

Guide d'utilisation Zepp Z

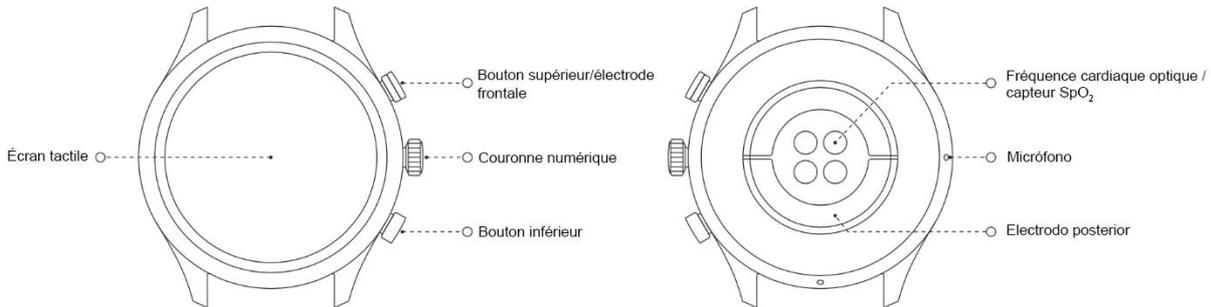
Table des matières

Zepp Z User Guide	1
Getting Started	3
Appearance.....	3
Power On and Off	3
Charging.....	3
Wearing and Replacing the Watch Strap	4
Connecting & Pairing.....	4
Updating the System of Your Watch	6
Control Center.....	6
Time System.....	6
Units	6
Common Operations	6
Functions Available When the Watch Is Connected to the Phone	8
App Alerts	8
Find Mobile.....	9
Find Watch.....	9
Watch Face	10
Watch Face Compilations	10
Always On Display	10
Add Watch Faces	10
Change Watch Faces	11
Delete Watch Faces.....	11
Shortcuts	12
Smart Assistant.....	12
Quick Access Apps	12
Press the Lower Button	12
Workout	13
Workout	13
Workout GPS Positioning.....	13
Workout Reminders & Settings	14
Workout Control	14
Viewing Workout Records.....	15
Activities and Health	16
PAI	16
Activity Goal.....	16
Idle Alerts.....	17

Heart Rate.....	17
Heart Rate Alerts.....	17
All-Day Heart Rate Monitoring	18
Manual measurement	18
Sleep.....	18
Sleep Assistant	19
Sleep Breathing Quality Monitoring	19
SpO ₂	19
Precautions for SpO ₂ Measurement.....	20
Stress	20
<i>Voice Function</i>	22
Offline Voice.....	22
Online Voice	23
<i>Watch Apps</i>	25
Watch Apps.....	25
App List Management.....	25
Events.....	25
Weather	26
Compass	26
Barometric Altimeter	26
Alarm	27
Timer	27
Countdown	28
System Language Settings	29
Wearing Direction.....	29

Pour commencer

Aspect



Mise en marche et arrêt

Mise en marche :

Appuyez longuement sur la couronne numérique pour mettre la montre en marche. L'écran de démarrage apparaîtra. Si l'écran de démarrage ne s'affiche pas après avoir appuyé longuement sur la couronne, rechargez votre montre et réessayez.

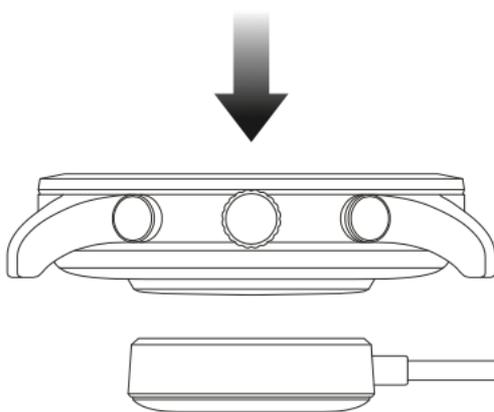
Arrêt :

Appuyez longuement sur la couronne numérique pendant 5 secondes pour accéder au menu d'arrêt, où vous pouvez arrêter ou redémarrer votre montre.

Arrêt forcé :

Appuyez longuement sur la couronne numérique pendant 10 secondes pour forcer l'arrêt.

Charge



Cette montre se charge à l'aide d'une station de charge magnétique. Comme indiqué sur la figure suivante, placez le bas de la montre sur la station de charge, puis connectez l'interface USB à l'adaptateur secteur ou à l'interface USB de l'ordinateur pour effectuer la charge. Une fois la charge démarrée, vous verrez le symbole de charge sur le cadran de la montre.

Remarque :

Veillez utiliser la station de charge fournie avec la montre. Assurez-vous que la station de charge est sèche avant de charger votre montre.

Nous vous recommandons d'utiliser un adaptateur électrique avec un courant de 1 A.

Port et remplacement du bracelet de la montre

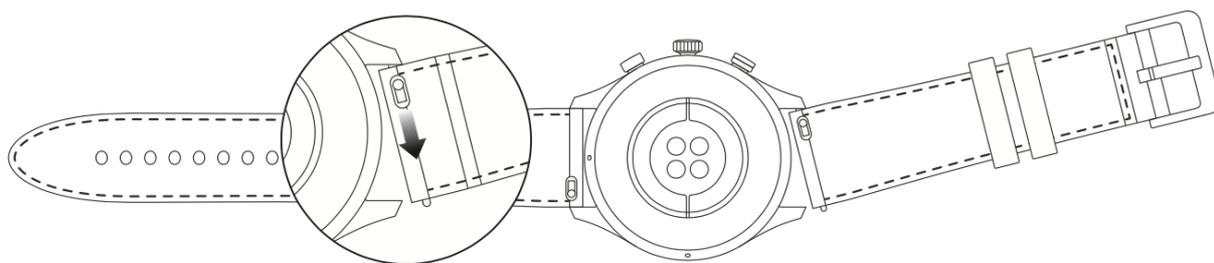
Ne pas porter la montre de façon trop serrée ou trop lâche. Assurez-vous que vous êtes tous deux à l'aise et que le capteur fonctionne correctement.

