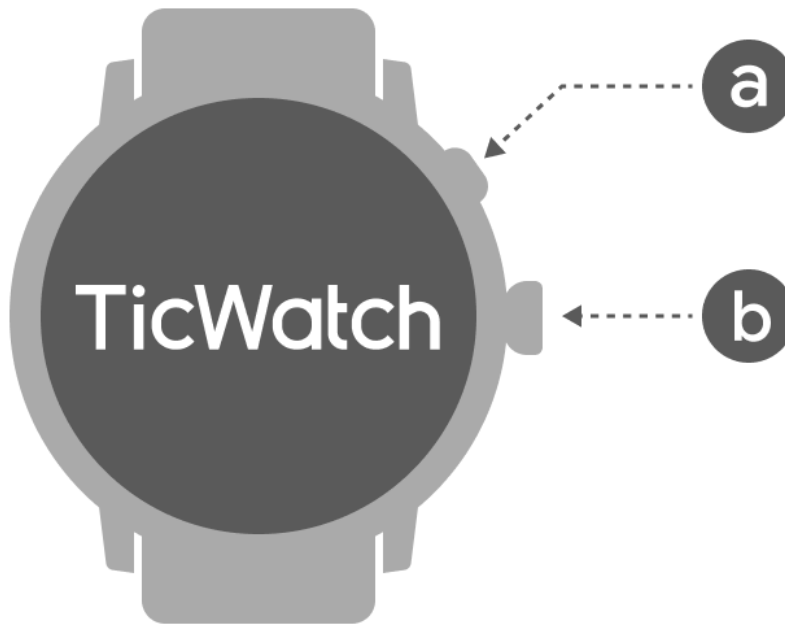


TicWatch Atlas-gebruikershulp

1. Ga aan de slag

1.1 Knop & functies



Knop	Functie
A. Zijknop	* Houd 3 seconden ingedrukt om uw horloge in te schakelen * Kort indrukken om de recente app-lijst te openen * Dubbelklik om Google Wallet te openen * Houd 3 seconden ingedrukt om het opstartmenu te openen * Houd 15 seconden ingedrukt om het horloge geforceerd opnieuw op te starten
B. Roterende kroon	* Kort indrukken om de applijst te openen of terug te keren naar de wijzerplaat * Draai om meer te bekijken en waarden aan te passen

- * Dubbelklik om de laatst gebruikte app te openen
- * Druk snel 5 keer om een SOS-noodoproep te activeren

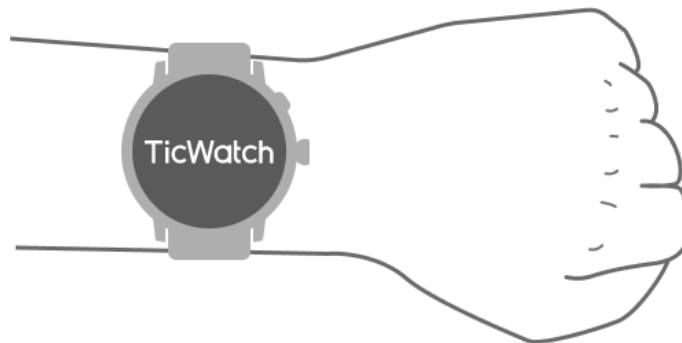
Roterende kroon + zijknop * Druk ze tegelijkertijd in om een screenshot van het horloge te maken

1.2 Roterende kroon

Draai de kroon met de klok mee of tegen de klok in om eenvoudig verschillende horlogefuncties te bedienen.

1. Draaien om tegels te bekijken:
 - a. Draai op het startscherm om tegels te bekijken.
 - b. De functie kan worden ingeschakeld via Instellingen -> Algemeen -> Roteren voor tegels
2. Draai om wijzerplaten te bekijken
 - a. Druk lang op het startscherm en draai om de wijzerplaten te bekijken
3. Draai om door pagina's te scrollen
4. Draai om waarden aan te passen, inclusief volume, cijfers, helderheid, enz

1.3 Draag het horloge



A. Nauwkeurige gegevens over de hartslag tijdens het sporten kunnen worden verkregen door het horloge correct te gebruiken. Er worden onnauwkeurige gegevens over de hartslag verkregen als deze te strak of losjes wordt gedragen.

B. Het horloge moet 1-2 horizontale vingers boven het polsbeen worden gedragen. Het gedragen horloge moet om de arm passen. Schud een paar keer met de hand om comfortabel

dragen te garanderen.

C. Houd de pols schoon. Langdurig gebruik van het horloge op hetzelfde gebied kan de bloedvaten vernauwen. Het wordt aanbevolen om de positie aan te passen.

1.4 Zet het horloge aan en uit

1.4.1 Zet het horloge aan

Houd de zijknop een paar seconden ingedrukt om het horloge in te schakelen.

1.4.2 Schakel het horloge uit

- Houd de zijknop een paar seconden ingedrukt
- Tik op 【Uitschakelen】

1.4.3 Forceer opnieuw opstarten

Als uw horloge vastloopt en niet meer reageert, houdt u de zijknop 15 seconden ingedrukt om het opnieuw op te starten.

1.5 Koppel uw horloge met uw telefoon

1.5.1 Installeer de Mobvoi Health-app op uw telefoon



Om uw horloge met een smartphone te verbinden, installeert u eerst de Mobvoi Health-app op uw telefoon.

- Zoek en download "Mobvoi Health" in de Google Play Store
- De Mobvoi Health-app is alleen compatibel met TicWatch die op het Wear OS 3-platform draait. Als u andere typen TicWatch heeft, moet u mogelijk de Mobvoi-app installeren en de instructies volgen.
- Als je de Wear OS by Google-app of Mobvoi-app al hebt geïnstalleerd, verwijder deze

dan voordat je gaat koppelen.

1.5.2 Verbind uw horloge met een smartphone

- Schakel het horloge in
- Tik op en selecteer een taal
- Er verschijnen instructies op het scherm voor het starten van de Mobvoi Health-app.
- Start de Mobvoi Health-app op uw smartphone
- Kraan **[Apparaat]** tabblad en tik **[Voeg een nieuw apparaat toe]**
- Selecteer uw horloge op het scherm
- Volg de instructies op het scherm om het koppelingsproces te voltooien

1.5.3 Combineer met meerdere horloges

Voor Android-apparaten kan het tegelijkertijd met meerdere TicWatches worden gekoppeld.

- Start de Mobvoi Health-app op uw smartphone
- Kraan **[Apparaat]** tabblad
- Tik op de **[+]** pictogram in de rechterbovenhoek om het koppelingsproces te starten.

1.5.4 Verwijder het gekoppelde horloge

- Open de Mobvoi Health-app en tik op **Instellingen**
- Tik op de **ontkoppelen en opnieuw instellen** knop onderaan om het horloge te ontkoppelen van de app

1.5.5 Hoe kan ik de verbindingstabiliteit behouden?

Nadat het horloge is gekoppeld, moet u ervoor zorgen dat de stabiele verbinding tussen het horloge en de mobiele telefoon in stand blijft om normale functies, zoals berichtmelding, te garanderen.

Voor Android:

- Het kan worden verbonden via Bluetooth of WiFi. Zorg ervoor dat uw Bluetooth is ingeschakeld.
- Of houd het horloge en de telefoon verbonden met hetzelfde wifi-adres

1.6 Schermnavigaties

	Binnenkomen	Uitgang
QSS-lade	Veeg vanaf de bovenkant naar beneden om de QSS-lade te openen	Veeg vanaf de onderkant omhoog of druk op de draaibare kroon om terug te gaan naar de wijzerplaat
Meldingsvak	Veeg omhoog vanuit het onderste geopende meldingenvak	Veeg vanaf de bovenkant naar beneden of druk op de draaibare kroon om terug te gaan naar de wijzerplaat
Tegels	Rechts of links van de wijzerplaat	Druk op de roterende kroon om terug te gaan naar de wijzerplaat

1.7 Kijk gezicht

1.7.1 TimeShow - Blader door meer wijzerplaten

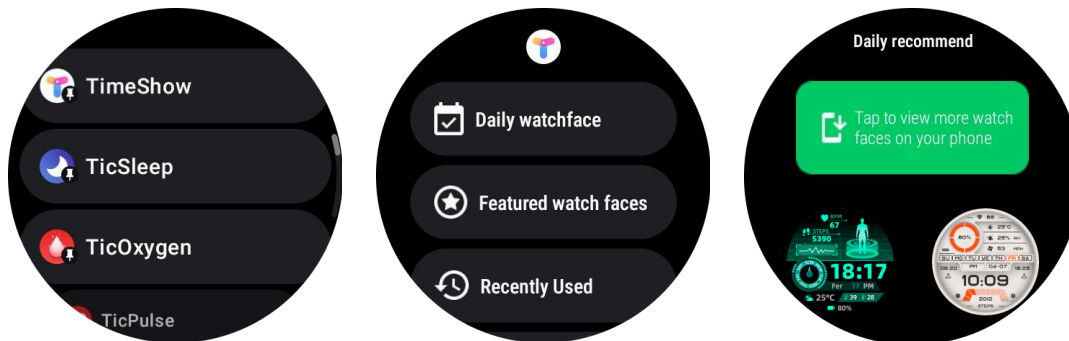
- Druk lang op de wijzerplaat om de wijzerplaatbewerkingslijst te openen
- Tik op de TimeShow-wijzerplaat om deze toe te passen.
- Zowel op uw horloge als op uw telefoon kunt u via de TimeShow-app verschillende wijzerplaten kiezen. Zorg ervoor dat u de TimeShow instelt als uw huidige wijzerplaat.



1.7.1.1 Blader door wijzerplaten op uw horloge

- Druk op de roterende kroon om het menu met de applicatielijst te openen

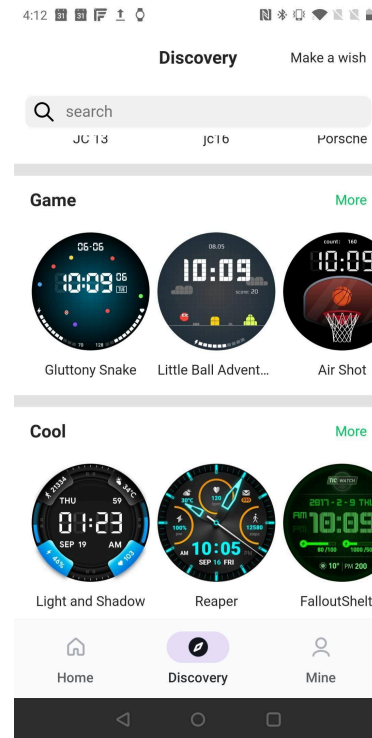
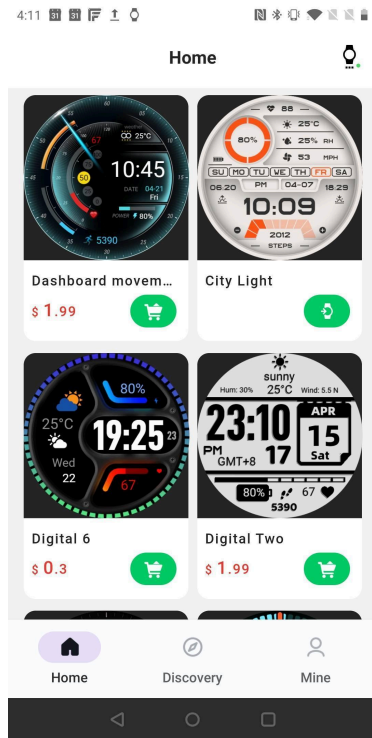
- Tik op de TimeShow-app
- U kunt door wijzerplaten bladeren via de dagelijkse aanbevelingen of de aanbevolen lijst
- Tik op de wijzerplaat om er een voorbeeld van te bekijken
- U kunt de gratis wijzerplaat downloaden en direct toepassen
- Of u kunt de betaalde wijzerplaten kopen.



1.7.1.2 Bekijk TimeShow op je telefoon

U kunt meer wijzerplaten vinden via de volgende methoden:

- Download en installeer de TimeShow-app op uw telefoon
- U kunt uw bij Mobvoi geregistreerde e-mailadres en wachtwoord gebruiken om rechtstreeks in te loggen op TimeShow of in te loggen met een Google-account
- Als u wijzerplaten wilt synchroniseren, tikt u op de synchronisatieknop en zorgt u ervoor dat uw telefoon en horloge via Bluetooth zijn verbonden.
- Als u zich wilt abonneren, tik dan op de winkelwagenknop en volg de instructies.



1.7.1.3 Ontwerp je eigen wijzerplaat

Bezoek de officiële TimeShow-website om uw werk te ontwerpen en publiceren:

<https://timeshowcool.com/>

1.7.2 Wijzerplaten wijzigen

- Druk lang op de wijzerplaat om de wijzerplaatbewerkingslijst te openen
- Tik op de wijzerplaat om toe te passen

Als u de wijzerplaat aan uw favoriet wilt toevoegen:

- Tik op 'Meer wijzerplaten bekijken' om al uw wijzerplaten te bekijken
- Tik op de wijzerplaat om deze aan uw favoriet toe te voegen



1.7.3 Wijzerplaten bewerken

Sommige aanpasbare wijzerplaten hebben een knop 'Bewerken'. U kunt ze bewerken volgens uw voorkeuren.

- Tik op het instellingenpictogram
- Veeg naar links of rechts over het scherm om de gewenste aanpassingsoptie te selecteren
- Gebruik de draaibare kroon of veeg omhoog of omlaag om de kleur of andere instellingen te wijzigen.
- Om de complicaties te wijzigen, tikt u op het gewenste gemarkeerde gebied en stelt u deze vervolgens in.



1.7.3.1 Bewerk de wijzerplaat op uw telefoon

1. U kunt de wijzerplaat op uw telefoon toepassen en aanpassen. Start de Mobvoi Health-app op uw telefoon

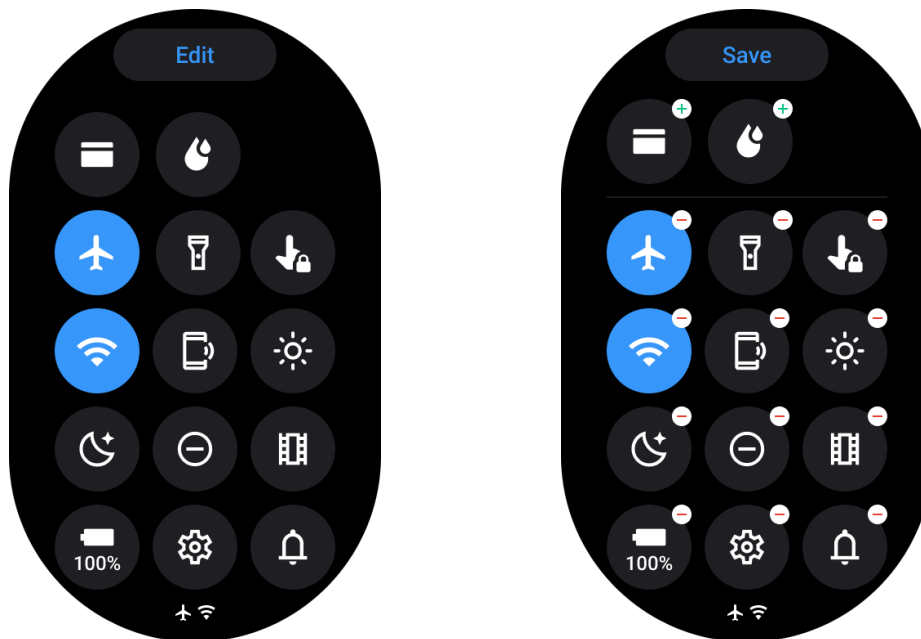
2. Kraan **Apparaat** tabblad.

Zorg ervoor dat uw telefoon en horloge via Bluetooth zijn verbonden.

1.8 Paneel voor snelle instelling

Hiermee kunt u de snelle instellingen bekijken en bewerken. Om het paneel voor snelle instellingen te openen, veegt u omhoog op het startscherm. Gebruik de roterende kroon of veeg omhoog en omlaag om meer instellingspictogrammen te bekijken.

1.8.1 Snelle instellingen bewerken



- Tik op de **Bewerking** knop om pictogrammen voor snelle instellingen te bewerken.
- Kraan **[+]** om de pictogrammen toe te voegen die in de QSS-lade moeten verschijnen
- Kraan **[-]** om uit de QSS-lade te verwijderen
- Kraan **[Redden]** om wijzigingen op te slaan

1.8.2 Instellingspictogrammen opnieuw rangschikken

- Houd ingedrukt en sleep om de pictogrammen opnieuw te ordenen

1.8.3 Verschillende indicatorpictogrammen

Icon	Betekenis
------	-----------



	Opladen
--	---------



Vliegtuigmodus aan



Batterij bijna leeg



Modus Niet storen ingeschakeld



Bedtijdmodus ingeschakeld



Schermsgrendeling ingeschakeld



Tik op slot aan



Telefoon verbinding verbroken



LTE-verbinding verbroken



Theatermodus aan



Horloge is warm

1.8.4 Verschillende pictogrammen voor snelle instellingen

Icon	Betekenis
------	-----------



Toegang tot de essentiële modusinstellingen



Start de app Instellingen



Activeer de geluids- of stilleodus



Activeer de modus Niet storen



Activeer de Theatermodus



Activeer de Bedtijdmodus



Activeer de vliegtuigmodus



Start de app Zoek mijn telefoon



Pas de helderheid aan



Schakel aanraakvergrendeling in



Activeer de zaklamp



Start Google-portemonnee



Verbind het Wi-Fi-netwerk



Begin met het uitwerpen van water

1.9 Tegels

Je kunt tegels bekijken door het scherm naar links of rechts te vegen of door de kroon met de klok mee of tegen de klok in te draaien. Je kunt het inschakelen via Instellingen -> Algemeen -> Horizontaal scrollen naar tegels.

1.9.1 Tegels toevoegen en verwijderen

- Houd ingedrukt om de bewerkingsmodus te openen
- Kraan **[+]** om tegels toe te voegen of
- Kraan **[-]** of veeg naar boven om de tegels te verwijderen
- De maximale limiet is 10 tegels

1.9.2 Herschik de tegel

- Kraan



of



om de locatie van de tegel te wijzigen

1.9.3 Beheer tegels op uw telefoon

- Start de Mobvoi Health-app
- Tik op het tabblad Apparaat
- Tik op Tegels

Zorg ervoor dat uw telefoon en horloge zijn verbonden.

1.10 Doorlopende activiteit

Als er apps op de achtergrond actief zijn, verschijnen hun pictogrammen op de wijzerplaat.

- Tik op het onderste gebied, de app wordt geopend
- Het getal geeft aan hoeveel apps momenteel op de achtergrond draaien.



