

Návod uživatele TicWatch Pro 5 Enduro

Začít

Tlačítko a funkce



Knoflík	Funkce
A. Boční tlačítko	* Stisknutím a podržením po dobu 3 sekund zapnete hodinky * Krátkým stisknutím otevřete seznam posledních aplikací * Dvojitém stisknutím otevřete Peněženku Google * Stisknutím a podržením po dobu 3 sekund otevřete spouštěcí nabídku * Stisknutím a podržením po dobu 15 sekund vynutíte restart hodinek

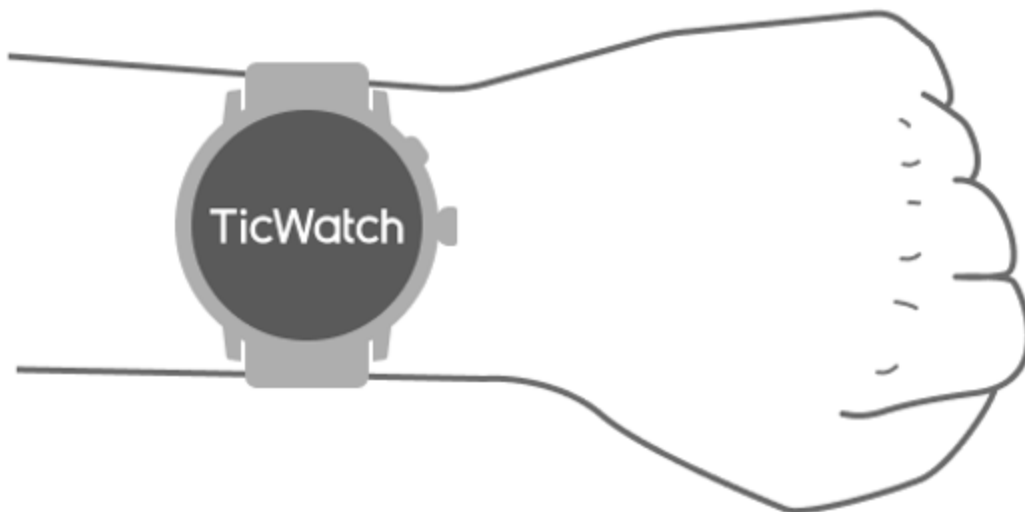
b. Otočná koruna	* Krátkým stisknutím otevřete seznam aplikací nebo se vrátíte na ciferník * Otočením zobrazíte více a upravíte hodnoty * Dvojitým stisknutím otevřete naposledy použitou aplikaci
Otočná korunka + boční tlačítko	* Stiskněte je současně a pořídíte snímek obrazovky hodinek

Otočná korunka

Otáčejte korunkou ve směru nebo proti směru hodinových ručiček pro snadné ovládání různých funkcí hodinek.

- Otočením zobrazíte dlaždice:
 - Na domovské obrazovce otočením zobrazíte dlaždice.
 - Funkci lze aktivovat v Nastavení -> Obecné -> Otáčení pro dlaždice
- Otočením zobrazíte ciferníky
 - Dlouhým stisknutím domovské obrazovky a otočením zobrazíte ciferníky
- Otočením můžete posouvat stránky
- Otáčením upravíte hodnoty, včetně hlasitosti, čísel, jasu atd

Noste hodinky



A. Přesné údaje o tepové frekvenci během cvičení lze získat správným používáním hodinek. Pokud je nošen příliš těsně nebo volně, budou získány nepřesné údaje o tepové frekvenci.

b. Hodinky by se měly nosit 1-2 vodorovné prsty nad zápěstní kostí. Nošené hodinky by měly sedět na paži. Několikrát zatřeste rukou, abyste zajistili pohodlné nošení.

C. Udržujte zápěstí čisté. Při dlouhodobém používání hodinek na stejné ploše může dojít ke zúžení krevních cév. Doporučuje se upravit polohu.

Zapněte a vypněte hodinky

Zapněte hodinky

Chcete-li hodinky zapnout, stiskněte a na několik sekund podržte boční tlačítko.

Vypněte hodinky

- Stiskněte a na několik sekund podržte boční tlačítko
- Klepněte na 【Vypnout】

Vynutit restart

Pokud hodinky zamrznou a nereagují, restartujte je stisknutím a podržením bočního tlačítka po dobu 15 sekund.

Spárujte hodinky s telefonem

Nainstalujte si do telefonu aplikaci Mobvoi Health



Chcete-li připojit hodinky ke smartphonu, nainstalujte si nejprve do telefonu aplikaci Mobvoi Health.

- Vyhledejte a stáhněte si „Mobvoi Health“ v obchodě Google Play
- Aplikace Mobvoi Health je kompatibilní pouze s TicWatch, které běží na platformě Wear OS 3. Pokud máte jiné typy TicWatch, možná budete muset nainstalovat aplikaci Mobvoi a postupovat podle pokynů.
- Pokud již máte nainstalovanou aplikaci Wear OS by Google nebo aplikaci Mobvoi, před párováním je odinstalujte.

Připojte hodinky k chytrému telefonu

- Zapněte hodinky
- Klepněte na a vyberte jazyk
- Na obrazovce se zobrazí pokyny pro spuštění aplikace Mobvoi Health.
- Spusťte na svém smartphonu aplikaci Mobvoi Health
- Klepněte **[Přístroj]** kartu a klepněte na **[Přidat nové zařízení]**
- Vyberte hodinky na obrazovce
- Dokončete proces párování podle pokynů na obrazovce

Spárujte s více hodinkami

U zařízení se systémem Android se dokáže spárovat s více hodinkami TicWatch současně.

- Spustíte na svém smartphonu aplikaci Mobvoi Health
- Klepněte **[Přístroj]** tab
- Klepněte na **[+]** ikonou v pravém horním rohu zahájíte proces párování.

Odstraňte spárované hodinky

- Otevřete aplikaci Mobvoi Health a klepněte na **Nastavení**
- Klepněte na **zrušte spárování a resetujte** tlačítko ve spodní části pro zrušení spárování hodinek s aplikací

Jak udržet stabilitu připojení?

Po spárování hodinek se ujistěte, že máte stabilní spojení mezi hodinkami a mobilním telefonem, abyste zajistili normální funkce, jako je upozornění na zprávy.

Pro Android:

- Lze jej připojit přes Bluetooth nebo WiFi. Ujistěte se, že máte zapnuté Bluetooth.
- Nebo nechte hodinky a telefon připojené ke stejné WiFi adrese

Navigace na obrazovce

	Vstupte	Výstup
QSS zásobník	Přejetím shora dolů otevřete zásobník QSS	Přejetím zespodu nahoru nebo stisknutím otočné korunky se vrátíte na ciferník
Oznamovací lišta	Přejeďte prstem nahoru ze spodního otevřeného oznamovacího panelu	Přejetím shora dolů nebo stisknutím otočné korunky se vrátíte na ciferník
Dlaždice	Napravo nebo nalevo od ciferníku	Stisknutím otočné korunky se vrátíte zpět na ciferník

Ciferník

Představte nové typy ciferníků

Ciferník spánku trenéra

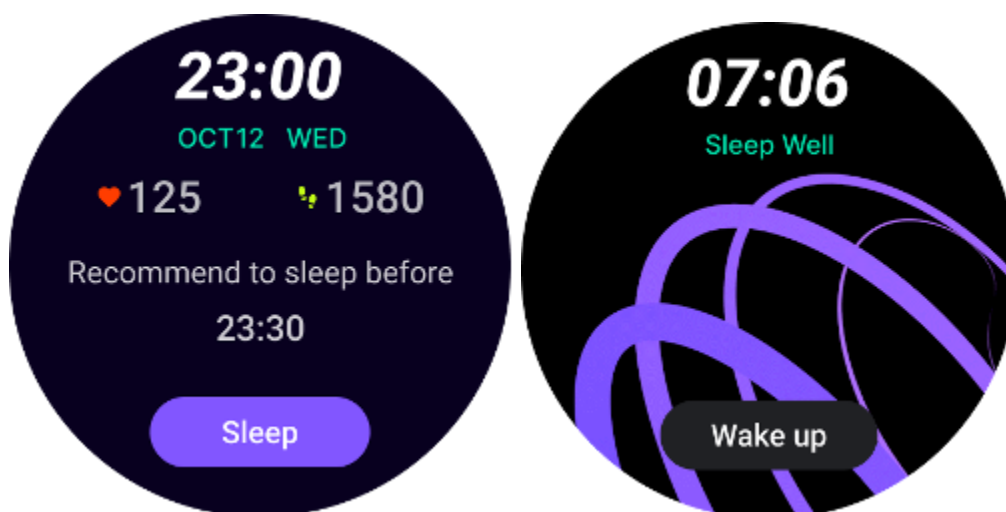
Ciferník Sleep Coach zobrazuje různé stavy a poskytuje návrhy na základě vašeho spánkového cyklu a záznamů spánku. Každé ráno si můžete na ciferníku hodinek zkontrolovat informace o svém spánku.

Jak používat

- Dlouhým stisknutím ciferníku vstoupíte do seznamu úprav ciferníku
- Vyberte ciferník Sleep Coach a použijte jej
- Nastavte si spánkový cyklus. Přejděte na TicSleep -> Nastavení -> Cyklus spánku a upravte čas spánku a vstávání

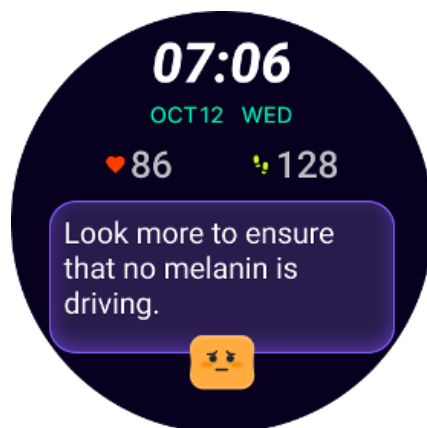
Připomenutí před spaním

Hodinu před spaním vám ciferník Sleep Coach připomene, abyste šli spát včas.



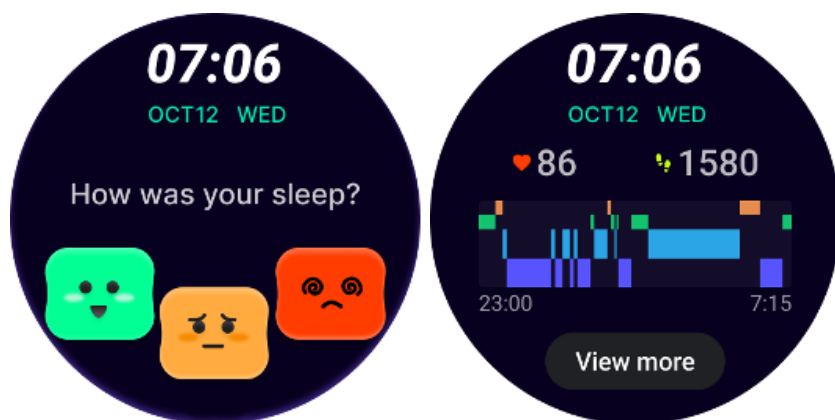
Tipy pro spánek

Každý den v různých časových obdobích se zobrazí tipy pro spánek, které jsou prospěšné pro zlepšení kvality spánku. Kliknutím na dialogové okno zobrazíte úplný obsah.



Přehled údajů o spánku

Každý den po probuzení můžete rychle zkontrolovat údaje o spánku z minulé noci a poskytnout subjektivní zpětnou vazbu o vašem spánku. Kliknutím na „Zobrazit více“ vstoupíte do TicSleep a zobrazíte podrobnosti



Hodinky se šťastným otáčením

Velmi zábavný ciferník, který může komunikovat s otočným tlačítkem

Jak používat

- Dlouhým stisknutím ciferníku vstoupíte do seznamu úprav ciferníku
- Vyberte ciferník Happy Rotation a použijte jej
- Klepnutím na „Play“ vstoupíte do herního režimu, otáčením otočného tlačítka přepnete na různé obrázky.
- Přejetím zleva doprava ukončíte herní režim a použijete aktuální obrázek



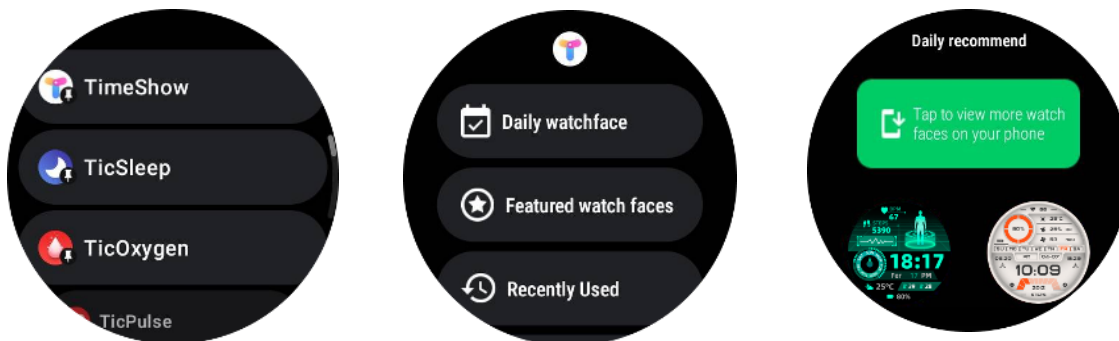
TimeShow – procházejte další ciferníky

- Dlouhým stisknutím ciferníku vstoupíte do seznamu úprav ciferníku
- Klepnutím na ciferník TimeShow použijete.
- V aplikaci TimeShow na hodinkách i v telefonu si můžete vybrat různé ciferníky. Ujistěte se, že jste nastavili TimeShow jako aktuální ciferník.



Procházejte ciferníky na hodinkách

- Stisknutím otočné korunky vstoupíte do nabídky seznamu aplikací
- Klepněte na aplikaci TimeShow
- Ciferníky můžete procházet z denního doporučení nebo seznamu doporučených
- Klepnutím na ciferník zobrazíte jeho náhled
- Můžete si zdarma stáhnout ciferník a použít jej přímo
- Nebo si můžete zakoupit placené ciferníky.



Kupte si ciferníky na svých hodinkách

1. Přihlaste se ke svému účtu TimeShow na hodinkách klepnutím na Nastavení -> Účet -> Přihlásit se. Ujistěte se, že jsou hodinky připojeny k telefonu.
2. Klepnutím na ciferník, který chcete zakoupit, zobrazíte jeho náhled.
3. Klepnutím na tlačítko ceny vygenerujete objednávku.
4. Dokončete platbu v Obchodě Play na svém telefonu.

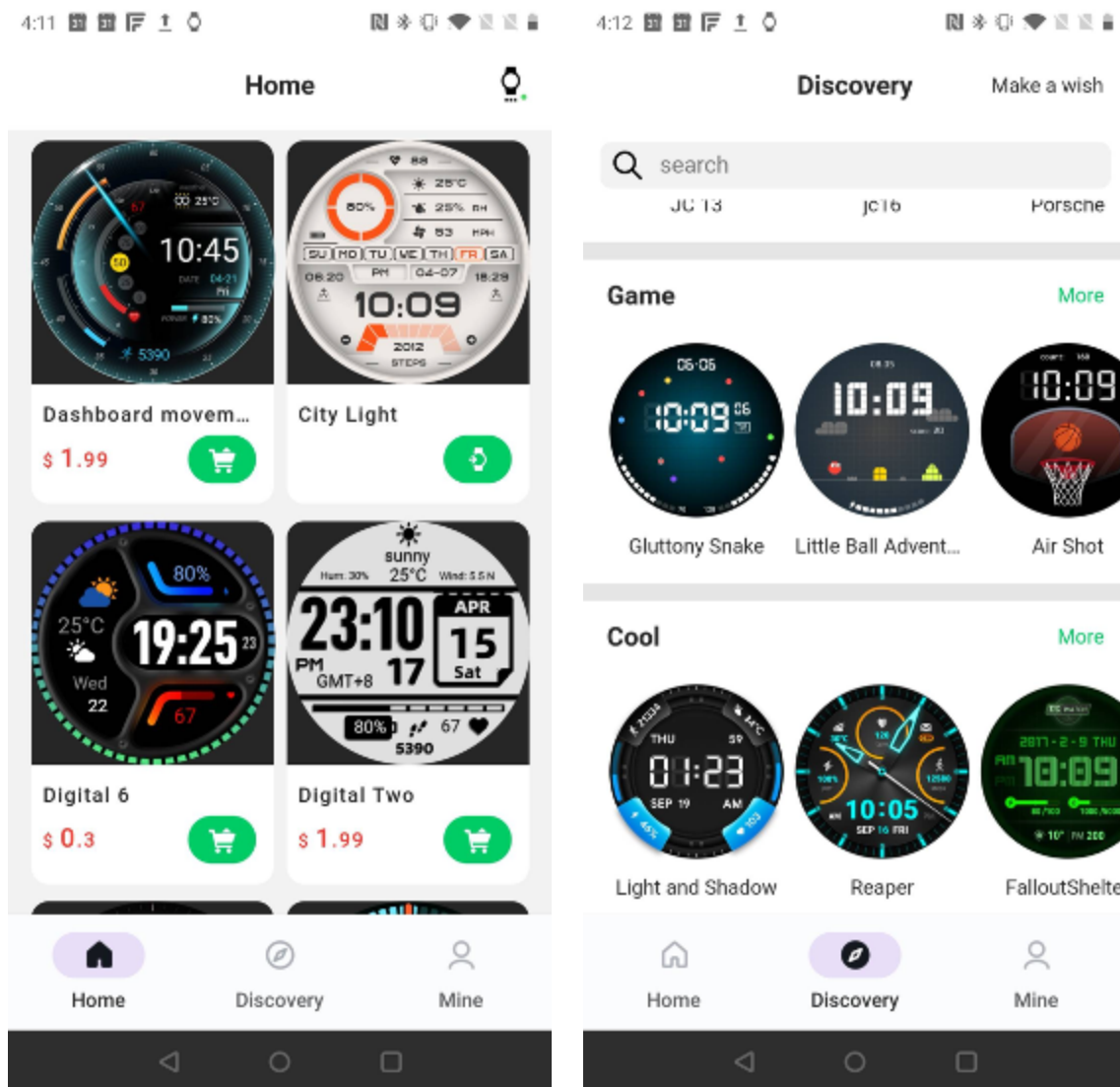
Pokud je to váš první nákup, možná se budete muset přihlásit ke svému účtu v aplikaci TimeShow v telefonu, abyste se ujistili, že je úspěšně připojen k hodinkám.



Zobrazení TimeShow na vašem telefonu

Další ciferníky můžete najít následujícími způsoby:

- Stáhněte a nainstalujte si do telefonu aplikaci TimeShow
- Svou e-mailovou adresu a heslo registrované v Mobvoi můžete použít k přímému přihlášení do TimeShow nebo k přihlášení pomocí účtu Google
- Pokud si chcete zakoupit nebo synchronizovat bezplatné ciferníky, klepněte na tlačítko synchronizace a postupujte podle pokynů.



Navrhněte si svůj vlastní ciferník

Navštivte prosím oficiální web TimeShow a navrhněte a publikujte svou práci:

<https://timeshowcool.com/>

Změňte ciferníky

- Dlouhým stisknutím ciferníku vstoupíte do seznamu úprav ciferníku
- Aplikujte klepnutím na ciferník

Pokud chcete přidat ciferník k oblíbeným:

- Klepnutím na „Zobrazit více ciferníků“ zobrazíte všechny své ciferníky

- Klepnutím na ciferník je přidáte mezi oblíbené



Upravit ciferníky

Některé přizpůsobitelné ciferníky mají tlačítko „Upravit“. Můžete je upravit podle svých preferencí.

- Klepněte na ikonu nastavení
- Přejetím prstem doleva nebo doprava po obrazovce vyberte požadovanou možnost přizpůsobení
- Pomocí otočné korunky nebo přejetím nahoru nebo dolů změňte barvu nebo jiná nastavení.
- Chcete-li změnit komplikace, klepněte na požadovanou zvýrazněnou oblast a poté je nastavte.



