

Guida utente Zepp Z

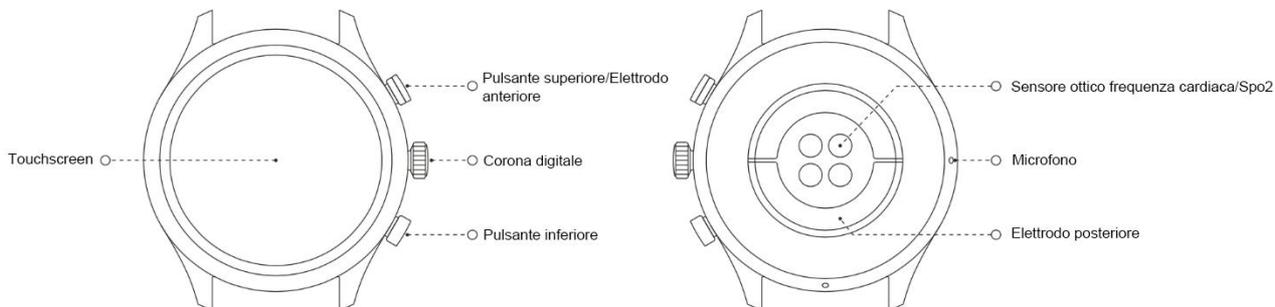
Indice

Guida utente Zepp Z	1
<i>Introduzione</i>	3
Aspetto	3
Accensione e spegnimento	3
Carica	3
Indossare e sostituire il cinturino dell'orologio	4
Connessione e associazione	4
Aggiornamento del sistema dell'orologio.....	5
Centro di controllo	5
Sistema dell'ora	6
Unità di misura.....	6
Operazioni comuni	6
<i>Funzioni disponibili quando l'orologio è connesso al telefono</i>	7
Avvisi app	7
Cerca cellulare.....	8
Trova l'orologio.....	8
<i>Quadrante</i>	9
Informazioni aggiuntive del quadrante	9
Display sempre attivo.....	9
Aggiungere quadranti.....	9
Cambiare i quadranti	10
Eliminare i quadranti.....	10
<i>Scelte rapide</i>	11
Schede di scelta rapida.....	11
App di accesso rapido	11
Premi il pulsante inferiore.....	11
<i>Esercizio</i>	12
Esercizio.....	12
Posizionamento del GPS per l'allenamento.....	12
Promemoria allenamento e impostazioni	13
Controllo allenamento	13
Visualizzazione delle registrazioni degli allenamenti	14
<i>Attività e salute</i>	15
PAI	15
Obiettivo dell'attività.....	15
Avvisi di inattività.....	16

Frequenza cardiaca.....	16
Avvisi della frequenza cardiaca	16
Rilevamento automatico della frequenza cardiaca.....	17
Misurazione manuale	17
Sonno	17
Assistente del sonno.....	17
Monitoraggio della qualità della respirazione durante il sonno	18
SpO ₂	18
Precauzioni per la misurazione di SpO ₂	18
Stress	19
<i>Funzione vocale</i>	20
Controllo vocale offline	20
Voce online	21
<i>App orologio</i>	23
App orologio	23
Gestione elenco app	23
Eventi	23
Meteo	24
Bussola	24
Altimetro barometrico	25
Sveglia.....	25
Cronometro	25
Conto alla rovescia.....	26
Impostazioni della lingua di sistema	27
Lato d'uso	27

Introduzione

Aspetto



Accensione e spegnimento

Accensione:

Per accendere l'orologio tieni premuta la corona digitale. Verrà visualizzata la schermata iniziale. Se dopo aver tenuto premuta la corona non visualizzi la schermata iniziale, carica l'orologio e riprova.

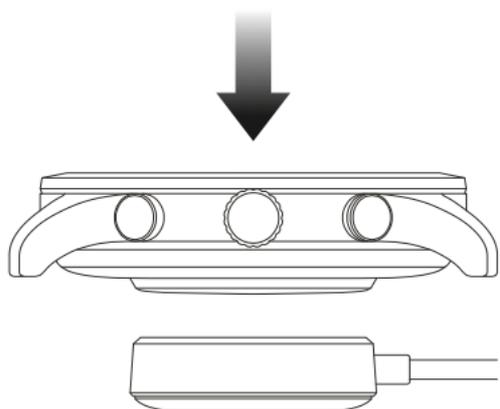
Spegnimento:

Tieni premuta per 5 secondi la corona digitale per accedere al menu di spegnimento, dove puoi scegliere se spegnere o riavviare l'orologio.

Spegnimento forzato:

Tieni premuta la corona digitale per 10 secondi per forzare lo spegnimento del dispositivo.

Carica



Questo orologio si carica mediante la base di ricarica magnetica. Come mostrato nella figura seguente, per la carica posiziona la parte inferiore dell'orologio sulla base di ricarica, quindi collega l'interfaccia USB all'adattatore oppure l'interfaccia USB al computer. Quando la carica inizia, visualizzerai il simbolo della carica sul quadrante dell'orologio.

Nota:

Usa la base di ricarica fornita con l'orologio. Assicurati che la base di ricarica sia asciutta prima di iniziare la carica.

Ti consigliamo di usare un adattatore da 1 A.

