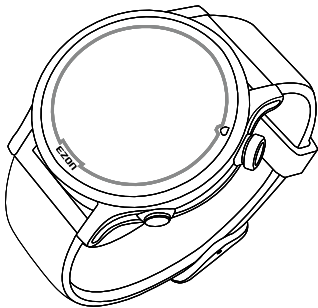


EZON 宜准

R7 专注者

产品说明书

• 简体中文



M953-01

蓝牙心率带需另行购买

目录

运动准备	01
设备充电	01
下载“宜准跑步”APP	01
设备绑定	02
训练设置	02
训练计划	03
设备佩戴	03
设备搜星	04
按键及显示	05
设备重置	07
恢复出厂	07
运 动	08
运动项目	08
运动前设置	08
运动中查看数据	09
结束运动	09

户外运动	10
户外自由跑	10
户外间歇跑	11
户外燃脂	11
户外减压	12
户外进阶	13
操场运动	13
操场自由跑	13
操场间歇跑	14
室内运动	15
室内自由跑	15
室内间歇跑	16
室内燃脂	16
室内减压	17
室内进阶	17
其他运动	18
马拉松	18
跑步机	18
自由骑行	19

间歇骑行	20
泳池游泳	20
公开水域	21
铁人三项	21
划船	22
划船机	23
赛艇	23
跳绳	24
越野跑	24
登山	25
徒步	25
激流划船	26
激流赛艇	27
实时监测	28
心率	28
血氧	32
睡眠	33
气压	34
海拔	34

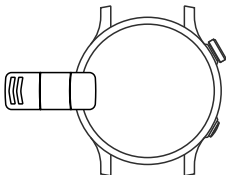
指南针	35
天气	35
今日活动	36
VO2max	37
主菜单	37
历史/节拍器/秒表/倒计时/闹钟/HRV测量/传感器	38
锁屏/日常监测/勿扰/蓝牙	43
消息提醒	44
来电/运动/久坐/高原/电量/闹钟/微信/短信	44
设置	49
表盘设置	49
时间设置	50
单位设置	50
背光设置	51
声音设置	51
左右手设置	52
卫星	53
语言设置	53
关于	54

疑难解答	55
重新启动	55
固件更新	55
设备维护	56
商品参数	57

运动准备

设备充电

用充电夹的一头夹住手表，另外一头插入**DC5.0V 500mA**或以上标准充电器，手表自动开机。



下载“宜准跑步”APP


方法一：扫描下方二维码可以下载“宜准跑步”APP；

方法二：在应用商店或者APP STORE内搜索宜准跑步可以搜索到宜准跑步APP，下载并安装到手机上；

打开APP，完成账号注册，个人用户信息设置；



设备绑定

1. 在宜准跑步APP下方, 点击设备 
2. 在设备页面点击右上方的加号 ⊕
3. APP自动搜索设备, 搜索列表会弹出R7_XXXX
4. 在APP中输入腕表显示的四位数字的配对码
5. 手表不要远离手机, APP自动完成对手表同步

训练设置

在宜准跑步中点击 **首页-训练计划** 定制专属训练计划

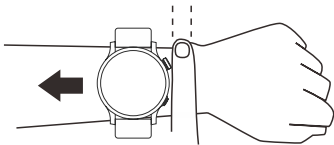
训练计划

在时间页面按[A]键-旋转[A]键-按[A]键进入“训练计划”页面，您可在**宜准跑步** APP设置计划，腕表计划页面如下图所示：



设备佩戴

如图所示，贴身佩戴手表，戴于腕骨上方(离腕骨“**1个手指宽度**”的距离)。松紧要合适，确保在运动过程中不会晃动：



注意：

请确保腕表舒适服贴于手腕上方。若要在设备上获得更准确的心率数据，跑步或运动时请确保设备不晃动。若想得到更准确的血氧数据，请保持静止不动。

设备搜星

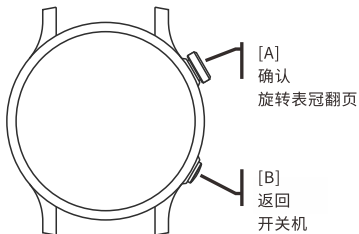
设备需要在户外空旷处获取卫星信号，时间与日期则会依据您所在的GPS位置自动设置。

- 1.在设备腕表按[A]键两次开启搜星
- 2.走到户外空间，至开放无遮蔽的空间后，将设备正面朝上对准天空
- 3.等待设备接收卫星信号，可能需要30~60秒完成定位

如何改善卫星讯号接收：

经常将腕表与“宜准跑步”同步，连接到宜准跑步时，设备会下载7天的卫星数据，从而快速搜星定位。搜星时，请至户外空旷区域，尽量避开周围的高大建筑物或是树木。保持静止几分钟等候卫星定位。

