



# Guida per l'utente del TicWatch Pro 5

## Inizia

### Pulsante e funzioni



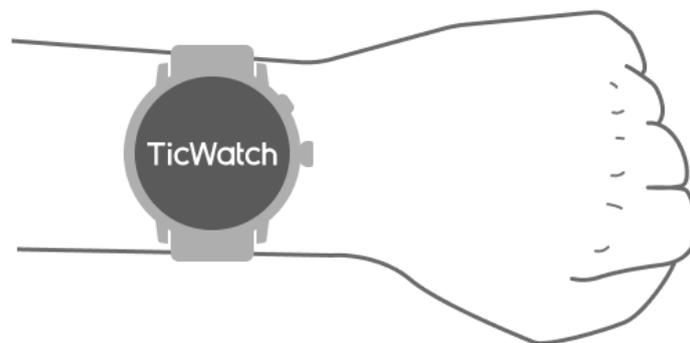
Pulsante	Funzione
a. Pulsante laterale	<ul style="list-style-type: none"><li>* Premere e tenere premuto per 3 secondi per accendere l'orologio</li><li>* Premere brevemente per aprire l'elenco delle app recenti</li><li>* Doppio clic per aprire Google Wallet</li><li>* Premere e tenere premuto per 3 secondi per accedere al menu di avvio</li><li>* Premere e tenere premuto per 15 secondi per forzare il riavvio dell'orologio</li></ul>
b. Corona rotante	<ul style="list-style-type: none"><li>* Premere brevemente per aprire l'elenco delle app o tornare al quadrante dell'orologio</li><li>* Ruotare per visualizzare ulteriori informazioni e regolare i valori</li><li>* Doppio clic per aprire l'ultima app utilizzata</li></ul>
Corona Rotante + Pulsante laterale	<ul style="list-style-type: none"><li>* Premere contemporaneamente per scattare uno screenshot dell'orologio</li></ul>

## Corona rotante

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

1. Ruota per visualizzare le schede:
  - a. Sulla schermata principale, ruota per visualizzare le schede.
  - b. La funzione può essere attivata su Impostazioni -> Generale -> Rotazione per le schede.
2. Ruota per visualizzare i quadranti dell'orologio:
  - a. Premi a lungo sulla schermata principale e ruota per visualizzare i quadranti dell'orologio.
3. Ruota per scorrere le pagine.
4. Ruota per regolare i valori, tra cui il volume, i numeri, la luminosità, ecc.

## Indossa l'orologio:



- a. Puoi ottenere dati precisi sulla frequenza cardiaca durante l'esercizio con un corretto utilizzo dell'orologio. Se lo indossi troppo stretto o troppo largo, potresti ottenere dati inaccurati sulla frequenza cardiaca.
- b. L'orologio dovrebbe essere indossato a 1-2 dita orizzontali sopra l'osso del polso. L'orologio deve aderire bene al braccio. Agita la mano alcune volte per assicurarti di indossarlo comodamente.
- c. Mantieni il polso pulito. L'uso prolungato dell'orologio nella stessa area potrebbe comprimere i vasi sanguigni. Si consiglia di regolare la posizione.

## Accendi e spegni l'orologio:

## **Accendi l'orologio:**

Premi e tieni premuto il pulsante laterale per alcuni secondi per accendere l'orologio.

## **Spegni l'orologio:**

- Premi e tieni premuto il pulsante laterale per alcuni secondi.
- Tocca [Spegni].

## **Forza il riavvio:**

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

## **Abbinamento dell'orologio con il telefono:**

### **Installa l'app Mobvoi Health sul tuo telefono.**



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

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

## **Collega il tuo orologio a uno smartphone:**

- Accendi l'orologio.
- Tocca e seleziona una lingua.
- Compariranno le istruzioni sullo schermo per avviare l'app Mobvoi Health.
- Avvia l'app Mobvoi Health sul tuo smartphone.
- Tocca la scheda [Dispositivo] e tocca [Aggiungi un nuovo dispositivo].

- Seleziona il tuo orologio sullo schermo.
- Segui le istruzioni sullo schermo per completare il processo di abbinamento.

## Abbinare più orologi

Per i dispositivi Android, è possibile abbinare contemporaneamente più TicWatch.

- Avvia l'app Mobvoi Health sul tuo smartphone.
- Tocca la scheda [Dispositivo].
- Tocca l'icona [+] nell'angolo in alto a destra per avviare il processo di abbinamento.

## Rimuovere l'orologio abbinato

- Apri l'app Mobvoi Health e tocca Impostazioni.
- Tocca il pulsante "Scollega e ripristina" nella parte inferiore per rimuovere l'abbinamento tra l'orologio e l'app.

## Come mantenere la stabilità della connessione?

Dopo che l'orologio è stato abbinato, assicurati di mantenere una connessione stabile tra l'orologio e il telefono cellulare per garantire funzioni normali come le notifiche dei messaggi.

Per Android:

- Può essere connesso tramite Bluetooth o Wi-Fi. Assicurati che il Bluetooth sia attivato.
- Oppure mantieni l'orologio e il telefono connessi alla stessa rete Wi-Fi.

## Navigazione sullo schermo

	Entrata	Uscita
Vassoio QSS	Scorri verso il basso dall'alto per aprire il vassoio QSS	Scorri verso l'alto dal basso o premi la corona rotante per tornare al quadrante

		dell'orologio
Vassoio delle notifiche	Scorri verso l'alto dal basso per aprire il vassoio delle notifiche	Scorri verso il basso dall'alto o premi la corona rotante per tornare al quadrante dell'orologio
Schede	A destra o sinistra del quadrante dell'orologio	Premi la corona rotante per tornare al quadrante dell'orologio

## Quadrante dell'orologio

### Introduzione di nuovi tipi di quadranti dell'orologio

#### Quadrante Sleep Coach

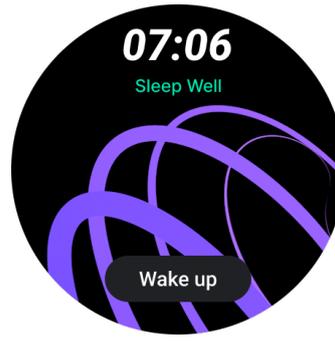
Il quadrante Sleep Coach mostra diversi stati e fornisce suggerimenti in base al tuo ciclo di sonno e ai tuoi dati di sonno. Puoi controllare le informazioni sul sonno in un colpo d'occhio sul quadrante dell'orologio ogni mattina.

#### Come usarlo

- Premi a lungo il quadrante dell'orologio per accedere alla lista di modifica del quadrante dell'orologio.
- Seleziona il quadrante Sleep Coach e applicalo.
- Imposta il tuo ciclo di sonno. Vai su TicSleep -> Impostazioni -> Ciclo di sonno per modificare l'orario di andare a letto e di svegliarti.

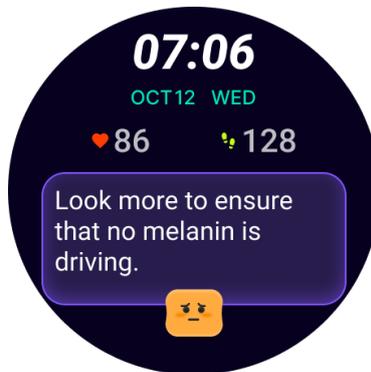
#### Promemoria per l'ora di andare a letto

Un'ora prima dell'orario di andare a letto, il quadrante Sleep Coach ti ricorderà di andare a letto puntualmente.



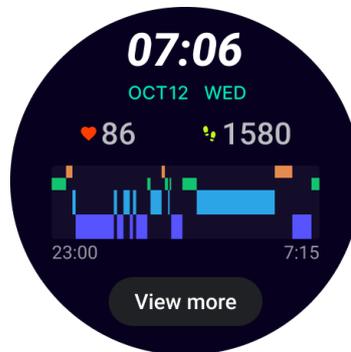
### Suggerimenti per il sonno

Ogni giorno, in diversi periodi di tempo, saranno visualizzati suggerimenti per il sonno che migliorano la qualità del sonno. Clicca sulla finestra di dialogo per visualizzare il contenuto completo.



### Panoramica dei dati di sonno

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

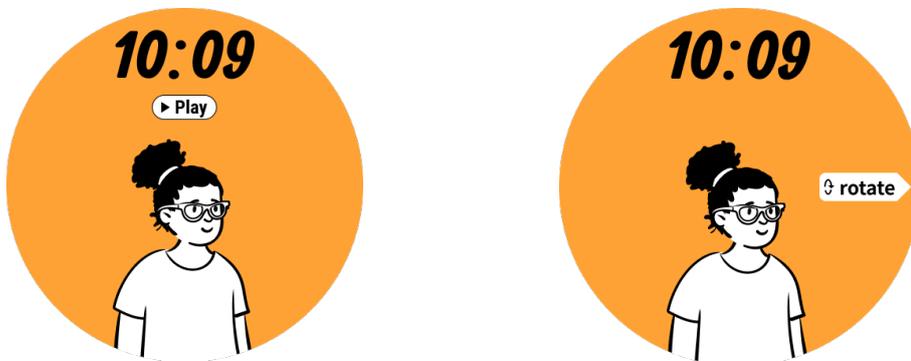


### Quadrante Happy Rotation

Un quadrante molto divertente che può interagire con il pulsante rotante.

### Come usarlo

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



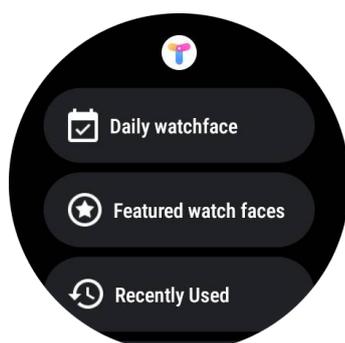
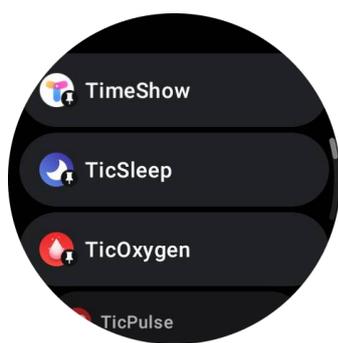
### TimeShow - Sfoglia più quadranti dell'orologio

- Premi a lungo sul quadrante dell'orologio per accedere alla lista di modifica del quadrante dell'orologio.
- Tocca il quadrante TimeShow per applicarlo.
- Puoi scegliere diversi quadranti dell'orologio dall'app TimeShow sia sul tuo orologio che sul telefono. Assicurati di impostare TimeShow come il tuo attuale quadrante dell'orologio.



## Sfoggia i quadranti dell'orologio sul tuo orologio

- Premi la corona rotante per accedere al menu della lista delle applicazioni.
- Tocca l'app TimeShow.
- Puoi sfogliare i quadranti dell'orologio dalla raccomandazione giornaliera o dalla lista in evidenza.
- Tocca il quadrante dell'orologio per visualizzarne l'anteprima.
- Puoi scaricare il quadrante dell'orologio gratuito e applicarlo direttamente.
- Oppure puoi acquistare i quadranti dell'orologio a pagamento.



## Acquisto di quadranti dell'orologio sul tuo orologio

1. Accedi al tuo account TimeShow sul tuo orologio toccando Impostazioni -> Account -> Accedi. Assicurati che il tuo orologio sia connesso al tuo telefono.
2. Tocca il quadrante dell'orologio che desideri acquistare per visualizzarlo in anteprima.

