

Amazfit T-Rex Felhasználói kézikönyv

Tartalom

Használati utasítások és navigálás a funkciók között.....	3
Alapvető használat	3
Érintő képernyő	3
Fizikai gombok.....	5
SELECT (kiválaszt) gomb:	5
BACK (vissza) gomb:	5
UP (fel) & DOWN (le) gombok:.....	5
Navigálás a funkciók között	6
Az óra viselése és töltése	7
A funkció használata	8
Eszköz párosítás és a párosítás megszüntetése	8
Gyorsindító vezérlő	9
Zseblámpa	9
Fényerő beállítás.....	9
DND (ne zavarj) mód	10
Energiatakarékos üzemmód.....	10
Képernyőzár	11
Az óralap cseréje	12
Állapot.....	12
Pulzus.....	13
Edzés funkciók	14
Edzések indítása	14
Szabadtéri futás indítása.....	14
Műveletek futás közben.....	15
A futás szüneteltetése, befejezése	15
Az edzés szüneteltetése	15
Az edzés befejezése	16
Edzés beállítások	16
Edzés cél.....	16
Edzés értesítés	16
Teljes kilométer értesítés	16
Biztonságos pulzus figyelmeztetés.....	16
Pulzus zóna értesítő	16
Tempó figyelmeztető.....	17
Automatikus szünet.....	17
Valós idejű grafikon	17
A GPS helymeghatározásról.....	17
Tipppek helymeghatározáshoz:	17

Assisted Global Positioning System (AGPS):	17
Medencés úszás.....	17
Edzés rekordok megtekintése.....	18
Beltéri futás kalibráció.....	19

Használati utasítások és navigálás a funkciók között

Az Amazfit T-Rex egy AMOLED érintőképernyővel és négy fizikai gombbal rendelkezik.



Alapvető használat

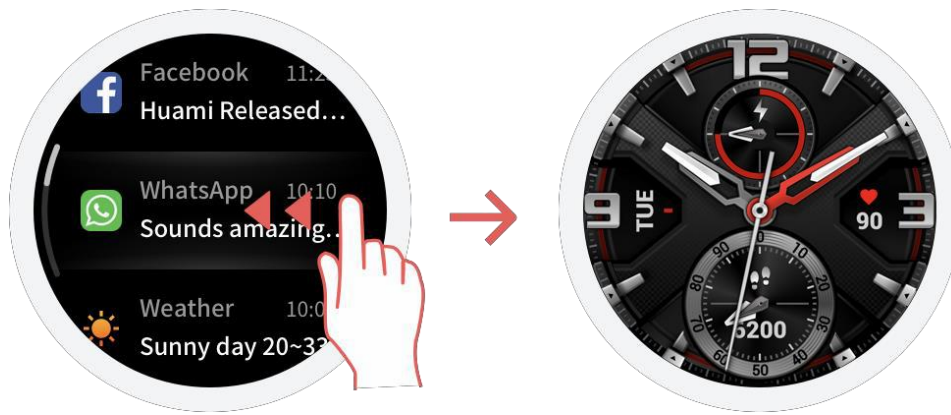
Érintő képernyő

Az óralapon elhúzhatja az ujját balra/jobbra, illetve fel/le, így válthat a különböző funkciók oldalai között.



Koppintás és kilépés: Koppintással beléphet egy konkrét funkció oldalra, illetve rákoppinthat a felugró üzenetekre is az oldalon. Ha belépett egy konkrét funkció oldalra, jobbra csúsztatással gyorsan visszatérhet az előző menüsintre. Ha az értesítés lista oldalt balra húzza, akkor visszatér az óralaphoz.





Fizikai gombok



SELECT (kiválaszt) gomb:

- Bekapcsolja az órát, ha 2 másodpercig lenyomva tartja.
- Rövid gombnyomásra bekapcsolja a képernyőt.
- Az óralapon rövid gombnyomásra megnyitja az edzés listát. (A rendszer beállításokban beállíthat más funkciót is gyorsindításra ehhez a gombnyomáshoz.)
- Egyéb oldalakon a rövid gombnyomás belép a következő menüszintre, illetve lista oldalon az aloldalra visz.
- A kikapcsoláshoz tartsa lenyomva 10 másodpercig.

