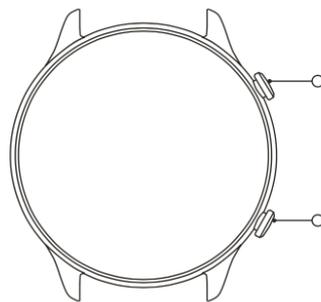
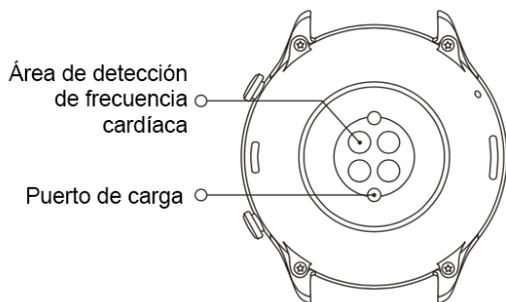


# Manual de usuario de Amazfit GTR 2 (edición en español)

## Contenido

Manual de usuario de Amazfit GTR 2 (edición en español) .....	1
Introducción .....	3
Aspecto .....	3
Encender y apagar .....	3
Carga .....	3
Usar y cambiar la correa del reloj .....	4
Conectar y emparejar .....	4
Actualizar el sistema del reloj .....	5
Centro de control .....	5
Hora del sistema .....	6
Unidades .....	6
Operaciones comunes .....	6
Funciones disponibles cuando el reloj está conectado al teléfono .....	7
Alertas de aplicaciones .....	7
Llamadas .....	7
Buscar teléfono .....	8
Buscar mi reloj .....	8
Esfera del reloj .....	9
Funciones especiales del reloj .....	9
Siempre visible .....	9
Agregar esferas de reloj .....	9
Cambiar esferas de reloj .....	10
Eliminar esferas de reloj .....	10
Accesos directos .....	11
Asistente inteligente .....	11
Aplicaciones de acceso rápido .....	11
Pulsar el botón inferior .....	11
Entrenamiento .....	12
Entrenamiento .....	12
Posicionamiento del GPS durante el ejercicio .....	12
Recordatorios y configuración de ejercicio .....	13
Control del ejercicio .....	14

Visualización de registros de ejercicio .....	15
Actividades y salud.....	16
PAI.....	16
Objetivo de actividad.....	16
Alertas de inactividad .....	17
Frecuencia cardíaca .....	17
Alertas de ritmo cardíaco.....	17
Detección automática de la frecuencia cardíaca.....	18
Medir a mano.....	18
Sueño .....	18
Asistente de sueño .....	19
Control de la calidad de la respiración durante el sueño .....	19
SpO <sub>2</sub> .....	19
Precauciones al medir el nivel de SpO <sub>2</sub> .....	19
Estrés .....	20
Función de voz.....	21
Voz sin conexión .....	21
Función multimedia .....	22
Música .....	22
Aplicaciones del reloj .....	24
Aplicaciones del reloj .....	24
Lista de aplicaciones.....	24
Programación.....	24
Tiempo.....	25
Brújula .....	25
Altímetro barométrico .....	26
Alarma .....	26
Temporizador.....	26
Cuenta atrás .....	27
Configuraciones de reloj.....	28
Configuración de Bluetooth.....	28
Configuración de idioma del sistema .....	28



#### Botón superior:

1. Mantenga pulsado el botón para encender, apagar o reiniciar el reloj.
2. Toque para ir a la lista de aplicaciones.

#### Botón inferior:

- Toque para iniciar la aplicación especificada.

## Introducción

### Aspecto

### Encender y apagar

Para encender:

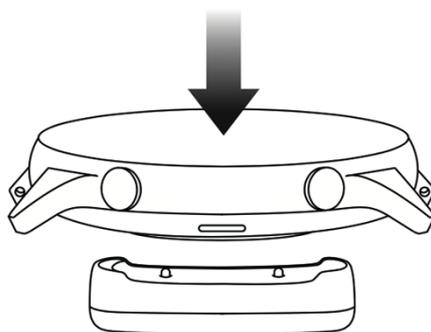
Mantenga pulsado el botón superior para encender la pantalla y acceder a la pantalla de inicio. Si no puede encender el reloj de esta manera, cárguelo y vuelva a intentarlo.

Para apagar:

Cuando el dispositivo está encendido, pulse el botón superior durante 5 segundos para acceder al menú de alimentación para apagar o reiniciar el reloj.

Para forzar el apagado:

Cuando el dispositivo está encendido, pulse el botón superior durante 10 segundos para reiniciar el reloj.



### Carga

Este producto se carga mediante una base de carga magnética. Utilice la base de carga suministrada. Alinee el puerto de carga de la parte posterior del reloj con los contactos metálicos de la base de carga y espere a que el indicador de nivel de carga aparezca en la pantalla del reloj.

#### Nota:

Utilice la base de carga original y asegúrese de que el puerto de carga esté seco.

