

# Uživatelská příručka k zařízení Amazfit GTS 4 Mini (zahraniční verze)

## Připojení a párování

Naskenujte telefonem QR kód v příručce nebo na zařízení a stáhněte si a nainstalujte nejnovější verzi aplikace Zepp. Pro co nejlepší výsledek proveďte po zobrazení výzvy aktualizaci aplikace na nejnovější verzi.

**Poznámka:** Operační systém mobilního telefonu musí být Android 7.0 nebo iOS 12.0 nebo novější verze.

### První spárování:

Při prvním spuštění zařízení se na obrazovce zobrazí QR kód umožňující spárování. V telefonu spusťte aplikaci Zepp, přihlaste se do ní a naskenováním QR kódu, který je zobrazen v zařízení, spárujte telefon se zařízením.



### Párování s novým telefonem:

1. Ve starém telefonu spusťte aplikaci a synchronizujte údaje se zařízením.
2. Ve starém mobilním telefonu přejděte na stránku **Profil** > **Amazfit GTS 4 mini** a klepnutím na tlačítko Zrušit párování dole zrušte spárování. Pokud se jedná o iPhone, musíte po zrušení

spárování v aplikaci Zepp zrušit také spárování telefonu a zařízení. Přejděte do nabídky Nastavení > Bluetooth, vyhledejte název Bluetooth odpovídající zařízení a klepněte na tlačítko zcela vpravo od názvu Bluetooth. Po přechodu na stránku klepněte na možnost Ignorovat toto zařízení.

3. Obnovte tovární nastavení zařízení a potom jej spárujte s novým telefonem podle postupu pro první párování.

## Aktualizace systému v hodinkách

Nechte zařízení připojené k telefonu, otevřete aplikaci Zepp a přejděte do nabídky Profil > Amazfit GTS 4 Mini > Aktualizace systému. Zde můžete zobrazit verzi systému nebo provést jeho aktualizaci.

Jakmile zařízení obdrží zprávu o aktualizaci systému, doporučujeme klepnout na Aktualizovat okamžitě.

## Základní obsluha

### Běžné úkony s gesty

| Úkon                                                              | Odpovídající výsledek                                                      |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Klepnutí na obrazovku                                             | Použití funkce, výběr aktuální položky nebo přechod k dalšímu kroku        |
| Stisknutí a podržení ciferníku                                    | Aktivuje výběr ciferníku a nastavení ciferníku                             |
| Zakrytí obrazovky                                                 | Vypne obrazovku                                                            |
| Přejetí prstem zleva doprava                                      | U většiny podstránek vrácení o stránku výš                                 |
| Přejetí prstem po obrazovce nahoru nebo dolů                      | Posouvání obrazovky nebo přepínání stránek                                 |
| Otočení digitální korunkou                                        | Posouvání obrazovky nebo přepínání stránek                                 |
| Stisknutí a podržení horního tlačítka po dobu 5 sekund nebo delší | Zapnutí zařízení, přechod na stránku restartování a vynucené restartování. |

### Centrum ovládání

Přejetím prstem dolů po ciferníku hodinek aktivujete centrum ovládání, odkud získáte přístup k funkcím systému zařízení.

Podporované funkce: Úroveň baterie, Kalendář, Nerušit, Svítlna, Jas, Zámek obrazovky, Težim kina, Najít telefon, Stále zapnutá obrazovka a Nastavení.

## Najít telefon

1. Udržujte zařízení připojené ke svému telefonu.
2. Přejetím prstem shora dolů po ciferníku hodinek přejděte do centra ovládání a klepněte na



možnost Najít telefon. Váš telefon začne vibrovat a vyzvánět.

3. V seznamu aplikací klepněte na Další a potom klepněte na možnost Najít telefon. Váš telefon začne vibrovat a vyzvánět.

## Najít hodinky

Zkontrolujte, že je zařízení propojené s vaším telefonem, spusťte aplikaci Zepp a přejděte na Profil > Amazfit GTS 4 Mini > Najít hodinky. Zařízení začne vibrovat.

# Ciferníky

## Vzhled ciferníků

Některé ciferníky podporují úpravy vzhledu. Pomocí různých vzhledů můžete zobrazit počet kroků, spotřebu kalorií, počasí a další informace a tyto informace upravit podle potřeby.

### Úprava vzhledu ciferníku:

1. Probud'te zařízení a dlouhým stisknutím ciferníku přejděte na stránku výběru ciferníků, kde můžete vybrat jiné ciferníky nebo stávající ciferník upravit.
2. Přejetím prstem doleva nebo doprava zobrazte dostupné náhledy ciferníků. Ve spodní



části ciferníku, který podporuje úpravu vzhledu, se zobrazí tlačítko Upravit.

Klepnutím na toto tlačítko přejdete na stránku umožňující úpravu vzhledu tohoto ciferníku.

3. Vyberte vzhled, který chcete upravit a klepněte na tento vzhled, nebo přejetím prstem nahoru nebo dolů po obrazovce procházejte mezi vzhledy.
4. Až úpravy dokončíte, aktuální ciferník aktivujte.

## Stále zapnutý displej

Pokud bude tato funkce zapnuta, obrazovka bude v pohotovostním režimu stále zobrazovat čas a některé údaje. Tím se však výrazně sníží výdrž baterie.

### Nastavení stále zapnutého displeje:

1. Probud'te zařízení a poté stisknutím bočního tlačítka otevřete seznam aplikací. Poté přejděte do Nastavení > Displej > Stále zapnutý displej.
2. Vyberte styl ciferníku a zapněte funkci Stále zapnutý displej.

## Přidání ciferníků

Ve výchozím nastavení zařízení nabízí několik ciferníků. Z aplikace Zepp můžete přejít do obchodu a synchronizovat do zařízení ciferníky z internetu, nebo můžete pomocí aplikace Zepp nastavit jako vlastní obrázek ciferníku některý obrázek ze svého telefonu.

### Přidání online ciferníků:

1. Zkontrolujte, že je zařízení propojené s vaším telefonem, spusťte aplikaci Zepp a přejděte na Profil > Amazfit GTS 4 Mini > Ciferníky.

2. Vyberte jeden nebo více ciferníků, které se vám líbí, a poté je synchronizujte do zařízení. Získáte tak více možností.

#### **Přidání vlastních ciferníků:**

Zkontrolujte, že je zařízení propojené s vaším telefonem, spusťte aplikaci Zepp, přejděte na Profil > Amazfit GTS 4 Mini > Ciferníky > Vlastní pozadí a klepnutím na vámi upřednostňovaný styl a výběrem fotografie z aplikace Alba vašeho telefonu nebo pořízením fotografie pomocí fotoaparátu telefonu změníte pozadí.

## **Změna ciferníků**

1. Probud'te zařízení a dlouhým stisknutím ciferníku přejděte na stránku výběru ciferníku.
2. Přejetím prstem doleva nebo doprava zobrazíte náhledy ciferníků, které lze ve vašich hodinkách použít, a to včetně integrovaných ciferníků a ciferníků synchronizovaných z internetu.
3. Klepněte na požadovaný ciferník, kterým chcete nahradit aktuální ciferník.

## **Odstranění ciferníků**

Když v zařízení dochází volné místo, budete muset některé ciferníky odstranit, a uvolnit tak místo pro nové (ponechte minimálně jeden ciferník).

1. Probud'te zařízení a dlouhým stisknutím ciferníku přejděte na stránku výběru ciferníku.
2. Přejetím prstem nahoru nebo dolů zobrazte náhledy ciferníků, které lze ve vašich hodinkách použít, včetně integrovaných ciferníků, ciferníků synchronizovaných z internetu a vašich vlastních ciferníků.
3. Stiskněte dlouze ciferník, který chcete odstranit. Pokud lze ciferník odstranit, zobrazí se

tlačítko Odstranit 

## **Body stavů**

Bod stavu se zobrazuje v horní části ciferníku hodinek a označuje funkce, které jsou v zařízení aktuálně zapnuté, například režim Divadlo zapnutý v zařízení nebo aplikaci Odpočet spuštěnou na pozadí.

Podporované stavy displeje:

- Slabá baterie
- Režim nerušit
- Režim kino
- Stopky (klepnutím na bod stavu přejdete do aplikace)
- Odpočet (klepnutím na bod stavu přejdete do aplikace)
- Ve cvičeních (klepnutím na bod stavu přejdete do aplikace)
- Nabíjení

## **Oznámení a připomínky**

### **Upozornění aplikací**

Chcete-li dostávat do zařízení upozornění aplikací z telefonu, musí být zařízení s telefonem propojeno. Přejetím prstem zleva doprava na stránce ciferníku přejdete do Centra oznámení a zobrazíte posledních 20 oznámení. V dolní části je tlačítko Vymazat oznámení.

