

# Manuale utente di Amazfit Stratos 3

## Indice

---

1. Associazione.....	3
2. Utilizzo quotidiano.....	4
2.1 Come indossare il dispositivo .....	4
2.2 Attivazione al sollevamento del polso.....	4
2.3 Sospensione e sblocco.....	5
2.4 Pulsanti.....	6
2.4 Modalità ultra.....	6
2.5 Caricamento .....	8
3. Funzioni comuni .....	9
3.1 Quadrante .....	9
3.2 App/Widget .....	10
3.3 Allenamenti .....	11
3.4 Salute.....	12
3.5 Frequenza cardiaca.....	12
3.6 Dati degli allenamenti .....	16
3.7 Meteo .....	16
3.8 Musica.....	17
3.9 Controller musica da remoto .....	18
3.10 Sonno .....	19
3.11 Notifiche/Chiamate in arrivo.....	20
3.12 Altre app.....	22
3.13 Connessione con il computer .....	22
3.14 Aggiornamento del sistema dell'orologio .....	23
4. Funzioni per gli allenamenti.....	25
4.1 Avvio degli allenamenti.....	25
4.2 Avvio della corsa .....	25
4.3 Operazioni durante la corsa.....	26
4.4 Avvisi durante la corsa .....	26
4.5 Pausa o sospensione della corsa.....	29
4.6 Tempo di recupero completo.....	30
4.7 Impostazioni per la corsa.....	31
4.8 Allenatore per la corsa.....	34
4.9 Informazioni sulla ricerca del GPS .....	34
4.10 Nuoto in piscina .....	36
4.11 Triathlon .....	38
4.12 Visualizzazione dei dati degli allenamenti .....	39
4.13 Riconoscimento dell'allenamento smart.....	41
4.14 Calibrazione della corsa in interni.....	42
4.15 Stato degli allenamenti.....	43
4.16 Previsione delle prestazioni della corsa.....	43

4.17 Impostazioni per il risparmio energetico.....	44
5. Indicatori fisici per l'allenamento.....	46
5.1 Massimo consumo di ossigeno (VO <sub>2</sub> max) .....	46
5.2 Effetto allenamento .....	49
5.3 Carico di allenamento .....	52
6. Manutenzione giornaliera.....	53

## **1. Associazione**

Alla prima accensione dell'orologio ti verrà chiesto di scegliere la lingua del dispositivo; accedi quindi alla schermata per l'associazione tramite il codice QR. Dopo aver eseguito la scansione con l'*app Amazfit* e aver effettuato l'associazione, sarai in grado di visualizzare le notifiche del telefono e le informazioni sul meteo, oltre a controllare la riproduzione della musica del telefono e molto altro. Collegando l'orologio al telefono puoi anche sincronizzare i dati dei tuoi allenamenti e del tuo stato di salute nel cloud.

Scansiona il codice QR nell'orologio per scaricare l'*app Amazfit*. Dopo aver effettuato la registrazione e l'accesso, usa l'*app Amazfit* per scansionare nuovamente il codice QR nell'orologio e completa il processo di associazione seguendo le istruzioni mostrate, in modo da accedere alle funzioni smart elencate sopra.

## **2. Utilizzo quotidiano**

### **2.1 Come indossare il dispositivo**

Ti consigliamo di indossare l'orologio in maniera non eccessivamente aderente, a una distanza di due dita dal polso, in modo che il cardiofrequenzimetro ottico funzioni correttamente.



Durante gli allenamenti indossa l'orologio in maniera comoda, assicurandoti che sia comunque ben aderente e che non scivoli. Non agganciarlo in maniera troppo stretta, ma assicurati anche che non si muova.

### **2.2 Attivazione al sollevamento del polso**

*Amazfit Stratos 3* è dotato della funzione Attivazione al sollevamento, attiva per impostazione predefinita. Il sistema riconosce il movimento di

sollevamento del polso e attiva automaticamente la retroilluminazione dello schermo. Ogni volta che sollevi il polso, potrai vedere le informazioni sul quadrante in maniera più chiara. Tieni presente che la funzione Attivazione al sollevamento attiva solamente la retroilluminazione dello schermo. Per usare le funzioni dell'orologio dopo aver sollevato il polso, tocca uno qualsiasi dei pulsanti fisici per sbloccare lo schermo.

*Amazfit Stratos 3* è dotato di un display transflettivo MIP, particolarmente adatto per l'utilizzo all'aperto. Più intensa è la luce, più chiaro sarà lo schermo. Se effettui lunghe attività all'aperto in condizioni di intensa luminosità, accedi a Impostazioni > Preferenze > Sollevamento del polso per disattivare manualmente la funzione Attivazione al sollevamento in modo da prolungare la durata della batteria dell'orologio.

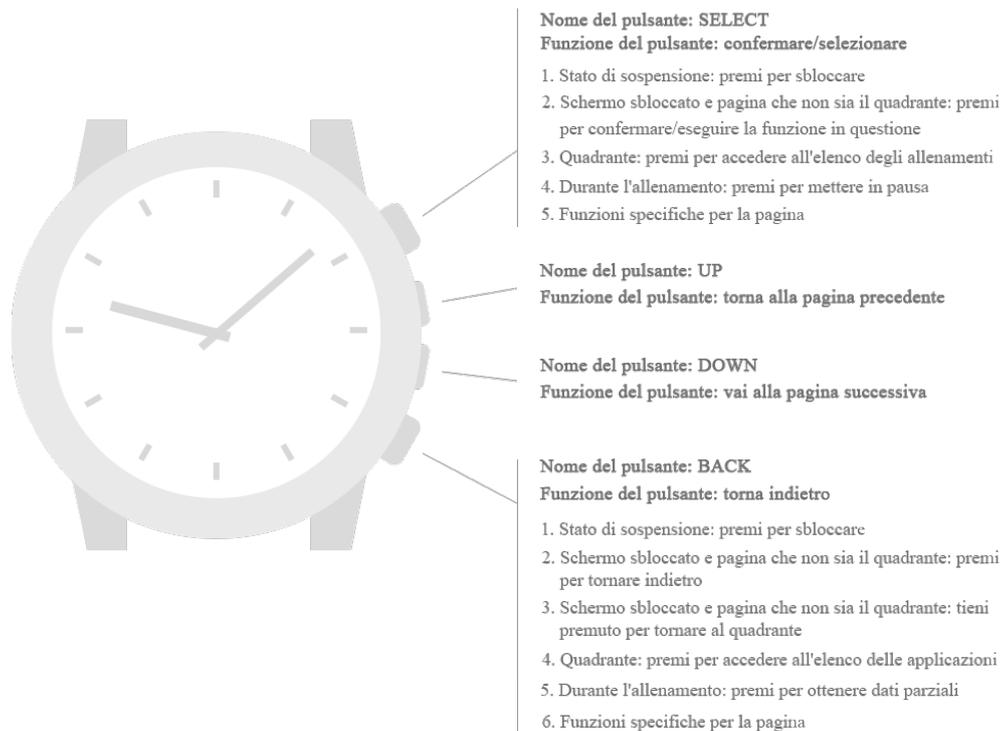
### **2.3 Sospensione e sblocco**

L'orologio entra nello stato di sospensione se non tocchi lo schermo o i pulsanti per un certo periodo di tempo. Nello stato di sospensione *Amazfit Stratos 3* continua a mostrare il quadrante. In questo stato, tuttavia, non è possibile usare lo schermo tattile dell'orologio.

Se lo stato di sospensione è attivo, tocca uno dei pulsanti fisici per sbloccare lo schermo e accedere ad altre funzioni dell'orologio.

## 2.4 Pulsanti

*Amazfit Stratos 3* è dotato di quattro pulsanti.



## 2.4 Modalità ultra

*Amazfit Stratos 3* è dotato di due chip di controllo master e di due sistemi operativi ed è progettato per allenamenti professionali e per una durata della batteria idonea a un utilizzo quotidiano. La Modalità ultra non supporta solamente i dati statistici sullo stato di salute quotidiano, il monitoraggio continuo della frequenza cardiaca, la visualizzazione delle notifiche, la visualizzazione delle informazioni meteo, il wallet NFC, i

pagamenti offline tramite Alipay e altre funzioni di utilizzo quotidiano, ma supporta anche una serie di modalità di allenamento di base. Ulteriori modalità di allenamento sono al momento in fase di sviluppo. Puoi accedere ad altre funzioni di allenamento e funzioni smart nella Modalità ultra attraverso gli aggiornamenti di sistema.

Scorri verso il basso sul quadrante o premi il pulsante UP per accedere alla configurazione rapida. Tocca il pulsante al centro per passare alla Modalità ultra di durata prolungata della batteria. Nella Modalità ultra, la durata della batteria di *Amazfit Stratos 3* è di 15 giorni in condizioni di utilizzo quotidiano.



