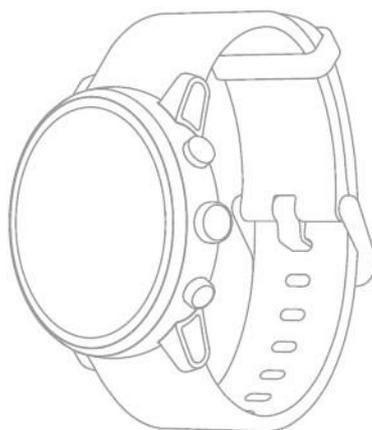


Manual de Usuario de Amazfit Stratos



Contenido

Descripción de la esfera y los botones.....	3
Cómo llevar y cargar el reloj	4
1) Uso diario	4
2) Uso durante el ejercicio	4
3) Carga.....	4
Uso de funciones del reloj	5
1) Esfera del reloj	5
2) Widgets y aplicaciones	5
3) Centro de datos	6
4) Registros de actividades	6
5) Frecuencia Cardíaca.....	7
6) Música	8
7) Control de música del teléfono	8
8) Dormir	9
9) Notificaciones del reloj.....	9
10) Tiempo	10
11) Alarma.....	10
12) Centro de entrenamiento.....	11
13) Cronómetro	11
14) Temporizador	11
15) Brújula	11
16) Conectar con un ordenador.....	11
17) Actualización del sistema del reloj	11
Descripción de funciones de actividades	12
1) Inicio de actividad	12
2) Empezar a correr.....	12
3) Operaciones durante la carrera	13
4) Alertas durante la carrera	13
5) Pausar o finalizar la carrera	14
6) Tiempo de recuperación completa.....	15
7) Establecimiento de carrera.....	15
8) Entrenamiento de carrera.....	17
9) Acerca de la búsqueda GPS	17
10) Nadar en la piscina.....	18
11) Triatlón.....	19
12) Ver registros de actividades	20
13) Avisos.....	21
14) Calibración de Carrera Interior	21
Índices fisiológicos de actividad.....	21
Mantenimiento diario del reloj	25

Descripción de la esfera y los botones



Botón superior	Pulsación breve	Desbloquear el reloj
		Volver a esfera
		Mostrar lista de aplicación en interfaz de esfera
		Reanudar deporte en interfaz de pausa
	Pulsación larga durante 4 segundos	Encender el reloj
Pulsación larga durante 6 segundos	Mostrar interfaz de encendido y apagado de reloj	
Pulsación larga durante 10 segundos	Apagar el reloj	
Botón central	Pulsación breve	Mostrar lista de aplicación en interfaz de esfera
		Desplazar la pantalla en deporte
		Entrar en interfaz siguiente o activar función en otra interfaz
Botón inferior	Pulsación breve	Volver a la página anterior
		Desplazar interfaz de ciclo hacia abajo en interfaz de pausa de deporte
	Pulsación larga	Registrar vueltas en deporte
		Activar función rápida en interfaz de esfera

Operaciones de gestos en la pantalla táctil

Pulsar la pantalla	Con esta función, ir al siguiente ítem o seleccionar el ítem actual
Deslizar la pantalla hacia la izquierda o hacia la derecha	Desplazar las páginas horizontalmente
Deslizar la pantalla hacia arriba o hacia abajo	Desplazar las páginas hacia arriba o hacia abajo
Mantener pulsada la pantalla	Mantener pulsada la pantalla de inicio del reloj para activar la función de Selección de Esfera del reloj

Cómo llevar y cargar el reloj

1) Uso diario

Se recomienda llevar el reloj a una distancia de dos dedos de la muñeca de manera adecuada para asegurarse de que el monitor óptico de frecuencia cardíaca detecte los datos normalmente.



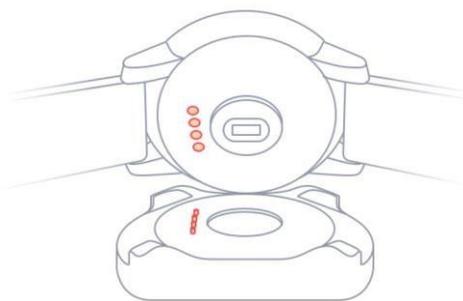
2) Uso durante el ejercicio

Cuando corra o haga otros ejercicios, se recomienda llevar el reloj de manera apretada, cómoda y que no resbale. No apriete demasiado ni permita que el reloj se mueva libremente.

3) Carga

Conecte el reloj con la base de carga. Inserte el otro extremo del enchufe USB en el adaptador de potencia USB, en este momento, se muestra que el reloj se está cargando y asegúrese de que los contactos de carga en la base estén bien alineados con los contactos metálicos del reloj y que el reloj esté bien fijado a la base después de presionarlo.

- **Requisitos de carga:** se recomienda utilizar el puerto USB del ordenador o el cargador de teléfono móvil de marca para cargar. El voltaje de salida nominal del cargador del teléfono móvil debe ser de 5V CC y la corriente de salida debe ser mayor de 500 mA.



