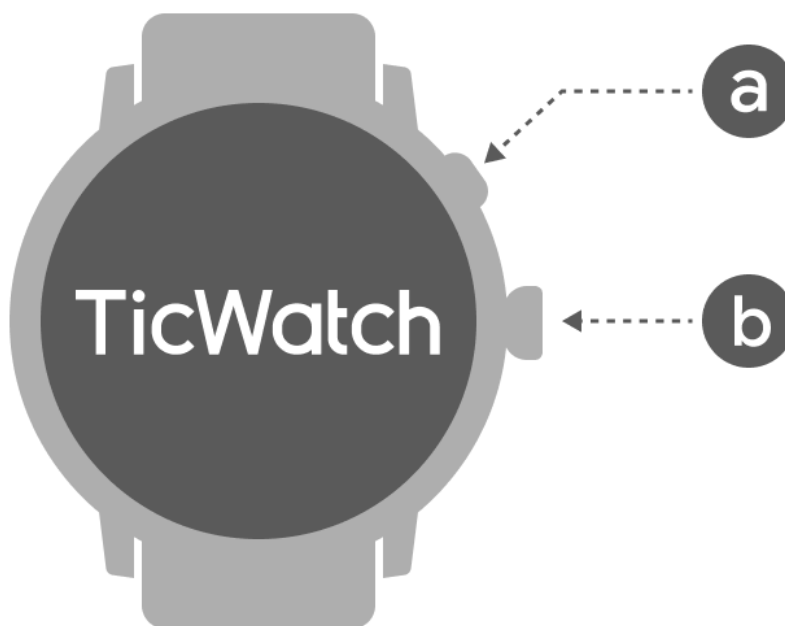


Pomoc dla użytkownika Atlasu TicWatch

1. Zaczynij

1.1 Przycisk i funkcje



Przycisk	Funkcjonować
A. Przycisk boczny	* Naciśnij i przytrzymaj przez 3 sekundy, aby włączyć zegarek * Krótkie naciśnięcie, aby otworzyć listę ostatnich aplikacji * Naciśnij dwukrotnie, aby otworzyć Portfel Google * Naciśnij i przytrzymaj przez 3 sekundy, aby uzyskać dostęp do menu rozruchu * Naciśnij i przytrzymaj przez 15 sekund, aby wymusić ponowne uruchomienie zegarka

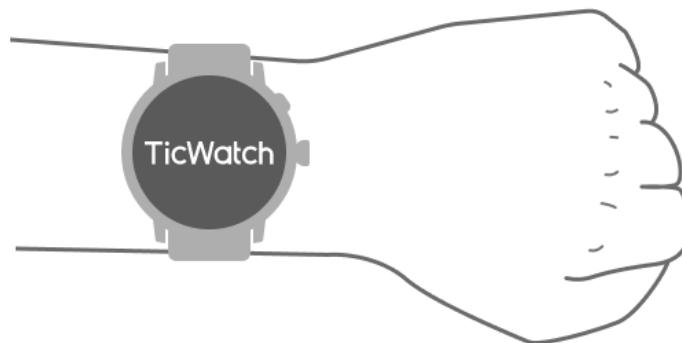
- B. Obrótowa korona
- * Krótkie naciśnięcie, aby otworzyć listę aplikacji lub powrócić do tarczy zegarka
 - * Obróć, aby wyświetlić więcej i dostosować wartości
 - * Naciśnij dwukrotnie, aby otworzyć ostatnio używaną aplikację
 - * Szybko naciśnij 5 razy, aby uruchomić połączenie alarmowe SOS
- Obrótowa korona + przycisk boczny
- * Naciśnij je jednocześnie, aby zrobić zrzut ekranu zegarka

1.2 Obrótowa korona

Obróć koronkę w prawo lub w lewo, aby łatwo kontrolować różne funkcje zegarka.

1. Obróć, aby wyświetlić kafelki:
 - a. Na ekranie głównym obróć, aby wyświetlić kafelki.
 - b. Funkcję można włączyć w Ustawieniach -> Ogólne -> Obracanie dla płytek
2. Obróć, aby wyświetlić tarcze zegarka
 - a. Naciśnij i przytrzymaj ekran główny i obróć, aby wyświetlić tarcze zegarka
3. Obróć, aby przewijać strony
4. Obróć, aby dostosować wartości, w tym głośność, liczby, jasność itp

1.3 Noś zegarek



A. Dokładne dane dotyczące tętna podczas ćwiczeń można uzyskać poprzez prawidłowe

użytkowanie zegarka. Jeśli będzie noszony zbyt ciasno lub luźno, uzyskane zostaną niedokładne dane dotyczące tętna.

B. Zegarek należy nosić 1-2 poziomo palce powyżej kości nadgarstka. Noszony zegarek powinien pasować na ramię. Potrząśnij dłonią kilka razy, aby zapewnić wygodę noszenia.

C. Utrzymuj nadgarstek w czystości. Długotrwałe noszenie zegarka w tym samym miejscu może spowodować zwężenie naczyń krwionośnych. Zaleca się dostosowanie pozycji.

1.4 Włącz i wyłącz zegarek

1.4.1 Włącz zegarek

Aby włączyć zegarek, naciśnij i przytrzymaj boczny przycisk przez kilka sekund.

1.4.2 Wyłącz zegarek

- Naciśnij i przytrzymaj boczny przycisk przez kilka sekund
- Kliknij 【Wyłącz】

1.4.3 Wymuś ponowne uruchomienie

Jeśli zegarek zawiesił się i nie odpowiada, naciśnij i przytrzymaj boczny przycisk przez 15 sekund, aby go ponownie uruchomić.

1,5 Sparuj zegarek z telefonem

1.5.1 Zainstaluj aplikację Mobvoi Health na swoim telefonie



Aby połączyć zegarek ze smartfonem, najpierw zainstaluj na telefonie aplikację Mobvoi Health.

- Wyszukaj i pobierz „Mobvoi Health” w sklepie Google Play
- Aplikacja Mobvoi Health jest kompatybilna tylko z TicWatch działającym na platformie Wear OS 3. Jeśli masz inne typy TicWatch, może być konieczne zainstalowanie aplikacji

Mobvoi i postępowanie zgodnie z instrukcjami.

- Jeśli masz już zainstalowaną aplikację Wear OS by Google lub aplikację Mobvoi, odinstaluj ją przed sparowaniem.

1.5.2 Połącz swój zegarek ze smartfonem

- Włącz zegarek
- Kliknij i wybierz język
- Na ekranie pojawią się instrukcje dotyczące uruchamiania aplikacji Mobvoi Health.
- Uruchom aplikację Mobvoi Health na swoim smartfonie
- Uzyskiwać **[Urządzenie]** zakładkę i dotknij **[Dodaj nowe urządzenie]**
- Wybierz swój zegarek na ekranie
- Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby zakończyć proces parowania

1.5.3 Sparuj z wieloma zegarkami

W przypadku urządzeń z systemem Android można sparować z wieloma zegarkami TicWatch jednocześnie.

- Uruchom aplikację Mobvoi Health na swoim smartfonie
- Uzyskiwać **[Urządzenie]** patka
- Kliknij **[+]** ikonę w prawym górnym rogu, aby rozpocząć proces parowania.

1.5.4 Usuń sparowany zegarek

- Otwórz aplikację Mobvoi Health i dotknij **Ustawienia**
- Kliknij **rozparuj i zresetuj** przycisk na dole, aby rozparować zegarek z aplikacją

1.5.5 Jak zachować stabilność połączenia?

Po sparowaniu zegarka upewnij się, że połączenie między zegarkiem a telefonem komórkowym jest stabilne, aby zapewnić normalne działanie, takie jak powiadamianie o wiadomościach.

Dla Androida:

- Można go połączyć poprzez Bluetooth lub Wi-Fi. Upewnij się, że Bluetooth jest włączony.
- Możesz też połączyć zegarek i telefon z tym samym adresem Wi-Fi

1.6 Nawigacje ekranowe

	Wchodzić	Wyjście
Taca QSS	Przesuń palcem od góry w dół, aby otworzyć tacę QSS	Przesuń palcem w górę od dołu lub naciśnij obrotową koronkę, aby wrócić do tarczy zegarka
Taca powiadomień	Przesuń palcem w górę od dolnej otwartej tacy powiadomień	Przesuń palcem od góry w dół lub naciśnij obrotową koronkę, aby wrócić do tarczy zegarka
Płytki	Po prawej lub lewej stronie tarczy zegarka	Naciśnij obracającą się koronkę, aby wrócić do tarczy zegarka

1.7 Oglądaj twarz

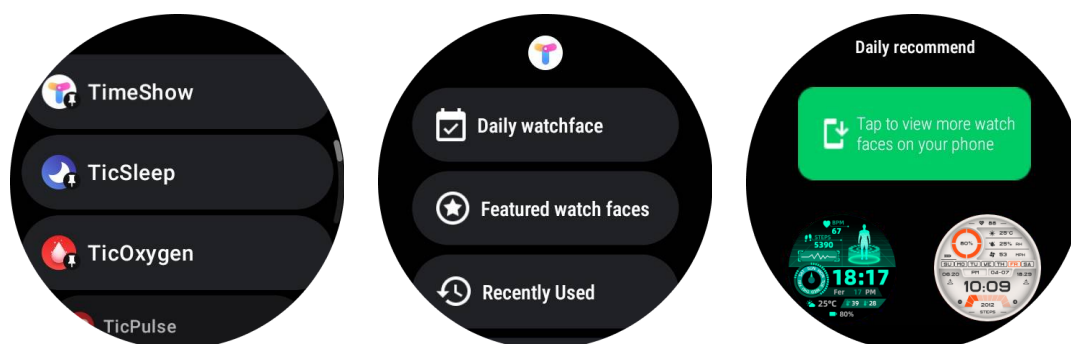
1.7.1 TimeShow — przeglądaj więcej tarcz zegarka

- Naciśnij długo tarczę zegarka, aby przejść do listy edycji tarczy zegarka
- Kliknij tarczę zegarka TimeShow, aby zastosować.
- W aplikacji TimeShow możesz wybierać różne tarcze zegarka zarówno na zegarku, jak i na telefonie. Upewnij się, że ustawiłeś TimeShow jako aktualną tarczę zegarka.



1.7.1.1 Przeglądaj tarcze zegarka na swoim zegarku

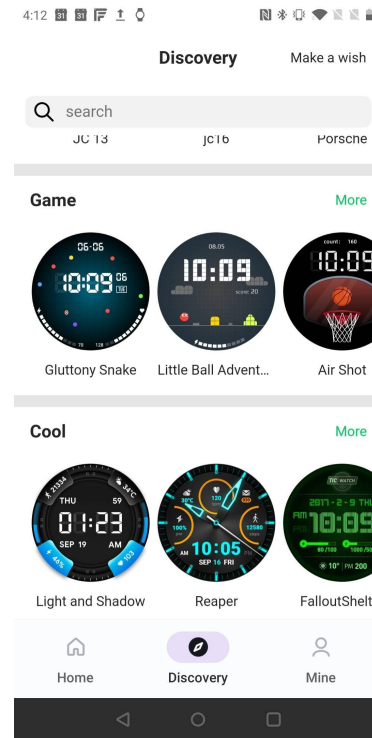
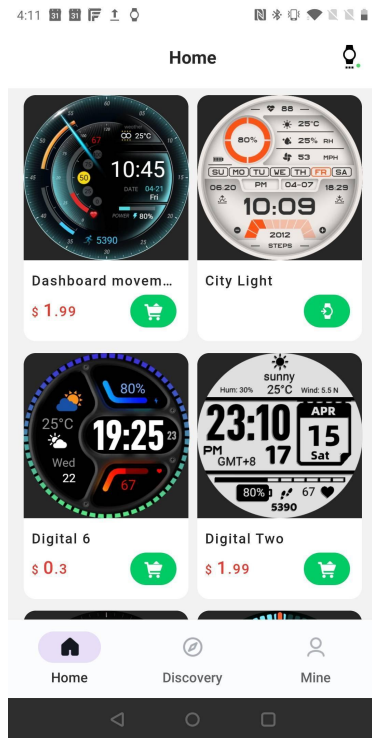
- Naciśnij obrotową koronkę, aby wejść do menu listy aplikacji
- Stuknij aplikację TimeShow
- Tarcze zegarka można przeglądać na podstawie codziennych rekomendacji lub listy polecanych
- Stuknij tarczę zegarka, aby wyświetlić jej podgląd
- Możesz pobrać bezpłatną tarczę zegarka i zastosować ją bezpośrednio
- Możesz też kupić płatne tarcze zegarka.



1.7.1.2 Zobacz TimeShow na swoim telefonie

Więcej tarcz zegarka możesz znaleźć, korzystając z następujących metod:

- Pobierz i zainstaluj aplikację TimeShow na swoim telefonie
- Możesz użyć swojego adresu e-mail i hasła zarejestrowanego w Mobvoi, aby zalogować się bezpośrednio do TimeShow lub zalogować się za pomocą konta Google
- Jeśli chcesz zsynchronizować tarcze zegarka, dotknij przycisku synchronizacji i upewnij się, że telefon i zegarek są połączone przez Bluetooth.
- Jeśli chcesz się zapisać, kliknij przycisk koszyka i postępuj zgodnie z instrukcjami.



1.7.1.3 Zaprojektuj własną tarczę zegarka

Odwiedź oficjalną stronę TimeShow, aby zaprojektować i opublikować swoją pracę:

<https://timeshowcool.com/>

1.7.2 Zmień tarcze zegarka

- Naciśnij długo tarczę zegarka, aby przejść do listy edycji tarczy zegarka
- Kliknij tarczę zegarka, aby zastosować

Jeśli chcesz dodać tarczę zegarka do ulubionych:

- Kliknij „Pokaż więcej tarcz zegarka”, aby wyświetlić wszystkie tarcze zegarka
- Stuknij tarczę zegarka, aby dodać ją do ulubionych



1.7.3 Edytuj tarcze zegarka

Niektóre konfigurowalne tarcze zegarków mają przycisk „Edytuj”. Możesz je edytować zgodnie ze swoimi preferencjami.

- Kliknij ikonę ustawień
- Przesuń palcem w lewo lub w prawo na ekranie, aby wybrać żądaną opcję dostosowywania
- Użyj obrotowej korony lub przesuń palcem w górę lub w dół, aby zmienić kolor lub inne ustawienia.
- Aby zmienić komplikacje, dotknij żądanego podświetlonego obszaru, a następnie je ustaw.



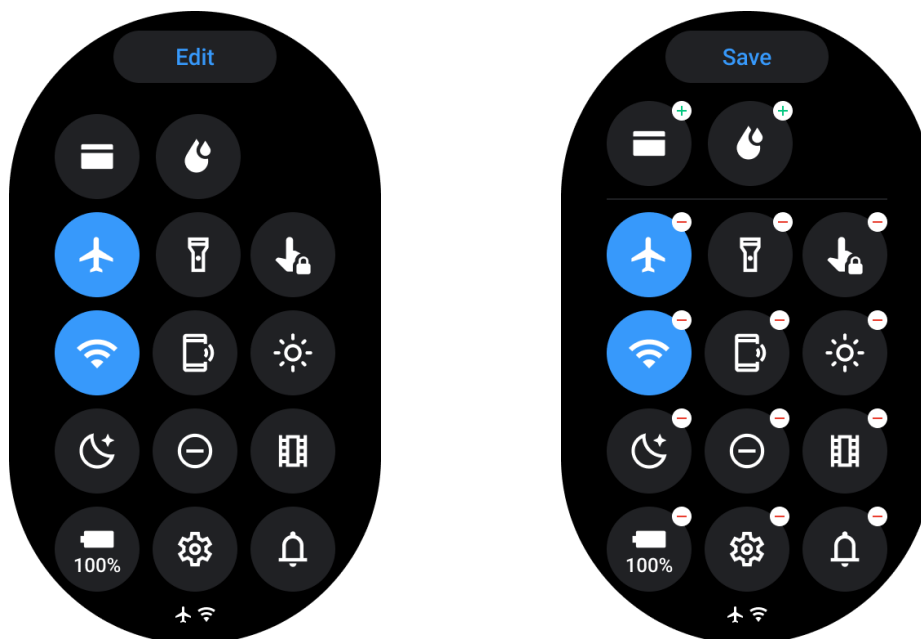
1.7.3.1 Edytuj tarczę zegarka w telefonie

1. Możesz zastosować i dostosować tarczę zegarka na swoim telefonie. Uruchom aplikację Mobvoi Health na swoim telefonie
 2. Uzyskiwać **Urządzenie patka**.
- Upewnij się, że telefon i zegarek są połączone przez Bluetooth.

1.8 Panel szybkich ustawień

Umożliwia przeglądanie i edycję szybkich ustawień. Aby otworzyć panel szybkich ustawień, przesunąć palcem w górę na ekranie głównym. Użyj obrotowej korony lub przesunąć palcem w górę i w dół, aby wyświetlić więcej ikon ustawień.

1.8.1 Edytuj szybkie ustawienia



- Kliknij **Redagować** przycisk umożliwiający edycję ikon szybkich ustawień.
- Uzyskiwać **[+]** , aby dodać ikony wyświetlane na pasku QSS
- Uzyskiwać **[-]** aby wyjąć z tacy QSS
- Uzyskiwać **[Ratować]** aby zapisać zmiany

1.8.2 Zmień kolejność ikon ustawień

- Przytrzymaj i przeciągnij, aby zmienić kolejność ikon

1.8.3 Różne ikony wskaźników

Ikona Oznaczający



Ładowanie



Włączony tryb samolotowy



Niski poziom baterii



Tryb Nie przeszkadzać włączony



Włączony tryb nocny



Blokada ekranu włączona



Dotknij blokady włączonej



Telefon odłączony



LTE rozłączone



Włączony tryb kinowy



Zegarek jest ciepły

1.8.4 Różne ikony szybkiego ustawiania

Ikona	Oznaczający
-------	-------------



Uzyskaj dostęp do podstawowych ustawień trybu



Uruchom aplikację Ustawienia



Aktywuj dźwięk lub tryb cichy



Aktywuj tryb Nie przeszkadzać



Aktywuj tryb kinowy



Aktywuj tryb nocny



Aktywuj tryb samolotowy



Uruchom aplikację Znajdź mój telefon



Dostosuj jasność



Włącz blokadę dotykową



Włącz latarkę



Uruchom portfel Google



Połącz się z siecią Wi-Fi



Zaczniij wyrzucać wodę

1.9 Płytki

Możesz przeglądać kafelki, przesuwając ekran w lewo lub w prawo lub obracając koronkę w prawo lub w lewo. Możesz to włączyć w Ustawieniach -> Ogólne -> Przewiń w poziomie do kafelków.

1.9.1 Dodawaj i usuwaj kafelki

- Stuknij i przytrzymaj, aby uzyskać dostęp do trybu edycji
- Uzyskiwać **[+]** aby dodać kafelki lub
- Uzyskiwać **[-]** lub przesunąć palcem w górę do usunięcia płytek
- Maksymalny limit wynosi 10 płytek

1.9.2 Zmień kolejność płytki

- Uzyskiwać



Lub



aby zmienić lokalizację kafelka

1.9.3 Zarządzaj kafelkami na swoim telefonie

- Uruchom aplikację Mobvoi Health
- Kliknij kartę Urządzenie
- Kliknij Płytki

Upewnij się, że telefon i zegarek są połączone.

