

Guide d'utilisation Amazfit GTR 2e

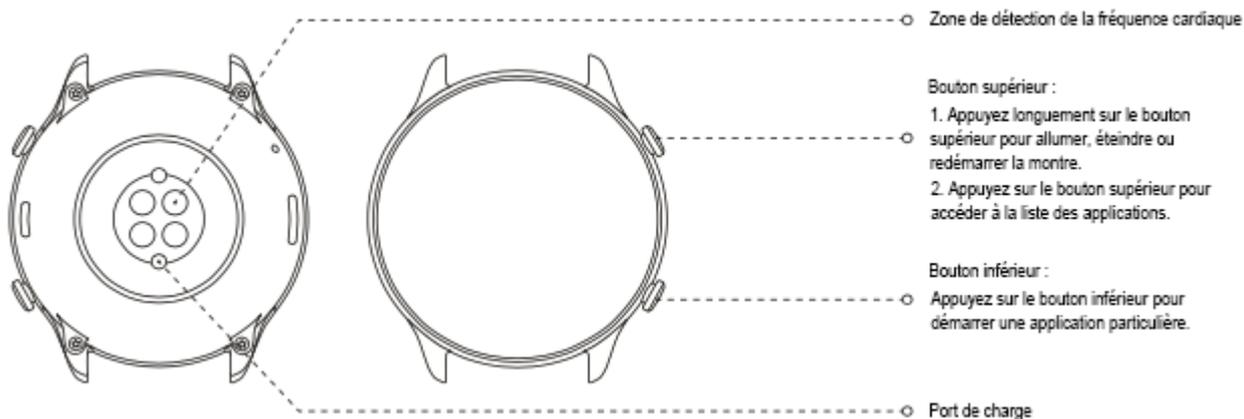
Table des matières

Guide d'utilisation Amazfit GTR 2e.....	1
Pour commencer	3
Aspect	3
Mise en marche et arrêt	3
Charge.....	3
Port et remplacement du bracelet de la montre	4
Connexion et association.....	4
Mise à jour du système de votre montre.....	5
Centre de contrôle.....	5
Format de l'heure	6
Unités.....	6
Opérations courantes	6
Fonctions disponibles lorsque la montre est connectée.....	8
Alertes d'application	8
Alertes d'appel entrant	8
Trouver le téléphone.....	9
Trouver la montre	9
Cadran de montre.....	9
Compilations des cadrans de montre	9
Affichage permanent	10
Ajout de cadrans de montre	10
Modification des cadrans de montre.....	10
Suppression de cadrans de montre.....	11
Raccourcis.....	11
Cartes de raccourcis.....	11
Applications à accès rapide	12
Appuyer sur le bouton inférieur.....	12
Entraînement.....	13
Entraînement.....	13
Positionnement GPS pour l'entraînement en cours.....	13
Alertes et paramètres d'entraînement.....	14
Contrôle de l'entraînement.....	15
Afficher les données d'entraînement.....	16

Activités et santé.....	17
PAI.....	17
Objectif d'activité.....	17
Alertes d'inactivité	18
Fréquence cardiaque	18
Alertes de fréquence cardiaque anormale.....	19
Alertes de fréquence cardiaque.....	19
Suivi de la fréquence cardiaque sur toute la journée	20
Mesure manuelle.....	20
Sommeil.....	21
Assistant de sommeil	21
Suivi de la qualité de la respiration pendant le sommeil	21
SpO2	22
Précautions à prendre pour mesurer la SpO2	22
Stress.....	23
Fonction de la commande vocale.....	23
Commande vocale hors ligne	23
Applications de la montre	25
Applications de la montre.....	25
Gestion de la liste des applications.....	25
Température.....	25
Événements.....	25
Météo	26
Boussole.....	26
Baromètre et altimètre	27
Alarme	27
Chronomètre	28
Compte à rebours.....	28
Paramètres de la montre.....	29
Paramètres de la langue du système	29
Sens de port	29

Pour commencer

Aspect



Mise en marche et arrêt

Mise en marche :

Appuyez longuement sur le bouton supérieur pour mettre la montre en marche. L'écran de démarrage apparaîtra. Si l'écran de démarrage ne s'affiche pas après avoir appuyé longuement sur la couronne numérique, rechargez votre montre et réessayez.

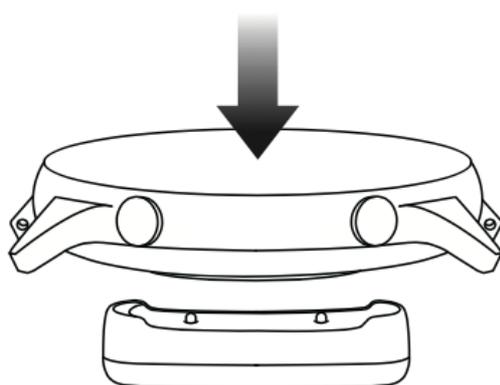
Arrêt :

Lorsque l'appareil est en marche, appuyez longuement sur le bouton supérieur pendant 5 secondes pour accéder au menu d'alimentation, où vous pouvez choisir d'éteindre ou de redémarrer la montre.

Arrêt forcé :

Lorsque l'appareil est en marche, appuyez longuement sur le bouton supérieur pendant 10 secondes pour redémarrer la montre.

Charge



Cette montre se charge à l'aide d'une station de charge magnétique. Veuillez utiliser la station de charge standard. Alignez le port de charge au dos de la montre avec les contacts métalliques de la station de charge, puis patientez jusqu'à ce que l'indicateur de niveau de charge s'affiche sur l'écran de la montre.