Indossare e sostituire il cinturino dell'orologio

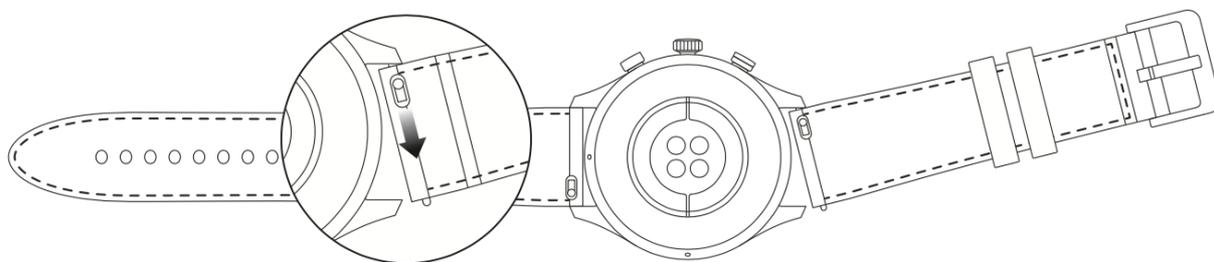
Non indossare l'orologio troppo stretto né troppo allentato. Assicurati che sia comodo al polso e che il sensore possa funzionare in maniera appropriata.

Durante la misurazione della saturazione di ossigeno del sangue (SpO2), non indossare il cinturino sull'articolazione del polso, garantisci una vestibilità comoda dell'orologio rispetto alla pelle del polso (non troppo stretto né troppo allentato) e mantieni il braccio in piano e 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), i risultati della misurazione potrebbero rivelarsi inaccurati oppure la misurazione potrebbe non riuscire e non fornire alcun risultato.

Durante la misurazione dell'ECG, indossa l'orologio sul polso selezionato sull'app mobile, tieniti a distanza da eventuali dispositivi elettronici accesi, assicurati che il retro del dispositivo sia a stretto contatto con il tuo polso e che l'elettrodo anteriore sia a stretto contatto con le tue dita, quindi rimani rilassato e fermo durante la misurazione.

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

Per rimuovere e riposizionare il cinturino, guarda l'immagine seguente.



Nota:

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

Evita il contatto con i liquidi poiché il cinturino in pelle non è impermeabile. Se non è possibile, per esempio quando nuoti, sostituisci il cinturino in pelle con uno in gomma fluorurata o in silicone.

Connessione e associazione

Usa il telefono per scansionare il codice QR seguente al fine di scaricare e installare l'app Zepp.

Nota: il sistema operativo del tuo cellulare deve essere Android 5.0 o iOS 10.0 o versioni successive.



Associazione iniziale:

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

Avvia e accedi all'app Zepp e scansiona il codice QR visualizzato sull'orologio per procedere con l'associazione.



Associazione con un nuovo telefono:

1. Avvia l'app Zepp sul vecchio telefono e sincronizza i dati con l'orologio.
2. Sul vecchio telefono, vai alla pagina del dispositivo, tocca Dissocia nella parte inferiore della pagina per dissociare l'orologio. Tocca Altro nella parte inferiore della pagina e dissocia il vecchio telefono dall'orologio.
3. Una volta effettuata la dissociazione, puoi associare l'orologio al nuovo telefono seguendo la procedura di associazione iniziale. Puoi anche ripristinare direttamente le impostazioni di fabbrica dell'orologio per associare l'orologio con il nuovo cellulare.

Aggiornamento del sistema dell'orologio

Mantieni l'orologio connesso all'app mobile, avvia l'app Zepp e scegli Profilo > Zepp Z > Aggiornamento di sistema per visualizzare o aggiornare il sistema dell'orologio.

Ti consigliamo di toccare Aggiorna immediatamente quando l'orologio riceve un messaggio di aggiornamento del sistema.

Centro di controllo

Sulla pagina del quadrante dell'orologio, scorri verso il basso per andare al centro di controllo per le seguenti funzioni di sistema: Torcia, Regolazione della luminosità, DND, Modalità risparmio batteria, Schermo bloccato, Cerca cellulare, Modalità teatro e Mantieni schermo acceso.



Sistema dell'ora

Mantieni l'orologio connesso al telefono. Durante la sincronizzazione dei dati, l'orologio segue automaticamente l'ora e il formato dell'ora del sistema del telefono e mostra l'ora nel formato a 12 o 24 ore.

Unità di misura

Mantieni l'orologio connesso al telefono, avvia l'app Zepp e scegli Profilo > Impostazioni. Quindi puoi impostare l'unità di misura per la distanza, il peso e la temperatura. Durante la sincronizzazione dei dati, l'orologio segue automaticamente le impostazioni nell'app.

Operazioni comuni

Tocca lo schermo

Per attivare questa funzione, seleziona l'elemento corrente o vai al passaggio successivo.

Tieni premuto il quadrante dell'orologio

Attivazione della selezione del quadrante e delle impostazioni del quadrante

Copri lo schermo

Per disattivare lo schermo

Scorri verso l'alto, il basso, a sinistra o a destra

Scorrimento sulla pagina o passaggio da una pagina all'altra. In alcune pagine, puoi scorrere verso destra per tornare alla pagina del livello superiore.

Premi la corona digitale

Attivazione dell'orologio, accesso all'elenco delle app o ritorno al quadrante

Premi il pulsante inferiore

Per avviare una determinata app

Tieni premuta la corona digitale per 1 secondo

Attivazione dell'audio online

Tieni premuta la corona digitale per 5 secondi o più

Accensione dell'orologio, accesso alla pagina di riavvio e riavvio forzato

Funzioni disponibili quando l'orologio è connesso al telefono

Avvisi app

Mantieni l'orologio connesso all'app mobile per ricevere notifiche mobili sull'orologio. Sulla pagina del quadrante,



scorri verso l'alto per accedere al centro notifiche e visualizzare le ultime 20 notifiche.

