

# Руководство пользователя Amazfit Band

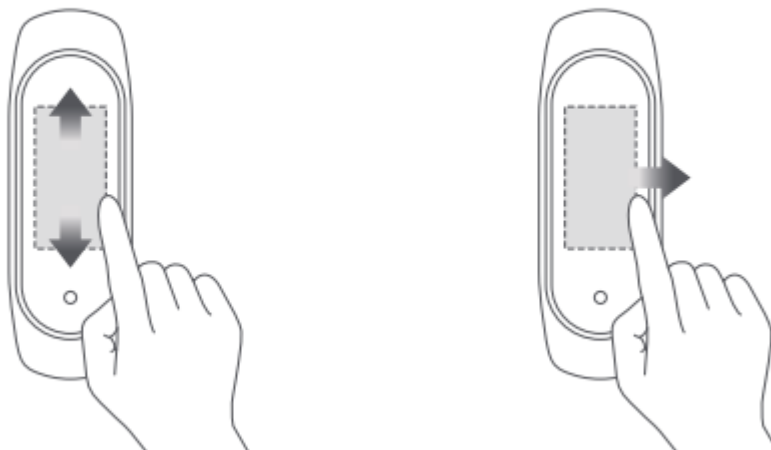
5

## Содержание

Руководство пользователя Amazfit Band 5 .....	1
Навигация по функциям циферблата .....	3
Операции навигации по функциям .....	3
Ношение и зарядка браслета .....	3
Ношение браслета не во время тренировок .....	3
Ношение браслета во время тренировок .....	4
Зарядка .....	4
Функции браслета .....	5
Настройки приложений .....	5
Настройки ярлыков .....	5
Голосовой помощник Alexa .....	5
Настройки тренировки .....	6
Режим вибрации .....	6
Подъем запястья для просмотра информации .....	7
Блокировка браслета .....	7
Ночной режим .....	7
Статус .....	7
Сердцебиение .....	8
Оповещения о сердцебиении .....	9
Погода .....	9
Насыщение крови кислородом (SpO2) .....	9
Качество дыхания во сне .....	10
Стресс .....	10
Отслеживание циклов .....	11
Прогноз менструации .....	11
Дыхание .....	12
Уведомления .....	12
Больше .....	14
Настройки DND .....	14
Будильник .....	14
Камера .....	15
Мировые часы .....	15
Календарь .....	16
Секундомер .....	16
Таймер .....	17
Музыка .....	17
Бесшумный .....	18
Найти мой телефон .....	18
Циферблат .....	18
Настройки .....	19
Оповещения о статусе на браслете .....	20
Дополнительный экран тренировок .....	22
Функция «Тренировка» .....	22
Запуск тренировки .....	22
Во время тренировки .....	22
Приостановка, продолжение или завершение тренировки .....	23
Просмотр данных о тренировке .....	23
Зона сердцебиения во время тренировки .....	23
Обслуживание браслета .....	24

## Навигация по функциям циферблата

### Операции навигации по функциям



#### На странице циферблата

- Проведите пальцем вверх или вниз для доступа к меню первого уровня и коснитесь экрана для просмотра приложения. Для возврата к странице циферблата нажмите кнопку браслета.
- Проведите пальцем влево или вправо для отображения ярлыков и просмотра сведений о приложениях.

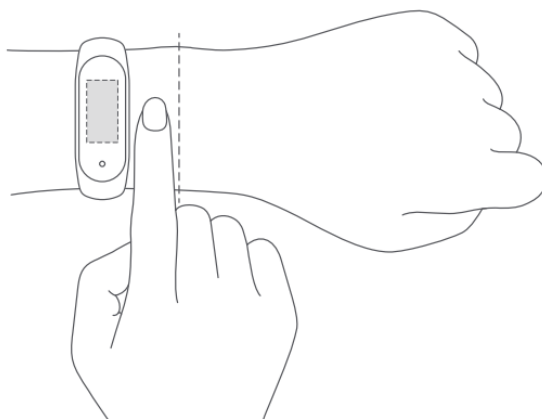
#### На странице сведений о приложении

- Проведите пальцем вправо или нажмите кнопку браслета для возврата на страницу верхнего уровня.
- Проведите пальцем вправо или влево на странице сведений о приложении для переключения между приложениями. Для возврата к странице циферблата нажмите кнопку браслета.

