

TicWatch Pro 5 Enduro

Användarhjälp

Komma igång

Knapp och funktioner



Knapp	Funkera
a. Sidoknapp	* Tryck och håll ned i 3 sekunder för att slå på din klocka * Kort tryck för att öppna listan över senaste appar * Dubbeltryck för att öppna Google Wallet * Tryck och håll ned i 3 sekunder för att komma åt startmenyn * Tryck och håll ned i 15 sekunder för att tvinga omstart av klockan

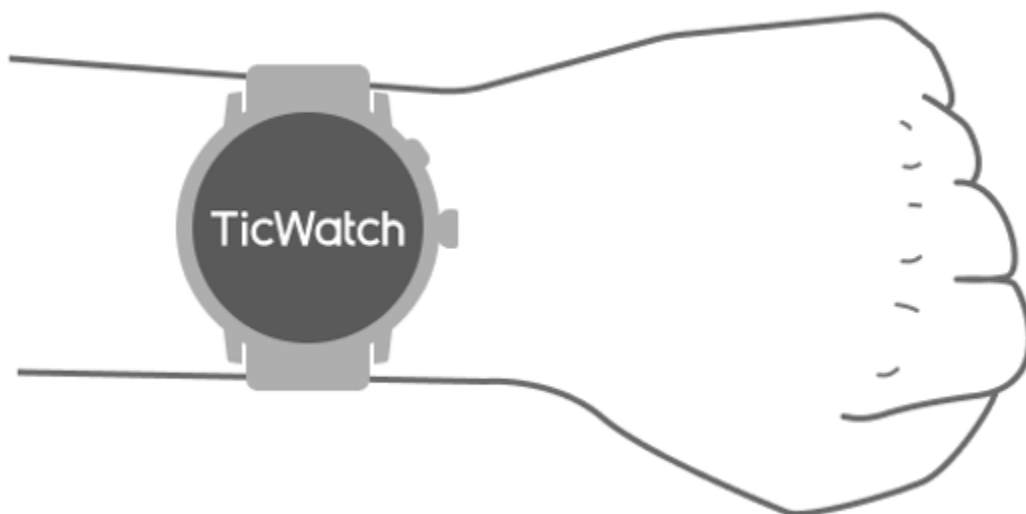
b. Roterande krona	* Kort tryck för att öppna applistan eller återgå till urtavlan * Roter för att se mer och justera värden * Dubbeltryck för att öppna senast använda app
Roterande krona + sidoknapp	* Tryck på dem samtidigt för att ta en skärmdump av klockan

Roterande krona

Vrid kronan medurs eller moturs för att enkelt kontrollera olika klockfunktioner.

1. Roter för att visa brickor:
 - a. Roter på startskärmen för att visa brickor.
 - b. Funktionen kan aktiveras på Inställningar -> Allmänt -> Roter för brickor
2. Roter för att se urtavlor
 - a. Tryck länge på startskärmen och rotera för att se urtavlor
3. Roter för att rulla sidor
4. Roter för att justera värden, inklusive volym, siffror, ljusstyrka, etc

Bär klockan



- a. Exakta data om puls under träning kan erhållas genom korrekt användning av klockan. Felaktiga uppgifter om hjärtfrekvens kommer att erhållas om den bärs för hårt eller löst.
- b. Klockan ska bäras 1-2 horisontella fingrar ovanför handledsbenet. Klockan som bärs ska passa armen. Skaka handen några gånger för att säkerställa bekvämt bärande.
- c. Håll handleden ren. Långvarig användning av klockan på samma område kan dra ihop blodkärlen. Det rekommenderas att justera positionen.

Slå på och av klockan

Slå på klockan

Tryck och håll in sidoknappen i några sekunder för att slå på klockan.

Stäng av klockan

- Tryck och håll in sidoknappen i några sekunder
- Tryck på 【Stäng av】

Tvinga omstart

Om din klocka är frusen och inte svarar, tryck och håll ned sidoknappen i 15 sekunder för att starta om den.

Para ihop din klocka med telefonen

Installera Mobvoi Health-appen på din telefon



För att ansluta din klocka till en smartphone, installera Mobvoi Health-appen på din telefon först.

- Sök och ladda ner "Mobvoi Health" i Google Play-butiken
- Mobvoi Health-appen är endast kompatibel med TicWatch som körs på Wear OS 3-plattformen. Om du har andra typer av TicWatch kan du behöva installera Mobvoi-appen och följa instruktionerna.
- Om du redan har Wear OS by Google-appen eller Mobvoi-appen installerad, vänligen avinstallera dem innan du parkopplar.

Anslut din klocka till en smartphone

- Slå på klockan
- Tryck på och välj ett språk
- Instruktioner på skärmen för att starta Mobvoi Health-appen visas.
- Starta Mobvoi Health-appen på din smartphone
- Knacka **[Enhet]** flik och tryck **[Lägg till en ny enhet]**
- Välj din klocka på skärmen
- Följ instruktionerna på skärmen för att slutföra ihopparningsprocessen

Kombinera med flera klockor

För Android-enheter kan den paras ihop med flera TicWatches samtidigt.

- Starta Mobvoi Health-appen på din smartphone
- Knacka **[Enhet]** flik
- Tryck på **[+]** ikonen i det övre högra hörnet för att starta ihopparningsprocessen.

Ta bort den parade klockan

- Öppna Mobvoi Health-appen och tryck på **inställningar**
- Tryck på **koppla bort och återställ** knappen längst ned för att koppla bort klockan från appen

Hur bibehåller man anslutningsstabilitet?

Efter att klockan har parats, se till att upprätthålla den stabila anslutningen mellan klockan och mobiltelefonen för att säkerställa normala funktioner som meddelandeavisering.

För Android:

- Den kan anslutas via Bluetooth eller WiFi. Se till att din Bluetooth är påslagen.
- Eller håll klockan och telefonen anslutna till samma WiFi-adress

Skärmnavigering

	Stiga på	Utgång
QSS bricka	Svep nedåt uppifrån för att öppna QSS-facket	Svep uppåt från botten eller tryck på den roterande kronan för att gå tillbaka till urtavlan
Aviseringsfack	Svep uppåt från det nedre öppna meddelandefältet	Svep nedåt uppifrån eller tryck på den roterande kronan för att gå tillbaka till urtavlan
Kakel	Till höger eller vänster om urtavlan	Tryck på den roterande kronan för att gå tillbaka till urtavlan

Urtavla

Introducera nya typer av urtavlor

Sömnränarens urtavla

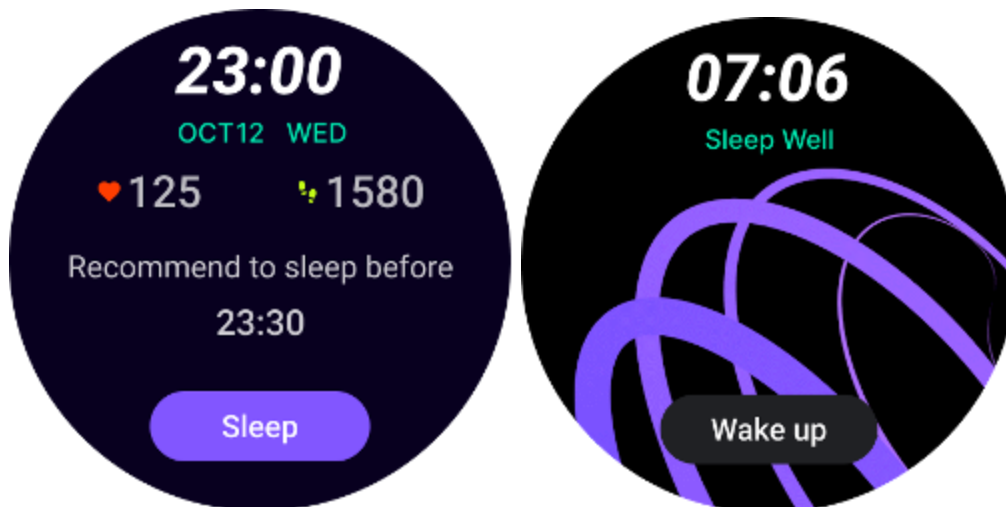
Sleep Coach-urtavlan visar olika tillstånd och ger förslag baserat på din sömncykel och sömnrekord. Du kan kontrollera din sömninformation med en blick på urtavlan varje morgon.

Hur man använder

- Tryck länge på urtavlan för att komma till redigeringslistan för urtavlan
- Välj Sleep Coach-urtavlan och applicera den
- Ställ in din sömncykel. Vänligen gå till TicSleep -> Inställningar -> Sovcykel för att ändra din läggdags och väckningstid

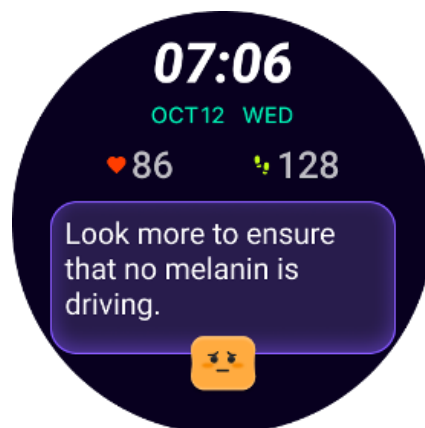
Påminnelse om läggdags

Från och med en timme före läggdags kommer Sleep Coach-urtavlan att påminna dig om att gå och lägga dig i tid.



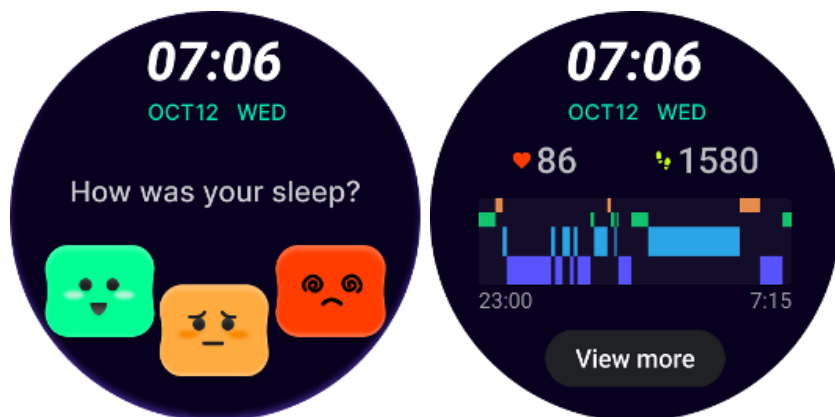
Sömntips

Varje dag vid olika tidsperioder kommer sömntips som är fördelaktiga för att förbättra sömnkvaliteten att visas. Klicka på dialogrutan för att se hela innehållet.



Översikt över sömndata

Efter att ha vaknat varje dag kan du snabbt kontrollera gårdagens sömndata och ge subjektiv feedback om din sömnupplevelse. Klicka på "Visa mer" för att komma in i TicSleep för att se detaljer

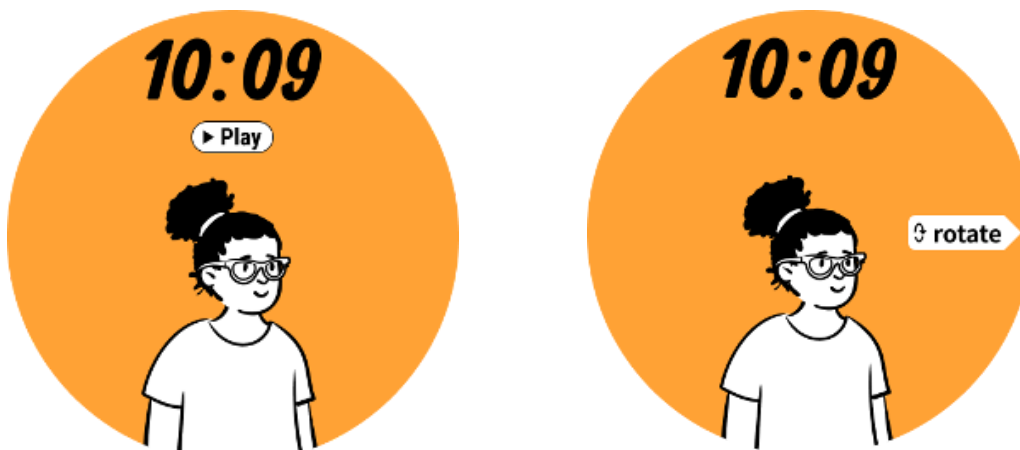


Glad rotation urtavla

En väldigt rolig urtavla som kan interagera med den roterande knappen

Hur man använder

- Tryck länge på urtavlan för att komma till redigeringslistan för urtavlan
- Välj Happy Rotation-urtavlan och applicera den
- Tryck på "Spela" för att gå in i spelläget, vrid på den roterande knappen för att växla till olika bilder.
- Svep från vänster till höger för att avsluta spelläget och tillämpa den aktuella bilden



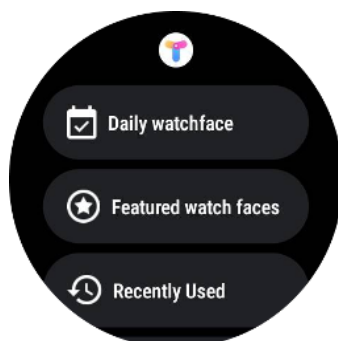
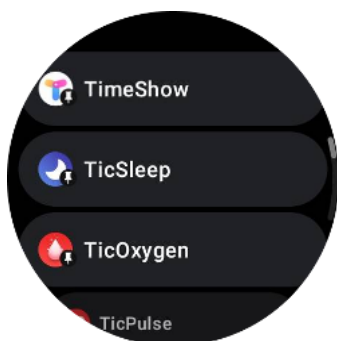
TimeShow - Bläddra bland fler urtavlor

- Tryck länge på urtavlan för att komma till redigeringslistan för urtavlan
- Tryck på TimeShow-urtavlan för att applicera.
- Du kan välja olika urtavlor från TimeShow-appen både på din klocka och telefon. Se till att du ställer in TimeShow som din nuvarande urtavla.



Bläddra bland urtavlor på din klocka

- Tryck på den roterande kronan för att öppna menyn för programlistan
- Tryck på TimeShow-appen
- Du kan bläddra bland urtavlor från den dagliga rekommendationen eller utvalda listan
- Tryck på urtavlan för att förhandsgranska den
- Du kan ladda ner den kostnadsfria urtavlan och applicera den direkt
- Eller så kan du köpa betalda urtavlor.



Köp urtavlor på din klocka

1. Logga in på ditt TimeShow-konto på din klocka genom att trycka på Inställningar -> Konto -> Logga in. Se till att din klocka är ansluten till din telefon.
2. Tryck på urtavlan du vill köpa för att förhandsgranska den.
3. Tryck på prisknappen för att generera beställningen.
4. Slutför betalningen i Play Butik på din telefon.

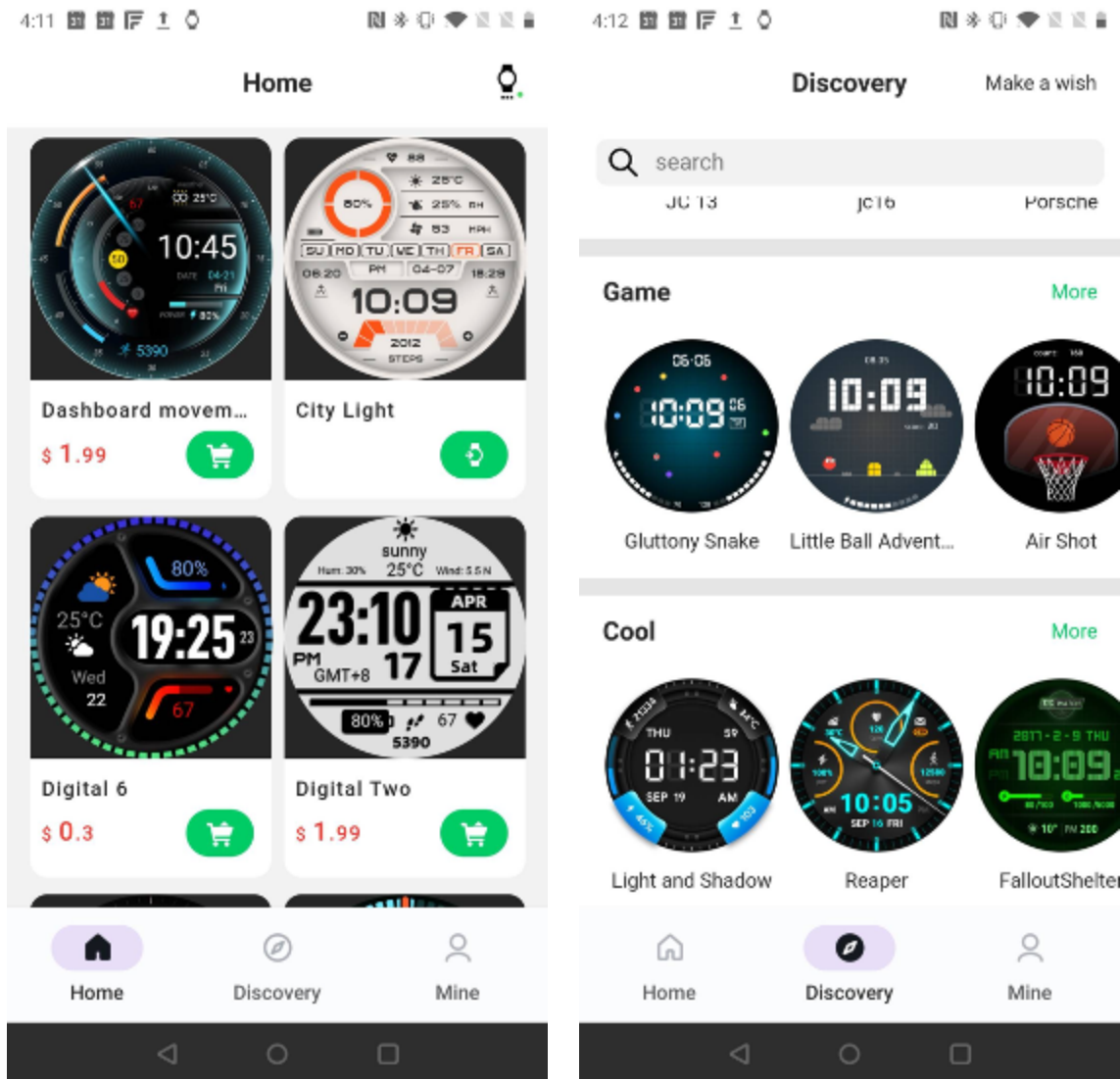
Om detta är ditt första köp kan du behöva logga in på ditt konto på TimeShow-appen på din telefon för att säkerställa att den är ansluten till din klocka.



