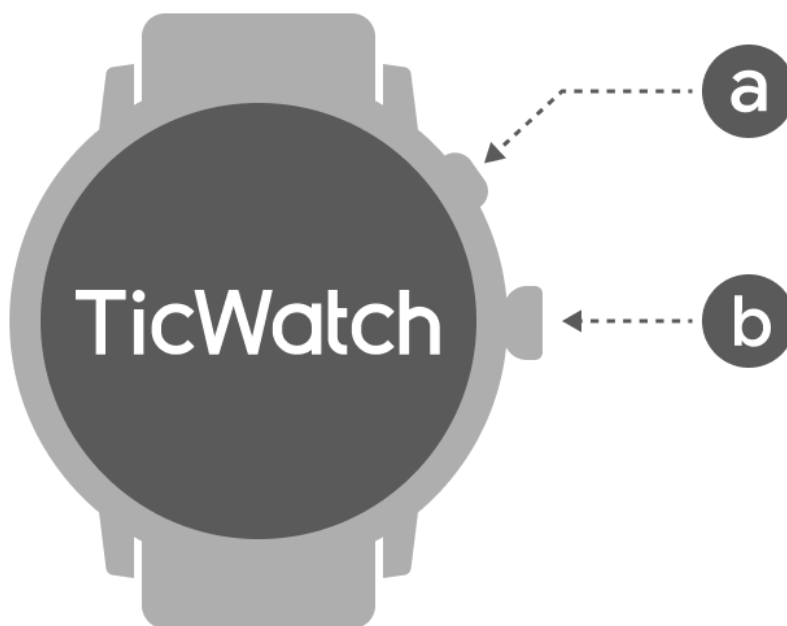


Помощь пользователю TicWatch Atlas

1. Начать

1.1 Кнопка и функции



Кнопка	Функция
а. Боковая кнопка	* Нажмите и удерживайте в течение 3 секунд, чтобы включить часы. * Короткое нажатие, чтобы открыть список последних приложений. * Дважды нажмите, чтобы открыть Google Кошелек. * Нажмите и удерживайте в течение 3 секунд, чтобы получить доступ к меню загрузки. * Нажмите и удерживайте в течение 15 секунд, чтобы

принудительно перезапустить часы.

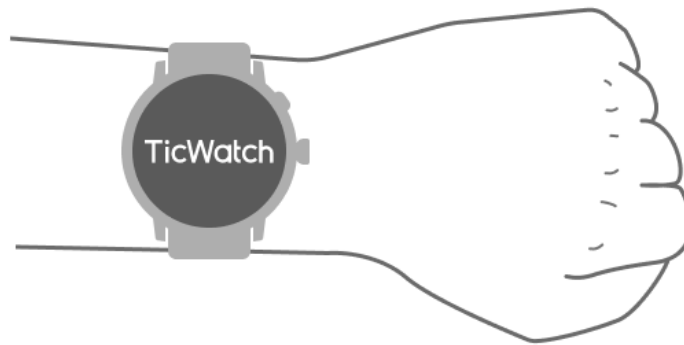
- б. Вращающаяся Корона
- * Короткое нажатие, чтобы открыть список приложений или вернуться к циферблату.
 - * Поверните, чтобы просмотреть больше и настроить значения.
 - * Дважды нажмите, чтобы открыть последнее использованное приложение.
 - * Быстро нажмите 5 раз, чтобы вызвать экстренный вызов SOS
- Вращающаяся заводная головка + боковая кнопка
- * Нажмите их одновременно, чтобы сделать снимок экрана часов.

1.2 Вращающаяся заводная головка

Вращайте заводную головку по или против часовой стрелки, чтобы легко управлять различными функциями часов.

1. Поверните, чтобы просмотреть плитки:
 - a. На главном экране поверните, чтобы просмотреть плитки.
 - b. Функцию можно включить в «Настройки» -> «Основные» -> «Вращение плиток».
2. Поверните, чтобы просмотреть циферблаты
 - a. Нажмите и удерживайте главный экран и поверните его, чтобы просмотреть циферблаты.
3. Поверните для прокрутки страниц
4. Поверните, чтобы настроить значения, включая громкость, цифры, яркость и т. д.

1.3 Носите часы



а. Точные данные о частоте пульса во время тренировки можно получить при правильном использовании часов. Неточные данные о пульсе будут получены, если носить его слишком туго или свободно.

б. Часы следует носить на 1-2 горизонтальных пальца выше запястья. Носимые часы должны подходить по руке. Встряхните руку несколько раз, чтобы обеспечить удобство ношения.

в. Держите запястье в чистоте. Длительное ношение часов на одной и той же области может привести к сужению кровеносных сосудов. Рекомендуется отрегулировать положение.

1,4 Включайте и выключайте часы

1.4.1 Включи часы

Нажмите и удерживайте боковую кнопку в течение нескольких секунд, чтобы включить часы.

1.4.2 Выключить часы

- Нажмите и удерживайте боковую кнопку несколько секунд.
- Нажмите [Выключить].

1.4.3 Принудительный перезапуск

Если ваши часы зависли и не отвечают, нажмите и удерживайте боковую кнопку в течение 15 секунд, чтобы перезапустить их.

1,5 Сопряжение часов с телефоном

1.5.1 Установите приложение Mobvoi Health на свой телефон.



Чтобы подключить часы к смартфону, сначала установите на телефон приложение Mobvoi Health.

- Найдите и скачайте «Mobvoi Health» в магазине Google Play.
- Приложение Mobvoi Health совместимо только с TicWatch, работающим на платформе Wear OS 3. Если у вас есть другие типы TicWatch, вам может потребоваться установить приложение Mobvoi и следовать инструкциям.
- Если у вас уже установлено приложение Wear OS by Google или приложение Mobvoi, удалите их перед сопряжением.

1.5.2 Подключите часы к смартфону

- Включите часы
- Нажмите и выберите язык
- На экране появятся инструкции по запуску приложения Mobvoi Health.
- Запустите приложение Mobvoi Health на своем смартфоне.
- Кран **[Устройство]** вкладка и коснитесь **[Добавить новое устройство]**
- Выберите свои часы на экране
- Следуйте инструкциям на экране, чтобы завершить процесс сопряжения.

1.5.3 Сопряжение с несколькими часами

На устройствах Android возможно одновременное сопряжение с несколькими часами TicWatch.

- Запустите приложение Mobvoi Health на своем смартфоне.
- Кран **[Устройство]** вкладка
- Нажмите на **[+]** значок в правом верхнем углу, чтобы начать процесс сопряжения.

1.5.4 Удалите сопряженные часы

- Откройте приложение Mobvoi Health и нажмите **Настройки**
- Нажмите на **отсоединить и сбросить настройки** кнопка внизу, чтобы отсоединить часы от приложения

1.5.5 Как сохранить стабильность соединения?

После сопряжения часов убедитесь, что между часами и мобильным телефоном поддерживается стабильное соединение, чтобы обеспечить нормальную работу таких функций, как уведомление о сообщениях.

Для Android:

- Его можно подключить через Bluetooth или Wi-Fi. Пожалуйста, убедитесь, что ваш Bluetooth включен.
- Или оставьте часы и телефон подключенными к одному и тому же адресу Wi-Fi.

1,6 Экранная навигация

	Входить	Выход
Лоток QSS	Проведите пальцем вниз сверху, чтобы открыть лоток QSS.	Проведите пальцем вверх снизу или нажмите вращающуюся заводную головку, чтобы вернуться к циферблату.
Лоток уведомлений	Проведите пальцем вверх снизу, чтобы открыть панель уведомлений.	Проведите пальцем вниз сверху или нажмите вращающуюся заводную головку, чтобы вернуться к циферблату.
Плитка	Справа или слева от циферблата	Нажмите вращающуюся заводную головку, чтобы вернуться к циферблату.

1,7 Циферблат

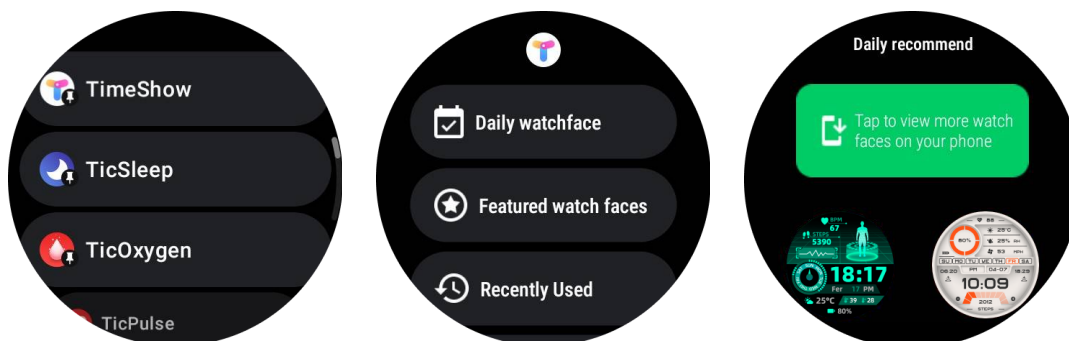
1.7.1 TimeShow – просмотрите больше циферблатов

- Нажмите и удерживайте циферблат, чтобы войти в список редактирования циферблата.
- Коснитесь циферблата TimeShow, чтобы применить.
- Вы можете выбирать разные циферблаты в приложении TimeShow как на часах, так и на телефоне. Убедитесь, что вы установили TimeShow в качестве текущего циферблата.



1.7.1.1 Просматривайте циферблаты на своих часах

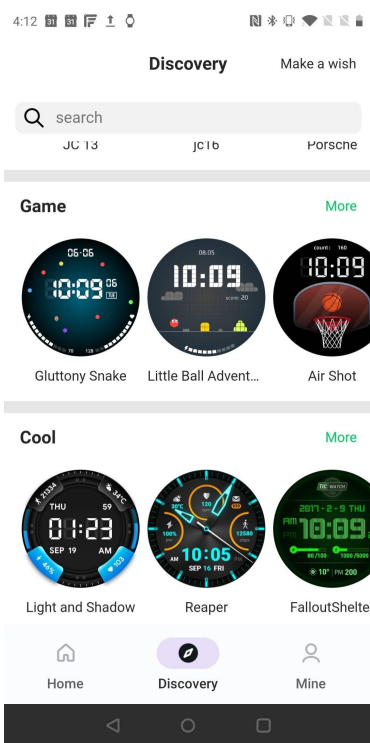
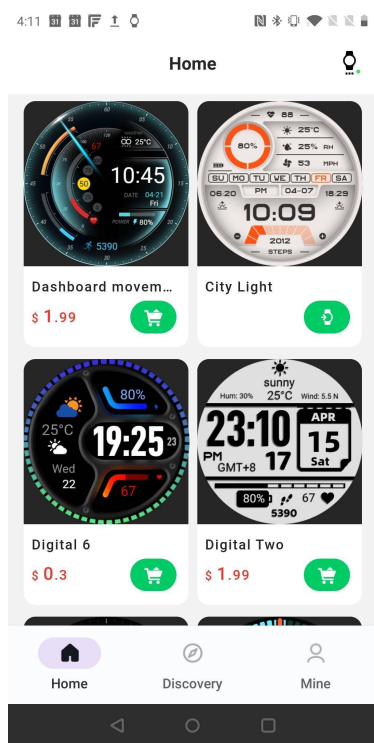
- Нажмите вращающуюся головку, чтобы войти в меню списка приложений.
- Нажмите на приложение TimeShow.
- Вы можете просматривать циферблаты из ежедневных рекомендаций или избранного списка.
- Коснитесь циферблата, чтобы просмотреть его.
- Вы можете скачать бесплатный циферблат и применить его напрямую.
- Или вы можете приобрести платные циферблаты.



1.7.1.2 Просмотрите TimeShow на своем телефоне

Вы можете найти больше циферблатов следующими способами:

- Загрузите и установите приложение TimeShow на свой телефон.
- Вы можете использовать свой зарегистрированный адрес электронной почты и пароль Mobvoi для входа в TimeShow напрямую или войти в систему с учетной записью Google.
- Если вы хотите синхронизировать циферблаты, нажмите кнопку синхронизации и убедитесь, что ваш телефон и часы подключены через Bluetooth.
- Если вы хотите подписаться, нажмите кнопку корзины и следуйте инструкциям.



1.7.1.3 Создайте свой собственный циферблат

Пожалуйста, посетите официальный сайт TimeShow, чтобы создать и опубликовать свою работу:

<https://timeshowcool.com/>

1.7.2 Сменить циферблат

- Нажмите и удерживайте циферблат, чтобы войти в список редактирования циферблата.

- Нажмите на циферблат, чтобы применить

Если вы хотите добавить циферблат в избранное:

- Нажмите «Показать больше циферблатов», чтобы просмотреть все ваши циферблаты.
- Коснитесь циферблата, чтобы добавить его в избранное.



1.7.3 Редактировать циферблаты

Некоторые настраиваемые циферблаты имеют кнопку «Изменить». Вы можете редактировать их в соответствии со своими предпочтениями.

- Нажмите значок настроек
- Проведите пальцем влево или вправо по экрану, чтобы выбрать нужный вариант настройки.
- Используйте вращающуюся головку или проведите пальцем вверх или вниз, чтобы изменить цвет или другие настройки.
- Чтобы изменить осложнения, коснитесь нужной выделенной области и затем установите их.



1.7.3.1 Измените циферблат на своем телефоне

1. Вы можете применить и настроить циферблат на своем телефоне. Запустите приложение Mobvoi Health на своем телефоне.

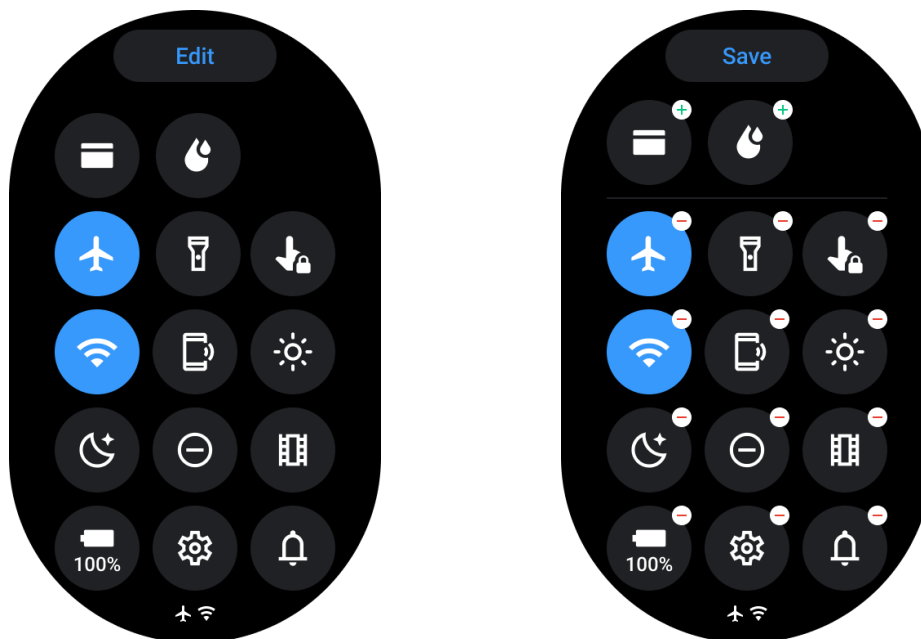
2. Кран **Устройство** вкладка.

Убедитесь, что ваш телефон и часы подключены через Bluetooth.

1,8 Панель быстрых настроек

Он позволяет просматривать и редактировать быстрые настройки. Чтобы открыть панель быстрых настроек, проведите пальцем вверх по главному экрану. Используйте вращающуюся головку или проведите пальцем вверх и вниз, чтобы просмотреть дополнительные значки настроек.

1.8.1 Редактировать быстрые настройки



- Нажмите на **Редактировать** Кнопка для редактирования значков быстрых настроек.
- Кран **[+]** чтобы добавить значки, которые будут появляться на панели QSS
- Кран **[-]** удалить из лотка QSS
- Кран **[Сохранять]** сохранить изменения

1.8.2 Изменение порядка значков настроек

- Удерживайте и перетаскивайте, чтобы изменить порядок значков

1.8.3 Различные значки индикаторов

Икона	Значение
	Зарядка
	Режим полета включен
	Батарея разряжена
	
	Режим «Не беспокоить» включен
	Ночной режим включен
	Блокировка экрана включена
	Сенсорная блокировка включена
	Телефон отключен
	LTE отключен
	Режим театра включен.
	Часы теплые

1.8.4 Различные значки быстрых настроек

Икона

Значение



Доступ к основным настройкам режима



Запустите приложение «Настройки»



Включить звук или беззвучный режим



Включить режим «Не беспокоить»



Активировать режим театра



Активировать ночной режим



Активировать режим полета



Запустить приложение «Найти мой телефон»



Отрегулируйте яркость



Включить сенсорную блокировку



Включите фонарик



Запустить Google кошелек



Подключите сеть Wi-Fi



Начать выбрасывать воду

1,9 Плитка

Вы можете просматривать плитки, проводя по экрану влево или вправо или вращая головку по или против часовой стрелки. Вы можете включить его в «Настройки» -> «Основные» -> «Горизонтальная прокрутка к плиткам».

1.9.1 Добавлять и удалять плитки

- Нажмите и удерживайте, чтобы перейти в режим редактирования.
- Кран **[+]** чтобы добавить плитки или
- Кран **[-]** или проведите пальцем вверх удалить плитку
- Максимальный лимит — 10 плиток.

