TicWatch Pro 5 Gebruikershandleiding

Aan de slag

Knop & functies



Button	Functie
a. Zijknop	 * Druk 3 seconden lang in om uw horloge in te schakelen * Kort indrukken om de lijst met recente apps te openen * Dubbel indrukken om Google Wallet te openen * Druk 3 seconden lang in om toegang te krijgen tot het opstartmenu * Druk 15 seconden lang in om het horloge gedwongen opnieuw op te starten
b. Draaiknop	 * Kort indrukken om de lijst met apps te openen of terug te keren naar het wijzerplaat * Draai om meer te bekijken en waarden aan te passen * Dubbel indrukken om de laatst gebruikte app te openen
Draaiknop + Zijknop	* Druk tegelijkertijd in om een screenshot van het horloge te maken

Draaiknop

Draai de kroon met de klok mee of tegen de klok in om verschillende functies van het horloge eenvoudig te bedienen.

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

Horloge dragen



a. Nauwkeurige gegevens over de hartslag tijdens het sporten kunnen worden verkregen door het horloge correct te dragen. Onnauwkeurige gegevens over de hartslag worden verkregen als het te strak of te los wordt gedragen.

b. Het horloge moet 1-2 horizontale vingers boven het polsbot worden gedragen. Het horloge moet goed om de arm passen. Schud de hand een paar keer om comfortabel dragen te verzekeren.

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

Horloge in- en uitschakelen

Zet het horloge aan:

Druk enkele seconden op de zijknop om het horloge in te schakelen.

Zet het horloge uit:

- Druk enkele seconden op de zijknop.
- Tik op [Uitschakelen].

Gedwongen herstart

Als uw horloge is bevroren en niet reageert, houd dan 15 seconden de zijknop ingedrukt om het te herstarten.

Koppel uw horloge aan uw telefoon

Installeer de Mobvoi Health-app op uw telefoon.



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

• Zoek en download "Mobvoi Health" in de Google Play Store.

• De Mobvoi Health-app is alleen compatibel met TicWatch die op het Wear OS 3-platform draait. Als u andere typen TicWatch heeft, moet u mogelijk de Mobvoi-app installeren en de instructies volgen.

• Als u de Wear OS by Google-app of de Mobvoi-app al hebt geïnstalleerd, verwijder deze dan voordat u gaat koppelen.

Verbind uw horloge met een smartphone:

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

Koppel met meerdere horloges

Voor Android-apparaten is het mogelijk om tegelijkertijd met meerdere TicWatches te koppelen.

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

Verwijder het gekoppelde horloge:

• Open de Mobvoi Health-app en tik op Instellingen.

• Tik op de knop voor ontkoppelen en resetten onderaan om het horloge van de app te ontkoppelen.

Hoe de verbinding stabiliteit te behouden?

Nadat het horloge is gekoppeld, zorg ervoor dat de stabiele verbinding tussen het horloge en de mobiele telefoon behouden blijft om normale functies zoals berichtmeldingen te garanderen.

Voor Android:

• Het kan worden verbonden via Bluetooth of WiFi. Zorg ervoor dat uw Bluetooth is ingeschakeld.

• Of houd het horloge en de telefoon verbonden met hetzelfde WiFi-adres.

Schermnavigatie

	Enter	Exit
QSS-lade	Veeg van boven naar beneden om de QSS-lade te openen	Veeg van onder naar boven of druk op de draaiknop om terug te gaan naar de wijzerplaat
Meldingenl ade	Veeg van onder naar boven om de meldingenlade te openen	Veeg van boven naar beneden of druk op de draaiknop om terug te gaan naar de wijzerplaat
Tegels	Naar rechts of links van het wijzerplaat	Druk op de draaiknop om terug te gaan naar de wijzerplaat

Wijzerplaat

Introduceer nieuwe soorten wijzerplaten

Sleep Coach wijzerplaat

De Sleep Coach-wijzerplaat toont verschillende staten en geeft suggesties op basis van uw slaapcyclus en slaapgegevens. U kunt elke ochtend in één oogopslag uw slaapinformatie op de wijzerplaat bekijken.

Hoe te gebruiken

- Houd de wijzerplaat lang ingedrukt om de lijst met wijzerplaten te openen.
- Selecteer de Sleep Coach-wijzerplaat en pas deze toe.

• Stel uw slaapcyclus in. Ga naar TicSleep -> Instellingen -> Slaapcyclus om uw bed- en wektijd aan te passen.

Bedtijdherinnering

Vanaf één uur voor uw bedtijd herinnert de Sleep Coach-wijzerplaat u eraan om op tijd naar bed te gaan.



Slaaptips

Elke dag worden op verschillende tijdstippen slaaptips weergegeven die gunstig zijn voor het verbeteren van de slaapkwaliteit. Klik op het dialoogvenster om de volledige inhoud te bekijken.



Overzicht slaapgegevens

Na het wakker worden kunt u snel de slaapgegevens van afgelopen nacht controleren en subjectieve feedback geven over uw slaapervaring. Klik op "Meer weergeven" om TicSleep in te voeren en details te bekijken.



Happy Rotation wijzerplaat

Een zeer leuke wijzerplaat die kan interageren met de draaiknop

Hoe te gebruiken

- Houd de wijzerplaat lang ingedrukt om de lijst met wijzerplaten te openen.
- Selecteer de Happy Rotation-wijzerplaat en pas deze toe.

• Tik op "Afspelen" om de gamemodus in te voeren, draai aan de draaiknop om tussen verschillende afbeeldingen te schakelen.

• Veeg van links naar rechts om de gamemodus te verlaten en de huidige afbeelding toe te passen.



TimeShow - Blader door meer wijzerplaten

• Houd de wijzerplaat lang ingedrukt om de lijst met wijzerplaten te openen.

• Tik op de TimeShow-wijzerplaat om toe te passen.

• U kunt verschillende wijzerplaten kiezen uit de TimeShow-app, zowel op uw horloge als telefoon. Zorg ervoor dat u TimeShow instelt als uw huidige wijzerplaat.



Bladeren door wijzerplaten op uw horloge

- Druk op de draaiknop om het menu met de lijst met toepassingen in te voeren.
- Tik op de TimeShow-app.
- U kunt wijzerplaten bekijken in de dagelijkse aanbeveling of de lijst met functies.
- Tik op de wijzerplaat om een voorbeeld te bekijken.
- U kunt de gratis wijzerplaat downloaden en direct toepassen.
- Of u kunt de betaalde wijzerplaten kopen.



Wijzerplaten kopen op uw horloge

1. Log in op uw TimeShow-account op uw horloge door op Instellingen -> Account -> Inloggen te tikken. Zorg ervoor dat uw horloge is verbonden met uw telefoon.

2. Tik op de wijzerplaat die u wilt kopen om een voorbeeld te bekijken.

- 3. Tik op de prijsknop om de bestelling te genereren.
- 4. Voltooi de betaling in de Play Store op uw telefoon.