1.11 Meldingen

1.11.1 Bekijk meldingen

- Als er niet-aangevinkte meldingen zijn, zoals een melding over een nieuwe telefoon of een gemiste oproep, is er onderaan het scherm een meldingsindicator zichtbaar.
- U kunt omhoog vegen om het meldingenpaneel te openen en draaien om meldingen te bekijken.
- Als de meldingsindicator niet verschijnt, open dan Instellingen -> Algemeen -> Toon ongelezen meldingspunt om deze te activeren.



1.11.2 Verwijder meldingen

Veeg naar links of rechts om een melding te verwijderen.

1.11.3 Beheer meldingsvoorkeuren

1.11.3.1 Op jouw horloge

Ga naar Instellingen -> Apps en meldingen -> Meldingen

1.11.3.2 Op je telefoon

- Start de Mobvoi Health-app op uw smartphone
- Ga naar Apparaat -> Instellingen -> Apps en meldingen

1.12 Beheer app-lijst

- Druk op de roterende kroon om het menu met de applicatielijst te openen
- Druk lang op een applicatie om naar de bewerkingsmodus te gaan
- Tik op het pictogram "vastzetten" om de huidige applicatie bovenaan de lijst te laten

staan.

- Tik er nogmaals op om de applicatie los te maken.



2. Ultra-low-power (ULP) display

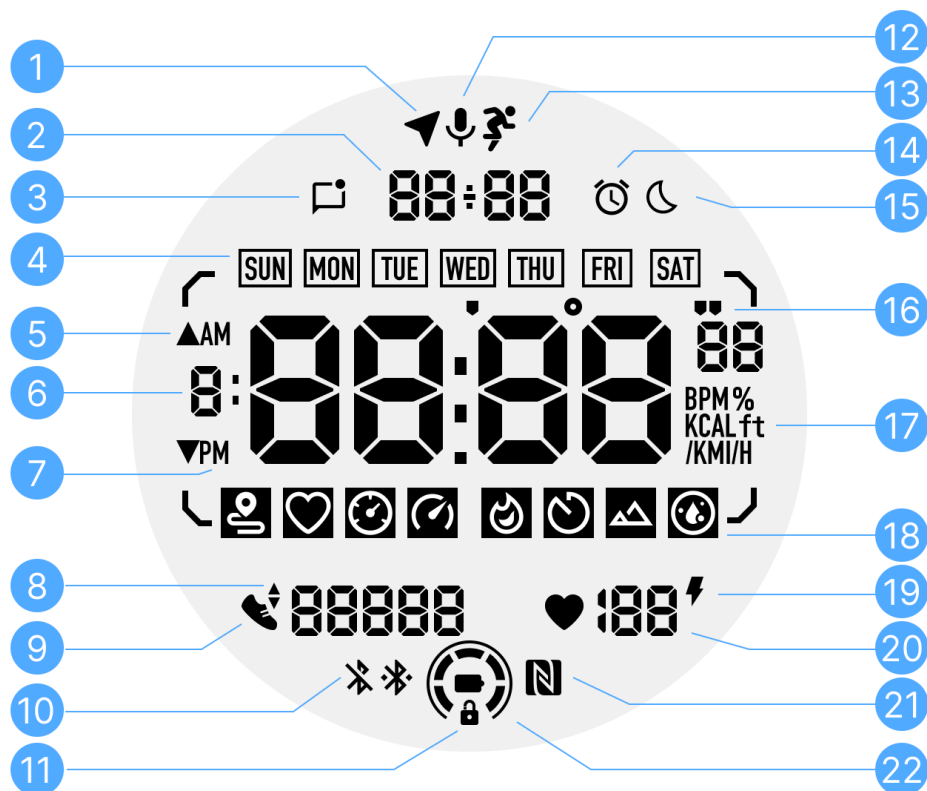
2.1 Wat is het ULP-display?

Het ULP-display is een display met ultralaag energieverbruik dat altijd aan staat en kan worden gebruikt om tijd-, gezondheids- en fitnessgegevens weer te geven.

Het nieuw ontworpen ULP-display kan meer informatie weergeven en met het geïntroduceerde concept van ULP-tegels maakt het een snelle meting of weergave van gezondheids- en fitnessgerelateerde gegevens mogelijk zonder het systeem te betreden.

Opmerking: ULP-weergave vertegenwoordigt niet de Essential-modus. Het wordt weergegeven in zowel de Smart-modus als de Essential-modus.

2.2 De gebruikersinterface van het ULP-display



Ne Icon Betekenissen
e.

- 1 GPS-status Alleen gebruikt voor TicExercise.
Dit pictogram geeft aan dat GPS is verkregen/gefixeerd.
Het knipperende pictogram geeft aan dat GPS momenteel GPS-signalen verzamelt/zoekt.
- 2 Datum/tijd Tijdens stand-by wordt de datum van vandaag weergegeven en worden zowel de formaten DD-MM als MM-DD ondersteund.
Tijdens een training wordt de huidige tijd weergegeven.
- 3 Ongelezen meldingen Dit pictogram geeft de aanwezigheid van ongelezen meldingen aan.
Wanneer er een nieuw bericht wordt ontvangen, knippert het pictogram enkele seconden.

- | | | |
|-----------|----------------------------------|---|
| 4 | Dag van de week | Dit pictogram geeft de huidige dag van de week aan. |
| 5 | Hoogtewinst /verlies | <p>Alleen gebruikt voor TicExercise.</p> <p>De twee driehoekige pictogrammen geven hoogtewinst en -verlies aan tijdens een training.</p> |
| 6 | Primaire gegevenszone | <p>Dit gebied is het hoofdscherm voor allerlei soorten gegevens.</p> <p>Het vertegenwoordigt verschillende informatie in verschillende ULP-tegels, zoals de huidige tijd, hartslag, tempo, enz.</p> |
| 7 | AM/PM | AM en PM, alleen voor 12-uursformaat. |
| 8 | Cadans | <p>Alleen gebruikt voor TicExercise.</p> <p>Het geeft de huidige cadans aan, die alleen wordt ondersteund door bepaalde soorten trainingen, zoals hardlopen in de buitenlucht.</p> |
| 9 | Aantal stappen | <p>Tijdens stand-by geeft het dagelijkse stappen aan.</p> <p>Tijdens een training worden de trainingsstappen van de huidige training aangegeven, wat alleen wordt ondersteund door bepaalde soorten trainingen, zoals wandelen in de buitenlucht.</p> |
| 10 | Bluetooth-status | <p>Deze twee pictogrammen geven de status van de Bluetooth-connectiviteit aan.</p> <p>Het linkerpictogram vertegenwoordigt een niet-verbonden status, terwijl het rechterpictogram een verbonden status aangeeft. Als ze niet worden weergegeven, betekent dit dat Bluetooth is uitgeschakeld.</p> |
| 11 | ULP-display vergrendelingsstatus | <p>Dit pictogram geeft aan dat het ULP-display zich in een vergrendelde status bevindt.</p> <p>Om onbedoelde handelingen te voorkomen, moet het ULP-display worden ontgrendeld voordat u doorgaat naar de volgende stap, zoals het wisselen van tegel.</p> <p>Opmerking: dit vertegenwoordigt niet de</p> |

schermvergrendelingsstatus van de slimme modus.

- | | | |
|-----------|--------------------------------|--|
| 12 | Microfoon | Dit icoon wordt momenteel nog niet gebruikt. |
| 13 | Trainingsindicator | <p>Alleen gebruikt voor TicExercise.</p> <p>Dit pictogram geeft aan dat er een training bezig is.</p> |
| 14 | Slaapwekker | <p>Het komt van de slaapwekker van TicSleep en wanneer de slaapwekker is ingeschakeld, wordt het pictogram weergegeven.</p> <p>Opmerking: het vertegenwoordigt niet de alarmstatus van de Alarm-app.</p> |
| 15 | Bedtijdmodus | Dit pictogram geeft aan dat het horloge in de bedtijdmodus staat. |
| 16 | Snelheid/hoek-eenheid | <p>Deze iconen (' en ") geven de eenheid van tempo, minuten en seconden aan.</p> <p>Het pictogram (°) geeft de hoek (graden) aan en wordt gebruikt voor de kompas-ULP-tegel.</p> |
| 17 | Eenheden | Deze pictogrammen geven de eenheden van verschillende metrieken aan. |
| 18 | ULP Tegelindecatoren | <p>Deze pictogrammen geven verschillende ULP-tegels aan.</p> <p>Van links naar rechts vertegenwoordigen ze de trainingsafstand, hartslag, tempo, snelheid, calorieën, tellingen/ronden, hoogte en zuurstof in het bloed.</p> |
| 19 | Gezondheidsstatus van het hart | <p>Dit pictogram geeft aan of de 24-uurs hartgezondheidsmonitoringfunctie is ingeschakeld.</p> <p>Opmerking: De hartgezondheidsfunctie wordt in sommige landen of regio's niet ondersteund.</p> |
| 20 | Hartslag | <p>Dit gebied geeft de laatste hartslag van vandaag aan.</p> <p>De hartslag wordt elke seconde vernieuwd als de 24-uurs continue hartslagmeting is ingeschakeld.</p> |

- 21** NFC-status Dit pictogram geeft aan of NFC is ingeschakeld.
- 22** Batterijniveau Deze pictogrammen geven het batterijniveau aan.
u Wanneer de batterij bijna leeg is, knippert het batterijpictogram om u eraan te herinneren uw horloge op te laden.

2.3 Wat zijn de ULP-tegels?

Voor TicWatch Pro 5 Enduro kan het nieuw ontworpen ULP-display meer informatie weergeven.

En voor het eerst is het concept van ULP-tegels geïntroduceerd, waarmee u snel gezondheids- en fitnessgerelateerde gegevens kunt meten of bekijken zonder dat u het systeem hoeft in te voeren.

2.3.1 Stand-by ULP-tegels

Tijdens stand-by ondersteunt het momenteel de volgende tegels.

1. Wijzerplaat ULP-tegel: Ontworpen om tijd/datum weer te geven, statusinformatie en belangrijke gezondheidsgegevens te bekijken, zoals stappen, laatste hartslag, enz.



2. Hartslag-ULP-tegel: Ontworpen voor actieve hartslagdetectie.



3. Bloedzuurstof ULP-tegel: Ontworpen voor actieve bloedzuurstofdetectie.



Om een nauwkeurige meting te garanderen, dient u losse slijtage, overmatig kantelen of schudden tijdens de bloedzuurstofdetectie te vermijden. Als een van deze omstandigheden zich voordoet, geeft het apparaat de melding "FAIL".

Pas de juiste positie aan en houd het horloge stabiel voordat u opnieuw gaat meten.

Voor meer informatie verwijzen wij u naar de beschrijving in de TicOxygen app.



4. Dagelijkse calorieën ULP-tegel: Ontworpen voor het snel controleren van de dagelijkse calorieën.



5. Kompas ULP-tegel: Ontworpen voor snelle kijkrichtingen.



Als uw horloge wordt beïnvloed door magnetische veldinterferentie, wordt "CAL" weergegeven. Op dit moment moet u het kompas opnieuw kalibreren voordat u het opnieuw kunt gebruiken.



2.3.2 Oefen ULP-tegels voor TicExercise en op WHS gebaseerde trainingsapps van derden

Tijdens een training schakelt uw horloge automatisch over van stand-by ULP-tegels naar oefen-ULP-tegels wanneer u TicExercise gebruikt of bepaalde trainingsapps van derden die afhankelijk zijn van WHS (Wear Health Service). Als u bijvoorbeeld apps als Strava of Adidas Running gebruikt, zult u merken dat ULP-tegels toegankelijk worden zodra u met uw trainingssessie begint.

Opmerking: ULP-tegels zijn alleen compatibel met trainingsapps die afhankelijk zijn van WHS. Als u merkt dat trainingsgegevens niet worden weergegeven op ULP-tegels nadat u uw training in de trainingsapp van uw voorkeur hebt gestart, geeft dit aan dat de app niet op WHS is gebaseerd. Voorbeelden hiervan zijn de Google Fit-app, die momenteel niet wordt ondersteund.

Voor elk type oefening worden alleen bepaalde tegels uit de volgende subset ondersteund, niet allemaal. De ondersteunde tegels worden aan het begin van elke oefening getoond.



Opmerking: Niet alle ULP-tegels hebben indicatorpictogrammen.

1. Trainingsduur ULP-tegel: Deze tegel is ontworpen om de duur van uw training weer te geven en dient als standaardtegel voor elke oefening.



2. Oefenafstand ULP-tegel: Deze tegel ondersteunt zowel imperiale (MI) als metrische (KM) eenheden.

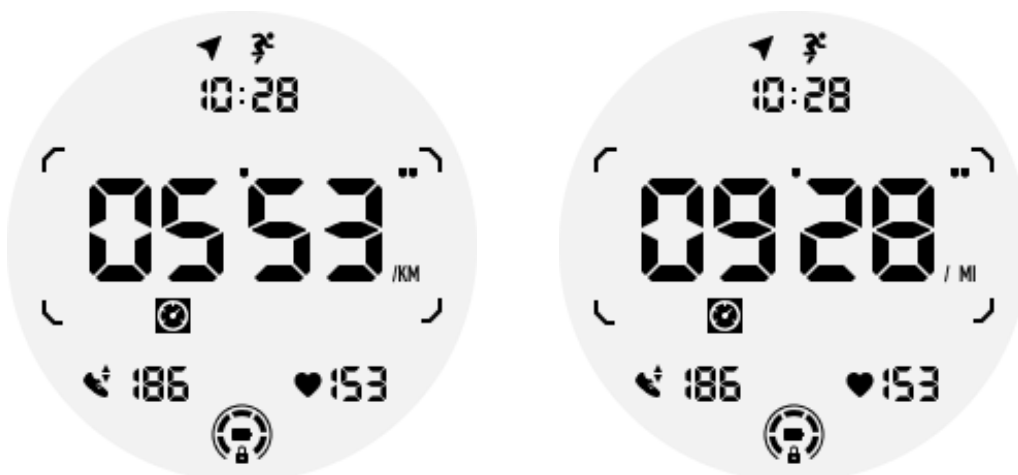




3. Oefenhartslag ULP-tegel: deze tegel is ontworpen om de hartslag in realtime weer te geven tijdens het sporten.



4. Pace ULP Tile: Ondersteunt zowel imperiale (MI/) als metrische (KM/) eenheden.



5. Snelheid ULP-tegel: Ondersteunt zowel imperiale (MI/h) als metrische (KM/h) eenheden.



6. Oefeningcalorieën ULP-tegel: Ontworpen om de verbrande calorieën tijdens de huidige training weer te geven.

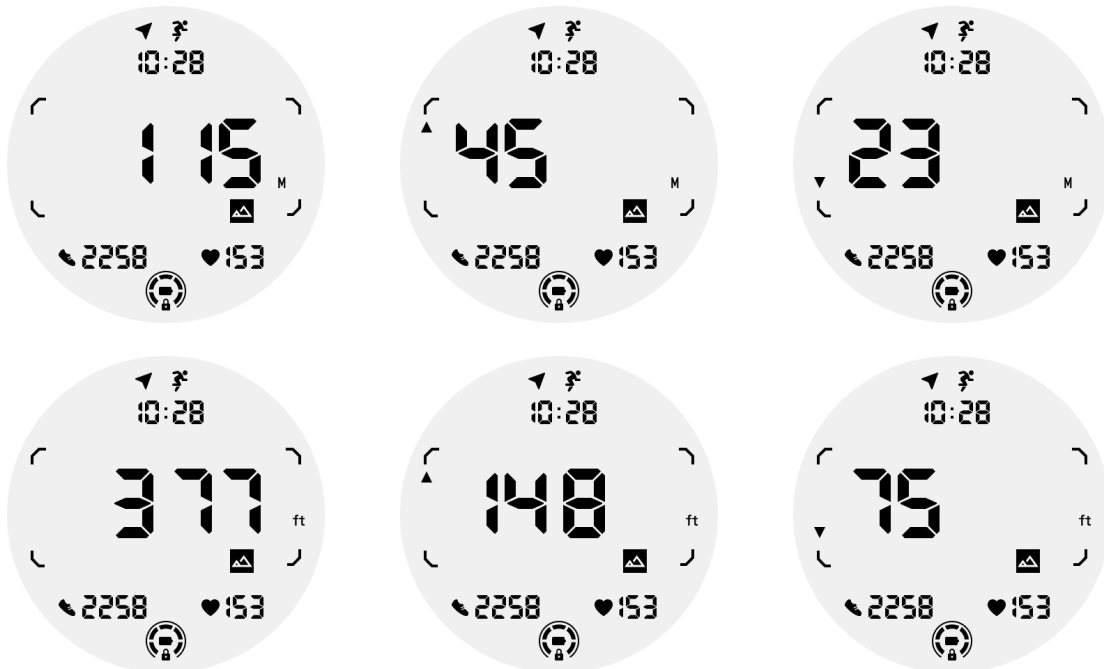


7. Ronden/herhalingen ULP-tegel: Ontworpen om ronden of herhalingen weer te geven.



8. Evaluatie ULP-tegel: Geeft achtereenvolgens de huidige hoogte, de hoogtewinst tijdens

de training en het verlies aan hoogte na de training weer. Ondersteunt zowel imperiale (ft) als metrische (m) eenheden.



9. Kompas ULP-tegel: Ontworpen voor het snel bekijken van richtingen.

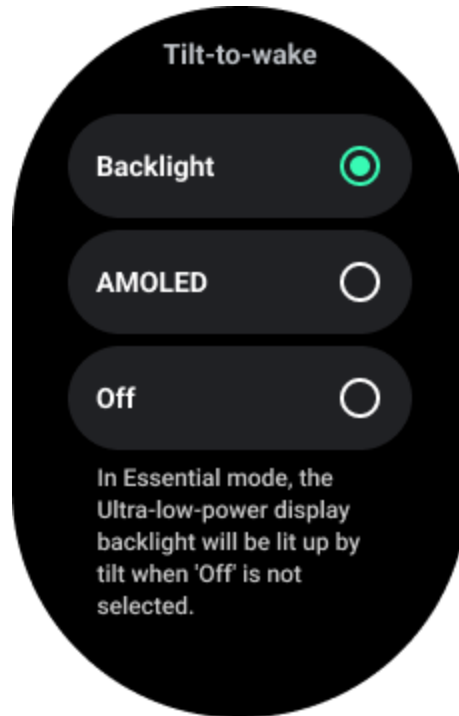


2.4 De werking van het ULP-display

2.4.1 Hoe de achtergrondverlichting in- en uitschakelen?

De optie Tilt-to-wake-achtergrondverlichting is standaard AAN.

Ga naar "Instellingen -> Beeldscherm -> Tilt-to-wake" voor meer informatie.



Over het algemeen zijn er twee methoden om de achtergrondverlichting te activeren: uw pols optillen of de kroon meer dan 180 graden draaien. De achtergrondverlichting wordt automatisch uitgeschakeld na een time-out of wanneer u uw pols laat zakken. Bovendien wordt het ULP-display vergrendeld om onbedoelde handelingen te voorkomen.

