

GARMIN®

fēnix®3 HR
用户手册



特别声明

本中文快速入门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(中文网站:www.garmin.com.cn)。Garmin®、AutoLocate®、BaceCamp®、MapSource®、fenix®3 HR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、扫描存储提供给他人, 或用作其他用途。本机所标示的商品文字或图片均为辅助说明的用途, 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。

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. 该设备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. 该设备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. 该设备属于一般导航级接收机, 并不适用于做精密测量(Pre- cise Measurement) 及高速航空飞行器寻找地面目标点的用途。
4. 该设备符合美国 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fenix®3 HR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。



生产地区: 台湾

制造厂商: 台湾国际航电股份有限公司

销售厂商: 上海佳明航电企业管理有限公司

联络地址: 上海市徐汇区桂平路391号
(新漕河泾国际商务中心A座37层)

客服专线: 400-819-1899

Garmin安全及产品信息须知

警告

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，则设备内的锂电子电池寿命可能会缩短或损坏GPS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。
- 若需长时间存储设备，请将其存放在0°-25°C温度范围内。
- 请勿在-20°-55°C以外的温度下操作设备。
- 请勿在0°-45°C以外的温度下充电。
- 处理您的设备/电池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	1	导航至起点	13
按键	1	高度计与气压计	14
为设备充电	1	历史记录	14
与手机配对	1	历史记录	14
支持和更新	1	查看活动数	14
心率监测	2	查看统计数据	14
跑步动态	2	删除历史资料	14
生理指标参数	3	使用里程计	14
活动	5	联机功能	14
开始活动	5	蓝牙智能通知	15
结束活动	5	Garmin Connect.....	15
滑雪	5	Garmin Sports(佳速度)	16
徒步	6	Wi-Fi® 联机功能.....	16
跑步	6	Connect IQ	17
骑行	6	下载 Connect IQ.....	17
游泳	7	使用计算机下载Connect IQ	17
开放水域游泳	7	Widget小工具.....	17
水上运动	7	自定义设备	18
室内运动	8	活动应用程序设置	18
复合运动	8	自定义数据字段	18
高尔夫	8	表面设置	19
训练	9	传感器及配件设置	20
设置个人资料	9	导航设置	20
活动监测	10	系统设置	20
训练计划	10	ANT+传感器	21
间歇训练	11	配对ANT+传感器.....	21
虚拟伙伴	11	速度传感器或踏频传感器(选购)	21
设置训练目标	11	计步器(选购)	21
与先前的活动竞赛	12	tempe温度传感器(选购)	21
个人纪录	12	穿戴心率传感器(选购)	21
训练效果	12	设备信息	22
时间	12	查看设备信息	22
设置闹钟	12	产品规格	22
开启计时器	12	数据管理	22
使用秒表	12	疑难解答	22
设置日出日落警示	13	设备维护	22
导航	13	设备保养	22
投影航点	13		
保存位置	13		
编辑已保存的位置	13		
删除所有保存的位置	13		
目的地导航	13		
目测导航	13		
电子罗盘	13		
地图	13		

产品介绍

警告

本产品含有锂电池。关于产品风险以及重要信息，请详阅手册前段的《GARMIN安全及产品信息须知》。

按键



①	LIGHT 	轻按来开启或关闭背光。 长按来开机。
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 	轻按查看小工具/菜单/通知。 长按从任意页面返回时间页面。 轻按忽略短消息或通知。
⑤	UP 	轻按查看小工具/菜单/通知。 长按进入主菜单。

锁定按键

您可以设置锁定按键，避免误碰。

1. 按住 LIGHT 键 2 秒，选择 锁定按键 来锁定手表按键
2. 按住 LIGHT 键 2 秒，选择 解锁按键 来解锁按键。

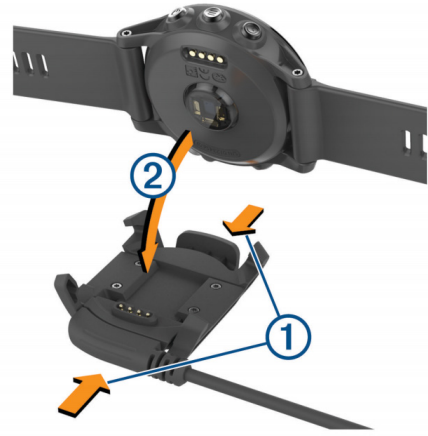
为设备充电

注意

为防止设备充电端金属触点锈蚀，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。

该设备内置一颗充电的锂电池，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. 按压充电底座两侧 ①。



4. 保持按压，将设备底面金属触点对准充电底座，推入充电底座 ②，松开 ①。接入电源后，本机会自动开机，屏幕上将显示电量情况。
5. 开始充电，直至充满。

与手机配对

初次使用该设备时，必须先与自己的智能手机配对，配对后再完成 Garmin Connect™ Mobile app 的使用设定。这让您分享活动，上传、查看、分析活动数据，或下载其他额外的功能。您也可以在设备上查看所配手机的应用通知及日历会议等事项。

在与您的手机配对前，请先确认您的手机符合以下要求：

- iPhone 4S 或以上手机（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。

1. 扫描以下二维码即可下载 Garmin Connect Mobile APP。



2. 按照屏幕显示的操作指示取得应用程序。
3. 下载并开启 Garmin Connect Mobile 应用程序。
4. 使手机与本设备距离保持在 10 米范围内。
5. 在手表上，长按 UP 键。
6. 选择 设置 > 蓝牙 > 配对移动设备。
7. 按照手机屏幕提示进行配对。

支持和更新

Garmin Express™ (www.garmin.com.cn/products/application/GarminExpress/) 为 Garmin 产品提供基本服务入口。

- 产品注册
- 软件更新

- 同步数据至Garmin Connect

安装Garmin Express

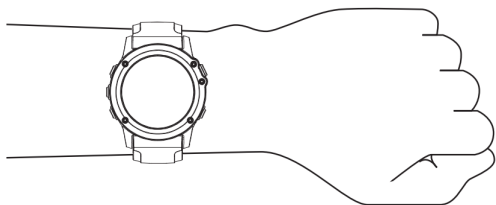
1. 将您的设备连接至电脑的USB接口
2. 输入网址www.garmin.com.cn/products/application/GarminExpress/
3. 下载Garmin Express, 并按屏幕指示进行安装。

