

EVOFONE

Amazfit T-Rex 3

KULLANMA KILAVUZU

MARKA: Amazfit

MODEL: A2322&A2323

KURULUM VE KULLANIM BİLGİSİ

Bağlantı ve Eşleştirme

Aşağıdaki QR kodunu taramak için telefonunuzu kullanın ve Zepp uygulamasını indirip yükleyin. Daha iyi bir kullanıcı deneyimi için, uygulamayı istendiği gibi en son sürüme güncelleyin.

Not: Cep telefonunuz Android 7.0 veya iOS 12.0 veya daha sonraki bir sürümü çalıştırmalıdır.

İlk Eşleştirme: Saat ilk kez çalıştırıldığında, ekranları eşleştirmek için QR kodu kullanılır.

Saati ilk kez çalıştırdığınızda, ekranda QR kodu görüntülenir.

Telefonunuzda Zepp uygulamasını açın, uygulamaya giriş yapın ve telefonunuzu saatle eşleştirmek için saatteki QR kodunu tarayın.



Yeni Bir Telefonla Eşleştirme:

1. Eski telefonunuzdaki uygulamayı açın ve verileri saatle senkronize edin.
 2. Eski telefonunuzda saatin bilgi sayfasına gidin, sayfanın altındaki Eşleşmeyi kaldır seçeneğine dokununuz ve eski telefonu saatten ayırın.
- Bu bir iPhone ise, telefon ve saat arasındaki Bluetooth bağlantısını da ayırmazınız gerekir. Lütfen Ayarlar-Bluetooth'ta saate karşılık gelen Bluetooth adını bulun, adın en sağındaki simgeye tıklayın, girin ve Bu Cihazı Unut'a tıklayın.
3. Saatin Bluetooth'unu kapatın.
 4. Saatin fabrika ayarlarını geri yükleyin ve ardından saati yeni telefonunuzla eşleştirin.
- İlk eşleştirme prosedüründe açıklandığı gibi telefon.

Saatinizin Sistemini Güncelleme

Saatini telefonunuzla bağlı tutun, Zepp Uygulamasını başlatın, Profil > Amazfit T-Rex 3'e gidin ve saatinizin sistemini görüntülemek veya güncellemek için Sistem Güncellemesi'ne dokununuz.

Saatini bir sistem güncelleme mesajı aldığında Hemen Güncelle'ye dokunmanızı öneririz.

Saati Takarken

1. Kayış ne çok sıkı ne de çok gevşek olmalı, cildin nefes almasına izin vermelidir. Sizi rahat ettirirken sensörler işi yapsın.
2. Kan oksijen doygunluğunu ölçme işlemi sırasında saati doğru şekilde takın, bilek eklemlerine değil, kolunuzu düz tutun, saati bileğinizin derisine rahatça oturtun (kayışı düzgün şekilde sıkın) ve kolunuzu sabit tutun. Ölçüm sonuçları, dış faktörlerden (kolların sarkması, kolların titremesi, kıllı kollar, dövme vb.) etkilenirse hatalı olabilir veya görünmeyebilir.
3. Egzersiz sırasında saat kayışını sıkmanız önerilir ve egzersizden sonra gevşetebilirsiniz.

Temel İşlemler Saat Yüzü Sayfasındaki Hareketler Ve Düğmeler:

Operasyonlar	Sonuçlar
Ekranı aşağı kaydırın veya YUKARI düğmesine basın	Kontrol Merkezine erişir.
Ekranı yukarı kaydırın veya AŞAĞI düğmesine basın.	Kısayol Kartlarına erişir.
Ekranı soldan sağa kaydırın.	Bildirimlere erişir.
Ekranı sağdan sola kaydırın veya GERİ düğmesine tıklayın.	Uygulama Listesine erişir.
SEÇ düğmesine basın	Varsayılan: Egzersiz Listesine Erişir Ayarlar > Tercihler > Hızlı Başlatma'da değiştirilebilir.

Operasyonlar	Sonuçlar
Ekranı dokunur	Bir özelliği kullanır, geçerli öğeyi seçer veya bir sonraki adıma geçer.
Basın ve basılı tutun saat yüzü	Saat yüzü seçimini ve saat yüzü ayarlarını etkinleştirir
Ekranı örtün	Ekranı kapatır
Soldan sağa kaydırın	Çoğu alt seviye sayfalarında üst seviye sayfaya döner.
Üzerinde yukarı veya aşağı kaydırın ekran	Sayfaları kaydırır veya değiştirir
Sağ üst köşeye basın düğme - SEÇ	Bir özelliği kullanır, geçerli öğeyi seçer veya bir sonraki adıma geçer.
Sağ alt düğmeye basın - GERİ	Çoğu alt sayfa üzerindeyken üst düzey sayfaya döner.
Yukarı / aşağı düğmesine basın	Sayfaları kaydırır veya değiştirir
GERİ düğmesini 5 saniye veya daha uzun süre basılı tutun.	Güçler açık, yeniden başlatma sayfasına erişiyor ve zorla yeniden başlatma gerçekleştiriyor.

Kontrol Merkezi

Saat kadranı sayfasında aşağı kaydırın veya Kontrol Merkezi'ne girmek için YUKARI düğmesine basın, burada saatin sistem özelliklerine erişebilirsiniz.

Teknik Özellikler Ve Enerji Tüketimi

Desteklenen Özellikler:

1. Varsayılan Ekran:

El feneri, DND, UOyku modu, Sinema modu, Her zaman açık modu, Takvim, Alarm, Pil, Parlaklık, Telefon Bul, Alarm, Kilit Ekranı, Ayarlar, Bluetooth ve Wi-Fi, Kulaklık, Gece Ekranı

2. Eklenebilir:

Ses Düzeyi, Barometre, Pusula, Zamanlayıcı, Kronometre Kontrol Merkezini düzenlemeniz gerektiğinde, özelleştirme için düzenleme moduna girmek üzere Kontrol Merkezindeki herhangi bir simgeye uzun basabilirsiniz.

Telefonu bul

1. Saati telefonuna bağlı tut.



2. Saat yüzü sayfasında, Kontrol Merkezi'ne gitmek için aşağı kaydırın, bulun ve dokununuz. Telefon Bul düğmesi telefonunuz titreyecektir. Ayrıca zil sesi düğmesine tıklayabilirsiniz, telefonunuz çalacaktır.

3. Ya da Uygulama Listesi'ne gidip Daha Fazlası'na ve ardından Telefonumu Bul'a dokunabilirsiniz.

Saati Bulun

Saati telefonunuzla bağılı tutun, Zepp uygulamasını açın, Profil > Amazfit T-Rex 3'e gidin ve Cihaz Bul'a dokunun.

Ardından, iki işlev de açılacak saatiniz titrer ve çalar.

Uyarı için Titret ve Zil Sesi sahneleri saat ayarlarında açık olmalıdır. (Varsayılan yalnızca titreşimdir ve zil sesinin manuel olarak ayarlanması gerekir:

Ayarlar > Ses ve titreşim > Zil sesi > Sahne > Diğer, sadece düğmeyi açın)

Yüzleri izle

Saat Yüzlerini Değiştir

Bazı saat kadranları derlemeleri destekler.

Derlemelerle adımları, kalorileri, hava durumunu ve diğer bilgileri görüntüleyebilir ve bilgileri gerektiği gibi düzenleyebilirsiniz.

Saat kadranı derlemelerini düzenleyin:

Saati uyandırdıktan sonra, diğer saat yüzlerini seçebileceğiniz veya saat yüzünü düzenleyebileceğiniz saat yüzü seçim sayfasına girmek için saat yüzüne basın ve basılı tutun.

Kullanılabilir saat kadranlarını önizlemek için ekranda sola veya sağa kaydırın. Düğmesi derlemeleri destekleyen bir saat

kadranının altında görüntülenir.



Bu saat yüzünün derlemelerini düzenlemek için bu düğmeye dokunabilirsiniz.

3. Düzenlemek istediğiniz derlemeyi seçin. Bir derlemeye dokunun veya derlemeler arasında geçiş yapmak için ekranda yukarı veya aşağı kaydırın.

4. Düzenlemeyi bitirdikten sonra, düzenlemeyi bitirmek ve saat kadranını etkinleştirmek için sağ üstteki düğmeye basın.

Her zaman Ekranda

Bu özellik etkinse, ekran bekleme modunda saat ve bazı bilgileri göstermeye devam eder.

Dikkat: Bu özellik pil ömrünü büyük ölçüde azaltabilir.

Daima Açık Ekran Ayarları:

1. Saatinizi uyandırdıktan sonra, saat kadranında sola kaydırın veya GERİ düğmesine basarak Uygulama Listesini açın ve Ayarlar > Ekran > Her Zaman Açık Ekran'a gidin.

2. Saat kadranı stilini seçin ve Her Zaman Açık Ekran için durumu etkinleştirin.

Saat yüzleri ekleyin Saat varsayılan olarak birkaç saat yüzü sağlar. Ayrıca çevrimiçi saat yüzlerini saatle senkronize etmek için Zepp uygulamasındaki Mağaza'ya gidebilir veya Zepp uygulamasında saat yüzü resmi olarak telefondaki bir resmi ayarlayabilirsiniz.

Çevrimiçi saat yüzleri ekleyin:

1. Saati telefonunuza bağılı tutun, Zepp uygulamasını açın ve şuraya gidin:

Profil > Amazfit T-Rex 3 > Saat Kadranları.

2. Bir veya daha fazla saat kadranı seçin ve ardından bunları saate senkronize ederek kendinize birden fazla seçenek sunun.

Özelleştirilmiş saat kadranları ekleyin: Saati telefonunuzla bağılı tutun, Zepp uygulamasını açın, Pro'ya gidin.

Amazfit T-Rex 3 > Saat Yüzleri > Özel Arka Plan öğelerine dokunun ve tercih ettiğiniz stile dokunun. Telefonunuzun Albümlerinden bir fotoğraf seçerek veya telefonunuzun kamerasıyla bir fotoğraf çekerek arka planı değiştirmek için Özel Arka Plan öğesine dokunun.

Saat yüzlerini sil

Saatin depolama alanı dolmak üzereyse, yenilerine yer açmak için bazı saat kadranlarını silmeniz gerekecektir (en az bir saat kadranını saklayın).

1. Saat kadranını uyandırın ve saat kadranı seçim sayfasına gitmek için saat kadranına basılı tutun.

2. Saatte mevcut olan saat kadranlarının önizlemesini görmek için ekranda sola veya sağa kaydırın.

yerleşik saat yüzleri, senkronize çevrimiçi saat yüzleri ve özelleştirilmiş saat yüzleri dahil.

3. Ekranı yukarı kaydırın, silme düğmesini görebilirsiniz.



" Saat kadranını silmek için üzerine dokunun.

Durum Noktaları

Saat kadranının üst kısmında, saat üzerinde etkin olan işlevler (örneğin, saat üzerinde etkin olan Tiyatro Modu veya arka planda çalışan Geri Sayım uygulaması) gösterilir.

Desteklenen Ekran Durumları Şunlardır:

Düşük pil seviyesi

- DND Modu
- Uyku Modu
- Sinema Modu
- Kronometre (uygulamaya gitmek için durum noktasına dokunun)
- Geri Sayım (uygulamaya gitmek için durum noktasına dokunun)
- Müzik (uygulamaya gitmek için durum noktasına dokunun)

- Antrenmanlarda (uygulamaya gitmek için eyalet noktasına dokunun)
- Şarjda

Bildirimler Ve Çağrılar

Uygulama Uyarıları

Telefon uygulaması uyarılarını saatinizde almak için saati telefonunuza bağlı tutun. Saat kadranı sayfasında, Bildirim Merkezi'ndeki en son 20 uyarıyı görmek için sağa kaydırabilirsiniz.

Ayar yöntemi:

Saati telefonunuzla bağlı tutun, Zepp uygulamasını açın, Profil > Amazfit T-Rex 3 > Bildirimler ve Hatırlatıcılar > Uygulama Bildirimleri'ne giderek uyarıları etkinleştirin.

Gerektiğinde uygulamalar için bildirimleri etkinleştirin veya devre dışı bırakın.

Not:

Bu özelliği bir Android telefonda etkinleştirmek için, Zepp uygulamasını telefonun arka planındaki izin verilenler listesine veya otomatik çalıştırma listesine eklemeniz gerekir, böylece uygulama her zaman arka planda çalışır. Zepp uygulaması telefonun arka plan işlemi tarafından sonlandırılırsa, saat telefonunuzla bağlantısı kesilir ve saatinizde uygulama bildirimleri alamazsınız. iOS için, saat etkinleştirildikten hemen sonra Uygulama uyarıları listesinde ayarlanabilecek sınırlı sayıda uygulama vardır. Telefon daha fazla uygulamadan bildirim mesajları aldıça, Zepp uygulamasının Uygulama uyarıları listesinde daha fazla uygulama görüntülenecektir.

Tüm Bildirimleri Temizle:



Bildirim listesinin altında bir düğme var. Tüm bildirimleri temizlemek için üzerine tıklayabilirsiniz.

Saat yeniden başladıktan sonra bildirimler otomatik olarak silinecektir.

Tek Bir Bildirimi Silmek İçin:

Bir bildirim gönderildiğinde veya bildirim listesinden bir bildirim girildikten sonra, bildirim, bildirim listesinin alt kısmındaki sil düğmesi aracılığıyla silinebilir.

Gelen Arama Uyarıları:

Bu özelliği etkinleştirmek için Zepp uygulamasını açın ve Profil > Amazfit T-Rex 3 > Bildirimler ve Hatırlatıcılar > Gelen Aramalar'a gidin. Özellik etkinleştirildiğinde ve saat ile telefon bağlantılı olduğunda, telefon bir çağrı aldığı anda saat bir uyarı gösterecek ve çağrıyı saat üzerinden yok sayabilir veya kapatabilirsiniz.

Sabah Güncellemeleri

Sabah Güncellemeleri özelliğini etkinleştirdikten sonra, cihaz her sabah uyanıldığınızda kısa bir rapor gönderecek, böylece bugünün hava durumu, spor sağlık durumu ve kişisel işler gibi bilgilere hızlıca göz atabilecek ve yeni bir güne başlamak için tam olarak hazırlanmanıza yardımcı olacaktır.

Cihaz > Ayarlar > Tercihler > Sabah Güncellemeleri bölümünden Sabah Güncellemeleri işlevini devre dışı bırakabilirsiniz; ayrıca Sabah Güncellemeleri'nin içeriğini ve görüntülenme sırasını da ayarlayabilirsiniz.

