

Používateľská príručka Amazfit Cheetah 2 Ultra - NFC verzia

Pripojenie a párovanie

Stiahnutie aplikácia Zepp App

Naskenujte QR kód v príručke k výrobku alebo na hodinkách a stiahnite a nainštalujte aplikáciu Zepp App. Pre čo najlepší užívateľský zážitok aktualizujte aplikáciu na najnovjšiu verziu, hneď ako sa zobrazí výzva.

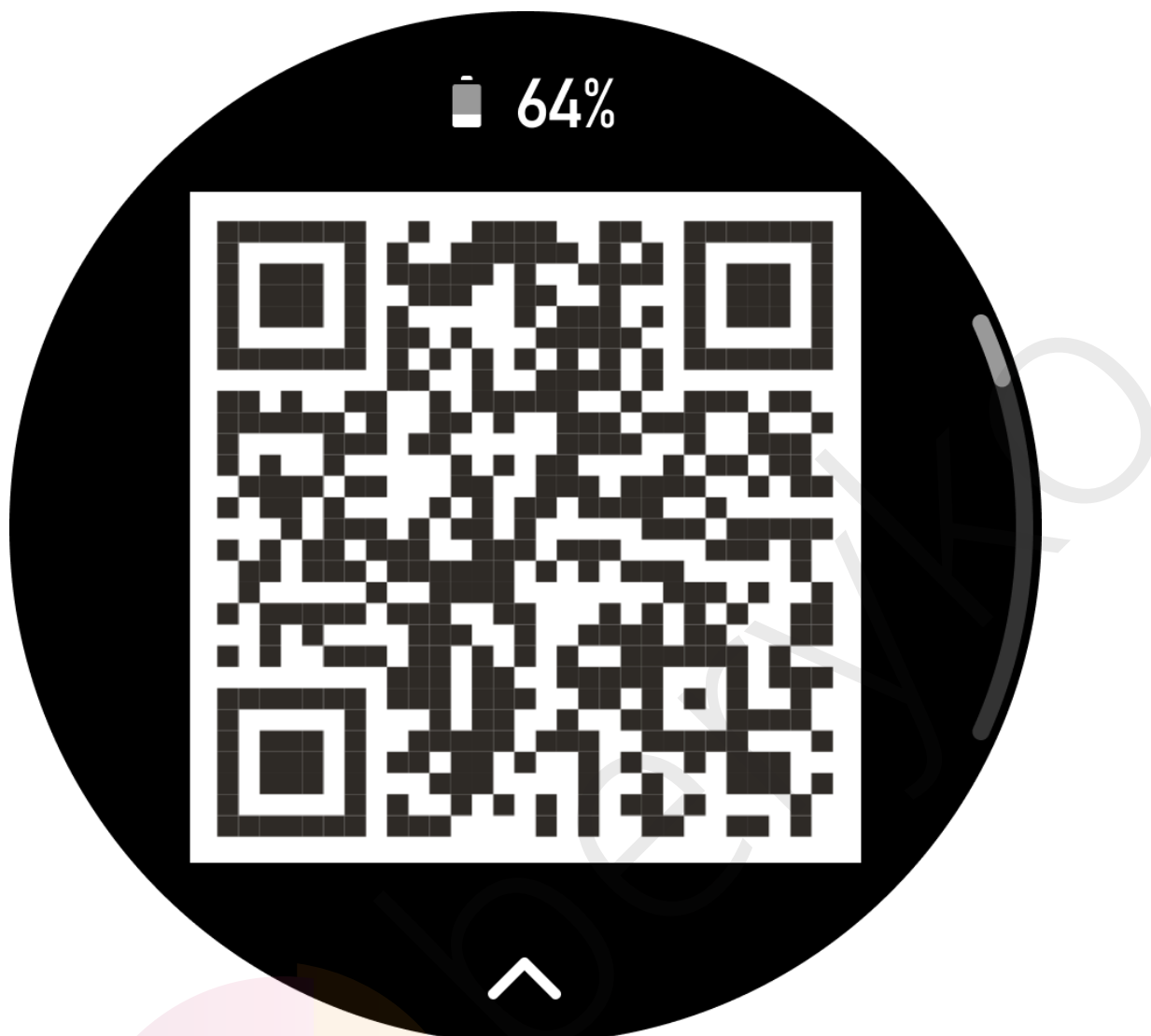
Systémové požiadavky: Android 7.0 alebo iOS 15.0 a novejší

Prvý párovanie

1. Pri prvom zapnutí hodínok sa na obrazovke zobrazí QR kód pre párovanie.
2. Otvorte v telefóne aplikáciu Zepp App a prihlaste sa ke svojmu účtu.
3. Klepnite na ikonu skenovania a naskenujte QR kód zobrazený na hodinkách, čímž párovanie dokončíte.

Poznámka: Aplikáciu Zepp App možno stiahnuť aj z obchodu App Store alebo Google Play Store.





Párovanie s novým telefonom:

Krok 1: Na starém telefóne

- Synchronizujte dáta hodínok v aplikácii Zepp App, aby bola všechna dáta zálohovaná.
- Prejdite na stránku zariadenie a klepnite na Zrušiť párovanie.
- V systéme iOS: Po zrušení párovanie v aplikácii prejdite do Nastavenie > Bluetooth, vyhľadajte názov Bluetooth hodínok, klepnite na ikonu ⓘ a vyberte Zapomenout toto zariadenie.
- V systéme Android: Doporučujeme odstrániť záznam o párovanie v nastavenie Bluetooth telefónu.

Krok 2: Na hodinkách

- Obnovte hodinky do továrňého nastavenie a restartujte je.

Krok 3: Spárování s novým telefonom

- Pripojte hodinky k novému telefónu podľa postupu prvého párovanie.

Aktualizácia systému hodín

1. Nechte hodinky pripojené k telefónu.
2. Otvorte aplikáciu Zepp App a prejdite na Zariadenie > Amazfit Cheetah 2 Ultra > Obecné > Aktualizace systému.
3. Zkontrolujte dostupnost aktualizací, a ak je aktualizace k dispozici, klepnite na Aktualizovat nyní.

Tip: Po obdržení oznámení o systémové aktualizaci doporučame aktualizaci provést co nejdříve, abyste zajistili optimální výkon.

Nosenie hodín

1. Nastavte remienok tak, aby pohodlne sedel – nebyl príliš utážený ani príliš voľný – a pokožka mohla dýchať. Zaisťte tým pohodlí a zároveň správnu funkciu snímačov.
2. Pre presné meranie kyslíka v krvi noste hodinky správne a neumisťujte je priamo na zápeštný kĺb. Položte paže naplocho, držte ich v kľidu a remienok primerene utiahnete, aby hodinky pohodlne priliehali k pokožke zápästí. *Poznámka: Presnosť merania môžu ovplyvniť napríklad voľne visiaci alebo tresoucí sa paže, nadmerné ochlupenie a tetovanie; v niektorých prípadoch nemusí byť možné hodnotu zmerať.*
3. Počas cvičenia doporučame remienok hodín utiahnuť a po cvičení jej opäť primerene pustiť.

Základné ovládanie

Gestá a ovládanie tlačidlami na ciferníku

Ovládání	Výsledok
Potiahnite po obrazovke nadol alebo stlačte tlačidlo UP	Otvore vstup do Centra oznámení a Ovládacieho centra
Potiahnite po obrazovke nahor alebo stlačte tlačidlo DOWN	Otvore Karty skratiek
Potiahnite po obrazovke zľava doprava alebo stlačte tlačidlo SEL	Otvore zoznam cvičení
Potiahnite po obrazovke zprava doľava alebo stlačte tlačidlo BACK	Otvore zoznam aplikácií

Funkce tlačídel SEL a BACK na ciferníku možno zmeniť v Nastavenie > Predvoľby > Tlačidlá zkratok.

Bežné gestá a ovládání tlačítky

Ovládání	Výsledek
Klepnutí na aktivní prvek obrazovky	Použití funkce, výběr aktuální položky alebo prechod k ďalšímu kroku
Dlouhé stisknutí ciferníku	Otevře výběr ciferníku a jeho nastavenie
Zakrytí obrazovky	Vypne obrazovku
Prejetí po obrazovce zleva doprava	Na většine podržených stránek návrat na předcházející úroveň
Prejetí po obrazovce nahor a nadol	Posouvání alebo prepínání stránek
Stisknutí tlačidla SELECT vpravo nahore	Použití funkce, výběr aktuální položky alebo prechod k ďalšímu kroku
Stisknutí tlačidla BACK vpravo dole	Na většine podržených stránek návrat na předcházející úroveň
Stisknutí tlačidla UP/DOWN	Posouvání alebo prepínání stránek
Stisknutí a podržení tlačidla UP po čas 2 sekund	Zapnutí/vypnutí svítilny
Stisknutí a podržení tlačidla BACK po čas aspoň 5 sekund	Zapnutí, otvorení obrazovky vypnutí a restartu alebo vynucený restart

Ovládací centrum

Na ciferníku potiahnite nadol alebo stlačte tlačidlo UP a potom znova potiahnite nadol alebo znova stlačte UP. Otvore se Ovládací centrum, ve ktorom jsou dostupné systémové ovládací prvky hodiniek.

Podporované funkce:

- Predvolený zobrazovanie: Svítilna, Nerušit, Režim spánku, Režim kina, Kalendár, Hlasitost, Baterie, Jas, Nájst' telefón, Režim SOS svetla, Budík, Zámek obrazovky, Nastavenie, Bluetooth, Wi-Fi, Noční zobrazovanie, Vypustenie vody, Vždy zapnutý displej

- Možno pridať: Náhlavní souprava Bluetooth, Intenzita bzučáku, Barometrický výškomer, Kompas, Odpočet, Stopky, Velikost textu, Vždy zapnutý displej, Náhlavní souprava Bluetooth

Potiahnite na horní část Ovládacího centra a klepnutím na Upravit' si přizpůsobte rozložení. Můžete přidat až 24 ovládacích prvků.

Nájsť telefón

1. Nechte hodinky pripojené k telefonu;
2. Na ciferníku potiahnite nadol, otvorte Ovládacie centrum a klepnite na tlačidlo Nájsť telefón.



Telefón zavibruje; môžete aj klepnout na tlačidlo vyzvánění, po ktorom začne telefón vyzváňať;

3. Klepnite v zoznamu aplikácií na „Nájsť telefón“. Telefón zavibruje a po klepnutí na tlačidlo vyzvánění začne vyzváňať.

Nájsť hodinky

Keď jsou hodinky pripojené k telefonu, otvorte Zepp App > Já > Amazfit Cheetah 2 Ultra > Nájsť hodinky. Hodinky zavibrujú a zazvoní.

Ciferník

Zmena ciferníka

1. Po probuzení hodinek dlouze stlačte obrazovku ciferníku a otvorte stránku výbere ciferníku;
2. Potiahnutím doleva alebo doprava si prohlédnete ciferníky dostupné v hodinkách (včetně vestavených ciferníků a synchronizovaných online ciferníků);
3. Klepnite na ciferník, ktorý chcete použiť. Ciferník se zmení.

Pridanie ciferníka

Krome niekoľkých predinstalovaných ciferníkov môžete do hodínok synchronizovať obľúbené online ciferníky z Obchodu s ciferníkmi v aplikácii Zepp App alebo použiť fotografiu porúbenou telefonom či obrázok z alba ako vlastné pozadí ciferníku.

Pridanie online ciferníku:

1. Nechte hodinky pripojené k telefónu a otvorte Zepp App > Zariadenie > Amazfit Cheetah 2 Ultra > Obchod s ciferníkmi;
2. Vyberte obľúbené ciferníky a synchronizujte je do hodínok. Môžete synchronizovať viac ciferníkov a potom medzi nimi v hodinkách prepínať.

Pridanie vlastného ciferníku:

Nechte hodinky pripojené k telefónu, otvorte Zepp App > Zariadenie > Amazfit Cheetah 2 Ultra > Obchod s ciferníkmi a vyberte ciferník s vlastným pozadím.

Odstránenie ciferníka

Keď je úložisko hodínok plné, musíte pred prídáním nového ciferníku odstrániť nejaký ze stávajúcich. Poznámka: V hodinkách musí zostať aspoň jeden ciferník.

1. Po probuzení hodínok dlhšie stlačte obrazovku ciferníku a otvorte stránku výbere ciferníku;
2. Potiahnutím doľava alebo doprava si prehlédnete ciferníky dostupné v hodinkách, vrátane vestavených ciferníkov, synchronizovaných online ciferníkov a vlastných ciferníkov;
3. Potiahnite po obrazovke nahor. U ciferníku, ktorý možno odstrániť, sa zobrazí ikona odstránenia. Klepnutím ciferník odstránite.

Komponenty ciferníka

Nekteré ciferníky umožňujú upravovať komponenty. Prostredníctvom komponent ciferníku môžete zobraziť rôzne informácie, napríklad kroky, spaľené kalórie alebo počasie, a upraviť je tak, aby zobrazovali požadované údaje.

Úprava komponent ciferníku:

1. Po probuzení hodínok dlhšie stlačte obrazovku ciferníku. Otvorí sa stránka správy ciferníkov, kde môžete zmeniť ciferník alebo upraviť jeho komponenty;
2. Potiahnutím doľava alebo doprava si prehlédnete ciferníky dostupné pre aktuálne hodinky. Pod ciferníkmi, ktoré podporujú úpravu komponent, sa zobrazí tlačidlo Upraviť.



Klepnutím na tlačidlo otvorte stránku úprav daného ciferníku;

3. Vyberte komponentu, ktorú chcete upraviť, a klepnutím na ni alebo potiahnutím po obrazovke nahor a nadol ji zmeňte;
4. Po dokončení úprav stlačte tlačidlo UP, čímž úpravy dokončíte a ciferník aktivujete.

Vždy zapnutý displej

Po zapnutie této funkce se displej hodinek v pohotovostním režimu zcela nevypne a nadále zobrazuje čas a některé informace ciferníku. Zapnutie této funkce výrazne zkrátí výdrž baterie.

Nastavenie trvale zapnutého displeje:

1. Po probuzení hodinek stlačte na ciferníku tlačidlo, otvorte zoznam aplikácií a prejdite do Nastavenia hodinek > Displej a jas > Vždy zapnutý displej;
2. Vyberte styl trvale zapnutého displeje a nastavte, či má byť funkce zapnutá.

Indikátory stavu

Nad ciferníkem se zobrazují stavové tečky, ktoré označujú aktuálny stav hodinek, napríklad zapnutý Režim kina alebo odpočet bežící na pozadí.

Aktuálně jsou podporované nasledující stavy:

- Nízká úroveň baterie
- Režim Nerušit
- Režim spánku
- Režim kina
- Stopky (klepnutím na stavovou tečku otvorte aplikácii)
- Odpočet (klepnutím na stavovou tečku otvorte aplikácii)
- Prehrávanie hudby (klepnutím na stavovou tečku otvorte aplikácii)
- Probíhající aktivita (klepnutím na stavovou tečku otvorte aplikácii)
- Nabíjení
- Svítilna

- Režim SOS svetla

Oznámenia a hovory

Oznámenie

Hodinky môžu zobrazovať rôzná oznámenie a pripomienky generované systémom a aplikaciami a aj prijímať a zobrazovať oznámenie z telefónu. Na ciferníku potiahnite nadol a klepnite na kartu Oznámenie alebo stlačením tlačidla SEL otvorte Centrum oznámenie a zobrazte oznámenie.