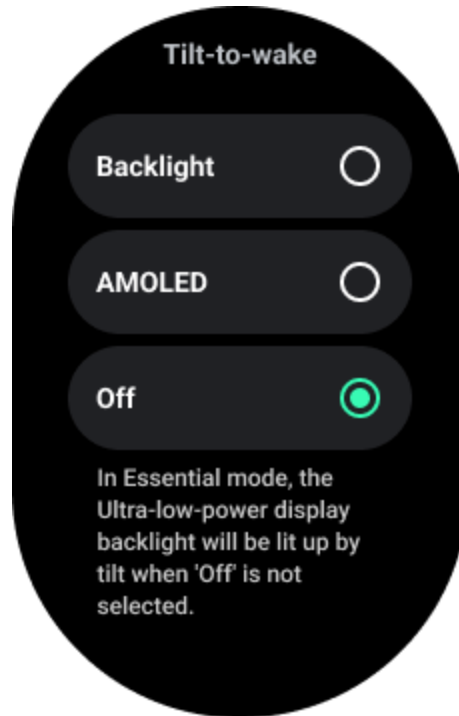
In de Essential-modus kunt u de achtergrondverlichting ook in- of uitschakelen door op de zijknop te klikken.

Opmerking: Als de Bedtijdmodus of Theatermodus is ingeschakeld, wordt de achtergrondverlichting niet geactiveerd als u uw pols optilt.

2.4.2 Hoe schakel ik de tilt-to-wake-achtergrondverlichting uit?

Als u de tilt-to-wake-achtergrondverlichting alleen tijdelijk wilt uitschakelen, kunt u de Bedtijdmodus of Theatermodus inschakelen.

Als u deze functie permanent wilt uitschakelen, kiest u de optie "Uit" in de Tile-to-wake-instellingen.



2.4.3 Hoe ontgrendel/vergrendel ik het ULP-display?

Om het ULP-display te ontgrendelen, moet u de roterende kroon continu meer dan 180 graden met de klok mee of tegen de klok in draaien.

Door uw pols te laten zakken of een time-out te geven, wordt het ULP-display automatisch vergrendeld om onbedoelde handelingen te voorkomen.

Let op: De kompas-ULP-tegel wordt pas na 1 minuut automatisch vergrendeld. Als u deze tegel actief houdt, houd er dan rekening mee dat het direct laten zakken van uw pols onbedoelde handelingen kan veroorzaken.

2.4.4 Hoe ULP-tegels wisselen?

Nadat u het ULP-display hebt ontgrendeld, kunt u door de kroon met de klok mee of tegen de klok in te draaien achtereenvolgens ULP-tegels wisselen in oplopende en aflopende volgorde.



2.5 De instellingen van het ULP-display

De insteloptie voor ULP-weergave bevindt zich in het systeeminstellingenmenu.

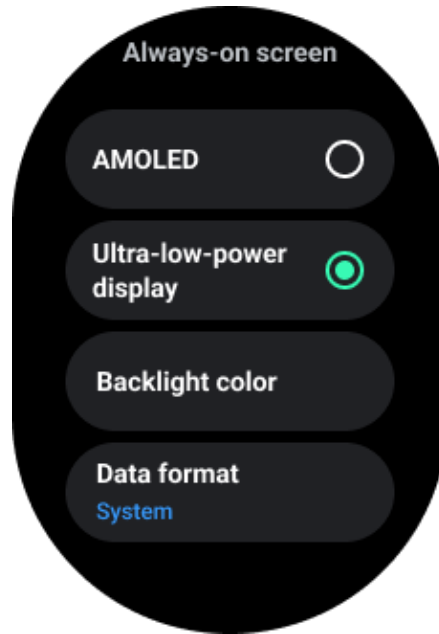
Ga naar "Instellingen -> Beeldscherm -> Scherm altijd aan" voor meer informatie.

2.5.1 Hoe stel ik het Altijd-aan-scherm in?

Binnen de Always-on-scherminstellingen zijn er twee weergaveopties beschikbaar: een kleurrijk AMOLED-display en een energiezuinig ULP-display.

De ULP-weergave is vooraf geselecteerd als standaardoptie. U kunt overschakelen naar uw favoriete optie.

Opmerking: Alleen het ULP-display wordt ondersteund voor het scherm dat altijd aan staat in de Essential-modus. Dit betekent dat als je AMOLED als Always-on-scherm kiest, dit alleen van toepassing is op de Smart-modus. Wanneer het horloge naar de Essential-modus gaat, schakelt het scherm dat altijd aan staat automatisch over naar de ULP-weergave.

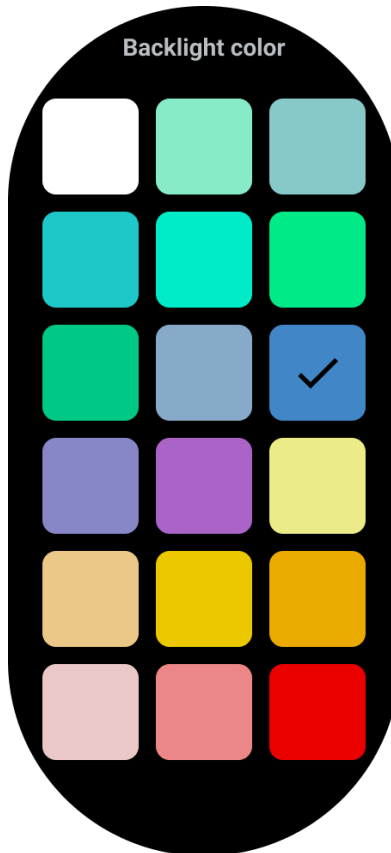


2.5.2 Welke opties zijn beschikbaar voor ULP-weergave?

Wanneer het ULP-display wordt gebruikt als scherm dat altijd aan staat, kunt u de kleur van de achtergrondverlichting en het datumformaat aanpassen.

2.5.2.1 Achtergrondverlichting instellingen

U kunt de gewenste achtergrondverlichtingskleur kiezen uit de vooraf gedefinieerde kleuropties.



2.5.2.2 Dynamische achtergrondverlichting van de HR-zone

Tijdens de training wordt de achtergrondkleur van het ULP-display gebruikt om uw huidige hartslagzone voor training aan te geven.

Je hartslagzone vind je gemakkelijk door je pols te kantelen om de achtergrondverlichting te activeren.

De achtergrondverlichting van de Daynamic HR-zone is beschikbaar voor op TicExercise en WHS gebaseerde trainingsapps.



Hartslagzones worden bepaald als een percentage van uw maximale hartslag (max. HR), die kan worden benaderd met de formule '220 min uw leeftijd'.

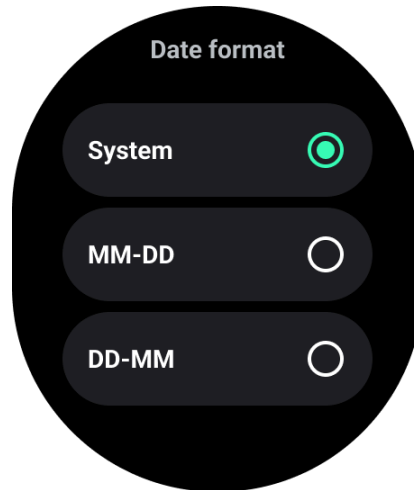
- Rusten: minder dan 50% van Max. HR
- Opwarmen: 50% tot 60% van Max. HR
- Vetverbranding: 60% tot 70% van Max. HR
- Cardio: 70% tot 90% van Max. HR
- Anaëroob: 90% tot 99% van Max. HR
- Gevaarlijk: Max. bereiken of overschrijden. HR

Let op: De hartslagzones die door verschillende trainingsapps worden gedefinieerd, kunnen variëren en kunnen afwijken van de bovenstaande definities.

2.5.2.3 Datumformaat

Het ondersteunt de formaten DD-MM en MM-DD.

Standaard worden de systeeminstellingen gevolgd, maar u kunt ook zelf de gewenste weergavemethode kiezen.

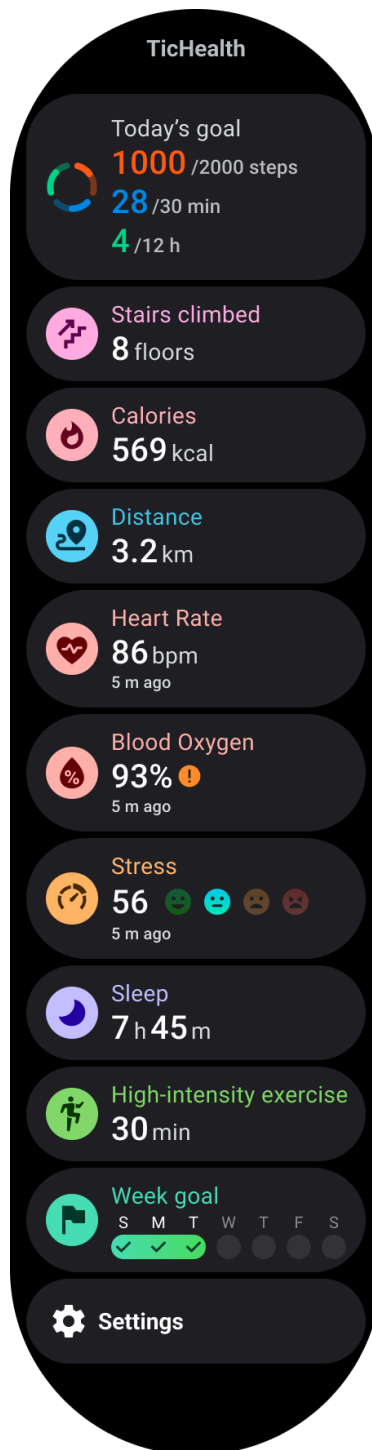


3. Gezondheidskenmerken

3.1 TicHealth alles-in-één

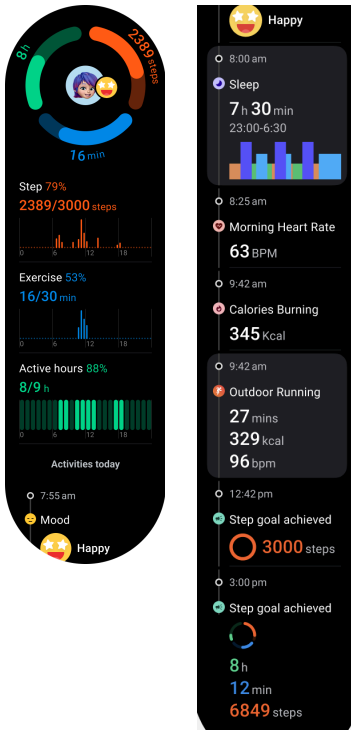
TicHealth kan uw trainingsgeschiedenis en al uw gezondheidsgegevens voor de dag registreren en weergeven, met alle informatie in één oogopslag.

Gezondheidsgerelateerde gegevens omvatten: dagelijkse activiteit, hartslag, zuurstof in het bloed, stress, slaap.



3.1.1 Dagelijkse activiteit

U kunt uw huidige dagelijkse status controleren, inclusief stappen, activiteitsuren en trainingstijd.



Samenvatting

- De rode ring vertegenwoordigt de dagelijkse stappen
- De groene ring vertegenwoordigt de dagelijkse activiteitsuren (150 stappen per uur geteld als de activiteit van één uur)
- De blauwe ring vertegenwoordigt de dagelijkse trainingstijd.



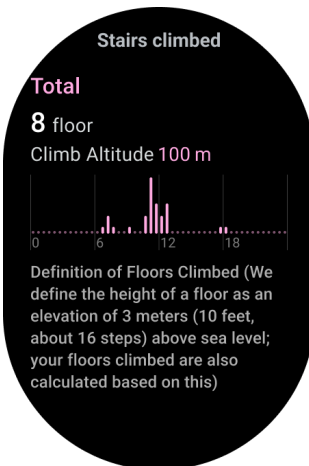
Calorieën

- Het totale aantal calorieën dat je vandaag hebt verbrand



Afstand

- De totale afstand die u vandaag heeft gelopen



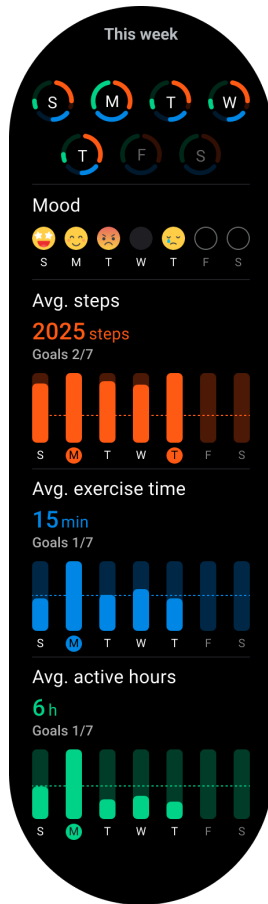
Trappen beklommen

- Het totale aantal verdiepingen dat je vandaag hebt beklommen, en de totale hoogte



Oefening met hoge intensiteit

- Het totale aantal minuten dat je vandaag aan een hoge intensiteitsoefening hebt gedaan
- De voortgangsbalk geeft aan in hoeverre u uw doel voor die dag hebt bereikt
-



3.1.1.1 Instellingen voor dagelijkse activiteiten

U kunt het dagelijkse aantal stappen, de trainingstijd en het aantal activiteitsuren instellen via Instellingen -> Dagelijkse doelen.

3.1.2 Gezondheid van het hart

3.1.2.1 Monitoring van de hartgezondheid

De functie voor het monitoren van de hartgezondheid biedt detectie en monitoring met betrekking tot problemen met een onregelmatige hartslag, waaronder monitoring van tachycardie, bradycardie en atriale fibrillatie (AFib). Dit zal u helpen de gezondheid van uw hart in de gaten te houden. Afhankelijk van het model is deze functie mogelijk niet beschikbaar.

3.1.2.2 Start het testen van de hartgezondheid handmatig

Gebruikers kunnen ervoor kiezen om de 24-uurs automatische monitoring handmatig te controleren of in te schakelen. Als u handmatig wilt controleren, tikt u op de knop 'Meten'. U komt dan op de meetpagina. Nadat de meting is voltooid, wordt het resultaat weergegeven.



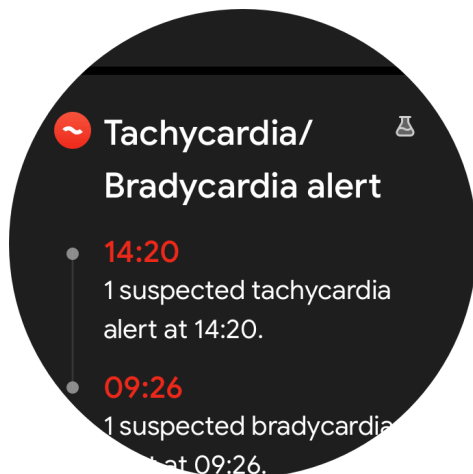
3.1.2.3 Stel 24-uurs automatische monitoring in

Om 24-uurs monitoring in te schakelen, gaat u naar TicHealth -> Instellingen -> Hartgezondheidsmonitoring -> Hartgezondheidsmonitoring inschakelen.

3.1.2.4 Bekijk abnormale waarschuwing

Als er abnormale gegevens zijn, verschijnt er een waarschuwing melding aan de horlogezijde.

De monitoring resultaten van het horloge geven alleen de resultaten van de hartgezondheidsmonitoring voor de huidige dag weer. Historische gegevens kunnen worden bekeken op de Mobvoi Health-app.



Opmerking: Het meetresultaat kan afhankelijk zijn van factoren zoals de manier van dragen en het huidcontactgebied. Het is uitsluitend ter referentie en wordt niet

aanbevolen als basis voor de diagnose.

3.1.3 Hartslag

3.1.3.1 Wijzig de instellingen voor hartslagmeting

- Scroll in de Tichealth-app naar de onderkant van de pagina
- Tik op Instellingen
- Scroll naar de instelling voor het gezondheidstarief
- Schakel 24-uurs monitoring in.



Eenmaal ingeschakeld, kunnen ze de monitoringfrequentie kiezen, waaronder algemene monitoring en realtime monitoring.

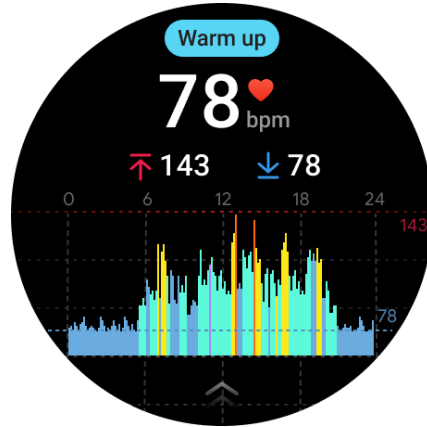


1. Gemeenschappelijke monitoring: gegevens worden elke 10 minuten weergegeven met een frequentie van één gegevenspunt.
2. Realtime monitoring: gegevens worden weergegeven op basis van realtime

gegevensverzameling.

3.1.3.2 Meet de hartslag handmatig

Tik in de TicHealth-app op het pictogram "Vernieuwen" om de meting te starten.



Let op: De minimale weergavetijd is 1 minuut. Een periode korter dan één minuut wordt als 1 minuut geteld.

3.1.3.3 Rusthartslagwaarschuwing

Om het rusthartslagalarm in te schakelen, gaat u naar TicHealth -> Meldingen -> Rusthartslagalarm, schakel het rusthartslagalarm in.

Wanneer de hartslag in rust gedurende tien opeenvolgende minuten de ingestelde waarde overschrijdt, wordt er een waarschuwingsbericht weergegeven.



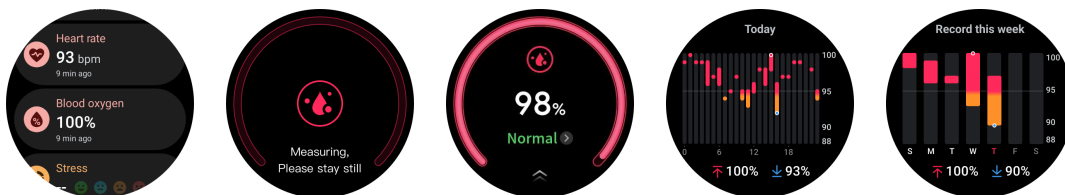
Opmerking: Het meetresultaat kan afhankelijk zijn van factoren zoals de manier van dragen en het huidcontactgebied. Het is uitsluitend ter referentie en wordt niet aanbevolen als basis voor de diagnose.

3.1.4 Bloed zuurstof

3.1.4.1 Meet de zuurstof in het bloed handmatig

Druk op de roterende kroon om de app lijst weer te geven, selecteer TicHealth, voer vervolgens de bloedzuurstof in en u kunt beginnen met het meten van uw bloedzuurstof.

Blijf stil tijdens de meting. Als er tijdens de meting beweging wordt gedetecteerd, kan dit een aanzienlijke afwijking van de gemeten waarde of een mislukte meting veroorzaken.