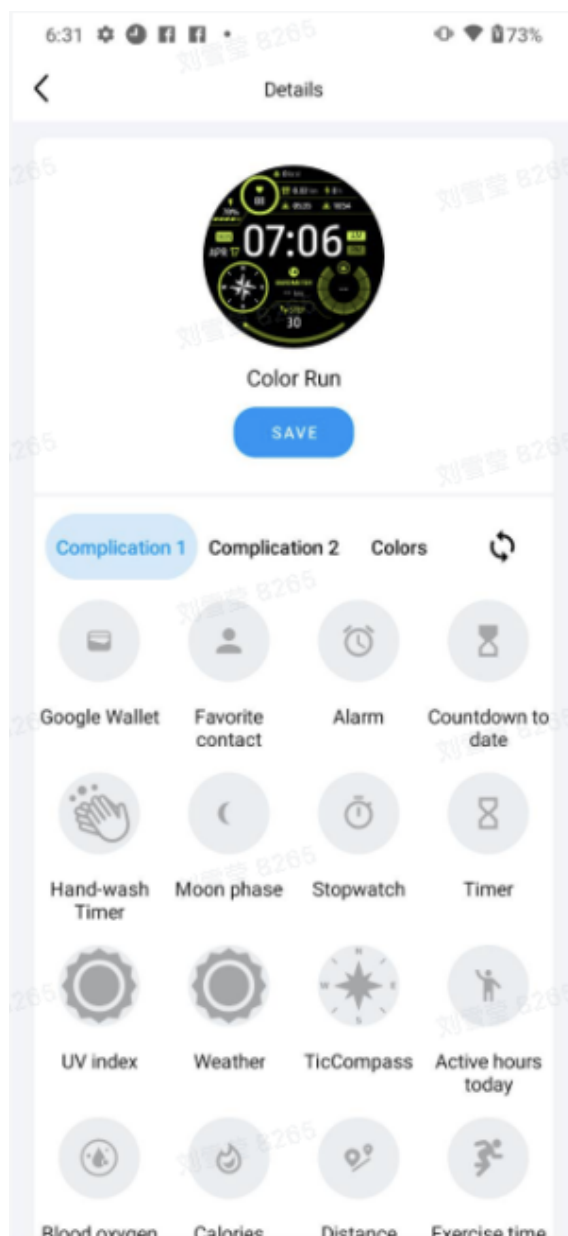
Můžete také změnit a přizpůsobit ciferníky v aplikaci Mobvoi Health v telefonu.

Upravte ciferník v telefonu

1. Ciferník můžete použít a přizpůsobit na svém telefonu. Spustíte na svém telefonu aplikaci Mobvoi Health

2. Klepněte **přístroj** tab.

Ujistěte se, že váš telefon a hodinky jsou propojeny přes Bluetooth.



Panel rychlého nastavení

Umožňuje vám zobrazit a upravit rychlá nastavení. Chcete-li otevřít panel rychlého nastavení, přejedte na domovské obrazovce nahoru. Pomocí otočné korunky nebo přejetím nahoru a dolů zobrazíte další ikony nastavení.

Upravit rychlá nastavení



- Klepněte na **Upravit** tlačítko pro úpravu ikon rychlého nastavení.
- Klepněte **[+]** přidat ikony, které se zobrazí na liště QSS
- Klepněte **[-]** vyjmout ze zásobníku QSS
- Klepněte **[Uložit]** pro uložení změn

Znovu uspořádejte ikony nastavení

- Podržením a přetažením změníte pořadí ikon

Různé indikátorové ikony

Ikona	Význam
	Nabíjení

	Režim Letadlo zapnutý
	Slabá baterie
	Režim Nerušit je zapnutý
	Režim večerky je zapnutý
	Zámek obrazovky zapnutý
	Dotykový zámek zapnut
	Telefon odpojen
	LTE odpojeno
	Režim divadla zapnutý
	Hodinky jsou teplé

Různé ikony rychlého nastavení

ikona	význam
-------	--------

	Přístup k základním nastavením režimu
	Spust'te aplikaci Nastavení
	Aktivujte zvuk nebo tichý režim
	Aktivujte režim Nerušit
	Aktivujte režim divadla
	Aktivujte režim večerky
	Aktivujte režim v letadle
	Spust'te aplikaci Najít můj telefon

	Upravte jas
	Zapněte dotykový zámek
	Aktivujte svítilnu
	Spust'te peněženku Google
	Připojte síť Wi-Fi
	Začněte vypouštět vodu

Dlaždice

Dlaždice můžete zobrazit přejetím po obrazovce doleva nebo doprava nebo otočením korunky ve směru nebo proti směru hodinových ručiček. Můžete jej zapnout v Nastavení -> Obecné -> Vodorovné posouvání na dlaždice.

Přidat a odstranit dlaždice

- Klepnutím a podržením přejděte do režimu úprav
- Klepněte **[+]** přidat dlaždice popř
- Klepněte **[-]** nebo přejed'te prstem nahoru k odstranění dlaždic

- Maximální limit je 10 dlaždic

Změňte pořadí dlaždice

- Klepněte



Nebo



pro změnu umístění dlaždice

Spravujte dlaždice v telefonu

- Spusťte aplikaci Mobvoi Health
- Klepněte na kartu Zařízení
- Klepněte na Dlaždice

Ujistěte se, že jsou váš telefon a hodinky propojeny.

Pokračující činnost

Když jsou na pozadí spuštěné aplikace, jejich ikony se zobrazí na ciferníku.

- Klepněte na spodní oblast, otevře se aplikace
- Číslo udává, kolik aplikací aktuálně běží na pozadí.



Oznámení

Zobrazit oznámení

- Pokud existují nezaškrtnutá oznámení, jako je oznámení o novém telefonu nebo zmeškaný hovor, ve spodní části obrazovky se zobrazí indikátor oznámení.
- Přjetím nahoru otevřete oznamovací panel a otočením zobrazíte oznámení.
- Pokud se indikátor upozornění nezobrazí, aktivujte jej otevřením Nastavení -> Obecné -> Zobrazit tečku s upozorněním.



Smazat upozornění

Chcete-li oznámení odstranit, přejeďte prstem doleva nebo doprava.

Spravujte předvolby oznámení

Na hodinkách

Přejděte do Nastavení -> Aplikace a oznámení -> Oznámení

Na vašem telefonu

- Spustěte na svém smartphonu aplikaci Mobvoi Health
- Přejděte na Zařízení -> Nastavení -> Aplikace a oznámení

Seznam aplikací

Upravit seznam aplikací

- Stisknutím otočné korunky vstoupíte do nabídky seznamu aplikací
- Dlouhým stisknutím aplikace vstoupíte do režimu úprav
- Klepnutím na ikonu „špendlíku“ ponecháte aktuální aplikaci na začátku seznamu.
- Dalším klepnutím aplikaci odepnete.



Displej s ultranízkou spotřebou (ULP).

Co je ULP displej?

Displej ULP je trvale zapnutý displej s extrémně nízkou spotřebou, který lze použít k zobrazení údajů o čase, zdraví a kondici.

Nově navržený ULP displej může zobrazovat více informací a se zavedenou koncepcí ULP dlaždic umožňuje rychlé měření nebo prohlížení zdravotních a kondičních údajů bez vstupu do systému.

Poznámka: Displej ULP nepředstavuje základní režim. Zobrazí se v chytrém i základním režimu.

Uživatelské rozhraní displeje ULP



Ne.	Ikona	Významy
1	Stav GPS	Používá se pouze pro TicExercise. Tato ikona označuje, že GPS bylo získáno/fixováno.

		Blikající ikona indikuje, že GPS právě získává/vyhledává GPS signály.
2	Čas schůzky	V pohotovostním režimu zobrazuje dnešní datum a podporuje formáty DD-MM i MM-DD. Během tréninku zobrazuje aktuální čas.
3	Nepřečtená oznámení	Tato ikona označuje přítomnost nepřečtených oznámení. Když je přijata nová zpráva, ikona bude několik sekund blikat.
4	Den v týdnu	Tato ikona označuje aktuální den v týdnu.
5	Převýšení/ztráta	Používá se pouze pro TicExercise. Dva trojúhelníkové ikony označují nárůst a ztrátu nadmořské výšky během tréninku.
6	Primární datová zóna	Tato oblast je hlavním displejem pro všechny druhy dat. Představuje různé informace v různých dlaždicích ULP, jako je aktuální čas, srdeční frekvence, tempo atd.
7	DOPOLEDNE ODPOLEDNE	AM a PM, pouze pro 12hodinový formát.
8	Kadence	Používá se pouze pro TicExercise. Udává aktuální kadenci, kterou podporují pouze určité typy tréninků, jako je venkovní běh.
9	Počet kroků	V pohotovostním režimu ukazuje denní kroky. Během tréninku ukazuje cvičební kroky aktuálního tréninku, který je podporován pouze určitými typy tréninků, jako je venkovní procházka.
10	Stav Bluetooth	Tyto dvě ikony indikují stav připojení Bluetooth. Levá ikona představuje odpojený stav, zatímco pravá ukazuje připojený stav. Pokud se nezobrazují, znamená to, že Bluetooth je vypnutý.

11	Stav zámku displeje ULP	Tato ikona označuje, že displej ULP je v uzamčeném stavu. Aby se předešlo náhodným operacím, musí být displej ULP odemčen, než přistoupíte k dalšímu kroku, jako je přepínání dlaždic. Poznámka: Nepředstavuje stav zámku obrazovky chytrého režimu.
12	Mikrofon	Tato ikona se zatím nepoužívá.
13	Indikátor cvičení	Používá se pouze pro TicExercise. Tato ikona označuje, že právě probíhá trénink.
14	Spánkový budík	Pochází z budíku spánku z TicSleep, a když je budík zapnutý, zobrazí se ikona. Poznámka: Nepředstavuje stav alarmu aplikace Alarm.
15	Režim večerky	Tato ikona označuje, že hodinky jsou v režimu večerky.
16	Jednotka tempa/úhlu	Tyto ikony (' a ") označují jednotku tempa, minuty a sekundy. Ikona (°) označuje úhel (stupeň) a používá se pro dlaždici kompasu ULP.
17	Jednotky	Tyto ikony označují jednotky různých metrik.
18	Indikátor dlaždic ULP	Tyto ikony označují různé dlaždice ULP. Zleva doprava představují vzdálenost cvičení, srdeční frekvenci, tempo, rychlost, kalorie, počty/koly, nadmořskou výšku a kyslík v krvi.
19	Zdravotní stav srdce	Tato ikona označuje, zda je povolena funkce 24hodinového sledování stavu srdce. Poznámka: Funkce zdraví srdce není v některých zemích nebo oblastech podporována.

20	Tepová frekvence	Tato oblast označuje nejnovější tepovou frekvenci dneška. Pokud je povoleno nepřetržité 24hodinové sledování srdeční frekvence, srdeční frekvence se bude obnovovat každou sekundu.
21	Stav NFC	Tato ikona označuje, zda je povoleno NFC.
22	Úroveň baterie	Tyto ikony indikují úroveň nabití baterie. Když je baterie vybitá, ikona baterie bude blikat, aby vám připomněla nabití hodinek.

Co jsou dlaždice ULP?

U TicWatch Pro 5 Enduro může nově navržený ULP displej zobrazovat více informací.

A poprvé byl představen koncept ULP dlaždic, který umožňuje rychlé měření nebo prohlížení dat souvisejících se zdravím a kondicí bez nutnosti vstupovat do systému.

Pohotovostní ULP dlaždice

V pohotovostním režimu aktuálně podporuje následující dlaždice.

1. Dlaždice Watchface ULP: Navržena tak, aby zobrazovala čas/datum, informace o stavu hodinek a klíčová zdravotní data, jako jsou kroky, nejnovější HR atd.



2. Dlaždice tepové frekvence ULP: Navržena pro aktivní detekci srdeční frekvence.



3. Krevní kyslík ULP dlaždice: Navržena pro aktivní detekci kyslíku v krvi.



Chcete-li zajistit přesné měření, vyhněte se volnému nošení, nadměrnému naklánění nebo třesení během detekce kyslíku v krvi. Pokud nastane některá z těchto podmínek, zařízení vyzve "FAIL".

Před opětovným měřením nastavte správnou polohu a udržujte hodinky stabilní.

Více informací naleznete v popisu v aplikaci TicOxygen.



4. Denní kalorie ULP dlaždice: Navrženo pro rychlou kontrolu denních kalorií.



5. Dlaždice Compass ULP: Navržena pro rychlé zobrazení směrů.



Pokud jsou vaše hodinky ovlivněny rušením magnetického pole, zobrazí se „CAL“. V tuto chvíli musíte kompas překalibrovat, než jej budete moci znovu použít.



**Dlaždice cvičení ULP pro TicExercise a cvičební aplikace
založené na WHS třetích stran**

Během cvičení se vaše hodinky automaticky přepnou z pohotovostních ULP dlaždic na cvičení ULP, když používáte TicExercise nebo určité cvičební aplikace třetích stran, které se spoléhají na WHS (Wear Health Service). Pokud například používáte aplikace jako Strava nebo Adidas Running, všimnete si, že dlaždice ULP budou přístupné, jakmile začnete cvičit.

Poznámka: Dlaždice ULP jsou kompatibilní pouze s cvičebními aplikacemi, které využívají WHS. Pokud zjistíte, že po zahájení cvičení ve vaší preferované cvičební aplikaci se na dlaždicích ULP nezobrazují údaje o cvičení, znamená to, že aplikace není založena na WHS. Mezi příklady patří aplikace Google Fit, která v současné době není podporována.

Pro každý typ cvičení jsou podporovány pouze určité dlaždice z následující podmnožiny, nikoli všechny. Podporované dlaždice se zobrazí na začátku každého cvičení.

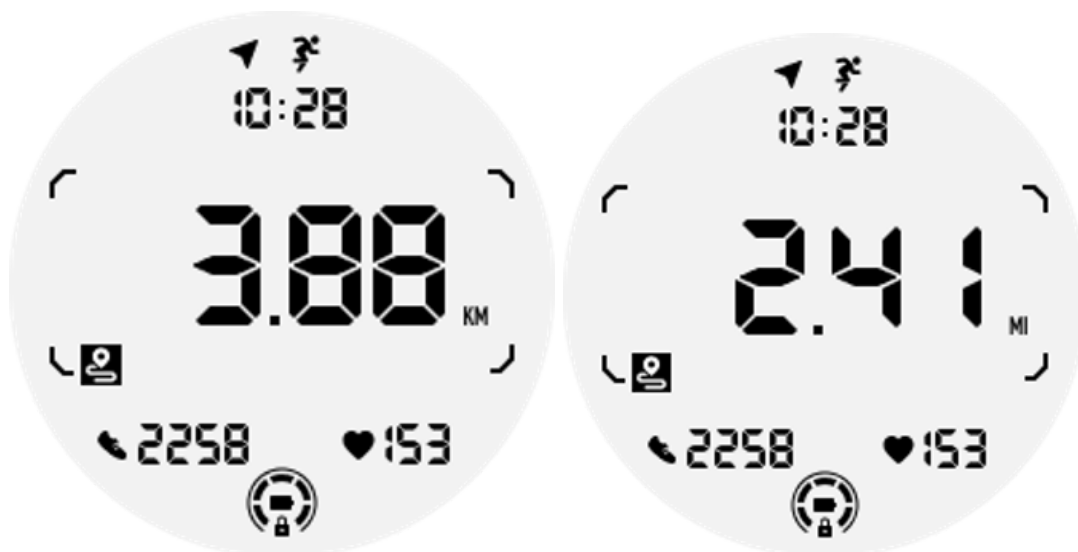


Poznámka: Ne všechny dlaždice ULP mají ikony indikátoru.

1. Dlaždice trvání cvičení ULP: Tato dlaždice je navržena tak, aby zobrazovala dobu trvání vašeho cvičení a slouží jako výchozí dlaždice pro každé cvičení.



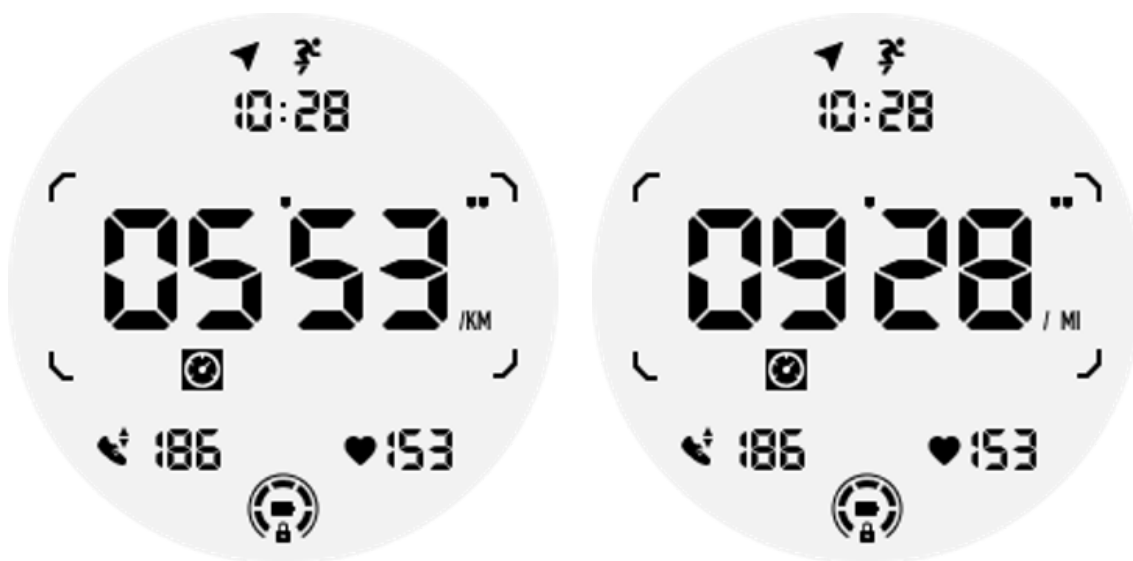
2. Cvičení Vzdálenost ULP dlaždice: Tato dlaždice podporuje imperiální (MI) i metrické (KM) jednotky.



3. Dlaždice Tepová frekvence cvičení ULP: Tato dlaždice je navržena tak, aby během cvičení zobrazovala srdeční frekvenci v reálném čase.



4. Pace ULP dlaždice: Podporuje imperiální (MI/) i metrické (KM/) jednotky.



5. Speed ULP Tile: Podporuje imperiální (MI/h) i metrické (KM/h) jednotky.



6. Cvičení Calories ULP Tile: Navrženo pro zobrazení kalorií spálených během aktuálního cvičení.



7. Laps/Reps ULP dlaždice: Navrženo pro zobrazení kol nebo opakování.



8. Hodnocení ULP dlaždice: Zobrazuje postupně aktuální nadmořskou výšku, nárůst nadmořské výšky při cvičení a ztrátu nadmořské výšky při cvičení. Podporuje imperiální (ft) i metrické (m) jednotky.



9. Kompasová deska ULP: Navržena pro rychlé prohlížení směrů.

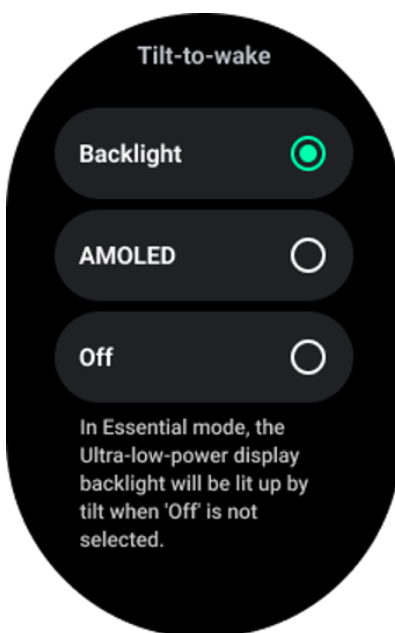


Operace displeje ULP

Jak zapnout a vypnout podsvícení?

Možnost podsvícení nakloněním k probuzení je ve výchozím nastavení ZAPNUTO.

Podrobnosti naleznete v části "Nastavení -> Displej -> Probuzení nakloněním".



Obecně existují dva způsoby, jak aktivovat podsvícení: zvednutím zápěstí nebo otočením korunky o více než 180 stupňů. Podsvícení se automaticky vypne po určité době nebo když dáte zápěstí dolů. Kromě toho bude displej ULP uzamčen, aby se zabránilo náhodným operacím.

