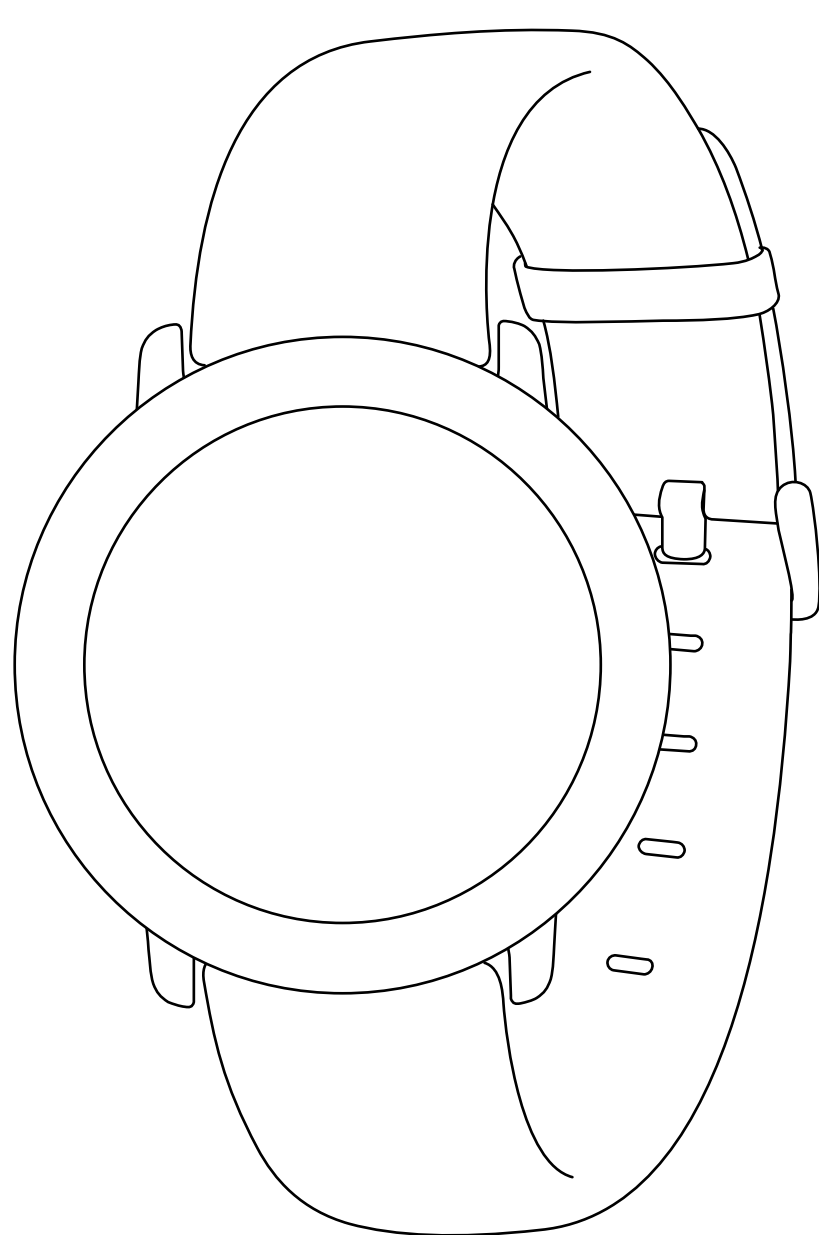


Amazfit智能运动手表 使用手册



目 录

01 外观和操作说明

03 手表佩戴及充电方式

03 运动功能介绍

08 手表功能使用

18 手表日常保养

以下使用说明内容基于WOS2.0系统，请升级到最新版本使用。

外观和操作说明



按键	短按	解锁手表
		返回表盘
		锁屏
	长按4秒	手表开机
	长按6秒	弹出手表重启、关机界面
	长按10秒	手表关机

手表锁屏与操作状态

手表在不进行操作一段时间后自动进入低功耗锁屏状态，并显示表盘界面。可以通过按键短按来解锁手表，解锁后如果不进行操作，会再次自动进入低功耗锁屏状态。

触摸屏手势操作

点击屏幕	使用该功能、进入下一项或选中当前项
左右滑动屏幕	横向切换界面
上下滑动屏幕	上下滚动界面
长按屏幕	在表盘界面下长按激活表盘选择功能

系统状态符号说明

系统状态符号会出现在解锁后的表盘上，每种符号会代表手表处于不同的状态。

	电池状态
	充电状态
	充满状态
	低电量保护状态 当手表电量在5%及以下时会进入低电量保护模式，此时需要将手表充电超过5%之后才可以解除保护模式。
	与手机连接断开 当手表与手机距离过远断开了蓝牙连接或手机关闭了蓝牙广播
	已开启勿扰模式
	已开启飞行模式
	已连接蓝牙耳机 此时会增加系统功耗
	音乐播放中 如果音乐播放已经结束

快捷设置菜单



在表盘界面下滑，可以在该界面进行一些常用功能的开关和模式切换，以及进入更多设置界面。语音控制功能说明见“语音助手”部分。

手表佩戴及充电方式

日常佩戴

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，以确保光学心率监测器正常监测数据。

运动中佩戴

进行跑步或者其他运动时，建议将手表以贴合、舒服且不会滑动的松紧度佩戴。不要过于拉紧，也不要让手表自由晃动。