3. Tocca il pulsante del prezzo per generare l'ordine.

4. Completa il pagamento sul Play Store sul tuo telefono.

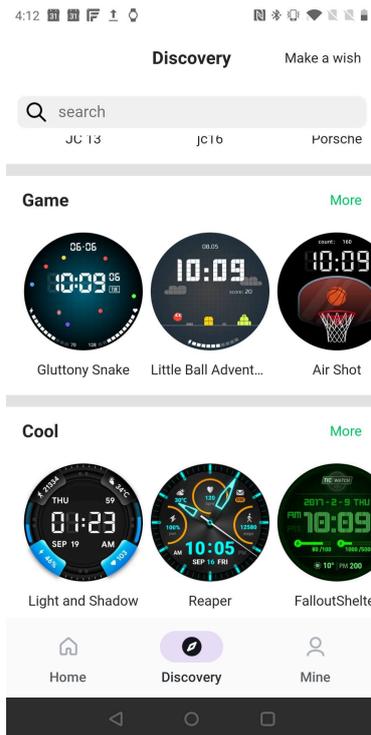
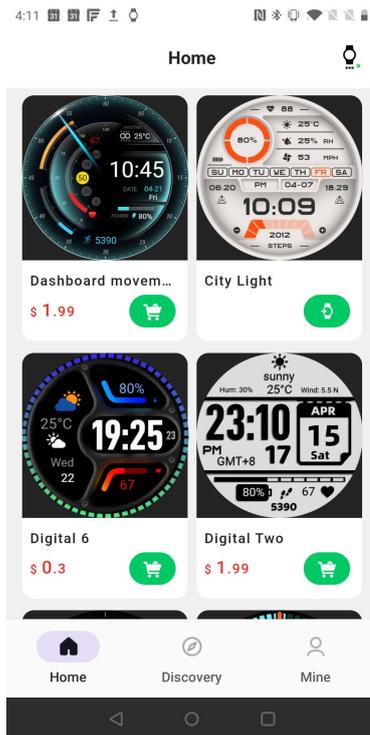
Se è il tuo primo acquisto, potresti dover accedere al tuo account sull'app TimeShow sul tuo telefono per assicurarti che sia collegato con successo al tuo orologio.



## Visualizza TimeShow sul tuo telefono

Puoi trovare altri quadranti dell'orologio attraverso i seguenti metodi:

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



## Progetta il tuo quadrante dell'orologio

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

<https://timeshowcool.com/>

## Cambia i quadranti dell'orologio

- Premi a lungo il quadrante dell'orologio per accedere alla lista di modifica del quadrante dell'orologio.

- Tocca il quadrante dell'orologio per applicarlo.

Se desideri aggiungere il quadrante dell'orologio ai tuoi preferiti:

- Tocca "Vedi altri quadranti dell'orologio" per visualizzare tutti i tuoi quadranti dell'orologio.

- Tocca il quadrante dell'orologio per aggiungerlo ai tuoi preferiti.



## Modifica i quadranti dell'orologio

Alcuni quadranti dell'orologio personalizzabili hanno un pulsante "Modifica". Puoi modificarli secondo le tue preferenze.

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

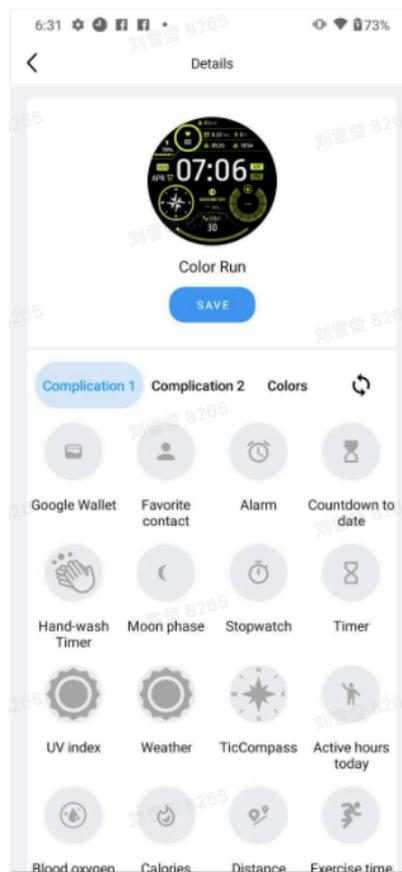


Puoi anche cambiare e personalizzare i quadranti dell'orologio sull'app Mobvoi Health sul tuo telefono.

## Modifica il quadrante dell'orologio sul tuo telefono

1. Puoi applicare e personalizzare il quadrante dell'orologio sul tuo telefono. Avvia l'app Mobvoi Health sul tuo telefono.
2. Tocca la scheda Dispositivo.

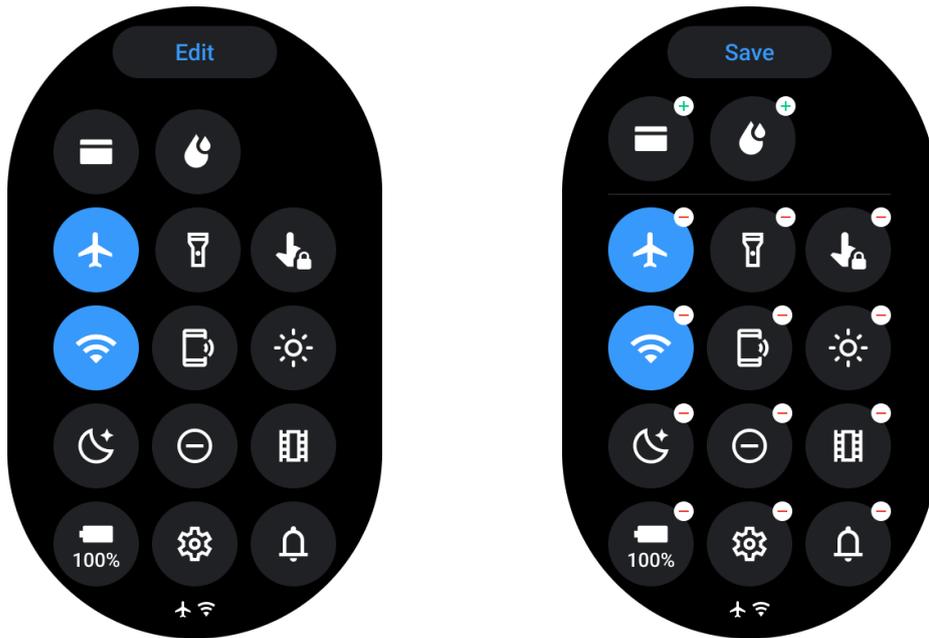
Assicurati che il telefono e l'orologio siano collegati via Bluetooth.



## Pannello delle impostazioni rapide

Ti consente di visualizzare e modificare le impostazioni rapide. Per aprire il pannello delle impostazioni rapide, scorri verso l'alto sulla schermata principale. Usa la corona rotante o scorri verso l'alto e verso il basso per visualizzare più icone delle impostazioni.

## Modifica le impostazioni rapide



- Tocca il pulsante Modifica per modificare le icone delle impostazioni rapide.
- Tocca [+] per aggiungere le icone per visualizzarle nel vassoio QSS.
- Tocca [-] per rimuoverle dal vassoio QSS.
- Tocca [Salva] per salvare le modifiche.

## Riordina le icone delle impostazioni

- Tieni premuto e trascina per riordinare le icone.

## Diverse icone degli indicatori

Icona	Significato
	Caricamento
	Modalità aereo attivata
	Batteria scarica

	
	Modalità Non disturbare attivata
	Modalità Sveglia attivata
	Blocco schermo attivato
	Blocco touch attivato
	Telefono disconnesso
	LTE disconnesso
	Modalità teatro attivata
	L'orologio è caldo

## Diverse icone delle impostazioni rapide

Icona	Significato
	Accedi alle impostazioni della modalità essenziale
	Avvia l'app Impostazioni
	Attiva la modalità suoneria o silenziosa
	Attiva la modalità Non disturbare

	Attiva la modalità Teatro
	Attiva la modalità Sveglia
	Attiva la modalità aereo
	Avvia l'app Trova il mio telefono
	Regola la luminosità
	Attiva il blocco touch
	Attiva la torcia
	Avvia Google Wallet
	Connetti alla rete Wi-Fi
	Inizia l'espulsione dell'acqua

## Riquadri\*\*

È possibile visualizzare i riquadri scorrendo lo schermo a sinistra o a destra o ruotando la corona in senso orario o antiorario. È possibile attivarli su Impostazioni -> Generale -> Scorrimento orizzontale per i riquadri.

### Aggiungi ed elimina riquadri

- Tocca e tieni premuto per accedere alla modalità di modifica.
- Tocca [+] per aggiungere riquadri o
- Tocca [-] o scorri verso l'alto per rimuovere i riquadri
- Il limite massimo è di 10 riquadri

### Riordina il riquadro

- Tocca



o



per cambiare la posizione del riquadro

### Gestisci i riquadri sul tuo telefono

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

Assicurati che il telefono e l'orologio siano connessi.

### Attività in corso

Quando ci sono app in esecuzione in background, le loro icone appariranno sul quadrante dell'orologio.

- Tocca l'area inferiore, si aprirà l'app
- Il numero indica quante app sono attualmente in esecuzione in background.



## Notifiche

### Visualizza le notifiche

- Quando ci sono notifiche non lette, come una nuova notifica telefonica o una chiamata persa, un indicatore di notifica sarà visibile in basso sullo schermo.
- Puoi scorrere verso l'alto per aprire il pannello delle notifiche e ruotare per visualizzare le notifiche.
- Se l'indicatore di notifica non appare, apri Impostazioni -> Generale -> Mostra punti di notifica non letti per attivarlo.



### Elimina le notifiche

Scorri verso sinistra o destra per eliminare una notifica.

### Gestisci le preferenze delle notifiche

#### Sul tuo orologio

Vai su Impostazioni -> App e notifiche -> Notifiche

#### Sul tuo telefono

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

## Lista app

Modifica lista applicazioni

- Premi la corona rotante per entrare nel menu della lista delle applicazioni
- Tieni premuta a lungo un'applicazione per entrare in modalità di modifica
- Tocca l'icona del "pin" per mantenere l'applicazione attuale in cima alla lista.
- Tocca nuovamente per togliere il pin dall'applicazione.



## Display a basso consumo energetico (ULP)

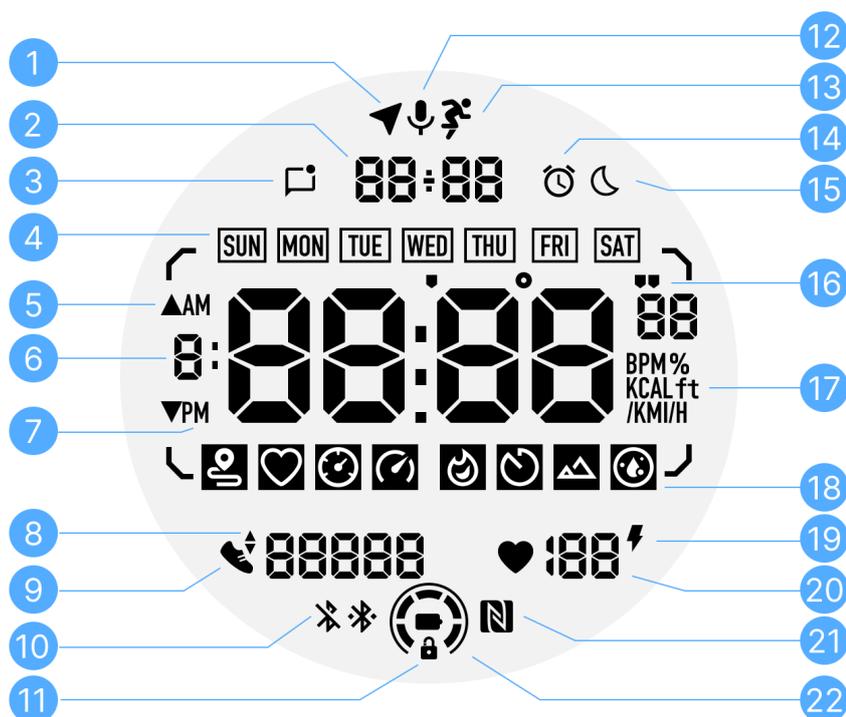
### Cos'è il display ULP?

