

TicWatch Pro 5 Enduro Ayuda de usuario

Empezar

Botones y funciones



Botón	Función
a. Botón lateral	<ul style="list-style-type: none">* Mantenga presionado durante 3 segundos para encender su reloj* Presione brevemente para abrir la lista de aplicaciones recientes* Presione dos veces para abrir Google Wallet* Mantenga presionado durante 3 segundos para acceder al menú de inicio

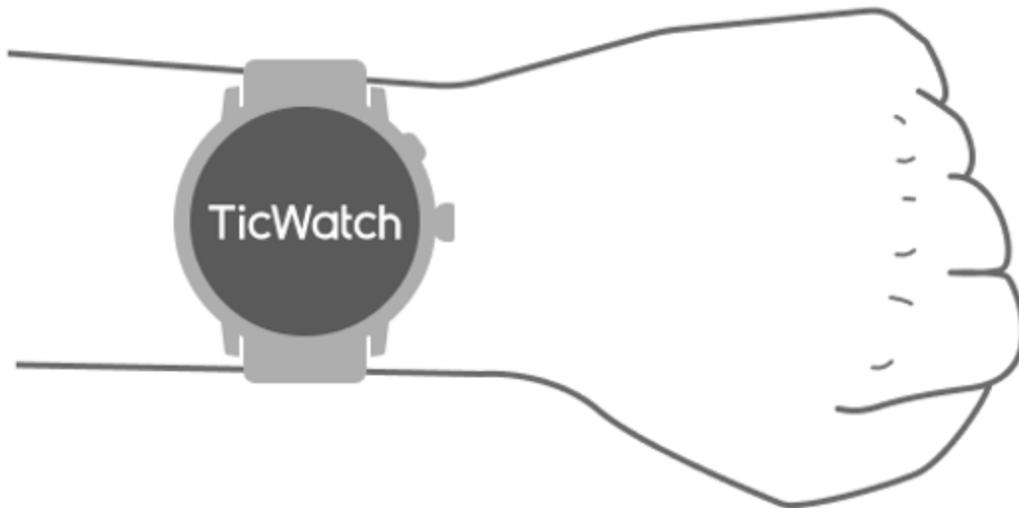
	* Mantenga presionado durante 15 segundos para forzar el reinicio del reloj
b. Corona giratoria	* Presione brevemente para abrir la lista de aplicaciones o regresar a la esfera del reloj * Girar para ver más y ajustar valores * Presione dos veces para abrir la última aplicación utilizada
Corona giratoria + botón lateral	* Presiónalos al mismo tiempo para tomar una captura de pantalla del reloj.

Corona giratoria

Gire la corona en el sentido de las agujas del reloj o en el sentido contrario a las agujas del reloj para controlar fácilmente varias funciones del reloj.

1. Girar para ver mosaicos:
 - a. En la pantalla de inicio, gire para ver los mosaicos.
 - b. La función se puede habilitar en Configuración -> General -> Girar para mosaicos
2. Girar para ver las esferas del reloj
 - a. Mantenga presionada la pantalla de inicio y gírela para ver las esferas del reloj
3. Girar para desplazarse por las páginas
4. Gire para ajustar los valores, incluido el volumen, los números, el brillo, etc.

usa el reloj



- a. Se pueden obtener datos precisos sobre la frecuencia cardíaca durante el ejercicio mediante el uso correcto del reloj. Se obtendrán datos inexactos sobre la frecuencia cardíaca si se usa demasiado apretado o flojo.
- b. El reloj debe usarse 1 o 2 dedos horizontales por encima del hueso de la muñeca. El reloj usado debe ajustarse al brazo. Agite la mano varias veces para garantizar un uso cómodo.
- C. Mantenga la muñeca limpia. El uso prolongado del reloj en la misma zona puede contraer los vasos sanguíneos. Se recomienda ajustar la posición.

Encender y apagar el reloj

enciende el reloj

Mantenga presionado el botón lateral durante unos segundos para encender el reloj.

Apaga el reloj

- Mantenga presionado el botón lateral durante unos segundos.
- Toca 【Apagar】

Reanudar la fuerza

Si su reloj está congelado y no responde, mantenga presionado el botón lateral durante 15 segundos para reiniciarlo.

Empareja tu reloj con el teléfono

Instala la aplicación Mobvoi Health en tu teléfono



Para conectar su reloj a un teléfono inteligente, primero instale la aplicación Mobvoi Health en su teléfono.

- Busque y descargue "Mobvoi Health" en la tienda Google Play
- La aplicación Mobvoi Health solo es compatible con TicWatch que se ejecuta en la plataforma Wear OS 3. Si tienes otros tipos de TicWatch, es posible que tengas que instalar la aplicación Mobvoi y seguir las instrucciones.
- Si ya tiene instalada la aplicación Wear OS by Google o la aplicación Mobvoi, desinstálelas antes de realizar el emparejamiento.

Conecte su reloj a un teléfono inteligente

- Enciende el reloj
- Toca y selecciona un idioma
- Aparecerán instrucciones en pantalla para iniciar la aplicación Mobvoi Health.
- Inicie la aplicación Mobvoi Health en su teléfono inteligente
- Grifo **[Dispositivo]** pestaña y toque **[Agregar un nuevo dispositivo]**
- Selecciona tu reloj en la pantalla
- Siga las instrucciones en pantalla para completar el proceso de emparejamiento.

Emparejar con varios relojes

Para dispositivos Android, se puede emparejar con varios TicWatches al mismo tiempo.

- Inicie la aplicación Mobvoi Health en su teléfono inteligente
- Grifo **[Dispositivo]** pestaña
- Toque en el **[+]** icono en la esquina superior derecha para iniciar el proceso de emparejamiento.

Quitar el reloj emparejado

- Abra la aplicación Mobvoi Health y toque **Ajustes**
- Toque en el **desvincular y restablecer** botón en la parte inferior para desvincular el reloj de la aplicación

¿Cómo mantener la estabilidad de la conexión?

Después de emparejar el reloj, asegúrese de mantener la conexión estable entre el reloj y el teléfono móvil para garantizar funciones normales como la notificación de mensajes.

Para Android:

- Se puede conectar mediante Bluetooth o WiFi. Asegúrese de que su Bluetooth esté encendido.
- O mantén el reloj y el teléfono conectados a la misma dirección WiFi

Navegaciones de pantalla

	Ingresar	Salida
bandeja QSS	Desliza hacia abajo desde arriba para abrir la bandeja QSS	Desliza hacia arriba desde abajo o presiona la corona giratoria para volver a la esfera del reloj.
Bandeja de notificaciones	Desliza hacia arriba desde la bandeja de notificaciones abierta inferior	Desliza hacia abajo desde arriba o presiona la corona giratoria para volver a la esfera del reloj.
Losas	A la derecha o izquierda de la esfera del reloj	Presione la corona giratoria para volver a la esfera del reloj.

cara del reloj

Introducir nuevos tipos de esferas de reloj.

Esfera del reloj del entrenador del sueño

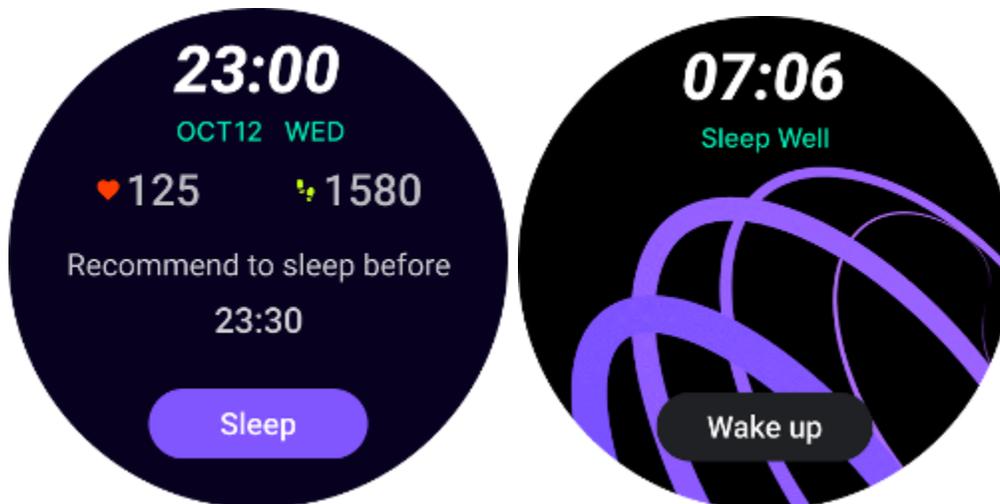
La esfera del reloj Sleep Coach muestra diferentes estados y brinda sugerencias basadas en su ciclo de sueño y registros de sueño. Puede consultar la información de su sueño de un vistazo en la esfera del reloj todas las mañanas.

Cómo utilizar

- Mantenga presionada la esfera del reloj para ingresar a la lista de edición de esferas del reloj
- Seleccione la esfera del reloj Sleep Coach y aplíquela
- Establece tu ciclo de sueño. Vaya a TicSleep -> Configuración -> Ciclo de sueño para modificar su hora de acostarse y despertarse.

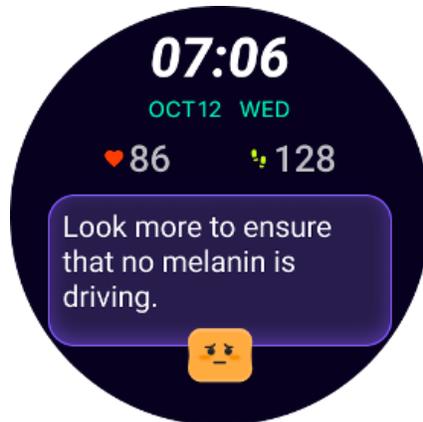
Recordatorio de hora de dormir

A partir de una hora antes de acostarse, la esfera del reloj Sleep Coach le recordará que debe irse a la cama a tiempo.



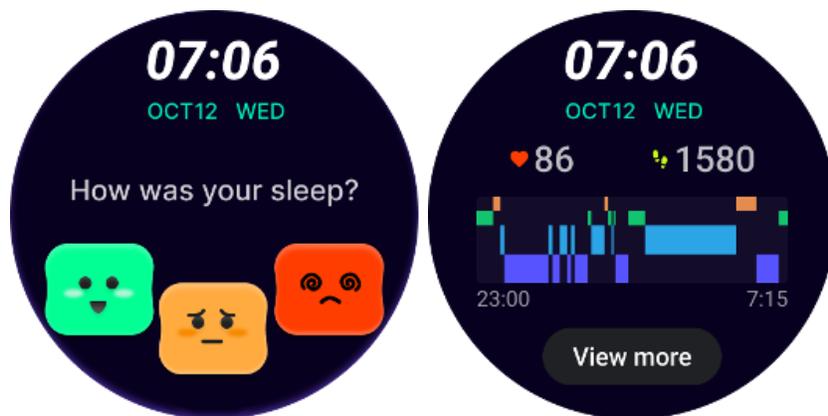
Consejos para dormir

Todos los días, en diferentes horarios, se mostrarán consejos sobre el sueño que son beneficiosos para mejorar la calidad del sueño. Haga clic en el cuadro de diálogo para ver el contenido completo.



Descripción general de los datos del sueño

Después de despertarse cada día, puede verificar rápidamente los datos del sueño de la noche anterior y brindar comentarios subjetivos sobre su experiencia de sueño. Haga clic en "Ver más" para ingresar a TicSleep y ver detalles

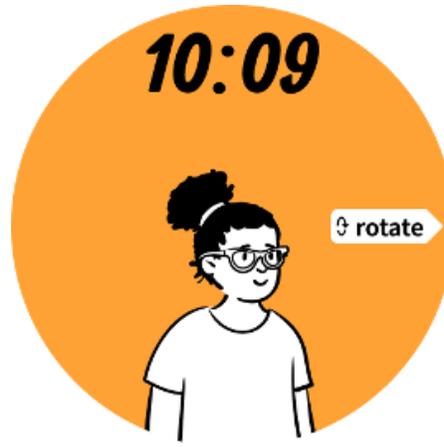


Esfera de reloj de rotación feliz

Una esfera de reloj muy divertida que puede interactuar con el botón giratorio.

Cómo utilizar

- Mantenga presionada la esfera del reloj para ingresar a la lista de edición de esferas del reloj
- Seleccione la esfera del reloj Happy Rotation y aplíquela
- Toque "Jugar" para ingresar al modo de juego, gire el botón giratorio para cambiar a diferentes imágenes.
- Desliza el dedo de izquierda a derecha para salir del modo de juego y aplicar la imagen actual



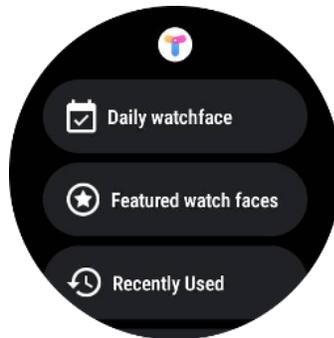
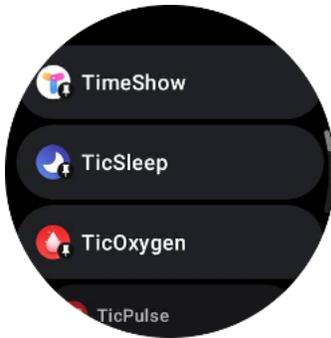
TimeShow: explora más esferas de reloj

- Mantenga presionada la esfera del reloj para ingresar a la lista de edición de esferas del reloj
- Toque la esfera del reloj TimeShow para aplicar.
- Puede elegir diferentes esferas de reloj desde la aplicación TimeShow tanto en su reloj como en su teléfono. Asegúrate de configurar TimeShow como tu esfera de reloj actual.



Explora las esferas del reloj en tu reloj

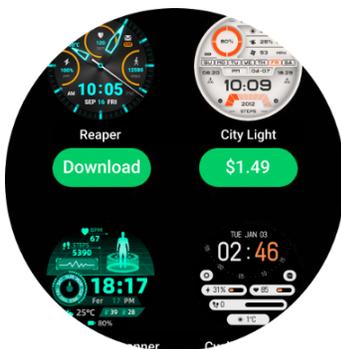
- Presione la corona giratoria para ingresar al menú de lista de aplicaciones
- Toca la aplicación TimeShow
- Puede explorar las esferas del reloj desde la recomendación diaria o la lista destacada
- Toca la esfera del reloj para obtener una vista previa
- Puedes descargar la esfera del reloj gratuita y aplicarla directamente.
- O puedes comprar las esferas de reloj pagas.



Compra esferas de reloj en tu reloj

1. Inicie sesión en su cuenta TimeShow en su reloj tocando Configuración -> Cuenta -> Iniciar sesión. Asegúrese de que su reloj esté conectado a su teléfono.
2. Toca la esfera del reloj que deseas comprar para obtener una vista previa.
3. Toque el botón de precio para generar el pedido.
4. Complete el pago en Play Store en su teléfono.

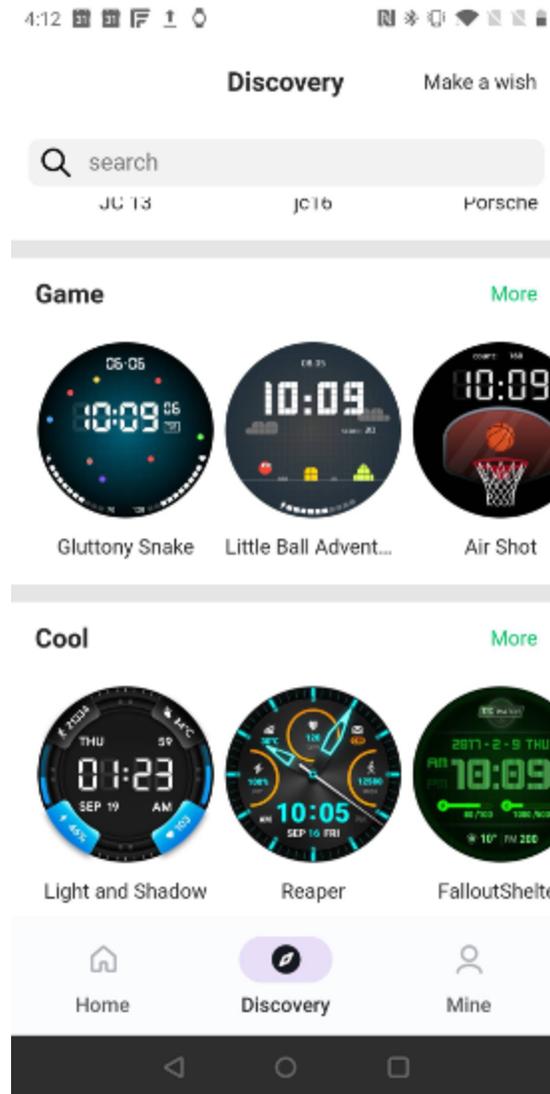
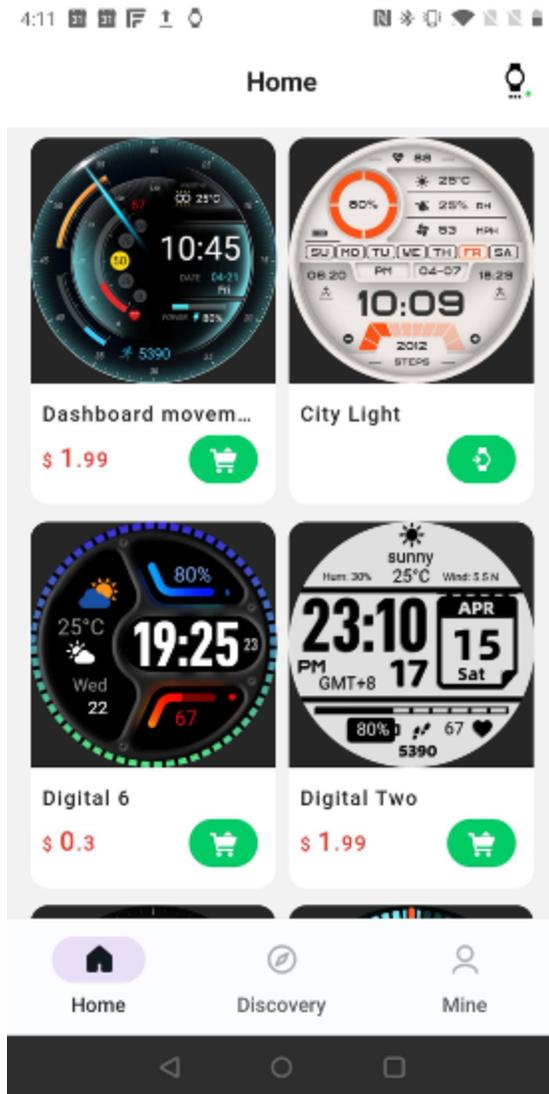
Si esta es su primera compra, es posible que deba iniciar sesión en su cuenta en la aplicación TimeShow de su teléfono para asegurarse de que esté conectada correctamente a su reloj.



Ver TimeShow en tu teléfono

Puede encontrar más esferas de reloj a través de los siguientes métodos:

- Descarga e instala la aplicación TimeShow en tu teléfono
- Puede utilizar su dirección de correo electrónico y contraseña registradas en Mobvoi para iniciar sesión en TimeShow directamente o iniciar sesión con una cuenta de Google.
- Si desea comprar o sincronizar esferas de reloj gratuitas, toque el botón de sincronización y siga las instrucciones.



