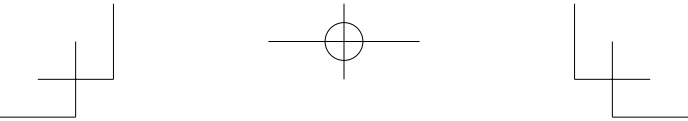


**GARMIN**

**Forerunner® 235 Lite**  
中文使用手冊



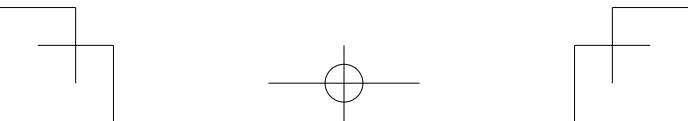


扫描以下二维码即可下载 Garmin 中国官方Garmin Connect Mobile APP。

通过其他渠道下载的 APP 可能会出现无法使用的情况。

在与你的手机配对前，请先确认你的手机符合以下要求：

- iPhone4S 或以上的 iOS 手机。(iOS 版本视APP要求而定)。
- 安卓 4.3 或以上且支持蓝牙 4.0 的安卓手机。





## 特别声明

本中文操作说明书版权归上海佳明航电企业管理有限公司所有，任何人（及单位）未经其正式的书面授权允许，不得私自将本说明书内容，以全部或分割部份方式（包含文字与图片），进行转载、转印、复印拷贝、更改内容、扫描储存等行为，供他人使用或销售。

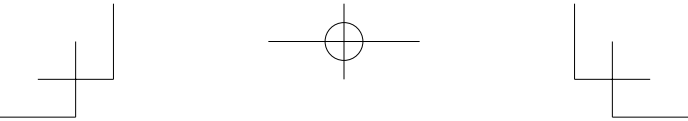
上海佳明航电企业管理有限公司拥有更改或提升本产品功能的所有权利，且不需额外特别通知任何人及单位（包含已购买及尚未购买者），若有任何功能上的问题，可以注意本公司的宣传信息或上网查询（中文网站：[www.garmin.com.cn](http://www.garmin.com.cn)）。

Garmin®、Forerunner®、vivofit®、AutoLocate®、MapSource®、Personal Navigator®、nüRoute™、及 BlueChart®、Forerunner® 等均经商标注册登记，未经上海佳明航电企业管理有限公司（Garmin Corporation）正式授权许可，任何人（及单位）均不得私自使用。



## 知识产权声明

本机功能及内容仅提供本产品购买人使用，不得私自转载、转印、复制、更改内容、扫描储存提供给他人，或用作其他用途。本机所标示的商品文字或图片仅为说明辅助的用途，并非作为商标使用，原商品商标的知识产权仍为原权利人所有。



生产地区: 台湾

制造厂商: 台湾国际航电股份有限公司

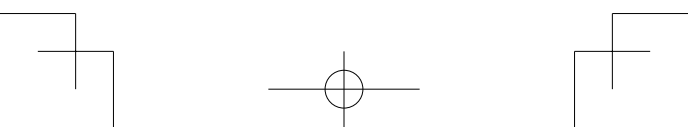
销售厂商: 上海佳明航电企业管理有限公司

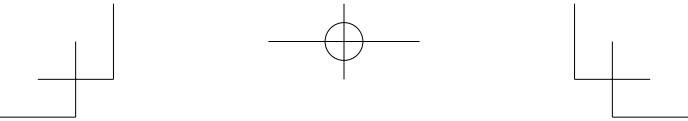
联络地址: 上海市徐汇区桂平路 391 号  
(新漕河泾国际商务中心 A 座 37 层)

电 话: 021-60737675

客服专线: 400-819-1899

**注意:** 若电池若未正确更换, 可能会爆炸。请用原厂建议之同款或同等级的电池来更换。请依原厂指示处理废弃电池。





# 安全及产品信息须知

## 警告

若未能避免下列潜在危险情况，可导致死亡或严重伤害。

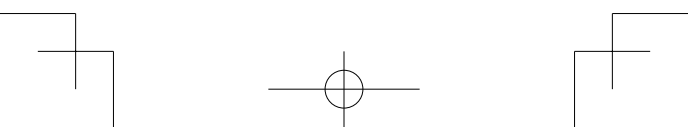
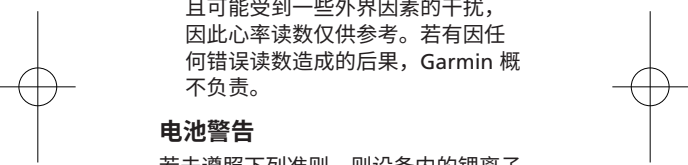
## 健康警告

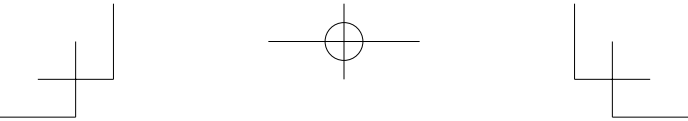
- 开始或改变你的运动计划前请务必先咨询你的医生。若你戴有心脏节律器或其它植入身体的电子设备，在使用心率监测带前请先咨询你的医生。
- 光学心率测量及其它 Garmin 配件均为消费者使用设备而非医疗设备，且可能受到一些外界因素的干扰，因此心率读数仅供参考。若有因任何错误读数造成的后果，Garmin 概不负责。

## 电池警告

若未遵照下列准则，则设备内的锂离子电池寿命可能会缩短或会损坏设备、发生火灾、化学品灼伤、电解液泄漏及/或受伤的风险。

- 请勿将设备暴露于热源或处于高温地点。
- 请勿将设备或电池凿孔或焚化。
- 若需长时间存放设备，请将其存放在 0°-25°C 温度范围内。
- 请勿在 -20°-60°C 以外温度下操作设备。
- 请勿在 0°-40°C 以外温度下充电设



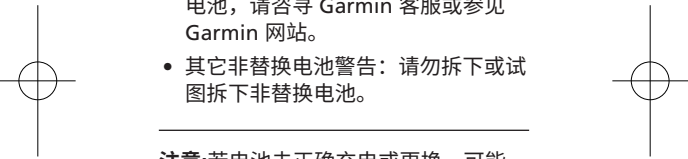


备。

- 处理你的设备／电池时请依照当地适用法规，咨询当地废弃物处理部门。

#### **其它可替换电池警告：**

- 请勿使用尖锐物品取出电池。
- 请勿将电池放置在儿童可取得处。
- 请勿将电池拆解、凿孔或损坏。
- 若使用外接电池充电器，请不要使用非Garmin 官方的配件。
- 请使用正确的替换电池进行更换，若另行使用其它电池存在可能发生火灾或爆炸的风险。欲采购正确的替换电池，请咨询 Garmin 客服或参见 Garmin 网站。
- 其它非替换电池警告：请勿拆下或试图拆下非替换电池。

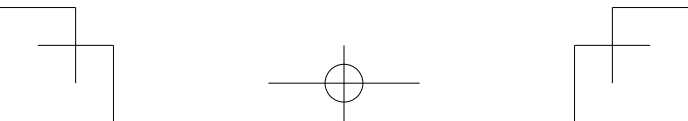


---

**注意：**若电池未正确充电或更换，可能会引起爆炸。若是可更换电池，请用 Garmin 建议的同款或同等级的电池来更换，并按原厂指示来处理废弃电池。

### **符合性声明**

Garmin 谨此声明本产品符合指令 1999/5/EC 必要的要求及其他相关条款。如需查看完整的符合性声明，请参见 Garmin 网站并找出你的 Garmin 产品：[www.garmin.com/compliance](http://www.garmin.com/compliance)。





