

содержание

Инструкция по эксплуатации и функции Навигация	3
Основные операции	3
Сенсорный экран	3
Физические кнопки	5
Кнопка SELECT:	5
Кнопка назад:	5
Кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ:	5
Функции навигации	6
Как носить и заряжать часы	7
Использование функций	8
Сопряжение и отключение устройств	8
Управление ярлыками	9
Фонарик.....	9
Регулировка яркости	9
Режим DND	10
Режим экономии заряда батареи	10
Блокировка экрана.....	11
Заменить циферблат	12
Состояние.....	12
Частота сердцебиения	13
Функции тренировки	14
Начните тренировки	14
Начать бег на улице	14
Операции во время работы	15
Пауза или остановка	15
Приостановить тренировку	15
Завершите тренировку	16
Настройки тренировки	16
Цель тренировки	16
Предупреждение о тренировках	16
Предупреждение о полном километре	16

Безопасное напоминание сердечного ритма	16
Напоминание о зоне сердечного ритма	+0,16
Темп оповещения	17
Авто пауза	17
График в реальном времени	17
О позиционировании GPS	17
Советы по позиционированию:	17
Вспомогательная система глобального позиционирования (AGPS):	17
Бассейн Плавание	17
Посмотреть записи о тренировках	18
Калибровка внутри помещения	19

Инструкция по эксплуатации и функции Навигация

Amazfit T-Rex оснащен одним сенсорным экраном AMOLED и четырьмя физическими кнопками.



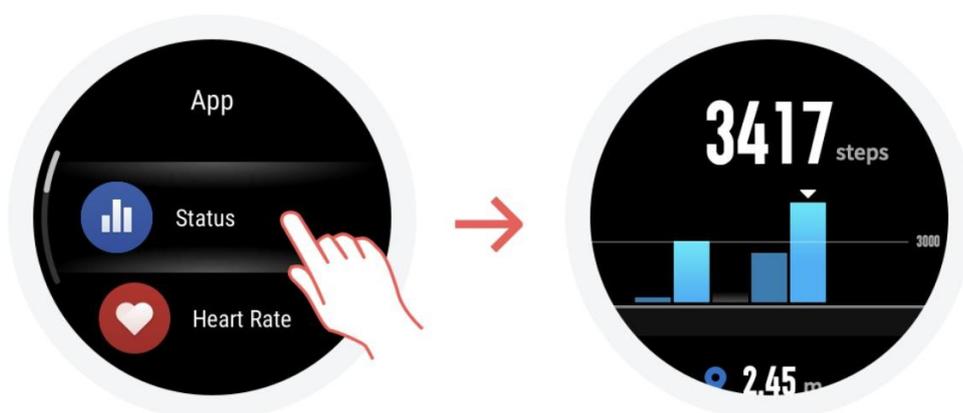
Основные операции

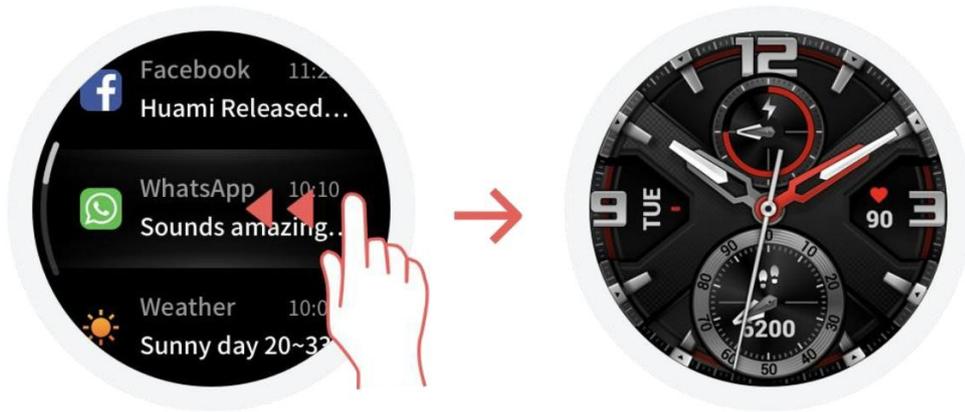
Сенсорный экран

Вы можете провести влево / вправо или вверх / вниз по циферблату, чтобы переключаться между экранами с различными функциями.



