

GARMIN[®]

fēnix™ 2

中文使用手册



特别声明

本中文使用手册版权属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，不得私自将本说明书全部或部分内容（包含文字与图片）进行转载、转印、复制、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，产品所做的改变不会另做特别通知，若有任何功能上的问题，请关注上海佳明航电企业管理有限公司的宣传信息或官方网站（www.garmin.com.cn）。Garmin®、AutoLocate®、BaseCamp®、MapSource®、nüvi® 均经商标注册登记，未经上海佳明航电企业管理有限公司正式授权许可，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。

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（200233）

电话：400-819-1899

网站：www.garmin.com.cn

目录

特别声明.....	2
知识产权声明.....	2
注意事项.....	5
一、第一次使用.....	6
1.1 为 fēnix™ 2 充电.....	6
1.2 按键说明.....	6
1.3 行程数据页面.....	7
1.4 开始活动.....	8
1.5 停止活动.....	8
二、航点、航线及航迹.....	9
2.1 航点.....	9
2.2 航线.....	11
2.3 航迹.....	13
2.4 无线传输数据.....	14
三、导航.....	14
3.1 开始导航.....	14
3.2 目测导航.....	15
3.3 电子罗盘.....	15
3.4 地图.....	15
3.5 航迹返航.....	16
3.6 高度计及气压计.....	16
3.7 导航到紧急地点.....	16
四、活动.....	17
4.1 滑雪.....	17
4.2 徒步.....	18
4.3 跑步.....	18
4.4 骑车.....	19
4.5 游泳.....	19
4.6 复合运动.....	20
4.7 训练.....	21
4.8 室内训练.....	24
4.9 历史记录.....	25
4.10 活动上传.....	25
五、训练.....	26
5.1 Garmin Connect.....	26
5.2 修改用户配置.....	27
5.3 跑步动态.....	29
5.4 最大摄氧量 (VO2max).....	31
5.5 恢复指导.....	33
5.6 训练效果.....	34
5.7 比赛预测.....	34
5.8 虚拟伙伴.....	35

六、应用.....	35
6.1 计时.....	35
6.2 面积计算.....	37
6.3 查看日历.....	37
6.4 遥控 VIRB	37
七、自定义设置.....	38
7.1 活动设置.....	38
7.2 传感器设置.....	43
7.3 蓝牙连接.....	45
7.4 通用设置.....	46
7.5 系统设置.....	47
7.6 恢复出厂设置.....	49
八、ANT+传感器	49
8.1 配对 ANT+传感器.....	49
8.2 tempe 温度传感器.....	50
8.3 佩戴心率带.....	50
8.4 计步器.....	51
8.5 使用踏频传感器.....	53
九、产品信息.....	53
9.1 查看产品信息.....	53
9.2 产品保养.....	53
9.3 产品规格.....	54
9.4 心率带保养.....	54
9.5 HRM-Run 心率带规格.....	55
9.6 心率带电池更换.....	55
9.7 数据管理.....	56
9.8 故障排除.....	56
9.9 了解更多.....	57
附录	57
附录 A 行程信息释义.....	57
附录 B 定位原理简介.....	62
附录 C 使用环境限制.....	63
附录 D 导航的基本原理 (Waypoint&Route 定义)	63

注意事项

全球卫星定位系统（Global Positioning System, GPS），由美国国防部研发及管理，并负责该系统的正常运作及定位精度的控制，基于美国本身的政策考虑或国防安全，美国有权在不预先通知或公告的状况下，影响整个系统的功能或定位精度（Accuracy），另外在使用本产品时，由于使用的场合、环境及应用方式不同，使用者必须特别注意下列事项或说明：

1. **fēnix™ 2** 虽然已是一个精密的电子导航辅助仪器，但是仍然可能因为使用者错误的操作方式、外在干扰或故障因素等，而导致不安全的后果，因此使用者需自行承担风险。
2. **fēnix™ 2** 可以使用在多种环境及活动中，使用者在佩戴时，需自行考虑安装位置的安全性，另外运动进行中的操作使用，也需自行注意及承担安全责任，**Garmin** 并不承担任何责任。
3. **fēnix™ 2** 属于一般导航级接收机，并不适用于做精密测量（Precise Measurement）及高速航空飞行器寻找地面目标点的用途。
4. **fēnix™ 2** 符合美国 FCC 法规第 15 条中，关于 Class B 级数码设备的条件，使用时仍可能会有温和的无线通讯辐射。使用者需自行调整使用位置，避免被其他设备干扰，导致信号接收与运作不正常；另外，也需注意本接收机是否会影响到其他通讯设备的正常工作。上述的干扰状态并不在本产品所保证事项内。
5. 全世界任何地区的地图都不可能是完美的，都会有某种程度的不完整性与不准确性，因此在使用本机时，除了参考产品内的信息外，使用者也需要自行注意判断与实地的状态是否相符，上海佳明航电企业管理有限公司将努力持续改善地图的性能，也欢迎使用者提供正确的信息。
6. 本中文使用手册仅供使用者参考，若内容或步骤与 **GPS** 设备本身功能有所相异之处，则以设备为准，上海佳明航电企业管理有限公司将不另外通知，若有疑问，欢迎来电或询问上海佳明航电企业管理有限公司或其正式授权的经销商。
7. 本中文使用手册仅适用于 **fēnix™ 2** 简体中文版，并不适用于其他语言版本的设备，产品功能以实际销售的情况为准，请注意。

一、第一次使用

警告： 在开始或修改健身计划前，请咨询专业医师。

注意： 由于屏幕像素限制，本机部分数据页面以英文显示，如需查询数据含义，请浏览附录 A。

1.1 为 fēnix™ 2 充电

注意： 为了防止充电金属触点被腐蚀，在充电前，请确保设备及充电器的金属触点及周围区域是干燥的，再连接电脑。

fēnix™ 2 内置一颗可充电的锂电池，您可以使用交流电源适配器或电脑上的 USB 接口为其充电（请务必使用原厂的充电设备为本机充电）。

- 1、将 USB 充电线的尾端插入交流电源适配器或电脑的 USB 接口。
- 2、将交流电源适配器插入电源插座。
- 3、将充电夹左侧 ① 对准本机背面左侧的凹槽



- 4、将充电夹弹簧开关一侧 ② 对准本机背面右侧的充电触点，将充电夹按下扣紧。

开始充电时，本机会自动开机。

- 5、将设备彻底充满电。

1.2 按键说明



①	LIGHT	轻按来开启或关闭背光；长按来开关机或锁定按键。
②	START STOP	轻按开始/暂停活动。 轻按选定当前选择的选项。
③	BACK LAP	轻按返回前一个页面。 轻按计圈或进入休息状态。
④	DOWN	轻按在行程信息页面/选项/信息/设置中翻动。 轻按向下翻页查看长信息或通知。 长按标记航点。
⑤	UP MENU	轻按在行程信息页面/选项/信息/设置中翻动。 轻按忽略短消息或通知。 长按进入主菜单。

锁定按键

您可以锁定按键来避免无意的按键操作。

- 1 选择锁定按键时欲浏览的页面
- 2 长按 **LIGHT** 键 2 秒，选择 **锁定** 来锁定按键
- 3 长按 **LIGHT** 键 2 秒，选择 **装置解锁** 来解锁按键

1.3 行程数据页面

您可以通过自定义行程数据页面来快速查看内置及外接传感器数据。当您开始一项活动，本机将自动添加新的行程数据页面。

自定义行程数据

每一种活动模式均可隐藏、显示或更改行程数据页面的排序。您也可以自定义编辑部分行程数据页面。

- 1 长按 **MENU**
- 2 选择 **设置 > 活动**
- 3 选择要自定义行程数据的活动模式
- 4 选择 **行程信息**
- 5 选择 **添加页面**，按照屏幕提示来添加新的行程数据页面
- 6 选择一个可修改的行程数据页面（1 个数据域、2 个数据域或 3 个数据域）
- 7 选择一个选项：
 - 选择 **编辑**，可修改该页面数据域中要显示的数据
 - 选择 **往上移** 或 **往下移** 来调整该数据页面的显示顺序
 - 选择 **删除** 来删除该行程数据页面

查看行程数据

在时间或任一行程信息页面轻按 **UP** 或 **DOWN** 键来循环浏览可用的数据页面。

1.4 开始活动

当您开始一项需要 **GPS** 定位的室外活动时，**GPS** 将会自动开启以获取卫星信号。停止该项活动时，**GPS** 自动关闭，本机将进入低功耗模式。

- 1 轻按 **START**
- 2 选择一项活动
- 3 如有需要，按照屏幕提示输入附加信息
- 4 如有需要，等待设备连接您的 **ANT+™** 传感器
- 5 如活动需要获取 **GPS** 卫星信号，前往室外开阔处，等待本机完成卫星定位
- 6 轻按 **START** 开启计时器

注意：本机将在开启计时器后开始记录活动数据。

1.5 停止活动

注意：部分选项并不适用于全部活动模式。

- 1 轻按 **STOP**
- 2 选择一个选项：
 - 要重置您的活动数据，选择 **数据重置**

此项操作将重置计时器，并清除从开始活动到现在的全部活动数据。

- 要计圈，选择 **计圈**
- 如需按照您的活动轨迹返回起点，选择 **航迹返航**
- 要继续进行活动，选择 **继续**
- 要保存并退出，选择 **保存**
- 要退出并无需保存，选择 **放弃**
- 要暂停活动，并在稍后时候继续，选择 **稍后继续**

二、航点、航线及航迹

2.1 航点

航点是您存储在设备中的位置点。

创建航点

您可以将当前的位置存为航点。

- 1 长按 **DOWN**
- 2 选择一个选项：
 - 不做任何修改直接保存请选择 **保存**
 - 选择 **编辑** 可对航点进行编辑之后进行保存

导航至航点

- 1 轻按 **START > 导航 > 航点**
- 2 选择一个航点

按名称搜索航点

- 1 轻按 **START > 导航 > 航点 > 拼写查找**
- 2 轻按 **UP, DOWN** 以及 **START** 来输入全部或部分航点名称
- 3 选择 **完成**
- 4 选择航点

修改搜索区域

- 1 轻按 **START > 导航 > 航点 > 搜索附近**

2 选择一个选项:

- 要搜索某一航点附近区域, 选择 **航点**
- 要搜索某一城市附近, 选择 **城市**
- 要搜索当前位置附近, 选择 **当前位置**

编辑航点

在编辑航点之前, 您需要至少创建一个航点。

- 1 长按 **MENU**
- 2 选择 **用户资料>航点**
- 3 选择一个航点
- 4 选择 **编辑**
- 5 选择一个欲修改的项目, 如名称
- 6 轻按 **UP,DOWN** 以及 **START** 来输入字符
- 7 点选 **完成**

提高航点定位精度

本机可对当前位置进行多次定位的资料进行累计, 计算平均值, 有效的提高单点定位的精度。

- 1 长按 **MENU**
- 2 选择 **用户资料>航点**
- 3 选择一个航点
- 4 选择 **位置平均**
- 5 前往该航点位置
- 6 选择 **开始**
- 7 按屏幕提示进行操作
- 8 当可靠度达到 **100%**时, 选择 **保存**