## FCC 符合性

本设备符合 FCC 通则之第 15 部分。设备操作将受限于以下两个条件：

(1)设备不得引起有害干扰。(2)设备必须能接受任何接收到的干扰，包括引起无用操作的干扰。本设备经测试证实符合 FCC 通则第 15 部分所定义的B级数位设备限制。该限制是为了提供住宅设备对有害干扰的合理保护。

本设备可产生、使用及发射射频能量。若未依照指示进行安装及使用，可能对无线电通讯引起有害干扰。

然而，在某些设备上无法保证不会发生干扰现象。若本设备对于无线电或电视接收确实引起有害干扰（可将设备关闭再开启以进行判定），建议你采用以下方式对干扰进行修正：

- 将接收天线调整方向或改变放置地点。
- 加大设备与接收器之间距离。
- 分开设备及 GPS 设备所使用的插座，使其不在同一电路。
- 洽询经销商或有经验的无线电/TV 技师请求协助。

本产品内不含任何用户可自行保养的零件。不得在非Garmin授权的服务中心进行检修。经非授权之检修或修改可能造成设备永久性损坏，且将丧失你的产品保修及Part 15法规下授权给你的本设备操作权利。





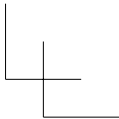
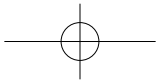
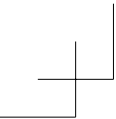
## 加拿大工业符合性

第一类无线电通讯设备，符合加拿大工业标准RSS-210，第二类无线电通讯设备，符合加拿大工业标准 RSS-310。

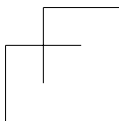
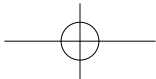
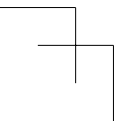
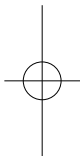
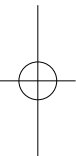
## 有限保修

本 Garmin 产品从购买日起保证一年在材料或制造工艺上无任何瑕疵。在此期间 Garmin 将依其选择对正常使用下发生故障的零件进行检修或予以更换。本保修不适用于：(i) 表面损坏，如刮痕、凹痕及凹陷。(ii) 电池等类消耗品，但若为材料或制造工艺瑕疵造成产品损坏者除外。(iii) 因意外、滥用、误用、进水、淹水、火灾或外来因素造成的损坏。(iv) 由非 Garmin 授权保修人员检修后造成的损坏。(v) 未经 Garmin 书面同意，擅自修改或改变产品造成的损坏。此外，对违反任何国家法律而取得及/或使用的产品或服务，Garmin 保留拒绝保修申请的权利。此处所述的保修及补救条款为排他性，且取代所有其它明示性或暗示性或法令的保修条件，包括在某特殊目的、法令规定或其它情况下任何商品的适售性或适用性保修衍生的任何责任。本保修提供你特定的法律权利，但此权利可能每个地区各有不同。对于任何意外、特殊、间接或衍生性损坏

(可能起源于使用、误用、不会使用或产品瑕疵)Garmin 将概不负责。有些地区不容有排除附带或衍生性损坏赔偿，因



此上述限制对你可能不适用。Garmin 保留检修或更换 (新产品或全新大修过的替换产品) 设备或软件权利。对于任何违反保修条款者, 此为唯一且排他的补救措施。申请保修服务时请咨询你当地的 Garmin 授权经销商, 或致电 Garmin 客服: 400-819-1899。请将设备包装妥当并附上原始购买发票复印件, 以此作为申请保修检修必要的购买证明。





## 目录

特别声明 .....	2
知识产权声明 .....	3
安全及产品信息须知 .....	5
警告 .....	5
健康警告 .....	5
电池警告 .....	5
符合性声明 .....	6
FCC 符合性 .....	7
加拿大工业符合性 .....	8
有限保修 .....	8
<b>Forerunner 235 Lite介绍.....</b>	<b>13</b>
<b>为设备充电 .....</b>	<b>13</b>
<b>按键介绍 .....</b>	<b>14</b>
穿戴设备 .....	15
查看心率 .....	16
开启 Forerunner 235 Lite .....	16
开始跑步 .....	16
<b>Forerunner 235 Lite活动设置.....</b>	<b>18</b>
开关数据页 .....	18
计圈设置 .....	18
自动暂停 .....	18
自动翻页 .....	19
GPS 设置 .....	19
省电超时 .....	19
日常活动追踪 .....	19
使用久坐提示 .....	20
自动目标 .....	20
<b>Garmin Connect .....</b>	<b>21</b>



使用 Garmin™ Connect .....	23
蓝牙连接功能 .....	23
LiveTrack .....	24
活动上传 .....	24
社交媒体串联 .....	24
音乐控制 .....	24
与你的移动设备配对 .....	25
<b>Garmin Sports (佳速度) .....</b>	<b>25</b>
训练营 .....	25
竞赛.....	26
<b>智能通知设置 .....</b>	<b>27</b>
开启智能通知 .....	27
关闭智能通知 .....	27
常用小工具.....	27
蓝牙控制小工具图标 .....	28
勿扰模式 .....	28
<b>训练 .....</b>	<b>29</b>
训练计划 .....	29
开始训练 .....	30
间歇训练 .....	30
建立间歇训练 .....	30
开始间歇训练 .....	31
停止间歇训练 .....	31
完成时间训练 .....	31
<b>历史记录 .....</b>	<b>32</b>
查看历史记录 .....	32
查看所有数据 .....	32
删除历史资料 .....	33
个人记录 .....	33
查看个人纪录 .....	33
清除个人纪录 .....	33



恢复个人纪录 .....	34
清除所有人纪录 .....	34
<b>自定义设备 .....</b>	<b>34</b>
最大摄氧量 [ VO2 Max. ] .....	34
设定心率区间 .....	35
心率区间颜色 .....	36
健身目标 .....	37
<b>系统 .....</b>	<b>38</b>
设备信息 .....	38
设备保养 .....	38
清理设备 .....	39
闹钟设置 .....	39
系统设置 .....	39
显示格式 .....	39
数据记录 .....	40
恢复默认设置 .....	40
<b>疑难解答 .....</b>	<b>40</b>
不稳定的心率数据 .....	40
重新启动 .....	41
查看设备信息 .....	41
延长电池使用时间 .....	41
切换至时间模式 .....	41
关闭心率传感器 .....	41

# Forerunner 235 Lite

## 介绍

### 警告

如需产品警告与其他重要信息，请参阅本手册前文中的「安全及产品信息须知」内容。

开始或更改运动计划前，请务必先咨询医师。

### 为设备充电

**注意：**为了防止充电接口被腐蚀，在充电前，请确保设备及充电器的金属接口及周围区域是干燥的，然后再连接电脑。

首先将充电夹 USB 接头连接计算机的 USB 端口。

对齐充电夹 ① 与设备背面并将其卡到正确的位置。



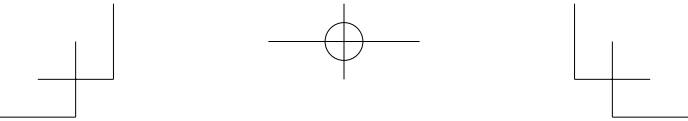
开始充电，直到充满电。


按压充电夹 ② 来移除充电夹。

## 按键介绍



①		按压此键以开启或关闭背光。 长按此键以开启或关闭设备。
②		按压此键可开始进行或停止计时器。 按压此键以选择活动或确认信息。
③		运动时按压此键以标记新圈数。 按压此键以返回上一页。





