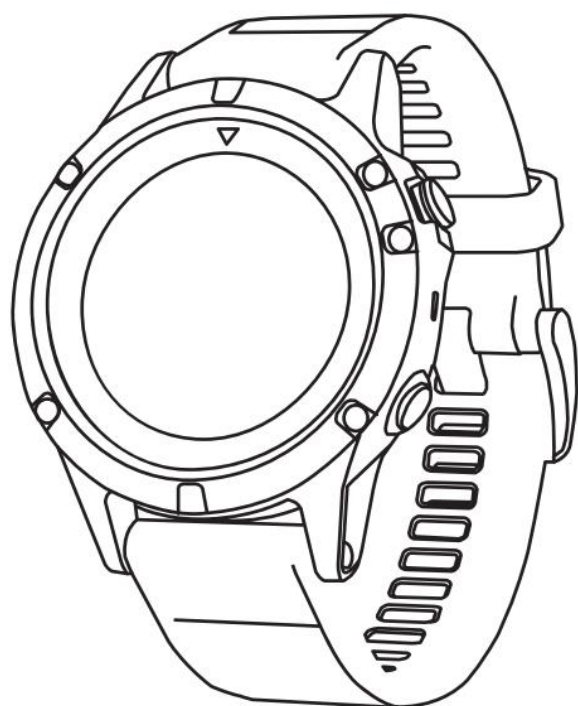




FĒNIX[®] 5X

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℃温度范围内。
- 请勿在-20° - 50℃以外温度下操作设备。
- 请勿在0° -45℃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。

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。

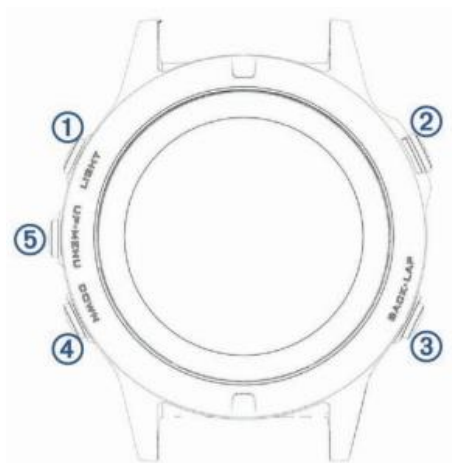
目录	
产品介绍	8
查看控制菜单	8
查看小工具	9
为设备充电	9
Garmin Connect	9
使用 Garmin Connect	10
活动	11
开始活动	11
停止活动	11
创建一个自定义活动	12
室内活动	12
室外活动	12
复合运动	13
游泳	14
高尔夫	15
心率监测	17
佩戴手表	17
跑步动态	18
生理指标参数	20
训练	26
设置个人资料	26
活动监测	28
训练	30
间歇训练	31
虚拟伙伴	32
设置训练目标	32
以活动展开比赛	32
个人纪录	33
训练效果	34
时间	35
设置闹钟	35
开启倒计时	35
使用秒表	35
设置日出日落警示	35
地图	36
导航	37
投影航点	37
保存位置	37
目的地导航	38
标记或导航至落水点位置	39
目测导航	39
导航至起点	39
停止导航	40

电子罗盘	40
地图	40
高度计与气压计	40
历史记录	41
查看历史记录	41
蓝牙智能通知	43
查找手机	43
Garmin Sport	43
Connect IQ	45
自定义你的设备	46
Widgets 小工具	46
活动应用程序	47
删除一个活动或应用	52
对应用列表中的活动重新排序	52
表面设置	52
传感器及配件设置	53
地图设置	54
导航设置	55
系统设置	55
ANT+传感器	57
配对 ANT+ 传感器	58
速度踏频传感器	58
计步器	58
温度传感器	59
设备信息	59
产品规格	59
设备维护	60
设备保养	60
替换表带	60
疑难解答	61

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。



① LIGHT	按键以开启或关闭背光 长按来查看控制菜单 长按来开启设备
② ▲	按键来查看活动列表并可以开启或暂停一个活动 按键来选择一个菜单选项
③ BACK LAP	按键返回上一个页面 按键来计圈，休息或在活动中进行切换
④ DOWN	按键来翻页小工具和菜单 长按可以从任何界面跳转至时间页面
⑤ UP MENU	按键来翻页小工具和菜单 长按来查看菜单

查看控制菜单

控制菜单包含快捷菜单选项，例如开启勿扰模式，锁定按键和关闭设备等
注意：你可以添加或删除控制菜单中的图标

1 在任意界面，长按 LIGHT 键



2 选择 UP 或 DOWN 来选择选项

查看小工具

你的设备预装了一些小工具，当你配对你的智能手机时你可以下载更多小工具

- 选择 **UP** 或者 **DOWN** 按键

设备会滚动显示小工具页面

- 选择  来查看小工具的更多其他选项和功能
- 在任意界面，长按 **DOWN** 键来返回时间界面
- 如果你正在进行一个活动，选择 **BACK** 键来返回活动数据页面

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。

- 1 将 USB 数据线较小的一头插入设备的充电接口



- 2 将 USB 数据线较大的一头插入电脑的 USB 接口

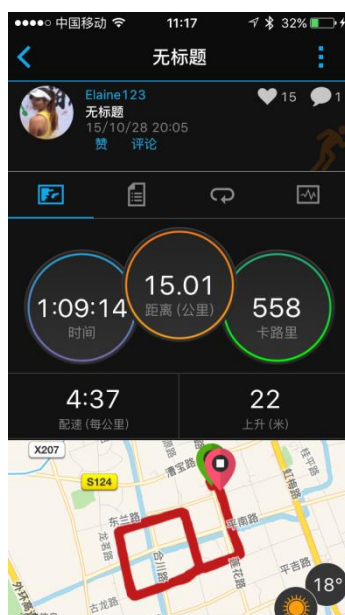
- 3 将设备完整充电

Garmin Connect™

Fēnix5X 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。

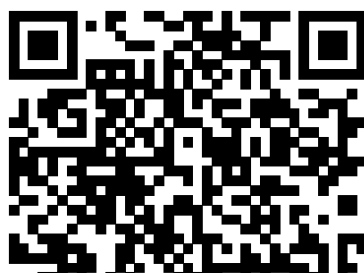
- 1 使用 USB 将设备与您的计算机联机
- 2 连上 <http://connect.garmin.com/zh-CN/start/>
- 3 按照在线指示下载 **Garmin Express** 软件并安装后，即可开始与计算机联机与上传更新。

Fēnix5X 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。



设备与智能手机配对时必须通过 Garmin Connect Mobile APP 进行配对而非从手机的蓝牙设置中进行配对。

- 1 下载安装并打开 Garmin Connect Mobile APP
 - 2 确保智能手机与设备保持在 10 米的范围内
 - 3 长按 LIGHT 键来开启设备
- 当你第一次开启设备时，设备会直接进入配对模式

小贴士：你可以长按 LIGHT 键并选择  来手动配对

- 4 根据屏幕指示进行操作

活动

开始活动

当你开始一个室外活动时，GPS 会自动开启。当你停止活动时，设备会回到时间页面

- 1 在时间页面，按压 
- 2 选择一个活动
- 3 如果需要，根据屏幕指示来查看更多信息
- 4 如果需要，等待设备连接上你的 ANT+ 传感器
- 5 如果活动需要 GPS，请在户外空旷地方等待设备完成卫星定位
- 6 选择  来开启活动计时

注意：设备不会记录任何数据直到你按压计时键

小贴士：

- 在你开始活动前，请先确保设备充满电
- 按压 LAP 键来计圈
- 按压 UP 或 DOWN 键来查看更多额外数据页面

停止活动

- 1 选择 
- 2 选择一个选项

- 选择**继续**来继续活动
- 选择**保存**来保存活动并回到时间页面
- 选择**稍后继续**
- 选择**计圈**来标记一圈
- 选择**回到起点>航迹航**来沿路径导航回到起点

小贴士：此功能仅适用于开启 GPS 的活动。

- 选择**回到起点>直线返回**来导航回到起

小贴士：此功能仅适用于开启 GPS 的活动。

- 选择**放弃**来放弃活动并返回时间页面

注意：在暂停活动 25 分钟后，设备会自动保存活动。

创建一个自定义活动

1 在时间页面选择  > 添加

2 选择一个选项：

- 选择**复制活动**来从一个已经存在的活动创建你的自定义活动
- 选择**其他**来创建一个新的自定义活动

3 如果需要，选择一个活动类型

4 选择一个名称或自定义一个名称

复制活动的名称将会有有一个数字出现，例如：室内跑步（2）

5 选择一个选项：

- 选择一个选项来自定义活动特征设置。例如你可以为活动选择一个颜色或自定义数据页面。
- 选择**完成**来保存并应用自定义活动

6 选择**是**来把活动添加到你的最爱

室内活动

Fēnix 设备可用于在室内训练，例如在室内跑步机上跑步或使用室内骑行台。室内活动时 GPS 为关闭。当 GPS 关闭时在跑步或步行时，使用设备中的加速度计来计算速度，距离和步频。加速度计是自校准的。在使用 GPS 进行几次室外跑步或步行之后，速度，距离和步频数据的准确度会提高。