为达到最佳效果, 建议采集 **4 至 8** 个样本进行位置平均。样本位置采集间建议等待 **90 分钟**以上。

投影航点

通过输入投影方位和投影距离来创建一个新的位置。

- 1 长按 **MENU**
- 2 选择 **工具 > 投影航点**
- 3 按照屏幕提示进行操作

新的航点将使用默认名称进行保存。

删除航点

- 1 长按 **MENU**
- 2 选择 **用户资料 > 航点**
- 3 选择一个航点
- 4 选择 **删除 > 是**

删除全部航点

- 1 长按 **MENU**
- 2 选择 **设置 > 系统 > 数据重置 > 全部航点**

2.2 航线

一条航线由多个航点组成，用户可自行创建一条航线，使用其进行导航，本机将引导用户逐一抵达航线上的航点。

创建航线

- 1 长按 **MENU**
- 2 选择 **用户资料 > 航线 > 新建**
- 3 选择 **起始点**
- 4 选择一个类别
- 5 选择航线的起始点
- 6 选择 **添加新航点**
- 7 重复步骤 4-6 直至航线完整
- 8 选择 **完成** 来保存该航线

编辑航线名称

- 1 长按 **MENU**
- 2 选择 **用户资料 > 航线**

- 3 选择一条航线
- 4 选择 **更改名称**
- 5 轻按 **UP,DOWN** 及 **START** 来输入字符
- 6 选择 **完成**

编辑航线

- 1 长按 **MENU**
- 2 选择 **用户资料 > 航线**
- 3 选择一条航线
- 4 选择 **编辑航线**
- 5 选择一个航点
- 6 选择一个选项：
 - 要在地图上查看该点，选择 **地图**
 - 要改变航点在航线中的顺序，选择 **向上移** 或 **向下移**
 - 要插入新的航点，选择 **插入**
 - 要在航线最后插入航点，选择 **添加新航点**
 - 要从航线移除航点，选择 **移除**

在地图上查看航线

- 1 长按 **MENU**
- 2 选择 **用户资料>航线**
- 3 选择一条航线
- 4 选择 **浏览地图**

删除航线

- 1 长按 **MENU**
- 2 选择 **用户资料>航线**
- 3 选择一条航线
- 4 选择 **删除>是**

反转航线

- 1 长按 **MENU**

- 2 选择 **用户资料>航线**
- 3 选择一条航线
- 4 选择 **创建反向数据**

2.3 航迹

航迹用来记录您行走过的路径，航迹沿着您行走的路径记录下每个位置点的信息，包括：时间、位置和高度等信息。

如您开启的活动模式需要完成卫星定位，本机将会自动记录航迹。当您保存该活动时，航迹将作为活动记录的一部分被保存下来。

保存航迹

- 1 当您完成了一项需要卫星定位的活动后，轻按 **STOP>保存**
- 2 使用保存的活动记录来创建航迹

从活动记录创建航迹

您可以使用已存的活动记录来创建航迹。您可以与其他兼容的 **Garmin** 设备无线传输航迹。

- 1 长按 **MENU**
- 2 选择 **历史>活动**
- 3 选择一条活动记录
- 4 选择 **保存成航迹**

查看航迹详细信息

- 1 长按 **MENU**
- 2 选择 **用户资料>航迹**
- 3 选择一条航迹
- 4 选择 **浏览地图**
地图的起点及终点将使用旗帜标识
- 5 轻按 **BACK>信息**
- 6 轻按 **UP** 和 **DOWN** 来查看航迹详细信息

删除航迹

- 1 长按 **MENU**
- 2 选择 **用户资料>航迹**
- 3 选择一条航迹
- 4 选择 **删除>是**

2.4 无线传输数据

在进行无线数据传输之前，请确保本机与兼容 **Garmin** 设备距离小于 3 米。
当本机与兼容设备连接后，可无线发送或接收航点、航线及航迹等数据。

- 1 长按 **MENU**
- 2 选择 **用户资料>无线分享>设备互传**
- 3 选择 **发送** 或 **接收**
- 4 按照屏幕提示进行操作

三、导航

您可以导航到本机中已存的航点、航迹、航线、坐标或历史活动记录。您也可以使用航迹返航或目测导航进行导航。

3.1 开始导航

- 1 轻按 **START >导航**
- 2 选择目的地类别
- 3 按照屏幕提示选择一个目的地



本机将显示到达下一航点的一系列信息提示。

- 4 轻按 **UP** 或 **Down** 来查看其他导航行程信息页面

3.2 目测导航

您可以使用本机指向一定距离以外的某个物体，如水塔，锁定方向并导航向该目标物体。

- 1 轻按 **START**>导航>目测导航
- 2 将表盘上方灰色标识对准目标物体
- 3 选择 **开始**>设置导航线
- 4 使用电子罗盘进行导航
- 5 轻按 **DOWN** 来查看地图

3.3 电子罗盘

本机内置有自动校准的三轴电子罗盘。罗盘功能及显示方式依不同活动模式、是否开启 **GPS**、是否处于导航状态而有所区别。您可以手动更改罗盘设置。

罗盘导航

您可以使用电子罗盘来导航到下一目标点。

- 1 导航时轻按 **DOWN** 来查看电子罗盘页面
屏幕上外圈的两条短线将指示您的目的地方向。
- 2 表盘上方灰色标识指示您当前面向的方向
该灰色标识指示您的当前朝向或行进的方向。
- 3 调整您的前进方向，使两条短线与灰色标识重合
- 4 向此方向前进直到您抵达目的地

3.4 地图

▲在地图上标识您的当前位置。当您前进时，图标移动并在地图上留下航迹记录。航点及标识名称将显示在地图上。当您导航时，规划的路线也将显示在地图上。

地图平移及缩放

- 1 导航时，轻按 **UP** 来浏览地图页面
- 2 长按 **MENU**

3 选择 **缩放 / 平移**

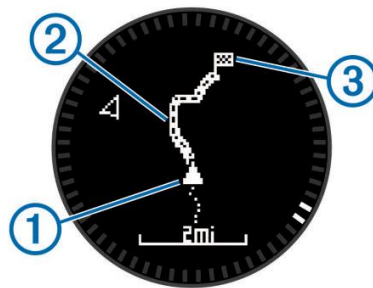
4 选择一个选项：

- 要在上下平移、左右平移和缩放间切换，轻按 **START**
- 要平移或缩放地图，轻按 **UP** 和 **DOWN**
- 要退出，轻按 **BACK**

3.5 航迹返航

您可以沿着来时的航迹导航回起始点。此功能仅限需卫星定位的活动模式。

运动过程中，轻按 **STOP** > **航迹返航**



① 为您的当前位置，需沿航迹 ② 返回，③ 为需返回的起始点。

3.6 高度计及气压计

本机内置有高度计及气压计，将持续记录气压及高度数据。高度计页面将根据气压变化显示您当前近似高程。气压计页面将根据最近一次高度计校准数据显示当前环境气压值。

3.7 导航到紧急地点

您可以保存紧急地点并自动开始导航回该点。

提示：您可以设置长按 **DOWN** 键的功能为快速切换至紧急地点功能。

- 1 长按 **MENU**
- 2 选择 **工具** > **紧急地点**

四、活动

本机可用于多种不同户外、运动及健身活动。当您开始一项活动，本机将显示并记录与当前活动相关的传感器数据。您可以保存并在 **Garmin Connect** 云端平台上分享您的运动记录。

本机将根据不同的活动类别提供不同的功能，包括行程数据页面、记录的数据以及菜单选项。

4.1 滑雪

滑降滑雪与单板滑雪

在开始滑雪前，请将腕表充满电。

- 1 轻按 **START > 雪板**
- 2 等待卫星定位完成
- 3 轻按 **START** 开启计时器

本机将仅保存计时器开启时的活动记录。

- 4 开始活动

自动滑降侦测功能将默认开启。此功能将侦测您的活动状态自动记录新的滑降。

自动暂停功能也将默认开启。当您停止滑降时或乘扶梯爬升时计时器自动暂停。

- 5 如有需要，再次滑降重启计时器
- 6 活动结束后，轻按 **STOP > 保存**

查看滑降记录

本机将会记录每一次滑降的详细信息。在暂停或计时器仍在计时的情况下均可查看这些详细记录。

- 1 开始滑雪
- 2 长按 **MENU**
- 3 选择 查看滑降
- 4 轻按 **UP** 和 **DOWN** 来查看上次滑降、当前滑降及总滑降的数据统计

滑降页面数据包含计时、滑降距离、最大速度、平均速度及总下降高度。

4.2 徒步

开始徒步

在开始徒步前，请将腕表充满电。

- 1 轻按 **START > 徒步**
- 2 等待卫星定位完成
- 3 轻按 **START** 开启计时器
本机将保存您的徒步轨迹。
- 4 当您想休息或停止记录航迹，轻按 **STOP > 稍后继续**
本机将保存您当前的徒步数据并进入低功耗模式。
- 5 轻按 **START > 继续** 来继续记录航迹
- 6 活动结束后，轻按 **STOP > 保存**

4.3 跑步

开始跑步

在开始跑步之前，请将本机充满电。跑步中如需使用 **ANT+**配件获取相应传感器数据，**ANT+**传感器需与本机进行配对。

- 1 穿戴好您的 **ANT+**传感器，如计步器或心率带
- 2 轻按 **START > 跑步**
- 3 选择一个选项：
 - 如使用 **ANT+**传感器配件，请等待本机与传感器完成配对
 - 如无需使用 **ANT+**配件，请选择 **跳过**
- 4 请前往室外，等待 **GPS** 卫星完成定位
完成定位后，计时器页面将会开启。



- 5 轻按 **START** 开启计时器
- 6 开始跑步
- 7 轻按 **LAP** 进行计圈（可选）
- 8 轻按 **UP** 或 **DOWN** 来浏览其他数据页面（可选）
- 9 要结束跑步，轻按 **STOP > 保存** 来保存本次跑步记录
本机将显示本次跑步的数据统计信息。

4.4 骑车

开始骑车

在开始骑车之前，请将本机充满电。骑车中如需使用 **ANT+**配件获取相应传感器数据，**ANT+**传感器需与本机进行配对。

- 1 穿戴好您的 **ANT+**传感器，如心率带(可选)
- 2 轻按 **START > 骑车**
- 3 选择一个选项：
 - 如使用 **ANT+**传感器配件，请等待本机与传感器完成配对
 - 如无需使用 **ANT+**配件，请选择 **跳过**
- 4 请前往室外，等待 **GPS** 卫星完成定位
- 5 轻按 **START** 开启计时器
本机将仅保存计时器开启时的活动记录。
- 6 开始骑车
- 7 轻按 **UP** 或 **DOWN** 来浏览其他数据页面（可选）
- 8 要结束骑车，轻按 **STOP > 保存** 来保存本次运动记录

4.5 游泳

注意：本设备只适用于在水面上的游泳。带着本设备潜泳可能损坏本产品并造成保修条款无效。

注意：本设备无法在游泳时监测心率。

开始泳池游泳

- 1 轻按 **START** > **游泳** > **泳池**
- 2 选择泳池长度，或输入自定义泳池长度
- 3 轻按 **START** 开启计时器
本机将仅保存计时器开启时的活动记录。
- 4 开始游泳
本机将自动记录游泳圈数及趟数
- 5 轻按 **UP** 或 **DOWN** 来浏览其他数据页面（可选）
- 6 如需休息，轻按 **LAP** 来暂停计时器
- 7 轻按 **LAP** 重启计时器
- 8 要结束游泳，轻按 **STOP** > **保存** 来保存本次运动记录