1.9.2 Изменение порядка плитки

- Кран



или



изменить расположение плитки

1.9.3 Управляйте плитками на своем телефоне

- Запустите приложение Mobvoi Health.
- Нажмите вкладку «Устройство».
- Нажмите «Плитки»

Пожалуйста, убедитесь, что ваш телефон и часы подключены.

1.10 Текущая деятельность

Если в фоновом режиме работают приложения, их значки появятся на циферблате.

- Коснитесь нижней области, откроется приложение.
- Число указывает, сколько приложений в данный момент работает в фоновом режиме.



1.11 Уведомления

1.11.1 Просмотр уведомлений

- При наличии неотмеченных уведомлений, таких как уведомление о новом телефоне или пропущенном вызове, в нижней части экрана будет виден индикатор уведомления.
- Вы можете провести вверх, чтобы открыть панель уведомлений, и повернуть, чтобы просмотреть уведомления.
- Если индикатор уведомлений не отображается, откройте «Настройки» -> «Основные» -> «Показать точку непрочитанного уведомления», чтобы активировать его.



1.11.2 Удалить уведомления

Проведите пальцем влево или вправо, чтобы удалить уведомление.

1.11.3 Управление настройками уведомлений

1.11.3.1 На твоих часах

Зайдите в «Настройки» -> «Приложения и уведомления» -> «Уведомления».

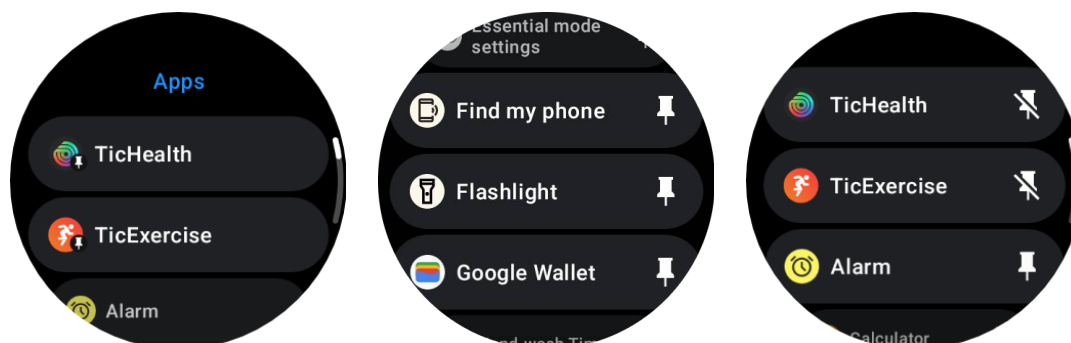
1.11.3.2 На вашем телефоне

- Запустите приложение Mobvoi Health на своем смартфоне.
- Перейдите в «Устройство» -> «Настройки» -> «Приложения и уведомления».

1.12 Управление списком приложений

- Нажмите вращающуюся головку, чтобы войти в меню списка приложений.
- Длительное нажатие на приложение, чтобы войти в режим редактирования

- Нажмите значок «булавка», чтобы текущее приложение оставалось вверху списка.
- Коснитесь его еще раз, чтобы открепить приложение.



2. Дисплей со сверхнизким энергопотреблением (ULP)

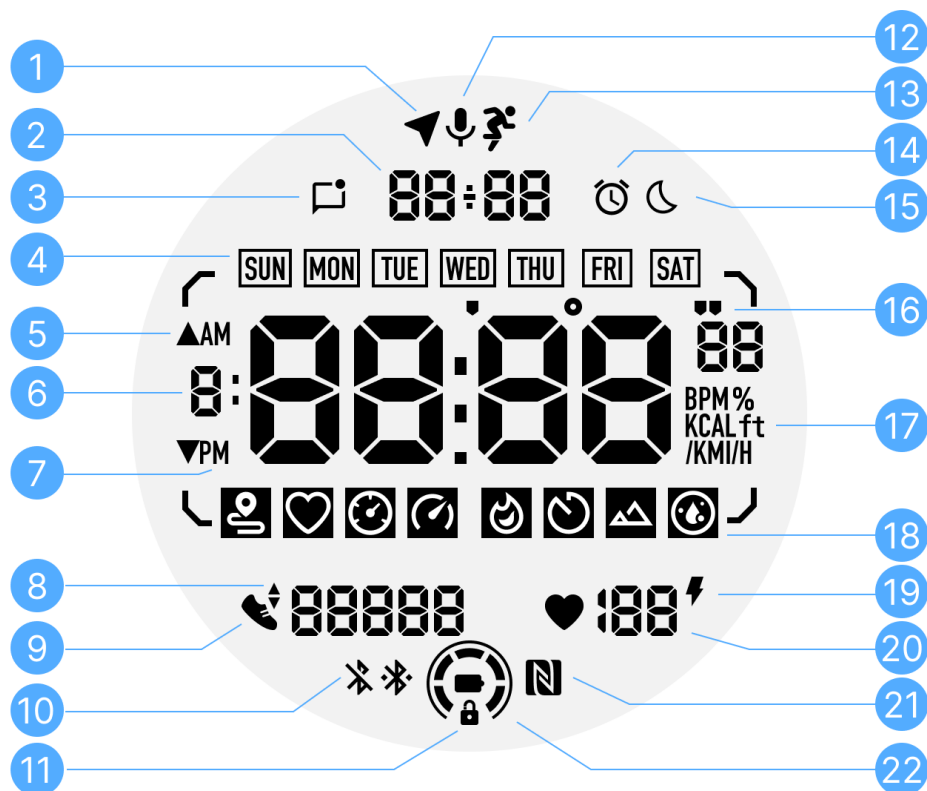
2.1 Что такое дисплей ULP?

Дисплей ULP — это постоянно включенный дисплей со сверхнизким энергопотреблением, который можно использовать для отображения данных о времени, состоянии здоровья и физической форме.

Недавно разработанный дисплей ULP может отображать больше информации, а благодаря представленной концепции плиток ULP он позволяет быстро измерять или просматривать данные, связанные со здоровьем и физической подготовкой, без входа в систему.

Примечание. Дисплей ULP не соответствует основному режиму. Он будет отображаться как в режиме Smart, так и в режиме Essential.

2.2 Пользовательский интерфейс дисплея ULP



№	Икона	Значения
1	Статус GPS	Используется только для TicExercision. Этот значок означает, что GPS был получен/зафиксирован. Мигающий значок означает, что GPS в данный момент принимает/ищет сигналы GPS.
2	Дата/Время	В режиме ожидания он отображает сегодняшнюю дату, поддерживая форматы DD-MM и MM-DD. Во время тренировки отображается текущее время.
3	Непрочитанные уведомления	Этот значок указывает на наличие непрочитанных уведомлений. При получении нового сообщения значок будет мигать в течение нескольких секунд.

4	День недели	Этот значок указывает текущий день недели.
5	Увеличение /уменьшение высоты	Используется только для TicExercision. Два треугольных значка обозначают набор и снижение высоты во время тренировки.
6	Основная зона данных	Эта область является основным местом отображения всех видов данных. Он представляет различную информацию на разных плитках ULP, например текущее время, частоту пульса, темп и т. д.
7	Утро/вечер	AM и PM, только для 12-часового формата.
8	Каденс	Используется только для TicExercision. Он указывает текущую частоту вращения педалей, которая поддерживается только некоторыми типами тренировок, например бегом на свежем воздухе.
9	Количество шагов	В режиме ожидания он показывает ежедневные шаги. Во время тренировки он указывает этапы упражнений текущей тренировки, что поддерживается только некоторыми типами тренировок, например, прогулкой на свежем воздухе.
10	Статус Bluetooth	Эти два значка указывают состояние подключения Bluetooth. Левый значок представляет отключенное состояние, а правый — подключенное состояние. Если они не отображаются, это означает, что Bluetooth выключен.
11	ULP отображает статус блокировки	Этот значок указывает на то, что дисплей ULP заблокирован. Во избежание случайных операций дисплей ULP необходимо разблокировать перед переходом к следующему шагу, например переключению плитки. Примечание. Он не отражает состояние блокировки

экрана в интеллектуальном режиме.

- | | | |
|-----------|------------------------------|---|
| 12 | Микрофон | Этот значок в настоящее время еще не используется. |
| 13 | Индикатор тренировки | Используется только для TicExercision.
Этот значок указывает на то, что тренировка продолжается. |
| 14 | Будильник для сна | Он исходит от будильника для сна от TicSleep, и при включении будильника для сна отображается значок.

Примечание. Он не отражает статус будильника приложения «Будильник». |
| 15 | Ночной режим | Этот значок указывает на то, что часы находятся в режиме сна. |
| 16 | Единица темпа/угла | Эти значки («и») обозначают единицы измерения темпа: минуты и секунды.

Значок (°) указывает угол (градусы) и используется для плитки компаса ULP. |
| 17 | Единицы | Эти значки обозначают единицы измерения различных метрик. |
| 18 | Индикаторы плитки ULP | Эти значки обозначают разные плитки ULP.

Слева направо они обозначают расстояние тренировки, частоту сердечных сокращений, темп, скорость, калории, количество отсчетов/кругов, высоту над уровнем моря и уровень кислорода в крови. |
| 19 | Состояние здоровья сердца | Этот значок указывает, включена ли функция круглосуточного мониторинга здоровья сердца.

Примечание. Функция здоровья сердца не поддерживается в некоторых странах и регионах. |
| 20 | Частота сердечных сокращений | В этой области отображается последняя частота пульса на сегодняшний день.

Частота пульса будет обновляться каждую секунду, если включен 24-часовой непрерывный мониторинг сердечного |

ритма.

- | | | |
|-----------|------------------------|---|
| 21 | Статус NFC | Этот значок указывает, включен ли NFC. |
| 22 | Уровень заряда батареи | Эти значки указывают уровень заряда батареи.
При низком заряде батареи значок батареи будет мигать, напоминая о необходимости зарядить часы. |

2.3 Что такое плитки ULP?

В TicWatch Pro 5 Enduro новый дисплей ULP может отображать больше информации.

И впервые была представлена концепция плиток ULP, которая позволяет быстро измерять или просматривать данные, связанные со здоровьем и фитнесом, без необходимости входа в систему.

2.3.1 Резервные плитки ULP

В режиме ожидания в настоящее время поддерживаются следующие плитки.

1. Плитка ULP на циферблате: предназначена для отображения времени/даты, информации о состоянии часов и ключевых данных о состоянии здоровья, таких как шаги, последние данные о пульсе и т. д.



2. Плитка ULP сердечного ритма: предназначена для активного определения сердечного ритма.



3. Плитка ULP для определения кислорода в крови: предназначена для активного обнаружения кислорода в крови.



Чтобы обеспечить точность измерений, избегайте свободного ношения, чрезмерного наклона или тряски во время определения кислорода в крови. При возникновении любого из этих условий устройство выдаст сообщение «FAIL».

Пожалуйста, отрегулируйте правильное положение и держите часы устойчиво перед повторным измерением.

Для получения дополнительной информации обратитесь к описанию в приложении TicOxygen.



4. Плитка ULP «Ежедневные калории»: предназначена для быстрой проверки ежедневных калорий.



5. Плитка «Компас ULP»: предназначена для быстрого просмотра направлений.



Если на ваши часы влияют помехи магнитного поля, на них отобразится «CAL». В настоящее время вам необходимо повторно откалибровать компас, прежде чем вы

сможете использовать его снова.



2.3.2 Плитки упражнений ULP для TicExercision и сторонних приложений для тренировок на базе WHS

Во время тренировки ваши часы автоматически переключаются с плиток ULP в режиме ожидания на плитки ULP для тренировок, когда вы используете TicExercision или некоторые сторонние приложения для тренировок, использующие WHS (Wear Health Service). Например, если вы используете такие приложения, как Strava или Adidas Running, вы заметите, что плитки ULP становятся доступными, как только вы начнете тренировку.

Примечание. Плитки ULP совместимы только с приложениями для тренировок, использующими WHS. Если вы обнаружите, что данные тренировки не отображаются на плитках ULP после начала тренировки в предпочитаемом вами приложении для тренировок, это означает, что приложение не основано на WHS. Примеры включают приложение Google Fit, которое в настоящее время не поддерживается.

Для каждого типа упражнений поддерживаются только определенные плитки из следующего подмножества, а не все. Поддерживаемые плитки будут показаны в начале каждого упражнения.



Примечание. Не на всех плитках ULP есть значки индикаторов.

1. Плитка ULP продолжительности упражнения. Эта плитка предназначена для отображения продолжительности тренировки и служит плиткой по умолчанию для каждого упражнения.



2. Плитка ULP «Расстояние для тренировки». Эта плитка поддерживает как британские (МИ), так и метрические (КМ) единицы измерения.



3. Плитка ULP частоты пульса во время тренировки. Эта плитка предназначена для отображения частоты пульса в режиме реального времени во время тренировки.



4. Плитка Pace ULP: поддерживает как британские (МИ/), так и метрические (КМ/) единицы измерения.



5. Плитка скорости ULP: поддерживает как британские (МИ/ч), так и метрические (КМ/ч) единицы измерения.



6. Плитка ULP «Калории упражнений». Предназначена для отображения калорий, сожженных во время текущей тренировки.



7. Плитка Laps/Reps ULP: предназначена для отображения кругов или повторений.



8. Плитка оценки ULP: последовательно отображает текущую высоту, прирост высоты при тренировке и потерю высоты при тренировке. Поддерживает как британские (футы), так и метрические (м) единицы измерения.





9. Плитка Compass ULP: предназначена для быстрого просмотра направлений.

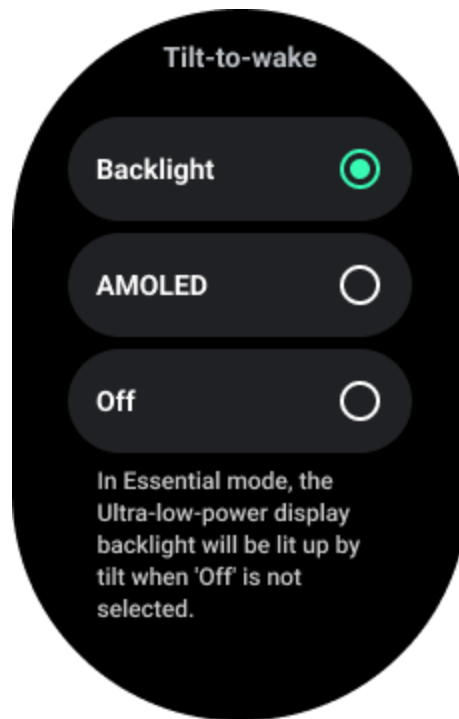


2.4 Операции дисплея ULP

2.4.1 Как включить и выключить подсветку?

Параметр подсветки «Наклон и пробуждение» включен по умолчанию.

Для получения подробной информации перейдите в «Настройки» -> «Дисплей» -> «Наклон и пробуждение».



В общем, активировать подсветку можно двумя способами: поднять запястье или повернуть заводную головку более чем на 180 градусов. Подсветка автоматически выключится по истечении времени ожидания или при опускании запястья. Кроме того, дисплей ULP будет заблокирован для предотвращения случайных операций.

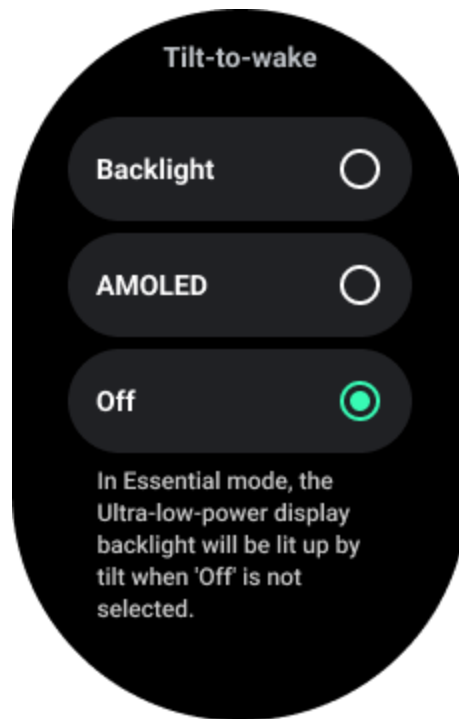
В режиме «Основной» вы также можете включать или выключать подсветку, нажав боковую кнопку.

Примечание. Если включен режим «Ночной режим» или режим «Театр», поднятие запястья не активирует подсветку.

2.4.2 Как отключить наклонную подсветку?

Если вы хотите только временно отключить подсветку с функцией наклона и пробуждения, вы можете включить режим «Ночной режим» или режим «Театр».

Если вы хотите навсегда отключить эту функцию, выберите параметр «Выкл.» в настройках Tile-to-Wake.



2.4.3 Как разблокировать/заблокировать дисплей ULP?

Чтобы разблокировать дисплей ULP, необходимо непрерывно вращать вращающуюся заводную головку по или против часовой стрелки более чем на 180 градусов.

При опускании запястья или тайм-ауте дисплей ULP автоматически блокируется во избежание случайных операций.

Примечание. Плитка компаса ULP автоматически блокируется только через 1 минуту. Если вы оставите эту плитку активной, имейте в виду, что непосредственное опускание запястья может привести к случайным действиям.

2.4.4 Как переключать плитки ULP?

После разблокировки дисплея ULP вращение головки по часовой стрелке или против часовой стрелки будет последовательно переключать плитки ULP в порядке возрастания и убывания.