Odstránenie všetkých oznámení

Ve spodnej časti zoznamu Centra oznámenie je tlačidlo Odstrániť vše. Klepnutím vymažete všetky oznámenia. Po restartovaní hodínok sa oznámenia automaticky vymažou.

Odstránenie jedného oznámenia

Po prijatí oznámenia je možné odstrániť tlačidlom Odstrániť ve spodnej časti oznámenia. Oznámenie môžete odstrániť aj potiahnutím doleva v zoznamu Centra oznámenie.

Vypnutie oznámenia

Oznámenie na hodinkách môžete zapnúť alebo vypnúť v Nastavenie > Oznámenie. Po vypnutí oznámenia hodinky nebudú zobrazovať žiadne oznámenia ani upozornenie a vstup do Centra oznámenie bude skrytý. Budíky a upozornenie na nízku úroveň batérie však zústanú funkčné.

Hodinky navyše umožňujú samostatne zapnúť alebo vypnúť oznámenie z telefónu a z jednotlivých aplikácií hodínok. Ak napríklad v hodinkách prejdete do Nastavenie > Oznámenie > Kalendár a vypnete možnosť Povolit oznámenie, pripomienky súvisiace s kalendárom sa prestanú zobrazovať.

Ztišenie oznámenia počas cvičenia alebo pri sejmutí hodínok

Môžete aj upraviť chovanie oznámenia jednotlivých aplikácií pri sejmutí hodínok alebo počas cvičenia. Napríklad v hodinkách prejdete do Nastavenie > Oznámenie > Kalendár > Ztišiť upozornenie a zapnete možnosť „Počas cvičenie“. Pripomienky súvisiace s kalendárom sa potom počas cvičenia nebudú zobrazovať.

Oznámenia z telefónu

Keď sú hodinky správne pripojené k telefónu, môžete na nich prijímať oznámenia z telefónu.

Postup nastavenia:

Nechte hodinky pripojené k telefónu, otvorte Zepp App a prejdite na Profil > Amazfit Cheetah 2 Ultra > Oznámenie > Oznámenie aplikácií. Ve spodnej časti stránky zapnete možnosť Prijímať oznámenia z „Aplikácií telefónu“ a v zoznamu nižšie povolíte požadované aplikácie.

Poznámka:

Ak chcete túto funkciu používať v telefóne so systémom Android, musíte aplikácii Zepp App pridať na zoznam povolených aplikácií alebo na zoznam automaticky spustených aplikácií, aby mohla stále bežať na pozadí. Ak procesy telefónu ukončí aplikáciu Zepp App na pozadí, hodinky sa od telefónu odpoja a nebudú môcť prijímať oznámenia aplikácií.

Užívateľom systému iOS sa bezprostredne po aktivácii hodínok v nastavení oznámenie zobrazí iba omezený počet aplikácií. Hneď ako telefón začne prijímať oznámenie z ďalších aplikácií, budú sa ďalšie aplikácie postupne objavovať na stránke Oznámenia aplikácií.

Ranný prehľad

Po zapnutí funkcie Ranný prehľad vám zariadenie každé ráno po probuzení zašle krátkou správu. Môžete si tak rýchle prezrieť napríklad dnešné počasie, stav športových aktivít a zdravie alebo osobné udalosti a ľahšie sa pripraviť na nový deň.

Funkciu Ranný prehľad môžete vypnúť v Zariadenie > Nastavenie > Oznámenia > Ranný prehľad. Môžete aj upraviť obsah a poradiť položky Ranného prehľadu.

Stejná nastavenie je dostupné aj v Zepp App > Profil > Amazfit Cheetah 2 Ultra > Oznámenia > Ranný prehľad.

Volanie cez Bluetooth

- Po zapnutí funkcie telefonovania cez Bluetooth spárujte hodinky s telefónom cez Bluetooth a udržiavajte bežné pripojenie. Pri príchodnom hovoroch môžete hovory prijímať prostredníctvom hodínok.
- Pri zachovaní pripojenia Bluetooth môžete aj uskutočniť hovory cez Bluetooth pomocou aplikácie „Telefón“ v hodinkách.

Nastavenie telefonovania cez Bluetooth:

Způsob 1: Prejdite do Zepp App > Zariadenie > Amazfit Cheetah 2 Ultra > Nastavenie aplikácií zariadenia > Telefón a zapnite prepínač „Volat cez hodinky“.

Způsob 2: Spárujte zariadenie priamo na stránke Nastavenie > Bluetooth v hodinkách alebo telefóne:

- Prejdite na Telefón > Nastavenie > Bluetooth, overte, že je Bluetooth telefónu zapnutý a telefón je zistiteľný, a potom prejdite na Hodinky > Nastavenie > Sieť a pripojenie > Bluetooth a overte, že je Bluetooth hodínok zapnuté.
- Ve výsledkoch vyhľadávania zariadenia Bluetooth v telefóne vyhľadajte zariadenie pomenované podľa hodínok a klepnutím naň spárujte; prípadne vo výsledkoch vyhľadávania zariadenia Bluetooth v hodinkách vyhľadajte zariadenie pomenované podľa telefónu a klepnutím naň spárujte.

Upozornenie na hovory

V Zepp App > Zariadenie > Amazfit Cheetah 2 Ultra > Nastavenie aplikácií > Telefón môžete nastaviť možnosť „Príchodný hovor“. Po zapnutí tejto funkcie a pri zachovaní pripojenia

telefónu k hodinkám se při příchodím hovoru na hodinkách zobrazí upozornění a hovor můžete ignorovat alebo zavesit.

Karty skratiek

Potiahnutím nahor na ciferníku otvorte stránku Karty skratiek, na ktoré môžete snadno používať a zobrazovať různé funkce a informace:

- Na tuto stránku můžete přidat často používané karty pre rychlý přístup, například nedávné události kalendáře, nejbližší budík alebo aktuální údaje o srdcovej frekvencii.
- Můžete aj prejet do spodní části stránky Karty skratiek a klepnout na Upraviť alebo otvoriť Zepp App > Profil > Amazfit Cheetah 2 Ultra > Karty skratiek, kde nastavíte, ktoré karty se mají zobrazovat, a upravíte jejich poradí.

Rychle spustenie pomocou tlačidiel

Prejdite na Hodinky > Nastavenie > Predvoľby > Tlačidlá zkratok a vyberte aplikácii, ktorú chcete rychle spouštět. Potom ji můžete rychle otvoriť příslušným tlačidlom.

Způsoby spuštění:

- Dlouhé stisknutí tlačidla SEL
- Stisknutí tlačidla SEL
- Dlouhé stisknutí tlačidla UP
- Dlouhé stisknutí tlačidla DOWN
- Dvojité stisknutí tlačidla BACK
- Stisknutí tlačidla BACK

Cvičenie

Režimy cvičenia

Hodinky podporují viac než 180 sportovních režimů, včetně behu a chůdza, cyklistiky, plavanie, venkovních a vnitřních sportů, tance, bojových sportů, míčových her, vodních sportů, sportů na ledu a sněhu, volnočasových sportů, deskových a karetních her a dalších aktivit.

Zoznam cvičenie

- Stlačte na ciferníku tlačidlo SELECT (ak je Rychlé spuštění nastaveno na Cvičenie) alebo potiahnite po obrazovke zleva doprava a otvorte zoznam cvičenie;
- V zoznamu cvičenie můžete vybrať aktivitu, ktorú chcete zahájit;

- Výberem možnosti „Ďalší cvičenie“ zobrazíte všetky športový režimy a môžete priamo zahájiť cvičenie;
- Klepnite na



Zoznam aktivít môžete upravovať; podporované je pridávaní, odstraňovanie a razenie položiek cvičenie.

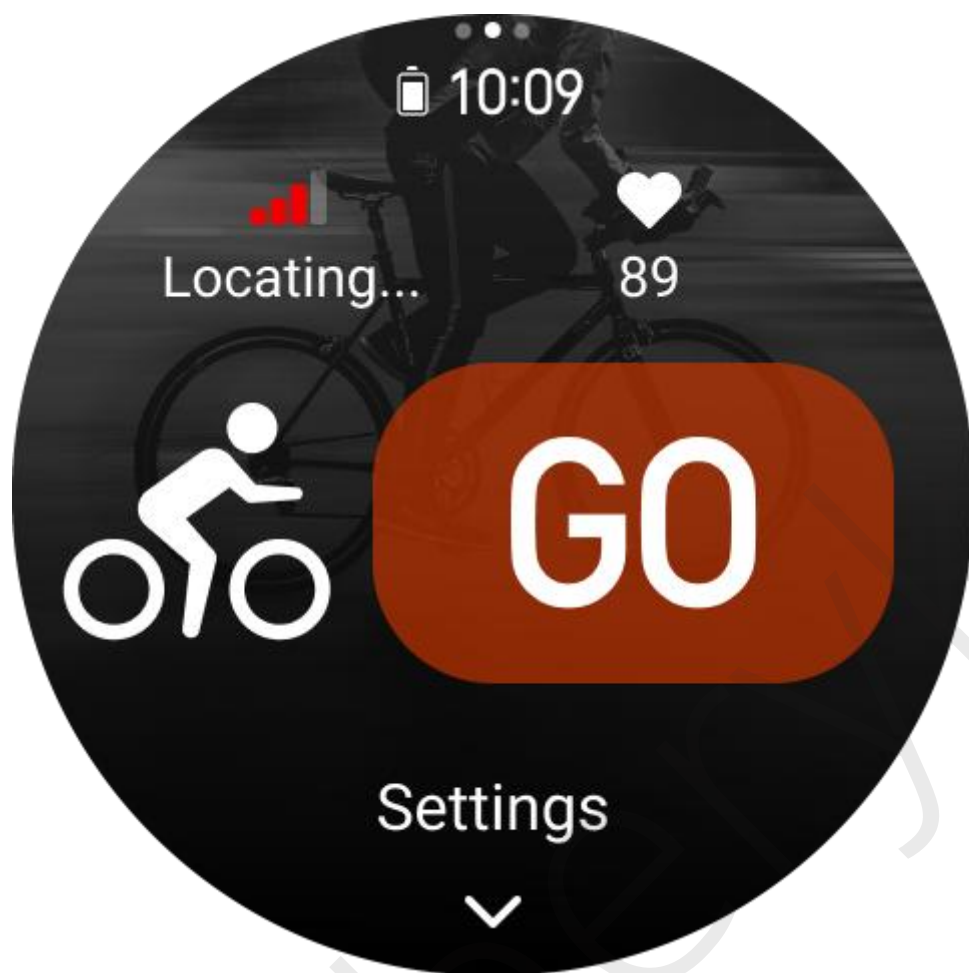
Výber cvičenia

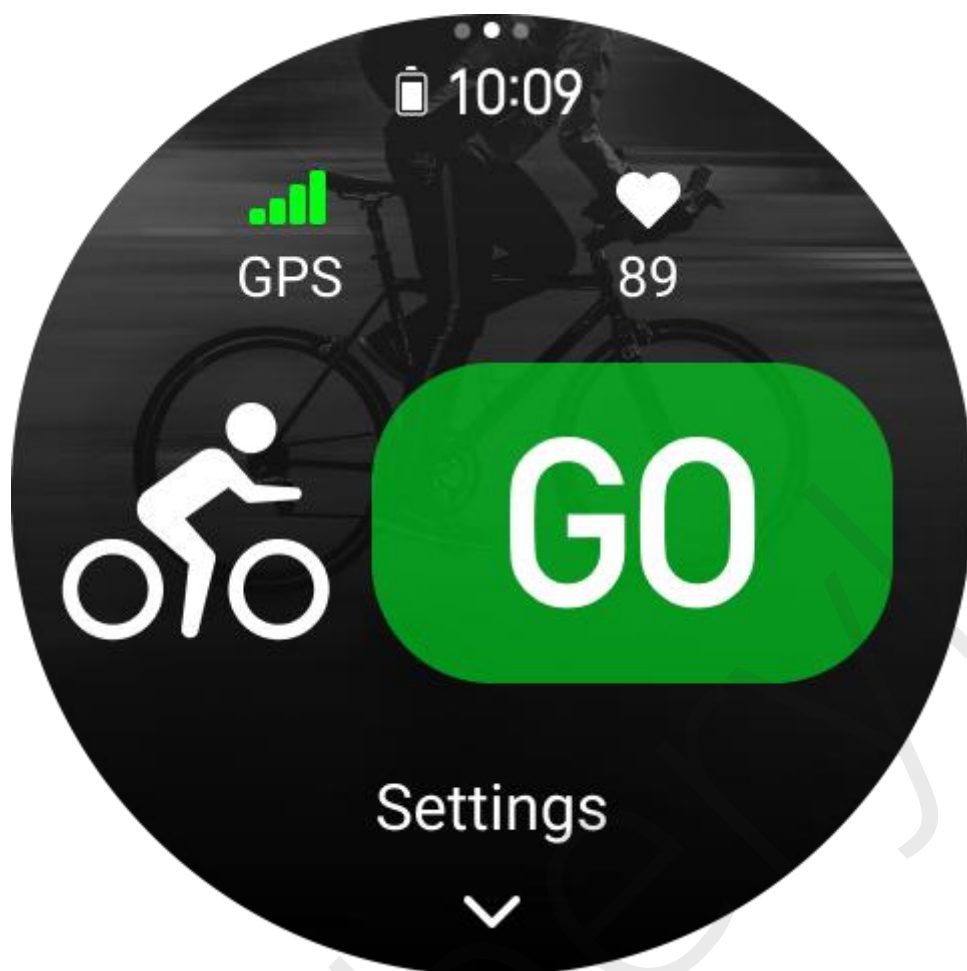
Po otvorení zoznamu cvičenie potiahnite po obrazovke nahor alebo nadol alebo použite tlačidlá UP/DOWN a vyberte požadované cvičenie. Klepnutím na položku na obrazovke otvorte príslušné cvičenie.

Spustenie cvičenia

Po otvorení prípravnej stránky cvičenie začne zariadenie u aktivít vyžadujúcich určenie polohy automaticky vyhľadávať signál GPS. Červený stav znamená, že probíha vyhľadávanie satelitů; zelený stav znamená, že vyhľadávanie bolo úspešné. Doporučujeme zahájiť cvičenie klepnutím na športový ikon až po úspešnom nalezení satelitů, což zlepšit přesnost výpočtu sportovních údajov;

U cvičenie, ktorá určenie polohy nevyžadujú, môžete na prípravnej stránke zahájiť aktivitu priamo klepnutím na ikonu GO.





Ovládanie počas cvičenia

Prepínanie stránok počas pohybu

Počas cvičenie môžete prepínať stránky potiahnutím nahor alebo nadol alebo stlačením tlačidiel UP/DOWN; potiahnutím doleva alebo doprava prepínate stránky vodorovne. Na ľavej strane stránky údajov o cvičenie je ovládací rozhranie, ve ktorom možno napríklad cvičenie pozastaviť alebo ukončiť. Na pravej strane je rozhranie ovládání hudby, ktoré umožňuje ovládať prehrávanie hudby v aplikácii hodínok alebo v telefóne.