BACK (vissza) gomb:

- Rövid gombnyomásra bekapcsol a képernyő.
- Az óralapon rövid gombnyomásra kikapcsol a képernyő.
- Egyéb oldalakon rövid gombnyomással visszatér az előző oldalra.
- Egyéb oldalakon hosszú gombnyomással visszatér az óralaphoz.

UP (fel) & DOWN (le) gombok:

- Az óralapon rövid gombnyomással válthat a különböző modulok között.
- A lista oldalakon rövid gombnyomással megváltoztathatja a kijelölt elemet.
- Hosszú oldalakon rövid gombnyomással görgethet fel és le.

Navigálás a funkciók között

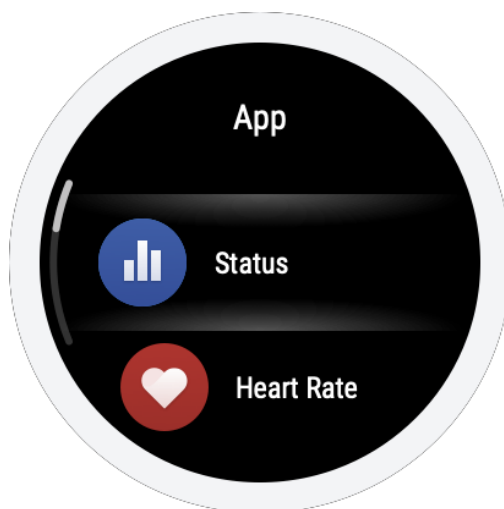
Húzza fel az óralapot, vagy röviden nyomja meg az UP (fel) gombot, így belép a gyorsindítás vezérlő képernyőre, ahol gyorsan bekapcsolhatja a zseblámpát, beállíthatja a képernyő fényességét, a DND (ne zavarj) módot, bekapcsolhatja az energiatakarékos üzemmódot és a képernyőzárt.



Húzza fel az óralapot, vagy nyomja meg röviden a LE gombot, így válthat a következő funkciókra: Egészségi állapot → Pulzus mérés. Ha tovább húzogatja az ujját felfelé, akkor a következő funkciókon keresztül visszatér az óralaphoz: gyorsindítás vezérlés képernyő → óralap.



Ha balra húzza az óralapot, akkor belép az applikáció listába.



Ha jobbra húzza az óralapot, akkor belép az értesítés listába.



Az óra viselése és töltése

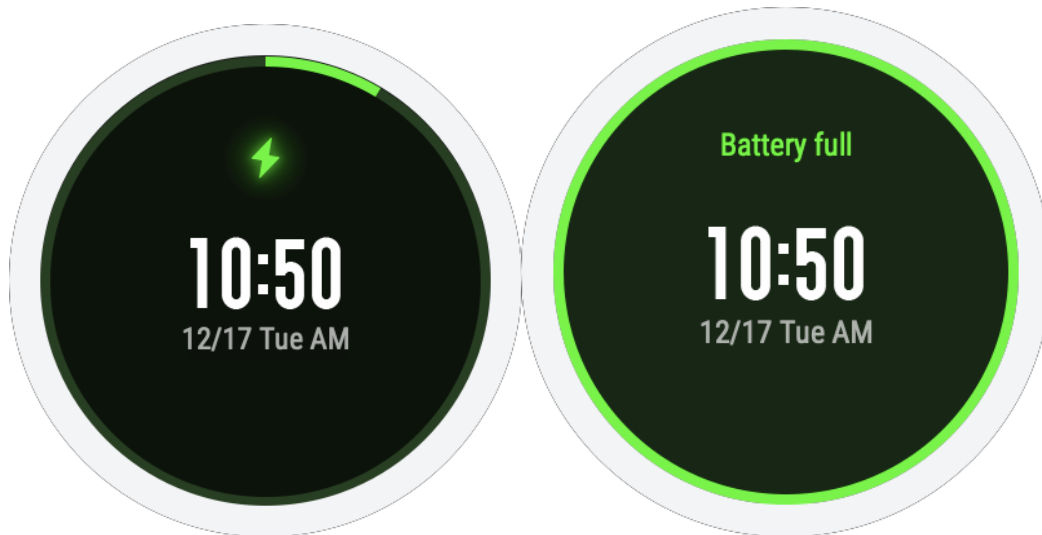
Napi viselet: A napközbeni használat során javasolt közepes feszeséggel feltenni az órát, a csuklótól két ujj távolságra, ezzel biztosíthatja az optikai pulzus mérő megfelelő működését.