Diseña tu propia esfera de reloj

Visite el sitio web oficial de TimeShow para diseñar y publicar su trabajo:

<https://timeshowcool.com/>

Cambiar esferas del reloj

- Mantenga presionada la esfera del reloj para ingresar a la lista de edición de esferas del reloj
- Toca la esfera del reloj para aplicar

Si desea agregar la esfera del reloj a su favorito:

- Toca "Ver más esferas de reloj" para ver todas tus esferas de reloj.
- Toca la esfera del reloj para agregarla a tu favorito



Editar esferas de reloj

Algunas esferas de reloj personalizables tienen un botón "Editar". Puedes editarlos según tus preferencias.

- Toca el ícono de configuración
- Desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha en la pantalla para seleccionar la opción de personalización deseada
- Utilice la corona giratoria o deslice hacia arriba o hacia abajo para cambiar el color u otras configuraciones.
- Para cambiar las complicaciones, toque el área resaltada que desee y luego configúrelas.



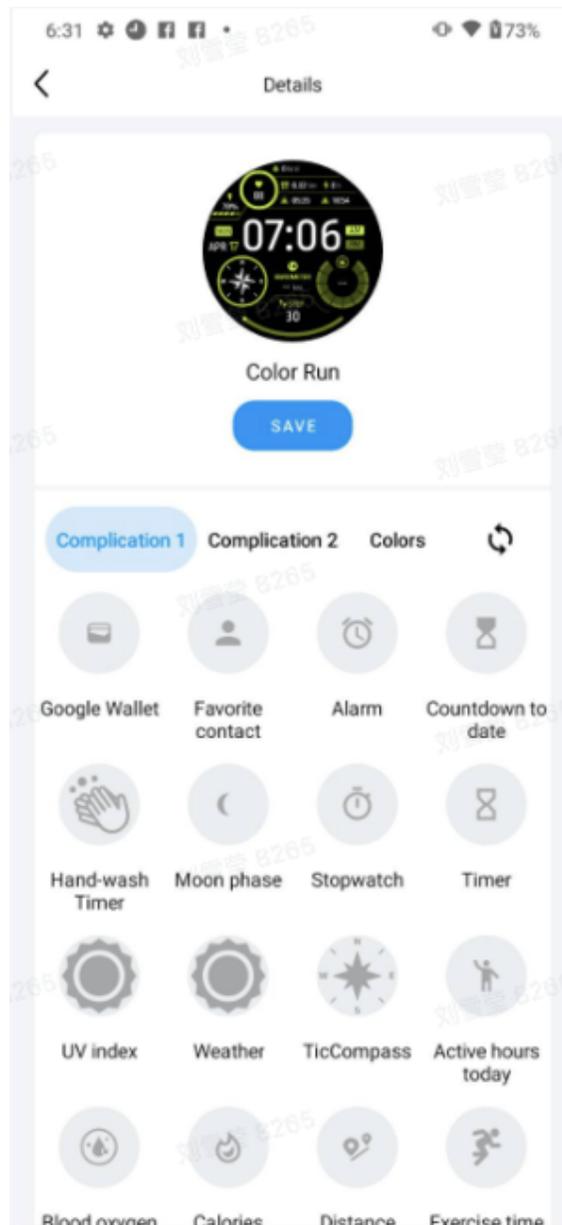
También puedes cambiar y personalizar las esferas del reloj en la aplicación Mobvoi Health de tu teléfono.

Edita la esfera del reloj en tu teléfono

1. Puede aplicar y personalizar la esfera del reloj en su teléfono. Inicie la aplicación Mobvoi Health en su teléfono

2. Grifo **Dispositivo** pestaña.

Asegúrese de que su teléfono y reloj estén conectados a través de Bluetooth.



Panel de configuración rápida

Le permite ver y editar la configuración rápida. Para abrir el panel de configuración rápida, deslícese hacia arriba en la pantalla de inicio. Utilice la corona giratoria o deslice el dedo hacia arriba y hacia abajo para ver más íconos de configuración.

Editar configuraciones rápidas



- Toque en el **Editar** para editar iconos de configuración rápida.
- Grifo **[+]** para agregar los íconos que aparecerán en la bandeja QSS
- Grifo **[-]** para retirar de la bandeja QSS
- Grifo **[Ahorrar]** para guardar cambios

Reordenar los iconos de configuración

- Mantenga presionado y arrastre para reordenar los íconos.

Diferentes iconos indicadores

Icono	Significado
-------	-------------

	Cargando
	Modo avión activado
	Bateria BAJA
	Modo no molestar activado
	Modo hora de dormir activado
	Bloqueo de pantalla activado
	Bloqueo táctil activado
	Teléfono desconectado
	LTE desconectado
	Modo teatro activado
	el reloj esta caliente

Diferentes iconos de configuración rápida

icono	significado
	Accede a la configuración del modo esencial
	Inicie la aplicación Configuración
	Activar modo sonido o silencio
	Activar el modo No molestar
	Activar el modo Teatro
	Activar el modo Hora de dormir
	Activar el modo avión
	Iniciar la aplicación buscar mi teléfono

	Ajustar el brillo
	Activar bloqueo táctil
	Activa la linterna
	Inicie la billetera de Google
	Conecta la red wifi
	Empieza a expulsar agua.

Losas

Puede ver mosaicos deslizando la pantalla hacia la izquierda o hacia la derecha o girando la corona en el sentido de las agujas del reloj o en el sentido contrario a las agujas del reloj. Puedes activarlo en Configuración -> General -> Desplazamiento horizontal a mosaicos.

Agregar y eliminar mosaicos

- Toque y mantenga presionado para acceder al modo de edición
- Grifo[+] para agregar mosaicos o
- Grifo [-] o deslizar hacia arriba para quitar los azulejos

- El límite máximo es 10 fichas.

Reordenar el mosaico

- Grifo



O



para cambiar la ubicación del mosaico

Administrar mosaicos en tu teléfono

- Inicie la aplicación Mobvoi Health
- Toca la pestaña Dispositivo
- Toque Azulejos

Asegúrese de que su teléfono y reloj estén conectados.

Actividad en curso

Cuando hay aplicaciones ejecutándose en segundo plano, sus íconos aparecerán en la esfera del reloj.

- Toque el área inferior, se abrirá la aplicación.
- El número indica cuántas aplicaciones se están ejecutando actualmente en segundo plano.



Notificaciones

Ver notificaciones

- Cuando hay notificaciones no marcadas, como una notificación de teléfono nuevo o una llamada perdida, se verá un indicador de notificación en la parte inferior de la pantalla.
- Puede deslizar hacia arriba para abrir el panel de notificaciones y girar para ver las notificaciones.
- Si el indicador de notificación no aparece, abra Configuración -> General -> Mostrar punto de notificación no leído para activarlo.



Eliminar notificaciones

Deslízate hacia la izquierda o hacia la derecha para eliminar una notificación.

Administrar preferencias de notificación

En tu reloj

Vaya a Configuración -> Aplicaciones y notificaciones -> Notificaciones

En tu teléfono

- Inicie la aplicación Mobvoi Health en su teléfono inteligente
- Vaya a Dispositivo -> Configuración -> Aplicaciones y notificaciones

Lista de aplicaciones

Editar lista de aplicaciones

- Presione la corona giratoria para ingresar al menú de lista de aplicaciones
- Mantenga presionada una aplicación para ingresar al modo de edición
- Toque el ícono "PIN" para que la aplicación actual permanezca en la parte superior de la lista.
- Toque nuevamente para desanclar la aplicación.



Pantalla de consumo ultrabajo (ULP)

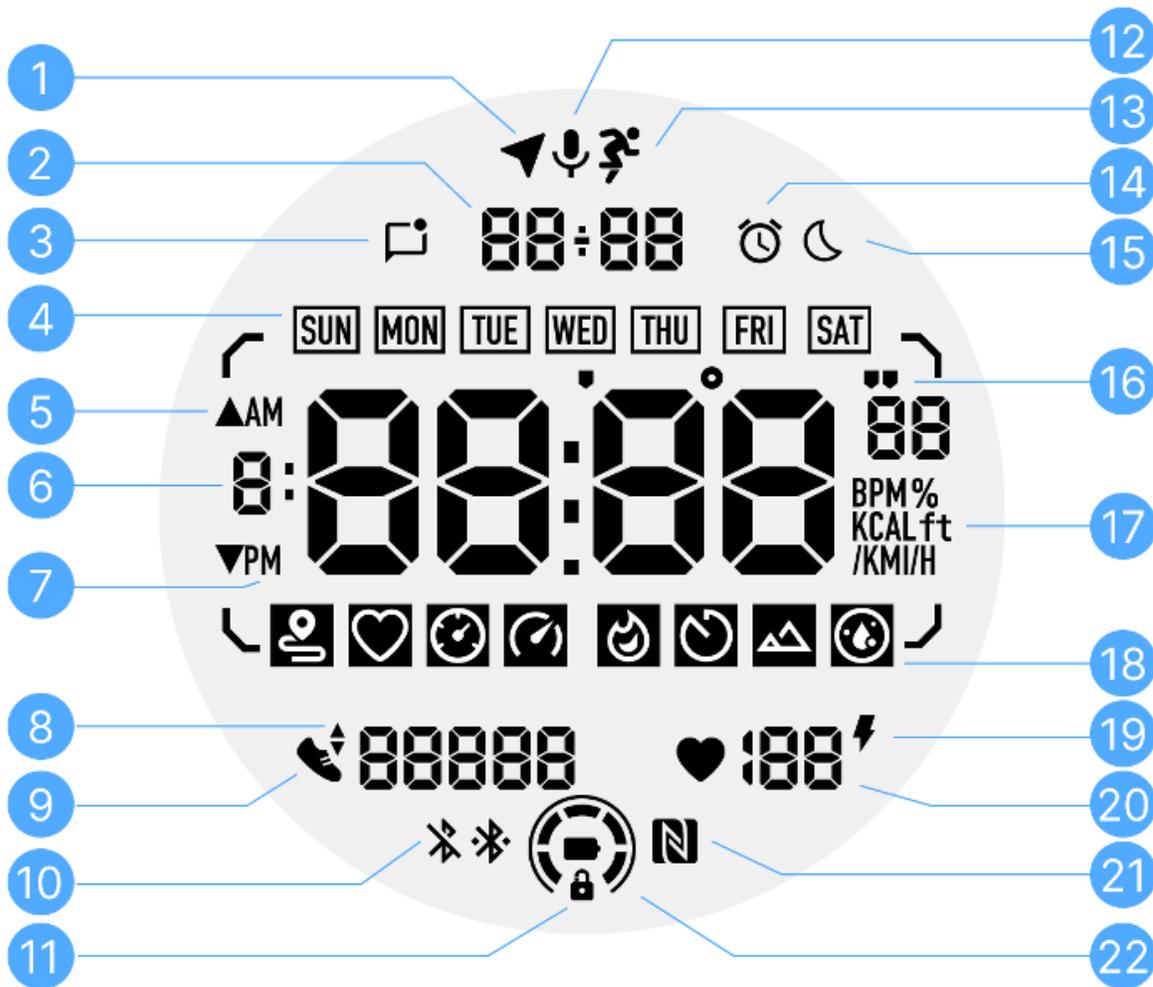
¿Qué es la pantalla ULP?

La pantalla ULP es una pantalla siempre encendida de consumo ultrabajo que se puede utilizar para mostrar datos de tiempo, salud y estado físico.

La pantalla ULP de nuevo diseño puede mostrar más información y, con el concepto de mosaicos ULP introducido, permite una medición o visualización rápida de datos relacionados con la salud y el estado físico sin ingresar al sistema.

Nota: La pantalla ULP no representa el modo Esencial. Se mostrará tanto en modo Inteligente como en modo Esencial.

La interfaz de usuario de la pantalla ULP



No.	Icono	Significados
-----	-------	--------------

1	Estado del GPS	<p>Sólo se utiliza para TicExercise.</p> <p>Este icono indica que se ha adquirido/reparado el GPS.</p> <p>El icono parpadeante indica que el GPS está adquiriendo/buscando señales de GPS actualmente.</p>
2	Fecha y hora	<p>Durante el modo de espera, muestra la fecha de hoy y admite formatos DD-MM y MM-DD.</p> <p>Durante un entrenamiento, muestra la hora actual.</p>
3	Notificaciones no leídas	<p>Este icono indica la presencia de notificaciones no leídas.</p> <p>Cuando se recibe un mensaje nuevo, el icono parpadeará durante varios segundos.</p>
4	Día de la semana	<p>Este icono indica el día actual de la semana.</p>
5	Ganancia/pérdida de elevación	<p>Sólo se utiliza para TicExercise.</p> <p>Los dos íconos triangulares indican la ganancia y pérdida de elevación durante un entrenamiento.</p>
6	Zona de datos primarios	<p>Esta área es la pantalla principal para todo tipo de datos.</p> <p>Representa diversa información en diferentes mosaicos ULP, como la hora actual, la frecuencia cardíaca, el ritmo, etc.</p>
7	AM PM	<p>AM y PM, solo para formato de 12 horas.</p>
8	Cadencia	<p>Sólo se utiliza para TicExercise.</p> <p>Indica la cadencia actual, que solo es compatible con ciertos tipos de entrenamientos, como correr al aire libre.</p>
9	recuento de pasos	<p>Durante el modo de espera, indica los pasos diarios.</p> <p>Durante un entrenamiento, indica los pasos del ejercicio actual, que solo son compatibles con ciertos tipos de entrenamientos, como caminatas al aire libre.</p>

10	Estado de Bluetooth	Estos dos iconos indican el estado de la conectividad Bluetooth. El icono de la izquierda representa un estado desconectado, mientras que el de la derecha indica un estado conectado. Si no se muestran, significa que Bluetooth está desactivado.
11	Estado de bloqueo de pantalla ULP	Este icono indica que la pantalla ULP está bloqueada. Para evitar operaciones accidentales, la pantalla ULP debe desbloquearse antes de continuar con el siguiente paso, como cambiar Tile. Nota: No representa el estado de bloqueo de pantalla del modo inteligente.
12	Micrófono	Este icono aún no se utiliza actualmente.
13	Indicador de entrenamiento	Sólo se utiliza para TicExercise. Este icono indica que hay un entrenamiento en progreso.
14	Despertador para dormir	Proviene del despertador para dormir de TicSleep, y cuando el despertador para dormir está encendido, se muestra el ícono. Nota: No representa el estado de alarma de la aplicación Alarma.
15	Modo hora de dormir	Este icono indica que el reloj está en modo Hora de dormir.
dieci séis	Unidad de ritmo/ángulo	Estos iconos (' y ") indican la unidad de ritmo, minutos y segundos. El icono (°) indica el ángulo (grados) y se utiliza para el mosaico ULP de la brújula.
17	Unidades	Estos iconos indican las unidades de diferentes métricas.
18	Indicador de mosaico ULP	Estos iconos indican diferentes mosaicos ULP. De izquierda a derecha, representan la distancia del ejercicio, la frecuencia cardíaca, el ritmo, la velocidad, las calorías, el conteo/vueltas, la elevación y el oxígeno en sangre.

19	Estado de salud del corazón	Este icono indica si la función de monitoreo de la salud cardíaca las 24 horas está habilitada. Nota: La función de salud cardíaca no es compatible en algunos países o regiones.
20	Ritmo cardíaco	Esta área indica la última frecuencia cardíaca de hoy. La frecuencia cardíaca se actualizará cada segundo cuando esté habilitada la monitorización continua de la frecuencia cardíaca las 24 horas.
21	Estado NFC	Este icono indica si NFC está habilitado.
22	Nivel de batería	Estos iconos indican el nivel de la batería. Cuando la batería esté baja, el ícono de la batería parpadeará para recordarle que cargue su reloj.

¿Qué son las tejas ULP?

Para TicWatch Pro 5 Enduro, la pantalla ULP de nuevo diseño puede mostrar más información.

Y por primera vez se ha introducido el concepto de mosaicos ULP, que permiten medir o visualizar rápidamente datos relacionados con la salud y el estado físico sin tener que ingresar al sistema.

Mosaicos ULP en espera

Durante el modo de espera, actualmente admite los siguientes mosaicos.

1. Mosaico Watchface ULP: diseñado para mostrar la hora/fecha, información del estado del reloj y datos clave de salud, como pasos, frecuencia cardíaca más reciente, etc.



2. Mosaico ULP de frecuencia cardíaca: Diseñado para la detección activa de frecuencia cardíaca.



3. Baldosa ULP de oxígeno en sangre: Diseñado para la detección activa de oxígeno en sangre.



Para garantizar una medición precisa, evite usarlo de manera holgada, inclinarlo excesivamente o agitarlo durante la detección de oxígeno en sangre. Si ocurre alguna de estas condiciones, el dispositivo indicará "FALLO".

Ajústelo a la posición correcta y mantenga el reloj estable antes de volver a medir.

Para obtener más información, consulte la descripción en la aplicación TicOxygen.



4. Baldosa ULP de calorías diarias: Diseñado para comprobar rápidamente las calorías diarias.



5. Mosaico Compass ULP: Diseñado para una visualización rápida de direcciones.



Si su reloj se ve afectado por interferencias de campos magnéticos, mostrará "CAL". En este momento, deberás recalibrar la brújula antes de poder usarla nuevamente.



Mosaicos ULP de ejercicio para TicExercise y aplicaciones de entrenamiento de terceros basadas en WHS

Durante un entrenamiento, su reloj cambia automáticamente de mosaicos ULP en espera a mosaicos ULP de ejercicio cuando usa TicExercise o ciertas aplicaciones de entrenamiento de terceros que dependen de WHS (Wear Health Service). Por ejemplo, si estás usando aplicaciones como Strava o Adidas Running, notarás que los mosaicos ULP se vuelven accesibles una vez que comienzas tu sesión de ejercicio.

Nota: Los mosaicos ULP solo son compatibles con aplicaciones de entrenamiento que dependen de WHS. Si descubre que los datos del ejercicio no se muestran en los mosaicos ULP después de comenzar su entrenamiento en su aplicación de entrenamiento preferida, indica que la aplicación no está basada en WHS. Los ejemplos incluyen la aplicación Google Fit, que actualmente no es compatible.

Para cada tipo de ejercicio, solo se admiten ciertos mosaicos del siguiente subconjunto, no todos. Los mosaicos compatibles se mostrarán al comienzo de cada ejercicio.

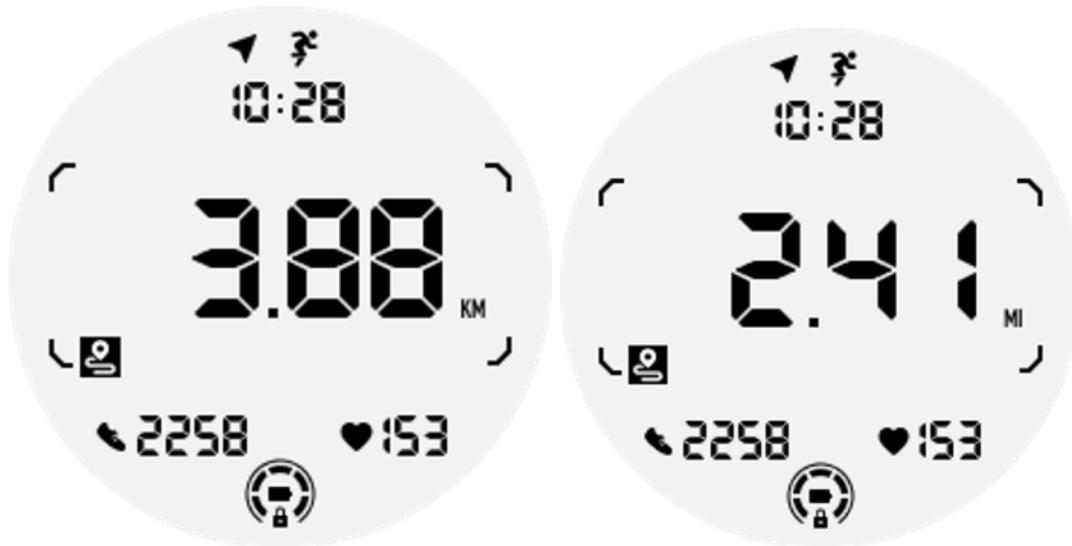


Nota: No todos los mosaicos ULP tienen íconos indicadores.

