

Podręcznik użytkownika zegarka Amazfit T-Rex Pro

Spis treści

Obsługa i nawigacja w menu funkcji	3
Podstawowa obsługa.....	3
Ekran dotykowy.....	3
Przyciski sprzętowe.....	4
Czynności rutynowe:	4
Użycie zegarka podczas treningu.....	4
Nawigacja w menu funkcji.....	6
Używanie zegarka i ładowanie jego baterii	6
Przed użyciem	7
Parowanie i anulowanie sparowania urządzeń	7
Korzystanie ze skrótów	8
Latarka	8
Regulacja jasności.....	8
Tryb Nie przeszkadzać.....	8
Oszczędzanie baterii	9
Tryb kinowy	9
Aktywność i zdrowie.....	9
PAI	9
Norma aktywności	10
Alert bezczynności.....	10
Tętno	10
Alerty tętna	11
Całodniowe monitorowanie tętna	11
Pomiar ręczny	11
Sen.....	11
Wspomagane monitorowanie snu	11
Monitorowanie jakości oddychania podczas snu.....	12
SpO ₂	12
Zalecenia dotyczące pomiaru SpO ₂	12
Stres	12
Funkcje treningowe	13
Edycja listy treningów	14
Wybór treningu.....	14
Rozpoczynanie treningu.....	14
Wyszukiwanie sygnału GPS.....	14
Przerywanie i kończenie treningu	16
Wstrzymanie treningu.....	16

Kończenie treningu	16
Więcej	16
Asystent treningowy	16
Cel treningu	18
Ustawienia treningu	18
Alerty treningów	20
Pływanie na basenie	21
Terminologia	21
Przeglądanie rekordów treningu.....	22
Kalibracja biegu na bieżni	22
Stan treningu	22
Bieżące sortowanie elementów danych	23
Automatyczne rozpoznawanie treningu.....	23
Wskaźniki fizyczne podczas treningu	23
Codzienna konserwacja.....	26
Ostrzeżenia	26

Obsługa i nawigacja w menu funkcji

Zegarek Amazfit T-Rex Pro jest wyposażony w ekran dotykowy AMOLED i cztery przyciski sprzętowe.



Podstawowa obsługa

Ekran dotykowy

Przesuwaj palec w lewo / w prawo lub w górę / w dół na tarczy zegarka, aby przełączać strony funkcji.

Uruchamianie i zamykanie: naciśnij funkcję, aby wyświetlić jej stronę. Po naciśnięciu funkcji na liście i wyświetleniu jej strony przesun palec w prawo na ekranie, aby szybko ponownie wyświetlić poprzedni poziom menu. Przesun palec w lewo na stronie listy powiadomień, aby ponownie wyświetlić tarczę zegarka.

Przyciski sprzętowe

Czynności rutynowe:

Opis przycisków

Przycisk SELECT	1、Naciśnij przycisk i przytrzymaj go przez dwie sekundy, aby włączyć zasilanie zegarka. 2、Naciśnij przycisk, aby włączyć ekran. 3、Naciśnij przycisk, gdy widoczna jest tarcza zegarka, aby wyświetlić listę treningów. (Korzystając z funkcji Szybkie uruchamianie w ustawieniach systemu, można skonfigurować ten przycisk, aby szybko włączać inne funkcje). 4、Na stronach innych niż tarcza zegarka naciśnięcie tego przycisku umożliwia wyświetlenie następnego poziomu menu, a na stronach z listą umożliwia wyświetlenie strony podrzędnej. 5、Naciśnij przycisk i przytrzymaj go przez 12 sekund, aby wyłączyć zasilanie zegarka.
Przycisk BACK	1、Naciśnij przycisk, aby włączyć ekran. 2、Naciśnij ten przycisk, gdy widoczna jest tarcza zegarka, aby wyświetlić listę aplikacji. 3、Na stronach innych niż tarcza zegarka naciśnięcie tego przycisku umożliwia szybkie ponowne wyświetlenie poprzedniej strony. 4、Na stronach innych niż tarcza zegarka naciśnięcie i przytrzymanie tego przycisku umożliwia szybkie ponowne wyświetlenie tarczy zegarka.
Przyciski UP/DOWN	1、Naciśnij ten przycisk, gdy widoczna jest tarcza zegarka, aby przełączać widżety lub używać skrótów. 2、Na ekranach z listą naciśnij ten przycisk, aby zmienić aktualnie wybrany element. 3、Na długim ekranie z wieloma elementami można tym przyciskiem przewijać zawartość ekranu w górę i w dół.

Użycie zegarka podczas treningu



Ekran odblokowany



Ekran zablokowany

Opis przycisków

	Ekran odblokowany	Ekran zablokowany
Przycisk SELECT	Wstrzymanie treningu	Wstrzymanie treningu
Przycisk BACK	Ręczny pomiar okrążeń	Ręczny pomiar okrążeń
Przyciski UP/DOWN	Przełączanie stron	Odblokowanie ekranu

Nawigacja w menu funkcji

Przesuń palec w górę na tarczy zegarka lub naciśnij przycisk DOWN, aby przełączać widżety. Przesuń palec w dół na tarczy zegarka lub naciśnij przycisk UP, aby wyświetlić stronę skrótów, gdzie można szybko włączyć latarkę, ustawić jasność ekranu albo włączyć tryb Nie przeszkadzać, oszczędzanie baterii lub tryb kinowy.

Przesuń palec w lewo na tarczy zegarka, aby wyświetlić listę aplikacji.