1.10 Bieżąca działalność

Jeśli w tle działają aplikacje, ich ikony pojawią się na tarczy zegarka.

- Kliknij dolny obszar, otworzy się aplikacja
- Liczba wskazuje, ile aplikacji aktualnie działa w tle.



1.11 Powiadomienia

1.11.1 Wyświetl powiadomienia

- W przypadku niezaznaczonych powiadomień, takich jak powiadomienie o nowym telefonie lub nieodebrane połączenie, na dole ekranu będzie widoczny wskaźnik powiadomienia.
- Możesz przesunąć palcem w górę, aby otworzyć panel powiadomień, i obrócić, aby wyświetlić powiadomienia.
- Jeśli wskaźnik powiadomienia nie pojawia się, otwórz Ustawienia -> Ogólne -> Pokaż kropkę nieprzeczytanego powiadomienia, aby go aktywować.



1.11.2 Usun powiadomienia

Przesuń w lewo lub w prawo, aby usunąć powiadomienie.

1.11.3 Zarządzaj preferencjami powiadomień

1.11.3.1 Na Twoim zegarku

Przejdź do Ustawienia -> Aplikacje i powiadomienia -> Powiadomienia

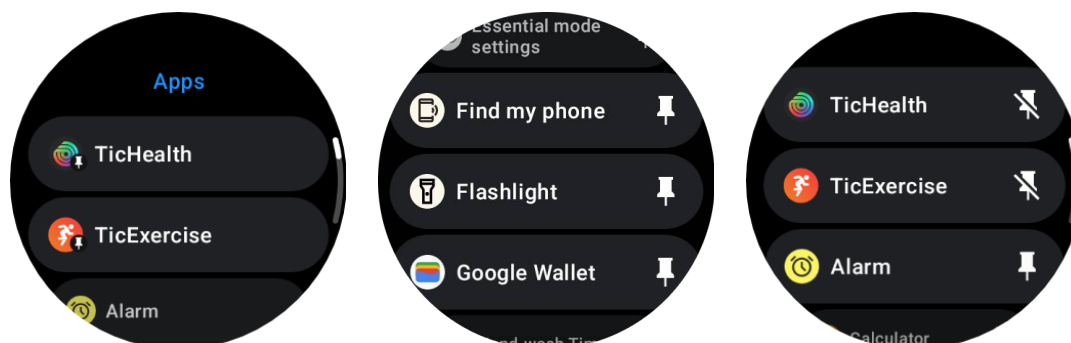
1.11.3.2 Na Twoim telefonie

- Uruchom aplikację Mobvoi Health na swoim smartfonie
- Przejdź do Urządzenie -> Ustawienia -> Aplikacje i powiadomienia

1.12 Zarządzaj listą aplikacji

- Naciśnij obrotową koronkę, aby wejść do menu listy aplikacji
- Naciśnij i przytrzymaj aplikację, aby przejść do trybu edycji

- Kliknij ikonę „przypnij”, aby bieżąca aplikacja pozostała na górze listy.
- Stuknij ponownie, aby odpiąć aplikację.



2. Wyświetlacz o bardzo niskim poborze mocy (ULP).

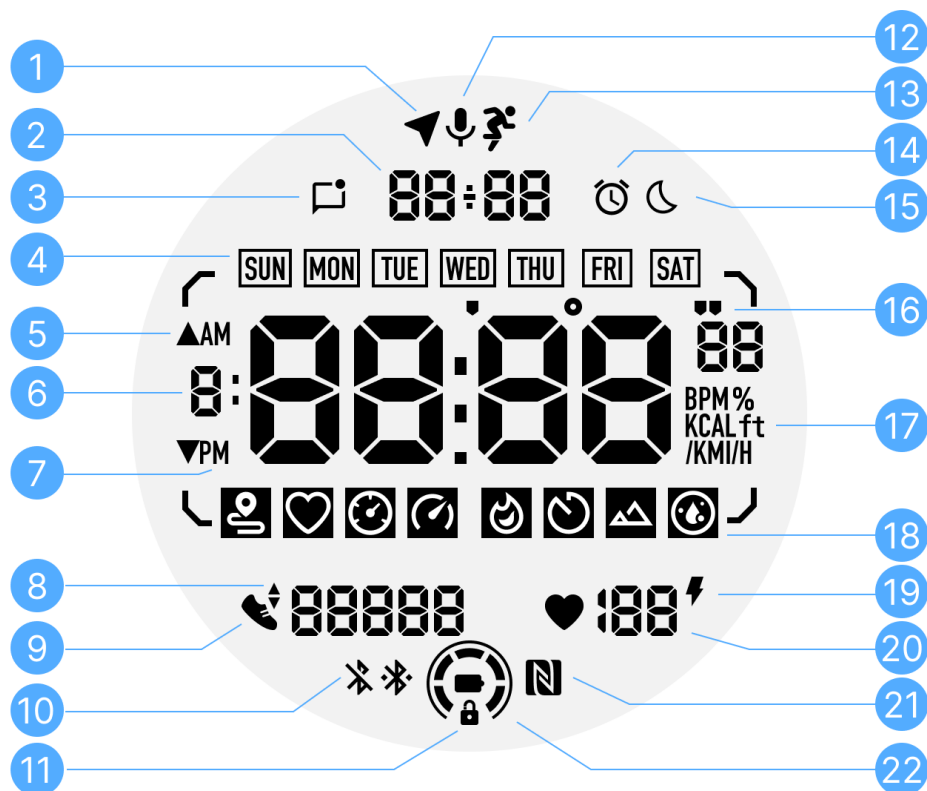
2.1 Co to jest wyświetlacz ULP?

Wyświetlacz ULP to zawsze włączony wyświetlacz o bardzo niskim poborze mocy, którego można używać do wyświetlania danych dotyczących czasu, stanu zdrowia i kondycji.

Nowo zaprojektowany wyświetlacz ULP może pokazać więcej informacji, a dzięki wprowadzonej koncepcji płytek ULP umożliwia szybki pomiar lub przeglądanie danych związanych ze zdrowiem i kondycją bez konieczności wchodzenia do systemu.

Uwaga: wyświetlacz ULP nie reprezentuje trybu Essential. Będzie wyświetlany zarówno w trybie inteligentnym, jak i podstawowym.

2.2 Interfejs użytkownika wyświetlacza ULP



NI	Ikona	Znaczenia
E.		
1	Stan GPS	Używany tylko do ćwiczeń Tic. Ta ikona oznacza, że sygnał GPS został odebrany/naprawiony. Migająca ikona wskazuje, że GPS aktualnie odbiera/wyszukuje sygnały GPS.
2	Data/godzina	W trybie gotowości wyświetla dzisiejszą datę, obsługując formaty DD-MM i MM-DD. Podczas treningu wyświetla aktualny czas.
3	Nieprzeczytane powiadomienia	Ta ikona wskazuje obecność nieprzeczytanych powiadomień. Po odebraniu nowej wiadomości ikona będzie migać przez kilka sekund.

- | | | |
|-----------|-------------------------------|--|
| 4 | Dzień tygodnia | Ta ikona wskazuje bieżący dzień tygodnia. |
| 5 | Zysk/strata wysokości | Używany tylko do ćwiczeń Tic.
Dwie ikony trójkątów wskazują przyrost i spadek wysokości podczas treningu. |
| 6 | Podstawowa strefa danych | Obszar ten jest głównym wyświetlaczem wszelkiego rodzaju danych.
Reprezentuje różne informacje w różnych kafelkach ULP, takie jak aktualny czas, tętno, tempo itp. |
| 7 | AM/PM | AM i PM, tylko dla formatu 12-godzinnego. |
| 8 | Rytm | Używany tylko do ćwiczeń Tic.
Wskazuje aktualną kadencję, która jest obsługiwana tylko przez niektóre typy treningów, takie jak bieg na świeżym powietrzu. |
| 9 | Liczba kroków | W trybie gotowości wskazuje codzienne kroki.
Podczas treningu wskazuje etapy bieżącego treningu, który jest obsługiwany tylko w przypadku niektórych typów treningów, takich jak spacer na świeżym powietrzu. |
| 10 | Stan Bluetootha | Te dwie ikony wskazują stan połączenia Bluetooth.
Lewa ikona reprezentuje stan rozłączenia, prawa oznacza stan połączenia. Jeśli nie są wyświetlane, oznacza to, że Bluetooth jest wyłączony. |
| 11 | Stan blokady wyświetlacza ULP | Ta ikona wskazuje, że wyświetlacz ULP jest w stanie zablokowanym.
Aby uniknąć przypadkowych operacji, wyświetlacz ULP musi zostać odblokowany przed przejściem do następnego kroku, takiego jak zmiana kafelka.
Uwaga: nie reprezentuje stanu blokady ekranu w trybie inteligentnym. |
| 12 | Mikrofon | Ta ikona nie jest jeszcze używana. |

- | | | |
|-----------|----------------------|--|
| 13 | Wskaźnik treningu | Używany tylko do ćwiczeń Tic.
Ta ikona wskazuje, że trening jest w toku. |
| 14 | Budzik do spania | Pochodzi z budzika snu z TicSleep, a gdy budzik snu jest włączony, wyświetlana jest ikona.
Uwaga: nie reprezentuje stanu alarmu aplikacji Alarm. |
| 15 | Tryb przed snem | Ta ikona wskazuje, że zegarek znajduje się w trybie przed snem. |
| 16 | Jednostka tempa/kąta | Te ikony (' i ") wskazują jednostkę tempa, minuty i sekundy.
Ikona (°) wskazuje kąt (stopień) i jest używana w przypadku kafelka ULP kompasu. |
| 17 | Jednostki | Ikony te wskazują jednostki różnych metryk. |
| 18 | Wskaźniki płytek ULP | Ikony te wskazują różne płytki ULP.
Od lewej do prawej przedstawiają dystans ćwiczeń, tętno, tempo, prędkość, kalorie, liczbę/okrążeń, wysokość i zawartość tlenu we krwi. |
| 19 | Stan zdrowia serca | Ta ikona wskazuje, czy włączona jest funkcja 24-godzinnego monitorowania stanu serca.
Uwaga: funkcja zdrowia serca nie jest obsługiwana w niektórych krajach lub regionach. |
| 20 | Tętno | Obszar ten wskazuje najnowsze dzisiejsze tętno.
Tętno będzie odświeżane co sekundę, gdy włączone jest 24-godzinne ciągłe monitorowanie tętna. |
| 21 | Stan NFC | Ta ikona wskazuje, czy funkcja NFC jest włączona. |
| 22 | Poziom baterii | Ikony te wskazują poziom naładowania baterii.
Gdy poziom naładowania baterii jest niski, ikona baterii będzie migać, przypominając o konieczności naładowania zegarka. |

2.3 Czym są płytki ULP?

W przypadku TicWatch Pro 5 Enduro nowo zaprojektowany wyświetlacz ULP może wyświetlać więcej informacji.

Po raz pierwszy wprowadzono koncepcję płytek ULP, która pozwala na szybki pomiar lub przeglądanie danych związanych ze zdrowiem i kondycją bez konieczności wchodzenia do systemu.

2.3.1 Gotowe płytki ULP

W trybie gotowości obsługuje obecnie następujące kafelki.

1. Kafelek ULP Watchface: przeznaczony do wyświetlania godziny/daty, informacji o stanie zegarka i kluczowych danych zdrowotnych, takich jak kroki, najnowsze tętno itp.



2. Kafelek ULP tętna: przeznaczony do aktywnego wykrywania tętna.



3. Płytki ULP tlenu we krwi: przeznaczona do aktywnego wykrywania tlenu we krwi.



Aby zapewnić dokładny pomiar, należy unikać luźnego noszenia, nadmiernego przechylania lub potrząsania podczas wykrywania tlenu we krwi. Jeśli wystąpi którykolwiek z tych warunków, urządzenie wyświetli komunikat „FAIL”.

Dostosuj zegarek do właściwej pozycji i utrzymuj zegarek stabilnie przed ponownym pomiarem.

Więcej informacji znajdziesz w opisie aplikacji TicOxygen.



4. Kafelek ULP dziennych kalorii: przeznaczony do szybkiego sprawdzania dziennych kalorii.



5. Płytką Compass ULP: Zaprojektowana do szybkiego przeglądania wskazówek.



Jeśli na zegarek wpływają zakłócenia pola magnetycznego, wyświetli się komunikat „CAL”. W tym momencie należy ponownie skalibrować kompas, zanim będzie można go ponownie użyć.



2.3.2 Kafelki ćwiczeń ULP dla aplikacji treningowych TicExercise

i innych firm opartych na WHS

Podczas treningu zegarek automatycznie przełącza się z gotowości kafelków ULP na kafelki ULP ćwiczeń, gdy korzystasz z TicExercise lub niektórych aplikacji treningowych innych firm korzystających z usługi WHS (Wear Health Service). Na przykład, jeśli korzystasz z aplikacji takich jak Strava lub Adidas Running, zauważysz, że kafelki ULP stają się dostępne po rozpoczęciu sesji ćwiczeń.

Uwaga: kafelki ULP są kompatybilne tylko z aplikacjami treningowymi korzystającymi z WHS. Jeśli po rozpoczęciu treningu w preferowanej aplikacji treningowej okaże się, że dane ćwiczeń nie są wyświetlane na kafelkach ULP, oznacza to, że aplikacja nie jest oparta na WHS. Przykładami mogą być aplikacja Google Fit, która nie jest obecnie obsługiwana.

Dla każdego rodzaju ćwiczeń obsługiwane są tylko niektóre kafelki z poniższego podzbioru, a nie wszystkie. Obsługiwane kafelki zostaną pokazane na początku każdego ćwiczenia.



Uwaga: nie wszystkie płytki ULP mają ikony wskaźników.

1. Kafelek ULP czasu trwania ćwiczenia: Ten kafelek służy do wyświetlania czasu trwania ćwiczenia i służy jako domyślny kafelek dla każdego ćwiczenia.



2. Kafelek ULP dystansu ćwiczeń: ten kafelek obsługuje zarówno jednostki imperialne (MI), jak i metryczne (KM).



3. Kafelek ULP tętna ćwiczeń: Ten kafelek służy do wyświetlania tętna w czasie rzeczywistym podczas ćwiczeń.



4. Płytką Pace ULP: obsługuje jednostki imperialne (MI/) i metryczne (KM/).



5. Kafelek Speed ULP: obsługuje jednostki imperialne (MI/h) i metryczne (KM/h).



6. Kafelek ULP kalorii ćwiczeń: przeznaczony do wyświetlania kalorii spalonych podczas bieżącego ćwiczenia.



7. Kafelek ULP okrążeń/powtórzeń: przeznaczony do wyświetlania okrążeń lub powtórzeń.



8. Kafelek oceny ULP: Wyświetla po kolei bieżącą wysokość, przyrost wysokości podczas ćwiczeń i utratę wysokości podczas ćwiczeń. Obsługuje jednostki imperialne (ft) i metryczne (m).





9. Płytki Compass ULP: Zaprojektowana do szybkiego przeglądania wskazań.

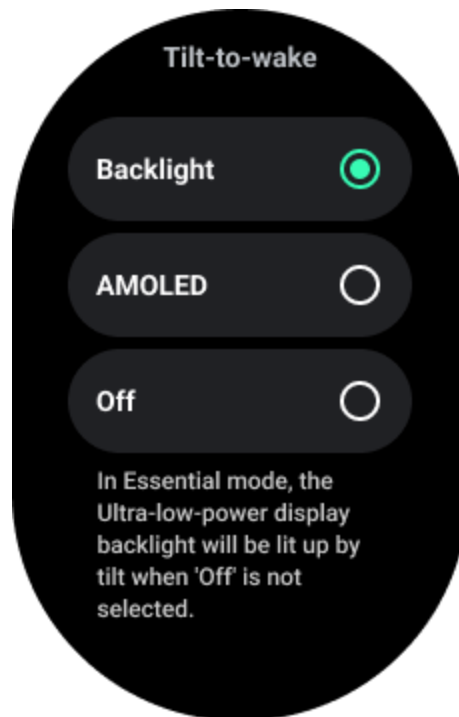


2.4 Działanie wyświetlacza ULP

2.4.1 Jak włączyć i wyłączyć podświetlenie?

Opcja podświetlenia „Przechył, aby wybudzić” jest domyślnie WŁĄCZONA.

Aby uzyskać szczegółowe informacje, przejdź do „Ustawienia -> Wyświetlacz -> Przechył, aby wybudzić”.



Generalnie istnieją dwie metody aktywacji podświetlenia: podniesienie nadgarstka lub obrócenie koronki o więcej niż 180 stopni. Podświetlenie wyłączy się automatycznie po upływie limitu czasu lub po opuszczeniu nadgarstka. Dodatkowo wyświetlacz ULP zostanie zablokowany, aby zapobiec przypadkowym operacjom.

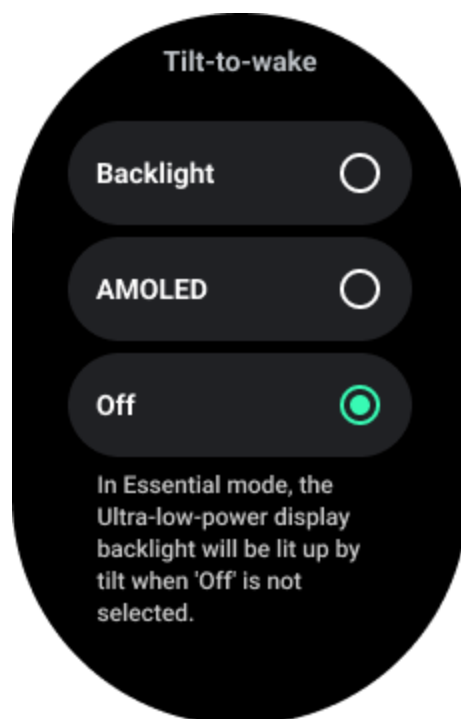
W trybie Essential możesz także włączać i wyłączać podświetlenie, klikając przycisk boczny.

Uwaga: gdy włączony jest tryb nocny lub tryb kinowy, podniesienie nadgarstka nie spowoduje włączenia podświetlenia.

2.4.2 Jak wyłączyć podświetlenie typu „przechył, aby wybudzić”?

Jeśli chcesz tylko tymczasowo wyłączyć podświetlenie typu „przechył, aby wybudzić”, możesz włączyć tryb przed snem lub tryb kinowy.

Jeśli chcesz trwale wyłączyć tę funkcję, wybierz opcję „Wyłącz” w ustawieniach Tile-to-wake.



2.4.3 Jak odblokować/zablokować wyświetlacz ULP?

Aby odblokować wyświetlacz ULP, należy stale obracać obrotową koronkę w prawo lub w lewo o więcej niż 180 stopni.

Po opuszczeniu nadgarstka lub przekroczeniu limitu czasu wyświetlacz ULP zostanie automatycznie zablokowany, aby zapobiec przypadkowym operacjom.

Uwaga: kafelek ULP kompasu zostanie automatycznie zablokowany dopiero po 1 minucie. Jeśli pozostawisz ten kafelek aktywny, pamiętaj, że bezpośrednie opuszczenie nadgarstka może spowodować przypadkowe operacje.