1. Mosaico ULP de duración del ejercicio: este mosaico está diseñado para mostrar la duración de su ejercicio y sirve como mosaico predeterminado para cada ejercicio.



2. Mosaico ULP de distancia de ejercicio: este mosaico admite unidades imperiales (MI) y métricas (KM).



- 3. Mosaico ULP de frecuencia cardíaca de ejercicio: este mosaico está diseñado para mostrar la frecuencia cardíaca en tiempo real durante el ejercicio.



- 4. Pace ULP Tile: Admite unidades imperiales (MI/) y métricas (KM/).



5. Azulejo ULP de velocidad: Admite unidades imperiales (MI/h) y métricas (KM/h).



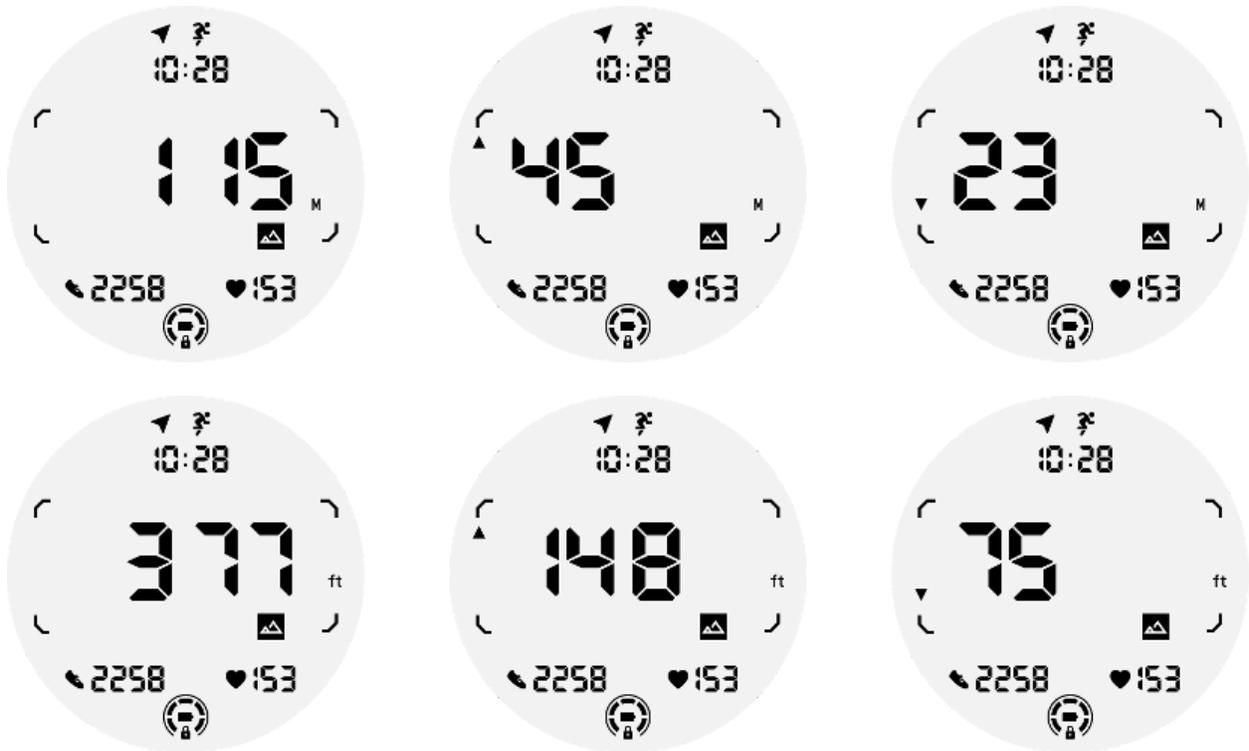
6. Mosaico ULP de calorías de ejercicio: diseñado para mostrar las calorías quemadas durante el ejercicio actual.



7. Mosaico ULP de vueltas/repeticiones: diseñado para mostrar vueltas o repeticiones.



8. Mosaico ULP de evaluación: muestra la elevación actual, la ganancia de elevación del ejercicio y la pérdida de elevación del ejercicio de forma secuencial. Admite unidades imperiales (pies) y métricas (m).



9. Azulejo Compass ULP: diseñado para ver direcciones rápidamente.

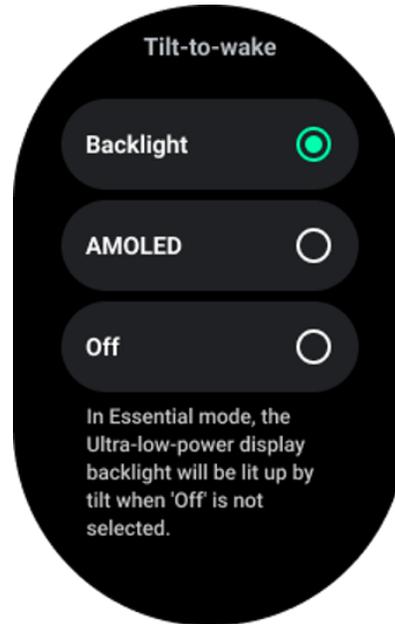


Las operaciones de la pantalla ULP.

¿Cómo encender y apagar la luz de fondo?

La opción de retroiluminación de inclinación para activarse está activada de forma predeterminada.

Vaya a "Configuración -> Pantalla -> Inclinación para despertar" para obtener más detalles.



En general, existen dos métodos para activar la retroiluminación: levantar la muñeca o girar la corona más de 180 grados. La luz de fondo se apagará automáticamente después de un tiempo de espera o cuando baje la muñeca. Además, la pantalla ULP se bloqueará para evitar operaciones accidentales.

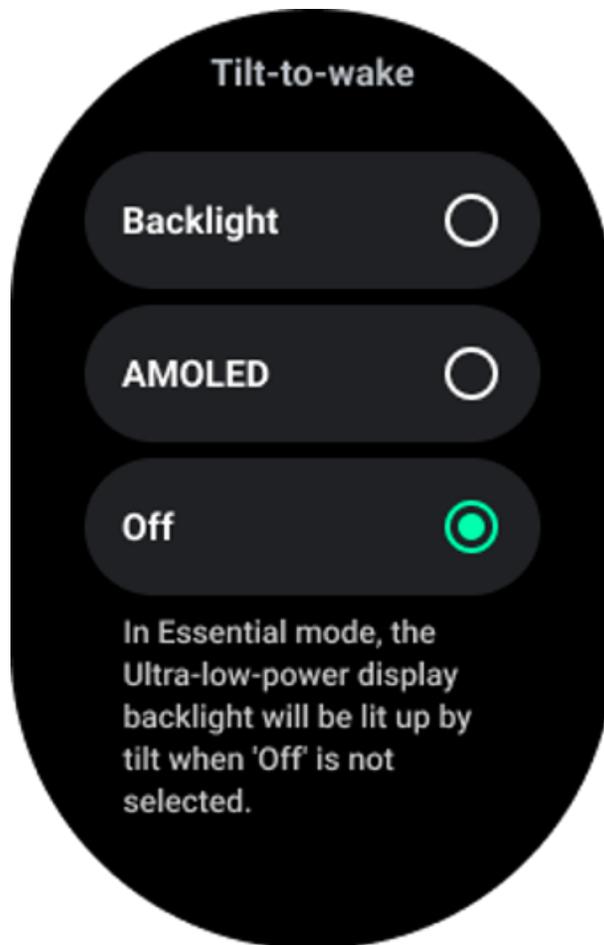
En el modo Esencial, también puedes activar o desactivar la luz de fondo haciendo clic en el botón lateral.

Nota: Cuando el modo Hora de dormir o el modo Teatro están activados, levantar la muñeca no activará la luz de fondo.

¿Cómo desactivar la retroiluminación de inclinación para activar?

Si solo desea desactivar temporalmente la retroiluminación de inclinación para despertar, puede habilitar el modo Hora de dormir o el modo Teatro.

Si desea desactivar esta función de forma permanente, elija la opción "Desactivado" en la configuración de Mosaico para activar.



¿Cómo desbloquear/bloquear la pantalla ULP?

Para desbloquear la pantalla ULP, debe girar continuamente la corona giratoria en el sentido de las agujas del reloj o en el sentido contrario a las agujas del reloj durante más de 180 grados.

Al bajar la muñeca o el tiempo de espera, la pantalla ULP se bloqueará automáticamente para evitar operaciones accidentales.

Nota: El mosaico ULP de la brújula solo se bloqueará automáticamente después de 1 minuto. Si mantiene este mosaico activo, tenga en cuenta que bajar la muñeca directamente puede provocar operaciones accidentales.

¿Cómo cambiar los mosaicos ULP?

Después de desbloquear la pantalla ULP, al girar la corona en el sentido de las agujas del reloj o en el sentido contrario a las agujas del reloj se cambiarán secuencialmente los mosaicos ULP en orden ascendente y descendente.



La configuración de la pantalla ULP.

La opción de configuración para la visualización ULP se encuentra en el menú de configuración del sistema.

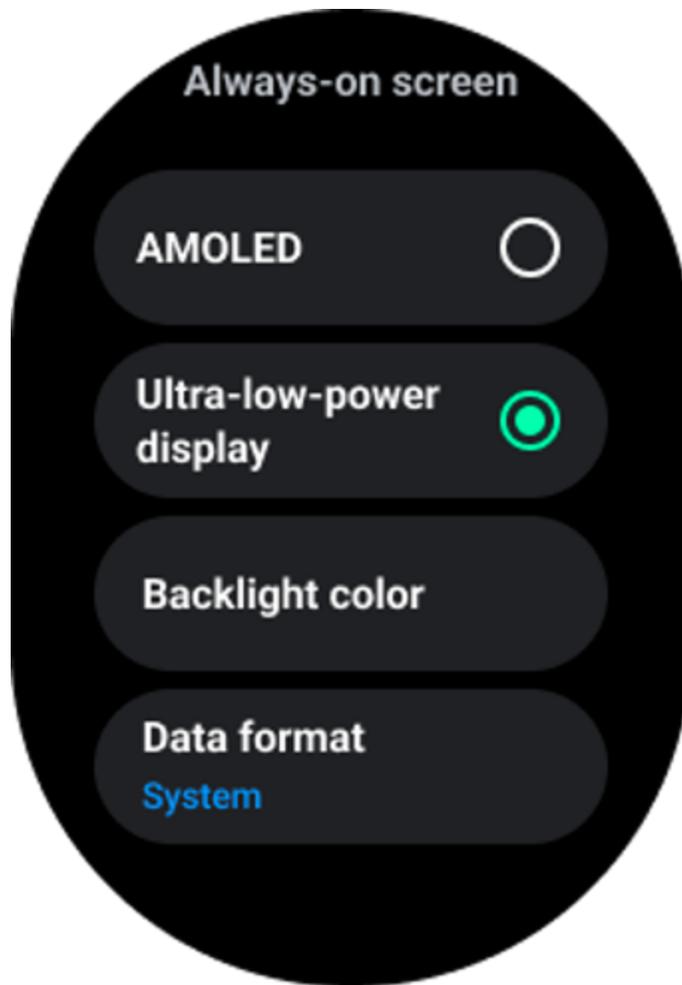
Vaya a "Configuración -> Pantalla -> Pantalla siempre activa" para obtener más detalles.

¿Cómo configurar la pantalla siempre activa?

Dentro de la configuración de pantalla siempre encendida, hay dos opciones de visualización disponibles: una pantalla AMOLED colorida y una pantalla ULP de bajo consumo.

La pantalla ULP está preseleccionada como opción predeterminada. Puedes cambiar a tu opción favorita.

Nota: Solo se admite la pantalla ULP para la pantalla siempre encendida en el modo Esencial. Esto significa que si eliges AMOLED como pantalla siempre activa, solo se aplicará al modo Inteligente. Cuando el reloj ingresa al modo Esencial, la pantalla siempre encendida cambiará automáticamente a la pantalla ULP.

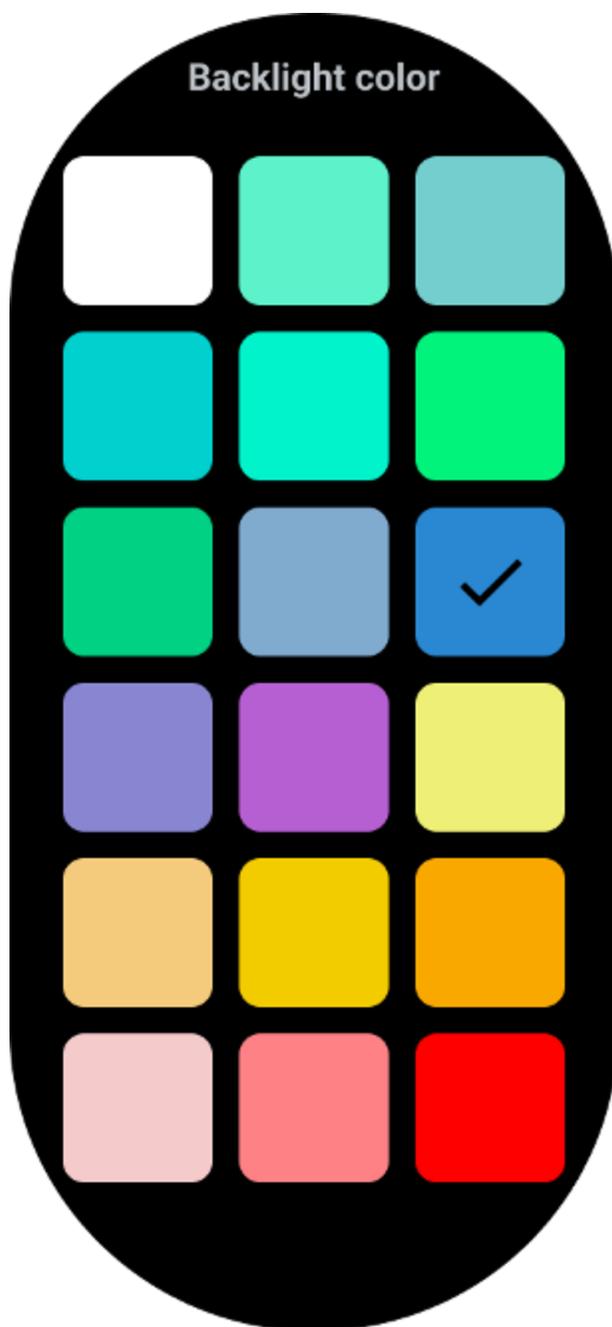


¿Qué opciones están disponibles para la visualización ULP?

Cuando la pantalla ULP se utiliza como pantalla siempre encendida, puede personalizar el color de la retroiluminación y el formato de fecha.

Configuración de retroiluminación

Puede elegir el color de retroiluminación que prefiera entre las opciones de color predefinidas.



Retroiluminación dinámica de la zona de FC

Durante el ejercicio, el color de la luz de fondo de la pantalla ULP se utiliza para indicar su zona de FC de ejercicio actual.

Puede encontrar fácilmente su zona de frecuencia cardíaca inclinando la muñeca para activar la luz de fondo.

La retroiluminación de la zona Daynamic HR está disponible para aplicaciones de entrenamiento basadas en TicExercise y WHS.



Las zonas de frecuencia cardíaca se determinan como un porcentaje de su frecuencia cardíaca máxima (FC máx.), que puede aproximarse mediante la fórmula "220 menos su edad".

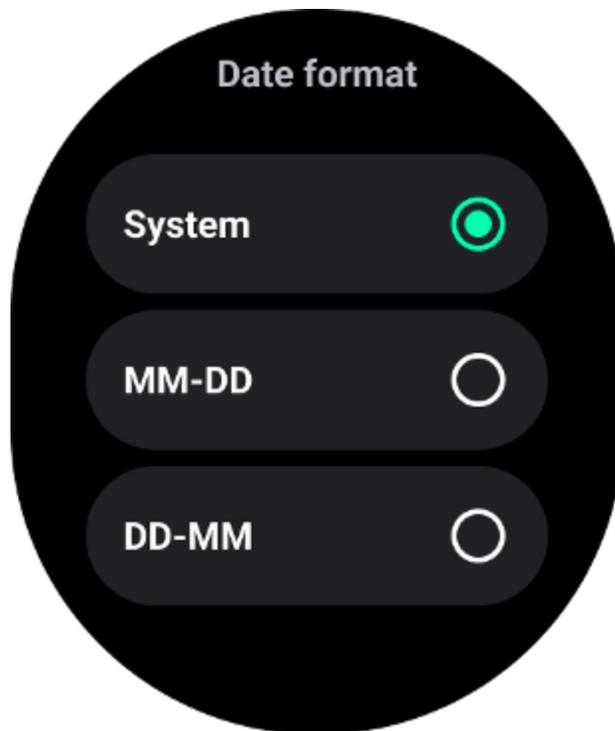
- En reposo: Por debajo del 50% del máximo. HORA
- Calentamiento: 50% a 60% del máximo. HORA
- Quema de grasa: 60% a 70% del máx. HORA
- Cardio: 70% a 90% del máximo. HORA
- Anaeróbico: 90% a 99% del máx. HORA
- Peligroso: Alcanzar o exceder Max. HORA

Nota: Las zonas de frecuencia cardíaca definidas por diferentes aplicaciones de entrenamiento pueden variar y podrían ser diferentes de las definiciones anteriores.

Formato de fecha

Admite formatos DD-MM y MM-DD.

Seguirá la configuración del sistema de forma predeterminada, pero también puedes elegir tú mismo tu método de visualización preferido.



Características de salud

TicSalud

TicHealth puede registrar y mostrar tu historial de ejercicio y todos tus datos de salud del día, con toda la información de un vistazo.

Los datos relacionados con la salud cubren: correr, dormir, frecuencia cardíaca, oxígeno en sangre, estrés y ruido. Es posible que algunos datos no estén disponibles según el modelo.