小贴士：握住跑步机的扶手会降低记算精度。您可以使用可选的步频传感器来记录，距离，配速和步频

当关闭 GPS 骑行时，速度和距离将不可用，除非你使用可选的速度或踏频传感器来记录

室外活动

Fēnix 设备预装了户外活动的应用，例如跑步，徒步和公开水域游泳等。在户外活动时 GPS 自动开启。

滑雪运动

你的设备记录了你每一次滑雪或滑雪板的细节。默认情况下，下坡滑雪和滑雪板会打开此功能。

1 开启一个滑雪或滑雪板活动

2 长按 **MEUN** 按键

3 选择**查看滑降**

4 选择 **UP** 或者 **DOWN** 来查看你上次滑雪，此次滑雪和总共滑雪的信息。

滑雪页面包括了时间，距离，最大速度，平均速度和总下降。

使用节拍器

节拍器功能以稳定的节奏播放音调，通过以更快，更慢或更一致的节奏训练来提高您的表现。

注意：此功能并不适用于所有活动

1 长按 **MENU** 按键

2 选择**设置>应用**

3 选择一个活动

4 选择活动设置

5 选择**节拍器>状态>开启**

6 选择一个选项：

- 选择**每分钟拍数**来输入一个基于你想要维持踏频的数值

- 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。

7 若有需要，选择在跑步以前您可以选择 **预览** 以习惯节拍器。

8 长按 **DOWN** 按键来返回时间页面

9 开始跑步，节拍器在跑步时自动开启

10 在跑步期间，选择 **UP** 或 **DOWN** 按键来查看节拍器页面

11 如果需要，长按 **MENU** 键来更改节拍器设置

跳伞大师

警告：跳伞大师是为经验丰富的跳伞者准备，不能将其作为一个简单的跳伞测高仪。如果不能输入正确的跳伞相关信息，可能会导致严重的人身伤害或死亡。

本机提供的跳伞大师应用专为有经验的跳伞者设计，特别适用于伞兵训练。

该应用遵循军事训练标准来计算高空释放点(**HARP**)。本机会侦测出您已开始跳伞，并使用内置的气压计及电子罗盘帮您导航至预期命中点 (**DIP**)。

复合运动

三铁及二铁选手或其它复合式运动都可以使用此功能。在复合运动的过程中，在活动之间转换时您仍可以查看总时间与总距离。例如，在骑行转换至跑步时，仍可查看骑行与跑步的总时间与总距离。您可以自行定义复合运动，也可以使用设备默认标准三铁复合运动。

创建一个复合运动

1 在时间页面，选择 **▲>添加>复合运动**

- 2 选择一个复合运动类型，或者输入一个自定义名称。
- 3 选择 2 个或更多的活动模式
- 4 选择一个选项：
 - 选择一个选项来自定义活动特征设置。例如你可以为活动选择是否包含转换区。
 - 选择**完成**来保存并应用自定义复合活动
- 5 选择**是**来把活动添加到你的最爱

小贴士

- 选择  来开始你的第一个活动
- 选择 **LAP** 键来切换到下一个活动

当转换时间为开启时，转换的时间会在活动的时间外独立被记录。

- 如果需要，选择 **LAP** 键来开始下一个活动
- 选择 **UP** 或 **DOWN** 键来查看额外的数据页面

游泳

注意：设备仅供游泳使用，佩戴此设备进行潜水有可能造成设备损坏，此类损坏并不在保修的范围。

备注：游泳时若要获取心率数据，请搭配 **HRM-TRI** 心率带（选购）。

游泳专门术语

趟：完成游泳池一个泳道长度。

圈：连续游完一趟或多趟，休息后开始新的一圈。

划水：佩戴设备完成一次完整的划水动作。

SWOLF：SWOLF 分数是完成单趟泳池长度所需的时间（以秒为单位），加上划水次数的总合。例如，花 30 秒与 15 次划水数游完单趟泳池长度，则 SWOLF 为 45，若在开放水域游泳，SWOLF 会以每 25 米为一趟来计算。SWOLF 可测量游泳效率，和高尔夫一样，分数越低表示表现越佳。

泳姿识别

此功能仅适用于泳池游泳。在游泳一趟后可侦测出泳姿，当按圈查看游泳记录时会显示泳姿。您也可以将泳姿设为自定义数据字段。

自由泳	自由式游泳
仰泳	仰泳
蛙泳	蛙泳
蝶泳	蝶泳
混合式	一圈中有超过一种泳姿
训练	配合游泳训练记录使用

小贴士：

- 开始泳池游泳前，请根据屏幕指示来选择你的泳池长度或输入一个自定义

长度

- 选择 LAP 键在游泳期间记录休息的时间
设备会自动记录游泳的趟数和圈数
- 选择 LAP 键在公开水域游泳时记圈

泳池游泳休息

设备出厂默认的休息页面有两个休息计时器，同时也会显示上一圈的时间与距离。

备注：休息时游泳数据不会被记录。

1. 在游泳时，按下 LAP 键开始休息。
屏幕显示变成黑底白字，并出现休息页面。
2. 休息时，按下 UP 或 DOWN 键查看其它数据页面
3. 按下 LAP 键，并继续游泳。

游泳训练记录

此功能仅适用于泳池游泳。您可以使用训练记录功能，手动记录踢水、单手游泳、或任何不属于游泳四式中的姿势。设备会记录训练时间，您必须输入距离。

小技巧：在泳池游泳时您可以自定义屏幕显示与数据字段。

1. 选择泳池游泳并开始活动。
2. 按下 UP 或 DOWN 键查看训练记录页面。
3. 按下 LAP 键开始计时。
4. 完成游泳训练时，按下 LAP 键。

虽然游泳训练计时器已停止，但活动计时器仍持续记录。

5. 完成时，输入距离以完成游泳训练。

增加的游泳距离取决于您选择的泳池大小。

6. 选择一个选项：
 - 按下 LAP 键开始另一段游泳训练。
 - 开始正常游泳，请按下 UP 或 DOWN 键以回到游泳训练页面。

高尔夫

打高尔夫

第一次打球前，需要从 Garmin Connect Mobile app 下载球场信息。从 Garmin Connect Mobile 下载的球场图会自动更新。打球前，请将设备充满电。

1. 在时间页面，选择 **▲>高尔夫**。
2. 请至开放的户外空间等待卫星信号的接收。
3. 在可用的赛道列表选择一个球道
4. 选择**是**来保存分数
- 5 选择 **UP 或 DOWN** 键来查看球洞

当你移动至下一个球洞时，设备会自动切换到下一个球洞

- 6 当你完成活动后，选择 **▲>结束球局>是**

球洞

因为球洞位置会发生变化，设备提供的是距果岭前、中、后沿的距离，而不是到实际球洞的距离。



①	当前球洞编号
②	距果岭后沿的距离
③	距果岭中间的距离
④	距果岭前沿的距离
⑤	该球洞的标准杆
▲	下一个球洞
▼	上一个球洞

移动旗杆

你可以放大果岭并移动旗杆。

- 1 在球洞信息页面选择▲>移动旗杆
- 2 选择 UP 或 DOWN 来移动 Pin 的位置
- 3 选择▲

击球距离

1. 击球后，观察球落地的位置。
2. 选择▲>击球距离。
3. 走路或者乘车到球的位置。
4. 如果需要的话，选择重置来重置距离。

查看置球点和狗腿洞距离

你可以在设备界面查看到置球点和狗腿洞的距离。

选择▲>置球点

注意：当你经过置球点后，距离将会被删除

记分板

- 1 从球洞信息页面选择▲>记分板
当你在果岭时，记分板将会显示
- 2 选择 UP 或 DOWN 键来查看球洞
- 3 选择▲来选择球洞
- 4 选择 UP 或 DOWN 来设置分数

高尔夫里程计

你可以用里程计来记录时间、距离和步数。里程计会自动开启或结束当你开始或结束球局。

1. 选择 **▲>** 里程计。
2. 如果需要的话，选择重置来重置里程计。

追踪统计

数据追踪功能可以在打高尔夫球时进行详细的统计跟踪。

- 1 在球洞信息页面，长按 **MENU** 键
- 2 选择**选项>数据追踪**来开启追踪统计

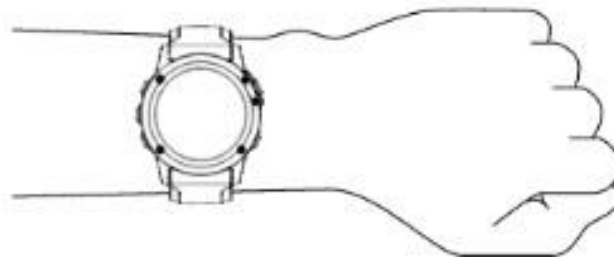
心率监测

该设备搭配 **elevate** 腕式光学心率传感器，您可以在心率小工具中查看腕式心率值。如果同时开启腕式心率和佩戴 **ANT+** 心率带，设备会使用 **ANT+** 心率带的值。

佩戴手表

将 **Fēnix5X** 佩戴在您的手腕上

注意：将设备舒适佩戴在手腕上，确保跑步时手表不会晃动。



请不要破坏手表背面的心率监测器。

腕式心率不稳定

如果心率不显示或者显示不稳定，你可以尝试下面的方法：

- 佩戴设备前清洁手腕并保持干燥。
- 佩戴手表的部位避免涂防晒霜
- 避免划伤设备背后的光学心率传感器
- 请将手表佩戴在手腕处，松紧要合适。

注意：可以尝试更换手腕佩戴手表。

- 活动前，可以热身 **5~10** 分钟来获取心率数据。

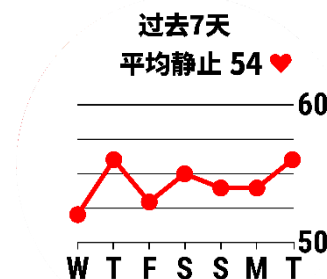
注意：天气寒冷的时候，请在室内做热身运动。

- 每次训练后请用清水冲洗设备。
- 训练时，请使用硅胶表带。

查看心率小工具

该小工具可以显示您当前每分钟心率值(bmp), 当天最低静止心率以及心率图表。

- 1 在时间页面, 选择 DOWN 键
- 2 选择  来查看你最近 7 天的平均静止心率



推送心率数据给其他 Garmin 设备

其他 Garmin 设备和 Fēnix5X 配对后, 可以从 Fēnix5X 获取心率数据。例如, 骑行时您可以推送心率数据给 edge 设备, 或者活动时可以推送给 VIRB 运动摄像机。

注意: 使用心率数据推送功能会比较耗电。

- 1 在心率小工具页面, 长按 MENU 键
- 2 选择选项
- 3 选择一个选项:
 - 选择心率推送来开始心率推送功能
 - 选择在活动中心率推送来开启活动中心率推送

Fēnix5X 开始推送心率时, 会显示 

注意: 推送心率时仅可以查看心率界面。

- 4 将 Fēnix5X 和其他支持 Garmin ANT+的设备配对。

注意: 配对的方式在不同的设备上操作有所不同, 请参考各自用户手册

小贴士: 在心率推送界面, 按任意键, 选择是, 即可关闭心率推送。

关闭腕式心率监测功能

Fēnix5X 默认是开启腕式心率监测功能。设备会自动使用腕式心率监测器测得的心率值, 如果佩戴 ANT+心率带, 设备会优先选择心率带的值。

- 1 在心率小工具页面, 长按 MENU 键
- 2 选择选项>状态>关闭

跑步动态

您可使用与 HRM-Run 或 HRM-Tri 心率带配件兼容的 Fēnix5X 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，您必须配对使 HRM-Run 或 HRM-Tri 心率传感器。

