

**GARMIN®**



# DESCENT MK3 SERIES

---

## 用户手册

© 2025 Garmin Ltd. or its subsidiaries

本用户使用手册版权属 Garmin Ltd. 及其子公司版权所有，任何人(及单位)未经其正式书面授权，不得私自将本手册全部或部分内容(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。有关本产品使用的更新或补充资讯，请访问 [Garmin.com.cn](http://Garmin.com.cn)。

Garmin、Garmin 标志、ANT、ANT+、Approach、Auto Lap、Auto Pause、Edge、inReach、Move IQ、QuickFit、TracBack、VIRB、Virtual Partner、Xero 是 Garmin Ltd. 及其子公司在美国或其他国家注册的商标。Descent、Body Battery、Connect IQ、DiveView、Firstbeat Analytics、Garmin AutoShot、Garmin Connect、Garmin Dive、Garmin Explore、Garmin Express、Garmin GameOn、Garmin Golf、Garmin Index、Garmin Pay、Health Snapshot、HRM-Dual、HRM-Pro、HRM-Run、HRM-Swim、HRM-Tri、NextFork、PacePro、Rally、SatIQ、SubWave、tempe、TrueUp、Varia 及 Vector 是 Garmin Ltd. 及其子公司的商标。未经 Garmin 明确许可，不得使用这些商标。

Android 是 Google LLC 的商标。Applied Ballistics® 为 Applied Ballistics, LLC 的注册商标。Apple、iPhone、iTunes 和 Mac 是 Apple Inc. 在美国或其他国家注册的商标。BLUETOOTH 文字和标记归 BLUETOOTH SIG, Inc. 所有，Garmin 使用此类标记均已获得许可。Cooper Institute 以及相关商标均为 Cooper Institute 的资产。Di2 是 Shimano, Inc. 的商标。Shimano 是 Shimano, Inc. 的注册商标。iOS 是 Cisco Systems, Inc. 的注册商标，由 Apple Inc. 授权使用。Overwolf™ 为 Overwolf Ltd. 的注册商标。STRAVA 和 Strava 是 Strava, Inc. 的商标。Training Stress Score (TSS)、Intensity Factor (IF) 以及 Normalized Power (NP) 是 Peaksware, LLC 的商标。Wi-Fi 是 Wi-Fi Alliance Corporation 的注册商标。Windows 是微软公司在美国或其他国家的注册商标。Zwift 是 Zwift, Inc. 的商标。其他商标为其各自所有者所有。

设备已通过 ANT+ 认证。请前往 [thisisant.com/directory](http://thisisant.com/directory) 了解更多兼容产品和应用程序信息。

M/N: A04448, AA4448

# 目录

|                      |          |
|----------------------|----------|
| <b>产品介绍</b>          | <b>1</b> |
| 开始使用                 | 1        |
| 设备概述                 | 1        |
| 启用和禁用触摸屏             | 1        |
| 使用设备                 | 1        |
| 永久删除用户资料             | 1        |
| <b>潜水</b>            | <b>1</b> |
| 潜水警告                 | 1        |
| 潜水模式                 | 2        |
| 泳池潜水模式               | 2        |
| 潜水设置                 | 2        |
| 潜水模式高级设置             | 3        |
| 设置潜水呼吸气体             | 3        |
| 自定义潜水警示              | 3        |
| 设置自定义潜水提醒            | 3        |
| 设置 PO2 氧分压阈值         | 4        |
| 设置 CCR 设置点           | 4        |
| 禁飞时间                 | 4        |
| 气体整合                 | 4        |
| 从低功率模式唤醒传感器          | 4        |
| 配对传感器及 Descent 潜水电脑表 | 4        |
| 气瓶传感器设定              | 5        |
| 选择潜水时要查看的传感器         | 5        |
| 选择气体消耗率              | 5        |
| 在气体消耗计算中含传感器         | 5        |
| 使用手表更新传感器软件          | 5        |
| 潜水数据页面               | 5        |
| 单一气体以及混合气体潜水数据页      | 5        |
| CCR 数据页              | 6        |
| 仪表潜水数据页              | 6        |
| 自由潜水 / 自由狩猎潜水数据页     | 6        |
| 开始潜水                 | 7        |
| 使用潜水电子罗盘导航           | 7        |
| 使用仪表潜水秒表             | 7        |
| 使用基本潜水秒表             | 7        |
| 潜水时查看传感器资料           | 7        |
| 潜水过程中切换气体            | 8        |
| 在 CC 和 OC 之间切换       | 8        |
| 执行安全停留               | 8        |
| 执行减压停留               | 8        |
| 使用地图                 | 9        |
| 查看水面停留时间小工具          | 9        |

|              |           |
|--------------|-----------|
| 查看潜水日志小工具    | 9         |
| 潜水准备程度       | 9         |
| 潜水计划         | 9         |
| 计算 NDL 时间    | 9         |
| 计算呼吸气体       | 10        |
| 创建减压计划       | 10        |
| 使用减压计划       | 10        |
| 高海拔潜水        | 10        |
| 潜水服佩戴设备提示    | 10        |
| 潜水警示         | 10        |
| 传感器警示        | 12        |
| 开启气瓶传感器断开提醒  | 12        |
| 潜水产品和功能相容性   | 12        |
| 潜水术语         | 13        |
| <b>时钟</b>    | <b>13</b> |
| 设置闹钟         | 13        |
| 编辑闹钟         | 13        |
| 开启倒数计时器      | 13        |
| 删除计时器        | 13        |
| 使用秒表         | 13        |
| 新增世界时钟       | 13        |
| 编辑时区         | 14        |
| <b>活动及应用</b> | <b>14</b> |
| 开始活动         | 14        |
| 活动记录提示       | 14        |
| 停止活动         | 14        |
| 评估活动         | 14        |
| 跑步           | 14        |
| 操场跑步         | 14        |
| 操场跑步提示       | 15        |
| 虚拟跑步         | 15        |
| 校准跑步机距离      | 15        |
| 超马跑步         | 15        |
| 障碍赛          | 15        |
| 游泳           | 15        |
| 游泳专业术语       | 15        |
| 泳姿识别         | 15        |
| 游泳提示         | 15        |
| 自动休息和手动休息    | 16        |
| 游泳训练日志       | 16        |
| 复合运动         | 16        |
| 铁人三项训练       | 16        |
| 建立复合式活动      | 16        |
| 室内活动         | 16        |

|                             |    |                               |           |
|-----------------------------|----|-------------------------------|-----------|
| 健康快报 .....                  | 16 | 记录成绩 .....                    | 23        |
| 记录力量训练活动 .....              | 16 | 记录统计 .....                    | 23        |
| 记录 HIIT 活动 .....            | 17 | 计分设置 .....                    | 23        |
| 使用室内骑行台进行训练 .....           | 17 | 关于史特博积分法 .....                | 23        |
| 游戏 .....                    | 17 | 查看风速和风向资料 .....               | 23        |
| 使用 Garmin GameOn 应用程序 ..... | 17 | 查看果岭方向 .....                  | 23        |
| 记录手动比赛活动 .....              | 17 | 保存自定义目标 .....                 | 23        |
| 攀岩运动 .....                  | 17 | 大字模式 .....                    | 24        |
| 记录室内攀岩 .....                | 17 | 挥杆节奏训练 .....                  | 24        |
| 抱石 .....                    | 18 | 理想挥杆节奏 .....                  | 24        |
| 开始探险 .....                  | 18 | 分析你的挥杆节奏 .....                | 24        |
| 手动记录航迹点 .....               | 18 | 跳伞大师 .....                    | 24        |
| 查看航迹点 .....                 | 18 | 跳伞计划 .....                    | 24        |
| 开始狩猎 .....                  | 18 | 跳伞类型 .....                    | 24        |
| 航海活动 .....                  | 18 | 输入跳伞信息 .....                  | 24        |
| 帆船助手 .....                  | 18 | 输入 HAHO 及 HALO 跳伞中的风向信息 ..... | 25        |
| 输入真实风向 .....                | 19 | 重置风信息 .....                   | 25        |
| 帆船比赛 .....                  | 19 | 输入定点跳伞的风速信息 .....             | 25        |
| 水上运动 .....                  | 20 | 恒定值设定 .....                   | 25        |
| 查看水上运动的滑降 .....             | 20 | 自定义活动及应用 .....                | 25        |
| 钓鱼 .....                    | 20 | 添加或删除喜爱的活动 .....              | 25        |
| 开始钓鱼 .....                  | 20 | 变更应用程序顺序 .....                | 25        |
| 潮汐 .....                    | 20 | 自定义数据页面 .....                 | 25        |
| 查看潮汐数据 .....                | 20 | 将地图加入活动 .....                 | 26        |
| 船锚信息 .....                  | 20 | 创建自定义活动 .....                 | 26        |
| 标记锚点位置 .....                | 20 | 活动及应用设置 .....                 | 26        |
| 锚点设置 .....                  | 20 | 活动提示 .....                    | 27        |
| 拖钓推进器 .....                 | 20 | 活动地图设置 .....                  | 27        |
| 将手表与拖钓推进器配对 .....           | 20 | 路线规划 .....                    | 28        |
| 滑雪和冬季运动 .....               | 21 | 使用 ClimbPro 爬坡规划 .....        | 28        |
| 查看滑降 .....                  | 21 | 启用自动爬升 .....                  | 28        |
| 记录山岳滑雪或单板滑雪活动。 .....        | 21 | 卫星设置 .....                    | 28        |
| 越野滑雪功率数据 .....              | 21 | 赛段 .....                      | 28        |
| 高尔夫 .....                   | 21 | <b>训练 .....</b>               | <b>29</b> |
| 打高尔夫 .....                  | 21 | 训练状态同步 .....                  | 29        |
| 高尔夫菜单 .....                 | 22 | 同步活动及体能状况 .....               | 29        |
| 移动旗杆 .....                  | 22 | 赛事助手 .....                    | 29        |
| 击球建议 .....                  | 22 | 赛事日历和主要赛事 .....               | 29        |
| 坡度补偿距离 .....                | 22 | 训练计划 .....                    | 29        |
| 坡度补偿距离系数 .....              | 22 | 开始训练 .....                    | 29        |
| PlaysLike 设定 .....          | 22 | 课程执行得分 .....                  | 30        |
| 触控定位测量距离 .....              | 22 | 从 Garmin Connect 下载训练计划 ..... | 30        |
| 查看挥杆记录 .....                | 23 | 每日训练建议 .....                  | 30        |
| 手动记录挥杆距离 .....              | 23 | 开始间歇训练 .....                  | 30        |



|                                        |           |                                 |           |
|----------------------------------------|-----------|---------------------------------|-----------|
| 自定义间歇训练 .....                          | 30        | 短期负荷 .....                      | 40        |
| 记录临界泳速 .....                           | 30        | 恢复时间 .....                      | 40        |
| 虚拟伙伴 .....                             | 30        | 热适应与高度适应 .....                  | 40        |
| 设置训练目标 .....                           | 31        | 暂停或恢复训练状态 .....                 | 41        |
| 与先前的活动竞赛 .....                         | 31        | 训练准备程度 .....                    | 41        |
| 关于训练日程 .....                           | 31        | 耐力得分 .....                      | 41        |
| 使用 Garmin Connect 上的训练计划 .....         | 31        | 爬坡得分 .....                      | 41        |
| PacePro 配速策略 .....                     | 31        | 查看骑行能力 .....                    | 41        |
| 从 Garmin Connect 下载 PacePro 配速策略 ..... | 31        | 添加股票信息 .....                    | 41        |
| 在电脑表上创建 PacePro 配速策略 .....             | 31        | 添加天气位置 .....                    | 42        |
| 开启 PacePro 配速策略 .....                  | 32        | 使用时差调整建议 .....                  | 42        |
| 功率指导 .....                             | 32        | 在 Garmin Connect 应用程序规划行程 ..... | 42        |
| 创建和使用功率指导 .....                        | 32        | 控制菜单 .....                      | 42        |
| <b>历史记录 .....</b>                      | <b>32</b> | 自定义控制菜单 .....                   | 44        |
| 使用历史记录 .....                           | 32        | 使用 LED 照明灯 .....                | 44        |
| 复合式运动历史记录 .....                        | 32        | 编辑手电筒频闪设置 .....                 | 44        |
| 个人纪录 .....                             | 33        | 使用屏幕照明 .....                    | 44        |
| 查看个人纪录 .....                           | 33        | 设置微信 / 支付宝移动支付 .....            | 44        |
| 恢复个人纪录 .....                           | 33        | NFC 交通卡 .....                   | 44        |
| 删除个人记录 .....                           | 33        | 更改 Garmin Pay 密码 .....          | 44        |
| 查看所有数据 .....                           | 33        | 早安问候 .....                      | 45        |
| 使用里程表 .....                            | 33        | 自定义早安问候 .....                   | 45        |
| 删除历史记录 .....                           | 33        | <b>传感器及配件 .....</b>             | <b>45</b> |
| <b>个性化设置 .....</b>                     | <b>33</b> | 腕式心率传感器 .....                   | 45        |
| 表盘设置 .....                             | 33        | 佩戴设备 .....                      | 45        |
| 默认表盘画面 .....                           | 33        | 心率疑难解答 .....                    | 45        |
| 自定义表盘 .....                            | 33        | 腕式心率传感器设置 .....                 | 45        |
| 小工具 .....                              | 34        | 异常心率警示设置 .....                  | 45        |
| 查看小工具 .....                            | 35        | 推送心率数据 .....                    | 45        |
| 自定义小工具栏表 .....                         | 35        | 脉搏血氧 .....                      | 46        |
| 创建小工具文件夹 .....                         | 35        | 查看血氧小工具 .....                   | 46        |
| 身体电量 .....                             | 36        | 设置脉搏血氧模式 .....                  | 46        |
| 提升身体电量的提示 .....                        | 36        | 血氧饱和度疑难解答小贴士 .....              | 46        |
| 体能指标 .....                             | 36        | 电子罗盘 .....                      | 46        |
| 关于最大摄氧量 VO2 Max .....                  | 36        | 设置电子罗盘方向 .....                  | 46        |
| 查看比赛预测 .....                           | 37        | 电子罗盘设置 .....                    | 46        |
| HRV 状态 .....                           | 37        | 手动校正电子罗盘 .....                  | 47        |
| 体能状况 .....                             | 37        | 方位基准设置 .....                    | 47        |
| 获得功率阈值 (FTP) 预估值 .....                 | 38        | 高度计与气压计 .....                   | 47        |
| 乳酸阈值 .....                             | 38        | 高度计设置 .....                     | 47        |
| 查看你的实时体力 .....                         | 38        | 气压计设置 .....                     | 47        |
| 查看功率图 .....                            | 39        | 无线传感器 .....                     | 47        |
| 训练状态 .....                             | 39        | 配对无线传感器 .....                   | 48        |
| 训练状态 .....                             | 39        | HRM-Pro 跑步速度和距离 .....           | 48        |

|                        |           |                                |           |
|------------------------|-----------|--------------------------------|-----------|
| 记录跑步速度和距离的提示 .....     | 49        | 使用 Garmin Connect 应用程序 .....   | 55        |
| 跑步动态 .....             | 49        | 使用 Garmin Connect 电脑版 .....    | 55        |
| 跑步动态信息疑难解答 .....       | 49        | 使用 Garmin Connect 手动同步数据 ..... | 55        |
| 跑步功率 .....             | 49        | Connect IQ 功能 .....            | 55        |
| 控制 Varia 相机 .....      | 49        | 下载 Connect IQ .....            | 55        |
| inReach 遥控 .....       | 50        | 使用计算机下载 Connect IQ .....       | 55        |
| 使用 inReach 遥控 .....    | 50        | Garmin Dive App .....          | 55        |
| VIRB 遥控 .....          | 50        | Garmin Explore .....           | 55        |
| 遥控 VIRB 运动摄影机 .....    | 50        | Garmin Golf 应用程序 .....         | 55        |
| 活动中遥控 VIRB 运动摄影机 ..... | 50        | 使用智能手机输入文字 .....               | 56        |
| Xero 位置设置 .....        | 50        | <b>用户信息 .....</b>              | <b>56</b> |
| <b>地图 .....</b>        | <b>50</b> | 设置个人信息 .....                   | 56        |
| 查看地图 .....             | 50        | 性别设置 .....                     | 56        |
| 保存或导航至地图上的地点 .....     | 51        | 查看身体年龄 .....                   | 56        |
| 使用我的周围导航 .....         | 51        | 关于心率区间 .....                   | 56        |
| 地图设置 .....             | 51        | 体能训练目标 .....                   | 56        |
| 地图主题 .....             | 51        | 设置心率区间 .....                   | 56        |
| 航海地图设置 .....           | 51        | 自动设置您的心率区间 .....               | 56        |
| 显示或隐藏地图数据 .....        | 51        | 心率区间表 .....                    | 57        |
| <b>音乐 .....</b>        | <b>52</b> | 设置功率区间 .....                   | 57        |
| 连接第三方音乐服务商 .....       | 52        | 自动侦测生理指标 .....                 | 57        |
| 从第三方供应商同步音频内容 .....    | 52        | <b>安全与追踪功能 .....</b>           | <b>57</b> |
| 导入个人音乐 .....           | 52        | 添加紧急联系人 .....                  | 57        |
| 播放音乐 .....             | 52        | 添加联系人 .....                    | 57        |
| 控制音乐播放 .....           | 52        | 开启或关闭事件侦测 .....                | 58        |
| 连接蓝牙耳机 .....           | 52        | 紧急求助 .....                     | 58        |
| 更改音频模式 .....           | 53        | 开始 GroupTrack 多人实时位置追踪 .....   | 58        |
| <b>无线连接 .....</b>      | <b>53</b> | GroupTrack 多人实时位置追踪提示 .....    | 58        |
| 手机连接功能 .....           | 53        | GroupTrack 设置 .....            | 58        |
| 与手机配对 .....            | 53        | <b>健身与健康 .....</b>             | <b>58</b> |
| 启用蓝牙智能通知 .....         | 53        | 自动目标 .....                     | 58        |
| 查看通知 .....             | 53        | 使用久坐提醒 .....                   | 59        |
| 接听来电 .....             | 53        | 强度活动时间 .....                   | 59        |
| 信息回复 .....             | 53        | 增加强度活动时间 .....                 | 59        |
| 管理通知 .....             | 53        | 睡眠监测 .....                     | 59        |
| 关闭手机连接 .....           | 53        | 自动睡眠监测 .....                   | 59        |
| 开启和关闭手机连接提示 .....      | 53        | <b>导航 .....</b>                | <b>59</b> |
| 开启或关闭手机连接提示 .....      | 54        | 查看并编辑已保存的位置 .....              | 59        |
| 定位 GPS 活动期间遗失的手机 ..... | 54        | 保存双坐标位置 .....                  | 59        |
| 活动开启音频提示 .....         | 54        | 设置参考点 .....                    | 59        |
| Wi-Fi 连接功能 .....       | 54        | 目的地导航 .....                    | 59        |
| 连接 Wi-Fi 网络 .....      | 54        | 兴趣点导航 .....                    | 59        |
| 手机应用和电脑应用 .....        | 54        | 导航至保存活动的起点 .....               | 60        |
| Garmin Connect .....   | 54        |                                |           |