## Ношение и зарядка браслета

### Ношение браслета не во время тренировок

Не во время тренировок мы рекомендуем носить браслет на расстоянии одного пальца от запястья с надлежащей затяжкой ремешка, чтобы оптический датчик сердцебиения работал правильно.



## Ношение браслета во время тренировок

Во время тренировок мы рекомендуем носить браслет с комфортной затяжкой ремешка, чтобы обеспечить хороший контакт с кожей и предотвратить скольжение. Носите браслет с надлежащей затяжкой ремешка и следите за тем, чтобы он не скользил по руке.

## Зарядка

1. Подключите разъем USB зарядной базы к зарядному устройству телефона или порту USB компьютера.
2. Соедините металлические точечные контакты на задней части браслета с золотистыми контактами на магнитной зарядной базе. Разбирать браслет для зарядки не требуется.
3. Когда браслет правильно размещен в зарядной базе, на экране браслета отображается значок, указывающий на выполнение зарядки.



- Во время зарядки можно просматривать время, оповещения о входящих звонках и уведомления приложений.
- Мы рекомендуем выполнять зарядку браслета с помощью актуального зарядного устройства для телефона или через порт USB компьютера.

# Функции браслета

## Настройки приложений

На браслете можно сортировать, а также отображать или скрывать меню первого уровня.

Для настройки приложений на экране в соответствии с личными предпочтениями перейдите в раздел **Профиль** > **Amazfit Band 5** > **Дисплей** в связанном приложении и выберите элементы приложений, которые будут отображаться на экране.

## Настройки ярлыков

Можно добавлять и удалять ярлыки, а также настраивать их последовательность.

Для настройки ярлыков на экране в соответствии с личными предпочтениями перейдите в раздел **Профиль** > **Amazfit Band 5** > **Ярлыки** в связанном приложении и выберите меню ярлыков, которые будут отображаться на экране.

## Голосовой помощник Alexa

Голосовой помощник Alexa позволяет делать запросы о погоде, устанавливать будильник и добавлять заметки посредством голосовых команд.

Перед использованием голосового помощника перейдите в раздел **Профиль** > **Добавить учетные записи** > **Amazon** в связанном приложении и введите имя пользователя и пароль учетной записи Amazon на странице авторизации. После авторизации проведите вправо на странице циферблата, чтобы перейти на страницу Alexa.

Например, если вы хотите узнать о погоде, скажите «Alexa, какая сейчас погода?». В ответе Alexa предоставит сведения о погоде.



Alexa поддерживает функции, перечисленные в следующей таблице.

Функция	Пример запроса
Команды для умного дома	Алеха, включи свет в гостиной
Будильники и таймеры	Алеха, установи таймер
Напоминания и будильники с названием	Алеха, установи таймер «Паста»
Списки	Алеха, добавь яйца в мой список покупок
Погода	Алеха, какая сейчас погода?
Поиск	Алеха, кто такой Барак Обама?
Перевод	Алеха, как сказать «Привет» на французском?
Информация	Алеха, назови столицу Германии
Вопросы и ответы (фатические)	Алеха, как дела?

## Настройки тренировки

Можно добавлять и удалять спортивные режимы, а также настраивать их последовательность.

Для настройки спортивных режимов в соответствии с личными предпочтениями перейдите в раздел **Профиль** > **Amazfit Band 5** > **Настройки тренировки** в связанном приложении и выберите спортивные режимы, которые будут отображаться на экране.

## Режим вибрации

Функции, поддерживающие оповещение посредством вибрации, отображаются на странице режима вибрации. Первоначально используется режим по

умолчанию. Вы можете добавить пользовательские режимы вибрации, удерживая палец на экране телефона с разной длительностью. Для настройки режима вибрации в соответствии с личными предпочтениями перейдите в раздел **Профиль** > **Amazfit Band 5** > **Вибрация** в связанном приложении и задайте режим вибрации при запросе.

## **Подъем запястья для просмотра информации**

Когда эта функция включена в связанном приложении, экран браслета активируется при подъеме запястья и повороте экрана браслета к пользователю. Можно выбрать стандартную или высокую чувствительность активации экрана, а также задать время работы этой функции.

## **Блокировка браслета**

Когда эта функция включена в связанном приложении, экран браслета блокируется при снятии браслета с руки. По умолчанию эта функция отключена. Она включается после задания пароля разблокировки. Для настройки этой функции перейдите в раздел **Профиль** > **Amazfit Band 5** > **Блокировка браслета** в связанном приложении. Здесь можно включить или выключить эту функцию, а также изменить пароль.