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
      

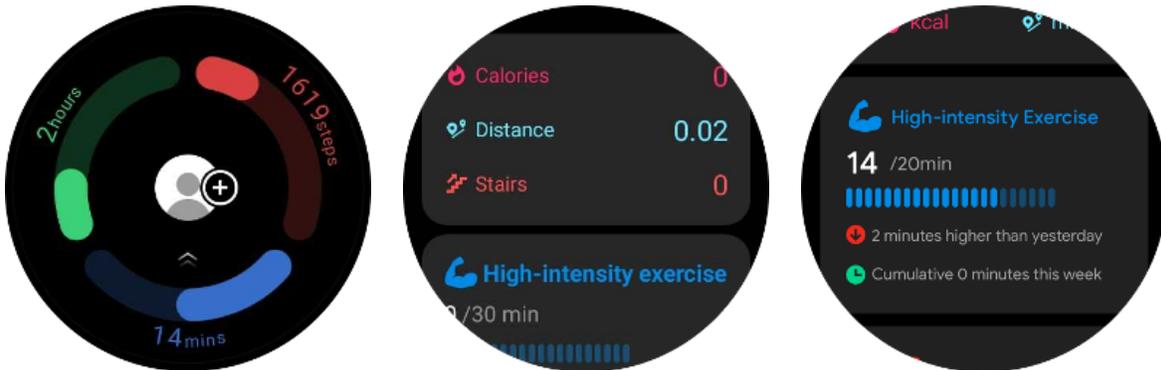
 Settings

Salud

Actividad diaria

Puede comprobar su estado diario actual, incluidos los pasos, las horas de actividad y el tiempo de ejercicio.

- El anillo rojo representa los pasos diarios.
- El anillo verde representa las horas de actividad diaria (150 pasos por hora se cuentan como actividad de una hora)
- El anillo azul representa el tiempo de ejercicio diario.
- Calorías: El total de calorías que quemaste hoy.
- Distancia: la distancia total que caminaste hoy
- Pisos: El total de pisos que subiste hoy
- Ejercicio de alta intensidad: el total de minutos que ha realizado hoy ejercicio de alta intensidad
- La barra de progreso indica hasta qué punto has logrado tu objetivo del día.



- Estado de ánimo: puede registrar su estado de ánimo diario.



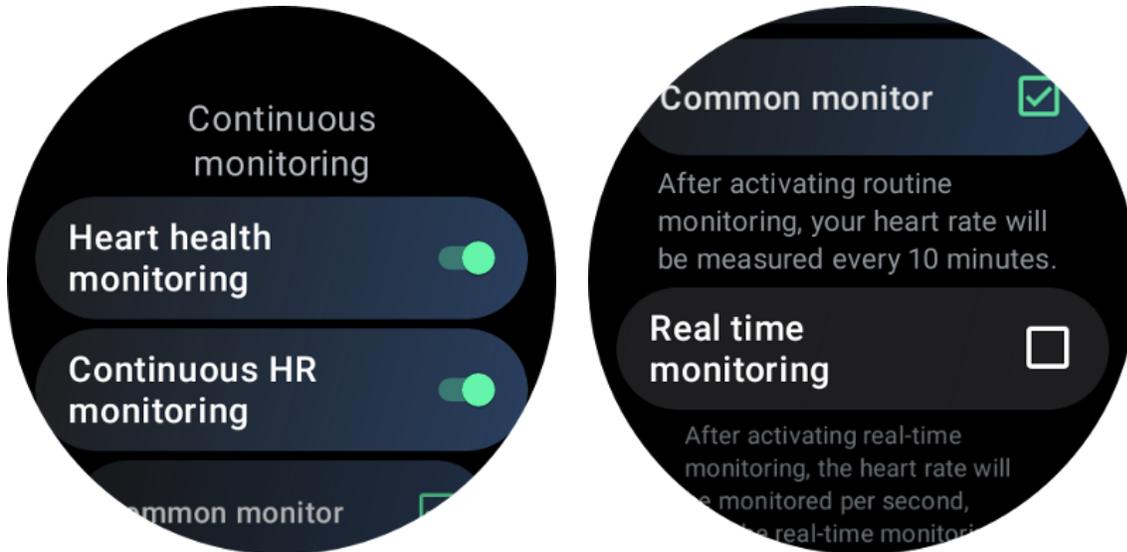
La salud del corazón

Monitoreo de la salud del corazón

La función de monitoreo de la salud del corazón proporciona detección y monitoreo relacionados con problemas de latidos cardíacos irregulares, incluida la monitorización de taquicardia, bradicardia y fibrilación auricular (AFib). Esto le ayudará a controlar la salud de su corazón. Es posible que esta función no esté disponible según el modelo.

Iniciar pruebas de salud cardíaca manualmente

Los usuarios pueden optar por verificar manualmente o habilitar el monitoreo automático las 24 horas. Si necesita verificar manualmente, toque el botón "Medir", que ingresará a la página de medición. Una vez completada la medición, se mostrará el resultado.



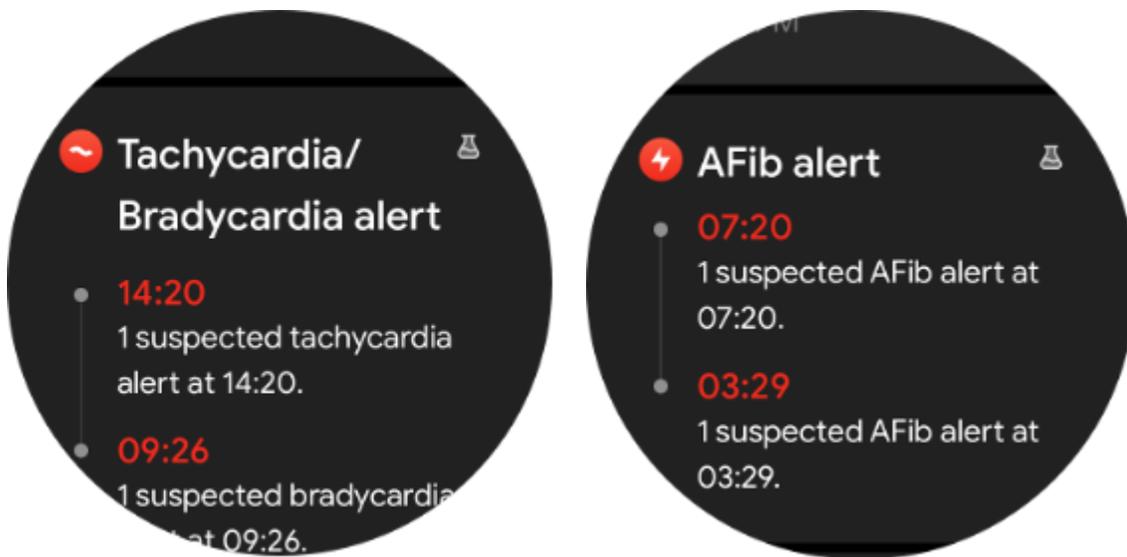
Configurar monitoreo automático las 24 horas

Para habilitar el monitoreo las 24 horas, vaya a TicHealth -> Configuración -> Monitoreo de la salud del corazón -> habilitar Monitoreo de la salud del corazón.

Ver alerta anormal

Cuando haya datos anormales, habrá una notificación de alerta en el lado del reloj.

Los resultados del monitoreo del reloj solo mostrarán los resultados del monitoreo de la salud cardíaca del día actual. Los datos históricos se pueden ver en la aplicación Mobvoi Health.



¿Por qué a veces la medición es inexacta?

El resultado de la medición puede estar sujeto a factores como la forma de uso y el área de contacto con la piel. Es sólo para referencia y no se recomienda como base para el diagnóstico.

Monitoreo de frecuencia cardíaca

Cambie la configuración de medición de frecuencia cardíaca:

- En la aplicación Tichealth, desplácese hasta el final de la página.
- Toca Configuración
- Desplácese hasta la configuración de la tasa de salud
- Habilite el monitoreo las 24 horas.



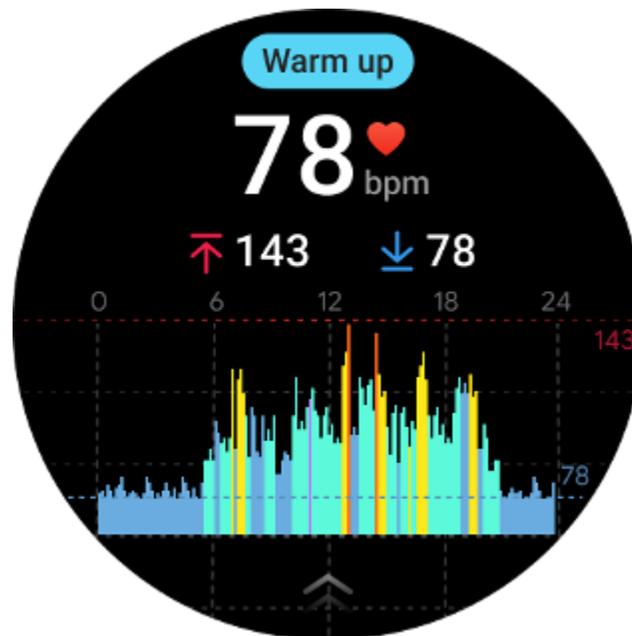
Una vez habilitado, pueden elegir la frecuencia de monitoreo, que incluye monitoreo común y monitoreo en tiempo real.



1. Monitoreo común: los datos se muestran con una frecuencia de un punto de datos cada 10 minutos.
2. Monitoreo en tiempo real: los datos se muestran en función de la recopilación de datos en tiempo real.

Medir la frecuencia cardíaca manualmente

En la aplicación TicHealth, toque el ícono "Actualizar" para iniciar la medición.



Preguntas más frecuentes

¿Cuál es la zona mínima de frecuencia cardíaca?

El tiempo mínimo de visualización es de 1 minuto. Un período inferior a un minuto se cuenta como 1 minuto.

¿Por qué a veces la medición es inexacta?

El resultado de la medición puede estar sujeto a factores como la forma de uso y el área de contacto con la piel. Es sólo para referencia y no se recomienda como base para el diagnóstico.

Dormir

Controla tu sueño

El reloj puede detectar automáticamente el estado del sueño y registrar datos del sueño si se usa durante el sueño. Puedes ver los datos de sueño de la última noche en el reloj. Es posible que la función no esté disponible según los modelos de reloj.

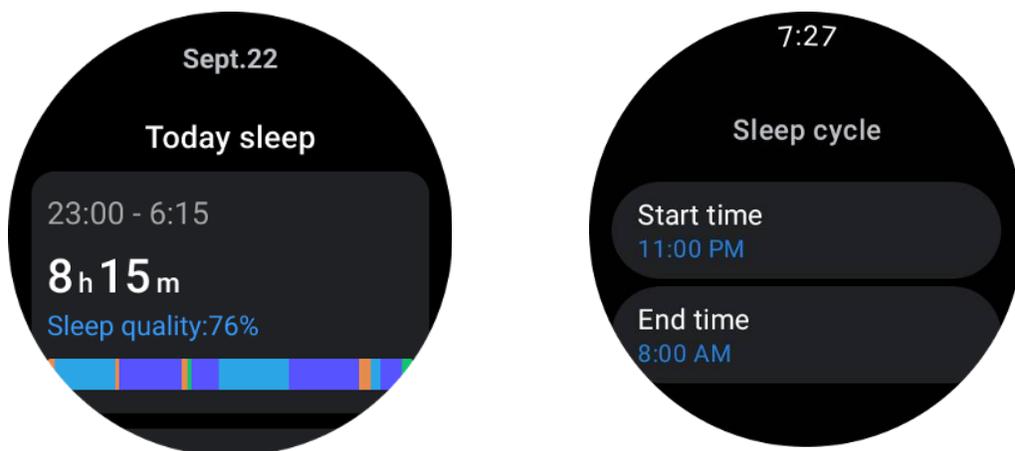
Si el reloj está conectado al teléfono inteligente y la red móvil o WLAN del reloj está disponible, los datos del sueño se pueden sincronizar con la aplicación Mobvoi Health del teléfono.

Puede ver más detalles en Mobvoi Health.

Establecer ciclo de sueño

Puedes configurar tu propio ciclo de sueño (hora de ir a dormir, hora de levantarte) para ver si alcanzas la duración esperada. Si todavía está dormido a la hora preestablecida, sonará la alarma de sueño; No sonará si te despiertas antes de esta hora.

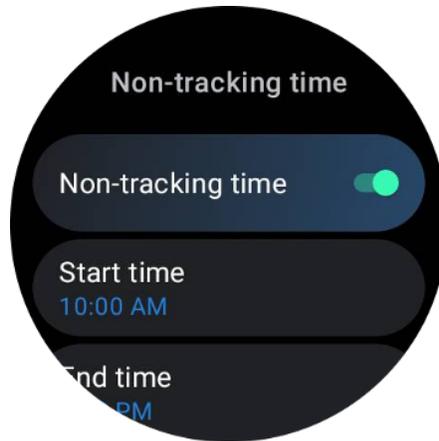
Toque el ícono de configuración -> Ciclo de sueño.



Establecer tiempo sin seguimiento

Puede configurar el "tiempo sin seguimiento", durante el cual no se registrarán los datos del sueño, para evitar períodos de tiempo innecesarios.

Toque el ícono de configuración -> Tiempo sin seguimiento.



Frecuencia respiratoria durante el sueño

Los usuarios pueden activar el interruptor de frecuencia respiratoria durante el sueño en la configuración. Una vez habilitado, monitoreará la frecuencia respiratoria durante el sueño del usuario y mostrará un gráfico de datos, la frecuencia respiratoria promedio, la frecuencia respiratoria máxima y la frecuencia respiratoria mínima en los detalles del sueño.

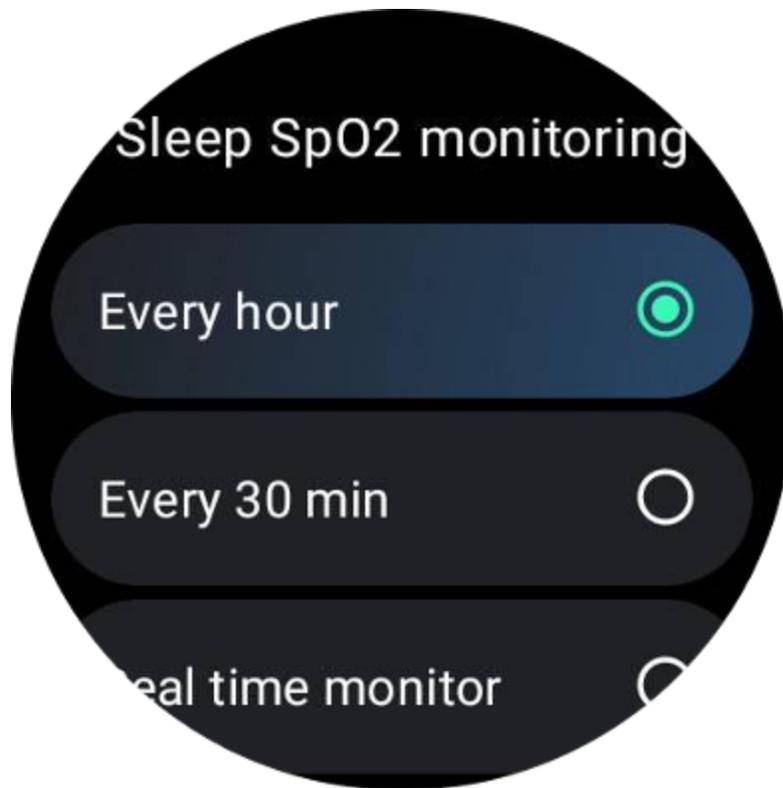


Dormir oxígeno en la sangre.

1. Los usuarios pueden habilitar el interruptor de oxígeno en sangre durante el sueño en la configuración y elegir la frecuencia de monitoreo del oxígeno en sangre durante el sueño.



2. La frecuencia de monitoreo del oxígeno en sangre durante el sueño se puede configurar en uno de tres modos: una vez cada hora, una vez cada 30 minutos o monitoreo en tiempo real. Los datos de oxígeno en sangre durante el sueño se mostrarán según la frecuencia de monitorización elegida.



Preguntas más frecuentes

¿Por qué existe un falso reconocimiento del sueño?

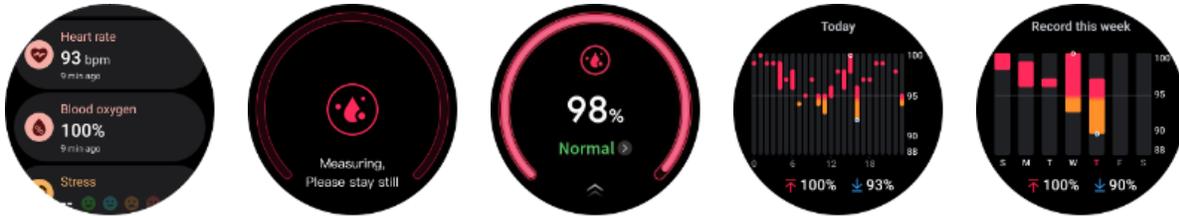
- El seguimiento del sueño depende de la actividad corporal. Por ejemplo, un estado de inmovilidad prolongado puede confundirse con sueño.
- Como el algoritmo del sueño tarda algún tiempo en emitir juicios, es posible que no se registre una duración del sueño inferior a 1 hora.

Oxígeno en sangre

Mida el oxígeno en sangre manualmente

Presione la corona giratoria para mostrar la lista de aplicaciones, seleccione TicHealth, luego ingrese el oxígeno en sangre y podrá comenzar a medir su oxígeno en sangre.

Manténgase quieto durante la medición. Si se detecta algún movimiento durante la medición, puede causar una desviación significativa en el valor medido o una falla en la medición.



Configurar monitoreo automático las 24 horas

Deslízate hacia abajo y toca el ícono "Configuración" para habilitar el monitoreo automático en segundo plano las 24 horas.

Estrés

La medición del estrés es el resultado de un cálculo basado en los datos de variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC) medidos por sensores fotoeléctricos. La VFC se refiere a los cambios en la diferencia de los ciclos sucesivos de latidos del corazón.

- La medición debe realizarse en un estado tranquilo para obtener datos estables.
- La precisión de los datos también se ve comprometida si el reloj se usa demasiado flojo o apretado. Preferiblemente se debe llevar cómodamente en el brazo.
- Fumar, beber, trastrochar o tomar medicamentos también influyen en los datos.
- Este no es un dispositivo médico y los valores son solo de referencia.
- Si la medición se realiza cada vez en un tiempo y estado de uso fijos, ayuda a detectar la fatiga.
- Los resultados de la prueba muestran la evaluación cualitativa, como estrés alto o ningún estrés.
- Si se siente angustiado mentalmente, alivie el estrés haciendo ejercicio o respirando profundamente.

Mide tu nivel de estrés

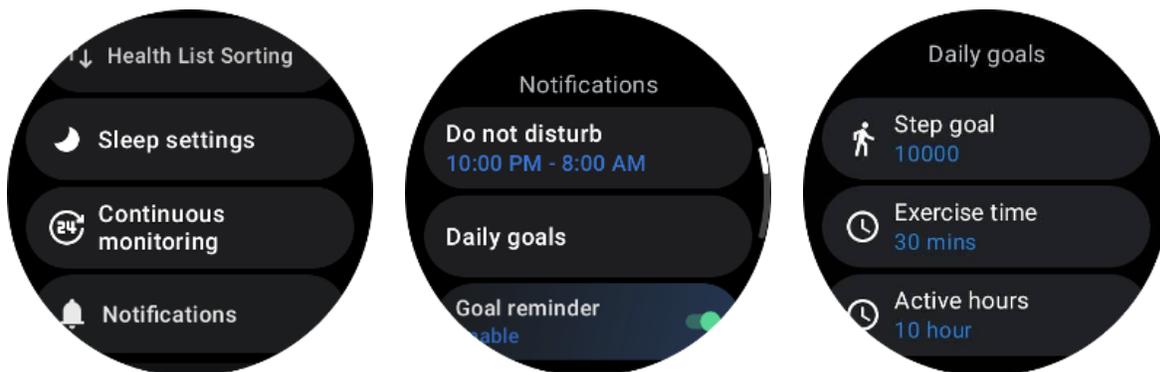
- Lanzar TicHealth
- Desplácese hasta el estrés y haga clic
- Toque el botón izquierdo para medir y ver los datos de estrés.
- Toque el botón derecho para comenzar el ejercicio de respiración.