Нажатие и выход: Вы можете нажать, чтобы войти на страницу определенной функции, а также отобразить подсказки по касанию на этой странице. После входа на страницу определенной функции, нажав, вы можете провести вправо, чтобы быстро вернуться к предыдущему уровню меню. Проведите пальцем влево от страницы списка уведомлений, чтобы вернуться к циферблату.





Физические кнопки



Кнопка ВЫБРАТЬ (SELECT):

- Нажмите и удерживайте кнопку в течение 2 секунд, чтобы включить часы.
- Короткое нажатие, чтобы осветить экран.
- Короткое нажатие на циферблат откроет список тренировок. (Вы также можете установить эту операцию на
- быстро запускать другие функции, настраивая их в настройках системы.)
- Короткое нажатие на других страницах приведет к переходу на следующий уровень меню или к подстранице в списке стр.
- Длительное нажатие в течение 10 секунд, чтобы выключить.

Кнопка НАЗАД (Back):

- Короткое нажатие, чтобы осветить экран.

- Короткое нажатие на циферблат, чтобы выключить экран.
- Короткое нажатие на других экранах, чтобы вернуться на предыдущую страницу.
- Длительно нажмите на другие экраны, чтобы быстро вернуться к циферблату.

Кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ (UP & DOWN):

- Короткое нажатие на циферблате для переключения между различными виджетами.
- Короткое нажатие на любом экране списка, чтобы изменить текущий выбранный элемент.
- Короткое нажатие на длинной странице для прокрутки вверх и вниз.

Функции Навигация

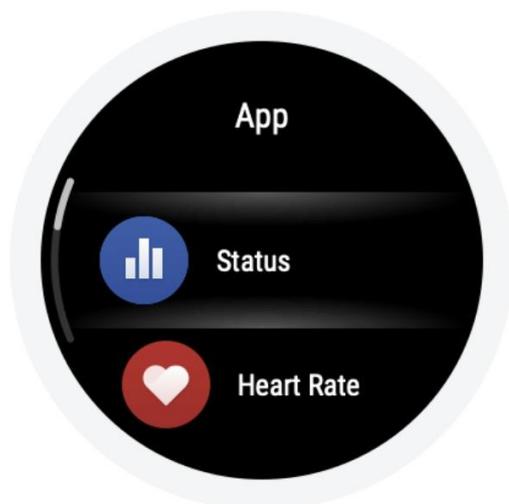
Проведите пальцем вниз от циферблата или коротким нажатием кнопки ВВЕРХ, чтобы открыть экран управления ярлыками, где вы можете быстро включить фонарик, установить яркость экрана, установить режим «Не беспокоить», войти в режим экономии заряда аккумулятора и включить блокировку экрана.



Проведите пальцем вверх по циферблату или коротким нажатием кнопки ВНИЗ, чтобы переключиться между состоянием здоровья → Измерение пульса. Продолжайте смахивать вверх, чтобы вернуться к экрану управления ярлыками → циферблат.



Проведите пальцем влево по циферблату, чтобы войти в список приложений



Проведите пальцем вправо по циферблату, чтобы войти в список уведомлений



Как носить и заряжать часы

Повседневное ношение: при ежедневном использовании рекомендуется носить часы с умеренной плотностью на расстоянии двух пальцев от запястья, чтобы обеспечить правильную работу оптического пульсометра.