Uso de funciones del reloj

1) Esfera del reloj

- **Cambiar la esfera para el reloj**

Mantenga pulsada la pantalla de inicio del reloj para acceder a la página de Selección de Esfera que muestra las esferas incorporadas e instaladas en el sistema actual.

También puede cambiar la esfera para el reloj en la APP Amazfit Watch > “Perfil” > “Mi reloj” > Tienda de esferas del reloj en el teléfono.

- **Personalizar la esfera del reloj**

Después de mantener pulsada la pantalla de inicio del reloj para acceder a la página de selección, podrá personalizar la esfera del reloj que admite la personalización de los fondos, manecillas y otros elementos.

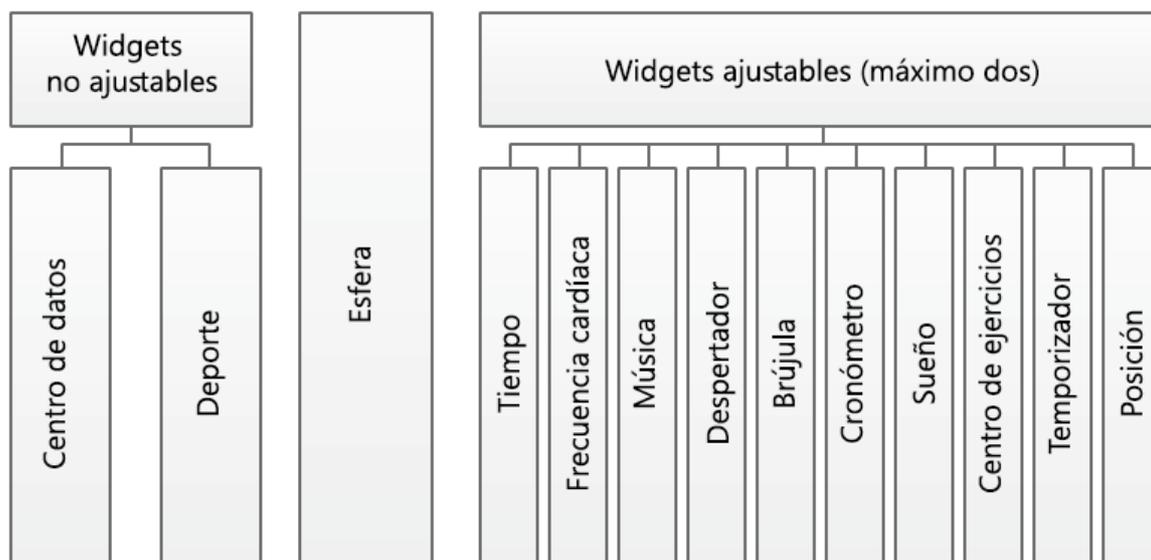
En la APP Amazfit Watch > “Perfil” > “Mi reloj” > “Tienda de esferas” > “Cargar imagen” > Subir sus imágenes favoritas al reloj y seleccionar una imagen en la esfera personalizada para reemplazar el fondo.

2) Widgets y aplicaciones

Las "aplicaciones" se refieren a las funciones disponibles de forma independiente en el reloj, como dormir, frecuencia cardíaca, brújula, etc.

Los "widgets" se refieren a las interfaces mostradas en ambos lados de la esfera del reloj, que muestran los estados de las informaciones resumidas de la APP actual.

- **Orden predeterminado de los widgets**



- **Visualización y ocultación de widgets**

En la APP Amazfit Watch, puede ver "Gestión de widgets y aplicaciones" en "Mi reloj", donde puede seleccionar los widgets a mostrar u ocultar y ajustar el orden de visualización de los widgets y aplicaciones en su reloj.

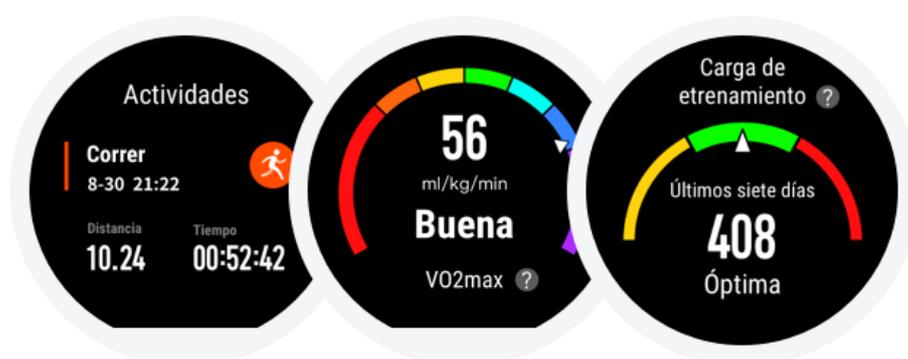
3) Centro de datos



El tercer widget en el lado izquierdo de la pantalla de inicio del reloj es Centro de datos, en el que se compilan la cantidad de pasos, el consumo y las estadísticas de actividades acumuladas en su reloj a diario. Todos los lunes a las 9 de la mañana, se genera un informe de datos de la semana pasada que facilita su consulta del informe semanal de los datos de actividades y de salud.