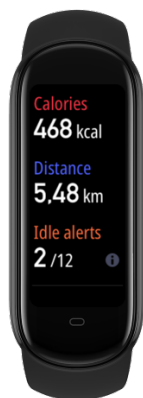
## **Ночной режим**

Когда эта функция включена в связанном приложении, яркость подсветки экрана браслета автоматически уменьшается в темное время суток. Первоначальный период действия ночного режима: с 19:00 текущего дня до 07:00 следующего дня. При необходимости период можно изменить.

Для этого перейдите в раздел **Профиль** > **Amazfit Band 5** > **Ночной режим**. Здесь можно включить или выключить ночной режим, а также изменить период его действия.

## **Статус**

На странице подробного статуса можно в режиме реального времени просматривать такие данные, как количество шагов, дистанция, калории и неактивные оповещения. Можно провести пальцем вниз, чтобы посмотреть данные о шагах за последние семь дней.



## Сердцебиение

- Единичное измерение

Измерить сердцебиение можно на странице сведений о сердцебиении. Если измерение было успешным, отображается частота сердцебиения. В случае сбоя измерения отображается сообщение «Не удалось измерить». Наденьте браслет правильно, чтобы обеспечить успешное измерение сердцебиения. Когда на странице сердцебиения отображается значение, проведите пальцем вниз для просмотра статуса сердцебиения (см. описание ниже).

### Правила классификации и описание зон сердцебиения

Макс. ЧСС = 220 – текущий возраст

Название зоны сердцебиения	Описание
Расслабленная	< 50% от макс. ЧСС
Разминка	[50% от макс. ЧСС, 60% от макс. ЧСС)
Жиросжигание	[60% от макс. ЧСС, 70% от макс. ЧСС)
Аэробная	[70% от макс. ЧСС, 80% от макс. ЧСС)
Анаэробная	[80% от макс. ЧСС, 90% от макс. ЧСС)
Анаэробное ограничение	≥ 90% от макс. ЧСС

- Непрерывный мониторинг сердцебиения

Браслет может выполнять непрерывный мониторинг сердцебиения. Перейдите в раздел **Профиль** > **Amazfit Band 5** > **Мониторинг здоровья** в связанном приложении, чтобы включить автоматическое измерение сердцебиения. Можно установить следующие варианты частоты измерения: 1 минута, 5 минут, 10 минут или 30 минут.

После настройки наденьте браслет, и он будет автоматически отслеживать сердцебиение. Соответствующие данные можно просматривать на странице сведений о сердцебиении.



## Оповещения о сердцебиении

Перейдите в раздел **Профиль** > **Amazfit Band 5** > **Мониторинг здоровья** в связанном приложении, чтобы включить функцию оповещения о сердцебиении. Если значение сердцебиения достигнет порога оповещения и в течение последних 10 минут у вас не было активной физической нагрузки, браслет завибрирует, чтобы оповестить вас. Можно настроить любое необходимое значение.

## Погода

На странице погоды можно просматривать текущую погоду и прогноз погоды на несколько дней.

Для этого требуется Bluetooth-соединение между телефоном и браслетом, так как браслет получает сведения о погоде с телефона.

Кроме того, телефон передает на браслет оповещения о погоде. Перейдите в раздел **Профиль** > **Amazfit Band 5** > **Погода** в связанном приложении, затем включите оповещения о погоде.



## Насыщение крови кислородом (SpO2)

Текущий уровень SpO2 можно измерить на странице сведений об SpO2. Если измерение было успешным, отображается текущее значение SpO2. В случае сбоя измерения отображается сообщение «Не удалось измерить». Чтобы обеспечить успешное измерение, соблюдайте следующие инструкции. Плотно затяните ремешок, чтобы чувствовать достаточное давление от браслета на запястье. Положите руку на стол или устойчивую поверхность так, чтобы экран браслета был направлен вверх. Не двигайтесь и сконцентрируйте свое внимание на измерении.

Чтобы просмотреть журнал измерений SpO<sub>2</sub>, нажмите значок в правом верхнем углу главной страницы приложения и выберите **Все данные** > **SpO<sub>2</sub>**.

## Качество дыхания во сне

Браслет Amazfit Band 5 может отслеживать уровень SpO<sub>2</sub> во время вашего сна, чтобы помочь вам оценить качество дыхания во сне и сформировать полезные привычки, связанные со сном.