|                             |           |                                  |           |
|-----------------------------|-----------|----------------------------------|-----------|
| 导航至起点.....                  | 60        | <b>疑难解答.....</b>                 | <b>66</b> |
| 查看路线方向.....                 | 60        | 设备更新.....                        | 66        |
| 使用目测导航.....                 | 60        | 获取更多信息.....                      | 66        |
| 标记或导航至 MOB 落水点位置.....       | 60        | 设备显示语言错误.....                    | 66        |
| 停止导航.....                   | 60        | 我的手机与电脑表兼容吗?.....                | 66        |
| 路线.....                     | 60        | 手机无法连接到设备.....                   | 66        |
| 建立路线并导航.....                | 60        | 是否使用蓝牙传感器连接设备?.....              | 66        |
| 建立往返路线.....                 | 61        | 我的耳机不能连接到设备.....                 | 66        |
| 在 Garmin Connect 上创建路线..... | 61        | 我的音乐或蓝牙耳机连接已断开.....              | 66        |
| 将路线发送到设备.....               | 61        | 重启设备.....                        | 66        |
| 查看或编辑路线详情.....              | 61        | 恢复出厂设置.....                      | 66        |
| 投影航点.....                   | 61        | 潜水.....                          | 67        |
| 导航设置.....                   | 61        | 重置身体组织负荷量.....                   | 67        |
| 自定义导航数据页面.....              | 61        | 重置水面压力.....                      | 67        |
| 设置目标方位.....                 | 61        | 延长电池续航.....                      | 67        |
| 设置导航警示.....                 | 62        | 获取卫星讯号.....                      | 67        |
| <b>电量管理设置.....</b>          | <b>62</b> | 改善卫星讯号接收.....                    | 67        |
| 自定义省电模式功能.....              | 62        | 活动温度数值不准确.....                   | 67        |
| 变更电源模式.....                 | 62        | 活动追踪.....                        | 67        |
| 自定义电量模式.....                | 62        | 步数值似乎不准确.....                    | 67        |
| 恢复电源模式.....                 | 62        | 设备上的步数和我的 Garmin Connect 不同..... | 67        |
| <b>系统设置.....</b>            | <b>62</b> | 已爬楼层数似乎不准确.....                  | 68        |
| 时间设置.....                   | 63        | <b>附录.....</b>                   | <b>68</b> |
| 设置时间提示.....                 | 63        | 数据字段.....                        | 68        |
| 同步时间.....                   | 63        | 颜色区间与跑步动态数据.....                 | 74        |
| 更改显示设置.....                 | 63        | 触地时间平衡数据.....                    | 74        |
| 自定义睡眠模式.....                | 63        | 垂直步幅与垂直步幅比.....                  | 74        |
| 自定义快捷键.....                 | 63        | 最大摄氧量标准率等级表.....                 | 74        |
| 设置度量单位.....                 | 63        | 功能阈值功率.....                      | 75        |
| 查看设备信息.....                 | 64        | 耐力得分.....                        | 75        |
| 查看电子标签法规和合规性信息.....         | 64        | 轮胎尺寸和周长.....                     | 76        |
| <b>设备信息.....</b>            | <b>64</b> | 符号定义.....                        | 76        |
| 关于 AMOLED 显示屏.....          | 64        |                                  |           |
| 为手表充电.....                  | 64        |                                  |           |
| 产品规格.....                   | 64        |                                  |           |
| 电池信息.....                   | 64        |                                  |           |
| 设备保养.....                   | 65        |                                  |           |
| 设备清洁.....                   | 65        |                                  |           |
| 替换 QuickFit 快拆表带.....       | 65        |                                  |           |
| 加长潜水表带.....                 | 65        |                                  |           |
| 调整金属表带.....                 | 65        |                                  |           |
| 数据管理.....                   | 65        |                                  |           |
| 删除数据.....                   | 65        |                                  |           |



# 产品介绍

## 警告

关于产品风险以及重要信息，请参阅手册中的《安全及产品信息须知》。

在开始或更改运动计划之前，请务必先咨询您的医生。

## 开始使用

初次使用设备时，建议完成以下操作进行产品设置以了解其基本功能。

- 1 按下 **LIGHT** 键开启设备(设备概述，第 1 页)。
- 2 按照屏幕指示完成初始设置。  
初始设置时，您可以将设备与智能手机配对来接收通知、同步活动数据等(与手机配对，第 53 页)。如果是从相容的手表升级，当全新的 Descent 手表与手机配对时，也可以迁移手表设定、储存的路线等。
- 3 为设备充电(为手表充电，第 64 页)。
- 4 开始活动(开始活动，第 14 页)。

## 设备概述



### ① 触控屏

**注意：**游泳和潜水过程中无法使用触屏功能。

- 轻触选择菜单内的选项。
- 长按表盘数据可开启小工具或相应功能。
- 注意：**此功能并非适用于所有表盘。
- 上下滑动可浏览小工具栏表或菜单。
- 向右滑动将返回上一页面。
- 手掌贴合屏幕可返回时间页面或降低屏幕亮度。

### ② LIGHT

- 按压按键，将设备开机。
- 按压以点亮屏幕。
- 快速按压两次开启 LED 照明灯(限 Descent MK3i 51mm)。
- 长按进入控制菜单。

### ③ UP · MENU

- 轻按查看小工具或菜单。
- 长按查看菜单。

### ④ DOWN

- 轻按查看小工具或菜单。
- 在任意页面长按将进入音乐控制。

### ⑤ START · STOP

- 轻按可选定菜单内的选项。
- 按键查看活动列表，以及开始或暂停活动。

### ⑥ BACK · LAP

- 按下返回上一页面
- 复合活动期间，轻按将记录计圈、休息或切换活动。
- 长按以从任何画面回到最近使用的应用清单。

## 启用和禁用触摸屏

- 同时长按 **DOWN** 和 **START** 键。
- 长按 **LIGHT** 键并选择 .
- 长按 **MENU** 按键，选择 **系统 > 触屏**，然后选择一个选项。

## 使用设备

- 长按 **LIGHT** 键进入控制菜单(控制菜单，第 42 页)。  
控制菜单多为日常使用功能，例如开启勿扰模式、保存位置、将设备关机等。
- 在时间页面，轻按 **UP** 或 **DOWN** 键可浏览小工具(小工具，第 34 页)。
- 在时间页面按下 **START** 键可开始活动或开启应用程序(活动及应用，第 14 页)。
- 长按 **MENU** 键可自定义表盘(自定义表盘，第 33 页)、调整设置(系统设置，第 62 页)、配对无线传感器(配对无线传感器，第 48 页)等。

## 永久删除用户资料

一键删除功能可以快速删除已保存的用户资料并将所有值恢复至出厂值。

- 1 为 **一键即焚** 功能自定义按键或按键组合(自定义快捷键，第 63 页)。
- 2 长按自定义的按钮或按钮组合以启动紧急停止开关功能。

**提示：**在 10 秒倒计时内按任何键可取消永久删除资料。

10 秒后，电脑表将删除用户输入的所有数据。

# 潜水

## 潜水警告

### 警告

- 该设备的潜水功能仅供合格认证的潜水员使用。请勿将此设备作为唯一的潜水设备使用。若未在设备中输入适当的潜水相关资讯，可能会导致严重的伤害甚至死亡。
- 请确保自己完全了解潜水设备的使用方式、显示模式及其限制。如果您对本手册或者设备有任何疑问，请在使用该设备进行潜水前，务必理清任何让您感到矛盾或疑惑的问题。请记住您必须对自己的安全负责。
- 即使完全依照减压表或潜水设备提供的潜水计划，任何潜水计划还是有引发减压病(DCI)的风险。没有任何潜水程序、潜水设备或减压表能完全消除减压



病或氧 UP 的可能性。每个人的生理状况每天都在改变，该设备无法对此变化负责。强烈建议始终保持在设备提供的限制范围内，以降低患减压病的风险。潜水前，最好事先咨询医生有关您的身体状况。

- 该潜水电脑表可计算您的水面耗气率 (Surface Air Consumption rate, SAC) 和剩余气体时间 (Air Time Remaining, ATR)。这些计算结果都是预估值，请勿将此数据作为唯一的判断依据。
- 请务必使用备用设备，包括深度计、潜水压力表、计时器和手表等。使用该设备潜水时，请确保您可取用减压表。
- 潜水前请进行安全检查，例如检查设备功能和设置是否正确，并检查显示功能、电池电量、气瓶压力以及通过气泡检查软管是否泄露。
- 若潜水电脑表上出现气瓶压力或电池警告，请立即终止潜水并安全返回水面。忽视警报可能会造成严重的伤害甚至死亡。
- 不可让多名使用者共享此设备潜水。潜水员资料是用户特定的，因此使用其它潜水员的资料将导致信息错误，从而造成伤害甚至死亡。
- 出于安全考虑，请勿独自潜水。请选择一位潜伴一起潜水。潜水后也应该在其他人的陪伴下停留一段时间，因为减压病 (DCI) 的发作可能会延迟或因水面活动而触发。
- 该设备不适用于商业或专业潜水活动，仅供休闲目使用。商业或专业潜水活动可让使用者暴露于极端深度，或增加减压病风险的状况中。
- 使用气瓶潜水前，请检查气体含量并将分析值输入设备。未检查气瓶的气体值或输入不正确的气体值，都将产生错误的潜水计划信息，并造成严重的伤害甚至死亡。
- 使用混合气体潜水时，比使用单一气体的风险大的多。使用混合气体潜水时操作错误将会导致严重的伤害甚至死亡。
- Descent T2 传感器非氧气清洁产品，请勿使用 40% 以上的高氧气体。
- 始终保持安全上升。上升速度过快会增加患减压病的风险。
- 关闭设备上的减压锁定功能会增加患减压病风险，可能会导致严重伤害甚至死亡。请自行评估并承担关闭此功能的风险。
- 违反必要的减压停留规则可能会导致严重的伤害甚至死亡。上浮时切勿超过显示的减压停留深度。
- 即使在无需减压停留的情况下，也建议在 3 米到 5 米深度之间进行 3 分钟的安全停留。

## 潜水模式

Descent 支持 6 种潜水模式。每个潜水模式都分四个步骤：潜水预先检查、水面显示、潜水时及潜水后。在潜水预先检查期间，可以在开始潜水前确认潜水设置 ([潜水设置，第 2 页](#))。水面显示阶段显示潜水模式的数据页面 ([潜水数据页面，第 5 页](#))。潜水阶段显示正在潜水的活动数据，其他功能 (如 GPS) 将被禁用 ([开始潜水，第 7 页](#))。潜水结束，可以查看潜水的活动摘要 ([查看潜水日志小工具，第 9 页](#))。

**单一气体：**用于使用一种混合气体进行的潜水。可以设置多达 11 种额外的气体作为备用气体。

**混合气体：**用于潜水时使用多种混合气体并进行气体切换。可以设置浓度为 5~100% 的氧气。此模式支持一瓶底部气体和最多 11 种混合气体用于减压或备用。

**注意：**在非减压极限 (NDL) 及到达水面时间 (TTS) 的减压计算时，不会使用到备用气体，除非您在潜水期间启动备用气体。

**CCR：**此模式用于封闭式呼吸系统潜水，可以设置 2 个 PO2 设置点。闭路 (CC) 用稀释气体和开路 (OC) 减压及备用气体。

**仪表潜水：**针对将设备用于水下计时器的潜水。

**注意：**设备用作仪表模式潜水后，24 小时内设备仅能用于仪表或进行自由潜水活动。

**自由潜水：**用于自由潜水时使用，并提供闭气潜水相关数据。该模式数据采样率较高。

**狩猎潜水：**该模式和自由潜水模式类似，专门针对潜水捕鱼。该模式会关闭开始及停止提示音。

## 泳池潜水模式

当设备处于泳池潜水模式，组织压力及减压功能会正常工作，但是不会记录潜水日志。

1 长按 **LIGHT** 键进入控制菜单。

2 选择 。

泳池潜水模式在夜间会自动关闭。

## 潜水设置

您可以根据需要进行潜水设置。部分设置并非适用于所有潜水模式。您还可以在潜水前更改设置。

长按 **MENU** 键，选择 **潜水设置**。

**气体：**设置潜水模式中使用的混合气体。每种潜水模式最多可以设置 12 种气体组合。

**潜水网络与气体整合：**您可以配对 Descent 气瓶传感器以及设置数据 ([气体整合，第 4 页](#))。

**保守值：**为减压计算设置保守值等级。较高保守值提供较短的水底时间及较长的上升时间。自定义选项允许您设置自定义梯度因子。

**注意：**在输入自定义的保守值等级前，请务必确实了解减压差方面的知识。

**水类型：**可让您选择水域类型。

**氧分压 (PO2)：**设定用于最大潜水深度 (MOD)、减压、警告及危险警示的氧分压 (PO2) 阈值，单位为 bar ([设置 PO2 氧分压阈值，第 4 页](#))。

**水肺潜水警示：**让您设定气体潜水的自定义警示 ([自定义潜水警示，第 3 页](#))。

**自由潜水警示：**让您设定自由潜水的自定义警示 ([自定义潜水警示，第 3 页](#))。

**显示设置：**让您开启或关闭大字模式并自定义每种潜水模式的数据页面 ([自定义数据页面，第 25 页](#))。

**安全停留：**可让您变更安全停留时间。

**减压停留：**允许您设置最终减压停止的深度。

**结束潜水延迟：**设置潜水上升至水面后，多长时间设备

结束并保存活动。

**CCR 设置点：**您可以设置用于密闭式呼吸系统潜水 CCR 的 PO2 高点和低点数值([设置 CCR 设置点，第 4 页](#))。

**潜水快捷键：**让您指定可在潜水期间使用的按钮快捷键。

**高级设置：**让您自定义进阶潜水模式设定([潜水模式高级设置，第 3 页](#))。

### 潜水模式高级设置

长按 **MENU** 键，选择 **潜水设置 > 高级设置**。

**双击翻页：**您可以开启双击翻页查看潜水数据功能。如果您注意到意外的翻页，可以通过灵敏度调节。

**UP 键：**潜水活动期间启用或禁用 UP 按键，避免误触。

**静音潜水：**允许您在潜水活动中禁用所有提示音和振动。

**心率：**可让您开启或关闭潜水心率传感器。已存储的心率数据选项可让您开启胸前心率传感器，如 HRM-Pro 系列配件，在潜水时存储心率数据。完成潜水后，您可以在 Garmin Dive 应用程序中查看心率数据。

**电子罗盘：**手动进行电子罗盘的校正([手动校正电子罗盘，第 47 页](#))。

**禁飞时间：**允许设置禁飞倒计时模式([禁飞时间，第 4 页](#))。

**卫星：**设定每种潜水模式的潜水入水点及出水点使用的卫星系统([卫星设置，第 28 页](#))。

**单位：**设定潜水的距离、深度和气瓶压力测量单位。

**减压锁表：**可让您关闭减压锁表功能。若您违反减压上缘超过 3 分钟，此功能会在 24 小时内，限制单一气体、混合气体，以及 CCR 潜水活动。

**注意：**在违反减压上缘后，您仍可关闭减压闭锁功能。

### 设置潜水呼吸气体

每种潜水模式最多可以设置 12 种气体，减压计算会使用减压气体，但不考虑备用气体。

1 长按 **MENU** 键。

2 选择 **潜水设置 > 气体**。

3 选择潜水模式。

4 选择列表中第一个气体。

针对单一气体或混合潜水模式，这个是底部气体。而对于 CCR 潜水模式，这个是稀释气体。

5 选择 **氧气**，并输入氧气含量。

6 选择 **氮气**，并输入氮气含量。

设备会自动计算剩余含氮量。

7 按下 **BACK** 键。

8 选择一个项目：

**注意：**并非所有选项适用于每种潜水模式。

- 选择 **新增备用气体**，并输入备用气体中氧气和氮气的含量。

- 选择 **新增**，并输入备用气体中氧气和氮气的含量，并设置气体模式，如减压气体或仅供备用。

**注意：**对于混合气体潜水模式，你可以选择 **设置旅行气体**，将减压气体设置为您想要的下潜气体。

### 自定义潜水警示

您可以设定自定义潜水警示，以协助朝特定目标的训练，以及增加对环境的认知。

| 警示名称  | 潜水模式                          | 描述                   |
|-------|-------------------------------|----------------------|
| 深度    | 单一气体、混合气体、CCR、仪表潜水、自由潜水或狩猎潜水。 | 当您到达指定深度时，出现警示。      |
| 高速    | 自由或狩猎潜水。                      | 当您的垂直速度超过指定速度时，出现警示。 |
| 低速    | 自由或狩猎潜水。                      | 当您的垂直速度低于指定速度时，出现警示。 |
| 中性浮力  | 自由或狩猎潜水。                      | 当您到达指定深度时，出现警示。      |
| 水面计时器 | 自由或狩猎潜水。                      | 当超出指定的时间间隔时，出现警示。    |
| 目标深度  | 自由或狩猎潜水。                      | 当您到达指定深度时，出现警示。      |
| 时间    | 单一气体、混合气体、CCR、仪表潜水、自由潜水或狩猎潜水。 | 当超出指定的时间间隔时，出现警示。    |
| 垂直速度表 | 自由或狩猎潜水。                      | 当您到达指定深度间隔时，出现警示。    |
| 开始    | 自由或狩猎潜水。                      | 当您开始潜水时，出现警示。        |
| 结束    | 自由或狩猎潜水。                      | 当您停止潜水时，出现警示。        |