Remarque :

Veuillez utiliser la station de charge fournie avec la montre. Assurez-vous que la station de charge est sèche avant de charger votre montre.

Utilisez un chargeur dont le courant de sortie nominal est égal ou supérieur à 1 A pour charger votre montre.

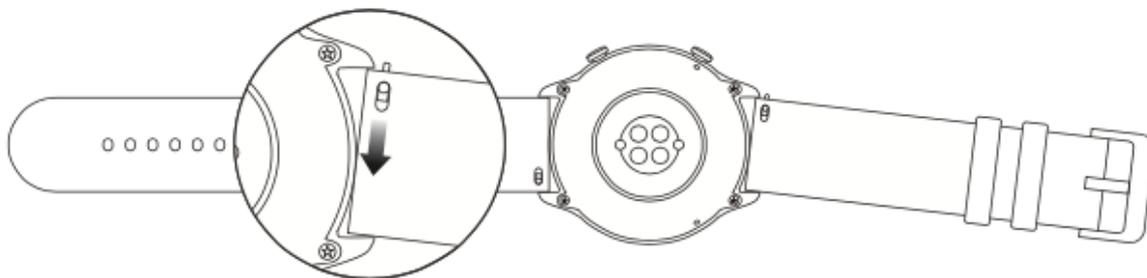
Port et remplacement du bracelet de la montre

Ne portez pas la montre de façon trop serrée ou trop lâche. Assurez-vous que vous êtes tous deux à l'aise et que le capteur fonctionne correctement.

Lors de la mesure de la SpO₂, évitez de porter la montre sur l'articulation du poignet. Veillez à ce que la montre soit bien ajustée (suffisamment serrée) à la peau de votre poignet et gardez votre bras immobile pendant toute la durée de la mesure. Lorsque des facteurs externes (tels que l'affaissement du bras, le balancement du bras, les poils du bras et les tatouages) influent sur la mesure, il est possible d'obtenir des résultats erronés à défaut de ne pas obtenir de résultat du tout.

Vous pouvez ajuster le bracelet de la montre pendant l'entraînement et le desserrer après. Ajustez correctement le bracelet si votre montre bouge sur votre poignet ou ne fournit pas de données.

Pour fixer et détacher le bracelet, reportez-vous à la figure suivante.



Remarques :

Une fois le bracelet fixé, tirez dessus avec une pression appropriée pour assurer une fixation sûre.

Évitez tout contact avec les liquides, car le bracelet en cuir n'est pas résistant à l'eau. Optez pour un bracelet en caoutchouc fluoré ou en silicone lorsque vous ne pouvez pas éviter de tels contacts, par exemple, en cas de natation.

Connexion et association

Utilisez votre téléphone pour scanner le code QR suivant, et téléchargez et installez l'application Zepp. Pour une meilleure expérience utilisateur, téléchargez la dernière version de l'application conformément aux instructions.

Remarque : Le système d'exploitation de votre téléphone portable doit être Android 5.0 ou iOS 10.0, ou version ultérieure.



Association initiale :

Lorsque la montre est mise en marche pour la première fois, le code QR utilisé pour l'association est affiché à l'écran.

Ouvrez l'application Zepp sur votre téléphone, connectez-vous à l'application, et scannez le code QR affiché sur la montre pour associer votre téléphone à la montre.



Association à un nouveau téléphone :

1. Ouvrez l'application Zepp sur votre ancien téléphone et synchronisez vos données avec la montre.
2. Sur votre ancien téléphone, allez à la page des informations de la montre, appuyez sur Plus au bas de la page et dissociez l'ancien téléphone de la montre.
3. Restaurez les paramètres d'usine de la montre et redémarrez la montre. Une fois la montre redémarrée, associez-la à votre nouveau téléphone comme indiqué dans la procédure d'association initiale.

Mise à jour du système de votre montre

Gardez la montre connectée à votre téléphone, ouvrez l'application Zepp, allez dans Profil > Amazfit GTR 2e, puis appuyez sur Mise à jour du système pour afficher ou mettre à jour le système de la montre.

Nous vous recommandons d'appuyer sur Mettre à jour maintenant lorsque votre montre reçoit un message de mise à jour du système.

Centre de contrôle

Sur la page du cadran de la montre, faites glisser l'écran vers le bas pour accéder au centre de contrôle des fonctions suivantes du système : Lampe-torche, Réglage de la luminosité, NPD, Mode Économie de batterie, Verrouillage de l'écran, Trouver le téléphone, Mode Cinéma et Garder la montre active.



Format de l'heure

Gardez la montre connectée à votre téléphone. Lors de la synchronisation des données, la montre suit automatiquement l'heure du système et le format de l'heure de votre téléphone, et affiche l'heure selon le format de 12 h ou 24 h.

Unités

Gardez la montre connectée à votre téléphone, ouvrez l'application Zepp, et allez dans Profil > Plus > Paramètres. Vous pourrez y régler l'unité de mesure de la distance. Lors de la synchronisation des données, la montre suit automatiquement les paramètres de l'application.

Opérations courantes

Appuyer sur l'écran

Utiliser cette fonction afin de sélectionner l'élément en cours ou passer à l'étape suivante.

Appuyer longuement sur le cadran de la montre avec votre doigt

Activer la sélection du cadran de montre et les paramètres du cadran de montre.

Couvrir l'écran

Désactiver l'écran.

Glisser vers le haut / le bas / la gauche / la droite

Faire défiler ou changer de page. Sur certaines pages, vous pouvez faire glisser l'écran vers la droite pour revenir à la page supérieure.