Zámok dotyku a tlačidiel počas cvičenie

Počas cvičenie možno dotykovou obrazovku vypnúť v Nastavenia cvičenia > Zámek dotyku.

Počas cvičenie je podporován aj zámek tlačidiel, ktorý možno nastaviť v Nastavenia cvičenia > Zámek tlačidiel.

Funkcie tlačidiel počas cvičenia

- Stlačením tlačidla UP/DOWN prepnete stránku
- Stlačením tlačidla BACK počas cvičenie vytvoríte úsek/skupinu

- Dlouhým stlačením tlačidla UP zapnete/vypnete svítilnu
- Ak je zapnutý zámek tlačidiel, dlouhým stlačením tlačidla SEL tlačidla odemknete
- Ak je zámek tlačidiel vypnutý, stlačením tlačidla SELECT cvičenie pozastavíte alebo obnovíte
- Pri pozastavení prepnete stlačením tlačidla BACK medzi stránkou ovládání a stránkou údajov
- Dlouhým stlačením tlačidla BACK se vrátíte na ciferník a cvičenie presunete na pozadí

Stav uzamknutej obrazovky počas cvičenie

Po vypnutí dotykovej obrazovky se počas cvičenie pri zhasnutí obrazovky, prechodu do režimu AOD alebo vypršení časového limitu dotyková obrazovka zamkne a ve stavovém řádku se zobrazí



ikona.

V tomto stavu nemožno dotykovou obrazovku ovládat. Pred použitím ji odemknete dvojitém klepnutím na obrazovku alebo provedíte požadovanou operaci priamo pomocou tlačidiel.

Počas plávania zůstává dotyková obrazovka trvale vypnutá a možno ji znova používat až po ukončení cvičenie.

Stránka ovládania cvičenia

Na ľavej strane stránky údajov o cvičenie se nachází rozhraní pre ovládání cvičenie, ve ktorom možno provádět například pozastavení a ukončení.

1. Pozastaviť/Pokračovať

Klepnutím cvičenie pozastavíte alebo obnovíte;

2. Ukončiť

Klepnutím aktuálny cvičenie ukončíte a uložíte;

3. Asistent cvičenia

Klepnutím upravíte nektará nastavenie asistenta cvičenie (úpravy jsou podporované iba pri pozastavení);

4. Pokračovať neskôr

Klepnutím cvičenie zachováte a vrátíte se na ciferník; pri opetovném otvorení aplikácia Cvičenie se zobrazí stránka pozastaveného cvičenie;

5. Další

Klepnutím upravíte nektará nastavenie.

Nastavenia cvičenia

Na prípravnej stránke cvičenie potiahnite nahor a otvorte nastavenie cvičenia, kde môžete nakonfigurovať aktuálny športový režim. Dostupná nastavenia sa líšia podľa typu cvičenia.

Asistent cvičenia

Športový asistent poskytuje počas cvičenia pomocné nástroje, napríklad cieľ cvičenia, pripomienky cvičenia, automatické úseky, automatické pozastavení, asistenta kadencie alebo virtuálneho zájca. Dostupné funkcie asistenta sa líšia podľa športu.

Cieľ cvičenia

V nastavení cieľa cvičenia môžete zapnúť napríklad cieľovou vzdialenosť, cieľový čas, cieľovú spotrebu kalórií alebo tréningový efekt. Hodinky budú počas cvičenia zobrazovať aktuálny priebeh cieľa v reálnom čase a po dosiahnutí nastaveného cieľa zobrazia upozornenie. Dostupné ciele sa líšia podľa športu.

Pripomienky cvičenia

V nastavení pripomienok cvičenia môžete ovládať rôzne typy upozornení, napríklad upozornenie po každom celom kilometri alebo upozornenie na srdcovú frekvenciu. Nastavte je podľa potreby v nastavení cvičenia. Dostupné pripomienky sa líšia podľa športu.

1. Pripomienka vzdialenosti

Keď počas cvičenia dosáhnete každého celého kilometru alebo míle, hodinky zavibrujú a zobrazia čas potrebný k prekonaniu daného kilometru alebo míle.

Postup nastavenia: Športový režim > Športový asistent > Športové pripomienky > Vzdialenosť; vyberte požadovanú vzdialenosť a pripomienku zapnite alebo vypnite.

2. Upozornenie na bezpečnú srdcovú frekvenciu

Ak hodinky počas cvičenia zistia, že aktuálna srdcová frekvencia prekročila nastavenú bezpečnú hodnotu, upozorní vás vibráciami a zobrazením na obrazovke. V takovom prípade zpomalte alebo zastavte.

Postup nastavenia: Režim cvičenia > Asistent cvičenia > Pripomienky cvičenia > Bezpečná srdcová frekvencia; vyberte bezpečnú hodnotu a pripomienku zapnite alebo vypnite.

3. Pripomienka zóny srdcovej frekvencie

Ak hodinky počas cvičenia zistia, že aktuálna srdcová frekvencia je mimo nastavené rozmezí, upozorní vás vibráciami a zobrazením na obrazovke. Zvyšte alebo snížte rýchlosť tak, aby srdcová frekvencia zostala v nastavených rozmezí.

Postup nastavenia: Režim cvičenia > Asistent cvičenia > Pripomienky cvičenia > Zóna srdcovej frekvencie; vyberte zónu a pripomienku zapnite alebo vypnite.

4. Pripomienka tempa

Môžete nastaviť najrychlejší alebo najpomalejší tempo. Ak hodinky počas cvičenie zistí prekročení nastaveného tempa, upozorní vás vibracemi a zobrazením na obrazovke.

Postup nastavenie: Športový režim > Športový asistent > Športový pripomienky > Tempo; vyberte tempo a pripomienku zapnite alebo vypnite.

Dále jsou podporována upozornění na vysokou rychlost, počet délek, nízkou rychlost, frekvenci záberů, kadenci, čas, kalorie, pitný režim, doplnění energie, návrat, čas odpočinku, nadmorskou výšku, cílovou nadmorskou výšku a další.

Automatické úseky

U některých sportů možno počas cvičenie používať funkciu úseků. V nastavení cvičení můžete nastavit vzdálenost automatického úseku; po jejím dosažení se automaticky vytvoří úsek a zobrazí připomínka. Ak je počas cvičenie obrazovka zapnutá a odemknutá, môžete ručne úsek vytvoriť jedným stlačením tlačidla BACK.

Pri ručným i automatickým vytvárením úseků hodinky zaznamenají podrobnosti každého úseku v příslušném bode. Po skončení cvičení si můžete podrobnosti úseků prohlédnout.

Postup nastavenie: Režim cvičenie > Asistent cvičenia > Automatické úseky; nastavte vzdálenost automatického úseku. Ručne úsek není nutné předem nastavovat.

Automatické pozastavenie

Automatické pozastavenie zapnite alebo vypnite v jeho nastavení. Po zapnutí se cvičení automaticky pozastaví, keď je rychlost pohybu příliš nízká. Hned ako rychlost překročí určitou hranici, cvičení se obnoví. Počas pozastavení je možno obnovit aj ručne. U některých aktivit možno hranici automatického pozastavení přizpůsobit.

Virtuálny zajac

Nastavením tempa virtuálního zajíce možno počas behu v reálném čase zobrazovat aktuální tempo a vzdálenost, o ktorú jste před zajícem alebo za ním. V uživatelském rozhraní se zobrazí aj vaše vzájemná poloha.

Postup nastavenie: Venkovní beh/Bežecský pás > Tréninkový asistent > Virtuálny zajac; nastavte tempo zajíce a funkciu zapnite alebo vypnite.

Asistent kadencie

Môžete nastaviť počet krokov za minútu a frekvenciu upozornenie. Počas cvičenie budú hodinky podľa nastavené frekvencie vibrovat alebo zvonit a vy môžete podľa tohoto rytmu riadiť počet krokov za minútu.

Postup nastavenie: Režim cvičenie > Asistent cvičenia > Asistent kadencie; vyberte počet krokov za minútu a frekvenciu upozornenie a funkciu zapnite alebo vypnite.

Inteligentné spustenie

Po zapnutí této funkce zariadenie na přípravné stránke cvičení po úspěšném určení polohy a zjištění pohybu inteligentně automaticky přejde do stavu cvičení a zahájí záznam.

Funkce pomáhá zabrániť ztráte dát v prípade, že počas určování polohy zapomenete klepnout na „Zahájit cvičenie“.

Postup nastavenie: Konkrétní režim cvičenie (napr. Venkovní beh) > Asistent cvičenia > Inteligentné spustenie > Zapnúť

Tréning

Tréningová šablóna

U nektých sportů možno počas cvičenie použiť tréningové šablony. Funkci je nutné upraviť v Zepp App > Šport > Ďalší > Tréningová šablóna, kde môžete vytvoriť šablonu pre konkrétny šport, nastaviť tréningové kroky, typy krokov, obsah pripomínek, počet cyklů a ďalší údaje a po dokončení ji synchronizovať do hodínok.

Po synchronizaci tréningové šablony pre konkrétny šport otvorte v hodinkách Aplikácia > Športový položka > Tréning > Tréningová šablóna, vyberte požadovanou šablonu a klepnutím na GO ji ihned spustíte.

Počas používania hodinky postupujú podľa upravené šablony a po dokončení obsahu aktuálnej fáze automaticky prejdou do ďalšej fáze.

Intervalový tréning

U nektých cvičenie možno použiť intervalový tréning. V hodinkách môžete priamo upraviť tréningovú fázu, fázu odpočinku a počet cyklů. Intervalový tréning postupuje podľa upravené šablony a po dokončení aktuálnej fáze automaticky prejde do ďalšej.

Tréningovú fázu a fázu odpočinku možno nastaviť podľa vzdialenosti, času, kol alebo vlastného režimu. Dostupné možnosti se liší podľa športu.

Navigace

Import trasy do hodínok

Súbory tras ve formátech GPX, TCX alebo KML môžete nahráť do aplikácia Zepp App, prostredníctvom aplikácia je odeslať do zariadenie a potom v zariadenie trasu zobrazíť a použiť k navigaci.

Postup nastavenie: Súbor trasy > Otvoriť pomocou Zepp App > Uložiť trasu > Odeslať do hodínok

Uloženie aktuálnej polohy

U aktivít podporujúcich navigaci môžete uložiť souradnice aktuálnej polohy a neskôr je použiť pri navigaci.

Postup nastavenie: Pred cvičením/Počas cvičenie > Navigace > Uložiť aktuálnu polohu

Navigácia po trase

Otvorte položku Moje trasy alebo Moje miesta, vyberte cieľovou trasu alebo bod polohy a spustíte navigáciu po trase. Po aktivácii vám stránka trasy počas pohybu poskytne správne vedení. Funkcia je dostupná iba u niektorých vonkajších aktivít.

Postup nastavenie: Šport > Navigácia > Moje trasy/Moje miesta > Vybrať trasu > Zahájiť navigáciu

Navigačné pripomienky

Pri navigácii po trase môžete zapnúť navigačné pripomienky, ktoré vás upozornia na odbočky na trase. Funkcia je dostupná iba u niektorých vonkajších aktivít.

Postup nastavenie: Šport > Navigácia > Nastavenie navigácie > Navigačné pripomienky

Prehľad nadmorskej výšky

Pri navigácii po trase hodinky počas pohybu automaticky analyzujú a vytvoria stránku s celkovým výškovým profilom trasy. Kedykoľvek tak môžete zobraziť celkové zmeny nadmorskej výšky a aktuálnu polohu na trase.

Analýza stúpania

Ak sa pri navigácii po trase nadmorská výška výrazne mení, hodinky automaticky analyzujú a vytvoria informácie o úsekoch stúpaní a označia vzťah medzi aktuálnou polohou a daným úsekom.

Poznámka: Informácie o úsekoch stúpaní nemožno vytvoriť pre každú trasu; jsou dostupné iba u tras s výraznými výškovými rozdielmi.

Návrat do východiskového bodu

Počas aktivity sa môžete pomocou navigácie vrátiť do predvoleného bodu, a to priamou čiarou alebo po pôvodnej trase. Funkcia je dostupná iba u niektorých vonkajších aktivít, počas ktorých bola vytvorená trasa GPS.

Návrat priamou čiarou

Po zapnutí tejto funkcie stránka trasy spojí aktuálnu polohu s predvoleným bodom aktivity priamou čiarou. Sledovaním tejto čary sa môžete vrátiť do predvoleného bodu.

Postup nastavenie: Počas cvičenia > Pozastaviť cvičenie > Navigácia > Návrat do východiskového bodu > Návrat priamou čiarou

Poznámka: Trasa priameho návratu je zakreslená iba podľa bodu polohy GPS a nezohľadňuje neprůchodné terénne prekážky, ako jsou hory, řeky, kaňony alebo budovy. Řiďte se skutečnými podmínkami v okolí.

Návrat po pôvodnej trase

Po zapnutí tejto funkcie vás stránka trasy povede podľa trasy, ktorú ste už prešli. Navigáci po tejto trase sa môžete vrátiť do predvoleného bodu cvičenia.

Postup nastavenie: Počas cvičenia > Pozastaviť cvičenie > Navigácia > Návrat do východiskového bodu > Návrat po pôvodnej trase

Ďalší

Úprava dátových položiek

Počas cvičenie možno upravovať datové položky, formát datových stránok a jej obsah a pridávať alebo odstraňovať datové stránky a športové grafy.

Formát datové stránky možno nastaviť na 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 alebo 8 položiek na stránku;

K dispozíci je viac než 150 športovních datových položiek (podpora sa líši podľa športu);

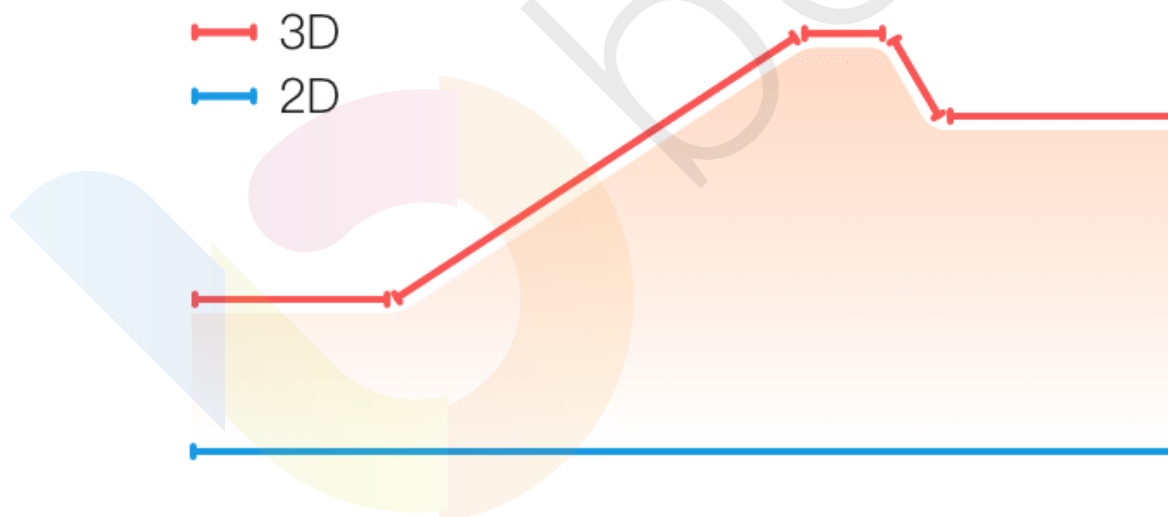
K dispozíci jsou grafy v reálném čase pre viac než 8 typů športovních údajov, včetně tempa, nadmorskej výšky a dalších;

Možno pridať až 4 stránky rozšírených údajov o cvičenie;

Možno pridať až 10 stránok údajov alebo športovních grafů.