Lorsque vous mesurez la saturation du sang en oxygène (SpO₂), évitez de porter la montre sur l'articulation du poignet. Maintenez un ajustement confortable (convenablement serré) entre la montre et la peau du poignet, et gardez votre bras immobile tout au long du processus de mesure. Lorsque des facteurs externes (tels que l'affaissement du bras, le balancement du bras, les poils sur le bras et le tatouage) influent sur la mesure, il est possible d'obtenir des résultats erronés à défaut de ne pas obtenir de résultat du tout.

Lorsque vous mesurez l'ECG, portez la montre sélectionnée dans votre application mobile au poignet, maintenez une distance par rapport à tout appareil électronique sous tension, assurez-vous que la plaque arrière est en contact étroit avec votre poignet et l'électrode frontale est en contact étroit avec vos doigts, et restez dé tendu et immobile pendant la mesure.

Vous pouvez ajuster le bracelet de la montre pendant l'entraînement et le desserrer après. Ajustez correctement le bracelet si votre montre bouge sur votre poignet ou ne fournit pas de données.

Pour retirer et remplacer le bracelet, reportez-vous à la figure suivante.



Remarque :

Une fois le bracelet fixé, tirez dessus en appliquant une pression appropriée pour assurer une fixation sûre.

Évitez tout contact avec les liquides, car le bracelet en cuir n'est pas résistant à l'eau. Optez pour un bracelet en caoutchouc fluoré ou en silicone lorsque vous ne pouvez pas éviter de tels contacts, par exemple, en cas de natation.

Connexion et association

Utilisez votre téléphone portable pour scanner le code QR suivant pour pouvoir télécharger et installer l'application Zepp.

Remarque : votre téléphone portable doit fonctionner sous système d'exploitation Android 5.0, iOS 10.0, ou version ultérieure.



Association initiale :

Lorsque la montre est mise en marche pour la première fois, le code QR utilisé pour l'association est affiché à l'écran.

Démarrez et connectez-vous à l'application Zepp, puis scannez le code QR affiché sur votre montre pour associer votre montre.



Association à un nouveau téléphone :

1. Démarrez l'application Zepp sur votre ancien téléphone et synchronisez les données avec la montre.
2. Sur votre ancien téléphone, allez à la page de l'appareil et appuyez sur Annuler l'association au bas de la page pour annuler l'association de la montre. Appuyez sur Plus au bas de la page et annulez l'association de l'ancien téléphone avec la montre.
3. Une fois la dissociation terminée, vous pouvez associer la montre à votre nouveau téléphone comme indiqué dans la procédure initiale de l'association. Vous pouvez également restaurer la montre aux paramètres d'usine directement pour associer la montre à votre nouveau téléphone portable.

Mise à jour du système de votre montre

Gardez votre montre connectée à votre application mobile, démarrez l'application Zepp, et sélectionnez Profil > Zepp Z > Mise à jour du système pour afficher ou mettre à jour le système de la montre.

Nous vous recommandons d'appuyer sur Mettre à jour maintenant lorsque votre montre reçoit un message de mise à jour du système.

Centre de contrôle

Sur la page du cadran de la montre, faites glisser l'écran vers le bas pour accéder au centre de contrôle des fonctions suivantes du système : Lampe-torche, Réglage de la luminosité DND, Mode Économie de batterie, Verrouillage de l'écran, Trouver le téléphone, Mode Cinéma et Garder la montre active.



Heure système

Gardez la montre connectée à votre téléphone. Lors de la synchronisation des données, la montre suit automatiquement l'heure du système et le format de l'heure de votre téléphone, et affiche l'heure sous un format de 12 h ou 24 h.

Unités

Gardez la montre connectée à votre téléphone, démarrez l'application Zepp, et allez dans Profil > Paramètres. Vous pourrez ensuite définir l'unité pour la distance, le poids et la température. Lors de la synchronisation des données, la montre suit automatiquement les paramètres de l'application.

Opérations courantes

Appuyer sur l'écran

Pour activer cette fonction, sélectionnez l'élément en cours ou passez à l'étape suivante.

Appuyer longuement sur le cadran de la montre avec votre doigt.

Pour activer la sélection du cadran de montre et les paramètres du cadran de montre

Couvrir l'écran

Pour désactiver l'écran

Faire glisser l'écran vers le haut, le bas, la gauche ou la droite

Pour faire défiler la page ou passer d'une page à l'autre. Sur certaines pages, vous pouvez faire glisser l'écran vers la droite pour revenir à la page supérieure.

Appuyer sur la couronne numérique

Réactiver la montre et accéder à la liste des applications ou revenir au cadran de la montre.

Appuyer sur le bouton inférieur

Pour lancer une application en particulier

Appuyer longtemps sur la couronne numérique pendant 1 seconde

Pour activer la fonction Audio en ligne

Appuyer longuement sur la couronne numérique pendant 5 secondes ou plus

Pour mettre en marche, accéder à la page de redémarrage et forcer le redémarrage

Fonctions disponibles lorsque la montre est connectée au téléphone

Alertes d'application

Gardez votre montre connectée à l'application mobile pour recevoir des notifications mobiles sur votre montre.



Sur la page d'accueil de la montre, glissez vers le haut pour accéder au centre de notification et afficher les 20 dernières notifications.

Méthode de configuration :

Gardez votre montre connectée à l'application mobile, démarrez l'application Zepp, sélectionnez Profil > Zepp Z et activez la fonction de notification des applications.

Remarque :

Pour utiliser cette fonction sur un téléphone portable fonctionnant sous Android, ajoutez l'application Zepp à la liste blanche ou à la liste automatique et laissez l'application fonctionner en arrière-plan. Si l'application Zepp est interrompue par les processus en arrière-plan sur le téléphone, la montre sera déconnectée de votre téléphone, et vous ne pourrez pas recevoir les notifications d'application sur la montre.

Appel entrant

Laissez la montre connectée au téléphone pour recevoir les alertes d'appels entrants sur la montre. Vous pouvez choisir de répondre à l'appel sur le téléphone ou de raccrocher sur la montre.