④		<p>按压可切换数据页面，选项和设定等页面。 长按可快速卷动设定页面。 长按可开启快捷选项，设定时间格式或锁定屏幕。</p>
---	---	--

### 锁定与解锁

你可以将设备锁定，避免不小心在运动时或一般手表模式下按到按键。在时间界面按住 **▲** 选择锁定，长按 **▲** 可解锁。

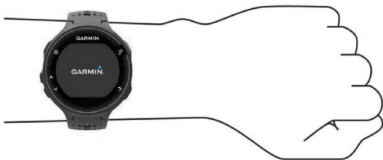
### 屏幕符号介绍

以下图标会显示在主页顶部。若图标闪烁，表示设备正在搜寻信号；若图标为稳定状态，则表示设备已搜寻到信号。

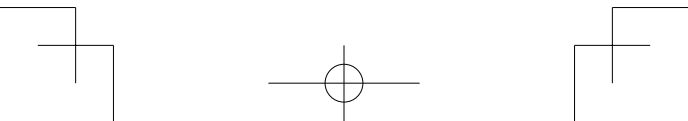
	GPS 接收信号状态
	蓝牙连接状态

### 穿戴设备

- 请把设备穿戴在手腕上，沿着手腕扣紧腕带来确保心率能被正确检测到。



- 请勿移除或拆下设备背后的光感应器。





## 查看心率

在时间日期页面按 **V** 进入小工具的心率页面，即可查看你当前的心率数据，包含每分钟心跳数，每日最低的静止心率以及图表化的心率变化。

- 在时间日期页面按 **V** 一下。
- 在此页面按压 **🏃** 来查看你过去7天的平均心率。

## 开启 Forerunner 235 Lite

第一次开启 Forerunner 235 Lite时，必须设定好以下基本设置：


1. 长按 **🔌** 键来开启 Forerunner 235 Lite。
2. 按照屏幕指示设置个人信息。
3. 在时间日期页面，按压 **🏃** 键，然后按压 **▲** 来选择你想要的活动模式。

## 开始跑步

设备出厂时仅有部分电力，在使用之前，你需要先为设备充电。

1. 长按 **🔌** 以开启设备。
2. 在时间页面，按压 **🏃** 进入主界面。
3. 将设备置于户外以接收 GPS 卫星信号。
4. 按压 **🏃** 开始跑步计时。
5. 开始跑步。
6. 按压 **V** 一次来查看心率页面。

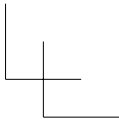
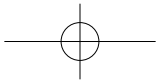
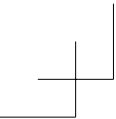


7. 按压  结束跑步计时。
8. 选择一个选项。
  - 选择 **继续** 来继续计时。
  - 选择 **保存** 以储存活动数据，同时计时将归零。表面会显示本次活动摘要。






**注意：**你可以将资料上传至你的 Garmin Connect™ 账户。

- 选择 **放弃** 来删除活动。



## Forerunner 235 Lite 活动设置

### 开关数据页

1. 选择时间界面 >  >  > 活动设置 > 数据栏。
2. 部分数据页可关闭，选择你想关闭或开启的数据页。
3. 单击“”，即可开启或关闭。

### 计圈设置

使用自动计圈功能：

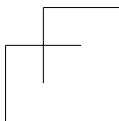
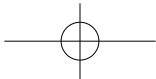
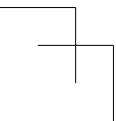
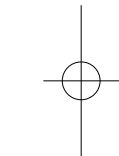
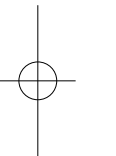
你可以使用自动计圈自动标记特定的距离

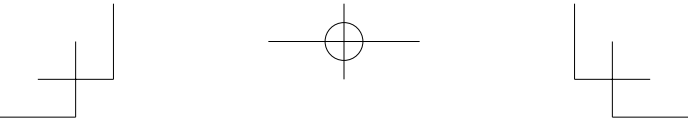
1. 选择 菜单 > 活动设置 > 计圈 > 自动计圈。
2. 选择 依距离。  
每当完成一段计圈时，屏幕即显示此圈完成的时间。

### 自动暂停

使用此功能可在停止移动时自动暂停纪录。如果活动过程中会碰到红绿灯，或是其他必须停下来的地方，此功能会很有帮助。

1. 选择菜单 > 活动设置 > 自动暂停。
2. 你有两个选择：  
**选择停下时自动暂停：**自动暂停手表计时。





**选择自定义：**当你的配速低于特定数值时，自动暂停码表计时。

## 自动翻页

当计时器启动时，你可以使用自动翻页功能浏览所有活动页面。

1. 选择 **菜单 > 活动设置 > 自动翻页**。
2. 选择翻页速度。

## GPS 设置

可选择使用 GPS 模式或是 GPS+GLONASS 模式，选择 **菜单 > 活动设置 > GPS**。

## 省电超时

省电超时会影响设备停留在训练模式的时间长短，例如当在等待比赛开始时。

选择 **菜单 > 活动设置 > 省电超时**。

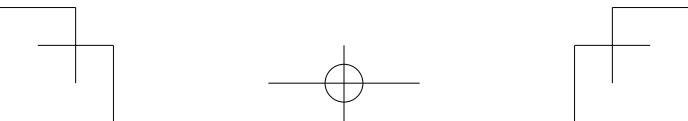
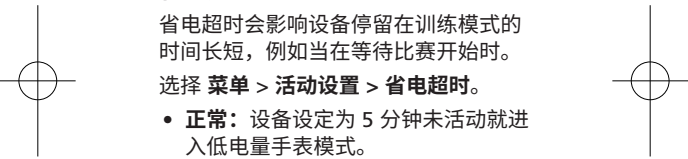
- **正常：**设备设定为 5 分钟未活动就进入低电量手表模式。
- **延长：**设备设定为 25 分钟未活动就进入低电量手表模式，延长模式会导致需要充电的频率增加。

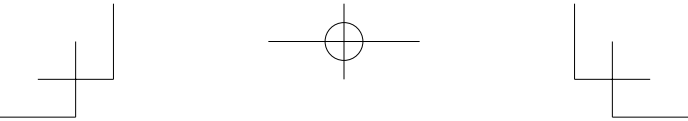
## 日常活动追踪





日常活动追踪可以记录你每一天的活动数、步数活动数、移动距离、消耗的卡路里等信息。消耗的卡路里指的是你的基础代谢加上活动消耗的热量的总和。

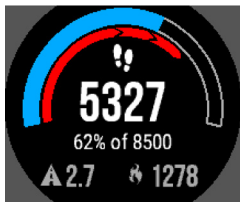
你可以在任何时候设定开启活动追踪：

1. 选择 **菜单 > 设置 > 活动追踪 > 状态 > 开启**。





2. 选择  来返回时间页面。
3. 选择  或  来查看活动追踪数据。  
页面会显示今天的总步数 ，步数每间隔一段时间就会更新。




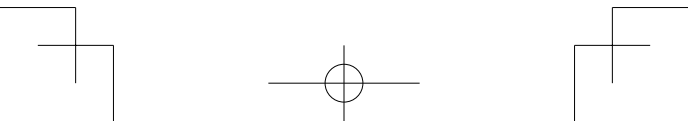
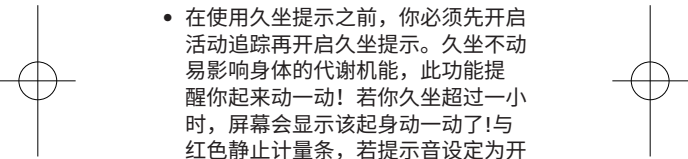
### 使用久坐提示

- 在使用久坐提示之前，你必须先开启活动追踪再开启久坐提示。久坐不动易影响身体的代谢机能，此功能提醒你起来动一动！若你久坐超过一小时，屏幕会显示该起身动一动了！与红色静止计量条，若提示音设定为开启，也会发出哔哔声或震动提示。
- 当你持续活动至少两分钟以上，红色静止计量条会闪烁并减少，同时再度重新计算。

