



Forerunner® 920XT

中文使用说明



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®、AutoLocate®、MapSource®、Personal Navigator®、nüRoute™、BlueChart®、及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。

商品名称: 腕式无线电导航设备

型 号: Forerunner®920XT

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
知识产权声明	3
安全及产品信息须知	4
Forerunner 920 XT介绍	10
按键与外观介绍.....	10
开始跑步.....	12
为Forerunner® 920XT充电	13
设定快捷菜单, 节省您的时间	14
训练	16
复合式运动	16
活动追踪.....	20
我的训练.....	23
间歇训练.....	25
比赛预计.....	26
虚拟伙伴.....	27
以活动竞赛	28
个人纪录.....	29
历史记录.....	31
数据管理.....	33
Garmin Connect™	34
导航	39
加入地图航迹显示.....	39
地图功能.....	39
返回起点.....	41

路线.....	42
停止导航.....	43
ANT+ 传感器	44
佩戴心率监测带.....	44
跑步动态与颜色区间	47
与ANT+传感器配对	55
步频传感器	56
以功率计进行训练.....	56
遥控VIRB	58
自定义您的设备.....	59
设定您的个人信息	59
系统.....	67
设备信息.....	71
规格表	71
疑难解答.....	74
支持与更新	74
附录	77
心率区间计算	77
最大摄氧量标准列表	79
心率带清洗和保养须知	81

Forerunner 920 XT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。

按键与外观介绍



①		1. 按压此键以开启或关闭背光。 2. 长按此键以开启或关闭。
②		1. 按压可切换活动模式、目录、详细运动信息、设定等页面。 2. 长按可快速卷动设定页面。 3. 在活动当中,可按压切换数据页面。

③	 ENTER	1. 按压此键可开始进行运动或停止运动。 2. 按压此键以确认选项与获取信息。
④	 BACK	1. 运动时按压此键以标记新圈数。 2. 进行复合式运动时, 按压此键以转换至下一个运动模式。 3. 游泳时, 按压此键以标记休息期间。 4. 按压此键以返回选单。 5. 按压此键以返回时间画面及锁定键。
⑤		1. 按压此键可解锁。 2. 按压此键以切换活动模式菜单、主菜单、计时菜单。 3. 长按此键可上传活动至您的 Garmin Connect™ 账户。

屏幕符号介绍

以下图标会显示在活动模式与数据页面的顶部。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
	Wi-Fi连接状态
	心率传感器连接状态
	步频传感器连接状态
	速度传感器及踏频传感器连接状态
	功率传感器连接状态
	VIRB运动摄影机连接状态

开始跑步

您可以开始使用Forerunner® 920XT记录跑步、骑行、或任何户外运动。由于设备出厂时仅有部分电力，在使用之前，您需要先为Forerunner® 920XT充电。

1. 长按 $\odot$ 以开启Forerunner 920 XT。
2. 按压 $\blacktriangle$ 或 $\blacktriangledown$ 以查看活动模式。
3. 按压 $\blacktriangleright$ ，屏幕会显示已选择的活动模式的计时页面。



4. 将Forerunner® 920XT置于户外以接收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。
5. 按压▶以开始计时。
6. 开始进行您的活动。
7. 当您完成了活动，请按压▶以结束计时。
8. 选择**储存**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，您可以将资料上传至您的Garmin Connect™账户。

为Forerunner® 920XT充电

警告

本产品含有锂离子电池。关于产品风险以及重要信息，请详阅产品包装盒内的《安全及产品信息须知》。

注意

为防止设备充电接触点被腐蚀，在充电前或连接计算机之前，请确保充电接触点与其周边完全干燥与清洁。

1. 首先将充电夹上的USB接头连接计算机的USB端口。
2. 把充电夹①对准充电接触点，扣上Forerunner® 920XT的背面。



3. 开始充电,直至充满电。
4. 按压②可将充电夹卸下。

设定快捷菜单,节省您的时间

您可以根据您的需求,在Forerunner® 920XT上设定训练页面或传感器的快捷菜单。



注意:某些快捷菜单是针对选购的传感器的选项,您不一定要使用。

1. 在不同页面长按  以查看快捷菜单选项。
2. 选择您需要的选项:

Wi-Fi传输	您可以上传活动至您的Garmin Connect™账户
数据页面	您可以编辑各个数据字段

我的训练页面	您可以取消我的训练
节拍器页面	您可以将节拍器设为静音, 并做其他设定
虚拟伙伴页面	您可以编辑配速或速度
训练目标页面	您可以取消训练目标
与活动竞赛	您可以取消与活动竞赛
地图页面	您可以使用导航相关功能, 包括「回到起点」与「储存所在位置」
导航页面	您可以停止导航
跑步动态页面	您可以变更偏好显示
功率计	您可以校正功率计
VIRB运动摄像机	您可以控制VIRB运动摄像机

训练

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。

在活动时转换活动模式

您可以在单一的活动模式之下开始您的复合式运动，并手动转换至另一个活动模式，无须停止计时。

1. 按压  以选择活动模式，开始您的第一项运动。
2. 按压  以开始活动。
3. 当您准备好做下一项运动时，压  以选择另一个活动模式。



注意：若您从室内运动转换至室外运动时，请保留一些时间让设备接收卫星信号。

4. 当您完成了活动，请按  以停止计时。
5. 选择**储存**来储存此复合式运动，计时器将同时归零。表面会显示本次整体活动摘要，以及各项运动的详细信息。

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. 选择  →  → 铁人三项 → .



