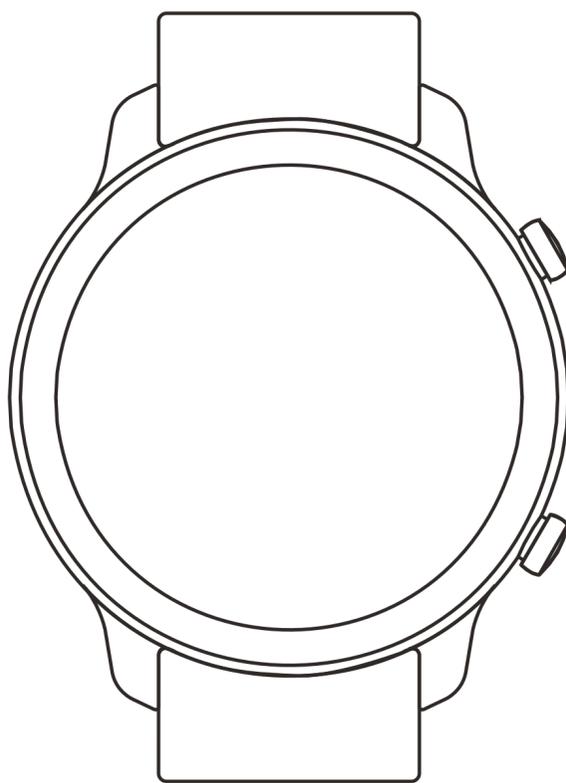


# Amazfit GTR 使用手册



# 目录

01	手表操作说明及功能导航
01	基础操作
01	功能导航
02	手表佩戴及充电
03	手表功能使用
03	设备绑定与解绑
03	控制快捷菜单
05	更换表盘
05	支付宝
06	卡包
06	状态
07	心率
08	运动
08	运动记录
08	天气
09	音乐
09	通知
10	闹钟
10	事件提醒
11	秒表
11	倒计时
12	查找手机
12	指南针/气压/海拔
13	设置
14	运动功能
14	运动定位
15	运动中
15	游泳运动
15	运动提醒
16	运动暂停与结束
16	运动设置

# 手表操作说明及功能导航

Amazfit GTR 搭载一块 AMOLED 触摸式屏幕和两个实体按键。



## 基础操作

左右或者上下滑动：可以切换展示不同的功能页面。

点击和退出：点击可以进入具体的功能页面，也可以操作页面中的点击提示。通过点击进入某个功能后，可以右滑快速返回上一层菜单。

右上键：

- ① 短按点亮屏幕。
- ② 表盘页短按关闭屏幕。
- ③ 其他页面短按快速返回表盘。
- ④ 长按 10s 关机。

右下键：

- ① 短按点亮屏幕。
- ② 表盘页短按快速进入运动列表。（此功能可自由定制，切换为短按快速启动手表其它功能）

## 功能导航

表盘下拉：进入快捷控制菜单，可快速开启手电筒、设置亮度、控制勿扰模式、进入省电模式和锁屏。



表盘左右滑动：可以快速进入状态、心率、支付宝、卡包。



表盘上滑：进入功能列表



## 手表佩戴及充电

**日常佩戴：**日常佩戴时建议将手表以适中的松紧度佩戴在离手腕两指距离的位置上，以确保光学心率检测器正常测量心率数据。

**运动佩戴：**运动中佩戴时，建议将手表以贴合、舒适且不会滑动的松紧度佩戴。不要过于拉紧或松动，避免运动数据检测不准确。

**充电：**

- 1、将手表充电器插入支持 USB 供电的设备，如插座、电脑或者充电宝等。
- 2、将手表放入充电插座，注意手表放入的方向和位置，并确保手表背部的金属触点与充电器底座紧密贴合。
- 3、手表放置正确时，屏幕上会出现充电提示。