Modifier les paramètres d'un téléphone Android :

Laissez la montre connectée au téléphone, démarrez l'application Zepp et sélectionnez Profil > Mes appareils > Zepp Z > Notifications et rappels > Appel entrant. Appuyez sur le message « Veuillez accorder l'autorisation de téléphoner » en haut de l'écran. Dans la boîte de dialogue Accorder l'autorisation de téléphoner, accordez l'autorisation de téléphoner à l'application Zepp. Si le message ne s'affiche pas, cela signifie que l'application Zepp a reçu l'autorisation de téléphoner.

Remarque :

Pour activer cette fonction sur un téléphone Android, vous devez ajouter l'application Zepp à la liste blanche ou à la liste d'exécution automatique en arrière-plan du téléphone afin que l'application fonctionne toujours en arrière-plan. Si l'application Zepp est arrêtée par un processus en arrière-plan du téléphone, la montre se déconnecte du téléphone et ne peut pas recevoir les alertes d'appels entrants.

Trouver le téléphone

1. Gardez la montre connectée à votre téléphone.
2. Sur la page du cadran de montre, glissez vers le bas pour accéder au Centre de contrôle, et appuyez sur Trouver le téléphone. Le téléphone se mettra à vibrer et à sonner.
3. Dans la liste des applications, sélectionnez Widgets et appuyez sur le bouton Trouver le téléphone. Le téléphone se mettra à vibrer et à sonner.

Trouver la montre

Gardez votre montre connectée à votre téléphone. Démarrez l'application Zepp, sélectionnez Profil > Zepp Z, et appuyez sur Trouver la montre. Votre téléphone se mettra à vibrer.

Cadran de montre

Compilations des cadrans de montre

Certains cadrans de montre comprennent certaines compilations. Grâce à ces compilations, vous pouvez afficher des informations telles que les pas, les calories et la météo, ou appuyer sur une compilation pour démarrer l'application correspondante. Vous pouvez également modifier les informations selon vos besoins.

Modifier les compilations d'un cadran de montre :

1. Réactivez le cadran de montre, puis appuyez longuement sur la page du cadran de montre pour accéder à la page de sélection des cadrans de montre.
2. Glissez vers la gauche ou vers la droite pour prévisualiser les cadrans de montre disponibles sur la montre. Le bouton Modifier s'affiche au bas du cadran de la montre qui propose les paramètres du cadran de montre. Vous pouvez appuyer sur ce bouton pour accéder à la page de modification des compilations de ce cadran de montre.
3. Sélectionnez la compilation à modifier, et appuyez sur cette compilation, ou glissez vers le haut ou vers le bas de l'écran pour passer d'une compilation à l'autre.



4. Après la modification, appuyez sur la couronne numérique pour activer ce cadran de montre.

Écran toujours allumé

Si cette fonction est activée, l'écran affichera toujours certaines informations en mode Veille, ce qui réduit considérablement l'autonomie de la batterie.

Activer la fonction Écran toujours allumé :

1. Après avoir réactivé votre montre, appuyez sur la couronne numérique pour accéder à la liste des applications. Ensuite, sélectionnez Paramètres > Écran et luminosité > Écran toujours allumé
2. Sélectionnez le style de cadran de montre et activez le statut de la fonction Écran toujours allumé

Ajout de cadrans de montre

En plus des cadrans de montre intégrés, vous pouvez sélectionner des cadrans de montre en ligne à partir du magasin de cadrans de montre dans l'application Zepp et les synchroniser avec la montre. Vous pouvez également définir les images de votre téléphone comme des cadrans de montre personnalisés via l'application.

Ajouter des cadrans de montre en ligne :

1. Gardez votre montre connectée à votre téléphone. Démarrez l'application Zepp et sélectionnez Profil > Zepp Z > Magasin.

2. Sélectionnez un ou plusieurs cadrans de montre, puis synchronisez-les avec la montre pour bénéficier de multiples options.

Ajouter des cadrans de montre personnalisés :

Gardez votre montre connecté à votre téléphone. Démarrez l'application Zepp, sélectionnez Profil > Zepp Z > Magasin, et passez à un cadran de montre personnalisé

Modification des cadrans de montre

1. Réactivez le cadran de montre, puis appuyez longuement sur la page du cadran de montre pour accéder à la page de sélection des cadrans de montre.
2. Glissez vers la gauche ou vers la droite pour prévisualiser les cadrans de montre disponibles pour la montre, y compris les cadrans de montre intégrés et les cadrans de montre synchronisés en ligne.
3. Appuyez sur le cadran de montre souhaité pour remplacer le cadran de montre actuel par celui souhaité

Suppression de cadrans de montre

Lorsque l'espace de stockage de la montre est insuffisant, vous devrez supprimer certains cadrans de montre pour libérer de l'espace pour de nouveaux cadrans de montre (certains cadrans de montre intégrés ne peuvent pas être supprimés).

1. Réactivez le cadran de montre, puis appuyez longuement sur la page du cadran de montre pour accéder à la page de sélection des cadrans de montre.
2. Glissez vers la gauche ou la droite pour prévisualiser les cadrans de montre disponibles sur la montre, y compris les cadrans de montre intégrés, les cadrans de montre synchronisés en ligne et les cadrans de montre personnalisés.
3. Appuyez longuement sur le cadran de montre que vous souhaitez supprimer, puis glissez vers le haut de l'écran. Un bouton de suppression s'affichera si le cadran de montre peut être supprimé. Appuyez sur ce bouton pour le supprimer.



Raccourcis

Cartes de raccourcis

Glissez vers la droite sur le cadran de la montre pour accéder à la page des cartes de raccourcis, qui facilite l'utilisation et la visualisation de diverses fonctions et informations :

1. Visualisation des informations de l'application en temps réel, telles que les informations sur le déroulement des entraînements et le compte à rebours, qui s'affichent automatiquement sur la page des cartes de raccourcis.
2. Visualisation des informations sur les événements et les applications locales, telles que le prochain événement programmé, l'alarme et les données récentes sur la fréquence cardiaque.

Vous pouvez également démarrer l'application Zepp et sélectionner Profil > Zepp Z > Ouvrir cartes de raccourcis, où vous pouvez définir les contenus affichés et l'ordre dans lequel ils sont affichés.



Applications à accès rapide

Les applications à accès rapide affichées à gauche du cadran de montre vous permettent un accès facile aux fonctions de la montre. Vous pouvez ajouter les applications et fonctions que vous utilisez fréquemment, telles que l'application Entraînement.