开始室外游泳

在开始游泳之前，请将本机充满电。

- 1 轻按 **START** > **游泳** > **室外游泳**
- 2 等待 **GPS** 卫星完成定位
- 3 轻按 **START** 开启计时器
本机将仅保存计时器开启时的活动记录。
- 4 开始游泳
- 5 轻按 **LAP** 来计圈
- 6 轻按 **UP** 或 **DOWN** 来浏览其他数据页面（可选）
- 7 要结束游泳，轻按 **STOP** > **保存** 来保存本次运动记录

游泳术语

趟：从泳池的一端游到另一端

圈：可能包含几趟游泳，休息后计新的一圈

划水：手臂每划过完整的一圈计划水一次

Swolf：**Swolf 指数**=单趟计时+单趟划水次数。例如：游完本趟用时 30 秒，划水 15 次，则本趟 **Swolf 指数**为 45。**Swolf 指数**可有效衡量游泳效率，与高尔夫运动一样，分数越低效率越高。

4.6 复合运动

本机提供的复合运动模式为从事铁人三项运动或多种运动训练的爱好者设计。在进行复合运动过程中，您可在不同运动中切换，并可持续查看您的复合运动总时间及距离。例如，您可以先骑车后跑步并查看总的运动时间、距离，以及骑车、跑步两项运动单独的运动统计数据。

您可以自定义复合运动，也可使用本机预设的标准铁人三项复合运动模式。

开始复合运动

1 轻按 **START > 复合运动 > START**

2 等待卫星完成定位

3 轻按 **START** 开启计时器

本机将仅保存计时器开启时的活动记录。

4 开始第一项运动

5 轻按 **LAP** 切换运动

如开启的运动转换功能，则进入转换计时页面，运动转换过程的时间将与活动计时分开，单独记录。

6 轻按 **LAP** 来开始下一项活动

7 轻按 **UP** 或 **DOWN** 来查看活动数据（可选）

8 当完成最后一项活动时，轻按 **STOP > 保存**

自定义复合运动

1 轻按 **START > 复合运动 > DOWN**

2 选择一项活动

3 重复步骤 2 直到设置完成

4 选择 **完成**

5 选择 **是** 来开启运动转换页，选择 **否** 关闭运动转换页

开启运动转换将单独记录活动转换间的时间。

4.7 训练

您可以创建自定义训练计划，为每一个训练步骤建立目标，指定不同的距离、时间或卡路里。您可以前往 **Garmin Connect** 创建训练计划或从 **Garmin Connect**

上挑选推荐的训练计划下载到您的腕表上。

您可以在 Garmin Connect 上制订训练日程表，训练前作好规划并储存在腕表上。

从 Garmin Connect 下载训练计划

可在 Garmin Connect 网站编辑训练中每一步骤的目标，例如暖身 5 分钟持续到心跳维持在区间 1，开始跑 5 公里将心跳维持在区间 3，然后放慢步伐让心跳维持在区间 2 等编辑自我的训练方式。或者也可下载网站上的训练计划到您设备上，甚至可在网站上编辑您一个月、一个季度甚至一整年的个人训练时间表。

在此之前您必须拥有 Garmin Connect 的账号，您可前往 <http://connect.garmin.com.cn> 免费申请账号。

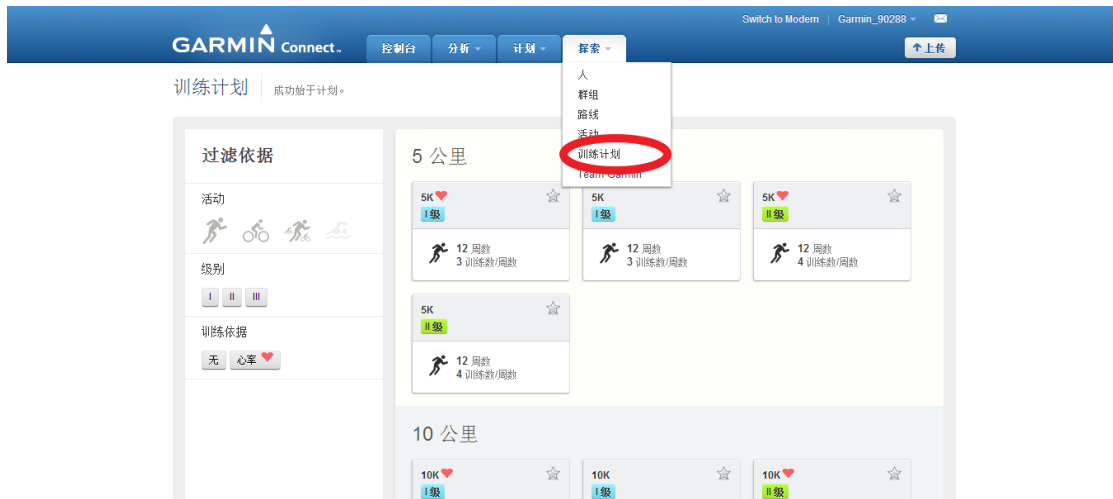
- 1 将设备与电脑连接，登陆 Garmin Connect 网站，前往训练。
- 2 点选计划下的训练项目。



- 3 建立属于自己的训练，存储为一个新的训练。
- 4 点选发送至设备，并依照屏幕提示按步骤操作即可将训练发送至设备上。

另外，在 Garmin Connect 网站也提供免费的专业训练计划，可依据个人需求选择对应的训练计划并进行时程安排，亦可将训练计划发送到设备上，操作方式如下：

- 1 将设备与电脑连接，登陆 Garmin Connect 网站，前往探索。
- 2 选择探索下的训练计划。



3 选择您要的训练计划，可详细观看每日训练内容，确认是您想要的训练项目即可点击右上角计划。



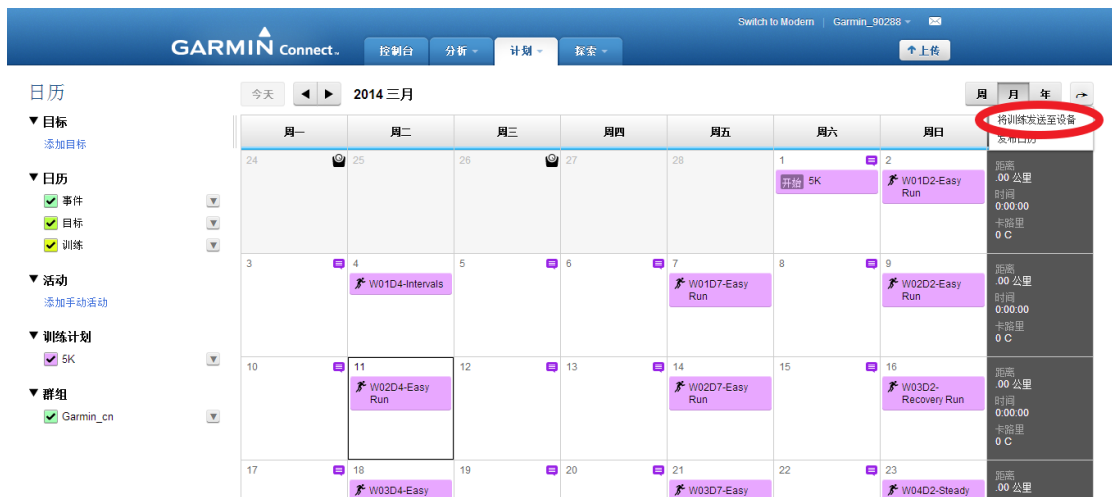
4 点击计划后可设定开始日期或是完成日期，确认后请保存。



5 保存后可在日程表中了解每日训练项目。



6 点击右上方将训练发送至设备。



开始训练

在开始训练前, 您需要从 Garmin Connect 上下载一个训练计划。

- 1 轻按 **START > 训练**
- 2 选择一项训练
- 3 如有需要, 选择一项活动
- 4 轻按 **START**

开始训练后, 本机将显示训练计划的每一个步骤, 目标 (可选) 以及当前训练活动数据。

4.8 室内训练

本机可用于室内训练, 如在室内使用跑步机进行跑步训练, 或者使用骑行台进行骑行训练。

室内训练活动模式将关闭 **GPS**。在此状态下进行跑步，本机将使用内置的加速度计来计算速度、距离及步频。加速度计会自动进行校准。使用本机进行几次使用 **GPS** 定位的户外活动将有效提高加速度计计算的准确度。

开始室内训练

- 1 轻按 **START > 室内训练**
- 2 选择一项活动
- 3 等待本机与您的 **ANT+**传感器完成配对连接
- 4 轻按 **START** 开启计时器
本机将仅保存计时器开启时的活动记录。
- 5 开始室内训练

4.9 历史记录

您可以从历史中查看已保存的活动记录。

- 1 长按 **MENU**
- 2 选择 **历史**
- 3 选择一项活动记录
- 4 选择一个选项：
 - 要沿活动记录轨迹导航，选择 **导航**
 - 要查看活动详细信息，选择 **信息**
 - 要在地图上查看该活动记录，选择 **浏览地图**
 - 要沿活动记录反向航迹导航回起点，选择 **航迹返航**
 - 要将活动记录保存为航迹以便下次导航，选择 **保存成航迹**
 - 要删除活动记录，选择 **删除**

4.10 活动上传

您可将保存好的活动记录上传至 **Garmin Connect** 云端平台或 **BaseCamp** 软件查看、分析或分享给亲朋好友。

Garmin Connect 网页版

- 1 前往 connect.garmin.com 下载 **Garmin Express** 软件并安装运行
- 2 使用 **USB** 数据线将本机连接至电脑
- 3 如第一次连接，请按照屏幕提示注册设备
- 4 将设备与您的 **Garmin Connect** 账号绑定（如无账号可按屏幕提示进行注册）
- 5 点选 **现在同步** 即可将新的活动记录上传至 **Garmin Connect** 进行分析查看

Garmin Connect Mobile

- 1 下载 **Garmin Connect Mobile** 并安装至您的移动设备
目前支持 iPhone4s 且 iOS 7 以上，Android 4.3 以上或其他支持 BT 4.0 的智能机。
- 2 选择 **设备 > + > 徒步 > fenix 2**
- 3 打开本机蓝牙（第 0 页）
- 4 蓝牙连接状态中，本机将自动同步活动记录至 **Garmin Connect**

BaseCamp PC

- 1 前往 www.garmin.com.cn 应用软件页下载安装运行 **BaseCamp** 软件
- 2 使用 **USB** 数据线将本机连接至电脑
- 3 在电脑端 **BaseCamp** 点选 **设备 > 从设备处接收** 即可在 **BaseCamp** 中查看活动记录

BaseCamp Mobile

- 1 下载 **BaseCamp Mobile** 并安装至您的移动设备
目前支持 iPhone4s（含）以上的手机，iPad3（含）以上的平板及 iPad mini
- 2 打开本机蓝牙（第 0 页）
- 3 在 **BaseCamp Mobile** 上选择 **设备 > 搜索设备**
- 4 即可查看本机中保存的航点及航迹

五、训练

5.1 Garmin Connect

您可以在 **Garmin Connect** 上于您的朋友们互动，您可以追踪、分析、分享或互相鼓励。前往 **Garmin Connect** 记录您的运动生活，无论是跑步、散步、骑车、