Appuyer sur le bouton supérieur

Pour réactiver la montre, accédez à la liste des applications ou retournez au cadran de la montre.

Appuyer sur le bouton inférieur

Pour démarrer rapidement une application particulière.

Appuyer longuement sur le bouton supérieur ou le bouton inférieur pendant 5 secondes ou plus

Pour mettre en marche, accéder à la page de redémarrage et forcer le redémarrage.

Fonctions disponibles lorsque la montre est connectée

Alertes d'application

Gardez la montre connectée à votre téléphone, et vous pourrez recevoir les alertes d'application du téléphone sur la montre. Vous pouvez faire glisser votre doigt sur la page de la montre pour consulter les 20 dernières alertes dans le centre de notifications.



Méthode de configuration :

Gardez la montre connectée à votre téléphone, ouvrez l'application Zepp, allez dans Profil > Amazfit GTR 2e >, puis appuyez sur Alertes d'application pour activer des alertes pour les applications selon les besoins.

Remarque :

Pour activer cette fonction sur un téléphone Android, vous devez ajouter l'application Zepp à la liste blanche ou à la liste d'exécution automatique en arrière-plan du téléphone afin que l'application fonctionne toujours en arrière-plan. Si l'application Zepp est interrompue par les processus en arrière-plan sur le téléphone, la montre sera déconnectée de votre téléphone, et vous ne pourrez pas recevoir les notifications d'application sur la montre.

Alertes d'appel entrant

Laissez la montre connectée au téléphone pour recevoir les alertes d'appel entrant sur la montre. Vous pouvez choisir de répondre à l'appel sur le téléphone ou de raccrocher sur la montre.



Pour modifier les paramètres d'un téléphone Android :

Gardez la montre connectée à votre téléphone, ouvrez l'application Zepp et allez dans Profil > Mon appareil > Amazfit GTR 2e > Notifications et alertes > Alertes d'appel entrant. Appuyez sur le message « Veuillez accorder l'autorisation de téléphoner » en haut de l'écran. Dans la boîte de dialogue Accorder l'autorisation de téléphoner, accordez l'autorisation de téléphoner à l'application Zepp. Si le message ne s'affiche pas, cela signifie que l'application Zepp a reçu l'autorisation de téléphoner.

Remarque :

Pour activer cette fonction sur un téléphone Android, vous devez ajouter l'application Zepp à la liste blanche ou à la liste d'exécution automatique en arrière-plan du téléphone afin que l'application fonctionne toujours en arrière-plan. Si l'application Zepp est interrompue par un processus en arrière-plan du téléphone, la montre se déconnectera du téléphone et ne pourra pas recevoir les alertes d'appel entrant.

Trouver le téléphone

1. Gardez la montre connectée à votre téléphone.
2. Sur la page du cadran de montre, glissez vers le bas pour accéder au Centre de contrôle, et appuyez sur Trouver le téléphone. Le téléphone se mettra à vibrer et à sonner.
3. Dans la liste des applications, appuyez sur Widgets, puis sur Trouver le téléphone. Le téléphone se mettra à vibrer et à sonner.

Trouver la montre

Gardez la montre connectée à votre téléphone, ouvrez l'application Zepp, allez dans Profil > Amazfit GTS 2e >, puis appuyez sur Trouver la montre. La montre se mettra à vibrer.

Cadran de montre

Compilations des cadrans de montre

Certains cadrans de montre comprennent certaines compilations. Grâce à ces compilations, vous pouvez afficher des informations telles que les pas, les calories et la météo, ou appuyer sur une compilation pour ouvrir l'application correspondante. Vous pouvez également modifier les informations selon vos besoins.

Modifier les compilations d'un cadran de montre :

1. Réactivez le cadran de montre, puis appuyez longuement sur le cadran de montre pour accéder à la page de sélection des cadrans de montre.
2. Glissez vers la gauche ou la droite pour prévisualiser les cadrans de montre disponibles. Le bouton Modifier s'affichera au bas du cadran de montre qui propose les compilations. Vous pouvez appuyer sur ce bouton pour accéder à la page de modification des compilations de ce cadran de montre.
3. Sélectionnez la compilation à modifier, et appuyez sur cette compilation, ou glissez vers le haut ou le bas de l'écran pour passer d'une compilation à l'autre.
4. Après la modification, appuyez sur le bouton supérieur pour activer le cadran de montre.



Affichage permanent

Si cette fonction est activée, l'écran affichera toujours certaines informations en mode Veille, ce qui réduit considérablement l'autonomie de la batterie.

Activer la fonction Affichage permanent :

1. Après avoir réactivé votre montre, appuyez sur le bouton supérieur pour accéder à la liste des applications. Ensuite, allez dans Paramètres > Affichage et luminosité > Affichage permanent.
2. Sélectionnez le style de cadran de montre et activez le statut de la fonction Affichage permanent.

Ajout de cadrans de montre

La montre propose plusieurs cadrans de montre par défaut. Vous pouvez également vous rendre dans Magasin dans l'application Zepp pour synchroniser les cadrans de montre en ligne sur la montre, ou sélectionner une image sur le téléphone comme image du cadran de montre en utilisant l'application Zepp.

Ajouter des cadrans de montre en ligne :

1. Gardez la montre connectée à votre téléphone, ouvrez l'application Zepp, et allez dans Profil > Amazfit GTR 2e > Magasin.
2. Sélectionnez un ou plusieurs cadrans de montre, puis synchronisez-les avec la montre pour bénéficier de multiples options.