充电

将手表与充电底座进行连接。将另外一头的USB插头插入USB电源适配器，此时手表上会显示充电状态，安装时注意底座上充电触点的方向和手表上金属触点的方向一致，压紧后手表不会松脱出底座。

充电要求：建议使用电脑端USB充电或者品牌手机充电头进行充电，手机充电头额定输入电压必须是DC 5.0v，且输入电流大于500mA以上；

运动功能介绍

开启运动

解锁后在表盘状态向右滑动可以快速打开运动列表。然后通过

上下滑动屏幕来选择自己需要进行的运动项目，点击项目后开启运动项目。



开始跑步

进入跑步准备页后，手表会自动搜索GPS，为保证有效的记录运动轨迹和里程，请等到GPS搜索成功后再点击GO进入跑步并开始计时。

备注：GPS相关介绍见 “关于GPS搜索” 部分。



跑步中的操作



未锁屏状态

按键
暂停运动

左右横滑
切换数据



锁屏状态

按键
解锁

跑步中的提醒

整公里提醒：

跑步中里程每到1公里时，手表会震动并显示上1公里的用时。在跑步>运动设置>运动提醒中关闭整公里提醒。

心率提醒：

跑步中如果检测到当时的心率超过了你的最大心率，手表则会通过震动和界面来提醒你注意，此时需要降低速度或停下来。

在跑步>运动设置>运通提醒中设置你的安全心率提醒。

如果你在跑步中有目标心率的区间，则可以在跑步>运动设置>运动提醒中开启心率区间提醒。

暂停或停止跑步

暂停运动：

在解锁状态下按下手表按键可以暂停运动。也可以滑动到运动数据项的最左侧屏幕，点击暂停按钮来停止运动。如果要继续运动请点击继续按钮。



结束运动：

进入暂停状态页面后选择结束选项即可结束运动，选择继续就会返回运动状态，选择放弃就会不进行当前运动的保存。结束运动后手表会为你展示并保存本次运动的详情，你可以在手表运动记录或Amazfit手表App-运动界面中再次查看。