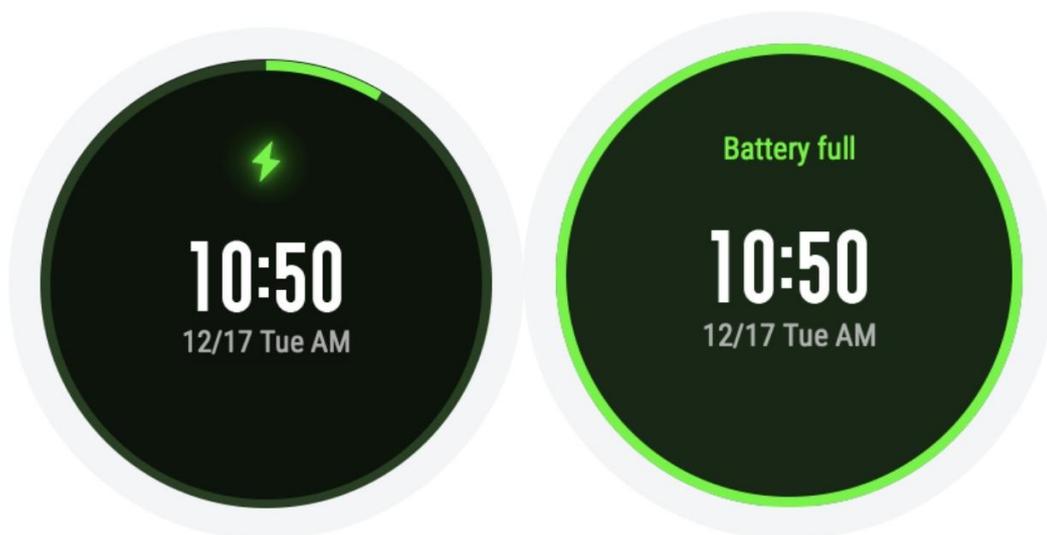
Ношение во время тренировок: во время тренировок рекомендуется носить часы с комфортом и плотно прилегать, не скользя. Слишком узкий или слишком свободный контакт может привести к тому, что обнаруженные данные о тренировках станут неточными, поэтому избегайте этого.

Зарядка

USB-порт зарядного устройства необходимо подключить к устройству, которое поддерживает питание через USB, например, к разъему, компьютеру, блоку питания и т. Д.

При установке часов на магнитную зарядную базу необходимо держать часы в правильном направлении и положении. Убедитесь, что металлические контакты на задней панели часов тесно связаны с зарядным основанием.

На экране появится напоминание о зарядке, когда часы установлены правильно.



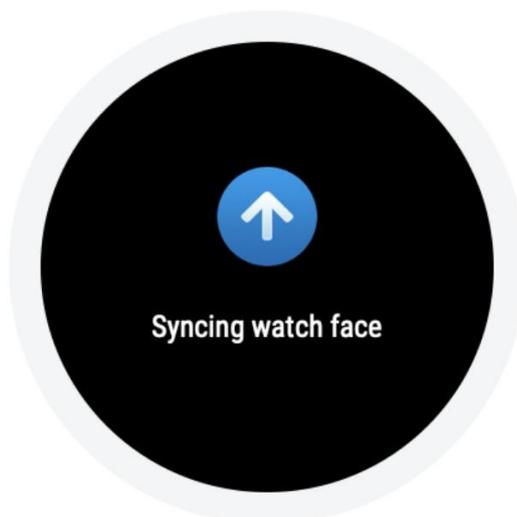
Использование функций

Загрузите приложение Amazfit с мобильного телефона перед использованием Amazfit T-Rex. Вам необходимо выполнить сопряжение часов с помощью приложения Amazfit, чтобы насладиться их полной функциональностью. Кроме того, парные часы позволяют сохранять данные, созданные на часах, в личном кабинете в облаке, что позволит избежать потери данных.

Сопряжение и отключение устройств

- Загрузите приложение Amazfit через Google play или App store, затем отсканируйте QR-код на часах и зарегистрируйтесь или войдите в свою учетную запись.
- Откройте приложение Amazfit и нажмите значок «+» в верхнем правом углу или нажмите «Профиль → Добавить устройство → Часы → Amazfit T-Rex» и следуйте инструкциям для сканирования QR-кода на часах.
- Следуйте инструкциям на часах и мобильном телефоне, чтобы завершить процесс сопряжения.