Als dit uw eerste aankoop is, moet u mogelijk inloggen op uw account in de TimeShow-app op uw telefoon om ervoor te zorgen dat het succesvol is verbonden met uw horloge.



Bekijk TimeShow op uw telefoon

U kunt meer wijzerplaten vinden via de volgende methoden:

• Download en installeer de TimeShow-app op uw telefoon.

• U kunt uw Mobvoi-geregistreerde e-mailadres en wachtwoord gebruiken om rechtstreeks in te loggen op TimeShow of inloggen met een Google-account.

• Als u gratis wijzerplaten wilt kopen of synchroniseren, tikt u op de synchronisatieknop en volgt u de instructies.



Ontwerp uw eigen wijzerplaat

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

https://timeshowcool.com/

Wijzerplaten wijzigen

- Houd de wijzerplaat lang ingedrukt om de lijst met wijzerplaten te openen.
- Tik op de wijzerplaat om toe te passen.

Als u een wijzerplaat aan uw favorieten wilt toevoegen:

- Tik op "Bekijk meer wijzerplaten" om al uw wijzerplaten te bekijken.
- Tik op de wijzerplaat om deze aan uw favorieten toe te voegen.



Wijzerplaten bewerken

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

- Tik op het instellingenpictogram.
- Veeg naar links of rechts op het scherm om de gewenste aanpassingsoptie te selecteren.

• Gebruik de draaiknop of veeg omhoog of omlaag om de kleur of andere instellingen te wijzigen.

• Om de complicaties te wijzigen, tikt u op het gemarkeerde gebied dat u wilt en stelt u ze in.



U kunt ook de wijzerplaten wijzigen en aanpassen in de Mobvoi Health-app op uw telefoon.

Wijzerplaat bewerken op uw telefoon

1. U kunt de wijzerplaat toepassen en aanpassen op uw telefoon. Start de Mobvoi Healthapp op uw telefoon.

2. Tik op het tabblad Apparaat.

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



Snelmenu

Het stelt u in staat om de snelle instellingen te bekijken en bewerken. Veeg op het startscherm omhoog om het snelle instellingenpaneel te openen. Gebruik de draaiknop of veeg omhoog en omlaag om meer instellingenpictogrammen te bekijken.

Snelkoppelingen bewerken



- Tik op de knop Bewerken om snelkoppelingspictogrammen te bewerken.
- Tik op [+] om de pictogrammen toe te voegen aan de QSS-lade.
- Tik op [-] om uit de QSS-lade te verwijderen.
- Tik op [Opslaan] om wijzigingen op te slaan.

Volgorde van instellingspictogrammen herordenen

• Houd vast en sleep om de pictogrammen te herordenen.

Verschillende indicatorpictogrammen

Pictogram	Betekenis
+	Opladen
¥	Vliegtuigmodus ingeschakeld
0 0	Batterij bijna leeg

Θ	Niet storen-modus ingeschakeld
¢.	Bedtijdmodus ingeschakeld
ê	Schermvergrendeling ingeschakeld
•	Aanraakvergrendeling ingeschakeld
Ľ	Telefoon losgekoppeld
A	LTE losgekoppeld
	Theatermodus ingeschakeld
Ũ=	Horloge is warm

Different quick setting icons

Pictogram	Betekenis
100%	Toegang tot de instellingen voor de essentiële modus
戀	Start de Instellingen-app
Û	Geluids- of stille modus inschakelen
Θ	Niet storen-modus inschakelen

	Theatermodus inschakelen
Ċ	Bedtijdmodus inschakelen
+	Vliegtuigmodus inschakelen
D	Start de app Zoek mijn telefoon
::	Helderheid aanpassen
Ja	Aanraakvergrendeling inschakelen
¥	Zaklamp inschakelen
	Google Wallet starten
Ŷ	Verbinden met het Wi-Fi-netwerk
ť	Begin met het uitwerpen van water

Tegels

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

Tegels toevoegen en verwijderen

- Tik en houd vast om toegang te krijgen tot de bewerkingsmodus.
- Tik op [+] om tegels toe te voegen of
- Tik op [-] of veeg omhoog om tegels te verwijderen.
- Het maximumlimiet is 10 tegels.

Tegels herschikken

Tik op

of



om de locatie van de tegel te wijzigen.

Beheer tegels op je telefoon

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

Zorg ervoor dat je telefoon en horloge zijn verbonden.

Lopende activiteit

Wanneer er apps op de achtergrond draaien, worden hun pictogrammen weergegeven op de wijzerplaat.

- Tik op het onderste gebied, het opent de app.
- Het aantal geeft aan hoeveel apps er momenteel op de achtergrond draaien.





Meldingen

Meldingen bekijken

• Wanneer er niet-gecontroleerde meldingen zijn, zoals een nieuwe telefoonmelding of een gemiste oproep, wordt er een meldingsindicator weergegeven onder aan het scherm.

• Je kunt omhoog vegen om het meldingenpaneel te openen en draaien om meldingen te bekijken.

• Als de meldingsindicator niet verschijnt, open dan Instellingen -> Algemeen -> Toon ongelezen meldingspunt om het te activeren.



Meldingen verwijderen

Veeg naar links of rechts om een melding te verwijderen.

Meldingsvoorkeuren beheren

Op je horloge

Ga naar Instellingen -> Apps en meldingen -> Meldingen

Op je telefoon

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

App-lijst

Bewerk app-lijst

- Druk op de draaiknop om het menu met de lijst met toepassingen binnen te gaan.
- Houd lang vast op een toepassing om de bewerkingsmodus te betreden.
- Tik op het "pin"-pictogram om de huidige toepassing bovenaan de lijst te houden.
- Tik nogmaals om de toepassing los te maken.



Ultra-Low-Power (ULP) Display

Wat is het ULP-display?

Het ULP-display is een ultra-laag-vermogen always-on display dat kan worden gebruikt om tijd, gezondheids- en fitnessgegevens weer te geven.

Het nieuw ontworpen ULP-display kan meer informatie tonen, en met het concept van ULPtegels ingevoerd, maakt het snelle meting of bekijken van gezondheids- en fitnessgerelateerde gegevens mogelijk zonder het systeem binnen te gaan.

Opmerkingen: ULP-display vertegenwoordigt geen Essentiële modus. Het wordt weergegeven in zowel Slimme modus als Essentiële modus.

De gebruikersinterface van het ULP-display



Nr.	Pictogram	Betekenissen
1	GPS-status	Alleen gebruikt voor TicExercise. Dit pictogram geeft aan dat GPS is verkregen/gefixeerd. Het knipperende pictogram geeft aan dat GPS momenteel signalen verkrijgt/zoe kt.