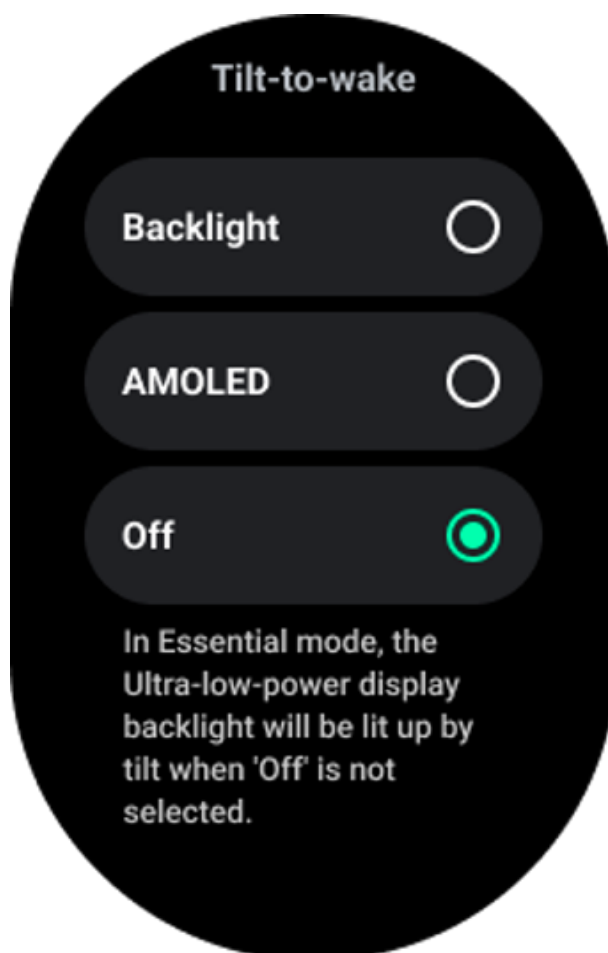
V základním režimu můžete také zapnout nebo vypnout podsvícení kliknutím na boční tlačítko.

Poznámka: Když je povolen režim Bedtime nebo Theatre, zvednutí zápěstí neaktivuje podsvícení.

Jak vypnout podsvícení nakloněním k probuzení?

Pokud chcete podsvícení nakloněním k probuzení pouze dočasně deaktivovat, můžete povolit režim Bedtime nebo Theatre.

Pokud chcete tuto funkci deaktivovat trvale, vyberte v nastavení Tile-to-wake možnost „Vypnuto“.



Jak odemknout/zamknout ULP displej?

Chcete-li odemknout ULP displej, měli byste nepřetržitě otáčet otočnou korunkou ve směru nebo proti směru hodinových ručiček o více než 180 stupňů.

Stažením zápěstí nebo vypršením časového limitu se ULP displej automaticky uzamkne, aby se předešlo náhodným operacím.

Poznámka: Dlaždice kompasu ULP se automaticky uzamkne až po 1 minutě. Pokud necháte tuto dlaždici aktivní, uvědomte si, že přímé spouštění zápěstí může způsobit náhodné operace.

Jak přepnout dlaždice ULP?

Po odemknutí ULP displeje se otočením korunky ve směru nebo proti směru hodinových ručiček postupně přepínají dlaždice ULP ve vzestupném a sestupném pořadí.



Nastavení displeje ULP

Možnost nastavení zobrazení ULP se nachází v nabídce nastavení systému.

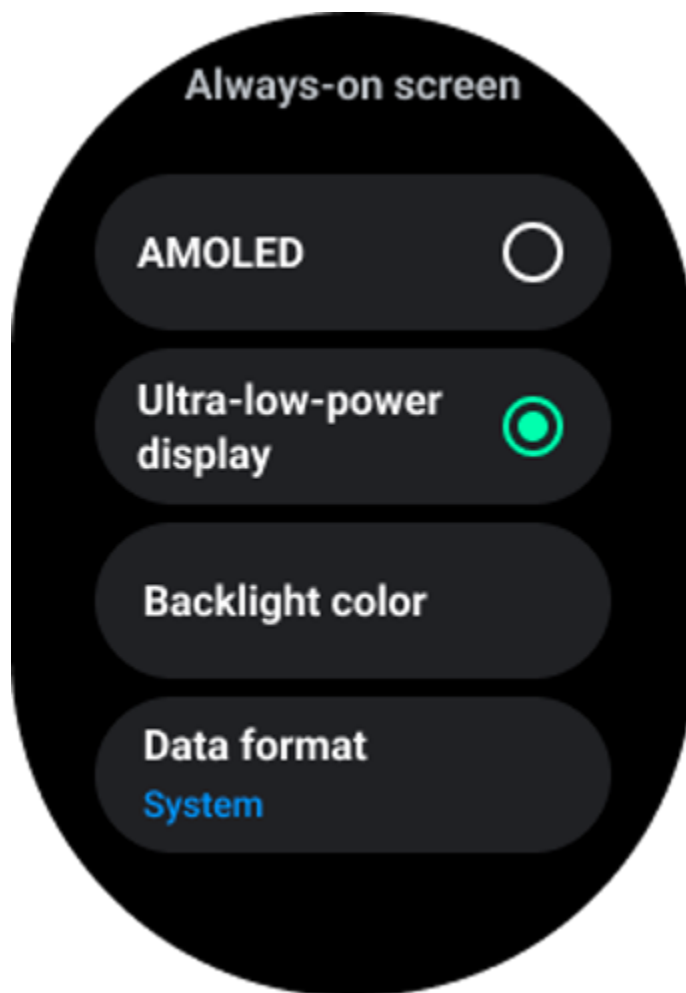
Podrobnosti naleznete v části "Nastavení -> Displej -> Vždy zapnutá obrazovka".

Jak nastavit Vždy zapnutou obrazovku?

V nastavení Always-on screen jsou k dispozici dvě možnosti zobrazení: barevný AMOLED displej a nízkenergetický ULP displej.

Zobrazení ULP je předvoleno jako výchozí možnost. Můžete změnit na svou oblíbenou možnost.

Poznámka: Pro vždy zapnutou obrazovku v základním režimu je podporován pouze displej ULP. To znamená, že pokud zvolíte AMOLED jako Always-on screen, bude to platit pouze pro Smart režim. Když hodinky přejdou do základního režimu, vždy zapnutá obrazovka se automaticky přepne na displej ULP.

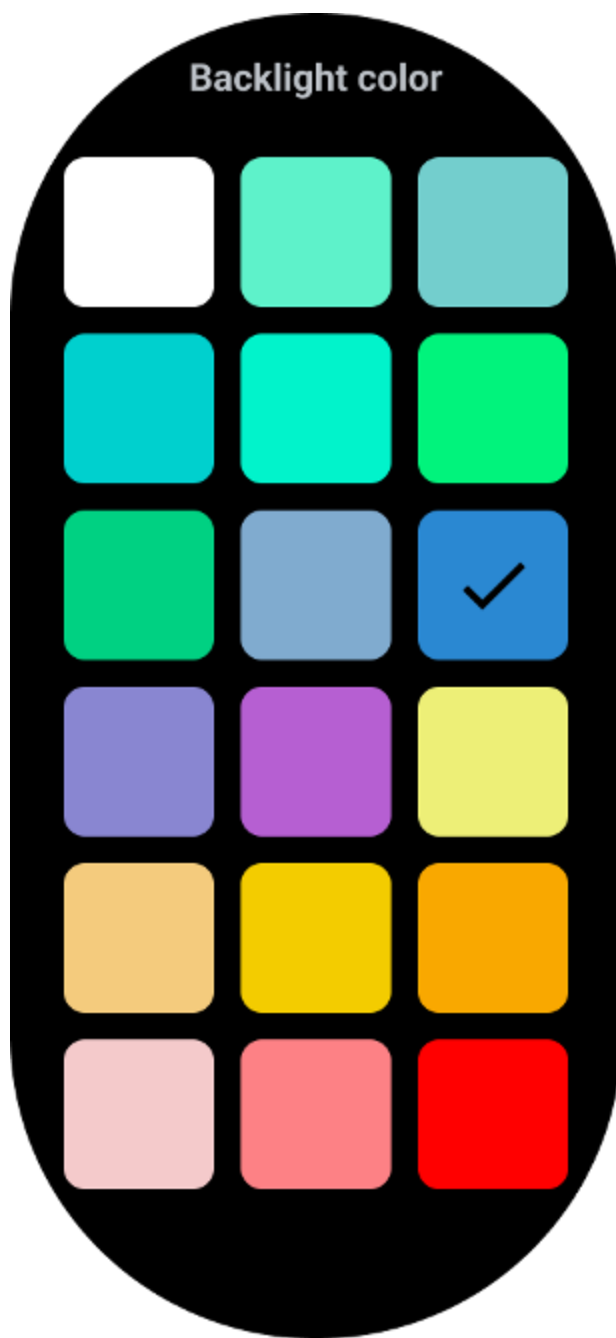


Jaké možnosti jsou k dispozici pro zobrazení ULP?

Když se ULP displej používá jako vždy zapnutá obrazovka, můžete si přizpůsobit barvu podsvícení a formát data.

Nastavení podsvícení

Můžete si vybrat preferovanou barvu podsvícení z předdefinovaných barevných možností.



Dynamické podsvícení HR zóny

Během cvičení se barva podsvícení ULP displeje používá k označení vaší aktuální zóny tepové frekvence při cvičení.

Zónu tepové frekvence snadno najdete nakloněním zápěstí, abyste aktivovali podsvícení.

Podsvícení zóny Daynamic HR je k dispozici pro cvičební aplikace založené na TicExercise a WHS.



Zóny srdečního tepu se určují jako procento vaší maximální tepové frekvence (Max. HR), které lze přibližně odhadnout pomocí vzorce „220 minus váš věk“.

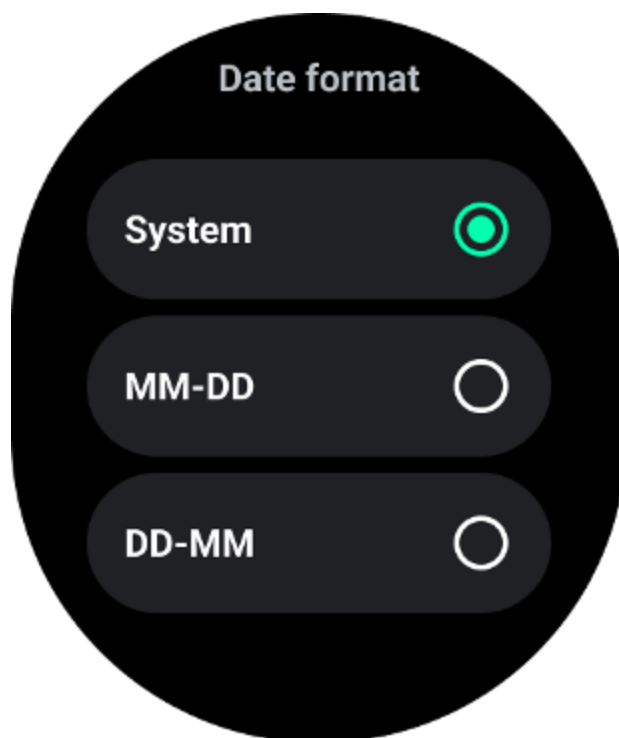
- Odpočinek: Pod 50 % Max. HR
- Zahřátí: 50 % až 60 % Max. HR
- Spalování tuků: 60 % až 70 % Max. HR
- Kardo: 70 % až 90 % Max. HR
- Anaerobní: 90 % až 99 % Max. HR
- Nebezpečné: Dosažení nebo překročení Max. HR

Poznámka: Zóny tepové frekvence definované různými cvičebními aplikacemi se mohou lišit a mohou se lišit od výše uvedených definic.

Datový formát

Podporuje formáty DD-MM a MM-DD.

Ve výchozím nastavení se bude řídit nastavením systému, ale preferovaný způsob zobrazení si můžete vybrat také sami.



Zdravotní vlastnosti

TicHealth

TicHealth dokáže zaznamenat a zobrazit vaši historii cvičení a všechna vaše zdravotní data za daný den se všemi informacemi na první pohled.

Údaje související se zdravím zahrnují: běh, spánek, srdeční frekvenci, kyslík v krvi, stres a hluk. Některá data nemusí být k dispozici v závislosti na modelu.

TicHealth

Today's goal

 **1000** /2000 steps
28 /30 min
4 /12 h



Stairs climbed

8 floors



Calories

569 kcal



Distance

3.2 km



Heart Rate

86 bpm

5 m ago



Blood Oxygen

93% !

5 m ago



Stress

56 😊 😐 😞 😡

5 m ago



Sleep

7 h 45 m



High-intensity exercise

30 min



Week goal

S M T W T F S
✓ ✓ ✓ ● ● ● ●



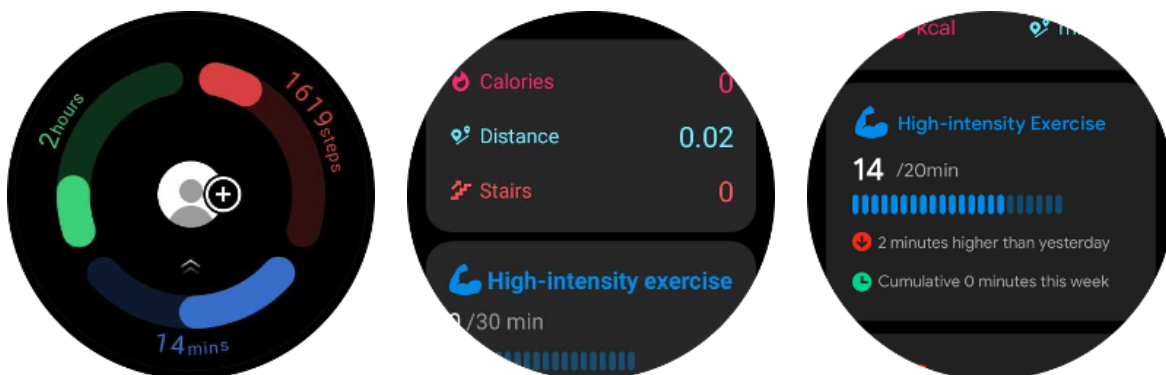
Settings

Zdraví

Denní aktivita

Můžete zkontrolovat svůj aktuální denní stav, včetně kroků, hodin aktivity a času cvičení.

- Červený kroužek představuje denní kroky
- Zelený kroužek představuje hodiny denní aktivity (150 kroků za hodinu se počítá jako hodinová aktivita)
- Modrý kroužek představuje denní dobu cvičení.
- Kalorie: Celkový počet kalorií, které jste dnes spálili
- Vzdálenost: Celková vzdálenost, kterou jste dnes ušli
- Podlahy: Celkový počet podlaží, které jste dnes vylezli
- Cvičení s vysokou intenzitou: Celkový počet minut, kdy jste dnes provedli vysoce intenzivní cvičení
- Ukazatel průběhu ukazuje, jak daleko jste dosáhli svého cíle pro daný den



- Nálada: Můžete zaznamenat svou denní náladu.



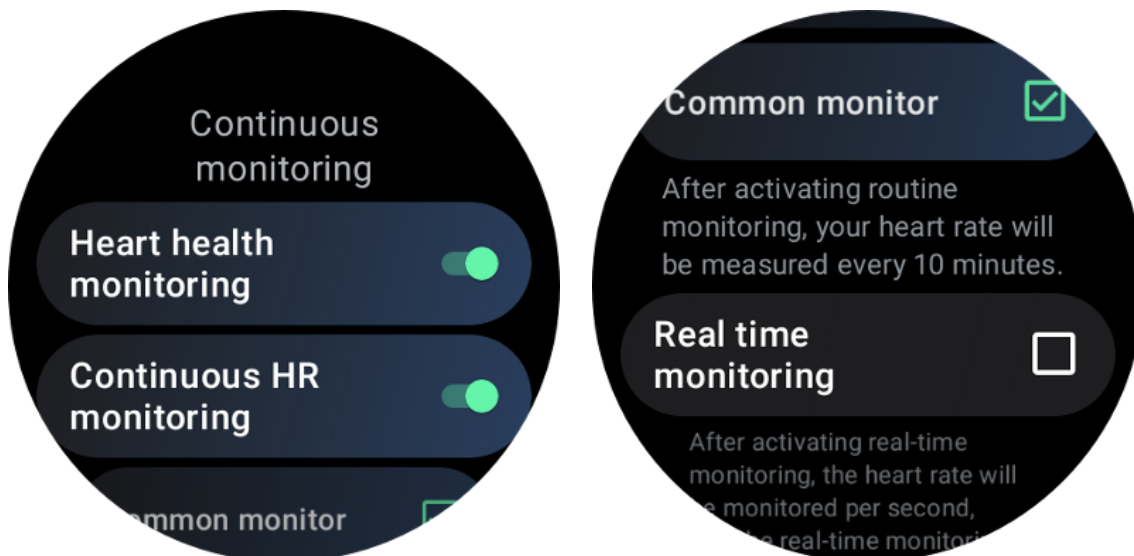
Zdraví srdce

Monitorování zdraví srdce

Funkce monitorování zdraví srdce poskytuje detekci a monitorování související s problémy s nepravidelným srdečním tepem, včetně monitorování tachykardie, bradykardie a fibrilace síní (AFib). To vám pomůže sledovat zdraví vašeho srdce. Tato funkce nemusí být dostupná v závislosti na modelu.

Spustíte testování zdraví srdce ručně

Uživatelé si mohou vybrat ruční kontrolu nebo aktivaci 24hodinového automatického sledování. Pokud potřebujete provést ruční kontrolu, klepněte na tlačítko "Measure", čímž vstoupíte na stránku měření. Po dokončení měření se zobrazí výsledek.



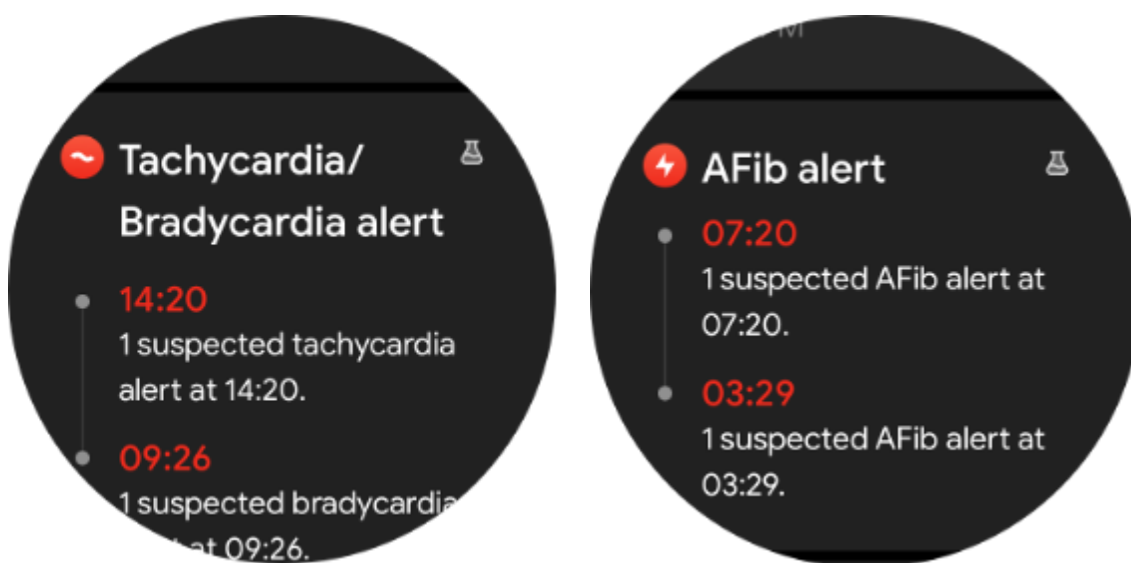
Nastavte 24hodinové automatické sledování

Chcete-li povolit 24hodinové monitorování, přejděte na TicHealth -> Nastavení -> Sledování zdraví srdce -> povolte monitorování zdraví srdce.

Zobrazit abnormální upozornění

V případě abnormálních dat se na straně hodinek zobrazí upozornění.

