

# Amazfit Cor

## Käyttöohje



## Sisällysluettelo

Kellon näytön navigointi ja kosketusnäppäin.....	2
Toimintojen navigointi.....	2
Painike .....	3
Kellon käyttäminen ja lataaminen.....	3
Käyttö aktiviteettien aikana .....	4
Lataus.....	4
Kellon toiminnot .....	4
Kellotaulu.....	5
Vaihda kellotaulua .....	6
Järjestelmän ilmoitukset .....	7
Kellon ilmoitukset.....	7
Herätys (Alarm).....	8
Hälytykset .....	10
Toiminnot .....	12
Aktiviteetit (Exercise).....	12
Tausta-aktiviteetti .....	14
Hälytykset aktiviteetin aikana .....	15
Sykealue.....	17
TÄRKEÄÄ.....	18

## Kellon näytön navigointi ja kosketusnäppäin

Kellossa on värillinen IPS-kosketusnäyttö ja fyysinen kosketusnäppäin.



### Toimintojen navigointi

Voit navigoida näytössä liu'uttamalla vasemmalle, oikealle, ylös tai alas.

Kellotaulu näkyy oletusarvoisesti, jolloin voit:

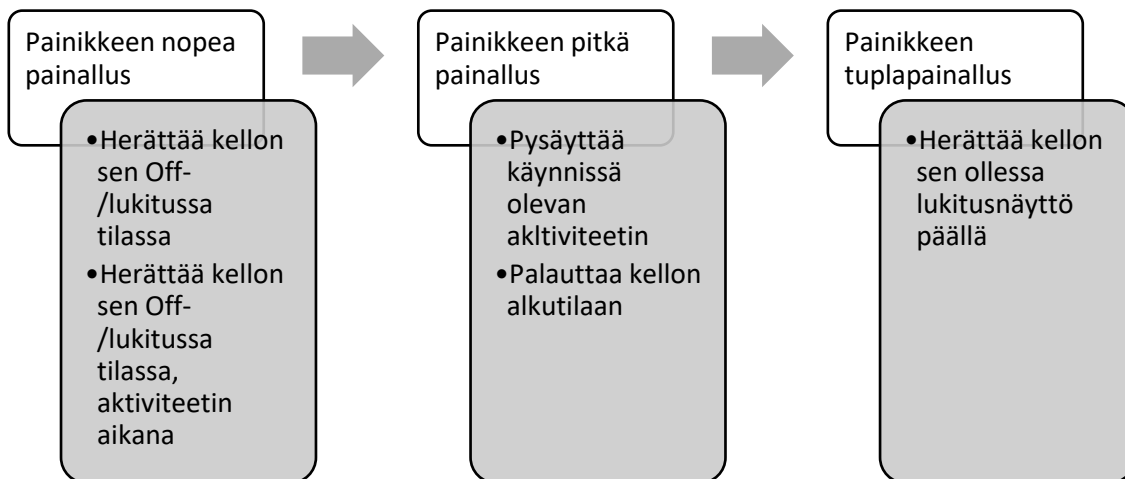
- Näyttää ensimmäisen tason valikon liu'uttamalla ylöspäin ja napauttamalla näyttöä tarkistaaksesi eri sovellustoiminnot.
- Pyyhkäistä alas kytkeäksesi Älä häiritse (DND) -tilan tai tarkistaaksesi nykyisen akun varaustason.
- Pyyhkäistä oikealle, jolloin näet valitsemiesi aktiviteettien tilan.

Palaaminen:

- Jos olet aktiviteettien katselutilassa, voit siirtyä edelliselle sivulle pyyhkäisemällä oikealle. Jos olet DND-sivulla, oikealle pyyhkäisy palaa kellonäyttöön.
- Palaa kellotauluun pyyhkäisemällä vasemmalle.



## Painike



## Kellon käyttäminen ja lataaminen

Kelloa on suositeltavaa käyttää noin kahden sormen etäisyyden päässä ranteesta, kohtuullisen tiukkana, optisen sykemittarin oikean tuloksen varmistamiseksi.



## Käyttö aktiviteettien aikana

Aktiviteetin aikana on suositeltavaa käyttää kelloa mahdollisimman lähellä ihoa. Kello ei saisi olla liian löysä tai tiukka.