Ajouter des cadrans de montre personnalisés :

Gardez la montre connectée à votre téléphone, ouvrez l'application Zepp, allez dans Profil > Amazfit GTR 2e > Magasin, et allez dans les cadrans de montre personnalisés.

Modification des cadrans de montre

1. Réactivez le cadran de montre, puis appuyez longuement sur la page du cadran de montre pour accéder à la page de sélection des cadrans de montre.
2. Glissez vers la gauche ou vers la droite pour prévisualiser les cadrans de montre disponibles pour la montre, y compris les cadrans de montre intégrés et les cadrans de montre synchronisés en ligne.
3. Appuyez sur le cadran de montre souhaité pour remplacer le cadran de montre actuel.

Suppression de cadrans de montre

Lorsque l'espace de stockage de la montre est insuffisant, vous devez supprimer certains cadrans de montre afin de libérer de l'espace pour de nouveaux cadrans de montre (certains cadrans de montre intégrés ne peuvent pas être supprimés).

1. Réactivez le cadran de montre, puis appuyez longuement sur le cadran de montre pour accéder à la page de sélection des cadrans de montre.
2. Glissez vers la gauche et la droite pour prévisualiser les cadrans de montre disponibles sur la montre, y compris les cadrans de montre intégrés, les cadrans de montre synchronisés en ligne et les cadrans de montre personnalisés.
3. Appuyez longuement sur le cadran de montre que vous souhaitez supprimer, puis glissez vers le haut de l'écran. Le bouton Supprimer s'affichera si ce cadran peut être supprimé. Appuyez sur ce bouton pour le supprimer.



Raccourcis

Cartes de raccourcis

Glissez sur le cadran de la montre pour accéder à la page des cartes de raccourcis. Sur cette page, vous pouvez facilement utiliser et visualiser diverses fonctions et informations :

1. Affichez des informations sur l'application en temps réel. Les informations sur la progression, telles que celles relatives aux entraînements et au compte à rebours, apparaissent automatiquement sur la page des cartes de raccourcis.
2. Visualisation des informations sur les articles et les applications locales, telles que le prochain événement programmé, l'alarme et les données récentes sur la fréquence cardiaque.

Vous pouvez également ouvrir l'application Zepp et aller dans Profil > Amazfit GTR 2e > Cartes de raccourcis, où vous pouvez définir le contenu affiché et l'ordre d'affichage.



Applications à accès rapide

Les applications à accès rapide affichées à gauche du cadran de montre vous offrent un accès facile aux fonctions de la montre. Vous pouvez ajouter les applications et fonctions que vous utilisez fréquemment, telles que l'application « Entraînement ».

Modifier les applications à accès rapide :

1. Après avoir réactivé la montre, appuyez sur le bouton supérieur pour accéder à la liste des applications. Appuyez sur Paramètres et allez dans Paramètres > Préférences utilisateur > Applications à accès rapide, puis glissez vers le haut et le bas pour afficher les applications qui peuvent être définies comme applications à accès rapide.
2. Lorsque le nombre d'« Applications actives » atteint la limite maximale, retirez les applications redondantes et ajoutez celles dont vous avez besoin.

Appuyer sur le bouton inférieur

Appuyez sur le bouton inférieur du cadran de la montre. L'application Entraînement démarre par défaut. Vous pouvez également la personnaliser par une application que vous utilisez fréquemment sur la page des paramètres.

Entraînement

Entraînement

La montre propose 12 modes d'entraînement, dont la course en plein air, la marche, le cyclisme en plein air, le tapis de course, le cyclisme en salle, la nage en eau libre, la natation en piscine, le vélo elliptique, l'escalade, le trail, le ski, et l'entraînement libre.

Réactivez la montre et appuyez sur le bouton supérieur pour accéder à la liste des applications, sélectionnez Entraînement et appuyez sur le mode d'entraînement que vous souhaitez. Ensuite, appuyez sur GO sur la page de préparation de l'entraînement pour commencer à enregistrer les données sur l'entraînement.



Positionnement GPS pour l'entraînement en cours...

Si vous sélectionnez Sports d'extérieur, patientez jusqu'à ce que le positionnement GPS réussisse et s'affiche sur l'écran de préparation de l'entraînement. Appuyez ensuite sur GO pour commencer l'entraînement. Ainsi, la montre pourra enregistrer des données complètes sur l'entraînement et éviter les risques d'inexactitude de données dues à un défaut de suivi de l'entraînement.

Guide de positionnement :

1. Si vous recevez une invite de mise à jour de l'Assisted GPS (AGPS) après avoir sélectionné un entraînement, ouvrez l'application Zepp sur votre téléphone et connectez-la à votre montre pour mettre à jour l'AGPS. Ensuite, sélectionnez à nouveau un entraînement. Cette opération permet de réduire le temps de recherche d'un signal et d'éviter l'échec de la recherche.
2. Pendant le processus de positionnement, l'icône du signal GPS continue à clignoter. Un espace ouvert vous offre un positionnement plus rapide pour un meilleur signal GPS, car les bâtiments avoisinants peuvent bloquer et affaiblir le signal, ce qui prolonge le temps de positionnement et peut même entraîner un échec de la recherche.
3. Une fois le positionnement réussi, le bouton GO apparaît en surbrillance. L'icône du signal GPS indique la puissance instantanée du signal GPS.

L'AGPS est une sorte de base de données d'information sur l'orbite des satellites GPS qui permet à la montre d'accélérer le processus de positionnement GPS.



Alertes et paramètres d'entraînement

Au bas de la page de préparation à l'entraînement, vous pouvez appuyer sur l'icône « Paramètres » pour définir le mode d'entraînement en cours. Les paramètres associés varient en fonction du mode d'entraînement.