Nota: la escalada acumulada se refiere a la cantidad de pisos que sube cada día. "Un piso" es aproximadamente igual a 3 metros sobre el nivel del mar.

4) Registros de actividades



El segundo widget en el lado izquierdo de la pantalla de inicio del reloj es Registros de actividades, además del historial de las últimas 30 actividades y el resumen de todos los datos de actividades generados en el reloj, también puede ver el consumo máximo de oxígeno (VO2max) y la carga de entrenamiento actual en Registros de actividades.

Nota: sólo se muestran los últimos 30 registros de actividades en el reloj. Después de sincronizar el reloj con la APP Amazfit Watch o después de cargar los datos al servidor a través de la función de sincronización por wifi del reloj, puede ver todos sus registros de actividades en Actividades de la APP Amazfit Watch.

5) Frecuencia Cardíaca

Los Amazfit Stratos 2 y 2S admiten dos modos de medición de la frecuencia cardíaca, uno de "Medición de Frecuencia Cardíaca Simple" y otro de "Medición de Frecuencia Cardíaca Continua". Puede cambiar entre ambos modos en la aplicación de Frecuencia cardíaca.

Nota: para mejorar la precisión de la medición de la frecuencia cardíaca, lleve el reloj correctamente y asegúrese de que la parte donde lo lleva esté limpia y libre de protector solar.

- **Modo Medición de Frecuencia Cardíaca Simple**



Puede medir la frecuencia cardíaca manualmente cuando la necesite. Manténgase relativamente estático durante la medición para que el reloj pueda emitir los datos de frecuencia cardíaca con mayor precisión.

- **Modo Medición de Frecuencia Cardíaca Continua**



Una vez activado el modo Medición de Frecuencia Cardíaca Continua, la aplicación de Frecuencia cardíaca mostrará su frecuencia cardíaca por minuto (bpm), así como la media, la máxima, la mínima y la de en reposo (sólo puede evaluarla cuando duerme llevando el reloj).

Ruta para consultar el valor de frecuencia cardíaca:

1. Pulse la aplicación de Frecuencia cardíaca en el reloj para verlo;
2. Después de sincronizar los datos en la APP, pulse la APP Amazfit Watch-Estado-Frecuencia cardíaca para ver los datos correspondientes.

Nota: Activar el modo Medición de Frecuencia Cardíaca Continua reducirá la autonomía de la batería del reloj;

6) Música

- **Copiar música**

El reproductor de música puede reproducir archivos musicales de formato mp3 copiados previamente en la carpeta Músicas del reloj. Puede establecer el orden de reproducción de canciones y ajustar el volumen, además también admitirá el ajuste de volumen y el cambio de canción por los auriculares Bluetooth.

Pasos para copiar canciones: conecte el reloj con la base de carga, conecte el puerto USB con el anfitrión del ordenador (se recomienda usar el sistema win7/8/10 para el ordenador), encuentre el disco duro del reloj en Mi Ordenador, copie las canciones en formato Mp3 a la carpeta Músicas del directorio del reloj correctamente;

- **Conectar los auriculares Bluetooth**

El reloj es compatible con los auriculares Bluetooth A2DP. Para buscar los auriculares pulse "Más ajustes"->"Conexión"->"Dispositivo Bluetooth" en el reloj. Una vez conectados los auriculares con éxito, el reloj se conectará automáticamente con los auriculares cada vez que se encienden los auriculares.

Pasos para conectar los auriculares:

1. Primero active el modo de emparejamiento de los auriculares Bluetooth (para los auriculares Bluetooth ordinarios, mantenga pulsado el botón de encendido durante aproximadamente 5 segundos, si la luz indicadora parpadea en rojo/azul, significa que se ha activado el modo de emparejamiento);
2. Busque los auriculares Bluetooth en la página Dispositivo Bluetooth del reloj y pulse Conectar después de encontrarlos;

7) Control de música del teléfono



Cuando el reloj está conectado con el teléfono, el reloj puede controlar la reproducción de música del teléfono como reproducir, pausar, cambiar a la canción siguiente, etc. Para utilizar esta función, seleccione "Perfil" > "Ajustes" > "Ajustes de notificaciones" > "Ajustes de notificaciones de aplicaciones" y pulse "Control de música del teléfono" para activar esta función en la APP Amazfit Watch, luego deslice hacia arriba en la pantalla de inicio del reloj para acceder a la interfaz de control de música.

