

TomTom Runner & Multi-Sport 参考指南

1.8

目录

| | |
|---------------|-----------|
| 欢迎 | 4 |
| <hr/> | |
| 新功能 | 5 |
| 此版本中的新功能..... | 5 |
| <hr/> | |
| 开始使用 | 6 |
| <hr/> | |
| 此款手表 | 7 |
| 关于此款手表..... | 7 |
| 佩戴手表..... | 7 |
| 清洁手表..... | 8 |
| 心率监测器..... | 8 |
| 使用桌面底座..... | 9 |
| 使用自行车支架..... | 9 |
| 手表状态..... | 11 |
| 执行重设..... | 12 |
| <hr/> | |
| 活动 | 14 |
| 关于活动..... | 14 |
| 开始活动..... | 14 |
| 暂停和停止活动..... | 15 |
| 选择要显示的指标..... | 15 |
| 跑步活动的设置..... | 17 |
| 自行车活动的设置..... | 17 |
| 游泳活动的设置..... | 17 |
| 跑步机活动的设置..... | 18 |
| 训练计划..... | 20 |
| 关于训练计划..... | 20 |
| 无..... | 20 |
| 目标..... | 20 |
| 间歇训练..... | 21 |
| 圈数..... | 22 |
| 区域..... | 22 |
| 比赛..... | 25 |
| 使用秒表..... | 26 |
| 跟踪活动..... | 26 |
| <hr/> | |
| 设置 | 28 |
| 关于设置..... | 28 |
| 时钟..... | 28 |
| 传感器..... | 28 |
| 测试心率传感器..... | 29 |
| 电话..... | 29 |

| | |
|--------------------------------|-----------|
| 飞行模式 | 30 |
| 选项 | 30 |
| 个人资料 | 31 |
| 标准 | 31 |
| 添加传感器 | 32 |
| 关于传感器..... | 32 |
| 外接心率监测器 | 32 |
| 踏频或速度传感器..... | 33 |
| TomTom MySports 帐户 | 36 |
| TomTom MySports Connect | 37 |
| TomTom MySports 移动应用程序 | 38 |
| 附录 | 39 |
| 版权通知 | 42 |

欢迎

本《参考指南》说明您了需要了解的有关您的新 TomTom GPS 运动手表的一切信息。

如果您想要快速阅读基本信息，建议您阅读[入门](#)页面。此页面含有关于下载 TomTom MySports Connect 和使用桌面底座的内容。

此后，如果您有智能手机，您可能想从常用应用程序商店或访问 tomtom.com/app 免费下载 TomTom MySports 应用程序。

重要说明：在智能手机上使用 MySports 应用程序之前，您需要使用计算机将手表连接到 MySports 帐户。此操作只需要执行一次。

要了解手表上可见内容的详细信息，请访问：

下面列出一些不错的起始点：

- [此版本中的新功能](#)
- [关于手表](#)
- [开始活动](#)
- [训练计划](#)
- [设置](#)

提示： tomtom.com/support 中还含有常见问题 (FAQ)。从列表中选择产品型号，或者输入搜索词。

衷心希望您喜欢了解 TomTom GPS 运动手表的相关信息，更希望您使用 TomTom GPS 运动手表实现您的健身目标！

新功能

此版本中的新功能

全新自由式活动类型

对于 TomTom Multi-Sport 拥有者，您可为任何非跑步、骑车或游泳活动选择启用 GPS 的自由式活动类型，以便您可以保持主要活动类型的空白历史记录/总计。

要了解更多信息，请转至本手册中的[关于活动](#)。

全新的与此竞赛功能

使用 MySports **与此竞赛**按钮进行特定活动的比赛。

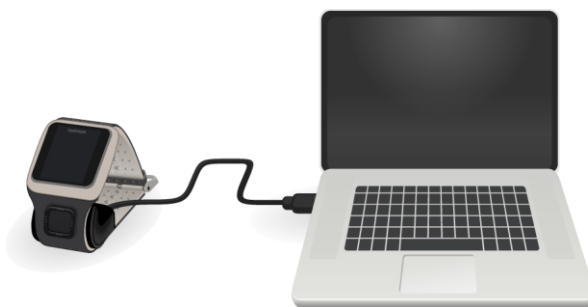
要了解更多信息，请转至本手册中的[比赛](#)。

开始使用

在开始训练之前，最好为手表充满电、下载任何软件更新并下载 QuickGPSfix。

注意：QuickGPSfix 可帮助您手表获得 GPS 定位并迅速找到您的位置。

1. 从 tomtom.com/getstarted/sports 下载 [TomTom MySports Connect](#) 并在计算机上安装它。
TomTom MySports Connect 可免费下载。
2. 将手表放在 [桌面底座](#)上，然后将该底座连接到您的计算机。
请按 TomTom MySports Connect 提供的指示操作。



为手表充满电之后，您便可以[开始第一个活动](#)了。

提示：当电池动画停止移动并显示满电的电池时，即表示手表已充满电。

应该定期将手表连接至计算机进行充电、上传活动、下载软件更新以及下载 QuickGPSfix 信息。

电池使用时间

为电池充满电之后，它可用于长达 10 小时需要接收 GPS 信号的活动，例如跑步和骑自行车。如果您频繁地或[始终在手表上使用背光](#)，或者连接至传感器（例如[心率监测器](#)或[踏频传感器](#)），则电池电量消耗会更快。

下列提示可让您的手表在充电后使用更长时间：

- 关闭[夜晚模式](#)，然后在需要时触摸屏幕打开背光。
- 关闭未使用的[传感器](#)。即使您未在使用传感器，手表也会不断搜索传感器。

TomTom MySports 应用程序

重要说明：在智能手机上使用 MySports 应用程序之前，您需要使用计算机将手表连接到 MySports 帐户。此操作只需要执行一次。

您可以从常用的应用程序商店或通过访问 tomtom.com/app 来免费下载 TomTom MySports 应用程序。

要了解更多信息，请转至本手册中的 [TomTom MySports 移动应用程序](#)。

使手表与手机配对

要了解更多信息，请转至本手册中的[手机](#)。

此款手表

关于此款手表

当您使用此款手表时，首先会看到时钟屏幕。此屏幕会显示[时间和日期](#)。小时数字的显示较暗，分钟数字显示较亮，因此，精确的时间一目了然。

使用按钮上/下/左/右移动，即可访问手表上的其他屏幕。



1. 左 - 打开[状态](#)屏幕。
2. 下 - 打开[设置](#)菜单。
3. 右 - 打开[活动](#)菜单。
4. 上 - 在时钟屏幕，上移按钮不会 打开另一个屏幕。
5. GPS 接收器。当您训练时，GPS 接收器应该朝上。
6. 触摸屏幕的此区域可打开背光。

时钟屏幕显示时间和日期。您可以 选择采用 12 小时或 24 小时格式显示时间，方法是下移按钮以打开[设置](#)菜单，然后选择时钟。

使用手表

上下移动来选择菜单中的项目。

右移选择一个项目，并打开该项目的菜单。

左移以退出菜单。

在菜单中选择一个选项，并确保退出菜单时其为高亮显示。手表会记住高亮显示的选项。

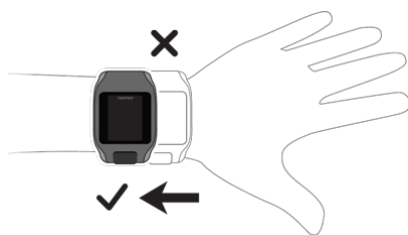
如果菜单中的某个选项先打开再关闭，则右移按钮会更改设置。

佩戴手表

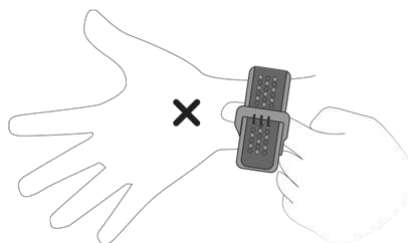
内置心率监测器

TomTom Runner Cardio 和 TomTom Multi-Sport Cardio 中的内置心率监测器通过皮肤的光线反射来获得心跳数据。佩戴手表的方式非常重要，因为这会影响心率监测器的性能：

- **按正常方式配戴手表，表面应在手腕上方，表底部接触肌肤，并远离手腕关节。**



- **在手腕上扣紧链带，而不会感到任何不适。**



- **热身**后，您将会从心率监测器上获取更准确的结果。

清洁手表

如果您经常使用手表，建议您每星期清洁一次。

- **必要时**，可使用湿布拭擦。使用温和的肥皂去除油脂或污垢。
- **不要让手表接触到汽油、清洁溶剂、丙酮、酒精或杀虫剂等烈性化学品。**这些化学品会损坏手表的密封、外壳和漆面。
- **游泳之后**，请用自来水冲洗手表，然后用软布擦干。