Il display ULP è un display sempre attivo a basso consumo energetico che può essere utilizzato per visualizzare l'ora, i dati relativi alla salute e al fitness.

Il display ULP di nuova concezione può mostrare più informazioni e, con il concetto di riquadri ULP introdotto, consente una rapida misurazione o visualizzazione dei dati relativi alla salute e al fitness senza dover entrare nel sistema.

**Nota:** Il display ULP non rappresenta la modalità Essenziale. Sarà visualizzato sia in modalità Smart che in modalità Essenziale.

## L'interfaccia utente del display ULP



N°	Icona	Significati
1	Stato GPS	Utilizzato solo per TicExercise. Questa icona indica che il GPS è stato acquisito/fissato. L'icona lampeggiante indica che il GPS sta attualmente acquisendo/ricerca i segnali GPS..
2	Data/Ora	In standby, visualizza la data di oggi, supportando i formati DD-MM e MM-DD. Durante un allenamento, visualizza l'ora corrente.
3	Notifiche non lette	Questa icona indica la presenza di notifiche non lette. Quando viene ricevuto un nuovo messaggio, l'icona lampeggia per alcuni secondi.
4	Giorno della settimana	Questa icona indica il giorno della settimana corrente.

<b>5</b>	Guadagno/Perdita di altitudine	Utilizzato solo per TicExercise. Le due icone a forma di triangolo indicano il guadagno e la perdita di altitudine durante un allenamento.
<b>6</b>	Zona dati principale	Questa area è la visualizzazione principale per tutti i tipi di dati. Rappresenta varie informazioni in diversi riquadri ULP, come l'ora corrente, la frequenza cardiaca, il passo, ecc.
<b>7</b>	AM/PM	AM e PM, solo per il formato 12 ore.
<b>8</b>	Cadence	Utilizzato solo per TicExercise. Indica la cadenza corrente, supportata solo da alcuni tipi di allenamenti, come la corsa all'aperto.
<b>9</b>	Conteggio passi	In standby, indica i passi giornalieri. Durante un allenamento, indica i passi di esercizio dell'allenamento in corso, supportato solo da alcuni tipi di allenamenti, come la passeggiata all'aperto.
<b>10</b>	Stato Bluetooth	Queste due icone indicano lo stato della connettività Bluetooth. L'icona a sinistra rappresenta uno stato disconnesso, mentre quella a destra indica uno stato connesso. Se non vengono visualizzate, significa che il Bluetooth è disattivato.
<b>11</b>	Stato blocco display ULP	Questa icona indica che il display ULP è in uno stato bloccato. Per evitare operazioni accidentali, il display ULP deve essere sbloccato prima di procedere alla prossima operazione, come la selezione del Riquadro. Nota: Non rappresenta lo stato di blocco dello schermo della modalità smart.
<b>12</b>	Microfono	Questa icona attualmente non è ancora utilizzata.
<b>13</b>	Indicatore allenamento	Utilizzato solo per TicExercise. Questa icona indica che è in corso un allenamento.
<b>14</b>	Sveglia	Proviene dalla sveglia per il sonno di TicSleep e quando la

	sonno	sveglia per il sonno è attivata, l'icona viene visualizzata. Nota: Non rappresenta lo stato dell'app sveglia.
15	Modalità Sveglia	Questa icona indica che l'orologio è in modalità Sveglia.
16	Unità di passo/angolo	Queste icone ( ' e " ) indicano l'unità di passo, minuti e secondi. L'icona ( ° ) indica l'angolo (grado) ed è utilizzata per il riquadro ULP della bussola.
17	Unità	Queste icone indicano le unità di diverse metriche.
18	Indicatore riquadro ULP	Queste icone indicano diversi riquadri ULP. Da sinistra a destra, rappresentano distanza dell'esercizio, frequenza cardiaca, passo, velocità, calorie, conteggi/giri, altitudine e ossigeno nel sangue.
19	Stato salute del cuore	Questa icona indica se la funzione di monitoraggio della salute del cuore per 24 ore è attivata. Nota: La funzione di salute del cuore non è supportata in alcuni paesi o regioni.
20	Frequenza cardiaca	Questa area indica l'ultima frequenza cardiaca di oggi. La frequenza cardiaca verrà aggiornata ogni secondo quando è attivo il monitoraggio continuo della frequenza cardiaca per 24 ore.
21	Stato NFC	Questa icona indica se NFC è abilitato.
22	Livello batteria	Queste icone indicano il livello della batteria. Quando la batteria è scarica, l'icona della batteria lampeggerà per ricordarti di caricare l'orologio.

## Cos'è la schermata ULP?

Per TicWatch Pro 5, il nuovo schermo ULP progettato può mostrare più informazioni.

E per la prima volta è stata introdotta la concezione delle schermate ULP, che permette di misurare o visualizzare rapidamente dati relativi alla salute e al fitness senza dover entrare nel sistema.

## Schermate ULP in standby

Durante la modalità standby, attualmente sono supportate le seguenti schermate.

1. Schermata ULP dell'orologio: Progettata per visualizzare ora/data, informazioni sullo stato dell'orologio e dati chiave sulla salute, come passi, ultime battute cardiache, ecc.



2. Schermata ULP della frequenza cardiaca: Progettata per la rilevazione attiva della frequenza cardiaca.



3. Schermata ULP dell'ossigeno nel sangue: Progettata per la rilevazione attiva dell'ossigeno nel sangue.



Per garantire una misurazione accurata, evitare indossature troppo larghe, inclinazioni eccessive o scuotimenti durante la rilevazione dell'ossigeno nel sangue. Se si verificano

queste condizioni, il dispositivo segnalerà "ERRORE". Si prega di regolare la posizione corretta e mantenere l'orologio stabile prima di ripetere la misurazione. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla descrizione nell'app TicOxygen.



4. Schermata ULP delle calorie giornaliere: Progettata per controllare rapidamente le calorie giornaliere.



5. Schermata ULP della bussola: Progettata per una rapida visualizzazione delle direzioni.



Se il tuo orologio è influenzato dall'interferenza del campo magnetico, verrà visualizzato "CAL". In questo momento, è necessario ricalibrare la bussola prima di poterla utilizzare nuovamente.



## Schermate ULP di TicExercise

Durante un allenamento, l'orologio passerà dalle schermate ULP in standby alle schermate ULP di TicExercise.

Ogni tipo di esercizio supporta solo una selezione delle seguenti schermate, non tutte. Le schermate supportate saranno mostrate all'inizio di ciascun allenamento.



**Nota:** Non tutte le schermate ULP hanno icone di indicazione.

1. Schermata ULP della durata dell'esercizio: Progettata per visualizzare la durata dell'esercizio, schermata predefinita per ciascun esercizio.



2. Schermata ULP della distanza dell'esercizio: Supporta unità imperiali (MI) e metriche (KM)



3. Schermata ULP della frequenza cardiaca dell'esercizio: Progettata per visualizzare la frequenza cardiaca in tempo reale durante l'esercizio.



4. Schermata ULP del ritmo: Supporta unità imperiali (/MI) e metriche (/KM).



5. Schermata ULP della velocità: Supporta unità imperiali (MI/H) e metriche (KM/H).



6. Schermata ULP delle calorie dell'esercizio: Progettata per visualizzare le calorie bruciate durante l'esercizio in corso.



7. Schermata ULP dei conteggi/giri: Progettata per visualizzare i giri o i conteggi.



8. Schermata ULP di valutazione: Mostra l'altitudine corrente, il guadagno di altitudine durante l'esercizio e la perdita di altitudine durante l'esercizio in sequenza. Supporta unità imperiali (ft) e metriche (M).



9. Schermata ULP della bussola: Progettata per una rapida visualizzazione delle direzioni.

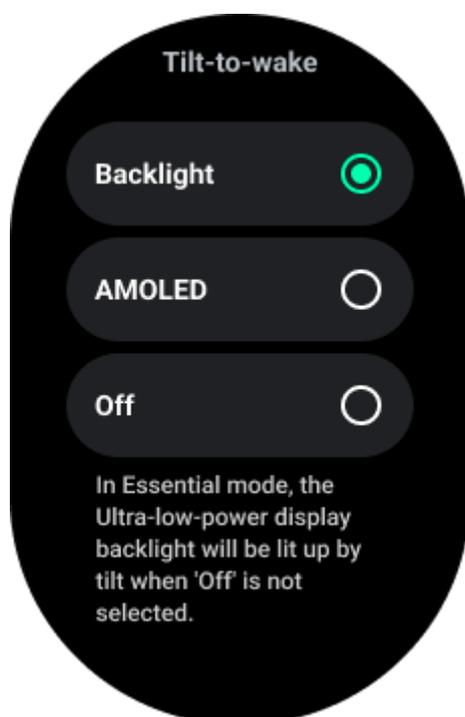


## Le operazioni dello schermo ULP

### Come accendere e spegnere il retroilluminazione?

L'opzione di retroilluminazione Tilt-to-wake è ATTIVA per impostazione predefinita.

Per i dettagli, vai a "Impostazioni -> Display -> Tilt-to-wake".



In generale, ci sono due modi per accendere la retroilluminazione: alzare il polso o ruotare la corona rotante di più di 180 gradi. La retroilluminazione si spegnerà automaticamente in caso di timeout o quando abbassi il polso, e lo schermo ULP sarà bloccato per prevenire operazioni accidentali.

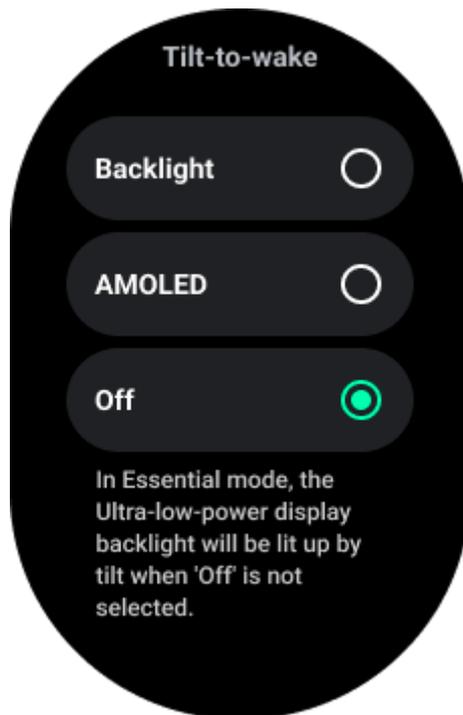
Nella modalità Essenziale, puoi anche accendere o spegnere la retroilluminazione cliccando sul pulsante laterale.

**Note:** Quando la modalità Sveglia o la modalità Teatro è attivata, alzare il polso non attiverà la retroilluminazione.

### Come disabilitare la retroilluminazione Tilt-to-wake?

Se desideri solo disabilitare temporaneamente la retroilluminazione Tilt-to-wake, puoi attivare la modalità Sveglia o la modalità Teatro.

Se desideri disabilitare questa funzione in modo permanente, scegli l'opzione "Spento" nelle impostazioni di Tilt-to-wake.