心率监测

fēnix®3 HR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fēnix®3 HR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

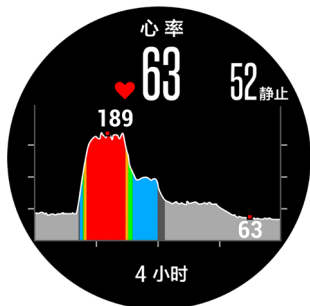
如果心率不显示或者显示不稳定, 你可以尝试下面的方法:

- 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
- 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。

查看心率小工具

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

1. 在手表模式, 按 **DOWN** 键。




2. 按 **START** 键, 可以查看最近7天的平均静止心率值。

推送心率数据给其他Garmin设备

其他Garmin设备和fēnix®3 HR配对后, 可以从fēnix®3 HR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: 推送心率数据会比较耗电。

1. 长按 **UP** 键。
2. 选择 **设置 > 传感器及配件 > 腕式心率 > 心率推送**
fēnix®3 HR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
3. 和其他支持Garmin ANT+的设备。
小技巧: 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

fēnix®3 HR, 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. 长按 **UP** 键。
2. 选择 **设置 > 传感器及配件 > 腕式心率**, 状态选择 **关闭**。

跑步动态

您可使用与fēnix®3 HR兼容的HRM-Run心率带配件进行配对, 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)。
- **垂直振幅:** 垂直振幅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
- **触地平衡:** 触地平衡显示了跑步时左/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:** 垂直步幅比是垂直振幅与步幅的比值, 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, 您必须配对使用HRM-Run或HRM-Tri心率传感器。

1. 选择一种情况:
如果您的速率带已和fēnix®3 HR完成配对, 直接跳到 **Step 8**。
如果您的速率带还未和fēnix®3 HR配对, 请完成以下步骤
2. 长按 **UP** 键
3. 选择 **设置 > 应用**






4. 选择一种运动
5. 选择 **数据页**
6. 上下翻页至跑步动态。
注意:并非所有活动都支持跑步动态。
7. 设置 **状态 > 开启**
8. 开启跑步活动
9. 按 **UP** 或 **DOWN** 键可查看跑步动态。

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、垂直步幅、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振幅会偏高,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,垂直振幅偏高。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%
触地时间平衡	> 52.2% 左	50.8-52.2% 左	50.7% 左-50.7% 右	50.8-52.2% 右	> 52.2% 右

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fēnix®3 HR重新配对。
- 如果跑步动态显示为零,请确认心率传感器的穿戴是否正确。
注意:触地时间只会在跑步时显示;走路时设备不会计算触地时间。

生理指标参数

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。

最大摄氧量 (VO2 Max.):激烈运动时,每分钟所消耗的氧气的含量,以毫升为单位。

成绩预测:设备会根据最大耗氧量和数据统计值预估比赛时间。

恢复指导:完全恢复体能,可以进行下一次活动需要的时间。

压力分数:静止站立3分钟,测试这段时间的心率变化情况。设备会得出总体压力分数。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。

效益指标:跑步时6-20分钟,设备会显示你当时的效益指标分数。你可以把效益指标设置为数据栏位在跑步时进行查看。实时的效益指标值是和您的平均效益指标进行比较。

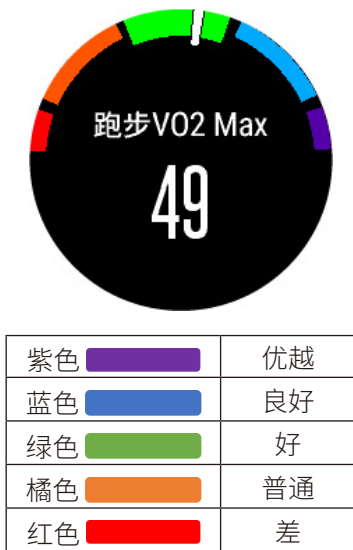
乳酸阈值:乳酸阈值是身体肌肉迅速进入疲劳状态的临界点。设备会根据心率及配速测量乳酸阈值。

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。fēnix®3 HR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。搭配兼容的心率监测器可以测量跑步时的最

大摄氧量。

最大摄氧量值以数值和颜色区间的方式呈现：



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。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。请让设备多纪录几次跑步活动，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**
4. 选择 **我的资料 > VO2 Max > 跑步**

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。请让设备多纪录几次跑步活动，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**
4. 选择 **我的资料 > VO2 Max > 骑行**

查看成绩预测

此功能需要搭配心率监测器使用。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。请让设备多记录几次跑步活动，以达到更精确判断的效果。

长按 **UP** 键，选择 **我的资料 > 成绩预测**。

成绩预测会提供您完成5K, 10K, 半程马拉松和全程马拉松的时间。

恢复指导

搭配心率监测器使用，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。

开启恢复指导

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. 长按 **UP** 键
2. 选择 **我的资料 > 恢复指导 > 状态 > 开启**。
3. 开始跑步。6—20分钟后会出现效益指标值。
4. 跑步结束，选择 **保存**。手表中显示恢复时间，最大值是4天。

恢复心率

如果您运动时有佩戴心率监测器，活动后，可以查看恢复心率。恢复心率是运动心率和停止运动2分钟后心率的差值。例如，跑步结束后，停止计时。您的心率是140bpm。放松2分钟后，您的心率值为90bpm。您的恢复心率是50bpm (140减90)。一些研究将恢复心率和心脏健康联系在一起，数值越高，心脏越健康。

小技巧：为了获得更准确的数值，运动结束后要停止活动，设备正在计算您的恢复心率，恢复心率出现后，再保存或放弃活动。

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。

如果您已经知道自己的乳酸阈值的心率，可以输入您的设备中。



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高心率和最大摄氧量。

1. 长按 **UP**
2. 选择 **我的资料 > 乳酸阈值 > 按照指示测量**
3. 选择 **跑步活动**。此次测量需要获取GPS信号。
4. 按照屏幕指示操作。

效益指标

跑步或者骑行时,设备通过分析您的配速、心率和心率的变化情况来为您今天的活动做出实时的评估,和您的平均水平比较后得出效益指标。效益指标区间是-20~+20。运动开始后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。



