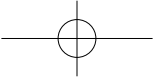


GARMIN

Forerunner® 735XT

中文操作手册





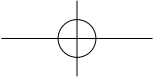
扫描以下二维码即可下载Garmin中国官方Garmin Connect Mobile APP。

通过其他渠道下载的APP可能会出现无法使用的情况。

在与您的手机配对前，请先确认您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

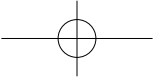
本中文操作说明书版权归上海佳明航电企业管理有限公司所有,任何人(及单位)未经其正式的书面授权允许,不得私自将本说明书内容,以全部或分割部份方式(包含文字与图片),进行转载、转印、复印拷贝、更改内容、扫描储存等行为,供他人使用或销售。

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)。

Garmin®、Edge®、vivofit®、Forerunner®、MapSource®、Personal Navigator®、nüRoute™、及 BlueChart® 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。



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。

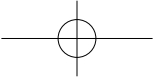
健康警告

- 开始或改变您的运动计划前请务必先咨询您的医生。若您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您的医生。
- 心率监测带及其它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。



- 处理您的设备／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：

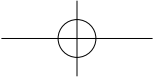
- 请勿使用尖锐物品取出电池。
- 请勿将电池放置在儿童可取得处。
- 请勿将电池拆解、凿孔或损坏。
- 若使用外接电池充电器，请不要使用非Garmin官方的配件。
- 请使用正确的替换电池进行更换，若另行使用其它电池存在可能发生火灾或爆炸的风险。欲采购正确的替换电池，请咨询Garmin客服或参见Garmin网站。
- 替换的纽扣式电池可能含有高氯酸盐物质，可能需使用特殊处理方式。其它非替换电池警告：请勿拆下或试图拆下非替换电池。



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 网站并找出您的 Garmin 产品：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：

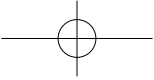
(1) 设备不得引起有害干扰。(2) 设备必须能接受任何接收到的干扰，包括引起无用操作的干扰。本设备经测试证实符合FCC通则第15部分所定义的B级数位设备限制。该限制是为了提供住宅设备对有害干扰的合理保护。

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），建议您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，且将丧失您的产品保修及Part 15法规下授权给您的本设备操作权利。

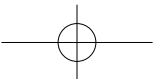


加拿大工业符合性

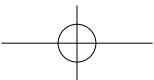
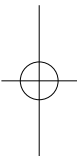
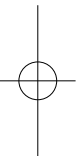
第一类无线电通讯设备,符合加拿大工业标准RSS-210,第二类无线电通讯设备,符合加拿大工业标准RSS-310。

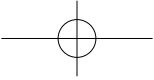
有限保修

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。本保修提供您特定的法律权利,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,因此上述限制对您可能不适用。Garmin保留检修或更换(新产品或全



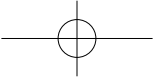
新大修过的替换产品) 设备或软件权利。对于任何违反保修条款者, 此为唯一且排他的补救措施。申请保修服务时请咨询您当地的Garmin授权经销商, 或致电Garmin客服: 400-819-1899。请将设备包装妥当并附上原始购买发票复印件, 以此作为申请保修检修必要的购买证明。



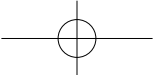


目录

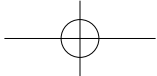
特别声明	2
安全及产品信息须知	3
产品介绍	11
为设备充电	11
屏幕符号介绍	13
训练	14
复合式运动	15
我的训练	18
间歇训练	20
历史纪录	24
心率功能	26
光学心率传感器	26
查看心率信息	27
设定心率区间	27
心率推送	29
跑步动态信息	30
生理指标参数	34
最大摄氧量〔VO ₂ Max.〕	35
比赛预测	36
恢复建议	36



恢复心率	37
压力分数	37
效益指标	38
乳酸阈值	39
功率阈值(FTP)	40
开启活动追踪	42
智能功能	45
配对您的移动设备	45
智能通知	45
常用小工具	46
勿扰模式	47
Garmin Connect™	47
Garmin Sports(佳速度)	51
历史记录	55
查看历史记录	55
数据管理	56
导航	58
标记您的位置	59
导航至已储存的航点	59
返回起点	60
路线	61
停止导航	62



ANT+ 传感器	62
自定义您的设备	65
设定您的个人信息	65
活动模式	65
活动设置	67
警示	67
系统	72
设备信息	75
产品规格	75
设备保养	76
清理设备	76
疑难解答	77
附录	80



产品介绍

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

为防止手表充电端子锈蚀，请用清水清洗设备(特别是在进行水上活动之后)并擦拭以保持干燥与清洁。在充电前或连接计算机之前，请确保充电端子与其周边完全干燥与清洁。

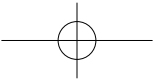
首先将充电夹USB接头连接计算机的USB端口。

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



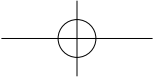
按键介绍



①	 	长按可开启或关闭电源。 按键以开启或关闭背光。
①		按键以开始运动计时或 停止。 按键选择活动或者确认 项目。
③		跑步时按键进行手动计 圈。 按键以返回菜单。
④		按键换页、选项和设定等 页面。 按键  >  选择活动 模式。 按键  >  开启菜单。 在不同页面长按  查看 快捷菜单。

锁定与解锁

您可以将设备锁定，避免不小心在运动



时或一般手表模式下按到按键。按住 **▲** 选择锁定，若要解除设备锁定作法同上。

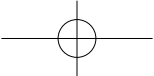
开启菜单

选择 **▶**，然后选择 **▼**。

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，或已链接上传感器。

	GPS接收信号状态
	蓝牙连接状态
	心率传感器连接状态
	步频传感器连接状态
	LiveTrack连接状态
	速度与踏频传感器连接状态
	Varia™ 自行车灯连接状态
	Varia™ 自行车智能雷达连接状态
	温度传感器连接状态
	VIRB运动摄影机连接状态
	闹钟
	功率计连接状态



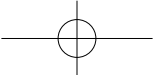
训练

开始跑步

- 1 按 **▶** 并选择活动模式。
- 2 将设备置于户外以接收GPS卫星信号。
- 3 按 **▶** 开始跑步计时。
- 4 开始跑步。



- 5 按 **▶** 结束跑步计时。
- 6 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。点击详细数据会显示本次活动摘要。



注意：您可以将资料上传至您的 Garmin Connect™ 账户。

- 选择 **放弃** 来删除活动

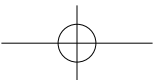
复合式运动

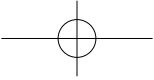
铁人三项运动者以及任何复合运动者可以自定义复合运动模式。当您设定了一个复合运动模式，您可以一边转换不同的运动模式，一边查看您的各项运动的总计时间。例如，您可以从自行车模式转换至跑步模式，并且同时查看您的训练当中自行车与跑步的总计时间。

铁人三项

当您参加铁人三项竞赛，您可以使用铁人三项活动模式，以在不同运动项目中快速转换。

- 1 按 **▶** > **⏏** > **铁人三项**。
- 2 按 **▶** 开始计时。
- 3 按 **↺** 以开始、结束各个休息期间。
- 4 结束活动后，按 **▶** > **保存**。





游泳心率

备注：游泳时无法使用腕式光学心率。需搭配专用的水下心率传感器。

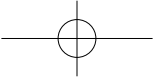
在水下活动时，专用的心率传感器仅可记录并储存游泳时的心率资料，Forerunner® 735XT无法显示心率数据。

必须在配对的 Forerunner® 735XT上开启计时活动，才能查看储存的心率数据。当离开水域休息时，心率传感器会将先前活动的平均心率、最大心率，以及实时心率传送回 Forerunner® 735XT。

储存计时的游泳活动时，Forerunner® 735XT会自动上传储存的心率数据。上传数据时，心率传感器必须离开水面、保持启用，并在设备的接收范围内(3米)。心率数据可从设备纪录及 Garmin Connect™ 帐户内进行查看。

室内游泳

- 1 按 **▶** > **Λ** > **泳池游泳**。
- 2 选择泳池大小，或者自定义大小。
- 3 按 **▶** 开始游泳计时。
只有当码表开始计时，活动才会被记录。
- 4 开始活动
设备会自动记录游泳的距离与间隔。
- 5 选择 **Λ** 或 **V** 以查看其它数据页面 (选用)。
- 6 休息时请按 **↺** 以暂停活动计时。



- 7 按  恢复活动计时。
- 8 结束活动后, 按  > **保存**。

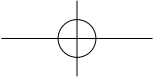
室外游泳

您可以使用室外游泳记录您的距离、配速、划水速、泳姿。也可以将训练页面加到默认的室外游泳活动模式下, 或建立一个新的自定义模式。

- 1 选择 **菜单** >  > **公开水域**。
- 2 到户外接收GPS卫星信号。成功接收GPS卫星信号时, GPS接收信号状态图标会显示为绿色。您可能需要等待几分钟的时间。
- 3 按  开始游泳计时。
- 4 结束活动后, 按  > **保存**。