Ajustes

Establece tus objetivos diarios

- Inicie la aplicación TicHealth y toque el ícono de configuración
- Toca Notificaciones
- Grifo **Metas diarias**

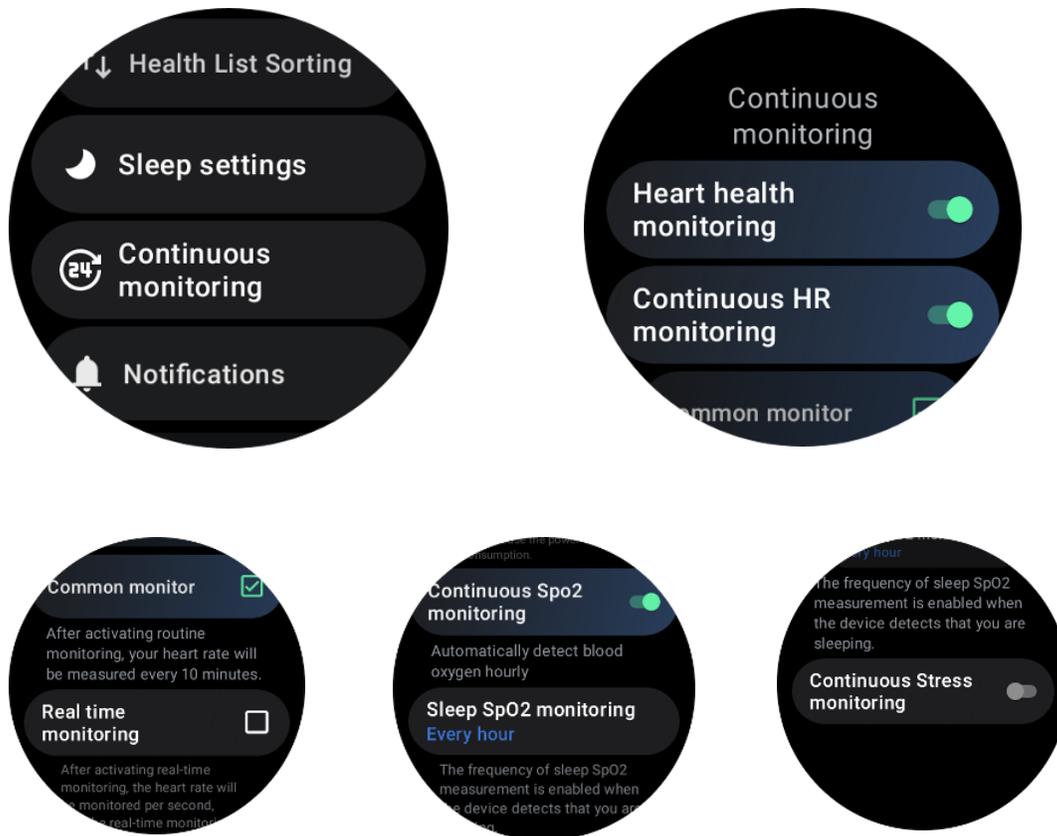


Monitoreo continuo

Puede tocar el monitoreo continuo para administrar su monitoreo las 24 horas, que incluye:

- Monitoreo de la salud del corazón: para configurar la frecuencia de monitoreo
- Monitoreo continuo de frecuencia cardíaca: para habilitar el monitoreo de frecuencia cardíaca las 24 horas

- Monitoreo continuo de oxígeno en sangre: para habilitar el monitoreo de oxígeno en sangre las 24 horas
- Monitoreo de oxígeno en sangre durante el sueño: para permitir el monitoreo de oxígeno en sangre durante el sueño.
- Monitoreo continuo del estrés: Para habilitar el monitoreo del estrés las 24 horas

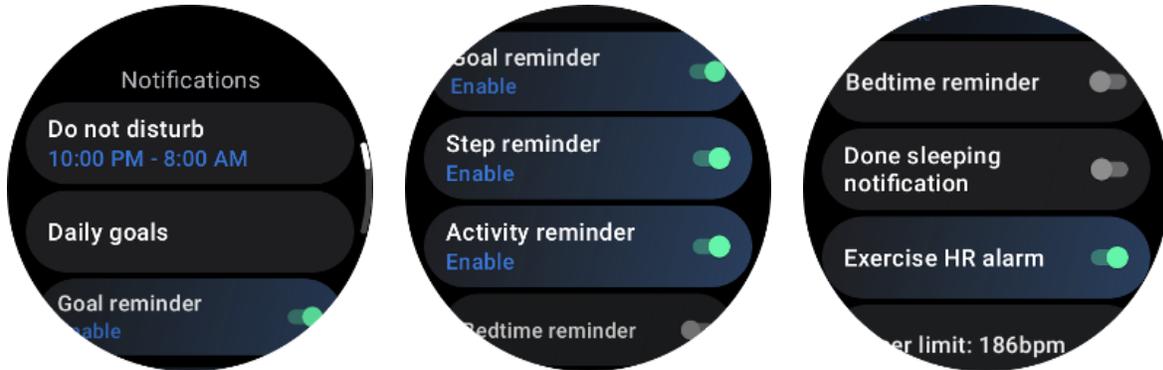


Establecer notificaciones

Puedes tocar el **Notificaciones** para administrar sus notificaciones de TicHealth, que incluyen:

- No molestar: configure No molestar para silenciar las notificaciones de TicHealth
- Recordatorio de objetivo: para recibir una notificación cuando alcance el objetivo que ha establecido
- Recordatorio de pasos: para recibir una notificación cuando alcances el 80% de tu objetivo de pasos
- Recordatorio de actividad: Para recordarle que debe levantarse y moverse cada hora.
- Recordatorio de hora de acostarse: Para recordarle que debe irse a la cama.

- Notificación de finalización del sueño: para recibir una notificación cuando finalice el sueño.
- Alarma de FC de ejercicio: para recibir una notificación cuando su frecuencia cardíaca sea demasiado alta durante el ejercicio.



TicRespirar

Relájate respirando

Toque la aplicación Breathe y toque el botón de inicio para comenzar el ejercicio de respiración.

La aplicación mostrará los cambios en los valores de estrés y frecuencia cardíaca después de finalizar el ejercicio.



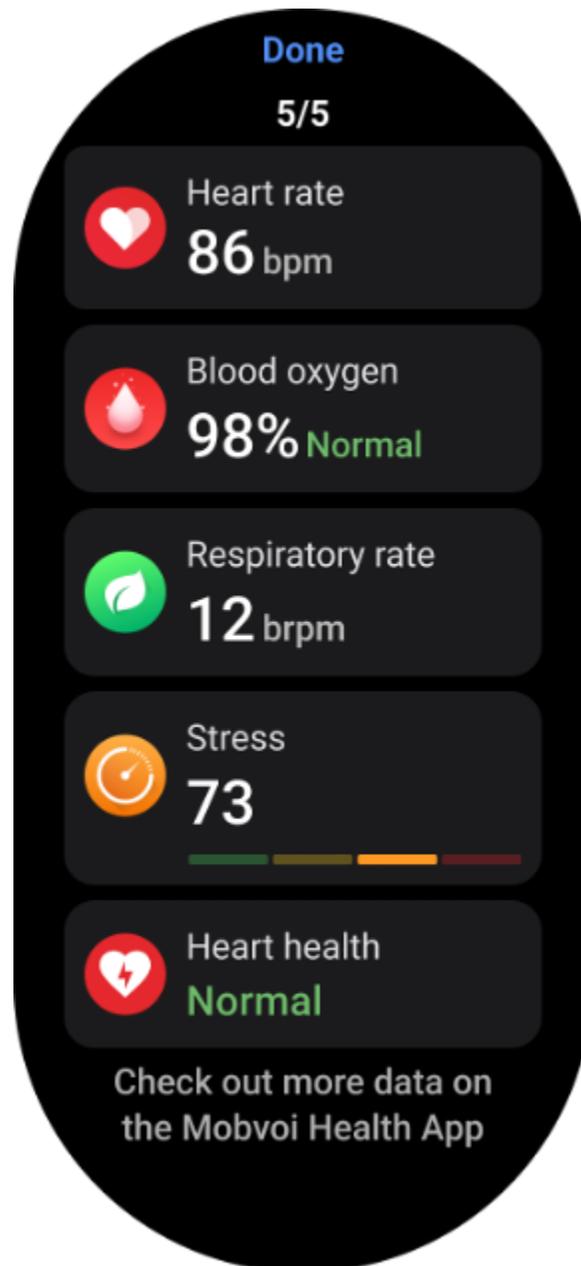
Establecer la duración de la respiración

En la aplicación "TicBreathe", la duración predeterminada es 1 minuto. La duración de la respiración aumenta de 1 a 5 minutos al hacer clic en la duración.

La duración del ejercicio de respiración se puede ajustar girando el botón de la corona o tocando el área "Duración".

Medición con un solo toque

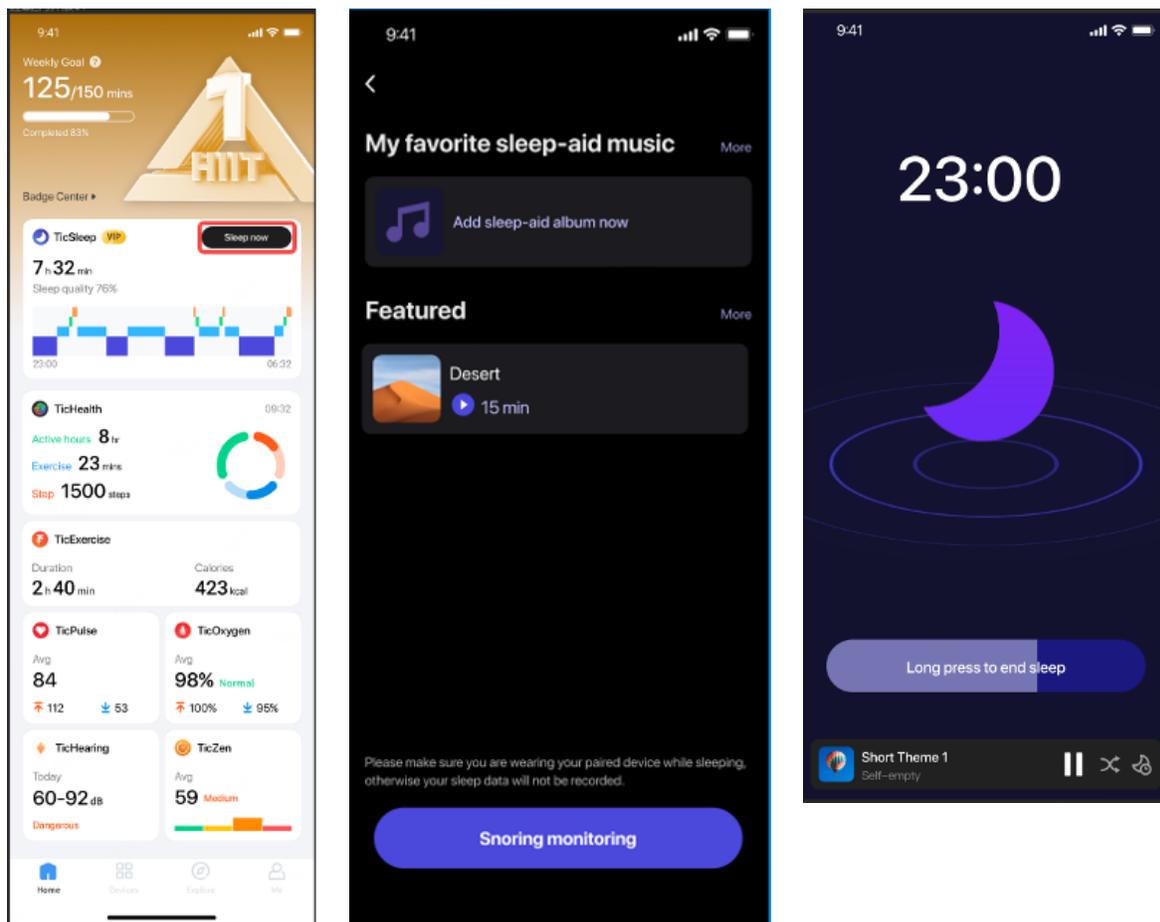
1. Después de abrir la aplicación de medición con un solo clic, los usuarios deben esperar aproximadamente 90 segundos para obtener indicadores de salud como frecuencia cardíaca, oxígeno en sangre y niveles de estrés.
2. En la página de resultados, los usuarios pueden tocar los datos de la lista para navegar a la aplicación correspondiente. Por ejemplo, si el usuario toca la frecuencia cardíaca en la página de resultados, será dirigido a la aplicación TicPulse.



Monitoreo de ronquidos

En la aplicación "Mobvoi Health" se proporciona el monitor de ronquidos. Abra la aplicación Mobvoi Health, busque la tarjeta de sueño y toque el botón dormir ahora. Haga clic en el botón de monitoreo de ronquidos cuando esté listo para dormir.

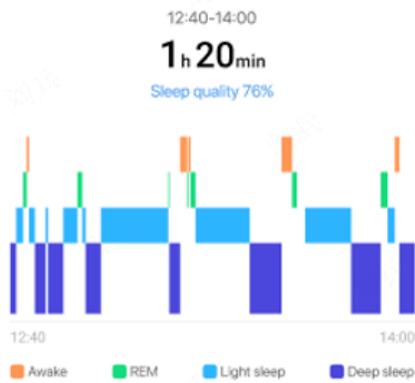
El monitoreo de ronquidos utiliza algoritmos de inteligencia artificial para identificar automáticamente los ronquidos y analizarlos durante la noche, lo que le ayuda a comprender mejor su nivel de ronquidos durante el sueño.



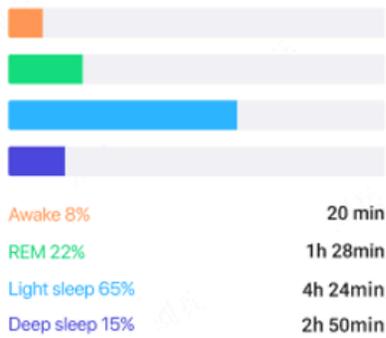
Informe

- Toca el informe diario de sueño
- Se pueden ver tres registros de ronquidos; al tocarlos, podrá reproducir sus propias grabaciones de ronquidos.
- Haga clic en más y vea los datos sobre los ronquidos

- Ver datos de ronquidos, distribución de formas de onda de ronquidos, distribución de frecuencia de ronquidos.



Sleep stage



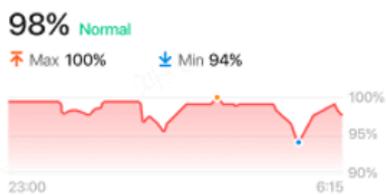
Snore recording



Avg sleep heart rate



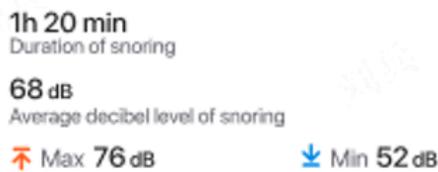
Sleep blood oxygen



Snore recording



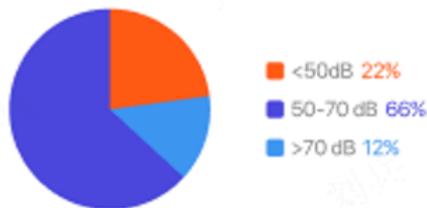
Snoring data



Distribution of snoring waveforms



Snoring decibel ratio.



Distribution of Snoring Frequency



TicEjercicio

Comience con la aplicación TicExercise en su reloj

Elige un ejercicio

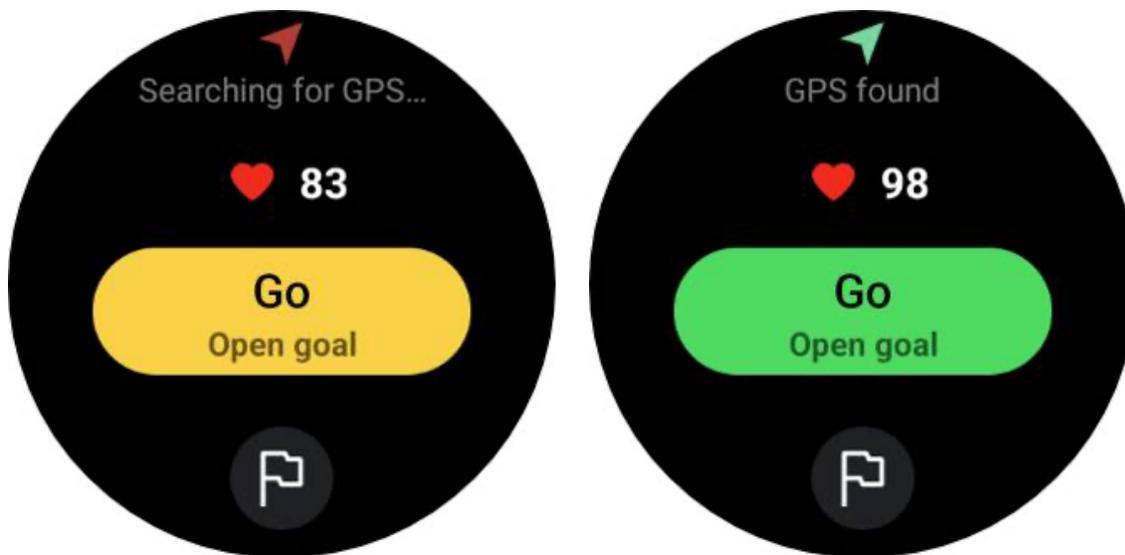
- Abre la aplicación TicExercise en tu reloj y luego deslízate hacia abajo hasta el ejercicio que deseas hacer.
- Si no encuentra lo que busca en la lista de ejercicios predeterminada, toque el botón "Agregar".
- La aplicación TicExercise ofrece más de 110 tipos diferentes de ejercicios para que elijas, cubriendo una variedad de categorías que incluyen: actividades al aire libre, gimnasio, entrenamiento aeróbico, entrenamiento de fuerza, entrenamiento básico, deportes acuáticos, deportes de invierno, deportes de pelota, deportes extremos y otros. .



Preparación antes de comenzar

Después de seleccionar su entrenamiento, pasará a la etapa de preparación.