### 设置自定义潜水提醒

1 长按 **MENU** 键。

2 选择 **潜水设置**

3 选择一个项目：

- 选择 **水肺潜水警示**。
- 选择 **自由潜水警示**。

4 选择一个项目：

- 选择 **新增警示** 新增活动警示。
- 选择现有的警示名称。

5 如果需要，启用此警示。

6 选择一个项目：

**注意：**并非每个警示类型都有所有选项。

- 选择 **深度** 以指定会触发警示的深度。
- 选择 **时间** 以指定会触发警示的时间间隔。
- 选择 **垂直速度** 以指定会触发警示的垂直速度。  
**注意：**您可以设定为在垂直速度超过或低于指定速度时触发警示。
- 选择 **间隔** 以指定触发一次警示，或是以重复间隔触发警示。
- 选择 **方向** 以指定是否开启上升、下降的警示，或两者。



- 选择 **潜水类型** 以指定允许触发警示的潜水模式。
- 选择 **声音和振动** 以设定警示音、震动或两者都不设定。
- 选择 **弹出** 视窗以开启警示的弹出通知。
- 选择 **预览警示** 以查看潜水期间显示的警示和警示音。

## 设置 PO2 氧分压阈值

您可以设定氧分压 (PO2) 警示讯息阈值，单位为 bar。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **潜水设置 > PO2**。
- 3 选择一个项目：
  - 选择 MOD/Deco PO2 设定您在计划开始上升并切换至最高含氧的减压气体前，应达到的底部气体的最大工作深度 (MOD) 和减压 PO2 阈值。  
**注意：**电脑表不会自动为您切换气体。您必须自己选择气体。
  - 选择 **PO2 警示值**，设置您可以接受的最高氧气浓度阈值。
  - 选择 **PO2 警戒值**，应达到最大氧气浓度水平阈值。
- 4 输入数值。

若您在潜水时达到 PO2 临界阈值，电脑表会显示一条警告信息 (**潜水警示**，第 10 页)。

## 设置 CCR 设置点

您可以为闭路循环呼吸器 (CCR) 潜水配置氧气分压的高设置 / 低设置 (PO2) 设定值。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **潜水设置 > CCR 设置点**。
- 3 选择一个项目：
  - 设置较低的 PO2 值，选择 **低设置点**。
  - 设置较高的 PO2 值，选择 **高设置点**。
- 4 选择 **模式**
- 5 选择一个项目：
  - 若要根据当前深度自动更改设置点，请选择 **自动**。  
**注意：**例如，如果您通过高设置点下潜或通过低设置点上升，PO2 阈值分别切换至高设置点和低设置点。自动设定值深度间隔必须至少 6.1 米 (20 英尺)。
  - 若要手动更改设置点，请选择 **手动**。  
**注意：**若您手动将设定点变更至自动切换深度的 1.8 米内，则设备会关闭自动切换功能直到您的深度高于或低于自动切换设定点 1.8 米以上。此项设定可避免设定点意外切换。
- 6 选择 **PO2**，输入值。
- 7 如有必要，选择 **深度**，并为自动设定点更改输入深度值。

## 禁飞时间

潜水后，需要等待数小时，才能安全地搭乘飞机飞行。预设的表面上会出现 ✈ 来显示您剩余的禁止飞行时间及禁止飞行的预估小时数 (**默认表盘画面**，第 33 页)。可以查看水面休息时间小工具的更多详细信息 (**查看水面停留时间小工具**，第 9 页)。

**提示：**您可以在自定义表面新增禁飞指示 (**自定义表盘**，第 33 页)。

长按 **MENU** 键，选择 **潜水设置 > 高级设置 > 禁飞时间**。

| 禁飞时间模式     | 潜水类型                    | 禁飞时间  |
|------------|-------------------------|-------|
| 标准 或 24 小时 | 潜水时间不超过 3 分钟或深度不超过 5 米。 | 0 小时  |
| 标准         | 自上次潜水后 48 小时内不得进行减压潜水。  | 12 小时 |
| 标准         | 48 小时内不得进行多次减压潜水。       | 18 小时 |
| 标准         | 完成减压停留后进行潜水。            | 24 小时 |
| 24 小时      | 未违反减压计划的非仪表潜水。          | 24 小时 |
| 标准 或 24 小时 | 仪表潜水或违反减压计划。            | 48 小时 |

## 气体整合

Descent Mk3i 电脑表与 Descent 气瓶传感器配对后，可以查看气瓶压力、深度、剩余气体预估使用时间以及预估气体消耗。您还可以查看潜水员的气瓶压力和剩余电量。有关 Descent 传感器的更多资讯，请参阅传感器的使用者手册。

## 从低功率模式唤醒传感器

开箱后，气瓶传感器处于低功率模式，必须将传感器从低功率模式唤醒，才能配对连接。

选择一个项目：

- 将气瓶传感器安装到调节器一级头，然后缓慢而平稳的打开气瓶压力阀，对调节器加压。  
**注意：**此选项不适用于 Bluetooth® 配对。对传感器加压时，蓝牙技术将停用。
- 以逆时针方向将电池盖旋转 270 度，等待 30 秒，然后以顺时针方向旋转电池盖直到其固定。

当气瓶传感器从低功率模式唤醒后会发出声音，且可以与您的 Descent 手表 (**配对传感器及 Descent 潜水电脑表**，第 4 页) 或手机连接。

## 配对传感器及 Descent 潜水电脑表

第一次使用气瓶传感器时，必须通过 ANT 技术配对兼容的 Descent 电脑表。

- 1 从低功率模式唤醒气瓶传感器 (**从低功率模式唤醒传感器**，第 4 页)。
- 2 在兼容的 Descent 电脑表上，长按 **MENU** 键，选择 **潜水设置 > 潜水网络与气体整合 > 气瓶传感器 > 添加配件**。  
电脑表会开始搜索并显示附近的气瓶传感器。
- 3 在气瓶传感器列表中，选择要配对的传感器 ID。  
传感器 ID 识别码印在外壳上。

完成配对后，气瓶传感器会开始传送资料并已准备就绪。下次气瓶传感器和电脑表在无线连接范围内开启时，会在您开始潜水活动时自动连接。

如果您和一群人一起潜水，潜水电脑可最多配对 8 个 Descent 气瓶传感器。

## 气瓶传感器设定

你可以在潜水前自定义设置已配对的气瓶传感器。

在已配对的 Descent 手表上，长按 **MENU** 键，选择 **潜水设置 > 潜水网络与气体整合 > 气瓶传感器**，并选择一个传感器。

**状态：**启用气瓶传感器连接，显示当前连接状态。

**放置：**将传感器位置设定为您自己的气瓶或其他潜水员的气瓶。

**公共气瓶名称：**让您将名称与传感器进行关联，您的潜水群组都可以看到此名称。

**注意：**如果您自定义此名称，清单中将出现另一个用于清除此名称的选项。

**昵称：**让您将昵称与其他使用者的传感器进行关联，可在潜水资料画面中看见此名称。

**注意：**如果您自定义此名称，清单中将出现另一个用于清除此名称的选项。

**识别：**在已配对的传感器发出声音，这可以帮助您识别传感器，而无需查看传感器外壳上的 ID 号码。

**工作压力：**设置气瓶满气时的压力。该值用于确定压力表的上限，并计算使用 psi 单位下每分钟呼吸气体体积。

**储备压力：**设置出现在电脑表中的储备压力阈值和临界压力报警值。

**容量：**允许输入气瓶容量。如果将此传感器移至容量不同的气瓶上使用，则可以重新设置容量。

**注意：**此值用于计算水面气体消耗量(SAC)以及每分钟耗气量(RMV) ([选择气体消耗率，第 5 页](#))。

**SAC/RMV/ATR：**开启传感器，包括水面气体消耗量(SAC)，每分钟耗气量(RMV)以及剩余气体时间(ATR)。

**设置传感器功率：**当您的传感器在水下与已配对的电脑表断开连接时，可以手动设置功率。

**关于：**显示传感器 ID，软件版本，以及电池电量。

**移除：**可以移除已配对的传感器。

## 选择潜水时要查看的传感器

您可以在主屏幕上查看两个已配对的传感器数据，您也可以自定义屏幕显示哪个传感器数据。默认情况下，会优先显示配对的第一个和第二个传感器数据 ([潜水时查看传感器资料，第 7 页](#))。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **潜水设置 > 潜水网络与气体整合 > 显示设置**。
- 3 选择数据栏位进行自定义。
- 4 选择已配对的气瓶传感器。

## 选择气体消耗率

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **潜水设置 > 潜水网络与气体整合 > 显示设置 > 耗气率**。
- 3 选择一个选项。

**注意：**潜水电脑表可以预估水面耗气量(SAC)以及呼吸容积率(RMV)，需先在电脑表中输入气体的气体容积 ([气瓶传感器设定，第 5 页](#))。基于气压计算

的水面耗气量(PSAC)则不一定需要气瓶容积信息即可预估。

## 在气体消耗计算中含传感器

气体消耗和剩余气体时间的估算是根据包括传感器在内的气瓶压力计算的。默认情况，与您潜水电脑配对的第一个气瓶是包含在内的。你也可以在气体消耗的计算中添加其它气瓶传感器。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **潜水设置 > 潜水网络和气体整合 > 传感器**。
- 3 选择已配对的气瓶传感器。
- 4 选择 **SAC/RMV/ATR**，将传感器包括在气体消耗计算中。
- 5 如果需要，重复第 2 至第 4 步以新增更多已配对的传感器至气体消耗计算范围。

## 使用手表更新传感器软体

在进行气瓶软件更新前，你必须将 Descent 气瓶传感器配对至 Descent Mk3i 电脑表。

- 1 选择以下方式同步您的电脑表：
  - 通过 Garmin Dive app 同步电脑表
  - 通过 USB 线将电脑表连接至电脑，并通过 Garmin Express 应用程序同步资料。

Garmin Dive 应用程序和 Garmin Express 应用会自动查找软件更新。当您与 Garmin Dive app 同步时，设备会提示您稍后安装更新。当您与 Garmin Express 应用软体同步时，更新会立即安装到您的手表。

- 2 从低功率模式唤醒传感器 ([从低功率模式唤醒传感器，第 4 页](#))。
- 3 在已配对的电脑表上，长按 **MENU** 键，选择 **潜水设置 > 潜水网络与气体整合 > 气瓶传感器**，并选择一个传感器。
- 4 等待传感器与您的手表连接。  
连接成功后，手表屏幕上会显示已连接。
- 5 选择 **有可用更新**，按下 **START** 键，并选择 **开始安装**。

**注意：**因手表需确认传感器的软体版本与电池状态，因此可能需要一分钟后才会出现「可用更新」选项。如果电池电量不足或即将耗尽，必须先更换电池后才能安装更新。

- 6 将传感器靠近电脑表直到软件更新完成。

## 潜水数据页面

按 **DOWN** 键或双击屏幕翻页查看数据。

在活动设置中，你可以重新排序数据页，添加潜水倒计时，以及自定义数据页。 ([自定义数据页面，第 25 页](#))  
在部分页面，您可以自定义数据页数据。

## 单一气体以及混合气体潜水数据页

单一气体和混合气体潜水模式的主要资料页面显示呼吸气体、上升及下降速率等资讯的主要潜水画面。您可以按 **DOWN** 键来浏览其他资料，包括目前时间和心率，并查看潜水电子罗盘 ([使用潜水电子罗盘导航，第 7 页](#))。

**注意：**单一气瓶潜水模式预设为开启大字模式 ([大字模](#)

式, 第 6 页)。



① 你身体内的氧分压(PO2)水平。

你体内氮气(N2)和氦气(He)负荷。

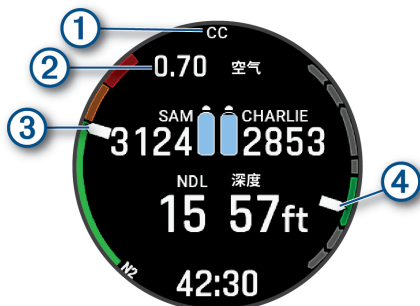
- ②
- 绿色: 0~79%
  - 黄色: 80~99%
  - 红色: 100% 或更高

您的上升速率。

- 绿色: 很好。上升速度小于 7.9 米 / 每分钟
- 黄色: 偏快。上升速度在 7.9 ~ 10.1 米 / 每分钟范围内。
- ③ 红色: 太快。上升速度大于 10.1 米 / 每分钟。

## CCR 数据页

CCR 潜水模式的主要资料屏幕可显示呼吸气体、上升及下降速率等资讯的主要潜水画面。您可以按 **DOWN** 键来浏览其他资料, 包括您的中枢神经系统(CNS)氧气中毒水平和您目前的氧气耐受单位(OTU) (查看水面停留时间小工具, 第 9 页), 并查看潜水电子罗盘(使用潜水电子罗盘导航, 第 7 页)。



① 指示潜水过程中是否开启 CC 或 OC。

② 你身体内的氧分压(PO2)水平。

你体内氮气(N2)和氦气(He)负荷。

- ③
- 绿色: 0~79%
  - 黄色: 80~99%
  - 红色: 100% 或更高

潜水上升或下降的速度(米 / 每分钟)。

- 绿色: 很好。上升速度小于 7.9 米 / 每分钟
- ④ 黄色: 偏快。上升速度在 7.9 ~ 10.1 米 / 每分钟范围内。
- 红色: 太快。上升速度大于 10.1 米 / 每分钟。

## 仪表潜水数据页

仪表潜水模式的主要资料页面显示目前潜水的资料, 包括目前、平均及最大深度和码表(使用仪表潜水秒表, 第 7 页)。您可以按 **DOWN** 键来浏览其他资料, 包括目前时间和心率, 并查看潜水电子罗盘(使用潜水电子罗盘导航, 第 7 页)。



## 自由潜水 / 自由狩猎潜水数据页

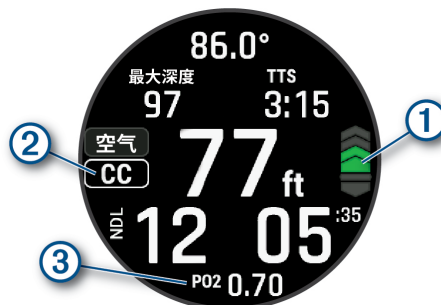
自由潜水或自由潜水捕猎潜水模式的潜水页面显示目前潜水的资讯, 包含经过时间、目前最大深度及上升下潜速率。在水面休息时间, 您可以按 **DOWN** 键浏览其他资料, 包括上次潜水深度和时间、查看地图画面(使用地图, 第 9 页), 以及使用秒表(使用基本潜水秒表, 第 7 页)。



## 大字模式

您可以变更单一气体、混合气体和 CCR 潜水资料屏幕上的字体大小。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **潜水设置 > 显示设置**。
- 3 选择 **单一气体模式、混合气体模式或 CCR 模式**。
- 4 选择 **大字模式**。



您的上升速率。

- 绿色: 很好。上升速度小于 7.9 米 / 每分钟
- ① 黄色: 偏快。上升速度在 7.9 ~ 10.1 米 / 每分钟范围内。
- 红色: 太快。上升速度大于 10.1 米 / 每分钟。



|   |                                                                       |
|---|-----------------------------------------------------------------------|
| ② | 表示目前作用中的 CCR 潜水为封闭式 (Closed-circuit, CC) 潜水或开放式潜水 (Open-circuit, OC)。 |
| ③ | 你身体内的氧分压 (PO2) 水平。                                                    |

## 开始潜水

- 1 在时间页面按下 **START** 键。
- 2 选择潜水模式([潜水模式, 第 2 页](#))。
- 3 如有必要, 按 **UP** 键编辑潜水设置, 如气体、水类型和警示([潜水设置, 第 2 页](#))。
- 4 将手腕伸出水面, 等待设备获取 GPS 信号, 尽量让信号满格(选做)。
 

电脑表获取 GPS 信号后会保存您潜水的入水位置。
- 5 按 **START** 键直到进入潜水页面
- 6 下潜开始您的潜水活动。
 

如果您下潜至 1.2 米深, 设备会自动开启活动计时器。

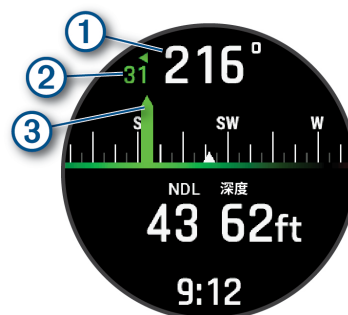
**注意:** 如果没有选择潜水模式就开始潜水, 电脑表将使用最近使用的潜水模式和设置, 并且不会保存潜水入水位置。
- 7 选择一个项目:
  - 按 **DOWN** 键翻页查看潜水数据以及潜水电子罗盘。
  - 提示:** 可以双击屏幕翻页查看数据页。对于自由潜水或自由潜水捕猎, 您只能在水面休息时间浏览资料画面。
  - 按 **START** 键查看潜水中菜单。
- 8 准备好要结束潜水时, 上升到水面。
- 9 让手腕保持在水面上方, 这样手表就可以获取 GPS 信号并保存潜水出水点位置(选做)。
- 10 选择一个项目:
  - 如为 **单一气体、混合气体、CCR 或 仪表** 潜水, 等待 **潜水结束** 倒数结束。
  - 注意:** 上升到 1 米深时, 潜水结束 计时器将开始倒计时([潜水设置, 第 2 页](#))。可以在倒数结束前按下 **START** 键, 然后选择 **停止潜水** 保存潜水。
  - **自由潜水** 或 **狩猎潜水** 时, 按下 **BACK** 键, 然后选择 **保存**。

手表将保存潜水活动。

**提示:** 可以在潜水日志小工具([查看潜水日志小工具, 第 9 页](#))中查看潜水记录。

## 使用潜水电子罗盘导航

- 1 在 **单一气体、混合气体、CCR 或 仪表** 下潜 期间, 翻页至潜水电子罗盘。



电子罗盘会显示定向航向 ①。

- 2 按下 **START** 键确定航向。

电子罗盘会显示目前与所设航向 ③ 的偏差 ②。

- 3 按下 **START** 键, 然后选择一个选项:

- 要重设航向, 选择 **更改方向**。
- 要 180 度改变航向, 选择 **旋转 180 度**。
- 注意:** 电子罗盘以红色标记指示逆行航向。
- 要设置 90 度航向左方或右方, 选择设为 **左转 90 度** 或设为 **右转 90 度**。
- 要清除航向, 选择**清除航向**。

## 使用仪表潜水秒表

- 1 开始 **仪表潜水**。
- 2 按下 **START** 键, 然后选择 **重置平均深度**, 将平均深度设置为当前深度。
- 3 按下 **START** 键, 然后选择 **开始秒表**, 将平均深度设置为当前深度。
- 4 选择一个项目:
  - 要停止使用秒表, 按下 **START** 键, 然后选择 **停止秒表**。
  - 要重新启动秒表, 按下 **START** 键, 然后选择 **重置秒表**。