2	Datum/Tijd	Tijdens stand-by wordt de datum van vandaag weergegeven, met ondersteuning voor zowel DD-MM als MM-DD formaten. Tijdens een workout wordt de huidige tijd weergegeven.
3	Ongelezen meldingen	Dit pictogram geeft aan dat er ongelezen meldingen zijn. Wanneer een nieuw bericht wordt ontvangen, knippert het pictogram enkele seconden.
4	Dag van de week	Dit pictogram geeft de huidige dag van de week aan.
5	Stijging/dali ng van hoogte	Alleen gebruikt voor TicExercise. De twee driehoekspictogrammen geven stijging en daling van hoogte aan tijdens een workout.
6	Primaire gegevenszo ne	Dit gebied is het hoofdscherm voor allerlei soorten gegevens. Het vertegenwoordigt verschillende informatie in verschillende ULP-tegels, zoals de huidige tijd, hartslag, tempo, enz.
7	AM/PM	AM en PM, alleen voor het 12-uursformaat.
8	Cadans	Alleen gebruikt voor TicExercise. Het geeft de huidige cadans aan, die alleen wordt ondersteund bij bepaalde soorten workouts, zoals buiten rennen.
9	Aantal stappen	Tijdens stand-by geeft het dagelijkse stappen aan. Tijdens een workout geeft het de oefenstappen van de huidige workout aan, wat alleen wordt ondersteund bij bepaalde soorten workouts, zoals buiten wandelen.
10	Bluetooth- status	Deze twee pictogrammen geven de status van Bluetooth- connectiviteit aan. Het linker pictogram vertegenwoordigt een losgekoppelde staat, terwijl het rechter pictogram een verbonden staat aangeeft. Als ze niet worden weergegeven, betekent dit dat Bluetooth is uitgeschakeld.
11	ULP-display vergrendelin	Dit pictogram geeft aan dat het ULP-display in een vergrendelde staat is.

	gsstatus	Om onbedoelde bedieningen te voorkomen, moet het ULP- display worden ontgrendeld voordat u doorgaat naar de volgende stap, zoals het overschakelen naar een tegel. Opmerking: Het vertegenwoordigt niet de schermvergrendelingsstatus van de slimme modus.
12	Microfoon	Dit pictogram wordt momenteel nog niet gebruikt.
13	Workout- indicator	Alleen gebruikt voor TicExercise. Dit pictogram geeft aan dat een workout gaande is.
14	Slaapwekke r	Het komt van de slaapwekker van TicSleep, en wanneer de slaapwekker is ingeschakeld, wordt het pictogram weergegeven. Opmerking: Het vertegenwoordigt niet de alarmstatus van de Alarm-app.
15	Bedtijdmodu s	Dit pictogram geeft aan dat het horloge zich in de Bedtijdmodus bevindt.
16	Tempo/hoek eenheid	Dit pictogram geeft aan dat het horloge zich in de Bedtijdmodus bevindt. Deze pictogrammen (' en ") geven de eenheid van tempo aan, minuten en seconden. Het pictogram (°) geeft de hoek (graad) aan en wordt gebruikt voor de kompas-ULP-tegel.
17	Eenheden	Deze pictogrammen geven de eenheden aan van verschillende metrieken.
18	ULP- tegelindicat or	Deze pictogrammen geven verschillende ULP-tegels aan. Van links naar rechts vertegenwoordigen ze oefenafstand, hartslag, tempo, snelheid, calorieën, tellingen/ronden, hoogte en bloedzuurstof.
19	Hartgezond heidsstatus	Dit pictogram geeft aan of de functie voor 24-uurs hartslagmonitoring is ingeschakeld. Opmerking: De hartslagfunctie wordt niet ondersteund in sommige landen of regio's.
20	Hartslag	Dit gebied geeft de laatste hartslag van vandaag aan. De hartslag wordt elke seconde vernieuwd wanneer de

		continue 24-uurs hartslagmonitoring is ingeschakeld.
21	NFC-status	Dit pictogram geeft aan of NFC is ingeschakeld.
22	Batterijnivea u	Deze pictogrammen geven het batterijniveau aan. Bij een laag batterijniveau knippert het batterijpictogram om u eraan te herinneren uw horloge op te laden.

Wat zijn de ULP-tegels?

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

En voor het eerst is het concept van ULP-tegels geïntroduceerd, wat snelle meting of weergave van gezondheids- en fitnessgerelateerde gegevens mogelijk maakt zonder het systeem te hoeven betreden.

Stand-by ULP-tegels

Tijdens stand-by worden momenteel de volgende tegels ondersteund.

1. Watchface ULP-tegel: Ontworpen om tijd/datum, statusinformatie van het horloge en belangrijke gezondheidsgegevens, zoals stappen, de laatste hartslag, enz., weer te geven.



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



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



Om nauwkeurige metingen te garanderen, moet losse kleding, overmatig kantelen of schudden tijdens bloedzuurstofdetectie worden vermeden. Als een van deze omstandigheden zich voordoet, geeft het apparaat "FAIL" weer.

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

Raadpleeg voor meer informatie de beschrijving in de TicOxygen-app.



4. Dagelijkse calorieën ULP-tegel: Ontworpen om snel dagelijkse calorieën te controleren.



5. Kompas ULP-tegel: Ontworpen voor een snelle weergave van richtingen.



Als je horloge wordt beïnvloed door interferentie van het magnetische veld, wordt "CAL" weergegeven. In dat geval moet je het kompas opnieuw kalibreren voordat je het opnieuw kunt gebruiken.



TicExercise ULP-tegels

Tijdens een workout schakelt het horloge over van de stand-by ULP-tegel naar TicExercise ULP-tegels.

Elk type oefening ondersteunt slechts een subset van de volgende tegels, niet allemaal. De ondersteunde tegels worden getoond aan het begin van elke oefening.



Opmerkingen: Niet alle ULP-tegels hebben indicatorpictogrammen.

1. Duur van de oefening ULP-tegel: Ontworpen om de duur van de oefening weer te geven, standaardtegel voor elke oefening.



2. Afstand van de oefening ULP-tegel: Ondersteunt zowel imperial (MI) als metrische (KM) eenheden.



3. Hartslag van de oefening ULP-tegel: Ontworpen om de realtime hartslag van de oefening weer te geven.



4. Tempo ULP-tegel: Ondersteunt zowel imperial (/MI) als metrische (/KM) eenheden.



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



6. Calorieën van de oefening ULP-tegel: Ontworpen om de tijdens de huidige oefening verbrande calorieën weer te geven.



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



8. Evaluatie ULP-tegel: Geeft de huidige hoogte, oefenhelling en oefendaling in volgorde weer. Ondersteunt zowel imperial (ft) als metrische (M) eenheden.



9. Kompas ULP-tegel: Ontworpen voor een snelle weergave van richtingen.



De bediening van het ULP-display

Hoe schakel je de achtergrondverlichting in en uit?

De optie Tilt-to-wake-achtergrondverlichting staat standaard AAN. Ga voor details naar "Instellingen -> Weergave -> Tilt-to-wake".

Tilt-to-wake	
Backlight	0
AMOLED	0
Off	0
In Essential mode, the Ultra-low-power displ backlight will be lit up tilt when 'Off' is not selected.	e ay o by

Over het algemeen zijn er twee manieren om de achtergrondverlichting in te schakelen: je pols omhoog doen of de draaiknop meer dan 180 graden draaien. De achtergrondverlichting wordt automatisch uitgeschakeld bij time-out of wanneer je je pols laat zakken, en het ULP-display wordt vergrendeld om onbedoelde bedieningen te voorkomen.