Metodo di impostazione:

Mantieni l'orologio connesso all'app mobile, avvia l'app Zepp e scegli Profilo > Zepp Z e attiva la funzione di notifica per le app.

Nota:

Per usare questa funzione su un telefono Android, imposta l'app Zepp alla whitelist o all'elenco di esecuzione automatica e mantieni l'app in esecuzione in background. Se l'app Zepp viene chiusa dal processo in background del telefono, l'orologio verrà disconnesso dal telefono e non potrai ricevere le notifiche delle app sull'orologio.

Chiamata in arrivo

Mantieni l'orologio connesso al telefono per ricevere avvisi di chiamate in arrivo sull'orologio. Puoi scegliere di rispondere alla chiamata sul telefono o di rifiutare la chiamata sull'orologio.

Modificare le impostazioni su un telefono Android:

Mantieni l'orologio connesso al telefono, avvia l'app Zepp e scegli Profilo > Dispositivi > Zepp Z > Notifiche e promemoria > Chiamata in arrivo. Tocca il messaggio "Concedi autorizzazioni chiamata" presente nella parte superiore dello schermo. Nella finestra di dialogo Concedi autorizzazioni chiamata, concedi l'autorizzazione alle chiamate all'app Zepp. Se il messaggio non viene visualizzato, l'app Zepp dispone già dell'autorizzazione.

Nota:

Per abilitare questa funzione su un telefono Android, devi aggiungere l'app Zepp alla whitelist o all'elenco di esecuzione automatica in background del telefono affinché l'app venga sempre eseguita in background. Se l'app Zepp viene chiusa da un processo in background del telefono, l'orologio viene disconnesso dal telefono e non potrà ricevere avvisi di chiamate in arrivo.

Cerca cellulare

1. Mantieni l'orologio connesso al telefono.
2. Sul quadrante dell'orologio, scorri verso il basso per andare al centro di controllo e tocca Cerca cellulare. Il telefono vibrerà e suonerà.
3. Nell'elenco delle app, fai clic su Widget e tocca il pulsante Cerca cellulare. Il telefono vibrerà e suonerà.

Trova l'orologio

Mantieni l'orologio connesso al telefono. Avvia l'app Zepp, scegli Profilo > Zepp Z e tocca Trova orologio. Il telefono vibrerà.

Quadrante

Informazioni aggiuntive del quadrante

Alcuni quadranti supportano delle informazioni aggiuntive. Con le informazioni aggiuntive, puoi visualizzare dati come i passi, le calorie e il meteo oppure toccare su un'informazione aggiuntiva per avviare l'app corrispondente. Puoi anche modificare le informazioni, se necessario.

Modificare le informazioni aggiuntive del quadrante:

1. Attiva il quadrante e tieni premuto sulla sua pagina per andare alla pagina di selezione del quadrante.
2. Scorri verso sinistra o verso destra per visualizzare in anteprima i quadranti disponibili sull'orologio. Il pulsante Modifica verrà visualizzato nella parte inferiore del quadrante che supporta l'impostazione del quadrante. Puoi toccare questo pulsante per andare alla pagina di modifica delle informazioni aggiuntive del quadrante.
3. Seleziona l'informazione aggiuntiva da modificare e toccala oppure scorri verso l'alto o verso il basso sullo schermo per passare da un'informazione aggiuntiva all'altra.



4. Una volta effettuata la modifica, premi la corona digitale per attivare questo quadrante.

Display sempre attivo

Se questa funzione è attivata, lo schermo continua a mostrare alcune informazioni in modalità standby, consumando drasticamente il livello della batteria.

Impostare Display sempre attivo:

1. Dopo aver attivato l'orologio, premi la corona digitale per accedere all'elenco delle app. Scegli Impostazioni > Display e luminosità > Display sempre attivo.
2. Seleziona lo stile del quadrante e attiva lo stato per Display sempre attivo.

Aggiungere quadranti

Oltre ai quadranti predefiniti, puoi scegliere quadranti online dal negozio quadranti dell'orologio nell'app Zepp e sincronizzarli con l'orologio. Con l'app puoi anche impostare le immagini del tuo telefono come quadranti personalizzati.

Aggiungere quadranti online:

1. Mantieni l'orologio connesso al telefono. Avvia l'app Zepp e scegli Profilo > Zepp Z > Negozio.
2. Seleziona uno o più quadranti, quindi sincronizzali con l'orologio per avere più opzioni.

Aggiungere quadranti personalizzati:

Mantieni l'orologio connesso al telefono. Avvia l'app Zepp, scegli Profilo > Zepp Z > Negozio e scegli un quadrante personalizzato.

Cambiare i quadranti

1. Attiva il quadrante e premi a lungo sulla sua pagina per andare alla pagina di selezione del quadrante.
2. Scorri verso sinistra o destra per visualizzare in anteprima i quadranti disponibili per l'orologio, inclusi i quadranti predefiniti e quelli online sincronizzati.
3. Tocca il quadrante desiderato per sostituire il quadrante corrente con quello desiderato.

Eliminare i quadranti

Quando lo spazio di archiviazione sull'orologio sta per finire, dovrai cancellare alcuni quadranti per liberare dello spazio per quelli nuovi (alcuni quadranti predefiniti non possono essere eliminati).

1. Attiva il quadrante e tieni premuto sulla sua pagina per andare alla pagina di selezione del quadrante.
2. Scorri verso sinistra e verso destra per visualizzare i quadranti disponibili sull'orologio, inclusi i quadranti predefiniti, i quadranti online sincronizzati e i quadranti personalizzati.
3. Tieni premuto a lungo il quadrante che desideri eliminare e scorri verso l'alto sullo schermo. Se il quadrante può essere eliminato, sullo schermo viene visualizzato un pulsante per la cancellazione. Toccalo per procedere.



