

Guida per l'utente di TicWatch Pro 5 Enduro

Iniziare

Pulsanti e funzioni



Pulsante	Funzione
UN. Pulsante laterale	<ul style="list-style-type: none">* Tieni premuto per 3 secondi per accendere l'orologio* Premere brevemente per aprire l'elenco delle app recenti* Premi due volte per aprire Google Wallet* Tenere premuto per 3 secondi per accedere al menu di avvio* Tenere premuto per 15 secondi per forzare il riavvio dell'orologio

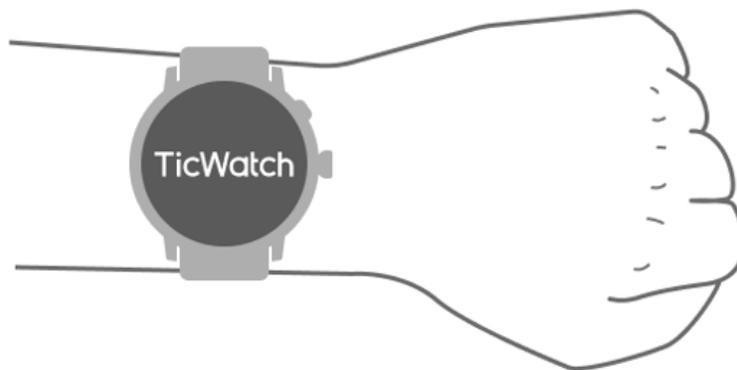
B. Corona rotante	<ul style="list-style-type: none"> * Premere brevemente per aprire l'elenco delle app o tornare al quadrante * Ruota per visualizzare di più e regolare i valori * Premi due volte per aprire l'ultima app utilizzata
Corona girevole + pulsante laterale	<ul style="list-style-type: none"> * Premili contemporaneamente per acquisire uno screenshot dell'orologio

Corona rotante

Ruota la corona in senso orario o antiorario per controllare facilmente varie funzioni dell'orologio.

1. Ruota per visualizzare le tessere:
 - UN. Nella schermata iniziale, ruotare per visualizzare i riquadri.
 - B. La funzione può essere abilitata su Impostazioni -> Generali -> Rotazione delle tessere
2. Ruota per visualizzare i quadranti
 - UN. Premi a lungo la schermata Home e ruotala per visualizzare i quadranti
3. Ruota per scorrere le pagine
4. Ruota per regolare i valori, inclusi volume, numeri, luminosità, ecc

Indossa l'orologio



UN. Dati accurati sulla frequenza cardiaca durante l'attività fisica possono essere ottenuti attraverso l'uso corretto dell'orologio. Se il dispositivo viene indossato troppo stretto o troppo largo, si otterranno dati imprecisi sulla frequenza cardiaca.

B. L'orologio deve essere indossato 1-2 dita orizzontali sopra l'osso del polso. L'orologio indossato deve adattarsi al braccio. Agita la mano alcune volte per assicurarti di indossarlo comodamente.

C. Mantieni il polso pulito. L'uso prolungato dell'orologio sulla stessa area può restringere i vasi sanguigni. Si consiglia di regolare la posizione.

Accendi e spegni l'orologio

Accendi l'orologio

Tieni premuto il pulsante laterale per alcuni secondi per accendere l'orologio.

Spegni l'orologio

- Tieni premuto il pulsante laterale per alcuni secondi
- Tocca [Spegni]

Riavvio forzato

Se l'orologio è bloccato e non risponde, tieni premuto il pulsante laterale per 15 secondi per riavviarlo.

Associa l'orologio al telefono

Installa l'app Mobvoi Health sul tuo telefono



Per connettere l'orologio a uno smartphone, installa prima l'app Mobvoi Health sul tuo telefono.

- Cerca e scarica "Mobvoi Health" nel Google Play Store
- L'app Mobvoi Health è compatibile solo con TicWatch che funziona sulla piattaforma Wear OS 3. Se possiedi altri tipi di TicWatch, potrebbe essere necessario installare l'app Mobvoi e seguire le istruzioni.
- Se hai già installato l'app Wear OS by Google o l'app Mobvoi, disinstallale prima dell'associazione.

Collega il tuo orologio a uno smartphone

- Accendi l'orologio
- Tocca e seleziona una lingua
- Appariranno sullo schermo le istruzioni per avviare l'app Mobvoi Health.
- Avvia l'app Mobvoi Health sul tuo smartphone
- Rubinetto **[Dispositivo]** scheda e toccare **[Aggiungi un nuovo dispositivo]**
- Seleziona il tuo orologio sullo schermo
- Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo per completare il processo di abbinamento

Abbina più orologi

Per i dispositivi Android, è in grado di accoppiarsi con più TicWatch contemporaneamente.

- Avvia l'app Mobvoi Health sul tuo smartphone
- Rubinetto **[Dispositivo]** scheda
- Clicca il **[+]** nell'angolo in alto a destra per avviare il processo di accoppiamento.

Rimuovere l'orologio associato

- Apri l'app Mobvoi Health e tocca **Impostazioni**
- Clicca il **disaccoppiare e reimpostare** pulsante in basso per disaccoppiare l'orologio dall'app

Come mantenere la stabilità della connessione?

Dopo aver accoppiato l'orologio, assicurarsi di mantenere una connessione stabile tra l'orologio e il telefono cellulare per garantire le normali funzioni come la notifica dei messaggi.

Per Android:

- Può essere collegato tramite Bluetooth o WiFi. Assicurati che il Bluetooth sia attivo.
- Oppure mantieni l'orologio e il telefono connessi allo stesso indirizzo WiFi

Navigazioni dello schermo

	accedere	Uscita
Vassoio QSS	Scorri verso il basso dall'alto per aprire il vassoio QSS	Scorri verso l'alto dal basso o premi la corona rotante per tornare al quadrante
Vassoio di notifica	Scorri verso l'alto dalla barra delle notifiche aperta in basso	Scorri dall'alto verso il basso o premi la corona rotante per tornare al quadrante
Piastrelle	A destra o a sinistra del quadrante	Premere la corona rotante per tornare al quadrante

Guarda il volto

Introduci nuovi tipi di quadranti

Quadrante dell'allenatore del sonno

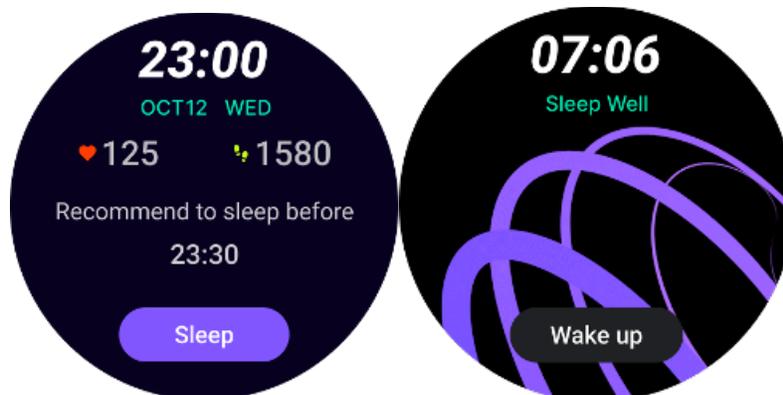
Il quadrante dell'orologio Sleep Coach mostra diversi stati e fornisce suggerimenti basati sul ciclo del sonno e sui record del sonno. Puoi controllare le informazioni sul sonno a colpo d'occhio sul quadrante ogni mattina.

Come usare

- Premere a lungo il quadrante per accedere all'elenco di modifica del quadrante
- Seleziona il quadrante Sleep Coach e applicalo
- Imposta il ciclo del sonno. Vai su TicSleep -> Impostazioni -> Ciclo del sonno per modificare l'ora di andare a dormire e l'ora di sveglia

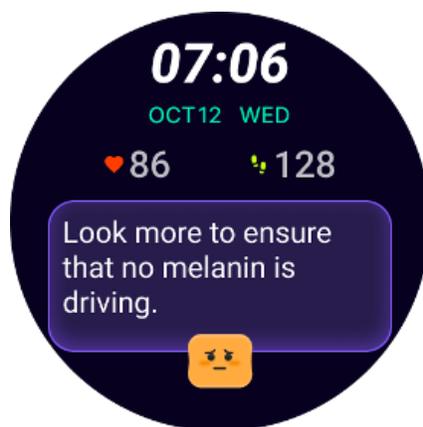
Promemoria della buonanotte

A partire da un'ora prima di andare a dormire, il quadrante Sleep Coach ti ricorderà di andare a letto in orario.



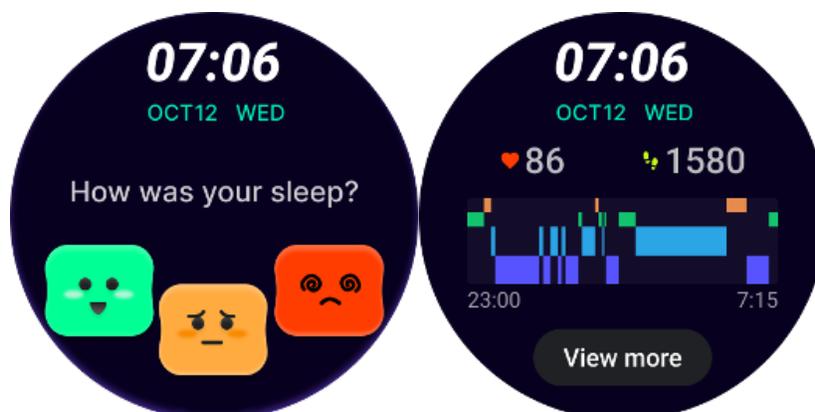
Suggerimenti per il sonno

Ogni giorno, in periodi di tempo diversi, verranno visualizzati consigli utili per migliorare la qualità del sonno. Fare clic sulla finestra di dialogo per visualizzare il contenuto completo.



Panoramica dei dati sul sonno

Dopo esserti svegliato ogni giorno, puoi controllare rapidamente i dati sul sonno della notte precedente e fornire un feedback soggettivo sulla tua esperienza di sonno. Fare clic su "Visualizza altro" per accedere a TicSleep per visualizzare i dettagli

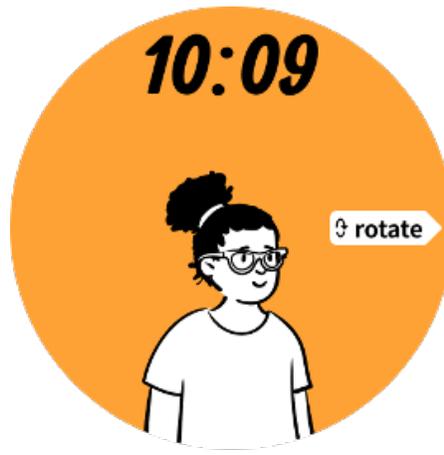


Quadrante con rotazione felice

Un quadrante molto divertente che può interagire con il pulsante rotante

Come usare

- Premere a lungo il quadrante per accedere all'elenco di modifica del quadrante
- Seleziona il quadrante Happy Rotation e applicalo
- Tocca "Gioca" per accedere alla modalità di gioco, ruota il pulsante rotante per passare a immagini diverse.
- Scorri da sinistra a destra per uscire dalla modalità di gioco e applicare l'immagine corrente



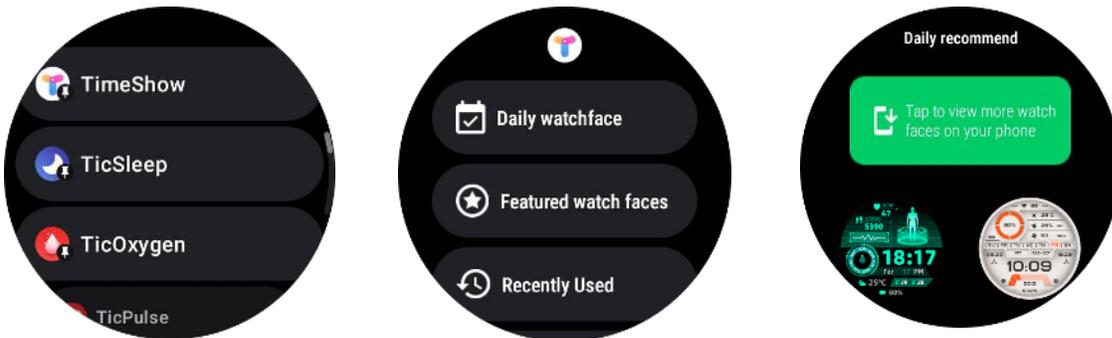
TimeShow: sfoglia più quadranti

- Premere a lungo sul quadrante per accedere all'elenco di modifica del quadrante
- Tocca il quadrante TimeShow per applicare.
- Puoi scegliere diversi quadranti dall'app TimeShow sia sull'orologio che sul telefono. Assicurati di impostare TimeShow come quadrante attuale.



Sfoggia i quadranti sul tuo orologio

- Premere la corona rotante per accedere al menu dell'elenco delle applicazioni
- Tocca l'app TimeShow
- Puoi sfogliare i quadranti dai consigli giornalieri o dall'elenco in primo piano
- Tocca il quadrante per visualizzarne l'anteprima
- Puoi scaricare il quadrante gratuito e applicarlo direttamente
- Oppure puoi acquistare i quadranti a pagamento.



Acquista quadranti sul tuo orologio

1. Accedi al tuo account TimeShow sull'orologio toccando Impostazioni -> Account -> Accedi. Assicurati che l'orologio sia collegato al telefono.
2. Tocca il quadrante che desideri acquistare per visualizzarne l'anteprima.
3. Tocca il pulsante del prezzo per generare l'ordine.
4. Completa il pagamento sul Play Store sul tuo telefono.

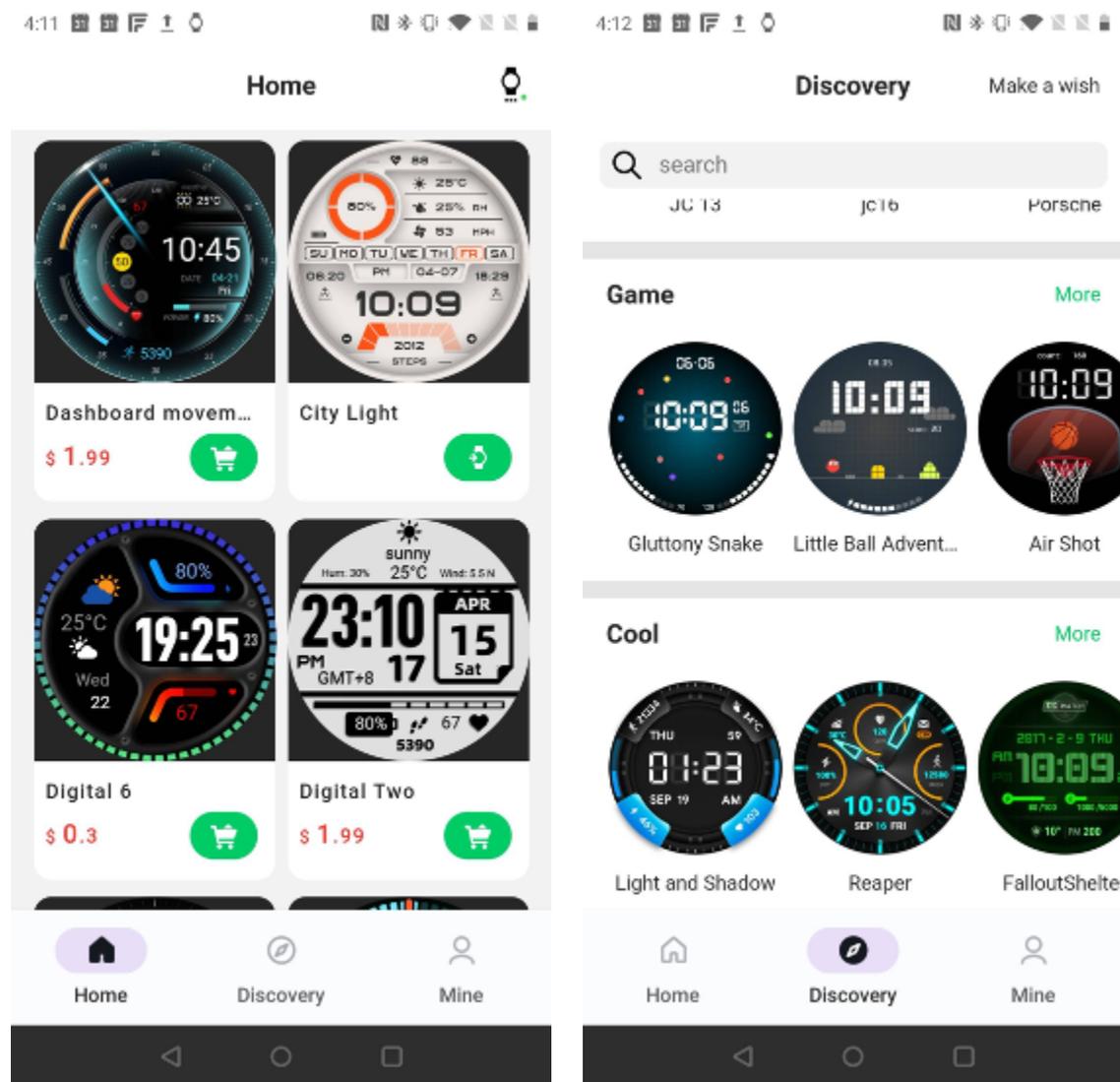
Se questo è il tuo primo acquisto, potresti dover accedere al tuo account sull'app TimeShow sul tuo telefono per assicurarti che sia collegato correttamente al tuo orologio.