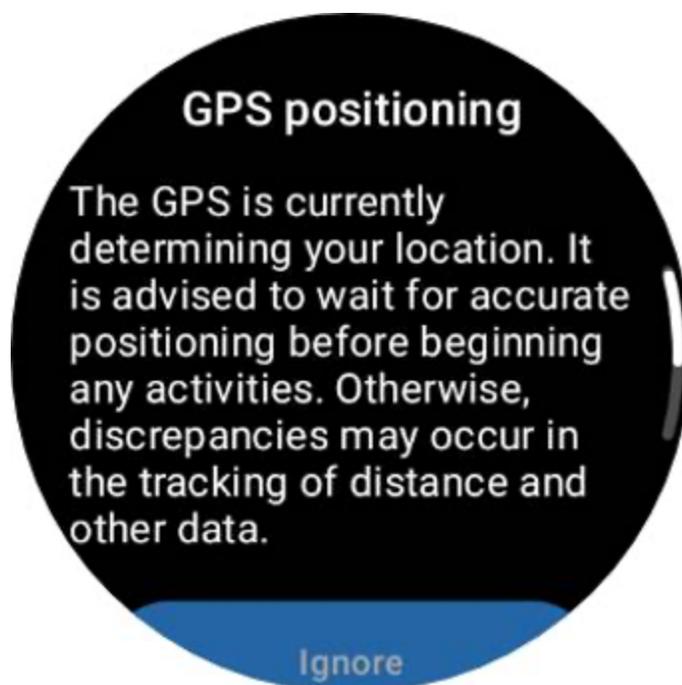
Durante este período, su reloj iniciará el monitoreo de la frecuencia cardíaca y comenzará la localización GPS. Una vez que se confirme un ritmo cardíaco estable y una señal de GPS, el botón Inicio pasará de naranja a verde, indicando que está listo para funcionar.



posicionamiento GPS

Al usarlo por primera vez, o después de un largo período de inactividad, el tiempo de posicionamiento GPS puede ser mayor. Se recomienda ubicarlo en un área abierta y sin obstrucciones al momento de colocarlo. Y coloque el reloj sobre su pecho con la pantalla mirando hacia arriba, hacia el cielo.

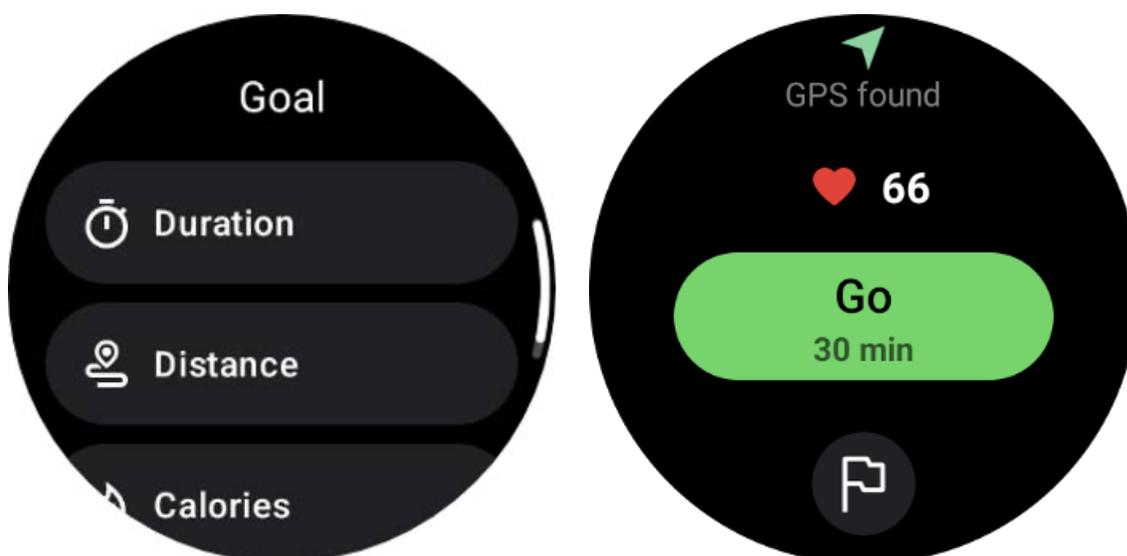
Se recomienda esperar hasta que el posicionamiento GPS sea exitoso antes de iniciar su actividad. Si comienza sin una posición de GPS, partes de su ruta no se registrarán y los datos del ejercicio pueden ser inexactos. En particular, la señal del GPS puede volverse inestable mientras se mueve, lo que afectará el tiempo de posicionamiento del GPS.



Pon una meta

En esta etapa, también puedes establecer un objetivo específico para tu ejercicio.

Al tocar el ícono de la bandera, puede seleccionar un objetivo relacionado con la duración, la distancia, las calorías, los pasos o las vueltas, según el tipo de ejercicio. Después de establecer su objetivo, se mostrará en el botón Inicio.



Recomendación de uso

Antes de hacer ejercicio, use el reloj más ajustado de lo habitual para evitar que el sensor de frecuencia cardíaca no se adhiera a la piel debido al sudor, lo que puede afectar la precisión de los valores de frecuencia cardíaca.

El reloj DEBE colocarse al menos a un dedo de distancia del hueso de la muñeca para que una flexión de la muñeca no toque físicamente el reloj.

Consulte la imagen a continuación:



Nota: El exceso de pelo en la muñeca y los tatuajes pueden afectar la precisión de los valores de frecuencia cardíaca.

Ver métricas durante un ejercicio

Durante un ejercicio, TicExercise muestra métricas como duración, zona de frecuencia cardíaca, calorías, ritmo y velocidad, y distancia para ayudarte a controlar tu progreso.

Los indicadores de página en el lado derecho de la pantalla indican cuántas páginas de datos son compatibles con el ejercicio seleccionado. Puede cambiar entre diferentes páginas girando la corona o deslizando el dedo hacia arriba y hacia abajo en la pantalla para ver más métricas.

Además, también puedes utilizar los mosaicos de ULP para ver las métricas de tu entrenamiento.

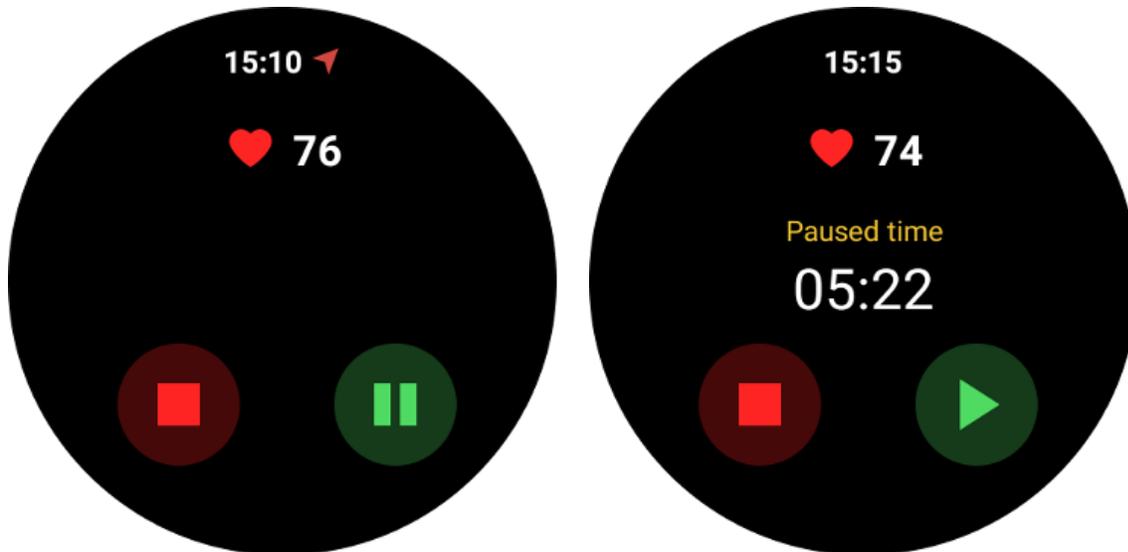


Pausa y reanuda el ejercicio.

Control manual

Para pausar tu entrenamiento, simplemente desliza el dedo hacia la derecha en la vista de métricas. Presione el botón "Pausa" para detener temporalmente el ejercicio. Cuando esté listo para continuar, simplemente toque "Reanudar".

La pantalla muestra el tiempo transcurrido del descanso actual.



Pausa y reanudación automáticas

La función de pausa automática está desactivada de forma predeterminada. Para activarlo, navegue hasta Configuración y active "Pausa automática".

Actualmente, esta función está disponible exclusivamente para los siguientes tipos de ejercicio:

- correr al aire libre
- Ciclismo (solo al aire libre)
- Paseo al aire libre
- carrera cubierta
- Caminata

Una vez habilitado, el reloj pausa y reanuda de forma inteligente su sesión de entrenamiento en respuesta a los cambios en su movimiento. Cuando se detecta que el movimiento se ha detenido, se mostrará "Pausa automática" en la parte inferior de la vista de métricas.

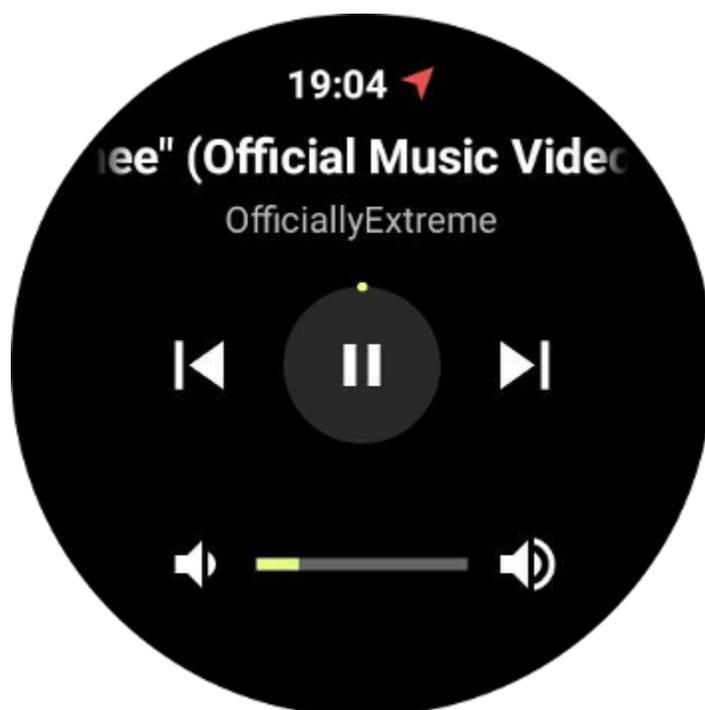
Durante el ejercicio, si desea desactivar la función de pausa automática, puede tocar el área "Pausa automática" en la parte inferior y luego hacer clic en "Desactivar pausa automática" en el mensaje emergente. Para habilitarlo nuevamente, vaya al menú Configuración.



Control de la música durante un ejercicio.

Durante el ejercicio, puedes deslizarte hacia la izquierda para cambiar a la pantalla de control de música, donde puedes controlar la reproducción de música, pausarla, saltar a la canción anterior o siguiente y más.

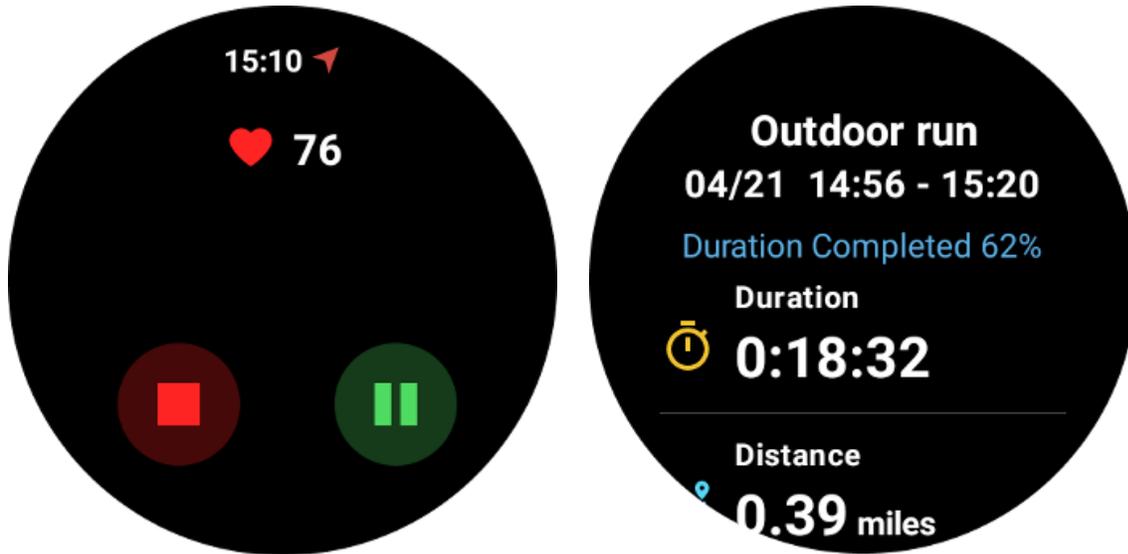
Nota: Para controlar la música reproducida en su teléfono, su reloj inteligente debe estar conectado a su teléfono mediante Bluetooth.



Termina tu ejercicio

Para completar su entrenamiento, deslícese hacia la derecha, toque el botón "Finalizar" y luego confirme tocando el botón "✓".

A continuación, se le mostrará un resumen de su ejercicio.



Revisar registros históricos de ejercicios

Ver a través de la aplicación TicExercise en su reloj

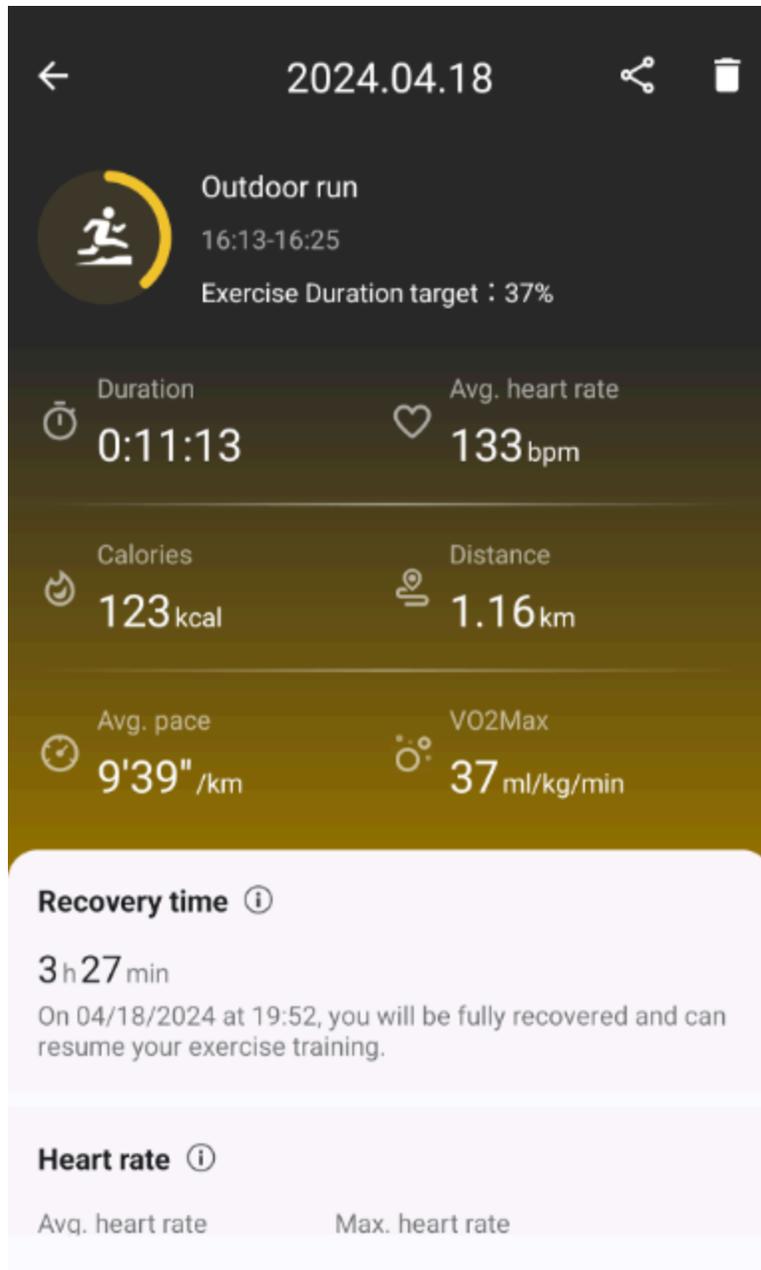
En la página de inicio de TicExercise (página de lista de ejercicios), puede deslizarse hacia la izquierda para ver más registros históricos de ejercicios.

Al bajar, puede obtener más registros históricos de la nube.



Ver a través de la aplicación Mobvoi Health en su teléfono

Cuando el reloj esté conectado al teléfono o al WiFi, los registros de ejercicio se cargarán automáticamente en la nube. Puede ver datos y gráficos más detallados a través de la aplicación Mobvoi Health en su teléfono.

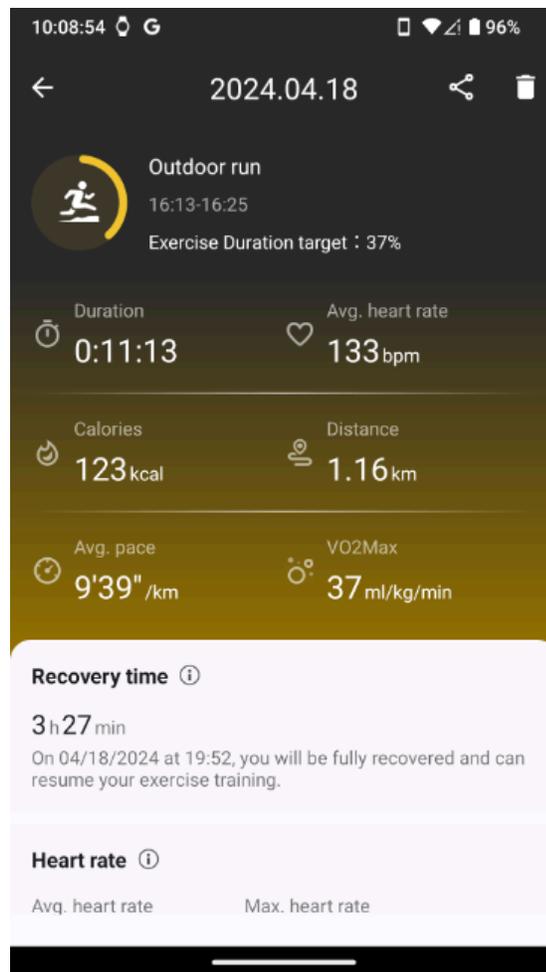
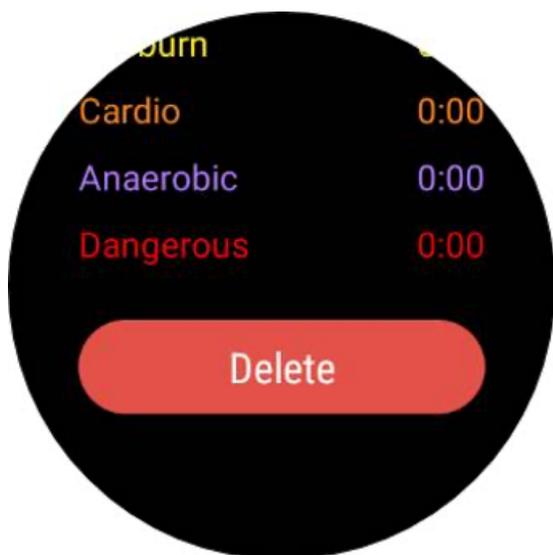


Eliminar registro de ejercicio

Puede eliminar sus registros de ejercicio tanto en su reloj como en su teléfono.

Nota: Una vez que se elimina un registro de ejercicio, no se puede recuperar.