# 手表功能使用

使用 Amazfit GTR 前，请使用手机下载米动 APP。通过手机 APP 绑定手表才可体验手表完整功能，并将手表产生的数据保存至个人云端账号中。

## 设备绑定与解绑

- 1、请通过应用市场下载米动 APP，并完成账号注册或登录。
- 2、打开 APP 选择“我的 - 添加设备 - 手表 - Amazfit GTR”开始搜索附近设备。
- 3、APP 搜索到手表时，请按照手表提示完成绑定。
- 4、若打开米动 APP 后，支持直接扫码绑定，请将扫码器对准手表中的二维码，即可快速绑定设备。
- 5、绑定完成后，通常需要升级手表，请在此过程中耐心等待，保持手机网络和蓝牙开启，并将手表与手机放置一处，确保手表顺利升级。
- 6、完成绑定和升级后，即可开始体验手表功能。同时米动 APP 中可针对手表功能进行操作和设置。
- 7、若需要将手表解绑，请打开米动 APP，并在设备页中选择“解除绑定”。



## 控制快捷菜单



表盘页面下拉，即可快速打开控制快捷菜单页面。

### 1、手电筒

点击手电筒图标即可打开手电功能，手表屏幕显示白色背景，方便夜晚小范围的照明。开启手电筒后，右滑或者按压右上键均可关闭此功能。



### 2、亮度调节

点击亮度调节按钮即可跳转亮度调节设置。

自动调节亮度：手表将根据周围环境的明暗变化，自动调节屏幕亮度。

手动调节亮度：可以自由定制手表屏幕亮度。



### 3、勿扰模式

开启勿扰：开启后，手表将不再接收手机推送的消息。

定时勿扰：可以自定义设置自动开启和关闭勿扰模式的时间段。

智能勿扰：佩戴手表进入睡眠时，手表自动开启勿扰模式。

关闭勿扰：取消勿扰，手表恢复接收通知。



### 4、省电模式

省电模式可以最大程度的降低手表功能，提升手表续航时间。进入省电模式后，手表仅记录步数和睡眠，其他功能将

被屏蔽。

若需要退出省电模式，请长按手表任意按键即可。



## 5、锁屏

开启锁屏后，只能通过手表按键才可以解锁手表进入表盘，避免误触屏幕导致的错误。若需要关闭锁屏，请重新点击一次锁屏按钮即可关闭此功能。



## 更换表盘

手表中更换表盘：

请在表盘页长按 2 秒，或者依次进入“设置 - 表盘设置”，左右滑动浏览表盘，点击即可完成更换。

APP 中更换表盘：

请在 APP 中依次点击“我的 - Amazfit GTR - 表盘设置”进入表盘市场下载更多丰富表盘素材。



## 支付宝

绑定支付宝

1、表盘页滑动至支付宝绑定页面，手表将展示绑定二维码。打开手机支付宝 APP，并使用支付宝“扫一扫”扫描手表二维码。

2、支付宝扫码绑定过程中，手表上会显示绑定过程，绑定成功后，手表上显示付款码。

提示：绑定支付宝前，请先检查手机支付宝 APP 版本是否在 10.1.5 以上，并在绑定时保持蓝牙和网络开启，让手表与手机保持连接状态。

### 使用支付宝付款

1、表盘左右滑动到支付宝页面，默认展示二维码，对准扫码枪即可完成付款。

2、若部分扫码枪不支持二维码扫描，请在支付宝页面上滑或点击即可展示条形码。



### 解绑支付宝

有两种方式解绑支付宝：

1、在支付宝 APP 的“智能设备 - 智能手表”页面点击已绑定的手表，点击页面列表下方“解绑退钱”，选择“确认解绑”。

2、表盘页面左右滑动到支付宝，再上滑至支付宝个人信息页面，选择“解除绑定”。

提示：由于支付宝规范限制，使用支付宝解绑手表后，手表上仍然会显示已经失效的付款码，如需重新绑定支付宝，请在手表上进行支付宝解绑操作。



### 卡包

若需要使用卡包功能，请先打开米动 APP，依次在“我的” - “Amazfit GTR” 中选择“公交卡”或者“模拟门卡”。

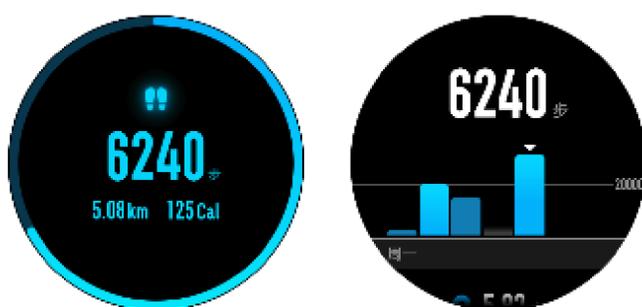
开通公交卡，或者模拟门卡后，只需要将手表贴近刷卡机即可完成刷卡。若有多张卡片时，上下滑动卡包页面，即可快速切换卡片。



