

Návod na používanie hodínok Amazfit GTS 2 (slovenské vydanie)

Obsah

| | |
|--|----|
| Návod na používanie hodínok Amazfit GTS 2 (slovenské vydanie)..... | 1 |
| Začíname | 3 |
| Vzhľad..... | 3 |
| Zapnutie a vypnutie | 3 |
| Nabíjanie | 3 |
| Nosenie hodínok a výmena remienka..... | 4 |
| Pripojenie a párovanie | 4 |
| Aktualizácia systému hodínok..... | 5 |
| Ovládacie centrum..... | 5 |
| Systémový čas | 5 |
| Jednotky..... | 5 |
| Bežné operácie | 5 |
| Funkcie dostupné po pripojení hodínok k telefónu..... | 7 |
| Upozornenia aplikácií..... | 7 |
| Hovory | 7 |
| Vyhľadanie mobilného telefónu | 7 |
| Aplikácia Najst' hodinky | 7 |
| Ciferník..... | 8 |
| Komplikácie na ciferníku | 8 |
| Trvalo zapnutý displej | 8 |
| Pridávanie ciferníkov..... | 8 |
| Zmena ciferníka..... | 8 |
| Odstránenie ciferníkov | 9 |
| Skratky..... | 10 |
| Inteligentný asistent | 10 |
| Aplikácie s rýchlym prístupom..... | 10 |
| Dvojité stlačenie bočného tlačidla | 10 |
| Tréning | 11 |
| Tréning | 11 |
| Určovanie polohy pomocou GPS počas tréningu | 11 |
| Pripomenutia a nastavenia tréningu..... | 11 |
| Ovládanie tréningu | 12 |

| | |
|--|----|
| Zobrazenie záznamov tréningov..... | 12 |
| Aktivity a zdravie | 13 |
| PAI..... | 13 |
| Cieľ aktivity..... | 13 |
| Upozornenia na nečinnosť..... | 13 |
| Srdcová frekvencia | 13 |
| Upozornenia na srdcovú frekvenciu..... | 13 |
| Automatická detekcia srdcovej frekvencie..... | 14 |
| Manuálne meranie | 14 |
| Spánok..... | 14 |
| Spánkový asistent | 14 |
| Monitorovanie kvality dýchania počas spánku..... | 14 |
| SpO ₂ | 15 |
| Opatrenia pri meraní SpO ₂ | 15 |
| Stres | 16 |
| Funkcia ovládania hlasom | 17 |
| Offline ovládanie hlasom..... | 17 |
| Multimediálna funkcia..... | 18 |
| Hudba | 18 |
| Aplikácie v hodinkách | 19 |
| Aplikácie v hodinkách..... | 19 |
| Zoznam aplikácií | 19 |
| Rozvrh | 19 |
| Počasie..... | 19 |
| Kompas..... | 19 |
| Barometrický výškomer | 19 |
| Budík | 19 |
| Stopky..... | 20 |
| Odpočítavanie..... | 20 |
| Nastavenia hodín | 21 |
| Nastavenia rozhrania Bluetooth..... | 21 |
| Nastavenia jazyka systému | 21 |

Začíname

Vzhľad



Zapnutie a vypnutie

Zapnutie:

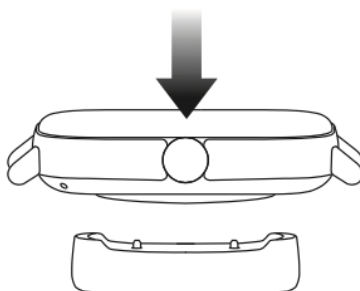
Dlhým stlačením bočného tlačidla zapnete hodinky. Zobrazí sa úvodná obrazovka. Ak zapnutie hodínok dlhým stlačením bočného tlačidla nefunguje, nabite ich a skúste to znova.

Vypnúť:

Keď sú hodinky zapnuté, podržaním bočného tlačidla 5 sekúnd prejdete do ponuky napájania. Môžete si vybrať možnosť vypnutia alebo reštartovania hodínok.

Vynútené vypnutie:

Keď sú hodinky zapnuté, podržaním bočného tlačidla 10 sekúnd hodinky reštartujete.



Nabíjanie

Tento produkt sa nabíja pomocou magnetickej nabíjacej základne. Používajte nabíjajúcu základňu, ktorú ste dostali s produktom. Zarovnajte nabíjací port na zadnej strane hodínok s kovovými kontaktmi na nabíjacej základni a potom počkajte, kým sa na obrazovke hodínok nezobrazí indikátor úrovne nabitia.

Poznámka:

Používajte originálnu nabíjajúcu základňu a uistite sa, že je nabíjací port suchý.

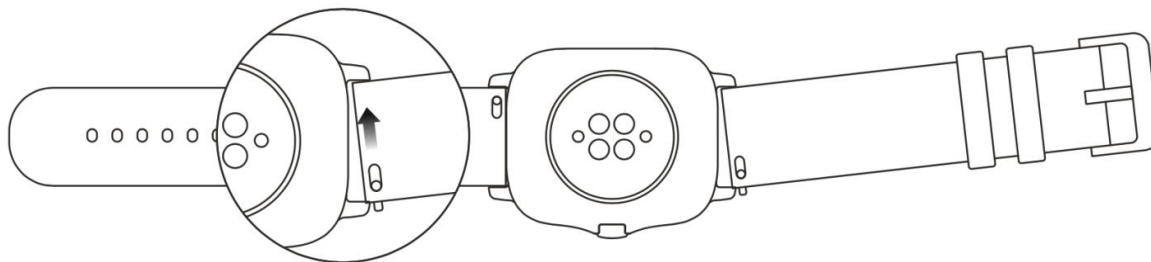
Na nabíjanie hodínok používajte port USB na počítači alebo nabíjačku s menovitým výstupným napätím 5 V a menovitým výstupným prúdom nad 1 A.