如果手表具有**内置心率**监测器，还需要执行以下操作：

- **必要时**，使用温和的肥皂和清水清洁传感器区域和连接板。
- **不要擦伤传感器区域。**应保护好它，避免损坏。

心率监测器

如果手表配有**内置心率**监测器，可以帮助您更高效地训练。

您可以选择使用**内置心率**监测器、**外接心率**监测器（例如安装在自行车把上的心率监测器）或不使用**心率**监测器。

监测器的工作原理

心跳是通过光线测量的，用于测量血液流动的变化。测量在手腕上方按以下方式进行：发射光线穿过皮肤照射到皮肤下面的**毛细血管**上，并检测不断变化的光线反射。

心率监测器的性能不受皮肤类型、身体脂肪百分比或体毛影响。但是，**心率**监测器的性能会受到在手腕上佩戴手表的方式和您是否已热身的影响。

使用**心率**监测器

为了让**心率**监测器取得最佳性能，请遵守下列提示：

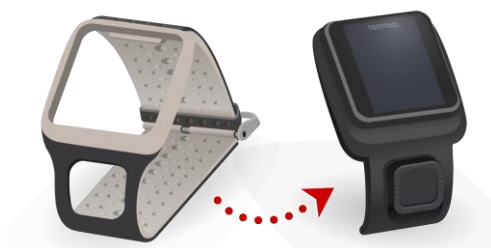
- 按正常方式配戴手表，表面应朝外在手腕上方，表底部接触肌肤，并远离手腕关节。
- 在手腕上扣紧链带，而不会造成任何不适。
- 热身之后，您将会从心率监测器上获取更准确的结果。

注意：该监测器无法测量游泳时的心率。

使用桌面底座

使用桌面底座时，手表可以在腕带上，也可以先从腕带上取下手表。

要从腕带上取下手表，请用一只手拿稳手表，另一只手将腕带向上提，直到脱离手表。腕带将从手表的前部弹出。



要将手表放入桌面底座中，请顺着手表背面的曲线，将手表滑入底座中。

要将手表从底座中取出，请推动手表屏幕的底部。手表将顺着手表背面的曲线滑出。不要从顶部提起手表，这样会损坏底座。

使用自行车支架

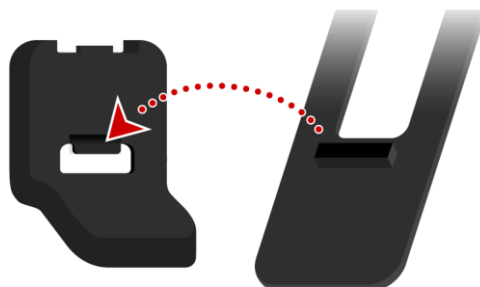
注意：有些产品会随附自行车支架，其它产品则作为配件提供。

自行车支架包括固定架（用于安放手表）和车把带（用于将夹子夹在车把上）。

要使用自行车支架，请执行以下操作：

1. 将车把带装入固定架的背面。

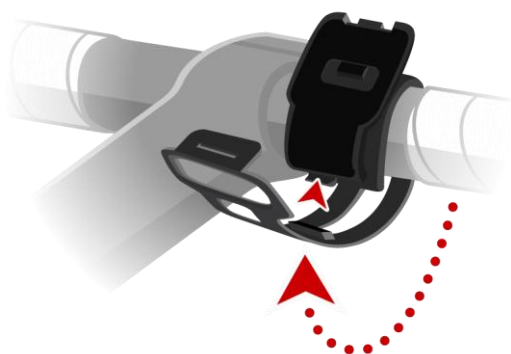
提示：车把带有两个孔，因此适合不同大小的车把。请选择最适合您的车把的孔。



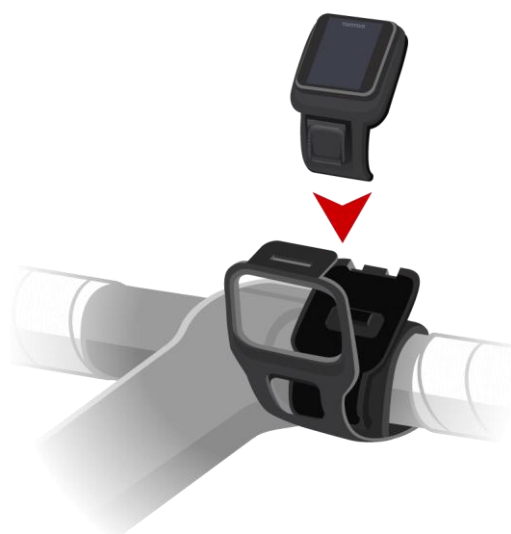
2. 将车把带放在车把上，并沿着车把绕一圈。



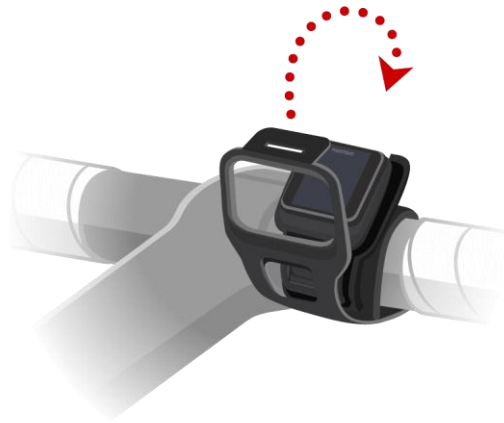
3. 使用固定架底部的夹子，将车把带装入其中。
现在，车把带应牢牢固定在车把上。



4. 从腕带上取下手表，然后将它放入固定架中。确保它牢牢固定到位。



5. 在手表上方合拢车把带，并使用夹子将它固定到固定架顶部。



手表状态

在时钟屏幕，左移按钮可打开状态屏幕。

状态屏幕可显示下列信息：

- **电池** - 手表上剩余的电池电量。
要为电池充电，请将手表放置在桌面底座上，然后[将底座连接至计算机](#)。
- **存储容量** - 手表上可用的剩余空间量。
如果空间不足，请将手表连接至计算机。TomTom MySports Connect 会将训练或活动传送到计算机。您可以选择将活动自动上传到 TomTom MySports 网站上或您选择的另一个网站的帐户。

提示：历史（即训练摘要）将会保留在手表上。

- **QuickGPS** - 手表上 QuickGPSfix 信息的状态。
QuickGPSfix 可协助手表迅速找到您的精确位置，以便您可以开始活动。要更新手表上的 QuickGPSfix 信息，请将手表连接到您的计算机。TomTom MySports Connect 会自动更新手表上的 QuickGPSfix。QuickGPSfix 信息在下载后的三天内有效。

下列符号用来显示 QuickGPSfix 的状态：



手表上的 QuickGPSfix 是最新的。



手表上的 QuickGPSfix 已过期。如果手表上的 QuickGPSfix 信息已过期，手表仍会正常工作。但是，当您要[开始活动](#)时，获得 GPS 定位的时间可能会变长。

或



如果您看到此图标，即表示您使用的软件版本非常陈旧，应尽快更新手表。

- **版本** - 手表的软件版本号和序列号。如果您与客户支持联系，则可能需要此信息。每次将手表连接到您的计算机，TomTom MySports Connect 都会检查是否有适用于您手表的软件更新。

执行重设

软重设

每当 GPS 运动手表从墙壁充电器或计算机断开连接时，都会执行软重设。

要在手表上执行软重设，请执行以下步骤：

1. 将手表连接至墙壁充电器或计算机。
请等候，直至手表显示电池符号。
如果您使用的是计算机，请等候，直至 MySports Connect 完成更新手表。
2. 将手表从墙壁充电器或计算机上断开连接。
手表上的软件将会重新启动。如此手表即执行了软重设。

恢复模式

通过恢复模式可在手表上重新安装软件，而不必删除任何个人数据和设置。

要使用恢复模式在手表上执行重设，请执行以下步骤：

1. 将 GPS 运动手表连接至计算机，并等候直至 MySports Connect 完成更新手表。
2. 在手表上，按住该按钮往下移动。*
3. 从计算机拔下 USB 线缆。*
4. 一直按住该按钮，直到手表显示已连接计算机和 tomtom.com/reset 为止。
5. 松开该按钮，然后将 USB 线缆连接到计算机。
6. 在 MySports Connect 中单击**更新**。

* 如果计算机上的 USB 端口不方便拔插，请将未放入手表的底座连接至计算机。接着，在将手表滑入底座时，从时钟屏幕向下移动。

恢复出厂设置

重要提示：当您在 MySports Connect 中执行出厂设置时，将会从手表中删除所有个人数据和设置，其中包括 MySports Connect 的导出设置。此操作不能撤销。

