

Hướng dẫn sử dụng Amazfit Bip 6

Kết nối và ghép nối

Sử dụng điện thoại của bạn để quét mã QR trong sách hướng dẫn hoặc trên thiết bị và tải xuống và cài đặt ứng dụng Zepp. Để có trải nghiệm người dùng tốt hơn, hãy cập nhật ứng dụng lên phiên bản mới nhất phiên bản như được nhắc.

Lưu ý: Hệ điều hành trên điện thoại di động của bạn phải là Android 7.0 hoặc iOS 14.0 trở lên.

Ghép đôi ban đầu:

Khi thiết bị được khởi động lần đầu tiên, mã QR được sử dụng để ghép nối sẽ là hiển thị trên màn hình.

Mở ứng dụng Zepp trên điện thoại của bạn, đăng nhập vào ứng dụng và quét mã QR hiển thị trên thiết bị để ghép nối điện thoại của bạn với thiết bị.



Ghép nối với điện thoại mới:

1. Mở ứng dụng trên điện thoại cũ của bạn và đồng bộ hóa dữ liệu với thiết bị.
2. Trên điện thoại di động cũ, hãy vào Thiết bị > trang Amazfit Bip 6 và chạm vào Nút hủy ghép nối ở phía dưới để hủy liên kết. Nếu là iPhone, sau khi hủy liên kết trong Zepp ứng dụng, bạn cần phải hủy ghép nối điện thoại và thiết bị. Vào Cài đặt > Bluetooth, tìm Tên Bluetooth tương ứng với thiết bị và chạm vào nút ở phía bên phải của Tên Bluetooth. Sau khi vào trang, hãy chạm vào Bỏ qua thiết bị này.
3. Khôi phục cài đặt gốc của thiết bị và sau đó ghép nối với điện thoại mới của bạn như thể chúng được ghép đôi lần đầu tiên.

Cập nhật hệ thống đồng hồ của bạn

Giữ thiết bị được kết nối với điện thoại của bạn, mở ứng dụng Zepp, vào Thiết bị > Amazfit Bip 6> Chung> Cập nhật hệ thống> Cập nhật hệ thống để xem hoặc cập nhật hệ thống thiết bị của bạn.

Chúng tôi khuyên bạn nên chạm vào Cập nhật ngay lập tức khi thiết bị của bạn nhận được tin nhắn cập nhật hệ thống.

Mặc

1. Đeo dây đồng hồ không quá chặt hoặc quá lỏng, và để đủ khoảng trống cho da để thở. Điều này giúp bạn cảm thấy thoải mái và cho phép cảm biến hoạt động.
2. Khi đo oxy trong máu, hãy đeo đồng hồ đúng cách. Tránh đeo chú ý đến khớp cổ tay, giữ cánh tay thẳng, giữ thoải mái (thích hợp chặt chẽ) vừa vặn giữa đồng hồ và da cổ tay, và giữ cho cánh tay của bạn đứng yên trong suốt quá trình đo lường. Khi bị ảnh hưởng bởi các yếu tố bên ngoài (cánh tay võng, cánh tay lắc lư, cánh tay tóc, hình xăm, v.v.), kết quả đo có thể không chính xác hoặc phép đo có thể không có kết quả đầu ra.
3. Chúng tôi khuyên bạn nên thắt chặt dây đeo đồng hồ trong khi tập luyện và nới lỏng nó sau đó.

Các hoạt động cơ bản

Các thao tác cử chỉ phổ biến

Hoạt động	Kết quả tương ứng
Chạm vào màn hình	Sử dụng một tính năng, chọn mục hiện tại hoặc tiếp tục với bước tiếp theo
Nhấn và giữ mặt đồng hồ	Kích hoạt lựa chọn mặt đồng hồ và cài đặt mặt đồng hồ
Che màn hình	Tắt màn hình
Vuốt từ trái sang phải Trên hầu hết các trang cấp dưới, quay lại cấp trên	trang

Vuốt lên hoặc xuống trên màn hình	Cuộn hoặc chuyển trang
Nhấn và giữ nút dưới cùng cho năm giây hoặc lâu hơn	Bật nguồn, truy cập các trang tắt máy và khởi động lại, và thực hiện khởi động lại cưỡng bức.

Trung tâm điều khiển

Vuốt xuống từ trên xuống dưới trên mặt đồng hồ của thiết bị để vào Điều khiển

Trung tâm, nơi bạn có thể truy cập các tính năng hệ thống của thiết bị.

Các tính năng được hỗ trợ: Chế độ tiết kiệm pin, DND, Chế độ rạp hát, Chế độ ngủ chế độ, Lịch, Âm lượng, Giữ màn hình bật, Độ sáng, Đèn pin, Đẩy nước ra, Màn hình Khóa, Cài đặt, Bluetooth, Tìm điện thoại, Báo thức, AOD

Tìm điện thoại

1. Giữ thiết bị kết nối với điện thoại.

2. Trong danh sách ứng dụng, chạm vào Tìm điện thoại của tôi. Điện thoại của bạn sẽ rung. Nhấp vào chuông biểu tượng sẽ làm điện thoại đổ chuông.

Tìm đồng hồ

Giữ thiết bị được kết nối với điện thoại của bạn, mở ứng dụng Zepp và vào Thiết bị > Amazfit Bip 6 > Tìm thiết bị. Sau đó thiết bị sẽ rung.

Mặt đồng hồ

Tổng hợp mặt đồng hồ

Một số mặt đồng hồ hỗ trợ biên soạn chỉnh sửa. Với biên soạn, bạn có thể xem số bước, lượng calo, thời tiết và các thông tin khác, đồng thời chỉnh sửa thông tin khi cần thiết.

Chỉnh sửa tổng hợp mặt đồng hồ:

1. Đánh thức thiết bị và nhấn và giữ mặt đồng hồ để vào mặt đồng hồ trang lựa chọn, nơi bạn có thể chọn mặt đồng hồ khác hoặc chỉnh sửa mặt đồng hồ.
2. Vuốt sang trái hoặc phải để xem trước các mặt đồng hồ có sẵn. Nút Chỉnh sửa sẽ là

được hiển thị ở dưới cùng của mặt đồng hồ hỗ trợ biên dịch. Bạn có thể chạm vào nút này để chuyển đến trang chỉnh sửa biên soạn mặt đồng hồ này.



3. Chọn bản tổng hợp để chỉnh sửa và chạm vào bản tổng hợp này hoặc vuốt lên và xuống trên màn hình để chuyển đổi giữa các biên dịch.

4. Sau khi chỉnh sửa xong, nhấn nút trên cùng để kích hoạt mặt đồng hồ hiện tại

Luôn hiển thị

Nếu tính năng này được bật, màn hình vẫn hiển thị thời gian và một số thông tin của mặt đồng hồ ở chế độ chờ, làm giảm đáng kể thời lượng pin.

Thiết lập chế độ Luôn bật màn hình:

1. Đánh thức thiết bị, nhấn nút trên cùng để mở danh sách ứng dụng. Sau đó, đi đến Cài đặt > Hiển thị > Luôn bật hiển thị.

2. Chọn kiểu mặt đồng hồ và bật trạng thái cho chế độ Luôn hiển thị.

Thêm mặt đồng hồ

Thiết bị cung cấp một số mặt đồng hồ theo mặc định. Bạn cũng có thể vào Cửa hàng trong ứng dụng Zepp để đồng bộ hóa mặt đồng hồ trực tuyến với thiết bị hoặc đặt hình ảnh trên điện thoại làm hình ảnh mặt đồng hồ tùy chỉnh trong ứng dụng Zepp.

Thêm mặt đồng hồ trực tuyến:

1. Giữ thiết bị được kết nối với điện thoại của bạn, mở ứng dụng Zepp và đi tới Thiết bị > Amazfit Bip 6 > Mặt đồng hồ.

2. Chọn một hoặc nhiều mặt đồng hồ bạn thích, sau đó đồng bộ hóa chúng với thiết bị cung cấp cho bạn nhiều lựa chọn.

Thêm mặt đồng hồ tùy chỉnh:

Giữ thiết bị được kết nối với điện thoại của bạn, mở ứng dụng Zepp, vào Thiết bị > Amazfit Bip 6 > Mặt đồng hồ > Tùy chỉnh hình nền và chạm vào kiểu bạn thích để thay đổi hình nền bằng cách chọn ảnh từ Album của điện thoại hoặc chụp ảnh ảnh chụp bằng camera điện thoại của bạn.

Thêm mặt đồng hồ chân dung:

Mặt đồng hồ chân dung là mặt đồng hồ tùy chỉnh tập trung vào việc hiển thị chân dung. Nó có thể tự động xác định các thành phần chân dung trong các bức ảnh đã thêm và hiển thị chúng bằng cách tích hợp các thành phần mặt đồng hồ. Bạn có thể thêm tối đa 3 ảnh cho một chiếc đồng hồ mặt. Chạm vào mặt đồng hồ hoặc giơ cổ tay lên để chuyển ảnh trên mặt đồng hồ.

Mở ứng dụng Zepp, chọn thiết bị và chạm vào Mặt đồng hồ > Mặt đồng hồ chân dung.

Nhấn để thêm ảnh chân dung (tối đa 3 ảnh) và vị trí của thời gian có thể được được điều chỉnh riêng cho từng ảnh. Chọn kiểu thời gian và các tính năng được hiển thị ở trên cùng và dưới cùng của mặt đồng hồ. Nhấn "Đồng bộ" để đồng bộ mặt đồng hồ với thiết bị. Sau khi đồng bộ hóa, chạm vào mặt đồng hồ trên thiết bị hoặc giơ cổ tay lên để chuyển đổi ảnh trên mặt đồng hồ. Vào Mặt đồng hồ > Của tôi > Tải xuống và đi

vào mặt đồng hồ chân dung để chỉnh sửa lại. Nhấn "Đồng bộ" để đồng bộ mặt đồng hồ sau mỗi lần chỉnh sửa. **Thận trọng:** Các bức ảnh bạn sử dụng khi tạo mặt đồng hồ được lưu trữ trong ứng dụng và thiết bị của bạn. Vui lòng bảo vệ dữ liệu cá nhân của bạn. Tháo đồng hồ khuôn mặt sẽ xóa bộ nhớ đệm cục bộ. Nên sử dụng ảnh chân dung có kích thước có kích thước 1200*840 trở lên và một bức ảnh của một người có nền đơn giản là được khuyến nghị để có kết quả tốt hơn. Đối với iOS 12 trở lên, nên sử dụng ảnh ở chế độ chân dung để có kết quả tốt hơn.

Thay đổi mặt đồng hồ

1. Đánh thức thiết bị và nhấn và giữ mặt đồng hồ để chuyển đến mặt đồng hồ trang lựa chọn.
2. Vuốt sang trái hoặc phải để xem trước mặt đồng hồ có sẵn trên thiết bị hiện tại, bao gồm mặt đồng hồ tích hợp và mặt đồng hồ trực tuyến được đồng bộ hóa.
3. Chạm vào mặt đồng hồ mong muốn để thay thế mặt đồng hồ hiện tại.

Xóa mặt đồng hồ

Khi không gian lưu trữ trên thiết bị gần đầy, bạn sẽ cần xóa một số mặt đồng hồ để nhường chỗ cho mặt đồng hồ mới (giữ lại ít nhất một mặt đồng hồ).

1. Đánh thức thiết bị và nhấn và giữ mặt đồng hồ để chuyển đến mặt đồng hồ trang lựa chọn.
2. Vuốt lên hoặc xuống để xem trước mặt đồng hồ có sẵn trên thiết bị hiện tại, bao gồm mặt đồng hồ tích hợp, mặt đồng hồ trực tuyến được đồng bộ hóa và tùy chỉnh mặt đồng hồ.
3. Nhấn và giữ mặt đồng hồ bạn muốn xóa. Nút xóa sẽ xuất hiện nếu mặt đồng hồ có thể xóa được.



sẽ

Điểm trạng thái

Điểm trạng thái được hiển thị ở phía trên cùng của mặt đồng hồ để chỉ ra các chức năng hiện đang được bật trên thiết bị, chẳng hạn như Chế độ rạp hát được bật trong thiết bị hoặc Ứng dụng đếm ngược đang chạy ẩn.