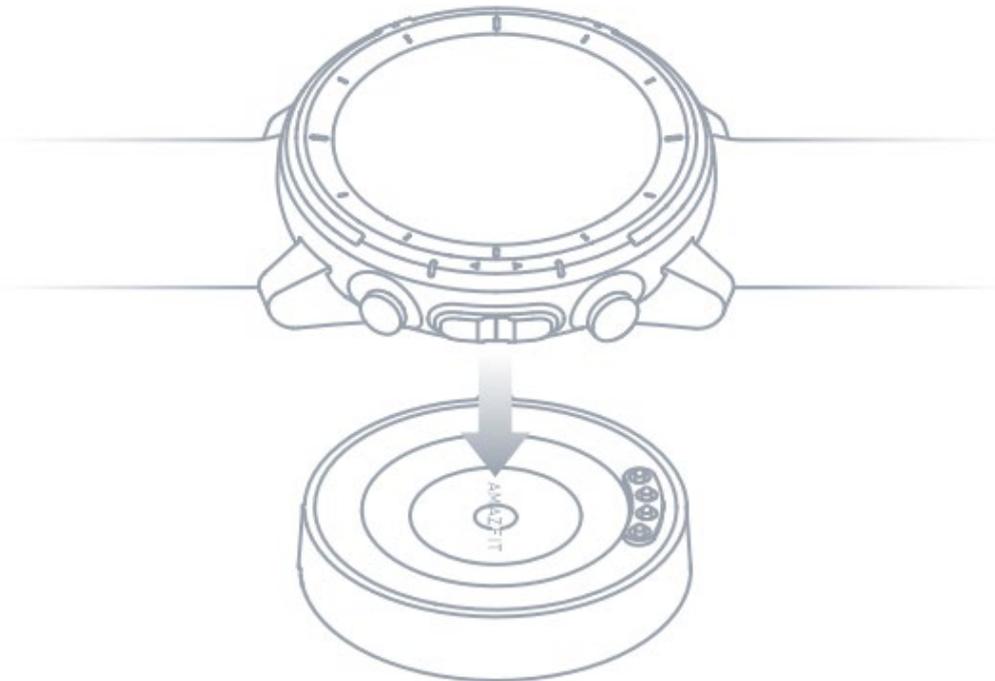
Nota: la visualizzazione e le funzioni della Modalità ultra possono differire rispetto alla Modalità normale.

## 2.5 Caricamento

*Amazfit Stratos 3* è dotato di una base di ricarica magnetica che attrae automaticamente l'orologio quando lo posizioni vicino alla base.

Assicurati che il contatto di ricarica della base sia allineato con quello dell'orologio. Inserisci l'altra estremità del cavo USB nell'alimentatore USB; sul display dell'orologio verrà mostrato lo stato di carica.

Ti consigliamo di caricare l'orologio usando una presa USB del computer o la spina del caricabatterie del telefono. Verifica inoltre che la tensione di entrata nominale della spina del caricabatterie del telefono sia 5,0 V CC e che la corrente di entrata sia superiore a 500 mA.



## 3. Funzioni comuni

### 3.1 Quadrante

#### Sostituzione del quadrante

Tieni premuto il quadrante per visualizzare le possibili opzioni di sostituzione (quadranti predefiniti del sistema e quadranti attualmente installati). Per eseguire la sostituzione puoi anche accedere a Profilo > Dispositivi > Amazfit Stratos 3 > Store dei quadranti nell'*app Amazfit* del telefono.



#### Quadrante personalizzato

Tieni premuto per visualizzare le possibili opzioni per il quadrante; da qui puoi visualizzare le impostazioni per la personalizzazione del quadrante,

tra cui sfondi, lancette ed elementi del quadrante personalizzati.

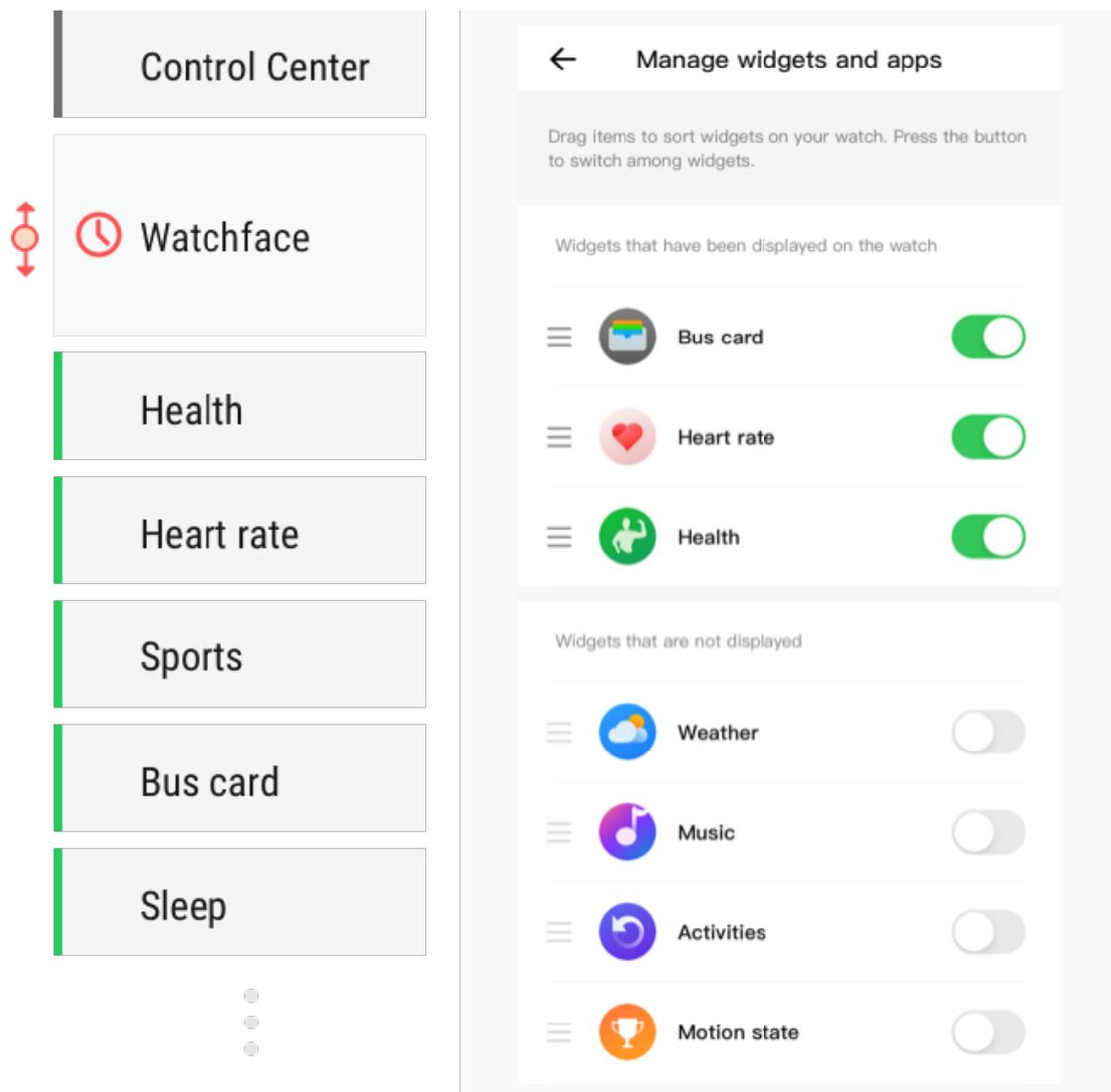


Puoi anche accedere a Profilo > Dispositivi > Amazfit Stratos 3 > Store dei quadranti > Aggiungi sfondo del quadrante personalizzato nell'*app Amazfit* del telefono per caricare le tue immagini preferite nell'orologio e selezionarle nei quadranti personalizzati per modificare lo sfondo.

### **3.2 App/Widget**

Quando ti trovi nel quadrante, scorri verso sinistra o premi il pulsante BACK per accedere all'elenco delle app.

Puoi aggiungere qualsiasi app all'elenco dei widget; per passare da un elenco all'altro, scorri verso l'alto e verso il basso nel quadrante o premi i pulsanti UP e DOWN. I widget ti permettono di individuare rapidamente le informazioni o le funzioni usate più spesso.

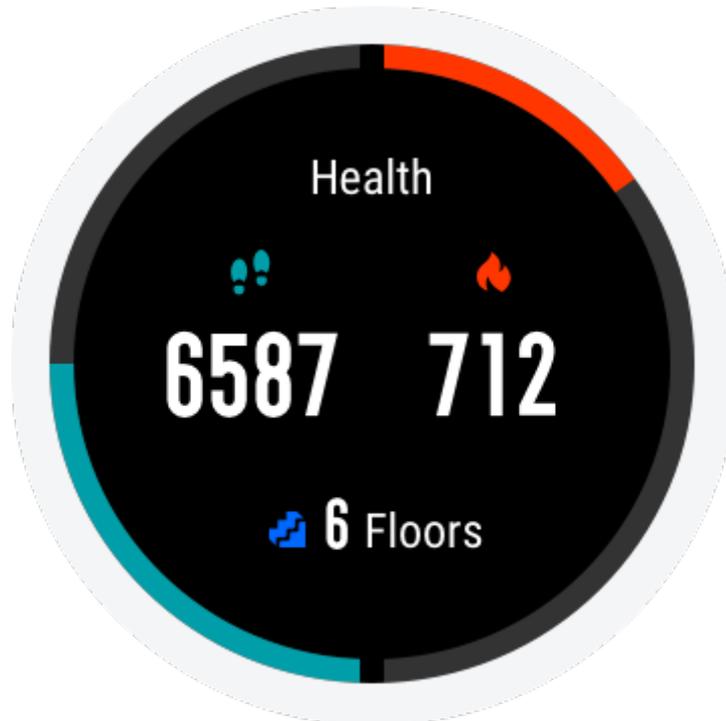


Le app e i widget sono direttamente equivalenti. Puoi personalizzare l'ordine e aggiungere o eliminare i widget nell'app *Amazfit*. Tieni presente che i quadranti e la configurazione rapida non possono essere eliminati.