按键及显示



	蓝牙	AGPS	辅助定位信息
	爬楼层数		运动时长
	卡路里消耗		步数
	锁键		免扰

设备重置

若腕表长时间没有响应,可对腕表进行重置,您可在腕表任意页面,长按[B]键超过12秒即可对腕表进行重置。

恢复出厂

您可以重置设备的所有设置回到出厂默认值。

- 1、按[B]键 进入主菜单页面
- 2、旋转[A]键-按[A]键 进入“设置”
- 3、旋转[A]键 -按[A]键-选择“恢复出厂”选项-选择“是” 进行操作



注意:恢复出厂后,手表会清除所有个人设置和记录

运动

运动项目

运动项目包含：户外自由跑、户外间歇跑、户外燃脂、户外减压、户外进阶、操场自由跑、操场间歇跑、马拉松、室内自由跑、室内间歇跑、室内燃脂、室内减压、室内进阶、跑步机、自由骑行、间歇骑行、泳池游泳、公开水域、铁人三项、划船、划船机、赛艇、跳绳、越野跑、登山、徒步、激流划船、激流赛艇等**28项**运动项目。

运动前设置

进行运动项目时，可对运动项目进行“重复”、“运动”、“恢复”、“自动签到”、“配速提醒”、“步频提醒”、“心率提醒”、“功率提醒”、“补给提醒”、“虚拟陪练”、“距离提醒”、“泳池长度”、“划频提醒”、“骑行速度提醒”、“跳绳模式”、“垂直速度提醒”、“夜间模式”、“自动翻页”等设置。

1. 在时间页面按 **[A]** 键进入运动菜单项目选择页面
2. **旋转[A]键** 选择您要进行的 **运动项目**
3. 按 **[A]** 键进入初始页面
4. **旋转[A]键** 选择“设置”按钮，**按[A]键**对运动项目进行参数设置

运动中查看数据

- 1.在初始页面按[A]键开始运动
- 2.训练过程中,可旋转 [A] 表冠实时查看“运动计时”、“心率”、“配速”、“距离”、“温度”、“步频”、“功率”、“海拔”、“累计上升”、“累计下降”、“平均配速”、“落后距离”、“圈计时”、“圈配速”、“圈距离”、“体力值”“有氧TE”、“无氧TE”等数值,实时监测您在运动中的各项数值。
- 3.按 [A]键以记录圈数,开始新的一组或动作,或进入下一个锻炼步骤。
旋转[A]键查看其他数据页面

结束运动

- 1.按[B]键回到初始界面,旋转[A]键按键结束运动
- 2.结束运动后直接弹出运动数据,可查看“跑步日期”、“时间”、“运动计时”、“总距离”、“平均配速”、“平均步频”、“最高配速”、“最高步频”、“平均心率”、“卡路里”、“最大心率”、“体力”、“有氧”、“无氧”、“恢复时间”等各项运动数据

注意：1、根据不同运动，会展示不同数据，请以实际手表最新固件为准
2、如果长时间未与AGPS同步，搜星时会提示AGPS过期，定位可能变慢；如果AGP即将过期，搜星时会提示AGPS剩余时间。否则不提醒

户外运动

户外自由跑

- 1、在时间页面按[A]键进入运动菜单，旋转[A]键-按[A]键进入户外自由跑
- 2、手表会弹出**AGPS有效时间剩余提醒**(视情况)
- 3、之后会自动向您展示佩戴方式(产品使用初期)
- 4、之后自动进入开始运动的初始页面，您可以**旋转[A]键-按[A]键**“设置”对户外自由跑进行“自动签到”、“配速提醒”、“步频提醒”、“心率提醒”、“功率提醒”、“补给提醒”、“虚拟陪练”、“自动翻页”、“夜间模式”、“锁屏”等参数设置
- 5、设置完毕后，可按[B]键返回直至初始页面，**旋转[A]键-按[A]键**“开始”，开始运动

户外间歇跑

- 1、在时间页面**按[A]键**进入运动菜单，**旋转[A]键-按[A]键**进入户外间歇跑
- 2、手表会弹出**AGPS有效时间剩余提醒**(视情况)
- 3、之后会自动会向您展示佩戴方式(产品使用初期)
- 4、之后**自动**或者**直接按[A]键**进入开始运动的初始页面，您可以**旋转[A]键-按[A]键**“设置”对户外间歇跑进行“重复”、“运动”、“恢复”、“配速提醒”、“步频提醒”、“心率提醒”、“功率提醒”、“自动翻页”、“夜间模式”、“锁屏”等参数设置
- 5、设置完毕后，可**按[B]键**返回直至初始页面，**旋转[A]键-按[A]键**“开始”，开始运动

户外燃脂

- 1、在时间页面**按[A]键**进入运动菜单，**旋转[A]键-按[A]键**进入户外燃脂
- 2、手表会弹出**AGPS有效时间剩余提醒**(视情况)
- 3、之后会自动会向您展示佩戴方式(产品使用初期)
- 4、之后**自动**或者**直接按[A]键**进入开始运动的初始页面，您可以**旋转**

[A]键-按[A]键“设置”对户外燃脂进行“自动签到”、“自动翻页”、“夜间模式”、“锁屏”等参数设置

5、设置完毕后，可按[B]键返回直至初始页面，旋转[A]键-按[A]键“开始”，开始运动

户外减压

1、在时间页面按[A]键进入运动菜单，旋转[A]键-按[A]键进入户外减压

2、手表会弹出AGPS有效时间剩余提醒(视情况)