Các trạng thái hiển thị được hỗ trợ là:

- Pin yếu
- Chế độ tiết kiệm điện
- Chế độ DND
- Chế độ ngủ
- Chế độ rạp hát

- Đồng hồ bấm giờ (chạm vào điểm trạng thái để đến ứng dụng)
- Đếm ngược (chạm vào điểm trạng thái để đến ứng dụng)
- Trong quá trình tập luyện (chạm vào điểm trạng thái để đến ứng dụng)
- Sạc

Thông báo và nhắc nhở

Cảnh báo ứng dụng

Giữ thiết bị kết nối với điện thoại để nhận cảnh báo từ ứng dụng điện thoại trên thiết bị.

Vuốt từ dưới lên trên trên trang mặt đồng hồ để vào Trung tâm thông báo và xem 20 thông báo mới nhất. Có nút Xóa thông báo ở đáy.

Xóa tất cả thông báo:

Có nút "Xóa tất cả" ở cuối danh sách thông báo. Nhấn vào đó để xóa tất cả thông báo.

Hoặc sau khi đồng hồ khởi động lại, thông báo sẽ tự động bị xóa.

Xóa một thông báo duy nhất:

Khi một thông báo được đẩy hoặc sau khi bạn mở một thông báo cụ thể từ danh sách thông báo, bạn có thể xóa thông báo bằng cách vuốt sang trái và nhấp vào Xóa không.

Phương pháp thiết lập:

Giữ thiết bị được kết nối với điện thoại của bạn, mở ứng dụng Zepp, vào Thiết bị > Amazfit Bip 6 > Thông báo và Nhắc nhở > Thông báo APP, sau đó bật thông báo cho các ứng dụng khi cần thiết.

Ghi chú:

- Để bật tính năng này trên điện thoại Android, bạn cần thêm ứng dụng Zepp vào danh sách cho phép hoặc danh sách chạy tự động trong nền của điện thoại để ứng dụng luôn chạy trong nền. Nếu ứng dụng Zepp bị chấm dứt bởi quá trình nền của điện thoại, thiết bị sẽ bị ngắt kết nối khỏi điện thoại của bạn và bạn không thể nhận được thông báo từ ứng dụng trên thiết bị.

- Đối với iOS, có một số ứng dụng hạn chế có thể được thiết lập trong Thông báo và lời nhắc ngay sau khi thiết bị được kích hoạt. Khi điện thoại nhận được tin nhắn thông báo từ nhiều ứng dụng hơn, nhiều ứng dụng hơn sẽ được hiển thị trong Thông báo và lời nhắc của ứng dụng Zepp.

Gọi điện qua Bluetooth

- Sau khi tính năng này được bật, hãy ghép nối đồng hồ với điện thoại của bạn qua Bluetooth và duy trì kết nối để nhận cuộc gọi trên đồng hồ.

- Trong khi đồng hồ và điện thoại của bạn được kết nối qua Bluetooth, bạn cũng có thể thực hiện cuộc gọi Bluetooth trên đồng hồ thông qua ứng dụng Điện thoại.

Phương pháp thiết lập cuộc gọi Bluetooth:

Khởi động ứng dụng Zepp, vào Thiết bị > Amazfit Bip 6> Cài đặt ứng dụng thiết bị>

Điện thoại> Cuộc gọi Bluetooth, bật cuộc gọi Bluetooth

Cập nhật buổi sáng

Với Cập nhật buổi sáng được bật, thiết bị sẽ đẩy các bản cập nhật vào mỗi buổi sáng. Bạn có thể nhanh chóng xem thông tin như thời tiết hôm nay, tình trạng tập luyện, tình trạng sức khỏe và giải quyết các vấn đề cá nhân và chuẩn bị cho ngày mới.

Bạn có thể bật hoặc tắt tính năng Cập nhật buổi sáng trên thiết bị trong

Cài đặt > Tùy chọn > Cập nhật buổi sáng. Bạn cũng có thể chạm vào Cài đặt nội dung để điều chỉnh nội dung và thứ tự hiển thị trong Bản tin buổi sáng.

Các thiết lập trên cũng có thể được truy cập trong ứng dụng Zepp tại Thiết bị > Amazfit Bip 6 > Cài đặt thiết bị > Cập nhật buổi sáng trong khi vẫn giữ đồng hồ được kết nối với điện thoại.

Phím tắt

Thẻ phím tắt

Vuốt sang phải trên mặt đồng hồ để tới trang Thẻ phím tắt, nơi bạn có thể dễ dàng sử dụng và xem nhiều tính năng và thông tin khác nhau:

Bạn có thể thêm các thẻ tính năng thường dùng vào Widget để truy cập thuận tiện hơn, chẳng hạn như sự kiện mới nhất, báo thức tiếp theo hoặc dữ liệu BPM gần đây.

Bạn cũng có thể mở ứng dụng Zepp và vào Thiết bị > Amazfit Bip 6 > Thẻ phím tắt, tại đây bạn có thể thiết lập nội dung và thứ tự hiển thị của các thẻ phím tắt.

Ứng dụng truy cập nhanh

Vuốt sang trái trên mặt đồng hồ để xem các ứng dụng truy cập nhanh. Các ứng dụng truy cập nhanh cho phép bạn dễ dàng truy cập thuận tiện vào các tính năng của đồng hồ. Bạn có thể thêm các ứng dụng thường dùng và các tính năng như "Tập luyện".

Thay đổi ứng dụng truy cập nhanh:

1. Sau khi đánh thức đồng hồ, vuốt sang trái để đến bất kỳ ứng dụng Truy cập nhanh nào, nhấn và giữ

Ứng dụng truy cập nhanh để vào trạng thái chỉnh sửa, vuốt sang phải đến trang cuối cùng, nhấp vào thêm ứng dụng Truy cập nhanh;



2. Ở trạng thái chỉnh sửa, nhấn và giữ bất kỳ màn hình phụ nào và kéo để điều chỉnh

trình tự của màn hình phụ. Vuốt lên và nhấp



để xóa.

3. Khi ứng dụng hiện tại đã đạt đến số lượng tối đa, nó không thể tiếp tục tăng. Nếu bạn cần sử dụng các ứng dụng khác, vui lòng xóa ứng dụng cần được thay thế trước khi thêm nó.

Nhấn nút để khởi động nhanh

Nhấn và giữ nút bên đồng hồ để mở nhanh một ứng dụng. Bạn có thể đi đến xem Cài đặt>Tùy chọn>Nút phím tắt để thay đổi ứng dụng khởi động nhanh .

Bài tập luyện

Chế độ tập luyện

Thiết bị hỗ trợ hơn 160 chế độ tập luyện, bao gồm Chạy & Đi bộ, Đạp xe, Bơi lội, Tập luyện ngoài trời, Tập luyện trong nhà, Khiêu vũ , Tập luyện chiến đấu, Tập luyện với bóng, Tập luyện dưới nước, Tập luyện mùa đông, Tập luyện giải trí, Ván & Thẻ Trò chơi và những thứ khác.

Danh sách tập luyện

1. Chọn Bài tập trong danh sách Ứng dụng đồng hồ hoặc nhấn nút dưới cùng trên mặt đồng hồ (nếu cài đặt khởi động nhanh cho bài tập luyện) để chuyển đến danh sách bài tập luyện.
2. Chọn bài tập để bắt đầu trong danh sách bài tập.
3. Chọn Thêm bài tập để xem tất cả các chế độ tập luyện và bắt đầu tập luyện.



4. Chạm vào nút Chỉnh sửa để chỉnh sửa danh sách tập luyện, nơi bạn có thể thêm, xóa và để sắp xếp bài tập.

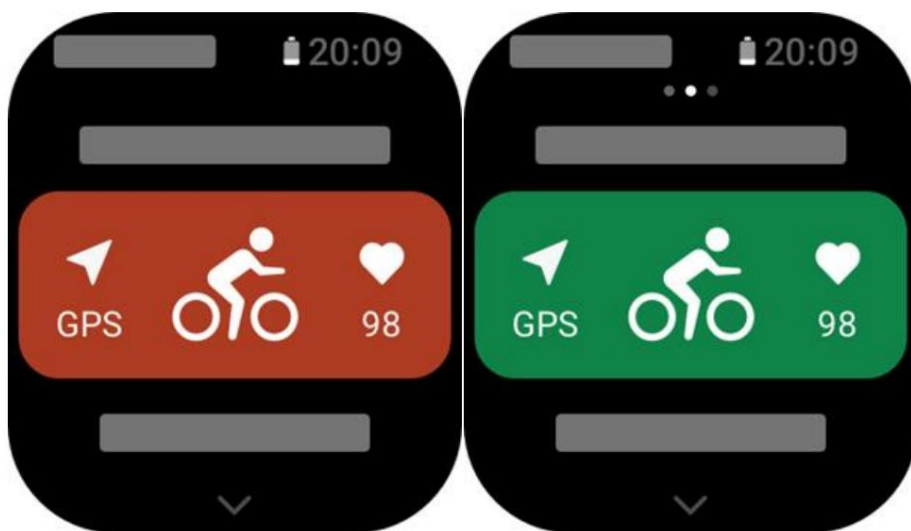
Chọn một bài tập luyện

Trong danh sách bài tập, vuốt lên hoặc xuống trên màn hình để chọn bài tập để bắt đầu.

Bắt đầu một buổi tập luyện

Sau khi vào trang chuẩn bị tập luyện, đối với các bài tập yêu cầu định vị, thiết bị sẽ tự động tìm kiếm tín hiệu GPS. Thanh trạng thái màu đỏ cho biết rằng đồng hồ đang tìm kiếm tín hiệu và nó sẽ chuyển sang màu xanh lá cây khi tìm thấy tín hiệu. Bạn nên chạm vào thanh trạng thái màu xanh lá cây hoặc nút trên cùng bên phải để vào bài tập sau khi tìm thấy tín hiệu để cải thiện độ chính xác của dữ liệu bài tập tính toán.

Đối với các bài tập không yêu cầu định vị, bạn có thể chạm trực tiếp vào thanh trạng thái màu xanh lá cây trên trang chuẩn bị tập luyện để bắt đầu tập luyện.



Hoạt động tập luyện

Lật trang trong khi tập luyện

Trong khi tập luyện, bạn có thể vuốt lên hoặc xuống trên màn hình để lật trang. Vuốt sang trái hoặc phải để lật trang sang trái hoặc phải. Trang hoạt động tập luyện nằm ở bên trái bên cạnh trang dữ liệu tập luyện, nơi bạn có thể tạm dừng hoặc kết thúc tập luyện. Bên phải bên cạnh trang dữ liệu tập luyện, bạn có thể kiểm soát việc phát nhạc trên điện thoại di động.

Trạng thái khóa màn hình luyện tập

Sau khi khóa màn hình tự động được bật, màn hình sẽ tắt trong khi tập luyện/trong AOD

chế độ/khi màn hình hết thời gian chờ và thanh trạng thái sẽ hiển thị



Biểu tượng.

Khi điều này xảy ra, bạn sẽ không thể vận hành màn hình cảm ứng. Bạn phải nhấn nút để mở khóa màn hình cảm ứng trước bất kỳ thao tác nào hoặc bạn có thể nhấn trực tiếp nút để thực hiện các hoạt động tập luyện.

Đối với bơi lội, màn hình cảm ứng sẽ liên tục bị vô hiệu hóa trong quá trình luyện tập và chỉ có thể sử dụng sau khi bạn nhấn nút để mở khóa màn hình.

Trang hoạt động tập luyện

1. Tạm dừng/tiếp tục

Nhấn để vào trang tạm dừng/tiếp tục tập luyện.

2. Kết thúc

Nhấn và giữ nút Kết thúc để kết thúc bài tập hiện tại và lưu dữ liệu.

3. Tiếp tục sau

Nhấn để lưu bài tập hiện tại và quay lại mặt đồng hồ. Nhập bài tập

ứng dụng một lần nữa để quay lại bài tập

4. Khóa màn hình tự động

Sau khi khóa màn hình tự động được bật, màn hình sẽ khóa sau khi hoạt động trong

Thời lượng màn hình bật trong khi tập luyện. Tương tác màn hình cảm ứng bị vô hiệu hóa, nhưng bạn có thể mở khóa màn hình khi được nhắc (trong khi tập bơi, màn hình tự động

Khóa được bật theo mặc định).



Cài đặt tập luyện

Trên trang chuẩn bị tập luyện, bạn có thể vuốt lên để đi đến cài đặt tập luyện

trang để thiết lập chế độ tập luyện hiện tại. Các thông số liên quan thay đổi tùy thuộc vào chế độ tập luyện.