Yukarıdaki ayarlar Zepp uygulaması > Profil > Amazfit TRex bölümünden de yapılabilir.3 > Cihaz Ayarları > Sabah Güncellemeleri öğelerini seçin ve saati telefona bağlı tutun.

Kısayol Kartları

Kısayol Kartları sayfasına gitmek için saat kadranını yukarı kaydırın. Burada çeşitli özellikleri ve bilgileri kolayca kullanabilir ve görüntüleyebilirsiniz:

Daha rahat erişim için bu sayfaya sık kullanılan özellik kartlarını ekleyebilirsiniz, örneğin en son etkinliğiniz, bir sonraki alarmınız veya son BPM verileriniz.

Ayrıca Zepp uygulamasını açıp Profil > Amazfit T-Rex 3 > Kısayol seçeneğine gidebilirsiniz.

Gösterilen içeriği ve gösterim sırasını ayarlayabildiğiniz kartlar.

Hızlı Başlatma İçin Düğmelere Basın

İzleme > Ayarlar > Tercihler > Kısayol Düğmeleri'ne gidip uygulamayı seçebilirsiniz.

Hızlı başlatılacak uygulamayı seçtikten sonra, ilgili düğmeyi kullanarak önceden ayarlanmış uygulamayı hızlı bir şekilde açabilirsiniz.

Tetikleme Yöntemleri:

- SEL Düğmesine uzun basın
- SEL Düğmesine basın
- UP Düğmesine uzun basın
- Aşağı Düğmesine uzun basın

Egzersizler

Egzersiz Modları

Saat, Koşu ve yürüyüş dahil olmak üzere 170'den fazla egzersiz modunu destekler, Bisiklete binme, Yüzme, Açık hava antrenmanları, İç mekan antrenmanları, Dans, Dövüş antrenmanları, Top antrenmanları, Su antrenmanları, Kış antrenmanları, Aşırı antrenmanlar, Boş zaman antrenmanlar, Masa ve kart oyunları, Dalış ve Diğerleri.

Egzersiz Listesi

1. Saatin Uygulama listesinde Antrenmanlar'ı seçin veya antrenman listesine gitmek için saat kadranında sağ üstteki düğmeye basın (antrenman için hızlı başlatma ayarlanmışsa).
2. Antrenman listesinden başlamak istediğiniz antrenmanı seçin.
3. Tüm egzersiz modlarını görmek ve bir egzersize başlamak için Daha Fazla Egzersiz öğesini seçin.



4. Düzenle düğmesine dokunun Antrenman listesini düzenlemek için, antrenmanları ekleyebilir, silebilir ve sıralayabilirsiniz.

Bir Antrenman Seçin

Antrenman listesinde, antrenmana başlamak için ekranda yukarı veya aşağı kaydırın veya YUKARI/AŞAĞI düğmelerine basın.

Bir antrenman başlatın Antrenman hazırlık sayfasına girdikten sonra, konumlandırma gerektiren antrenmanlar için, cihaz otomatik olarak bir GPS sinyali arayacaktır. Kırmızı durum çubuğu saatin sinyal aradığını gösterir ve sinyal bulunduğunda yeşile döner.

Egzersiz verilerinin doğruluğunu artırmak için sinyal bulduktan sonra egzersize girmek için yeşil durum çubuğuna veya sağ üst düğmeye dokunmanız önerilir.

Konumlandırma gerektirmeyen antrenmanlar için antrenman hazırlık sayfasındaki yeşil durum çubuğuna dokunarak antrenmanı başlatabilirsiniz.



Egzersiz İşlemleri

Egzersiz sırasında sayfaları çevirme

Egzersiz sırasında, sayfayı çevirmek için ekranda yukarı veya aşağı kaydırabilir ya da YUKARI/AŞAĞI düğmelerine basabilirsiniz. Sayfaları sola veya sağa çevirmek için sola veya sağa kaydırın.

Egzersiz verileri sayfasının sol tarafında egzersizi duraklatabilir veya sonlandırabilirsiniz. Egzersiz verileri sayfasının sağ tarafında telefondaki müzik çalmayı kontrol edebilirsiniz.

Egzersizler sırasında düğme tanımları

1. Ekran Kilitli

- Kilidi açmak için YUKARI/AŞAĞI düğmesine dokunun.
- Egzersizi duraklatmak/devam ettirmek ve kilidi açmak için SEÇ düğmesine dokunun.
- Yeni bir tur/set başlatmak ve kilidi açmak için egzersizler sırasında GERİ düğmesine dokunun.
- Duraklatma sırasında GERİ düğmesine basarak işlem sayfası ve tarih sayfası arasında geçiş yapın.
- Kilitli modda, GERİ düğmesine basarak kilidi açın.
- Saat yüzüne dönmek ve arka planda çalıştırmak için GERİ düğmesine basın ve basılı tutun.

2. Ekran Kilitli Değil

- Sayfaları çevirmek için YUKARI/AŞAĞI düğmesine dokunun.
- Antrenmanı duraklatmak/devam ettirmek için SEÇ düğmesine dokunun.
- Antrenman sırasında yeni bir tur/set başlatmak için GERİ düğmesine dokunun.
- Duraklatma sırasında işlem sayfası ve veri sayfası arasında geçiş yapmak için GERİ düğmesine dokunun.
- Saat yüzüne dönmek ve arka planda çalıştırmak için GERİ düğmesini basılı tutun.

Egzersiz Navigasyon İşlemleri Sayfası

Egzersiz verileri sayfasının sol tarafında egzersizi duraklatabilir veya sonlandırabilirsiniz.

1. Duraklat/devam et Egzersiz duraklat/devam et sayfasına girmek için simgesine dokunun.
2. Bitir Mevcut egzersizi sonlandırmak ve verileri kaydetmek için simgesine dokunun.
3. Antrenman Yardımcısı Antrenman yardımcıları ayarlarının bazılarını değiştirmek için dokunun (antrenmanı duraklattığınızda sayfada değiştirilebilir).
4. Daha sonra devam et Mevcut antrenmanı kaydetmek ve saat yüzüne dönmek için basın. Antrenman duraklatma sayfasına dönmek için antrenman uygulamasına tekrar girin.
5. Daha fazla. Bazı ayarları değiştirmek için basın.

Egzersiz Sırasında Ekran Kilidi

Otomatik ekran kilidi açıldıktan sonra dokunmatik ekran kilitletir ve bir simge görüntülenir.



egzersiz sırasında ekran kapatıldığında/AOD moduna girildiğinde/ekran zaman aşımına uğradığında durum noktasında görüntülenecektir.

Bu durumda dokunmatik ekran çalıştırılmaz.

YUKARI/AŞAĞI düğmelerine basarak ekranı doğrudan açabilirsiniz.

Ayrıca, SEÇ veya GERİ düğmelerine basmayı seçerseniz, antrenman sırasında bir turu duraklatırken veya işaretlerken ekranın kilidi açılacaktır.

Yüzme antrenmanları sırasında dokunmatik ekran sürekli olarak devre dışı bırakılacaktır ve yalnızca yüzmeyi duraklatmak için düğmeye bastıktan sonra kullanılabilir.

Dalış antrenmanları sırasında dokunmatik ekran sürekli olarak devre dışı bırakılır ve sadece yüzme bittikten sonra kullanılabilir.

Egzersiz Ayarları

Egzersiz hazırlık sayfasında, geçerli egzersiz modunu ayarlamak için yukarı kaydırıp Ayarlar'a dokunabilirsiniz. İlgili parametreler farklı egzersiz modlarına bağlı olarak değişir.

Egzersiz Asistanı

Antrenman asistanı antrenmanınız için antrenman hedefleri, antrenman uyarıları, otomatik turlar, otomatik duraklatma, tempo asistanı ve sanal tempo ölçer gibi yardımcı araçlar sağlar. Antrenman asistanı tarafından sağlanan yardımcı özellikler antrenmana bağlı olarak değişir.

Antrenman Hedefleri

Antrenman hedefleri, antrenmanınız için belirlediğiniz hedeflerdir.

Egzersiz Hedefi'nde süre, mesafe, kalori ve etki gibi egzersiz hedefleri belirleyebilirsiniz. Saat, egzersiz sırasında gerçek zamanlı olarak mevcut hedef ilerlemesini görüntüler. Önceden ayarlanmış egzersiz hedefine ulaştığınızda bir mesaj görüntülenir. Egzersiz hedefleri egzersizlere bağlı olarak değişir.

Egzersiz Uyarıları

Bu ayarda, mesafe uyarısı, kalp atış hızı uyarısı ve daha fazlası gibi ihtiyaçlarınıza göre çeşitli hatırlatıcılar ayarlayabilirsiniz. Egzersiz uyarıları, egzersiz türüne bağlı olarak değişir.

1. Mesafe Uyarısı

Saat titreşir ve antrenman sırasında her bir tam kilometre/mil için kullandığınız süreyi gösterir.

Antrenman Modu > Antrenman Asistanı > Antrenman Uyarıları > Mesafe'ye gidin, bir hedef mesafe belirleyin ve bu özelliği etkinleştirin.

2. Güvenli Kalp Atış Hızı Uyarısı

Egzersiz sırasında saat kalp atış hızınızın ayarladığınız güvenli kalp atış hızı değerini aştığını tespit ederse titreşir ve ekranda bir mesaj görüntüler. Bu durumda yavaşlamanız veya durmanız gerekir.

Egzersiz Modu > Egzersiz Asistanı > Egzersiz Uyarıları > Güvenli Kalp Atış Hızı'na gidin, güvenli bir kalp atış hızı değeri ayarlayın ve özelliği etkinleştirin.

Kalp Atış Hızı Aralığı Uyarısı

Egzersiz sırasında saat, kalp atış hızınızın belirlenen aralıktaki olmadığını algılayarsa, kalp atış hızınız belirlenen aralığa gelene kadar egzersizinizi durdurmanızı isteyen bir uyarı görüntüler.

Yapılandırılmış kalp atış hızı bölgesinde değilse, titreşir ve ekranda bir mesaj görüntüler. Bu durumda, kalp atış hızınızın yapılandırılmış aralıktaki olduğundan emin olmak için hızlanmanız veya yavaşlamanız gerekir.

Özelliği ayarlamak için Egzersiz Modu > Egzersiz Asistanı > Egzersiz Uyarıları > Kalp Atış Hızı Bölgesi'ne gidin, bir kalp atış hızı bölgesi ayarlayın ve bu özelliği etkinleştirin.

Hız uyarısı Maksimum/minimum hız değeri belirleyebilirsiniz. Hızınız önceden belirlenmiş değeri aşarsa, saat titrer ve bir mesaj görüntüler.

Egzersiz Modu > Egzersiz Asistanı > Egzersiz Uyarıları > En Yavaş Hız'a gidin, bir hız ayarlayın ve bu özelliği etkinleştirin.

Ayrıca saat, şu konularda uyarıları da destekler:

En Hızlı Tempo, turlar, hız, kulaç sıklığı, tempo, süre, kalori, su içme, enerji alımı, dönüş, dinlenme süresi, yükseklik ve hedef yükseklik.

Otomatik Tur

Bu özellik bazı antrenmanlar için kullanılabilir.

Antrenman ayarlarında otomatik tur mesafesini ayarlayabilirsiniz ve saat otomatik tur başlatır ve antrenman sırasında ayarlanan mesafeye her ulaştığınızda size hatırlatır.

Ayrıca, egzersiz sırasında, bir turu elle başlatmak için saatin sağ alt düğmesine basabilirsiniz.

Saat, hem elle hem de otomatik tur için her turun egzersiz ayrıntılarını da kaydeder.

Egzersiz sona erdikten sonra, farklı turların ayrıntılarını görüntüleyebilirsiniz.

Egzersiz Modu > Egzersiz Asistanı > Otomatik Tur'a gidin ve otomatik tur mesafesini ayarlayın.

Manuel turlar için herhangi bir ayar gerekmez.

Otomatik Duraklatma

Otomatik duraklatmayı etkinleştirin veya devre dışı bırakın.

Özellik etkinleştirildikten sonra, egzersiz hızı çok düşük olduğunda egzersiz otomatik olarak duraklatılacaktır.

Hız belirli bir eşiğe yükseldiğinde egzersiz devam ettirilebilir.

Duraklatma sırasında egzersizi devam ettirebilirsiniz. Bazı antrenmanlar için otomatik duraklatma eşiği özelleştirilebilir.

Antrenman Modu > Antrenman Asistanı > Otomatik Duraklatma bölümüne gidin, hareketsizken otomatik duraklatmayı veya tempoya göre otomatik duraklatmayı ayarlayın.

Sanal Tempo Ölçer

Sanal tempo ölçer, antrenman sırasında temponuzu takip eder.

Sanal tempo ayarlayıcısının bir tempo değeri belirledikten sonra, mevcut tempoyu, sanal tempo ayarlayıcısının önünde/arkasında olduğunuz mesafeyi ve antrenmanlar sırasında sanal tempo ayarlayıcısına göre konumunuzu görüntüleyebilirsiniz.

Açık Alanda Koşu/Koşu Bandı > Antrenman Asistanı > Sanal Tempo Belirleyici'ye gidin, sanal tempo belirleyicinin hızını ayarlayın ve bu özelliği etkinleştirin.

Kadans Yardımcısı

Dakikadaki kadans ve hatırlatma sıklığını ayarlayabilirsiniz. Bir antrenman sırasında, saat ayarlanan kadansa göre vızıldayabilir veya titreyebilir, böylece kadansınızı kontrol edebilirsiniz.

Egzersiz Modu > Egzersiz Asistanı > Kadans Asistanı'na gidin, dakikadaki kadans ve hatırlatma sıklığını ayarlayın ve bu özelliği etkinleştirin.

Bu özelliği etkinleştirdikten sonra, egzersiz hazırlık sayfasında, konumlandırma başarılı olduğunda ve egzersiz durumunda olduğunuz algılandığında, akıllı ve otomatik olarak egzersize girecek ve kaydedecektir.

Bu özellik sayesinde, konumlandırma işlemi beklerken antrenmanı başlatmak için tıklamayı unutmanın neden olduğu veri kaybını önleyebilirsiniz. Ayar adımları: Belirli antrenman modu (Açık havada koşu gibi) > Asistan > Akıllıca başlat > Etkinleştir.

Akıllı Başlatma

Bu özelliği etkinleştirdikten sonra, egzersiz hazırlık sayfasında, konumlandırma başarılı olduğunda ve egzersiz durumunda olduğunuz algılandığında, akıllı ve otomatik olarak egzersize girer ve kaydeder.

Bu özellik sayesinde, konumlandırma işlemi için beklerken antrenmanı başlatmak için tıklamayı unutmanın neden olduğu veri kaybını önleyebilirsiniz.