## Lataus

1. Kytke latausalusta matkapuhelimen laturiin tai tietokoneen USB-porttiin lataamista varten.
2. Aseta kello latausalustalle. Varmista, että kellon takaosassa olevat metallit ovat linjassa latauspohjan kultaisten nastojen kanssa ja että nauha on kiinnitetty alustaan kunnolla.
3. Kun kello on asetettu alustaan ohjeiden mukaisesti, näyttöön tulee latauskuvake, joka ilmaisee, että kello latautuu. Voit tarkistaa nykyisen ajan ja vastaanottaa ilmoituksia saapuvista puhelusta ja sovelluksista latauksen aikana. Suositellemme kellon lataamista tietokoneen USB-portin kautta tai laadukkaan tuotemerkin matkapuhelimen latauslaitteella, jonka nimellislähtöjännite on 5 V ja nimellislähtövirta yli 500 mA



## Kellon toiminnot

### Kellon sovellusten asetukset

Kellon sovellukset viittaavat toimintoihin, joita voidaan käyttää erikseen kellolla, kuten Status (Tila), Weather (Sää), Exercise (Harjoitukset). Voit muokata näytössä näkyviä sovelluksia mieltymysten mukaan, oletusluettelo sovelluksista näkyy seuraavasti.

Valitse Sovellukset, jotka haluat näyttää **Me > Amazfit Cor > Band App Settings** Mi Fit-älypuhelinsovelluksessa.

## Kellotaulu

Valitun kellonäkymän lisäksi yhteyden tila näkyy kellon etusivulla. Kun yhteys on katkaistu, "Bluetooth-yhteys katkennut -kuvake" tulee näkyviin. Kun yhteys on muodostettu, kuvake katoaa näkyvistä.

Kun akun varaustaso on alle 10%, "alhaisen akun kuvake" ilmestyy ja kello kehottaa sinua lataamaan kellon mahdollisimman pian. Jos lukitusnäyttö on käytössä, lukitusnäytön kuvake näkyy kellotaulun sivussa, kun näyttö herää. Tässä tapauksessa sinun on avattava kellon lukitus ennen, kuin pystyt jatkamaan.



## Vaihda kellotaulua

Etsi ja napauta ”**Watch Face**” kohtaa, asetussivulla. Valitse haluamasi kellotaulu ja napauta näyttöä, jolloin järjestelmä kysyy, vaihdetaanko kellontaulua. Vahvista vaihtaminen napauttamalla OK.

## Vaihda kellotaulu Mi Fit -sovelluksessa

### Me > Amazfit Cor > Watch Face Settings

Lataa ja päivitä kellotaulut.

## Älä häiritse (DND) -asetukset

Pyyhkäise alaspäin kellotaululla ja pääset DND-asetusten sivulle. Napauta sivun DND-painiketta ja valitse ”**Käytössä (Enabled)**”.

1. Jos ”**Now**” on valittu, DND-tila otetaan käyttöön välittömästi.
2. Jos ”**Auto**” on valittu, DND-tila otetaan käyttöön automaattisesti, kun olet nukkumassa kello ranteessasi.  
Kun DND-tila on käytössä, kello ei värähtele muistuttaakseen saapuvista puheluista, tekstiviesteistä, sovellusilmoituksista, sähköpostiviesteistä tai muistutuksista.

## Tila (Status)

Tilatiedot -sivulla voit tarkistaa tämänhetkiset reaaliaikaiset tulokset, viime hetken sykkeen, kuljetun matkan, poltetut kalorit ja passiivisuutesi. Tila-sivulla kello alkaa mitata sykettä automaattisesti, kunnes näyttö on pois päältä tai sivua vaihdetaan.



## Järjestelmän ilmoitukset

### Ota ilmoitukset käyttöön

Ota ilmoitukset käyttöön hyväksymällä ”**sovelluksen ilmoitukset (App Notifications)**”  
Mi Fit -sovelluksessa ja pitämällä kello ja matkapuhelimen välinen Bluetooth-yhteys päällä.

**IOS-laitteissa** on muodostettava Bluetooth-yhteys matkapuhelimen kellon välille.

**Android-laitteita** varten lisää Mi Fit -sovellus matkapuhelimesi ”white listalle” eli salli asetuksista sovelluksen toimiminen taustalla ja anna sille oikeus päästä lukemaan saapuvia ilmoituksia.

Lisätietoja eri matkapuhelinjärjestelmistä saat:

Käyttäjän ohje (User help) -> Taustalla suorittamisen asetukset (Background Run Permission Settings)

### Kellon ilmoitukset

Kello värähtelee, kun ilmoituksia saapuu. Jos et pysty tarkistamaan ilmoituksia heti niiden vastaanottamisen jälkeen, löydät ne ilmoitusluettelosivulta pyyhkäisemällä kellotaulusta ylöspäin.