Przesuń palec w prawo na tarczy zegarka, aby wyświetlić listę powiadomień.

Używanie zegarka i ładowanie jego baterii

Noszenie na co dzień: pasek zegarka powinien być umiarkowanie zaciśnięty w odległości szerokości dwóch palców od nadgarstka, aby zapewnić prawidłowe funkcjonowanie optycznego monitora tętna.



Noszenie podczas treningów: pasek zegarka powinien być zapięty wygodnie, ale na tyle ciasno, by pobiec ślizganiu na nadgarstku. Zbyt ciasne lub zbyt luźne zapięcie może spowodować błędy podczas rejestrowania danych treningu.

Ładowanie

- 1、Podłącz gniazdo USB ładowarki zegarka do dowolnego źródła zasilania zgodnego ze standardem USB, takiego jak ładowarka w gnieździe elektrycznym, komputer lub powerbank.
- 2、Połóż zegarek na magnetycznej stacji ładującej. Zwróć uwagę na kierunek i położenie zegarka oraz upewnij się, że metalowe styki na tylnym panelu zegarka ściśle przylegają do stacji ładującej.
- 3、Jeżeli zegarek jest ułożony prawidłowo, na ekranie zostanie wyświetlone powiadomienie o ładowaniu.

Przed użyciem

Przed użyciem zegarka Amazfit T-Rex Pro należy pobrać aplikację przy użyciu telefonu. Aby korzystać ze wszystkich funkcji, należy najpierw sparować zegarek przy użyciu aplikacji. Sparowanie umożliwia też zapisywanie danych generowanych w zegarku na osobistym koncie chmurowym i uniknięcie ich utraty.

Parowanie i anulowanie sparowania urządzeń

- 1、Pobierz aplikację ze sklepu z aplikacjami lub zeskanuj kod QR w zegarku i zarejestruj konto lub zaloguj się na swoim koncie.
- 2、Uruchom aplikację i naciśnij przycisk „+” w lewym górnym rogu ekranu lub wybierz Aplikacja Zepp > Profil > Dodaj > Zegarek > Zegarek z kodem QR, a następnie zeskanuj kod

QR na zegarku zgodnie z monitem.

- 3、Ukończ parowanie zgodnie z monitem w zegarku i telefonie.
- 4、Po sparowaniu uaktualnij system w zegarku. Podczas uaktualniania utrzymaj połączenie Bluetooth telefonu z siecią i zegarkiem, aby operacja przebiegła bez zakłóceń.
- 5、Po sparowaniu i uaktualnieniu można już normalnie korzystać z zegarka. Można też skonfigurować zegarek przy użyciu aplikacji.
- 6、Aby anulować sparowanie zegarka, uruchom aplikację, wybierz Profil > Amazfit T-Rex Pro i naciśnij przycisk Anuluj sparowanie.

Korzystanie ze skrótów

Przesuń palec w dół na tarczy zegarka, aby szybko wyświetlić stronę skrótów.

Latarka

Aby włączyć latarkę, naciśnij odpowiednią ikonę latarki. Tło tarczy zegarka zmieni się na białe, co pozwoli nocą oświetlić niewielki obszar. Latarkę można wyłączyć, przesuwając palec w prawo lub naciskając przycisk BACK.

Regulacja jasności

Aby wyświetlić ekran regulacji jasności, naciśnij odpowiednią ikonę.

Automatycznie: po włączeniu tej opcji zegarek automatycznie dostosowuje jasność ekranu do oświetlenia w otoczeniu i nie można używać suwaka regulacji jasności.

Ręcznie: aby dostosować jasność, należy przeciągać suwak regulacji jasności w górę / w dół lub użyć przycisków UP/DOWN.

Regulacja jasności przynosi natychmiastowy efekt. Przesuń palcem w prawo na ekranie lub naciśnij przycisk BACK, aby ponownie wyświetlić poprzedni ekran.

Tryb Nie przeszkadzać

Nie przeszkadzać: po włączeniu tej opcji zegarek nie odbiera z telefonu powiadomień o połączeniach przychodzących. Aby wyłączyć tryb Nie przeszkadzać, usuń zaznaczenie tej opcji. Zaplanowany tryb Nie przeszkadzać: można dostosować okresy, w których tryb Nie przeszkadzać będzie automatycznie włączany lub wyłączany.

Oszczędzanie baterii

Tryb oszczędzania baterii pozwala wydłużyć czas zasilania zegarka przy użyciu baterii. Po włączeniu trybu oszczędzania baterii zegarek wyświetla tylko godzinę oraz zlicza kroki i zapisuje informacje dotyczące snu. Inne funkcje są wyłączone.

Aby zakończyć ten tryb, naciśnij i przytrzymaj dowolny przycisk.

Tryb kinowy

Po włączeniu trybu kinowego jasność ekranu jest automatycznie zmniejszana, a ekran nie jest automatycznie włączany po uniesieniu nadgarstka. Jest to najłatwiejszy sposób zapobiegania automatycznemu włączaniu ekranu w nocy.

Zmiana tarczy zegarka

Naciśnij tarczę zegarka i przytrzymaj na niej palec przez dwie sekundy lub wybierz Ustawienia > Tarcza zegarka, a następnie przesun palec w lewo lub w prawo na ekranie, aby wybrać tarczę.

Aby zastąpić tarczę zegarka przy użyciu aplikacji, wybierz Profil > Amazfit T-REX Pro > Sklep, a następnie pobierz dodatkowe tarcze ze sklepu.