Výsledky monitorování hodinek zobrazí pouze výsledky monitorování zdraví srdce pro aktuální den. Historická data lze zobrazit v aplikaci Mobvoi Health.



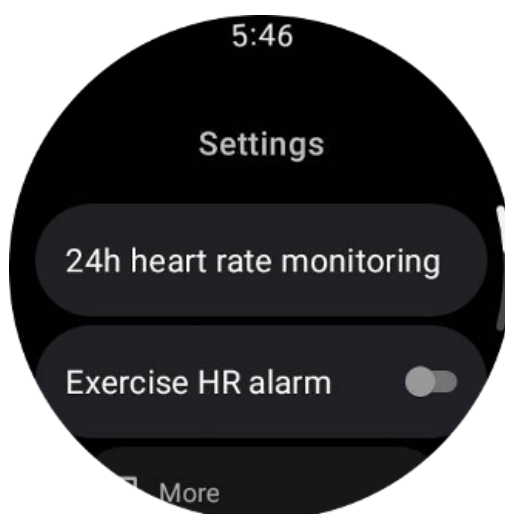
Proč je měření někdy nepřesné?

Výsledek měření může záviset na faktorech, jako je způsob nošení a oblast kontaktu s pokožkou. Je pouze orientační a nedoporučuje se jako základ pro diagnostiku

Monitorování srdeční frekvence

Změňte nastavení měření srdeční frekvence:

- V aplikaci Tichealth přejděte na konec stránky
- Klepněte na Nastavení
- Přejděte na nastavení míry zdraví
- Povolit 24hodinové sledování.



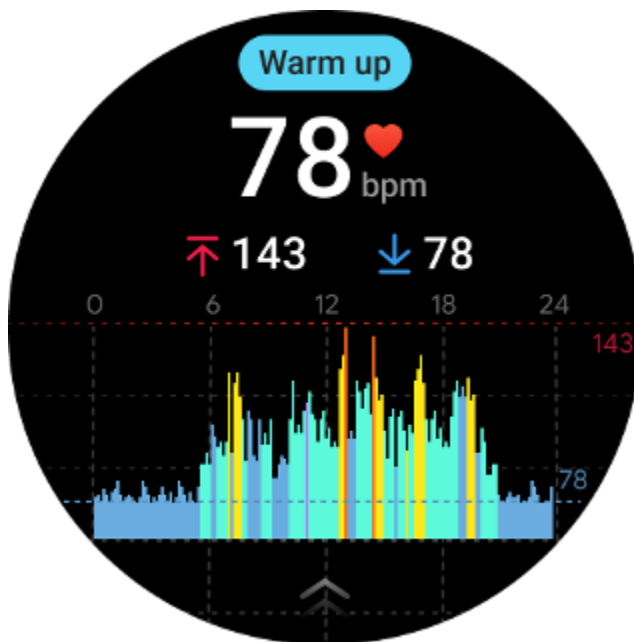
Po aktivaci si mohou vybrat frekvenci monitorování, která zahrnuje běžné monitorování a monitorování v reálném čase.



1. Společné monitorování: Data se zobrazují s frekvencí jednoho datového bodu každých 10 minut.
2. Monitorování v reálném čase: Data se zobrazují na základě sběru dat v reálném čase.

Změřte srdeční frekvenci ručně

V aplikaci TicHealth spusťte měření klepnutím na ikonu „Obnovit“.



FAQ

Jaká je minimální zóna tepové frekvence?

Minimální doba zobrazení je 1 minuta. Doba kratší než jedna minuta se počítá jako 1 minuta.

Proč je měření někdy nepřesné?

Výsledek měření může záviset na faktorech, jako je způsob nošení a oblast kontaktu s pokožkou. Je pouze orientační a nedoporučuje se jako základ pro diagnostiku

Spát

Sledujte svůj spánek

Hodinky dokážou automaticky detekovat stav spánku a zaznamenávat údaje o spánku, pokud je nosíte během spánku. Na hodinkách si můžete prohlédnout údaje o spánku za poslední noc. Tato funkce nemusí být k dispozici v závislosti na modelech hodinek.

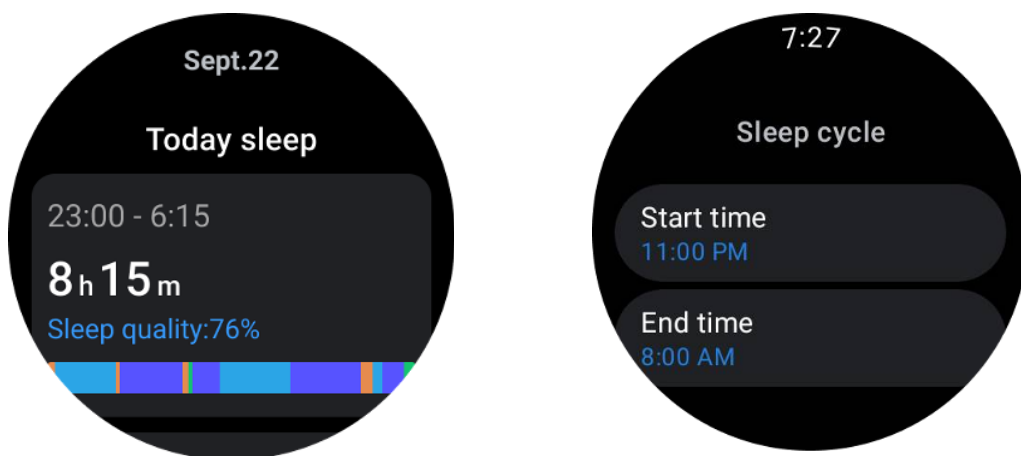
Pokud jsou hodinky připojeny k chytrému telefonu a je dostupná mobilní síť hodinek nebo WLAN, lze údaje o spánku synchronizovat s aplikací Mobvoi Health v telefonu.

Další podrobnosti si můžete prohlédnout na Mobvoi Health.

Nastavte cyklus spánku

Můžete si nastavit svůj vlastní spánkový cyklus (čas jít spát, čas vstát), abyste viděli, zda dosáhnete očekávané délky. Pokud v přednastavenou dobu stále spíte, zazní budík; nezazní, pokud se probudíte před tímto časem.

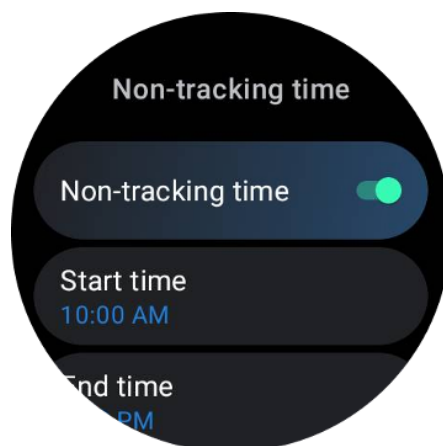
Klepněte na ikonu nastavení -> Spánkový cyklus.



Nastavte čas bez sledování

Můžete nastavit „dobu bez sledování“, během které se nebudou zaznamenávat údaje o spánku, aby se předešlo zbytečnému časovému úseku.

Klepněte na ikonu nastavení -> Čas bez sledování.



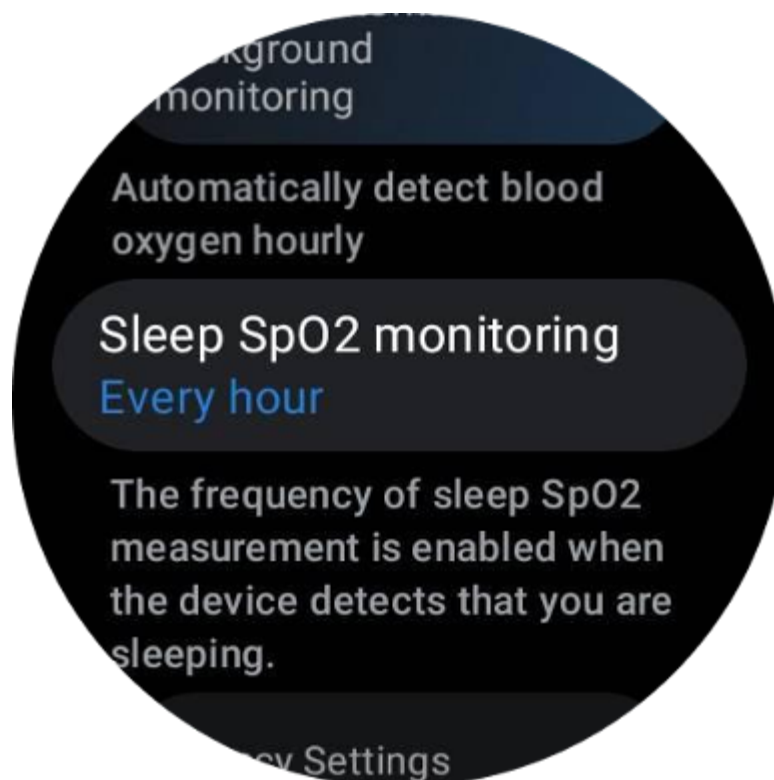
Frekvence dýchání ve spánku

Uživatelé mohou v nastavení zapnout přepínač spánkové frekvence dýchání. Po aktivaci bude monitorovat spánkovou frekvenci dýchání uživatele a v detailech spánku zobrazí datovou tabulku, průměrnou frekvenci dýchání, maximální frekvenci dýchání a minimální frekvenci dýchání.

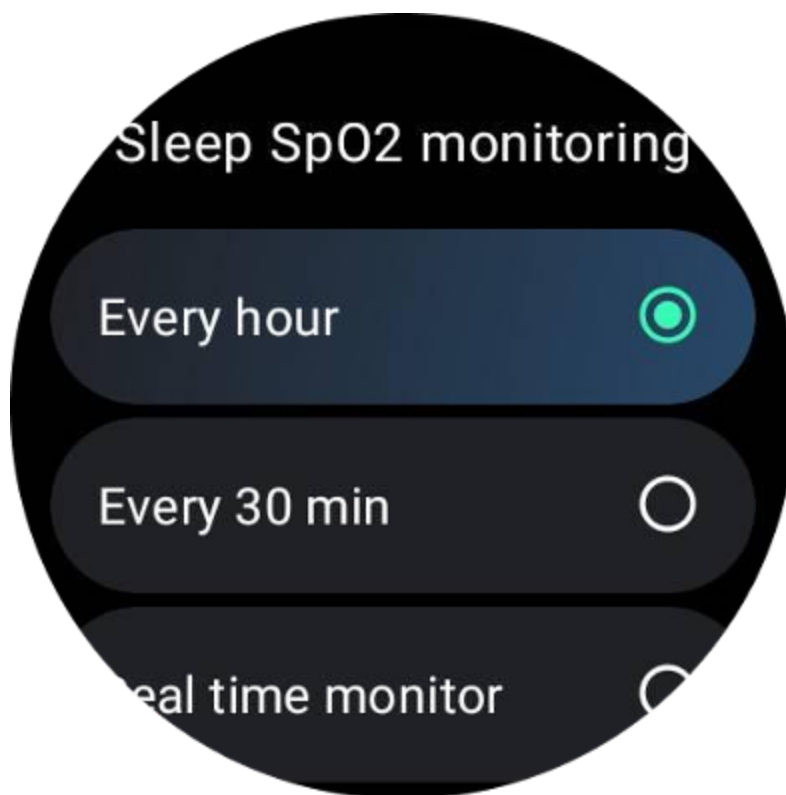


Spát krevní kyslík

1. Uživatelé mohou v nastavení povolit přepínač kyslíku krve ve spánku a zvolit frekvenci monitorování kyslíku krve ve spánku.



2. Frekvenci sledování kyslíku v krvi ve spánku lze nastavit na jeden ze tří režimů: jednou za hodinu, jednou za 30 minut nebo sledování v reálném čase. Údaje o kyslíku v krvi ve spánku se zobrazí podle zvolené frekvence monitorování.



FAQ

Proč dochází k falešnému rozpoznávání spánku?

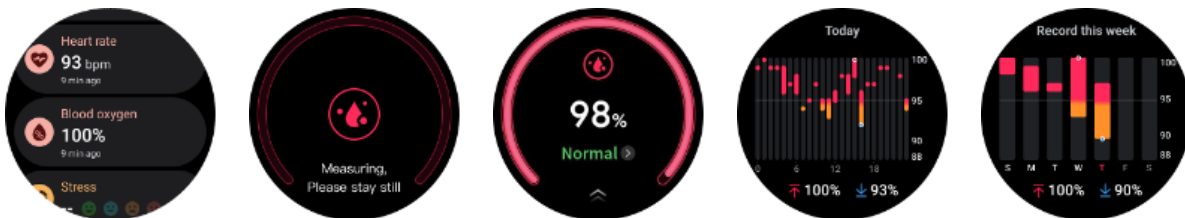
- A. Monitorování spánku závisí na tělesné aktivitě. Například dlouhodobý nehybný stav může být mylně rozpoznán jako spánek.
- b. Vzhledem k tomu, že spánkový algoritmus nějakou dobu trvá, než se rozhodne, nemusí být doba spánku kratší než 1 hodina zaznamenána.

Krevní kyslík

Změřte kyslík v krvi ručně

Stisknutím otočné korunky zobrazíte seznam aplikací, vyberte TicHealth, poté zadejte kyslík v krvi a můžete začít měřit kyslík v krvi.

Během měření buďte v klidu. Pokud je během měření detekován jakýkoli pohyb, může to způsobit značnou odchylku naměřené hodnoty nebo selhání měření.



Nastavte 24hodinové automatické sledování

Přejďte prstem dolů a klepnutím na ikonu „Nastavení“ povolte 24hodinové automatické sledování na pozadí.

Stres

Měření stresu je výsledkem výpočtu založeného na datech variability srdeční frekvence (HRV) naměřených fotoelektrickými senzory. HRV označuje změny v rozdílu po sobě jdoucích cyklů srdečního tepu.

- Pro získání stabilních dat by mělo být měření prováděno v klidném stavu.
- Přesnost údajů je také ohrožena, pokud jsou hodinky nošeny příliš uvolněně nebo těsně. Měl by se nosit nejlépe pohodlně na paži.
- Na údaje má vliv také kouření, pití, ponocování nebo léky.
- Toto není zdravotnický prostředek a hodnoty jsou pouze orientační.
- Pokud se měření provádí pokaždé v pevně stanovený čas a stav opotřebení, pomáhá to odhalit únavu.
- Výsledky testu ukazují kvalitativní hodnocení, jako je vysoký stres nebo žádný stres.
- Pokud se cítíte psychicky stísněni, uvolněte stres cvičením nebo hlubokým nádechem.

Změřte si úroveň stresu

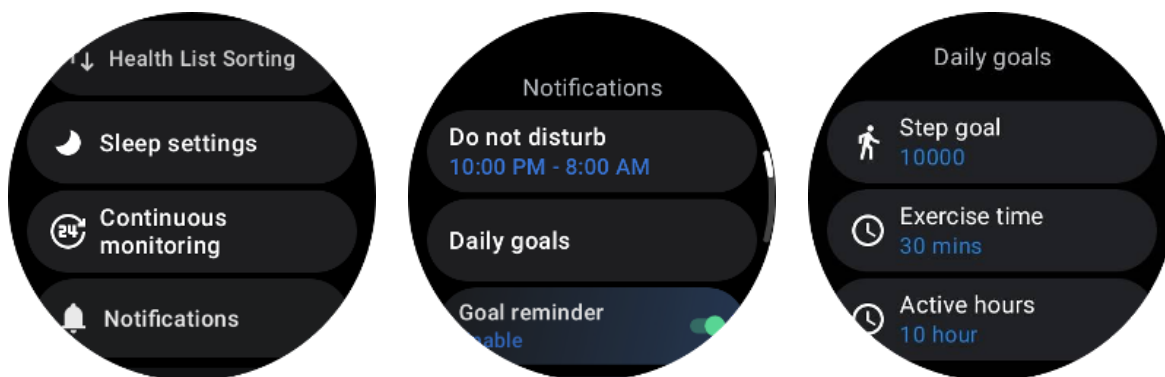
- Spustíte TicHealth
- Přejděte na stres a klikněte
- Klepnutím na levé tlačítko změříte a zobrazíte údaje o stresu
- Klepnutím na pravé tlačítko zahájíte dechové cvičení.



Nastavení

Stanovte si své denní cíle

- Spustíte aplikaci TicHealth a klepněte na ikonu nastavení
- Klepněte na Oznámení
- Klepněte **Denní cíle**

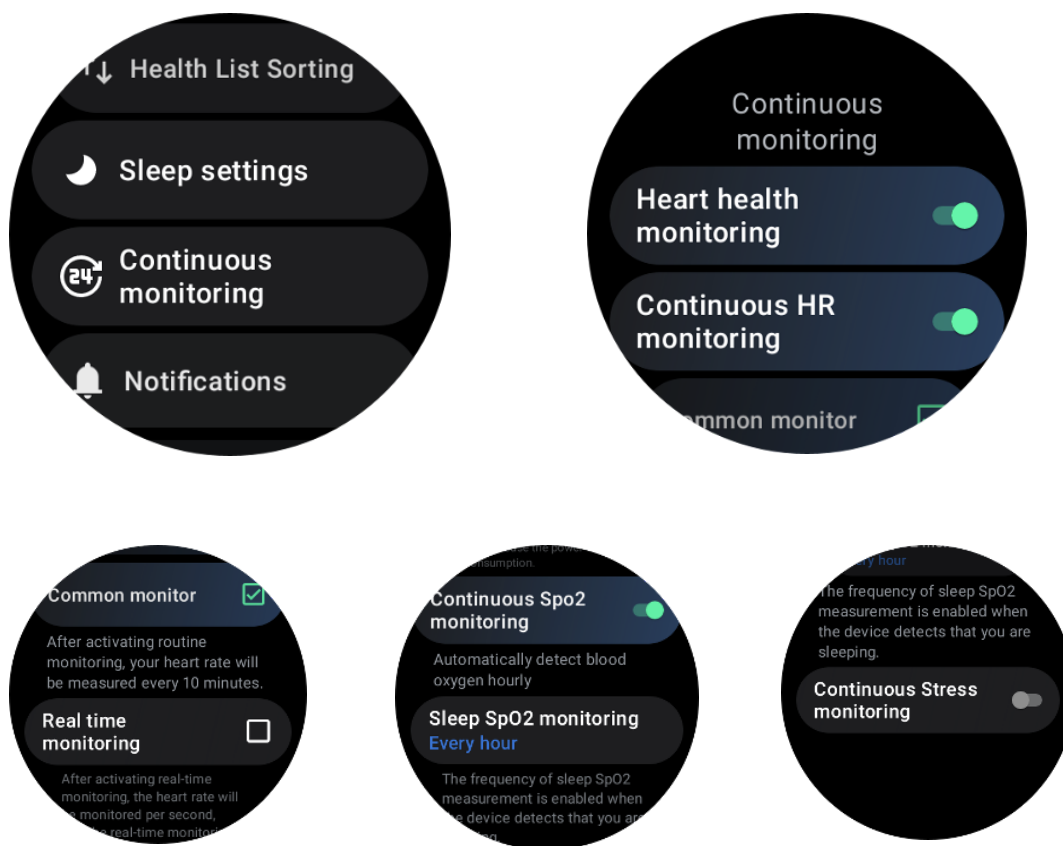


Nepřetržité monitorování

Klepnutím na nepřetržité sledování můžete spravovat své 24hodinové sledování, včetně:

- Monitorování stavu srdce: Nastavení frekvence monitorování
- Nepřetržité monitorování srdeční frekvence: Umožňuje 24hodinové sledování srdeční frekvence

- **Nepřetržité monitorování krevního kyslíku:** Umožňuje 24hodinové monitorování krevního kyslíku
- **Monitorování kyslíku v krvi ve spánku:** Umožňuje monitorování kyslíku v krvi během spánku
- **Nepřetržité monitorování stresu:** Umožňuje 24hodinové monitorování stresu

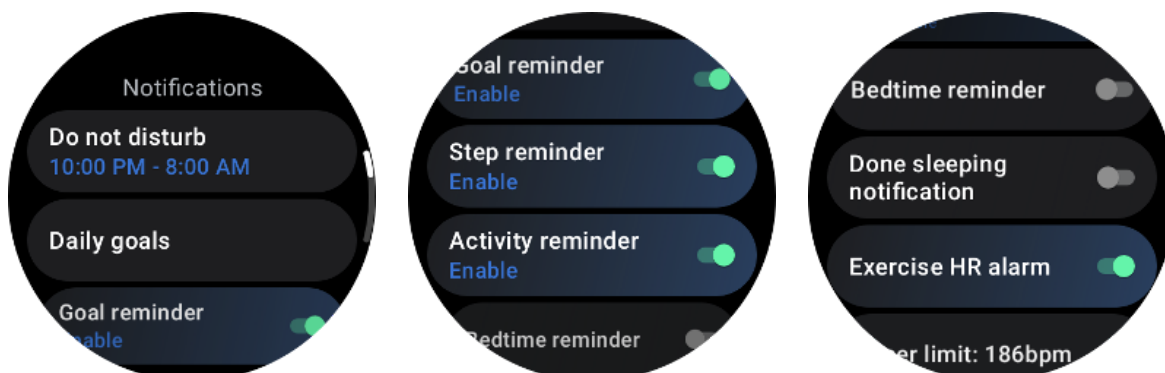


Nastavit upozornění

Můžete klepnout na **Oznámení** ke správě vašich oznámení TicHealth, včetně:

- **Nerušit:** Nastavením Nerušit vypnete oznámení TicHealth
- **Připomenutí cíle:** Chcete-li dostávat oznámení, když dosáhnete cíle, který jste si nastavili
- **Připomenutí kroku:** Chcete-li dostávat upozornění, když dosáhnete 80 % svého cílového počtu kroků
- **Připomenutí aktivity:** Připomíná vám, abyste vstali a pohnuli se každou hodinu.
- **Připomenutí před spaním:** Připomenutí, abyste šli spát.
- **Oznámení o dokončení spánku:** Chcete-li dostávat oznámení o ukončení spánku.