### 自动目标

设备会根据你的个人基本数据与活动等级，自动提供计算后的每日步数目标，并显示于屏幕上方，你也可以在 Garmin Connect 上自定义个人目标数。

- 在时间日期页面按  两下，即可查



看目前活动数，目标达成数和当日目标数。



## Garmin Connect

Garmin Connect™ 可显示分析信息并与你的好友互动分享，记录你的各种活动信息如跑步、骑单车、游泳、登山、马拉松以及其他活动。与计算机联机时需透过 Garmin Express 软件作为配对与数据传输工具。你可参访 Garmin Connect™ 网站 <http://connect.garmin.com/zh-CN/start/> 建立新账号，按照指示下载 Garmin Express 软件并安装后，即可开始与计算机联机与上传更新。

- **储存你的活动：**当你佩戴你的设备完成活动并储存后，你可将你的活动信息上传到 Garmin Connect™ 并依你的喜好自行留存。
- **分析你的信息：**你可以查看更多详细的活动信息如时间、距离、高度、心率、卡路里消耗、最大摄氧量、地

图上的活动轨迹、配速、速度图表与各种自定义的报表。**注意：**有些信息需要搭配选购配件例如心率传感器才可显示。



- **规划你的训练：**你可以选择活动目标并将训练计划传送给设备。
- **分享你的活动：**你可与你的好友连接，注意你的好友活动状态，或是将你的活动信息发表在其他社交网站。



## 使用 Garmin™ Connect

你可将你的活动数据上传到 Garmin Connect 网站以查看更详尽的分析信息，在 Garmin™ Connect 上你可在地图上看到你的活动并将活动信息分享给你的好友。

1. 使用 USB 将设备与你的计算机联机。
2. 连上 <http://connect.garmin.com/zh-CN/start/>
3. 按照在线指示下载 Garmin Express 软件并安装后，即可开始与计算机联机与上传更新。

## 蓝牙连接功能

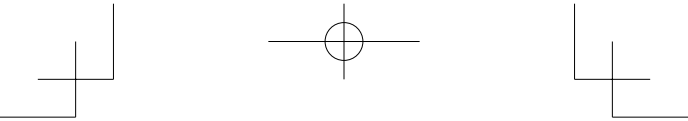
Forerunner 235 Lite 具有多项蓝牙相关功能，你需要透过 Garmin Connect app 与你的手机或是移动设备联机后即可使用。更多信息请参考移动设备上 App 商店 Garmin Connect app 说明。

在与你的手机配对前，请先确认你的手机符合以下要求：

- iPhone 4S 或以上的 iOS 手机。
- 安卓 4.3 或以上且支持蓝牙 4.0 的安卓手机。

扫描以下二维码即可下载 Garmin Connect Mobile APP。





## LiveTrack

你可利用 LiveTrack 功能，透过 email 或社交网站来邀请你的朋友或家人观看你的实时活动。

## 活动上传

当你完成你的活动后，自动上传功能可自动立即将你的活动信息上传到 Garmin Connect。

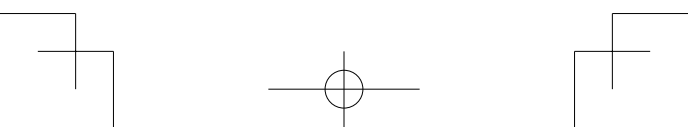
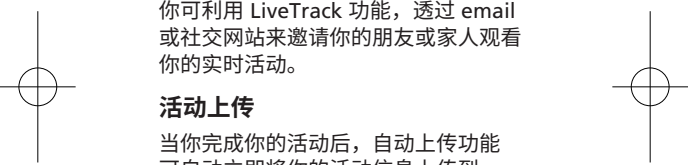
## 社交媒体串联

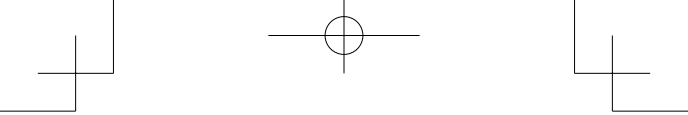
当你上传你的活动数据到 Garmin Connect 时，你也可以将你的活动信息发表在喜好的社交网站上。

## 音乐控制

通过与智能手机配对连接，可直接在 Forerunner 235 Lite 控制或播放手机内的音乐。

- 在时间日期页面长按 **▲**，即可进入音





乐控制画面。

## 与你的移动设备配对

1. 登入你的移动设备 APP 商店下载 Garmin Connect app。
2. 将你的移动设备与 Forerunner 235 Lite 保持在 10 米内。
3. 在你的 Forerunner 235 Lite 上选择 **菜单 > 设置 > 蓝牙 > 状态 > 开启**。
4. 选择**配对移动设备**
5. 打开你的 Garmin Connect mobile app 依据指示配对设备。

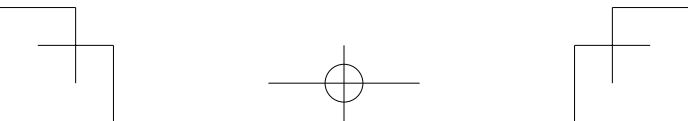
## Garmin Sports (佳速度)

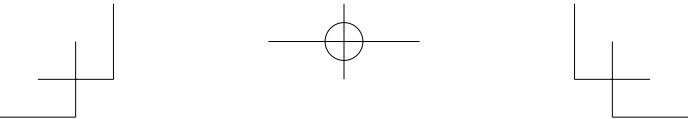
从跑步伙伴到线上竞赛，从专业训练到教练指导，关于跑步的一切，佳速度想你所想。赶快下载佳速度，踏上你的强者之路！


### 训练营

训练营包含已设计好的训练课程和计划，你可选择性地参加。

1. 打开 **佳速度 > 训练页面 > 选择训练营 > 点击 加入**。
2. 在该训练营的课程 > 点击 **查看更多 > 选择课程 > 点击 加入 > 点击 ... > 点击 传送全部训练 > 选择你的装备**。
3. 在该训练营的课程的训练计划 > 点击 **查看更多 > 点击 开始训练 > 设**





**定日期 > 点击 下一步 > 点击 完成 > 点击 发送到装备 > 选择你的装备 (  )。**

4. 在该训练营的课程的讨论区 > 点击 **查看更多** > 可发布或回答留言。

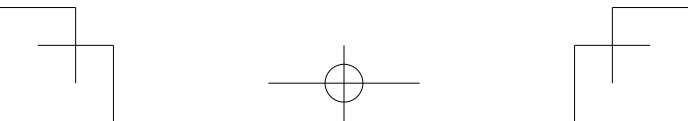
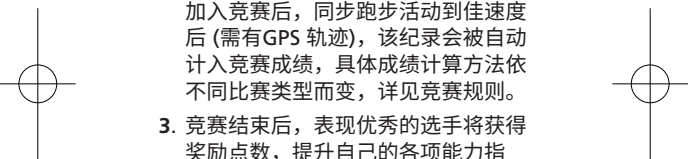
**注意：**随着软件的迭代优化，操作步骤可能略有不同。

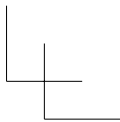
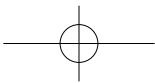
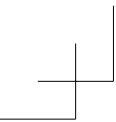
## 竞赛