Ayar Adımları: Belirli antrenman modu (Dış mekan koşusu gibi) > Asistan > Akıllıca başlat > Etkinleştir.

Antrenman Şablonu

Bazı sporlar antrenman şablonunu kullanabilir. Bu fonksiyonun "Zepp uygulaması > Antrenman sekmesi > Diğer > Antrenman > Antrenman Şablonu" kısmında düzenlenmesi gerekir.

Belirli bir egzersiz modunun egzersiz şablonunu düzenleyebilir, egzersiz adımlarını, adım türlerini, hatırlatma içeriğini, döngü gruplarının sayısını vb. ayarlayabilir ve saatle senkronize edebilirsiniz.

Saatte belirli bir sporun antrenman şablonuyla senkronize ettikten sonra, saat > Antrenman > Antrenman > Antrenman şablonu ögesini açın, yapılacak antrenmanı seçin ve antrenman şablonunu hemen kullanmaya başlamak için BAŞLA ögesine tıklayın.

Saati kullanırken, düzenlenmiş şablonu takip edecek ve bu aşamanın içeriği otomatik olarak bir sonraki aşamaya atlayacaktır.

Aralıklı Antrenman

Bu özellik bazı antrenmanlar için kullanılabilir. Saatte, doğrudan aralıklı antrenmanın antrenman aşamasını, dinlenme aşamasını ve döngülerini düzenleyebilirsiniz.

Aralıklı antrenmanı kullandığınızda, yaptığınız ayarlara göre gerçekleştirilecektir.

Bu aşama tamamlandıktan sonra, eğitim otomatik olarak bir sonraki aşamaya geçer.

Eğitim aşamalarını ve dinlenme aşamalarını mesafe, zaman ve döngülere göre düzenleyebilirsiniz.

Özelleştirilmiş bir şekilde. Düzenleme öğeleri antrenmana göre değişir.

Ayar Adımları: Antrenman modunu aç > Antrenman > Aralıklı antrenman.

İzleme için parça içe aktarma GPX, TCX, KML ve diğer formatlardaki parça dosyaları Zepp Uygulamasına yüklenebilir, ve daha sonra Uygulama aracılığıyla cihaza gönderilebilir ve rota cihazda görüntülenebilir ve navigasyon için kullanılabilir.

Kurulum Adımları: Parça dosyası > Zepp uygulaması ile aç > Parçayı kaydet > Saate gönder Mevcut konumu kaydet Mevcut konumun koordinatları, navigasyonu destekleyen antrenman modlarında kaydedilebilir ve navigasyonda kullanılabilir.

Kurulum Adımları: Antrenman öncesi/sırasında > Navigasyon > Mevcut konumu kaydet Parça navigasyonu Benim rotamdan veya konum noktamdan girebilirsiniz, rota navigasyonunu başlatmak için hedef rotayı veya konum noktasını seçin ve etkinleştirdikten sonra rota sayfası size doğru rota yönlendirmesini verecektir. Bu özellik sadece bazı açık hava etkinlikleri için kullanılabilir.

Kurulum Adımları: Workout modu > Navigasyon > Rotam/Konumum > Parkuru Seç > Navigasyonu Başlat. Sırayla navigasyon Sırayla navigasyon etkinleştirildiğinde, navigasyon uyarılarının açılması, rota dönüşlerinde hatırlatmalar sağlayacaktır. Bu özellik yalnızca bazı açık hava etkinlikleri için kullanılabilir.

Kurulum Adımları: Rota modu > Navigasyon > Navigasyon ayarları > Navigasyon hatırlatması

Rakıma Genel Bakış

Parça Navigasyonunu kullanırken, rotanın irtifa genel bakış sayfası şu şekilde olacaktır: Egzersiz sırasında otomatik olarak ayrıştırılır ve oluşturulur ve toplam yükseklik rotanın değiştirilmesi ve mevcut gerçek zamanlı konum herhangi bir zamanda kontrol edilebilir.

Eğim Analizi

Rota Navigasyonu kullanılırken, mevcut rotanın yüksekliği büyük ölçüde değiştiğinde, otomatik olarak eğim bilgilerini analiz edip oluşturur ve konumsal bilgileri gösterir.

Mevcut Konum ve Eğim Arasındaki İlişkin Açıklamalar:

Tüm iz rotaları eğim segmenti bilgisi üretmez, yalnızca büyük yükseklik dalgalanmaları olan iz rotaları eğim segmenti bilgisi üretebilir.

Başlangıç Noktasına Geri Dön

Antrenmanda, navigasyon aracılığıyla başlangıç noktasına geri dönebilirsiniz. Geri dönmenin iki yolu vardır: düz çizgiye göre geri dönme ve orijinal rotaya göre geri dönme (Geri İzleme). Bu özellik yalnızca, egzersiz sırasında GPS izlerinin oluşturulduğu bazı açık hava etkinlikleri için geçerlidir.

Düz Hat Dönüşü

Bu özellik etkinleştirildiğinde, cihazın parkur sayfası mevcut konumunuz ve bu antrenmanın başlangıç noktası baz alınarak düz bir hat çizer ve bu kılavuzu izleyerek başlangıç noktasına geri dönebilirsiniz.

Adımları ayarlama: Egzersiz > Duraklat > Navigasyon > Başlangıç noktasına geri dön > Düz hat dönüş

Açıklamalar: Düz hat dönüş rotası tamamen GPS konum noktalarına göre çizilmiştir ve dağlar, nehirler, kanyonlar ve binalar gibi geçilmez arazi özelliklerini değerlendirmek mümkün değildir. Lütfen gerçek duruma göre hareket edin.

Geri Dönüş

Bu işlev etkinleştirildiğinde, cihazın iz sayfası geçtiğiniz rota izine göre gezinir ve bu iz navigasyonuna basarak bu egzersizin başlangıç noktasına geri dönebilirsiniz.

Adımları Ayarlama: Egzersiz > Duraklat > Navigasyon > Başlangıç noktasına geri dön > Geri izleme.

Daha fazla bilgi için bkz.

Veri öğelerini düzenleme Antrenman sırasında antrenman verilerini ve grafikleri düzenleme, veri sayfalarını silme, ekleme veya sıralama dahil olmak üzere veri öğelerini düzenleyebilirsiniz.

Veri sayfası formatının isteğe bağlı değerleri sayfa başına 1, 2, 3, 4, 5 veya 6 veri öğesi içerir.

150'den fazla egzersiz verisi desteklenmektedir (desteklenen belirli veri öğeleri egzersizlere göre değişir).

Hız, yükseklik ve daha fazlası dahil olmak üzere 8'den fazla gerçek zamanlı grafik türü desteklenmektedir.

4 sayfaya kadar egzersiz uzantısı eklenebilir. 10 sayfaya kadar veri/antrenman çizelgesi eklenebilir.

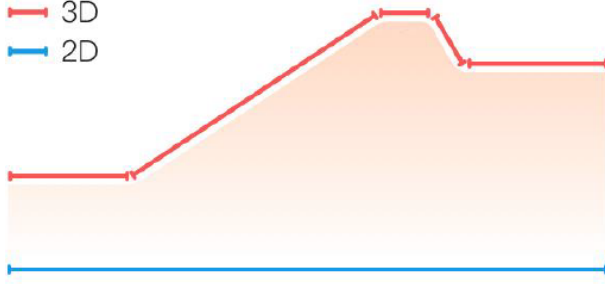
3B Veri Modu

Antrenman ayarlarında bazı antrenmanlar için bu özelliği etkinleştirebilir veya devre dışı bırakabilirsiniz.

Özellik etkinleştirilirse saat, önceki şekilde gösterildiği gibi 3B verileri kullanarak mesafeyi hesaplar.

Şekilde görüldüğü gibi, 3B mesafe etkinleştirildikten sonra, rotanın eğim mesafesi hesaplanır.

Rakım ve eğim değişiklikleri gibi faktörler dikkate alınır, böylece hesaplanan mesafe, rotanın gerçek mesafesine uyar. 3D mesafe etkin olmadığında, projeksiyon mesafesi kat edilen rotaya, yani şekilde gösterilen 2D mesafeye göre hesaplanır.



Bilek Tarafı

Bazı antrenmanlar için, örneğin tenis, cihazı raketi tutan ele takmanız gerekir ve saati önceden belirlenmiş tarafa taktığınızda antrenman verileri daha doğru olur.

Eğer raketi tutmak için sağ elinizi kullanıyorsanız, saati o elinize takmanız gerekir.

Kurulum Adımları: Tenis/Kürek makinesi > Ayarlar > Diğer > Bilek tarafı

Yüzme Havuzu uUzunluğu

Yüzme havuzunuzdaki kulvarların uzunluğunu ifade eder. Saat, belirlediğiniz kulvar uzunluğuna göre yüzme verilerini hesaplar.

Her havuz için ilgili kulvar uzunluğunu ayarlayın, böylece saat yüzme verilerinizi doğru bir şekilde değerlendirebilir.

Ayar Adımları: Havuzda Yüzme > Ayarlar > Daha Fazla > Kulvar Uzunluğu 1.

Yeniden Kalibre Et

Koşu bandı egzersiz modunda, gerçek mesafeye göre kalibre etmeniz gerekir. Her egzersizden sonra kalibre edin. 0,5 km'den daha uzun bir mesafe ile kalibre etmek, saatin koşu alışkanlıklarınızı öğrenmesini sağlar. Çoklu kalibrasyonlardan sonra saat mesafeyi daha doğru kaydeder.

Çoklu kalibrasyonlardan sonra gerçek mesafeden hala önemli bir fark varsa, yeniden kalibre edebilirsiniz.

Kurulum adımları: Koşu Bandı > Ayarlar > Daha Fazla > Yeniden Kalibre Et.

Aşağı Salınım Yönü

Bazı antrenmanlar için, örneğin golf için, cihazı golf salınım yönüyle aynı olan elinize takmanız gerekir, böylece antrenman verileri daha doğru olur.

Aşağı vuruş yönü sola doğru ise (yani topa sağdan sola doğru vuruluyor ise), saatin sol kola takılması gerekir.

Ayarlama Adımları: Golf Swing > Ayarlar > Daha Fazla > Aşağı Vuruş Yönü

Pist Mesafesi Ve Pist Seçimi

Pist Koşusu antrenmanında, pist mesafesini ve pist seçimini ayarlamak gerekir.

Bu, antrenman verilerini daha doğru hale getirebilir.

Ayarlama Adımları: Pist Koşusu > Ayarlar > Diğer > Pist Koşusu Ayarları > Pist mesafesi ve pist seçimi

Gerçek Zamanlı Performans

Gerçek Zamanlı Performans, egzersiz sırasındaki fiziksel durumu ve performansı değerlendirir. Değer ne kadar büyükse, mevcut durum o kadar iyidir ve bunun tersi de geçerlidir. Açık Alan Koşusu ve Pist Koşusu modlarında etkilidir. Egzersiz sırasında Gerçek Zamanlı Performans hatırlatıcısı açılır.

- Hatırlatma zamanlaması: Cihaz, Gerçek Zamanlı Performans verileri ilk kez oluşturulduğunda ve aralık değiştiğinde hatırlatmalar gönderir.
- Hatırlatma koşulu: Gerçek Zamanlı Performans verileri yalnızca tek bir antrenman VO2 Max oluşturma koşuluna ulaştıktan sonra oluşturulur.

Egzersiz kaydında Gerçek Zamanlı Performans grafiği görüntülenir. Bu özelliği manuel olarak kapatabilirsiniz, yol: Açık havada koşu/Pist koşusu > Ayarlar > Diğer > Gerçek Zamanlı Performans.

Gerçek Zamanlı Performans aralıkları ve anlamları:

Mükemmel: $\geq +10\%$

Çok iyi: $+5 \sim +9\%$

İyi: $-5 \sim +4\%$

Yorgun: $-10 \sim -4\%$

Bitkin: $< -10\%$

Özel Egzersiz Modları - Yüzme Egzersiz Terimleri

Tur: Havuzda yüzme modunda kulvar uzunluğunu ifade eder.

Vuruş: Saati takarken yaptığınız tam bir kulaç hareketini ifade eder.

Vuruş hızı: Dakikadaki kulaç sayısını ifade eder.

DPS: Bir vuruşun mesafesini ifade eder.

SWOLF: Yüzme hızınızı kapsamlı olarak değerlendiren, yüzme puanlarının önemli bir göstergesidir. Havuzda yüzme modunda

SWOLF : Tek bir turun süresi (saniye cinsinden) + Tek bir turdaki kulaç sayısı. Açık suda yüzme modunda, SWOLF 100 metrelik bir tur mesafesi kullanılarak hesaplanır. Daha küçük bir SWOLF skoru daha yüksek yüzme verimliliğine işaret eder.

İnme Tanıma

Vuruş Tanıma Saat, yüzme modlarında vuruşları tanıyarak ve kullandığınız ana vuruşu görüntüler.

İnme Tipi	Tanım
Serbest stil	Serbest vuruş
Kurbağalama	Kurbağalama
Kurbağalama	Kurbağalama
Kelebek	Kelebek
Karışık	Yüzerken birden fazla kulaç kullanılır, her kulaç benzer oranda.

Yüzme Sırasında Dokunmatik Ekran Dokunmatik ekranı, istem dışı dokunmalardan ve su girişinden korumak için, saat siz yüzmeye başladıktan sonra dokunmatik ekran özelliğini otomatik olarak devre dışı bırakır.

Bu durumda, antrenman saat düğmeleriyle kontrol edebilirsiniz. Egzersiz bittikten sonra saat dokunmatik ekran işlevini yeniden etkinleştirir.

Özel Antrenman Modları - Dalış

1. Su tipini ayarlayabilirsiniz. Ayarlama prosedürü: Açık Alan Serbest Dalışı > Ayarlar > Daha Fazla > Su Tipi Açık alan serbest dalışı antrenmanlarında, varsayılan su tipi deniz suyudur.

2. Dalış süresi hatırlatıcısını, dalış derinliği hatırlatıcısını ve yüzey aralığı hatırlatıcısını ayarlayabilirsiniz.

Adımları ayarlama: Açık Hava Serbest Dalış > Ayarlar > Daha Fazla > Hatırlatıcılar ve ilgili ayarları bulun.

3. Pusula hedef yönünü ayarlamak için, geçerli kadran saat 12 yönünü kilitlemek üzere ekrandaki Yönü kilitle düğmesine tıklayın. Dalış sayfasında YUKARI/AŞAĞI düğmesine basın, ekranda pusula sayfası görüntülenecek ve mevcut yön ile ayarlanan yön arasındaki açısal fark gösterilecektir.