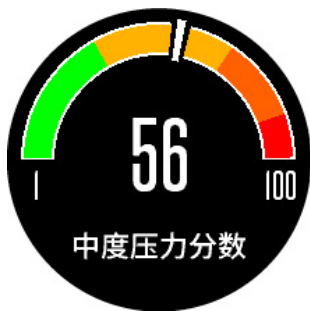
查看效益指标

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. 如果需要,请配对兼容的ANT+传感器。
2. 数据页中设置 **效益指标** 栏位 ([请参考手册的设置部分](#))
3. 开始跑步或骑行。6~20分钟后,显示效益指标。
4. 跑步或骑行过程中,上下翻动数据页查看效益指标。

压力分数

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。



查看压力分数

您必须配对心率监测器使用才能查看压力分数,并在APP列表中选择压力分数。

建议用户在每天的同一时间同一状态下进行测量。

1. 在手表模式下,按 **START** 键。
2. 选择 **压力分数**。
注意:如果活动列表中没有压力分数,请在应用列表中将其状态更改为显示。
3. 按 **START**
4. 保持静止站立3分钟。

活动

该设备可以使用在户外、运动训练与健身活动中。当一项活动开始时,手表会显示及记录您的传感器数据。您可以储存活动并于Garmin Connect进行分享。您也可以通过Connect账户添加Connect IQ™应用程序。

开始活动

当开始活动时,(如果需要的话)设备的GPS会自动开启;当您停止活动时,设备会回到手表模式。

1. 在手表模式下,按下 **START** 键。
2. 选择一个活动。
3. 如果需要的话,依照屏幕指示输入额外信息。
4. 如果需要的话,等待设备与ANT+传感器连接。
5. 如果活动需要GPS,请至开放的户外空间等待卫星信号的接收。
6. 按下 **START** 键开始计时。
备注:如果没有开始计时,设备不会自动记录您的活动。

结束活动

备注:部分选项不适用于全部活动模式。

1. 按下**STOP**键。
2. 选择以下动作:
 - 若要沿着航迹回到活动起始点,请选择 **航迹返航**。
 - 若要继续活动,请选择 **继续**。
 - 若要保存活动并回到手表模式,请选择 **保存**。
 - 若要取消活动并回到手表模式,请选择 **放弃**。
 - 若要暂停活动之后再继续,请选择 **稍后继续**。

滑雪

和fēnix®3 HR一起越野滑雪

在前往滑雪之前,请先将设备充满电

1. 在手表模式下,按下 **START** 键。
2. 选择 **越野滑雪**。
3. 请等待卫星信号的接收。
4. 按下 **START** 键开始计时。
只有当秒表开始计时,活动才会被记录。
5. 开始活动。

6. 按下 **LAP** 键以记录计圈 (选用)。
7. 选择 **UP** 键或 **DOWN** 键以查看其它数据页面 (选用)。
8. 结束活动后, 按下 **STOP** 键 > 保存。

和fēnix®3 HR一起高山滑雪或滑板滑雪

在前往滑雪或雪板滑雪之前, 请先将设备充满电

1. 在手表模式下, 按下 **START** 键。
2. 选择 **滑雪**。
3. 请至开放的户外空间等待卫星信号的接收。
4. 按下 **START** 键开始计时。
只有当秒表开始计时, 活动才会被记录。
5. 开始活动。
设备出厂默认开启自动滑降功能。此功能会根据移动的状况自动记录, 当您停止移动或搭乘缆车爬升时, 计时器的记录会暂停。
6. 如果需要的话, 开始滑降以重启计时秒表。
7. 选择 **UP** 键或 **DOWN** 键查看其它数据页面 (选用)。
8. 结束活动后, 按下 **STOP** 键 > 保存。

查看您的滑降数据

设备记录您所有的滑雪历程, 您可以在暂停画面或秒表计时画面查看详细资料。

1. 开始滑雪。
2. 长按 **UP** 键。
3. 选择 **查看滑降**。
4. 选择 **UP** 键或 **DOWN** 键以查看您的当前滑降与总滑降。
滑雪数据包含时间、移动距离、最大速度、平均速度与总下降高度。

徒步

和fēnix®3 HR一起徒步

在前往徒步之前, 请先将设备充满电

1. 在手表模式下, 按下 **START** 键。
2. 选择 **徒步**。
3. 请至开放的户外空间等待卫星信号的接收。
4. 按下 **START** 键开始计时。
只有开始计时, 活动才会被记录。
5. 开始活动。
设备记录徒步的轨迹。
6. 按下 **START** 键 > **继续** 以继续记录。
7. 若想要休息或暂停记录轨迹, 请按 **STOP** 键 > **稍后继续**。
设备保存目前徒步数据并进入省电模式。
8. 选择 **UP** 键或 **DOWN** 键以查看其它数据页面 (选用)。
9. 结束活动时, 按下 **STOP** 键 > 保存。

跑步

和fēnix®3 HR一起跑步

在前往跑步之前, 请先将设备充满电。跑步时若想搭配ANT+传感器使用, 请先将传感器与您的设备进行配对。

1. 佩戴如计步器或心率传感器等ANT+传感器设备 (选购)。
2. 在手表模式下, 按下 **START** 键。
3. 选择 **跑步**。
4. 若使用 ANT+传感器, 请等待设备与传感器连接。
5. 请至开放的户外空间等待卫星信号的接收。
6. 按下 **START** 键开始计时。
只有当秒表开始计时, 活动才会被记录。
7. 开始活动。
8. 按下 **LAP** 键以记录计圈 (选用)。
9. 选择 **UP** 键或 **DOWN** 键以查看其它数据页面 (选用)。
10. 结束活动后, 按下 **STOP** 键 > 保存。

搭配节拍器跑步

节拍器以规律且稳定的提示音帮助跑者改善他们的表现, 藉此训练跑者可以跑得更快、更慢或练习更一致的步频。

1. 长按 **UP** 键。
2. 选择 **设置 > 应用**。
3. 选择活动。
备注:并非所有的活动都能使用此功能。
4. 选择以下动作:
 - 选择 **每分钟拍数** 输入您想维持的步频。
 - 选择 **警示频率** 自定义提示音的频率。
 - 选择 **声音** 自定义声响或震动。
5. 如果需要的话, 在跑步前选择 **预览** 先熟悉节拍器的声音。
6. 开始跑步。节拍器会自动开启。
7. 跑步时按 **UP** 键查看节拍器画面。
8. 如果需要的话, 长按 **UP** 键以更改节拍器的设置。