2.4.4 Jak zmienić płytki ULP?

Po odblokowaniu wyświetlacza ULP, obrócenie korony w prawo lub w lewo spowoduje sekwencyjne przełączanie płytek ULP w kolejności rosnącej i malejącej.



2.5 Ustawienia wyświetlacza ULP

Opcja ustawień wyświetlacza ULP znajduje się w menu ustawień systemu.

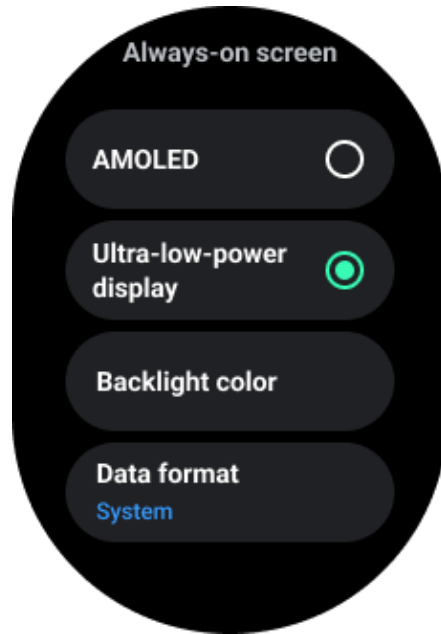
Aby uzyskać szczegółowe informacje, przejdź do „Ustawienia -> Wyświetlacz -> Zawsze włączony ekran”.

2.5.1 Jak skonfigurować ekran zawsze włączony?

W ustawieniach ekranu Zawsze włączony dostępne są dwie opcje wyświetlania: kolorowy wyświetlacz AMOLED i wyświetlacz ULP o niskim poborze mocy.

Wyświetlacz ULP jest wstępnie wybrany jako opcja domyślna. Możesz zmienić na swoją ulubioną opcję.

Uwaga: w trybie Essential obsługiwany jest wyłącznie wyświetlacz ULP w przypadku ekranu stale włączonego. Oznacza to, że jeśli wybierzesz AMOLED jako ekran Always-on, będzie to dotyczyło tylko trybu Smart. Gdy zegarek przejdzie w tryb Essential, zawsze włączony ekran automatycznie przełączy się na wyświetlacz ULP.

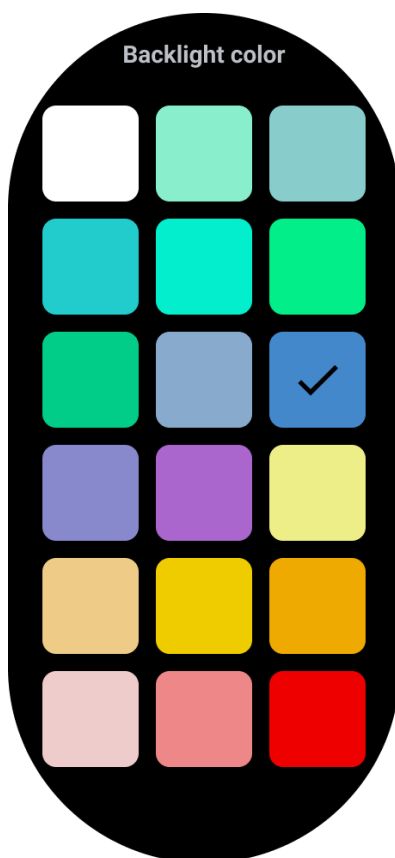


2.5.2 Jakie opcje są dostępne w przypadku wyświetlania ULP?

Gdy wyświetlacz ULP jest używany jako ekran zawsze włączony, można dostosować kolor podświetlenia i format daty.

2.5.2.1 Ustawienia podświetlenia

Możesz wybrać preferowany kolor podświetlenia spośród predefiniowanych opcji kolorów.



2.5.2.2 Dynamiczne podświetlenie strefy tętna

Podczas ćwiczeń kolor podświetlenia wyświetlacza ULP służy do wskazywania aktualnej strefy tętna ćwiczeń.

Możesz łatwo znaleźć swoją strefę tętna, przechylając nadgarstek, aby włączyć podświetlenie.

Podświetlenie strefy Daynamic HR jest dostępne dla aplikacji treningowych opartych na TicExercise i WHS.



Strefy tętna są określane jako procent maksymalnego tętna (maks. HR), który można w przybliżeniu obliczyć za pomocą wzoru „220 minus Twój wiek”.

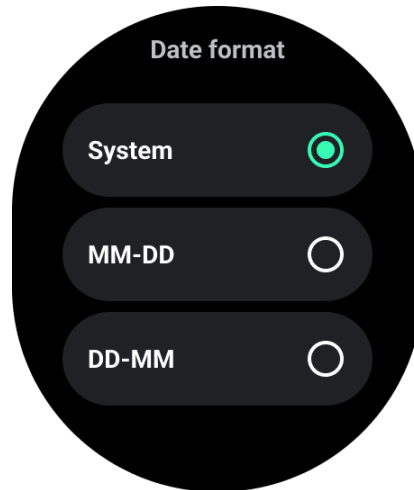
- Spoczynek: poniżej 50% wartości maksymalnej. HR
- Rozgrzewka: 50% do 60% maks. HR
- Spalanie tłuszczu: 60% do 70% maks. HR
- Kardio: 70% do 90% maks. HR
- Beztlenowy: 90% do 99% maks. HR
- Niebezpieczne: Osiąga lub przekracza Max. HR

Uwaga: Strefy tętna zdefiniowane przez różne aplikacje treningowe mogą się różnić i mogą różnić się od powyższych definicji.

2.5.2.3 Format daty

Obsługuje formaty DD-MM i MM-DD.

Domyślnie będzie działać zgodnie z ustawieniami systemu, ale możesz też samodzielnie wybrać preferowaną metodę wyświetlania.

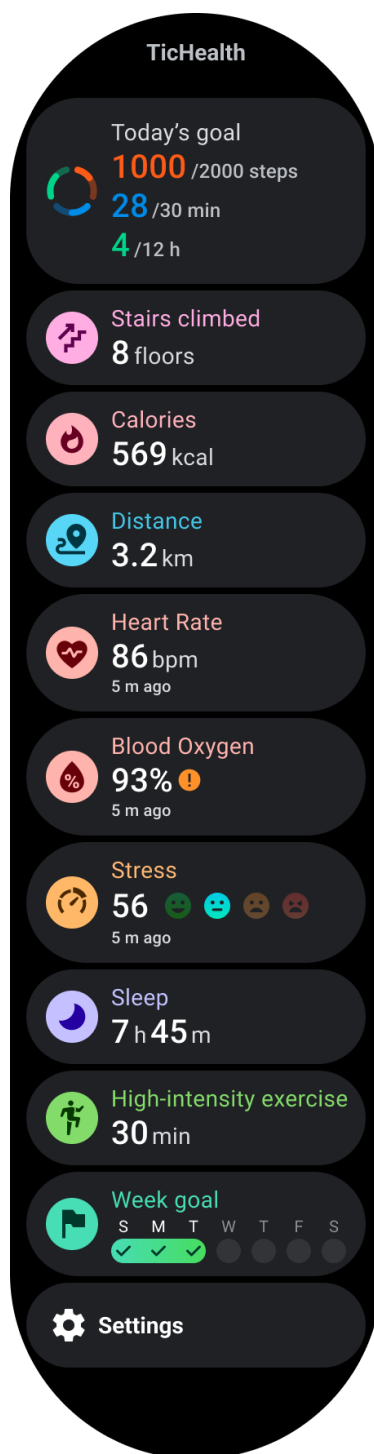


3. Funkcje zdrowotne

3.1 TicHealth wszystko w jednym

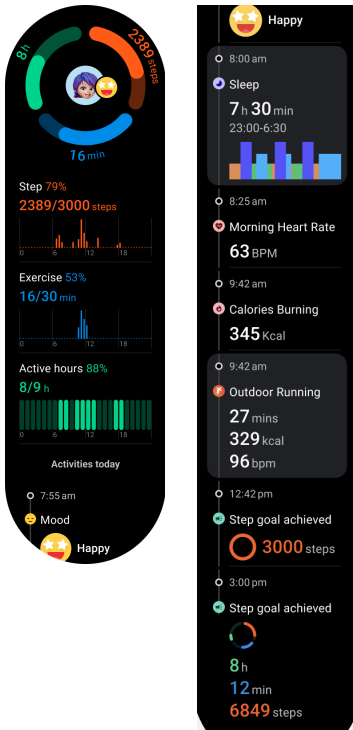
TicHealth może rejestrować i wyświetlać historię ćwiczeń oraz wszystkie dane dotyczące zdrowia w ciągu dnia, ze wszystkimi informacjami w skrócie.

Dane dotyczące zdrowia obejmują: codzienną aktywność, tętno, natlenienie krwi, stres, sen.



3.1.1 Codzienna aktywność

Możesz sprawdzić swój aktualny dzienny status, w tym liczbę kroków, godziny aktywności i czas ćwiczeń.



Streszczenie

- Czerwony pierścień przedstawia codzienne kroki
- Zielony pierścień reprezentuje dzienną liczbę godzin aktywności (150 kroków na godzinę liczonych jako jednogodzinna aktywność)
- Niebieski pierścień oznacza codzienny czas ćwiczeń.



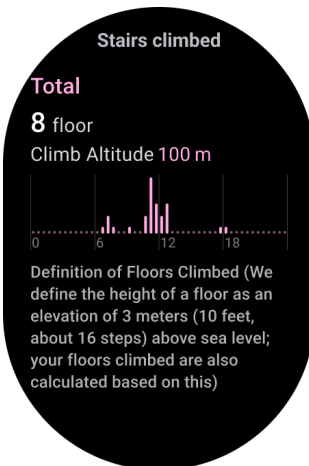
Kalorie

- Całkowita liczba spalonych dzisiaj kalorii



Dystans

- Całkowity dystans, który dzisiaj przeszedłeś



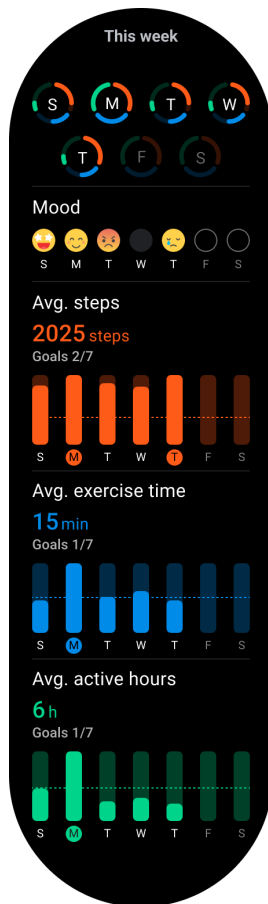
Weszli po schodach

- Całkowita liczba pokonanych dzisiaj pięter i całkowita wysokość



Ćwiczenia o wysokiej intensywności

- Całkowita liczba minut, w których dzisiaj wykonałeś ćwiczenia o wysokiej intensywności
- Pasek postępu wskazuje, jak daleko udało Ci się osiągnąć swój cel na dany dzień
-



3.1.1.1 Ustawienia codziennej aktywności

Możesz ustawić dzienną liczbę kroków, czas ćwiczeń i cele godzin aktywności w Ustawieniach -> Cele dzienne.

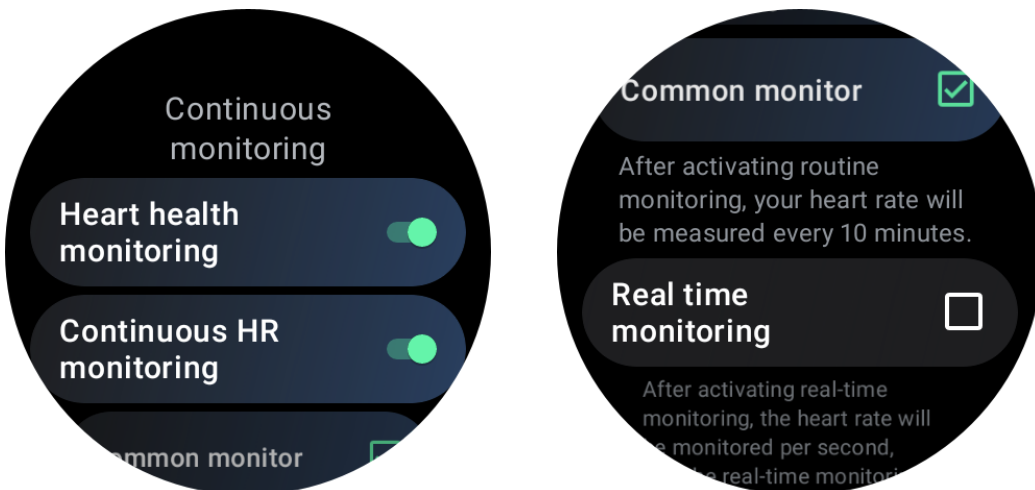
3.1.2 Zdrowie serca

3.1.2.1 Monitorowanie zdrowia serca

Funkcja monitorowania stanu serca umożliwia wykrywanie i monitorowanie problemów związanych z nieregularnym biciem serca, w tym tachykardią, bradykardią i migotaniem przedsionków (AFib). Pomoże to monitorować zdrowie serca. Ta funkcja może nie być dostępna w zależności od modelu.

3.1.2.2 Rozpocznij ręczne testowanie stanu serca

Użytkownicy mogą ręcznie sprawdzić lub włączyć 24-godzinny automatyczny monitoring. Jeśli chcesz sprawdzić ręcznie, naciśnij przycisk „Zmierz”, co spowoduje przejście do strony pomiaru. Po zakończeniu pomiaru wyświetlony zostanie wynik.



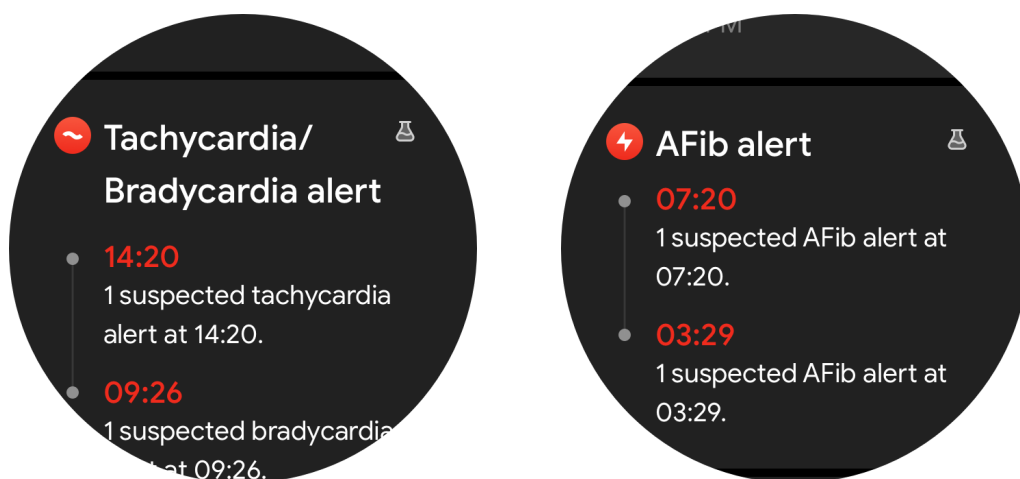
3.1.2.3 Skonfiguruj automatyczne monitorowanie przez całą dobę

Aby włączyć monitorowanie 24-godzinne, przejdź do TicHealth -> Ustawienia -> Monitorowanie stanu serca -> włącz monitorowanie zdrowia serca.

3.1.2.4 Wyświetl nienormalny alert

W przypadku nieprawidłowych danych po stronie zegarka pojawi się powiadomienie.

Wyniki monitorowania zegarka będą zawierać wyłącznie wyniki monitorowania stanu serca z bieżącego dnia. Dane historyczne można przeglądać w aplikacji Mobvoi Health.



Uwaga: Wynik pomiaru może zależeć od takich czynników, jak sposób noszenia i powierzchnia kontaktu ze skórą. Służy wyłącznie do celów informacyjnych i nie jest zalecany jako podstawa do diagnozy.

3.1.3 Tętno

3.1.3.1 Zmień ustawienia pomiaru tętna

- W aplikacji Tichealth przewiń w dół strony
- Kliknij Ustawienia
- Przewiń do ustawienia współczynnika kondycji
- Włącz monitorowanie 24-godzinne.



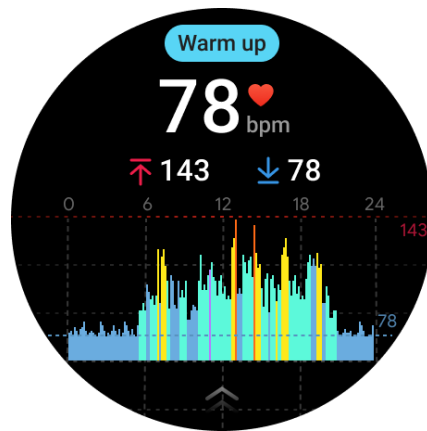
Po włączeniu mogą wybrać częstotliwość monitorowania, która obejmuje monitorowanie wspólne i monitorowanie w czasie rzeczywistym.



1. Wspólne monitorowanie: Dane są wyświetlane z częstotliwością jednego punktu danych co 10 minut.
2. Monitorowanie w czasie rzeczywistym: Dane są wyświetlane na podstawie gromadzenia danych w czasie rzeczywistym.

3.1.3.2 Zmierz tętno ręcznie

W aplikacji TicHealth naciśnij ikonę „Odśwież”, aby rozpocząć pomiar.



Uwaga: Minimalny czas wyświetlania wynosi 1 minutę. Okres krótszy niż jedna minuta liczy się jako 1 minuta.

3.1.3.3 Alarm tętna spoczynkowego

Aby włączyć alarm tętna spoczynkowego, przejdź do TicHealth -> Powiadomienia -> Alarm tętna spoczynkowego, włącz alarm tętna spoczynkowego.

Gdy tętno przekroczy ustawioną wartość przez dziesięć kolejnych minut w stanie spoczynku, wyświetli się komunikat ostrzegawczy.



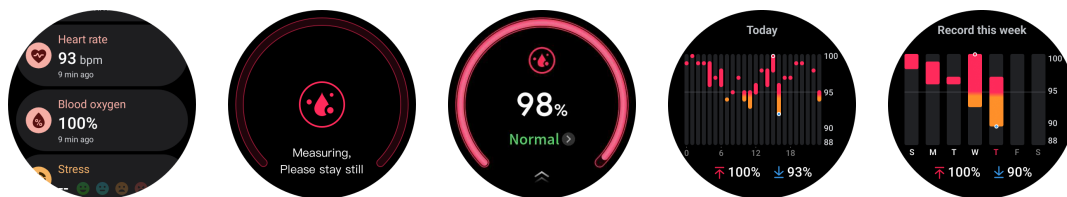
Uwaga: Wynik pomiaru może zależeć od takich czynników, jak sposób noszenia i powierzchnia kontaktu ze skórą. Służy wyłącznie do celów informacyjnych i nie jest zalecany jako podstawa do diagnozy.

3.1.4 Tlen we krwi

3.1.4.1 Zmierz ręcznie zawartość tlenu we krwi

Naciśnij obrotową koronkę, aby wyświetlić listę aplikacji, wybierz TicHealth, następnie wprowadź zawartość tlenu we krwi i możesz rozpocząć pomiar tlenu we krwi.