Trợ lý tập luyện

Trợ lý tập luyện cung cấp các công cụ hỗ trợ cho bài tập luyện của bạn, bao gồm cả bài tập luyện

mục tiêu, cảnh báo tập , tự động tạo vòng chạy, tự động tạm dừng, trợ lý nhịp chạy và người tạo nhịp chạy ảo.

luyện Các tính năng hỗ trợ do trợ lý tập luyện cung cấp sẽ khác nhau tùy theo bài tập.

Mục tiêu tập luyện

Bạn có thể đặt mục tiêu tập luyện, chẳng hạn như thời lượng, khoảng cách và mục tiêu lượng calo.

Thiết bị hiển thị tiến trình mục tiêu hiện tại theo thời gian thực trong quá trình tập luyện. Một thông báo hiển thị khi bạn đạt được mục tiêu tập luyện được cài đặt trước. Mục tiêu tập luyện thay đổi tùy thuộc vào về việc tập luyện.

Cảnh báo tập luyện

Trong cài đặt này, bạn có thể thiết lập nhiều lời nhắc khác nhau theo nhu cầu của mình, chẳng hạn như Nhắc nhở khoảng cách, Nhắc nhở nhịp tim, v.v. Cảnh báo tập luyện thay đổi tùy theo tập luyện.

1. Nhắc nhở khoảng cách

Thiết bị rung và hiển thị thời gian bạn sử dụng cho mỗi kilomet/dặm trong quá trình tập luyện.

Vào Chế độ tập luyện > Cài đặt tập luyện > Trợ lý > Cảnh báo tập luyện > Khoảng cách, đặt khoảng cách mục tiêu và bật hoặc tắt tính năng này.

2. Nhắc nhở nhịp tim an toàn

Trong quá trình tập luyện, nếu thiết bị phát hiện nhịp tim của bạn vượt quá mức tim an toàn giá trị tỷ lệ bạn đã thiết lập, nó sẽ rung và hiển thị một thông báo trên màn hình. Trong này Trong trường hợp này, bạn cần phải giảm tốc độ hoặc dừng lại.

Vào Chế độ tập luyện > Cài đặt tập luyện > Trợ lý > Cảnh báo tập luyện > Safe Heart Đo nhịp tim, đặt giá trị nhịp tim an toàn và bật hoặc tắt tính năng này.

3. Nhắc nhở phạm vi nhịp tim

Trong quá trình tập luyện, nếu thiết bị phát hiện nhịp tim của bạn không nằm trong phạm vi phạm vi nhịp tim được cấu hình, nó sẽ rung và hiển thị một thông báo trên màn hình. Trong trường hợp này, bạn cần phải tăng tốc hoặc giảm tốc độ để đảm bảo nhịp tim của bạn nằm trong giới hạn phạm vi được cấu hình.

Vào Chế độ tập luyện > Cài đặt tập luyện > Trợ lý > Cảnh báo tập luyện > Nhịp tim Chọn vùng nhịp tim và bật hoặc tắt tính năng này.

4. Nhắc nhở tốc độ

Bạn có thể thiết lập giá trị nhịp độ tối thiểu. Nếu nhịp độ của bạn vượt quá giá trị cài đặt trước, Thiết bị sẽ rung và hiển thị tin nhắn.

Vào Chế độ tập luyện > Cài đặt tập luyện > Trợ lý > Cảnh báo tập luyện > Nhịp độ, chọn một tốc độ và bật hoặc tắt tính năng này.

Thiết bị cũng hỗ trợ cảnh báo cho các thông tin sau: chuyển đi, tốc độ, tần suất chèo thuyền, nhịp đập, v.v.

Người chạy bộ ảo

Sau khi bạn thiết lập giá trị nhịp độ của máy tạo nhịp độ ảo, nhịp độ hiện tại, khoảng cách

dẫn đầu/chậm hơn người chạy bộ ảo và vị trí của bạn liên quan đến người chạy bộ ảo có thể được hiển thị trong quá trình tập luyện.

Vào Chạy bộ ngoài trời/Máy chạy bộ > Cài đặt tập luyện > Trợ lý > Máy tạo nhịp ảo, đặt tốc độ của máy đo tốc độ ảo và bật hoặc tắt tính năng này.

Tự động tạm dừng

Bật hoặc tắt Tự động tạm dừng. Sau khi chức năng được bật, bài tập sẽ được tự động tạm dừng khi tốc độ tập luyện là 0. Khi tốc độ tăng lên đến ngưỡng nhất định, quá trình tập luyện có thể được tiếp tục. Bạn cũng có thể tiếp tục làm việc trong lúc tạm dừng.

Vòng tự động

Tính năng này có sẵn cho một số bài tập luyện. Bạn có thể thiết lập khoảng cách vòng chạy tự động trong cài đặt tập luyện và đồng hồ sẽ tự động bắt đầu một vòng và nhắc nhở bạn mỗi lần bạn đạt được khoảng cách đã đặt trong quá trình tập luyện. Đồng hồ cũng ghi lại các chi tiết tập luyện của mỗi vòng. Sau khi quá trình tập luyện kết thúc, bạn có thể xem thông tin chi tiết về các vòng khác nhau.

Vào Chế độ tập luyện > Trợ lý tập luyện > Vòng chạy tự động và đặt khoảng cách vòng chạy tự động. Vòng chạy thủ công không yêu cầu bất kỳ cài đặt nào.

Khởi động thông minh

Sau khi bật tính năng này, trên trang chuẩn bị bài tập, khi định vị được thành công và phát hiện ra rằng bạn đang trong trạng thái tập luyện, nó sẽ thông minh và tự động nhập bài tập và ghi lại. Với tính năng này, bạn có thể tránh dữ liệu mất mát do quên nhấn để bắt đầu tập luyện trong khi chờ định vị quá trình.

Thiết lập các bước: Chế độ tập luyện cụ thể (như Chạy ngoài trời) > Trợ lý > Bắt đầu thông minh> Kích hoạt

Đào tạo

Mẫu đào tạo

Một số môn thể thao có thể sử dụng chức năng mẫu đào tạo trong các bài tập luyện. Chức năng này cần có thể chỉnh sửa trong "Ứng dụng Zepp > Tab Bài tập > Thêm > Bài tập > Mẫu bài tập". Bạn có thể chỉnh sửa mẫu đào tạo của một chế độ tập luyện nhất định và thiết lập chương trình đào tạo các bước, loại bước, nội dung nhắc nhở, số nhóm chu kỳ, v.v. và đồng bộ hóa với đồng hồ.

Sau khi đồng bộ với mẫu đào tạo của một môn thể thao nhất định trên đồng hồ, hãy mở đồng hồ bên > Bài tập > Huấn luyện > Mẫu huấn luyện, chọn mẫu huấn luyện cần thực hiện

đã thực hiện và nhấp vào GO để bắt đầu sử dụng mẫu đào tạo ngay lập tức.

Khi sử dụng đồng hồ, nó sẽ theo mẫu đã chỉnh sửa và nội dung của giai đoạn này sẽ tự động chuyển sang giai đoạn tiếp theo.

Tập luyện theo khoảng thời gian

Tính năng này có sẵn cho một số bài tập luyện. Trên đồng hồ, bạn có thể chỉnh sửa trực tiếp giai đoạn luyện tập, giai đoạn nghỉ ngơi và các vòng lặp của luyện tập ngắt quãng. Khi bạn sử dụng luyện tập ngắt quãng, nó sẽ được thực hiện theo các thiết lập bạn đã thực hiện. Sau khi giai đoạn này hoàn tất, đào tạo tự động chuyển sang giai đoạn tiếp theo.

Bạn cũng có thể chỉnh sửa các giai đoạn luyện tập và giai đoạn nghỉ ngơi theo khoảng cách, thời gian và vòng lặp như theo cách tùy chỉnh. Các mục để chỉnh sửa thay đổi tùy theo bài tập.

Thiết lập các bước: Mở chế độ luyện tập>Luyện tập>Luyện tập ngắt quãng

Điều hướng

Nhập bài hát để xem

Các tệp theo dõi ở định dạng GPX, TCX, KML và các định dạng khác có thể được tải lên Ứng dụng Zepp, sau đó được gửi đến thiết bị thông qua Ứng dụng và có thể xem tuyến đường trên thiết bị và được sử dụng để điều hướng.

Các bước thiết lập: Theo dõi tệp > mở qua ứng dụng Zepp > Lưu theo dõi > Gửi đến thiết bị

Lưu vị trí hiện tại

Trong các chế độ luyện tập hỗ trợ điều hướng, tọa độ của vị trí hiện tại có thể được lưu lại và sử dụng trong điều hướng.

Thiết lập số bước: trước/trong khi tập luyện > Điều hướng > Lưu vị trí hiện tại.

Theo dõi điều hướng

Bạn có thể nhập thông qua tuyến đường của tôi hoặc điểm vị trí của tôi, chọn đường đi mục tiêu hoặc điểm vị trí để bắt đầu điều hướng theo dõi và sau khi bật nó, trang theo dõi sẽ cung cấp bạn hướng dẫn tuyến đường chính xác. Tính năng này chỉ khả dụng cho một số ngoài trời các hoạt động.

Các bước thiết lập: Chế độ tập luyện > Điều hướng > Tuyến đường của tôi/Vị trí của tôi > Chọn Đường đi > Bắt đầu điều hướng

Điều hướng từng chặng

Khi bật tính năng dẫn đường, việc bật cảnh báo dẫn đường sẽ cung cấp lời nhắc tại các ngã rẽ của tuyến đường. Tính năng này chỉ khả dụng cho một số hoạt động ngoài trời.

Các bước thiết lập: Chế độ tập luyện > Điều hướng > Cài đặt điều hướng > Điều hướng Lời nhắc nhở

Trở về điểm xuất phát

Trong quá trình luyện tập, bạn có thể quay lại điểm bắt đầu thông qua điều hướng. Có hai cách trở về: trở về theo đường thẳng và trở về theo tuyến đường ban đầu (Quay lại). Tính năng này chỉ áp dụng cho một số hoạt động ngoài trời nơi các đường dẫn GPS được tạo ra trong quá trình tập luyện.

Đường thẳng trở về

Khi tính năng này được bật, trang theo dõi của thiết bị sẽ kết nối một đường thẳng dựa trên vị trí hiện tại của bạn và điểm bắt đầu của bài tập này, và bạn có thể trở về điểm xuất phát bằng cách đi theo hướng dẫn.

Thiết lập các bước: Tập luyện > Tạm dừng > Điều hướng > Quay lại điểm bắt đầu > Đường thẳng trở lại

Lưu ý: Lộ trình quay về theo đường thẳng được vẽ hoàn toàn dựa trên các điểm định vị GPS và không thể đánh giá các đặc điểm địa hình không thể vượt qua như núi, sông, hẻm núi và tòa nhà. Vui lòng điều hướng theo tình hình thực tế.

Quay lại

Khi chức năng này được bật, trang theo dõi của thiết bị sẽ được điều hướng theo lộ trình bạn đã đi qua và bạn có thể quay lại điểm xuất phát của bài tập này bằng cách nhấn vào điều hướng theo dõi này.

Thiết lập các bước: Tập luyện > Tạm dừng > Điều hướng > Quay lại điểm bắt đầu > Quay lại.

Hở n

Chỉnh sửa các mục dữ liệu

Bạn có thể chỉnh sửa các mục dữ liệu trong quá trình tập luyện, bao gồm chỉnh sửa dữ liệu tập luyện và biểu đồ, xóa, thêm hoặc sắp xếp các trang dữ liệu.

Các giá trị tùy chọn của định dạng trang dữ liệu bao gồm 1, 2, 3, 4, 5 hoặc 6 mục dữ liệu trên mỗi trang.

Hơn 150 mục dữ liệu tập luyện được hỗ trợ (các mục dữ liệu được hỗ trợ cụ thể khác nhau bằng cách tập luyện).

Hơn 8 loại biểu đồ thời gian thực được hỗ trợ, bao gồm tốc độ, độ cao và hơ n.

Có thể thêm tối đa 4 trang mở rộng bài tập.

Có thể thêm tối đa 10 trang dữ liệu/biểu đồ tập luyện.

Bên cổ tay

Đối với một số bài tập, ví dụ như chơi quần vợt, bạn cần đeo thiết bị ở tay cầm vợt và dữ liệu tập luyện sẽ chính xác hơn khi bạn đeo đồng hồ ở mặt được cài đặt sẵn.

Nếu dùng tay phải để cầm vợt, bạn cần đeo đồng hồ ở tay đó.