Modifier les applications à accès rapide :

1. Après avoir réactivé la montre, appuyez sur la couronne numérique pour ouvrir la liste des applications, sélectionnez Paramètres > Préférences utilisateur > Application à accès rapide, puis glissez vers le haut et vers le bas pour afficher les applications qui peuvent être ajoutées.
2. Lorsque le nombre d'Applications actives atteint la limite maximale, retirez les applications redondantes et ajoutez celles dont vous avez besoin.

Appuyer sur le bouton inférieur

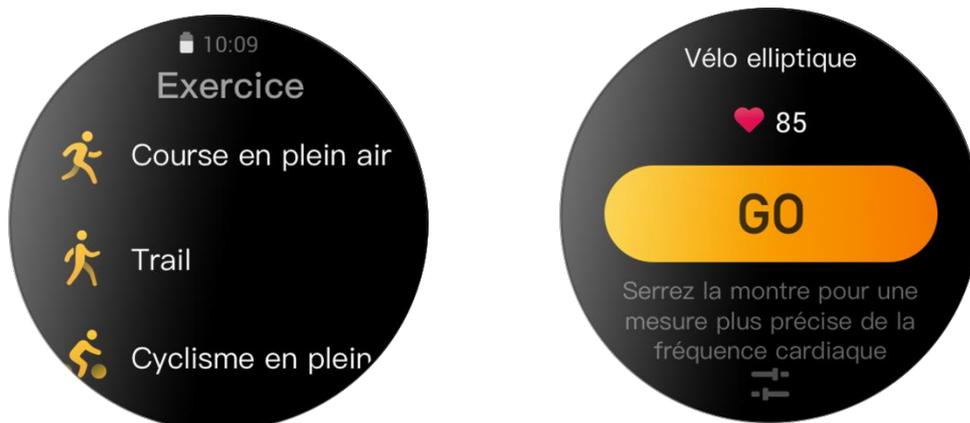
Appuyez sur le bouton inférieur pour démarrer une application préconfigurée. L'application Entraînement s'ouvre par défaut. Vous pouvez également la remplacer par une application que vous utilisez fréquemment sur la page Paramètres.

Entraînement

Entraînement

La montre propose 12 modes d'entraînement, dont la course en plein air, la marche, le vélo en plein air, le tapis de course, le vélo en salle, la nage en eau libre, la natation en piscine, le vélo elliptique, l'escalade, le trail, le ski, et l'entraînement libre.

Réactivez la montre et appuyez sur la couronne numérique pour accéder à la liste des applications, sélectionner Entraînement, puis appuyez sur le mode d'entraînement souhaité. Ensuite, appuyez sur GO sur la page de préparation de l'entraînement pour commencer à enregistrer les informations sur l'entraînement.



Positionnement GPS pour l'entraînement

Si vous faites des exercices en plein air, patientez sur la page de préparation de l'entraînement jusqu'à ce que le positionnement GPS soit réalisé avec succès. Appuyez ensuite sur GO pour commencer l'entraînement. Cette opération permet de ne pas oublier d'enregistrer les données de l'entraînement pour garantir un enregistrement complet et précis.

Guide de positionnement :

1. Si vous recevez une invite de mise à jour de l'Assisted GPS (AGPS) après avoir sélectionné un exercice, démarrez l'application Zepp sur votre téléphone et connectez-la à votre montre pour mettre à jour l'AGPS. Ensuite, sélectionnez à nouveau un exercice. Cette opération permet de réduire le temps de recherche d'un signal et d'éviter l'échec de la recherche.
2. Pendant le processus de positionnement, l'icône du signal GPS continue à clignoter. Les endroits dégagés permettent un positionnement plus rapide pour un meilleur signal GPS, car les bâtiments avoisinants peuvent bloquer et affaiblir le signal, ce qui prolonge le temps de positionnement et peut même entraîner un échec du positionnement.
3. Une fois le positionnement réussi, le bouton GO apparaît en surbrillance. L'icône du signal GPS indique la puissance actuelle du signal GPS.

L'AGPS est une sorte de base de données d'information sur l'orbite des satellites GPS qui permet à la montre d'accélérer le processus de positionnement GPS.



Rappels et paramètres d'entraînement

Au bas de la page de préparation de l'entraînement, appuyez sur l'icône « Paramètres » pour définir le mode d'entraînement en cours. Les paramètres associés varient en fonction du mode d'entraînement.

Objectif d'entraînement :

Définissez des rappels d'objectifs de distance, de temps et de consommation.

Rappel d'entraînement :

Définissez des rappels de distance, de fréquence cardiaque sans risque, de zone de fréquence cardiaque, d'allure et de vitesse.

Mise en pause automatique :

La montre détecte automatiquement le statut de l'entraînement. Lorsque la montre détecte que l'entraînement s'est arrêté elle cesse automatiquement d'enregistrer les informations sur l'entraînement en cours. Lorsque la montre détecte que l'entraînement a repris, elle continue à enregistrer les informations sur l'entraînement.

Graphique en temps réel :

Vous pouvez configurer la montre de manière à afficher un graphique en temps réel de la fréquence cardiaque, de l'allure, de la vitesse et de la cadence de nage pendant votre entraînement.

Longueur du couloir de nage :

Vous pouvez définir la longueur du couloir de nage pendant la natation en piscine pour enregistrer la distance parcourue.

Contrôle de l'entraînement

Activer l'application Entraînement pour la faire fonctionner en arrière-plan :

1. Pendant un entraînement, si vous devez utiliser d'autres fonctions, appuyez sur la couronne numérique pour retourner à la page de cadran de montre et effectuer d'autres opérations. L'application Entraînement continuera de fonctionner en arrière-plan.
2. Lorsque l'application Entraînement fonctionne en arrière-plan, la montre enregistre en permanence les données d'entraînement et génère des rappels en fonction des paramètres d'entraînement.
3. Lorsque l'application Entraînement est redémarrée, la montre passe automatiquement à l'entraînement en cours.

Lire la musique :

Glissez vers la gauche de l'écran pour contrôler la lecture de la musique sur les applications du téléphone pendant votre entraînement.