### 3.3 Allenamenti

Premi il pulsante SELECT quando ti trovi nel quadrante oppure tocca l'icona Sport nell'elenco delle app per iniziare rapidamente l'allenamento. Le funzioni per gli allenamenti sono descritte nella sezione "Funzioni per gli allenamenti".

### 3.4 Salute



Per impostazione predefinita, il primo widget che compare quando scorri verso l'alto nel quadrante o premi il pulsante DOWN è l'Health Center, dove vengono mostrati il conteggio dei passi, le calorie bruciate e i piani fatti se indossi l'orologio ogni giorno.

Tocca un qualsiasi punto sullo schermo o premi il pulsante SELECT in questa interfaccia per visualizzare altri dati e grafici relativi alla salute.

### 3.5 Frequenza cardiaca

Per impostazione predefinita, il widget della frequenza cardiaca è il secondo.

*Amazfit Stratos 3* supporta due modalità di misurazione della frequenza cardiaca:

Modalità FC continua: grazie all'algoritmo, la tua frequenza cardiaca sarà monitorata automaticamente per tutto il giorno e il valore della frequenza cardiaca sarà misurato ogni minuto.

Modalità FC singola: la misurazione automatica viene effettuata ogni volta che accedi all'app o al widget della frequenza cardiaca.

### **Modalità FC continua**

La Modalità FC continua è attiva per impostazione predefinita nell'orologio. In questa modalità, l'app della frequenza cardiaca mostra la tua frequenza cardiaca al minuto (BPM), nonché il grafico della frequenza cardiaca delle ultime quattro ore.



Tocca il pulsante Altro o premi il pulsante SELECT in questa interfaccia per visualizzare altri dati e grafici relativi alla frequenza cardiaca.

Il colore del grafico della frequenza cardiaca corrisponde all'intervallo

della tua frequenza cardiaca. Per ulteriori dettagli, vedi la tabella seguente.

	Senza ossigeno, livello massimo	$(220 - \text{la tua età}) \times (\text{da } 90\% \text{ a } 100\%)$
	Allenamento di forza	$(220 - \text{la tua età}) \times (\text{da } 80\% \text{ a } 90\%)$
	Allenamento cardio	$(220 - \text{la tua età}) \times (\text{da } 70\% \text{ a } 80\%)$
	Brucia grassi	$(220 - \text{la tua età}) \times (\text{da } 60\% \text{ a } 70\%)$
	Riscaldamento	$(220 - \text{la tua età}) \times (\text{da } 50\% \text{ a } 60\%)$
	Riposo	Frequenza cardiaca a riposo
	Sonno	Frequenza cardiaca durante il sonno

Puoi visualizzare altre misurazioni della frequenza cardiaca e statistiche anche nell'*app Amazfit*.

Se attivi la Modalità FC continua la durata della batteria dell'orologio diminuirà. Accedi a Profilo > Dispositivi > Amazfit Stratos 3 > Impostazioni dell'app > Frequenza cardiaca nell'*app Amazfit* per disattivare la Modalità FC continua.

## Modalità FC singola

Dopo aver disattivato la Modalità FC continua devi attivare l'app della frequenza cardiaca nell'orologio per misurare la tua frequenza cardiaca.

Una volta attivata, verrà avviata automaticamente una misurazione singola. Durante la misurazione, prova a rimanere fermo per essere sicuro che l'orologio registri dati precisi della frequenza cardiaca.



Nota: per una maggiore precisione della misurazione della frequenza cardiaca, indossa l'orologio correttamente e assicurati che la zona in cui indossi il dispositivo sia pulita e non unta con protezione solare.

### 3.6 Dati degli allenamenti



Puoi trovare l'app Attività nell'elenco delle app. In questa app sono presenti i dati dei 30 allenamenti più recenti.

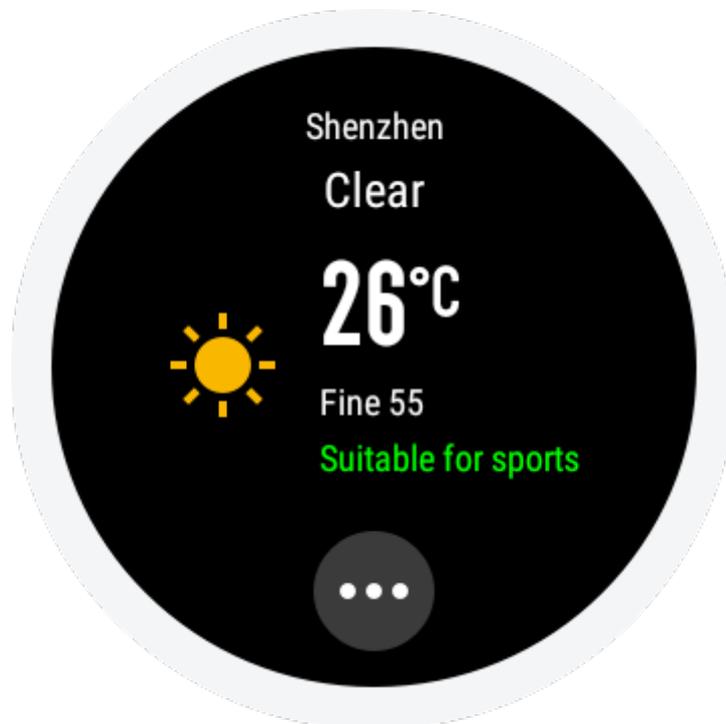
L'orologio mostra solo i dati dei 30 allenamenti più recenti. Quando associ l'orologio con l'app *Amazfit* e sincronizzi correttamente i dati, i tuoi allenamenti saranno caricati nel server cloud e salvati nel tuo account.

Puoi visualizzare tutti i tuoi allenamenti nella relativa sezione nell'app *Amazfit*.

### 3.7 Meteo

L'app/il widget Meteo ti permette di visualizzare le informazioni sul meteo per i giorni successivi in qualsiasi momento. Dal momento che le informazioni sul meteo devono essere ottenute tramite la rete del telefono,

devi collegare l'orologio al telefono per aggiornare in tempo reale tali informazioni.



### 3.8 Musica

*Amazfit Stratos 3* è dotato di un lettore musicale autonomo integrato.

Collega l'orologio alle cuffie Bluetooth per riprodurre la musica precedentemente copiata sull'orologio\*, in modo da goderti la praticità e libertà degli allenamenti senza doverti portare dietro il telefono.

Hai a disposizione circa 2 GB di spazio, che permette di salvare circa 400 brani (calcolando 5 MB per brano).

#### **Come copiare la musica**

① Collega l'orologio alla base di ricarica e quindi collega al computer l'altra estremità del cavo USB connesso alla base di ricarica. Ti

consigliamo di usare un computer con sistema operativo Win7/8/10.

② Trova l'unità disco corrispondente ad *Amazfit Stratos 3* in "Questo PC/Computer", quindi copia i brani in formato MP3 nella cartella /Musica nella directory principale dell'orologio. Tieni l'orologio collegato alla base di ricarica mentre copi i brani.

### **Connessione con le cuffie Bluetooth**

① Attiva la modalità di associazione delle cuffie Bluetooth (per le cuffie Bluetooth tradizionali, tieni premuto il pulsante di accensione per circa 5 secondi fino a quando la spia luminosa non lampeggia, segnalando l'attivazione della modalità di associazione. Per maggiori dettagli sulle operazioni da seguire, consulta le istruzioni delle cuffie Bluetooth).

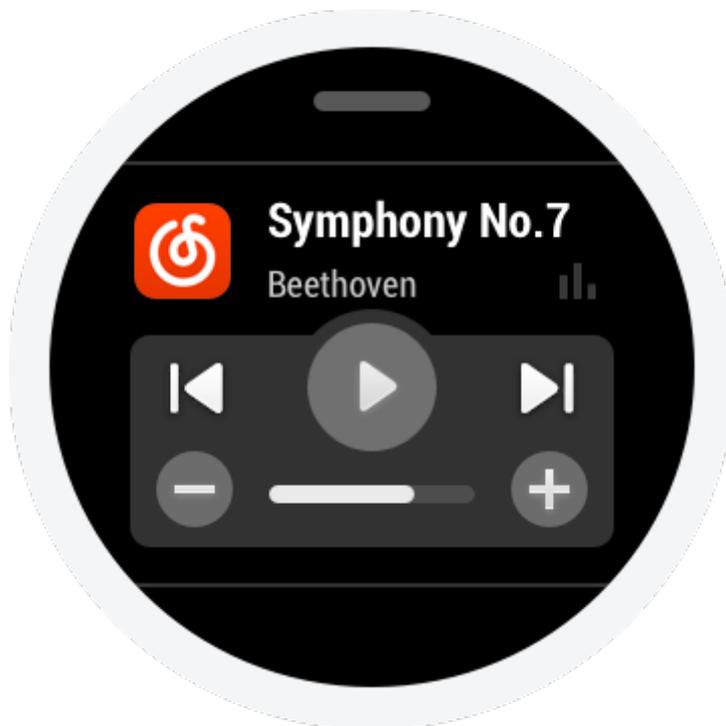
② Apri l'app Musica e tocca il pulsante di riproduzione nell'interfaccia oppure accedi a Impostazioni di sistema > Connessione > Bluetooth per accedere all'interfaccia di ricerca degli accessori Bluetooth. Trova le tue cuffie Bluetooth e seleziona la relativa voce per eseguire la connessione.

Per aumentare la durata della batteria dell'orologio, le cuffie Bluetooth verranno temporaneamente disconnesse se non riproduci musica per un periodo prolungato. Segui le indicazioni sullo schermo per riconnettere rapidamente le cuffie Bluetooth.