Ayarlama adımları: Açık Alan Serbest Dalışı > Ayarlar > Daha Fazla > Pusula

4. Otomatik Algılama Saat, dalışa başladığınızı ve sudan çıktığınızı algılayabilir ve otomatik olarak su altı ve su üstü gerçek zamanlı veri sayfaları arasında geçiş yapar.

Otomatik algılamayı kapatabilir ve geçiş yapmak için GERİ tuşuna tıklayabilirsiniz.

Kapalı Alan Serbest Dalışı

1. Su türünü ayarlayabilirsiniz.

Ayarlama prosedürü: Kapalı Alan Serbest Dalışı > Ayarlar > Diğer > Su Türü Kapalı alan serbest dalışı antrenmanlarında, varsayılan su türü tatlı sudur.

2. Dalış süresi hatırlatıcısını, dalış derinliği hatırlatıcısını ve yüzey aralığı hatırlatıcısını ayarlayabilirsiniz.

Ayarlama adımları: Kapalı Alan Serbest Dalışı > Ayarlar > Diğer > Hatırlatıcılar Ayarları ve ilgili ayarları bulun.

3. Otomatik Algılama

Saat, dalışa başladığınızı ve sudan çıktığınızı algılayabilir ve otomatik olarak su altı ve su üstü gerçek zamanlı veri sayfaları arasında geçiş yapar.

Otomatik algılamayı kapatabilir ve su altı ve su üstü sayfaları arasında geçiş yapmak için GERİ tuşuna tıklayabilirsiniz. Suya girerken, GERİ tuşuna basmanız gerekir, sonra dalış sayısı +1 olur ve sayfa dalış gerçek zamanlı verilerini gösterir; yüze çıkarken, ayrıca GERİ tuşuna basmanız gerekir, sonra sayfa yüze gerçek zamanlı verilerini gösterir.

Ayarlama Prosedürü: Kapalı Alan Serbest Dalışı > Ayarlar > Daha Fazla > Otomatik Algılama.

Balık Avı

1. Su türünü ayarlayabilirsiniz.

Ayarlama prosedürü: Zıpkınla balık avı > Ayarlar > Daha fazla > Su türü Zıpkınla balık avı antrenmanlarında varsayılan su türü deniz suyudur.

2. Dalış süresi hatırlatıcısını, dalış derinliği hatırlatıcısını ve yüze aralığı hatırlatıcısını ayarlayabilirsiniz.

Ayarlama adımları: Zıpkınla Balık Avı > Ayarlar > Diğer > Hatırlatıcılar Ayarları ve ilgili ayarları bulun.

3. Pusula hedef yönünü ayarlamak için, geçerli kadran saat 12 yönünü kilitlemek üzere ekrandaki Yönü kilitle düğmesine tıklayın.

Dalış sayfasında YUKARI/AŞAĞI düğmesine basın, ekranda pusula sayfası görüntülenecek ve mevcut yön ile ayarlanan yön arasındaki açısal fark gösterilecektir.

Ayarlama adımları: Zıpkınla Balık Avı > Ayarlar > Diğer > Pusula

4. Saat, dalışa başladığınızı ve sudan çıktığınızı algılayabilir ve sualtı ve yüze gerçek zamanlı veri sayfaları arasında otomatik olarak geçiş yapar.

Otomatik algılamayı kapatabilir ve geçiş yapmak için GERİ tuşuna tıklayabilirsiniz.

Dalış Sırasında

Dokunmatik Ekran Dokunmatik ekranı, istem dışı dokunuşlardan ve su girişinden korumak için, dalışa başladıktan sonra saat dokunmatik ekran özelliğini otomatik olarak devre dışı bırakır. Bu durumda, antrenmanı saat düğmeleriyle kontrol edebilirsiniz. Egzersiz bittikten sonra saat dokunmatik ekran işlevini yeniden etkinleştirir.

Dalış Güvenliği

Lütfen güvenlik ipuçlarını dikkatlice okuyun ve dalış için gerekli koşulları karşıladığınızdan emin olun.

Uçuş Yasağı Uyarısı'ndaki ipuçlarına göre seyahatinizi planlamanızı öneririz.

Özel Egzersiz Modları - Paraşütle Atlama Nasıl Kullanılır:

1. Başlangıç noktasını daha doğru kaydetmek için antrenmandan önce başlangıç yüksekliğini ayarlayabilirsiniz. Ayarlama adımları: Paraşütle atlama > Antrenman Asistanı > Kalibre et

2. Paraşütle atlamada yardım için hedef yükseklik hatırlatıcısını ayarlayabilirsiniz. Ayarlandıktan sonra, hedef yüksekliğe ulaştıktan sonra saat titreşimi tetikleyecek ve hedef yüksekliğe ulaşıldığını belirtmek için kullanıcı arayüzünü açacaktır.

Ayarlama adımları: Paraşütle Atlama > Antrenman Asistanı > Antrenman Uyarıları > Hedef yükseklik

3. Antrenman ana sayfasında, mevcut irtifanız, işaretçi ve sayılar aracılığıyla görüntülenir.

Not: Saatteki bu irtifa kaydı, ana paraşütle atlama irtifa ölçer olarak kullanılamaz. Saatin tek amacı, verilerinizi kaydetmektir.

4. Lütfen güvenlik ipuçlarını dikkatlice okuyun ve bu ürünü kullanmak için gerekli koşulları karşıladığınızdan emin olun. Bu özelliği kullanırken, lütfen kesinlikle güvenli bir durumda olduğunuzdan emin olun.

Özel Egzersiz Modları - Ultramaraton Nasıl Kullanılır:

Egzersizden önce dinlenme modu ayarlarını yapılandırabilirsiniz.

1. Ayar Adımları:

Ultramaraton > Egzersiz Asistanı > Dinlenme Ayarları

Egzersiz GPS konumlandırma Eğer Açık hava egzersizlerini seçerseniz, saatinizde GPS konumlandırma başarılı olana kadar bekleyin. Egzersiz hazırlık ekranında, egzersizin başlaması için yeşil durum çubuğuna dokunun.

Bu, saatin egzersiz verilerini eksiksiz kaydetmesini sağlar ve egzersiz takibinin kaybedilmesinden kaynaklanan veri yanlışlığını önler.

Konumlandırma Kılavuzu:

1. Bir antrenman seçtikten sonra AGPS'yi güncelleme istemi alırsanız, telefonunuzda Zepp uygulamasını başlatın ve AGPS'yi güncellemek için saatle bağlantı kurun. Ardından, tekrar bir antrenman seçin. Bu işlem, sinyal aramak için harcanan zamanı azaltır ve arama başarısızlığını önler.

2. Konumlandırma işlemi sırasında GPS sinyali simgesi titremeye devam ederse, yakındaki binalar sinyali engelleyip zayıflatabileceğinden, daha iyi bir GPS sinyali için açık bir alan daha hızlı konumlandırma sağlayabilir.

3. Başarılı bir konumlandırma işleminden sonra, kırmızı durum çubuğu yeşile dönecektir. GPS sinyali, mevcut GPS sinyali gücünü gösterir. AGPS, GPS sinyalinin zayıf olduğu durumlarda, GPS sinyalini güçlendirmek için kullanılır.

Otomatik Egzersiz Tanımlama

Otomatik olarak tanımlanabilen egzersiz türleri arasında yürüyüş, iç mekanda yürüyüş, dış mekanda koşu, koşu bandı, dış mekanda bisiklet sürme, havuzda yüzme, eliptik ve kürek çekme makinesi sayılabilir. Otomatik antrenman tanımlama, saatin antrenman türünü otomatik olarak belirlediği ve ilgili antrenman özellikleri derlendikten sonra tek bir antrenmanı kaydettiği bir süreçtir.

Antrenman devam ederken bir süre sonra antrenman sona erer.

Bunu Ayarlar > Antrenman > Antrenman Algılama bölümünden ayarlayabilirsiniz.

Türler: Bir egzersiz türü seçtikten sonra, egzersiz için otomatik tanımlama özelliği etkinleştirilir. Uyarı: Özellik etkinleştirildiğinde, bir egzersiz tanımlandığında veya bittiğinde bir açılır iletişim kutusu görüntülenir.

Bu özellik devre dışı bırakıldığında, veriler sessizce kaydedilir ve saat kadranı ekranında dinamik bir simge görüntülenir.

Hassasiyet: Daha yüksek hassasiyet, daha kısa bir tanımlama süresi anlamına gelir.

Hassasiyet düşükse tanımlama süresi uzar.

Gerektiği gibi ayarlayın.

Egzersiz Sırasında

Sesli Yayın Egzersiz hatırlatması, egzersiz segmentasyonu, manuel işlem duraklatma, egzersize devam etme ve egzersizi egzersiz kaydına sonlandırma sırasında saat sesli yayını destekler.

Duyuru, egzersiz veri özeti ve işlem hatırlatmasını içerir.

Etkinleştir: Amazfit T-Rex 3 > Ayarlar > Egzersiz > Sesli Yayın Bluetooth kulaklık/ses cihazlarını bağlamak için. Ayar yolu: Saat > Ayarlar > Bluetooth. Daha fazla bilgi için lütfen Bluetooth Ayarları bölümüne bakın.

Egzersiz Geçmiş

Bir egzersiz sona erdiğinde, egzersiz kaydı otomatik olarak Egzersiz Geçmişine kaydedilir. Egzersiz süresi çok kısa olduğunda egzersizi sonlandırırsanız, saat size kaydetmek isteyip istemediğinizi sorar.

Sınırlı depolama alanı nedeniyle, bir antrenmanı tamamladıktan hemen sonra antrenman verilerini uygulamayla senkronize etmeniz önerilir; aksi takdirde, antrenman verilerinin üzerine yazılabilir.

Saatte Egzersiz Geçmiş

Saatte egzersiz geçmişi Egzersiz geçmişi egzersiz verilerini, egzersiz izini (GPS'i destekleyen egzersizler için), tur/set verilerini, egzersiz hedefi tamamlamayı ve diğer bilgileri içerir.

Bir egzersiz sona erdiğinde, ekran hemen egzersiz geçmişi ayrıntılarına atlar. " sayfasını görüntüleyebilir veya Egzersiz Geçmişini uygulamasında son egzersiz geçmişi ayrıntılarını görüntüleyebilirsiniz. Saat, en fazla 100 son egzersiz kaydını kaydedebilir.

Kişisel En İyi Performanslar

Bazı antrenman türlerindeki en iyi performanslar kaydedilir. Bunlar arasında en uzun mesafe, en uzun antrenman süresi ve benzeri performanslar yer alır.

Uygulamadaki egzersiz geçmişi daha geniş bir egzersiz verisi aralığı gösterir.

Dinamik rota ve paylaşım özellikleri de desteklenir.

Uygulamadaki Yol: Zepp uygulaması > Egzersiz sayfası > Egzersiz geçmişi

Fiziksel göstergeler Saat, antrenmanlar için çeşitli fiziksel göstergeler sağlar. Değerlendirme puanlarını antrenmanlarınız için referans olarak kullanabilirsiniz. Bu göstergeler, mevcut antrenman yükü, toplam dinlenme süresi, VO2max ve antrenman etkisi dahil olmak üzere antrenman kayıtlarında veya Antrenman Durumu uygulamasında görüntülenebilir.

Mevcut antrenman yükü, tam iyileşme süresi ve VO2max ile ilgili ayrıntılı açıklamayı Antrenman Durumu uygulamasında bulabilirsiniz.

Antrenman Yüğü (TL) Antrenman Etkisi (TE), bir antrenmanın aerobik kapasiteyi geliştirmedeki etkisini ölçen bir göstergedir.

Saati takarken antrenman yaptığınızda, TE puanı 0,0'dan başlar ve antrenman ilerledikçe artar.

TE puanı 0,0 ile 10,0 arasında değişir.

0.0 ila 5.0 arasında değişir ve farklı puan aralıkları farklı etkileri gösterir.

Daha yüksek bir TE puanı daha yüksek bir egzersiz yoğunluğunu gösterir. Daha yüksek bir vücut yükünü, ama daha iyi bir TE'yi ifade eder.

Ancak, TE skoru 5.0'a ulaştığında vücut yükünüzün çok yüksek olup olmadığını düşünmelisiniz.

Aerobik TE Puanı	Aerobik Kapasitenin İyileştirilmesine Etkisi
0.0-0.9	Bu egzersizin aerobik kapasiteyi geliştirmede hiçbir etkisi yoktur.
1.0-1.9	Bu egzersiz dayanıklılığı artırmaya yardımcı olur ve egzersiz sonrası toparlanma eğitimi için idealdir.
2.0-2.9	Bu egzersiz aerobik kapasitenin korunmasına yardımcı olur.
3.0-3.9	Bu egzersiz aeroabiği iyileştirmeye önemli ölçüde yardımcı olurkapasite.
4.0-4.9	Bu egzersiz kalp-akciğer yeteneğini ve aerobik kapasiteyi önemli ölçüde geliştirir.
5.0	Sporcu olmayan kullanıcılar için egzersiz sonrası toparlanma gereklidir.

Anaerobik TE Puanı	Anaerobik Kapasitenin İyileştirilmesine Etkisi
0.0-0.9	Bu antrenmanın anaerobik kapasiteyi geliştirmede hiçbir etkisi yoktur.
1.0-1.9	Bu egzersizin anaerobik kapasiteyi geliştirmede hafif bir etkisi vardır.
2.0-2.9	Bu egzersiz anaerobik kapasitenin korunmasına yardımcı olur.
3.0-3.9	Bu egzersiz, anaerobik kapasiteyi önemli ölçüde geliştirmeye yardımcı olur.
4.0-4.9	Bu egzersiz, anaerobik kapasiteyi geliştirmede önemli bir etkiye sahiptir.
5.0	Sporcu olmayan kullanıcılar için egzersiz sonrası toparlanma gereklidir.

TE puanı, profilinizin yanı sıra antrenmanınız sırasındaki kalp atış hızınız ve hızınıza göre değerlendirilir.

Düşük bir TE skoru, egzersizin sırasında bir sorun olduğunu göstermez, bunun yerine egzersizin çok kolay olduğunu ve aerobik kapasiteyi geliştirmede önemli bir etkisi olmadığını gösterir (örneğin, 1 saatlik koşu için düşük bir TE skoru).

Nasıl elde edilir?

Kalp atış hızı verilerinin izlendiği bir antrenman bittiğinde, saat antrenmanın TE puanını görüntüler ve ilgili yorumları veya önerileri sunar.

Ayrıca, gelecekte her antrenman kaydının TE puanını gözden geçirebilirsiniz.