Visualizza TimeShow sul tuo telefono

Puoi trovare più quadranti tramite i seguenti metodi:

- Scarica e installa l'app TimeShow sul tuo telefono
- Puoi utilizzare l'indirizzo email e la password registrati su Mobvoi per accedere direttamente a TimeShow o accedere con l'account Google
- Se desideri acquistare o sincronizzare quadranti gratuiti, tocca il pulsante di sincronizzazione e segui le istruzioni.



Progetta il tuo quadrante

Visita il sito web ufficiale di TimeShow per progettare e pubblicare il tuo lavoro:

<https://timeshowcool.com/>

Cambia i quadranti dell'orologio

- Premere a lungo sul quadrante per accedere all'elenco di modifica del quadrante
- Tocca il quadrante per applicare

Se desideri aggiungere il quadrante al tuo preferito:

- Tocca "Vedi altri quadranti" per visualizzare tutti i tuoi quadranti
- Tocca il quadrante per aggiungerlo ai tuoi preferiti



Modifica i quadranti dell'orologio

Alcuni quadranti personalizzabili dispongono di un pulsante "Modifica". Puoi modificarli in base alle tue preferenze.

- Tocca l'icona delle impostazioni
- Scorri verso sinistra o destra sullo schermo per selezionare l'opzione di personalizzazione desiderata
- Utilizza la corona rotante o scorri verso l'alto o verso il basso per modificare il colore o altre impostazioni.
- Per modificare le complicazioni, tocca l'area evidenziata che desideri e poi impostale.

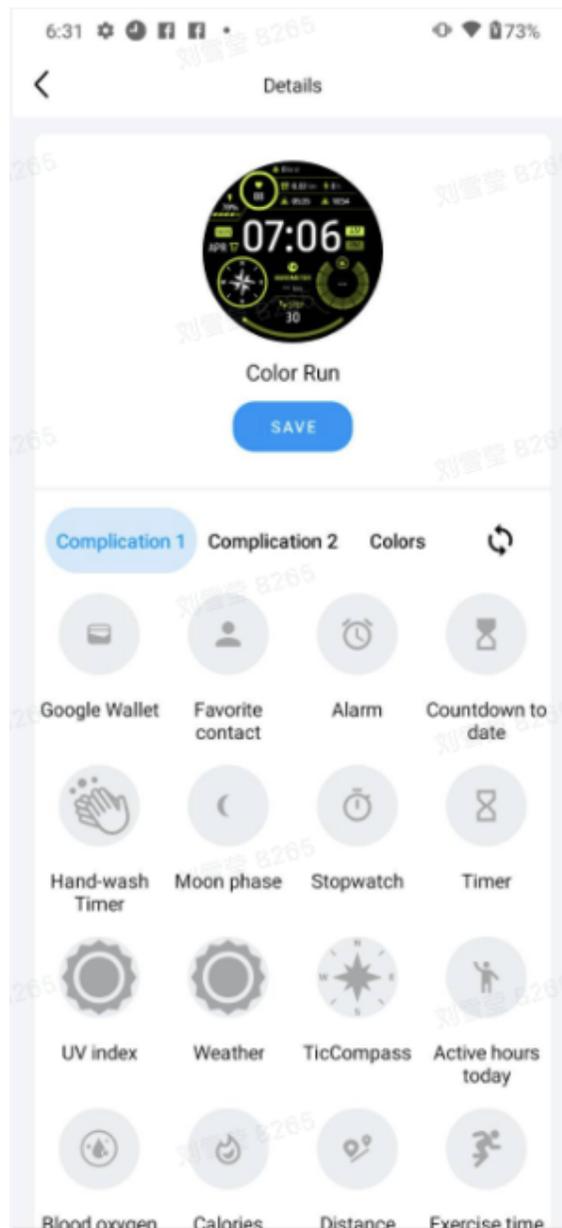


Puoi anche modificare e personalizzare i quadranti dell'orologio sull'app Mobvoi Health sul tuo telefono.

Modifica il quadrante dell'orologio sul tuo telefono

1. È possibile applicare e personalizzare il quadrante dell'orologio sul telefono. Avvia l'app Mobvoi Health sul tuo telefono
2. Rubinetto **Dispositivo** scheda.

Assicurati che il telefono e l'orologio siano collegati tramite Bluetooth.



Pannello di impostazione rapida

Ti consente di visualizzare e modificare le impostazioni rapide. Per aprire il pannello delle impostazioni rapide, scorrere verso l'alto nella schermata iniziale. Utilizzare la corona rotante o scorrere verso l'alto e verso il basso per visualizzare altre icone di impostazione.

Modifica le impostazioni rapide



- Clicca il **Modificare** pulsante per modificare le icone delle impostazioni rapide.
- Rubinetto **[+]** per aggiungere le icone da visualizzare nella barra QSS
- Rubinetto **[-]** rimuovere dal vassoio QSS
- Rubinetto **[Salva]** per salvare le modifiche

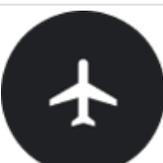
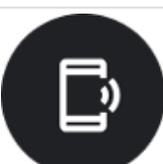
Riordinare le icone delle impostazioni

- Tieni premuto e trascina per riordinare le icone

Icone di indicatori diversi

Icona	Senso
	Ricarica
	Modalità aereo attiva
 	Batteria scarica
	Modalità Non disturbare attivata
	Modalità Riposo attiva
	Blocco schermo attivato
	Toccare Blocca attivato
	Telefono disconnesso
	LTE disconnesso
	Modalità teatro attiva
	L'orologio è caldo

Diverse icone di impostazione rapida

icona	Senso
	Accedi alle impostazioni della modalità essenziale
	Avvia l'app Impostazioni
	Attiva la modalità audio o silenziosa
	Attiva la modalità Non disturbare
	Attiva la modalità Teatro
	Attiva la modalità Riposo
	Attiva la modalità aereo
	Avvia l'app Trova il mio telefono

	Regola la luminosità
	Attiva il blocco touch
	Attiva la torcia
	Avvia Google Wallet
	Connetti la rete Wi-Fi
	Inizia a espellere l'acqua

Piastrelle

È possibile visualizzare le tessere scorrendo lo schermo verso sinistra o destra o ruotando la corona in senso orario o antiorario. Puoi attivarlo su Impostazioni -> Generali -> Scorri orizzontale fino ai riquadri.

Aggiungi ed elimina tessere

- Tocca e tieni premuto per accedere alla modalità di modifica
- Rubinetto[+] per aggiungere tessere o
- Rubinetto [-] o scorrere verso l'alto per rimuovere le piastrelle
- Il limite massimo è 10 tessere

Riordina la tessera

- Rubinetto



O



per modificare la posizione del riquadro

Gestisci i riquadri sul tuo telefono

- Avvia l'app Mobvoi Health
- Tocca la scheda Dispositivo
- Tocca Piastrelle

Assicurati che il telefono e l'orologio siano collegati.

Attività in corso

Quando ci sono app in esecuzione in background, le relative icone verranno visualizzate sul quadrante.

- Tocca l'area inferiore per aprire l'app
- Il numero indica quante app sono attualmente in esecuzione in background.



Notifiche

Visualizza le notifiche

- Quando sono presenti notifiche non selezionate, come una notifica di nuovo telefono o una chiamata persa, un indicatore di notifica sarà visibile nella parte inferiore dello schermo.
- È possibile scorrere verso l'alto per aprire il pannello delle notifiche e ruotare per visualizzare le notifiche.
- Se l'indicatore di notifica non viene visualizzato, apri Impostazioni -> Generali -> Mostra punto di notifica non letta per attivarlo.



Elimina notifiche

Scorri verso sinistra o destra per eliminare una notifica.

Gestisci le preferenze di notifica

Sul tuo orologio

Vai su Impostazioni -> App e notifiche -> Notifiche

Sul tuo telefono

- Avvia l'app Mobvoi Health sul tuo smartphone
- Vai su Dispositivo -> Impostazioni -> App e notifiche

Elenco delle app

Modifica l'elenco delle applicazioni

- Premere la corona rotante per accedere al menu dell'elenco delle applicazioni
- Premere a lungo su un'applicazione per accedere alla modalità di modifica
- Tocca l'icona "puntina" per far sì che l'applicazione corrente rimanga in cima all'elenco.
- Tocca di nuovo per sbloccare l'applicazione.



Display a bassissimo consumo (ULP).

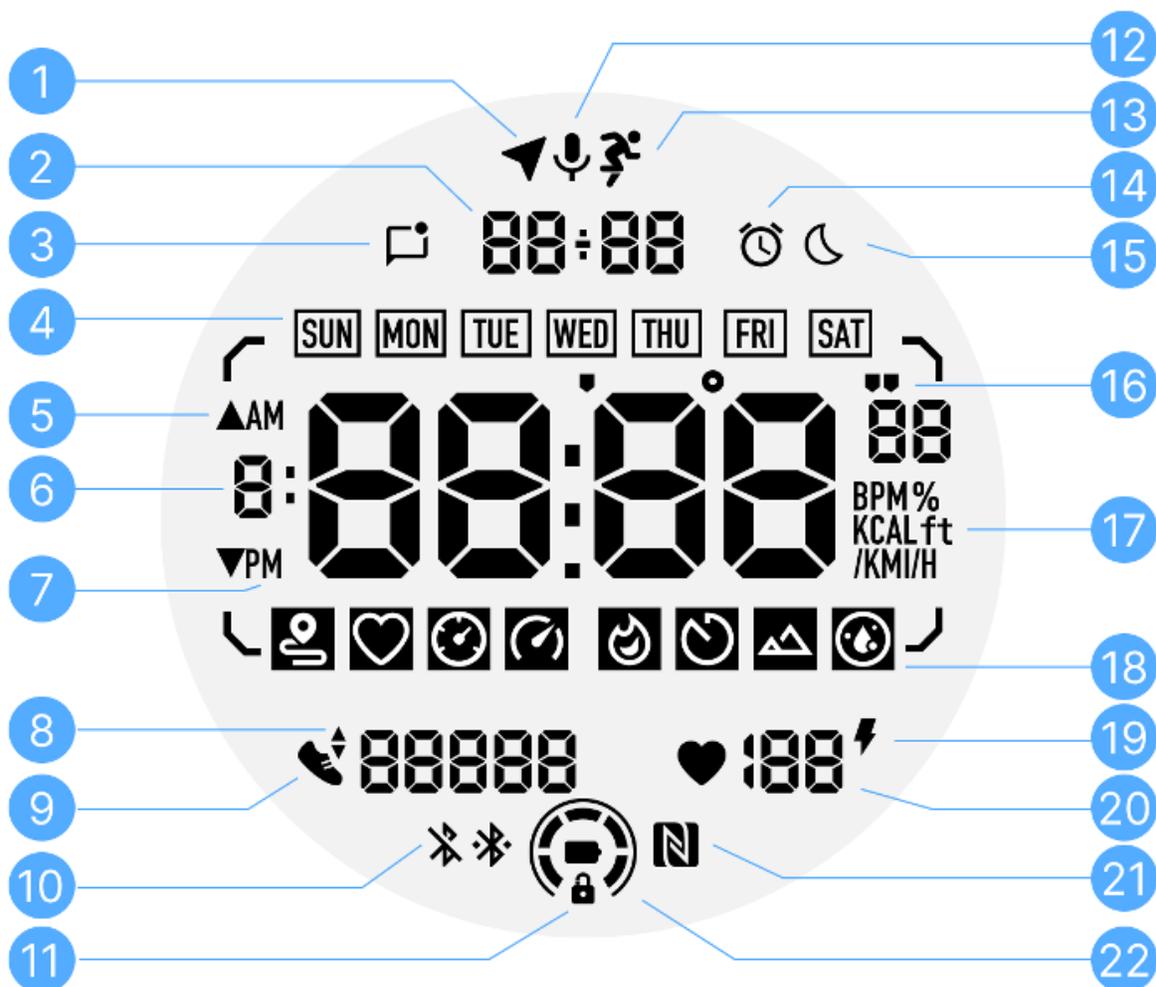
Cos'è la visualizzazione ULP?

Il display ULP è un display sempre attivo a bassissimo consumo che può essere utilizzato per visualizzare dati su tempo, salute e fitness.

Il display ULP di nuova concezione può mostrare più informazioni e con l'introduzione del concetto di riquadri ULP, consente la misurazione o la visualizzazione rapida dei dati relativi alla salute e al fitness senza accedere al sistema.

Nota: la visualizzazione ULP non rappresenta la modalità Essenziale. Verrà visualizzato sia in modalità Smart che in modalità Essential.

L'interfaccia utente del display ULP



NO.	Icona	Significati
1	Stato GPS	Utilizzato solo per TicExercise. Questa icona indica che il GPS è stato acquisito/riparato. L'icona lampeggiante indica che il GPS sta attualmente acquisendo/ricercando segnali GPS.
2	Appuntamento	Durante lo standby, visualizza la data odierna, supportando entrambi i formati GG-MM e MM-GG. Durante un allenamento, visualizza l'ora corrente.

3	Notifiche non lette	<p>Questa icona indica la presenza di notifiche non lette.</p> <p>Quando viene ricevuto un nuovo messaggio, l'icona lampeggerà per diversi secondi.</p>
4	Giorno della settimana	Questa icona indica il giorno corrente della settimana.
5	Guadagno/perdita di quota	<p>Utilizzato solo per TicExercise.</p> <p>Le due icone triangolari indicano l'aumento e la perdita di dislivello durante un allenamento.</p>
6	Zona dati primaria	<p>Quest'area è la visualizzazione principale per tutti i tipi di dati.</p> <p>Rappresenta varie informazioni in diversi riquadri ULP, come l'ora corrente, la frequenza cardiaca, il ritmo, ecc.</p>
7	AM PM	AM e PM, solo per il formato 12 ore.
8	Cadenza	<p>Utilizzato solo per TicExercise.</p> <p>Indica la cadenza attuale, supportata solo da alcuni tipi di allenamenti, come la corsa all'aperto.</p>
9	Conteggio dei passi	<p>Durante lo standby, indica i passi giornalieri.</p> <p>Durante un allenamento, indica le fasi dell'allenamento corrente, che è supportato solo da alcuni tipi di allenamenti, come la camminata all'aperto.</p>
10	Stato Bluetooth	<p>Queste due icone indicano lo stato della connettività Bluetooth.</p> <p>L'icona di sinistra rappresenta uno stato disconnesso, mentre quella di destra indica uno stato connesso. Se non vengono visualizzati significa che il Bluetooth è disattivato.</p>
11	Stato di blocco del display ULP	<p>Questa icona indica che il display ULP è in uno stato bloccato.</p> <p>Per evitare operazioni accidentali, il display ULP deve essere sbloccato prima di procedere al passaggio successivo, come cambiare riquadro.</p> <p>Nota: non rappresenta lo stato di blocco dello schermo della modalità intelligente.</p>

12	Microfono	Questa icona attualmente non è ancora utilizzata.
13	Indicatore di allenamento	Utilizzato solo per TicExercise. Questa icona indica che è in corso un allenamento.
14	Sveglia per dormire	Proviene dalla sveglia del sonno di TicSleep e quando la sveglia del sonno è accesa, viene visualizzata l'icona. Nota: non rappresenta lo stato dell'allarme dell'app Allarme.
15	Modalità prima di andare a dormire	Questa icona indica che l'orologio è in modalità Riposo.
16	Unità ritmo/angolo	Queste icone (' e ") indicano l'unità di ritmo, minuti e secondi. L'icona (°) indica l'angolo (gradi) e viene utilizzata per la tessera ULP della bussola.
17	Unità	Queste icone indicano le unità di misura diverse.
18	Indicatore di piastrina ULP	Queste icone indicano diverse tessere ULP. Da sinistra a destra, rappresentano la distanza dell'esercizio, la frequenza cardiaca, il ritmo, la velocità, le calorie, i conteggi/giri, l'altitudine e l'ossigeno nel sangue.
19	Stato di salute del cuore	Questa icona indica se la funzione di monitoraggio della salute cardiaca 24 ore su 24 è abilitata. Nota: la funzione di salute cardiaca non è supportata in alcuni paesi o regioni.
20	Frequenza cardiaca	Quest'area indica l'ultima frequenza cardiaca di oggi. La frequenza cardiaca verrà aggiornata ogni secondo quando è abilitato il monitoraggio continuo della frequenza cardiaca 24 ore su 24.
21	Stato NFC	Questa icona indica se NFC è abilitato.