Viselés edzés közben: Edzések közben javasolt az órát kényelmesen feltenni, de győződjön meg róla, hogy az feszes és nem csúszik. Ha túl szoros, vagy túl laza az az edzés adatok érzékelésének pontatlanságához vezethet, ezért ezt kerülje el.

Töltés

- Az óra töltőjének USB portját egy olyan eszközhöz kell csatlakoztatni, amely támogatja az USB-n keresztüli tápellátást, például USB konnektorhoz, PC-hez, vagy power bank-hoz stb.
- Ha a mágneses töltő állványra helyezi az órát, oda kell figyelni, hogy az óra megfelelő irányban és helyzetben legyen. Figyeljen oda, hogy az óra hátulján lévő fém csatlakozók szorosan érintkezzenek a töltőállvánnyal.
- Ha az óra megfelelően van elhelyezve, a képernyőn megjelenik a töltés jelző.

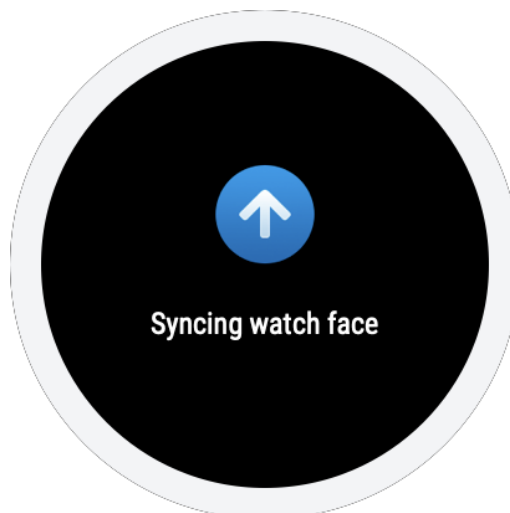


A funkció használata

Az Amazfit T-Rex használata előtt töltsse le az Amazfit applikációt mobiltelefonjára. Amíg nem párosítja az órát az Amazfit applikációval, nem tudja használni az óra összes funkcióját. Ráadásul, ha párosítva van az óra, az lehetővé teszi az órán generált adatok mentését a személyes felhőfiókjába, ezzel elkerülheti az adatvesztést.

Eszköz párosítás és a párosítás megszüntetése

- Kérjük, töltsse le az Amazfit applikációt az Apple Store-ból, vagy a Google Play-ből, és regisztráljon, vagy jelentkezzen be a fiókjába.
- Nyissa meg az Amazfit applikációt és koppintson a jobb-felső sarokban található „+” ikonra, vagy menjen a „Profile (profil) → Add device (eszköz hozzáadása) → Watch (karóra) → Amazfit T-Rex” menüpontot, és a képernyőn megjelenő utasításoknak megfelelően olvassa be a QR kódot az órán.
- A párosítás befejezéséhez kövesse az órán és a telefonon megjelenő utasításokat.
- A párosítás után általában az óra szoftverfrissítésére van szükség. Kérjük, várjon amíg a frissítés megtörténik, valamint tartsa a telefont kapcsolódva az Internethez és az órához is Bluetooth-on keresztül, ezzel biztosíthatja a sikeres frissítést.



- Az óra párosítása és frissítése után a funkciók elérhetővé válnak. Az óra konfigurálása az Amazfit applikáción keresztül is lehetséges.
- Ha meg szeretné szüntetni az óra párosítását, nyissa meg az Amazfit applikációt, menjen a „Profile (profil) → Amazfit T-Rex” menüpontra és válassza az „Unpair (párosítás megszüntetése)” opciót.