Podczas pomiaru nie ruszaj się. Jeżeli podczas pomiaru zostanie wykryty jakikolwiek ruch, może to spowodować znaczne odchylenie mierzonej wartości lub błąd pomiaru.



3.1.4.2 Skonfiguruj automatyczne monitorowanie przez całą dobę

Przesuń palcem w dół i dotknij ikony „Ustawienia”, aby włączyć 24-godzinne automatyczne monitorowanie w tle.

3.1.5 Spać

3.1.5.1 Monitoruj swój sen

Zegarek może automatycznie wykryć stan snu i zapisać dane dotyczące snu, jeśli jest noszony podczas snu. Na zegarku możesz wyświetlić dane dotyczące snu z ostatniej nocy.



Zegarek po podłączeniu do sparowanego smartfona lub sieci Wi-Fi bez trudu synchronizuje dane śledzenia snu z chmurą, umożliwiając dostęp i przeglądanie kompleksowych historycznych zapisów snu za pośrednictwem aplikacji Mobvoi Health na telefonie.

3.1.5.2 Monitorowanie częstości oddechów podczas snu

Użytkownicy mogą włączyć przełącznik częstości oddechów podczas snu w ustawieniach. Po włączeniu będzie monitorować częstość oddechów podczas snu użytkownika i wyświetlać wykres danych, średnią, maksymalną i minimalną częstość oddechów w szczegółach snu.



3.1.5.3 Monitorowanie poziomu tlenu we krwi podczas snu

1. Użytkownicy mogą włączyć przełącznik poziomu tlenu we krwi podczas snu w ustawieniach i wybrać częstotliwość monitorowania poziomu tlenu we krwi podczas snu.



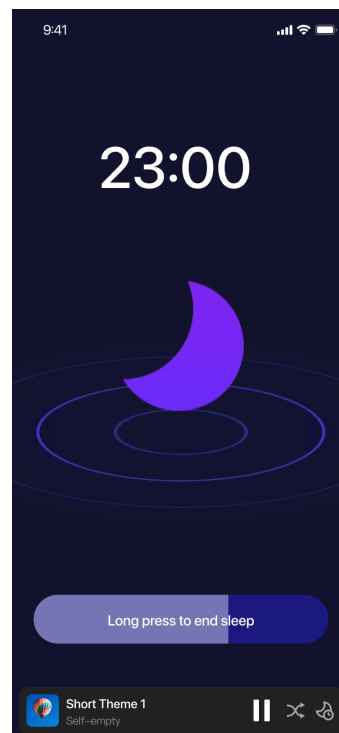
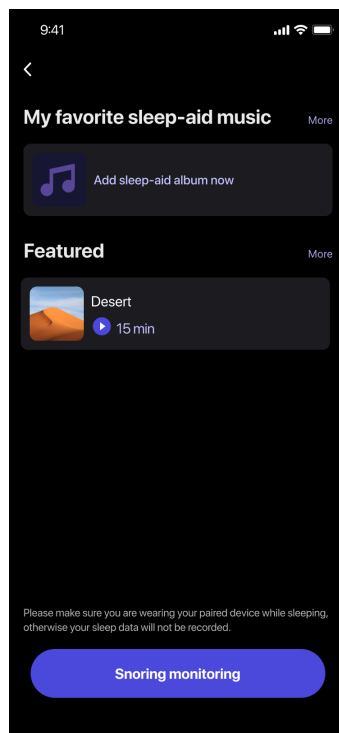
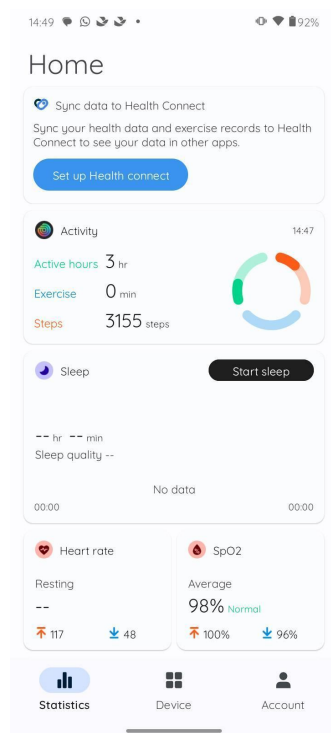
2. Częstotliwość monitorowania poziomu tlenu we krwi podczas snu można ustawić na jeden z trzech trybów: raz na godzinę, raz na 30 minut lub monitorowanie w czasie rzeczywistym. Dane dotyczące tlenu we krwi podczas snu będą wyświetlane zgodnie z wybraną częstotliwością monitorowania.



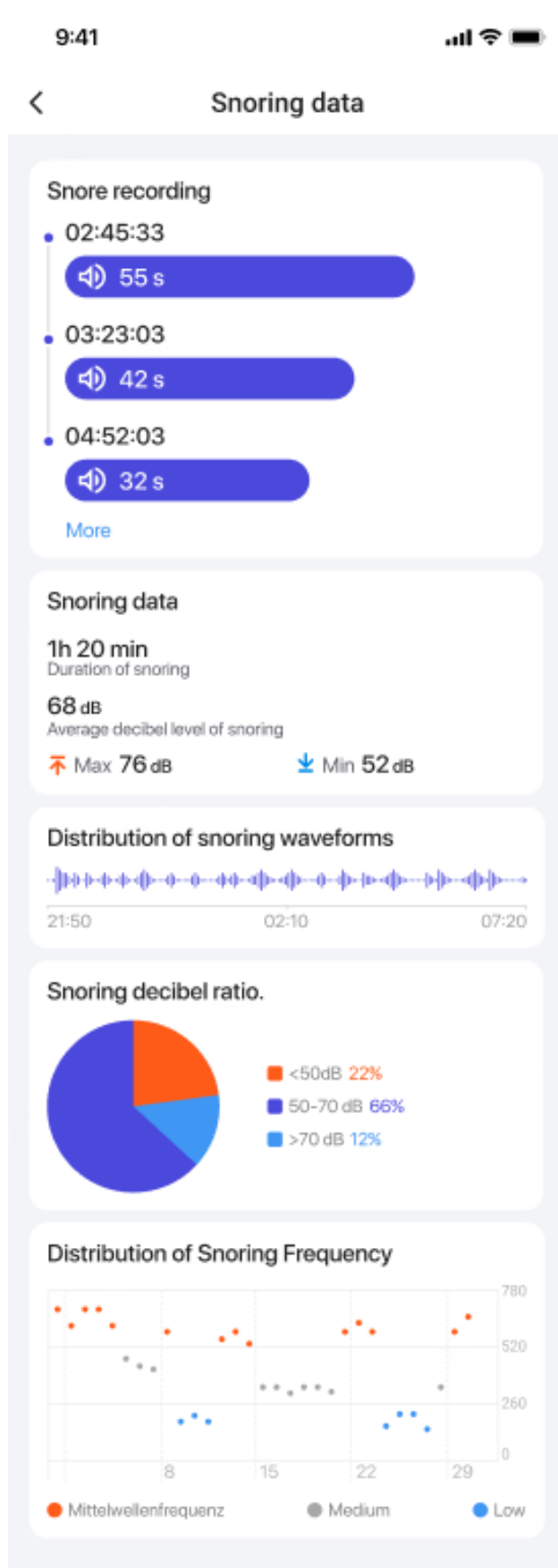
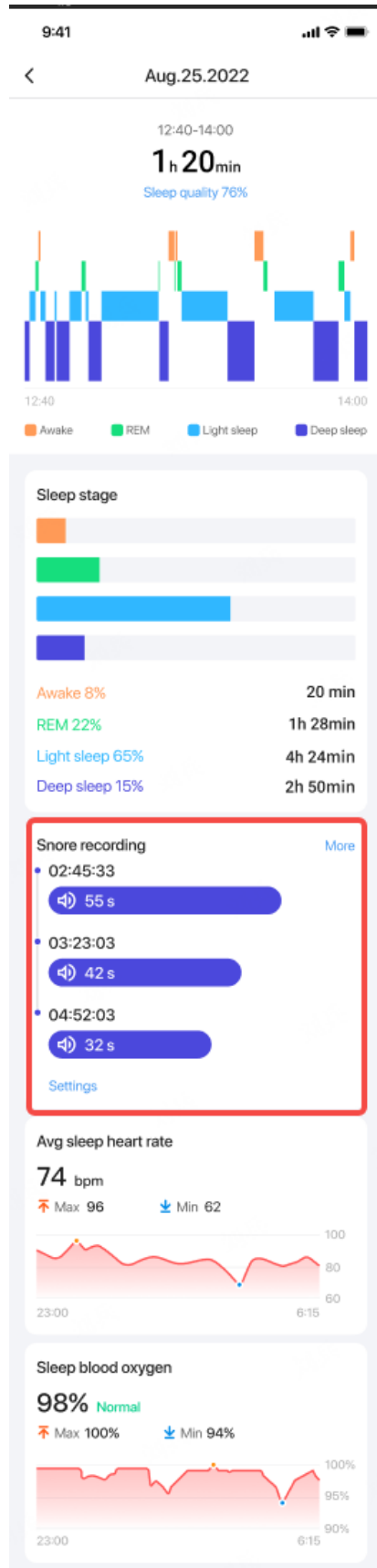
3.1.5.4 Monitorowanie chrapania

W aplikacji „Mobvoi Health” dostępny jest monitor chrapania. Otwórz aplikację Mobvoi Health, znajdź kartę snu i naciśnij przycisk Uśpij teraz. Kliknij przycisk monitorowania chrapania, gdy będziesz gotowy do snu.

Monitorowanie chrapania wykorzystuje algorytmy sztucznej inteligencji, aby automatycznie identyfikować chrapanie i analizować chrapanie w ciągu nocy, pomagając Ci lepiej zrozumieć poziom chrapania podczas snu.



- Kliknij dzienny raport dotyczący snu
- Można wyświetlić trzy nagrania chrapania. Kliknięcie ich umożliwia odtworzenie własnych nagrań chrapania
- Kliknij więcej i zobacz dane dotyczące chrapania
- Wyświetl dane dotyczące chrapania, rozkład przebiegów chrapania i rozkład częstotliwości chrapania.



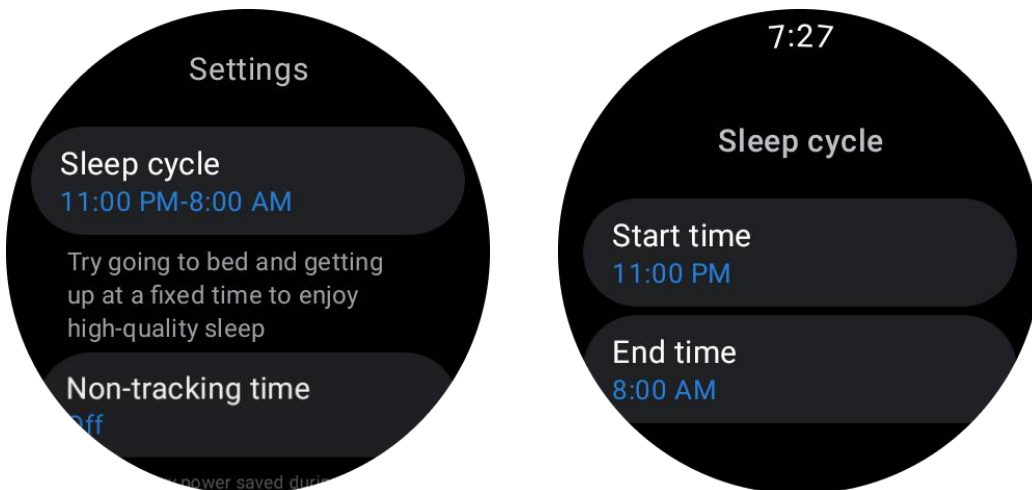
Uwaga: Dlaczego błędnie rozpoznaje się sen?

1. Monitorowanie snu zależy od aktywności organizmu. Na przykład długotrwały stan bezruchu może zostać błędnie uznany za sen.
2. Ponieważ algorytm snu potrzebuje trochę czasu na ocenę, czas snu krótszy niż 1 godzina może nie zostać zarejestrowany.

3.1.5.5 Ustaw cykl snu

Możesz ustawić własny cykl snu (godzina pójścia spać, pora wstania), aby sprawdzić, czy osiągniesz oczekiwany czas trwania. Jeśli o określonej godzinie nadal będziesz spać, włączysz alarm snu; nie zabrzmi, jeśli obudzisz się wcześniej.

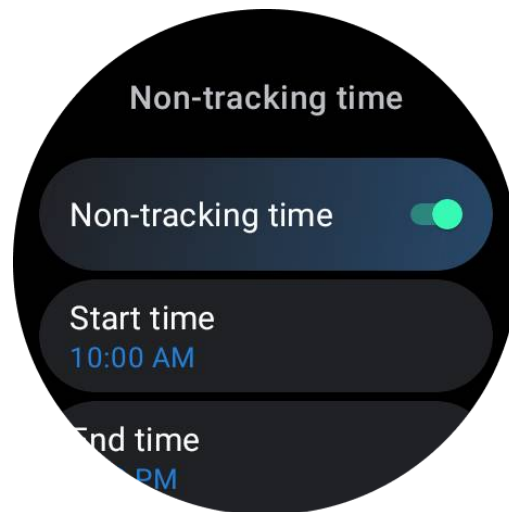
Stuknij ikonę ustawień -> Cykl snu.



3.1.5.6 Ustaw czas bez śledzenia

Możesz ustawić „Czas bez śledzenia”, podczas którego dane dotyczące snu nie będą rejestrowane, aby uniknąć niepotrzebnego okresu czasu.

Kliknij ikonę ustawień -> Czas bez śledzenia.



3.1.6 Stres

Pomiar stresu jest wynikiem obliczeń opartych na danych dotyczących zmienności tętna (HRV) mierzonych przez czujniki fotoelektryczne. HRV odnosi się do zmian różnicy kolejnych cykli bicia serca.

- Pomiar należy wykonywać w stanie spokojnym, aby uzyskać stabilne dane.
- Dokładność danych jest również zagrożona, jeśli zegarek jest noszony zbyt luźno lub ciasno. Najlepiej nosić go wygodnie na ramieniu.
- Palenie, picie, pójście spać lub przyjmowanie leków również mają wpływ na dane.
- To nie jest wyrób medyczny, a wartości służą wyłącznie celom informacyjnym.
- Jeżeli pomiar wykonywany jest każdorazowo w ustalonym czasie i stanie zużycia, pomaga to w wykryciu zmęczenia.
- Wyniki testów wskazują na ocenę jakościową, np. wysoki poziom stresu lub brak stresu.
- Jeśli czujesz się przygnębiony psychicznie, rozładuj stres, ćwicząc lub biorąc głębokie oddechy.

3.1.6.1 Zmierz swój poziom stresu

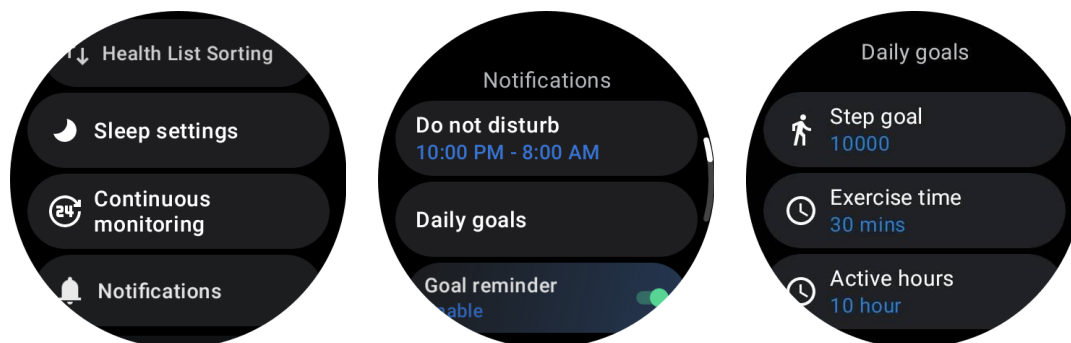
- Uruchom TicHealth
- Przewiń do stresu i kliknij
- Naciśnij lewy przycisk, aby zmierzyć i wyświetlić dane dotyczące napięcia
- Naciśnij prawy przycisk, aby rozpocząć ćwiczenia oddechowe.



3.1.7 Inne funkcje i ustawienia

3.1.7.1 Ustaw swoje codzienne cele

- Uruchom aplikację TicHealth i dotknij ikony ustawień
- Kliknij Powiadomienia
- Uzyskiwać **Codzienne cele**



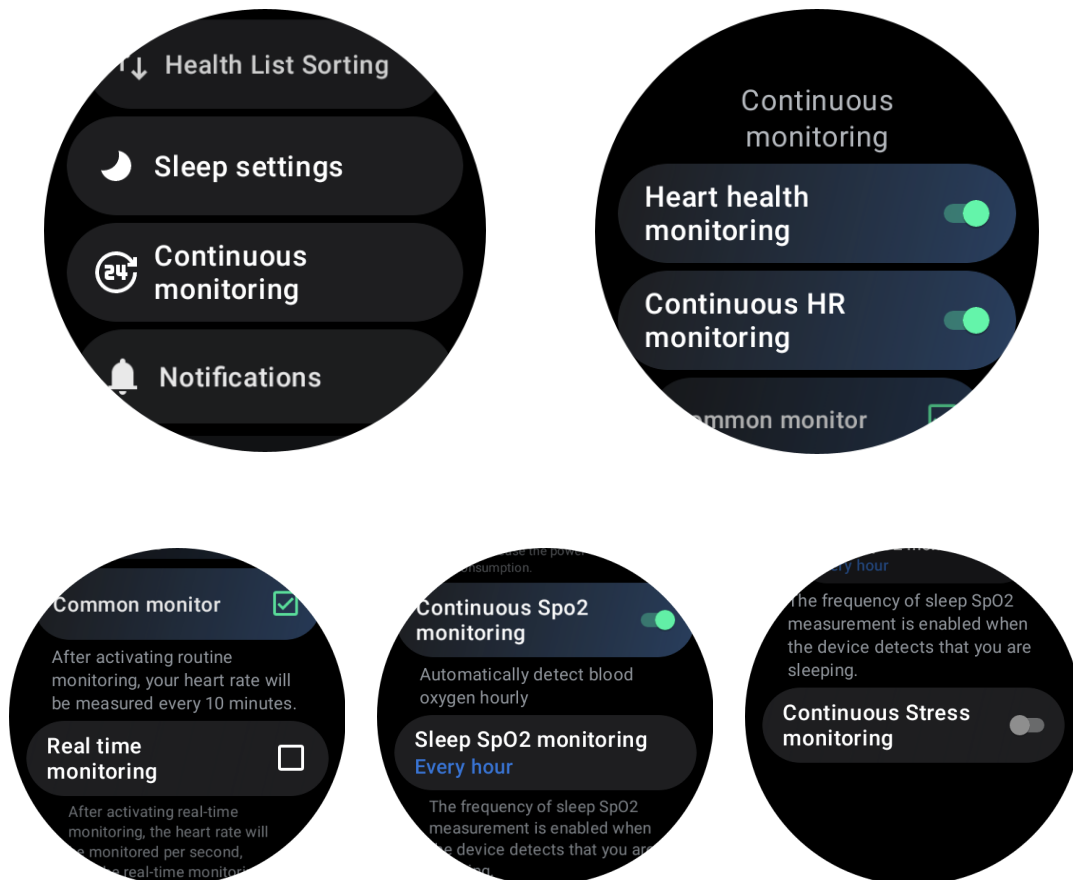
3.1.7.2 Ciągłe monitorowanie

Możesz kliknąć opcję ciągłego monitorowania, aby zarządzać monitorowaniem 24-godzinnym, w tym:

- Monitorowanie stanu serca: aby ustawić częstotliwość monitorowania
- Ciągłe monitorowanie tętna: Aby umożliwić całodobowe monitorowanie tętna
- Ciągłe monitorowanie poziomu tlenu we krwi: Aby umożliwić całodobowe monitorowanie

poziomu tlenu we krwi

- Monitorowanie poziomu tlenu we krwi podczas snu: Umożliwia monitorowanie poziomu tlenu we krwi podczas snu
- Ciągłe monitorowanie stresu: Aby umożliwić całodobowe monitorowanie stresu

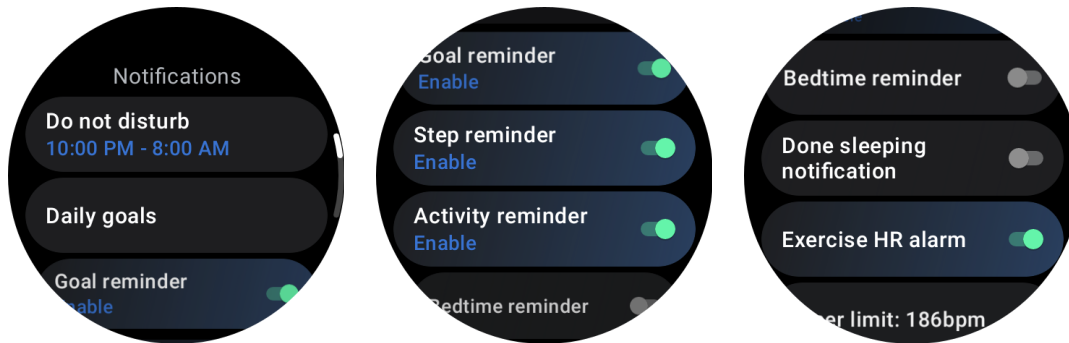


3.1.7.3 Ustaw powiadomienia

Możesz dotknąć **Powiadomienia** do zarządzania powiadomieniami TicHealth, w tym:

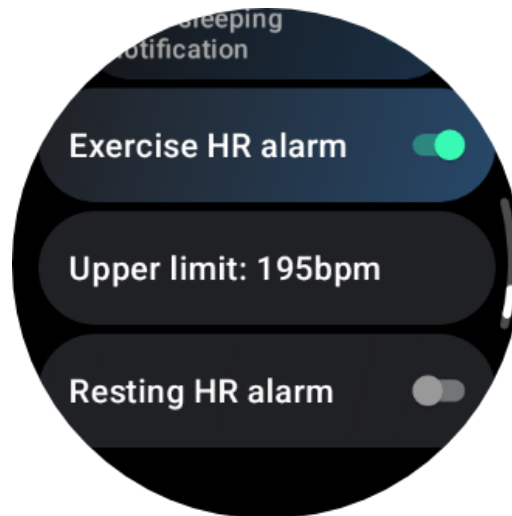
- Nie przeszkadzać: ustaw opcję Nie przeszkadzać, aby wyciszyć powiadomienia TicHealth
- Przypomnienie o celu: Aby otrzymać powiadomienie po osiągnięciu wyznaczonego celu
- Przypomnienie o krokach: aby otrzymać powiadomienie po osiągnięciu 80% docelowej liczby kroków
- Przypomnienie o aktywności: Przypomina o konieczności wstania i poruszania się co godzinę.

- Przypomnienie o porze snu: Przypomina o konieczności pójścia do łóżka.
- Powiadomienie o zakończeniu snu: aby otrzymać powiadomienie o zakończeniu snu.
- Alarm tętna ćwiczeń: Aby otrzymać powiadomienie, gdy tętno będzie zbyt wysokie podczas ćwiczeń.



3.1.7.4 Alarm tętna ćwiczeń

Aby włączyć alarm tętna podczas ćwiczeń, przejdź do TicHealth -> Powiadomienia -> Alarm tętna ćwiczeń -> włącz alarm tętna podczas ćwiczeń.



3.2 TikOddychaj

3.2.1 Zrelaksuj się oddychając

Stuknij aplikację Breathe i stuknij przycisk Start, aby rozpocząć ćwiczenie oddechowe. Aplikacja pokaże zmiany wartości stresu i tętna po zakończeniu ćwiczenia.



3.2.2 Ustaw czas oddychania

W aplikacji „TicBreathe” domyślny czas trwania wynosi 1 minutę. Kliknięcie czasu trwania oddychania zwiększa się o 1 do 5 minut.

Czas trwania ćwiczenia oddechowego można regulować, obracając przycisk korony lub dotykając obszaru „Czas trwania”.

3.3 Pomiar jednym dotknięciem

1. Po otwarciu aplikacji pomiarowej obsługiwanej jednym kliknięciem użytkownicy muszą poczekać około 90 sekund, aby uzyskać wskaźniki stanu zdrowia, takie jak tętno, natlenienie krwi i poziom stresu.
2. Na stronie wyników użytkownicy mogą kliknąć dane na liście, aby przejść do odpowiedniej aplikacji. Na przykład, jeśli użytkownik dotknie tętna na stronie wyników, zostanie przekierowany do aplikacji TicPulse.



4. Ćwiczenia Tic

4.1 Zacznij korzystać z aplikacji TicExercise na zegarku

4.1.1 Wybierz ćwiczenie

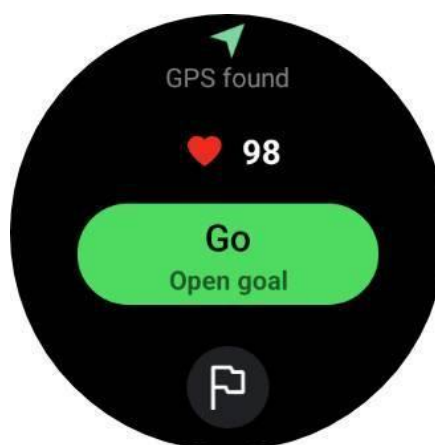
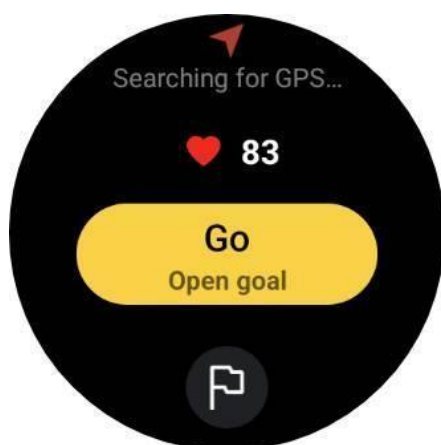
- Otwórz aplikację TicExercise na zegarku, a następnie przesunij palcem w dół do ćwiczenia, które chcesz wykonać.
- Jeżeli na domyślnej liście ćwiczeń nie znajdziesz tego, czego szukasz, naciśnij przycisk „Dodaj”.
- Aplikacja TicExercise oferuje ponad 110 różnych rodzajów ćwiczeń do wyboru, obejmujących różne kategorie, w tym: Outdoor, siłownia, trening aerobowy, trening siłowy, trening podstawowy, sporty wodne, sporty zimowe, sporty z piłką, sporty ekstremalne i inne .



4.1.2 Przygotowanie przed rozpoczęciem

Po wybraniu treningu przejdziesz do etapu przygotowawczego.

W tym czasie zegarek rozpocznie monitorowanie tętna i rozpocznie lokalizację GPS. Po potwierdzeniu stabilnego tętna i sygnału GPS przycisk Start zmieni kolor z pomarańczowego na zielony, wskazując gotowość do pracy.



4.1.2.1 Pozycjonowanie GPS

Przy pierwszym użyciu lub po długim okresie bezczynności czas pozycjonowania GPS może się wydłużyć. Zaleca się lokalizację na otwartej przestrzeni bez przeszkód podczas pozycjonowania. Połóż zegarek płasko na klatce piersiowej, ekranem skierowanym do góry, w stronę nieba.

Zaleca się, aby przed rozpoczęciem aktywności poczekać, aż pozycjonowanie GPS zakończy się pomyślnie. Jeśli rozpoczniesz bez ustalenia pozycji GPS, części trasy nie zostaną zapisane, a dane ćwiczeń mogą być niedokładne. W szczególności sygnał GPS może stać się niestabilny

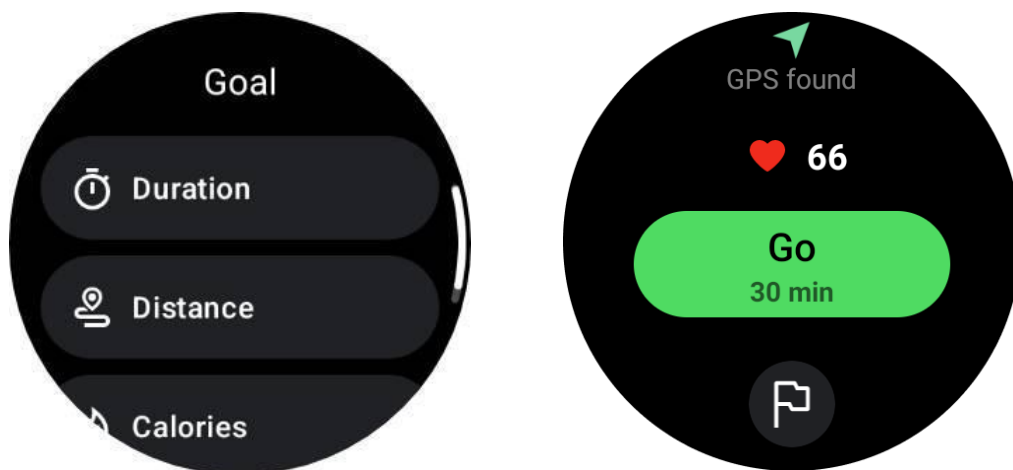
podczas ruchu, co będzie miało wpływ na czas pozycjonowania GPS.



4.1.2.2 Wyznacz cel

Na tym etapie możesz także wyznaczyć konkretny cel dla swojego ćwiczenia.

Dotykając ikony flagi, możesz wybrać cel związany z czasem trwania, dystansem, kaloriami, krokami lub okrążeniami, w zależności od rodzaju ćwiczenia. Po ustaleniu celu zostanie on wyświetlony na przycisku Start.

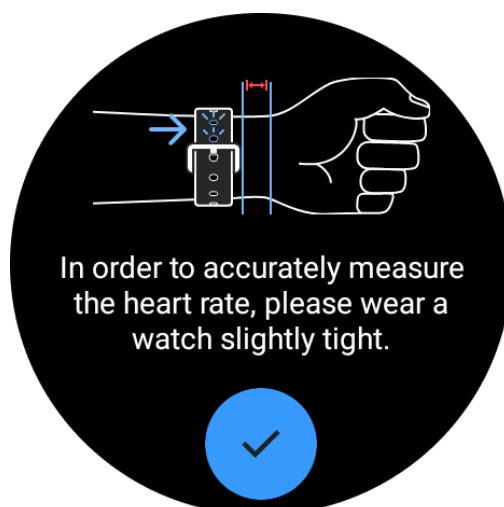


4.1.2.3 Zalecenia dotyczące noszenia

Przed ćwiczeniami załóż zegarek mocniej niż zwykle, aby zapobiec przyleganiu czujnika tętna do skóry z powodu potu, co może mieć wpływ na dokładność wartości tętna.

Zegarek MUSI być umieszczony w odległości co najmniej jednego palca od kości nadgarstka, tak aby zgięcie nadgarstka nie dotykało fizycznie zegarka.

Proszę zapoznać się z poniższym obrazkiem:



Uwaga: Nadmierne owłosienie nadgarstków i tatuaże mogą wpływać na dokładność wartości tętna.

4.1.3 Wyświetlanie wskaźników podczas ćwiczenia

Podczas ćwiczenia TicExercise wyświetla wskaźniki, takie jak czas trwania, strefa tętna, kalorie, tempo i prędkość oraz dystans, aby pomóc Ci monitorować postępy.

Wskaźniki stron po prawej stronie ekranu wskazują, ile stron danych jest obsługiwanych dla wybranego ćwiczenia. Możesz przełączać się między różnymi stronami, obracając koronkę lub przesuwając palcem w górę i w dół na ekranie, aby wyświetlić więcej wskaźników.

Dodatkowo możesz także używać kafelków ULP do przeglądania wskaźników treningu.

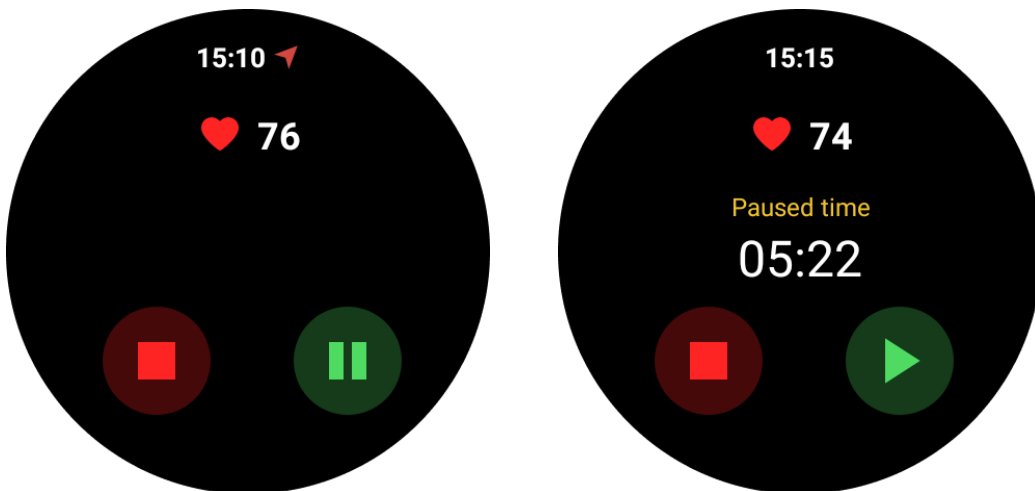


4.1.4 Wstrzymaj i wznów ćwiczenie

4.1.4.1 Sterowanie ręczne

Aby wstrzymać trening, po prostu przesun palcem w prawo w widoku wskaźników. Naciśnij przycisk „Pauza”, aby tymczasowo zatrzymać ćwiczenie. Gdy będziesz gotowy, aby kontynuować, po prostu dotknij „Wznów”.

Na ekranie widoczny jest czas, jaki upłynął od aktualnej przerwy.



4.1.4.2 Automatyczne wstrzymywanie i wznowianie

Funkcja automatycznej pauzy jest domyślnie wyłączona. Aby ją aktywować, przejdź do Ustawienia -> Automatyczna pauza.

Po włączeniu zegarek inteligentnie wstrzymuje i wznowia sesję treningową w odpowiedzi na zmiany w Twoim ruchu. W przypadku wykrycia wstrzymania ruchu na dole widoku wskaźników wyświetli się komunikat „Automatyczna pauza”.

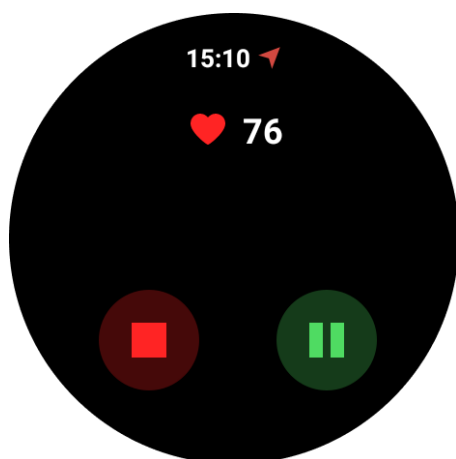
Jeśli podczas ćwiczeń chcesz wyłączyć funkcję automatycznej pauzy, możesz dotknąć obszaru „Automatyczna pauza” na dole, a następnie kliknąć „Wyłącz automatyczną pauzę” w wyskakującym okienku. Aby włączyć ją ponownie, przejdź do menu Ustawienia.



4.1.5 Zakończ ćwiczenie

Aby zakończyć trening, przesunąć palcem w prawo, naciśnij przycisk „Zakończ”, a następnie potwierdź, naciskając przycisk „✓”.

Następnie zostanie wyświetlone podsumowanie ćwiczenia.



4.2 Przeglądaj historyczne zapisy ćwiczeń

4.2.1 Przeglądaj za pomocą aplikacji TicExercise na zegarku

Na stronie głównej TicExercise (strona z listą ćwiczeń) możesz przesunąć palcem w lewo, aby wyświetlić więcej historycznych zapisów ćwiczeń.

Pociągając w dół, możesz uzyskać więcej zapisów historycznych z chmury.



4.2.2 Przeglądaj w aplikacji Mobvoi Health na swoim telefonie

Gdy zegarek jest podłączony do telefonu lub Wi-Fi, zapisy ćwiczeń zostaną automatycznie przesłane do chmury. Bardziej szczegółowe dane i wykresy możesz przeglądać w aplikacji Mobvoi Health na swoim telefonie.

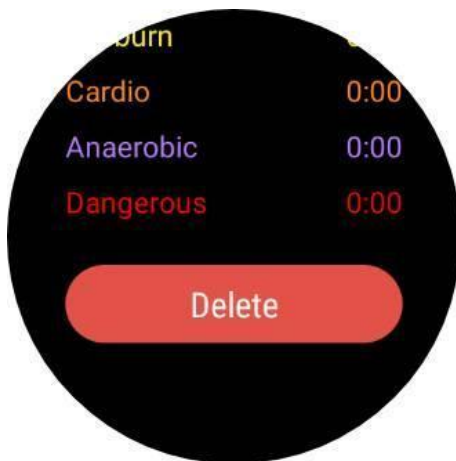


4.2.3 Usuń zapis ćwiczeń

Zapisy ćwiczeń możesz usunąć zarówno na zegarku, jak i na telefonie.

Uwaga: usuniętego zapisu ćwiczeń nie można odzyskać.

- Aby usunąć na zegarku: przejdź do strony historii ćwiczeń, wprowadź szczegóły ćwiczeń, przewiń w dół i dotknij przycisku „Usuń”.
- Aby usunąć na telefonie: przejdź do strony ze szczegółami ćwiczenia i dotknij przycisku „kosz” w prawym górnym rogu.



4.3 VO2 max i czas regeneracji

Zmaksymalizuj swój trening dzięki statystykom VO2 max i czasu regeneracji, zaprojektowanym z myślą o poprawie Twoich wrażeń fitness.

Ta funkcja obsługuje różne typy ćwiczeń, w tym

- Bieg na świeżym powietrzu
- Bieg w pomieszczeniu
- Spacer na świeżym powietrzu

- Kolarstwo



4.3.1 Jak włączyć i aktywować funkcję VO2 max i czasu regeneracji?

Tę funkcję i powiązany algorytm należy najpierw aktywować za pośrednictwem chmury.

Przed uruchomieniem aplikacji TicExercise upewnij się, że zegarek jest połączony z telefonem lub Wi-Fi. Następnie algorytm zostanie automatycznie aktywowany online.