1. 选择一种选项：

- 如果您的心率带已和 Fēnix5X 完成配对，直接跳到第 7 步
- 如果您的心率带还未和 Fēnix5X 配对，请完成以下步骤

2 长按 MENU 键

3 选择**设置>应用**

4 选择一个活动

5 选择活动设置

6 选择**数据页面>新增**

7 选择一个跑步动态页面

注意：并非所有活动都支持跑步动态。

8 开始跑步

9 选择 UP 或 DOWN 键来查看跑步动态页面

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：触地时间和触地平衡只会在跑步时显示；走路时设备不会计算。

生理指标参数

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你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



训练状态：训练状态显示您的训练如何影响您的健身和表现。您的训练状态是基于一定时间内你的训练负荷和 VO2 max 的变化而变化的。

VO2 max(最大摄氧量)：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。

恢复时间：完全恢复体能，可以进行下一次活动需要的时间。

训练负荷：训练负荷是您过去 7 天内运动后超额氧气消耗量的总和。这是一个评估你的身体运动后需要多少能量恢复的指标。较高的训练负荷指表示需要较长的

恢复时间。

比赛预测：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。

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。

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。

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。

功率阈值：

设备会使用你初始设置中的个人信息来预估你的功率阈值。

开启体能状况通知

体能状况通知将会在你完成活动时出现警示。你可以开启体能状况通知，例如你的效益指标和恢复时间。一些体能状况通知将会在你获取新的生理指标时出现，例如获得了一个新的 VO2 max

- 1 长按 **MENU** 键
- 2 选择**设置>生理指标参数>体能状况通知**
- 3 选择一个选项

自动侦测生理指标

您可以使设备自动检测活动期间的最大心率，乳酸阈值和功能阈值功率（FTP）。

- 1 长按 **MENU** 键
- 2 选择**设置>生理指标参数>自动侦测**
- 3 选择一个选项

训练状态

训练状态显示您的训练如何影响您的健身水平和表现。您的训练状态基于一段时间内的训练负荷和 **VO2MAX** 的变化。您可以使用您的训练状态来帮助计划未来的训练，并继续提高您的健身水平。

无状态：设备需要一周的训练历史，包括有 **VO2MAX** 的室外跑步来确定你的训练状态

停止训练：停止训练在当你训练比平时少一个星期或更多时出现，这会影响你的健身等级，你可以尝试增加你的训练负荷来看到改进。

恢复：你的轻量训练负荷允许你的身体恢复，这在长时间的艰苦训练中是必不可少的。当你感觉准备好时，你可以回到更高的训练负荷。

持平：您当前的训练负荷足以维持您的健身水平。要看到改善，请尝试为您的锻炼添加更多的变化或增加您的训练量

高效率：你目前的训练负荷正在朝着正确的方向提升你的健身水平和表现。重要的是计划恢复期的训练，以保持你的健身水平。

到达峰值：峰值意味着你处于理想的状态条件。你最近减少的训练负荷可以让你的身体恢复和完全补偿早期的训练。你应该提前计划，因为这个峰值状态只能维持很短的时间。

过度：你的训练负荷很高并且适得其反。你的身体需要休息，你需要通过轻度的训练来让自己恢复。

效率不佳：你的训练负荷在一个很好的状态。但是你的健身效果正在减少。你的身体可能正在努力恢复，所以你应该注意你的整体健康，包括压力，营养和休息。

最大摄氧量

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。设备可以分别计算跑步和骑行的最大摄氧量。设备搭配兼容的心率监测器和功率计可以测量骑行时的最大摄氧量。

使用腕式心率或搭配兼容的心率带可测量跑步时的最大摄氧量。

最大摄氧量值以数值和颜色区间的方式呈现：



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

您需要开启腕式心率或佩戴兼容的心率带并配对成功。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. 长按 UP 或 DOEN 键来查看
4. 选择▲来翻页查看

获取骑行最大摄氧量信息

您必须先穿戴心率传感器，安装好功率计，并与设备成功配对，才能使用此功能。

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骑行活动，以达到更精确判断的效果。

1. 在户外已稳定的踏频，高强度的骑行 20 分钟以上。
2. 骑行结束后，按**保存**。
3. 长按 UP 或 DOEN 键来查看
4. 选择▲来翻页查看

查看比赛预测

此功能需开启腕式心率或佩戴兼容的心率带。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。设备会根据您的最大摄氧量和已有的数据以及当前运动状况预估完赛时间。

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

- 1 选择 UP 和 DOWN 键来查看生理指标
- 2 选择▲来翻页查看

比赛预测会提供您完成 5K，10K，半程马拉松和全程马拉松的时间。

恢复时间

此功能需开启腕式心率或佩戴兼容的心率带。可以预估此次运动后，体能完全恢

复并可以进行下次训练需要的时间。

恢复时间：运动结束后会立即显示恢复时间。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。

开启恢复时间

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 开始跑步。6-20 分钟后会出现效益指标值。

2 跑步结束后，选择**保存**。手表中显示恢复时间，最大值是 4 天。

注意：在时间页面，你可以选择 UP 或 DOWN 键来查看生理指标并选择▲来翻页查看生理指标中的恢复时间

恢复心率

佩戴心率传感器训练，活动后可以查看恢复心率。恢复心率不同于运动心率和停止运动两分钟后的心率。例如：在跑步训练后，心率是140bpm，停止活动后的心率是90bpm。您的恢复心率就是50bpm (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。

1 如果需要选择▲>添加>HRV 压力分数来添加应用至应用列表

2 选择**是**来添加

3 在时间页面选择▲>HRV 压力分数>▲

4 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。

查看效益指标

设备通过分析心率及功率值获取效益指标。您可以选择使用心率带或腕式心率监测器。

1 数据页中添加**效益指标**栏位

- 2 开始跑步或骑行。 6~20 分钟后，显示效益指标。
- 3 跑步或骑行过程中，上下翻动数据页查看效益指标。

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。

小技巧：多次搭配心率监测器跑步，可以获取更准确的最大心率和最大摄氧量。

1. 在时间页面选择▲
2. 选择一个室外活动，需要开启 GPS
- 3 长按 MENU
- 4 选择**训练>乳酸阈值测试**
- 5 按照屏幕指示操作

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 UP 或 DOWN 键来查看生理指标小工具
- 2 选择▲来翻页查看生理指标

紫色		优越
蓝色		良好
绿色		好
橘色		普通
红色		差

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 在时间页面选择▲
- 2 选择一个骑行活动
- 3 长按 MENU
- 4 选择**训练>功率阈值测试**
- 5 按照屏幕指示操作

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。

6 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。

7 选择一个选项：

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

训练

设置个人资料

您可以自行输入设置性别、生日、身高、体重、心率区间与功率区间。设备将使用这些信息来计算出正确的训练数据。

1 长按 MENU 键

2 选择**设置>个人信息**

3 选择一个选项

健身目标

了解心率区间并应用以下原则可以帮助您测量及改善您的健康：

- 心率区间是测量运动强度的好方法。
- 在某些心率区间锻炼可以帮助提高心血管能力和强度。
- 了解心率区间可防止过度训练，减少受伤风险。

如果知道自己的最大心率，您可以查询下文所列心率区间表来确认健身目标下最适合的锻炼心率间。如果不清楚自己的最大心率，您可以使用网络上提供的计算方法。部分健身房和健康中心也可以提供此服务。预设的最大心率为 220 减去自己的年龄。

关于心率区间

大部分的运动员使用心率区间来测量及增加他们的心肺能力，或增加他们的健身水平。心率区间是指每分钟的心跳范围设置，通常分为五个区间。一般来说，心率区间是基于最大心率百分比所得出。

设置心率区间

设备使用您一开始输入的用户数据来定义您心率区间，且跑步与骑行各有独立的心率区间。为了取得准确的卡路里数据，请设置您的最大心率。当然您也可以在设备或 Garmin Connect 上手动个别设置每个心率区间与静止心率。

1 长按 MENU

2 选择**设置>用户信息>心率**

3 选择**最大心率** 然后输入你的最大心率

你也可以使用自动侦测功能来自动在活动中获取你的最大心率

4 选择**乳酸阈值>手动输入** 然后输入你的乳酸阈值

您可以根据指导测量乳酸阈值。

5 选择**静止心率**输入你的静止心率

6 选择**区间>基于**

7 选择一个选项

- 点选 BPM 基于每分钟心跳值设置心率区间。
 - 点选 最大心率% 基于最大心率的百分比设置心率区间。
 - 点选 储备心率% 基于储备心率（最大心率减去静止心率）的百分比设置心率区间。
 - 点选% 乳酸阈值基于乳酸阈值的百分比设置心率区间。
- 8 择择一个区间，输入各区间的分界值。

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。

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。

终身运动员

终身运动员是指接受过长期高强度的训练的人，他们的静止心率是 60bpm 或者更低。

设置功率区间

手表中的功率区间值一般都是默认值，或许并不符合您本身的情况。如果您知道自己的阈值功率，您可以输入手表，会自动帮您计算功率区间。您也可以通过 Garmin Connect 账户手动调节功率区间。

1 长按 MENU 键

2 选择**设置>用户信息>功率区间>基于**

3 选择一个选项

- 选择**瓦特**基于消耗功的多少定义区间
 - 选择**%功率阈值**基于阈值功率的百分比定义区间
4. 选择**功率阈值**，输入你的功率阈值
5. 选择区间，并设置相应的值。
6. 如果需要的话，可以选择**最小功率**并输入值。

活动监测

开启活动监测

此功能可记录每天的活动数、活动数目标、高强度活动时间、攀爬楼层数、活动距离、消耗的热量以及睡眠状况。热量的消耗为基础代谢率加上活动消耗卡路里的总和。活动监测可以在最开始拿到设备或任何您想要的时候设置。

自动目标

设备会根据您的个人基本数据与活动等级，计算您的每日活动数目标①，并显示于屏幕上方。假如不想使用自动设定目标的功能，您也可以在 Garmin Connect 上自定义个人目标活动数。



