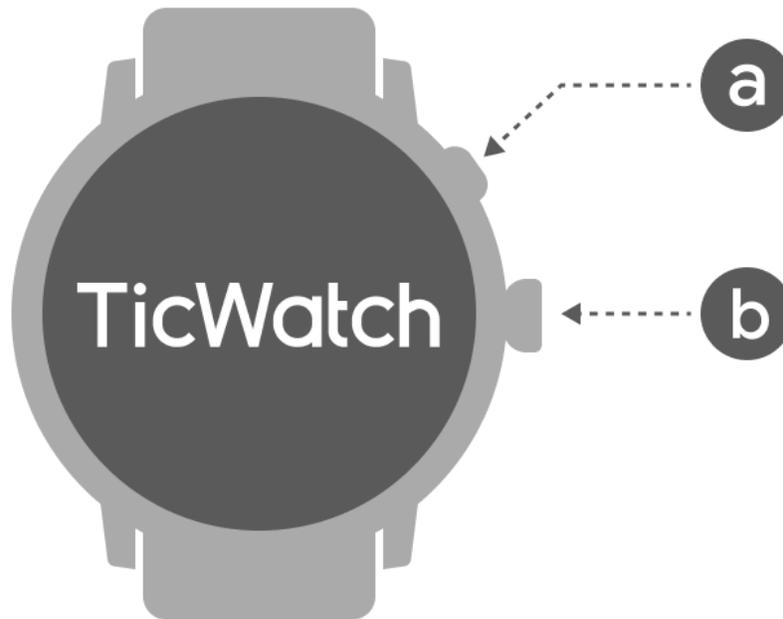


Ayuda de usuario de TicWatch Atlas

1. empezar

1.1 Botones y funciones



Botón	Función
a. Botón lateral	<ul style="list-style-type: none">* Mantenga presionado durante 3 segundos para encender su reloj* Presione brevemente para abrir la lista de aplicaciones recientes* Presione dos veces para abrir Google Wallet* Mantenga presionado durante 3 segundos para acceder al menú de inicio* Mantenga presionado durante 15 segundos para forzar el reinicio del reloj
b. Corona	<ul style="list-style-type: none">* Presione brevemente para abrir la lista de aplicaciones o

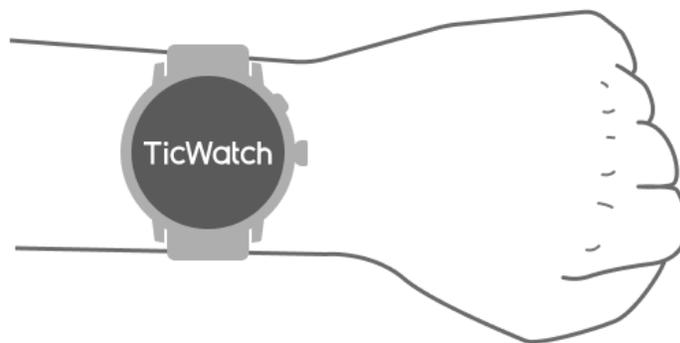
giratoria	regresar a la esfera del reloj
	* Girar para ver más y ajustar valores
	* Presione dos veces para abrir la última aplicación utilizada
	* Presione rápidamente 5 veces para activar la llamada de emergencia SOS
Corona giratoria + botón lateral	* Presiónalos al mismo tiempo para tomar una captura de pantalla del reloj.

1.2 Corona giratoria

Gire la corona en el sentido de las agujas del reloj o en el sentido contrario a las agujas del reloj para controlar fácilmente varias funciones del reloj.

1. Girar para ver mosaicos:
 - a. En la pantalla de inicio, gire para ver los mosaicos.
 - b. La función se puede habilitar en Configuración -> General -> Girar para mosaicos
2. Girar para ver las esferas del reloj
 - a. Mantenga presionada la pantalla de inicio y gírela para ver las esferas del reloj
3. Girar para desplazarse por las páginas
4. Gire para ajustar los valores, incluido el volumen, los números, el brillo, etc.

1.3 usa el reloj



- a. Se pueden obtener datos precisos sobre la frecuencia cardíaca durante el ejercicio mediante el uso correcto del reloj. Se obtendrán datos inexactos sobre la frecuencia cardíaca si se usa

demasiado apretado o flojo.

b. El reloj debe usarse 1 o 2 dedos horizontales por encima del hueso de la muñeca. El reloj usado debe ajustarse al brazo. Agite la mano varias veces para garantizar un uso cómodo.

do. Mantenga la muñeca limpia. El uso prolongado del reloj en la misma zona puede contraer los vasos sanguíneos. Se recomienda ajustar la posición.

1.4 Encender y apagar el reloj

1.4.1 enciende el reloj

Mantenga presionado el botón lateral durante unos segundos para encender el reloj.

1.4.2 Apaga el reloj

- Mantenga presionado el botón lateral durante unos segundos.
- Toca **【Apagar】**

1.4.3 Forzar reinicio

Si su reloj está congelado y no responde, mantenga presionado el botón lateral durante 15 segundos para reiniciarlo.

1.5 Empareja tu reloj con el teléfono

1.5.1 Instala la aplicación Mobvoi Health en tu teléfono



Para conectar su reloj a un teléfono inteligente, primero instale la aplicación Mobvoi Health en su teléfono.

- Busque y descargue "Mobvoi Health" en la tienda Google Play
- La aplicación Mobvoi Health solo es compatible con TicWatch que se ejecuta en la plataforma Wear OS 3. Si tienes otros tipos de TicWatch, es posible que tengas que instalar la

aplicación Mobvoi y seguir las instrucciones.

- Si ya tiene instalada la aplicación Wear OS by Google o la aplicación Mobvoi, desinstálelas antes de realizar el emparejamiento.

1.5.2 Conecte su reloj a un teléfono inteligente

- Enciende el reloj
- Toca y selecciona un idioma
- Aparecerán instrucciones en pantalla para iniciar la aplicación Mobvoi Health.
- Inicie la aplicación Mobvoi Health en su teléfono inteligente
- Grifo **[Dispositivo]** pestaña y toque **[Agregar un nuevo dispositivo]**
- Selecciona tu reloj en la pantalla
- Siga las instrucciones en pantalla para completar el proceso de emparejamiento.

1.5.3 Emparejar con varios relojes

Para dispositivos Android, se puede emparejar con varios TicWatches al mismo tiempo.

- Inicie la aplicación Mobvoi Health en su teléfono inteligente
- Grifo **[Dispositivo]** pestaña
- Toca el **[+]** icono en la esquina superior derecha para iniciar el proceso de emparejamiento.

1.5.4 Quitar el reloj emparejado

- Abra la aplicación Mobvoi Health y toque **Ajustes**
- Toca el **desvincular y restablecer** botón en la parte inferior para desvincular el reloj de la aplicación

1.5.5 ¿Cómo mantener la estabilidad de la conexión?

Después de emparejar el reloj, asegúrese de mantener la conexión estable entre el reloj y el teléfono móvil para garantizar funciones normales como la notificación de mensajes.

Para Android:

- Se puede conectar mediante Bluetooth o WiFi. Asegúrese de que su Bluetooth esté encendido.
- O mantén el reloj y el teléfono conectados a la misma dirección WiFi

1.6 Navegaciones de pantalla

	Ingresar	Salida
bandeja QSS	Desliza hacia abajo desde arriba para abrir la bandeja QSS	Desliza hacia arriba desde abajo o presiona la corona giratoria para volver a la esfera del reloj.
Bandeja de notificaciones	Desliza hacia arriba desde la bandeja de notificaciones abierta inferior	Desliza hacia abajo desde arriba o presiona la corona giratoria para volver a la esfera del reloj.
Azulejos	A la derecha o izquierda de la esfera del reloj	Presione la corona giratoria para volver a la esfera del reloj.

1.7 cara del reloj

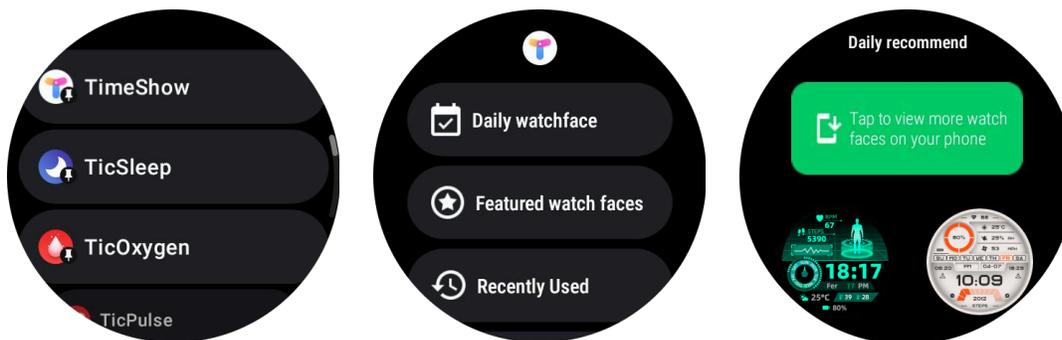
1.7.1 TimeShow: explora más esferas de reloj

- Mantenga presionada la esfera del reloj para ingresar a la lista de edición de esferas del reloj
- Toque la esfera del reloj TimeShow para aplicar.
- Puede elegir diferentes esferas de reloj desde la aplicación TimeShow tanto en su reloj como en su teléfono. Asegúrate de configurar TimeShow como tu esfera de reloj actual.



1.7.1.1 Explora las esferas del reloj en tu reloj

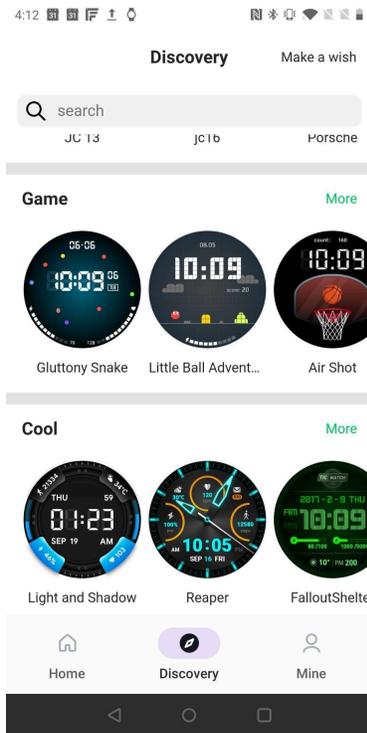
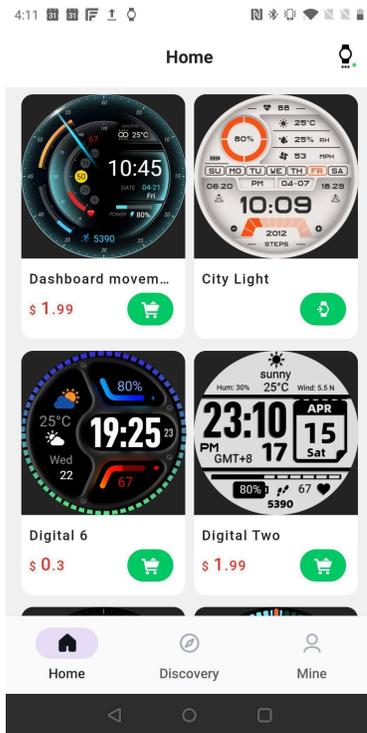
- Presione la corona giratoria para ingresar al menú de lista de aplicaciones
- Toca la aplicación TimeShow
- Puede explorar las esferas del reloj desde la recomendación diaria o la lista destacada
- Toca la esfera del reloj para obtener una vista previa
- Puedes descargar la esfera del reloj gratuita y aplicarla directamente.
- O puedes comprar las esferas de reloj pagas.



1.7.1.2 Ver TimeShow en tu teléfono

Puede encontrar más esferas de reloj a través de los siguientes métodos:

- Descarga e instala la aplicación TimeShow en tu teléfono
- Puede utilizar su dirección de correo electrónico y contraseña registradas en Mobvoi para iniciar sesión en TimeShow directamente o iniciar sesión con una cuenta de Google.
- Si desea sincronizar las esferas del reloj, toque el botón de sincronización y asegúrese de que su teléfono y su reloj estén conectados mediante bluetooth.
- Si desea suscribirse, toque el botón del carrito de compras y siga las instrucciones.



1.7.1.3 Diseña tu propia esfera de reloj

Visite el sitio web oficial de TimeShow para diseñar y publicar su trabajo:

<https://timeshowcool.com/>

1.7.2 Cambiar esferas del reloj

- Mantenga presionada la esfera del reloj para ingresar a la lista de edición de esferas del reloj

- Toca la esfera del reloj para aplicar

Si desea agregar la esfera del reloj a su favorito:

- Toca "Ver más esferas de reloj" para ver todas las esferas de tu reloj.
- Toca la esfera del reloj para agregarla a tu favorito



1.7.3 Editar esferas de reloj

Algunas esferas de reloj personalizables tienen un botón "Editar". Puedes editarlos según tus preferencias.

- Toca el ícono de configuración
- Desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha en la pantalla para seleccionar la opción de personalización deseada
- Utilice la corona giratoria o deslice hacia arriba o hacia abajo para cambiar el color u otras configuraciones.
- Para cambiar las complicaciones, toque el área resaltada que desee y luego configúrelas.



1.7.3.1 Edita la esfera del reloj en tu teléfono

1. Puede aplicar y personalizar la esfera del reloj en su teléfono. Inicie la aplicación Mobvoi Health en su teléfono
2. Grifo **Dispositivo** pestaña.

Asegúrese de que su teléfono y reloj estén conectados a través de Bluetooth.



Modo avión activado



Batería baja



Modo no molestar activado



Modo hora de dormir activado



Bloqueo de pantalla activado



Bloqueo táctil activado



Teléfono desconectado



LTE desconectado



Modo teatro activado



el reloj esta caliente

1.8.4 Diferentes iconos de configuración rápida

Icono	Significado
-------	-------------



Accede a la configuración del modo esencial



Inicie la aplicación Configuración



Activar modo sonido o silencio



Activar el modo No molestar



Activar el modo Teatro



Activar el modo Hora de dormir



Activar el modo avión



Iniciar la aplicación buscar mi teléfono



Ajustar el brillo



Activar bloqueo táctil



Activa la linterna



Inicie la billetera de Google



Conecta la red wifi



Empieza a expulsar agua.

1.9 Azulejos

Puede ver los mosaicos deslizando la pantalla hacia la izquierda o hacia la derecha o girando la corona en el sentido de las agujas del reloj o en el sentido contrario a las agujas del reloj. Puedes activarlo en Configuración -> General -> Desplazamiento horizontal a mosaicos.

1.9.1 Agregar y eliminar mosaicos

- Toque y mantenga presionado para acceder al modo de edición
- Grifo **[+]** para agregar mosaicos o
- Grifo **[-]** o deslizar hacia arriba para quitar los azulejos
- El límite máximo es 10 fichas.

1.9.2 Reordenar el mosaico

- Grifo



o



para cambiar la ubicación del mosaico

1.9.3 Administrar mosaicos en tu teléfono

- Inicie la aplicación Mobvoi Health
- Toca la pestaña Dispositivo
- Toque Azulejos

Asegúrese de que su teléfono y reloj estén conectados.

1.10 Actividad en curso

Cuando hay aplicaciones ejecutándose en segundo plano, sus íconos aparecerán en la esfera del reloj.

- Toque el área inferior, se abrirá la aplicación.
- El número indica cuántas aplicaciones se están ejecutando actualmente en segundo plano.



1.11 Notificaciones

1.11.1 Ver notificaciones

- Cuando hay notificaciones no marcadas, como una notificación de teléfono nuevo o una llamada perdida, se verá un indicador de notificación en la parte inferior de la pantalla.
- Puede deslizar hacia arriba para abrir el panel de notificaciones y girar para ver las notificaciones.
- Si el indicador de notificación no aparece, abra Configuración -> General -> Mostrar punto de notificación no leído para activarlo.



1.11.2 Eliminar notificaciones

Deslízate hacia la izquierda o hacia la derecha para eliminar una notificación.

1.11.3 Administrar preferencias de notificación

1.11.3.1 En tu reloj

Vaya a Configuración -> Aplicaciones y notificaciones -> Notificaciones

1.11.3.2 en tu teléfono

- Inicie la aplicación Mobvoi Health en su teléfono inteligente
- Vaya a Dispositivo -> Configuración -> Aplicaciones y notificaciones

1.12 Administrar lista de aplicaciones

- Presione la corona giratoria para ingresar al menú de lista de aplicaciones

- Mantenga presionada una aplicación para ingresar al modo de edición
- Toque el ícono "PIN" para que la aplicación actual permanezca en la parte superior de la lista.
- Tócalo nuevamente para desanclar la aplicación.