### **Smazání všech oznámení:**

V dolní části seznamu oznámení je tlačítko Vymazat [ikona]. Klepnutím na ni vymažete všechna oznámení.

Nebo se oznámení automaticky smažou po restartu hodinek.

### **Smazání jednoho oznámení:**

Po odeslání oznámení nebo po otevření určitého oznámení v seznamu oznámení můžete oznámení odstranit stisknutím tlačítka odstranění dole.

### **Nastavení způsobu:**

Zkontrolujte, že je zařízení propojené s vaším telefonem, spusťte aplikaci Zepp, přejděte na Profil > Amazfit GTS 4 Mini > Upozornění aplikací a dle potřeby aktivujte upozornění aplikací.

Poznámka:

- Chcete-li tuto funkci zapnout v telefonu se systémem Android, je nutné přidat aplikaci Zepp do seznamu povolených aplikací nebo do seznamu automaticky spouštěných aplikací na pozadí, aby byla aplikace v telefonu vždy spuštěna. Pokud dojde k vypnutí aplikace Zepp na pozadí telefonu, zařízení se od telefonu odpojí a nebudete moci přijímat upozornění aplikací na zařízení.
- V systému iOS je omezený počet aplikací, které lze nastavit v Upozornění a upomínky hned po aktivaci zařízení. Jakmile telefon obdrží zprávy oznámení z více aplikací, v části Upozornění a upomínky aplikace Zepp se zobrazí více aplikací.

## **Upozornění na příchozí hovory**

Chcete-li tuto funkci povolit, otevřete aplikaci Zepp a přejděte na Profil > Amazfit GTS 4 Mini > Nastavení aplikace > Telefon > Příchozí hovor. Jakmile bude funkce povolena a zařízení bude propojené s telefonem, zařízení zobrazí výzvu, když na telefon přichází hovor, a vy jej můžete na zařízení ignorovat nebo zavěsit.

# **Karty zástupců**

## **Karty zástupců**

Přejetím prstu doprava na ciferníku přejdete na stránku Karty zástupců, která umožňuje snadné použití a zobrazení různých funkcí a informací:

Často používané karty funkcí, například poslední událost, příští budík nebo poslední údaje tepové frekvence můžete pro pohodlnější přístup přidat do widgetu.

Můžete také spustit aplikaci Zepp a přejít na Profil > Amazfit GTS 4 Mini > Karty zástupců, kde můžete nastavit zobrazený obsah a pořadí zobrazení karet zástupců.

## **Aplikace s rychlým přístupem**

Pro rychlý přístup k aplikacím přejeďte prstem zprava doleva. Aplikace s rychlým přístupem umožňují pohodlný přístup k funkcím zařízení. Do aplikací s rychlým přístupem můžete také přidat často používané aplikace a funkce.

### **Změna aplikací s rychlým přístupem:**

1. Probudte zařízení a poté stisknutím bočního tlačítka otevřete seznam aplikací. Přejděte do Nastavení > Předvolby > Widget a přejetím prstem po obrazovce nahoru nebo dolů zobrazte aplikace, které lze nastavit jako aplikace s rychlým přístupem.
2. Pokud dosáhnete horního limitu aktuálních aplikací, odstraňte nepotřebné aplikace a přidejte ty, které potřebujete.

## Stiskněte tlačítka rychlého spuštění

Dlouhým stisknutím bočního tlačítka aplikaci rychle otevřete. Můžete také přejít na **Nastavení > Předvolby > Dlouhé stisknutí bočního tlačítka** a provést změnu **rychlého spuštění** na aplikaci, kterou často používáte.

## Cvičení

### Režimy cvičení

Zařízení podporuje více než 120 režimů cvičení, například běh a chůze, cyklistika, plavání, venkovní cvičení, cvičení uvnitř, tanec, bojové sporty, cvičení s míčem, vodní sporty, zimní sporty, volnočasové sporty, deskové a karetní hry a další.

### Seznam cvičení

1. Klepnutím na Cvičení přejděte na seznam cvičení.
2. V seznamu cvičení klepněte na cvičení, které chcete zahájit.
3. Chcete-li zobrazit všechny režimy cvičení a některé zahájit, klepněte na možnost Další cvičení.

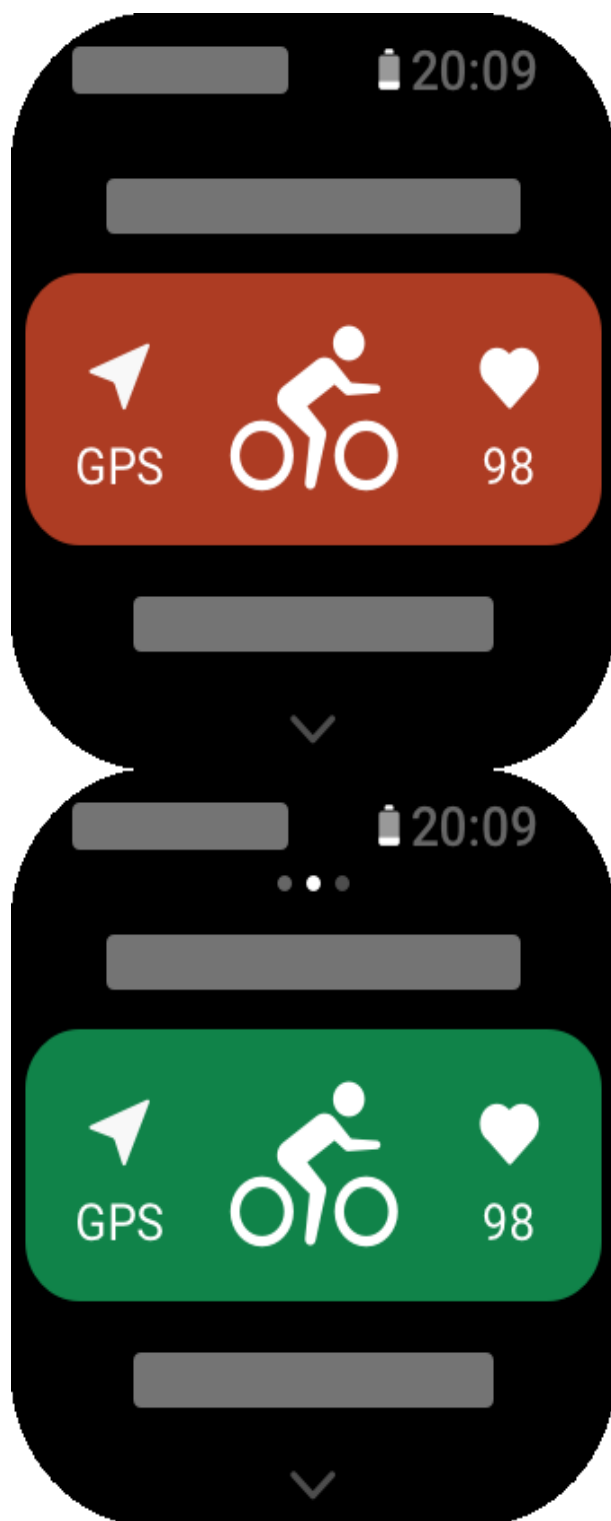
### Výběr cvičení

V seznamu cvičení přejetím prstem nahoru nebo dolů po obrazovce vyberte cvičení, které chcete spustit, a potom klepnutím na vybrané cvičení přejděte na stránku přípravy příslušného cvičení.

### Zahájení cvičení

Po otevření stránky přípravy cvičení zařízení automaticky vyhledá signál GPS pro cvičení, která vyžadují určování polohy. Červený stavový řádek signalizuje, že hodinky hledají signál, a zelený stavový řádek signalizuje, že signál byl nalezen. Doporučujeme, abyste na zelený stavový řádek pro zahájení cvičení klepli až po úspěšném určení polohy pomocí GPS, protože se může zlepšit přesnost výpočtu údajů o cvičení.

Cvičení, která určování polohy nevyžadují, můžete spustit přímo klepnutím na zelenou stavovou lištu na stránce přípravy cvičení.



Úkony cvičení

**Otáčení stránek během cvičení**

Během cvičení můžete přejetím prstem po obrazovce nahoru nebo dolů otáčet stránky. Přejetím prstem doleva nebo doprava otáčejte stránky doleva nebo doprava. Na levé straně stránky s údaji o cvičení je stránka úkonů cvičení, kde můžete cvičení pozastavit nebo ukončit. Na pravé straně stránky s údaji o cvičení můžete ovládat přehrávání hudby v mobilním telefonu.