In de Essentiële modus kun je de achtergrondverlichting ook in- of uitschakelen door op de zijknop te klikken.

Opmerking: wanneer de Bedtijdmodus of Theatermodus is ingeschakeld, activeert het omhoog doen van je pols de achtergrondverlichting niet.

Hoe schakel je tilt-to-wake-achtergrondverlichting uit?

Als je de tilt-to-wake-achtergrondverlichting tijdelijk wilt uitschakelen, kun je Bedtijdmodus of Theatermodus inschakelen.

Als je deze functie permanent wilt uitschakelen, kies dan de optie "Uit" in de instellingen voor Tile-to-wake.

Tilt-to-wake		
Backlight	0	
AMOLED	0	
Off	٢	
In Essential mode, th Ultra-low-power disp backlight will be lit up tilt when 'Off' is not selected.	e lay p by	

Hoe ontgrendel/vergrendel je het ULP-display?

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

Door je pols te laten zakken of bij time-out wordt het ULP-display automatisch vergrendeld om onbedoelde bedieningen te voorkomen.

Opmerkingen: Het kompas ULP-tegel wordt pas na 1 minuut automatisch vergrendeld. Als je deze tegel actief houdt, wees dan bewust dat direct je pols laten zakken onbedoelde bedieningen kan veroorzaken.

Hoe schakel je tussen ULP-tegels?

Na het ontgrendelen van het ULP-display zal het draaien van de draaiknop met de klok mee of tegen de klok in ULP-tegels achtereenvolgens schakelen in oplopende en aflopende volgorde.



De instellingen van het ULP-display

De instellingsoptie voor het ULP-display bevindt zich in het systeeminstellingenmenu.

Ga voor details naar "Instellingen -> Weergave -> Altijd-aan-scherm".

Hoe stel je het Altijd-aan-scherm in?

Binnen de instellingen voor Altijd-aan-scherm zijn er twee weergaveopties beschikbaar: een kleurrijk AMOLED-scherm en een energiezuinig ULP-display.

Het ULP-display is standaard geselecteerd als de standaardoptie. Je kunt overschakelen naar je favoriete optie.

Opmerkingen: Alleen het ULP-display wordt ondersteund voor het Altijd-aan-scherm in de Essentiële modus. Dit betekent dat als je AMOLED kiest als Altijd-aan-scherm, dit alleen van toepassing is op de Slimme modus. Wanneer het horloge de Essentiële modus betreedt, schakelt het Altijd-aan-scherm automatisch over naar het ULP-display.



Welke opties zijn beschikbaar voor het ULP-display?

Bij gebruik van het ULP-display als Altijd-aan-scherm kun je de achtergrondverlichtingskleur en de datumnotatie aanpassen.

Achtergrondverlichtingsinstellingen

Je kunt je voorkeursachtergrondverlichtingskleur kiezen uit de voorgedefinieerde kleuropties.



Dynamische HR-zone achtergrondverlichting

Tijdens het sporten wordt de achtergrondverlichtingskleur van het ULP-display gebruikt om je huidige trainings-HR-zone aan te geven.

Je kunt eenvoudig je hartslagzone vinden door je pols te kantelen om de achtergrondverlichting te activeren.



De Dynamische HR Backlight-optie is alleen beschikbaar voor TicExercise.



Datumnotatie

Het ondersteunt DD-MM en MM-DD formaten.

Het volgt standaard de systeeminstellingen, maar je kunt ook zelf je voorkeursweergavemethode kiezen.



Gezondheidsfuncties

TicHealth

TicHealth kan je oefengeschiedenis en al je gezondheidsgegevens van de dag registreren en weergeven, met alle informatie in één oogopslag.

Gezondheidsgerelateerde gegevens omvatten: rennen, slapen, hartslag, bloedzuurstof, stress en geluid, die worden gegeven door TicExercise, TicSleep, TicPulse, TicOxygen, TicZen-apps. Sommige gegevens zijn mogelijk niet beschikbaar, afhankelijk van het model.

Dagelijkse activiteit

Je kunt je huidige dagelijkse status controleren, inclusief stappen, activiteitsuren en oefentijd.

De rode ring vertegenwoordigt de dagelijkse stappen

• De groene ring vertegenwoordigt de dagelijkse activiteitsuren (150 stappen per uur tellen als één uur activiteit)

- De blauwe ring vertegenwoordigt de dagelijkse oefentijd.
- Calorieën: De totale calorieën die je vandaag hebt verbrand
- Afstand: De totale afstand die je vandaag hebt gelopen
- Vloeren: De totale verdiepingen die je vandaag hebt beklommen
- Hoogintensieve oefening: De totale minuten die je vandaag intensief hebt geoefend
- De voortgangsbalk geeft aan hoe ver je je dagelijkse doel hebt bereikt.



Instellingen

Stel je dagelijkse doelen in

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



Stel TicHealth-meldingen in

Je kunt op **Meldingen** tikken om je TicHealth-meldingen te beheren, waaronder:

- Niet storen: Stel niet storen in om TicHealth-meldingen te dempen
- Doelherinnering: Ontvang een melding bij het bereiken van het door jou ingestelde doel
- Stapsherinnering: Ontvang een melding bij het bereiken van 80% van je stappendoel

Activiteitsherinnering: Herinnert je eraan om elk uur op te staan en te bewegen.

TicPulse

Hartgezondheidsmonitoring

De functie voor hartgezondheidsmonitoring biedt detectie en monitoring met betrekking tot problemen met onregelmatige hartslag, inclusief tachycardie, bradycardie en atriumfibrilleren (AFib) -monitoring. Hiermee kun je je hartgezondheid in de gaten houden. Deze functie is mogelijk niet beschikbaar, afhankelijk van het model.

Start handmatig hartgezondheidstesten

Gebruikers kunnen ervoor kiezen om handmatig te controleren of 24-uurs automatische monitoring in te schakelen. Als je handmatig wilt controleren, tik je op de knop "Meten", waarmee je naar de meetpagina gaat. Na voltooiing van de meting wordt het resultaat weergegeven.

Stel 24-uurs automatische monitoring in

Ga naar TicPulse -> Instellingen -> Hartgezondheidsmonitoring -> schakel Hartgezondheidsmonitoring in om 24-uurs monitoring in te schakelen.

Bekijk abnormale waarschuwing

Bij abnormale gegevens wordt er een waarschuwingsmelding weergegeven aan de zijde van het horloge.

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



Waarom is de meting soms onnauwkeurig?

Het meetresultaat kan worden beïnvloed door factoren zoals de manier van dragen en het huidcontactgebied. Het is alleen ter referentie en wordt niet aanbevolen als basis voor diagnose.

Hartslagmonitoring

Wijzig de instellingen voor hartslagmeting:

- In de TicPulse-app, scrol naar de onderkant van de pagina
- Tik op Instellingen
- Schakel 24-uurs monitoring in.