2. Pantalla de consumo ultrabajo (ULP)

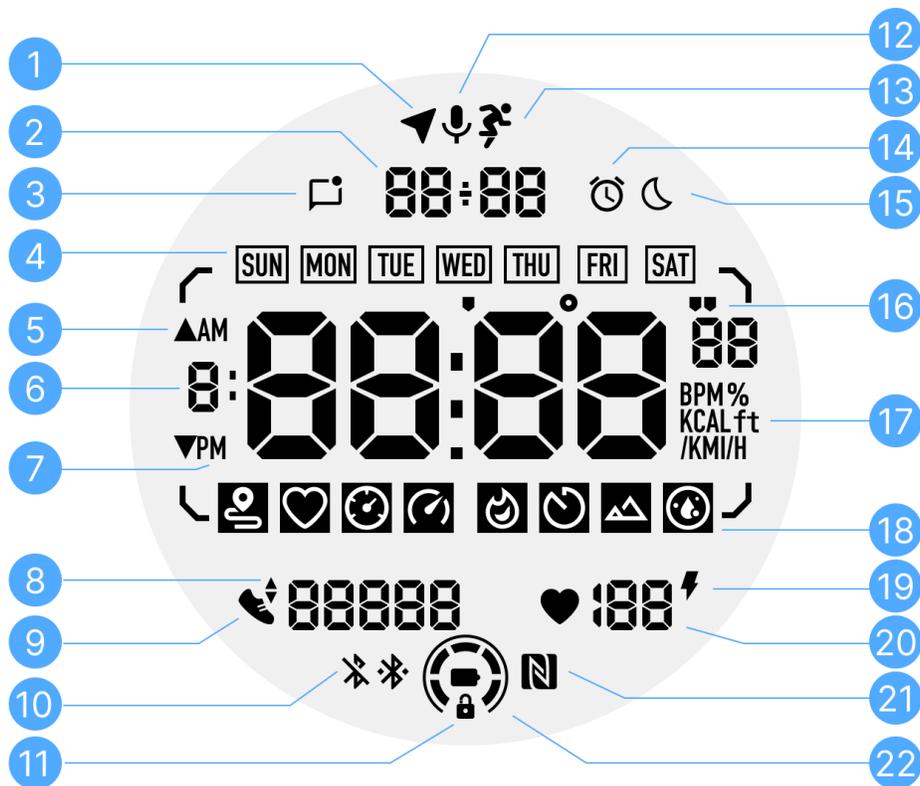
2.1 ¿Qué es la pantalla ULP?

La pantalla ULP es una pantalla siempre encendida de consumo ultrabajo que se puede utilizar para mostrar datos de tiempo, salud y estado físico.

La pantalla ULP de nuevo diseño puede mostrar más información y, con el concepto de mosaicos ULP introducido, permite una medición o visualización rápida de datos relacionados con la salud y el estado físico sin ingresar al sistema.

Nota: La pantalla ULP no representa el modo Esencial. Se mostrará tanto en modo Inteligente como en modo Esencial.

2.2 La interfaz de usuario de la pantalla ULP



No	Icono	Significados
1	Estado del GPS	Sólo se utiliza para TicExercise. Este icono indica que se ha adquirido/reparado el GPS. El icono parpadeante indica que el GPS está adquiriendo/buscando señales de GPS actualmente.
2	Fecha/Hora	Durante el modo de espera, muestra la fecha de hoy y admite formatos DD-MM y MM-DD. Durante un entrenamiento, muestra la hora actual.
3	Notificación es no leídas	Este icono indica la presencia de notificaciones no leídas. Cuando se recibe un mensaje nuevo, el icono parpadeará durante varios segundos.
4	Día de la semana	Este icono indica el día actual de la semana.

- | | | |
|-----------|-----------------------------------|---|
| 5 | Ganancia/pérdida de elevación | <p>Sólo se utiliza para TicExercise.</p> <p>Los dos íconos triangulares indican la ganancia y pérdida de elevación durante un entrenamiento.</p> |
| 6 | Zona de datos primarios | <p>Esta área es la pantalla principal para todo tipo de datos.</p> <p>Representa diversa información en diferentes mosaicos ULP, como la hora actual, la frecuencia cardíaca, el ritmo, etc.</p> |
| 7 | a.m./p.m. | <p>AM y PM, solo para formato de 12 horas.</p> |
| 8 | Cadencia | <p>Sólo se utiliza para TicExercise.</p> <p>Indica la cadencia actual, que solo es compatible con ciertos tipos de entrenamientos, como correr al aire libre.</p> |
| 9 | recuento de pasos | <p>Durante el modo de espera, indica los pasos diarios.</p> <p>Durante un entrenamiento, indica los pasos del ejercicio actual, que solo son compatibles con ciertos tipos de entrenamientos, como caminatas al aire libre.</p> |
| 10 | Estado de Bluetooth | <p>Estos dos iconos indican el estado de la conectividad Bluetooth.</p> <p>El icono de la izquierda representa un estado desconectado, mientras que el de la derecha indica un estado conectado. Si no se muestran, significa que Bluetooth está desactivado.</p> |
| 11 | Estado de bloqueo de pantalla ULP | <p>Este icono indica que la pantalla ULP está bloqueada.</p> <p>Para evitar operaciones accidentales, la pantalla ULP debe desbloquearse antes de continuar con el siguiente paso, como cambiar Tile.</p> <p>Nota: No representa el estado de bloqueo de pantalla del modo inteligente.</p> |
| 12 | Micrófono | <p>Este icono aún no se utiliza actualmente.</p> |
| 13 | Indicador de entrenamiento | <p>Sólo se utiliza para TicExercise.</p> <p>Este icono indica que hay un entrenamiento en progreso.</p> |

- | | | |
|-----------|-----------------------------|---|
| 14 | Despertador para dormir | <p>Proviene del despertador para dormir de TicSleep, y cuando el despertador para dormir está encendido, se muestra el ícono.</p> <p>Nota: No representa el estado de alarma de la aplicación Alarma.</p> |
| 15 | Modo hora de dormir | Este ícono indica que el reloj está en modo Hora de dormir. |
| 16 | Unidad de ritmo/ángulo | <p>Estos íconos (' y ") indican la unidad de ritmo, minutos y segundos.</p> <p>El ícono (°) indica el ángulo (grados) y se utiliza para el mosaico ULP de la brújula.</p> |
| 17 | Unidades | Estos íconos indican las unidades de diferentes métricas. |
| 18 | Indicadores de mosaico ULP | <p>Estos íconos indican diferentes mosaicos ULP.</p> <p>De izquierda a derecha, representan la distancia del ejercicio, la frecuencia cardíaca, el ritmo, la velocidad, las calorías, el conteo/vueltas, la elevación y el oxígeno en sangre.</p> |
| 19 | Estado de salud del corazón | <p>Este ícono indica si la función de monitoreo de la salud cardíaca las 24 horas está habilitada.</p> <p>Nota: La función de salud cardíaca no es compatible en algunos países o regiones.</p> |
| 20 | frecuencia cardíaca | <p>Esta área indica la última frecuencia cardíaca de hoy.</p> <p>La frecuencia cardíaca se actualizará cada segundo cuando esté habilitada la monitorización continua de la frecuencia cardíaca las 24 horas.</p> |
| 21 | Estado NFC | Este ícono indica si NFC está habilitado. |
| 22 | Nivel de batería | <p>Estos íconos indican el nivel de la batería.</p> <p>Cuando la batería esté baja, el ícono de la batería parpadeará para recordarle que cargue su reloj.</p> |

2.3 ¿Qué son las tejas ULP?

Para TicWatch Pro 5 Enduro, la pantalla ULP de nuevo diseño puede mostrar más información. Y por primera vez se ha introducido el concepto de mosaicos ULP, que permiten medir o visualizar rápidamente datos relacionados con la salud y el estado físico sin tener que ingresar al sistema.

2.3.1 Mosaicos ULP en espera

Durante el modo de espera, actualmente admite los siguientes mosaicos.

1. Mosaico Watchface ULP: diseñado para mostrar la hora/fecha, información del estado del reloj y datos clave de salud, como pasos, frecuencia cardíaca más reciente, etc.



2. Mosaico ULP de frecuencia cardíaca: Diseñado para la detección activa de frecuencia cardíaca.



3. Baldosa ULP de oxígeno en sangre: Diseñado para la detección activa de oxígeno en sangre.



Para garantizar una medición precisa, evite usarlo de manera holgada, inclinarlo excesivamente o agitarlo durante la detección de oxígeno en sangre. Si ocurre alguna de estas condiciones, el dispositivo indicará "FALLO".

Ajústelo a la posición correcta y mantenga el reloj estable antes de volver a medir.

Para obtener más información, consulte la descripción en la aplicación TicOxygen.



4. Baldosa ULP de calorías diarias: Diseñado para comprobar rápidamente las calorías diarias.



5. Mosaico Compass ULP: Diseñado para una visualización rápida de direcciones.



Si su reloj se ve afectado por interferencias de campos magnéticos, mostrará "CAL". En este momento, deberás recalibrar la brújula antes de poder usarla nuevamente.



2.3.2 Mosaicos ULP de ejercicio para TicExercise y aplicaciones

de entrenamiento de terceros basadas en WHS

Durante un entrenamiento, su reloj cambia automáticamente de mosaicos ULP en espera a mosaicos ULP de ejercicio cuando usa TicExercise o ciertas aplicaciones de entrenamiento de terceros que dependen de WHS (Wear Health Service). Por ejemplo, si estás usando aplicaciones como Strava o Adidas Running, notarás que los mosaicos ULP se vuelven accesibles una vez que comienzas tu sesión de ejercicio.

Nota: Los mosaicos ULP solo son compatibles con aplicaciones de entrenamiento que dependen de WHS. Si descubre que los datos del ejercicio no se muestran en los mosaicos de ULP después de comenzar su entrenamiento en su aplicación de entrenamiento preferida, indica que la aplicación no está basada en WHS. Los ejemplos incluyen la aplicación Google Fit, que actualmente no es compatible.

Para cada tipo de ejercicio, solo se admiten ciertos mosaicos del siguiente subconjunto, no todos. Los mosaicos compatibles se mostrarán al comienzo de cada ejercicio.



Nota: No todos los mosaicos ULP tienen íconos indicadores.

1. Mosaico ULP de duración del ejercicio: este mosaico está diseñado para mostrar la duración de su ejercicio y sirve como mosaico predeterminado para cada ejercicio.



2. Mosaico ULP de distancia de ejercicio: este mosaico admite unidades imperiales (MI) y métricas (KM).



3. Mosaico ULP de frecuencia cardíaca de ejercicio: este mosaico está diseñado para mostrar la frecuencia cardíaca en tiempo real durante el ejercicio.



4. Pace ULP Tile: Admite unidades imperiales (MI/) y métricas (KM/).



5. Azulejo ULP de velocidad: Admite unidades imperiales (MI/h) y métricas (KM/h).



6. Mosaico ULP de calorías de ejercicio: diseñado para mostrar las calorías quemadas durante el ejercicio actual.



7. Mosaico ULP de vueltas/repeticiones: diseñado para mostrar vueltas o repeticiones.



8. Mosaico ULP de evaluación: muestra la elevación actual, la ganancia de elevación del ejercicio y la pérdida de elevación del ejercicio de forma secuencial. Admite unidades imperiales (pies) y métricas (m).





9. Azulejo Compass ULP: diseñado para ver direcciones rápidamente.

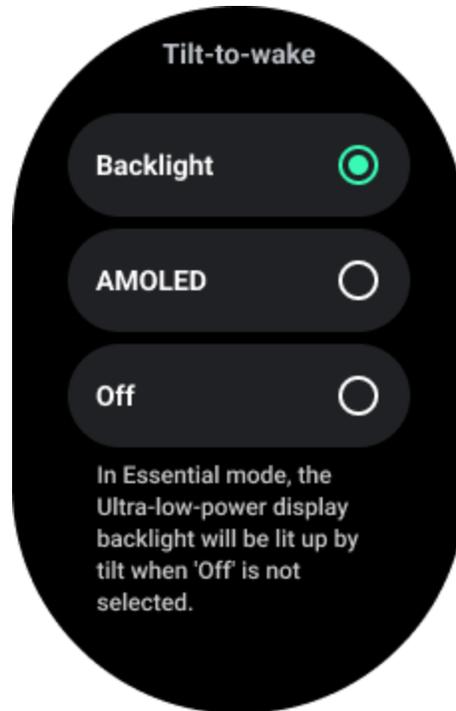


2.4 Las operaciones de la pantalla ULP.

2.4.1 ¿Cómo encender y apagar la luz de fondo?

La opción de retroiluminación de inclinación para activarse está activada de forma predeterminada.

Vaya a "Configuración -> Pantalla -> Inclinación para despertar" para obtener más detalles.



En general, existen dos métodos para activar la retroiluminación: levantar la muñeca o girar la corona más de 180 grados. La luz de fondo se apagará automáticamente después de un tiempo de espera o cuando baje la muñeca. Además, la pantalla ULP se bloqueará para evitar operaciones accidentales.

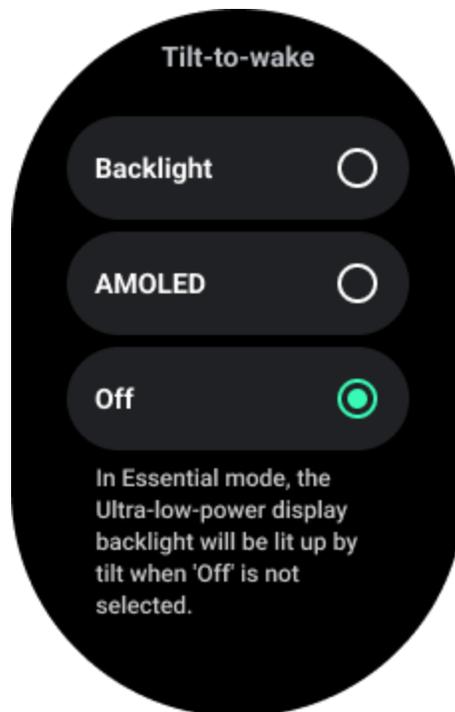
En el modo Esencial, también puedes activar o desactivar la luz de fondo haciendo clic en el botón lateral.

Nota: Cuando el modo Hora de dormir o el modo Teatro están activados, levantar la muñeca no activará la luz de fondo.

2.4.2 ¿Cómo desactivar la retroiluminación de inclinación para activar?

Si solo desea desactivar temporalmente la retroiluminación de inclinación para despertar, puede habilitar el modo Hora de dormir o el modo Teatro.

Si desea desactivar esta función de forma permanente, elija la opción "Desactivado" en la configuración de Mosaico para activar.



2.4.3 ¿Cómo desbloquear/bloquear la pantalla ULP?

Para desbloquear la pantalla ULP, debe girar continuamente la corona giratoria en el sentido de las agujas del reloj o en el sentido contrario a las agujas del reloj durante más de 180 grados.

Al bajar la muñeca o el tiempo de espera, la pantalla ULP se bloqueará automáticamente para evitar operaciones accidentales.

Nota: El mosaico ULP de la brújula solo se bloqueará automáticamente después de 1 minuto. Si mantiene este mosaico activo, tenga en cuenta que bajar la muñeca directamente puede provocar operaciones accidentales.

2.4.4 ¿Cómo cambiar los mosaicos ULP?

Después de desbloquear la pantalla ULP, al girar la corona en el sentido de las agujas del reloj o en el sentido contrario a las agujas del reloj se cambiarán secuencialmente los mosaicos ULP en orden ascendente y descendente.



2.5 La configuración de la pantalla ULP.

La opción de configuración para la visualización ULP se encuentra en el menú de configuración del sistema.

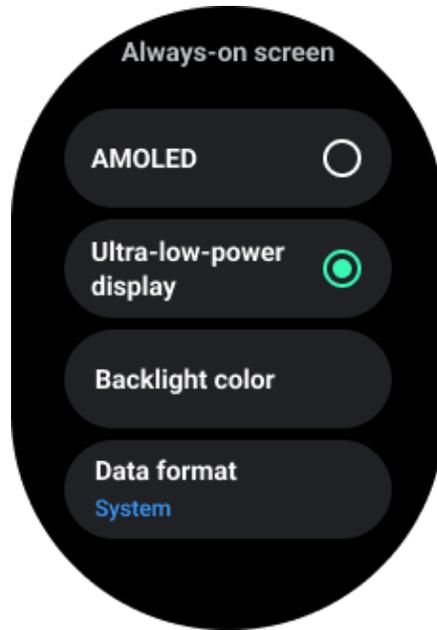
Vaya a "Configuración -> Pantalla -> Pantalla siempre activa" para obtener más detalles.