Visa TimeShow på din telefon

Du kan hitta fler urtavlor genom följande metoder:

- Ladda ner och installera TimeShow-appen på din telefon
- Du kan använda din Mobvoi-registrerade e-postadress och ditt lösenord för att logga in på TimeShow direkt eller logga in med ett Google-konto
- Om du vill köpa eller synkronisera gratis urtavlor, tryck på synkroniseringsknappen och följ instruktionerna.



Designa din egen urtavla

Besök den officiella TimeShow-webbplatsen för att designa och publicera ditt arbete:

<https://timeshowcool.com/>

Byt urtavlor

- Tryck länge på urtavlan för att komma till redigeringslistan för urtavlan
- Tryck på urtavlan för att applicera

Om du vill lägga till urtavla till din favorit:

- Tryck på "Se fler urtavlor" för att se alla dina urtavlor

- Tryck på urtavlan för att lägga till den i din favorit



Redigera urtavlor

Vissa anpassningsbara urtavlor har en "Redigera"-knapp. Du kan redigera dem enligt dina önskemål.

- Tryck på inställningsikonen
- Svep åt vänster eller höger på skärmen för att välja önskat anpassningsalternativ
- Använd den roterande kronan eller svep uppåt eller nedåt för att ändra färg eller andra inställningar.
- För att ändra komplikationerna, tryck på det markerade området du vill ha och ställ sedan in dem.

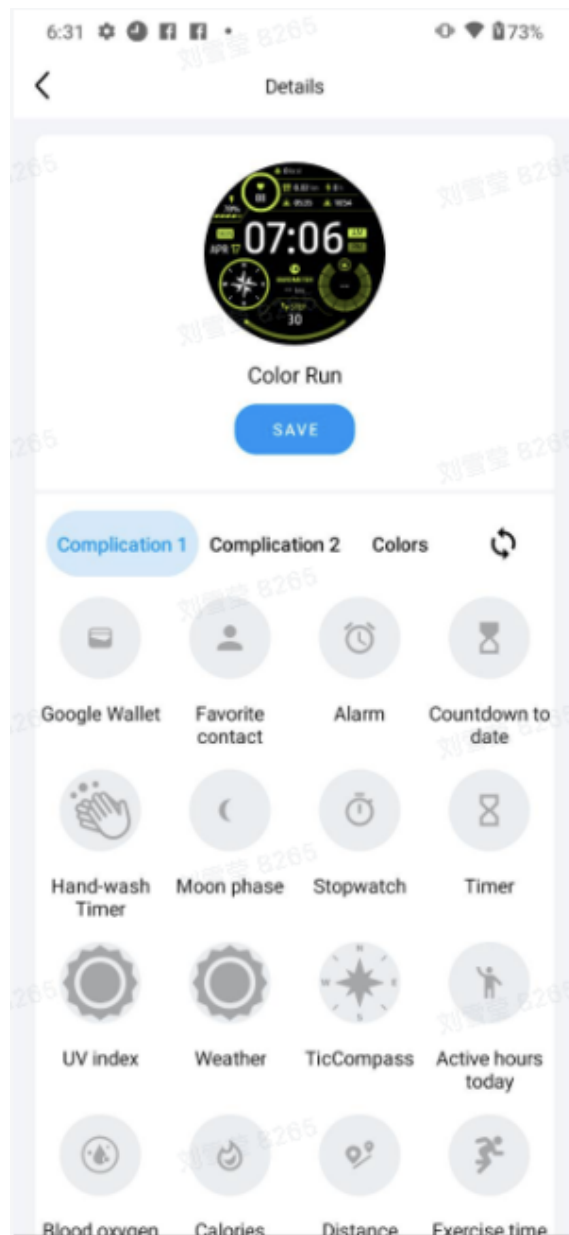


Du kan också ändra och anpassa urtavlarna på Mobvoi Health-appen på din telefon.

Redigera urtavlan på din telefon

1. Du kan applicera och anpassa urtavlan på din telefon. Starta Mobvoi Health-appen på din telefon
2. Knacka **Enhet** flik.

Se till att din telefon och klocka är anslutna via Bluetooth.



Snabbinställningspanel

Det låter dig visa och redigera snabbinställningarna. För att öppna snabbinställningspanelen sveper du uppåt på startskärmen. Använd den roterande kronan eller svep uppåt och nedåt för att se fler inställningsikoner.

Redigera snabbinställningar



- Tryck på **Redigera**knappen för att redigera snabbinställningsikoner.
- Knacka **[+]** för att lägga till ikonerna som ska visas på QSS-facket
- Knacka **[-]** för att ta bort från QSS-facket
- Knacka **[Spara]** för att spara ändringar

Omordna inställningsikoner

- Håll och dra för att ändra ordningen på ikonerna

Olika indikatorikoner

Ikon	Menande
	Laddar

	Flygplansläge på
	Svagt batteri
	Stör ej-läge på
	Sängdagsläge på
	Skärmlås på
	Trycklås på
	Telefonen fränkopplad
	LTE fränkopplad
	Teaterläge på
	Klockan är varm

Olika snabbinställningsikoner

ikon	menande
------	---------

	Gå till de väsentliga lägesinställningarna
	Starta appen Inställningar
	Aktivera ljud eller tyst läge
	Aktivera Stör ej-läget
	Aktivera teaterläget
	Aktivera läggdagsläge
	Aktivera flygplansläge
	Starta hitta min telefon-app

	Justera ljusstyrkan
	Slå på peklås
	Aktivera ficklampan
	Starta Google Wallet
	Anslut Wi-Fi-nätverket
	Börja spruta ut vatten

Kakel

Du kan se brickor genom att svepa skärmen åt vänster eller höger eller rotera kronan medurs eller moturs. Du kan aktivera den på Inställningar -> Allmänt -> Horisontell rulla till brickor.

Lägg till och ta bort brickor

- Tryck och håll ned för att komma åt redigeringsläget
- Knacka[+] att lägga till brickor eller
- Knacka [-] eller svep uppåt för att ta bort brickorna
- Maxgränsen är 10 brickor

Ordna om brickan

- Knacka



Eller



för att ändra plattans placering

Hantera brickor på din telefon

- Starta Mobvoi Health-appen
- Tryck på fliken Enhet
- Tryck på Kakel

Se till att din telefon och klockan är anslutna.

Pågående aktivitet

När det finns appar som körs i bakgrunden visas deras ikoner på urtavlan.

- Tryck på det nedre området, det öppnar appen
- Siffran anger hur många appar som för närvarande körs i bakgrunden.



Aviseringar

Visa aviseringar

- När det finns omarkerade aviseringar som ett nytt telefonmeddelande eller ett missat samtal, kommer en aviseringsindikator att vara synlig längst ned på skärmen.
- Du kan svepa uppåt för att öppna meddelandepanelen och rotera för att visa aviseringar.
- Om aviseringsindikatorn inte visas, öppna Inställningar -> Allmänt -> Visa oläst aviseringssprick för att aktivera den.



Ta bort aviseringar

Svep åt vänster eller höger för att ta bort en avisering.

Hantera aviseringsinställningar

På din klocka

Gå till Inställningar -> Appar och aviseringar -> Aviseringar

På din telefon

- Starta Mobvoi Health-appen på din smartphone
- Gå till Enhet -> Inställningar -> Appar och aviseringar

Applista

Redigera applikationslista

- Tryck på den roterande kronan för att öppna menyn för programlistan
- Tryck länge på en applikation för att gå in i redigeringsläge
- Tryck på "pin"-ikonen för att få den aktuella applikationen att stanna överst i listan.
- Tryck igen för att lossa appen.



Display med ultralåg effekt (ULP).

Vad är ULP-skärmen?

ULP-skärmen är en skärm med ultralåg effekt som alltid är på som kan användas för att visa data om tid, hälsa och träning.

Den nydesignade ULP-displayen kan visa mer information och med konceptet med ULP-plattor introducerat, möjliggör den snabb mätning eller visning av hälso- och fitnessrelaterade data utan att behöva gå in i systemet.

Obs: ULP-display representerar inte Essential-läge. Den kommer att visas i både Smart-läge och Essential-läge.

Användargränssnittet för ULP-skärmen



Nej.	Ikon	Betydelser
------	------	------------

1	GPS-status	Används endast för TicExercise. Denna ikon indikerar att GPS har hämtats/fixats. Den blinkande ikonen indikerar att GPS för närvarande hämtar/söker GPS-signaler.
2	Datum Tid	I standby-läge visar den dagens datum och stöder både DD-MM- och MM-DD-format. Under ett träningspass visar den aktuell tid.
3	Olästa aviseringar	Den här ikonen indikerar förekomsten av olästa aviseringar. När ett nytt meddelande tas emot blinkar ikonen i flera sekunder.
4	Veckodag	Denna ikon indikerar aktuell veckodag.
5	Höjdvinst/förlust	Används endast för TicExercise. De två triangelikonerna indikerar höjökning och förlust under ett träningspass.
6	Primär datazon	Detta område är huvuddisplayen för alla typer av data. Den representerar olika information i olika ULP-brickor, såsom aktuell tid, puls, tempo, etc.
7	AM PM	AM och PM, endast för 12-timmarsformat.
8	Kadens	Används endast för TicExercise. Den indikerar den aktuella kadensen, som endast stöds av vissa typer av träningspass, till exempel löpning utomhus.
9	Stegräkning	I standbyläge indikerar den dagliga steg. Under ett träningspass indikerar det träningsstegen för det aktuella träningspasset, vilket endast stöds av vissa typer av träningspass, till exempel utomhuspromenad.

10	Bluetooth-status	Dessa två ikoner indikerar status för Bluetooth-anslutning. Den vänstra ikonen representerar ett fränkopplat tillstånd, medan den högra anger ett anslutet tillstånd. Om de inte visas betyder det att Bluetooth är avstängt.
11	ULP-displaylåstatus	Denna ikon indikerar att ULP-skärmen är i låst läge. För att undvika oavsiktliga operationer måste ULP-skärmen låsas upp innan du går vidare till nästa steg, som att byta sida. Obs: Det representerar inte skärmlåsets status för smart läge.
12	Mikrofon	Denna ikon används inte ännu.
13	Träningsindikator	Används endast för TicExercise. Denna ikon indikerar att ett träningspass pågår.
14	Sömnväckarklocka	Den kommer från sömnväckarklockan från TicSleep, och när sömnväckarklockan är påslagen visas ikonen. Obs: Det representerar inte larmstatusen för Alarm-appen.
15	Sängdagsläge	Denna ikon indikerar att klockan är i sömndagsläge.
16	Tempo/vinkel enhet	Dessa ikoner (' och ") anger enheten för tempo, minuter och sekunder. Ikonen (°) indikerar vinkeln (graden) och används för kompassens ULP-bricka.
17	Enheter	Dessa ikoner indikerar enheter för olika metics.
18	ULP Tile-indikator	Dessa ikoner indikerar olika ULP-brickor. Från vänster till höger representerar de träningsdistans, puls, tempo, hastighet, kalorier, antal/varv, höjd och blodsyre.

19	Hjärtats hälsostatus	Den här ikonen indikerar om 24-timmars övervakning av hjärthälsa är aktiverad. Obs: Hjärtfunktion stöds inte i vissa länder eller regioner.
20	Hjärtfrekvens	Detta område indikerar dagens senaste hjärtfrekvens. Pulsen uppdateras varje sekund när 24-timmars kontinuerlig pulsövervakning är aktiverad.
21	NFC-status	Denna ikon indikerar om NFC är aktiverat.
22	Batterinivå	Dessa ikoner indikerar batterinivån. När batteriet är lågt blinkar batteriikonen för att påminna dig om att ladda klockan.

Vilka är ULP-brickorna?

För TicWatch Pro 5 Enduro kan den nydesignade ULP-skärmen visa mer information.

Och för första gången har konceptet med ULP-plattor introducerats, vilket möjliggör snabb mätning eller visning av hälso- och fitnessrelaterade data utan att behöva gå in i systemet.

Standby ULP-plattor

Under vänteläge stöder den för närvarande följande brickor.

1. Urtavla ULP-bricka: Designad för att visa tid/datum, information om klockstatus och viktiga hälsodata, såsom steg, senaste HR, etc.



2. Puls ULP-bricka: Designad för aktiv pulsdetektering.



3. Blodsyre ULP-bricka: Designad för aktiv blodsyredetektering.



För att säkerställa korrekt mätning, undvik löst slitage, överdriven lutning eller skakning under blodsyredetektering. Om något av dessa tillstånd inträffar kommer enheten att fråga "FAIL".

Justera till rätt position och håll klockan stabil innan du mäter igen.

För mer information, se beskrivningen i TicOxygen-appen.



4. Dagliga kalorier ULP-bricka: Designad för att snabbt kontrollera dagliga kalorier.



5. Kompass ULP-bricka: Designad för snabba visningsriktningar.



Om din klocka påverkas av magnetfältstörningar kommer den att visa "CAL". För närvarande måste du kalibrera om kompassen innan du kan använda den igen.



**Tränings-ULP-plattor för TicExercise och tredjeparts
WHS-baserade träningsappar**

Under ett träningspass växlar din klocka automatiskt från standby-ULP-brickor till tränings-ULP-brickor när du använder TicExercise eller vissa träningsappar från tredje part som är beroende av WHS (Wear Health Service). Om du till exempel använder appar som Strava eller Adidas Running, kommer du att märka att ULP-plattor blir tillgängliga när du börjar ditt träningspass.

Obs: ULP-plattor är endast kompatibla med träningsappar som förlitar sig på WHS. Om du upptäcker att träningsdata inte visas på ULP-rutor efter att du har startat ditt träningspass i din föredragna träningsapp, indikerar det att appen inte är baserad på WHS. Exempel inkluderar Google Fit-appen, som för närvarande inte stöds.

För varje typ av träning stöds endast vissa brickor från följande delmängd, inte alla. De stödda brickorna kommer att visas i början av varje övning.

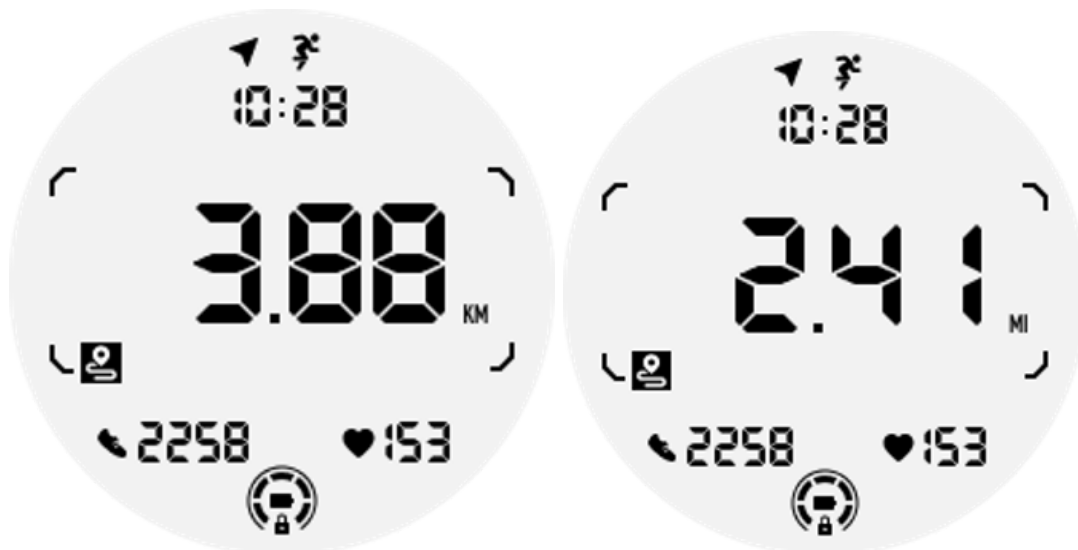


Obs: Alla ULP-brickor har inte indikatorikoner.

1. Träningslängd ULP-ruta: Denna ruta är utformad för att visa varaktigheten av din träning och fungerar som standardruta för varje träning.



2. Exercise Distance ULP Tile: Denna bricka stöder både imperialistiska (MI) och metriska (KM) enheter.



3. ULP-bricka för träningspuls: Denna bricka är designad för att visa puls i realtid under träning.



4. Pace ULP Tile: Stöder både imperialistiska (MI/) och metriska (KM/) enheter.



5. Speed ULP Tile: Stöder både imperialistiska (MI/h) och metriska (KM/h) enheter.



6. Exercise Calories ULP Tile: Designad för att visa de kalorier som förbränns under den aktuella träningen.



7. Varv/Reps ULP-platta: Designad för att visa varv eller repetitioner.



8. Utvärdering ULP-ruta: Visar aktuell höjd, träningshöjddökning och träningshöjdförlust sekventiellt. Stöder både imperialistiska (ft) och metriska (m) enheter.



9. Compass ULP Tile: Designad för att snabbt visa vägbeskrivningar.

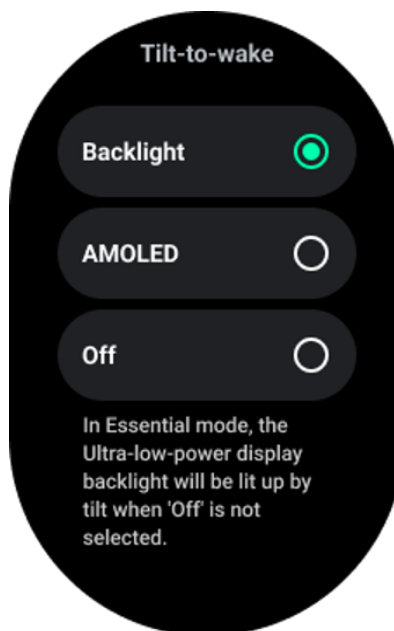


Funktionerna för ULP-displayen

Hur sätter man på och stänger av bakgrundsbelysningen?

Alternativet Tilt-to-wake-bakgrundsbelysning är PÅ som standard.

Vänligen gå till "Inställningar -> Display -> Tilt-to-wake" för mer information.



