

Руководство пользователя Amazfit T-Rex

Содержание

Инструкция по эксплуатации и управлению функциями	3
Базовые операции	3
Сенсорный экран	3
Физические кнопки	5
Кнопка SELECT:	5
Кнопка BACK:	5
Кнопки UP и DOWN:	5
Навигация по функциям	6
Ношение и зарядка часов	7
Использование функций	8
Сопряжение и разрыв сопряжения устройства	8
Экран значков	9
Фонарик	9
Регулировка яркости	9
Режим "Не беспокоить"	10
Режим экономии заряда	10
Блокировка экрана	11
Смена циферблата часов	12
Статус	12
Пульс	13
Режимы тренировки	14
Запуск тренировок	14
Начало прогулочного бега	14
Операции в режиме бега	15
Приостановка или завершение бега	15
Приостановка тренировки	15
Завершение тренировки	16
Настройки тренировки	16
Цель тренировки	16
Оповещения о тренировке	16
Оповещение о полном километре	16
Оповещение о превышении безопасного уровня пульса	16
Оповещение о зоне сердцебиения	16
Предупреждение о темпе	17
Автоматическая пауза	17
График в реальном времени	17
Сведения о GPS-позиционировании	17
Советы по позиционированию	17
Ускорение системы глобального позиционирования (AGPS)	17
Плавание в бассейне	17
Просмотр записей о тренировках	18
Калибровка бега в помещении	19

Инструкция по эксплуатации и управлению функциями

Часы Amazfit T-Rex имеют один сенсорный экран AMOLED и четыре физические кнопки.



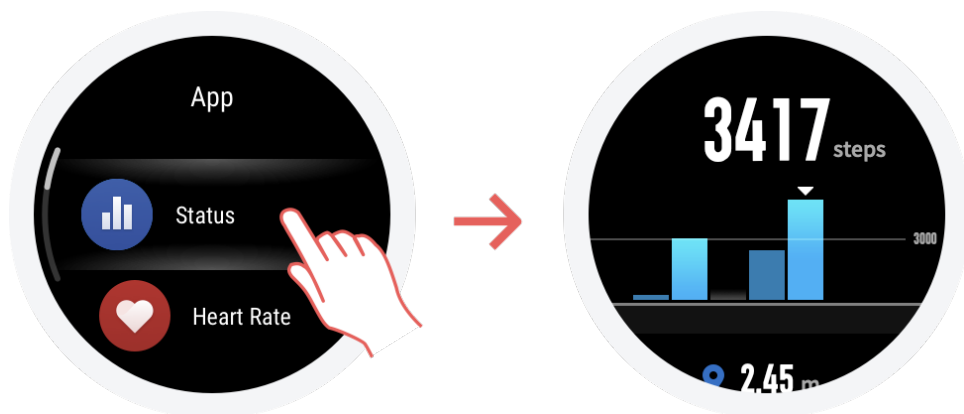
Базовые операции

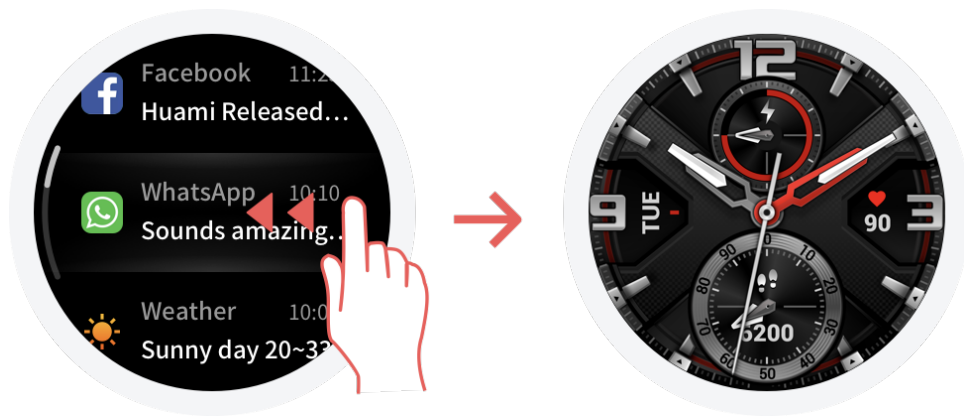
Сенсорный экран

Вы можете переходить между страницами функций, проводя пальцем влево, вправо, вверх и вниз по циферблату часов.