使用久坐提示

在使用久坐提示之前，您必须先开启活动监测功能。久坐不动易影响身体的代谢机能，此功能提醒您起来动一动！若您久坐超过一小时，屏幕会提示该起来活动一下的警示与红色提示条，若提示音已设置开启也会发出哔哔声或振动进行提醒。

睡眠监测

在睡眠模式下，设备会侦测您的休息状况，包括总睡眠时数、睡眠深浅与睡眠活动。您可以在 Garmin Connect 中设置您平时睡眠时间。也可以通过 Garmin Connect 查看睡眠情况。

自动睡眠监测

1. 佩戴设备睡觉。
2. 与 Garmin Connect 同步数据后即可查看睡眠情况。

开启勿扰模式

开启勿扰模式，会关闭背光和震动提示。在睡觉或观看电影时可开启此模式。

1. 长按 LIGHT 键。
2. 选择

注意：你可以设置你的常规睡眠时间在 Garmin Connect 的用户设置下。你可以开启在常规睡眠时间内自动开启勿扰模式。

高强度活动时间

为了更加健康，美国疾病和预防控制中心，美国心脏协会和世界卫生组织，推荐每周至少需要 150 分钟中等强度活动，如快走。或者每周 75 分钟高强度活动，如跑步。该设备可以监测您的活动强度并记录参与中等活动强度和高活动强度活动的时间。通过进行连续 10 分钟中等或高强度活动，可以努力实现每周高强度活动目标。

设备用您的心率数据，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)，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

Move IQ

除了开启活动计时记录活动时间之外，设备也能够针对您正在进行的活动自动辨别活动类型(步行、跑步、自行车、游泳、开车)，并同时记录活动时间，您不需要在每次活动时设置活动开始及活动结束。

备注：此项功能需通过 Garmin Connect 来观看一天活动记录。

关闭日常活动监测

当你关闭日常活动监测后，你的活动数，攀爬楼层，高强度活动时间，睡眠监测和 Move IQ 等将都不会记录数据。

1 长按 MENU

2 选择**设置>活动监测>状态>关闭**

训练

您可以自定义训练计划，设置每个阶段的目标、距离、时间和预定消耗热量值。设置方式可以使用 Garmin Connect 建立新计划，或是从 Garmin Connect 上选取网站提供的训练计划，再将这些数据传输至设备。

您可以使用 Garmin Connect 来安排训练时程，预先规划训练的内容，并将它保存在设备中。

网站上的训练计划

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

1. 连接设备与计算机。
2. 前往 <https://connect.garmin.cn/zh-CN/>。
3. 新建并保存一个新的训练。
4. 选择**传送至设备**，并依照屏幕指示进行操作。
5. 移除设备与计算机的联机。

开始训练

在开始训练之前，您必须先先到 Garmin Connect 下载训练计划。

- 1 在时间页面选择▲
- 2 选择一个活动。
- 3 长按 MENU 键。
- 4 选择**训练>我的训练**。
- 5 选择一个训练
- 6 选择开始训练
- 7 选择▲来开启计时器

开始训练后，设备屏幕即显示每个训练步骤、目标(选用)，与当前的训练数据。

关于训练日程

设备上的训练日程是 Garmin Connect 日程表的延伸。训练计划一旦加入 Garmin Connect 日程表后，您可以再将数据传送到设备，设备内已传送的训练计划会依日期排序显示在列表中。只要点选训练日程其中一天，即可查看或执行训练。无论您是否完成计划，这些训练日程都会保留在设备内。如果您再从 Garmin Connect 传送安排好的训练计划，这些新的计划将会覆盖现有的训练日程。

使用网站上的训练计划

在下载 Garmin 的训练计划之前，您必须先具备 Garmin Connect 的账号。浏览 Garmin Connect 取得训练计划、日程与路线，并下载此训练至您的设备。

1. 连接设备与计算机。
2. 前往 <https://connect.garmin.cn/zh-CN/>。
3. 选择训练计划并安排日程。
4. 在日程表中检查训练计划。
5. 点选 发送至设备，并依照屏幕指示进行操作。

间歇训练

您可以依距离或时间来建立间歇训练。设备会保存您自定义的间歇训练，直到另一个间歇训练被建立。在执行路线训练或已知跑步距离时，您可以使用开放的间歇训练。当按下 LAP 键，设备即记录一段间歇训练并进入休息状态。

建立间歇训练

- 1 在时间页面选择▲
 - 2 选择一个活动
 - 3 长按 MENU 键
 - 4 选择训练>间歇训练>编辑>间隔>类别
 - 5 选择距离、时间或开放式。
- 小技巧：选择类型为开放式可以建立一个开放的间歇训练。
- 6 选择持续，输入一个距离或时间间隔值，然后选择✓
 - 7 选择返回
 - 8 选择重置>类型
 - 9 选择距离，时间或开放式
 - 10 如果需要为休息间歇输入一个距离或时间值然后选择✓
 - 11 选择返回
 - 12 选择一个或更多选项
 - 点选重复设置重复的次数。
 - 点选热身>开启在训练中新增热身动作。
 - 点选缓和>开启在训练中新增缓和动作。

开始间歇训练

1. 在时间页面选择▲
 2. 选择一个活动
 3. 长按 MENU 键
 - 4 选择训练>间歇训练>开始训练
 - 5 选择▲来开始计时器
 - 6 若间歇训练中有热身活动，按下 LAP 键开
 - 7 按照屏幕指示操作。
- 完成间歇训练后，设备屏幕会显示完成信息。

停止间歇训练

- 在任何时候，按下 **LAP** 键以结束一个阶段。
- 在任何时候，按下 **▲** 键以结束计时。
- 若间歇训练中有缓和活动，按下 **LAP** 键来结束间歇训练。

虚拟伙伴

虚拟伙伴是设计来帮达成目前的训练工具。你可以设置虚拟伙伴的配速并进行比赛。

注意：此功能并非适用于所有活动

- 1 长按 **MENU** 键
- 2 选择 **设置>应用**
- 3 选择一个活动
- 4 选择活动设置
- 5 选择 **数据页面>新增>虚拟伙伴**
- 6 输入一个配速或速度值
- 7 开始你的活动
- 8 选择 **UP** 或 **DOWN** 键来查看虚拟配速伙伴页面

设置训练目标

此可用来设置训练目标，让您可以朝着设置的距离、距离 / 时间，距离 / 配速，或距离 / 速度前进。在你的训练中，设备提供了与目标差距的实时回馈。

- 1 在时间页面选择 **▲**
 - 2 选择一个活动
 - 3 长按 **MENU** 键
 - 4 选择 **训练>设置一个目标**
 - 5 选择一个选项：
 - 点选 **仅有距离** 选择预设的距离或输入自定义值。
 - 点选 **距离和时间** 选择目标距离与时间。
 - 点选 **距离和配速** 或 **距离和速度** 选择目标距离与配速或目标距离与速度。
- 根据您活动时的表现与剩余时间，训练目标页面会显示您的预计完成时间。
- 6 选择 **▲** 来开始计时

删除训练目标

1. 在活动进行时长按 **MENU** 键。
2. 选择 **目标取消>是**。

以活动展开比赛

您可以与之前的活动或下载的活动进行竞赛。此功能与虚拟伙伴类似，您可以查看自己领先或落后的情况。

备注：此功能并不支持所有活动。

- 1 在时间页面选择▲
- 2 选择一个活动
- 3 长按 MENU 键
- 4 选择**训练>以活动展开比赛**
- 5 选择一个选项
 - 点选从**历史记录**选择设备内先前的活动记录。
 - 点选**已下载**选 Garmin Connect 下载的活动。
6. 选择活动。
虚拟伙伴页面会显示您的预计完成时间。
- 7 选择▲来开启计时器
- 8 完成活动后，选择▲>保存

个人纪录

完成活动时，设备会显示此次活动达到的新纪录。个人纪录包含完成标准比赛距离的最快时间、最长骑行距离与最长跑步距离。就骑行活动来说，个人纪录还包括最大爬升坡度与最佳功率（需使用功率计）。

查看个人纪录

- 1 长按 MENU 键。
- 2 选择**历史记录>个人纪录**。
- 3 选择运动。
- 4 选择纪录
- 5 选择**查看个人纪录**

恢复个人纪录

您可以将个人纪录恢复至前一次的纪录。

- 1 长按 MENU 键。
- 2 选择**历史记录>个人纪录**。
- 3 选择运动。
- 4 选择一个纪录来恢复。
- 5 选择**恢复前次纪录>是**。

备注：此动作并不会删除任何已保存的活动。

清除单项个人纪录

- 1 长按 MENU 键。
- 2 选择**历史记录>个人纪录**。
- 3 选择运动。
- 4 选择一个纪录来删除。
- 5 选择**清除个人纪录>是**。

备注：此动作并不会删除任何已保存的活动

清除全部个人纪录

- 1 长按 MENU 键。

- 2 选择历史记录>个人纪录。
 - 3 选择运动。
 - 4 选择纪录。
 - 5 选择清除全部个人纪录>是。
- 此动作只会删除该项活动的个人纪录。

训练效果

训练效果用来衡量一个活动对有氧/无氧运动的影响。可通过观察训练效果的数值来判断您的体能改善程度。训练效果是根据用户配置、心率、运动持续时间和运动强度来计算的。

有氧训练效果使用您的心率来测量锻炼的累积强度如何影响您的有氧健身，并指示锻炼对您的健身水平是否具有保持或改善的效果。运动过程中累积的训练负荷说明了你的健身水平和训练习惯。稳定的锻炼，中度努力或训练涉及更长的间隔（> 180 秒）对您的有氧代谢有积极的影响，并改善有氧训练效果。

无氧训练效果使用心率和速度（或功率）来确定锻炼如何影响您在非常高强度下的能力。您将获得基于对训练负荷的无氧贡献和活动类型的值。高强度重复的间隔 10 至 120 秒对您的厌氧能力有非常有利的影响。

当您刚开始运动时，训练效果的数值有可能异常的高，但经过多次运动后，本机将会参考之前的活动记录，从而更好的了解您身体体能的改善状况。

区间色 彩	训练效 果	有氧效益	无氧效益
	0.0-0.9	无效益	无效益
	1.0-1.9	微小效益	微小效益
	2.0-2.9	维持你的有氧健身	维持你的无氧健身
	3.0-3.9	提高你的有氧健身	提高你的无氧健身
	4.0-4.9	极高提升你的有氧健身	极高提升你的无氧健身
	5	过度，潜在的危险请进行足够的恢复	过度，潜在的危险请进行足够的恢复

