricerca. In alternativa, connetti l'orologio al GPS del telefono, come indicato.
4. Usa il posizionamento del GPS in aree all'aperto e aspetta fino a quando il posizionamento non viene effettuato correttamente prima di iniziare l'allenamento.

Promemoria e impostazioni allenamento

Nella schermata di preparazione allenamento, tocca l'icona di impostazione dell'allenamento per impostare la modalità di allenamento corrente. Le impostazioni variano in base alle diverse modalità di allenamento.

Obiettivi allenamento:

Puoi impostare un promemoria obiettivo raggiunto per distanza, durata e calorie previste.

Promemoria allenamento:

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

Pausa automatica:

L'orologio rileva automaticamente lo stato dell'allenamento. Quando interrompi l'allenamento, esso interrompe automaticamente la registrazione dei dati. Quando ricominci l'allenamento, esso riprende la registrazione.

Grafico in tempo reale:

Puoi impostare il grafico in tempo reale per visualizzare durante l'allenamento le informazioni relative a frequenza cardiaca, ritmo, velocità e velocità bracciata.

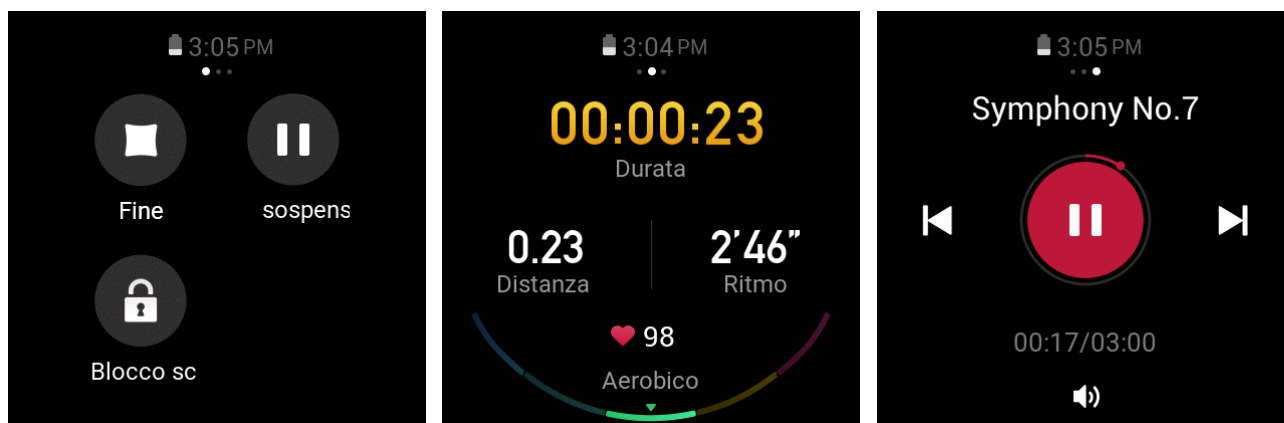
Lunghezza corsia di nuoto:

Nel nuoto in piscina, imposta la lunghezza corsia di nuoto per registrare la distanza effettuata.

Controllo allenamento

Lascia l'app dell'allenamento in esecuzione in background, in questo modo:

1. Se desideri usare altre funzioni durante l'allenamento, premi il tasto laterale per ritornare al quadrante dell'orologio e selezionare la funzione desiderata. In questo modo, l'app per l'allenamento è in esecuzione in background.
2. Quando è in esecuzione in background, l'app per l'allenamento continua a registrare i dati e ti fornisce promemoria in base alle impostazioni di allenamento.
3. Quando apri di nuovo l'app per l'allenamento, essa entra automaticamente nella modalità di allenamento corrente.



Controlla il lettore musicale del telefono durante l'allenamento in questo modo:

Durante l'allenamento, scorri verso sinistra sulla schermata dei dati per accedere rapidamente al lettore musicale del telefono. Per ulteriori informazioni consulta la sezione "Controllo del lettore musicale del telefono" nel manuale delle domande frequenti.

Controlla i dati durante l'allenamento in questo modo:

Durante l'allenamento, sulla schermata dei dati scorri verso l'alto e verso il basso per visualizzare diverse registrazioni dei dati.

Controlla un allenamento in corso in questo modo:

Durante l'allenamento, sulla schermata dei dati scorri verso destra per sospendere, continuare o terminare l'allenamento oppure bloccare lo schermo.