3.1.4.2 Stel 24-uurs automatische monitoring in

Veeg naar beneden en tik op het pictogram 'Instellingen' om 24 uur per dag automatische achtergrondmonitoring in te schakelen.

3.1.5 Slaap

3.1.5.1 Houd uw slaap in de gaten

Het horloge kan automatisch de slaapstatus detecteren en slaapgegevens registreren als het tijdens de slaap wordt gedragen. Je kunt de slaapgegevens van de afgelopen nacht op het horloge bekijken.



Zodra het horloge is verbonden met een gekoppelde smartphone of een Wi-Fi-netwerk, synchroniseert het moeiteloos slaapregistratiegegevens met de cloud, zodat u uw uitgebreide historische slaapgegevens kunt openen en bekijken via de Mobvoi Health-app op uw telefoon.

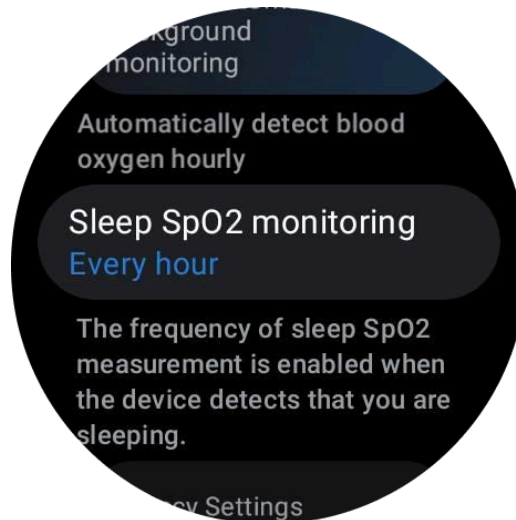
3.1.5.2 Monitoring van de slaapademhaling

Gebruikers kunnen de schakelaar voor de slaapademhalingsfrequentie inschakelen in de instellingen. Eenmaal ingeschakeld, zal het de slaapademhalingsfrequentie van de gebruiker controleren en een gegevensgrafiek, gemiddelde ademhalingsfrequentie, maximale ademhalingsfrequentie en minimale ademhalingsfrequentie weergeven in de slaapdetails.

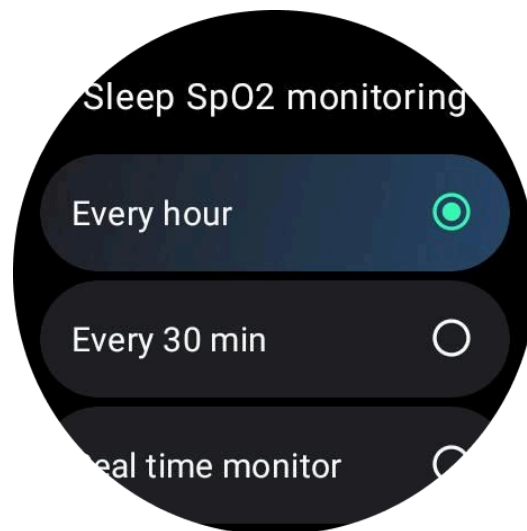


3.1.5.3 Slaapbloedzuurstofmonitoring

1. Gebruikers kunnen de slaapbloedzuurstofschakelaar in de instellingen inschakelen en de monitoringfrequentie voor slaapbloedzuurstof kiezen.



2. De frequentie voor de monitoring van de zuurstof in het slaapbloed kan worden ingesteld op een van de drie modi: eenmaal per uur, eenmaal per 30 minuten of realtime monitoring. De zuurstofgegevens uit het slaapbloed worden weergegeven volgens de gekozen monitoringfrequentie.

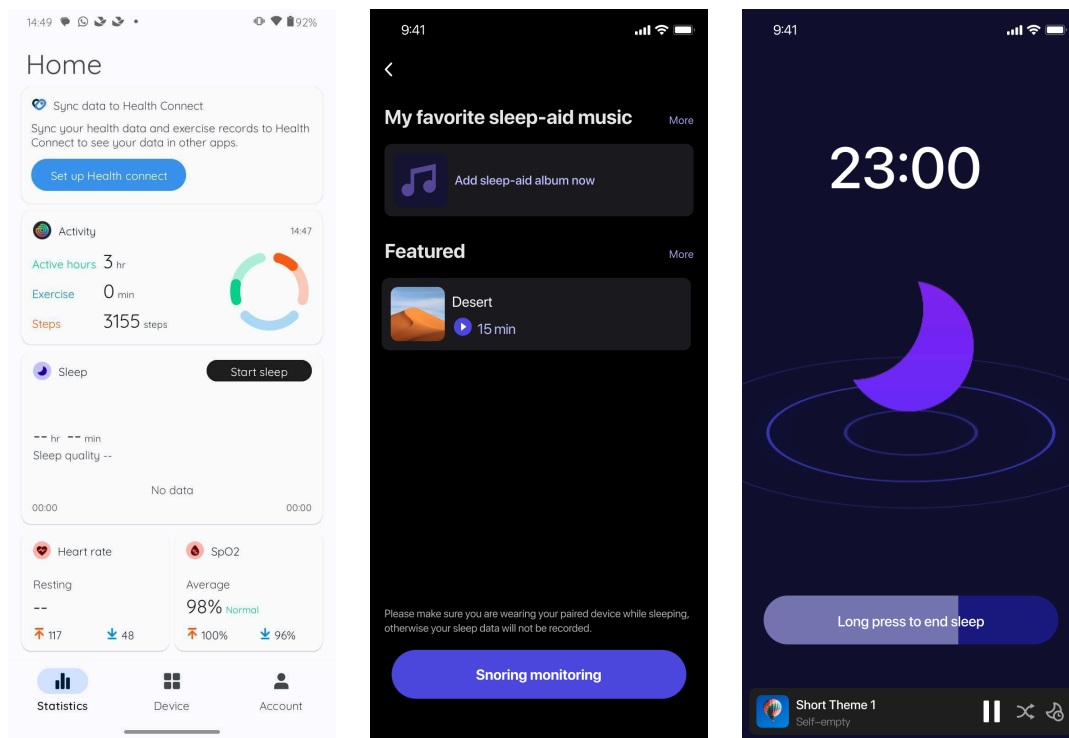


3.1.5.4 Monitoring van snurken

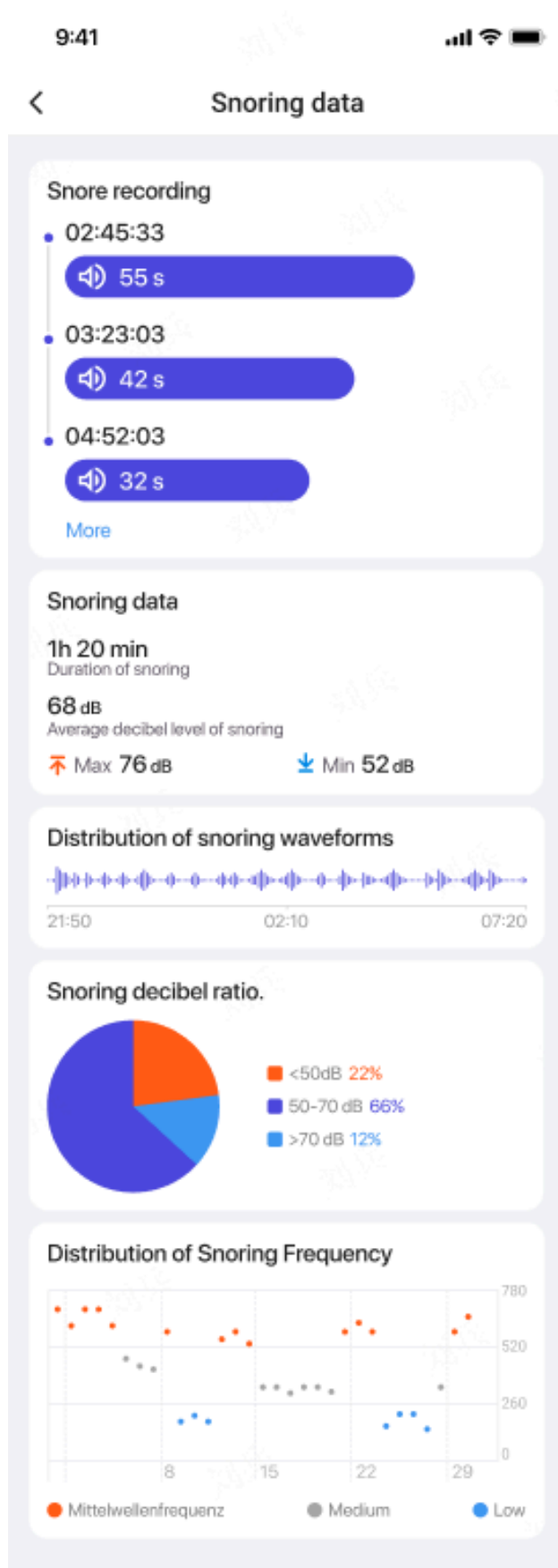
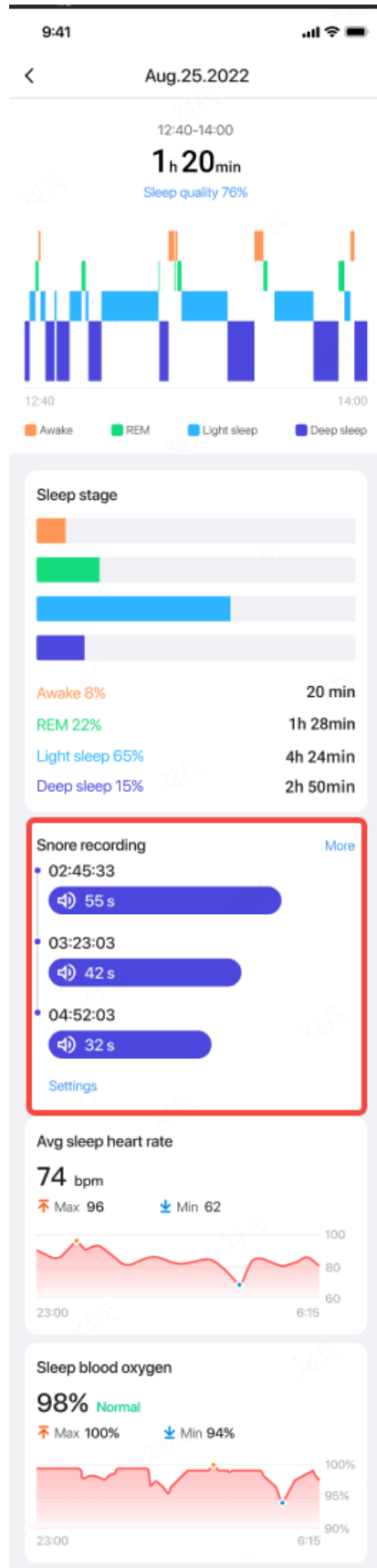
In de app "Mobvoi Health" wordt de snurkmonitor aangeboden. Open de Mobvoi Health-app, zoek de slaapkaart en tik op de knop Nu slapen. Klik op de knop voor snurken als u klaar bent om te slapen.

Snurkmonitoring maakt gebruik van AI-algoritmen om snurken automatisch te identificeren en

het snurken gedurende de nacht te analyseren, zodat u uw slaapsnurkniveau beter kunt begrijpen.



- Tik op het dagelijkse slaaprapport
- Er kunnen drie snurkrecords worden bekeken. Als u erop tikt, kunt u uw eigen snurkopnames afspelen
- Klik op meer en bekijk snurkgegevens
- Bekijk snurkgegevens, verdeling van snurkgolfvormen, verdeling van snurkfrequentie.



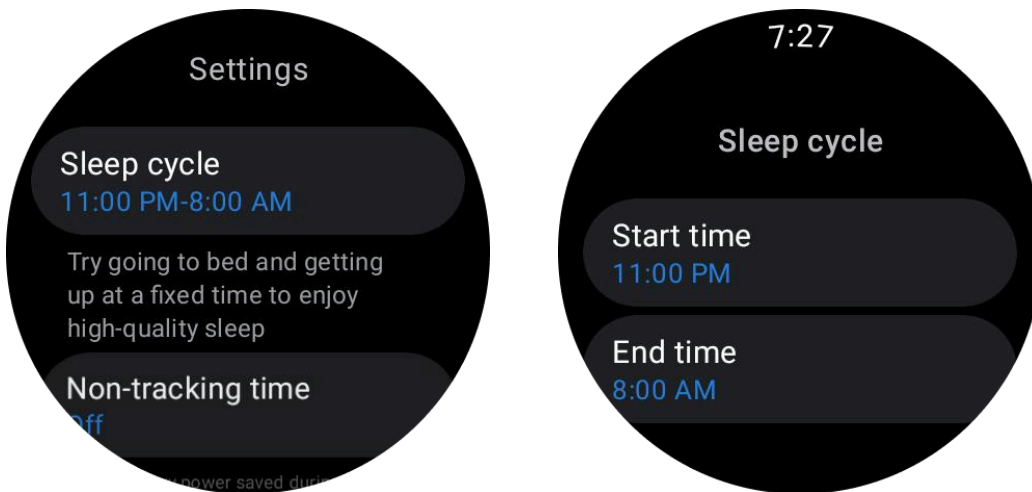
Opmerking: waarom is er sprake van valse herkenning van slaap?

1. Slaapmonitoring is afhankelijk van de lichaamsactiviteit. Een langdurige bewegingloze toestand kan bijvoorbeeld ten onrechte worden herkend als slaap.
2. Omdat het slaapalgoritme enige tijd nodig heeft om een oordeel te vellen, wordt de slaapduur van minder dan 1 uur mogelijk niet geregistreerd.

3.1.5.5 Slaapcyclus instellen

Je kunt je eigen slaapcyclus instellen (tijd om te gaan slapen, tijd om op te staan) om te zien of je de verwachte duur haalt. Als u op de vooraf ingestelde tijd nog slaapt, klinkt het slaapalarm; het klinkt niet als u vóór dit tijdstip wakker wordt.

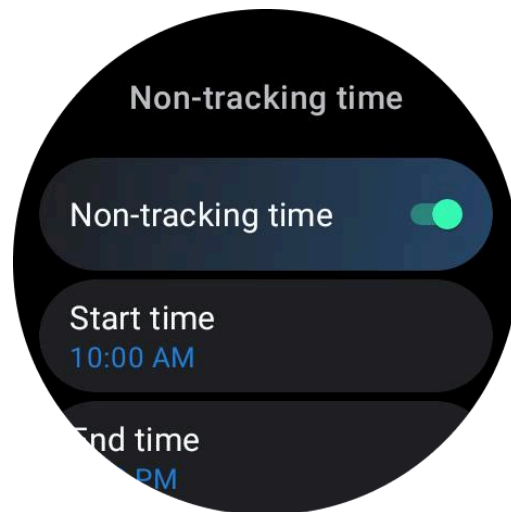
Tik op het instellingenpictogram -> Slaapcyclus.



3.1.5.6 Stel de niet-trackingtijd in

U kunt de “Non-tracking tijd” instellen, gedurende welke slaapgegevens niet worden geregistreerd, om onnodige tijdsperioden te voorkomen.

Tik op het instellingenpictogram -> Niet-trackingtijd.



3.1.6 Spanning

Stressmeting is het resultaat van berekeningen op basis van hartslagvariabiliteitsgegevens (HRV), gemeten door foto-elektrische sensoren. HRV verwijst naar de veranderingen in het verschil tussen opeenvolgende hartslagcycli.

- Om stabiele gegevens te verkrijgen, moet de meting in een rustige toestand worden uitgevoerd.
- De nauwkeurigheid van de gegevens komt ook in gevaar als het horloge te los of te strak wordt gedragen. Het moet bij voorkeur comfortabel op de arm worden gedragen.
- Ook roken, drinken, laat opblijven of medicijnen hebben invloed op de data.
- Dit is geen medisch apparaat en de waarden zijn alleen ter referentie.
- Als de meting elke keer op een vast tijdstip en in draagtoestand wordt uitgevoerd, helpt dit bij het detecteren van vermoeidheid.
- De testresultaten tonen de kwalitatieve evaluatie, zoals hoge stress of geen stress.
- Als u zich geestelijk in nood voelt, verlicht dan de stress door te sporten of diep adem te halen.

3.1.6.1 Meet uw stressniveau

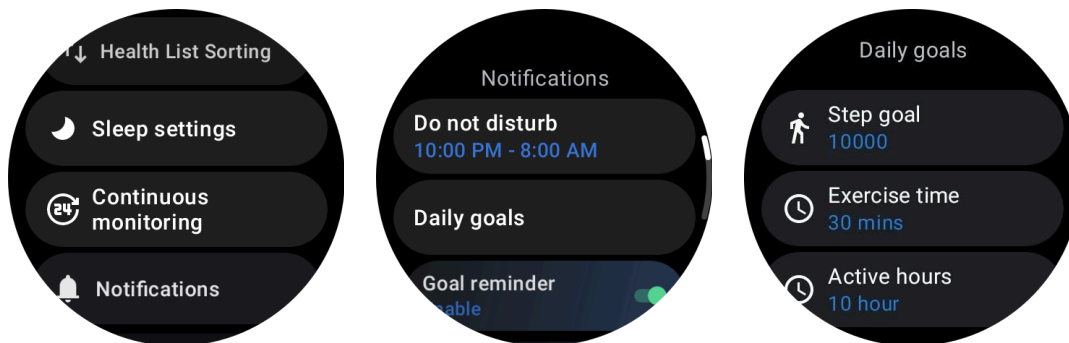
- Lanceer TicHealth
- Scroll naar de stress en klik
- Tik op de linkerknop om de stressgegevens te meten en te bekijken
- Tik op de rechterknop om de ademhalingsoefening te starten.