Režim 3D údajov

U nektérých športovních režimů můžete v nastavenie cvičenie zapnúť 3D údaje. Po zapnutie hodinky vypočítavajú vzdialenosť podľa 3D údajov, jak je znázorneno na obrázku výše. Po zapnutie 3D vzdialenosti se vypočítává vzdialenosť po svahu se zohlednením zmen nadmorskej výšky a sklonu, takže vypočtená vzdialenosť odpovídá skutečné délce trasy. Ak 3D vzdialenosť zapnutá není, vypočítává se iba projekční vzdialenosť trasy, tedy 2D vzdialenosť znázornená na obrázku.



Ruka, na ktorej hodinky nosíte

U nektérých športů, například tenisu, je nutné nosit hodinky na ruce držící raketu. Ak skutečná ruka odpovídá nastavené ruce, budou športový údaje přesnejší.

Ak raketu držíte pravou rukou, noste hodinky na pravej ruce.

Postup nastavenie: Tenis/Veslovací trenažér > Nastavenie > Ďalší > Zápěstí

Dížka bazéna

Jde o délku plavecké dráhy v bazénu. Hodinky vypočítávají plavecké údaje podle nastavené délky dráhy.

Při každé změně bazénu nastavte odpovídající délku dráhy, aby hodinky mohly plavecké údaje přesně vyhodnocovat.

Postup nastavení: Plavání v bazénu > Nastavení > Další > Délka dráhy

Opětovná kalibrace

Ak i po několika kalibracích zůstává při používání režimu Bežecský pás výrazný rozdíl mezi vzdáleností zaznamenanou hodinkami a skutečnou vzdáleností, můžete znova kalibrovat algoritmus záznamu bežecského pásu a zvýšit přesnost údajů.

Postup nastavení: Bežecský pás > Nastavení > Další > Prekalibrovat

Smer švihů nadol

U některých sportů, například golfového švihů, musí být zařízení nasazeno na ruku odpovídající směru švihů nadol. Tím možno zpřesnit športový údaj.

Ak švih smeruje doleva (tj. míček se odpaluje zprava doleva), noste hodinky na ľavej ruke.

Postup nastavení: Golfový švih > Nastavení > Další > Smer švihů nadol

Délka dráhy a výběr dráhy

Při běhu na atletickém oválu je nutné nastavit délku oválu a číslo dráhy, čímž se zvýší přesnost sportovních údajů.

Postup nastavení: Beh na dráze > Nastavení > Další > Nastavení behu na dráze > Délka oválu a výběr dráhy

Fyzická kondice v reálném čase

Fyzická kondice v reálném čase vyhodnocuje stav těla a výkon počas fyzické aktivity. Vyšší hodnota znamená lepší aktuální stav a naopak. Funkce je aktivní při venkovním běhu a běhu na dráze a počas cvičení se môžu zobrazovat příslušná upozornění.

- Čas upozornění: Zařízení upozorní při prvním vytvoření údaje o fyzickém stavu a až při změně jeho pásma.
- Podmínka upozornění: Údaje o fyzické kondici v reálném čase se vytvoří iba potom, co jednotlivé cvičení dosáhne podmínky pro maximální příjem kyslíka.

V záznamu cvičení se zobrazí graf fyzického stavu v reálném čase. Funkci možno ručně vypnout v: Venkovní beh/Beh na dráze > Nastavení > Další > Fyzický stav v reálném čase.

Pásma fyzické kondice v reálném čase a jejich význam:

Vynikající: $\geq +10\%$

Velmi dobrá: $+5 \sim +9\%$

Normální: $-5 \sim +4\%$

Únava: -10 ~ -4%

Nadmerná únava: < -10%

Špeciálny režim cvičenia - Plávanie

Športová terminológia

Délka: Uplavání jedné délky plavecké dráhy v režimu plávanie v bazénu.

Záber: Jeden úplný plavecký záber provedený s nasazenými hodinkami.

Frekvencia záberů: počet záberů za minutu.

DPS: Vzdialenosť uplavaná jedním úplným záberem.

SWOLF: SWOLF je důležitý ukazatel plaveckého výkonu, který komplexně hodnotí rychlost plávanie. V režimu plávanie v bazénu platí $SWOLF = \text{čas na jednu délku (v sekundách)} + \text{počet záberů na jednu délku}$. Pri plávanie ve volné vode se SWOLF vypočítává po 100 metrech. Nižší hodnota znamená vyšší efektivitu plávanie.

Rozpoznanie plaveckého štýlu

Hodinky v režimu plávanie rozpoznají plavecký styl a zobrazí styl, který používáte převážně.

Plavecký styl	Definice
Kraul	Volný způsob
Prsa	Prsa
Znak	Znak
Motýlek	Motýlek
Polohový závod	Počas jednoho plávanie se používá viac stylů, přičemž každý tvorí podobný podíl

Dotyková obrazovka pri plávaní

Aby se zabránilo nechtěným dotykům a rušení dotykové obrazovky vodou, hodinky po zahájení plávanie dotykovou funkcí vypnou. Cvičenie potom ovládejte tlačítky hodiniek. Dotyková obrazovka se znova zapne po pozastavení alebo ukončenie cvičenie.

Špeciálny režim cvičenia - Golf

Stiahnutie

Pred použitím golfovej funkcie je nutné stiahnuť mapu príslušného golfového hrište. Prejdite do Zepp App > Stránka zariadenie > Amazfit Cheetah 2 Ultra > Golf > Najít hřište.

- Vyhľadajte podľa zadanej polohy a polomeru hľadání
- Vyberte odpovídající hřište; podporován je vícenásobný výběr
- Klepnite na „Stiahnuť“ a hodinky mapu automaticky stáhnou

Správa

Stažené mapy najdete v telefonu v Zepp App > Stránka zariadenie > Amazfit Cheetah 2 Ultra > Golf:

- Potiahnutím doprava odstránite históriu stahování v telefonu
- Klepnutím na konkrétní hřište zobrazíte mapu, adresu, telefonní číslo a další informace
- Klepnutím na konkrétní golfové hřište je znova prenesete do hodinek

V hodinkách můžete stažené mapové podklady odstranit v Nastavenia hodinek > Golf.

Použití

Po stiahnutie mapy možno golfovou funkci v hodinkách spustiť dvoma spôsobmi:

- Na ciferníku stlačte tlačidlo BACK, vyberte Zoznam aplikácií hodinek > Golf a klepnutím aplikácii otvorte;
- Na ciferníku stlačte tlačidlo SELECT, prejdite do Zoznam sportů > Golf a klepnutím zahajte aktivitu;

Po spustení vyberte konkrétní golfové hřište, dokončete počáteční nastavenie, například dominantní ruku, jednotky, délku odpalu, způsob bodování a odpaliště, a potom aktivitu zahajte.

Počas hry jsou podporované tyto funkce:

- Tlačítka UP/DOWN zobrazíte mapu hřište, panel s údaji, analýzu posledního švihů a zadávání skóre
- Na mape hřište potiahnutím doľava alebo doprava zobrazíte prekážky a informace o greenu
- Na mape hřište klepnutím priblížite podrobnosti, zmeríte vzdialenosť medzi ľubovľnými body a nastavíte značky
- Možno menit jamky a skóre karty

Po skončení kola hodinky zobrazí například skóre, jamku, čas trvání, počet puttů, vzdialenosť a kroky a aplikácia Zepp App automaticky synchronizuje príslušný záznam aktivity.

Speciální športový režim - Ultramaraton

Použití:

1. Pred cvičením môžete nastaviť režim odpočinku.

Postup nastavenie: Ultramaraton > Športový asistent > Nastavenie odpočinku

Určenie polohy GPS pri športe

Pri zahájení venkovního cvičení vyčkejte na přípravné stránce, dokud nebude úspěšně určena poloha GPS, a teprve potom klepněte na GO. Tím se zaznamenají kompletní údaje a předejde se nepřesnostem způsobeným chybející trasou.

Pokyny k určení polohy:

1. Ak se po cvičení zobrazí výzva k aktualizaci AGPS, nejprve otvorte Zepp App, pripojte hodinky, aktualizujte AGPS a potom akci zopakujte. Jinak môže vyhľadávání signálu trvať veľmi dlho alebo zcelá selhať.
2. Počas určování polohy ikona signálu GPS nepřetržitě bliká. V otevřeném prostoru je signál GPS lepší a poloha se určí rychleji. Budovy v okolí môžu signál blokovat, oslabit jej a způsobit dlhé vyhľadávání alebo jeho selhání;
3. Po úspěšném určení polohy se rozsvítí tlačidlo GO a ikona signálu GPS bude zobrazovat aktuální sílu signálu.

AGPS (asistované GPS): Dáta o drahách satelitů GPS, která pomáhají hodinkám rychleji určit polohu.

Automatické rozpoznání cvičení

Podporováno je rozpoznání osmi typů cvičení: rychlá chůze, chůze uvnitř, venkovní běh, běh na běžeckém pásu, venkovní cyklistika, plavání v bazénu, eliptický trenažér a veslovací trenažér.

Automatické rozpoznání znamená, že když počas cvičení po určitou čas splňujete odpovídající pohybové charakteristiky, hodinky automaticky určí typ cvičení a zaznamenají jednu relaci.

Nastavenie je dostupné v Nastavenie > Cvičenie > Rozpoznání cvičenie.

Typ: Zaškrtnutím konkrétního typu cvičení zapnete jeho automatické rozpoznání.

Citlivost: Vyšší citlivost znamená rychlejší rozpoznání; nižší citlivost znamená delší čas rozpoznání. Zvolte podľa svých potreb.

*Nepřetržitě monitorování stavu cvičení výrazně zkracuje výdrž baterie. Není-li vybrána žádná aktivita, funkce rozpoznání se neaktivuje. Ak hodinky rozpoznají probíhající cvičenie, některá dáta nemožno synchronizovat s aplikací.

Hlasové hlášení počas cvičenia

Hlasová hlášení jsou podporována při spuštění připomínky, vytvoření úseku, ručním pozastavení alebo obnovení cvičenie a při ukončení cvičenie a otvorenie záznamu. Hlášení obsahují souhrny údajov o cvičenie a pokyny k ovládání.

Způsob zapnutí: Nastavenie > Cvičenie > Hlasová hlášení

Pre prehrávanie je nutné pripojiť náhlavní soupravu alebo reproduktor Bluetooth. Cesta nastavenie: Hodinky > Nastavenie > Bluetooth. Další informace naleznete v části Nastavenia Bluetooth.

Záznam cvičenia

Po skončení cvičenie se záznam automaticky uloží do aplikácia Záznamy cvičenie. Ak bylo cvičenie příliš krátke, hodinky se zeptají, či je chcete uložit. Kvůli omezené kapacite úložište odporúčame po cvičenie včas synchronizovat dáta s aplikácií, aby nedošlo k prepsání záznamů.

Záznamy cvičenia v hodinkách

Športový záznamy obsahují například športový údaje, trasu (u sportů podporujících GPS), informace o úsecích/skupinách a plnění sportovních cílů.

Po skončení cvičenie se ihned otevře stránka s podrobnostmi záznamu. Podrobnosti nedávných cvičenie můžete zobrazit aj v aplikácii Záznamy cvičenie. Hodinky môžu uchovávat až 100 nejnovějších záznamů.

Najlepšie športové výkony

Záznam cvičenia ukládá nejlepší výkony u některých aktivit, například nejdelší vzdialenosť alebo nejdelší čas cvičenie.

Záznamy cvičenia v aplikácii

Záznamy v aplikácii obsahují více typů údajov a podporují aj dynamické zobrazenie trasy a sdílení.

Cesta v aplikácii: Zepp App > Stránka Šport > Záznamy cvičenie

Vysvetlenie fyziologických ukazovateľov

Hodinky poskytují radu sportovních fyziologických ukazatelů a jejich vyhodnocení může sloužit jako vodítko pre vaše cvičenie. Tyto ukazatele možno zobrazit v záznamu cvičenie alebo v aplikácii Stav cvičenia a patří mezi ne aktuální tréninková zátěž, čas úplného zotavení, maximální příjem kyslíka, tréninkový efekt a další.

Podrobné vysvetlení tréninkové zátěže, doby úplného zotavení a maximálního příjmu kyslíka najdete v aplikácii „Stav cvičenia“.

Tréninkový efekt (TE)

Tréningový efekt (ďalej len TE) je ukazateľ, ktorý meria účinnosť jedného cvičenia pri zlepšovaní aerobnej kapacity. Pri cvičení s hodinkami začína skóre TE na hodnote 0.0 a v priebehu aktivity sa zvyšuje. Rozsah je 0.0 až 5.0 a jednotlivé pásma predstavujú rôzne účinky. Vyššie skóre znamená väčšiu intenzitu a vyššiu záťaž organizmu, ale aj potenciálne väčšiu účinnosť cvičenia. Ak TE dosiahne hodnotu 5.0, venujte pozornosť tomu, či není záťaž organizmu príliš vysoká.

Aerobní skóre TE	Účinek na zlepšení aerobní kapacity
0.0-0.9	Cvičenie nemá vliv na zlepšení aerobní kapacity
1.0-1.9	Cvičenie pomáhá zlepšovat vytrvalost a je vhodné aj jako regenerační trénink po cvičení
2.0-2.9	Cvičenie částečně pomáhá udržovat aerobní kapacitu
3.0-3.9	Cvičenie významně přispívá ke zlepšení aerobní kapacity
4.0-4.9	Cvičenie má výrazný vliv na zlepšení kardiorepirační a aerobní kapacity
5.0	Neprofesionální sportovci by měli venovat zvláštní pozornost regeneraci po cvičení.

Anaerobní skóre TE	Účinek na zlepšení anaerobní kapacity
0.0-0.9	Cvičenie nemá vliv na zlepšení anaerobní kapacity
1.0-1.9	Cvičenie má malý vliv na zlepšení anaerobní kapacity
2.0-2.9	Cvičenie částečně pomáhá udržovat anaerobní kapacitu
3.0-3.9	Cvičenie významně přispívá ke zlepšení anaerobní kapacity

4.0-4.9	Cvičenie má výrazný vliv na zlepšení anaerobní kapacity
5.0	Neprofesionální sportovci by měli venovat zvláštní pozornost regeneraci po cvičení

Skóre TE se vyhodnocuje podľa vašich osobných údajov, srdcovej frekvencia a rychlosti počas cvičenie. Nižší skóre TE neznamená, že je s cvičením neco v neporádku; iba ukazuje, že aktuálny aktivita je pomerne lehká a nemá výrazný vliv na zlepšení aerobní kapacity (napríklad i pri hodinovém lehkém behu může skóre TE zůstat nízké).