Afficher les données :

Au cours d'une séance d'entraînement, vous pouvez faire glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour afficher différentes données.

Contrôler l'entraînement :

Glissez vers la droite de l'écran pour mettre en pause ou continuer l'entraînement, terminer l'entraînement, verrouiller l'écran ou régler le volume de la montre pendant un entraînement.

Enregistrer les données de l'entraînement :

Lorsque vous stoppez un entraînement, les données ne sont pas enregistrées si la distance ou la durée de l'entraînement est trop courte. En raison de l'espace de stockage limité, il est recommandé de synchroniser les données d'entraînement avec l'application Zepp peu après avoir terminé l'entraînement. Dans le cas contraire, les données d'entraînement peuvent être érasées.

Affichage des données d'entraînement

Afficher l'historique des entraînements sur la montre :

Réactivez la montre et appuyez sur la couronne numérique pour accéder à la liste des applications, puis sélectionnez Activités pour afficher les données des 30 derniers enregistrements. Vous pouvez également sélectionner un entraînement et afficher ses détails.



Afficher l'historique des entraînements sur le téléphone :

Sur la page de l'enregistrement de l'entraînement, vous pouvez consulter les détails des enregistrements de l'entraînement qui ont été synchronisés avec l'application.

Activité et santé

PAI

Le score PAI est utilisé pour mesurer l'activité physiologique d'une personne et indiquer sa condition physique générale. Il est calculé en fonction de la fréquence cardiaque d'une personne, de l'intensité de ses activités quotidiennes et des données physiologiques.

En maintenant une certaine intensité d'activités quotidiennes ou d'exercice, vous pouvez obtenir votre valeur PAI. Selon les résultats de l'étude HUNT Fitness Study*, le maintien d'une valeur PAI supérieure à 100 contribue à réduire le risque de décès par accident cardiovasculaire et à augmenter l'espérance de vie.



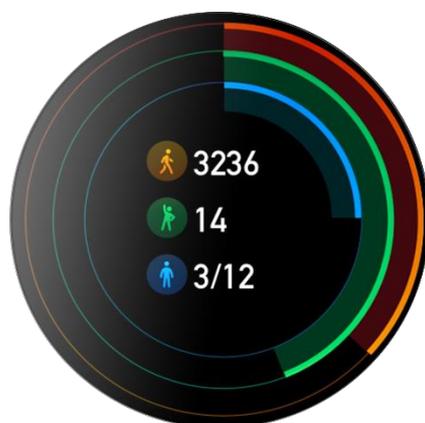
Pour en savoir plus, démarrez l'application Zepp et sélectionnez Cartes PAI > À propos de l'indice PAI.

*HUNT Fitness Study est un sous-projet du projet de recherche HUNT mené par le professeur Ulrik Wisloff de la faculté de médecine de l'Université norvégienne des sciences et technologies. Il a duré plus de 35 ans et a réuni plus de 230 000 participants.

Objectif d'activité

La montre enregistre automatiquement les données relatives à votre activité, notamment les pas, les calories, le nombre de fois où vous êtes mis debout et la distance parcourue. Elle enregistre également la durée pendant laquelle la fréquence cardiaque est maintenue entre ou au-dessus de la plage de brûlage des graisses, sous la forme d'un indice du temps de combustion des graisses.

1. Votre objectif d'activité quotidienne se compose de trois parties, dont l'anneau de mouvement (avec les objectifs de pas ou de calories), l'anneau de brûlage des graisses et l'anneau de position debout.
2. Lorsqu'un objectif est atteint, la montre vibre pour vous féliciter.



Alertes d'inactivité

Pour vous encourager à obtenir un certain niveau d'activité toutes les heures lorsque vous êtes éveillé et pour réduire les méfaits découlant de l'adoption d'une position assise de trop longue durée, la montre surveille votre activité pendant que vous la portez.

Si aucune activité n'est détectée pendant plus d'une minute à la 50^e minute de l'heure en cours alors que vous portez correctement la montre, celle-ci vibrera pour vous rappeler de faire un peu d'exercice. Après avoir reçu une alerte d'inactivité si vous terminez vos activités avant le début de l'heure suivante, l'objectif de position debout de l'heure en cours peut encore être atteint.

Activation des alertes d'inactivité :

Gardez votre montre connectée à votre téléphone. Démarrez l'application Zepp, sélectionnez Profil > Zepp Z >



Notifications et rappels, et activez la fonction d'alerte d'inactivité

Fréquence cardiaque

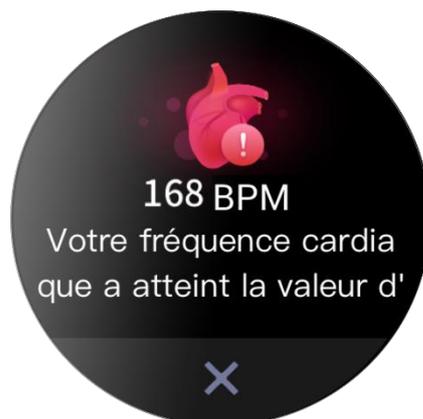
La fréquence cardiaque est un indicateur important de la condition physique. Une mesure plus régulière de votre fréquence cardiaque permet de détecter davantage de variations de la fréquence cardiaque et fournit une référence pour un mode de vie sain.

Pour garantir la précision des mesures, vous devez porter la montre de façon adéquate conformément aux instructions, et vous assurer que la partie en contact avec votre peau est propre et sans trace de crème solaire.

Alertes de fréquence cardiaque

Si la détection automatique de la fréquence cardiaque est activée et que l'intervalle de détection est fixé à moins de 10 minutes, vous pouvez activer la fonction d'alerte de la fréquence cardiaque.

La montre vibre lorsque la valeur d'alerte est atteinte et en cas d'absence d'activité évidente lors des 10 dernières minutes.