Aktywność i zdrowie

PAI

Wskaźnik PAI umożliwia ocenę fizjologicznej aktywności użytkownika i odzwierciedla jego ogólną kondycję fizyczną. Ten wskaźnik jest obliczany na podstawie tętna, intensywności aktywności codziennej i danych fizjologicznych użytkownika.

Wartość PAI można uzyskać utrzymując określoną intensywność codziennych czynności lub ćwiczeń. Zgodnie z wynikami badań HUNT Fitness Study*, utrzymując wskaźnik PAI powyżej 100, można ograniczyć ryzyko zgonu z powodu chorób układu krążenia i zwiększyć oczekiwaną długość życia.

Aby uzyskać więcej informacji, wybierz PAI > Pytania i odpowiedzi.

* Badania HUNT Fitness Study były projektem podrzędnym studium HUNT, kierowanego przez profesora Ulrika Wisloffa ze Szkoły Medycznej Norweskiego Uniwersytetu Nauki i Technologii. Badania trwały ponad 35 lat i obejmowały ponad 230 000 uczestników.

Norma aktywności

Zegarek automatycznie rejestruje dane aktywności, takie jak liczba kroków, zużycie kalorii, przyjęcie pozycji stojącej i dystans. Rejestrowany jest też okres, w którym tętno jest utrzymywane co najmniej w zakresie spalania tkanki tłuszczowej, zwany indeksem czasu spalania.

Norma aktywności codziennej obejmuje trzy składniki: ruch (z normą liczby kroków lub zużytych kalorii), spalanie tłuszczu i brak aktywności.

Zegarek wibruje, gdy użytkownik osiągnie normę dzienną.

Alert bezczynności

Aby zapewnić określoną ilość aktywności użytkownika w każdej godzinie z wyjątkiem czasu snu i ograniczyć czas szkodliwego pozostawania w pozycji siedzącej, zegarek monitoruje aktywność użytkownika.

Jeżeli żadna aktywność nie zostanie wykryta przez ponad minutę w 50. minucie bieżącej godziny, a zegarek jest prawidłowo zamocowany na nadgarstku, zegarek wibruje, aby przypomnieć o konieczności kontynuowania treningu. Po zgłoszeniu alertu braku aktywności można wykonać ćwiczenia przed rozpoczęciem następnej godziny, aby wykonać wymaganą normę aktywności w bieżącej godzinie.

Jak włączyć:

Utrzymaj połączenie zegarka z telefonem, uruchom aplikację, a następnie wybierz Profil > Moje urządzenie > Amazfit T-Rex Pro > Powiadomienia i przypomnienia > Alert bezczynności, aby włączyć tę funkcję.

Tętno

Tętno to ważny wskaźnik kondycji fizycznej. Częste pomiary tętna ułatwiają bardziej precyzyjne wykrywanie zmian tętna i zapewniają przydatne dane dla użytkowników prowadzących zdrowy tryb życia.

Aby zapewnić dokładność pomiarów, zegarek musi być noszony zgodnie ze wskazówkami, a powierzchnia styku ze skórą musi być czysta. Obecność kremu z filtrem słonecznym zakłóca pomiar.

Alerty tętna

Można włączyć obsługę alertów dotyczących tętna, gdy skonfigurowany interwał pomiarów automatycznych nie przekracza 10 minut.

Zegarek wibruje, gdy wynik pomiaru tętna przekracza wstępnie zdefiniowaną wartość i nie wykryto aktywności przez 10 ubiegłych minut.

Całodniowe monitorowanie tętna

- 1、 Utrzymaj połączenie zegarka z telefonem, uruchom aplikację, wybierz Profil > Amazfit T-Rex Pro > Monitorowanie kondycji, włącz opcję Ciągłe monitorowanie tętna i ustaw częstość pomiarów. Po wykonaniu powyższych czynności zegarek będzie mierzyć tętno zgodnie ze skonfigurowaną częstością i rejestrować zmiany tętna przez cały dzień.
- 2、 Tętno może zmieniać się szybko podczas treningu. Włącz opcję Aktywne monitorowanie tętna, aby umożliwić automatyczne zwiększanie przez zegarek częstości pomiarów tętna po wykryciu aktywności i bardziej precyzyjne rejestrowanie zmian tętna.
- 3、 Aplikacja Tętno zegarka umożliwia wyświetlenie wykresu tętna i zmian tętna w całym dniu.

Pomiar ręczny

Gdy ciągły pomiar tętna jest wyłączony, naciśnij przycisk górny na tarczy zegarka, aby wyświetlić listę aplikacji, a następnie przesunąć palec w górę lub w dół na ekranie w celu wybrania aplikacji Tętno do ręcznego pomiaru tętna.

Aby ułatwić pomiar tętna, można umieścić aplikację Tętno na liście skrótów.

Zegarek umożliwia tylko wyświetlenie tętna zmierzonego w tym czasie. Aby przeglądać rekordy historii, należy zsynchronizować dane z aplikacją.

Sen

Jakość snu ma istotny wpływ na zdrowie.

Jeżeli zegarek jest założony na nadgarstek podczas snu, będzie on automatycznie rejestrował informacje dotyczące snu. Można synchronizować informacje dotyczące snu z aplikacją, aby wyświetlać czas trwania snu, fazy snu, wskaźnik snu i zalecenia dotyczące snu.