Открытие и закрытие: вы можете касанием открывать страницы функций, а также просматривать соответствующие подсказки на этих страницах. После открытия страницы функции касанием можно быстро вернуться к предыдущему уровню меню, проведя пальцем вправо. Если провести влево на странице списка уведомлений, снова отобразится циферблат часов.





Физические кнопки



Кнопка SELECT:

- Длинное нажатие на кнопку в течение двух секунд включает питание.
- Короткое нажатие включает подсветку экрана.
- Короткое нажатие на циферблат открывает список тренировок. (Вы также можете настроить эту операцию для быстрого запуска других функций, установив пользовательские параметры в настройках системы.)
- Короткое нажатие на других страницах выполняет переход на другой уровень меню или вход на вложенную страницу, если вы находитесь на странице списка.
- Длинное нажатие в течение 10 секунд приводит к выключению часов.

Кнопка BACK:

- Короткое нажатие включает подсветку экрана.
- Короткое нажатие на циферблате выключает экран.
- Короткое нажатие на других экранах выполняет возврат на предыдущую страницу.
- Длинное нажатие на других экранах выполняет быстрый возврат к циферблату.

Кнопки UP и DOWN:

- Короткое нажатие на циферблате выполняет переключение между различными виджетами.
- Выполните короткое нажатие на любом экране списка, чтобы изменить выбранный элемент.
- Выполните короткое нажатие на длинной странице, чтобы прокрутить ее вверх или вниз.

Навигация по функциям

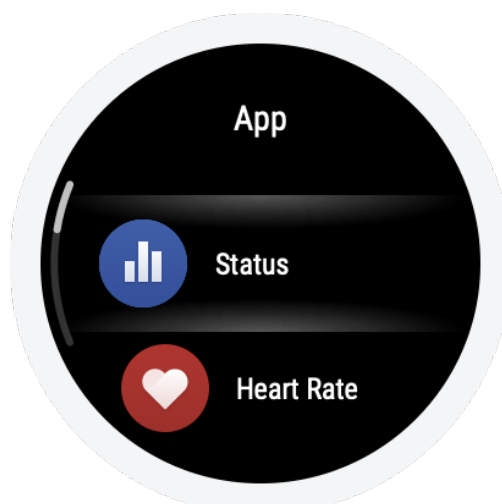
Если провести вниз по циферблату часов или быстро коснуться кнопки UP, откроется страница значков. Здесь вы можете быстро включить фонарик, настроить яркость экрана, включить режим "Не беспокоить", режим экономии заряда или блокировку экрана.



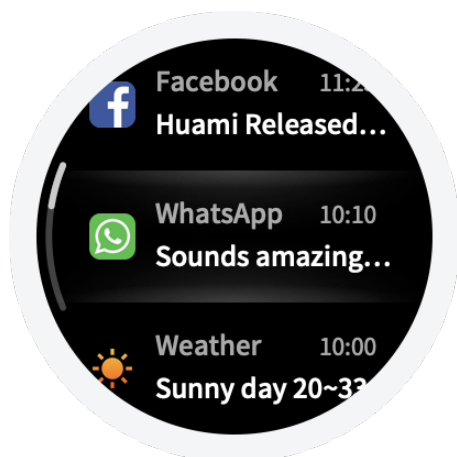
Проведя пальцем вверх по циферблату часов или быстро нажав кнопку DOWN, вы можете выбрать экран статуса здоровья или экран измерения частоты сердцебиения. Проведя вверх еще раз, вы вернетесь к экрану значков и циферблату часов.



Для перехода к списку приложений проведите пальцем влево по циферблату часов.



Для перехода к списку уведомлений проведите пальцем вправо по циферблату часов.



