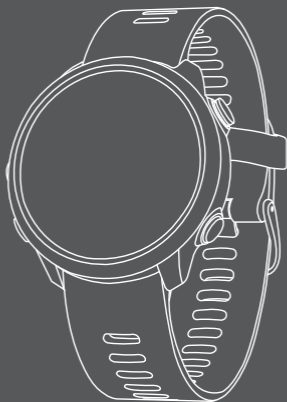


GARMIN.



FORERUNNER® 645/645 MUSIC

快速入门手册	1
快速入門手冊	35

目录

CN

特别声明	2
安全及产品信息须知	4
产品介绍	13
按键	13
佩戴设备	14
配对您的智能手机	14
将设备连接至Wi-Fi网路.....	15
开始跑步	16
智能功能	17
小工具	17
快捷控制菜单.....	18
生理指标参数.....	18
下载更多	19
蓝牙连接.....	20
设置 Garmin Pay™	21
音乐播放	21
使用 Garmin Express™ 传送我的音乐	22
连接至支持的第三方音乐平台	22
播放手表上的音乐	23
连接蓝牙耳机.....	23

历史记录	24
使用历史记录.....	24
Garmin Connect.....	24
设备信息	25
为设备充电	25
设备更新.....	26
获取更多信息.....	27
重启设备.....	27
规格	28

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

CN

本中文操作说明书版权归上海佳明航电企业管理有限公司所有，任何人（及单位）未经其正式的书面授权允许，不得私自将本说明书内容，以全部或分割部份方式（包含文字与图片），进行转载、转印、复印拷贝、更改内容、扫描储存等行为，供他人使用或销售。

上海佳明航电企业管理有限公司拥有更改或提升本产品功能的所有权利，且不需额外特别通知任何人及单位（包含已购买及尚未购买者），若有任何功能上的问题，可以注意本公司的宣传信息或上网查询（中文网站：www.garmin.com.cn）。

Garmin®、Edge®、vivofit®、AutoLocate®、MapSource®、Personal Navigator®、nüRoute™、及 BlueChart®、Forerunner® 等均经商标注册登记，未经上海佳明航电企业管理有限公司（Garmin Corporation）正式授权许可，任何人（及单位）均不得私自使用。

知识产权声明

本机功能及内容仅提供本产品购买人使用，不得私自转载、转印、复制、更改内容、扫描储存提供给他人，或用作其他用途。本机所标示的商品文字或图片仅为说明辅助的用途，并非作为商标使用，原商品商标的知识产权仍为原权利人所有。

The logo features the word "GARMIN" in a bold, black, sans-serif font. A small blue triangle is positioned above the letter "I". A registered trademark symbol (®) is located to the right of the word.

商品名称: 智能运动腕表

型 号: FORERUNNER® 645/
645 MUSIC

生产地区: 台湾

制造厂商: 台湾国际航电股份有限公司

销售厂商: 上海佳明航电企业管理有限
公司

联络地址: 上海市徐汇区桂平路 391 号
(新漕河泾国际商务中心A座
37 层)

电 话: 021-60737675

客服专线: 400-819-1899



注意:若电池若未正确更换,可能
会爆炸。请用原厂建议之同款或
同等级的电池来更换。请依原厂
指示处理废弃电池。

安全及产品信息须知

CN



警告

若未注意下列潜在危险，可能导致死亡事故或严重伤害。

电池警告

此设备使用锂电池，配件（例如跑步动态传感器）则使用纽扣电池。

若未遵照下列准则，则设备内的锂电池寿命可能会缩短或有设备被损坏、发生火灾、化学品灼伤、电解液泄漏及/或受伤的风险。

- 请勿拆解、改造、刺穿或破坏设备和电池。
- 请勿自己取出或尝试取出不可更换的电池（如锂电池）。
- 请勿将设备和电池暴露在火焰、爆炸或其他危险中。
- 请勿用尖锐物品取出可移动电池（例如纽扣电池）。
-  **请将电池放置在远离儿童的地方。**
-  **请勿将电池放入口中。**
请勿将电池放入口中，吞下电池可能造成化学灼伤/软组织穿孔/甚至死亡。吞下两小时内便可造成严重灼伤，请立刻寻找医疗救援。
- 请勿使用未经 Garmin 认证的电源线/数据传输线。

- 请使用正确的替换电池进行更换，使用其他电池可能发生火灾或爆炸。相关请洽询 Garmin 经销商或 Garmin 官网。

健康警告

- 如果您体内植入心脏起搏器或其他电子设备，在使用心率感测器之前请先咨询您的医生。
- 在开始或改变运动计划前，请务必咨询您的医生。设备本体、配件、心率感测器和相关数据仅供休闲使用，不可用作医疗目的，不可用于诊断、监测、治疗或预防任何疾病或病症。
- 心率传感器测得的心率数据仅供参考，本公司不对任何数据错误造成的后果负责。
- Garmin 活动追踪功能依赖于传感器来侦测您的位移和其他数据。活动追踪装置为您提供尽可能精确的估算和数据，但并非完全精确。
- Garmin 光学心率传感器通常提供使用者精确的心率估算，而该技术固有的局限性，可能会导致某些心率在某些情况下是不准确的，包括用户的身体是否吻合装置，和高强度活动时的影响。
- Garmin 活动追踪功能依赖传感器来侦测您的移动与其它指标。活动追踪装置取得之数据为您活动(包含步数、睡眠、距离与卡路里)的估计

值，可能不完全精确。

CN 自行车警告

- 请务必在个人最良好的判断下，通过安全的方式操作自行车。
 - 请确定自行车及其部件均经过适当的保养，且所有零件都正确安装。
-

越野导航警告

部分Garmin休闲产品可针对户外活动提供越野路线导航，例如自行车、健行、全地形车的活动等。请遵照下列准则，确保安全的越野导航。

- 当您使用越野导航功能时，请务必运用您的常识和最佳判断来使用这些导航信息。Garmin 设备仅提供路线的建议，这并不能取代您的专注和您为此次户外活动所做的恰当准备。假如设备的建议违反了法规或将使您身陷不安全的境地，请不要采用该路线建议。
- 请时刻小心地比较设备显示的信息和所有可用的导航资源，包括沿途的路标、路况、天气情况和其他任何可能影响安全的因素。为了您的出行安全，在继续导航之前，请将导航设备与实际情况调节一致再使用，并遵守路上的标识和路况的指示。
- 在进行越野活动之前，请务必注意环境的影响及风险，尤其是天气或由天气引起的道路情况的变化可能对您活

动的安全性所带来的影响。当您行进在不熟悉的路径上使用导航之前，请确保您准备了合适的活动装备和补给品。

注意

不遵守以下注意事项，可能导致个人或财产上的损失，或对设备的功能造成不利影响。

电池注意事项

- 请勿将设备和电池浸泡在水或其他液体中。
- 请勿将设备暴露在热源或高热地带，例如太阳或无人的车内。若要防止设备损坏，可将设备从车上拆下存放在手上的手套箱等处，避免阳光直射。
- 请勿在手册指定的温度范围之外操作本设备。
- 若要长时间放置设备，请将其放置在手册指定的温度范围内。
- 请勿使用未经 Garmin 认证的电源线/数据传输线。
- 可替换的纽扣电池可能含有高氯酸盐物质，需要特殊的回收处理方式，详情请参考 www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate
- 处理您的设备或电池时，请依照当地相应的法律法规，或咨询当地的废物处理部门。