Uwaga: po zresetowaniu i ponownym sparowaniu zegarka należy ponownie aktywować tę funkcję.

4.3.2 Dlaczego po zakończeniu ćwiczenia nie uzyskałem VO2 max?

Po pierwsze, funkcja i algorytm mogły nie zostać aktywowane. Aby ją aktywować, zapoznaj się z powyższym opisem.

Po drugie, intensywność ćwiczeń powinna być wykonywana na wystarczającym poziomie. Muszą zostać spełnione następujące warunki:

- Bieganie i chodzenie: Osiągnij średnią prędkość co najmniej 4 km/h w ciągu co najmniej 10 minut.
- Jazda na rowerze: Średnie tętno powinno przekraczać 60% rezerwy tętna (HRR) i utrzymywać stałą prędkość przez co najmniej 5 minut. Średnia prędkość potrzebna do utrzymania tego poziomu wysiłku różni się w zależności od terenu; na przykład podczas jazdy po płaskim terenie wymagana jest stała średnia prędkość 15 km/h.

Powyższe kryteria stanowią minimalne standardy szacowania VO2 max. Początkowy wynik

może nie być dokładny, ale wraz ze wzrostem częstotliwości ćwiczeń i utrzymywaniem wyższej intensywności ćwiczeń (np. dłuższego czasu trwania, wyższego średniego tętna, większej prędkości) doprowadzi to do dokładniejszych wyników szacunkowych.

Po trzecie, ponieważ mięśnie używane do każdej czynności mają różne zapotrzebowanie na tlen, co może powodować różnice w VO2 max. Zegarek posiada osobne obliczenia dla VO2 max podczas biegania i jazdy na rowerze. Na przykład, nawet jeśli VO2 max zostanie osiągnięte podczas biegania, jazda na rowerze nie przyniesie odczytu VO2 max, jeśli nie zostaną spełnione również warunki dla jazdy na rowerze.

4.3.3 Dlaczego nie uzyskałem czasu regeneracji po zakończeniu ćwiczenia?

Jeśli nie ma danych dotyczących czasu odzyskiwania, może to wskazywać na następujące możliwości:

- Funkcja i algorytm nie są aktywowane. Aby ją najpierw aktywować, zapoznaj się z powyższym opisem.
- Intensywność ćwiczeń jest stosunkowo niska, co charakteryzuje się:
 - Krótki czas trwania treningu
 - Niższe tętno podczas ćwiczeń lub brak danych dotyczących tętna
 - Niższe tempo lub prędkość

4.4 Mapa ciepła

Podczas treningów odbywających się na boisku, np. w piłce nożnej, rugby, tenisie itp., trajektorie ruchu nie są nieregularne, dlatego nie należy używać trasy do wyświetlania ścieżki ruchu. Dla tego rodzaju sportów dodano mapę ciepłą, która pokazuje obszary ruchu i poziomy aktywności.

Mapa ciepła obsługuje obecnie następujące typy treningów:

- Futbol amerykański
- Futbol australijski
- Koszykówka
- Frisbee
- Rugby
- Piłka nożna (piłka nożna)
- Tenis

Uwaga: w przypadku sportów zespołowych i zajęć kontaktowych należy dokładnie owinąć zegarek i zastosować środki ochronne, aby zapobiec przypadkowym obrażeniom innych osób.

4.4.1 Wybór rodzaju miejsca

W przypadku tych obsługiwanych treningów przed rozpoczęciem aktywności możesz wybrać, czy boisko ma być „na świeżym powietrzu”, czy „w pomieszczeniu”.



Ponadto, jeśli nie chcesz za każdym razem wybierać typu obiektu, możesz ustawić domyślny typ obiektu dla określonych aktywności w „Ustawienia -> Preferencje typu obiektu”.



Notatka:

1. Mapy ciepłe są rysowane na podstawie danych GPS i są skuteczne tylko w przypadku aktywności na świeżym powietrzu.

2. Zajęcia na świeżym powietrzu będą prowadzić do zwiększonego zużycia baterii ze względu na korzystanie z GPS, dlatego dokonaj wyboru na podstawie rzeczywistych warunków.

4.4.2 Jak wyświetlić mapę cieplną?

Po treningu możesz wyświetlić zapis ćwiczeń w aplikacji Mobvoi Health na swoim telefonie. Jeśli rekord dotyczy aktywności na świeżym powietrzu i zawiera dane GPS, zostanie wyświetlona mapa cieplna.

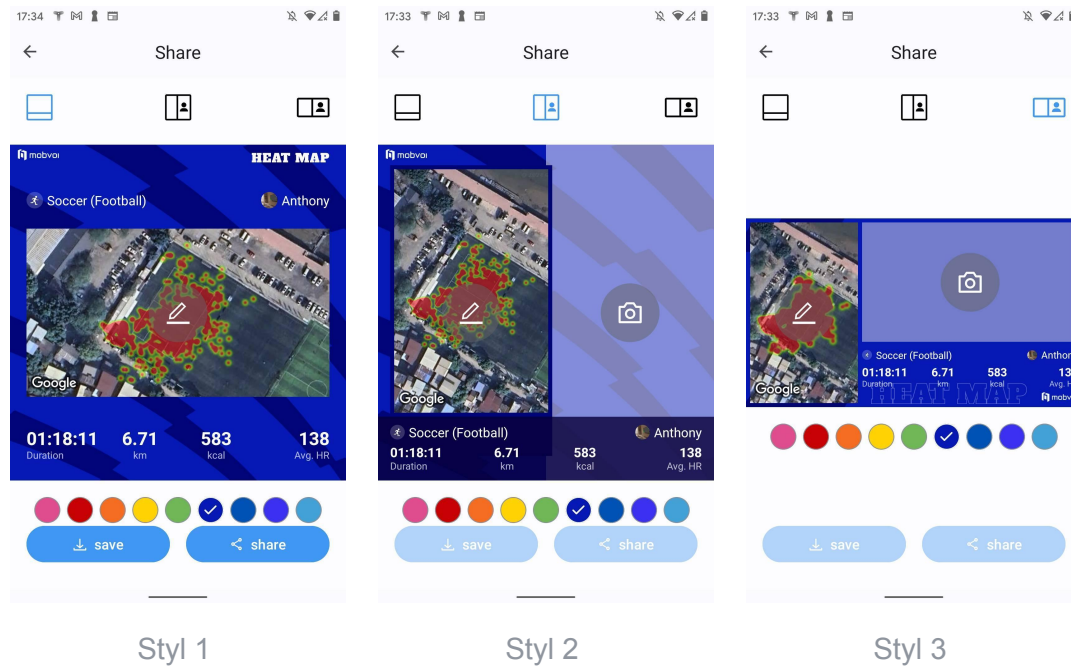


4.4.3 Udostępnij zapis mapy cieplnej

Na stronie szczegółów zapisu, klikając ikonę udostępniania w prawym górnym rogu, możesz udostępnić swój zapis treningu. W przypadku aktywności z mapą cieplną dostępne są trzy różne style do wyboru:

- Styl 1: Format kwadratowy (1:1) z mapą cieplną i danymi treningowymi.

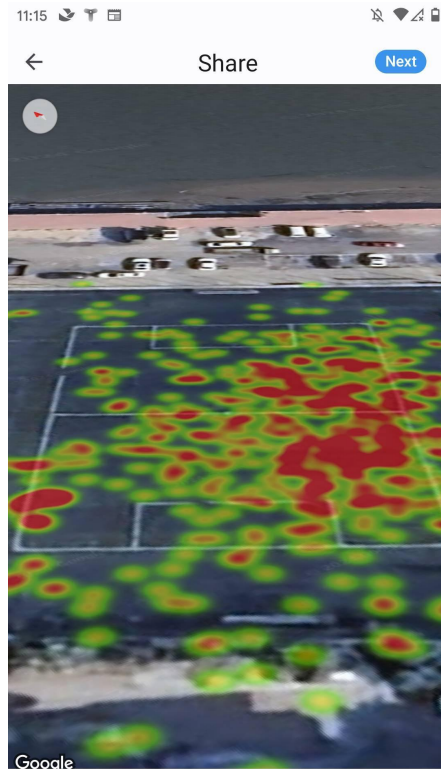
- Styl 2: Format kwadratowy (1:1) zawierający mapę cieplną, dane treningowe i zdjęcie portretowe w pionie (np. migawka osobista).
- Styl 3: Format panoramiczny (16:9) wyświetlający mapę cieplną, dane treningowe i poziome zdjęcie grupowe (np. zdjęcie drużyny).



Uwaga: w przypadku stylów 2 i 3 musisz wybrać zdjęcie, zanim będzie można je zapisać lub udostępnić.

Dla każdego stylu możesz

1. Zmien kolor motywu. Możesz wybierać spośród kolorów, które Ci się podobają lub które ściśle pasują do jednolitej palety zespołu.
2. Dostosuj mapę cieplną do preferowanego rozmiaru i kąta. Użyj jednego palca, aby przesunąć położenie mapy, a dwoma palcami, aby powiększyć, obrócić i zmienić perspektywę oglądania.



4,5 Typy ćwiczeń i domyślna lista ćwiczeń

Aplikacja TicExercise oferuje ponad 110 różnych rodzajów ćwiczeń, obejmujących różne kategorie, w tym: trening na świeżym powietrzu, siłownię, trening aerobowy, trening siłowy, trening podstawowy, sporty wodne, sporty zimowe, sporty z piłką, sporty ekstremalne i inne.

Wyświetl wszystkie obsługiwane typy ćwiczeń za pomocą domyślnej listy lub dodając więcej.

4.5.1 Domyślna lista ćwiczeń

Domyślna lista ćwiczeń znajduje się poniżej. Możesz dostosować listę, dodając, usuwając lub zmieniając kolejność ćwiczeń zgodnie ze swoimi preferencjami.

- Bieg na świeżym powietrzu
- Kolarstwo
- Spacer na świeżym powietrzu
- Trening siłowy
- Swobodny styl
- Bieg w pomieszczeniu
- Jazda na rowerze w pomieszczeniach

- Eliptyczny
- Maszyna do wiosłowania
- Wycieczka
- Pływanie w basenie
- Trening interwałowy o wysokiej intensywności
- Joga
- Pilates

4.5.2 Dodaj ćwiczenie

Przewiń listę ćwiczeń na dół i kliknij opcję „Dodaj”, aby dodać swoje ulubione ćwiczenia.

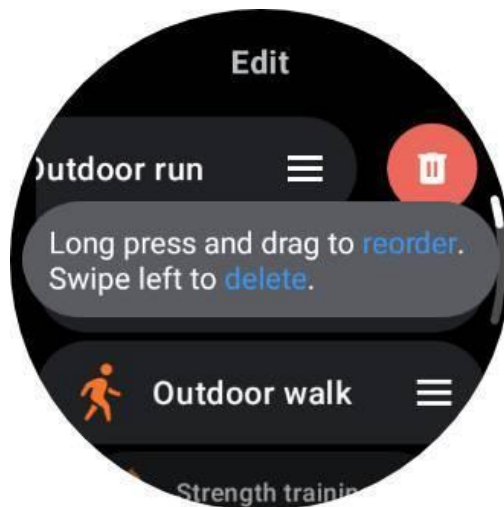
Możesz szybko znaleźć konkretne ćwiczenie, korzystając z kategorii lub sortowania alfabetycznego.



4.5.3 Zmień kolejność i usuń ćwiczenia

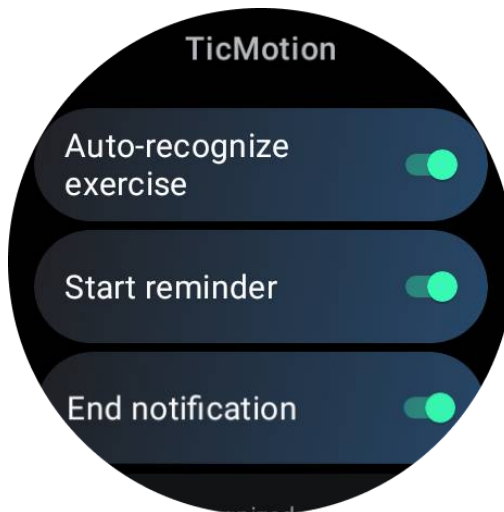
Przejdź do Ustawienia -> Ustawienia listy ćwiczeń, a następnie postępuj zgodnie z instrukcją:

- Naciśnij długo i przeciągnij, aby zmienić kolejność.
- Przesuń w lewo, aby usunąć.



4.6 TicMotion: automatyczne rozpoznawanie ćwiczeń

TicMotion to funkcja wykorzystująca zaawansowane algorytmy AI do automatycznego wykrywania, kiedy wykonujesz różne czynności, takie jak chodzenie, bieganie i jazda na rowerze. Nie musisz naciskać żadnych przycisków ani przesuwać ekranu, aby rozpocząć śledzenie; TicMotion robi to wszystko automatycznie.



4.6.1 Automatyczne rozpoznawanie ćwiczeń i obsługiwanych typów ćwiczeń

Aby włączyć TicMotion, przejdź do Ustawienia -> TicMotion i włącz opcję „Automatyczne rozpoznawanie ćwiczeń”. Następnie w menu „Rozpoznana aktywność” wybierz ćwiczenia, które chcesz śledzić.

- Chodzenie: domyślnie włączone. Należy pamiętać, że obsługiwane jest tylko szybkie chodzenie i spokojne chodzenie nie będzie rejestrowane.

- Uruchomienie: domyślnie włączone.
- Jazda na rowerze: Domyślnie wyłączone. Jazda na rowerze stacjonarnym nie zostanie wykryta.

Uwaga: TicMotion automatycznie wykrywa i śledzi dane dotyczące Twojej aktywności, w tym status GPS, co prowadzi do zwiększonego zużycia energii. Aby oszczędzać baterię, możesz całkowicie wyłączyć tę funkcję lub dla określonych typów ćwiczeń.

4.6.2 Faza przedidentyfikacyjna

Gdy zegarek wykryje, że stale wykonujesz określony rodzaj ruchu, wchodzi w fazę wstępnego rozpoznawania w celu automatycznego wykrycia.

W fazie wstępnego rozpoznawania zegarek inicjuje śledzenie parametrów treningu. Jednocześnie wyświetlacz ULP zmienia się z „kafelka ULP w trybie gotowości” na „kafelki ULP ćwiczeń”, zapewniając natychmiastowy dostęp do aktualnej strefy tętna i danych treningu.



Jeśli ruch będzie kontynuowany przez określony czas, zostanie utworzony zapis ćwiczeń. Jeśli nie, rekord zostanie usunięty.

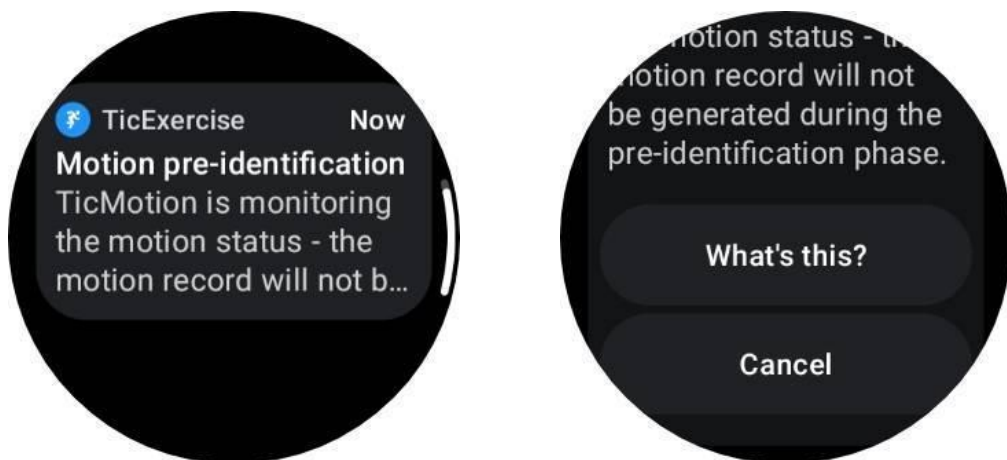
Kryteria nagrywania różnią się w zależności od rodzaju ruchu:

- Bieganie: ciągły bieg trwający dłużej niż jedną minutę.
- Chodzenie: Ciągły marsz przez pięć minut z rytmem przekraczającym 120 ruchów/min.
- Jazda na rowerze: Ciągła jazda na rowerze na świeżym powietrzu trwa dłużej niż pięć minut.

Jeśli nie chcesz rejestrować tego treningu, możesz kliknąć powiadomienie dotyczące wstępnej identyfikacji i wybrać „Anuluj”, aby odrzucić bieżące automatyczne wykrywanie.

Należy pamiętać, że anulowanie dotyczy tylko tego przypadku. Jeśli chcesz na zawsze zatrzymać automatyczne rejestrowanie określonego rodzaju ćwiczeń, możesz przejść do

ustawień TicMotion i wyłączyć śledzenie niektórych treningów, takich jak szybki chód, bieganie lub jazda na rowerze.



4.6.3 Rozpocznij przypomnienie

Zegarek rozpocznie automatyczne rejestrowanie treningu po spełnieniu kryteriów wstępnej identyfikacji.

Jeśli przypomnienie o rozpoczęciu jest włączone, pojawi się przypomnienie z wibracjami. W tym oknie możesz kontynuować aktywne ćwiczenie, aby wyświetlić więcej wskaźników, lub przerwać i odrzucić rejestrację.



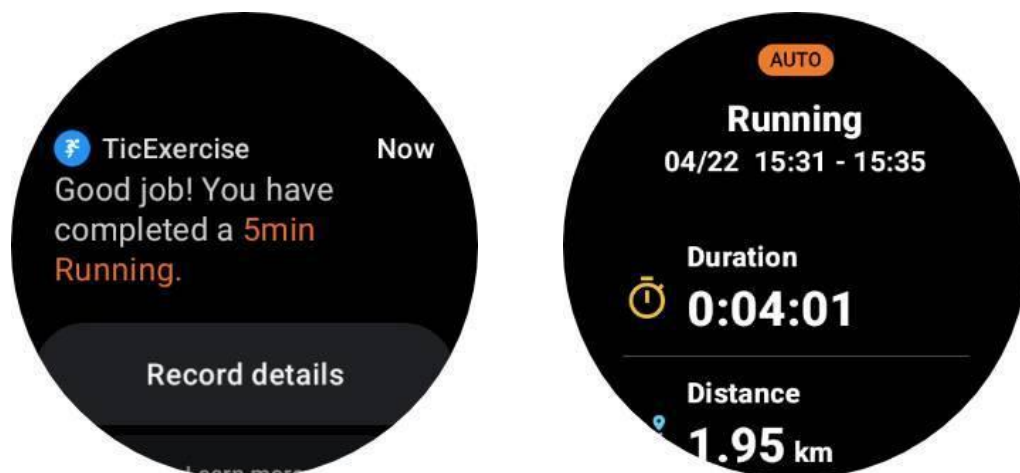
Wyłączenie przypomnienia o rozpoczęciu zatrzyma te powiadomienia, ale zegarek nadal będzie cicho śledził Twoją aktywność.