2,5 Настройки дисплея ULP

Возможность настройки дисплея ULP находится в меню настроек системы.

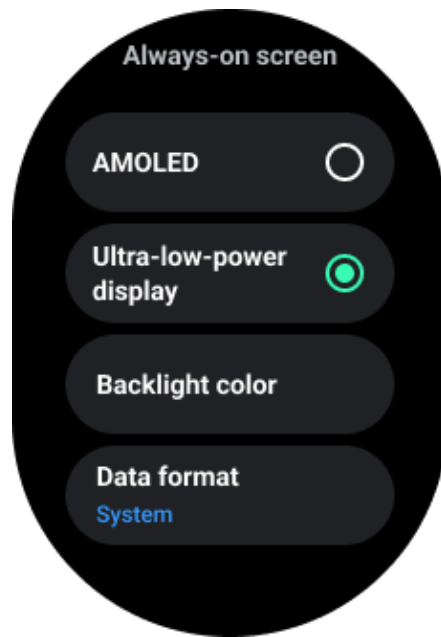
Для получения подробной информации перейдите в «Настройки -> Дисплей -> Всегда включенный экран».

2.5.1 Как настроить всегда включенный экран?

В настройках экрана «Всегда включен» доступны два варианта отображения: цветной AMOLED-дисплей и ULP-дисплей с низким энергопотреблением.

Дисплей ULP предварительно выбран в качестве опции по умолчанию. Вы можете изменить свой любимый вариант.

Примечание. В режиме «Основной» для постоянно включенного экрана поддерживается только дисплей ULP. Это означает, что если вы выберете AMOLED в качестве экрана «Всегда включен», это будет применяться только к интеллектуальному режиму. Когда часы переходят в основной режим, постоянно включенный экран автоматически переключается на дисплей ULP.

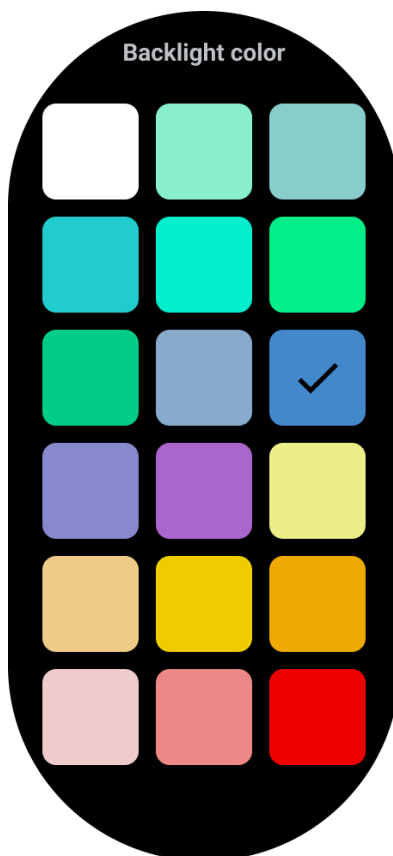


2.5.2 Какие варианты отображения ULP доступны?

Когда дисплей ULP используется в качестве постоянно включенного экрана, вы можете настроить цвет подсветки и формат даты.

2.5.2.1 Настройки подсветки

Вы можете выбрать предпочитаемый цвет подсветки из предустановленных вариантов цвета.



2.5.2.2 Динамическая подсветка пульсовой зоны

Во время тренировки цвет подсветки дисплея ULP используется для обозначения текущей зоны пульса во время тренировки.

Вы можете легко найти свою зону пульса, наклонив запястье, чтобы активировать подсветку.

Подсветка зоны Dynamic HR доступна для приложений для тренировок TicExercision и WHS.



Зоны сердечного ритма определяются в процентах от вашей максимальной частоты пульса (Макс. ЧСС), которую можно аппроксимировать формулой «220 минус ваш возраст».

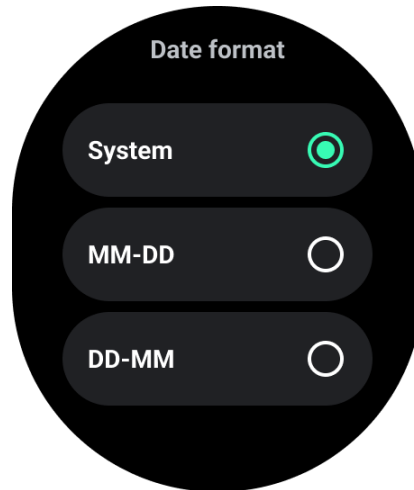
- В состоянии покоя: ниже 50% от макс. HR
- Разминка: от 50% до 60% от макс. HR
- Сжигание жира: от 60% до 70% от макс. HR
- Кардио: от 70% до 90% от макс. HR
- Анаэробный: от 90% до 99% от макс. HR
- Опасно: Достижение или превышение Макс. HR

Примечание. Зоны частоты пульса, определенные в разных приложениях для тренировок, могут различаться и отличаться от приведенных выше определений.

2.5.2.3 Формат даты

Он поддерживает форматы DD-MM и MM-DD.

По умолчанию он будет следовать системным настройкам, но вы также можете самостоятельно выбрать предпочтительный метод отображения.

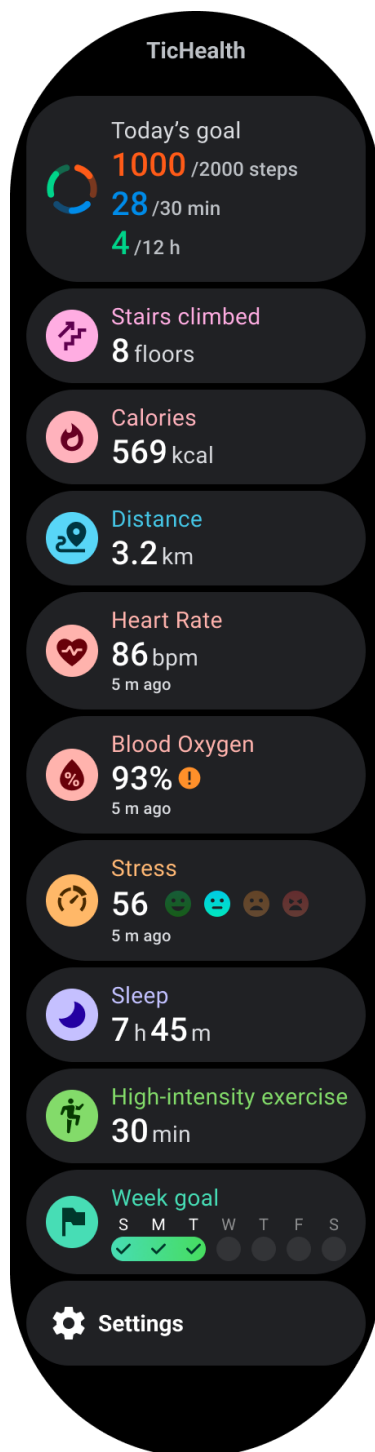


3. Особенности здоровья

3.1 TicHealth все-в-одном

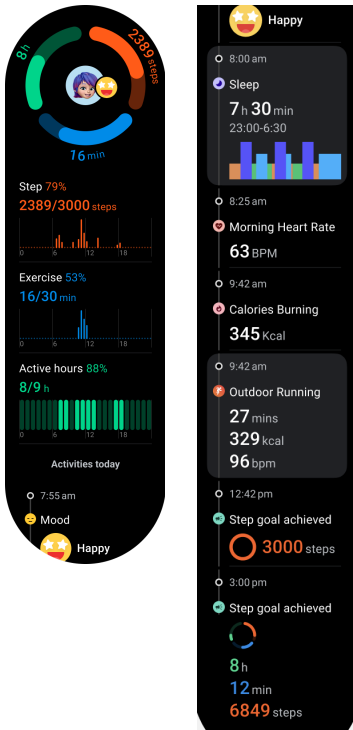
TicHealth может записывать и отображать историю ваших тренировок и все данные о вашем здоровье за день, предоставляя всю информацию сразу.

Данные, связанные со здоровьем, включают: повседневную активность, частоту сердечных сокращений, уровень кислорода в крови, стресс, сон.



3.1.1 Ежедневная активность

Вы можете проверить свой текущий ежедневный статус, включая шаги, часы активности и время тренировок.



Краткое содержание

- Красное кольцо обозначает ежедневные шаги.
- Зеленое кольцо обозначает часы ежедневной активности (150 шагов в час считаются за один час активности).
- Синее кольцо обозначает ежедневное время тренировок.



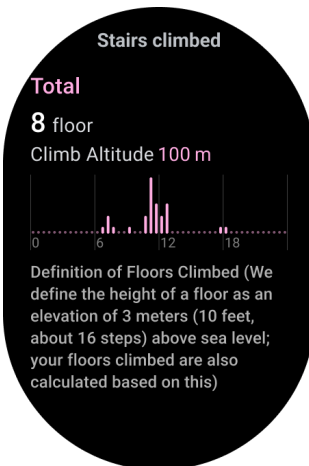
Калории

- Общее количество калорий, которые вы сожгли сегодня



Расстояние

- Общее расстояние, которое вы прошли сегодня



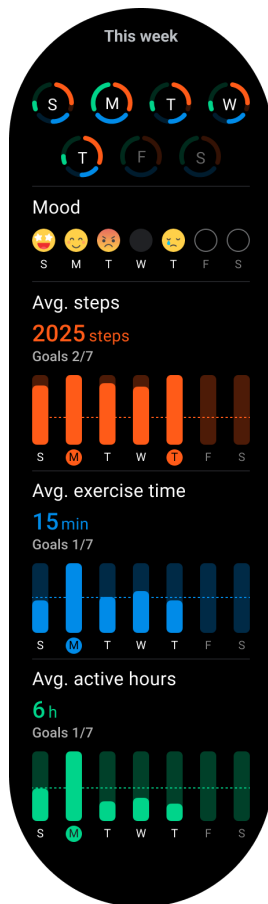
Лестница поднялась

- Общее количество этажей, которые вы преодолели сегодня, и общую высоту.



Высокоинтенсивные упражнения

- Общее количество минут, в течение которых вы сегодня занимались высокоинтенсивными упражнениями.
- Индикатор выполнения показывает, насколько вы достигли своей цели на день.
-



3.1.1.1 Настройки ежедневной активности

Вы можете установить ежедневное количество шагов, время тренировки и количество часов активности в «Настройки» -> «Цели на день».

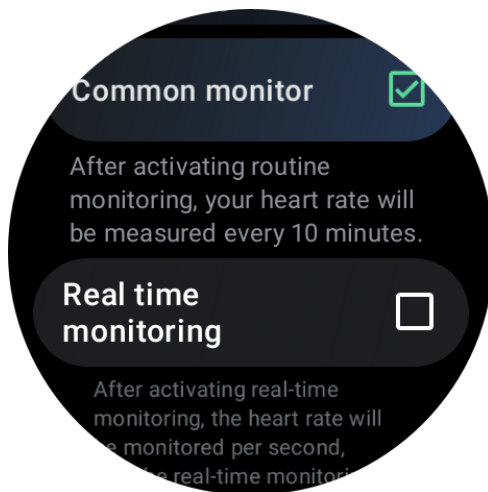
3.1.2 Здоровье сердца

3.1.2.1 Мониторинг здоровья сердца

Функция мониторинга состояния сердца обеспечивает обнаружение и мониторинг проблем с нерегулярным сердцебиением, включая тахикардию, брадикардию и мониторинг фибрилляции предсердий (ФП). Это поможет следить за здоровьем вашего сердца. Эта функция может быть недоступна в зависимости от модели.

3.1.2.2 Запустить тестирование здоровья сердца вручную

Пользователи могут вручную проверять или включать 24-часовой автоматический мониторинг. Если вам нужно проверить вручную, нажмите кнопку «Измерить», чтобы перейти на страницу измерений. После завершения измерения отобразится результат.



3.1.2.3 Настройте круглосуточный автоматический мониторинг

Чтобы включить 24-часовой мониторинг, перейдите в TicHealth -> Настройки -> Мониторинг здоровья сердца -> включить мониторинг здоровья сердца.

3.1.2.4 Просмотр аномального оповещения

При появлении аномальных данных на стороне часов появится предупреждающее уведомление.

Результаты мониторинга часов будут отображать только результаты мониторинга здоровья сердца за текущий день. Исторические данные можно просмотреть в приложении Mobvoi Health.



Примечание. На результат измерения могут влиять такие факторы, как

способ ношения и площадь контакта с кожей. Это только для справки и не рекомендуется в качестве основы для диагностики.

3.1.3 Частота сердечных сокращений

3.1.3.1 Изменение настроек измерения сердечного ритма

- В приложении Tichealth прокрутите страницу вниз.
- Нажмите «Настройки»
- Прокрутите до настройки показателя здоровья.
- Включите круглосуточный мониторинг.



После включения они смогут выбрать частоту мониторинга, которая включает общий мониторинг и мониторинг в реальном времени.

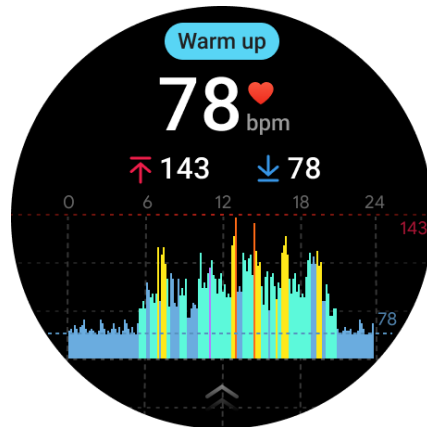


1. Общий мониторинг: данные отображаются с частотой одна точка данных каждые 10 минут.

2. Мониторинг в реальном времени: данные отображаются на основе сбора данных в реальном времени.

3.1.3.2 Измерьте пульс вручную

В приложении TicHealth коснитесь значка «Обновить», чтобы начать измерение.



Примечание. Минимальное время отображения — 1 минута. Период менее одной минуты засчитывается как 1 минута.

3.1.3.3 Оповещение о пульсе в состоянии покоя

Чтобы включить сигнализацию сердечного ритма в состоянии покоя, перейдите в TicHealth -> Уведомления -> Сигнализация ЧСС в состоянии покоя, включите сигнализацию сердечного ритма в состоянии покоя.

Когда частота сердечных сокращений превышает установленное значение в течение десяти минут подряд в состоянии покоя, отображается предупреждающее сообщение.



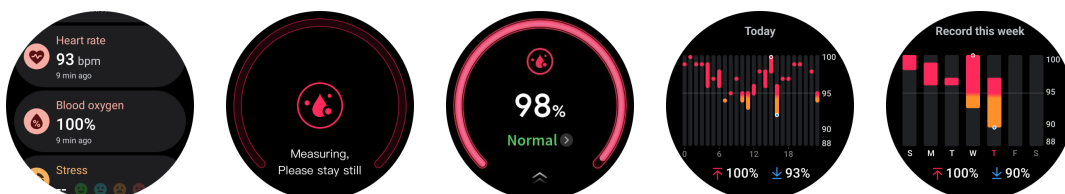
Примечание. На результат измерения могут влиять такие факторы, как способ ношения и площадь контакта с кожей. Это только для справки и не рекомендуется в качестве основы для диагностики.

3.1.4 Кислород крови

3.1.4.1 Измерьте кислород в крови вручную

Нажмите вращающуюся головку, чтобы отобразить список приложений, выберите TicHealth, затем введите уровень кислорода в крови, и вы сможете начать измерять уровень кислорода в крови.

Во время измерения сохраняйте неподвижность. Если во время измерения будет обнаружено какое-либо движение, это может привести к значительному отклонению измеренного значения или сбою измерения.



3.1.4.2 Настройте круглосуточный автоматический мониторинг

Проведите пальцем вниз и коснитесь значка «Настройки», чтобы включить 24-часовой

автоматический фоновый мониторинг.

3.1.5 Спать

3.1.5.1 Следите за своим сном

Часы могут автоматически определять состояние сна и записывать данные о сне, если их носить во время сна. На часах можно просмотреть данные о сне за последнюю ночь.



Часы, подключенные к сопряженному смартфону или сети Wi-Fi, без труда синхронизируют данные отслеживания сна с облаком, позволяя вам получить доступ и просмотреть свои полные исторические записи сна через приложение Mobvoi Health на вашем телефоне.

3.1.5.2 Мониторинг частоты дыхания во сне

Пользователи могут включить переключатель частоты дыхания во сне в настройках. После включения он будет отслеживать частоту дыхания пользователя во сне и отображать диаграмму данных, среднюю частоту дыхания, максимальную частоту дыхания и минимальную частоту дыхания в деталях сна.



3.1.5.3 Мониторинг кислорода в крови во сне

1. Пользователи могут включить переключатель кислорода в крови во сне в настройках и выбрать частоту мониторинга кислорода в крови во сне.