GPS 注意事项

如果您使用设备的地点，靠近任何使用相近频段的采用全球定位系统的设备（如全球定位服务GPS），他们可能会干扰您对全球卫星导航系统信号的接收，因而影响到定位设备的性能。

产品环保计划

如需了解 Garmin 产品回收计划及 WEEE、RoHS、REACH等相关计划的详情，请登录 Garmin.com/aboutGarmin/environment。

符合性声明

Garmin 谨此声明本产品符合指令 2014/53/EU 和欧盟符合性声明的必要的要求及其他相关条款，详情可访问 Garmin.com/compliance。

创新、科学和经济发展加拿大法规 (ISED)

本设备符合加拿大创新、科学和经济发展免授权标准。

故设备操作符合以下两种情况：(1) 本设备不会产生干扰 (2) 本设备能接受任何干扰，包络可能导致设备不正常运作的干扰。

低功率电波辐射电机管理宣告

本设备为移动式发射器及接收器，使用

内部天线收发低功率的无线射频 (RF) 能量以进行数据通讯。装置在最高输出功率模式下搭配 Garmin 授权配件运作时会发射符合公告限值以下的 RF 能量。为遵守 RF 曝露规范的要求，设备的安装与操作不得在其他配置下使用。本设备不得与任何其他发射器或天线放在一起或搭配操作。

FCC符合性

本设备符合 FCC 规定的第 15 部分。此设备的操作将受限于以下两种情况：

(1) 设备不得引起有害干扰；(2) 设备必须能够接收任何能收到的干扰，包括那些可能引起不正常工作的干扰。

本设备经测试符合 FCC 规定第 15 部分所定义的 B 级数码设备的限制。该限制是为了提供给住宅内设备，对于有害干扰的合理保护。如果未按照相关指示安装及使用，本设备所产生、使用及发射的无线电频段能量可能会对无线电通信产生不利干扰。然而，无法保证在某些特殊的设备上不会产生这样的干扰。若本设备对无线电或电视的接收确实产生不利干扰 (可将设备重新开关之后确认)，建议您选择以下方式修正干扰：

- 调整接收天线的方向或改变放置地点。
- 增加设备和接收器之间的距离。
- 把 GPS 装置和设备分别插在不同的电路插座上。

- 向经销商或有经验的无线电/TV技师咨询寻求协助

本产品内不含有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，在未经授权处的检修或改修可能会导致设备永久性的损坏，并丧失您产品的保修权和第15部分法规下授权给您的对本设备的操作权。

软件使用授权声明

在使用本设备前，您必须同意并接受本设备软件的使用授权声明的限制，请务必仔细阅读下列条款。

您购买本产品时，Garmin 有限公司及其子公司仅授权您使用安装于本设备的软件及它的其他语言版本，而此软件的源代码的所有权和知识产权仍归 Garmin 有限公司及其子公司所有。

上述软件的其他语言版本的所有权归 Garmin 和它的第三方供应商所有，均受到美国政府和国际的版权法的保护。包含所有的软件结构、组成、原始编码等都属于 Garmin 及其第三方供应商的商业机密。您应同意不反编译、分解、篡改、反汇编、反向还原或减少软件中可使用的功能、或基于本软件复制出任何版本。您同意不出口或再出口软件到任何美国或其他国家出口法法案明令禁止的国家或地区。请您遵守上述声明及条款。

地图信息

Garmin 地图整合了官方及私人的资料，实际上这所有资源都包含某些不确定和不完整的地方。甚至在某些国家，完整并准确的地图信息是无法获取或极其昂贵的。

有限保修

Garmin 保证本产品自购买之日起一年内材料或制造工艺上无瑕疵。

在此期间 Garmin 将依其选择对正常使用下发生故障的组件进行检修或予以更换。对于此类检修或更换，若客户可负责运费部分，则客户将可享用免费检修零件。

本固件保修不适用于：(i) 表面损坏，如刮痕、凹痕及凹陷。(ii) 电池等消耗品，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、水、淹水、火灾或其他天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之损坏。(v) 未经 Garmin 书面同意，擅自修改或改变产品造成之损坏。(vi) 使用非 Garmin 提供之电源线及 / 或数据传输线连接产品所造成之损坏。此外，对违反任何国家法律而取得及 / 或使用之产品或服务，Garmin 保留拒绝保固申请的权利。本产品使用原意仅在辅助行驶，不得作为测定精确方向、距离、地点或地形的任何目的使用。Garmin 对本产品内含地图数据的准确性或完整性不予任

何保证。

此处所述之保修及补救条款为排他性，且取代所有其他明示性或暗示性或法令的保修条件，包括在某特殊目的、法令规定或其他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 (包括但不限于任何交通罚款或传票之损失，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并不适用。

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，或有权利选择退回完整采购价款。对于任何违反保修条款者，此为唯一且排他之补救措施。

申请保修服务时请洽询您当地的 Garmin 授权经销商，或电询 Garmin 产品支持部获取装运指示及 RMA 追踪码。请将设备包装妥当并附上原始销货收据复印件，以此作为申请保修检修的必要的购货证明。在外部包装面上烦请清楚标示您的追踪码，预付运费后，将设备寄送至任何 Garmin 的保修服务站即可。

产品介绍

警告

CN

关于产品风险以及重要信息，请参阅前段的《安全及产品信息须知》。

在开始或改变自己的运动计划前，请务必先与您的医生进行咨询。





按键



①	LIGHT	长按以开启设备 长按查看 (快捷) 控制菜单 按键来开启或关闭背光
②	START STOP	按键来开始运动计时或停止 按键选择活动或确认
③	BACK	按键回上一个页面 按键以计圈或组间或组间
④	DOWN	短按：向下翻页 长按：直接转至音乐控制界面
⑤	UP	短按：向上翻页 长按：进入设置菜单

GPS 状态及其他符号

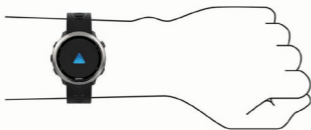
GPS 图标会显示在活动模式与训练页面的顶部。若图标闪烁，表示设备正在搜寻 GPS 信号；若图标恒亮，则表示设备已搜寻到信号，或已连接上传感器。

GPS	GPS接收信号状态
	电池状态
	智能手机连接状态
	WiFi®连接状态
	心率状态

佩戴设备

- 将设备以适中的松紧度佩戴在腕骨上侧，以确保光学心率的准确。

备注：跑步或运动时佩戴设备应为舒适贴合且不会滑动的状态。



备注：腕式光学心率传感器位于设备背面。请参阅设备的用户手册获取更多腕式心率的相关信息。

配对您的智能手机



要使用设备上的连接功能，须打开手机蓝牙，在 Garmin Connect™ Mobile

应用里配对，而非通过手机蓝牙列表配对。

- 1 使用智能手机的应用商店，下载 Garmin Connect™ Mobile 应用程序。
- 2 智能手机与设备保持在 10 米以内的距离。
- 3 长按设备的 **LIGHT** 键开机。
首次开启设备时会提示配对。
- 4 按照应用的提示和说明完成配对及设置。

通过Garmin Connect配对设备

如果您在开机时未配对设备，也可通过下述步骤完成配对。

- 1 在 Garmin Connect Mobile 应用上，选择  或 。
- 2 选择 **Garmin 设备 > 添加设备**。
- 3 选择 **浏览所有兼容设备**，选择你的设备。
- 4 长按手表 **UP** 键 > **设置 > 手机 > 配对手机**
- 5 在手机上点击启动，按照屏幕提示完成配对。