游泳、徒步、铁人三项还有更多运动类别。要注册免费账户，请前往 <http://connect.garmin.com/start>。

储存活动记录：在您完成并保存了活动记录后，您可以上传腕表中的活动记录至 Garmin Connect 云端平台，便可永久储存您的活动记录。

活动数据分析：您可以在 Garmin Connect 上查看到更多详细活动数据，包括时间、距离、高度、心率、卡路里、步频、最大摄氧量、跑步动态、地图、配速和速度图表、以及其他自定义运动数据报告。

注意：部分数据需搭配选购配件进行记录，如心率监测带。



训练计划：您可以设置训练目标或下载按日进行的训练计划。

分享活动：您可以与您的朋友建立连接来互相关注对方的活动，或者将您的活动链接分享至最喜爱的社交平台。

5.2 修改用户配置

您可以更新您的性别、出生日期、身高、体重及心率区间设置。设备将使用以上信息来更准确的计算您的训练相关数据。

- 1 长按 **MENU**
- 2 选择 **设置 > 用户配置**
- 3 选择一个选项进行修改

健身目标

了解一下有关心率区间的知识将有效帮助您更好的感知并改善你的训练效果：

- 您的心率能较好衡量您的运动强度
- 保持特定心率区间进行训练可有效加强您的有氧运动能力及力量
- 了解您的心率区间可有效防止超负荷训练及避免运动伤害

如果您已了解您的最大心率，则您可参考下面的表格来判断最适合作为训练目标的心率区间。

如果您不了解自己的最大心率，请使用网络上常用的计算方法。部分健身房及训练中心可提供最大心率的测试。预设的最大心率为 220-您的年龄。

关于心率区间

许多运动员使用心率区间来衡量并改善有氧运动能力或增强训练级别。心率区间由一系列每分钟心跳的区间范围构成，通常有编号为 1-5 的 5 个渐次增强的区间。通常心率区间范围根据最大心率的百分比进行计算。

设置心率区间

在设置心率区间之前，您需要完成用户配置的设置。

您可以根据您的训练目标手动调整心率区间的设置。

- 1 长按 **MENU**
- 2 选择 **设置 > 传感器 > 心率监测带 > 心率区间**
- 3 输入心率区间 5 的最大心率及最小心率
- 4 依次输入心率区间 4-1 的最小心率

每个心率区间的最大心率根据上一心率区间的最小心率进行设置。例如，如果心率区间 5 您输入的最小心率为 167，则本机将心率区间 4 的最大心率自动设为 166。

心率区间计算参考

区间	运动强度区	最高心率%	建议持续时间	不同区间的功能
1	恢复区 轻度运动	50-60%	20-60分钟	益处： 帮助热身、放松以及协助恢复。 感觉为： 非常放松，几乎没有疲劳。 建议适用范围： 适用于整个健

				身训练期间的恢复与放松运动。
2	低强度有氧区 中度有氧运动	60-70%	60-300 分钟	益处: 提高一般基础训练, 提升恢复能力以及促进新陈代谢。 感觉为: 舒适轻松, 心血管负荷低。 建议适用范围: 所有参加长期基本训练, 以及在比赛季节进行恢复运动的人士。
3	高强度有氧区 较强有氧运动	70-80%	10-60分钟	益处: 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。 感觉为: 稳步控制的快速呼吸。 建议应用范围: 准备比赛或者期望提高运动效果的跑者。
4	无氧区 接近无氧运动	80-90%	2-20分钟	益处: 提高接受高强度与高速度运动的能力。 感觉为: 导致肌肉疲劳与呼吸急促。 建议适用范围: 全年进行不同程度健身训练的有经验的跑步选手。在竞赛季节显得更为重要。
5	极限区 无氧运动	90-100%	少于5分钟	益处: 呼吸与肌肉最大消耗或者接近最大消耗程度。 感觉为: 呼吸与肌肉感觉非常疲劳。 建议适用范围: 富有经验, 非常专业的跑步者。

是否为运动员?

运动员指经过长年高强度运动训练 (轻度运动损伤), 且静止心率低于 60 次每分钟的使用者。

5.3 跑步动态

fēnix™ 2 搭配新款心率带可量测运动当下跑步姿态, 还能藉由心率测最大摄氧量, 依据运动强度给予适当的体力恢复建议, 帮助预测完赛时间, 提供跑者们想要知道的有意义信息。

Garmin 最新一代心率带 HRM-Run 整合加速度计，所以在运动过程中可以测量跑步中身体动态状况。分为以下三个指标：步频（Cadence）、垂直幅度（Vertical Oscillation）、触地时间（Ground Contact Time）。

步频：指每分钟步数（左右脚步数总和）。一般而言跑步的步频在 150~200 spm，通常认为 180 spm 为较高效的步频。

垂直幅度：指跑步过程中身体在垂直地面方向上的运动弹跳幅度，以每一步躯体弹起的厘米数来计量。一般而言垂直幅度约在 6~13 厘米，一些跑步高手可以低于 6 厘米。

触地时间：指跑步过程中每一步脚掌与地面的接触时间。一般而言触地时间约在 160-300 毫秒，时间越长表示速度相对变慢，通常一些跑步高手可以低于 200 毫秒。

跑步动态训练

如要查看跑步动态数据，您需要先佩戴好 HRM-Run 心率带并与腕表完成配对。佩戴了 HRM-Run 心率带跑步，即可在腕表上查看跑步动态数据。

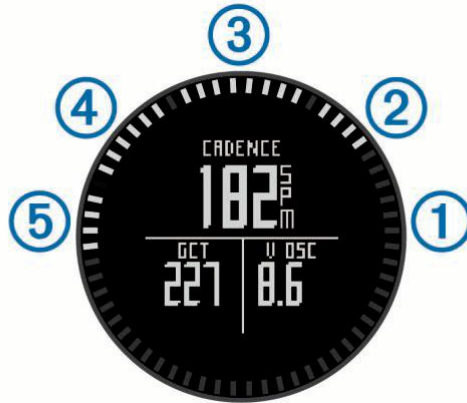
- 1 佩戴 HRM-Run 心率带开始跑步
- 2 轻按 **DOWN** 即可查看跑步动态数据页面
跑步动态数据页面上方栏位将显示**主要数据**。
屏幕外侧边缘将显示评测环。
- 3 长按 **MENU**，可以调整要在当前页面上方栏位显示哪项**主要数据**。

跑步动态数据及评估

跑步动态数据页面将使用评测环来显示对当前跑步动态**主要数据**的评估结果。您可以通过修改主要数据来查看对步频（Cadence）、垂直幅度（V DSC）及触地时间（GCT）的评估结果。评测环用来显示评估结果，即您的跑步动态数据相较于其他跑者处于哪一个百分比区间范围。


Garmin 收集了不同程度跑者的数据。跑步动态数据评估结果在区间 4 和 5 的通常为经验较少或速度较慢的初级跑者。跑步动态数据评估结果在区间 1-3 的则为经验较丰富或速度较快的专业跑者。经验较少的跑者倾向于比经验较丰富的跑者展现更长的触地时间、更大的垂直幅度以及较慢的步频。当然，身高较高的跑者

也通常会有稍慢的步频及稍大的垂直弹跳幅度。如需了解更多关于跑步动态的信息，请前往 www.garmin.com.cn。要了解更多关于跑步动态分析的理论及解释，您可以搜索专业的跑步期刊及网站。



区间	百分比(%)	步频(Cadence)范围	垂直幅度(V DSC)范围	触地时间(GCT)范围
①	>95	>185 spm	<6.7 cm	<208 ms
②	70–95	174–185 spm	6.7–8.3 cm	208–240 ms
③	30–69	163–173 spm	8.4–10.0 cm	241–272 ms
④	5–29	151–162 spm	10.1–11.8 cm	273–305 ms
⑤	<5	<151 spm	>11.8 cm	>305 ms

无法获取跑步动态数据？

- 确认您的心率带为 HRM-Run 心率带
HRM-Run 心率带的传感器正面有  标识
 - 根据手册说明重新配对 HRM-Run 心率带与 fēnix™ 2
 - 如果跑步动态数据显示为 0，请确认 HRM-Run 传感器是否上下颠倒。
- 注意：**触地时间数据将仅在跑步时显示，走路时无法计算。

5.4 最大摄氧量 (VO2max)

本机与心率带配对后进行运动，可显示最大摄氧量 (VO2 Max)。从事激烈运动时，每分钟所能摄取消耗的氧气量的最高值(以毫升计量)，称为最大摄氧量(VO2

Max)。简单来说，最大摄氧量(VO2 Max)可以有效评估有氧运动能力，并将随着运动能力提升而有所升高。

获取最大摄氧量 VO2 Max

fēnix™ 2 可以通过心率简单帮您预测最大摄氧量。想测量最大摄氧量，请佩戴配对过的心率带跑步 10 分钟以上。要获得更准确的数据，请准确设置您的用户配置及最大心率。

注意：前几次的最大摄氧量因数据量不足，所以显示的数据较为不能反映真实情况，需要多采集活动数据使之预测更接近真实情况。

1 长按 **MENU**

2 选择 **VO2 Max** 查看最大摄氧量

页面中间将显示最大摄氧量数值。

屏幕外侧边缘将显示评测环。



①	优秀
②	极好
③	良好
④	尚可
⑤	差至非常差

最大摄氧量评估

下列列表为依据性别和年龄标准分类后的最大摄氧量评估表，通过此表可了解自我心肺功能表现。

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

女性	百分比	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
优秀	95	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
极好	80	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
良好	60	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
尚可	40	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
差至非常差	0-40	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

5.5 恢复指导

跑步是件消耗能量的运动，fēnix™ 2 通过心率数据进行分析，让跑者知道需要充分休息多长时间才能再次开展全负荷的训练。恢复指导功能包括建议恢复时间及恢复检查。因每个人生理状况不同所需要休息的时间也会有所不同，所以此功能只供参考。

恢复检查：恢复检查功能将在跑步开始的几分钟内检查评估您的恢复状态。

恢复时间：每次跑步结束后即会显示建议恢复时间。恢复时间将以倒计时的方式显示直到您适合开展下一次活动为止。

开启恢复指导

要使用恢复指导功能，请先佩戴好配对好的 HRM-Run 心率带，并输入准确的用户配置信息及最大心率。

- 1 长按 **MENU**
- 2 选择 **恢复指导 > 开启**

3 开始跑步

开始跑步的数分钟内，本机将显示您当前恢复的程度。

4 跑步完成请保存跑步数据

屏幕将显示建议恢复时间。系统最长建议时间为 4 天，最短为 6 小时。

查看建议恢复时间

要查看建议恢复时间，您需要开启恢复指导功能。

1 长按 **MENU**

2 选择 **恢复指导**

屏幕将显示建议恢复时间。系统最长建议时间为 4 天，最短为 6 小时。

5.6 训练效果

训练效果用来衡量一个活动对有氧健身的影响。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。

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。

训练效果数值	说明
1.0-1.9	帮助恢复(短暂运动)，改善长时间运动的耐力(超过40分钟)。
2.0-2.9	维持您的有氧健身体能。
3.0-3.9	改善您的有氧健身体能，并在每个星期重复您的训练计划。
4.0-4.9	高度改善您的有氧健身体能，并在每个星期重复1~2次训练，与足够的恢复休息时间。
5.0	有时会超越高度改善，当到达此数值时需要小心注意身体状况，并要有更多的恢复休息天数。