游泳术语

- 1 **趟数**: 泳池长度的游泳次数。
- 2 **组数**: 一趟或多趟连续不间断的游泳。一个组数会在本次休息过后开始, 下次休息时结束。
- 3 **划水数**: 当您配戴Forerunner® 735XT完成了一个完整的划水, 划水数就会增加。
- 4 **SWOLF**: SWOLF分数指的是您游完单趟泳池的长度所耗费的时间以及划水数的总和。例如, 您游单趟花费了30秒, 15次划水数, 则您的SWOLF分数是45。室外游泳是以25米为单趟基准进行计算。SWOLF是游泳效率的



指标，与高尔夫的计算逻辑相似，越低分表示游泳效率越好。

室内训练

Forerunner® 735XT提供室内训练模式。室内训练时，您可以关闭GPS以节省设备电力。

注意：GPS的设定变更将会被记录到该活动模式里。

选择 **菜单 > 活动设置 > GPS > 关闭**。

当您关闭GPS跑步时，设备会以加速计计算距离与速度。设备内的加速计会自我校正。若您开启GPS在户外跑步，加速度计记录的距离与速度信息会变得更加准确。

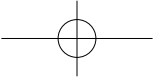
我的训练

您可以根据自身需求自定义训练方式，包含数个训练步骤，以及距离、次数、卡路里的目标。您可以到Garmin Connect™设计属于自己的训练，或选择一个包含多个训练步骤的训练计划，然后传送到您的Forerunner® 735XT里。您还可以在Garmin Connect™规划训练的日程，并事先将训练储存到设备里。

利用网站上现有的训练

您必须先有Garmin Connect™账户，才能下载训练到您的设备里。

- 1 连接您的设备至计算机
- 2 访问Garmin Connect™网站我的



训练页面 (www.garminconnect.com/workouts)

- 3 编辑并储存新的训练
- 4 选择**发送至设备**，并根据网页上的指示操作
- 5 从计算机安全移除您的设备

开始我的训练

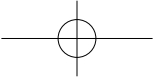
您必须先从Garmin Connect™下载训练，才能使用此功能。

- 1 选择 **菜单 > 训练 > 我的训练**。
- 2 选择 **训练**。
- 3 选择 **开始训练**。

开始训练后，设备上会显示训练的步骤、已设定的目标，以及当前的训练信息。

训练日程

您的设备上的训练日程，是您在Garmin Connect™上设定的训练日程的延伸。当您在Garmin Connect™的训练日程表加入训练后，可以将此训练传送到设备里。您可以在设备上的训练日程表看到所有已设定时间的训练。在日程表上选择任意一天，您可以查看并且开始当天排定的训练。无论您完成或暂时略过训练，训练都会保存在您的设备里。但是如果您在Garmin Connect™上重新编辑训练并传送到设备，设备上既有的训练日程将会被覆盖。



使用Garmin Connect™上的训练计划

您必须先有Garmin Connect™账户，才能使用训练计划功能。您可以浏览Garmin Connect™，搜寻合适的训练计划、训练步骤与路线，并下载至您的Forerunner® 735XT里。

- 1 连接您的设备至计算机
- 2 访问Garmin Connect™网站 (www.garminconnect.com)
- 3 选择训练计划，并拟定日程
- 4 在您的训练日程上查看训练计划
- 5 选择 ➡，并根据屏幕上的指示操作

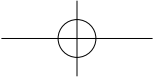
间歇训练

您可以根据距离或时间自定义编辑间歇训练。您的自定义间歇训练会一直储存在设备里，直到您编辑并储存另一个间歇训练。当您从事固定距离的比赛训练时，您也可以运用无时间或距离限制的间歇训练。当您按压 ，设备会标记一组间歇训练的完成，并开始休息时间。

建立间歇训练

- 1 选择 **菜单 > 训练 > 间歇训练 > 编辑 > 间隔 > 类别**。
- 2 选择 **距离、时间或无限制**。

小秘诀：若您希望建立一个无时间、距离限制的间接训练，请选择无限制。



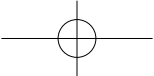
- 3 选择 **持续时间**, 输入间歇距离或间歇时间, 按 **✓** 确认。
- 4 选择 **休息 > 类别**。
- 5 选择 **距离、时间或无限制**。
- 6 若有需要, 可以输入休息的距离或时间, 按 **✓** 确认。
- 7 其他选项:
 - 选择 **重复** 以设定重复次数。
 - 选择 **热身 > 开启** 以设定一段无限制的热身期间。
 - 选择 **缓和 > 开启** 以设定一段无限制的缓和期间。

开始间歇训练

- 1 选择 **菜单 > 训练 > 间歇训练 > 开始训练**。
- 2 按 **▶**。
- 3 若您的训练包含热身, 按 **↺** 开始第一个间歇训练步骤。
- 4 依照屏幕指示操作。
当您完成了一个间歇训练, 屏幕上会显示完成信息。

停止间歇训练

- 1 任何时间点, 按 **↺** 结束目前的训练步骤。
- 2 任何时间点, 按 **▶** 结束计时。



虚拟伙伴

虚拟伙伴能助您一臂之力，达成您的目标。您可以自定义虚拟伙伴的模式（跑步、自行车或其他），并设定虚拟伙伴的目标速度或配速。

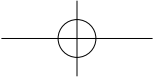
注意：虚拟伙伴不适用于游泳模式。

- 1 选择一个活动模式
- 2 选择“**菜单 > 活动设置 > 数据栏 > 虚拟伙伴 > 状态 > 开启。**
- 3 选择**设定配速**或**设定速度**。
选择速度或配速作为固定格式。
- 4 输入目标值。
- 5 按 **▶** 开始计时。
- 6 活动期间，按 **▲** 或 **▼** 查看虚拟伙伴页面，看看目前是谁领先。



设定训练目标

训练目标与虚拟伙伴一同运行，您可以设定各种目标以帮助您的训练：距离、距离与时间、距离与配速、以及距离与速度。这个功能适用于跑步、自行车以及其

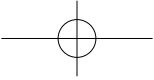


他单一的活动模式，不适用于游泳。在您进行训练的同时，Forerunner® 735XT会提供您实时的信息，让您知道现在目标的达成状况。

- 1 选择 **菜单 > 训练 > 设置一个目标**。
- 2 选择一个选项：
 - 选择 **仅有距离**，设定默认值或输入自定义目标。
 - 选择 **距离与时间**，设定距离与时间的目标。
您可以根据完赛预估时间(以最大摄氧量为基准)或过去的个人纪录时间，手动输入时间目标。
 - 选择 **距离与配速** 或 **距离与时间**，设定距离与配速、距离与时间的目标。
训练目标页面上会显示您的预估完成时间。预估完成时间是根据您目前的表现与剩余时间所计算而成。
- 3 按 **▶** 开始计时。
- 4 若有需要，翻页来查看虚拟伙伴页面。
- 5 结束活动后，按 **▶** > **保存**。

取消训练目标

- 1 活动期间，按 **▲** 查看训练目标页面。
- 2 长按 **▼**。
- 3 选择 **取消目标 > 是**。



以活动竞赛

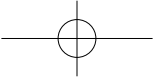
您可以把您之前的纪录或任何一个下载来的活动当作竞争对手。这个功能适用于跑步、自行车以及其他单一的活动模式，不适用于游泳。这个功能与虚拟伙伴一同运作，您可以在活动中查看您相较于过去的纪录是领先或落后。

- 1 选择 **菜单 > 训练 > 以活动展开竞赛**。
- 2 选择一个选项：
 - 选择 **从历史记录** 以选择设备内先前的活动纪录。
 - 选择 **下载** 以选择从Garmin Connect™下载来的活动。
- 3 选择活动。
虚拟伙伴页面会显示您的预估完成时间。
- 4 按 **▶▶** 开始计时。
- 5 结束活动后，按 **▶▶ > 保存**。

历史纪录

个人纪录

当您完成一个活动，Forerunner®735XT 会显示您在这个活动中所达成的新的个人最佳纪录，包括：固定比赛距离内的最佳时间、最长跑步或骑行距离等。在自行车活动中，纪录的项目也包含最高总升降差、最佳功率〔必须搭配功率计〕。



查看您的个人纪录

- 1 选择 **菜单 > 我的统计资料 > 个人纪录**。
- 2 选择运动。
- 3 选择纪录。
- 4 选择 **个人纪录**。

恢复为前次个人纪录

您可以清除目前的个人纪录，恢复到上一笔储存的个人纪录。

- 1 选择 **菜单 > 我的统计资料 > 个人纪录**。
- 2 选择运动。
- 3 选择要恢复的纪录。
- 4 选择 **恢复个人纪录? > 是**。

备注：此动作并不会连带清除任何已储存的活动。

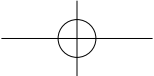
删除一项个人纪录

- 1 选择 **菜单 > 我的统计资料 > 个人纪录**。
- 2 选择运动。
- 3 选择要删除的纪录。
- 4 选择 **清除个人纪录 > 是**。

备注：此动作并不会清除任何已储存的活动。

删除所有个人纪录

- 1 选择 **菜单 > 我的统计资料 > 个人纪录**。
- 备注：**此动作并不会清除任何已储存



的活动。

- 2 选择运动。
- 3 选择 **清除全部个人纪录 > 是**。

备注：该项运动的所有个人纪录将被删除。

心率功能

光学心率传感器

Forerunner设备部分内置光学心率传感器，并且也兼容ANT+®心率传感器。您可以在心率工具页面查看心率。如果同时有光学心率和ANT+®心率传感器，设备会使用ANT+®心率传感器的信息。