### Stav uzamčení obrazovky cvičení

Po aktivaci automatického zámku obrazovky se obrazovka během cvičení / v režimu AOD /



po vypršení časového limitu obrazovky vypne a na stavovém řádku se zobrazí ikona . V takovém případě nebude možné pracovat s dotykovou obrazovkou. Před provedením jakéhokoli úkonu musíte stisknutím tlačítka odemknout dotykovou obrazovku nebo můžete přímo stisknout tlačítko pro provádění cvičení.

Při plavání je dotyková obrazovka během cvičení trvale vypnutá a lze ji použít až po stisknutí tlačítka pro odemčení obrazovky.

### Stránka úkonů cvičení

#### 1. Pozastavit/obnovit

Klepnutím zobrazíte stránku pozastavení/obnovení cvičení.

#### 2. Konec

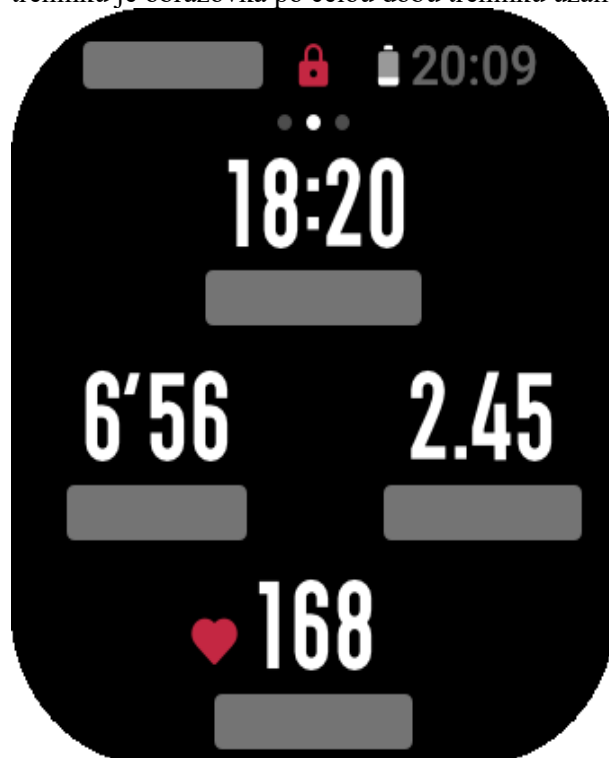
Dlouhým stisknutím tlačítka Ukončit se ukončí aktuální cvičení a uloží data.

#### 3. Pokračovat později

Stisknutím tlačítka uložíte aktuální cvičení a vrátíte se na ciferník. Do cvičení se vrátíte návratem do aplikace Cvičení.

#### 4. Automatický zámek obrazovky

Po zapnutí automatického zámku obrazovky se obrazovka uzamkne poté, co během cvičení uplyne nastavená doba trvání zapnutí obrazovky. Interakce s dotykovou obrazovkou je deaktivována, ale můžete ji odemknout podle pokynů na obrazovce (během plaveckého tréninku je obrazovka po celou dobu tréninku uzamčena).



### Nastavení cvičení

Na stránce přípravy na cvičení můžete přejetím nahoru přejít na stránku nastavení cvičení, kde lze nastavit aktuální režim cvičení. Související parametry se liší v závislosti na režimu cvičení.

## Asistent cvičení

Asistent cvičení vám poskytuje pomocné nástroje pro vaše cvičení, včetně cílů cvičení, upozornění cvičení, automatických kol, automatického pozastavení, asistenta kadence a virtuálního vodiče. Pomocné funkce poskytované asistentem cvičení se liší podle typu cvičení.

### Cíle cvičení

Můžete si stanovit cíle cvičení, např. trvání, vzdálenost, spotřebu kalorií apod. Zařízení během cvičení zobrazuje pokrok při plnění aktuálního cíle cvičení v reálném čase. Po dosažení nastaveného cíle cvičení se zobrazí zpráva. Cíle cvičení se liší podle typu cvičení.

### Upozornění cvičení

V tomto nastavení můžete nastavit různá připomenutí podle svých potřeb, například připomenutí vzdálenosti, připomenutí srdečního tepu atd. Upozornění na cvičení se liší podle daného cvičení.

#### 1. Upozornění na vzdálenost

Zařízení zavibruje a zobrazí trvání každého dokončeného kilometru/míle během cvičení. V nabídce Režim cvičení > Nastavení cvičení > Upozornění cvičení > Vzdálenost můžete nastavit cílovou vzdálenost a funkci samotnou povolit nebo zakázat.

#### 2. Upozornění na bezpečný srdeční tep

Pokud zařízení během cvičení detekuje, že váš srdeční tep překročil bezpečnou hodnotu tepové frekvence, kterou jste nastavili, zavibruje a zobrazí na obrazovce zprávu. V takovém případě je třeba zpomalit nebo se zastavit.

V nabídce Režim cvičení > Nastavení cvičení > Upozornění cvičení > Bezpečný srdeční tep můžete nastavit hodnotu bezpečného srdečního tepu a funkci samotnou povolit nebo zakázat.

#### 3. Upozornění na rozsah tepové frekvence

Pokud zařízení během cvičení detekuje, že váš srdeční tep nespadá do nakonfigurovaného pásma srdečního tepu, zavibruje a zobrazí na obrazovce zprávu. V takovém případě je třeba zrychlit nebo zpomalit, abyste zajistili, že váš srdeční tep bude v rámci nakonfigurovaného pásma.

V nabídce Režim cvičení > Nastavení cvičení > Upozornění cvičení > Zóna srdečního tepu můžete vybrat zónu srdečního tepu a funkci samotnou povolit nebo zakázat.

#### 4. Upozornění na tempo

Můžete nastavit minimální hodnotu tempa. Pokud vaše tempo překročí přednastavenou hodnotu, zařízení zavibruje a zobrazí zprávu.

Přejděte do nabídky Režim cvičení > Nastavení cvičení > Upozornění cvičení > Tempo, nastavte tempo a tuto funkci povolte nebo zakažte.

Zařízení podporuje také upozornění pro následující: počet kol, rychlost, frekvence záběrů, kadence apod.

### Virtuální vodič

Po nastavení hodnoty tempa virtuálního krokoměru lze během cvičení zobrazit aktuální tempo, vzdálenost vedoucí/zaostávající za virtuálním krokoměrem a vaši pozici vůči virtuálnímu krokoměru.

Přejděte na Venkovní běh / Běžecský pás > Nastavení cvičení > Virtuální vodič, nastavte tempo virtuálního vodiče a funkci povolte nebo zakažte.

### Automatické pozastavení

Aktivujte nebo deaktivujte automatické pozastavení. Je-li funkce aktivní, cvičení se automaticky pozastaví, když bude rychlost cvičení 0. Když rychlost vzroste na určitou prahovou hodnotu, cvičení se obnoví. Cvičení můžete také obnovit během pozastavení.

### Automatické kolo

Tato funkce je k dispozici pouze pro některá cvičení. V nastaveních cvičení můžete nastavit automatickou vzdálenost kola a hodinky spustí automatické kolo a upozorní vás pokaždé, když během cvičení dosáhnete nastavenou vzdálenost. Hodinky také zaznamenávají podrobnosti o cvičení každého kola. Po dokončení cvičení můžete zobrazit podrobnosti o různých kolech.

Chcete-li nastavit vzdálenost automatického kola, přejděte na Režim cvičení > Asistent cvičení > Automatické kolo. Manuální kola nevyžadují žádné nastavení.

## Více

### Upravit položky dat

Položky dat můžete upravit během cvičení, včetně formátu stránky dat, obsahu položky dat, přidání a odstranění datových stránek a tabulek cvičení.

Volitelné hodnoty formátu stránky dat obsahují 1, 2, 3, 4, 5 nebo 6 položek dat na stránku. Je podporováno více než 150 datových položek cvičení (konkrétní podporovaná data se liší podle cvičení).

Je podporováno více než 8 typů tabulek cvičení v reálném čase, včetně tempa a rychlosti. Lze přidat až 5 stránek dat / tabulek cvičení.

### Strana zápěstí

U některých cvičení, např. u veslovacích trenažérů, musíte mít zařízení nasazené na ruce. Data cvičení jsou přesnější, pokud máte zařízení nasazené na předem stanovené straně.

### Délka plaveckého bazénu

Týká se délky drah ve vašem plaveckém bazénu. Zařízení počítá data plavání na základě nastavené délky dráhy.

Nastavte odpovídající délku dráhy pro každý bazén, aby zařízení mohlo přesně vyhodnotit vaše data z plavání.