## 使用基本潜水秒表

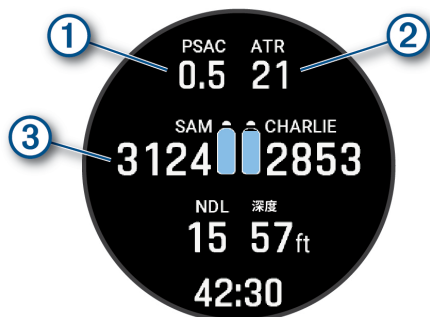
- 1 选择一个项目:
  - 将 **秒表计时器** 数据页面添加到 **单一气体、混合气体、CCR 或 仪表** 下潜 模式。
  - 为 **自由潜水** 或 **自由狩猎** 潜水模式启用 **秒表** 数据页面。
- 2 在气体潜水或自由潜水时, 翻页至秒表页面。
 

**提示:** 在自由潜水水面休息时间, 即使未开启屏幕, 也可以长按 **START** 键开启码表并启动计时器。
- 3 按 **START** 键开启计时器。
- 4 按 **STOP** 键停止计时器。
- 5 按 **BACK** 键重置计时器。

## 潜水时查看传感器资料

- 1 按 **DOWN** 键查看数据页。

**提示:** 您可以自定义潜水资料屏幕, 并在专属资料画面上查看传感器和潜水员仪表盘资料([自定义数据页面, 第 25 页](#))。



已选传感器的耗气量预估。

① **注意：**您可以自定义用于计算气体的传感器(在气体消耗计算中含传感器，第 5 页)。

② 已选传感器的剩余气体时间预估。

主要及次要的传感器。

③ **备注：**您可以自定义要显示的传感器(选择潜水时要查看的传感器，第 5 页)。

- 按 **START** 键，然后选择潜水员以查看气瓶压力值以及在网路中配对的 Descent 传感器的大致深度。

## 潜水过程中切换气体

- 开始单一气体，混合气体或 CCR 潜水。
- 选择一个项目：
  - 按 **START** 键，选择 **气体**，选择备用气体或减压气体。  
**注意：**如有需要，可以选择 **新增** 输入新的气体。
  - 继续潜水直到达到 **MOD/ 减压 PO2**(设置 **PO2 氧分压阈值**，第 4 页)。  
设备会提示您切换至含氧量高的气体。  
**注意：**设备不会自动为您切换气体。您必须自己选择气体。

## 在 CC 和 OC 之间切换

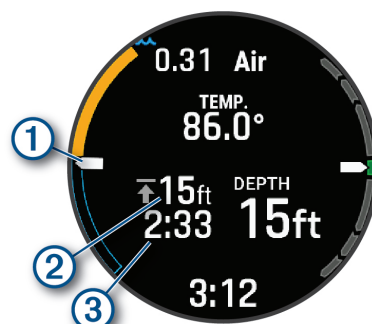
进行 CCR 潜水时，您可以在执行紧急减压过程中于 CC 和 OC 模式间切换。

- 开始 CCR 潜水
- 按下 **START** 键。
- 选择 **切换至 OC**。  
数据页面的分隔线变为红色，设备将启用的呼吸气体切换为您的 OC 减压气体。  
**注意：**如果您没有设置 OC 减压气体，设备会切换至您的稀释气体。
- 如果需要，按 **START**，选择 **气体** 手动切换至备用气体。
- 按 **START** 键，选择 **标记位置** 可保存当前潮汐站位置。

## 执行安全停留

应该在每次潜水的时候进行安全停留，以减少患减压病的风险。

- 在下潜深度超过 11 米以上，上升至 5 米处。  
会在屏幕上显示安全停留信息



到水面的相对深度。

① 若您开始上升，标记位置也会向上往安全停留深度的方向移动。

② 安全停留上限深度

③ 你距离安全停留深度 1m 范围内，会自动开启减压倒计时。

- 2 维持在安全停留深处上限的 2 米范围内，直到安全停留计时器归零。

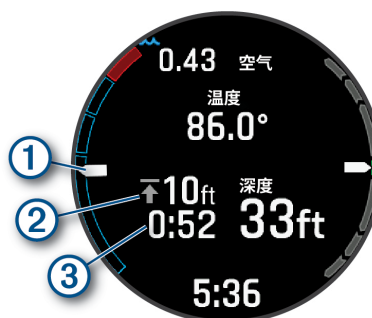
**注意：**若您上升超过安全停留深度上限 3 米以上，安全停留定时器将会暂停，设备会提醒您下潜至安全停留深度上限以下。若您下潜低于 11 米时，安全停留定时器将会重置。

- 3 继续缓慢上升至水面。

## 执行减压停留

您应该于每次潜水中执行所需的减压停留，有助于降低罹患减压病的风险。略过减压停留将会大幅提高风险。

- 1 当您超过免减压极限的时间 (NDL) 后，请开始上升。  
屏幕中会显示减压停留信息



到水面的相对深度。

① 若您开始上升，标记位置也会向上往需减压停留的深度方向移动。

空的色块表示已完成停留的深度。在继续上升前您需完成停留。

② 减压停留深度上限。

③ 减压停留倒计时。

- 2 维持在减压停留深度上限的 0.6m 内，直到减压停留计时器归零。

**注意：**若您上升超过减压深度上限 0.6 米以上，减压停留定时器将会暂停，设备会提醒您下潜至减压停留上限高度以下。在您回到安全区间之前，画面上的深度信息及减压深度上限会显示为红字并闪烁。

- 3 继续上升到水面或下一个减压停留处。



## 使用地图

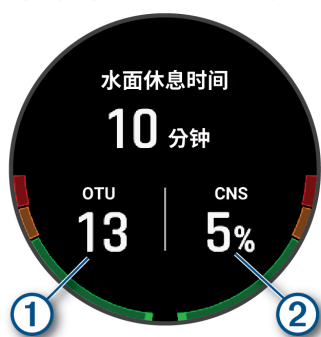
在自由潜水水面休息时，可以在设备中查看潜水入水和出水位置。开启 DiveView™ 地图后，您可以查看海岸深度区域和地形的阴影。

**提示：**您可以在屏幕潜水日志小工具和 Garmin Dive APP 中查看地图信息。

- 1 自由潜水时，翻页至地图页面。
- 2 按下 **START** 键，然后选择一个选项：
  - 若需平移或缩放地图，选择 **平移 / 缩放**。  
**提示：**若要在上下平移、左右平移或缩放间切换。请按下 **START**；长按 **START** 可以选择十字标示的地点。
  - 若要标记您的位置，请选择 **保存位置**。  
**提示：**选择 **DOWN** 键可以改变图示。

## 查看水面停留时间小工具

- 1 在时间页面，按下 **UP** 或 **DOWN** 键查看水面停留时间。
- 2 按下 **START** 键开始查看您当前体内的氧气毒性单位 (OTU) 和中枢神经系统 (CNS) 百分比。  
**注意：**潜水期间累计的 OTU 在 24 小时后到期。



|   |                     |
|---|---------------------|
| ① | 绿色：0 ~ 249 OTU      |
|   | 黄色：250 ~ 299 OTU    |
|   | 红色：大于或等于 300 OTU    |
| ② | 绿色：0 ~ 79% CNS。     |
|   | 黄色：80 ~ 99% CNS%。   |
|   | 红色：大于或等于 100% CNS%。 |

- 3 按 **DOWN** 键查看组织负荷。
- 4 按下 **DOWN** 键可查看禁飞剩余时间和禁飞期结束的时间。

## 查看潜水日志小工具

小工具将显示最近记录的潜水摘要。

- 1 在时间页面，按 **UP** 键或 **DOWN** 键查看潜水日志小工具。
- 2 按下 **START** 键查看近期潜水记录。
- 3 按下 **DOWN** > **开始** 查看不同的潜水(选做)。
- 4 按下 **START** 键，然后选择一个选项：
  - 选择 **所有统计** 查看活动其它数据。
  - 要在活动中查看其中一项闭气潜水的其它信息，选择 **潜水** 并选择其中一次。

- 选择 **地图** 在地图上查看活动。  
**注意：**若在潜水之前和之后等待 GPS 信号，电脑表将显示您的入水和出水点。
- 保存潜水入水 / 出水位置，选择 **保存位置**。
- 要查看活动的深度曲线，选择 **深度曲线**。
- 要查看活动的温度曲线，选择 **温度曲线**。
- 若要查看当前使用气体，选择 **气体切换**。
- 要从应用列表中删除活动，选择 **删除**。  
**注意：**从潜水日志概览删除活动不会影响组织负载计算。

## 潜水准备程度

潜水准备程度为一个分数与一个简短讯息，能够协助您判断是否做好可潜水的准备。分数会使用下列系数，并在一天中持续计算及更新：

- 睡眠分数(前一晚)
- 恢复时间
- 身体电量
- 时差
- 潜水历史记录
- 睡眠历史记录(前 3 晚)
- 训练状态

| 颜色区间 | 分数       | 描述           |
|------|----------|--------------|
| 绿色   | 75 ~ 100 | 良好<br>潜水准备就绪 |
| 黄色   | 50 ~ 74  | 适度<br>保持专注   |
| 橘色   | 25 ~ 49  | 低<br>请谨慎     |
| 红色   | 1 ~ 24   | 极低<br>潜水前休息  |

查看潜水准备程度的变化趋势，可登录 Garmin Dive 账号。

## 潜水计划

您可使用设备规划未来的潜水活动。设备可计算免减压限制 (NDL) 时间或新增减压计划。规划潜水活动时，设备会依据您最近潜水剩余的身体组织负荷来进行计算。

### 计算 NDL 时间

您可以计算未来潜水活动的免减压限制 (NDL) 时间或最大深度。这些计算结果不会保存，也不会套用至您下一次潜水。

- 1 按下 **START** 键。
- 2 选择 **潜水计划** > **计算免减压极限**。
- 3 选择一个项目：
  - 要根据当前组织负荷计算 NDL 时间，选择 **开始潜水**。
  - 要根据未来组织负荷计算 NDL 时间，选择 **输入水面间隔** 后输入水面间隔时间。
- 4 输入氧气含量。
- 5 选择一个项目：

- 为了计算免减压极限时间 NDL，选择 **输入深度**，输入计划潜水的深度。
- 为了计算最大深度，选择 **输入时间**，并输入计划的潜水时间。

在画面中显示时间，深度以及最大潜水深度。

**注意：**如果计划的深度超过呼吸气体的 MOD，则会出现警示讯息，且深度显示为红色。

6 按下 **START** 键。

7 选择一个项目：

- 若要退出，选择 **完成**。
- 要新增潜水间歇训练，选择 **添加重复潜水**，并依照屏幕上指示操作。

### 计算呼吸气体

您可以透过调整三个值中的两个值来计算 PO2 值、氧气百分比或潜水的最大深度。计算受到潜水设定选单(潜水设定，第 5 页)中水域类型设定的影响。

1 按下 **START** 键。

2 选择 **潜水计划 > 计算气体**。

3 按下 **UP** 或 **DOWN** 键，然后选择一项来计算：

- 选择 **PO2**
- 选择 **O2%**。
- 选择 **深度**

4 按下 **UP** 或 **DOWN** 键来编辑第一个数值。

5 按下 **START** 键，然后按下 **UP** 或 **DOWN** 键来编辑第二个数值。

当您编辑数值时，设备会计算反白显示选项的调整值。

6 如有需要，按下 **BACK** 键来计算其它选项的数值。

### 创建减压计划

您可创建减压计划并保存，以供未来潜水活动使用。

1 按下 **START** 键。

2 选择 **潜水计划 > 减压计划 > 新增**。

3 输入减压计划名称。

4 选择一个项目：

- 选择 **PO2** 以输入单位为 bar 的最大氧分压。

**注意：**设备参考 PO2 值提供气体转换建议。

### 潜水警示

| 通知信息                | 原因                                      | 手表表现                        |
|---------------------|-----------------------------------------|-----------------------------|
| 无                   | 您已完成减压停留。                               | 减压停留的深度与时间会连续五秒闪烁蓝光。        |
| 无                   | 您的氧分压 (PO2) 值已超过指定的警示极限值。               | 氧分压 (PO2) 值闪烁黄光。            |
| 已累积 %1 OTU。请立即停止潜水。 | 您的氧气耐受单位超过安全极限。潜水期间，%1 为累积单位值。          | 每两分钟通知一次，最多三次。              |
| 已累积 250 OTU。        | 您的氧气耐受单位 (OTU) 为 250 单位，接近 300 单位的安全极限。 | 无                           |
| 接近减压停留处             | 您正位于减压停留深度的其中一个区间 (3 米)。                | 无                           |
| 接近免减压极限 (NDL)       | 您的免减压极限 (NDL) 时间还剩 10 分钟。               | 当您还剩 5 分钟的 NDL 时间时，警示会再次出现。 |

- 选择 **保守值** 并输入保守值等级，以便进行减压计算。
- 选择 **气体** 并输入气体混合物。
- 要输入上次减压停留的深度，选择 **上次减压停留**。
- 选择 **输入深度** 并输入最大潜水深度。
- 选择 **输入时间** 并输入在底部的潜水时间。

5 选择 **保存**。

### 使用减压计划

1 按下 **START** 键。

2 选择 **潜水计划 > 减压计划**。

3 选择一个减压计划。

4 选择一个项目：

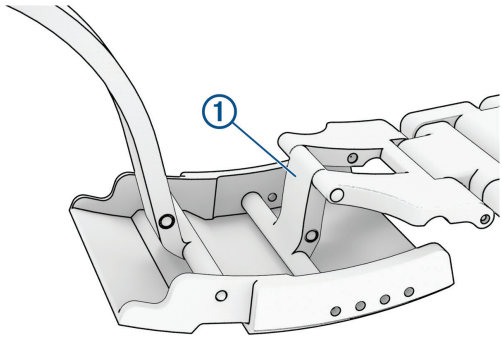
- 要查看减压计划，选择 **查看**。
- 要使用潜水模式的减压计划设置，选择 **应用**。
- 选择 **编辑** 以变更减压计划详细信息。
- 选择 **重命名** 以编辑减压计划名称。
- 要删除减压计划，选择 **删除 > 是**。

### 高海拔潜水

在较高的海拔，大气压力较低，你身体中的氮气含量比在海平面高度潜水时更多。该设备通过气压计自动计算海拔变化。减压模型中使用的绝对压力值不受海拔变化及表面压力变化影响。

### 潜水服佩戴设备提示

- 使用加长潜水替换腕带将手表戴在较厚的潜水服外。
- 使用钛表带的带扣  增加腕带长度。



- 请关闭腕式光学心率，以延长电池续航 (**腕式心率传感器设置，第 45 页**)。

| 通知信息                   | 原因                                      | 手表表现                                                                             |
|------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 上升太快。请减速。              | 您持续 5 秒钟以上，上升速率超过每分钟 9.1 米。             | 无                                                                                |
| 电量极低。请立即结束潜水。          | 10% battery power remains-              | 此通知显示在电脑表低于 10% 电量，并处于下次潜水前的准备画面时。                                               |
| 电池电量低。                 | 20% battery power remains-              | 此通知显示在电脑表低于 20% 电量，并处于下次潜水前的准备画面时。                                               |
| 继续 %1。随时切换。            | 当提示您切换到氧气含量较高的气体时，您选择了「现在不」，或忽略了提示。     | 手表将气体标记为备用气体并相应更新减压指导。                                                           |
| CNS 中毒率位于 %1%。请立即停止潜水。 | 您的中枢神经中毒百分比过高。潜水期间，%1 显示您目前的中枢神经中毒百分比。  | 每两分钟通知一次，最多三次。                                                                   |
| CNS 中毒率位于 80%。         | 您的中枢神经中毒百分比位于安全极限的 80%。                 | 此通知显示在潜水活动进行，并处于下次潜水前的准备画面时。                                                     |
| 完成减压停留                 | 您完成所有的减压停留。                             | 无                                                                                |
| 请下潜低于减压极限。             | 您高于减压极限 0.6 米以上。                        | 目前深度及停留深度闪烁红光。若您持续高于减压极限超过 3 分钟，减压锁定功能将开始作用。                                     |
| 请下潜完成安全停留。             | 您高于安全停留极限 2 米以上。                        | 目前深度及停留深度闪烁黄光。                                                                   |
| 稀释气体 PO2 较低。冲洗可能会有危险。  | 稀释气体的 PO2 太低，用稀释气体填充循环水肺呼吸回路可能会产生危险。    | 无                                                                                |
| 潜水将在 %1 秒后结束。          | 手表将自动结束潜水并储存潜水记录。潜水时，「%1」替换为秒数。         | 无                                                                                |
| 请勿潜水。无法读取深度传感器。        | 在您开始潜水活动前，手表的深度感应器资料无效或遗失。              | 请勿开始潜水。请联络 Garmin 客户服务支持中心。                                                      |
| 无法读取深度传感器。请立即中止潜水。     | 在您开始潜水活动后，手表的深度感应器资料无效或遗失。              | 使用备用潜水电脑表或潜水计画，并结束潜水。请联络 Garmin 客户服务支援中心。                                        |
| 已超过免减压极限。请立即进行减压停留。    | 您已经超过您的 NDL 时间。                         | 手表开始提供减压停留指导。                                                                    |
| 将不再发出气体开关警示。           | 当提示您切换到氧气含量较高的气体时，您选择了「从不」。             | 手表将气体标记为备用气体并相应更新减压指导。不再提示您切换到该气体。                                               |
| 高 PO2，上升或切换至低氧。        | 您的 PO2 值已超过指定的临界值。                      | 您的 PO2 值闪烁红光。通知每 30 秒显示一次，最多三次，直到您上升至安全的深度或切换气体。                                 |
| 低 PO2，下潜或切换至高氧。        | 您的 PO2 值已低于 0.18 bar。                   | 若您在潜水开始后的 2 分钟内，您的 PO2 值会闪烁黄光。除此之外，PO2 值会闪烁红光。通知每 30 秒显示一次，最多三次，直到下降至安全的深度或切换气体。 |
| 安全停留已完成                | 您已完成所有安全停留。                             | 无                                                                                |
| 已开始安全停留                | 您在没有其他减压指导的情况下上升到 6 米以上。                | 安全停留倒数计时器开始计时(如果已设定)。                                                            |
| 可安心切换至 %1。现在切换？        | 可安心在混合气体潜水中使用氧气含量较高的气体。潜水时，「%1」替换为气体名称。 | 您可以立即切换气体或等待之后切换。                                                                |
| 已切换至高设定点。              | 手表会自动切换到您指定的 CCR 高设定点。                  | 无                                                                                |
| 已切换至低设置点               | 手表会自动切换到您指定的 CCR 低设定点。                  | 无                                                                                |
| 泳池潜水将不会被储存至潜水日志中。      | 电脑表为泳池潜水模式。                             | 电脑表不会储存您目前的潜水活动记录到潜水日志中。                                                         |
| 手表已重新启动。评估潜水条件。        | 手表在潜水时重新启动。                             | 手表会在重新启动时模拟潜水。由于可能尚未触发其他警示，请评估您目前的深度和潜水条件。                                       |