应该将出厂设置用作恢复手表或者确实要删除所有数据和设置时才使用的最后手段。

出厂设置会在手表上重新安装软件，并且此操作会删除下列内容：

- 您的活动。
- 手表上的设置。
- 用于在 MySports Connect 中上传活动的设置。

重要提示：执行出厂设置时，在 MySports Connect 完成恢复手表之前，不要将手表断开连接。此过程需要几分钟的时间。在手表断开连接之前，请查看 MySports Connect 和手表中显示的任何消息。

要在手表上执行出厂设置，请执行以下步骤：

1. 将 GPS 运动手表连接至计算机，并等候直至 MySports Connect 完成更新手表。
2. 在 MySports Connect 中展开**设置**。
3. 单击 MySports Connect 底部的**出厂设置**。
MySports Connect 便会下载适合手表的软件的最新版本。
4. 在 MySports Connect 的窗口关闭后，让手表保持连接。
MySports Connect 将在手表上安装软件。

5. MySports Connect 的窗口再次打开时，让手表保持连接。
6. 按照 MySports Connect 中的指示设置手表。

注意：用于在 MySports Connect 中导出和上传活动的设置存储在手表中。如果您已将手表设置为将活动传送到其他运动网站或文件格式，则需要先在“上传和导出”选项卡上再次设置这些设置。

活动

关于活动

在活动菜单中，您可以启动在手表上可用的活动之一：

- 跑步
- 自行车
- 游泳
- 跑步机
- 自由式
- 秒表

注意：并非所有活动在所有手表上都可用。

选择**跑步**、**自行车**或**自由式**时，手表会使用内置 **GPS 接收器**测量您的速度，以及记录您的路线。

如果手表置配有心率监测器并且**心率传感器**设置为“开”，则活动期间将会显示心率。这包括跑步、骑车、跑步机或自由式。

选择**游泳**或**跑步机**时，手表会使用其内置运动传感器来测量在跑步机上的踏步次数，以及在游泳池中划水次数和来回次数。手表使用此信息来估计您的速度以及您经过的距离。

当开展**跑步**、**骑车**或**游泳**以外的其他活动时，请选择**自由式**。这意味着您可以保持跑步、骑车或游泳的空白历史记录和总量。

自由式活动的卡路里基于心率。对于链接至自由式以外的特定运动的其他活动卡路里，手表不知道您正在开展的活动类型。因此，当没有心率测量可用时，不会显示自由式活动的卡路里。

选择**秒表**时，您可以使用手表来显示已用时间、标记圈数以及查看当前圈和先前圈的时间。

开始活动

要在手表上开始活动，请执行以下操作。

1. 在时钟屏幕右移按钮。
2. 选择一项活动，然后向右滑动。
 - **跑步**
 - **自行车**
 - **游泳**
 - **跑步机**
 - **自由式**
 - **秒表**

注意：并非所有活动在所有手表上都可用。

- 对于**跑步、自行车和自由式**活动，您将看到**请稍候**的信息，直至手表获得 GPS 定位，且 GPS 图标会在屏幕左下角闪烁。当手表准备好开始活动时，会显示**开始信息**，并且 GPS 图标会停止闪烁。



对于**自行车**活动，如果您使用**踏频传感器**，一旦手表连接到传感器，手表就会显示**开始信息**。然后会使用踏频传感器来提供关于您的活动的速度和距离信息。此时，手表可能未获得 GPS 定位。如果您要跟踪活动路线，请稍候至 GPS 图标停止闪烁，然后再开始您的活动。

注意：查找您的 GPS 位置可能需要一会儿时间，尤其是在第一次使用手表或 QuickGPSfix 信息不是最新时。走来走去并不能加快获得 GPS 定位的速度，请留在原位，静待找到您所在的位置。为了确保 GPS 接收信号良好，请确保您位于天空视野清晰的室外。诸如高楼之类的大型物体有时可能会干扰接收。

如果手表配有**心率监测器**，则在手表获得 GPS 位置的情况下开始活动时，将看到“热身”的信息。这是因为当您热身后，手臂血液循环良好时，监测器可达到最佳性能。

从此屏幕中，向下列方向之一移动以选择一个选项：

- 右 - 开始活动（手表获得 GPS 定位之后）。
- 下 - 选择**训练计划**或设置在训练期间显示的信息。
- 上 - 查看过去的活动。
- 左 - 返回到活动列表。

向右移动以开始活动。

- 正在进行活动时，手表会显示一些信息，例如**距离、时间、配速和心率**（如果有监测器）。上下移动可改变看到的信息。
- 您可以**暂停**活动以稍做休息，也可以完全**停止**活动。

对于每种类型的活动，您可以选择不同的**训练计划**，并选择查看不同的训练时的信息。

暂停和停止活动

在活动期间，向左移动以停止时钟并暂停活动。

注意：如果活动屏幕锁定已打开，则当您左移按钮时，将会看到定时器屏幕。按住按钮直到定时器屏幕消失。您的活动便会暂停或停止。您可以在**选项**设置中打开和关闭锁定。

要重新开始活动，请右移按钮。

要完全停止活动，请左移以暂停活动，然后再次向左移动。

选择要显示的指标

在开始活动之前，您可以选择**训练计划**，并决定在训练时要查看的信息。

训练时，一次可以显示三个不同的指标：

- 一个**主要指标**将以较大的数字显示在屏幕的主要部分。
- 两个**次要指标**将以较小的数字显示在屏幕顶部。

更改主要指标

在训练时，可通过上下移动来更改以较大数字显示的信息。主要指标下的文字说明当前正在显示的信息。

设置次要指标

请执行下列操作来选择以较小数字显示的信息：

1. 从活动开始屏幕中，下移按钮进入**设置菜单**。
2. 选择**指标**，然后右移按钮。
3. 选择**显示**，然后右移按钮。
4. 选择**左或右**以在左侧或右侧显示指标。
5. 从列表中选择要显示的指标。

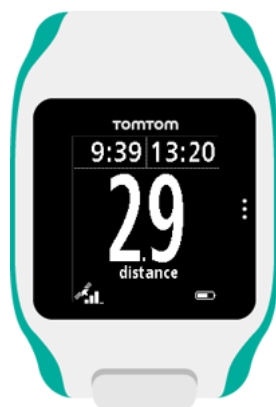
可用的指标取决于您当前的活动。

可用的指标示例如下：

- **配速** - 您当前的配速。
- **平均配速** - 您当前活动的平均配速。
- **单圈时间** - 当前圈所用的时长。
- **单圈距离** - 当前圈所经过的距离。
- **攀升高度** - 骑自行车爬升的总高度。仅当手表配有内置大气压力传感器时，此指标才可用。

提示：从时钟屏幕左移按钮。如果手表的序列号以 "HD" 或 "HF" 开头，则表示手表配有大气压力传感器。

- **坡度** - 骑自行车所在地面的坡度。仅当手表配有大气压力传感器时，此指标才可用。
- **心率** - 您的心率。仅当已连接[心率监测器](#)时，此指标才可用。
- **速度、配速或两者** - 对于游泳以外的活动，可以选择查看速度、配速或同时查看这两个指标。
- **摆动** - 此指标仅针对游泳活动显示。“摆动”分数的计算方法是将游完游泳池长度所用时间（以秒计）和划水次数相加。“摆动”说明您的游泳效率。分数越低，效率越高。**SWOLF**（摆动）一词是 swimming（游泳）和 golf（高尔夫）的混合体。



屏幕上的图标

当您训练时，屏幕底部会显示下列图标：



此符号显示 GPS 信号接收的强度。手表正在查找 GPS 卫星时，卫星图像将会闪烁。



心形符号显示手表已连接到[心率监测器](#)。手表正在尝试连接到心率监测器时，心形符号将会闪烁。



链环符号表示手表已连接到[踏频传感器](#)。手表正在尝试连接到踏频传感器时，链环符号将会闪烁。



此符号显示[电池状态](#)。

跑步活动的设置

在开始活动之前，您可以选择[训练计划](#)，并决定在训练时要查看的信息。

在跑步时，可选择查看许多指标，其中包括卡路里、心率、心率区域和距离。

注意：为了获得有关选择在活动期间要查看的指标的帮助，请参阅[选择要显示的指标](#)。

要选择只查看速度、平均速度、配速或平均配速中的一个指标，请向下移动到**设置菜单**。选择**指标**，然后向右移动。选择**速度、平均速度、配速或平均配速**。