1. 打开佳速度 > 竞赛页面 > 选择竞赛 > 点击 **参赛**，点击页面上方的 **过滤**，可筛选竞赛。
2. 开始跑步  
加入竞赛后，同步跑步活动到佳速度后 (需有GPS 轨迹)，该纪录会被自动计入竞赛成绩，具体成绩计算方法依不同比赛类型而变，详见竞赛规则。
3. 竞赛结束后，表现优秀的选手将获得奖励点数，提升自己的各项能力指数。

**注意：**在我的页面，可以查看查看我参加的所有训练营、课程、计划，并可编辑我的训练。

欲了解你的设备是否兼容训练营和竞赛功能，打开佳速度应用，选择 **更多 > 帮助中心 > 装备与训练 > 查看前两项说明**。





## 智能通知设置

### 开启智能通知

1. 选择 **菜单 > 设置 > 蓝牙 > 智能通知 > 状态 > 开启**。
2. 开启通知后，可分别设置 **活动期间** 和 **不在活动期间** 两种不同状况。
3. 通知的部分可选择 **显示全部** 或 **只显示来电**。

### 关闭智能通知

选择 **菜单 > 设置 > 蓝牙 > 智能通知 > 状态 > 关闭**。

### 常用小工具

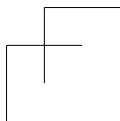
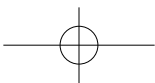
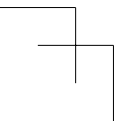
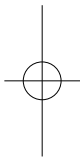
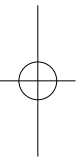
设备已经预装常用的小工具，可让你一目了然所有的信息。部分功能需要蓝牙连接到兼容的智能手机才可使用。

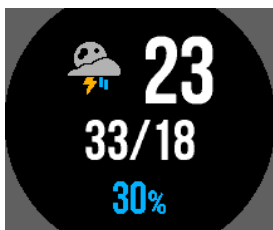
**智能通知：**在设备上显示并提醒你的来电与短信等通知。

**日历：**在设备上显示并通知你即将到来的会议。

**音乐控制：**利用设备来控制你的智能手机音乐播放。长按 **▲** 可进入音乐控制页。

**天气信息：**在设备上显示目前天气信息，界面会分别显示当前温度，当日最高温，当日最低温以及降水概率。





**日常活动追踪：**记录你每一天的活动数、步数活动数、移动距离、消耗的卡路里等信息。

**心率信息：**显示你每分钟的心跳数，当天的最低心率和心率变化图。

**手动控制：**可开启或关闭蓝牙无线连接，可选择请勿打扰，寻找手机或手动同步。

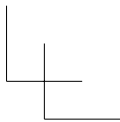
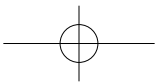
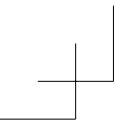
### 蓝牙控制小工具图标

在时间日期页面按压 **V**，进入蓝牙控制页面可快速设定蓝牙相关设置。

	开启或关闭勿扰模式
	与Garmin Connect APP 同步
	寻找手机
	开启或关闭蓝牙

### 勿扰模式

使用勿扰模式前，请先将设备与智能手机配对。



你可以使用勿扰模式来关闭背光与震动。例如，你可以在睡眠或是看电影时使用此模式。

1. 在时间日期页面，按 **▲** 浏览蓝牙小工具
2. 按 **🏃** > **请勿打扰** > **开启**，或者，选择 **菜单** > **设置** > **请勿打扰** 选择开启或关闭。

选择 **菜单** > **设置** > **请勿打扰** > **睡眠时间**，选择开启或关闭。

## 训练

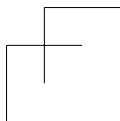
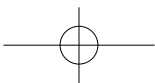
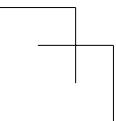
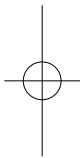
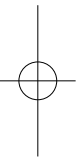
### 训练计划

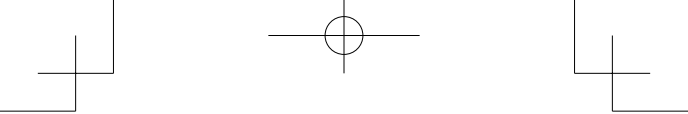
你可以自定义训练计划，设定每个阶段的目标、距离、时间和预定消耗卡路里。

设定方式可以使用 Garmin Connect 建立新计划，或是从 Garmin Connect 上选取网站提供的训练计划，再将这些数据传输至设备。你可以使用 Garmin Connect 来安排训练日程，预先规划训练的内容，并将它储存在设备中。

网站上的训练计划在下载网站上的训练计划之前，你必须先具备 Garmin Connect 账号。

1. 连接设备与计算机。
2. 前往 <https://connect.garmin.cn/zh-CN/>。
3. 新建并储存一个新的训练。






4. 选择发送至设备，并依照屏幕指示进行操作。
5. 移除设备与计算机的连接。

## 开始训练


在开始训练之前，你必须先到 Garmin Connect 下载训练计划。

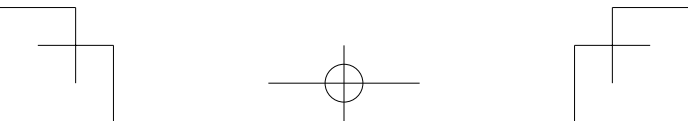
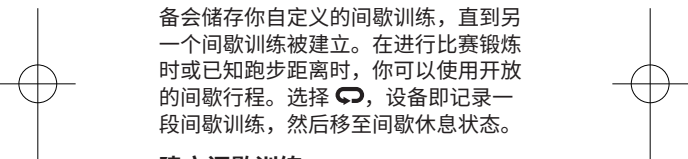
1. 选择 **菜单 > 训练 > 我的训练**。
2. 选择一个训练。
3. 选择 **开始训练**。

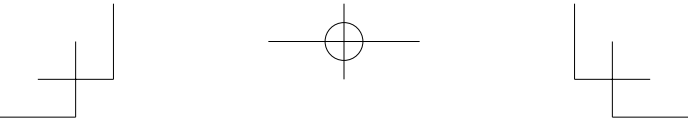
## 间歇训练


你可以依距离或时间来建立间歇练。设备会储存你自定义的间歇训练，直到另一个间歇训练被建立。在进行比赛锻炼时或已知跑步距离时，你可以使用开放的间歇行程。选择 ，设备即记录一段间歇训练，然后移至间歇休息状态。

## 建立间歇训练

1. 选择 **菜单 > 训练 > 间歇训练 > 编辑 > 间歇 > 类别**。
2. 选择 **距离、时间或开放式**。  
**小秘诀：**选择类别为开放式可以建立一个开放-结束的间歇训练。
3. 如果需要的话，输入训练的时间或距离休息间歇值，然后选择 。
4. 选择 **休息**。
5. 选择 **距离、时间或开放式**。
6. 如果需要的话，输入训练的时间或距





离休息间歇值，然后选择 。

#### 7. 选择以下动作：

选择 **重复** 设定重复的次数。


选择 **热身 > 开启** 在训练中新增热身动作。

选择 **缓和 > 开启** 在训练中新增缓和动作。

### 开始间歇训练

1. 选择 **训练 > 间歇训练 > 开始训练**

2. 按 。

3. 若间歇训练中有热身活动，按  键开始第一个间歇。


4. 依照屏幕指示进行操作。

完成间歇训练后，设备屏幕会显示完成信息。

### 停止间歇训练

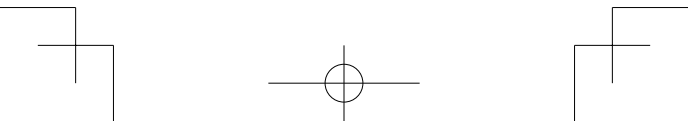
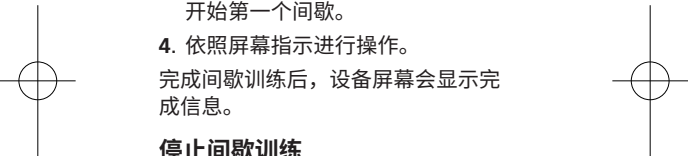
在任何时候，按  键以结束间歇训练。