8) Dormir

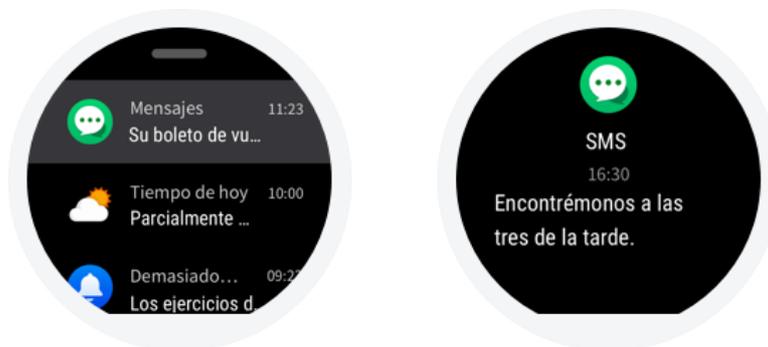


En caso de que se quede dormido por la noche llevando el reloj, el reloj monitorizará el estado de su sueño y le dará un análisis detallado de "duración del sueño", "sueño profundo", "sueño ligero" después de que se levante al día siguiente. Pulse en la página Sueño de hoy para abrir la lista de historial de sueños.

Ruta para consultar los datos de sueño:

1. Pulse la aplicación de Sueño en el reloj para ver los datos;
2. Seleccione Estado-Sueño para ver los datos en la APP Amazfit Watch después de la sincronización.

9) Notificaciones del reloj



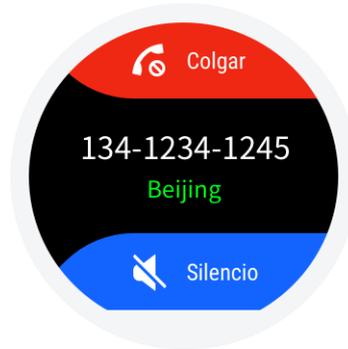
• Notificación de mensajes

Cuando el reloj está conectado con el teléfono, se pueden mostrar los mensajes del teléfono en el reloj.

Pasos de configuración: seleccione "Perfil" > "Ajustes" > "Ajustes de notificaciones" > "Ajustes de notificaciones de aplicaciones" para activar las aplicaciones que necesitan notificaciones en la APP Amazfit Watch.

Nota: En caso de enlazar con un dispositivo Android, añada la APP Amazfit Watch a la lista blanca o al inicio automático en el segundo plano y asegúrese de que la APP mantenga ejecutándose en segundo plano. Si está detenido por el proceso del segundo plano, el reloj se desconecta de la APP del teléfono y no puede recibir notificaciones de la APP;

- **Identificador de llamadas entrantes**



La función de notificaciones de llamadas entrantes está activada de forma predeterminada, no hace falta configurarla. Una vez que el reloj esté conectado con el teléfono, cuando el teléfono recibe una llamada entrante, el reloj mostrará la notificación de la misma, así como la posibilidad de seleccionar colgar o silenciarla.

10) Tiempo



El widget Tiempo le permite consultar la información meteorológica de los últimos días en cualquier momento. La sincronización de los datos del tiempo se debe realizar a través de la red del teléfono, asegúrese de que el reloj esté conectado con el teléfono para actualizar los cambios climáticos de forma oportuna.

Además, si se publica una alerta meteorológica, el reloj también le informará de inmediato a través de un mensaje.

11) Alarma

Puede añadir las alarmas que necesita en su reloj, establecer si la alarma se repite y borrar las que no sean necesarias. Cuando llegue a la hora, el reloj vibrará para recordarle, puede apagarla o posponerla. Si no realiza ninguna operación durante la vibración, la alarma se apagará después de 5 minutos.

12) Centro de entrenamiento

Proporciona los modelos de plan de entrenamiento de novato, 5 km, 10 km, maratón medio o maratón completo, que le ayudan a alcanzar el objetivo de entrenamiento dentro de un cierto período de tiempo, si existe un plan de entrenamiento, el reloj le recordará que haga ejercicio.

13) Cronómetro

El cronómetro puede registrar varias secciones de tiempo.

14) Temporizador

Puede establecer una cuenta atrás, que le alertará cuando se acabe el tiempo.

15) Brújula

Realice la calibración al usarla por primera vez. Pulse la interfaz Brújula para ver las páginas de información de altitud, latitud y longitud que deben obtenerse en un espacio abierto exterior mediante una señal de GPS. Para evitar interferencias, manténgase lejos de campos magnéticos.

16) Conectar con un ordenador

• Conectar con PC

Coloque el reloj en la base de carga y luego conéctelo con el puerto USB del ordenador, haga doble clic en "Amazfit Sports Watch 2" en "Mi Ordenador" y doble clic en "Dispositivo de almacenamiento interno" para acceder a la lista de archivos en el reloj.

Nota: si la versión del sistema es inferior a Windows XP SP2, instale un manejador MTP para conectar con el reloj.

• Copiar archivos

Cuando puede acceder al reloj por el ordenador, algunas carpetas se muestran en el directorio raíz del reloj. Puede copiar los archivos correspondientes a estas carpetas.

/Music/	Almacenar los archivos .mp3
/gpxdata/	Almacenar los archivos de seguimiento .gpx
/WatchFace/	Almacenar los archivos de introducción externa

17) Actualización del sistema del reloj

La actualización periódica del sistema del reloj permite que el sistema se mejore y optimice constantemente, así como soluciona problemas encontrados anteriormente.