Jak je získat?

Po dokončení každé športový aktivity, pri ktoré možno monitorovať srdcovú frekvenciu, se zobrazí skóre TE daného cvičenie spolu s príslušným hodnotením alebo doporučením. Neskôr je možno znova zobrazit' v jednotlivých záznamech cvičenie.

Stav cvičenia

Údaje ve Stavu cvičenie zahrnují tréninkovou zátež, čas úplného zotavení a maximální příjem kyslíka. Zariadenie tyto ukazatele vypočítává podľa vašich osobných údajov a dát vytvorených počas cvičenie. S postupným používáním zariadenie a hromadením dát bude systém lépe rozumet vašemu telu a cvičenie a hodnotení techto ukazatelů bude stále presnější.

VO₂ Max (maximální příjem kyslíka)

VO₂ Max (jednotka: ml/kg/min) označuje maximální množství kyslíka, které telo dokáže přijmout a využít počas cvičenie s maximální intenzitou. Jde o klíčový ukazatel aerobní kapacity. Vysoká hodnota VO₂ Max obvykle znamená lepší aerobní výkonnost a je zvláště důležitá pre vytrvalostní sportovce.

VO₂ Max je vysoce individuální a referenční hodnoty se liší podľa pohlaví a věku. Zariadenie hodnotí vaši kondici podľa osobných údajov, srdcovej frekvencia a rychlosti pri fyzické aktivitě a hodnotení se dynamicky přizpůsobuje zmenám vaší výkonnosti. Každý člověk má vrozenou horní hranici VO₂ Max danou fyziologickými předpoklady.

Podľa skóre VO₂ Max se športový výkonnost delí do sedmi úrovní: Velmi špatná, Špatná, Podprůmerná, Průmerná, Dobrá, Velmi dobrá a Vynikající.

Úrovně VO₂ Max pre muže:

Věk	Velmi špatná	Špatná	Podprůmerná	Průmerná	Dobrá	Velmi dobrá	Vynikající
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62

25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

Úrovne VO₂ Max pre ženy:

Vek	Velmi špatná	Špatná	Podprůmerná	Průmerná	Dobrá	Velmi dobrá	Vynikající
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

Jak ji získat?

1. Zadájte v aplikácii Zepp App přesné osobní údaje;
2. Nasadíte si zariadenie a zahajte jednu z týchto aktivít: Venkovný beh, Beh na dráze, Ultramaraton alebo Trailový beh;

3. Počas aktivity udržiajte po čas 10 minút rýchlosť nepretržite vyššiu než 6 km/h (10 min/km) alebo 3.7 mph (16 min/míle). Po celou čas musí byť srdcová frekvencia súvisle zaznamenávaná a dosahovať aspoň 75 % vašej maximálnej srdcovej frekvencie.

*Pri používaní Amazfit Helio Strap / Amazfit Helio Ring podporuje výpočet VO_2 Max zahájenie Venkovního behu z aplikácie Zepp App. Ujistete se, že Amazfit Helio Strap / Amazfit Helio Ring je v seznamu zařízení uveden jako první a že zařízení i telefon zůstanou počas celé aktivity pripojené; jinak může být výsledek výpočtu ovlivněn. S výjimkou Amazfit Helio Strap / Amazfit Helio Ring nepodporuje zahájenie Venkovního behu z aplikácie Zepp App výpočet VO_2 Max u ostatních zařízení. Ak chcete s jiným zařízením vypočítat VO_2 Max, zahajte aktivitu priamo na zařízenie.

Kde ji zobrazit?

Aktuální VO_2 Max můžete zobrazit v aplikaci Stav cvičení v hodinkách. Historii a vývoj VO_2 Max možno zobrazit aj v aplikácii.

Tréninková zátěž

Tréninková zátěž se vypočítává podle EPOC (nadměrná spotřeba kyslíka po cvičení). Čím delší a intenzivnější je cvičení, tím vyšší je hodnota. Celková tréninková zátěž za posledních 7 dní představuje zátěž organismu způsobenou nedávnou fyzickou aktivitou.

Tréninková zátěž se dělí na tři pásma: nízké, střední a vysoké.

Prliš nízká hodnota příliš nepřispívá ke zlepšení sportovního výkonu; příliš vysoká alebo extrémne vysoká hodnota způsobuje větší únavu, nemusí účinně zlepšovat výkonnost a může zvýšit športový rizika. Ak chcete výkon dlhodobe zlepšovat v mezích tolerance organismu, doporučame udržovat zátěž ve středním pásmu.

Střední pásmo se vypočítává podle vašich nedávných a dlouhodobých údajů o cvičení a s používáním zařízenie bude stále presnejší.

Jak ji získat:

Spustíte na zařízenie režim cvičení. Hned jako objem cvičení dosáhne minimální jednotky tréninkové zátěže, získáte hodnotu zátěže pro aktuální relaci. Souhrnnou tréninkovou zátěž za posledních 7 dní zobrazíte v aplikaci Stav cvičení v hodinkách.

Kde ji zobrazit:

Tréninkovou zátěž můžete zobrazit v aplikaci Stav cvičení v hodinkách. Vývoj tréninkové zátěže možno zobrazit aj v aplikácii.

Čas úplného zotavenia

Čas úplného zotavenia je doporučán čas, ktorý telo potrebuje k plnej regeneraci. Po každom cvičení se podľa nejnovějších údajů o srdcovej frekvenci zobrazí doporučanie k regeneraci, která vám pomohou lépe odpočívat, rozumne plánovat trénig a předcházet zranením.

Čas úplného zotavenia	Odporúčanie ke cvičenie
-----------------------	-------------------------

0-18 hodín	Jste plně nebo téměř plně zotavení a můžete absolvovat mírně intenzivnější zlepšovací trénink
19-35 hodín	Můžete trénovat jako obvykle a připravit se na další posílení kondice
36-53 hodín	Primerené snížení intenzity umožní využít přínosy předcházejícího tréninku; můžete zařadit regenerační cvičení ke zmírnění únavy
54-96 hodín	Primerený odpočinek vám umožní využít přínosy předcházejícího vysoce intenzivního tréninku

Regenerační srdečná frekvence

Zariadenie automaticky zmerí regenerační srdečnou frekvenciu počas 3 minút po ukončení cvičenia. Výsledky sa zobrazia v časti grafu srdečnej frekvencie v záznamu cvičenia v aplikácii Zepp App a možno je prehliadať vodorovným potiahnutím.

Ak po pozastavení cvičenia aktivitu včas neukončíte, môže to ovplyvniť presnosť regenerační srdečnej frekvencie. Zahájte-li po cvičení ďalšiu aktivitu, meranie regenerační srdečnej frekvencie sa ukončí.

Pre včasné a účinné meranie srdečnej frekvencie počas zotavení odporúčame: 1. Cvičenie včas ukončiť; 2. Po čas 3 minút po cvičení správne nosiť hodinky; 3. Pred zahájením ďalšieho cvičenia počkať aspoň 3 minúty od ukončenia predchádzajúceho.

Zepp Sports Coach

Zepp Sports Coach je určen predovšetkým užívateľom, ktorí si dosiaľ nevytvorili pravidelné pohybové návyky. Odporúča, aký druh cvičenia provádieť, ak dlho a s akou intenzitou, aby vám pomohol udržiavať zdravý režim pohybu.

Spustenie plánu

V Zepp App otvorte stránku Šport > karta Zepp Sports Coach, klepnite na Prizpůsobený plán, podľa pokynů vyplňte ciele cvičenia a údaje o aktivite za posledný 1 až 2 mesiaca a vyberte dny odpočinku a datum zahájení.

Zobrazenie plánu

Po úspešnom nastavení tréningového plánu v aplikácii Zepp App môžete denné harmonogram zobrazovať v aplikácii Zepp Sports Coach v zariadení alebo na stránke podrobností Zepp App > Domú > Zepp Sports Coach.

Nastavenie pripomienky

V aplikácii Zepp Sports Coach v zariadení potiahnite na stránku úplne vpravo a nastavte čas tréningové pripomienky.

Plnenie plánu

V Zariadení > Zepp Sports Coach môžete rýchle spustiť režim cvičenie alebo vybrať režim v Zariadení > Šport. Všetchny záznamy cvičenie se zahrnou do denních statistik plánu. Počas cvičenie noste zariadenie správne, aby bylo možné po skončení záznamy včas synchronizovať do aplikácia Zepp App.

Úprava a ukončenie plánu

Na domovské stránke Zepp Sports Coach v aplikácii Zepp App otvorte stránku Podrobnosti a klepnutím na tlačidlo nastavenie vpravo nahore plán upravte alebo ukončete.

Topografická mapa

Stiahnutie

1. Otvorte Zepp App > Stránka zariadenie > Amazfit Cheetah 2 Ultra > Topografická mapa
2. Priblížením vyberte oblasť ke stiahnutiu
3. Súčasne môžete vybrať základnú terénnu mapu, mapu lyžarského strediska a vrstevnicovú mapu
4. Klepnite na „Pridať do úloh stahování zariadenie“
5. Potvrďte stiahnutie v hodinkách; možno použiť Wi-Fi alebo Bluetooth

Použití

1. Po dokončení stahování systém ve predvolenom nastavení zapne používanie topografickej mapy počas cvičenie
2. Pri výbere športu s určovaním polohy GPS se na stránke trasy počas aktivity zobrazí odpovídající topografická, vrstevnicová alebo lyžarská mapa

Bezpečnostné opatrenia

1. Průběh stahování topografické mapy se neaktualizuje

- Souvisí to se síťovým prostředím. Ak je stahování příliš pomalé, prepnete na jinou sieť.
- 2. Terénní mapa se počas cvičenie nezobrazuje
 - Zkontrolujte v Nastavenia hodiniek > Topografická mapa > Zdroje topografických map, či byla mapa úspěšne stažena
 - Overte v Nastavenie > Terénní mapa, či je zapnuto používanie terénní mapy počas cvičenie
 - Overte, či bylo úspěšne dokončeno určení polohy GPS
 - Overte, či byly staženy mapové podklady pre aktuální polohu

Športové príslušenstvo

Hodinky podporujú pripojenie hrudných pásů pre meranie srdcovej frekvencia a cyklistických wattmetrů kompatibilních se standardním protokolem Bluetooth.

1. Pripojenie: Otvorte Nastavenie > Športové príslušenstvo a spustíte vyhľadávání dostupných zariadenie v okolí
2. Po úspěšném pripojenie externího zariadenie bude srdcová frekvencia počas cvičenie a nektaré cyklistické údaje poskytovať športový príslušenstvo
3. Súčasnne možno pripojiť najviac jedno príslušenstvo stejného typu. Pripojenie nového zariadenie automaticky odpojí skôr pripojené príslušenstvo stejného typu.

Vypustenie vody

Ručné spustenie vypustenia vody

Probudíte hodinky > Ovládacie centrum > Vypustiť vodu a spustíte proces. Hodinky začnou pípať a odstraní zbývající vodu z drážky mikrofónu. Proces môžete kdykoli ukončit stlačením libovolného tlačidla.

Automatické vypustenie vody po aktivite

Po ukončenie vodního športu se vypuštění vody spustí automaticky. Stlačením libovolného tlačidla je můžete ukončit. Po dokončení se zobrazí záznam cvičenie.

Aktivita a zdravie

Biocharge

Biocharge na základe zmen srdcovej frekvencia a HRV, úrovne stresu, spánku, aktivity a dalších údajov o cvičenie a zdravie dynamicky vyhodnocuje energii a fyzický stav, aby vám

pomohl lépe plánovať cvičenie a každodenné režim. Stav Biocharge se zobrazuje jako hodnota od 0 do 100; vyšší hodnota znamená viac fyzické a duševný energie.

Po probuzení hodiniek stlačte na ciferníku tlačidlo pre otvorenie zoznamu aplikácií, potiahnutím nahor alebo nadol vyberte aplikácii Biocharge a otvorte ji. V aplikácii Biocharge v hodinkách môžete zobraziť aktuálny stav Biocharge. Celodenní údaje Biocharge možno synchronizovať do aplikácia a zobraziť je tam. Nastavíte-li aplikácii Biocharge jako aplikácii na vedlejší obrazovke, môžete její údaje kdykoli rychle zkontrolovat.

Upozornenie: Výpočet telesné energie výrazne závisí na údajích o srdcovej frekvenciu, monitorovanie stresu a spánku. Pre výpočet je dôležité zariadenie pravidelne nosiť, najmä počas spánku. Ak zariadenie delší čas nenosíte, výpočet telesné energie se zastaví. Fyzickou i duševný energii ovlivňuje mnoho faktorů a její vnímání je individuální, preto je hodnota telesné energie iba orientační.

Meranie jedným klepnutím

Zariadenie podporuje meranie srdcovej frekvencia, abnormálního srdečního rytmu (iba v Číne), kyslíka v krvi, stresu a dechové frekvencia. Pomocou meranie jedným klepnutím môžete rychle zkontrolovat jednotlivé zdravotný ukazatele; namerané údaje se uloží samostatně v příslušných funkcích.

Jednorazové meranie

Po probuzení hodiniek stlačte na ciferníku tlačidlo pre otvorenie zoznamu aplikácií. Potiahnutím nahor alebo nadol vyberte aplikácii Meranie jedným klepnutím a otvorte ji. Klepnutím na Jednorazové meranie spustíte meranie. Nastavíte-li aplikácii jako aplikácii na vedlejší obrazovke, můžete meranie jedným klepnutím pohodlně spustit kdykoli.

Nepretržité meranie (iba v Číne)

Otvorte v hodinkách aplikácii Meranie jedným klepnutím a klepnite na Nepretržité meranie. V reálném čase můžete monitorovat srdcovou frekvenciu, kyslík v krvi, dechovou frekvenciu a další zdravotný ukazatele, zobrazovat zmeny hodnot a grafy trendů a při odchylce aj dostávat okamžitá upozornenie. Po 10 minutách nepřetržitého meranie se zobrazí výzva, ve které můžete meranie prodloužit alebo ukončit. Po ukončení možno zobraziť správu o monitorovanie zdravie.

Nepretržité meranie krevního tlaku vyžaduje nejprve stiahnutie miniaplikace Krvný tlak a provedení kalibrace.

Monitorovanie spánku (iba v Číne)

Otvorte v hodinkách aplikácii Meranie jedným klepnutím a klepnutím na Monitorovanie spánku prejdite na stránku zprávy o monitorovanie spánku. Ak hodinky nosíte počas spánku, môžete nasledující den zkontrolovat zdravotný ukazatele zaznamenané počas noci.

Spánok

Kvalita spánku úzce súvisí s ľudským zdravím.