跑步设定

在跑步准备页向上滑动可以切换到跑步运动设置项，点击进入

后，可以根据需要来调整跑步项目的设置，设置完毕后向右横滑退出设置。

1、运动提醒

运动提醒设置为你提供各类提醒的控制，如整公里提醒，心率提醒等。可在运动设置中按照需要进行设置。

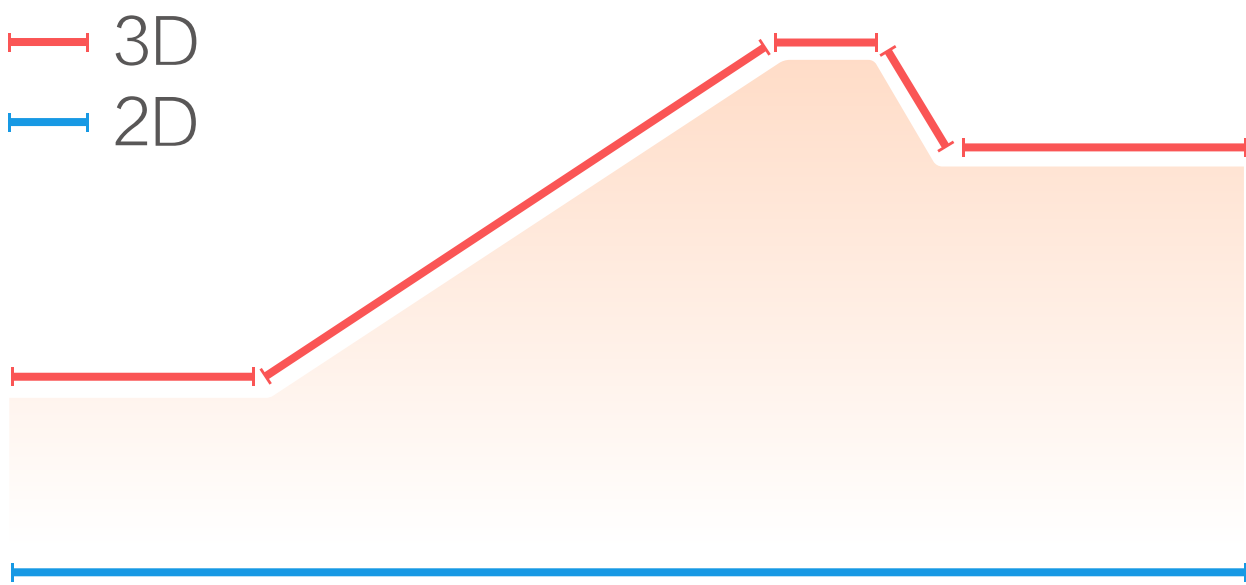
2、分段功能

跑步可以在运动中使用分段功能。在运动设置中可设置自动分段里程，以及开启自动分段提醒。手表会在每个分段节点记录这一分段的运动详情。在结束运动后可以查看分段详情。



3、3D数据

跑步运动模式可在运动设置中设置是否开启3D数据，开启后手表会如下图所示按3D数据进行计算。



4、外设连接

手表支持连接蓝牙4.0的心率带设备和A2DP蓝牙耳机设备。可在运动设置的外设连接设置项中配对或连接以上设备，以便在运动中使用。

同类蓝牙设备手表同时仅会连接一个，运动开始后手表会主动尝试连接最后一次使用的设备。如需更换连接设备，可在外设连接设置项中进行设置。

跑步训练

间歇训练：

打开Amazfit手表app，进入我的页面，进入我的手表，点击应用设置中的“运动”，选择间歇训练，就可以配置适合自己的间歇训练了。

关于GPS搜索

进入跑步等户外运动的运动准备页面时手表会自动开始GPS定位，并在定位成功时第一时间提醒你。离开运动准备页面或运动完成时GPS定位会自动关闭。GPS持续搜索的时间为3分钟，如果超时仍未定位成功会提示你需要进行重新定位。成功定位后20分钟未开始运动，手表会自动关闭定位状态以节省手表电量，继续使用则需重新定位。