Nosenie hodínok a výmena remienka

Utiahnite si remienok tak, aby to bolo pohodlné, pokožka mohla dýchať a senzor mohol fungovať.

Pri meraní SpO₂ si nedávajte hodinky priamo na zápästný kĺb, vystrite ruku do vodorovnej polohy, udržujte pohodlné nasadenie (s primerane utiahnutým remienkom) a medzeru medzi hodinkami a pokožkou zápästia a počas merania nehýbte rukou. Ak je meranie ovplyvnené vonkajšími faktormi (zvesená ruka, hýbanie rukou, ochlpenie na ruke, tetovanie a podobne), výsledok merania môže byť nepresný alebo môže byť meranie neúspešné a bez výsledku.

Remienok hodínok si môžete počas tréningu utiahnuť silnejšie a po tréningu zasa povoliť. Ak sa vám hodinky na zápästí hýbu alebo nedokážu generovať údaje, primerane si utiahnite remienok.



Pri výmene remienka postupujte podľa nasledujúceho obrázka:

Poznámka:

Keď je remienok nasadený, primeranou silou zaň potiahnite, aby ste zaistili bezpečné nasadenie.

Vyhýbajte sa kontaktu s tekutinami, pretože kožený remienok nie je vodotesný. Ak sa takémuto kontaktu nemôžete vyhnúť, napríklad pri plávaní, používajte gumený alebo silikónový remienok.

Pripojenie a párovanie

Pomocou telefónu naskenujte nasledujúci QR kód a stiahnite a nainštalujte si aplikáciu Zepp. Ak chcete dosiahnuť lepší používateľský zážitok, po zobrazení výzvy aplikáciu aktualizujte na najnovšiu verziu.



Poznámka: V mobilnom telefóne musí byť nainštalovaný systém Android 5.0 alebo iOS 10.0, prípadne novší.

Prvé párovanie:

Po prvom spustení hodínok sa na obrazovke zobrazí QR kód, pomocou ktorého ich možno spárovať.

Na telefóne otvorte aplikáciu Zepp, prihláste sa do nej a naskenovaním QR kódu zobrazeného na hodinkách spárujte telefón s hodinkami.

Párovanie s novým telefónom:

1. Otvorte aplikáciu Zepp na starom telefóne a synchronizujte údaje s hodinkami.
2. Na starom telefóne prejdite na informačnú stránku hodínok, v spodnej časti stránky klepnite na Odpárovať a odparujte starý telefón od hodínok.
3. Obnovte výrobné nastavenia hodínok a potom ich reštartujte. Keď sa hodinky reštartujú, spárujte ich s novým telefónom podľa postupu pri úvodnom párovaní.

Aktualizácia systému hodínok

Nechajte hodinky pripojené k telefónu, spustíte aplikáciu Zepp, prejdite do časti Profil > Amazfit GTS 2 a klepnutím na Aktualizácia systému zobrazte alebo aktualizujte systém hodínok.

Keď sa zobrazí správa o aktualizácii systému hodínok, odporúčame vám klepnúť na možnosť Aktualizovať ihneď.

Ovládacie centrum

Potiahnutím prstom nadol po ciferníku zobrazíte ovládacie centrum s nasledujúcimi funkciami systému: Svetidlo, úprava jasů, režim Nerušiť, režim úspory batérie, zamknutie obrazovky, vyhľadanie telefónu, nastavenie hlasitosti, režim Divadlo a trvalo zapnutá obrazovka.

Systemový čas

Nechajte hodinky pripojené k telefónu. Počas synchronizácie údajov hodinky automaticky používajú systémový čas a formát času vášho telefónu a zobrazujú čas v 12-hodinovom alebo 24-hodinovom formáte.

Jednotky

Nechajte hodinky pripojené k telefónu, otvorte aplikáciu Zepp a prejdite do časti Profil > Nastavenia. Tu môžete nastaviť mernú jednotku vzdialenosti a hmotnosti. Počas synchronizácie údajov hodinky automaticky používajú nastavenia v aplikácii.

Bežné operácie

Klepnutie na obrazovku

Ak chcete zapnúť túto funkciu, vyberte aktuálnu položku alebo pokračujte ďalším krokom.

Podržanie prsta na ciferníku

Táto funkcia aktivuje výber ciferníka a umožňuje zobrazit nastavenia ciferníkov.

Zakrytie obrazovky

Vypnutie obrazovky.

Potiahnutie prstom nahor, nadol, doľava alebo doprava

Posúvanie obsahu stránky alebo prepínanie stránok. Na niektorých stránkach sa môžete potiahnutím prstom doprava vrátiť o stránku vyššie.

Stlačenie bočného tlačidla

Zobudenie hodínok, prechod do zoznamu aplikácií alebo návrat na ciferník.

Dvojité stlačenie bočného tlačidla

Spustenie určitej aplikácie.

Dlhé stlačenie bočného tlačidla 5 sekúnd alebo dlhšie

Zapnutie hodínok, prechod na stránku napájania alebo vynútenie reštartovania.

Funkcie dostupné po pripojení hodínok k telefónu

Upozornenia aplikácií

Keď sú hodinky pripojené k telefónu, budú sa vám na nich zobrazovať upozornenia aplikácií z telefónu. Potiahnutím prstom nahor po ciferníku zobrazíte posledných 20 upozornení v centre upozornení.