Wspomagane monitorowanie snu

Utrzymaj połączenie zegarka z telefonem, uruchom aplikację, wybierz Profil > Amazfit

T-Rex Pro > Monitorowanie kondycji, a następnie włącz wspomagane monitorowanie snu, aby uzyskać bardziej dokładne informacje dotyczące snu (fazy snu REM).

Monitorowanie jakości oddychania podczas snu

Utrzymaj połączenie zegarka z telefonem, uruchom aplikację, wybierz Profil > Amazfit T-Rex Pro > Monitorowanie kondycji, a następnie włącz monitorowanie jakości oddychania podczas snu. Po włączeniu tej funkcji zegarek będzie automatycznie monitorować jakość oddychania, jeżeli będzie założony na nadgarstek podczas snu.

SpO₂

Nasycenie krwi tlenem (SpO₂) jest ważnym parametrem fizjologicznym układu oddechowego i układu krążenia.

- 1、Uaktywnij zegarek, wyświetl listę aplikacji i wybierz aplikację SpO₂, aby rozpocząć pomiary nasycenia krwi tlenem.
- 2、Podczas wspinaczki górskiej albo wędrówki w terenie można wybrać Ustawienia treningu > Asystent treningu i włączyć opcję SpO₂, aby rozpocząć pomiar nasycenia krwi tlenem.
- 3、Po zakończeniu pomiaru zegarek wyświetli wynik. Można też przeglądać wyniki pomiarów z całego dnia.

Zalecenia dotyczące pomiaru SpO₂

- 1、Założ zegarek na ramię w odległości równej szerokości palca od kości nadgarstka i pozostań nieruchomo.
- 2、Opaskę należy zapiąć dosyć ciasno, zapewniając należyte przyleganie do skóry.
- 3、Połóż ramię na blacie stołu lub innej stabilnej powierzchni. Ekran zegarka powinien być skierowany ku górze.
- 4、Podczas pomiaru pozostań bez ruchu, skupiając uwagę na pomiarze.
- 5、Czynniki, takie jak owłosienie, tatuaże, wstrząsy, niska temperatura lub niepoprawne ułożenie zegarka, mogą niekorzystnie wpływać na wyniki pomiarów, a nawet uniemożliwiać pomiar.
- 6、Zakres pomiarowy zegarka wynosi 80% – 100%. Ta funkcja służy tylko do celów referencyjnych i nie powinna być używana do diagnostyki medycznej. W przypadku złego samopoczucia należy skorzystać z pomocy medycznej.

Stres

Wskaźnik stresu jest obliczany na podstawie zmian tętna. Stanowi punkt odniesienia dla oceny stanu zdrowia. Gdy ten wskaźnik jest wysoki, konieczny jest odpoczynek.

- 1、 Uaktywnij zegarek i naciśnij przycisk górny, aby wyświetlić listę aplikacji, a następnie przesunąć palec w górę lub w dół na ekranie w celu wybrania aplikacji Stres wyświetlającej powiązane informacje.
- 2、 Gdy w aplikacji Stres włączono opcję Ciągłe monitorowanie ciśnienia, co 5 minut będzie dokonywany pomiar stresu w celu rejestrowania zmian w poziomie stresu w ciągu całego dnia. Utrzymaj połączenie zegarka z telefonem, uruchom aplikację, a następnie wybierz Profil > Amazfit T-Rex Pro > Monitorowanie kondycji, aby skonfigurować tę funkcję.
- 3、 Jeżeli ciągłe monitorowanie ciśnienia jest wyłączone, można uruchomić aplikację Stres, aby wykonać pomiar lub przeglądać i rejestrować wyniki.

Funkcje treningowe

Zegarek obsługuje ponad 100 typów treningu. Lista domyślnie zawiera 24 typy treningu: bieganie plenerowe, chód, bieżnia mechaniczna, bieganie po szlaku, chodzenie na bieżni mechanicznej, plenerowa jazda na rowerze, jazda na rowerze stacjonarnym, pływanie w basenie, pływanie w wodach otwartych, wspinaczka, plenerowe wędrówki piesze, trener eliptyczny, ergometr wioślarski, piłka nożna, wioślarstwo, surfing, trening siłowy, fitness w pomieszczeniach, trening dowolny, narciarstwo, snowboarding, narciarstwo biegowe, skakanka i wchodzenie po schodach. Aby dostosować listę treningów, wybierz opcję Edytuj listę na końcu listy.

Edycja listy treningów

- 1、 W celu przejścia do listy treningów wybierz opcję Treningi w aplikacji albo naciśnij przycisk SELECT na tarczy zegarka (jeśli dla treningów ustawiono szybkie uruchamianie).
- 2、 Wybierz trening do rozpoczęcia z listy treningów.
- 3、 Wybierz opcję Więcej treningów, aby zobaczyć wszystkie typy treningu i rozpocząć trening.
- 4、 Wybierz opcję Edytuj listę, aby zmodyfikować listę treningów. Można dodawać, usuwać i sortować treningi.

Wybór treningu

Po otwarciu listy treningów wybierz trening, przesuwając palcem w górę/w dół po ekranie albo naciskając przyciski UP/DOWN. Wejdź na odpowiednią stronę przygotowania treningu, dotykając wybranej pozycji albo naciskając przycisk SELECT.

Rozpoczynanie treningu

Po wejściu na stronę przygotowania treningu zegarek automatycznie wyszuka sygnał GPS. Po odnalezieniu sygnału naciśnij przycisk ROZPOCZNIJ lub przycisk SELECT.