训练效果的计算方式是由Firstbeat Technologies Ltd.所提供。更多的信息，请登录www.firstbeattechnologies.com网站查询。

5.7 比赛预测

要使用比赛预测功能，请先佩戴好配对好的 HRM-Run 心率带，并输入准确的用户配置信息及最大心率。

本机根据测得的 VO2 Max 最大摄氧量判断您的体能状态，加之公开的数据来源对您可能的比赛成绩作出预测。

当您刚开始运动时，比赛预测的数值有可能不准确，本机需要通过多次运动记录来更好的了解您的跑步状态。

- 1 佩戴好心率带，开始跑步
- 2 长按 **MENU**
- 3 选择 **VO2 Max**
- 4 轻按 **DOWN** 查看比赛预测

系统会提供理想状态下 5K、10K、半程马拉松、马拉松完赛所需时间。

5.8 虚拟伙伴

虚拟伙伴功能可以帮助您更好的达成训练目标。

- 1 长按 **MENU**
- 2 选择 **设置 > 活动**
- 3 选择一项活动

虚拟伙伴功能并不适用于全部活动模式。

- 4 选择 **虚拟伙伴**
- 5 选择 **速度** 或 **配速**
- 6 输入虚拟伙伴的速度或配速
- 7 开始活动
- 8 轻按 **UP** 或 **DOWN** 找到虚拟伙伴页面，查看领先或落后情况

六、应用

6.1 计时

闹钟设置

- 1 长按 **MENU**
- 2 选择 **计时 > 闹钟 > 新增**
- 3 轻按 **START, UP** 和 **DOWN** 来设置时间
- 4 选择 **仅一次、每天** 或 **工作日**

修改闹钟声音

- 1 长按 **MENU**
- 2 选择 **设置 > 通用 > 声音 > 闹钟**
- 3 选择 **声音、震动、声音与震动** 或 **仅显示信息**

设置倒计时

- 1 长按 **MENU**
- 2 选择 **计时 > 倒计时**
- 3 轻按 **START, UP** 和 **DOWN** 来设置时间
- 4 如有需要，选择 **通知方式**，并选择一种通知方式
- 5 选择 **开始**

使用秒表

- 1 长按 **MENU**
- 2 选择 **计时 > 秒表**
- 3 选择 **开始**

添加自定义时区

- 1 长按 **MENU**
- 2 选择 **计时 > 添加时区 > 新增**
- 3 选择一个时区

时区页面将自动开启。

编辑自定义时区

- 1 长按 **MENU**
- 2 选择 **计时 > 添加时区**
- 3 选择一个时区
- 4 选择一个选项：

- 要修改时区，选择 **编辑时区**
- 要修改时区名称，选择 **编辑名称**

6.2 面积计算

在开始面积计算之前，请等待卫星定位完成。

- 1 长按 **MENU**
- 2 选择 **工具 > 面积计算**
- 3 沿着要测量面积的区域边缘行走
- 4 轻按 **STOP** 来计算面积
- 5 选择一个选项：
 - 选择 **保存航迹**，输入名称，选择 **完成**
 - 选择 **修改单位**，修改面积单位
 - 轻按 **BACK** 不保存并退出

6.3 查看日历

您可以查看日历中的日月天文及狩猎钓鱼信息。

- 1 长按 **MENU**
- 2 选择一个选项：
 - 要查看日出、日落、月升及月落信息，选择 **工具 > 日月天文**
 - 要查看预计的最佳狩猎及钓鱼时间，选择 **工具 > 狩猎钓鱼**
- 3 如有需要，轻按 **UP** 或 **DOWN** 来查看其他日期的信息

6.4 遥控 VIRB

使用遥控 VIRB 功能可以在一定距离处遥控操作您的 VIRB 高清运动摄像机。

遥控 VIRB 运动摄像机

在遥控操作 VIRB 之前，您需要开启 VIRB 摄像机上的遥控设置。更多信息，请查看 VIRB 中文使用手册。

- 1 开启 VIRB

- 2 长按本机 **MENU** 键
- 3 选择 **遥控 VIRB**
- 4 等待本机与 **VIRB** 运动摄像机连接
- 5 选择一个选项：
 - 要拍摄视频，轻按 **START**
本机屏幕上将显示视频计时
 - 要停止拍摄视频，轻按 **DOWN**
 - 要拍摄照片，轻按 **UP**

七、自定义设置

7.1 活动设置

您可以通过以下设置对每项活动模式进行自定义。例如，您可以自定义行程信息页面、开启警示及训练功能。这些设置并非适用于全部活动模式。

长按 **MENU**，选择 **设置 > 活动**，选择一项活动。

行程信息： 可为当前选择的模式自定义行程数据页面

警示： 设置训练或导航警示

自动计圈： 设置自动计圈功能

自动开始： 开启自动开始功能，在滑雪活动中通过内置加速度计侦测滑降自动开始记录活动数据

自动暂停： 开启后本机将在您停止移动或移动速度低于固定值时自动暂停计时器

3D 速度： 开启后本机记录的速度为您在水平及垂直方向速度的合成

3D 距离： 开启后本机记录的距离为您在水平及垂直方向移动距离的合成

数据记录： 设置数据记录模式及间隔

GPS 模式： 设置 GPS 卫星使用模式

计步器速度： 设置本机速度来源为计步器还是 **GPS**

传感器速度： 设置本机速度来源为传感器还是 **GPS**

重置： 将当前活动模式的设置恢复为出厂设置

菜单显示： 在活动模式选择菜单中显示或隐藏当前活动

自定义行程信息

您可以显示、隐藏或修改每项活动的行程信息页面显示顺序。您也可以修改部分数据页面的数据域内容。

1 长按 **MENU**

2 选择 **设置 > 活动**

3 选择欲修改的活动模式

4 选择 **行程信息**

5 选择 **添加页面**，并按照屏幕提示添加新的行程信息页面（可选）

6 选择欲修改的数据页面

7 选择一个选项：

- 选择 **编辑** 来修改该页面的数据域
- 选择 **往上移** 或 **往下移** 来修改数据页面的显示顺序
- 选择 **删除** 来删除当前数据页面

行程信息页面

部分行程信息页面仅限特定活动模式可用，部分行程信息页面仅当连接特定 ANT+ 传感器后方可显示。显示的最小、最大及图表数据均从活动开始计时算起。

注意：温度数据显示将受使用者体温影响。要获取更准确的温度数据，请将本机从手腕处取下并等待 20-30 分钟。

行程信息页面	描述	ANT+传感器	适用活动
1 个数据域	显示 1 个数据域	不需要	全部
2 个数据域	显示 2 个数据域	不需要	全部
3 个数据域	显示 3 个数据域	不需要	全部
高度计	显示当前、最小、最大高度及高度曲线图	不需要	全部
气压计	显示当前、最小、最大气压及气压曲线图	不需要	全部
罗盘	显示罗盘及前进方向	不需要	全部
温度	显示当前、最低、最高温度及温度曲线图	温度传感器（可选）	全部
地图	显示地图	不需要	除泳池游泳

行程信息页面	描述	ANT+传感器	适用活动
心率	显示当前、最小、最大心跳及心跳曲线图	心率带	全部
踏频/步频	显示当前、最小、最大踏频/步频及曲线图	计步器/踏频传感器/功率计/HRM-Run	跑步/骑车/自定义
功率	显示当前、最小、最大功率计功率曲线图	功率计	骑车/自定义
虚拟伙伴	显示虚拟伙伴页面	不需要	除游泳模式
跑步动态	显示跑步动态数据	HRM-Run	跑步/自定义
添加时区	添加的时区时间显示	不需要	全部
双网格显示	显示当前 GPS 坐标	不需要	全部
时间	显示时间及日期	不需要	全部
当前滑降	显示当前滑降的数据	不需要	越野滑雪/雪板
总滑行	显示此次滑雪的总滑行数据统计	不需要	越野滑雪/雪板
训练	显示目标及当前训练步骤的数据	不需要	训练/自定义
跑步	显示跑步数据	不需要	跑步/自定义
骑车	显示骑车数据	不需要	骑车/自定义

警示

您可以为每项活动设置警示，提醒您当前训练目标，注意当前环境或导航至目的地。部分警示仅适用于特定活动。本机提供三种类型的警示提醒：事件警示、范围警示以及重复提醒。

事件警示：事件提醒只发生一次，因某特定值发生而触发。例如，您可以设置当您抵达特定高度时发出警示。

范围警示：范围警示将在本机超出或低于某特定范围值时发出警示。例如，您可以设置当您心率低于每分钟 60 次及高于 210 次时发出警示。

重复提醒：重复提醒将在本机每次记录到特点值或间隔时发出警示。例如，您可以设置本机每 30 分钟发出一次警示。

警示名称	警示类型	描述
电池电量	事件警示	可设置低电量警示
踏频/步频	范围警示	可设置最小和最大踏频/步频值
距离	事件警示/重复提醒	可设置一个距离间隔/离目的地的特定距离/偏离航线特定距离进行警示
高度	事件警示/范围警示/重复提醒	可设置最低和最高高度值 可设置当上升或下降了特定高度时发出警示
心率	范围警示	可设置最小和最大心率值或警示心率区间改变
抵达	事件警示	可设置当抵达目的地或航点时发出警示
配速	范围警示	可设置最低和最高配速值
警示点	重复提醒	每次进入距离警示点特定距离范围时发出警示
速度	范围警示	可设置最慢和最快速度值
时间	事件警示/重复提醒	可设置一个时间间隔/离日落还剩特定时间/离预计抵达时间还剩特定时间

设置一个警示

1 长按 **MENU**

2 选择 **设置 > 活动**

3 选择一项活动

注意：警示功能并不适用于全部活动类型

4 选择 **警示**

5 选择警示名称

6 如有需要，选择一种警示类型

7 选择一个区间/输入最小及最大值/输入特定警示值

8 如有需要，开启警示

事件警示及重复提醒类型的警示，本机将在每次您到达特定值时发出警示。对于范围警示，本机将在您每次超出或低于特定范围的临界值（最大最小值）时发出警示。

设置警示点

设置好警示点后，本机将在您每次进入该警示点特定距离范围时发出警示。

- 1 长按 **MENU**
- 2 选择 **设置 > 活动**
- 3 选择一项活动

注意：此功能并不适用于全部活动类型

- 4 选择 **警示 > 警示点 > 编辑 > 新建**
- 5 选择一个位置
- 6 输入范围半径
- 7 选择 **完成**

自动暂停

开启自动暂停功能，本机将在您停止移动时自动暂停活动计时器。此功能将在路线中有交通信号灯或其他需暂停等待位置的活动中提供帮助。

注意：本机将不会记录计时器暂停时的活动数据。

- 1 长按 **MENU**
- 2 选择 **设置 > 活动**
- 3 选择一项活动

注意：此功能并不适用于全部活动类型

- 4 选择 **自动暂停**

自动计圈

按距离自动计圈

您可以使用自动计圈功能自动标记特定距离为一圈。此功能可帮助您分析活动中不同时段的表现（例如，5 公里中每公里的表现）。

- 1 长按 **MENU**
- 2 选择 **设置 > 活动**
- 3 选择一项活动

注意：此功能并不适用于全部活动类型

- 4 选择 **自动计圈**
- 5 选择距离数值

每次您完成一圈，本机屏幕上将会显示本圈的计时。如开启了声音，本机还将发

出蜂鸣音或使用震动进行提示。

如有需要，您可以自定义行程信息页面来显示按圈记录的活动数据。

省电模式

GPS 模式中的省电模式将使用较低的频率来记录航迹点击传感器数据。开启省电模式将延长电池使用寿命但会降低航迹记录的详细度。建议您在需长时间电池续航并且记录高频率传感器数据重要性不高的活动中使用省电模式。省电模式下，默认的航迹点记录间隔为一分钟。您可以调整航迹点的记录间隔。