Antrenman Durumu

Antrenman durumu mevcut antrenman yükünü, tam iyileşme süresini ve VO2max'ini içerir.

Bu göstergeler profilinize ve kalp atış hızı gibi diğer verilere göre belirlenir.

Saat, vücudunuzu ve egzersiz verilerinizi anlamaya ve analiz etmeye devam ettikçe, değerlendirme puanlarının doğruluğu giderek artar.

VO₂ Max (Maksimum oksijen alımı)

VO₂ Max, vücudun maksimum yoğunluktaki egzersizler sırasında tükettiği oksijen miktarını gösterir ve vücudun aerobik kapasitesinin önemli bir göstergesidir.

Dayanıklılık sporcuları için en önemli referans göstergelerinden biri olan yüksek düzeyli VO₂ Max, yüksek düzeyli aerobik kapasite için ön koşuldur.

VO₂ Max, farklı cinsiyet ve yaş gruplarındaki kullanıcılar için farklı referans standartları olan, nispeten kişisel bir göstergedir. Saat, profilinize ve egzersizlerinizin sırasında kalp atış hızınıza ve hızınıza göre atletik kapasitenizi değerlendirir. Ayrıca, VO₂ Max atletik kapasitenizle değişir. Ancak, herkesin bireysel vücut koşullarına göre değişen bir VO₂ Max değeri vardır.

Nasıl Elde Edilir?

1. Uygulamaya profilinizi doğru bir şekilde girin.
2. Saati takarken en az 10 dakika açık havada koşmaya veya patika koşusuna başlayın ve kalp atış hızınızın maksimum kalp atış hızının %75'ine ulaştığından emin olun.
3. Koşu sona erdikten sonra, mevcut VO₂ Max değerini saatin antrenman kaydı uygulamasında veya Daha fazla durum ekranına bakın.
4. VO₂ Max değerleri yedi atletik yetenek seviyesine karşılık gelir: Acemi, Başlangıç, Sıradan, Orta, İyi, Mükemmel ve Üstün.

Nasıl Görüntüleyebilirsiniz?

Mevcut VO₂ Max değerini saatin egzersiz durumu uygulamasında görüntüleyebilirsiniz. Ayrıca uygulamadaki VO₂ Max geçmişini ve değişim eğilimlerini de görüntüleyebilirsiniz.

Antrenman Yükü

Antrenman yükü puanı, egzersiz sonrası aşırı oksijen tüketimine (EPOC) göre hesaplanır. Daha yüksek bir puan, daha uzun bir egzersiz süresini ve daha yüksek bir egzersiz yoğunluğunu gösterir. Antrenman yükü puanı, son 7 gün içindeki toplam antrenman yükünüz olarak hesaplanır ve bu, son antrenmanlardan vücudunuza binen yükü temsil eder.

Üç antrenman yükü aralığı vardır: düşük, orta ve yüksek.

Antrenman yükü düşükse, atletik yeteneğinizi geliştirmenize pek yardımcı olmaz.

Ancak, antrenman yükü nispeten yüksek veya çok yüksekse, kendinizi çok yorgun hissedebilirsiniz, bu da yeteneğinizi etkili bir şekilde geliştirmenize elverişli olmadığı gibi, yaralanma risklerine de neden olabilir. Atletik yeteneğinizi bir tolerans aralığı içinde sürekli olarak geliştirmek istiyorsanız, antrenman yükü skorunu orta aralıkta tutmanız önerilir.

Antrenman yükü skorunun orta aralığı, son ve uzun vadeli egzersiz verilerinize bağlıdır ve siz onu kullandıkça giderek daha doğru hale gelecektir.

Eğitim Yükü Nasıl Elde Edilir?

Cihazda egzersiz modu etkinleştirildikten sonra, minimum egzersiz yüküne ulaştığınızda mevcut egzersizin egzersiz yükünü elde edebilirsiniz. Son 7 gündeki egzersiz yükü, saatin egzersiz durumu uygulamasında görüntülenebilir.

Egzersiz Yükü Nasıl Görüntülenir?

Antrenman yükü, saatin antrenman durumu uygulamasında görüntülenebilir. Uygulamada geçmiş antrenman yükünüzü ve değişim trendlerini görüntüleyebilirsiniz.

Toplam İyileşme Süresi

Toplam iyileşme süresi, vücudun tamamen iyileşmesi için önerilen süredir.

Her antrenmandan sonra, daha iyi iyileşmenize ve antrenmanınızı makul bir şekilde düzenlemenize yardımcı olmak için en son antrenmanın kalp atış hızına göre iyileşme önerileri sunulacaktır.

Tam İyileşme Süresi	Egzersiz Önerileri
0-18 saat	Tamamen veya neredeyse tamamen iyileştiniz ve biraz daha yüksek yoğunluklu antrenman yapabilirsiniz.
19-35 saat	Her zamanki gibi antrenman yapabilir ve tekrar rejiminizi güçlendirmeye hazırlanabilirsiniz.
36-53 saat	Antrenmanınızın yoğunluğunu uygun şekilde azaltmak, son antrenmanınızdan antrenman faydaları elde etmenizi sağlar ve fiziksel yorgunluğu gidermek için toparlanma antrenmanları yapmalısınız.
54-96 saat	Uygun dinlenme, son yüksek yoğunluklu antrenmanınızın faydalarını almanızı sağlayacaktır.

Egzersiz Sonrası Kalp Atış Hızı Cihaz, egzersizin bitiminden sonraki 3 dakika içinde Egzersiz Sonrası Kalp Atış Hızını otomatik olarak ölçer. Sonuçlar, Zepp uygulamasındaki egzersiz kaydı bölümünde kalp atış hızı grafiğinde görüntülenir.

Bu bölüm, yatay olarak kaydırılarak görüntülenebilir.

Bir sonraki egzersiz, bir öncekinin hemen ardından başlatılırsa, ölçümler bir önceki egzersizin ölçümleriyle birleştirilir.

Önceki antrenmanın Kalp Atım Hızı antrenmanı sonlandırılır.

Antrenmanı duraklattıktan sonra antrenmanın gecikmeli olarak sonlandırılması, Kalp Atım Hızı antrenmanının doğruluğunu da etkileyebilir.

Kalp Atım Hızı antrenmanının zamanın dalğını ve etkinliğini sağlamak için, antrenman sırasında kalp atış hızı ölçümünü duraklatmayın.

Ölçüm için:

1. Antrenmanı zamanında bitirin,
2. Antrenman bittikten sonra saati 3 dakika içinde düzgün bir şekilde takın,
3. Bir sonraki antrenmana başlamadan önce önceki antrenmanın bitiminden sonra en az 3 dakika bekleyin.

Zepp Antrenör

Zepp Antrenör, antrenman geçmişinize ve egzersiz alışkanlıklarınıza göre size özel bir antrenman planı hazırlar. Antrenman planınız, yaralanmalardan kaçınırken atletik kapasitenizi ve kardiyorespiratuar kondisyonunuzu geliştirecek egzersiz alışkanlıkları edinmenize yardımcı olur.

1. Bir plan başlatın.

Zepp Uygulamasını bulun > Ana Sayfa > Zepp Koç kartı, Planı Özelleştir'e tıklayın, son 1-2 aydaki egzersiz durumunuzu doldurmak için kılavuzu izleyin ve planı başlatmak için dinlenme gününü ve başlangıç tarihini seçin.

2. Planı görüntüleyin.

Zepp uygulamasında egzersiz planınızı başarıyla oluşturduktan sonra, cihazınızdaki Zepp Coach uygulamasında veya Zepp uygulamasında > Ana Sayfa > Zepp Coach ayrıntıları sayfasında günlük programınızı görüntüleyebilirsiniz.

3. Hatırlatıcılar ayarlayın.

Cihazınızdaki Zepp Coach uygulamasında, antrenmanınız için bir hatırlatıcı ayarlamak üzere en sağdaki sayfaya kaydırın.

4. Planı uygulayın. Antrenmanınızı cihazdaki antrenman modunu hızlıca başlatarak başlatabilirsiniz >

Zepp Coach uygulaması veya Antrenman Listesinde antrenman modunu seçerek. Antrenman kayıtları, Antrenman Geçmişine dahil edilecektir.

Harita

Harita İndirme

1. Saati WiFi'a bağlayın
2. Zepp Uygulamasını açın > Profil > Amazfit T-Rex 3 > Cihaz Uygulama ayarları > Harita
3. İndirme alanını seçin ve "Cihaz indirme listesine ekle"ye tıklayın.
4. Saatte indirmeyi onaylayın.

Haritayı Kullanma

1. İndirme işlemi tamamlandıktan sonra, antrenmanlar sırasında haritayı kullanma özelliği varsayılan olarak açık olacaktır. 2. GPS konumlandırma ile hareket türünü seçtiğinizde, harita antrenmanın gerçek zamanlı takip sayfasında görüntülenecektir. Sorun Giderme:

1. Harita indirme ilerlemesi güncellenmiyor

• Bu, ağ ortamıyla ilgilidir. İndirme hızı çok yavaşsa, ağ ortamını indirmeye değiştirebilirsiniz.

Harita, egzersiz sırasında görüntülenemiyor

• Bu, ağ ortamıyla ilgilidir. İndirme hızı çok yavaşsa, ağ ortamını indirmeye değiştirebilirsiniz.

• Haritanın başarıyla indirilip indirilmediğini kontrol edin, saat ayarlarına girin > Harita > Harita Kaynakları.

• Ayarlar > Harita > Temel Haritayı Göster seçeneğinin açık olup olmadığını kontrol edin.

• GPS konumunun başarılı olup olmadığını kontrol edin.

• Geçerli konumun harita kaynağının indirilip indirilmediğini kontrol edin.

Faaliyetler ve Sağlık

Tek Dokunuşla Ölçüm

Bu cihaz kalp atış hızı, kan oksijeni, stres ve solunum hızı izleme özelliklerini destekler. Tek dokunuşla ölçüm özelliğini kullanarak çeşitli sağlık göstergelerinin durumunu hızlı bir şekilde kontrol edebilirsiniz. Ölçüm verileri her bir özelliğin veri kayıtları altına kaydedilecektir.

Saati uyandırın, uygulama listesine gitmek için saat yüzü sayfasında GERİ düğmesine basın ve Tek Dokunuşla Ölçüm uygulamasını seçmek ve açmak için ekranda yukarı veya aşağı kaydırın ve ardından ölçüme başlamak için "ölç" ögesine dokununuz.

Uyku

Uyku kalitesi insan sağlığı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir.

Saati uyurken taktığınızda, uyku bilgilerini otomatik olarak kaydeder. Saat gece uykusunu ve şekerlemeleri kaydedebilir. 0:00 - 8:00 ile çakışan uyku süresi gece uykusu olarak kaydedilir ve gece uykusundan 60 dakikadan fazla bir süre ile ayrılan uyku süresi şekerleme olarak kaydedilir. 20 dakikadan az uyku süresi kaydedilmeyecektir.

Saati uyandırın, uygulama listesine gitmek için saat yüzü sayfasında GERİ düğmesine basın ve Uyku uygulamasını seçmek ve açmak için ekranda yukarı veya aşağı kaydırın.

Saatteki uyku uygulaması ile gece uyku süresini, uyku aşamalarını, uyku puanını ve diğer bilgileri görüntüleyebilirsiniz. Kısa uyku ve diğer bilgiler, uygulama ile senkronize edildikten sonra görüntülenebilir. Uyku uygulamasını kısıyol kartı olarak ayarlamak, önceki gecenin uyku durumunu kolayca görüntülemenizi sağlar. Telefon ve saat bağlıyken, aşağıdaki uyku ayarlarına da Zepp uygulamasında Profil > Amazfit T-Rex 3 > Sağlık Monitörü altından erişilebilir.

Uyku Planı

Uyku planında, haftalık döngüde her gün için farklı uyku ve uyanma saatleri ayarlayabilirsiniz. Cihaz, günlük plana göre zamanında uyku moduna geçer, yatmanı ve uyanmanı hatırlatır ve uyku düzenini takip ederek iyi uyku alışkanlıkları geliştirmene yardımcı olur.

Uyku uygulamasını açın, son sayfaya kadar aşağı kaydırın, uyku ayarlarını girin ve uyku planını ayarlamak için Uyku Planı'na tıklayın. Saati telefonunuza bağlı tutarken, Zepp uygulaması > Uyku sayfası > Düzenlilik > Uyku Planı'nda da ayarlayabilirsiniz.

Yardımlı Uyku İzleme

Uyku uygulamasını açın, son sayfaya kadar aşağı kaydırın ve yardımcı uyku izlemeyi etkinleştirmek için uyku ayarlarına gidin. Sistem, uyku sırasında cihazı taktığınızı algıarsa, REM uyku aşamaları gibi daha fazla uyku verisini otomatik olarak kaydeder.

Uyku Solunum Kalitesi İzleme

Uyku uygulamasını açın, son sayfaya kadar aşağı kaydırın ve uyku ayarlarına giderek uykuda nefes kalitesi izlemeyi etkinleştirin. Sistem uyku sırasında cihazı taktığınızı algıarsa, uyku durumunuzu daha iyi anlamanıza yardımcı olmak için nefes kalitenizi otomatik olarak izler.

Saati telefonunuza bağlı tutarken, Zepp uygulamasında da ayarlayabilirsiniz > Profil > Amazfit T-Rex 3 > Sağlık Monitörü.

PAI

PAI, bir kişinin fizyolojik aktivitesini ölçmek ve genel fiziksel durumunu yansıtmak için kullanılır. Kişinin BMH'sine, günlük aktivitelerin yoğunluğuna ve fizyolojik verilere dayanarak hesaplanır.

Saati uyandırın, uygulama listesine gitmek için saat kadrani sayfasındaki GERİ düğmesine basın ve PAI uygulamasını seçip açmak için ekranda yukarı veya aşağı kaydırın. Saatinizdeki PAI uygulamasında, son yedi gündeki PAI puanınız, bugün PAI puanı ve daha yüksek bir PAI puanı elde etme önerileri gibi bilgileri görüntüleyebilirsiniz. Daha fazla bilgi görüntülemek için verileri uygulamayla senkronize edin.

Günlük aktivitelerin veya egzersizlerin belirli bir yoğunluğunu koruyarak, bir PAI elde edebilirsiniz. değeri. HUNT Fitness Çalışması* sonuçlarına göre, PAI'nin 100'ün üzerinde tutulması kardiyovasküler ölüm riskini azaltmaya ve yaşam süresini uzatmaya yardımcı olur.



Daha fazla bilgi için Zepp uygulamasını açın ve PAI > PAI Soru-Cevap bölümüne gidin.