Ношение и зарядка часов

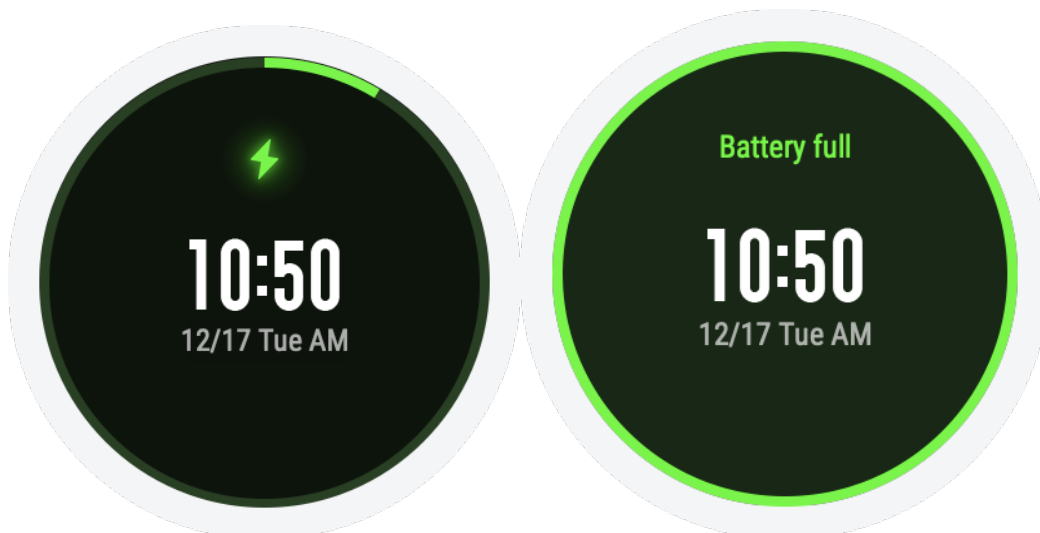
Повседневное ношение: рекомендуется надевать часы достаточно плотно, оставляя расстояние в два пальца между браслетом и запястьем, чтобы обеспечить правильную работу оптического датчика пульса.



Ношение во время тренировки: рекомендуется носить часы так, чтобы они плотно прилегли к руке (не соскальзывали) и чтобы вам было при этом удобно. Данные тренировки могут быть неточными из-за слишком тугий или слишком свободной посадки часов, поэтому будьте внимательны.

Зарядка

- Подключите зарядное устройство часов через USB-разъем к совместимому источнику питания, например к розетке электросети, ПК, универсальному внешнему аккумулятору и т. д.
- При установке часов на магнитную зарядную базу важно проследить за их правильным положением и направлением. Металлические контакты на задней панели часов должны плотно прилегать к зарядной базе.
- Когда часы установлены правильно, на экране отображается оповещение о зарядке.

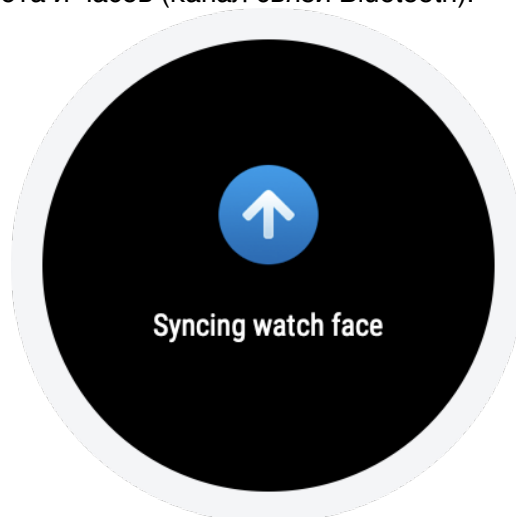


Использование функций

Перед использованием Amazfit T-Rex загрузите на телефон приложение Amazfit. Для использования полного набора функций необходимо выполнить сопряжение с часами с помощью приложения Amazfit. После сопряжения данные часов можно защитить от потери, сохранив их в вашей облачной учетной записи.