Keď zariadenie nosíte počas spánku, automaticky zaznamenáva informácie o spánku. Dokáže zaznamenať nočný spánok i príležitostná zdrímnutí. Spánok rozpoznáva podľa nastaveného plánu spánku. Spánok prekrývajúci sa s plánovaným intervalom daného dňa sa zaznamená ako hlavný spánok; ak plán není nastavený, použije sa ako predvolený interval 0–8 hodín. Spánok vzdálený od hlavného spánku o viac než 60 minút se zaznamená ako zdrímnutí. Spánok kratší než 20 minút se nezaznamenáva.

Po probuzení hodiniek stlačte na ciferníku tlačidlo pre otvorenie zoznamu aplikácií, potiahnutím nahor alebo nadol vyberte aplikácii Spánok a otvorte ji. V aplikácii môžete zobraziť dĺžku nočného spánku, fáze spánku, skóre spánku, zdrímnutí a ďalší údaje. Ďalší informácie možno synchronizovať do aplikácia. Nastavíte-li aplikácii Spánok jako aplikácii na vedľajší obrazovke, môžete stav spánku kedykoľvek pohodlne zkontrolovať.

Plán spánku

V pláne spánku môžete pre každý den týždne nastaviť jiný čas uľehnutí a probuzení. Zariadenie podľa denného plánu včas zapne režim spánku, pripomene vám, že máte íť spať alebo vstávať, a bude monitorovať spánok v plánovanom intervale, aby vám pomohlo osvojiť si zdravé spánkové návyky.

Otvorte aplikácii Spánok, potiahnite na posledný stránku, otvorte Nastavenie spánku a klepnutím na Plán spánku nastavte svoj rozvrh. Nastavenie možno provést aj pri pripojených hodinách v Zepp App > stránka Spánok > Pravidelnost spánku > Plán spánku.

Rozšírené monitorovanie spánku

Otvorte aplikácii Spánok, potiahnite na posledný stránku, otvorte Nastavenie spánku a zapnite rozšírené monitorovanie spánku. Keď zariadenie zistí, že jste s nasazenými hodinami usnuli, automaticky zaznamená viac informácií, například fáze REM spánku.

Monitorovanie kvality dýchania počas spánku

Otvorte aplikácii Spánok, potiahnite na posledný stránku, otvorte Nastavenie spánku a zapnite Monitorovanie kvality dýchania počas spánku. Keď zariadenie zistí, že jste s nasazenými hodinami usnuli, automaticky bude monitorovať kvalitu dýchaní, abyste lépe porozumeli svému spánku.

Rozšírené monitorovanie spánku i monitorovanie kvality dýchaní ve spánku možno pri pripojených hodinách nastaviť aj v Zepp App > stránka zariadenie > Amazfit Cheetah 2 Ultra > Monitorovanie zdravia.

PAI

Index vitality PAI je osobný fyziologický ukazateľ aktivity. Na základe údajov o srdcovej frekvencii kombinuje intenzitu každodenné aktivity s osobnými fyziologickými údajmi, dynamicky je vyhodnocuje z viac hľadísk a pomocou algoritmov je prevádí na snadno

srozumiteľnou hodnotu PAI. Neopiera sa o jediný údaj a umožňuje vám získať systematický a ucelený prehľad o fyzickom stave.

Po probuzení hodínok stlačte na ciferníku tlačidlo pre otvorenie zoznamu aplikácií, potiahnutím nahor alebo nadol vyberte aplikáciu PAI a otvorte ju. V aplikácii PAI môžete zobraziť vývoj získaných hodnôt PAI za posledných sedem dní a dnešný stav získavania PAI. Ďalšie informácie možno zobraziť po synchronizácii do aplikácie. Nastavíte-li PAI ako aplikáciu na vedľajšej obrazovke, môžete hodnotu kedykoľvek pohodlne skontrolovať.

Hodnotu PAI možno získať bežnou každodennou aktivitou alebo cvičením určitej intenzity. Podľa výsledkov štúdie HUNT Fitness Study* je udržiavanie hodnoty PAI nad 100 spojené so znížením rizika úmrtia na kardiovaskulárne ochorenie a s dlhšou očakávanou dĺžkou života. Ďalšie informácie nájdete v Zepp App > PAI > Index vitality PAI.

*HUNT Fitness Study: Dĺžka štúdie HUNT vedená profesorom Ulrikem Wisloffem z Lekárskej fakulty Norskej univerzity vedy a techniky. Štúdie HUNT prebieha viac než 35 rokov a zúčastnilo sa jej cez 230 000 ľudí.

Srdcová frekvencia

Srdcová frekvencia je dôležitým ukazateľom fyzického stavu. Častejšie meranie pomáha zachytiť viac zmien a poskytuje užitočné podklady pre zdravý životný štýl. Pre presné meranie noste hodinky správne podľa pokynů, udržiavajte pokožku pod hodinami čistú a nenanášajte na ni opaľovací krém.

Po probuzení hodínok stlačte na ciferníku tlačidlo pre otvorenie zoznamu aplikácií, potiahnutím nahor alebo nadol vyberte aplikáciu Srdcová frekvencia a otvorte ju. Môžete zobraziť naposledy nameranú hodnotu, celodennú krivku srdcovej frekvencie, klidovú srdcovú frekvenciu, rozloženie zón a ďalšie údaje. Viac informácií zobrazíte po synchronizácii do aplikácie. Nastavíte-li aplikáciu Srdcová frekvencia ako aplikáciu na vedľajšej obrazovke, môžete meranie kedykoľvek pohodlne spustiť.

Nasledujúci možnosti možno pri pripojených hodinách nastaviť aj v Zepp App > Já > Amazfit Cheetah 2 Ultra > Monitorovanie zdravia.

Ručné meranie srdcovej frekvencie

Po probuzení hodínok stlačte na ciferníku tlačidlo pre otvorenie zoznamu aplikácií, potiahnutím nahor alebo nadol vyberte aplikáciu Srdcová frekvencia, otvorte ju a klepnite na



Tým spustíte ručné meranie. Po úspešnom zmeraní zariadenie zůstane na obrazovke srdcovej frekvencie, bude v meranie pokračovať a údaje průbežne aktualizovať.

Automatické monitorovanie srdcovej frekvencie

1. Otvorte aplikáciu Srdcová frekvencia, potiahnite na poslednú stránku a v nabídce Nastavenie srdcovej frekvencie > Automatické monitorovanie srdcovej frekvencie upravte

frekvenciu meranie. Hodinky budú srdcovú frekvenciu automaticky merať v nastavených intervalech a zaznamenávať jej zmeny počas dňa;

2. Pri aktivite sa srdcová frekvencia mení výraznejšie. V nastavenie srdcovej frekvencia môžete zapnúť monitorovanie srdcovej frekvencia pri aktivite. Keď hodinky zistí, že ste aktívni, automaticky zvýši frekvenciu meranie a zaznamenajú viac zmien.

Upozornenie na abnormálny srdcový rytmus

Po zapnutie monitorovanie zdravia srdca bude zariadenie nepretržite kontrolovať rytmus pulzu. Zistí-li známky nepravidelného rytmu, zaznamená je ako abnormálny srdečný rytmus. Ten môže súvisieť napríklad s nedostatkom spánku, vysokým pracovným stresom alebo úzkosťou. V závažných prípadoch sa môžu objaviť bušenie srdca, tlak na hrudi, závrate a ďalšie príznaky.

1. Otvorte aplikáciu Srdcová frekvencia, potiahnite na poslednú stránku, otvorte Nastavenie srdcovej frekvencia a zapnite Monitorovanie zdravia srdca;
2. Pri zistení podozrení na abnormálny srdečný rytmus vás zariadenie upozorní;
3. V aplikácii Srdcová frekvencia v hodinách možno zobrazovať dňšné záznamy abnormálneho srdečného rytmu;
4. Tento výrobok nie je zdravotnícky prostriedok. Má vám pomôcť lepšie porozumieť zdraviu srdca a venovať mu pozornosť. Zariadenie v súčasnosti rozpoznáva iba niektoré prejavy abnormálneho srdečného rytmu a poskytnuté záznamy sú iba orientačné; neslúžia ako podklad pre diagnózu ani liečbu. Necítite-li sa dobre, obráťte sa na zdravotnícke zariadenie.

Upozornenie na srdcovú frekvenciu

Ak v klidovom stave (mimo spánku) zůstane srdcová frekvencia po čas 10 minút nad alebo pod nastaveným limitom, zariadenie vás upozorní.

1. Nastavením automatického monitorovania srdcovej frekvencia na interval 1 minúty (alebo zapnutím monitorovania zdravia srdca) aktivujete upozornenie na srdcovú frekvenciu;
2. V nastavení upozornenie na vysokú alebo nízku srdcovú frekvenciu môžete upraviť meznú hodnotu alebo funkciu vypnúť.

Kyslík v krvi

Saturácia krvi kyslíkom je dôležitým fyziologickým ukazateľom dýchacieho a obehového systému.

Po probuzení hodínok stlačte na ciferníku tlačidlo pre otvorenie zoznamu aplikácií, potiahnutím nahor alebo nadol vyberte aplikáciu Kyslík v krvi a otvorte ju. Môžete zobrazovať naposledy nameranú hodnotu a celodenný stav kyslíka v krvi. Ďalšie informácie možno zobrazovať po synchronizácii do aplikácie. Nastavíte-li aplikáciu Kyslík v krvi ako aplikáciu na vedľajšej obrazovke, môžete saturáciu kedykoľvek pohodlne zmerať.

Nasledujúci možnosti možno pri pripojených hodinkách nastaviť aj v Zepp App > stránka zariadenie > Amazfit Cheetah 2 Ultra > Monitorovanie zdravia.

Ručné meranie kyslíka v krvi

Klepnite na



a spustíte ručné meranie. Po úspešnom zmerení zariadenie zůstane na obrazovke kyslíka v krvi, bude v meranie pokračovať a údaje průbežne aktualizovať.

Automatické monitorovanie kyslíka v krvi

Otvorte aplikácii Kyslík v krvi, potiahnite na posledný stránku, otvorte nastavenie a zapnite automatické monitorovanie. V klidovém stavu bude zariadenie automaticky merať kyslík v krvi a zaznamenávať zmeny počas celého dňa.

Upozornenie na nízku hladinu kyslíka v krvi

Ak v klidovém stavu (mimo spánok) zůstane hladina kyslíka v krvi po čas 10 minút pod nastaveným limitom, zariadenie vás upozorní.

1. Po zapnutie automatického monitorovanie kyslíka v krvi možno aktivovať upozornenie na nízku hladinu;
2. V nastavenie upozornenie môžete zmeniť mezní hodnotu alebo funkci vypnúť.

Pokyny na meranie saturácie krvi kyslíkom

1. Noste hodinky ve vzdialenosti jedného prstu od zápevní kosti (výčnelku loketní kosti);
2. Remienok mírne utáhnete tak, abyste cítili lehký tlak;
3. Položte paži na stabilní povrch, například na stůl, displejem hodiniek nahor;
4. Počas meranie zústaňte v klidu a soustředte se na meranie;
5. Výsledok môžu ovlivnit chloupky, tetování, pohyb, nízká teplota alebo nesprávné nošení a môžu aj způsobit selhání meranie;
6. Rozsah meranie tohoto výrobku je 80–100 %. Funkce je iba orientační a nesmí se používat jako podklad pre lékařskou diagnózu. Necítíte-li se dobře, obraťte se na zdravotnické zariadenie.

Stres

Stres se vypočítává ze zmen variability srdcovej frekvencia a slouží jako ukazatel zmen fyzického stavu. Pri vysoké úrovni stresu je obecně vhodné si odpočinout.

Po probuzení hodinek stlačte na ciferníku tlačidlo pre otvorenie zoznamu aplikácií, potiahnutím nahor alebo nadol vyberte aplikácii Stres a otvorte ju. Môžete zobrazit' naposledy nameranou hodnotu, celodenné stav stresu, rozložení úrovní a stav za posledních sedm dní. Další informace možno zobrazit' po synchronizaci do aplikácia. Nastavíte-li aplikácii Stres jako aplikácii na vedlejší obrazovke, můžete stres kdykoli pohodlne zmerit.

Nasledující možnosti možno při připojených hodinkách nastavit' aj v Zepp App > stránka zariadenie > Amazfit Cheetah 2 Ultra > Monitorovanie zdravia.

Ručné meranie stresu

V aplikácii Stres klepnite na



a spustite ručné meranie. Po úspešném zmerení zariadenie zůstane na obrazovke stresu, bude v meranie pokračovat a údaje průběžne aktualizovat.

Automatické monitorovanie stresu

Otvorte aplikácii Stres, potiahnite na posledný stránku, otvorte Nastavenie stresu a zapnite automatické monitorovanie. Zariadenie bude stres automaticky merať každých 5 minút a zaznamenávat jeho zmeny počas dňa.

Pripomienka na zníženie stresu

Ak v klidovém stavu (mimo spánok) zůstane úroveň stresu po čas 10 minút nad nastaveným limitem, zariadenie vás upozorní.

1. Po zapnutie automatického monitorovanie stresu možno aktivovat' pripomienka ke snížení stresu;
2. V nastavenie stresu zapnite Pripomienka na zníženie stresu.

Dnešná aktivita

Každodenné udržování určité úrovně fyzické aktivity má pre zdravie veľký význam.

Po probuzení hodinek stlačte na ciferníku tlačidlo pre otvorenie zoznamu aplikácií, potiahnutím nahor alebo nadol vyberte aplikácii Dnešná aktivita a otvorte ju. Její hlavní ukazatele tvorí Aktivita (možno nastavit' na Kroky alebo Spálené kalorie), Spalování tuků a Stání. V aplikácii Dnešná aktivita můžete zobrazit' příslušný celodenné graf rozložení aktivity. Nastavíte-li ji jako aplikácii na vedlejší obrazovke, můžete kdykoli pohodlne kontrolovat' postup hlavních ukazatelů.

Hodinky automaticky zaznamenávají aj ďalší údaje, včetně klidového výdeje kalorií, doby chůza, doby sezení, počtu vystoupaných pater (alebo doby behu) a vzdialenosti. Tyto údaje možno zobrazit' v aplikácii Dnes.

Oznámenie o splnení cieľa

Keď hlavné ukazatele dnešnej aktivity dosiahnu nastavených cieľových hodnôt, hodinky vám pošlú oznámenie.

1. Otvorte aplikáciu Dnešná aktivita, potiahnite na poslednú stránku, otvorte jej nastavenie a zapnite Oznámenie o splnení cieľa. Pri pripojených hodinkách možno funkciu nastaviť aj v Zepp App > stránka zariadenie > Amazfit Cheetah 2 Ultra > Oznámenie a pripomienka > Pripomienka splnení cieľa;
2. V nastavení dnešnej aktivity možno nastaviť denné ciele pre kroky, výdej, čas spaľovania tuků a stání. Ciele krokov a výdeje možno pri pripojených hodinkách nastaviť aj v Zepp App > Já v pravom hornom rohu > Moje ciele.

Pripomienka pohybu

Aby omezyli škodlivé účinky dlhého sezení, hodinky vás počas každej hodiny bdení vybízejí k pohybu; cieľom je dosiahnuť 12 aktívnych hodín denne.