- После сопряжения обычно необходимо выполнить обновление системы на часах. Пожалуйста, подождите, пока это произойдет, и держите телефон подключенным к Интернету и часам через Bluetooth, чтобы обеспечить успешное обновление.



После того, как часы спарены и обновлены, их функции становятся доступными. Приложение Amazfit также можно использовать для настройки часов.

Если вам нужно отсоединить ваши часы, откройте приложение Amazfit, перейдите в «Профиль → Amazfit T-Rex» и выберите «Сопряжение».

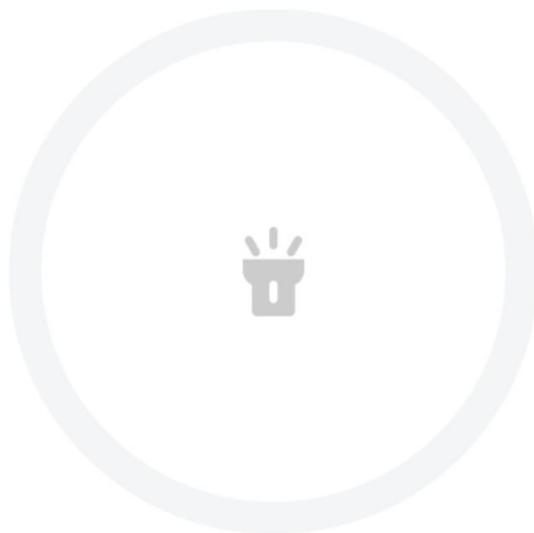
Управление ярлыками

Проведите пальцем вниз по странице циферблата, чтобы быстро открыть страницу контекстного меню управления.



Фонарик

Нажатие на значок фонарика включит функцию фонарика. На экране часов появится белый фон, который ночью может освещать небольшую область. После включения вы можете выключить фонарик, проведя вправо или коротко нажав кнопку НАЗАД.



Регулировка яркости

Нажмите на значок регулировки яркости, чтобы открыть экран регулировки яркости.

Автояркость: часы автоматически регулируют яркость экрана в зависимости от освещенности.

Когда этот режим включен, вы не можете перемещать ползунок яркости экрана вручную.

Ручная яркость: Вы можете отрегулировать яркость, перемещая ползунок яркости вверх / вниз или нажимая кнопку UP / DOWN.

Регулировка яркости вступит в силу немедленно. Вы можете провести вправо по экрану или коротко нажать кнопку НАЗАД, чтобы вернуться к предыдущему экрану.



Режим DND

Включить DND: после включения часы больше не будут вибрировать при получении уведомлений и напоминаний о входящих вызовах с вашего мобильного телефона. Нажмите еще раз, чтобы отключить режим «Не беспокоить».

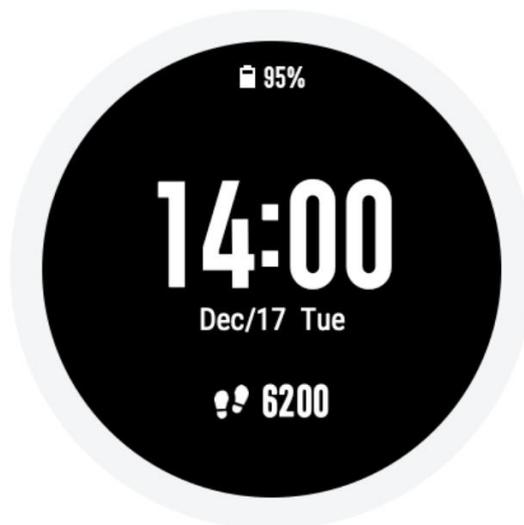
Timed DND: Вы можете настроить период времени, в течение которого режим DND автоматически включается или выключается.