22	Livello della batteria	Queste icone indicano il livello della batteria. Quando la batteria è scarica, l'icona della batteria lampeggerà per ricordarti di caricare l'orologio.
----	------------------------	--

Cosa sono le piastrelle dell'ULP?

Per TicWatch Pro 5 Enduro, il display ULP di nuova concezione può mostrare più informazioni.

E per la prima volta è stato introdotto il concetto di piastrelle ULP, che consente la misurazione o la visualizzazione rapida dei dati relativi alla salute e al fitness senza dover accedere al sistema.

Piastrelle ULP in standby

Durante lo standby, attualmente supporta i seguenti riquadri.

1. Riquadro Watchface ULP: progettato per visualizzare ora/data, informazioni sullo stato dell'orologio e dati sanitari chiave, come passi, ultima frequenza cardiaca, ecc.



2. Riquadro ULP della frequenza cardiaca: progettato per il rilevamento attivo della frequenza cardiaca.



3. Riquadro ULP dell'ossigeno nel sangue: progettato per il rilevamento attivo dell'ossigeno nel sangue.



Per garantire una misurazione accurata, evitare di indossarlo allentato, inclinarlo eccessivamente o scuoterlo durante il rilevamento dell'ossigeno nel sangue. Se si verifica una di queste condizioni, il dispositivo segnalerà "FAIL".

Si prega di regolare nella posizione corretta e mantenere stabile l'orologio prima di ripetere la misurazione.

Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla descrizione nell'app TicOxygen.



4. Riquadro ULP calorie giornaliere: progettato per controllare rapidamente le calorie giornaliere.



5. Riquadro Bussola ULP: progettato per visualizzare rapidamente le indicazioni stradali.



Se l'orologio è influenzato da interferenze di campi magnetici, verrà visualizzato "CAL". A questo punto è necessario ricalibrare la bussola prima di poterla riutilizzare.



Riquadri ULP di allenamento per TicExercise e app di allenamento basate su WHS di terze parti

Durante un allenamento, l'orologio passa automaticamente dai riquadri ULP in standby ai riquadri ULP di allenamento quando utilizzi TicExercise o alcune app di allenamento di terze parti che si basano su WHS (Wear Health Service). Ad esempio, se utilizzi app come Strava o Adidas Running, noterai che i riquadri ULP diventano accessibili una volta iniziata la sessione di allenamento.

Nota: i riquadri ULP sono compatibili solo con le app di allenamento che si basano su WHS. Se noti che i dati dell'allenamento non vengono visualizzati sui riquadri ULP dopo aver iniziato l'allenamento nell'app di allenamento preferita, significa che l'app non è basata su WHS. Gli esempi includono l'app Google Fit, che attualmente non è supportata.

Per ogni tipo di esercizio, sono supportati solo alcuni riquadri del sottoinsieme seguente, non tutti. Le tessere supportate verranno mostrate all'inizio di ogni esercizio.



Nota: Non tutte le tessere ULP hanno icone indicatrici.

1. Riquadro ULP Durata esercizio: questo riquadro è progettato per visualizzare la durata dell'esercizio e funge da riquadro predefinito per ciascun esercizio.



2. Riquadro Distanza di esercizio ULP: questo riquadro supporta sia le unità imperiali (MI) che quelle metriche (KM).



3. Riquadro ULP frequenza cardiaca esercizio: questo riquadro è progettato per visualizzare la frequenza cardiaca in tempo reale durante l'esercizio.



4. Riquadro Pace ULP: supporta sia le unità imperiali (MI/) che quelle metriche (KM/).



5. Riquadro ULP velocità: supporta sia le unità imperiali (MI/h) che quelle metriche (KM/h).



6. Riquadro ULP calorie esercizio: progettato per visualizzare le calorie bruciate durante l'esercizio corrente.



7. Riquadro ULP Giri/Ripetizioni: progettato per visualizzare giri o ripetizioni.



8. Riquadro ULP valutazione: visualizza in sequenza l'elevazione corrente, il guadagno di elevazione dell'esercizio e la perdita di elevazione dell'esercizio. Supporta sia le unità imperiali (ft) che quelle metriche (m).





9. Bussola ULP Tile: progettata per visualizzare rapidamente le indicazioni stradali.

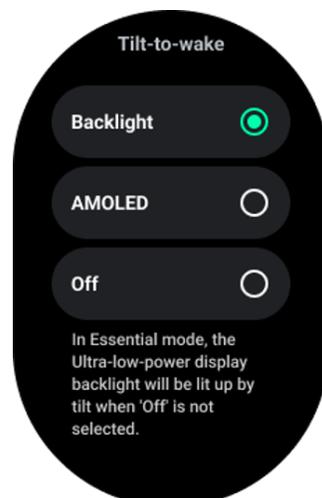


Le operazioni del display ULP

Come accendere e spegnere la retroilluminazione?

L'opzione di retroilluminazione inclinabile per riattivare è attiva per impostazione predefinita.

Per i dettagli vai su "Impostazioni -> Display -> Inclinazione per riattivare".



In generale esistono due metodi per attivare la retroilluminazione: alzando il polso o ruotando la corona di oltre 180 gradi. La retroilluminazione si spegnerà automaticamente dopo un timeout o quando si abbassa il polso. Inoltre, il display ULP verrà bloccato per impedire operazioni accidentali.

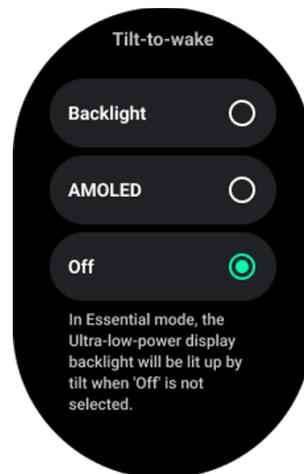
In modalità Essential, puoi anche attivare o disattivare la retroilluminazione facendo clic sul pulsante laterale.

Nota: quando è attiva la modalità Riposo o la modalità Teatro, sollevare il polso non attiverà la retroilluminazione.

Come disattivare la retroilluminazione tilt-to-wake?

Se desideri disattivare solo temporaneamente la retroilluminazione inclinata per riattivare, puoi abilitare la modalità Riposo o la modalità Teatro.

Se desideri disattivare questa funzionalità in modo permanente, scegli l'opzione "Off" nelle impostazioni Tilt-to-wake.



Come sbloccare/bloccare il display ULP?

Per sbloccare il display ULP, è necessario ruotare continuamente la corona rotante in senso orario o antiorario per più di 180 gradi.

Abbassando il polso o facendo timeout, il display ULP verrà automaticamente bloccato per evitare operazioni accidentali.

Nota: il riquadro ULP della bussola verrà bloccato automaticamente solo dopo 1 minuto. Se mantieni attivo questo riquadro, tieni presente che abbassare direttamente il polso potrebbe causare operazioni accidentali.

Come cambiare le tessere ULP?

Dopo aver sbloccato il display ULP, ruotando la corona in senso orario o antiorario si passeranno in sequenza le tessere ULP in ordine ascendente e discendente.



Le impostazioni del display ULP

L'opzione di impostazione per la visualizzazione ULP si trova nel menu delle impostazioni di sistema.

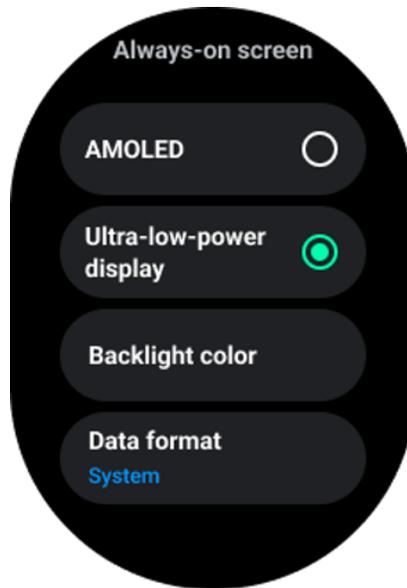
Per i dettagli vai su "Impostazioni -> Display -> Schermo sempre attivo".

Come impostare lo schermo sempre attivo?

Nelle impostazioni dello schermo sempre attivo sono disponibili due opzioni di visualizzazione: un display AMOLED colorato e un display ULP a basso consumo.

La visualizzazione ULP è preselezionata come opzione predefinita. Puoi passare alla tua opzione preferita.

Nota: solo il display ULP è supportato per lo schermo sempre attivo in modalità Essential. Ciò significa che se scegli AMOLED come schermo sempre attivo, si applicherà solo alla modalità Smart. Quando l'orologio entra in modalità Essential, lo schermo sempre attivo passerà automaticamente alla visualizzazione ULP.

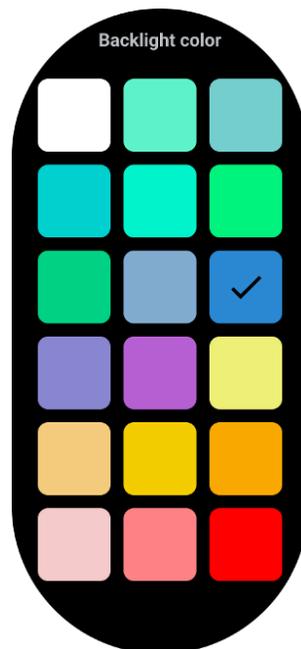


Quali opzioni sono disponibili per la visualizzazione ULP?

Quando il display ULP viene utilizzato come schermo sempre attivo, è possibile personalizzare il colore della retroilluminazione e il formato della data.

Impostazioni di retroilluminazione

Puoi scegliere il colore della retroilluminazione preferito tra le opzioni di colore predefinite.



Retroilluminazione dinamica della zona HR

Durante l'allenamento, il colore della retroilluminazione del display ULP viene utilizzato per indicare la zona FC dell'esercizio corrente.

Puoi trovare facilmente la tua zona di frequenza cardiaca inclinando il polso per attivare la retroilluminazione.

La retroilluminazione della zona Daynamic HR è disponibile per le app di allenamento basate su TicExercise e WHS.



Le zone di frequenza cardiaca sono determinate come percentuale della frequenza cardiaca massima (FC massima), che può essere approssimata con la formula "220 meno la tua età".

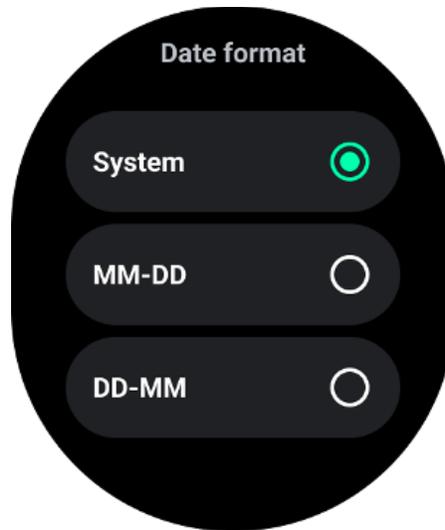
- Riposo: inferiore al 50% del massimo. risorse umane
- Riscaldamento: dal 50% al 60% del massimo. risorse umane
- Brucia grassi: dal 60% al 70% del massimo. risorse umane
- Cardio: dal 70% al 90% del massimo. risorse umane
- Anaerobico: dal 90% al 99% del massimo. risorse umane
- Pericoloso: raggiungere o superare la max. risorse umane

Nota: le zone di frequenza cardiaca definite dalle diverse app di allenamento possono variare e potrebbero essere diverse dalle definizioni di cui sopra.

Formato data

Supporta i formati GG-MM e MM-GG.

Seguirà le impostazioni di sistema per impostazione predefinita, ma puoi anche scegliere tu stesso il metodo di visualizzazione preferito.



Caratteristiche sanitarie

TicHealth

TicHealth può registrare e visualizzare la cronologia degli esercizi e tutti i dati sanitari della giornata, con tutte le informazioni a colpo d'occhio.

I dati relativi alla salute riguardano: corsa, sonno, frequenza cardiaca, ossigeno nel sangue, stress e rumore. Alcuni dati potrebbero non essere disponibili a seconda del modello.

TicHealth

Today's goal

 **1000** /2000 steps
28 /30 min
4 /12 h

 Stairs climbed
8 floors

 Calories
569 kcal

 Distance
3.2 km

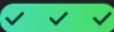
 Heart Rate
86 bpm
5 m ago

 Blood Oxygen
93% 
5 m ago

 Stress
56    
5 m ago

 Sleep
7 h 45 m

 High-intensity exercise
30 min

 Week goal
S M T W T F S
 

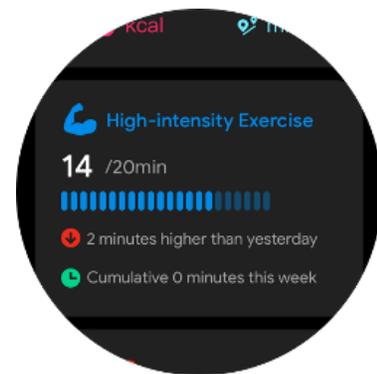
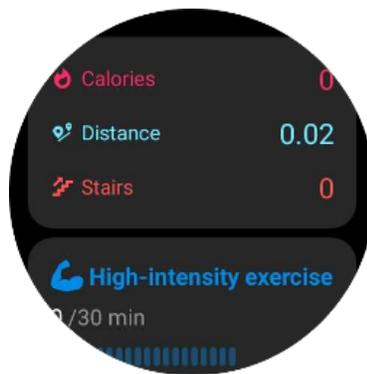
 Settings

Salute

Attività giornaliera

Puoi controllare il tuo stato giornaliero attuale, inclusi passi, ore di attività e tempo di allenamento.

- L'anello rosso rappresenta i passi quotidiani
- L'anello verde rappresenta le ore di attività giornaliera (150 passi all'ora conteggiati come attività di un'ora)
- L'anello blu rappresenta il tempo di esercizio quotidiano.
- Calorie: le calorie totali bruciate oggi
- Distanza: la distanza totale percorsa oggi
- Piani: i piani totali saliti oggi
- Esercizio ad alta intensità: i minuti totali di esercizio ad alta intensità eseguiti oggi
- La barra di avanzamento indica quanto hai raggiunto il tuo obiettivo giornaliero



- Umore: puoi registrare il tuo umore quotidiano.