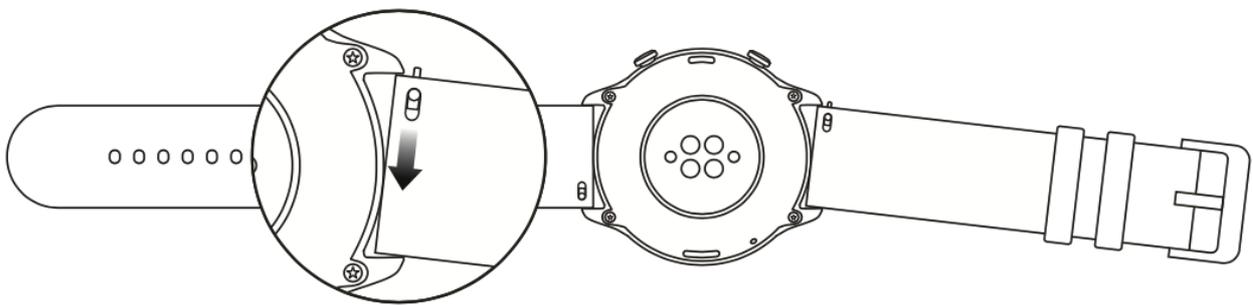
Para cargar el reloj, utilice el puerto USB de un ordenador o un cargador con un voltaje de salida nominal de 5 V y una corriente de salida nominal superior a 1 A.

## Usar y cambiar la correa del reloj

Ajuste la correa de forma cómoda para que la piel pueda respirar y el sensor funcione.

Durante la medición de SpO<sub>2</sub>, evite llevar el reloj en la articulación de la muñeca, mantenga el brazo extendido, mantenga un ajuste cómodo (razonablemente apretado) entre el reloj y la piel de la muñeca y no mueva el brazo durante todo el proceso de medición. Si se ve afectado por factores externos (como caída o balanceo del brazo, vello en el brazo o tatuajes), los resultados de la medición pueden ser inexactos o puede que la medición falle y no se generen resultados.

Puede ajustar la correa del reloj durante el ejercicio y aflojarla después. Ajuste la correa de forma adecuada si el reloj se mueve en la muñeca o no obtiene ningún dato.



Para cambiar la correa del reloj, consulte la siguiente ilustración:

### **Nota:**

Una vez colocada la correa, tire de ella con la fuerza necesaria para obtener un ajuste seguro.

Evite el contacto con líquidos, ya que la correa de cuero no es resistente al agua. Cambie una correa de caucho fluorado o una correa de silicona cuando no pueda evitar dicho contacto, por ejemplo, al nadar.

## Conectar y emparejar

Utilice el teléfono para escanear el código QR siguiente y descargar e instalar la aplicación Zepp. Para una mejor experiencia de usuario, actualice la aplicación a la última versión siguiendo las instrucciones.

**Nota:** El sistema del teléfono móvil debe ser Android 5.0 o iOS 10.0 o una versión posterior.



## Emparejamiento inicial:

Cuando el reloj se enciende por primera vez, el código QR utilizado para el emparejamiento se muestra en la pantalla.

En el teléfono, ejecute e inicie la sesión en la aplicación Zepp y escanee el código QR que se muestra en el reloj



para emparejar el teléfono con el reloj.

Para emparejar con un teléfono nuevo:

1. En el teléfono antiguo, inicie la aplicación Zepp y sincronice los datos con el reloj.
2. En el teléfono antiguo, vaya a la página de información del reloj, toque Desemparejar en la parte inferior de la página y desempareje el teléfono antiguo del reloj.
3. Restaure los ajustes de fábrica del reloj y reinicie el reloj. Después de reiniciar el reloj, emparejelo con el nuevo teléfono siguiendo el procedimiento de emparejamiento inicial.

## Actualizar el sistema del reloj

Mantenga el reloj conectado al teléfono, inicie la aplicación Zepp y seleccione Perfil > Amazfit GTR 2. Toque Actualización del sistema para ver o actualizar el sistema del reloj.

Recomendamos que toque Actualizar inmediatamente cuando el reloj reciba un mensaje de actualización del sistema.

## Centro de control

En la página de la esfera del reloj, deslice hacia abajo para ir al centro de control y encontrar las siguientes funciones del sistema: Linterna, Ajuste de brillo, DND, Modo de ahorro de batería, La pantalla está bloqueada, Buscar teléfono, Ajuste de volumen, Modo cine y Mantener reloj activo.



## Hora del sistema

Mantenga el reloj conectado al teléfono. Durante el proceso de sincronización de datos, el reloj utiliza automáticamente la hora del sistema y el formato de hora del teléfono, que puede ser de 12 o 24 horas.

## Unidades

Mantenga el reloj conectado al teléfono, inicie la aplicación Zepp y vaya a Perfil > Configuración. Aquí puede establecer las unidades de medida de distancia y el peso. Durante la sincronización de datos, el reloj utiliza automáticamente la configuración de la aplicación.