- 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。

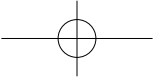


- 请勿移除或拆下设备背后的光感应器

关闭腕式光学心率传感器

设备默认自动开启腕式光学心率，除非设备侦测到其他心率传感器配件。

选择 **菜单 > 设置 > 心率传感器 > 关闭**。

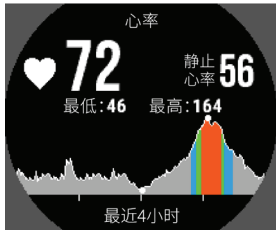


查看心率信息

查看您的目前心率、最低静止心率和心率图。

- 1 在时间模式下, 按 **V**。
- 2 按 **▶** 查看过去7天的平均心率。

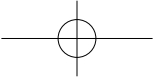
RHR 静止心率:是指在没做活动下最低心率, 刚起床时为测量最佳时机, 否则最低限度也要在安静坐下后5分钟后才可进行测量, 否则所得的结果就会偏高。



设定心率区间

设备使用您一开始输入的用户数据来定义您的心率区间, 为了取得准确的卡路里数据, 请设定您的最大心率。当然您也可以在设备或 Garmin Connect 上手动设定每个心率区间与静止心率。

- 1 选择 **菜单 > 我的统计资料 > 用户资料 > 心率区间**
- 2 选择 **最大心率** 输入您的最大心率。
- 3 选择 **乳酸阈值心率** 输入您的临界心



率。

- 4 选择 **静止心率** 输入您的静止心率。
- 5 选择 **区间 > 基于**。
- 6 您有三个选择：
 - 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%** 以查看或编辑您的储备心率 (最大心率减去静止心率的百分比)。
 - 点选 **乳酸阈值心率** 以查看或编辑乳酸阈值心率的百分比。

- 7 选择一个区间, 输入各区间的值。

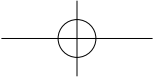
让设备自动设定您的心率区间

设备默认允许侦测您的最大心率和设定您的心率区间。

- 验证用户配置文件的正确性。
- 时常佩戴心率传感器跑步。
- 从 Garmin Connect 账户下载心率课程并训练。
- 从 Garmin Connect 帐户查看您的心率曲线和区间内时间。

关于心率区间

很多运动员使用心率区间以衡量自身的心肺耐力, 并增强体能。心率区间指的是每分钟内心跳次数的分级, 通常以最



大心率的百分比为基准,按照强度分为1到5等级。

健身目标

您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,可以帮助您增强您的心血管能力与强度。
- 借由了解心率区间,您可以避免过度训练,减少受伤的风险。

如果您知道您的最大心率,您可以参考附件的心率区间表,根据您的健身目标编辑各个心率区间的值。若您不知道自己的最大心率,您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减去您的年龄的值。

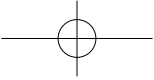
心率推送

使用 Forerunner® 735 当作心率传感器配件,将数据传送到兼容的设备,并在设备上查看心率信息。

您可在活动期间推送您的心率数据到兼容的Edge 设备或 VIRB 运动摄影机等。

备注:心率推送将会减少电池的使用时间。

- 1 按 **V** 查看心率页面。
- 2 长按 **▲**。



3 选择 **心率推送**。

Forerunner® 735开始传送心率数据并出现 。

备注:启用心率推送功能时,无法查看其他页面。

4 Forerunner® 735 配对兼容的ANT+® Garmin 设备。

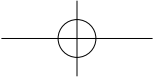
备注:每种可接收ANT+®心率信息的兼容设备配对方式不尽相同,请查阅各设备的使用手册。

小秘诀:请按任意键,并选择 **是** 来关闭心率推送。

跑步动态信息

您可使用与HRM-Run或HRM-Tri心率带配件兼容的Forerunner®进行配对,提供有关个人跑步方式的即时消息回馈。HRM-Run或HRM-Tri的模块中具有一个加速度计,能测量计算六种跑步指标。

- **步频:**步频是每分钟的步数。此指针会显示总步数(左右合计)。
- **垂直幅度:**垂直幅度是跑步运动过程中的上下弹动。此指针会显示躯干的垂直运动,以厘米为单位。
- **触地时间:**触地时间是跑步时每步着地的时间长度。此指针以毫秒为单位。**注意:**触地时间信息不会在走路活动时显示



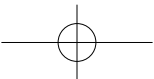
- **触地时间平衡**:触地时间显示了跑步时左/右脚触地时间的平衡,以百分比显示。
- **步幅**:步幅是指你一次跨步至下一次跨步的长度,以米为单位。
- **垂直步幅比**:垂直步幅比是垂直幅度与步幅的比值,以百分比显示,数值越低表示跑步的动作形态越好。

利用跑步动态信息进行训练

在查看跑步动态信息前,您必须使用HRM-Run或HRM-Tri心率传感器并与您的设备配对。

- 1 选择  并选择跑步模式
- 2 按压  。
- 3 开始跑步。
- 4 滑动屏幕至跑步动态页面来查看。

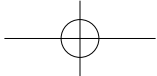




跑步动态与颜色区间

跑步动态页面以不同的颜色区间显示各项主要数据,您可以将步频、垂直幅度、触地时间、步幅、触地时间平衡和垂直步幅比设为主要数据。以百分比为基准的颜色区间显示出您与其他跑者的跑步动态信息的比较情况。

Garmin致力于研究各种不同强度的跑者。跑步动态的颜色区间显示为橘色或红色者,多为强度较低、初学的跑者。绿色、蓝色或紫色则为强度较高、经验较为丰富的跑者。经验较为不足的跑者的触地时间与垂直幅度会偏高,步频偏低;经验较为丰富的跑者则相反。在同等强度的跑者之中,身高较高的跑者通常相较之下步频偏低,步幅更长,垂直幅度偏高。您可以访问Garmin网站了解更多跑步动态的信息。若您想了解更多相关的理论以及跑步动态信息的解读方式,您可以搜寻更多相关的著作或网站。

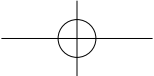


注意：触地时间平衡的颜色区间与其他参数的颜色区间不同。

颜色区间	百分区间	步频区间	垂直幅度区间	垂直步幅比区间	触地时间区间
 紫色	>95	>183 spm	<6.4 cm	<6.1 %	<218 ms
 蓝色	70-95	174- 183 spm	6.4- 8.1 cm	6.1- 7.4 %	218- 248 ms
 绿色	30-69	164- 173 spm	8.2- 9.7 cm	7.5- 8.6 %	249- 277 ms
 橘色	5-29	153- 163 spm	9.8- 11.5 cm	8.7- 10.1 %	278- 308 ms
 红色	<5	<153 spm	>11.5 cm	>10.1 %	>308 ms

触地时间平衡数据

触地时间平衡以百分比的形式显示出跑步时左右脚的触地时间平衡状态。举例来说：51.3%加以左侧的箭头就表示为用户跑步时左脚的触地时间用时较多，如果你的屏幕显示了2个数据，例如48-52，则48%表示了左脚的触地时间百分比，52%表示了右脚的触地时间百分比。



颜色区间	 红色	 橘色	 绿色	 橘色	 红色
左右平衡	差	合格	好	合格	差
他人百分比	5%	25%	40%	25%	5%

跑步动态信息疑难解答

如果跑步动态信息没有显示在屏幕上，您可以确认是否已正确执行以下步骤：

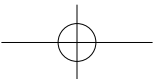
- 您必须使用HRM-Run或HRM-Tri心率传感器。
- 按照手册说明将心率传感器与设备重新配对。
- 如果跑步动态显示为零，请确认心率传感器的穿戴是否正确。

注意：触地时间只会在跑步时显示；走路时设备不会计算触地时间。

生理指标参数

某些生理指标参数需要配合兼容的心率带一起使用。估算出的数据可以为您平时的训练和比赛表现提供相应的参考。

注意：生理指标参数的估算可能在使用初期会有不准确的情况出现，设备会学习用户平时跑步的情况后进行更为准确的估算。



最大摄氧量〔VO2 Max.〕

最大摄氧量指的是您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;当您的体能逐渐变好,您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。