3、之后会自动向您展示佩戴方式(产品使用初期)

4、之后自动或者直接按[A]键进入开始运动的初始页面，您可以旋转

[A]键-按[A]键“设置”对户外解压进行“自动签到”、“自动翻页”、“夜间模式”、“锁屏”等参数设置

5、设置完毕后，可按[B]键返回直至初始页面，旋转[A]键-按[A]键“开始”，开始运动

户外进阶

- 1、在时间页面**按[A]键**进入运动菜单，**旋转[A]键-按[A]键**进入户外进阶
- 2、手表会弹出**AGPS有效时间剩余提醒**（视情况）
- 3、之后会自动向您展示佩戴方式（产品使用初期）
- 4、之后**自动**或者**直接按[A]键**进入开始运动的初始页面，您可以**旋转[A]键-按[A]键**“设置”对户外进阶进行“自动签到”、“自动翻页”、“夜间模式”、“锁屏”等参数设置
- 5、设置完毕后，可**按[B]键**返回直至初始页面，**旋转[A]键-按[A]键**“开始”，开始运动

操场运动

操场自由跑

- 1、在时间页面**按[A]键**进入运动菜单，**旋转[A]键-按[A]键**进入操场自由跑
- 2、手表会弹出**AGPS有效时间剩余提醒**（视情况）
- 3、之后会自动向您展示佩戴方式（产品使用初期）

- 2、手表会弹出**AGPS有效时间剩余提醒**(视情况)
- 3、之后会自动向您展示佩戴方式(产品使用初期)
- 4、之后**自动**或者**直接按[A]键**进入开始运动的初始页面,您可以**旋转[A]键-按[A]键**“设置”对操场自由跑进行“自动签到”、“配速提醒”、“步频提醒”、“心率提醒”、“功率提醒”、“自动翻页”、“夜间模式”、“锁屏”、等参数设置
- 5、设置完毕后,可**按[B]键**返回直至初始页面,**旋转[A]键-按[A]键**“开始”,开始运动

操场间歇跑

- 1、在时间页面**按[A]键**进入运动菜单,**旋转[A]键-按[A]键**进入操场间歇跑
- 2、手表会弹出**AGPS有效时间剩余提醒**(视情况)
- 3、之后会自动向您展示佩戴方式(产品使用初期)
- 4、之后**自动**或者**直接按[A]键**进入开始运动的初始页面,您可以**旋转[A]键-按[A]键**“设置”对操场间歇跑进行“重复”、“运动”、“恢复”“配速提醒”、“步频提醒”、“心率提醒”、“功率提醒”、“自动翻页”、“夜间模式”、“锁屏”等参数设置

5、设置完毕后，可按[B]键返回直至初始页面，旋转[A]键-按[A]键“开始”，开始运动

室内运动

室内自由跑

- 1、在时间页面按[A]键进入运动菜单，旋转[A]键-按[A]键进入室内自由跑
- 2、之后自动进入开始运动的初始页面，您可以旋转[A]键-按[A]键“设置”对室内自由跑进行“自动签到”、“配速提醒”、“步频提醒”、“心率提醒”、“自动翻页”、“夜间模式”、“锁屏”等参数设置
- 3、设置完毕后，可按[B]键返回直至初始页面，旋转[A]键-按[A]键“开始”，开始运动

室内间歇跑

- 1、在时间页面按**[A]**键 进入运动菜单，**旋转[A]**键-按**[A]**键 进入室内间歇跑
- 2、之后自动进入开始运动的初始页面，您可以 **旋转[A]**键-按**[A]**键“设置”对室内间歇跑进行“重复”、“运动”、“恢复”、“配速提醒”、“步频提醒”、“心率提醒”、“自动翻页”、“夜间模式”、“锁屏”等参数设置
- 3、设置完毕后，可按**[B]**键 返回直至初始页面，**旋转[A]**键-按**[A]**键“开始”，开始运动

室内燃脂

- 1、在时间页面按**[A]**键 进入运动菜单，**旋转[A]**键-按**[A]**键 进入室内燃脂
- 2、之后自动进入开始运动的初始页面，您可以 **旋转[A]**键-按**[A]**键“设置”对室内燃脂进行“自动翻页”、“夜间模式”、“锁屏”等参数设置
- 3、设置完毕后，可按**[B]**键 返回直至初始页面，**旋转[A]**键-按**[A]**键“开始”，开始运动

室内减压

- 1、在时间页面**按[A]键**进入运动菜单，**旋转[A]键-按[A]键**进入室内减压
- 2、之后**自动**或者**直接按[A]键**进入开始运动的初始页面，您可以**旋转[A]键-按[A]键**“设置”对室内减压进行“自动翻页”、“夜间模式”、“锁屏”等参数设置
- 3、设置完毕后，可**按[B]键**返回直至初始页面，**旋转[A]键-按[A]键**“开始”，开始运动