## 传感器警示

| 通知信息         | 原因                                                 | 设备动作                                       |
|--------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 无            | 您配对的手表已和传感器失去连结 30 秒。                              | 气瓶压力值闪烁黄光。                                 |
| %1 低于预留压力    | 您的气瓶压力低于预留压力。%1 显示传感器名称。                           | 气瓶压力值显示黄色。配对的电脑表振动并响警示音。                   |
| %1 压力极低      | 您的气瓶压力低于临界压力等级。%1 显示传感器名称。                         | 气瓶压力值闪烁红光。配对的电脑表振动并响警示音。                   |
| %1 电量低       | 电量少于 20 小时。%1 显示传感器名称。                             | 当电量极低时，传感器名称闪烁 " 电量低 "。配对的电脑表振动并响警示音。      |
| 无连结          | 您配对的手表已和气瓶传感器失去连结 60 秒。                            | 传感器名称闪烁 " 无连接 "，电脑表上的气瓶压力值会以 "-" 取代，并闪烁红光。 |
| 传感器 %1 连接失败。 | 您配对的手表无法连接到气瓶传感器。您应该将两部设备都更新至最新的软体版本。「%1」替换为传感器名称。 | 配对的手表会振动并发出警示音。                            |

### 开启气瓶传感器断开提醒

当气瓶传感器超出限定范围，或当传感器被您的身体或其它潜水员身体遮挡时，当气瓶传感器电量不足时，你配对的潜水电脑表可能会与气瓶传感器失去连接。你可以开启提醒功能，当潜水电脑表和已配对的传感器失去连接 60s 则会提醒你。

- 1 在已配对传感器的电脑表中，长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **潜水设置 > 潜水网络与气体整合 > 连接提示**

### 潜水产品和功能相容性

您可以配对多个 Descent 设备，为您和您的潜水同伴形成一个潜水网路。

|                                       | 使用 2.xx 软体或更旧版本的<br>Descent T1                                                                               | 使用 3.xx 软体或更高版本的<br>Descent T1                                                                                             | Descent T2                                                                                                                   |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 使用 20.40 软体或<br>更旧版本的 Descent<br>Mk2i | <br>• 查看气瓶压力<br>• 查看潜水员深度 | <br>• 无网路连线                             | <br>• 无网路连线                             |
| 使用 22.00 软体或<br>更高版本的 Descent<br>Mk2i | <br>• 查看气瓶压力<br>• 查看潜水员深度 | <br>• 查看气瓶压力<br>• 查看潜水员深度<br>• 查看公共气瓶名称 | <br>• 查看气瓶压力<br>• 查看潜水员深度<br>• 查看公共气瓶名称 |
| Descent Mk3i                          | <br>• 查看气瓶压力<br>• 查看潜水员深度 | <br>• 查看气瓶压力<br>• 查看潜水员深度<br>• 查看公共气瓶名称 | <br>• 查看气瓶压力<br>• 查看潜水员深度<br>• 查看公共气瓶名称 |

：查看您自己和连接的潜水员的气瓶压力。

：查看连接的潜水员的潜水员深度。

：查看您自己和连接的潜水员的公共传感器名称。

：无潜水网路连接。您应该将两部设备都更新至最新的软体版本。

手表上出现以下警示：传感器 %1 连接失败 ..「%1」替换为传感器名称。



## 潜水术语

**气体剩余时间(ATR)：**在以每分钟 9m 的速度上升，并于浮出水面时保有设定的残压的前提下，您可以继续待在目前深度的时间。

**中枢神经系统(CNS)：**测量潜水时因暴露于高氧分压 PO2 而引起的神经系统中毒的估算值。

**密闭循环呼吸器(CCR)：**一种使用呼吸器进行的潜水模式，呼吸器会将呼出的气体进行循环去除二氧化碳。

**最大潜水深度(MOD)：**在氧分压 (PO2) 超过安全极限前，可使用呼吸气体潜水的最大深度。

**免减压极限(NDL)：**返回至水面不需要进行减压的潜水。

**氧气毒性单位(OTU)：**测量潜水时暴露于升高的氧分压 (PO2) 所引起的肺部毒性。1 个 OUT 相当于在 1 ATM 呼吸 100% 浓度氧气 1 分钟。

**氧分压(PO2)：**基于深度及氧气百分比计算出的呼吸气体的氧气压力。

**基于气体的水面耗气量(PSAC)：**气体压力随时间而变化，以 1 ATM 气压为基准。

**每分钟呼吸气体体积(RMV)：**环境压力下，气瓶中气体容积随时间的变化。

**水面间隔时间(SI)：**自上次潜水后到现在所经过的时间。

**返回水面时间(TTS)：**预估返回水面(包含减压停留)所需的总时间。

**水面耗气量(SAC)：**气体容积随时间经过而变化，以 1ATM 气压为基准。

## 时钟

### 设置闹钟

可以设置多个闹钟。

- 1 在时间页面长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **时钟 > 闹钟 > 新建闹钟**。
- 3 输入闹钟时间。

### 编辑闹钟

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **时钟 > 闹钟 > 编辑**。
- 3 选择一个警示。
- 4 选择一个项目：
  - 开启或关闭闹钟，选择 **状态**。
  - 更改闹钟时间，选择 **时间**。
  - 将闹钟设置为定期重复，选择 **重复** 并设置闹钟重复的周期。
  - 设置闹钟的提醒方式，选择 **声音和振动**。
  - 设置闹钟的提醒内容，选择 **名称**。
  - 删除闹钟，选择 **删除**。

### 开启倒数计时器

- 1 在时间页面长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **时钟 > 计时器**。
- 3 选择一个项目：

- 首次设置并保存倒数计时器时，输入时间，按下 **MENU**，然后选择 **保存计时器**。
  - 要设置并保存多个倒数计时器，选择 **新增计时器**，然后输入时间。
  - 要设置不需保存的倒数计时器，选择 **快速计时器**，然后输入时间。
- 4 如有需要，按下 **MENU** 键，然后选择一个选项：
    - 选择 **时间** 更改时间。
    - 选择 **重新启动 > 开启** 可在计时到期后自动重新启动。
    - 设置提醒方式，选择 **声音和振动**。

### 5 按 **START** 键开启计时器。

### 删除计时器

- 1 在时间页面长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **时间 > 计时器 > 编辑**。
- 3 选择一个计时器。
- 4 选择 **删除**。

### 使用秒表

- 1 在时间页面长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **时间 > 秒表**。
- 3 按 **START** 键开启计时器。
- 4 按 **LAP** 键进行圈计时 ①。



秒表总计时 ② 仍会继续计时。

- 5 按下 **STOP** 停止秒表计时。
- 6 选择一个项目：
  - 重置秒表计时，按下 **DOWN** 键。
  - 要将秒表时间另存为一项活动，请按 **MENU** 键，然后选择 **保存活动**。
  - 重新设置计时器并退出秒表，按 **MENU** 键，然后选择 **完成**。
  - 查看单圈计时，按 **MENU** 键，然后选择 **查看**。  
**注意：**只有在已生成多圈计时的情况下，才会显示 **查看** 选项。
  - 要返回时间页面而不重置计时器，按 **MENU** 键，然后选择 **回到表盘**。
  - 要开启或关闭圈计时，按 **MENU** 键，然后选择 **LAP** 键。

### 新增世界时钟

可以在世界时钟小工具中显示其他时区的当前时间。最多可添加四个时区。

**注意：**可将世界时区小工具添加到小工具栏表中([自定义小工具栏表](#), 第 35 页)。

- 1 在时间页面长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **时钟 > 世界时钟 > 新增世界时钟**。
- 3 选择一个时区。
- 4 如有必要, 重命名该时区。

## 编辑时区

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **时钟 > 世界时钟**。
- 3 选择一个时区。
- 4 按下 **START** 键。
- 5 选择一个项目:
  - 如果要在概览循环上设定要显示的时区, 选择 **设为最爱**。
  - 要自定义时区名称, 选择 **重命名时区**。
  - 要输入自定义时区缩写, 选择 **缩写时区**。
  - 要更改时区, 选择 **切换时区**。
  - 要删除时区, 选择 **删除时区**。

## 活动及应用

设备可用于室内、户外、运动和健身活动。开始一项活动时, 设备会显示并记录传感器数据。还可以创建自定义活动([创建自定义活动](#), 第 26 页)。活动结束, 相关数据可保存至 Garmin Connect 并在佳速度 APP 中分享。

还可以使用 Connect IQ APP([Connect IQ 功能](#), 第 55 页)将活动或应用程序添加到设备中。

请前往 [Garmin.com.cn/legal/atdisclaimer](http://Garmin.com.cn/legal/atdisclaimer) 了解更多活动追踪准确度信息。

## 开始活动

开始活动时, GPS 将自动开启(若需要)。

- 1 在时间页面按下 **START** 键。
- 2 首次开始活动前, 请添加最爱活动, 然后选择 **完成**。
- 3 选择一个项目:
  - 从最爱活动列表中选择一项活动。
  - 选择 , 在最爱活动列表中选择一项活动。
- 4 如果活动需要 GPS, 请在户外空旷地方等待设备完成卫星定位。  
侦测心率、获取 GPS 信号(如果需要)并连接无线传感器(如果需要)后, 设备即可开始活动。
- 5 按下 **START** 键开始活动计时。  
电脑表仅在活动计时器运行时记录运动数据。

## 活动记录提示

- 进行活动前请确保设备电量充足([为手表充电](#), 第 64 页)。
- 按下 **LAP** 键可计圈、开始一组新动作或体式或进入下一组训练。
- 按下 **UP** 键或 **DOWN** 键查看其他数据页面。
- 向上或向下滑动屏幕查看其他数据页面。

- 长按 **MENU** 键, 进入电源模式进行设置以延长电池使用时间([自定义电量模式](#), 第 62 页)。

## 停止活动

- 1 按下 **STOP** 键。
  - 2 选择一个项目:
    - 若要继续活动, 选择 **继续**。
    - 要保存活动并查看详细信息, 选择 **保存**, 按下 **START** 键确认, 然后选择一个选项。  
**注意：**保存活动后, 可以输入自我评估数据([评估活动](#), 第 14 页)。
    - 若要暂停活动之后再继续, 选择 **稍后继续**。
    - 若要计圈, 选择 **计圈**。
    - 若要沿着航迹回到活动起点, 选择 **回到起点 > 航迹返航**。  
**注意：**此功能仅适用于开启 GPS 的活动。
    - 若要以直线导航的方式回到活动起始点, 选择 **回到起点 > 直线导航**。  
**注意：**此功能仅适用于开启 GPS 的活动。
    - 要测量活动结束时的心率与两分钟后的心率之间的差异, 选择 **恢复心率**, 等待倒计时结束。
    - 要放弃该活动, 选择 **放弃**。
- 注意：**停止活动后, 设备会在 30 分钟后自动保存。

## 评估活动

**注意：**并非所有活动都可使用此功能。

您可以为特定活动自定义自我评量设定([活动及应用设置](#), 第 26 页)。

- 1 完成一项活动后, 选择 **保存**([停止活动](#), 第 14 页)。
- 2 选择一个与你在活动中付出努力程度相对应的数字。  
**注意：**可以选择 **»** 跳过自我评估。
- 3 选择你在活动中的感受。

可以在 Garmin Connect 应用中查看活动感受评估。

## 跑步

### 操场跑步

进行操场跑步前, 请确认操场跑道是否为标准的 400 米。

可以通过操场跑步模式记录户外跑步数据, 包括距离、圈数等。

- 1 站在室外跑道上。
- 2 在时间页面按下 **START** 键。
- 3 选择 **操场跑步**。
- 4 等待 GPS 成功定位。
- 5 如果在第 1 跑道, 请跳至第 11 步。
- 6 长按 **MENU** 键。
- 7 进入活动设置。
- 8 选择 **跑道编号**。
- 9 选择跑道。
- 10 按两次 **BACK** 键返回活动计时页。
- 11 按下 **START** 键。

## 12 绕着操场跑步。

在跑完 3 圈后，设备会记录跑道尺寸并校准跑道距离。

## 13 活动完成，按下 **STOP** 按键，然后选择 **保存**。

### 操场跑步提示

- 等待 GPS 定位指示条变为绿色后，再开始跑步。
- 首次在不熟悉的跑道上跑步时，至少跑 3 圈来校准跑道距离。  
跑过起点后计一圈。
- 确保每次在同一跑道跑步。  
**注意：**默认自动计圈距离是 1600 米，或跑完 4 圈。
- 如果不在跑道 1 跑步，请在跑步前选择跑道编号。

### 虚拟跑步

你可以将手表连接至第三方的 APP 应用程序，并传输速度、心率以及步频数据。

- 1 在时间页面按下 **START** 键。
- 2 选择 **虚拟跑步**。
- 3 在平板电脑、笔记本电脑或手机上，打开 Zwift 应用程序或其它虚拟训练应用程序。
- 4 按照屏幕指示配对设备并开始跑步。
- 5 按下 **START** 键开始活动计时。
- 6 活动完成，按下 **STOP** 按键，然后选择 **保存**。

### 校准跑步机距离

要更精确地记录在跑步机上的跑步距离，需要在跑步机上跑步至少 1.5 公里后校准跑步机距离。如果使用不同的跑步机，可以在每台跑步机或每次跑步后手动校准跑步机距离。

- 1 开始跑步机活动([开始活动](#)，第 14 页)。
- 2 在跑步机上至少跑步 1.5 公里。
- 3 活动结束，按下 **STOP** 键停止活动计时。
- 4 选择一个项目：
  - 若首次校准跑步机距离，选择 **保存**。  
设备会提示完成跑步机校准。
  - 若非首次进行跑步机校准，请选择 **校准并保存 >** 是。
- 5 确认跑步机上的跑步距离数据后，在手表上输入跑步距离。

### 超马跑步

- 1 在时间页面按下 **START** 键。
- 2 选择 **超马**。
- 3 按下 **START** 键开始活动计时。
- 4 开始跑步。
- 5 按 **LAP** 键可计圈并启动休息计时器。  
**注意：**可以将 LAP 键设置为记录圈速并启动休息计时器、仅启动休息计时器或仅记录圈速([活动及应用设置](#)，第 26 页)。
- 6 休息结束后，按 **LAP** 键继续跑步。
- 7 按 **UP** 键或 **DOWN** 键可查看其他数据页面(选做)。
- 8 活动完成，按下 **STOP** 按键，然后选择 **保存**。

### 障碍赛

进行障碍赛训练时，可以使用 **障碍赛** 活动来记录每个障碍所花的时间以及障碍之间跑动的的时间。

- 1 在时间页面按下 **START** 键。
- 2 选择 **障碍赛**。
- 3 按下 **START** 键开始活动计时。
- 4 轻按 **LAP** 键手动记录每个障碍的开始与结束。  
**注意：**可以设置 **障碍追踪**，保存你在赛道第一圈遇到的障碍位置。这样重复相同赛道时，腕表会使用已保存的位置，在障碍和跑步间切换。
- 5 活动完成，按下 **STOP** 按键，然后选择 **保存**。

### 游泳

**注意：**设备的光学心率计可在游泳时侦测数据。设备也可兼容 HRM-Pro 系列、HRM-Swim、HRM-Tri 等胸带式心率带。如果光学心率计和心率带的心率数据都可用，设备将使用心率带的心率数据。

### 游泳专业术语

**泳池长度：**游泳池一趟的长度。

**间歇训练：**连续游一趟或多趟距离，每次休息后开始新的间歇。

**划水数：**佩戴设备的手臂完成一次完整的划水动作，即算一次划水数。

**Swolf：**swolf 分数是完成一趟泳池所需的时间(以秒为单位)加上该趟划水次数的总和。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 25 米为一趟。和高尔夫一样 swolf 可测量游泳的效率，分数越低表示表现越佳。

**临界游泳速度(CSS)：**CSS 是理论上的速度，可以持续保持而不会疲劳。可以使用 CSS 来制定训练配速，提升训练。

### 泳姿识别

此功能仅适用于泳池游泳。在游泳一趟后可侦测出泳姿，可在游泳历史记录及 Garmin Connect 帐号中查看。也可以在活动的页面中显示泳姿([自定义数据页面](#)，第 25 页)。

| 自由泳 | 自由式游泳                                     |
|-----|-------------------------------------------|
| 仰泳  | 仰泳                                        |
| 蛙式  | 仰泳                                        |
| 飞行  | 蝶泳                                        |
| 混合泳 | 一圈中超过一种泳姿                                 |
| 电钻  | 供技术训练使用( <a href="#">游泳训练日志</a> ，第 16 页)。 |

### 游泳提示

- 开放水域游泳时按下 **LAP** 键计为一次间歇。
- 室内游泳时请依照屏幕指示操作，选择泳池大小或手动输入泳池大小。  
手表可以测量和记录完成的泳池长度的距离。泳池大小必须正确才能显示准确距离。下次进行室内游泳活动时，设备就会采用这项泳池大小数据。你可以长按 **MENU** 键，选择活动设置，选择 **泳池长度** 修改



泳池长度。

- 为了得到准确的距离，请使用同一个泳姿游完整个泳池。休息时请启动休息计时器。
- 按下 **LAP** 键记录泳池游泳的休息时间。(自动休息和手动休息，第 16 页)  
电脑表会自动记录泳池游泳的间歇时间与趟数。
- 为了帮助设备计算游泳距离，在第一次划水前，请强有力的推墙并滑动。
- 在进行练习时，您必须暂停活动计时器或使用游泳训练日志(游泳训练日志，第 16 页)。

## 自动休息和手动休息

**注意：**休息时不会记录游泳数据。若要查看其它数据，你可以按 **UP** 或 **DOWN** 键。

自动休息功能仅适用于游泳功能。当你需要休息时，你的设备会自动监测到，然后屏幕会自动显示。如果休息超过 15s，设备会自动创建一个休息时间。当你恢复游泳时，该设备会自动启动一个新的游泳间隔。你可以在活动选项中关闭自动休息功能(活动及应用设置，第 26 页)。