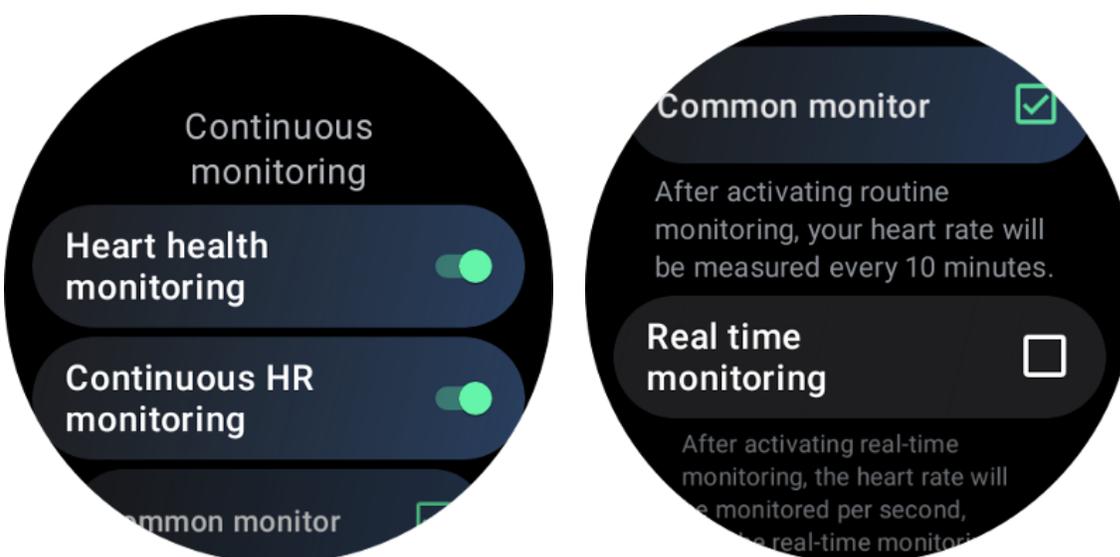
La salute del cuore

Monitoraggio della salute del cuore

La funzione di monitoraggio della salute del cuore fornisce il rilevamento e il monitoraggio relativi a problemi di battito cardiaco irregolare, incluso il monitoraggio di tachicardia, bradicardia e fibrillazione atriale (AFib). Ciò ti aiuterà a tenere d'occhio la salute del tuo cuore. Questa funzione potrebbe non essere disponibile a seconda del modello.

Avvia manualmente i test sulla salute del cuore

Gli utenti possono scegliere di controllare manualmente o abilitare il monitoraggio automatico 24 ore su 24. Se hai bisogno di controllare manualmente, tocca il pulsante "Misura", che accederà alla pagina di misurazione. Una volta completata la misurazione, verrà visualizzato il risultato.



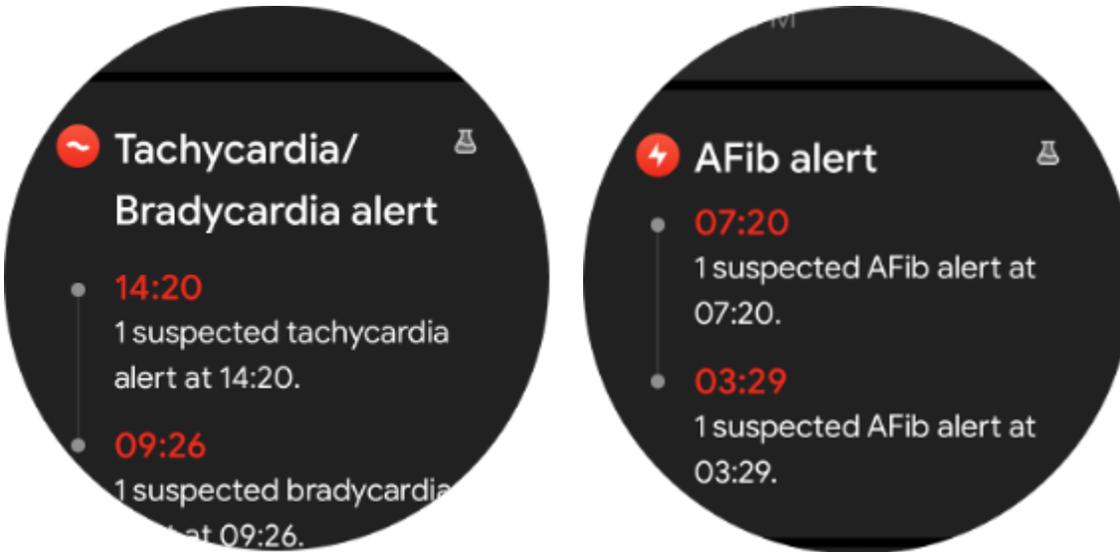
Imposta il monitoraggio automatico 24 ore su 24

Per abilitare il monitoraggio 24 ore su 24, vai su TicHealth -> Impostazioni -> Monitoraggio della salute del cuore -> abilita Monitoraggio della salute del cuore.

Visualizza avviso anomalo

Quando sono presenti dati anomali, verrà visualizzata una notifica di avviso sul lato dell'orologio.

I risultati del monitoraggio dell'orologio mostreranno solo i risultati del monitoraggio della salute del cuore per il giorno corrente. I dati storici possono essere visualizzati sull'app Mobvoi Health.



Perché la misurazione a volte è imprecisa?

Il risultato della misurazione può essere soggetto a fattori quali il modo di indossare e l'area di contatto con la pelle. È solo di riferimento e non è raccomandato come base per la diagnosi

Monitoraggio della frequenza cardiaca

Modificare le impostazioni di misurazione della frequenza cardiaca:

- Nell'app Tichealth, scorri fino alla fine della pagina
- Tocca Impostazioni
- Scorri fino all'impostazione del tasso di salute
- Abilita il monitoraggio 24 ore su 24.



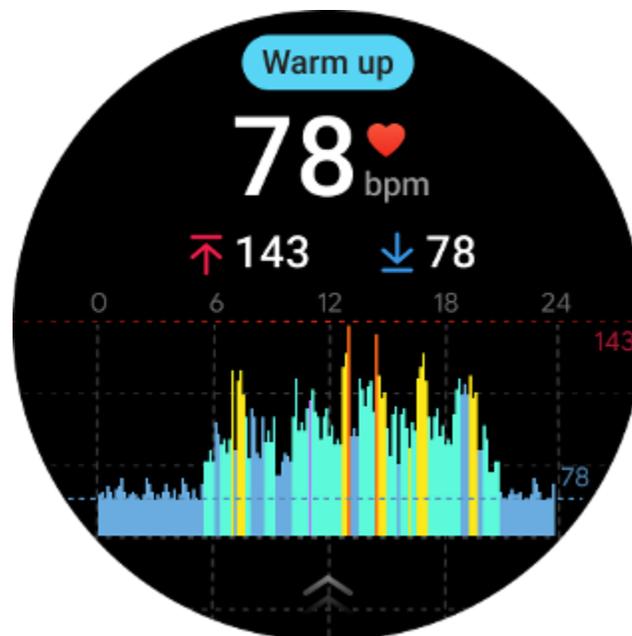
Una volta abilitati, possono scegliere la frequenza di monitoraggio, che include il monitoraggio comune e il monitoraggio in tempo reale.



1. Monitoraggio comune: i dati vengono visualizzati con la frequenza di un punto dati ogni 10 minuti.
2. Monitoraggio in tempo reale: i dati vengono visualizzati in base alla raccolta dati in tempo reale.

Misurare manualmente la frequenza cardiaca

Nell'app TicHealth, tocca l'icona "Aggiorna" per avviare la misurazione.



FAQ

Qual è la zona di frequenza cardiaca minima?

Il tempo minimo di visualizzazione è 1 minuto. Un periodo inferiore a un minuto viene conteggiato come 1 minuto.

Perché la misurazione a volte è imprecisa?

Il risultato della misurazione può essere soggetto a fattori quali il modo di indossare e l'area di contatto con la pelle. È solo di riferimento e non è raccomandato come base per la diagnosi

Sonno

Controlla il tuo sonno

L'orologio può rilevare automaticamente lo stato del sonno e registrare i dati del sonno se viene indossato durante il sonno. Puoi visualizzare i dati del sonno dell'ultima notte sull'orologio. La funzione potrebbe non essere disponibile a seconda dei modelli di orologio.

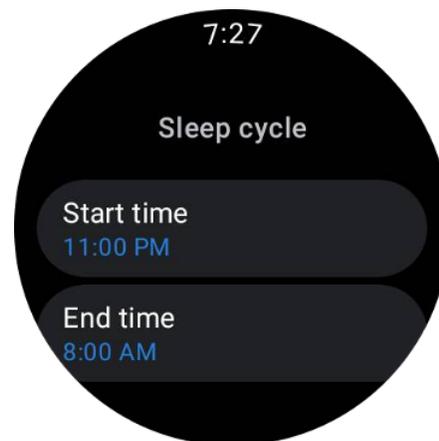
Se l'orologio è connesso allo smartphone e la rete mobile dell'orologio o la WLAN sono disponibili, i dati del sonno possono essere sincronizzati con l'app Mobvoi Health sul telefono.

Puoi visualizzare maggiori dettagli su Mobvoi Health.

Imposta il ciclo di sonno

Puoi impostare il tuo ciclo di sonno (ora di andare a dormire, ora di alzarsi) per vedere se raggiungi la durata prevista. Se stai ancora dormendo all'ora preimpostata, suonerà l'allarme del sonno; non suonerà se ti svegli prima di quest'ora.

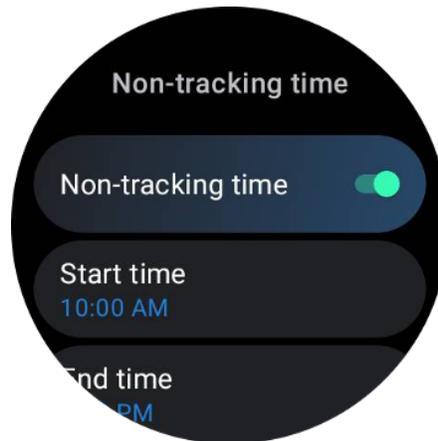
Tocca l'icona delle impostazioni -> Ciclo di sonno.



Imposta il tempo di non tracciamento

È possibile impostare il “Tempo di non tracciamento”, durante il quale i dati del sonno non verranno registrati, in modo da evitare periodi di tempo non necessari.

Tocca l'icona delle impostazioni -> Tempo di non tracciamento.



Frequenza respiratoria nel sonno

Gli utenti possono attivare l'interruttore della frequenza respiratoria durante il sonno nelle impostazioni. Una volta abilitato, monitorerà la frequenza respiratoria del sonno dell'utente e visualizzerà un grafico dei dati, la frequenza respiratoria media, la frequenza respiratoria massima e la frequenza respiratoria minima nei dettagli del sonno.



Dormire ossigeno nel sangue

1. Gli utenti possono abilitare l'interruttore dell'ossigeno nel sangue durante il sonno nelle impostazioni e scegliere la frequenza di monitoraggio per l'ossigeno nel sangue durante il sonno.



2. La frequenza di monitoraggio dell'ossigeno nel sangue nel sonno può essere impostata su una delle tre modalità: una volta ogni ora, una volta ogni 30 minuti o monitoraggio in tempo reale. I dati sull'ossigeno nel sangue durante il sonno verranno visualizzati in base alla frequenza di monitoraggio scelta.



FAQ

Perché c'è un falso riconoscimento del sonno?

UN. Il monitoraggio del sonno dipende dall'attività del corpo. Ad esempio, uno stato di immobilità a lungo termine può essere erroneamente riconosciuto come sonno.

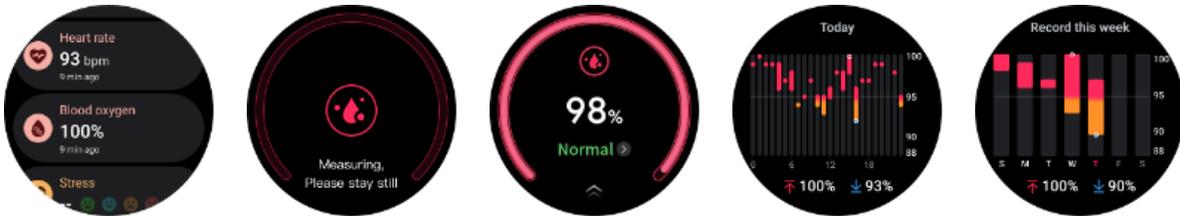
B. Poiché l'algoritmo del sonno impiega un po' di tempo per esprimere giudizi, la durata del sonno inferiore a 1 ora potrebbe non essere registrata.

Ossigeno nel sangue

Misurare manualmente l'ossigeno nel sangue

Premi la corona rotante per visualizzare l'elenco delle app, seleziona TicHealth, quindi inserisci l'ossigeno nel sangue e puoi iniziare a misurare l'ossigeno nel sangue.

Rimanere fermi durante la misurazione. Se durante la misurazione viene rilevato un movimento, ciò potrebbe causare una deviazione significativa nel valore misurato o un errore di misurazione.



Imposta il monitoraggio automatico 24 ore su 24

Scorri verso il basso e tocca l'icona "Impostazioni" per abilitare il monitoraggio automatico in background 24 ore su 24.

Fatica

La misurazione dello stress è il risultato di un calcolo basato sui dati di variabilità della frequenza cardiaca (HRV) misurati da sensori fotoelettrici. L'HRV si riferisce ai cambiamenti nella differenza dei successivi cicli di battito cardiaco.

- La misurazione dovrebbe essere effettuata in uno stato silenzioso per ottenere dati stabili.
- La precisione dei dati viene compromessa anche se l'orologio viene indossato troppo allentato o stretto. Dovrebbe essere preferibilmente indossato comodamente sul braccio.
- Anche fumare, bere, stare alzati fino a tardi o assumere farmaci influiscono sui dati.
- Questo non è un dispositivo medico e i valori sono solo di riferimento.
- Se la misurazione viene effettuata ogni volta in un momento e in uno stato di utilizzo fissi, ciò aiuta a rilevare l'affaticamento.

- I risultati del test mostrano la valutazione qualitativa, come stress elevato o assenza di stress.
- Se ti senti mentalmente stressato, allevia lo stress esercitandoti o facendo respiri profondi.

Misura il tuo livello di stress

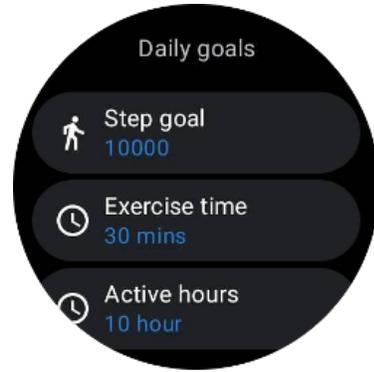
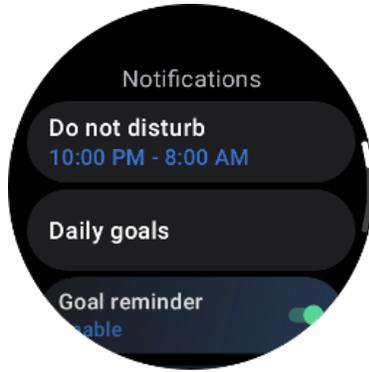
- Avvia TicHealth
- Scorri fino allo stress e fai clic
- Tocca il pulsante sinistro per misurare e visualizzare i dati sullo stress
- Tocca il pulsante destro per iniziare l'esercizio di respirazione.