将设备连接至Wi-Fi網路

在将设备连接 Wi-Fi 前，请先开启手机上的 Garmin Connect Mobile 应用，与设备进行连接。

连接 Wi-Fi 后可提升设备接收和传输较大文件的速度。

- 1 把设备放在 WiFi 网络的范围内。
- 2 开启 Garmin Connect Mobile 应用，点击  或 。
- 3 点击 **Garmin 设备**，并选择您所使用的设备。
- 4 点击 **常规 > Wi-Fi网络 > 新增网络**。
- 5 选择可用的 Wi-Fi 网络，并输入相关登录信息。

开始跑步

由于设备出厂时仅有部分电力，使用前请先为设备充电 ([为设备充电，第 25 页](#))。

- 1 按 **START** 后选择活动模式。
- 2 到户外空旷处搜索 GPS 信号。
- 3 按 **START** 开始跑步计时。
- 4 开始跑步。
- 5 跑步活动结束后，按 **STOP** 停止跑步计时。
- 6 选择一个选项：
 - 点选 **继续** 以继续活动计时。
 - 点选 **保存** 以保存本次跑步记录且重置计时器，设备将显示跑步的详细信息。



自定义您的活动列表

- 1 长按 **UP**。
- 2 点击 **设置 > 活动应用**。
- 3 选择一个选项：
 - 选择一个活动应用进行设置，将活动设置成最爱、改变它在列表中的等。
 - 选择 **新增** 来添加更多预置或自定义的活动应用。

智能功能

小工具

设备出厂前已预装部分小工具，此功能让您可迅速浏览信息。部分小工具需通过蓝牙连接至兼容的智能手机。

- 按下 **UP** 键或 **DOWN** 键，切换设备上显示的小工具。

预设已启用的小工具包含心率侦测和活动侦测。

部分功能需搭配心率传感器和 GPS。

详细信息请查阅官网的用户手册。

- 按下 **START** 可浏览部分小工具的更多数据。

快捷控制菜单

快捷控制菜单可帮助您轻松控制一些常用功能，例如开启 Garmin Pay™、勿扰模式、锁定按键及关机等。

- 1 在任意界面，长按 **LIGHT** 键。



- 2 按下 **UP** 键或 **DOWN** 键切换选项。

生理指标参数

生理指标参数需搭配支持的腕式心率传感器或心率带。测量的数值可以帮助您追踪了解训练及比赛时的体能状况。此计算数据由 Firstbeat 提供专业支持。



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，设备会不断针对用户平时跑步的情况进行学习来更为准确地估算。

详细信息请查阅官网的用户手册。

训练状态：训练状态会显示训练对您的体能与表现的影响。您的训练状态依您的训练强度及最大摄氧量而变。

最大摄氧量 (VO2 Max.)：最大摄氧量是指您在最佳的运动状态时，每分钟每公斤体重所能消耗的氧气的最大量 (以毫升为单位)。

恢复时间：恢复时间告诉您需要多久的时间可以恢复到能准备进行下一次高强度训练的状态。

训练负荷：训练负荷是您过去7天运动后的过耗氧量 (EPOC) 总和。EPOC 被用来估算运动后恢复身体所需要的能量。

完赛时间：依据您的最大摄氧量，估算您在各距离赛事中的完赛时间。不过请注意，这项预测是以您已为比赛做了充足的训练为前提的。

下载更多

您可以从 Garmin Connect Mobile 应用的 Connect IQ™ 应用商店下载小工具、应用程序和表盘。

下载 *Connect IQ*

- 1 在 Garmin Connect Mobile 应用的设置中，点击 Connect IQ™ 应用商店。
- 2 依照屏幕指示进行操作。

蓝牙连接

设备连接蓝牙，并完成和 Garmin Connect™ Mobile 的配对后，可拥有更多功能，请在兼容的智能手机或者移动设备上下载并使用 Garmin Connect™ Mobile 应用程序。

手机通知：在设备上显示来电通知与信息。

LiveTrack：让亲朋好友或家人获取您训练活动或竞赛的即时消息，可使用电子邮件或社交软件邀请他们浏览 Garmin Connect 追踪页面上的实时信息。

自动上传：完成活动后自动将数据上传至您的 Garmin Connect™ Mobile 应用程序。

下载训练计划及课程：在 Garmin Connect™ Mobile 应用程序中浏览训练计划及课程，并且可通过无线传输下载至您的设备上。

社交互动：当您上传活动到 Garmin Connect™ Mobile 应用程序，即可分享这些内容到您喜爱的社交网络上。

音乐控制：利用设备来控制已配对的智

能手机播放音乐。

手机语音提示：于跑步或其他运动中，让 Garmin Connect Mobile 应用程序通过手机或蓝牙耳机播放音频提示，后者仅限音乐版。

寻找手机：帮助您找到已配对的，在连接范围内的，蓝牙已开启的手机。

寻找手表：使用此功能可帮助您找到已配对且在连接范围内蓝牙已开启的手表。

设置 Garmin Pay™

Garmin Pay 让您可以直接通过手表来进行支付。

您可以在 Garmin Pay 账户下添加多张银行卡。

- 1 从 Garmin Connect Mobile 应用程序的 Forerunner 645/M 设备页面，点选 **Garmin Pay > 创建您的账户**。
- 2 依照屏幕指示创建账户。

您可以在设备的快捷控制菜单中找到 Garmin Pay 的选项。更多 Garmin Pay 使用方式，请参阅官网的用户手册。

音乐播放

您可通过 Forerunner 设备控制已配对的手机上的音乐播放。

您也能通过电脑或手机将您喜爱的音乐或支持的第三方音乐平台的歌单导入到设备中，实现离线音乐。

设备中的音乐，必须使用蓝牙耳机收听。

CN 使用 Garmin Express™ 传送我的音乐



若要传送音乐文件至手表内，您可使用电脑端的 Garmin Express 软件 (www.garmin.com/express)

设置完成后，便可将电脑中个人的 MP3 及 AAC 等音乐文件传送到设备中。

- 1 使用设备随附的 USB 连接线，连接设备与电脑。
- 2 在电脑上开启 Garmin Express，选择您所使用的设备后，点击 **音乐**。
- 3 在选单中点选歌曲、歌单或其它音乐文件，按下 **传送至设备**

连接至支持的第三方音乐平台

您必须先通过 Garmin Connect Mobile 应用程序，与支持的第三方音乐平台建立连接，才能下载支持的第三方音乐平台所提供的音乐文件至手表中。

- 1 在 Garmin Connect 手机应用程序上，选择  或 。
- 2 点击 **Garmin 设备**，并选择您所使用的设备。
- 3 点选 **音乐**。
- 4 选择一个选项：
 - 选择一个音乐提供者，依照画面提示操作。

- 点选 **获取音乐App**，选择音乐平台，并依照画面提示进行操作。

从支持的第三方音乐平台下载音乐

从支持的第三方音乐平台下载音乐前，您必须先连结至 Wi-Fi，并注意因支持的音乐平台不同，具体操作方式可能会有不同，下列步骤仅供参考。

- 1 在 Forerunner 645 音乐版上，长按 **DOWN** 以开启音乐控制页面。
- 2 点选 **管理音乐源**。
- 3 选择一个音乐平台。
- 4 选择一个音乐播放列表或单曲，下载至设备。
- 5 长按 **BACK** 键直到弹出设备同步画面，并点选 **是**。

播放手表上的音乐

- 1 在任意画面中长按 **DOWN** 键开启音乐控制画面。
- 2 通过蓝牙连接耳机与设备。
- 3 点选 **曲库 > 手表**。
- 4 点选 **我的音乐**。
- 5 选择您想播放的歌曲。