I allmänhet finns det två sätt att aktivera bakgrundsbelysningen: höja handleden eller vrida kronan mer än 180 grader. Bakgrundsbelysningen släcks automatiskt efter en timeout eller när du sänker handleden. Dessutom kommer ULP-displayen att låsas för att förhindra oavsiktliga operationer.

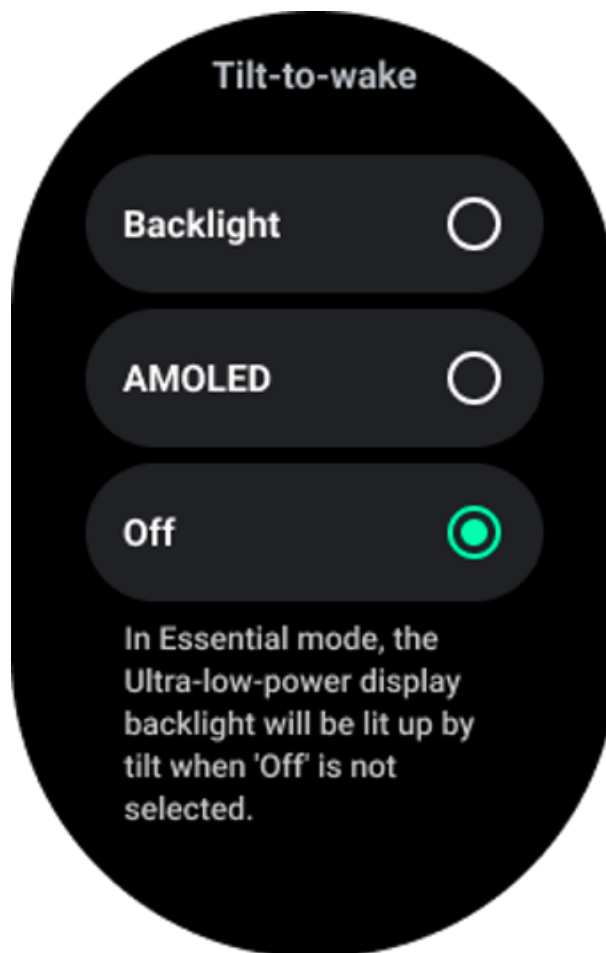
I Essential-läget kan du också växla bakgrundsbelysningen på eller av genom att klicka på sidoknappen.

Obs: När läggdagsläge eller teaterläge är aktiverat aktiveras inte bakgrundsbelysningen om du höjer handleden.

Hur inaktiverar man bakgrundsbelysningen med lutning för att väcka?

Om du bara tillfälligt vill inaktivera bakgrundsbelysningen för att väcka lutning kan du aktivera sängdagsläge eller teaterläge.

Om du vill inaktivera den här funktionen permanent, välj alternativet "Av" i inställningarna för Tilt-to-wake.



Hur låser man upp/låser ULP-skärmen?

För att låsa upp ULP-skärmen bör du kontinuerligt rotera den roterande kronan medurs eller moturs i mer än 180 grader.

Genom att sänka handleden eller timeout låses ULP-displayen automatiskt för att förhindra oavsiktliga operationer.

Obs: Kompassens ULP-bricka låses automatiskt först efter 1 minut. Om du håller denna bricka aktiv, var medveten om att om du sänker din handled direkt kan det orsaka oavsiktliga operationer.

Hur byter man ULP-plattor?

Efter att ha låst upp ULP-skärmen, roterar du kronan medurs eller moturs för att sekventiellt byta ULP-brickor i stigande och fallande ordning.



Inställningarna för ULP-displayen

Inställningsalternativet för ULP-visning finns i systeminställningsmenyn.

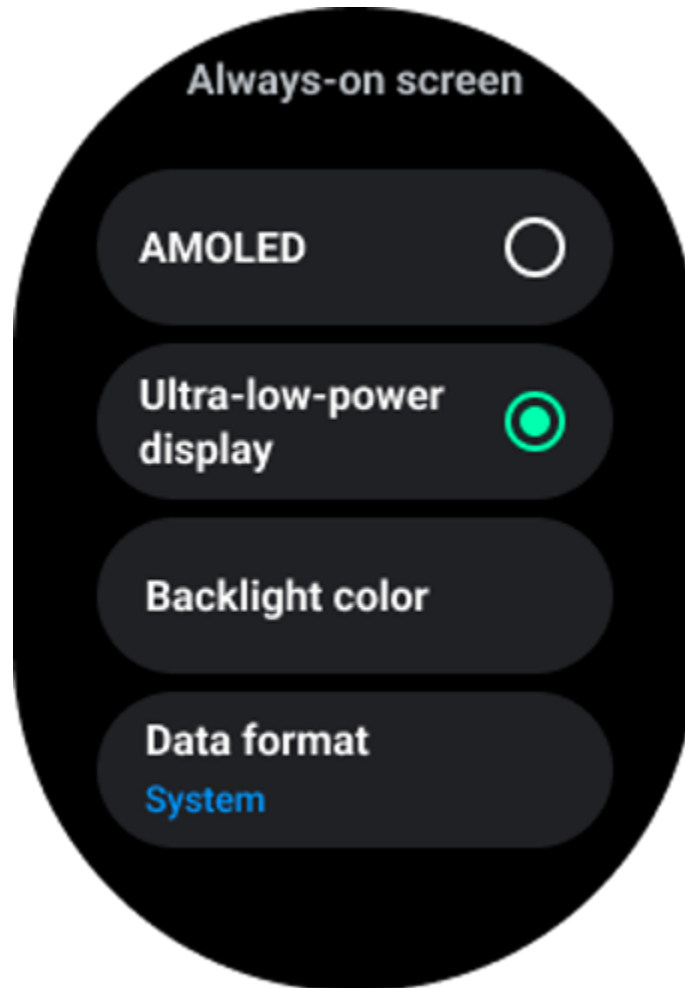
Vänligen gå till "Inställningar -> Display -> Alltid på skärmen" för mer information.

Hur ställer jag in Alltid-på-skärmen?

Inom skärminställningarna Alltid-på finns det två tillgängliga visningsalternativ: en färgglad AMOLED-skärm och en ULP-skärm med låg effekt.

ULP-displayen är förvald som standardalternativ. Du kan ändra till ditt favoritalternativ.

Obs: Endast ULP-skärmen stöds för alltid-på-skärm i Essential-läge. Det betyder att om du väljer AMOLED som Alltid-på-skärm så kommer det bara att gälla för Smart-läge. När klockan går in i Essential-läge, växlar alltid-på-skärmen automatiskt till ULP-displayen.

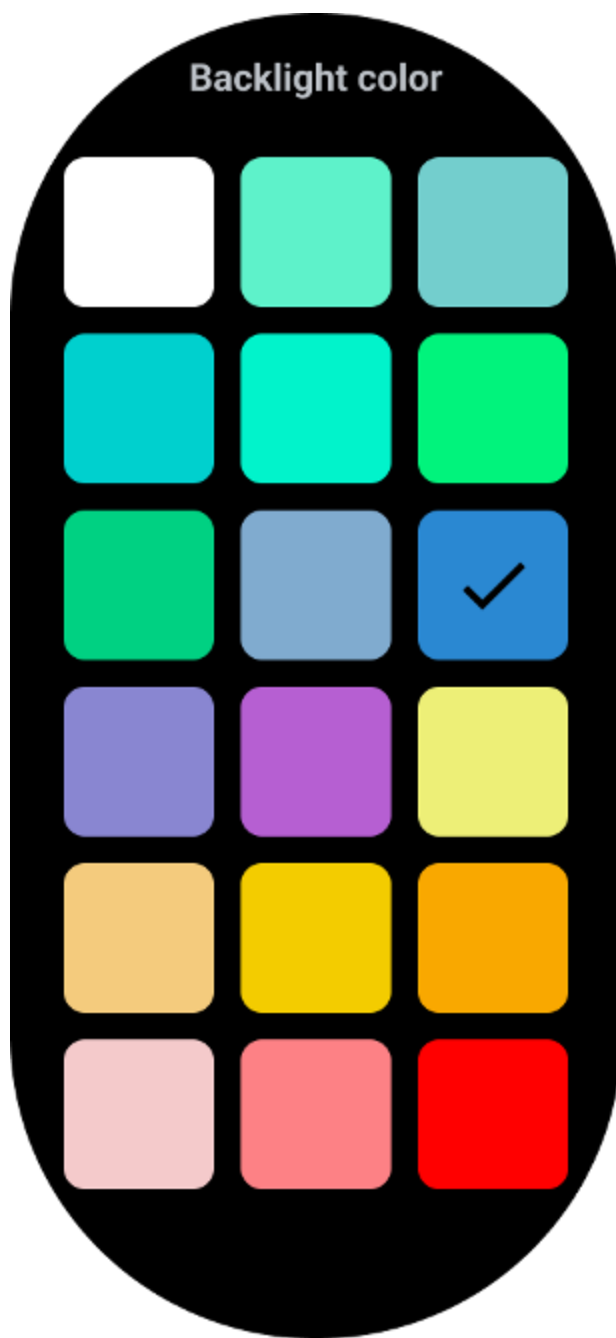


Vilka alternativ finns tillgängliga för ULP-skärm?

När ULP-skärmen används som en alltid påslagen skärm kan du anpassa bakgrundsbelysningens färg och datumformat.

Inställningar för bakgrundsbelysning

Du kan välja önskad bakgrundsbelysningsfärg från de fördefinierade färgalternativen.



Dynamisk bakgrundsbelysning för HR-zon

Under träningen används bakgrundsbelysningsfärgen på ULP-displayen för att indikera din aktuella träningspulszon.

Du kan enkelt hitta din pulszon genom att luta handleden för att aktivera bakgrundsbelysningen.

Daynamic HR-zonens bakgrundsbelysning är tillgänglig för TicExercise och WHS-baserade träningsappar.



Pulszoner bestäms som en procentandel av din maxpuls (Max. HR), vilket kan uppskattas med formeln "220 minus din ålder".

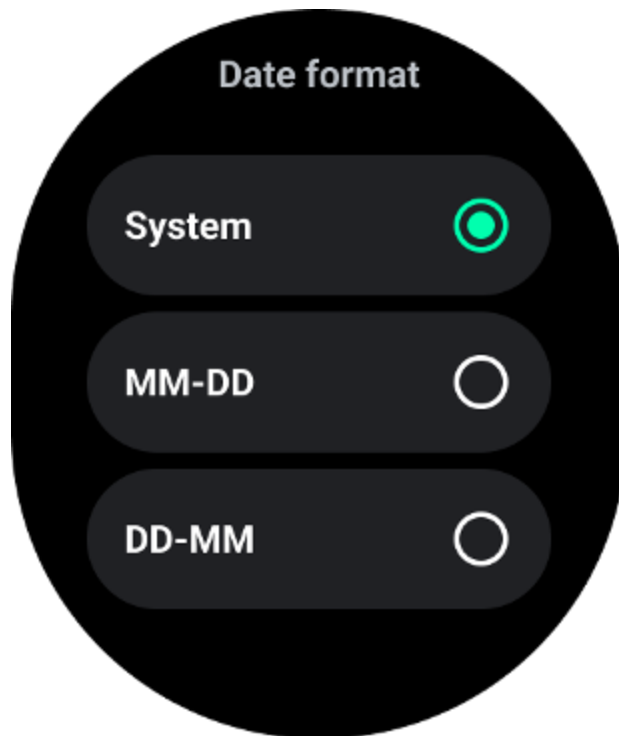
- Vila: Under 50 % av Max. HR
- Uppvärmning: 50 % till 60 % av Max. HR
- Fettförbränning: 60% till 70% av Max. HR
- Konditionsträning: 70 % till 90 % av Max. HR
- Anaerob: 90 % till 99 % av Max. HR
- Farligt: Nå eller överskrida Max. HR

Obs: Pulszonerna som definieras av olika träningsappar kan variera och kan skilja sig från definitionerna ovan.

Datumformat

Den stöder formaten DD-MM och MM-DD.

Den följer systeminställningarna som standard, men du kan också välja din föredragna visningsmetod själv.



Hälsofunktioner

TicHealth

TicHealth kan registrera och visa din träningshistorik och alla dina hälsodata för dagen, med all information på ett ögonkast.

Hälsorelaterade data omfattar: löpning, sömn, hjärtfrekvens, blodsyre, stress och buller. Vissa data kanske inte är tillgängliga beroende på modell.

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
✓ ✓ ✓ ● ● ● ●



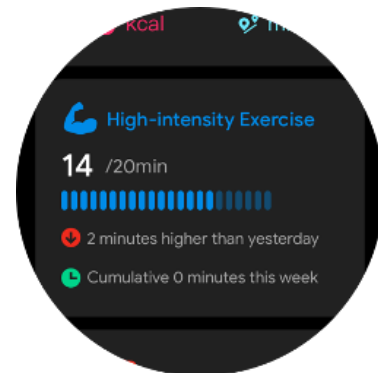
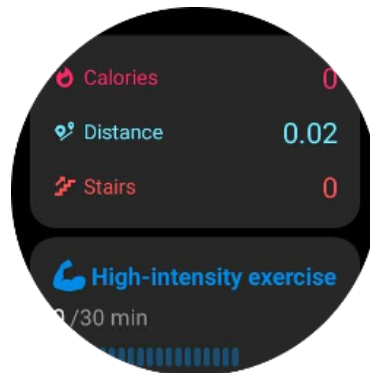
Settings

Hälsa

Daglig aktivitet

Du kan kontrollera din nuvarande dagliga status, inklusive steg, aktivitetstimmar och träningstid.

- Den röda ringen representerar de dagliga stegen
- Den gröna ringen representerar de dagliga aktivitetstimmar (150 steg per timme räknas som en timmes aktivitet)
- Den blå ringen representerar den dagliga träningstiden.
- Kalorier: Det totala antalet kalorier du bränt idag
- Distans: Den totala sträckan du gick idag
- Golv: Det totala antalet golv du klättrat idag
- Högintensiv träning: Det totala antalet minuter du har gjort högintensiv träning idag
- Förloppsindikatorn visar hur långt du har uppnått ditt mål för dagen



- Humör: Du kan spela in ditt dagliga humör.



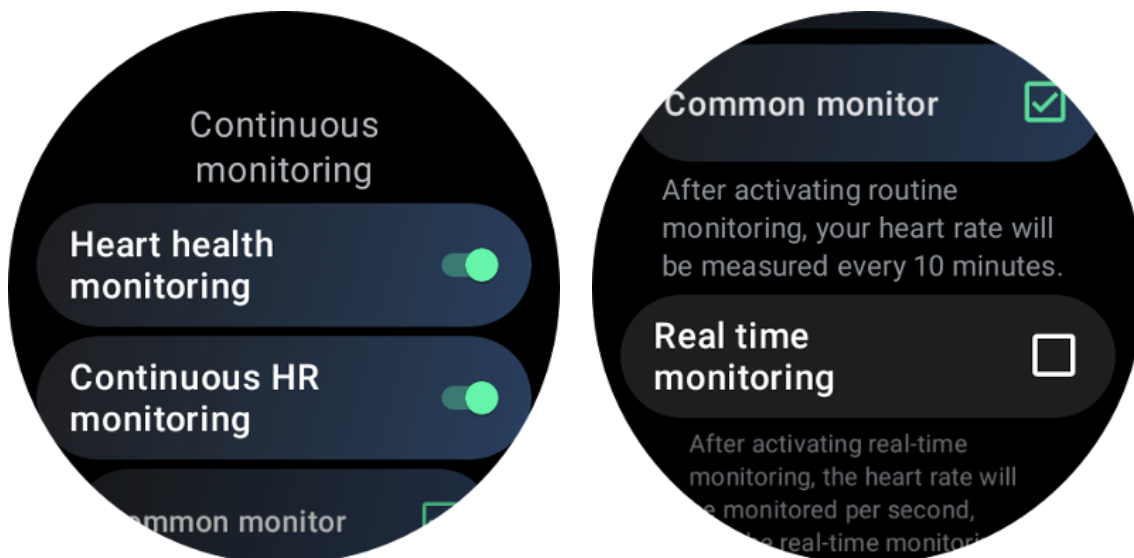
Hjärthälsa

Övervakning av hjärthälsa

Funktionen för övervakning av hjärthälsa ger upptäckt och övervakning relaterade till problem med oregelbundna hjärtslag, inklusive takykardi, bradykardi och övervakning av förmaksflimmer (AFib). Detta kommer att hjälpa till att hålla ett öga på din hjärthälsa. Denna funktion kanske inte är tillgänglig beroende på modell.

Starta hjärthälsotest manuellt

Användare kan välja att manuellt kontrollera eller aktivera 24-timmars automatisk övervakning. Om du behöver kontrollera manuellt, tryck på knappen "Mät", som kommer in på mätsidan. Efter att mätningen är klar kommer resultatet att visas.



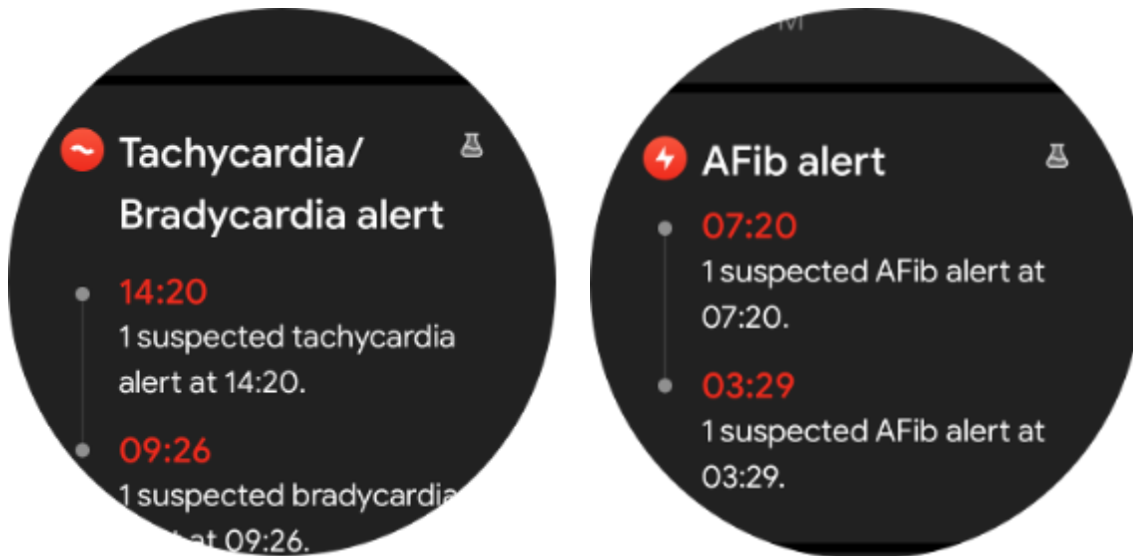
Ställ in 24-timmars automatisk övervakning

För att aktivera 24-timmarsövervakning, gå till TicHealth -> Inställningar -> Hjärthälsöövervakning -> aktivera hjärthälsöövervakning.