3D 速度和距离

您可以设置 3D 速度和距离来使用垂直及水平两个方向上的位移计算当前速度和距离。您可以在滑雪、爬山、导航、徒步、跑步及骑车活动中查看 3D 速度和距离。

7.2 传感器设置

- 您可以校准并设置内置三轴电子罗盘
- 您可以校准并设置内置气压式高度计
- 您可以配对并设置 ANT+ 传感器

罗盘设置

长按 **MENU**，选择 **设置 > 传感器 > 罗盘**

显示：设置方位显示为角度或密位

方位基准：设置电子罗盘的方位基准

模式：设置罗盘使用 **GPS** 与电子传感器数据相结合（自动）或仅使用 **GPS** 数据（关闭）

校准：可手动校准罗盘传感器

设置方位基准

选择一个选项：

- 设置地理北方为参考基准，选择 **真北**
- 设置地磁北极为参考基准，选择 **磁北**
- 设置网格北（0°）为方位基准，选择 **网格北**

- 使用者自行修正磁偏角，选择 **用户数据**，输入磁偏角，选择 **完成**

电子罗盘校准

提示：校准及使用电子罗盘时，尽量不要在汽车内或高压塔下。

本机内置的三轴电子罗盘出厂时已做过校正，并具备自动校正的功能。但如果在经历长途旅行或极端温度环境后，电子罗盘可能需要手动重新进行校正。

- 1 长按 **MENU**
- 2 选择 **设置 > 传感器 > 罗盘 > 校准 > 开始**
- 3 按照屏幕提示进行校正

校正分三个步骤，分别是：旋转设备一周、滚动设备一周和翻转设备一周，以腕表屏幕朝上平放于桌面为例，解释这三种操作：

- 旋转：绕垂直于腕表屏幕的轴，以屏幕中心为基准点进行转动。
- 滚动：绕平行于表带的轴，以屏幕中心为基准点进行转动。
- 翻转：绕垂直于表带的轴（轴与屏幕平行），以屏幕中心为基准点进行转动。

如果在校正过程中没有按照指示进行转动（可能是速度过快或方向不对），则本机会发出声音进行提示，并在屏幕上显示此步骤失败，请重新校正。

高度计设置

长按 **MENU**，选择 **设置 > 传感器 > 高度计**

GPS 自动校准：可设置为每次开启 **GPS** 时自动校准高度计

校准：可手动校准高度计

高度计校准

本机内置有的气压式高度计出厂时已做过校正，并具备自动校正的功能。如果您知道当地正确高度或海平面气压也可以手动校正气压式高度计。

- 1 长按 **MENU**
- 2 选择 **设置 > 传感器 > 高度计**
- 3 选择一个选项：
 - 要使用 **GPS** 起始点高度自动校正高度计，选择 **GPS 自动校准 > 开启 GPS 时**

- 要持续使用 GPS 高度自动校正高度计，选择 **GPS 自动校准 > 实时校准**
- 要输入当前准确高度或海平面气压校正高度计，选择 **校准**

7.3 蓝牙连接

fēnix 2 与适用的智能手机进行蓝牙连接后将提供更多功能。部分功能需要您在手机上安装 **Garmin Connect Mobile** 或 **BaseCamp Mobile** 应用程序。请前往 www.garmin.com.cn 了解更多信息。

智能通知：在 fēnix 2 上显示手机来电提醒、微信、短信、邮件等。

LiveTrack：您可以通过邮件邀请家人、朋友实时追踪您的位置、活动等数据。

活动上传至 Garmin Connect：保存活动后立即上传至 **Garmin Connect**。

使用 BaseCamp 查看活动：将活动上传至手机端 **BaseCamp**，查看航迹及传感器数据。

使用 BaseCamp 进行云备份：使用手机端 **BaseCamp** 将活动记录备份至您的 Garmin 云账户。

下载探险：使用手机端 **BaseCamp** 浏览探险并发送至您的设备。

手机配对

注意：开启蓝牙无线连接功能后，本机将无法使用 ANT+ 传感器配件。

- 1 将您的智能手机置于本机 10 米范围内
- 2 长按本机 **MENU** 键
- 3 选择 **设置 > 蓝牙**
- 4 完成一项操作：
 - 首次配对，
 - 选择 **确认**
 - 如已配对过其他手机，选择 **配对新设备**
- 5 在您的智能手机上，前往蓝牙设置菜单，开启蓝牙，搜索附近设备
更多帮助请查看您的手机使用说明。
- 6 在附件蓝牙设备中选择您的 fēnix 2

fēnix 2 屏幕上将会显示配对码。

7 在您的手机上输入配对码

8 在 fēnix 2 上选择 **总是开启**、**非活动时**、**仅活动时**或**手动同步**

除手动同步模式外，本机将根据您的选择自动开启/关闭蓝牙无线连接。

9 选择 **显示** 或 **隐藏** 来显示或隐藏手机智能通知

10 前往 www.garmin.com.cn，下载 **Garmin Connect Mobile app** 或 **BaseCamp Mobile app** 至您的手机（可选）

7.4 通用设置

长按 **MENU**，选择 **设置 > 通用**

声音：可设置开启或关闭按键音，并为不同的警示功能设置提示音或震动

显示：可设置背光选项及对比度

时间：设置日期、时间及时区

语言：设置界面语言

单位：设置数据显示的单位

显示设置

长按 **MENU**，选择 **设置 > 通用 > 显示**

背光：设置背光时间及背光亮亮度

对比度：设置屏幕对比度

时间设置

长按 **MENU**，选择 **设置 > 通用 > 时间**

显示设置：可自定义时间页面的显示形式

时间格式：可设置 12 小时或 24 小时制

时区：可选择本机的时区，选择 **自动**，本机将根据 **GPS** 位置自动设置时区

修改计量单位

您可以自定义距离、速度、高度、深度、温度及压力的计量单位。

1 长按 **MENU**

2 选择 **设置 > 通用 > 单位**

3 选择一种数据类型

4 选择计量单位

7.5 系统设置

长按 **MENU**，选择 **设置 > 系统**

WAAS: 开启后用于接收 GPS 广域差分系统信号。WAAS 由卫星及地面基站共同组成，能有效的校正 GPS 信号，提高定位精度，在中国大陆地区使用建议关闭此功能，因中国大陆地区无参考基站，将收到其他地区的校正资料，并不适用。若使用者到美国使用，则可开启此选项来提高定位精度。

快捷键: 可设置长按 **DOWN** 键的快捷功能

USB 连接模式: 设置 USB 连接电脑时使用移动磁盘模式或 Garmin 模式

地图: 可设置地图显示的相关选项

坐标格式: 设置坐标格式、坐标系统及椭球模型

主菜单: 可自定义主菜单中欲显示的项目

数据重置: 可重置用户数据与设置

关于: 显示产品序列号、软件版本等相关信息

自定义快捷键

您可以自定义长按 **DOWN** 键的快捷功能。本机预设的功能为标记航点。

1 长按 **MENU**

2 选择 **设置 > 系统 > 快捷键 > 长按“向下”**

3 选择一项功能

地图设置

要打开地图设置，长按 **MENU**，选择 **设置 > 系统 > 地图**

- **地图方向:**

上为北方: 设置地图页面上方始终为北方，前进时，地图画面不会随着用户转弯而旋转，例如当用户向东前进时，在地图页面看到的是向右前进

上为航向: 设置地图页面上方为前进的方向，用户在转弯时，地图画面也会随着旋转，始终保持用户前进的方向朝上。

- **自动缩放：**开启此功能，在导航时地图画面会配合图层自动调整比例尺放大或缩小，来显示清晰的信息，关闭此功能，仍可手动缩放地图。
- **航点显示：**可选择航点在哪一种比例尺下显示。
- **航迹显示：**可设置航迹是否要显示在地图页面。
- **导航线：**可选择导航线是否随着用户的位置改变而改变：
 - 目标方位：**目标点与当前位置间的方位连线，会随着当前位置的改变而改变。
 - 航线方向：**目标点与出发点之间的方位连线，不会随着当前位置改变而改变。
- **地图颜色：**选择地图的颜色，有正常和航海两种选项可供选择。

坐标格式设置

注意：除非使用的地图有特殊需求，请不要随意修改坐标格式及坐标系统。

长按 **MENU**，选择 **设置 > 系统 > 坐标格式**

坐标格式：包含多种世界各地常用的坐标显示格式，中国大陆地区较为常用的种类有

- 经纬度（度）、经纬度（分）、经纬度（秒）。
- 北京 54
- 西安 80
- CGCS2000
- 自定义网格

坐标系统：内置多种全球各地使用的大地坐标系统，中国大陆地区常用的有

- WGS84
- BJ54
- XIAN80
- CGCS2000
- User

椭球模型：坐标系统所对应的椭球参考模型，会随着坐标系统的修改而修改。

自定义主菜单

您可以添加、删除或移动主菜单中的项目。

1 长按 **MENU**

2 选择 **设置 > 系统 > 主菜单**

3 选择一个菜单项目

4 选择一个选项：

- 选择 **移动** 来改变该项目在主菜单中的显示顺序
- 选择 **移除** 来从主菜单中删除该项目
- 选择 **插入** 向主菜单中插入一个项目

7.6 恢复出厂设置

您可以将全部设置恢复为出厂设置。

1 长按 **MENU**

2 选择 **设置 > 系统 > 数据重置 > 还原设置 > 是**

八、ANT+传感器

本机可与以下 ANT+传感器配件配对使用：

- 心率监测带，如 HRM-Run 心率带
- 自行车速度与踏频传感器
- 计步器
- 功率计，如 Vector
- 无线温度传感器

如需了解更多可选购配件信息，请访问 <http://shop.yourlbs1.cn/webstore/>

8.1 配对 ANT+传感器

在配对 ANT+传感器之前，请确认蓝牙功能已关闭。

首次使用 ANT+配件与本机连接时，需将本机与传感器配对。配对后下次使用本机时，开始活动本机将自动连接可用范围内已配对过的传感器。

1 配对之前，请佩戴好心率带或安装其他传感器

注意：必须佩戴好心率带才能开始接收或发送数据。

2 确保本机与要配对的传感器的距离在 3 米范围内

注意：同时请确保在配对过程中距离其他传感器 10 米以外。

3 长按 **MENU**

4 选择 **设置 > 传感器**

5 选择您要配对的传感器

6 选择 **状态 > 搜索新配件**

当传感器与设备配对成功之后，传感器状态会从 **搜索中** 切换到 **已连接**。传感器的数据将会出现在行程信息页面下，若当前行程信息中没有传感器相关数据，可以通过自定义行程信息的方式添加。

8.2 tempe 温度传感器

tempe 为一款 ANT+无线温度传感器。可佩戴于任何暴露在外的包带或安全绳带上，可持续准确感知环境气温。如要在腕表上查看准确环境温度数据，您需要将本机与 tempe 温度传感器配对。