连接蓝牙耳机

若您想听 Forerunner 645 音乐版设备内的音乐，须先通过蓝牙连接耳机与设备。

- 1 耳机与 Forerunner 645 音乐版设备保持在 10 米以内的距离。
- 2 开启蓝牙耳机的配对模式。
- 3 长按 **UP**。
- 4 点选 **设置 > 传感器&配件 > 新增 > 耳机**。
- 5 选择您的蓝牙耳机以完成配对。

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，以及您通过另购的传感器记录的数据。

备注：若记录容量已满，设备将从最旧的记录开始覆盖储存。

使用历史记录

历史记录包含先前您储存于设备的所有活动

- 1 长按 **UP** 键。
- 2 选择 **历史记录 > 活动**。
- 3 选择活动。
- 4 选择一个选项。

Garmin Connect

Garmin Connect 是一个可追踪、分析、分享的专业运动社区。它可以保存各项运动，包括跑步、步行、骑车、游泳、健行、铁三等。

储存活动：在完成活动并使用设备储

存活动后，设备会自动上传至您的至 Garmin Connect 账户下永久保存。

分析数据：查看更多关于健身和户外活动的详细信息，包括时间、距离、高度、心率、热量消耗、回转数、跑步动态、活动鸟瞰图、配速和速度表，甚至可以自定义分析报表。

自定义训练计划：选择一个体能目标，制定并下载一个详细的训练计划。

追踪个人进度：监测您的每日步数，加入朋友的挑战，激发自己更多潜能来达成目标。

分享活动：互加好友后，可分享彼此的活动，或将活动分享到喜爱的社交平台上。

管理您的设置：您可在 Garmin Connect 帐户中对设备以及用户信息进行设置。

设备信息

为设备充电

警告

设备内含锂电池。请参阅前段的《安全及产品信息须知》了解产品警告和其他重要信息。

注意

充电或连接至电脑前，请务必清洁并保持传输接点与周围区域的干燥，以

免金属腐蚀，详情参阅用户手册中的清洁步骤。

CN

- 1 将充电线夹口端 ① 与设备背面的触点对齐扣住。



注意：请使用本产品附赠的USB充电线进行充电。

- 2 将充电线的USB端连接充电设备的USB口。
- 3 将设备充满电。
- 4 按压 ② 移除充电线。

设备更新

至官网下载并安装 Garmin Express™。或在智能手机上安装 Garmin Connect Mobile 应用。

您可以获取下列三项服务：

- 软件更新
- 上传资料至 Garmin Connect 账户。
- 产品注册。

获取更多信息

前往官网产品页获取更多手册及软件更新版本信息。



获取用户手册

用户手册包括操作说明和使用法规的详细信息。请前往官网产品页下载。

重启设备

如果设备长时间没有响应，您可重启设备。

注意：此步骤将会删除所有设备上未保存的信息与活动记录。

- 1 长按  15秒，设备将会关机。
- 2 长按  1秒以开机。

规格

CN

电池类型		可充电式锂电池
Forerunner 645 电池续航	智能手表模式	使用日常活动监测及腕式心率功能，约7天
	运动模式	同时使用GPS及腕式心率，约14小时
Forerunner 645音乐版 电池续航	在智能手表模式下听音乐	使用日常活动监测、腕式心率及音乐播放功能，约8小时
	在运动模式下听音乐	使用GPS、腕式心率及音乐播放功能，约5小时
操作温度范围		-20° ~ 60°C (-4° ~ 140°F)
充电温度范围		0° ~ 45°C (32° ~ 113°F)
无线传输接口		2.4 GHz ANT+ 无线传输
防水等级		5 ATM*

*请勿在水下操作按键，详情请见
http://www.garmin.com.cn/support/water_rating/

部件名称	有毒有害物质或元素						
	铅	汞	镉	六价铬	多溴联苯	多溴二苯	
印刷电路板组件	X	○	○	○	○	○	
屏幕/背光	X	○	○	○	○	○	
金属零件	X	○	○	○	○	○	
电缆 电缆组件 连接器	X	○	○	○	○	○	
电池	○	○	○	○	○	○	

本表格依据 SJ/T11364 的规格编制。

O: 代表此种部件的所有均质材料中所含的该种有害物质均低于 (GB/T26572) 规定的限量。

X: 代表此种部件所用的均质材料中，至少有一类材料其所含的有害物质高于 (GB/T26572) 规定的限量。

*该产品说明书应提供在环保使用期限和特殊标记的部分详细讲解产品的担保使用条件。



产品

产品保修凭证 (第一联:生产商联)

保修凭证是产品出现质量问题时，消费者享受保修权利的凭证

客户姓名		产品型号	
联系电话		产品序列号	
电子邮件			
购机日期		经销商名称	经销商 印章
购机城市		经销商电话	
发票号码		经销商地址	

保修说明：

1. 当设备出现故障，客户凭购机的有效发票及保修凭证享受保修服务。
2. 产品主机享有自购买日起一年的保修，其他配件正品自购买之日起三个月内予以免费保修。
3. 下列情况不属于保修范围，为非保修产品，维修网点将一律按照保外收费维修处理：
 - (1) 产品无购机发票和保修凭证，亦不能提供有效证据证明产品在保修期限内，并超过出厂日期 15个月。
 - (2) 主机和发票或保修凭证上的内容与商品实物不符或被涂改。
 - (3) 产品主机和配件曾受到：非正常或错误使用，非正常条件不当的存储，未经授权的拆卸或改动。事故、不恰当的安装造成的损坏。
 - (4) 非本公司授权维修机构及人员维修而导致的故障或损坏。
 - (5) 因使用不当、私自拆机、封条破损及人为等造成的故障和损坏。
 - (6) 因不可抗力如地震、水灾、战争等原因造成的损坏。
4. 对于保外付费维修，修复后相同故障经维修中心检验属实，享有90天保修期。
5. 请客户在送修时留下准确的姓名和联系电话，以便维修中心能及时通知取机。
6. 保修凭证须在销售时当即填写完整，经销商盖章后方可生效。

详细的《售后服务条款》请登录Garmin.com.cn查询，Garmin公司对所述信息保留解释权。

Garmin中国公司：上海佳明航电企业管理有限公司
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楼 电话：400-819-1899



CN

维修 中心 签名 和盖章			
故障 处理			
故障 描述			
送修 地点			
送修 单号			
送修 日期			



产品保修凭证 (第二联:客户留存)

保修凭证是产品出现质量问题时，消费者享受保修权利的凭证

客户姓名		产品型号	
联系电话		产品序列号	
电子邮件			
购机日期		经销商名称	经销商 印章
购机城市		经销商电话	
发票号码		经销商地址	

保修说明：

- 当设备出现故障，客户凭购机的有效发票及保修凭证享受保修服务。
- 产品主机享有自购买日起一年的保修，其他配件正品自购买之日起三个月内予以免费保修。
- 下列情况不属于保修范围，为非保修产品，维修网点将一律按照保外收费维修处理：
 - 产品无购机发票和保修凭证，亦不能提供有效证据证明产品在保修期限内，并超过出厂日期 15个月。
 - 主机和发票或保修凭证上的内容与商品实物不符或被涂改。
 - 产品主机和配件曾受到：非正常或错误使用，非正常条件不当的存储，未经授权的拆卸或改动。事故、不恰当的安装造成的损坏。
 - 非本公司授权维修机构及人员维修而导致的故障或损坏。
 - 因使用不当、私自拆机、封条破损及人为等造成的故障和损坏。
 - 因不可抗力如地震、水灾、战争等原因造成的损坏。
- 对于保外付费维修，修复后相同故障经维修中心检验属实，享有90天保修期。
- 请客户在送修时留下准确的姓名和联系电话，以便维修中心能及时通知取机。
- 保修凭证须在销售时当即填写完整，经销商盖章后方可生效。