在任何时候，按  键以结束计时。

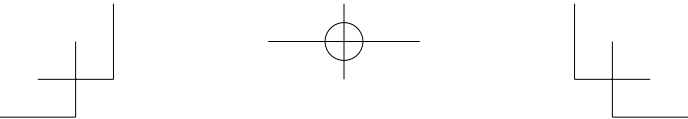
若间歇训练中有缓和活动，按  键以结束间歇训练。

### 完成时间训练


你可以设置 1 公里，1 英里，5 公里，10 公里，半程马拉松和全程马拉松等距离来进行跑步训练，包括自定义的距离（设置方式如下），选定距离后







开启活动，数据页上会实时显示预计完成的时间，帮助你达成各种距离下的目标时间的训练。

选择 **训练 > 完成时间 > 选择距离或自定义 > 设置距离 > 按  开始活动。**

如要取消完成时间，选择 **训练 > 取消完成时间。**

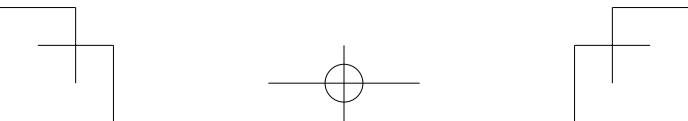
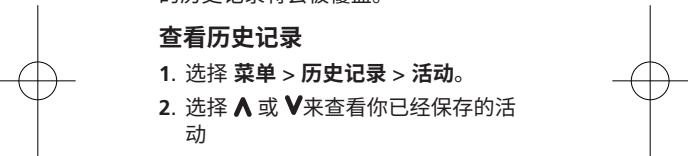
## 历史记录

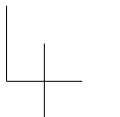
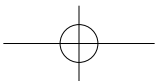
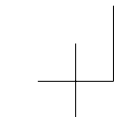
历史记录包含时间、距离、卡路里、平均配速或速度、圈数等信息。

**注意：**若设备内的储存空间不足，较旧的历史记录将会被覆盖。

### 查看历史记录

1. 选择 **菜单 > 历史记录 > 活动。**
2. 选择 **▲** 或 **▼** 来查看你已经保存的活动
3. 选择一个活动。
4. 选择一个选项：
  - 选择 **详细数据** 以查看活动的详细信息。
  - 选择 **按圈查看** 以查看圈数的详细信息。
  - 选择 **删除** 以删除该活动。
  - 选择 **区间内时间**。查看各心率区间的比例。





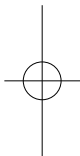
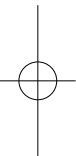
## 查看所有数据

查看储存在设备内的总计距离与时间数据。

1. 选择 **菜单 > 历史纪录 > 总计**。
2. 如果需要，选择活动类型。
3. 选择查看每周或者每月总计。

## 删除历史资料

1. 选择**菜单 > 历史纪录 > 选项**。
  2. 你有两个选择：
    - 选择 **删除全部活动** 删除所有历史纪录。
    - 选择 **重置统计数据** 以重设所有距离和时间总计。
- 备注：**此动作并不会删除任何已储存的活动。



## 个人记录

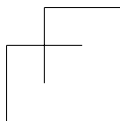
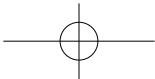
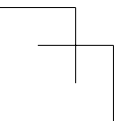
完成跑步时，设备会显示此次跑步达到的新纪录。个人记录包含完成标准比赛距离的最快时间和最长跑步距离

## 查看个人纪录

1. 选择 **菜单 > 我的统计资料 > 个人纪录**。
2. 选择 **纪录**。
3. 选择 **查看个人纪录**。

## 清除个人纪录

1. 选择 **菜单 > 我的统计资料 > 个人纪**





录。

2. 选择 **纪录**。
3. 选择 **清除个人纪录 > 是**。

**备注：**此动作并不会删除任何已储存的活动。

## 恢复个人纪录

你可以将任何个人纪录设定回前一次的纪录。

1. 选择 **菜单 > 我的统计资料 > 个人纪录 > 恢复个人纪录**。
2. 选择 **纪录**。
3. 选择 **以前 > 是**。

**备注：**此动作并不会删除任何已储存的活动。

## 清除所有人纪录

选择 **菜单 > 我的统计资料 > 个人纪录 > 清除所有纪录 > 是**。

**备注：**此动作并不会删除任何已储存的活动。

## 自定义设备

### 最大摄氧量 [ VO2 Max. ]

最大摄氧量指的是你在从事最激烈运动时，每分钟所消耗的氧气的最高值，以毫升为单位。简单来说，最大摄氧量是一名运动员表现的指标；当你的体能逐渐变好，你的最大摄氧量值也会增

加。Garmin 的最大摄氧量计算技术由 Firstbeat® Technologies Ltd. 提供并支持。Forerunner® 系列分开计算跑步活动的最大摄氧量。

1. 在户外跑步至少 10 分钟以上。
2. 跑步结束后，按 **储存**。
3. 选择 **菜单 > 我的统计资料 > 最大摄氧量**。

**注意：**在一开始使用此功能时，最大摄氧量可能不太准确。请让设备多纪录几次跑步活动，以达到更精确判断的效果。

紫色		优越
蓝色		良好
绿色		好
橘色		普通
红色		差

最大摄氧量资料与分析经过 The Cooper® Institute 许可。你可以访问 [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org) 以了解更多信息。




## 设定心率区间



设备使用你一开始输入的用户数据来定义你的心率区间，为了取得准确的卡路里数据，请设定你的最大心率。当然你也可以在设备或 Garmin Connect 上手

动设定每个心率区间与静止心率。

1. 选择 **选择菜单 > 我的统计资料 > 用户资料 > 心率区间 > 区间 > 基于**。
2. 你有三个选择：
  - 选择 **bpm** 以查看或编辑每分钟心跳值。
  - 选择 **最大心率%** 以查看或编辑最大心率的百分比。
  - 选择 **储备心率%** 以查看或编辑你的储备心率  
(最大心率减去静止心率的百分比)。
3. 选择 **最大心率%** 输入你的最大心率。
4. 选择一个区间，输入各区间的值。
5. 选择 **静止心率** 输入你的静止心率。

### 心率区间颜色

 灰色	运动热身	非常放松，几乎没有疲劳，有节奏的呼吸。
 蓝色	脂肪燃烧	舒适轻松，心血管负荷低，稍微深呼吸。
 绿色	心肺强化	有节奏的步幅，稳步控制的快速呼吸。