Impostazioni

Stabilisci i tuoi obiettivi giornalieri

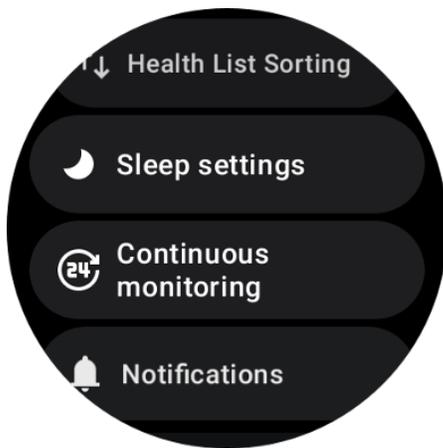
- Avvia l'app TicHealth e tocca l'icona delle impostazioni
- Tocca Notifiche
- Rubinetto **Obiettivi quotidiani**



Monitoraggio continuo

Puoi toccare il monitoraggio continuo per gestire il monitoraggio 24 ore su 24, tra cui:

- Monitoraggio della salute del cuore: per impostare la frequenza di monitoraggio
- Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca: per abilitare il monitoraggio della frequenza cardiaca 24 ore su 24
- Monitoraggio continuo dell'ossigeno nel sangue: per abilitare il monitoraggio dell'ossigeno nel sangue 24 ore su 24
- Monitoraggio dell'ossigeno nel sangue nel sonno: per consentire il monitoraggio dell'ossigeno nel sangue durante il sonno
- Monitoraggio continuo dello stress: per abilitare il monitoraggio dello stress 24 ore su 24

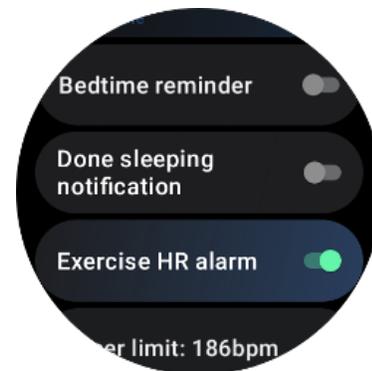
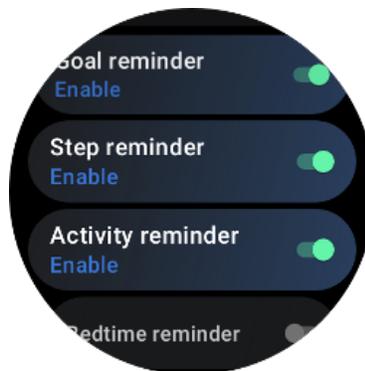
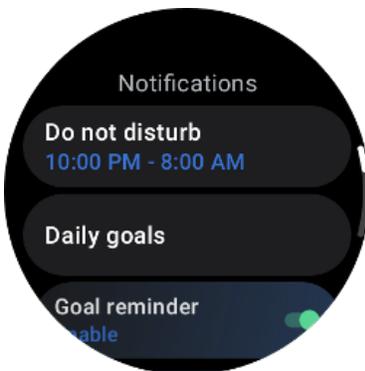




Imposta le notifiche

Puoi toccare il **Notifiche** per gestire le tue notifiche TicHealth, tra cui:

- Non disturbare: imposta Non disturbare per disattivare le notifiche di TicHealth
- Promemoria obiettivo: per ricevere una notifica al raggiungimento dell'obiettivo che hai impostato
- Promemoria passi: per ricevere una notifica quando raggiungi l'80% del tuo obiettivo di passi
- Promemoria attività: per ricordarti di alzarti e muoverti ogni ora.
- Promemoria prima di andare a dormire: per ricordarti di andare a letto.
- Notifica di sospensione completata: per ricevere una notifica quando si termina la sospensione.
- Allarme FC durante l'attività fisica: per ricevere una notifica quando la frequenza cardiaca è troppo elevata durante l'attività fisica.



TicRespira

Rilassati respirando

Tocca l'app Breathe e tocca il pulsante di avvio per iniziare l'esercizio di respirazione.

L'app mostrerà le variazioni dei valori di stress e frequenza cardiaca dopo aver terminato l'esercizio.



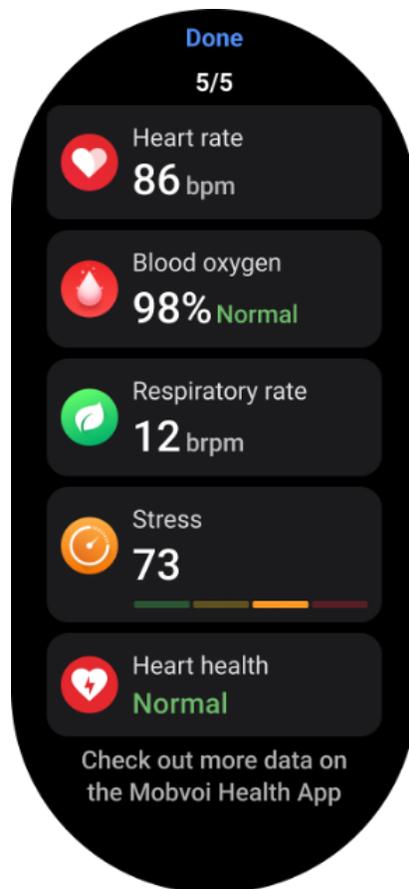
Imposta la durata della respirazione

Nell'app "TicBreathe", la durata predefinita è 1 minuto. La durata della respirazione aumenta da 1 a 5 minuti facendo clic sulla durata.

La durata dell'esercizio di respirazione può essere regolata ruotando il pulsante della corona o toccando l'area "Durata".

Misurazione con un solo tocco

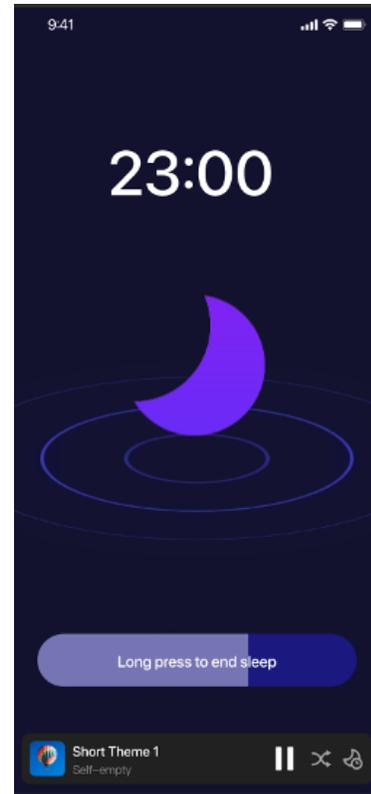
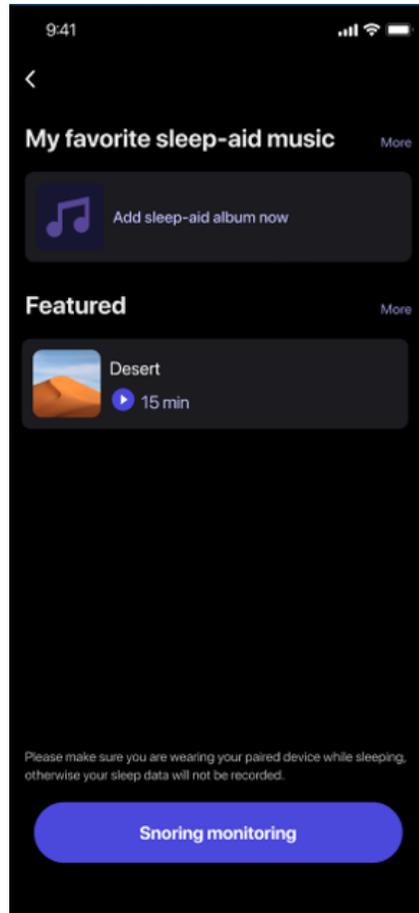
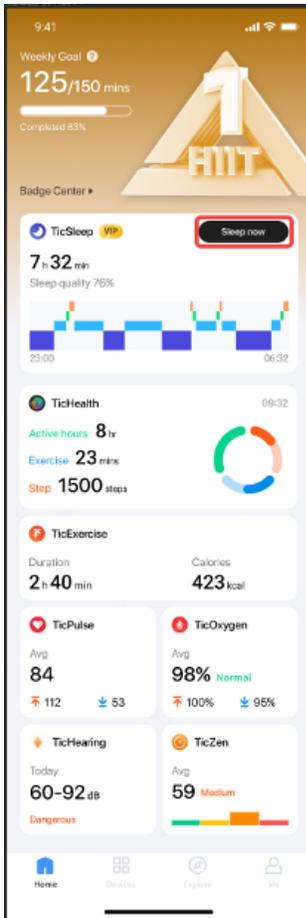
1. Dopo aver aperto l'app di misurazione con un clic, gli utenti devono attendere circa 90 secondi per ottenere indicatori di salute come frequenza cardiaca, ossigeno nel sangue e livelli di stress.
2. Nella pagina dei risultati, gli utenti possono toccare i dati nell'elenco per passare all'app corrispondente. Ad esempio, se l'utente tocca la frequenza cardiaca nella pagina dei risultati, verrà indirizzato all'app TicPulse.



Monitoraggio del russamento

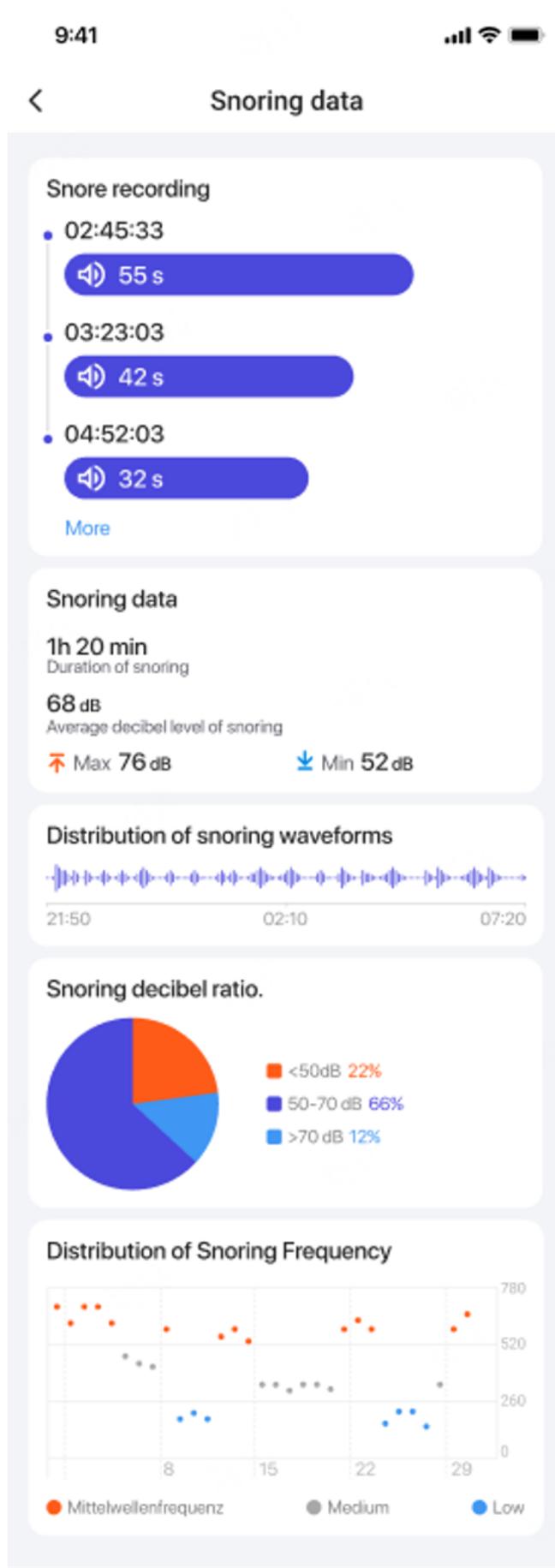
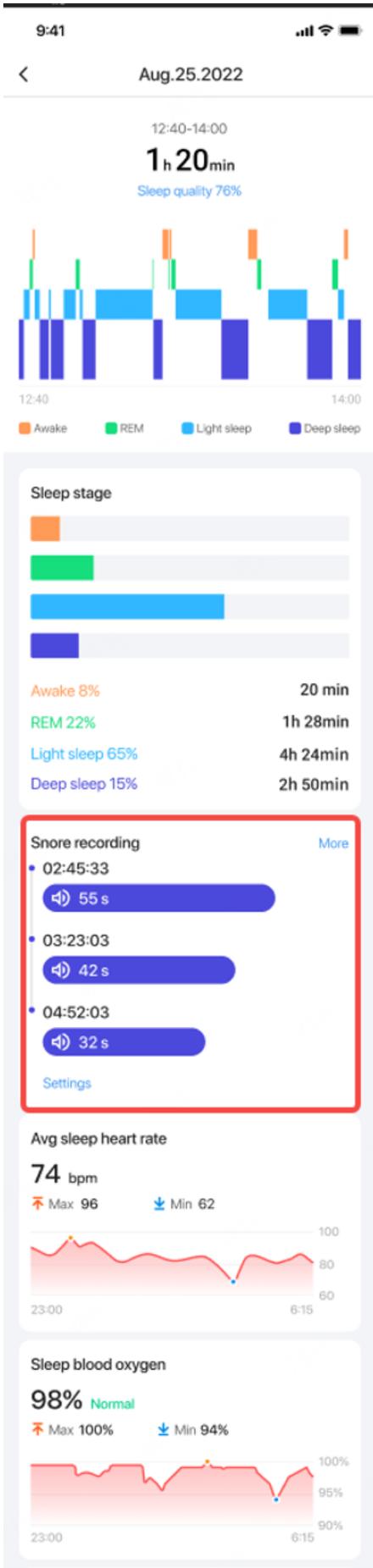
Nell'app "Mobvoi Health" viene fornito il monitor del russamento. Apri l'app Mobvoi Health, trova la scheda del sonno e tocca il pulsante Dormi adesso. Fai clic sul pulsante di monitoraggio del russamento quando sei pronto per dormire.

Il monitoraggio del russamento utilizza algoritmi AI per identificare automaticamente il russamento e analizzare il russamento durante la notte, aiutandoti a comprendere meglio il tuo livello di russamento nel sonno.



Rapporto

- Tocca il rapporto giornaliero sul sonno
- È possibile visualizzare tre registrazioni del russamento, toccandole è possibile riprodurre le proprie registrazioni del russamento
- Fare clic su Altro e visualizzare i dati sul russamento
- Visualizza i dati sul russamento, la distribuzione delle forme d'onda del russamento, la distribuzione della frequenza del russamento.



TicExercise

Inizia con l'app TicExercise sul tuo orologio

Scegli un esercizio

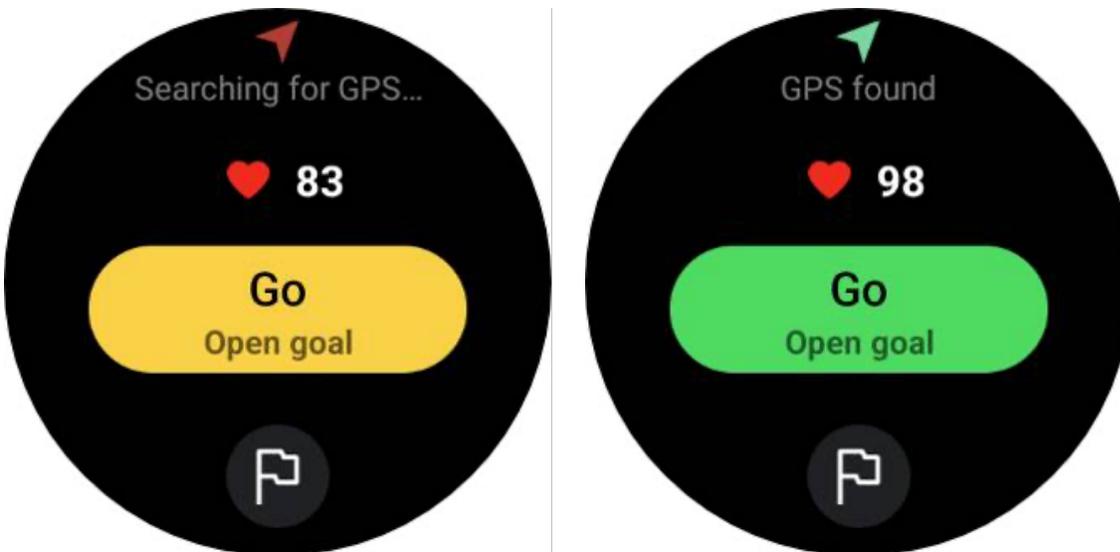
- Apri l'app TicExercise sul tuo orologio, quindi scorri verso il basso fino all'esercizio che desideri svolgere.
- Se non trovi quello che stai cercando nell'elenco degli esercizi predefinito, tocca il pulsante "Aggiungi".
- L'app TicExercise offre oltre 110 diversi tipi di esercizi tra cui scegliere, coprendo una varietà di categorie tra cui: Outdoor, PALESTRA, allenamento aerobico, allenamento per la forza, allenamento per il core, sport acquatici, sport invernali, sport con la palla, sport estremi e altri .



Preparazione prima di iniziare

Dopo aver selezionato il tuo allenamento, passerai alla fase di preparazione.

Durante questo periodo, l'orologio avvierà il monitoraggio della frequenza cardiaca e inizierà la localizzazione GPS. Una volta confermati la stabilità della frequenza cardiaca e del segnale GPS, il pulsante Start passerà dall'arancione al verde, indicando che sei pronto per partire.



Posizionamento GPS

Quando si utilizza per la prima volta o dopo un lungo periodo di inattività, il tempo di posizionamento GPS potrebbe essere più lungo. Si consiglia di posizionarlo in un'area aperta senza ostacoli durante il posizionamento. Posiziona l'orologio sul petto con lo schermo rivolto verso l'alto, verso il cielo.