Nota: asegúrese de que el nivel de batería restante del reloj sea mayor del 40% antes de la actualización y de que la conexión Wi-Fi sea estable durante todo el proceso de actualización.

- **Verificar la actualización en el reloj**

En el reloj, seleccione Ajustes-Verificar la actualización para verificar si la versión actual del reloj es la última.

- **Verificar la actualización en la aplicación del teléfono**

En la APP Amazfit Watch, seleccione "Mi reloj" - "Más ajustes del reloj" - "Actualización del sistema" para verificar si el sistema necesita una actualización.

Descripción de funciones de actividades

1) Inicio de actividad



Una vez desbloqueado el reloj, pulse el botón central en la pantalla de inicio del reloj para abrir rápidamente la lista de actividades, deslice la pantalla hacia arriba o hacia abajo u opere los botones superior e inferior para seleccionar la actividad que desea hacer, pulse su selección o el botón central para iniciar la actividad.

2) Empezar a correr



En la interfaz de preparación de carrera, el reloj buscará automáticamente el GPS, una vez completada la búsqueda, pulse GO o pulse el botón central para empezar a correr y registrar el tiempo.

3) Operaciones durante la carrera



4) Alertas durante la carrera

- **Alerta por kilómetro**

Cada vez que corre un kilómetro, el reloj vibrará y mostrará el tiempo utilizado para el último kilómetro.

Pasos de configuración: vaya a “Desbloquear el reloj” > “Correr” > “Ajustes de actividades” > “Alertas de actividades” para activar la alerta por kilómetro.

- **Alerta de frecuencia cardíaca**

Si el reloj detecta que su frecuencia cardíaca en tiempo real excede el valor máximo durante la carrera, el reloj le alertará a través de la vibración y la interfaz, en ese momento reduzca la velocidad o deténgase.

Pasos de configuración: vaya a “Desbloquear el reloj” > “Correr” > “Ajustes de actividades” > “Alertas de actividades” para establecer su alerta de frecuencia cardíaca segura.

Si tiene una zona objetivo de frecuencia cardíaca durante la carrera, vaya a “Correr” > “Ajustes de actividades” > “Alertas de actividades” para activar la alerta de zona de frecuencia cardíaca.

- **Alerta de instrucciones en tiempo real**



Si activa la función de instrucciones en tiempo real en Ajustes de actividades, cuando establezca un objetivo de efecto de actividad o seleccione una carrera recomendada por el objetivo, el reloj le recordará cómo ajustar la velocidad y la frecuencia cardíaca para alcanzar perfectamente el objetivo.

Pasos de configuración: vaya a “Desbloquear el reloj” > “Correr” > “Ajustes de actividades” > “Alertas de actividades” para activar la alerta de instrucciones en tiempo real

- **Alerta de estado de aptitud física**



Durante la carrera, el corredor podrá estar en buenas condiciones o en malas condiciones, el estado de aptitud física le ayudará a cuantificar su estado de cada carrera.

- **¿Cómo usarlo?**

El reloj evaluará automáticamente su estado de aptitud física del día actual después de que corra durante 6 minutos. Si el resultado es positivo, significa que sus condiciones son buenas, y puede lograr mejores resultados en la carrera, el entrenamiento o la competencia. Si el resultado es negativo, se recomienda no correr de forma intensiva ni forzarse a correr para obtener buenos resultados.

Después de terminar correr, puede analizar la situación de esta carrera observando el valor por kilómetro en el gráfico de estado de aptitud física.

Rango de valores	Estado de aptitud física
-20 a -6	Cansado
-5 a +5	Normal
+6 a +20	Bueno

5) Pausar o finalizar la carrera

- **Pausar la actividad**

Pulse el botón superior para pausar la actividad y pulse este botón de nuevo dentro de dos segundos para reanudarla.



- **Finalizar la actividad**

En la página de pausa, seleccione la opción Finalizar para terminar la actividad, si selecciona Continuar, vuelve al estado de actividad, si selecciona Abandonar, no se guarda la actividad actual. Una vez completada la actividad, el reloj le mostrará y guardará los detalles de la actividad actual, los cuales pueden ser consultados en el reloj o en la APP Amazfit Watch.

Ruta para consultar en el reloj: Reloj-Registros de actividades-Ver todos los datos de ejercicio

Ruta para consultar en la APP Amazfit Watch: encontrar el registro en APP Amazfit Watch-Actividades-Todas las actividades

6) Tiempo de recuperación completa



El reloj recomendará el tiempo de recuperación completa requerido para cada actividad de acuerdo con los resultados de las carreras. El tiempo de recuperación es proporcional directamente a la intensidad de actividad. No es recomendable realizar las actividades demasiado fuertes durante el tiempo de recuperación, los corredores pueden hacer algunos ejercicios de restablecimiento para ayudar al cuerpo a recuperarse.

Una vez completada la carrera, puede verificar la situación de la cuenta atrás del tiempo de recuperación completa en el widget Registros de actividades del reloj, cuando termine la cuenta atrás el tiempo de recuperación se ocultará.