* HUNT Fitness Çalışması, Norveç Bilim ve Teknoloji Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden Profesör Ulrik Wisloff'un yönettiği HUNT çalışmasının bir alt projesidir.

35 yıldan uzun süredir devam eden bu çalışma 230.000'den fazla katılımcıyı kapsamaktadır.

Kalp Atış Hızı

Kalp atış hızı fiziksel durumun önemli bir göstergesidir. Sık sık kalp atış hızı ölçümü, kalp atış hızı değişikliklerinin daha iyi yakalanmasına ve sağlıklı bir yaşam tarzı için bir referans sağlanmasına yardımcı olur. Ölçüm doğruluğunu sağlamak için, saati ipuçlarına göre doğru şekilde takmanız ve cildinizin yanındaki kısmın temiz ve güneş kremi kalıntısı içermediğinden emin olmanız gerekir.

Saati uyandırın, uygulama listesine gitmek için saat kadrani sayfasında GERİ düğmesine basın ve Kalp Atış Hızı uygulamasını seçmek ve açmak için ekranda yukarı veya aşağı kaydırın. Saatteki Kalp Atış Hızı uygulamasında en son ölçülen kalp atış hızı değerini, tüm gün kalp atış hızı eğrinizi, dinlenme kalp atış hızınızı, kalp atış hızı aralık dağılımınızı ve diğer bilgileri görüntüleyebilirsiniz. Daha fazla bilgi görüntülemek için verileri uygulamayla senkronize edin.

Telefon ve saat bağlıyken, Zepp uygulamasında aşağıdaki kalp atış hızı ayarlarına da erişilebilir > Profil > Amazfit T-Rex 3 > Sağlık İzleme.

Manuel Kalp Atış Hızı Ölçümü



Saatinizi uyandırın, uygulama listesine gidin, seçmek için ekranda yukarı veya aşağı kaydırın. Kalp atış hızını elle ölçmek için. Başarılı bir ölçümden sonra, Kalp Atış Hızı ekranında kalırsanız, cihaz verileri ölçmeye ve güncellemeye devam eder.

Otomatik Nabız İzleme

1. Nabız uygulamasını açın, son sayfaya kadar yukarı kaydırın ve izleme sıklığını ayarlamak için Ayarlar > Otomatik Nabız İzleme'ye gidin. Saat, ayarlanan sıklıkta otomatik olarak nabız ölçümünü yapar ve gün boyunca nabızdaki değişiklikleri kaydeder.
 2. Egzersiz yaparken kalp atış hızı değişiklikleri daha yoğundur. Saatin bir aktivite algıladığında ölçüm sıklığını otomatik olarak artırmasını ve böylece daha fazla kalp atış hızı değişikliği kaydetmesini sağlamak için aktivite algılama özelliğini etkinleştirin.
- Kalp Atış Hızı Uyarısı**
Dinlenme durumunda (uyku hariç), kalp atış hızınız 10 dakika boyunca sınırın üstüne veya altına düşerse cihaz sizi uyarır. 1. Otomatik Kalp Atış Hızı Monitörü frekansı 1 dakikaya ayarlandığında, kalp atış hızı uyarı özelliği etkinleştirilebilir.
4. Yüksek ve düşük kalp atış hızı uyarıları ayarlarında, uyarı değeri ayarlanabilir veya uyarılar devre dışı bırakılabilir.

Kan Oksijeni

Kan oksijeni, solunum ve dolaşımın önemli bir fizyolojik göstergesidir.

Saati uyandırın, uygulama listesine gitmek için saat kadranı sayfasında GERİ düğmesine basın ve Kan Oksijen uygulamasını seçip açmak için ekranda yukarı veya aşağı kaydırın, burada en son ölçülen kan oksijen değerini ve tüm gün kan oksijen durumunuzu görüntüleyebilirsiniz. Daha fazla bilgi görüntülemek için verileri uygulamaya senkronize edin.

Telefon ve saat bağlıken, aşağıdaki kan oksijen ayarlarına Profil > Amazfit T-Rex 3 > Sağlık Monitörü altındaki Zepp uygulamasından da erişilebilir.

Manuel Kan Oksijen Ölçümü



Öğesine dokunur kan oksijen seviyenizi manuel olarak ölçmek için. Başarılı bir ölçümden sonra cihaz, kan oksijen ekranında kalırsa ölçümü tutmaya ve verileri güncellemeye devam edecektir.

Otomatik Kan Oksijen Monitörü

Kan Oksijen uygulamasına gidin, yukarı kaydırın ve Otomatik Kan Oksijen Monitörü'nü etkinleştirmek için Ayarlar sayfasına gidin. Dinlenme durumunda, saat otomatik olarak kan oksijeninizi ölçer ve gün boyunca kan oksijen seviyelerindeki değişiklikleri kaydeder.

Düşük Kan Oksijen Uyarıları

Dinlenme durumunda (uyku hariç), kan oksijeniniz 10 dakika boyunca sınırın altına düşerse cihaz sizi uyarır.

1. Otomatik Kan Oksijen Monitörü etkinleştirildikten sonra, Düşük kan oksijen uyarıları özelliğini etkinleştirin.
2. Düşük kan oksijeni uyarıları ayarlarında, uyarı değeri ayarlanabilir veya uyarılar devre dışı bırakılabilir.

Düşük Kan Oksijen Uyarıları

Dinlenme durumunda (uyku hariç), kan oksijeniniz 10 dakika boyunca sınırın altına düşerse cihaz sizi uyarır.

1. Otomatik Kan Oksijen Monitörü etkinleştirildikten sonra, Düşük kan oksijen uyarıları özelliğini etkinleştirin.
2. Düşük kan oksijeni uyarıları ayarlarında, uyarı değeri ayarlanabilir veya uyarılar devre dışı bırakılabilir.

SpO2 Ölçümü İçin Önlemler

1. Saati karpaldan bir parmak uzaklıkta takın ve hareketsiz kalın.
2. Saati sıkıca takın. En iyi sonuçlar için, saatin basınç hissi vermesi gerekir.
3. Ölçüm yaparken kolunuzu sabit bir yüzeye, örneğin bir masaya koyun, ekran yukarı baksın.
4. Ölçüm sırasında hareketsiz kalın ve ölçüme odaklanın.
5. Saç, dövme, titreme, düşük sıcaklık ve saatin yanlış takılması gibi faktörler ölçüm sonuçlarını etkileyebilir ve hatta ölçümün başarısız olmasına yol açabilir. 6. Bu saatin ölçüm aralığı %80-%100'dür. Bu işlev yalnızca referans içindir ve tıbbi teşhis için temel olarak kullanılmamalıdır. Kendinizi iyi hissetmiyorsanız, lütfen profesyonel tıbbi tavsiye alın.

Stres İndeksi

Kalp atış hızı değişkenliğindeki değişikliklere göre hesaplanır. Sağlık durumu değerlendirmesi için bir referanstır. İndeks yüksek olduğunda daha fazla dinlenmelisiniz. Saati uyandırın, uygulama listesine gidin ve seçmek ve açmak için yukarı ve aşağı kaydırın. Stres uygulaması Saatinizdeki Stres uygulamasında, en son ölçülen stres değerini, tüm gün stres durumunuzu, stres aralığı dağılımınızı ve son yedi gün içindeki basınç durumunuzu görüntüleyebilirsiniz. Daha fazla bilgi görüntülemek için verileri uygulamayla senkronize edin.

Telefon ve saat bağılyken, aşağıdaki stres ayarlarına Profil > Amazfit T-Rex 3 > Sağlık Monitörü altındaki Zepp uygulamasından da erişilebilir.

Manuel Stres Ölçümü



Stres uygulamasında simgesine dokunup stresinizi manuel olarak ölçmek için. Başarılı bir ölçümden sonra, Stres ekranında kalırsanız, cihaz ölçmeye ve verileri güncellemeye devam edecektir.

Otomatik Stres

İzleme Stres uygulamasını açın, son sayfaya kadar yukarı kaydırın ve Otomatik Stres İzlemeyi etkinleştirmek için stres ayarlarına gidin. Bu, gün boyunca stres değişikliklerini göstermek için her beş dakikada bir otomatik olarak stresi ölçer.

Stres Giderme

Hatırlatıcısı Dinlenme durumunda (uyku hariç), stres seviyeniz 10 dakika boyunca sınırın üzerine çıkarsa cihaz sizi uyarır.

1. Otomatik stres izleme etkinleştirildikten sonra, Stres Giderme Hatırlatıcısı özelliğini etkinleştirin.
2. Stres ayarlarında, Stres Giderme Hatırlatıcısı'nı etkinleştirin, böylece uyarılar alabilirsiniz.

Aktivite

Günlük belirli bir aktivite düzeyini korumak fiziksel sağlığınıza için çok önemlidir.

Saati uyandırın, uygulama listesine gidin ve Aktivite uygulamasını seçmek ve açmak için yukarı veya aşağı kaydırın.

Günlük aktiviteniz üç ana göstergeden oluşur:

Aktivite (adım veya kalori olarak ayarlanabilir), yağ yakma ve ayakta durma. Aktivite bölümünde, saatteki tüm gün aktivite dağılım grafiğini görüntüleyebilirsiniz.

Saat ayrıca dinlenme tüketimi, yürüme süresi, oturma süresi, çıkılan katlar ve mesafe gibi diğer etkinlik verilerini de otomatik olarak kaydeder.

Bu veriler Etkinlik uygulamasında görüntülenebilir.

Hedef bildirimleri Günlük aktivitenin herhangi bir ana göstergesi belirlenen hedef değere ulaştığında saat bir bildirim görüntüler.

1. Aktivite uygulamasını açın, son sayfaya kadar yukarı kaydırın ve Hedef bildirimlerini etkinleştirmek için aktivite ayarlarına gidin. Telefon bağılyken, bu ayarlara Zepp uygulamasında Profil > Amazfit T-Rex 3 > Bildirimler ve Hatırlatıcılar > Hedefe Ulaşma Bildirimleri altından da erişilebilir.
2. Aktivite ayarlarında, adım ve kalori için günlük hedefler de belirleyebilirsiniz. Telefon bağılyken bu ayarlara Zepp uygulamasında Profil > Hedeflerim bölümünden de erişilebilir.

Ayakta Hatırlatma Hareketsiz kalmanın zararlarını azaltmak için saat sizi her saat hareket etmeye ve aktif olmaya teşvik eder.

Günlük hedef, uyanık olduğunuz her saat aktif olmanızdır.

Uyandığınız sırada, bir saatin ilk 50 dakikasında bir dakikadan uzun bir süre boyunca herhangi bir hareket algılanmazsa, saat size hareket etmenizi hatırlatacaktır.

Ayakta durma uyarısı aldığınızda, bir sonraki saat gelmeden önce hareket ettiğiniz sürece, o anki saatin ayakta durma hedefine yine de ulaşabilirsiniz.

Aktivite uygulamasını açın, son sayfaya kadar yukarı kaydırın ve Ayakta Durma Hatırlatıcısı'nı etkinleştirmek için aktivite ayarlarına gidin.

Telefon bağılyken, bu ayarlara Zepp uygulamasında Profil > Amazfit T-Rex 3 > Bildirimler ve Hatırlatıcılar > Ayakta Kalma Hatırlatıcısı altından da erişilebilir.

Adet döngülerini takip etmek kendi fizyolojik ritimlerinizi anlamana yardımcı olur.

Saati uyandırın, uygulama listesine gidin ve Cycles uygulamasını seçmek için ekranda yukarı veya aşağı kaydırın.

Saatteki Cycles uygulamasında, adet döngüsü kayıtları ve tahminleri gibi bilgileri görüntüleyebilirsiniz. Daha fazla bilgi görüntülenebilir.

Verileri uygulamaya senkronize ettikten sonra MCycles uygulamasını kullanmadan önce, en son âdetinizin başlangıç tarihini, âdetinizin süresini ve âdet döngünüzün süresini girmeniz gerekir. Bu verileri Zepp uygulamasına da girebilir ve saatle senkronize edebilirsiniz.



Telefon ve saat bağılyken aşağıdaki ayarlar da yapılabilir.

Çevrimler > Ayarlar

Adet döngüsünü manuel olarak kaydedin içinde Döngü İzleme uygulamasında simgesine dokunup

1. Bu adet döngüsünü kaydetmediyseniz, mevcut döngünün başlangıç tarihini kaydetmek için dokunup.
2. Bu adet döngüsünü kaydettiyseniz, mevcut döngünün bitiş tarihini kaydetmek için dokunup.

3. Belirlenen bitiş süresinden sonra süreyi uzatmanız gerekirse, son süre bitmediği için 30 gün içinde kayda tekrar dokunabilir veya verileri uygulamaya senkronize edip ardından değiştirebilirsiniz.

Adet Döngüsü Tahmini

Cycles uygulaması, verilerinize dayanarak adet döneminizi, doğurganlık döneminizi ve yumurtlama gününüzü akıllıca tahmin eder. Bu özellik, doğum kontrolü veya tıbbi tavsiye yerine geçmez.

Döngüler uygulamasını açın, son sayfaya kadar yukarı kaydırın ve adet döngüsü tahminini başlatmak için adet döngüsü ayarlarına girin.

Adet Döngüsü Hatırlatıcısı

Adet döngünüzün başlangıcından önce saat, ayarlanan tarihte saat 21:00'de size bir bildirim gönderir.

1. Adet döngüsü tahmini açıkken, adet döngüsü hatırlatıcısını etkinleştirin.
2. Döngü uygulamasında ayarladığınız regl dönemi hatırlatıcısı ve yumurtlama günü hatırlatıcısı için hatırlatıcı tarihini ayarlayabilir veya hatırlatıcı özelliğini devre dışı bırakabilirsiniz.

Nefes

Nefes, yavaş ve derin nefes almanız için size rehberlik ederek stresi azaltmanıza yardımcı olur.

Saati uyandırın, uygulama sayfasına gitmek için saat yüzü sayfasındaki üst düğmeye basın. " listesini açın ve Nefes uygulamasını seçmek ve açmak için ekranda yukarı veya aşağı kaydırın.

Multimedya Özelliği

Müzik Çalar

Saatte depolanan yerel müziklerin çalınmasını destekler, çalmak için Bluetooth kulaklık/ses bağlamanız gerekir.

1. Müzik ekleyin: Zepp Uygulaması > Profil > Amazfit T-Rex 3 > Müzik sayfasına gidin, telefonunuzdan .mp3 müzik dosyasını seçin ve saate aktarın. Aktarım tamamlandığında, saatte müzik çalabilirsiniz.