Чтобы включить функцию мониторинга качества дыхания во сне, перейдите в раздел **Профиль** > **Amazfit Band 5** > **Мониторинг здоровья** в связанном приложении.

После синхронизации данных мониторинга с приложением можно нажать значок в правом верхнем углу главной страницы приложения и выбрать **Все данные** > **Сон** для просмотра данных.

Примечание. На браслете хранятся только данные анализа качества дыхания во сне за предыдущую ночь. После пробуждения на следующий день необходимо своевременно синхронизировать данные со связанным приложением.

## Стресс

- Единичное измерение

На странице сведений о стрессе можно измерить уровень стресса. Если измерение было успешным, отображается уровень стресса. В случае сбоя измерения отображается сообщение «Не удалось измерить». Для успешного измерения наденьте браслет правильно и не двигайтесь. Когда на странице измерения стресса отображается значение, проведите пальцем вниз для просмотра статуса стресса (см. описание ниже).

- Непрерывное измерение

Браслет может непрерывно отслеживать уровень стресса. Перейдите в раздел **Профиль** > **Amazfit Band 5** > **Мониторинг здоровья** в связанном приложении, чтобы включить функцию круглосуточного мониторинга давления.

После настройки наденьте браслет, и он будет автоматически отслеживать стресс в состоянии покоя. Соответствующие данные можно просматривать на странице сведений о сердцебиении.



## Отслеживание циклов

### Прогноз менструации

На странице дополнительных функций приложения можно настроить отслеживание цикла. После выбора значений настроек можно посмотреть и сохранить выбранный статус менструации на отобразившейся странице со сведениями. Нажмите кнопку редактирования под календарем, чтобы добавить данные о менструации, или нажмите кнопку настроек в правом верхнем углу, чтобы включить оповещения о менструации.

Когда в приложении будут заданы настройки, вы сможете просматривать текущий статус менструации, в том числе текстовые напоминания о начале менструации, на странице браслета «Отслеживание циклов», как показано на рисунке ниже.



- Запуск и прекращение записи данных о менструации

Во время менструального цикла можно быстро запустить или прекратить запись данных о менструации на браслете. Точные записи о менструации помогут браслету повысить точность прогнозирования.

- Оповещения

На странице отслеживания цикла в связанном приложении можно включить оповещения о менструации и дне овуляции. Если эти оповещения включены, браслет будет вибрировать при наступлении соответствующих событий.

## Дыхание

Вы можете выполнять дыхательную тренировку, следуя движущемуся обозначению на странице сведений о дыхании. Во время тренировки индикатор хода выполнения в нижней части показывает общую длительность, которая по умолчанию составляет одну минуту и которую можно задать на странице дыхания, как показано на рисунке ниже.



## Уведомления

### Включение уведомлений

Чтобы использовать функцию уведомлений, необходимо включить оповещения от приложений в связанном приложении и поддерживать активное подключение между браслетом и телефоном.

Для получения уведомлений с устройств с iOS необходимо выполнить сопряжение браслета и телефона через Bluetooth.

На устройствах с Android следует добавить нужное приложение в белый список или список автоматического запуска, чтобы это приложение все время работало в фоновом режиме и браслет не терял связь с ним. Способ включения уведомлений зависит от операционной системы на телефоне. Перейдите в раздел **Профиль > Amazfit Band 5 > Запуск в фоновом режиме** и включите уведомления при появлении соответствующего запроса.

## Просмотр уведомлений

При получении уведомления браслет вибрирует и отображает его содержимое. Для просмотра предыдущих уведомлений проведите пальцем вверх на экране циферблата, чтобы открыть меню уведомлений.



## Удаление/очистка уведомлений

На браслете хранится не более 10 уведомлений. При получении дополнительного уведомления самое раннее уведомление автоматически удаляется. .

1. Проведите пальцем вниз на странице первого уведомления, чтобы отобразить страницу очистки уведомлений, затем коснитесь экрана, чтобы удалить все уведомления.
2. Вы также можете провести пальцем вверх на странице списка уведомлений, чтобы отобразить страницу очистки уведомлений, а затем коснуться экрана, чтобы удалить все уведомления.

## Часто задаваемые вопросы об уведомлениях

У меня включены оповещения о сообщениях WhatsApp и Facebook, но браслет не получает их. Почему?

Оповещения о сообщениях таких приложений, как WhatsApp и Facebook, можно получать только при выполнении следующих условий.