## Come sbloccare/bloccare lo schermo ULP?

Per sbloccare lo schermo ULP, dovresti ruotare continuamente la corona rotante in senso orario o antiorario per più di 180 gradi.

Abbassando il polso o in caso di timeout, lo schermo ULP verrà automaticamente bloccato per prevenire operazioni accidentali.

**Note:** La schermata ULP della bussola verrà bloccata automaticamente solo dopo 1 minuto. Se mantieni attiva questa schermata, tieni presente che abbassando direttamente il polso potrebbero verificarsi operazioni accidentali.

## Come passare tra le schermate ULP?

Dopo aver sbloccato lo schermo ULP, ruotando la corona rotante in senso orario o antiorario passerai sequenzialmente tra le schermate ULP in ordine crescente e decrescente.



## Le impostazioni dello schermo ULP

L'opzione di impostazione per lo schermo ULP si trova nel menu delle impostazioni di sistema.

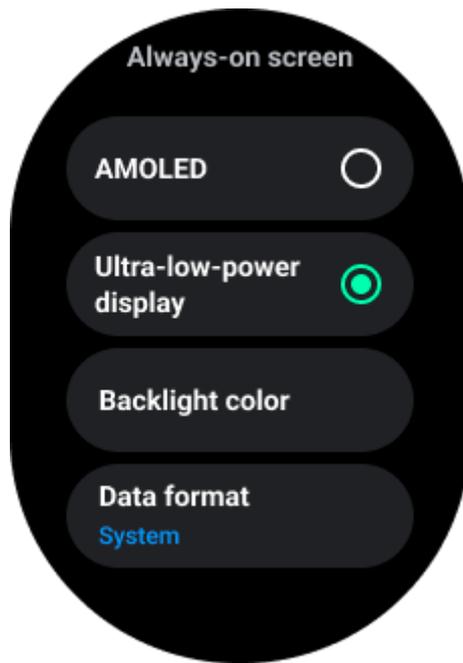
Per i dettagli, vai a "Impostazioni -> Display -> Schermo sempre attivo".

## Come impostare lo schermo sempre attivo?

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

Il display ULP è preselezionato come opzione predefinita. Puoi cambiare in base alle tue preferenze.

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

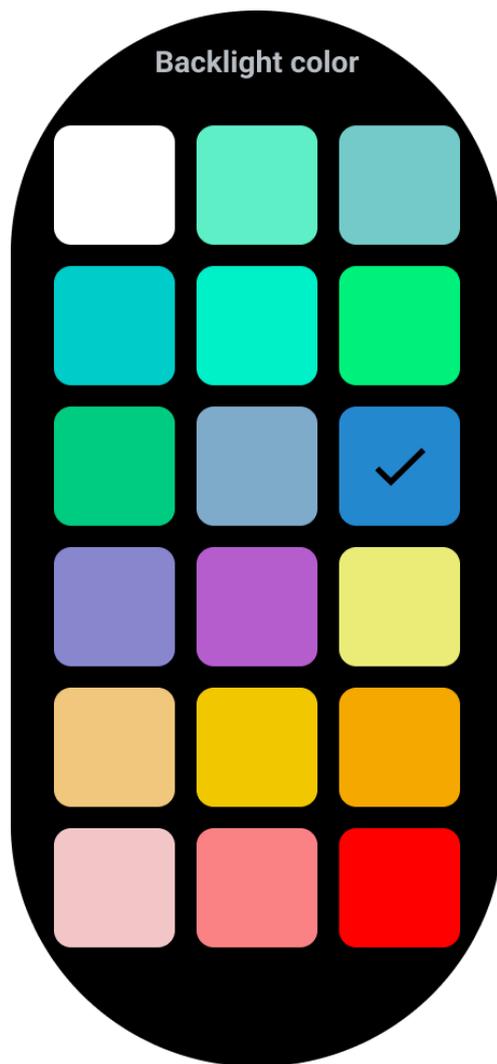


## Quali opzioni sono disponibili per lo schermo ULP?

Quando lo schermo ULP è utilizzato come schermo sempre attivo, puoi personalizzare il colore della retroilluminazione e il formato della data.

### Impostazioni retroilluminazione

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



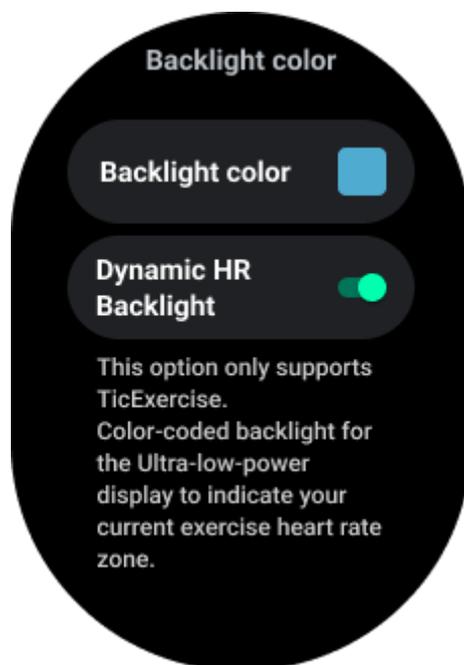
## **Retroilluminazione delle zone dinamiche HR**

Durante l'esercizio, il colore della retroilluminazione dello schermo ULP viene utilizzato per indicare la tua attuale zona di frequenza cardiaca durante l'allenamento.

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



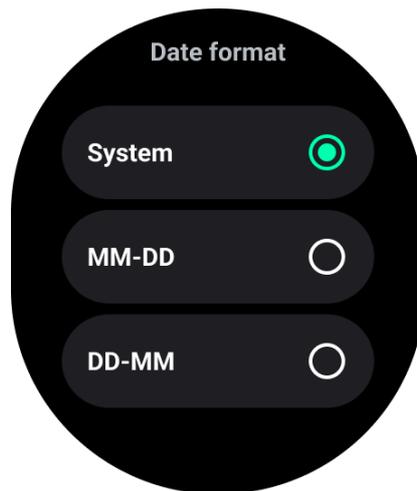
L'opzione Retroilluminazione HR dinamica è disponibile solo per TicExercise.



## Formato della data

Supporta i formati DD-MM e MM-DD.

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



## Funzioni di salute

### TicHealth

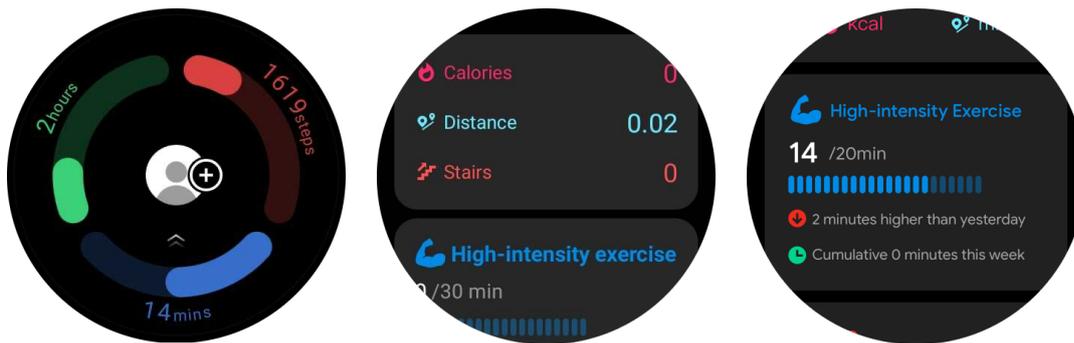
TicHealth può registrare e visualizzare la tua storia dell'esercizio e tutti i tuoi dati sulla salute per il giorno, con tutte le informazioni a colpo d'occhio.

I dati relativi alla salute includono: corsa, sonno, frequenza cardiaca, ossigeno nel sangue, stress e rumore, forniti dalle app TicExercise, TicSleep, TicPulse, TicOxygen, TicZen. Alcuni dati potrebbero non essere disponibili a seconda del modello.

### Attività quotidiane

Puoi verificare il tuo stato quotidiano attuale, inclusi passi, ore di attività e tempo di esercizio.

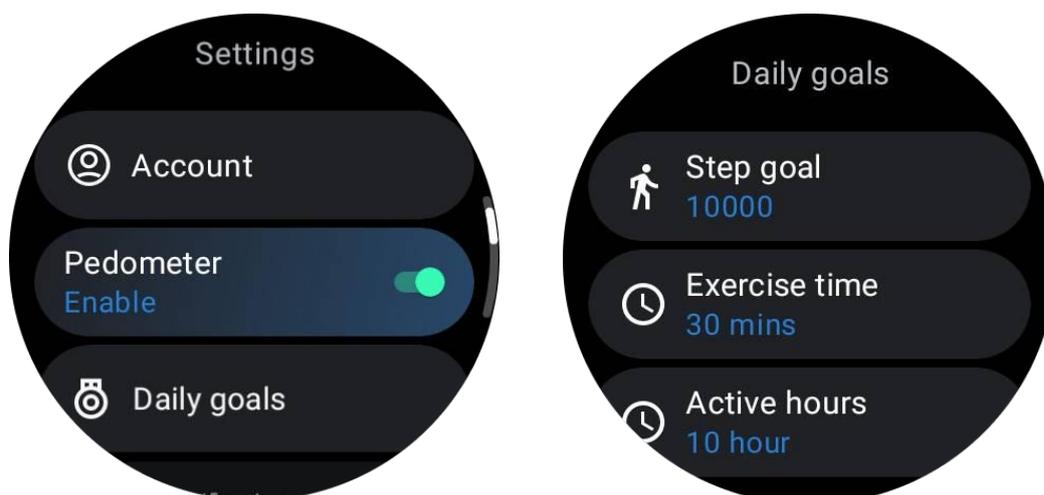
- L'anello rosso rappresenta i passi giornalieri
- L'anello verde rappresenta le ore di attività giornaliera (150 passi per ora contati come un'ora di attività)
- L'anello blu rappresenta il tempo di esercizio giornaliero.
- Calorie: Le calorie totali bruciate oggi
- Distanza: La distanza totale percorsa oggi
- Piani: I piani totali scalati oggi
- Esercizio ad alta intensità: I minuti totali di esercizio ad alta intensità fatti oggi
- La barra di avanzamento indica quanto hai raggiunto il tuo obiettivo per la giornata.



## Impostazioni

### Imposta i tuoi obiettivi giornalieri

- Avvia l'app TicHealth e tocca l'icona delle impostazioni
- Tocca **Obiettivi giornalieri**



### Imposta le notifiche di TicHealth

Puoi toccare le Notifiche per gestire le notifiche di TicHealth, tra cui:

- **Non disturbare:** Imposta il non disturbare per silenziare le notifiche di TicHealth
- **Promemoria obiettivo:** Per ricevere una notifica quando raggiungi l'obiettivo che hai impostato
- **Promemoria passi:** Per ricevere una notifica quando raggiungi l'80% del tuo obiettivo di passi
- **Promemoria attività:** Per ricordarti di alzarti e muoverti ogni ora.

## TicPulse

## Monitoraggio della salute cardiaca

La funzione di monitoraggio della salute cardiaca fornisce la rilevazione e il monitoraggio dei problemi relativi alle pulsazioni irregolari, tra cui tachicardia, bradicardia e monitoraggio della fibrillazione atriale (AFib). Questo ti aiuterà a tenere d'occhio la salute del tuo cuore. Questa funzione potrebbe non essere disponibile a seconda del modello.