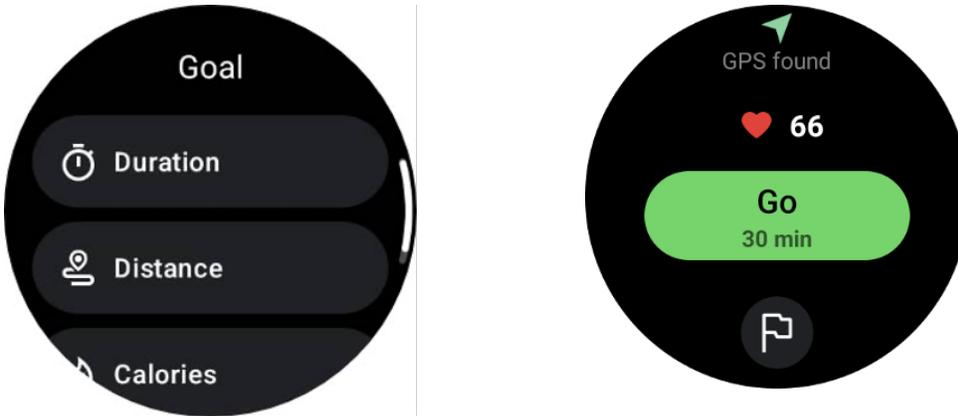
Si consiglia di attendere che il posizionamento GPS abbia esito positivo prima di iniziare l'attività. Se inizi senza una posizione GPS, parti del tuo percorso non verranno registrate e i dati dell'allenamento potrebbero essere imprecisi. In particolare, il segnale GPS potrebbe diventare instabile durante lo spostamento, influenzando il tempo di posizionamento GPS.



Stabilire un obiettivo

In questa fase puoi anche impostare un obiettivo specifico per il tuo esercizio.

Toccando l'icona della bandiera, puoi selezionare un obiettivo relativo a Durata, Distanza, Calorie, Passi o Giri, a seconda del tipo di esercizio. Dopo aver impostato l'obiettivo, verrà visualizzato sul pulsante Avvia.

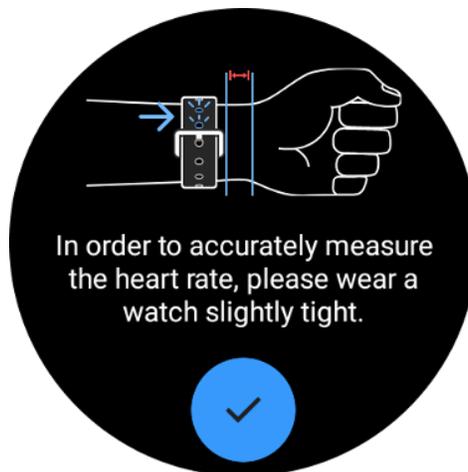


Raccomandazione per l'uso

Prima dell'attività fisica, indossare l'orologio più stretto del solito per evitare che il sensore della frequenza cardiaca non aderisca alla pelle a causa del sudore, il che potrebbe influire sulla precisione dei valori della frequenza cardiaca.

L'orologio DEVE essere posizionato ad almeno un dito di distanza dall'osso del polso in modo che una flessione del polso non tocchi fisicamente l'orologio.

Si prega di fare riferimento all'immagine qui sotto:



Nota: l'eccessiva peluria del polso e i tatuaggi possono influire sulla precisione dei valori della frequenza cardiaca.

Visualizza le metriche durante un esercizio

Durante un allenamento, TicExercise visualizza metriche come durata, zona di frequenza cardiaca, calorie, andatura, velocità e distanza per aiutarti a monitorare i tuoi progressi.

Gli indicatori di pagina sul lato destro dello schermo indicano quante pagine di dati sono supportate per l'esercizio selezionato. Puoi passare da una pagina all'altra ruotando la corona o scorrendo verso l'alto e verso il basso sullo schermo per visualizzare più metriche.

Inoltre, puoi anche utilizzare i riquadri ULP per visualizzare le metriche di allenamento.

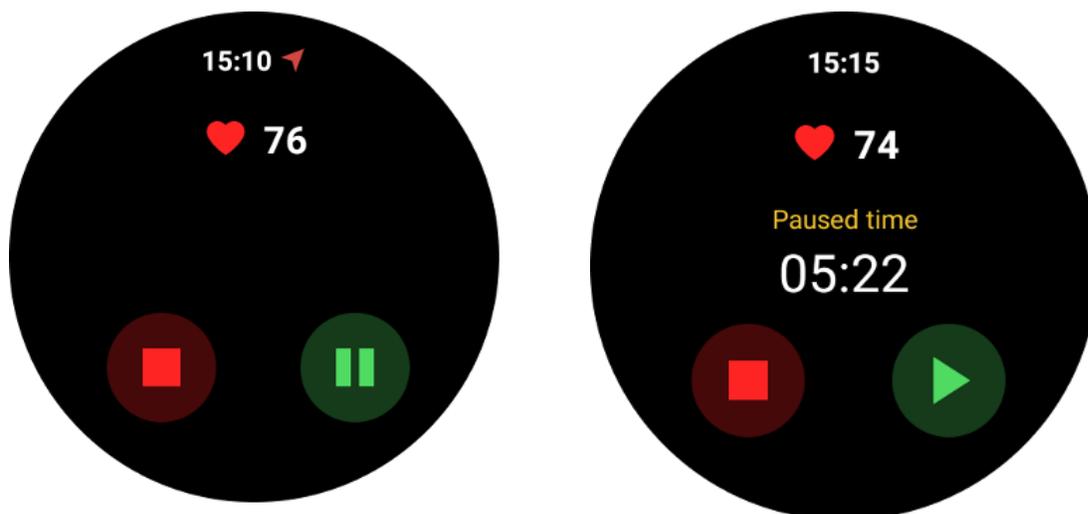


Metti in pausa e riprendi l'esercizio

Controllo manuale

Per mettere in pausa l'allenamento, scorri semplicemente verso destra nella visualizzazione delle metriche. Premere il pulsante "Pausa" per interrompere temporaneamente l'esercizio. Quando sei pronto per continuare, tocca "Riprendi".

Lo schermo mostra il tempo trascorso della pausa corrente.



Pausa e ripresa automatiche

La funzione di pausa automatica è disattivata per impostazione predefinita. Per attivarlo, vai su Impostazioni e attiva "Pausa automatica".

Questa funzionalità è attualmente disponibile esclusivamente per i seguenti tipi di esercizi:

- Corsa all'aperto
- Ciclismo (solo all'aperto)
- Passeggiata all'aperto
- Corsa al coperto
- Escursione

Una volta abilitato, l'orologio mette in pausa e riprende in modo intelligente la sessione di allenamento in risposta ai cambiamenti nei tuoi movimenti. Quando viene rilevato un movimento in pausa, nella parte inferiore della visualizzazione delle metriche verrà visualizzato "Pausa automatica".

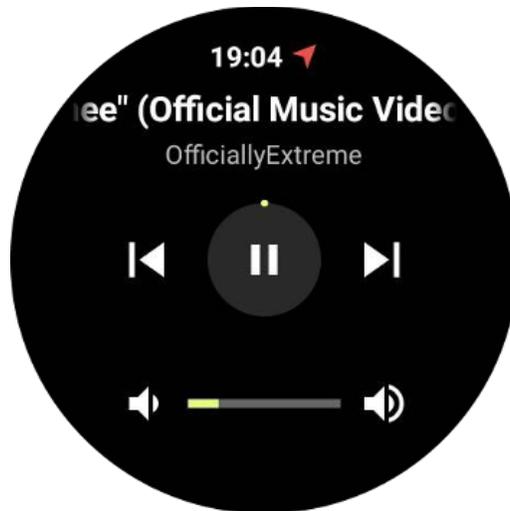
Durante l'allenamento, se desideri disattivare la funzione di pausa automatica, puoi toccare l'area "Pausa automatica" in basso, quindi fare clic su "Disabilita pausa automatica" nel messaggio popup. Per abilitarlo nuovamente, vai al menu Impostazioni.



Controllo della musica durante un esercizio

Durante l'allenamento, puoi scorrere verso sinistra per passare alla schermata di controllo della musica, dove puoi controllare la riproduzione della musica, mettere in pausa, passare al brano precedente o successivo e altro ancora.

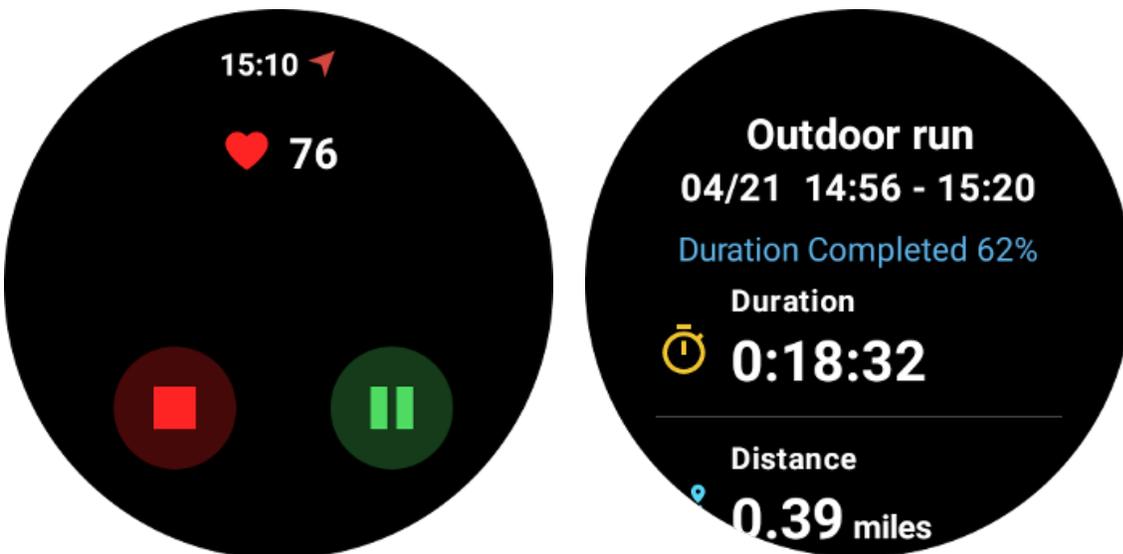
Nota: per controllare la musica riprodotta sul telefono, lo smartwatch deve essere connesso al telefono tramite Bluetooth.



Termina l'esercizio

Per completare l'allenamento, scorri verso destra, tocca il pulsante "Fine", quindi conferma toccando il pulsante "✓".

Successivamente, ti verrà mostrato un riepilogo del tuo esercizio.



Esaminare i registri storici degli esercizi

Visualizza tramite l'app TicExercise sul tuo orologio

Nella home page di TicExercise (pagina Elenco esercizi), puoi scorrere verso sinistra per visualizzare più record storici degli esercizi.

Abbassando è possibile ottenere più record storici dal cloud.



Visualizza tramite l'app Mobvoi Health sul tuo telefono

Quando l'orologio è connesso al telefono o al WiFi, i registri degli esercizi verranno caricati automaticamente sul cloud. Puoi visualizzare dati e grafici più dettagliati tramite l'app Mobvoi Health sul tuo telefono.

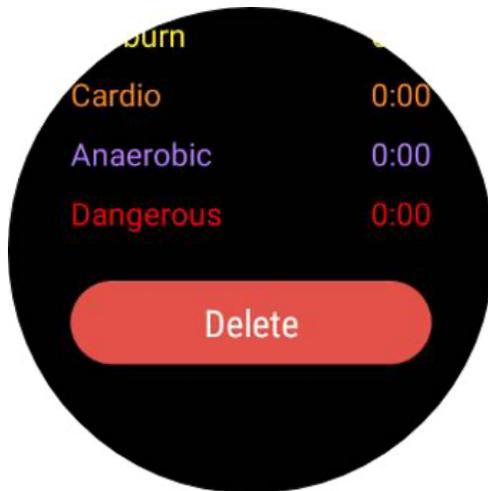


Elimina il record dell'allenamento

Puoi eliminare i record degli esercizi sia sull'orologio che sul telefono.

Nota: una volta eliminato, il record di un allenamento non può essere recuperato.

- Per eliminare sull'orologio: vai alla pagina della cronologia degli esercizi, inserisci i dettagli dell'allenamento, scorri fino in fondo e tocca il pulsante "Elimina".
- Per eliminare sul telefono: vai alla pagina dei dettagli dell'esercizio e tocca il pulsante "cestino" nell'angolo in alto a destra.



VO2max e tempo di recupero

Massimizza il tuo allenamento con le informazioni dettagliate su VO2 max e tempo di recupero, progettate per migliorare la tua esperienza di fitness.

Questa funzione supporta una varietà di tipi di esercizi, inclusi

- Corsa all'aperto
- Corsa al coperto
- Passeggiata all'aperto
- Ciclismo



Come abilitare e attivare la funzione VO2 max e Tempo di recupero?

Questa funzionalità e il relativo algoritmo devono essere attivati prima tramite il cloud.

Verifica che l'orologio sia collegato al telefono o al Wi-Fi prima di avviare l'app TicExercise. Successivamente l'algoritmo si attiverà automaticamente online.

Nota: dopo aver reimpostato e riassociato l'orologio, è necessario riattivare la funzione.

Perché non ho ottenuto il VO2 max dopo aver terminato l'esercizio?

Innanzitutto, la funzionalità e l'algoritmo potrebbero non essere stati attivati. Fare riferimento alla descrizione sopra per attivarlo.

In secondo luogo, l'intensità dell'esercizio dovrebbe essere eseguita a un livello sufficiente. Devono essere soddisfatte le seguenti condizioni:

- Correre e camminare: raggiungere una velocità media di almeno 4 km/h per una durata minima di 10 minuti.
- Ciclismo: la frequenza cardiaca media deve superare il 60% della riserva di frequenza cardiaca (HRR) e mantenere una velocità costante per almeno 5 minuti. La velocità media per mantenere questo livello di sforzo varia a seconda del terreno; ad esempio, quando si guida su un terreno pianeggiante è necessaria una velocità media costante di 15 km/h.

I criteri sopra indicati rappresentano gli standard minimi per la stima del VO2 max. Il risultato iniziale potrebbe non essere preciso, ma con l'aumento della frequenza dell'esercizio e il mantenimento di un'intensità di esercizio più elevata (ad esempio una durata più lunga, una frequenza cardiaca media più elevata, una velocità maggiore), porterà a risultati di stima più accurati.

Terzo, perché i muscoli utilizzati per ciascuna attività hanno esigenze di ossigeno diverse che possono comportare variazioni nel VO2 max. L'orologio dispone di calcoli separati per la corsa

e il ciclismo VO2 max. Ad esempio, anche se si raggiunge un VO2 max per la corsa, il ciclismo non produrrà una lettura del VO2 max a meno che non siano soddisfatte anche le condizioni per il ciclismo.

Perché non ho ottenuto il tempo di recupero dopo aver terminato l'esercizio?

Se non sono presenti dati sui tempi di recupero, potrebbero indicare le seguenti possibilità:

- La funzione e l'algoritmo non sono attivati. Si prega di fare riferimento alla descrizione sopra per attivarlo prima.
- L'intensità dell'esercizio è relativamente bassa e può essere caratterizzata da:
 - Breve durata dell'allenamento
 - Frequenza cardiaca durante l'esercizio più bassa o nessun dato sulla frequenza cardiaca ottenuto
 - Ritmo o velocità più lenti

Tipi di esercizi ed elenco esercizi predefinito

L'app TicExercise offre oltre 110 diversi tipi di esercizi, coprendo una varietà di categorie tra cui: Outdoor, PALESTRA, allenamento aerobico, allenamento per la forza, allenamento per il core, sport acquatici, sport invernali, sport con la palla, sport estremi e altri.

Visualizza tutti i tipi di esercizi supportati tramite l'elenco predefinito o aggiungendone altri.

Elenco esercizi predefinito

L'elenco predefinito degli esercizi è fornito di seguito. Puoi personalizzare l'elenco aggiungendo, eliminando o riordinando gli esercizi in base alle tue preferenze.