Ak ste vzhúru a do 50. minúty aktuálnej hodiny ste nevykonali žiadnu aktivitu trvajúcu dlhšie než jednu minútu, hodinky vám pripomenou, aby ste sa protáhli. Začnete-li sa po pripomienke pohybovať ešte pred začiatkom ďalšej hodiny, cieľ stání pre aktuálnu hodinu sa stále započítava ako splnený.

Otvorte aplikáciu Dnešná aktivita, potiahnite na poslednú stránku, otvorte jej nastavenie a zapnite Pripomienka pohybu. Podrobnejšie možnosti možno pri pripojených hodinkách nastaviť aj v Zepp App > Já > Amazfit Cheetah 2 Ultra > Oznámenie a pripomienka > Pripomienka pohybu.

Pripomienka priebehu

Zapnite pripomienku priebehu v Hodinky > Dnešná aktivita > Ďalší > Nastavenie. Hodinky vás pak budú informovať podľa stavu plnení cieľov aktivity.

Týždenná správa o aktivite

Po zapnutí pripomienky priebehu obdržíte každé pondelie informácie o splnení cieľov za predchádzajúci týždeň. Klepnutím na oznámenie otvorte týždennú správu, prípadne môžete stav kedykoľvek zobraziť v Hodinky > Dnešná aktivita > Ďalší > Týždenná správa o aktivite.

Menštruačný cyklus

Monitorovanie menštruačného cyklu vám pomôže lepšie porozumieť fyziologickým zmenám.

Po probuzení hodínok stlačte na ciferníku tlačidlo BACK pre otvorenie zoznamu aplikácií, potiahnutím nahor alebo nadol vyberte aplikáciu Menštruačný cyklus a otvorte ju. Ak v zoznamu není, klepnite dole na Ďalší a potom ju vyberte potiahnutím po obrazovke. V aplikácii môžete zobraziť záznamy a predpovedi menštruačného cyklu. Ďalšie informácie možno zobraziť po synchronizácii do aplikácie. Nastavíte-li aplikáciu Menštruačný cyklus ako aplikáciu na vedľajšej obrazovke, môžete stav či záznamy kedykoľvek pohodlne zkontrolovať.

Pred prvním použitím nastavte datum začátku posledný menstruace, její obvyklou délku ve dnech a délku celého menstruačního cyklu. Tyto údaje můžete nejprve nastavit v Zepp App a potom je synchronizovat do hodiniek. V prípade potreby je možno v Zepp App aj upraviť.

Nasledujúci nastavenie možno pri pripojených hodinkách otvoriť aj v Zepp App >



> Zdravie žien > Nastavenie.

Ručný záznam menštruačného cyklu

V aplikácii Menštruačný cyklus klepnite na



a zaznamenejte cyklus:

1. Ak záznam aktuálneho cyklu ešte nezačal, klepnutím zaznamenáte datum začátku menstruace;
2. Ak již záznam cyklu probíhá, klepnutím zaznamenáte datum ukončenie menstruace;
3. Potrebujete-li menstruaci po nastaveném konci prodloužit, můžete do 30 dnů znova klepnout a zaznamenat, že poslední menstruace ještě neskončila, alebo údaje synchronizovat do aplikácia a upraviť je tam.

Predpoved' menštruačného cyklu

Aplikácia na základe vašich údajov inteligentne odhaduje menstruaci, plodné období a den ovulace. Tato funkce nenahrazuje antikoncepci ani lékarskou radu.

Otvorte aplikácii Menštruačný cyklus, prejdite na posledný stránku, otvorte nastavenie a zapnite Predpoved' menštruačného cyklu.

Pripomienka menštruačného cyklu

Pred začátkem příslušného období vám hodinky v nastavený den ve 21:00 pošlou oznámenie.

1. Po zapnutie predpovedi menstruačního cyklu možno aktivovať aj pripomienka;
2. V nastavenie pripomienka menstruace a ovulace můžete zmenit' den upozornenie alebo funkci vypnúť.

Dýchání

Funkce vás vede k pomalému, hlubokému dýchání alebo ke krátkemu zklidnení mysli a pomáhá tak zmírnit stres.

Po probuzení hodinek stlačte na ciferníku tlačidlo pre otvorenie zoznamu aplikácií, potiahnutím nahor alebo nadol vyberte aplikáciu Dýchání a otvorte ji. Potom zvolte vhodný režim.

- **Relaxační dýchání.** Umožňuje nastaviť rytmus dýchání a podľa vlastního pohodlí zvolit frekvenciu 6 až 8 dechů za minutu.
- **Dýchání pre spánok.** Prodloužené dýchání pomáhá uvolnit telo i mysl a pripravit se na spánok.
- **Režim soustředění.** Pomáhá zklidnit mysl, odpoutat se od emocí či událostí a dosáhnout vnitřního klidu.

Klepnutím na Start zahájíte dechové cvičenie. Nastavíte-li aplikácii Dýchání jako aplikácii na vedlejší obrazovce, můžete cvičenie kdykoli pohodlne spustiť.

Pripomienka dýchania

Otvorte aplikácii Dýchání, potiahnite na posledný stránku a v nastavenie pridejte až 5 pripomienka dýchání.

Nastavenie dĺžky cvičenia

Otvorte aplikácii Dýchání, potiahnite na posledný stránku a v nastavenie vyberte dĺžku 1–5 minút. Zvolená dĺžka se použije pre všechny tri režimy.

Krvný tlak

Krvný tlak je důležitý životní ukazatel a jeho meranie je základním způsobem, jak zistiť jeho úroveň a monitorovat zmeny. Ve spojení s hodinkami Amazfit Cheetah 2 Ultra a mericím modulem PumpBeats™ můžete tlak snadno a rychle merať na zápěstí kdykoli a kdekoli, což pomáhá včas zaznamenať možné odchylky.

Tento výrobek není zdravotnický prostředek. Výsledky meranie a upozornenie jsou iba orientační a nesmí sloužit jako podklad pre diagnózu ani léčbu. Necítíte-li se dobre, obraťte se na zdravotnické zariadenie.

Stiahnutie miniaplikácie Krvný tlak

Otvorte Zepp App > Já > Amazfit Cheetah 2 Ultra > Obchod s aplikacemi, vyhledejte miniaplikaci Krvný tlak a nainstalujte ji.

Kalibrácia krvného tlaku

Pred použitím meranie krvného tlaku je nutné výrobek kalibrovat pomocou lékařsky certifikovaného pažního tlakomeru. Pre zachování presnosti provedte novú kalibraci aspoň jednou za 28 dní. Pri prvém použití je nutné kalibraci zahájit v Zepp App; neskôr ji možno spustiť aj v hodinkách.

Ručné meranie krvného tlaku

Po úspešnej kalibrácii klepnite v aplikácii Krvný tlak na



a spustíte ručné meranie. Výsledky, vrátane systolického (horného) a diastolického (dolného) tlaku a srdcovej frekvencie, sa môžu zobraziť už za 30 sekúnd. Aplikácia Krvný tlak zobrazuje posledný dňový výsledok.

Automatické meranie krvného tlaku

Otvorte v hodinkách aplikáciu Krvný tlak, potiahnutím nadol prejdite na stránku Ďalší, otvorte Nastavenie a zapnite automatické meranie. Keď zariadenie zistí klidový stav, automaticky zmeria krvný tlak každých 5 minút a zaznamená jeho zmeny.

Upozornenie na abnormálny krvný tlak

Otvorte v hodinkách aplikáciu Krvný tlak, potiahnutím nadol prejdite na stránku Ďalší a otvorte Nastavenie.

Zapnutím prepínača Upozornenie na vysoký krvný tlak aktivujete príslušnú funkciu. Hodinky vás upozornia, ak v klidovom stave (mimo spánok) zůstane krvný tlak po čas 10 po sebe jdoucích minút nad 135/85 mmHg.

Zapnutím prepínača Upozornenie na nízky krvný tlak aktivujete príslušnú funkciu. Hodinky vás upozornia, ak v klidovom stave (mimo spánok) zůstane priemerný krvný tlak po čas 10 minút pod 90/55 mmHg.

Bezpečnostné pokyny

- Výrobek je určen iba osobám vo veku 18 až 65 let;
- Kalibráciu i meranie provádějte v klidovém stavu, používejte správný způsob a polohu nošení a ke kalibraci použijte lékařsky certifikovaný pažní tlakomer;
- Výsledky jsou iba orientační a nesmí být jediným podkladem pro klinické rozhodování ani léčbu. Při zdravotních potížích se obraťte na zdravotnické zariadenie;
- K meranie nepoužívejte aplikáciu krevního tlaku kalibrovanou jinou osobou;
- Výrobek nepoužívejte k jinému účelu než k meranie lidského krevního tlaku, nemerte na jiné části tela než na zápěstí ani počas operace;
- Výrobek používejte ve vhodném prostředí:
 - Teplota: 10 °C ~ 40 °C / 50 °F ~ 104 °F
 - Vlhkost: 20 % ~ 90 %

Asistent časových pásiem

Správce jet lagu poskytuje odborná odporúčanie, ktorá pomáhajú cestujúcim prekonávajúcím časová pásma zkrátiť čas prizpůsobení a omezit prejavy pásmové nemoci. Pomocou pokročilých algoritmov analyzuje váš cirkadiánní rytmus a presne plánuje optimální čas pobytu na svetle a spánku, takže se rychleji prizpůsobíte i po překročení viac časových pásem.

Pridanie itinerára

Údaje o ceste tam i späť môžete pridať v Zepp App > stránka zariadenie > Amazfit Cheetah 2 Ultra > Správce časového posunu.

Zobrazenie odporúčaní

Od 72 hodín pred cestou môžete v Zepp App > stránka zariadenie > Amazfit Cheetah 2 Ultra > Asistent časových pásiem a v aplikácii Asistent časových pásiem v hodinkách zobrazit odporúčaný plán, včetně konkrétních intervalů pre omezení svetla, vyhledávání svetla, spánok a aktivitu.

Po příjezdu do cíle Správce jet lagu vyhodnotí připravenost k adaptaci, pomôže určit míru prizpůsobení místnímu času a nabídne plán podľa cieľové destinace, včetně konkrétních intervalů pre omezení svetla, vyhledávání svetla, spánok a aktivitu. Informace možno zobrazit v Zepp App > stránka zariadenie > Amazfit Cheetah 2 Ultra > Správce jet lagu a v aplikácii Správce jet lagu v hodinkách.

*Poznámka:

- Odporúčaný plán se vytvorí iba pre cesty cez viac než 3 časová pásma;
- U krátkých cest kratších než 3 dny (čas od příjezdu do odjezdu späť < 72 hodin) se nevyhodnocuje připravenost k adaptaci ani se nevytvářejí odporúčanie plánu.

Hlasové funkcie

Offline hlasové ovládanie

1. Offline hlasové ovládanie umožňuje používať väčšinu funkcií hodínok hlasem, i keď nejsou pripojeny k telefonu.

Nastavenie spôsobu aktivace offline hlasového ovládání:

Nastavenie > Predvoľby používania > Offline hlasové ovládanie > Způsob aktivace

- (1) Reagovat do 5 sekund po otočení zápěstí.
- (2) Reagovat do 5 sekund po rozsvícení obrazovky.
- (3) Reagovat po čas, kdy je obrazovka zapnutá.

2. Ak chcete aktivovať offline hlasové ovládání, vyberte Reagovat do 5 sekund po otočení zápěstí alebo Reagovat do 5 sekund po rozsvícení obrazovky. Po otočení zápěstí alebo rozsvícení obrazovky se zobrazí indikátor Probíhá offline rozpoznávání hlasu.



V této chvíli můžete vyslovením offline hlasového příkazu spustit odpovídající funkci.

3. Vyberete-li režim Reagovat při zapnuté obrazovce, můžete hlasové příkazy vyslovovat přímo, aniž byste čekali na zobrazení indikátoru Probíhá offline rozpoznávání hlasu.

4. Offline hlasové příkazy:

V Nastavení > Předvolby používání > Offline hlasové ovládání > Zobrazit všechny příkazy najdete všechny offline příkazy podporované hodinkami.

- Můžete říct „Otvorit + název aplikace“, například „Otvorit Srdcovou frekvenci“, „Otvorit Stres“, „Otvorit Kyslík v krvi“ nebo „Otvorit Teplotu“;
- Při zahájení cvičení můžete říct například „Spustit rychlou chůzi“, „Spustit venkovní běh“, „Spustit venkovní cyklistiku“ nebo „Spustit horolezectví“;
- Při nastavování budíku či odpočtu můžete říct například „Budík na 8 hodin“ nebo „Odpočet 1 minuta“.

Multimediální funkce

Prehrávání místní hudby

Hodinky podporují prehrávání místní hudby uložené v zařízení prostřednictvím vestavěného reproduktoru nebo připojených Bluetooth sluchátek či reproduktorů.

1. Přidání hudby: Otvorte Zepp App > stránka zařízení > Amazfit Cheetah 2 Ultra > Hudba, vyberte v telefonu soubory ve formátu .mp3 nebo .flac a přeneste je do hodin. Po dokončení přenosu je možno v hodinkách prehrávat.

Poznámka: Přenos souborů vyžaduje připojení k hotspotu hodin. Počas tohoto připojení se telefon nemůže připojit k jiným sítím. Po dokončení přenosu hodinky hotspot vypnou a telefon se automaticky znova připojí k předcházející síti.

2. Hlavní stránka hudby zobrazuje názvy skladeb a interprety a umožňuje přejít na předcházející skladbu, prehrávat či pozastavit, přejít na další skladbu, změnit režim prehrávání a upravit hlasitost. Klepnutím na „+“ přidáte skladbu do oblíbených.

3. Potáhnutím nahoru na druhou stránku hlavní obrazovky hudby můžete zobrazit seznamy skladeb a připojit zvukové zařízení Bluetooth.

Ovládání prehrávání hudby v telefonu

Udržujte hodinky správne pripojené k telefónu. Keď telefón prehráva hudbu, môžete ji ovládať v aplikácii Hudba na vedľajšej obrazovke hodínok: predchádzajúci skladba, prehrať/pozastaviť, ďalší skladba a hlasitosť.

Nastavenie v telefóne se systémom Android:

Udržujte hodinky pripojené k telefónu, otvorte Zepp App > stránka zariadenie > Amazfit Cheetah 2 Ultra > Oznámenie a pripomienka a klepnite na položku v hornej časti stránky.

Ak sa zobrazí upozornenie „Není povoleno oprávnění ke čtení oznámení“, prejdite do nastavení oprávnění oznámení a povolte je pre Zepp App. Ak sa upozornenie nezobrazí, oprávnění již bylo udeleno.

Poznámka:

Aby tato funkce v telefóne se systémom Android fungovala, pridajte Zepp App na zoznam povolených aplikácií alebo povolte jej automatické spouštění, aby mohla stále bežať na pozadí. Ak systém aplikácii Zepp App na pozadí ukončí, hodinky se od ní odpojí a prehrávanie hudby v telefóne nebude možné ovládať.

NetEase Cloud Music

Keď jsou hodinky správne pripojeny k bezdrôtové sieti, naskenujte jejich QR kód mobilní aplikácií NetEase Cloud Music a prihlaste se v hodinkách ke svému účtu NetEase Cloud Music.