Objectif d'entraînement :

Définissez des alertes d'objectifs de distance, de temps et de consommation calorique.

Alerte d'entraînement :

Définissez des alertes de distance, de fréquence cardiaque sûre, de plages de fréquence cardiaque, d'allure et de vitesse.

Mise en pause automatique :

La montre détecte automatiquement le statut de l'entraînement. Lorsque la montre détecte que l'entraînement s'est arrêté, elle cesse automatiquement d'enregistrer les informations sur l'entraînement en cours. Lorsque la montre détecte que l'entraînement a repris, elle continue à enregistrer les données sur l'entraînement.

Graphique en temps réel :

Vous pouvez configurer la montre de manière à afficher un graphique en temps réel de la fréquence cardiaque, de l'allure, de la vitesse et de la cadence de nage pendant votre entraînement.

Longueur du couloir de nage :

Vous pouvez définir la longueur du couloir de nage pendant la natation en piscine pour enregistrer la distance parcourue.



Contrôle de l'entraînement

Activer l'application Entraînement pour la faire fonctionner en arrière-plan :

1. Pendant un entraînement, si vous devez utiliser d'autres fonctions, appuyez sur le bouton supérieur pour retourner à la page de cadran de montre et effectuer d'autres opérations. L'application Entraînement continuera de fonctionner en arrière-plan.
2. Lorsque l'application Entraînement fonctionne en arrière-plan, la montre enregistre en permanence les données d'entraînement et génère des alertes en fonction des paramètres d'entraînement.
3. Lorsque l'application Entraînement est redémarrée, la montre passe automatiquement à l'entraînement en cours.

Lire la musique :

Glissez vers la droite de l'écran pour contrôler la lecture de la musique sur les applications du téléphone pendant votre entraînement.

Afficher les données :

Au cours d'un entraînement, vous pouvez faire glisser l'écran vers le haut et le bas pour afficher différentes données.

Contrôler l'entraînement :

Glissez vers la gauche de l'écran pour mettre en pause ou continuer l'entraînement, terminer l'entraînement ou verrouiller l'écran pendant un entraînement.

Enregistrer les données de l'entraînement :

Lorsque vous stoppez un entraînement, les données ne sont pas enregistrées si la distance ou la durée de l'entraînement est trop courte. En raison de l'espace de stockage limité, il est recommandé de synchroniser les données d'entraînement avec l'application Zepp peu après avoir terminé l'entraînement ; dans le cas contraire, les données d'entraînement peuvent être écrasées.

Afficher les données d'entraînement

Afficher les données d'entraînement sur la montre :

Réactivez la montre et appuyez sur le bouton supérieur pour accéder à la liste des applications, puis sélectionnez Activités pour afficher les données des 30 derniers entraînements. Vous pouvez également sélectionner un entraînement et afficher ses détails.



Afficher les données d'entraînement sur le téléphone :

Synchronisez les données d'entraînement avec l'application Zepp sur votre téléphone et consultez les données d'entraînement détaillées sur la page de données de l'entraînement.

Activités et santé

PAI

Le score PAI est utilisé pour mesurer l'activité physiologique d'une personne et indiquer sa condition physique générale. Il est calculé en fonction de la fréquence cardiaque d'une personne, de l'intensité de ses activités quotidiennes et des données physiologiques.

En maintenant une certaine intensité d'activités quotidiennes ou d'entraînements, vous pouvez obtenir votre valeur PAI. Selon les résultats de l'étude HUNT Fitness Study*, le maintien d'une valeur PAI supérieure à 100 contribue à réduire le risque de décès par accident cardiovasculaire et à augmenter l'espérance de vie.



Pour plus d'informations, ouvrez l'application Zepp et allez dans PAI > Questions fréquentes relatives à la valeur PAI.

*HUNT Fitness Study est un sous-projet du projet de recherche HUNT mené par le professeur Ulrik Wisloff de la faculté de médecine de l'Université norvégienne des sciences et technologies. Il a duré plus de 35 ans et a réuni plus de 230 000 participants.

Objectif d'activité

La montre enregistre automatiquement les données relatives à votre activité, notamment les pas, la consommation calorique, le nombre de fois où vous vous êtes mis debout et la distance parcourue. Elle enregistre également la durée pendant laquelle la fréquence cardiaque est maintenue entre ou au-dessus de la plage de combustion des graisses, sous la forme d'un indice de temps de combustion de graisses.

1. Votre objectif d'activité quotidienne se compose de trois parties, dont l'anneau de mouvement (avec les objectifs de pas ou de calories), l'anneau de brûlage des graisses et l'anneau de position debout.
2. La montre vibre lorsque vous atteignez un objectif quotidien.



Alertes d'inactivité

Pour vous encourager à obtenir un certain niveau d'activité toutes les heures lorsque vous êtes éveillé et pour réduire les dommages causés par une position assise trop longue, la montre suit votre activité pendant que vous la portez.

Si aucune activité n'est détectée pendant plus d'une minute à la 50e minute de l'heure en cours et si vous portez la montre correctement, la montre vibre pour vous rappeler de faire de l'exercice. Après avoir reçu une alerte d'inactivité, si vous terminez vos activités avant le début de l'heure suivante, l'objectif de position debout de l'heure en cours peut encore être atteint.

Activation des alertes d'inactivité :

Gardez la montre connectée à votre téléphone, ouvrez l'application Zepp et allez dans Profil > Amazfit GTR 2e > Notifications et alertes > Alertes d'inactivité pour activer la fonction Alertes d'inactivité.