Scelte rapide

Schede di scelta rapida

Scorri verso destra sul quadrante dell'orologio per andare alla pagina delle schede di scelta rapida che supporta l'uso semplificato e la vista di varie funzioni e informazioni:

1. Visualizza le informazioni sulle app in tempo reale, per esempio le informazioni sul progresso degli esercizi e del conto alla rovescia, che vengono visualizzate automaticamente sulla pagina delle schede di scelta rapida.
2. Visualizza le informazioni sugli elementi e le app residenti, come il prossimo evento programmato, la sveglia e i dati recenti sulla frequenza cardiaca.

Puoi anche avviare l'app Zepp e scegliere Profilo > Zepp Z > Apri schede di scelta rapida, dove puoi impostare i contenuti visualizzati e l'ordine in cui vengono mostrati.



App di accesso rapido

Le app di accesso rapido visualizzate sul lato sinistro del quadrante consentono di accedere più comodamente alle funzioni dell'orologio. Puoi aggiungere le applicazioni e le funzioni che usi più spesso, come Allenamento.

Sostituire le app di accesso rapido:

1. Dopo aver attivato l'orologio, premi la corona digitale per aprire l'elenco delle applicazioni, scegli Impostazioni > Preferenze dell'utente > App di accesso rapido e scorri verso l'alto e verso il basso per visualizzare le applicazioni che possono essere aggiunte.
2. Quando il numero delle App correnti raggiunge il limite massimo, rimuovi le app non necessarie e aggiungi quelle che ti servono.

Premi il pulsante inferiore

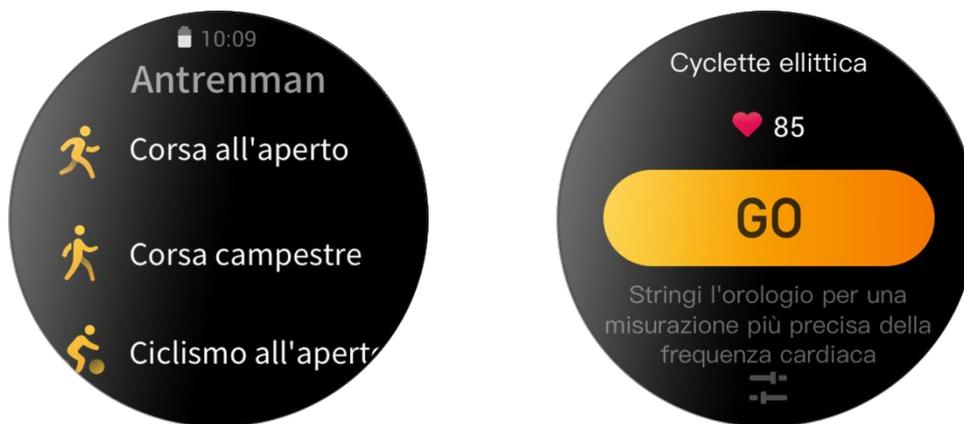
Premi il pulsante inferiore per avviare un'app preconfigurata. L'app Esercizio viene aperta per impostazione predefinita. Puoi anche sostituirla con un'app che usi spesso dalla pagina Impostazioni.

Esercizio

Esercizio

L'orologio supporta 12 modalità di allenamento, tra cui corsa all'aperto, camminata, ciclismo all'aperto, tapis roulant, spinning, nuoto di fondo, nuoto in piscina, ellittica, arrampicata, trail running, sci ed esercizi a corpo libero.

Attiva l'orologio, premi la corona digitale per andare all'elenco delle app, seleziona Allenamento e tocca la modalità di allenamento desiderata. Quindi tocca GO sulla pagina di preparazione dell'allenamento per iniziare a registrare l'allenamento.



Posizionamento del GPS per l'allenamento

Se fai esercizio all'aperto, attendi nella pagina di preparazione dell'esercizio fino a quando il posizionamento GPS non è riuscito. Quindi tocca GO per iniziare l'allenamento. In questo modo, non vi saranno perdite di informazioni e la registrazione dei dati dell'allenamento sarà completa e accurata.

Guida al posizionamento:

1. Se ricevi una richiesta di aggiornamento del GPS assistito (A-GPS) dopo aver selezionato un esercizio, avvia l'app Zepp sul telefono e connettila con l'orologio per aggiornare l'A-GPS. Quindi seleziona di nuovo un esercizio. Questa operazione riduce il tempo necessario per cercare un segnale ed evita gli errori di ricerca.
2. Durante il processo di posizionamento, l'icona del segnale GPS continua a tremolare; un'area all'aperto consente un posizionamento più rapido per un segnale GPS migliore, in quanto gli edifici nelle vicinanze possono bloccare e indebolire il segnale, aumentando il tempo necessario per il posizionamento e addirittura causando degli errori.
3. Quando il posizionamento è riuscito, il pulsante GO si illumina. L'icona del segnale GPS mostra l'intensità del segnale GPS corrente.

A-GPS è un tipo di informazioni da satellite GPS che consente all'orologio di accelerare il processo di posizionamento del GPS.



Promemoria allenamento e impostazioni

Nella parte inferiore della pagina di preparazione dell'allenamento, tocca l'icona Impostazioni per impostare la modalità di allenamento corrente. I relativi parametri variano in base alla modalità di allenamento.

Obiettivo esercizio:

Impostazione dei promemoria degli obiettivi per distanza, durata e consumo.