## 状态

1、表盘左滑即可进入状态页面，展示当前步数和步数达标数据。点击状态入口可进入详情页，查看步数、距离、卡路里以及久坐相关的数据。

2、表盘页上滑，选择“状态”也可进入详情页。

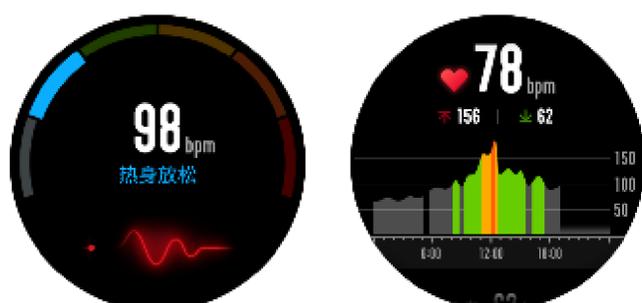


## 心率

1、表盘左滑可进入心率，手表自动开始心率测量。测量过程中正确佩戴手表，保持手表背部紧贴皮肤，直到手表检测到稳定的心率值。

2、若需要开启全天测量，请打开 Amazfit APP，依次进入“我的 - Amazfit GTR - 心率检测”中选择开启全天心率即可。

提示：开启全天心率后，手表会定时测量心率。表盘右滑后会显示最后一次的心率值，点击即可进入全天心率详情页。



## 运动

Amazfit 支持户外跑、健走、户外骑行、室内跑、室内骑行、泳池游泳、开放水域游泳、椭圆机、登山、越野跑、滑雪和锻炼，共 12 种运动类型。具体不同类型的运动功能，将会在“运动”章节中详细介绍。



## 运动记录

手表中的运动数据都会保存在运动记录当中，按照运动时间倒叙展示。点击具体某个运动记录将会显示此运动的详细数据，不同类型的运动展示数据也不尽相同。

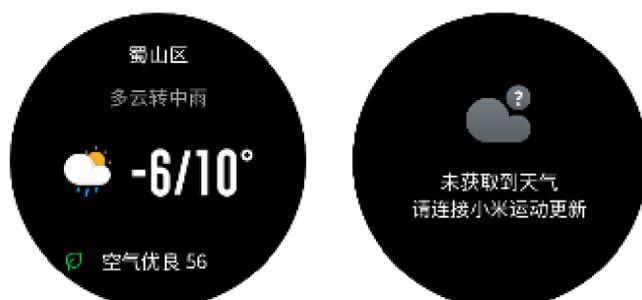
若运动记录未上传至 APP，则会在此条运动记录前显示小红点。请及时打开 APP 同步数据，避免运动记录丢失。

若需要删除手表中的运动记录，请点击进入运动记录详情页，并上滑至页面底部，点击删除按钮即可删除此条运动记录。



## 天气

点击天气可查看当日天气情况，以及未来一段时间的天气预报。若天气数据无法显示，请打开 APP 连接设备更新天气数据。

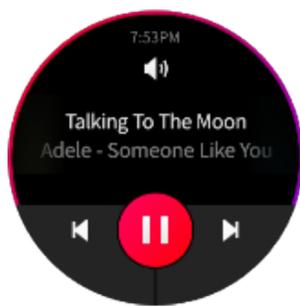


## 音乐

手表可以通过蓝牙控制手机播放器音乐的暂停 / 播放，切换歌曲和调节音量。

- 1、请先打开手机音乐播放器，再打开手表中的音乐功能。
- 2、如果是 iOS 设备，需要将手表与手机蓝牙配对。
- 3、如果是 Android 设备，请在 APP 端开启通知读取权限。