### Poista ilmoituksia

Kello voi tallentaa enintään 10 ilmoitusta. Rajan ylittyessä jokaisen uuden ilmoituksen vastaanottaminen johtaa siihen, että aikaisempi vastaanotettu viesti poistetaan automaattisesti. Kun ilmoituksen sisältö on useampi kuin yksi sivu, jäljellä oleva sisältö näkyy seuraavalla sivulla.

1. Pyyhkäise ilmoitusta vasemmalle, jos haluat poistaa ilmoituksen.
2. Pyyhkäise ilmoitusluettelon alaosaan ja poista kaikki ilmoitukset napauttamalla ”**Poista (Clear)**”.



## Aktiviteetit (Exercise)

Aktiviteetit ovat kellon sisäinen toiminto. Napauttamalla aktiviteettia näytöllä voit tallentaa harjoitustietosi kelloon. Katso lisätietoja Aktiviteettien toiminnoista seuraavassa osassa.

## Sää (Weather)

Sää-sivulla voit tarkistaa päivän ja lähipäivien sääennusteen. Kellolla näkyvä sää tulee matkapuhelimesta. Siksi pidä puhelimesi Bluetooth käytössä ja kello puhelimeen liitettynä, jotta saat viimeisimmät säätiedot nopeasti. Lisäksi, kun puhelimesta vastaanotetaan säävaroitus, kello saa siitä ilmoituksen.

Voit kytkeä tämän ominaisuuden päälle tai pois Mi Fit -sovelluksessa:

**Me > Amazfit Cor > Weather Settings**



## Herätys (Alarm)

Hälytykset voit kytkeä pois päältä, niitä voi lisätä tai muokata Mi Fit -sovelluksessa. Voit asettaa enintään 10 hälytystä. Jos torkutus on kytketty päälle, kello värähtelee muistuttaakseen sinua. Napauta "Sammuta (Turn Off)", jos haluat poistaa hälytyksen. Napauta "Torku (Snooze)", jos haluat siirtää herätystä 10 minuuttia. Jos kello on herättänyt 6 kertaa peräkkäin ja mitään toimintoa ei käytetä, hälytys sammuu kuudennen kerran lopussa.



### Ajastin (Timer)

Ajastimelle on kaksi vaihtoehtoa: sekuntikello (Stopwatch) ja ajastin (Countdown). Sekuntikelloa voidaan käyttää aikojen tallentamiseen useilla kierroksilla, kun taas ajastin hälyttää haluamasi ajan kuttua.



### Asetukset (Settings)

Kellon asetuksia ei voi piilottaa. Asetussivulla on vaihtoehtoja, kuten kellotaulu (Watch Face), lukitusnäyttö (Lock Screen), valaistus (Adjust Brightness), etsi puhelin (Find Phone), uudelleen käynnistys (Restart), tietoja (About) ja tehdasasetusten palautus (Reset).

- Kellotaulu (Watch face): Voit vaihtaa kellotaulun haluamaksesi.

- Lukitusnäyttö (Lock screen): Lukitusnäytön ollessa päällä sinun tarvitsee poistaa lukitus aina kelloa herättäessä. Lukituksen ollessa poissa käytöstä voit herättää kellon painamalla fyysistä näppäintä tai nostamalla ranteesi ylös.
- Säädä kirkkautta (Adjust brightness): Voit säätää kirkkautta lisäämällä tai vähentämällä sitä 5-asteisella kirkkaussäätimellä.
- Etsi laite (Find device): Puhelin antaa merkkiään, kun kello on kytketty Bluetooth-yhteydellä.
- Tietoja (About): Voit tarkistaa laiteohjelmiston version ja Bluetooth-osoitteen.
- Uudelleen käynnistys (Restart): Voit katkaista kellon virran ja käynnistää sen uudelleen.
- Tehdasasetusten palautus (Reset): Kaikki kellon tiedot poistetaan ja asetukset nollataan. Tämän jälkeen kello on yhdistettävä puhelimeen uudelleen.



## Hälytykset

### **Saapuvan puhelun ilmoitus:**

Kun kello vastaanottaa saapuvan puhelun, se värisee. Jos haluat ohittaa puhelun, napauta "Hang up". Jos haluat jättää puhelun huomiotta, napauta "Ignore" pysäyttääksesi värähtelyn.

Ennen kuin käytät tätä toimintoa, siirry Mi Fit -sovellukseen ja käynnistä sieltä hälytykset.

### **Passiivisuushälytys (Idle Alert):**

Kello värisee muistuttaakseen sinua nousemaan ja liikkumaan, jos yhtäjaksoinen passiivisuus kestää enemmän kuin yhden tunnin.