- 1) Сообщения отображаются на панели уведомлений телефона. Если это не так, перейдите в раздел системных настроек и включите уведомления для WhatsApp и Facebook.
- 2) Браслет постоянно подключен к телефону, и канал связи Bluetooth остается включенным.

Если это не решит проблему, попробуйте выключить и снова включить Bluetooth на телефоне.

## Больше

В меню «Больше» представлены следующие функции: DND, будильник, камера, музыка, секундомер, таймер, поиск устройства, мировые часы, циферблат и настройки.

### Настройки DND

Выберите DND в меню «Больше», чтобы открыть страницу настроек DND. На ней представлены следующие параметры.

- DND: немедленное включение режима DND.
- Автоматическая активация: автоматическое включение режима DND, когда вы засыпаете с надетым браслетом.
- Выключить DND: выключение режима DND.
- 1 час: включение режима DND на 1 час, начиная с настоящего момента.
- 2 часа: включение режима DND на 2 часа, начиная с настоящего момента.
- 3 часа: включение режима DND на 3 часа, начиная с настоящего момента.
- Персонализировать: настройка пользовательского периода для режима DND.

Когда режим DND включен, браслет не вибрирует при получении уведомлений о входящих звонках, СМС-сообщениях и электронных письмах, уведомлений от приложений, а также побуждающих оповещений. На другие оповещения этот режим не влияет.

### Будильник

Включать и выключать будильники можно непосредственно на экране браслета, а добавлять и редактировать их можно в связанном приложении. На браслете можно задать не более 10 будильников.



Когда наступает время будильника, браслет вибрирует. Чтобы остановить будильник, нажмите кнопку «Стоп» на экране. Чтобы активировать режим отложенного будильника, нажмите кнопку «Отложить» на экране или кнопку браслета. В режиме отложенного будильника браслет вибрирует каждые

10 минут и отключает будильник через шесть вибраций, если вы не нажмете кнопку «Стоп».

Если вам не нравится интенсивность вибрации, ее можно изменить в разделе **Профиль** > **Amazfit Band 5** > **Будильник** в связанном приложении.

## Камера

- **Настройки камеры**

Мобильный телефон с Android: перейдите в раздел **Профиль** > **Amazfit Band 5** > **Лаборатория** > **Настройки камеры** в связанном приложении для сопряжения телефона с браслетом.

Мобильный телефон с iOS: после сопряжения с браслетом выберите пункт «Сопряжение» во всплывающем сообщении. Если браслет не сопрягается при первоначальном сопряжении, выберите «Камера», чтобы перейти на страницу камеры на браслете, затем откройте приложение и выберите пункт «Сопряжение» во всплывающем сообщении.

- **Операции с камерой**

После сопряжения с помощью указанных выше действий откройте связанное приложение камеры. На браслете перейдите на страницу камеры, затем выберите пункт «Камера», чтобы начать управление связанным приложением камеры. Статус фотосъемки показан на следующем рисунке.



## Мировые часы

В связанном приложении можно изменять и добавлять часовые пояса, а также настраивать их порядок, чтобы часовые пояса отображались в соответствующем приложении. Чтобы настроить часовые пояса, отображаемые в приложении мировых часов, перейдите в раздел **Профиль** > **Amazfit Band 5** > **Мировые часы** в связанном приложении, затем выберите необходимые часовые пояса.

После настройки можно просматривать на браслете данные для каждого города.



## Календарь

Календарь отображается, только если в качестве языка выбран упрощенный китайский или традиционный китайский.

На странице календаря указаны солнечные и лунные дни, год и сведения о праздниках. Проведите пальцем вверх или вниз на странице сведений, чтобы посмотреть прошедшие или будущие дни.



## Секундомер

Секундомер используется для измерения времени. Максимальное значение: 99:59. Когда работает секундомер, можно нажимать кнопку с флажком для подсчета количества раз или нажать кнопку паузы для приостановки измерения времени. После приостановки работу секундомера можно возобновить или завершить. Если секундомер работает в фоновом режиме, отображается соответствующий значок.





## Таймер

Когда время таймера истекает, браслет вибрирует. Максимальное значение таймера: 99:59. Таймер не может начать обратный отсчет, если установлено значение 00:00. Во время обратного отсчета можно нажать кнопку паузы, чтобы приостановить обратный отсчет. После приостановки работу таймера можно возобновить или завершить.



## Музыка

Чтобы использовать функцию музыки, браслет должен быть подключен к мобильному телефону.