要选择查看速度、配速或这两个指标，请下移按钮到**设置菜单**。选择**指标**，然后向右移动。选择**速度**，然后向右移动。选择**速度、配速或两者**。

自行车活动的设置

注意：自行车在 TomTom Multi-Sport 上可用。

骑自行车时，可以使用内置的传感器记录您的心率、速度和位置。

如果您要在骑自行车时查看您的表现，为了您的安全起见，最好使用随附的[自行车支架安装 GPS 手表](#)，这样一来，您可以将双手放在车把上。

如果您要在骑自行车时查看您的心率，建议您连接选用的外置心率监测器，这样一来，您可以安全地查看您的心率。

设置配合踏频传感器使用的车轮尺寸

如果您使用[踏频传感器](#)，您应该设定**车轮尺寸**设置，以提高传感器指标的准确度。此设置是后轮胎的圆周（以毫米 (mm) 计）。

要设置车轮尺寸，请执行以下操作：

1. 从活动开始屏幕中，下移按钮以打开**设置菜单**。
2. 选择**车轮尺寸**，然后右移按钮。
3. 将尺寸设置为后轮的尺寸。

要了解后轮的圆周，您可以使用卷尺自行量度车轮，也可以使用在线计算器计算出来。例如，在下面的网站上，您可以使用车轮的半径及轮胎厚度来计算圆周：www.bikecalc.com/wheel_size_math

例如，如果车轮圆周是 700c，轮胎厚度是 25 mm，则圆周是 2111 mm。这就是您应该输入的值。

注意：为了获得有关选择在活动期间要查看的指标的帮助，请参阅[选择要显示的指标](#)。

游泳活动的设置

注意：TomTom Runner Cardio 和 TomTom Multi-Sport Cardio 都能防水。您可以在游泳时佩戴这些手表。但是，内置心率监测器不能在水下工作。

在开始游泳活动之前，应该检查两项设置：

- 您要游泳的**游泳池尺寸**设置。此设置是游泳池的长度（以米或码计）。

- **佩戴手表的手腕的手腕**设置。

在您游泳时，手表会记录您的划水次数以及您在游泳池中的来回次数。为了计算您已游过的距离及您的速度，手表会使用游泳池尺寸及您已经游完的来回次数。如果游泳池尺寸不正确，就无法正确计算游泳活动的指标。手表需要知道您将手表戴在哪只手上，以便记录划水次数。

要更改游泳池尺寸和手腕设置，请执行以下操作：

1. 从活动开始屏幕中，下移按钮以打开**设置菜单**。
2. 选择**游泳池尺寸**，然后右移按钮。
3. 设置游泳池尺寸，以显示游泳池的正确长度。
4. 左移按钮以回到**设置菜单**。
5. 选择**手腕**，然后右移按钮。
6. 如果需要，将该设置更改为戴手表的手腕。
7. 右移可立即回到活动屏幕。

选择**游泳**时，手表不会使用其内置 **GPS 接收器**。

要设置其他指标（例如划水次数），请执行以下操作：

1. 从活动开始屏幕中，下移进入**设置菜单**。
2. 选择**显示**，然后右移按钮。
3. 选择**左或右**以在左侧或右侧显示指标。
4. 从列表中选择要显示的指标，例如“划水次数”或“长度”。

跑步机活动的设置

您的身高需在最初使用手表时设置。第一次在跑步机上开始活动之前，应该检查您的身高是否已正确设置。您可以在 TomTom MySports 帐户或手表上检查身高设置。

当您在跑步机上跑步时，手表会记录您来回摆动手臂的次数及速度。这与您跑步时踏步的次数相符。手表会使用您的身高来计算您的步幅，并据此计算跑步距离和配速。

要在手表上检查您的身高，请执行以下操作：

1. 从时钟屏幕，下移以打开**设置菜单**。
2. 选择**个人资料**，然后向右移动。
3. 选择**身高**，然后向右移动。
4. 设置身高。

调整手表以适合跑步机活动

手表为跑步机活动计算的距离测量的准确度没有跑步活动的准确度高。在室外跑步时，手表可以使用 **GPS** 来测量您跑过的距离。

如果您调整手表，则可以提高跑步机活动的距离测量的精确度。

要调整手表，请执行以下操作：

1. 在第一次跑步机活动期间，跑较短时间，例如 **1 m 或 1km**，然后暂停手表和跑步机。
要暂停手表，请在活动期间左移按钮。
2. 在手表上，下移按钮以打开**设置菜单**。
3. 选择**调整**，然后向右移动。
4. 将距离更改为 **1 m 或 1km**，以与跑步机上显示的距离相符。

5. 向右移动以立即回到活动屏幕。

在跑步机活动结束后调整手表

每次完成跑步机活动时，手表都会询问您是否要用跑步机显示的距离测量值调整手表测得的距离测量值。

选择**是**以调整距离。如果您调整距离，不但您的活动记录将会更准确，您训练的指标也会更准确。

选择其他要显示的指标

注意：为了获得有关选择在活动期间要查看的度量的帮助，请参阅[选择要显示的度量](#)。

要选择只查看速度、平均速度、配速或平均配速中的一个指标，请向下移动到**设置菜单**。选择**指标**，然后向右移动。选择**速度、平均速度、配速或平均配速**。

要选择查看速度、配速或这两个指标，请下移按钮到**设置菜单**。选择**指标**，然后向右移动。选择**速度**，然后向右移动。选择**速度、配速或两者**。

训练计划

关于训练计划

对于每种类型的活动，下列训练计划皆可用：

- [无](#)
- [目标](#)
- [间歇训练](#)
- [圈数](#)
- [区域](#)
- [比赛](#)

从时钟屏幕中，执行以下操作以查看训练计划列表：

1. 向右移动，然后选择所需活动。
2. 右移按钮。
3. 下移按钮，然后选择**训练**。
4. 右移按钮，然后选择训练计划。

选择训练计划时，手表会记住您正在使用的计划以及您为该计划选择的所有选项。

提示：如果您要在选择计划后立即开始该计划，请右移按钮以直接转到活动屏幕。

无

如何到达该处：活动屏幕 > 向下移动 > 训练 > 无

选择此选项可立即展开活动而不使用训练计划。在此模式中，手表会记录您的活动并显示活动的指标。

目标

如何到达该处：活动屏幕 > 向下移动 > 训练 > 目标 > 距离、时间或卡路里

选择此选项可自行设置训练目标。

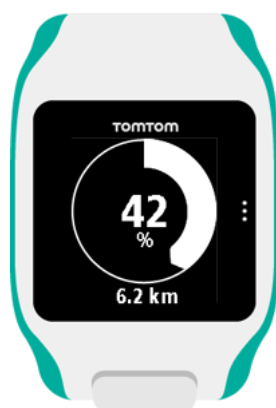
您可以自行设置三种目标类型：

- **距离** - 选择此选项可自行设置您的活动距离。
- **时间** - 选择此选项可自行设置您的活动持续时间。
- **卡路里** - 选择此选项可自行设置在您的活动期间要燃烧的卡路里数。如果您[设置您的个人资料](#)，燃烧的卡路里数计算将会更加准确。

查看进度

要查看您朝目标前进的整体进度，请在活动进度屏幕右移按钮。

此屏幕会显示您已达到的目标的百分比，以及剩余距离、时间或卡路里数。



提示：在跑步时，您可以从家里出发，直到进度达到 50%，然后折回。

进度提示

当训练达到某个目标时，手表会在下列阶段提醒您：

- 50%
- 90%
- 100%
- 110%

间歇训练

如何到达该处：活动屏幕 > 向下移动 > 训练 > 间歇训练 > 热身、运动、休息、套数或放松。

选择此选项以使用间歇训练。

间歇训练是进行短期训练，然后休息。间歇训练的主要目的是提高速度和心血管健康。例如，在 20 分钟的散步加慢跑训练期间，您可以快步走 8 分钟，再进行 3 组 1 分钟慢跑加 2 分钟慢走，接着慢走 5 分钟进行放松。

对于热身、动作、休息和放松阶段，可以设置时间或距离。对于组数，您可以选择要包括在间歇训练计划中的组数。

提示：如果您在设置热身详细信息之后右移按钮，就可以进行间隔训练组其他内容（包括动作、休息等）的设置。

在间歇训练期间，您可以看到间歇训练的下一个阶段的提示：



您可以看到正在进行的组名以及此组的长度（时间或距离）。

当您需要切换到间歇训练的下一个阶段时，您还会听到哔声和嗡嗡声提醒。

圈数

如何到达该处：活动屏幕 > 向下移动 > 训练 > 圈数 > 时间、距离或手动。

选择此选项可针对设置的圈时间、距离或通过在您完成单圈时手动记录，来度量您的活动。

您可以将手表设置为采用以下三种方法度量各圈：

- **时间** - 选择此选项以设置单圈的持续时间。开始活动之后，当每圈的时间已过时，手表会提醒您。如果您设置 **1 分钟** 的单圈时间，手表会在每分钟提醒您，并且屏幕会显示已完成的圈数。
- **距离** - 选择此选项以设置圈的长度。开始活动之后，每当您到达一个圈的目标距离时，手表都会提醒您。如果您设置 **400 m 的圈距离**，则您每到达一个 **400 m**，**屏幕就会显示已完成圈数**。
- **手动** - 选择此选项以在您完成单圈时自行记录。要结束单圈，请触摸手表屏幕右侧，即触摸以[显示背光](#)的相同位置。
手表将会显示已完成圈数，并提醒您已完成单圈。