**提示：**为了使自动休息功能获得更准确的数据，休息时请尽量减少手臂运动。

在游泳游泳或公开水域游泳活动中，你可以按 **LAP** 键手动标记手动间歇。

## 游泳训练日志

此功能仅适用于泳池游泳。可以使用训练日志功能手动记录踢水、单手游泳或任何不属于游泳四式中的姿势。

- 1 泳池游泳时，按下 **UP** 键或 **DOWN** 键可查看数据页面。
- 2 按下 **LAP** 键开始计时。
- 3 完成一次间歇训练，按下 **LAP** 键。  
虽然游泳训练计时器已停止，但活动计时器仍会持续记录。
- 4 选择该次游泳间歇训练的距离。  
距离增量基于活动设置中的泳池长度。
- 5 选择一个项目：
  - 按下 **LAP** 键开始另一种游泳技术训练。
  - 若要开始游泳间歇训练，按下 **UP** 键或 **DOWN** 键回到游泳训练页面。

## 复合运动

铁人三项、铁人双项等可使用复合运动模式，如铁人三项、游泳 / 跑步。复合运动期间，可以在活动之间切换，查看总用时。例如，可以从骑行切换到跑步，并查看整个复合运动中骑行和跑步的总用时。

可以自定义复合运动，也可以使用设备默认的标准铁三复合运动。

## 铁人三项训练

在进行铁人三项运动时，您可选择铁人三项专属活动项目，快速切换不同运动，记录各项目运动时间及保存完整运动记录。

- 1 在时间页面按下 **START** 键。

- 2 选择 **铁人三项**。

- 3 按下 **START** 键开始活动计时。

- 4 在每项运动开始和结束时，按下 **LAP** 键。  
转换默认为开启，转换时间将与活动时间分开记录。  
可以在铁三活动设置中开启或关闭运动项目切换功能。如果转换关闭，可以按 **LAP** 键切换运动。

- 5 活动完成，按下 **STOP** 按键，然后选择 **保存**。

## 建立复合式活动

- 1 在时间页面按下 **START** 键。
- 2 选择 **新增 > 复合运动**。
- 3 选择复合运动类型，或输入自定义名称。  
若名称重复会自动代入数字。例如：铁人三项(2)。
- 4 选择两种或多种活动。
- 5 选择一个项目：
  - 选择一个项目进行自定义特殊活动设置。例如，您可以选择是否包括转换区。
  - 选择 **完成** 保存并使用复合式活动。
- 6 选择 **是** 将活动添加至最爱活动列表。

## 室内活动

设备可用于室内训练，例如进行室内操场跑或使用室内自行车或骑行台骑行。室内活动(活动及应用设置，第 26 页)时 GPS 将关闭。

在 GPS 关闭的情况下跑步或步行时，设备将使用加速度计来计算速度和距离。加速度计可自行校准。使用 GPS 进行几次户外跑步或步行后，速度和距离数据的准确度将会提高。

**提示：**握住跑步机的扶手会降低准确度。

在 GPS 关闭的情况下骑行时，速度和距离数据不可用，除非连接可以向设备发送速度和距离数据的传感器，例如速度或踏频传感器。

## 健康快报

健康快报功能在两分钟内记录几个关键健康指标。它提供了您的整体心血管状况概览。手表记录如您的平均心率，压力分数和呼吸频率等健康指标。您可以将健康快报功能新增到您最爱的应用程序清单(活动及应用设置，第 26 页)。

## 记录力量训练活动

可以在力量训练活动中记录组数。一组是一个动作的多次重复。

- 1 在时间页面按下 **START** 键。
- 2 选择 **力量训练**。
- 3 选择一项训练计划。
- 4 按 **DOWN** 键，可查看训练步骤(如果可用)。  
**提示：**查看训练步骤时，可以先按 **START** 键再按 **DOWN** 键查看该动作的动画指导(如果可用)。
- 5 查看完训练步骤后，按下 **START** 键，然后选择 **开始训练**。
- 6 按 **START** 键，选择 **开始训练**。
- 7 开始第一组训练。



设备将计算重复次数。至少重复四次，重复次数才会显示。

**提示：**每组只计录一个动作的次数。若想改变动作，请先完成这一组动作后再开始新的动作。

- 按 **LAP** 键结束该组训练，并进行下一组训练（如果可用）。

电脑表会显示该组总次数。

- 如果需要，按下 **UPC** 或 **DOWN** 键并编辑重复次数。

**提示：**还可以设置此组动作的负重。

- 如果需要，按下 **LAP** 键开始下一组动作。
- 重复每一组力量训练，直到活动完成。
- 最后一组结束后，按下 **START**，并选择 **结束课程**。
- 选择 **保存**。

## 记录 HIIT 活动

可以使用专门的计时器记录高强度间歇（HIIT）活动。

- 在时间页面按下 **START** 键。
- 选择 **HIIT**。
- 选择一个项目：
  - 选择 **自由训练** 开始记录开放的、非结构化的 HIIT 活动。
  - 选择 **HIIT 计时器 > AMRAP 训练**，在设定的时间段内尽可能做更多回合。
  - 选择 **HIIT 计时器 > EMOM 训练**，设定每分钟内完成动作组数。
  - 选择 **HIIT 计时 > Tabata**，在 20 秒的训练和 10 秒休息之间交替进行训练。
  - 选择 **HIIT 计时 > 自定义** 可设置移动时间、休息时间、动作次数以及重复次数。
  - 选择 **训练课程** 按照已保存的训练计划进行训练。
- 如有需要，按照屏幕指示进行操作。
- 按下 **START** 键开始第一回合。  
设备进入倒计时并显示当前心率。
- 如有需要，按下 **LAP** 键手动进行下一回合或休息。
- 活动结束后，按下 **STOP** 键停止活动计时。
- 选择 **保存**。

## 使用室内骑行台进行训练

在使用兼容的 ANT+ 进行室内训练前，您必须透过 ANT+ 技术配对训练台与您的手表（**配对无线传感器，第 48 页**）。

手表搭配室内骑行台使用时，可在跟随课程、骑行或训练时模拟阻力。搭配室内骑行台活动时，GPS 将自动关闭。

- 在时间页面按下 **START** 键。
- 选择 **室内骑行**。
- 长按 **MENU** 键。
- 选择 **骑行台选项**。
- 选择一个项目：
  - 选择 **自由骑行** 开始骑行。
  - 选择 **跟随计划** 跟随已保存的训练计划（**训练计划，第 29 页**）。

- 选择 **跟随路线** 跟随已保存的路线（**路线，第 60 页**）。
- 选择 **设置功率** 设置目标功率值。
- 选择 **设置坡度** 设置模拟坡度值。
- 选择 **设置阻力** 设置骑行台施加的阻力。

- 按下 **START** 键开始活动计时。

骑行台将根据路线或骑行活动的高度信息增加或减少阻力。

## 游戏

### 使用 Garmin GameOn 应用程序

将手表与电脑配对时，您可以在手表上记录比赛活动并在电脑上查看即时表现指标。

- 在电脑上，前往 [www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin\\_GameOn](http://www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn) 并下载 Garmin GameOn app。
- 按照屏幕上的说明完成安装。
- 启动 Garmin GameOn 应用程序。
- 当 Garmin GameOn app 提示您配对手表时，在手表上按下 **START** 键，然后选择 **游戏**。  
**注意：**手表连结至 Garmin GameOn app 期间，手表上的通知与蓝牙功能将会停用。
- 选择 **立即配对**。
- 从清单中选择您的手表，然后依照屏幕指示进行操作。

**提示：**您可按下 **≡ > 设定**，以自定义您的设定、重新阅读教学或移除手表。您下次开 app 时，Garmin GameOn app 会在记住您的手表与设定。如有需要，可以将手表与其他电脑配对（**配对无线传感器，第 48 页**）。

- 选择一个项目：
  - 在电脑上启动受支援的比赛即可自动开始比赛活动。
  - 在您的手表上开始手动比赛活动（**记录手动比赛活动，第 17 页**）。

Garmin GameOn app 会显示您的即时表现指标。完成活动后，Garmin GameOn app 会显示您的游戏活动摘要与对战资讯。

## 记录手动比赛活动

您可以在手表上记录比赛活动并手动输入每场比赛的统计资料。

- 在时间页面按下 **START** 键。
- 选择 **游戏**。
- 按 **DOWN** 键，然后选择一个比赛类型。
- 按下 **START** 键开始活动计时。
- 比赛结束时，按下 **LAP** 键，记录您的比赛结果或名次。
- 按 **LAP** 键以开始一场新比赛。
- 活动完成，按下 **STOP** 按键，然后选择 **保存**。

## 攀岩运动

### 记录室内攀岩

可以在室内攀岩活动中记录路线。路线是沿着室内岩壁

的攀爬路径。

- 1 在时间页面按下 **START** 键。
- 2 选择 **室内攀岩**。
- 3 选择 **是** 追踪路线信息。
- 4 选择难度系统。

**注意：**下次进行室内攀岩活动时，设备将直接使用此难度系统。可长按 **MENU** 键，进入活动设置，然后选择难度系统来更改。

- 5 选择路线的难度级别。
- 6 按下 **START** 键。
- 7 开始第一条路线。

**注意：**当路线计时器开始计时，设备将自动锁定按键，防止意外按下按键。可以长按任意按键解锁。

- 8 走完这条路线后，下降到地面。

在地面上时，休息计时器将自动启动。

**注意：**如果需要，可以按下 **LAP** 键记录路线完成情况。

- 9 选择一个项目：
  - 要保存成功的路线，选择 **目标完成**。
  - 要保存失败的路线，选择 **已尝试**。
  - 要删除路线，选择 **放弃**。

- 10 输入路线的坠落次数。
- 11 休息结束后，按 **LAP** 键开始下一条路线。
- 12 对每条路线重复此过程，直到活动结束。
- 13 按下 **STOP** 键。
- 14 选择 **保存**。

## 抱石

可以在抱石活动中记录路线。路线是沿着巨石或小岩层的攀登路径。

- 1 在时间页面按下 **START** 键。
- 2 选择 **抱石**。
- 3 选择难度系统。

**注意：**下次进行抱石活动时，设备将直接使用此难度系统。可长按 **MENU** 键，进入活动设置，然后选择 **难度系统** 来更改。

- 4 选择路线的难度级别。
- 5 按下 **START** 键开始计时。
- 6 开始第一条路线。
- 7 按下 **LAP** 键记录路线完成情况。
- 8 选择一个项目：
  - 要保存成功的路线，选择 **目标完成**。
  - 要保存失败的路线，选择 **已尝试**。
  - 要删除路线，选择 **放弃**。
- 9 休息结束，按 **LAP** 键开始下一条路线。
- 10 对每条路线重复此过程，直到活动结束。
- 11 完成最后一条路线后，按 **STOP** 键停止路线计时。
- 12 选择 **保存**。

## 开始探险

使用探险模式可以记录多天的活动，延长电池使用时间。

- 1 在时间页面按下 **START** 键。

- 2 选择 **探险**。

- 3 按下 **START** 键开始活动计时。

设备将进入低功耗模式，每小时收集一次 GPS。为获取最长电池续航时间，设备会断开所有传感器和配件的连接，其中也包含与手机的连接。

## 手动记录航迹点

探险活动时，设备将根据设定的时间间隔自动记录航迹点，也可以随时手动记录。

- 1 探险活动时，选择 **START**。
- 2 选择 **新增标记**。

## 查看航迹点

- 1 探险活动时，选择 **START**。
- 2 选择 **查看位置点**。
- 3 从列表选择一个航迹点。
- 4 选择一个项目：
  - 选择 **导航** 开始导航至此航迹点。
  - 选择 **详情** 查看航迹点的详细信息。

## 开始狩猎

可以保存与狩猎相关的位置，并查看保存位置的地图。在狩猎活动中，设备使用 GNSS 模式，以节省电池电量。

- 1 在时间页面按下 **START** 键。
- 2 选择 **狩猎**。
- 3 按 **START** 键，选择 **开启狩猎**。
- 4 按下 **START** 键，然后选择一个选项：
  - 若要回到活动起始点，请点选 **回到起点**，选择一个选项。
  - 要保存当前位置，选择 **保存位置**。
  - 要查看狩猎活动期间保存的位置，选择 **狩猎位置**。
  - 要查看以前保存的所有位置，选择 **已保存位置**。
  - 要导航至目的地，选择 **导航**，选择一个选项。
- 5 完成狩猎后，按下 **STOP** 按键，然后选择 **结束狩猎**。

## 航海活动

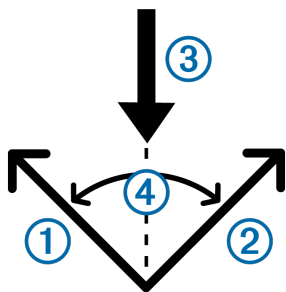
### 帆船

### 帆船助手

#### 重要

电脑表使用基于 GPS 获得的对地航向来确定帆船助手中的航向，并未考虑可能影响船只方向的其他因素，如水流和潮汐。您有责任安全、谨慎地操作船只。

船只使用船帆航行时，帆船助手功能可以帮助您决定最佳的转向时机，提高风能使用效率。校准帆船助手时，设备会获取需要左舷 ① 和右舷 ② 的对地航向 (COG) 测量值，并根据对地航向数据计算平均真风向 ③ 和最佳航行角度 ④。



电脑表使用这些数据并根据风向变化确定船只的转向时机。

帆船助手功能预设为自动。每次校准左舷或右舷对地航向时，电脑表都会重新校准对侧和真实风向。也可以输入固定的航行转向角度或真实风向来进行帆船助手设置。

### 校准帆船助手

- 1 在时间页面按下 **START** 键。
- 2 选择 **帆船赛** 或 **帆船**。
- 3 按压 **UP** 或 **DOWN** 进行查看。

**注意：**您可以新增帆船助手页面到活动的训练页面（[自定义数据页面](#)，第 25 页）。

- 4 按下 **START** 键。

- 5 选择一个项目：
  - 要校准右舷，选择 **START**。
  - 要校准左舷，选择 **DOWN**。

**提示：**如果风从右舷吹过来，则应校准右舷。如果风从左舷吹过来，则应校准左舷。

- 6 等待校准完成。

出现一个箭头，指示船只的最佳转向时机。

### 输入航向角度的固定值

- 1 在时间页面按下 **START** 键。
- 2 选择 **帆船赛** 或 **帆船**。
- 3 按下 **UP** 或 **DOWN** 查看帆船助手。
- 4 长按 **MENU** 键。
- 5 选择 **航向角度 > 角度**。
- 6 按下 **UP** 或 **DOWN** 键设置固定值。

### 输入真实风向

- 1 在时间页面按下 **START** 键。
- 2 选择 **帆船赛** 或 **帆船**。
- 3 按下 **UP** 或 **DOWN** 查看帆船助手。
- 4 长按 **MENU** 键。
- 5 选择 **真实风向 > 固定值**。
- 6 按下 **UP** 或 **DOWN** 键设置固定值。

### 获得最佳航向的提示

使用帆船助手功能可估算最佳航向，您可以尝试这些小技巧。有关详细信息，请参阅 [输入真实风向](#)，第 19 页以及 [校准帆船助手](#)，第 19 页。

- 输入航向角度的固定值，校准左舷侧。
- 输入航向角度的固定值，校准右舷侧。
- 重置航向角度设置，校准左舷侧和右舷侧。

## 帆船比赛

可以使用电脑表帮助你准确地在比赛开始时越过比赛的起点线。将帆船赛应用程序中的帆船赛计时器与官方比赛倒计时计时器同步，比赛开始后，每隔一分钟就会进行一次提醒。设置起点线时，可结合 GPS 数据确定船是在开始比赛之前、之后还是在正确的时间越过起点线。

### 设置起航线

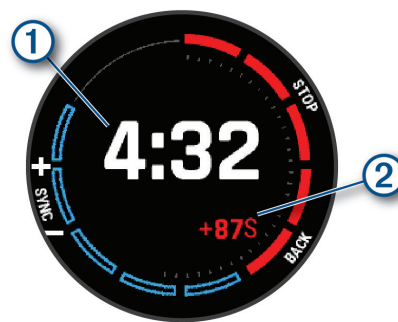
- 1 在时间页面按下 **START** 键。
- 2 选择 **帆船赛**。
- 3 等待设备接收卫星信号。
- 4 长按 **MENU** 键。
- 5 选择 **设置起航线**。
- 6 选择一个项目：
  - 选择 **标记起点线左舷点位** 以标记穿过起点线时的左舷位置。
  - 选择 **标记起航线右舷点位** 以标记穿过起航线时的右舷位置。
  - 选择 **越线时间** 启用或停用帆船赛计时器数据页面上的预估时间数据。
  - 选择 **起航线距离** 设置到起航线的距离、距离单位以及船身长度。

### 开始比赛

要查看越线时间，必须设置起航线（[设置起航线](#)，第 19 页）。

- 1 在时间页面按下 **START** 键。
- 2 选择 **帆船赛**。
- 3 等待 GPS 成功定位。

屏幕将显示帆船赛计时器①和越线时间②。



- 4 如有需要，长按 **MENU** 键，然后选择一个选项：
  - 要设置固定时长计时器，选择 **帆船赛时间 > 固定**，然后输入时间段。
  - 开始时间如果在 24 小时内，选择 **帆船赛时间 > GPS**，然后输入时间点。
- 5 按下 **START** 键。
- 6 按下 **UP** 或 **DOWN** 键，使帆船赛计时器与官方比赛倒计时时间同步。
 

**注意：**越线时间为负时，比赛开始后到达起点线。越线时间为正时，比赛开始前到达起点线。
- 7 按下 **START** 键开始活动计时。



## 水上运动

### 查看水上运动的滑降

你的手表使用自动滑降功能记录每次水上运动的细节。该功能会根据你的运动自动记录新的运动数据。当你停止运动时，活动计时器会暂停。当你的运动速度增加时，活动计时器会自动启动。你可以在暂停屏幕或活动计时器运行时查看运动的详细信息。

- 1 开始一种水上运动，如滑水。
- 2 长按 **MENU** 键。
- 3 选择 **查看滑降**。
- 4 按下 **UP** 键或 **DOWN** 键查看上次滑降、目前滑降与总滑降。  
滑雪数据包含时间、移动距离、最大速度、平均速度与总滑降。