详细的《售后服务条款》请登录Garmin.com.cn查询，Garmin公司对所述信息保留解释权。

Garmin中国公司：上海佳明航电企业管理有限公司
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楼 电话：400-819-1899

CN

维修 中心 签名 和盖章			
故障 处理			
故障 描述			
送修 地点			
送修 单号			
送修 日期			



特別聲明

本中文操作說明書版權屬台灣國際航電股份有限公司所有，任何人 (及單位) 未經其正式之書面授權允許，不得私自將本說明書內容，以全部或分割部份方式 (包含文字與圖片)，進行轉載、轉印、影印拷貝、更改內容、掃描儲存等行為，供他人使用或銷售。

台灣國際航電股份有限公司 (Garmin Corporation) 擁有更改或提升本產品功能的所有權利，且不需額外特別通知任何人及單位 (包含已購買及尚未購買者)，若有任何功能上的問題，可以注意本公司的文宣資訊或上網查詢 (中文網站：Garmin.com.hk)。

Garmin®、Garmin 標誌與 ANT+® 為台灣國際航電股份有限公司或其子公司於美國和其他國家的註冊商標。

FORERUNNER®、Garmin Pay™、Garmin Connect™、Connect IQ™、Garmin Express™ 等均經商標註冊登記，未經台灣國際航電股份有限公司 (Garmin Corporation) 正式授權許可，任何人 (及單位) 均不得擅自使用。

Bluetooth® 文字及商標為 Bluetooth SIG, Inc. 所有，Garmin 已取得此類商標使用許可；進階心率分析數據由 Firstbeat 提供支援，其他商標與商品名稱均為其各自所有者擁有。

本產品可能包含由 3-Clause BSD License 內部 Mark Borgerding 所授權之函式

庫 (Kiss FFT) (<http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>)。

本產品經 ANT+® 認證，請前往 www.thisisant.com/directory 了解相容產品和 App 應用程式清單。

HK

**GARMIN®**

製造銷售：台灣國際航電股份有限公司

聯絡地址：新北市汐止區樟樹二路68號

電 話：(02)2642-8999

客服專線：(02)2642-9199

安全及產品資訊需知



警告

未能避免下列潛在危險情況，可導致死亡或嚴重傷害。

HK

電池警告

此裝置使用鋰電池、配件使用鈕扣電池。若未遵照下列準則，則裝置內的鋰電池壽命可能會縮短或有損壞裝置、發生火災、化學品灼傷、電解液洩漏及／或受傷的風險。

- 請勿拆解、鑿孔或損壞裝置或電池。
- 請勿取出或嘗試取出使用者不可自行更換的電池。
- 請勿將電池曝露於火焰、爆炸或其他危險中。
- 請勿使用尖銳物品取出電池。
-  請勿將電池放置在兒童可取得的地方。
-  請勿將電池放入口中。
吞下電池可能造成化學灼傷、軟組織穿孔，甚至死亡。吞入2小時內便可能造成嚴重灼傷，請立即尋求醫療協助。
- 若使用外接電池充電器，請勿使用非 Garmin 核准使用之配件。
- 請使用正確的替換電池進行更換，若另行使用其他電池可能發生火災或

爆炸的風險。欲採購正確的替換電池，請洽詢 Garmin 經銷商或參見 Garmin 網站。

HK 健康警告

- 若使用心律調節器或植入式電子裝置，使用心率感測器前也請先與醫生諮詢。
 - Garmin 光學心率感測器會發出閃爍綠光。如果您有癲癇症或對閃光燈過敏，請先諮詢您的醫師。
 - 在開始或改變運動計畫前，請務必先諮詢您的醫師。
 - 裝置本體、配件、心率感測器及其他相關資料並非專業醫療裝置，僅供休閒使用，不可用於診斷，監測，治療或預防任何疾病或病症。
 - 測得的心率數值僅供參考，本公司不對任何數值錯誤造成的後果負責。
 - Garmin 光學心率感測器通常提供使用者精確的心率估算，而該技術固有的侷限性，可能會導致某些心率在某些情況下是不準確的，包括使用者的身體是否吻合裝置，和高強度活動時的影響。
 - Garmin 活動追蹤功能依賴感測器來偵測您的移動與其它指標。活動追蹤裝置取得之資料為您活動(包含步數、睡眠、距離與卡路里)的估計值，可能不完全精確。
-

自行車警告

- 請務必在個人最良好的判斷下，透過安全的方式操作自行車。
 - 請確定自行車及硬體均經過適當的保養，且所有零件都正確安裝。
-

越野導航警告

部分 Garmin 休閒級產品可針對騎乘自行車、健行和全地形車等不同的戶外活動提出越野路線建議。請遵照產品準則，確保安全地使用越野導航功能。

- 請運用常識且務必在個人的最佳判斷下，決定是否使用越野導航。Garmin 裝置的設計用意僅為提供路線建議，無法取代注意力，您仍需為戶外活動做好適當準備。假如裝置建議了違反法規、或可能使人陷入不安全情況的路線，請勿遵從路線建議。
 - 請隨時小心比對裝置顯示的資訊與所有可得的導航來源，包含林道指標、林道狀況、天氣狀況以及其它可能影響導航安全的因素。請將導航裝置調整與實際情形一致再繼續使用，並請遵守公告的號誌及狀況。
 - 進行越野活動時，請務必注意活動對環境的影響，以及其帶來的風險，尤其是天氣與天氣相關之林道狀況可能對活動安全性帶來影響。請務必備妥適當的活動裝備及補給品，再前往探索不熟悉的路徑和林道。
-

注意

不遵守以下事項可能會導致個人或財產損失，或對裝置造成不良的影響。

HK

關於電池

- 請勿將裝置浸入於水或其他液體中。
- 請勿將裝置暴露於熱源或處於高溫地點，例如將車輛停放在太陽直射處且車內無人。若要防止裝置損壞，可將裝置從車上拆下或存放在置物箱等，以避免陽光直射。
- 請勿在手冊指定的溫度範圍之外操作本裝置。
- 若要長時間存放裝置，請將其置放在手冊指定的溫度範圍內。
- 請勿使用未經 Garmin 核准或提供的電源線和/或資料傳輸線。
- 替換的鈕扣電池可能含有高氯酸鹽物質，可能需使用特殊處理方式。請參閱 www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate。
- 處置您的裝置／電池時請依照當地適用法規，洽詢當地廢棄物處置部門。

GPS 注意事項

如果裝置附近有任何使用接近全球導航衛星系統 (GNSS)，例如全球定位系統 (GPS) 頻率的設備，可能會導致導航衛星訊號接收不穩定。

產品環境計劃

如需 Garmin 產品回收計劃及WEEE、RoHS、REACH 和其他符合性計劃的詳細資訊，請參考 Garmin.com/aboutGarmin/environment。

符合性聲明

Garmin 謹此聲明本產品符合指令 2014/53/EU 必要的要求及其他相關條款。請前往 Garmin.com/compliance 取得更多訊息。

加拿大創新、科學及經濟發展部

此裝置符合加拿大創新、科學及經濟發展部免授權 (Science and Economic Development Canada license-exempt RSS) 標準。