### Překalibrovat

V režimu cvičení na běžeckém pásu musíte po každém cvičení provést kalibraci podle skutečné vzdálenosti. Kalibrace pomocí vzdálenosti větší než 0,5 km umožňuje, aby hodinky zjistily, jaké máte při běhu zvyky. Po několika kalibracích bude zařízení vzdálenost zaznamenávat čím dál přesněji. Pokud i po několika kalibracích dochází k významné odchylce od skutečné vzdálenosti, můžete zařízení znovu kalibrovat pomocí nabídky Seznam aplikací > Cvičení > Běžecký pás > Nastavení > Překalibrovat.

## Speciální režimy cvičení – plavání

### Pojmy cvičení

- Délka: délka dráhy v režimu plavání v bazénu.
- Tempo: kompletní plavecké tempo, když máte zařízení na sobě.
- Frekvence záběrů: počet záběrů za minutu.
- DPS: vzdálenost uplavaná na jeden kompletní záběr.
- SWOLF: je pro plavce důležitý ukazatel, který pomocí skóre komplexně hodnotí vaši rychlost plavání. SWOLF v režimu plavání v bazénu = Trvání jednoho kola (v sekundách) + Počet temp v jednom kole. V režimu plavání v otevřené vodě se SWOLF vypočítává pomocí vzdálenosti kola 100 metrů. Nižší skóre SWOLF značí vyšší efektivitu plavání.

### Rozpoznávání stylu

Zařízení rozpoznává plavecké styly v režimech plavání a zobrazuje hlavní používaný plavecký styl.

| Typ záběru | Definice                                                                 |
|------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Volný styl | Volný styl                                                               |
| Prsa       | Prsa                                                                     |
| Znak       | Znak                                                                     |
| Motýlek    | Motýlek                                                                  |
| Kombinace  | Při plavání se používá více než jeden styl, každý styl v podobném poměru |

Dotyková obrazovka během plavání

Aby nedocházelo k náhodné aktivaci dotykové obrazovky kapičkami vody, je při plavání zámek obrazovky ve výchozím nastavení automaticky aktivován. Pokud během cvičení potřebujete dotykovou obrazovku odemknout, stiskněte boční tlačítko hodinek.

## Určování polohy GPS pro cvičení

Pokud zvolíte možnost Venkovní sporty, počkejte, až se na obrazovce přípravy cvičení zobrazí signál GPS. Klepnutím na zelenou stavovou lištu začnete s cvičením. Tím umožníte hodinkám zaznamenávat kompletní údaje o cvičení a předcházet nepřesnosti údajů z důvodu ztráty sledování cvičení.

Průvodce určením polohy:

1. Pokud se po výběru typu cvičení zobrazí výzva k aktualizaci asistovaného GPS (AGPS), spusťte na svém telefonu aplikaci Zepp a připojte ji k hodinkám, aby se aktualizovala AGPS. Potom zvolte cvičení znovu. Tím se zkrátí čas strávený hledáním signálu a nedochází k chybám.
2. Během určování polohy ikona signálu GPS nepřetržitě bliká. Otevřený prostor vám nabídne rychlejší určování polohy a lepší signál GPS, protože okolní budovy mohou signál blokovat a oslabit, prodloužit tak dobu určování polohy nebo dokonce způsobit chybu při určení polohy.
3. Po úspěšném získání polohy se červená stavová lišta změní na zelenou. Ikona signálu GPS zobrazuje aktuální sílu signálu GPS.

AGPS je určitým typem údajů o družicích GPS, které pomáhají hodinkám urychlit proces určování polohy GPS.

## Automatická identifikace cvičení

Automaticky rozpoznat lze 7 cvičení, jmenovitě Rychlá chůze, Vnitřní chůze, Venkovní běh, Běžecský pás, Venkovní cyklistika, Eliptický trenažér a Veslovací trenažér.

Automatické rozpoznání cvičení je proces, kdy hodinky automaticky určí typ cvičení a zaznamenají jedno cvičení poté, co jsou splněny související charakteristiky cvičení a cvičení pokračuje po určitou dobu.

Toto můžete nastavit v Nastavení > Cvičení > Detekce cvičení.

- Typ: Jakmile zvolíte typ cvičení, je pro dané cvičení povolena funkce automatického rozpoznání.
- Citlivost: Vyšší citlivost znamená kratší dobu rozpoznání. Je-li citlivost nízká, rozpoznání bude trvat déle. Nastavte podle potřeby.

\* Nepřetržité monitorování stavu cvičení výrazně sníží výdrž baterie. Když není vybráno žádné cvičení, funkce rozpoznání cvičení není povolena. Pokud zařízení zaznamenaná probíhající cvičení, některá data není možné synchronizovat s aplikací.

## Historie cvičení

Po ukončení cvičení se záznam o cvičení automaticky uloží do aplikace Historie cvičení. Když cvičení ukončíte a doba cvičení je příliš krátká, zařízení se vás zeptá, zda chcete cvičení uložit. Vzhledem k omezenému úložnému prostoru se co nejdříve po ukončení cvičení doporučuje synchronizovat údaje o cvičení s aplikací Zepp, jinak může dojít k přepsání údajů o cvičení.

### Historie cvičení v zařízení

Historie cvičení obsahuje data cvičení, trasu cvičení (u cvičení, která podporují GPS), data o kole/sadě, dokončení cíle cvičení a další informace.

Když cvičení skončí, obrazovka okamžitě přeskóčí na stránku detailů historie cvičení nebo si detaily z historie posledních cvičení můžete zobrazit v aplikaci Historie cvičení. Hodinky mohou uložit až 20 záznamů posledních cvičení.

Osobní rekord

Budou se ukládat osobní rekordy určitých typů cvičení včetně nejdelší vzdálenosti, nejdelší doby cvičení atd.

### Historie cvičení v hodinkách

Historie cvičení v aplikaci ukazuje širší rozsah dat cvičení. Dynamická trasa a funkce sdílení jsou také podporovány.



Otevřete aplikaci Zepp, klepněte na  v pravém horním rohu domovské stránky a přejděte do historie cvičení.

### Fyzické ukazatele cvičení

Zařízení poskytuje různé fyzické ukazatele cvičení. Jako referenci pro své cvičení můžete použít hodnotící skóre. Tyto ukazatele lze zobrazit v záznamech cvičení nebo v aplikaci Stav cvičení, včetně aktuální tréninkové zátěže, plné doby regenerace, max. VO<sub>2</sub> a efektu tréninku. Detailní popis aktuální tréninkové zátěže, plné doby regenerace a VO<sub>2</sub> Max najdete v aplikaci Stav cvičení.

#### TE

Účinek tréninku (TE) je indikátor měřící účinek cvičení na zlepšení aerobní kapacity. Cvičíte-li s nasazeným zařízením, skóre účinku tréninku začne na 0,0 a v průběhu cvičení se zvyšuje. Skóre účinku tréninku se pohybuje od 0,0 do 5,0, přičemž různá hodnota značí různé účinky. Vyšší skóre účinku tréninku značí vyšší intenzitu cvičení. Znamená to vyšší tělesnou zátěž, ale lepší účinek tréninku. Jakmile ale skóre účinku tréninku dosáhne hodnoty 5,0, měli byste zvážit, zda tělesná zátěž není příliš vysoká.

| Skóre aerobního TE | Účinek na zlepšení aerobní kapacity                                                       |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0,0–0,9            | Toto cvičení nemá žádný účinek na zlepšení aerobní kapacity.                              |
| 1,0–1,9            | Toto cvičení pomáhá zlepšovat vytrvalost a je ideální pro regenerační trénink po cvičení. |
| 2,0–2,9            | Toto cvičení pomáhá udržovat aerobní kapacitu.                                            |
| 3,0–3,9            | Toto cvičení výrazně pomáhá zlepšovat aerobní kapacitu.                                   |
| 4,0–4,9            | Toto cvičení výrazně zlepšuje schopnosti srdce a plic a aerobní kapacitu.                 |
| 5,0                | Pro nesportovce je vyžadována regenerace po cvičení.                                      |

| Skóre anaerobního TE | Účinek na zlepšení anaerobní kapacity                          |
|----------------------|----------------------------------------------------------------|
| 0,0–0,9              | Toto cvičení nemá žádný účinek na zlepšení anaerobní kapacity. |
| 1,0–1,9              | Toto cvičení má mírný účinek na zlepšení anaerobní kapacity.   |
| 2,0–2,9              | Toto cvičení pomáhá udržovat anaerobní kapacitu.               |
| 3,0–3,9              | Toto cvičení výrazně pomáhá zlepšovat anaerobní kapacitu.      |
| 4,0–4,9              | Toto cvičení má výrazný účinek na zlepšení anaerobní kapacity. |
| 5,0                  | Pro nesportovce je vyžadována regenerace po cvičení.           |

Skóre účinku tréninku je vyhodnoceno na základě vašeho profilu a také tepové frekvence a rychlosti během cvičení. Nízké skóre účinku tréninku neznamena problém během cvičení, ale znamená, že cvičení je příliš snadné a nemá významný vliv na zlepšení aerobní kapacity (například nízké skóre účinku tréninku za 1 hodinu rekreačního běhu).