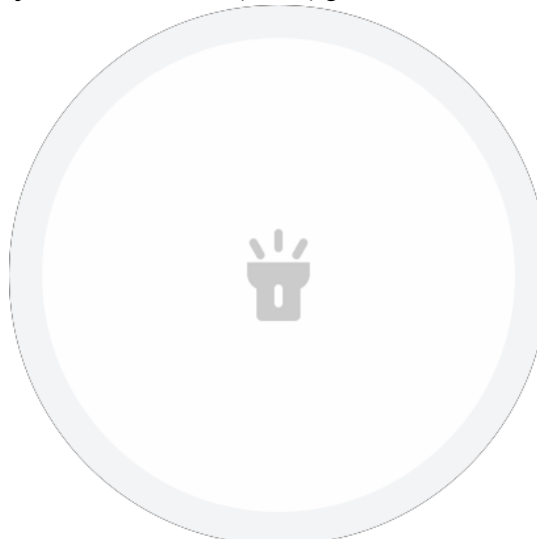
Gyorsindító vezérlő

Ha lehúzza az óralap oldalt, akkor gyorsan a gyorsindító vezérlő menü oldalra érhet.



Zseblámpa

A zseblámpa ikonra koppintva gyorsan megnyithatja a zseblámpa funkciót. Az órán a fehér háttér éjjel meg tud világítani egy kis területet. Úgy zárhatja be a zseblámpa funkciót, hogy jobbra húzza az ujját, vagy ha megnyomja röviden a BACK (vissza) gombot.



Fényerő beállítás

Ha rákoppint a fényerő állítás gombra, a fényerő beállítás oldalra jut.

Auto brightness (automatikus fényerő): Az óra automatikusan beállítja a fényerőt a környezeti fény alapján. Ha bekapcsolja ezt a módot, akkor nem lehet kézzel állítani a fényerő csúszkát.

Manual brightness (kézi fényesség): A fényerő csúszka fel/le húzásával állíthatja a fényerőt, vagy az UP (fel)/DOWN (le) gombokkal.

A fényerő beállítás azonnal érvényre jut. Ha jobbra húzza a képernyőt, vagy röviden megnyomja a BACK (vissza) gombot, akkor visszatér az előző képernyőre.



DND (ne zavarj) mód

Turn on DND (DND bekapcsolása): Ha bekapcsolja a DND módot, akkor az óra nem fog rezegni a mobiltelefonról jövő üzenetek érkezésekor. Koppintson újra a DND kikapcsolásához.

Time DND (időzített DND): Beállíthatja egy időtartományban, amelyben a DND mód automatikusan be lesz kapcsolva.

Smart DND (okos DND): Ha elalváskor viseli az órát, az automatikusan bekapcsolja a DND módot.

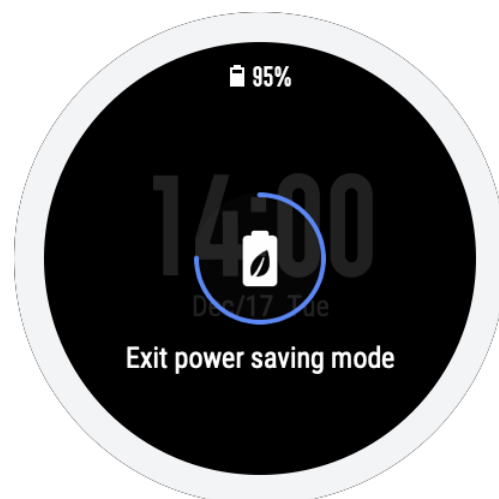


Energiatakarékos üzemmód

Az energiatakarékos üzemmóddal maximalizálhatja az óra akkumulátor idejét. Energiatakarékos üzemmódban az óra csak az időt fogja mutatni, rögzíti a megtett lépések számát és az alvás időt. A többi funkció ki lesz kapcsolva.



Az energiatakarékos üzemmód kikapcsolásához tartsa lenyomva hosszan a SELECT (kiválasztás) gombot.



Képernyőzár

Ha a képernyőzár funkció be van kapcsolva, akkor csak az óra gombjával oldhatja fel a képernyőt. Ezzel elkerülheti a véletlen érintésekből eredő hibákat. Zárolás után a képernyő csak a SELECT (kiválasztás) gomb rövid megnyomásával lehetséges.



Az óralap cseréje

Tartsa lenyomva az óralapot 2 másodpercig, vagy menjen a "Settings (beállítások) – Watch face (óralap)" menüpontba, majd balra, jobbra húzással kereshet óralapokat, a csere befejezéséhez koppintson a képernyő közepére.

Az Amazfit applikációban: Koppintson a „Profile (profil) → Amazfit T-REX → Watch face settings (óralap beállítások)” menüpontba, itt letölthet még több óralapot a Watch Face Store-ból.