Promemoria allenamento:

Imposta promemoria per distanza, frequenza cardiaca sicura, zona di frequenza cardiaca, ritmo e velocità

Pausa automatica:

L'orologio rileva automaticamente lo stato dell'esercizio. Quando rileva che l'allenamento è stato interrotto, l'orologio interrompe automaticamente la registrazione dei dati sull'allenamento corrente. Quando rileva che l'allenamento è ricominciato, l'orologio continua a registrare le informazioni sull'allenamento.

Grafico in tempo reale:

Puoi impostare l'orologio affinché durante l'esercizio, mostri un grafico in tempo reale di frequenza cardiaca, ritmo, velocità e velocità bracciate.

Lunghezza della corsia:

Puoi impostare la lunghezza della corsia di nuoto durante l'attività di nuoto in piscina per registrare la distanza percorsa.

Controllo allenamento

Attiva l'app dell'allenamento affinché possa essere eseguita in background:

1. Durante un allenamento, se devi usare altre funzioni, premi la corona digitale per tornare alla pagina del quadrante ed effettuare altre operazioni. L'app dell'allenamento rimarrà in esecuzione in background.
2. Quando l'app dell'allenamento rimane in esecuzione in background, l'orologio continuerà a registrare i dati dell'allenamento e a generare promemoria sulla base delle impostazioni dell'allenamento.
3. Quando l'app dell'allenamento viene lanciata di nuovo, l'orologio va automaticamente all'allenamento in corso.

Riprodurre musica:

Scorri verso sinistra sullo schermo per controllare la riproduzione musicale sulle app del telefono durante l'allenamento.

Visualizzare i dati:

Durante un esercizio, sulla schermata puoi scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare i vari dati.

Controllare l'esercizio:

Scorri verso destra sulla schermata per mettere in pausa o continuare l'allenamento, terminare l'allenamento, bloccare lo schermo o regolare il volume dell'orologio durante un allenamento.

Salvare i dati dell'esercizio:

Quando interrompi un allenamento, i dati dell'allenamento non vengono salvati se la distanza è troppo breve o se il tempo dell'allenamento è troppo breve. A causa dello spazio di archiviazione limitato, ti consigliamo di sincronizzare i dati dell'allenamento con l'app Zepp poco dopo il completamento dell'allenamento. Altrimenti, i dati dell'allenamento potrebbero venire sovrascritti.

Visualizzazione delle registrazioni degli allenamenti

Visualizzare le registrazioni degli allenamenti sull'orologio:

Attiva l'orologio, premi la corona digitale per andare all'elenco delle app e seleziona Attività per visualizzare le ultime 30 registrazioni degli allenamenti. Puoi anche selezionare una registrazione e visualizzarne i dettagli.



Visualizzare le registrazioni degli esercizi sul telefono:

Sulla pagina della registrazione dell'allenamento, puoi visualizzare i dettagli sulle registrazioni degli allenamenti sincronizzati con l'app.

Attività e salute

PAI

Il PAI viene usato per misurare l'attività fisiologica di una persona e riflette la sua condizione fisica complessiva. Viene calcolato sulla base della frequenza cardiaca, dell'intensità delle attività quotidiane e dei dati fisiologici di una persona.

Mantenendo una certa intensità di attività o esercizio quotidiani, potrai ottenere il tuo valore PAI. In base ai risultati dello studio HUNT Fitness Study*, mantenere un valore PAI superiore a 100 consente di ridurre il rischio di morte per malattia cardiovascolare e aumenta l'aspettativa di vita.



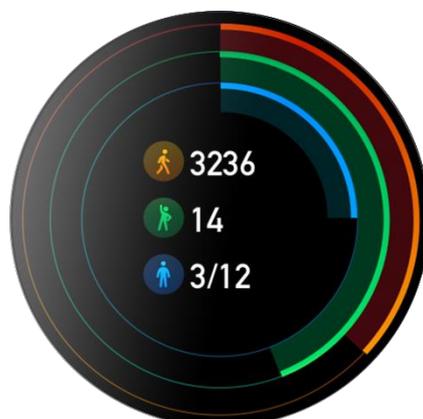
Per ulteriori informazioni, avvia l'app Zepp e scegli Schede PAI > Informazioni su PAI.

*L'HUNT Fitness Study è un progetto secondario dello studio HUNT, guidato dal Professor Ulrik Wisloff presso la facoltà di medicina della Norwegian University of Science and Technology. Lo studio è durato più di 35 anni e ha coinvolto più di 230.000 partecipanti.

Obiettivo dell'attività

L'orologio registra automaticamente i dati dell'attività inclusi i passi, le calorie, il tempo trascorso in piedi e la distanza. Esso registra anche la durata in cui la frequenza cardiaca viene mantenuta entro oppure oltre la gamma brucia grassi come indice del tempo impiegato per bruciare i grassi.

1. Il tuo obiettivo di attività quotidiana è suddiviso in tre parti: anello di movimento (con un numero di passi o calorie in obiettivo), anello brucia grassi e anello in piedi.
2. Quando un obiettivo viene raggiunto, l'orologio vibra per congratularsi con te.



Avvisi di inattività

Per incoraggiarti a fare un minimo di attività ogni ora quando sei sveglio e a ridurre i danni causati da una posizione seduta tenuta troppo a lungo, l'orologio monitora la tua attività quando lo indossi.

Se dopo 50 minuti dell'ora corrente non vengono rilevate attività della durata superiore a 1 minuto e se stai indossando correttamente l'orologio, questo vibrerà per ricordarti di fare esercizio. Dopo aver ricevuto un avviso di inattività se completi le attività prima dello scoccare dell'ora successiva, l'obiettivo In piedi dell'ora corrente può essere ancora raggiunto.

