

EZON 宜准



跑步运动表 使用说明书

M929-5

蓝牙心率带需另行购买


目 录

1.产品简介.....	1
2.功能特征.....	2
3.按键.....	3
4.图标.....	4
5.解除休眠.....	4
6.充电.....	5
7.开始运动.....	6
7.1.选择运动类型.....	6
7.2.GPS定位.....	6
7.3.运动中.....	7
7.4.暂停和结束运动.....	9
8.查看运动记录.....	11
9.日常活动数据.....	12
9.1.心率.....	12
9.2.计步.....	13
9.3.过去2小时心率柱状图.....	13
10.智能提醒.....	14
11.小工具.....	16
11.1.跑表.....	16
11.2.计时器.....	17
12.其他设置.....	18
12.1.夜跑.....	18


12.2.心率带.....	18
12.3.锁键.....	19
12.4.闹钟.....	20
13.故障排除.....	21
13.1.重置系统.....	21
13.2.固件更新.....	21
14.注意事项.....	22
15.产品规格.....	23
16.有害物质的名称及含量表.....	24

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、光学心率计、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。运动结束后，可在“宜准跑步”APP上查看运动轨迹等运动数据。

 **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12.2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5章节）。**

 **手表电池耗尽时，请及时充电。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

◆ 测量记录运动数据

在您跑步、骑行、室内运动过程中，测量记录您的运动距离、配速、速度、时间、心率、卡路里等数据。

◆ 查看运动记录

可保存您的运动记录在设备中，并可同步至APP端查看和管理更详尽数据。

◆ 记录日常活动数据

记录您每天的日常活动，包括计步、心率、心率区间、移动距离等。

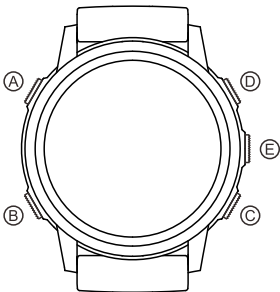
◆ 智能提醒

手表与您手机保持连接时，APP打开来电、短信、微信、QQ等消息开关的情况下，将在手表上显示相应通知。

◆ 小工具

手表还具有跑表、计时器、闹钟等功能。

3. 按键



- (A) 背光键 / 长按进入或退出休眠模式

- (B) 返回 / 暂停 / 进入主菜单

- (C) 上一个选项 / 增加数值 / 长按快速增加数值

- (D) 下一个选项 / 解锁 / 减少数值 / 长按快速减少数值

- (E) 确认 / 开始 / 进入运动菜单 / 进入下一级 / 手动签到 / 长按开关蓝牙

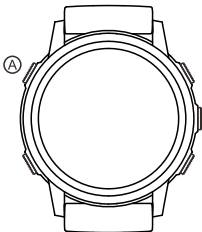


在18:00-次日6:00区间，按任意键都可以点亮背光。
其余时间需按[A]键开启背光。

4. 图标

	每日计步目标完成		勿扰状态
AGPS	手表内含辅助定位信息		闹钟（最多设置5组闹钟）
	蓝牙打开且连上手机		闹钟关闭状态
	蓝牙打开但未连接手机		闹钟打开状态
	低电量提醒		卫星定位图标

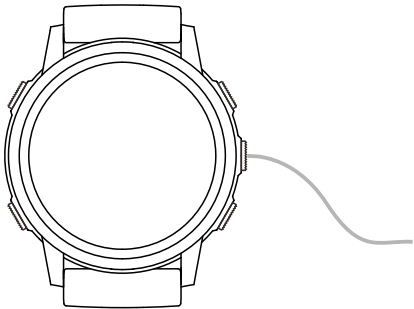
5. 解除休眠



手表出厂时为休眠状态，
请按住[A]键5秒解除休眠。



若未能开机，请先给手表充电再开机。

6. 充电



请使用包装内附磁吸充电线为手表充电。

充电中充电画面动态显示，屏幕显示100%且电池图标不动时，表示充电完成。

-  若电量低于10%，不能开启运动。
-  充电宝具有自动关断功能，不建议采用充电宝给手表充电。

7. 开始运动

7.1. 选择运动类型



您可以从时间主页面按[E]键进入 **运动菜单** 中选择一种运动类型。


7.2. GPS定位



选择 **跑步** 或 **骑行** 模式后进入搜星画面。

搜星时会同时开启心率搜索，可提前在 **主菜单 > 设置 > 传感器** 中选择配对心率带（详见章节12.2），默认开启光心率。搜星成功时手表将震动并提示定位成功。此时按[E]键开始运动。