Salva i dati dell'allenamento in questo modo:

Al termine dell'allenamento, se la distanza o la durata effettiva è inferiore al valore impostato, l'allenamento non viene registrato. A causa dello spazio di archiviazione limitato, ti consigliamo di sincronizzare prontamente i dati dell'allenamento con l'app al termine dello stesso, per evitare che vengano sovrascritti.

Visualizzazione delle registrazioni degli allenamenti

Visualizza le registrazioni degli allenamenti in questo modo:

Dopo aver riattivato l'orologio, premi il tasto laterale sul quadrante per andare all'elenco delle app e tocca Attività per visualizzare le ultime 30 registrazioni degli allenamenti. Seleziona per visualizzare i dettagli di ogni registrazione.



Visualizza le registrazioni degli allenamenti sul telefono, in questo modo:

Dopo aver sincronizzato i dati dell'allenamento con l'app, puoi visualizzare i dati sulla schermata Registros esercizi del telefono.

Attività e salute

PAI

PAI è un indicatore dell'attività fisiologica personale. Basato sui dati della frequenza cardiaca, sull'intensità dell'attività quotidiana e sulla valutazione completa dinamica multidimensionale dei dati fisiologici personali, il PAI è un valore intuitivo ricavato utilizzando un algoritmo che ti aiuta a comprendere la tua condizione fisica.

Mantenendo una certa intensità di attività o esercizi quotidiani, potrai ottenere il tuo valore PAI. Secondo i risultati della ricerca HUNT Fitness Study*, mantenere il valore PAI sopra 100 consente di ridurre il rischio di morte per malattia cardiovascolare e aumenta l'aspettativa di vita.

Per saperne di più, apri l'app Zepp e scegli PAI > Domande frequenti PAI.

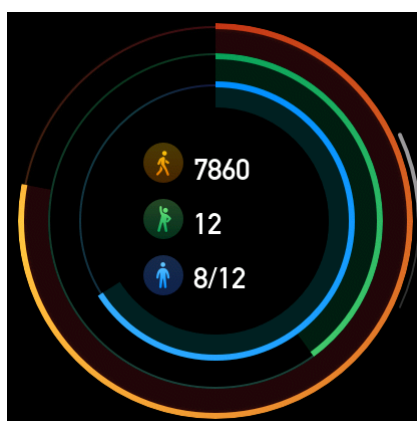


* HUNT Fitness Study: questo studio ha rappresentato un progetto secondario dello studio HUNT, ed è stato gestito dal Professor Ulrik Wisloff della Norwegian University of Science and Technology. Lo studio HUNT è durato più di 35 anni e ha coinvolto più di 230.000 partecipanti.

Obiettivo attività

L'orologio registra automaticamente i dati dell'attività inclusi passi, consumo di calorie, tempo trascorso in piedi e distanza raggiunta durante la corsa o la camminata. L'orologio calcola i minuti brucia grassi in base ai dati sulla frequenza cardiaca.

1. L'obiettivo dell'attività quotidiana è suddiviso in tre fasce: fascia attività (puoi selezionare Passi o Calorie come obiettivo), fascia brucia grassi e fascia in piedi.
2. Al completamento di una fascia, l'orologio vibra.



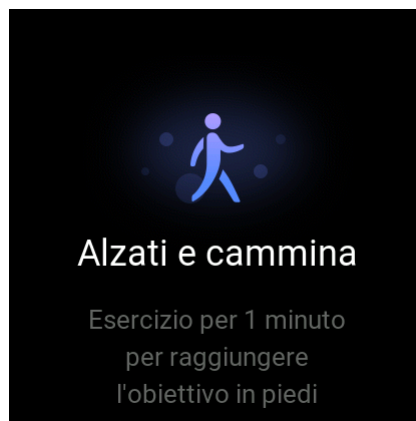
Avviso di inattività

Quando indossi l'orologio che è stato riattivato, esso monitora lo stato delle tue attività e ti suggerisce degli esercizi ogni ora.

Se trascorsi 50 minuti non ti sei mosso per più di 1 minuto, l'orologio vibra per ricordarti di fare esercizio. Dopo aver ricevuto un avviso di inattività, puoi fare esercizio prima dell'ora successiva per completare la fascia in piedi dell'ora corrente.