Abilitazione degli avvisi di inattività

Mantieni l'orologio connesso al telefono. Avvia l'app Zepp, scegli Profilo > Zepp Z > Notifiche e promemoria e attiva la funzione degli avvisi di inattività



Frequenza cardiaca

La frequenza cardiaca è un indicatore importante della propria condizione fisica. Una misurazione frequente della frequenza cardiaca consente di rilevare più cambiamenti della frequenza cardiaca e di avere un riferimento per uno stile di vita salutare.

Per garantire la precisione della misurazione della frequenza cardiaca, indossa correttamente l'orologio come da istruzioni e assicurati che la porzione di dispositivo a contatto con la pelle sia pulita e sia priva di macchie di crema solare.

Avvisi della frequenza cardiaca

Se il rilevamento automatico della frequenza cardiaca è attivato e l'intervallo di rilevamento è impostato entro 10 minuti, puoi attivare la funzione di avviso della frequenza cardiaca.

Quando il valore di avviso viene raggiunto e non c'è stata alcuna attività evidente negli ultimi 10 minuti, l'orologio vibra.



Rilevamento automatico della frequenza cardiaca

1. Mantieni l'orologio connesso al telefono. Avvia l'app Zepp, scegli Profilo > Zepp Z > Monitoraggio salute, attiva il rilevamento automatico della frequenza cardiaca e imposta la frequenza di misurazione. L'orologio rileva automaticamente la frequenza cardiaca in base agli intervalli impostati e la registra durante tutto il giorno.
2. La frequenza cardiaca varia molto quando fai attività. Se attivi il monitoraggio della frequenza cardiaca, quando l'orologio rileva un'attività esso aumenta automaticamente l'intervallo di rilevamento della frequenza cardiaca per registrarne il cambiamento.
3. L'app Frequenza cardiaca dell'orologio ti consente di visualizzare la curva della frequenza cardiaca e la distribuzione della frequenza cardiaca durante la giornata.

Misurazione manuale

1. Per misurare manualmente la frequenza cardiaca quando Rilevamento automatico della frequenza cardiaca non è attivato, attiva l'orologio, premi la corona digitale per andare all'elenco delle app, quindi scorri verso l'alto o il basso per selezionare l'app della frequenza cardiaca.
2. Imposta l'app della frequenza cardiaca come app di accesso rapido per facilitare la misurazione della frequenza cardiaca.
3. L'orologio consente di visualizzare solamente il valore della frequenza cardiaca misurata di volta in volta. Per visualizzare la cronologia delle registrazioni, sincronizza i dati con l'app Zepp.



Sonno

La qualità del sonno ha un impatto fondamentale sulla salute umana.

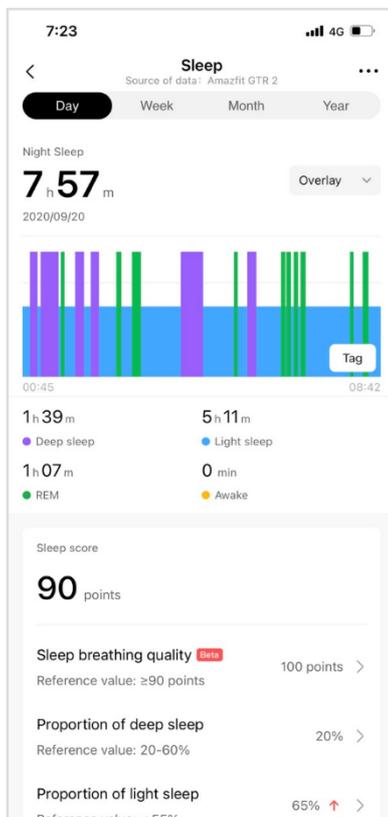
Se indossi l'orologio quando dormi, esso registra automaticamente le informazioni sul sonno. Puoi sincronizzare le informazioni sul sonno con l'app Zepp per visualizzarne gli orari, le fasi, il punteggio e relativi suggerimenti.

Assistente del sonno

Mantieni l'orologio connesso al telefono. Avvia l'app Zepp, scegli Profilo > Zepp Z > Monitoraggio salute e attiva Assistente del sonno per ottenere informazioni più accurate sul sonno (fase di sonno REM).

Monitoraggio della qualità della respirazione durante il sonno

Mantieni l'orologio connesso al telefono. Avvia l'app Zepp, scegli Profilo > Zepp Z > Monitoraggio salute e attiva il monitoraggio della qualità della respirazione durante il sonno. Quando indossi l'orologio mentre dormi, l'orologio monitorerà automaticamente la tua qualità della respirazione durante il sonno.



SpO₂

SpO₂ è un parametro fisiologico importante della respirazione e della circolazione.

1. Attiva l'orologio, premi la corona digitale per andare all'elenco delle app e seleziona l'app SpO₂ per avviare la misurazione di SpO₂.
2. Quando fai arrampicata, puoi impostare l'app Allenamento in esecuzione in background e avviare l'app SpO₂ per la misurazione di SpO₂.
3. Quando la misurazione è completata, il risultato verrà visualizzato sull'orologio. Puoi anche visualizzare i risultati della misurazione per l'intero giorno.

Precauzioni per la misurazione di SpO₂

1. Indossa l'orologio a distanza di un dito dal carpo e rimani fermo.
2. Indossa il dispositivo in modo che non sia né troppo stretto né troppo allentato.
3. 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, rimani fermo e concentrato su quello che stai facendo.
5. Fattori come i peli, i tatuaggi, un tremore, una temperatura bassa e l'orologio indossato in maniera errata possono influenzare i risultati e addirittura impedire la misurazione stessa.

