

EZON 宜准

**跑步运动表
使用说明书**

· 中文

心率带需另行购买

M032C-2


目 录


1. 产品简介.....	1
2. 功能特征.....	1
3. 显示符号与按键功能.....	2
3.1. 显示符号.....	2
3.2. 按键功能.....	2
4. 休眠状态.....	5
5. 手表电池充电.....	5
6. 下载手机App	6
7. 查看时间日期.....	7
8. 查看计步器测量数据.....	7
9. 运动测量前准备.....	8
9.1. 戴上心率带.....	8
9.2. 配对心率带.....	9
9.3. 接收GPS信号和心率信号.....	9
10. 运动测量	11
10.1. GPS运动模式	11
10.2. 实时查询运动数据.....	11
10.3. 运动签到.....	12
10.4. 停止GPS 测量.....	13

10.5. 关闭GPS.....	13
10.6. 查询运动数据.....	13
11. 跑表.....	14
11.1. 跑表模式.....	15
11.2. 单段计时.....	15
11.3. 圈计时.....	16
11.4. 查询圈数据.....	17
12. 在手表进行设置.....	17
12.1. 设置时间和日期.....	17
12.2. 设置用户信息.....	19
12.3. 设置闹铃和心率提醒.....	20
13. 防水性.....	21
14. 注意事项.....	21
15. 有害物质的名称及含量表.....	22
16. 产品规格.....	23

1. 产品简介

感谢您购买EZON宜准智能跑步运动表，本表内置GPS接收器、心率计、计步器，可测量运动距离、运动配速、运动速度、运动时间、实时心率、运动步数等运动数据。

 **蓝牙心率带（含发射器和弹性带）需另行购买！**如果未购买心率带，请忽略说明书中9.1和9.2章节以及与心率带相关的内容。

 **本表出厂时设为休眠状态，使用前先解除休眠状态。**
（参见第4章节）

 **手表电池耗尽时，请及时充电。**（参见第5章节）
电池长时间处于耗尽状态，会导致电池性能下降。

2. 功能特征



GPS授时



10KM 锻炼距离



05:00 锻炼配速



心率计



计步器



背景光



锻炼记录



卡路里



4.0 蓝牙连接



来电提醒



久坐提醒



计时码表



闹钟提醒



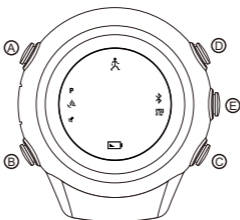
心率提醒



运动提醒

3. 显示符号与按键功能

3.1. 显示符号



GPS开启符号



闹铃开启符号



GPS信号强度符号



12时制下午符号



低电压提示符号



计步器步数单位



蓝牙开启符号

3.2. 按键功能

在时间模式：

- 1) 按住[A]键，接收GPS信号（GPS关闭时）；
- 2) 按[B]键，切换显示时间、日期、星期、秒、剩余电量；
- 3) 按住[B]键，进入设置菜单；
- 4) 按[C]键，进入记录模式；
- 5) 按[D]键，进入跑表模式；
- 6) 按[E]键，进入计步器模式（GPS关闭时）或者进入

GPS模式（GPS已开启）。

7）按住[E]键：开/关蓝牙（GPS关闭时）。

8）关闭GPS后，同时按[A][B][C][D]四个键，进入或解除休眠状态。

在计步器模式：

- 1）按住[A]键，接收GPS信号；
- 2）按[B]键，返回时间模式；
- 3）按住[B]键，进入设置菜单；
- 4）按[C]键，进入记录模式；
- 5）按[D]键，进入跑表模式；
- 6）按住[E]键，开/关蓝牙。

在跑表模式：

- 1）按[B]键，返回时间模式或退出数据查询；
- 2）按[C]键，查询跑表数据（跑表取圈后），或者查询上一圈跑表数据（查看圈数据时）；
- 3）按[D]键，取圈（跑表运行时），或者查询下一圈跑表数据（查看圈数据时）；
- 4）按住[D]键，跑表清零（跑表停止时）；
- 5）按[E]键，开始或者停止跑表。

在记录模式：

- 1）按[B]键，返回时间模式或退出数据查询；
- 2）按[C]键，选择前一个记录或者数据；
- 3）按[D]键，选择后一个记录或者数据；
- 4）按[E]键，查看记录明细；