定位建议：

GPS定位请在户外空旷的地方进行，等待定位成功后开始运动。如果位于人群中，将手臂抬高到胸口处可以加快定位速度。

辅助搜星（AGPS）：

AGPS是指一种GPS卫星轨道信息数据，能够帮助手表更快的进行GPS定位。在保持手表与手机蓝牙连接的状态下，手表每日会定时主动与Amazfit手表App同步及更新AGPS数据。如手表连续7天未从Amazfit手表App同步数据，AGPS数据便会过期。过期后定位速度可能会受到影响，届时在开始运动时手表会提醒你更新。

室内跑

校准：室内跑结束后支持在手表上对里程进行校准，随着校准次数的增多手表会学习你的跑步方式，为你的下次室内跑进行更准确的里程估算。

查看运动记录

在手表上查看

在表盘界面向左滑动1个界面，可以看到运动记录界面，默认显示最近的一次保存的运动，点击屏幕，可以进入到历史运动列表中，点击某个运动记录后可以查看详细的数据。



在Amazfit手表App上查看：
在Amazfit手表App的运动页面中可以查看从手表同步成功的全部运动详情。



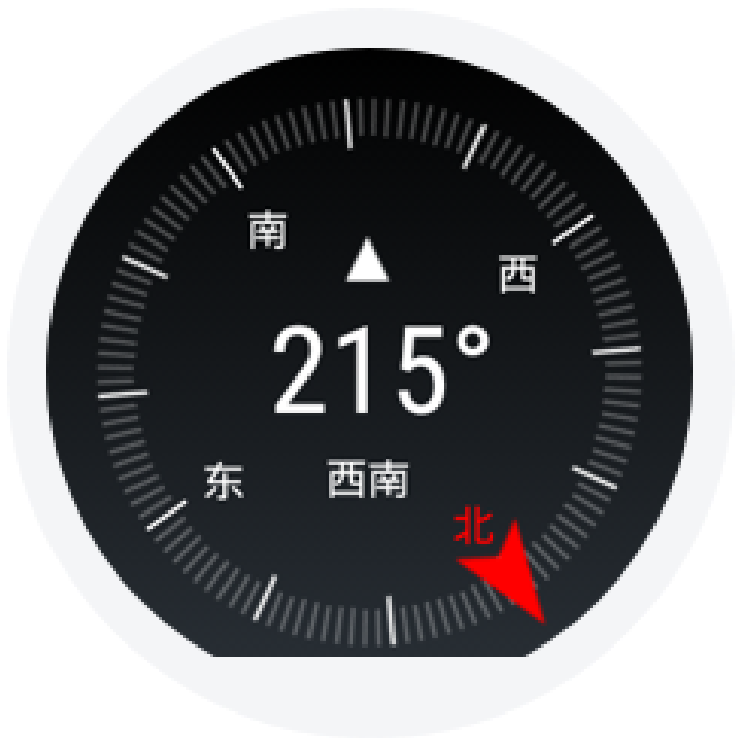
手表功能使用

1) 表盘

更换表盘：
在表盘界面长按后，出现表盘选择界面，会显示当前系统内置和已经安装的表盘。也可以在手机上的Amazfit手表App我的>我的手表>选择表盘中进行更换；

自定义表盘：
长按表盘进入选择界面后，在支持自定义背景、指针等元素的表盘上会有自定义入口可以进入设置；
也可以在手机上的Amazfit手表App>我的>我的手表>表盘商城>加载图片>上传自己喜欢的图片到手表，在自定义表盘中选择更换自己的背景；