## Operaciones comunes

---

Tocar la pantalla	Habilitar esta función, seleccionar el elemento actual o avanzar al siguiente paso
Mantener pulsada la esfera del reloj	Activar la configuración y selección de esferas del reloj
Cubrir la pantalla	Apagar la pantalla
Deslizar hacia arriba, hacia abajo, a la izquierda o a la derecha	Desplazarse por la página o cambiar de página. En algunas páginas se puede deslizar a la derecha para regresar a la página de nivel superior.
Pulse el botón superior	Activar el reloj y abrir la lista de aplicaciones o volver a la esfera del reloj
Pulsar el botón inferior	Iniciar una aplicación determinada
Mantener pulsado el botón superior durante 5 segundos como mínimo	Encender el reloj, abrir la página de alimentación y forzar un reinicio

---

## Funciones disponibles cuando el reloj está conectado al teléfono

### Alertas de aplicaciones

Mantenga el reloj conectado al teléfono para recibir alertas de aplicaciones del teléfono en el reloj. Deslice hacia



arriba en la página de esfera del reloj para ver las últimas 20 alertas en el centro de avisos.

Método de ajuste:

Mantenga el reloj conectado al teléfono, inicie la aplicación Zepp y vaya a Perfil > Amazfit GTR 2 > Avisos y recordatorios > Alertas de aplicaciones. Aquí se pueden seleccionar las aplicaciones para las que hay que habilitar la función de alerta de aplicaciones.

Nota:

Si habilita esta función en un teléfono Android, deberá agregar la aplicación Zepp a la lista de permitidos o a la lista de ejecución automática en segundo plano del teléfono para que la aplicación se ejecute siempre en segundo plano. Si un proceso en segundo plano del teléfono detiene la aplicación Zepp, el reloj se desconectará del teléfono y no podrá recibir alertas de aplicaciones en el reloj.

### Llamadas



Empareje el reloj con el teléfono a través de Bluetooth y mantenga la conexión para recibir llamadas en el reloj.

Método de ajuste:

Método uno: Inicie la aplicación Zepp y vaya a Perfil > Amazfit GTR 2 > Configuración de aplicaciones. En la página Teléfono, active Llamada en el teléfono y, a continuación, empareje el teléfono a través de Bluetooth siguiendo las instrucciones.

Método dos: En el reloj y en el teléfono vaya a Configuración > Bluetooth para emparejarlos:

1. En el teléfono, vaya a Configuración, seleccione Bluetooth para activar el Bluetooth y, a continuación, seleccione la opción para que el teléfono sea detectable. En el reloj, vaya a Lista de aplicaciones > Configuración > Red y conexiones > Bluetooth. Asegúrese de que el Bluetooth esté activado.
2. Encuentre el reloj en los resultados de búsqueda de dispositivos disponibles en el teléfono y toque para emparejarlos. O bien, encuentre el teléfono en los resultados de búsqueda de Bluetooth en el reloj y toque para emparejar los dispositivos.

## Buscar teléfono

1. Mantenga el reloj conectado al teléfono.
2. En la página de la esfera del reloj, deslice hacia abajo para ir al centro de control y pulse Buscar teléfono. El teléfono vibrará y sonará.
3. En la lista de aplicaciones, seleccione Widgets y toque Buscar teléfono. El teléfono vibrará y sonará.

## Buscar mi reloj

Mantenga el reloj conectado al teléfono, inicie la aplicación Zepp y elija Perfil > Amazfit GTR 2 > Buscar mi reloj. El reloj vibrará.

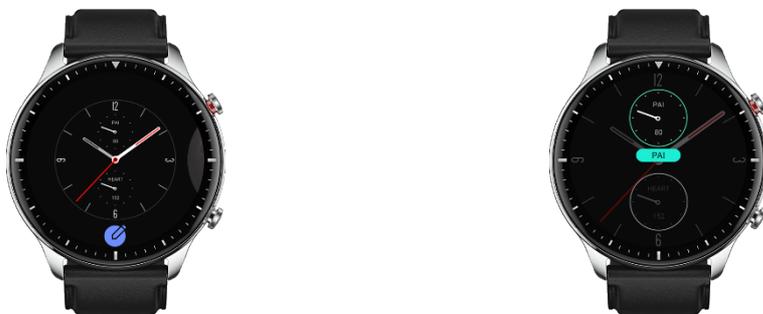
## Esfera del reloj

### Funciones especiales del reloj

Algunas esferas de reloj admiten funciones especiales. Gracias a las funciones especiales, se puede ver información como los pasos, el consumo y el tiempo. También se puede tocar una función especial para iniciar la aplicación correspondiente. También se puede modificar la información según sea necesario.

Para modificar una función especial de la esfera del reloj:

1. Active la esfera del reloj y mantenga pulsada la página de esfera del reloj para acceder a la pantalla de selección de esferas de reloj.
2. Deslice a la izquierda o a la derecha para obtener una vista previa de las esferas disponibles en el reloj. El botón Editar se mostrará debajo de las esferas que admitan funciones especiales. Puede tocar este botón para ir a la página de edición de funciones especiales de esta esfera del reloj.
3. Seleccione la función especial que desee modificar. Una vez seleccionada, tóquela o deslice la pantalla hacia arriba o hacia abajo para ir de una función especial a otra.



4. Después de modificarla, pulse el botón superior para habilitar la esfera del reloj.

### Siempre visible

Si esta función está habilitada, la pantalla seguirá mostrando alguna información en el modo de espera, lo que reduce considerablemente la duración de la batería.