2.5.1 ¿Cómo configurar la pantalla siempre activa?

Dentro de la configuración de pantalla siempre encendida, hay dos opciones de visualización disponibles: una pantalla AMOLED colorida y una pantalla ULP de bajo consumo.

La pantalla ULP está preseleccionada como opción predeterminada. Puedes cambiar a tu opción favorita.

Nota: Solo se admite la pantalla ULP para la pantalla siempre encendida en el modo Esencial. Esto significa que si eliges AMOLED como pantalla siempre activa, solo se aplicará al modo Inteligente. Cuando el reloj ingresa al modo Esencial, la pantalla siempre encendida cambiará automáticamente a la pantalla ULP.

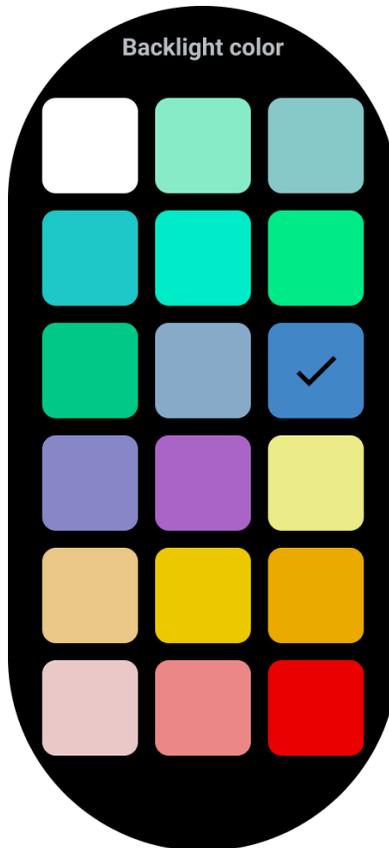


2.5.2 ¿Qué opciones están disponibles para la visualización ULP?

Cuando la pantalla ULP se utiliza como pantalla siempre encendida, puede personalizar el color de la retroiluminación y el formato de fecha.

2.5.2.1 Configuración de retroiluminación

Puede elegir el color de retroiluminación que prefiera entre las opciones de color predefinidas.



2.5.2.2 Retroiluminación dinámica de la zona de FC

Durante el ejercicio, el color de la luz de fondo de la pantalla ULP se utiliza para indicar su zona de FC de ejercicio actual.

Puede encontrar fácilmente su zona de frecuencia cardíaca inclinando la muñeca para activar la luz de fondo.

La retroiluminación de la zona Daynamic HR está disponible para aplicaciones de entrenamiento basadas en TicExercise y WHS.



Las zonas de frecuencia cardíaca se determinan como un porcentaje de su frecuencia cardíaca máxima (FC máx.), que puede aproximarse mediante la fórmula "220 menos su edad".

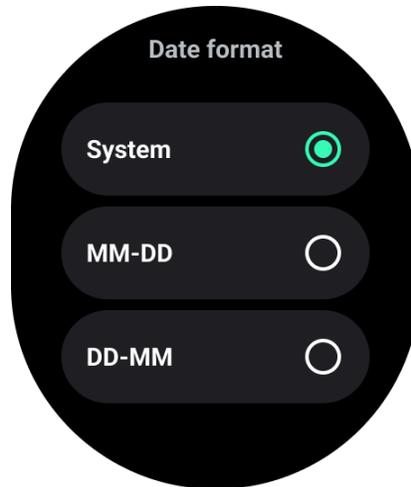
- En reposo: Por debajo del 50% del máximo. HORA
- Calentamiento: 50% a 60% del máximo. HORA
- Quema de grasa: 60% a 70% del máx. HORA
- Cardio: 70% a 90% del máximo. HORA
- Anaeróbico: 90% a 99% del máx. HORA
- Peligroso: Alcanzar o exceder Max. HORA

Nota: Las zonas de frecuencia cardíaca definidas por diferentes aplicaciones de entrenamiento pueden variar y diferir de las definiciones anteriores.

2.5.2.3 Formato de fecha

Admite formatos DD-MM y MM-DD.

Seguirá la configuración del sistema de forma predeterminada, pero también puedes elegir tú mismo tu método de visualización preferido.

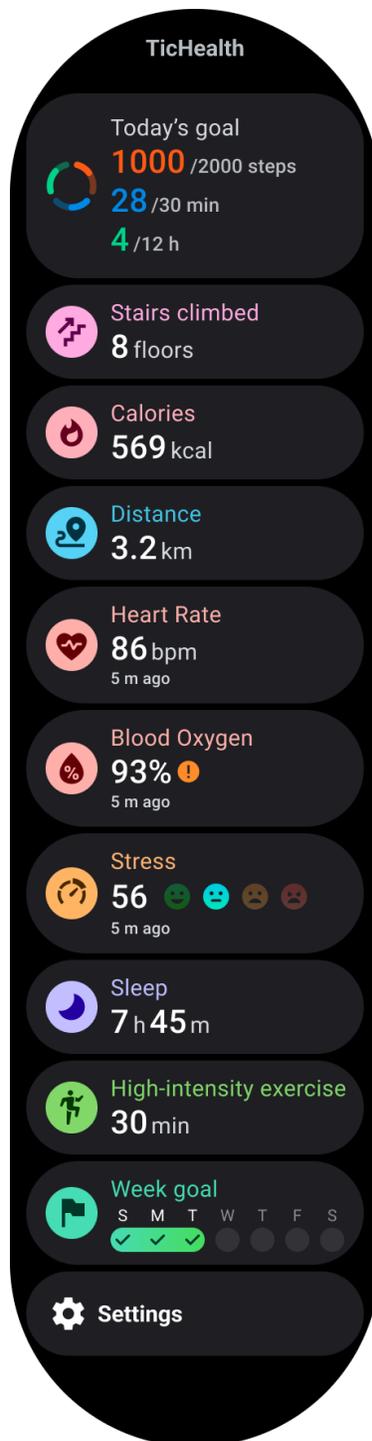


3. Características de salud

3.1 TicSalud todo en uno

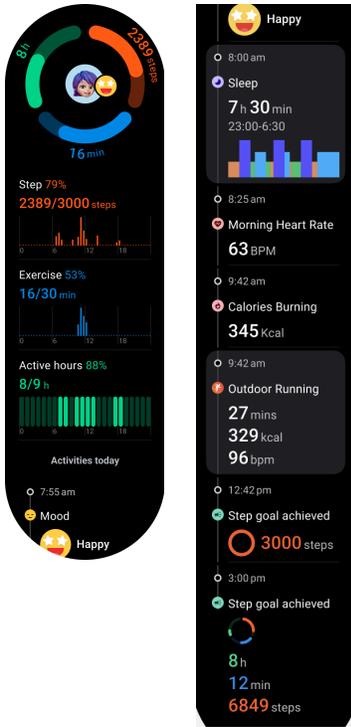
TicHealth puede registrar y mostrar tu historial de ejercicio y todos tus datos de salud del día, con toda la información de un vistazo.

Los datos relacionados con la salud cubren: actividad diaria, frecuencia cardíaca, oxígeno en sangre, estrés, sueño.



3.1.1 Actividad diaria

Puede comprobar su estado diario actual, incluidos los pasos, las horas de actividad y el tiempo de ejercicio.



Resumen

- El anillo rojo representa los pasos diarios.
- El anillo verde representa las horas de actividad diaria (150 pasos por hora se cuentan como actividad de una hora)
- El anillo azul representa el tiempo de ejercicio diario.



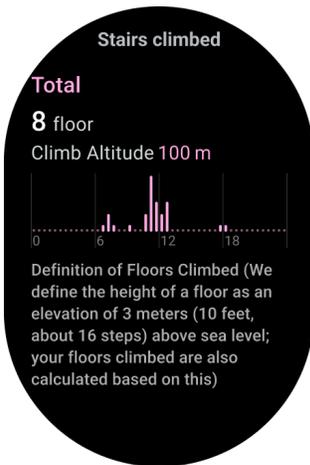
calorías

- El total de calorías que quemaste hoy.



Distancia

- La distancia total que caminaste hoy



escaleras subidas

- El total de pisos que subiste hoy y la altitud total.



Ejercicio de alta intensidad

- El total de minutos que has hecho hoy de ejercicio de alta intensidad.
- La barra de progreso indica hasta qué punto has logrado tu objetivo del día.



3.1.1.1 Configuración de actividad diaria

Puede establecer objetivos de recuento de pasos diarios, tiempo de ejercicio y horas de actividad en Configuración -> Objetivos diarios.

3.1.2 Salud del corazón

3.1.2.1 Monitoreo de la salud del corazón

La función de monitoreo de la salud del corazón proporciona detección y monitoreo relacionados con problemas de latidos cardíacos irregulares, incluida la monitorización de taquicardia, bradicardia y fibrilación auricular (AFib). Esto le ayudará a controlar la salud de su corazón. Es posible que esta función no esté disponible según el modelo.

3.1.2.2 Iniciar pruebas de salud cardíaca manualmente

Los usuarios pueden optar por verificar manualmente o habilitar el monitoreo automático las 24 horas. Si necesita verificar manualmente, toque el botón "Medir", que ingresará a la página de medición. Una vez completada la medición, se mostrará el resultado.



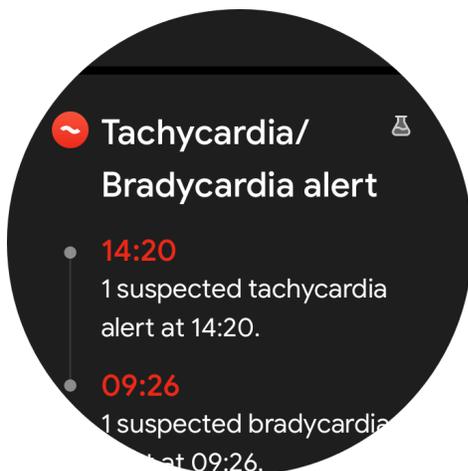
3.1.2.3 Configurar monitoreo automático las 24 horas

Para habilitar el monitoreo las 24 horas, vaya a TicHealth -> Configuración -> Monitoreo de la salud del corazón -> habilitar Monitoreo de la salud del corazón.

3.1.2.4 Ver alerta anormal

Cuando haya datos anormales, habrá una notificación de alerta en el lado del reloj.

Los resultados del monitoreo del reloj solo mostrarán los resultados del monitoreo de la salud cardíaca del día actual. Los datos históricos se pueden ver en la aplicación Mobvoi Health.



Nota: El resultado de la medición puede estar sujeto a factores como la forma de uso y el área de contacto con la piel. Es sólo para referencia y no se recomienda como base para el diagnóstico.

3.1.3 frecuencia cardiaca

3.1.3.1 Cambiar la configuración de medición de frecuencia cardíaca

- En la aplicación Tichealth, desplácese hasta el final de la página.
- Toca Configuración
- Desplácese hasta la configuración de la tasa de salud
- Habilite el monitoreo las 24 horas.



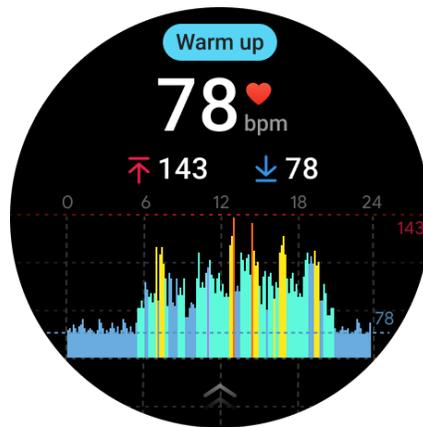
Una vez habilitado, pueden elegir la frecuencia de monitoreo, que incluye monitoreo común y monitoreo en tiempo real.



1. Monitoreo común: los datos se muestran con una frecuencia de un punto de datos cada 10 minutos.
2. Monitoreo en tiempo real: los datos se muestran en función de la recopilación de datos en tiempo real.

3.1.3.2 Medir la frecuencia cardíaca manualmente

En la aplicación TicHealth, toque el ícono "Actualizar" para iniciar la medición.



Nota: El tiempo mínimo de visualización es de 1 minuto. Un período inferior a un minuto se cuenta como 1 minuto.

3.1.3.3 Alerta de frecuencia cardíaca en reposo

Para habilitar la alarma de frecuencia cardíaca en reposo, vaya a TicHealth -> Notificaciones -> Alarma de frecuencia cardíaca en reposo, habilite la alarma de frecuencia cardíaca en reposo.

Cuando la frecuencia cardíaca supere el valor establecido durante diez minutos consecutivos en estado de reposo, se mostrará un mensaje de advertencia.



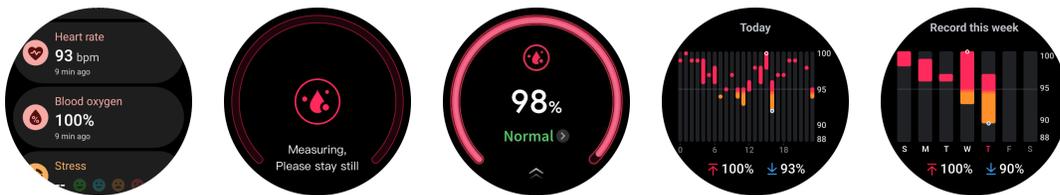
Nota: El resultado de la medición puede estar sujeto a factores como la forma de uso y el área de contacto con la piel. Es sólo para referencia y no se recomienda como base para el diagnóstico.

3.1.4 oxígeno en sangre

3.1.4.1 Mida el oxígeno en sangre manualmente

Presione la corona giratoria para mostrar la lista de aplicaciones, seleccione TicHealth, luego ingrese el oxígeno en sangre y podrá comenzar a medir su oxígeno en sangre.

Manténgase quieto durante la medición. Si se detecta algún movimiento durante la medición, puede causar una desviación significativa en el valor medido o una falla en la medición.



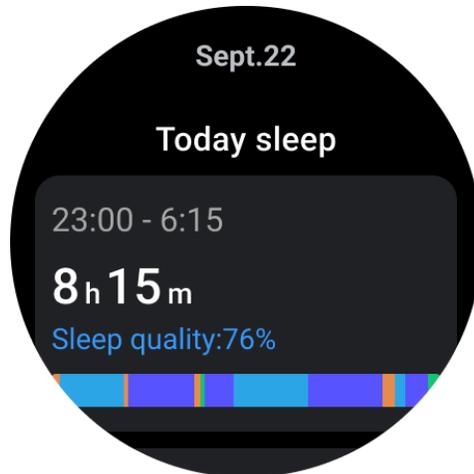
3.1.4.2 Configurar monitoreo automático las 24 horas

Deslízate hacia abajo y toca el ícono "Configuración" para habilitar el monitoreo automático en segundo plano las 24 horas.

3.1.5 Dormir

3.1.5.1 Controla tu sueño

El reloj puede detectar automáticamente el estado del sueño y registrar datos del sueño si se usa durante el sueño. Puedes ver los datos de sueño de la última noche en el reloj.



El reloj, una vez conectado a un teléfono inteligente emparejado o a una red Wi-Fi, sincroniza sin esfuerzo los datos de seguimiento del sueño con la nube, lo que le permite acceder y revisar sus registros históricos completos de sueño a través de la aplicación Mobvoi Health en su teléfono.

3.1.5.2 Monitorización de la frecuencia respiratoria durante el sueño

Los usuarios pueden activar el interruptor de frecuencia respiratoria durante el sueño en la configuración. Una vez habilitado, monitoreará la frecuencia respiratoria durante el sueño del usuario y mostrará un gráfico de datos, la frecuencia respiratoria promedio, la frecuencia respiratoria máxima y la frecuencia respiratoria mínima en los detalles del sueño.



3.1.5.3 Monitorización del oxígeno en sangre durante el sueño

1. Los usuarios pueden habilitar el interruptor de oxígeno en sangre durante el sueño en la configuración y elegir la frecuencia de monitoreo del oxígeno en sangre durante el sueño.