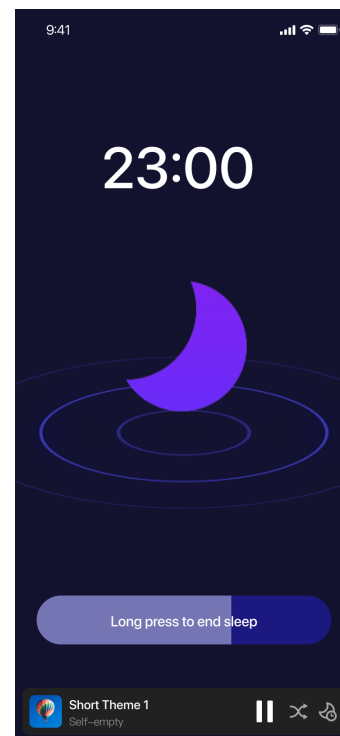
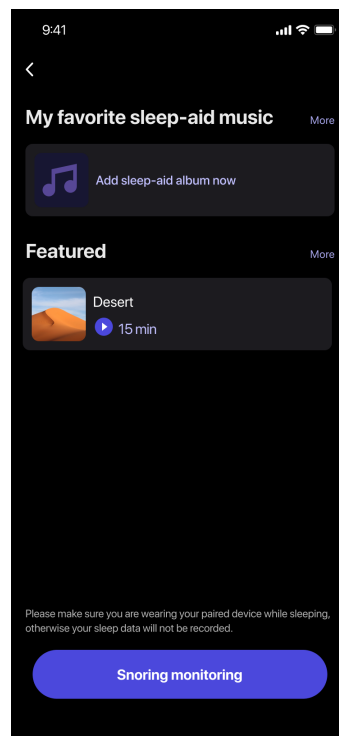
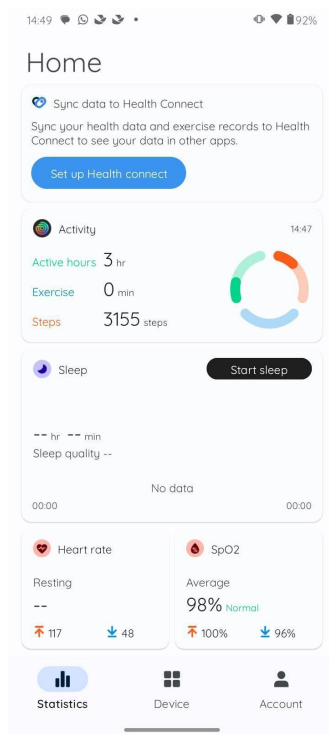
2. Частоту мониторинга кислорода в крови во сне можно установить в один из трех режимов: один раз в час, один раз в 30 минут или мониторинг в реальном времени. Данные о кислороде в крови во сне будут отображаться в соответствии с выбранной частотой мониторинга.



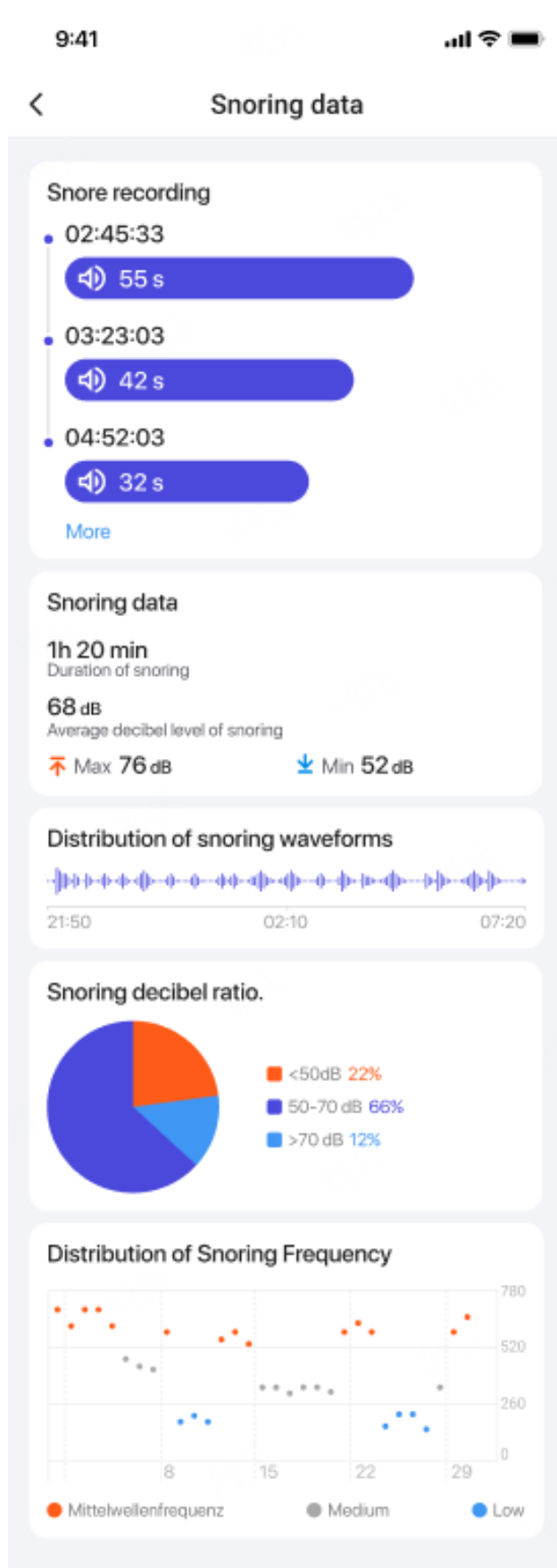
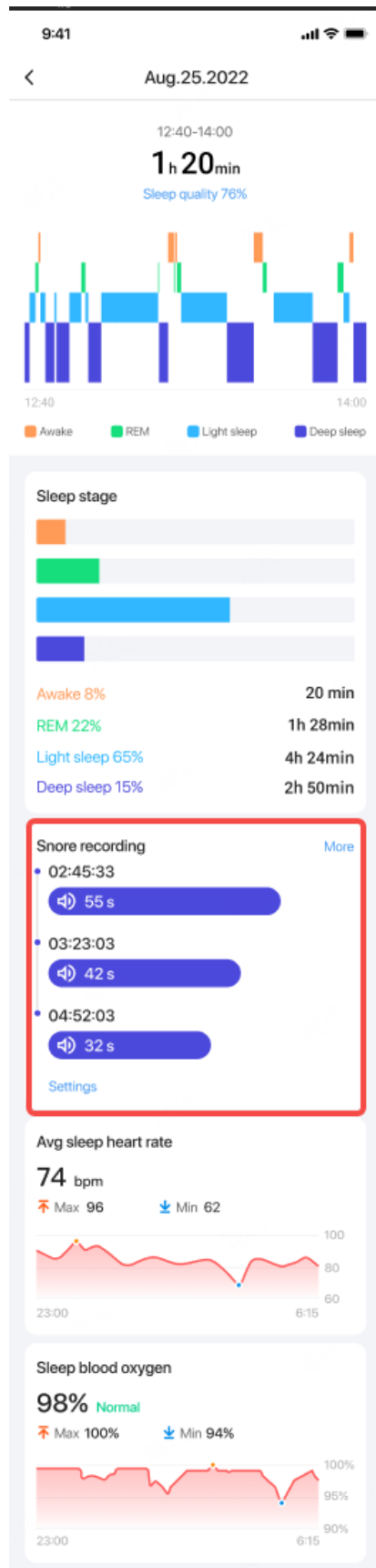
3.1.5.4 Мониторинг храпа

В приложении «Мобвои Здоровье» предусмотрен монитор храпа. Откройте приложение Mobvoi Health, найдите карточку сна и нажмите кнопку «Сон сейчас». Нажмите кнопку мониторинга храпа, когда будете готовы ко сну.

Мониторинг храпа использует алгоритмы искусственного интеллекта для автоматического выявления храпа и анализа храпа в течение ночи, помогая вам лучше понять уровень храпа во сне.



- Нажмите на ежедневный отчет о сне.
- Можно просмотреть три записи храпа. Нажмите на них, чтобы воспроизвести свои собственные записи храпа.
- Нажмите «Еще» и просмотрите данные о храпе
- Просмотр данных о храпе, распределение сигналов храпа, распределение частоты храпа.



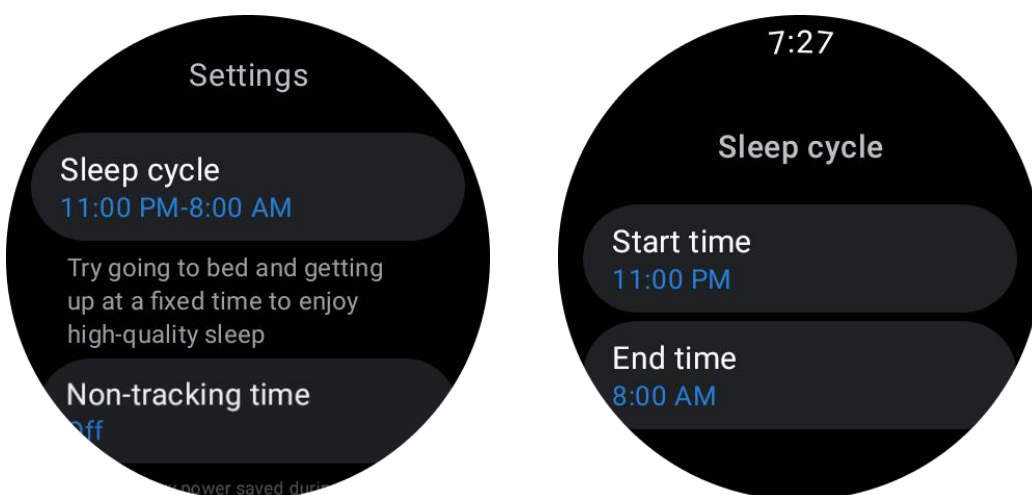
Примечание: Почему происходит ложное распознавание сна?

1. Мониторинг сна зависит от активности организма. Например, длительное неподвижное состояние может быть ошибочно принято за сон.
2. Поскольку алгоритму сна требуется некоторое время для принятия решения, продолжительность сна менее 1 часа может не регистрироваться.

3.1.5.5 Установить цикл сна

Вы можете установить свой собственный цикл сна (время засыпания и время вставания), чтобы увидеть, достигнете ли вы ожидаемой продолжительности. Если вы все еще спите в заданное время, прозвучит сигнал будильника; он не прозвучит, если вы проснетесь раньше этого времени.

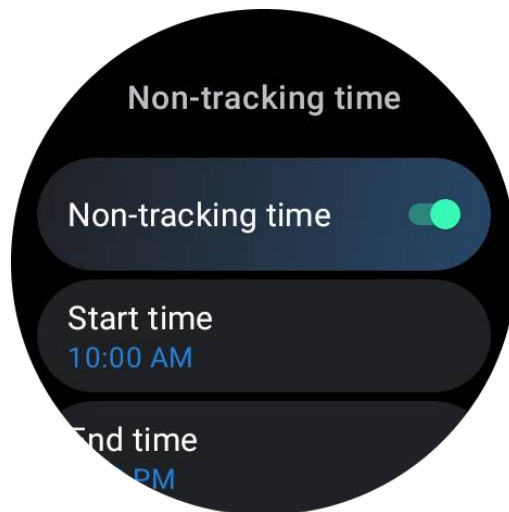
Коснитесь значка настроек -> Цикл сна.



3.1.5.6 Установить время без отслеживания

Вы можете установить «Время без отслеживания», в течение которого данные сна не будут записываться, чтобы избежать ненужного периода времени.

Нажмите значок настроек -> Время без отслеживания.



3.1.6 Стресс

Измерение стресса — это результат вычислений, основанных на данных variability сердечного ритма (BCP), измеренных фотоэлектрическими датчиками. BCP относится к изменениям в разнице последовательных циклов сердцебиения.

- Измерения следует проводить в спокойном состоянии, чтобы получить стабильные данные.
- Точность данных также снижается, если часы носить слишком слабо или туго. Желательно, чтобы его было удобно носить на руке.
- Курение, употребление алкоголя, допоздна или прием лекарств также оказывают влияние на данные.
- Это не медицинское устройство, значения приведены только для справки.
- Если измерение производится каждый раз в фиксированное время и в фиксированном состоянии, это помогает выявить усталость.
- Результаты испытаний показывают качественную оценку, например, высокий стресс или отсутствие стресса.
- Если вы чувствуете душевное расстройство, снимите стресс, занимаясь спортом или делая глубокие вдохи.

3.1.6.1 Измерьте свой уровень стресса

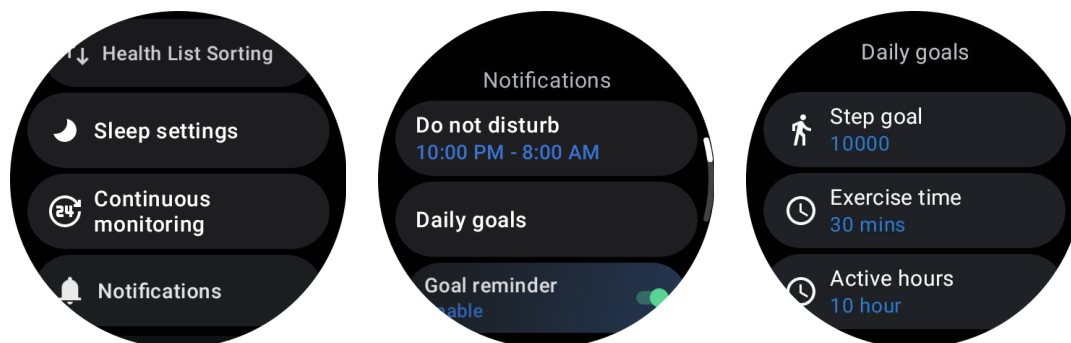
- Запустить TicHealth
- Прокрутите до стресса и нажмите
- Нажмите левую кнопку, чтобы измерить и просмотреть данные о напряжении.
- Нажмите правую кнопку, чтобы начать дыхательное упражнение.



3.1.7 Другие функции и настройки

3.1.7.1 Установите свои ежедневные цели

- Запустите приложение TicHealth и коснитесь значка настроек.
- Нажмите «Уведомления»
- Кран **Ежедневные цели**

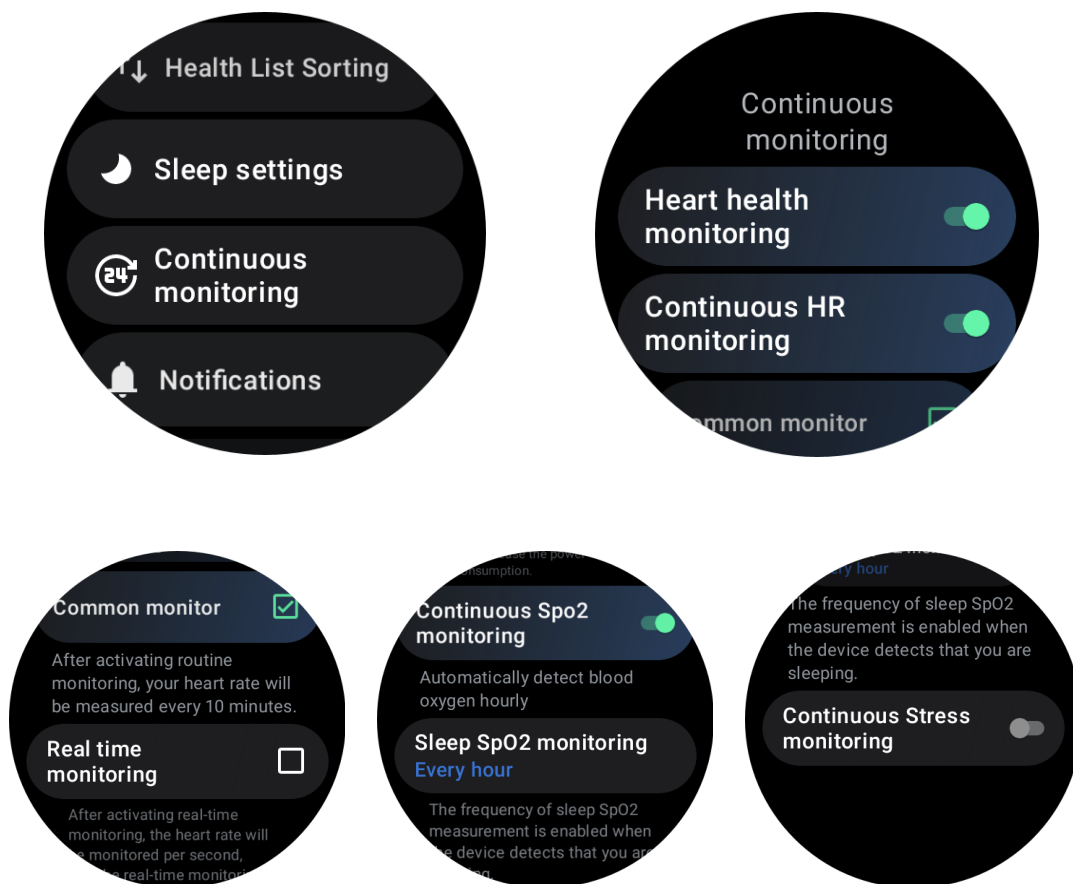


3.1.7.2 Непрерывный мониторинг

Вы можете нажать на непрерывный мониторинг, чтобы управлять своим 24-часовым мониторингом, включая:

- Мониторинг здоровья сердца: установка частоты мониторинга.
- Непрерывный мониторинг ЧСС: для включения круглосуточного мониторинга сердечного ритма.

- Непрерывный мониторинг кислорода в крови: для включения круглосуточного мониторинга кислорода в крови.
- Мониторинг кислорода в крови во сне: включение мониторинга кислорода в крови во время сна.
- Непрерывный мониторинг стресса: для включения круглосуточного мониторинга стресса.



