

Amazfit Stratos

Käyttöohje



AMAZFIT

Sisällysluettelo

Amazfit Watch -sovellus	4
Kellon painikkeet	4
Kosketuseleet	5
Kellon pukeminen & lataaminen	5
1. Kiinnitys ranteen ympärille	5
2. Kellon pukeminen urheiluasuorituksen aikana	5
3. Lataaminen	5
Kellon ominaisuudet	6
1. Kellotaulut	6
2. Widgetit ja sovellukset	6
3. Päivän yleiskatsaus	7
4. Aktiviteetit	8
5. Sydämen syke	8
6. Musiikki	9
7. Musiikintoiston hallinta	10
8. Unen seuranta	10
9. Ilmoitukset	11
10. Sää	12
11. Hälytykset	12
12. Treenikeskus	12
13. Sekuntikello	12
14. Ajastin	12
15. Kompassi	12
16. Yhdistäminen tietokoneeseen	13
17. Kellon päivittäminen	13
Aktiviteetit	14
1. Aktiviteetin aloitus	14
2. Juoksusuorituksen aloitus	14
3. Kellon painikkeiden toiminnot juoksusuorituksen aikana	15
4. Hälytykset urheiluasetuksissa	15
5. Aktiviteetin keskeyttäminen tai lopettaminen	16
6. Palautumisaika	17
7. Urheiluasetukset	17

8. Treenaus	18
9. GPS	19
10. Uinti uima-altaassa	19
11. Triathlon-harjoittelu	21
12. Aktiviteettihistorian tarkasteleminen	21
Mittatiedot	23
1. VO2max	23
2. Training Effect	24
3. Harjoituskuorma	25
Laitteen ylläpito	25
Tärkeää tietoa!	26

Amazfit Watch -sovellus

Lataa puhelimeesi sovelluskaupasta Amazfit Watch -sovellus. Ensimmäisellä käynnistyskerralla luo itsellesi Mi-tunnus tai kirjaudu aiemmin luoduilla tunnuksillasi.

Sovellus on saatavilla Android- ja iOS-laitteisiin. Tarvitset vähintään Android-version 4.4 tai iOS-version 9.0.



Kellon painikkeet



Yläpainike	Lyhyt painallus	Avaa kellon lukitus
	Pitkä painallus	Kotinäkymä: mene pikavalintoihin Muut kellon näkymät: palaa edelliseen näkymään
	Pitkä painallus 4 sekuntia	Käynnistä kello
	Pitkä painallus 6 sekuntia	Käynnistä uudelleen tai sammuta kello
	Pitkä painallus 10 sekuntia	Pakota kello sammumaan

Keskipainike	Lyhyt painallus	Kotinäkymä: mene suoraan urheiluohjelmaan Muut näkymät: mene alavalikoihin tai herätä näyttö
	Pitkä painallus	Palaa kotinäkymään
Alapainike	Lyhyt painallus	Kotinäkymä: paina lyhyesti ja pyyhkäise vasemmalle päästäksesi kellon widgetteihin
	Pitkä painallus	Mene ilmoituslistaan

Kosketuseleet

Kevyt näytön kosketus tai napautus	Valinta
Pyyhkäise vasemmalle/oikealle	Siirry näkymien välillä
Pyyhkäise ylös/alas	Siirry näkymässä ylös/alas
Paina näyttöä pitkään	Siirry kellotaulujen listaan

Kellon pukeminen & lataaminen

1. Kiinnitys ranteen ympärille

Jotta sydämen sykkeen mittaaminen onnistuisi parhaiten, suosittelemme pitämään kelloa kuvan mukaisesti kahden sormen etäisyydellä kyynärluun pään nystystä ja riittävän tiukalla.



2. Kellon pukeminen urheiluasuorituksen aikana

Juostessa tai muun urheiluasuorituksen aikana kello kannattaa kiinnittää ranteen ympärille jämakästi niin, ettei se pääse liukumaan edestakaisin rannetta pitkin. Älä kuitenkaan pidä kelloa liian tiukalla.

3. Lataaminen

Amazfit Stratoksessa on litium-polymeeriakku, joka on ladattu valmiiksi tehtaalla. Suosittelemme kuitenkin kellon lataamista ennen käyttöönottoa. Kellon täysi lataus kestää noin 2-3 tuntia.

Liitä lataustelakan USB-johdon toinen pää tietokoneeseen tai USB-verkkovirtalähteeseen (5 V DC) ja aseta kello lataustelakkaan siten, että kellon pohjassa olevat metallikontaktit osuvat lataustelakan metallinystyihin kuvan mukaisesti. Kello aktivoituu ja näytössä lukee "Charging" (Ladataan).



Kellon ominaisuudet

1. Kellotaulut

Kellotaulujen vaihtaminen kolmella tavalla

- Yhdistä kello Amazfit Watch -sovellukseen. Mene Profiili (Profile) -sivulle oikeasta alakulmasta → Oma kelloni (My Watch) → Amazfit Stratos → Kellotaulut (Watch Faces). Valitse haluamasi kellotaulu, ja se päivittyy kelloosi.
- Kellon kotinäkylässä kosketa kellotaulua pitkään, kunnes sen koko pienenee. Voit nyt selailta eri kellotauluja pyyhkäisemällä kellotaulua vasemmalle tai oikealle.
- Kellon kotinäkylässä pyyhkäise alaspäin ja siirry kohtaan Lisää asetuksia (More Settings) → Yleiset (Common) → Kellotaulu (Watch Face) ja selaa eri kellotauluvaihtoehtoja.

Kellotaulujen kustomointi

Avaa Amazfit Watch -sovellus ja valitse Kellotaulut (Watch Faces). Rullaa sivulla kohtaan Lataa kuva (Load Image). Ota kuva tai valitse haluamasi puhelimen galleriasta, vahvista valinta painamalla Käytä kuvaa (Use Photo) tai Valitse (Choose) ja odota hetki kuvan synkronoitumista kelloon.