Fréquence cardiaque

La fréquence cardiaque est un indicateur important de la condition physique. Une mesure plus régulière de votre fréquence cardiaque permet de détecter davantage de variations de la fréquence cardiaque et fournit une référence pour un mode de vie sain.

Pour garantir la précision des mesures, vous devez porter la montre correctement conformément aux instructions, et vous assurer que la partie en contact avec votre peau est propre et sans trace de crème solaire.

Alertes de fréquence cardiaque anormale

1. Gardez la montre connectée à votre téléphone, ouvrez l'application Zepp et allez dans Profil > Amazfit GTR 2e > Suivi de la santé pour activer la fonction Suivi de la santé cardiaque. La montre suit ensuite votre santé cardiaque et enregistre les variations de votre fréquence cardiaque tout au long de la journée.
2. La montre vibre lorsqu'elle détecte des battements cardiaques anormaux.
3. Vous pouvez ouvrir l'application Fréquence cardiaque sur la montre pour consulter les enregistrements des battements cardiaques anormaux du jour, la courbe de la fréquence cardiaque et la plage de fréquences cardiaques.
4. Cette fonction n'est fournie qu'à titre de référence et ne doit pas être utilisée pour établir un diagnostic médical. La mesure de la fréquence cardiaque peut ne pas détecter tous les problèmes cardiaques. Si vous ne vous sentez pas bien, veuillez consulter un médecin.



Alertes de fréquence cardiaque

Vous pouvez activer la fonction d'alerte de fréquence cardiaque lorsque vous activez le mode de mesure automatique de la fréquence cardiaque avec une fréquence de mesure inférieure à 10 minutes.

La montre vibre lorsque la fréquence cardiaque mesurée est supérieure à la valeur définie et lorsqu'aucune activité n'a été détectée de votre part au cours des 10 dernières minutes.

Suivi de la fréquence cardiaque sur toute la journée



1. Gardez la montre connectée à votre téléphone, ouvrez l'application Zepp et allez dans Profil > Amazfit GTR 2e > Suivi de la santé pour activer la fonction Suivi de la fréquence cardiaque sur toute la journée et définir la fréquence de mesure. La montre suivra alors votre fréquence cardiaque de façon automatique selon la fréquence définie et enregistrera les variations de votre fréquence cardiaque tout au long de la journée.
2. Les variations de la fréquence cardiaque sont plus intenses lorsque vous faites des exercices. Activez la fonction de détection d'activité pour permettre à la montre d'augmenter automatiquement la fréquence de mesure lorsqu'elle détecte une activité, afin d'enregistrer davantage de variations de votre fréquence cardiaque.
3. L'application de fréquence cardiaque de la montre vous permet de visualiser la courbe de la fréquence cardiaque et la répartition de la fréquence cardiaque tout au long de la journée.

Mesure manuelle

1. Si la mesure de la fréquence cardiaque sur toute la journée n'est pas activée, vous pouvez appuyez sur le bouton supérieur de l'écran du cadran de la montre pour accéder à la liste des applications, et faire glisser l'écran vers le haut et le bas pour sélectionner l'application de fréquence cardiaque afin d'activer la mesure manuelle de la fréquence cardiaque.
2. Vous pouvez définir l'application Fréquence cardiaque comme une application à accès rapide pour démarrer la mesure de la fréquence cardiaque de manière plus pratique.
3. La montre vous permet uniquement d'afficher la fréquence cardiaque mesurée au fur et à mesure. Pour consulter les données historiques, vous devez synchroniser les données avec l'application Zepp.



Sommeil

La qualité du sommeil a un impact important sur la santé humaine.

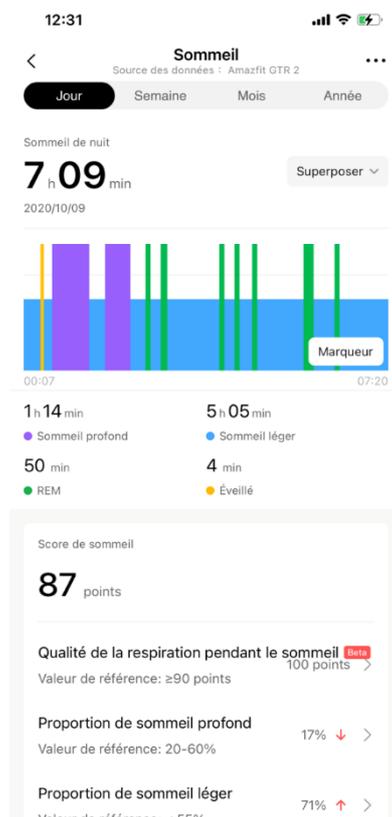
Lorsque vous dormez la montre au poignet, celle-ci enregistre automatiquement les données sur votre sommeil. Ouvrez l'application Sommeil pour consulter la durée totale de votre sommeil de la nuit précédente et les données de votre sommeil des sept derniers jours. Vous pouvez également synchroniser les données de votre sommeil sur l'application Zepp pour consulter la durée de votre sommeil, vos phases de sommeil, votre score de sommeil et les suggestions à propos de votre sommeil.

Assistant de sommeil

Gardez la montre connectée à votre téléphone, ouvrez l'application Zepp et allez dans Profil > Amazfit GTR 2e > Suivi de la santé pour activer l'assistant de sommeil pour des informations plus précises sur votre sommeil (phase de sommeil paradoxal)

Suivi de la qualité de la respiration pendant le sommeil

Gardez la montre connectée à votre téléphone, ouvrez l'application Zepp, et allez dans Profil > Amazfit GTR 2e > Suivi de la santé pour activer le suivi de la qualité de la respiration pendant le sommeil. La montre suit automatiquement la qualité de votre respiration pendant votre sommeil lorsqu'elle détecte que vous la portez pendant votre sommeil.