Eenmaal ingeschakeld, kunnen ze de monitorfrequentie kiezen, inclusief gewone monitoring en realtime monitoring.



1. Gewone monitoring: Gegevens worden weergegeven met een frequentie van één gegevenspunt per 10 minuten.

2. Realtime monitoring: Gegevens worden weergegeven op basis van realtime gegevensverzameling.

Meet hartslag handmatig

In de TicPulse-app tik je op het pictogram "Vernieuwen" om de meting te starten.



Veelgestelde vragen

Wat is de minimale hartslagzone?

De minimale weergavetijd is 1 minuut. Een periode van minder dan één minuut wordt geteld als 1 minuut.

Waarom is de meting soms onnauwkeurig?

Het meetresultaat kan worden beïnvloed door factoren zoals de manier van dragen en het huidcontactgebied. Het is alleen ter referentie en wordt niet aanbevolen als basis voor diagnose

TicSleep

Volg je slaap

Het horloge kan automatisch de slaapstatus detecteren en slaapgegevens registreren als het tijdens de slaap wordt gedragen. Je kunt de slaapgegevens van afgelopen nacht op het horloge bekijken. De functie is mogelijk niet beschikbaar, afhankelijk van de horlogemodellen.

Als het horloge is verbonden met de smartphone en het mobiele netwerk of WLAN van het horloge beschikbaar is, kunnen de slaapgegevens worden gesynchroniseerd met de Mobvoi Health-app op de telefoon.

> Sept.22 Today sleep 23:00 - 6:15 8 h 15 m Sleep quality:76%

Je kunt meer details bekijken op Mobvoi Health.

Stel slaapcyclus in

Je kunt je eigen slaapcyclus instellen (tijd om te gaan slapen, tijd om op te staan) om te zien of je de verwachte duur hebt bereikt. Als je nog slaapt op het vooraf ingestelde tijdstip, zal het slaapalarm afgaan; het zal niet afgaan als je eerder wakker wordt.

Tik op het instellingenpictogram -> Slaapcyclus.



Stel non-tracking-tijd in

Je kunt de "Non-tracking-tijd" instellen, waarin slaapgegevens niet worden geregistreerd, om onnodige tijd te vermijden.

Tik op het instellingenpictogram -> Non-tracking-tijd.



Andere instellingen

Je kunt ook het "Slaapalarm", "Bedtijdherinnering", "Klaar met slaapmelding", etc. instellen.

Ademhalingssnelheid tijdens slaap

Gebruikers kunnen de schakelaar voor de ademhalingssnelheid tijdens slaap inschakelen in de instellingen. Eenmaal ingeschakeld, controleert het de ademhalingssnelheid van de gebruiker en geeft het een gegevensgrafiek, gemiddelde ademhalingssnelheid, maximale ademhalingssnelheid en minimale ademhalingssnelheid weer in de slaapdetails.



Bloedzuurstof tijdens slaap

1. Gebruikers kunnen de schakelaar voor bloedzuurstof tijdens slaap inschakelen in de instellingen en de monitorfrequentie voor bloedzuurstof tijdens slaap kiezen.



 De monitorfrequentie voor bloedzuurstof tijdens slaap kan worden ingesteld op een van de drie modi: eens per uur, eens per 30 minuten of realtime monitoring.
 Bloedzuurstofgegevens tijdens slaap worden weergegeven volgens de gekozen monitorfrequentie.



Veelgestelde vragen

Waarom is er soms sprake van onjuiste herkenning van slaap?

a. Slaapmonitoring is afhankelijk van lichaamsactiviteit. Een langdurige bewegingloze toestand kan bijvoorbeeld ten onrechte worden herkend als slaap.

b. Omdat het slaagalgoritme enige tijd nodig heeft om oordelen te vellen, kan slaapduur van minder dan 1 uur niet worden geregistreerd.

TicOxygen

Meet de bloedzuurstof handmatig

Druk op de draaiende kroon om de app-lijst weer te geven, selecteer TicOxygen en je kunt beginnen met het meten van je bloedzuurstof.

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



Stel 24-uurs automatische monitoring in

Veeg omlaag naar de onderkant en tik op het pictogram "Instellingen" om continue automatische achtergrondmonitoring gedurende 24 uur in te schakelen.

Eén-tap meting

1. Na het openen van de app voor één-tap meting moeten gebruikers ongeveer 90 seconden wachten om gezondheidsindicatoren zoals hartslag, bloedzuurstof en stressniveaus te verkrijgen.

2. Op de resultatenpagina kunnen gebruikers op de gegevens in de lijst tikken om naar de overeenkomstige app te navigeren. Als de gebruiker bijvoorbeeld op hartslag op de resultatenpagina tikt, wordt hij doorgestuurd naar de TicPulse-app.



TicZen

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

• Metingen moeten worden verricht in een rustige toestand om stabiele gegevens te verkrijgen.

• De nauwkeurigheid van gegevens wordt ook aangetast als het horloge te los of te strak wordt gedragen. Het moet bij voorkeur comfortabel om de pols worden gedragen.

• Roken, drinken, laat opblijven of medicatie hebben ook invloed op de gegevens.

• Dit is geen medisch apparaat en de waarden zijn alleen ter referentie.

• Als metingen telkens op een vast tijdstip en draagstaat worden verricht, helpt het bij de detectie van vermoeidheid.

• De testresultaten tonen de kwalitatieve evaluatie, zoals hoge stress of geen stress.

• Als je mentaal gestrest voelt, verminder stress door te sporten of diep adem te halen.

Meet je stressniveau

- Start TicZen
- Tik op de linker knop om stressgegevens te meten en bekijken
- Tik op de rechter knop om ademhalingsoefeningen te starten.



TicBreathe

Ontspan door te ademen

Tik op de TicBreathe-app en tik op de startknop om de ademhalingsoefening te beginnen.

De app laat de veranderingen in stress- en hartslagwaarden zien na het voltooien van de oefening.



Stel de ademhalingsduur in

In de "TicBreathe" app is de standaardduur 1 minuut. De ademhalingsduur kan met 1 tot 5 minuten worden verhoogd door op de duur te klikken.

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

Fitnessfuncties

Start oefeningen

- Open de TicExercise-app op het horloge
- Selecteer de gewenste sporten
- Tik op Start om sportgegevens op te nemen

• Gebruik de draaiende kroon of scroll op het scherm om meer gegevens te bekijken tijdens het sporten

• Om de oefening te beëindigen, kun je naar rechts vegen en de knop "Einde" aanraken om de oefening te beëindigen en de oefengegevens op te slaan.



Stel oefendoelen in

- Tik op het pictogram van de vlag
- Je kunt doelen instellen op basis van tijd, calorieën of afstand.
- Gebruik de draaiende kroon of tik op het +/- pictogram om de waarden aan te passen

Verschillende soorten oefeningen ondersteunen verschillende instellingen voor doeltypen. Je kunt controleren of het vooraf ingestelde doel wordt bereikt tijdens en na oefeningen.