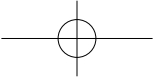


	紫色	优越
	蓝色	良好
	绿色	好
	橘色	普通
	红色	差

最大摄氧量资料与分析经过The Cooper® Institute许可。您可以访问www.CooperInstitute.org以了解更多信息。

获取跑步最大摄氧量信息

为了更精准的预估,请事先完成用户资料,并设定您的最大心率。注意:在一开始使用此功能时,最大摄氧量可能不太



准确。请让设备多记录几次跑步活动，以达到更精确判断的效果。

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

您的最大摄氧量会以数字以及颜色区间显示。

比赛预测

此功能只适用于跑步。为了更精准的预估，请事先完成用户配置文件，并设定您的最大心率。

您的设备使用最大摄氧量以及其他可运用的数据进行预估，提供一个以您目前体能状况为基准的完赛时间目标。这个预测的前提是您必须针对比赛做好适当的训练。

备注：在一开始使用此功能时，比赛预测时间可能不太准确。请让设备多记录几次跑步活动，以达到更精确判断的效果。

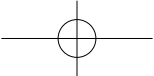
选择 **菜单 > 我的统计资料 > 比赛预测**。

屏幕上会按照不同距离显示您的比赛预测时间：5公里、10公里、半程马拉松、全程马拉松。

恢复建议

此功能由Firstbeat® Technologies Ltd. 提供并支持。

- **恢复时间：**当您的活动开始，设备就会



开始倒数您还需要多少恢复时间。

开启恢复建议功能

- 1 选择 **菜单 > 我的统计资料 > 恢复建议 > 状态 > 开启**。
- 2 完成跑步之后, 按**保存**
此时屏幕会显示**恢复时间**, 最长为四天。



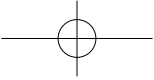
恢复心率

恢复心率等于运动心率减去停止运动两分钟后的心率。例如: 在跑步训练后, 心率是140bmp, 停止活动后的心率是90bmp。您的恢复心率就是50bmp(140减90)。部分的研究指出恢复心率关系着心脏的健康。数值越大心脏越健康。

小秘诀: 必须停止活动两分钟, 使设备计算恢复心率最佳的结果。显示数值后可以储存或放弃数据。

压力分数

您必须先穿戴心率传感器, 并与设备成



功配对,才能使用此功能。

压力分数为一次3分钟的压力测试,你需要保持静止站立的状态进行测试,设备会分析这段时间内心率的变化情况然后得出你的总体压力分数。训练,睡眠,营养以及生活的压力都会影响着跑步的成绩。压力分数的范围为1-100,1表示压力非常小而100表示压力非常大。熟知自身的压力分数能帮助你了解是否自己的身体已经准备充分了。

建议用户在每天的同一时间同一状态下进行测量。

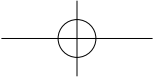
- 1 选择 **应用程序 > 压力分数 > 测量**
- 2 保持静止站立,进行3分钟的测量



效益指标

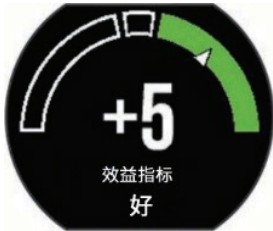
您必须先穿戴心率传感器,并与设备成功配对,才能使用此功能。

在您跑步时,效益指标会分析你的配速,心率和心率的变化情况来为您今天的跑步活动做出实时的评估。在开始跑步的前6-20分钟,设备会显示你的效益指标



分数。例如分数+5表示您已精力充沛，有能力跑出好成绩。你可以把效益指标设置为数据栏位在跑步时进行查看。效益指标有时也可作为身体疲劳的指标，尤其在长距离跑步的后半程。

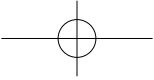
- 1 把效益指标设为数据栏位（请参考手册的设置部分）
- 2 开始跑步，6-20分钟后，你的效益指标会出现。



- 3 滑动数据页面来查看

乳酸阈值

乳酸阈值是一种训练强度，在那个强度活动下乳酸开始在血液中积累。当用户超过了这一阈值，疲劳感开始加速度上升。对专业的跑者来说，乳酸阈值大约在他们的最大心率90%的时候达到。对一般用户来说，乳酸阈值在他们不到最大心率90%的时候就能达到。知道自己的乳酸阈值能帮助你了解自身的训练强度是否足够或者是否该在比赛中进行加速。



执行乳酸阈值指导测试来测试乳酸阈值

在你进行测试前,你必须佩戴上兼容的心率传感器,并且必须已经通过跑步获取了你的最大摄氧量。

- 1 选择户外跑步,需等待GPS卫星定位完成
- 2 选择**菜单 > 我的统计资料 > 乳酸阈值 > 进行指导测试**
- 3 根据屏幕指示操作



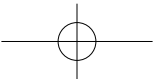
功率阈值(FTP)

估算功率阈值前,设备需完成心率传感器和功率计配对。且先获得您的骑行最大摄氧量。

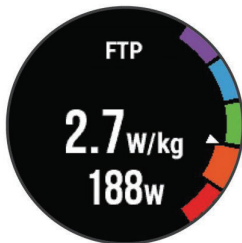
设备会使用您默认的使用者设定和最大摄氧量估算您的功率阈值。

- 1 选择 **菜单 > 我的统计数据 > 功率阈值 > 自动侦测 > 开启。**

屏幕会显示估算的FTP,单位为每公斤瓦特的测量值,以及您输出的功率(



单位：瓦特)，并定位于色彩量表上。



紫色	优越
蓝色	良好
绿色	好
橘色	普通
红色	差

2 选择一个选项：

- 选择 **接受** 储存新的FTP。
- 选择 **拒绝** 保留当前FTP。

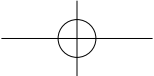
进行FTP测量

在进行FTP测量前，您必须先取得骑行最大摄氧量和配对胸戴式心率传感器和功率计。

1 选择 **菜单 > 我的统计数据 > 功率阈值 > 按照指示测量**。

2 依照屏幕指示操作。

开始骑行后，设备会显示各个步骤、目标和当下的功率数据。测量结束会



显示信息提醒。

- 3 完成测量后,屏幕会显示FTP,单位为每公斤瓦特的测量值,以及您输出的功率(单位:瓦特),并定位于色彩量表上。

备注:如果新的FTP优于当前的FTP,您可以储存使用新的FTP。

- 4 选择一个选项:
 - 选择 **接受** 储存新的FTP。
 - 选择 **拒绝** 保留当前FTP。

开启活动追踪

活动追踪可以记录您每一天的步数、步数目标、移动距离、消耗的卡路里等等信息。消耗的卡路里指的是您的基础代谢加上活动消耗的热量的总和。

您可以在任何时候设定开启活动追踪:

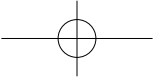
- 1 选择 **菜单 > 设置 > 活动追踪 > 状态 > 开启**。

除非设备收到卫星定位且自动设定时间,否则步数计算不会出现。设备需至空旷的户外接收卫星信号。

- 2 时间模式,按 **V** 查看活动追踪页面。
每日步数会定时更新。

久坐警示

您必须先开启活动追踪,才能使用此功能。

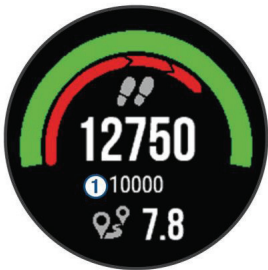


久坐不利于身体的新陈代谢，久坐警示可以提醒您保持活动。若您久坐一小时以上，屏幕会跳出「该起身动一动了！」的信息，并显示红色条状警示。如果您设定了声音开启，活动警告也会发出警示声并震动。要关闭活动警告，就去走一走、动一动吧！

睡眠监测

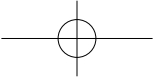
在睡眠模式之下，Forerunner® 735XT 会侦测您的睡眠状况。睡眠统计数据包含睡眠时数、翻身期间，以及良好睡眠期间。

自动目标



设备会根据您的个人基本数据与活动等级，计算您的每日步数目标，并显示于屏幕 ①。

假如不想使用此功能，您也可以在 Garmin Connect 上自定义个人目标步数。



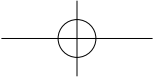
高强度活动时间

世界卫生组织建议每周至少参加150分钟的中等强度的活动,例如快步走,或者75分钟的高强度活动,例如跑步。

设备会检测您花在中高强度活动的时间,你也可以通过进行连续不少于10分钟的高强度活动来达成每周的高强度目标

Forerunner® 735 使用您的心率数据,以及根据您的身高、年龄、体重、卡路里消耗等多种参数,综合考虑计算您的高强度活动时间。如果关闭心率,仍然会参考其他参数以及步数计算高强度活动时间。

- 1** 高强度活动时间判定原则是要持续10分钟以上有侦测到摆动,再加搭配您的身高年龄体信息,以及卡路里的消耗和心率变化的幅度等多种因素判断影响。如果您在活动过程中手部没有持续的摆动,是有可能都不会计算到高强度活动时间的。
- 2** 简单增加高强度活动时间的的方式,建议您可配戴设备,确保光学心率侦测到您的心跳(数字会变动的),然后开始跑步持续20~30分钟(体感上要流汗会喘),就会有高强度活动时间的增加,建议可尝试多种不同种类的活动或运动,找到对自己最适合的增加高强度活动时间方式