4.6.4 Zakończ powiadomienie

Gdy zegarek wykryje, że Twój ciągły ruch został na chwilę zatrzymany, automatycznie zakończy

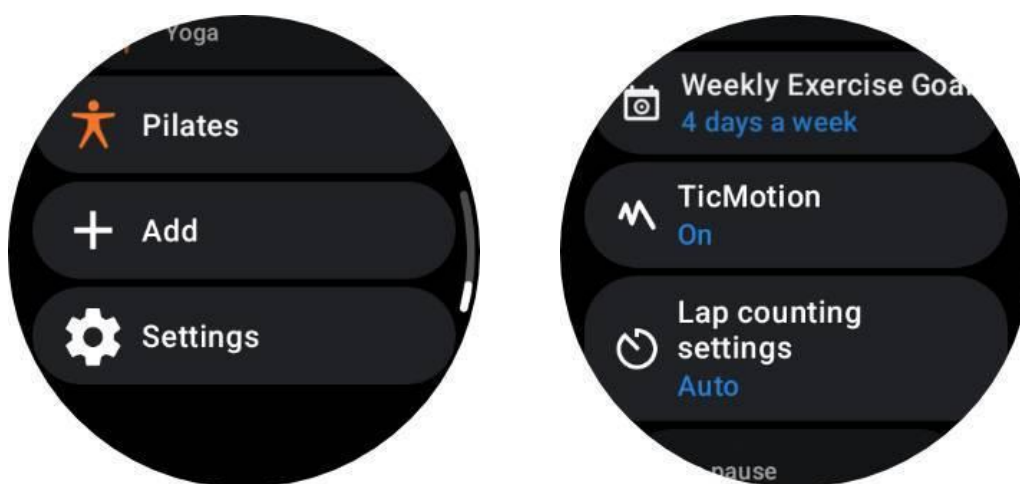
ćwiczenie i wygeneruje zapis.

Jeśli włączona jest opcja „Zakończ powiadomienie”, otrzymasz powiadomienie i będziesz mógł bezpośrednio przeglądać zapis ćwiczeń.



Jeśli jest wyłączona, nadal możesz uzyskać dostęp do zapisów ćwiczeń za pośrednictwem aplikacji TicExercise na zegarku lub aplikacji zdrowotnej Mobvoi na smartfonie.

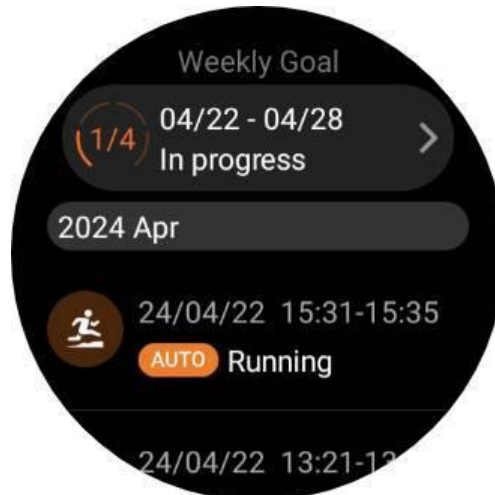
4.7 Inne funkcje i ustawienia



4.7.1 Tygodniowy cel ćwiczeń

Ustalając tygodniowy cel ćwiczeń, łatwiej będzie Ci utrzymać motywację i przestrzegać regularnego harmonogramu ćwiczeń.

Możesz wygodnie monitorować swoje postępy w realizacji tych celów, dodając kafelek Cel tygodniowy lub poprzez stronę historii ćwiczeń w aplikacji TicExercise.



4.7.2 Liczenie okrążeń

W przypadku niektórych ćwiczeń, takich jak bieganie czy jazda na rowerze, możesz wybrać automatyczne liczenie okrążeń na podstawie dystansu lub ręcznie liczyć okrążenia, dotykając dwukrotnie ekranu w interfejsie aplikacji TicExercise.



Po ukończeniu okrążenia w wyskakującym okienku zostaną wyświetlone statystyki bieżącego okrążenia.



4.7.3 Przerwa w samochodzie

Funkcja automatycznej pauzy jest domyślnie wyłączona. Aby ją aktywować, przejdź do Ustawienia -> Automatyczna pauza.



Ta funkcja jest obecnie dostępna wyłącznie dla następujących typów ćwiczeń:

- Spacer na świeżym powietrzu
- Bieg na świeżym powietrzu
- Bieg w pomieszczeniu
- Jazda na rowerze (tylko na świeżym powietrzu)
- Wycieczka
- Szyfrowanie

4.7.4 Preferencje dotyczące rodzaju miejsca

Możesz ustawić domyślny typ miejsca dla niektórych działań w „Ustawienia -> Preferencje typu

obiektu”.



4.7.5 Przewodnik audio

Po włączeniu opcji TTS, TicExercise będzie transmitować stan ćwiczeń i dane po rozpoczęciu, w trakcie i po ćwiczeniu.

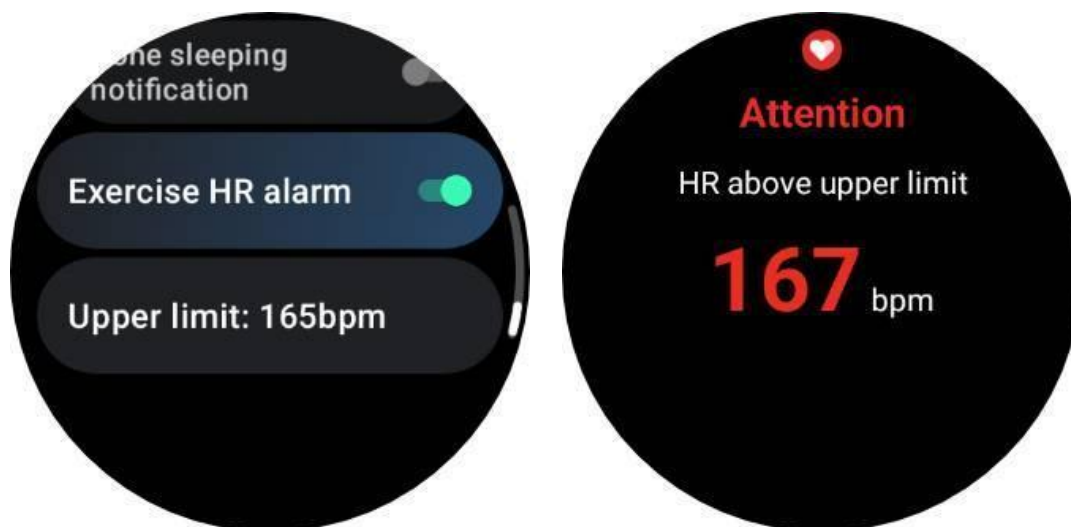
4.7.6 Alarm tętna ćwiczeń

Możesz ustawić alarm tętna ćwiczeń, który będzie ostrzegał Cię, jeśli podczas treningu tętno przekroczy ustawiony limit.

Aby to zrobić:

- Otwórz aplikację TicHealth na swoim urządzeniu. (Uwaga: nie dotyczy aplikacji TicExercise)
- Przejdź do „Ustawienia” -> „Powiadomienia”.
- Włącz „Alarm tętna ćwiczeń”, a następnie ustaw żądany górny limit tętna dla alarmu.

Po skonfigurowaniu zegarek będzie wibrował przez kilka sekund i ostrzegał Cię wyskakującym alarmem, gdy tętno podczas ćwiczeń przekroczy ustawioną wartość.



4.7.7 Dbaj o dokładność i aktualność swojego profilu zdrowotnego

Aby zwiększyć dokładność różnych wskaźników treningu, takich jak spalone kalorie, dystans, strefy tętna, prędkość i tempo oparte na krokach i inne, zaleca się utworzenie i konsekwentną aktualizację swojego profilu zdrowotnego.

Przejdź do Ustawienia systemu -> Profil zdrowia lub Aplikacja TicHealth -> Ustawienia -> Konto do konserwacji.

4.8 Alarm SOS

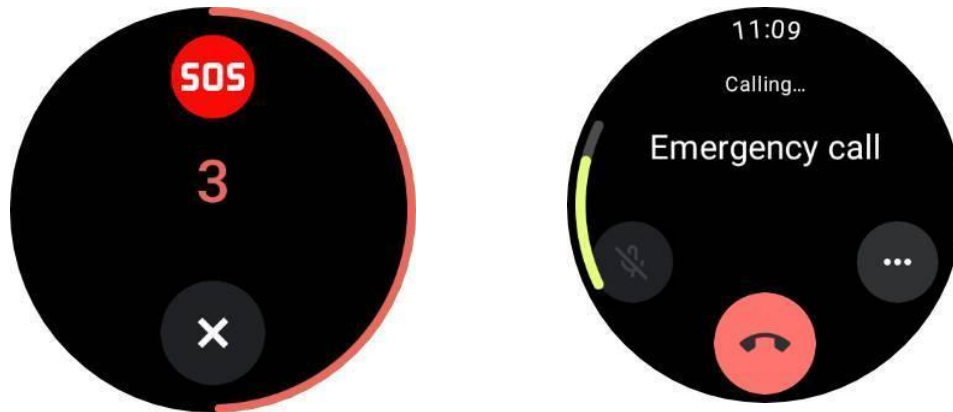
4.8.1 Uruchom funkcję SOS

4.8.1.1 Aktywacja ręczna:

- Naciśnij i przytrzymaj boczny przycisk. W menu zasilania wybierz **Awaryjne SOS**.
- Alternatywnie możesz szybko nacisnąć obrotową koronkę **5 razy** aby uruchomić funkcję SOS. Ten gest można wyłączyć w **Ustawienia -> Bezpieczeństwo i awarie -> Naciśnij 5 razy, aby uruchomić**.

- Po uruchomieniu funkcji SOS a **Odliczanie 5 sekund** rozpoczyna się, czemu towarzyszy głośny alarm.

- Możesz anulować odliczanie, dotykając przycisku X. Jeśli nie zostanie anulowany, zegarek automatycznie zadzwoni pod ustawiony numer alarmowy i wyśle wiadomość do Twoich kontaktów alarmowych.



* Aby pomyślnie wykonać połączenie, upewnij się, że telefon i zegarek są połączone oraz że ustawiony jest prawidłowy numer alarmowy.

4.8.1.2 Wykrywanie upadku

Kontroluje, kiedy funkcja wykrywania upadku jest aktywna.

Po wykryciu upadku automatycznie pojawi się ekran SOS, któremu będzie towarzyszyć 60-sekundowe odliczanie.

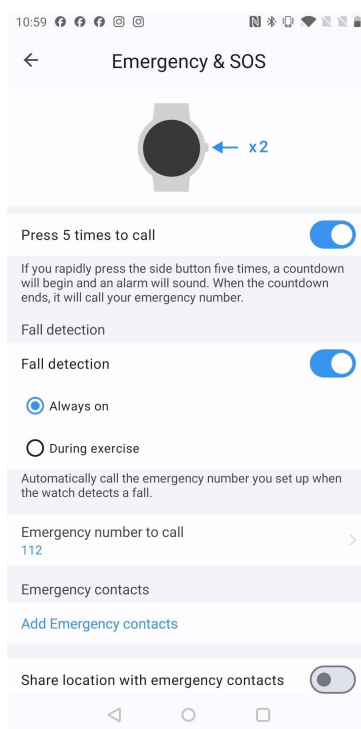
- Po zakończeniu odliczania numer alarmowy zostanie wybrany automatycznie. Możesz także nacisnąć przycisk SOS, aby bezpośrednio zadzwonić pod numer alarmowy.
- Jeśli nie musisz wykonywać połączenia alarmowego, możesz wyjść z ekranu SOS, dotykając przycisku „Wszystko OK”.



Domyślnie jest ona włączona tylko podczas ćwiczeń. Aby to zmienić przejdź do listy aplikacji -> Ustawienia -> **Bezpieczeństwo i sytuacje awaryjne** -> Wykrywanie upadku.



Możesz też otworzyć Mobvoi Health i przejść do urządzenia -> Ustawienia -> Alarm i SOS



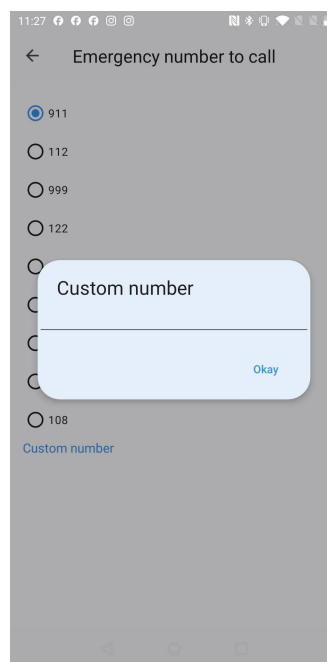
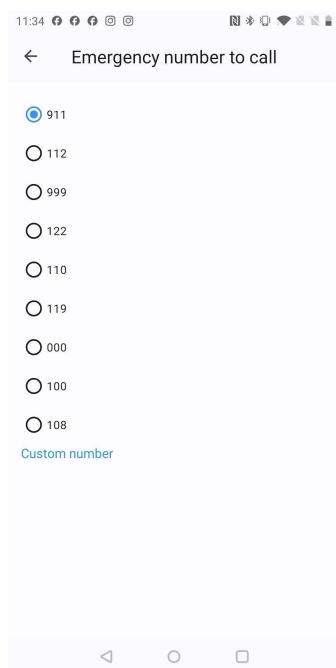
4.8.2 Ustaw numer alarmowy

Smartwatch automatycznie przydziela najczęściej używany numer alarmowy. Jeśli chcesz zmienić domyślny numer alarmowy:

- a. Otwórz Mobvoi Health i przejdź do urządzenia -> Ustawienia -> Awaryjne SOS.
- b. Uzyskiwać **Numer alarmowy, pod który należy zadzwonić**
- c. Wybierz z gotowej listy numerów alarmowych (911, 112, 999 itp.)
- d. Lub dotknij **Numer niestandardowy** aby wprowadzić numer niestandardowy. I

dotknij OK, aby zapisać.

- e. Po zapisaniu wybrany numer będzie używany w przyszłych połączeniach SOS.



4.8.3 Ustaw kontakty alarmowe

Dodaj kontakty:

- Otwórz Mobvoi Health i przejdź do urządzenia -> Ustawienia -> Awaryjne SOS.
- Uzyskiwać **Dodaj kontakty alarmowe**
- Wybierz kontakt z listy kontaktów w telefonie
- Możesz dodać do **4 kontakty**.

Po dodaniu kontakty zostaną zsynchronizowane ze smartwatchem, a w przypadku wyzwolenia SOS kontakty te otrzymają wiadomości alarmowe.

Aby usunąć kontakt, wybierz go i kliknij **Usuwać** przycisk. Pojawi się wyskakujące okienko z pytaniem, czy chcesz usunąć je z listy.

4.8.4 Wyślij SMS-a alarmowego

Po nawiązaniu połączenia alarmowego i połączeniu telefonu z zegarkiem smartwatch automatycznie wyśle wiadomość tekstową SOS do kontaktów alarmowych.

Treść wiadomości:

- A **predefiniowany komunikat** informowanie ich o sytuacji awaryjnej, np.:
 - „Nadawca napotkał awarię i potrzebuje Twojej pomocy”.
 - Jeśli włączone jest udostępnianie GPS, wiadomość będzie zawierać także Twoją aktualną lokalizację.
 - Jeśli bateria smartwatcha jest bliska wyczerpania, komunikat poinformuje również kontakty, że bateria jest słaba (np. „Aktualny poziom baterii zegarka: 20%”).
 - Jeśli Twoja lokalizacja ulegnie zmianie, zostaną wysłane dodatkowe wiadomości SMS.

4.8.5 Udostępnij lokalizację

Jeśli włączone jest udostępnianie lokalizacji GPS, wiadomość SOS będzie zawierać Twoją aktualną lokalizację.

1. Włącz udostępnianie GPS:

- a. Otwórz Mobvoi Health i przejdź do urządzenia -> Ustawienia -> Awaryjne SOS.
- b. Włączyć coś **Udostępnij lokalizację kontaktom alarmowym**

Możesz też włączyć tę funkcję na swoim zegarku.

- a. Przejdź do Ustawień -> **Awaryjne SOS** -> włącz **Udostępnij lokalizację kontaktom alarmowym**

* Musisz przynajmniej mieć **jeden kontakt alarmowy** skonfigurować przed włączeniem tej opcji.

* Jeśli w aplikacji nie są dozwolone usługi lokalizacyjne, zostaniesz poproszony o przyznanie uprawnień do lokalizacji, SMS-ów i połączeń telefonicznych.

2. Wyślij aktualizacje lokalizacji:

- Po włączeniu funkcji SOS Twoja lokalizacja jest na bieżąco monitorowana. Stałe powiadomienie pojawi się na pasku powiadomień Twojego telefonu jako przypomnienie.
- Zegarek będzie automatycznie wysyłał aktualizacje lokalizacji co 15 minut w przypadku zmiany Twojej lokalizacji.
- Jeśli nie zostanie wykryty żaden ruch, aktualizacje lokalizacji będą wysyłane co 4 godziny.

3. Zakończenie udostępniania lokalizacji:

- a. Funkcja wysyłania SMS-ów wyłączy się automatycznie po 24 godzinach.

- Możesz dotknąć przycisku zatrzymania w powiadomieniu, aby ręcznie zatrzymać udostępnianie lokalizacji. Po zatrzymaniu do Twoich kontaktów alarmowych zostanie wysłana wiadomość SMS z powiadomieniem o zakończeniu udostępniania lokalizacji.

5. Tryb niezbędny

Tryb niezbędny to tryb oszczędzania energii z funkcjami i narzędziami monitorowania stanu zdrowia.

Gdy zegarek przejdzie w tryb Essential, wyświetli się powiadomienie informujące, że zegarek znajduje się w trybie Essential po naciśnięciu obracającej się koronki.



Uwaga: aby oszczędzać baterię w nocy, zegarek domyślnie automatycznie wchodzi i wychodzi z trybu podstawowego. Możesz ustawić godzinę rozpoczęcia i godzinę zakończenia w aplikacji ustawień trybu Essential zgodnie ze swoimi własnymi przyzwyczajeniami. Przejdź do ustawień „Aplikacja ustawień trybu podstawowego -> Automatyczne przełączanie według harmonogramu” i zobacz więcej szczegółów.

5.1 Monitorowanie zdrowia

Tryb Essential obsługuje różne funkcje monitorowania stanu zdrowia, w tym tętna, natlenienia krwi, stresu, snu i codziennej aktywności.

Należy pamiętać, że nie wszystkie dane dotyczące zdrowia można wyświetlić w trybie Essential. Aby wyświetlić wszystkie dostępne dane, musisz wrócić do trybu inteligentnego, naciskając długo boczny przycisk i znaleźć dzisiejsze lub historyczne dane dotyczące zdrowia za pośrednictwem aplikacji TicApps (na zegarku) lub aplikacji Mobvoi Health (na telefonie).

5.1.1 Tętno

Obsługuje detekcję aktywną i 24-godzinny monitoring pasywny.

Aktywne wykrywanie można przeprowadzić, przełączając się na kafelek ULP tętna.



Całodobowy monitoring pasywny wymaga włączenia ustawienia 24-godzinnego monitorowania aplikacji TicPulse w trybie Smart. Częstotliwość monitorowania pozostaje zgodna z trybem Smart.

5.1.2 Tlen we krwi

Obsługuje detekcję aktywną i 24-godzinny monitoring pasywny.

Aktywne wykrywanie można przeprowadzić, przełączając się na kafelek ULP tlenu we krwi.