Beheer soorten oefeningen

Tik op "Meer" om meer soorten oefeningen te zien. We hebben de lijst alfabetisch gesorteerd om je te helpen het overeenkomstige type oefening snel te vinden.

Om het aantal oefeningen dat op de startpagina wordt weergegeven te wijzigen,

ga naar Instellingen -> Instellingen oefeningslijst -> Weergavebedrag -> kies het aantal (5, 10, 15, 20, 50, Alles)

Om de volgorde waarin ze worden weergegeven te wijzigen,

ga naar Instellingen -> Instellingen oefeningslijst -> Volgorde van oefeningen



Muziek bedienen tijdens het sporten

Tijdens het sporten kun je naar links vegen om over te schakelen naar de muziekbedieningskaart, waar je de muziekweergave kunt bedienen, pauzeren, naar het vorige of volgende nummer kunt gaan, en meer.

Opmerking: Om muziek op je telefoon te bedienen, moet je smartwatch via Bluetooth zijn verbonden met je telefoon.



Pauzeer en hervat oefening

Handmatig pauzeren en hervatten

Veeg naar rechts op het oefeningsscherm om naar de pauzepagina te schakelen. Hier kun je op de pauzeknop tikken om de oefening te stoppen. De interface geeft de duur van de pauze weer. Tik opnieuw om de oefening te hervatten.



Automatisch pauzeren en hervatten:

Wanneer het horloge detecteert dat je bent gestopt met sporten, pauzeert het automatisch. Wanneer het detecteert dat je weer bent begonnen met sporten, hervat het automatisch.

Om deze functie in te schakelen, ga naar Instellingen -> schakel "Automatisch pauzeren" in.

Opmerking: Automatisch pauzeren en hervatten is momenteel alleen beschikbaar voor buitenwandelen, buitenhardlopen, binnenhardlopen, klimmen, trailrunning, Autowalk en Autorun oefeningstypes.

GPS-positionering

De initiële GPS-positioneringstijd kan langer duren. Het wordt aanbevolen om te positioneren op een open plek zonder obstakels. Plaats het horloge plat op je borst met het scherm naar boven gericht naar de lucht.

Opmerking: Begin pas met sporten na succesvolle positionering. Als je beweegt voordat de GPS succesvol is gelokaliseerd, kan de positioneringstijd langer duren of mislukken.

Hartslagregistratie tijdens het sporten

Het horloge moet strak om de pols passen. Het horloge MOET minstens één vingerbreedte van het polsbot worden geplaatst, zodat een polsflexie het horloge niet fysiek raakt.

Raadpleeg de onderstaande afbeelding voor het dragen van het horloge:



Opmerking: Draag het horloge voor het sporten strakker dan normaal om te voorkomen dat de hartslagsensor door zweet niet aan de huid plakt, wat de nauwkeurigheid van de hartslagwaarden kan beïnvloeden.

Overmatige polsharen en tatoeages kunnen de nauwkeurigheid van de hartslagwaarden beïnvloeden.

Bekijk de oefeningsrecords

Na het sporten genereert de app een samenvatting van je training, inclusief de duur, totale afstand, totale stappen, totale verbrande calorieën, enz.

Opmerking: Verschillende soorten oefeningen tonen verschillende soorten gegevens.



Controleer de oefengeschiedenis

Op de TicExercise-startpagina kun je naar links vegen om de vorige records te bekijken.



Deel of verwijder oefeningsrecords

- Tik op het oefeningsrecord en scrol naar de onderkant van de pagina
- Tik op "Delen" of "Verwijderen" om dit record te verwijderen



VO2 Max & Hersteltijd

1. Ondersteunde soorten oefeningen: buiten rennen, buiten lopen, fietsen, binnen rennen

2. Uitvoeringsvoorwaarden:

Voor ren- en loopoefeningen is een gemiddelde snelheid van meer dan 4 km/uur en een duur van meer dan 10 minuten vereist.

Voor fietsen is een gemiddelde snelheid van meer dan 15 km/uur en een duur van meer dan 5 minuten vereist (wielrennen wordt aanbevolen).

Opmerkingen:

• De eerste keer dat het wordt gebruikt, is een internetverbinding vereist om het algoritme te initialiseren. Maak verbinding met je telefoon of Wi-Fi voordat je de TicExercise-app opent.

• Vul je persoonlijke informatie (geslacht, leeftijd, lengte, gewicht) nauwkeurig in voor gegevensnauwkeurigheid.

• Als de oefenduur te kort is of het aantal oefeningen te laag is, kan de afwijking groter zijn. Na doorgaan met trainen zal de waarde geleidelijk stabiliseren.

• De daadwerkelijke oefening moet overeenkomen met het geselecteerde type oefening; inconsistentie kan leiden tot een grotere waardeafwijking.



Synchroniseer gegevens met je telefoon

Als het horloge is verbonden met de mobiel en het mobiele netwerk of WLAN van het horloge beschikbaar is, kun je de sportgegevens synchroniseren met de Mobvoi Health-app op de telefoon.

Automatische oefenherkenning - TicMotion

Automatische herkenning zonder handmatige instelling: Nadat automatische herkenning is ingeschakeld, herkent je horloge actief je aanhoudende, langdurige activiteit.

Automatische herkenning van oefening

Voordat je type beweging nauwkeurig wordt geïdentificeerd, begint TicMotion met vooridentificatie op de achtergrond, en het bewegingsrecord wordt niet gegenereerd tijdens de vooridentificatiefase.

Herinnering aan begin

Wanneer je enkele minuten oefent, zal je horloge het type activiteit herkennen en een popup in-activiteitsinterface weergeven met trillingen om realtime activiteitsgegevens te tonen. Als je de startherinnering uitschakelt terwijl de automatische herkenningsfunctie nog steeds is ingeschakeld, zal het horloge de in-activiteitsinterface niet meer weergeven, maar je activiteit nog steeds opnemen.

Melding na afloop

Nadat de activiteit is beëindigd, zal je horloge automatisch de herkenning beëindigen en een activiteitsrecord genereren, vervolgens toont het gedetailleerde activiteitsgegevens via pushmelding. Als je de melding na afloop uitschakelt terwijl de automatische

herkenningsfunctie nog steeds is ingeschakeld, zal het horloge geen meldingen meer sturen nadat de activiteit is beëindigd, maar je activiteit nog steeds opnemen.



Stel je TicMotion in

In Instellingen -> TicMotion kun je kiezen om de functie TicMotion in of uit te schakelen. Je kunt kiezen om start- en eindherkenningsmeldingen in of uit te schakelen.

Je kunt de gewenste soorten oefeningen inschakelen in de optie "Herkende activiteit", zoals lopen, rennen en fietsen (standaard uitgeschakeld, moet handmatig worden ingeschakeld).

Opmerking:

- Automatische herkenning van rennen vereist continu rennen gedurende meer dan 1 minuut.
- Automatische herkenning van lopen vereist continu lopen gedurende 5 minuten en een stapfrequentie van meer dan 120 stappen/minuut.
- Automatische herkenning van fietsen vereist continu fietsen gedurende 5 minuten.