### Avvia il test di salute cardiaca manualmente

Gli utenti possono scegliere di effettuare il controllo manuale o attivare il monitoraggio automatico 24 ore su 24. Se è necessario controllare manualmente, tocca il pulsante "Misura", che ti porterà alla pagina di misurazione. Dopo la misurazione, verrà visualizzato il risultato.

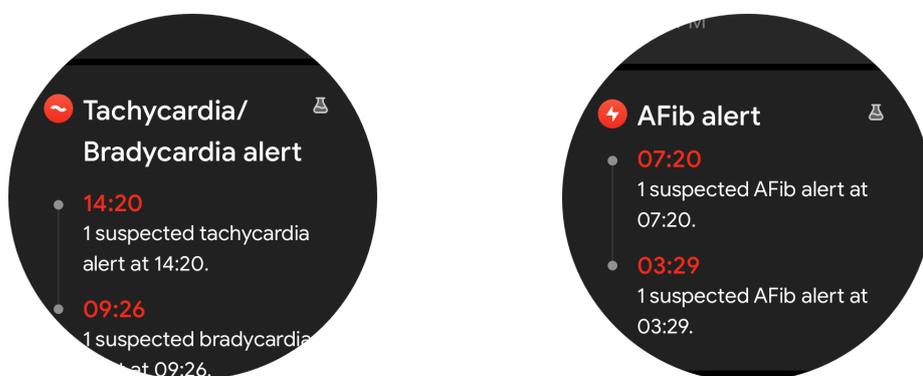
### Imposta il monitoraggio automatico 24 ore su 24

Per abilitare il monitoraggio 24 ore, vai su TicPulse -> Impostazioni -> Monitoraggio della salute cardiaca -> abilita il Monitoraggio della salute cardiaca.

### Visualizza avviso di anomalie

Quando ci sono dati anomali, ci sarà una notifica di avviso sul lato dell'orologio.

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



### Perché a volte la misurazione è inaccurata?

Il risultato della misurazione potrebbe essere influenzato da fattori come il modo di indossare l'orologio e l'area di contatto con la pelle. Serve solo come riferimento e non è consigliato come base per una diagnosi.

## Monitoraggio della frequenza cardiaca

### Modifica le impostazioni di misurazione della frequenza cardiaca:

- Nell'app TicPulse, scorri fino in fondo alla pagina
- Tocca Impostazioni

- Abilita il monitoraggio 24 ore su 24.



Una volta abilitato, è possibile scegliere la frequenza di monitoraggio, che comprende il monitoraggio comune e il monitoraggio in tempo reale.



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

## Misura manualmente la frequenza cardiaca

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



## FAQ

### Qual è la zona di frequenza cardiaca minima?

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

### Perché a volte la misurazione è inaccurata?

Il risultato della misurazione potrebbe essere influenzato da fattori come il modo di indossare e l'area di contatto con la pelle. Serve solo come riferimento e non è consigliato come base per una diagnosi.

## TicSleep

### Monitora il tuo sonno

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

Se l'orologio è collegato al telefono intelligente e la rete mobile o WLAN dell'orologio è disponibile, i dati del sonno possono essere sincronizzati con l'app Mobvoi Health sul telefono.

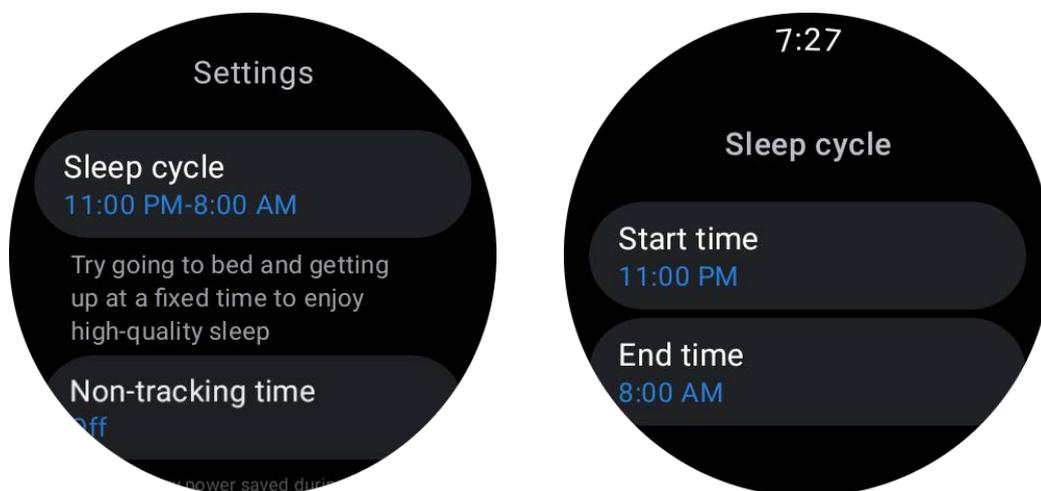
Puoi visualizzare ulteriori dettagli su Mobvoi Health.



## Imposta il ciclo del sonno

Puoi impostare il tuo ciclo del sonno (orario per andare a dormire, orario per alzarsi) per vedere se raggiungi la durata prevista. Se sei ancora addormentato all'orario preimpostato, suonerà la sveglia; non suonerà se ti svegli prima di questo orario.

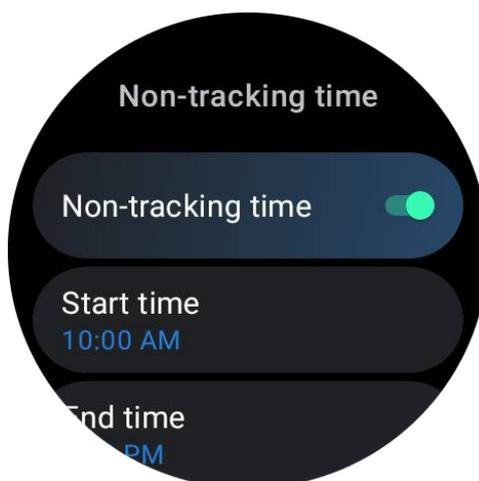
Tocca l'icona delle impostazioni -> Ciclo del sonno.



## Imposta il tempo di non tracciamento

Puoi impostare il "Tempo di non tracciamento", durante il quale i dati del sonno non verranno registrati, per evitare periodi di tempo inutili.

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



## Altre impostazioni

Puoi anche impostare la "Sveglia per il sonno", il "Promemoria orario di andare a dormire", la "Notifica completamento sonno", ecc.

## Frequenza respiratoria durante il sonno

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



## Saturazione di ossigeno nel sangue durante il sonno

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



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



## FAQ

### Perché a volte avviene un riconoscimento errato del sonno?

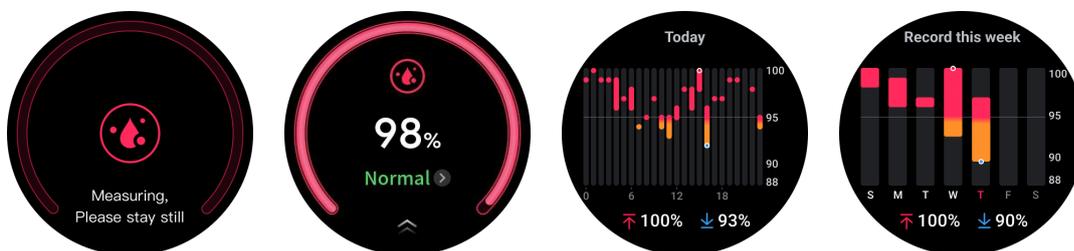
- Il monitoraggio del sonno dipende dall'attività del corpo. Ad esempio, uno stato di immobilità prolungata potrebbe essere erroneamente riconosciuto come sonno.
- Poiché l'algoritmo del sonno richiede del tempo per prendere decisioni, la durata del sonno inferiore a 1 ora potrebbe non essere registrata.

## TicOxygen

### Misura manualmente la saturazione di ossigeno nel sangue

Premi la corona rotante per mostrare l'elenco delle app, seleziona TicOxygen e puoi iniziare a misurare la saturazione di ossigeno nel sangue.

Rimani fermo durante la misurazione. Se viene rilevato qualsiasi movimento durante la misurazione, potrebbe causare una deviazione significativa nel valore misurato o un fallimento della misurazione.



### Imposta il monitoraggio automatico 24 ore su 24

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

### Misurazione con un solo tocco

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



## TicZen

La misurazione dello stress è il risultato di un calcolo basato sui dati sulla variabilità della frequenza cardiaca (HRV) misurati dai sensori fotoelettrici. L'HRV si riferisce alle variazioni nella differenza tra i cicli successivi dei battiti cardiaci.

- La misurazione dovrebbe essere effettuata in uno stato di quiete per ottenere dati stabili.
- L'accuratezza dei dati è compromessa anche se l'orologio è indossato troppo allentato o troppo stretto. Dovrebbe essere preferibilmente indossato comodamente sull'avambraccio.
- Fumare, bere, trascurare il sonno o assumere farmaci influenzano anche i dati.
- Questo non è un dispositivo medico e i valori sono solo a scopo di riferimento.

- Se la misurazione viene effettuata ogni volta alla stessa ora e nello stesso stato di indossamento, aiuta la rilevazione della fatica.
- I risultati del test mostrano una valutazione qualitativa, come stress elevato o assenza di stress.
- Se ti senti mentalmente angosciato, allevia lo stress facendo esercizio fisico o respirando profondamente.

## Misura il tuo livello di stress

- Avvia TicZen
- Tocca il pulsante sinistro per misurare e visualizzare i dati dello stress
- Tocca il pulsante destro per avviare l'esercizio di respirazione.



## TicBreathe

### Rilassati respirando

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

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



## Imposta la durata della respirazione

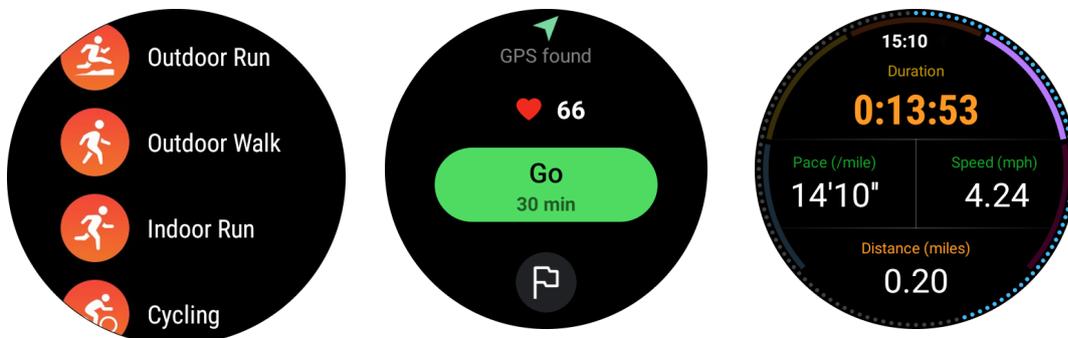
Nell'app "TicBreathe", la durata predefinita è di 1 minuto. La durata dell'esercizio di respirazione aumenta da 1 a 5 minuti cliccando sulla durata.