Сопряжение и разрыв сопряжения устройства

- Загрузите приложение Amazfit с помощью Google Play или App Store, затем отсканируйте QR-код на часах и зарегистрируйтесь или войдите в свою учетную запись.
- Откройте приложение Amazfit, нажмите значок "+" в верхнем правом углу или выберите "Профиль" > "Добавить устройство" > "Часы" > "Amazfit T-Rex" и выполните инструкции для сканирования QR-кода на часах.
- Следуйте подсказкам на часах и телефоне, чтобы завершить сопряжение.
- После сопряжения обычно требуется обновить систему на часах. Подождите, пока этот процесс завершится. Для успешного обновления не отключайте телефон от Интернета и часов (канал связи Bluetooth).



- После сопряжения и обновления часов все функции становятся доступными. Приложение Amazfit также позволяет настраивать часы.
- Если необходимо удалить сопряжение с часами, откройте приложение Amazfit, выберите "Профиль" > "Amazfit T-Rex", затем "Разорвать сопряжение".

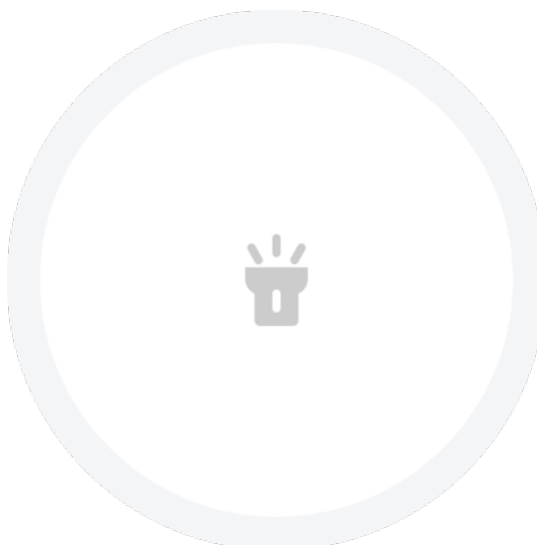
Экран значков

Проведя пальцем вниз по странице циферблата часов, можно быстро открыть экран значков.



Фонарик

При выборе значка фонарика включается фонарик. На экране часов отображается белый фон. Это позволяет осветить небольшую площадь в темноте. Чтобы выключить фонарик, проведите вправо или быстро коснитесь кнопки BACK.



Регулировка яркости

Для перехода к экрану регулировки яркости нажмите значок яркости.

Автоматическая яркость: яркость экрана изменяется автоматически в зависимости от внешнего освещения. Когда этот режим включен, ползунок яркости экрана недоступен для перемещения вручную.

Ручная настройка яркости: яркость регулируется перетаскиванием ползунка яркости вверх/вниз или нажатием на кнопки UP/DOWN.

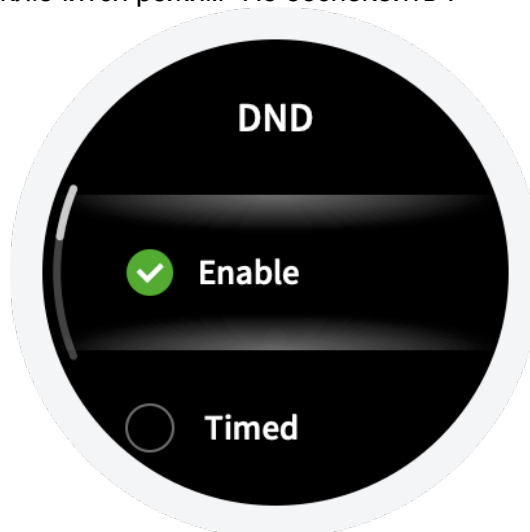
Регулировка яркости применяется мгновенно. Чтобы вернуться к предыдущему экрану, проведите вправо или быстро нажмите кнопку BACK.