8.3 佩戴心率带

您需要在运动前就贴身佩戴心率带于胸部，并调解松紧程度为舒适状态。

1 将心率监测传感器 ① 安装在松紧带上。

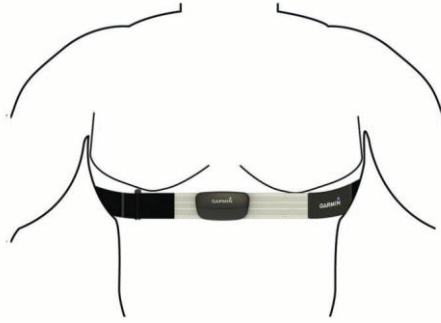


2 将松紧带内部的两个电极区域 ② 沾湿，以确保您的身体与心率监测传感器之间保持连接通畅。



3 如果心率带有接触面 ③，请将接触面也沾湿。

4 将松紧带环绕您的胸部，然后连接扣环 ④ 和 ⑤。



Garmin Logo 需正面朝上。

5 保持本机与心率带在 3 米范围内。

当您佩戴好心率带之后，心率带就会处于待命状态，随时准备发送数据。

心率数据不稳定？

如果您的速率数据异常或不稳定，可尝试检查以下项目：

- 请尝试重新沾湿心率带的两个电极区域及接触面
可使用清水、唾液或电极胶。
- 调紧心率带松紧带
- 进行 5~10 分钟的暖身运动
- 每使用 7 次请清洗心率带弹性带
- 请穿着棉质衣物或将衣物沾湿
合成纤维材质的布料与心率带摩擦将可能产生静电，并对心率信号造成干扰。
- 请远离可能对心率监测感应器造成干扰的干扰源
可能的干扰源包括：强电磁区域，2.4GHz 无线传感器，高瓦数电线，电动车，烤箱，微波炉，2.4GHz 无绳电话，无线局域网接入口等。
- 更换心率带电池

8.4 计步器

本机可配对使用计步器。在室内或 GPS 信号较弱时可使用计步器来替代 GPS 记录配速及距离。计步器将处于备用状态并随时准备传送数据。

超过 30 分钟未使用计步器时，计步器将自动关闭以节省电量。计步器电量低时（大约剩余 5 小时电量时），本机将会弹出提示。

设置计步器模式

可通过设置实现使用计步器替代 GPS 计算配速及距离。

1 长按 **MENU**

2 选择 **设置 > 传感器 > 计步器 > 计步器速度**

3 选择一个选项：

- 选择 **室内训练**，则将在室内没有 GPS 信号的情况下使用计步器
- 选择 **总是开启**，则除室内，还将在室外 GPS 信号弱或失去卫星信号时使用计步器

校正计步器

您可以选择校正计步器来提高其精度。校正计步器共有三种方式：距离、GPS 及手动。

距离校正

在校正设备之前，计步器需与本机完成配对。

为了获得最佳效果，应该使用 400 米标准跑道跑两圈来校正计步器，准确性高于在跑步机上跑 800 米。

1 长按 **MENU**

2 选择 **设置 > 传感器 > 计步器 > 校准 > 距离**

3 选择 **开始** 开始记录

4 跑或走 800 米

5 选择 **停止**

GPS 校正

在校正设备之前，计步器需与本机完成配对。

1 长按 **MENU**

2 选择 **设置 > 传感器 > 计步器 > 校准 > GPS**

3 选择 **开始** 开始记录

4 跑或走接近 1 公里

当完成足够的校准距离时，本机将会弹出提示。

手动校正

在校正设备之前，计步器需与本机完成配对。

如果您了解您的校正因子，建议使用手动校准方式。如您之前有使用 Garmin 设备校准过您的计步器，您应已获知您的校正因子。

1 长按 **MENU**

2 选择 **设置 > 传感器 > 计步器 > 校准 > 手动**

3 调整校正因子：

- 如记录的距离较短，请调高校正因子
- 如记录的距离较长，请调低校正因子

8.5 使用踏频传感器

您可以选购踏频传感器来使用本机无线接收踏频等数据。

- 使用本机与踏频传感器完成配对
- 更新您的用户配置设置
- 开始骑车

九、产品信息

9.1 查看产品信息

您可以查看产品 ID、软件版本等信息。

1 长按 **MENU**

2 选择 **设置 > 系统 > 关于**

9.2 产品保养

警告：

- 请不要使用尖锐物体清洁本设备。
- 请避免使用容易导致塑料元件及产品损伤的化学清洁剂、溶剂或驱虫剂。
- 在接触了氯化物、盐水、防晒剂、化妆品、酒精或其他刺激性化学物质后，请使用清水彻底冲洗本设备。长时间接触以上物质将造成产品损伤。
- 请避免在水下使用按键。
- 剧烈撞击会减低产品使用时间。

- 请避免将本产品存放于极端温度环境中，将可能造成永久损伤。

产品清洁

- 1 使用沾有温和清洁溶液的软布清洁本机
- 2 擦干本机

9.3 产品规格

电池类型	内置 500mA 可充电式锂电池
电池使用时间	最长可达 5 周
防水级别	50 米防水*
操作温度	-20°C~50°C
无线通讯协议	2.4GHz ANT+ 无线通讯协议 Bluetooth Smart

*本机可承受相当于 50 米水深的压力

电池使用时间

电池充满电之后能使用多久取决于使用 GPS、传感器、无线传感器和背光开启的时间。

电池使用时间	使用模式
16 小时	GPS 正常模式
50 小时	省电模式（每分钟记录一次位置）
5 周	手表模式

9.4 心率带保养

警告：

清洁心率带前，请取下心率监测传感器。

心率带上累积的汗液及盐份可能降低心率带记录准确数据的能力。

- 每次使用后请冲洗心率带弹性带
- 每使用 7 次，请机洗心率带
- 请不要使用烘干机
- 请挂起或平铺晾干
- 不使用时请将传感器取下以延长使用寿命

9.5 HRM-Run 心率带规格

电池类型	可替换 CR2031,3V
电池使用时间	1 年（每天 1 小时）
防水级别	30 米防水* 注意：本产品无法在游泳时传输数据
操作温度	-20°C~60°C
无线通讯协议	2.4GHz ANT+ 无线通讯协议

*本产品可承受相当于 30 米水压的压力

9.6 心率带电池更换

警告：

- 请不要使用尖锐物体取出电池
- 将电池置于远离儿童的位置
- 请不要将电池放入口中，如不小心吞下，请联络当地医疗机构
- 可替换的纽扣电池可能含有高氯酸盐成分，需小心使用
- 请联络当地废品处理机构小心处置废旧电池

替换心率监测传感器电池

- 1 使用小螺丝起子移除传感器背面四颗螺钉
- 2 移开后盖及电池



- 3 等待 30 秒
- 4 放入新的电池，正极朝上
注意：请不要损坏或遗失 O 型环。
- 5 将后盖覆上并拧紧螺丝

注意：请不要过度拧紧螺丝。

更换好电池后，需与腕表重新配对。

9.7 数据管理

注意：本机不适用于 Windows[®] 95、98、Me, Windows NT[®] 以及 Mac[®] OS 10.3 或更早版本。

文件格式

本机支持以下格式的文件：

- BaseCamp 中的文件
- Garmin Connect 中的文件
- Garmin 自定义兴趣点文件 GPI
- 航迹记录 GPX
- 运动记录 FIT

删除文件

注意：如果您不了解此文件的用途，请不要随意删除。本机内存含有重要的系统文件，不可删除。

- 1 打开 **Garmin** 磁盘或卷
- 2 如有需要，打开文件夹
- 3 选择一个文件
- 4 按压键盘上的 **Delete** 键

9.8 故障排除

重启设备

如果您的设备停止响应，您可能需要重启设备。

- 1 长按 **LIGHT** 键至少 25 秒
- 2 长按 **LIGHT** 键 1 秒来重新开机

延长电池使用时间

您可以尝试以下方法来延长电池使用时间：

- 调低背光亮度及背光时间
- 使用 GPS 省电模式

- 在无需手机连接功能时关闭蓝牙
- 在活动中如需长时间暂停，选择 **稍后继续** 选项

9.9 了解更多

请前往 Garmin 官网了解更多信息。

- 1、登陆 www.garmin.com.cn。
- 2、找到 fēnix™ 2 产品，浏览相关信息。

附录

附录 A 行程信息释义

10 秒功率(PWR10): 10 秒内的平均功率输出

30 秒功率(PWR30): 30 秒内的平均功率输出

3 秒功率(PWR3): 3 秒内的平均功率输出

3 秒平衡(BAL3): 3 秒内平均左右脚输出功率对比

GPS: GPS 卫星信号强度

GPS 高度(GELEV): GPS 测得的当前高度

GPS 航向(G HD): 根据 GPS 测得的当前移动方向

GR-目标(GR D): 从当前位置到终点目标的滑翔比

INT: 指游泳活动中的一圈，即本次游泳（包含休息）

步数(STEPS): 使用计步器记录的步数

触地时间(GCT): 跑步时每一步脚掌与地面接触时间（毫秒）

垂直幅度(V OSC): 跑步时每一步在垂直方向上的移动距离（厘米）

垂直速度(V SPD): 上升或下降的速度

单圈 HR%(LHRMX): 本圈心率占最大心率百分比的平均值

单圈功率(L PWR): 本圈平均输出功率

单圈划距(ISTRK): 本次游泳每次划水的平均划水距离

单圈划率(INT): 本次游泳的平均划水频率（每分钟）

单圈划数(STRKS): 本次游泳划水次数

单圈距离(LDIST): 本圈移动的距离

单圈均时(A LAP): 当前活动每圈计时的平均值

单圈配速(LPACE): 本圈平均配速

单圈频率(L CAD): 本圈平均踏频/步频

单圈平衡(L BAL): 本圈平均左右平衡

单圈上升(L ASC): 本圈上升的高度

单圈时间(LTIME): 本圈运动计时

单圈速度(L SPD): 本圈平均速度

单圈趟数(LENS): 本次游泳完成的趟数

单圈下降(L DES): 本圈下降的高度

单圈心率(L HR): 本圈平均心率

单圈泳速(PACE): 本次游泳的平均配速

单圈总时(RRO): 本次游泳计时总和

当地气压(A PRS): 未经校正的环境气压

当前航向(HONG): 当前移动的方向

当前滑距(RDIST): 本次滑降距离

当前均滑速: 本次滑降的平均速度

当前上升(R ASC): 本次滑降上升的高度

当前速度(SPEED): 当前滑降速度

当前下降(R DES): 本次滑降下降的高度

当前心率(R HR): 本次滑降的平均心率

当前运动(SPORT): 当前活动项目

到达时刻(N ETA): 到达下一目标点的时间

电池电量(BATT): 当前剩余电量

高度(ELEV): 当前位置与海平面的垂直距离, 即海拔高度

功率(Power): 当前输出功率, 单位为瓦特

功率区间(PWRZN): 当前输出功率处于的功率区间 (1-7)