Para establecer la opción Siempre encendida:

1. Active el reloj y pulse el botón superior para ir a la lista de aplicaciones. A continuación, elija Configuración > Pantalla y brillo > Siempre encendida.
2. Seleccione un estilo de esfera de reloj y habilite el estado Siempre encendida.

### Agregar esferas de reloj

Aparte de las esferas de reloj incorporadas de serie, puede elegir las esferas de reloj en línea que desee en la tienda de esferas de reloj de la aplicación Zepp y sincronizarlas con el reloj. También puede configurar imágenes del teléfono como esferas de reloj personalizadas con la aplicación.

Para agregar esferas de reloj en línea:

1. Mantenga el reloj conectado al teléfono, inicie la aplicación Zepp y vaya a Perfil > Amazfit GTR 2 > Tienda.
2. Seleccione una o más esferas de reloj que desee utilizar y, a continuación, sincronicelas con el reloj para disponer de varias opciones.

Para agregar esferas de reloj personalizadas:

Mantenga el reloj conectado al teléfono, inicie la aplicación Zepp, vaya a Perfil > Amazfit GTR 2 > Tienda y vaya a las esferas de reloj personalizadas.

## Cambiar esferas de reloj

1. Active la esfera del reloj y mantenga pulsada la página de esfera del reloj para acceder a la pantalla de selección de esferas de reloj.
2. Deslice a la izquierda o a la derecha para obtener una vista previa de las esferas disponibles en el reloj, incluidas las esferas de serie y las esferas en línea sincronizadas.
3. Toque la esfera del reloj que desee para reemplazarla por la actual.

## Eliminar esferas de reloj

Cuando el espacio de almacenamiento del reloj se esté agotando, deberá eliminar algunas de las esferas del reloj para dejar espacio para otras nuevas (algunas esferas del reloj de serie no se pueden eliminar).

1. Active la esfera del reloj y mantenga pulsada la página de esfera del reloj para acceder a la pantalla de selección de esferas de reloj.
2. Deslice a la izquierda o a la derecha para obtener una vista previa de las esferas disponibles en el reloj, incluidas las esferas de reloj de serie, las esferas en línea sincronizadas y las esferas personalizadas.
3. Mantenga pulsada la esfera de reloj que desee eliminar y deslice hacia arriba en la pantalla. Si la esfera de



reloj se puede eliminar, aparecerá el botón Eliminar. Tóquelo para eliminarla.

## Accesos directos

### Asistente inteligente

Deslice la esfera del reloj hacia la derecha para acceder a la página del asistente inteligente, que facilita el uso y la visualización de varias funciones e información:

1. Vea información de las aplicaciones en tiempo real, como información de progreso como ejercicio y cuentas atrás, que aparece automáticamente en la página del asistente inteligente.
2. Vea información sobre elementos y las aplicaciones residentes, como el próximo evento programado, las alarmas y los datos recientes de ritmo cardíaco.

También puede iniciar la aplicación Zepp e ir a Perfil > Amazfit GTR 2 > Asistente inteligente para configurar el contenido que se va a mostrar y el orden en que va a hacerlo.



### Aplicaciones de acceso rápido

Las aplicaciones de acceso rápido que se muestran en el lado izquierdo de la esfera del reloj permiten usar las funciones del reloj con comodidad. Puede agregar las aplicaciones y funciones que utilice con más frecuencia, como Ejercicio.

Para cambiar las aplicaciones de acceso rápido:

1. Active el reloj y pulse el botón superior para ir a la lista de aplicaciones. A continuación, vaya a Configuración > Preferencias de usuario > Aplicaciones de acceso rápido y deslice la pantalla hacia arriba o hacia abajo para ver las aplicaciones correspondientes.
2. Cuando el número de Aplicaciones actuales alcance su tope, elimine las aplicaciones redundantes y agregue las que necesite.

### Pulsar el botón inferior

Pulse el botón inferior para iniciar una aplicación preconfigurada. De forma predeterminada, se abre la aplicación Ejercicio. También puede reemplazarla por una aplicación que utilice frecuentemente en la página Configuración.

## Entrenamiento

### Entrenamiento

El reloj admite 12 modos de ejercicio, a saber: Correr al aire libre, Caminata, Ciclismo en exteriores, **Cinta de correr**, Spinning, **Natación en aguas abiertas**, Natación en piscina, Elíptica, Montañismo, Correr por la montaña, Esquí y Ejercicio libre.

Active el reloj, pulse el botón inferior para ir a la lista de aplicaciones, seleccione Ejercicio y toque el modo de ejercicio que desee. A continuación, toque Iniciar en la página de preparación del ejercicio para empezar a registrar información del ejercicio.



### Posicionamiento del GPS durante el ejercicio

Si hace ejercicio al aire libre, espere en la página de preparación del ejercicio hasta que el posicionamiento del GPS se complete correctamente. A continuación, toque Iniciar para iniciar el ejercicio. Esto evita que se pierda la pista de la ruta y, de este modo, se garantiza que todos los datos de ejercicio quedan registrados con precisión.