3.1.7 Andere functies en instellingen

3.1.7.1 Stel uw dagelijkse doelen in

- Start de TicHealth-app en tik op het instellingenpictogram
- Tik op Meldingen
- Kraan **Dagelijkse doelen**

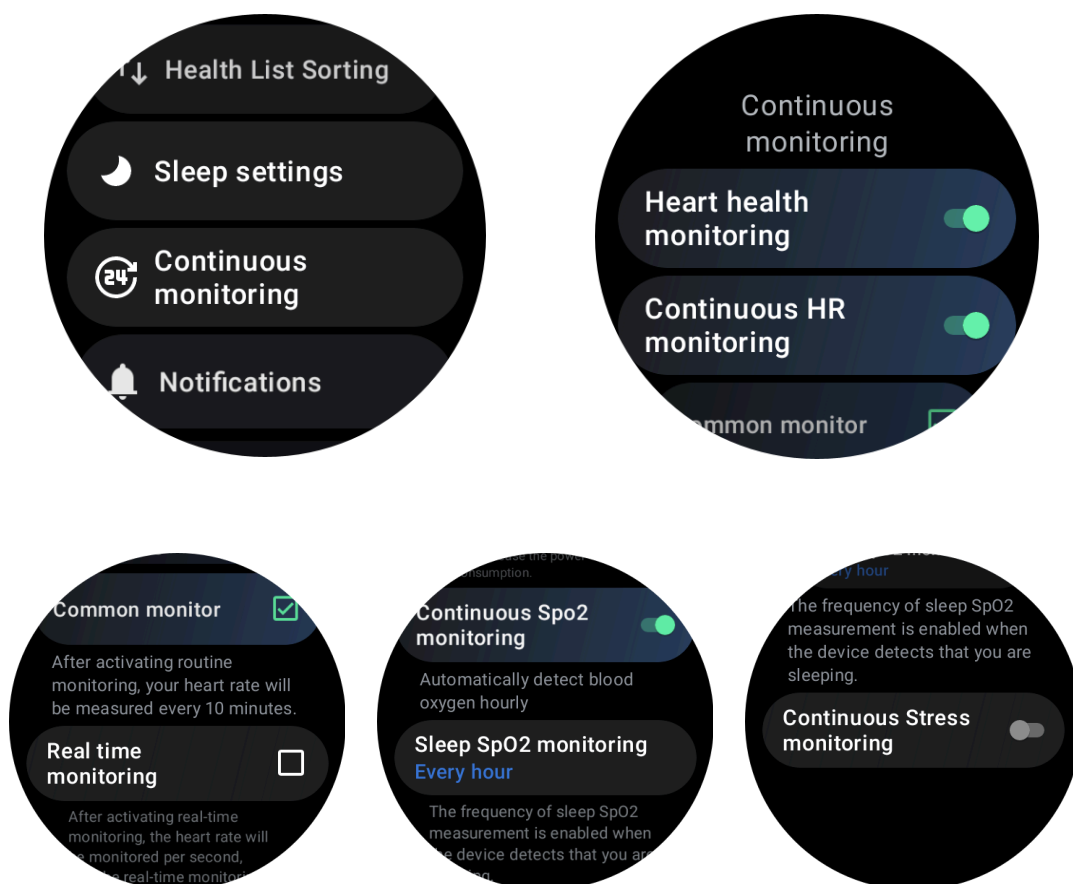


3.1.7.2 Continue monitoring

U kunt op de continue monitoring tikken om uw 24-uurs monitoring te beheren, waaronder:

- Hartgezondheidsmonitoring: Om de monitoringfrequentie in te stellen
- Continue hartslagmeting: Om 24-uurs hartslagmeting mogelijk te maken
- Continue bloedzuurstofmonitoring: Om 24-uurs bloedzuurstofmonitoring mogelijk te maken

- Bloedzuurstofmonitoring tijdens de slaap: Om bloedzuurstofmonitoring tijdens de slaap mogelijk te maken
- Continue stressmonitoring: Om 24-uurs stressmonitoring mogelijk te maken



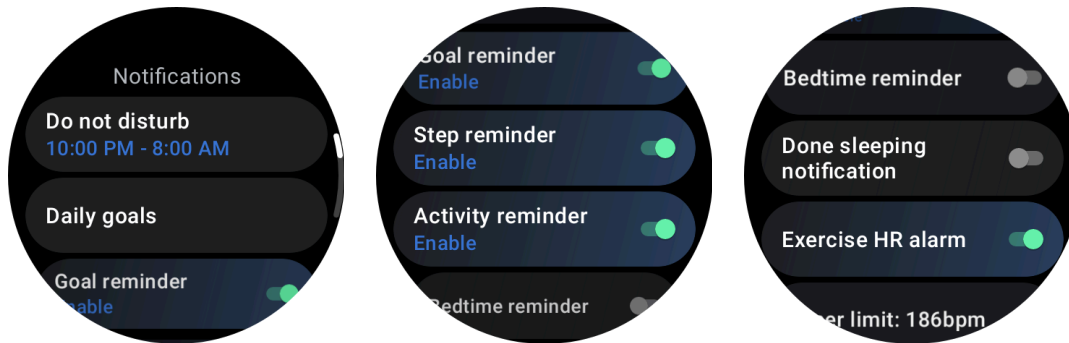
3.1.7.3 Meldingen instellen

U kunt op de **Meldingen** om uw TicHealth-meldingen te beheren, waaronder:

- Niet storen: Stel niet storen in om TicHealth-meldingen te dempen
- Doelherinnering: Om een melding te ontvangen bij het bereiken van het doel dat u heeft ingesteld
- Stappenherinnering: om een melding te ontvangen wanneer u 80% van uw stappendoel bereikt
- Activiteitsherinnering: Om u eraan te herinneren elk uur op te staan en te bewegen.
- Bedtijdherinnering: Om u eraan te herinneren dat u naar bed moet gaan.
- Melding klaar met slapen: om een melding te ontvangen wanneer de slaap wordt

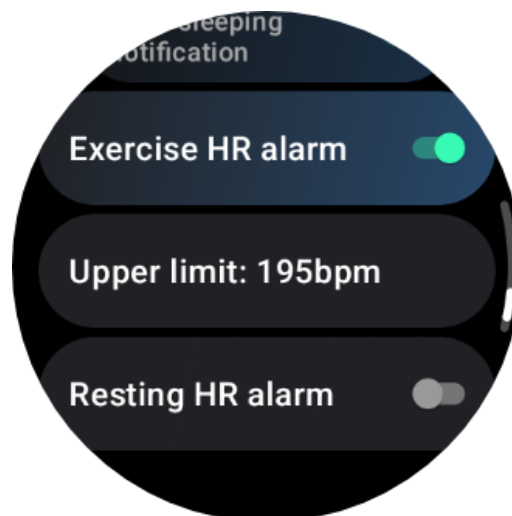
beëindigd.

- Inspanningshartslagalarm: Om een melding te ontvangen wanneer uw hartslag te hoog is tijdens het sporten.



3.1.7.4 Hartslagalarm voor inspanning

Om het trainingshartslagalarm in te schakelen, gaat u naar TicHealth -> Meldingen -> Trainingshartslagalarm -> trainingshartslagalarm inschakelen.



3.2 TicBreathe

3.2.1 Ontspan door te ademen

Tik op de Breathe-app en tik op de startknop om de ademhalingsoefening te starten.

De app toont de veranderingen in stress- en hartslagwaarden na het beëindigen van de training.



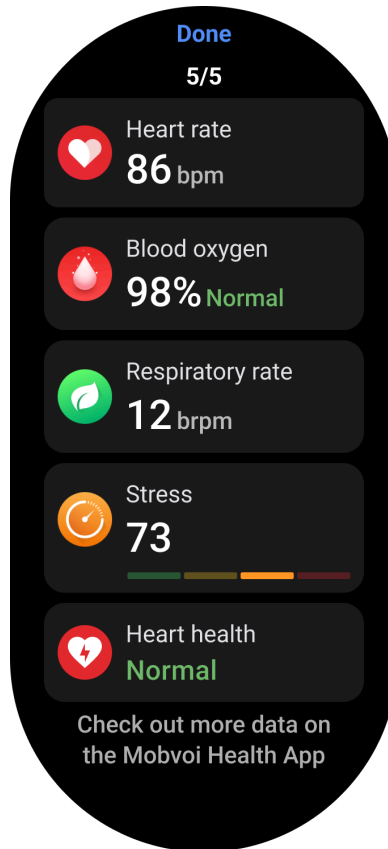
3.2.2 Stel de ademhalingsduur in

In de app “TicBreathe” is de standaardduur 1 minuut. De ademduur wordt met 1 tot 5 minuten verlengd door op de duur te klikken.

De duur van de ademhalingsoefening kan worden aangepast door aan de kroonknop te draaien of door het gebied "Duur" aan te raken.

3.3 Meting met één tik

1. Na het openen van de éénkliks-meetapp moeten gebruikers ongeveer 90 seconden wachten om gezondheidsindicatoren te verkrijgen, zoals hartslag, bloedzuurstof en stressniveaus.
2. Op de resultatenpagina kunnen gebruikers op de gegevens in de lijst tikken om naar de bijbehorende app te navigeren. Als de gebruiker bijvoorbeeld op de hartslagpagina op de resultatenpagina tikt, wordt hij doorgestuurd naar de TicPulse-app.



4. TicOefening

4.1 Ga aan de slag met de TicExercise-app op je horloge

4.1.1 Kies een oefening

- Open de TicExercise-app op uw horloge en veeg vervolgens omlaag naar de oefening die u wilt doen.
- Als u niet vindt wat u zoekt in de standaardoefeningenlijst, tikt u op de knop "Toevoegen".
- De TicExercise-app biedt meer dan 110 verschillende soorten oefeningen waaruit u kunt kiezen, in verschillende categorieën, waaronder: Outdoor, GYM, Aerobic training, Krachttraining, Core training, Watersport, Wintersport, Balsporten, Extreme sporten en meer .



4.1.2 Voorbereiding voordat u begint

Nadat u uw training heeft geselecteerd, gaat u over naar de voorbereidingsfase.

Gedurende deze periode start uw horloge de hartslagmeting en begint de GPS-lokalisatie. Zodra een stabiele hartslag en GPS-sigitaal zijn bevestigd, verandert de Start-knop van oranje naar groen, wat aangeeft dat u klaar bent om te gaan.



4.1.2.1 GPS-positionering

Bij het eerste gebruik of na een lange periode van inactiviteit kan de tijd voor GPS-positionering langer zijn. Het wordt aanbevolen om tijdens het positioneren in een open ruimte zonder obstakels te plaatsen. En plaats het horloge plat op uw borst met het horlogescherf naar boven gericht, naar de hemel.

Het wordt aanbevolen dat u wacht tot de GPS-positionering succesvol is voordat u met uw activiteit begint. Als u zonder GPS-fix begint, worden delen van uw route niet geregistreerd en zijn de trainingsgegevens mogelijk onnauwkeurig. Met name kan het GPS-sigitaal onstabiel

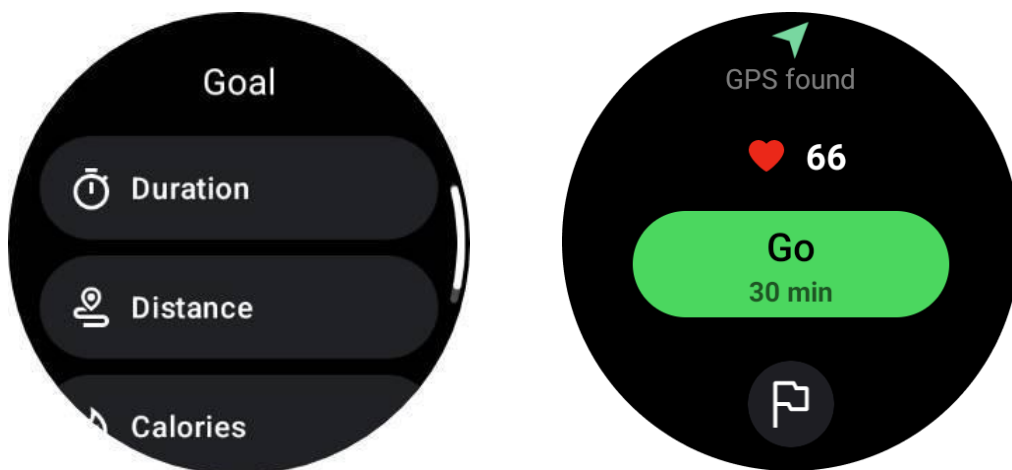
worden tijdens het rijden, wat de GPS-positioneringstijd zal beïnvloeden.



4.1.2.2 Stel een doel

In dit stadium kunt u ook een specifiek doel voor uw oefening stellen.

Door op het vlagpictogram te tikken, kunt u een doel selecteren dat verband houdt met duur, afstand, calorieën, stappen of ronden, afhankelijk van het trainingstype. Nadat u uw doel heeft ingesteld, wordt dit weergegeven op de Start-knop.



4.1.2.3 Draagadvies

Draag het horloge vóór het sporten strakker dan normaal om te voorkomen dat de hartslagsensor door zweten niet aan de huid blijft plakken, wat de nauwkeurigheid van de hartslagwaarden kan beïnvloeden.

Het horloge MOET minstens één vingerbreedte verwijderd zijn van het polsbot, zodat een polsflexie het horloge niet fysiek raakt.

Raadpleeg de onderstaande afbeelding:



Let op: Overmatig polshaar en tatoeages kunnen de nauwkeurigheid van de hartslagwaarden beïnvloeden.

4.1.3 Bekijk statistieken tijdens een oefening

Tijdens een oefening geeft TicExercise statistieken weer zoals duur, hartslagzone, calorieën, tempo en snelheid en afstand, zodat u uw voortgang kunt volgen.

De pagina-indicatoren aan de rechterkant van het scherm geven aan hoeveel pagina's met gegevens worden ondersteund voor de geselecteerde oefening. U kunt tussen verschillende pagina's schakelen door aan de kroon te draaien of door over het scherm omhoog en omlaag te vegen om meer statistieken te bekijken.

Daarnaast kunt u ook de ULP-tegels gebruiken om uw trainingsgegevens te bekijken.

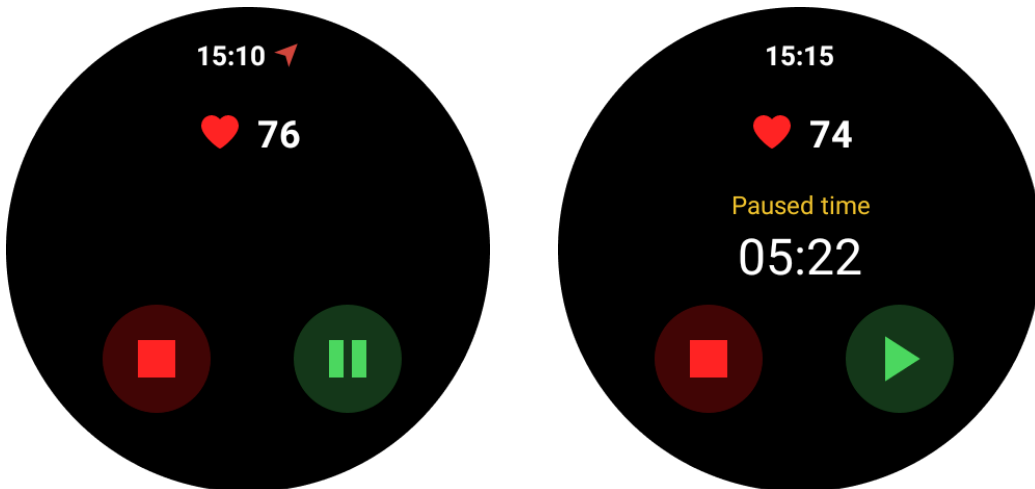


4.1.4 Pauzeer en hervat de oefening

4.1.4.1 Handmatige bediening

Om uw training te pauzeren, veegt u eenvoudigweg naar rechts in de statistiekenweergave. Druk op de knop "Pauze" om de oefening tijdelijk te onderbreken. Wanneer u klaar bent om door te gaan, tikt u gewoon op 'Hervatten'.

Het scherm toont de verstreken tijd van de huidige pauze.



4.1.4.2 Automatisch pauzeren en hervatten

De automatische pauzefunctie is standaard uitgeschakeld. Om het te activeren, navigeert u naar Instellingen -> Automatisch pauzeren.

Eenmaal ingeschakeld, pauzeert en hervat het horloge uw trainingssessie op intelligente wijze als reactie op veranderingen in uw beweging. Wanneer wordt gedetecteerd dat beweging is gepauzeerd, wordt 'Automatische pauze' weergegeven onder aan de statistiekenweergave.

Als u tijdens de training de automatische pauzefunctie wilt uitschakelen, kunt u onderaan op het gedeelte 'Automatische pauze' tikken en vervolgens op 'Automatische pauze uitschakelen' klikken in de pop-upprompt. Om het opnieuw in te schakelen, gaat u naar het menu Instellingen.



4.1.5 Beëindig uw oefening

Om uw training te voltooien, veegt u naar rechts, tikt u op de knop 'Einde' en bevestigt u vervolgens door op de knop '✓' te tikken.

Vervolgens krijgt u een samenvatting van uw oefening te zien.



4.2 Bekijk historische trainingsgegevens

4.2.1 Bekijk via de TicExercise app op je horloge

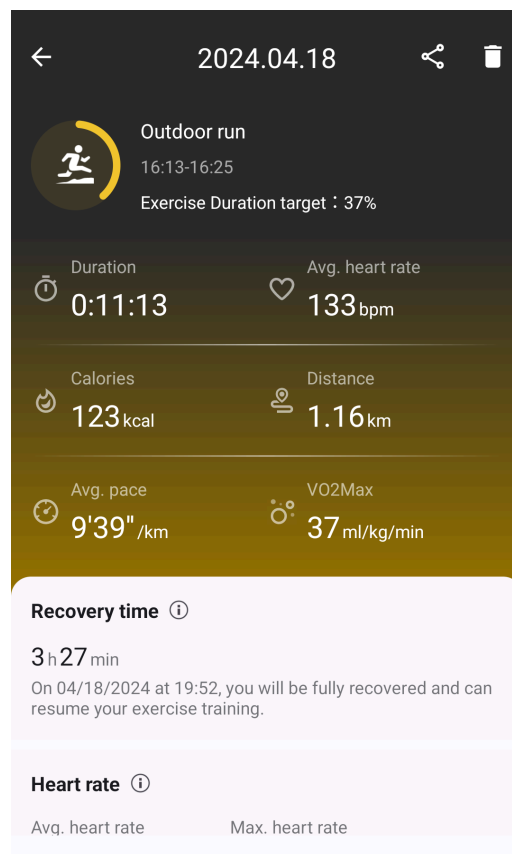
Op de startpagina van TicExercise (pagina Oefeningenlijst) kunt u naar links vegen om meer historische trainingsgegevens te bekijken.

Door naar beneden te trekken, kunt u meer historische gegevens uit de cloud halen.



4.2.2 Bekijk via Mobvoi Health app op je telefoon

Wanneer het horloge is verbonden met de telefoon of WiFi, worden de trainingsgegevens automatisch geüpload naar de cloud. U kunt meer gedetailleerde gegevens en grafieken bekijken via de Mobvoi Health-app op uw telefoon.

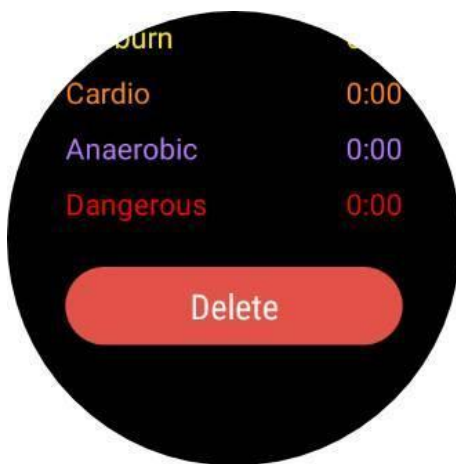


4.2.3 Trainingsrecord verwijderen

U kunt uw trainingsgegevens op zowel uw horloge als uw telefoon verwijderen.