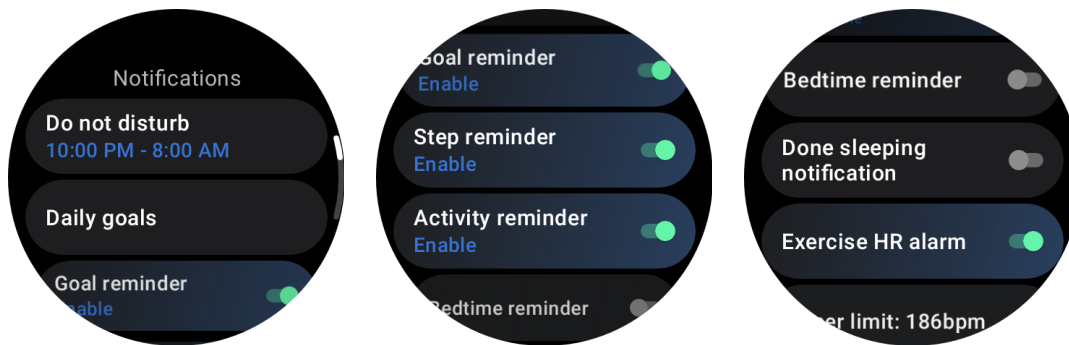
3.1.7.3 Установить уведомления

Вы можете нажать на **Уведомления** для управления вашими уведомлениями TicHealth, в том числе:

- Не беспокоить: установите режим «Не беспокоить», чтобы отключить уведомления TicHealth.
- Напоминание о цели: получение уведомления о достижении поставленной вами цели.
- Напоминание о шагах: получение уведомления при достижении 80 % цели по

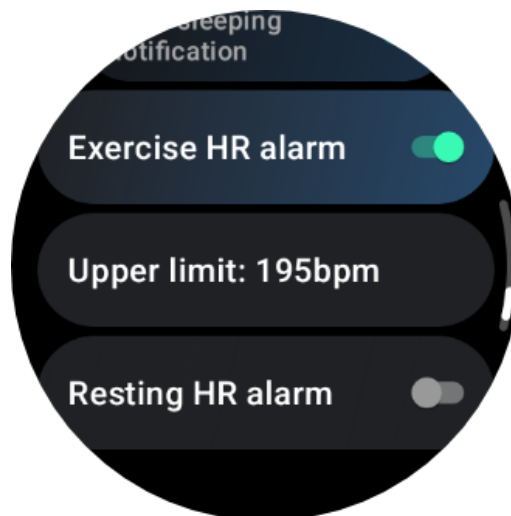
шагам.

- Напоминание о занятиях: чтобы напоминать вам о необходимости вставать и двигаться каждый час.
- Напоминание перед сном: Чтобы напомнить вам, что пора ложиться спать.
- Уведомление о завершении сна: получение уведомления об окончании сна.
- Сигнализация ЧСС при тренировке: получение уведомления, когда во время тренировки частота пульса слишком высока.



3.1.7.4 Сигнализация сердечного ритма при тренировках

Чтобы включить сигнализацию сердечного ритма при тренировке, перейдите в TicHealth -> Уведомления -> Сигнализация ЧСС при тренировке -> включить сигнализацию о частоте сердечных сокращений при тренировке.



3.2 Тик-Дыхание

3.2.1 Расслабьтесь, дыша

Нажмите на приложение «Дыхание» и нажмите кнопку «Пуск», чтобы начать дыхательное упражнение.

Приложение покажет изменения показателей стресса и пульса после завершения упражнения.



3.2.2 Установите продолжительность дыхания

В приложении «TicBreathe» продолжительность по умолчанию составляет 1 минуту.

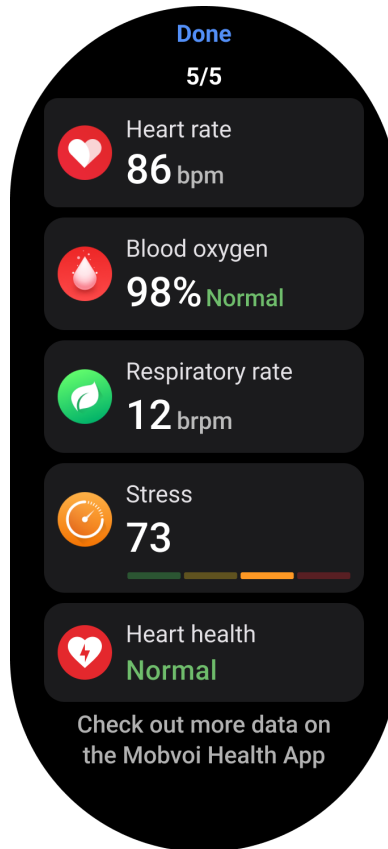
Продолжительность дыхания увеличивается на 1–5 минут при нажатии на продолжительность.

Продолжительность дыхательного упражнения можно регулировать, вращая заводную кнопку или касаясь области «Продолжительность».

3.3 Измерение одним касанием

1. После открытия приложения для измерения одним щелчком мыши пользователям необходимо подождать примерно 90 секунд, чтобы получить такие показатели здоровья, как частота сердечных сокращений, уровень кислорода в крови и уровень стресса.

2. На странице результатов пользователи могут нажать на данные в списке, чтобы перейти к соответствующему приложению. Например, если пользователь нажмет на частоту пульса на странице результатов, он будет перенаправлен в приложение TicPulse.



4. ТикУпражнение

4.1 Начните работу с приложением TicExercision на своих часах.

4.1.1 Выберите упражнение

- Откройте приложение TicExercision на своих часах, затем проведите пальцем вниз до упражнения, которое хотите выполнить.
- Если вы не нашли то, что ищете, в списке упражнений по умолчанию, нажмите кнопку «Добавить».
- Приложение TicExercision предлагает на ваш выбор более 110 различных типов упражнений, охватывающих различные категории, включая: тренировки на свежем воздухе, в тренажерном зале, аэробные тренировки, силовые тренировки, основные тренировки, водные виды спорта, зимние виды спорта, виды спорта с мячом, экстремальные виды спорта и другие. .



4.1.2 Подготовка перед началом

После выбора тренировки вы перейдете на этап подготовки.

В течение этого периода ваши часы начнут мониторинг сердечного ритма и начнут определение местоположения по GPS. После подтверждения стабильного сердечного ритма и сигнала GPS цвет кнопки «Пуск» изменится с оранжевого на зеленый, указывая на готовность к работе.



4.1.2.1 GPS-позиционирование

При первом использовании или после длительного периода бездействия время определения местоположения GPS может увеличиться. Рекомендуется располагать на открытой местности без препятствий при позиционировании. Положите часы на грудь экраном вверх, к небу.

Прежде чем приступить к занятиям, рекомендуется дождаться успешного определения местоположения по GPS. Если вы начнете без привязки GPS, части вашего маршрута не

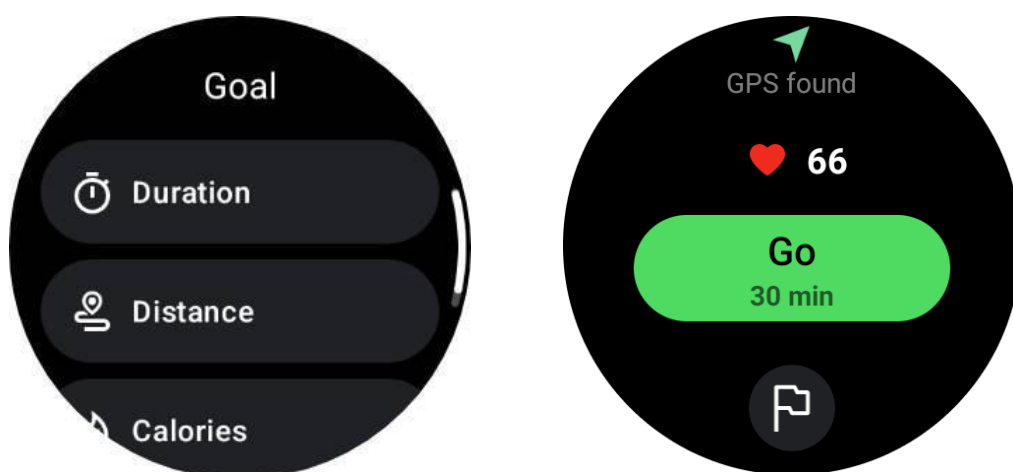
будут записаны, а данные тренировки могут быть неточными. В частности, сигнал GPS может стать нестабильным во время движения, что повлияет на время определения местоположения GPS.



4.1.2.2 Поставьте цель

На этом этапе вы также можете поставить конкретную цель для своего упражнения.

Нажав значок флажка, вы можете выбрать цель, связанную с продолжительностью, расстоянием, калориями, шагами или кругами, в зависимости от типа упражнения. После того, как вы установите цель, она отобразится на кнопке «Пуск».



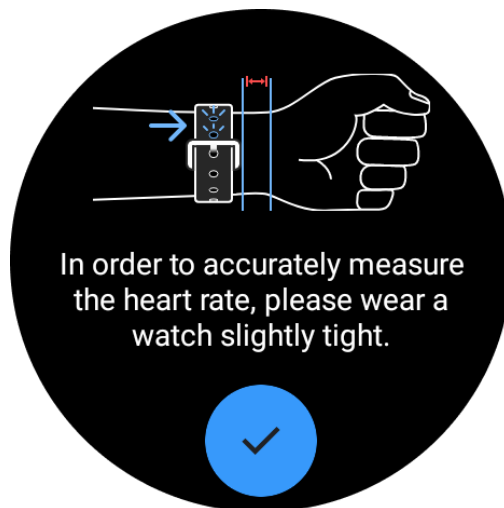
4.1.2.3 Рекомендации по ношению

Перед тренировкой надевайте часы плотнее, чем обычно, чтобы датчик сердечного ритма не прилипал к коже из-за пота, что может повлиять на точность значений сердечного ритма.

Часы ДОЛЖНЫ располагаться на расстоянии не менее одного пальца от кости запястья,

чтобы сгибание запястья не касалось часов.

Пожалуйста, обратитесь к изображению ниже:



Примечание. Чрезмерное количество волос на запястьях и татуировки могут повлиять на точность значений частоты пульса.

4.1.3 Просмотр показателей во время упражнения

Во время тренировки TicExercision отображает такие показатели, как продолжительность, зона сердечного ритма, калории, темп и скорость, а также расстояние, чтобы помочь вам отслеживать свой прогресс.

Индикаторы страниц в правой части экрана показывают, сколько страниц данных поддерживается для выбранного упражнения. Вы можете переключаться между разными страницами, вращая головку или проводя вверх и вниз по экрану, чтобы просмотреть дополнительные показатели.

Кроме того, вы также можете использовать плитки ULP для просмотра показателей тренировки.

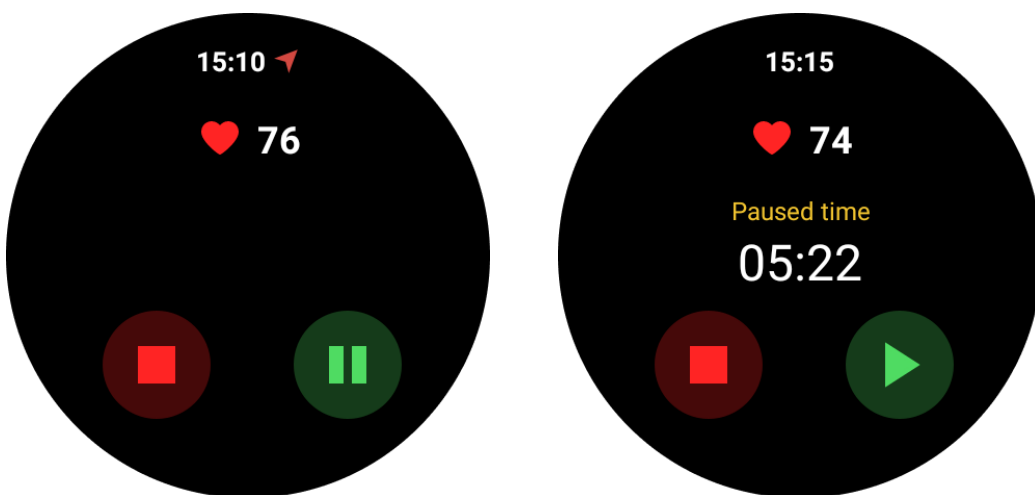


4.1.4 Пауза и возобновление упражнения

4.1.4.1 Ручное управление

Чтобы приостановить тренировку, просто проведите пальцем вправо по представлению показателей. Нажмите кнопку «Пауза», чтобы временно остановить упражнение. Когда вы будете готовы продолжить, просто нажмите «Возобновить».

На экране отображается прошедшее время текущего перерыва.



4.1.4.2 Автоматическая пауза и возобновление

По умолчанию функция автопаузы отключена. Чтобы активировать его, перейдите в «Настройки» -> «Автопауза».

После включения часы интеллектуально приостанавливают и возобновляют тренировку в

ответ на изменения в ваших движениях. Когда обнаруживается, что движение приостановлено, в нижней части окна просмотра показателей отображается надпись «Автопауза».

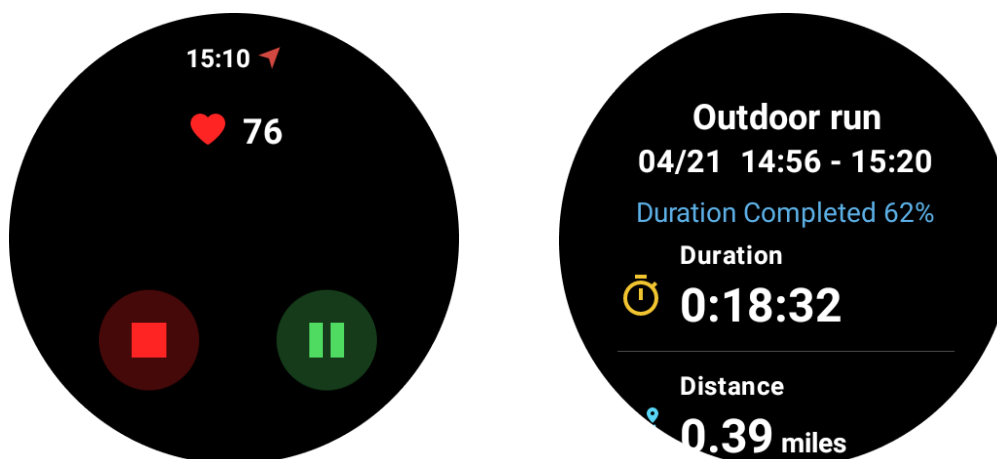
Если во время тренировки вы хотите отключить функцию автоматической паузы, вы можете коснуться области «Автопауза» внизу, а затем нажать «Отключить автоматическую паузу» во всплывающем окне. Чтобы включить его снова, перейдите в меню «Настройки».



4.1.5 Завершите упражнение

Чтобы завершить тренировку, проведите пальцем вправо, нажмите кнопку «Завершить», а затем подтвердите выбор, нажав кнопку «✓».

Далее вам будет показано краткое описание вашего упражнения.



4.2 Просмотрите исторические записи тренировок

4.2.1 Просмотр через приложение TicExercision на часах.

На домашней странице TicExercision (страница списка упражнений) вы можете провести пальцем влево, чтобы просмотреть дополнительные исторические записи упражнений.

Потянув вниз, вы сможете получить больше исторических записей из облака.



4.2.2 Просмотр через приложение Mobvoi Health на телефоне.

Когда часы подключены к телефону или Wi-Fi, записи тренировок автоматически загружаются в облако. Вы можете просмотреть более подробные данные и графики через приложение Mobvoi Health на своем телефоне.

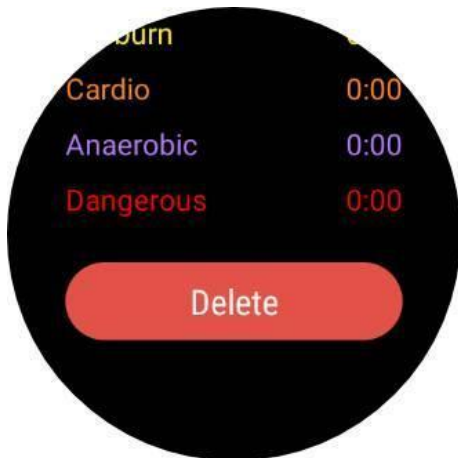


4.2.3 Удалить запись тренировки

Вы можете удалить записи тренировок как на часах, так и на телефоне.

Примечание. После удаления записи тренировки ее невозможно восстановить.

- Чтобы удалить данные на часах: перейдите на страницу истории тренировок, введите сведения о тренировках, прокрутите страницу вниз и нажмите кнопку «Удалить».
- Чтобы удалить на телефоне: перейдите на страницу сведений об упражнении и нажмите кнопку «Корзина» в правом верхнем углу.



4.3 VO2 max и время восстановления

Максимизируйте свою тренировку с помощью данных о максимальном VO2 и времени восстановления, которые помогут вам улучшить свои результаты в фитнесе.

Эта функция поддерживает различные типы упражнений, включая

- Бег на свежем воздухе
- Бег в помещении
- Прогулка на свежем воздухе
- Велоспорт



4.3.1 Как включить и активировать функцию VO2 max и Время восстановления?

Эту функцию и связанный с ней алгоритм следует сначала активировать через облако.

Перед запуском приложения TicExercision подтвердите, что ваши часы подключены к телефону или Wi-Fi. Впоследствии алгоритм автоматически активируется онлайн.

Примечание. После сброса настроек и повторного сопряжения часов необходимо повторно активировать эту функцию.

4.3.2 Почему после завершения упражнения я не достиг максимального значения VO2?

Во-первых, функция и алгоритм могли быть не активированы. Пожалуйста, обратитесь к приведенному выше описанию, чтобы активировать его.