2. 选择  以开始计时。
3. 按压  以开始、结束各个运动项目转换。
4. 当您完成了活动，请按压  并选择**储存**。

游泳

注意

此设备仅供浅水游泳使用。携带此设备进行深水潜水可能会造成设备损坏，此损坏不在保修范围内。此设备在游泳时无法记录心率。

游泳时使用Forerunner® 920XT

您可以使用室内游泳活动模式下记录您的游泳信息，包括距离、配速、划水数、泳姿。

1. 选择  →  → 室内游泳 → .
2. 选择  以开始计时。
3. 按压  以开始、结束各个休息期间。
4. 当您完成了活动，请按压  并选择**储存**。

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® 920XT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。

泳姿

泳姿辨识功能仅限于室内游泳。
Forerunner® 920XT会在您游完单趟时进行泳姿辨识。您在查看单组历史纪录时可以看到泳姿。您也可以将泳姿设定为自定义字段。

自由式	自由式
仰式	仰式
蛙式	蛙式
蝶式	蝶式
混合式	在单组当中有两种以上的泳姿
技术练习	在训练记录模式下使用

室内游泳休息时间

预设的休息页面有两个休息计时，同时也显示上一组数的时间与距离。您可以自定义或关闭休息页面。



注意:在休息时间时，设备不会记录任何游泳信息。

1. 在游泳时，按压  以开始休息。此时屏幕上的文字会反白，接着休息页面会出现。
2. 在休息时间，您可以按压  以查看其他数据字段。
3. 按压  以重启游泳模式。
4. 重复此步骤以进行多组练习。

以训练记录模式游泳

训练记录功能仅限于室内游泳。您可以利用此功能手动记录您的打水、单手划水，或任何未在上列主要泳姿的泳姿。设备会记录您的训练时间，而您必须手动输入距离。



小秘诀:您可以在室内游泳活动模式下自定义页面与字段。

1. 选择  →  → 室内游泳 → .
2. 在游泳时，选择  以查看训练记录页面。
3. 按压  以开始训练记录计时。
4. 当完成了一组训练，按压 ，则训练记录计时停止。但是游泳活动模式会继续计时。

5. 选择此组训练的距离。距离增加的基准为此游泳活动模式当中所设定的泳池长度。
6. 当您完成了活动, 请按压  并选择**储存**。
7. 其他操作:
 - 按压  以开始另一组训练记录。
 - 按压  可以回到游泳训练页面。

室外游泳

您可以在室外游泳时使用Forerunner® 920XT, 以记录距离、配速、划水率。您可以将训练页面加到默认的室外游泳活动模式之下〔自定义页面〕, 或建立一个新的自定义模式。

1. 选择  →  → 室外游泳 → .
2. 将Forerunner® 920XT置于户外以接收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. 按压  以开始计时。
4. 当您完成了活动, 请按压  并选择**储存**。

活动追踪

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  → 设置 → 活动追踪 → 状态 → 开启。

您的设备必须在成功接收卫星信号，并自动设定目前时间之后，才会显示目前的步数。请尽量让设备在晴朗、无遮蔽物的户外接收卫星信号。

一天的总步数^{!!}会显示在时间之下，每间隔一段时间就会更新。



小秘诀：在时间页面，您可以按压 ▼ 以查看更多活动追踪信息。

使用活动警告

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，活动警告可以提醒您保持活动。若您久坐一小时以上，屏幕会跳出「该动一动咯！」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！

自动目标

Forerunner® 920XT会根据您过去的活动强度，自动为您设定每日的步数目标。当您每天活动时，设备上会显示您达成目标的进度。^①



如果您不想使用自动目标,您可以通过 Garmin Connect™设定您自己的目标。

睡眠记录

在睡眠模式之下,Forerunner® 920XT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。

使用睡眠模式

您必须先戴上Forerunner® 920XT,才能使用睡眠模式。

1. 在时间页面按压 ▼ 以查看活动模式详细信息。
2. 长按 ⋮ 以查看快捷选单。
3. 选择开启**睡眠模式**。
4. 当您睡醒时,请按压 ►,选择**是**来离开睡眠模式。



注意:若您忘记开启睡眠模式,您可以在睡醒之后,到Garmin Connect™手动输入您入睡与醒来的时间,这样一来您仍然可以查看睡眠统计数据。

室内训练

Forerunner® 920XT提供跑步、自行车、游泳的室内训练模式。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。

您可以按压 **⋮** 并选择**活动设置→GPS→关闭**，以关闭GPS。当您关闭GPS跑步时，设备会以加速度计计算距离与速度。设备内的加速度计会自我校正。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® 920XT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. 按压 **⋮**，选择训练→**我的训练**。

2. 选择一个训练。
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® 920XT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. 按压，选择**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**，输入距离或时间的间隔值，确定之后按

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值，确定之后按

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. 按压 ，选择训练→**间歇训练**→开始训练
2. 按压 
3. 若您的训练包含热身，按压  以开始第一个间歇训练步骤
4. 根据屏幕上的指示操作

当您完成了一个间歇训练，屏幕上会显示完成的信息。

停止间歇训练

1. 您可以在任何时间点，按压  以结束目前的训练步骤
2. 您可以在任何时间点，按压  以结束计时

比赛预计

您必须先穿戴心率传感器，并与Forerunner® 920XT成功配对，才能使用比赛预计的功能。此功能只适用于跑步。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。

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。



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

1. 戴上您的心率传感器，开始跑步
2. 按压 ，选择**我的资料**→**比赛预计**

3. 屏幕上会按照不同距离显示您的完赛预估时间:5公里、10公里、半程马拉松、全程马拉松。

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. 按压 ，选择**活动设置**→**数据页面**→**虚拟伙伴**→**状态**→**开启**
3. 选择**设置速度**或**设置配速**
您可以使用速度或配速作为固定格式。
4. 输入速度值或配速值
5. 按压  以开始计时
6. 在活动当中，您可以按压  或  以查看虚拟伙伴页面，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® 920XT会提供您实时的信息，让您知道现在目标的达成状况。