2）小部件及应用



小部件



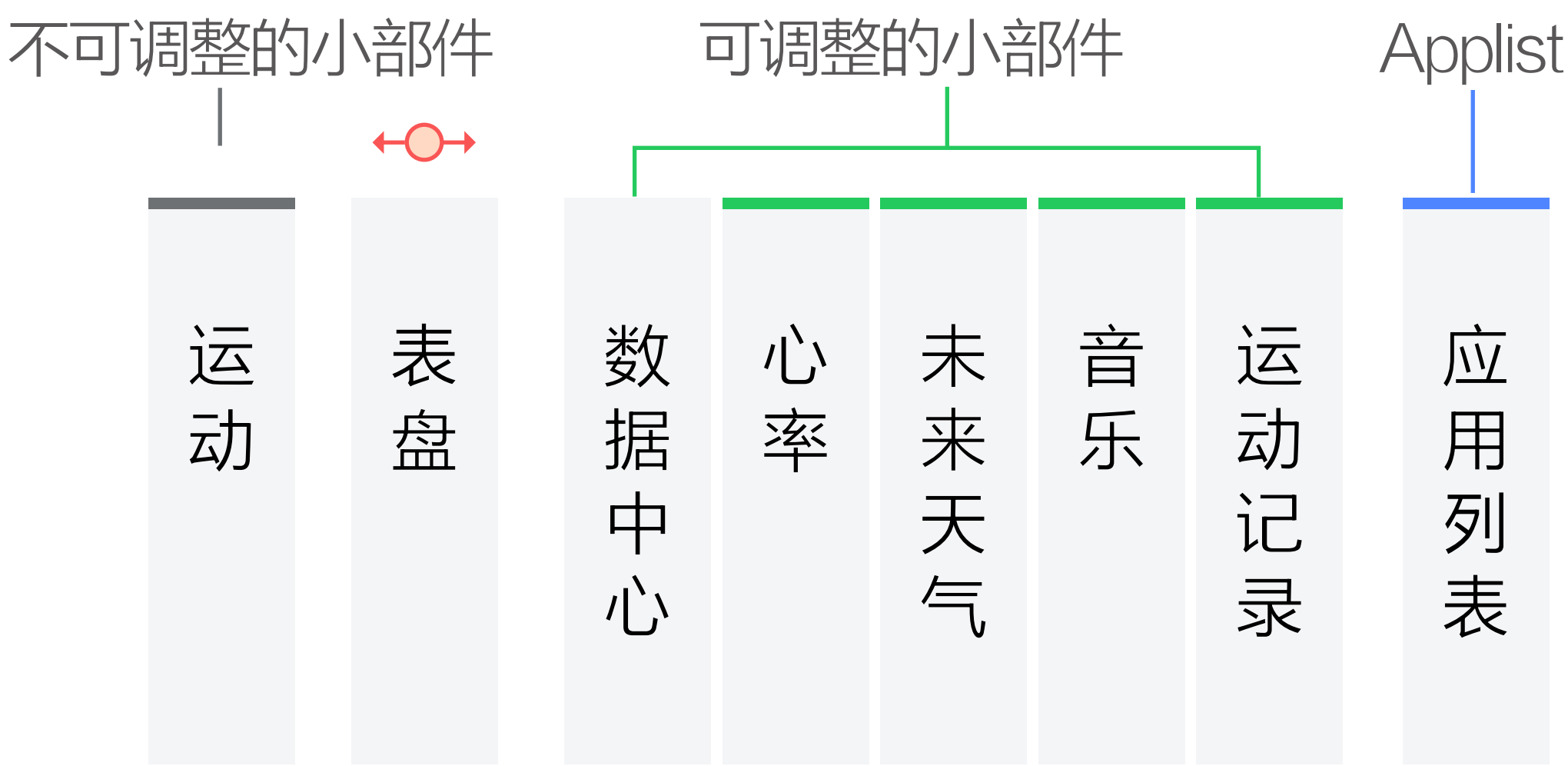
应用列表

“应用”指的是手表上每个独立可以使用的功能，如睡眠、心率、指南针等。

“小部件”指的是在表盘两侧显示的界面，能够显示当前应用摘要信息的状态。

显示成小部件的应用就不会出现在应用列表中。

小部件的默认顺序



小部件的显示和关闭

在Amazfit手表App的“我的手表”界面中可以找到“小部件

及应用管理”，里边可以进行是否显示小部件的设置，以及调整小部件和应用在手表上的显示排序。。

3）数据中心

表盘界面左侧的第三个小部件是数据中心，你每天的佩戴手表产生的步数、消耗以及累计运动统计都会汇总到数据中心里。每周一的上午9点还会为你生成上一周的数据周报，方便查看前一周的整体运动和健康数据周报。