Visa onormal varning

När det finns onormal data kommer det att finnas ett varningsmeddelande på klockans sida.

Klockans övervakningsresultat visar endast övervakningsresultaten för hjärthälsa för den aktuella dagen. Historiska data kan ses på Mobvoi Health-appen.



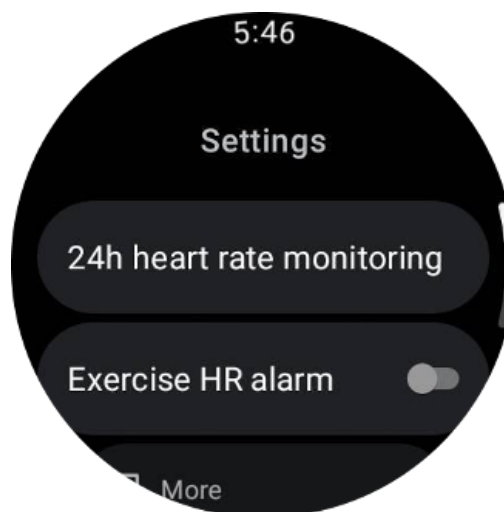
Varför är mätningen ibland felaktig?

Mätresultatet kan vara beroende av faktorer som sätt att bära och hudkontaktyta. Det är endast för referens och rekommenderas inte som grund för diagnos

Pulsövervakning

Ändra inställningarna för hjärtfrekvensmätning:

- Bläddra till botten av sidan i Tichealth-appen
- Tryck på Inställningar
- Bläddra till inställningen för hälsofrekvens
- Aktivera 24-timmarsövervakning.



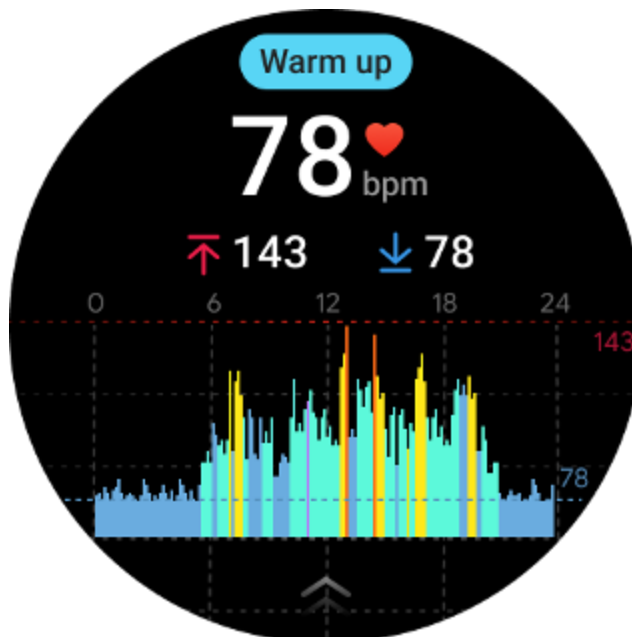
När de är aktiverade kan de välja övervakningsfrekvens, som inkluderar gemensam övervakning och realtidsövervakning.



1. Vanlig övervakning: Data visas med en frekvens av en datapunkt var 10:e minut.
2. Realtidsövervakning: Data visas baserat på realtidsdatainsamling.

Mät hjärtfrekvensen manuellt

I TicHealth-appen trycker du på ikonen "Uppdatera" för att starta mätningen.



FAQ

Vad är den lägsta pulszonen?

Minsta visningstid är 1 minut. En period mindre än en minut räknas som 1 minut.

Varför är mätningen ibland felaktig?

Mätresultatet kan vara beroende av faktorer som sätt att bära och hudkontaktyta. Det är endast för referens och rekommenderas inte som grund för diagnos

Sova

Övervaka din sömn

Klockan kan automatiskt upptäcka sömnstatus och registrera sömndata om den bärs under sömn. Du kan se den senaste nattens sömndata på klockan. Funktionen kanske inte är tillgänglig beroende på klockmodell.

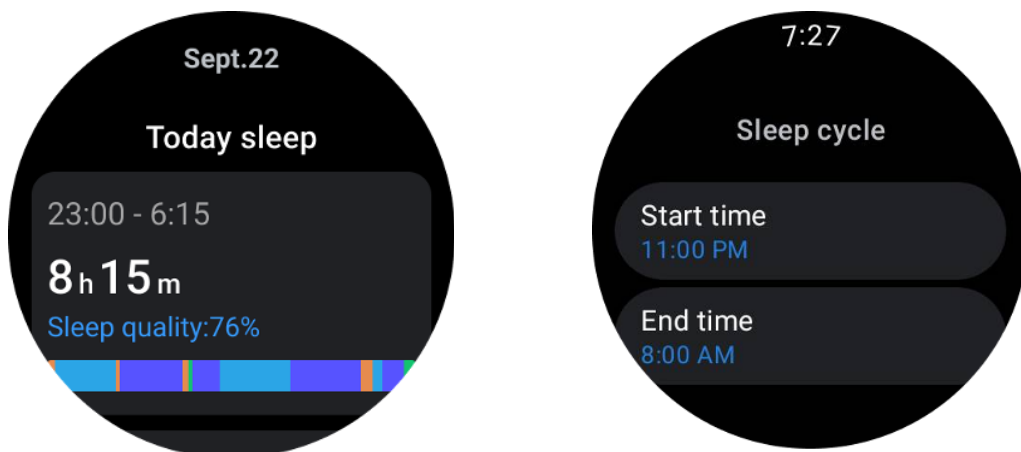
Om klockan är ansluten till smarttelefonen och klockans mobilnät eller WLAN är tillgängligt kan sömndata synkroniseras med Mobvoi Health-appen på telefonen.

Du kan se mer information om Mobvoi Health.

Ställ in sömncykeln

Du kan ställa in din egen sömncykel (tid att sova, tid att gå upp) för att se om du når den förväntade varaktigheten. Om du fortfarande sover vid den förinställda tiden kommer sömnlarmet att ljuda; det kommer inte att låta om du vaknar före denna tid.

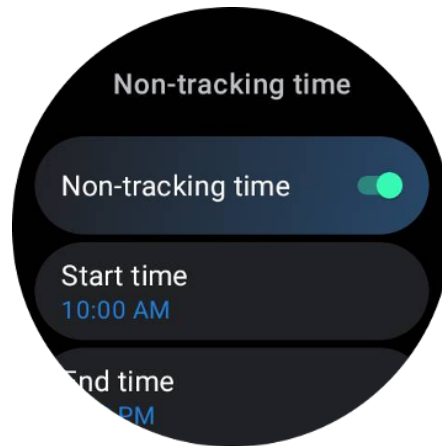
Tryck på inställningsikonen -> Sleep cycle.



Ställ in tid för icke-spårning

Du kan ställa in "Icke-spårningstid", under vilken sömndata inte kommer att registreras, för att undvika onödig tidsperiod.

Tryck på inställningsikonen -> Icke-spårningstid.



Sömn andningsfrekvens

Användare kan slå på sömnandningsfrekvensomkopplaren i inställningarna. När den är aktiverad kommer den att övervaka användarens sömnandningsfrekvens och visa ett datadiagram, genomsnittlig andningsfrekvens, maximal andningsfrekvens och lägsta andningsfrekvens i sömndetaljerna.

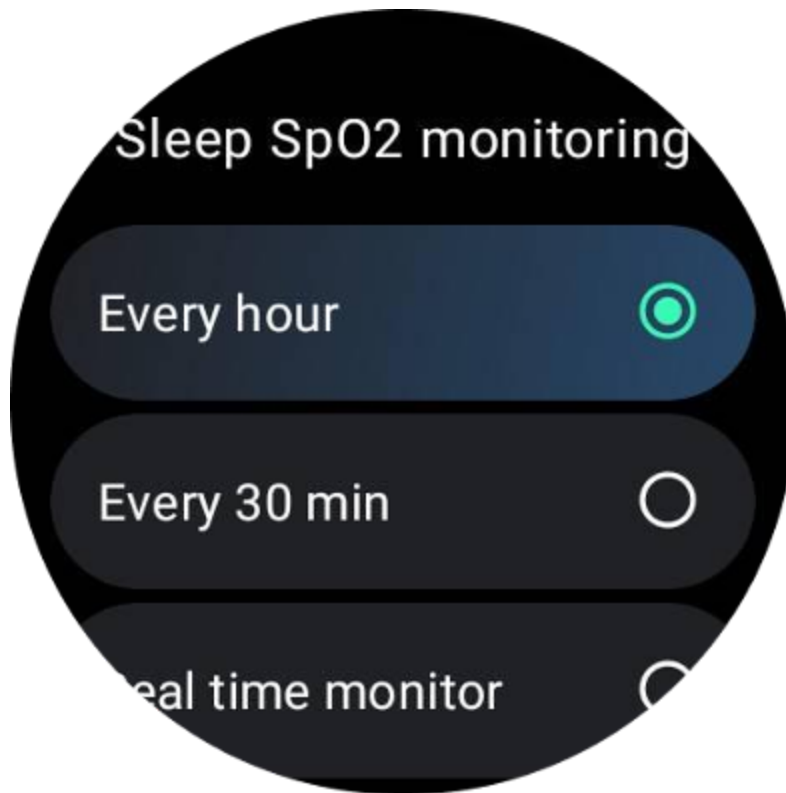


Sova blodsyre

1. Användare kan aktivera sömnblodsyreomkopplaren i inställningarna och välja övervakningsfrekvens för sömnblodsyre.



2. Syreövervakningsfrekvensen för sömnblod kan ställas in på ett av tre lägen: en gång i timmen, en gång var 30:e minut eller realtidsövervakning. Syredata för sömnblod kommer att visas enligt den valda övervakningsfrekvensen.



FAQ

Varför finns det falskt erkännande av sömn?

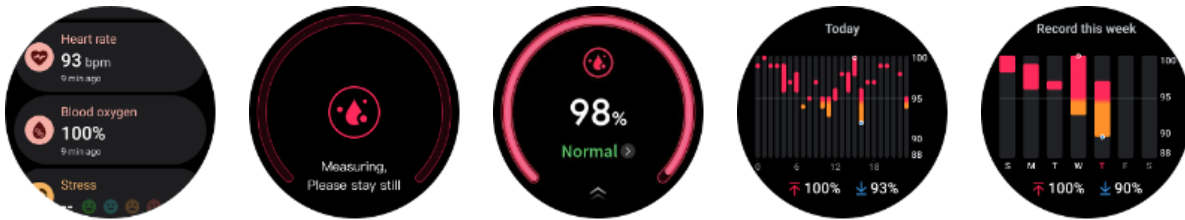
- a. Sömnövervakning beror på kroppsaktivitet. Till exempel kan långvarigt orörligt tillstånd av misstag uppfattas som sömn.
- b. Eftersom sömnalgoritmen tar lite tid att göra bedömningar kan det hända att en sömnlängd på mindre än 1 timme inte registreras.

Blodsyre

Mät blodsyren manuellt

Tryck på den roterande kronan för att visa applistan, välj TicHealth, ange sedan blodsyren och du kan börja mäta ditt blodsyre.

Håll stilla under mätningen. Om någon rörelse upptäcks under mätningen kan det orsaka betydande avvikelser i det uppmätta värdet eller mätningsfel.



Ställ in 24-timmars automatisk övervakning

Svep ner till botten och tryck på ikonen "Inställningar" för att aktivera 24-timmars automatisk bakgrundsövervakning.

Påfrestning

Stressmätning är resultatet av beräkningar baserade på hjärtfrekvensvariabilitetsdata (HRV) mätt av fotoelektriska sensorer. HRV hänvisar till förändringarna i skillnaden mellan på varandra följande hjärtslagscykler.

- Mätning bör göras i ett tyst tillstånd för att få stabila data.
- Datanoggrannheten äventyras om klockan bärs för slapt eller tätt. Den ska helst bäras bekvämt på armen.
- Rökning, drickande, vaken sent eller medicinering har också en inverkan på data.
- Detta är inte en medicinsk produkt och värdena är endast för referens.
- Om mätning görs varje gång vid en fast tidpunkt och ett fast slitagestillstånd, hjälper det till att upptäcka trötthet.
- Testresultaten visar den kvalitativa utvärderingen, såsom hög stress eller ingen stress.
- Om du känner dig psykiskt besvärad, lindra stress genom att träna eller ta djupa andetag.

Mät din stressnivå

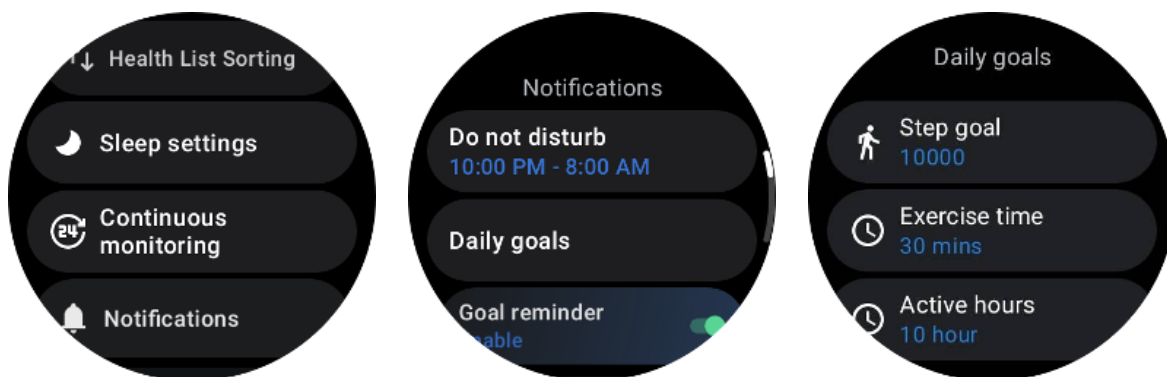
- Starta TicHealth
- Scrolla till stressen och klicka
- Tryck på den vänstra knappen för att mäta och visa stressdata
- Tryck på höger knapp för att börja andningsövningen.



inställningar

Sätt upp dina dagliga mål

- Starta TicHealth-appen och tryck på inställningsikonen
- Tryck på Aviseringar
- Knacka **Dagliga mål**

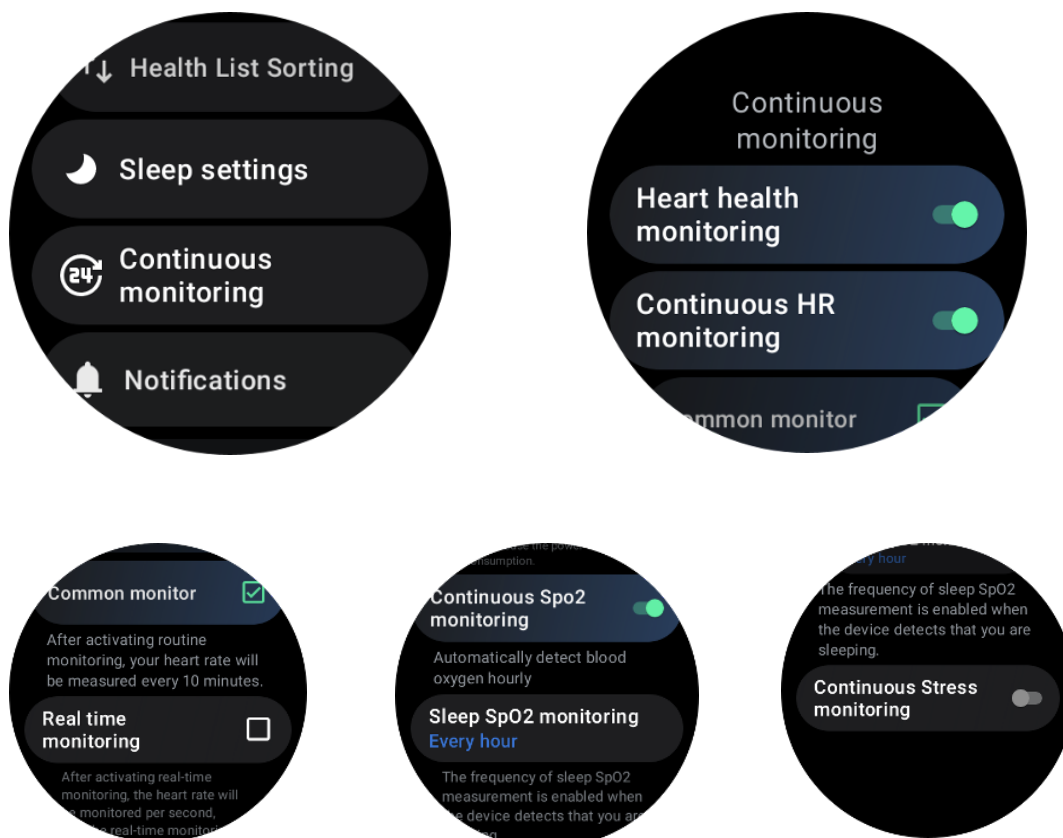


Kontinuerlig övervakning

Du kan trycka på den kontinuerliga övervakningen för att hantera din 24-timmarsövervakning, inklusive:

- Hjärthälsöövervakning: För att ställa in övervakningsfrekvensen
- Kontinuerlig HR-övervakning: För att aktivera 24-timmars pulsövervakning
- Kontinuerlig blodsyreövervakning: För att möjliggöra 24 timmars blodsyreövervakning

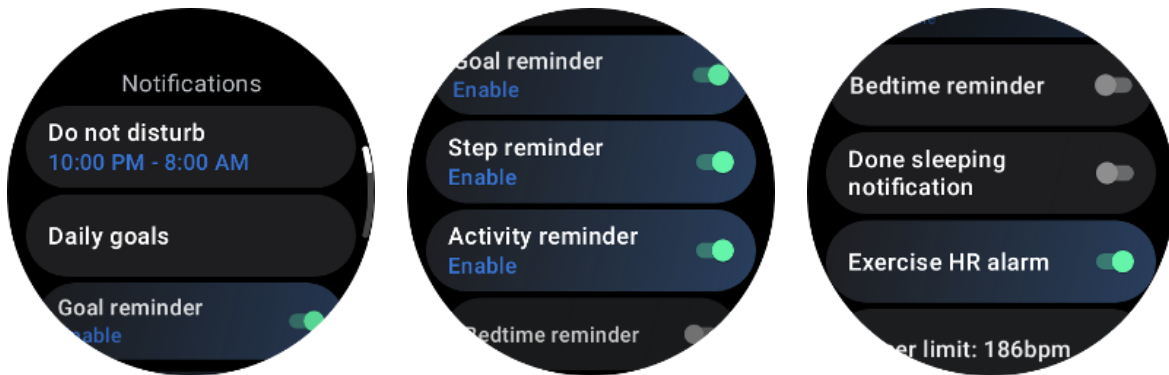
- Syreövervakning i sömnblod: För att möjliggöra övervakning av blodsyre under sömn
- Kontinuerlig stressövervakning: För att möjliggöra 24 timmars stressövervakning



Ställ in aviseringar

Du kan trycka på **Aviseringar** för att hantera dina TicHealth-aviseringar, inklusive:

- Stör ej: Ställ in stör ej för att stänga av TicHealth-aviseringar
- Målpåminnelse: För att få ett meddelande när du når målet du har satt
- Stegpåminnelse: För att få ett meddelande när du når 80 % av ditt stegmål
- Aktivitetspåminnelse: För att påminna dig om att stå upp och röra dig varje timme.
- Påminnelse om läggdags: För att påminna dig om att gå och lägga dig.
- Avisering om klar sömn: För att få ett meddelande när sömn avslutas.
- Träningspulslarm: För att få ett meddelande när din puls är för hög under träning.