Spôsob nastavenia:

Nechajte hodinky pripojené k telefónu, otvorte aplikáciu Zepp a prejdite do časti Profil > Amazfit GTS 2 > Upozornenia a pripomenutia a klepnite na Upozornenia aplikácie a podľa potreby zapnite upozornenia aplikácií.

Poznámka:

Ak chcete túto funkciu zapnúť na telefóne s Androidom, musíte pridať aplikáciu Zepp do zoznamu povolených aplikácií alebo do zoznamu automaticky spúšťaných aplikácií, aby neustále bežala na pozadí. Ak aplikáciu Zepp ukončí proces na pozadí v telefóne, hodinky sa od telefónu odpoja a nebudú sa vám na nich zobrazovať upozornenia aplikácií.

Hovory

Ak chcete na hodinkách prijímať hovory, spárujte ich s telefónom cez Bluetooth a nechajte ich pripojené.

Spôsob nastavenia:

1. spôsob: Spustíte aplikáciu Zepp a prejdite do časti Profil > Amazfit GTS 2 > Nastavenia aplikácie. Na stránke Telefón zapnite funkciu Hovor na hodinkách a podľa pokynov spárujte hodinky a telefón cez Bluetooth.
2. spôsob: Na hodinkách a telefóne prejdite do časti Nastavenia > Bluetooth a zariadenia spárujte:
 1. Na telefóne prejdite do nastavení, výberom možnosti Bluetooth zapnite rozhranie Bluetooth a nastavte telefón ako vyhľadateľný. Na hodinkách prejdite do zoznamu aplikácií a vyberte Nastavenia > Sieť a pripojenia > Bluetooth. Uistite sa, že Bluetooth je zapnutý.
 2. Na telefóne nájdite vo výsledkoch vyhľadávania dostupných zariadení svoje hodinky a klepnutím ich spárujte. Alebo nájdite svoj telefón vo výsledkoch vyhľadávania zariadení Bluetooth na hodinkách a klepnutím zariadenia spárujte.

Vyhľadanie mobilného telefónu

1. Nechajte hodinky pripojené k telefónu.
2. Na ciferníku potiahnite prstom nadol, aby sa zobrazilo ovládacie centrum, a klepnite na Nájst' mobil. Telefón začne vibrovať a zvonieť.
3. V zozname aplikácií vyberte Widgety a potom klepnite na Nájst' mobil. Telefón začne vibrovať a zvonieť.

Aplikácia Nájst' hodinky

Nechajte hodinky pripojené k telefónu, otvorte aplikáciu Zepp, prejdite do časti Profil > Amazfit GTS 2 a klepnite na Nájst' hodinky. Hodinky začnú vibrovať a zvonieť.

Ciferník

Komplikácie na ciferníku

Niektoré ciferníky podporujú komplikácie. Komplikácie zobrazujú rôzne informácie, ako sú napríklad kroky, spotreba kalórií a počasie. Klepnutím na komplikáciu otvoríte príslušnú aplikáciu. Podľa potreby môžete tiež upravovať informácie.

Úprava komplikácií ciferníka:

1. Zobuďte hodinky a stlačením a podržaním prsta na ciferníku prejdite na stránku výberu ciferníka.
2. Potiahnutím doľava alebo doprava zobrazte ukážku dostupných ciferníkov. Ak ciferník podporuje komplikácie, v jeho spodnej časti sa zobrazí tlačidlo Upraviť. Klepnutím na toto tlačidlo prejdete na stránku, kde môžete upravovať komplikácie ciferníka.
3. Vyberte komplikáciu, ktorú chcete upraviť, a klepnite na ňu alebo potiahnutím prstom nahor alebo nadol po obrazovke prepnete medzi komplikáciami.
4. Po dokončení úprav aktivujte ciferník stlačením bočného tlačidla.

Trvalo zapnutý displej

Po zapnutí tejto funkcie sa budú na obrazovke v pohotovostnom režime zobrazovať určité informácie, čo však výrazne skracuje výdrž batérie.

Nastavenie trvalo zapnutého displeja:

1. Zobuďte hodinky a prejdite stlačením bočného tlačidla do zoznamu aplikácií. Potom prejdite do časti Nastavenia > Displej a jas > Trvalo zapnutý displej.
2. Vyberte štýl ciferníka a zapnite funkciu Trvalo zapnutý displej.

Pridávanie ciferníkov

Okrem vstavaných ciferníkov si môžete podľa vybrať online ciferníky z obchodu s ciferníkmi v aplikácii Zepp a synchronizovať ich s hodinkami. V aplikácii tiež môžete nastaviť obrázky z telefónu ako vlastné ciferníky.

Pridanie online ciferníkov:

1. Nechajte hodinky pripojené k telefónu, otvorte aplikáciu Zepp a prejdite do časti Profil > Amazfit GTS 2 > Obchod.
2. Vyberte jeden alebo viaceré ciferníky, ktoré chcete používať, a synchronizujte ich s hodinkami. Budete mať k dispozícii viacero možností.

Pridanie prispôbených ciferníkov:

Nechajte hodinky pripojené k telefónu, otvorte aplikáciu Zepp, prejdite do časti Profil > Amazfit GTS 2 > Obchod a potom prejdite do časti s prispôbenými ciferníkmi.