- Corsa all'aperto
- Ciclismo
- Passeggiata all'aperto
- Allenamento della forza
- Freestyle
- Corsa al coperto
- Pedalare al chiuso
- Ellittico

- Vogatore
- Escursione
- Nuoto in piscina
- Allenamento a intervalli ad alta intensità
- Yoga
- Pilates

Aggiungi esercizio

Scorri fino alla fine dell'elenco degli esercizi e fai clic sull'opzione "Aggiungi" per aggiungere i tuoi esercizi preferiti.

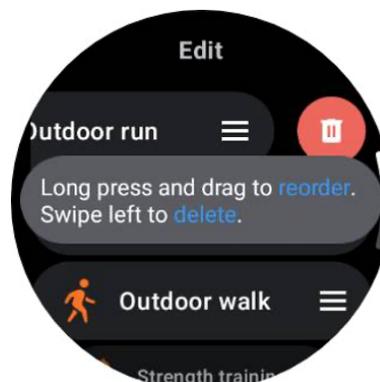
Puoi trovare rapidamente l'esercizio specifico utilizzando le categorie o l'ordinamento alfabetico.



Riordina ed elimina gli esercizi

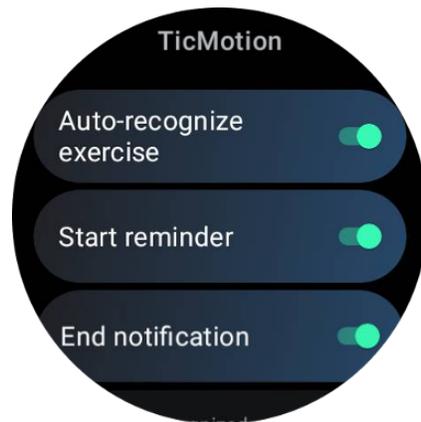
Vai su Impostazioni -> Impostazioni elenco esercizi, quindi segui le istruzioni:

- Premi a lungo e trascina per riordinare.
- Scorri verso sinistra per eliminare.



TicMotion: riconoscimento automatico dell'esercizio

TicMotion è una funzionalità che utilizza algoritmi AI avanzati per rilevare automaticamente quando sei impegnato in diverse attività come camminare, correre e andare in bicicletta. Non è necessario premere alcun pulsante o scorrere lo schermo per avviare il monitoraggio; TicMotion fa tutto automaticamente.



Riconoscimento automatico degli esercizi e dei tipi di esercizi supportati

Per abilitare TicMotion, vai su Impostazioni -> TicMotion e attiva l'opzione "Riconoscimento automatico esercizio". Quindi, nel menu "Attività riconosciuta", scegli gli esercizi che desideri monitorare.

- Camminare: abilitato per impostazione predefinita. Tieni presente che è supportata solo la camminata veloce e la camminata tranquilla non verrà registrata.
- In esecuzione: abilitato per impostazione predefinita.
- Ciclismo: disabilitato per impostazione predefinita. Il ciclismo indoor non verrà rilevato.

Fase di pre-identificazione

Quando l'orologio rileva che mantieni costantemente un tipo specifico di movimento, entra in una fase di pre-riconoscimento per il rilevamento automatico.

Durante questa fase di prericonoscimento, l'orologio inizia a monitorare i dati dell'allenamento. Se il movimento viene sostenuto per una certa durata, verrà creato un registro degli esercizi. In caso contrario, il record verrà eliminato.

I criteri per la registrazione variano a seconda del tipo di movimento:

- Corsa: una corsa continua di più di un minuto.
- Camminata: camminata continua per cinque minuti con una cadenza superiore a 120 spm.

- Ciclismo: il ciclismo continuo all'aperto dura più di cinque minuti.



Avvia promemoria

L'orologio inizierà a registrare automaticamente l'allenamento una volta soddisfatti i criteri di pre-identificazione.

Se il promemoria di avvio è attivato, verrà visualizzato un promemoria con vibrazione. In questa finestra puoi scegliere di procedere con l'esercizio attivo per visualizzare più metriche oppure interrompere ed eliminare la registrazione.

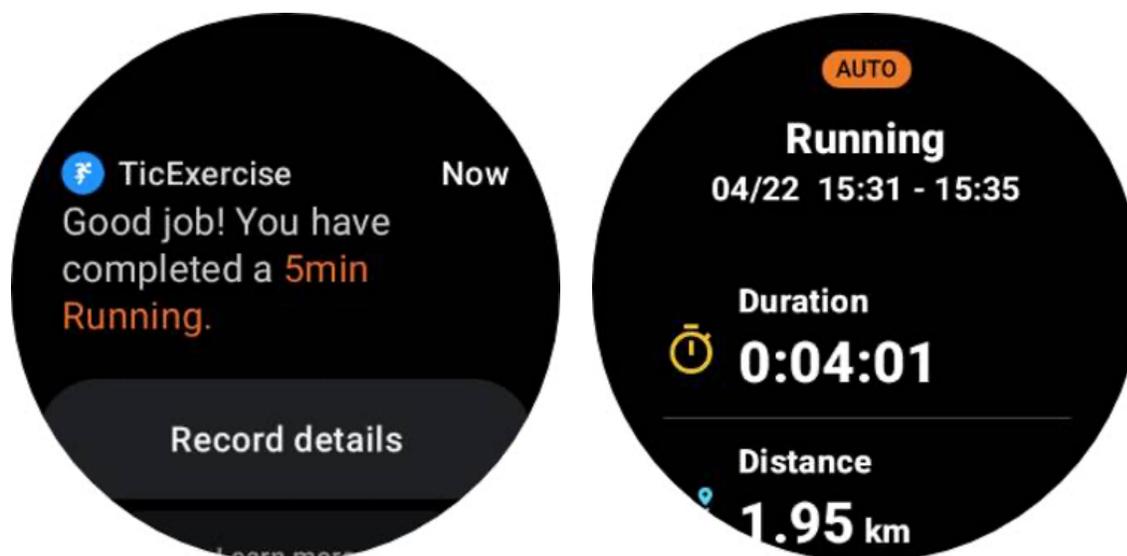
La disattivazione del promemoria di avvio interromperà queste notifiche, ma i record delle tue attività verranno comunque monitorati silenziosamente dall'orologio.



Termina la notifica

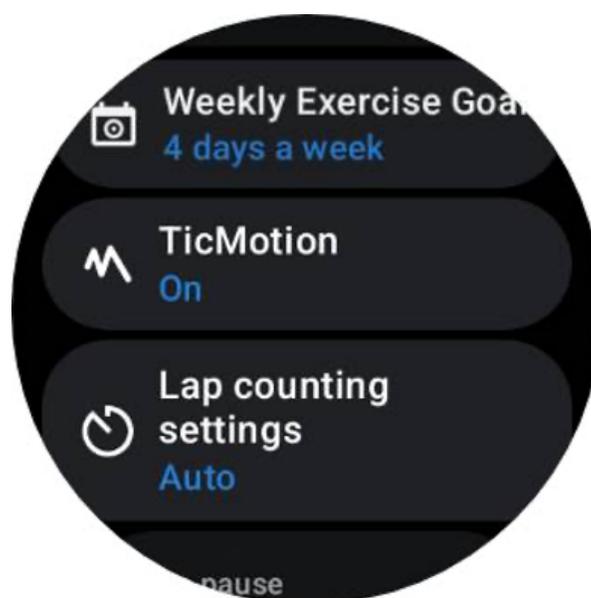
Quando l'orologio rileva che il tuo movimento continuo si è interrotto per un po', interromperà automaticamente l'esercizio e genererà una registrazione.

Se la "Notifica di fine" è abilitata, riceverai una notifica e potrai visualizzare direttamente la registrazione dell'allenamento.



Se è disattivato, puoi comunque accedere al registro degli esercizi tramite l'app TicExercise sull'orologio o tramite l'app Mobvoi Health sul tuo smartphone.

Altre funzionalità e impostazioni



Obiettivo di allenamento settimanale

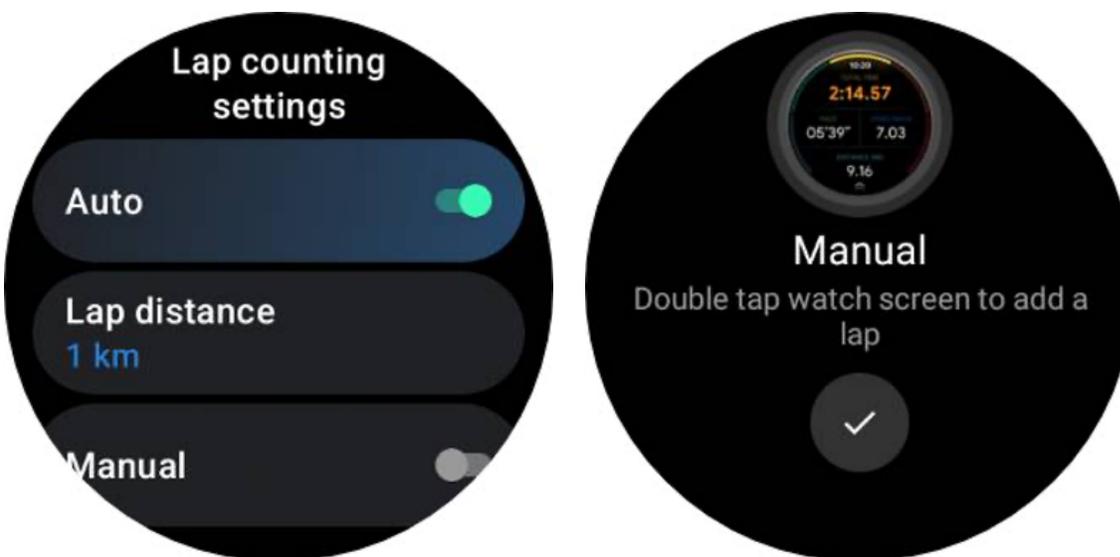
Stabilendo il tuo obiettivo di allenamento settimanale, ti sarà più facile rimanere motivato e rispettare un programma di allenamento regolare.

Puoi monitorare comodamente i tuoi progressi verso questi obiettivi aggiungendo il riquadro Obiettivo settimanale o tramite la pagina dei record della cronologia degli esercizi dell'app TicExercise.



Conteggio dei giri

In alcuni esercizi, come la corsa o il ciclismo, hai la possibilità di scegliere il conteggio automatico dei giri in base alla distanza o contare manualmente i giri toccando due volte lo schermo nell'interfaccia dell'app TicExercise.



Una volta completato un giro, un pop-up visualizzerà le statistiche del giro corrente.



Audio-guida

Dopo aver abilitato l'opzione TTS, TicExercise trasmetterà lo stato e i dati dell'allenamento all'inizio, durante e dopo l'esercizio.

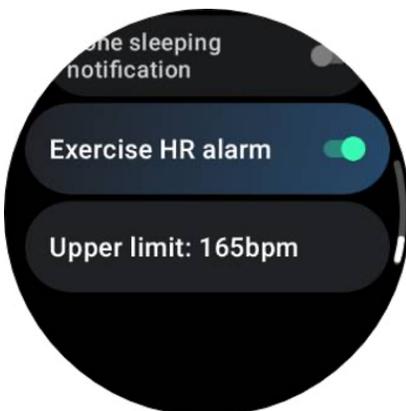
Allarme FC durante l'esercizio

Puoi impostare un allarme FC esercizio che ti avviserà se la tua frequenza cardiaca supera un limite preimpostato durante un allenamento.

Per fare questo:

- Apri l'app TicHealth sul tuo dispositivo. (Nota: non l'app TicExercise)
- Vai su "Impostazioni" -> "Notifica".
- Abilita "Allarme FC esercizio" e quindi imposta il limite superiore della frequenza cardiaca desiderato per l'allarme.

Una volta configurato, l'orologio continuerà a vibrare per alcuni secondi e ti avviserà con un allarme pop-up quando la frequenza cardiaca dell'allenamento supera il valore impostato.



Mantieni il tuo profilo sanitario accurato e aggiornato

Per una maggiore precisione di vari parametri di allenamento come calorie bruciate, distanza, zone di frequenza cardiaca, velocità e ritmo basati sui passi e altro ancora, è consigliabile stabilire e aggiornare costantemente il proprio profilo di salute.

Vai su Impostazioni di sistema -> Profilo sanitario o sull'app TicHealth -> Impostazioni -> Account per la manutenzione.

Modalità essenziale

La modalità Essential è una modalità di risparmio energetico con funzioni e strumenti di monitoraggio dello stato.

Quando l'orologio entra in modalità Essential, mostrerà una notifica che informa che l'orologio è in modalità Essential premendo la corona rotante.



Nota: per risparmiare la carica della batteria durante la notte, l'orologio entrerà e uscirà automaticamente dalla modalità essenziale per impostazione predefinita. Puoi impostare l'ora di inizio e l'ora di fine nell'app Impostazioni modalità Essenziale in base alle tue abitudini. Vai alle impostazioni "Impostazioni modalità essenziali APP -> Passaggio automatico in base alla pianificazione" e visualizza ulteriori dettagli.

Monitoraggio sanitario

La modalità Essenziale supporta varie funzionalità di monitoraggio della salute, tra cui frequenza cardiaca, ossigeno nel sangue, stress, sonno e attività quotidiana.

Tieni presente che non tutti i dati sanitari possono essere visualizzati in modalità Essenziale. Per visualizzare tutti i dati disponibili, devi tornare alla modalità intelligente premendo a lungo il pulsante laterale e trovare i dati sanitari di oggi o quelli storici tramite TicApps (sul tuo orologio) o l'app Mobvoi Health (sul tuo telefono).

Frequenza cardiaca

Supporta il rilevamento attivo e il monitoraggio passivo 24 ore su 24.

Il rilevamento attivo può essere eseguito passando al riquadro Frequenza cardiaca ULP.



Il monitoraggio passivo 24 ore su 24 richiede l'abilitazione dell'impostazione di monitoraggio 24 ore su 24 dell'app TicPulse in modalità Smart. La frequenza di monitoraggio rimane coerente con la modalità Smart.

Ossigeno nel sangue

Supporta il rilevamento attivo e il monitoraggio passivo 24 ore su 24.

Il rilevamento attivo può essere eseguito passando al riquadro ULP dell'ossigeno nel sangue.



Il monitoraggio passivo 24 ore su 24 richiede l'abilitazione dell'impostazione di monitoraggio 24 ore su 24 dell'app TicOxygen in modalità Smart.

Fatica

Supporta il monitoraggio passivo 24 ore su 24.

Per abilitare il monitoraggio passivo, è necessario abilitare l'impostazione di monitoraggio 24 ore su 24 dell'app TicZen in modalità Smart.

Sonno

Supporta il monitoraggio del sonno, inclusa la fase del sonno, l'ossigeno nel sangue in tempo reale, la frequenza respiratoria e il monitoraggio della temperatura cutanea durante il sonno.

Puoi trovare maggiori dettagli nell'app TicSleep.

Attività giornaliera

Supporta il monitoraggio delle tue attività quotidiane, inclusi passi, calorie bruciate, ore attive, piani saliti, ecc.

Passa al riquadro Calorie ULP per visualizzare le calorie bruciate oggi.



Funzioni e strumenti

Sono inoltre disponibili alcuni strumenti utili, come la modalità Riposo, l'allarme sonno, la bussola, ecc.

Modalità prima di andare a dormire

Dopo aver attivato la modalità Riposo, la retroilluminazione inclinata per riattivarsi verrà disattivata e sul display ULP verrà visualizzata l'icona della luna. Tuttavia, è ancora possibile attivare la retroilluminazione ruotando la corona rotante.

Come attivare la modalità sospensione:

1. Automaticamente: se la modalità Riposo è già attivata in modalità Smart, continuerà automaticamente in modalità Essenziale.
2. Interruttore manuale: tieni premuta la corona rotante per più di 1 secondo per attivare/disattivare la modalità ora di andare a dormire.

Allarme sonno

La sveglia notturna della modalità Essential proviene da TicSleep. Controlla i dettagli nell'app TicSleep.

Quando la sveglia suona, puoi fare clic sulla corona rotante per accedere alla modalità snooze o fare clic sul pulsante laterale per terminare la sveglia.

Bussola ULP Piastrella

Dopo essere passati a Compass ULP Tile, è possibile identificare le direzioni. Dopo 1 minuto, scadrà il timeout e tornerà al riquadro Tempo ULP.