Guía para el posicionamiento:

3. Si recibe un aviso para actualizar el AGPS después de seleccionar un ejercicio, inicie la aplicación Zepp en el teléfono y conéctela al reloj para actualizar el AGPS. A continuación, vuelva a seleccionar un ejercicio. Esta operación reduce el tiempo de búsqueda de una señal y evita errores de búsqueda.
4. Durante el proceso de posicionamiento, el icono de la señal GPS continúa parpadeando. En un área abierta, el posicionamiento puede ser más rápido y se puede obtener una mejor señal GPS, ya que los edificios cercanos pueden bloquear y debilitar la señal, prolongando el tiempo de posicionamiento o incluso generando errores.
5. Cuando el posicionamiento se realiza correctamente, el botón Iniciar se ilumina. La señal GPS muestra la intensidad de la señal GPS actual.



AGPS (Assisted GPS) es un tipo de información de órbita de satélites GPS que ayuda al reloj a acelerar el proceso de posicionamiento del GPS.

## Recordatorios y configuración de ejercicio

En la parte inferior de la página de preparación del ejercicio, toque el icono Configuración para establecer el modo de ejercicio actual. Los parámetros relacionados varían según el modo de ejercicio.

Objetivo del ejercicio:

Puede establecer recordatorios de objetivos de distancia, tiempo y consumo.

Recordatorio de ejercicio:

Puede establecer avisos para distancia, frecuencia cardíaca segura, zona de frecuencia cardíaca, ritmo y velocidad.

Pausa automática:

El reloj detecta automáticamente el estado del ejercicio. Cuando detecta que el ejercicio se ha detenido, el reloj deja de registrar automáticamente la información sobre el ejercicio actual. Cuando detecta que el ejercicio ha comenzado de nuevo, el reloj continúa registrando datos.

Gráfico en tiempo real:

Puede configurar el reloj para que muestre un diagrama en tiempo real del ritmo cardíaco, el ritmo, la velocidad y la velocidad de braceada durante el ejercicio.

Longitud calle de natación:

Puede establecer la longitud de la calle de natación durante la natación en la piscina para registrar la distancia que ha nadado.



## Control del ejercicio

Para habilitar la aplicación Ejercicio para que se ejecute en segundo plano:

1. Para usar otras funciones durante el ejercicio, pulse el botón superior para volver a la página de esferas de reloj y acceder a otras operaciones. La aplicación Ejercicio se seguirá ejecutando en segundo plano.
2. Cuando la aplicación Entrenamiento se sigue ejecutando en segundo plano, el reloj registrará continuamente los datos del ejercicio y generará recordatorios según la configuración de ejercicio establecida.
3. Cuando la aplicación Entrenamiento se vuelve a iniciar, el reloj se dirige automáticamente al ejercicio en curso.

### Reproducción de música:

Deslice la pantalla a la izquierda para controlar la reproducción de música en las aplicaciones del reloj o del teléfono durante el ejercicio.

### Visualización de datos:

Durante un ejercicio, deslice hacia arriba o hacia abajo en la pantalla para ver diferentes datos.

### Control del ejercicio:

Deslice la pantalla a la izquierda o a la derecha para poner en pausa o reanudar el ejercicio, terminar un ejercicio y bloquear la pantalla.

### Almacenamiento de los datos de ejercicio:

Cuando se detiene un ejercicio, los datos correspondientes no se guardan si la distancia es demasiado corta o el tiempo de ejercicio es demasiado breve. Debido al limitado espacio de almacenamiento, se recomienda sincronizar los datos del ejercicio con la aplicación Zepp justo después de completar un ejercicio. De lo contrario, es posible que los datos se sobrescriban.

## Visualización de registros de ejercicio

Para ver los registros de ejercicio en el reloj:

Active el reloj, pulse el botón superior para ir a la lista de aplicaciones y seleccione Actividades para ver los últimos 30 registros de ejercicio. También puede seleccionar un registro y ver sus detalles.

Para ver los registros de ejercicio en el teléfono:

Sincronice los datos de ejercicio con la aplicación Zepp en el teléfono y consulte los registros detallados de ejercicio en la página de registro del ejercicio.



## Actividades y salud

### PAI

PAI es un indicador de la actividad fisiológica personal. El valor de PAI se calcula mediante un algoritmo que se basa en los datos de ritmo cardíaco, la intensidad de la actividad diaria y la evaluación multidimensional y dinámica de los datos fisiológicos personales. El valor de PAI no se basa únicamente en categorías de datos individuales. Por lo tanto, permite comprender de forma sistemática y exhaustiva su condición física.

Al mantener una cierta intensidad de actividades o entrenamientos diarios, puede obtener su valor de PAI. Según los resultados del estudio HUNT Fitness Study\*, mantener un valor de PAI por encima de 100 reduce el riesgo de muerte por enfermedades cardiovasculares y aumenta la esperanza de vida.



Para obtener más información, inicie la aplicación Zepp y elija Tarjetas PAI > Preguntas y respuestas.

\* HUNT Fitness Study: un subproyecto del estudio HUNT, dirigido por el profesor Ulrik Wisloff de la Facultad de Medicina de la Universidad Noruega de Ciencia y Tecnología. Se prolongó durante más de 35 años y contó con la participación de más de 230.000 personas.