### **3.9 Controller musica da remoto**

Quando è connesso al telefono, puoi usare l'orologio per controllare la

riproduzione della musica sul telefono tramite le funzioni per la riproduzione o la messa in pausa, per saltare al brano successivo o regolare il volume e altre funzioni. Per usare questa funzione attiva l'opzione Controller musica da remoto nell'app *Amazfit* accedendo a Io > Amazfit Stratos 3 > Impostazioni notifiche, quindi scorri verso destra sul quadrante per visualizzare la funzione Controller musica da remoto.



*Questa funzione supporta principalmente i lettori musicali integrati nel telefono e determinate app musicali, come Spotify.*

### **3.10 Sonno**

Se durante la notte dormi indossando l'orologio, questo monitora lo stato del sonno e il giorno successivo ti fornisce statistiche e analisi dettagliate di Ore di sonno totali, Sonno profondo e Sonno leggero. In Sonno della

notte scorsa nell'app del sonno dell'orologio tocca un punto qualsiasi sullo schermo per visualizzare i dati sul sonno. Puoi anche aprire l'app *Amazfit*, scorrere verso il basso per sincronizzare i dati e visualizzare i dati sul sonno nella pagina Home dell'app *Amazfit*.



### 3.11 Notifiche/Chiamate in arrivo

#### Notifiche

Una volta collegato l'orologio al telefono puoi visualizzare i messaggi SMS sull'orologio stesso. Le nuove notifiche vengono visualizzate direttamente sullo schermo dell'orologio. Scorri verso destra nel quadrante per accedere al centro notifiche e visualizzare tutte le notifiche ricevute.



Puoi attivare/disattivare le notifiche delle app nell'*app Amazfit* in Profilo > Amazfit Stratos 3 > Impostazioni notifiche > Impostazioni notifiche delle app.

\* Se esegui l'associazione con un telefono Android, aggiungi l'*app Amazfit* alla whitelist delle app in background o all'elenco di esecuzione automatica del telefono. Tieni sempre l'*app Amazfit* in esecuzione in background. Se il processo in background viene cancellato dal telefono, l'orologio si disconetterà dal telefono e di conseguenza non sarà in grado di ricevere gli avvisi delle app.

### **Chiamata in arrivo**

L'orologio attiva la funzione Chiamata in arrivo per impostazione predefinita. Quando è connesso al telefono, l'orologio mostra un avviso di chiamata in arrivo quando questa viene ricevuta sul telefono; l'orologio consente di riagganciare e silenziare la chiamata.



### **3.12 Altre app**

*Amazfit Stratos 3* possiede inoltre applicazioni integrate per la sveglia, il cronometro, il timer, la bussola, il barometro, il posizionamento, la funzione di ricerca del telefono, ecc.

### **3.13 Connessione con il computer**

#### **Connessione con un PC**

Collega l'orologio alla base di ricarica e l'altra estremità del cavo USB al computer. Trova e fai doppio clic su Amazfit Stratos 3 in Questo PC/Computer, quindi fai doppio clic su Memoria interna per accedere ai file nell'orologio.

*Se il sistema operativo del PC è precedente a Windows XP SP2 devi installare il driver MTP per eseguire la connessione con l'orologio.*

## Percorso dei file

Una volta eseguito l'accesso alla memoria dell'orologio attraverso il computer, verranno visualizzate le cartelle con le autorizzazioni di lettura e scrittura. Puoi copiare i file necessari in queste cartelle o esportare i file che ti interessano.

<b>/Musica/</b>	Archiviazione dei file .mp3 che possono essere riprodotti con un lettore musicale stand-alone integrato.
<b>/DatiGPX/</b>	Archiviazione dei file .gpx dei percorsi.
<b>/Quadrante/</b>	Archiviazione dei file del quadrante.

### 3.14 Aggiornamento del sistema dell'orologio

L'aggiornamento regolare del sistema dell'orologio permette di tenere il dispositivo costantemente aggiornato e ottimizzato. Puoi usufruire delle nuove funzioni sviluppate dal nostro team attraverso gli aggiornamenti di sistema dell'orologio. Quando sono disponibili nuove versioni, invieremo subito notifiche push all'orologio e all'*app Amazfit*.

\* Prima di eseguire l'aggiornamento assicurati che il livello di carica della batteria dell'orologio sia superiore al 40% e che sia disponibile una connessione Wi-Fi stabile per tutta la durata del processo di aggiornamento.

#### Verifica degli aggiornamenti nell'orologio

Seleziona **Aggiorna** nel menu **Impostazioni** dell'orologio per verificare se

il sistema attuale dell'orologio è aggiornato. Se è disponibile una nuova versione, esegui l'aggiornamento di sistema seguendo le indicazioni mostrate.

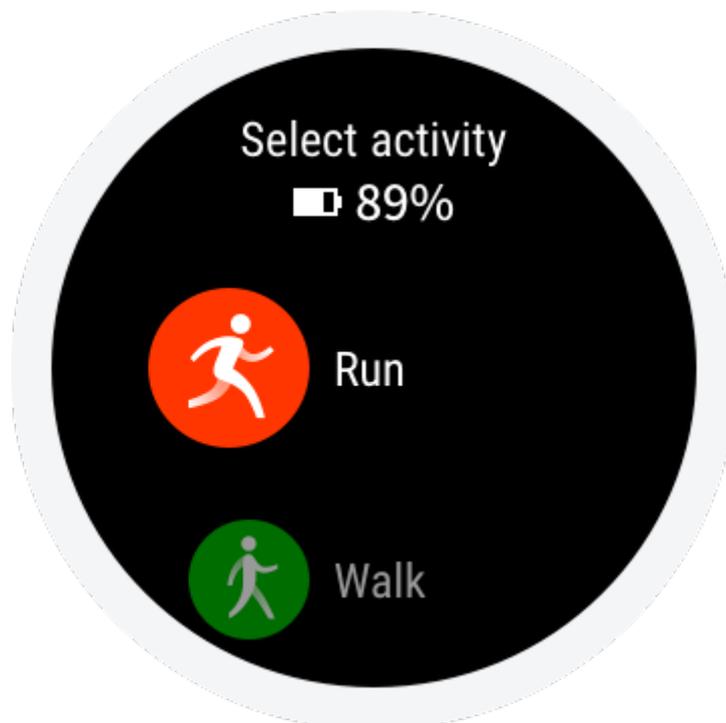
### **Verifica degli aggiornamenti nell'app del telefono**

Nell'*app Amazfit*, puoi verificare se il sistema dell'orologio deve essere aggiornato in Profilo > Il mio dispositivo > Amazfit Stratos 3 > Aggiornamenti Rom.

## 4. Funzioni per gli allenamenti

### 4.1 Avvio degli allenamenti

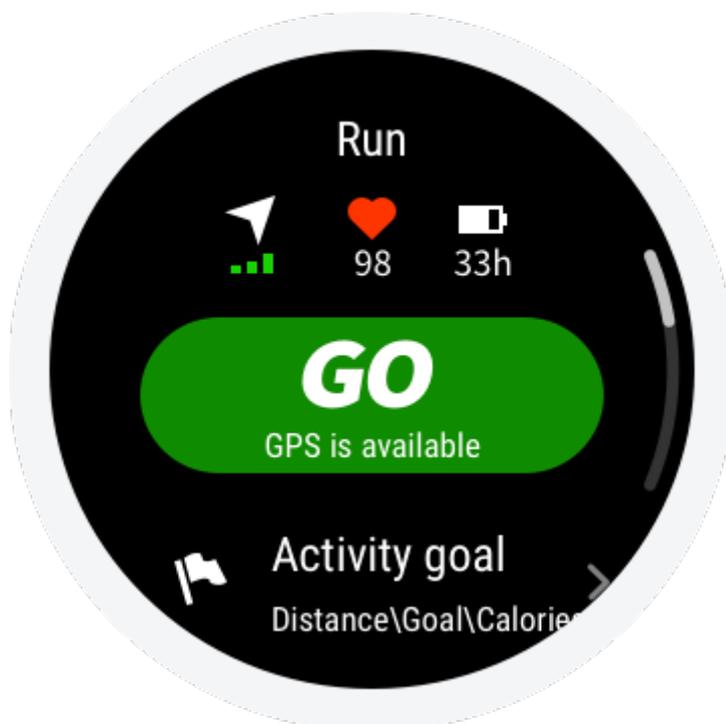
Dopo aver sbloccato il dispositivo, premi il pulsante SELECT sul quadrante per aprire rapidamente l'elenco degli allenamenti. Dopo aver effettuato l'accesso all'elenco degli allenamenti, seleziona l'allenamento che ti interessa scorrendo verso l'alto e verso il basso o premendo i pulsanti UP e DOWN nello schermo. Seleziona l'allenamento corrispondente toccando la relativa icona sullo schermo o premendo il pulsante SELECT.



### 4.2 Avvio della corsa

Dopo aver effettuato l'accesso alla pagina di preparazione della corsa, l'orologio cercherà automaticamente il segnale GPS. Una volta trovato,

tocca VAI o premi il pulsante SELECT per accedere all'app Corsa e avviare il timer. Puoi anche scorrere verso l'alto o premere il pulsante DOWN per visualizzare le impostazioni di allenamento.



### 4.3 Operazioni durante la corsa



### 4.4 Avvisi durante la corsa

#### Avviso di giro

Ogni volta che completi un chilometro l'orologio vibra e mostra il tempo impiegato per percorrere l'ultimo chilometro.