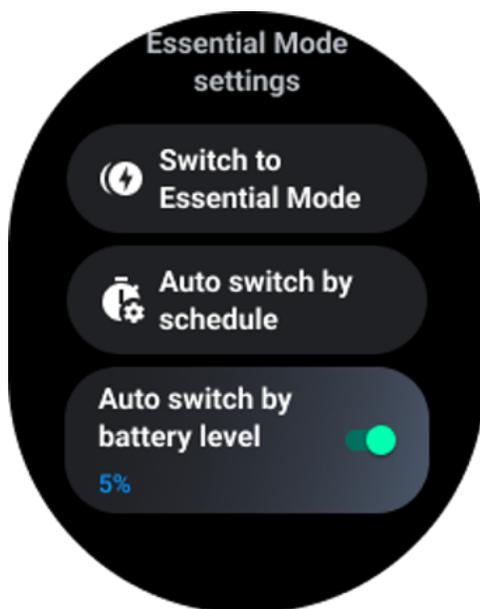
Se l'orologio è influenzato da interferenze di campi magnetici, verrà visualizzato "CAL". A questo punto è necessario ricalibrare la bussola prima di poterla riutilizzare.



Come passare alla modalità Essenziale?

La modalità essenziale può essere attivata con diversi metodi, inclusi interruttori manuali, programmati, intelligenti e a basso consumo.

È possibile accedere all'app delle impostazioni della modalità Essenziale navigando nell'elenco delle app o facendo clic sull'icona della batteria nella barra QSS.

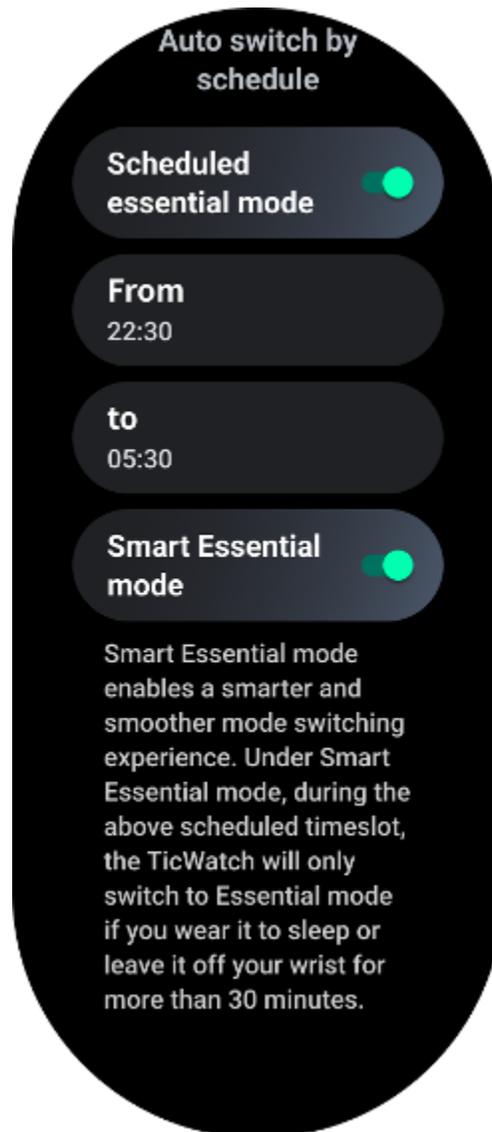


Interruttore manuale

Facendo clic su "Passa alla modalità Essential", l'orologio può accedere manualmente alla modalità Essential.

Passaggio automatico in base alla pianificazione

Questa impostazione è abilitata per impostazione predefinita.



Pianifica la modalità Essenziale

Puoi personalizzare l'orario di ingresso e di uscita in base alle tue abitudini.

L'orologio entrerà e uscirà automaticamente dalla modalità Essential durante il periodo di tempo impostato.

Modalità intelligente essenziale

La modalità Smart Essential consente un'esperienza di cambio modalità più intelligente e fluida. In modalità Smart Essential, durante la fascia oraria programmata sopra, TicWatch passerà alla modalità Essential solo se lo indossi per dormire o lo lasci fuori dal polso per più di 30 minuti.

Nota: esiste un conflitto tra la modalità Pianificazione/Smart Essential e il blocco schermo. Dopo aver impostato il blocco dello schermo, quando l'orologio esce dalla modalità Essenziale, il blocco dello schermo non può essere ignorato. Devi sbloccare lo schermo manualmente.

Prima di sbloccare lo schermo, poiché il sistema non si avvia completamente, alcune funzioni vengono limitate. Pertanto, ti consigliamo di abilitare solo una di queste opzioni contemporaneamente.

Commutazione automatica in base al livello della batteria

Se questa opzione è abilitata, l'orologio entrerà automaticamente in modalità Essential quando il livello della batteria scende al di sotto del 5%.

Come uscire dalla modalità Essenziale?

Tieni premuto il pulsante laterale finché non viene visualizzata la schermata di avvio per uscire dalla modalità Essential e accedere alla modalità Wear OS Smart.

Altre app e funzionalità

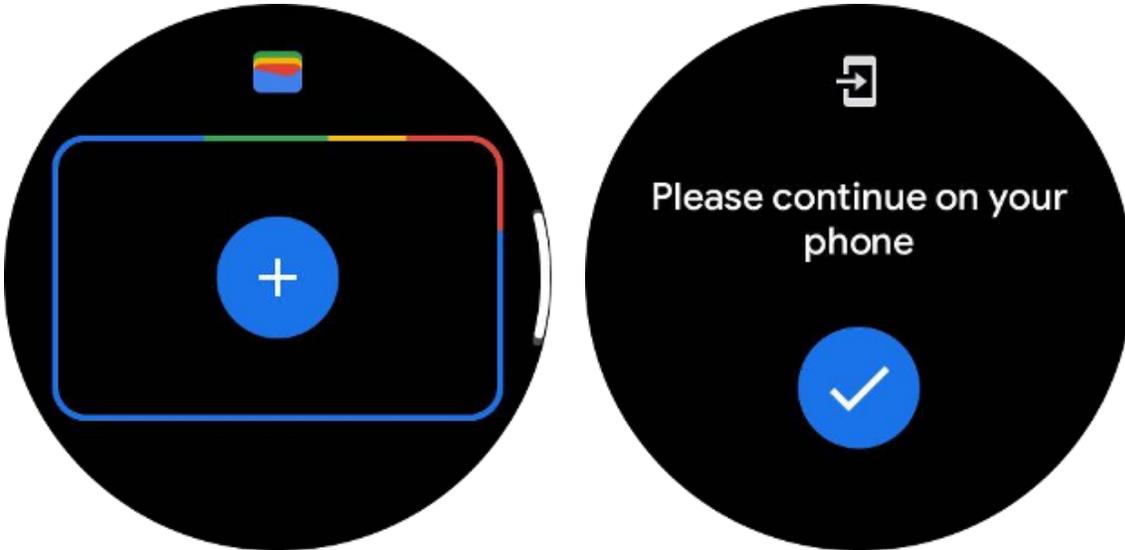
Installa nuove app

- Avvia l'app Play Store e accedi al tuo account Google sull'orologio.
- Sfoglia le app per categoria o cerca le app per parola chiave
- Tocca Download per scaricare e installare l'app sul tuo orologio.

Google Wallet

Aggiungi una carta di credito o di debito

1. Tocca due volte il pulsante laterale per aprire Google Wallet.
2. Al termine del tutorial, tocca l'icona "Aggiungi carta".
3. Segui le istruzioni visualizzate sullo schermo del telefono per aggiungere una carta di credito o di debito.



Google Maps

Quando scarichi l'app Google Maps dal Play Store, puoi utilizzare la navigazione, trovare destinazioni locali o la tua posizione e ottenere altre informazioni utili sul tuo orologio.

Importante:

- Per utilizzare la navigazione, devi consentire il rilevamento della posizione sul telefono e sullo smartwatch.
- Le mappe sul tuo dispositivo Wear utilizzano l'unità di distanza presente sul tuo telefono accoppiato.

Otteni indicazioni stradali sul tuo orologio

Per ottenere indicazioni stradali sull'orologio, puoi avviare la navigazione sull'orologio o sul telefono accoppiato. Il percorso viene visualizzato sul telefono e, mentre procedi, ottieni indicazioni stradali per ogni svolta sull'orologio. Mappe attualmente supporta la navigazione per andare in bicicletta, guidare e camminare.

Mancia: Se consenti la posizione sul telefono, la navigazione funziona sull'orologio anche quando il telefono è bloccato. [Scopri come consentire la posizione sul tuo telefono.](#)

Cerca posizioni

1. Se non riesci a vedere lo schermo dell'orologio, riattiva l'orologio.
2. Scorri verso l'alto per trovare le tue app e aprire l'app Mappe.
3. Per selezionare da casa, lavoro o posizioni recenti, tocca **Ricerca**.

Usa l'orologio senza il telefono nelle vicinanze

Puoi avviare la navigazione sull'orologio senza il telefono nelle vicinanze. Puoi anche abilitare il mirroring e avviare la navigazione sul tuo telefono e poi lasciare il telefono a portata di mano. Quando abiliti il mirroring, l'orologio assumerà il controllo della navigazione dal tuo telefono. Funziona solo su orologi associati a dispositivi Android.

Per avviare la navigazione dall'orologio:

1. Apri Mappe dal tuo orologio.
2. Utilizza lo strumento vocale o tastiera per inserire la destinazione. Puoi anche toccare la mappa per visualizzare la tua posizione.
3. Seleziona la tua modalità di trasporto. Da qui puoi visualizzare il tuo ETA.
4. Inizia il tuo viaggio a piedi, in bicicletta o in macchina.

Scopri di più su [Guida di Google Maps](#)

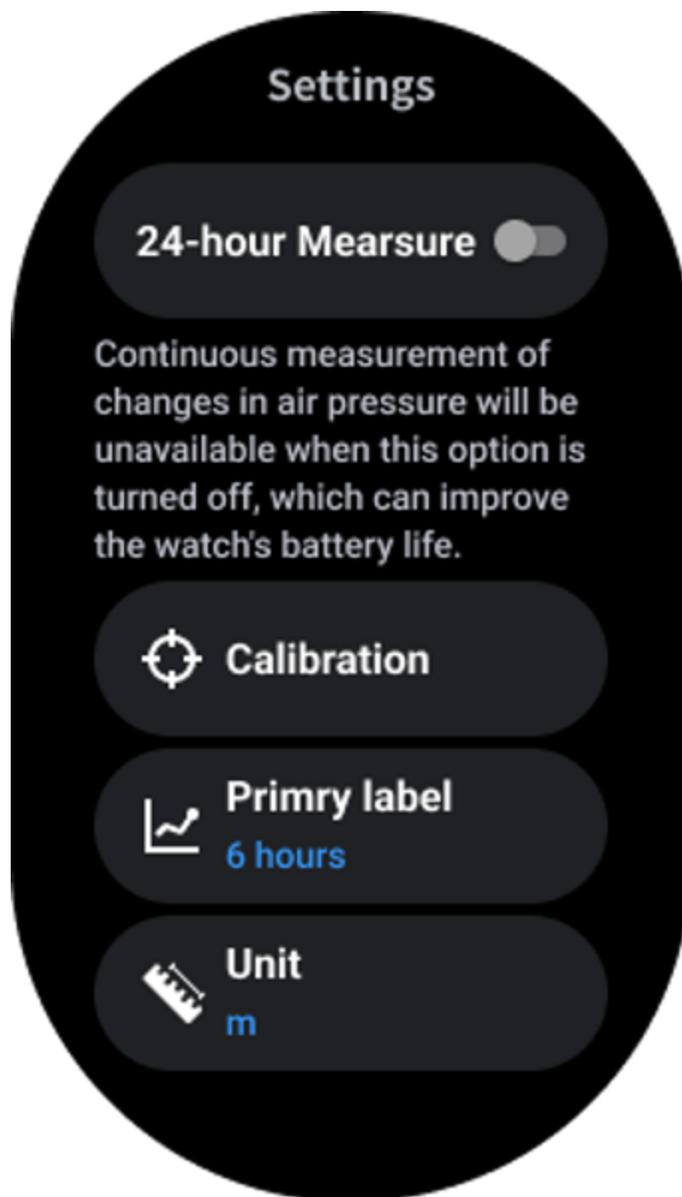
TicBarometro



- Dopo aver attivato la funzione altimetro barometrico, è possibile controllare i dati relativi alla pressione barometrica e all'altitudine.
- Per visualizzare i dati dell'altimetro, devi attivare l'interruttore Precisione della posizione di Google per ottenere dati sull'altitudine più accurati. Vai su Impostazioni -> Posizione -> Precisione della posizione di Google.

Misurazione 24 ore

Dopo aver abilitato il monitoraggio 24 ore su 24, puoi monitorare i dati durante il giorno senza aprire l'app TicBarometer.



Calibrazione

I metodi di calibrazione includono l'immissione dell'elevazione corrente e l'utilizzo della calibrazione GPS

Immettere l'altitudine attuale

- È necessario inserire manualmente i dati di elevazione specifici. L'app TicBarometer utilizzerà questi dati come base per calcolare e visualizzare i dati successivi fino al ripristino dei dati di calibrazione.

Utilizza la calibrazione GPS

- Quando si utilizza la calibrazione GPS, è necessario eseguire la calibrazione in un'area aperta. Una volta completata con successo la calibrazione, l'app TicBarometer utilizzerà questi dati come base per calcolare e visualizzare i dati successivi fino al ripristino dei dati di calibrazione.



Cambia intervallo di tempo

- L'intervallo del grafico di tendenza può visualizzare 2, 6, 12, 24 ore di questi quattro stili diversi e la visualizzazione del grafico cambierà in base alla scelta dell'utente.

Impostazioni dell'orologio

Personalizza le impostazioni del tuo orologio. Premi la corona rotante e accedi al programma di avvio delle app. Tocca l'app Impostazioni

Connettività

Bluetooth

Connettiti al tuo telefono tramite Bluetooth.

- Mostra il tuo dispositivo attualmente connesso.
- Tocca Bluetooth -> Accoppia nuovo dispositivo, se desideri accoppiarlo con un nuovo dispositivo.
- Accendere o spegnere

Wifi

Attiva la funzione Wi-Fi per connetterti a una rete Wi-Fi.

- Nell'app Impostazioni, tocca Connettività -> Wi-Fi e tocca l'interruttore per attivarlo.
- Tocca aggiungi rete per selezionarne una dall'elenco delle reti Wi-Fi
- L'icona del lucchetto indica che le reti richiedono una password. Puoi inserire la password sul tuo telefono o guardare

NFC

Puoi utilizzare questa funzionalità per effettuare pagamenti e acquistare biglietti per trasporti o eventi dopo aver scaricato le app richieste.

Modalità aereo

Ciò disabilita tutte le funzioni wireless sul tuo orologio. È possibile utilizzare solo servizi non di rete.

Nelle Impostazioni -> Connettività -> Modalità aereo per attivarla.

Schermo

È possibile modificare le impostazioni dello schermo. Vai su Impostazioni -> Schermo.

Sempre sullo schermo

Imposta lo schermo in modo che rimanga sempre acceso mentre indossi l'orologio. Puoi scegliere tra il display AMOLED e il display a bassissimo consumo.

Colore retroilluminazione:

Cambia il colore del display a bassissimo consumo.

Regola la luminosità

Regola la luminosità dello schermo. È possibile utilizzare la corona rotante per regolare il valore.

Luminosità adattiva: Imposta l'orologio per regolare automaticamente la luminosità in base alle condizioni di luce ambientale.

Inclinazione per riattivazione

Imposta l'accensione dello schermo sollevando il polso mentre indossi l'orologio.

AMOLED: inclinare per riattivare lo schermo AMOLED.

Retroilluminazione: inclinare per riattivare il display a bassissimo consumo.

Spento: disattiva il colore della retroilluminazione in modalità Essenziale.

Dimensione del font

Imposta la dimensione del carattere del testo sullo schermo. È possibile utilizzare la corona rotante per regolarla.

Autospegnimento dello schermo

Imposta il tempo di attesa dell'orologio prima di disattivare la retroilluminazione dello schermo.

Sincronizza lo screenshot dell'orologio

Premi contemporaneamente la corona rotante e il pulsante laterale per lo screenshot.

Quindi, apri l'app "Mobvoi Health" sul tuo telefono e tocca "Sincronizza schermata" per salvare le immagini nell'album del telefono cellulare.