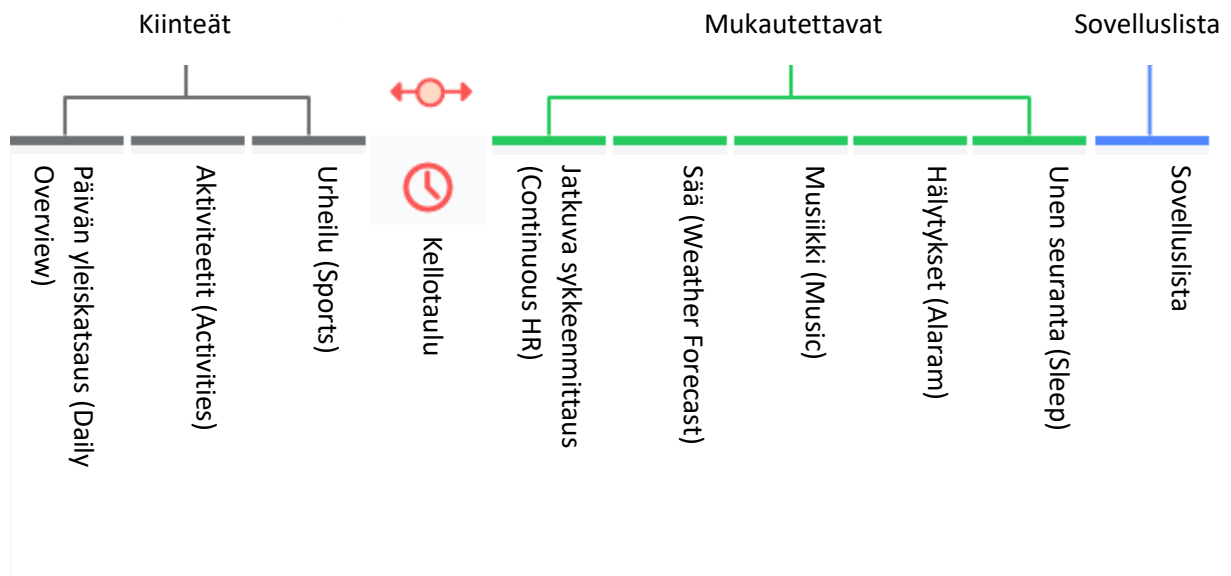
Tämän jälkeen kosketa kellotaulua pitkään kellon kotinäkylässä, kunnes sen koko pienenee. Valitse Asetukset (Settings) kellotaululta ja pyyhkäise ylöspäin näkyviin tulee vaihtoehto Valitse ladattu kuva (Choose Uploaded Image). Klikkaa kuvaketta, vahvista valinta (Confirm) ja tallenna (Save). Ladattu oma kuva näkyy nyt kellotaululla.

2. Widgetit ja sovellukset

Sovellukset ovat yksittäisiä kellon toimintoja, joita voidaan käyttää itsenäisesti, kuten Unen seuranta (Sleep), Sydämen syke (Heart Rate), kompassi (Compass) jne.

Widgetit ovat kellotaulun molemmilla puolilla olevia pienoisohjelmia, jotka näyttävät kootusti em. sovellusten tietoja ilman näiden avaamista.

Widgettien oletusjärjestys



Widgettien mukauttaminen

Avaa Amazfit Watch -sovelluksessa kohta Pienoisohjelma- ja sovellushallinta (Widgets and Application Management). Hallinnasta voi kytkeä pienoisohjelmia näkyviin ja pois näkyvistä sekä mukauttaa niiden järjestystä raahaamalla listan kohteita ylös tai alas.

3. Päivän yleiskatsaus



Kolmas pienoisohjelma vasemmalla kellotaulusta nähden on päivän yleiskatsaus (Daily Overview). Ruudulla näkyy kuljetut askeleet, poltetut kalorit ja päivän aikana tehdyt aktiviteetit. Viikoittainen raportti edellisviikon suorituksista luodaan jokaisen viikon maanantaina klo 9.00 myös tähän näkymään.

4. Aktiviteetit



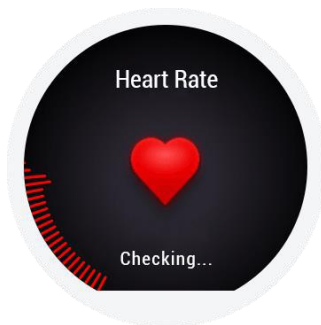
Toinen pienoisohjelma vasemmalla on Aktiviteetit (Activities). Näet 30 viimeisen kellon tallentaman urheilutapahtuman tiedot täältä (sitä vanhemmat tapahtumat näkyvät ainoastaan Amazfit Watch -puhelinsovelluksessa). Urheilutapahtuman avaamalla näet kellon määrittelemän treenin VO2max-arvon ja räsitus-tason.

5. Sydämen syke

Amazfit Stratos tukee sykkeen manuaalista sekä jatkuvaa mittausta (akku kuluu tällöin nopeammin). Voit vaihtaa sykkeen mittaustapaa kellon Syke-pienoisohjelmassa (Heart Rate Widget).

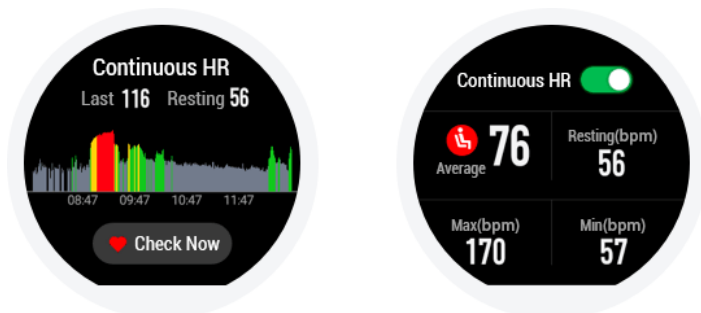
Manuaalinen mittaus

Voit mitata hetkellisen sykkeesi manuaalisesti menemällä Syke-pienoisohjelmaan (Heart Rate), jonka löydät pyyhkäisemällä kerran vasemmalle kellotaulusta. Paina Tarkista nyt (Check Now) -painiketta. Älä liikuta laitetta mittauksen aikana tarkan tuloksen saamiseksi.



Huomautus: Saat tarkimman sykelukeman, kun pidät kelloa ranteessa kunnolla ja vältät aurinkovoidetta tai kosteusemulsiota laitteen alla. Puhdista sykemittari harjoituksen jälkeen.

Jatkuva sykkeenmittaus (Continuous Heart Rate Monitoring)



Kun jatkuva sykkeenmittaus on käytössä, syke-pienoisohjelma näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa (bpm), keskimääräisen sykkeen, maksimi- ja minimisykkeen sekä ja leposykkeen ("Resting HR"; näkyy kun jatkuva sykkeenmittaus on päällä ja kelloa on pidetty nukkumisen aikana vähintään 5 tuntia).

Jatkuvan sykkeenmittauksen kytkeminen päälle

- Siirry syke-pienoisohjelmaan.
- Napauta sykekaaviota.
- Napauta liukukytkin oikealle kohdassa "Continuous HR".

Voit tarkastella sykkeenmittauksen tietoja joko kellon syke-pienoisohjelmassa tai Amazfit Watch -sovelluksessa "Status"-näkyvän luota.

HUOM! Jatkuva sykkeenmittaus lyhentää kellon akunkestoa.

6. Musiikki

Musiikkitiedostojen kopioiminen

Kellon sisäänrakennettu musiikkisoitin toistaa mp3-musiikkitiedostoja, jotka on aiemmin kopioitu kellon tallennustilan Music-kansioon.

Musiikin siirtoa ja toistoa varten Amazfit Stratos täytyy kytkeä tietokoneeseen (suositeltavat käyttöjärjestelmät: Windows 7/8/10) mukana toimitetulla USB-kaapelilla ja lataustelakalla sekä kopioida musiikkitiedostot kellon sisäisen tallennustilan kansioon "Music". Tuettu musiikkitiedostomuoto on MP3. Musiikkitiedostojen siirron jälkeen voit toistaa kappaleita kellon Musiikki-pienoisohjelmalla.