区域

如何到达该处：活动屏幕 > 向下移动 > 训练 > 区域 > 配速、速度、心率或踏频。

选择此选项以在目标区域中训练。

您可以根据活动，在下列训练区域中选择：

- **配速** - 选择此选项以设置每英里或公里的目标时间。您可以设置目标时间，以及您允许自己高于和低于目标时间的最小值和最大值。
- **速度** - 选择此选项以设置目标速度以及给您自己预留的高于和低于目标的余地。
- **心率** - 选择此选项以使用自定义的心率区域或选择预先定义的心率区域设置目标心率。为了让手表能够测量心率，必须将手表连接到[心率监测器](#)。
- **踏频** - 选择此选项以设置自行车活动的目标[踏频](#)。为了让手表能够跟踪踏频，必须将它连接到[踏频传感器](#)。可以设置目标踏频以及给您自己预留的高于和低于目标的余地。并非所有手表都能够连接到踏频传感器。

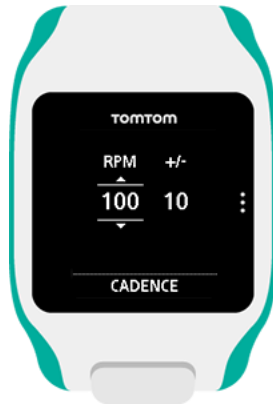
设置心率和配速的区域

如果您要设置自定义心率区域或配速区域，请按下面所示选择最小值和最大值：



设置速度和踏频的区域

如果您要设置速度或踏频区域，请按下面所示选择目标值和允许偏离的百分比：



监控进度

从活动进度屏幕中，右移按钮可查看您的训练接近所设置区域的程度的图像概述。该图形会显示您在整个活动中是高于还是低于目标区域以及高出或不足量。

您会定期接收到提醒，告知您是在区域中还是在区域外。

- 如果您在训练区域外，将会播放提醒，并且屏幕会显示您是高于还是低于您的区域。
- 回到训练区域中之后，将会播放提醒，并且屏幕会显示目标符号。



心率区域

注意：为了让手表能够测量心率，必须将手表连接到[心率监测器](#)。

手表会根据您的年龄使用心率区域边界。使用 [TomTom MySports](#)，您可以采用这些心率区域边界，然后与您的手表同步。

要使用心率区域进行训练，请执行以下操作：

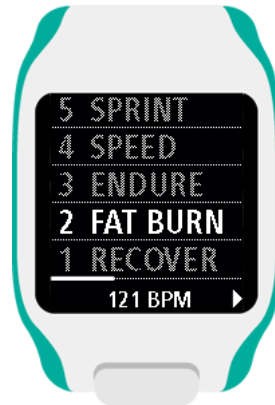
1. 在时钟屏幕右移按钮，然后选择所需活动。
2. 右移按钮。
3. 下移按钮，然后选择训练。
4. 右移按钮，然后选择区域。
5. 右移按钮，然后选择心率。
6. 右移按钮，然后从下列心率区域中选择：
 - **冲刺** - 当使用间歇训练时，请选择此区域。
 - **速度** - 为高节奏的训练选择此区域，以提高您的速度和健康水平。
 - **耐力** - 为中高节奏的训练选择此区域，以提高肺活量和心脏功能。

- **脂肪燃烧** - 为最适合减肥的中等节奏训练选择此区域。
- **轻松** - 为轻松节奏的训练选择此区域，常用于热身和放松。
- **自定义** - 选择此选项以设置您自己的最小和最大心率。

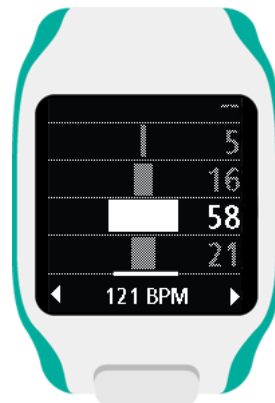
在心率区域中监控进度

注意： 为了让手表能够测量心率，必须将手表连接到[心率监测器](#)。

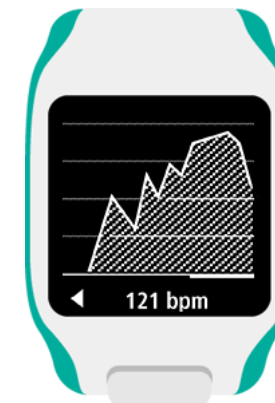
从活动进度屏幕中，右移按钮以流动浏览显示您的训练接近所设置区域程度的图形。该图形会显示您在整个活动中是高于还是低于目标区域以及高出或不足量。



您正在使用的区域以白色高亮显示。右移按钮以查看心率区域摘要。



上面所示的图形是心率区域摘要。它显示在每个区域中所用时间的百分比，当前区域以白色高亮显示。



此图形显示活动最后 2.5 分钟内的速率。

提示：即使您正在使用“比赛”或“目标”之类的图形训练助手，也可以在心率区域中查看进度。在训练期间，从显示**主要指示**的屏幕中，右移按钮以查看图形训练屏幕。下移按钮以查看心率区域屏幕，如上文所述。

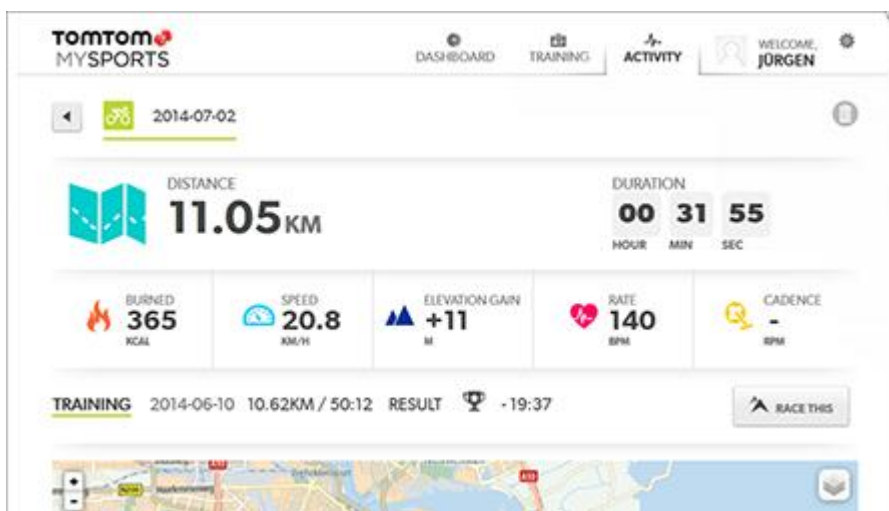
比赛

如何到达该处：活动屏幕 > 向下移动 > 训练 > 比赛 > 近期或 MySports。

选择此选项可就您最近的十项活动之一或 MySports 网站上的活动展开比赛。

提示：要将更多比赛添加至网站，请在 MySports 网站上特定活动的活动详细信息页面上单击**与此竞赛**。

注意：如果您的手表已连接至该网站并且您对比赛进行更改，则不会自动同步更改 - 您需要重新断开并重新连接手表。



MySports 网站中的活动或比赛包含距离和时间。

当您使用“比赛”培训计划时，您可以在训练过程中查看您在比赛中是超前还是落后以及超前或落后的量。

在手表上，从活动屏幕向右移动可查看比赛的陈述。图像屏幕显示您（用黑色箭头指示）与前一个活动相比配速是超前还是落后，这用带阴影的箭头表示。

屏幕顶部的距离显示比赛中的剩余距离，屏幕底部的距离显示您超前或落后的量。



手表会提醒您，让您知道您在比赛中是超前 (#1) 还是落后 (#2)。在此示例中，您比上一个活动落后 23 米，比赛的剩余距离是 2.3 公里。

提示：要获得将先前的活动添加至手表的信息，请访问 tomtom.com/support 并阅读 FAQ。

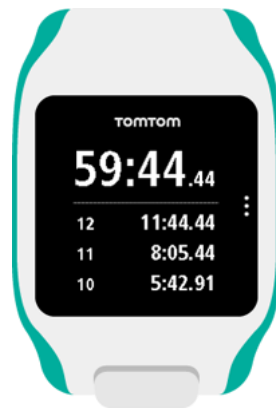
使用秒表

要使用秒表，请执行以下操作：

1. 从时钟屏幕，右移按钮。
2. 选择**秒表**，然后右移按钮。
手表会显示秒表及词语 "开始"。
3. 右移按钮以开始秒表。
秒表将会开始，并显示已用时间。
4. 要暂停秒表，请左移按钮。右移按钮可恢复计数。