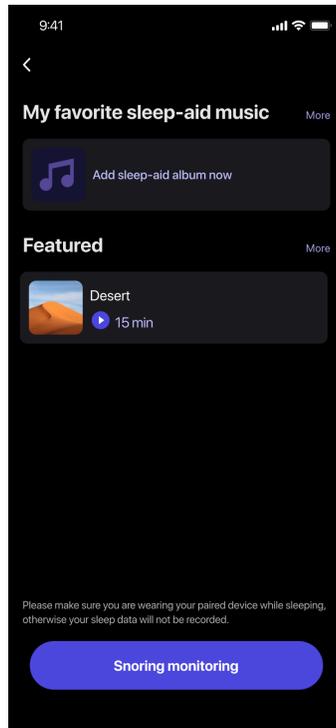
2. La frecuencia de monitoreo del oxígeno en sangre durante el sueño se puede configurar en uno de tres modos: una vez cada hora, una vez cada 30 minutos o monitoreo en tiempo real. Los datos de oxígeno en sangre durante el sueño se mostrarán según la frecuencia de monitorización elegida.



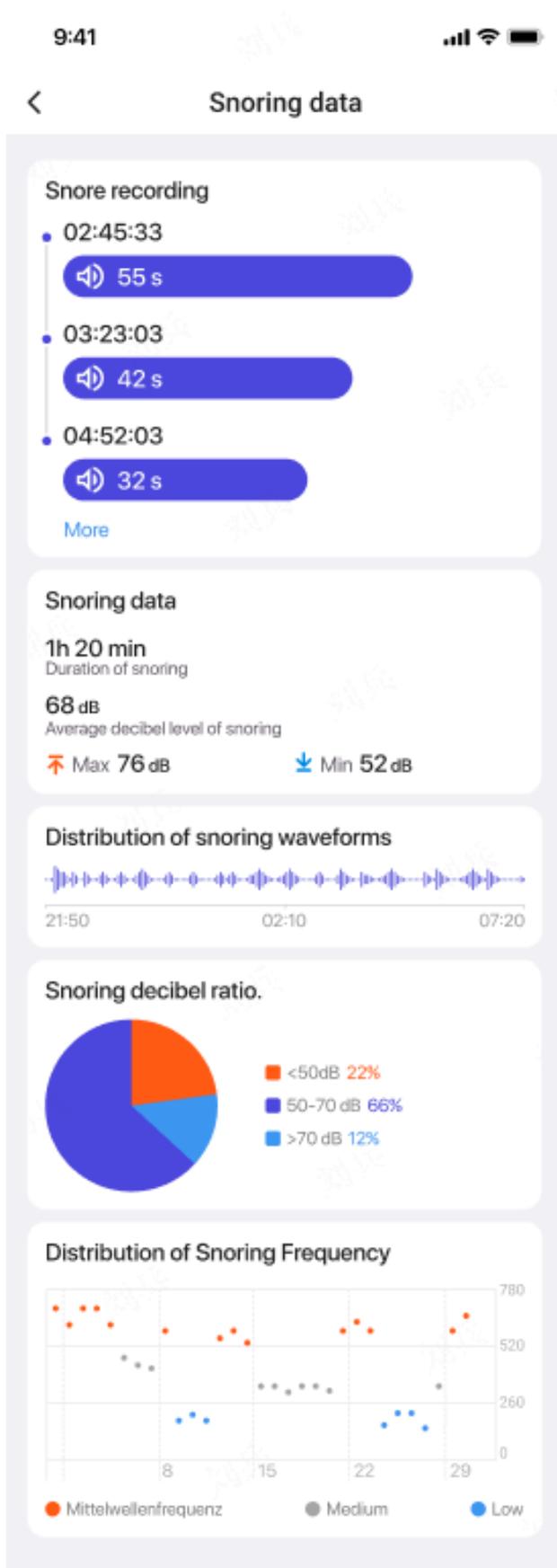
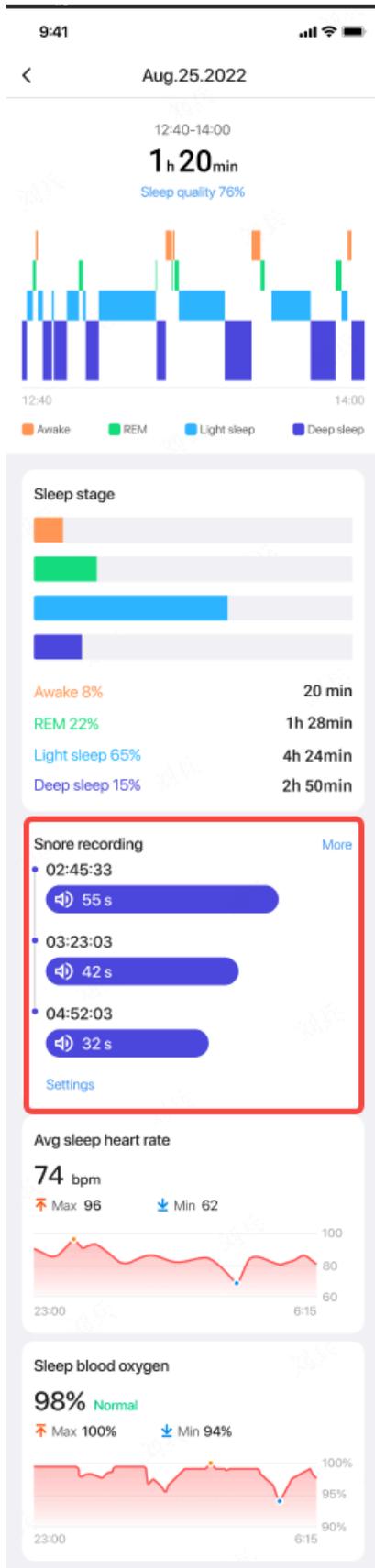
3.1.5.4 Monitoreo de ronquidos

En la aplicación "Mobvoi Health" se proporciona el monitor de ronquidos. Abra la aplicación Mobvoi Health, busque la tarjeta de sueño y toque el botón dormir ahora. Haga clic en el botón de monitoreo de ronquidos cuando esté listo para dormir.

El monitoreo de ronquidos utiliza algoritmos de inteligencia artificial para identificar automáticamente los ronquidos y analizarlos durante la noche, lo que le ayuda a comprender mejor su nivel de ronquidos durante el sueño.



- Toca el informe diario de sueño
- Se pueden ver tres registros de ronquidos; al tocarlos, podrá reproducir sus propias grabaciones de ronquidos.
- Haga clic en más y vea los datos sobre los ronquidos
- Ver datos de ronquidos, distribución de formas de onda de ronquidos, distribución de frecuencia de ronquidos.



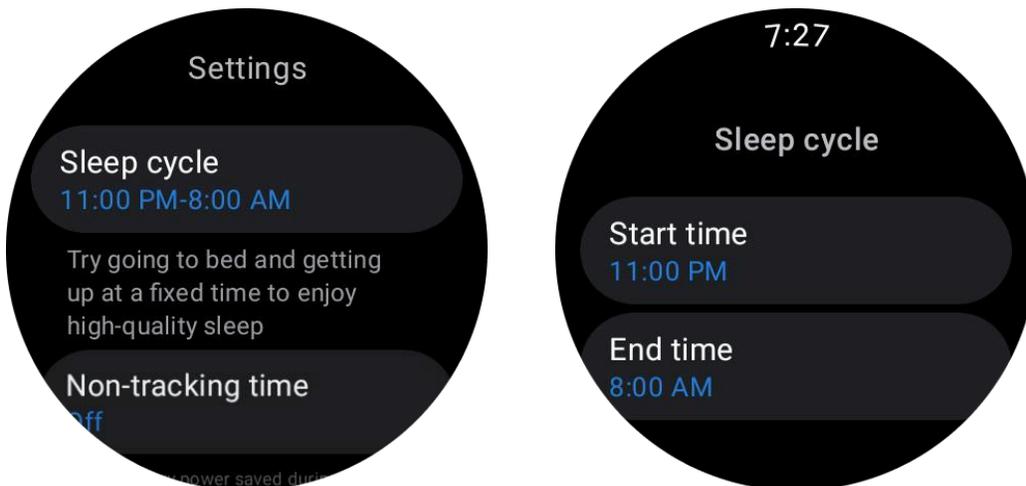
Nota: ¿Por qué existe un falso reconocimiento del sueño?

1. El seguimiento del sueño depende de la actividad corporal. Por ejemplo, un estado de inmovilidad prolongado puede confundirse con sueño.
2. Como el algoritmo del sueño tarda algún tiempo en emitir juicios, es posible que no se registre una duración del sueño inferior a 1 hora.

3.1.5.5 Establecer ciclo de sueño

Puedes configurar tu propio ciclo de sueño (hora de ir a dormir, hora de levantarte) para ver si alcanzas la duración esperada. Si todavía está dormido a la hora preestablecida, sonará la alarma de sueño; No sonará si te despiertas antes de esta hora.

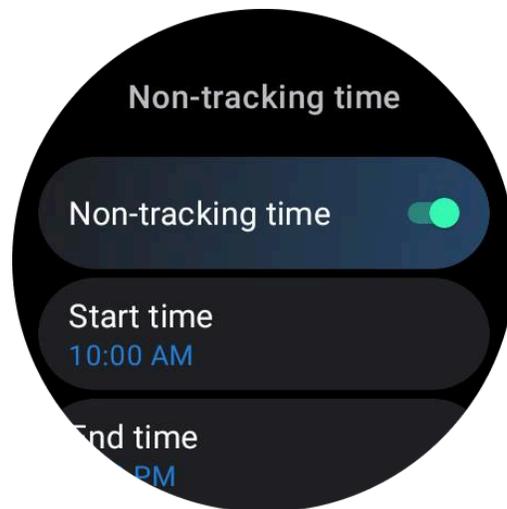
Toque el ícono de configuración -> Ciclo de sueño.



3.1.5.6 Establecer tiempo sin seguimiento

Puede configurar el "tiempo sin seguimiento", durante el cual no se registrarán los datos del sueño, para evitar períodos de tiempo innecesarios.

Toque el ícono de configuración -> Tiempo sin seguimiento.



3.1.6 Estrés

La medición del estrés es el resultado de un cálculo basado en los datos de variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC) medidos por sensores fotoeléctricos. La VFC se refiere a los cambios en la diferencia de los ciclos sucesivos de latidos del corazón.

- La medición debe realizarse en un estado tranquilo para obtener datos estables.
- La precisión de los datos también se ve comprometida si el reloj se usa demasiado flojo o apretado. Preferiblemente se debe llevar cómodamente en el brazo.
- Fumar, beber, trasnochar o tomar medicamentos también influyen en los datos.
- Este no es un dispositivo médico y los valores son solo de referencia.
- Si la medición se realiza cada vez en un tiempo y estado de uso fijos, ayuda a detectar la fatiga.
- Los resultados de la prueba muestran la evaluación cualitativa, como estrés alto o ningún estrés.
- Si se siente angustiado mentalmente, alivie el estrés haciendo ejercicio o respirando profundamente.

3.1.6.1 Mide tu nivel de estrés

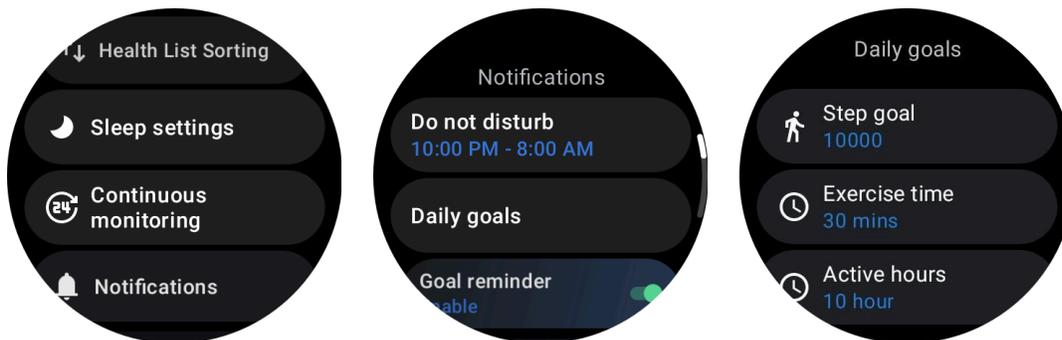
- Lanzar TicHealth
- Desplácese hasta el estrés y haga clic
- Toque el botón izquierdo para medir y ver los datos de estrés.
- Toque el botón derecho para comenzar el ejercicio de respiración.



3.1.7 Otras características y configuraciones

3.1.7.1 Establece tus objetivos diarios

- Inicie la aplicación TicHealth y toque el ícono de configuración
- Toca Notificaciones
- Grifo **Metas diarias**



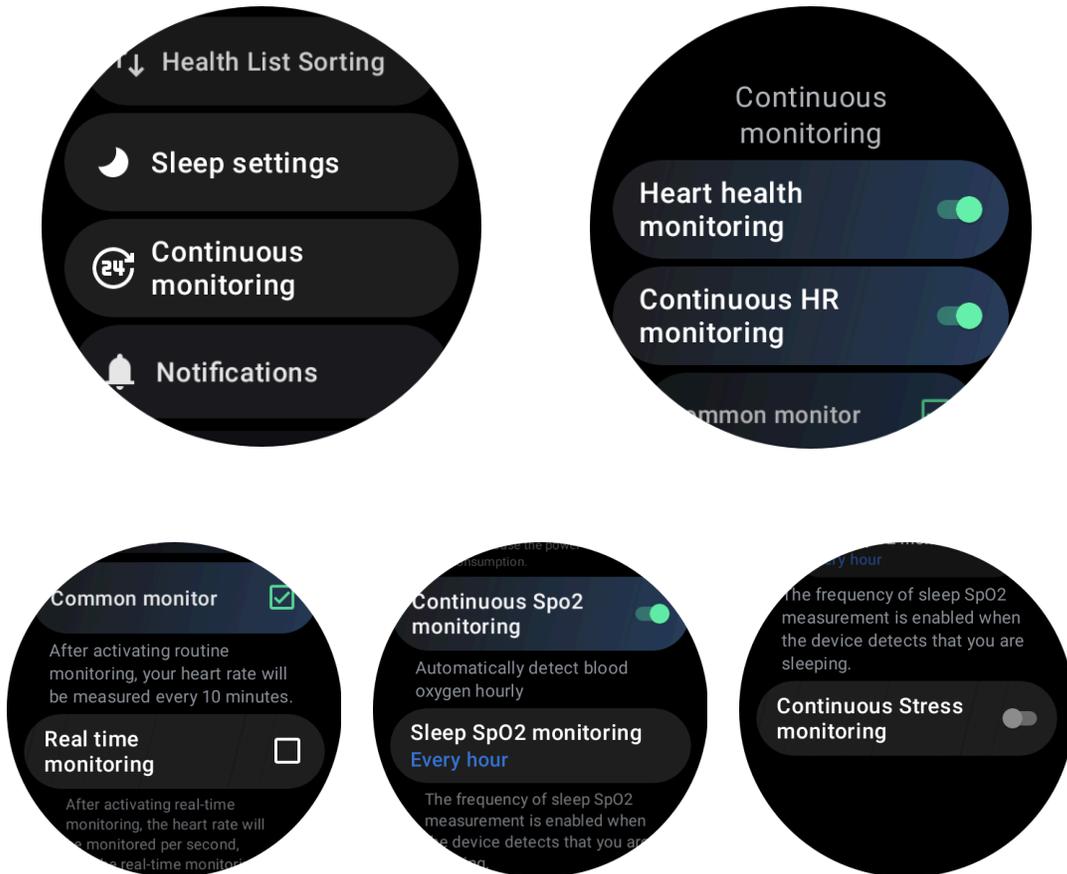
3.1.7.2 Monitoreo continuo

Puede tocar el monitoreo continuo para administrar su monitoreo las 24 horas, que incluye:

- Monitoreo de la salud del corazón: para configurar la frecuencia de monitoreo
- Monitoreo continuo de frecuencia cardíaca: para habilitar el monitoreo de frecuencia cardíaca las 24 horas
- Monitoreo continuo de oxígeno en sangre: para habilitar el monitoreo de oxígeno en

sangre las 24 horas

- Monitoreo de oxígeno en sangre durante el sueño: para permitir el monitoreo de oxígeno en sangre durante el sueño.
- Monitoreo continuo del estrés: Para habilitar el monitoreo del estrés las 24 horas

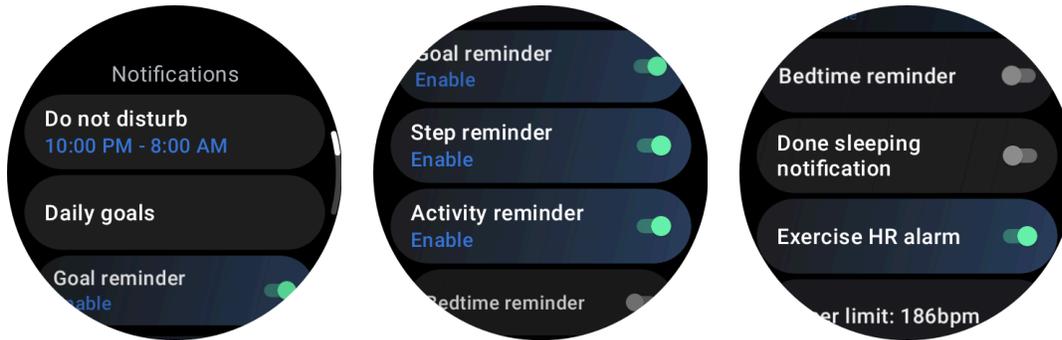


3.1.7.3 Establecer notificaciones

Puedes tocar el **Notificaciones** para administrar sus notificaciones de TicHealth, que incluyen:

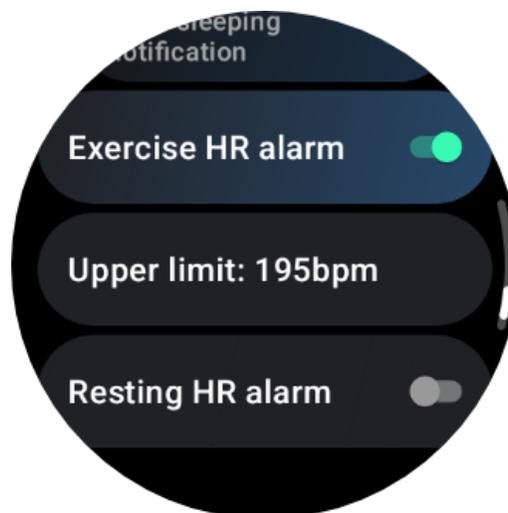
- No molestar: configure No molestar para silenciar las notificaciones de TicHealth
- Recordatorio de objetivo: para recibir una notificación cuando alcance el objetivo que ha establecido
- Recordatorio de pasos: para recibir una notificación cuando alcances el 80% de tu objetivo de pasos
- Recordatorio de actividad: Para recordarle que debe ponerse de pie y moverse cada hora.