Ottaaksesi tämän käyttöön avaa Mi Fit -sovellus ja käynnistä sieltä hälytykset.

### **Tavoitteet (Activity Completed Alert)**

Kello värisee, kun saavutat tavoitteen. Ennen kuin käytät tätä toimintoa, siirry Mi Fit -sovellukseen ja käynnistä sieltä hälytykset.

### **Hälytykset (Phone Alarm Alert)**

Kun matkapuhelimen hälytys soi, kello värisee muistuttaakseen sinua. Ennen kuin voit käyttää tätä toimintoa, siirry Mi Fit -sovellukseen ja käynnistä sieltä hälytykset.

### **Yhteyden katkaisu (Disconnection Alert)**

Kun kello irrotetaan puhelimesta, kello värisee muistuttaakseen sinua. Ennen kuin voit käyttää tätä toimintoa, siirry Mi Fit sovellukseen ja käynnistä sieltä hälytykset.

### **Tapahtuman muistutus (Reminder)**

Kello värisee ennen tapahtumaa, jos olet lisännyt tapahtumamuistutuksen. Ennen kuin voit käyttää tätä toimintoa, siirry Mi Fit sovellukseen ja käynnistä sieltä hälytykset.

### **Pikavalikko -asetukset (Shortcut Settings)**

Pyyhkäisemällä oikealle sinulle aukeaa pikanäkymä säästä.



## Sivutoiminta-näyttö (Side Activity Screen)

Kun kello on liitetty matkapuhelimeesi, aktiviteettitiedot näkyvät kellossa automaattisesti, kun tietty toiminto otetaan käyttöön Mi Fit -sovelluksen Toimintosivulla. Katso lisätietoja toiminnoista seuraavassa osassa.

## Toiminnot

### Aktiviteetit (Exercise)

#### Aloita harjoittelu

Tarkista, onko kellon tallennuskapasiteetti riittävä ennen harjoitusta. Jos ei, synkronoimatonta toimintaa koskevat tiedot voidaan korvata uusilla. Tämän estämiseksi suosittelemme tietojen synkronointia Mi Fit -sovellukseen jokaisen aktiviteetin päätyttyä. Harjoitussivu näkyy kolmen sekunnin lähtöajan jälkeen.

#### Harjoituksessa

Kello tallentaa aktiviteetin, poltettujen kaloreiden, reaaliaikaisen sykkeen harjoituksen aikana ja sykealueen.



#### Tauko / Jatka / Lopeta (Pause/Resume/End)

Aktiviteetin aikana paina kosketusnäppäintä pysäyttääksesi aktiviteetin. Jatka aktiviteetin tallennusta napauttamalla Jatka (Resume). Napauta Lopeta (End), jos haluat vahvistaaksesi päättämisen. Napauta OK lopettaaksesi ja tallentaaksesi aktiviteettitiedot.



## Tarkista aktiviteetin tulokset

### Tarkista aktiviteetin tiedot

Voit tarkistaa aktiviteetin yleiskatsauksen välittömästi toiminnan jälkeen.

### Tarkat yksityiskohtaiset aktiviteettitiedot

Voit tarkistaa Mi Fit -sovelluksesta kaikkien aktiviteettien tietohistoriaa synkronoimalla yhdistämällä sovellukseen aktiviteetin jälkeen. Napauta tiettyä aktiviteettia tarkistaaksesi yksityiskohtaiset tiedot, kuten sykeradan, harjoituksen aikana.



## Tausta-aktiiviteetti

Kun esimerkiksi juoksuharjoitus on aktivoitu Mi Fit -sovelluksessa ja kello on siihen kytketty, kello seuraa käskyä ja käynnistää tausta-aktiiviteettiruudun. Ruudulla näytetään aktiiviteetille oleelliset tiedot



## Prosessissa

Prosessissa esitetyt tiedot synkronoidaan Mi Fit -sovelluksessa näkyvien tietojen kanssa. Siirry näyttöä liu'uttamalla ylös tai alas.