4）运动记录

运动记录可展示最近30条运动历史记录以及手表总共产生的运动汇总数据。

备注：手表上只显示最新的30条运动记录。将手表与Amazfit手表App同步成功或通过手表的Wifi同步功能将数据上传到服务器后，你可以在Amazfit手表App中查看所有的运动记录。



5）心率

Amazfit智能运动手表支持两种模式的心率测量，分别是“单次测量”模式和“全天心率”模式，可以在心率应用内进行切换。

备注：为提高手表心率测量的准确性，请正确佩戴手表，并保持手表佩戴部位的清洁和避免防晒霜的涂抹。

单次测量模式

可以在你需要的时候进行手动心率的测量。在测量时为请保持相对静止，以便手表能够更准的输出心率数据。



全天心率模式

开启全天心率后，心率应用会显示你每分钟的心率值(bpm)，以及当日的非运动状态的平均心率、最大最小心率、静息心率（需佩戴手表入睡后方可评估）。

心率值查看路径：1.手表上点击心率应用进入查看；
2.打开APP同步数据后，可在Amazfit手表App-状态-心率页面上看到对应的数据。

备注：开启全天心率会减少手表的续航时间；

心率区间的分布	
无氧极限	(220-年龄)的90%~100%范围
力量强化	(220-年龄)的80%~90%范围
心肺强化	(220-年龄)的70%~80%范围
脂肪燃烧	(220-年龄)的60%~70%范围
热身放松	(220-年龄)的50%~60%范围
非运动	非运动状态的心率
睡眠	睡眠期间的心率

6) 音乐

拷贝音乐：

音乐播放器可以播放之前拷贝到手表Music目录里的mp3音乐文件，通过设置可以选择音乐的播放顺序，以及音量的大小，同时也支持蓝牙耳机的音量调整和切换歌曲控制。

拷贝歌曲步骤：手表链接充电底座，将USB接口连接电脑主机（建议电脑使用win7/8/10系统），在我的电脑中找到手表的硬盘，将Mp3格式的歌曲拷贝至手表目录里的Music文件夹中，拷贝成功即可；

连接蓝牙耳机：

手表支持连接A2DP的蓝牙耳机，你可以在手表的“更多设置”里的“连接”选择“蓝牙设备”扫描耳机。当第一次完成连接后，每次耳机开机后手表会自动连接耳机。

连接耳机步骤：1、首先将蓝牙耳机进入配对模式（常见的蓝牙耳机都是长按蓝牙耳机电源键5秒钟左右，蓝牙指示灯进行红蓝灯闪烁配对模式）；
2、打开手表蓝牙设备页面搜索，搜索到蓝牙耳机后点击连接即可。

7) 手机音乐控制

在手机和手表保持连接时，手表可以控制手机的音乐播放，如播放、暂停、下一首等操作。如果你想使用该功能，需要在在Amazfit手表App中“我的”>“设置”>“通知设置”里的“应用通知设置”开启“手机音乐控制”功能，之后就可以在表盘界面向上划出音乐控制界面。