时间

设置闹钟

您最多可以设置 10 个不同的闹钟。

1. 在时间页面下，长按 MENU 键。
2. 选择**时间>闹钟>添加闹钟**。
3. 选择**时间**并输入闹钟时间。
4. 选择**重复**设置闹钟提示频率
5. 选择**声音**设置闹钟提示方式(选用)
6. 选择**背光>开启**开启闹钟的背光。

开启倒计时器

1. 在时间页面下，长按 MENU 键。
2. 选择**时间>倒计时**。
3. 输入时间。
4. 如果需要，点选**重新开始>开启**来自动重启倒计时
5. 如果需要选择**声音**设置提示方式(选用)
6. 选择**开始**

使用秒表

1. 在时间页面下，长按 MENU 键。
2. 选择**时间>秒表**
3. 选择▲来开启计时器
4. 选择 DOWN 来重新开始单圈的计时



总秒表时间会继续运行

5. 选择▲来暂停所有秒表
6. 选择 DOWN 来重置所有秒表

设置日出日落警示

1. 在时间页面下，长按 MENU 键。
2. 选择**时间>警示**。

3. 选择一下选项:
 - 选择日落提醒>状态>开启
 - 选择日出提醒>状态>开启
4. 选择时间，设置时间。

与 GPS 同步时间

每当你开启设备搜星时，设备会自动调整你的时间和时区。请在户外空旷处进行 GPS 定位。

如果您需要手动校准时间，您可以：

- 长按 LIGHT 键，从控制菜单中选择 GPS 校时
- 同时按压 START 和 DOWN 键

开启北斗收星功能

- 1 长按 **MENU** 按键
- 2 选择**设置>应用**
- 3 选择一个活动
- 4 选择**活动设置**
- 5 选择 **GPS**
- 6 选择 **GPS+Beidou**

地图

你的 fēnix5X 手表可以显示几种类型的 Garmin 地图数据，如地形图，BirdsEye 图像，BlueChart®海图和 City Navigator®街道地图。要购买地图数据并查看兼容性信息，请访问 garmin.com/maps。

▲ 代表了您在地图上的位置。当您导航到目的地时，您的路线在地图上会表示为一条线。

查看地图

- 1 在时间页面，选择▲>地图
 - 2 长按 MENU 键，选择一个选项：
 - 选择 **缩放/平移** 来缩放或平移地图
- 小贴士：你可以选择▲在向上和向下，向左和向右以及平移或缩放之间切换。
- 你可以长按▲来通过十字线选择点
- 选择 **我的周围** 来查看附近的航点和兴趣点

保存或导航到地图上的位置

您可以选择地图上的任何位置。您可以保存位置或开始导航至这个位置。

- 1 在地图页面，长按 MENU 键
 - 2 选择**缩放/平移**
- 控件和十字线将会出现来地图上
- 3 平移和缩放地图，将位置置于中心十字线。
 - 4 长按▲来通过十字线选择点

- 5 如果需要，选择一个附近的兴趣点
- 6 选择一个选项
 - 选择**开始**来开始导航
 - 选择**地图**来查看地图上的位置
 - 选择**保存**来保存位置
 - 选择**查看**来查看位置信息

使用我的附近功能进行导航

您可以使用我的附近来导航至附近的航点或兴趣点

注意：您设备上安装的地图数据必须包含导航到他们的兴趣点。

- 1 在地图页面长按 **MENU** 键
 - 2 选择我的附近
- 兴趣点和航点的图标出现在地图上。
- 3 选择上或下来突出显示地图的一部分
 - 4 选择▲
- 将在突出显示的地图部分中显示兴趣点和航点的列表。
- 5 选择▲来选择一个位置
 - 选择**开始**来开始导航
 - 选择**保存位置**来保存位置
 - 选择**查看**来查看位置信息

导航

投影航点

在应用列表中添加投影航点应用程序，可以实现以当前位置为基准点，标记某方位一定距离的航点，并且保存为新位置。

- 1 如果需要，选择▲>**添加**>**投影航点**，将投影航点应用添加至列表。
- 2 选择**是**来添加应用到最爱
- 3 从时间页面选择▲>**投影航点**
- 4 选择 **UP** 或 **DOWN** 键
- 5 选择▲
- 6 选择 **DOWN** 来选择单位
- 7 选择 **UP** 来输入距离
- 8 选择▲来保存

保存位置

用户可以保存自己现在的位置，以便之后进行导航。

1. 长按 **LIGHT** 键
2. 选择📍

3 按照屏幕指示操作

编辑保存的航点

- 1 从时间页面选择▲>导航>已保存的航点
- 2 选择一个保存的航点
- 3 选择一个选项来编辑

删除所有保存的航点

在时间页面选择▲>导航>已保存的航点>删除全部

目的地导航

使用者可以使用该设备导航至某特定的目标点，或进行航迹导航。您可以选择不同的活动方式（如徒步、跑步或骑行）前往目的地。开始导航时假如活动记录已开始，设备会持续记录现在的活动。

- 1 在时间页面选择▲>导航
- 2 选择一个种类
- 3 依照屏幕指示选择目的地，
- 4 选择前往。
- 5 选择▲来开始导航

导航至兴趣点

如果你的设备地图中包含兴趣点，那么你可以导航至兴趣点

- 1 在时间页面选择▲
- 2 选择一个活动
- 3 长按 MENU 键
- 4 选择导航>兴趣点 然后选择一个类别
设备将会显示你当前位置附近的兴趣点
- 5 如果需要，选择一个选项
 - 选择**搜寻附近**来搜索附近不同的位置，然后选择一个位置
 - 选择**搜寻名称**来按名称来搜索兴趣点，输入名称，选择搜索附近然后选择一个位置。
- 6 从搜索结果中选择一个兴趣点
- 7 选择**开始**
设备将显示导航页面
- 8 选择▲来开始导航

兴趣点

兴趣点是一个可能对你有用或发现有趣的地方。

兴趣点按类别划分，并且可以包括热门的旅游目的地，例如加油站，餐馆，酒店和娱乐场所等。

在你的设备上创建一条路线

- 1 在时间页面选择 **▲>导航>路线>新增**
 - 2 输入路线的名称然后选择 **✓**
 - 3 选择**添加地点**
 - 4 选择一个选项
 - 5 如果需要，重复步骤 3 和 4
 - 6 选择**完成>开始路线**
- 设备将显示导航页面
- 7 选择 **▲** 来开始导航

创建往返路线

设备可以基于一个指定的距离和方向来创建一条往返的路线

- 1 在时间也免，选择 **▲**
 - 2 选择**跑步和骑行**
 - 3 长按 **MENU** 键
 - 4 选择**导航>往返路线**
 - 5 输入路线的总距离
 - 6 选择一个方向
- 设备最多可以为你创建 3 条路线，你可以按压 **DOWN** 键来查看路线
- 7 选择 **▲** 来选择路线
 - 8 选择一个选项
- 选择**开始**来开始导航
 - 选择**地图**在地图上查看路线或则缩放来移动地图
 - 选择**分段显示**来分段查看路线
 - 选择**高度剖面图**来查看路线的高程图

标记或导航至落水点位置

您可以保存人员落水位置 (MOB)，并自动导航至该位置。

小技巧：您可以在时间页面按压 **▲>导航>上次 MOB**

目测导航

您可以将设备指向远处的对象（例如水塔），锁定方向后导航到该对象。

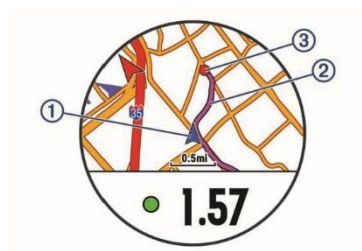
1. 在时间页面选择 **▲>导航>目测导航**
3. 将边框的顶端标记指向目标地点，然后按下 **▲** 键。
4. 选择 **▲** 开始导航。

导航至起点

您可以导航回路线起点，或航迹返航，但此功能仅适用于 **GPS** 有开启的活动。

- 1 活动进行时，点选 **▲>回到起点**
 - 2 选择一个选项
- 原路返航请选择 **航迹返航**

- 直线返回请选择 **直线返回**



你的当前位置①，路径②，你的目的地③将显示在地图上

停止导航

- 1 在活动进行中，长按 **MENU**
- 2 选择**停止导航**

电子罗盘

设备内置可自动校正的三轴电子罗盘。无论是否启用 **GPS**，也无论是否正导航至目的地，电子罗盘的功能和显示会随着您的活动而改变。
您可以手动变更其设置。可以在罗盘界面按▲键进行罗盘设置。

地图

▲代表您在地图上的位置，位置名称和符号会显示在地图上。当导航至目的地时，您的路线会在地图上显示。

地图平移和缩放

1. 导航时按下 **UP** 或 **DOWN** 键查看地图。
2. 长按 **MENU** 键
3. 选择缩放/平移。
4. 选择一个选项：
 - 若要在上下平移、左右平移或缩放间切换，请按下▲。
 - 若要平移或缩放地图，请按下 **UP** 和 **DOWN** 键。
 - 若要结束，请按下返回键。

地图设置

长按 **MENU** 键选择**设置>地图**

地图方向：设置地图方向

用户位置：在地图上显示或隐藏保存的位置

自动缩放：自动对地图进行缩放

高度计与气压计

本设备内置高度计和气压计，即使在低电量模式下，仍会持续收集高度和气压的资料。高度计会依据气压变化显示大概的爬升高度；气压计则会依据高度计最近一次校正时的高度，显示气压数据。在高度计或气压计小工具界面，按  键可以快速打开设置界面。

开启 Group Track

在您可以启动 GroupTrack 会话之前，您必须拥有 Garmin Connect 帐户，兼容的智能手机和 Garmin Connect Mobile 应用程序。

这些指示用于使用 fēnix5X 设备启动 GroupTrack 会话。如果您连接中有其他兼容设备，您可以在地图上看到它们。其他设备可能无法在地图上显示 GroupTrack 设备。

- 1 在户外开启 fēnix5X
- 2 与手机进行配对
- 3 长按 MENU 键>设置>GroupTrack>在地图上显示
- 4 在 Garmin Connect APP 中在设置菜单中选择 Live Track > Group Track
- 5 根据屏幕指示进行操作。