- Alarm HR při cvičení: Pro příjem upozornění, když je vaše srdeční frekvence během cvičení příliš vysoká.



TicBreathe

Uvolněte se dýcháním

Klepnutím na aplikaci Breathe a klepnutím na tlačítko Start zahájíte dechové cvičení.

Aplikace zobrazí změny ve stresu a hodnotách srdeční frekvence po ukončení cvičení.



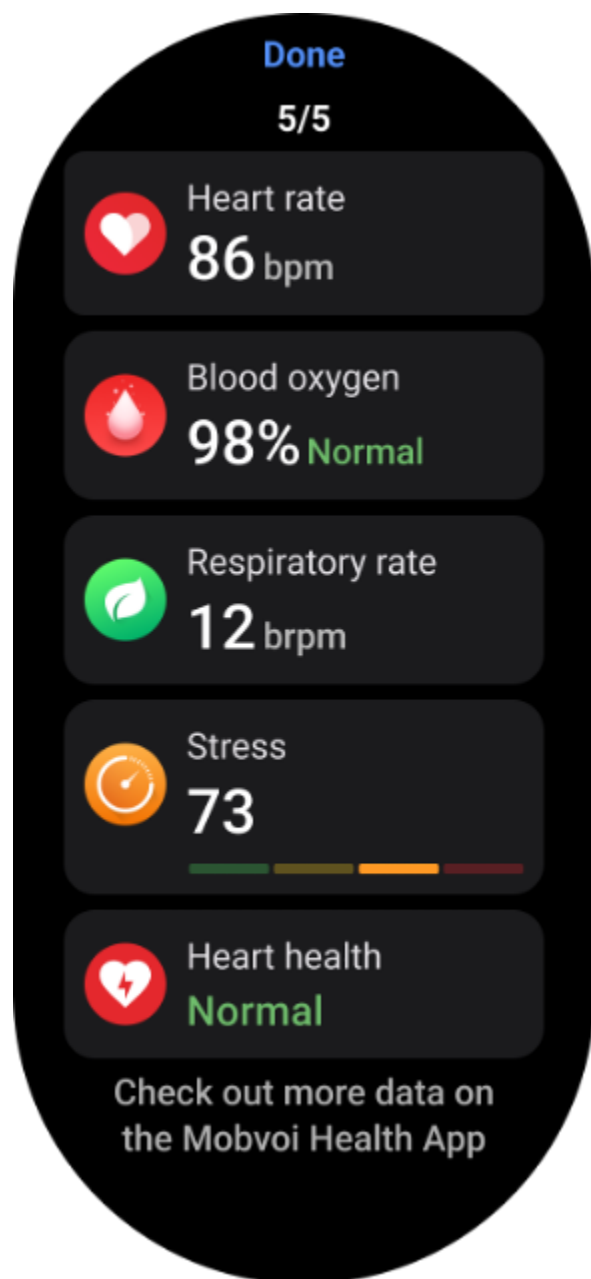
Nastavte délku dýchání

V aplikaci „TicBreathe“ je výchozí doba trvání 1 minuta. Kliknutím na délku se doba dechu prodlouží o 1 až 5 minut.

Trvání dechového cvičení lze upravit otáčením korunkového tlačítka nebo dotykem oblasti „Trvání“.

Měření jedním klepnutím

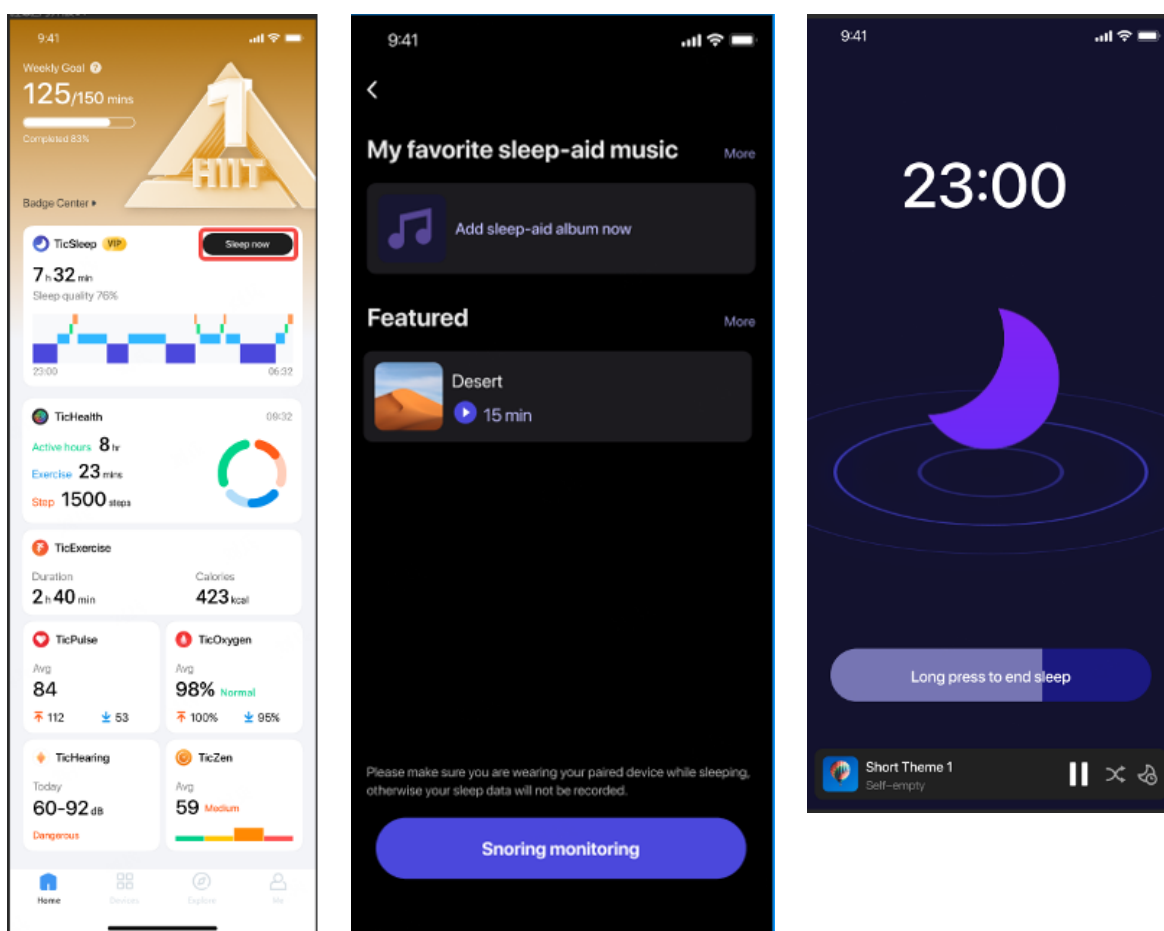
1. Po otevření aplikace pro měření jedním kliknutím musí uživatelé počkat přibližně 90 sekund, než získají zdravotní indikátory, jako je srdeční frekvence, kyslík v krvi a úroveň stresu.
2. Na stránce s výsledky mohou uživatelé klepnout na data v seznamu a přejít do odpovídající aplikace. Pokud například uživatel klepne na srdeční frekvenci na stránce s výsledky, bude přesměrován do aplikace TicPulse.



Monitorování chrápání

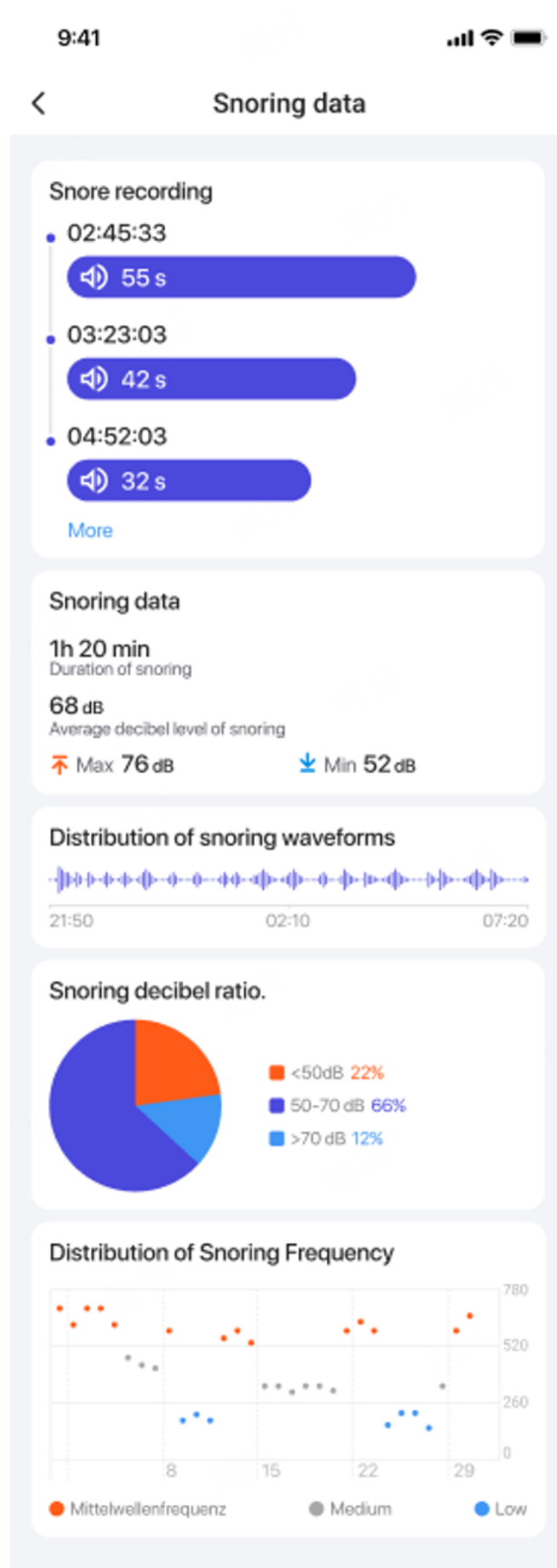
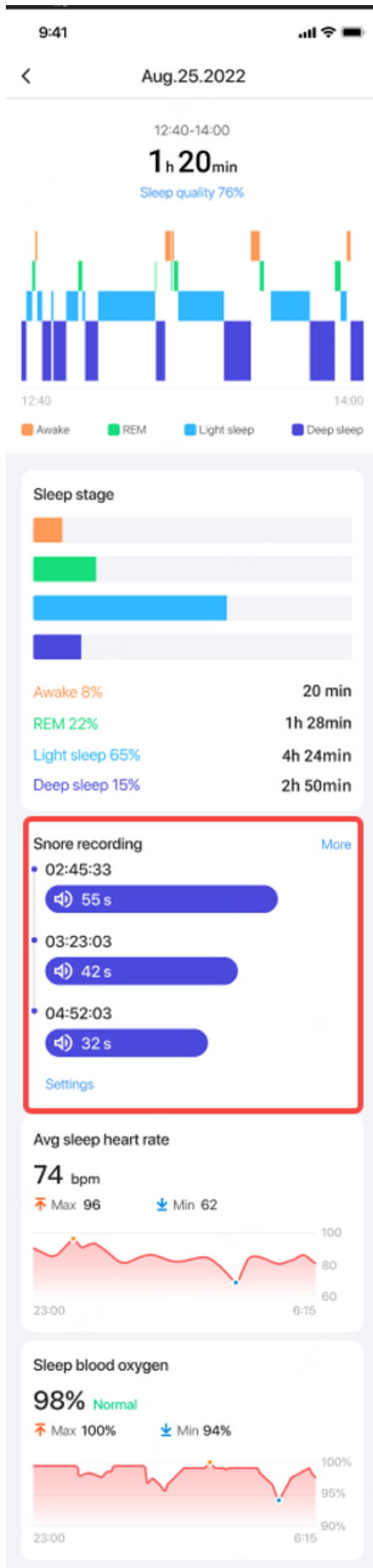
V aplikaci "Mobvoi Health" je k dispozici monitor chrápání. Otevřete aplikaci Mobvoi Health, najděte kartu spánku a klepněte na tlačítko spánku. Až budete připraveni spát, klikněte na tlačítko sledování chrápání.

Monitorování chrápání využívá algoritmy AI k automatické identifikaci chrápání a analýze chrápání během noci, což vám pomůže lépe porozumět úrovni chrápání ve spánku.



Zpráva

- Klepněte na denní přehled spánku
- Lze si prohlédnout tři záznamy chrápání, klepnutím na ně si můžete přehrát vlastní záznamy chrápání
- Klikněte na více a zobrazte údaje o chrápání
- Zobrazení dat chrápání, rozložení křivek chrápání, rozložení frekvence chrápání.



TicCvičení

Začněte s aplikací TicExercise na hodinkách

Vyberte si cvičení

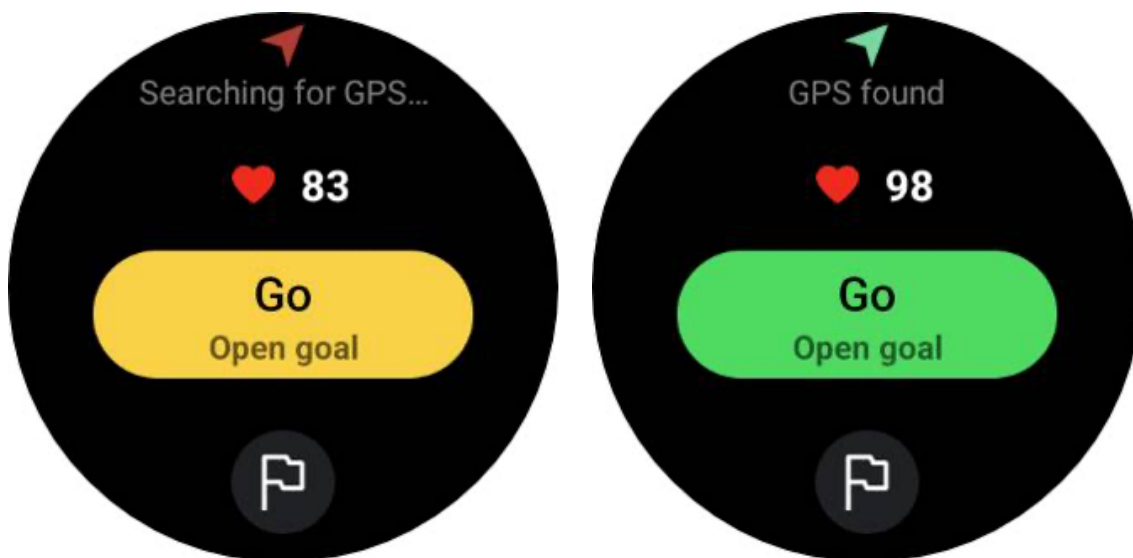
- Otevřete aplikaci TicExercise na hodinkách a poté přejeďte prstem dolů na cvičení, které chcete provést.
- Pokud ve výchozím seznamu cvičení nenajdete, co hledáte, klepněte na tlačítko „Přidat“.
- Aplikace TicExercise nabízí více než 110 různých typů cvičení, ze kterých si můžete vybrat, pokrývající různé kategorie včetně: Outdoor, GYM, aerobní trénink, silový trénink, základní trénink, vodní sporty, zimní sporty, míčové sporty, extrémní sporty a další .



Příprava před začátkem

Po výběru tréninku přejdete do přípravné fáze.

Během této doby hodinky zahájí monitorování srdečního tepu a zahájí lokalizaci GPS. Jakmile je potvrzena stabilní tepová frekvence a signál GPS, tlačítko Start se změní z oranžové na zelenou, což znamená, že jste připraveni vyrazit.



GPS určování polohy

Při prvním použití nebo po dlouhé době nečinnosti může být doba určování polohy GPS delší. Při polohování se doporučuje umístit do otevřeného prostoru bez překážek. A položte si hodinky na hrud' tak, aby obrazovka hodinek směřovala nahoru k nebi.

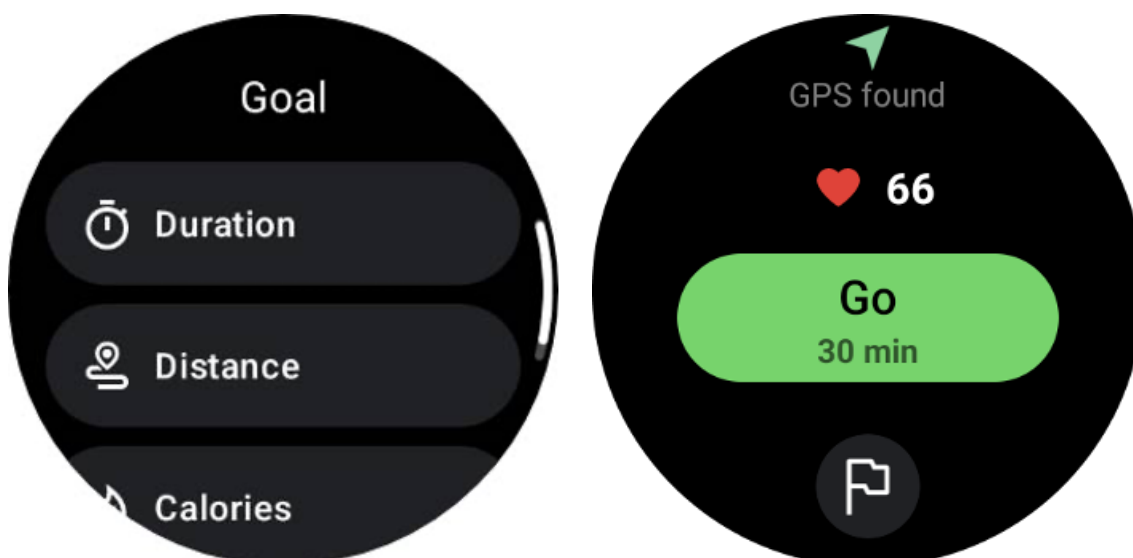
Před zahájením aktivity se doporučuje počkat, až bude určování polohy GPS úspěšné. Pokud začnete bez zafixování GPS, části vaší trasy nebudou zaznamenány a údaje o cvičení mohou být nepřesné. Zejména může být signál GPS při pohybu nestabilní, což ovlivní dobu určování polohy GPS.



Stanovte si cíl

V této fázi si také můžete stanovit konkrétní cíl vašeho cvičení.