**Per impostare l'Avviso di giro: Corsa > Impostazioni > Avvisi.**

### **Allarme di frequenza cardiaca**

Se, durante la corsa, l'orologio rileva che la frequenza cardiaca supera la tua frequenza cardiaca massima, il dispositivo ti avverte di rallentare o fermarti attraverso la vibrazione e gli avvisi dell'interfaccia.

**Per impostare l'Avviso di frequenza cardiaca normale: Corsa > Impostazioni > Avvisi.**

Se per l'attività di corsa hai un intervallo di frequenza cardiaca che desideri mantenere, puoi attivare l'avviso di intervallo della frequenza cardiaca in **Corsa > Impostazioni > Avvisi.**

### **Avviso allenatore in tempo reale**

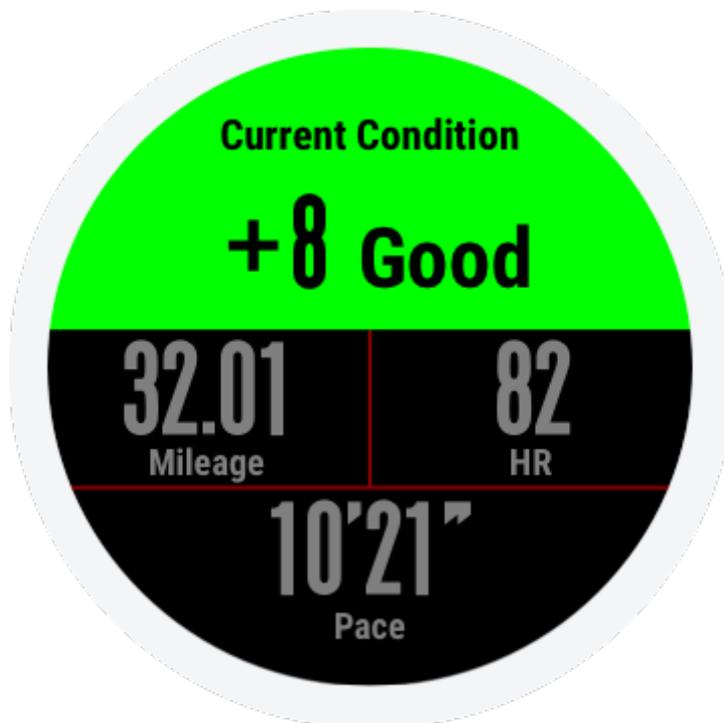


Se l'Avviso allenatore in tempo reale è attivo nelle impostazioni di allenamento, l'orologio ti fornirà indicazioni sulla regolazione della velocità e della frequenza cardiaca per raggiungere i tuoi obiettivi se hai impostato un valore target di effetto allenamento o hai selezionato un valore target consigliato.

**Per impostare l'Avviso allenatore in tempo reale: Corsa >**

**Impostazioni di allenamento > Avvisi allenamento.**

**Avviso di prestazione**



I corridori devono affrontare situazioni sia favorevoli che sfavorevoli durante la corsa e le loro prestazioni fisiche permettono di quantificare lo stato di ciascuna corsa.

**Come viene usato?**

L'orologio valuta automaticamente le tue prestazioni fisiche giornaliere

dopo sei minuti di corsa. Se il tuo punteggio è positivo significa che le tue prestazioni fisiche sono buone in quel determinato giorno e che otterrai ottimi risultati durante un allenamento o una gara. Se il tuo punteggio è negativo, ti consigliamo di non eseguire attività di corsa ad alta intensità e di non cercare di raggiungere gli obiettivi di corsa.

Finita la corsa, puoi analizzare le tue prestazioni di corsa visualizzando i punteggi ottenuti per ogni chilometro nel grafico delle prestazioni.

<b>Intervalli dei punteggi</b>	<b>Prestazione</b>
da -20 a -6	Scarsa
da -5 a +5	Normale
da +6 a +20	Buona

#### **4.5 Pausa o sospensione della corsa**

##### **Pausa dell'allenamento**

Puoi mettere in pausa l'allenamento premendo il pulsante SELECT; per riprendere l'allenamento premi nuovamente il pulsante SELECT.



### **Fine dell'allenamento**

Dopo aver effettuato l'accesso alla pagina Pausa, termina l'allenamento selezionando Finito, riprendilo selezionando Riprendi ed elimina l'allenamento corrente selezionando Annulla. Terminato l'allenamento, l'orologio ne mostra i dettagli e li salva; puoi visualizzarli nuovamente in Orologio > Attività o nell'app Amazfit > Allenamento > Vedi altri esercizi.

### **4.6 Tempo di recupero completo**

Sulla base dei risultati l'orologio suggerisce un tempo di recupero completo per ogni allenamento, proporzionale all'intensità dell'allenamento. Durante il recupero gli allenamenti ad alta intensità sono sconsigliati, mentre sono consigliati esercizi per aiutare il corpo a

recuperare.

Al termine della corsa visualizzerai il conto alla rovescia per il tempo di recupero completo. Al termine del conto alla rovescia, il tempo di recupero viene nascosto. Puoi visualizzarlo nell'app dello stato dell'allenamento dell'orologio o nel widget.



#### **4.7 Impostazioni per la corsa**

##### **① Avvisi durante l'allenamento**

La funzione Avvisi allenamento ti permette di controllare vari avvisi, come Avviso di giro e Allarme di frequenza cardiaca. Puoi eseguire le impostazioni che preferisci nelle Impostazioni di allenamento.

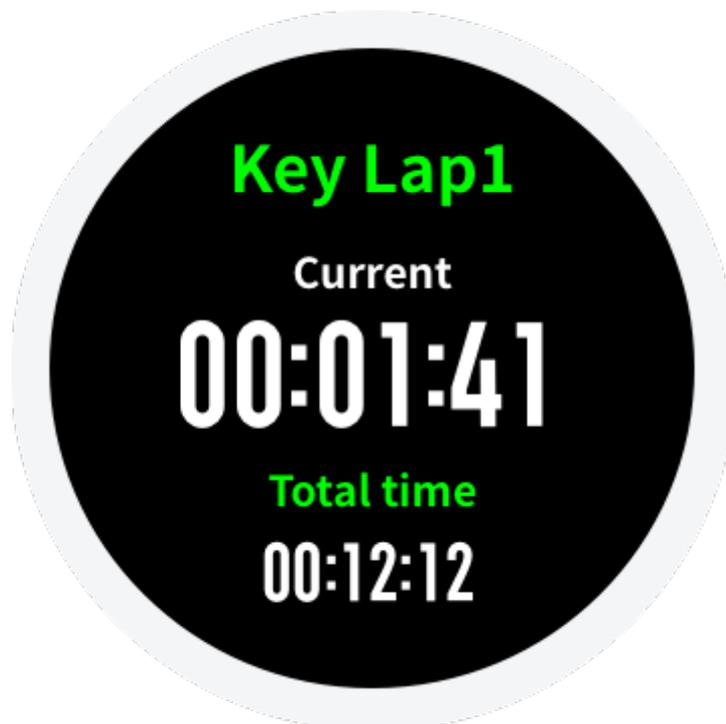
##### **② Funzione Giro**

Puoi usare la funzione Giro per la corsa. Durante l'allenamento puoi

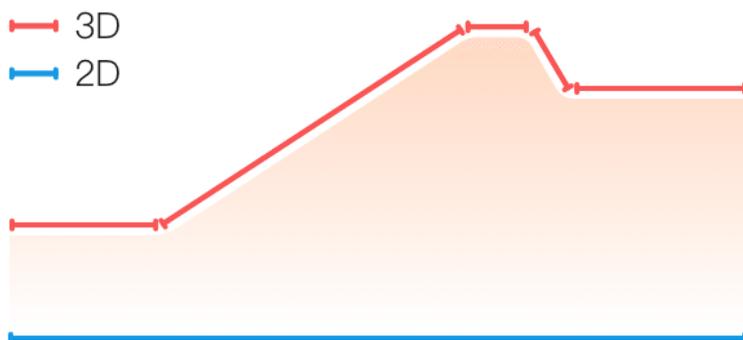
eseguire il giro principale premendo il pulsante DOWN. Nelle Impostazioni di allenamento puoi impostare una distanza di giro automatico negli Avvisi allenamento.

L'orologio registra anche i dettagli dell'allenamento per ogni tappa del giro, sia per il giro principale che per quello automatico. Al termine dell'allenamento puoi visualizzare i dettagli dei diversi giri.

Per visualizzare i dati del giro corrente durante l'allenamento puoi scegliere di visualizzare o nascondere i dati del giro che ti interessano nell'app Amazfit in Profilo > Amazfit Stratos 3 > Impostazioni dell'app > Sport > Impostazioni dei dati degli sport in tempo reale.



### ③ Dati 3D



Puoi attivare o disattivare i dati 3D per la corsa nelle Impostazioni di allenamento. Se questa funzione è attiva, l'orologio esegue il calcolo usando i dati 3D in quelle modalità, come mostrato nella figura riportata sopra.

#### ④ Connessione con gli accessori

L'orologio supporta la connessione con un cinturino per la misurazione della frequenza cardiaca con Bluetooth 4.0 o con cuffie Bluetooth A2DP. Per usare questi dispositivi durante gli allenamenti, esegui l'associazione o la connessione con gli stessi attraverso le relative impostazioni nelle Impostazioni di allenamento.