室内进阶

- 1、在时间页面**按[A]键**进入运动菜单，**旋转[A]键-按[A]键**进入室内进阶
- 2、之后**自动**或者**直接按[A]键**进入开始运动的初始页面，您可以**旋转[A]键-按[A]键**“设置”对室内进阶进行“自动翻页”、“夜间模式”、“锁屏”等参数设置
- 3、设置完毕后，可**按[B]键**返回直至初始页面，**旋转[A]键-按[A]键**“开始”，开始运动

其他运动

马拉松

- 1、在时间页面**按[A]键**进入运动菜单，**旋转[A]键-按[A]键**进入马拉松
- 2、手表会弹出**AGPS有效时间剩余提醒**（视情况）
- 3、之后会自动向您展示佩戴方式（产品使用初期）
- 4、**按[A]键**之后腕表进入搜星页面并向您提示“请注意热身”
- 5、之后自动进入开始运动的初始页面，您可以**旋转[A]键-按[A]键**“设置”对马拉松进行“自动签到”、“配速提醒”、“步频提醒”、“心率提醒”、“功率提醒”、“补给提醒”、“虚拟陪跑”、“距离提醒”、“自动翻页”、“夜间模式”、“锁屏”等参数设置
- 6、设置完毕后，可**按[B]键**返回直至初始页面，**旋转[A]键-按[A]键**“开始”，开始运动

跑步机

- 1、在时间页面**按[A]键**进入运动菜单，**旋转[A]键-按[A]键**进入跑步机
- 2、之后会自动向您展示佩戴方式（产品使用初期）
- 3、之后自动进入开始运动的初始页面，您可以**旋转[A]键-按[A]键**

“设置”对跑步机进行“自动签到”、“配速提醒”、“步频提醒”、“心率提醒”、“自动翻页”、“夜间模式”、“锁屏”等参数设置

4、设置完毕后，可按**[B]**键返回直至初始页面，**旋转[A]**键-按**[A]**键“开始”，开始运动

自由骑行

1、在时间页面按**[A]**键进入运动菜单，**旋转[A]**键-按**[A]**键进入自由骑行

2、手表会弹出**AGPS有效时间剩余提醒**（视情况）

3、之后会自动向您展示佩戴方式（产品使用初期）

4、之后自动进入开始运动的初始页面，您可以**旋转[A]**键-按**[A]**键“设置”对自由骑行进行“自动签到”、“速度提醒”、“心率提醒”、“补给提醒”、“虚拟陪练”、“自动翻页”、“夜间模式”、“锁屏”等参数设置

5、设置完毕后，可按**[B]**键返回直至初始页面，**旋转[A]**键-按**[A]**键“开始”，开始运动

间歇骑行

- 1、在时间页面按[A]键 进入运动菜单，旋转[A]键-按[A]键 进入间歇骑行
- 2、手表会弹出 **AGPS有效时间剩余提醒**（视情况）
- 3、之后会自动向您展示佩戴方式（产品使用初期）
- 4、之后自动进入开始运动的初始页面，您可以 **旋转[A]键-按[A]键** “设置”对间歇骑行进行“重复”、“运动”、“恢复”、“速度提醒”、“心率提醒”、“自动翻页”、“夜间模式”、“锁屏”等参数设置
- 5、设置完毕后，可按[B]键 返回直至初始页面，**旋转[A]键-按[A]键** “开始”，开始运动

泳池游泳

- 1、在时间页面按[A]键 进入运动菜单，旋转[A]键-按[A]键 进入泳池游泳
- 2、手表会弹出 **AGPS有效时间剩余提醒**（视情况）
- 3、之后会自动向您展示佩戴方式（产品使用初期）
- 4、之后自动进入开始运动的初始页面，您可以 **旋转[A]键-按[A]键** “设置”对泳池游泳进行“泳池长度”、“划频提醒”、“心率提醒”、“自动翻页”、“夜间模式”、“锁屏”等参数设置

5、设置完毕后，可**按[B]键**返回直至初始页面，**旋转[A]键-按[A]键**“开始”，开始运动

公开水域

1、在时间页面**按[A]键**进入运动菜单，**旋转[A]键-按[A]键**进入公开水域

2、手表会弹出**AGPS有效时间剩余提醒**（视情况）

3、之后会自动向您展示您佩戴方式（产品使用初期）

4、之后自动进入开始运动的初始页面，您可以**旋转[A]键-按[A]键**“设置”对公开水域进行“自动签到”、“心率提醒”、“自动翻页”、“夜间模式”、“锁屏”等参数设置

5、设置完毕后，可**按[B]键**返回直至初始页面，**旋转[A]键-按[A]键**“开始”，开始运动

铁人三项

1、在时间页面**按[A]键**进入运动菜单，**旋转[A]键-按[A]键**进入铁人三项

- 2、手表会弹出 **AGPS有效时间剩余提醒** (视情况)
- 3、之后会自动向您展示您佩戴方式 (产品使用初期)
- 4、之后自动进入开始运动的初始页面,您可以 **旋转[A]键-按[A]键** “设置”对铁人三项进行“运动顺序”、“跑步配速提醒”、“跑步步频提醒”、“骑行速度提醒”、“心率提醒”、“自动翻页”、“夜间模式”、“锁屏”等参数设置
- 5、设置完毕后,可**按[B]键** 返回直至初始页面, **旋转[A]键-按[A]键** “开始”,开始运动