Các bước thiết lập: Máy tennis/chèo thuyền > Cài đặt > Thêm > Bên cổ tay

Chiều dài hồ bơi

Chỉ độ dài của làn bơi trong hồ bơi của bạn. Đồng hồ tính toán dữ liệu bơi dựa trên độ dài làn bơi bạn đặt.

Thiết lập độ dài làn bơi tương ứng cho mỗi hồ bơi để đồng hồ có thể đánh giá chính xác dữ liệu bơi của bạn.

Các bước thiết lập: Bơi trong hồ bơi > Cài đặt > Thêm > Chiều dài làn bơi

Hiệu chỉnh lại

Ở chế độ luyện tập trên máy chạy bộ, bạn cần hiệu chuẩn theo khoảng cách thực tế sau mỗi bài tập. Hiệu chuẩn với khoảng cách lớn hơn 0,5 km cho phép đồng hồ học được thói quen chạy của bạn. Sau nhiều lần hiệu chuẩn, đồng hồ sẽ ghi lại khoảng cách chính xác hơn.

Nếu vẫn còn sự khác biệt đáng kể so với khoảng cách thực tế sau nhiều lần hiệu chuẩn, bạn có thể hiệu chuẩn lại.

Các bước thiết lập: Máy chạy bộ > Cài đặt > Thêm > Hiệu chỉnh lại

Hướng vung xuống

Đối với một số bài tập, ví dụ như chơi golf, bạn cần đeo thiết bị trên tay theo cùng hướng với cú đánh golf để dữ liệu tập luyện chính xác hơn.

Nếu hướng vung xuống là về phía bên trái (tức là đánh bóng từ phải sang trái), đồng hồ cần phải được đeo ở tay trái.

Các bước thiết lập: Golf Swing > Cài đặt > Thêm > Hướng vung xuống

Khoảng cách đường băng & Lựa chọn đường bay

Trong bài tập chạy theo đường đua, cần phải thiết lập khoảng cách đường chạy và lựa chọn đường chạy, điều này có thể giúp dữ liệu tập luyện chính xác hơn.

Thiết lập các bước: Track Run > Cài đặt > Thêm > Cài đặt Track Run > Khoảng cách đường băng & Lựa chọn theo dõi

Hiệu suất thời gian thực

Hiệu suất thời gian thực đánh giá tình trạng thể chất và hiệu suất trong quá trình tập luyện.

Giá trị càng lớn thì trạng thái hiện tại càng tốt và ngược lại. Hiệu suất thời gian thực có hiệu lực ở chế độ Chạy ngoài trời và Chạy trên đường đua.

lời nhắc sẽ bật lên trong khi tập thể dục.

- Thời gian nhắc nhở: Thiết bị sẽ gửi lời nhắc nhở khi Thời gian thực Dữ liệu hiệu suất được tạo lần đầu tiên và khi phạm vi thay đổi.

- Điều kiện nhắc nhở: Dữ liệu hiệu suất thời gian thực sẽ chỉ được tạo sau khi tập luyện đơn lẻ đạt đến điều kiện tạo ra VO2 Max.

Biểu đồ Hiệu suất thời gian thực sẽ được hiển thị trong hồ sơ tập luyện. Bạn có thể tắt tính năng này theo cách thủ công, đường dẫn: Chạy ngoài trời/Chạy đường đua > Cài đặt > Thêm > Hiệu suất thời gian thực.

Phạm vi hiệu suất thời gian thực và ý nghĩa của chúng:

Tuyệt vời: $\geq +10\%$

Rất tốt: $+5 \sim +9\%$

Tốt: $-5 \sim +4\%$

Mệt mỏi: $-10 \sim -4\%$

Đã cạn kiệt: $< -10\%$

Chế độ tập luyện đặc biệt - Bơi lội

Thuật ngữ tập luyện

Chuyển đi: Chỉ độ dài làn bơi ở chế độ bơi trong hồ bơi.

Stroke: Chỉ chuyển động vượt hoàn chỉnh khi bạn đeo đồng hồ.

Tốc độ chèo: Chỉ số lần chèo mỗi phút.

DPS: Chỉ khoảng cách của một cú đánh hoàn chỉnh.

SWOLF: Đây là một chỉ số quan trọng về điểm số bơi lội, đánh giá toàn diện đánh giá tốc độ bơi của bạn. SWOLF ở chế độ bơi trong hồ bơi = Thời gian của một vòng (tính bằng giây) + Số lần bơi trong một vòng. Trong bơi ngoài trời chế độ, SWOLF được tính toán bằng cách sử dụng khoảng cách vòng là 100 mét. Một SWOLF nhỏ hơn điểm số cho thấy hiệu quả bơi cao hơn.

Nhận dạng đột quy

Đồng hồ nhận dạng các kiểu bơi ở chế độ bơi và hiển thị kiểu bơi chính mà bạn sử dụng.

Kiểu đột quy	Sự định nghĩa
Phong cách tự do	Bơi tự do
Bơi ếch	Bơi ếch

Bơi i ngửa	Bơi i ngửa
Bướm m bướm	Bướm m bướm
Liên khúc	Khi bơi i, người ta sử dụng nhiều hơn một kiểu bơi i, mỗi kiểu đột quy theo tỷ lệ tương tự

Màn hình cảm ứng trong khi bơi i

Để bảo vệ màn hình cảm ứng khỏi những cú chạm vô ý và sự can thiệp của nước, đồng hồ tự động vô hiệu hóa tính năng màn hình cảm ứng sau khi bạn bắt đầu bơi i. Trong trường hợp này, bạn có thể kiểm soát việc tập luyện bằng các nút đồng hồ. Sau khi quá trình tập luyện kết thúc, đồng hồ sẽ kích hoạt lại chức năng màn hình cảm ứng.

Định vị GPS tập luyện

Nếu bạn chọn Bài tập ngoài trời, hãy đợi cho đến khi định vị GPS thành công trên Màn hình chuẩn bị tập luyện. Sau đó, chạm vào thanh trạng thái màu xanh lá cây để bắt đầu tập luyện. Điều này cho phép đồng hồ ghi lại dữ liệu tập luyện đầy đủ và ngăn ngừa dữ liệu không chính xác do mất dữ liệu theo dõi quá trình tập luyện.

Hướng dẫn định vị:

1. Nếu bạn nhận được lời nhắc cập nhật AGPS sau khi chọn bài tập, hãy bắt đầu Ứng dụng Zepp trên điện thoại của bạn và kết nối nó với đồng hồ để cập nhật AGPS. Sau đó, chọn một buổi tập luyện nữa. Hoạt động này làm giảm thời gian tìm kiếm tín hiệu và tránh lỗi tìm kiếm.
2. Nếu trong quá trình định vị, biểu tượng tín hiệu GPS tiếp tục nhấp nháy, một khu vực mở có thể cung cấp cho bạn vị trí nhanh hơn để có tín hiệu GPS tốt hơn, vì gần đó các tòa nhà có thể chặn và làm suy yếu tín hiệu, kéo dài thời gian định vị và thậm chí gây ra lỗi định vị.
3. Sau khi định vị thành công, thanh trạng thái màu đỏ sẽ được đổi thành màu xanh lá cây. Tín hiệu GPS hiển thị cường độ tín hiệu GPS hiện tại.

AGPS là một loại thông tin quỹ đạo vệ tinh GPS giúp đồng hồ tăng tốc quá trình định vị GPS.

Nhận dạng bài tập tự động

Các loại hình tập luyện có thể được xác định bao gồm đi bộ, đi bộ trong nhà, chạy ngoài trời, máy chạy bộ, máy đạp xe ngoài trời, máy tập elip và máy chèo thuyền.

Nhận dạng tập luyện tự động là một quá trình mà đồng hồ tự động xác định loại bài tập và ghi lại một bài tập duy nhất sau bài tập liên quan

các đặc điểm được biên soạn và quá trình tập luyện của bạn sẽ tiếp tục trong một khoảng thời gian.

Bạn có thể thiết lập tính năng này trong Cài đặt > Tập luyện > Phát hiện tập luyện.

Các loại: Sau khi bạn chọn loại bài tập, tính năng nhận dạng tự động sẽ được bật để tập luyện.

Cảnh báo: Khi tính năng này được bật, hộp thoại bật lên sẽ hiển thị khi tập luyện được xác định hoặc kết thúc. Khi tính năng bị vô hiệu hóa, dữ liệu được ghi lại một cách im lặng nhận dạng bài tập và biểu tượng động được hiển thị trên màn hình mặt đồng hồ.

Độ nhạy: Độ nhạy cao hơn cho thấy thời gian nhận dạng ngắn hơn. Nhận dạng thời gian sẽ kéo dài nếu độ nhạy thấp. Thiết lập theo yêu cầu.

* Theo dõi trạng thái tập luyện liên tục sẽ làm giảm đáng kể tuổi thọ pin. Khi không tập luyện được chọn, tính năng Phát hiện tập luyện không được bật. Nếu đồng hồ phát hiện một bài tập đang diễn ra, một số dữ liệu không thể đồng bộ hóa với ứng dụng.

Phát thanh trong khi tập luyện

Đồng hồ hỗ trợ phát giọng nói khi nhắc nhở tập thể dục, phân đoạn tập thể dục, tạm dừng thao tác thủ công, tiếp tục tập thể dục và kết thúc tập thể dục vào hồ sơ tập thể dục trong quá trình tập thể dục. Thông báo bao gồm tóm tắt dữ liệu tập thể dục và hoạt động lời nhắc nhở.

Bật: Amazfit Bip 6> Cài đặt > Tập luyện > Phát sóng bằng giọng nói

Cần kết nối tai nghe Bluetooth/thiết bị âm thanh để phát. Thiết lập đường dẫn: Xem > Cài đặt > Bluetooth. Để biết thêm thông tin, vui lòng tham khảo Cài đặt Bluetooth phần.

Lịch sử tập luyện

Khi một buổi tập luyện kết thúc, hồ sơ tập luyện sẽ tự động được lưu vào Workout Lịch sử. Nếu bạn kết thúc quá trình tập luyện khi thời gian tập luyện quá ngắn, đồng hồ sẽ hỏi bạn có nên lưu nó không. Do không gian lưu trữ hạn chế, chúng tôi khuyên bạn nên đồng bộ hóa dữ liệu tập luyện với ứng dụng ngay sau khi hoàn thành bài tập; nếu không, dữ liệu tập luyện có thể bị ghi đè.

Lịch sử tập luyện trên đồng hồ

Lịch sử tập luyện bao gồm dữ liệu tập luyện, theo dõi tập luyện (đối với các bài tập hỗ trợ GPS), dữ liệu vòng/bộ, mục tiêu hoàn thành bài tập luyện và các thông tin khác.

Khi quá trình tập luyện kết thúc, màn hình sẽ ngay lập tức chuyển đến chi tiết lịch sử tập luyện hoặc bạn có thể xem thông tin chi tiết về lịch sử tập luyện gần đây trong ứng dụng Lịch sử tập luyện.

Thành tích cá nhân tốt nhất

Các kỷ lục tốt nhất từ một số loại bài tập nhất định sẽ được lưu, bao gồm cả kỷ lục dài nhất khoảng cách, thời gian tập luyện dài nhất, v.v.

Lịch sử tập luyện trên ứng dụng

Lịch sử tập luyện trên ứng dụng hiển thị nhiều dữ liệu tập luyện hơn. Lộ trình động và tính năng chia sẻ cũng được hỗ trợ.

Đường dẫn trong ứng dụng: Ứng dụng Zepp > Trang tập luyện > Lịch sử tập luyện

Chỉ số vật lý

Đồng hồ cung cấp nhiều chỉ số vật lý khác nhau cho các bài tập luyện. Bạn có thể sử dụng điểm đánh giá như một tài liệu tham khảo cho các bài tập luyện của bạn. Những chỉ số này có thể được xem trong hồ sơ tập luyện hoặc ứng dụng Trạng thái tập luyện, bao gồm khối lượng tập luyện hiện tại, tổng số thời gian phục hồi, VO2max và hiệu quả tập luyện.

Bạn có thể tìm thấy lời giải thích chi tiết về khối lượng luyện tập hiện tại, thời gian phục hồi hoàn toàn và VO2max trong ứng dụng Workout Status.