Во-вторых, интенсивность упражнений должна выполняться на достаточном уровне. Должны быть соблюдены следующие условия:

- Бег и ходьба: достигайте средней скорости не менее 4 км/ч в течение как минимум 10 минут.
- Езда на велосипеде: средняя частота сердечных сокращений должна превышать 60 % резерва сердечного ритма (HRR) и поддерживать постоянную скорость в течение как минимум 5 минут. Средняя скорость поддержания этого уровня усилий варьируется в зависимости от местности; например, при езде по ровной местности требуется постоянная средняя скорость 15 км/ч.

Вышеуказанные критерии представляют собой минимальные стандарты для оценки VO2 max. Первоначальный результат может быть неточным, но с увеличением частоты

упражнений и поддержанием более высокой интенсивности упражнений (например, большей продолжительности, более высокой средней частоты пульса, большей скорости) это приведет к более точным результатам оценки.

В-третьих, потому что мышцы, используемые для каждого вида деятельности, имеют разные потребности в кислороде, что может привести к изменениям в $VO_2 \max$. Часы имеют отдельные расчеты для бега и езды на велосипеде $VO_2 \max$. Например, даже если максимальное значение VO_2 достигается при беге, езда на велосипеде не даст показаний максимального значения VO_2 , если не будут также соблюдены условия для езды на велосипеде.

4.3.3 Почему у меня не было времени на восстановление после завершения упражнения?

Если данные о времени восстановления отсутствуют, это может указывать на следующие возможности:

- Функция и алгоритм не активированы. Пожалуйста, обратитесь к приведенному выше описанию, чтобы сначала активировать его.
- Интенсивность упражнений относительно низкая, что может характеризоваться:
 - Короткая продолжительность тренировки
 - Более низкая частота сердечных сокращений при нагрузке или данные о частоте сердечных сокращений не получены.
 - Медленный темп или скорость

4.4 Тепловая карта

В тренировках, которые проводятся на поле, например, в футболе, регби, теннисе и т. д., траектории движения не являются нерегулярными, поэтому использование маршрута для отображения пути движения не подходит. Для этих видов спорта добавлена тепловая карта, показывающая зоны движения и уровни активности.

В настоящее время тепловая карта поддерживает следующие типы тренировок:

- американский футбол
- Австралийский футбол
- Баскетбол
- Фрисби
- Регби
- Футбол (Футбол)
- Теннис

Внимание: при занятиях командными видами спорта и контактными видами спорта обязательно надежно упакуйте часы и примите меры защиты, чтобы предотвратить случайное травмирование других людей.

4.4.1 Выбор типа площадки

Для этих поддерживаемых тренировок у вас есть возможность выбрать, будет ли игровое поле «На открытом воздухе» или «В помещении», прежде чем начать занятие.



Кроме того, если вы не хотите каждый раз выбирать тип места проведения, вы можете установить тип места проведения по умолчанию для определенных мероприятий в «Настройки -> Настройки типа места проведения».



Примечание:

1. Тепловые карты составляются на основе данных GPS и эффективны только для активного отдыха.

2. Активный отдых на свежем воздухе приведет к увеличению расхода заряда батареи из-за использования GPS, поэтому делайте выбор, исходя из реальных условий.

4.4.2 Как просмотреть тепловую карту?

После тренировки вы можете просмотреть запись тренировки в приложении Mobvoi Health на своем телефоне. Если запись представляет собой занятие на свежем воздухе и содержит данные GPS, будет отображена тепловая карта.

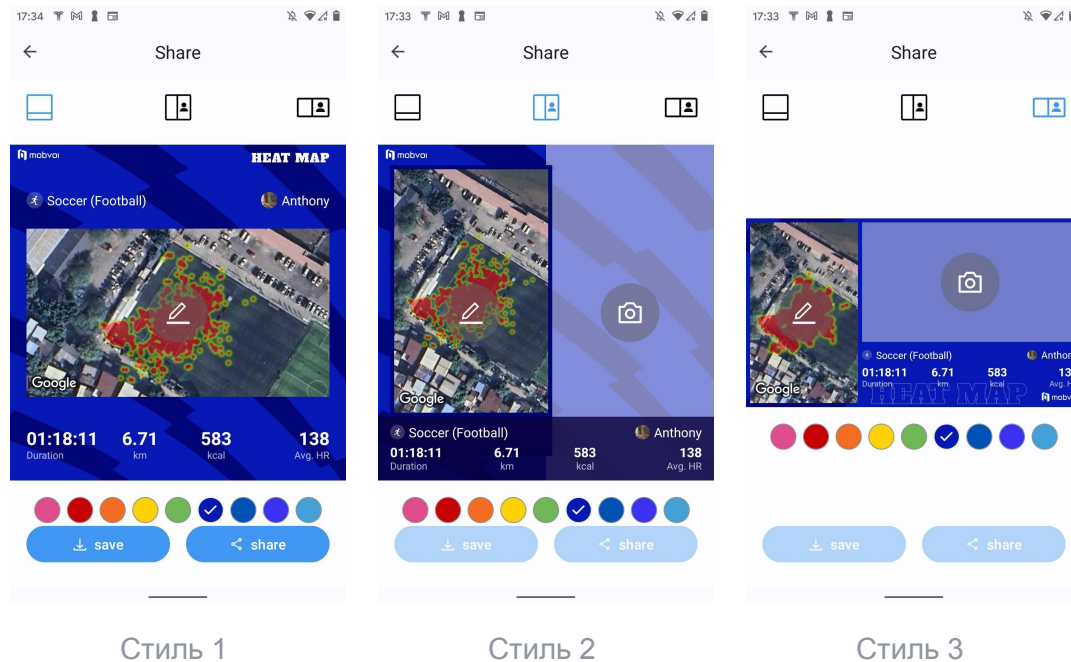


4.4.3 Поделитесь записью тепловой карты

На странице сведений о записи, щелкнув значок «Поделиться» в правом верхнем углу, вы можете поделиться своей записью тренировки. Для действий с тепловой картой на выбор доступны три различных стиля:

- Стил 1: квадратный формат (1:1) с тепловой картой и данными тренировок.

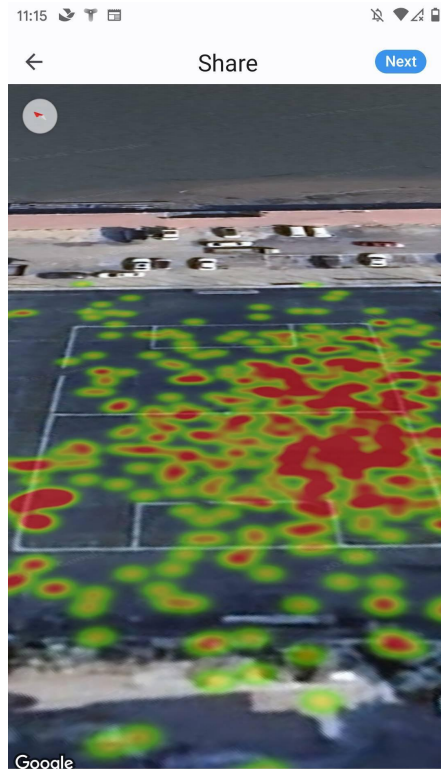
- Стилль 2: Квадратный формат (1:1), включающий тепловую карту, данные тренировки и вертикальную портретную фотографию (например, личный снимок).
- Стилль 3: Широкоэкранный формат (16:9), отображающий тепловую карту, данные тренировки и горизонтальное групповое фото (например, изображение команды).



Примечание. Для стилей 2 и 3 необходимо выбрать фотографию, прежде чем ее можно будет сохранить или поделиться.

Для каждого стиля вы можете

1. Измените цвет темы. Вы можете выбрать цвета, которые вам нравятся или которые соответствуют палитре униформы команды.
2. Настройте тепловую карту на желаемый размер и угол. Используйте один палец, чтобы переместить положение карты, и два пальца, чтобы масштабировать, вращать и изменять перспективу просмотра.



4,5 Типы упражнений и список упражнений по умолчанию

Приложение TicExercision предлагает более 110 различных типов упражнений, охватывающих различные категории, в том числе: на открытом воздухе, в тренажерном зале, аэробные тренировки, силовые тренировки, основные тренировки, водные виды спорта, зимние виды спорта, виды спорта с мячом, экстремальные виды спорта и другие.

Просмотрите все поддерживаемые типы упражнений в списке по умолчанию или добавив дополнительные.

4.5.1 Список упражнений по умолчанию

Список упражнений по умолчанию приведен ниже. Вы можете настроить список, добавляя, удаляя или меняя порядок упражнений в соответствии со своими предпочтениями.

- Бег на свежем воздухе
- Велоспорт
- Прогулка на свежем воздухе
- Силовая тренировка
- Свободный стиль

- Бег в помещении
- Велоспорт в помещении
- Эллиптический
- Гребной тренажер
- Поход
- Плавание в бассейне
- Высокоинтенсивная интервальная тренировка
- Йога
- пилатес

4.5.2 Добавить упражнение

Прокрутите список упражнений до конца и нажмите кнопку «Добавить», чтобы добавить любимые упражнения.

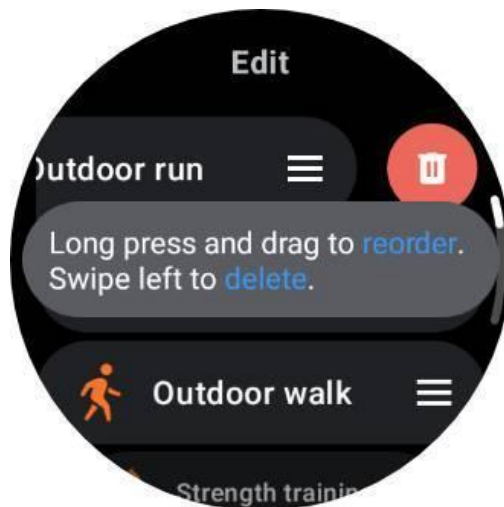
Вы можете быстро найти конкретное упражнение, используя категории или сортировку по алфавиту.



4.5.3 Изменение порядка и удаление упражнений

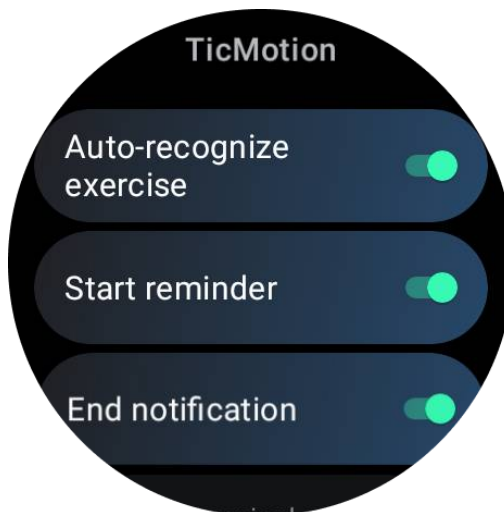
Перейдите в Настройки -> Настройки списка упражнений и далее следуйте инструкциям:

- Длительно нажмите и перетащите, чтобы изменить порядок.
- Проведите пальцем влево, чтобы удалить.



4.6 TicMotion: автоматическое распознавание упражнений

TicMotion — это функция, которая использует передовые алгоритмы искусственного интеллекта для автоматического определения того, когда вы занимаетесь различными видами деятельности, такими как ходьба, бег и езда на велосипеде. Вам не нужно нажимать какие-либо кнопки или проводить пальцем по экрану, чтобы начать отслеживание; TicMotion делает все это автоматически.



4.6.1 Автоматическое распознавание упражнений и поддерживаемые типы упражнений.

Чтобы включить TicMotion, перейдите в «Настройки» -> «TicMotion» и включите опцию «Автоматическое распознавание упражнений». Затем в меню «Распознанная активность» выберите упражнения, которые хотите отслеживать.

- Ходьба: включено по умолчанию. Обратите внимание, что поддерживается только

быстрая ходьба, неторопливая ходьба записываться не будет.

- Работает: включено по умолчанию.
- Велоспорт: отключено по умолчанию. Езда на велосипеде в помещении не будет обнаружена.

Примечание. TicMotion автоматически обнаруживает и отслеживает данные о вашей активности, включая статус GPS, что приводит к увеличению энергопотребления. Чтобы продлить срок службы батареи, вы можете отключить эту функцию полностью или для определенных типов упражнений.

4.6.2 Этап предварительной идентификации

Когда часы обнаруживают, что вы постоянно выполняете определенный тип движения, они переходят в фазу предварительного распознавания для автоматического обнаружения.

На этапе предварительного распознавания часы начинают отслеживать показатели вашей тренировки. Одновременно дисплей ULP переходит от «плитки ULP в режиме ожидания» к плитке ULP «Тренировка», предоставляя вам немедленный доступ к текущей зоне пульса и данным тренировки.



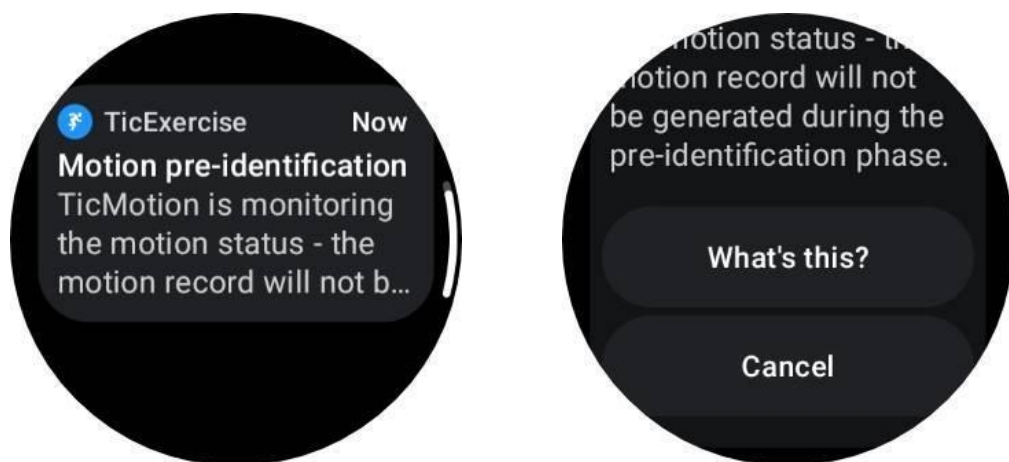
Если движение продолжается в течение определенного времени, будет создана запись тренировки. В противном случае запись будет удалена.

Критерии записи различаются в зависимости от типа движения:

- Бег: непрерывный бег продолжительностью более одной минуты.
- Ходьба: непрерывная ходьба в течение пяти минут с частотой более 120 шагов в минуту.
- Езда на велосипеде: Непрерывная езда на открытом воздухе длится более пяти минут.

Если вы предпочитаете не регистрировать эту тренировку, вы можете нажать на уведомление о предварительной идентификации и выбрать «Отмена», чтобы отменить текущее автоматическое обнаружение.

Обратите внимание, что отмена распространяется только на этот случай. Если вы хотите навсегда прекратить автоматическую запись определенного типа упражнений, вы можете перейти в настройки TicMotion и отключить отслеживание определенных тренировок, таких как быстрая ходьба, бег или езда на велосипеде.



4.6.3 Начать напоминание

Часы начнут автоматически регистрировать вашу тренировку, как только будут выполнены критерии предварительной идентификации.

Если напоминание о запуске активировано, появится напоминание с вибрацией. В этом окне вы можете продолжить активное упражнение, чтобы просмотреть дополнительные показатели, или прекратить и отменить запись.



Если отключить напоминание о начале, эти уведомления прекратятся, но ваши записи активности по-прежнему будут тихо отслеживаться часами.

4.6.4 Завершить уведомление

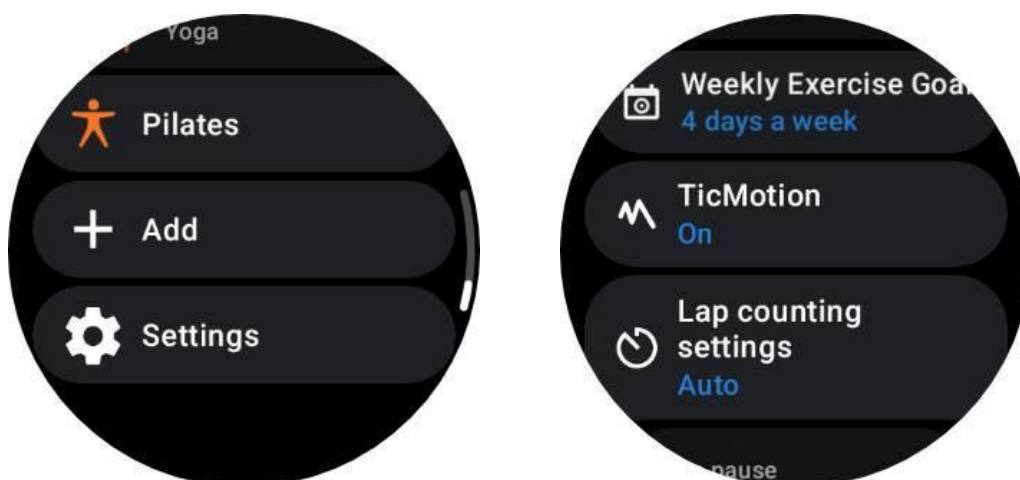
Когда часы обнаружат, что ваше непрерывное движение на некоторое время остановилось, они автоматически прекратят упражнение и сгенерируют запись.