提示：由于 Android 手机系统兼容性以及音乐播放器的开放支持程度不同，可能会在一定程度上影响手表音乐控制功能。



## 通知

### 启用通知

使用时，需要在 APP 中开启响应的“APP 通知提醒”，并且保持手表与手机的连接。另外还可以根据个人需要开启短信提醒和来电提醒。

- 1、如果是 iOS 设备，使用时需要将手表与手机蓝牙配对。
- 2、如果是 Android 设备，使用时请保持 APP 在后台运行，或者将 APP 加入自启动白名单中，确保提醒可以通过手机发送给手表。放支持程度不同，可能会在一定程度上影响手表音乐控制功能。

### 查看通知

- 1、当有通知来时，手表会自动亮屏并展示通知内容。
- 2、没有及时查收的通知，可以进入通知列表查看，点击任意通知即可进入通知详情。

### 删除通知

- 1、若通知在手表或手机上已被阅读，将会自动从手表通知列表中删除。
- 2、若需要手动删除手表通知，请在列表需要删除的通知上左滑，并点击删除按钮即可删除。



## 闹钟

Amazfit GTR 支持在手表上创建和管理闹钟，也可以通过米动 APP 创建手表闹钟。

1、进入手表闹钟功能，点击创建按钮即可设置闹钟时间和重复日期，保存后即可在闹钟列表中管理闹钟的开启和关闭。

2、通过米动 APP 创建闹钟，请依次进入“我的 - Amazfit GTR - 手表闹钟”按照页面提示添加闹钟。



## 闹钟提醒

当手表闹钟提醒时，可以选择关闭或延迟提醒两种操作。

1、若需要关闭闹钟，请在闹钟提醒时长按任意手表按键 2s。

2、若需要延迟提醒，请在闹钟提醒时点击右侧“Z”按键，闹钟将在 10 分钟后再次提醒。



## 事件提醒

1、请打开小米 Amazfit APP，依次打开“我的 -

Amazfit - 事件提醒”，并按照页面提示创建事件提醒。

2、事件达到设定时间时，手表会弹出提醒。点击底部“×”按钮，关闭提醒。

3、手表中支持修改和删除事件提醒。

若需要修改事件提醒，请在事件提醒列表页中点击右侧箭头，即可修改事件的提醒日期和时间。

若需要删除事件提醒，请在需要删除的事件上右滑，点击垃圾桶图标即可删除。



## 秒表

Amazfit GTR 秒表功能支持精确到百分之一秒，若需要启动秒表请在表盘上拉应用列表中选择秒表应用。

1、点击开始按钮，立即开始计时。

2、计时过程中，可以点击左侧按钮计次，最大支持 99 次计次操作。

3、计时过程中，点击右侧按钮暂停当前秒表。

4、暂停时，点击左侧按钮重置秒表。点击右侧按钮，恢复计时。



## 倒计时

若需要开启手表倒计时，请在表盘上拉应用列表中选择倒计时应用。

1、默认支持 1 分钟、3 分钟、5 分钟、10 分钟、15 分钟、20

分钟、30 分钟和60 分钟快捷倒计时，点击立刻开始倒计时。

2、支持自定义倒计时，最小支持 1 分钟，最大支持 23 小时 29 分钟。

倒计时过程中可以随时暂停 / 继续，或者停止倒计时。倒计时结束时，手表会振动提醒，点击底部“×”按钮即可关闭倒计时。



## 查找手机

Amazfit GTR 可通过蓝牙查找手机，若需要开启此功能，请在表盘页面上滑应用列表中，点击查找手机。

1、查找手机功能，需要米动 APP 处于运行状态，并且手表与手机属于连接状态。若 APP 未运行，或者手表处于未连接状态，则无法使用此功能。

2、进入查找页面，手表会自动查找手机，60s 内没有找到则会提示失败，请尝试重新查找。

3、查找成功后手机会发出提示响铃，通过点击手表中的提示按钮即可关闭手机响铃。同时手机会产生一条通知栏消息，点击消息即可拉起米动 APP，同时关闭手机响铃。