Tải trọng đào tạo (TE)

Hiệu quả tập luyện (TE) là một chỉ số để đo lường hiệu quả của việc tập luyện nhằm cải thiện khả năng hiếu khí. Khi bạn tập luyện trong khi đeo đồng hồ, điểm TE bắt đầu từ 0,0 và tăng lên khi quá trình tập luyện tiến triển. Điểm TE dao động từ 0,0 đến 5,0 và các phạm vi điểm khác nhau chỉ ra các hiệu ứng khác nhau. Điểm TE cao hơn biểu thị cường độ tập luyện lớn hơn. Nó biểu thị tải trọng cơ thể cao hơn, nhưng TE tốt hơn. Tuy nhiên, bạn nên cân nhắc xem tải trọng cơ thể của bạn có quá cao khi điểm TE đạt 5.0.

Điểm TE hiếu khí	Tác dụng cải thiện khả năng hiếu khí
0,0-0,9	Bài tập này không có tác dụng cải thiện khả năng hiếu khí dung tích.
1.0-1.9	Bài tập này giúp cải thiện sức bền và lý tưởng để phục hồi sau khi tập luyện.
2.0-2.9	Bài tập này giúp duy trì khả năng hiếu khí.
3.0-3.9	Bài tập này giúp cải thiện đáng kể khả năng hiếu khí dung tích.
4.0-4.9	Bài tập này cải thiện đáng kể khả năng tim phổi và khả năng hiếu khí.
5.0	Phục hồi sau khi tập luyện là cần thiết cho những người không phải là vận động viên người dùng.

Điểm TE kỵ khí	Tác dụng cải thiện khả năng kỵ khí
0,0-0,9	Bài tập này không có tác dụng cải thiện khả năng kỵ khí dung tích.
1.0-1.9	Bài tập này có tác dụng cải thiện nhẹ khả năng kỵ khí.
2.0-2.9	Bài tập này giúp duy trì khả năng kỵ khí.
3.0-3.9	Bài tập này giúp cải thiện đáng kể khả năng kỵ khí dung tích.
4.0-4.9	Bài tập này có tác dụng đáng kể trong việc cải thiện khả năng kỵ khí.
5.0	Phục hồi sau khi tập luyện là cần thiết cho những người không phải là vận động viên người dùng.

Điểm TE được đánh giá dựa trên hồ sơ của bạn, cũng như nhịp tim và tốc độ trong quá trình tập luyện của bạn. Điểm TE thấp không chỉ ra vấn đề trong quá trình tập luyện của bạn tập luyện, nhưng thay vào đó biểu thị rằng bài tập quá dễ và không có ý nghĩa quan trọng tác dụng cải thiện khả năng hiếu khí (ví dụ, điểm TE thấp trong 1 giờ chạy bộ).

Nó được lấy bằng cách nào?

Khi quá trình tập luyện mà dữ liệu nhịp tim được theo dõi kết thúc, đồng hồ sẽ hiển thị Điểm TE của bài tập và cung cấp các bình luận hoặc gợi ý liên quan. Bạn có thể cũng nên xem lại điểm TE của từng bản ghi tập luyện trong tương lai.

Trạng thái tập luyện

Trạng thái tập luyện bao gồm khối lượng tập luyện hiện tại, thời gian phục hồi hoàn toàn và VO2max. Những chỉ số được xác định dựa trên hồ sơ của bạn và các dữ liệu khác như nhịp tim. Như đồng hồ tiếp tục hiếu và phân tích dữ liệu cơ thể và tập luyện của bạn, độ chính xác của điểm đánh giá dần được cải thiện.

VO₂ Max (Lượng oxy hấp thụ tối đa)

VO₂ Max biểu thị lượng oxy mà cơ thể tiêu thụ trong quá trình tập luyện cường độ tối đa, đây là chỉ số quan trọng về khả năng hiếu khí của cơ thể.

một trong những chỉ số tham chiếu quan trọng nhất đối với các vận động viên sức bền, VO₂ cấp cao Max là điều kiện tiên quyết để có khả năng hiếu khí ở mức độ cao.

VO₂ Max là một chỉ số tương đối cá nhân, có các tiêu chuẩn tham chiếu khác nhau cho người dùng với các giới tính khác nhau và ở các nhóm tuổi khác nhau. Đồng hồ đánh giá

khả năng thể thao dựa trên hồ sơ của bạn và nhịp tim và tốc độ trong quá trình của bạn luyện tập. Ngoài ra, VO_2 Max thay đổi theo khả năng thể thao của bạn. Tuy nhiên, mọi người có giá trị VO_2 Max, thay đổi tùy theo tình trạng cơ thể của từng người.

Nó được lấy bằng cách nào?

1. Nhập chính xác thông tin hồ sơ của bạn vào ứng dụng.
2. Bắt đầu chạy ngoài trời hoặc chạy đường mòn ít nhất 10 phút khi đeo theo dõi và đảm bảo nhịp tim của bạn đạt 75% nhịp tim tối đa.
3. Sau khi kết thúc quá trình chạy, bạn có thể xem VO_2 Max hiện tại của mình trong quá trình tập luyện của đồng hồ ứng dụng ghi âm hoặc trên màn hình Xem thêm trạng thái.
4. Giá trị VO_2 Max được biểu thị theo bảy mức độ khả năng thể thao, cụ thể là Mới bắt đầu, Sơ cấp, Bình thường, Trung bình, Tốt, Xuất sắc và Vượt trội.

Tôi có thể xem nó bằng cách nào?

Bạn có thể xem VO_2 Max hiện tại trong ứng dụng trạng thái tập luyện của đồng hồ.

Bạn cũng có thể xem lịch sử VO_2 Max và xu hướng thay đổi trong ứng dụng.

Tải trọng đào tạo

Điểm tải trọng đào tạo được tính toán dựa trên lượng oxy dư thừa sau khi tập thể dục tiêu thụ (EPOC). Điểm số cao hơn cho thấy thời gian tập luyện dài hơn và lớn hơn cường độ tập luyện. Điểm tải trọng tập luyện được tính là tổng tải trọng tập luyện của bạn qua 7 ngày qua, tương trưng cho gánh nặng mà cơ thể bạn phải gánh chịu từ những ngày gần đây tập luyện.

Có ba mức tải trọng luyện tập: thấp, trung bình và cao.

Nếu khối lượng luyện tập thấp, nó sẽ không giúp ích nhiều cho việc cải thiện khả năng thể thao của bạn. Tuy nhiên, nếu khối lượng luyện tập tương đối cao hoặc quá cao, bạn có thể cảm thấy quá mệt mỏi, nghĩa là nó không có lợi cho việc cải thiện khả năng của bạn một cách hiệu quả và cũng có thể gây ra nguy cơ chấn thương. Nếu bạn muốn liên tục cải thiện khả năng thể thao của mình trong phạm vi cho phép phạm vi, bạn nên giữ điểm tải trọng đào tạo ở mức vừa phải phạm vi.

Phạm vi vừa phải của điểm tải trọng đào tạo phụ thuộc vào quá trình gần đây và dài hạn của bạn dữ liệu tập luyện và sẽ ngày càng chính xác hơn khi bạn sử dụng.

Làm thế nào để có được tải trọng đào tạo

Sau khi chế độ tập luyện được bật trên thiết bị, bạn có thể nhận được khối lượng tập luyện của bài tập hiện tại khi bạn đạt đến mức tải trọng luyện tập tối thiểu. Tải trọng luyện tập có thể xem lịch trình tập luyện trong 7 ngày qua trong ứng dụng trạng thái tập luyện của đồng hồ.

Cách xem khối lượng đào tạo

Tải trọng tập luyện có thể được xem trong ứng dụng trạng thái tập luyện của đồng hồ. Bạn có thể xem khối lượng luyện tập trước đây và xu hướng thay đổi trong ứng dụng.

Tổng thời gian phục hồi

Thời gian phục hồi hoàn toàn là thời gian được khuyến nghị để cơ thể phục hồi hoàn toàn. Sau mỗi buổi tập, các gợi ý phục hồi sẽ được đưa ra dựa trên nhịp tim của bài tập mới nhất giúp bạn phục hồi tốt hơn và sắp xếp hợp lý bài tập của bạn tránh bị thương.

Thời gian phục hồi hoàn toàn	Gợi ý tập luyện
0-18 giờ	Bạn đã hồi phục hoàn toàn hoặc gần như hoàn toàn và bạn có thể tập luyện với cường độ cao hơn một chút.
19-35 giờ	Bạn có thể luyện tập như thường lệ và bạn có thể chuẩn bị tăng cường chế độ ăn uống của bạn một lần nữa.
36-53 giờ	Giảm cường độ tập luyện một cách hợp lý sẽ cho phép bạn đạt được lợi ích tập luyện từ lần cuối cùng của bạn đào tạo, và bạn nên thực hiện các bài tập phục hồi để giảm mệt mỏi về thể chất.
54-96 giờ	Nghỉ ngơi i hợp lý sẽ giúp bạn nhận được những lợi ích của tập luyện từ buổi tập cường độ cao gần nhất của bạn.

Nhịp tim sau khi tập luyện

Thiết bị sẽ tự động đo nhịp tim sau khi tập luyện trong vòng 3 phút sau khi kết thúc quá trình tập luyện. Kết quả sẽ được hiển thị trên biểu đồ nhịp tim phần của bản ghi tập luyện trên ứng dụng Zepp, có thể xem bằng cách vuốt theo chiều ngang.

Nếu buổi tập luyện tiếp theo được bắt đầu ngay sau buổi tập luyện trước đó, phép đo Nhịp tim sau khi tập luyện của bài tập trước sẽ bị chấm dứt. Trì hoãn việc chấm dứt tập luyện sau khi tạm dừng cũ ng có thể ảnh hưởng đến độ chính xác của Heart Đánh giá sau khi tập luyện.

Để đảm bảo tính kịp thời và hiệu quả của dữ liệu Nhịp tim sau khi tập luyện đo lường, khuyến cáo nên: 1. Kết thúc buổi tập luyện đúng thời hạn, 2. Mặc đồng hồ đúng cách trong vòng 3 phút sau khi kết thúc buổi tập luyện, 3. Chờ ít nhất 3 vài phút sau khi kết thúc bài tập trước đó trước khi bắt đầu bài tập tiếp theo.

Xe khách Zepp

Zepp Coach sẽ tùy chỉnh một kế hoạch tập luyện cho bạn dựa trên lịch sử tập luyện của bạn và thói quen tập thể dục giúp bạn phát triển thói quen tập thể dục giúp cải thiện khả năng thể thao của bạn

khả năng và sức khỏe tim mạch trong khi tránh chấn thương.

1. Bắt đầu một kế hoạch

Tìm ứng dụng Zepp > Trang chủ > Hồ sơ > Zepp Coach, nhấp vào góc trên bên phải Chỉnh sửa kế hoạch, làm theo hướng dẫn để điền vào tình hình tập luyện của bạn trong 1 đến 2 tháng qua và chọn ngày nghỉ và ngày bắt đầu thực hiện kế hoạch.

2. Xem kế hoạch

Sau khi bạn đã thiết lập thành công kế hoạch đào tạo của mình trên ứng dụng Zepp, bạn có thể xem lịch trình hàng ngày trong ứng dụng Zepp Coach trên thiết bị của bạn hoặc trong ứng dụng Zepp > Trang chủ > Hồ sơ > Trang thông tin chi tiết về Zepp Coach.

3. Đặt lời nhắc

Trong ứng dụng Zepp Coach trên thiết bị của bạn, hãy trượt đến trang ngoài cùng bên phải để đặt lời nhắc cho việc đào tạo của bạn.

4. Thực hiện kế hoạch

Bạn có thể bắt đầu tập luyện bằng cách nhanh chóng khởi chạy chế độ tập luyện trên thiết bị > Ứng dụng Zepp Coach hoặc bằng cách chọn chế độ tập luyện trên Danh sách tập luyện. Bài tập hồ sơ sẽ được đưa vào số liệu thống kê đào tạo trong ngày. Vui lòng đeo thiết bị của bạn trong khi tập thể dục để bạn có thể đồng bộ nhật ký tập thể dục của mình với Ứng dụng Zepp kịp thời sau bài tập.

6. Sửa đổi và chấm dứt kế hoạch

Trong ứng dụng Zepp > Zepp Coach > Trang chi tiết, bạn có thể sửa đổi kế hoạch hoặc chấm dứt lập kế hoạch bằng cách nhấp vào nút Cài đặt ở góc trên bên phải.