- Para eliminar en su reloj: vaya a la página del historial de ejercicios, ingrese los detalles del ejercicio, desplácese hasta la parte inferior y toque el botón "Eliminar".
- Para eliminarlo en su teléfono: vaya a la página de detalles del ejercicio y toque el botón "papelera" en la esquina superior derecha.



VO2 máximo y tiempo de recuperación

Maximiza tu entrenamiento con información sobre el VO2 máximo y el tiempo de recuperación, diseñada para mejorar tu experiencia de fitness.

Esta característica admite una variedad de tipos de ejercicios que incluyen

- correr al aire libre
- carrera cubierta
- Paseo al aire libre
- Ciclismo



¿Cómo habilitar y activar la función VO2 max y tiempo de recuperación?

Esta característica y el algoritmo relacionado deben activarse primero a través de la nube.

Confirme que su reloj esté vinculado a su teléfono o Wi-Fi antes de iniciar la aplicación TicExercise. Posteriormente, el algoritmo se activará automáticamente en línea.

Nota: Después de restablecer y volver a emparejar el reloj, deberá reactivar la función.

¿Por qué no obtuve el VO2 máx después de terminar el ejercicio?

En primer lugar, es posible que la función y el algoritmo no se hayan activado. Consulte la descripción anterior para activarlo.

En segundo lugar, la intensidad del ejercicio debe realizarse a un nivel suficiente. Deben cumplirse las siguientes condiciones:

- Correr y caminar: Alcanzar una velocidad media de al menos 4 km/h durante una duración mínima de 10 minutos.
- Ciclismo: la frecuencia cardíaca promedio debe exceder el 60% de su reserva de frecuencia cardíaca (FCR) y mantener una velocidad constante durante al menos 5 minutos. La velocidad media para mantener este nivel de esfuerzo varía según el terreno; por ejemplo, se requiere una velocidad media constante de 15 km/h cuando se conduce en terreno llano.

Los criterios anteriores representan los estándares mínimos para estimar el VO2 máx. Es posible que el resultado inicial no sea preciso, pero al aumentar la frecuencia del ejercicio y

mantener una mayor intensidad del ejercicio (como mayor duración, mayor frecuencia cardíaca promedio, mayor velocidad), conducirá a resultados de estimación más precisos.

En tercer lugar, porque los músculos utilizados para cada actividad tienen diferentes necesidades de oxígeno, lo que puede provocar variaciones en el VO2 máx. El reloj tiene cálculos separados para correr y andar en bicicleta VO2 máx. Por ejemplo, incluso si se alcanza un VO2 máximo al correr, andar en bicicleta no producirá una lectura de VO2 máximo a menos que también se cumplan las condiciones para andar en bicicleta.

¿Por qué no obtuve tiempo de recuperación después de terminar el ejercicio?

Si no hay datos de tiempo de recuperación, puede indicar las siguientes posibilidades:

- La función y el algoritmo no están activados. Consulte la descripción anterior para activarla primero.
- La intensidad del ejercicio es relativamente baja y se puede caracterizar por:
 - Duración corta del entrenamiento
 - Frecuencia cardíaca de ejercicio más baja o no se obtuvieron datos de frecuencia cardíaca
 - Ritmo o velocidad más lento

Tipos de ejercicios y lista de ejercicios predeterminada

La aplicación TicExercise ofrece más de 110 tipos diferentes de ejercicios, que cubren una variedad de categorías que incluyen: actividades al aire libre, gimnasio, entrenamiento aeróbico, entrenamiento de fuerza, entrenamiento básico, deportes acuáticos, deportes de invierno, deportes de pelota, deportes extremos y otros.

Vea todos los tipos de ejercicios admitidos a través de la lista predeterminada o agregando más.

Lista de ejercicios predeterminada

La lista predeterminada de ejercicios se proporciona a continuación. Puede personalizar la lista agregando, eliminando o reordenando ejercicios según sus preferencias.

- correr al aire libre
- Ciclismo
- Paseo al aire libre
- Entrenamiento de fuerza
- estilo libre

- carrera cubierta
- Ciclismo indoor
- Elíptico
- Máquina de remar
- Caminata
- Piscina
- Entrenamiento de intervalos de alta intensidad
- Yoga
- pilates

Agregar ejercicio

Desplácese hasta el final de la lista de ejercicios y haga clic en la opción "Agregar" para agregar sus ejercicios favoritos.

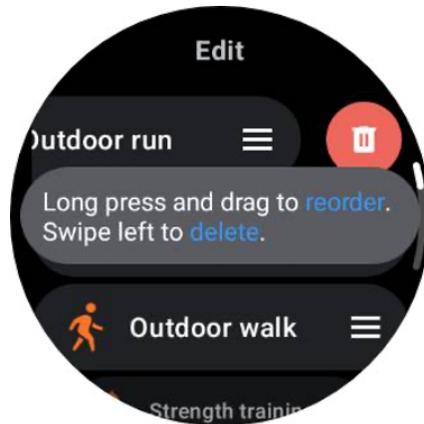
Puede encontrar rápidamente el ejercicio específico mediante categorías o ordenación alfabética.



Reordenar y eliminar ejercicios

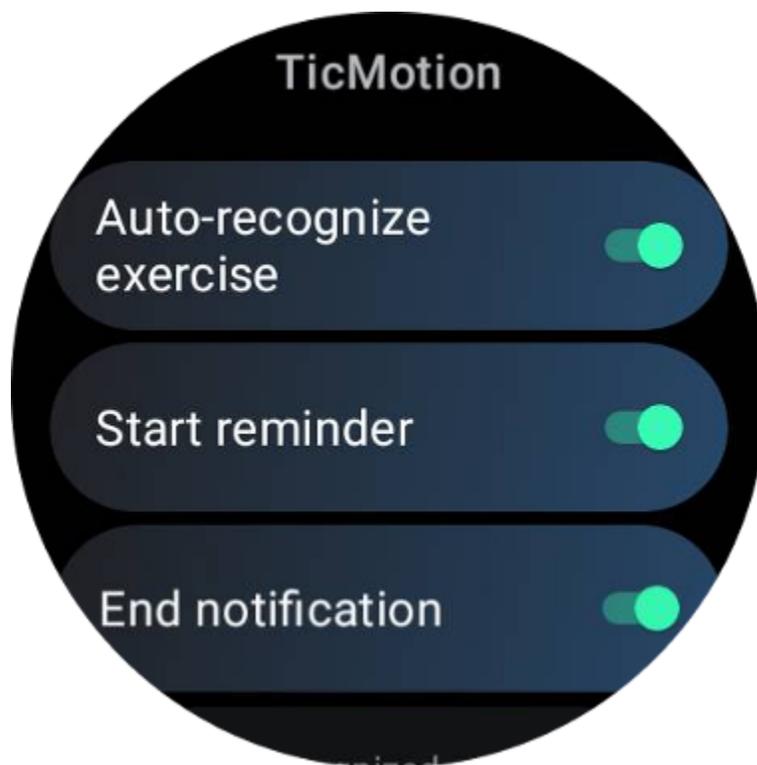
Vaya a Configuración -> Configuración de la lista de ejercicios y luego siga las instrucciones:

- Mantenga presionado y arrastre para reordenar.
- Desliza hacia la izquierda para eliminar.



TicMotion: reconocimiento automático de ejercicios

TicMotion es una función que utiliza algoritmos avanzados de IA para detectar automáticamente cuando estás realizando diferentes actividades como caminar, correr y andar en bicicleta. No es necesario presionar ningún botón ni deslizar el dedo por la pantalla para comenzar a rastrear; TicMotion lo hace todo automáticamente.



Ejercicio de reconocimiento automático y tipos de ejercicios admitidos

Para habilitar TicMotion, vaya a Configuración -> TicMotion y active la opción 'Ejercicio de reconocimiento automático'. Luego, dentro del menú 'Actividad reconocida', elija los ejercicios que desea realizar un seguimiento.

- Caminar: Habilitado de forma predeterminada. Tenga en cuenta que solo se permiten caminatas rápidas y no se registrarán las caminatas tranquilas.
- En ejecución: habilitado de forma predeterminada.
- Ciclismo: Desactivado por defecto. No se detectará el ciclismo en interiores.

Fase de preidentificación

Cuando el reloj detecta que estás manteniendo constantemente un tipo específico de movimiento, entra en una fase de prereconocimiento para la detección automática.

Durante esta fase de prereconocimiento, el reloj comienza a monitorear sus datos de ejercicio. Si el movimiento se mantiene durante un tiempo determinado, se creará un registro de ejercicio. En caso contrario, se eliminará el registro.

Los criterios de grabación varían según el tipo de movimiento:

- Correr: Una carrera continua de más de un minuto.
- Caminata: Caminata continua durante cinco minutos con una cadencia superior a 120 spm.
- Ciclismo: El ciclismo continuo al aire libre dura más de cinco minutos.



Recordatorio de inicio

El reloj comenzará a registrar su entrenamiento automáticamente una vez que se cumplan los criterios de identificación previa.

Si el recordatorio de inicio está activado, aparecerá un recordatorio con vibración. En esta ventana, puede optar por continuar con su ejercicio activo para ver más métricas o interrumpir y descartar la grabación.

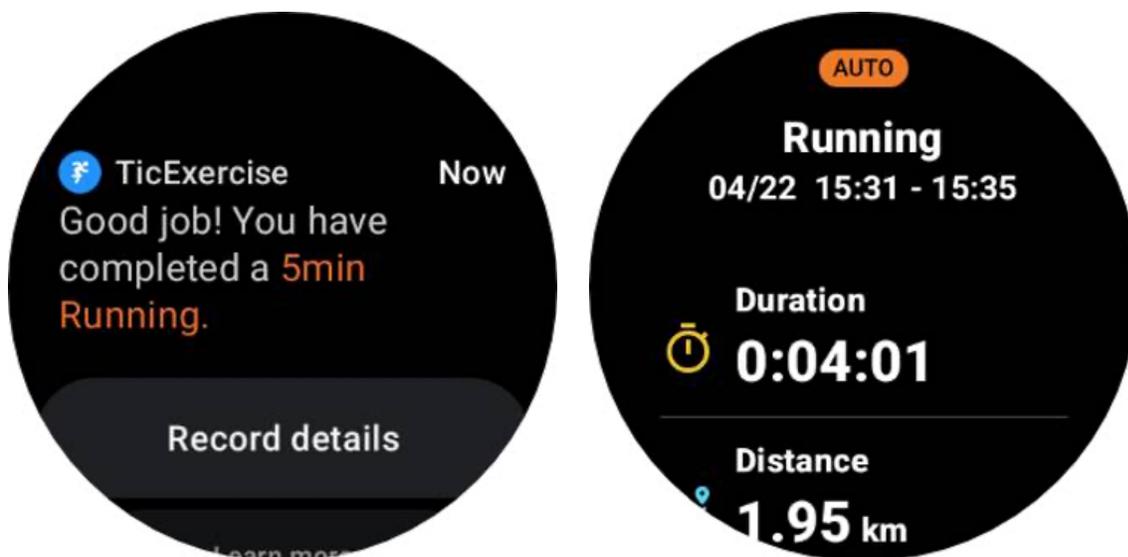
Desactivar el recordatorio de inicio detendrá estas notificaciones, pero el reloj seguirá rastreando silenciosamente sus registros de actividad.



Finalizar notificación

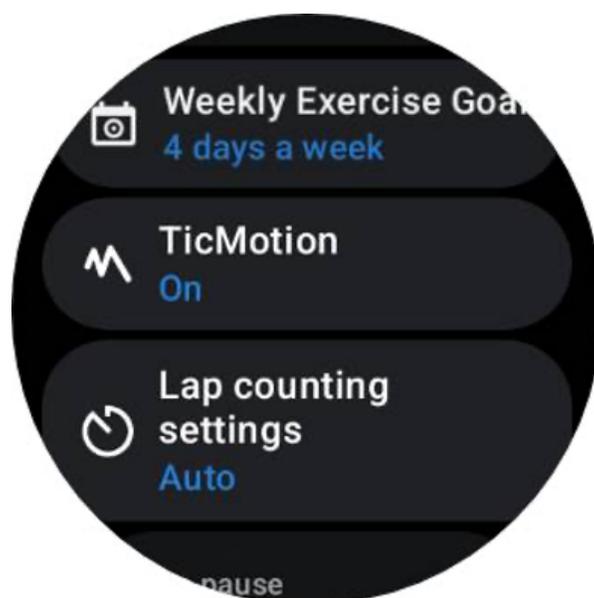
Cuando el reloj detecta que tu movimiento continuo se ha detenido por un tiempo, automáticamente finalizará el ejercicio y generará un registro.

Si "Finalizar notificación" está habilitado, recibirá una notificación y podrá ver directamente el registro del ejercicio.



Si está desactivado, aún puede acceder a su registro de ejercicio a través de la aplicación TicExercise en el reloj o mediante la aplicación de salud Mobvoi en su teléfono inteligente.

Otras características y configuraciones



Objetivo de ejercicio semanal

Al establecer su objetivo de ejercicio semanal, le resultará más fácil mantenerse motivado y cumplir con un programa de entrenamiento regular.

Puede monitorear cómodamente su progreso hacia estos objetivos agregando el mosaico de Meta semanal o a través de la página de registros del historial de ejercicios de la aplicación TicExercise.



conteo de vueltas

En ciertos ejercicios, como correr o andar en bicicleta, tiene la opción de elegir el conteo automático de vueltas según la distancia o contar las vueltas manualmente tocando dos veces la pantalla dentro de la interfaz de la aplicación TicExercise.



Una vez que se logra una vuelta, una ventana emergente mostrará las estadísticas de la vuelta actual.



Guia de audio

Después de habilitar la opción TTS, TicExercise transmitirá el estado y los datos de su ejercicio cuando comience, durante y después del ejercicio.

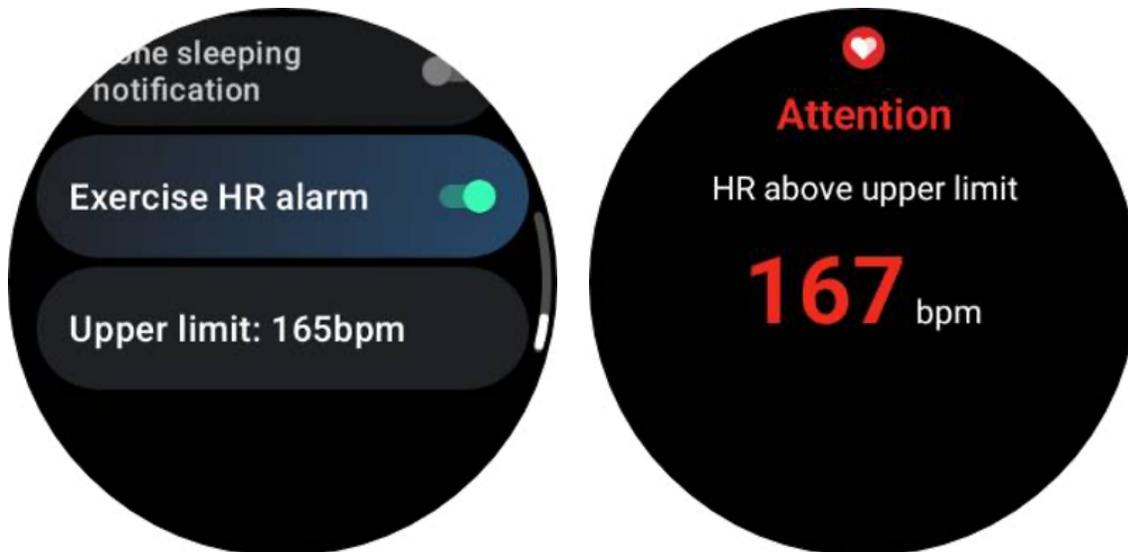
Alarma de FC de ejercicio

Puede configurar una alarma de FC de ejercicio que le avisará si su frecuencia cardíaca supera un límite preestablecido durante un entrenamiento.

Para hacer esto:

- Abra la aplicación TicHealth en su dispositivo. (Nota: no es la aplicación TicExercise)
- Vaya a "Configuración" -> "Notificación".
- Habilite la "alarma de FC de ejercicio" y luego establezca el límite superior de frecuencia cardíaca que desee para la alarma.

Una vez configurado, el reloj seguirá vibrando durante unos segundos y le avisará con una alarma emergente cuando su frecuencia cardíaca de ejercicio supere el valor que haya establecido.



Mantenga su perfil de salud preciso y actualizado

Para mejorar la precisión de varias métricas de entrenamiento, como calorías quemadas, distancia, zonas de frecuencia cardíaca, velocidad y ritmo basados en pasos, y más, es recomendable establecer y actualizar constantemente su perfil de salud.

Vaya a Configuración del sistema -> Perfil de salud o la aplicación TicHealth -> Configuración -> Cuenta para mantenimiento.

Modo esencial

El modo esencial es un modo de ahorro de energía con funciones y herramientas de monitoreo de salud.

Cuando el reloj entre en modo Esencial, mostrará una notificación informando que el reloj está en modo Esencial al presionar la corona giratoria.



Nota: Para ahorrar energía de la batería durante la noche, su reloj entrará y saldrá automáticamente del modo esencial de forma predeterminada. Puede configurar la hora de inicio y finalización en la aplicación de configuración del modo Esencial según sus propios hábitos. Vaya a la configuración de "Aplicación de configuración del modo esencial -> Cambio automático por programación" y vea más detalles.

Vigilancia de la salud

El modo esencial admite varias funciones de seguimiento de la salud, incluida la frecuencia cardíaca, el oxígeno en la sangre, el estrés, el sueño y la actividad diaria.

Tenga en cuenta que no todos los datos de salud se pueden mostrar en el modo Esencial. Para ver todos los datos disponibles, debe volver al modo inteligente presionando prolongadamente el botón lateral y buscar los datos de salud de hoy o del historial a través de TicApps (en su reloj) o la aplicación Mobvoi Health (en su teléfono).

Ritmo cardiaco

Admite detección activa y monitoreo pasivo las 24 horas.

La detección activa se puede realizar cambiando al mosaico ULP de frecuencia cardíaca.



El monitoreo pasivo las 24 horas requiere habilitar la configuración de monitoreo las 24 horas de la aplicación TicPulse en modo Inteligente. La frecuencia de monitoreo sigue siendo consistente con el modo inteligente.

Oxígeno en sangre

Admite detección activa y monitoreo pasivo las 24 horas.

La detección activa se puede realizar cambiando al mosaico ULP de oxígeno en sangre.



El monitoreo pasivo las 24 horas requiere habilitar la configuración de monitoreo las 24 horas de la aplicación TicOxygen en modo inteligente.

Estrés

Admite monitoreo pasivo las 24 horas.

Para habilitar el monitoreo pasivo, es necesario habilitar la configuración de monitoreo las 24 horas de la aplicación TicZen en modo inteligente.

Dormir

Admite el seguimiento del sueño, incluida la etapa del sueño, el oxígeno en sangre en tiempo real, la frecuencia respiratoria y el seguimiento de la temperatura de la piel durante el sueño.

Encuentre más detalles en la aplicación TicSleep.

Actividad diaria

Admite el seguimiento de tus actividades diarias, incluye pasos, calorías quemadas, horas activas, pisos subidos, etc.

Cambie al mosaico Calorías ULP para ver las calorías quemadas hoy.



Función y herramientas

También hay algunas herramientas útiles disponibles, como el modo de hora de dormir, la alarma para dormir, la brújula, etc.