#### **Jak získat tato data:**

Jakmile skončí cvičení, u kterého se sledovala srdeční frekvence, zařízení zobrazí skóre účinku tréninku daného cvičení a nabídne relevantní komentáře nebo návrhy. Skóre účinku tréninku každého záznamu cvičení si můžete také prohlédnout kdykoli později.

## **Stav cvičení**

Stav cvičení zahrnuje tréninkovou zátěž, plnou dobu regenerace a VO<sub>2</sub> Max. Zařízení tyto ukazatele vypočítává na základě údajů o vaší osobě a dat shromážděných během cvičení. Jak zařízení nosíte a data se po určitou dobu shromažďují, získáme lepší přehled o vaší fyzické kondici a údaje o cvičení a přesnost vyhodnocování se bude postupně zvyšovat.

#### **Maximální příjem kyslíku (VO<sub>2</sub> Max)**

VO<sub>2</sub> Max označuje množství kyslíku, které tělo spotřebuje během cvičení o maximální intenzitě; jedná se o důležitý ukazatel aerobní kapacity těla. Vysoká úroveň VO<sub>2</sub> Max je nezbytným předpokladem pro vysokou aerobní kapacitu a představuje jeden z nejdůležitějších referenčních ukazatelů pro výkonnostní sportovce.

VO<sub>2</sub> Max je relativně individuální ukazatel, který má různé referenční hodnoty pro uživatele obou pohlaví a různých věkových skupin. Zařízení vaši sportovní výkonnost hodnotí na základě vašeho profilu, tepové frekvence a rychlosti během cvičení. VO<sub>2</sub> Max se také mění společně s vaší sportovní výkonností. Všichni však mají hodnotu VO<sub>2</sub> Max, která se liší podle individuální tělesné kondice.

Hodnoty VO<sub>2</sub> Max odpovídají sedmi úrovním sportovních schopností: začátečník, základní, obvyčejný, střední, dobrý, výborný a vynikající.

Jak získat tato data:

1. Správně zadejte svůj profil do aplikace.
2. S nasazeným zařízením běhejte venku alespoň 10 minut a dbejte na to, aby váš srdeční tep dosahoval 75 % vašeho maximálního srdečního tepu.

Jak data zobrazit:

Svou aktuální hodnotu VO<sub>2</sub> Max si můžete prohlédnout v aplikaci stav cvičení v hodinkách. V aplikaci si také můžete prohlédnout historii a trendy kolísání hodnoty VO<sub>2</sub> Max.

#### **Tréninková zátěž**

Skóre tréninkové zátěže se vypočítává na základě nadměrné spotřeby kyslíku po cvičení (EPOC). Vyšší skóre naznačuje delší dobu cvičení a vyšší intenzitu cvičení. Skóre tréninkové

zátěže se vypočte jako celková zátěž vašeho cvičení za posledních 7 dní, což představuje zátěž vašeho těla při všech posledních cvičeních.

Existují tři rozsahy tréninkové zátěže: nízká, střední a vysoká.

Pokud je tréninková zátěž nízká, příliš to nepomůže zlepšit vaši sportovní výkonnost. Pokud je ovšem tréninková zátěž relativně nebo příliš vysoká, můžete se cítit příliš unaveni, což nepřispívá k účinnému vylepšování vaší výkonnosti a může to vyvolat rizika zranění. Chcete-li průběžně zlepšovat svoji sportovní výkonnost v rozsahu tolerance, doporučujeme udržovat skóre tréninkové zátěže ve středním rozsahu.

Střední rozsah skóre tréninkové zátěže závisí na posledních a dlouhodobých údajích o cvičení a v průběhu používání se bude neustále zpřesňovat.

Jak získat tato data:

Tréninkovou zátěž aktuálního cvičení můžete získat ihned poté, co po aktivaci režimu cvičení v zařízení dosáhnete minimální úrovně tréninkové zátěže. Tréninkovou zátěž za posledních 7 dní si můžete prohlédnout v aplikaci stavu cvičení v zařízení.

Jak data zobrazit:

Tréninkovou zátěž lze zobrazit v aplikaci stavu cvičení v zařízení. V aplikaci se můžete rovněž podívat na trendy změn tréninkové zátěže.

### Celková doba regenerace

Celková doba regenerace je doporučená doba pro kompletní regeneraci těla. Po každém cvičení budou na základě srdečního tepu posledního cvičení nabídnuty návrhy na regeneraci, které vám pomohou lépe se zotavit a adekvátně si naplánovat cvičení tak, abyste předešli zranění.

| Doba úplného zotavení | Návrhy cvičení                                                                                                                                                         |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0–18 hodin            | Plně nebo téměř plně jste se zotavili a můžete začít s mírně intenzivním tréninkem.                                                                                    |
| 19–35 hodin           | Můžete trénovat jako obvykle a jste připraveni opět posílit fyzický trénink.                                                                                           |
| 36–53 hodin           | Náležité snížení intenzity vašeho tréninku vám umožní získat výhody z vašeho posledního tréninku a měli byste provádět regenerační cvičení pro uvolnění fyzické únavy. |
| 54–96 hodin           | Správný odpočinek vám umožní těžit z posledního vysoce intenzivního tréninku.                                                                                          |

## Aktivity a zdraví

### Měření jedním klepnutím

Toto zařízení podporuje monitorování srdečního tepu, krevního kyslíku a stresu. Pomocí funkce měření jedním klepnutím si můžete rychle zkontrolovat stav různých zdravotních ukazatelů. Data měření budou uložena pod datovými záznamy jednotlivých funkcí.

Probudte hodinky, stisknutím bočního tlačítka na ciferníku přejděte do seznamu aplikací, přejetím nahoru nebo dolů vyberte a otevřete aplikaci Měření jedním klepnutím. Klepnutím



na měření spusťte. Nastavení aplikace měření jedním klepnutím jako aplikace

s rychlým přístupem umožňuje snadno provádět měření jedním klepnutím.

## Spánek

Kvalita spánku má významný dopad na lidské zdraví.

Při spaní s hodinkami na ruce se automaticky zaznamenávají vaše údaje o spánku. Hodinky mohou zaznamenávat noční spánek i zdřímnutí během dne. Čas spánku, který spadá do intervalu 00:00 až 08:00, bude zaznamenán jako noční spánek, a spánek, ke kterému dojde v čase nad 60 minut od nočního spánku, bude zaznamenán jako zdřímnutí. Spánek kratší než 20 minut nebude zaznamenán.

Probud'te hodinky, stisknutím bočního tlačítka na ciferníku přejděte do seznamu aplikací, přejetím nahoru nebo dolů vyberte a otevřete aplikaci Spánek. V aplikaci Spánek na hodinkách můžete sledovat dobu spánku, fáze spánku, spánkové skóre a další informace. Zdřímnutí a jiné další informace lze prohlížet po synchronizaci aplikace. Nastavení aplikace Spánek jako aplikace s rychlým přístupem umožňuje snadno zobrazit stav spánku za předchozí noc.

Když jsou telefon a zařízení propojené, lze následující nastavení spánku zobrazit také v aplikaci Zepp z nabídky Profil > Amazfit GTS 4 Mini > Sledování zdraví.

### Asistované monitorování spánku

Otevřete aplikaci spánek, přejděte prstem dolů na poslední stránku a přejděte do nastavení spánku, kde aktivujte asistované sledování spánku. Pokud systém detekuje, že zařízení nosíte během spánku, automaticky zaznamená více informací o spánku, např. REM fáze spánku.

### Sledování kvality dýchání ve spánku

Otevřete aplikaci Spánek, přejděte prstem dolů na poslední stránku a přejděte do nastavení spánku, kde aktivujte kvalitu dýchání ve spánku. Pokud systém detekuje, že zařízení nosíte během spánku, bude automaticky sledovat kvalitu dýchání ve spánku, aby vám pomohlo lépe pochopit stav vašeho spánku.