### Objetivo de actividad

El reloj registra automáticamente sus datos de actividad, incluidos los pasos, las calorías, el tiempo que pasa de pie y la distancia. También registra el tiempo que el ritmo cardíaco se mantiene dentro o por encima del rango de quema de grasa como índice del tiempo de quema de grasa.

1. El objetivo de actividad diaria se divide en tres partes: Anillo de movimiento (con objetivos de pasos o calorías), Anillo de quema de grasa y Anillo de pararse.



2. Cuando se alcanza un objetivo, el reloj vibra para felicitarle.

## Alertas de inactividad

Mientras lo lleva puesto, el reloj controla su actividad para incitarle a realizar un mínimo de actividad física cada hora que está despierto, a fin de reducir los efectos perjudiciales del sedentarismo prolongado.

Si no se detecta ninguna actividad durante más de 1 minuto en el minuto 50 de una hora determinada y el reloj está colocado correctamente, este vibrará para recordarle que debe realizar algún ejercicio físico. Si, después de recibir una alerta de inactividad, se completan actividades antes de que llegue la siguiente hora, todavía se puede alcanzar el objetivo de pararse de la hora actual.

Para habilitar alertas de inactividad:

Mantenga el reloj conectado al teléfono, inicie la aplicación Zepp, elija Perfil > Amazfit GTR 2 > [Avisos y recordatorios](#) > Alerta de inactividad y habilite la función.



## Frecuencia cardíaca

La frecuencia cardíaca es un indicador importante del estado físico de una persona. Medir a menudo el ritmo cardíaco permite capturar más cambios en el ritmo cardíaco y sirve de referencia para llevar un estilo de vida saludable.

Para garantizar una medición precisa, colóquese el reloj correctamente según las instrucciones y asegúrese de que la parte que está en contacto con su piel esté limpia y no tenga restos de protector solar.

## Alertas de ritmo cardíaco

Puede habilitar la función de alerta de ritmo cardíaco cuando el intervalo de detección se establece en un intervalo de 10 minutos.



El reloj vibra cuando se alcanza el valor de alerta y no ha detectado ninguna actividad en los últimos 10 minutos

## Detección automática de la frecuencia cardíaca

1. Mantenga el reloj conectado al teléfono, inicie la aplicación Zepp, elija Perfil > Amazfit GTR 2 > **Control de salud** para habilitar **Detección automática del ritmo cardíaco** y establecer la frecuencia de medición. A continuación, el reloj realiza automáticamente una medición normal del ritmo cardíaco con la frecuencia establecida y registra los cambios en el ritmo cardíaco durante todo el día.
2. El ritmo cardíaco puede cambiar considerablemente cuando se está haciendo algún tipo de actividad. Si habilita la función **Detección de actividad**, el reloj aumentará automáticamente la frecuencia de detección del ritmo cardíaco para garantizar la precisión de los datos de ritmo cardíaco durante los ejercicios.
3. La aplicación Ritmo cardíaco del reloj permite ver la curva y la distribución del ritmo cardíaco del día.

## Medir a mano

1. Para medir su ritmo cardíaco manualmente cuando **Detección automática del ritmo cardíaco** no está habilitado, active el reloj, pulse el botón lateral para ir a la lista de aplicaciones y deslice la pantalla hacia arriba o hacia abajo para seleccionar la aplicación Ritmo cardíaco.
2. La aplicación Ritmo cardíaco se puede establecer como una aplicación de acceso rápido para facilitar la medición de ritmos cardíacos.



3. El reloj solo permite ver el valor de ritmo cardíaco medido en un momento puntual. Para ver el historial de registros, debe sincronizar los datos con la aplicación Zepp.

## Sueño

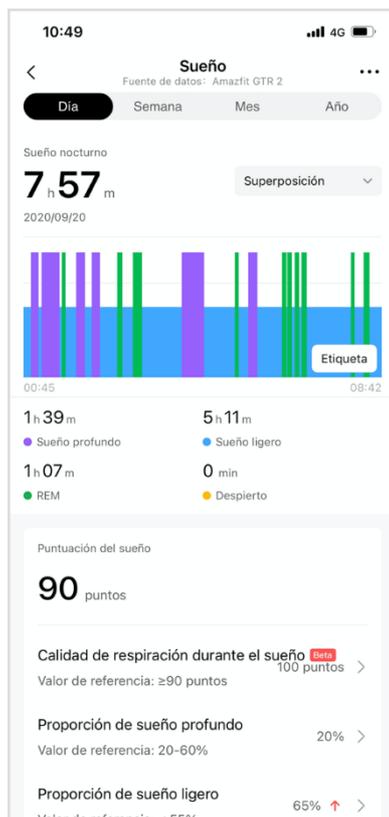
La calidad del sueño tiene un impacto muy importante en la salud de las personas.

Si duerme con el reloj puesto, este registra automáticamente información del sueño. La información del sueño se puede sincronizar con la aplicación Zepp para consultar la duración, las fases y la puntuación del sueño, así como ver sugerencias de sueño.