1. 按压 ，选择**训练**→**设置一个目标**
2. 选择：

- 选择**仅有距离**以设定一个预设的或自定义的距离值
 - 选择**距离与时间**以设定距离与时间的目标值
您可以根据比赛预测时间（以最大摄氧量为基准）或过去的个人纪录时间，手动输入时间目标值。
 - 选择**距离与速度**或**距离与时间**以设定距离与速度、距离与时间的目标值
训练目标页面上会显示您的预计完成时间。预计完成时间是根据您目前的表现与剩余时间所计算而成。
3. 按压 **▶** 以开始计时
 4. 若是需要，您可以按压 **▼** 以查看虚拟伙伴页面
 5. 当您完成活动，按压 **▶**，选择**储存**。活动摘要会显示您是否达成了目标。

取消训练目标

1. 在进行活动时，按压 **▲** 以查看训练目标页面
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. 按压 **⋮**，选择**训练**→**以活动展开竞赛**
2. 选择：

- 选择**从历史纪录**以选择一个您过去以此设备记录的活动
 - 选择**已下载**以选择一个您从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. 按压 **▶** 以开始计时
 5. 当您完成活动, 按压 **▶**, 选择**储存**。活动摘要会显示您是否超越了过去的记录。

个人纪录

当您完成一个活动, Forerunner® 920XT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落差、最佳功率〔必须搭配功率计〕。

查看您的个人记录

1. 按压 **⋮**, 选择**我的资料→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. 按压 **⋮**, 选择**我的资料→纪录**
2. 选择运动

3. 选择要恢复的纪录

4. 选择**恢复纪录**→是

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. 按压 **⋮**，选择**我的资料**→**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

此动作并不会连带清除任何已储存的活动。

删除所有个人纪录

1. 按压 **⋮**，选择**我的资料**→**个人纪录**

此动作并不会连带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

该项运动的所有个人记录将被删除。

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。

查看历史纪录

1. 按压 ，选择**历史纪录**→**活动**
2. 选择活动
3. 选择：
 - 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**地图**以在地图上查看活动
 - 选择**删除**以删除该活动

复合式运动历史记录

您的设备储存了所有的复合式运动的活动摘要，包括总体距离、时间、卡路里以及选配的传感器信息。您的设备也会根据运动项目与转换区对复合式运动的历史记录分门别类，这样一来您可以比较相似活动，从而得知您在运动项目转换时所需的时间。转换区历史记录包含距离、时间、平均速度、卡路里等信息。

游泳历史记录

您的设备储存了游泳的活动摘要与圈数、组数的详细信息。室内游泳历史记录包含了泳姿、距离、时间、配速、卡路里、单趟划水数、划水率，以及

SWOLF分数。若一组训练包含了一趟以上的距离，历史记录也会包括趟数、泳姿、时间的信息。室外游泳历史记录包含距离、时间、配速、卡路里、划水距离与划水率。

查看各心率区间的时间

您必须先将心率传感器与您的Forerunner® 920XT配对，进行活动并储存活动，才能使用此功能。您在各心率区间所花费时间数据，有助于您调整未来的训练强度。

1. 按压 **⋮**，选择**历史记录→活动**
2. 选择活动
3. 选择**区间内时间**

查看总计资料

您可以查看储存在设备上的累计时间与距离的信息。

1. 按压 **⋮**，选择**历史记录→总计**
2. 若是需要，可以选择活动类型
3. 选择查看周间或月间总计数据

删除历史记录

1. 按压 **⋮**，选择**历史记录→选项**
2. 选择：
 - 选择**删除全部活动**以删除历史记录中的所有活动
 - 选择**重设统计数据**以归零所有时间与距离的总计资料。此动作不会连带删除任何已储存的活动。
3. 确认您的选择

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，您必须先要在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

Garmin Connect™

Forerunner® 920XT可透过手机APP、计算机或Wi-Fi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软件做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。

蓝牙联机功能

Forerunner® 920XT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。

训练与路线的下载

您可在移动设备的Garmin Connect app上浏览训练与路线, 并透过无线传输到您的设备上。

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。

智能提醒

在您的Forerunner® 920XT产品上显示移动设备或是手机的信息提示。

与您的移动设备配对

1. 登入您的移动设备APP商店下载
Garmin Connect app
2. 将您的移动设备与Forerunner® 920XT保持在
10米内
3. 在您的Forerunner® 920XT上选择目录键：
→**设定**→**蓝牙**→**状态**→**开启**
4. 打开您的Garmin Connect mobile app依据
指示配对设备

配对只是在初次开启时会自动出现或是您可参考app中的「帮助」选项。

关闭蓝牙功能

- 在您的Forerunner® 920XT上选择目录键：
→**设定**→**蓝牙**→**状态**→**关闭**
- 依据您的手机蓝牙设定关闭蓝牙联机

Wi-Fi链接功能

Forerunner® 920XT具有Wi-Fi连接功能，使用Wi-Fi连接功能时不需要开启Garmin Connect Mobile App。

- 上传您的活动资料到Garmin Connect: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
- 训练与路线的下载:您可在移动设备的Garmin Connect app上浏览训练与路线,并透过无线传输到您的设备上。

- 软件更新：当您的设备开启Wi-Fi联机后，如果有软件更新会自动下载更新软件，下次开启设备时就可依据指示安装新版软件。

在设备上设定Wi-Fi联机

在您透过无线联机上传数据时，您需要有已经结束且储存的活动数据。

1. 参访Garmin Connect网站<http://connect.garmin.com/zh-CN/start/>，按照指示下载Garmin Express软件并安装。
2. 开启Garmin Express将您的设备连接到计算机，依据指示设定Wi-Fi联机。此动作可登录注册您的设备。