## PAI

PAI se používá k měření fyziologické aktivity člověka a odráží jeho celkový fyzický stav. Vypočítává se ze srdečního tepu člověka, intenzity denních činností a fyziologických údajů. Probud'te hodinky, stisknutím bočního tlačítka na ciferníku přejděte do seznamu aplikací, přejetím nahoru nebo dolů vyberte a otevřete aplikaci PAI. V aplikaci PAI v zařízení si můžete zobrazit informace, jako je skóre PAI za posledních sedm dní a dnešní skóre PAI. Další informace lze prohlížet po synchronizaci dat do aplikace. Nastavení aplikace PAI jako aplikace s rychlým přístupem umožňuje snadno zobrazit vaše skóre PAI.

Udržováním určité intenzity denní aktivity nebo cvičení můžete získat hodnotu PAI. Podle výsledků průzkumu HUNT Fitness Study\* pomáhá udržování hodnoty PAI nad 100 snížit riziko úmrtí na kardiovaskulární chorobu a prodloužit délku života. Chcete-li získat další

informace, otevřete aplikaci Zepp a přejděte na  > PAI > PAI Q&A.

\* HUNT Fitness Study je dílčím projektem studie HUNT, kterou vede profesor Ulrik Wisloff na Lékařské fakultě Norské univerzity vědy a technologie. Trvala více než 35 let a zahrnovala více než 230 000 účastníků.

## Srdeční tep

Srdeční tep je důležitým ukazatelem fyzického stavu. Časté měření srdečního tepu pomáhá zachytit více změn v srdečním tepu. Stává se tak ukazatelem zdravého životního stylu. Aby byla zajištěna přesnost měření, je potřeba nosit zařízení dle pokynů. Kromě toho dávejte pozor, aby bylo místo, kde se zařízení dotýká vaší pokožky, čisté a nenanášejte sem opalovací krém.

Probud'te zařízení, stisknutím bočního tlačítka na ciferníku přejděte do seznamu aplikací, přejetím nahoru nebo dolů vyberte a otevřete aplikaci Srdeční tep. V aplikaci Srdeční tep v zařízení si můžete prohlédnout poslední změřenou hodnotu srdečního tepu, denní křivku srdečního tepu, klidový srdeční tep, rozložení srdečního tepu a další informace. Další informace lze prohlížet po synchronizaci dat do aplikace. Nastavení aplikace Srdeční tep jako aplikace s rychlým přístupem vám umožní snadno měřit srdeční tep.

Když jsou telefon a zařízení propojené, lze následující nastavení srdečního tepu zobrazit také v aplikaci Zepp z nabídky Profil > Amazfit GTS 4 Mini > Sledování zdraví.

### Manuální měření srdečního tepu

Probud'te zařízení, stisknutím bočního tlačítka na stránce ciferníku přejděte do seznamu aplikací, přejetím nahoru nebo dolů vyberte a otevřete aplikaci Srdeční tep a potom klepnutím



na manuálně změřte svůj srdeční tep.

### Automatické monitorování srdečního tepu

1. Otevřete aplikaci Srdeční tep, přejeďte prstem nahoru na poslední stránku, přejděte do Nastavení > Automatické monitorování srdečního tepu a upravte frekvenci sledování. Zařízení bude automaticky po celý den měřit váš srdeční tep podle zadané frekvence měření a bude zaznamenávat změny srdečního tepu v průběhu dne.

2. Změny srdečního tepu jsou intenzivnější při cvičení. Povolte funkci detekce aktivity, aby mohlo zařízení automaticky při aktivitě zvýšit frekvenci měření a mohlo tak zaznamenat více změn srdečního tepu.

### Upozornění na tepovou frekvenci

V klidovém stavu (s výjimkou spánku) vás zařízení upozorní, pokud váš srdeční tep na 10 minut vzroste nad nebo klesne pod daný limit.

3. Pokud je frekvence automatického sledování srdečního tepu nastavena na 1 minutu, lze aktivovat funkci upozornění na srdeční tep.

4. V nastaveních pro upozornění na vysoký a nízký srdeční tep lze hodnotu upozornění upravit nebo lze upozornění deaktivovat.

## Krevní kyslík

Krevní kyslík je důležitým fyziologickým ukazatelem dýchání a oběhu krve.

Probud'te zařízení, stisknutím bočního tlačítka na stránce ciferníku přejděte do seznamu aplikací, přejetím nahoru nebo dolů vyberte a otevřete aplikaci Krevní kyslík. V aplikaci Krevní kyslík v zařízení si můžete prohlédnout poslední naměřené hodnoty krevního kyslíku. Další informace lze prohlížet po synchronizaci dat do aplikace. Nastavení aplikace Krevní kyslík jako aplikace s rychlým přístupem umožňuje snadno sledovat hladinu kyslíku v krvi. Když jsou telefon a zařízení propojené, lze následující nastavení krevního kyslíku zobrazit také v aplikaci Zepp z nabídky Profil > Amazfit GTS 4 Mini > Sledování zdraví.

### Manuální měření krevního kyslíku



Klepnutím na manuálně změříte svůj krevní kyslík.

### Automatické monitorování krevního kyslíku

Přejděte do aplikace Krevní kyslík, přejeďte prstem nahoru až na poslední stránku a přejděte do Nastavení, kde povolte funkci Automatické monitorování kyslíku v krvi. V klidovém stavu bude zařízení automaticky po celý den měřit váš krevní kyslík a bude zaznamenávat změny

hladiny krevního kyslíku v průběhu dne.

#### **Upozornění na nízký krevní kyslík**

V klidovém stavu (s výjimkou spánku) vás zařízení upozorní, pokud váš kyslík v krvi na 10 minut klesne pod daný limit.

1. Po aktivaci automatického sledování krevního kyslíku povolte funkci upozornění na nízkou hladinu krevního kyslíku.
2. V nastaveních pro upozornění na nízký krevní kyslík lze hodnotu upozornění upravit nebo lze upozornění deaktivovat.

#### **Opatření pro měření saturace krve kyslíkem**

1. Zařízení mějte nasazené asi jeden prst od zápěstí.
2. Řemínek mějte dobře a přiměřeně utažený.
3. Položte paži na desku stolu nebo na pevný povrch tak, aby obrazovka zařízení směřovala nahoru.
4. Během měření se nehýbejte a soustřeďte se na něj.
5. Faktory jako chloupky, tetování, otřesy, nízká teplota a nesprávné nošení hodinek mohou ovlivnit výsledek měření a vést dokonce k jeho selhání.
6. Rozsah měření je 78 % až 100 %. Tato funkce je pouze informativní a neměla by se používat jako podklad pro lékařskou diagnostiku. Pokud se necítíte dobře, navštivte lékaře.

## **Stres**

Index stresu se počítá na základě změn variability tepové frekvence. Slouží jako reference pro hodnocení zdravotního stavu. Pokud je index stresu vysoký, měli byste více odpočívat. Probudte zařízení, stisknutím bočního tlačítka na stránce ciferníku přejděte do seznamu aplikací, přejetím nahoru nebo dolů vyberte a otevřete aplikaci Stres. V aplikaci Stres v zařízení si můžete prohlížet poslední změřenou hodnotu stresu, celodenní stav stresu, rozložení stresu a stav tlaku za posledních sedm dní. Další informace lze prohlížet po synchronizaci dat do aplikace. Nastavení aplikace Stres jako aplikace s rychlým přístupem umožňuje snadno měřit stres.

Když jsou telefon a zařízení propojené, následující nastavení stresu lze zobrazit také v aplikaci Zepp z nabídky Profil > Amazfit GTS 4 Mini > Sledování zdraví.

#### **Ruční měření stresu**



V aplikaci Stres klepnutím na  zahajte manuální měření stresu.

#### **Automatické monitorování stresu**

Otevřete aplikaci Stres, přejeďte prstem nahoru na poslední stránku, přejděte do nastavení stresu a aktivujte automatické monitorování stresu. Tím se automaticky změří stres každých pět minut, abyste viděli vývoj stresu za celý den.

#### **Připomenutí uvolnění stresu**

V klidovém stavu (s výjimkou spánku) vás zařízení upozorní, pokud vaše hladina stresu na 10 minut vzroste nad daný limit.

1. Po aktivaci automatického sledování stresu povolte funkci upozornění na uvolnění stresu.
2. V nastaveních stresu povolte upozornění na uvolnění stresu a potom můžete přijímat upozornění.

## **Aktivita**

Udržení určitého množství denní aktivity je velmi důležité pro vaše fyzické zdraví.

Probudte zařízení, stisknutím bočního tlačítka na stránce ciferníku přejděte do seznamu aplikací, přejetím nahoru nebo dolů vyberte a otevřete aplikaci Aktivita. Vaše denní aktivita se skládá ze tří hlavních ukazatelů, jmenovitě jde o aktivitu (kterou lze nastavit jako kroky nebo spotřeba kalorií), spalování tuků a stání. V aplikaci Aktivita v zařízení můžete sledovat graf

rozložení celodenní aktivity. Nastavení aplikace Aktivita jako aplikace s rychlým přístupem umožňuje snadno kontrolovat průběh hlavních ukazatelů.