骑行

和fēnix®3 HR一起骑行

在前往骑行之前, 请先将设备充满电。骑车时若想搭配ANT+传感器使用, 请先将传感器与您的设备进行配对。

1. 配对如心率传感器、速度传感器或踏频传感器等ANT+传感器设备(选购)。
2. 在手表模式下, 按下 **START** 键。
3. 选择 **骑行**。
4. 若使用选购的传感器, 请等待设备与传感器连接。
5. 请至开放的户外空间等待卫星信号的接收。
6. 按下 **START** 键开始计时。
只有当秒表开始计时, 活动才会被记录。
7. 开始活动。
8. 选择 **UP** 键或 **DOWN** 键以查看其它数据页面 (选用)。

9. 结束活动后, 按下 **STOP** 键 > 保存。

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)。

和fēnix®3 HR一起游泳

在前往游泳之前, 请先将设备充满电。

1. 在手表模式下, 按下 **START** 键。
2. 选择 **泳池游泳**。
3. 选择泳池大小, 或输入自定义的尺寸。
4. 按下 **START** 键开始计时。
只有当秒表开始计时, 活动才会被记录。
5. 开始活动。
设备会自动记录游泳的圈数与趟数。
6. 选择 **UP** 键或 **DOWN** 键以查看其它数据页面 (选用)。
7. 休息时请按 **LAP** 键以暂停活动时计时。
8. 按 **LAP** 键以重启活动秒表。
9. 结束活动后, 按下 **STOP** 键 > 保存。

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。

泳姿辨识

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

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 **DOWN** 键查看其它数据页面 (选用)。

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. 在手表模式下, 按下 **START** 键。
2. 选择 **泳池游泳**。
3. 按下 **DOWN** 键查看训练记录页面。
4. 按下 **LAP** 键开始计时。
5. 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。
6. 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。
7. 选择以下动作:
 - 按下 **LAP** 键开始另一段游泳训练。
 - 开始正常游泳, 请按 **DOWN** 键以回到游泳训练页面。
8. 结束活动后, 按下 **STOP** 键 > 保存。

开放水域游泳

在前往游泳之前, 请先将设备充满电。

1. 在手表模式下, 按下 **START** 键。
2. 选择 **开放水域**。
3. 请至开放的户外空间等待卫星信号的接收。
4. 按下 **START** 键开始计时。
5. 只有当秒表开始计时, 活动才会被记录。
6. 开始活动。
7. 按 **LAP** 键来计圈 (选用)。
8. 选择 **UP** 键或 **DOWN** 键以查看其它数据页面 (选用)。
9. 结束活动后, 按下 **STOP** 键 > 保存。

水上运动

桨板冲浪

1. 配对ANT+传感器, 如心率监测器 (选用)。
2. 在手表模式下, 按下 **START** 键。
3. 选择 **桨板冲浪**。
4. 若使用选购的传感器, 请等待设备与传感器连接。
5. 请至开放的户外空间等待卫星信号接收。
6. 按下 **START** 键开始计时。
只有当秒表开始计时, 活动才会被记录。
7. 开始活动。
8. 选择 **UP** 键或 **DOWN** 键以查看其它数据页面 (选用)。
9. 结束活动后, 按下 **STOP** 键 > 保存。

划船

1. 配对ANT+传感器,如心率监测器(选用)。
2. 在手表模式下,按下 **START** 键。
3. 选择 **划船**。
4. 若使用选购的传感器,请等待设备与传感器连接。
5. 请至开放的户外空间等待卫星信号接收。
6. 按下 **START** 键开始计时。
只有当秒表开始计时,活动才会被记录。
7. 开始活动。
8. 选择 **UP** 键或 **DOWN** 键以查看其它数据页面(选用)。
9. 结束活动后,按下 **STOP** 键 > **保存**。

室内运动

fēnix®3 HR可于室内活动时使用,例如室内田径场或健身房的脚踏车。室内活动时GPS为关闭,此时用到的是设备内的加速度计来计算速度、距离与步频。在户外使用GPS跑步一段时间后,加速度计会自动校正,从而提高速度、距离与步频等数据的精准度。

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。

开始三铁或复合运动

在开始活动之前,请先将设备充满电。若想搭配ANT+传感器使用,请先将传感器与您的设备进行配对。

1. 配对您的ANT+传感器,例如踏频传感器或心率传感器(选购)。
2. 在手表模式下,按下 **START** 键。
3. 选择 **铁人三项** 或 **自定义复合运动**。
4. 请至开放的户外空间等待卫星信号的接收。
5. 按下 **START** 键开始计时。
只有当秒表开始计时,活动才会被记录。
6. 开始您的第一个活动。
7. 按 **LAP** 键转换至下一个活动。
转换的时间会与活动的时间分开记录。
8. 如果有需要,请选择 **LAP** 键开始下一个活动
9. 选择 **UP** 键或 **DOWN** 键以查看其它数据页面(选用)。
10. 结束活动后,按下 **STOP** 键 > **保存**。

建立复合式运动

1. 长按 **UP** 键。
2. 选择 **设置** > **应用** > **新增** > **复合运动**。
3. 选择以下动作:

- 选择活动类型。
 - 选择 **自定义**,并输入名称。
4. 选择一项活动。
 5. 如果有需要,请重复步骤4直到完成复合运动的建立。
 6. 按下 **DOWN** 。
 7. 点选 **是** 或 **否** 以开启或关闭转换时间。
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。

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. 在手表模式下,按下 **START** 键。
2. 选择 **高尔夫**。
3. 请至开放的户外空间等待卫星信号的接收。
4. 选择 **UP** 或 **DOWN** 查看数据页(选用)。
5. 结束活动后,选择 **START** > **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
▼	前一个球洞

查看置球点和狗腿洞距离

你可以在手表界面查看到置球点和狗腿洞的距离。

开启高尔夫活动,按 **START** 键 > **置球点**

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. 按下 **START** 键 > **里程计**。
2. 如果需要的话,您可以按 **DOWN** 键重置里程计。