Wyszukiwanie sygnału GPS

Po wejściu na stronę przygotowania treningu w przypadku sportów plenerowych, takich jak bieganie plenerowe, zegarek automatycznie włączy pozycjonowanie GPS i poinformuje o pomyślnym ustaleniu pozycji. Zegarek automatycznie wyłączy pozycjonowanie GPS po zamknięciu strony przygotowania treningu albo po zakończeniu treningu.

Wyszukiwanie sygnału GPS może zająć do 5 minut. Jeśli próba ustalania pozycji przekroczy limit czasu i zakończy się niepowodzeniem, pojawi się komunikat z prośbą o powtórzenie pozycjonowania. Jeśli po pomyślnym ustaleniu pozycji trening nie zostanie rozpoczęty przez zbyt długi czas, zegarek automatycznie wyłączy pozycjonowanie, by nie zużywać energii. W takiej sytuacji należy powtórzyć ustalanie pozycji przed rozpoczęciem treningu.

Sugestie na temat ustalania pozycji:

Podczas treningu w plenerze należy stosować pozycjonowanie GPS i zaczekać na jego pomyślne

zakończenie przed rozpoczęciem treningu. Stojąc w grupie osób, należy podnieść telefon na wysokość klatki piersiowej.

A-GPS:

Wspomagany protokół GPS (A-GPS) korzysta z satelitarnego sygnału GPS, by przyspieszyć pozycjonowanie GPS w zegarku.

Kiedy zegarek jest połączony z telefonem przez Bluetooth, zegarek będzie codziennie, automatycznie synchronizować i aktualizować dane A-GPS z aplikacji o zaplanowanych porach. Jeśli zegarek nie zsynchronizuje danych z aplikacji przez siedem kolejnych dni, dane A-GPS stracą ważność, co może spowolnić ustalanie pozycji.

Przerywanie i kończenie treningu

Wstrzymanie treningu

Trening można wstrzymać, naciskając przycisk SELECT albo dotykając opcji Wstrzymaj na ekranie treningu. W celu wznowienia należy ponownie nacisnąć przycisk SELECT albo dotknąć opcji Kontynuuj.

Kończenie treningu

Po wejściu na stronę Wstrzymano można dotknąć opcji Zapisz, aby zakończyć trening, dotknąć opcji Kontynuuj, aby go wznowić, albo dotknąć opcji Odrzuć, aby usunąć zapis obecnego treningu. Po zakończeniu treningu zegarek wyświetli i zapisze dane. Można je później przeglądać w zegarku lub w aplikacji.

Polecenia w zegarku: Zegarek > Zapisy treningów

Polecenia w aplikacji: Aplikacja >  w prawym górnym rogu ekranu głównego > Zapisy ćwiczeń

Więcej

Asystent treningowy

Asystent treningowy zawiera narzędzia pomocnicze ułatwiające treningi, takie jak Asystent kadencji, Wirtualny królik, Kompas i SpO₂. Dostępne narzędzia pomocnicze zależą od typu treningu.

1、Asystent kadencji

Wybierz opcje Asystent treningowy > Asystent kadencji, aby skonfigurować i włączyć Asystenta kadencji. Można określić częstotliwość kroków na minutę i częstotliwość monitów. Na podstawie tych ustawień w trakcie treningu zegarek będzie generować sygnały wibracyjne. Można wtedy dobierać częstotliwość stawianych kroków odpowiednio do częstotliwości wibracji.

2、Wirtualny królik

Wybierz opcje Asystent treningowy > Wirtualny królik, aby skonfigurować i włączyć wirtualnego królika. Można dobrać tempo biegu królika. Po rozpoczęciu treningu na bieżąco będą wyświetlane aktualne tempo i dystans (wyprzedzenie lub opóźnienie) do królika.

3、Kompas

Wybierz opcje Asystent treningowy > Kompas, aby włączyć kompas. Z kompasu można korzystać podczas treningu.

4、SpO₂

Podczas wspinaczki górskiej albo wędrówki w plenerze można wybrać opcje Asystent treningowy > SpO₂ , aby włączyć automatyczny pomiar SpO₂ . Wynik pomiaru będzie zachowany w zapisie treningu.

Cel treningu

Korzystając z ustawień Normy treningowe, można konfigurować normy takie jak czas trwania, dystans, zużycie kalorii lub efekt treningu. Po osiągnięciu wyznaczonej normy wyświetlany jest komunikat. Normy treningowe są zależne od typu treningu.

Ustawienia treningu

Można wybrać Automatyczny czas okrążenia, Automatyczne wstrzymanie, Ekran włączony, Tryb danych 3D, Wykres w czasie rzeczywistym, Wyświetlanie danych oraz Włączanie ekranu po uniesieniu nadgarstka. Ustawienia treningów zależą od typu treningu.

1、 Autom. czas okrąż.

Funkcja okrążeń może być używana podczas treningu. W trakcie treningu naciśnij przycisk DOWN w zegarku, aby ręcznie odmierzać okrążenia. W ustawieniach treningu można ustawić automatyczny dystans okrążenia. W ustawieniach treningu można ustawić automatyczne powiadomienia o okrążeniach.

Ponadto zegarek rejestruje parametry treningu dla każdego okrążenia, odmierzanego ręcznie lub automatycznie. Po zakończeniu treningu można przeglądać szczegółowe dane poszczególnych okrążeń.