Not: Dosyaları aktarmak için saatin erişim noktasına bağlanmanız gerekir ve telefonunuz erişim noktasına bağlıken diğer ağlara bağlanamaz. Dosya aktarımı tamamlandıktan sonra saat etkin noktayı kapatacak ve telefon otomatik olarak önceki ağa bağlanacaktır.

2. Müzik ana sayfası şarkı adını, besteciyi, önceki şarkıyı görüntülemeyi destekler, oynat / duraklat, sonraki şarkı işlemi, oynatma modunu ayarlama, ses ayarı işlemi, şarkıları toplamak için "+" yı tıklayın.

3. Müzik kullanım modunu değiştirmek için müzik ana sayfasını yukarı kaydırarak ikinci sayfaya geçin, şarkı listesini görüntüleyin, Bluetooth ses cihazlarını bağlayın ve diğer işlemleri yapın.

Müzik Uzaktan Kumandası

Saatinizi telefonunuza bağlı tutun.

Telefonunuzda müzik çalarken, müziği başlatabilir veya duraklatabilir, önceki veya sonraki şarkıya geçebilir ve saatinizin müzik uygulamasında diğer işlemleri gerçekleştirebilirsiniz.

Android telefonda ayarları değiştirme:

Saatinizi telefonunuza bağlı tutun. Zepp uygulamasını başlatın, Profil > Amazfit T-Rex 3 >Bildirimler ve Hatırlatıcılar'a gidin. Açılan sayfada, Bildirim Ayarları sayfasına gitmek için "Bildirimleri okuma erişimi etkinleştirilmedi" mesajına dokunun. Zepp uygulamasına bildirim izni verin. Bu mesaj görüntülenmezse, izin verilmiştir.

Not:

Bu özelliği bir Android telefonda etkinleştirmek için, Zepp uygulamasını telefonun arka planındaki izin verilenler listesine veya otomatik çalıştırma listesine eklemeniz gerekir, böylece uygulama her zaman arka planda çalışır. Zepp uygulaması telefonun arka plan işlemi tarafından sonlandırılırsa, saat telefonunuzla bağlantısı kesilir ve müzik çalmayı kontrol edemezsiniz.

Uygulamaları izle Uygulamalar, antrenman, kalp atış hızı ve hava durumu gibi ayrı ayrı kullanılabilen saat özelliklerini ifade eder. Saati uyandırın, uygulama listesine gidin, uygulama listesine göz atmak için ekranda yukarı veya aşağı kaydırın ve başlatmak için bir uygulamaya dokunun.

Alarm Zepp uygulamasında ve saatte alarm ekleyebilirsiniz. En fazla 10 alarm eklenebilir. Alarm, tekrarlı uyanma ve akıllı uyanmayı destekler. Alarm etkinleştirildiğinde, saat sizi hafif uykudan uyandırmak için en iyi zamanı hesaplayacaktır.

Ayarlanan saatten 30 dakika önce.

Saat, ayarlanan alarm saati geldiğinde size hatırlatmak için vızıldayabilir veya titreşebilir ve bunu kapatmayı veya daha sonra size hatırlatmayı seçebilirsiniz.

Daha Sonra Hatırlat'ı seçerseniz, saat 10 dakika sonra size hatırlatır.

Bu özelliği alarm başına sadece 5 kez kullanabilirsiniz. Herhangi bir işlem yapmazsanız, saat varsayılan olarak daha sonra size hatırlatır.

Saatinizi telefonunuza bağlı tutun, Zepp uygulamasını açın ve Profil > Amazfit T-Rex 3 > Takvim bölümüne gidin. Burada bir etkinlik oluşturabilir veya düzenleyebilirsiniz.

Ayrıca bugün ve önümüzdeki 30 gün için 200 etkinliğe kadar saati senkronize edebilirsiniz.

Aynı zamanda, Zepp uygulaması telefonun sistem takvimindeki etkinlikleri okuyacak ve bunları uygulamanın etkinlik listesine senkronize edecek, ancak uygulama etkinlikleri telefonun sistem takvimiyle senkronize edilemeyecektir.

Etkinlik listesine gitmek için saatteki takvime dokunduğunuzda, bugünün ve önümüzdeki 30 günün etkinlikleri görüntülenir.

Belirtilen zaman geldiğinde, saatinizde bir etkinlik hatırlatıcısı açılır; bunu kapatmayı veya daha sonra hatırlatmayı seçebilirsiniz.

Daha Sonra Hatırlat'ı seçerseniz saat 10 dakika sonra size hatırlatır.

Yapılacaklar Listesi

Saat ve telefon bağlıken Zepp uygulamasını açın, Profil > Amazfit T-Rex 3 > Yapılacaklar Listesi'ne dokununuz ve yapılacaklar listesi oluşturabilir veya düzenleyebilir, yapılacaklar için hatırlatma zamanı veya tekrarlama ayarlayabilirsiniz.

60 adede kadar yapılacak iş eklenebilir.

Belirtilen hatırlatma zamanı geldiğinde, yapılacak iş hatırlatması ekranda belirir. " izle, ardından Bitti, 1 saat sonra hatırlat, Sonra hatırlat ve Yok say gibi işlemleri gerçekleştirebilirsiniz.

Pomodoro Tracker

Uygulaması zamanı bilimsel olarak yönetmenize ve bir döngüde konsantrasyon süresini ayarlamanıza olanak tanır. Bu, iş ve molalar arasında minimum kesintilerle bir denge kurmanıza ve zaman yönetimini daha sezgisel ve etkili hale getirmenize olanak tanır.

Varsayılan olarak, her çalışma süresi 25 dakika sürer ve bunu 5 dakikalık bir ara izler. Özel çalışma süresi ve ara süresi oluşturabilirsiniz.

Çalışma süresi boyunca saat otomatik olarak DND moduna girer.

Dünya Saati Profilde > Amazfit T-Rex 3 > Dünya Saati'nde, Zepp uygulamasında farklı şehirlerin saatlerini ekleyebilir ve ardından bu şehirlerdeki saati gerçek zamanlı olarak görüntülemek için bunları saate senkronize edebilirsiniz.

20 farklı şehir eklenebilir. Aynı zamanda saat, bazı varsayılan şehirler sağlar, böylece saatteki dünya saati listesine hızlıca şehirler ekleyebilirsiniz.

Kronometre

Kronometre 23 saat, 59 dakika ve 59 saniyeye kadar 0,01 saniyelik bir doğrulukla zaman ölçülebilir. Saat, zamanlama sırasında 99 defaya kadar sayabilir.

Sayarken, mevcut ve son sayımlar arasındaki zaman farkı da kaydedilir.

Geri Sayım Geri Sayım uygulaması, hızlı kurulum için 8 kısayol sağlar.

Ayrıca, elle 23 saat, 59 dakika ve 59 saniye maksimum süre ile bir zamanlayıcı ayarlayabilirsiniz. Saat, zamanlayıcı sona erdiğinde size hatırlatacaktır.

Kamera Uzaktan Kumanda

Telefonun kamerası açıkken, saati kullanarak uzaktan fotoğraf çekebilirsiniz.

Saatin kamerasını kullanmak için, önce saati telefonunuzla eşleştirmeniz gerekir.

Telefon bir iOS cihazıysa, kullanmadan önce saati telefonun Bluetooth'u ile eşleştirmeniz gerekir.

Bu özellik şu anda Android cihazlarda desteklenmiyor

Hava Durumu Uygulamasında Şunları Görüntüleyebilirsiniz:

- Bugünün hava durumu (sıcaklık, sıcaklık eğrisi, hava koşulları, rüzgar kuvveti ve nem dahil).
- Günlük yaşam indeksi (açık hava egzersiz indeksi, UV indeksi, balıkçılık indeksi ve araba yıkama indeksi dahil).
- Önümüzdeki 5 gün için hava durumu tahmini.

Hava durumu verilerinin mobil ağ üzerinden senkronize edilmesi gerekir. Bu nedenle, hava durumu bilgilerini güncel tutmak için saati telefonunuza bağlı tutmanız gerekir.

• Zepp uygulamasında konumlar (en fazla 5) ve sıcaklık birimleri (Celsius/Fahrenheit) ekleyebilirsiniz.

• Saatte eklenen konumları görüntüleyebilirsiniz.

Güneş ve Ay uygulamasında aşağıdakileri görüntüleyebilirsiniz:

- Gün doğumu ve gün batımı zamanı.
- Gün doğumu/gün batımı hatırlatıcısını etkinleştirmek/devre dışı bırakmak için sayfadaki hatırlatıcı düğmesine dokununuz.
- Ayın doğuşu ve batışı zamanı ve ayın evresi.
- Gelgitler için, kıyı ve liman bölgelerinde saatlik gelgit verilerini görüntüleyebilirsiniz.

Pusula

Saatini manyetik alan parazitine bağlı olarak kalibre etmeniz gerekir. Pusula uygulamasında, istendiği gibi kalibrasyonu tamamlamak için topu döndürünüz.

Pusula kalibrasyonu tamamlandıktan sonra, saat kadranındaki mevcut saat 12 yönüne işaret eden yön ve açı görüntülenecektir.

Mevcut saat 12 konumunu kilitlemek için ekrandaki düğmeye dokununuz.

Sonra, yön değiştirdiğinizde, arayüz yeni saat 12 yönü ile önceki saat 12 yönü arasındaki açıyı gösterecektir.

Barometre uygulamasında aşağıdakileri görüntüleyebilirsiniz:

- Hava Basıncı Sayfası Geçerli konumunuzun mevcut barometrik basıncını ve son 4 saatteki basınç eğrisini görüntüler. Hava basıncı sayfasında, fırtına uyarı özelliğini etkinleştirebilir ve bir eşik değeri ayarlayabilirsiniz. Etkinleştirildiğinde, sistem hava basıncında ani bir değişiklik algıladığında sizi uyaracaktır.
- Yükseklik Sayfası Mevcut konumunuzun yükseklik değerini ve son 10 dakika içindeki yükseklik eğrisini görüntüler. Manuel yükseklik girişi ve konumlandırma ile kalibrasyonu destekleyin.

Üyelik Kartı

Üyelik kartı izleme sürecine eklendi

1) Üyelik kartı sayfasına girin, "Ekle"ye tıklayın, tarama sayfasına girin ve üyelik kartınızın QR kodu/barkoduna karşı kod kutusunu tarayın.

(2) Veya üyelik kartınızın barkodunu veya QR kodunu önceden ekran görüntüsü veya fotoğraf olarak alın ve cep telefonunuzun albümüne kaydedin; "Albüm"e tıklayın ve kayıtlı üyelik kartınızın barkodunu veya QR kodunu seçin.

3) Başarılı bir tarama işleminden sonra, üyelik kartınızın adını, kart numarasını, favori kart renginizi girin, "Kaydet" düğmesine tıklayın ve üyelik kartınız başarıyla eklenecektir.

Üyelik Kartı Ekleme Notu

- Sınırlı saat saklama alanı nedeniyle, şu anda yalnızca aynı hesap 20 üyelik kartına kadar eklenmeyi desteklemektedir.
- Şu anda yalnızca Code 128, Code 39, QR kodu, UPC A, EAN 13, EAN 8'i desteklemekteyiz.

Uygulama Yükleme ve Kaldırma

Uygulama mağazasından daha fazla uygulama indirebilir ve yükleyebilirsiniz.

1. Uygulama yükleme: Saat ve telefon bağlıken, Zepp uygulamasında, Uygulama Mağazası'na gidin.

Profil > Amazfit T-Rex 3 > Uygulama ayarları > Daha fazla > Alışverişe git > Uygulama mağazası, indirmek ve yüklemek için bir hedef uygulama seçin veya yüklü bir uygulamayı en son sürümüne güncelleyin.

2. Bir uygulamayı kaldırma: Saat ve telefon bağlıken, Zepp uygulamasında

profil oluşturmak için > Amazfit T-Rex 3 > Uygulama mağazası > Maden > Daha Fazla, uygulamaya girmek için Diğer'e dokunun yönetim sayfasını açın ve ardından sil düğmesine dokunun ve bunları kaldırmak için uygulamalar'ı seçin.

Saat Ayarları

Düşük sıcaklık modu Saat, ortam sıcaklığı çok düşük olduğunda düşük sıcaklık moduna girer.

Düşük sıcaklık modu etkinleştirildikten sonra saatin temel özellikleri korunur, ancak bazı özellikler kullanılamaz.

Düşük sıcaklık modu etkinleştirildikten sonra saatin temel özellikleri korunur, ancak bazı özellikler kullanılamaz.

Ayarlar > Tercihler > Otomatik Düşük Sıcaklık Modu bölümüne gidin.

Not: Düşük sıcaklık modunda, sesli uyarı, dokunmatik ekran, kalp atış hızı izleme ve kan oksijen izleme gibi özellikler kullanılamaz.

Saatiniz telefonunuza bağlıken Zepp uygulamasını açın ve Profil > Daha Fazla > Ayarlar'a gidin.

Burada mesafe, ağırlık ve sıcaklık birimlerini ayarlayabilirsiniz.

Veri senkronizasyonu sırasında saat, uygulamadaki ayarları otomatik olarak takip eder.

Kalp atış hızı aralığı uyarı Saatini telefonunuza bağlı tutun, Zepp uygulamasını açın ve Kalp Atış Hızı Bölgesi'ni seçin. Maksimum kalp atış hızına veya ayrılmış kalp atış hızına göre kalp atış hızı bölgesini hesaplamak için Profil > Avatar > Kalp Atış Hızı Bölgesi'ni seçin.

Veri senkronizasyonu sırasında saat, uygulamadaki ayarları otomatik olarak takip eder.

Saat formatı Saatini telefonunuza bağlı tutun.

Veri senkronizasyonu sırasında saat, telefonunuzun sistem saatini ve saat formatını otomatik olarak takip eder ve saati 12 saatlik veya 24 saatlik formatta görüntüler.

Ayarlar > Saat Yüzü ve Saat'te saatte 12 saat veya 24 saat biçimini seçerseniz, bir kez ayarlandıktan sonra saatin saat biçimi cep telefonuyla değişmez.

Tarih Biçimi

Saatte gösterilen varsayılan tarih formatı "yıl/ay/gün"dür. Ayarlar > Saat Yüzü ve Zaman'da tarih formatını "ay/gün/yıl" veya "gün/ay/yıl" olarak değiştirebilirsiniz.

WIFI (Kablosuz LAN)

ayarları Saat > Ayarlar > Wi-Fi bölümünde kablosuz LAN'a katılmayı seçebilirsiniz. parola korumalı bir kablosuz LAN'a bağlıyorsanız, Zepp uygulamasını açmanız ve saatini telefonunuza bağlı tutarken katılmak istediğiniz kablosuz LAN'ı seçmeniz gerekir. Ardından, Zepp uygulamasında açılan parola kutusuna o ağın parolasını girin.