TicBreathe

Slappna av genom att andas

Tryck på Breathe-appen och tryck på startknappen för att påbörja andningsövningen.

Appen visar förändringarna i stress- och pulsvärden efter avslutad träning.



Ställ in andningslängden

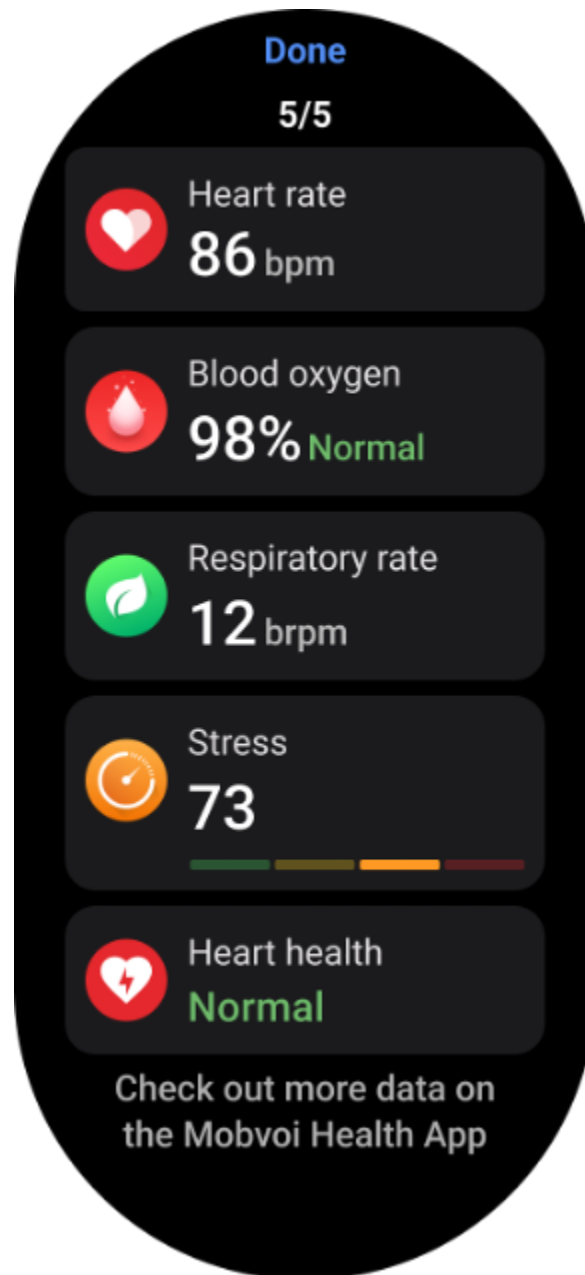
I "TicBreathe"-appen är standardvaraktigheten 1 minut. Andningslängden ökar med 1 till 5 minuter genom att klicka på varaktigheten.

Andningsövningens längd kan justeras genom att vrida på kronknappen eller genom att trycka på området "Duration".

Entrycksmätning

1. Efter att ha öppnat mätningssappen med ett klick måste användarna vänta i cirka 90 sekunder för att få hälsoindikatorer som hjärtfrekvens, blodsyre och stressnivåer.

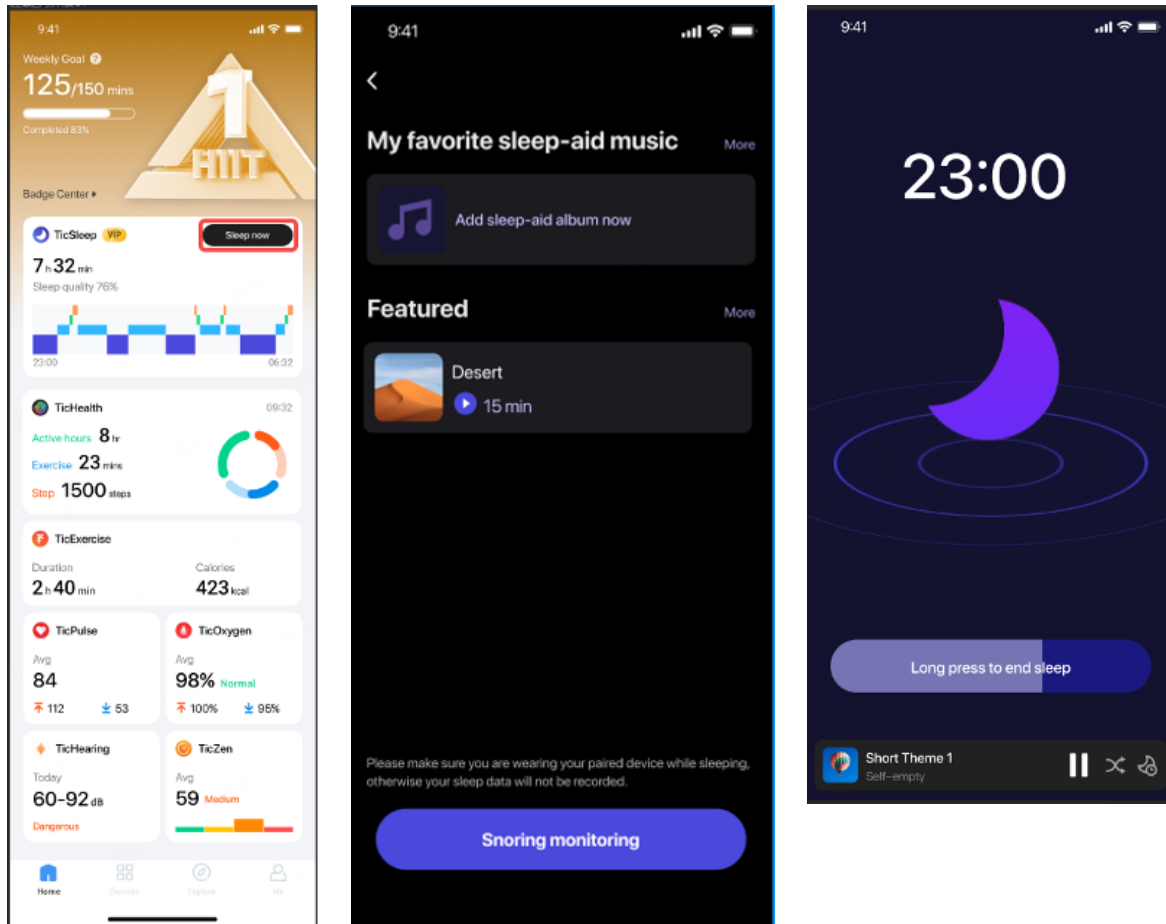
2. På resultatsidan kan användare trycka på data i listan för att navigera till motsvarande app. Om användaren till exempel trycker på pulsen på resultatsidan kommer de att dirigeras till TicPulse-appen.



Snarkningsövervakning

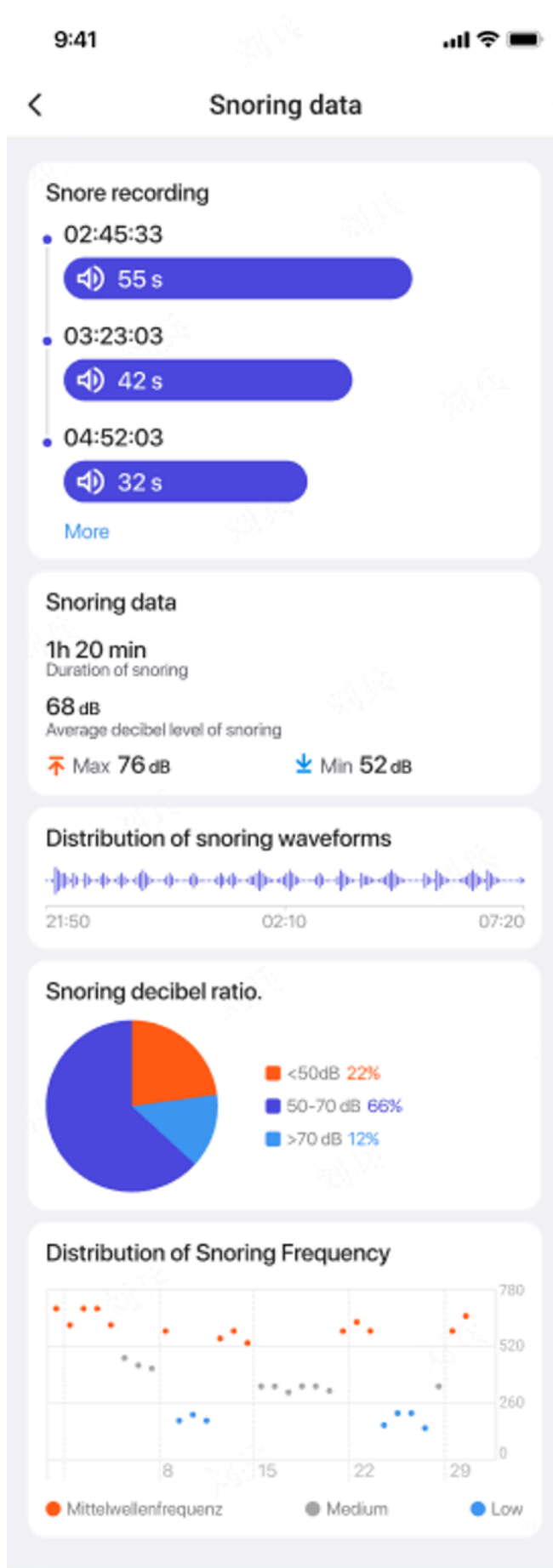
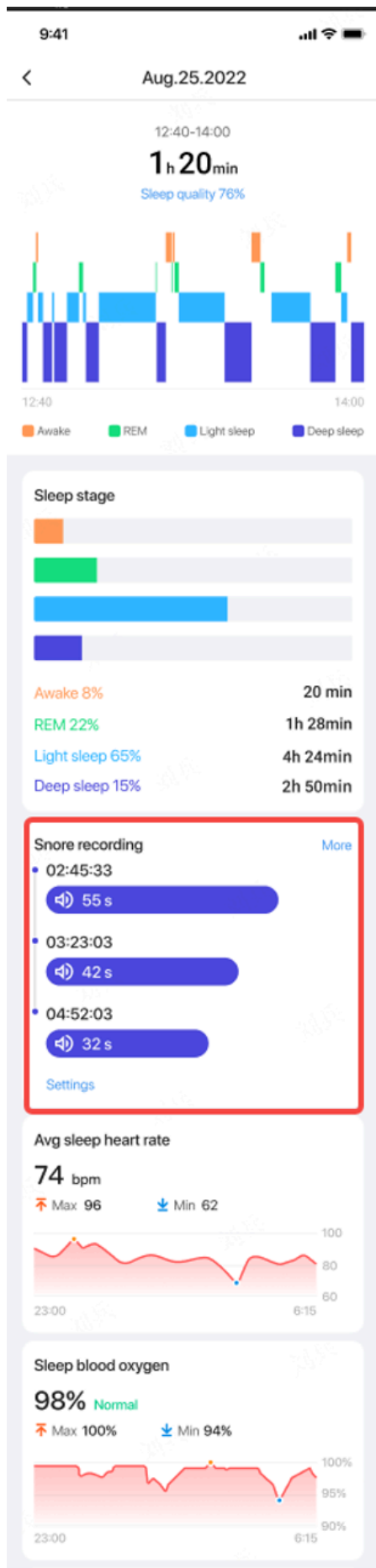
I appen "Mobvoi Health" finns snarkmonitorn. Öppna Mobvoi Health-appen, hitta sömnkortet och tryck på knappen sov nu. Klicka på knappen för snarkningsövervakning när du är redo att sova.

Snarkningsövervakning använder AI-algoritmer för att automatiskt identifiera snarkning och analysera snarkning under hela natten, vilket hjälper dig att bättre förstå din sömnsnarkningsnivå.



Rapportera

- Tryck på daglig sömnrapport
- Tre snarkningsrekord kan ses, tryck på dem gör att du kan spela upp dina egna snarkinspelningar
- Klicka på mer och se snarkningsdata
- Visa snarkdata, fördelning av snarkningsvågformer, fördelning av snarkningsfrekvens.



TicExercise

Kom igång med TicExercise-appen på din klocka

Välj en övning

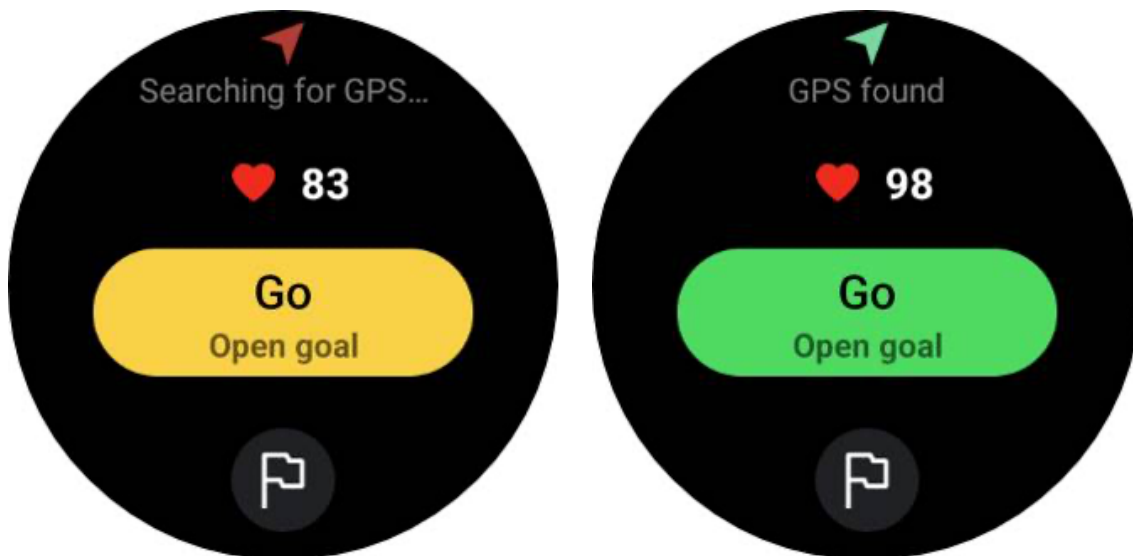
- Öppna TicExercise-appen på din klocka och svep sedan ner till övningen du vill göra.
- Om du inte hittar det du letar efter i standardträningslistan, tryck på knappen "Lägg till".
- TicExercise-appen erbjuder över 110 olika typer av övningar som du kan välja mellan, som täcker en mängd olika kategorier, inklusive: utomhus, gym, aerobisk träning, styrketräning, kärnträning, vattensporter, vintersporter, bollsporter, Extremsporter och annat .



Förberedelse innan start

När du har valt ditt träningspass går du över till förberedelsestadiet.

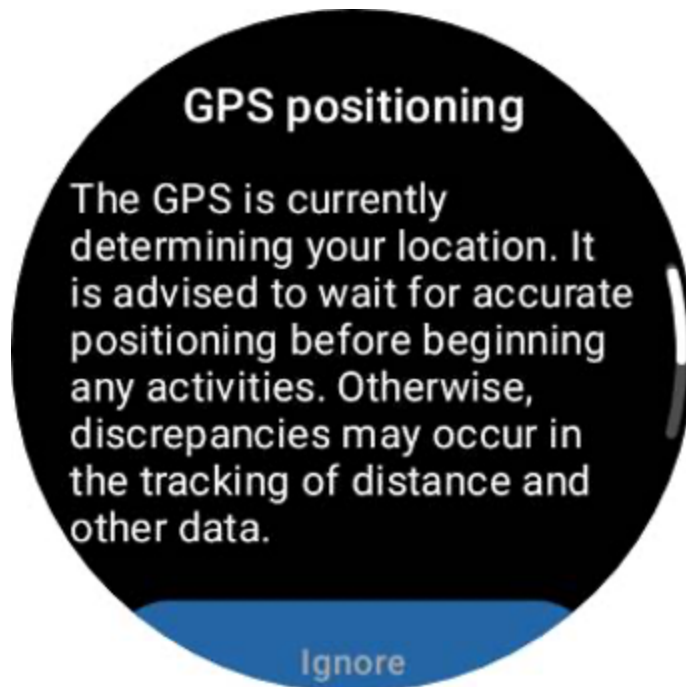
Under denna period kommer din klocka att initiera pulsmätning och påbörja GPS-lokalisering. När en stabil puls och GPS-signal har bekräftats kommer Start-knappen att övergå från orange till grön, vilket indikerar redo att gå.



GPS-positionering

När du använder den för första gången, eller efter en lång period av inaktivitet, kan GPS-positioneringstiden vara längre. Det rekommenderas att placeras i ett öppet område utan hinder vid positionering. Och placera klockan platt på bröstet med klockans skärm vänd uppåt mot himlen.