 选择室内运动时为准备画面，不进行GPS定位。

 请确保在空旷处搜星，使手表正面向上保持静止。

7.3. 运动中




用户可在运动中可按[C]/[D]键翻看实时数据。

跑步：距离、配速、心率、速度、计时、当前时间、虚拟陪练、实时心率、过去2小时心率图。

骑行：距离、速度、心率、计时、当前时间、虚拟陪练、实时心率、过去2小时心率图。

室内运动：卡路里、计时、当前时间、实时心率、过去2小时心率图。

 GPS模式下手表最多续航 **16** 小时，电量<5%时会自动退出GPS并保存运动记录。

 在运动期间，长按[A]键5秒可以重新启动心率监测。

小贴士

①.签到



自动签到



手动签到

手表默认为**自动签到**。若需要手动签到，可在**主菜单 > 设置 > 活动 > 签到方式**中选择**手动签到**后，在运动中任意界面按[E]键进行签到。两种签到方式只能选其一或关闭签到，最多签到**99**次。

 室内运动不支持签到。

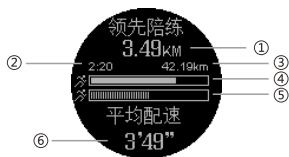
②.心率超区预警



手表默认运动心率区间为**100bpm - 160bpm**，当实时心率超过此区间或最大心率时，将蜂鸣震动并显示超区提醒。

可在 **主菜单 > 设置 > 活动 > 心率区间** 中修改心率上下限和提醒开关。


③.虚拟陪练



①	当前与虚拟陪练的距离差
②	设定完成时间
③	设定完成距离
④	当前完成度
⑤	虚拟陪练完成度
⑥	当前平均速度

* 以跑步模式中的虚拟陪练为例

 ②③可在 **主菜单 > 设置 > 活动 > 虚拟陪练** 中设定。

 室内运动不支持虚拟陪练。

7.4 暂停和结束运动



在运动中任意界面按[B]键可暂停运动，再次按[B]键可选择 **继续 / 保存 / 放弃** 本次的运动数据。选择继续可返回运动中画面继续运动，选择

放弃则不会保存本次运动数据。

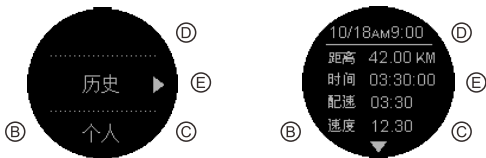


选择 **保存** 后将显示当次的运动摘要。按[B]/[E]键返回时间主页面。

 运动时间 小于1分钟 或运动距离 小于100米 时，运动数据将不予保存。

 不同运动类型保存的数据摘要不同，本文中的数据均以跑步模式为例。


8.查看运动记录



可在 **主菜单 > 记录 > 历史** 中查看最近 5 次的运动记录。

可按[E]键删除单条记录。

在 **个人** 中可查看 **最长时间(LT)** / **最大距离(LD)** / **最佳配速(BP)** 记录。长按[E]键可清除所有数据。

 超过 5 条记录会自动覆盖时间最早的记录，因此请及时将数据上传 APP，更详尽数据也可在 APP 查看。

9. 日常活动数据

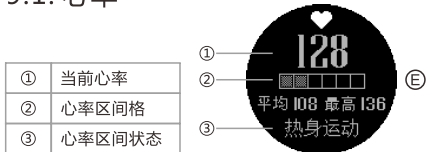


按[C]/[D]键可切换查看两种时间界面(详细模式、极简模式)、实时心率和当日步数。在心率界面,按[E]键可切换查看过去两小时心率图。

在极简时间界面下按[B]键进入主菜单。

在时间界面长按[E]键可打开/关闭 蓝牙。

9.1. 心率



手表将根据您的个人信息(可在 **主菜单 > 设置 > 用户** 中修改)计算心率分区,运动时将据此呈现您即时的运动状态:**日常生活 / 热身运动 / 燃脂运动 / 心肺强化 / 肌力强化 / 极限运动 / 预警提醒**。当心率超过个人最大心率时,心率区间格将闪烁且做蜂鸣震动提醒。

9.2. 计步

①	当日完成步数
②	当日步数完成率
③	当日移动距离
④	每日计步目标

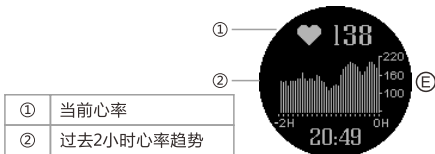


当日移动距离根据步幅计算，可在 **主菜单 > 设置 > 用户** 中修改步幅。

每日计步目标可在 **主菜单 > 设置 > 活动** 中设置。

- 📄 计步目标可设置范围为 1000 - 99000 步
- 📄 目标达成时上方手势图标将闪烁并震动提醒。

9.3. 过去2小时心率柱状图



- 📄 停留在此画面，可连续监测2小时心率情况。
- 📄 靠近坐标轴原点为当前心率。

10.智能提醒



久坐提醒



运动提醒



闹钟



来电提醒



短信提醒



微信提醒



QQ







其他

久坐提醒 与 **运动提醒** 可通过**APP**设置后同步。

闹钟可在 **主菜单 > 设置 > 手表 > 闹钟** 中设置，也可通过**APP**端设置同步。最多支持 **5** 组闹铃。

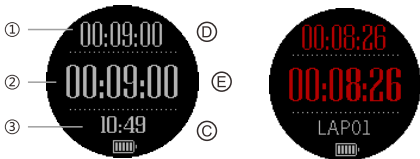
消息提醒 可在APP端分别设置开关。

-  **消息提醒** 需保持与设备处于蓝牙连接状态。
-  画面中的时间为提醒时间，非当前时间。
-  提醒时会有震动/声音提示，提醒画面后可按除[A]键外任意键打断。
-  **勿扰** 开启后，提醒时只显示不震动。