设备会上传已经储存的所有活动到您的Garmin Connect账号，您也可以直接长按 ，会开始传送您已储存的活动数据。

关闭Wi-Fi功能

- 在您的Forerunner® 920XT上选择目录键 
→**设定**→**Wi-Fi**→**自动上传**→**关闭**
- 依据您的手机蓝牙设定关闭蓝牙联机

导航

您可使用导航功能在您的设备上查看路径轨迹、已储存的航点等找到回家的路。

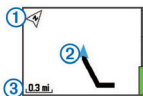
加入地图航迹显示

您可在数据页面加入活动地图航迹显示。

1. 选择活动模式
2. 选择目录键 **⋮** → **活动设置** → **数据页面** → **地图** → **开启**

地图功能

当您开始活动记录时，地图页面可显示您走过的路径航迹。



1. 北方朝向
2. 目前所在位置与行进方向
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. 在数据页面按压 **▼** 切换到查看地图画面

3. 长按目录键：
4. 储存您的所在位置

查看目前高度与坐标



TIP:此操作可查看位置详细信息并提供另外一种储存航点方法

1. 目录键：→**导航**→**我在哪里？**
要显示您的所在位置，设备已经有良好GPS信号联机
2. 如果需要可选择**储存**所在位置

编辑航点

您可以编辑已储存的航点名称

1. 目录键：→**导航**→**已保存的地点**
2. 选择航点
3. 选择**名称**
4. 编辑名称

删除航点

1. 目录键：→**导航**→**已保存的地点**
2. 选择航点
3. 选择**删除**→**是**

导航至已储存的航点

1. 目录键：→**导航**→**已保存的地点**
2. 选择航点
3. 选择**前往**

出现罗盘页面,箭头朝向为航点方向。

4. 按压 ▼ 可查看地图页面
5. 会出现从您的所在位置到储存的航点的路径
6. 按压 ► 可开始记录您的活动

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,按压目录键 ⋮ → **导航→回到起点**

如果您已经停止您的活动并储存,按压目录键 ⋮ → **导航→回到起点**

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页面。现罗盘页面,箭头朝向为起点方向。

2. 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。

跟随网络上的路线

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. 选择目录键 **⋮** → **导航** → **路线**
7. 选择路线
8. 选择开始路线
9. 按压 **▶** 开始记录
地图页面上方会显示路线与状态信息
10. 如果需要按压 **▼** 可查看其他页面

查看路线详细信息

1. 选择目录键 **⋮** → **导航** → **路线**
2. 选择一个路线

3. 选择一个选项：

- 选择**地图**可在地图页面查看路线
- 选择**高度变化**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. 选择目录键 **⋮** → **导航** → **路线**
2. 选择一个路线
3. 选择**删除** → **是**

停止导航

1. 在活动过程中按压 **▲** 可查看罗盘或地图页面
2. 长按 **⋮**
3. 选择目录键 **⋮** → **停止导航** → **是**

ANT+ 传感器

您的设备可以与无线ANT+配件搭配使用，详细信息可参见官网说明

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. 将心率监测模块①安装于心率带上。

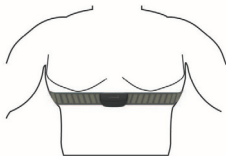


佩戴时请注意正反

2. 将心率带内部的两个电极感应区域②及接触面③沾湿, 以确保身体与心率监测传感器之间保持连接通畅。



3. 将松紧带环绕您的胸部, 然后连接扣环④到⑤上。



心率带分左右, 请注意正反。

4. 保持设备与心率监测带在3米范围内。当您佩戴好心率监测带之后, 心率监测带就会处于待命状态, 随时准备发送数据

如果您的心率数据有异常或是没有出现, 请参照疑难解答。

跑步动态信息

您可使用与HRM-Run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的模块中具有一个加速度计, 能测量计算三种跑步指标: 步频、垂直幅度及触地时间。



注意: HRM-Run配备兼容于多款ANT+健身

产品,并可在配对时显示心率数据。跑步动态功能可以在特定Garmin Forerunner®设备上使用。

- **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显示

利用跑步动态信息进行训练

1. 在查看跑步动态信息前,您必须使用HRM-Run心率传感器并与您的设备配对。
如果您的设备已经与心率传感器HRM-Run配对并在设备上显示跑步动态信息。您可直接配戴心率传感器并忽略步骤4。
2. 选择目录键 **⋮** → **活动设置** → **数据页面** → **跑步动态** → **状态** → **开启**
3. 选择**主要指标**
4. 选择**步频**、**触地时间**或是**垂直幅度**
主要指标显示为最上方的信息字段并搭配显示不同颜色区段
5. 如果必要,在跑步活动中长按 **可以改变偏好显示** 字段选项。
6. 卷动至跑步动态页面以查看跑步动态数据



7. 如必要的话, 长按  以变更主要指标数据

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, 垂直幅度偏高。您可以访问Garmin (www.garmin.com) 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。

颜色区间	百分区间	步频区间	垂直摆幅度区间	触地时间区间
	>95	>185 spm	<6.7 cm	<208 ms
	70-95	174-185 spm	6.7-8.3 cm	208-240 ms
	30-69	163-173 spm	8.4-10.0 cm	241-272 ms
	5-29	151-162 spm	10.1- 11.8 cm	273-305 ms
	<5	<151 spm	>11.8 cm	>305 ms