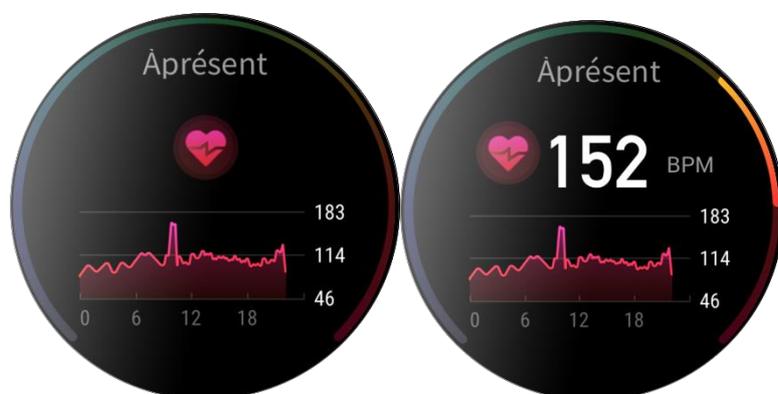


Détection automatique de la fréquence cardiaque

1. Gardez votre montre connectée à votre téléphone. Démarrez l'application Zepp, sélectionnez Profil > Zepp Z > Suivi de la santé, puis activez la détection automatique de la fréquence cardiaque et définissez la fréquence de mesure. La montre détecte automatiquement la fréquence cardiaque en fonction de la fréquence définie et enregistre votre fréquence cardiaque tout au long de la journée.
2. La fréquence cardiaque peut changer considérablement lorsque vous faites une activité. Si vous activez le suivi de la fréquence cardiaque, la montre augmentera automatiquement la fréquence de mesure de la fréquence cardiaque pour enregistrer la variation de la fréquence cardiaque lorsqu'elle détecte une activité.
3. L'application de fréquence cardiaque de la montre vous permet de visualiser la courbe de la fréquence cardiaque et la répartition de la fréquence cardiaque tout au long de la journée.

Mesure manuelle

1. Pour mesurer manuellement votre fréquence cardiaque lorsque la Détection automatique de la fréquence cardiaque n'est pas activée, réactivez la montre, appuyez sur la couronne numérique pour accéder à la liste des applications, puis faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour sélectionner l'application de fréquence cardiaque.
2. Définissez l'application de fréquence cardiaque comme application à accès rapide pour faciliter la mesure de la fréquence cardiaque.
3. La montre vous permet uniquement de visualiser la valeur de la fréquence cardiaque mesurée cette fois. Pour consulter l'historique des données, synchronisez les données avec l'application Zepp.



Sommeil

La qualité du sommeil a un impact important sur la santé humaine.

Si vous portez la montre pendant votre sommeil, elle enregistrera automatiquement les informations relatives à votre sommeil. Vous pouvez synchroniser les informations relatives à votre sommeil avec l'application Zepp pour

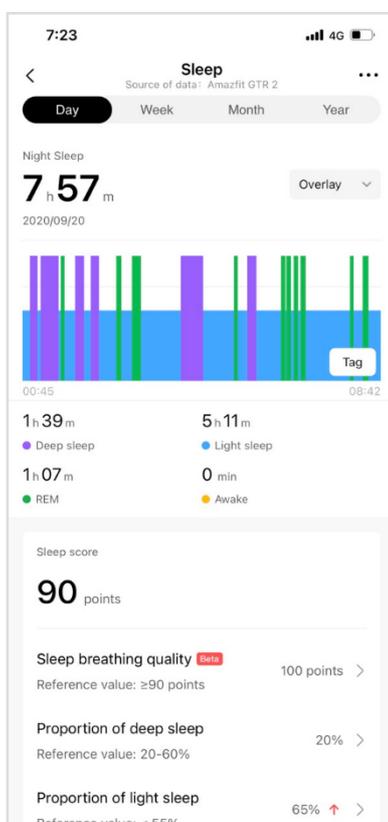
afficher la durée de votre sommeil, les phases de votre sommeil, votre score de sommeil et les suggestions relatives à votre sommeil.

Assistant de sommeil

Gardez votre montre connectée à votre téléphone. Démarrez l'application Zepp, sélectionnez Profil > Zepp Z > Suivi de la santé puis activez l'assistant de sommeil pour obtenir des informations plus précises sur le sommeil (phase du sommeil REM).

Suivi de la qualité de la respiration pendant le sommeil

Gardez votre montre connectée à votre téléphone. Démarrez l'application Zepp, sélectionnez Profil > Zepp Z > Suivi de la santé et activez le suivi de la qualité de la respiration pendant le sommeil. La montre suivra automatiquement la qualité de votre respiration lorsque vous la porterez pendant votre sommeil.



SpO₂

La SpO₂ est un paramètre physiologique important de la respiration et de la circulation.

1. Réactivez la montre et appuyez sur la couronne numérique pour accéder à la liste des applications et sélectionnez l'application SpO₂ pour commencer à mesurer la SpO₂.
2. Lorsque vous grimpez une montagne, vous pouvez démarrez l'application Entraînément en arrière-plan, et démarrez l'application SpO₂ pour mesurer la SpO₂.
3. Une fois la mesure terminée, le résultat sera affiché sur la montre. Vous pouvez également consulter les résultats des mesures prises tout au long de la journée.

Précautions à prendre pour mesurer la SpO₂

1. Portez la montre à une distance d'un doigt du canal carpien et restez immobile.
2. Portez le bracelet serré Vous devez ressentir une sensation de pression adéquate.
3. Placez votre bras au-dessus d'une table ou une surface fixe, l'écran de la montre orienté vers le haut.
4. Restez immobile pendant la mesure et concentrez-vous sur le processus de mesure.
5. Des facteurs tels que les poils, les tatouages, le tremblement des bras, une température basse et un port inadéquat de la montre peuvent affecter les résultats de la mesure et même aboutir à un échec de celle-ci.
6. La plage de mesure de cette montre est comprise entre 80 et 100 %. Cette fonctionnalité est uniquement destinée à servir de référence et ne doit pas être utilisée pour établir un diagnostic médical. Si vous ne vous sentez pas bien, veuillez consulter un médecin .



Stress

L'indice de stress est calculé sur la base des données de variabilité de la fréquence cardiaque. Il s'agit d'une référence pour l'évaluation de l'état de santé. Vous devez davantage vous reposer lorsque l'indice est élevé.