备注：该功能主要支持手机自带音乐播放器，以及部分音频类App，如QQ音乐、网易云音乐、喜马拉雅FM、蜻蜓FM等。

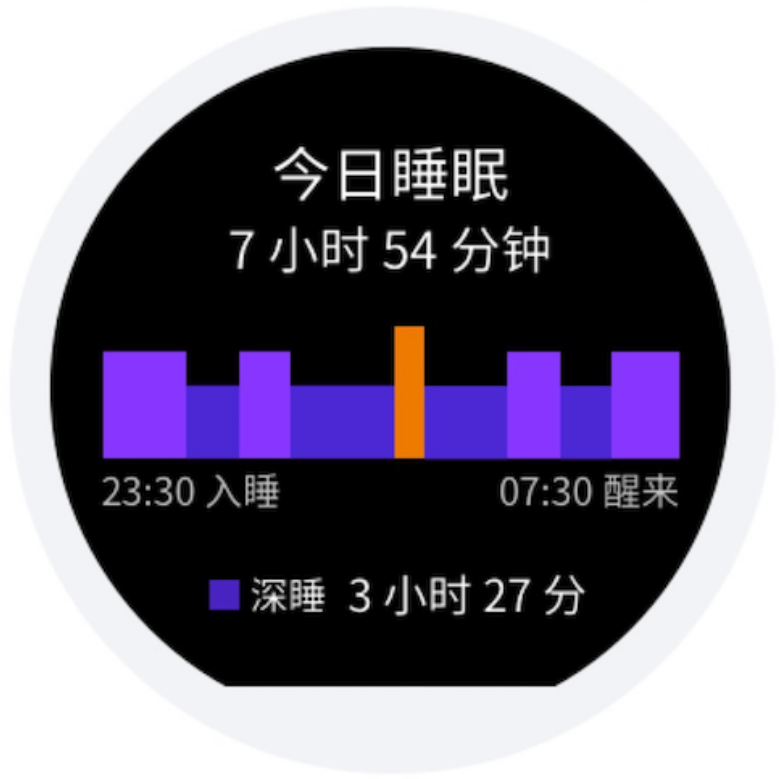


8) 支付宝

手表支付宝页面绑定手表后，手表上可以显示支付宝的付款码，点击屏幕可以在二维码和条形码间进行切换，离开手机也可以支付；
绑定步骤：手表支付宝页面-开始绑定-打开手机支付宝扫描手表上的二维码-按照手机提示输入支付宝支付密码绑定即可；

9) 睡眠

佩戴手表在晚间入睡后，手表会监测你的睡眠状况，并在第二天起床后给出“睡眠时长”、“深睡”、“浅睡”等细致的分析。在今日睡眠界面点击后可以进入睡眠历史记录列表。睡眠数据都可以在手表上以及同步到Amazfit手表App的状态页中查看。



10) 手表通知

消息通知

手表连接手机后，可以在手表上显示手机的消息。

设置步骤：Amazfit手表App中“我的”>“设置”>“通知设置”里的“应用通知设置”开启需要通知的应用。

备注：如是安卓手机绑定手表使用，请将Amazfit手表APP在手机后台设置到白名单或自启动中，保持APP一直在后台运行，如被手机后台进程查杀，会导致手表和APP断开连接，无法接收应用提醒。

来电显示

手表默认开启来电提醒，不需要设置，在手机和手表保持连接时，如果手机有来电，手表也会显示来电状态的提醒，来电时可进行挂断和静音操作；



11) 天气

天气小部件可以让你随时查看最近几日的天气信息。天气的数据同步需要通过手机网络来进行同步，所以需要保持与手机的连接才能及时更新天气的变化状态。



12) 闹钟

你可以在手表上添加自己需要的闹钟提醒，闹钟能够设置是否重复提醒，并且支持删除已经不需要的闹钟，闹钟到点时，会通过震动来提醒你，你可以选择关闭或者稍后提醒，如震动时不进行任何操作只震动五分钟就会关闭；

13) 语音控制

在快捷设置菜单中点击麦克风图标，可以进入语音助手控制界面。
天气查询：对手表说“今天天气怎么样”试试；

做算术：对手表说“234x567等于多少” 试试；
查股票：对手表说“招行银行的股价是多少” 试试；
设置闹钟：对手表说“设置一个明天早上6点半的闹钟” 试试；
控制米家智能家居：对手表说“打开卧室的灯” 试试