Zmena ciferníka

1. Zobuďte hodinky a stlačením a podržaním prsta na ciferníku prejdite na stránku výberu ciferníka.
2. Potiahnutím doľava alebo doprava zobrazte ukážku dostupných ciferníkov vrátane vstavaných ciferníkov a synchronizovaných online ciferníkov.
3. Klepnutím na požadovaný ciferník nahradíte aktuálny ciferník.

Odstránenie ciferníkov

Keď sa na hodinkách minie úložný priestor, budete musieť odstrániť niektoré ciferníky, aby ste uvoľnili miesto pre nové (niektoré vstavané ciferníky nie je možné odstrániť).

1. Zobuďte hodinky a stlačením a podržaním prsta na ciferníku prejdite na stránku výberu ciferníka.
2. Potiahnutím prstom doľava alebo doprava zobrazte ukážku dostupných ciferníkov na hodinkách vrátane vstavaných ciferníkov, synchronizovaných online ciferníkov a prispôbených ciferníkov.
3. Stlačte a podržte ciferník, ktorý chcete odstrániť, a potiahnite prstom nahor po obrazovke. Ak je ciferník možné odstrániť, zobrazí sa tlačidlo odstránenia. Klepnutím na tlačidlo ciferník odstránite.

Skratky

Inteligentný asistent

Potiahnutím prstom doprava po ciferníku prejdete na stránku inteligentného asistenta, ktorý umožňuje jednoducho používať a zobrazit' rôzne funkcie a informácie:

1. Pozrite si informácie z aplikácií v reálnom čase, napríklad priebeh tréningov alebo odpočítavania. Tieto informácie sa automaticky zobrazujú na stránke inteligentného asistenta.
2. Pozrite si informácie o položkách a trvalo nainštalovaných aplikáciách, ako je napríklad najbližšia naplánovaná udalosť, budík a najnovšie údaje o srdcovej frekvencii.

Môžete tiež otvoriť aplikáciu Zepp a prejsť do časti Profil > Amazfit GTS 2 > Inteligentný asistent, kde môžete nastaviť zobrazovaný obsah a poradie jednotlivých položiek.

Aplikácie s rýchlym prístupom

Aplikácie s rýchlym prístupom, ktoré sa zobrazujú na ľavej strane ciferníka, vám umožňujú pohodlný prístup k funkciám hodín. Môžete pridať často používané aplikácie a funkcie, ako je napríklad aplikácia

Tréning.

Zmena aplikácií s rýchlym prístupom:

1. Zobuďte hodinky a prejdite stlačením bočného tlačidla do zoznamu aplikácií. Potom prejdite do časti Nastavenia > Predvoľby používateľa > Aplikácie s rýchlym prístupom a potiahnutím prstom nahor alebo nadol zobrazte aplikácie, ktoré je možné nastaviť ako aplikácie s rýchlym prístupom.
2. Keď počet aktuálnych aplikácií dosiahne maximálny limit, odstráňte nepotrebné aplikácie a pridajte tie, ktoré potrebujete.

Dvojité stlačenie bočného tlačidla

Dvojitým stlačením bočného tlačidla spustíte vopred nastavenú aplikáciu. Predvolene sa otvorí aplikácia Tréning. Ako predvolene otváranú aplikáciu môžete na stránke Nastavenia vybrať inú aplikáciu, ktorú často používate.

Tréning

Tréning

Hodinky podporujú 12 tréningových režimov vrátane behu vonku, chôdze, cyklistiky vonku, **bežeckého trenažéra**, cyklistiky vo vnútri, **plávania na otvorenej vode**, plávania v bazéne, eliptikalu, horolezectva, trailového behu, lyžovania a voľného tréningu.

Zobuďte hodinky, stlačením bočného tlačidla prejdite do zoznamu aplikácií, vyberte aplikáciu Tréning a klepnite na požadovaný tréningový režim. Potom klepnutím na ŠTART na stránke prípravy tréningu spustíte zaznamenávanie údajov tréningu.

Určovanie polohy pomocou GPS počas tréningu

Ak vyberiete vonkajší tréning, počkajte, kým sa na obrazovke prípravy na tréning nepodarí úspešne určiť polohu cez GPS. Potom klepnutím na ŠTART spustíte tréning. Hodinkám to umožní zaznamenávať úplné údaje o tréningu a zabráni to nepresným údajom v dôsledku straty sledovania tréningu.

Ako postupovať pri určovaní polohy:

1. Ak sa vám po výbere tréningu zobrazí výzva na aktualizáciu asistovaného GPS (AGPS), otvorte na telefóne aplikáciu Zepp, pripojte ju k hodinkám a aktualizujte AGPS. Potom znova vyberte tréning. Zrýchli sa tým hľadanie signálu a zabráni sa neúspešnému určeniu polohy.
2. Počas určovania polohy bliká ikona signálu GPS. Na otvorenom priestranstve s lepším signálom GPS môže byť určenie polohy rýchlejšie, pretože okolité budovy môžu blokovať a zoslabovať signál, predlžovať určovanie polohy a dokonca spôsobiť, že sa poloha nebude dať určiť.
3. Po úspešnom určení polohy sa tlačidlo ŠTART aktivuje. Ikona signálu GPS zobrazuje aktuálnu silu signálu GPS.

AGPS (asistované GPS) je druh informácií o satelitnej obežnej dráhe systému GPS, ktoré hodinkám pomáhajú zrýchliť proces určovania polohy cez GPS.

Pripomenutia a nastavenia tréningu

V dolnej časti stránky prípravy na tréning môžete klepnutím na ikonu Nastavenia nastaviť aktuálny tréningový režim. Súvisiace parametre sa líšia v závislosti od tréningového režimu.