Stiahnutie a prehrávanie skladieb:

1. Udržujte hodinky správne pripojené k bezdrôtové sieti;
2. Na ovládací stránke NetEase Cloud Music potiahnite nahor na druhou stránku a klepnite na Moje seznamy skladieb;
3. V zobrazeném zoznamu vyberte skladbu, ktorú chcete stiahnuť;
4. Po stiahnutí klepnite na skladbu a prehrajte ji.

Poznámka: Nekteré skladby nemožno kvôli autorským právům do hodínok stiahnuť.

Odhlášením z NetEase Cloud Music v hodinkách odstraníte hudbu, ktorá byla do hodínok stažena.

Hlasové poznámky

Hodinky podporujú záznam zvuku, prehrávanie a správu nahrávok a umožňujú nahrávky ukládať miestne alebo prenášať do telefónu.

1. Na hlavní stránke Hlasových poznámek klepnite na



a spustíte nahrávaní. Počas nahrávání klepnite na



a nahrávání zastavte a uložte;

2. Dole na hlavní stránce Hlasových poznámek klepnite na



a otvorte zoznam nahrávek, kde je môžete prehrávať alebo mazat;

3. Udržujte hodinky pripojené k telefónu, otvorte Zepp App > stránka zariadenie > Amazfit Cheetah 2 Ultra > Hlasové poznámky, vyberte nahrávku a preneste ju do telefónu. Po dokončení prenosu ju možno v telefóne prehrať.

Poznámka: Prenos súboru vyžaduje pripojenie k hotspotu hodínok. Počas tohto pripojenia sa telefón nemôže pripojiť k iným sítim. Po dokončení prenosu hodinky hotspot vypnú a telefón sa automaticky znova pripojí k predchádzajúcej sieti.

Pohodlný život

Zepp Pay

Vďaka partnerstvu so spoločnosťou Mastercard podporuje Amazfit Cheetah 2 Ultra bezkontaktné platby hodinkami prostredníctvom Zepp Pay. Karty možno pridať v aplikácii Zepp App a naraz môžete pripojiť až 8 bankových kariet, ktoré môžu byť chránené prístupovým kódom. Po pridaní môžete vykonávať bezkontaktné platby priamo zo zápästia.

Nastavenie hesla

Z dôvodu bezpečnosti je pred aktiváciou Zepp Pay potrebný zámok po zložení zo zápästia. Chráňte svoje platobné transakcie nastavením prístupového kódu. Zapnite zámok po zložení zo zápästia a heslo v aplikácii Zepp > Zariadenie > Nastavenia zariadenia.

Pridanie Mastercard

Otvorte Zepp Pay v aplikácii Zepp App: Zariadenie > Nastavenia aplikácií zariadenia. Pridajte svoju kartu MasterCard. Zadať informácie o karte a prijmite zmluvné podmienky. Podľa pokynov kartu pripojte a aktivujte.

Odstránenie Mastercard

Ak chcete odstrániť kartu Mastercard, prejdite do Zepp App > Zariadenie > Nastavenia aplikácií zariadenia. Otvorte Zepp Pay, potom klepnite na Odstrániť kartu a vyberte dôvod odstránenia.

Platba hodinkami Amazfit

Otvorte Zepp Pay v aplikácii Zepp App. Pred platbou vyberte a povoľte svoju kartu. Priložte hodinky k čítačke a platbu vykonajte do 60 sekúnd.

Zepp Pay je dostupný iba v regióne EMEA, v 31 krajinách: Rakúsko, Belgicko, Bulharsko, Chorvátsko, Cyprus, Česká republika, Dánsko, Estónsko, Fínsko, Francúzsko, Nemecko, Grécko, Maďarsko, Írska republika, Taliansko, Lotyšsko, Litva, Luxembursko, Malta, Holandsko, Poľsko, Portugalsko, Rumunsko, Slovensko, Slovinsko, Španielsko, Švédsko, Spojené kráľovstvo, Nórsko, Lichtenštajnsko a Island.

Členská karta

Pridanie členskej karty do hodín:

1. Otvorte stránku členských karet, klepnite na Pridať, prejdite na stránku skenování a zarovnejte rámeček s QR kódom alebo čiarovým kódom členskej karty;
2. Prípadne si predem poriadte snímek obrazovky alebo fotografii čiarového či QR kódu a uložte ju do galérie telefónu. Klepnite na Album a vyberte uložený obrázok;
3. Po úspešnom naskenování zadajte názov a číslo karty, vyberte požadovanú farbu vzhľadu a klepnite na Uložiť. Karta bude pridaná.

Pokyny k pridávaniu členských karet:

- Kvôli omezenému kapacite hodín možno k jednému účtu pridať najviac 20 členských karet.
- Podporované sú iba formáty Code 128, Code 39, QR kód, UPC A, EAN 13, EAN 8, PDF417, Data Matrix a Code 25 Interleaved.

Aplikácie hodín

„Aplikácia“ označuje každú samostatne použiteľnú funkciu hodín, napríklad Cvičenie, Srdcová frekvencia alebo Počasie.

Po probuzení hodín stlačte na ciferníku tlačidlo pre otvorenie zoznamu aplikácií, potiahnutím nahor alebo nadol zoznam prochádzajte a klepnutím otvorte požadovanú aplikáciu.

Budík

V Zepp App i v hodinách môžete pridať celkovo až 10 budíkov. Opakování možno nastaviť na Jednu, Denne alebo Vlastné.

V nastavený čas hodinky spustí upozornenie budíku. Môžete je vypnúť alebo odložiť. Po odložení se budík znova ozve za 10 minút; odložení možno použiť najviac petkrát po sebe. Ak počas upozornenie neprovedete žádnou akci, budík se ve predvolenom nastavenie odloží.

Budík na prebudenie

V aplikácii Budík v hodinkách postupujte podľa pokynů, pridejte plán spánku a zapnite budík pre probuzení. Budík i plán spánku pak můžete spravovat v aplikácii Budík alebo v nastavenie aplikácia Spánok.

Kalendár a plán

Pri pripojených hodinkách môžete v Zepp App > stránka zariadenie > Amazfit Cheetah 2 Ultra > Kalendár vytvárať alebo upravovať události a synchronizovať do hodiniek dnešný plán a plán na nasledujúcich 30 dní. Synchronizovať možno najviac 200 událostí. Zepp súčasne čte události ze systémového kalendára telefónu a synchronizuje je do kalendára aplikácia; události z aplikácia se však späť do systémového kalendára telefónu nesynchronizujú.

Po otvorení Kalendára v hodinkách se zobrazí zoznam událostí pre dnešek a nasledujúcich 30 dní. V nastavený čas hodinky zobrazí pripomienka. Môžete je zavrieť alebo zvolit Pripomenout neskôr; potom se znova zobrazí za 10 minút.

Úkoly

Pri pripojených hodinkách môžete v Zepp App > stránka zariadenie > Amazfit Cheetah 2 Ultra > Úkoly vytvoriť alebo upraviť úkoly, nastaviť čas pripomienka či opakování a pridať najviac 60 položek.

V nastavený čas hodinky zobrazí pripomienka úkolu. Môžete jej označiť jako hotový, odložit o 1 hodinu, nastaviť jiný čas alebo ignorovat.

Metóda Pomodoro

Metóda Pomodoro pomáhá systematicky řídit čas střídáním pracovních a odpočinkových intervalů. Počas pracovní doby se soustředíte na práci, počas prestávky na odpočinek; omezení rušení a prerušování zefektivňuje využití času. Ve predvolenom nastavenie se odporúča po 25 minutách práce udelat 5minutovou prestávku, délku práce i odpočinku však můžete upraviť samostatne. Počas pracovního intervalu hodinky automaticky zapnou režim Nerušit.

Svetový čas

V Zepp App > stránka zariadenie > Amazfit Cheetah 2 Ultra > Svetový čas môžete pridať mesta a synchronizovať je do hodiniek, aby ste videli místní čas v reálném čase. Nastaviť možno až 20 mest. Hodinky zároveň obsahují běžná mesta, která možno rychle pridať přímo do zoznamu Svetového času.

Stopky

Stopky s presnosťou 0,01 sekundy môžu merať až 23 hodín, 59 minút a 59 sekúnd. Počas meranie možno zaznamenávať kola, najviac 99 záznamů. U každého kola se zaznamená aj rozdiel oproti predchádzajúmu kolu.

Odpočet

Odpočet nabízí 8 rychlých predvoleb a možno jej nastaviť aj ručne, najviac na 23 hodín, 59 minút a 59 sekúnd. Po skončení odpočtu se zobrazí upozornenie.

Dial'kové ovládanie fotoaparátu

Keď je v telefóne otvorený fotoaparát, môžete spoušť ovládať na vzdialenosť z hodínok. Fotografie možno poradiť okamžite alebo s trisekundovým zpoždením. Po výbere trisekundového zpoždenia telefón poradí snímek 3 sekundy po klepnutí na tlačidlo spoušte.

Funkce v súčasnosti podporuje iba zariadenie se systémom iOS. Pred použitím je nutné spárovať hodinky s telefónom cez Bluetooth.

Počasí

V aplikácii Počasí můžete zobrazit:

- Dnešní počasí (teplotu, krivku teploty, povetnostní podmínky, sílu vetru a vlhkost);
- Kvalitu ovzduší (čínská města);
- Indexy pro každodenní život (index venkovních sportů, UV index, index pylových alergií pro čínská města, index rybolovu pro ostatní města a index mytí automobilu);
- Predpoveď na 5 dní.

Údaje o počasí se synchronizují prostřednictvím mobilní sítě, preto udržujte spojenie s telefónom, aby se průběžne aktualizovaly.

- V Zepp App můžete přidat až 5 míst a nastaviť jednotku teploty (Celsius/Fahrenheit); na území pevninské Číny jsou podporována meteorologická varování.
- Pridaná místa možno zobrazit v hodinách.

Slnko a Mesiac

V aplikácii Slnko a Mesiac můžete zobrazit:

- Časy východu a západu slunce;

Klepnutím na tlačidlo pripomenka zapnete alebo vypnete upozornenie na východ a západ slunce.

- Časy východu a západu Mesiaca a mesačný fáze;
- Príliv a odliv; v pobrežných prístavech možno zobrazit hodinové údaje o prílivu.

Kompas

Pri prvnom otvorení Kompassu je nutná kalibrácia s ohľadom na okolité magnetické rušenie. Provedte ju podľa animovaných pokynů.

Po dokončení kalibrácie ciferník zobrazí azimut a úhel smeru, na ktorý ukazuje pozícia 12 hodín.

Klepnutím na tlačidlo uzamčenie smeru uzamknete aktuálnu orientáciu pozície 12 hodín. Rozhraní potom zobrazí úhlový rozdiel medzi novým a uzamčeným smerom.

Teplomer

Vestavený snímač meria v reálnom čase teplotu v mieste kontaktu. Pre presnejší výsledok zabezpečíte, aby spodná časť hodínok bola v úplnom kontakte s meraným predmetom dĺžku než 10 minút. Pri nošení na zápästí hodinky meria miestnu teplotu ovplyvnenou okolným prostredím, ktorá sa líši od teploty v podpaží. Jednotku teploty možno zmeniť v Zepp App > Já v pravom hornom rohu > Nastavenie > Jednotky.

Barometrický výškomer

V aplikácii Barometrický výškomer môžete zobraziť:

- Stránku tlaku vzduchu

Zobrazuje aktuálny barometrický tlak v danom mieste a jeho krivku za posledných 4 hodiny.

Na obrazovke tlaku možno nastaviť prepínač a meznú hodnotu varovania pred búrkou. Po zapnutí systém zobrazí varovanie, ak zistí náhlou zmenu tlaku vzduchu.

- Stránku nadmorskej výšky

Zobrazuje aktuálnu nadmorskú výšku a jej krivku za posledných 4 hodiny.

Podporuje ručné zadanie kalibračnej výšky i kalibráciu pomocou určenia polohy.

Inštalácia a odinštalovanie miniaplikácií

Ďalšie aplikácie možno sťahovať a inštalovať prostredníctvom Obchodu s aplikáciami.

- 1. Instalácia aplikácie:** Udržujte hodinky pripojené k telefónu, otvorte Zepp App > stránka zariadenie > Amazfit Cheetah 2 Ultra > Obchod s aplikáciami, vyberte nenainštalovanú aplikáciu a stiahnite ju. Po vydaní novej verzie možno nainštalované aplikácie aktualizovať.
- 2. Odinštalácia aplikácie:** Pri pripojených hodinkách otvorte Zepp App > stránka zariadenie > Amazfit Cheetah 2 Ultra > Obchod s aplikáciami > Správa aplikácií, klepnite na Ďalší, prejdite do režimu úprav, klepnite vpravo nahore na Odstrániť, označte aplikácie a hromadne je odinštalujte.
- 3. Správa oprávnení:** V Nastavenia hodínok > Správa oprávnení spravujte oprávnenia služieb tretích strán bežiacich na pozadí a zabráňte zpomaleniu systému príliš veľkým počtom procesů.

Nastavenia hodín

Prepínanie jednotiek

Pri pripojených hodinkách otvorte Zepp App > Já v pravej horní rohu > Další > Nastavenie > Jednotky a nastavte jednotku délky. Po synchronizaci údajov se hodinky automaticky řídí tímto nastavením.

Formát času

Ve predvolenom nastavenie se hodinky pri synchronizaci automaticky řídí časem a formátem času telefonu a podľa nej používají 12hodinový alebo 24hodinový formát.

Formát možno ručne zmeniť v Nastavenie > Ciferník a čas > Formát času. Po zmene se již nebude řídit nastavením telefonu.

Formát dátumu

Predvolený poradí dáta je Rok/Mesiac/Deň. V Nastavenia hodín > Ciferník a čas > Formát dátumu je môžete zmeniť na Mesiac/Deň/Rok alebo Deň/Mesiac/Rok.

Nastavenia bezdrôtovej siete LAN

K bezdrôtové sieti se můžete pripojiť v Hodinky > Nastavenie > Bezdrôtová sieť LAN. Ak je sieť chránena heslem, otvorte Zepp App, udržujte hodinky pripojené k telefonu, vyberte v hodinkách požadovanou sieť a do pole zobrazeného v Zepp App zadajte její heslo.

Nastavenia Bluetooth

Zvukové zariadenie Bluetooth možno spárovať v Hodinky > Nastavenie > Bluetooth.

Poznámka: Ak se ke spárovanému zariadenie Bluetooth nemožno pripojiť, zrušte párovanie a zariadenie znova spárujte a pripojte.

Nastavenie hesla

Heslo hodín možno nastaviť v Hodinky > Nastavenie > Predvoľby používania > Zamknout po sejmutí ze zápěstí. Keď hodinky zistí, že je nemáte nasazené, automaticky se uzamknou a pre ďalší použitie bude nutné zadať heslo.

Orientácia pri nosení

V Hodinky > Nastavenia > Predvoľby používania > Orientácia pri nosení môžete zmeniť vzájomnú polohu tlačidiel a obrazovky podľa toho, či hodinky nosíte na ľavej alebo pravej ruke.

Dovozca:
Beryko s.r.o.
Pod Vinicemi 931/2, 301 00 Plzeň
www.beryko.cz