14) 其他应用

手表还提供了一些常用的应用，暂时收入在应用列表中，你可以根据需要把他们变成小部件显示出来。

米家*：在手机的米家App中可以绑定手表，通过手表进行已有的智能家居设备控制。

训练中心：提供了新手、5公里、10公里、半马、全马的训练计划模板，可以让你在一定时间周期内达到训练目标，如果当时有训练计划，手表会提醒你进行运动。

秒表：可以记录多次时间的秒表。

计时器：可以设置倒计时，计时结束后会震动提醒你。

指南针：第一次使用时需要校准。点击指南针界面后可以进入海拔和经纬度的信息界面，海拔和经纬度信息需要在室外开放的空间沟通GPS信号来获取。为避免干扰，使用时请远离磁场。

喜马拉雅*：可以通过Amazfit手表App内置的喜马拉雅应用进行音频内容的搜索并同步到手表中播放，在手表的喜马拉雅中可以看到已下载的音频内容，你可以删除或继续下载。

搜狗地图*：可以通过语音搜索你要去的地点，并导航去该位置。

*目前只支持Android手机系统使用。

15) 连接手机

保持手机与手表的蓝牙连接可以及时更新天气信息、接受手机消息，同步运动和健康数据等内容。



16) 与电脑连接

与PC连接

将手表与底座连接并与电脑的USB连接后，在“我的电脑”中双击“Amazfit Sports Watch”，进入后双击“内部存储设备”即可访问手表内的文件列表。

备注：Windows XP SP2以下的系统需要安装MTP驱动才可以连接手表。



与Mac连接

Mac下需要安装Android文件传输(Android File Transfer)工具之后才可以连接手表。

将手表与底座连接并与电脑的USB连接后，Android文件传输(Android File Transfer)工具会自动弹出并显示手表内的文件列表。



Android File Transfer

17) 拷贝文件

当可以通过电脑访问手表后，会在手表的根目录下显示部分文件夹。可以将对应文件拷贝进这些文件夹中。

/Music/	存放的是.mp3文件
/gpxdata/	存放的是.gpx轨迹文件
/WatchFace/	存放的是外部导入

18) 手表系统升级

定期升级手表系统可以使手表系统得到不断的改进和优化，每次升级也会修复之前发现的问题。

备注：升级前请保持手表电量保持在40%以上，且整个升级过程中确保有稳定Wi-Fi的连接，以确保升级顺利进行。

手表上检查升级

在手表”更多设置“菜单中选择“检查升级”，可以查询手表当前的版本是否是最新。

手表每次检查更新时都会先检查是否手表上是否已经存在了自动同步过来的可更新系统，如果没有可用文件则需要连接wifi进行下载升级。之前已经成功连接的Wi-Fi网络会自动选择。如果要连接的Wi-Fi网络需要密码，则在手表上选择该Wi-Fi后，会在手机上的Amazfit手表App出现输入密码页面。验证密码正确后，就可以继续进行升级文件的下载以及后续的升级过程。

手机应用上检查升级

在Amazfit手表App中，可以通过“我的手表”中“更多手表设置”的“手表系统更新”选项，来进行手表系统是否需要升级的检查。

手表日常保养

- 1、防水产品建议定期使用清水清洗产品及表带，并用软布擦干后再佩戴；
- 2、清洗时不要使用肥皂、洗手液、浴液等清洁剂，以避免化学物质残留刺激皮肤，或腐蚀设备；
- 3、佩戴设备沐浴（支持沐浴的设备）、游泳（支持游泳的设备）、出汗后，请及时清洁并擦干设备；
- 4、皮质表带不具备防水功能，切勿沾水以免缩短表带使用寿命；

注意事项

- 1、该手表具有IP67防水防尘等级，可以承受在1米深的常温淡水中浸泡30分钟，但不支持洗澡和游泳。
- 2、请勿在水下操作手表，沾水后需要用软布擦拭干净方可操作触摸屏及进行充电。
- 3、该手表对于海水、酸性及碱性溶液、化学试剂等具有侵蚀力的液体不具备防水效力，因滥用或使用不当所造成的损坏或缺陷不在保修范围之内。