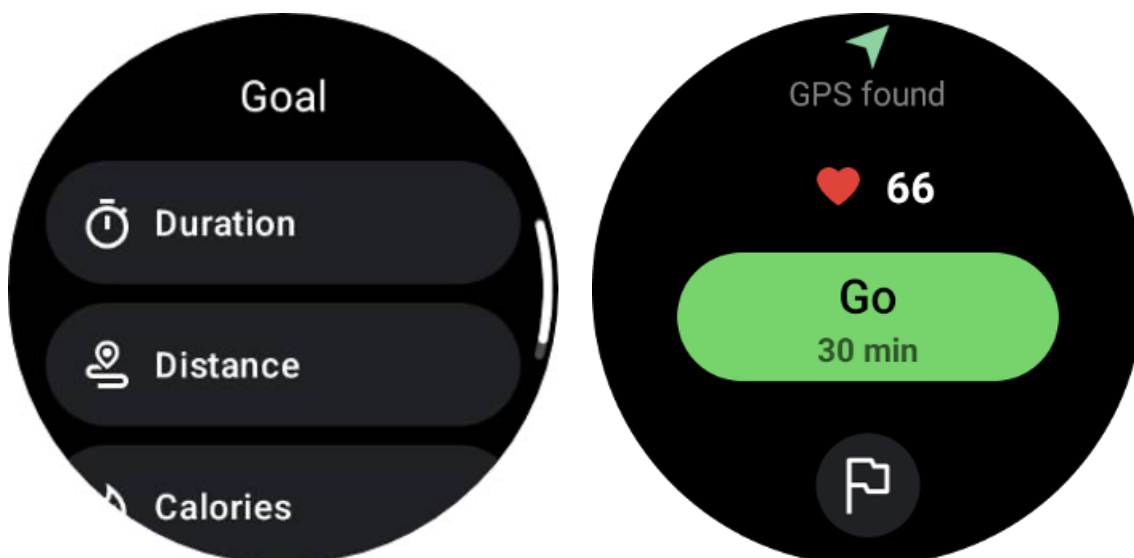
Det rekommenderas att du väntar tills GPS-positioneringen är framgångsrik innan du påbörjar din aktivitet. Om du börjar utan GPS-fix kommer delar av din rutt inte att registreras och träningsdata kan vara felaktiga. Speciellt kan GPS-signalen bli instabil under rörelse, vilket kommer att påverka GPS-positioneringstiden.



Sätt ett mål

I detta skede kan du också sätta ett specifikt mål för din träning.

Genom att trycka på flaggikonen kan du välja ett mål relaterat till varaktighet, distans, kalorier, steg eller varv, beroende på träningstyp. När du har ställt in ditt mål kommer det att visas på Start-knappen.

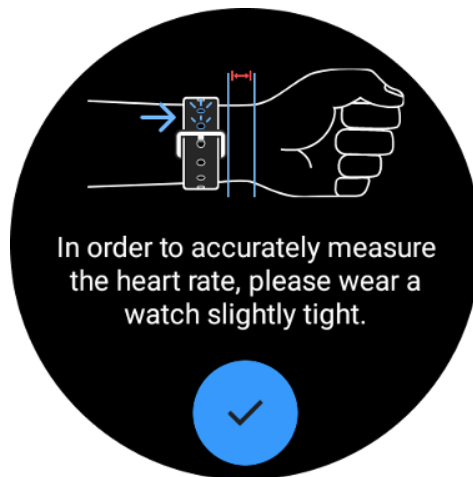


Bärrekommendation

Innan du tränar, bär klockan stramare än vanligt för att undvika att pulssensorn inte fäster på huden på grund av svett, vilket kan påverka pulsvärdenas noggrannhet.

Klockan MÅSTE placeras minst ett finger bredd bort från handledsbenet så att en handledsböjning inte fysiskt vidrör klockan.

Se bilden nedan:



Obs: Överdrivet hår på handleden och tatueringar kan påverka pulsvärdenas noggrannhet.

Visa mätvärden under en övning

Under en träning visar TicExercise mätvärden som varaktighet, pulszon, kalorier, tempo och hastighet samt distans för att hjälpa dig att övervaka dina framsteg.

Sidindikatorerna till höger på skärmen visar hur många sidor med data som stöds för den valda träningen. Du kan växla mellan olika sidor genom att rotera kronan eller svepa upp och ned på skärmen för att se fler mätvärden.

Dessutom kan du också använda ULP-brickorna för att se dina träningsmått.

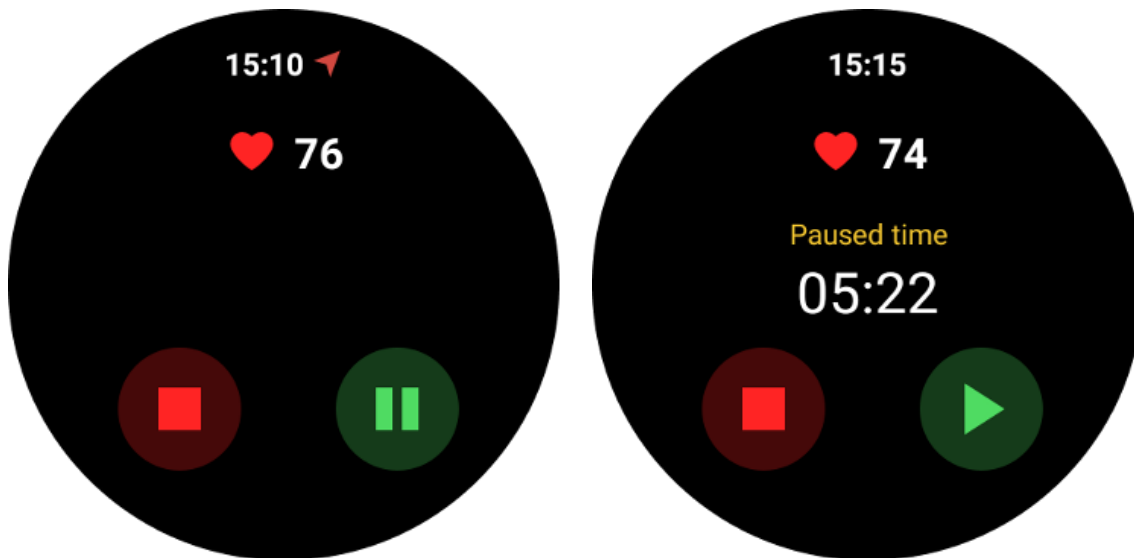


Pausa och återuppta träningen

Manuell kontroll

För att pausa ditt träningspass sveper du helt enkelt åt höger på mätvärdesvyn. Tryck på "Paus"-knappen för att tillfälligt stoppa träningen. När du är redo att fortsätta trycker du bara på "Återuppta".

Skärmen visar den förflutna tiden för den aktuella pausen.



Automatisk paus och återuppta

Autopausfunktionen är avstängd som standard. För att aktivera det, navigera till Inställningar och växla till "Autopaus".

Den här funktionen är för närvarande endast tillgänglig för följande typer av träning:

- Utomhus löpning
- Cykling (endast utomhus)
- Utomhuspromenad
- Inomhus löpning
- Vandra

När den väl har aktiverats pausar och återupptar klockan på ett intelligent sätt ditt träningspass som svar på förändringar i din rörelse. När rörelse upptäcks som pausad visas "Autopaus" längst ned i statistikvyn.

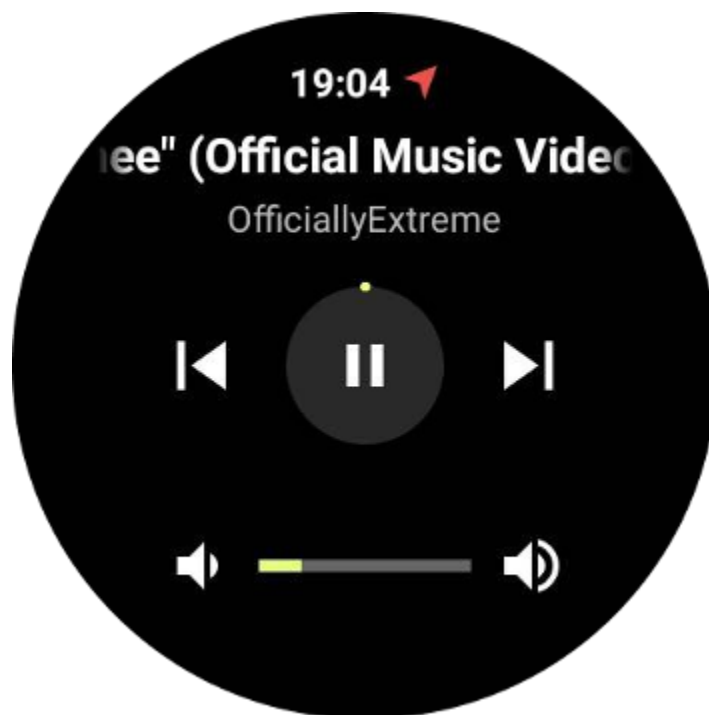
Om du vill inaktivera autopausfunktionen under träning kan du trycka på området "Autopaus" längst ner och sedan klicka på "Avaktivera automatisk paus" i popup-prompten. För att aktivera det igen, gå till menyn Inställningar.



Musikkontroll under en övning

Under träning kan du svepa åt vänster för att växla till musikkontrollskärmen, där du kan styra musikuppspelning, pausa, hoppa till föregående eller nästa låt och mer.

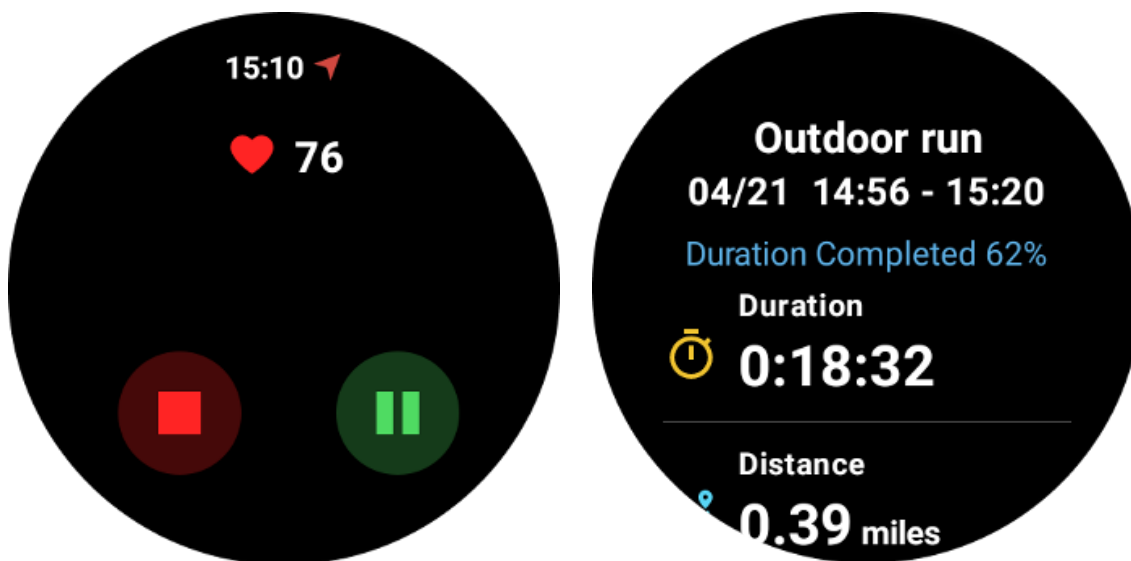
Obs: För att styra musik som spelas på din telefon måste din smartklocka vara ansluten till din telefon via Bluetooth.



Avsluta din träning

För att slutföra ditt träningspass, svep åt höger, tryck på "Avsluta"-knappen och bekräfta sedan genom att trycka på "✓"-knappen.

Därefter kommer du att se en sammanfattning av din träning.



Granska historiska träningsrekord

Se via TicExercise-appen på din klocka

På TicExercise-hemsidan (Träningslistasidan) kan du svepa åt vänster för att se fler historiska träningsrekord.

Genom att dra nedåt kan du få fler historiska poster från molnet.



Visa via Mobvoi Health-appen på din telefon

När klockan är ansluten till telefonen eller WiFi laddas träningsrekorden automatiskt upp till molnet. Du kan se mer detaljerad data och diagram genom Mobvoi Health-appen på din telefon.

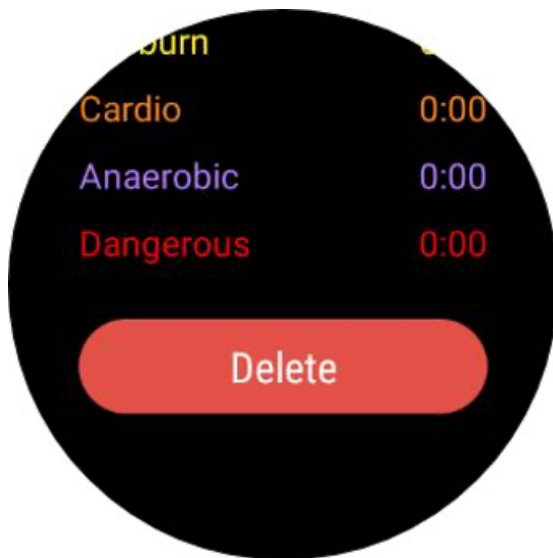


Ta bort träningsregistret

Du kan radera dina träningsrekord på både klockan och telefonen.

Obs: När ett träningsregister har raderats kan det inte återställas.

- För att radera på din klocka: Gå till träningshistoriksidan, ange träningsinformationen, scrolla till botten och tryck på knappen "Radera".
- För att radera på din telefon: Gå till träningsdetaljsidan och tryck på knappen "papperskorgen" i det övre högra hörnet.



VO2 max och återhämtningstid

Maximera din träning med VO2 max och insikter om återhämtningstid, designade för att förbättra din träningsupplevelse.

Den här funktionen stöder en mängd olika träningstyper, inklusive

- Utomhus löpning
- Inomhus löpning
- Utomhuspromenad
- Cykling



Hur aktiverar och aktiverar jag VO2 max och återhämtningstid?

Denna funktion och tillhörande algoritm bör aktiveras via molnet först.

Bekräfta att din klocka är länkad till din telefon eller Wi-Fi innan du startar TicExercise-appen. Därefter kommer algoritmen automatiskt att aktiveras online.

Obs: Efter att klockan har återställts och återkopplats måste du återaktivera funktionen.

Varför fick jag inte VO2 max efter att ha avslutat träningen?

För det första kanske funktionen och algoritmen inte har aktiverats. Se beskrivningen ovan för att aktivera den.

För det andra bör träningsintensiteten utföras på en tillräcklig nivå. Följande villkor måste uppfyllas:

- Löpning och gång: Uppnå en medelhastighet på minst 4 km/h under en varaktighet på minst 10 minuter.
- Cykling: Medelpulsen bör överstiga 60 % av din pulsreserv (HRR) och hålla en jämn hastighet i minst 5 minuter. Medelhastigheten för att bibehålla denna ansträngningsnivå varierar beroende på terrängen; till exempel krävs en konsekvent medelhastighet på 15 km/h när man kör i platt terräng.

Ovanstående kriterier representerar minimistandarderna för att uppskatta VO2 max. Det initiala resultatet kanske inte är exakt, men med ökande träningsfrekvens och bibehållen högre träningsintensitet (som längre varaktighet, högre medelpuls, högre hastighet), kommer det att leda till mer exakta uppskattningsresultat.

För det tredje eftersom musklerna som används för varje aktivitet har olika syrebehov vilket kan resultera i variationer i VO2 max. Klockan har separata beräkningar för löpning och cykling VO2 max. Till exempel, även om ett VO2-maxvärde uppnås för löpning, kommer cykling inte att ge ett VO2-maxvärde om inte villkoren för cykling också är uppfyllda.

Varför fick jag inte återhämtningstid efter att ha avslutat träningen?

Om det inte finns någon återställningstidsdata kan det indikera följande möjligheter:

- Funktionen och algoritmen är inte aktiverade. Se beskrivningen ovan för att aktivera den först.
- Träningsintensiteten är relativt låg, vilket kan karakteriseras av:
 - Kort träningslängd
 - Lägre träningspuls eller ingen pulldata erhålls
 - Långsammare tempo eller hastighet

Träningstyper och standardträningslista

TicExercise-appen erbjuder över 110 olika typer av övningar, som täcker en mängd olika kategorier inklusive: utomhus, gym, aerobisk träning, styrketräning, kärnträning, vattensporter, vintersporter, bollsporter, extrema sporter och andra.

Visa alla träningstyper som stöds genom standardlistan eller genom att lägga till fler.

Standard träningslista

Standardlistan med övningar finns nedan. Du kan anpassa listan genom att lägga till, ta bort eller ändra ordning på övningar för att passa dina preferenser.

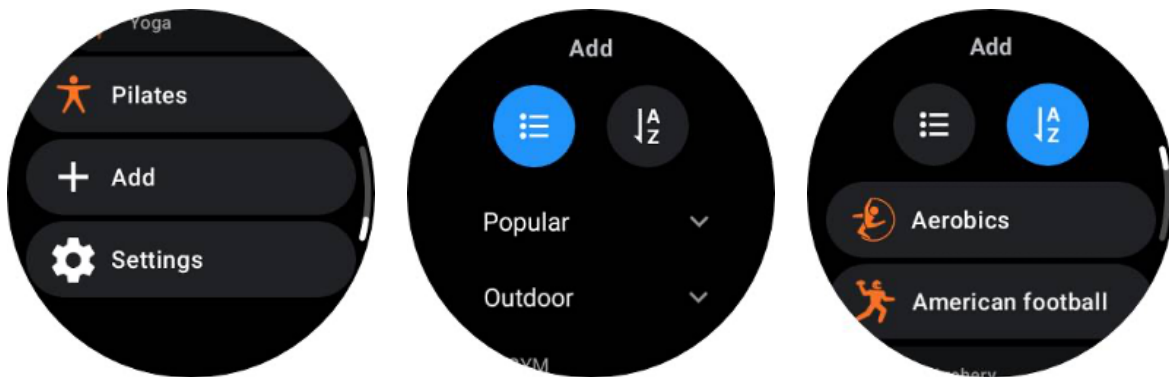
- Utomhus löpning
- Cykling
- Utomhuspromenad
- Styrketräning
- Fri stil
- Inomhus löpning
- Inomhus cykling
- Elliptisk
- Roddmaskin

- Vandra
- Pool simning
- Högintensiv intervallträning
- Yoga
- Pilates

Lägg till träning

Bläddra till botten av träningslistan och klicka på alternativet "Lägg till" för att lägga till dina favoritövningar.