TicExercise-instellingen



Hoge Prestatie Modus

Het zal je locatie continu volgen via GPS en de frequentie van updates verhogen zodra het is geactiveerd. Houd er rekening mee dat deze functie het stroomverbruik zal verhogen.

Oefendoel

Als je het bijbehorende doel kiest, zullen we in het type buitenrennen bijbehorende prompts geven op basis van je doel en de oefening beoordelen nadat deze is beëindigd.

Als je "Nu niet instellen" kiest, wordt deze functie niet ingeschakeld.

Raadpleeg voor meer details Instellingen -> Gebruikershandleiding -> TicCoach op je horloge.

Wekelijks oefendoel

Stel je wekelijkse oefendagen in, en de app zal dit weergeven in de geschiedenis van de oefeningen en de tegelinterface, zodat je gemakkelijk je doelbereik kunt controleren.

Instellingen voor ronden tellen

Je kunt handmatige ronden tellen of automatische ronden tellen. Na het selecteren van automatische ronden tellen, kun je de afstand per ronde kiezen. Wanneer de ingestelde afstand is bereikt, telt de app deze automatisch als één ronde.

TTS

Na inschakelen zal TicExercise je oefenstatus en gegevens uitzenden bij het starten, tijdens en na de oefening.

TicBarometer



• Na inschakelen van de barometrische hoogtemeterfunctie kun je de barometrische druken hoogtegegevens controleren.

• Om hoogtegegevens te bekijken, moet je de Google Location Accuracy-schakelaar inschakelen om nauwkeurigere hoogtegegevens te verkrijgen. Ga naar Instellingen -> Locatie -> Google Location Accuracy.

24-uurs Meting

Na inschakelen van continue monitoring kun je gedurende de dag gegevens controleren zonder de TicBarometer-app te openen.



Kalibratie

Kalibratiemethoden omvatten het invoeren van de huidige hoogte en het gebruik van GPSkalibratie

Voer de huidige hoogte in

• Je moet handmatig de specifieke hoogtegegevens invoeren. De TicBarometer-app zal deze gegevens gebruiken als basis voor het berekenen en weergeven van volgende gegevens totdat de kalibratiegegevens worden gereset.

Gebruik GPS-kalibratie

• Bij gebruik van GPS-kalibratie moet je kalibreren op een open plek. Na succesvolle kalibratie zal de TicBarometer-app deze gegevens gebruiken als basis voor het berekenen en weergeven van volgende gegevens totdat de kalibratiegegevens worden gereset.



Wijzig de tijdspanne

• Het bereik van het trenddiagram kan 2, 6, 12, 24 uur van deze vier verschillende stijlen weergeven, en het diagram wordt weergegeven volgens de keuze van de gebruiker.

Essentiële modus

Essentiële modus is een energiebesparende modus met gezondheidsmonitoringfuncties en gereedschappen.

Wanneer het horloge de essentiële modus betreedt, wordt een melding weergegeven waarin staat dat het horloge zich in de essentiële modus bevindt door op de draaiknop te drukken.



Opmerkingen: Om batterijvermogen 's nachts te besparen, schakelt je horloge standaard automatisch over naar en uit de essentiële modus. Je kunt de start- en eindtijd instellen in de instellingen van de Essentiële modus-app volgens je eigen gewoonten. Ga naar "Instellingen van de Essentiële modus-app -> Automatische overschakeling volgens schema" instellingen en bekijk meer details.

Gezondheidsmonitoring

Essentiële modus ondersteunt verschillende gezondheidsmonitoringfuncties, waaronder hartslag, bloedzuurstof, stress, slaap en dagelijkse activiteit.

Houd er rekening mee dat niet alle gezondheidsgegevens kunnen worden weergegeven in de essentiële modus. Om alle beschikbare gegevens te bekijken, moet je terug overschakelen naar de slimme modus door de zijknop lang ingedrukt te houden, en vandaag of geschiedenis gezondheidsgegevens vinden via de TicApps (op je horloge) of Mobvoi Health-app (op je telefoon).

Hartslag

Ondersteunt actieve detectie en 24-uurs passieve monitoring.

Actieve detectie kan worden uitgevoerd door over te schakelen naar de Heart Rate ULP Tile.



24-uurs passieve monitoring vereist het inschakelen van de 24-uurs monitoringinstelling van de TicPulse-app in de Slimme modus. De monitorfrequentie blijft consistent met de Slimme modus.

Bloedzuurstof

Ondersteunt actieve detectie en 24-uurs passieve monitoring.

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



24-uurs passieve monitoring vereist het inschakelen van de 24-uurs monitoringinstelling van de TicOxygen-app in de Slimme modus.

Stress

Ondersteunt 24-uurs passieve monitoring.

Om passieve monitoring in te schakelen, is het nodig om de 24-uurs monitoringinstelling van de TicZen-app in de Slimme modus in te schakelen.

Slaap

Ondersteunt slaaptracking, inclusief slaapfase, realtime bloedzuurstof, ademhalingssnelheid en huidtemperatuurtracking tijdens de slaap.

Zie voor meer details de TicSleep-app.

Dagelijkse activiteit

Ondersteunt het bijhouden van je dagelijkse activiteiten, inclusief stappen, verbrande calorieën, actieve uren, beklommen verdiepingen, enz.

Schakel over naar de Calorie ULP Tile om je vandaag verbrande calorieën te zien.



Functies en gereedschappen

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

Bedtijdmodus

Na activering van de bedtijdmodus wordt de kantel-om-wakker-te-wordenachtergrondverlichting uitgeschakeld en wordt er een maanpictogram weergegeven op het ULP-display. De achtergrondverlichting kan echter nog steeds worden ingeschakeld door aan de draaiknop te draaien.

Hoe slaapmodus te activeren:

1. Automatisch: als de bedtijdmodus al is geactiveerd in de slimme modus, wordt dit automatisch voortgezet in de essentiële modus.

2. Handmatige schakelaar: Houd de draaiknop meer dan 1 seconde ingedrukt om de bedtijdmodus in of uit te schakelen.

Slaapalarm

De wekker van de slaapmodus komt van TicSleep. Controleer de details in de TicSleep-app.

Wanneer de wekker afgaat, kun je op de draaiknop klikken om de sluimerstand in te schakelen of op de zijknop klikken om de wekker te beëindigen.

Kompas ULP Tile

Na overschakelen naar de Kompass ULP Tile, kun je richtingen identificeren. Na 1 minuut wordt de timeout geactiveerd en keert het terug naar de Time ULP Tile.



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



Hoe te schakelen naar Essentiële modus?

Essentiële modus kan op verschillende manieren worden geactiveerd, waaronder handmatige, geplande, slimme en schakelaars met weinig stroom.

Je kunt toegang krijgen tot de app met Essentiële modusinstellingen door door de app-lijst te navigeren of door te klikken op het batterij-icoon in het QSS-lade.



Handmatige schakelaar

Door op "Overschakelen naar Essentiële modus" te klikken, kan het horloge handmatig de Essentiële modus betreden.