划船

- 1、在时间页面**按[A]键** 进入运动菜单, **旋转[A]键-按[A]键** 进入划船
- 2、手表会弹出 **AGPS有效时间剩余提醒** (视情况)
- 3、之后会自动向您展示佩戴方式 (产品使用初期)
- 4、之后自动进入开始运动的初始页面,您可以 **旋转[A]键-按[A]键** “设置”对划船进行“自动签到”、“配速提醒”、“划频提醒”、“心率提醒”、“自动翻页”、“夜间模式”、“锁屏”等参数设置
- 5、设置完毕后,可**按[B]键** 返回直至初始页面, **旋转[A]键-按[A]键** “开始”,开始运动

划船机

- 1、在时间页面按[A]键进入运动菜单，旋转[A]键-按[A]键进入划船机
- 2、之后自动进入开始运动的初始页面，您可以旋转[A]键-按[A]键“设置”对划船机进行“划频提醒”、“心率提醒”、“自动翻页”、“夜间模式”、“锁屏”等参数设置
- 3、设置完毕后，可按[B]键返回直至初始页面，旋转[A]键-按[A]键“开始”，开始运动

赛艇

- 1、在时间页面按[A]键进入运动菜单，旋转[A]键-按[A]键进入赛艇
- 2、手表会弹出AGPS有效时间剩余提醒（视情况）
- 3、之后会自动向您展示佩戴方式（产品使用初期）
- 4、之后自动进入开始运动的初始页面，您可以旋转[A]键-按[A]键“设置”对赛艇进行“自动签到”、“配速提醒”、“桨频提醒”、“心率提醒”、“自动翻页”、“夜间模式”、“锁屏”等参数设置
- 5、设置完毕后，可按[B]键返回直至初始页面，旋转[A]键-按[A]键“开始”，开始运动

跳绳

- 1、在时间页面**按[A]键**进入运动菜单，**旋转[A]键-按[A]键**进入跳绳
- 2、之后会自动向您展示佩戴方式（产品使用初期）
- 3、之后自动进入开始运动的初始页面，您可以**旋转[A]键-按[A]键**“设置”对跳绳进行“跳绳模式”、“心率提醒”、“自动翻页”、“夜间模式”、“锁屏”等参数设置
- 4、设置完毕后，可**按[B]键**返回直至初始页面，**旋转[A]键-按[A]键**“开始”，开始运动

越野跑

- 1、在时间页面**按[A]键**进入运动菜单，**旋转[A]键-按[A]键**进入越野跑
- 2、手表会弹出**AGPS有效时间剩余提醒**（视情况）
- 3、之后会自动向您展示佩戴方式（产品使用初期）
- 4、之后自动进入开始运动的初始页面，您可以**旋转[A]键-按[A]键**“设置”对越野跑进行“自动签到”、“配速提醒”、“步频提醒”、“心率提醒”、“功率提醒”、“补给提醒”、“自动翻页”、“夜间模式”、“锁屏”等参数设置

5、设置完毕后，可**按[B]键**返回直至初始页面，**旋转[A]键-按[A]键**“开始”，开始运动

登山

- 1、在时间页面**按[A]键**进入运动菜单，**旋转[A]键-按[A]键**进入登山
- 2、手表会弹出**AGPS有效时间剩余提醒**（视情况）
- 3、之后会自动向您展示佩戴方式（产品使用初期）
- 4、之后自动进入开始运动的初始页面，您可以**旋转[A]键-按[A]键**“设置”对登山进行“自动签到”、“速度提醒”、“垂直速度提醒”、“心率提醒”、“补给提醒”、“自动翻页”、“夜间模式”、“锁屏”等参数设置
- 5、设置完毕后，可**按[B]键**返回直至初始页面，**旋转[A]键-按[A]键**“开始”，开始运动

徒步

- 1、在时间页面**按[A]键**进入运动菜单，**旋转[A]键-按[A]键**进入徒步
- 2、手表会弹出**AGPS有效时间剩余提醒**（视情况）
- 3、之后会自动向您展示佩戴方式（产品使用初期）

- 4、之后自动进入开始运动的初始页面，您可以 **旋转[A]键-按[A]键** “设置”对徒步进行“自动签到”、“速度提醒”、“心率提醒”、“补给提醒”、“自动翻页”、“夜间模式”、“锁屏”等参数设置
- 5、设置完毕后，可**按[B]键** 返回直至初始页面，**旋转[A]键-按[A]键** “开始”，开始运动