计分板

1. 在球洞信息页,按 **START** 键 > **计分板**
2. 选择 **UP** 或 **DOWN** 键设置分数。

您的总分 ① 也会更新。



击球距离

1. 击球后,观察球落地的位置。
2. 按下 **START** 键,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,按 **DOWN** 键可以重置距离。

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 **UP** 键。
2. 选择 **设置 > 系统 > 个人信息**。
3. 进行选择。

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 **UP** 键。
2. 选择 **设置 > 系统 > 个人信息 > 心率区间**。
3. 选择 **默认** 来查看设备的默认区间(选用)。默认值可用于跑步、骑行或游泳。
4. 选择 **跑步、骑行或游泳**。
5. 选择 **偏好 > 设置自定义**。
6. 选择 **最大心率 > 设置数值**。输入最大心率值。
7. 选择 **乳酸阈值**,输入乳酸阈值。您可以根据指导测量乳酸阈值。
8. 选择 **静止心率**,输入静止心率值。
9. 选择 **区间 > 基于**
10. 选择以下动作:
 - 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。
11. 选择一个区间,输入各区间的分界值。

心率区间表

区间	最高心率的强度 (%)	建议持续时间	感觉	功能
1	50-60%	20-60分钟	轻松的步伐,韵律的呼吸	初级心肺训练。帮助热身、放松。
2	60-70%	60-300分钟	舒适的步伐,比较深的呼吸,维持在可以交谈的状态	基础心肺训练。提升恢复能力、促进新陈代谢,以及协助恢复。
3	70-80%	10-60分钟	稳健的步伐,难以保持可交谈的状态	提高有氧能力,优化心血管的训练。
4	80-90%	2-20分钟	快步跑,呼吸急促,可能会有点不舒服有力的呼吸	改善无氧能力及乳酸阈值,提高速度。
5	90-100%	小于5分钟	冲刺的步伐,呼吸困难,无法持续很久	提升无氧能力与肌耐力,增加功率。

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. 在手表模式下,长按 UP 键。
2. 选择 **设置 > 系统 > 个人信息 > 功率区间 > 基于**。
3. 选择以下动作:
 - 点选 **瓦特** 基于消耗功的多少定义区间
 - 点选 **%FTP** 基于阈值功率的百分比定义区间
4. 选择 **阈值功率**,输入您的阈值功率
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。

备注:开启活动监测功能可能会减少电池的使用效能。

1. 长按 UP 键。
2. 点选 **设置 > 活动监测 > 状态 > 开启**。

除非设备已完成卫星定位且自动设置时间,否则活动监测不会出现。设备需至空旷的户外接收卫星信号。

您的每日步数会定时更新并显示在活动监测小工具中。

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!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。

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,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。

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。

自动睡眠追踪

在使用自动睡眠追踪之前,你不许开启活动追踪。

1. 佩戴手表睡觉。
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 **勿扰模式 > 状态 > 开启**。
长按 LIGHT 键,选择 **勿扰模式 > 状态 > 关闭**,则可推出勿扰模式。

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。

训练计划

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 **传送到设备**,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,您必须先到达Garmin Connect下载训练计划。

1. 长按 UP 键。
2. 点选 **训练 > 我的训练**。
3. 选择一个训练。
4. 点选 **开始训练**。

5. 如果需要的话,选择活动类型。

6. 按下 **START** 键以开始计时。

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. 长按 **UP** 键。
2. 点选 **训练 > 间歇训练 > 编辑 > 间隔 > 类别**。
3. 点选 **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。
4. 点选 **持续**,输入训练的时间或距离间歇值,然后点选 **✓**。
5. 点选 **休息 > 类别**。
6. 点选 **距离、时间** 或 **开放式**。
7. 如果需要的话,输入休息的时间或距离间歇值,然后点选 **✓**。
8. 选择以下动作:
 - 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. 长按 **UP** 键。

2. 点选 **训练 > 间歇训练 > 开始训练**。

3. 选择活动模式。

4. 按下 **START** 键以开始计时。

5. 若间歇训练中有热身活动,按下 **LAP** 键开始第一个间歇。

6. 依照屏幕指示进行操作。

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 **STOP** 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。

1. 长按 **UP** 键。
2. 选择 **设置 > 应用**。
3. 选择一项活动。
虚拟伙伴功能并不支持所有活动。
4. 选择 **数据页 > 虚拟伙伴 > 状态 > 开启**。
5. 选择 **设置配速** 或 **设置速度**。
6. 输入数值。
7. 开始活动。
8. 按下 **UP** 或 **DOWN** 查看虚拟伙伴页面,查看谁目前居于领先。

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. 长按 **UP** 键。
 2. 选择 **训练 > 设置一个目标**。
 3. 选择一项活动。
 4. 选择以下动作:
 - 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。
5. 按下 **START** 键开始计时。
 6. 完成活动时按下 **STOP** 键 > **保存**。

删除训练目标

1. 在活动进行时长按 **UP** 键。
2. 选择 **训练 > 取消目标 > 是**。

与先前的活动竞赛

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. 长按 **UP** 键。
2. 选择 **训练 > 以活动展开比赛**。
3. 选择以下动作：
 - 点选 **从历史记录** 选择设备内先前的活动记录。
 - 点选 **已下载** 选择Garmin Connect下载的活动。
4. 选择活动。
虚拟伙伴页面会显示您的预计完成时间。
5. 按下 **START** 键开始计时。
6. 完成活动时按下 **STOP** 键 > **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 **UP** 键。
2. 选择 **我的资料 > 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 **UP** 键。
2. 选择 **我的资料 > 个人纪录**。
3. 选择运动。
4. 选择纪录。
5. 点选 **以前 > 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 **UP** 键。
2. 选择 **我的资料 > 个人纪录**。
3. 选择运动。
4. 选择纪录。
5. 点选 **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 **UP** 键。
2. 选择 **我的资料 > 个人纪录**。
备注：此动作并不会删除任何已保存的活动。