5) 按住[E]键，开/关蓝牙（GPS关闭时）。

在设置模式：

1) 按[B]键，返回时间模式或上一个选项；

2) 按[C]键，选择设置选项或者改变设置，按住可快速减少数值；

3) 按[D]键，选择设置选项或者改变设置，按住可快速增加数值；

4) 按[E]键，确认设置并进入下一选项。

在GPS模式：

1) 按[A]键，连接两次，GPS签到（<AUTO LAP> 设置为OFF时）；

2) 按住[A]键，GPS暂停，在GPS暂停画面按住[A]键关闭GPS；

3) 按[B]键，返回时间模式；

4) 按[C]键，查看数据；

5) 按[D]键，查看数据；

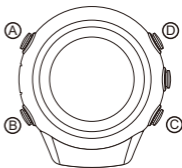
6) 按[E]键，开启GPS（在READY界面），或继续运动（GPS暂停画面）。切换显示格式（GPS开启时）。

7) 按住[E]键搜索心率信号（当心率信号中断时）。

除休眠状态外，按[A]键，打开背景灯。

4. 休眠状态

手表出厂时设为休眠状态（没有显示）。同时按住手表[A][B][C][D]四个按键2秒，即可解除休眠状态回到显示状态。




如果手表仍不显示，可能是因为没有电，请使用包装中附带的USB充电线给电池充电，然后再操作。

在显示状态，关闭GPS后，同时按住手表[A][B][C][D]四个按键2秒，手表进入休眠状态。

5. 手表电池充电

将USB电缆一端的夹子夹住手表，夹子上的凸点应正对手表背面的凹槽，以确保USB电缆上的电极与手表背面的电极接触，USB电缆另一端与USB电源口连接。

图标  动态显示，表示手表正在充电。图标静态显示，表示充电完成。



完全没电的电池充满电需要2-3小时。

6. 下载手机APP

手机扫描下方二维码或在各应用市场、APP store搜索“宜准跑步”APP并下载安装。



支持蓝牙4.0的Android 4.3或iOS 8.0及以上版本的设备

下载完成后打开APP，根据提示完成绑定。

绑定、设置、同步数据过程中需保持手机与设备蓝牙为连接状态。

本表可通过App设置来电提醒、久坐提醒、运动提醒、闹铃提醒等功能。用户可按手表任意键退出提醒画面。



来电提醒




久坐提醒



运动提醒

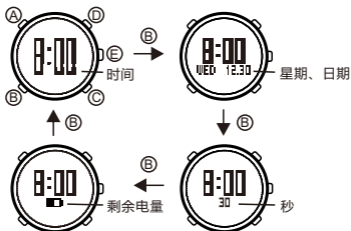


闹铃提醒

 只有当移动设备和手表的蓝牙处于开启状态，才可实现来电提醒功能。GPS开启时，无法实现来电提醒功能。

7. 查看时间日期

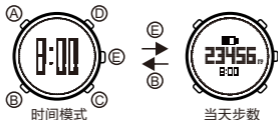
在时间模式，按手表[B]键可循环查看时间、星期、日期、秒、手表剩余电量。



8. 查看计步器测量数据

GPS未开启时，在时间模式，按[E]键进入计步器模式。在计步器模式可查看当天步数。

在计步器模式，按[B]键返回时间模式。



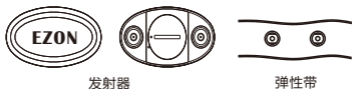
每晚12点步数自动清零。

GPS开启后，手表不能进入计步器模式。

9. 运动测量前准备

9.1. 戴上心率带

从包装中取出心跳带配件：发射器和弹性带；



用清水将弹性带上的两个黑胶电极充分打湿；



把发射器扣在心跳带上；



把心跳带如图穿好（注意发射器正面标注的字朝上，电极接触皮肤）；



调整弹性带的长度，使它保持在最舒适的状态。

9.2. 配对心率带

第一次使用心率带前，须先和手表配对。

戴好心率带后，在时间模式，按住手表[B]键进入设置菜单，按[C]或者[D]键选择<Pair>，然后按[E]键确认。



如果显示<PAIR SUCCESS>，表示配对成功；如果显示<PAIR FAIL>，表示配对失败。心率带配对成功后，才可测量心率。



配对成功



配对失败

9.3. 接收GPS信号和心率信号

1) 佩戴好手表和心率带。

2) 在户外空旷处，将手表GPS天线朝上，保持静止，等待GPS信号的接收。



3) 在时间模式或计步器模式，按住[A]键2秒，手表开始搜索GPS信号。如果接收到GPS信号，手表显示<READY>，如果5分钟内没有收到GPS信号，手表自动返回时间模式。