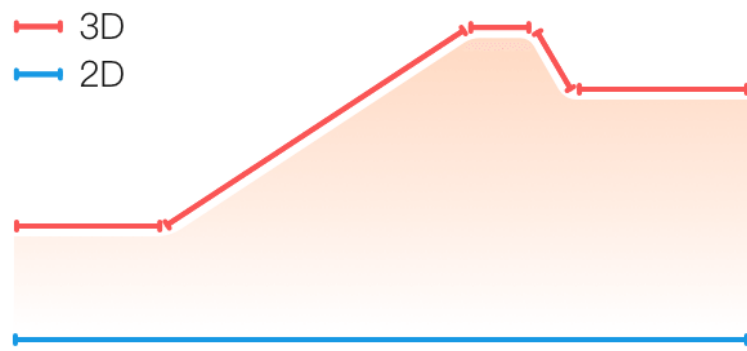
2、 Autowstrzym.

Po włączeniu tej funkcji trening będzie automatycznie wstrzymywany, gdy jego prędkość będzie zbyt niska. Kiedy prędkość wzrośnie powyżej ustalonego poziomu, trening zostanie wznowiony. Można też samodzielnie wznowić wstrzymany trening. W przypadku niektórych typów treningu można samodzielnie określić próg automatycznego wstrzymywania.

3、 Ekran włączony

Po włączeniu tej funkcji ekran pozostanie włączony z obniżoną jasnością przez cały czas treningu. Włączenie tej opcji nie wpływa na osobne ustawienia systemu regulujące automatyczne wyłączanie ekranu. Jednak zużycie energii podczas ćwiczeń wzrośnie.

4、 Tryb danych 3D



W przypadku niektórych typów treningu można włączyć lub wyłączyć tę funkcję w ustawieniach treningu. Jeśli funkcja jest włączona, zegarek oblicza dystans za pomocą danych 3D w sposób przedstawiony na ilustracji.

5、 Wykres w czasie rzeczywistym

Można wybrać, czy podczas treningu ma być na bieżąco wyświetlany wykres danych. Postać wykresu zależy od typu treningu.

6、 Wyświetlanie danych

Można określić ilość danych wyświetlanych na każdym ekranie podczas treningów. Można wybrać od trzech do sześciu typów danych.

7、 Wybudzanie ekranu po uniesieniu nadgarstka

Na czas treningu można zmienić opcję decydującą o tym, czy uniesienie nadgarstka będzie powodować włączanie ekranu. To ustawienie jest używane tylko podczas treningu i nie wpływa na osobne, systemowe opcje włączania ekranu po uniesieniu nadgarstka.

Alerty treningów

Ta funkcja pozwala konfigurować różne alerty, na przykład dotyczące odległości lub tętna. Alerty można włączać odpowiednio do potrzeb w ustawieniach treningów. Dostępne alerty zależą od typu treningu.

1、 Alert dystansu

Zegarek będzie wibrować i wyświetlać czas dla ostatniego kilometra po przebyciu każdego pełnego kilometra podczas treningu.

Aby skonfigurować tę funkcję, należy wybrać opcje Tryb treningu > Alert treningu > Dystans, wybrać liczbę pełnych kilometrów i włączyć lub wyłączyć funkcję.

2、 Alert bezpiecznego tętna

Jeśli podczas treningu zegarek wykryje, że tętno przekracza ustawiony wcześniej bezpieczny poziom, nastąpi alert w postaci wibracji i komunikatu na ekranie. W takiej sytuacji należy zwolnić tempo albo zatrzymać się.

Aby skonfigurować tę funkcję, należy wybrać opcje Tryb treningu > Alert treningu > Bezpieczne tętno, wybrać wartość bezpiecznego tętna i włączyć lub wyłączyć funkcję.

3、 Zakres tętna

Jeśli podczas treningu zegarek wykryje, że tętno nie mieści się w ustalonym wcześniej zakresie, nastąpi alert w postaci wibracji i komunikatu na ekranie. W takim przypadku należy zwiększyć lub zmniejszyć tempo, aby tętno wróciło do bezpiecznego zakresu.

Aby skonfigurować tę funkcję, należy wybrać opcje Tryb treningu > Alert treningu > Zakres tętna,

wybrać zakres tętna i włączyć lub wyłączyć funkcję.

4、Alert tempa

Jeśli podczas treningu zegarek wykryje, że tempo spadnie poniżej ustalonego wcześniej poziomu, nastąpi alert w postaci wibracji i komunikatu na ekranie.

Aby skonfigurować tę funkcję, należy wybrać opcje Tryb treningu > Alert treningu > Tempo, wybrać tempo i włączyć lub wyłączyć funkcję.

Oprócz tego zegarek obsługuje też następujące alerty: duża prędkość, liczba okrążeń, prędkość, kadencja, tempo, czas, kalorie, woda do picia, wartość energetyczna posiłków i powrót.

Pływanie na basenie

Terminologia

Długość toru: długość torów w basenie pływackim. Zegarek będzie obliczał wskaźniki treningu pływackiego na podstawie ustawionej długości toru.

Należy ustawić odpowiednią długość toru dla każdego basenu, aby zegarek mógł dokładnie przedstawiać wyniki pomiarów.

Okrążenie: w trybie pływania w basenie jest to długość toru.

Pociągnięcie: jeden pełny ruch pływacki wykonany z zegarkiem na rękę.

Częstość pociągnięć: liczba pociągnięć na minutę.

DPS: dystans przebyty przy wykonywaniu pełnego pociągnięcia.