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

## Funzioni di fitness

### Inizia gli esercizi

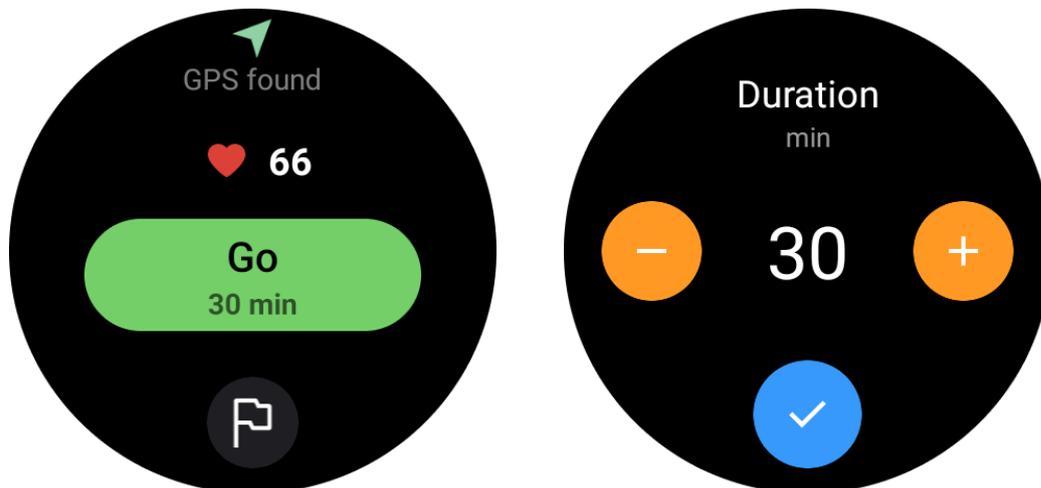
- Apre l'app TicExercise sull'orologio
- Seleziona lo sport desiderato
- Tocca Avvia per iniziare la registrazione dei dati sportivi
- Utilizza la corona rotante o scorri sullo schermo per visualizzare più dati durante l'esercizio
- Per terminare l'esercizio, puoi scorrere a destra e toccare il pulsante "Fine" per terminare l'esercizio e salvare i dati dell'allenamento.



## Imposta gli obiettivi dell'esercizio

- Tocca l'icona della bandiera
- Puoi impostare gli obiettivi in base al tempo, alle calorie o alla distanza.
- Utilizza la corona rotante o tocca l'icona +/- per regolare i valori

I diversi tipi di esercizio supportano diverse impostazioni di tipo di obiettivo. Puoi verificare se l'obiettivo preimpostato è stato raggiunto durante e dopo gli allenamenti.



## Gestisci i tipi di esercizio

Tocca su "Altro" per vedere più tipi di esercizio. Abbiamo ordinato l'elenco in ordine alfabetico per aiutarti a trovare rapidamente il tipo di esercizio corrispondente.

**Per cambiare il numero di esercizi visualizzati nella pagina principale,**

vai su Impostazioni -> Impostazioni elenco esercizi -> Visualizza quantità -> scegli il numero (5, 10, 15, 20, 50, Tutto)

**Per cambiare l'ordine di visualizzazione,**

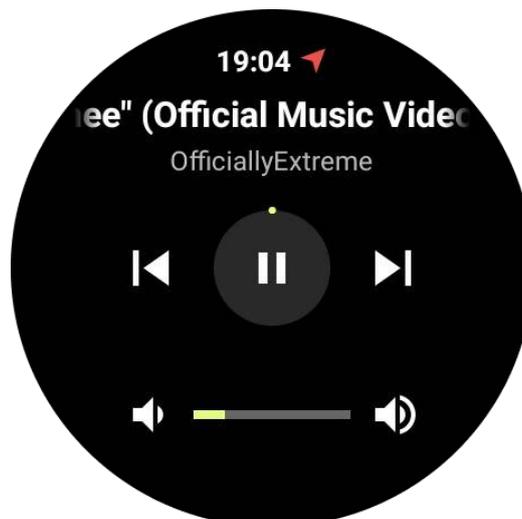
vai su Impostazioni -> Impostazioni elenco esercizi -> Sequenza degli esercizi



## Controllo della musica durante l'allenamento

Durante l'esercizio, puoi scorrere a sinistra per passare alla scheda di controllo della musica, dove puoi controllare la riproduzione della musica, mettere in pausa, passare alla canzone precedente o successiva e altro ancora.

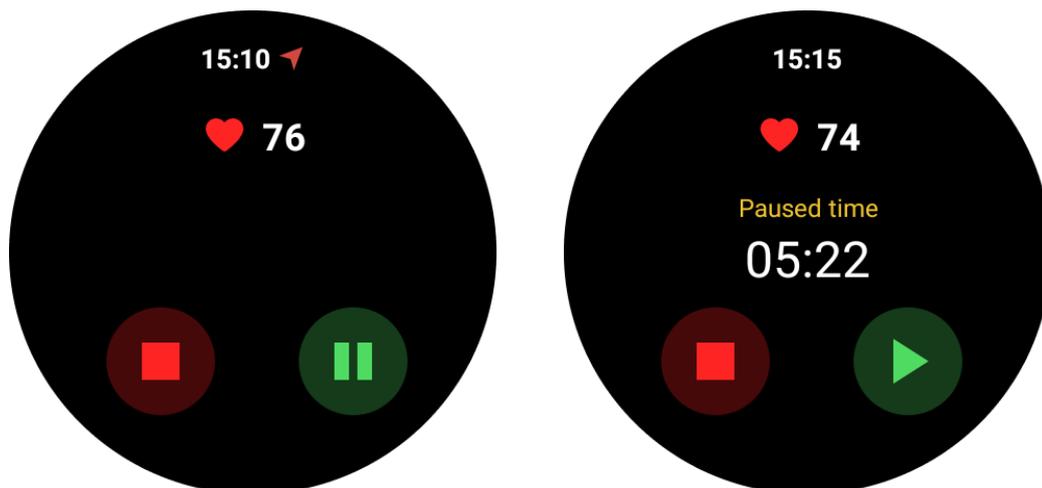
Nota: Per controllare la musica riprodotta sul tuo telefono, il tuo smartwatch deve essere collegato al tuo telefono via Bluetooth.



## Pausa e ripresa dell'esercizio

### Pausa e ripresa manuali

Scorri a destra sulla schermata di esercizio per passare alla pagina di pausa. Qui, puoi toccare il pulsante di pausa per interrompere l'esercizio. L'interfaccia visualizzerà la durata della pausa. Tocca nuovamente per riprendere l'esercizio.



## **Pausa e ripresa automatiche:**

Quando l'orologio rileva che hai smesso di fare esercizio, si metterà automaticamente in pausa. Quando rileva che hai ripreso l'esercizio, lo riprenderà automaticamente.

Per abilitare questa funzione, vai su Impostazioni -> abilita "Pausa automatica".

Nota: La pausa e la ripresa automatiche sono attualmente disponibili solo per camminate all'aperto, corsa all'aperto, corsa indoor, arrampicata, corsa su sentieri, Autowalk e Autorun.

## **Posizionamento GPS**

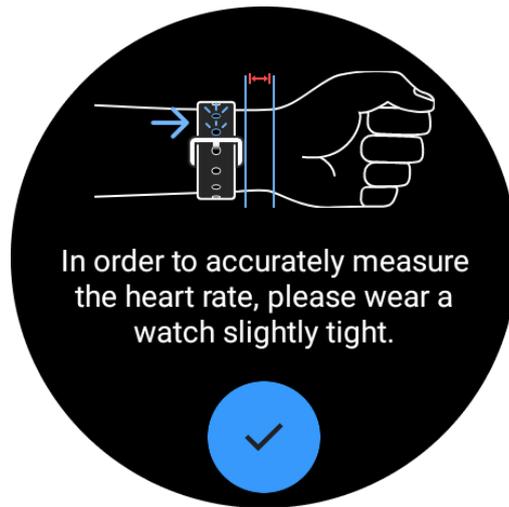
Il tempo iniziale di posizionamento GPS può essere più lungo. Si consiglia di localizzarsi in un'area aperta senza ostacoli durante il posizionamento. Posiziona l'orologio in modo piatto sul petto con lo schermo dell'orologio rivolto verso l'alto verso il cielo.

Nota: Inizia l'esercizio dopo un posizionamento riuscito. Se ti muovi prima che il GPS si sia localizzato con successo, il tempo di posizionamento potrebbe essere più lungo o fallire.

## **Registra la frequenza cardiaca durante l'esercizio**

L'orologio deve aderire saldamente al polso. L'orologio DEVE essere posizionato almeno a un dito di larghezza dallo spessore del polso in modo che una flessione del polso non tocchi fisicamente l'orologio.

Fai riferimento all'immagine qui sotto per indossare l'orologio:



Nota: Prima dell'esercizio, indossa l'orologio più stretto del solito per evitare che il sensore di frequenza cardiaca non aderisca alla pelle a causa del sudore, il che potrebbe influire sull'accuratezza dei valori della frequenza cardiaca.

I peli e i tatuaggi eccessivi sul polso potrebbero influire sull'accuratezza dei valori della frequenza cardiaca.

## Visualizza i record dell'esercizio

Dopo aver finito l'esercizio, l'app genererà un riepilogo del tuo allenamento, compresa la durata, la distanza totale, i passi totali, le calorie totali bruciate, ecc.

Nota: I diversi tipi di esercizio mostrano diversi tipi di dati.



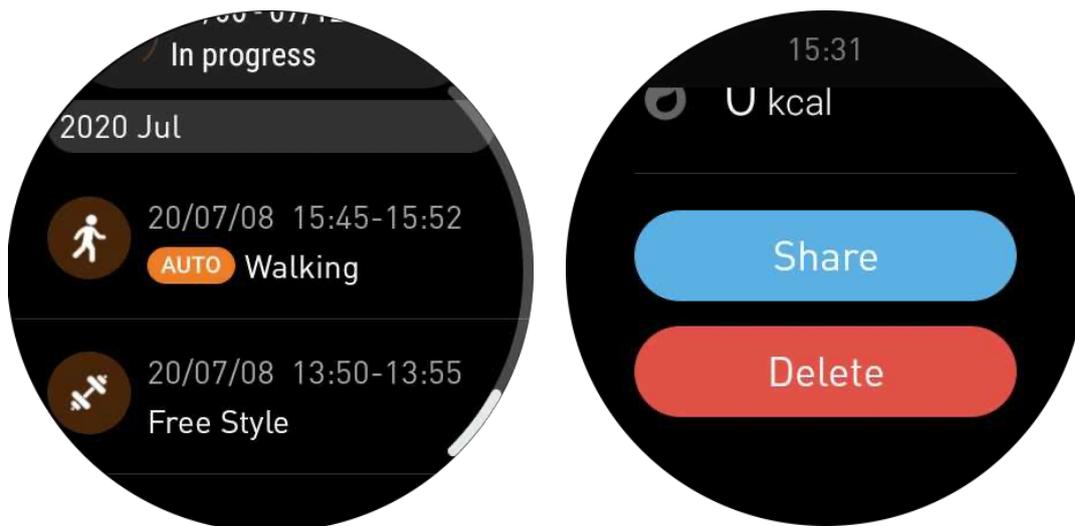
## Verifica la cronologia dell'esercizio

Sulla homepage di TicExercise, puoi scorrere a sinistra per visualizzare i record precedenti.



### Condividi o elimina i record dell'esercizio

- Tocca il record dell'esercizio e scorri fino in fondo alla pagina
- Tocca "Condividi" o "Elimina" per eliminare questo record



## VO2 Max e tempo di recupero

1. Tipi di esercizio supportati: corsa all'aperto, camminata all'aperto, ciclismo, corsa indoor
2. Condizioni di output:

Per esercizi di corsa e camminata, è necessaria una velocità media di oltre 4 km/h e una durata di oltre 10 minuti.

Per gli esercizi di ciclismo, è necessaria una velocità media di oltre 15 km/h e una durata di oltre 5 minuti (si consiglia il ciclismo su strada).