SpO2

La SpO2 est un paramètre physiologique important de la respiration et de la circulation.

1. Réactivez la montre et appuyez sur le bouton supérieur pour accéder à la liste des applications et sélectionnez l'application SpO2 pour commencer à mesurer la SpO2.
2. Lorsque vous escaladez une montagne, vous pouvez démarrez l'application Entraînement en arrière-plan, et démarrer l'application SpO2 pour mesurer la SpO2.
3. Lorsque la mesure est terminée, la montre affiche le résultat de la mesure. Vous pouvez également consulter les résultats des mesures prises tout au long de la journée.

Précautions à prendre pour mesurer la SpO2

1. Portez la montre à une distance d'un doigt du canal carpien et restez immobile.
2. Portez le bracelet serré. Vous devez ressentir une sensation de pression adéquate.
3. Placez votre bras au-dessus d'une table ou sur une surface stable, l'écran de la montre orienté vers le haut.
4. Restez immobile pendant la mesure et concentrez-vous sur elle.
5. Des facteurs tels que les poils, le tatouage, le tremblement des bras, une température basse et un port inadéquat de la montre peuvent affecter les résultats de la mesure et même aboutir à un échec de celle-ci.
6. La plage de mesure de la montre est comprise entre 80 et 100 %. Cette fonction n'est fournie qu'à titre de référence et ne doit pas être utilisée pour établir un diagnostic médical. Si vous ne vous sentez pas bien, veuillez consulter un médecin.



Stress

L'indice de stress est calculé sur la base des données de variabilité de la fréquence cardiaque. Il s'agit d'une référence pour l'évaluation de l'état de santé. Vous devez davantage vous reposer lorsque l'indice est élevé.

1. Réactivez la montre et appuyez sur le bouton supérieur pour accéder à la liste des applications et faites glisser l'écran vers le haut et le bas pour sélectionner l'application Stress afin de visualiser les informations correspondantes.
2. Lorsque la détection automatique du stress est activée dans l'application Stress, le stress est mesuré toutes les 5 minutes pour vous montrer les variations de votre stress au cours de la journée. Gardez la montre connectée à votre téléphone, ouvrez l'application Zepp et allez dans Profil > Amazfit GTR 2e > Suivi de la santé pour activer cette fonction.
3. Si la détection automatique du stress est désactivée, vous pouvez accéder à tout moment à l'application de mesure du stress, puis consulter et enregistrer les résultats.



Fonction de la commande vocale

Commande vocale hors ligne

La commande vocale hors ligne vous permet d'effectuer, en parlant, la plupart des opérations de la montre sans vous connecter à un téléphone portable.

Mode Réveil vocal hors ligne :

Allez dans Paramètres > Préférences utilisateur > Commande vocale hors ligne > Mode Réactivation

4. Répondez dans les 5 secondes après avoir tourné votre poignet.

5. Répondez dans les 5 secondes suivant l'allumage de l'écran.

6. Répondez pendant l'éclairage de l'écran.

Sélectionnez Répondez dans les 5 secondes après avoir tourné votre poignet et Répondez dans les 5 secondes suivant l'allumage de l'écran pour activer la commande vocale hors ligne. Après avoir tourné votre poignet ou activé l'écran, l'icône Reconnaissance vocale hors ligne s'affiche. Vous pouvez alors exécuter des commandes vocales hors ligne pour effectuer des opérations connexes.

Si vous sélectionnez Répondre lorsque l'écran s'allume pour activer la fonction de commande vocale hors ligne, vous pouvez utiliser directement les commandes vocales hors ligne avant que l'icône « Reconnaissance vocale hors ligne » ne s'affiche.

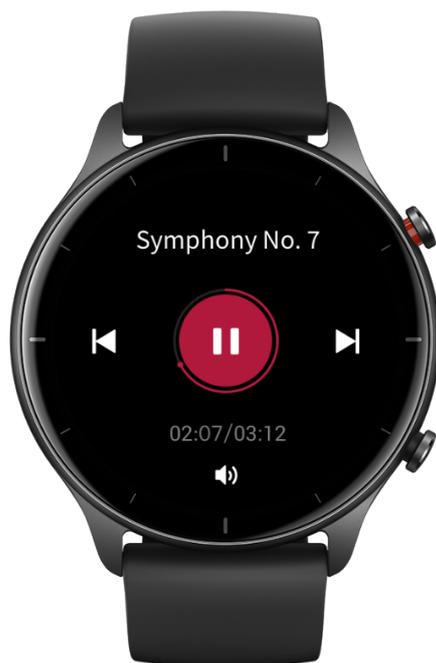
Commandes vocales hors ligne :

Allez dans Paramètres > Préférences utilisateur > Commande vocale hors ligne > Afficher toutes les commandes vocales. Vous pourrez y voir toutes les commandes vocales hors ligne prises en charge par la montre.

Remarque : La version intégrale de la montre prend en charge la fonction de la commande vocale hors ligne uniquement lorsque la langue du système est définie sur l'anglais.

Télécommande musicale :

Gardez votre montre connectée à votre téléphone. Gardez la montre connectée à votre téléphone. Lorsque vous écoutez de la musique sur votre téléphone, vous pouvez démarrer ou mettre en pause le morceau, passer au morceau précédent ou suivant, et effectuer d'autres opérations sur l'application Musique de votre montre.