Klepnutím na ikonu vlajky můžete vybrat cíl související s trváním, vzdáleností, kaloriemi, kroky nebo okruhy v závislosti na typu cvičení. Poté, co nastavíte svůj cíl, bude zobrazen na tlačítku Start.

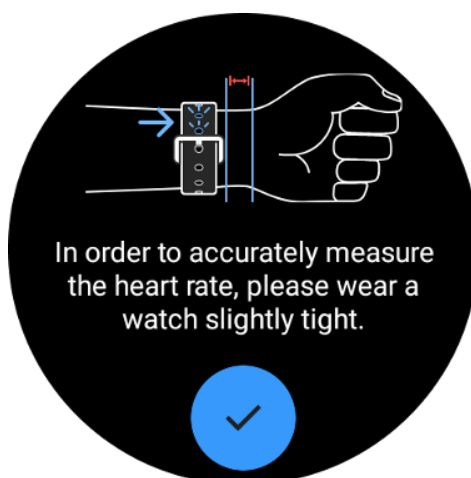


Doporučení k nošení

Před cvičením noste hodinky pevněji než obvykle, abyste zabránili přilnutí snímače srdečního tepu ke kůži kvůli potu, což může ovlivnit přesnost hodnot srdečního tepu.

Hodinky MUSÍ být umístěny alespoň na šířku jednoho prstu od zápěstní kosti, aby se ohnutí zápěstí fyzicky nedotýkalo hodinek.

Podívejte se prosím na obrázek níže:



Poznámka: Nadměrné ochlupení na zápěstí a tetování mohou ovlivnit přesnost hodnot tepové frekvence.

Zobrazení metrik během cvičení

Během cvičení zobrazuje TicExercise metriky, jako je trvání, zóna srdečního tepu, kalorie, tempo a rychlost a vzdálenost, abyste mohli sledovat svůj pokrok.

Indikátory stránek na pravé straně obrazovky ukazují, kolik stránek dat je pro vybrané cvičení podporováno. Mezi různými stránkami můžete přepínat otáčením korunky nebo přejetím prstem nahoru a dolů po obrazovce a zobrazit další metriky.

Kromě toho můžete také použít dlaždice ULP k zobrazení metrik cvičení.

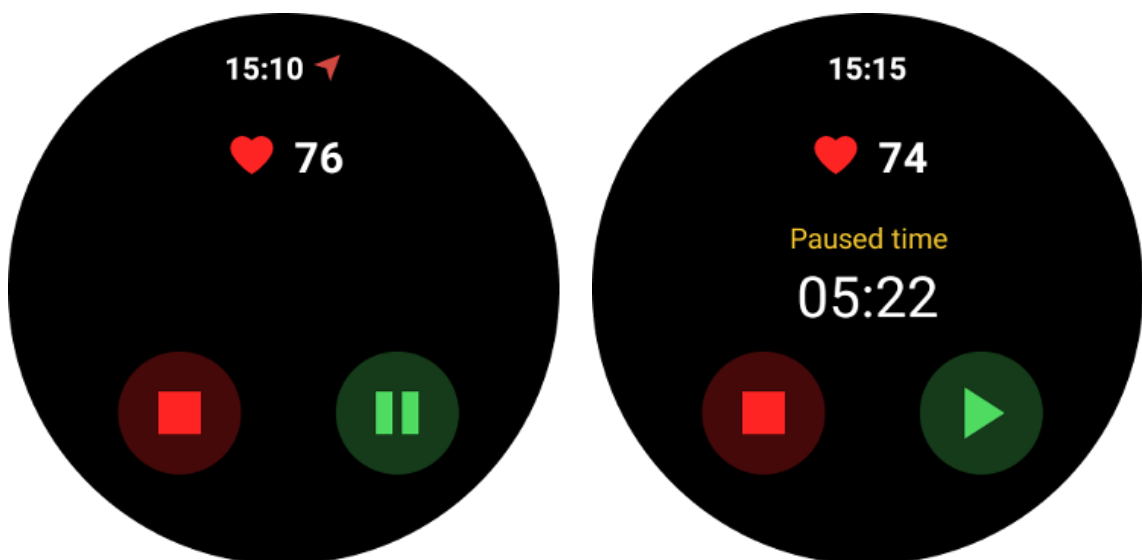


Pozastavte a obnovte cvičení

Ruční ovládání

Chcete-li cvičení pozastavit, jednoduše přejeďte prstem doprava v zobrazení metrik. Stisknutím tlačítka „Pauza“ dočasně přerušíte cvičení. Až budete připraveni pokračovat, stačí klepnout na „Pokračovat“.

Na obrazovce se zobrazí uplynulý čas aktuální přestávky.



Automatické pozastavení a obnovení

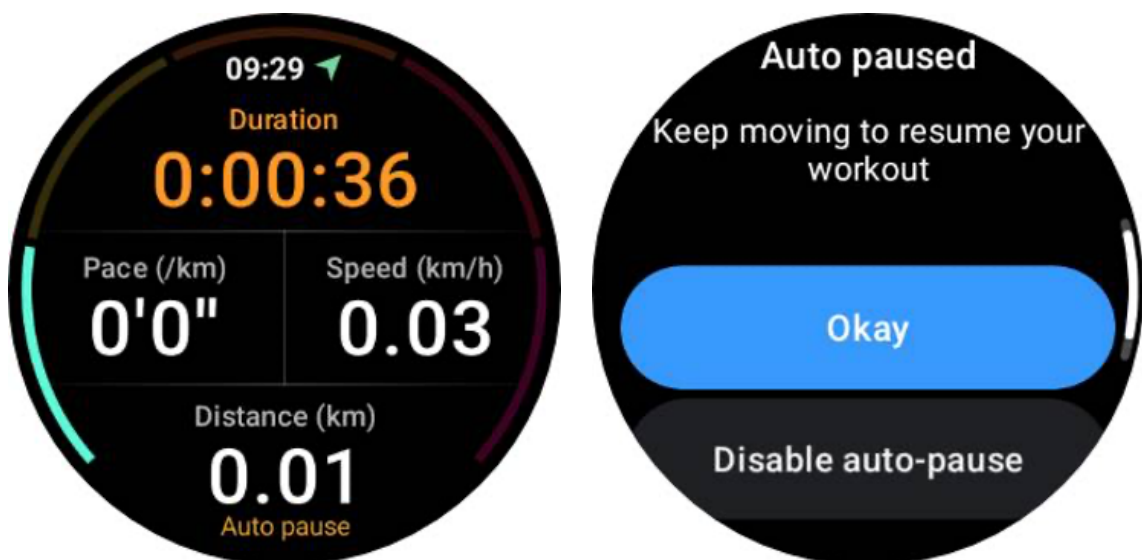
Funkce automatického pozastavení je ve výchozím nastavení vypnuta. Chcete-li jej aktivovat, přejděte do Nastavení a přepněte na „Automatické pozastavení“.

Tato funkce je v současnosti dostupná výhradně pro následující typy cvičení:

- Venkovní běh
- Cyklistika (pouze venku)
- Venkovní procházka
- Vnitřní běh
- Túra

Po aktivaci hodinky inteligentně pozastaví a obnoví váš trénink v reakci na změny ve vašem pohybu. Když je detekován pohyb jako pozastavený, ve spodní části zobrazení metrik se zobrazí „Automatické pozastavení“.

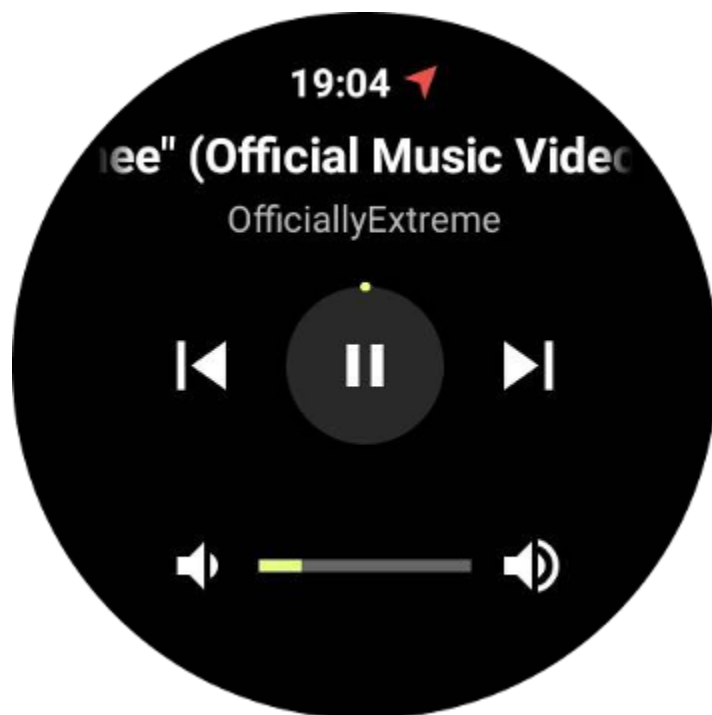
Chcete-li během cvičení deaktivovat funkci automatické pauzy, můžete klepnout na oblast „Automatická pauza“ ve spodní části a poté ve vyskakovacím okně kliknout na „Zakázat automatickou pauzu“. Chcete-li jej znovu aktivovat, přejděte do nabídky Nastavení.



Ovládání hudby během cvičení

Během cvičení můžete přejetím prstem doleva přepnout na obrazovku ovládání hudby, kde můžete ovládat přehrávání hudby, pauzu, přeskočení na předchozí nebo další skladbu a další.

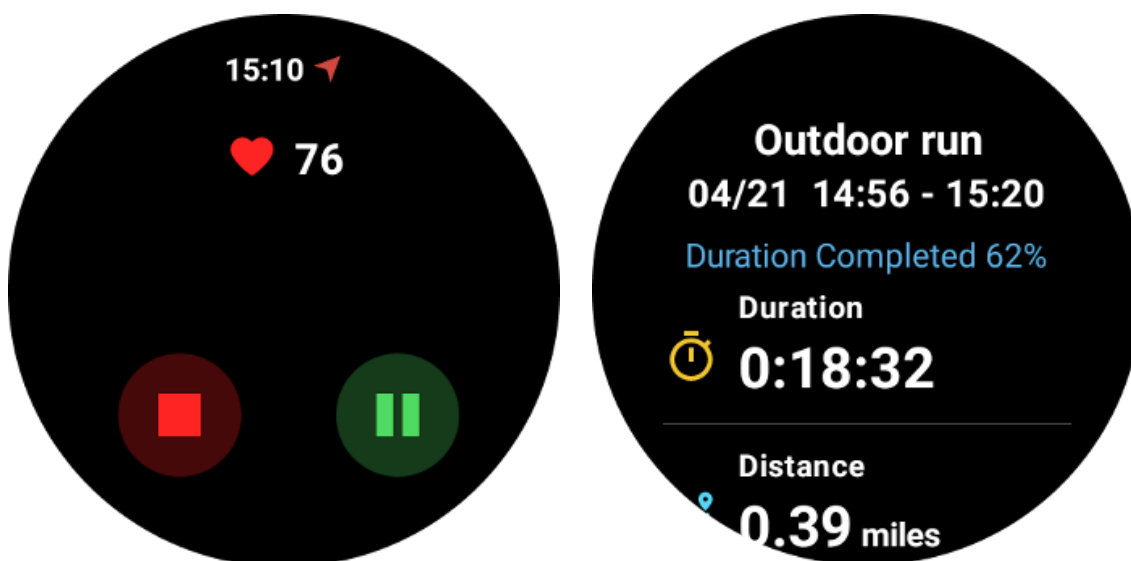
Poznámka: Chcete-li ovládat hudbu přehrávanou v telefonu, musí být chytré hodinky připojeny k telefonu přes Bluetooth.



Ukončete cvičení

Chcete-li dokončit cvičení, přejeďte prstem doprava, klepněte na tlačítko „Konec“ a poté potvrďte klepnutím na tlačítko „✓“.

Dále se vám zobrazí souhrn vašeho cvičení.



Prohlédněte si historické záznamy cvičení

Zobrazit přes aplikaci TicExercise na hodinkách

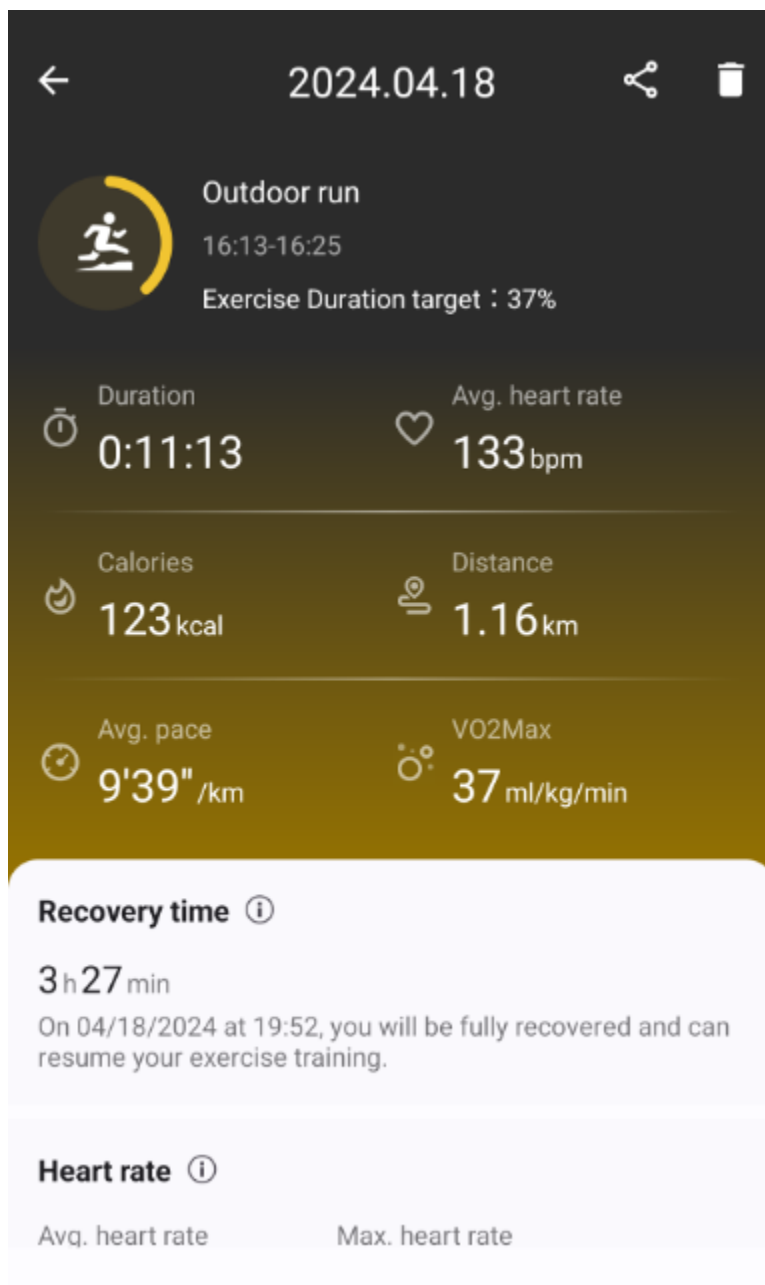
Na domovské stránce TicExercise (stránka se seznamem cvičení) můžete přejetím doleva zobrazit další historické záznamy cvičení.

Stažením dolů můžete získat více historických záznamů z cloudu.



Zobrazit prostřednictvím aplikace Mobvoi Health v telefonu

Po připojení hodinek k telefonu nebo WiFi se záznamy cvičení automaticky nahrají do cloudu. Podrobnější data a grafy si můžete prohlédnout prostřednictvím aplikace Mobvoi Health v telefonu.

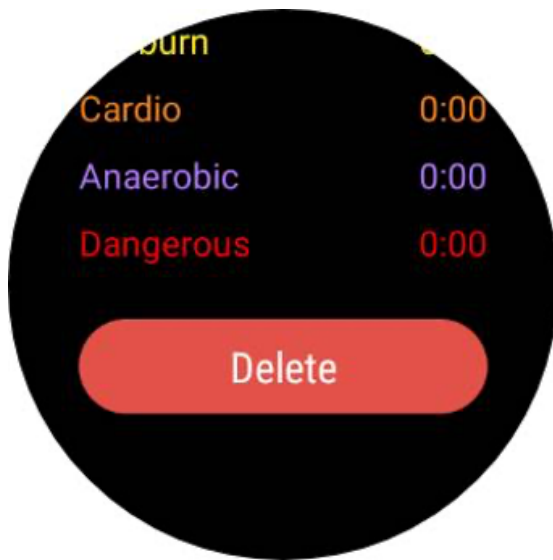


Smazat záznam cvičení

Záznamy cvičení můžete smazat na hodinkách i v telefonu.

Poznámka: Jakmile je záznam cvičení smazán, nelze jej obnovit.

- Smazání na hodinkách: Přejděte na stránku historie cvičení, zadejte podrobnosti cvičení, přejděte dolů a klepněte na tlačítko „Smazat“.
- Smazání na telefonu: Přejděte na stránku s podrobnostmi o cvičení a klepněte na tlačítko „odpadkový koš“ v pravém horním rohu.



VO2 max a doba zotavení

Maximalizujte svůj trénink pomocí statistik VO2 max a Recovery Time, které jsou navrženy tak, aby vylepšily váš fitness zážitek.

Tato funkce podporuje různé typy cvičení včetně

- Venkovní běh
- Vnitřní běh
- Venkovní procházka
- Cyklistika



Jak povolit a aktivovat VO2 max a funkci Recovery time?

Tato funkce a související algoritmus by měly být nejprve aktivovány prostřednictvím cloudu.

Před spuštěním aplikace TicExercise se prosím ujistěte, že jsou vaše hodinky propojeny s vaším telefonem nebo Wi-Fi. Následně se algoritmus automaticky aktivuje online.

Poznámka: Po resetování a opětovném spárování hodinek musíte funkci znovu aktivovat.

Proč jsem po ukončení cvičení nezískal VO2 max?

Za prvé, funkce a algoritmus možná nebyly aktivovány. Aktivujte je podle výše uvedeného popisu.

Za druhé, intenzita cvičení by měla být prováděna na dostatečné úrovni. Musí být splněny následující podmínky:

- Běh a chůze: Dosáhněte průměrné rychlosti alespoň 4 km/h po dobu minimálně 10 minut.
- Cyklistika: Průměrná tepová frekvence by měla překročit 60 % vaší rezervy tepové frekvence (HRR) a udržovat stabilní rychlost po dobu alespoň 5 minut. Průměrná rychlost pro udržení této úrovně úsilí se liší v závislosti na terénu; například při jízdě na rovném terénu je vyžadována stálá průměrná rychlost 15 km/h.

Výše uvedená kritéria představují minimální standardy pro odhad VO2 max. Počáteční výsledek nemusí být přesný, ale se zvyšující se frekvencí cvičení a udržováním vyšší intenzity cvičení (jako je delší trvání, vyšší průměrná srdeční frekvence, vyšší rychlost) povede k přesnějším výsledkům odhadu.

Za třetí, protože svaly používané pro každou aktivitu mají různé požadavky na kyslík, což může mít za následek kolísání VO2 max. Hodinky mají samostatné výpočty pro běh a jízdu na kole VO2 max. Například, i když je dosaženo VO2 max při běhu, jízda na kole nepřinese údaj VO2 max, pokud nejsou splněny také podmínky pro jízdu na kole.

Proč jsem po ukončení cvičení nezískal čas na zotavení?

Pokud nejsou k dispozici žádné údaje o době obnovy, může to znamenat následující možnosti:

- Funkce a algoritmus nejsou aktivovány. Nejprve si je aktivujte podle výše uvedeného popisu.
- Intenzita cvičení je relativně nízká, což lze charakterizovat:
 - Krátká délka tréninku
 - Nižší tepová frekvence při cvičení nebo nebyla získána žádná data tepové frekvence
 - Pomalejší tempo nebo rychlost

Typy cvičení a výchozí seznam cvičení

Aplikace TicExercise nabízí více než 110 různých typů cvičení, které pokrývají různé kategorie včetně: Outdoor, GYM, aerobní trénink, silový trénink, základní trénink, vodní sporty, zimní sporty, míčové sporty, extrémní sporty a další.