## 钓鱼

### 开始钓鱼

- 1 在时间页面按下 **START** 键。
- 2 选择 **钓鱼**。
- 3 按下 **START** > **开始钓鱼**。
- 4 按下 **START** 键，然后选择一个选项：
  - 要记录捕获数量并保存位置，选择 **记录捕获量**。
  - 要保存当前位置，选择 **保存位置**。
  - 要设置活动的间歇计时器、结束时间或结束时间提醒，选择 **钓鱼计时器**。
  - 若要回到活动起始点，请点选 **回到起点**，选择一个选项。
  - 查看保存的位置，选择 **已保存位置**。
  - 要导航至目的地，选择 **导航**，选择一个选项。
  - 要编辑活动设置，选择 **设置**，并选择一个选项 (**活动及应用设置**，第 26 页)。
- 5 结束活动后按下 **STOP**，再选择 **结束钓鱼**。

## 潮汐

**注意：**根据您的 GPS 位置，潮汐信息由 [台湾中央气象局](#)、[日本气象厅](#)、[中国国家海洋数据信息中心](#) (通过 [QWeather](#))、[韩国水文和海洋局](#) 以及世界其他地区的 [世界天气在线](#) 提供的数据汇编而成。

### 查看潮汐数据

#### 警告

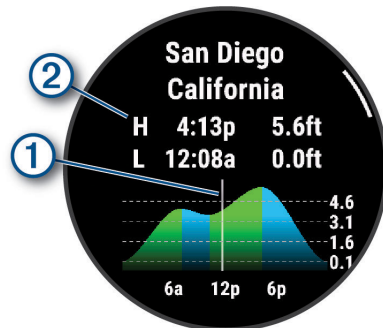
潮汐资料仅供参考。你有责任了解所有相关指导，保持对周围环境的感知。在水里、水面，任何时候都需要保持安全的判断。不注意这些警告可能会造成严重的人身伤害甚至死亡。

可以查看一个潮汐站信息，包括潮汐的高度以及下一次涨潮和退潮的时间。

- 1 在时间页面按下 **START** 键。
- 2 选择 **潮汐表**。
- 3 选择一个项目：
  - 靠近潮汐站时，要使用当前位置，选择 **新增** > **当前位置**。
  - 选择 **新增** > **使用地图** 以在地图上选择一个位置。

- 若要输入城市名称，选择 **新增** > **搜索城市**。
- 选择 **新增** > **已保存位置**，以选择一个已保存位置。
- 若要输入坐标位置，选择 **新增** > **坐标**。

24 小时潮汐图表可显示当前日期与当前潮汐高度 ① 和下次涨潮退潮信息 ②。



- 4 按 **DOWN** 键查看接下来几天的潮汐信息。
- 5 轻按 **START** 键，选择 **设置为最爱** 来保存当前潮汐站位置。  
潮汐站会出现在应用程序列表顶端以及小工具中。

### 设置潮汐警示

- 1 在 **潮汐** 应用程序中选择一个潮汐站。
- 2 按 **START** 键，选择 **设置提醒**。
- 3 选择一个项目：
  - 如设置警报在涨潮前响起，请选择 **满潮提醒**。
  - 如设置警报在落潮前响起，请选择 **干潮提醒**。

### 船锚信息

#### 警告

船锚功能仅仅是状态感知的工具，并不能在所有情况避免搁浅或碰撞。您有责任安全谨慎地操作船只，随时注意周围的环境，并始终在水域做出安全航行的判断。未能注意此警告，可能造成财产损失、严重的人身伤害甚至死亡。

### 标记锚点位置

- 1 在时间页面按下 **START** 键。
- 2 选择 **锚**。
- 3 等待 GPS 成功定位。
- 4 按 **START** 按键，然后选择 **下锚**。

### 锚点设置

在时间页面，按 **START** 键，选择 **锚**，然后长按 **MENU** 键，并选择一项活动。

**漂移半径：**设置锚泊时的允许漂移距离。

**更新间隔：**设置锚数据更新的时间间隔。

**锚泊警示：**设置启用或禁用船只移出漂移半径时发出警示。

**锚泊警示持续时间：**设置锚泊警示的持续时间。启用锚泊警示后，在这个持续时间内，每当船只移动超过漂移半径时，就会发出警示。

### 拖钓推进器

#### 将手表与拖钓推进器配对

您可以将手机与 Garmin 拖钓推进器配对，并将其当成



遥控器使用。有关使用遥控器的更多资讯，请参阅拖钩推进器使用者手册。

- 1 开启拖钩推进器。
- 2 手表与拖钩推进器的显示面板须保持 1 米内的距离。
- 3 在手表上，按下 **START** 键，然后选择 **拖钩推进器**。  
**提示：**如有需要，可以将手表与其他拖钩推进器配对（[配对无线传感器，第 48 页](#)）。
- 4 在拖钩推进器显示面板上，按三次 **⏻** 以进入配对模式。  
拖钩推进器显示面板上的 **↻** 在搜寻连接时呈蓝色亮起。
- 5 在电脑表中，按 **START** 键进入配对模式。
- 6 验证拖钩推进器遥控器上显示的配对码是否与您的手表相符。
- 7 在手表上，按下 **START** 键以确认配对码。
- 8 在拖钩推进器遥控器上，按下 **▶** 以确认配对码。  
当与手表的连接成功时，拖钩推进器显示面板上的 **↻** 呈绿色亮起。

## 滑雪和冬季运动

您可以将滑雪和雪板滑雪活动新增至活动列表（[自定义活动及应用，第 25 页](#)）。您可以自定义每个活动的数据屏幕（[自定义数据页面，第 25 页](#)）。

### 查看滑降

设备使用自动滑降功能记录每次高山滑雪或单板滑雪的详细信息。此功能在高山滑雪和单板滑雪时默认为开启状态。它会根据你的动作自动记录新的滑雪路线。

- 1 开始一项滑雪或单板滑雪活动。
- 2 长按 **MENU** 键。
- 3 选择 **查看滑降**。
- 4 按下 **UP** 键或 **DOWN** 键查看上次滑降、目前滑降与总滑降。  
滑雪数据包含时间、滑行距离、最大速度、平均速度与总滑降等。

### 记录山岳滑雪或单板滑雪活动。

在山岳双板或单板滑雪活动中，您可以切换上坡及下坡追踪模式，以准确记录您的统计数据。您可以自定义「追踪模式」设定以自动或手动切换追踪模式（[活动及应用设置，第 26 页](#)）。

- 1 在时间页面按下 **START** 键。
- 2 选择 **山岳滑雪 或 单板滑雪**。
- 3 选择一个项目：
  - 如果以爬升为初始状态，选择 **爬升**。
  - 如果以滑降为初始模式，选择 **滑降**。
- 4 按下 **START** 键开始活动计时。
- 5 如有需要，按下 **LAP** 键在爬升 / 滑降间切换。
- 6 活动完成，按下 **STOP** 按键，然后选择 **保存**。

### 越野滑雪功率数据

**注意：**需使用 ANT 模式将 HRM Pro 系列心率带与 Descent 电脑表配对。

您可以将您相容的 Descent 手表与 HRM-Pro 系列配件配对以即时查看您的越野滑雪表现。功率是滑雪时产生的力量。输出功率以瓦特为单位。影响功率的因素包括速度、高度变化、风速和雪地状况。可以使用输出功率来监测并提升滑雪表现。

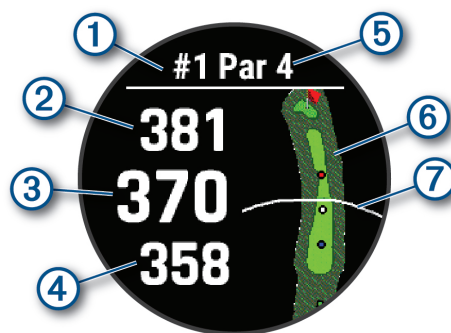
**注意：**滑雪功率值通常低于骑行功率值。这是正常的，因为滑雪时的效率要低于骑行。在相同的训练强度下，滑雪功率值通常比骑行功率值低 30% 到 40%。

## 高尔夫

### 打高尔夫

打高尔夫球之前，请确保设备电量充足（[为手表充电，第 64 页](#)）。

- 1 在时间页面按下 **START** 键。
- 2 选择 **高尔夫**。  
到户外空旷处，等待设备完成卫星定位。
- 3 从球场列表中选择一个球场。
- 4 必要时，设置开球距离。
- 5 选择 **✓** 保留分数。
- 6 选择发球台。  
页面显示球洞信息。



|   |           |
|---|-----------|
| ① | 当前球洞编号    |
| ② | 与果岭后缘的距离  |
| ③ | 与旗杆的距离    |
| ④ | 与果岭前缘的距离  |
| ⑤ | 该球洞的标准杆   |
| ⑥ | 果岭图       |
| ⑦ | 从发球台的开球距离 |

**注意：**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。

- 7 选择一个项目：
  - 轻触距果岭前、中或后沿的距离，查看 PlaysLike 坡度补偿距离（[坡度补偿距离，第 22 页](#)）。
  - 轻触地图可查看更多或使用触控定位测量距离（[触控定位测量距离，第 22 页](#)）。
  - 轻按 **UP** 或 **DOWN** 键可查看位置或距置球点或障碍物前后的距离。
  - 轻按 **START** 键开启高尔夫菜单（[高尔夫菜单，第 22 页](#)）。

若移动到下一个球洞，设备会自动切换显示新的球洞信息。

## 高尔夫菜单

在一轮比赛中，可以按 **START** 按键了解高尔夫菜单中的其他功能。

**结束此回合：**结束当前球局。

**更换球洞：**手动更换球洞。

**更换果岭：**当一个球洞有多个果岭可用时，可更换果岭。

**果岭视图：**可移动旗杆位置获得更精确的距离测量 ([移动旗杆](#)，第 22 页)。

**击球建议：**获得建议球杆 ([击球建议](#)，第 22 页)。

**PlaysLike：**显示球洞的 PlaysLike 系数 ([坡度补偿距离](#)，第 22 页)。

**挥杆记录：**显示使用 Garmin AutoShot 记录的球道上每一杆的距离 ([查看挥杆记录](#)，第 23 页)。也可以手动记录 ([手动记录挥杆距离](#)，第 23 页)。

**计分卡：**打开该轮的计分卡 ([记录成绩](#)，第 23 页)。

**里程计：**记录时间、距离和步数。球局开始或结束时，里程计会自动开始或停止。可以在一轮比赛中重置里程计。

**风速风向：**显示相对旗杆的风向和速度 ([查看风速和风向资料](#)，第 23 页)。

**PinPointer：**PinPointer 实际是一个指南针，当看不到果岭时，PinPointer 会指向果岭的位置。可以帮助你在此树丛中或沙坑里调整击球落点。

**注意：**请勿在高尔夫球车上使用 PinPointer 功能，因为高尔夫球车会干扰并影响电子罗盘的精度。

**自定义目标：**为当前球洞标记一个例如目标或障碍物的位置 ([保存自定义目标](#)，第 23 页)。

**挥杆统计：**显示每支高尔夫球杆的统计数据，例如距离和准确度信息。将在配对 Approach CT10 传感器或启用球杆提示设置时出现。

**日出 & 日落：**显示当天的日出、日落时间。

**设置：**可自定义高尔夫活动设置 ([活动及应用设置](#)，第 26 页)。

## 移动旗杆

球局进行时，可放大果岭周边图，也可以移动旗杆位置。

1 在球洞信息页面按下 **START** 键。

2 选择 **查看果岭**。

3 点击或拖拽  来移动旗杆位置。

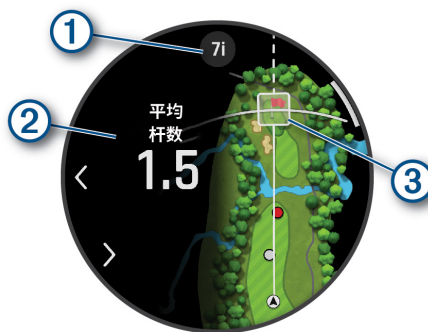
**提示：**可以按压 **START** 键进行放大或缩小。

4 按下 **BACK** 键。

球洞信息页面会更新距离以显示新的旗杆位置，旗杆位置只保存于当前球局。

## 击球建议

在使用击球建议之前，需连接 Approach CT10 传感器进行五轮比赛 ([活动及应用设置](#)，第 26 页)，或启用球杆提示设置，并上传记分卡。每一轮比赛，都需要连接智能手机端的 Garmin Golf 应用程序。球道攻略提示会根据目前球洞、风向资料以及您过去使用每一支球杆的表现提供建议。



① 显示该球洞的球杆或球杆组合建议。您可以点一下 **<** 或 **>** 以查看其他球杆选项。

② 显示以此球杆建议击球的预期平均杆数。

根据您该球杆的击球历史，显示采用此球杆建议的下一杆的散布图。

③ **备注：**如果击球散布图与果岭重叠，设备将以百分比显示击球上果岭的机会。

## 坡度补偿距离

坡度补偿功能会考量球道高度的变化、风速、风向，以及空气密度，并显示调整后的果岭距离 ([坡度补偿距离](#)，第 22 页)。在一场球局中，可以通过点击屏幕上显示的距离来查看坡度补偿距离。

**提示：**您可以在活动设定 ([PlaysLike 设定](#)，第 22 页) 中设定将哪些资料纳入 PlaysLike 调整。

▲：击球距离比实际距离更长。

■：击球距离同实际距离。

▼：击球距离比实际距离短。

## 坡度补偿距离系数

在一轮高尔夫球比赛中，您可以查看有多少 PlaysLike 距离调整是由于球道高度的变化、风速、风向，以及空气密度造成的。

按下 **START** 键，然后选择 **PlaysLike**。

▲：由球道高度变化造成的距离差异。

▲：由风速和风向造成的距离差异。

☁：由空气密度造成的距离差异。

## PlaysLike 设定

长按 **MENU** 键，并选择 **活动和应用 > 高尔夫 > 高尔夫设置 > PlaysLike**。

**风速：**使 PlaysLike 距离调整包含风速和风向。

**天气：**使 PlaysLike 距离调整包含空气密度。

**球场环境：**让您手动变更用于空气密度的海拔、温度和湿度设定。

**注意：**设定与您通常打球地点相符的天气条件会很有帮助。如果它们与您常去的球场位置的条件不匹配，空气密度调整可能看起来不准确。

## 触控定位测量距离

球局进行时，可以使用触控定位来测量到地图上任何一点的距离。

1 打高尔夫时轻触地图页面。

2 点击或拖动手指到目标  的位置。

可查看当前位置到目标点的距离，以及目标点到旗杆的距离。

- 3 若有需要，选择 **+** 或 **-** 进行放大或缩小。

## 查看挥杆记录

设备具有自动侦测与记录挥杆的功能。可协助记录球道上每一杆的距离，以便稍后查看。

**提示：**将设备佩戴在惯用手击球时，球杆与球的接触越扎实，自动侦测的效果也会越好。推杆不会被记录。

- 1 打高尔夫时按下 **START** 键。
- 2 选择 **击球记录** 查看所有击球距离记录。  
**注意：**与最近一次击球的距离也会显示在球洞资讯画面的顶端。

## 手动记录挥杆距离

如果设备没有检测到挥杆，可以手动添加。需从没有挥杆记录的位置添加。

- 1 做好记录并观察球落在哪里。
- 2 在球洞信息页面按下 **START** 键。
- 3 选择 **击球距离**。
- 4 按下 **START** 键。
- 5 选择 **添加挥杆** > **✓**。
- 6 如有需要，输入挥杆时使用的球杆。
- 7 步行或开车到球的落点。

下次击球时，设备将自动记录上一次的击球距离。如有需要，可以手动添加其它挥杆记录。

## 记录成绩

- 1 在球洞信息页面按下 **START** 键。
- 2 选择 **计分卡**。  
到达果岭就会出现计分卡。
- 3 按下 **UP** 键或 **DOWN** 键浏览球洞信息。
- 4 按下 **START** 键选择球洞。
- 5 按下 **UP** 键或 **DOWN** 键来设置分数。  
总分也将更新。

## 记录统计

在记录统计信息之前，需启用统计信息追踪 ([计分设置](#)，第 23 页)。

- 1 在计分卡中，选择一个球洞。
- 2 输入击球总数，包括推杆，然后轻按 **START** 键。
- 3 设置已推杆数，并按下 **START**。  
**注意：**推杆的数量只用于统计追踪，不会增加你的分数。
- 4 若有需要，选择一个选项：  
**注意：**如果使用标准杆 3 杆的球洞，则不会出现球道信息。
  - 若球击上球道，请选择 **球道上**。
  - 若球错过球道，选择 **往右偏离** 或 **往左偏移**。
- 5 如需要请输入罚球杆数。

## 计分设置

长按 **MENU** 键，並选择 **活动和应用** > **高尔夫** > **高尔夫设**

**置** > **计分**。

**计分方式：**更改设备计分的方式。

**差点计分：**高尔夫活动时可启用差点计分。

**设定差点：**开启差点计时设定您的差点。

**显示分数：**在计分卡顶部显示您本球局的总分 ([记录成绩](#)，第 23 页)。

**数据追踪：**启用追踪统计资料包括推杆数、标准杆上果岭和球道正确率。

**罚杆：**高尔夫活动时启用罚杆记录 ([记录统计](#)，第 23 页)。

**提示：**设定设备在球局开始时询问您是否想要计分。

## 关于史特博积分法

使用定分式比赛计时 ([活动及应用设置](#)，第 26 页)，是相对标准杆所用的杆数计分，球局结束时分数最高者获胜。设备计分方式依照美国高尔夫协会制定的标准。对于定分式比赛计分，计分卡记录的是分数，而非杆数。

| 得分 | 基于标准杆    |
|----|----------|
| 0  | 多 2 杆或以上 |
| 1  | 多 1 杆    |
| 2  | 等于标准杆    |
| 3  | 少 1 杆    |
| 4  | 少 2 杆    |
| 5  | 少 3 杆    |

## 查看风速和风向资料

风速风向功能以指针的形式风的速度和方向。使用风速风向功能需要设备连接 Garmin Golf 应用程序。

- 1 按下 **START** 键。
- 2 选择 **风速**。  
箭头指向的是相对旗杆的风向。

## 查看果岭方向

PinPointer 是一种罗盘，帮助使用者在看不到果岭时提供方向辅助。当你在树丛中或沙坑里，这个功能可以帮您调整击球落点。

**注意：**请勿在高尔夫球车上使用 PinPointer 功能，因为高尔夫球车会干扰并影响电子罗盘的精准度。

- 1 在球洞信息页面按下 **START** 键。
- 2 选择 **PinPointer**。  
箭头方向为果岭方位。

## 保存自定义目标

球局进行时，每洞可保存最多 5 个自定义目标，用于标记没有出现在地图上的目标或障碍物。可以查看目标点位置到置球点和狗腿弯的距离 ([打高尔夫](#)，第 21 页)。