智能功能

配对您的移动设备

您必须先完成移动设备与Forerunner® 735的配对及设置,才有办法使用全部的功能。

- 1 使用手机前往 http://www.garmin.com.cn/products/app/Garmin_Connect_Mobile/#updateTab 并下载Garmin Connect™ Mobile 应用程序。
- 2 在Forerunner® 735 选择 **菜单 > 设置 > 蓝牙 > 配对移动设备**。
- 3 开启Garmin Connect™ Mobile 应用程序,并依照屏幕指示进行设定。

智能通知

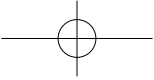
将您的移动设备与Forerunner® 735配对,移动设备收到信息时,将会传送通知到Forerunner® 735。

开启智能通知

- 1 选择 **菜单 > 设置 > 蓝牙 > 智能通知**。
- 2 选择 **活动期间**。
- 3 选择 **关闭、只显示来电或显示全部**。
- 4 选择 **不在活动期间**。
- 5 选择 **关闭、只显示来电或显示全部**。

查看智能通知

当通知显示于设备



- 按 **▶** 查看通知。
- 按 **V** 清除通知。
- 从时间画面, 按 **▲** 查看所有通知。

常用小工具

设备已经预装常用的小工具,可让您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

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。

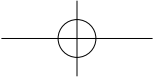
日常活动追踪:记录您每一天的活动数、步数活动数、移动距离、消耗的卡路里等信息。

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

VIRB控制:通过设备可轻松控制VIRB运动摄像机

蓝牙控制小工具图标

在时间页面翻页可查看小工具页面



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

勿扰模式

使用勿扰模式开启或关闭背光、提示音和振动提示。例如，您可以在睡眠或是看电影时使用此模式。依个人活动状态可使用勿扰模式，另提供休眠时间设定。

备注：可以在 Garmin Connect 账号，设定个人睡眠时间。使用勿扰模式前必须先配对移动设备。

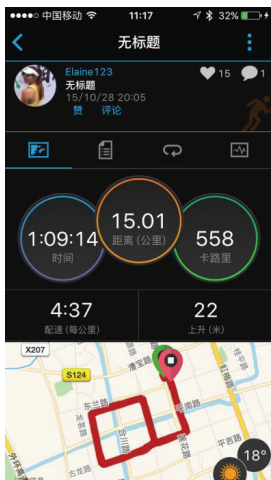
- 1 时间模式下，按 **▲** 查看控制页面。
- 2 按 **▶** > **勿扰模式** > **开启**。
在控制页面开启或关闭勿扰模式。

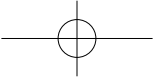
Garmin Connect™

Forerunner® 735XT可透过手机APP、计算机上传您的活动资料到Garmin Connect™，Garmin Connect™可显示分析信息并与您的好友互动分享，记录您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。您可参访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。

- **储存您的活动:**当您配戴您的设备完成活动并储存后,您可将您的活动信息上传到Garmin Connect™并依您的喜好自行留存。
- **分析您的信息:**您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、跑步动态信息、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。





- **规划您的训练:**您可以选择活动目标并将训练计划传送至设备。
- **分享您的活动:**您可与您的好友连接, 注意您的好友活动状态, 或是将您的活动信息发表在其他的社交网站。

使用Garmin™ Connect

您可将您的活动数据上传到Garmin Connect网站以查看更详尽的分析信息, 在Garmin™ Connect上您可在地图上看到您的活动并将活动信息分享给您的好友。

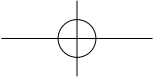
- 1 使用USB将设备与您的计算机联机
- 2 连上<http://connect.garmin.com/zh-CN/start/>
- 3 按照在线指示下载Garmin Express 软件并安装后, 即可开始与计算机联机与上传更新。

Forerunner® 735具有多项蓝牙相关功能, 您需要透过Garmin Connect app与您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。

在与您的手机配对前, 请先确认您的手机符合以下要求:

- iPhone4S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

您可利用LiveTrack 功能, 透过 email 或社交网站来邀请您的朋友或家人观看您实时的位置与骑行信息。

活动上传

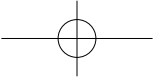
当您完成您的活动后, 自动上传功能可自动立即将您的活动信息上传到Garmin Connect。

社交媒体串联

当您上传您的活动数据到Garmin Connect时, 您也可以将您的活动信息发表在喜好的社交网站上。

VIRB控制

将Forerunner® 735与VIRB配对连接, 可



直接在设备上控制VIRB运动摄影机。

音乐控制

通过与智能手机配对连接,可直接在Forerunner® 735控制或播放手机内的音乐。

开启连接警示

当您的智能型手机与设备断开时,将发出警示提醒您。

选择 **菜单 > 设置 > 蓝牙 > 连接警示 > 开启**。

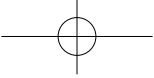
关闭无线蓝牙技术

- 从设备首页,选择 **菜单 > 设置 > 蓝牙 > 状态 > 关闭**。
- 请参考您的手持设备使用说明书以关闭手持设备的无线蓝牙。

Garmin Sports(佳速度)

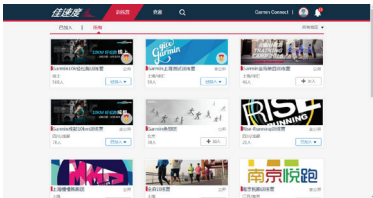
从跑步伙伴到线上竞赛,从训练营到教练远程指导, Garmin Sports有你能想到的关于跑步的一切!登录<http://sports.garmin.cn>了解更多!

训练营:知名教练针对不同水平学员打造专属课程,线上互动远程辅导,满足你对于跑姿跑量科学分析、不断进步的需求。下载训练计划并传送到Garmin设备,佩戴Garmin设备完成指定训练课程,同步数据让教练及时



给予分析指导。

竞赛:参与不同类型竞赛,赢取不同属性点数与荣誉勋章,在官方多人赛与友情PK之中实现自己的能力提升与兴趣培养。



使用佳速度电脑版

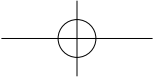
登录电脑版佳速度,可以查看训练营列表,参加训练营,将课程发送至设备,上传活动至Garmin Connect并获取课堂报告。

*使用佳速度前请先登录<https://connect.garmin.cn/zh-CN/> 注册Garmin Connect账号。

参加训练营

注意:需要支援训练功能设备才能使用。

- 1 前往<http://sports.garmin.cn>
- 2 使用Garmin Connect账号登录,选择训练营并加入。
- 3 选择课程,通过Garmin Express下载训练至设备。
- 4 执行训练,上传数据至Garmin Con-



nect

5 登录**佳速度**查看课堂报告。

参加竞赛

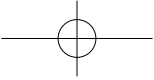
- 1 选择竞赛并加入
- 2 按照竞赛规则执行活动 (在户外执行, 有GPS轨迹)
- 3 上传活动至Garmin Connect
- 4 在竞赛中查看排名情况

使用佳速度手机版

登录Garmin官方网站或扫描以下二维码, 下载Garmin Connect Mobile和佳速度手机版。如果您已经下载Garmin Connect Mobile 且注册Connect 账号, 只需下载佳速度手机软件。



Garmin Connect Mobile

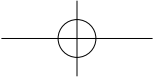


佳速度

参加训练营

注意：需要支援训练功能设备才能使用。

- 1 使用Garmin Connect账号登录，选择训练营并加入。
- 2 选择课程并加入，选择**课堂 > 传送全部 > 选择您的装备** 或选择单独的课程发送到装备
- 3 登录Garmin Connect Mobile并于设备配对，同步时会自动传输训练至设备
- 4 设备中执行训练，同步数据至Garmin Connect Mobile
- 5 登录 **佳速度** 查看课堂报告。



参加竞赛

- 1 选择竞赛并加入
- 2 按照竞赛规则执行活动 (在户外执行, 有GPS轨迹)
- 3 同步活动至Garmin Connect Mobile
- 4 在竞赛中查看排名情况

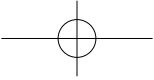
历史记录

历史记录包含时间、距离、卡路里、平均配速或速度、圈数, 以及选配的 ANT+®传感器的信息。

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 按上下键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**区间内时间**来查看每个心率区间的时间
 - 选择**删除**以删除该活动



查看心率区间内时间的心率

查看心率数据前，必须完成并储存一个有心率的活动。区间内时间的心率，可以帮助您调整训练的强度。

- 1 选择 **菜单 > 历史记录 > 活动**。
- 2 选择一个活动记录。
- 3 选择 **心率区间内时间**。

查看所有数据

查看储存在设备内的总计距离与时间数据。

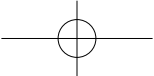
- 1 选择 **菜单 > 历史记录 > 总计**。
- 2 如果需要，选择活动类型。

删除历史资料

- 1 选择 **菜单 > 历史记录 > 选项**。
- 2 选择一个选项：
 - 选择 **删除全部活动** 自历史记录删除所有活动。
 - 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。
- 3 确认选择。