- Recordatorio de hora de acostarse: Para recordarle que debe irse a la cama.
- Notificación de finalización del sueño: para recibir una notificación cuando finalice el sueño.
- Alarma de FC de ejercicio: para recibir una notificación cuando su frecuencia cardíaca sea demasiado alta durante el ejercicio.



3.1.7.4 Alarma de frecuencia cardíaca de ejercicio

Para habilitar la alarma de frecuencia cardíaca de ejercicio, vaya a TicHealth -> Notificaciones -> Alarma de frecuencia cardíaca de ejercicio -> habilitar la alarma de frecuencia cardíaca de ejercicio.



3.2 TicRespirar

3.2.1 Relájate respirando

Toque la aplicación Breathe y toque el botón de inicio para comenzar el ejercicio de respiración. La aplicación mostrará los cambios en los valores de estrés y frecuencia cardíaca después de

finalizar el ejercicio.



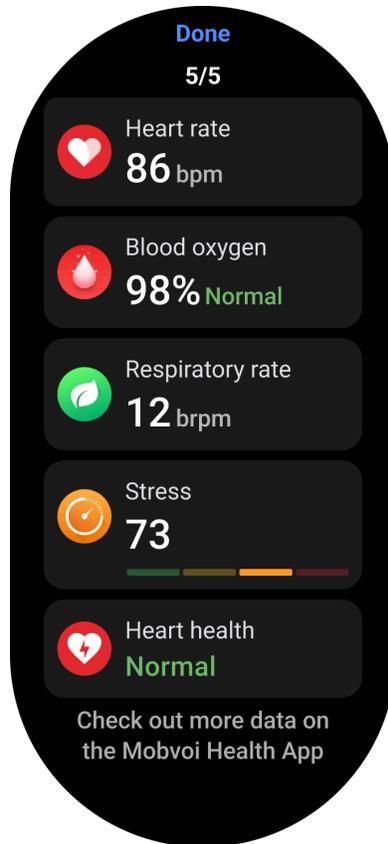
3.2.2 Establecer la duración de la respiración

En la aplicación "TicBreathe", la duración predeterminada es 1 minuto. La duración de la respiración aumenta de 1 a 5 minutos al hacer clic en la duración.

La duración del ejercicio de respiración se puede ajustar girando el botón de la corona o tocando el área "Duración".

3.3 Medición con un solo toque

1. Después de abrir la aplicación de medición con un solo clic, los usuarios deben esperar aproximadamente 90 segundos para obtener indicadores de salud como frecuencia cardíaca, oxígeno en sangre y niveles de estrés.
2. En la página de resultados, los usuarios pueden tocar los datos de la lista para navegar a la aplicación correspondiente. Por ejemplo, si el usuario toca la frecuencia cardíaca en la página de resultados, será dirigido a la aplicación TicPulse.



4. TicEjercicio

4.1 Comience con la aplicación TicExercise en su reloj

4.1.1 Elige un ejercicio

- Abre la aplicación TicExercise en tu reloj y luego deslízate hacia abajo hasta el ejercicio que deseas realizar.
- Si no encuentra lo que busca en la lista de ejercicios predeterminada, toque el botón "Agregar".
- La aplicación TicExercise ofrece más de 110 tipos diferentes de ejercicios para que elijas, cubriendo una variedad de categorías que incluyen: actividades al aire libre, gimnasio, entrenamiento aeróbico, entrenamiento de fuerza, entrenamiento básico, deportes acuáticos, deportes de invierno, deportes de pelota, deportes extremos y otros. .



4.1.2 Preparación antes de comenzar

Después de seleccionar su entrenamiento, pasará a la etapa de preparación.

Durante este período, su reloj iniciará el monitoreo de la frecuencia cardíaca y comenzará la localización GPS. Una vez que se confirme un ritmo cardíaco estable y una señal de GPS, el botón Inicio pasará de naranja a verde, indicando que está listo para funcionar.



4.1.2.1 posicionamiento GPS

Al usarlo por primera vez, o después de un largo período de inactividad, el tiempo de posicionamiento GPS puede ser mayor. Se recomienda ubicarlo en un área abierta y sin obstrucciones al momento de colocarlo. Y coloque el reloj sobre su pecho con la pantalla mirando hacia arriba, hacia el cielo.

Se recomienda esperar hasta que el posicionamiento GPS sea exitoso antes de iniciar su actividad. Si comienza sin una posición de GPS, partes de su ruta no se registrarán y los datos del ejercicio pueden ser inexactos. En particular, la señal del GPS puede volverse inestable

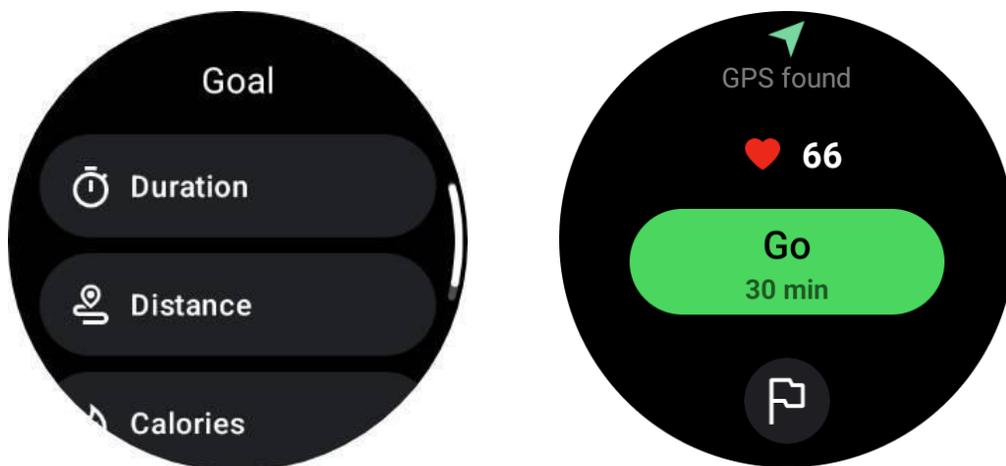
mientras se mueve, lo que afectará el tiempo de posicionamiento del GPS.



4.1.2.2 Establecer una meta

En esta etapa, también puedes establecer un objetivo específico para tu ejercicio.

Al tocar el ícono de la bandera, puede seleccionar un objetivo relacionado con la duración, la distancia, las calorías, los pasos o las vueltas, según el tipo de ejercicio. Después de establecer su objetivo, se mostrará en el botón Inicio.



4.1.2.3 Recomendación de uso

Antes de hacer ejercicio, use el reloj más ajustado de lo habitual para evitar que el sensor de frecuencia cardíaca no se adhiera a la piel debido al sudor, lo que puede afectar la precisión de los valores de frecuencia cardíaca.

El reloj DEBE colocarse al menos a un dedo de distancia del hueso de la muñeca para que una flexión de la muñeca no toque físicamente el reloj.

Consulte la imagen a continuación:



Nota: El exceso de pelo en la muñeca y los tatuajes pueden afectar la precisión de los valores de frecuencia cardíaca.

4.1.3 Ver métricas durante un ejercicio

Durante un ejercicio, TicExercise muestra métricas como duración, zona de frecuencia cardíaca, calorías, ritmo y velocidad, y distancia para ayudarte a controlar tu progreso.

Los indicadores de página en el lado derecho de la pantalla indican cuántas páginas de datos son compatibles con el ejercicio seleccionado. Puede cambiar entre diferentes páginas girando la corona o deslizando el dedo hacia arriba y hacia abajo en la pantalla para ver más métricas.

Además, también puedes utilizar los mosaicos de ULP para ver las métricas de tu entrenamiento.

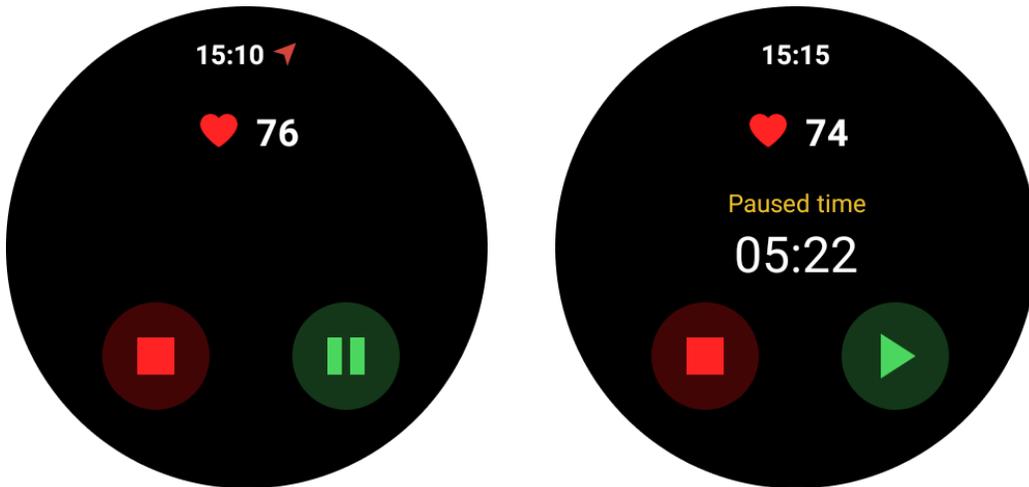


4.1.4 Pausa y reanuda el ejercicio.

4.1.4.1 control manual

Para pausar tu entrenamiento, simplemente desliza el dedo hacia la derecha en la vista de métricas. Presione el botón "Pausa" para detener temporalmente el ejercicio. Cuando esté listo para continuar, simplemente toque "Reanudar".

La pantalla muestra el tiempo transcurrido del descanso actual.



4.1.4.2 Pausa y reanudación automáticas

La función de pausa automática está desactivada de forma predeterminada. Para activarlo, navegue hasta Configuración -> Pausa automática.

Una vez habilitado, el reloj pausa y reanuda de forma inteligente su sesión de entrenamiento en respuesta a los cambios en su movimiento. Cuando se detecta que el movimiento se ha detenido, se mostrará "Pausa automática" en la parte inferior de la vista de métricas.

Durante el ejercicio, si desea desactivar la función de pausa automática, puede tocar el área "Pausa automática" en la parte inferior y luego hacer clic en "Desactivar pausa automática" en el mensaje emergente. Para habilitarlo nuevamente, vaya al menú Configuración.



4.1.5 Termina tu ejercicio

Para completar su entrenamiento, deslícese hacia la derecha, toque el botón "Finalizar" y luego confirme tocando el botón "✓".

A continuación, se le mostrará un resumen de su ejercicio.



4.2 Revisar registros históricos de ejercicios

4.2.1 Ver a través de la aplicación TicExercise en su reloj

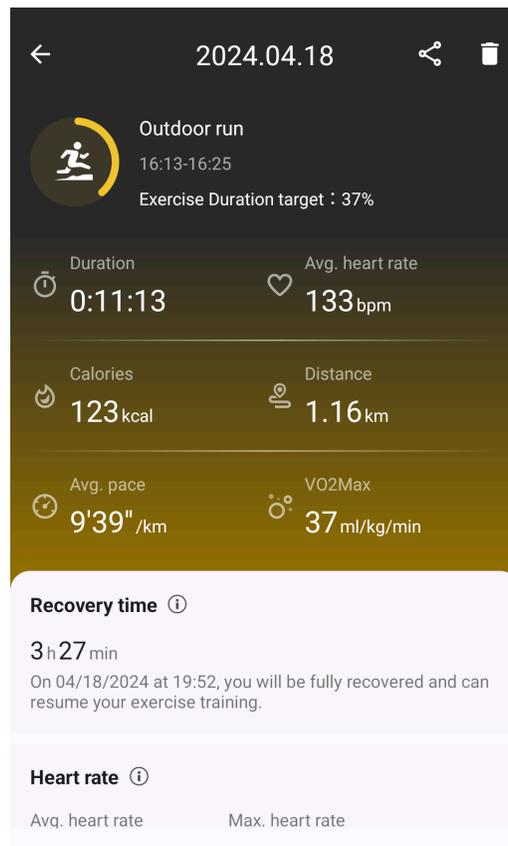
En la página de inicio de TicExercise (página de lista de ejercicios), puede deslizarse hacia la izquierda para ver más registros históricos de ejercicios.

Al bajar, puede obtener más registros históricos de la nube.



4.2.2 Ver a través de la aplicación Mobvoi Health en su teléfono

Cuando el reloj esté conectado al teléfono o al WiFi, los registros de ejercicio se cargarán automáticamente en la nube. Puede ver datos y gráficos más detallados a través de la aplicación Mobvoi Health en su teléfono.

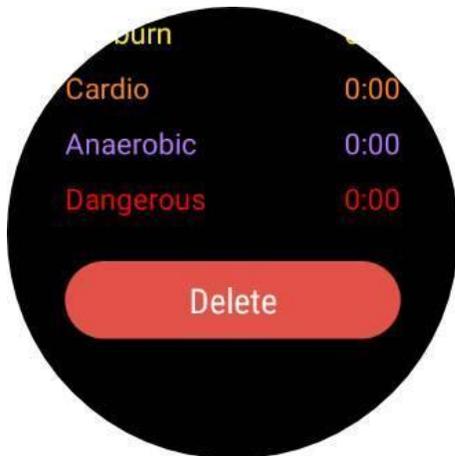


4.2.3 Eliminar registro de ejercicio

Puede eliminar sus registros de ejercicio tanto en su reloj como en su teléfono.

Nota: Una vez que se elimina un registro de ejercicio, no se puede recuperar.

- Para eliminar en su reloj: vaya a la página del historial de ejercicios, ingrese los detalles del ejercicio, desplácese hasta la parte inferior y toque el botón "Eliminar".
- Para eliminarlo en su teléfono: vaya a la página de detalles del ejercicio y toque el botón "papelera" en la esquina superior derecha.



4.3 VO2 máximo y tiempo de recuperación

Maximiza tu entrenamiento con información sobre el VO2 máximo y el tiempo de recuperación, diseñada para mejorar tu experiencia de fitness.

Esta característica admite una variedad de tipos de ejercicios que incluyen

- correr al aire libre
- carrera cubierta
- Paseo al aire libre

- Ciclismo



4.3.1 ¿Cómo habilitar y activar la función VO2 max y tiempo de recuperación?

Esta característica y el algoritmo relacionado deben activarse primero a través de la nube.

Confirme que su reloj esté vinculado a su teléfono o Wi-Fi antes de iniciar la aplicación TicExercise. Posteriormente, el algoritmo se activará automáticamente en línea.

Nota: Después de restablecer y emparejar el reloj, deberá reactivar la función.

4.3.2 ¿Por qué no obtuve el VO2 máx después de terminar el ejercicio?