## Asistente de sueño

Mantenga el reloj conectado al teléfono, inicie la aplicación Zepp y vaya a Perfil > Amazfit GTR 2 > Control de salud para habilitar el asistente de sueño y obtener información del sueño más precisa (fase de sueño REM).

## Control de la calidad de la respiración durante el sueño



Mantenga el reloj conectado al teléfono, abra la aplicación Zepp y vaya a Perfil > Amazfit GTR 2 > Control de salud para habilitar el control de la calidad de la respiración durante el sueño. De este modo, el reloj controlará automáticamente la calidad de la respiración durante el sueño cuando detecte que lleva puesto el dispositivo mientras duerme.

## SpO<sub>2</sub>

La saturación de oxígeno en sangre (SpO<sub>2</sub>) es un parámetro fisiológico de la respiración y la circulación muy importante.

1. Active el reloj, pulse el botón superior para ir a la lista de aplicaciones y seleccione la aplicación SpO<sub>2</sub> para comenzar a medir el nivel de SpO<sub>2</sub>.
2. Cuando esté haciendo montañismo, puede ejecutar la aplicación Ejercicio en segundo plano e iniciar la aplicación SpO<sub>2</sub> para medir el nivel de SpO<sub>2</sub>.
3. Cuando la medición haya finalizado, el resultado se mostrará en el reloj. También puede consultar los resultados de medición de todo el día.

## Precauciones al medir el nivel de SpO<sub>2</sub>

1. Póngase el reloj un dedo por encima de la muñeca y no se mueva.
2. Lleve la pulsera bien ajustada, con una sensación de presión adecuada.
3. Coloque el brazo sobre una mesa o una superficie fija, con la pantalla del reloj hacia arriba.
4. No se mueva y concéntrese en la medición.
5. Factores como el vello, los tatuajes, el balanceo del brazo, una baja temperatura o llevar el reloj incorrectamente pueden afectar a los resultados de la medición o incluso provocar que la medición falle.
6. El rango de medición de este reloj es de entre 80 % y 100 %. Esta función es solo de referencia y no debe utilizarse como base para un diagnóstico médico. Si no se encuentra bien, acuda al médico.



## Estrés

El índice de estrés se calcula a partir de los cambios en la variabilidad del ritmo cardíaco. Es una referencia para la evaluación del estado de salud. Si el índice es alto, debería descansar más.

6. Active el reloj, pulse el botón superior para ir a la lista de aplicaciones y deslice la pantalla hacia arriba o hacia abajo para seleccionar la aplicación Estrés y ver la información relacionada.
7. Cuando Prueba automática de estrés está habilitada en la aplicación Estrés, el estrés se mide cada 5 minutos para indicar los cambios de estrés. También puede mantener el reloj conectado al teléfono, iniciar la aplicación Zepp e ir a Perfil > Amazfit GTR 2 > Control de salud para configurar esta función.



8. Si Prueba automática de estrés no está habilitada, puede acceder a la aplicación Estrés para realizar mediciones en cualquier momento y ver y registrar los resultados.

# Función de voz

## Voz sin conexión

El control de voz sin conexión permite realizar con la voz la mayoría de las operaciones del reloj sin necesidad de conectarse a un teléfono móvil.

Modo de activación de la voz sin conexión:

Vaya a Configuración > Preferencias de usuario > Control de voz sin conexión > Modo de despertador.

9. Responder en 5 segundos después de girar la muñeca.

10. Responder en 5 segundos después de que se ilumine la pantalla.



11. Responder al iluminar la pantalla.

Seleccione Responder en 5 segundos después de girar la muñeca y Responder en 5 segundos después de que se ilumine la pantalla para habilitar la voz sin conexión. Después de girar la muñeca o de iluminarse la pantalla, aparece el icono de reconocimiento de voz sin conexión. Tras ello, podrá ejecutar comandos de voz sin conexión para realizar las operaciones relacionadas correspondientes.



Si selecciona Responder al iluminar la pantalla para habilitar la voz sin conexión, puede usar palabras de comandos de voz sin conexión directamente, sin esperar a que aparezca el icono de reconocimiento de voz sin conexión.

Palabras de comandos de voz sin conexión:

Vaya a Configuración > Preferencias de usuario > Control de voz sin conexión > Ver todas las entradas. Aquí puede ver todas las palabras de comandos de voz sin conexión que el reloj admite.

## Función multimedia

### Música

Reproducir música local:

El reloj permite la reproducción directa de música y, cuando se conecta al Bluetooth, puede reproducir música con un auricular Bluetooth o un equipo de música.

12. Para agregar canciones: Inicie la aplicación Zepp y vaya a Perfil > Amazfit GTR 2. En la página Música, seleccione archivos de música .mp3 o .wav para transferirlos desde el teléfono al reloj. Cuando la transferencia se complete, podrá reproducir música en el reloj.
13. La página Música muestra el nombre de una canción y su autor. También permite ir de la pista anterior a la siguiente, reproducir/pausar, ajustar el modo de reproducción y realizar operaciones de ajuste de volumen.
14. La segunda página Música permite agregar canciones a sus favoritos, cambiar la fuente de audio, ver la lista de reproducción, conectarse a dispositivos de audio Bluetooth, etc.