Smart DND: после того, как вы заснете с часами, часы автоматически включают режим DND.



Режим экономии заряда батареи

Режим экономии заряда батареи может продлить срок службы батареи ваших часов. При включенном режиме энергосбережения часы будут отображать только время и записывать количество шагов и время сна. Другие функции отключены.



Длительно нажмите кнопку SELECT, чтобы выйти из режима экономии заряда батареи.



Блокировка экрана

Если функция блокировки экрана включена, часы можно разблокировать только с помощью кнопки часов. Это может предотвратить любую ошибку, вызванную непреднамеренным касанием экрана. После блокировки экран можно разблокировать коротким нажатием кнопки SELECT, чтобы разблокировать экран.



Заменить циферблат

Чтобы заменить циферблат, нажмите и удерживайте циферблат в течение 2 секунд или перейдите в «Настройки → Настройки циферблата», проведите пальцем влево и вправо, чтобы просмотреть доступные циферблаты, и нажмите в середине экрана, чтобы завершить замену.

Чтобы сделать это из приложения Amazfit: Нажмите «Профиль → Amazfit T-REX → Настройки циферблата», чтобы загрузить больше циферблатов из Watch Face Store.



Состояние

Проведите пальцем вверх по циферблату или коротким нажатием кнопки ВНИЗ, чтобы открыть экран состояния (вы также можете выбрать «Состояние» в списке приложений).

Экран состояния показывает текущее количество шагов, прогресс выполнения относительно целевого числа, пройденное расстояние и сожженные калории. Нажмите в любом месте экрана или коротким нажатием

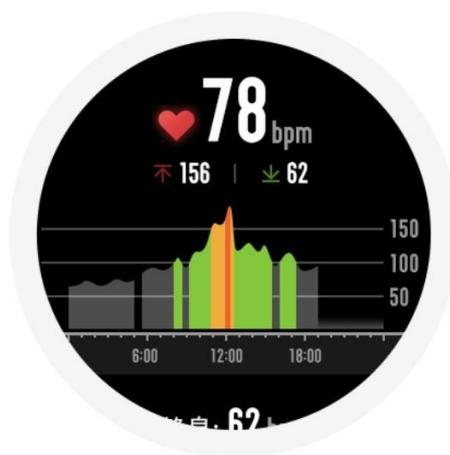
Кнопка ВЫБРАТЬ, чтобы перейти на страницу сведений о состоянии, на которой вы можете проверить график и данные, чтобы узнать количество шагов, расстояние, калории и время простоя.



Частота сердцебиения

- Продолжайте проводить пальцем вверх по циферблату, чтобы перейти на экран сердечного ритма. После входа часы автоматически начнут измерять частоту сердечных сокращений. Во время измерения необходимо правильно носить часы и держать заднюю часть часов достаточно близко к коже, пока часы не смогут измерить стабильный пульс.

- Чтобы включить режим измерения пульса в течение всего дня, откройте приложение Amazfit и перейдите в раздел «Профиль - Amazfit T-REX - Определение частоты пульса» и выберите включение измерения пульса в течение всего дня.
- Здесь вы также можете выбрать другие режимы измерения частоты пульса и частоты обнаружения.



Функции тренировки

Часы поддерживают тринадцать типов тренировок: бег на улице, ходьба, езда на велосипеде, плавание в бассейне, плавание в открытой воде, бег в помещении, езда на велосипеде в помещении, эллиптические тренировки, бесплатные тренировки, скалолазание, бег по тропе, пешие прогулки и катание на лыжах.

Начните тренировки

После разблокировки коротко нажмите кнопку SELECT на циферблате, чтобы быстро открыть список тренировок. После входа в список тренировок проведите пальцем вверх или вниз по экрану или коротко нажмите кнопку ВВЕРХ или ВНИЗ, чтобы выбрать элемент тренировки, который вы хотите запустить. Коснитесь элемента на экране или коротко нажмите кнопку ВЫБОР, чтобы ввести соответствующий элемент.