激流划船

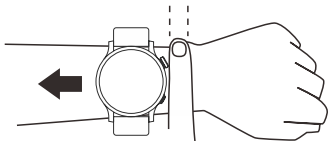
- 1、在时间页面**按[A]键** 进入运动菜单，**旋转[A]键-按[A]键** 进入激流划船
- 2、手表会弹出 **AGPS有效时间剩余提醒** (视情况)
- 3、之后会自动向您展示佩戴方式 (产品使用初期)
- 4、之后自动进入开始运动的初始页面，您可以 **旋转[A]键-按[A]键** “设置”对激流划船进行“自动签到”、“速度提醒”、“划频提醒”、“心率提醒”、“自动翻页”、“夜间模式”、“锁屏”等参数设置
- 5、设置完毕后，可**按[B]键** 返回直至初始页面，**旋转[A]键-按[A]键** “开始”，开始运动

激流赛艇

- 1、在时间页面按**[A]**键进入运动菜单，**旋转[A]键-按[A]键**进入激流赛艇
- 2、手表会弹出**AGPS有效时间剩余提醒**（视情况）
- 3、之后自动会向您展示佩戴方式（产品使用初期）
- 4、之后自动进入开始运动的初始页面，您可以**旋转[A]键-按[A]键**“设置”对激流赛艇进行“自动签到”、“配速提醒”、“桨频提醒”、“心率提醒”、“自动翻页”、“夜间模式”、“锁屏”等参数设置
- 5、设置完毕后，可按**[B]**键返回直至初始页面，**旋转[A]键-按[A]键**“开始”，开始运动

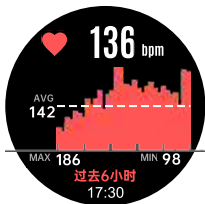
实时监测

如果搜索1分钟后手表仍不显示数值表示搜索失败。搜索信号失败或测量误差大,可能是佩戴方式不正确。(按如下方式进行佩戴)



心率

在时间界面**顺时针旋转 [A] 键**1次切换到实时“心率”界面,表中显示过去**6小时**的心率波动图,及显示“心率最大值”、“心率最小值”、“平均值”“实时心率值”等数据。如下图所示:



注意:

- 1、光学心率计搜索心率信号时尽量保持手表水平静止有助于提高测量精度
- 2、通常开启心率计的前20秒,设备处于采集数据及校准阶段,之后会逐渐稳定现时有效值。活动前可热身5-10分钟来获取心率数据
- 3、本表内置高精度光学传感器,如果传感器镜面出现污渍会影响测量准确度,建议运动完成后用清水清洁传感器的镜面。请勿使用化学品(如酒精等)清洁

心率区间

心率区间指的是每分钟的心跳范围设置,通常被划分为**7档**区间。您可以使用心率区间来判断当前所处的运动状态,测量及增加自身的心肺能力或健身水平。了解自己的心率区间可以防止过度训练,减少受伤风险。

设备使用您在APP中设置的性别、年龄、体重等数据来定义您的心率区间。

您也可以在APP中设置运动心率的上下限,在运动中超过设定范围时,手表将显示超区警示并蜂鸣震动提醒。

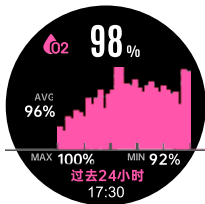


心率百分比区间表

心率百分比(HR%)	当前状态	身体状态
HR% \leq 50%	日常生活	呼吸平静, 感觉放松
50% $<$ HR% \leq 60%	热身运动	放松, 有节奏的呼吸
60% $<$ HR% \leq 70%	燃脂运动	舒适轻松, 心血管负荷低, 稍微深呼吸
70% $<$ HR% \leq 80%	心肺强化	有节奏的步幅, 稳步控制的快速呼吸
80% $<$ HR% \leq 90%	肌力强化	步幅快, 有不适感, 致肌肉疲劳呼吸急促
90% $<$ HR% \leq 100%	极限运动	身体感到无法支撑, 呼吸与肌肉感觉疲劳
100% $<$ HR%	预警提醒	超出个人最大心率, 身体无法支撑, 呼吸困难

血氧

在时间界面**顺时针旋转 [A] 键**2次切换到实时“血氧”界面，全天候进行健康监测，看护血氧健康，界面展示过去的24小时的血氧情况，界面中显示“实时血氧值”、“最大血氧值”、“最小血氧值”、“平均血氧值”数值。如下图所示：



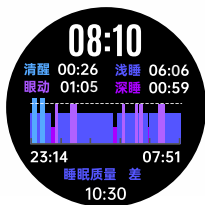
血氧饱和度是指血液中的血红蛋白与血液中氧结合的所占总体的百分比，即血液中血氧的浓度，是呼吸循环一个重要的临床指标。

注意:

- 1、佩戴位置距离腕骨一个手指的宽度
- 2、佩戴的松紧度保持贴皮肤不晃动
- 3、室外的环境, 比如说过于寒冷的时候, 腕部的血液是流动比较少的, 这个时候测的血氧是不准的
- 4、避免在有纹身、或涂防晒霜, 防蚊液, 还有汗液的时候进行测量