Voit säätää äänenvoimakkuutta ja toiston tilaa sekä kellon omilla että mahdollisilla Bluetooth-kuulokkeiden toistoasetuksilla.

Yhdistäminen Bluetooth-kuulokkeisiin

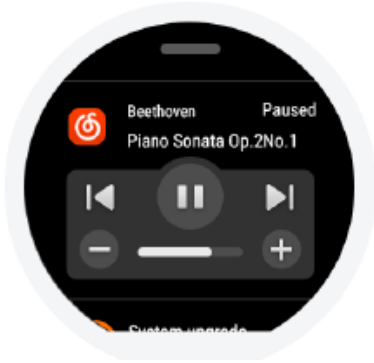
Amazfit Stratos tukee Bluetooth-kuulokkeita, jotka sisältävät A2DP-protokollan musiikin kuuntelemiseen. Pyyhkäise vasemmalle kellotaulunäkymästä, kunnes löydät Music-pienoisohjelman. Napauta vihreän väristä toistopainiketta, jolloin näyttöön tulee kehote muodostaa yhteys Bluetooth-kuulokkeisiin. Vahvasta yhteys napauttamalla valintamerkkiä. Kello etsii yhteensopivia Bluetooth-laitteita ja muodostaa parin. Kun pariliitos on muodostettu, siirry oikealle päästäksesi musiikintoistonäkymään.

Uusien Bluetooth-kuulokkeiden lisäys voidaan tehdä myös seuraavasti:

- Monet kuulokkeet menevät paritustilaan painamalla virtakytkintä pitkään, kunnes sininen tai punainen valo alkaa vilkkua.
- Pyyhkäise alas kellotaulunäkymästä
 - Valitse Lisää asetuksia (More Settings)
 - Valitse Yhteydet (Connection)
 - Valitse Bluetooth, jolloin kello alkaa etsiä yhteensopivia laitteita
- Kun kuulokkeet ilmestyvät laitelistaan, napauta niiden Bluetooth-nimeä muodostaaksesi pariliitoksen
- Vahvasta pariliitos painamalla valintamerkkiä.

Jos pariliitos ei onnistu, suosittelemme, että Bluetooth-kuulokkeet kytketään hetkeksi pois päältä ja yritetään muodostaa yhteys uudelleen.

7. Musiikintoiston hallinta



Kun kytket musiikin ohjauksen päälle, voit kauko-ohjata puhelimesa toistettavaa musiikkia kellon kautta. Voit esimerkiksi keskeyttää, toistaa, siirtyä eteenpäin, palata taaksepäin ja säätää äänenvoimakkuutta.

Määrittääksesi musiikintoiston avaa Amazfit Watch -sovellus → yhdistä kellosi matkapuhelimeesi → napauta "Profile" sovelluksen oikeassa alakulmassa → napauta "Settings" → napauta "Notification settings" → napauta päälle liukukytkin, joka sallii tai poistaa musiikin kaukosäätimen. Kun musiikintoiston hallinta kytketään päälle, kellon näyttöön tulee ilmoitus ja kun mitä tahansa mediaa aletaan toistaa puhelimestasi, voit pyyhkäistä ylöspäin kellotaululta musiikintoiston hallintaan.

8. Unen seuranta



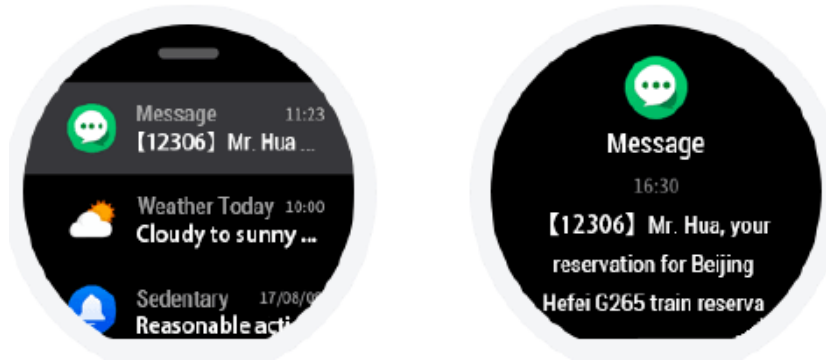
Kun käytät kelloa nukkumaan mennessä, se osaa mitata automaattisesti untasi. Näet unen tiedot, kuten nukkumisajan, syvän unen keston, kevyen unen keston ja herätysajan kellossa sekä Amazfit Watch -sovelluksessa synkronoinnin jälkeen. Unihistoriaasi voit katsella kellon "Sleep"-pienoisohjelman kautta.

Tarkastele unihistoriaa





- Napauta kellon Sleep-pienoisohjelmaa
- Synkronoi kello Amazfit Watch -sovelluksen kanssa ja tarkastele "Status"-välilehdellä unitietojasi

9. Ilmoitukset

Kun Amazfit Stratos on yhdistetty matkapuhelimeesi, voit vastaanottaa puhelimesi ilmoituksia kellossasi.

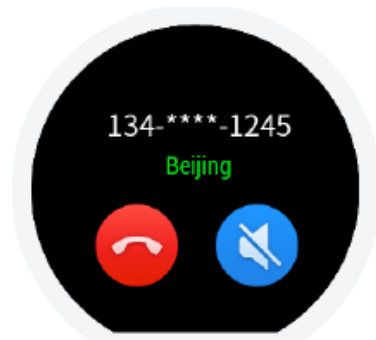


Sovellusten ilmoitusten ottaminen käyttöön

Napauta Amazfit Watch -sovelluksen aloitusnäytössä kohtaa "Profile" oikeassa alakulmassa  napauta "Settings"  Napauta "Notification Settings"  Napauta liukukytkintä ottaaksesi push-ilmoitukset käyttöön kellossasi  Napauta "App notification settings" ja valitse luettelosta haluamasi puhelimen sovellukset, joiden ilmoitukset haluat ottaa käyttöön (tai myöhemmin poistaa käytöstä).

HUOM! Jos käytät Android-matkapuhelinta, anna Amazfit Watch -sovellukselle oikeudet lukea saapuvia ilmoituksia ja käynnistyä automaattisesti. Pidä sovellus käynnissä taustalla, jotta voit vastaanottaa ilmoituksia. Jos Amazfit Watch -sovellus suljetaan taustalla, kellon yhteys katkeaa matkapuhelimen kanssa ja ilmoitusten vastaanotto häiriintyy.

Puhelujen ilmoitukset



Puheluilmoitukset ovat oletusarvoisesti käytössä. Kun kello on yhdistetty matkapuhelimeesi, voit vastaanottaa puhelujen ilmoituksia ja hallita niitä: lopettaa puheluhälytyksen tai mykistää sen.