Állapot

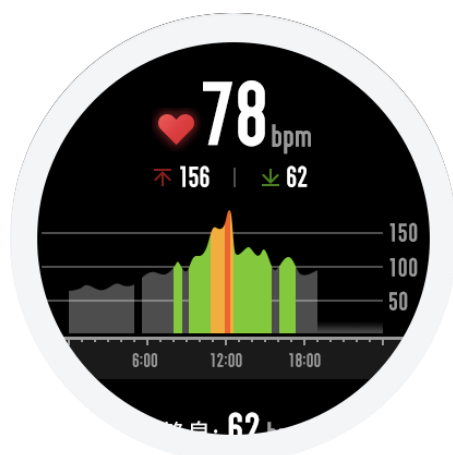
- Az állapot képernyőre való belépéshez húzza fel az óralapot, vagy nyomja meg röviden a DOWN (le) gombot (az applikáció listában is kiválaszthatja a „Status (állapot)” elemet).
- Az állapot képernyő megmutatja a megtett lépések számát, hogy hogyan áll a célszám elérésével, a megtett távolságot és az elégetett kalóriákat. Koppintson a képernyőn bárhova, vagy nyomja meg röviden a SELECT (kiválaszt) gombot, így belép az állapot részletek oldalra, ahol megnézheti a grafikont és a megtett lépések, távolság, az elégetett kalóriák és a téltlenségi idő adatait.



Pulzus

- Addig húzogassa felfelé az óralapot, amíg a pulzus képernyőre nem ér. Amikor ide belép, az óra automatikusa elkezd mérni a pulzusát. A mérés alatt megfelelően kell viselni az órát, a hátulját viszonylag közel kell tartani a bőréhez amíg az óra nem tud stabilan pulzust mérni.
- Ha szeretné bekapcsolni az egész napos pulzus érzékelés funkciót, nyissa meg az Amazfit applikációt, lépjen be a "Profile (profil) – Amazfit -REX – Heart Rate detection (pulzus érzékelés)" menüpontba és kapcsolja be az egész napos pulzus mérést. Itt egyéb pulzus mérési módokat és érzékelési gyakoriságokat is beállíthat.





Edzés funkciók

Az óra tizenhárom edzés típust támogat: Szabadtéri futás, sétálás, szabadtéri biciklizés, medencés úszás, szabadvízi úszás, beltéri futás, beltéri biciklizés, elliptikus tréner, szabad edzés, mászás, hegyi futás, túrázás és síelés.

Edzések indítása

Az edzés lista gyors megnyitásához a feloldás után, az óralapon, nyomja meg röviden a SELECT (kiválaszt) gombot. Ha belépett az edzés listára, akkor fel-le húzással, vagy az UP (fel) és DOWN (le) gombok rövid megnyomásával válassza ki az indítani kívánt edzéstípust. Koppintson a listaelemre a képernyőn, vagy nyomja meg röviden a SELECT (kiválaszt) gombot.



Szabadtéri futás indítása

Ha belépett a szabadtéri futás előkészítő oldalra, az óra automatikusan keresni kezdi a GPS jelet. Amint megtalálta, koppintson a "GO (indulás)" gombra, vagy nyomja meg röviden a SELECT (kiválaszt) gombot, ezzel belép szabadtéri futás módba és elindul az időmérés. Az indítás és a beállítások között úgy is válthat, hogy felhúzza az ujját a képernyőn, vagy megnyomja a DOWN (le) gombot.



Műveletek futás közben



A futás szüneteltetése, befejezése

Az edzés szüneteltetése

Az edzés szüneteltetéséhez nyomja meg röviden a SELECT (kiválaszt) gombot, a folytatáshoz nyomja meg újra.



Az edzés befejezése

A befejezéshez szünet oldalon koppintson az „End (befejezés)” gombra, a „Continue (folytatás)” gombra, ha folytatni szeretné, vagy a „Give up (feladom)” gombra, ha nem szeretné elmenteni a jelenlegi edzést. Ha befejezte az edzést az óra megmutatja és elmenti az edzés részleteit, amelyeket később újra megtekinthet az órán, vagy az Amazfit applikációban.

Nyomvonal az órán: Watch (óra) – Activities (edzések).