Nota:

- Il primo utilizzo richiede una connessione Internet per inizializzare l'algoritmo. Si prega di collegarsi al telefono o al Wi-Fi prima di aprire l'app TicExercise.
- Per garantire l'accuratezza dei dati, inserisci con precisione le tue informazioni personali (sesso, età, altezza, peso).
- Se la durata dell'esercizio è troppo breve o il numero di esercizi è troppo basso, la deviazione dei valori potrebbe essere maggiore. Continuando ad allenarti, il valore si stabilizzerà gradualmente.
- L'esercizio effettivo dovrebbe essere coerente con il tipo di esercizio selezionato; l'incoerenza potrebbe comportare una maggiore deviazione dei valori.



## Sincronizza i dati sul tuo telefono

Se l'orologio è collegato al cellulare e la rete mobile o WLAN dell'orologio è disponibile, puoi sincronizzare i dati sportivi con l'app Mobvoi Health sul cellulare.

## Riconoscimento automatico dell'esercizio - TicMotion

Riconoscimento attivo senza impostazioni manuali: dopo aver attivato il riconoscimento attivo, il tuo orologio riconoscerà attivamente la tua attività continua e prolungata.

## Riconoscimento automatico dell'esercizio

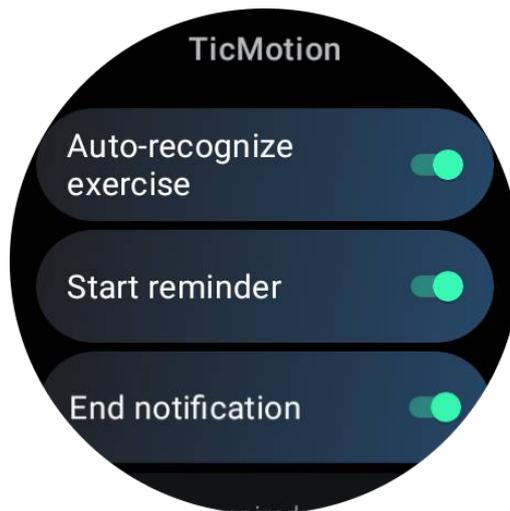
Prima di identificare con precisione il tuo tipo di movimento, TicMotion inizia a preidentificare in background, e durante la fase di preidentificazione non verrà generato il record di movimento.

## Promemoria di inizio

Quando fai esercizio per diversi minuti, il tuo orologio riconoscerà il tipo di attività e farà apparire un'interfaccia in attività con vibrazione per mostrare i dati dell'attività in tempo reale. Se spegni il promemoria di inizio, mentre la funzione di riconoscimento attivo è ancora attiva, l'orologio non farà più apparire le notifiche in attività dopo l'attività, ma registrerà comunque la tua attività.

## Notifica di fine

Dopo che l'attività è terminata, il tuo orologio terminerà automaticamente il riconoscimento e genererà un record di attività, quindi ti mostrerà i dettagli dei dati dell'attività tramite notifica push. Se disabiliti la notifica di fine, mentre la funzione di riconoscimento attivo è ancora attiva, l'orologio non invierà più notifiche dopo l'attività, ma registrerà comunque la tua attività.



## Imposta il tuo TicMotion

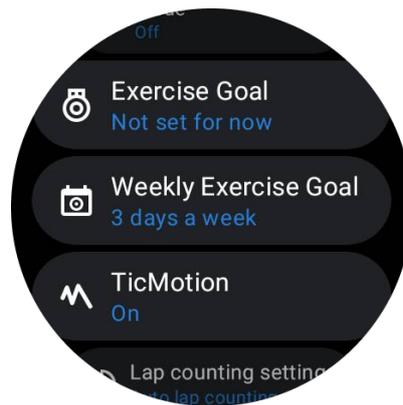
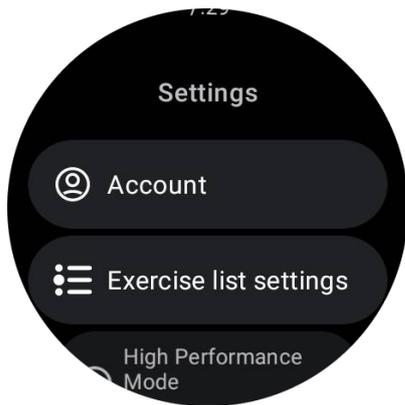
In Impostazioni -> TicMotion, puoi scegliere di abilitare o disabilitare la funzione TicMotion. Puoi scegliere di abilitare o disabilitare le notifiche di riconoscimento di avvio e fine.

Puoi abilitare i tipi di esercizio desiderati nell'opzione "Attività riconosciute", come camminare, correre e ciclismo (disabilitato per impostazione predefinita, deve essere abilitato manualmente).

Nota:

- Il riconoscimento automatico della corsa richiede una corsa continua per più di 1 minuto.
- Il riconoscimento automatico della camminata richiede una camminata continua per 5 minuti e una frequenza di passi superiore a 120 passi/minuto.
- Il riconoscimento automatico del ciclismo richiede una pedalata continua per 5 minuti.

## Impostazioni di TicExercise



## Modalità ad alte prestazioni

Monitorerà continuamente la tua posizione tramite GPS e aumenterà la frequenza degli aggiornamenti una volta attivata. Si prega di notare che questa funzione aumenterà il consumo di energia.

## Obiettivo di esercizio

Se scegli l'obiettivo corrispondente, nel tipo di esercizio di corsa all'aperto, forniremo promemoria corrispondenti in base al tuo obiettivo e valuteremo l'esercizio dopo la sua conclusione.

Se scegli "Non impostato per ora", questa funzione non sarà abilitata.

Per ulteriori dettagli, consulta Impostazioni -> Aiuto per l'utente -> TicCoach sul tuo orologio.

## Obiettivo di esercizio settimanale

Imposta i giorni dell'allenamento settimanale e l'app lo visualizzerà nell'interfaccia del record della storia dell'esercizio e nell'interfaccia delle schede, consentendoti di verificare comodamente il raggiungimento del tuo obiettivo.

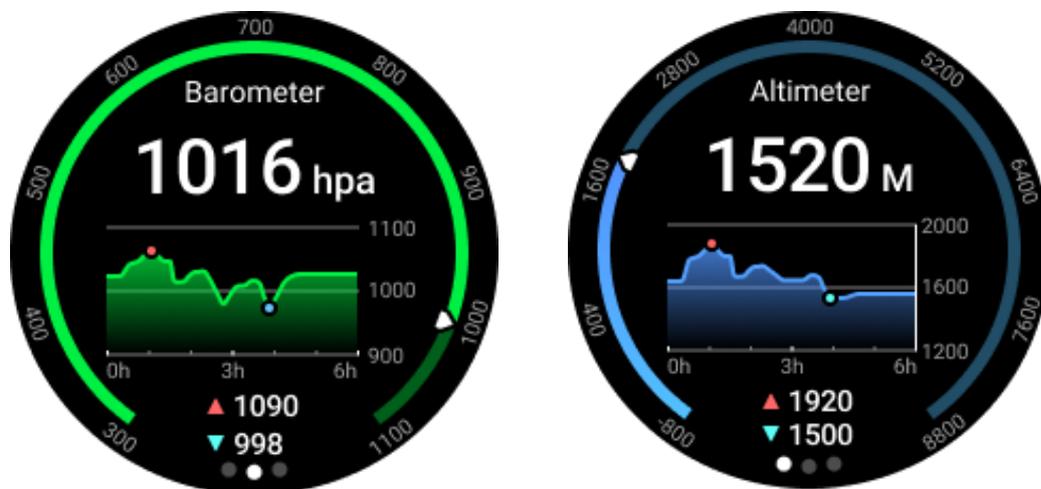
## Impostazioni del conteggio dei giri

Puoi scegliere il conteggio dei giri manuale o il conteggio dei giri automatico. Dopo aver selezionato il conteggio dei giri automatico, puoi scegliere la distanza del giro. Quando si raggiunge la distanza impostata, l'app la conterà automaticamente come un giro.

## TTS

Dopo l'attivazione, TicExercise annuncerà lo stato e i dati del tuo esercizio all'inizio, durante e dopo l'esercizio.

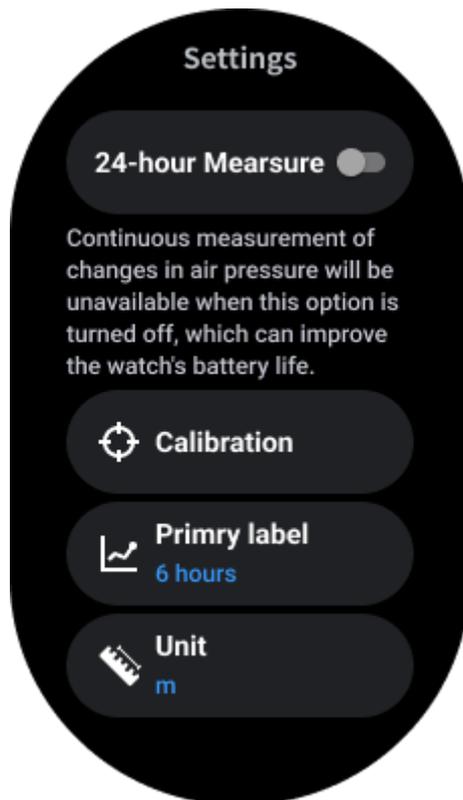
## TicBarometro



- Dopo aver attivato la funzione altimetro barometrico, puoi verificare la pressione barometrica e i dati sull'altitudine.
- Per visualizzare i dati sull'altimetro, è necessario attivare l'interruttore di precisione della posizione di Google per ottenere dati sull'altitudine più precisi. Vai su Impostazioni -> Posizione -> Precisione della posizione di Google.

## Misura 24 ore

Dopo aver abilitato il monitoraggio 24 ore, puoi monitorare i dati per tutto il giorno senza aprire l'app TicBarometro.



## Calibrazione

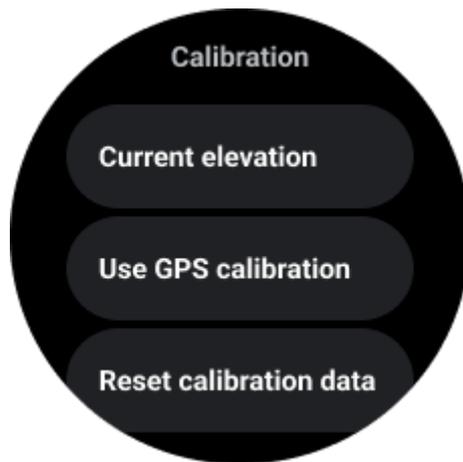
I metodi di calibrazione includono l'inserimento dell'altitudine attuale e la calibrazione GPS.

### Inserisci l'altitudine attuale

- Devi inserire manualmente i dati di altitudine specifici. L'app TicBarometro utilizzerà questi dati come base per il calcolo e la visualizzazione dei dati successivi fino a quando i dati di calibrazione verranno reimpostati.

### Usa la calibrazione GPS

- Quando si utilizza la calibrazione GPS, è necessario calibrare in un'area aperta. Dopo una calibrazione riuscita, l'app TicBarometro utilizzerà questi dati come base per il calcolo e la visualizzazione dei dati successivi fino a quando i dati di calibrazione verranno reimpostati.



## Cambia intervallo di tempo

• L'intervallo del grafico delle tendenze può visualizzare quattro stili diversi: 2, 6, 12, 24 ore, e la visualizzazione del grafico cambierà in base alla scelta dell'utente.

## Modalità Essenziale

La modalità Essenziale è una modalità a risparmio energetico con funzioni di monitoraggio della salute e strumenti.

Quando l'orologio entra in modalità Essenziale, verrà visualizzata una notifica che informa che l'orologio è in modalità Essenziale premendo la corona rotante.