1. Réactivez la montre et appuyez sur la couronne numérique pour accéder à la liste des applications et faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour sélectionner l'application Stress afin de visualiser les informations correspondantes.
2. Lorsque la fonction Test du stress sur toute la journée est activée dans l'application Stress, le stress est mesuré toutes les 5 minutes pour vous montrer les variations de votre stress. Vous pouvez également garder la montre connectée à votre téléphone, démarrer l'application Zepp, et sélectionner Profil > Zepp Z > Suivi de la santé pour activer cette fonction.



3. Lorsque la fonction Suivi du stress sur toute la journée est désactivée, vous pouvez accéder à tout moment à l'application de mesure du stress, puis consulter et enregistrer les résultats.

Fonction de commande vocale

Commande vocale hors ligne

La commande vocale hors ligne vous permet d'effectuer, en parlant, la plupart des opérations de la montre sans vous connecter à un téléphone portable.

Mode Réveil vocal hors ligne :

Paramètres > Préférences utilisateur > Commande vocale hors ligne > Mode Réactivation

1. Réponse dans les 5 secondes qui suivent après avoir tourné votre poignet
2. Réponse dans les 5 secondes suivant l'activation de l'écran
3. Réponse quand l'écran est activé



Sélectionnez « Réponse dans 5 secondes après avoir tourné votre poignet » et « Réponse dans 5 secondes suivant l'activation de l'écran » pour activer la fonction de commande vocale hors ligne.



Après avoir tourné votre poignet ou activé l'écran, l'icône « Reconnaissance vocale hors ligne » s'affiche. Vous pouvez alors exécuter des commandes vocales hors ligne pour effectuer des opérations connexes.

Si vous sélectionnez « Réponse lorsque l'écran s'allume » pour activer la fonction de commande vocale hors ligne, vous pouvez utiliser directement les mots de commande vocale hors ligne avant que l'icône « Reconnaissance vocale hors ligne » ne s'affiche.

Mots de la commande vocale hors ligne :

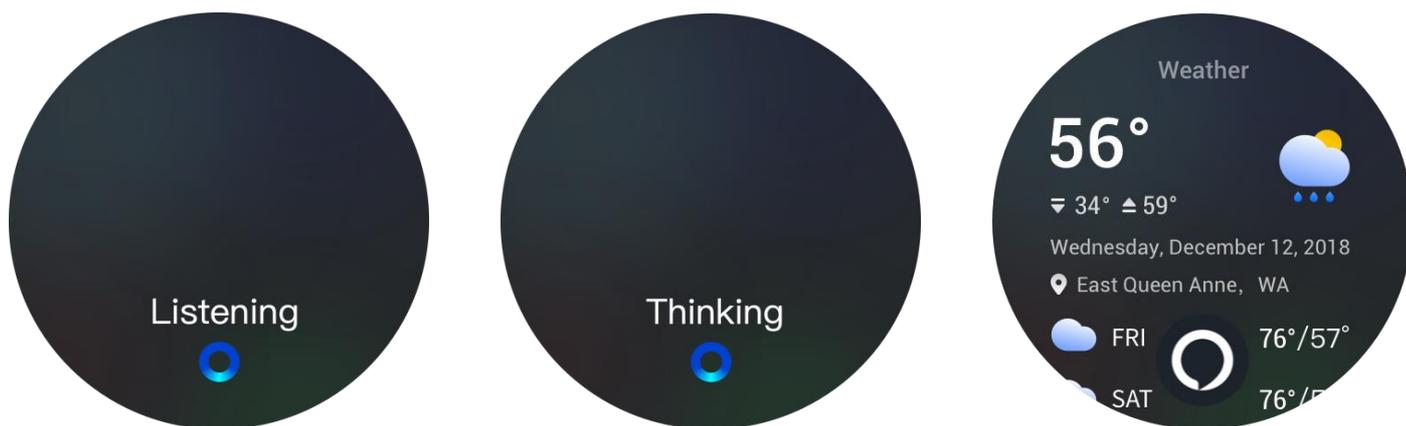
Paramètres > Préférences utilisateur > Commande vocale hors ligne > Afficher toutes les commandes vocales. Vous pourrez y voir tous les mots de commande vocale hors ligne pris en charge par la montre.

Remarque : La version internationale de la montre Zepp Z ne prend actuellement en charge la fonction vocale hors ligne que lorsque la langue de la montre est le chinois simplifié ou l'anglais.

Commande vocale en ligne

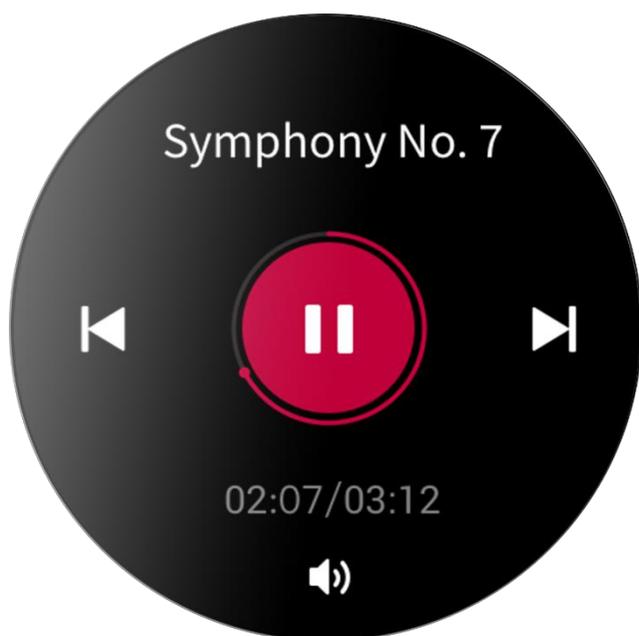
Gardez votre montre connectée à votre téléphone. Démarrez l'application Zepp, sélectionnez Profil > Ajouter des comptes > Amazon Alexa, et connectez-vous au compte Amazon pour accorder l'autorisation à Amazon Alexa. Une fois l'autorisation obtenue, appuyez longuement sur le bouton supérieur pendant 1 seconde pour activer la fonction de commande vocale en ligne - Amazon Alexa.

Après avoir activé la fonction de commande vocale en ligne, vous pouvez poser des questions telles que « Quel temps fait-il ? » et formuler des commandes telles que « Allume les lumières du salon. » à Amazon Alexa lorsque vous voyez le statut « Écoute en cours ».