L'orologio può essere connesso a una sola categoria di dispositivi Bluetooth alla volta. Dopo aver iniziato l'allenamento, l'orologio tenta innanzitutto di connettersi all'ultimo dispositivo usato.

Connessione con il cinturino per la misurazione della frequenza cardiaca:

1. Indossa il cinturino per la misurazione della frequenza cardiaca (per gli utenti con pelle secca si consiglia di bagnare entrambi i poli con acqua).
2. Nell'orologio individua il cinturino per la misurazione della frequenza

cardiaca nelle Impostazioni di allenamento > Accessori e associalo con l'orologio.

Nota: dal momento che la trasmissione Bluetooth funziona solo quando indossi il cinturino per la misurazione della frequenza cardiaca, indossalo sempre prima di provare a eseguire la connessione con l'orologio. La connessione con il cinturino per la misurazione della frequenza cardiaca non è supportata per il nuoto. Al momento la connessione con gli accessori non è supportata nella Modalità ultra.

## **4.8 Allenatore per la corsa**

### **Allenatore smart**

L'orologio ti consiglia l'obiettivo più appropriato per la corsa sulla base dei dati delle tue corse precedenti. Se usi questo obiettivo per l'allenamento, l'orologio ti guida nella corsa attraverso degli avvisi.

### **Intervallo allenamento**

Apri l'app Amazfit, accedi a Profilo > Amazfit Stratos 3 > Impostazioni dell'app > Sport > Intervallo allenamento per configurare il tuo allenamento intervallo.

## **4.9 Informazioni sulla ricerca del GPS**

Quando accedi alla pagina di preparazione dell'allenamento per sport all'aperto come la corsa, l'orologio attiva automaticamente il posizionamento GPS e ti avvisa non appena lo rileva. Inoltre, il

posizionamento GPS si disattiva automaticamente quando esci dalla pagina di preparazione dell'allenamento o completi l'allenamento.

La ricerca del GPS rimane attiva per sei minuti. Se il tempo a disposizione per il posizionamento scade o si verifica un errore, ti verrà chiesto di eseguire nuovamente il posizionamento. Se, dopo aver effettuato il posizionamento, non effettui alcun movimento per 20 minuti, l'orologio disattiva automaticamente il posizionamento per risparmiare la carica della batteria. In tal caso, devi eseguire nuovamente il posizionamento prima di cominciare l'allenamento.

### **Suggerimenti per il posizionamento:**

Esegui il posizionamento GPS in uno spazio aperto all'esterno e attendi il completamento del processo prima di iniziare l'allenamento. Se ti trovi in un luogo affollato, alza il braccio all'altezza del petto per velocizzare il posizionamento.

### **GPS assistito (AGPS):**

Il sistema AGPS consiste in informazioni dell'orbita dei satelliti GPS utilizzate per accelerare il posizionamento GPS dell'orologio.

L'orologio, quando è connesso al telefono tramite Bluetooth, sincronizza e aggiorna ogni giorno i dati AGPS nell'app Amazfit. I dati AGPS scadono se l'orologio non effettua la sincronizzazione dei dati con l'app Amazfit per sette giorni. In tal caso, l'efficacia del posizionamento può essere compromessa e ti verrà chiesto di aggiornare i dati attraverso

messaggi del sistema.

#### 4.10 Nuoto in piscina



#### Termini

**Lunghezza corsia:** si riferisce alla lunghezza della corsia della piscina corrente. L'orologio calcola i dati sul nuoto sulla base della lunghezza della corsia impostata.

Imposta la lunghezza della corsia per ogni piscina in modo che l'orologio possa analizzare correttamente i tuoi dati sul nuoto.

**Giro:** si riferisce alla lunghezza della corsia nella modalità Nuoto in piscina.

**Bracciata:** si riferisce a una bracciata completa mentre indossi l'orologio.

**Velocità delle bracciate:** si riferisce al numero di bracciate al minuto.

**DPB:** si riferisce alla distanza percorsa con una bracciata completa.

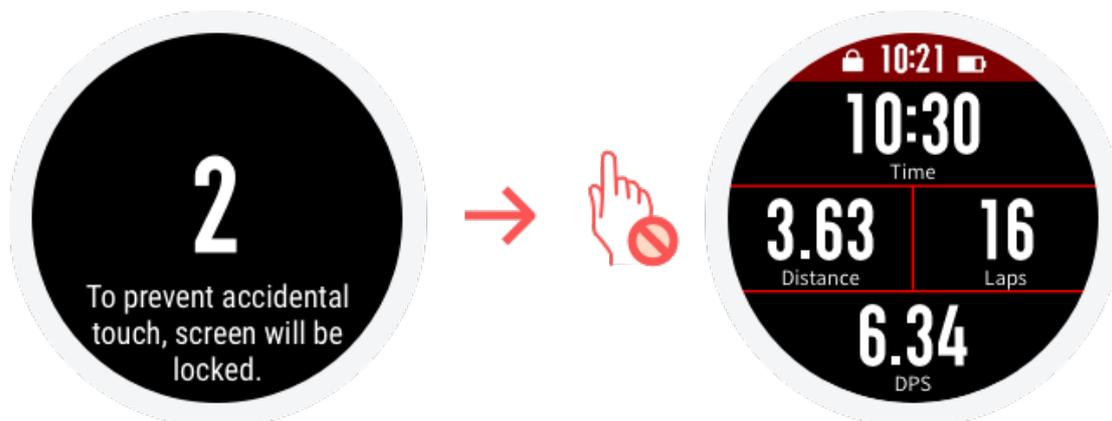
**SWOLF:** lo SWOLF è un indicatore importante dei valori di nuoto e corrisponde a una valutazione globale della velocità di nuotata. SWOLF nella modalità Nuoto in piscina = durata di un singolo giro (in secondi) + numero delle bracciate in un singolo giro. Nella modalità Nuoto in acque aperte, l'indice SWOLF è calcolato usando 100 metri come lunghezza del giro. Un indice SWOLF inferiore indica un'efficacia della nuotata maggiore.

### **Riconoscimento dello stile di nuoto**

L'orologio riconosce il tipo di bracciata che utilizzi mentre nuoti e visualizza anche lo stile che usi più frequentemente.

Stile libero	Nuoto in stile libero
Rana	Rana
Dorso	Dorso
Farfalla	Farfalla
Misto	Durante un allenamento di nuoto sono usati stili diversi, ciascuno con la stessa frequenza.

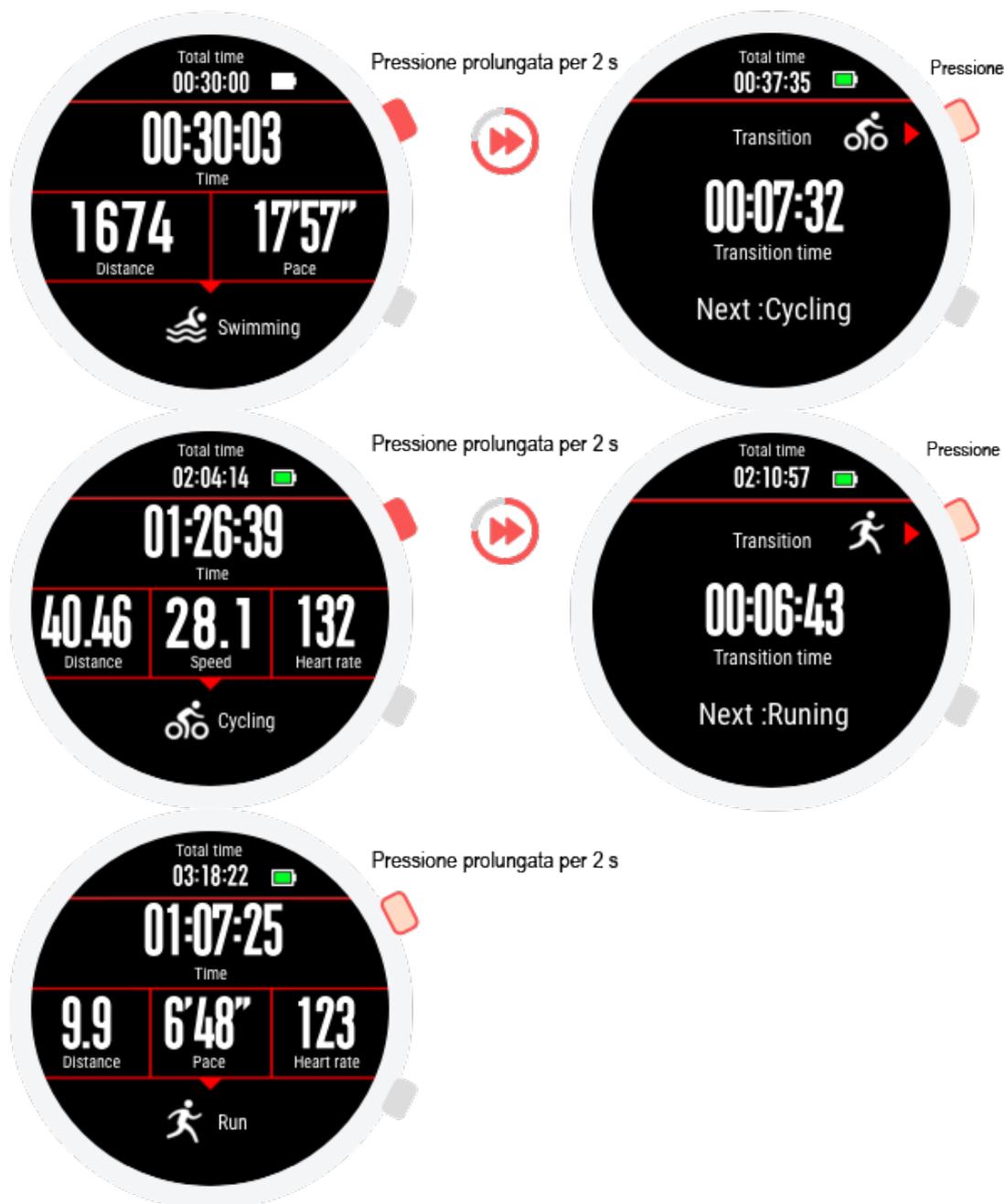
### **Schermo tattile durante il nuoto**



Per evitare tocchi accidentali e interferenze causate dall'acqua allo schermo tattile, l'orologio disattiva automaticamente la funzione dello schermo tattile quando cominci un allenamento di nuoto. In tal caso, puoi controllare l'allenamento usando i pulsanti dell'orologio. Al termine dell'allenamento, l'orologio riattiva la funzione dello schermo tattile.