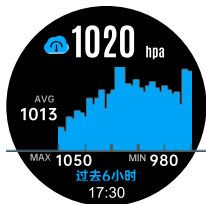
睡眠

在时间界面顺时针**旋转[A]键3次**, 切换到实时“睡眠监测”界面(睡眠监测关闭及无数据时隐藏该页面), 界面显示最近一段监测睡眠情况, 页面显示“清醒”、“浅睡”、“眼动”、“深睡”以及睡眠波动图, 如下图所示:



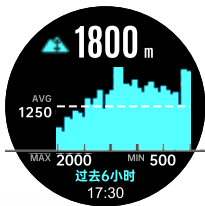
气压

在时间界面**顺时针旋转 [A] 键3次** (如果有“睡眠监测”就是第**4次**) 切换到实时“气压”界面, 界面中显示过去6小时的“最大气压值”、“最小气压值”、“平均气压值”数值。以及6小时的气压柱状图, 如下图所示:



海拔

在时间界面**顺时针旋转 [A] 键4次** (如果有“睡眠监测”就是第**5次**) 切换到实时“海拔”界面, 界面中显示过去6小时的“最大海拔”、“最小海拔”、“平均海拔”数值。以及6小时的海拔柱状图, 如下图所示:



指南针

与APP同步后在时间界面**逆时针旋转 [A] 键4次** (未同步时则为**3次**) 切换到实时“指南针校准”界面，屏幕显示提示页面“**提醒您进行指南针校准**”。校准成功后方便您使用指南针。

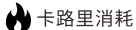
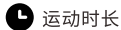
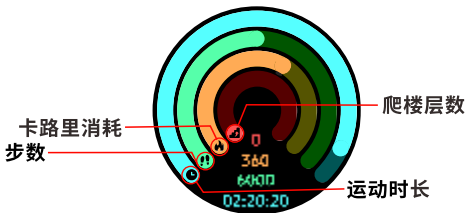
天气

在时间界面**逆时针旋转 [A] 键3次** (未同步时则为**2次**) 切换到实时“天气”界面，屏幕显示“当前环境温度”、“日出时间”、“日落时间”、“海平面气压趋势”、“海平面气压”以及“气温区间”、当前天气状态等数据内容。

今日活动

您可以通过今日活动查看每日活动情况。

与APP同步后在时间界面**逆时针旋转 [A] 键2次**(未同步时则为**1次**) 切换到实时“今日活动”界面，屏幕显“爬楼层数”、“卡路里消耗”、“步数”、“运动时长”等数据内容。数据每秒实时刷新。如下图所示：



VO2max

在时间界面**逆时针旋转[A]键1次**切换到VO2max界面(无有效值隐藏该页面), 界面显示“VO2max等级指示器”、“VO2max等级”、“成绩评估”等内容。

主菜单

主菜单包含: “设置”、“锁屏”、“日常监测”、“勿扰”、“蓝牙”、“历史”、“节拍器”、“秒表”、“倒计时”、“闹钟”、“HRV测量”和“传感器”等菜单内容。其中“锁屏”、“日常监测”、“勿扰”、“蓝牙”为开关按钮。



历史

页面显示内容有“运动类型”、“运动日期”和“运动时间”这些信息,可以**旋转[A]**键下滑界面展示更多的历史数据,按**[A]**键可查看单条历史记录下的更详细的历史数据内容。如下图所示:



历史页面



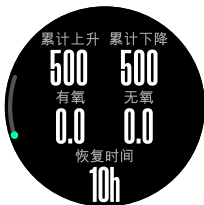
按**[A]**键查看
更详细的历史数据



旋转[A]键



旋转[A]键



旋转[A]键



节拍器

节拍器能以稳定的节奏进行播放,通过持续的节奏训练能提高用户对运动节奏的掌握能力,页面默认节拍器数据为120/bpm,步进10/bpm。如下图所示:



秒表

页面显示“当前秒数”、“总秒数”等内容。

- 1、按[A]键 开始秒表计时
- 2、后续每次 按[A]键 可进行计圈
- 3、使用完毕后可 按[B]键 暂停计时
- 4、旋转[A]键可选择“继续”或“结束”，按[A]键确认操作

5、秒表结束后,会显示详细数据便于观察,当有多条信息时,可**旋转[A]键**进行查看

倒计时

页面可进行手动设置倒计时的操作,也可选择默认已有的计时方式进行倒计时。

闹钟

页面显示闹钟信息,“闹铃响铃时间”、“闹钟响铃具体日期”以及“闹钟开关”等内容(如果要设置闹钟的时间需要用APP设置)如下图所示:



HRV测量

人类的心脏每天可以跳动11.5万次以上。大多数时候，您并不在意自己的心跳速度，但它的变化可以告诉你很多。心率变异性 (HRV) 是许多可测量的心脏健康指标之一。HRV不仅有助于评估心脏健康。运动员也可以利用他们的HRV来优化训练。

按[A]键 进入HRV测量

1. 准备测量时本设备会提示您尽可能 **保持静止放松** 的状态以此来减小误差
2. 测量过程会进行**2分钟**的倒计时，期间需要您保持安静放松
3. 测量结束，会输出**呼吸率和HRV的等级数据**等内容，便于您观察自己的健康情况