Attiva la funzione di avviso di inattività in questo modo:

Mantieni l'orologio connesso al telefono. Apri l'app Zepp e scegli Profilo > Dispositivo > Zepp E > Avviso inattività, quindi attiva questa funzione.



Frequenza cardiaca

La frequenza cardiaca è un indicatore dello stato di salute importante.

Una misurazione più frequente della frequenza cardiaca consente di rilevare più cambiamenti della frequenza cardiaca e di creare uno stile di vita salutare.

Avviso della frequenza cardiaca

Puoi attivare la funzione di avviso della frequenza cardiaca quando imposti l'intervallo di rilevamento entro 10 minuti.

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

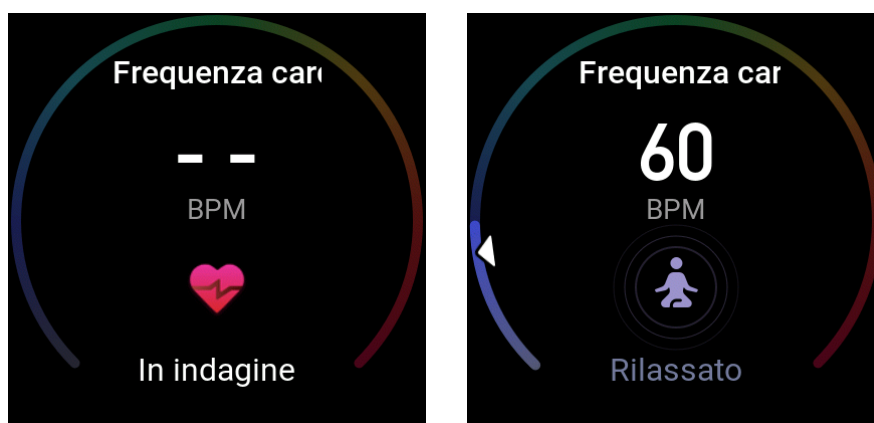


Rilevamento automatico della frequenza cardiaca

1. Mantieni l'orologio connesso al telefono. Apri l'app Zepp e scegli Profilo > Dispositivo > Zepp E > Monitoraggio salute per attivare il rilevamento della frequenza cardiaca automatico e impostare la frequenza di rilevamento. Quindi, durante la giornata l'orologio misurerà la frequenza cardiaca alla frequenza impostata e ne registrerà eventuali cambiamenti.
2. Puoi attivare il rilevamento dell'attività in quanto la frequenza cardiaca cambia più frequentemente durante gli esercizi. Ciò consente all'orologio di aumentare automaticamente la frequenza di rilevamento quando rileva che stai facendo esercizio, per registrare più cambiamenti della tua frequenza cardiaca.
3. Apri l'app della frequenza cardiaca dell'orologio per visualizzare la curva della frequenza cardiaca e la distribuzione della zona di frequenza cardiaca per il giorno corrente.

Misurazione manuale

1. Se il rilevamento automatico della frequenza cardiaca non è abilitato, dopo aver riattivato l'orologio premi il tasto laterale sul quadrante per andare all'elenco delle app e sullo schermo scorri verso l'alto e verso il basso per selezionare l'app della frequenza cardiaca e attivare la misurazione manuale della frequenza cardiaca.
2. Aggiungi l'app della frequenza cardiaca alle app di accesso rapido per misurare più comodamente la tua frequenza cardiaca.
3. L'orologio fornisce solo la frequenza cardiaca misurata al momento. Per visualizzare la cronologia delle registrazioni, sincronizza i dati con l'app.



Precauzioni per la misurazione della frequenza cardiaca

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

Sonno

La qualità del sonno è strettamente correlata alla salute.

Quando indossi l'orologio durante il sonno, esso registra automaticamente la qualità del tuo sonno. Puoi sincronizzare le registrazioni con l'app per visualizzare la durata del sonno, le fasi del sonno e il punteggio assegnato al sonno, nonché per ricevere suggerimenti per migliorarlo.

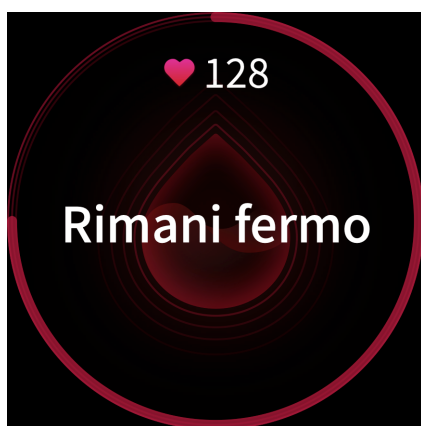
Assistente del sonno

Mantieni l'orologio connesso al telefono. Apri l'app Zepp, scegli Profilo > Dispositivo > Zepp E > Monitoraggio salute e attiva Assistente del sonno. Esso consente di ottenere informazioni più accurate sulla qualità del sonno (durante la fase di sonno REM).