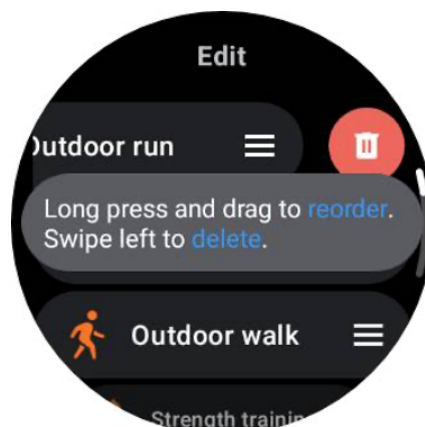
Du kan snabbt hitta den specifika övningen genom att använda antingen kategorier eller alfabetisk sortering.



Ordna om och ta bort övningar

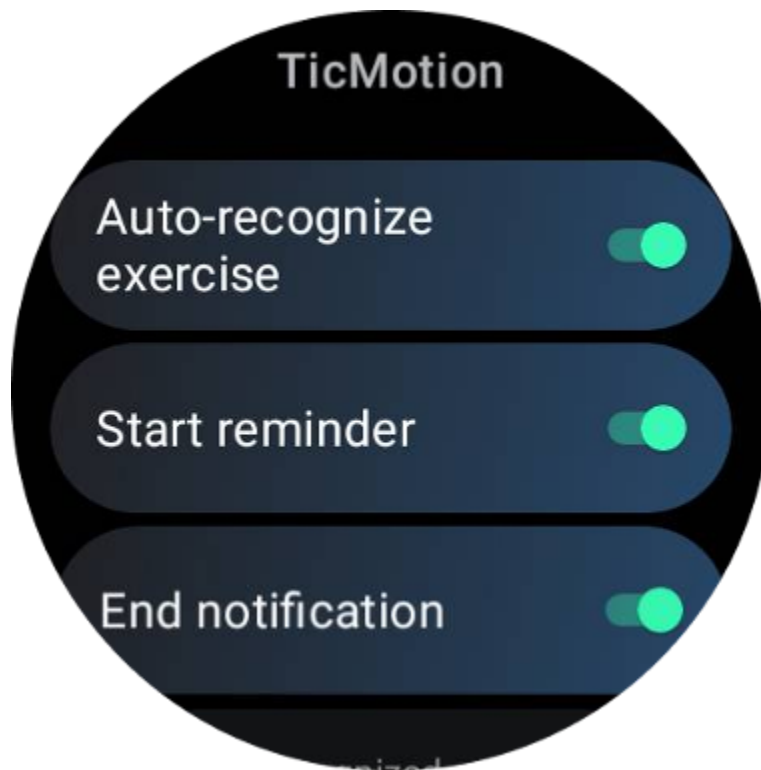
Gå till Inställningar -> Inställningar för träningslista och följ sedan instruktionerna:

- Långt tryck och dra för att ändra ordning.
- Svep åt vänster för att radera.



TicMotion: Automatisk träningsigenkänning

TicMotion är en funktion som använder avancerade AI-algoritmer för att automatiskt upptäcka när du ägnar dig åt olika aktiviteter som att gå, springa och cykla. Du behöver inte trycka på några knappar eller svepa skärmen för att börja spåra; TicMotion gör allt automatiskt.



Autoigenkänn träning och träningstyper som stöds

För att aktivera TicMotion, gå till Inställningar -> TicMotion och slå på alternativet "Känn igen träning automatiskt". Välj sedan de övningar du vill spåra i menyn "Kenkänd aktivitet".

- Walking: Aktivera som standard. Observera att endast rask promenad stöds och lugn promenad kommer inte att registreras.
- Kör: Aktivera som standard.
- Cykling: Inaktiverad som standard. Inomhuscykling kommer inte att upptäckas.

Föridentifieringsfasen

När klockan upptäcker att du konsekvent upprätthåller en specifik typ av rörelse går den in i en förigenkänningsfas för automatisk detektering.

Under denna förigenkänningsfas börjar klockan övervaka dina träningsdata. Om rörelsen upprätthålls under en viss varaktighet kommer den att skapa ett träningsrekord. Om inte kommer posten att tas bort.

Kriterierna för inspelning varierar beroende på typen av rörelse:

- Löpning: En kontinuerlig löpning på mer än en minut.
- Promenad: Kontinuerlig gång i fem minuter med en kadens som överstiger 120 spm.
- Cykling: Kontinuerlig utomhuscykling varar längre än fem minuter.



Starta påminnelse

Klockan börjar logga ditt träningspass automatiskt när förhandsidentifieringskriterierna är uppfyllda.

Om startpåminnelsen är aktiverad visas en påminnelse med vibration. I det här fönstret kan du välja att fortsätta med din aktiva träning för att se fler mätvärden, eller att avbryta och kassera inspelningen.

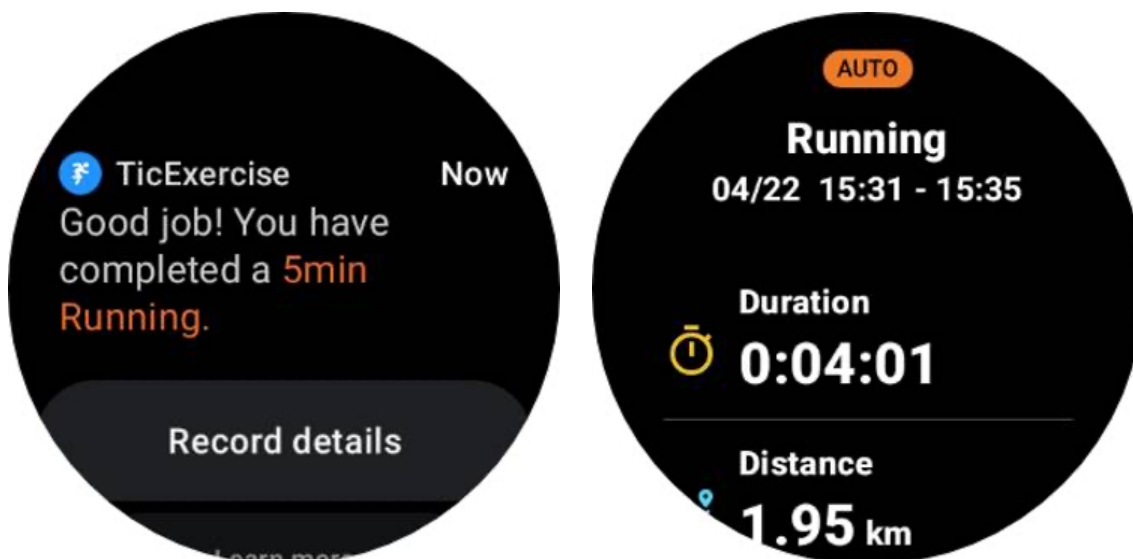
Om du stänger av startpåminnelsen stoppas dessa aviseringar, men dina aktivitetsposter kommer fortfarande att spåras tyst av klockan.



Slutavisering

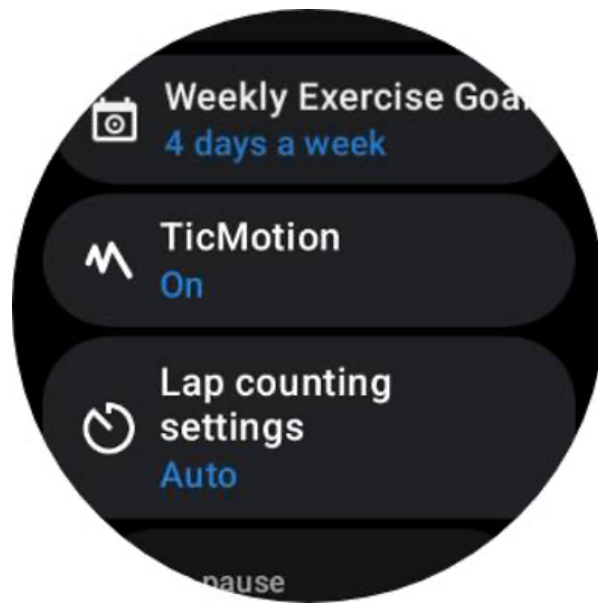
När klockan upptäcker att din kontinuerliga rörelse har stannat ett tag kommer den automatiskt att avsluta träningen och generera ett rekord.

Om "Avsluta avisering" är aktiverat får du ett meddelande och kan direkt se träningsprotokollet.



Om den är avstängd kan du fortfarande komma åt din träningsjournal antingen genom TicExercise-appen på klockan eller via Mobvois hälsoapp på din smartphone.

Andra funktioner och inställningar



Veckans träningsmål

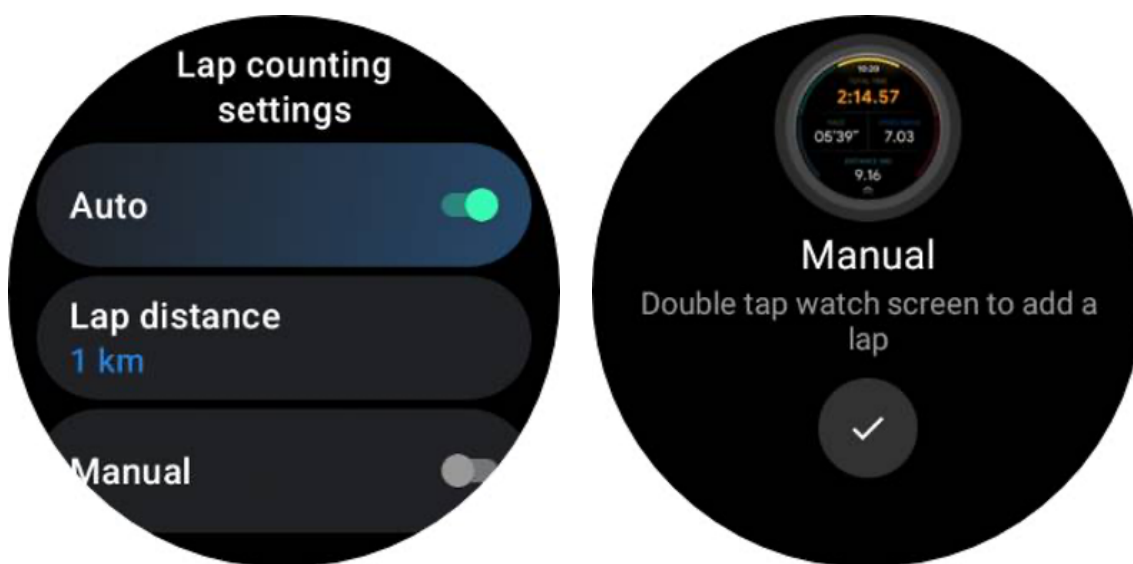
Genom att fastställa ditt veckovisa träningsmål blir det lättare att hålla sig motiverad och följa ett regelbundet träningsschema.

Du kan bekvämt övervaka dina framsteg mot dessa mål genom att lägga till rutan Veckomål eller genom TicExercise-appens träningshistoriksida.



Varvräkning

I vissa övningar, som löpning eller cykling, har du möjlighet att välja automatisk varvräkning baserat på distans eller manuellt räkna varv genom att dubbelklicka på skärmen i TicExercise-appens gränssnitt.



När ett varv har uppnåtts kommer ett popup-fönster att visa statistiken för det aktuella varvet.



Ljudguide

Efter att ha aktiverat TTS-alternativet kommer TicExercise att sända din träningsstatus och data när du startar, under och efter träningen.

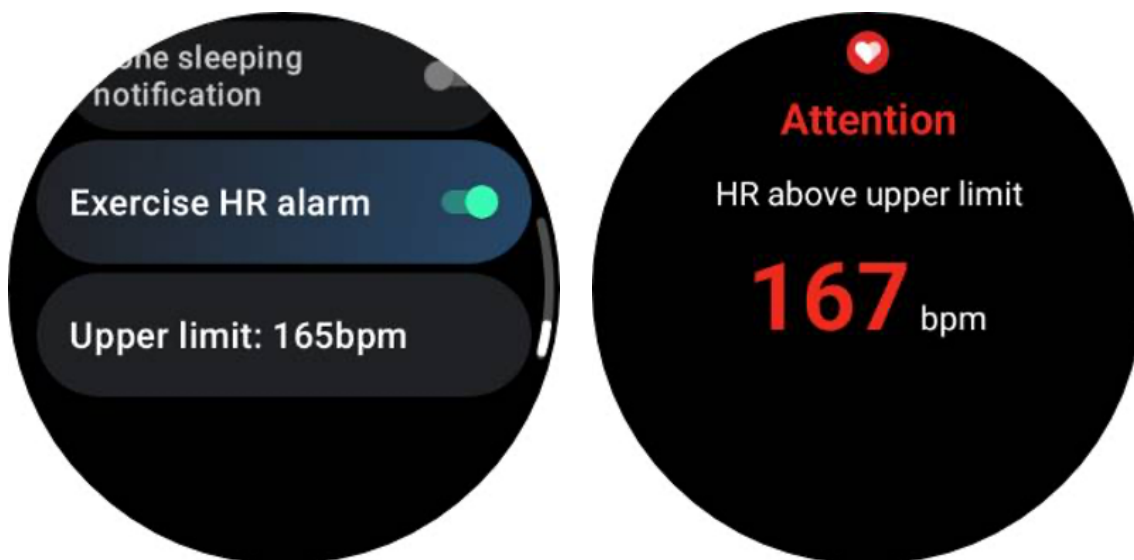
Träningspulslarm

Du kan ställa in ett träningspulslarm som varnar dig om din puls går över en förinställd gräns under ett träningspass.

Att göra detta:

- Öppna TicHealth-appen på din enhet. (Obs: inte TicExercise-appen)
- Gå till "Inställningar" -> "Meddelande."
- Aktivera "Exercise HR alarm" och ställ sedan in önskad övre gräns för hjärtfrekvensen för larmet.

När den väl är konfigurerad kommer klockan att fortsätta att vibrera i några sekunder och varna dig med ett popup-larm när din träningspuls överstiger det värde du har ställt in.



Håll din hälsoprofil korrekt och uppdaterad

För ökad noggrannhet av olika träningsmått som förbrända kalorier, distans, pulszoner, stegbaserad hastighet och tempo, med mera, är det tillrådligt att upprätta och konsekvent uppdatera din hälsoprofil.

Gå till Systeminställningar -> Hälsoprofil eller TicHealth-appen -> Inställningar -> Konto för underhåll.

Viktigt läge

Essential mode är ett energisparläge med hälsoövervakningsfunktioner och verktyg.

När klockan går in i Essential-läge kommer den att visa ett meddelande som informerar om att klockan är i Essential-läge genom att trycka på den roterande kronan.



Obs: För att spara batteri på natten kommer din klocka automatiskt att gå in och ur väsentligt läge som standard. Du kan ställa in starttid och sluttid i appen för inställningar för Essential mode enligt dina egna vanor. Gå till "Inställningar för väsentliga lägesinställningar APP -> Autoväxling enligt schema" och se mer information.

Hälsoövervakning

Essential-läget stöder olika hälsoövervakningsfunktioner, inklusive hjärtfrekvens, blodsyre, stress, sömn och daglig aktivitet.

Observera att inte alla hälsodata kan visas i Essential-läget. För att se all tillgänglig data måste du växla tillbaka till smart läge genom att trycka länge på sidoknappen och hitta dagens eller historikens hälsodata via TicApps (på din klocka) eller Mobvoi Health-appen (på din telefon).

Hjärtfrekvens

Stöder aktiv detektering och 24-timmars passiv övervakning.

Aktiv detektering kan utföras genom att byta till ULP-brickan för hjärtfrekvens.



24-timmars passiv övervakning kräver aktivering av 24-timmarsövervakningsinställningen för TicPulse-appen i Smart-läge. Övervakningsfrekvensen förblir konsekvent med Smart-läget.

Blodsyre

Stöder aktiv detektering och 24-timmars passiv övervakning.

Aktiv detektering kan utföras genom att byta till ULP-plattan för blodsyre.



24-timmars passiv övervakning kräver aktivering av 24-timmarsövervakningsinställningen för TicOxygen-appen i Smart-läge.

Påfrestning

Stöder 24-timmars passiv övervakning.

För att aktivera passiv övervakning kräver det att du aktiverar 24-timmarsövervakningsinställningen för TicZen-appen i Smart-läge.

Sova

Stöd sömnspårning, inklusive sömnstadium, blodsyre i realtid, andningsfrekvens och hudtemperaturspårning under sömnen.

Vänligen hitta mer information i TicSleep-appen.

Daglig aktivitet

Stöd för att spåra dina dagliga aktiviteter, inklusive steg, förbrända kalorier, aktiva timmar, klättrade golv, etc.

Byt till Calorie ULP-brickan för att se dina förbrända kalorier idag.



Funktion och verktyg

Det finns också några praktiska verktyg tillgängliga, som läggdagsläge, sömnlarm, kompass, etc.

Sängdagsläge

Efter att ha aktiverat läggdagsläget kommer bakgrundsbelysningen att väckas för att väckas inaktiveras och en måneikon kommer att visas på ULP-skärmen. Bakgrundsbelysningen kan dock fortfarande tändas genom att vrida den roterande kronan.

Så här aktiverar du viloläge:

1. Automatiskt: Om läggdagsläget redan är aktiverat i smart läge fortsätter det automatiskt i Essential-läget.
2. Manuell omkopplare: Tryck och håll den roterande kronan i mer än 1 sekund för att slå på/av läggdagsläget.

Sömnalarm

Sömnväckarklockan i Essential-läget kommer från TicSleep. Kontrollera detaljerna i TicSleep-appen.

När larmet går kan du klicka på den roterande kronan för att gå in i snoozeläget eller klicka på sidoknappen för att avsluta alarmet.

Kompass ULP-platta

Efter att ha bytt till Compass ULP Tile kan du identifiera riktningar. Efter 1 minut kommer den att ta slut och återgå till tids-ULP-rutan.