Modo hora de dormir

Después de activar el modo de hora de acostarse, la retroiluminación de inclinación para despertar se desactivará y se mostrará un icono de luna en la pantalla ULP. Sin embargo, la luz de fondo aún se puede encender girando la corona giratoria.

Cómo activar el modo de suspensión:

1. Automáticamente: Si el modo hora de dormir ya está activado en el modo inteligente, continuará en el modo Esencial automáticamente.
2. Interruptor manual: Mantenga presionada la corona giratoria durante más de 1 segundo para encender/apagar el modo de hora de dormir.

alarma de sueño

El despertador para dormir del modo Essential proviene de TicSleep. Verifique los detalles en la aplicación TicSleep.

Cuando suena la alarma, puede hacer clic en la corona giratoria para ingresar al modo de repetición o hacer clic en el botón lateral para finalizar la alarma.

Azulejo Brújula ULP

Después de cambiar a Compass ULP Tile, puede identificar direcciones. Después de 1 minuto, expirará el tiempo y volverá al mosaico de Hora ULP.



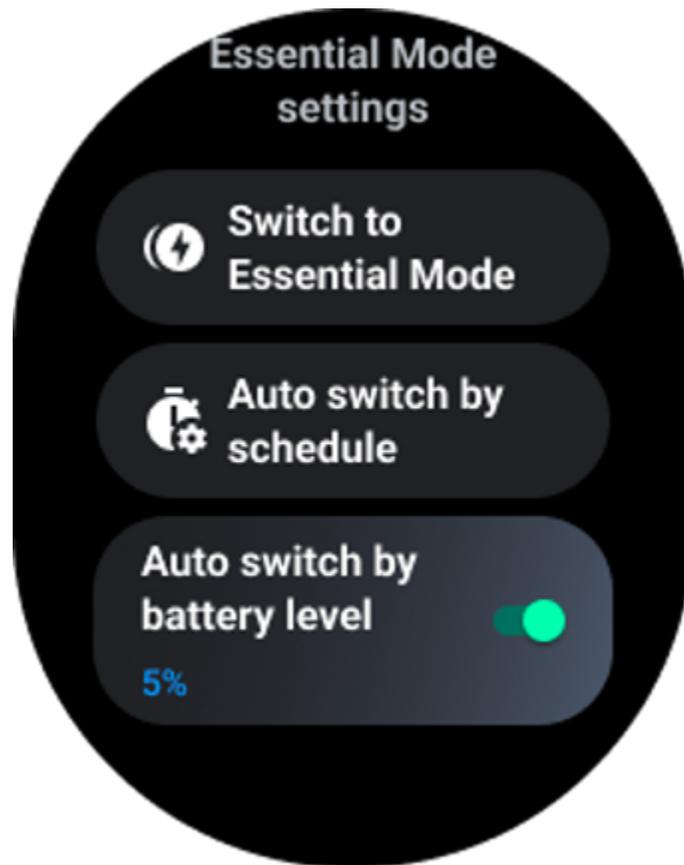
Si su reloj se ve afectado por interferencias de campos magnéticos, mostrará "CAL". En este momento, deberás recalibrar la brújula antes de poder usarla nuevamente.



¿Cómo cambiar al modo Esencial?

El modo esencial se puede activar mediante diferentes métodos, incluidos interruptores manuales, programados, inteligentes y de bajo consumo.

Puede acceder a la aplicación de configuración del modo Esencial navegando por la lista de aplicaciones o haciendo clic en el icono de la batería en la bandeja QSS.

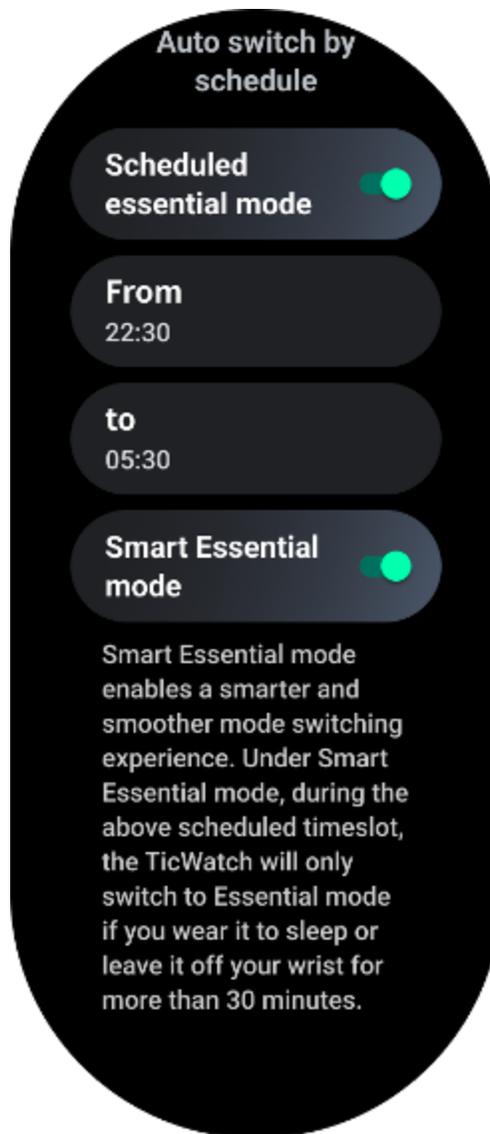


interruptor manual

Al hacer clic en "Cambiar al modo Esencial", el reloj puede ingresar al modo Esencial manualmente.

Cambio automático por horario

Este ajuste está activado por defecto.



Programar modo esencial

Puedes personalizar la hora de entrada y salida según tus hábitos.

El reloj entrará y saldrá automáticamente del modo Esencial durante el período de tiempo establecido.

Modo esencial inteligente

El modo Smart Essential permite una experiencia de cambio de modo más inteligente y fluida.

En el modo Smart Essential, durante el intervalo de tiempo programado anteriormente, el TicWatch solo cambiará al modo Essential si lo usa para dormir o lo deja fuera de su muñeca durante más de 30 minutos.

Nota: Existe un conflicto entre el modo Programación/Smart Essential y el bloqueo de pantalla. Una vez configurado el bloqueo de pantalla, cuando el reloj regresa del modo Esencial, no se puede omitir el bloqueo de pantalla. Tienes que desbloquear la pantalla manualmente.

Antes de desbloquear la pantalla, como el sistema no se inicia por completo, algunas funciones están restringidas. Por lo tanto, le recomendamos que habilite solo una de estas opciones al mismo tiempo.

Cambio automático según el nivel de la batería.

Si esta opción está habilitada, el reloj ingresará automáticamente al modo Esencial cuando el nivel de la batería caiga por debajo del 5%.

¿Cómo salir del modo Esencial?

Mantenga presionado el botón lateral hasta que aparezca la pantalla de inicio para salir del modo Esencial e ingresar al modo Wear OS Smart.

Otras aplicaciones y funciones

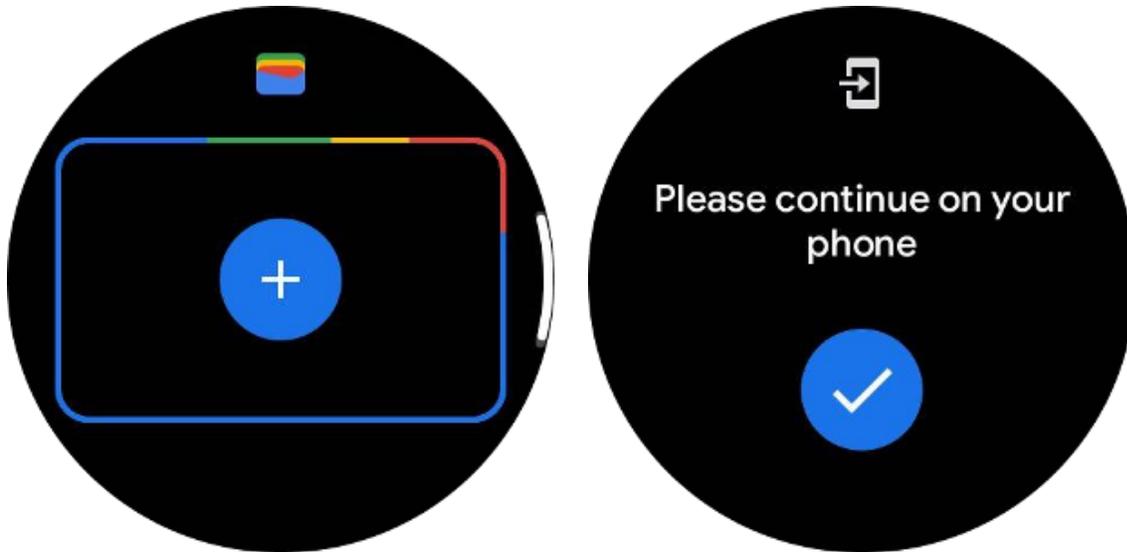
Instalar nuevas aplicaciones

- Inicie la aplicación Play Store e inicie sesión en su cuenta de Google en su reloj.
- Explore aplicaciones por categoría o busque aplicaciones por palabra clave
- Toque Descargar para descargar e instalar la aplicación en su reloj.

Cartera de Google

Agregar una tarjeta de crédito o débito

1. Toca dos veces el botón lateral para abrir Google Wallet.
2. Una vez finalizado el tutorial, toque el ícono "Agregar tarjeta".
3. Siga las instrucciones que aparecen en pantalla en su teléfono para agregar una tarjeta de crédito o débito.



mapas de Google

Cuando descargas la aplicación Google Maps desde Play Store, puedes usar la navegación, buscar destinos locales o tu ubicación y obtener otra información útil en tu reloj.

Importante:

- Para utilizar la navegación, debe permitir el seguimiento de ubicación en su teléfono y reloj inteligente.
- Maps en su dispositivo Wear usa la unidad de distancia que está en su teléfono vinculado.

Obtén direcciones en tu reloj

Para obtener indicaciones en su reloj, puede iniciar la navegación en su reloj o en su teléfono vinculado. La ruta aparece en tu teléfono y, a medida que avanzas, obtienes indicaciones para cada giro en tu reloj. Actualmente, Maps admite la navegación para andar en bicicleta, conducir y caminar.

Consejo: Cuando permites la ubicación en tu teléfono, la navegación funciona en tu reloj incluso cuando tu teléfono está bloqueado. [Aprenda cómo permitir la ubicación en su teléfono.](#)

Buscar ubicaciones

1. Si no puede ver la pantalla de su reloj, active el reloj.
2. Desliza hacia arriba para encontrar tus aplicaciones y abre la aplicación Mapas.
3. Para seleccionar desde su casa, trabajo o ubicaciones recientes, toque **Buscar**.

Usa tu reloj sin tu teléfono cerca

Puedes iniciar la navegación en tu reloj sin tu teléfono cerca. También puede habilitar la duplicación e iniciar la navegación en su teléfono y luego dejarlo atrás. Cuando habilita la duplicación, su reloj se hará cargo de la navegación desde su teléfono. Esto sólo funciona en relojes emparejados con dispositivos Android.

Para iniciar la navegación desde tu reloj:

1. Abre Mapas desde tu reloj.
2. Utilice la herramienta de voz o teclado para ingresar su destino. También puedes tocar el mapa para ver tu ubicación.
3. Seleccione su modo de transporte. Desde aquí, puede ver su ETA.
4. Comienza tu viaje a pie, en bicicleta o en coche.

Más información en [Ayuda de Google Maps](#)

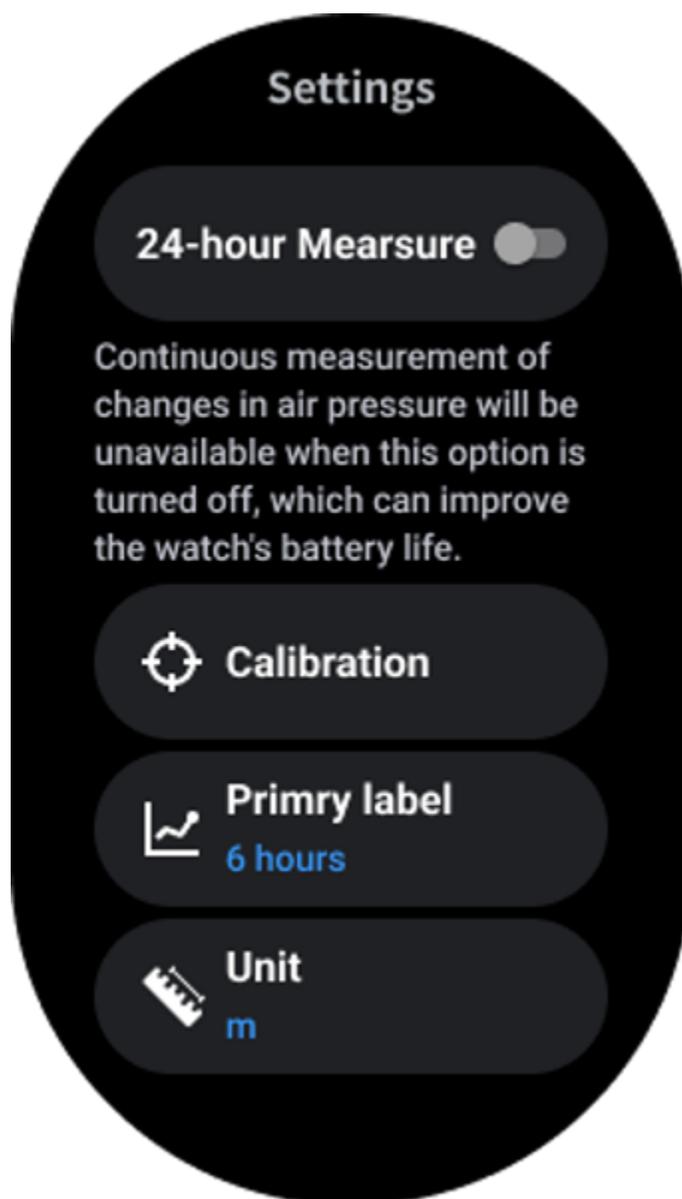
TicBarómetro



- Después de activar la función de altímetro barométrico, puede comprobar los datos de presión barométrica y altitud.
- Para ver los datos del altímetro, debe activar el interruptor de Precisión de ubicación de Google para obtener datos de altitud más precisos. Vaya a Configuración -> Ubicación -> Precisión de ubicación de Google.

Medida de 24 horas

Después de habilitar el monitoreo las 24 horas, puede monitorear los datos durante todo el día sin abrir la aplicación TicBarometer.



Calibración

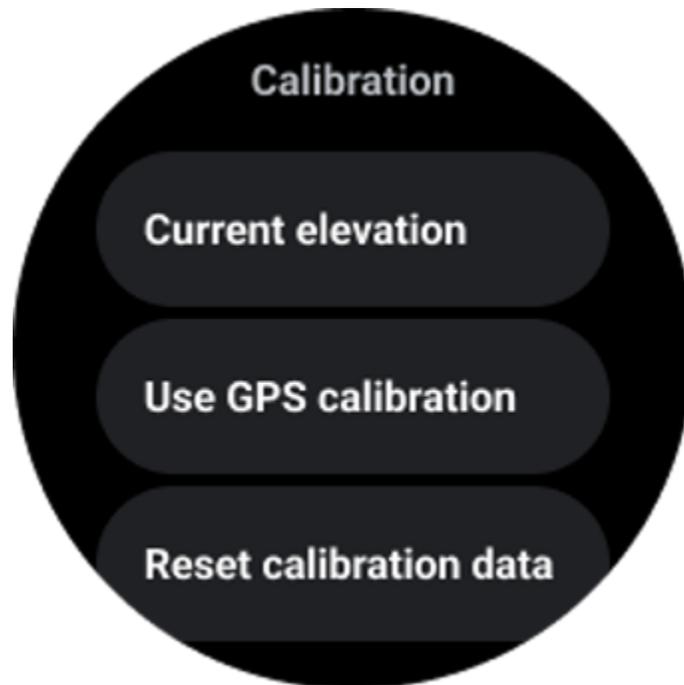
Los métodos de calibración incluyen ingresar la elevación actual y usar la calibración GPS.

Introduzca la altitud actual

- Debe ingresar manualmente los datos de elevación específicos. La aplicación TicBarometer utilizará estos datos como base para calcular y mostrar datos posteriores hasta que se restablezcan los datos de calibración.

Usar calibración GPS

- Cuando utilice la calibración GPS, deberá calibrar en un área abierta. Después de una calibración exitosa, la aplicación TicBarometer utilizará estos datos como base para calcular y mostrar datos posteriores hasta que se restablezcan los datos de calibración.



Cambiar rango de tiempo

- El rango del gráfico de tendencias puede mostrar 2, 6, 12, 24 horas de estos cuatro estilos diferentes, y la visualización del gráfico cambiará según la elección del usuario.

Configuración del reloj

Personaliza la configuración de tu reloj. Presione la corona giratoria e ingrese al iniciador de aplicaciones. Toca la aplicación Configuración

Conectividad

Bluetooth

Conéctese a su teléfono a través de Bluetooth.

- Muestra su dispositivo conectado actualmente.
- Toque Bluetooth -> Emparejar nuevo dispositivo, si desea emparejarlo con un nuevo dispositivo.
- Encender o apagar

Wifi

Active la función Wi-Fi para conectarse a una red Wi-Fi.

- En la aplicación Configuración, toque Conectividad -> Wi-Fi y toque el interruptor para activarlo.
- Toque agregar red para seleccionar una de la lista de redes Wi-Fi
- El icono de candado significa que las redes requieren una contraseña. Puede ingresar la contraseña en su teléfono o mirar

NFC

Puede utilizar esta función para realizar pagos y comprar boletos para transporte o eventos después de descargar las aplicaciones requeridas.

Modo avión

Esto desactiva todas las funciones inalámbricas de su reloj. Sólo puede utilizar servicios fuera de la red.

En Configuración -> Conectividad -> Modo avión para activarlo.

Mostrar

Puede cambiar la configuración de la pantalla. Vaya a Configuración -> Pantalla.

Siempre en pantalla

Configure la pantalla para que permanezca siempre encendida mientras usa su reloj. Puede elegir entre la pantalla AMOLED y la de consumo ultrabajo.

Color de retroiluminación:

Cambie el color de la pantalla de consumo ultrabajo.

Ajustar el brillo

Ajusta el brillo de la pantalla. Puede utilizar la corona giratoria para ajustar el valor.

Brillo adaptativo: Configure el reloj para que ajuste automáticamente el brillo según las condiciones de luz ambiental.

Inclinar para despertar

Configure para encender la pantalla levantando la muñeca mientras usa el reloj.

AMOLED: inclínelo para activar la pantalla AMOLED.

Luz de fondo: inclínela para activar la pantalla de consumo ultrabajo.

Apagado: apaga el color de la luz de fondo en el modo Esencial.

Tamaño de fuente

Establezca el tamaño de fuente del texto en la pantalla. Puedes utilizar la corona giratoria para ajustarlo.

Tiempo de espera de la pantalla

Establezca el tiempo que espera el reloj antes de apagar la luz de fondo de la pantalla.

Captura de pantalla de sincronización de reloj

Presione la corona giratoria y el botón lateral al mismo tiempo para realizar una captura de pantalla.

Luego, abra la aplicación "Mobvoi Health" en su teléfono y toque "Sincronizar captura de pantalla" para guardar las imágenes en el álbum del teléfono móvil.