Режим "Не беспокоить"

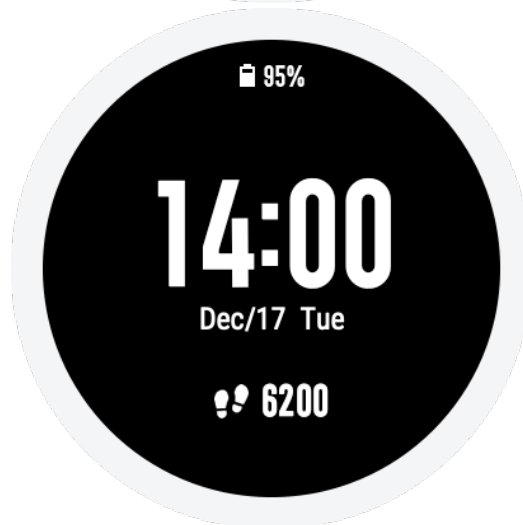
Включить режим "Не беспокоить". Когда этот режим включен, часы больше не будут вибрировать при получении уведомлений и напоминаний о входящих звонках с мобильного телефона. Нажмите кнопку еще раз, чтобы отключить режим "Не беспокоить".

Время режима "Не беспокоить": вы можете настроить период времени, в течение которого режим "Не беспокоить" будет автоматически включен или выключен. Интеллектуальный режим "Не беспокоить": после того, как вы заснете в часах, на них автоматически включится режим "Не беспокоить".

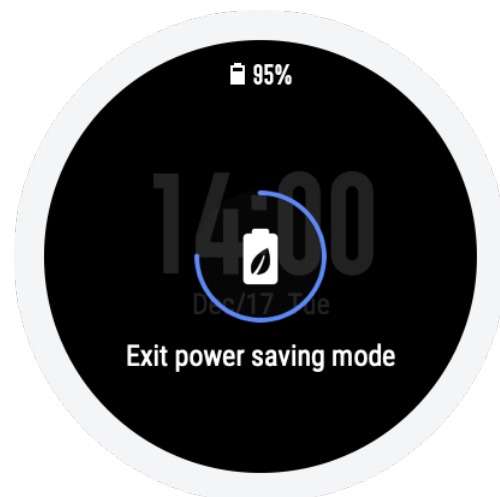


Режим экономии заряда

Режим экономии заряда продлевает время работы батареи. Когда этот режим включен, часы только отображают время, регистрируют количество шагов и время сна. Остальные функции выключены.

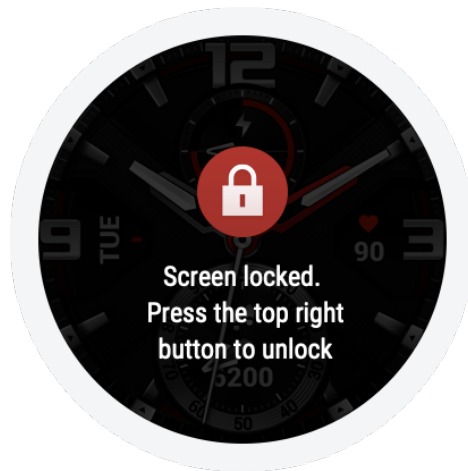


Чтобы выйти из режима экономии заряда, нажмите и удерживайте кнопку SELECT.



Блокировка экрана

Если включена функция блокировки экрана, часы можно разблокировать только с помощью кнопки. Это позволяет избежать ошибок из-за случайных касаний экрана. Заблокированный экран разблокируется коротким нажатием кнопки SELECT.



Смена циферблата часов

Для изменения циферблата часов можно нажать и удерживать циферблат в течение 2 секунд или открыть "Настройки" > "Настройки циферблата". Чтобы просмотреть доступные циферблаты, проведите по экрану влево или вправо. Для установки циферблата коснитесь центра экрана.

Чтобы изменить циферблат с помощью приложения Amazfit, выберите "Профиль" > "Amazfit T-REX" > "Настройки циферблата". Дополнительные циферблаты можно загрузить из магазина циферблатов.