Bản đồ

Tải xuống bản đồ

1. Kết nối đồng hồ với WiFi

2. Mở Ứng dụng Zepp > Thiết bị > Amazfit Bip 6 > Cài đặt ứng dụng thiết bị > Bản đồ Sự quản lý.

3. Chọn khu vực tải xuống và nhấp vào "Thêm vào danh sách tải xuống của thiết bị".

4. Xác nhận tải xuống trên đồng hồ

Sử dụng bản đồ

1. Sau khi tải xuống hoàn tất, hãy chuyển sang sử dụng bản đồ trong quá trình tập luyện sẽ được bật theo mặc định

2. Chọn loại di chuyển có định vị GPS, bản đồ sẽ được hiển thị trên trang theo dõi thời gian thực của quá trình tập luyện

Xử lý sự cố:

1. Tiến trình tải xuống bản đồ không được cập nhật

- Nó liên quan đến môi trường mạng. Nếu tốc độ tải xuống quá chậm, bạn

có thể chuyển đổi môi trường mạng để tải xuống.

2. Bản đồ không thể hiển thị trong quá trình luyện tập

- Xác nhận bản đồ đã được tải xuống thành công, hãy kiểm tra trong đồng hồ cài đặt > Bản đồ > Tài nguyên bản đồ
- Kiểm tra xem công tắc Cài đặt > Bản đồ > Hiển thị Bản đồ Cơ sở có bật không
- Xác nhận xem định vị GPS có thành công không.
- Đảm bảo rằng tài nguyên bản đồ của vị trí hiện tại đã được tải xuống.

Hoạt động và Sức khỏe

Sự sẵn sàng

Cũng giống như việc tiêu thụ năng lượng và sạc pin, cơ thể con người cũng cần cân bằng các hoạt động ban ngày và giấc ngủ ban đêm để kiểm soát năng lượng của cơ thể và đảm bảo tuổi thọ pin trong một ngày. Sẵn sàng là một chỉ báo như vậy, cho bạn biết mỗi sáng cơ thể bạn có được sạc đầy và sẵn sàng cho ngày mới hay không. Dựa trên dữ liệu như nhịp tim, căng thẳng, giấc ngủ, HRV, chất lượng hô hấp, nhiệt độ và hoạt động, nó đo lường tình trạng mệt mỏi và phục hồi, và cung cấp giải thích cá nhân và tư vấn sức khỏe.

Một nhóm chuyên gia mạnh mẽ, thành viên cốt cán là Tiến sĩ tâm lý lâm sàng Lisa Meltzer, có hơn 22 năm kinh nghiệm giảng dạy lâm sàng và nghiên cứu trong lĩnh vực sức khỏe giấc ngủ.

Cơ sở kiến thức chuyên gia được xây dựng cho Readiness có hơn 680 phân tích chuyên nghiệp và giải thích, có thể khớp chính xác hơn với trạng thái của người dùng, giúp dễ dàng hơn để người dùng hiểu được ý nghĩa đằng sau điểm số và thực tế hơn hướng dẫn phân tích.

- Bạn sẽ nhận được điểm sẵn sàng của mình vào mỗi buổi sáng để bạn có thể nhanh chóng hiểu được sự sẵn sàng của bạn ngày hôm nay.
- Ngoài điểm số, Readiness cũng sẽ cung cấp phân tích và diễn giải được viết bởi các chuyên gia và dữ liệu chi tiết của từng trạng thái tiểu mục. Cho phép bạn rõ ràng hiểu được những lý do chính ảnh hưởng đến sự sẵn sàng của bạn ngày hôm nay, các biện pháp để giải quyết với trạng thái này, và các gợi ý về công việc và nghỉ ngơi, để người dùng tham khảo để điều chỉnh sự sắp xếp của ngày hôm sau.
- Bạn cũng có thể xem sự thay đổi điểm số trong 7 ngày qua, cao nhất, thấp nhất và điểm trung bình.

Đề xuất sẵn sàng

Sự sẵn sàng cũng có thể cung cấp lời khuyên kịp thời về sức khỏe dựa trên tình trạng hiện tại của người dùng các hoạt động, chẳng hạn như sau khi tập thể dục, sau khi ngủ trưa và các tình huống cụ thể khác, để

người dùng có thể biết cách cải thiện tình trạng thể chất và tinh thần của mình một cách kịp thời và cách cụ thể.

Mở Sẵn sàng trên đồng hồ, vuốt xuống trang cuối cùng, vào trang cài đặt, bật Gợi ý Sẵn sàng và thiết bị sẽ đẩy Sẵn sàng đưa ra những gợi ý khi cần thiết.

Đo lường một chạm

Thiết bị này hỗ trợ theo dõi nhịp tim, oxy trong máu và căng thẳng. Bạn có thể kiểm tra nhanh chóng tình trạng của các chỉ số sức khỏe khác nhau bằng cách sử dụng One-tap Tính năng đo lường. Dữ liệu đo lường sẽ được lưu trong từng tính năng hồ sơ dữ liệu.

Đánh thức đồng hồ, nhấn nút phía trên trên trang mặt đồng hồ để mở danh sách ứng dụng và vuốt lên hoặc xuống trên màn hình để chọn và mở One-tap Ứng dụng đo lường. Chạm vào 'Đo' để bắt đầu đo lường. Thiết lập Đo lường một chạm Ứng dụng này là ứng dụng truy cập nhanh cho phép bạn dễ dàng thực hiện các phép đo chỉ bằng một lần chạm.

Ngủ

Chất lượng giấc ngủ có tác động quan trọng đến sức khỏe con người.

Khi bạn đeo thiết bị trong khi ngủ, nó sẽ tự động ghi lại giấc ngủ thông tin. Thiết bị có thể ghi lại giấc ngủ ban đêm và giấc ngủ trưa. Thiết bị xác định giấc ngủ dựa trên lịch trình ngủ. Thời gian ngủ trùng với lịch trình trong ngày sẽ được ghi lại là giấc ngủ chính trong ngày. Nếu không có lịch trình nào được thiết lập, hãy ngủ trong khoảng từ 00:00 đến 08:00 sẽ được xác định là giấc ngủ chính theo mặc định. Giấc ngủ kéo dài hơn 60 phút ngoài giấc ngủ chính sẽ được ghi lại là giấc ngủ ngắn. Giấc ngủ ít hơn 20 phút sẽ không được ghi lại.

Đánh thức đồng hồ, nhấn nút trên cùng trên trang mặt đồng hồ để vào ứng dụng danh sách và vuốt lên hoặc xuống trên màn hình để chọn và mở ứng dụng Ngủ. Trong Ứng dụng Sleep trên đồng hồ, bạn có thể xem thời lượng ngủ đêm, giai đoạn ngủ, điểm ngủ, giấc ngủ ngắn và các thông tin khác. Có thể xem thêm thông tin sau khi đồng bộ hóa với ứng dụng. Thiết lập ứng dụng Sleep thành ứng dụng truy cập nhanh cho phép bạn dễ dàng xem trạng thái ngủ.

Lịch trình ngủ

Trong Lịch trình ngủ, bạn có thể thiết lập thời gian đi ngủ và thức dậy khác nhau cho mỗi ngày của tuần. Thiết bị sẽ bật chế độ ngủ, nhắc bạn đi ngủ, đánh thức bạn dậy đúng giờ đã định và theo dõi giấc ngủ của bạn dựa trên khoảng thời gian đã định, giúp bạn hình thành thói quen ngủ tốt.

Mở ứng dụng Sleep, vuốt xuống trang cuối cùng, vào cài đặt Sleep và chạm vào Sleep
Lên lịch để thiết lập lịch trình ngủ. Khi điện thoại và đồng hồ được kết nối, bạn
cũ ng có thể mở ứng dụng Zepp>Trang chủ > Giấc ngủ > Thói quen ngủ > Lịch trình ngủ để
cài đặt hoàn chỉnh.

Theo dõi giấc ngủ được hỗ trợ

Mở ứng dụng Sleep, vuốt xuống trang cuối cùng và vào cài đặt chế độ ngủ để bật
hỗ trợ theo dõi giấc ngủ. Nếu hệ thống phát hiện bạn đang đeo thiết bị
trong khi ngủ, nó sẽ tự động ghi lại thêm dữ liệu về giấc ngủ, chẳng hạn như các giai đoạn ngủ REM.

Theo dõi chất lượng giấc ngủ và hơi thở

Mở ứng dụng Sleep, vuốt xuống trang cuối cùng và vào cài đặt chế độ ngủ để bật
theo dõi chất lượng thở khi ngủ. Nếu hệ thống phát hiện bạn đang đeo
thiết bị trong khi ngủ, nó sẽ tự động theo dõi chất lượng hơi thở của bạn để giúp bạn
hiểu rõ hơn về tình trạng giấc ngủ của bạn.

Khi điện thoại và đồng hồ được kết nối, chức năng theo dõi giấc ngủ được hỗ trợ và giấc ngủ
cài đặt theo dõi chất lượng hơi thở cũ ng có thể được truy cập trong ứng dụng Zepp theo
Thiết bị > Amazfit Bip 6> Theo dõi sức khỏe> Giấc ngủ > Theo dõi hơi thở khi ngủ.

PAI

PAI được sử dụng để đo hoạt động sinh lý của một người và phản ánh tổng thể thể chất
tình trạng. Nó được tính toán dựa trên BMP của một người, cường độ hoạt động hàng ngày và dữ liệu
sinh lý.

Đánh thức đồng hồ, nhấn nút bên trên trang mặt đồng hồ để mở danh sách ứng dụng và vuốt lên hoặc xuống
trên màn hình để chọn và mở ứng dụng PAI. Trong ứng dụng PAI
trên thiết bị, bạn có thể xem thông tin như điểm PAI của bạn trong bảy ngày qua
ngày và điểm PAI hôm nay. Đồng bộ hóa dữ liệu với ứng dụng để xem thêm
thông tin. Thiết lập ứng dụng PAI làm ứng dụng truy cập nhanh cho phép bạn dễ dàng xem
Điểm PAI.

Bằng cách duy trì cường độ nhất định của các hoạt động hàng ngày hoặc tập luyện, bạn có thể đạt được PAI
giá trị. Theo kết quả của Nghiên cứu thể lực HUNT*, duy trì PAI trên
100 giúp giảm nguy cơ tử vong do tim mạch và tăng tuổi thọ. Đối với
để biết thêm thông tin, hãy mở ứng dụng Zepp>Trang chủ > PAI

• Nghiên cứu về thể lực HUNT là một dự án phụ của nghiên cứu HUNT do Giáo sư đứng đầu
Ulrik Wisloff tại Trường Y, Đại học Khoa học Na Uy và
Công nghệ. Sự kiện này đã kéo dài hơn 35 năm và thu hút hơn 230.000 người tham gia.

Nhịp tim

Nhịp tim là một chỉ số quan trọng về tình trạng thể chất. Nhịp tim rất thường xuyên phép đo giúp nắm bắt nhiều thay đổi nhịp tim hơn và cung cấp tài liệu tham khảo cho lối sống lành mạnh. Để đảm bảo độ chính xác của phép đo, bạn cần phải đeo thiết bị đúng theo hướng dẫn. Ngoài ra, hãy giữ vùng cổ tay của bạn tiếp xúc với thiết bị sạch sẽ và không thoa kem chống nắng vào vùng này.

Đánh thức thiết bị, nhấn nút bên trên trang mặt đồng hồ để mở ứng dụng danh sách và vuốt lên hoặc xuống trên màn hình để chọn và mở ứng dụng Nhịp tim. Trong ứng dụng Nhịp tim trên thiết bị, bạn có thể xem nhịp tim được đo gần đây nhất của mình giá trị tỷ lệ, đường cong nhịp tim hàng ngày, nhịp tim khi nghỉ ngơi, phân phối khoảng thời gian nhịp tim và thông tin khác. Đồng bộ hóa dữ liệu với ứng dụng để xem thêm thông tin. Thiết lập ứng dụng Nhịp tim thành ứng dụng truy cập nhanh cho phép bạn dễ dàng đo nhịp tim của mình nhịp tim.

Trong khi điện thoại và thiết bị được kết nối, các cài đặt nhịp tim sau đây cũng có thể có thể truy cập trong ứng dụng Zepp tại mục Thiết bị > Amazfit Bip 6 > Theo dõi sức khỏe.

Đo nhịp tim thủ công

Đánh thức thiết bị, nhấn nút bên trên trang mặt đồng hồ để mở ứng dụng danh sách và vuốt lên hoặc xuống trên màn hình để chọn và mở ứng dụng Nhịp tim và



sau đó chạm để đo nhịp tim của bạn theo cách thủ công. Khi các phép đo được thực hiện xong, thiết bị sẽ ở lại màn hình Nhịp tim và tiếp tục đo và cập nhật dữ liệu.