提示：若希望随时可以使用查找手机功能，请尝试将米动 APP 放入系统自启动白名单，保持 APP 后台运行，避免因手表与手机未连接，导致无法查找手机。



## 指南针/气压/海拔

Amazfit GTR 支持指南针功能，打开指南针页面后手表会

自动检测当前方位,以及偏北角度。若提示指南针需要校准,请佩戴手表绕 8 字,直到手表振动即可重新使用指南针功能。

指南针页面上滑,即可进入气压页面,手表中的气压计会实时显示当前的大气压数值。

气压计页面上滑,即可进入海拔页面。海拔需要手表气压计和 GPS 双重校准,若希望获得更准确的海拔数据,请尝试在尽量空旷的户外环境来尽快获得卫星定位。



## 设置

手表设置中包含一些手表设置和系统控制功能。

表盘设置：可以快速切换表盘。

亮屏时长：可以控制手表的亮屏时间，默认 8 秒，最大支持 15 秒。

长按按键：可以设置长按按键快速启动某个手表功能，默认为运动列表。

系统：支持查看固件版本号、监管信息，以及控制手表关机、重启和恢复出厂操作。



# 运动功能

Amazfit 支持户外跑、健走、户外骑行、室内跑、室内骑行、泳池游泳、开放水域游泳、椭圆机、登山、越野跑、滑雪和锻炼，共 12 种运动类型，其中户外跑、健走、户外骑行、开放水域游泳、登山、越野跑和滑雪支持记录 GPS 运动轨迹。

开启手表运动功能有两种方法：

- 1、若设置过快速启动为运动列表，则在表盘页短按右下键即可快速进入运动列表，默认展示上次使用过的运动类型。
- 2、表盘页上滑选择“运动”，即可进入运动列表页，选择你希望开始的运动。



## 运动定位

若选择开始户外运动时，请在运动开始前走向开阔地带，有利于 GPS 快速定位。

若定位时间较长，可能是由于附件有建筑物遮挡导致卫星信号弱。若手表长期未连接 APP，也可能因为 AGPS 未更新导致信号搜索慢，请尝试打开米动 APP 并连接手表，更新 AGPS 后重试。

建议开始户外运动时先确认 GPS 定位成功，若在定位时直接开始运动，可能导致运动轨迹无法记录，已经运动数据记录不准确。

GPS 定位成功后，“GO”按钮会亮起，点击即可开始运动。



## 运动中

运动中手表会实时显示当前运动数据，如运动时间、距离、配速 / 速度，以及心率等。手表息屏后，抬腕或触摸屏幕即可再次亮起屏幕。

运动中右滑可查看时间日期和手表电量。



## 游泳运动

若开启游泳运动时，手表会自动将屏幕锁住，避免水滴干扰运动过程中的屏幕显示。若需要解锁，短按手表任意按键即可解锁，息屏后屏幕会重新锁住。



## 运动提醒

针对不同的运动类型，手表的运动提醒也会有不同。跑步、骑行或者健走类运动，默认每公里会提醒一次。若需要其他类型的运动提醒，请在运动开始前设置其他，具体操作请参考“运动设置”章节。



## 运动暂停与结束

1、若开启了自动暂停功能，手表检测到运动停止时会自动暂停。重新恢复运动后，手表会自动结束暂停状态，继续记录运动成绩。

2、运动中手表任意额按键，可暂停运动。

点击右侧按钮，可取消暂停，恢复运动。

点击左侧按钮，可结束当前运动，并保存运动成绩。



## 运动设置

开始运动前，可以针对当前运动进行一些功能性的设置。

1、运动目标支持设置距离、用时和卡路里三种类型。当运动达到目标时，手表会振动提醒。

2、运动提醒支持距离、配速、安全心率、心率区间以及速度五种类型。设置了提醒后，运动时达到提醒标准时，手表会振动提醒。

3、自动暂停开启后，手表会自动检测运动状态，当停止运动时手表会自动将当前运动暂停，恢复运动时重新记录运动成绩。

4、实时图表支持实时心率和实时配速，开启实时图表后将在运动中绘制心率或配速的波动曲线。

注意：并非所有运动类型均支持上述四种设置功能，不同运动类型的设置项会有略微差别。