Zařízení také automaticky zaznamenává další data o aktivitě, včetně odpočinku, doby sezení, doby chůze, doby běhání a vzdálenosti, která lze zobrazit v aplikaci Aktivita.

### **Oznámení cíle**

Zařízení zobrazí oznámení, když kterýkoli z hlavních ukazatelů denní aktivity dosáhne stanovené cílové hodnoty.

1. Otevřete aplikaci Aktivita, potažením nahoru přejděte na poslední stránku, přejděte do nastavení aktivity a povolte funkci Připomenutí dosažení cíle. Když jsou telefon a zařízení propojené, lze následující nastavení také zobrazit v aplikaci Zepp z nabídky Profil > Amazfit GTS 4 Mini > Upozornění a upomínky > Upozornění na cíl.
2. V nastaveních Aktivita můžete také nastavit denní cíle pro kroky a kalorie. Když jsou telefon a zařízení propojené, lze následující nastavení také zobrazit z aplikace Zepp z nabídky Profil > Moje cíle.

### **Připomenutí na stání**

Chcete-li snížit komplikace způsobené příliš dlouhým sezením, zařízení vás povzbudí k pohybu a aktivitě každou hodinu, když jste vzhůru. Denní cíl je, abyste byli aktivní 12 hodin denně.

Pokud v prvních 50 minutách hodiny nejsou detekovány žádné aktivity déle než 1 minutu a vy jste vzhůru, zařízení vám připomene, abyste se začali pohybovat. Když obdržíte upozornění na stání, můžete stále dosáhnout cíle stání v aktuální hodině, když se začnete pohybovat, než nastane další hodina.

Otevřete aplikaci Aktivita, přejeďte prstem dolů na poslední stránku a přejděte do nastavení aktivity, kde povolte upozornění na stání. Když jsou telefon a zařízení propojené, lze tato nastavení také zobrazit v aplikaci Zepp z nabídky Profil > Amazfit GTS 4 Mini > Upozornění a upomínky > Připomenutí na stání.

## **Sledování cyklů**

Sledování menstruačního cyklu vám pomůže pochopit fyziologický rytmus vašeho těla. Probud'te zařízení, stisknutím bočního tlačítka na stránce ciferníku přejděte do seznamu aplikací, přejetím nahoru nebo dolů vyberte a otevřete aplikaci Sledování cyklů. V aplikaci Sledování cyklu v zařízení můžete sledovat informace, jako jsou záznamy a predikce menstruačního cyklu. Další informace lze prohlížet po synchronizaci dat do aplikace. Nastavení aplikace Sledování cyklu jako widgetu vám umožní snadno prohlížet stav a záznamy vašeho menstruačního cyklu.

Před použitím aplikace Sledování cyklu musíte zadat počáteční čas vaší poslední periody, trvání periody a trvání menstruačního cyklu. Tato data můžete také zadat do aplikace Zepp a synchronizovat je do zařízení. Tato nastavení a údaje můžete v případě potřeby upravit také v aplikaci Zepp.

Když jsou telefon a zařízení propojené, můžete v aplikaci Zepp v nabídce  > Cykly > Nastavení upravovat následující nastavení.

### **Manuální zaznamenání menstruačního cyklu**

V aplikaci Sledování cyklu klepnutím na tlačítko  manuálně zaznamenejte data sledování menstruačního cyklu.

1. Pokud jste nezaznamenali tento menstruační cyklus, klepnutím zaznamenejte počáteční datum aktuální periody.
2. Pokud jste zaznamenali tento menstruační cyklus, klepnutím zaznamenejte počáteční datum další periody.
3. Pokud potřebujete prodloužit periodu po nastavení koncového času, můžete znovu klepnout na záznam do 30 dní, když poslední perioda neskončila, nebo synchronizovat data do aplikace a potom je upravit.

### Predikce menstruačního cyklu

Aplikace Sledování cyklu bude na základě vašich dat inteligentně předvídat vaši periodu, plodná období a dny ovulace. Tato funkce nenahrazuje antikoncepci ani lékařskou radu. Otevřete aplikaci Sledování cyklu, přejeďte prstem dolů a klepnutím zadejte nastavení menstruačního cyklu pro zahájení predikce menstruačního cyklu.

### Připomenutí menstruačního cyklu

Před zahájením vaší periody vám zařízení zašle upozornění ve 21:00 v nastavený den.

1. Když je zapnutá predikce menstruačního cyklu, povolte připomenutí menstruačního cyklu.
2. U připomenutí periody a připomenutí dnů ovulace, které jste nastavili v aplikaci Sledování cyklu, můžete upravit datum připomenutí nebo funkci připomenutí deaktivovat.

## Dýchání

Pomůže vám uvolnit stres tím, že vás provede pomalým a hlubokým dýcháním.

Probudte zařízení, stisknutím bočního tlačítka na ciferníku přejděte do seznamu aplikací,

přejetím nahoru nebo dolů vyberte a otevřete aplikaci Dýchání. Klepnutím na  zahajete relaxační dýchání. Nastavení aplikace Dýchání jako aplikace s rychlým přístupem vám umožní snáze zahájit relaxační dýchání.

## Hlas a multimédia

### Alexa

Zkontrolujte, zda jsou hodinky propojeny s telefonem, spusťte aplikaci Zepp a přejděte na Profil > Přidat účty > Amazon Alexa. Poté se přihlaste k účtu Amazon a autorizujte Alexu. Po úspěšné autorizaci můžete používat Alexu stisknutím a podržením horního tlačítka hodinek po dobu jedné sekundy nebo použitím karty zástupce.

#### Podporované země:

Službu Alexa mohou využívat účty aplikace Zepp registrované v následujících zemích a oblastech:

USA, Spojené království, Irsko, Nový Zéland, Kanada, Německo, Rakousko, Indie, Japonsko, Austrálie, Francie, Itálie, Španělsko, Mexiko, Brazílie.

#### Podporované jazyky:

Alexa podporuje těchto 14 jazyků: kanadská francouzština, kanadská angličtina, indická angličtina, mexická španělština, brazilská portugalština, němčina, italština, japonština, francouzština, australská angličtina, americká španělština, americká angličtina, britská angličtina a španělština. Přejděte do Nastavení > Předvolby > Jazyk Alexa a upravte jazyk.

Mezi podporované dovednosti služby Alexa patří **příkazy chytré domácnosti, počasí, budík, časovač, připomínky, vtipy, seznamy, vyhledávání, překlad a další**. Když je na displeji zobrazeno „Poslouchám“, zkuste říct:

- **Požádejte o čas:** „Kolik je hodin?“
- **Kontrola data:** „Alexo, kdy jsou tento rok [svátky]?“ nebo „Jaké je datum?“
- **Kontrola počasí:** „Alexo, jaké je počasí?“ nebo „Alexo, bude dnes pršet?“ nebo „Alexo, budu dnes potřebovat deštník?“ nebo „Jaké je dnes počasí v Praze?“
- **Nastavení budíku:** „Alexo, nastav budík na 7 hodin ráno.“ nebo „Alexo, vzbud' mě v 7 hodin ráno.“
- **Zrušení budíku:** „Alexo, zruš můj budík na 14:00.“
- **Nastavení časovače:** „Alexo, časovač“ nebo „Alexo, nastav časovač na 15 minut.“ nebo

„Alexo, nastav časovač pizzy na 20 minut.“

- **Vytvoření připomínky:** „Alexo, připomenutí“ nebo „Alexo, připomeň mi, že mám za 5 minut zkontrolovat troubu.“
- **Požádejte o vtip:** „Alexo, řekni mi vtip.“
- **Vytvoření nákupního seznamu:** „Alexo, přidej vejce do nákupního seznamu“ nebo „Alexo, potřebuji koupit prášek na praní.“
- **Kontrola nákupního seznamu:** „Co mám v nákupním seznamu?“
- **Vytvoření seznamu úkolů:** „Zařaďte plavání do seznamu úkolů.“
- **Kontrola seznamu úkolů:** „Co mám v seznamu úkolů?“
- **Kontrola událostí v kalendáři:** „Alexo, co mám zítra v kalendáři?“
- **Pokládání obecných otázek:** „Alexo, jak vysoký je Yao Ming?“ nebo „Alexo, kdo je Steve Jobs.“
- **Překlad:** „Alexo, jak se francouzsky řekne Dobrý den?“
- **Výběr mezi ženskými a mužskými hlasy:** „Alexo, změň svůj hlas“

## Ovládání hudby

Udržujte hodinky připojené k telefonu. Při přehrávání hudby v telefonu můžete hudbu spustit nebo pozastavit, přepnout na předchozí nebo následující skladbu a provádět další operace v hudební aplikaci hodinek.