3. 选择运动。
4. 选择纪录。
5. 点选 **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。

时间

设置闹钟

您最多可以设置10个不同的闹钟。

1. 长按 **UP** 键。
2. 选择 **时间 > 闹钟**。
3. 点选切换以开启闹钟。
4. 选择 **时间** 并输入闹钟时间。
5. 选择 **通知** 设置闹钟提示方式(选用)
6. 选择 **频率** 设置闹钟提示频率，单次、每日或工作日(选用)
7. 选择 **背光 > 开启** 开启闹钟的背光。

开启计时器

1. 长按 **UP** 键。
2. 选择 **时间 > 计时器**。
3. 使用 **START** , **UP** 或 **DOWN** 键来设置时间。
4. 如果需要的话，点选 **通知** 并设置通知的方式。
5. 点选 **开始**。

使用秒表

1. 长按 **UP** 键。
2. 选择 **计时 > 秒表**。
3. 按压 **START** 开始计时。

设置日出日落警示

1. 长按 **UP** 键。
2. 选择 **时间 > 警示**。
3. 选择一下动作：
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。

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。

如果需要，请将

1. 手表模式，按 **START** 键 > **投影航点**
2. 选择 **UP** 或 **DOWN** 键设置朝向
3. 选择 **START** 键
4. 选择 **DOWN** 键设置单位
5. 选择 **UP** 键输入距离
6. 选择 **START** 键保存

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 **UP** 键。
2. 选择 **保存位置**。
3. 依照屏幕指示进行操作。

编辑已保存的位置

您可以删除已保存的位置或者重命名，高度以及位置信息。

1. 长按 **UP** 键
2. 选择 **导航 > 已保存的地点**
3. 选择一个已保存的点
4. 选择需要编辑的选项

删除所有保存的位置

您可以一次性删除所有已保存的位置

1. 长按 **UP** 键
2. 选择 **导航 > 已保存的地点 > 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. 长按 **UP** 键。
2. 选择 **导航**。

3. 选择类别。
4. 依照屏幕指示选择目的地，然后点选 **前往**。
5. 选择一种活动模式。
设备屏幕将显示导航信息。
6. 按下 **START** 键开始导航。
7. 按下 **UP** 或 **DOWN** 键以查看额外的信息页面 (选用)。

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. 长按 **UP** 键。
2. 点选 **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 **START** 键。
4. 选择一种活动模式。
5. 按下 **START** 键开始导航。
设备屏幕将显示导航信息。
6. 按下 **UP** 或 **DOWN** 键以查看额外的信息页面 (选用)。

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 **START** 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。

- 地图导航
- 地图设置

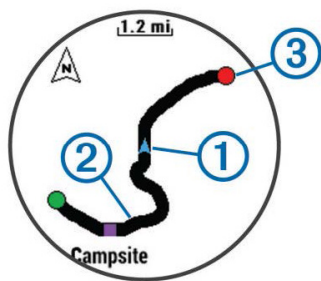
地图平移和缩放

1. 导航时按下 **UP** 键查看地图。
2. 长按 **UP** 键。
3. 选择 **缩放/平移**。
4. 选择以下动作：
 - 若要在上下平移、左右平移或缩放间切换，请按下 **START** 键。
 - 若要平移或缩放地图，请按下 **UP** 和 **DOWN** 键。
 - 若要结束，请按下 **BACK** 键。

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。

活动时，点选 **STOP > 航迹返航**。



您的当前位置 ①、行进路线 ② 与终点 ③ 会显示在地图上。

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 START 键可以快速打开设置界面。

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开始覆盖保存。

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 UP 键。
2. 选择 **历史记录 > 活动**。
3. 选择一个活动。
4. 选择以下动作：
 - 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 **地图** 在地图上查看活动。
 - 点选 **航迹返航** 沿原路返航。
 - 点选 **删除** 以删除活动。
 - 点选 **开始导航** 沿当前活动导航。

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，您必须先将设备与兼容的心率传感器进行配对，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 UP 键。
2. 选择 **历史记录 > 活动**。

3. 选择一个活动。
4. 选择 **区间用时**。

查看活动数

在查看活动数总计之前，您必须开启活动监测。

1. 长按 UP 键。
2. 选择 **历史记录 > 步数**。
3. 选择要查看的日期以查看活动数总计、活动数目标、移动距离与攀爬楼层数。

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 UP 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。

删除历史资料

1. 长按 UP 键。
2. 选择 **历史记录 > 更多选项**。
3. 选择以下动作：
 - 点选 **删除全部活动** 以删除设备内所有的历史记录。
 - 点选 **重置统计数据** 以重置所有总距离与总时间。
备注：此动作并不会删除任何已保存的活动。
4. 确认您的选择。

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 UP 键
2. 选择 **我的资料 > 里程计**
3. 选择要查看的里程计
4. 如果需要，可以选择一个里程计值，按 START 键并选择是，可以重置里程计。

联机功能

该设备使用蓝牙与兼容的智能型手机相连后，可连接至无线网络。部分功能需下载 Garmin Connect 手机版应用程序后才能使用，请前往 <http://www.garmin.com.cn/products/app/> 取得更多详细信息。

智能通知：在手表上显示来电通知与信息

LiveTrack：让亲朋好友或家人得到您训练活动的即时位置。您可以使用电子邮件或社群媒体邀请他们来浏览 Garmin Connect 追踪页面上的实时数据。

上传活动至 Garmin Connect：完成活动后自动将数据上传至您的 Garmin Connect 账号。

Connect IQ：延伸设备功能如表面、Widget 小工具、Apps 应

用程序与数据字段。

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 **UP** 键。
2. 选择 **设置 > 蓝牙 > 智能通知**。
3. 如果 **状态** 为关闭,点选状态。
4. 点选 **在活动**时。
5. 选择计时器开启期间通知的偏好设置
6. 点选 **非活动**时。
7. 选择计时器未开启时通知的偏好设置
8. 点选 **超时**。
9. 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. 按下 **START** 键并选择一条通知。
3. 如果需要,按 **DOWN** 键滚动信息内容页面。
4. 按 **BACK** 键回到前一个画面。
直到您在手机上查看或清除通知之前,通知会一直保存在设备内。

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 **UP** 键。
2. 选择 **设置 > 蓝牙 > 状态 > 关闭** 来关闭设备的无线蓝牙。
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