提示：暂停后，要查看更多先前的圈，请下移按钮，再上移按钮。

5. 要标记每个圈，请在秒表正在运行时触摸手表右边，或右移按钮。
大数字是所有圈加在一起的总已用时间。
当前单圈时间（例如下面的圈 12）显示在总已用时间下面。先前的圈（例如下面的圈 11 和 10）显示在当前圈下面。



要查看更多先前的圈，请下移按钮，再上移按钮。

6. 要离开秒表活动，请左移按钮两次。

提示：离开秒表活动后，秒表不会在后台运行。不会存储 GPS 信息或活动信息。

提示：要重设秒表，请离开秒表活动，然后重新进入秒表。

跟踪活动

每当您训练时，手表都会以该活动类型记录您的活动。要查看手表上每种活动类型的训练摘要或历史，请执行以下操作：

1. 从活动开始屏幕中，上移以打开该活动类型的历史记录。
2. 从列表中，选择要查看的活动。列表显示了您开始活动的日期和时间。
3. 右移按钮。
将会显示有关活动的一些基本信息。可用的信息视活动而定。

将活动传送到 TomTom MySports

[将手表连接到计算机](#) 以使用 [TomTom MySports Connect](#) 将活动的详细信息传送到 TomTom MySports 或您选择的另一个网站。您还可以采用多种文件格式，将有关活动的详细信息传送到计算机。

设置

关于设置

从时钟屏幕，下移按钮以打开**设置菜单**。下列设置确定手表的整体行为。对于每个活动，还有与该活动相关的设置。

下列设置适用于手表：

- [时钟](#)
- [传感器](#)
- [电话](#)
- [飞行模式](#)
- [选项](#)
- [个人资料](#)
- [标准](#)

下列设置适用于活动：

- [跑步活动的设置](#)
- [自行车活动的设置](#)
- [游泳活动的设置](#)
- [跑步机活动的设置](#)

时钟

从时钟屏幕，下移按钮以打开**设置菜单**，然后选择**时钟**并右移按钮以打开**时钟菜单**。

闹钟

选择**闹钟**以**打开和关闭**闹钟以及设置闹钟时间。

闹钟响后，您可选择**停止**闹钟或**重响**。如果您选择让闹钟重响，它将在 **9 分钟**后重响。

时间

选择**时间**以设置手表上的时间。时间格式可以是 **12 小时制**或 **24 小时制**，视 **24 小时**的设置而定。

日期

选择**日期**以设置手表上的日期。

24 小时

选择 **24 小时**以在 **12 小时制**时钟或 **24 小时制**时钟之间切换以显示和设置时间。右移按钮以在此设置的**开**和**关**之间切换。

传感器

从时钟屏幕下移按钮以打开**设置菜单**，然后选择**传感器**并右移按钮以打开**传感器菜单**。

您可以**打开和关闭**两种类型的传感器：

- **心率** -内置或外接心率监测器。
- **自行车** - 踏频和速度传感器。

提示：为了帮助您的手表在电池充电一次之后使用时间至少延长 20%，请关闭您未使用的[传感器](#)。即使您未在使用传感器，手表也会不断搜索传感器。

您无须活动就可以检查心率监测器或传感器是否正在工作。请参阅[测试心率传感器](#)。

测试心率传感器

您无须活动就可以检查心率监测器或传感器是否正在工作。请执行以下操作：

1. 从时钟屏幕下移按钮以打开**设置菜单**。
2. 选择**传感器**并右移按钮以打开**传感器菜单**。
3. 选择**心率**，然后右移按钮。

您将看到“开”、“关”或“外接”。如果设置设为“开”或“外接”，您将看到 **心率/分钟**，这表示按每分钟心跳次数测量您的心率。

然后，您可以看到**立即**显示您的心率，或者显示闪烁的短划线，表示您的手机正在搜索心率传感器。

提示：检测到心率时，监测器会额外持续 30 秒钟，以应对您可能要立即开始活动的情况。

电话

有关为何要使手表与电话或移动设备配对之类的信息，请参阅 [TomTom MySports 应用程序](#)。

要使手表与电话或移动设备配对，请执行以下操作：

1. 确保电话或移动设备就在旁边。
2. 确保手机已启用蓝牙。
3. 从手表上的时钟屏幕下移按钮以打开**设置屏幕**，然后选择**电话**并右移按钮。
4. 右移按钮开始配对。
5. 在电话上，启动 **MySports Connect** 应用程序并点按以连接。



6. 当手表的名称出现时，点按该名称。
7. 在电话上，输入手表上所显示的 **PIN** 号码，然后点按**配对**。
现在，手表便已与电话或移动设备配对。

配对完成后，您将在手表上看到“已连接”消息。



只要让移动应用程序在电话或移动设备上保持活动或在后台运行，手表就会在有新活动需要上传或 QuickGPSfix 数据过期时，自动尝试连接。

如果您在电话上打开 MySports 应用程序并且它尝试连接到手表，您可能需要通过退出时钟屏幕来唤醒手表。从时钟屏幕向下、向左或向右移动按钮。

同步活动

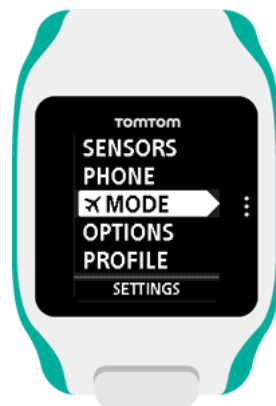
您可以使用此设置，自动将活动上传到 TomTom MySports 帐户。

从手表上的时钟屏幕下移按钮以打开设置屏幕，然后选择电话并右移按钮。

选择同步。如果自动上传当前切换至关，请向上或向下移动按钮以打开自动上传。

飞行模式

从手表上的时钟屏幕下移按钮以打开设置屏幕，然后选择飞行模式并右移按钮。



向上或向下移动按钮以打开飞行模式。

打开飞行模式后，飞机图标会显示在屏幕上，并且将会禁用所有蓝牙低功耗（也称为 BLE 或 Bluetooth® Smart）连接。

要关闭飞行模式，请再次向上或向下移动按钮。

选项

从时钟屏幕下移按钮以打开设置菜单，然后选择选项并右移按钮以打开选项菜单。

单位

选择**单位**以设置在手表上使用的距离和体重单位。您可以选择米或千米以及磅或千克的任意组合。

滴答声

选择**滴答声**以设置当您在菜单之间移动时手表的操作。手表可以执行以下操作：

- 发出滴答声。
- 短暂振动/嗡嗡叫。

您可以将这两者同时打开或关闭，或者只打开其中一个。

演示

选择**演示**以打开和关闭演示模式。在演示模式下，手表的表现如同它具有 GPS 定位并且您正在训练一样，尽管您并未在训练。在**演示模式下完成的任何活动**都不会添加到您的活动历史。

夜晚

选择**夜晚**以打开或关闭夜晚模式。如果打开了夜晚模式，**背光将会亮起，并且在活动期间保持亮起**。当您停止活动时，灯光会再次熄灭。

注意：如果在训练时使用夜晚模式，电池电量消耗会比平常快很多。

锁定

选择**锁定**以打开和关闭活动锁定。锁定功能可防止在您意外左移时**暂停或停止**您当前的活动。

个人资料

从手表上的时钟屏幕下移以打开**设置**菜单，然后选择**个人资料**并右移以打开**个人资料**菜单。

选择下列选项以在每种情况下设置您的详细信息：

- **重量**
- **身高**
- **年龄**
- **性别**

个人资料中的信息用于以下用途：

- 计算您在活动期间燃烧的卡路里数。
- 在**心率训练区域**中设置您的目标心率。该区域由您的 TomTom MySports 帐户计算。
- 如果您是**在跑步机上训练**，则计算您的步幅。