### Úprava nastavení v telefonu se systémem Android:

Udržujte hodinky připojené k telefonu. Otevřete aplikaci Zepp a přejděte do nabídky Profil > GTS 4 Mini > Upozornění a připomínky. Na stránce, která se zobrazí, klepněte na zprávu „Přístup ke čtení oznámení není povolen“, přejděte na stránku Nastavení upozornění a udělte aplikaci Zepp oprávnění pro oznámení. Pokud se zpráva nezobrazí, oprávnění je již uděleno.

Poznámka:

Chcete-li tuto funkci zapnout v telefonu se systémem Android, je nutné přidat aplikaci Zepp do seznamu povolených aplikací nebo do seznamu automaticky spouštěných aplikací na pozadí, aby byla aplikace v telefonu vždy spuštěna. Pokud dojde k ukončení aplikace Zepp na pozadí telefonu, hodinky se od telefonu odpojí a nebudete moci ovládat přehrávání hudby.

## Aplikace zařízení

Jako aplikace se uvádějí funkce zařízení, které lze použít samostatně, například cvičení, srdeční tep a počasí.

Probudte zařízení, stiskem bočního tlačítka na stránce ciferníku přejděte do seznamu aplikací, pak přejetím nahoru nebo dolů procházejte seznam aplikací a klepnutím na některou z nich ji spusťte.

## Budík

Budíky lze přidávat v aplikaci Zepp a v zařízení. Lze přidat až 10 budíků. Budík podporuje opakované buzení a chytré buzení. Když je povolen budík, zařízení vypočítá nejlepší čas, kdy vás probudit z lehkého spánku během 30 minut před nastaveným časem.

Zařízení vám zvoněním připomene, že brzy nastane nastavený čas budíku, a vy si můžete zvolit, zda jej vypnete nebo se necháte vzbudit později. Pokud zvolíte možnost připomenout později, zařízení vám znovu budík připomene za dalších 10 minut. Tuto funkci lze u jednoho

budíku použít maximálně 5krát. Pokud jste dosud neprovedli žádný úkon, zařízení spustí připomenutí později dle výchozího nastavení.

## Seznam úkolů

Když je zařízení propojené s telefonem, spusťte aplikaci Zepp a přejděte na Profil > Amazfit GTS 4 Mini > Seznam aplikací > Seznam úkolů, kde můžete vytvořit nebo upravit úkoly a nastavit pro úkol čas připomenutí nebo opakování. Do seznamu úkolů můžete přidat až 60 položek.

Když nastane stanovený čas připomínky, v zařízení se zobrazí vyskakovací připomenutí a vy můžete provést úkony jako hotovo, připomenout za 1 hodinu, připomenout později a ignorovat.

## Měřič Pomodoro

Aplikace Měřič Pomodoro vám umožňuje vědecky spravovat čas a nastavit čas koncentrace v cyklu. To vám umožní najít rovnováhu mezi prací a přestávkami s minimem přerušování a organizace času bude intuitivnější a efektivnější. Ve výchozím nastavení trvá každá pracovní doba 25 minut a po ní následuje 5minutová přestávka. Vytvořit lze i vlastní pracovní dobu a dobu přestávky. Během práce hodinky automaticky aktivují režim Nerušit.

## Světový čas

V aplikaci Zepp v nabídce Profil > Amazfit GTS 4 Mini > Nastavení aplikací > Světový čas můžete přidat více místních časů různých měst a synchronizovat je se zařízením, aby se čas v těchto městech zobrazoval v reálném čase. Lze přidat až 20 různých měst. Současně zařízení poskytuje určitá výchozí města, takže v zařízení můžete do seznamu světového času rychle přidávat další města.

## Stopky

Stopky mají přesnost 0,01 sekundy a umožňují vám změřit dobu, která může být maximálně 23 hodin, 59 minut a 59 sekund. Zařízení může během měření použít až 99 mezer. Při počítání se také zaznamenává časový rozdíl mezi aktuálním a posledním počítáním.

## Odpočet

Časovač poskytuje 8 zástupců pro rychlé nastavení. Můžete si také nastavit časovač manuálně na maximálně 23 hodin, 59 minut a 59 sekund. Na konci časovače vás zařízení upozorní.

## Vzdálené fotografování

Když je fotoaparát telefonu zapnutý, můžete pomocí zařízení vzdáleně fotografovat. Pokud používáte telefon se systémem iOS, zařízení před použitím spáruje přes Bluetooth telefonu. Pokud používáte telefon se systémem Android, je nutné spustit aplikaci Zepp, přejít na Profil > Amazfit GTS 4 Mini > Laboratoř > Nastavení fotoaparátu a provést nastavení podle pokynů.

## Počasí

V aplikaci Počasí si můžete zobrazit teplotu a povětrnostní podmínky, vítr, vlhkost, dobu východu a západu slunce daný den, ale také předpověď počasí na následujících 5 dnů.

- Údaje o počasí je třeba synchronizovat prostřednictvím mobilní sítě. Proto musí být hodinky

připojeny k telefonu, aby byly informace o počasí aktuální.

- V aplikaci Zepp můžete přidat až 5 míst a jednotky teploty (Celsius nebo Fahrenheit).
- Můžete si prohlížet místa, která jste přidali v zařízení

## Slunce a Měsíc

V aplikaci Slunce a Měsíc můžete zobrazit následující:

- Čas východu a západu Slunce

Klepněte na tlačítko upozornění na stránce a povolte/zakažte připomenutí východu/západu Slunce.

- Čas východu a západu Měsíce a měsíční fáze
- V případě přílivu a odlivu můžete zobrazit hodinové údaje o přílivu a odlivu v pobřežních a přístavních oblastech.

## Kompas

V aplikaci Kompas dokončete kalibraci podle pokynů.

Po dokončení kalibrace hodinky zobrazí aktuální zeměpisnou šířku a délku hodinek a směr, kterým ukazuje 12. hodina.

Klepnutím na tlačítko ve středu obrazovky aretujete aktuální polohu 12 hodin. Rozhraní potom při změně směru zobrazí úhel mezi novým směrem 12 hodin a předchozím směrem 12 hodin.

## Instalace a odinstalace aplikace

Další aplikace si můžete stáhnout v obchodě s aplikacemi a nainstalovat je.

### **Instalace aplikace:**

Když jsou zařízení a telefon propojené, přejděte v aplikaci Zepp na Profil > Amazfit GTS 4 Mini > Nastavení aplikace > Další > Přejít do obchodu > Obchod s aplikacemi, vyberte požadovanou aplikaci a nainstalujte ji nebo aktualizujte již nainstalovanou aplikaci na nejnovější verzi.

### **Odinstalování aplikace:**

Když jsou zařízení a telefon propojené, přejděte v aplikaci Zepp na Profil > Amazfit GTS 4 Mini > Nastavení aplikace > Další > Přejít do obchodu > Obchod s aplikacemi, klepnutím na nainstalovanou aplikaci zobrazíte stránku s podrobnostmi této aplikace a potom klepnutím na tlačítko Odstranit aplikaci odinstalujete.

## Nastavení hodinek

### Jednotky

Když jsou zařízení a telefon propojené, přejděte v aplikaci Zepp na Profil > Další > Nastavení > Jednotky, kde můžete nastavit jednotky vzdálenosti, hmotnosti a teploty. Během synchronizace údajů zařízení automaticky přebírá nastavení v aplikaci.

### Formát času

Udržujte zařízení připojené ke svému telefonu. Během synchronizace údajů převezme zařízení automaticky systémový čas a formát času z telefonu. Také zobrazí čas ve 12h nebo 24h formátu.

Pokud zvolíte 12h nebo 24h formát v zařízení v nabídce Nastavení > Ciferník a čas, formát času zařízení se po nastavení mobilního telefonu nezmění.

## **Formát data**

Výchozí formát data zobrazeného v zařízení je „rok/měsíc/den“. Formát data můžete změnit na „měsíc/den/rok“ nebo „den/měsíc/rok“ v Nastavení > Ciferník a čas.

## **Nastavení hesla**

Heslo zařízení můžete nastavit v části Nastavení > Předvolby > Zámek mimo zápěstí. Když systém zjistí, že zařízení není na zápěstí, automaticky jej uzamkne pomocí hesla. Než budete moci zařízení znovu používat, budete muset zadat heslo.