Статус

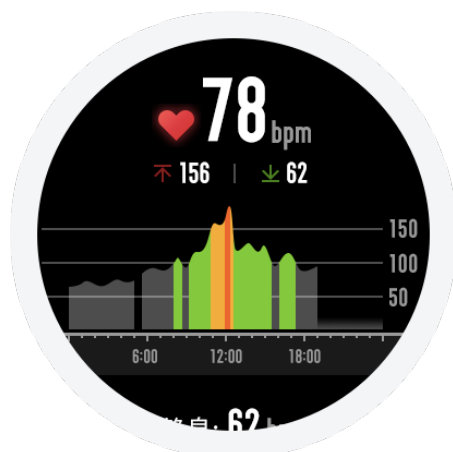
- Проведя пальцем вверх по циферблату часов или быстро нажав кнопку DOWN, вы можете открыть экран статуса (либо выберите пункт "Статус" в списке приложений).
- На экране статуса отображается текущее количество шагов, процент продвижения к цели, пройденная дистанция и расход калорий. Коснувшись любой точки экрана или быстро нажав кнопку SELECT, можно открыть страницу подробного статуса с диаграммой и информацией о шагах, дистанции, калориях и времени отдыха.



Пульс

- Чтобы перейти к экрану сердцебиения, проведите пальцем вверх по экрану часов еще несколько раз. Когда этот экран откроется, часы автоматически начнут считывать вашу частоту сердцебиения. Во время измерения часы должны быть правильно надеты, а их задняя панель должна близко располагаться к коже, чтобы измерить стабильный пульс.
- Чтобы включить режим круглосуточного измерения сердцебиения, откройте приложение Amazfit, перейдите в раздел "Профиль" > "Amazfit T-REX" > "Определение частоты сердцебиения", а затем выберите опцию круглосуточного измерения сердцебиения. В этом меню можно выбрать и другие режимы измерения сердцебиения, а также изменить частоту измерения.





Режимы тренировки

Часы поддерживают тринадцать различных режимов тренировки: прогулочный бег, ходьба, езда на велосипеде, плавание в бассейне, плавание в открытой воде, бег в помещении, езда на велотренажере, эллиптический тренажер, тренировка в свободном режиме, альпинизм, бег по пересеченной местности, пешая прогулка и катание на лыжах.

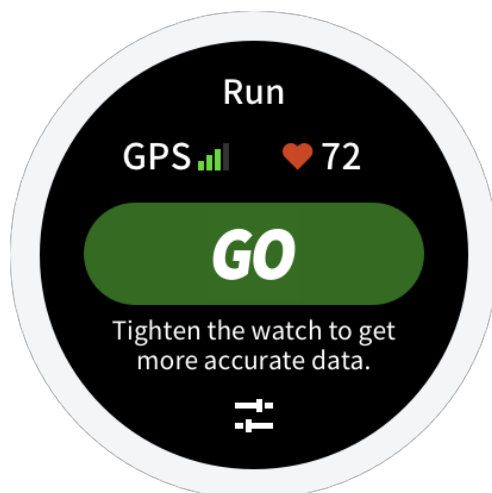
Запуск тренировок

После разблокировки один раз нажмите кнопку SELECT на циферблате часов, чтобы быстро открыть список тренировок. После входа в список тренировок проведите вверх или вниз по экрану или один раз нажмите кнопку UP или DOWN, чтобы выбрать тренировку, которую необходимо запустить. Коснитесь этого элемента на экране или один раз нажмите кнопку SELECT, чтобы войти в соответствующий элемент.



Начало прогулочного бега

После входа на страницу подготовки прогулочного бега часы автоматически начнут поиск GPS. После того, как GPS станет доступным, нажмите кнопку "Начать" или один раз нажмите кнопку SELECT, чтобы войти в режим прогулочного бега и запустите отсчет времени. Вы также можете провести вверх по экрану или один раз нажать кнопку DOWN, чтобы переключиться между запуском и настройками.



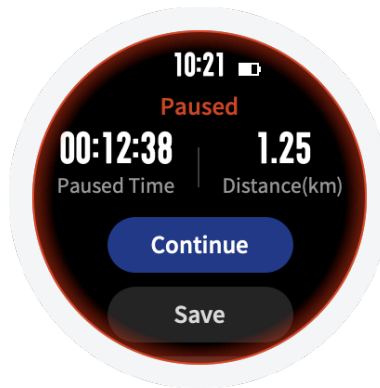
Операции в режиме бега



Приостановка или завершение бега

Приостановка тренировки

Нажмите один раз кнопку SELECT, чтобы приостановить тренировку, и еще раз нажмите ее, чтобы продолжить тренировку.