## Tauko / Jatka / Lopeta -toiminnot

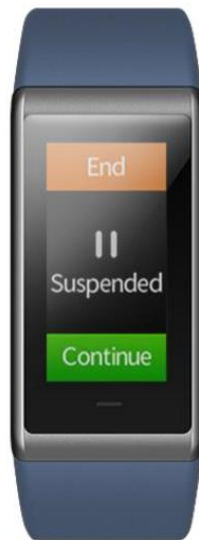
### Toiminnot

Sama kuin edellä mainitussa kohdassa:

### Tauko / Jatka / Lopeta (Pause/Resume/End)

### Toiminnot Mi Fit -sovelluksessa

Mi Fit -sovelluksen In Progress -sivulla paina pitkään näppäintä siirtyäksesi Activity Pause -sivulle. Tauko-sivu näkyy myös kellossa samanaikaisesti. Napauta Jatka (Resume), jos haluat jatkaa tallennusta ja palata kellon In Progress -sivulle tai napauta Lopeta (End), jos haluat lopettaa. Napauta OK lopettaaksesi ja tallentaaksesi aktiviteettitiedot.



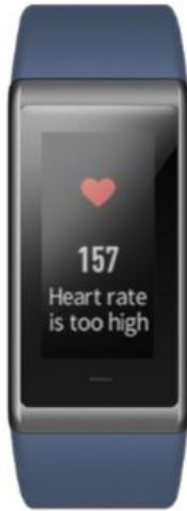
## Hälytykset aktiviteetin aikana

### Sykehälytys (High Heart Rate Alert):

Voit asettaa sykearvon, jonka saavutettua kello hälyttää värisemällä. Reaaliaikainen syke tulee ruudulle näkyviin.

Saat tämän asetuksen käyttöön Mi Fit sovelluksen **Heart Rate Alert** -kohdasta.





### **Tahtivaroitus (Pace Alert):**

Voit asettaa tavoitetahdin. Kello ilmoittaa, jos tahti on alle tavoitetason. Saat tämän asetuksen käyttöön Mi Fit sovelluksen **Pace Alert** kohdasta.

### **Etäisyshälytys:**

Voit asettaa halutun matkamäärän.  
(esim. kello värisee, kun saavutat 2 mailia / km)



### **Tarkista aktiviteettien tulokset**

Voit tarkistaa Mi Fit -sovelluksesta kaikkien aktiviteettien historiatiedot harjoituksen suorittamisen jälkeen.

## Poistu sivutoiminnon näytön tilasta

Toiminnon aikana Pidä kello kytkettynä matkapuhelimeen Bluetooth-yhteydellä. Kun yhteys on katkaistu, kello poistuu tausta-aktiiviteetti tilasta ja ilmoittaa katkeamisesta. Kun yhteys on kytketty uudelleen, kello siirtyy tausta-aktiiviteetti tilaan uudelleen.



## Sykealue

Aktiiviteetin aikana kello laskee sykealueesi henkilökohtaisten tietojesi perusteella. Sykealue auttaa sinua määrittämään toiminnan vaikutuksen ja intensiteetin. Nykyinen sykealue näytetään sykkeen vieressä rannekkeessa. Kun toiminto on valmis, voit tarkastella kunkin sykealueen kestoa kohdassa "Tiedot (Details)" aktiiviteetin historiassa. On olemassa kuusi vyöhykettä (rento, kevyt, raskas, aerobinen, anaerobinen ja VO<sub>2</sub> max), joka lasketaan oletetun arvion perusteella. Ranneke laskee maksimisykkeeseen käyttäen yleisesti käytettyä "220 miinus ikä" -kaavaa.

Name of Heart Rate Zone	Calculation Rule
Relax	Less than 50% of the max heart rate
Light	Between 50% (including) and 60% (excluding) of the max heart rate
Weight	Between 60% (including) and 70% (excluding) of the max heart rate
Aerobic	Between 70% (including) and 80% (excluding) of the max heart rate
Anaerobic	Between 80% (including) and 90% (excluding) of the max heart rate
VO <sub>2</sub> max	More than 90% of the max heart rate

## TÄRKEÄÄ

Vedenpitäviä tuotteita on suositeltavaa puhdistaa säännöllisesti puhtaalla vedellä ja kuivata ne pehmeällä liinalla.

- ÄLÄ käytä shampoota, saippuaa tai muita kemikaaleja. Liat pyyhkimällä vältät ihon ärsyyntymisen tai kellon korroosion.
- Pyyhi ranneke kuivalla kankaalla treenin jälkeen. Hiki voi häiritä ja aiheuttaa kellon epätarkkuutta.
- Amazfit Cor kestää 50 metrin syvyyden paineen. Sitä voi käyttää uimisen aikana altaissa, mutta kelloa ei saa käyttää sukeltamisessa, merivedessä tai saunan aikana.
- Kello ei ole vesitiivis happamille tai emäksisille liuoksille, kemiallisille reagensseille tai muille eroosionesteille. Takuu ei kata väärinkäytöstä aiheutuneita vaurioita tai vikoja.