Начать бег на улице

После входа на страницу подготовки к уличному бегу часы автоматически начнут поиск GPS. Как только это станет доступно, нажмите «GO» или коротко нажмите кнопку «SELECT», чтобы войти в режим бега на открытом воздухе и начать отсчет времени. Вы также можете провести пальцем вверх по экрану или коротко нажать кнопку ВНИЗ, чтобы переключиться между запуском и настройками.



Операции во время бега



Пауза или Стоп Бег

Приостановить тренировку

Коротко нажмите кнопку SELECT, чтобы приостановить тренировку, и коротко нажмите кнопку еще раз, чтобы возобновить тренировку.



Закончить тренировку

После входа на страницу «Приостановлено» нажмите «Завершить», чтобы завершить тренировку, нажмите «Продолжить», чтобы вернуться на страницу тренировки, и нажмите «Отказ», чтобы отказаться от сохранения текущей тренировки. После завершения тренировки ваши часы отобразят и сохранят подробности этой тренировки, и вы сможете снова просмотреть их на своих часах или в приложении Amazfit позже.

Путь в часы: часы - деятельность.

Путь в приложении Amazfit: приложение Amazfit - Тренировка - Просмотреть больше статусов.

Настройки тренировки

Цель тренировки

Вы можете включить цели тренировки, такие как продолжительность, пробег и расход, в настройках цели тренировки. Часы будут предупреждать вас, как только будет достигнута поставленная цель.

Предупреждение тренировки

Настройки напоминания о тренировке позволяют вам управлять всеми различными напоминаниями, такими как расстояние, напоминание о частоте сердечных сокращений и т. Д. Вы можете установить напоминания по мере необходимости в настройках предупреждений о тренировке.

Оповещение: Полный километр

Часы будут вибрировать и отображать продолжительность последнего километра каждый раз, когда пробег увеличивается на полный километр.

Как настроить: Открытый бег> Настройки тренировки> Предупреждение о тренировке> Расстояние, выберите количество полных километров и включите или выключите оповещение о полном километре.

Безопасное напоминание сердечного ритма

Если часы обнаружат, что ваш пульс превышает безопасное значение, которое вы установили ранее, они будут вибрировать и отобразить предупреждение на экране. Если это произойдет, вам нужно замедлить или остановить текущую тренировку.

Как настроить: Открытый бег> Настройки тренировки> Напоминание о тренировке> Безопасный пульс, выберите безопасное значение частоты пульса и включите или выключите безопасное напоминание пульса.

Напоминание о зоне сердечного ритма

Когда вы бежите, если часы обнаруживают, что ваш пульс не попадает в установленный диапазон, он будет вибрировать и отображать предупреждение на экране. Если это произойдет, вам нужно увеличить или уменьшить свою скорость, чтобы поддерживать частоту сердечных сокращений в пределах установленного диапазона.

Как настроить: Открытый бег> Настройки тренировки> Напоминание о тренировке> Зона ЧСС, выберите диапазон ЧСС и включите или выключите безопасное напоминание ЧСС.

Темп оповещения

Когда вы бежите, если часы обнаруживают, что ваш темп медленнее, чем тот, который вы установили, они будут вибрировать и отображать предупреждение на экране.

Как настроить: Открытый бег> Настройки тренировки> Напоминание о тренировке> Темп, выберите темп и включите или выключите оповещение о темпе.

Авто пауза

Авто-пауза может быть включена или выключена в настройках авто-паузы. После включения, когда скорость тренировки слишком низкая, запись тренировки автоматически приостанавливается. Когда

скорость увеличивается за пределы определенного порога, запись тренировки возобновляется. Запись также можно возобновить вручную во время паузы.

График в реальном времени

В настройках диаграммы в реальном времени вы можете указать, должен ли график данных в реальном времени отображаться во время тренировки. График для каждой тренировки может быть разным, поэтому для каждой тренировки можно настроить один график в реальном времени с использованием одного набора данных.