Nyomvonal az Amazfit applikációban: Amazfit applikáció – Workout (edzés) - See more statuses (további állapotok megtekintése).

Edzés beállítások

Edzés cél

Az edzés beállítások oldalon beállíthat célokat az edzéshez, például időtartamot, távolságot, vagy kalória fogyasztást. Az óra figyelmeztetni fogja, amikor eléri a beállított célt.

Edzés értesítés

Az edzés értesítés beállítások oldalon lehetősége van beállítani a különböző értesítéseket, pl. távolság, pulzus stb. Az edzés értesítés beállítások oldalon szükség szerint állíthat be értesítéseket.

Teljes kilométer értesítés

Az óra rezegni fog és megmutatja a legutóbbi kilométer időtartamát minden alkalommal amikor megtesz egy teljes kilométert.

Így állítsa be: Outdoor running (szabadtéri futás) > Workout settings (edzés beállítások) > Workout alert (edzés értesítés) > Distance (távolság), válassza ki a teljes kilométerek számát és kapcsolja be, vagy ki a teljes kilométer értesítést.

Biztonságos pulzus figyelmeztetés

Ha az óra azt érzékeli, hogy a pulzusa a korábban beállított biztonságos pulzus felé emelkedik, akkor rezegni fog és egy figyelmeztetés fog megjelenni a képernyőn. Ilyen esetben lassítson le, vagy fejezze be az edzést.

Így állítsa be: Outdoor running (szabadtéri futás) > Workout settings (edzés beállítások) > Workout reminder (edzés értesítés) > Safe heart rate (biztonságos pulzus), válassza ki a biztonságos pulzus értéket és kapcsolja be, vagy ki a biztonságos pulzus figyelmeztetést.

Pulzus zóna értesítő

Futás közben, ha az óra azt érzékeli, hogy a pulzusa nem a beállított pulzus tartományban van, akkor rezegni fog, és megjelenik egy értesítés a képernyőn. Ilyen esetben növelje, vagy csökkentse a sebességét, hogy a pulzusa a beállított tartományban maradjon.

Így állítsa be: Outdoor running (szabadtéri futás) > Workout settings (edzés beállítások) > Workout reminder (edzés értesítés) > Heart rate zone (pulzus zóna), válasszon ki egy pulzus tartományt és kapcsolja be, vagy ki a biztonságos pulzus értesítést.

Tempó figyelmeztető

Futás közben, ha az óra érzékeli, hogy a tempó lassabb, mint amit beállított, akkor rezegni fog és egy figyelmeztetés jelenik meg a képernyőn.

Így állítsa be: Outdoor running (szabadtéri futás) > Workout settings (edzés beállítások) > Workout reminder (edzés értesítés) > Pace (tempó), válassza ki a tempót és kapcsolja be, vagy ki a tempó figyelmeztetőt.

Automatikus szünet

Az automatikus szünet az automatikus szünet oldalon kapcsolható be, vagy ki. Ha be van kapcsolva és nagyon lelassul edzés közben, akkor az edzés rögzítése automatikusan szünetelni fog. Ha a sebesség meghalad egy bizonyos értékhatárt, akkor a rögzítés folytatódik. Szüneteltetett állapotban a rögzítés folytatását kézzel is elindíthatja.

Valós idejű grafikon

A valós idejű ábra beállítások oldalon beállíthatja, hogy az óra rajzoljon-e valós idejű adat grafikon edzés közben. Különböző adatgrafikon állítható be az edzésekhez, ezért egy valós idejű grafikon, ami egy adathalmazt használ, beállítható az összes edzéshez.

A GPS helymeghatározásról

Amikor szabadtéri edzéshez, például futáshoz belép az edzés előkészítés oldalra, az óra automatikusan elkezd a GPS helymeghatározást és értesíteni fogja róla amint az sikerült. Ha kilép az edzés előkészítés oldalról, vagy befejezi az edzést, az óra automatikusan kikapcsolja a GPS helymeghatározást.

A GPS helymeghatározás folyamata legfeljebb 5 percig tart. Ha ennyi idő után sem sikeres a helymeghatározás, akkor az óra szólni fog, ismétlje meg a folyamatot. Ha sikeres helymeghatározás után 10 percen belül nem kezd el az edzést, akkor az óra automatikusan kikapcsolja a helymeghatározást, hogy takarékoskodjon az energiával. Ha újra el szeretné kezdeni az edzést, akkor meg kell ismétlnie a helymeghatározás eljárást.