#### **4.11 Triathlon**

La modalità Triathlon è composta da tre tipologie di allenamento e due pause di transizione. Nelle modalità Nuoto in acque aperte e Ciclismo all'aperto del Triathlon puoi cambiare l'allenamento corrente e accedere alla pausa di transizione tenendo premuto il pulsante UP. Puoi terminare una pausa di transizione in corso e accedere all'allenamento successivo premendo il pulsante UP.



## 4.12 Visualizzazione dei dati degli allenamenti

### Visualizzazione sull'orologio

Accedi alla schermata **Attività**, la quale mostra l'ultimo allenamento salvato per impostazione predefinita. Premi il pulsante **SELECT** per accedere alla cronologia degli allenamenti. Seleziona un allenamento per

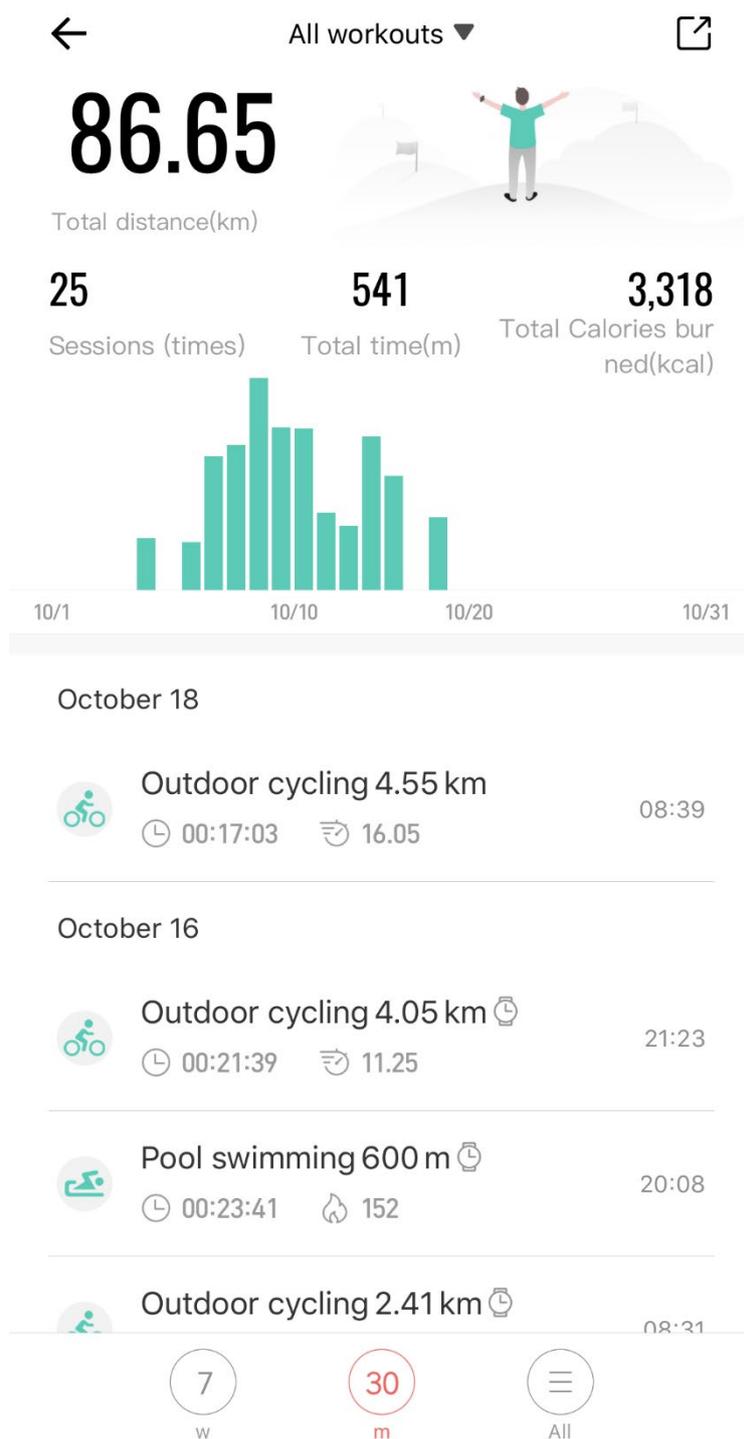
visualizzarne i dettagli.



Nell'app dell'orologio relativa ai dati degli allenamenti puoi visualizzare i dettagli degli ultimi 30 allenamenti.

### **Visualizzazione sull'app Amazfit**

Nella pagina degli allenamenti dell'app Amazfit puoi visualizzare i dettagli di tutti gli allenamenti correttamente sincronizzati dall'orologio.



### 4.13 Riconoscimento dell'allenamento smart

Se il sistema dell'orologio rileva che stai correndo o camminando, e non hai attivato l'allenamento manualmente, ti avverte per chiederti se

desideri attivare la modalità di allenamento.

Se, mentre la modalità di corsa o camminata è attiva, l'orologio rileva che hai interrotto l'allenamento, ti avverte per chiederti se desideri interrompere l'allenamento e salvarlo.



**Per impostare il riconoscimento dell'allenamento smart:**

**Impostazioni > Preferenze > Riconoscimento sport**

#### **4.14 Calibrazione della corsa in interni**

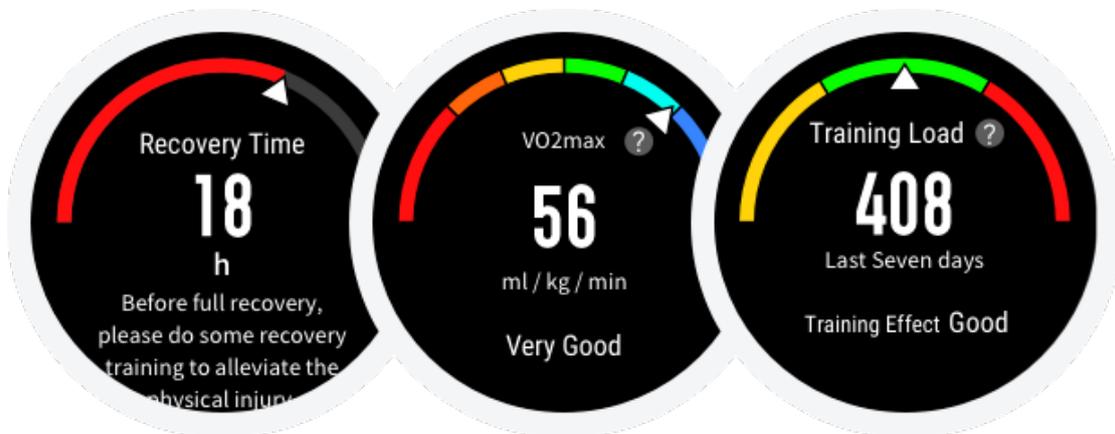
Una volta terminata la corsa in interni, seleziona Calibrare e salvare quando salvi l'allenamento. Se l'orologio registra una distanza superiore a 0,5 km, la distanza calibrata verrà usata per ottimizzare l'algoritmo in modo da rendere i futuri dati sulla distanza più precisi.

Se i dati sulla distanza continuano a non essere precisi dopo aver calibrato

più volte, puoi selezionare Ricalibrare.

#### 4.15 Stato degli allenamenti

Nell'app Stato di esercizio puoi visualizzare il carico dell'allenamento attuale, il tempo di recupero completo, il massimo consumo di ossigeno, la previsione delle prestazioni della corsa e i record personali. Puoi visualizzare questi dati anche nel widget e attivare/disattivare il widget con l'app Amazfit.



#### 4.16 Previsione delle prestazioni della corsa

Sulla base dei dati delle corse precedenti, l'orologio è in grado di prevedere il tempo di completamento delle corse da 5 km, 10 km, delle mezze maratone e delle maratone complete. Per ottenere previsioni più precise di altre prestazioni di corsa devi correre per più di tre chilometri a una velocità di gara. Puoi visualizzare le previsioni delle prestazioni nell'app Il mio stato.