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心率传感器。HRM-Run心率传感器模块上有  图示。
- 按照手册说明将HRM-Run心率传感器与Forerunner® 920XT配对。
- 如果跑步动态显示为零，请确认HRM-Run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。

心率显示不稳定疑难解答

如果心率数据无法显示或不稳定，您可以确认是否已正确执行以下步骤：

- 将心率传感器的胸带背面的电极润湿。
- 每使用七次，必定清洗胸带。
- 活动时请尽量穿着棉质运动衫或弄湿您的运动衫〔若该项运动允许〕。人造纤维的衣物在与心率传感器摩擦后，可能对心率传感器产生静电干扰。
- 将心率传感器远离任何可能的干扰源。可能的干扰源包括：强力电扇区域、某些2.4 GHz的无线传输传感器、高压电线、电动马达、电磁炉、微波炉、2.4 GHz无线电话、Wi-Fi热点等等。

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。Forerunner®系列分开计算跑步与自行车活动的最大摄氧量，您可以将设备与心率传感器、功率计配对后进行活动，进而得知您的自行车活动的最大摄氧量；跑步则只需与心率传感器配对。

获取跑步最大摄氧量信息

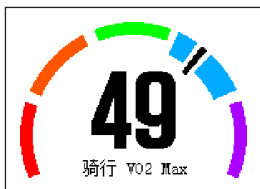
您必须先穿戴心率传感器,并与Forerunner® 920XT成功配对,才能使用此功能。若您的Forerunner® 920XT标准配备包含心率传感器,则设备与心率传感器已在配对状态。为了更精准的预估,请事先完成用户资料,并设定您的最大心率。



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**储存**。
3. 按压 **⋮**, 选择**我的资料**→**VO2max**

您的最大摄氧量会以数字以及颜色区间显示。



	优越
	良好
	好
	普通
	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。

获取自行车活动最大摄氧量信息

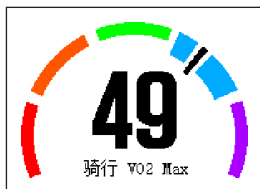
您必须先穿戴心率传感器，安装功率计，并与Forerunner® 920XT成功配对，才能使用此功能。若您的Forerunner® 920XT标准配备包含心率传感器，则设备与心率传感器已在配对状态。为了更精准的预估，请事先完成用户资料，并设定您的最大心率。



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自行车活动，以达到更精确判断的效果。

1. 在户外进行稳定、高强度的骑行，至少20分钟以上。
2. 骑行结束后，按储存。
3. 按压，选择我的资料→最大摄氧量

您的最大摄氧量会以数字以及颜色区间显示。



	良好
	好
	普通
	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。

自行车活动最大摄氧量疑难解答

长时间、稳定、高强度的骑行（心率与功率输出无太大变动）会增进最大摄氧量的精确度。

1. 在开始骑行之前，请确认您的 Forerunner® 920XT、心率传感器以及功率计皆已配对成功并且正常运作，同时有充足的电力。
2. 在户外进行稳定、高强度的骑行，至少20分钟，并且维持最大心率的70%以上，以及稳定的功率输出。
3. 避免不平的路面。
4. 避免团体骑行。

恢复指导

您可以配合使用Forerunner® 920XT与心率传感器，得知您进行下一次高强度训练前尚需多少恢复时间。恢复指导功能包含预估恢复检查与恢复时间。此功能由Firstbeat® Technologies Ltd.提供并支持。

- **恢复检查**:恢复检查功能会在您的活动开始的数分钟之内,实时地反馈您目前的恢复状态。
- **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。

开启恢复指导功能

您必须先穿戴心率传感器,并与Forerunner® 920XT成功配对,才能使用此功能。若您的Forerunner® 920XT标准配备包含心率传感器,则设备与心率传感器已在配对状态。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。

1. 按压 **⋮**, 选择**我的资料**→**恢复指导**→**状态**→**开启**

2. 开始跑步

在您开始跑步的数分钟之内,**恢复指导**功能会实时地反馈您目前的恢复状态。

3. 完成跑步之后,按**储存**

此时屏幕会显示**恢复时间**,最长为四天,最短为六小时。



设定您的心率区间

Forerunner® 920XT会根据您的初始设定资料产生默认的心率区间。跑步与自行车活动的心率区间是分开的。为了更精准的评估您在活动中消耗的卡路里,请设定您的最大心率。您亦可在设备上或Garmin Connect™上手动输入各个心率区间的值,以及设定您的静止时心率。

1. 按压 **⋮**, 选择**我的资料**→**用户资料**→**心率区间**
2. 选择**默认**可以查看目前的默认值,此默认值适用于跑步与自行车活动。
3. 选择**跑步**或**自行车**
4. 选择**设置自定义值**→**基于**
5. 选择:
 - 选择**BPM**以查看、编辑每分钟心率
 - 选择**最大心率%**以查看、编辑最大心率的百分比
 - 选择**储备心率%**以查看、编辑储备心率的百分比。储备心率指的是最大心率减掉静止时心率的值。
6. 选择**最大心率**以输入您的最大心率
7. 选择任何心率区间以编辑该区间之数值
8. 选择**静止时心率**以输入您静止时的心率值

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。

与ANT+传感器配对

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。
2. 按压  ,选择**设置→配件和附件→添加配件**
3. 选择传感器

当成功配对时,屏幕上会显示成功配对信息。您也可以自定义传感器的显示数据字段。

步频传感器

您的设备可与步频传感器配件搭配使用，步频传感器在没有GPS信号的情况下可记录您的配速与距离，当您在室内进行跑步活动或是GPS信号较弱的地方，步频传感器是一个好的选择。当步频传感器如果没有活动超过30分钟时，会自动关闭电源以节省电力，当传感器低电量时您的设备会出现提示信息，此时约剩余5小时的电池电力。