Prohlédněte si všechny podporované typy cvičení prostřednictvím výchozího seznamu nebo přidáním dalších.

Výchozí seznam cvičení

Výchozí seznam cvičení je uveden níže. Seznam můžete přizpůsobit přidáním, odstraněním nebo změnou pořadí cvičení tak, aby vyhovoval vašim preferencím.

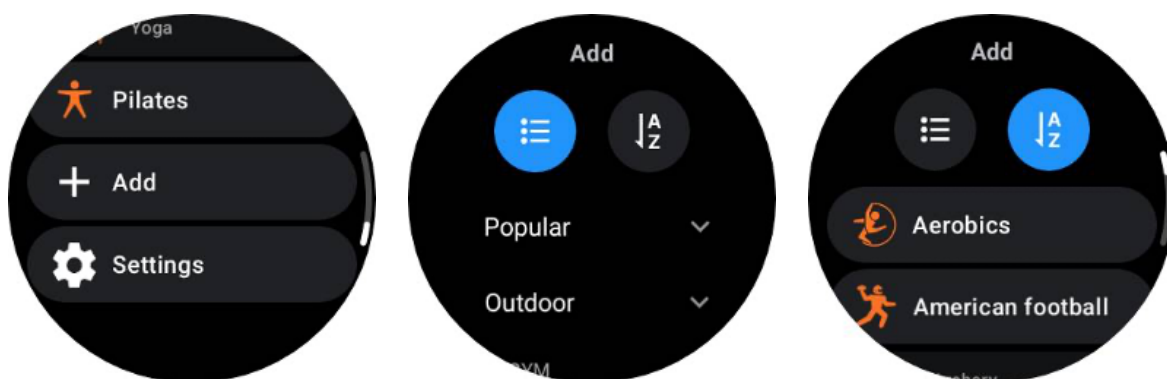
- Venkovní běh
- Cyklistika
- Venkovní procházka
- Silový trénink
- Volný styl
- Vnitřní běh
- Vnitřní cyklistika
- Eliptický
- Veslovací trenažér
- Túra

- Plavání v bazénu
- Vysoce intenzivní intervalový trénink
- Jóga
- Pilates

Přidejte cvičení

Přejděte na konec seznamu cvičení a kliknutím na možnost „Přidat“ přidejte svá oblíbená cvičení.

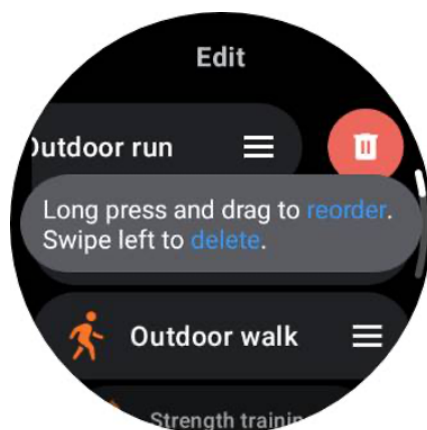
Konkrétní cvičení můžete rychle najít pomocí kategorií nebo abecedního řazení.



Změňte pořadí a odstraňte cvičení

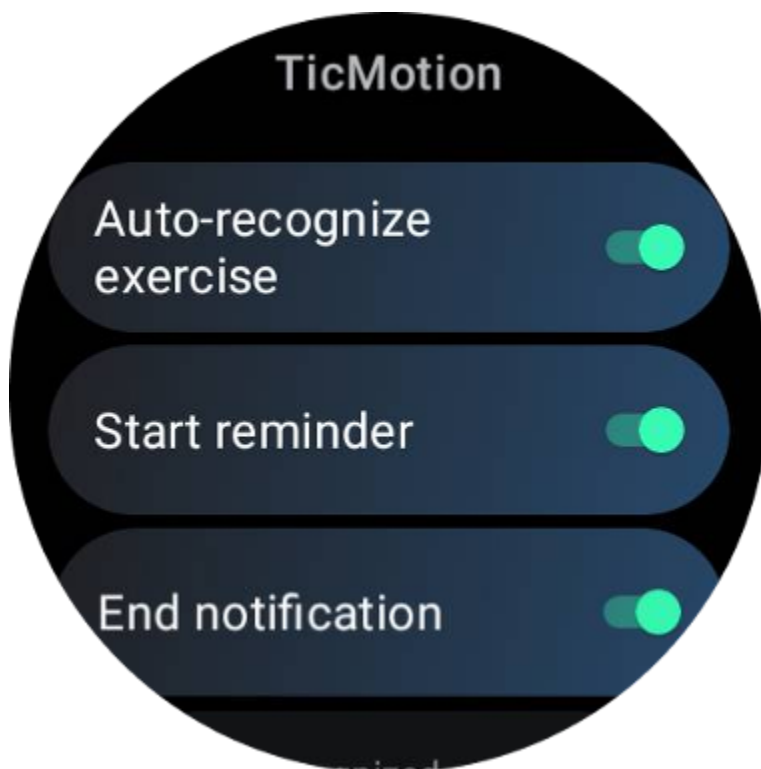
Přejděte do Nastavení -> Nastavení seznamu cvičení a poté postupujte podle pokynů:

- Dlouhým stisknutím a přetažením změníte pořadí.
- Smažete přejetím doleva.



TicMotion: Automatické rozpoznání cvičení

TicMotion je funkce, která využívá pokročilé algoritmy umělé inteligence k automatické detekci, kdy se věnujete různým činnostem, jako je chůze, běh a jízda na kole. Chcete-li zahájit sledování, nemusíte mačkat žádná tlačítka ani přejíždět po obrazovce; TicMotion to vše dělá automaticky.



Automaticky rozpoznává cvičení a podporované typy cvičení

Chcete-li povolit TicMotion, přejděte do Nastavení -> TicMotion a zapněte možnost „Automaticky rozpoznat cvičení“. Poté v nabídce „Rozpoznaná aktivita“ vyberte cvičení, která chcete sledovat.

- Chůze: Ve výchozím nastavení povoleno. Upozorňujeme, že je podporována pouze rychlá chůze a klidná chůze nebude zaznamenána.
- Spuštěno: Ve výchozím nastavení povoleno.
- Cyklistika: Ve výchozím nastavení zakázáno. Vnitřní cyklistika nebude detekována.

Fáze předběžné identifikace

Když hodinky detekují, že důsledně udržujete určitý typ pohybu, vstoupí do fáze předběžného rozpoznání pro automatickou detekci.

Během této fáze předběžného rozpoznání začnou hodinky sledovat vaše údaje o cvičení. Pokud je pohyb udržován po určitou dobu, vytvoří se záznam cvičení. Pokud ne, záznam bude zrušen.

Kritéria pro nahrávání se liší v závislosti na typu pohybu:

- Běh: Nepřetržitý běh déle než jednu minutu.
- Chůze: Nepřetržitá chůze po dobu pěti minut s kadencí přesahující 120 spm.
- Jízda na kole: Nepřetržitá jízda na kole venku trvá déle než pět minut.



Spustit připomenutí

Jakmile budou splněna kritéria předběžné identifikace, hodinky začnou automaticky zaznamenávat váš trénink.

Pokud je aktivováno připomenutí zahájení, zobrazí se připomenutí s vibracemi. V tomto okně si můžete vybrat, zda chcete pokračovat ve svém aktivním cvičení a zobrazit další metriky, nebo přerušit a zahodit záznam.

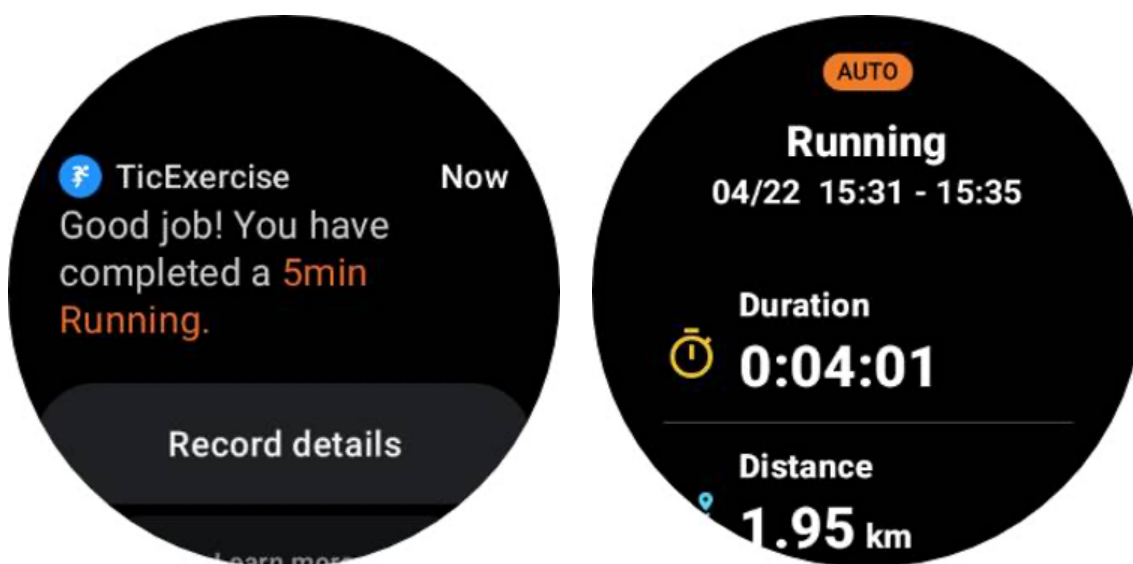
Vypnutím připomenutí začátku tato upozornění zastavíte, ale vaše záznamy o aktivitě budou hodinky stále tiše sledovat.



Ukončení oznámení

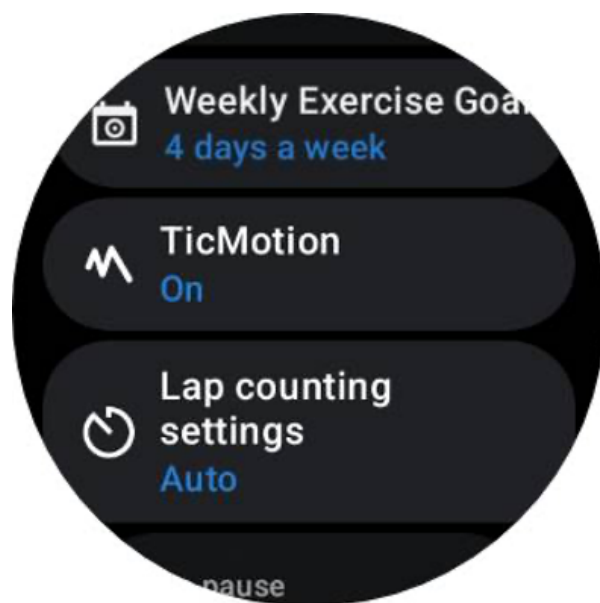
Když hodinky detekují, že se váš souvislý pohyb na chvíli zastavil, automaticky cvičení ukončí a vygenerují záznam.

Pokud je povoleno "Ukončit upozornění", obdržíte upozornění a budete moci přímo zobrazit záznam cvičení.



Pokud je vypnutá, stále máte přístup ke svému záznamu cvičení buď prostřednictvím aplikace TicExercise na hodinkách, nebo prostřednictvím aplikace Mobvoi health na vašem smartphonu.

Další funkce a nastavení



Týdenní cíl cvičení

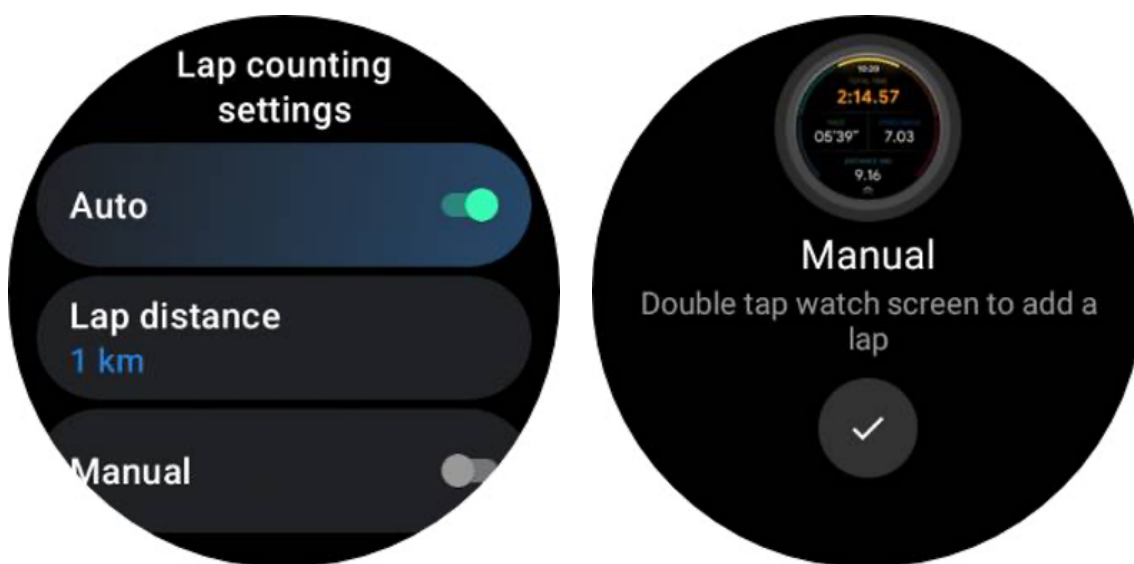
Když si stanovíte svůj týdenní cíl cvičení, bude pro vás snazší zůstat motivovaný a dodržovat pravidelný cvičební plán.

Svůj pokrok směrem k těmto cílům můžete pohodlně sledovat přidáním dlaždice Weekly Goal nebo prostřednictvím stránky záznamů historie cvičení aplikace TicExercise.



Počítání kol

U určitých cvičení, jako je běh nebo jízda na kole, máte možnost zvolit automatické počítání kol na základě vzdálenosti nebo ručně počítat kola poklepáním na obrazovku v rozhraní aplikace TicExercise.



Po dosažení kola se ve vyskakovacím okně zobrazí statistika aktuálního kola.



Audio průvodce

Po povolení možnosti TTS bude TicExercise vysílat váš stav cvičení a data, když začnete, během a po cvičení.

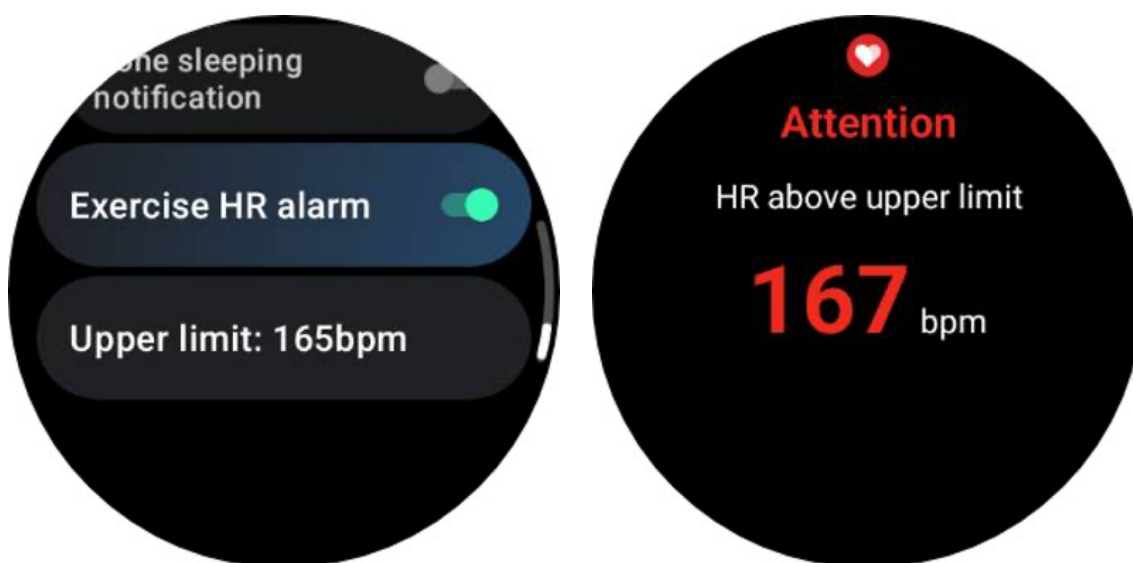
Cvičení HR alarm

Můžete si nastavit alarm Cvičení HR, který vás upozorní, pokud vaše tepová frekvence během tréninku překročí přednastavený limit.

Udělat toto:

- Otevřete na svém zařízení aplikaci TicHealth. (Poznámka: ne aplikace TicExercise)
- Přejděte na „Nastavení“ -> „Oznámení“.
- Povolte „Cvičení HR alarm“ a poté nastavte požadovaný horní limit tepové frekvence pro budík.

Po nakonfigurování budou hodinky ještě několik sekund vibrovat a upozorní vás vyskakovacím alarmem, když vaše tepová frekvence při cvičení překročí nastavenou hodnotu.



Udržujte svůj zdravotní profil přesný a aktuální

Chcete-li zvýšit přesnost různých tréninkových metrik, jako jsou spálené kalorie, vzdálenost, zóny srdečního tepu, rychlost a tempo založené na krocích a další, je vhodné vytvořit a neustále aktualizovat svůj zdravotní profil.

Přejděte do Nastavení systému -> Zdravotní profil nebo do aplikace TicHealth -> Nastavení -> Účet pro údržbu.

Základní režim

Základní režim je režim úspory energie s funkcemi a nástroji pro sledování zdraví.

Když hodinky přejdou do Essential režimu, zobrazí se upozornění informující, že hodinky jsou v Essential režimu stisknutím otočné korunky.



Poznámka: Aby se šetřila energie baterie v noci, hodinky ve výchozím nastavení automaticky přejdou do základního režimu a opustí jej. Čas zahájení a čas ukončení můžete nastavit v aplikaci Essential mode settings podle svých vlastních zvyklostí. Přejděte na nastavení „Základní nastavení režimu APP -> Automatické přepínání podle plánu“ a podívejte se na další podrobnosti.

Monitorování zdraví

Základní režim podporuje různé funkce sledování zdraví, včetně srdeční frekvence, kyslíku v krvi, stresu, spánku a denní aktivity.

Upozorňujeme, že v základním režimu nelze zobrazit všechna zdravotní data. Chcete-li zobrazit všechna dostupná data, musíte se dlouhým stisknutím bočního tlačítka přepnout zpět do chytrého režimu a pomocí aplikace TicApps (na hodinkách) nebo aplikace Mobvoi Health (na telefonu) najít dnešní nebo historická zdravotní data.

Tepová frekvence

Podporuje aktivní detekci a 24hodinové pasivní sledování.

Aktivní detekci lze provést přepnutím na dlaždici tepové frekvence ULP.



24hodinové pasivní sledování vyžaduje povolení nastavení 24hodinového sledování aplikace TicPulse v režimu Smart. Frekvence monitorování zůstává konzistentní s režimem Smart.

Krevní kyslík

Podporuje aktivní detekci a 24hodinové pasivní sledování.

Aktivní detekci lze provést přepnutím na destičku Blood Oxygen ULP.



24hodinové pasivní monitorování vyžaduje povolení nastavení 24hodinového monitorování aplikace TicOxygen v režimu Smart.

Stres

Podporuje 24hodinové pasivní monitorování.

Chcete-li povolit pasivní sledování, vyžaduje povolení nastavení 24hodinového sledování aplikace TicZen v chytrém režimu.

Spát

Podporujte sledování spánku, včetně fáze spánku, kyslíku v krvi v reálném čase, dechové frekvence a sledování teploty pokožky během spánku.

Další podrobnosti najdete v aplikaci TicSleep.

Denní aktivita

Podpora sledování vašich denních aktivit, včetně kroků, spálených kalorií, aktivních hodin, vystoupaných pater atd.

Přepněte prosím na dlaždici Calorie ULP, abyste viděli své dnešní spálené kalorie.



Funkce a nástroje

K dispozici jsou také některé praktické nástroje, jako je režim před spaním, budík, kompas atd.

Režim večerky

Po aktivaci režimu před spaním bude deaktivováno podsvícení nakloněním k probuzení a na displeji ULP se zobrazí ikona měsíce. Podsvícení je však stále možné rozsvítit otáčením otočné korunky.