您可以设置当手表与手机蓝牙断开时,手机警示提醒。

1. 长按 **UP** 键
2. 选择 **设置 > 蓝牙 > 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. 在时间模式,按 **START** 键
2. 选择 **查找手机**

手表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 LAP 键停止查找

Garmin Connect

Garmin Connect提供可追踪、分析、分享及彼此互相鼓励的工具,让您可以在这儿与朋友互动。网站记录您活跃的户外活动,包括跑步、步行、骑车、游泳、徒步、三铁等各种活动。若要申请免费账户,请前往 <https://connect.garmin.cn/zh-CN/>。

保存活动:完成活动并使用设备保存后,您可以将活动记录上传至 Garmin Connect,想要保留多久都没问题。

分析资料:查看更多关于活动的详细信息,包括时间、距离、爬升高度、心率、热量消耗、步频或踏频、最大摄氧量、跑步动态数据、活动地图、配速和速度表等,还可自定义分析报告。

注意:部分数据须选购的配件才可得到,例如心率传感器。



追踪活动:可以查看每日步数,与好友竞赛,达成每日目标。

分享活动:与朋友联机,追踪彼此的活动,或是将活动链接分享至喜爱的社群网站。

管理设置:可以通过Garmin Connect管理用户设置。

使用 Garmin Connect 手机版

将所有活动上传至您的 Garmin Connect 账户,以便进行综合分析。有了 Garmin Connect,您可以查看活动地图并与朋友分享。您可以开启 Garmin Connect 手机版应用程序的自动上传功能。

1. 在Garmin Connect手机版应用程序,点选 **更多 > Garmin设备**。
2. 选择设备名称,然后点选 **设备设置**。
3. 选取切换开关,开启自动上传。

在计算机上使用 Garmin Connect

如果您的设备尚未与智能型手机配对,您可以使用计算机将所有活动数据上传至您的Garmin Connect账户。

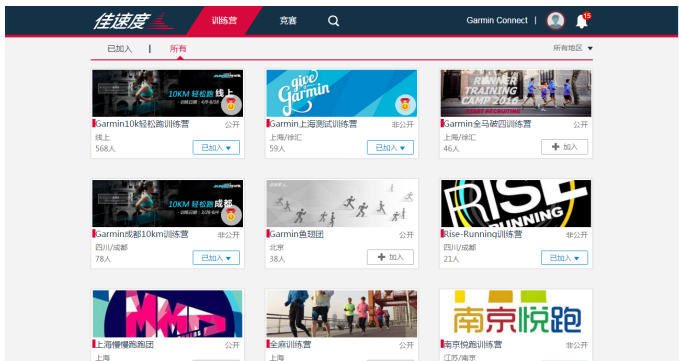
1. 使用USB传输线,将设备连接至您的计算机。
2. 前往 <https://connect.garmin.cn/zh-CN/>。
3. 依照屏幕指示进行操作。

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

Wi-Fi® 联机功能

该设备本身具有Wi-Fi联机功能。设备不需Garmin Connect手机版应用程序即可使用Wi-Fi联机。

上传活动至 Garmin Connect:完成活动记录后,可立即将活动自动传送至您的Garmin Connect账户。

训练计划:在Garmin Connect上可浏览并选取训练计划。设备在下次连接Wi-Fi时,就会将档案无线传送至设备。

软件更新:在有Wi-Fi联机可供使用的环境,设备会下载最近的软件更新。在下次开启或设备解除锁定时,即可依照屏幕指示安装软件更新。

设置Wi-Fi联机

1. 前往<http://www.garmin.com.cn/products/application/> 下载Garmin Express应用程序。
2. 依照屏幕指示设置与Garmin Express的Wi-Fi联机。

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 **传送到设备**, 并依照屏幕指示完成设置。

Widget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。

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。

查看小工具

该设备出厂时已预装数种小工具, 若您将设备与智能型手机配对完成后, 还有更多小工具可供使用。

1. 在任何画面长按 **DOWN** 键。返回时间界面。
2. 按 **UP** 或 **DOWN** 键。可用的小工具会循环显示。
3. 如果您正在记录活动, 请按 **BACK** 键以返回活动数据页面。
4. 按 **START** 键可以查看小工具更多信息 (选用)。

小工具排序

在小工具列表中, 可以设置显示、隐藏或移动位置。

1. 长按 **UP** 键
2. 选择 **设置 > 小工具**
3. 选择要设置的小工具
4. 选择设置项:
状态 设置显示或隐藏小工具
往上移/往下移 上下移动小工具, 改变在列表中的位置

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/onthetrail/virb-xe/> 获得更多信息。

遥控VIRB 运动摄影机

必须先启用VIRB摄影机上的遥控设置, 才能使用此功能。如需详细信息, 请参考《VIRB 系列使用手册》。同时您也必须设置手表上的VIRB小工具为显示状态。

1. 开启VIRB运动摄影机。
2. 在设备手表模式按 **UP** 键或 **DOWN** 键查看VIRB小工具。
3. 等待设备与VIRB运动摄影机相连。
4. 选择以下动作:
 - 按 **START** 键 开始录像。手表屏幕显示影片录影时间。
 - 按 **STOP** 键 结束录像。
 - 按 **DOWN** 键 进行拍照。

自定义设备

活动应用程序设置

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 **UP** 键，点选 **设置 > 应用**，并选择一项活动。

数据栏：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。

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。

移除：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。

自定义数据字段

显示、隐藏或调整各活动的的数据字段显示内容。

1. 长按 **UP** 键。
2. 点选 **设置 > 应用**。
3. 选择要自定义的活动。
4. 点选 **数据页**。
5. 点选要自定的数据字段：
6. 选择以下动作：
 - 点选 **状态** 以开启或开闭数据显示。
 - 点选 **格式** 调整屏幕显示的格式。
 - 点选字段修改想显示的数据内容。

将地图加入活动

1. 长按 **UP** 键。
2. 选择 **设置 > 应用**。
3. 选择一项活动。
4. 点选 **数据页 > 地图**。
5. 点选 **状态** 以开启或关闭地图。

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下(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
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
时间	事件,循环	设置时间区间