Tréningový cieľ:

Môžete si nastaviť pripomenutia cieľa vzdialenosti, času a spotreby kalórií.

Pripomenutie tréningu:

Môžete si nastaviť pripomenutie vzdialenosti, bezpečnej srdcovej frekvencie, zóny srdcovej frekvencie, tempa a rýchlosti.

Automatické pozastavenie:

Hodinky dokážu automaticky rozpoznať stav tréningu. Keď zistia, že tréning sa zastavil, automaticky prestanú zaznamenávať údaje o aktuálnom tréningu. Keď zistia, že tréning bol znova spustený, budú údaje o tréningu zaznamenávať

ďalej.

Graf v reálnom čase:

Hodinky môžete nastaviť tak, aby počas tréningu zobrazovali graf srdcovej frekvencie, tempa, rýchlosti a rýchlosti záberov v reálnom čase.

Dĺžka plaveckej dráhy:

Pred plávaním v bazéne môžete nastaviť dĺžku plaveckej dráhy, aby sa zaznamenávala preplávaná vzdialenosť.

Ovládanie tréningu

Povolenie behu tréningovej aplikácie na pozadí:

1. Ak počas tréningu potrebujete použiť iné funkcie, vráťte sa stlačením bočného tlačidla na ciferník a vykonajte požadovanú operáciu. Tréningová aplikácia bude ďalej bežať na pozadí.
2. Keď je tréningová aplikácia spustená na pozadí, hodinky budú nepretržite zaznamenávať tréningové údaje a generovať pripomenutia na základe nastavení tréningu.
3. Keď tréningovú aplikáciu znova otvoríte, hodinky automaticky prejdú na prebiehajúci tréning.

Prehrávanie hudby:

Potiahnutím prstom doľava po obrazovke môžete počas tréningu ovládať prehrávanie hudby v aplikácii na hodinkách alebo v telefóne.

Zobrazenie údajov:

Počas tréningu môžete potiahnutím prstom nahor alebo nadol po obrazovke zobraziť rôzne údaje.

Ovládanie tréningu:

Keď počas tréningu potiahnete prstom doprava po obrazovke, môžete pozastaviť alebo znova spustiť tréning, ukončiť tréning alebo zamknúť obrazovku, **alebo prispôbiť hlasitosť hodínok.**

Uloženie údajov tréningu:

Keď tréning zastavíte, jeho údaje sa neuložia, ak sú vzdialenosť alebo čas tréningu príliš krátke. Vzhľadom na obmedzený priestor v úložisku sa odporúča synchronizovať údaje o tréningu s aplikáciou Zepp krátko po dokončení tréningu. V opačnom prípade môže dôjsť k prepísaniu tréningových údajov.

Zobrazenie záznamov tréningov

Zobrazenie záznamov tréningov na hodinkách:

Zobuďte hodinky, stlačením bočného tlačidla prejdite do zoznamu aplikácií, vyberte položku Aktivity a pozrite si záznamy posledných 30 tréningov. Môžete tiež vybrať záznam a zobraziť jeho podrobnosti.

Zobrazenie záznamov tréningov na telefóne:

Synchronizujte tréningové údaje s aplikáciou Zepp v telefóne a pozrite si podrobné tréningové záznamy na stránke záznamov tréningov.

Aktivity a zdravie

PAI

PAI je indikátor osobnej fyziologickej aktivity. Hodnota PAI sa vypočítava pomocou algoritmu, ktorý zohľadňuje srdcovú frekvenciu, intenzitu dennej aktivity a multidimenzionálne a dynamické vyhodnotenie osobných fyziologických údajov. Indikátor PAI sa nespolieha iba na jednotlivé kategórie údajov. Umožňuje vám preto systematicky a komplexne porozumieť svojmu fyzickému stavu.

Svoju hodnotu PAI môžete získať udržiavaním určitej intenzity denných aktivít alebo tréningov. Podľa výsledkov štúdie HUNT Fitness Study* pomáha udržiavanie hodnoty PAI nad 100 znížiť riziko úmrtia na kardiovaskulárne ochorenie a predĺžiť život.

Ak chcete získať ďalšie informácie, spustíte aplikáciu Zepp a vyberte Karty PAI > Otázky a odpovede

*Štúdia HUNT Fitness Study je čiastkovým projektom štúdie HUNT a vedie ju profesor Ulrik Wisloff z lekárskej fakulty na Nórskej univerzite pre vedu a techniku. Trvala viac ako 35 rokov a zúčastnilo sa jej viac ako 230 000 účastníkov.

Cieľ aktivity

Hodinky automaticky zaznamenávajú údaje o vašej aktivite vrátane krokov, kalórií, státia a vzdialenosti. Zaznamenávajú aj dobu, počas ktorej sa srdcová frekvencia pohybuje v rozsahu spaľovania tukov alebo nad ním, čo predstavuje index času spaľovania tukov.

1. Váš denný cieľ aktivity sa skladá z troch častí vrátane kruhu pohybu (s cieľovým počtom krokov alebo kalórií), kruhu spaľovania tuku a kruhu státia.
2. Keď dosiahnete cieľ, hodinky zavibrujú, aby vám zagratulovali.

Upozornenia na nečinnosť

Aby vás hodinky povzbudili k určitému pohybu každú hodinu, keď nespíte, a znížili škody spôsobené príliš dlhým sedením, monitorujú vašu aktivitu počas nosenia.