裝置操作符合以下兩種狀況：(1) 本設備不會產生干擾；(2) 本裝置須能接受任何干擾，包括可能導致設備不正常運作的干擾。

低功率電波輻射電機管理宣告

本裝置為行動式發射器及接收器，使用內部天線收發低功率的無線射頻(RF)能量以進行資料通訊。裝置在最高輸出功率模式下搭配 Garmin 授權配件運作時會發射符合公告限值以下的 RF 能量。為遵守 RF 曝露規範的要求，裝置的安裝與操作不得在其他配置下使用。本裝置不得與任何其他發射器或天線放在一

起或搭配操作。

FCC 符合性

HK

本裝置符合 FCC 通則之第 15 部分。裝置操作將受限於以下兩個條件：(1) 裝置不得引起有害干擾；(2) 裝置必須能接受任何接收到的干擾，包括引起無用操作的干擾。

本設備經測試證實符合 FCC 通則第 15 部分所定義之 B 級數位裝置限制。該限制是為了提供住宅裝置對有害干擾的合理保護。本設備可產生、使用及發射射頻能量。若未依照指示進行安裝及使用，可能對無線電通訊引起有害干擾。然而，在某些裝置上無法保證不會發生干擾現象。若本設備對於無線電或電視接收確實引起有害干擾 (可將設備關閉再開啟以進行判定)，建議您採用以下方式對干擾進行修正：

- 調整接收天線的方向或改變放置地點。
- 加大設備與接收器之間距離。
- 分開設備及 GPS 裝置所使用的插座，使其不在同一電路。
- 洽詢經銷商或有經驗的無線電／TV 技師請求協助。

本產品內不含任何使用者可自行保養的零件。不得在非 Garmin 授權的服務中心進行檢修。經非授權之檢修或修改可能造成設備永久性損壞，且將喪失您的產品保固及 Part15 法規下授權給您的

本裝置操作權利。

軟體使用授權聲明

在使用本裝置前，您必需先同意下列有關本機台軟體之授權限制與聲明，請務必仔細閱讀下列條文。

在您購買及使用本產品時，台灣國際航電股份有限公司 (Garmin Corporation) 僅同意您使用已內建於該產品之中、英文版軟體工具，亦即該軟體原始碼之所有權、智慧財產權，仍均屬於台灣國際航電股份有限公司所擁有。

上述產品之中、英文版軟體工具之財產所有權，均受到美國政府、產品販售國家或地區政府與全球智慧財產權的相關公約保護，包含全部軟體程式結構、組態、原始編碼之商業價值，均歸屬 Garmin 商業機密。您同意不自行將這個軟體重新編譯、組合、修正、轉換組合、轉換工程或降低人們的使用功能、產生偏差功能等行為，您亦同意不自行出口或轉口本軟體至其他尚屬美國政府明文禁運地區的國家或地區。請您遵守上述聲明與條款。

地圖資訊

Garmin 地圖整合了官方及私人資料，實際上這些來源幾乎都有一些不準確或不完整的部分。在某些國家，完整與準確的地圖資訊甚至是無法取得或極昂貴的。

有限保固

本 Garmin 產品從採購日起保證一年在材料或製造工藝上無任何瑕疵。在此期間 Garmin 將依其選擇對正常使用下發生故障的元件進行檢修或予以更換。對於此類檢修或更換若客戶可負責運費部分，則客戶將可享用免費檢修零件或工資。本保固不適用：(i) 表面損壞，如刮痕、凹痕及凹陷。(ii) 如電池等類消耗品，但若為材料或製造工藝瑕疵造成產品損壞者除外。(iii) 因意外、濫用、誤用、水、淹水、火災或其他天災或外來因素造成的損壞。(iv) 由非 Garmin 授權保養人員檢修後造成之損壞。(v) 未經 Garmin 書面同意，逕自修改或改變產品造成之損壞。此外，對違反任何國家法律而取得及／或使用之產品或服務，Garmin 保留拒絕保固聲請的權利。本產品使用原意僅在於輔助行駛，不得作為測定精確方向、距離、地點或地形的任何目的使用。Garmin 對本產品內含地圖資料的準確性或完整性不予任何保證。此處所述之保固及補救條款為排他性，且取代所有其他明示性或暗示性或法令的保固條件，包括在某特殊目的、法令規定或其他情況下任何商品的適售性或適用性保固衍生的任何責任。本保固提供您特定的法律權利，但此權利可能每個區域各有不同。對於任何意外、特殊、間接或衍生性損壞(可能起源於使用、誤用、不會使用或產品瑕疵)，Garmin 概不負責。Garmin 保

留檢修或更換 (新產品或全新大修過的替換產品) 裝置或軟體的權利，或有權利選擇退回完整採購價款。

對於任何違反保固條款者，此為唯一且排他之補救措施。申請保固服務時請洽詢您當地的Garmin授權經銷商，或電洽 Garmin 產品支援部索取裝運指示及RMA追蹤碼。請將裝置包裝妥當並附上原始銷貨收據影本，以此作為申請保固檢修必要之購貨證明。在外部包裝面請清楚標示您的追蹤碼，預付運費後將裝置寄送至任何 Garmin 的保修服務站。

HK

產品介紹

警告

HK

關於產品風險以及重要資訊，請參閱包裝內說明前段的《安全及產品資訊須知》。

在開始或改變自己的運動計畫前，請務必先與您的醫生進行諮詢。

按鍵



①	LIGHT	長按以開啟裝置。 長按檢視快捷目錄。 按鍵以開啟或關閉背光。
②	START STOP	按鍵開始活動計時。 按鍵以選擇目錄內的任一 選項或讀取訊息。
③	BACK	按鍵回到前一個頁面。 按鍵以記錄計圈、休息或 切換活動。
④	DOWN	按鍵以瀏覽小工具、訓練 頁面、選單及設定選項。 長按切換至音樂控制頁 面。

⑤	UP	按鍵以瀏覽小工具、訓練頁面、選單及設定選項。長按檢視目錄。
---	----	-------------------------------

GPS 狀態及符號

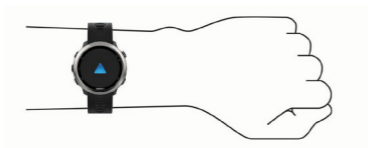
GPS 狀態示意環和 GPS 符號會暫時覆蓋錶面。戶外活動時，當 GPS 完成定位，GPS 狀態示意環呈現綠色。GPS 符號閃爍表示裝置正在搜尋訊號，實心的符號表示已取得訊號或已連結感測器。

GPS	GPS狀態
	電池狀態
	智慧型手機連線狀態
	WiFi® 連線狀態
	心率感測器連線狀態

佩戴 Forerunner 進階版 GPS 跑錶

- 緊緊將腕錶配戴在手腕骨上方。

備註：請確保腕錶舒適服貼於手腕骨上且活動時不會移動。



備註：光學心率感測器位於裝置背面。

- 請參閱裝置的操作手冊獲得更多腕式

心率的相關資訊。

配對您的行動裝置

HK

要使用 Forerunner 裝置上的功能，必須與 Garmin Connect™ Mobile 應用程式配對，而非透過藍牙與手機配對。

- 1 使用智慧型手機前往 Garmin.com/apps，下載 Garmin Connect™ Mobile 應用程式。
- 2 智慧型手機與 Forerunner 裝置保持在 10 公尺 (33 英尺) 以內的距離。
- 3 長按 Forerunner 的 **LIGHT** 鍵。
首次開啟裝置時即進入配對模式。
- 4 按照應用程式中的說明完成配對及設定。