Całodobowy monitoring pasywny wymaga włączenia ustawienia monitorowania 24-godzinnego w aplikacji TicOxygen w trybie Smart.

5.1.3 Stres

Obsługuje 24-godzinny monitoring pasywny.

Aby umożliwić monitorowanie pasywne, wymagane jest włączenie ustawienia monitorowania 24-godzinnego aplikacji TicZen w trybie Smart.

5.1.4 Spać

Obsługuje śledzenie snu, w tym fazę snu, śledzenie tlenu we krwi w czasie rzeczywistym, częstość oddechów i śledzenie temperatury skóry podczas snu.

Więcej szczegółów znajdziesz w aplikacji TicSleep.

5.1.5 Codzienna aktywność

Wsparcie śledzenia codziennych czynności, obejmuje kroki, spalone kalorie, godziny aktywności, pokonane piętra itp.

Przejdź do kafelka ULP kalorii, aby zobaczyć spalone dzisiaj kalorie.



5.2 Funkcja i narzędzia

Dostępne są również wygodne narzędzia, takie jak tryb przed snem, alarm snu, kompas itp.

5.2.1 Tryb przed snem

Po włączeniu trybu nocnego podświetlenie typu „przechył, aby wybudzić” zostanie wyłączone, a na wyświetlaczu ULP pojawi się ikona księżyca. Podświetlenie można jednak nadal włączyć, obracając obrotową koronkę.

Jak aktywować tryb uśpienia:

1. Automatycznie: jeśli tryb snu został już aktywowany w trybie inteligentnym, automatycznie przejdzie do trybu Essential.
2. Przełącznik ręczny: Naciśnij i przytrzymaj obrotową koronkę przez ponad 1 sekundę,

aby włączyć/wyłączyć tryb przed snem.

5.2.2 Alarm snu

Budzik do spania w trybie Essential pochodzi z TicSleep. Sprawdź szczegóły w aplikacji TicSleep.

Gdy włączy się alarm, możesz kliknąć obracającą się koronkę, aby przejść do trybu drzemki lub kliknąć boczny przycisk, aby zakończyć alarm.

5.2.3 Płytką ULP kompasu

Po przełączeniu na kafelek ULP kompasu możesz identyfikować kierunki. Po 1 minucie upłynie limit czasu i powróci do kafełka ULP czasu.



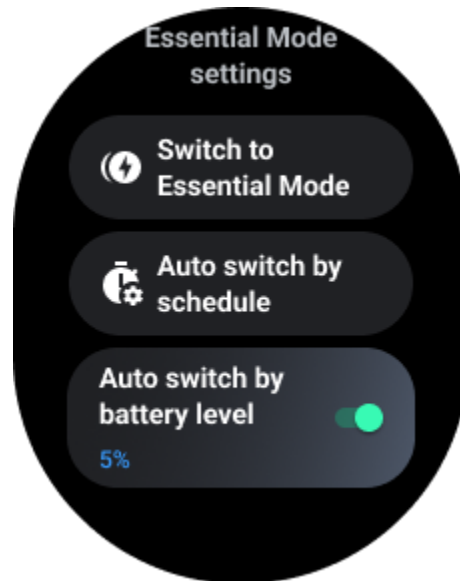
Jeśli na zegarek wpływają zakłócenia pola magnetycznego, wyświetli się komunikat „CAL”. W tym momencie należy ponownie skalibrować kompas, zanim będzie można go ponownie użyć.



5.3 Jak przejść do trybu Essential?

Tryb podstawowy można aktywować różnymi metodami, w tym za pomocą przełączników ręcznych, zaplanowanych, inteligentnych i o niskim poborze mocy.

Dostęp do aplikacji ustawień trybu Essential można uzyskać, poruszając się po liście aplikacji lub klikając ikonę baterii w zasobniku QSS.

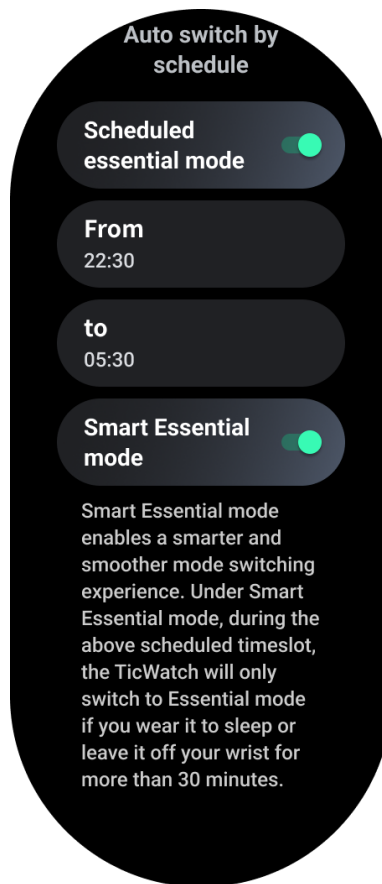


5.3.1 Przełącznik ręczny

Klikając „Przełącz do trybu Essential”, zegarek może ręcznie przejść do trybu Essential.

5.3.2 Automatyczne przełączanie według harmonogramu

To ustawienie jest domyślnie włączone.



5.3.2.1 Zaplanuj tryb niezbędny

Możesz dostosować czas wejścia i wyjścia w oparciu o swoje nawyki.

Zegarek automatycznie wejdzie w tryb Essential i wyjdzie z niego w ustawionym okresie czasu.

5.3.2.2 Inteligentny tryb niezbędny

Tryb Smart Essential umożliwia inteligentniejsze i płynniejsze przełączanie trybów.

W trybie Smart Essential, w wyżej zaplanowanym przedziale czasowym, TicWatch przełączy się w tryb Essential tylko wtedy, gdy założysz go do snu lub zostawisz go poza nadgarstkiem na dłużej niż 30 minut.

Uwaga: występuje konflikt pomiędzy trybem Harmonogram/Smart Essential a blokadą ekranu.

Po ustawieniu blokady ekranu, gdy zegarek wróci z trybu Essential, blokady ekranu nie da się pominąć. Musisz odblokować ekran ręcznie.

Przed odblokowaniem ekranu, ponieważ system nie uruchamia się całkowicie, niektóre funkcje są ograniczone. Dlatego zalecamy włączenie tylko jednej z tych

opcji jednocześnie.

5.3.3 Automatyczne przełączanie w oparciu o poziom naładowania baterii

Jeżeli ta opcja jest włączona, zegarek automatycznie przejdzie w tryb Essential, gdy poziom naładowania baterii spadnie poniżej 5%.

5.4 Jak wyjść z trybu Essential?

Naciśnij i przytrzymaj boczny przycisk, aż pojawi się ekran startowy, aby wyjść z trybu Essential i przejść do trybu Wear OS Smart.

6. Inne aplikacje i funkcje

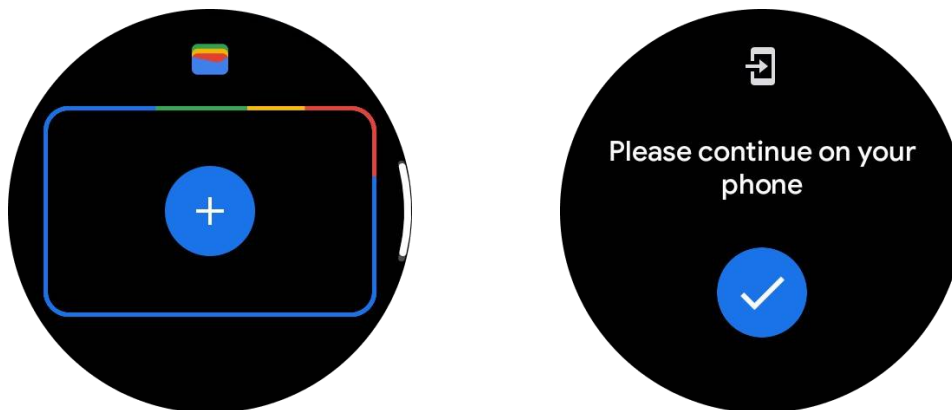
6.1 Zainstaluj nowe aplikacje

- Uruchom aplikację Sklep Play i zaloguj się na swoje konto Google na zegarku.
- Przeglądaj aplikacje według kategorii lub wyszukuj aplikacje według słów kluczowych
- Kliknij Pobierz, aby pobrać i zainstalować aplikację na zegarku.

6.2 Portfel Google

6.2.1 Dodaj kartę kredytową lub debetową

1. Kliknij dwukrotnie przycisk boczny, aby otworzyć Portfel Google.
2. Po zakończeniu samouczka kliknij ikonę „Dodaj kartę”.
3. Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie telefonu, aby dodać kartę kredytową lub debetową.



6.3 Mapy Google

Po pobraniu aplikacji Mapy Google ze Sklepu Play możesz korzystać z nawigacji, znajdować lokalne miejsca docelowe lub swoją lokalizację, a także uzyskiwać inne przydatne informacje na zegarku.

Ważny:

- Aby korzystać z nawigacji, musisz zezwolić na śledzenie lokalizacji w telefonie i smartwatchu.
- Mapy na Twoim urządzeniu Wear wykorzystują jednostkę odległości podaną w sparowanym telefonie.

6.3.1 Uzyskaj wskazówki na zegarku

Aby uzyskać wskazówki na zegarku, możesz rozpocząć nawigację na zegarku lub sparowanym telefonie. Trasa pojawi się na Twoim telefonie, a podczas podróży otrzymasz wskazówki dotyczące każdego zakrętu na zegarku. Mapy obsługują obecnie nawigację podczas jazdy na rowerze, jazdy samochodem i spaceru.

Wskazówka: Jeśli zezwolisz na lokalizację w telefonie, nawigacja będzie działać na zegarku nawet wtedy, gdy telefon będzie zablokowany. [Dowiedz się, jak zezwolić na lokalizację w telefonie.](#)

6.3.2 Wyszukaj lokalizacje

1. Jeśli nie widzisz ekranu zegarka, wybudź zegarek.
2. Przesuń w górę, aby znaleźć swoje aplikacje i otwórz aplikację Mapy.
3. Aby wybrać spośród domu, pracy lub ostatnich lokalizacji, dotknij **Szukaj**.

6.3.3 Korzystaj z zegarka, nie mając telefonu w pobliżu

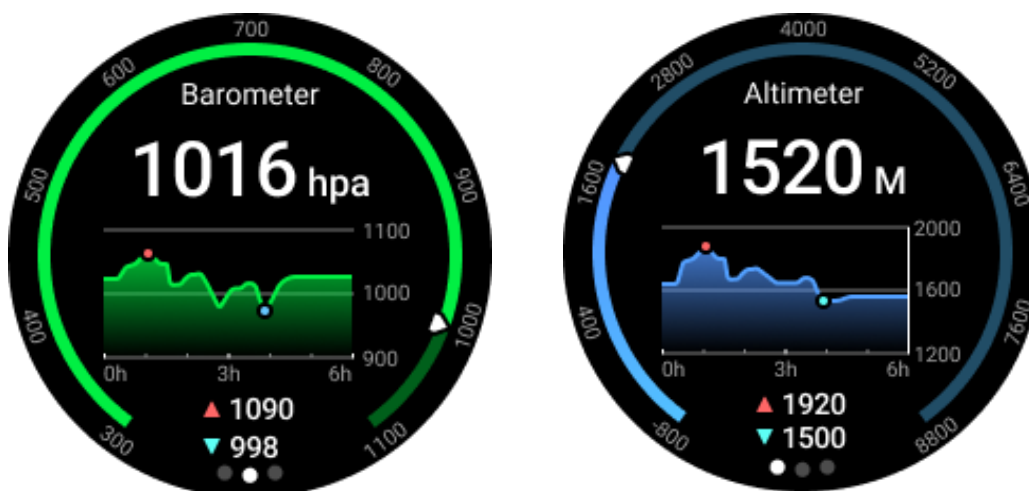
Możesz rozpocząć nawigację na zegarku, gdy telefon nie jest w pobliżu. Możesz także włączyć kopię lustrzaną i rozpocząć nawigację w telefonie, a następnie zostawić telefon. Po włączeniu kopii lustrzanej zegarek przejmie nawigację z telefonu. Działa to tylko na zegarkach sparowanych z urządzeniami z Androidem.

Aby rozpocząć nawigację na zegarku:

1. Otwórz Mapy na zegarku.
2. Użyj narzędzia głosowego lub klawiatury, aby wprowadzić miejsce docelowe. Możesz także dotknąć mapy, aby wyświetlić swoją lokalizację.
3. Wybierz środek transportu. Tutaj możesz sprawdzić swój szacowany czas dotarcia.
4. Rozpocznij wycieczkę pieszą, rowerową lub samochodową.

Dowiedz się więcej na [Pomoc Map Google](#)

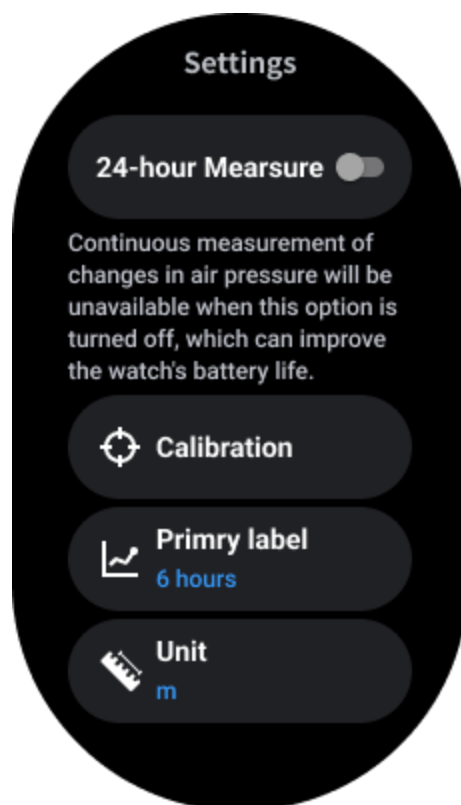
6.4 Barometr Tik



- Po włączeniu funkcji wysokościomierza barometrycznego możesz sprawdzić dane dotyczące ciśnienia barometrycznego i wysokości.
- Aby wyświetlić dane wysokościomierza, musisz włączyć przełącznik Dokładność lokalizacji Google, aby uzyskać dokładniejsze dane dotyczące wysokości. Przejdź do Ustawienia -> Lokalizacja -> Dokładność lokalizacji Google.

6.4.1 Pomiar 24-godzinny

Po włączeniu monitorowania 24-godzinnego możesz monitorować dane przez cały dzień bez otwierania aplikacji TicBarometer.



6.4.2 Kalibrowanie

Metody kalibracji obejmują wprowadzenie aktualnej wysokości i wykorzystanie kalibracji GPS

Wprowadź aktualną wysokość

- Należy ręcznie wprowadzić określone dane dotyczące wysokości. Aplikacja TicBarometer będzie wykorzystywać te dane jako podstawę do obliczania i wyświetlania kolejnych danych do momentu zresetowania danych kalibracyjnych.

Skorzystaj z kalibracji GPS

- Korzystając z kalibracji GPS, należy przeprowadzić kalibrację na otwartej przestrzeni. Po udanej kalibracji aplikacja TicBarometer wykorzysta te dane jako podstawę do obliczenia i wyświetlenia kolejnych danych, aż do momentu zresetowania danych kalibracyjnych.



6.4.3 Zmień zakres czasu

- Zakres wykresu trendu może obejmować 2, 6, 12 i 24 godziny tych czterech różnych stylów, a sposób wyświetlania wykresu będzie się zmieniać w zależności od wyboru użytkownika.

6,5 Ustawienia zegarka

Dostosuj ustawienia swojego zegarka. Naciśnij obracającą się koronkę i wejdź do menu uruchamiania aplikacji. Kliknij aplikację Ustawienia

6.5.1 Łączność

6.5.1.1 Bluetooth

Połącz się z telefonem poprzez Bluetooth.

- Pokazuje aktualnie podłączone urządzenie.
- Stuknij Bluetooth -> Sparuj nowe urządzenie, jeśli chcesz sparować z nowym urządzeniem.
- Włącz lub wyłącz

6.5.1.2 Wi-Fi

Aktywuj funkcję Wi-Fi, aby połączyć się z siecią Wi-Fi.

- W aplikacji Ustawienia dotknij Łączność -> Wi-Fi i dotknij przełącznika, aby go włączyć.
- Stuknij dodaj sieć, aby wybrać jedną z listy sieci Wi-Fi
- Ikona kłódki oznacza, że sieci wymagają hasła. Hasło możesz wpisać na swoim telefonie lub zegarku

6.5.1.3 NFC

Możesz użyć tej funkcji, aby dokonać płatności i kupić bilety na transport lub wydarzenia po pobraniu wymaganych aplikacji.

6.5.1.4 Tryb samolotowy

Spowoduje to wyłączenie wszystkich funkcji bezprzewodowych zegarka. Można korzystać wyłącznie z usług innych niż sieciowe.

W Ustawieniach -> Łączność -> Tryb samolotowy, aby go aktywować.

6.5.2 Wyświetlacz

Możesz zmienić ustawienia ekranu. Przejdź do Ustawienia -> Wyświetlacz.

6.5.2.1 Zawsze na ekranie

Ustaw ekran tak, aby był zawsze włączony podczas noszenia zegarka. Możesz wybierać pomiędzy wyświetlaczem AMOLED i wyświetlaczem o ultraniskim poborze mocy.

Kolor podświetlenia:

Zmień kolor wyświetlacza o bardzo niskim poborze mocy.

6.5.2.2 Dostosuj jasność

Dostosuj jasność ekranu. Do regulacji wartości można użyć obrotowej koronki.

Jasność adaptacyjna: Ustaw zegarek tak, aby automatycznie dostosowywał jasność w zależności od warunków oświetlenia otoczenia.

6.5.2.3 Przechył, aby się obudzić

Ustaw, aby ekran był włączany poprzez podniesienie nadgarstka podczas noszenia zegarka.

AMOLED: przechył, aby obudzić ekran AMOLED.

Podświetlenie: przechył, aby obudzić wyświetlacz o bardzo niskim poborze mocy.

Wyl.: wyłączenie koloru podświetlenia w trybie Essential.

6.5.2.4 Rozmiar czcionki

Ustaw rozmiar czcionki tekstu na ekranie. Do regulacji można użyć obrotowej korony.

6.5.2.5 Limit czasu ekranu

Ustaw czas oczekiwania zegarka przed wyłączeniem podświetlenia ekranu.

6.5.3 Kalibracja poza nadgarstkiem

Włącz kalibrację poza nadgarstkiem w Ustawieniach systemowych->System->Kalibracja poza nadgarstkiem. Funkcja może być potrzebna, gdy nie można wykryć stanu zużycia.

6.6 Synchronizuj Obejrzyj zrzut ekranu

1. Naciśnij jednocześnie obrotową koronkę i przycisk boczny, aby wyświetlić zrzut ekranu. Zrzuty ekranu zostaną automatycznie zapisane w galerii telefonu. Pojawi się powiadomienie jako przypomnienie.
2. Możesz też otworzyć Mobvoi Health i przejść do Urządzenie -> Ustawienia -> System -> Degeneruj zrzut ekranu. Twój zrzut ekranu zostanie automatycznie zapisany w galerii telefonu. Pojawi się powiadomienie jako przypomnienie.