数据管理

注意：此设备不与Windows® 95、98、Me、Windows NT®, Mac® OS 10.3 (含) 以前的操作系统兼容。



删除档案

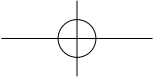
注意:如果您不知道档案的用途请勿删除该档案。您的设备内包含重要系统档案,请勿删除重要系统档案。

- 1 点选Gamrin名称设备
- 2 如果必要打开文件夹
- 3 选择档案
- 4 按压键盘delete按键删除档案

中断USB连接

如果您的设备与计算机保持联机状态,您必须先为您的计算机安全的移除硬件后,再中断与设备联机以避免数据遗失。如果您的设备移动设备链接,不需要进行安全的移除硬件动作。

- 1 完成动作
如果您是windows系统,选择安全的移除硬件选项后,移除您的设备。
如果您是Mac系统,直接将图标拖曳到资源回收桶。
- 2 将您的USB线与计算机断开



导航

您可使用导航功能在您的设备上查看路径轨迹、储存位置和返回起点。

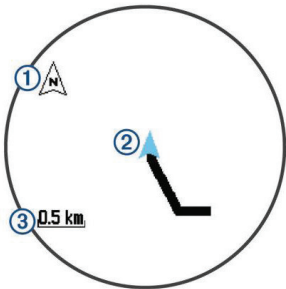
新增地图

您可以新增地图到训练页面。

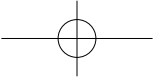
- 1 选择一个活动模式。
- 2 选择 **菜单 > 活动设置 > 数据栏 > 地图 > 状态 > 开启**。

地图功能

当您开始计时并移动, 地图上的黑线会显示你出现过的地方。



①	指北针
②	路线图
③	比例尺



标记您的位置

标记位置前需先将地图功能选项开启并有GPS信号联机。位置是储存在设备内的航点。如果您想要标记地标或是特殊位置, 您可使用此功能。

- 1 移动到您想要标记的位置
- 2 按 **V** 查看地图。
- 3 长按 **A**。
- 4 选择 **保存地点**。

编辑位置

您可以编辑储存位置的名称。

- 1 选择 **菜单 > 导航 > 已保存的地点**。
- 2 选择位置。
- 3 选择 **名称**。
- 4 编辑名称并选择 **✓**。

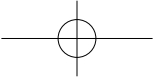
删除位置

- 1 选择 **菜单 > 导航 > 已保存的地点**。
- 2 选择位置。
- 3 选择 **删除 > 是**。

导航至已储存的航点

设备定位后才能导航至已储存位置。

- 1 选择 **菜单 > 导航 > 已保存的地点**。
- 2 选择位置。
- 3 选择 **前往**。
电子罗盘指针指向您的路线起点。



- 4 按 **V** 查看地图(选用)。
出现在现在位置前往已储存位置指引线。
- 5 按 **▶** 开始计时并记录活动。

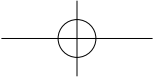
返回起点

您在活动过程中的任何位置，您都可以使用返回起点功能。例如您在陌生的城市跑步，不知道起点的方向，此功能可以带您返回您的起点。

注意一：建议您在使用此功能前必须有良好的GPS信号联机并开启活动记录。如果没有则会返回到您最后一笔储存的活动位置。

注意二：建议您在使用此功能时将地图航迹显示功能开启，在初始设定下会出现罗盘页面引导您返回起点。

- 1 选择功能
如果您在正活动记录进行中，选择 **上建 > 返回起点**
如果您已经停止您的活动并储存，选择 **菜单 > 导航 > 返回起点**
- 2 设备会将您导航最后一笔已储存的活动起点，您可以再次开始活动记录以避免设备进入时间模式。出现罗盘页面，箭头朝向为起点方向。
- 3 按压 **◆** 可查看地图页面
会出现从您的所在位置到储存的起点的路径



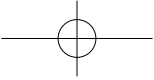
路线

您可将路线从您的Garmin Connect™账号传送至您的设备。路线储存至设备后，您可导航至路线。您可以简单的跟随已储存的路线因为路线是一个路径。例如，您可以跟随一个邻近的自行车通勤路线。您也可以跟随已经储存的路线并与路线进行竞赛。例如您上次进行活动的时间为30分钟，您可以进行虚拟竞赛看看是否能超越上次记录。

从 Garmin Connect™ 下载路线

在您下载路线档案前，您必须先注册并拥有Garmin Connect™账号。

- 1 将您的设备透过USB与计算机联机
- 2 连上<http://connect.garmin.com/zh-CN/start/>
- 3 建立新的路线或选择已存在的路线
- 4 选择**传送至设备**
- 5 将设备与计算机中断联机并开启设备
- 6 选择 **菜单 > 导航 > 路线**。
- 7 选择路线。
- 8 选择 **开始路线**。
- 9 按 **▶** 开始码表计时。
地图上将显示路线，屏幕最上方则显示进度列。
- 10 若有需要，按 **▼** 查看其他数据页。



查看路线详细信息

- 1 选择 **菜单 > 导航 > 路线**。
- 2 选择路线。
- 3 选择一个选项：
 - 选择 **地图** 可在地图页面查看路线
 - 选择 **高度模式** 可查看路线高度剖面图
 - 选择 **名称** 可查看和编辑路线名称

删除路线

- 1 选择 **菜单 > 导航 > 路线**。
- 2 选择路线。
- 3 选择 **删除 > 是**。

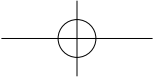
停止导航

- 1 在活动期间, 按 **V** 查看电子罗盘或地图。
- 2 长按 **Λ**。
- 3 选择 **停止导航 > 是**。

ANT+ 传感器

您必须先穿戴或安装 ANT+传感器后, 才能跟 Garmin 设备进行配对。例如: 穿戴心率传感器。

- 1 将 Garmin 兼容设备移到距离心率传感器三米的范围内。配对时, 请和其他ANT+传感器保持 10 米的距离并稍



作等待。

- 2 选择**菜单>设置>传感器与配件**来管理ANT+传感器

佩戴心率监测带

注意:如果您没有下列相关配件,请跳过此项介绍。

注意:当长时间使用心率带时可能会引起擦伤皮肤的情况,建议在心率带模块。接触皮肤的部件上涂上防擦伤的润滑剂或凝胶。

注意:请勿在电极上使用润滑剂或凝胶。

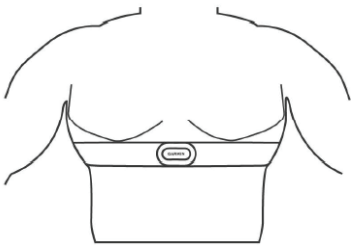
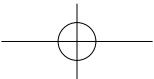
注意:请勿使用带有防晒功能的润滑剂或凝胶。

您需要在运动前就在胸部下方胸线处贴身佩戴好心率带,并调到最舒适状态。

- 1 如有需要,可在心率带上连接心率延长带。
- 2 用水沾湿心率带背面的电极感应区域 ①,以确保身体与心率监测传感器之间保持连接通畅。



- 3 穿戴心率传感器时将 Garmin® 标志面朝上。



- 4 钩环 ② 和钩扣 ③ 应在您身体的右侧接合。
- 5 将心率带环绕胸部,然后将心率带的钩扣接上钩环。

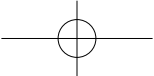
注意:务必不要弯折维护标签。

戴上心率传感器之后,传感器便会启动,开始储存并传送数据。

设定功率区间

预设的功率阈值可能不符合您的个人能力。您可以手动输入自己的功率阈值(FTP),并允许软件自动计算您的功率区间。您也可以在设备上或Garmin Connect账户调整区间。

- 1 选择 **菜单 > 我的统计资料 > 用户资料 > 功率区间 > 基于**。
- 2 选择一个选项:
 - 选择 **瓦特** 查看并编辑区间内瓦特。
 - 选择 **%FTP** 查看并编辑功率阈值功率百分比。



- 3 选择 **FTP** 并输入您的FTP
- 4 选择 **区间** 并各别输入功率阈值。
- 5 若有需要, 选择 **最小功率** 并输入最低功率阈值。

自定义您的设备

设定您的个人信息

您可自行设定您的性别、出生年月、身高、体重、心率区间、功率区间, 设备会根据此信息计算您的训练信息。

- 1 选择 **菜单 > 我的统计资料 > 用户资料**。
- 2 选择一个选项

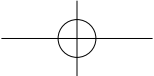
活动模式

您可透过活动模式设定, 依据您的使用方式, 在设备上自动符合您需求的活动模式。例如, 跑步与骑车活动需要使用到的数据页面或是警示功能就会不同。当您正在使用某一活动模式, 您对此活动模式的数据页面或是警示设定的变更, 都会自动储存到此活动模式中。

自定义活动模式

- 1 选择 **菜单 > 设置 > 活动模式 > 新增**。
- 2 选择一种运动;