給 *Garmin Connect* 使用者的小秘訣

- 1 在 Garmin Connect Mobile 應用程式上，選擇  或 。
- 2 按下 **Garmin 設備 > 新增裝置**。

將裝置連接至Wi-Fi

在將裝置連接 Wi-Fi 前，請先開啟手機上 Garmin Connect Mobile 應用程式，與裝置進行連結。

連接 Wi-Fi 後可提升裝置接收與傳輸大型檔案的速度。

- 1 移動至 Wi-Fi 網路範圍內。
- 2 開啟 Garmin Connect Mobile 應用

程式，點選  或 。

- 3 按下 **Garmin設備**，並選擇您所使用的裝置。
- 4 點選 **一般設定 > Wi-Fi > 新增網路**。
- 5 選擇可用 Wi-Fi 網路，並輸入相關登入資訊。

HK

開始跑步

您使用裝置進行的第一項活動可以是跑步、騎乘或任何戶外活動。在開始一項活動之前，請先將裝置充飽電 ([為裝置充電，第 59 頁](#))。

- 1 按下 **START** 鍵，並選擇活動。
- 2 請至開放的戶外空間等待衛星訊號的接收。
- 3 按下 **START** 鍵開始活動計時。
- 4 開始跑步
- 5 跑步活動結束後，按下 **STOP** 鍵停止碼表計時。
- 6 選擇一個選項：
 - 若要繼續活動，請選擇 **繼續**。
 - 若要儲存活動並重設碼表，請選擇 **儲存**。檢視已完成的活動，請於活動選單中選擇跑步。



自訂您的活動列表

- 1 長按 **UP** 鍵。
- 2 點選 **設定 > App應用程式**。
- 3 選擇一個選項：
 - 選擇一個活動進行設定，將活動設定成最愛或改變排列順序等。
 - 選擇 **App應用程式** 以加入更多活動或自訂活動。

智慧功能

檢視小工具

裝置出廠時已預載數種 Widgets 小工具。若您將裝置與智慧型手機進行配對後，還有更多小工具可供使用。

- 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵，切換顯示裝置上的 Widget 小工具。預設已啟用的小工具包含心率偵測及活動偵測。部分小工具需搭配心率和 GPS 功能，詳細資訊請參閱線上使用者手冊。
- 按下 **START** 鍵瀏覽選項及小工具功能。

快捷目錄

快捷目錄內有目錄捷徑的選項，例如開啟 Garmin Pay™ wallet、勿擾模式、鎖定按鍵以及裝置關機等。

1 在任何畫面，長按 **LIGHT** 鍵。



2 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵切換功能。

生理指標參數

生理指標參數須搭配兼容的手腕心率感測器或者胸帶式心率感測器進行測量，測量的數值可以幫助您追蹤了解訓練及比賽時的體能狀況。此計算數據由 Firstbeat 提供與支援。



備註：第一次使用的數值可能會不準，裝置需要多次的跑步紀錄。

詳細資訊請參閱線上操作手冊。

訓練狀態：訓練狀態顯示訓練對您體能與表現的影響，此狀態會因您的訓練強度與最大攝氧量而有所差異。

最大攝氧量 (VO2 Max.)：最大攝氧量 (VO2 Max.) 是您在表現最好時，每分鐘每公斤體重的最大耗氧量(以毫升為單位)。

訓練負荷：訓練負荷是您過去 7 天運動後的過耗氧量 (EPOC) 總和，EPOC 用來估值運動後恢復身體所需要的能量。

預估恢復時間：讓您知道需要充分休息多少時間到完全恢復體能，以進行下一次的強力訓練。

完賽預估時間：依據最大攝氧量估計，以提供目前的健康狀況的預估完賽時間。這項預測假定您已為比賽做了充足的訓練。

下載更多

您可以透過 Garmin Connect Mobile 應用程式或使用 Connect IQ™ 的下載小工具、應用程式和錶面。

下載 *Connect IQ*

- 1 在 Garmin Connect Mobile 應用程式的設定中，選取 **Connect IQ Store**。
- 2 依照螢幕指示進行操作。

藍牙連線

Forerunner 提供多種藍牙連線功能，請在相容的智慧手機或者行動裝置下載並使用 Garmin Connect™ Mobile 應用程式，請前往 [support.Garmin.com](https://support.garmin.com) 取得相容裝置資訊。

手機通知：在 Forerunner 裝置上顯示來電通知與訊息。

LiveTrack：讓親朋好友或家人得到您訓練活動或競賽即時訊息，可使用電子郵件或社群媒體邀請他們來瀏覽 Garmin Connect 追蹤頁面上的即時資料。

自動上傳：完成活動後自動將資料上傳至您的 Garmin Connect Mobile 應用程式。

下載訓練計畫及課程：在 Garmin Connect™ Mobile 應用程式中瀏覽訓練計畫及課程，並且可透過無線傳輸下載至您的 Forerunner 645/645 Music 裝置上。

社群媒體互動：上傳活動到 Garmin Connect Mobile 應用程式，即可分享訊息到您喜愛的社群網路上。

音樂控制：您可透過裝置來控制已配對的智慧型手機播放音樂，使用 Forerunner 645 Music 裝置的用戶，另可透過藍牙與耳機連接聽音樂。

手機音訊警示：於跑步或其他運動中，讓 Garmin Connect Mobile 應用程式在手機上推播狀態更新通知。

尋找手機：使用此功能可幫助您找到已配對且在固定範圍內藍牙開啟的手機。

尋找手錶：使用此功能可幫助您找到已配對且在固定範圍內藍牙開啟的手錶。

設定 Garmin Pay™ 行動支付

您可使用 Garmin Pay 在合作商店消費。在 Garmin Pay 綁定一個或多個信用卡或簽帳卡。前往 Garmin.com.hk/garmin-pay 尋找合作銀行。

- 1 從 Garmin Connect Mobile 應用程式的 Forerunner 645/645 Music 裝置頁面，點選 **Garmin Pay > 建立電子錢包**。
- 2 依照螢幕指示進行設定。

您可以在裝置的快捷目錄中找到 Garmin Pay 行動支付選項。更多 Garmin Pay 使用方式，請參閱線上使用者手冊。

使用 Forerunner 645 Music 聽音樂

注意

僅 Forerunner 645 Music 支援藍牙耳機。

HK

您可使用 Forerunner 645 Music 裝置控制已配對手機上的音樂播放，也能透過電腦下載或第三方服務商提供音源的方式，將音樂檔案下載至裝置中，即使手機不在身邊也能持續聽音樂。

備註：若要聆聽儲存於裝置中的音樂，必須使用藍牙耳機連結裝置。

使用 Garmin Express™ 載入我的音樂

若要傳送音樂檔至裝置內，您必須先在電腦上設置 Garmin Express 軟體 (Garmin.com/express)



設置完成後，便可將電腦中個人的.mp3 及.aac 檔匯入裝置中。

- 1 使用裝置隨附的 USB 連接線，連結裝置與電腦。
- 2 在電腦上開啟 Garmin Express，選擇您所使用的裝置後，點選 **音樂**。
- 3 在選單中點選歌曲、歌單或其它音源檔，按下 **傳送至裝置**。