配戴步频传感器跑步

当您开始跑步前，您必须先步频传感器与您的设备配对。(与ANT+步频传感器配对)

您在进行室内跑步时，步频传感器可记录您的配速、距离与步频。在户外跑步也可使用步频传感器记录您的步频数据、GPS配速与距离。

1. 依据步频传感器指示安装您的传感器
2. 如果必要，选择目录键 **⋮** → **活动设置** → **GPS以开启或关闭GPS**
3. 按压 **▶** 开始记录
4. 当您完成跑步活动再次按压 **▶** → **储存**

校正步频传感器

步频传感器会自动更正，速度与距离的准确度会在有GPS信号联机户外跑步后逐渐提升。

以功率计进行训练

- 可参考产品官网信息查看可搭配的ANT+传感器(例如Vector功率计)
- 更多信息可参考功率计的使用手册

- 调整您的功率区间设定以符合您的训练目标或是能力。
- 使用功率警示功能, 当您达到特定的功率区间时可以提醒您
- 自定义功率字段
- 按住 **⏏**: 可校正您的功率计

设定您的功率区间

预设的功率区间值可能无法符合您的个人能力。如果您知道您的功率阈值(FTP), 您可在设备上输入设定并自动产生功率区间。您也可在设备上或是 Garmin Connect 上手动调整您的功率区间设定。

1. 选择目录键 **⏏** → **我的资料** → **个人资料** → **功率区间** → **基于**
2. 选择选项
 - 以 **瓦特** 为基准计算编辑功率区间
 - 以 **%FTP** 计算编辑功率区间
3. 选择 FTP 并输入 FTP 数值
4. 选择一个功率区间, 输入给个功率区间的数值
5. 如果有需要可选择最低功率并设定 **下限值**

遥控VIRB

VIRB遥控功能可以让您透过设备遥控VIRB进行录像或是照相, 您可参阅官方网站VIRB介绍参考选购VIRB。

控制VIRB

在您开始遥控VIRB前需先将您的VIRB遥控功能开启, 详细内容可参阅VIRB操作手册。

1. 开启您的VIRB
2. 将您的VIRB摄影机与Forerunner设备配对
3. 在Forerunner设备上, 可选择新增传感器与配件, 选择新增VIRB, 当设备与VIRB配对成功后, 设备上会出现遥控VIRB控制画面
4. 选择选项
 - 选择**计时开始/暂停**遥控录像 (按压▶) 录像会自动开始与停止当您开始活动或停止活动记录
 - 选择**手动**可自行手动照相或开始录像, 按住可控制VIRB

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. 选择目录键 **⋮** → **我的资料** → **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。

变更您的活动模式

Forerunner® 920XT默认七种活动模式,您可自行调整各个活动模式设定。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. 选择目录键 **⋮** → **设置** → **活动模式**
2. 选择一个活动模式
3. 如果有需求可以选择并自行修改**名称**
4. 如果有需求可以选择并自行修改**颜色**
5. 选取后即更改设定

建立自定义的活动模式

1. 选择目录键 **⋮** → **设定** → **活动模式** → **新增**
2. 选择一种运动



注意: 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. 选择选项
 - 选择**默认值**依据系统的默认的设置建立您的活动模式
 - 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. 选择选项
 - 选择**编辑模式**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

删除活动模式

1. 选择目录键 **⋮** → **设定** → **活动模式**
2. 选择一种活动模式



注意: 复合式运动中的单一运动种类无法单独删除

3. 选择**移除模式**→是

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。

1. 按压 **⋮**，选择**活动设置**→**数据页面**
2. 选择一个页面
3. 如果需要，您可以选择**状态**→**开启**以开启页面
4. 如果需要，您可以编辑各个数据字段的值
5. 选择欲变更的数据字段

加入时间

您可以在一个活动模式的数据页面中加入时间显示。

1. 选择一个活动模式
2. 按压 **⋮**，选择**活动设置**→**数据页面**→**时间**→**开启**

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。

设定警示条件

若您针对某个训练目标设定警示条件，当超越或不足目标训练值时，将会显示警示。例如：如果您使用心率传感器进行训练，您可以设定警示条件为心率低于区间2或高于区间5。

1. 按压 **⋮**，选择**活动设置→警示→新增**
2. 选择警示类型：根据您的配件与活动模式选择警示类型，例如心率、配速、速度、步频以及功率等。
3. 如果必要的话可以开启警示
4. 编辑各个警示的区间或数值

当您超越或不足目标训练值时，警示信息会出现。如果设备的音频已开启，则警示也会发出警示声或震动。

设定循环警示

当您设定了某个训练值的循环警示，在训练每当达到该数值，设备会显示警示。例如，您可以设定每30分钟就提醒您的循环警示。

1. 按压 **⋮**，选择**活动设置→警示→新增**
2. 选择：
 - 您可以选择**自定义**
 - 您可以选择**时间、距离或卡路里**。
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. 按压 **⋮**，选择**活动设置→警示→新增**

2. 选择**跑步/走路**
3. 设定跑步时间
4. 设定走路时间

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. 按压 ，选择**活动设置**→**警示**
2. 选择**警示**
3. 编辑警示值或设定

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. 按压 ，选择**活动设置**→**节拍器**→**状态**→**开启**
2. 选择：
 - 选择**每分钟跳动次数**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**以自定义节拍器声响与震动提示
3. 如果必要，在跑步以前您可以选择**预览**以习惯节拍器
4. 按压  以回到计时页面
5. 按压  以开始计时
6. 开始跑步，节拍器会自动开始播放节拍