GPS-позиционирование

Когда вы входите на страницу «Подготовка к тренировке» для таких упражнений на свежем воздухе, как бег, часы автоматически начнут позиционировать GPS и сообщат вам, как только ваше местоположение будет подтверждено. Часы автоматически отключат GPS-позиционирование, когда вы выйдете со страницы «Подготовка к тренировке» или закончите тренировку.

Процесс поиска GPS будет длиться не более 5 минут. Если после этого позиционирование не будет успешным, вам будет предложено повторить процесс позиционирования. Если вы не начнете тренироваться в течение 10 минут после успешного позиционирования, часы автоматически отключат позиционирование, чтобы снизить энергопотребление. Вам придется повторить процесс позиционирования, если вы хотите снова начать тренироваться.

Советы по позиционированию:

GPS-позиционирование должно выполняться на открытой площадке на открытом воздухе. Пожалуйста, подождите для позиционирования

процесс, чтобы завершить, прежде чем начать упражнение. Если вы находитесь в толпе, поднятие часов до уровня груди может ускорить процесс позиционирования.

Вспомогательная система глобального позиционирования (AGPS):

AGPS использует информацию об орбитах спутников GPS, помогая часам быстрее выполнять позиционирование GPS.

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

Бассейн Плавание

Полезные термины

Длина дорожки: длина дорожек в вашем бассейне. Часы рассчитают ваши данные о плавании на основе заданной вами длины дорожки.

Поэтому каждый раз, когда вы меняете плавательный бассейн, пожалуйста, устанавливайте соответствующую длину дорожки, чтобы часы могли точно оценить ваши данные о плавании.

Круг: в режиме плавания в бассейне плавайте на расстоянии, равном заданной вами длине полосы

Удар: закончите полное движение, надев часы на запястье.

Частота хода: количество ударов в минуту.

DPS: сокращение расстояния за ход, относится к расстоянию перемещения после завершения полного хода.

SWOLF: SWOLF является важным показателем для пловца, который использует баллы для всесторонней оценки вашей скорости плавания. SWOLF для режима плавания в бассейне = продолжительность одного круга (в секундах) + количество ударов на одном круге. SWOLF для режима плавания в открытой воде будет рассчитываться с использованием дистанции 100 метров. Чем меньше балл, тем выше эффективность вашего плавания.

Распознавание режима

Часы будут распознавать ваши плавательные движения в режиме плавания и отображать основной ход плавания, который вы используете.

Использование сенсорного экрана при плавании



Чтобы защитить экран от случайного прикосновения и воздействия воды, часы отключат функции сенсорного экрана после того, как вы начнете плавать. В течение этого времени вы можете использовать кнопки часов для работы. Часы снова активируют функции сенсорного экрана после окончания плавания.

Просмотр записи о тренировках

Войдите в экран записи тренировки, нажав или коротко нажав кнопку SELECT, и отобразится список истории тренировок. Нажмите на определенную запись тренировки, чтобы просмотреть ее детали.

Любая запись тренировки, которая еще не загружена в приложение, будет помечена маленькой красной точкой на передней панели. Мы рекомендуем вам открыть приложение для синхронизации данных, чтобы избежать потери записей о тренировках.



Вы можете просмотреть подробную информацию о 20 последних записях о тренировках в приложении «Workout Activity» часов.

Посмотреть на приложение Amazfit

На странице тренировки приложения Amazfit вы можете просмотреть все детали тренировки, которые были успешно синхронизированы с часами.

Калибровка в помещении

После завершения бега в помещении выберите «Калибровать и сохранить» при сохранении записей. Если часы регистрируют пробег более 0,5 км, откалиброванный пробег оптимизирует алгоритм, чтобы сделать последующие записи о пробеге более точными.

Если после нескольких калибровок записи о пробеге все еще неточны, вы можете выбрать «Перекалибровать».