备注:各种运动会使用默认的代表符号, 如果您选择其他您可以更换符号



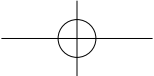
- 3 选择您偏好的颜色。
- 4 选择活动名称或是自定义活动名称。
如果有重复的活动模式名称, 名称后方会有数字显示, 例如跑步(2)。
- 5 选择一个选项:
 - 选择 **使用默认** 依据系统的默认的设定建立您的活动模式
 - 选择复制其他活动模式的设定值建立您的活动模式 注意: 如果您是选择复合式或是马拉松活动模式, 您会需要选择建立多种活动档案。
- 6 选择一个选项:
 - 选择 **编辑设置** 可自行调整您的活动模式设定。
 - 选择 **结束** 可储存并完成活动模式建立。

变更活动模式

Forerunner® 735默认的活动模式, 可以自行调整各个活动模式设定。

小秘诀:默认的各种活动模式都有不同的颜色代表, 铁三活动模式的各个活动颜色会依据您的活动切换自行改变。

- 1 选择 **菜单 > 设置 > 活动模式**。
- 2 选择一个活动模式。



活动设置

您可以根据您的训练需求自定义您的设备页面；例如，您可以将数据页面设定为显示配速或心率区间。

自定义数据页面

您可以根据您的训练需求自定义您的设备页面；例如，您可以将训练页面设定为显示配速或心率区间。

- 1 选择 **菜单 > 活动设置 > 数据栏**。
- 2 选择一个选项：
可以关闭或开启部分页面。
- 3 若有需要，可以编辑训练页面数量。
- 4 选择训练页面更改。

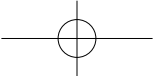
警示

您可以利用警示功能来进行特定心率、配速、时间、距离、卡路里、步频的训练，或设为走跑训练之间隔提醒。

设定警示范围

每当设备高或低于某个指定范围时，警示范围即会发出通知。例如，搭配心率传感器使用，当心率区间低于区间2或者高于区间5时，您可以设定设备发出警示。

- 1 选择 **菜单 > 活动设置 > 警示 > 新增**。
- 2 选择一个选项：
 - 选择 **自定义** 选择警示信息与警示类型。



- 您可以选择 **时间、距离**。

3 输入设定值。

每当您达到设定的值，警示信息就会出现。如果设备的音频已开启，则警示也会发出警示声或震动。

设定走跑警示

某些跑步的训练计划会使用规律的跑走间隔。例如，在长距离的跑步练习当中，您可以设定设备提醒您每跑步4分钟，就休息1分钟，并且重复直到练习结束。您也可以同时使用自动计圈功能。

1 选择 **菜单 > 活动设备 > 警示 > 跑步/走路 > 状态 > 开启**。

2 输入跑步时间。

3 输入走路时间。

每当您达到设定的值，警示信息就会出现。如果设备的音频已开启，则警示也会发出警示声或震动。

编辑警示

1 选择 **菜单 > 活动设置 > 警示**。

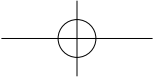
2 选择警示。

3 编辑警示值或设定。

使用自动暂停

您可以使用自动暂停功能，设备会在您停止跑步或跑步速度低于某个值时自动停止计时。这个功能有助于您在需要停止或减速的区域跑步。

注意：一旦计时停止，设备不会记录任



何移动。

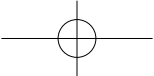
- 1 选择 **菜单 > 活动设置 > 自动暂停**。
- 2 选择一个选项：
 - 点选 **当静止时**, 在停止移动时自动暂停定时器。
 - 点选 **自定义**, 在配速或速度低于某特定值时, 自动暂停定时器。

使用节拍器跑步

节拍器以稳定的节拍帮助您增快或减缓步频, 促进跑步的整体表现。

注意: 节拍器功能不适用于自行车或游泳。

- 1 选择 **菜单 > 活动设置 > 节拍器 > 状态 > 开启**。
- 2 选择一个选项：
 - 选择 **BPM** 以编辑您希望维持的步频数。
 - 选择 **警示频率** 以自定义节拍频率。
 - 选择 **声音** 设定以自定义节拍器声响与震动提示。
- 3 若有需要, 选择在跑步以前您可以选择 **预览** 以习惯节拍器。
- 4 按 **⏮** 回到计时页面。
- 5 按 **▶** 开始计时。
- 6 开始跑步
节拍器会自动开始播放节拍。
- 7 跑步期间, 按 **V** 以查看节拍器页面。



- 8 若有需要, 长按 **⏮** 以变更节拍器设定。

以距离计圈

您可以利用自动计圈功能以自动标记某距离的圈数。这个功能可以帮助您了解在同一个跑步活动中, 不同分段时表现的差异(例如: 比较每公里或每5公里的表现)。

- 1 选择 **菜单 > 活动设置 > 计圈 > 计圈距离**。
- 2 选择距离。

每当您完成一圈, 设备会显示此圈所花费的时间。如果设备的声音已开启, 则计圈警示也会发出警示声或震动。您也可以自定义训练页面, 将更多计圈信息加到页面里。

自定义计圈警示信息

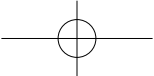
您可以自定义一到二个计圈警示信息。

- 1 选择 **菜单 > 活动设置 > 计圈 > 计圈警示**。
- 2 选择想要变更的数据栏位。
- 3 若有需要, 选择 预览。

使用自动换页

当计时器启动时, 您可以使用自动换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 选择显示速度。



变更GPS设置

设置预设以GPS接收卫星信号；当您身处需要更强定位的环境或状态时，您可以同时开启GPS与GLONASS。同时使用GPS与GLONASS将会加速设备电力的消耗。

选择 **菜单 > 活动设置 > GPS > GPS + GLONASS**。

GPS省电模式

您必须先使用正常GPS模式，到户外跑步数次，让设备充分校正之后才能使用此功能。您可以在从事延伸性的活动时使用GPS省电模式。当模式开启时，设备会不时关闭GPS以达到省电效果。当GPS关闭时，设备会利用内建的加速度计计算速度与距离。利用GPS省电模式记录的距离与速度的精确度，会比正常GPS模式低。

选择 **菜单 > 活动设置 > GPS > 省电模式**

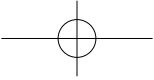
省电超时设置

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：设备将在静止5秒后进入省电超时

延长：设备将在静止25秒后进入省电超时，这个模式将比正常省电模式来的耗电。



设定活动追踪

选择 **菜单 > 设置 > 活动追踪 > 状态 > 关闭**。

状态: 启用活动追踪

系统

语言: 设定设备语言。选择 **菜单 > 设置 > 系统 > 语言**。

设置时间: 选择 **菜单 > 设置 > 系统 > 时间格式**。

时间: 设定设备时间为12小时制或24小时制。

表盘: 选择数字表面或是Connect IQ下载。

使用模式颜色: 时间显示的颜色会依照您目前所选的活动模式而定。

背景: 设定时间的背景色为黑色或白色。

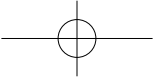
自动设置: 每次开启设备卫星定位后, 设备会自动侦测您的时区和时间日期。

时区

每当您打开设备并接收卫星信号, 设备会利用卫星信号自动侦测时区与当前时间。

手动设定时间

1 选择 **菜单 > 设置 > 系统 > 时间 > 自动设置 > 关闭**。



2 选择 **设置时间** 输入日期时间。

设定闹钟

- 1 选择 **菜单 > 设置 > 闹钟 > 新增 > 状态 > 开启**。
- 2 选择 **时间** 并输入时间。
- 3 选择 **声音** 并选择音量大小。
- 4 选择 **重复** 并选择重复方式。

删除闹钟

- 1 选择 **菜单 > 设置 > 闹钟**。
- 2 选择一个闹钟提醒。
- 3 选择 **移除 > 是**。

背光: 设定调整背光。

选择 **菜单 > 设置 > 系统 > 背光**。

背光: 按键或警示时开启自动背光。

翻转手腕: 转动手腕查看设置时, 设置也能够透过手势感应自动开启背光。

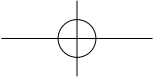
背光时间: 设定背光持续的时间。

音量设定: 设备音量包含按键音、警示声响和震动提示。

选择 **菜单 > 设置 > 系统 > 声音**。

单位设置: 自定义距离、配速、速度、体重、身高和温度的单位。

- 1 选择 **菜单 > 设置 > 系统 > 单位**。
- 2 选择测量类型。
- 3 选择测量单位。



格式: 设定偏好的格式, 例如活动时的速度/配速, 与每周第一天。

选择 **菜单 > 设置 > 系统 > 格式**。

配速/速度偏好: 包含跑步、自行车及自定义模式中的 配速/速度 设定。

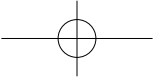
周初始日: 为您的每周总计设定每周的第一天。

数据记录设定

选择 **菜单 > 设置 > 系统 > 数据记录**。

智能: 自动侦测并记录关键点, 例如方向、配速、心率的变化处。这样一来您的活动数据量将会较小, 您的设备可以储存更多活动。

每秒: 以秒为单位记录您的活动, 提供较为详细的活动记录。使用每秒记录的活动数据量会比较大。

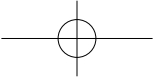


设备信息

产品规格

电池种类	可充电式锂电池
电池效能	光学心率开启; GPS省电模式下 →最长可达 24 小时 光学心率开启; GPS开启 →最长可达 14 小时 光学心率开启; GPS + GLONASS开启 →最长可达 10 小时 手表模式(活动量侦测/智能提醒/光学心跳开启) →最长可达 11 天
防水等级	5 ATM*
操作温度范围	-20°~60°C
充电温度范围	0°C~45°C
无线传输接口	2.4GHz ANT+无线传输 低功率无线智能蓝牙技术
标准配备	Forerunner® 735XT 主机 USB充电/数据传输线 中文使用说明书