10. Sää



Sää-pienoisohjelman avulla voit tarkistaa lähiaikojen säätiedot (lämpötila ja sääennuste). Pidä kellosi yhteydessä matkapuhelimeesi, jotta säätiedot päivittyvät. Voit myös halutessasi saada varoituksia kovasta säästä.

11. Hälytykset

Voit asettaa kelloon hälytyksiä. Hälytys voidaan asettaa kertakäyttöiseksi tai toistumaan säännöllisesti. Jos et enää tarvitse asetettua hälytystä, voit poistaa sen hälytysluettelosta. Hälytykset muistuttavat sinua tärinän avulla, jolloin voit valita, haluatko sammuttaa hälytyksen tai hälyttää uudelleen myöhemmin (torkku). Hälytys värähtelee yhtäjaksoisesti maksimissaan viisi minuuttia ja sammuu automaattisesti, jos et suorita mitään toimia tämän ajan kuluessa.

12. Treenikeskus

Treenikeskuksessa on 5 eri koulutussuunnitelmamallia: aloittelija, 5 km, 10 km, puolimaraton ja maraton, jotta voit saavuttaa koulutuksen tavoitteet tietyn ajan kuluessa. Jos sinulla on päällä koulutussuunnitelma, kello muistuttaa sinua liikkumaan suunnitelman mukaisesti.

13. Sekuntikello

Sekuntikellon avulla voit tallentaa kierrosaikoja

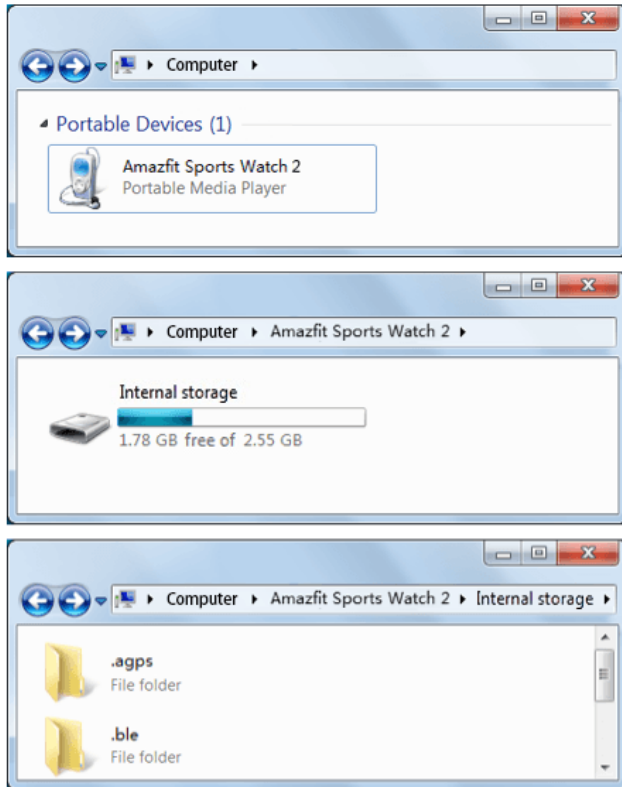
14. Ajastin

Voit asettaa ajastimen, joka värisee ajan loppumisen merkiksi.

15. Kompassi

Kompassi pyytää kalibrointia ennen ensimmäistä käyttökertaa. Liikuta ranneketta kellon ohjeistamalla tavalla ympyräkuviassa. Onnistuneen kalibroinnin jälkeen kompassi näyttää korkeuden, leveys- ja pituusasteet ja ilmanpaineen kellon näytössä. Häiriöiden välttämiseksi pidä kello erillään voimakkaista magneettikentistä kompassin käytön aikana.

16. Yhdistäminen tietokoneeseen



Kun olet kytkenyt kellon lataustelakkaan ja liittänyt tämän tietokoneen USB-liitäntään, kaksoinapsauta Amazfit Sports Watch 2 -kuvaketta tietokoneen "Oma tietokone" -kohdassa ja kaksoinapsauta "Sisäinen tallennuslaite", jos haluat päästä tarkastelemaan kellon sisäisen tallennustilan tiedostoja. **HUOM!** Windows XP SP2 ja sitä vanhemmat käyttöjärjestelmäversiot vaativat MTP-ohjaimen asentamista.

Tiedostojen kopiointi

Kun liität kellon tietokoneeseen, kellon juurihakemistossa näkyy ainakin seuraavat kansiot, joihin kuhunkin voit siirtää tietyn tyyppisiä tiedostoja.

/Music/	.mp3-tiedostot
/gpxdata/	.GPX-tiedostot
/WatchFace/	Kellotaulutiedostot päätteellä .wfz

17. Kellon päivittäminen

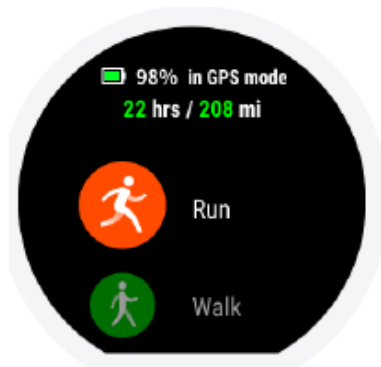
Kellon laiteohjelmiston päivittäminen auttaa jatkuvasti parantamaan ja optimoimaan sen toimintaa. Jokainen päivitys korjaa myös äskettäin löydettyjä ongelmia. **HUOM!** Ennen kuin päivität, lataa kellosi kokonaan tai pidä ainakin akun varaustasoa vähintään 40 % ja varmista, että puhelimen ja kellon välinen yhteys on vakaa koko päivitysprosessin aikana.

Kellon päivityksien tarkistaminen kahdella eri tavalla

- Pyyhkäise alaspäin kellotaululta ja mene Järjestelmäasetuksiin (System Settings) → Lisää asetuksia (More Settings) → Päivitykset (Update) → napauta Tarkista päivitykset (Check for updates) ja lataa & asenna uusin päivitys.
- Avaa Amazfit Watch -sovellus → Oma kello (My Watch) → Lisää (More) → Kellon järjestelmäpäivitys (Watch system update).

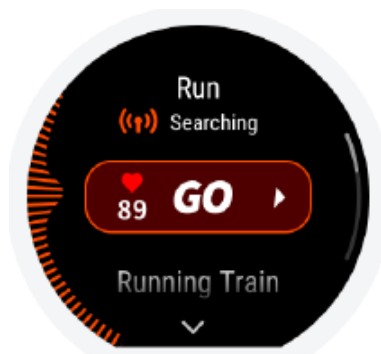
Aktiviteetit

1. Aktiviteetin aloitus



Amazfit Stratos tukee monia eri urheilu-urituksia kuten esimerkiksi juoksua, pyöräilyä ja tennistä. Kellotaulunäkymästä pääset nopeasti aloittamaan aktiviteetin painamalla kellon keskimmäistä painiketta oikeassa laidassa. Voit myös vaihtoehtoisesti pyyhkäistä kellotaululta oikealle ja klikata kunnes olet Urheilu-pienoisohjelmaa. Valitse aktiviteettisi selaamalla eri urheilulajeja pystysuunnassa ja aloita haluamasi klikkaamalla sitä tai painamalla keskipainiketta.