En primer lugar, es posible que la función y el algoritmo no se hayan activado. Consulte la descripción anterior para activarlo.

En segundo lugar, la intensidad del ejercicio debe realizarse a un nivel suficiente. Deben cumplirse las siguientes condiciones:

- Correr y caminar: Alcanzar una velocidad media de al menos 4 km/h durante una duración mínima de 10 minutos.
- Ciclismo: la frecuencia cardíaca promedio debe exceder el 60% de su reserva de frecuencia cardíaca (FCR) y mantener una velocidad constante durante al menos 5 minutos. La velocidad media para mantener este nivel de esfuerzo varía según el terreno; por ejemplo, se requiere una velocidad media constante de 15 km/h cuando se conduce en terreno llano.

Los criterios anteriores representan los estándares mínimos para estimar el VO2 máx. Es posible que el resultado inicial no sea preciso, pero al aumentar la frecuencia del ejercicio y

mantener una mayor intensidad del ejercicio (como mayor duración, mayor frecuencia cardíaca promedio, mayor velocidad), conducirá a resultados de estimación más precisos.

En tercer lugar, porque los músculos utilizados para cada actividad tienen diferentes necesidades de oxígeno, lo que puede provocar variaciones en el VO₂ máx. El reloj tiene cálculos separados para correr y andar en bicicleta VO₂ máx. Por ejemplo, incluso si se alcanza un VO₂ máximo al correr, andar en bicicleta no producirá una lectura de VO₂ máximo a menos que también se cumplan las condiciones para andar en bicicleta.

4.3.3 ¿Por qué no obtuve tiempo de recuperación después de terminar el ejercicio?

Si no hay datos de tiempo de recuperación, puede indicar las siguientes posibilidades:

- La función y el algoritmo no están activados. Consulte la descripción anterior para activarla primero.
- La intensidad del ejercicio es relativamente baja y se puede caracterizar por:
 - Duración corta del entrenamiento
 - Frecuencia cardíaca de ejercicio más baja o no se obtuvieron datos de frecuencia cardíaca
 - Ritmo o velocidad más lento

4.4 Mapa de calor

En entrenamientos que se realizan en un campo, como fútbol, rugby, tenis, etc., las trayectorias de movimiento no son irregulares, por lo que no es adecuado utilizar ruta para mostrar su trayectoria de movimiento. Para este tipo de deportes se ha añadido un mapa de calor que muestra las zonas de movimiento y los niveles de actividad.

Actualmente, el mapa de calor admite los siguientes tipos de entrenamiento:

- fútbol americano
- fútbol australiano
- Baloncesto
- disco volador
- Rugby
- Fútbol (fútbol)
- Tenis

Precaución: Para deportes de equipo y actividades de contacto, asegúrese de

envolver el reloj de forma segura y tome medidas de protección para evitar lesiones accidentales a otras personas.

4.4.1 Selección del tipo de lugar

Para estos entrenamientos compatibles, tienes la opción de seleccionar si el campo de juego es "Exterior" o "Interior" antes de comenzar la actividad.



Además, si no desea seleccionar el tipo de lugar cada vez, puede establecer un tipo de lugar predeterminado para ciertas actividades en "Configuración -> Preferencias de tipo de lugar".



Nota:

1. Los mapas de calor se elaboran a partir de datos de GPS y solo son efectivos para actividades al aire libre.
2. Las actividades al aire libre provocarán un mayor consumo de batería debido al uso del GPS, así que haga una selección basada en sus condiciones

del mundo real.

4.4.2 ¿Cómo ver el mapa de calor?

Después del entrenamiento, puede ver el registro de ejercicio en la aplicación Mobvoi Health de su teléfono. Si el registro es una actividad al aire libre y contiene datos de GPS, se mostrará un mapa de calor.

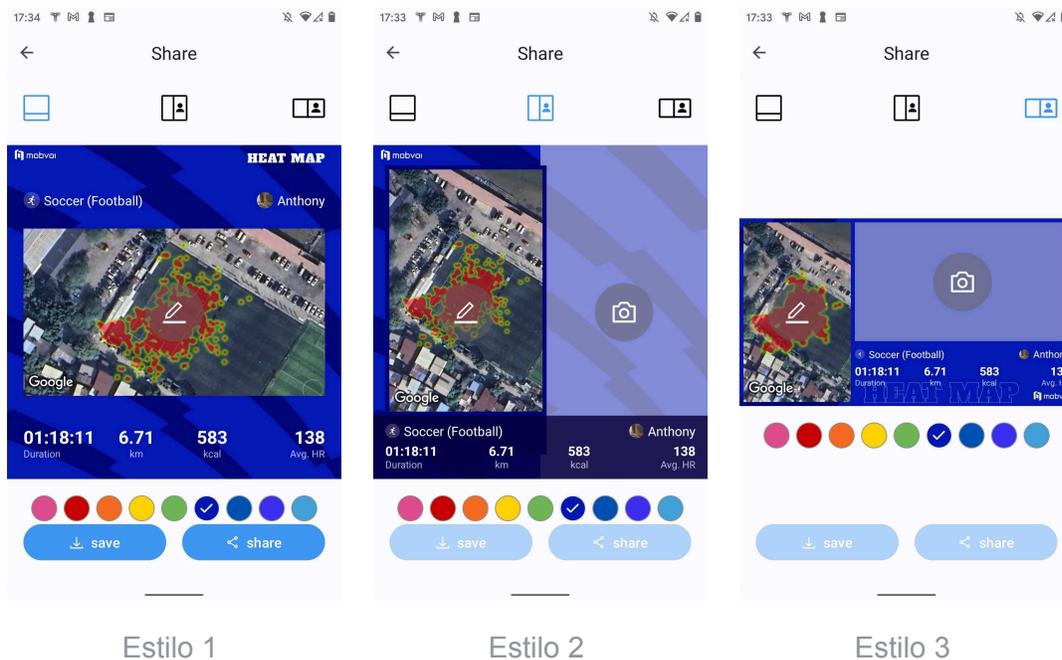


4.4.3 Comparte el registro del mapa de calor

En la página de detalles del registro, al hacer clic en el ícono de compartir en la esquina superior derecha, puede compartir su registro de entrenamiento. Para actividades con mapa de calor, hay tres estilos diferentes disponibles para elegir:

- Estilo 1: Formato cuadrado (1:1) con mapa de calor y datos de entrenamiento.
- Estilo 2: formato cuadrado (1:1) que incorpora el mapa de calor, los datos del entrenamiento y una fotografía vertical (por ejemplo, una instantánea personal).

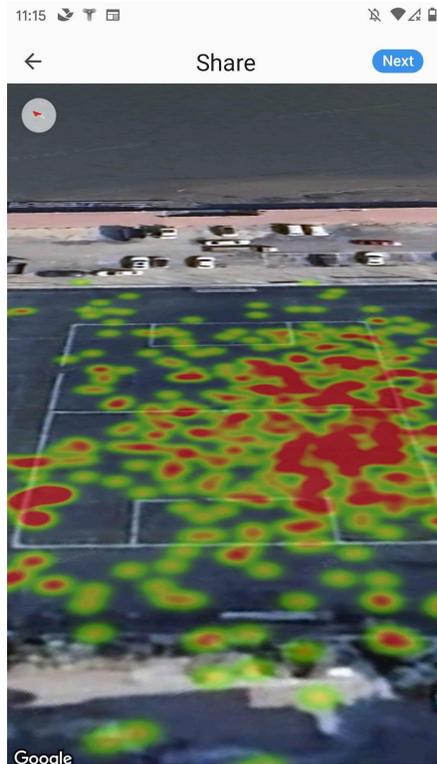
- Estilo 3: formato de pantalla ancha (16:9) que muestra el mapa de calor, los datos del entrenamiento y una foto de grupo horizontal (por ejemplo, una foto del equipo).



Nota: Para los estilos 2 y 3, debes seleccionar una foto antes de poder guardarla o compartirla.

Para cada estilo, puedes

1. Cambia el color del tema. Puedes seleccionar entre los colores que te gusten o que se acerquen a la paleta del uniforme del equipo.
2. Ajuste el mapa de calor a su tamaño y ángulo preferidos. Utilice un dedo para mover la posición del mapa y dos dedos para hacer zoom, rotar y modificar la perspectiva de visualización.



4.5 Tipos de ejercicios y lista de ejercicios predeterminada

La aplicación TicExercise ofrece más de 110 tipos diferentes de ejercicios, que cubren una variedad de categorías que incluyen: actividades al aire libre, gimnasio, entrenamiento aeróbico, entrenamiento de fuerza, entrenamiento básico, deportes acuáticos, deportes de invierno, deportes de pelota, deportes extremos y otros.

Vea todos los tipos de ejercicios admitidos a través de la lista predeterminada o agregando más.

4.5.1 Lista de ejercicios predeterminada

La lista predeterminada de ejercicios se proporciona a continuación. Puede personalizar la lista agregando, eliminando o reordenando ejercicios según sus preferencias.

- correr al aire libre
- Ciclismo
- Paseo al aire libre
- entrenamiento de fuerza
- estilo libre
- carrera cubierta

- Ciclismo indoor
- Elíptico
- Máquina de remo
- Caminata
- natación en piscina
- Entrenamiento por intervalos de alta intensidad
- Yoga
- pilates

4.5.2 Agregar ejercicio

Desplácese hasta el final de la lista de ejercicios y haga clic en la opción "Agregar" para agregar sus ejercicios favoritos.

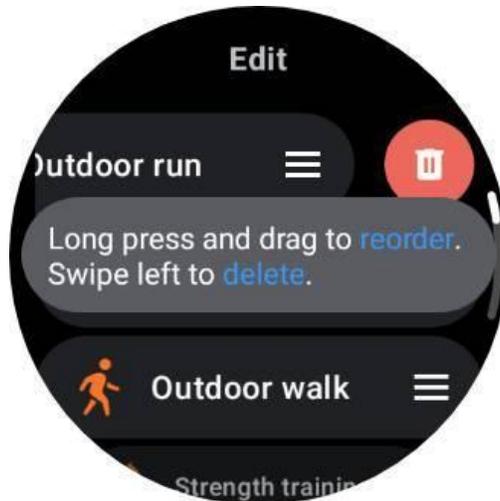
Puede encontrar rápidamente el ejercicio específico mediante categorías o ordenación alfabética.



4.5.3 Reordenar y eliminar ejercicios

Vaya a Configuración -> Configuración de la lista de ejercicios y luego siga las instrucciones:

- Mantenga presionado y arrastre para reordenar.
- Desliza hacia la izquierda para eliminar.



4.6 TicMotion: reconocimiento automático de ejercicios

TicMotion es una función que utiliza algoritmos avanzados de IA para detectar automáticamente cuando estás realizando diferentes actividades como caminar, correr y andar en bicicleta. No es necesario presionar ningún botón ni deslizar el dedo por la pantalla para comenzar a rastrear; TicMotion lo hace todo automáticamente.



4.6.1 Ejercicio de reconocimiento automático y tipos de ejercicios admitidos

Para habilitar TicMotion, vaya a Configuración -> TicMotion y active la opción 'Ejercicio de reconocimiento automático'. Luego, dentro del menú 'Actividad reconocida', elija los ejercicios que desea realizar un seguimiento.

- Caminar: Habilitado de forma predeterminada. Tenga en cuenta que solo se permiten caminatas rápidas y no se registrarán las caminatas tranquilas.

- En ejecución: habilitado de forma predeterminada.
- Ciclismo: Desactivado por defecto. No se detectará el ciclismo en interiores.

Nota: TicMotion detecta y rastrea automáticamente los datos de su actividad, incluido el estado del GPS, lo que genera un mayor consumo de energía. Para conservar la vida útil de la batería, puede desactivar esta función por completo o para tipos específicos de ejercicios.

4.6.2 Fase de preidentificación

Cuando el reloj detecta que estás manteniendo constantemente un tipo específico de movimiento, entra en una fase de prereconocimiento para la detección automática.

En la fase de prereconocimiento, el reloj inicia el seguimiento de las métricas de tu entrenamiento. Simultáneamente, la pantalla ULP pasa del "cuadro ULP en espera" al "cuadro ULP de ejercicio", lo que le brinda acceso inmediato a su zona de FC actual y a los datos de entrenamiento.



Si el movimiento se mantiene durante un tiempo determinado, se creará un registro de ejercicio. En caso contrario, se eliminará el registro.

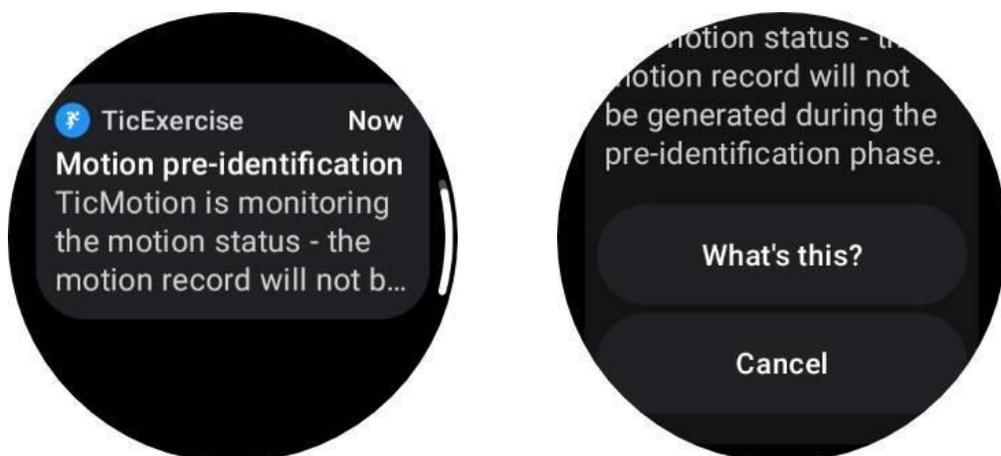
Los criterios de grabación varían según el tipo de movimiento:

- Correr: Una carrera continua de más de un minuto.
- Caminata: Caminata continua durante cinco minutos con una cadencia superior a 120 spm.
- Ciclismo: El ciclismo continuo al aire libre dura más de cinco minutos.

Si prefiere no registrar este entrenamiento, puede tocar la notificación de identificación previa y seleccionar "Cancelar" para descartar la detección automática actual.

Tenga en cuenta que la cancelación solo se aplica a esta instancia. Si desea dejar de grabar automáticamente un tipo específico de ejercicio para siempre, puede ir a la configuración de

TicMotion y desactivar el seguimiento para ciertos entrenamientos, como caminar rápido, correr o andar en bicicleta.



4.6.3 Recordatorio de inicio

El reloj comenzará a registrar su entrenamiento automáticamente una vez que se cumplan los criterios de identificación previa.

Si el recordatorio de inicio está activado, aparecerá un recordatorio con vibración. En esta ventana, puede optar por continuar con su ejercicio activo para ver más métricas o interrumpir y descartar la grabación.



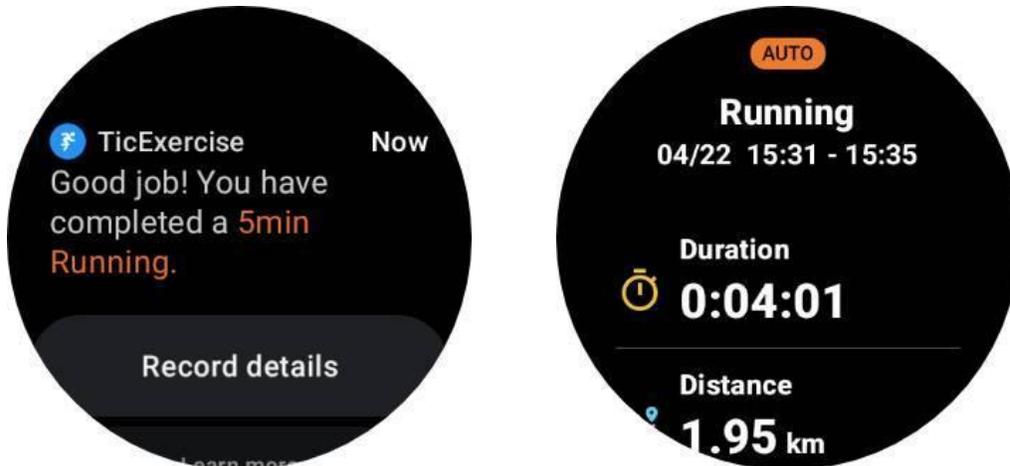
Desactivar el recordatorio de inicio detendrá estas notificaciones, pero el reloj seguirá rastreando silenciosamente sus registros de actividad.