Если включено «Уведомление о завершении», вы получите уведомление и сможете напрямую просмотреть запись тренировки.



Если он отключен, вы все равно можете получить доступ к своим записям тренировок либо через приложение TicExercision на часах, либо через приложение Mobvoi Health на своем смартфоне.

4.7 Другие функции и настройки



4.7.1 Цель тренировок на неделю

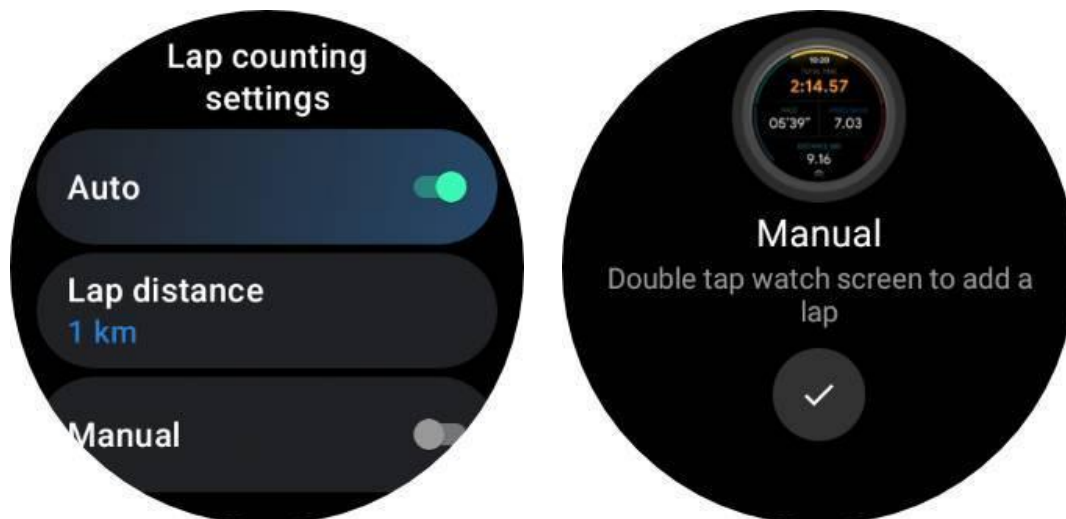
Установив цель тренировок на неделю, вам будет легче сохранять мотивацию и придерживаться регулярного графика тренировок.

Вы можете удобно отслеживать свой прогресс в достижении этих целей, добавив плитку «Еженедельная цель» или через страницу записей истории упражнений в приложении TicExercision.



4.7.2 Подсчет кругов

В некоторых упражнениях, таких как бег или езда на велосипеде, у вас есть возможность выбрать автоматический подсчет кругов в зависимости от расстояния или подсчитать круги вручную, дважды коснувшись экрана в интерфейсе приложения TicExercision.



После прохождения круга во всплывающем окне отобразится статистика текущего круга.



4.7.3 Автомобильный перерыв

По умолчанию функция автопаузы отключена. Чтобы активировать его, перейдите в «Настройки» -> «Автопауза».



В настоящее время эта функция доступна исключительно для следующих типов упражнений:

- Прогулка на свежем воздухе
- Бег на свежем воздухе
- Бег в помещении
- Велоспорт (только на открытом воздухе)
- Поход
- Скремблирование

4.7.4 Предпочтения типа места проведения

Вы можете установить тип места проведения по умолчанию для определенных мероприятий в «Настройки -> Настройки типа места проведения».



4.7.5 Аудиогид

После включения опции TTS TicExercision будет транслировать статус и данные вашего упражнения в начале, во время и после упражнения.

4.7.6 Сигнализация сердечного ритма при тренировке

Вы можете установить сигнал тревоги «ЧСС при тренировке», который будет предупреждать вас, если во время тренировки ваш пульс превысит заданный предел.

Для этого:

- Откройте приложение TicHealth на своем устройстве. (Примечание: это не приложение TicExercision)
- Зайдите в «Настройки» -> «Уведомления».
- Включите сигнал «ЧСС при тренировке», а затем установите желаемый верхний предел частоты пульса для сигнала.

После настройки часы будут продолжать вибрировать в течение нескольких секунд и предупреждать вас всплывающим сигналом, когда частота пульса во время тренировки превысит установленное вами значение.



4.7.7 Поддерживайте точность и актуальность своего профиля здоровья

Для повышения точности различных показателей тренировки, таких как сожженные калории, расстояние, зоны сердечного ритма, скорость и темп на основе шагов и т. д., рекомендуется создать и постоянно обновлять свой профиль здоровья.

Перейдите в «Настройки системы» -> «Профиль здоровья» или в приложение TicHealth -> «Настройки» -> «Учетная запись для обслуживания».

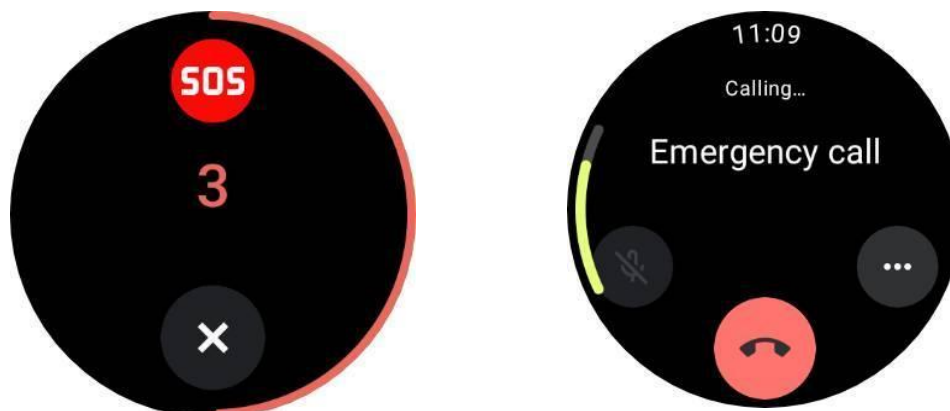
4,8 SOS экстренная помощь

4.8.1 Запустить функцию SOS

4.8.1.1 Ручная активация:

- Нажмите и удерживайте боковую кнопку. В меню питания выберите **Экстренный SOS**.
- Альтернативно, вы можете быстро нажать на вращающуюся заводную головку. **5 раз** для активации функции SOS. Этот жест можно отключить в **Настройки -> Безопасность и экстренная помощь -> Нажмите 5 раз, чтобы активировать**.
 - После запуска функции SOS **5-секундный обратный отсчет** начинается в сопровождении громкого сигнала тревоги.
 - Вы можете отменить обратный отсчет, нажав кнопку X. Если эту функцию не отменить, часы автоматически позвонят по заданному номеру службы экстренной помощи и отправят сообщение вашим контактам для экстренных

случаев.



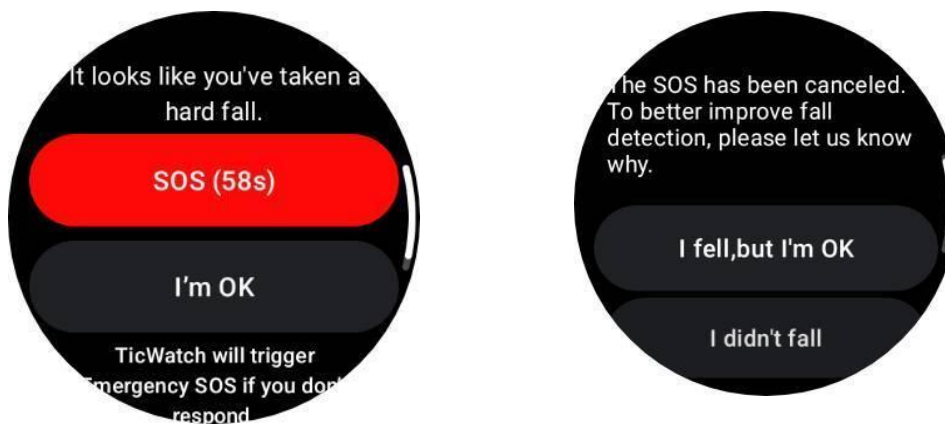
* Чтобы совершить успешный звонок, убедитесь, что ваш телефон и часы подключены и правильно установлен правильный номер службы экстренной помощи.

4.8.1.2 Обнаружение падения

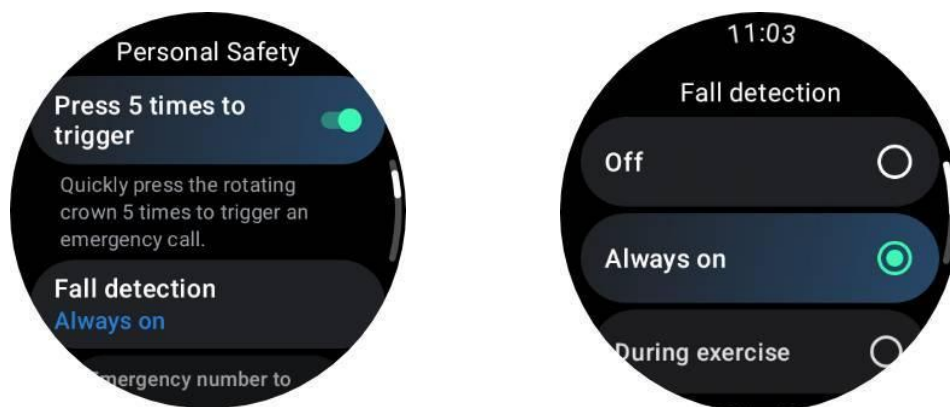
Управляет включением функции обнаружения падения.

При обнаружении падения автоматически появляется экран SOS, сопровождаемый 60-секундным обратным отсчетом.

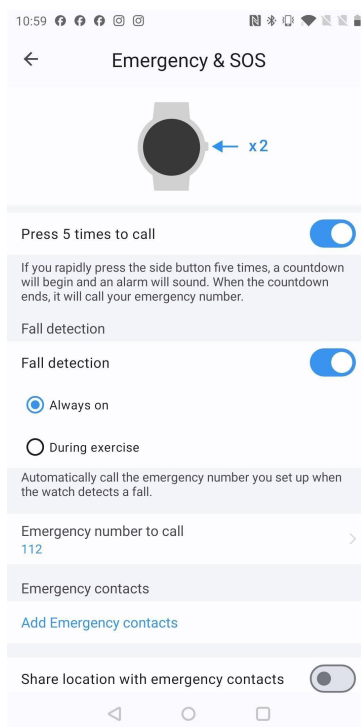
- После завершения обратного отсчета номер службы экстренной помощи будет набран автоматически. Вы также можете нажать кнопку SOS, чтобы напрямую позвонить на номер службы экстренной помощи.
- Если вам не нужно совершать экстренный вызов, вы можете выйти из экрана SOS, нажав кнопку «Я в порядке».



По умолчанию он включается только во время тренировки. Чтобы изменить его, перейдите в список приложений -> Настройки -> **Безопасность и Чрезвычайная ситуация** -> Обнаружение падения.



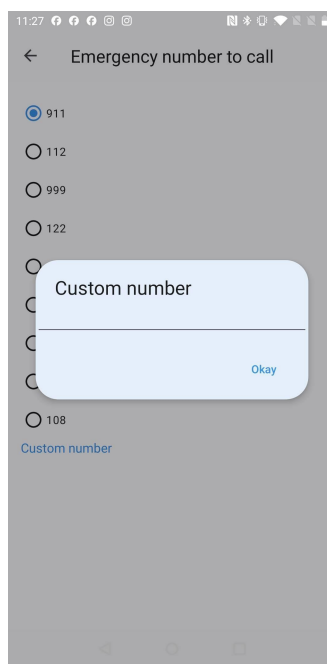
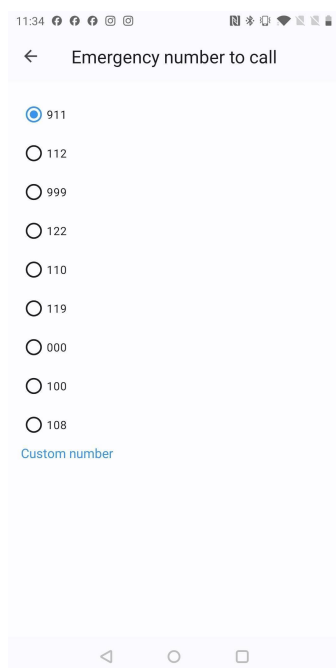
Или откройте Mobvoi Health и перейдите в устройство -> Настройки -> Экстренная помощь и SOS.



4.8.2 Установите номер службы экстренной помощи

Умные часы автоматически присваивают наиболее распространенный номер службы экстренной помощи. Если вы хотите изменить номер службы экстренной помощи по умолчанию:

- a. Откройте Mobvoi Health и перейдите в устройство -> Настройки -> Экстренный SOS.
- b. Кран **Номер службы экстренной помощи, куда можно позвонить**
- c. Выберите номер службы экстренной помощи из заранее заданного списка (911, 112, 999 и т. д.).
- d. Или вы нажимаете **Пользовательский номер** для ввода пользовательского номера. И нажмите «ОК», чтобы сохранить.
- e. После сохранения выбранный номер будет использоваться для будущих вызовов SOS.



4.8.3 Установите экстренные контакты

Добавить контакты:

- a. Откройте Mobvoi Health и перейдите в устройство -> Настройки -> Экстренный SOS.
- b. Кран **Добавить контакты для экстренных случаев**
- c. Выберите контакт из списка контактов вашего телефона.
- d. Вы можете добавить до **4 контакта**.

После добавления контакты будут синхронизированы с умными часами, и в случае

срабатывания SOS эти контакты получают экстренные сообщения.

Чтобы удалить контакт, выберите контакт и нажмите кнопку **Удалить** кнопка. Появится всплывающее окно подтверждения с вопросом, хотите ли вы удалить их из списка.

4.8.4 Отправить экстренное SMS

Когда срабатывает экстренный вызов и ваш телефон и часы подключены, умные часы автоматически отправляют текстовое сообщение SOS вашим контактам для экстренных случаев.

Содержание сообщения:

- **А predetermined сообщение** информирование их о чрезвычайной ситуации, например:
 - «Отправитель столкнулся с чрезвычайной ситуацией и нуждается в вашей помощи».
 - Если включен обмен данными по GPS, в сообщении также будет указано ваше текущее местоположение.
 - Если батарея умных часов разряжена, сообщение также уведомит контакты о низком заряде батареи (например, «Текущий уровень заряда батареи часов: 20%»).
 - Если ваше местоположение изменится, будут отправлены дополнительные SMS-сообщения.

4.8.5 Поделиться местоположением

Если включен обмен данными о местоположении по GPS, в экстренном сообщении будет указано ваше текущее местоположение.

1. Включить совместное использование GPS:

- a. Откройте Mobvoi Health и перейдите в устройство -> Настройки -> Экстренный SOS.
- b. Включать **Поделиться местоположением с контактами для экстренных случаев**

Или вы можете включить эту функцию на своих часах.

- a. Зайдите в Настройки -> **Экстренный SOS** -> включить **Поделиться местоположением с контактами для экстренных случаев**

* У вас должно быть как минимум **один экстренный контакт** настроить перед включением этой опции.

* Если для приложения не разрешены службы определения местоположения, вам будет предложено предоставить разрешения на определение местоположения, SMS и телефонных звонков.

2. Отправлять обновления местоположения:

- После активации функции SOS ваше местоположение постоянно контролируется. Постоянное уведомление появится на панели уведомлений вашего телефона в качестве напоминания.
- Часы будут автоматически отправлять обновления местоположения каждые 15 минут, когда ваше местоположение изменится.
- Если движение не обнаружено, обновления местоположения будут отправляться каждые 4 часа.

3. Завершение обмена геоданными:

- a. Функция отправки SMS автоматически отключится через 24 часа.
- Вы можете нажать кнопку «Стоп» в уведомлении, чтобы остановить передачу местоположения вручную. После остановки вашим контактам для экстренных случаев будет отправлено SMS с уведомлением о том, что обмен данными о местоположении завершен.

5. Основной режим

Основной режим — это режим энергосбережения с функциями и инструментами мониторинга работоспособности.

Когда часы переходят в основной режим, при нажатии вращающейся заводной головки на них отображается уведомление о том, что часы находятся в базовом режиме.



Примечание. Чтобы сэкономить заряд батареи в ночное время, ваши часы по умолчанию автоматически переходят в основной режим и выходят из него. Вы можете установить время начала и время окончания в приложении настроек основного режима в соответствии со своими привычками. Перейдите в настройки «Основные настройки режима приложения -> Автоматическое переключение по расписанию» и посмотрите более подробную информацию.

5.1 Мониторинг здоровья

Основной режим поддерживает различные функции мониторинга здоровья, включая частоту сердечных сокращений, уровень кислорода в крови, стресс, сон и повседневную активность.

Обратите внимание, что не все данные о состоянии здоровья могут отображаться в режиме Essential. Чтобы просмотреть все доступные данные, вам необходимо вернуться в интеллектуальный режим, нажав и удерживая боковую кнопку, и найти сегодняшние или исторические данные о состоянии здоровья через TicApps (на часах) или приложение Mobvoi Health (на телефоне).

5.1.1 Частота сердечных сокращений

Поддерживает активное обнаружение и 24-часовой пассивный мониторинг.

Активное обнаружение можно выполнить, переключившись на плитку ULP сердечного ритма.



Для 24-часового пассивного мониторинга необходимо включить настройку 24-часового мониторинга приложения TicPulse в интеллектуальном режиме. Частота мониторинга остается соответствующей интеллектуальному режиму.