Contrôle de la musique à distance :

Gardez votre montre connectée à votre téléphone. Gardez la montre connectée à votre téléphone. Lorsque vous écoutez de la musique sur votre téléphone, vous pouvez démarrer ou mettre en pause le morceau, passer au morceau précédent ou suivant, et effectuer d'autres opérations sur l'application Musique de votre montre.



Modifier les paramètres d'un téléphone Android :

Gardez votre montre connectée à votre téléphone. Démarrez l'application Zepp, allez dans Profil > Zepp Z > Gestion de la liste des applications. Sur la page qui s'affiche, appuyez sur le message « Impossible d'accéder aux

notifications » pour aller à la page des paramètres de notification, et accorder les autorisations de notification à l'application Zepp. Si ce message ne s'affiche pas, cela signifie que l'autorisation a déjà été accordée.

Remarque :

Si vous souhaitez utiliser cette fonction sur un téléphone mobile compatible avec Android, ajoutez l'application à la liste blanche ou à la liste de démarrage automatique, et laissez l'application fonctionner en arrière-plan. Si l'application Zepp est interrompue par les processus en arrière-plan sur le téléphone, la montre sera déconnectée de votre téléphone et vous ne pourrez plus contrôler la lecture de la musique.

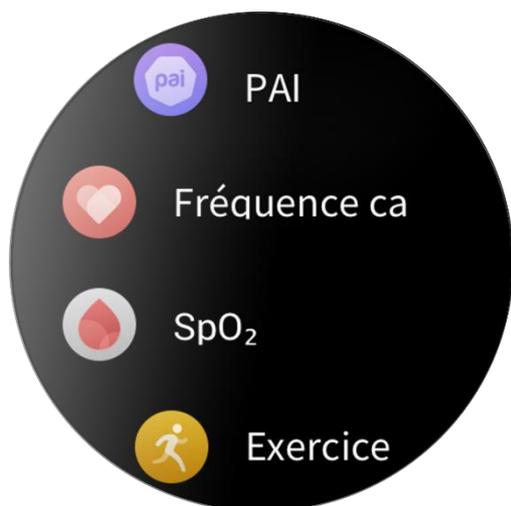
Applications de la montre

Applications de la montre

« Applications » désigne les fonctions de la montre qui peuvent être utilisées séparément, comme l'indice PAI, la fréquence cardiaque, la SPO2 et l'entraînement.

Pour utiliser une application, réactivez la montre, appuyez sur la couronne numérique pour accéder à la liste des applications, faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour parcourir la liste des applications, et appuyez sur une application pour la déclencher.

Vous pouvez également définir les applications fréquemment utilisées comme applications à accès rapide pour faciliter votre utilisation.



Gestion de la liste des applications

Gardez votre montre connectée à votre téléphone. Démarrez l'application Zepp, sélectionnez Profil > Zepp Z > Gestion de la liste des applications, et définissez les applications que vous pouvez visualiser sur votre montre.

Événements

Une fois que vous avez créé un événement programmé, la montre vibre pour vous rappeler l'heure de rappel prévue.

Gardez votre montre connectée à votre téléphone. Démarrez l'application Zepp, sélectionnez Profil > Zepp Z > Événements, et créez ou modifiez un événement programmé.

Réactivez la montre et appuyez sur la couronne numérique pour accéder à la liste des applications et sélectionnez Événements pour afficher les événements programmés. Appuyez sur un événement programmé pour en modifier la date et l'heure.



Météo

Vous pouvez consulter à tout moment la météo du jour, le vent, l'humidité, l'intensité des UV et d'autres informations, ainsi que les informations météorologiques relatives à votre localisation actuelle au cours des 7 prochains jours.

Les données météorologiques doivent être synchronisées via le réseau mobile. Par conséquent, vous devez garder la montre connectée à votre téléphone pour que les informations météorologiques soient à jour.

Vous pouvez définir une ville et une unité de température (Celsius ou Fahrenheit) dans l'application Zepp.



Boussole

Avant utilisation, vous devrez probablement faire un schéma en forme de 8 sur l'écran pour réaliser l'étalonnage. Un rappel s'affichera pour vous inviter à étalonner. Une fois l'étalonnage terminé, la montre affichera la latitude et



la longitude actuelles de la montre et le sens qu'elle indique. Pour éviter les interférences et améliorer la précision, gardez la montre à l'horizontale et éloignez-la des champs magnétiques pendant l'utilisation.

Altimètre barométrique

L'altimètre barométrique peut afficher les informations de pression et d'altitude pour votre position actuelle après le positionnement. Une fois le positionnement réussi, la montre affichera la latitude et la longitude.



Alarme

Vous pouvez ajouter des alarmes dans l'application Zepp et sur la montre. Les alarmes peuvent être répétées, activées ou supprimées. Appuyez longuement sur les alarmes qui ne sont plus nécessaires pour les supprimer.

Lorsque l'heure prédéfinie pour une alarme arrive, la montre vibre en guise de rappel. Vous pouvez lui ordonner de se répéter ou de s'éteindre. Si vous choisissez la répétition, elle vibrera à nouveau 10 minutes après. Vous ne pouvez utiliser cette fonction que 5 fois par alarme.

Si vous ne faites rien lorsque la montre vibre, elle se mettra automatiquement en mode répétition après 30 secondes.



Chronomètre

La montre est dotée d'une minuterie d'une précision de 0,01 seconde et d'une durée d'enregistrement maximale de 24 h.

La montre peut mesurer le temps durant le processus de chronométrage et enregistrer jusqu'à 99 fois.

Compte à rebours



Vous pouvez définir la durée du compte à rebours. À la fin du compte à rebours, la montre vibre en guise de rappel.

Paramètres de la montre

Paramètres de la langue du système

Démarrez l'application Zepp, puis allez dans Profil > Zepp Z > Paramètres de la montre > Langue du système pour modifier la langue du système de la montre.

Sens de port

Allez dans Montre > Liste des applications > Paramètres > Préférences utilisateur > Sens de port, et réglez le bouton pour qu'il se trouve à gauche ou à droite de l'écran selon votre habitude de port.