7) Establecimiento de carrera

En la página de preparación de carrera, pulse el botón inferior dos veces para llegar al Establecimiento de carrera, pulse el botón central para entrar en el mismo, ajuste los ítems de carrera según sus necesidades, vuelva y pulse el botón superior dos veces para volver a la interfaz GO.

- **Alertas de actividad**

Las alertas de actividad le proporcionan varios controles de alertas, como alerta por kilómetro, alerta de frecuencia cardíaca, etc. Seleccione Ajustes de actividades para hacer la configuración según su necesidad.

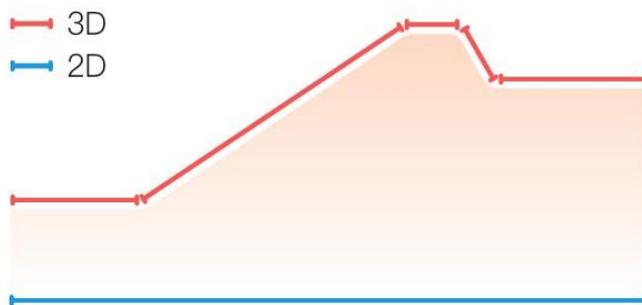
- **Función de secciones**



Puede utilizar la función de segmentación durante la carrera. Durante la actividad pulse el botón inferior del reloj para establecer la sección manualmente. Puede establecer el kilometraje de sección automática en Ajustes de actividades y activar la alerta de sección automática.

Tanto para la sección manual como para la automática, el reloj registrará los detalles de la actividad de cada sección en el nodo de la misma. Una vez completada la actividad, puede ver los detalles de secciones.

- **Datos 3D**



Puede activar o desactivar Datos 3D en Ajustes de actividades bajo el modo de carrera. Una vez activados, el reloj calculará de acuerdo con los datos 3D como se muestra en la figura arriba.

- **Conexión con dispositivo externo**

El reloj es compatible con correas de frecuencia cardíaca Bluetooth 4.0 y auriculares Bluetooth A2DP. Puede emparejar o conectar los dispositivos arriba mencionados en la opción Ajustes de conexión con dispositivo externo de Ajustes de actividades para utilizarlos durante la actividad.

Si existen simultáneamente varios dispositivos Bluetooth del mismo tipo, el reloj sólo se puede conectar con uno, una vez que comience la actividad, el reloj intentará activamente conectarse con el último dispositivo usado.

Pasos para conectar la correa de frecuencia cardíaca:

- 1) Primero lleve la correa de frecuencia cardíaca en el cuerpo (el usuario con piel seca debe mojar ambos polos)
- 2) Vaya a Reloj-Ajustes de actividades-Dispositivo externo para buscar la correa de frecuencia cardíaca, emparéjela y conéctela.

Nota: la transmisión por Bluetooth sólo se emite cuando lleva la correa de frecuencia cardíaca en el cuerpo, por lo que llévela correctamente antes de la conexión. No es compatible la conexión de correa de frecuencia cardíaca en la natación.

8) Entrenamiento de carrera

- **Entrenamiento recomendado**

Basándose en los datos de la última carrera, el reloj le recomendará un objetivo que sea adecuado para esta carrera actual, si usa este objetivo para hacer ejercicio, el reloj le dará instrucciones por las alertas.

- **Entrenamiento de intervalo**

Abra la APP Amazfit Watch, vaya a Perfil-Mi reloj-Ajustes de aplicaciones-Actividades-Entrenamiento de intervalo para establecer un entrenamiento de intervalo adecuado.

9) Acerca de la búsqueda GPS

Al pasar a la página de preparación de carrera y otros ejercicios al aire libre, el reloj iniciará automáticamente el posicionamiento GPS, y le recordará una vez que se halla posicionado con éxito. El posicionamiento GPS se desactivará automáticamente cuando abandone la página de preparación o complete la actividad.

La duración de búsqueda GPS es de 3 minutos, si no se posiciona con éxito en el tiempo establecido, le recordará el posicionamiento de nuevo. Si no empieza la actividad transcurridos 20 minutos después del posicionamiento completado, el reloj desactivará automáticamente el estado del posicionamiento para ahorrar la energía del reloj. Si quiere continuar la actividad, haga el posicionamiento del reloj de nuevo.

- **Sugerencia para posicionamiento:**

Lleve a cabo el posicionamiento GPS en un lugar abierto al aire libre y realice la actividad hasta que el posicionamiento se haya completado. Si está ubicado en una multitud, levante el dispositivo al pecho para acelerar la velocidad de posicionamiento.

- **GPS Asistido (AGPS):**

AGPS (GPS Asistido) se refiere a los datos de información de la órbita del satélite GPS que pueden ayudar al reloj a acelerar el posicionamiento GPS.