7. 在跑步的时候,您可以按压 ▲ 以查看节拍器页面
8. 若是必要,您可以长按 ⋮ 以变更节拍器设定

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. 按压 ⋮, 选择**活动设置**→**自动暂停**
2. 选择:
 - 选择**当停止时**,设备会在您停止移动时自动暂停计时
 - 选择**自定义**,设备会在您的移动速度或配速低于某值时自动暂停计时。

自动计圈

自动计圈功能不适用于间歇训练或某些自定义训练,也不适用于游泳模式。

以距离计圈

您可以利用自动计圈功能以自动标记某段距离的圈数。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. 按压 ⋮, 选择**活动设置**→**计圈**→**自动距离**
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。您也可以自定义数据页面，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. 按压 **⋮**，选择**活动设置**→**圈数**→**计圈警示**
2. 选择欲变更的数据字段
3. 如有需要，选择预览

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。

按压 **⋮**，选择**活动设置**→**GPS**→**省电模式**

针对延伸性活动，您也可以考虑其他节省电力的方法。您可以参考附录，了解如何将电池电力最大化。

省电超时时间设定

省电超时时间影响到你的设备在训练模式下能保持多少时间。例如当你在等待比赛开始的时候。

按压 **⋮**，选择**活动设置**→**省电超时**：

- 正常：设备将在静止5分钟后进入省电超时

- **延长**:设备将在静止25分钟后进行省电超时,这个模式将比正常省电模式来的耗电。

活动追踪设定

1. 按压 **:**, 选择**设置**→**活动追踪**
2. **状态**:开启活动追踪
3. **显示在时钟下方**:显示您每日的步数于时间页面的下方

活动警告:在时间页面显示警示信息与警示条。如果设备的声音已开启,则警示也会发出警示声或震动。

智能通知

您必须将兼容的智能手机与Forerunner® 920XT配对之后,才能使用此功能。当您的手机接收到信息时,您的Forerunner® 920XT会也会收到通知。

开启蓝牙提示

1. 按压 **:**, 选择**设置**→**蓝牙**→**智能通知**
2. 选择**活动时**
3. 选择**关闭、仅显示来电信息**或**显示全部**
4. 选择**在非活动时**
5. 选择**关闭、仅显示来电信息**或**显示全部**

您可以改变提示的声音。

查看提示

1. 当提示显示在您的Forerunner® 920XT上时,您可以选择:
 - 选择 **▲** 以查看完整提示

- 选择 ▼ 以取消提示
2. 如果有需要,您可以按压 ⋮, 选择**智能通知**以查看所有提示。

管理提示

您可以使用兼容的智能手机来管理Forerunner® 920XT上的提示。

- 如果您使用的是iOS®手机,您可以在手机的**通知中心**设定要显示在Forerunner® 920XT上的提示。
- 如果您使用的是Android™手机,您可以在**Garmin Connect Mobile**应用程序当中设定要显示在Forerunner® 920XT上的提示。

系统

按压 ⋮, 选择**设置→系统**

- 语言
- 时间
- 背光
- 声音
- 单位
- GLONASS
- 格式
- 数据记录
- 恢复默认设置
- 软件更新
- 关于

变更设备语言

按压 **⋮**，选择**设置**→**系统**→**语言**

设定时间

按压 **⋮**，选择**设置**→**系统**→**时间**

- **时间格式**: 选择12小时制或24小时制
- **设置时间**: 您可以选择手动设定时间, 或自动更正时间
- **背景**: 您可以将背景设定为彩色或黑白
- **使用功能颜色**: 将时间页面的颜色设定为与活动模式一致

关于时区

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

设备会利用卫星信号自动侦测时区与当前时间。

1. 按压 **⋮**，选择**设置**→**系统**→**时间**→**设置时间**→**手动**
2. 选择**时间**, 并输入时间

设定闹钟

1. 按压 **⋮**，选择**设置**→**闹钟**→**状态**→**开启**
2. 选择**时间**, 并输入时间

背光设定

按压 **⋮**，选择**设置**→**系统**→**背光**:

- 选择**模式**:选择**手动**开启背光或**按键/警示**开启
- 选择**待机超时**:选择背光的逾时关闭时间

设备音量设定

您可以设定按键音、警示声响以及震动提示。

按压 **⋮** , 选择**设置**→**系统**→**声音**

变更单位

您可以自定义距离、配速、速度以及体重的单位。

1. 按压 **⋮** , 选择**设置**→**系统**→**单位**
2. 选择想要变更的项目
3. 选择单位

变更卫星设定

设备默认以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。



注意:同时使用GPS与GLONASS将会加速设备电池的消耗。

按压 **⋮** , 选择**设置**→**系统**→**GLONASS**

格式设定

按压 **⋮** , 选择**设置**→**系统**→**格式**

- **配速/速度偏好**:您可以设定活动模式的偏好显示为配速或速度,此设定会套用到训练选项、历史记录以及警示里。
- **周初始日**:设定周间历史记录的起始日。

设定数据记录

按压 **⋮**，选择**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纪录。使用每秒记录的活动数据量会比较大。

设备信息

规格表

机器尺寸	4.8 x 5.5 x 1.27 CM
屏幕尺寸	2.9 x 2.1CM
操作方式	按键式, 非触控屏幕
芯片	高灵敏度GPS接收芯片+ GLONASS
机器重量	61克
电池种类	可充电式锂电池
使用时间	GPS省电模式下约为37小时;训练模式约为17小时;时间模式约为4个月
储存空间	100 小时活动资料
航点	总数100点
防水等级	50米防水
无线传输	蓝牙BLE / ANT+/ Wi-Fi
计算机传输	USB充电夹
心率传感器	支持
步频传感器	支持