Jak aktivovat režim spánku:

1. Automaticky: Pokud je režim večerky již aktivován v chytrém režimu, bude automaticky pokračovat v základním režimu.
2. Ruční spínač: Stisknutím a podržením otočné korunky déle než 1 sekundu zapnete/vypnete režim před spaním.

Spánkový alarm

Budík spánku v režimu Essential pochází z TicSleep. Zkontrolujte podrobnosti v aplikaci TicSleep.

Když se budík spustí, můžete kliknutím na otočnou korunku přejít do režimu odložení nebo kliknutím na boční tlačítko budík ukončit.

Dlaždice kompasu ULP

Po přepnutí na dlaždici Compass ULP můžete určit směr. Po 1 minutě vyprší časový limit a vrátí se na dlaždici Čas ULP.



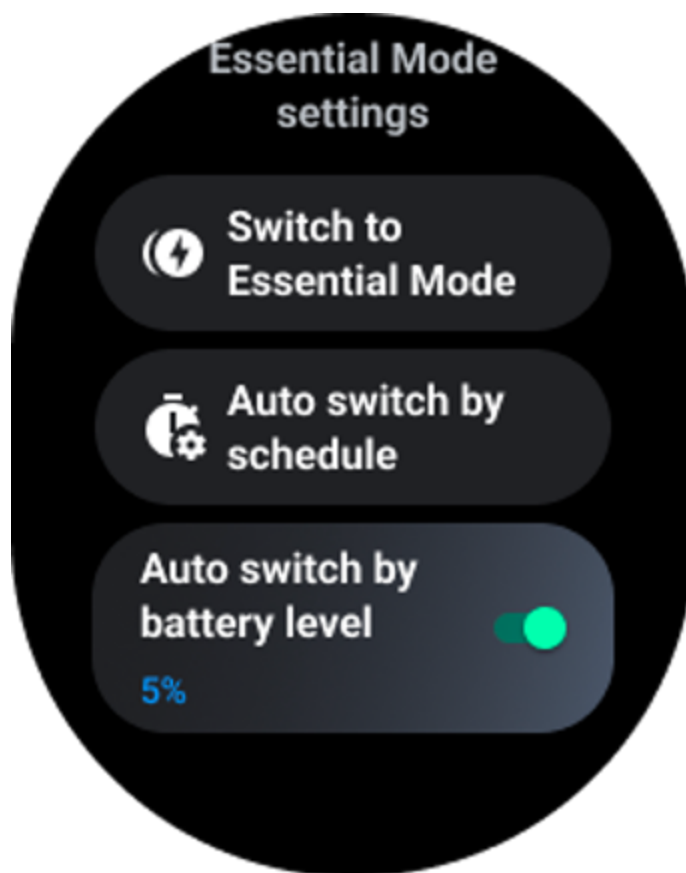
Pokud jsou vaše hodinky ovlivněny rušením magnetického pole, zobrazí se „CAL“. V tuto chvíli musíte kompas překalibrovat, než jej budete moci znovu použít.



Jak přepnout do základního režimu?

Základní režim lze aktivovat různými způsoby, včetně manuálních, plánovaných, inteligentních a nízkoenergetických přepínačů.

K aplikaci Essential mode settings se dostanete buď procházením seznamu aplikací, nebo kliknutím na ikonu baterie v liště QSS.

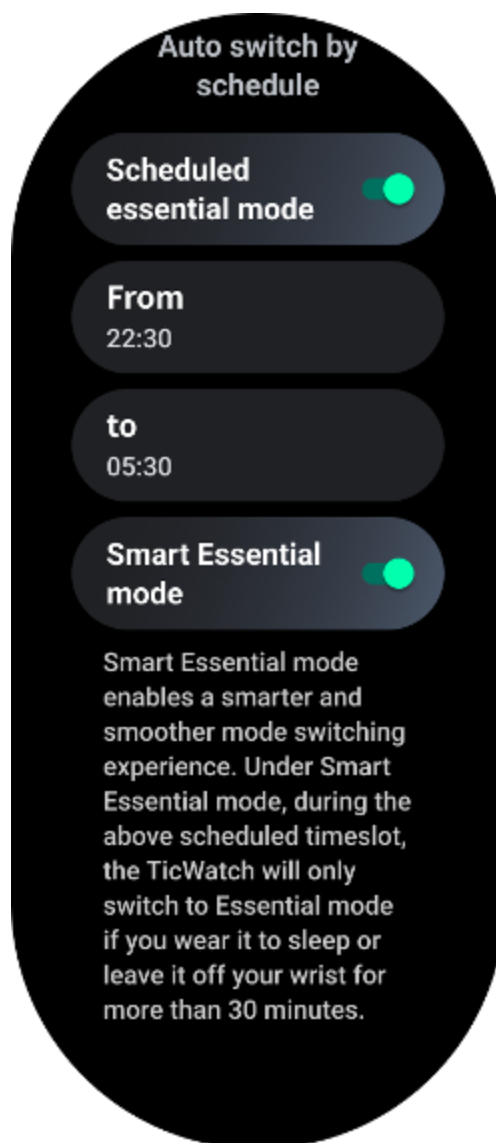


Ruční spínač

Kliknutím na „Přepnout do základního režimu“ mohou hodinky vstoupit do základního režimu ručně.

Automatické přepínání podle plánu

Toto nastavení je ve výchozím nastavení povoleno.



Naplánujte základní režim

Čas vstupu a výstupu si můžete přizpůsobit podle svých zvyklostí.

Hodinky automaticky přejdou do základního režimu a opustí jej během nastavené doby.

Režim Smart Essential

Režim Smart Essential umožňuje chytřejší a plynulejší přepínání režimů.

V režimu Smart Essential se během výše naplánovaného časového úseku TicWatch přepne do základního režimu pouze v případě, že je nosíte ke spánku nebo je necháte mimo zápěstí déle než 30 minut.

Poznámka: Mezi režimem Schedule/Smart Essential a zámek obrazovky došlo ke konfliktu. Po nastavení zámku obrazovky, když se hodinky vrátí ze základního režimu, nelze zámek obrazovky přeskočit. Obrazovku musíte odemknout ručně.

Před odemknutím obrazovky jsou některé funkce omezeny, protože se systém zcela nespouští. Proto doporučujeme povolit pouze jednu z těchto možností současně.

Automatické přepínání podle stavu baterie

Pokud je tato možnost povolena, hodinky automaticky přejdou do základního režimu, když úroveň baterie klesne pod 5 %.

Jak ukončit základní režim?

Stisknutím a podržením bočního tlačítka, dokud se nezobrazí spouštěcí obrazovka, ukončete základní režim a přejděte do režimu Wear OS Smart.

Další aplikace a funkce

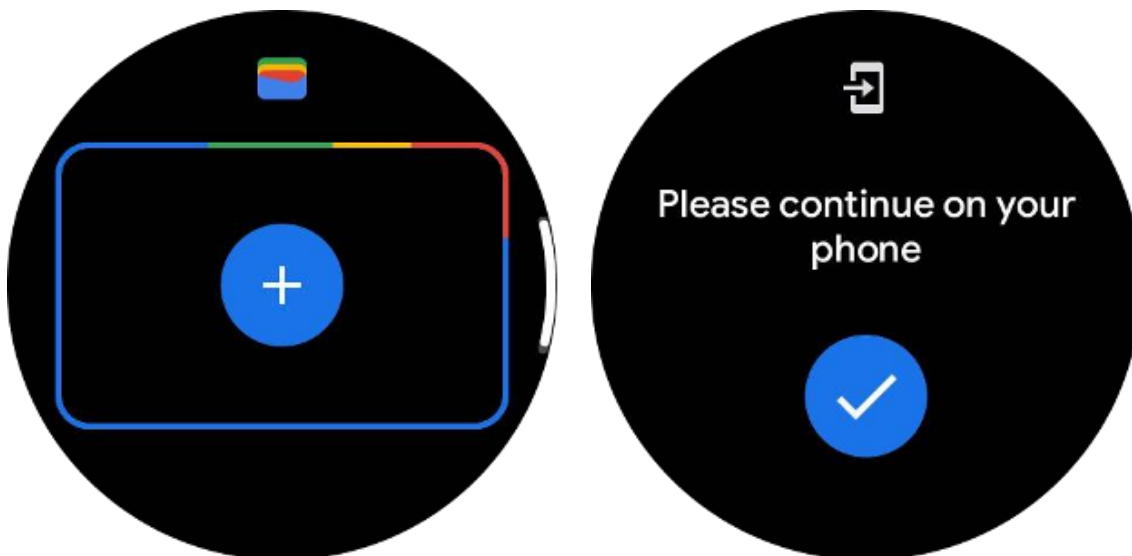
Nainstalujte nové aplikace

- Spustíte aplikaci Obchod Play a přihlaste se na hodinkách ke svému účtu Google.
- Procházejte aplikace podle kategorie nebo hledejte aplikace podle klíčového slova
- Klepnutím na Stáhnout stáhněte a nainstalujte aplikaci do hodinek.

Peněženka Google

Přidejte kreditní nebo debetní kartu

1. Dvojitým klepnutím na boční tlačítko otevřete Peněženku Google.
2. Po dokončení tutoriálu klepněte na ikonu „Přidat kartu“.
3. Podle pokynů na obrazovce telefonu přidejte kreditní nebo debetní kartu.



Google mapy

Když si z Obchodu Play stáhnete aplikaci Mapy Google, můžete na hodinkách používat navigaci, vyhledávat místní cíle nebo svou polohu a získávat další užitečné informace.

Důležité:

- Chcete-li používat navigaci, musíte na telefonu a chytrých hodinkách povolit sledování polohy.
- Mapy ve vašem zařízení Wear používají jednotku vzdálenosti, kterou máte ve spárovaném telefonu.

Získejte trasu na hodinkách

Chcete-li získat trasu na hodinkách, můžete spustit navigaci na hodinkách nebo na spárovaném telefonu. Trasa se zobrazí na vašem telefonu a jak jdete, na hodinkách získáváte pokyny pro každé odbočení. Mapy aktuálně podporují navigaci pro jízdu na kole, jízdu autem a chůzi.

Spropitné: Když v telefonu povolíte určování polohy, navigace na hodinkách funguje, i když je telefon zamknutý. [Přečtěte si, jak povolit polohu v telefonu.](#)

Hledejte místa

1. Pokud obrazovku hodinek nevidíte, probudte hodinky.
2. Přejetím nahoru vyhledejte své aplikace a otevřete aplikaci Mapy.
3. Chcete-li vybrat ze svého domova, práce nebo nedávné polohy, klepněte na **Vyhledávání**.

Používejte hodinky bez telefonu

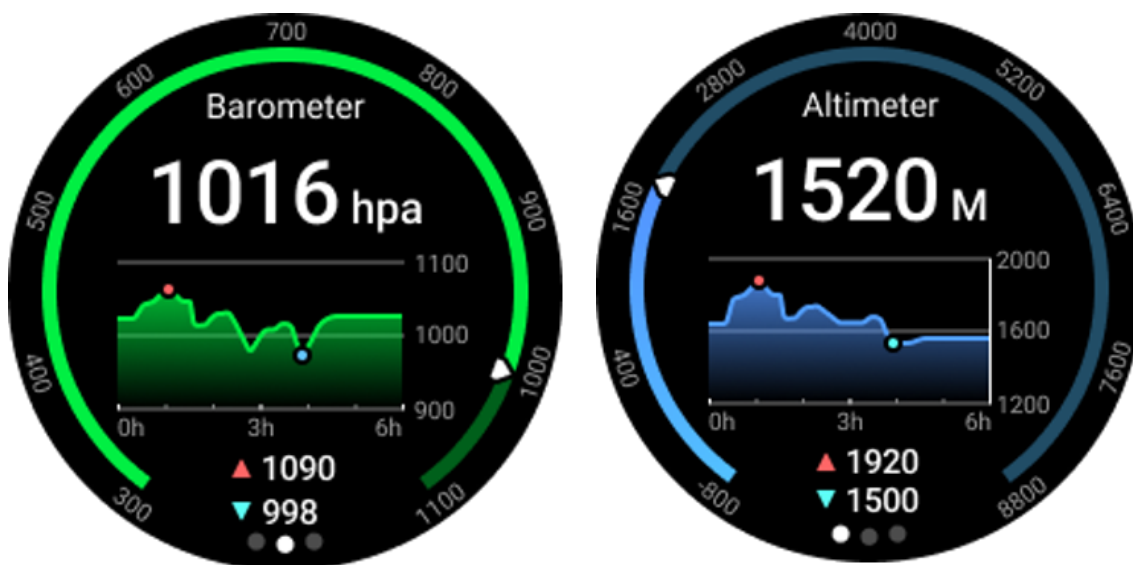
Navigaci můžete spustit na hodinkách bez telefonu. Můžete také povolit zrcadlení a spustit navigaci v telefonu a poté telefon nechat. Když povolíte zrcadlení, hodinky převezmou navigaci z vašeho telefonu. Toto funguje pouze na hodinkách spárovaných se zařízeními Android.

Spuštění navigace z hodinek:

1. Otevřete Mapy z hodinek.
2. Pomocí hlasového nástroje nebo nástroje klávesnice zadejte cíl. Můžete také klepnout na mapu a zobrazit svou polohu.
3. Vyberte si způsob dopravy. Odtud můžete zobrazit svůj odhadovaný čas příjezdu.
4. Vydejte se pěšky, na kole nebo autem.

Více se dozvíte na [Nápověda k Mapám Google](#)

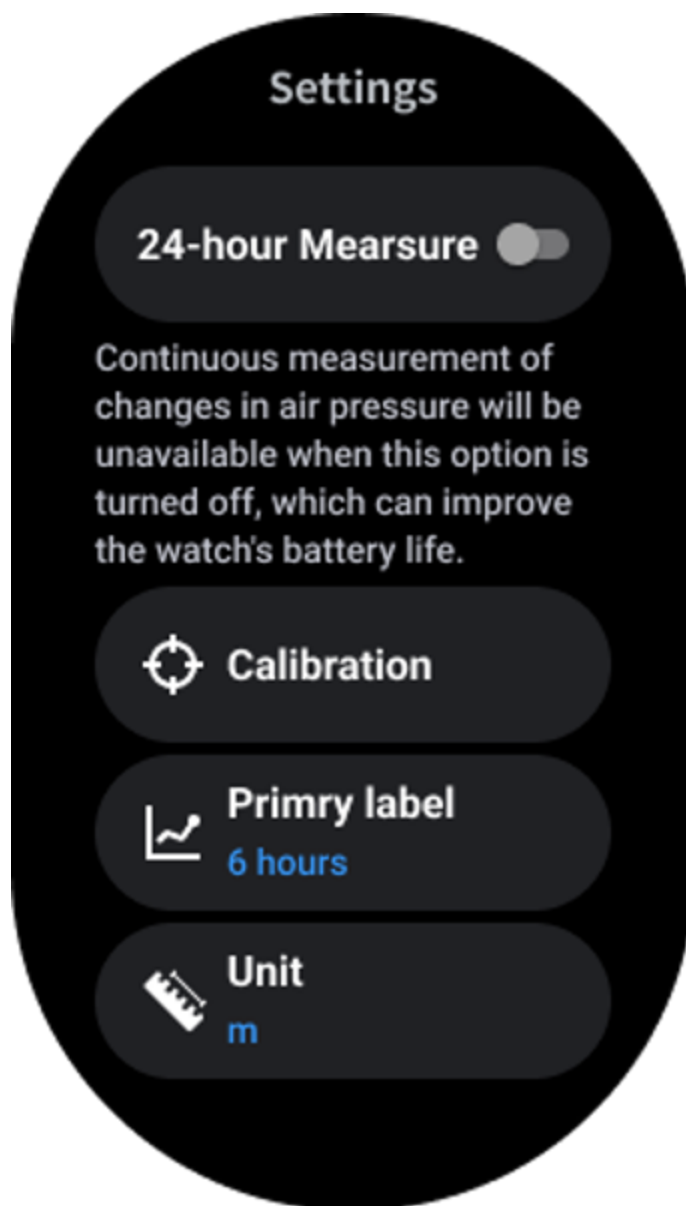
TicBarometr



- Po zapnutí funkce barometrického výškoměru můžete zkontrolovat údaje o barometrickém tlaku a nadmořské výšce.
- Chcete-li zobrazit data výškoměru, musíte zapnout přepínač Přesnost polohy Google, abyste získali přesnější údaje o nadmořské výšce. Přejděte prosím do Nastavení -> Poloha -> Přesnost polohy Google.

24hodinové měření

Po povolení 24hodinového sledování můžete sledovat data po celý den, aniž byste museli otevírat aplikaci TicBarometer.



Kalibrace

Kalibrační metody zahrnují zadání aktuální nadmořské výšky a použití GPS kalibrace

Zadejte aktuální nadmořskou výšku

- Konkrétní údaje o nadmořské výšce musíte zadat ručně. Aplikace TicBarometer použije tato data jako základ pro výpočet a zobrazení následných dat, dokud nebudou kalibrační data resetována.

Použijte kalibraci GPS

- Při použití kalibrace GPS je třeba provést kalibraci na otevřeném prostranství. Po úspěšné kalibraci bude aplikace TicBarometer používat tato data jako základ pro výpočet a zobrazení následných dat, dokud nebudou kalibrační data resetována.



Změnit časový rozsah

- Rozsah grafu trendu může zobrazovat 2, 6, 12, 24 hodin těchto čtyř různých stylů a zobrazení grafu se bude měnit podle volby uživatele.

Nastavení hodinek

Přizpůsobte si nastavení hodinek. Stiskněte otočnou korunku a vstupte do spouštěče aplikací. Klepněte na aplikaci Nastavení

Konektivita

Bluetooth

Připojte se k telefonu přes Bluetooth.

- Zobrazuje vaše aktuálně připojené zařízení.
- Klepněte na Bluetooth -> Spárovat nové zařízení, pokud chcete spárovat s novým zařízením.
- Zapněte nebo vypněte

Wi-Fi

Chcete-li se připojit k síti Wi-Fi, aktivujte funkci Wi-Fi.

- V aplikaci Nastavení klepněte na Připojení -> Wi-Fi a klepnutím na přepínač ji aktivujte.
- Klepnutím na přidat síť vyberte jednu ze seznamu sítí Wi-Fi
- Ikona zámku znamená, že síť vyžadují heslo. Heslo můžete zadat na telefonu nebo hodinkách

NFC

Tuto funkci můžete použít k platbám a nákupu vstupenek na dopravu nebo akce po stažení požadovaných aplikací.

Režim Letadlo

Tím deaktivujete všechny bezdrátové funkce na hodinkách. Můžete používat pouze nesíťové služby.

Aktivujte jej v Nastavení -> Připojení -> Režim Letadlo.

Zobrazit

Můžete změnit nastavení obrazovky. Přejděte do Nastavení -> Displej.

Vždy na obrazovce

Nastavte obrazovku tak, aby při nošení hodinek vždy zůstala zapnutá. Můžete si vybrat mezi AMOLED displejem a displejem s ultranízkou spotřebou.

Barva podsvícení:

Změňte barvu displeje s extrémně nízkou spotřebou.

Upravte jas

Upravte jas obrazovky. K nastavení hodnoty můžete použít otočnou korunku.

Adaptivní jas: Nastavte hodinky tak, aby automaticky upravovaly jas v závislosti na okolních světelných podmínkách.

Naklonění k probuzení

Nastavte zapínání obrazovky zvednutím zápěstí při nošení hodinek.

AMOLED: Nakloněním probudíte obrazovku AMOLED.

Podsvícení: Nakloněním probudíte displej s extrémně nízkou spotřebou.

Vypnuto: Vypne barvu podsvícení v základním režimu.

Velikost písma

Nastavte velikost písma textu na obrazovce. K nastavení můžete použít otočnou korunku.

Časový limit obrazovky

Nastavte dobu, po kterou hodinky čekají, než vypnou podsvícení obrazovky.

Snímek obrazovky Sync Watch

Pro snímek obrazovky stiskněte současně otočnou korunku a boční tlačítko.

Poté v telefonu otevřete aplikaci „Mobvoi Health“ a klepnutím na „Synchronizovat snímek obrazovky“ uložte snímky do alba mobilního telefonu.