Tippek helymeghatározáshoz:

A GPS helymeghatározást nyitott, szabadtéri területen kell elvégezni. Kérjük az edzés megkezdése előtt várja meg, hogy befejeződjön a helymeghatározás. Ha tömegben van, akkor a folyamatot felgyorsíthatja ha mellkasához emeli az órát.

Assisted Global Positioning System (AGPS) (Támogatott globális helymeghatározó rendszer):

Az AGPS a GPS műholdak orbitális információját használja arra, hogy segítse az órát a gyorsabb GPS helymeghatározásban.

Ha az óra Bluetooth kapcsolatban áll a telefonjával, akkor az óra aktívan szinkronizálni és frissíteni fogja az AGPS adatot az Amazfit applikációval, minden nap. Ha az óra már hét egymást követő napon át nem szinkronizált az Amazfit applikációval, akkor az AGPS adat lejár és ez hatással lehet a helymeghatározás sebességére.

Medencés úszás

Hasznos kifejezések

Sávhossz: Az úszómedence hossza. Az óra az ön által beállított hosszúság alapján fogja kiszámolni az úszás adatokat.

Ennek megfelelően, ha úszómedencét vált, mindig állítsa be a sávhosszt, hogy az óra pontosan tudja számolni az úszás adatokat.

Kör: Medencés úszás esetén egy ön által beállított sávhossznyi úszás.

Csapás: egy teljes evező mozdulat az órával a karján.

Csapás ráta: a percenkénti csapások száma.

DPS: Rövidítés, amely a csapásonként megtett távolságra vonatkozik.

SWOLF: A SWOLF egy nagyon fontos jelző az úszók számára, amely pontozza és átfogó értékelést ad az úzás sebességéről. A SWOLF, medencés úzás mód esetén = egy kör időtartama (másodpercben) + csapások száma egy körben. Szabadvízi úzás esetén a SWOLF 100 méteres körrel kerül kiszámításra. Minél kisebb a pontszám, annál hatékonyabban úszik.

Csapás felismerés

Az óra úzás módban felismeri a csapásokat és megmutatja a fő csapás módot, amit használ.

Freestyle	Gyorsúzás
Breaststroke	Mellúszás
Backstroke	Hátúszás
Butterfly	Pillangóúzás
Medley	Több, mint egy stílus ismerhető fel az úzás edzés alatt, és a stílusok aránya nem tér el jelentősen.

Az érintőképernyő használata úzás közben



Amikor elkezd úszni az óra kikapcsolja az érintőképernyő funkciókat, hogy megelőzze a képernyő véletlen érintéseit és a víz interferenciáját. Ez idő alatt az órát a gombjaival használhatja. Az óra visszakapcsolja az érintőképernyő funkciókat miután befejezte az úzást.

Edzés rekordok megtekintése

Megtekintés az órán

Úgy léphet be az edzés rekord képernyőre, hogy rákoppint, vagy röviden megnyomja a SELECT (kiválaszt) gombot, ekkor megjelenik az edzések előzmény listája. Egy edzés részleteinek megtekintéséhez koppintson rá arra.

Azokat az edzés rekordokat, amelyek még nincsenek feltöltve az applikációba, kis piros pötty jelöli. Hogy elkerülje az edzés rekordok elvesztését, azt javasoljuk, nyissa meg az applikációt és végezzen szinkronizációt.



Az óra „Workout Activities (edzések)” applikációjában a 20 legutóbbi edzés részleteit nézheti meg.

Megtekintés az Amazfit applikációban

Az Amazfit applikáció edzés oldalán megnézheti az összes, az óráról sikeresen szinkronizált edzés részleteit.

Beltéri futás kalibráció

Ha befejezte a beltéri futást, válassza a „Calibrate and Save (kalibráció és mentés)” lehetőséget a rekordok mentésekor. Ha az óra nagyobb távolságot rögzített, mint 0,5 km, akkor a kalibrált távolság optimalizálni fogja az algoritmust, hogy a jövőbeli rögzítések pontosabbak legyenek.

Ha többszöri kalibrálás után is pontatlanok a távolság rekordok, akkor válassza a „Recalibrate (újra kalibrálás)” opciót.