2. Juoksuurituksen aloitus



Kun olet valinnut edellisestä näkymästä Juoksu (Run), kello alkaa automaattisesti etsiä GPS-signaalia. Odota, kunnes GPS-signaali on löytynyt, ja napauta Aloita (GO) tai paina keskimmäistä painiketta aloittaaksesi juoksuurituksen. Juoksun aikana voit tarkistaa laitteen ruudulta muun muassa ajan, sykkeen, kulutetut kalorit, nopeuden ja korkeuden.

3. Kellon painikkeiden toiminnot juoksusuorituksen aikana



4. Hälytykset urheiluasetuksissa

Kierroshälytys

Kun kierroshälytys on kytketty päälle, joka kerta, kun suoritat kierroksen (joka kilometri tai maili), kello värisee ja näyttää kierrokseen kulutetun ajan.

Kierroshälytyksen asettaminen: Avaa kellon lukitus > Juoksu (Run) > Urheiluasetukset (Sports Settings) > Kierroshälytys (Lap Alert) > Käytössä (On).

Sykehälytys

Kun olet valinnut sykkeen maksimiarvon, kello värisee ja näyttää ilmoituksen kun sykkeesi ylittää asetetun rajan juoksun aikana. Jos hälytys tulee juoksun aikana, täytyy juoksua hidastaa tai lopettaa juoksu, jotta syke laskee.

Sykehälytyksen asettaminen: Avaa kellon lukitus > Juoksu (Run) > Urheiluasetukset (Sports Settings) > Sykehälytys (Heart Rate Alert) > syötä haluamasi maksimisyke.

Sykealueen hälytys

Jos sinulla on juoksussa sykealue, jonka haluat tavoittaa, voit määrittää kellon tarkkailemaan sykkeen pysymistä haluamallasi sykealueella.

Sykealueen asettaminen: Avaa kellon lukitus > Juoksu (Run) > Urheiluasetukset (Sports Settings) > Sykealue (Heart Rate Zone) > syötä haluamasi sykealue.

Ohjaus

Jos ohjaus on käytössä, kello ilmoittaa, miten nopeutta ja sykettä pitäisi säätää tavoitteesi saavuttamiseksi. Edellytyksenä on, että asetat TE-pohjaisen tavoitteen tai valitset jonkin suositellun tavoitteen.

Ohjauksen asettaminen: Avaa kellon lukitus > Juoksu (Run) > Urheiluasetukset (Sports Settings) > Lisää asetuksia (More Settings) > Ota ohjaus käyttöön (Enable Guidance).

Suorituskyvyn tila

Jokaisella juoksijalla on hyviä ja huonoja päiviä. Suorituskyvyn tila -ominaisuus auttaa hahmottamaan vallitsevan suorituskykytilan ja voit nähdä suorituskyvyn tason muutokset.



Suorituskyvyn tilan arvot vaihtelevat välillä -20...+20. Aktiviteetti ensimmäisen 6 minuutin jälkeen Stratos näyttää suorituskykytilan pistearvon. Jos arvo on positiivinen, suorituskyky on hyvällä pohjalla ja voit jatkaa urheilu suoritusta. Jos arvo on puolestaan negatiivinen, on suositeltavaa palautua ja olla tekemättä korkean intensiteetin urheilu suoritusta.

Pistearvo	Suorituskyvyn tila
-20...-4	Väsynyt
-5...+5	Normaali
+6...+20	Hyvä

5. Aktiviteetin keskeyttäminen tai lopettaminen

Aktiviteetin keskeyttäminen

Keskeytä aktiviteetti painamalla ylintä painiketta ja jatka painamalla painiketta uudelleen kahden sekunnin kuluessa.



Aktiviteetin lopettaminen

Kun aktiviteetti on keskeytetty, voit joko tallentaa (Save) urheilu suorituksen, jatkaa (Resume) sitä tai lopettaa (Discard) sen. Kun olet lopettanut ja tiedot on synkronoitu, voit tarkastella GPS-reittiä kellossa kohdassa Aktiviteetit (Activities) tai Amazfit Watch -sovelluksessa (Aktiivisuus (Activity) > Kaikki (All)).

6. Palautumisaika



Palautumisaika ennustaa, kuinka kauan kestää ennen kuin kehosi on täysin toipunut urheilusuorituksestasi. Mitä suurempi suorituskykyysi on ollut, sitä enemmän palautumista tarvitaan. Kun olet valmis ja tallentanut aktiviteettisi, kello näyttää arvion elimistösi tarvitsemasta palautumisajasta. Kun palautumisaika on kulunut loppuun, se katoaa kellosta näkyvistä.

7. Urheiluasetukset

Paina alimmaista painiketta kahdesti missä tahansa juoksuohjelman näkymässä, jolloin urheiluasetukset avautuvat näkyviin. Paina keskimmäistä painiketta siirtyäksesi haluamaasi näkymään ja voit säätää sen asetuksia. Paina alimmaista painiketta kahdesti palataksesi juoksunäkymään.

Hälytykset

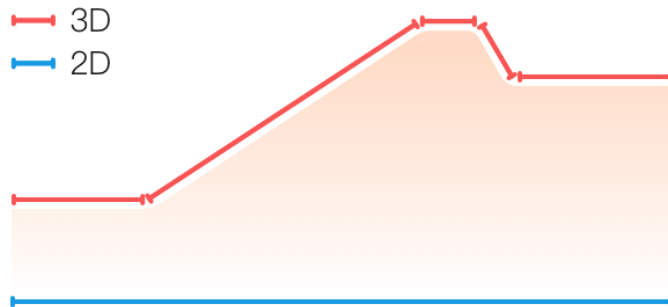
Hälytykset, kuten vauhtihälytys, sykevaroitus ja kierroshälytys, voidaan asettaa urheilusäätöihin erikseen kullekin toiminnolle.

Kierroksen merkitseminen



Paina kellon alimmaista painiketta juoksun aikana merkitäksesi kierroksia. Kellossa on myös automaattinen kierroksien merkintä, joka laskee automaattisesti kierroksia ennalta määritettyjen asetusten mukaisesti. Juoksun jälkeen voit tarkastella kierrostietoja.

3D-tiedot



Kellon 3D-tiedot voidaan ottaa käyttöön urheiluasetuksissa. Kun asetus on päällä, kello mittaa etäisyyksiä sekä korkeus- että pituussuunnassa kuvan mukaisesti.

Lisälaitteet

Amazfit Stratos on yhteensopiva Bluetooth 4.0:aa käyttävien sykevöiden kanssa.