Opmerking: Zodra een trainingsrecord is verwijderd, kan het niet meer worden hersteld.

- Om te verwijderen op je horloge: Ga naar de pagina met de trainingsgeschiedenis, voer de trainingsgegevens in, scroll naar beneden en tik op de knop 'Verwijderen'.
- Om te verwijderen op je telefoon: Ga naar de trainingsdetailpagina en tik op de knop 'prullenbak' in de rechterbovenhoek.



4.3 VO2 max en hersteltijd

Maximaliseer uw training met inzichten in VO2 max en hersteltijd, ontworpen om uw fitnesservaring te verbeteren.

Deze functie ondersteunt een verscheidenheid aan trainingstypen, waaronder

- Buiten rennen
- Binnen rennen

- Buiten wandelen
- Fietsen



4.3.1 Hoe kan ik de VO2 max- en hersteltijdfunctie inschakelen en activeren?

Deze functie en het bijbehorende algoritme moeten eerst via de cloud worden geactiveerd.

Controleer of uw horloge is gekoppeld aan uw telefoon of Wi-Fi voordat u de TicExercise-app start. Vervolgens wordt het algoritme automatisch online geactiveerd.

Let op: Nadat het horloge is gereset en opnieuw gekoppeld, moet u de functie opnieuw activeren.

4.3.2 Waarom heb ik geen VO2 max behaald na het beëindigen van de oefening?

Ten eerste zijn de functie en het algoritme mogelijk niet geactiveerd. Raadpleeg de bovenstaande beschrijving om deze te activeren.

Ten tweede moet de trainingsintensiteit op een voldoende niveau worden uitgevoerd. Er moet aan de volgende voorwaarden worden voldaan:

- Hardlopen en wandelen: Behaal een gemiddelde snelheid van minimaal 4 km/u over een minimale duur van 10 minuten.
- Fietsen: De gemiddelde hartslag moet hoger zijn dan 60% van uw hartslagreserve (HRR) en een constante snelheid aanhouden gedurende minimaal 5 minuten. De gemiddelde snelheid voor het volhouden van dit inspanningsniveau varieert afhankelijk van het terrein; Bij het rijden op vlak terrein is bijvoorbeeld een consistente gemiddelde snelheid van 15 km/u

vereist.

De bovenstaande criteria vertegenwoordigen de minimumnormen voor het schatten van VO2 max. Het initiële resultaat is misschien niet precies, maar naarmate de trainingsfrequentie toeneemt en een hogere trainingsintensiteit wordt gehandhaafd (zoals een langere duur, een hogere gemiddelde hartslag, een hogere snelheid), zal dit leiden tot nauwkeurigere schattingsresultaten.

Ten derde omdat de spieren die voor elke activiteit worden gebruikt een verschillende zuurstofbehoefte hebben, wat kan resulteren in variaties in de VO2 max. Het horloge heeft aparte berekeningen voor hardlopen en fietsen VO2 max. Zelfs als bijvoorbeeld bij hardlopen een VO2 max wordt bereikt, levert fietsen geen VO2 max-waarde op, tenzij ook aan de voorwaarden voor fietsen wordt voldaan.

4.3.3 Waarom kreeg ik geen hersteltijd na het beëindigen van de oefening?

Als er geen hersteltijdgegevens zijn, kan dit de volgende mogelijkheden aangeven:

- De functie en het algoritme zijn niet geactiveerd. Raadpleeg de bovenstaande beschrijving om deze eerst te activeren.
- De trainingsintensiteit is relatief laag, wat zich kenmerkt door:
 - Korte trainingsduur
 - Lagere trainingshartslag of geen hartslaggegevens verkregen
 - Lager tempo of snelheid

4.4 Warmtekaart

Bij trainingen die plaatsvinden op een veld, zoals voetbal, rugby, tennis, enz., zijn de bewegingsbanen niet onregelmatig, dus het is niet geschikt om route te gebruiken om het bewegingspad weer te geven. Voor dit soort sporten is een warmtekaart toegevoegd om de bewegingsgebieden en activiteitsniveaus weer te geven.

De hittekaart ondersteunt momenteel de volgende soorten trainingen:

- Amerikaans voetbal
- Australisch voetbal
- Basketbal
- Frisbee
- Rugby
- Voetbal (voetbal)

- Tennis

Let op: Zorg er bij teamsporten en contactactiviteiten voor dat u het horloge veilig inpakt en beschermende maatregelen neemt om accidenteel letsel aan anderen te voorkomen.

4.4.1 Keuze van het locatietype

Voor deze ondersteunde trainingen heb je de mogelijkheid om te selecteren of het speelveld "Buiten" of "Indoor" is voordat je met de activiteit start.



Als u bovendien niet elke keer het locatietype wilt selecteren, kunt u voor bepaalde activiteiten een standaard locatietype instellen in de "Instellingen -> Voorkeuren locatietype".



Opmerking:

1. Warmtekaarten worden getekend op basis van GPS-gegevens en zijn

alleen effectief voor buitenactiviteiten.

2. Buitenactiviteiten zullen leiden tot een hoger batterijverbruik als gevolg van GPS-gebruik, dus maak een keuze op basis van uw reële omstandigheden.

4.4.2 Hoe de hittekaart bekijken?

Na de training kun je het trainingsoverzicht bekijken in de Mobvoi Health app op je telefoon. Als de registratie een buitenactiviteit betreft en GPS-gegevens bevat, wordt er een heatmap weergegeven.

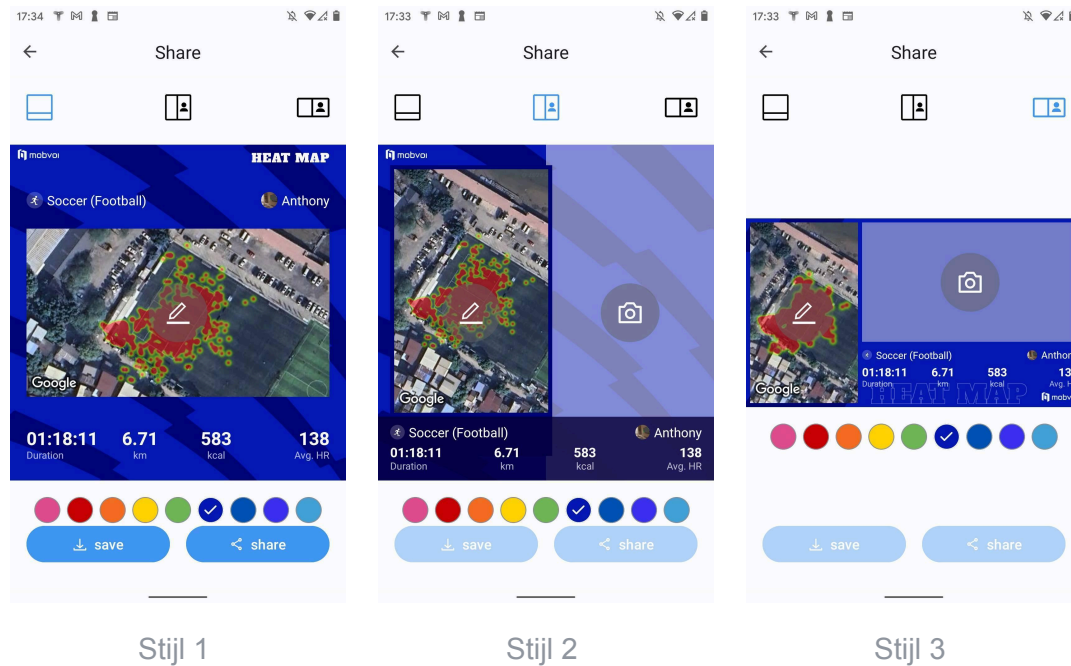


4.4.3 Deel het hittekaartrecord

Op de recorddetailpagina kunt u, door op het deelpictogram in de rechterbovenhoek te klikken, uw trainingsrecord delen. Voor activiteiten met een heatmap zijn er drie verschillende stijlen beschikbaar:

- Stijl 1: Vierkant formaat (1:1) met heatmap en trainingsgegevens.

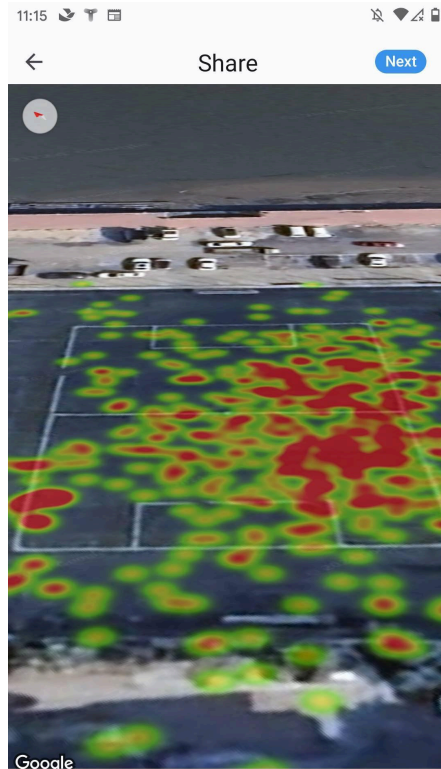
- Stijl 2: Vierkant formaat (1:1) met de heatmap, trainingsgegevens en een verticale portretfoto (bijvoorbeeld een persoonlijke momentopname).
- Stijl 3: Breedbeeldformaat (16:9) met weergave van de heatmap, trainingsgegevens en een horizontale groepsfoto (bijvoorbeeld teamfoto).



Opmerking: voor stijlen 2 en 3 moet u een foto selecteren voordat u deze kunt opslaan of delen.

Voor elke stijl kan dat

1. Verander de themakleur. U kunt kiezen uit kleuren die u mooi vindt of die nauw aansluiten bij het uniformpalet van het team.
2. Pas de heatmap aan de gewenste grootte en hoek aan. Gebruik één vinger om de positie van de kaart te verplaatsen en twee vingers om in te zoomen, te roteren en het kijkperspectief te wijzigen.



4.5 Oefeningstypen en standaardoefeningenlijst

De TicExercise-app biedt meer dan 110 verschillende soorten oefeningen, in verschillende categorieën, waaronder: Outdoor, GYM, Aerobic training, Krachttraining, Core training, Watersport, Wintersport, Balsporten, Extreme sporten en Overige.

Bekijk alle ondersteunde trainingstypen via de standaardlijst of door er meer toe te voegen.

4.5.1 Standaard oefenlijst

Hieronder vindt u de standaardlijst met oefeningen. U kunt de lijst aanpassen door oefeningen toe te voegen, te verwijderen of opnieuw te ordenen, zodat deze aan uw voorkeuren voldoen.

- Buiten rennen
- Fietsen
- Buiten wandelen
- Krachttraining
- Vrije stijl
- Binnen rennen
- Indoor fietsen

- Elliptisch
- Roeimachine
- Wandeling
- Zwembad zwemmen
- Intervaltraining met hoge intensiteit
- Yoga
- Pilates

4.5.2 Oefening toevoegen

Scroll naar de onderkant van de oefeningenlijst en klik op de optie "Toevoegen" om uw favoriete oefeningen toe te voegen.

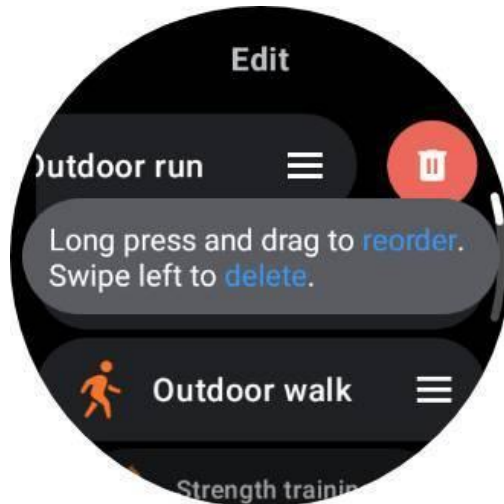
Je kunt de specifieke oefening snel vinden door categorieën of alfabetische sortering te gebruiken.



4.5.3 Oefeningen opnieuw ordenen en verwijderen

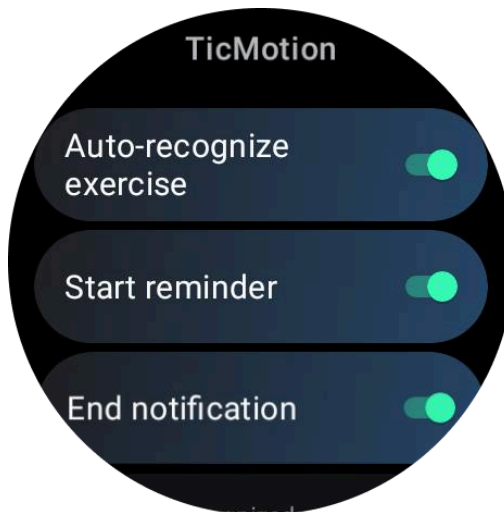
Ga naar Instellingen -> Instellingen oefenlijst en volg de instructies:

- Houd ingedrukt en sleep om de volgorde te wijzigen.
- Veeg naar links om te verwijderen.



4.6 TicMotion: automatische trainingsherkenning

TicMotion is een functie die geavanceerde AI-algoritmen gebruikt om automatisch te detecteren wanneer u verschillende activiteiten uitvoert, zoals wandelen, hardlopen en fietsen. U hoeft geen knoppen in te drukken of over uw scherm te vegen om te beginnen met volgen; TicMotion doet het allemaal automatisch.



4.6.1 Herken automatisch oefeningen en ondersteunde trainingstypen

Om TicMotion in te schakelen, ga je naar Instellingen -> TicMotion en schakel je de optie 'Oefening automatisch herkennen' in. Kies vervolgens in het menu 'Herkende activiteit' de oefeningen die u wilt volgen.

- Lopen: standaard ingeschakeld. Houd er rekening mee dat alleen stevig wandelen wordt ondersteund en dat ontspannen wandelen niet wordt geregistreerd.

- Actief: standaard ingeschakeld.
- Fietsen: standaard uitgeschakeld. Indoor cycling wordt niet gedetecteerd.

Opmerking: TicMotion detecteert en volgt automatisch uw activiteitsgegevens, inclusief de GPS-status, wat leidt tot een hoger energieverbruik. Om de levensduur van de batterij te verlengen, kunt u deze functie geheel of voor specifieke typen oefeningen uitschakelen.

4.6.2 Pre-identificatiefase

Wanneer het horloge detecteert dat u consequent een bepaald type beweging aanhoudt, gaat het een pre-herkenningsfase in voor automatische detectie.

In de pre-herkenningsfase start het horloge met het bijhouden van uw trainingsgegevens. Tegelijkertijd gaat het ULP-display over van de "Standby ULP-tegel" naar de "Inspanning ULP-tegel", waardoor u onmiddellijk toegang krijgt tot uw huidige HR-zone en trainingsgegevens.



Als de beweging een bepaalde tijd wordt volgehouden, wordt er een inspanningsrecord aangemaakt. Als dat niet het geval is, wordt het record geschrapt.

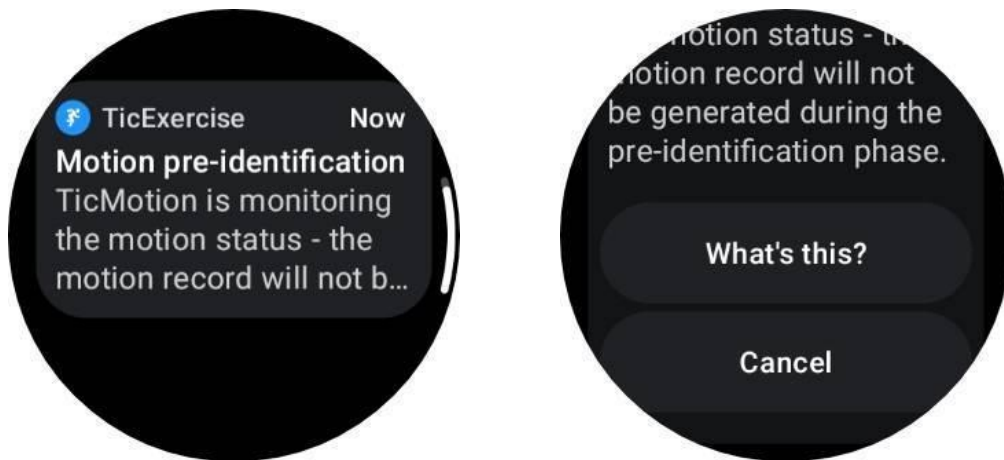
De criteria voor opname variëren afhankelijk van het type beweging:

- Hardlopen: een onafgebroken run van meer dan één minuut.
- Lopen: vijf minuten ononderbroken lopen met een cadans van meer dan 120 spm.
- Fietsen: Continu buiten fietsen duurt langer dan vijf minuten.

Als u deze training liever niet registreert, kunt u op de pre-identificatiemelding tikken en "Annuleren" selecteren om de huidige automatische detectie te negeren.

Houd er rekening mee dat annulering alleen van toepassing is op dit exemplaar. Als u het automatisch opnemen van een specifiek type oefening voor altijd wilt stoppen, kunt u naar de TicMotion-instellingen gaan en de tracking voor bepaalde trainingen, zoals snel wandelen,

hardlopen of fietsen, deactiveren.



4.6.3 Herinnering starten

Het horloge begint uw training automatisch te registreren zodra aan de pre-identificatiecriteria is voldaan.

Als de startherinnering is geactiveerd, verschijnt er een herinnering met trillen. In dit venster kunt u ervoor kiezen om door te gaan met uw actieve training om meer statistieken te bekijken, of om de registratie te beëindigen en te verwijderen.

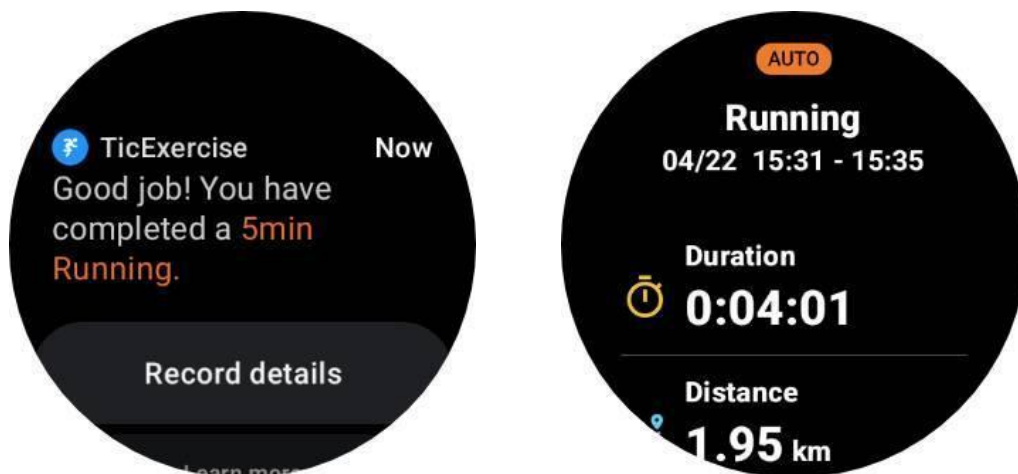


Als u de startherinnering uitschakelt, worden deze meldingen stopgezet, maar uw activiteitsgegevens worden nog steeds stil door het horloge bijgehouden.