連結至第三方音樂服務

您必須先透過 Garmin Connect Mobile

應用程式，與支援的第三方音樂服務連結後，才能下載第三方提供的音源檔至 Forerunner 645 Music 裝置中。

- 1 在 Garmin Connect 手機應用程式上，選擇  或 。
- 2 按下 **Garmin 設備**，並選擇您所使用的裝置。
- 3 點選 **音樂**。
- 4 選擇一個選項：
 - 選擇一個音樂供應商，依照畫面指示進行操作。
 - 點選 **獲取音樂 App**，選擇音樂服務商，並依照畫面指示進行操作。

從第三方音樂服務下載音樂

從第三方下載音樂前，您必須先將裝置連結至 Wi-Fi。

- 1 在 Forerunner 645 Music 裝置上，長按 **DOWN** 開啟音樂控制頁面。
- 2 點選 **管理音樂來源**。
- 3 選擇一個音樂來源。
- 4 選擇一個音樂播放清單或單曲，下載至裝置。
- 5 長按 **BACK** 鍵直到跳出裝置同步畫面，並點選 **是**。

播放下載音樂

- 1 在任何畫面中長按 **DOWN** 鍵，以開啟音樂控制畫面。

- 2 透過藍牙連接耳機與裝置。
- 3 點選 **來源 > 裝置**。
- 4 點選 **我的音樂**。
- 5 選擇您想播放的歌曲。

透過藍牙與耳機配對

若要聆聽下載至 Forerunner 645 Music 裝置內的音樂，須先透過藍牙連結耳機與裝置。

- 1 耳機與 Forerunner 裝置保持在 10 公尺 (33 英尺) 以內的距離。
- 2 開啟藍牙耳機的配對模式。
- 3 長按 **UP** 鍵。
- 4 點選 **設定 > 感測器與配件 > 新增 > 耳機**。
- 5 選擇您的藍牙耳機以完成配對。

歷史紀錄

歷史紀錄包含時間、距離、卡路里、平均配速或平均速度、計圈資料，以及選購的 ANT+ 感測器資訊。

備註：若紀錄容量已滿，裝置將從最舊的紀錄開始覆蓋儲存。

使用歷史紀錄

歷史紀錄包含先前您儲存於裝置的所有活動。

- 1 長按 **UP** 鍵。
- 2 選擇 **歷史紀錄 > 活動**。

- 3 選擇活動。
- 4 選擇一個選項。

HK

Garmin Connect

Garmin Connect 提供可追蹤、分析、分享及彼此互相鼓勵的工具。紀錄您活躍的戶外活動，包括跑步、步行、騎車、游泳、健行、三鐵等各種活動，申請免費帳戶請前往 [connect.Garmin.com/start](https://connect.garmin.com/start)。

儲存活動：在完成活動並使用裝置儲存活動後，您可以將活動記錄上傳至 Garmin Connect，想要保留資料多久都沒問題。

分析資料：檢視更多關於健身和戶外活動的詳細資訊，包括時間、距離、高度、心率、熱量消耗、迴轉數、跑步動態、活動鳥瞰圖、配速和速度表，甚至自訂分析報表。

規劃訓練內容：選擇體能目標，並下載一個逐日訓練計劃。

追蹤個人進度：追蹤您的每日步數，加入朋友的連線挑戰，激發自己更多潛能來達成目標。

分享活動：與朋友連線，追蹤彼此的活動，或是將活動連結張貼至喜愛的社群網站。

管理設定：您可以根據自身需求在 Garmin Connect 帳戶中自訂裝置以及使用者設定。

裝置資訊

為裝置充電

警告

裝置內含鋰電池。請參閱包裝內說明前段的《安全及產品資訊須知》取得產品警告和其他重要資訊。

HK

注意

充電或連接至電腦前，請務必清潔並保持傳輸接點與周圍區域乾燥，以免鏽蝕。請參閱使用手冊中的清潔指示。

- 1 將充電線夾口端 ① 與裝置背面接觸口對齊扣住。



備註：請使用本產品隨附充電線進行充電。

- 2 將充電線的 USB 端連接 USB 充電槽。
- 3 將裝置充飽電。
- 4 按壓 ② 移除充電線。

裝置更新

在電腦安裝 Garmin Express™ (Garmin.com/express)。在行動裝置安裝 Garmin Connect Mobile 行動版應

用程式。

應用程式提供下列幾個服務：

- 軟體更新。
- 上傳資料到Garmin Connect。
- 產品註冊。
- 音樂管理 (僅 Forerunner 645 Music 支援)。

取得更多資訊

- 前往 support.garmin.com 獲取更多手冊內容及軟體更新資訊。

取得完整使用者手冊



使用手冊包含操作裝置和使用法規之詳細資訊。

前往 Garmin.com.tw/products/wearables/forerunner-645-balck 檢視及下載。

重設裝置

如果裝置長時間沒有回應，您可能需要重新開機。

備註：此步驟將會刪除所有已輸入的資訊與活動記錄。

- 1 長按  15 秒，裝置關機。
- 2 長按  1 秒，裝置開機。

規格

電池種類		可充電式鋰電池
Forerunner 645 電池效能	手錶 模式	使用活動追蹤及腕式心率偵測功能，最長可達7日
	運動 模式	使用GPS及腕式心率，最長可達14小時
Forerunner 645 Music 電池效能	在手錶 模式下 聽音樂	使用活動追蹤、腕式心率偵測及音樂播放功能，最長可達8小時
	在運動 模式下 聽音樂	使用GPS、腕式心率及音樂播放功能，最長可達5小時
操作溫度範圍		-20° ~ 60°C (-4° ~ 140°F)
充電溫度範圍		0° ~ 45°C (32° ~ 113°F)
無線傳輸介面		2.4 GHz Wi-Fi、ANT+、Bluetooth
防水等級		游泳防水等級*

HK

*更多資訊請參考 [Garmin.com.tw/legal/waterrating](https://www.garmin.com.tw/legal/waterrating)。

限用物質含有情況標示聲明書

HK

設備名稱：GPS 心率跑錶

型號(型式)：FORERUNNER 645

FORERUNNER 645 MUSIC

單元 Unit	限用物質及其化學符號					
	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr ⁺⁶)	多溴 聯苯 (PBB)	多溴 二苯醚 (PBDE)
印刷電 路板組 件	—	○	○	○	○	○
螢幕/ 背光	—	○	○	○	○	○
錶殼	—	○	○	○	○	○
充電線	—	○	○	○	○	○
錶帶	—	○	○	○	○	○

備考1. ‘超出0.1 wt %’ 及 ‘超出0.01 wt %’ 係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。

備考2. ‘○’ 係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。

備考3. ‘—’ 係指該項限用物質為排除項目。

support.Garmin.com/zh-CN
support.Garmin.com/en-HK

© 2018 上海佳明航电企业管理有限公司或分公司版权所有

Garmin®、Garmin 商标, ANT+® 和 Forerunner® 均为上海佳明航电企业管理有限公司或其分公司于美国和其他国家的注册商标。Garmin Connect IQ™、Garmin Connect™、Garmin Express™ 及 Garmin Pay™ 等为上海佳明航电企业管理有限公司或其分公司的商标。未经上海佳明航电企业管理有限公司的同意, 不得使用其商标。

Bluetooth® 文字及商标为 Bluetooth SIG, Inc. 所有, Garmin 已取得此类商标使用许可。进阶心率分析数据由 Firstbeat 提供支持。Wi-Fi® 商标为 Wi-Fi Alliance Corporation 所有。其他商标与商品名称均为其各自所有者商标。

M/N: A03191



Printed in Taiwan
February 2018
190-02324-20 Rev. C