6. L'intervallo di misurazione dell'orologio è 80%-100%. Questa funzione è da considerarsi solo come riferimento e non deve essere usata come base per una diagnosi medica. Se non ti senti bene, consulta un medico.



Stress

L'indice di stress è calcolato in base ai cambiamenti della variabilità della frequenza cardiaca. Si tratta di un riferimento per la valutazione dello stato di salute. Quando il valore dell'indice è alto, dovresti riposare di più.

1. Attiva l'orologio, premi la corona digitale per andare all'elenco delle app e scorri verso l'alto o verso il basso per selezionare l'app Stress e visualizzare le informazioni correlate.
2. Quando il test dello stress per tutto il giorno è attivato nell'app Stress, la misurazione dello stress verrà effettuata ogni 5 minuti per mostrarti le variazioni dello stress. Puoi anche mantenere l'orologio connesso al telefono, avviare l'app Zepp e scegliere Profilo > Zepp Z > Monitoraggio salute per impostare questa funzione.



3. Se il test dello stress per tutto il giorno non è attivato, puoi accedere all'app Stress per effettuare la misurazione in qualsiasi momento e visualizzare e registrare i risultati.

Funzione vocale

Controllo vocale offline

Il controllo vocale offline ti consente di effettuare la maggior parte delle operazioni sull'orologio parlando, senza doverti connettere a un telefono.

Metodo di sveglia vocale offline:

Impostazioni > Preferenze dell'utente > Controllo vocale offline > Metodo di sveglia

1. Rispondi entro 5 secondi dalla rotazione del polso
2. Rispondi entro 5 secondi dall'illuminazione dello schermo
3. Risposta mentre lo schermo è attivo



Seleziona Rispondi entro 5 secondi dalla rotazione del polso e Rispondi entro 5 secondi dall'illuminazione dello schermo per attivare la voce offline. Dopo la rotazione del polso o l'illuminazione dello schermo, viene



visualizzata l'icona Riconoscimento voce offline. Potrai quindi usare i comandi vocali offline per effettuare le relative operazioni.

Se selezioni Rispondi durante l'illuminazione dello schermo per attivare la voce offline, puoi usare i comandi vocali offline senza aspettare di vedere l'icona Riconoscimento voce offline.

Parole comando vocale offline:

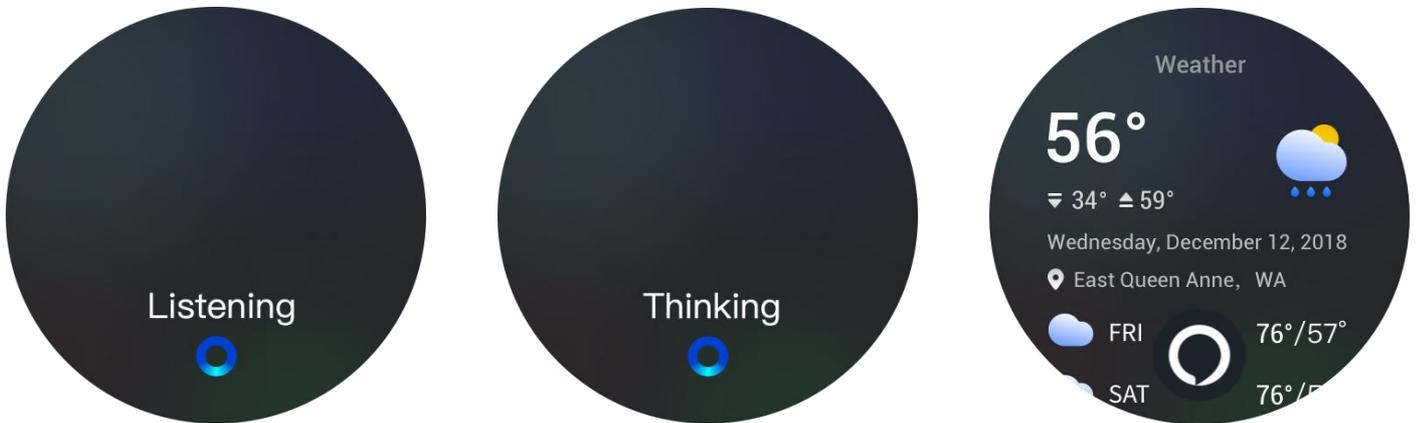
Impostazioni > Preferenze dell'utente > Controllo vocale offline > Visualizza tutti i comandi vocali. Qui puoi vedere tutte le parole per i comandi vocali offline supportate dall'orologio.

Nota: la versione globale dell'orologio Zepp Z attualmente supporta la funzione vocale offline solo quando la lingua dell'orologio è impostata su cinese semplificato o inglese.

Voce online

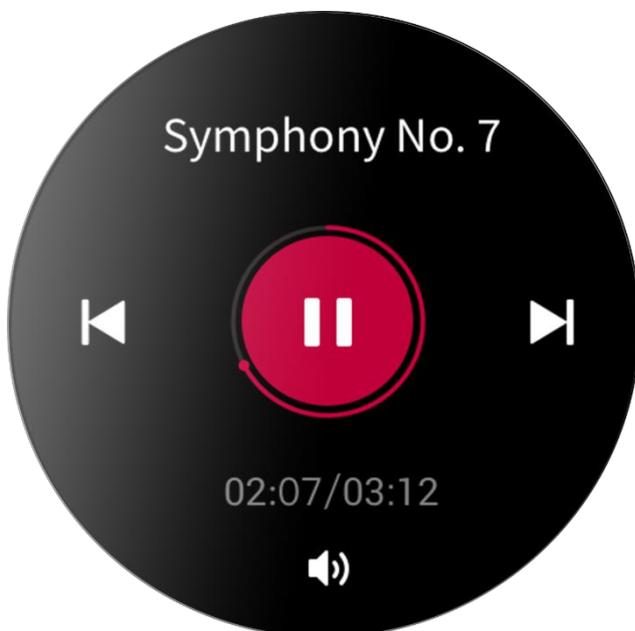
Mantieni l'orologio connesso al telefono. Avvia l'app Zepp, scegli Profilo > Aggiungi account > Amazon Alexa e accedi all'account Amazon per autorizzare Amazon Alexa. Dopo l'autorizzazione, tieni premuto il pulsante superiore per 1 secondo per attivare la funzione vocale online, Amazon Alexa.