4.6.4 Melding beëindigen

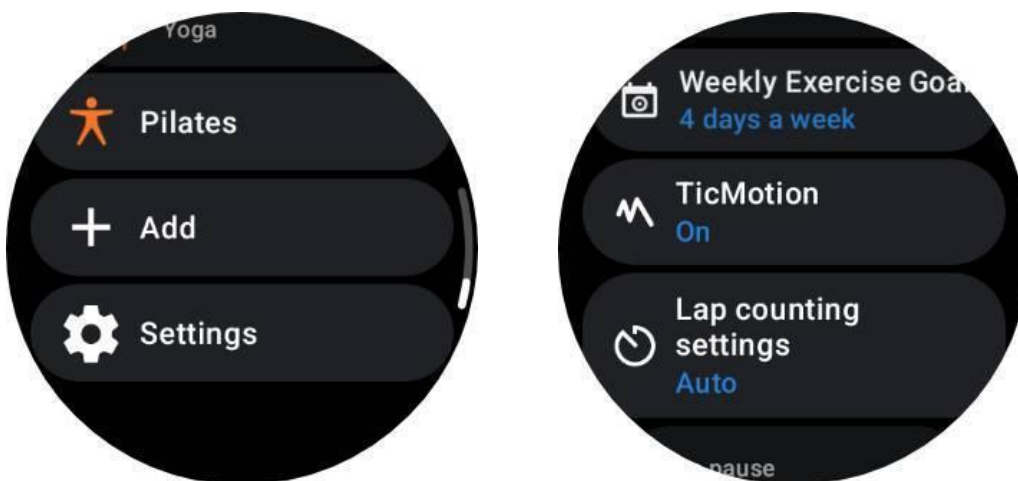
Wanneer het horloge detecteert dat uw continue beweging een tijdje is gestopt, beëindigt het automatisch de training en genereert het een record.

Als 'Melding beëindigen' is ingeschakeld, ontvangt u een melding en kunt u direct het inspanningsoverzicht inzien.



Als het is uitgeschakeld, hebt u nog steeds toegang tot uw trainingsgegevens via de TicExercise-app op het horloge of via de Mobvoi-gezondheidsapp op uw smartphone.

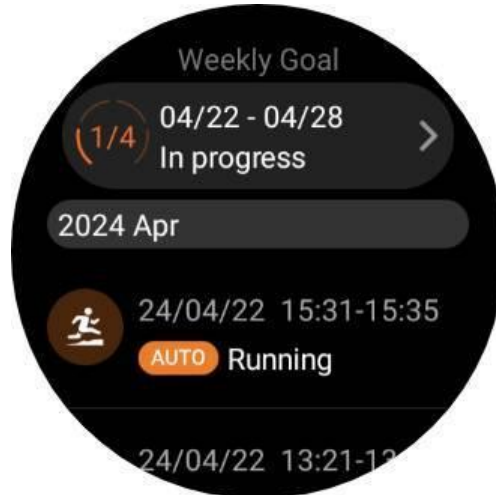
4.7 Andere functies en instellingen



4.7.1 Wekelijks trainingsdoel

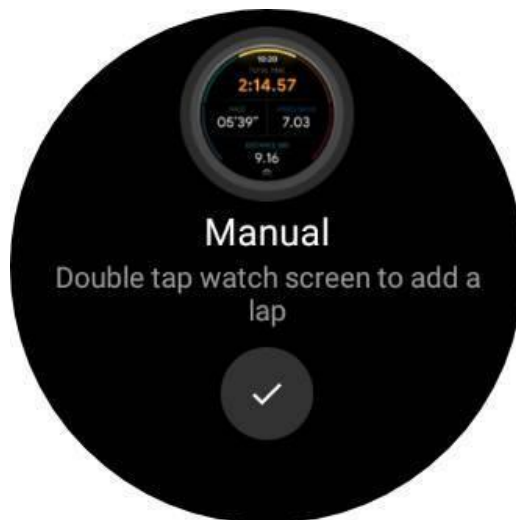
Door uw wekelijkse trainingsdoel vast te stellen, zult u het gemakkelijker vinden om gemotiveerd te blijven en u aan een regelmatig trainingsschema te houden.

U kunt uw voortgang richting deze doelen gemakkelijk volgen door de tegel Wekelijkse Doel toe te voegen of via de trainingsgeschiedenispagina van de TicExercise-app.



4.7.2 Ronde tellen

Bij bepaalde oefeningen, zoals hardlopen of fietsen, heb je de mogelijkheid om automatisch rondetelling te kiezen op basis van afstand of handmatig rondes te tellen door te dubbeltikken op het scherm in de interface van de TicExercise-app.



Zodra een ronde is behaald, toont een pop-up de statistieken van de huidige ronde.



4.7.3 Auto pauze

De automatische pauzefunctie is standaard uitgeschakeld. Om het te activeren, navigeert u naar Instellingen -> Automatisch pauzeren.



Deze functie is momenteel exclusief beschikbaar voor de volgende soorten oefeningen:

- Buiten wandelen
- Buiten rennen
- Binnen rennen
- Fietsen (alleen buiten)
- Wandeling
- Klauteren

4.7.4 Voorkeuren voor locatietype

Je kunt voor bepaalde activiteiten een standaard locatietype instellen in de "Instellingen ->

Locatietype voorkeuren".



4.7.5 Audiogids

Nadat u de TTS-optie hebt ingeschakeld, verzendt de TicExercise uw trainingsstatus en gegevens wanneer u begint, tijdens en na de training.

4.7.6 Inspanningshartslagalarm

U kunt een Exercise HR-alarm instellen dat u waarschuwt als uw hartslag tijdens een training boven een vooraf ingestelde limiet komt.

Om dit te doen:

- Open de TicHealth-app op uw apparaat. (Opmerking: niet de TicExercise-app)
- Ga naar 'Instellingen' -> 'Melding'.
- Schakel "Trainingshartslagalarm" in en stel vervolgens de gewenste bovengrens voor uw hartslag in voor het alarm.

Eenmaal geconfigureerd, blijft het horloge een paar seconden trillen en waarschuwt het u met een pop-upalarm wanneer uw trainingshartslag de door u ingestelde waarde overschrijdt.



4.7.7 Houd uw gezondheidsprofiel accuraat en up-to-date

Voor een betere nauwkeurigheid van verschillende trainingsgegevens, zoals verbrande calorieën, afstand, hartslagzones, op stappen gebaseerde snelheid en tempo, en meer, is het raadzaam om uw gezondheidsprofiel vast te stellen en consequent bij te werken.

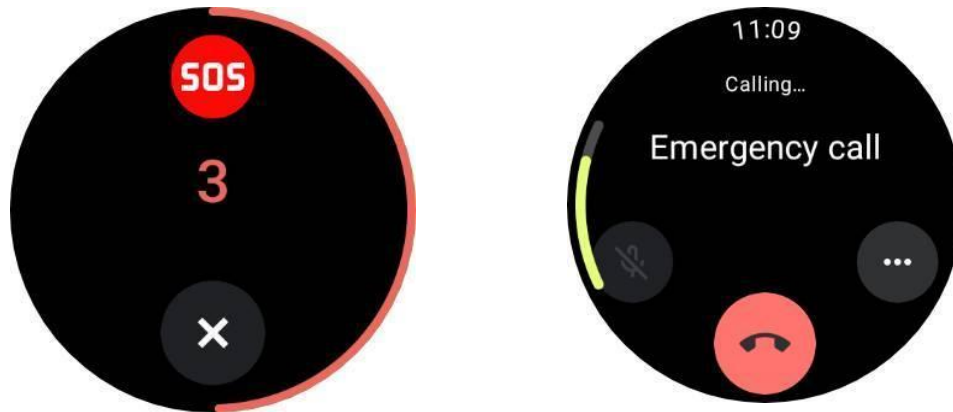
Ga naar Systeeminstellingen -> Gezondheidsprofiel of de TicHealth-app -> Instellingen -> Account voor onderhoud.

4.8 SOS-noodgeval

4.8.1 Activeer de SOS-functie

4.8.1.1 Handmatige activering:

- Houd de zijknop ingedrukt. Selecteer in het energiemenu **Nood-SOS**.
- Als alternatief kunt u snel op de roterende kroon drukken **5 keer** om de SOS-functie te activeren. Dit gebaar kan worden uitgeschakeld in **Instellingen -> Veiligheid en noodgevallen -> Druk 5 keer om te activeren**.
 - Na het activeren van de SOS-functie, a **Aftellen van 5 seconden** begint, begeleid door een luid alarm.
 - Je kunt het aftellen annuleren door op de X-knop te tikken. Als het horloge niet wordt geannuleerd, belt het horloge automatisch het vooraf ingestelde alarmnummer en stuurt het een bericht naar uw contacten voor noodgevallen.



* Om succesvol te kunnen bellen, moet u ervoor zorgen dat uw telefoon en horloge zijn verbonden en dat het juiste alarmnummer correct is ingesteld.

4.8.1.2 Valdetectie

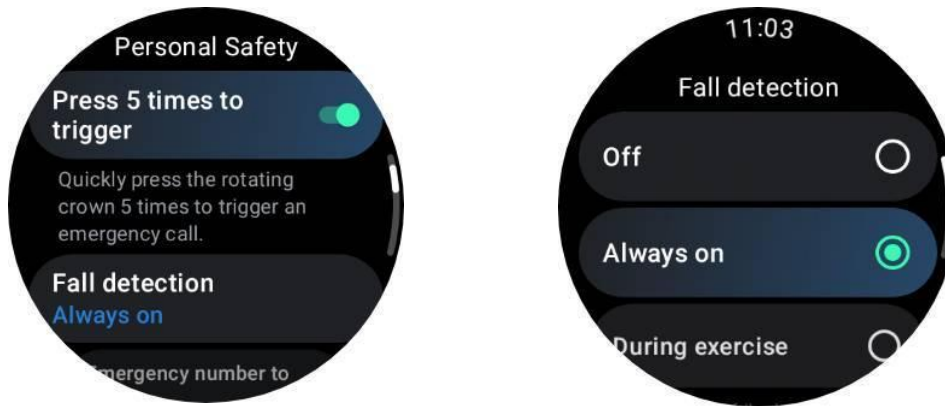
Regelt wanneer de valdetectiefunctie actief is.

Wanneer een val wordt gedetecteerd, verschijnt automatisch het SOS-scherm, vergezeld van een aftelling van 60 seconden.

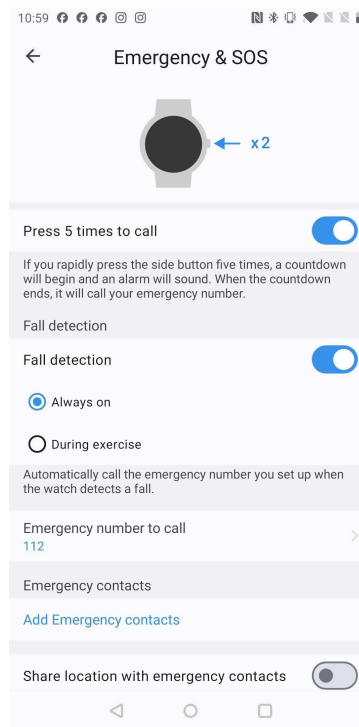
- Zodra het aftellen is afgelopen, wordt het alarmnummer automatisch gebeld. U kunt ook op de SOS-knop drukken om direct het alarmnummer te bellen.
- Als u geen noodoproep hoeft te doen, kunt u het SOS-scherm verlaten door op de knop "Ik ben OK" te tikken.



Standaard is dit alleen ingeschakeld tijdens het sporten. Om dit te wijzigen, gaat u naar de applijst -> Instellingen -> **Veiligheid en noodgevallen** -> Valdetectie.



Of open Mobvoi Health en ga naar apparaat -> Instellingen -> Noodgeval en SOS



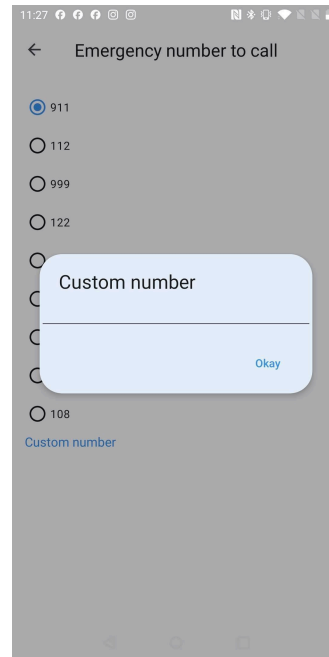
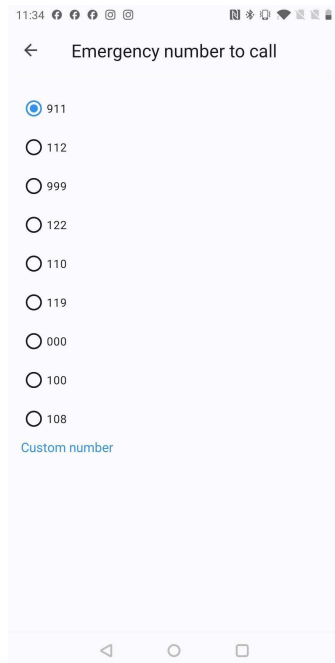
4.8.2 Stel het noodnummer in

De smartwatch wijst automatisch het meest voorkomende alarmnummer toe. Als u het standaard alarmnummer wilt wijzigen:

- a. Open Mobvoi Health en ga naar apparaat -> Instellingen -> SOS voor noodgevallen.
- b. Kraan **Noodnummer om te bellen**
- c. Kies uit een vooraf ingestelde lijst met alarmnummers (911, 112, 999, enz.)
- d. Of je tikt **Aangepast nummer** om een aangepast nummer in te voeren. En tik op

OK om op te slaan.

- e. Eenmaal opgeslagen, wordt het geselecteerde nummer gebruikt voor toekomstige SOS-oproepen.



4.8.3 Stel de noodcontacten in

Contacten toevoegen:

- a. Open Mobvoi Health en ga naar apparaat -> Instellingen -> SOS voor noodgevallen.
- b. Kraan **Noodcontacten toevoegen**
- c. Kies een contact uit de contactenlijst van uw telefoon
- d. Je kunt optellen tot **4 contacten**.

Eenmaal toegevoegd worden de contacten gesynchroniseerd met de smartwatch en bij een SOS-trigger ontvangen deze contacten noodberichten.

Om een contact te verwijderen, selecteert u het contact en klikt u op de **Verwijderen** knop. Er verschijnt een bevestigingspop-up waarin u wordt gevraagd of u ze uit de lijst wilt verwijderen.

4.8.4 Nood-SMS verzenden

Wanneer de noodoproep wordt geactiveerd en uw telefoon en horloge zijn verbonden, stuurt de

smartwatch automatisch een SOS-sms-bericht naar uw noodcontacten.

Berichtinhoud:

- A **vooraf gedefinieerd bericht** hen op de hoogte te stellen van de noodsituatie, zoals:
 - "De afzender heeft een noodgeval meegemaakt en heeft jouw hulp nodig."
 - Als GPS delen is ingeschakeld, bevat het bericht ook uw huidige locatie.
 - Als de batterij van de smartwatch bijna leeg is, waarschuwt het bericht de contacten ook dat de batterij bijna leeg is (bijvoorbeeld: "Huidige batterij van het horloge: 20%").
 - Als uw locatie verandert, worden er extra sms-berichten verzonden.

4.8.5 Deel locatie

Als het delen van GPS-locaties is ingeschakeld, bevat het SOS-bericht uw huidige locatie.

1. **Schakel GPS-delen in:**

- a. Open Mobvoi Health en ga naar apparaat -> Instellingen -> SOS voor noodgevallen.
- b. Schakel in **Deel locatie met contacten voor noodgevallen**

Of u kunt de functie op uw horloge inschakelen.

- a. Ga naar Instellingen -> **Nood-SOS** -> inschakelen **Deel locatie met contacten voor noodgevallen**

* Je moet er minimaal **één contactpersoon voor noodgevallen** instellen voordat u deze optie inschakelt.

* Als locatiediensten niet zijn toegestaan voor de app, wordt u gevraagd toestemming te verlenen voor locatie-, sms- en telefoongesprekken.

2. **Locatie-updates verzenden:**

- Na het activeren van de SOS-functie wordt uw locatie continu in de gaten gehouden. En ter herinnering verschijnt er een aanhoudende melding in de meldingenbalk van uw telefoon.
- Het horloge verzendt elke 15 minuten automatisch locatie-updates wanneer uw locatie verandert.
- Als er geen beweging wordt gedetecteerd, worden er elke 4 uur locatie-updates verzonden.

3. **Locatie delen beëindigen:**

- a. De sms-verzendfunctie wordt na 24 uur automatisch uitgeschakeld.

- U kunt op de stopknop in de melding tikken om het delen van locaties handmatig te stoppen. Nadat u bent gestopt, wordt er een sms naar uw contacten voor noodgevallen verzonden om hen te laten weten dat het delen van locaties is beëindigd.

5. Essentiële modus

De Essential-modus is een energiebesparende modus met functies en hulpmiddelen voor gezondheidsmonitoring.

Wanneer het horloge naar de Essential-modus gaat, wordt er een melding weergegeven waarin wordt aangegeven dat het horloge in de Essential-modus staat door op de roterende kroon te drukken.



Opmerking: Om 's nachts de batterij te sparen, gaat uw horloge standaard automatisch naar de essentiële modus en sluit deze af. U kunt de start- en eindtijd instellen in de app Essential-modusinstellingen volgens uw eigen gewoonten. Ga naar de instellingen voor "Essentiële modusinstellingen APP -> Automatisch schakelen volgens schema" en bekijk meer details.

5.1 Gezondheidsmonitoring

De Essential-modus ondersteunt verschillende functies voor gezondheidsmonitoring, waaronder hartslag, bloedzuurstof, stress, slaap en dagelijkse activiteit.

Houd er rekening mee dat niet alle gezondheidsgegevens in de Essential-modus kunnen worden weergegeven. Om alle beschikbare gegevens te bekijken, moet u terugschakelen naar de slimme modus door lang op de zijknop te drukken en de gezondheidsgegevens van vandaag of vroeger vinden via de TicApps (op uw horloge) of de Mobvoi Health-app (op uw telefoon).

5.1.1 Hartslag

Ondersteunt actieve detectie en 24-uurs passieve monitoring.

Actieve detectie kan worden uitgevoerd door over te schakelen naar de hartslag-ULP-tegel.