通常手表1-2分钟内可收到GPS信号。在某个地区首次使用GPS、或间隔很长时间后重新使用，接收GPS信号可能需要较长时间。

未收到GPS信号可能可能是信号太弱，可换个地方或时间再接收。一般多云天气、阴雨天气、树林里、大厦周围，GPS信号较弱。GPS信号弱会造成测量误差变大。

GPS信号无法穿透固体、水等，故在室内、车内和 水下无法使用GPS功能。

4) 收到GPS信号后，手表自动搜索心率信号。搜索心率信号时，手表显示<--->，收到心率信号后，手表显示心率值。

若搜索一分钟后，仍未收到心率信号，请按住[E]键重新搜索心率信号。手表收到心率信号后才可测量心率。



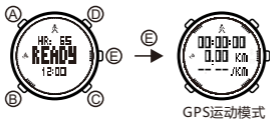
心率带最好贴身佩戴。如果佩戴过程中出现皮肤过敏的情况，可以把心跳带佩戴在内衣外，同时把内衣与心跳带的电极接触的部分用清水打湿。（佩戴在内衣外面可能出现心跳测量困难的情况。）

如果您正在使用医疗器械，心率带上的发射器对其可能产生干扰。佩戴心率带前，请咨询医生。

10. 运动测量

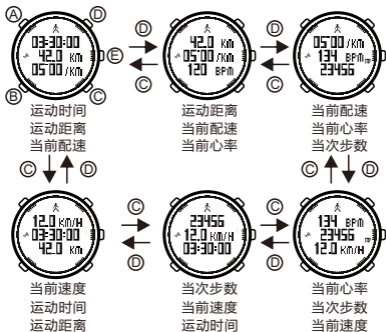
10.1. GPS运动模式

接收到GPS信号后，在<READY>显示画面，按[E]键开启GPS并进入GPS运动模式，手表开始自动记录运动时间、运动距离、运动轨迹等运动数据。



10.2. 实时查询运动数据

在GPS运动模式，按[C]或者[D]键可循环查看运动距离、运动时间、当前配速、当前心率、当次步数、当前速度等信息。按[E]键可切换显示格式。



10.3. 运动签到

如果<AUTO LAP> (自动签到)设置为 OFF, 在 GPS运动模式, 连按[A]键两次可手动签到, 保存此时的运动数据。

如果<AUTO LAP> (自动签到)设置为某公里数, 当运动距离达到设置距离时, 手表自动签到。(此时无法手动签到。)

取圈后手表显示圈数据, 10秒后自动返回GPS模式。



10.4. 停止GPS测量

在GPS运动模式，按住[A]键暂停GPS测量，手表显示<PAUSE>画面。

在<PAUSE>画面，按[E]键继续测量。

10.5. 关闭GPS

在<PAUSE>画面，按住[A]键关闭GPS测量，手表显示<SUMMARY>界面：循环显示本次运动的时间和距离，平均配速和平均速度，再按[E]键返回时间模式。



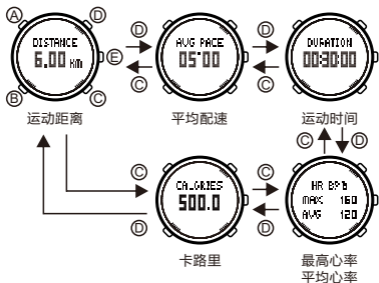
10.6. 查询运动数据


在时间模式或计步器模式按[C]键，进入记录模式（手表先显示记录图标，然后显示卡路里柱状图。每条柱状图代表一条记录）。




在卡路里柱状图画面，按[C]键或[D]键选择记录，按[E]键确认。

按[C]键或[D]键查看记录详细数据：运动距离、平均配速、运动时间、最大心率、平均心率、卡路里消耗等。



关闭GPS后，登录App，点击“”即可将手表测量数据传输到App。用户可在App上查看、分享更全面的运动数据：运动轨迹图、运动统计数据、配速曲线图、海拔曲线图、心率曲线图、步频柱状图、签到表格等。