Pour modifier les paramètres d'un téléphone Android :

Gardez la montre connectée à votre téléphone, ouvrez l'application Zepp, et allez dans Profil > Amazfit GTR 2e > Gestion de la liste des applications. Sur la page qui s'affiche, appuyez sur le message « Impossible d'accéder aux notifications » en haut pour aller à la page des paramètres de notification, et accorder l'autorisation de notification à l'application Zepp. Si le message ne s'affiche pas, cela signifie que l'application Zepp a reçu l'autorisation de téléphoner.

Remarque :

Pour activer cette fonction sur un téléphone Android, vous devez ajouter l'application Zepp à la liste blanche ou à la liste d'exécution automatique en arrière-plan du téléphone afin que l'application fonctionne toujours en arrière-

plan. Si l'application Zepp est interrompue par les processus en arrière-plan sur le téléphone, la montre sera déconnectée de votre téléphone et vous ne pourrez plus contrôler la lecture de la musique.

Applications de la montre

Applications de la montre

Applications désigne les fonctions de la montre qui peuvent être utilisées séparément, comme l'entraînement, la fréquence cardiaque et la météo.

- Méthode 1 : réactivez la montre, appuyez sur le bouton supérieur pour accéder à la liste des applications, glissez vers le haut et le bas pour parcourir la liste des applications, et appuyez sur une application pour la démarrer.
- Méthode 2 : vous pouvez également définir les applications fréquemment utilisées comme applications à accès rapide pour faciliter votre utilisation.



Gestion de la liste des applications

Gardez la montre connectée à votre téléphone, ouvrez l'application Zepp, et allez dans Profil > Amazfit GTR 2e > Gestion de la liste des applications. Vous pouvez ensuite définir les applications sur la montre.

Température

Le capteur intégré à la montre mesure la température en temps réel de la position de contact. Pour une mesure de la température la plus précise possible, assurez-vous que le socle de la montre est entièrement en contact avec l'objet à mesurer pendant plus de 30 minutes. Ouvrez l'application Zepp et allez dans Profil > Paramètres > Unités et sélectionnez Celsius ou Fahrenheit pour la mesure.

Remarque : Lorsqu'elle est portée au poignet, la montre mesure la température locale, qui est influencée par des facteurs environnementaux et autres. Elle n'est pas la même que la température axillaire.

Événements

Après avoir créé un événement, la montre vibre pour vous rappeler l'heure d'alerte de l'événement.

Gardez la montre connectée à votre téléphone, ouvrez l'application Zepp et allez sur Profil > Amazfit GTR 2e > Événements, où vous pouvez créer ou modifier un événement.

Réactivez la montre et appuyez sur le bouton supérieur pour accéder à la liste des applications et sélectionnez Événements pour afficher les événements définis. Appuyez sur Événements pour modifier la date et l'heure.



Météo

Vous pouvez consulter à tout moment la météo du jour, le vent, l'humidité, l'intensité des rayons UV et d'autres informations, ainsi que les informations météorologiques relatives à votre localisation actuelle au cours des 7 prochains jours.

Les données météorologiques doivent être synchronisées via le réseau mobile. Par conséquent, vous devez garder la montre connectée à votre téléphone pour que les informations météorologiques soient à jour.

Vous pouvez aussi définir une ville et une unité de température (Celsius ou Fahrenheit) dans l'application Zepp.



Boussole

Avant utilisation, vous devrez probablement faire un schéma en forme de 8 sur l'écran pour réaliser la calibration. Une alerte s'affichera pour vous inviter à calibrer. Une fois la calibration terminée, la montre affichera la latitude et la longitude actuelles de la montre et le sens qu'elle indique. Pour éviter les interférences et améliorer la précision, gardez la montre à l'horizontale et éloignez-la des champs magnétiques pendant l'utilisation.



Baromètre et altimètre

Le baromètre et l'altimètre peuvent indiquer la pression atmosphérique et l'altitude de votre position actuelle après le positionnement. Une fois le positionnement réussi, la montre affichera la latitude et la longitude.



Alarme

Vous pouvez ajouter des alarmes dans l'application Zepp et sur la montre. Les alarmes peuvent être répétées, activées ou supprimées. Appuyez longuement sur les alarmes qui ne sont plus nécessaires pour les supprimer.

Lorsque l'heure prédéfinie pour une alarme arrive, la montre vibre pour vous le rappeler. Vous pouvez choisir de la répéter ou de la désactiver. Si vous choisissez de faire une sieste, elle vibrera à nouveau après 10 minutes. Vous ne pouvez utiliser cette fonction que 5 fois par alarme.

Si vous ne faites rien lorsque la montre vibre, elle se mettra automatiquement en mode Répétition après 30 secondes.



Chronomètre

La montre dispose d'un chronomètre d'une précision de 0,01 seconde et peut enregistrer jusqu'à 24 heures.

La montre peut compter jusqu'à 99 fois pendant le chronométrage.



Compte à rebours

Vous pouvez définir la durée du compte à rebours. Au terme du compte à rebours, la montre vibre.



Paramètres de la montre

Paramètres de la langue du système

Ouvrez l'application Zepp, et allez dans Profil > Amazfit GTR 2e > Paramètres de la montre > Langue du système pour changer la langue du système de la montre.

Sens de port

Allez dans Montre > Liste des applications > Paramètres > Préférences utilisateur > Sens du port, et définissez le bouton comme étant à gauche ou à droite de l'écran en fonction de la façon dont vous portez la montre.