语言

选择**语言**以设置用于手表上的菜单和消息的语言。

标准

要查看手表上的证书信息，请从时钟屏幕下移按钮以打开**设置**菜单。

选择**标准**，然后右移按钮以滚动浏览证书信息。

添加传感器

关于传感器

传感器是外接设备，您可将它们链接到手机以提供有关活动的信息。可将两种类型的传感器与手表配合使用：

- **外接心率传感器** - 可在您训练时测量您的心率。有些产品会随附外接 TomTom 心率监测器，其它产品则作为配件提供。
- **踏频/步调传感器** - 可在您骑自行车时测量您的踏频和速度。有些产品会随附外接 TomTom 踏频传感器，其它产品则作为配件提供。TomTom Runner 不支持踏频传感器。

踏频

踏频以每分钟转数 (rpm) 的形式测量踏板的速率。在低速档，您的踏频可能很高，但速度较低。在高速档，您的踏频可能较低，但速度较高，骑自行车的人进行训练以找到踏频与速度之间的平衡，这可使得他们以尽可能高的效率骑自行车。

外接心率监测器

要将外接 TomTom 心率监测器与手表配合使用，请执行以下操作：

1. 将监测器安装在链带上。



2. 将链带缠在您的胸部，使得监测器位于胸骨基部之上。
确保监测器正面朝向，即对于站在您面前的人，“TomTom”一词正面朝上。



提示：在将链带缠在您的胸部之前，请将传感器放入链带中。这可使得监测器更容易获得您的心跳。

3. 从手表上的时钟屏幕，下移按钮。

4. 选择**传感器**，然后右移按钮。
5. 选择**心率**，然后右移按钮以将其打开。
6. **开始活动时**，手表会连接到监测器，您将在屏幕底部看到心形图标。



手表正在尝试连接到监测器时，心形图标将会闪烁。

手表第一次尝试连接到监测器时，如果它找到多个监测器，它会不知道要连接到哪个监测器。走到手表范围内没有其他监测器的地方。

连接上您的监测器一次之后，手表会始终重新连接到该监测器。

当您训练时，您可以选择显示心率。

您还可以使用[培训计划](#)来进行训练以达到目标[心率区域](#)。

您还可以将外接心率监测器与其他 **Bluetooth® Smart Ready** 设备和应用程序配合使用。有关更多信息，请参阅产品或应用程序随附的文档。

要更换监测器中的 **CR2032** 电池，请使用一枚硬币打开监测器的背面。必须按照当地法律和法规回收或弃置电池。

踏频或速度传感器

TomTom 踏频/速度传感器包含下列零件：



1. 辐条磁铁
2. 曲柄臂磁铁
3. 后下叉传感器
4. 扎带

要将 TomTom 踏频/速度传感器与手表配合使用，请执行以下操作：

1. 使用三根随附的扎带，将后下叉传感器安装在自行车的后下叉上。两根扎带用于传感器主机身，一根扎带用于传感器较小的机身。您可能需要调整传感器的位置，因此不要一下子就把扎带固定到底。

重要说明：传感器较小的机身需要面向曲柄臂，并且不应该安装在后下叉顶部。您可能必须使传感器的主机身向车轮倾斜，具体视自行车而定。应该在安装辐条磁铁之后进行此项调整。



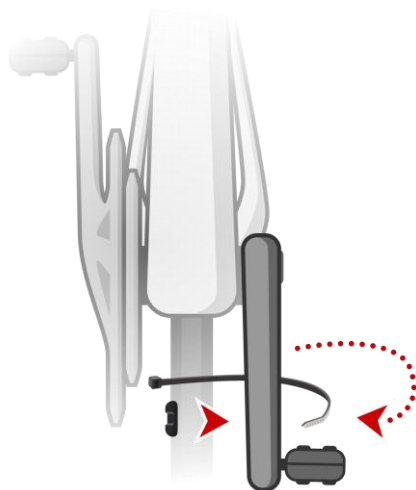
2. 将辐条磁铁安装在自行车的其中一根辐条上。磁铁应该面向您安装后下叉传感器的后下叉。



3. 调整辐条磁铁和后下叉传感器的位置，使得当轮子转动时，辐条磁铁经过后下叉传感器主机身的尖端。

重要说明：后下叉传感器与辐条磁铁之间的距离在它们经过彼此时不应该超过 2 mm。在某些自行车上，可能必须使传感器的主机身向车轮倾斜。

4. 将曲柄臂磁铁安装在自行车的曲柄臂之一上。磁铁应该面向您安装的后下叉传感器的后下叉。



提示：确保踏频/速度传感器的不同零件在自行车上正确排列。辐条磁铁应该经过后下叉传感器的主机身，而曲柄臂磁铁应该经过传感器的尖端。



将传感器调整到正确的位置后，固紧扎带，使得传感器固定到位。

5. 在手表上，[设置轮辆尺寸](#)以帮助提高传感器所提供度量的准确度。车轮尺寸是轮胎的圆周（以毫米 (mm) 计）。
6. 移动自行车或它的曲柄臂，使得至少一个磁铁经过传感器。这可打开传感器。
7. 从时钟屏幕，下移按钮。
8. 选择**传感器**，然后右移按钮。
9. 选择**自行车**，然后右移按钮以将其打开。
10. 开始训练时，手表会连接到传感器，您将在屏幕底部看到链环图标。



手表正在尝试连接到踏频/速度传感器时，链环图标将会闪烁。

手表第一次尝试连接到传感器时，如果它找到多个传感器，它会不知道要连接到哪个传感器。走到手表范围内没有其他传感器的地方。

连接上您的传感器一次之后，手表会始终重新连接到该传感器。

链环图标停止闪烁时，手表便准备好测量速度和踏频了。为了进行正确的 **GPS 跟踪**，请稍候到 **GPS** 图标也停止闪烁之后，再开始自行车活动。

当您训练时，您可以选择显示当前踏频或更改显示以查看踏频。

您还可以使用[训练计划](#)来进行训练以达到目标[踏频区域](#)。

您还可以将踏频传感器与其他 **Bluetooth® Smart Ready** 设备和应用程序配合使用。有关更多信息，请参阅产品或应用程序随附的文档。

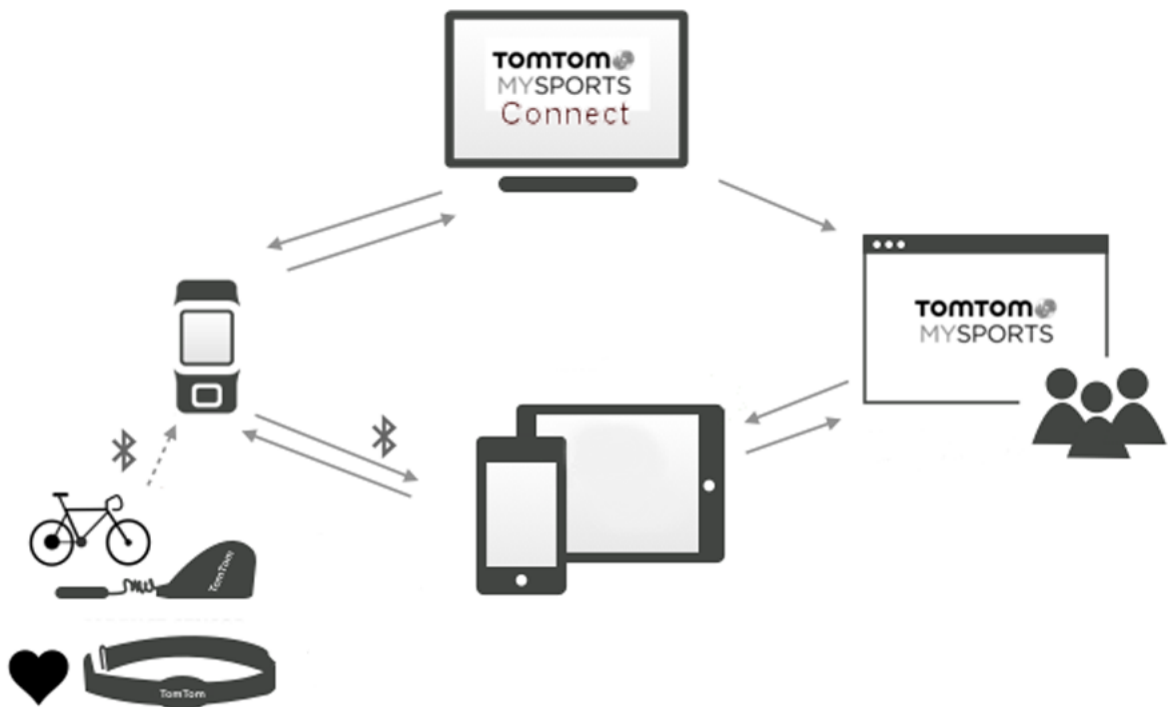
要更换传感器中的 **CR2032** 电池，请使用一枚硬币打开传感器的背面。必须按照当地法律和法规回收或弃置电池。