历史记录

历史记录包含时间、距离、卡路里、平均配速或平均速度、计圈数据，以及选购的 ANT+ 传感器信息。

备注：若设备内存已满，设备将从最旧的记录

查看历史记录

历史记录包含先前您保存于设备的所有活动

1. 长按 MENU 键。
2. 选择历史记录>活动。
3. 选择一个活动。
4. 选择一个选项：
 - 点选**详细数据**查看活动数据。
 - 点选**按圈查看**查看额外的计圈数据。
 - 点选**区间用时**查看每个区间的详细信息
 - 点选**地图**在地图上查看活动。
 - 点选**训练效果**查看有氧无氧对训练的效果。
 - 点选**高度曲线**查看活动的高度变化。
 - 点选**删除**以删除活动。

复合运动历史记录

设备会保存复合式活动的整体摘要，包括总距离、时间、消耗热量及选用配件的数据。它也会针对不同的运动和转换区间，将活动数据分门别类，让您比较类似的训练，并追踪转换时的速度。转换记录包括距离、时间、平均速度和消耗

热量。

查看各心率区间用时

在查看心率区间数据之前，您需要开启腕式心率或配对兼容的心率带，并且完成活动的保存。查看各心率区间的时间能让您校正自己训练强度。

1. 长按 MENU 键。
2. 选择**历史记录>活动**。
3. 选择一个活动。
4. 选择**区间用时**。

查看统计数据

查看保存在设备内的总计距离与时间数据。

1. 长按 MENU 键
2. 选择**历史记录>总计**。
3. 如果需要的话，选择一项活动。
4. 选择**查看每周或每月数据**。

使用里程计

里程计会自动记录旅行的总距离及总爬升。

1. 长按 MENU 键
2. 选择**历史记录>总计>里程计**
3. 选择 UP 或 DOWN 来查看里程计

删除历史数据

- 1 长按 MENU 键。
- 2.选择**历史记录>更多选项**。
- 3.选择一个选项
 - 选择**删除全部活动**从历史记录删除全部活动
 - 选择**重置统计数据**来重置总距离和总时间

注意：此操作不会删除任何保存的活动

蓝牙智能通知

在使用蓝牙智能提示前，必须先将设备与兼容的手机进行配对。

- 1 长按 MENU 键
- 2 选择**设置>电话>智能通知>状态>开启**
- 3 选择**在活动中**
- 4 选择一个通知配置
- 5 选择一个声音配置
- 6 选择**手表模式**
- 7 选择一个智能通知配置
- 8 选择一个声音配置
- 9 选择**超时**
- 10 设置超时时间，超出设置时间主页面显示的新通知将关闭。

查看通知

1. 在时间模式，按下 UP 键以查看通知。
2. 按  并选择一条通知。
3. 按 DOWN 键查看更多信息。
4. 按 BACK 键回到前一个画面。

管理通知

您可以使用已配对的移动设备来管理设备上显示的信息：

您有以下选择：

- 使用 iOS 系统：在移动设备的通知中心，可设置显示的提示 APP 类别与信息，出现的通知会与此处设置的一致。
- 使用 Android 系统：进入 Garmin Connect™APP 的设置选项，可看到“智能通知”选项，在选项内可设置想要提示的信息类别。

关闭蓝牙

1. 长按 LIGHT 键来查看控制页面。
2. 选择  来关闭设备的蓝牙

请参考移动设备的使用说明以关闭移动设备的无线蓝牙。

设备开启或关闭蓝牙警示

您可以设置当设备与手机蓝牙断开时，手机警示提醒。

注意：设备默认关闭蓝牙断开提醒

1. 长按 MENU
2. 选择设置>电话>警示。

查找手机

如果手表已和手机通过蓝牙配对，并且手机在蓝牙连接范围内，可以使用此功能查找手机。

1. 长按 LIGHT 键来查看控制页面
2. 选择 

设备开始查找与其配对的手机。如果找到，手机会发出声音，在手表界面可以查看蓝牙信号强弱信息。信号变强说明正在接近手机。

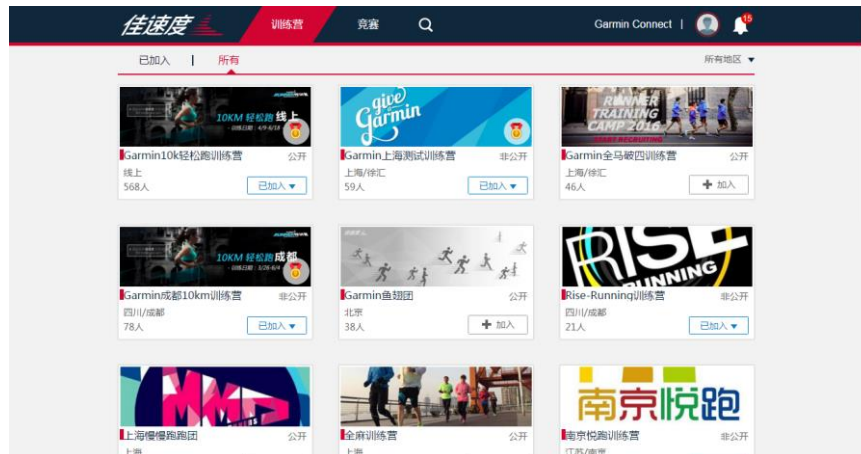
3. 按 BACK 键停止查找

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 Connect
- 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

Connect IQ

您可以使用 Garmin 手机版应用程序从 Garmin 或其他提供者处下载 Connect IQ 相关选项至您的设备。

表盘：自定义手表的时间页面

数据字段：下载新的数据字段，显示传感器、活动或历史资料。您可以新增 Connect IQ 的数据字段来新建功能或页面。

Widget 小工具：提供一目了然的信息，包含传感器数据与提示信息。

Apps 应用程序：增加互动功能到设备，例如新的户外活动或健身活动。

下载 Connect IQ

从 Garmin Connect 手机版应用程序下载 Connect IQ 之前，必须先将您的设备与智能型手机进行配对。

1. 开启 Garmin Connect 手机版应用程序，点选更多> Connect IQ 应用商店。
2. 点选您的设备的型号。
3. 选择要下载 Connect IQ 项目
4. 按屏幕操作

使用计算机下载 Connect IQ

1. 将设备与计算机的 USB 端口相连接。
2. 前往 <https://apps.garmin.com/zh-CN/>。
3. 在设备的 widget 里选择 Connect IQ Store。
4. 选择 Connect IQ 项目。
5. 点选传送至设备，并依照屏幕指示完成设置。

自定义你的设备

Widgets 小工具

设备出厂前已预装部分 Widgets 小工具，此功能让您可迅速浏览信息。部分小工具需透过蓝牙联机至兼容的智能型手机。

通知：根据智能型手机的通知设置，提醒来电或短信。

日历：根据智能型手机的日历，显示即将来临的会议。

音乐控制：通过手表控制手机中的音乐播放器

天气：显示目前气温和天气预报。

我的一天：显示当天活动统计数据。包括上次保存的活动、高强度活动时间、攀爬楼层数、步数、消耗的卡路里等

活动监测：追踪您的每日活动数、目标活动数、移动距离、攀爬楼层数。

高强度活动时间：记录进行中等或高等强度活动的时间。每周高强度活动目标及当前进度。

心率：显示当前每分钟心跳次数 (bpm)，当天最低静止心率及心率图表。

表现：显示你的训练状态，训练负荷，VO2Max，恢复时间，乳酸阈值，FTP，比赛预测等

上次运动：显示上次活动的统计信息以及本周总距离。

传感器信息：显示内置传感器或相连的 ANT+ 传感器资料。

ABC：整合高度计、气压计、罗盘在同一个页面。

传感器：显示内置传感器或通过 ANT+ 连接的传感器信息。

罗盘：显示电子罗盘。

遥控 VIRB：可以通过手表控制 VIRB 运动摄像机。

上次活动：显示上次活动的统计信息，如上次跑步、上次骑行、上次游泳。

卡路里：显示当天消耗的卡路里值。

高尔夫：显示上一球局信息。

攀爬楼层：显示你攀爬楼层数以及攀爬楼层的目标进度

DogTrack：如果您的设备已连接配对一台兼容的猎犬追踪设备，则可以显示猎犬的位置信息。

自定义小工具

你可更改小工具的排序，添加或删除小工具

1. 长按 **MENU** 键。
2. 选择**设置>小工具**
3. 选择一个小工具
4. 选择一个选项
 - 选择**重新排序**来改变小工具的排序
 - 选择**移除**来删除小工具
- 5 选择**添加小工具**
- 6 选择一个小工具

VIRB™ 遥控

VIRB 遥控功能让您从一段距离外控制 VIRB 运动摄影机。前往 http://www.garmin.com.cn/products/cameras/?cat=action_cameras 获得更多信息。

活动应用程序

依照需求自定义任何预装的活动 App。例如，您可以自定义数据页面、加入警示提醒与训练功能。

长按 **MENU** 键，点选**设置>应用**，并选择一项活动。

数据页：显示或隐藏活动的的数据字段。

警示：设置活动训练或导航的警示。

转换：开启复合运动的转换中

锁定按键：在活动中防止意外触碰到按键

节拍器：透过规律且稳定提示音帮助改善跑者的表现。藉此训练跑得可以跑得更快、更慢或练习更一致的步频。

自动计圈：设置自动标记特定的距离。

自动暂停：设置在暂停移动或低于某特定速度时，自动暂停记录。

3D 速度：利用移动的高度差与水平活动的速度来计算速度。

3D 距离：利用移动的高度差与水平活动的距离来计算距离。

计圈键：活动过程中可以手动计圈。

自动翻页：在计时器启动时使用此功能自动浏览所有活动页面。

GPS：设置 GPS 天线的接收模式。

泳池长度：设置游泳池的距离。

泳姿侦测：侦测室内游泳时的姿势。

省电超时：设置活动期间无操作多久时间进入省电模式。

背景颜色：设置活动的背景色为黑色或白色。

指示颜色：设置活动的色调帮助识别进行中的活动。

状态：在 app 列表中显示或隐藏选择的活动。

往上移：在 app 列表中调整活动的位置。

往下移：在 app 列表中调整活动的位置。

删除：删除活动。

备注：此动作将会删除活动及活动所有相关设置。您可以将设备恢复为出厂默认来加回删除的活动。

重命名：编辑活动名称。

恢复默认设置：允许你重置活动设置

自定义数据字段

显示、隐藏或调整各活动的数据字段显示内容。

1. 长按 **MENU** 键。
2. 点选**设置>应用**。
3. 选择要自定义的活动。
4. 点选**活动设置**。
5. 点选**数据页面**：
6. 选择一个数据页面
7. 选择以下动作：
 - 点选**格式**调整屏幕显示的格式。
 - 选择一个栏位进行更改。
 - 点选**重新排序**更改排序
 - 选择**移除**来移除数据页面
- 8 如果需要，选择**新增**来添加数据页面