Ak do 50. minúty aktuálnej hodiny nezistia hodinky žiadnu aktivitu dlhšiu ako jednu minútu a máte ich správne nasadené, zavibrujú, aby vám pripomenuli, že sa máte hýbať. Keď vás hodinky upozornia, že sa máte postaviť, začnite sa hýbať skôr, ako nastane nasledujúca hodina, aby ste dosiahli cieľ státia počas aktuálnej hodiny.

Zapnutie upozornenia na nečinnosť:

Nechajte hodinky pripojené k telefónu, otvorte aplikáciu Zepp, vyberte Profil > Amazfit GTS 2 > [Upozornenia a pripomienky](#) > Upozornenie na nečinnosť a zapnite túto funkciu.

Srdcová frekvencia

Srdcová frekvencia je dôležitým ukazovateľom fyzického stavu. Časté meranie srdcovej frekvencie pomáha zachytiť viac zmien srdcovej frekvencie a poskytnúť referenčné informácie pre zdravý životný štýl.

Ak chcete, aby bolo meranie presné, musíte mať hodinky správne nasadené podľa pokynov a uistiť sa, že časť hodínok dotýkajúca sa pokožky je čistá a bez škvŕn od opaľovacieho krému.

Upozornenia na srdcovú frekvenciu

Funkciu upozornenia na srdcovú frekvenciu môžete zapnúť, keď si nastavíte interval detekcie menší ako 10 minút.

Keď sa dosiahne hodnota upozornenia a za posledných 10 minút sa nezistí žiadna zjavná aktivita, hodinky zavibrujú.

Automatická detekcia srdcovej frekvencie

1. Aby ste zapli automatické meranie srdcovej frekvencie a nastavili frekvenciu merania, nechajte hodinky pripojené k telefónu, otvorte aplikáciu Zepp, vyberte Profil > Amazfit GTR 2 > **Monitorovanie zdravia**, zapnite možnosť **Automatická detekcia srdcovej frekvencie** a nastavte frekvenciu merania. Hodinky budú automaticky merať srdcovú frekvenciu podľa nastavenej frekvencie a zaznamenávať zmeny srdcovej frekvencie počas dňa.
2. Zmeny srdcovej frekvencie sú výraznejšie, keď ste aktívni. Ak zapnete funkciu **Rozpoznanie aktivity**, hodinky automaticky zvýšia frekvenciu detekcie srdcovej frekvencie tak, aby boli údaje o srdcovej frekvencii počas tréningov presné.
3. Aplikácia hodínok na meranie srdcovej frekvencie vám umožňuje zobrazit' krivku srdcovej frekvencie a jej rozloženie počas dňa.

Manuálne meranie

1. Aby ste si zmerali srdcovú frekvenciu manuálne, keď je **Automatické meranie srdcovej frekvencie** vypnuté, zobud'te hodinky, stlačením bočného tlačidla prejdite do zoznamu aplikácií a potiahnutím prsta nahor alebo nadol po obrazovke vyberte aplikáciu Srdcová frekvencia.
2. Aplikáciu Srdcová frekvencia si môžete nastaviť ako aplikáciu s rýchlym prístupom, aby ste si srdcovú frekvenciu mohli odmerať pohodlnejšie.
3. Hodinky vám umožňujú zobrazit' iba srdcovú frekvenciu, ktorú ste práve namerali. Na zobrazenie historických záznamov je potrebné synchronizovať údaje s aplikáciou Zepp.

Spánok

Kvalita spánku má významný vplyv na ľudské zdravie.

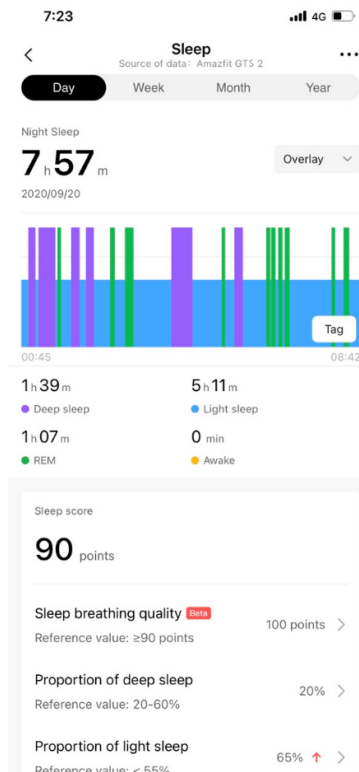
Ak budete hodinky nosiť počas spánku, automaticky budú zaznamenávať informácie o spánku. Informácie o spánku môžete synchronizovať s aplikáciou Zepp, čo vám umožní pozriet' si dĺžku, fázy a skóre spánku, ako aj odporúčania týkajúce sa spánku.

Spánkový asistent

Nechajte hodinky pripojené k telefónu, otvorte aplikáciu Zepp, prejdite do časti Profil > Amazfit GTS 2 > **Monitorovanie zdravia** a zapnite Spánkového **asistenta**, aby ste získali presnejšie informácie o spánku (o fáze spánku REM).

Monitorovanie kvality dýchania počas spánku

Nechajte hodinky pripojené k telefónu, otvorte aplikáciu Zepp, prejdite do časti Profil > Amazfit GTS 2 > **Monitorovanie zdravia** a zapnite Monitorovanie kvality dýchania počas spánku. Hodinky budú automaticky monitorovať kvalitu dýchania počas spánku, keď zistia, že ich máte nasadené počas spánku.



SpO₂

Saturácia krvi kyslíkom (SpO₂) je dôležitým fyziologickým parametrom dýchania a krvného obehu.