4.6.4 Finalizar notificación

Cuando el reloj detecta que tu movimiento continuo se ha detenido por un tiempo,

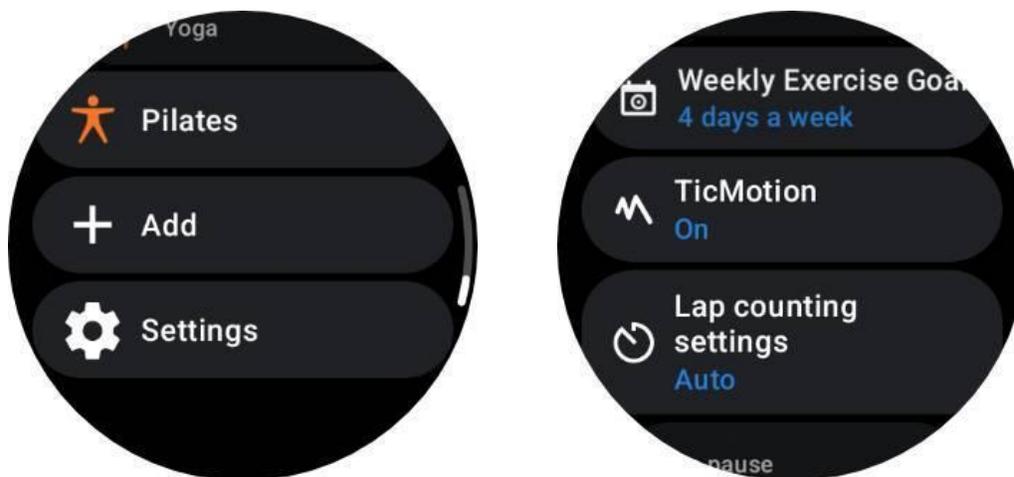
automáticamente finalizará el ejercicio y generará un registro.

Si "Finalizar notificación" está habilitado, recibirá una notificación y podrá ver directamente el registro del ejercicio.



Si está desactivado, aún puede acceder a su registro de ejercicio a través de la aplicación TicExercise en el reloj o mediante la aplicación de salud Mobvoi en su teléfono inteligente.

4.7 Otras características y configuraciones



4.7.1 Objetivo de ejercicio semanal

Al establecer su objetivo de ejercicio semanal, le resultará más fácil mantenerse motivado y cumplir con un programa de entrenamiento regular.

Puede monitorear cómodamente su progreso hacia estos objetivos agregando el mosaico de Meta semanal o a través de la página de registros del historial de ejercicios de la aplicación

TicExercise.



4.7.2 conteo de vueltas

En ciertos ejercicios, como correr o andar en bicicleta, tiene la opción de elegir el conteo automático de vueltas según la distancia o contar las vueltas manualmente tocando dos veces la pantalla dentro de la interfaz de la aplicación TicExercise.



Una vez que se logra una vuelta, una ventana emergente mostrará las estadísticas de la vuelta actual.



4.7.3 descanso del coche

La función de pausa automática está desactivada de forma predeterminada. Para activarlo, navegue hasta Configuración -> Pausa automática.



Actualmente, esta función está disponible exclusivamente para los siguientes tipos de ejercicio:

- Paseo al aire libre
- correr al aire libre
- carrera cubierta
- Ciclismo (solo al aire libre)
- Caminata
- Pelea

4.7.4 Preferencias de tipo de lugar

Puede establecer un tipo de lugar predeterminado para determinadas actividades en

"Configuración -> Preferencias de tipo de lugar".



4.7.5 Audioguía

Después de habilitar la opción TTS, TicExercise transmitirá el estado y los datos de su ejercicio cuando comience, durante y después del ejercicio.

4.7.6 Alarma de FC de ejercicio

Puede configurar una alarma de FC de ejercicio que le avisará si su frecuencia cardíaca supera un límite preestablecido durante un entrenamiento.

Para hacer esto:

- Abra la aplicación TicHealth en su dispositivo. (Nota: no es la aplicación TicExercise)
- Vaya a "Configuración" -> "Notificación".
- Habilite la "alarma de FC de ejercicio" y luego establezca el límite superior de frecuencia cardíaca que desee para la alarma.

Una vez configurado, el reloj seguirá vibrando durante unos segundos y le avisará con una alarma emergente cuando su frecuencia cardíaca de ejercicio supere el valor que haya establecido.



4.7.7 Mantenga su perfil de salud preciso y actualizado

Para mejorar la precisión de varias métricas de entrenamiento, como calorías quemadas, distancia, zonas de frecuencia cardíaca, velocidad y ritmo basados en pasos, y más, es recomendable establecer y actualizar constantemente su perfil de salud.

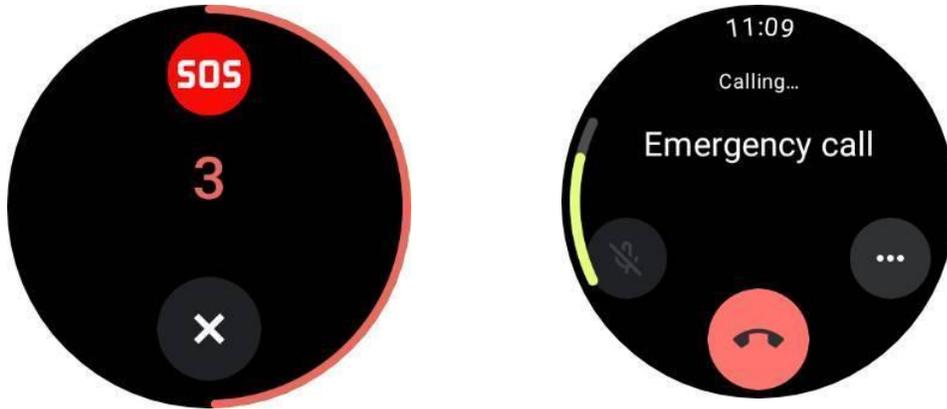
Vaya a Configuración del sistema -> Perfil de salud o la aplicación TicHealth -> Configuración -> Cuenta para mantenimiento.

4.8 Emergencia SOS

4.8.1 Activar la función SOS

4.8.1.1 Activación manual:

- Mantenga presionado el botón lateral. En el menú de encendido, seleccione **SOS de emergencia**.
- Alternativamente, puede presionar rápidamente la corona giratoria **5 veces** para activar la función SOS. Este gesto se puede desactivar en **Configuración -> Seguridad y emergencia -> Presione 5 veces para activar**.
 - Después de activar la función SOS, un **cuenta regresiva de 5 segundos** Comienza, acompañado de una fuerte alarma.
 - Puedes cancelar la cuenta regresiva tocando el botón X. Si no se cancela, el reloj llamará automáticamente al número de emergencia preestablecido y enviará un mensaje a sus contactos de emergencia.



* Para realizar una llamada exitosamente, asegúrese de que su teléfono y reloj estén conectados y que el número de emergencia correcto esté configurado correctamente.

4.8.1.2 Detección de caídas

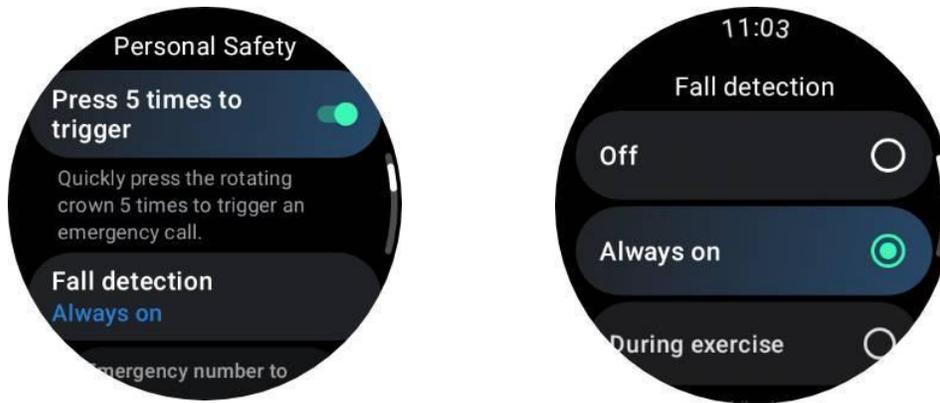
Controla cuando la función de detección de caídas está activa.

Cuando se detecte una caída, automáticamente aparecerá la pantalla SOS, acompañada de una cuenta atrás de 60 segundos.

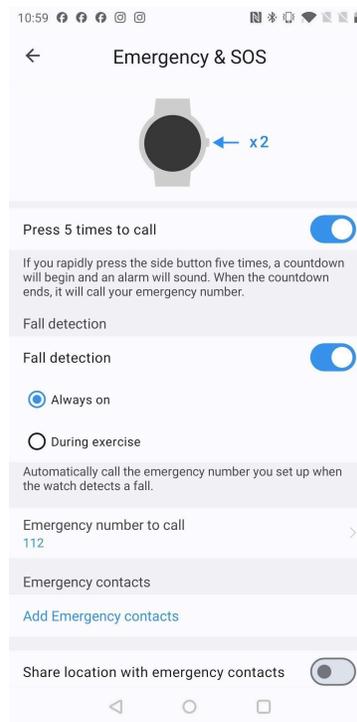
- Una vez finalizada la cuenta atrás, el número de emergencia se marcará automáticamente. También puedes presionar el botón SOS para llamar directamente al número de emergencia.
- Si no necesita realizar una llamada de emergencia, puede salir de la pantalla SOS tocando el botón "Estoy bien".



De forma predeterminada, sólo está habilitado durante el ejercicio. Para cambiarlo, vaya a la lista de aplicaciones -> Configuración -> **Seguridad y emergencia** -> Detección de caídas.



O abra Mobvoi Health y vaya a dispositivo -> Configuración -> Emergencia y SOS



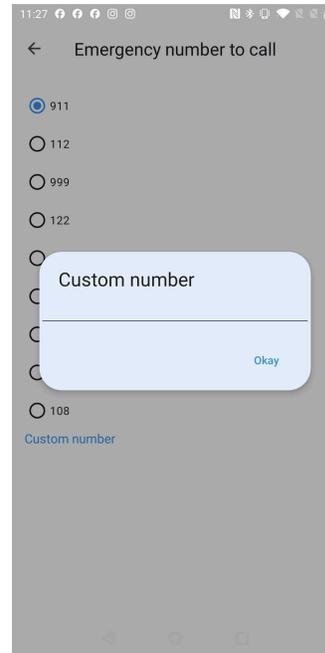
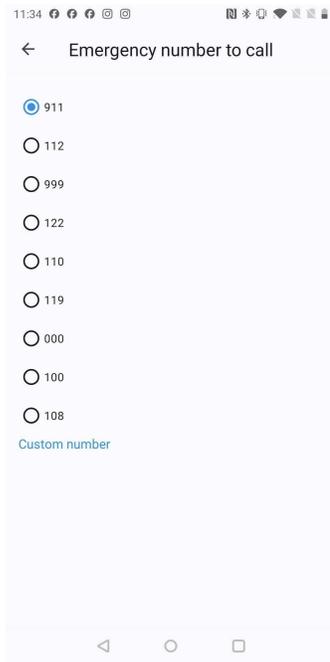
4.8.2 Establecer el número de emergencia

El reloj inteligente asigna automáticamente el número de emergencia más común. Si desea cambiar el número de emergencia predeterminado:

- a. Abra Mobvoi Health y vaya a dispositivo -> Configuración -> Emergencia SOS.
- b. Grifo **Número de emergencia para llamar**
- c. Elija de una lista preestablecida de números de emergencia (911, 112, 999, etc.)
- d. O tocas **Número personalizado** para ingresar un número personalizado. Y toque

Aceptar para guardar.

- e. Una vez guardado, el número seleccionado se utilizará para futuras llamadas SOS.



4.8.3 Configurar los contactos de emergencia

Agregar contactos:

- Abra Mobvoi Health y vaya a dispositivo -> Configuración -> Emergencia SOS.
- Grifo **Agregar contactos de emergencia**
- Elija un contacto de la lista de contactos de su teléfono
- Puedes sumar hasta **4 contactos**.

Una vez agregados, los contactos se sincronizarán con el reloj inteligente y, en caso de que se active un SOS, estos contactos recibirán mensajes de emergencia.

Para eliminar un contacto, seleccione el contacto y haga clic en el **Borrar** botón. Aparecerá una ventana emergente de confirmación que le preguntará si desea eliminarlos de la lista.

4.8.4 Enviar SMS de emergencia

Cuando se activa la llamada de emergencia y su teléfono y reloj están conectados, el reloj inteligente envía automáticamente un mensaje de texto SOS a sus contactos de emergencia.

Contenido del mensaje:

- A **mensaje predefinido** informándoles de la emergencia, tales como:
 - "El remitente ha encontrado una emergencia y necesita su ayuda".
 - Si está habilitado el uso compartido de GPS, el mensaje también incluirá su ubicación actual.
 - Si la batería del reloj inteligente está baja, el mensaje también notificará a los contactos que la batería está baja (por ejemplo, "Batería actual del reloj: 20%").
 - Si su ubicación cambia, se enviarán mensajes SMS adicionales.

4.8.5 Compartir ubicación

Si está habilitado el uso compartido de ubicación GPS, el mensaje SOS incluirá su ubicación actual.

1. **Habilitar compartir GPS:**

- a. Abra Mobvoi Health y vaya a dispositivo -> Configuración -> Emergencia SOS.
- b. Encender **Compartir ubicación con contactos de emergencia**

O puede habilitar la función en su reloj.

- a. Vaya a Configuración -> **SOS de emergencia** -> encender **Compartir ubicación con contactos de emergencia**

* Debes tener al menos **un contacto de emergencia** configurar antes de habilitar esta opción.

* Si los servicios de ubicación no están permitidos para la aplicación, se le pedirá que otorgue permisos de ubicación, SMS y llamadas telefónicas.

2. **Enviar actualizaciones de ubicación:**

- Después de activar la función SOS, su ubicación se monitorea continuamente. Y aparecerá una notificación persistente en la barra de notificaciones de su teléfono como recordatorio.
- El reloj enviará automáticamente actualizaciones de ubicación cada 15 minutos cuando cambie su ubicación.
- Si no se detecta movimiento, se enviarán actualizaciones de ubicación cada 4 horas.

3. **Finalizar el uso compartido de ubicación:**

- a. La función de envío de SMS se desactivará automáticamente después de 24 horas.

- Puede tocar el botón Detener en la notificación para dejar de compartir la ubicación manualmente. Después de detenerse, se enviará un SMS a sus contactos de emergencia para notificarles que la ubicación compartida ha finalizado.

5. Modo esencial

El modo esencial es un modo de ahorro de energía con funciones y herramientas de monitoreo de salud.

Cuando el reloj entre en modo Esencial, mostrará una notificación informando que el reloj está en modo Esencial al presionar la corona giratoria.



Nota: Para ahorrar energía de la batería durante la noche, su reloj entrará y saldrá automáticamente del modo esencial de forma predeterminada. Puede configurar la hora de inicio y finalización en la aplicación de configuración del modo Esencial según sus propios hábitos. Vaya a la configuración de "Aplicación de configuración del modo esencial -> Cambio automático por programación" y vea más detalles.

5.1 Monitoreo de salud

El modo esencial admite varias funciones de seguimiento de la salud, incluida la frecuencia cardíaca, el oxígeno en la sangre, el estrés, el sueño y la actividad diaria.

Tenga en cuenta que no todos los datos de salud se pueden mostrar en el modo Esencial. Para ver todos los datos disponibles, debe volver al modo inteligente presionando prolongadamente el botón lateral y buscar los datos de salud de hoy o del historial a través de TicApps (en su reloj) o la aplicación Mobvoi Health (en su teléfono).

5.1.1 Frecuencia cardíaca

Admite detección activa y monitoreo pasivo las 24 horas.

La detección activa se puede realizar cambiando al mosaico ULP de frecuencia cardíaca.



El monitoreo pasivo las 24 horas requiere habilitar la configuración de monitoreo las 24 horas de la aplicación TicPulse en modo Inteligente. La frecuencia de monitoreo sigue siendo consistente con el modo inteligente.

5.1.2 Oxígeno en sangre

Admite detección activa y monitoreo pasivo las 24 horas.

La detección activa se puede realizar cambiando al mosaico ULP de oxígeno en sangre.



El monitoreo pasivo las 24 horas requiere habilitar la configuración de monitoreo las 24 horas de la aplicación TicOxygen en modo inteligente.

5.1.3 Estrés

Admite monitoreo pasivo las 24 horas.

Para habilitar el monitoreo pasivo, es necesario habilitar la configuración de monitoreo las 24 horas de la aplicación TicZen en modo inteligente.