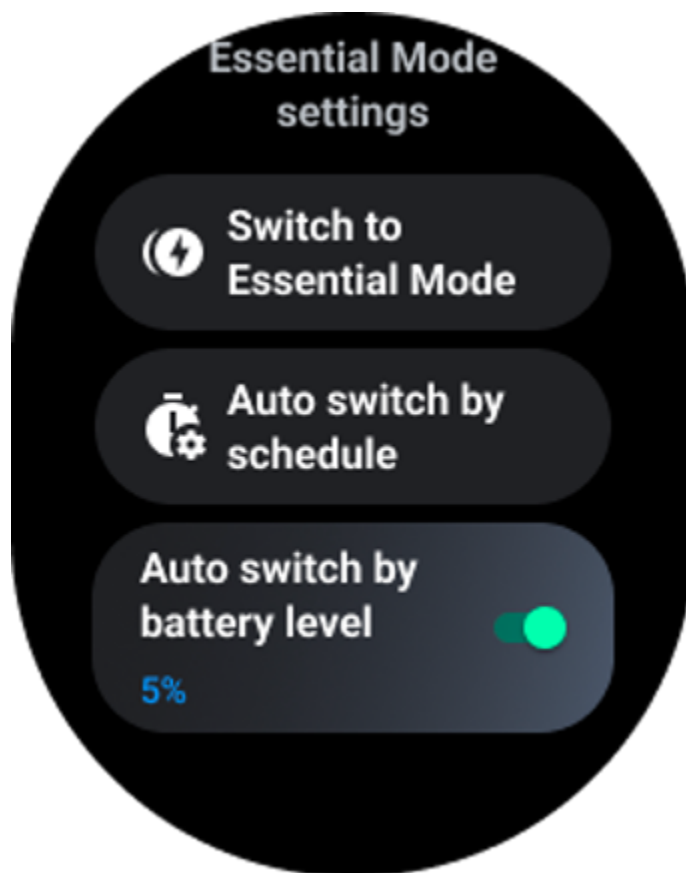
Om din klocka påverkas av magnetfältstörningar kommer den att visa "CAL". För närvarande måste du kalibrera om kompassen innan du kan använda den igen.



Hur byter man till Essential-läge?

Essential-läget kan aktiveras med olika metoder, inklusive manuella, schemalagda, smarta och lågeffektomkopplare.

Du kan komma åt inställningsappen för Essential mode genom att antingen navigera genom applistan eller genom att klicka på batteriikonen i QSS-facket.

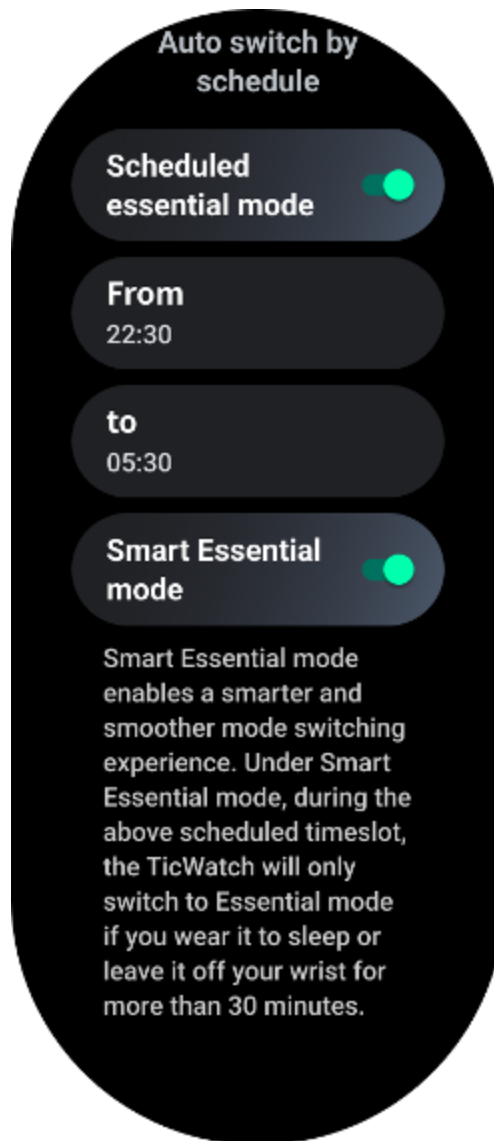


Manuell omkopplare

Genom att klicka på "Switch to Essential mode" kan klockan gå in i Essential mode manuellt.

Automatiskt byte enligt schema

Den här inställningen är aktiverad som standard.



Schemalägg väsentligt läge

Du kan anpassa in- och utpasseringstiden baserat på dina vanor.

Klockan går automatiskt in i och ur Essential-läget under den inställda tidsperioden.

Smart Essential-läge

Smart Essential-läget möjliggör en smartare och smidigare lägesbyteupplevelse.

Under Smart Essential-läget, under den ovan schemalagda tidsluckan, kommer TicWatch endast att växla till Essential-läget om du bär den för att sova eller lämnar den utanför handleden i mer än 30 minuter.

Obs: Det finns en konflikt mellan läget Schema/Smart Essential och skärmlåset. När skärmlåset har ställts in, när klockan kommer tillbaka från Essential-läget, går det inte att hoppa över skärmlåset. Du måste låsa upp skärmen manuellt.

Innan du låser upp skärmen, eftersom systemet inte startar helt, är vissa funktioner begränsade. Därför rekommenderar vi att du bara aktiverar ett av dessa alternativ samtidigt.

Automatisk switch baserat på batterinivån

Om det här alternativet är aktiverat går klockan automatiskt in i Essential-läge när batterinivån sjunker under 5 %.

Hur avslutar jag Essential-läget?

Tryck och håll in sidoknappen tills startskärmen visas för att avsluta Essential-läget och gå in i Wear OS Smart-läget.

Andra appar och funktioner

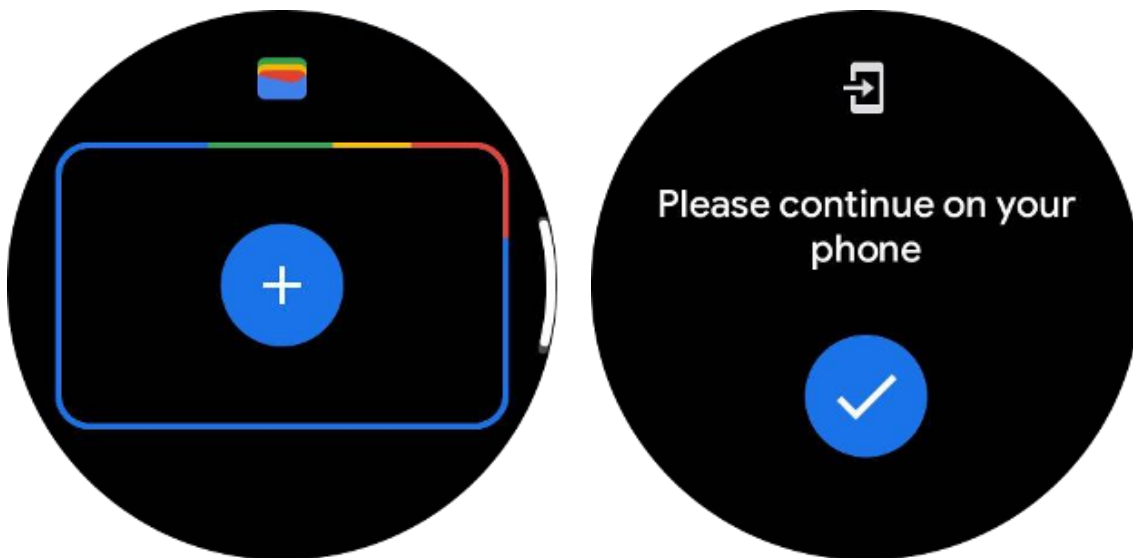
Installera nya appar

- Starta appen Play Butik och logga in på ditt Google-konto på klockan.
- Bläddra bland appar efter kategori eller sök efter appar med nyckelord
- Tryck på Ladda ned för att ladda ner och installera appen på din klocka.

Google Wallet

Lägg till ett kreditkort eller betalkort

1. Dubbeltryck på sidoknappen för att öppna Google Wallet.
2. När handledningen är klar trycker du på ikonen "Lägg till kort".
3. Följ instruktionerna på skärmen på din telefon för att lägga till ett kreditkort eller betalkort.



Google kartor

När du laddar ner Google Maps-appen från Play Butik kan du använda navigering, hitta lokala destinationer eller din plats och få annan användbar information på din klocka.

Viktig:

- För att använda navigering måste du tillåta platsspårning på din telefon och smartklocka.
- Kartor på din Wear-enhet använder avståndsenheten som finns på din ihopparade telefon.

Få vägbeskrivningar på klockan

För att få vägbeskrivningar på din klocka kan du starta navigering på din klocka eller på din ihopparade telefon. Rutten visas på din telefon, och när du går får du vägbeskrivningar för varje sväng på klockan. Maps stöder för närvarande navigering för cykling, bilkörning och promenader.

Dricks: När du tillåter plats på telefonen fungerar navigeringen på klockan även när telefonen är låst. [Lär dig hur du tillåter plats på din telefon.](#)

Sök efter platser

1. Om du inte kan se din klockskärm, väck klockan.
2. Svep uppåt för att hitta dina appar och öppna Maps-appen.
3. För att välja från ditt hem, arbete eller senaste platser, tryck på **Sök**.

Använd din klocka utan din telefon i närheten

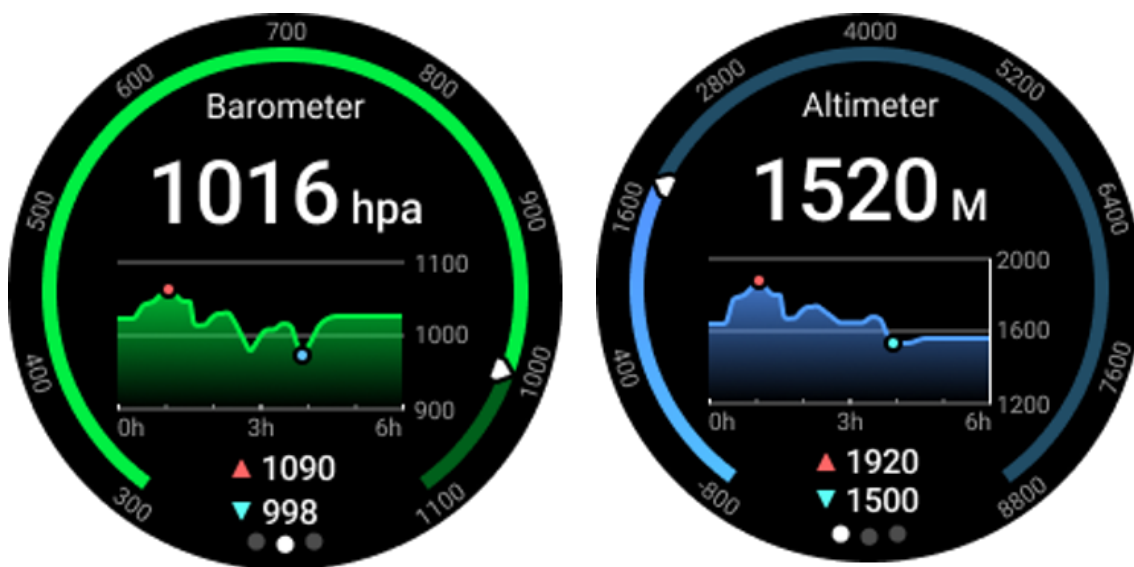
Du kan starta navigering på din klocka utan att telefonen är i närheten. Du kan också aktivera spegling och starta navigering på din telefon och sedan lämna telefonen bakom dig. När du aktiverar spegling kommer din klocka att ta över navigeringen från din telefon. Detta fungerar bara på klockor som är ihopkopplade med Android-enheter.

Så här startar du navigering från din klocka:

1. Öppna Maps från din klocka.
2. Använd röst- eller tangentbordsverktyget för att ange din destination. Du kan också trycka på kartan för att se din plats.
3. Välj ditt transportsätt. Härifrån kan du se din ETA.
4. Börja din promenad, cykel eller bilresa.

Läs mer om [Google Maps Hjälp](#)

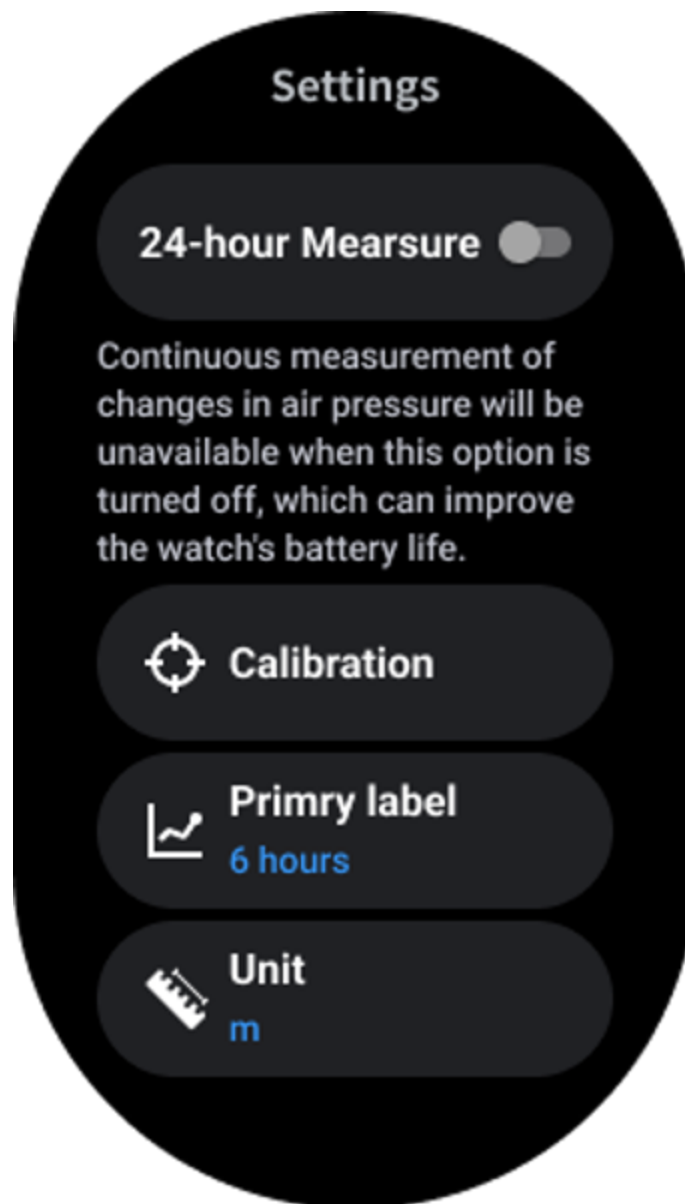
TicBarometer



- Efter att ha aktiverat den barometrisk höjdmätarfunktionen kan du kontrollera barometertrycket och höjddata.
- För att se höjdmätardata måste du aktivera Googles platsnoggrannhetsomkopplare för att få mer exakta höjddata. Gå till Inställningar -> Plats -> Googles platsnoggrannhet.

24-timmars åtgärd

Efter att ha aktiverat 24-timmarsövervakning kan du övervaka data under hela dagen utan att öppna TicBarometer-appen.



Kalibrering

Kalibreringsmetoder inkluderar inmatning av aktuell höjd och användning av GPS-kalibrering

Ange aktuell höjd

- Du måste mata in specifika höjddata manuellt. TicBarometer-appen kommer att använda dessa data som bas för att beräkna och visa efterföljande data tills kalibreringsdata återställs.

Använd GPS-kalibrering

- När du använder GPS-kalibrering måste du kalibrera i ett öppet område. Efter framgångsrik kalibrering kommer TicBarometer-appen att använda dessa data som bas för att beräkna och visa efterföljande data tills kalibreringsdata återställs.



Ändra tidsintervall

- Trenddiagrammets intervall kan visa 2, 6, 12, 24 timmar av dessa fyra olika stilar, och diagramvisningen kommer att ändras enligt användarens val.

Klockinställningar

Anpassa inställningarna för din klocka. Tryck på den roterande kronan och öppna appstartaren. Tryck på appen Inställningar

Anslutningsmöjligheter

Blåtand

Anslut till din telefon via Bluetooth.

- Den visar din nuvarande anslutna enhet.
- Tryck på Bluetooth -> Koppla ihop ny enhet om du vill para med en ny enhet.
- Slå på eller av

Wi-Fi

Aktivera Wi-Fi-funktionen för att ansluta till ett Wi-Fi-nätverk.

- I appen Inställningar trycker du på Anslutning -> Wi-Fi och trycker på reglaget för att aktivera det.
- Tryck på lägg till nätverk för att välja ett från Wi-Fi-nätverkslistan
- Låsikonen betyder att nätverken kräver ett lösenord. Du kan ange lösenordet på din telefon eller klocka

NFC

Du kan använda den här funktionen för att göra betalningar och köpa biljetter för transport eller evenemang efter att ha laddat ner de nödvändiga apparna.

Flygplansläge

Detta inaktiverar alla trådlösa funktioner på din klocka. Du kan endast använda icke-nätverkstjänster.

På Inställningar -> Anslutningar -> Flygplansläge för att aktivera det.

Visa

Du kan ändra skärminställningarna. Gå till Inställningar -> Display.

Alltid på skärmen

Ställ in skärmen så att den alltid är tänd när du bär klockan. Du kan välja mellan AMOLED och Ultra-low-power display.

Bakgrundsbelysningsfärg:

Ändra färgen på skärmen med ultralåg effekt.

Justera ljusstyrkan

Justera skärmens ljusstyrka. Du kan använda roterande krona för att justera värdet.

Adaptiv ljusstyrka: Ställ in klockan på att automatiskt justera ljusstyrkan beroende på omgivande ljusförhållanden.

Luta för att väcka

Ställ in för att slå på skärmen genom att höja handleden medan du bär klockan.

AMOLED: Luta för att väcka AMOLED-skärmen.

Bakgrundsbelysning: Luta för att väcka skärmen med ultralåg effekt.

Av: Stäng av bakgrundsbelysningsfärgen i Essential-läge.

Textstorlek

Ställ in teckenstorleken på texten på skärmen. Du kan använda roterande krona för att justera den.

Skärmtimeout

Ställ in hur länge klockan ska vänta innan skärmens bakgrundsbelysning stängs av.

Sync Watch skärmdump

Tryck på den roterande kronan och sidoknappen samtidigt för skärmdump.

Öppna sedan appen "Mobvoi Health" på din telefon och tryck på "Synkronisera skärmdump" för att spara bilder i mobilalbumet.