SWOLF: SWOLF jest to ważny wskaźnik w treningu pływackim pozwalający sformułować kompleksową ocenę prędkości pływania. SWOLF w trybie pływania w basenie = czas trwania jednego okrążenia (w sekundach) + liczba pociągnięć w jednym okrążeniu. W trybie pływania w wodach otwartych SWOLF oblicza się przy założeniu długości okrążenia 100 metrów. Mniejszy wynik SWOLF oznacza większą efektywność w pływaniu.

Rozpoznawanie pociągnięć

Zegarek rozpoznaje pociągnięcia w trybach pływackich i wyświetla główny styl pływacki.

Styl dowolny	Pływanie stylem dowolnym
Żabka	Żabka
Grzbietowy	Grzbietowy
Motylkowy	Motylkowy

Zmienny	Używanych jest kilka stylów pływackich w porównywalnych proporcjach.
---------	--

Ekran dotykowy podczas pływania

Aby zabezpieczyć się przed przypadkowym rozpoznawaniem nieumyślnych dotknięć ekranu i przed wpływem wody, zegarek automatycznie wyłącza ekran dotykowy od razu po rozpoczęciu pływania. Po zakończeniu treningu ekran dotykowy zostanie włączony ponownie.

Przeglądanie rekordów treningu

Na ekranie rekordów treningu dotknij ekranu i naciśnij przycisk SELECT, aby wyświetlić listę historii treningów. Po dotknięciu rekordu treningu można przejrzeć dane szczegółowe.

Każdy rekord treningu, który nie został przesłany do aplikacji, będzie oznaczony małą czerwoną kropką. Zalecamy regularne uruchamianie aplikacji w celu synchronizowania danych, aby uniknąć ich utraty.

Na liście rekordów w zegarku można przeglądać szczegółowe dane z 20 ostatnich treningów.

Na stronie Trening w aplikacji Zepp można przeglądać wszystkie rekordy treningów, które zostały pomyślnie zsynchronizowane z zegarka.

Kalibracja biegu na bieżni

Zapis rekordu treningu jest możliwy pod warunkiem, że zegarek wykryje bieg na dystansie powyżej 0,5 km. Po zakończeniu biegu na bieżni można skalibrować dystans przy zapisywaniu wyników. Z każdą kolejną kalibracją zegarek będzie lepiej poznawał styl biegania użytkownika i dokładniej szacował odległość przy następnym biegu.

Jeśli odczyty odległości są nadal niepoprawne mimo wielokrotnie ponawianych kalibracji, można wybrać opcję Powtórz kalibrację.

Stan treningu

W aplikacji Stan treningu można zobaczyć aktualne obciążenie, czas pełnej regeneracji oraz maksymalny poziom VO2.

Bieżące sortowanie elementów danych

Uruchom aplikację i wybierz Profil > Amazfit T-Rex Pro > Treningi. Na tej stronie można sortować dane wyświetlane w czasie rzeczywistym podczas treningu. Można sortować wszystkie dane treningu.

Automatyczne rozpoznawanie treningu

Można identyfikować następujące typy treningu: chód, bieżnia mechaniczna, bieganie plenerowe, bieżnia mechaniczna, plenerowa jazda na rowerze, pływanie w basenie, trenażer eliptyczny i ergometr wioślarski.

W tym procesie zegarek automatycznie ustala typ treningu i rejestruje pojedynczą sesję treningową po spełnieniu określonych warunków treningu i kontynuowaniu go przez określony czas.

Typ: po wybraniu typu treningu funkcja automatycznej identyfikacji jest włączona podczas treningu.

Przypomnienie: Gdy ta funkcja jest włączona, okno dialogowe jest wyświetlane po zidentyfikowaniu treningu. Gdy ta funkcja jest wyłączona, dane są rejestrowane bez ingerencji użytkownika po zidentyfikowaniu treningu, a dynamiczna ikona jest wyświetlana na tarczy zegarka.

Czułość: Większa wartość umożliwia szybszą identyfikację. Identyfikacja jest wolniejsza przy niskiej czułości. Ustaw zgodnie z wymaganiami.

* Ciągłe monitorowanie stanu treningu powoduje znacznie szybsze rozładowanie baterii.

Gdy nie wybrano treningu, funkcja identyfikacji treningu jest wyłączona. Jeżeli zegarek wykryje trwający trening, nie można synchronizować danych z aplikacją.

Wskaźniki fizyczne podczas treningu

Zegarek udostępnia szereg wskaźników fizycznych podczas treningów. Tabele ocen można wykorzystać jako punkt odniesienia dla własnych treningów. Wskaźniki są ustalane w oparciu o profil użytkownika oraz inne dane, takie jak tętno. W miarę jak zegarek coraz lepiej rozumie i analizuje organizm użytkownika i sposób treningu, dokładność ocen stopniowo rośnie.

VO2 maks.

Pułap tlenowy (VO2Max) oznacza ilość tlenu zużytego przez organizm podczas treningu o maksymalnej intensywności i jest ważnym wskaźnikiem wydolności tlenowej organizmu.

Wysoka wartość ważnego wskaźnika referencyjnego VO2Max jest niezbędna do uzyskania wysokiej wydolności tlenowej w przypadku sportowców wyczynowych. Maksymalne zużycie tlenu jest wskaźnikiem indywidualnym, dlatego obowiązują różne standardy dla płci i grup wiekowych. Zegarek ocenia zdolność sportową na podstawie Twojego profilu oraz tętna i prędkości podczas treningu. Ponadto wskaźnik VO2Max zmienia się wraz z wydolnością sportową użytkownika. Dla każdej osoby można jednak ustalić wskaźnik VO2Max zależny od indywidualnych cech organizmu.