Jos haluat yhdistää ulkoisen sykevöyön, toimi seuraavasti:

1. Kiinnitä vyö rintakehän ympärille ja aseta anturit rintakehän pohjan yläpuolelle. (Käyttäjät, joilla on kuiva iho: kostuta sykevöyön anturit ennen kuin asetat sen rintakehän ympärille. Tämä helpottaa sydämen sykkeesi mittaamista.)
2. Mene kellon Urheilu-pienoisohjelmaan, valitse mikä tahansa muu urheilulaji kuin uinti ja mene urheiluasetuksiin. Valitse Lisälaitteet (Accessories) ja kello alkaa etsiä yhteensopivia laitteita. Noudat ohjeita ja tee laitepariliitos loppuun.
3. Stratos ei tue monia samanaikaisesti yhdistettyjä sykevöitä. Kun aloitat uuden aktiviteetin, kello yhdistää vain viimeksi käytettyyn sykevööhön automaattisesti. Jos haluat käyttää toista sykevöitä, siirry lisälaitteiden asetuksiin kohdan 2 mukaisesti.

HUOM! Uintitila ei tue sykevöitä. Vain yksi sykevö voi olla yhdistettynä kerrallaan.

8. Treenaus

Suosittelut treenit

Amazfit Stratos voi suositella urheilutavoitteita viimeisimpien tulostesi perusteella.

HUOM! Suosituksia tulee näkyviin vasta kellon tallennettua onnistuneita urheilusuorituksia. Suositukset perustuvat aktiviteettitietoihin ja täytettyihin taustatietoihin, jotta sinulle voidaan tarjota sopivia urheilutavoitteita.

Intervalliharjoittelu

Voit luoda intervalliharjoituksen ajan tai etäisyyden mukaan. Avaa Amazfit Watch -sovellus > Profiili (Profile) > Oma kello (My Watch) > Sovellusasetukset (App Settings) > Urheilu (Sports) > Intervalliharjoittelu (Interval Workout).

9. GPS

Kun valitset mitattavaksi aktiviteetiksi esimerkiksi juoksun ulkotiloissa, kello käynnistää automaattisesti GPS-paikannuksen ja ilmoittaa, kun paikannus on onnistunut. GPS-paikannus kytkeytyy automaattisesti pois päältä, kun poistut harjoituksesta tai suoritat harjoituksen loppuun.

Kello etsii GPS-signaalia jatkuvasti 3 minuuttia. Jos tämä aika kuluu ilman onnistunutta paikannusta, se pyytää yrittämään uudelleen. 20 minuutin jälkeen kello lakkaa etsimästä sijaintia akun säästämiseksi, mikäli signaalia ei ole vielä löytynyt.

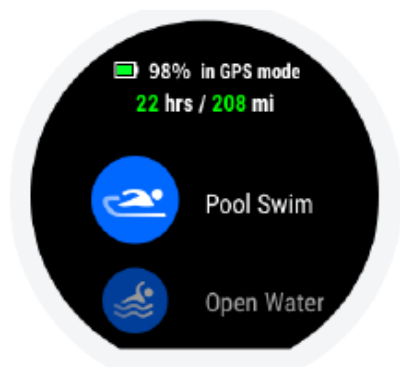
Vinkkejä paikannukseen

GPS-paikannus on tehtävä ulkona olevalla avoimella alueella. Suosittelemme etsimään GPS:ää ennen aktiviteetin aloittamista. Jos olet väkijoukossa, käsivarren nostaminen rintakehän korkeudelle nopeuttaa paikannusta.

Pidä kellosi yhdistettynä puhelimeesi Bluetoothilla, jotta kello synkronoi ja päivittää säännöllisesti AGPS-tietoja Amazfit Watch -sovelluksen kautta. Jos kello ei ole synkronoitu Amazfit Watch -sovelluksen kanssa 7 päivän aikana, AGPS-tiedot vanhenevat. Paikannusnopeus saattaa hidastua AGPS:n vanhentumisen myötä. Jos AGPS-tiedot ovat vanhentuneet, kello muistuttaa niiden päivittämisestä aloittaessasi uutta aktiviteettia.

10. Uinti uima-altaassa

Uima-altaan pituus



Kelloon on asetettu valmiiksi uima-aitaiden pituudet 25 metriä, 50 metriä, 82 jalkaa ja 164 jalkaa. Voit myös asettaa manuaalisesti mukautetun pituuden. Muista, että syöttämäsi altaan pituus pysyy oletusarvona, kunnes muutat sitä.

Matka (Trip): Matka tarkoittaa koko uima-altaanmittaa.

Lyöntien määrä (Stroke Count): Lyöntien lukumäärä altaanmitalla.

Lyöntien tahti (Stroke Rate): Lyöntien määrä minuutissa (laskemalla molemmat kädet).

DPS: Uinnin DPS tarkoittaa kuljettua etäisyyttä yhtä lyöntiä kohti.

SWOLF (lyhenne swimming and golf) on epäsuora tehokkuusmitta. SWOLF lasketaan summaamalla käyttämäsi aika ja tekemäsi lyönnit yhdellä altaanmitalla.