设置警示

长按 **UP** 键。

1. 选择 **设置 > 应用**。
2. 选择一项活动。

备注：此功能仅适用于部分活动。
3. 点选 **警示**。
4. 您有以下选择：
 - 点选 **新增** 以新增活动警示。
 - 选择现有的警示来更改名称。
5. 如果需要，选择警示类型。
6. 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或低于指定范围（最小值和最大值）时显示。

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 **UP** 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 **自动暂停**。
5. 您有以下选择:
 - 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。

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 **UP** 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 **自动计圈**。
5. 您有以下选择:
 - 点选 **自动计圈** 以开始或关闭此功能。
 - 点选 **计圈距离** 调整计圈距离。

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 **UP** 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. 选择 **自动计圈 > 计圈警示**。
5. 选择要调整的数据字段。
6. 选择 **预览** (选用)。

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。

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 **UP** 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. 选择 **自动翻页**。
5. 选择翻页的速度。

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。长按 **UP** 键,点选 **设置 > 应用**,然后选取一项活动,再选择省电模式以调整该活动的超时设置。

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。

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 **UP** 键
2. 选择 **设置 > 应用**
3. 选择一项活动
4. 选择 **计圈键**
设置状态开启或关闭计圈键。

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 **UP** 键。
 2. 点选 **设置 > 表盘**。
 3. 选择表盘类型:
数字、指针、Connect IQ类型(需从Connect IQ下载)
 4. 如果选择使用预装的表盘,还可以设置:
 - 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。
- 附加信息:**设置表盘需要显示的附加信息

5. 按 **UP** 或 **DOWN** 键预览设置

6. 按 **START** 键保存设置。

传感器及配件设置

电子罗盘设置

长按 **UP** 键, 点选 **设置 > 传感器及配件 > 罗盘**。

显示: 设置电子罗盘显示的形式。

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)。

校正: 手动进行电子罗盘的校正。

方位基准设置

设置方位基准可帮助计算导航信息。

1. 长按 **UP** 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正向所指示的方向为基准。

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 **UP** 键。
2. 点选 **设置 > 传感器及配件 > 罗盘 > 校正**。
3. 依照屏幕指示进行操作。

高度计设置

长按 **UP** 键, 点选 **设置 > 传感器及配件 > 高度计**。

GPS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。

气压式高度计校准

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 **UP** 键。
2. 点选 **设置 > 传感器及配件 > 高度计**。
3. 选择下列动作:
 - 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 **UP** 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。

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 **UP** 键, 点选 **设置 > 导航 > 数据页面**。
2. 选择下列动作:
 - 点选 **地图** 以开启或关闭地图。
 - 点选 **引导** 以开启或关闭导航时的电子罗盘方向指示。
 - 点选页面以新增、移除与自定义导航时的屏幕显示画面。

系统设置

长按 **UP** 键, 点选 **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

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。

单位设置: 设置设备的测量单位。

GLONASS: 出厂默认设置为GPS, 您可以加入GLONASS选项以提升设备在复杂环境或移动速度较快情况下的定位表现。同时使用GPS与GLONASS与只使用GPS相比, 在电池电力的消耗上会更大。

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 **UP** 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。

时间: 在手动模式下调整时间。

背光设置: 长按 **UP** 键, 点选 **设置 > 系统 > 背光**。

背光模式: 设置手动或按键/警示时开启背光。

待机超时:设置背光持续的时间。

亮度:设置背光亮度的等级。

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 **UP** 键。
2. 点选 **设置 > 系统 > 单位**。
3. 点选测量类型。
4. 点选测量单位。

ANT+传感器

该设备可以与以下这些无线ANT+传感器兼容。

- 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。

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. 长按 **UP** 键。
2. 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。

速度传感器或踏频传感器(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 **UP** 键。
2. 点选 **设置 > 传感器及配件 > 计步器 > 校正 > 手动**。
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。

tempe温度传感器(选购)

tempe 是 ANT+ 无线温度传感器。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 tempe 与您的设备配对, 才能显示 tempe 提供的温度数据。

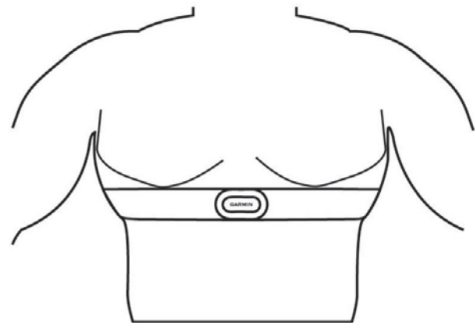
穿戴心率传感器(选购)

心率传感器应直接接触皮肤, 穿戴在胸腔下方。应保持一定的紧度, 以在活动时固定。

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



3. 穿戴心率传感器时将Garmin® 标志面朝上。



钩环 ② 和钩扣 ③ 应在您身体的右侧接合。

4. 将心率带环绕胸部, 然后将心率带的钩扣接上钩环。
注意:务必不要弯折维护标签。戴上心率传感器之后, 传感器便会启动, 开始存储并传送数据。

设备信息

查看设备信息

查看设备ID, 软件版本和版权声明。

1. 长按 **UP** 键。
2. 点选 **设置 > 系统 > 关于**。

产品规格

电池种类	可充电式锂电池
待机时间	最长6周
防水等级	10ATM*
操作温度	-20°C ~55°C
充电温度	-0°C ~45°C
无线电频率	2.4GHz
无线协议	ANT+无线技术, Wi-Fi, 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

电池信息

设备待机时间取决于您所使用的功能, 例如活动监测、智能通知、GPS、内置传感器或连接ANT+传感器。

待机时间	模式
20小时	GPS模式
50小时	UltraTrac GPS模式每2分钟定位
最长6周	手表模式

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:
 - Window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

疑难解答

我的每日活动数没有出现

每日活动数会在每天午夜重设。

如果屏幕上出现的是横线, 而非您的活动数, 请让设备取得卫星信号并自动设置时间。

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秒以关闭设备。

重置机台设置

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 **UP** 键
2. 选择 **设置 > 系统 > 恢复默认设置 > 是**

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

在Garmin 网页上可取得更多信息

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

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。
- 保养您的设备

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。
-

最大摄氧量规格表

表格中显示根据年龄和性别估算的VO2 max的平均水平

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

女性	百分比	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
优越	95	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
良好	80	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
好	60	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
普通	40	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
差	0-40	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9