11.小工具

11.1. 跑表

①	总计时
②	圈计时
③	当前时间与电量



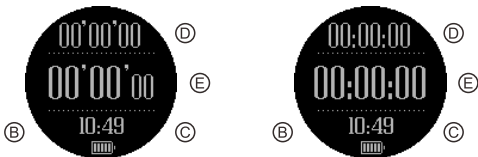
在跑道跑圈时，可用 **跑表** 记录每圈所用时间。通过 **主菜单 > 附加 > 跑表** 进入 **跑表模式**。


按**[E]**键开启跑表，过程中按**[E]**键切换暂停/运行。

暂停时长按**[D]**键清零跑表。

运行时按**[D]**键计圈，计圈画面呈现5秒后自动运行。

按**[C]**键查看圈记录，最多可存 **50** 个圈。

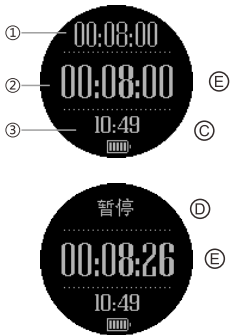


 不满一小时时（如左图所示）计时格式为：分 / 秒 / 毫秒；超过一小时（如右图所示）则表示为：时 / 分 / 秒。

 测量范围为 99 : 59 : 59。

11.2. 计时器

①	倒计时初始值
②	倒计时运行值
③	当前时间与电量



通过 **主菜单 > 附加 > 计时** 进入倒计时模式。
在初始页面，长按[C]键进入倒计时时间设置。
按[E]键开始运行后，按[E]键切换运行/暂停。
在暂停画面，长按[D]键恢复初值。


12.其他设置

12.1. 夜跑



除第7章节中，可对传感器、签到、心率区间、虚拟陪练进行设置外，还可在 **主菜单 > 设置 > 手表 > 夜跑** 中设置夜跑。

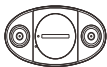
按[C]/[D]选择开/关，按[E]键保存设置返回上一级。

 夜跑打开后，在18:00 至次日6:00 期间打开运动模式，将自动开启背光，运动过程中可按[A]键开/关背光，运动结束后自动关闭。

12.2. 心率带



发射器



弹性带



1. 用清水将弹性带上两个黑胶电极片充分打湿。




2. 扣上发射器。



3. 如图穿戴好，使电极片接触皮肤。

在手表 **主菜单 > 设置 > 传感器** 中选择蓝牙心率开始配对，30秒内配对成功将有提示。

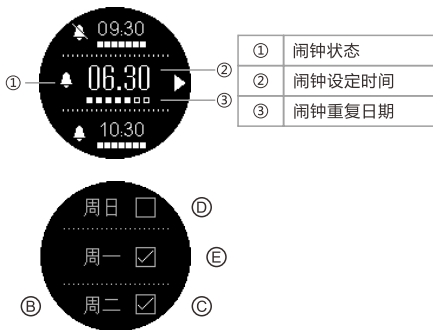
 若出现皮肤过敏，可将心率带穿在内衣外，此时需将电极片与内衣接触位置打湿。若您在使用医疗器械，心率带可能对其产生干扰，使用前请咨询医生。（若使用光心率，请忽略此节。）

12.3. 锁键



在手表 **主菜单 > 设置 > 手表** 中可设置锁键。开启锁键后，两种时间模式页面、当前心率页、计步页、过去2小时心率页 5个画面在未操作 **30** 秒后自动上锁，需先长按 **[D]** 键解锁才可能继续操作。

12.4. 闹钟



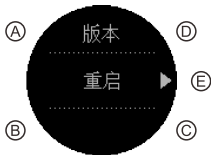
可在 **主菜单 > 设置 > 手表 > 闹钟** 中设置闹钟。

支持自定义设置：在上图所示界面中按**[C]/[D]**键选择具体星期。按**[E]**键切换**选中 / 未选**状态。一旦改动过设置后，按**[B]**键直接返回闹钟首页，默认保存设置，否则返回上一级。

 ③ 闹钟重复日期表示周一至周日，实心即为重复日。

13.故障排除

13.1. 重置系统



若设备操作系统变得不稳定，可在手表 **主菜单 > 关于** 中选择 **重启** 系统。也可在任意界面同时按住**[A][B][C][D]**4个按键重置系统。

13.2. 固件更新

可在配对上APP后点击设备图标—“固件升级”中检查手表固件版本。我们建议您始终保持将固件更新至最新版本。

14. 注意事项

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. 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：聚合物可充电

续航时间：约2周（不使用GPS）

续航时间：约16小时（使用GPS）

防水等级：50米（生活防水）

16. 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。