 橙色	肌力强化	快速的步幅，稍有不适感，导致肌肉疲劳与呼吸急促。
 红色	无氧警示	身体感到无法支撑，呼吸与肌肉感觉非常疲劳。

**RHR 静止心率：**是指在未活动状态下的最低心率，刚起床时为测量的最佳时机，最低限度也要在安静坐下后5分钟后才可进行测量，否则所得的结果就会偏高。

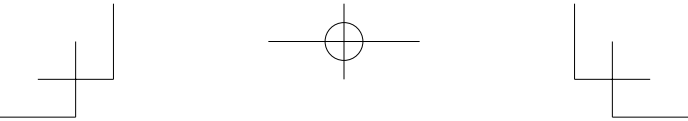
## 健身目标

你可以由心率区间了解自己的体能状况，并达到增强体能的目标。请参考以下说明：

- 心率是运动强度的重要指标。
- 以某些心率区间进行训练，可以帮助你增强你的心血管能力与强度。
- 借由了解心率区间，你可以避免过度训练，减少受伤的风险。

如果你知道你的最大心率，你可以参考附件的心率区间表，根据你的健身目标编辑各个心率区间的值。若你不知道自己的最大心率，你可以参考运动或健康相关。

机构的网站所提供的方法进行计算。设备上默认的心率为 220 减去你的年



龄的值。

## 系统

### 设备信息

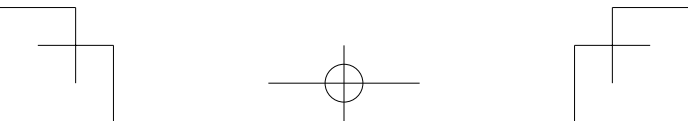
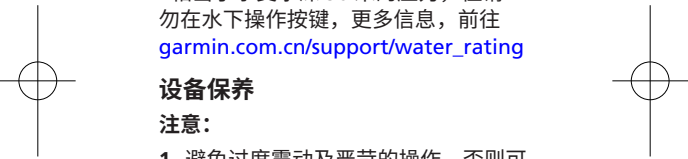
电池种类	可充电式锂电池
待机时间	智能手表模式：9 天 GPS模式：10 小时
防水等级	5 ATM*
操作温度范围	-20°C~60°C
充电温度范围	0°C~45°C
无线传输	蓝牙

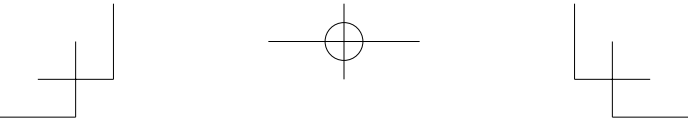
\*相当于承受水深 50 米的压力，但请勿在水下操作按键，更多信息，前往 [garmin.com.cn/support/water\\_rating](http://garmin.com.cn/support/water_rating)

### 设备保养

#### 注意：

1. 避免过度震动及严苛的操作，否则可能缩短产品使用寿命。
2. 避免在水下按压按键。
3. 请勿使用尖锐物品清洁设备。
4. 避免使用化学清洁剂、溶剂和驱虫剂，以免损坏塑料组件和涂层。
5. 设备接触氯、海水、防晒油、化妆品、酒精或其他强烈化学物质后，请以清水完整冲洗。长时间接触这些物质可能使外壳损坏。
6. 请勿将设备存放在会长时间受到高温照射的位置，以免造成永久性损坏。





## 清理设备

1. 请用温和的清洁剂沾湿过的棉布来擦拭设备。
2. 擦干设备。

## 闹钟设置

开启闹钟设置，设定闹钟时间并同时可选择音量和重复模式。

选择 **菜单 > 设置 > 闹钟 > 新增 > 状态 > 开启**。

选择 **时间并自定义**。

## 系统设置

选择 **菜单 > 设置 > 系统**。

**时间设置：**选择 **菜单 > 设置 > 系统 > 时间**。

**背光设置：**选择 **菜单 > 设置 > 系统 > 背光**。

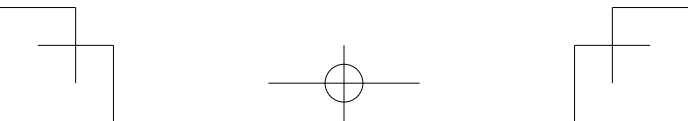
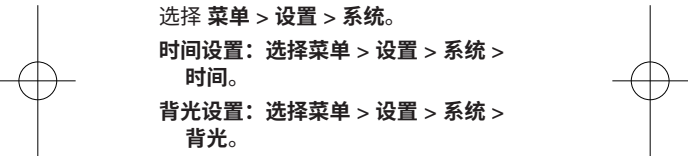
**音量设置：**音量设置包括按键音，和震动。  
选择 **菜单 > 设置 > 系统 > 声音**。

## 显示格式

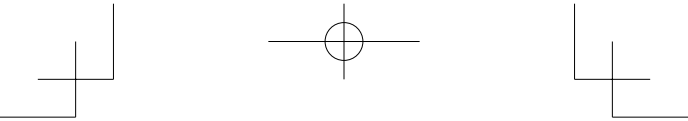
选择 **菜单 > 设置 > 系统 > 格式**。

**配速/速度偏好：**包含跑步和健走模式中的配速/速度显示设置。

**周初始日：**为你每周总计设定每周的开始时间。







## 数据记录

选择 **菜单 > 设置 > 系统 > 数据记录**。

**智能：**当你移动，改变速度或心率变化时才会记录。

**每秒：**每一秒都记录一个点。

## 恢复默认设置

**备注：**此步骤将会删所有已输入的信息与活动纪录。

你可以重置设备内的所有设定回到出厂默认值。

选择 **菜单 > 设置 > 系统 > 恢复默认 > 是**。

## 疑难解答

### 不稳定的心率数据

如果心率数据不稳定或者没有显示，你可以尝试以下动作。

配戴 Forerunner 235 Lite 之前，请先清洁和擦干手腕。

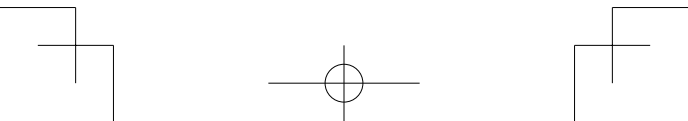
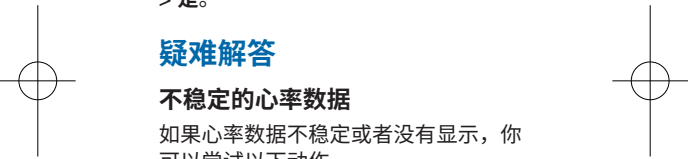
紧紧将腕表配戴在手腕骨上方。

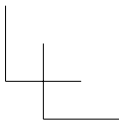
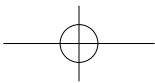
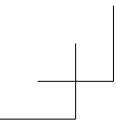
**备注：**你可以尝试戴在手臂较高的位置或者尝试配戴在另外一支手臂。

在开始活动之前，先热身 5 到 10 分钟以读取心率。

**备注：**在寒冷的环境中，请先在室内暖身。

- 请于每次训练后清洗腕表。







## 重新启动

如果设备长时间没有响应，你可能需要重新启动。

**备注：**此步骤可能会删除你的信息与设定。

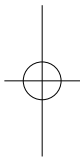
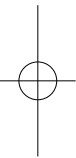
1. 长按  15 秒。  
设备关机。
2. 按下  1 秒开启设备。

## 查看设备信息

选择 **菜单 > 设置 > 系统 > 关于**。



## 延长电池使用时间

- 缩短背光时间。
- 缩短待机超时。
- 关闭活动追踪。
- 关闭心率传感器
- 关闭蓝牙功能。



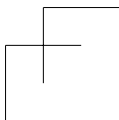
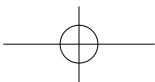
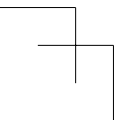
## 切换至时间模式

你可以让设备进入低耗电的手表模式，锁定设备并且最大限度的延长电量。

1. 长压  出现快捷选项，选择锁定，进入锁定模式，停留在手表画面。
2. 长按  来解锁设备。

## 关闭心率传感器

选择 **菜单 > 设置 > 心率传感器 > 关闭**。



部件名称	有毒有害物质或元素					
	铅	汞	镉	六价铬	多溴联苯	多溴二苯醚
印刷电路板组件	X	○	○	○	○	○
屏幕 / 背光	X	○	○	○	○	○
金属零件	X	○	○	○	○	○
电缆 电缆组件 连接器	X	○	○	○	○	○
电池	○	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T11364 的规定编制。