Когда на телефоне воспроизводится музыка, сведения о ней на отображаются странице браслета «Музыка». На браслете можно приостановить воспроизведение или перейти к предыдущей или следующей композиции.

Также можно нажимать кнопки «+» и «-» для регулировки громкости.

В настоящее время поддерживаются указанные ниже проигрыватели.

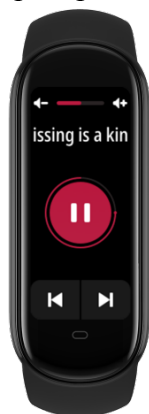
- В Китае: встроенные музыкальные проигрыватели, KuGou, QQMusic, NetEase Cloud Music, Kuwo, Kuwo HD, Xiami Music, Lizhi и Dragonfly FM.
- За пределами Китая: встроенный музыкальный проигрыватель iOS/Android, Apple Music, Spotify, Pandora, SoundCloud, GoMusic, Google Play Music, AudioMack, iHeartRadio, Samsung Music и SiriusXM.

Для получения наилучших результатов должны быть соблюдены следующие условия.

Браслет и телефон сопряжены через Bluetooth, если используется устройство с iOS.

В связанном приложении предоставлено разрешение на чтение уведомлений, если используется устройство с Android. Чтобы включить функцию музыки, перейдите в раздел **Профиль** > **Amazfit Band 5** > **Дисплей часов** в связанном приложении и нажмите «Включить» в строке состояния.

Примечание. На использование функции могут влиять проблемы совместимости в системе Android и музыкальных проигрывателях.



## Бесшумный

Это меню доступно только для устройств с Android.

Выберите **Больше** > **Бесшумный** на браслете, чтобы включить или выключить бесшумный режим на телефоне.

Примечание. Для использования этой функции браслет должен быть подключен к телефону.

## Найти мой телефон

Вы можете найти телефон с помощью браслета, если между устройствами установлено Bluetooth-соединение.

Примечание. При использовании этой функции связанное приложение должно работать в фоновом режиме.

## Циферблат

### Изменение циферблата на браслете

- На странице циферблата коснитесь экрана и удерживайте палец, чтобы открыть страницу редактирования циферблата и выбрать нужный циферблат.
- Вы также можете перейти в раздел **Больше** > **Дисплей браслета** на браслете, выбрать нужный циферблат и коснуться экрана, чтобы подтвердить выбор.

## Изменение циферблата в связанном приложении

- Циферблат из Интернета.

Чтобы установить циферблат из Интернета, откройте приложение, перейдите в раздел **Профиль** > **Amazfit Band 5** > **Магазин циферблатов**, загрузите нужный вариант в центре циферблатов и синхронизируйте его с браслетом.

- Циферблат-фотография.

Чтобы установить циферблат-фотографию, откройте приложение, перейдите в раздел **Профиль** > **Amazfit Band 5** > **Магазин**, выберите нужный циферблат, перейдите на страницу сведений о циферблате, замените циферблат на фотографию при появлении запроса и синхронизируйте фотографию с браслетом.

## Настраиваемый циферблат

На браслете есть два встроенных циферблата, которые можно настраивать. Изменять элементы, отображаемые на циферблате, можно следующим образом.

- Коснитесь страницы циферблата и удерживайте палец, чтобы перейти на страницу списка циферблатов и выбрать встроенный циферблат.
- Выберите пункт «Настройки» на экране предварительного просмотра циферблата, чтобы открыть страницу параметров настраиваемого циферблата.
- Выберите элемент страницы (для перехода между элементами проводите пальцем вверх или вниз).
- Коснитесь экрана и удерживайте палец, чтобы сохранить настроенный циферблат.



## Настройки

На странице «Настройки» представлены меню «Яркость», «Блокировка экрана», «Перезагрузка», «Сброс устройства», «Настройка» и «Сведения».

- «Яркость»: нажимайте кнопки «+» и «-» для выбора одного из пяти уровней яркости экрана.

Если в связанном приложении включен ночной режим, в период действия этого режима автоматически применяется яркость ночного режима. Если во время действия ночного режима изменить яркость вручную, это изменение будет действовать только в рамках текущего периода ночного режима, а с началом следующего периода будет восстановлена стандартная яркость.