Jak się uzyskuje tę wielkość?

- 1、 Określ prawidłowo swój profil w aplikacji.
- 2、 Biegaj w plenerze przynajmniej przez 10 minut z zegarkiem na rękę w taki sposób, aby tętno osiągnęło 75% tętna maksymalnego.
- 3、 Po zakończeniu biegu można zobaczyć aktualną wartość VO2 maks. w aplikacji z zapisami treningów w zegarku albo przechodząc na ekran Aplikacja > Treningi > Więcej.
- 4、 Wyniki VO2 maks. są klasyfikowane według siedmiu poziomów sprawności.

Początkujący	Podstawowy	Umiarkowany	Średni	Prawidłowe	Doskonały	Mistrzowski

Gdzie można znaleźć tę wartość?

Aktualną wartość VO2 maks. można zobaczyć w aplikacji statusu treningu w zegarku.

W aplikacji można też przeglądać historyczne wartości VO2 maks. i trendy zmienności.

Effekt treningu

Effekt treningu (TE, Training Effect) jest wskaźnikiem efektywności treningu ukierunkowanego na zwiększenie wydolności tlenowej. Podczas treningu z zegarkiem założonym na nadgarstek wskaźnik TE stopniowo zwiększa się od wartości 0,0. Wartości wskaźnika TE należą do zakresu od 0,0 do 5,5 i oznaczają uzyskaną efektywność treningu. Wyższy wskaźnik TE oznacza większą intensywność treningu. Oznacza to większe obciążenie organizmu, ale użytkownik uzyskuje wyższy wskaźnik TE. Osiągając wskaźnik TE 5,0, należy jednak upewnić się, że obciążenie organizmu nie jest zbyt wysokie.

Effekt treningu aerobowego	Wpływ na zwiększanie wydolności aerobowej
0,0 – 0,9	Ten trening nie wpływa na poprawę wydolności aerobowej.

1,0 – 1,9	Ten trening pomaga podnosić wytrzymałość i jest idealny w fazie regeneracji po treningu.
2,0 – 2,9	Ten trening pomaga utrzymać wydolność aerobową.
3,0 – 3,9	Ten trening pomaga znacznie podnieść wydolność aerobową.
4,0 – 4,9	Ten trening bardzo wyraźnie podnosi sprawność serca i płuc i wydolność aerobową.
5,0	Wymagana regeneracja po treningu w przypadku osób, które nie ćwiczą wyczynowo.

Efekt treningu anaerobowego	Wpływ na zwiększanie wydolności anaerobowej
0,0 – 0,9	Ten trening nie ma wpływu na poprawę wydolności anaerobowej.
1,0 – 1,9	Ten trening ma niewielki wpływ na poprawę wydolności anaerobowej.
2,0 – 2,9	Ten trening pomaga utrzymać wydolność anaerobową.
3,0 – 3,9	Ten trening pomaga znacznie podnieść wydolność anaerobową.
4,0 – 4,9	Ten trening ma znaczny wpływ na poprawę wydolności anaerobowej.
5,0	Wymagana regeneracja po treningu w przypadku osób, które nie ćwiczą wyczynowo.

Wskaźnik TE jest szacowany na podstawie profilu użytkownika oraz tętna i prędkości podczas treningu. Niski wskaźnik TE nie oznacza wadliwego treningu, ale może sygnalizować zbyt łatwy trening, który nie umożliwi znacznego zwiększenia wydolności aerobowej (na przykład niski wskaźnik TE po jednogodzinnym bieganiu).

Jak się uzyskuje tę wielkość?

Po zakończeniu treningu z monitorowaniem tętna zegarek wyświetla wskaźnik TE treningu oraz komentarze lub zalecenia. Można przeglądać wskaźniki TE w poszczególnych rekordach treningów.

Obciążenie treningowe

Zegarek oblicza obciążenie treningowe na podstawie wyników nadmiarowego zapotrzebowania na tlen po treningu (EPOC) w ciągu siedmiu ostatnich dni, by ocenić intensywność treningu.

Późniejszy harmonogram treningu można dostosować w oparciu o zakres obciążenia treningowego.

	Zbyt mała ilość ćwiczeń
	Odpowiednia ilość ćwiczeń
	Zbyt duża ilość ćwiczeń Unikaj przetrenowania

Codzienna konserwacja

- 1、 Zegarek jest wodoszczelny. Zalecamy regularne przemywanie zegarka i paska wodą i wycieranie miękką szmatką przed założeniem.
- 2、 Nie należy stosować detergentów takich jak mydło, środek do odkażania dłoni ani szampon czyszczący, ponieważ chemiczne pozostałości takich środków mogą wywołać podrażnienie skóry lub korozję zegarka.

Ostrzeżenia

- 1、 Zegarek ma klasę wodoodporności 10 atm. Można go nosić podczas pływania, nurkowania z rurką i przy pracach w wodzie, ale nie może być używany podczas nurkowania z akwalungiem, pod prysznicem ani w saunie.
- 2、 Nie należy obsługiwać zegarka pod wodą za pomocą ekranu dotykowego ani przycisków sprzętowych. Jeśli zegarek zamoknie, przed użyciem ekranu dotykowego lub podłączeniem do ładowania należy dokładnie wytrzeć go do sucha miękką szmatką.
- 3、 Zegarek nie jest odporny na ciecze żrące, takie jak roztwory kwasów lub zasad albo środki chemiczne. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń lub defektów wynikających z nieprawidłowego użytkowania.