O: 代表此种部件的所有均质材料中所含的该种有害物质均低于 (GB/T26572) 规定的限量

X: 代表此种部件所用的均质材料中, 至少有一类材料其所含的有害物质高于 (GB/T26572) 规定的限量

\* 该产品说明书应提供在环保使用期限和特殊标记的部分详细讲解产品的担保使用条件。


  
产品



GARMIN 佳明

产品保修凭证  
(第一联:生产商联)

保修凭证是产品出现质量问题时,消费者享受保修权利的凭证

客户姓名		产品型号	
联系电话		产品序列号	
电子邮件			
购机日期		经销商名称	经销商 印章
购机城市		经销商电话	
发票号码		经销商地址	

保修说明:

1. 当设备出现故障,客户凭购机的有效发票及保修凭证享受保修服务。
2. 产品主机享有自购买日起一年的保修,其他配件正品自购买之日起三个月内予以免费保修。
3. 下列情况不属于保修范围,为非保修产品,维修网点将一律按照保外收费维修处理:
  - (1) 产品无购机发票和保修凭证,亦不能提供有效证据证明产品在保修期限内,并超过出厂日期15个月。
  - (2) 主机和发票或保修凭证上的内容与商品实物不符或被涂改。
  - (3) 产品主机和配件曾受到:非正常或错误使用,非正常条件不当的存储,未经授权的拆卸或改动。事故、不恰当的安装造成的损坏。
  - (4) 非本公司授权维修机构及人员维修而导致的故障或损坏。
  - (5) 因使用不当、私自拆机、封条破损及人为等造成的故障和损坏。
  - (6) 因不可抗力如地震、水灾、战争等原因造成的损坏。
4. 对于保外付费维修,修复后相同故障经维修中心检验属实,享有90天保修期。
5. 请客户在送修时留下准确的姓名和联系电话,以便维修中心能及时通知取机。
6. 保修凭证须在销售时当即填写完整,经销商盖章后方可生效。

详细的《售后服务条款》请登录Garmin.com.cn查询, Garmin公司对所述信息保留解释权。

Garmin中国公司:上海佳明航电企业管理有限公司  
地址:上海市徐汇区桂平路391号新漕河泾国际商务中心A座37楼 电话:400-819-1899



维修中心 签名 和盖章			
故障处理			
故障描述			
送修地点			
送修单号			
送修日期			



GARMIN 佳明

## 产品保修凭证 (第二联:客户留存)

保修凭证是产品出现质量问题时,消费者享受保修权利的凭证

客户姓名		产品型号	
联系电话		产品序列号	
电子邮件			
购机日期		经销商名称	经销商 印章
购机城市		经销商电话	
发票号码		经销商地址	

### 保修说明:

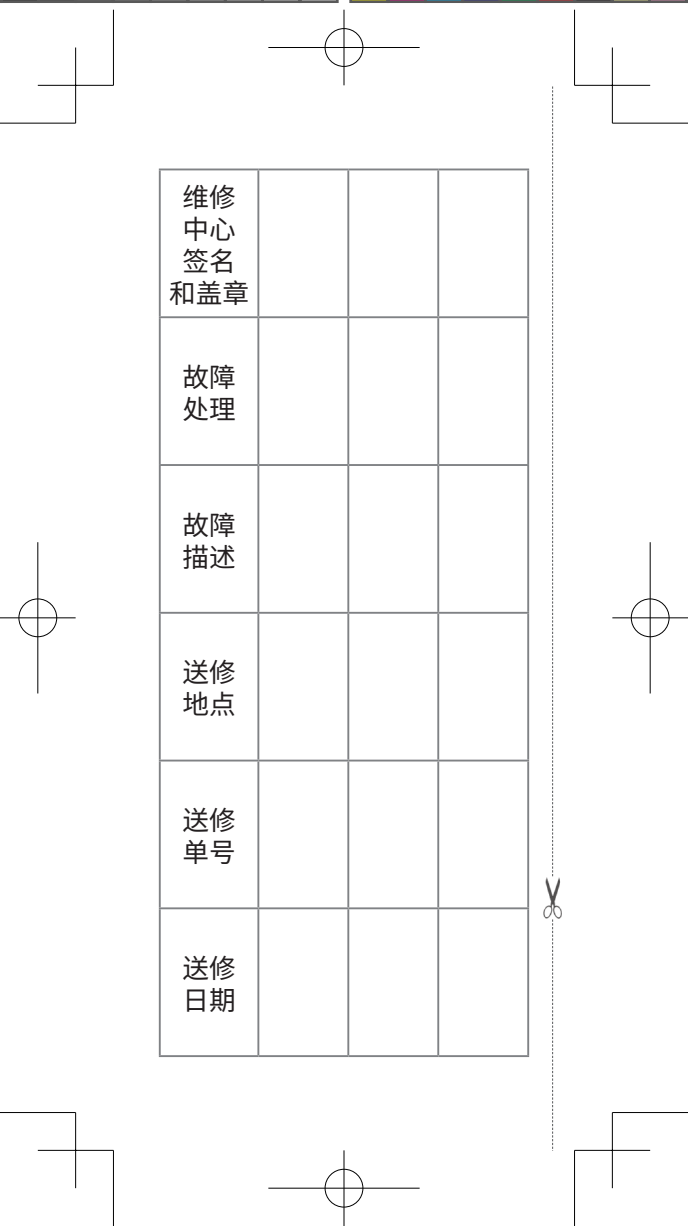
1. 当设备出现故障,客户凭购机的有效发票及保修凭证享受保修服务。
2. 产品主机享有自购买日起一年的保修,其他配件正品自购买之日起三个月内予以免费保修。
3. 下列情况不属于保修范围,为非保修产品,维修网点将一律按照保外收费维修处理:
  - (1) 产品无购机发票和保修凭证,亦不能提供有效证据证明产品在保修期限内,并超过出厂日期15个月。
  - (2) 主机和发票或保修凭证上的内容与商品实物不符或被涂改。
  - (3) 产品主机和配件曾受到:非正常或错误使用,非正常条件不当的存储,未经授权的拆卸或改动。事故、不恰当的安装造成的损坏。
  - (4) 非本公司授权维修机构及人员维修而导致的故障或损坏。
  - (5) 因使用不当、私自拆机、封条破损及人为等造成的故障和损坏。
  - (6) 因不可抗力如地震、水灾、战争等原因造成的损坏。
4. 对于保外付费维修,修复后相同故障经维修中心检验属实,享有90天保修期。
5. 请客户在送修时留下准确的姓名和联系电话,以便维修中心能及时通知取机。
6. 保修凭证须在销售时当即填写完整,经销商盖章后方可生效。

详细的《售后服务条款》请登录Garmin.com.cn查询, Garmin公司对所述信息保留解释权。

Garmin中国公司:上海佳明航电企业管理有限公司  
地址:上海市徐汇区桂平路391号新漕河泾国际商务中心A座37楼 电话:400-819-1899



维修中心 签名 和盖章			
故障处理			
故障描述			
送修地点			
送修单号			
送修日期			





# GARMIN®

© 2018 Garmin Ltd. or its subsidiaries

**Garmin International, Inc.**

1200 East 151st Street, Olathe,  
Kansas 66062, USA

**Garmin (Europe) Ltd.**

Liberty House, Hounslow Business Park,  
Southampton, Hampshire, SO40 9LR, UK

**Garmin Corporation**

No.68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.,  
New Taipei City, 221, Taiwan


**上海佳明航电企业管理有限公司**

上海市徐汇区桂平路391号  
新漕河泾国际商务中心A座37楼

Garmin.com.cn

[www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support)



190-01955-2A Rev. A 

March 2018

Printed in Taiwan