- «Блокировка экрана»: можно провести пальцем вверх для разблокировки экрана браслета (если эта функция включена).
- «Перезагрузка»: выполняется перезагрузка браслета.
- «Сброс устройства»: сброс всех данных после подтверждения. После сброса устройства изменяется MAC-адрес браслета, поэтому следует выполнить повторное сопряжение.
- «Настройка»: отображаются сведения о сертификации браслета.
- «Сведения»: указывается версия прошивки и адрес Bluetooth браслета.

## **Оповещения о статусе на браслете**

### **Пользовательская вибрация**

К оповещениям о статусе на браслете относятся оповещения о входящих звонках, неактивные оповещения, уведомления о целях, оповещения о будильнике телефона, напоминания о мероприятиях, оповещения об электронных письмах, оповещения об СМС-сообщениях и оповещения от приложений.

Перейдите в раздел **Профиль** > **Устройство** > **Режим вибрации** в связанном приложении, выберите категорию оповещений и задайте пользовательский режим вибрации. В списке режимов вибрации нажмите «Изменить» или «Добавить», чтобы удалить или добавить пользовательский режим вибрации. Когда оповещение срабатывает на браслете, браслет вибрирует в выбранном пользовательском режиме.

Примечание. Можно задать не более 50 пользовательских режимов вибрации.

### **Оповещения о входящих звонках**

Браслет вибрирует при получении уведомления о входящем звонке. Чтобы завершить звонок, нажмите «Повесить трубку» на странице оповещения. Чтобы игнорировать звонок и остановить вибрацию, нажмите «Игнорировать» или кнопку браслета. Перед использованием этой функции необходимо включить оповещения о входящих звонках в связанном приложении.

### **Неактивные оповещения**

Браслет вибрирует, если обнаруживает, что вы сидите слишком долго. Перед использованием этой функции необходимо включить неактивные оповещения в связанном приложении.

## **Уведомления о целях**

Браслет вибрирует, когда вы достигаете ежедневных целей тренировки. Перед использованием этой функции необходимо включить уведомления о целях в связанном приложении.

## **Оповещение о будильнике на телефоне (только для системы MIUI)**

Браслет вибрирует, когда на телефоне срабатывает будильник. Эта функция поддерживается только в системе MIUI. Перед использованием данной функции необходимо включить оповещения о будильнике на телефоне в связанном приложении.

## **Напоминания о мероприятиях**

Браслет вибрирует, чтобы уведомить о запланированных мероприятиях. Перед использованием этой функции необходимо включить напоминания о мероприятиях в связанном приложении.

## **Оповещения об электронных письмах**

Браслет вибрирует при получении электронных писем. Перед использованием этой функции необходимо включить оповещения об электронных письмах в связанном приложении.

- Android: чтобы включить оповещения об электронных письмах, перейдите в раздел **Профиль > Amazfit Band 5 > Уведомления приложений** и добавьте приложение электронной почты. Убедитесь, что приложение работает в фоновом режиме.
- iOS: чтобы включить оповещения об электронных письмах, перейдите в раздел **Профиль > Amazfit Band 5 > Больше > Входящая почта** и включите оповещения об электронных письмах. В iOS оповещения об электронных письмах обрабатываются системой, то есть приложение может не работать в фоновом режиме.

## **Оповещения об СМС-сообщениях**

Браслет вибрирует, если на телефоне получено СМС-сообщение. Перед использованием этой функции необходимо включить оповещения об СМС-сообщениях в связанном приложении.

Примечание. В системе Android приложение должно работать в фоновом режиме. В iOS оповещения об СМС-сообщениях обрабатываются системой, то есть приложение может не работать в фоновом режиме.

## **Оповещения об уведомлениях от приложений**

Браслет вибрирует и отображает уведомления, если телефон получает уведомления. Перед использованием этой функции необходимо включить оповещения об уведомлениях от приложений в связанном приложении.

## **Дополнительный экран тренировок**

После того как вы запускаете мониторинг тренировки на странице тренировки в связанном приложении, данные, относящиеся к тренировке, автоматически отображаются на браслете, если между браслетом и телефоном установлено соединение.

## **Функция «Тренировка»**

Вы можете запустить мониторинг тренировки непосредственно на браслете. Поддерживаются следующие спортивные режимы: прогулочный бег, беговая дорожка, езда на велосипеде, ходьба, тренировка, плавание, эллиптический тренажер, гребной тренажер, йога и прыжки со скакалкой. Во время прогулочного бега, езды на велосипеде и ходьбы можно подключить браслет к приложению и использовать данные GPS с телефона для записи маршрута тренировки. Чтобы точно записать маршрут тренировки, нужно включить службу GPS на телефоне.