Завершение тренировки

На странице "Приостановлено" можно выбрать либо пункт "Завершить", чтобы завершить тренировку, либо пункт "Продолжить", чтобы вернуться на страницу тренировки, либо пункт "Сдаться", чтобы отказаться от сохранения текущей тренировки. После завершения тренировки часы отобразят и сохранят подробные сведения об этой тренировке, и вы сможете просмотреть их на часах или в приложении Amazfit позже.

В меню часов: "Часы" > "Активность".

В меню приложения Amazfit: "Тренировка" > "Посмотреть другие статусы".

Настройки тренировки

Цель тренировки

В меню настроек "Цели тренировки" можно задать цели тренировки, такие как "Продолжительность", "Дистанция" и "Расход калорий". При достижении поставленной цели на часах будет появляться оповещение.

Оповещения о тренировке

Вы можете настроить получение уведомлений о тренировке, чтобы получать уведомления о дистанции, сердцебиении и других параметрах. Для этого перейдите в соответствующий раздел настроек.

Оповещение о полном километре

Часы будут вибрировать и отображать время, затраченное на последний километр, каждый раз, когда дистанция увеличивается на полный километр. Чтобы настроить эту функцию, выберите "Прогулочный бег" > "Настройки тренировки" > "Оповещение о тренировке" > "Дистанция", выберите количество полных километров, а затем включите или выключите оповещение о полном километре.

Оповещение о превышении безопасного уровня пульса

Если частота вашего сердцебиения превысит предустановленное вами безопасное значение, часы завибрируют и на экране отобразится оповещение. В этом случае вам нужно уменьшить свою скорость или завершить тренировку. Чтобы настроить эту функцию, выберите "Прогулочный бег" > "Настройки тренировки" > "Оповещение о тренировке" > "Безопасный пульс", установите значение безопасного сердцебиения, а затем включите или выключите оповещение о безопасном сердцебиении.

Оповещение о зоне сердцебиения

Если во время бега ваше сердцебиение выйдет за рамки предустановленного диапазона, часы завибрируют и на экране отобразится оповещение. В этом случае вам нужно увеличить или уменьшить свою скорость, чтобы поддерживать сердцебиение в пределах предустановленного диапазона. Чтобы настроить эту функцию, выберите "Прогулочный бег" > "Настройки тренировки" > "Оповещение о тренировке" > "Зона сердцебиения", выберите диапазон сердцебиения, а затем включите или выключите оповещение о зоне сердцебиения.

Предупреждение о темпе

Если во время бега ваш темп опустится ниже предустановленного значения, часы завибрируют и на экране отобразится оповещение.

Чтобы настроить эту функцию, выберите "Прогулочный бег" > "Настройки тренировок" > "Оповещение о тренировке" > "Темп", выберите темп, а затем включите или выключите оповещение о темпе.

Автоматическая пауза

Функцию автоматической паузы можно включить или выключить в соответствующем разделе настроек. Если автоматическая пауза включена, при слишком низкой скорости тренировки запись автоматически приостанавливается. Как только скорость превысит определенное значение, запись тренировки возобновится. После приостановки тренировки запись можно также возобновить вручную.

График в реальном времени

В настройках графика, изменяемого в реальном времени, вы можете указать, необходимо ли во время тренировки отображать данные в реальном времени. Графики для разных тренировок могут отличаться, поэтому для каждой тренировки можно установить отдельный график, изменяемый в реальном времени с использованием отдельного набора данных.

Сведения о GPS-позиционировании

После входа на страницу подготовки тренировки для упражнений на открытом воздухе (например, бега), часы автоматически начнут GPS-позиционирование и оповестят вас, как только ваше расположение будет подтверждено. Часы автоматически отключат GPS-позиционирование, когда вы выйдете со страницы подготовки тренировки или завершите тренировку.