1. Zobuďte hodinky, stlačením bočného tlačidla prejdite do zoznamu aplikácií a vyberte aplikáciu SpO₂, pomocou ktorej si môžete odmerať SpO₂.
2. Keď sa venujete horolezectvu, môžete nechať aplikáciu Tréning spustenú na pozadí, spustiť aplikáciu SpO₂ a odmerať si SpO₂.
3. Po dokončení merania sa na hodinkách zobrazí jeho výsledok. Môžete si tiež prezrieť výsledky meraní za celý deň.

Opatrenia pri meraní SpO₂

1. Nasadíte si hodinky do vzdialenosti jedného prsta od karpálneho tunela a nehýbte sa.
2. Hodinky majte nasadené pevne, aby ste cítili primeraný tlak.
3. Položte ruku na stôl alebo pevný povrch tak, aby obrazovka hodín smerovala nahor.
4. Počas merania zostaňte v pokoji a sústreďte sa na meranie.
5. Faktory, ako je ochlpenie, tetovanie, trasenie, nízka teplota alebo nesprávne nasadenie hodín, môžu ovplyvniť výsledky merania, alebo dokonca viesť k jeho zlyhaniu.
6. Hodinky merajú saturáciu v rozsahu od 80 do 100 %. Táto funkcia je len informatívna a nemala by sa používať ako základ lekárskej diagnostiky. Ak sa necítite dobre, vyhľadajte lekársku pomoc.

Stres

Index stresu sa vypočítava na základe zmien variability srdcovej frekvencie. Slúži ako referencia na hodnotenie zdravotného stavu. Keď je index vysoký, mali by ste si oddýchnuť.

1. Zobuďte hodinky, stlačením bočného tlačidla prejdite do zoznamu aplikácií a potiahnutím prstom nahor alebo nadol vyberte aplikáciu Stres. Zobrazia sa súvisiace informácie.
2. Keď je v aplikácii Stres zapnuté automatické testovanie stresu, stres sa bude merať každých 5 minút, aby sa zaznamenali zmeny vášho stresu počas celého dňa. Na nastavenie tejto funkcie môžete tiež nechať hodinky pripojené k telefónu, otvoriť aplikáciu Zepp, prejsť do časti Profil > Amazfit GTS 2 > Monitorovanie zdravia.
3. Ak je automatické monitorovanie stresu vypnuté, môžete kedykoľvek otvoriť aplikáciu Stres, odmerať si stres, pozrieť si výsledky a zaznamenať si ich.

Funkcia ovládania hlasom

Offline ovládanie hlasom

Offline hlasové ovládanie vám umožňuje hlasom vykonávať väčšinu operácií na hodinkách bez toho, aby boli pripojené k mobilnému telefónu.

Režim zobudenia offline hlasového ovládania:

Prejdite do časti Nastavenia > Predvoľby používateľa > Offline ovládanie hlasom > Režim zobudenia.

1. Odpovedať do 5 sekúnd po otočení zápästia.
2. Odpovedať do 5 sekúnd po rozsvietení obrazovky.
3. Odpovedať pri rozsvietení obrazovky.

4. Výberom možnosti „Odpovedať do 5 sekúnd po otočení zápästia“ a „Odpovedať do 5 sekúnd po rozsvietení obrazovky“ zapnete offline ovládanie hlasom. Po otočení zápästia alebo rozsvietení obrazovky sa zobrazí ikona „Rozpoznávanie offline hlasu“. Vyslovením offline hlasových príkazov potom môžete vykonávať súvisiace operácie.

Ak offline hlasové ovládanie zapnete výberom možnosti „Odpovedať pri rozsvietení obrazovky“, môžete offline hlasové príkazy používať priamo bez toho, aby ste museli čakať na zobrazenie ikony „Rozpoznávanie offline hlasu“.

Offline hlasové príkazy:

Prejdite do časti Nastavenia > Predvoľby používateľa > Offline ovládanie hlasom > Zobrazit' všetky hlasové príkazy. Zobrazia sa všetky offline hlasové príkazy, ktoré hodinky podporujú.

Multimediálna funkcia

Hudba

Prehrávanie lokálne uloženej hudby:

Hodinky podporujú priame prehrávanie hudby a pri pripojení cez Bluetooth dokážu prehrávať hudbu v slúchadlách alebo na stereofónnom systéme s podporou rozhrania Bluetooth.

1. Pridanie skladieb: Otvorte aplikáciu Zepp a prejdite do časti Profil > Amazfit GTS 2 > Hudba. Na stránke Hudba vyberte hudobné súbory .mp3 alebo .wav, ktoré chcete preniesť z telefónu do hodínok. Po dokončení prenosu môžete prehrávať hudbu na hodinkách.

2. Na stránke Hudba sa zobrazuje názov a autor skladby. Táto stránka podporuje aj prepínanie

na ďalšiu alebo predchádzajúcu skladbu, spustenie a pozastavenie prehrávania, nastavenie režimu prehrávania a nastavenie

hlasitosti.

3. Druhá stránka Hudba vám umožňuje pridávať skladby do zoznamu obľúbených, prepínať zdroj zvuku, zobrazíť playlist, pripojiť sa k audiozariadeniam cez Bluetooth a používať ďalšie funkcie.

Diaľkový ovládač hudby:

Nechajte hodinky pripojené k telefónu. Pri prehrávaní hudby na telefóne môžete pomocou aplikácie Hudba na hodinkách spustiť alebo pozastaviť hudbu, prepnúť na predchádzajúcu alebo nasledujúcu skladbu a vykonávať ďalšie operácie.