*相当于承受水深 50 米的压力, 更多信息, 前往 Garmin.com/waterrating



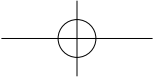
设备保养

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。



疑难解答

支持与更新

Garmin Express可以提供下列简单快速的更新服务,有些Garmin设备并不适用Garmin Express。

- 产品注册
- 产品操作说明
- 软件更新
- 地图、图表或是路线更新
- 车辆图形、声音或是其他景点书

软件更新

在您进行软件更新前必须先下载Garmin Express软件并注册Garmin Connect™ 账号

- 1 将您的设备通过USB与计算机连接
- 2 根据Garmin Express指示进行动作
- 3 在更新过程中请勿断开您的USB连接

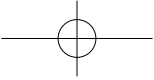
我的每日步数无法显示

每天的步数计算会在午夜自动归零。如果步数计算或是显示异常,您可将您的设备搜索卫星信号并自动设定时间。

获取卫星信号

设备需要在开放的户外空间以收取卫星信号,时间与日期设定依据您所在的GPS位置自动设定。

- 1 到户外开放空间,将设备正面朝上对



准天空。

- 2 等待设备收取卫星信号,可能需要30~60秒的搜星时间。

改善搜星效果

- 将您的设备与无线网络链接,卫星星历信息会自动下载到您的设备,您可快速地收取卫星信号。
- 将您的设备与手机蓝牙连接,卫星星历信息会自动下载到您的设备,您可快速地收取卫星信号。
- 将您的设备带到大片空旷开放区域远离大楼或是树木。
- 保持原地不要移动几分钟。

恢复默认设置

备注:此步骤将会删除所有已输入的信息与活动记录

您可以重置设备内的所有设定回到出厂默认值

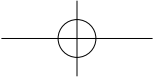
选择 **菜单>设置>系统>恢复默认>是。**

重新启动

如果设备长时间没有响应,您可能需要重新启动。

备注:此步骤可能会删除您的信息与设定。

- 1 长按  15 秒。设备关机。
- 2 按下  1 秒开启设备。



清除用户数据

您可以清除储存在设备内的用户数据回到出厂设定

注意：此动作会删除所有用户输入的数据，但是不会删除历史记录

- 1 长按电源键，选择 是 关闭设备
- 2 按住 , 长按电源键来开启设备
- 3 选择 是

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
- 关闭日常活动追踪
- 关闭蓝牙功能
- 关闭智能通知功能。
- 关闭心率推送功能。
- 关闭腕式光学心率传感器。

不稳定的心率数据

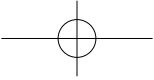
如果心率数据不稳定或者没有显示，您可以尝试以下动作。

配戴设备之前，请先清洁和擦干手腕。

紧紧将腕表配戴在手腕骨上方。

备注：您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。

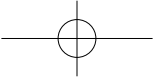


备注:在寒冷的环境中,请先在室内暖身。
请于每次训练后清洗腕表。

附录

心率区间计算

区间	最高心率 %	BPM	身体自身感觉	益处
1	50-60%	92-111	非常放松,几乎没有疲劳,有节奏的呼吸。	帮助热身、放松以及协助恢复。
2	60-70%	111-129	舒适轻松,心血管负荷低,稍微深呼吸。	提高一般基础训练,提升恢复能力以及促进新陈代谢。
3	70-80%	129-148	有节奏的步幅,稳步控制的快速呼吸。	提高一般健身训练程度,提高接受中等强度训练能力,以及提高训练效率。

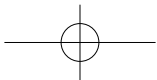


4	80-90%	148-166	快速的步幅, 稍有不适感, 导致肌肉疲劳与呼吸急促。	提高接受高强度与高速度运动的能力。
5	90-100%	166-185	身体感到无法支撑, 呼吸与肌肉感觉非常疲劳。	呼吸与肌肉最大消耗或者接近最大消耗程度。

最大摄氧量标准列表

男性	百分比	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
优秀	95	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
极好	80	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
良好	60	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
尚可	40	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
差	0-40	< 41.7	< 40.5	< 38.5	< 35.6	< 32.3	< 29.4

女性	百分比	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
优秀	95	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7



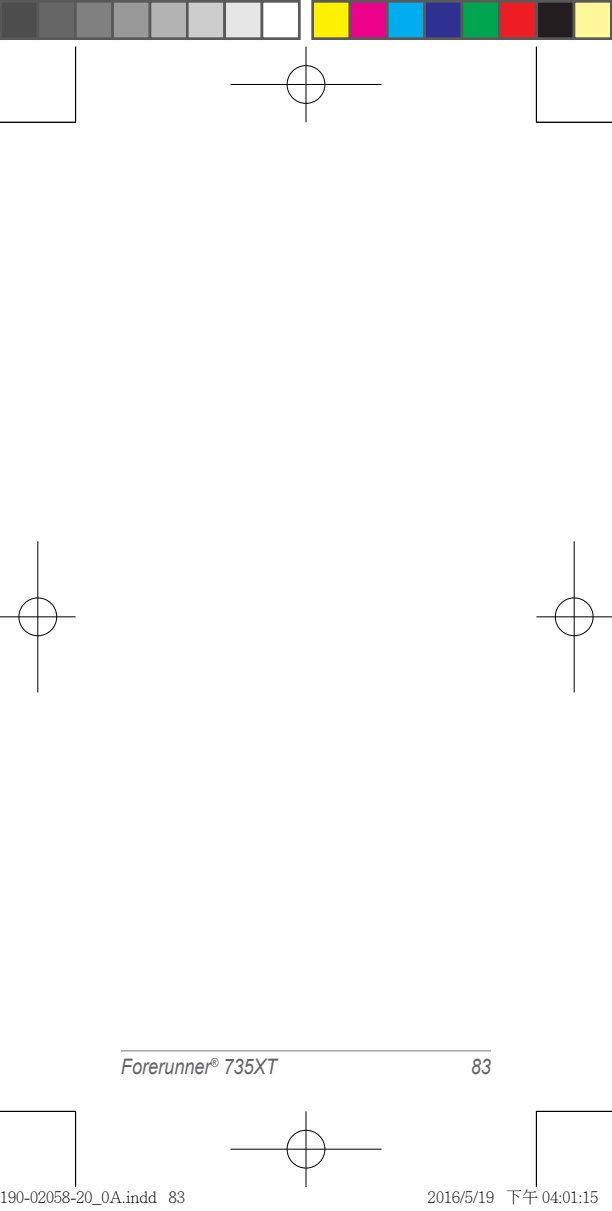
极好	80	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
良好	60	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
尚可	40	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
差	0-40	< 36.1	< 34.4	< 33	< 30.1	< 27.5	< 25.9

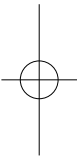
功率阈值

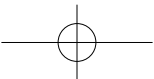
此表按照性别分类

男性	(W/kg)
极好	5.05或更高
很好	0.93 - 5.04
好	0.79 - 3.92
普通	2.23 - 2.78
差	低于2.23

女性	(W/kg)
极好	4.30 或更高
很好	3.33 - 4.29
好	2.36 - 3.32
普通	1.90 - 2.35
差	低于1.90







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

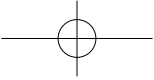
客户姓名		产品型号	
联系电话		产品序列号	
电子邮件			
购机日期		经销商名称	经销商 印章
购机城市		经销商电话	
发票号码		经销商地址	

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。

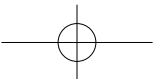
详细的《售后服务条款》请登录Garmin.com.cn查
询，Garmin公司对所述信息保留解释权。Garmin中国
公司：上海佳明航电企业管理有限公司 地址：上海市
徐汇区桂平路391号新漕河泾国际商务中心A座37楼
电话：400-819-1899





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

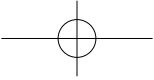
客户姓名		产品型号	
联系电话		产品序列号	
电子邮件			
购机日期		经销商名称	经销商 印章
购机城市		经销商电话	
发票号码		经销商地址	

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			





© 2016 Garmin Ltd. or its subsidiaries

Garmin International, Inc.

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

Garmin (Europe) Ltd.

Liberty House, Hounsdown 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



190-02058-20

May 2016 190-02058-20 Rev. A Printed in Taiwan