Максимальная продолжительность процесса поиска GPS составляет 5 минут. Если после завершения этого времени позиционирование не будет успешным, вы получите запрос на повтор процесса позиционирования. Если вы не начнете тренировку в течение 10 минут после успешного позиционирования, часы автоматически отключат позиционирование, чтобы снизить энергопотребление. Вам придется повторить процесс позиционирования, если вы захотите начать упражнение снова.

Советы по позиционированию

GPS-позиционирование следует выполнять на открытой местности. Дождитесь завершения процесса позиционирования, прежде чем начать упражнение. Если вы находитесь в толпе людей, поднимите часы до уровня груди, чтобы ускорить процесс позиционирования.

Ускорение системы глобального позиционирования (AGPS)

AGPS использует орбитальную информацию спутников GPS и помогает часам быстрее выполнять GPS-позиционирование.

Если часы подключены к телефону через Bluetooth, они будут активно синхронизировать данные и обновлять данные AGPS с помощью приложения Amazfit каждый день. Если часы не синхронизируют эти данные с приложением Amazfit в течение семи дней подряд, срок действия данных AGPS истекает. Это может повлиять на скорость позиционирования.

Плавание в бассейне

Полезные термины

Длина дороги: длина дорожек в вашем плавательном бассейне. Часы будут рассчитывать данные плавания на основании длины дороги, установленной вами. Поэтому каждый раз при смене бассейна устанавливайте длину дороги соответственно, чтобы часы могли точно оценить ваши данные плавания.

Круг: в режиме плавания в бассейне это заплыв на дистанцию, равную установленной вами длине дороги.

Гребок: завершение полного действия гребка, когда часы надеты на вашем запястье.

Частота гребков: количество гребков в минуту.

DPS: это сокращение от "дистанция за один гребок", которое означает пройденное расстояние после завершения полного гребка.

SWOLF: SWOLF это важный индикатор для пловца. Он использует оценки для расчета комплексной оценки вашей скорости плавания. SWOLF для режима плавания в бассейне = время преодоления одной дорожки (в секундах) + количество гребков в одном круге. SWOLF для режима плавания в открытой воде рассчитывается с использованием длины круга, равной 100 метрам. Чем меньше оценка, тем выше эффективность плавания.

Распознавание гребков

Часы распознают типы гребков в режиме плавания и отображают основной тип гребков, который вы используете.

Свободный стиль	Плавание свободным стилем
Брасс	Брасс
Плавание на спине	Плавание брассом
Баттерфляй	Плавание баттерфляем
Комплексное плавание	Несколько типов гребков распознаны в тренировке по плаванию (каждый тип примерно в одинаковой пропорции).

Использование сенсорного экрана во время плавания



Чтобы защитить экран от случайных касаний и воздействия воды, часы отключают функции сенсорного экрана после того, как вы начнете плавание. На протяжении этого времени вы можете использовать кнопки часов для управления. После окончания плавания часы снова активируют функцию сенсорного экрана.

Просмотр записей о тренировках

Просмотр на часах

Перейдите на экран записи тренировки обычным или коротким нажатием кнопки SELECT, чтобы просмотреть историю записей. Нажмите на запись тренировки, чтобы просмотреть информацию о ней.

Записи тренировок, еще не загруженные в приложение, будут отмечены маленькой красной точкой спереди. Во избежание потери записей о тренировках мы рекомендуем открыть приложение и запустить синхронизацию данных.



Вы можете просмотреть подробную информацию о 20 последних записях на часах в разделе тренировок.

Просмотр в приложении Amazfit

В приложении Amazfit на странице тренировок вы можете просмотреть информацию о всех тренировках, которые были успешно синхронизированы с часами.

Калибровка бега в помещении

После завершения бега на беговой дорожке выберите параметр "Калибровать и сохранить", когда сохраняете тренировку. Если записанная часами дистанция превышает 0,5 км, эта калиброванная дистанция будет использована для оптимизации алгоритма, чтобы в будущем сделать запись дистанции более точной.

Если после нескольких калибровок записанная дистанция все еще будет неточной, вы можете выбрать элемент "Повторно калибровать".