Bluetooth Ayarları

Saat > Ayarlar > Bluetooth'ta Bluetooth ses cihazlarıyla eşleştirme yapmayı seçebilirsiniz.

Not: Eşleştirilmiş bir Bluetooth cihazına bağlanıyorsanız, lütfen eşleştirme durumunu iptal edin ve ardından bağlantıyı yeniden eşleştirin.

Saat şifresi belirleme Saat şifresini saatteki Uygulama Listesi > Ayarlar > Tercihler > Kol Dışı Kilit altında belirleyebilirsiniz. Sistem saati takmadığınızı algıladığında, saati otomatik olarak bir şifreyle kilitlet. Saati kullanmaya devam etmek için parolayı girmeniz gerekecek.

TAŞIMA VE NAKLİYE

- Paketlerken, orijinal kutusunu ve paketleme malzemelerini kullanın.
- Cihazı kullanırken darbe, ısı, rutubet ve tozdan zarar görmemesine özen gösteriniz.

TEMİZLİK, BAKIM VE ONARIM BİLGİSİ

- Cihazı kuru bir bez ile temizleyebilirsiniz.
 - Temizlemek için cihazı sökmeye çalışmayın.
 - Herhangi bir nemli bez kullanmayınız.
 - Cihaz ile ilgili tüketicinin yapabileceği bir bakım, onarım veya periyodik bakım bulunmamaktadır.
- Bakım ve onarım ihtiyacınız olması durumunda Yetkili Servis listesinde bulunan noktalardan destek alabilirsiniz.

İNSAN VE ÇEVRE SAĞLIĞI İLE İLGİLİ BİLGİ, KULLANIM HATALARINA İLİŞKİN UYARILAR

Bu ürünü kullanmadan önce lütfen tüm rutin güvenlik önlemlerine uyun; herhangi bir işlem bu ürüne zarar verebilir ve elektrik çarpmasına, yangına ve diğer kazara yaranmalara neden olabilir.

Bu ürün fiziksel, duyuşsal veya zihinsel bozukluğu olan veya tecrübesi ve sağduyusu olmayanlar için uygun değildir (çocuklar dahil), güvenli kullanımı sağlamak için başkalarının gözetimi veya rehberliği altında çalıştırılmadığı sürece.

BAKIM VE ONARIM SIRASINDA UYULMASI GEREKENLER

Cihazı Temizlerken:

- Cihazı bir bez veya silecek ile temizleyin.
- Kimyasal veya temizlik maddesi kullanmayın.
- Cihazı kullanım amacı dışında başka bir amaçla kullanmayın.
- Cihazı halka açık yerlerde kullanırken diğerlerini rahatsız etmemeye çalışın.
- Çocukların cihazı kullanmasına izin vermeyin.
- Cihazınız oyuncak değildir.
- Kendilerini ve başkalarını yaralayabilecekleri ve cihaza zarar verebilecekleri için çocukların cihazla oynamasına izin vermeyin.
- Cihazı ve aksesuarları, hava yastığının açıldığı bir alana veya yakınına koymayın.
- Uygun olmayan yerleştirilen kablosuz ekipman, hava yastıkları hızlıca şiştiğinde ciddi yaralanmalara neden olabilir.
- Cihazın servisini yalnızca uzman personele yaptırın.
- Cihazın servisini uzman olmayan personel tarafından yapılması cihazın hasar görmesine neden olabilir ve üreticinin sağladığı garantiyi geçersiz kılabilir.
- Parmaklarınızı veya metal nesnelere dokunarak sarı renkli bağlantı yerlerine veya terminallere dokunmayın.
- Kişisel ve önemli bilgilerinizi güvende tutun.
- Kişisel bilgilerinizin kötü amaçlı kullanımını önlemek için cihazı bertaraf ederken tüm verilerinizi yedekleyin ve daha sonra cihazı sıfırlayın.
- Uygulamaları indirirken izinler ekranını dikkatle okuyun. Birçok özelliğe veya kişisel bilgilerinizin önemli bir kısmına erişimi olan uygulamalara karşı özellikle dikkatli olun.
- Onaylanmamış veya şüpheli kullanımlara karşı hesaplarınızı düzenli olarak kontrol edin. Kişisel bilgilerinizin kötü amaçlı kullanımına dair herhangi bir işaret bulursanız hesap bilgilerinizi silmek veya değiştirmek için servis sağlayıcınızla görüşün.
- Cihazın kaybolması veya çalınması halinde kişisel bilgilerinizi korumak için hesaplarınıza ait parolaları değiştirin.
- Kaynağı bilinmeyen uygulamaları kullanmayın ve cihazınızı bir desen, parola veya PIN ile kilitleyin.

KULLANIM HATALARINA İLİŞKİN BİLGİLER

- Cihazınızı, pilinizi, şarj cihazınızı ve aksesuarlarınızı dikkatli kullanın.
- Cihazı kuru tutun. Yağmur damlaları, nem ve her türlü sıvı ya da su buharı, elektronik devrelere zarar verebilecek mineraller içerebilir.
- Cihazı tozlu veya kirli yerlerde kullanmayın ve saklamayın.
- Cihazı sıcaklığın yüksek olduğu ortamlarda saklamayın. Yüksek sıcaklıklar cihaza veya pile zarar verebilir.
- Cihazı soğuk yerlerde saklamayın. Cihaz tekrar normal sıcaklığına döndüğünde, cihazın içinde nem oluşarak cihaza zarar verebilir.
- Cihazı kullanım kılavuzunda belirtilenden farklı bir yöntemle açmayın.
- Yetkisiz modifikasyonlar cihaza zarar verebilir ve telsiz cihazlara ilişkin düzenlemeleri ihlal edebilir. Cihazı ya da pili düşürmeyin, çarpmayın ya da sallamayın.
- Sert kullanım cihaza zarar verebilir.
- Bu cihazın yüzeyini temizlemek için yalnızca yumuşak, temiz ve kuru bir bez kullanın.
- Cihazı boyamayın. Boya düzgün çalışmayı engelleyebilir.
- Cihazı mıknatıslardan veya manyetik alanlardan uzak tutun.
- Uzun süren bir işlem sırasında cihaz ısınabilir. Çoğu zaman bu normaldir. Fazla ısınmayı önlemek amacıyla cihaz otomatik olarak yavaş çalışabilir, uygulamaları kapatabilir, şarj etmeyi kapatabilir ve gerekirse kendi kendini kapatabilir.
- Cihaz gerektiği gibi çalışmıyorsa cihazı en yakın yetkili servise götürün.

TÜKETİCİNİN SEÇİMLİK HAKLARI

Malın ayıplı olduğunun anlaşılması durumunda tüketici, 6502 sayılı Tüketicinin Korunması Hakkında Kanunun 11 inci maddesinde yer alan;

A- Sözleşmeden dönme,

B- Satış bedelinden indirim isteme,

c- Ücretsiz onarılmasını isteme,

ç- Satılanın ayıpsız bir misli ile değiştirilmesini isteme, haklarından birini kullanabilir.

Tüketicinin bu haklardan ücretsiz onarım hakkını seçmesi durumunda satıcı; işçilik masrafı, değiştirilen parça bedeli ya da başka herhangi bir ad altında hiçbir ücret talep etmeksizin malın onarımını yapmak veya yaptırmakla yükümlüdür. Tüketici ücretsiz onarım hakkını üretici veya ithalatçıya karşı da kullanabilir. Satıcı, üretici ve ithalatçı tüketicinin bu hakkını kullanmasından müteselsilen sorumludur.

Tüketicinin, ücretsiz onarım hakkını kullanması halinde malın;

- Garanti süresi içinde tekrar arızalanması,

- Tamiri için gereken azami sürenin aşılması,

- Tamirinin mümkün olmadığının, yetkili servis istasyonu, satıcı, üretici veya ithalatçı tarafından bir raporla belirlenmesi

durumlarında; tüketici malın bedel iadesini, ayıp oranında bedel indirimini veya imkân varsa malın ayıpsız misli ile değiştirilmesini satıcıdan talep edebilir. Satıcı, tüketicinin talebini reddedemez. Bu talebin yerine getirilmemesi durumunda satıcı, üretici ve ithalatçı müteselsilen sorumludur.

Tüketici, garantiden doğan haklarının kullanılması ile ilgili olarak çıkabilecek uyuşmazlıklarda yerleşim yerinin bulunduğu veya tüketici işleminin yapıldığı yerdeki Tüketici Hakem Heyetine veya Tüketici Mahkemesine başvurabilir.



AEEE YÖNETMELİĞİNE UYGUNDUR.

BAKANLIKÇA BELİRLENEN KULLANIM ÖMRÜ 5 YILDIR.

BU CİHAZ TÜRKİYE ALTYAPISINA UYGUNDUR

	AT	BE	BG	CH	CY	CZ	DE
	DK	EE	EL	ES	FI	FR	HR
	HU	IE	IS	IT	LI	LT	LU
	LV	MT	NL	NO	PL	PT	RO
	SE	SI	SK	TR	UK(NI)		

Üretici Firma

Unvanı: Anhui Huami InformationTechnology Co.,Ltd.

Adresi: 7/F, Building B2, Huami Global Innovation Center, No. 900, Wangjiang West Road, High-tech Zone, Hefei City, China (Anhui) Pilot Free Trade Zone
Ülke: P.R.China

İthalatçı Firma

Unvanı: EVOFONE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ SANAYİ TİCARET LİMİTED ŞİRKETİ

Adres: Asmalı Mescit Mah. Terkoz Çıkmaızı Sk. Terkos Han No:1 İç Kapı No:77 BEYOĞLU –İSTANBUL

Tel: 0212 245 36 66

Sorun Giderme

Sorun giderme işlemleri için teknik servis ile irtibata geçmelisiniz.

Servis Bilgi Sistemi

<https://www.servis.gov.tr/> Adresine yetkili servis listelerine ulaşabilirsiniz.

AB UYGUNLUK BEYANI**Cihaz/Ekipman**

Ürün: Smart Watch

Model: A2322&A2323

Verilen Aksesuarlar: Charging Cable

Üretici

Adı: Anhui Huami Information Technology Co., Ltd.

Adres: 7/F, Building B2, Huami Global Innovation Center, No. 900, Wangjiang

West Road, High-tech Zone, Hefei City, China (Anhui) Pilot Free Trade Zone

Ülke: P.R.China

Bu uygunluk beyanı, üreticinin yegane sorumluluğu altında yayınlanmıştır.

Yukarıda belirtilen beyanın konusu, aşağıdaki ilgili AB uyumlaştırma direktifleri ve/veya mevzuatları ile uyumludur:

Radyo Ekipmanı Direktifi (RED)	2014/53/AB	<input checked="" type="checkbox"/>
Alçak Gerilim Direktifi (LVD)	2014/35/AB	<input type="checkbox"/>
Elektromanyetik Uyumluluk Direktifi (EMCD)	2014/30/AB	<input type="checkbox"/>
Belirli tehlikeli maddelerin kullanımının kısıtlanması (RoHS)	2011/65/AB	<input checked="" type="checkbox"/>

Uygunluğun beyan edildiği ilgili standartlara (standart tarihi dahil olmak üzere) atflar veya diğer teknik özelliklere (teknik özellik tarihi dahil olmak üzere) atflar:

2011/65/EU: EN IEC 63000:2018;**2014/53/EU:**

EN IEC 62368-1:2020+A11: 2020;

EN 301 489-1 V2.2.3 ; EN 301 489-17 V 3.2.4; EN 301 489-19 V2.2.1; EN 55032:2015+A11:2020+A1:2020 ;

EN 55035:2017+A11:2020; EN 50566:2017 ; EN 62209-2:2010+A1:2019 ;

EN IEC 61000-3-2:2019+A1:2021 ;EN 61000-3-3:2013+A1:2019+A2:2021;

EN 300 328 V2.2.2; EN 303 413 V1.2.1; EN 300 300 V2.1.1

Şu kişinin adına ve namına imzalanmıştır:**Yayınlanma yeri ve tarihi:****İmza:****Ad, işlev:**Anhui Huami Information Technology Co., Ltd.
7/F, Building B2, Huami Global Innovation Center, No. 900,
Wangjiang West Road, High-tech Zone, Hefei City, China
(Anhui) Pilot Free Trade Zone 2024-08-08Qiu Yanan Certification
Engineer

EU DECLARATION OF CONFORMITY

Apparatus/Equipment

Product: Smart Watch
Model: A2322&A2323
Supplied Accessories: Charging Cable

Manufacturer

Name: Anhui Huami Information Technology Co.,Ltd.
Address: 7/F, Building B2, Huami Global Innovation Center, No. 900,
Wangjiang West Road, High-tech Zone, Hefei City, China (Anhui)
Pilot Free Trade Zone
Country: P.R.China

This declaration of conformity is issued under the sole responsibility of the manufacturer.

The object of the declaration described above is in conformity with the following relevant Union harmonization directives and/or legislation(s):

Radio Equipment Directive (RED)	2014/53/EU	<input checked="" type="checkbox"/>
Low Voltage Directive (LVD)	2014/35/EU	
Electromagnetic Compatibility Directive (EMCD)	2014/30/EU	
Restriction of the use of certain hazardous substances (RoHS)	2011/65/EU	<input checked="" type="checkbox"/>
Ecodesign Requirements for energy-related products (ErP)	2009/125/EC	<input type="checkbox"/>

References to the relevant standards used, including the date of the standard, or references to the other technical specifications, including the date of the specification, in relation to which conformity is declared:

2011/65/EU: EN IEC 63000:2018;

2014/53/EU:

EN IEC 62368-1:2020+A11: 2020;

EN 301 489-1 V2.2.3 ; EN 301 489-17 V 3.2.4; EN 301 489-19 V2.2.1; EN 55032:2015+A11:2020+A1:2020 ;

EN 55035:2017+A11:2020; EN 50566:2017 ; EN 62209-2:2010+A1:2019 ;

EN IEC 61000-3-2:2019+A1:2021 ;EN 61000-3-3:2013+A1:2019+A2:2021;

EN 300 328 V2.2.2; EN 303 413 V1.2.1; EN 300 300 V2.1.1

Signed for and on behalf of: Anhui Huami InformationTechnology Co.,Ltd

Place and date of issue: 7/F, Building B2, Huami Global Innovation Center, No. 900, Wangjiang West Road,
High-tech Zone, Hefei City, China (Anhui) Pilot Free Trade Zone 2024-08-08

Signature:

Name, function:

Qiu Yanan Certification Engineer