 手表存储记录最多5条，每条记录最多存储8小时的数据。如果存储记录超过5条，手表自动删除最早的运动记录。为保证记录的完整性，请及时将运动数据传输到手机进行保存。

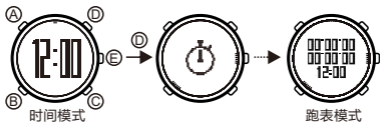
11. 跑表

跑表测量范围为99小时59分59秒，有单段计时和圈计时两种测量方式。

11.1. 跑表模式

时间模式或计步器模式，按[D]键可进入跑表模式（先显示跑表模式图标，约2秒后进入跑表模式）。

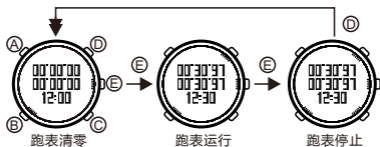
在跑表模式，按[B]键返回时间模式。



11.2. 单段计时

单段计时可用来测量总的跑步时间，方法如下：

在跑表模式按[E]键开始计时，再按[E]键停止计时，再按[E]键继续计时。跑表停止时，按住[D]键跑表清零。

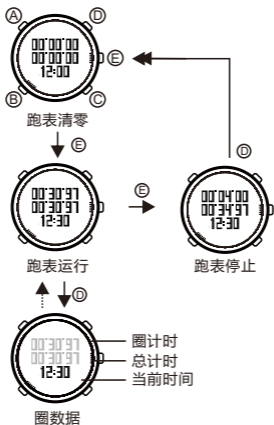


11.3. 圈计时

在跑道跑步或赛车时，可用圈计时记录每圈所用时间和总跑步时间。

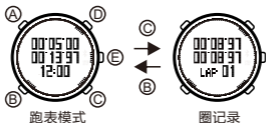
在跑表模式按[E]键开始计时，每圈结束时按[D]键，手表显示该圈圈记录（该圈计时和总计时），约5秒后手表自动返回跑表运行界面；结束时，按[E]键停止运行。

跑表停止时，按住[D]键跑表清零。



11.4. 查询圈数据

圈计时停止后，在跑表模式，按[C]键进入数据查询界面，按[C]键或[D]键可循环查看各圈数据，按[B]键返回跑表模式。



12. 在手表进行设置

除提醒功能外，本表所有的设置都可在手表操作。

在时间模式或者计步器模式，按住[B]键进入设置菜单，设置菜单包含：

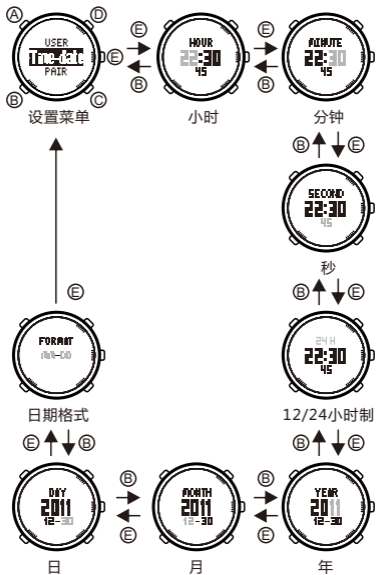
- <Time-date> 设置时间日期；
- <Pair> 配对心率带；
- <Alarm> 设置闹铃和心率提醒；
- <User> 设置用户资料。

在设置菜单，按[B]键返回时间模式。

本表以最后的设置操作为准。GPS开启后，无法设置手表。

12.1. 设置时间和日期

1) 在设置菜单，按[C]或[D]键选择<Time-Date>，按[E]键确认。其设置选项有：小时、分钟、秒、12/24小时制、年、月、日和日期格式；

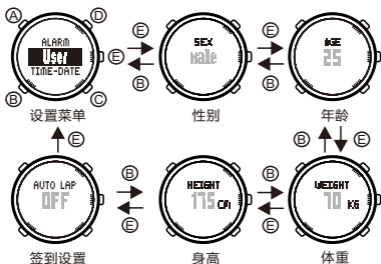


2) 按[C]或[D]键改变设置或数值，按住[C]或[D]键可快速改变数值，按[E]键确认并进入下一个选项，或按[B]键确认并返回上一个选项。

12.2. 设置用户信息

1) 在设置菜单，按[C]键或[D]键选择<User>，按[E]键确认，其设置选项有：用户性别、年龄、体重、身高、自动圈设置。

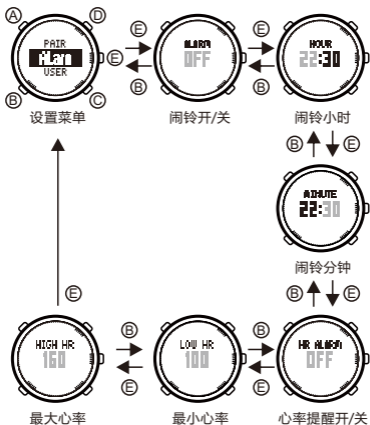
2) 按[C]键或[D]键改变设置或数值，按住[C]键或[D]键可快速改变数值，按[E]键确认并进入下一个选项，或按[B]键确认并返回上一个选项。