Automatisch overschakelen volgens schema

Deze instelling is standaard ingeschakeld.

Auto switch by schedule	
Scheduled essential mode	
From 22:30	
to 05:30	
Smart Essential mode	
Smart Essential mode enables a smarter and smoother mode switching experience. Under Smart Essential mode, during the above scheduled timeslot, the TicWatch will only switch to Essential mode if you wear it to sleep or leave it off your wrist for more than 30 minutes.	

Plan Essentiële modus

Je kunt de toegangs- en uitgangstijd aanpassen op basis van je gewoonten.

Het horloge schakelt automatisch over naar de Essentiële modus en verlaat deze tijdens de ingestelde periode.

Slimme Essentiële modus

Slimme Essentiële modus biedt een slimmere en soepelere moduswisselervaring.

Onder Slimme Essentiële modus zal het TicWatch tijdens het bovengenoemde geplande tijdsbestek alleen overschakelen naar de Essentiële modus als je het draagt om te slapen of als je het meer dan 30 minuten van je pols af laat.

Opmerkingen: Er is een conflict tussen de Schema/Slimme Essentiële modus en het Schermvergrendeling. Na het instellen van de schermvergrendeling kan het scherm niet worden overgeslagen wanneer het horloge terugkomt vanuit de Essentiële modus. Je moet het scherm handmatig ontgrendelen.

Voordat je het scherm ontgrendelt, aangezien het systeem nog niet volledig start, zijn sommige functies beperkt. Daarom raden we aan om slechts één van deze opties tegelijk in te schakelen.

Automatisch overschakelen op basis van het batterijniveau

Als deze optie is ingeschakeld, schakelt het horloge automatisch over naar de Essentiële modus wanneer het batterijniveau onder de 5% daalt.

Hoe Essentiële modus te verlaten?

Houd de zijknop ingedrukt totdat het opstartscherm verschijnt om de Essentiële modus te verlaten en de Wear OS Slimme modus binnen te gaan.

Andere apps en functies

Nieuwe apps installeren

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

Google Wallet

Voeg een creditcard of bankpas toe

- 1. Tik dubbel op de zijknop om Google Wallet te openen.
- 2. Nadat de tutorial is voltooid, tik je op het pictogram "Kaart toevoegen".

3. Volg de instructies op het scherm op je telefoon om een creditcard of bankpas toe te voegen.



Google Maps

Wanneer je de Google Maps-app downloadt vanuit de Play Store, kun je navigeren, lokale bestemmingen of je locatie vinden en andere handige informatie op je horloge krijgen.

Belangrijk:

- Om navigatie te gebruiken, moet je locatietracking toestaan op je telefoon en smartwatch.
- Maps op je Wear-apparaat gebruikt de afstandsmaat die op je gekoppelde telefoon staat.

Routebeschrijving op je horloge krijgen

Om routebeschrijvingen op je horloge te krijgen, kun je navigatie starten op je horloge of op je gekoppelde telefoon. De route verschijnt op je telefoon en terwijl je gaat, krijg je aanwijzingen voor elke afslag op je horloge. Maps ondersteunt momenteel navigatie voor fietsen, autorijden en lopen.

Tip: Als je locatie toestaat op je telefoon, werkt navigatie op je horloge zelfs wanneer je telefoon vergrendeld is. Lees hoe je locatie toestaat op je telefoon.

Zoeken naar locaties

- 1. Als je het horlogescherm niet ziet, maak het horloge dan wakker.
- 2. Veeg omhoog om je apps te vinden en open de Maps-app.

3. Tik op Zoeken om te selecteren uit je thuis, werk of recente locaties.

Je horloge gebruiken zonder je telefoon in de buurt

Je kunt navigatie op je horloge starten zonder je telefoon in de buurt. Je kunt ook spiegelen inschakelen en navigatie starten op je telefoon en vervolgens je telefoon achterlaten. Wanneer je spiegelen inschakelt, neemt je horloge de navigatie over van je telefoon. Dit werkt alleen op horloges gekoppeld aan Android-apparaten.

Om navigatie vanaf je horloge te starten:

1. Open Maps op je horloge.

2. Gebruik de spraak- of toetsenbordtool om je bestemming in te voeren. Je kunt ook op de kaart tikken om je locatie te bekijken.

3. Selecteer je vervoerswijze. Vanaf hier kun je je verwachte aankomsttijd bekijken.

4. Start je wandeling, fietstocht of autorit.

Meer informatie vind je op Google Maps Help.

Horloge-instellingen

Pas instellingen aan voor je horloge. Druk op de draaiknop en ga naar de app-lanceerder. Tik op de Instellingen-app

Connectiviteit

Bluetooth

Verbind met je telefoon via Bluetooth.

- Het toont je huidige verbonden apparaat.
- Tik op Bluetooth -> Nieuw apparaat koppelen, als je met een nieuw apparaat wilt koppelen.
- Zet aan of uit

Wi-Fi

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

• In de Instellingen-app tik je op Connectiviteit -> Wi-Fi en tik je op de schakelaar om deze te activeren.

• Tik op Netwerk toevoegen om er een te selecteren uit de Wi-Fi-netwerklijst

• Het sloticoon betekent dat de netwerken een wachtwoord vereisen. Je kunt het wachtwoord invoeren op je telefoon of horloge

NFC

Je kunt deze functie gebruiken om betalingen te doen en kaartjes te kopen voor transport of evenementen nadat je de vereiste apps hebt gedownload.

Vliegtuigmodus

Dit schakelt alle draadloze functies uit op je horloge. Je kunt alleen niet-netwerkdiensten gebruiken.

```
In de Instellingen -> Connectiviteit -> Vliegtuigmodus om deze te activeren.
```

Display

Je kunt de scherminstellingen wijzigen. Ga naar Instellingen -> Display.

Altijd Aan-scherm

Stel het scherm in om altijd aan te blijven terwijl je het horloge draagt. Je kunt kiezen tussen het AMOLED- en Ultra-low-power-display.

Achtergrondkleur:

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

Helderheid aanpassen

Pas de helderheid van het scherm aan. Je kunt de draaiknop gebruiken om de waarde aan te passen.

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

Tilt-to-wake

Stel in om het scherm in te schakelen door je pols op te tillen terwijl je het horloge draagt.

AMOLED: Kantel om het AMOLED-scherm wakker te maken.

Achtergrondverlichting: Kantel om het Ultra-low-power-display wakker te maken.

Uit: Zet de achtergrondverlichting uit in de Essentiële modus.

Lettergrootte

Stel de lettergrootte van tekst op het scherm in. Je kunt de draaiknop gebruiken om het aan te passen.

Time-out scherm

Stel de tijd in voordat het scherm de achtergrondverlichting uitschakelt.

Synchroniseer schermopname van horloge

Houd de draaiknop en zijknop tegelijkertijd ingedrukt voor een schermopname.

Open vervolgens de "Mobvoi Health" app op je telefoon en tik op "Synchroniseer schermopname" om afbeeldingen op te slaan in het mobiele telefoonalbum.