## **Запуск тренировки**

Проведите вверх на странице циферблата, чтобы открыть меню тренировки, и выберите спортивный режим. Страница тренировки отобразится после 3-секундного обратного отсчета.

Во время тренировки с использованием GPS необходимо поддерживать активное подключение между браслетом и телефоном, а также включить службу GPS для отслеживания маршрута.

## **Во время тренировки**

Во время тренировки можно просматривать на браслете указанные ниже данные.

- Прогулочный бег: время, дистанция, темп, сердцебиение и зона сердцебиения
- Беговая дорожка: время, дистанция, частота шагов, сердцебиение и зона сердцебиения
- Езда на велосипеде: время, дистанция, скорость, сердцебиение и зона сердцебиения
- Ходьба: время, дистанция, шаги, сердцебиение и зона сердцебиения
- Тренировка: время, калории, сердцебиение и зона сердцебиения

- Плавание: время, дистанция, калории, гребки и частота гребков
- Эллиптический тренажер: время, калории, сердцебиение и зона сердцебиения
- Гребной тренажер: время, общее количество гребков, калории, частота гребков, время гребка, время возвратного движения, сердцебиение и зона сердцебиения
- Йога: время, калории, сердцебиение и зона сердцебиения
- Прыжки со скакалкой: время, общее количество прыжков, калории, частота, сердцебиение и зона сердцебиения

## **Приостановка, продолжение или завершение тренировки**

Нажмите и удерживайте кнопку браслета, чтобы приостановить тренировку. Отобразится страница приостановки. Нажмите «Продолжить», чтобы продолжить тренировку. Нажмите «Стоп», затем «ОК» на странице подтверждения, чтобы завершить тренировку и сохранить запись о ней.

## **Просмотр данных о тренировке**

- Просмотр данных о текущей тренировке.  
После тренировки на браслете можно сразу просмотреть сводные данные.
- Просмотр подробных данных о тренировке.  
После тренировки можно подключить браслет к приложению и просмотреть все данные о предыдущих тренировках в соответствующем модуле приложения. Можно выбрать конкретную запись тренировки для просмотра подробных сведений, например графика сердцебиения.

## **Зона сердцебиения во время тренировки**

Во время тренировки браслет рассчитывает диапазон сердцебиения на основе персональных данных, что позволяет вам соответствующим образом определять интенсивность тренировки. Во время тренировки на браслете в столбце данных о сердцебиении отображается зона сердцебиения. После тренировки на странице сведений о конкретной тренировке в связанном приложении можно посмотреть длительность пребывания в каждой зоне сердцебиения. По умолчанию используются шесть зон сердцебиения. Они определяются на основе расчетной максимальной частоты сердечных сокращений (ЧСС). Максимальная ЧСС рассчитывается по широко используемой формуле:  $220 - \text{возраст пользователя}$ .

### **Правила классификации и описание зон сердцебиения**

Макс. ЧСС =  $220 - \text{текущий возраст}$

Название зоны сердцебиения	Описание
Расслабленная	< 50% от макс. ЧСС
Разминка	[50% от макс. ЧСС, 60% от макс. ЧСС)
Жирожигание	[60% от макс. ЧСС, 70% от макс. ЧСС)
Аэробная	[70% от макс. ЧСС, 80% от макс. ЧСС)
Анаэробная	[80% от макс. ЧСС, 90% от макс. ЧСС)
Анаэробное ограничение	≥ 90% от макс. ЧСС

## Обслуживание браслета

1. Рекомендуется регулярно очищать браслет и ремешок водой и насухо протирать их мягкой тканью.
2. Чтобы избежать кожной аллергической реакции и коррозии устройства, не используйте для очистки браслета такие средства, как мыло, дезинфицирующие средства для рук и пена для ванн.
3. Если вы мылись, плавали или вспотели, когда устройство было на вас, незамедлительно очистите и просушите его. Снимайте устройство во время мытья или плавания, если оно не предназначено для таких условий.

### Меры предосторожности

1. Браслет может выдерживать давление, эквивалентное давлению на глубине 50 м под водой. Вы можете носить его во время плавания в бассейне и неглубокой воде, но он не подходит для дайвинга и сауны.
2. Браслет не защищен от воздействия агрессивных жидкостей, например кислотных и щелочных растворов и химических реагентов. Повреждение и дефекты, вызванные ненадлежащим обращением, не покрываются гарантией.