Cuando el reloj está conectado con el Bluetooth del teléfono, el reloj se sincronizará automáticamente con la APP Amazfit Watch y actualizará los datos de AGPS. Si el reloj no sincroniza los datos desde la APP Amazfit Watch durante 7 días, los datos de AGPS quedan inválidos. La velocidad de posicionamiento puede ser afectada por la invalidez, en el momento de inicio de actividad, el reloj le recordará conectar con la APP para realizar una actualización automática.

10) Nadar en la piscina



• Terminología

Largo de calle de piscina: la longitud de las calles de la piscina en que nada. El reloj calculará los datos de natación basándose en el largo de la calle de piscina establecido.

Establezca el largo de la calle de piscina correspondiente cada vez que cambie la piscina, para que el reloj pueda evaluar con precisión sus datos de natación.

Recorrido: nada a través de la longitud de la calle de piscina bajo el modo Natación en piscina.

Brazada: se realiza una brazada completa llevando el reloj.

Frecuencia de brazada: cantidad de brazadas por minuto

DSP: distancia de movimiento con una brazada completa.

SWOLF: SWOLF es una puntuación indicadora importante para la natación, que es equivalente a una evaluación general de la velocidad de su natación. SWOLF bajo el modo Natación en piscina = tiempo de un recorrido (en segundos) + cantidad de brazadas de un recorrido. SWOLF bajo el modo Natación en aguas abiertas se calcula por cada 100 metros como un recorrido. Cuanto menor es la puntuación, mayor es la eficiencia de la natación.

• Identificación de posturas de natación

El reloj identificará las posturas de natación bajo el modo Natación.

Crol	Nadar a crol
Braza	Braza
Espalda	Espalda
Estilo Mariposa	Estilo Mariposa
Medley	Más de una postura de natación en una actividad

- **Pantalla táctil durante la natación**



Para evitar los toques involuntarios e interferencias del agua en la pantalla táctil, el reloj desactivará la función de pantalla táctil cuando comience la natación. En este caso, puede controlar las actividades con los botones de reloj, y el reloj volverá a activar la función de pantalla táctil después de terminar el ejercicio.

11) Triatlón

Consiste en tres modos de deportes y dos cambios. En los modos de natación en aguas abiertas y de ciclismo al aire libre del triatlón, mantenga pulsado el botón superior para realizar el cambio y entrar en la espera del cambio. Durante la espera del cambio, pulse el botón superior del reloj para terminar la espera y empezar la siguiente actividad.



12) Ver registros de actividades

- **Ver en el reloj**

En la pantalla de inicio del reloj, deslice 2 páginas hacia la izquierda para ver la página de Registros de actividades que muestra la última actividad guardada de forma predeterminada, pulse la pantalla o el botón central para abrir la lista de historial de actividades, seleccione un registro para ver los datos detallados.

Puede ver los detalles de las últimas 30 actividades en la APP Registros de actividades del reloj. Cuando el reloj vinculado nuevamente recupere la copia de seguridad, sincronizará los detalles de las últimas 7 actividades al reloj.



- **Ver en la APP Amazfit Watch**

Puede ver todos los detalles de las actividades que han sido sincronizadas desde el reloj en la página Actividades de la APP Amazfit Watch



13) Avisos

El reloj le da avisos si activa el deporte cuando le monitorea que usted está corriendo o caminando a la desactivación de función de deporte.

El reloj le da avisos si deja del deporte cuando le monitorea que usted está dejando del deporte en el modo de activación de carrera o camina y conservará los datos de deporte.

Paso de configuración: desbloquear reloj >configuración>general>Avisos



14) Calibración de Carrera Interior

Después de Carrera Interior, seleccione “calibración y conservación” para conservar el deporte. Si el trayecto del registro del reloj es mayor de 0,5 km, el trayecto calibrado optimizará el algoritmo para que el registro de trayecto más tarde sea más preciso.

Si el registro de trayecto sigue siendo inexacto después de varias calibraciones, puede seleccionar "recalibración".

Índices fisiológicos de actividad

El reloj proporciona una amplia gama de índices fisiológicos de actividad, y los valores evaluados pueden proporcionar una referencia respectiva para su actividad. El reloj evalúa estos índices basándose en sus datos personales y de frecuencia cardíaca, a medida que el dispositivo va conociendo su cuerpo y datos de actividad, la evaluación de valores será cada vez más precisa.

1) Consumo máximo de oxígeno (VO2max)

El consumo máximo de oxígeno se refiere al volumen de oxígeno que el cuerpo humano puede consumir cuando hace ejercicio a máxima intensidad, que es un índice importante para reflejar la capacidad aeróbica del cuerpo humano. Como uno de los datos de referencia importantes para los atletas de resistencia, el consumo máximo de oxígeno de alto nivel es la base de la capacidad aeróbica de alto nivel.

El máximo consumo de oxígeno es relativamente personal, y existen diferentes estándares de referencia para diferentes sexos y edades. El reloj evalúa su capacidad de ejercicio basándose en sus datos personales, frecuencia cardíaca y velocidad durante la actividad, que variarán a medida que su capacidad de ejercicio cambie. Por supuesto, todos tendrán su propio límite superior del consumo máximo de oxígeno, que está determinado por el cuerpo de cada persona.