Voor 24-uurs passieve monitoring is het inschakelen van de 24-uurs monitoring-instelling van de TicPulse-app in de Smart-modus vereist. De monitoringfrequentie blijft consistent met de Smart-modus.

5.1.2 Bloed zuurstof

Ondersteunt actieve detectie en 24-uurs passieve monitoring.

Actieve detectie kan worden uitgevoerd door over te schakelen naar de Bloedzuurstof ULP-tegel.



Voor 24-uurs passieve monitoring is het inschakelen van de 24-uurs monitoring-instelling van de TicOxygen-app in de Smart-modus vereist.

5.1.3 Spanning

Ondersteunt 24-uurs passieve monitoring.

Om passieve monitoring mogelijk te maken, is het inschakelen van de 24-uurs monitoring-instelling van de TicZen-app in Smart-modus vereist.

5.1.4 Slaap

Ondersteuning van slaapregistratie, inclusief slaapfase, realtime bloedzuurstof, ademhalingsfrequentie en huidtemperatuurregistratie tijdens de slaap.

Meer details vindt u in de TicSleep-app.

5.1.5 Dagelijkse activiteit

Ondersteuning voor het bijhouden van uw dagelijkse activiteiten, inclusief stappen, verbrande calorieën, actieve uren, beklommen verdiepingen, enz.

Ga naar de Calorie ULP-tegel om te zien hoeveel calorieën u vandaag hebt verbrand.



5.2 Functie en hulpmiddelen

Er zijn ook enkele handige hulpmiddelen beschikbaar, zoals bedtijdmodus, slaapalarm, kompas, enz.

5.2.1 Bedtijdmodus

Nadat de bedtijdmodus is geactiveerd, wordt de kantel-om-te-waken-achtergrondverlichting uitgeschakeld en wordt er een maanpictogram weergegeven op het ULP-display. De achtergrondverlichting kan echter nog steeds worden verlicht door aan de roterende kroon te draaien.

Zo activeer je de slaapmodus:

1. Automatisch: als de bedtijdmodus al is geactiveerd in de slimme modus, gaat deze

automatisch verder in de Essential-modus.

2. Handmatige schakelaar: Houd de roterende kroon langer dan 1 seconde ingedrukt om de bedtijdmodus in of uit te schakelen.

5.2.2 Slaapalarm

De slaapwekker van de Essential-modus is afkomstig van TicSleep. Controleer de details in de TicSleep-app.

Wanneer het alarm afgaat, kunt u op de roterende kroon klikken om naar de snooze-modus te gaan of op de zijknop klikken om het alarm te beëindigen.

5.2.3 Kompas ULP-tegel

Nadat u bent overgestapt op Compass ULP Tile, kunt u richtingen identificeren. Na 1 minuut zal er een time-out optreden en terugkeren naar de Tijd ULP-tegel.



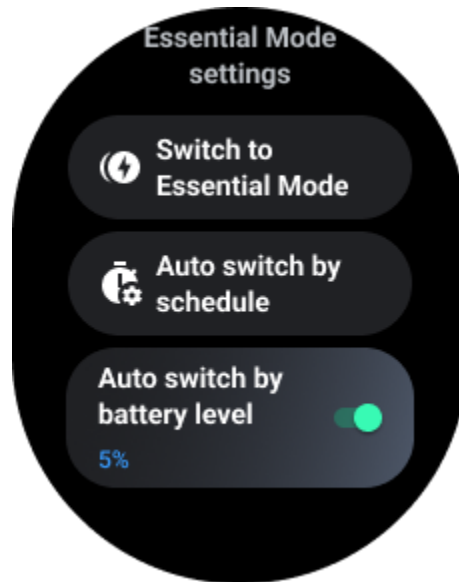
Als uw horloge wordt beïnvloed door magnetische veldinterferentie, wordt "CAL" weergegeven. Op dit moment moet u het kompas opnieuw kalibreren voordat u het opnieuw kunt gebruiken.



5.3 Hoe schakel ik over naar de Essential-modus?

De Essential-modus kan op verschillende manieren worden geactiveerd, waaronder handmatige, geplande, slimme en energiezuinige schakelaars.

U krijgt toegang tot de app Essential-modusinstellingen door door de applijst te navigeren of door op het batterijpictogram in het QSS-vak te klikken.

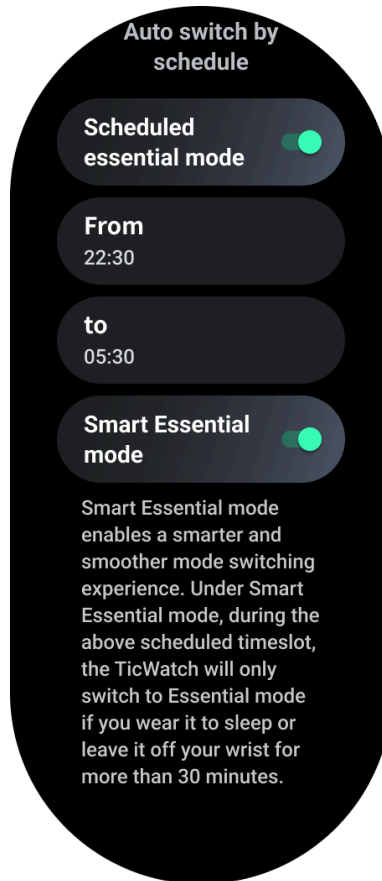


5.3.1 Handmatige schakelaar

Door op "Overschakelen naar Essential-modus" te klikken, kan het horloge handmatig naar de Essential-modus gaan.

5.3.2 Automatisch schakelen volgens schema

Deze instelling is standaard ingeschakeld.



5.3.2.1 Schema Essentiële modus

U kunt de in- en uitlooptijd aanpassen op basis van uw gewoonten.

Het horloge zal tijdens de ingestelde tijd automatisch de Essential-modus in- en uitschakelen.

5.3.2.2 Smart Essential-modus

De Smart Essential-modus zorgt voor een slimmere en soepelere moduswisselervaring.

In de Smart Essential-modus schakelt de TicWatch tijdens het hierboven geplande tijdslot alleen over naar de Essential-modus als u hem tijdens het slapen draagt of hem langer dan 30 minuten niet om uw pols laat zitten.

Opmerking: er is een conflict tussen de Schedule/Smart Essential-modus en de schermvergrendeling.

Nadat de schermvergrendeling is ingesteld en het horloge terugkeert uit de Essential-modus, kan de schermvergrendeling niet worden overgeslagen. Je moet het scherm handmatig ontgrendelen.

Voordat het scherm wordt ontgrendeld, zijn sommige functies beperkt omdat het

systeem niet volledig opstart. Daarom raden wij u aan slechts één van deze opties tegelijkertijd in te schakelen.

5.3.3 Automatische schakelaar op basis van het batterijniveau

Als deze optie is ingeschakeld, gaat het horloge automatisch naar de Essential-modus wanneer het batterijniveau onder de 5% daalt.

5.4 Hoe verlaat ik de Essential-modus?

Houd de zijknop ingedrukt totdat het opstartscherm verschijnt om de Essential-modus te verlaten en naar de Wear OS Smart-modus te gaan.

6. Andere apps en functies

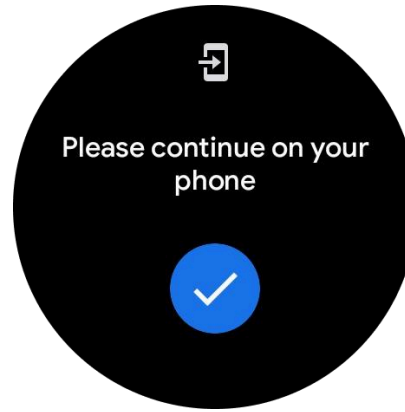
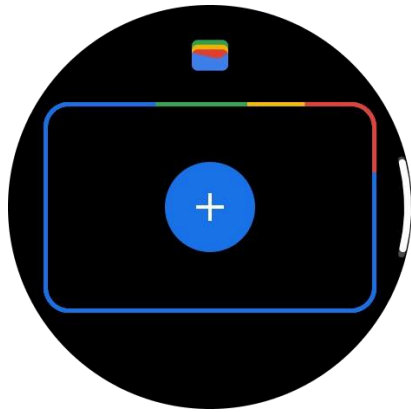
6.1 Installeer nieuwe apps

- Start de Play Store-app en log in op uw Google-account op uw horloge.
- Blader door apps op categorie of zoek naar apps op trefwoord
- Tik op Downloaden om de app op uw horloge te downloaden en te installeren.

6.2 Google Wallet

6.2.1 Voeg een creditcard of betaalkaart toe

1. Dubbeltik op de zijknop om Google Wallet te openen.
2. Nadat de tutorial is voltooid, tikt u op het pictogram 'Kaart toevoegen'.
3. Volg de instructies op het scherm van uw telefoon om een creditcard of betaalkaart toe te voegen.



6.3 Google Maps

Wanneer u de Google Maps-app downloadt uit de Play Store, kunt u navigatie gebruiken, lokale bestemmingen of uw locatie vinden en andere nuttige informatie op uw horloge krijgen.

Belangrijk:

- Als u navigatie wilt gebruiken, moet u locatietracking op uw telefoon en smartwatch toestaan.
- Kaarten op uw Wear-apparaat gebruiken de afstandseenheid die op uw gekoppelde telefoon staat.

6.3.1 Ontvang routebeschrijvingen op uw horloge

Om een routebeschrijving op uw horloge te krijgen, kunt u de navigatie starten op uw horloge of op uw gekoppelde telefoon. De route verschijnt op je telefoon en onderweg krijg je op je horloge een routebeschrijving voor elke afslag. Kaarten ondersteunt momenteel navigatie voor fietsen, autorijden en wandelen.

Tip: Wanneer u locatie op uw telefoon toestaat, werkt de navigatie op uw horloge, zelfs als uw telefoon is vergrendeld. [Ontdek hoe u locatie op uw telefoon kunt toestaan.](#)

6.3.2 Zoek naar locaties

1. Als u uw horlogescherf niet kunt zien, activeert u het horloge.
2. Veeg omhoog om uw apps te vinden en open de Kaarten-app.
3. Om uw thuis-, werk- of recente locaties te selecteren, tikt u op **Zoekopdracht**.

6.3.3 Gebruik uw horloge zonder uw telefoon in de buurt

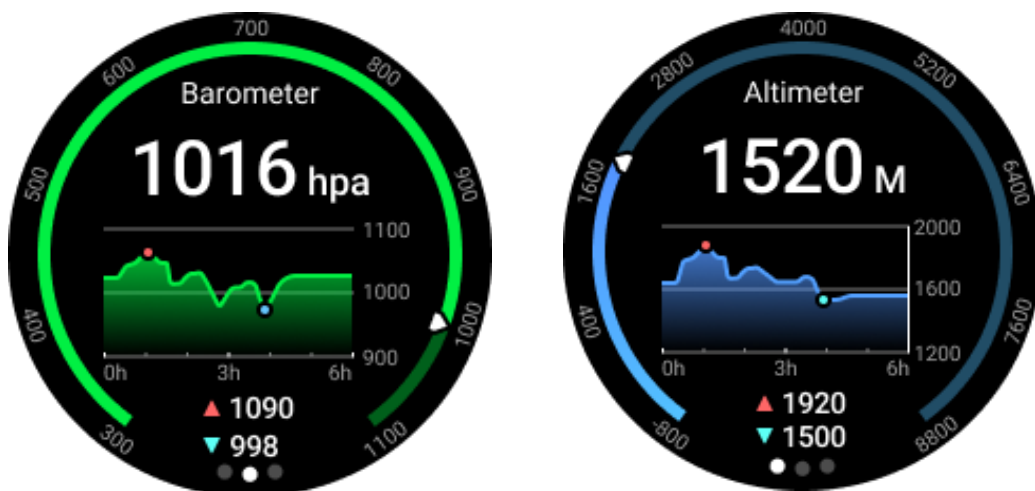
U kunt de navigatie op uw horloge starten zonder dat uw telefoon in de buurt is. U kunt ook spiegelen inschakelen en de navigatie op uw telefoon starten en uw telefoon vervolgens achterlaten. Wanneer u spiegelen inschakelt, neemt uw horloge de navigatie van uw telefoon over. Dit werkt alleen op horloges die zijn gekoppeld aan Android-apparaten.

Navigatie starten vanaf uw horloge:

1. Open Kaarten vanaf uw horloge.
2. Gebruik het stem- of toetsenbordhulpmiddel om uw bestemming in te voeren. U kunt ook op de kaart tikken om uw locatie te bekijken.
3. Selecteer uw vervoermiddel. Hier kunt u uw verwachte aankomsttijd bekijken.
4. Begin uw wandel-, fiets- of autorit.

Meer informatie op [Hulp voor Google Maps](#)

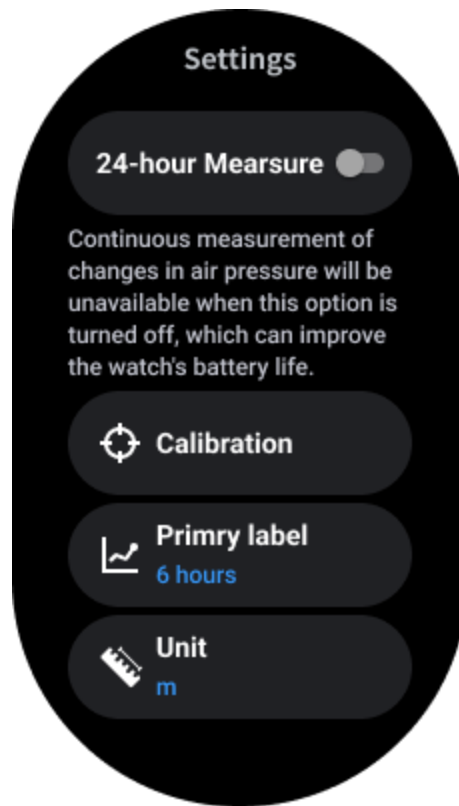
6.4 TicBarometer



- Nadat u de barometrische hoogtemeterfunctie hebt ingeschakeld, kunt u de barometrische druk- en hoogtegegevens controleren.
- Om hoogtemetergegevens te bekijken, moet u de Google Location Accuracy-schakelaar inschakelen om nauwkeurigere hoogtegegevens te verkrijgen. Ga naar Instellingen -> Locatie -> Locatienauwkeurigheid van Google.

6.4.1 24-uurs maatregel

Nadat u 24-uurs monitoring hebt ingeschakeld, kunt u de hele dag gegevens monitoren zonder de TicBarometer-app te openen.



6.4.2 Kalibratie

Kalibratiemethoden omvatten het invoeren van de huidige hoogte en het gebruik van GPS-kalibratie

Voer de huidige hoogte in

- U moet de specifieke hoogtegegevens handmatig invoeren. De TicBarometer-app gebruikt deze gegevens als basis voor het berekenen en weergeven van daaropvolgende gegevens totdat de kalibratiegegevens worden gereset.

Gebruik GPS-kalibratie

- Wanneer u GPS-kalibratie gebruikt, moet u in een open ruimte kalibreren. Na een succesvolle kalibratie gebruikt de TicBarometer-app deze gegevens als basis voor het berekenen en weergeven van daaropvolgende gegevens totdat de kalibratiegegevens worden gereset.



6.4.3 Wijzig het tijdsbereik

- Het bereik van de trendgrafiek kan 2, 6, 12, 24 uur van deze vier verschillende stijlen weergegeven, en de grafiekweergave zal veranderen afhankelijk van de keuze van de gebruiker.

6.5 Bekijk instellingen

Pas de instellingen voor uw horloge aan. Druk op de roterende kroon en open het app-opstartprogramma. Tik op de app Instellingen

6.5.1 Connectiviteit

6.5.1.1 Bluetooth

Maak verbinding met uw telefoon via Bluetooth.

- Het toont uw huidige verbonden apparaat.
- Tik op Bluetooth -> Nieuw apparaat koppelen als u wilt koppelen met een nieuw apparaat.
- In- of uitschakelen

6.5.1.2 Wifi

Activeer de Wi-Fi-functie om verbinding te maken met een Wi-Fi-netwerk.

- Tik in de app Instellingen op Connectiviteit -> Wi-Fi en tik op de schakelaar om deze in te schakelen.
- Tik op netwerk toevoegen om er een te selecteren uit de Wi-Fi-netwerkl lijst
- Het slotpictogram betekent dat de netwerken een wachtwoord vereisen. U kunt het wachtwoord invoeren op uw telefoon of horloge

6.5.1.3 NFC

U kunt deze functie gebruiken om betalingen te doen en kaartjes te kopen voor vervoer of evenementen nadat u de vereiste apps heeft gedownload.

6.5.1.4 Vliegtuigmodus

Hierdoor worden alle draadloze functies op uw Watch uitgeschakeld. U kunt alleen niet-netwerkdiensten gebruiken.

Via Instellingen -> Connectiviteit -> Vliegtuigmodus om deze te activeren.

6.5.2 Weergave

U kunt de scherminstellingen wijzigen. Ga naar Instellingen -> Weergave.

6.5.2.1 Altijd op het scherm

Stel het scherm zo in dat het altijd aan blijft als u uw horloge draagt. U kunt kiezen tussen het AMOLED- en Ultra-low-power-display.

Kleur achtergrondverlichting:

Verander de kleur van het Ultra-low-power display.

6.5.2.2 Pas de helderheid aan

Pas de helderheid van het scherm aan. U kunt de roterende kroon gebruiken om de waarde aan te passen.

Adaptieve helderheid: Stel het horloge in om de helderheid automatisch aan te passen, afhankelijk van de omgevingslichtomstandigheden.

6.5.2.3 Kantelen om te ontwaken

Instellen dat het scherm wordt ingeschakeld door uw pols op te tillen terwijl u het horloge draagt.

AMOLED: Kantel om het AMOLED-scherm te activeren.

Achtergrondverlichting: Kantel om het Ultra-low-power scherm te activeren.

Uit: schakel de kleur van de achtergrondverlichting uit in de Essential-modus.

6.5.2.4 Lettergrootte

Stel de lettergrootte van de tekst op het scherm in. U kunt een roterende kroon gebruiken om deze aan te passen.

6.5.2.5 Time-out van scherm

Stel in hoe lang het horloge wacht voordat de achtergrondverlichting van het scherm wordt uitgeschakeld.

6.5.3 Kalibratie buiten de pols

Schakel kalibratie buiten de pols in Systeeminstellingen->Systeem->Kalibratie buiten de pols in. De functie kan nodig zijn als de draagstatus niet kan worden gedetecteerd.

6.6 Synchroniseren Bekijk screenshot

1. Druk tegelijkertijd op de roterende kroon en de zijknop voor een screenshot. De schermafbeeldingen worden automatisch opgeslagen in de telefoongalerij. En er verschijnt een melding als herinnering.
2. Of u kunt Mobvoi Health openen en naar Apparaat -> Instellingen -> Systeem -> Screenshot deactiveren. Uw screenshot wordt automatisch opgeslagen in de telefoongalerij. En er verschijnt een melding als herinnering.