注意:HRV测量需要保持正确佩戴，测量过程中要求保持安静放松

传感器

页面显示“指南针校准”、“高度校准”、“蓝牙心率”、“定位模式”内容，您可通过 **旋转[A]键-按[A]键** 进行选择切换设置等操作。

锁屏

- 1、在时间页面 **按[B]**键进入主菜单
- 2、**旋转[A]**键 选择锁屏
- 3、**按[A]**键即可进行开关

日常监测

设备设置日常监测您的健康情况，您可进行关闭或开启。

- 1、在时间页面 **按[B]**键进入主菜单
- 2、**旋转[A]**键 选择日常监测
- 3、**按[A]**键即可进行开关

免扰

您可以通过开启免扰，来关闭打扰您的设备程序，致使在后台进程。

- 1、在时间页面 **按[B]**键进入主菜单
- 2、**旋转[A]**键 选择免扰
- 3、**按[A]**键即可进行开关

蓝牙

- 1、在时间页面 **按[B]**键进入主菜单
- 2、**旋转[A]**键 选择蓝牙
- 3、**按[A]**键即可进行开关

消息提醒

来电提醒

页面显示电话或号码信息以及时间等内容。

运动提醒

页面显示“该运动了”的字面弹窗，提醒您该准备运动了，如下图所示：



久坐提醒

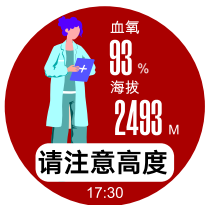
久坐可对血液循环、能量代谢、脊柱，局部软组织等造成不良影响，主要危害有肥胖、脊柱病变、消化不良、下肢水肿等。日常生活中需要劳逸结合，坐下时保持良好的坐姿，并且时常站起做拉伸动作。页面显示“坐太久了”的字面弹窗，如下图所示：



高原提醒

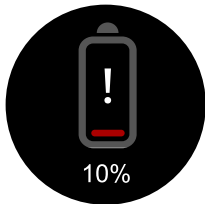
帮助您在高原监测血氧饱和度，能够及时预警缺氧状况，提醒及时吸氧或休息，避免发生严重低氧血症。

页面显示“请注意高度”的字面弹窗以及显示血氧、海拔等数据内容。如下图所示：



电量提醒

页面显示电池剩余百分比, 在您设备电池低至10%及以下进行弹出。
如下图所示:



闹钟提醒

在闹铃响起时，闹钟会进行下图页面弹出。

如下图所示：



微信提醒

页面显示微信头像以及显示消息文本、时间日期等内容，您可通过手机进行查看。

如下图所示：



短信提醒

页面显示短信头像以及短信文本内容，您可通过手机进行查看。

设置

表盘设置

表盘选择的操作：

- 1、在主菜单页面 **旋转[A]** 选择“设置”，按**[A]**键进入设置页面
- 2、**旋转[A]-按[A]**键 进入表盘设置页面
- 3、**旋转[A]** 选择你想要的表盘，按**[A]**键 设置就完成了

时间设置

页面显示“时间”、“日期”、“时区”、“日期格式”、“24小时制”等内容，如下图所示：



单位设置

页面显示“公制”、“日期”、“英制”选项，如下图所示：



背光设置

页面显示“背面超时”、“背光亮度”、“抬腕亮屏”三个选项，您可进行三个选项上的参数设置，如下图所示：



声音设置

页面显示“键音”、“消息”、“闹钟”三个开关选项，您可分别对三个开关进行参数设置，如下图所示：



左右手设置

页面显示“左手”、“右手”两个选项, 您可进行两个选项上的参数设置, 如下图所示:



卫星

页面显示“高度”、“卫星”、“定位”以及“AGPS剩余有效时长”。
如下图所示：



语言设置

页面显示“English”、“中文”两个选项，如下图所示：



关于

页面显示“版本”、“UUID”等数值内容，如下图所示：



疑难解答

重新启动

若设备操作系统变得不稳定，您可以选择重启，操作如下：

- 1、在时间界面按**[B]**键 进入主菜单页面
- 2、**旋转[A]**键-按**[A]**键 进入“设置”
- 3、**旋转[A]**键 -按**[A]**键-选择“重启”选项 -选择“是”进行重启

固件更新

我们建议您始终保持固件更新至最新版本。

设备维护

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。

本表由高精度零件组装而成,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。

请勿使设备及其配件受到强烈的冲击或震动,以免损坏设备及其配件,导致设备故障。

请确保传感器外表干净。

手表具有5ATM级防水。可佩戴洗手、冷水淋浴游泳、但不可佩戴潜水和桑拿等。

不要在水中操作按键。

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。

请使用软毛刷或干净软布清洁充电口。

请勿使用锋利的金属物件擦拭充电口,以防刮伤镀层影响充电效果。

商品参数

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
电池类型	聚合物可充电
续航时间	30天(GPS关闭、全天监测开启) 25小时(GPS长续航模式) 20小时(GPS高精度模式)
防水等级	50米