SpO₂

SpO₂ è un parametro fisiologico importante del ciclo respiratorio.

1. Dopo aver riattivato l'orologio, premi il tasto laterale sul quadrante per andare all'elenco delle app e seleziona l'app SpO₂ per avviare la misurazione manuale di SpO₂.
2. Quando fai arrampicata, puoi impostare l'app di allenamento in esecuzione in background e avviare l'app SpO₂ per la misurazione.
3. Una volta completata la misurazione, l'orologio mostra il risultato della misurazione. Puoi anche visualizzare i risultati delle misurazioni relative alla giornata completa.



Precauzioni per la misurazione di SpO₂

1. Indossa l'orologio a distanza di un dito dal carpo (ulnare).
2. Indossa l'orologio in modo che sia non troppo stretto né troppo allentato.
3. Per la misurazione, appoggia il braccio su una superficie stabile come quella di un tavolo con lo schermo dell'orologio rivolto verso l'alto.
4. Durante la misurazione non muoverti e rimani concentrato su quello che stai facendo.
5. Se la misurazione è influenzata da fattori esterni (come peli del braccio, tatuaggi, oscillazione del braccio, bassa temperatura e orologio indossato in maniera errata), il risultato può rivelarsi inaccurato oppure la misurazione potrebbe non riuscire e non fornire alcun risultato.
6. L'intervallo di misurazione va da 80% a 100%. Questa funzione è da considerarsi un riferimento e non deve essere usata come base per una diagnosi medica. Se ti senti poco bene, consulta un medico.

App orologio

L'orologio fornisce una serie di app che possono essere usate in maniera indipendente, come allenamento, frequenza cardiaca e meteo.

Puoi aprire un'app usando uno dei due metodi seguenti:

1. Dopo aver riattivato l'orologio, premi il tasto laterale sul quadrante per andare all'elenco delle app, scorri verso l'alto e verso il basso sullo schermo per sfogliare l'elenco delle app, quindi tocca l'app desiderata.
2. Aggiungi le app usate più spesso alle app di accesso rapido per accedervi più comodamente. Per ulteriori informazioni, fai riferimento alla sezione "App di accesso rapido".

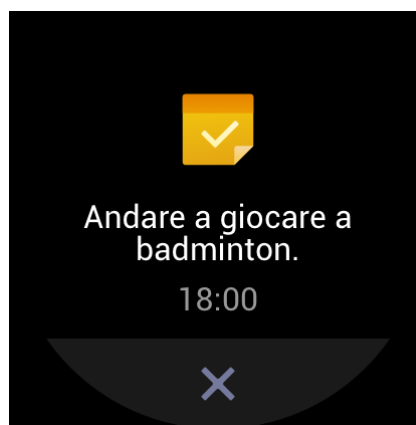
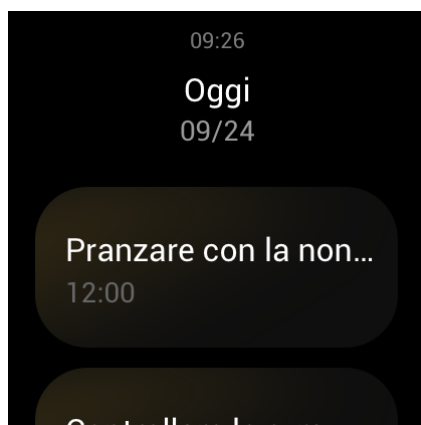
Elenco app

Mantieni l'orologio connesso al telefono. Apri l'app Zepp e scegli Profilo > Dispositivo > Zepp E > Impostazioni di visualizzazione orologio per impostare le app che possono essere visualizzate sull'orologio.