估计误差(ACC): GPS 位置与真实位置的估计误差, 如+/-3.65 米

海面气压(B PRS): 校正过的当前气压值

航迹距离(TDIST): 当前航迹的距离

航线方向: 从起始点到目标点的方向

航向修正(T CRS): 需要向此方向行进以返回原始路线

划水次数(STRKS): 当前活动的划水次数

滑降距离(LRDST): 上次滑降的距离

滑降均时(A RUN): 每次滑降的平均用时

滑降均速(LRSPD): 上次滑降的平均速度

滑降时间(R TIME): 滑降使用时间

滑降心率(LR HR): 上次滑降的平均心率

滑翔比(GR): 水平移动距离与垂直移动距离的比值

计时器(TIMER): 倒计时时间

脚踏平滑(度)(PSMTH): 指使用者每次脚踏力量的均衡性

经过时间: 从活动开始到当前经过的总时间, 包含暂停计时

经纬度(LT/LN): 当前位置的经度、纬度

距离(DIST): 当前航迹或活动移动的距离

均划水距(ASTRK): 当前活动每次划水的平均划水距离

均划水率(AVG): 当前活动平均每分钟划水频率

均划水数(ASTRK): 当前活动平均每趟划水数

罗盘(COMP): 使用箭头指示当前朝向方位

罗盘航向(C HD): 根据罗盘计算出的当前移动方向

码表(STWCH): 当前活动的码表计时

末圈划距(LISTK): 前次游泳每次划水平均划水距离

末圈划率(L INT): 前次游泳平均每分钟划水次数

末圈划数(LISTK): 前次游泳划水总次数

末圈距离(LLDST): 前一圈运动距离

末圈均 Swolf(LISWF): 前次游泳平均 Swolf 指数

末圈配速(LLPCE): 前次游泳平均配速

末圈频率(LLCAD): 前一圈运动平均踏频/步频

末圈上升(LLASC): 前一圈运动上升的高度

末圈时间(L INT/LL TM): 前次游泳/前一圈运动计时

末圈速度(LLSPD): 前一圈运动平均速度

末圈趟数(LILEN): 前次游泳完成趟数

末圈下降(LLDEC): 前一圈运动下降高度

末圈心率(LL HR): 前一圈运动平均心率

末圈泳距(L INT): 前次游泳距离

末圈泳姿(L INT): 前次游泳泳姿

末趟 Swolf(LLSWF): 前一趟游泳的 Swolf 指数

末趟划率(L LEN): 前一趟游泳平均每分钟划水次数

末趟划数(LLSTK): 游完前一趟的划水次数

末趟配速(L LEN): 游完前一趟的平均配速

末趟泳姿(L LEN): 游完前一趟所用泳姿

目标方位: 从当前位置到目标位置的方向指示

目标余时(N ETE): 到达下一目标点剩余时间

扭距有效性(TQEFF): 计量骑手踩踏的有效性

配速(PACE): 当前配速

偏离航线(O CRS): 偏离计划航线的距离

平均 HR%(AHRMX): 当前活动心率占最大心率百分比的平均数

平均 Swolf(ASWLF): 当前活动平均 Swolf 得分

平均功率(AVG): 当前活动的平均输出功率

平均配速(APACE): 当前活动的平均配速

平均频率(A CAD): 当前活动的平均步频/踏频

平均平衡(AVG): 当前活动的平均左右平衡数据

平均上升(A ASC): 从上次数据重置以来每次活动平均上升高度

平均下降(A DES): 从上次数据重置以来每次活动平均下降高度

平均心率(A HR): 当前活动的平均心率

千焦(KJ): 累计输出的功, 以千焦计

圈均 Swolf(SWOLF): 本次游泳平均每趟 Swolf 指数

圈数(LAPS): 当前活动已完成的圈数

圈最大功（率）(MXLPW): 本圈输出的最大功率

全程均速(A SPD): 当前活动的平均速度

热量(CAL): 燃烧的卡路里数

日出(RISE): 根据 GPS 位置推算的日出时间

日落(SET): 根据 GPS 位置推算的日落时间

日期(DATE): 当前日/月/年

上次滑降时: 上次滑降使用时间

时间(TIME): 当前活动计时，不含暂停时间

速度(SPD): 当前移动的速度

踏频/步频(Cadence/CAD): 每分钟脚踏曲柄转过的圈数/每分钟步数

趟数(LENS): 当前活动完成的趟数，游完一个泳池长度计一趟

停留时间(STIME): 从上次数据重置以来处于非移动状态的时间总和

瓦特/千克(W/KG): 输出的功率，以瓦特/千克计

温度(TEMP): 当前温度，将受使用者体温影响

下一目标(NDEST): 路线导航中的下一个航点

心率(HR): 每分钟心跳次数 (bpm)

心率%(HR%): 当前心率占最大心率的百分比

心率区间(HR ZN): 当前心率处于的心率区间 (1-5)

休息时间(REST): 本次游泳休息期间的计时

移动均速(M AVG): 当前活动移动时的平均速度

移动时间(MTIME): 从上次数据重置以来处于移动状态的总计时

泳姿(TYPE): 当前泳姿类型

有效航速(VMG): 指向目的地方向上的速度

终到时刻(ETA): 按当前速度估计，到达终点目标的时间

终点垂速(FVSPD): 到达终点目标所需的垂直速度

终点距离(FDIST): 当前位置到终点目标的距离

终点目标(FDEST): 当前航线或路线的最后一个航点

终点位置(FLOC): 终点目标的坐标

终点余时(ETE): 按当前速度估计，到达终点目标剩余的时间

转弯距离(NDIST): 到达下一目标的距离

转向角度(TURN): 目的地方向与当前朝向角度的偏差

总滑降时(间)(R TOT): 本次活动滑降总时间

总里程(ODOM): 本机记录的总移动距离, 数据重置对此数据不造成影响

总上升(ASC): 从上次数据重置以来上升高度的总和

总时间(L TOT): 已完成圈数的运动总计时

总下降(DES): 从上次数据重置以来下降高度的总和

最大功率(MXPWR): 当前活动输出的最大功率

最大上升(MXASC): 从上次数据重置以来记录的最大上升速度

最大速度(MXSPD): 当前活动的最大速度

最大下降(MXDES): 从上次数据重置以来记录的最大下降速度

最低高度(MNELV): 当前航迹或活动记录的最低高度

最低温度: 最近 24 小时记录的最低温度

最高高度(MXELV): 当前航迹或活动记录的最大高度

最高温度: 最近 24 小时记录的最高温度

最终垂距: 当前位置与终点目标的垂直距离

左右平衡(BAL): 当前左右脚功率输出对比

坐标(LOC): 使用设置的坐标格式显示当前位置

附录 B 定位原理简介

全球卫星定位系统 (Global Positioning System, GPS) 是由美国政府所发展, 整个系统约分成下列三个部分:

1. 太空卫星部分: 由 24 颗绕极卫星所组成, 分成六个轨道, 运行于约 20200 公里的高空, 绕行地球一周约 12 小时。每个卫星均持续着发射载有卫星轨道资料及时间的无线电波, 提供地球上的各种接收机来应用。
2. 地面管制部分: 这是为了追踪及控制上述卫星运转, 所设置的地面管制站, 主要工作为负责修正与维护每个卫星能保持正常运转的各项参数资料, 以确保每个卫星都能提供正确的讯息给使用者接收机来接收。
3. 使用者接收机: 追踪所有的 GPS 卫星, 并即时地计算出接收机所在位置的

坐标、移动速度及时间，**GARMIN GPS** 即属于此部分。

我们一般民间所能拥有及应用的，就是第三部分。计算原理为：每个太空卫星在运行时，任一时刻都有一个坐标值来代表其位置所在（已知值），接收机所在的位置坐标为未知值，而太空卫星的信号在传送过程中，所需耗费的时间，可经由比对卫星时钟与接收机内的时钟计算出，将此时间差值乘以电波传送速度（一般定为光速），就可计算出太空卫星与使用者接收机间的距离，如此就可依据三角向量关系来列出一个相关的方程式。一般我们使用的接收机就是上述原理来计算出所在位置的坐标资料，每接收到一颗卫星就可列出一个相关的方程式，因此在至少收到三颗卫星后，即可计算出平面坐标（经纬度）值，收到四颗则加上高度值，五颗以上更可提高准确度，这就是 **GPS** 的基本定位原理。一般来说，使用者接收机每一秒钟的坐标资料都是最新的，也就是说接收机会自动不断地接收卫星讯息，并即时地计算其所在位置的坐标资料，如此使用者便不需担心是否接收机显示的资料太旧或是不准确了。

附录 C 使用环境限制

由于卫星是处在相当高的运行轨道上，其传送的信号是相当的微弱，因此它不像一般通讯无线电或手机等可在室内使用或收到信号，在使用时需注意下列事项：

1. 需在室外及天空开阔度较佳的地方才能使用，否则若大部分的卫星信号被建筑物、金属遮盖物、浓密树林等所阻挡，接收机将无法获得足够的卫星数据来计算出所在位置的坐标。
2. 请勿在具 **1.575GHz** 左右的强电波环境下使用，因此环境易将卫星讯息遮盖掉，造成接收机无法获得足够的卫星数据来计算出所在位置的坐标，尤其是高压电塔下方。
3. 单纯 **GPS** 所计算出的高度值，并非是我们一般所说的海拔高度及气压计量测的飞行高度，原因在于所使用的海平面基准点不同，因此在使用时请务必注意此点。

附录 D 导航的基本原理（Waypoint&Route 定义）

GPS 的基本应用就是导航与定位，定位方面在上文已描述过，而导航方面就是

利用所求出的定位资料来计算。接收机所计算出的任何时刻坐标资料，在 **GPS** 里我们都称为一个航点 (**Waypoint**)，也就是说每个航点所表示的就是一个坐标值，比较重要的航点，我们就可把它储存在接收机内，并编上一个名字，让我们可以辨别。由于在地球表面上的任何位置，都以不同的坐标值来表示，因此只要知道两个不同航点的坐标资料，接收机就可马上计算出两个航点间的直线距离、相对方位及航行速度，这就是 **GPS** 接收机导航资料的来源。

例如：目前我们在北京市，希望往南旅行，第一个目的地是上海市，第二个目的地是深圳市为终点；从起点至终点，每站就都是一个航点，航点与航点间的行程称为航段 (**LEG**)，从起点依序经过各点至终点，整个行程我们称之为：一条航线或是一条路径 (**Route**)。

我们只要事先将各点的坐标资料（利用地图或查询相关资料）输入 **GPS** 接收机内，我们就可建立许多航点资料，要使用时再将其叫出，利用 **GPS** 接收机的导航功能做各航段间的导航。而当进行导航时，为使我们的行进方向不致于偏移太多，**GARMIN GPS** 提供了航线偏差 (**CDI**) 的指示功能，只要我们行进时偏离原有航道时，**GPS** 就会自动提示我们，这就是 **CDI** 的作用。

由此可知，要利用 **GPS** 做导航功能，最基本的就是先建立航点的资料，然后储存在接收机内，如此不管是要做航点与航点间的导航，或是要编辑一条航线，就可直接利用接收机内存的航点资料了，也可以说「航点」是 **GPS** 接收机导航功能所需最基本的资料了。



© 2013 Garmin Ltd. or its subsidiaries

Garmin International, Inc.

1200 East 151 st Street, Olathe, Kansas 66062,

USA

Garmin (Europe) Ltd.

Liberty House, Hounslow Business Park,

Southampton, Hampshire, SO40 9LR, UK

Garmin Corporation

No.68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist., New

Taipei City, 221, Taiwan

上海佳明航电企业管理有限公司

上海市徐汇区桂平路 391 号

新漕河泾国际商务中心 A 座 37 楼

Garmin 中国网站 www.garmin.com.cn