12.3. 设置闹铃和心率提醒

1) 在设置菜单，按[C]键或[D]键选择<Alarm>，按[E]键确认，其设置选项有：闹铃开/关、闹铃小时、闹铃分钟、

心率提醒开关、心率提醒下限、心率提醒上限；
2) 按[C]键或[D]键改变设置或数值，按住[C]键或[D]键可快速改变数值，按[E]键确认并进入下一个选项，或按[B]键确认并返回上一个选项。



闹铃开启后，在设定时间手表振动并蜂鸣提醒，按任意按键中止。

心率提醒开启后，当心率值不在设置的区间内，手表每10秒蜂鸣一次提示用户改变训练强度。

13. 防水性

手表具有50米防水性。可佩戴洗手、凉水淋浴、游泳，但不可佩戴潜水和桑拿等。为保持防水性：

- 1) 要定期更换防水圈，一般是1-2年，如不更换，手表可能会因胶圈老化而受潮；
- 2) 不能在水中操作手表按键。

14. 注意事项

本表内置的GPS，心率计、计步器不能用于精度要求高的专业场合。

如果身体有恙，锻炼前最好咨询下医生。

本表虽然符合行业标准，但本产品与皮肤接触可能产生过敏反应或皮肤刺激。若发生这种情况，请立即停止使用并咨询医生。

本表由精密零件组装而成，请不要自行拆卸或粗暴使用。

不要在严寒，酷热，温度骤变的环境中佩戴。

不要在强磁，强电环境中佩戴。

请确保传感器外表干净。

请使用软布及清水清洁本表，不要使用洗涤剂、溶剂、杀虫剂等化学品。

本表如果出现功能异常，或者内部出现水珠，水雾等，请找有资质的维修点维修。

15. 有害物质的名称及含量表

有害物质 部件名称	铅 (Pb)	汞 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴联苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
表带	○	○	○	○	○	○
表壳	○	○	○	○	○	○
不锈钢件	○	○	○	○	○	○
铜合金件	✕	○	○	○	○	○
PCB	○	○	○	○	○	○
电子元器件	✕	○	○	○	○	○
LCD	○	○	○	○	○	○
玻璃镜	○	○	○	○	○	○
橡胶带	○	○	○	○	○	○
松紧带	○	○	○	○	○	○
防水圈	○	○	○	○	○	○
其它塑胶件	○	○	○	○	○	○
导线、充电线	○	○	○	○	○	○
包装印刷件	○	○	○	○	○	○

表格中的部件为我公司各产品的主要部件汇总，本产品所含部件以产品实际配置为准。

表格中未列出的本产品其它部件及其均质材料均不含有害物质。

表格中含有有害物质的部件及其均质材料，均符合欧盟RoHS对有害物质限制使用的严格要求，请放心使用。

表格依据SJ/T 11364的规定编制。

○：表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量在GB/T 26572规定的限量要求以下。

✕：表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出GB/T 26572规定的限量要求。

温馨提示：

为了保护环境，本产品或其中的部件报废后，请将其与生活垃圾分开，送至有资质的回收站点，由回收处理站点按照国家相关规定进行分类拆解、回收再利用。

有关本产品的回收处理的详细信息，请咨询当地政府、废品处理机构等。

16. 产品规格

手表走时精度： ± 1 秒/天 (± 30 秒/月)

心率计测量范围：40 — 220bpm

心率计分辨率：1bpm

工作温度：0 — 50°C

存储温度：-10 — 60°C

电池型号（手表）：聚合物可充电

电池型号（心率带）：CR2032

续航时间（手表）：最多可达1个月（不使用GPS）

续航时间（手表）：最多可达6小时（使用GPS）

续航时间（心率带）：约12个月（每周佩戴2小时）

防水等级（手表）：50米（普通游泳）

防水等级（心率带）：30米（生活防水）