Appuntamento

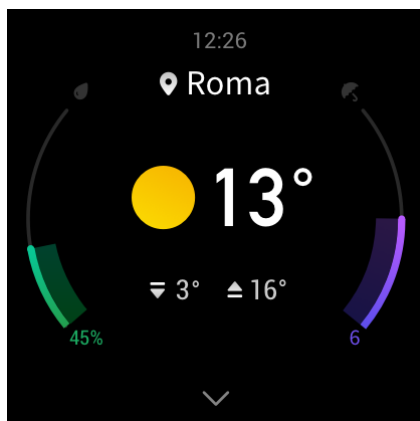
Dopo aver creato un appuntamento, per ricordartelo nel giorno impostato l'orologio vibra. Mantieni l'orologio connesso al telefono. Apri l'app Zepp e scegli Profilo > Dispositivo > Zepp E > Appuntamento per creare o modificare un appuntamento.



Dopo aver riattivato l'orologio, premi il tasto laterale sul quadrante per andare all'elenco delle app, quindi tocca Appuntamento per visualizzare tutti gli appuntamenti impostati. Seleziona un appuntamento per modificare la data e l'ora del promemoria dello stesso.

Meteo

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



Le informazioni meteo possono essere sincronizzate solo mediante la rete del telefono, quindi per gli aggiornamenti meteo in tempo reale devi connettere l'orologio al telefono.

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

Bussola

Prima di usare la bussola, devi effettuare la calibrazione interferenze disegnando il numero 8 nell'aria, con l'orologio. L'app mostrerà l'avviso di calibrazione. Al completamento della calibrazione, l'orientamento e l'angolo vengono visualizzati direttamente sull'orologio.

Per evitare interferenze e migliorare la precisione, tieni l'orologio lontano da campi magnetici e in piano quando usi la bussola.

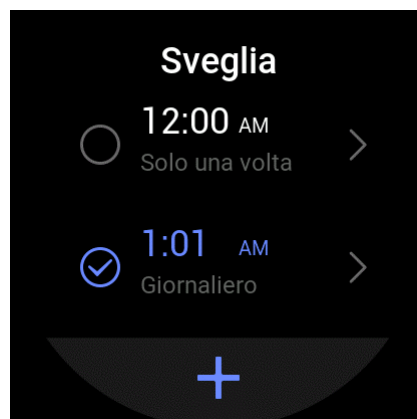


Sveglia

Nell'app Zepp e sull'orologio, puoi aggiungere sveglie, impostare sveglie ripetute e attivare/disattivare le sveglie. Tocca e tieni premuto su una sveglia per cancellarla.

All'ora impostata, l'orologio vibra. Puoi scegliere di disattivare la sveglia oppure inserire una modalità pisolino, che ti invierà un avviso dopo 10 minuti. Puoi utilizzare la modalità pisolino fino a 5 volte consecutive.

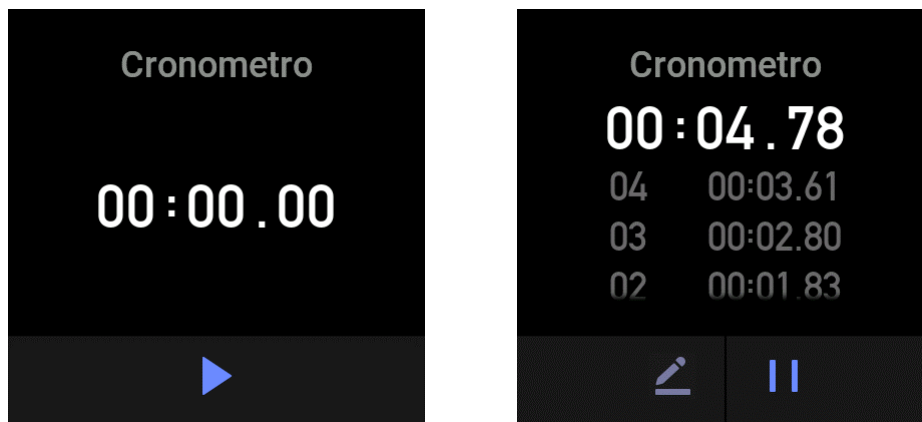
Se dopo che l'orologio vibra per 30 secondi non viene effettuata alcuna operazione, esso entra automaticamente nella modalità pisolino.



Cronometro

Un cronometro con una precisione pari a 0,01 secondi può registrare al massimo 24 ore.

Puoi contare le ripetizioni durante il processo. Potrai contare fino a 99 ripetizioni.



Conto alla rovescia

Una volta impostato un conto alla rovescia, l'orologio vibra al termine del conto alla rovescia.