Dopo aver attivato la funzione vocale online, quando vedi lo stato "In ascolto" puoi fare domande come "Che tempo fa?" e dare comandi come "Accendi le luci in salotto" ad Amazon Alexa.



Controllo remoto musica:

Mantieni l'orologio connesso al telefono. Quando riproduci della musica sul telefono, puoi avviare o mettere in pausa la musica, passare alla canzone precedente o successiva ed effettuare altre operazioni sull'app musicale dell'orologio.



Modificare le impostazioni su un telefono Android:

Mantieni l'orologio connesso al telefono. Avvia l'app Zepp, di in Profilo > Zepp Z > Gestione elenco app. Nella pagina che viene visualizzata, tocca il messaggio "Impossibile accedere alle notifiche" per andare nella pagina delle impostazioni delle notifiche e concedere l'autorizzazione alle notifiche per l'app Zepp. Se il messaggio non viene visualizzato, ciò significa che l'autorizzazione è già stata concessa.

Nota:

Se vuoi usare questa funzione su un telefono Android, aggiungi l'app alla whitelist o all'elenco di esecuzione automatica e mantieni l'app in esecuzione in background. Se l'app Zepp viene chiusa dal processo in background del telefono, l'orologio verrà disconnesso dal telefono e non potrai controllare la riproduzione della musica.

App orologio

App orologio

App si riferisce alle funzioni dell'orologio che possono essere usate in maniera separata, come PAI, frequenza cardiaca, SpO₂ e Allenamento.

Per usare un'app, attiva l'orologio, premi la corona digitale per andare all'elenco delle app, scorri verso l'alto o verso il basso per sfogliare l'elenco delle app e tocca un'app per avviarla.

Puoi anche impostare le app usate più spesso come app di accesso rapido per facilitarne l'utilizzo.



Gestione elenco app

Mantieni l'orologio connesso al telefono. Avvia l'app Zepp, scegli Profilo > Zepp Z > Gestione elenco app e imposta le app che puoi visualizzare sull'orologio.

Eventi

Dopo aver creato un appuntamento, l'orologio vibrerà per ricordartelo al momento giusto.

Mantieni l'orologio connesso al telefono. Avvia l'app Zepp, scegli Profilo > Zepp Z > Eventi e crea o modifica un appuntamento.

Attiva l'orologio, premi la corona digitale per andare all'elenco delle app e tocca Eventi per visualizzare gli appuntamenti configurati. Tocca un appuntamento configurato per modificarne la data e l'ora.



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.

I dati del meteo devono essere sincronizzati mediante la rete mobile. Di conseguenza, devi mantenere l'orologio connesso al telefono per aggiornare le informazioni meteo.

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

Bussola



Prima di usare la bussola, potresti dover disegnare il numero 8 per completarne la calibrazione. Visualizzerai un promemoria in cui ti si avvisa di effettuare la calibrazione. Una volta terminata la calibrazione, l'orologio mostrerà la latitudine e longitudine correnti dell'orologio e la direzione in cui punta. Per evitare interferenze e migliorare l'accuratezza, tieni l'orologio in posizione orizzontale e lontano da campi magnetici durante l'uso.



Altimetro barometrico

Dopo aver effettuato il posizionamento, l'altimetro barometrico pu ò mostrare informazioni sulla pressione e sull'altitudine della posizione corrente. Dopo aver completato il posizionamento, l'orologio mostra la latitudine e la longitudine.



Sveglia

Puoi aggiungere sveglie nell'app Zepp e sull'orologio. Le sveglie possono essere ripetute, attivate o cancellate. Tieni premuto sulle sveglie che non ti servono pi ù per eliminarle.

Quando viene raggiunta l'ora preimpostata per una sveglia, l'orologio vibrer à come promemoria. Puoi scegliere di posticiparla o di arrestarla. Se scegli di posticiparla, vibrer à nuovamente dopo 10 minuti. Puoi usare questa funzione solo 5 volte per ogni sveglia.

Se non fai nulla quando l'orologio vibra, dopo 30 secondi la sveglia verr à automaticamente posticipata.



Cronometro

L'orologio fornisce un cronometro con un'accuratezza di 0,01 secondi e un tempo massimo di registrazione di 24 ore.

L'orologio pu ò contare i tempi e registrarne un massimo di 99.

Conto alla rovescia



Puoi impostare il conto alla rovescia. Alla fine del conto alla rovescia, l'orologio vibrerà per ricordartelo.

Impostazioni dell'orologio

Impostazioni della lingua di sistema

Avvia l'app Zepp, vai in Profilo > Zepp Z > Impostazioni dell'orologio > Lingua sistema per cambiare la lingua di sistema dell'orologio.

Lato d'uso

Vai in Orologio > Elenco app > Impostazioni > Preferenze dell'utente > Lato d'uso e imposta il pulsante sulla destra o sulla sinistra dello schermo, in base al braccio su cui indossi l'orologio.