5.1.4 Dormir

Admite el seguimiento del sueño, incluida la etapa del sueño, el oxígeno en sangre en tiempo real, la frecuencia respiratoria y el seguimiento de la temperatura de la piel durante el sueño.

Encuentre más detalles en la aplicación TicSleep.

5.1.5 Actividad diaria

Admite el seguimiento de tus actividades diarias, incluye pasos, calorías quemadas, horas activas, pisos subidos, etc.

Cambie al mosaico Calorías ULP para ver las calorías quemadas hoy.



5.2 Función y herramientas

También hay algunas herramientas útiles disponibles, como el modo de hora de dormir, la alarma para dormir, la brújula, etc.

5.2.1 Modo hora de dormir

Después de activar el modo de hora de acostarse, la luz de fondo de inclinación para despertar se desactivará y se mostrará un ícono de luna en la pantalla ULP. Sin embargo, la luz de fondo aún se puede encender girando la corona giratoria.

Cómo activar el modo de suspensión:

1. Automáticamente: Si el modo hora de dormir ya está activado en el modo inteligente, continuará en el modo Esencial automáticamente.

2. Interruptor manual: Mantenga presionada la corona giratoria durante más de 1 segundo para encender/apagar el modo de hora de dormir.

5.2.2 alarma de sueño

El despertador para dormir del modo Essential proviene de TicSleep. Verifique los detalles en la aplicación TicSleep.

Cuando suena la alarma, puede hacer clic en la corona giratoria para ingresar al modo de repetición o hacer clic en el botón lateral para finalizar la alarma.

5.2.3 Azulejo Brújula ULP

Después de cambiar a Compass ULP Tile, puede identificar direcciones. Después de 1 minuto, expirará el tiempo y volverá al mosaico de Hora ULP.



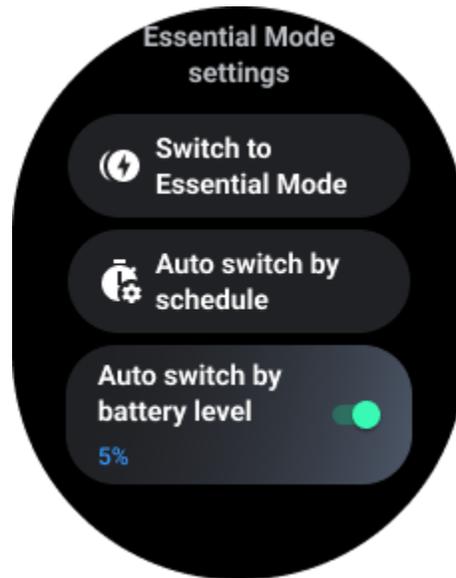
Si su reloj se ve afectado por interferencias de campos magnéticos, mostrará "CAL". En este momento, deberás recalibrar la brújula antes de poder usarla nuevamente.



5.3 ¿Cómo cambiar al modo Esencial?

El modo esencial se puede activar mediante diferentes métodos, incluidos interruptores manuales, programados, inteligentes y de bajo consumo.

Puede acceder a la aplicación de configuración del modo Esencial navegando por la lista de aplicaciones o haciendo clic en el icono de la batería en la bandeja QSS.

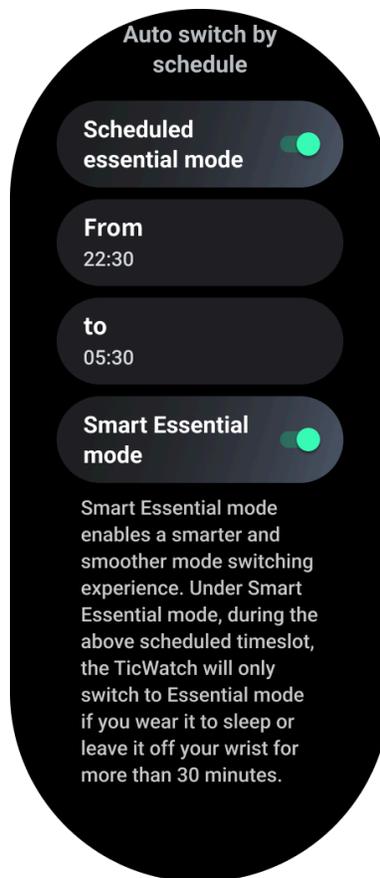


5.3.1 interruptor manual

Al hacer clic en "Cambiar al modo Esencial", el reloj puede ingresar al modo Esencial manualmente.

5.3.2 Cambio automático por horario

Esta configuración está habilitada de forma predeterminada.



5.3.2.1 Programar modo esencial

Puedes personalizar la hora de entrada y salida según tus hábitos.

El reloj entrará y saldrá automáticamente del modo Esencial durante el período de tiempo establecido.

5.3.2.2 Modo esencial inteligente

El modo Smart Essential permite una experiencia de cambio de modo más inteligente y fluida.

En el modo Smart Essential, durante el intervalo de tiempo programado anteriormente, el TicWatch solo cambiará al modo Essential si lo usa para dormir o lo deja fuera de su muñeca durante más de 30 minutos.

Nota: Existe un conflicto entre el modo Programación/Smart Essential y el bloqueo de pantalla.

Una vez configurado el bloqueo de pantalla, cuando el reloj regresa del modo Esencial, no se puede omitir el bloqueo de pantalla. Tienes que desbloquear la pantalla manualmente.

Antes de desbloquear la pantalla, como el sistema no se inicia por completo, algunas funciones están restringidas. Por lo tanto, le recomendamos que habilite solo una de estas opciones al mismo tiempo.

5.3.3 Cambio automático según el nivel de la batería.

Si esta opción está habilitada, el reloj ingresará automáticamente al modo Esencial cuando el nivel de la batería caiga por debajo del 5%.

5.4 ¿Cómo salir del modo Esencial?

Mantenga presionado el botón lateral hasta que aparezca la pantalla de inicio para salir del modo Esencial e ingresar al modo Wear OS Smart.

6. Otras aplicaciones y funciones

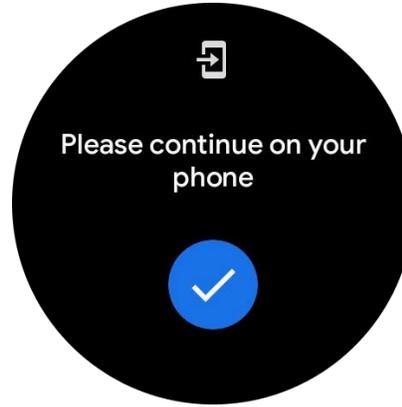
6.1 Instalar nuevas aplicaciones

- Inicie la aplicación Play Store e inicie sesión en su cuenta de Google en su reloj.
- Explore aplicaciones por categoría o busque aplicaciones por palabra clave
- Toque Descargar para descargar e instalar la aplicación en su reloj.

6.2 Cartera de Google

6.2.1 Agregar una tarjeta de crédito o débito

1. Toca dos veces el botón lateral para abrir Google Wallet.
2. Una vez finalizado el tutorial, toque el ícono "Agregar tarjeta".
3. Siga las instrucciones que aparecen en pantalla en su teléfono para agregar una tarjeta de crédito o débito.



6.3 mapas de google

Cuando descargas la aplicación Google Maps desde Play Store, puedes usar la navegación, buscar destinos locales o tu ubicación y obtener otra información útil en tu reloj.

Importante:

- Para utilizar la navegación, debe permitir el seguimiento de ubicación en su teléfono y reloj inteligente.
- Maps en su dispositivo Wear usa la unidad de distancia que está en su teléfono vinculado.

6.3.1 Obtén direcciones en tu reloj

Para obtener indicaciones en su reloj, puede iniciar la navegación en su reloj o en su teléfono vinculado. La ruta aparece en tu teléfono y, a medida que avanzas, obtienes indicaciones para cada giro en tu reloj. Actualmente, Maps admite la navegación para andar en bicicleta, conducir y caminar.

Consejo: Cuando permites la ubicación en tu teléfono, la navegación funciona en tu reloj incluso cuando tu teléfono está bloqueado. [Aprenda cómo permitir la ubicación en su teléfono.](#)

6.3.2 Buscar ubicaciones

1. Si no puede ver la pantalla de su reloj, active el reloj.
2. Desliza hacia arriba para encontrar tus aplicaciones y abre la aplicación Mapas.
3. Para seleccionar desde su casa, trabajo o ubicaciones recientes, toque **Buscar**.

6.3.3 Usa tu reloj sin tu teléfono cerca

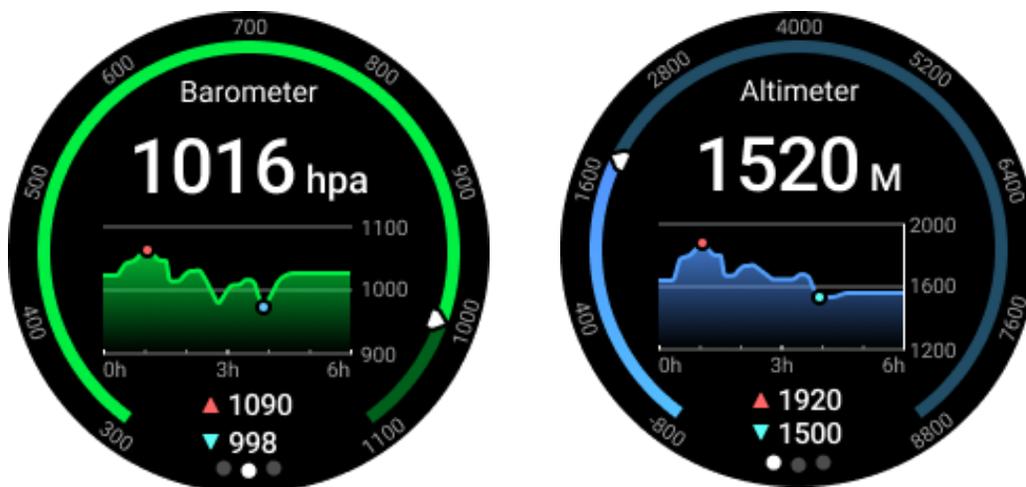
Puedes iniciar la navegación en tu reloj sin tu teléfono cerca. También puede habilitar la duplicación e iniciar la navegación en su teléfono y luego dejarlo atrás. Cuando habilita la duplicación, su reloj se hará cargo de la navegación desde su teléfono. Esto sólo funciona en relojes emparejados con dispositivos Android.

Para iniciar la navegación desde tu reloj:

1. Abre Mapas desde tu reloj.
2. Utilice la herramienta de voz o teclado para ingresar su destino. También puedes tocar el mapa para ver tu ubicación.
3. Seleccione su modo de transporte. Desde aquí, puede ver su ETA.
4. Comienza tu viaje a pie, en bicicleta o en coche.

Más información en [Ayuda de Google Maps](#)

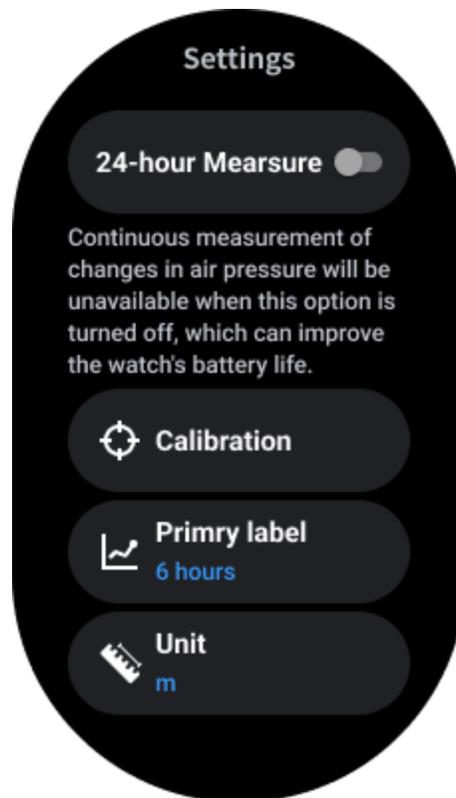
6.4 TicBarómetro



- Después de activar la función de altímetro barométrico, puede comprobar los datos de presión barométrica y altitud.
- Para ver los datos del altímetro, debe activar el interruptor de Precisión de ubicación de Google para obtener datos de altitud más precisos. Vaya a Configuración -> Ubicación -> Precisión de ubicación de Google.

6.4.1 Medida de 24 horas

Después de habilitar el monitoreo las 24 horas, puede monitorear los datos durante todo el día sin abrir la aplicación TicBarometer.



6.4.2 Calibración

Los métodos de calibración incluyen ingresar la elevación actual y usar la calibración GPS.

Introduzca la altitud actual

- Debe ingresar manualmente los datos de elevación específicos. La aplicación TicBarometer utilizará estos datos como base para calcular y mostrar datos posteriores hasta que se restablezcan los datos de calibración.

Usar calibración GPS

- Cuando utilice la calibración GPS, deberá calibrar en un área abierta. Después de una calibración exitosa, la aplicación TicBarometer utilizará estos datos como base para calcular y mostrar datos posteriores hasta que se restablezcan los datos de calibración.



6.4.3 Cambiar rango de tiempo

- El rango del gráfico de tendencias puede mostrar 2, 6, 12, 24 horas de estos cuatro estilos diferentes, y la visualización del gráfico cambiará según la elección del usuario.

6.5 Configuración del reloj

Personaliza la configuración de tu reloj. Presione la corona giratoria e ingrese al iniciador de aplicaciones. Toca la aplicación Configuración

6.5.1 Conectividad

6.5.1.1 bluetooth

Conéctese a su teléfono a través de Bluetooth.

- Muestra su dispositivo conectado actualmente.
- Toque Bluetooth -> Emparejar nuevo dispositivo, si desea emparejarlo con un nuevo dispositivo.
- Encender o apagar

6.5.1.2 Wifi

Active la función Wi-Fi para conectarse a una red Wi-Fi.

- En la aplicación Configuración, toque Conectividad -> Wi-Fi y toque el interruptor para activarlo.
- Toque agregar red para seleccionar una de la lista de redes Wi-Fi
- El icono de candado significa que las redes requieren una contraseña. Puede ingresar la contraseña en su teléfono o mirar

6.5.1.3 NFC

Puede utilizar esta función para realizar pagos y comprar boletos para transporte o eventos después de descargar las aplicaciones requeridas.

6.5.1.4 Modo avión

Esto desactiva todas las funciones inalámbricas de su reloj. Sólo puede utilizar servicios fuera de la red.

En Configuración -> Conectividad -> Modo avión para activarlo.

6.5.2 Mostrar

Puede cambiar la configuración de la pantalla. Vaya a Configuración -> Pantalla.

6.5.2.1 Siempre en pantalla

Configure la pantalla para que permanezca siempre encendida mientras usa su reloj. Puede elegir entre la pantalla AMOLED y la de consumo ultrabajo.

Color de retroiluminación:

Cambie el color de la pantalla de consumo ultrabajo.

6.5.2.2 Ajustar el brillo

Ajusta el brillo de la pantalla. Puede utilizar la corona giratoria para ajustar el valor.

Brillo adaptativo: Configure el reloj para que ajuste automáticamente el brillo según las condiciones de luz ambiental.

6.5.2.3 Inclinar para despertar

Configure para encender la pantalla levantando la muñeca mientras usa el reloj.

AMOLED: inclínelo para activar la pantalla AMOLED.

Luz de fondo: inclínela para activar la pantalla de consumo ultrabajo.

Apagado: apaga el color de la luz de fondo en el modo Esencial.

6.5.2.4 Tamaño de fuente

Establezca el tamaño de fuente del texto en la pantalla. Puede utilizar la corona giratoria para ajustarlo.

6.5.2.5 Tiempo de espera de la pantalla

Establezca el tiempo que espera el reloj antes de apagar la luz de fondo de la pantalla.

6.5.3 Calibración fuera de la muñeca

Habilite la calibración sin muñeca en Configuración del sistema->Sistema->Calibración sin muñeca. La función puede ser necesaria cuando no se puede detectar el estado de uso.

6.6 Captura de pantalla de sincronización de reloj

1. Presione la corona giratoria y el botón lateral al mismo tiempo para realizar una captura de pantalla. Las capturas de pantalla se guardarán automáticamente en la galería del teléfono. Y aparecerá una notificación a modo de recordatorio.
2. O puede abrir Mobvoi Health e ir a Dispositivo -> Configuración -> Sistema -> Denerar captura de pantalla. Su captura de pantalla se guardará automáticamente en la galería del teléfono. Y aparecerá una notificación a modo de recordatorio.