5.1.2 Кислород в крови

Поддерживает активное обнаружение и 24-часовой пассивный мониторинг.

Активное обнаружение можно выполнить, переключившись на плитку ULP «Кислород в крови».



Для 24-часового пассивного мониторинга необходимо включить настройку 24-часового мониторинга приложения TicOxygen в интеллектуальном режиме.

5.1.3 Стресс

Поддерживает 24-часовой пассивный мониторинг.

Чтобы включить пассивный мониторинг, необходимо включить настройку 24-часового мониторинга приложения TicZen в интеллектуальном режиме.

5.1.4 Спать

Поддержка отслеживания сна, включая стадию сна, уровень кислорода в крови в реальном времени, частоту дыхания и отслеживание температуры кожи во время сна.

Более подробную информацию можно найти в приложении TicSleep.

5.1.5 Ежедневная активность

Поддержка отслеживания вашей повседневной деятельности, включая шаги, сожженные калории, часы активности, пройденные этажи и т. д.

Пожалуйста, переключитесь на плитку «Калории ULP», чтобы увидеть, сколько калорий вы сожгли сегодня.



5.2 Функции и инструменты

Также доступны некоторые удобные инструменты, такие как режим сна, будильник, компас и т. д.

5.2.1 Ночной режим

После активации режима сна наклонная подсветка будет отключена, а на дисплее ULP отобразится значок луны. Однако подсветку все равно можно включить, повернув вращающуюся заводную головку.

Как активировать спящий режим:

1. Автоматически: если ночной режим уже активирован в интеллектуальном режиме, он автоматически продолжится в основном режиме.
2. Ручной переключатель: нажмите и удерживайте вращающуюся головку более 1 секунды, чтобы включить/выключить ночной режим.

5.2.2 Сигнализация сна

Будильник для сна в режиме Essential создан компанией TicSleep. Пожалуйста, проверьте подробности в приложении TicSleep.

Когда будильник сработает, вы можете нажать вращающуюся головку, чтобы перейти в режим повтора, или нажать боковую кнопку, чтобы выключить будильник.

5.2.3 Компас ULP Плитка

После переключения на плитку Compass ULP вы можете определять направления. Через 1 минуту время ожидания истечет, и время вернется к плитке Time ULP.



Если на ваши часы влияют помехи магнитного поля, на них отобразится «CAL». В настоящее время вам необходимо повторно откалибровать компас, прежде чем вы сможете использовать его снова.

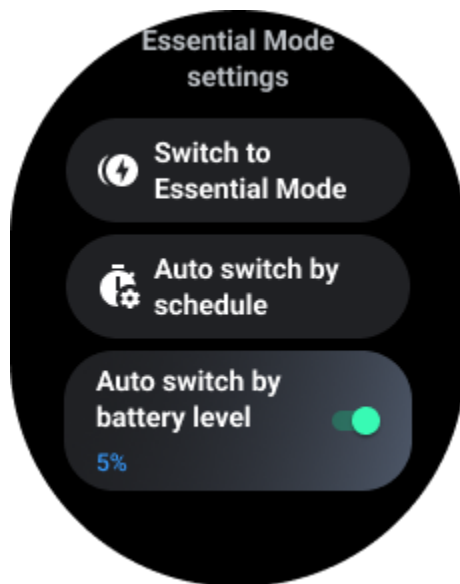


5.3 Как перейти в режим Essential?

Основной режим можно активировать различными способами, включая ручные,

запланированные, интеллектуальные и переключатели с низким энергопотреблением.

Вы можете получить доступ к приложению настроек основного режима, перейдя по списку приложений или щелкнув значок батареи на панели QSS.

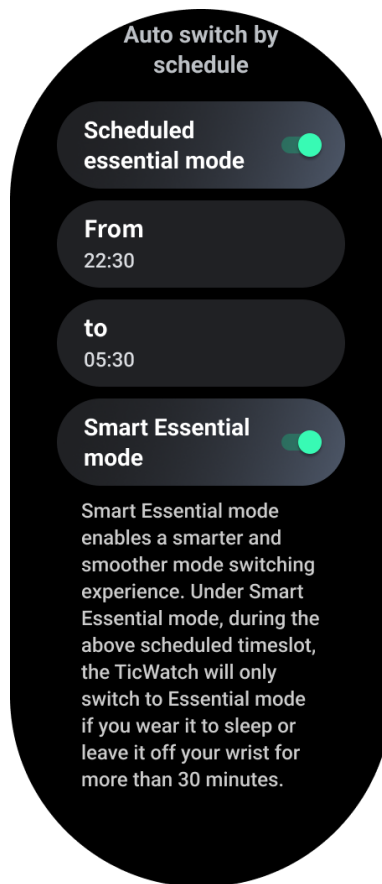


5.3.1 Ручной переключатель

Нажав «Переключиться в режим Essential», часы могут перейти в режим Essential вручную.

5.3.2 Автоматическое переключение по расписанию

Этот параметр включен по умолчанию.



5.3.2.1 Расписание основного режима

Вы можете настроить время входа и выхода в зависимости от своих привычек.

Часы автоматически перейдут в базовый режим и выйдут из него в течение заданного периода времени.

5.3.2.2 Умный базовый режим

Режим Smart Essential обеспечивает более разумное и плавное переключение режимов.

В режиме Smart Essential в течение указанного выше запланированного временного интервала TicWatch переключится в режим Essential только в том случае, если вы носите его во время сна или не снимаете с запястья более чем на 30 минут.

Примечание. Существует конфликт между режимом «Расписание/Smart Essential» и блокировкой экрана.

После установки блокировки экрана, когда часы выходят из основного режима, блокировку экрана нельзя пропустить. Приходится разблокировать экран вручную.

Перед разблокировкой экрана, поскольку система не запускается полностью, некоторые функции ограничены. Поэтому мы рекомендуем вам включать только одну из этих опций одновременно.

5.3.3 Автоматическое переключение в зависимости от уровня заряда батареи

Если эта опция включена, часы автоматически перейдут в режим Essential, когда уровень заряда батареи упадет ниже 5%.

5.4 Как выйти из режима Essential?

Нажмите и удерживайте боковую кнопку, пока не появится экран загрузки, чтобы выйти из режима Essential и войти в режим Wear OS Smart.

6. Другие приложения и функции

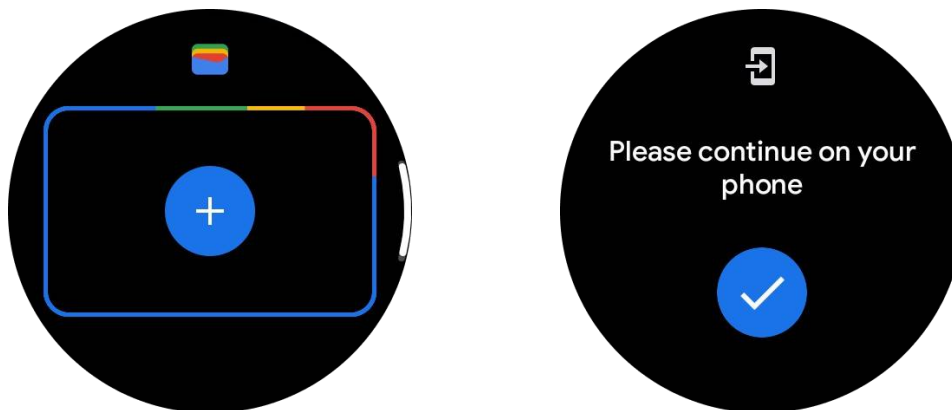
6.1 Установите новые приложения

- Запустите приложение Play Store и войдите в свою учетную запись Google на часах.
- Просматривайте приложения по категориям или ищите приложения по ключевому слову.
- Нажмите «Загрузить», чтобы загрузить и установить приложение на свои часы.

6.2 Google Кошелек

6.2.1 Добавьте кредитную или дебетовую карту

1. Дважды нажмите боковую кнопку, чтобы открыть Google Кошелек.
2. После завершения обучения коснитесь значка «Добавить карту».
3. Следуйте инструкциям на экране телефона, чтобы добавить кредитную или дебетовую карту.



6.3 Карты Google

Загрузив приложение Google Maps из Play Store, вы можете использовать навигацию, находить местные пункты назначения или свое местоположение, а также получать другую полезную информацию на своих часах.

Важный:

- Чтобы использовать навигацию, необходимо разрешить отслеживание местоположения на телефоне и умных часах.
- В Картах на вашем устройстве Wear используется единица измерения расстояния, указанная на сопряженном телефоне.

6.3.1 Прокладывайте маршруты на своих часах

Чтобы проложить маршрут на часах, вы можете запустить навигацию на часах или на сопряженном телефоне. Маршрут отображается на вашем телефоне, и по мере продвижения вы получаете на часах указания для каждого поворота. В настоящее время Карты поддерживают навигацию для езды на велосипеде, вождения и ходьбы.

Кончик: Если вы разрешите определение местоположения на своем телефоне, навигация на часах будет работать, даже если телефон заблокирован. [Узнайте, как разрешить определение местоположения на телефоне..](#)

6.3.2 Поиск локаций

1. Если вы не видите экран часов, разбудите часы.
2. Проведите пальцем вверх, чтобы найти свои приложения, и откройте приложение «Карты».
3. Чтобы выбрать домашний, рабочий или недавние местоположения, коснитесь

Поиск.

6.3.3 Пользуйтесь часами, когда телефон не находится поблизости.

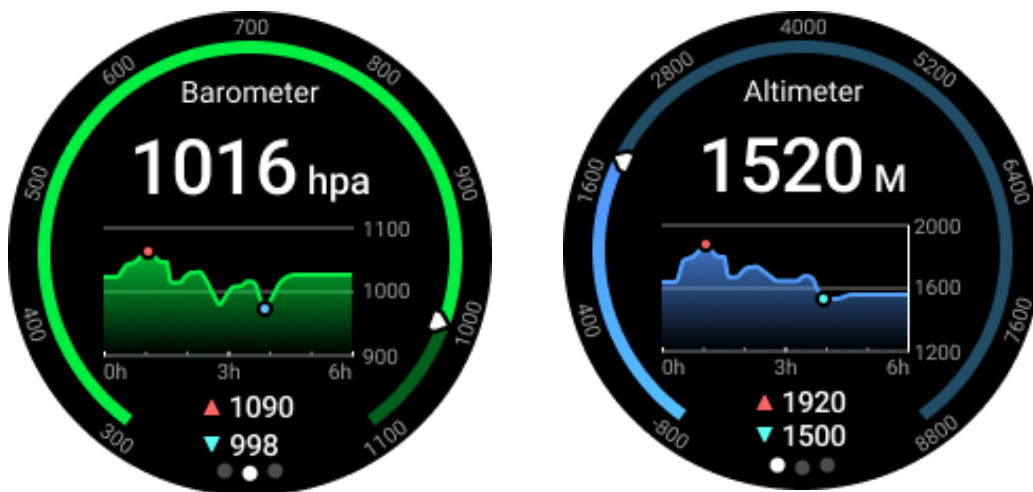
Вы можете запустить навигацию на часах, даже не находясь рядом с телефоном. Вы также можете включить зеркалирование и запустить навигацию на своем телефоне, а затем оставить телефон позади. Когда вы включите зеркальное отображение, ваши часы возьмут на себя навигацию с вашего телефона. Это работает только на часах, сопряженных с устройствами Android.

Чтобы запустить навигацию с часов:

1. Откройте Карты на часах.
2. Используйте голосовой или клавиатурный инструмент, чтобы ввести пункт назначения. Вы также можете коснуться карты, чтобы просмотреть свое местоположение.
3. Выберите вид транспорта. Отсюда вы можете просмотреть расчетное время прибытия.
4. Начните прогулку, поездку на велосипеде или автомобиле.

Узнайте больше на [Справка Карт Google](#)

6.4 ТикБарометр

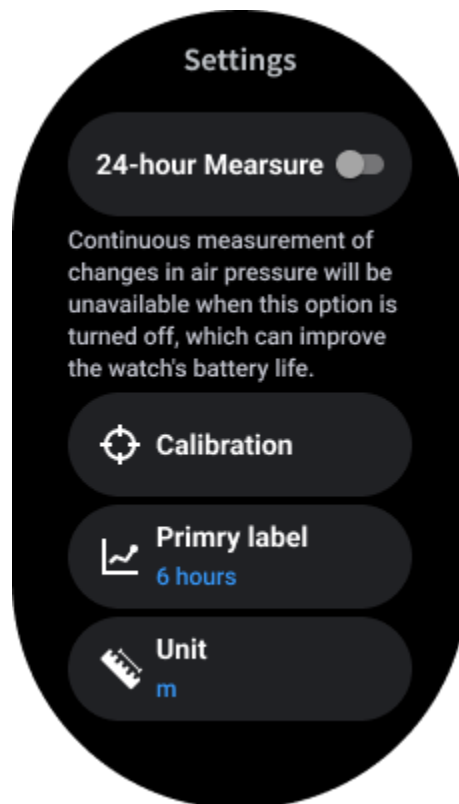


- После включения функции барометрического высотомера вы можете проверить данные барометрического давления и высоты.
- Чтобы просмотреть данные высотомера, вам необходимо включить переключатель точности местоположения Google, чтобы получить более точные данные о высоте. Пожалуйста, перейдите в «Настройки» -> «Местоположение» -> «Точность»

местоположения Google».

6.4.1 24-часовое измерение

После включения круглосуточного мониторинга вы сможете отслеживать данные в течение дня, не открывая приложение TicBarometer.



6.4.2 Калибровка

Методы калибровки включают ввод текущей высоты и использование калибровки GPS.

Введите текущую высоту

- Вам необходимо вручную ввести конкретные данные о высоте. Приложение TicBarometer будет использовать эти данные в качестве основы для расчета и отображения последующих данных до тех пор, пока данные калибровки не будут сброшены.

Использовать калибровку GPS

- При использовании калибровки GPS необходимо проводить калибровку на открытой местности. После успешной калибровки приложение TicBarometer будет использовать эти данные в качестве основы для расчета и отображения последующих данных до тех пор, пока данные калибровки не будут сброшены.



6.4.3 Изменить временной диапазон

- Диапазон диаграммы трендов может отображать 2, 6, 12, 24 часа этих четырех различных стилей, а отображение диаграммы будет меняться в соответствии с выбором пользователя.

6,5 Настройки часов

Настройте параметры своих часов. Нажмите вращающуюся головку и войдите в панель запуска приложений. Нажмите приложение «Настройки».

6.5.1 Возможности подключения

6.5.1.1 Bluetooth

Подключитесь к телефону через Bluetooth.

- Он показывает ваше текущее подключенное устройство.
- Нажмите Bluetooth -> Подключить новое устройство, если вы хотите выполнить сопряжение с новым устройством.
- Включить или выключить

6.5.1.2 Wi-Fi

Активируйте функцию Wi-Fi, чтобы подключиться к сети Wi-Fi.

- В приложении «Настройки» коснитесь «Подключение» -> Wi-Fi и коснитесь переключателя, чтобы активировать его.
- Нажмите «Добавить сеть», чтобы выбрать ее из списка сетей Wi-Fi.
- Значок замка означает, что сети требуют пароля. Вы можете ввести пароль на

телефоне или часах

6.5.1.3 НФК

Вы можете использовать эту функцию для оплаты и покупки билетов на транспорт или мероприятия после загрузки необходимых приложений.

6.5.1.4 Режим полета

Это отключит все беспроводные функции на ваших часах. Вы можете использовать только несетевые сервисы.

В Настройки -> Связь -> Режим полета активируйте его.

6.5.2 Отображать

Вы можете изменить настройки экрана. Зайдите в Настройки -> Дисплей.

6.5.2.1 Всегда на экране

Настройте экран так, чтобы он всегда оставался включенным, пока вы носите часы. Вы можете выбирать между AMOLED-дисплеем и дисплеем со сверхнизким энергопотреблением.

Цвет подсветки:

Измените цвет дисплея со сверхнизким энергопотреблением.

6.5.2.2 Отрегулируйте яркость

Отрегулируйте яркость экрана. Вы можете использовать вращающуюся головку для регулировки значения.

Адаптивная яркость: Настройте часы на автоматическую регулировку яркости в зависимости от условий окружающего освещения.

6.5.2.3 Наклон для пробуждения

Настройте включение экрана, подняв запястье во время ношения часов.

AMOLED: наклоните, чтобы активировать экран AMOLED.

Подсветка: наклоните, чтобы активировать дисплей со сверхнизким энергопотреблением.

Выкл.: выключение цвета подсветки в режиме «Основной».

6.5.2.4 Размер шрифта

Установите размер шрифта текста на экране. Для регулировки можно использовать вращающуюся головку.

6.5.2.5 Тайм-аут экрана

Установите время ожидания часов перед выключением подсветки экрана.

6.5.3 Калибровка без запястья

Включите автономную калибровку в Системных настройках->Система->Автономная калибровка. Эта функция может потребоваться, когда невозможно определить статус ношения.

6.6 Скриншот синхронизации часов

1. Нажмите одновременно вращающуюся головку и боковую кнопку, чтобы сделать снимок экрана. Скриншоты будут автоматически сохранены в галерее телефона. И уведомление появится в качестве напоминания.
2. Или вы можете открыть Mobvoi Health и перейти в «Устройство» -> «Настройки» -> «Система» -> «Удалить снимок экрана». Ваш скриншот будет автоматически сохранен в галерее телефона. И уведомление появится в качестве напоминания.