速度、踏频传感器	支持
功率计	支持
气压式高度计	有
震动警示	有
自定义显示画面	有
活动追踪	有
虚拟伙伴	有
以活动竞赛	有
间歇训练	有
跑步动态	有 (需搭配HRM-Run)
最大摄氧量	有
恢复时间	有
跑步节拍器	有
自动计圈/暂停/翻页	有
泳姿识别	有
游泳训练	有
自动上传	有
Garmin Connect连接	有
来电显示	有
短信提醒/阅读	有

其他功能	1.自定义警示功能 2.一键转换运动模式 3.时间模式
------	-----------------------------------

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

取得更多信息

您可参考<http://www.garmin.com.cn>取得更多信息

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。

系统重置

如果设备停止运作，您可以尝试系统重置，这个动作不会删除任何数据或设定。

1. 按压电源键15秒，设备关闭
2. 按压电源键1秒以重新启动

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. 按压电源键
2. 选择是关闭电源
3. 按住▼，按压电源键开启设备
4. 选择是

重置所有预设设定



注意：此动作会删除所有用户输入的信息与历史记录。借由此动作您可以重置所有设定回到出厂设定。

选择目录键 **⋮** → **设置** → **系统** → **恢复默认设置**

查看设备信息

您可以查看设备ID、软件版本、GPS版本与软件信息。

选择目录键 **⋮** → **设置** → **系统** → **关于**

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



注意:如果您已经使用过Garmin Express设定过Wi-Fi联机,当您的设备透过Wi-Fi连上网络后会自动下载更新软件。

延长电池寿命

- 缩短背光开启时间(背光设定)
- 缩短进入时间模式时间(省电模式设定)
- 关闭活动记录功能(活动记录)
- 选择**智能记录**方式(数据记录方式)
- 关闭GLONASS(GPS设定)
- 关闭蓝牙功能
- 关闭Wi-Fi功能

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。

附录

心率区间计算

区间	最高心率%	BPM	身体自身感觉	益处
	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。
	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。

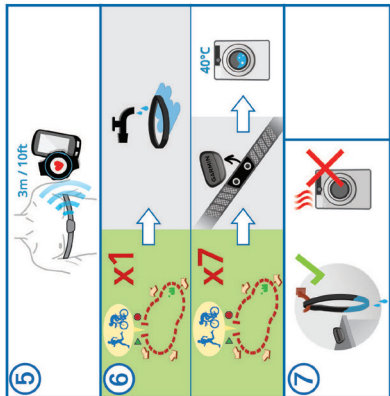
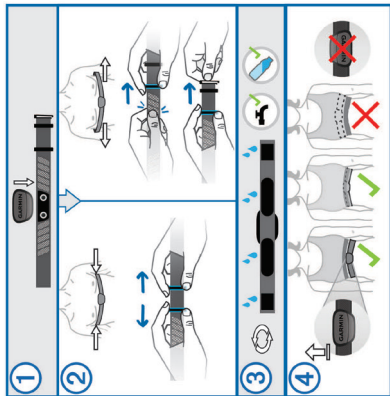
区间	最高心率%	BPM	身体自身感觉	益处
	70-80%	129-148	有节奏的步幅，稳步控制的快速呼吸。	提高一般健身训练程度，提高接受中等强度训练能力，以及提高训练效率。
	80-90%	148-166	快速的步幅，稍有不适感，导致肌肉疲劳与呼吸急促。	提高接受高强度与高速运动的能力。
	90-100%	166-185	身体感到无法支撑，呼吸与肌肉感觉非常疲劳。	呼吸与肌肉最大消耗或者接近最大消耗程度。

最大摄氧量标准列表

男性	分类	20-29岁	30-39岁	40-49岁	50-59岁	60-69岁	70-79岁
	优越	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
	良好	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
	好	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
	普通	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
	差	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

女性	分类	20-29岁	30-39岁	40-49岁	50-59岁	60-69岁	70-79岁
	优越	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
	良好	43.9	42.2	39.7	36.7	33	30.9
	好	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
	普通	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
	差	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

心率带清洗和保养须知



部件名称	有毒有害物质或元素					
	铅 (Pb)	汞 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr6+)	多溴联 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
Forerunner® 920XT 产品 (中文版)	X	O	O	O	O	O
Forerunner® 920XT 半成品	X	O	O	O	O	O
Forerunner® 920XT 印刷电路板半成品	X	O	O	O	O	O
O:表示该有毒有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在SJ/T11363-2006标准规定的限量要求以下。						
X:表示该有毒有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出SJ/T11363-2006标准规定的限量要求。						

产品三包凭证
(第一联：生产商联)

三包凭证是产品出现质量问题时，消费者享受三包权利的凭证

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	

保修明：

1. 当导航仪出现故障，客户凭购机的有效发票及三包凭证享受三包服务。
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. 下列情况不属于三包范围，为非保修产品，维修网点将一律按照保外收费维修处理：
 - (1) 产品无购机发票和三包凭证，亦不能提供有效证据证明产品在三包期限内，并超过出厂日期15个月。
 - (2) 主机和发票或三包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. 三包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www.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

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				

产品三包凭证
(第二联: 客户留存)

三包凭证是产品出现质量问题时, 消费者享受三包权利的凭证

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	

保修明:

1. 当导航仪出现故障, 客户凭购机的有效发票及三包凭证享受三包服务。
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. 下列情况不属于三包范围, 为非保修产品, 维修网点将一律按照保外收费维修处理:
 - (1) 产品无购机发票和三包凭证, 亦不能提供有效证据证明产品在三包期限内, 并超过出厂日期15个月。
 - (2) 主机和发票或三包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. 三包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www.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

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				



© 2015 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 中国网站 Garmin.com.cn



190-01765-20