**Nota:** Per risparmiare energia della batteria di notte, l'orologio passerà automaticamente dalla modalità Essenziale alla modalità Smart. Puoi impostare l'orario di inizio e di fine nella app Impostazioni della modalità Essenziale in base alle tue abitudini. Vai su "Impostazioni della modalità Essenziale APP -> Commutazione automatica programmata" per ulteriori dettagli.

## Monitoraggio della salute

La modalità Essenziale supporta varie funzioni di monitoraggio della salute, tra cui la frequenza cardiaca, l'ossigeno nel sangue, lo stress, il sonno e l'attività giornaliera.

Si prega di notare che non tutti i dati sulla salute possono essere mostrati in modalità Essenziale. Per visualizzare tutti i dati disponibili, è necessario passare alla modalità Smart premendo a lungo il pulsante laterale e trovare i dati sulla salute di oggi o la cronologia tramite l'app TicApps (sul tuo orologio) o l'app Mobvoi Health (sul tuo telefono).

### Frequenza cardiaca

Supporta la rilevazione attiva e il monitoraggio passivo 24 ore su 24.

La rilevazione attiva può essere eseguita passando alla scheda Frequenza cardiaca ULP.



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

### Ossigeno nel sangue

Supporta la rilevazione attiva e il monitoraggio passivo 24 ore su 24.

La rilevazione attiva può essere eseguita passando alla scheda Ossigeno nel sangue ULP.



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

## **Stress**

Supporta il monitoraggio passivo 24 ore su 24.

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

## **Sonno**

Supporta il monitoraggio del sonno, inclusa la fase del sonno, il monitoraggio in tempo reale dell'ossigeno nel sangue, il tasso di respirazione e la temperatura della pelle durante il sonno.

Per ulteriori dettagli, consulta l'app TicSleep.

## **Attività giornaliera**

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

Passa alla scheda Calorie ULP per vedere le calorie bruciate oggi.



## Funzioni e strumenti

Ci sono anche alcune comode funzioni disponibili, come la modalità notte, la sveglia per il sonno, la bussola, ecc.

### Modalità notte

Dopo l'attivazione della modalità notte, la retroilluminazione "tilt-to-wake" sarà disabilitata e verrà visualizzata un'icona a luna sul display ULP. Tuttavia, la retroilluminazione può essere comunque accesa ruotando la corona rotante.

Come attivare la modalità notte:

1. Automaticamente: se la modalità notte è già attivata in modalità smart, continuerà automaticamente in modalità Essenziale.
2. Interruttore manuale: premi e tieni premuta la corona rotante per più di 1 secondo per attivare/disattivare la modalità notte.

### Sveglia per il sonno

La sveglia per il sonno della modalità Essenziale proviene da TicSleep. Per ulteriori dettagli, consulta l'app TicSleep.

Quando suona l'allarme, puoi fare clic sulla corona rotante per entrare in modalità snooze o fare clic sul pulsante laterale per terminare l'allarme.

### Scheda Bussola ULP

Dopo aver commutato sulla scheda Bussola ULP, puoi identificare le direzioni. Dopo 1 minuto, tornerà alla scheda Ora ULP.



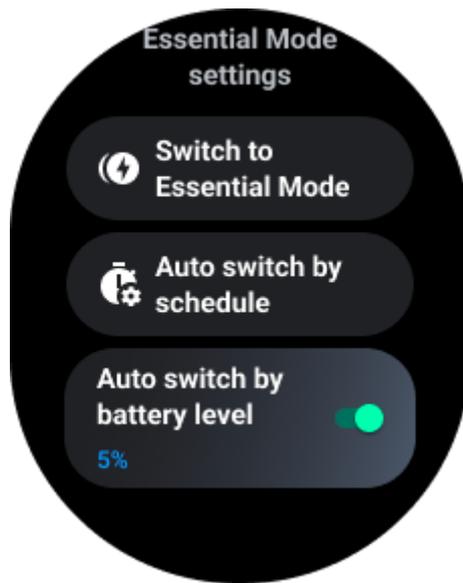
Se il tuo orologio è influenzato da interferenze magnetiche, verrà visualizzata la scritta "CAL". In questo caso, è necessario ricalibrare la bussola prima di poterla utilizzare nuovamente.



## **Come passare alla modalità Essenziale?**

La modalità Essenziale può essere attivata in diversi modi, tra cui interruttori manuali, pianificati, intelligenti e a basso consumo energetico.

Puoi accedere all'app Impostazioni della modalità Essenziale navigando nell'elenco delle app o facendo clic sull'icona della batteria nella barra delle notifiche rapida.

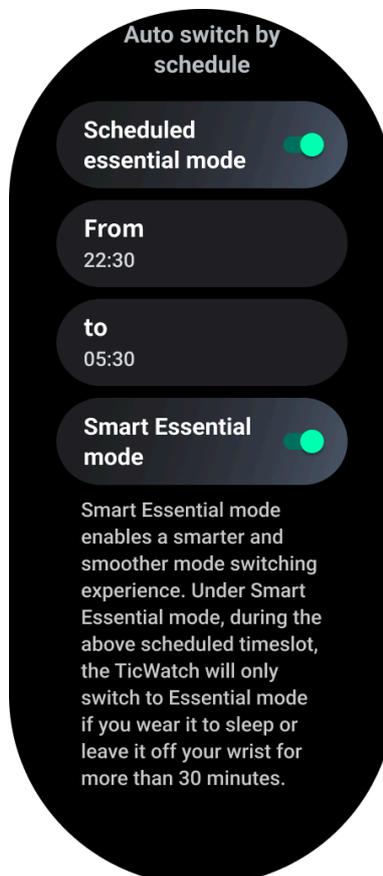


## Interruttore manuale

Cliccando su "Passa alla modalità Essenziale", l'orologio può entrare manualmente in modalità Essenziale.

## Cambio automatico programmato

Questa impostazione è abilitata per impostazione predefinita.



## **Pianifica la modalità Essenziale**

Puoi personalizzare l'orario di attivazione e disattivazione in base alle tue abitudini.

L'orologio entrerà ed uscirà automaticamente dalla modalità Essenziale durante il periodo di tempo impostato.

## **Modalità Essenziale intelligente**

La modalità Essenziale intelligente consente un'esperienza di commutazione tra le modalità più intelligente e fluida.

Nella modalità Essenziale intelligente, durante il periodo di tempo pianificato sopra indicato, il TicWatch passerà alla modalità Essenziale solo se lo indossi durante il sonno o lo lasci al polso per più di 30 minuti.

**Nota:** C'è un conflitto tra la modalità Essenziale pianificata/intelligente e il blocco schermo. Dopo che il blocco schermo è stato impostato, quando l'orologio ritorna dalla modalità Essenziale, il blocco schermo non può essere saltato. Devi sbloccare manualmente lo schermo.

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

## **Cambio automatico in base al livello della batteria**

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

## **Come uscire dalla modalità Essenziale?**

Premi e tieni premuto il pulsante laterale fino a quando compare la schermata di avvio per uscire dalla modalità Essenziale e passare alla modalità Smart di Wear OS.

## **Altre app e funzioni**

### **Installazione di nuove app**

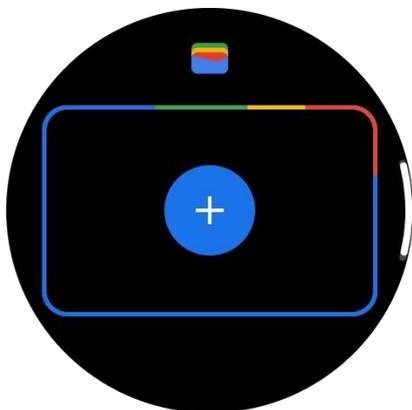
- Avvia l'app Play Store e accedi al tuo account Google sul tuo orologio.

- Sfoglia le app per categoria o cerca app per parole chiave
- Tocca Scarica per scaricare e installare l'app sul tuo orologio.

## Google Wallet

### Aggiungi una carta di credito o di debito

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



## Google Maps

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

### Importante:

- Per utilizzare la navigazione, è necessario consentire il tracciamento della posizione sul telefono e sullo smartwatch.
- Le mappe sul tuo dispositivo Wear utilizzano l'unità di misura della distanza impostata sul telefono abbinato.

### Ottieni indicazioni sul tuo orologio

Per ottenere indicazioni sul tuo orologio, puoi avviare la navigazione sul tuo orologio o sul telefono abbinato. Il percorso appare sul tuo telefono e, mentre vai avanti, ricevi indicazioni per ogni svolta sul tuo orologio. Attualmente, Maps supporta la navigazione per ciclismo, guida e camminata.

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

## Ricerca di località

1. Se non riesci a vedere lo schermo dell'orologio, sveglia l'orologio.
2. Scorri verso l'alto per trovare le tue app e apri l'app Maps.
3. Per selezionare tra casa, lavoro o posizioni recenti, tocca Cerca.

## Utilizza il tuo orologio senza il telefono nelle vicinanze

Puoi avviare la navigazione sul tuo orologio senza il telefono nelle vicinanze. Puoi anche abilitare la duplicazione e avviare la navigazione sul telefono e poi lasciare il telefono indietro. Quando abiliti la duplicazione, il tuo orologio assumerà la navigazione dal tuo telefono. Questo funziona solo sugli orologi abbinati a dispositivi Android.

Per avviare la navigazione dal tuo orologio:

1. Apri Maps dal tuo orologio.
2. Usa la voce o lo strumento di tastiera per inserire la tua destinazione. Puoi anche toccare la mappa per visualizzare la tua posizione.
3. Seleziona la tua modalità di trasporto. Da qui, puoi visualizzare il tempo stimato di arrivo.
4. Inizia la tua passeggiata, il tuo viaggio in bicicletta o in auto.

Ulteriori informazioni su [Google Maps Help](#)

## Impostazioni dell'orologio

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

## Connessione

### Bluetooth

Connettiti al tuo telefono tramite Bluetooth.

- Mostra il dispositivo attualmente connesso.
- Tocca Bluetooth -> Accoppia nuovo dispositivo, se desideri abbinare un nuovo dispositivo.

- Attiva o disattiva

## **Wi-Fi**

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

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

## **NFC**

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

## **Modalità aereo**

Ciò disattiva tutte le funzioni wireless sul tuo orologio. Puoi utilizzare solo servizi non di rete.

Nelle Impostazioni -> Connessione -> Modalità aereo per attivarlo.

## **Display**

Puoi cambiare le impostazioni dello schermo. Vai su Impostazioni -> Display.

## **Schermo sempre attivo**

Imposta lo schermo per rimanere sempre acceso mentre indossi l'orologio. Puoi scegliere tra il display AMOLED e l'Ultra-low-power.

### **Colore retroilluminazione:**

Cambia il colore dell'Ultra-low-power display.

## **Regola la luminosità**

Regola la luminosità dello schermo. Puoi usare la corona rotante per regolare il valore.

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

## **Tilt-to-wake**

Imposta per attivare lo schermo sollevando il polso mentre indossi l'orologio.

**\*\*AMOLED\*\***: Inclina per attivare lo schermo AMOLED.

**\*\*Retroilluminazione\*\***: Inclina per attivare la retroilluminazione Ultra-low-power.

**\*\*Off\*\***: Spegni il colore della retroilluminazione in modalità Essenziale.

## **Dimensione del carattere**

Imposta la dimensione del carattere del testo sullo schermo. Puoi usare la corona rotante per regolarla.

## **Timeout dello schermo**

Imposta il tempo che l'orologio aspetta prima di spegnere la retroilluminazione dello schermo.

## **Sincronizzazione screenshot dell'orologio**

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

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