Tuetut uintityylit

- Vapaauinti
- Rintauinti
- Selkäuinti
- Perhonen
- Sekauinti

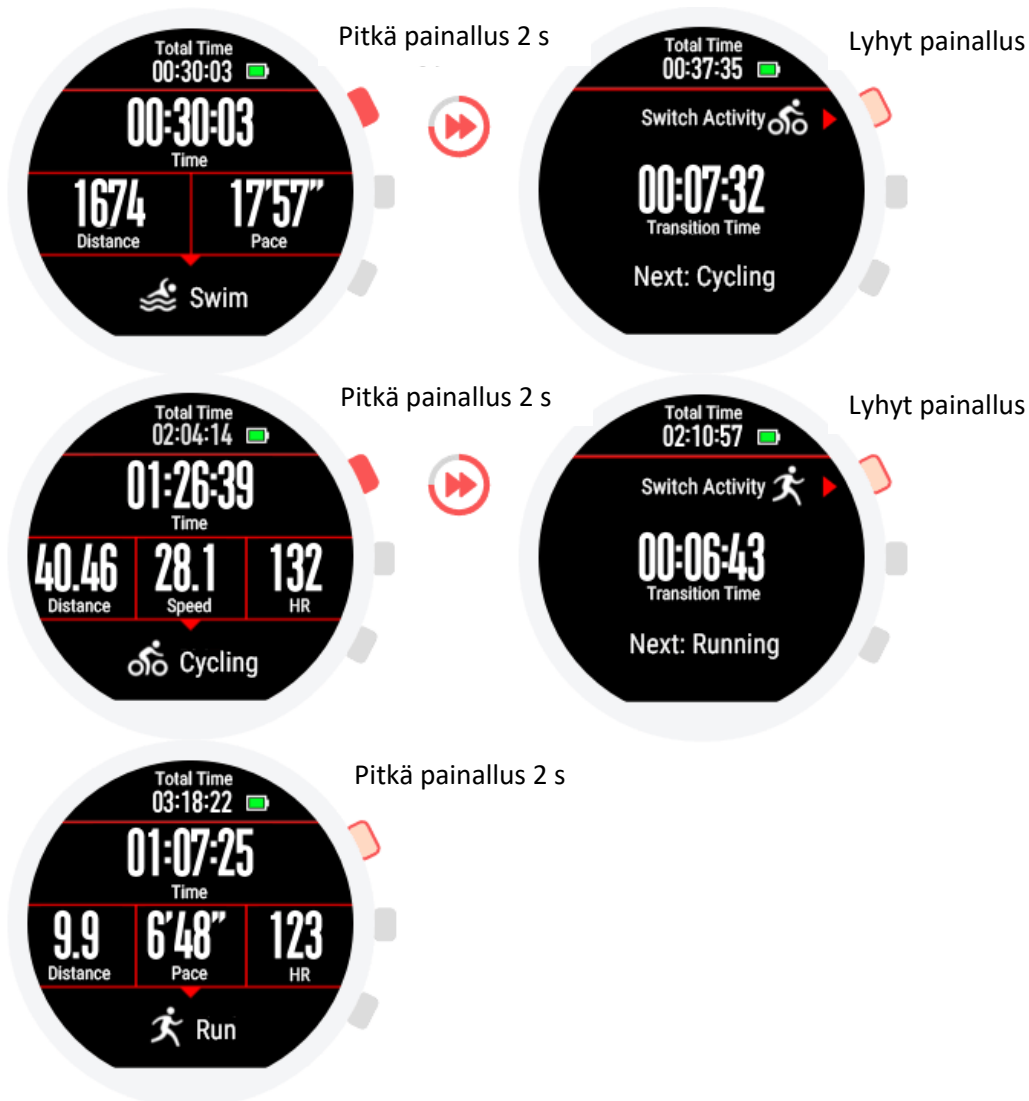
Kosketusnäyttö uinnin aikana



Virhekosketusten estämiseksi Amazfit Stratoksen näyttö menee lukitustilaan uintiharjoituksen aloittamisen jälkeen. Voit ohjata kelloa tällöin vain sivupainikkeilla. Kun lopetat uintiharjoituksen, kosketusnäyttö palaa toimintaan.

11. Triathlon-harjoittelu

Triathlon koostuu uinnista, pyöräilystä ja juoksemisesta. Napauta Aloita (Go) ja aloita triathlonin ensimmäinen osa, uinti. Paina pitkään yläpainiketta kahden sekunnin ajan, kun olet suorittanut uinnin siirtyäksesi seuraavaan osaan, pyöräilyyn. Aloita pyöräilytietojen tallennus painamalla lyhyesti yläpainiketta. Paina pitkään yläpainiketta kahden sekunnin ajan, kun olet suorittanut pyöräilyn. Viimeiseen osaa, juoksuun, siirtyessä paina lyhyesti yläpainiketta juoksutietojen tallennuksen aloittamiseksi.



12. Aktiviteettihistorian tarkasteleminen

Tarkastelu kellon kautta

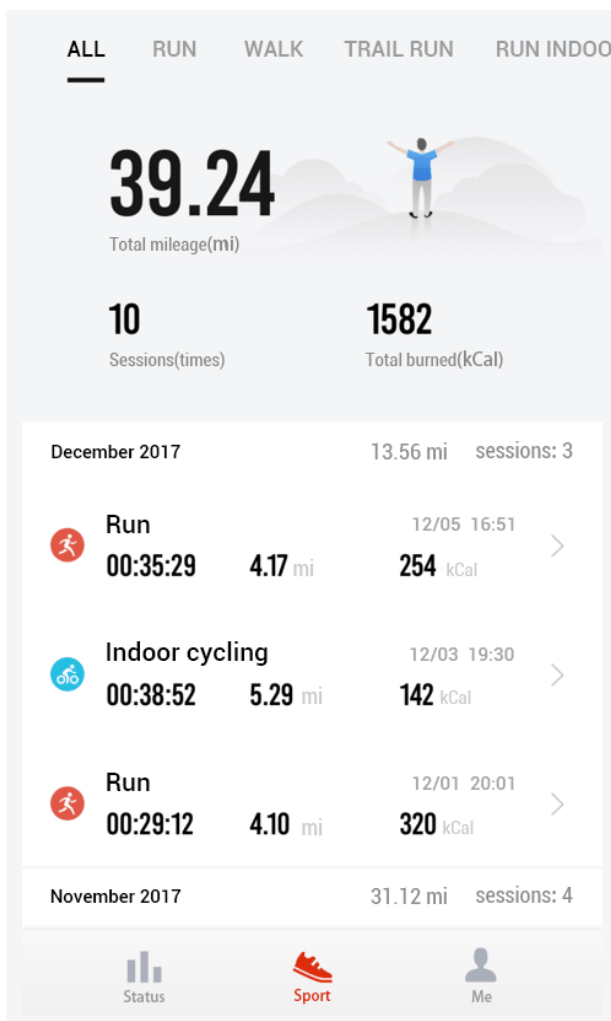
Pyyhkäise kellotaululta oikealle, josta pääset tarkastelemaan aktiviteettihistoriaasi. Oletuksena ensimmäisenä näkyy viimeisin tallennettu aktiviteetti. Napauta näyttöä tai paina keskimmäistä painiketta päästäksesi koko aktiviteettihistorialistaan. Napauta haluamaasi aktiviteettia nähdäksesi lisää tietoja.

Näet kellon aktiviteettihistoriassa 30 viimeistä synkronoimatonta aktiviteettitapahtumaa. Suosittelemme, että synkronoit kellon Amazfit Watch -sovelluksen kanssa säännöllisesti. Jos purat laiteparituksen puhelimeen ja paritat sen myöhemmin uudelleen, saat palautettua 7 viimeisen tapahtuman tiedot sovellukseen.



Tarkastelu Amazfit Watch -sovelluksen kautta

Avaa Amazfit Watch -sovellus > Urheilu (Sports) > Kaikki (All)



Mittatiedot

Amazfit Stratos tarjoaa runsaasti fyysisen aktiivisuuden mittareita, kuten VO2max, Training Effect ja harjoituskuorma.

Pisteet ovat suuri apu treenauksessasi. Arvioiden avulla voit nähdä tehokkuustasosi muutokset ja ne auttavat myös tunnistamaan vaikuttavat tekijät. Nämä tiedot perustuvat henkilökohtaisiin taustatietoihisi (ikä, sukupuoli, pituus, paino jne.) ja sykkeeseesi. Koska Stratos oppii tuntemaan ja analysoimaan kehoasi ajan myötä, pisteet ja arviot tarkentuvat.

1. VO2max

VO2max eli maksimaalinen hapenottokyky kertoo hengitys- ja verenkiertoelimistön kyvystä kuljettaa happea maksimaalisessa fyysisessä rasituksessa. Kello ilmaisee VO2max-arvot ruumiinpainon huomioon ottavana suhteellisena hapenottokykynä (ml/kg/min). Hapenotto kasvaa lineaarisesti rasituksen kasvaessa, kunnes VO2max saavutetaan ja kasvu pysähtyy. Kellon laskelmassa käytetään henkilökohtaisia taustatietoja (ikä, sukupuoli, pituus, paino jne.) ja aktiviteettien aikana kerättyjä tietoja, kuten syke ja juoksu-/kävelyvauhti. VO2max vaihtelee suuresti yksilöiden välillä.