#### 4.17 Impostazioni per il risparmio energetico

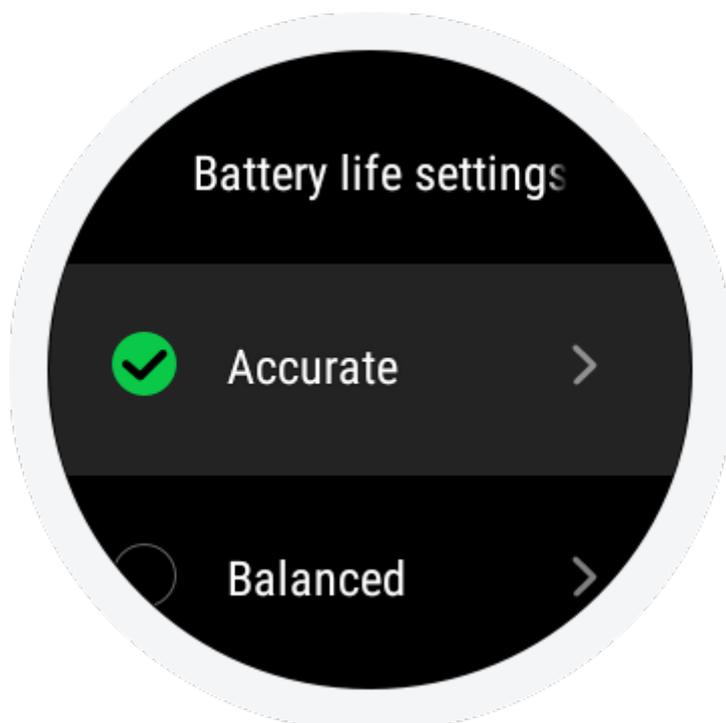
Puoi impostare la modalità Risparmio energetico dell'orologio per le corse campestri, le escursioni e le arrampicate. Il sistema è dotato di tre modalità preimpostate per la precisione, l'equilibrio e il risparmio energetico; esso supporta inoltre le modalità personalizzate. Nelle modalità personalizzate puoi regolare l'impostazione di Intervallo GPS, Attivazione al sollevamento, l'attivazione/la disattivazione dello schermo tattile, ecc.

Per impostare Risparmio energetico: Corsa campestre/Escursionismo/Arrampicata > Impostazioni di allenamento > Impostazioni durata batteria.

I dettagli delle impostazioni e della durata della batteria sono indicati di

seguito:

	Intervall o GPS	PP G	Sollevament o display	Modalità aereo	Scherm o tattile	Dati blocco scherm o	Durata della batteri a
Preciso (predefinito)	1 s	On	Seguire le impostazion i di sistema	Seguire le impostazio ni di sistema	On	Aggiornare al sollevamento del polso (10 volte/h)	35 h
Bilanciata	5 s	On	Seguire le impostazion i di sistema	Seguire le impostazio ni di sistema	On	Aggiornare al sollevamento del polso (10 volte/h)	45 h
Risparmio energetico	60 s	Off	Off	Off	Off	Aggiornare al sollevamento del polso (10 volte/h)	70 h



## **5. Indicatori fisici per l'allenamento**

L'orologio fornisce numerosi indicatori fisici per l'allenamento; puoi usare i punteggi di valutazione come riferimento per i tuoi allenamenti. Questi indicatori sono calcolati sulla base del tuo profilo e di altri dati come la frequenza cardiaca. La precisione dei punteggi di valutazione migliora mano a mano che l'orologio conosce e analizza il tuo corpo e i dati degli allenamenti.

### **5.1 Massimo consumo di ossigeno (VO<sub>2</sub>max)**

Il massimo consumo di ossigeno, un indicatore importante della capacità aerobica del corpo, si riferisce alla quantità di ossigeno consumata dal corpo durante un allenamento di intensità massima. Trattandosi di uno dei riferimenti più importanti per gli atleti che svolgono attività di resistenza, il massimo consumo di ossigeno è il prerequisito per un'elevata capacità aerobica.

Il massimo consumo di ossigeno è un indicatore relativamente personale, con standard di riferimento diversi a seconda del sesso e della fascia d'età. Durante gli allenamenti l'orologio valuta le tue capacità atletiche sulla base del tuo profilo, della frequenza cardiaca e della velocità. Il massimo consumo di ossigeno varia inoltre in base alle capacità atletiche. In ogni caso, il massimo consumo di ossigeno varia a seconda dell'individuo e

ognuno ha un suo valore limite.

### **Come faccio a calcolare il massimo consumo di ossigeno?**

- ① Accedi al tuo profilo nell'app Amazfit.
- ② Corri all'aperto per almeno 10 minuti indossando l'orologio e assicurati che la tua frequenza cardiaca raggiunga il 75% della tua frequenza cardiaca massima.
- ③ Alla fine della corsa puoi visualizzare il massimo consumo di ossigeno corrente nell'app dell'orologio relativa ai dati degli allenamenti o nell'app Amazfit > Allenamento > Vedi più stati.
- ④ I punteggi del massimo consumo di ossigeno rilevano sette livelli di capacità atletica:

						
Very Poor	Fair	Poor	Average	Good	Very Good	Excellent

### **Come faccio a visualizzare il massimo consumo di ossigeno?**

Nell'app dell'orologio relativa allo stato degli allenamenti puoi visualizzare il massimo consumo di ossigeno attuale.



Puoi visualizzare gli stessi dati e i relativi trend di variazione nell'app Amazfit.



## VO<sub>2</sub> max

Updated 10/17



Exercise performance: Good

### VO<sub>2</sub> max trend

Good 50 ml/kg/min



d

w

m

### VO<sub>2</sub> max

The maximum oxygen uptake (VO<sub>2</sub> max) is the key data to measure your physical fitness level. Technically, it reflects the maximum rate of oxygen uptaken by the exhausted body during the maximum intensity exercise, and it is an important indicator of the body's aerobic

## 5.2 Effetto allenamento

Effetto allenamento (TE) è un indicatore che misura l'effetto di un allenamento sul miglioramento della capacità aerobica. Quando ti alleni

indossando l'orologio, il punteggio TE parte da 0,0 e aumenta con il procedere dell'allenamento. Il punteggio TE varia da 0,0 a 5,0; intervalli di punteggio diversi indicano effetti diversi. Un punteggio TE maggiore indica un'intensità più elevata dell'allenamento e un carico per il corpo maggiore, ma anche un TE migliore. Tuttavia, quando il punteggio TE raggiunge 5,0 valuta se il carico dell'allenamento è troppo elevato per il corpo.



<b>Punteggio TE</b>	<b>Effetto sul miglioramento della capacità aerobica</b>
0,0 - 0,9	Questo allenamento non ha alcun effetto sul miglioramento della capacità aerobica.
1,0 - 1,9	TE basso. Questa intensità aiuta a migliorare la resistenza atletica ed è ideale per il recupero

	post-allenamento.
2,0 - 2,9	TE moderato; contribuisce a mantenere il livello di capacità aerobica.
3,0 - 3,9	TE buono; contribuisce significativamente a migliorare la capacità aerobica.
4,0 - 4,9	TE eccellente; migliora efficacemente la capacità cardio e aerobica.
5,0	Intensità dell'allenamento eccessiva per il corpo; necessario recupero post-allenamento per i non atleti.

Il punteggio TE viene calcolato sulla base del tuo profilo, della tua frequenza cardiaca e della velocità durante l'allenamento. Un punteggio TE basso non indica un problema con l'allenamento, ma semplicemente che l'allenamento è leggero e non ha effetti significativi sul miglioramento della capacità aerobica (ad esempio, il punteggio TE è basso per un'ora di jogging).

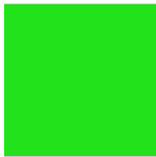
### **Come faccio a calcolare il mio punteggio TE?**

L'orologio fornisce punteggi TE in tempo reale mentre corri e puoi regolare i tuoi movimenti sulla base di questi punteggi. Una volta terminato un allenamento che prevede il monitoraggio dei dati della frequenza cardiaca, l'orologio mostra il punteggio TE dell'allenamento, fornendoti commenti o suggerimenti relativi. Puoi anche rivedere il punteggio TE di ogni allenamento in futuro.

### 5.3 Carico di allenamento

L'orologio calcola il carico di allenamento sulla base dei punteggi EPOC (Excess Post-Exercise Oxygen Consumption, ovvero il massimo consumo d'ossigeno dopo l'allenamento) degli ultimi sette giorni per valutare la quantità degli allenamenti. Puoi regolare il tuo programma di allenamento per le attività successive sulla base dell'intervallo del punteggio del tuo carico di allenamento.



	Low
	Optimal
	High

Puoi anche visualizzare i punteggi del carico di allenamento e i relativi trend di variazione degli ultimi 28 giorni in Allenamento > Stato personale nell'app Amazfit.

## **6. Manutenzione giornaliera**

① L'orologio è impermeabile. Ti consigliamo di pulire regolarmente l'orologio e il cinturino con acqua e di asciugarli con un panno morbido prima di indossare il dispositivo.

② Per la pulizia non usare detergenti come sapone, disinfettante per le mani o bagnoschiuma per evitare che i residui chimici ti provochino un'irritazione alla pelle o causino la corrosione del dispositivo.

### **Note**

① L'orologio è in grado di resistere a una pressione equivalente a 50 metri sott'acqua. Pertanto, puoi usarlo quando nuoti in piscina o in acque poco profonde. Tuttavia, il dispositivo non deve essere usato durante le immersioni, comprese quelle in apnea, le attività subacquee, mentre si fa surf, sotto la doccia o nelle saune.

② Non usare l'orologio sott'acqua toccando lo schermo o premendo i pulsanti. Se il dispositivo si bagna, non usare lo schermo tattile e non caricare l'orologio fino a quando non è stato asciugato e pulito con un panno morbido.

③ L'orologio non è resistente a liquidi corrosivi come soluzioni acide o alcaline e reagenti chimici. Danni o difetti derivanti da un uso improprio o scorretto non sono coperti dalla garanzia.