### Control remoto de música:

Mantenga el reloj conectado al teléfono. Cuando reproduzca música en el teléfono, puede iniciarla o ponerla en pausa, cambiar a la canción anterior o siguiente y realizar otras operaciones desde la aplicación Música del reloj.



### Para modificar la configuración en un teléfono Android:

Mantenga el reloj conectado al teléfono, inicie la aplicación Zepp y vaya a Perfil > Amazfit GTR 2 > Gestión de lista de aplicaciones. En la página que aparece, toque el mensaje que indica que el acceso para leer avisos no está habilitado para ir a la página de configuración de avisos y conceder permisos de aviso de la aplicación Zepp. Si este mensaje no aparece, significa que el permiso ya está concedido.

### Nota:

Si habilita esta función en un teléfono Android, deberá agregar la aplicación Zepp a la lista de permitidos o a la lista de ejecución automática en segundo plano del teléfono para que la aplicación se ejecute siempre en segundo plano. Si un proceso en segundo plano del teléfono detiene la aplicación Zepp, el reloj se desconectará del teléfono y no podrá controlar la reproducción de música.

## Aplicaciones del reloj

### Aplicaciones del reloj

Por "aplicaciones" se entiende las funciones del reloj que pueden utilizarse de manera independiente, como Ejercicio, Ritmo cardíaco y Tiempo.

Para usar una aplicación, active el reloj, pulse el botón superior para ir a la lista de aplicaciones, deslice la pantalla



hacia arriba o hacia abajo para navegar por la lista de aplicaciones y toque una aplicación para iniciarla.

También puede configurar aplicaciones de uso frecuente como aplicaciones de acceso rápido para facilitar su uso.

## Lista de aplicaciones

Mantenga el reloj conectado al teléfono, inicie la aplicación Zepp y elija Perfil > Amazfit GTR 2 > Gestión de lista de aplicaciones. A continuación, puede configurar las aplicaciones en el reloj.

## Programación

Después de crear una programación, el reloj vibrará para avisarle cuando llegue la hora de recordatorio programada.

Mantenga el reloj conectado al teléfono, inicie la aplicación Zepp y vaya a Perfil > Amazfit GTR 2 > Programación. Aquí puede crear o editar una programación.

Active el reloj, pulse el botón superior para ir a la lista de aplicaciones y toque Programación para ver todas las programaciones establecidas. Toque Programación para editar la fecha y la hora del recordatorio.



## Tiempo

Puede consultar el tiempo, el viento, la humedad, la intensidad de los rayos UV y otra información del día en cualquier momento, así como la información meteorológica de la ubicación actual de los próximos 7 días.

Los datos meteorológicos se deben sincronizar a través de la red móvil. Por lo tanto, es necesario mantener el reloj conectado al teléfono para actualizar la información del tiempo.



Puede establecer una ciudad y la unidad de temperatura (Celsius o Fahrenheit) en la aplicación Zepp.

## Brújula

Antes de usarla, es posible que deba trazar la forma del número 8 para completar la calibración. Aparecerá un recordatorio que le pedirá que realice la calibración. Después de terminar la calibración, el reloj mostrará la latitud y longitud actuales del reloj y la dirección hacia la que apunta. Para evitar interferencias y mejorar la precisión,



mantenga el reloj en posición horizontal y alejado de cualquier campo magnético durante su uso.

## Altímetro barométrico

El altímetro barométrico puede mostrar información de presión y altitud de la posición en la que esté actualmente después del posicionamiento. Después de un posicionamiento correcto, el reloj muestra la latitud y la longitud.



## Alarma

Puede agregar alarmas en la aplicación Zepp y en el reloj. Las alarmas se pueden repetir, habilitar o eliminar. Mantenga pulsadas las alarmas que ya no necesite para eliminarlas.

Cuando llegue la hora preestablecida de la alarma, el reloj vibrará a modo de recordatorio. Puede elegir entre posponerla o desactivarla. Si la pospone, volverá a vibrar al cabo de 10 minutos. Esta función solo se puede usar 5 veces por alarma.



Si no hace nada y el reloj vibra durante 30 segundos, la alarma se pospone automáticamente.

## Temporizador

El reloj dispone de un cronómetro con una precisión de 0,01 segundos y un tiempo de registro máximo de 24 horas.



El reloj puede contar las veces durante el proceso de cronometrado y puede registrar hasta 99 veces.

## Cuenta atrás

Puede establecer una cuenta atrás. Al final de la cuenta atrás, el reloj vibrará a modo de recordatorio.



## Configuraciones de reloj

### Configuración de Bluetooth

En el reloj, vaya a Lista de aplicaciones > Configuración > Red y conexiones. En la página de Bluetooth, busque su dispositivo de audio Bluetooth y toque Emparejar.



Nota: Si no puede conectar el reloj a un dispositivo Bluetooth emparejado, desempárelo y vuelva a conectarlo.

### Configuración de idioma del sistema

Inicie la aplicación Zepp y, a continuación, vaya a Perfil > Amazfit GTR 2 > Configuraciones de reloj > Idioma del sistema para cambiar el idioma del sistema del reloj.