Úprava nastavení na telefóne s Androidom:

Nechajte hodinky pripojené k telefónu, otvorte aplikáciu Zepp a prejdite do časti Profil > Amazfit GTSS 2 > Správa zoznamu aplikácií. Na zobrazenej stránke klepnite na správu

„Prístup k čítaniu upozornení nie je povolený“, aby ste prešli na stránku Nastavenia upozornení a povolili aplikácii Zepp povolenie na čítanie upozornení. Ak sa táto správa nezobrazí, povolenie je už udelené.

Poznámka:

Ak chcete túto funkciu zapnúť na telefóne s Androidom, musíte pridať aplikáciu Zepp do zoznamu povolených aplikácií alebo do zoznamu automaticky spúšťaných aplikácií, aby neustále bežala na pozadí. Ak aplikáciu Zepp ukončí proces na pozadí v telefóne, hodinky sa od telefónu odpoja a nebudete môcť pomocou nich ovládať prehrávanie hudby.

Aplikácie v hodinkách

Aplikácie v hodinkách

Aplikáciami sa označujú funkcie hodínok, ktoré možno používať samostatne, napríklad Tréning, Srdcová frekvencia a Počasie.

Ak chcete použiť určitú aplikáciu, zobuďte hodinky, stlačením bočného tlačidla prejdite do zoznamu aplikácií, potiahnutím prstom nahor alebo nadol prechádzajte zoznamom aplikácií a potom klepnutím spustíte požadovanú aplikáciu.

Na uľahčenie používania si tiež môžete nastaviť často používané aplikácie ako aplikácie s rýchlym prístupom.

Zoznam aplikácií

Nechajte hodinky pripojené k telefónu, otvorte aplikáciu Zepp a prejdite do časti Profil > Amazfit GTS 2 > Správa zoznamu aplikácií. Potom môžete nastaviť aplikácie na hodinkách.

Rozvrh

Keď si vytvoríte rozvrh, hodinky vás v nastavenom čase upozornenia zavibrovaním.

Nechajte hodinky pripojené k telefónu, otvorte aplikáciu Zepp a prejdite do časti Profil > Amazfit GTS 2 > Rozvrh. Potom môžete vytvoriť alebo upraviť rozvrh.

Zobuďte hodinky, stlačením bočného tlačidla prejdite do zoznamu aplikácií, klepnite na Udalosti a pozrite si nastavené udalosti. Ak chcete upraviť dátum a čas pripomenutí, klepnite na Rozvrh.

Počasie

Kedykoľvek si môžete pozrieť aktuálne počasie, rýchlosť vetra, vlhkosť, intenzitu UV žiarenia a ďalšie informácie, ako aj predpoveď počasia pre vašu aktuálnu polohu na nasledujúcich 7 dní.

Údaje o počasí sa musia synchronizovať prostredníctvom mobilnej siete. Hodinky preto musíte mať pripojené k telefónu, aby boli informácie o počasí aktuálne.

V aplikácii Zepp môžete nastaviť mesto a jednotku teploty (stupne Celzia alebo Fahrenheita).

Kompas

Pred používaním môže byť potrebné pohybovať rukou v tvare čísla 8, aby sa dokončila kalibrácia. Zobrazí sa upozornenie s výzvou na kalibráciu. Po dokončení kalibrácie hodinky zobrazia aktuálnu zemepisnú šírku a dĺžku hodínok a smer, ktorým sú natočené. Aby ste sa vyhli rušeniu a zvýšili presnosť, držte hodinky vodorovne a počas používania ich držte mimo dosahu magnetických polí.

Barometrický výškomer

Barometrický výškomer zobrazuje po určení polohy informácie o tlaku vzduchu a nadmorskej výške na mieste, kde sa nachádzate. Po úspešnom určení polohy sa na hodinkách zobrazí zemepisnú šírku a dĺžku.

Budík

Budíky môžete pridávať v aplikácii Zepp a na hodinkách. Budíky môžete nastaviť ako opakované a môžete ich zapnúť alebo odstrániť. Ak chcete budík odstrániť, podržte na ňom prst.

Keď nastane nastavený čas budíka, hodinky vás upozornia vibrovaním. Budík môžete odložiť alebo vypnúť. Ak budík odložíte, hodinky budú znova vibrovať o 10 minút. Túto funkciu môžete pre každý budík použiť len 5-krát.

Ak počas vibrovania hodínok nič neurobíte, po 30 sekundách sa budík automaticky odloží.

Stopky

Hodinky poskytujú stopky s presnosťou 0,01 sekundy a dokážu stopovať čas najviac 24 hodín.

Hodinky dokážu počas stopovania zaznamenať až 99 časov.

Odpočítavanie

Môžete si nastaviť čas odpočítavania. Na konci odpočítavania začnú hodinky vibrovať.

Nastavenia hodinek

Nastavenia rozhrania Bluetooth

Na hodinkách prejdite do zoznamu aplikácií a vyberte Nastavenia > Sieť a pripojenia. Na stránke Bluetooth nájdite požadované audiozariadenie Bluetooth a klepnite na Spárovať.

Poznámka: Ak hodinky nemôžete pripojiť k spárovanému zariadeniu Bluetooth, odpárujte ich a znova ich pripojte.

Nastavenia jazyka systému

Ak chcete zmeniť jazyk systému hodinek, otvorte aplikáciu Zepp a prejdite do časti Profil > Amazfit GTR 2 > Nastavenia hodinek > Jazyk systému.