将地图加入活动

1. 长按 **MENU** 键。
2. 选择**设置>应用**。
3. 选择一项活动。
4. 点选**活动设置**
5. 点选**数据页面>新增>地图**。

警示

使用者可以针对每个活动设置警示，以协助针对特定目标进行训练、提高对环境的认识、以及导航至您的目的地。部分警示仅适用于特定活动。警示类型分为：事件警示、范围警示以及循环警示三种。

事件警示：事件是一个特定值，事件警示会发出一次通知。例如，您可以将设备设置为在达到指定爬升高度时发出警示。

范围警示：每当设备高或低于某个指定范围时，范围警示即会发出通知。例如，您可以将设备设置为当心率低于每分钟 60 bpm 或高于 210 bpm 时，发出警示。

循环提示：每当设备记录到特定的值或间隔时间时，循环提示即会发出通知。例如，您可以将设备设置为每 30 分钟发出警示。

警示名称	警示类型	描述
步频	范围	设置步频的最大与最小值
卡路里	事件，循环	设置卡路里
自定义	循环	选择现有的信息或选择警示类型新增自定义信息
距离	循环	设置距离间隔
海拔高度	范围	设置最高与最低海拔高度
心率	范围	设置最大心率或选择心率区间
配速	范围	设置最大与最小配速
功率	范围	设置最大或最小功率阶段
邻近	事件	设置接近保存位置的范围
跑走模式	循环	设置跑步 / 走路循环
速度	范围	设置最大与最小速度
划水率	范围	设置最高与最低划水率
时间	事件，循环	设置时间区间

设置警示

- 1 长按 MENU 键。
- 2 选择设置>应用。
- 3 选择一项活动。
备注：此功能仅适用于部分活动。
4. 点选活动设置
5. 选择警示
6. 选择一个选项
 - 点选**新增**以新增活动警示。
 - 选择现有的警示来更改名称。
7. 如果需要，选择警示类型。

8. 点选区间，输入最大与最小值或自定义输入警示值。

7. 如果需要，开启警示。

每当您达到警示值时，事件提示和循环提示就会显示信息；范围提示则会在您高于或低于指定范围（最小值和最大值）时显示。

活动地图设置

你可以自定义地图页面的显示

长按 **MENU** 键，选择设置>应用，选择一个活动，选择活动设置然后选择地图

自动计圈

距离计圈

您可以使用自动计圈自动标记特定的距离。此功能对于比较活动时各区（例如每 1 公里或 5 公里）的表现非常有帮助。

1 长按 **MENU** 键

2 选择设置>应用

3 选择一个活动

注意：此功能仅适用于部分活动。

4 选择活动设置

5 选择自动计圈

6 选择一个选项

- 选择自动计圈来开启关闭自动记圈

- 选择计圈距离来调整每圈的距离

每当完成一段计圈时，屏幕即显示此圈完成的时间，若开启警示声响，设备也会发出声响或振动提醒。如果需要的话，您可以自定义设备页面显示额外的计圈数据。

自定义计圈警示信息

屏幕显示的计圈警示信息可接受用户自定义一至二笔数据字段。

1 长按 **MENU** 键

2 选择设置>应用

3 选择一个活动

注意：此功能仅适用于部分活动。

4 选择活动设置

5 选择自动计圈>计圈警示

6 选择一个数据栏位

7 选择预览

自动暂停

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

备注：当计时器为暂停或关闭时，并不会被记录。

1 长按 MENU 键

2 选择设置>应用

3 选择一个活动

注意：此功能仅适用于部分活动。

4 选择活动设置

5 选择自动暂停

6 选择一个选项

- 点选**停下时自动暂停**，在停止移动时自动暂停计时器。
- 点选**自定义**，在速度或配速低于某特定值时，自动暂停计时器。

开启自动爬升

1 长按 MENU 键

2 选择设置>应用

3 选择一个活动

注意：此功能仅适用于部分活动。

4 选择一个活动设置

5 选择自动爬升>状态>开启

6 选择跑步页面来选择跑步时的数据页面

7 选择爬升页面来选择登山时的数据页面

8 如果需要，选择颜色转换来选择变更时的颜色

9 选择垂直速度来设置速率

10 选择切换模式来设置切换模式

使用自动翻页

当计时器启动时，您可以使用自动翻页功能浏览所有活动页面。

1 长按 MENU 键

2 选择设置>应用

3 选择一个活动

注意：此功能仅适用于部分活动。

4 选择一个活动设置

5 选择自动翻页

6 选择翻页速度

3D 速度与距离

设置 3D 速度与距离让您可以利用移动的高度差与水平活动的距离来计算时间与距离，可使用的情境包含越野滑雪、滑雪、登山、徒步等。

开启或关闭计圈键

可以通过按 LAP 键手动计圈，也可以将此功能关闭。

1 长按 MENU 键

2 选择设置>应用

3 选择一个活动

4 选择一个活动设置

5 选择计圈键

设置状态开启或关闭计圈键。

UltraTrac

UltraTrac 是 GPS 省电模式的设置，可以设置本机以较低的频率记录追踪位置和传感器数据。启用 UltraTrac 功能可以延长电池的使用时间，但会降低活动记录的质量。此功能适用于需要较长电力、但不需频繁更新位置及传感器数据的活动。

省电超时

超时设置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。

- 1 长按 **MENU** 键
- 2 选择**设置>应用**
- 3 选择一个活动
- 4 选择一个活动设置
- 5 选择省电超时

正常：设备设置为 5 分钟未活动就进入低电量手表模式。

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

删除一个活动或应用

- 1 长按 **MENU** 键
- 2 选择**设置>应用**
- 3 选择一个活动
- 4 选择一个选项
 - 选择**从最爱移除**来从最爱的列表中删除
 - 选择**移除**来从应用列表中删除

对应用列表中的活动重新排序

- 1 长按 **MENU** 键
- 2 选择**设置>应用**
- 3 选择一个活动
- 4 选择重新排序
- 5 选择 UP 或 DOWN 键来调整应用列表的位置

表面设置

您可以自行选择表面、颜色或其它数据来定制表面样式，也可以从 Connect IQ Store 下载。

自定义表面样式

1. 长按 **MENU** 键。

2. 点选表盘。
3. 选择 UP 或 DOWN 键来预览表盘选项
4. 选择新增来查看其它预装的表盘
- 5 选择▲>应用来激活预装的表面或安装的 Connect IQ 表面。
- 6 如果选择使用预装的表盘，选择▲>自定义

选择一个选项

- 背景颜色：设置手表模式的背景颜色
- 文字颜色：如果选择表盘类型为数字，可以设置文字颜色。
- 布局：如果选择表盘类型为数字，可以更改表盘布局。
- 秒针：可以秒针显示方式
- 背景：如果使用指针类型表盘，可以设置背景显示。
- 数据：设置表盘需要显示的附加信息

传感器及配件设置

电子罗盘设置

长按 **MENU** 键，选择**设置>传感器及配件>罗盘**。

显示：设置电子罗盘显示的形式。

校正：手动进行电子罗盘的校正。

方位基准：设置电子罗盘的方位基准。

模式：设置电子罗盘仅使用电子传感器数据（开启）、移动时结合 GPS 与电子传感器数据（自动）、或仅使用 GPS 数据（关闭）。

电子罗盘校正

注意：电子罗盘的校正请在户外进行。另外，为了取得比较好的精准度，请避免附近有会干扰电磁的物体，如汽车、建筑物或电线杆。设备出厂前已完成校正，且设备默认会自动更正。若您并非固定在某地使用(例如曾经历长距离的移动或极端的温度改变)，您可以手动校正电子罗盘。

- 1 长按 **MENU**
- 2 选择**设置>传感器和配件>罗盘>校准>开始**
- 3 根据屏幕指示操作。

方位基准设置

设置方位基准可帮助计算导航信息。

1. 长按 **MENU** 键
2. 点选**设置>传感器及配件>罗盘>方位基准**。
3. 您有以下选择：
 - 点选**真北**设置以地理北方为基准。
 - 点选**磁北**设置以地磁北方为基准。
 - 点选**网格北**设置以地图投影上坐标纵轴
 - 点选**用户**来手动输入磁变量值然后选择**完成**

高度计设置

长按 **MENU** 键，点选**设置>传感器及配件>高度计**。

自动校准：高度计会在每次开启 GPS 时自动校准。

校准：您手动校准高度计。

高度计校准

设备出厂前已完成校准，且设备默认在开启 GPS 时自动校准。如果您知道正确的爬升高度或海平面气压，也可以手动校准气压高度计。

1. 长按 **MENU** 键。
2. 点选**设置>传感器及配件>高度计**。
3. 选择一个选项：
 - 使用开启 GPS 的位置校准，选择 **GPS 自动校准>开启**
 - 若知道当前高度，可以选择**校准**