Edellytykset kellon VO2max:n mittaamiselle

- 1) Syötä tarkat henkilötiedot (ikä, sukupuoli, pituus, paino) Amazfit Watch -sovelluksessa.
- 2) Käytä Stratosta ja juokse vähintään 10 minuuttia ulkona. Tallenna juoksusi ja sykkeesi pitäisi olla 75 % asettamastasi maksimisykkeestä.
- 3) Tarkastele VO2max -arvoasi aktiviteettihistoriassa kellon tai sovelluksen kautta.

VO2max-arvot on jaoteltu seuraavasti värikoodeilla:



VO2max-tietojen tarkastelu

Kellossa siirry aktiviteettihistoriaan.



Amazfit Watch -sovelluksessa siirry Profiiliin (Profile) > Oma tilanne (My Status).



2. Training Effect

Training Effect on asteikko, joka mittaa harjoittelun vaikutusta aerobiseen kuntoosi. Training Effect -vaikutus kasvaa liikunnan aikana. Liikuntasuorituksen edetessä Training Effect -arvo kasvaa lähtien nollassa, jolloin näet, miten liikuntasuoritus on parantanut kuntoasi. Training Effect määräytyy käyttäjäprofiilisi tietojen ja sykkeesi sekä liikunnan keston ja tehon mukaan.

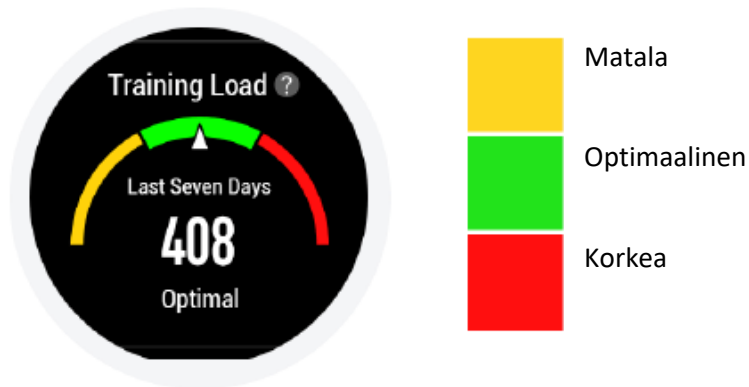
On tärkeää tietää, että Training Effect -lukemat (1,0–5,0) saattavat vaikuttaa epänormaalin korkeilta ensimmäisten lenkkien aikana. Laite tunnistaa aerobisen kuntosi vasta useiden harjoitusten jälkeen. Myöskään matala Training Effect -lukema ei tarkoita, ettei harjoittelu olisi ollut hyvää, vaan että se oli kevyempää ja sillä oli pienempi vaikutus aerobiseen kuntoosi.

Training Effect	Vaikutus aerobiseen kuntoon
1,0–1,9	Edistää palautumista (lyhytkestoiset harjoitukset). Parantaa kestävyyttä pitkäkestoisten harjoitusten (yli 40 minuuttia) yhteydessä.
2,0–2,9	Aerobinen kunto pysyy ennallaan.
3,0–3,9	Parantaa aerobista kuntoa toistettaessa osana viikoittaista harjoitteluohjelmaa.
4,0–4,9	Aerobinen kunto paranee merkittävästi 1–2 kertaa viikossa toistettaessa, kunhan palautumisaika on riittävä.
5,0	Aiheuttaa tilapäisen ylikuormituksen ja parantaa kuntoa merkittävästi. Ole erittäin varovainen, kun harjoittelet tällä tasolla. Edellyttää ylimääräisiä palautumispäiviä.

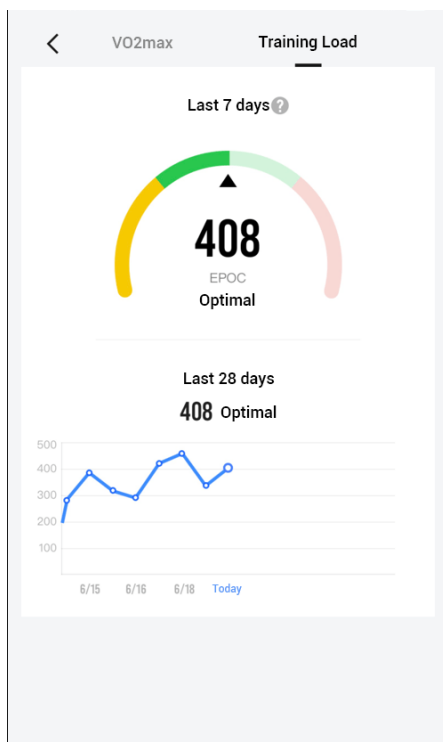
Voit tarkastella Training Effect -lukemia aktiviteettihistoriassa niin kellon kuin puhelinsovelluksen kautta.

3. Harjoituskuorma

Harjoituskuorma on EPOC-mittausten summa viimeisten seitsemän päivän ajalta. Harjoituskuormamittari ilmaisee, onko nykyinen kuormitustaso kuntotason ylläpitoon tai parantamiseen alhainen, korkea vai optimaalinen. Optimaalinen alue määräytyy yksilöllisen kuntotason ja harjoitushistorian perusteella. Mittausskaala mukautuu harjoitteluajan ja voimakkuuden kasvun tai laskun myötä.



Amazfit Watch -sovelluksessa voit tarkastella harjoituskuormaa viimeisen 28 päivän ajalta: Profiili (Profile) > Oma tilanne (My Status).



Laitteen ylläpito

1. Huuhtele laite ja sen hihna varovasti vesijohtovedellä. Pyyhi sitten kuivalla pehmeällä liinalla.
2. Älä käytä puhdistusaineita, kuten saippuaa, käsidesiä tai muita kemiallisia puhdistusaineita, jotta vältät kemialliset jäämät, jotka ärsyttävät ihoa ja syövyttävät laitetta.
3. Pyyhi laite uinnin tai hikoilun jälkeen.

Tärkeää tietoa!

1. Amazfit Stratoksen vedenpitävyysluokka on 5ATM. Laitetta voidaan käyttää matalassa vedessä, kuten uima-altaassa tai meressä. Sitä ei voi käyttää suihkussa, kylpyammeessa tai veteen sukeltaessa.
2. Vältä laitteen painikkeiden painamista veden alla, koska muutoin se voi aiheuttaa veden pääsyn koteloon ja vahingoittaa laitetta. Pyyhi laite kuivalla liinalla tai kankaalla varmistaaksesi, että se on täysin kuiva ennen lataamista tai kosketusnäytön käyttöä.
3. Kellossa ei ole suojausta happamia ja emäksisiä liuoksia, kemiallisia reagensseja tai muita epätavallisia nesteitä vastaan.
4. **Takuu ei kata väärinkäytön aiheuttamia vaurioita tai vikoja.**