Theo dõi nhịp tim tự động

1. Mở ứng dụng Nhịp tim, vuốt lên trang cuối cùng và vào Cài đặt > Tự động. Máy theo dõi nhịp tim để điều chỉnh tần số theo dõi. Thiết bị tự động đo nhịp tim của bạn ở tần số đã đặt và ghi lại những thay đổi về nhịp tim suốt cả ngày.

2. Nhịp tim thay đổi mạnh hơn khi bạn đang tập luyện. Kích hoạt tính năng phát hiện hoạt động cho phép thiết bị tự động tăng cường đo lường tần số khi phát hiện một hoạt động để có thể thay đổi nhịp tim nhiều hơn được ghi lại.

Cảnh báo nhịp tim

Ở trạng thái nghỉ ngơi (trừ khi ngủ), thiết bị sẽ thông báo cho bạn nếu nhịp tim của bạn tăng trên hoặc dưới mức giới hạn trong 10 phút.

3. Khi tần số của Máy theo dõi nhịp tim tự động được đặt thành 1 phút, nhịp tim Tính năng cảnh báo có thể được bật.

4. Trong phần cài đặt cảnh báo nhịp tim cao và thấp, giá trị cảnh báo có thể được điều chỉnh hoặc cảnh báo có thể bị vô hiệu hóa.

Oxy trong máu

Oxy trong máu là một chỉ số sinh lý quan trọng của quá trình hô hấp và tuần hoàn.

Đánh thức thiết bị, nhấn nút bên trên trang mặt đồng hồ để mở ứng dụng

danh sách và vuốt lên hoặc xuống trên màn hình để chọn và mở ứng dụng Oxy trong máu.

Trong ứng dụng Oxy trong máu trên thiết bị, bạn có thể xem kết quả đo gần đây nhất của mình giá trị oxy trong máu. Đồng bộ hóa dữ liệu với ứng dụng để xem thêm thông tin.

Thiết lập ứng dụng Oxy trong máu thành ứng dụng truy cập nhanh cho phép bạn dễ dàng đo

lượng oxy trong máu của bạn.

Trong khi điện thoại và thiết bị được kết nối, các cài đặt oxy trong máu sau đây có thể cũ ng có thể truy cập trong ứng dụng Zepp tại mục Thiết bị > Amazfit Bip 6 > Theo dõi sức khỏe.

Đo oxy trong máu thủ công



Vô nhẹ để đo lượng oxy trong máu của bạn theo cách thủ công.

Tự động theo dõi oxy trong máu

Vào ứng dụng Blood Oxygen, vuốt lên trang cuối cùng và vào trang Cài đặt để

bật Tự động theo dõi oxy trong máu. Ở trạng thái nghỉ ngơi i, đồng hồ sẽ tự động

đo lượng oxy trong máu của bạn và ghi lại những thay đổi về mức độ oxy trong máu trong suốt ngày.

Cảnh báo nồng độ oxy trong máu thấp

Ở trạng thái nghỉ ngơi i (trừ khi ngủ), thiết bị sẽ thông báo cho bạn nếu lượng oxy trong máu của bạn giảm dưới mức giới hạn trong 10 phút.

1. Sau khi bật Auto Blood Oxygen Monitor, hãy bật Low blood oxygen tính năng cảnh báo.

2. Trong cài đặt cảnh báo nồng độ oxy trong máu thấp, giá trị cảnh báo có thể được điều chỉnh hoặc cảnh báo có thể bị vô hiệu hóa.

Thận trọng khi đo oxy trong máu

1. Đeo thiết bị cách xa cổ tay khoảng một ngón tay.

2. Đeo thiết bị chặt, với lực vừa phải.

3. Đặt cánh tay của bạn lên mặt bàn hoặc bề mặt cố định, với màn hình thiết bị hướng lên trên.

4. Giữ nguyên tư thế trong khi đo và tập trung vào phép đo.

5. Các yếu tố như tóc, hình xăm, rung lắc, nhiệt độ thấp và đeo không đúng cách đồng hồ có thể ảnh hưởng đến kết quả đo và thậm chí dẫn đến sai sót trong quá trình đo.

6. Phạm vi đo lường của đồng hồ là 78%-100%. Tính năng này dành cho chỉ mang tính tham khảo và không nên được sử dụng làm cơ sở cho chẩn đoán y khoa. Nếu bạn cảm thấy không khỏe, hãy tìm lời khuyên y tế.

Nhấn mạnh

Chỉ số căng thẳng được tính toán dựa trên những thay đổi trong khả năng biến thiên nhịp tim. Đó là một tham khảo để đánh giá tình trạng sức khỏe. Bạn nên nghỉ ngơi nhiều hơn khi chỉ số cao.

Đánh thức thiết bị, nhấn nút bên trên trang mặt đồng hồ để mở ứng dụng danh sách và vuốt lên hoặc xuống trên màn hình để chọn và mở ứng dụng Stress. Trong ứng dụng Stress trên thiết bị, bạn có thể xem giá trị căng thẳng được đo gần đây nhất, trạng thái căng thẳng hàng ngày, phân phối khoảng thời gian căng thẳng và trạng thái áp suất trong thời gian gần nhất. bây giờ. Đồng bộ hóa dữ liệu với ứng dụng để xem thêm thông tin. Cài đặt ứng dụng Stress là ứng dụng truy cập nhanh cho phép bạn dễ dàng đo lường mức độ căng thẳng của mình.

Trong khi điện thoại và thiết bị được kết nối, các cài đặt căng thẳng sau đây cũng có thể được truy cập trong ứng dụng Zepp tại mục Thiết bị > Amazfit Bip 6 > Theo dõi sức khỏe.

Đo ứng suất thủ công



Trong ứng dụng Stress, hãy chạm vào để đo mức độ căng thẳng của bạn theo cách thủ công.

Tự động theo dõi căng thẳng

Mở ứng dụng Stress, vuốt lên trang cuối cùng và vào cài đặt stress để bật

Tự động theo dõi căng thẳng. Tính năng này sẽ tự động đo mức độ căng thẳng sau mỗi năm phút để cho bạn thấy sự thay đổi căng thẳng trong ngày.

Nhắc nhở giảm căng thẳng

Ở trạng thái nghỉ ngơi (trừ khi ngủ), thiết bị sẽ thông báo cho bạn nếu mức độ căng thẳng của bạn tăng vượt quá giới hạn trong 10 phút.

1. Sau khi bật tính năng Giám sát căng thẳng tự động, hãy bật tính năng cảnh báo giảm căng thẳng.
2. Trong cài đặt giảm căng thẳng, hãy bật Cảnh báo giảm căng thẳng, sau đó bạn có thể nhận được cảnh báo.

Hoạt động

Duy trì một lượng hoạt động hàng ngày nhất định là rất quan trọng cho sức khỏe thể chất của bạn. sức khỏe.

Đánh thức thiết bị, nhấn nút bên trên trang mặt đồng hồ để mở ứng dụng danh sách và vuốt lên hoặc xuống trên màn hình để chọn và mở ứng dụng Hoạt động. hoạt động hàng ngày bao gồm ba chỉ số chính, cụ thể là hoạt động (có thể được thiết lập như các bước hoặc calo), đốt cháy chất béo và đứng. Trong ứng dụng Hoạt động trên thiết bị, bạn có thể xem biểu đồ phân phối hoạt động cả ngày. Thiết lập ứng dụng Hoạt động như một ứng dụng Access cho phép bạn dễ dàng kiểm tra tiến độ của các chỉ số chính.

Thiết bị cũng tự động ghi lại dữ liệu hoạt động khác, bao gồm cả việc nghỉ ngơi tiêu thụ, thời gian ngồi, thời gian đi bộ, thời gian chạy và khoảng cách, có thể là

được xem trong ứng dụng Hoạt động.

Thông báo mục tiêu

Thiết bị sẽ hiển thị thông báo khi bất kỳ chỉ số chính nào về hoạt động hàng ngày đạt đến giá trị mục tiêu đã đặt.

1. Mở ứng dụng Hoạt động, vuốt lên trang cuối cùng và đi tới cài đặt hoạt động để bật Nhắc nhở đạt mục tiêu. Trong khi điện thoại và thiết bị được kết nối, những cài đặt cũ ng có thể được truy cập trong ứng dụng Zepp tại Thiết bị > Amazfit Bip 6 > Thông báo và nhắc nhở > Thành tích> Thông báo mục tiêu.
2. Trong cài đặt Hoạt động, bạn cũ ng có thể đặt mục tiêu hàng ngày cho số bước và lượng calo. Trong khi điện thoại và thiết bị được kết nối, những thiết lập này cũ ng có thể được truy cập trong Zepp ứng dụng trong Hồ sơ > Mục tiêu của tôi.

Nhắc nhở đứng

Để giảm thiểu tác hại do việc ít vận động gây ra, thiết bị khuyến khích bạn di chuyển và hoạt động mỗi giờ trong khi bạn thức. Mục tiêu hàng ngày là bạn hoạt động 12 giờ một ngày.

Trong khi bạn đang thức, nếu không phát hiện thấy hoạt động nào trong hơ n một phút trong 50 phút đầu tiên của một giờ, thiết bị sẽ nhắc nhở bạn di chuyển xung quanh. Khi bạn nhận được cảnh báo thường trực, bạn vẫn có thể đạt được mục tiêu thường trực của giờ hiện tại như miễn là bạn di chuyển trước khi giờ tiếp theo đến.

Mở ứng dụng Hoạt động, vuốt xuống trang cuối cùng và đi tới cài đặt hoạt động để bật Standing Reminder. Trong khi điện thoại và thiết bị được kết nối, những cài đặt cũ ng có thể được truy cập để biết thêm chi tiết trong ứng dụng Zepp trong Thiết bị > Amazfit Bip 6 > Thông báo và nhắc nhở > Nhắc nhở thường trực.

Nhắc nhở tiến độ

Bật Nhắc nhở tiến trình trong Đồng hồ > Hoạt động > Thêm > Cài đặt và đồng hồ sẽ nhắc nhở bạn khi hoàn thành mục tiêu hoạt động.

Báo cáo hàng tuần

Nếu bạn đã bật nhắc nhở tiến trình, nó cũ ng sẽ nhắc nhở bạn về thành tích của các hoạt động của tuần trước vào mỗi thứ Hai. Bạn có thể nhấp để xem hoạt động hàng tuần báo cáo của tuần trước trong thông báo báo cáo hàng tuần; hoặc kiểm tra hoạt động trạng thái của tuần trong Xem > Hoạt động > Thêm > Báo cáo hàng tuần bất kỳ lúc nào.

Theo dõi chu kỳ

Theo dõi chu kỳ kinh nguyệt giúp bạn hiểu được nhịp sinh lý của chính mình.

Đánh thức thiết bị, nhấn nút bên trên trang mặt đồng hồ để mở ứng dụng

danhsách và vuốt lên hoặc xuống trên màn hình để chọn và mở ứng dụng Theo dõi chu kỳ.

Trong ứng dụng Theo dõi chu kỳ trên thiết bị, bạn có thể xem thông tin như chu kỳ kinh nguyệt

hồ sơ chu kỳ và dự đoán. Đồng bộ hóa dữ liệu với ứng dụng để xem thêm

thông tin. Thiết lập ứng dụng Theo dõi chu kỳ như một tiện ích cho phép bạn dễ dàng xem

tình trạng chu kỳ kinh nguyệt và hồ sơ của bạn.

Trước khi sử dụng ứng dụng Theo dõi chu kỳ, bạn cần nhập thời gian bắt đầu của chu kỳ kinh nguyệt nhiều nhất của bạn.

kỳ kinh gần đây, thời gian của kỳ kinh và chu kỳ kinh nguyệt của bạn.

Bạn cũng có thể nhập dữ liệu này vào ứng dụng Zepp và đồng bộ hóa nó với thiết bị. Bạn

cũng có thể sửa đổi các cài đặt và dữ liệu này trong ứng dụng Zepp khi cần.

Trong khi điện thoại và thiết bị được kết nối, các thiết lập sau đây cũng có thể được

được sửa đổi trong ứng dụng Zepp > Trang chủ> Chu kỳ > Cài đặt.

Ghi lại chu kỳ kinh nguyệt theo cách thủ công



Trong ứng dụng Theo dõi chu kỳ, hãy chạm vào nút để ghi lại chu kỳ kinh nguyệt theo cách thủ công vào dữ liệu theo dõi chu kỳ.