气压计设置

长按 **MENU** 键，点选**设置>传感器及配件>气压计**。

气压图：在气压计小工具中设置气压图显示的时间区间。

暴风预警：设置气压变化率，开启暴风警示。

手表模式：设置传感器在手表模式上显示

地图设置

您可以自定义地图在地图应用和数据页面中的显示方式。

长按 **MENU** 键，选择**设置>地图**

地图方向：设置地图的方向。上为北方选项在屏幕顶部显示北。

上为航向选项显示您当前的行驶方向在屏幕的顶部。

用户位置：在地图上显示或隐藏已储存的位置

自动缩放：自动选择缩放级别在你使用地图时以获得最佳效果

禁用时，您必须手动放大或缩小。

锁定道路：锁定位置图标

航迹记录：显示或隐藏航迹记录

航迹颜色：改变航迹记录的颜色

详细：设置地图显示的详细程度，更多的显示细节会导致地图刷新变慢。

显示和隐藏地图数据

1 长按 **MENU** 键

2 选择**设置>地图>设定地图**

3 选择地图以激活切换开关来显示或隐藏地图数据。

Group Track 设置

长按 **MENU** 键，选择**设置>GroupTrack**

在地图上显示：使您能够在 GroupTrack 会话期间在地图屏幕上查看连接。

活动类型：允许您选择在 GroupTrack 会话期间在地图屏幕上显示哪些活动类型。

导航设置

当导航至某地时，您可以自定义地图功能或显示。

自定义地图功能

- 1 长按 **MENU** 键
- 2 选择**设置>导航>数据**页面
- 3 选择一个选项：
 - 选择**地图**来开启或关闭地图
 - 选择**引导**来开启或关闭引导页面
 - 选择**高度曲线**来打开或关闭高度曲线
 - 选择一个页面来添加移除或自定义

朝向设置

长按 **MENU** 键，选择**设置>导航>类型**

目标方位：指出目的地所在的方位

航向：显示你与航线的位置关系

设置目标航线

- 1 长按 **MENU** 键
- 2 选择**设置>导航>目标航线**

设置导航警示

- 1 长按 **MENU** 键
- 2 选择**设置>导航>警示**
- 3 选择一个选项：
 - 选择**距离目标**来为距离最终目的地的指定距离设置提醒
 - 选择**最后 ETE**来为到达最终目的地之前的预计剩余时间设置提醒
- 4 选择**状态**来开启警示
- 5 属于一个时间或者距离的值，然后选择✓

系统设置

长按 **MENU** 键，选择**设置>系统**

个人信息：输入个人基本数据。

快捷键：设置设备按键的快捷。

自动锁定按键：可设置是否自动锁定按键。可选择总是使用、在活动时或非活动时。

语言：设置设备显示的语言。

时间：设置调整时间。

背光：设置调整背光。

声音：设置设备声响，如按键音、警示音与震动。

控制菜单：自定义设置控制菜单中的图标

单位：设置设备的测量单位。

坐标格式：设置坐标格式及坐标系统。

格式：设置偏好的格式，例如活动时的速度 / 配速，与每周第一天。

数据记录：设置设备如何记录活动数据。出厂时此项预设为智能，可支持较长的活动记录。若设置为每秒，可以得到比较详细的活动记录，但会耗费更多电量。

USB 模式：当连接至计算机时，设置设备为大容量存储模式或 Garmin 模式。

恢复默认设置：将设备恢复为出厂设置。

软件更新：连接 Wi-Fi 检查设备的软件更新。

关于：显示机台 ID、软件版本与版权声明。

时间设置：长按 **MENU** 键，点选设置>系统>时间。

时间格式：设置时间为 12 小时制或 24 小时制。

设置时间：在手动模式下调整时间。

背光设置：长按 **MENU** 键，点选设置>系统>背光。

背光模式：设置手动、按键、警示或抬手时开启背光。

待机超时：设置背光持续的时间。

亮度：设置背光亮度的等级。

背光设置

长按 **MENU** 键，选择**设置>系统>背光**

自定义控制菜单

你可以添加、删除或者改变控制菜单中快捷图标的排序

1 长按 **MENU** 键

2 选择**设置>系统>控制菜单**

3 选择一个快捷方式来自定义

4 选择一个选项

- 选择重新排序来改变控制菜单中的位置

- 选择移除来从控制菜单中移除

5 如果需要，选择新增来在控制菜单中新增一个快捷图标

自定义快捷键

1 长按 **MENU** 键

2 选择**设置>系统>快捷键**

3 选择一个快捷键

4 选择一个功能

改变测量单位

可以自定义测量单位如距离、配速、速度、海拔高度、身高、体重与温度。

1. 长按 **MENU** 键。

2. 点选**设置>系统>单位**。

3. 点选测量类型。

4. 点选测量单位。

查看设备信息

查看设备 ID，软件版本和版权声明。

1. 长按 **MENU** 键。
2. 选择**设置>关于**。

ANT+传感器

该设备可以与以下这些无线 ANT+传感器兼容。具体配对方式可参考相应配件的使用手册。备注：以下设备将陆续通过软件更新来支持该配件。

- 心率传感器，如 HRM-Run 、 HRM-Tri 。
- 自行车的速度传感器或踏频传感器。
- 计步器。
- 功率计
- 温度传感器。
- Varia 车灯
- Varia 雷达
- Shimano Di2
- Varia Vision

配对 ANT+ 传感器

在首次使用 ANT+ 传感器前，需先将您的设备与传感器进行配对。完成配对后，当开始活动时，传感器即自动与设备连接并开始记录数据。

1. 佩戴已配对的心率传感器。

若您没有佩戴的话，心率传感器不会传送或接收数据。

2. 设备与心率传感器需保持 3 米之内的距离。

备注：配对时请远离其它 ANT+传感器 3 米以上。

- 3 长按 **MENU** 键。

- 4 点选**设置>传感器及配件>添加配件**。

选择下列动作：

- 点选**搜索所有**。
- 点选要添加的传感器类型。

一旦心率传感器与设备配对完成，传感器状态会从搜寻中变成已连接。传感器取得的数据会在自定义的字段或数据页面中显示。

速度/踏频传感器（选购）

可以使用兼容的速度或者踏频传感器搜集运动数据，并在手表中显示。

- 手表和传感器配对
- 更新个人信息
- 设置自行车轮圈尺寸
- 开始骑行

计步器（选购）

设备与计步器兼容。当进行室内训练或是 GPS 信号微弱时，可以使用计步器取代 GPS 来记录配速和距离。计步器随时待命可传送数据（如同心率传感器一般）。若您超过 30 分钟未活动，计步器会自动关闭，以节省电池电量。当电池低电量时，设备上会显示提示信息。

计步器校正

计步器有自动校正的功能。在户外使用 GPS 跑步数次，即可得较为精确的速度与距离。

手动校正计步器

在校正之前，需先完成设备与计步器的配对。如果您知道自己的校正系数，推荐手动校正计步器。若您曾使用其它 Garmin 产品校正计步器，您可能知道您的校正系数。

1. 长按 **MENU** 键。
2. 点选**设置>传感器及配件**
3. 选择你的计步器
4. 选择**校准因子>设定值**
3. 调整校正系数：
 - 假如测出的距离太短，请提高校正系数。
 - 假如测出的距离太长，请降低校正系数。

温度传感器（选购）

您可以将传感器装在固定带或固定环上，使其接触环境空气，确保温度数据源的一致与正确性。但必须先将温度传感器与您的设备配对，才能显示提供的温度数据。

设备信息

产品规格：

电池类型	内置可充电式锂电池
Fenix 5X 续航	手表模式约 12 天 训练模式 GPS+光学心率约 20 小时 省电模式约 28-30 小时
防水等级	10 ATM
操作温度	-20 °C ~50 °C
充电温度	0 °C ~45 °C
无线频率	2.4GHz
无线协议	ANT+ 无线技术，蓝牙智能设备

* 相当于承受水深 100 米的压力，更多信息，前往 garmin.com/waterrating

数据管理

注意：该设备不兼容： Windows® 95, 98, Me, Windows NT® ，或 Mac® OS

10.3 及更早版本

移除 USB

如果手表作为可移动设备已和电脑连接，为了避免数据丢失，移除 USB 时，必须选择安全退出。如果只是以便携设备连接电脑，则不需要安全退出。

1. 按以下操作：
 - Windows 系统，选择安全退出
 - Mac 系统，拖动设备图标到回收站
2. 从电脑端移除设备

设备维护

设备保养

注意

- 避免使用尖锐的物品清洁设备。
- 避免使用有机溶剂、化学清洁用品或驱虫剂，这可能会破坏设备的塑料零件。
- 在接触过氯、盐水、防晒油、化妆品、酒精或其它化学用品后，请使用大量清水彻底清洁，因为长时间接触这些物质可能造成设备损坏。
- 避免在水中使用时使用按键。
- 尽量避免激烈的撞击或粗暴的使用方式，这样有可能减少产品的使用寿命。
- 设备请避免长时间暴露在过冷或过热的极端温度，这可能造成永久性的损坏。

清理您的设备

注意

设备充电时，即使少量的汗液或湿气都可能导致充电端子的腐蚀，腐蚀会妨碍数据的传送，对充电也会有影响。

1. 使用绒布沾中性温和清洁剂轻轻擦拭。
2. 等待风干。

清洁后，请等待设备完全风干。

替换表带

- 1 滑动快拆表带上的弹簧锁，然后从手表上移除表带



- 2 将新的表带与手表对齐
 - 3 扣入表带
- 注意：请确保表带扣入。
- 4 重复步骤 1-3 来替换另一条表带

调节表带长度

如果您选购的产品标配金属表带，请洽询专业人士进行表带长度的调整。

疑难解答

设备语言错误

你可以自由改变设备的语言

- 1 长按 MENU 键
- 2 选择列表中的最后一项，然后按压▲
- 3 然后选择列表中倒数第二个选项，按压▲
- 4 再次按压▲
- 5 选择你需要的语言

温度数值不准确

您的体温会影响内建温度传感器的数值。若想取得最准确的温度读数，请将设备从手腕取下，并等待 20 到 30 分钟。您也可以使用选购的外接式温度传感器，以便在佩戴手表时取得准确的环境温度数值。

重新启动

如果设备长时间没有响应，您可能需要重新启动。

1. 长按 LIGHT 键 25 秒。
2. 按 LIGHT 键 1 秒以开启设备。

重置设备设置

备注：此步骤将会删除所有已输入的信息与活动记录

您可以重置机台内的所有设置回到出厂默认值

1. 长按 MENU 键
2. 选择设置>系统>恢复默认设置>是

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

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。

延长电池使用效能

- 降低背光亮度与待机时间
- 活动时使用 GPS 的 UltraTrac 模式
- 当您不需要联机时关闭无线蓝牙功能
- 若要暂停活动一段时间，使用稍后继续选项
- 减少使用每秒更新的 Connect IQ 表面
- 限制机台显示的智能通知
- 停止心率推送
- 关闭腕式心率监测功能

取得更多信息

你可以在 Garmin 网页上可取得更多信息

<http://www.garmin.com.cn/products/onthetrail/>