TomTom MySports 帐户

TomTom MySports 帐户是所有训练和健身信息的中央存储位置。

要创建帐户，请单击 TomTom MySports Connect 中的按钮，或者直接访问以下网站：
mysports.tomtom.com

如您在下图中所看到的一样，您可以使用 TomTom MySports Connect 或 TomTom MySports 应用程序，将活动传送到 MySports 帐户。



重要说明：在智能手机上使用 MySports 应用程序之前，需要使用计算机将手表连接到 MySports 帐户。此操作只需要执行一次。

如果您将活动传送到 TomTom MySports 帐户，您可以存储、分析和查看先前的活动。您可以查看您走过的路线以及与活动相关联的所有指标。

如果在计算机上使用 TomTom MySports Connect，您还可以选择将活动传送到其他体育网站上的帐户。

注意：如果您使用导出文件格式(例如 CSV、FIT 或 TCX 文件)，您不应该使用 TomTom MySports 移动应用程序来将活动传送到其他体育网站。但是，可以使用诸如 RunKeeper 之类的程序进行自动上传。

TomTom MySports Connect

TomTom MySports Connect 可执行以下操作：

- 帮助您设置手表。
- 当有新版本可用时，更新手表上的软件。
- 将活动信息传送到 TomTom MySports 帐户或您选择的另一个体育网站。您当前可以将活动信息传送到 Endomondo、Strava、MapMyFitness 和 RunKeeper。
TomTom MySports Connect 还可以采用多种文件格式将活动信息传送到计算机。
- 将在 TomTom MySports 上进行的任何设置传送到手表。
- 更新手表上的 QuickGPSfix 信息。

安装 TomTom MySports Connect

您可以从以下网址免费下载 TomTom MySports Connect：tomtom.com/getstarted/sports

安装之后，请使用[桌面底座](#)将手表连接到计算机。

TomTom MySports 移动应用程序

TomTom MySports 移动应用程序可以执行以下操作：

- 当您在电话的范围内时，自动将活动信息传送到 TomTom MySports 帐户。

注意：不能使用 MySports 应用程序来将活动信息传送到其他体育网站。

- 将在 TomTom MySports 上进行的任何设置传送到手表。
- 更新手表上的 QuickGPSfix 信息。
- 提供 TomTom MySports Connect 的替代方案，用于将活动信息传送到 MySports 帐户以及更新 QuickGPSfix。

受支持的电话和移动设备

TomTom MySports 应用程序在下列电话和移动设备上受支持：

- iPhone 4S 或更新版本
- iPod touch 第 5 代
- iPad3 或更新版本
- 所有 iPad mini。

在使用 MySports 应用程序之前

重要说明：在智能手机上使用 MySports 应用程序之前，您需要使用计算机将手表连接到 MySports 帐户。此操作只需要执行一次。

您可以从常用的应用程序商店或通过访问 tomtom.com/app 来免费下载 TomTom MySports 应用程序。

附录

警告

开始运动计划之前，请务必咨询医师。如果您佩戴了起搏器或其他植入式电子设备，请在使用本产品前咨询您的医师。

在运动时使用本款产品可能会分散您对周围环境或活动的注意力。

TomTom 如何使用您的信息。

有关使用个人信息的说明，请访问tomtom.com/privacy。

电池和环境信息

本产品使用锂聚合物电池，用户无法接触或更换电池。请勿打开盖子或（尝试）卸除电池。如果处理不当，本产品中的物质和/或电池可能会危害环境或您的健康。必须按照当地法律和法规采用适当方式回收或处置产品中包含的电池，且以上过程必须与生活垃圾分开进行。



WEEE 指令

本产品或其包装上的可移动回收箱符号表示本产品不能当作生活垃圾处理。根据欧盟指令 2012/19/EU 关于废弃电子电气设备 (WEEE) 的规定，本电子产品不能当作未分类的城市垃圾处理。在处理本产品时，请将其送回销售点或当地城市收集站进行回收。这样做有助于保护环境。



电池工作温度

工作温度：-20°C (-4°F) 至 60°C (140°F)。切勿暴露于此温度范围之外。

R&TTE 指令

TomTom 特此声明，TomTom 产品及配件符合欧盟指令 1999/5/EC 的基本要求和和其他相关规定。此符合性声明可在以下位置找到：www.tomtom.com/legal。



FCC 讯息供您查阅



该设备符合 FCC 条例的第 15 部分规定

通讯委员会 (FCC) 声明

该设备可发射射频能量，如使用不当，换言之，如果未严格执行该手册的指示，可能干扰无线电通讯和电视信号接收。

操作时必须满足以下两个条件：(1) 本设备不会造成有害干扰，(2) 本设备必须接受任何接收到的干扰，包括可能会导致意外操作的干扰。

根据 FCC 条例第 15 部分，该设备已通过测试且符合 B 类数字产品的限制要求。这些限制旨在为该设备在居住区域安装过程中出现的有害干扰提供合理防护。该设备可产生、利用和发射射频能量。如果未按指示安装或使用，可能对无线电通讯造成有害干扰。然而，不能保证某一次特定的安装过程中不会出现干扰。如果该设备确实对无线电通讯和电视信号接收造成有害干扰，这种情况可通过关闭和启动机器来确认。鼓励用户按以下一种或多种方式矫正干扰：

- 重新定向或定位接收天线。
- 增大设备和接收器之间距离。
- 将设备电源线连接到接收天线所连接的不同电路插座上。
- 向经销商或有经验的无线电或电视技术员求助。

未得到负责合规性管理方明确批准的改变或修订将导致用户操作该设备的权限失效。

FCC ID : S4L8RS00, S4L8RA0

IC ID : 5767A-8RS00, 5767A-8RA0

FCC 射频辐射暴露声明

该设备内的发射器不得与其他任何天线或发射器置于同一处或联合操作。

该设备符合针对不受控制的环境所设定的 IC 辐射暴露限制。最终用户必须按照特定操作指示操作，以符合 RF 暴露合规性要求。为了保持符合 IC 射频暴露合规性要求，请按照本手册中记载的操作指示操作。

北美洲责任方

TomTom, Inc., 24 New England Executive Park, Burlington, MA 01803

电话：866 486-6866 转 1 (1-866-4-TomTom)

加拿大辐射信息

操作可在以下两种下情况进行：

- 该设备可能不会造成干扰。
- 该设备必须接收受到的任何干扰，包括可能造成非正常工作的干扰。

该设备不会造成有害干扰时进行操作。

B 类数字设备符合加拿大 ICES-003 规定。

对于在美国或加拿大销售的产品，将会禁用“国家/地区代码选择”功能。

设备已通过认证，符合针对 2.4-GHz 的 RSS-210 要求。

重要提示

IC 辐射暴露声明：

- 本设备符合针对不受控制的环境所设定的 IC RSS-102 辐射暴露限制。
- 该设备及其天线不得与其他任何天线或发射器置于同一处或联合操作。

法规符合标记



该产品显示法规符合标记 (RCM)，表示它符合澳大利亚的相关法规。

新西兰声明

该产品显示 R-NZ，表示它符合新西兰的相关法规。

客户支持联系方式

澳大利亚：1300 135 604

新西兰：0800 450 973

型号名

8RS00, 8RA0

版权通知

© 2014 TomTom. 保留所有权利。TomTom 和“双手”徽标是 TomTom N.V. 或其分公司之一的注册商标。如欲了解适用于此产品的有限保修与最终用户许可协议，请查看 tomtom.com/legal。

Linotype、Frutiger 以及 Univers 是 Linotype GmbH 在美国专利及商标局的注册商标，可在某些其他行政辖区进行注册。

MHei 是蒙纳公司的商标，可在某些行政辖区进行注册。

AES 代码

本产品中的软件包含受 Copyright (c) 1998-2008, Brian Gladman, Worcester, UK. 保护的 AES 代码。保留所有权利。

许可证条款：

只要遵守下列条件，就允许再分发和使用本软件（经过或不经更改），而不必支付费用或版税：

源代码分发包须包括上述版权声明、本条件列表以及下面的免责声明。

二进制代码分发包须将上述版权声明、本条件列表以及下面的免责声明包括在其文档中。

若没有特定书面允许，不得使用版权拥有者的名称来背书使用本软件打造的产品。

卡路里计算

本产品中的卡路里计算基于来自以下来源的 MET 值：

Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, Meckes N, Bassett Jr DR, Tudor-Locke C, Greer JL, Vezina J, Whitt-Glover MC, Leon AS. 2011 年体育活动纲要：代码和 MET 值的第二次更新。运动与锻炼中的医学与科学, 2011;43(8):1575-1581。