¿Cómo obtenerlo?

1. Introduzca su datos personales precisos en la APP Amazfit Watch;
2. Corra al aire libre durante al menos 10 minutos llevando el reloj y asegúrese de que el valor de frecuencia cardíaca alcance el 75% de la frecuencia cardíaca máxima;
3. Después de terminar la carrera, vaya a Registros de actividades o vaya a la APP Amazfit Watch- Perfil-Mi Estado para ver su nivel actual del consumo máximo de oxígeno;

Los valores del consumo máximo de oxígeno corresponden a siete niveles de capacidad de ejercicio:



¿Cómo consultar el consumo máximo de oxígeno?

Puede ver el consumo máximo de oxígeno actual en la aplicación Registros de actividades del reloj.



Puede ver el consumo máximo de oxígeno histórico y sus variaciones en la APP Amazfit Watch.



2) Efecto de entrenamiento (TE)

El efecto de entrenamiento (en adelante TE) es un índice para medir el efecto de una actividad para mejorar la capacidad aeróbica. Cuando hace actividad llevando el reloj, el valor TE comienza en 0.0 y va aumentando durante la actividad. El rango de puntuación de TE va desde 0.0 hasta 5.0, y los diferentes valores representan diferentes efectos. Cuanto mayor sea el valor, mayores serán la intensidad del ejercicio y la presión que sufre el cuerpo, pero también demuestra que el efecto de entrenamiento será mejor. Por supuesto, cuando la puntuación de TE alcanza a 5.0, considere si la carga corporal es demasiado grande.



Puntuación TE	Efecto para mejorar la capacidad aeróbica
0.0-0.9	Este ejercicio no tiene ningún efecto para mejorar la capacidad aeróbica.
1.0-1.9	El efecto de entrenamiento es muy débil. Esta intensidad contribuye a mejorar la resistencia para hacer ejercicio y también es adecuada para el entrenamiento de recuperación después del ejercicio.
2.0-2.9	El efecto de entrenamiento es moderado y es beneficio para mantener la capacidad aeróbica.
3.0-3.9	El efecto de entrenamiento es bueno y ayuda a mejorar la capacidad aeróbica significativamente.
4.0-4.9	El efecto de entrenamiento es excelente y ayuda a mejorar efectivamente la capacidad cardiopulmonar y la aeróbica.
5.0	La intensidad del ejercicio excede la carga corporal y los jugadores no profesionales deben realizar un entrenamiento de recuperación después del ejercicio.

La puntuación TE te evalúa basándose en sus datos personales, frecuencia cardíaca y velocidad durante el ejercicio. Una puntuación de TE baja no significa que ha ocurrido un problema en su ejercicio, pero indica que el ejercicio es respectivamente fácil y no puede mejorar considerablemente la capacidad aeróbica (por ejemplo, si hace un jogging de una hora, la puntuación de TE aún será muy baja).

¿Cómo obtenerlo?

El reloj proporcionará la puntuación de TE actual en los datos en tiempo real de la carrera ayudando a los corredores que la necesiten a ajustar su estado de ejercicio. Una vez que termine un ejercicio en el que puede monitorizar la frecuencia cardíaca, el reloj mostrará la puntuación de TE del ejercicio y proporcionará comentarios y sugerencias relevantes. También puede consultar los detalles en cada registro de actividad en el futuro.

3) Carga de entrenamiento (TD)

El reloj calculará la carga de entrenamiento correspondiente basándose en EPOC (exceso de consumo de oxígeno después del ejercicio) de los últimos 7 días para evaluar su cantidad de ejercicios. Puede ajustar su arreglo de ejercicios siguiente basándose en las sugerencias del rango en el que está la puntuación de carga de entrenamiento.



Vaya a la APP Amazfit-Perfil-Mi estado para ver la carga de entrenamiento durante los últimos 28 días y la tendencia de cambio.



Mantenimiento diario del reloj

1. Se recomienda limpiar regularmente el reloj impermeable y la pulsera con agua y secarlos con un paño suave antes de llevar.
2. No limpie el reloj con detergentes como jabón, jabón de manos o gel de ducha para evitar que los residuos químicos irriten la piel o corroan el dispositivo;
3. Limpie y seque el dispositivo a tiempo después de bañarse (dispositivos adecuados para el uso durante el baño), nadar (dispositivos adecuados para el uso durante la natación) y sudar.

Precauciones

1. El reloj puede resistir una presión a 50 metros de profundidad de agua, se puede utilizar mientras nada en piscina y en playa, pero no se puede llevar a bucear y tampoco llevar a una sauna.
2. No opere el reloj en el agua. Limpie el reloj mojado con un paño suave antes de operar su pantalla táctil y cargarlo.
3. El reloj no puede resistir los líquidos erosivos como agua salada, soluciones ácidas y alcalinas, reactivos químicos, etc. La garantía no cubre los daños o defectos causados por abuso o uso inadecuado.