1. Nếu bạn chưa ghi lại chu kỳ kinh nguyệt này, hãy chạm để ghi lại ngày bắt đầu của chu kỳ giai đoạn hiện tại.

2. Nếu bạn đã ghi lại chu kỳ kinh nguyệt này, hãy chạm để ghi lại ngày bắt đầu của chu kỳ tiếp theo Giai đoạn.

3. Nếu bạn cần kéo dài thời gian sau thời gian kết thúc đã đặt, bạn có thể chạm vào bản ghi một lần nữa trong vòng 30 ngày, vì giai đoạn cuối cùng chưa kết thúc hoặc đồng bộ hóa dữ liệu với ứng dụng, sau đó sửa đổi nó.

Dự đoán chu kỳ kinh nguyệt

Ứng dụng theo dõi chu kỳ sẽ dự đoán thông minh thời kỳ kinh nguyệt, thời kỳ dễ thụ thai và

ngày rụng trứng dựa trên dữ liệu của bạn. Tính năng này không thay thế cho biện pháp tránh thai hoặc tư vấn y tế.

Mở ứng dụng Theo dõi chu kỳ, vuốt xuống dưới cùng và chạm để nhập chu kỳ kinh nguyệt

cài đặt chu kỳ để bắt đầu dự đoán chu kỳ kinh nguyệt.

Nhắc nhở chu kỳ kinh nguyệt

Trước khi bắt đầu kỳ kinh nguyệt, thiết bị sẽ gửi cho bạn thông báo lúc 9:00 tối

ngày đã định.

1. Khi bật dự đoán chu kỳ kinh nguyệt, hãy bật chu kỳ kinh nguyệt lời nhắc nhở.

2. Đối với lời nhắc về chu kỳ kinh nguyệt và lời nhắc về ngày rụng trứng mà bạn đã cài đặt trong Chu kỳ Ứng dụng theo dõi, bạn có thể điều chỉnh ngày nhắc nhở hoặc tắt tính năng nhắc nhở.

Ứng dụng thiết bị

Ứng dụng đề cập đến các tính năng của thiết bị có thể được sử dụng riêng biệt, chẳng hạn như bài tập luyện, nhịp tim tỷ giá và thời tiết.

Đánh thức thiết bị, nhấn nút bên trên trang mặt đồng hồ để mở ứng dụng

danh sách, vuốt lên hoặc xuống trên màn hình để duyệt danh sách ứng dụng và chạm vào một ứng dụng để khởi động ứng dụng đó.

Kiểm soát âm nhạc

Giữ đồng hồ kết nối với điện thoại của bạn. Khi phát nhạc trên điện thoại, bạn

có thể bắt đầu hoặc tạm dừng nhạc, chuyển sang bài hát trước hoặc bài hát tiếp theo và thực hiện các chức năng khác các thao tác trên ứng dụng âm nhạc trên đồng hồ của bạn.

Sửa đổi cài đặt trên điện thoại Android:

Giữ đồng hồ của bạn kết nối với điện thoại. Khởi động ứng dụng Zepp, vào mục Thiết bị >

Amazfit Bip 6>Thông báo và nhắc nhở. Trên trang xuất hiện, chạm vào

Tin nhắn "Không bật quyền truy cập để đọc thông báo" để chuyển đến Cài đặt thông báo

trang và cấp quyền thông báo cho ứng dụng Zepp. Nếu thông báo này không

được hiển thị, quyền đã được cấp.

Ghi chú:

Để bật tính năng này trên điện thoại Android, bạn cần thêm ứng dụng Zepp vào

danh sách cho phép hoặc danh sách chạy tự động trong nền của điện thoại để ứng dụng luôn chạy trong

nền. Nếu ứng dụng Zepp bị chấm dứt bởi quá trình nền của điện thoại,

đồng hồ sẽ bị ngắt kết nối khỏi điện thoại của bạn và bạn sẽ không thể điều khiển nhạc

phát lại.

Báo thức

Bạn có thể thêm báo thức trong ứng dụng Zepp và trên thiết bị. Có thể thêm tối đa 10 báo thức đã thêm.

Thiết bị sẽ reo để nhắc nhở bạn khi đến giờ báo thức đã đặt và bạn có thể

chọn tắt nó đi hoặc để nó nhắc nhở bạn sau. Nếu bạn chọn Nhắc nhở tôi sau,

thiết bị sẽ nhắc nhở bạn sau 10 phút. Bạn chỉ có thể sử dụng tính năng này 5 lần mỗi

báo thức. Nếu bạn chưa thực hiện bất kỳ thao tác nào, đồng hồ sẽ nhắc nhở bạn sau bằng cách mặc định.

Việc cần làm

Giữ thiết bị được kết nối với điện thoại của bạn, mở ứng dụng Zepp, vào Thiết bị >

Amazfit Bip 6 > Cài đặt ứng dụng thiết bị > Danh sách việc cần làm và bạn có thể tạo hoặc chỉnh sửa

việc cần làm và đặt thời gian nhắc nhở hoặc lặp lại cho việc cần làm. Có thể thêm tối đa 60 việc cần làm.

Khi thời gian nhắc nhở được chỉ định đến, lời nhắc Việc cần làm sẽ bật lên trên

thiết bị, sau đó bạn có thể thực hiện các thao tác như Xong, Nhắc tôi sau 1 giờ, Nhắc tôi sau và Bỏ qua.

Đồng hồ bấm giờ Pomodoro

Ứng dụng Pomodoro Tracker cho phép bạn quản lý thời gian một cách khoa học và thiết lập thời gian tập trung trong một chu kỳ. Điều này cho phép bạn đạt được sự cân bằng giữa công việc của mình và nghỉ giải lao với ít gián đoạn nhất và giúp quản lý thời gian trực quan hơn và hiệu quả. Theo mặc định, mỗi khoảng thời gian làm việc kéo dài 25 phút và sau đó là thời gian nghỉ 5 phút. Bạn có thể tạo thời gian làm việc và thời gian nghỉ tùy chỉnh. Trong quá trình làm việc lúc này, thiết bị sẽ tự động chuyển sang chế độ DND.

Đồng hồ bấm giờ

Đồng hồ bấm giờ có thể tính thời gian lên đến 23 giờ, 59 phút và 59 giây với độ chính xác 0,01 giây. Đồng hồ có thể đếm tới 99 lần trong thời gian thực. Trong khi đếm, sự khác biệt về thời gian giữa lần đếm hiện tại và lần đếm cuối cùng cũ ng là được ghi lại.

Bộ đếm thời gian

Ứng dụng Timer cung cấp 8 phím tắt để thiết lập nhanh. Ngoài ra, bạn có thể thiết lập thủ công bộ hẹn giờ có thời gian tối đa là 23 giờ, 59 phút và 59 giây. Đồng hồ sẽ nhắc nhở bạn khi thời gian kết thúc.

Thời tiết

Vào mục Thời tiết để xem nhiệt độ và điều kiện thời tiết, gió, độ ẩm, thời gian mặt trời mọc và lặn trong ngày, cũ ng như thời tiết trong 5 ngày tới.

- Dữ liệu thời tiết cần được đồng bộ hóa thông qua mạng di động.

Do đó, bạn cần giữ đồng hồ kết nối với điện thoại để theo dõi thời tiết thông tin cập nhật.

- Bạn có thể thêm tối đa 5 vị trí và đơ n vị nhiệt độ (Celsius/Fahrenheit) vào Ứng dụng Zepp.

- Bạn có thể xem các vị trí đã được thêm vào thiết bị.

Mặt trời và mặt trăng

Trong ứng dụng Sun & Moon, bạn có thể xem những nội dung sau:

- Thời gian mặt trời mọc và lặn

Nhấn vào nút nhắc nhở trên trang để bật/tắt lời nhắc về thời điểm mặt trời mọc/lặn.

- Thời gian mọc và lặn của mặt trăng, pha mặt trăng
- Đối với thủy triều, bạn có thể xem dữ liệu thủy triều hàng giờ ở các khu vực ven biển và cảng.

La bàn

Trong ứng dụng Compass, hãy hoàn tất hiệu chuẩn theo lời nhắc.

Sau khi bạn hoàn tất hiệu chuẩn, đồng hồ sẽ hiển thị vĩ độ và kinh độ hiện tại của đồng hồ và hướng mà số 12 giờ của đồng hồ chỉ tới.

Chạm vào nút ở giữa màn hình để khóa vị trí 12 giờ hiện tại.

Sau đó, khi bạn thay đổi hướng, giao diện sẽ hiển thị góc giữa hướng 12 giờ mới và hướng 12 giờ trước đó.

Thẻ thành viên

Cách thêm thẻ thành viên vào đồng hồ:

1) Vào trang thẻ thành viên, chạm vào "Thêm" để đến trang quét và căn chỉnh

Mã QR/mã vạch của thẻ thành viên của bạn bằng hộp quét.

2) Hoặc, bạn có thể chụp ảnh màn hình hoặc chụp ảnh mã vạch/QR của thẻ thành viên

mã trước và lưu nó trong ảnh trên điện thoại di động của bạn. Nhấn vào "Ảnh" và chọn ảnh mã vạch thẻ thành viên/mã QR đã lưu.

3) Sau khi quét thành công, hãy nhập tên thẻ thành viên và số thẻ, chọn màu sắc ưa thích của mặt thẻ, chạm vào nút "Lưu" và thẻ thành viên đã được thêm thành công.

Ghi chú:

Do dung lượng lưu trữ hạn chế trong đồng hồ nên chỉ có thể lưu trữ tối đa 20 thẻ thành viên được thêm vào cùng một tài khoản.

Chúng tôi chỉ hỗ trợ Mã 128, Mã 39, Mã QR, UPC A, EAN 13 và EAN 8.

Cài đặt và gỡ cài đặt Mini App

Bạn có thể tải xuống và cài đặt thêm nhiều ứng dụng hơn trong Cửa hàng ứng dụng.

Cài đặt ứng dụng Mini:

Giữ thiết bị được kết nối với điện thoại của bạn, mở ứng dụng Zepp, vào Thiết bị >

Amazfit Bip 6> Cài đặt ứng dụng> Thêm> Đi mua sắm> Cửa hàng ứng dụng chọn ứng dụng mục tiêu để tải xuống và cài đặt hoặc cập nhật ứng dụng đã cài đặt lên phiên bản mới nhất.

Gỡ cài đặt ứng dụng Mini:

Giữ thiết bị được kết nối với điện thoại của bạn, mở ứng dụng Zepp, vào Thiết bị >

Amazfit Bip 6> Cài đặt ứng dụng> Thêm> Đi mua sắm> Cửa hàng ứng dụng chạm vào , Nhập "Của tôi" > "Thêm",
"xóa" để gỡ cài đặt ứng dụng.

Cài đặt đồng hồ

Đơn vị

Giữ thiết bị được kết nối với điện thoại của bạn, mở ứng dụng Zepp, vào Trang chủ>Hồ sơ >

Thêm > Cài đặt > Đơn vị, nơi bạn có thể thiết lập các đơn vị cho khoảng cách, trọng lượng và
nhiệt độ. Trong quá trình đồng bộ hóa dữ liệu, thiết bị tự động tuân theo
cài đặt trong ứng dụng.

Định dạng thời gian

Giữ thiết bị được kết nối với điện thoại của bạn. Trong quá trình đồng bộ hóa dữ liệu, thiết bị
tự động theo thời gian hệ thống và định dạng thời gian của điện thoại của bạn và hiển thị
thời gian theo định dạng 12 giờ hoặc 24 giờ.

Nếu bạn chọn định dạng 12 giờ hoặc 24 giờ trên thiết bị trong Cài đặt > Mặt đồng hồ &
Thời gian, định dạng thời gian của thiết bị sẽ không thay đổi theo điện thoại di động một khi đã được cài đặt.

Định dạng ngày tháng

Định dạng ngày mặc định hiển thị trên thiết bị là "năm/tháng/ngày". Bạn có thể thay đổi
định dạng ngày thành "tháng/ngày/năm" hoặc "ngày/tháng/năm" trong Cài đặt > Mặt đồng hồ &
Thời gian.

Thiết lập mật khẩu

Bạn có thể cài đặt mật khẩu thiết bị trong Cài đặt > Tùy chọn > Khóa ngoài.

Khi hệ thống phát hiện bạn không đeo thiết bị, nó sẽ tự động

khóa thiết bị bằng mật khẩu. Bạn sẽ cần phải nhập mật khẩu trước khi bạn có thể
tiếp tục sử dụng thiết bị.