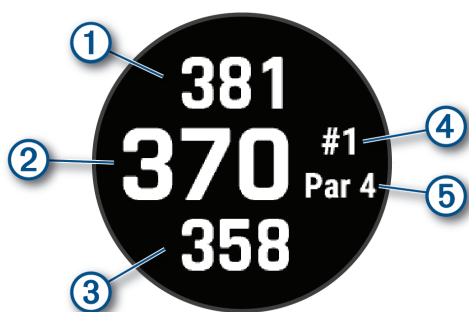
- 1 站在要保存的目标点附近。  
**注意：**无法保存目前选定球洞较远的位置。
- 2 在球洞信息页面按下 **START** 键。
- 3 选择 **自定义目标**。
- 4 选择目标类型。



## 大字模式

可以调整球洞信息页面上显示的数字大小。

长按 **MENU** 键，选择活动设置后，选择 **大字模式**。



- |   |             |
|---|-------------|
| ① | 与果岭后缘的距离    |
| ② | 距果岭中间或旗杆的距离 |
| ③ | 距果岭前沿的距离    |
| ④ | 当前球洞编号      |
| ⑤ | 该球洞的标准杆     |

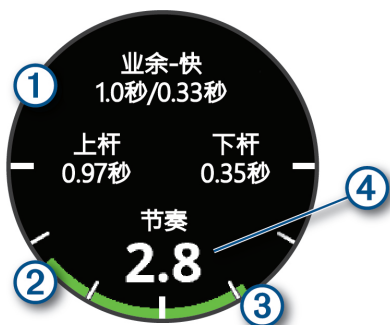
## 挥杆节奏训练

节奏训练 活动可帮助使用者展现更一致的挥杆。设备除了测量并显示上杆与下杆时间之外，也会显示您的挥杆节奏(上杆时间除以下杆时间)。根据研究指出，专业高尔夫球员完美挥杆节奏比例是 3 比 1 或者 3.0。

### 理想挥杆节奏

可以使用不同的挥杆时间实现理想的 3.0 速度，例如 0.7 秒 / 0.23 秒或 1.2 秒 / 0.4 秒。每位高尔夫球手可根据其能力和经验配备不同的挥杆速度。Garmin 提供六种不同的计时。

设备会以图表显示后挥杆或下挥杆时间是否过快、过慢，或正好适合所选的时间。



- |   |               |
|---|---------------|
| ① | 时间比(上杆与下杆时间比) |
| ② | 上杆时间          |
| ③ | 下杆时间          |
| ④ | 你的节奏          |
|   | 时机很好          |
|   | 太慢了           |
|   | 太快了           |

为了找到完美的挥杆节奏，您应该多练习挥杆并从较慢的时间开始。当上下杆速度一致显示为绿色，就可以开

始尝试其他速度的时间。找到适当的时间节奏，可让您的挥杆表现得更一致。

## 分析你的挥杆节奏

必须击球才能查看挥杆速度。

- 1 按下 **START** 键。
- 2 选择 **挥杆节奏训练**。
- 3 按下 **START** 键。
- 4 选择 **挥杆速度**，然后选择一个选项。
- 5 完成一次完整的挥杆，击球。  
腕表将进行挥杆分析。

### 查看提示

第一次使用节奏训练时，腕表可进行每一步提示，告知如何挥杆。

- 1 活动时，按下 **START** 键。
- 2 选择 **提示**
- 3 轻按 **START** 键查看下一条提示。

## 跳伞大师

### 警告

跳伞大师仅供经验丰富的跳伞者使用，不能将其作为一个简单的跳伞测高仪。如果未输入正确的跳伞相关信息，可能会导致严重的人身伤害甚至死亡。

跳伞功能遵循军事训练标准来计算高空释放点(HARP)。设备侦测到跳伞活动时，将使用内置的气压计及电子罗盘导航至预期命中点(DIP)。

### 跳伞计划

- 1 选择跳伞类型([跳伞类型](#)，第 24 页)。
- 2 输入跳伞信息([输入跳伞信息](#)，第 24 页)。  
设备自动计算 HARP。
- 3 选择 **前往 HARP**，将导航至 HARP。

### 跳伞类型

跳伞大师提供 HAHO、HALO 以及定点三种跳伞类型。所选的跳伞类型决定了需要哪些附加设置信息。所有的跳伞类型、跳伞高度和开伞高度皆以高于地面的英尺数(AGL)来测量。

**HAHO**：高空高开。跳伞员从高处跳下并在高空打开降落伞。设定的 DIP 及跳伞高度必须至少为 1000 英尺。通常跳伞高度与开伞高度相同。跳伞高度的常见值范围为 12,000 至 24,000 英尺 AGL。

**HALO**：高空低开。跳伞员从高处跳下并在低空打开降落伞。所需信息与 HAHO 跳伞类型相同，再加上开伞高度。开伞高度不得大于跳伞高度。开伞高度的常见值范围为 2,000 至 6,000 英尺 AGL。

**定点**：假设风速和风向在跳伞期间保持不变。跳伞高度必须至少为 1,000 英尺。

### 输入跳伞信息

- 1 按下 **START** 键。
- 2 选择 **跳伞大师**。
- 3 选择跳伞类型([跳伞类型](#)，第 24 页)。



#### 4 完成一个或者多个操作输入跳伞信息：

- 选择 **DIP**，设置着陆位置点
- 选择 **跳伞高度**，设置跳伞员跳下飞机时的跳伞高度 AGL (以英尺为单位)。
- 选择 **开伞高度**，设置跳伞员打开降落伞时的开伞高度 (以英尺为单位)。
- 选择 **前抛距离**，设置因飞机速度而漂移的水平距离 (以米为单位)。
- 选择 **HARP 方向**，设置因飞机速度而漂移的方向 (以度为单位)。
- 选择 **风**，设置风速 (以节为单位) 及方向 (以度为单位)。
- 选择 **恒定值**，微调跳伞的某些信息。根据跳伞类型，可选择**最大百分比**、**安全系数**、**K- 开伞**、**K- 自由落体**或 **K- 定点**，并输入其他信息 (**恒定值设定**，第 25 页)。
- 选择 **自动 DIP**，跳伞后自动导航至 DIP。
- 选择 **前往 HARP**，将导航至 HARP。

### 输入 HAHO 及 HALO 跳伞中的风向信息

- 1 按下 **START** 键。
- 2 选择 **跳伞大师**。
- 3 选择跳伞类型 (**跳伞类型**，第 24 页)。
- 4 选择 **风 > 新增**。
- 5 选择高度。
- 6 以节为单位输入风速，然后选择 **完成**。
- 7 以度为单位输入风向，然后选择 **完成**。  
列表内含风值。只有列表所含的风值才会用于计算。
- 8 对每个可用高度重复步骤 5~7。

### 重置风信息

- 1 按下 **START** 键。
- 2 选择 **跳伞大师**。
- 3 选择 **HAHO** 或 **HALO**。
- 4 选择 **风速 > 重置**。

所有风速值从列表中删除

### 输入定点跳伞的风速信息

- 1 按下 **START** 键。
- 2 选择 **跳伞大师 > 定点 > 风**。
- 3 以节为单位输入风速，然后选择 **完成**。
- 4 以度为单位输入风向，然后选择 **完成**。

### 恒定值设定

选择跳伞大师，选择跳伞类型，选择恒定值。

**% 最大值**：设定所有跳伞类型的跳伞范围。小于 100% 的设定会减少到 DIP 的漂移距离；大于 100% 的设定会增加漂移距离。有经验的跳伞员可能会使用较小的数字，而经验不足的跳伞员可能会使用较大的数字。

**安全系数**：设定跳伞的误差范围 (仅限 HAHO)。安全系数通常是 2 或更大的整数值，由跳伞员根据跳伞规范设置。

**K- 自由落体**：根据降落伞伞衣等级 (仅限 HALO) 设定自

由落体时降落伞的风阻值。每个降落伞都应标有 K 值。

**K- 开伞**：根据降落伞伞衣等级 (HAHO 与 HALO) 设定打开降落伞的风阻值。每个降落伞都应标有 K 值。

**K- 定点**：根据降落伞伞衣等级 (仅限定点) 设定定点跳伞的风阻值。每个降落伞都应标有 K 值。

### 自定义活动及应用

可以自定义活动及应用列表、数据页面、数据字段或其他设置。

#### 添加或删除喜爱的活动

按 **START** 键时，设备将显示最爱的活动列表，以便快速访问最常使用的活动。第一次按 **START** 键开始活动时，设备将提示选择最爱的活动。可随时添加或删除喜爱的活动。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **活动与应用**。  
喜爱的活动将出现在列表的顶部。
- 3 选择一个项目：
  - 要添加最爱的活动，选择活动后再选择 **设置为最爱**。
  - 要移除最爱的活动，选择活动后再选择 **从最爱移除**。

#### 变更应用程序顺序

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **活动与应用**。
- 3 选择一项活动。
- 4 选择 **重新排序**。
- 5 按下 **UP** 键或 **DOWN** 键调整应用程序顺序。

### 自定义数据页面

显示、隐藏或调整各活动的的数据字段显示内容。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **活动与应用**。
- 3 选择要自定义的活动。
- 4 进入活动设置。
- 5 选择 **数据页面**。
- 6 选择要自定义的数据字段。
- 7 选择一个项目：
  - 选择 **栏位布局** 调整数据页面的数据栏位数量。
  - 选择 **栏位数据**，选择一个字段更改字段中显示的数据。  
**提示**：所有可用数据字段的列表，请前往 **数据字段**，第 68 页。并非所有数据字段适用于所有活动类型。
  - 选择 **左侧仪表** 或 **右侧仪表** 添加潜水仪表。
  - 选择 **重新排序** 变更训练页面顺序。
  - 选择 **移除** 删除数据页面。  
**注意**：不是所有选项都可用于潜水活动。

- 8 若有需要，选择 **新增** 增加数据页面。

可以自定义数据页面，或选择预设的数据页面。

## 将地图加入活动

在活动训练页面加入地图信息。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **活动与应用**。
- 3 选择要自定义的活动。
- 4 进入活动设置。
- 5 选择 **数据页面 > 新增 > 地图**。

## 创建自定义活动

- 1 在时间页面按下 **START** 键。
- 2 选择 **新增**。
- 3 选择一个项目：
  - 选择 **复制活动** 从已保存的活动开始建立自定义活动。
  - 选择 **其它 > 其它** 建立新的自定义活动。
- 4 若有需要，选择一种活动类型。
- 5 选择名称或输入自定义名称。  
若名称重复会自动代入数字。例如：骑行(2)。
- 6 选择一个项目：
  - 选择一个选项来进行活动的自定义设置。例如可以自定义数据页面或自动功能。
  - 选择 **完成** 保存并使用自定义活动。
- 7 选择 **是** 将活动添加至最爱活动列表。

## 活动及应用设置

设备可依照需求自定义每个预载的活动应用程序，例如，可以自定义数据页面、启用提示与训练功能，但设置并非适用所有的活动类型。

长按 **MENU** 键，选择 **活动及应用**，选择一项活动，然后选择活动设置。

**3D 距离：**利用移动的高度差与水平活动的距离来计算距离。

**3D 速度：**使用移动的高度差与水平活动的距离来计算速度。

**模式颜色：**设置活动颜色帮助识别进行中的活动。

**添加活动：**自定义复合活动。

**提示：**设置活动训练或导航时的提示([活动提示](#)，第 27 页)。

**自动爬升：**使设备能够使用内置高度计自动侦测高度变化([启用自动爬升](#)，第 28 页)。

**自动计圈：**自动计圈功能可以自动标记圈数。自动距离选项在特定距离处计圈。自动定位选项在到达标记的位置時計圈。一圈完成后，设备将显示一条可自定义的圈提示信息。此功能有助于比较活动不同时段的表现。

**自动暂停：**设置自动暂停功能的选项，在停止移动或低于指定速度时停止记录数据。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。

**自动休息：**停止移动时设备能够自动创建休息间歇时间([自动休息和手动休息](#)，第 16 页)。

**自动滑降：**使用内置加速度计，设备可以自动检测滑雪或风帆冲浪时的滑降情况。对于风帆冲浪，可以设置

自动滑降的速度和距离阈值([查看滑降](#)，第 21 页；[查看水上运动的滑降](#)，第 20 页)。

**自动翻页：**活动计时器计时期间自动翻页查看所有活动数据。

**自动计组：**力量训练活动中自动启动和停止训练的组数。

**自动开始：**将手表设定为在您开始移动时自动开始越野摩托车或 BMX 活动。

**大数字：**更改高尔夫球洞信息页面上数字的大小([大字模式](#)，第 6 页)。

**心率推送：**活动时启用自动推送心率数据([推送心率数据](#)，第 45 页)。

**广播至 GameOn：**启用在开始游戏活动时自动广播生理数据至 Garmin GameOn app([使用 Garmin Connect 应用程序](#)，第 54 页)。

**ClimbPro 爬坡规划：**导航时可作为数据页面显示爬坡信息([使用 ClimbPro 爬坡规划](#)，第 28 页)。

**球杆提示：**出现提示，输入每次击球使用的高尔夫球杆，记录球杆统计信息([记录统计](#)，第 23 页)。

**开始前倒数：**启用倒数计时器进行室内游泳间歇训练。

**数据页面：**显示或隐藏活动的的数据字段([自定义数据页面](#)，第 25 页)。

**发球距离：**高尔夫活动时设置发球的平均距离。

**编辑重量：**添加无氧或有氧训练活动中的重量。

**手电筒频闪：**设置活动期间的 LED 照明灯频闪模式、速度和颜色。

**高尔夫距离：**设定高尔夫活动的测量单位。

**高尔夫风速：**设置打高尔夫时风速的测量单位。

**难度系统：**设置攀岩活动路线的难度系统。

**跑道编号：**设置操场跑步时的跑道编号。

**计圈键：**启用或禁用活动期间记录圈数或休息的 LAP 按键。

**锁定设备：**复合活动期间锁定触摸屏和按键，防止意外按下按键或滑动触摸屏。

**地图：**活动期间的地图显示数据设置([活动地图设置](#)，第 27 页)。

**节拍器：**以稳定的节奏播放音频或振动，通过更快、更慢或更一致的节奏进行训练来提高运动表现。可设置为每分钟拍数(bpm)、提示频率、声音和振动。

**模式追踪：**启用或禁用山岳滑雪和单板滑雪的自动爬升或下降模式追踪功能。

**障碍追踪：**让手表储存路线第一个赛道中的障碍物位置。在重复赛道，手表使用储存的位置在障碍物和滑降间隔之间切换([障碍赛](#)，第 15 页)。

**PlaysLike：**设定「plays like」距离功能，该功能显示进行高尔夫活动时调整后的果岭距离([坡度补偿距离](#)，第 22 页)。

**泳池长度：**设置游泳池长度。

**功率平均：**不踩踏板，设备计算时是否包含骑行功率数据的零值。

**电源模式：**设置活动时的默认电源模式。

**省电超时：**设置设备在训练模式下进入省电模式的时间，例如，等待比赛开始时。标准选项为在非活动 5 分钟后进入省电模式。延长选项为在非活动 25 分钟后

进入省电模式。延长模式将缩短电池续航时间。

**记录活动：**高尔夫活动时启用活动 FIT 文件记录。FIT 文件为 Garmin Connect 提供一些体能数据。

**日落后记录：**将设备设置为在探险活动时记录日落后的轨迹点。

**记录温度：**在某些活动期间记录腕表周围的环境温度。

**记录最大摄氧量：**启用越野跑和超马活动时可开启记录最大摄氧量。

**记录间隔：**设置探险活动时记录轨迹点的频率。默认情况下，GPS 轨迹点每小时记录一次，日落后不记录。记录轨迹点的频率越低，电池续航时间越长。

**重新命名：**编辑活动名称。

**计数：**可在力量训练期间开启或关闭重复计数。

**重复：**开启复合式运动的重复选项。例如：当活动需要多次切换模式时，可以开启这个选项，比如游泳跑步。

**恢复默认设置：**将活动设置恢复为默认设置。

**路线统计：**为室内攀岩活动启用路线统计追踪。

**路线规划：**针对活动的路线设置 ([路线规划](#)，第 28 页)。

**跑步功率：**记录跑步功率数据并支持自定义设置 ([跑步功率设定](#)，第 49 页)。

**卫星：**设置用于活动的卫星系统 ([卫星设置](#)，第 28 页)。

**计分：**让您设定高尔夫活动计分偏好、开启统计资料追踪以及输入差点 ([计分设置](#)，第 23 页)。

**赛段：**您可以查看您的已储存活动区段 ([赛段](#)，第 28 页)。设备依照您过去在赛段的表现状况，自动调整赛段的配速目标。

**赛段提示：**启用提示，提醒已接近赛段 ([赛段](#)，第 28 页)。

**自我评估：**设定活动感受 ([评估活动](#)，第 14 页)。

**SpeedPro：**为帆板运动启用高级速度指标。

**泳姿侦测：**室内游泳时自动开启泳姿侦测。

**游泳跑步自动切换：**允许您在游泳跑步复合式活动时自动切换游泳运动和跑步运动。

**触屏：**活动期间启用或禁用触摸屏。

**锦标赛模式：**禁用一些锦标赛中不允许使用的功能。

**自动转换：**开启复合式运动自动转换活动模式。

**单位：**设置活动的测量单位。

**振动提醒：**启用提醒，呼吸活动期间提醒吸气或呼气。

**击球建议：**选择自动或手动开启球杆的击球建议功能。会在打满五局高尔夫后出现，追踪球杆数据，并将计分卡上传到 Garmin Golf 应用程序。

**动画指导：**为力量、有氧运动、瑜伽或普拉提活动提供的动画训练指导。部分预装的训练模式可用，也可从 Garmin Connect 帐号下载。

**活动提示**

使用者可以针对每种活动设置警示，按照特定目标进行训练、提高对环境的认知或导航至目的地。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。

**事件提示：**事件是一个特定值，事件提示会发出一次通知。例如，可以将电脑表设置为在达到指定爬升高度

时发出提示。

**范围提示：**每当设备高或低于某个指定范围时，范围提示即会发出通知。例如，可以将设备设置为当心率低于每分钟 60 下 (bpm) 或高于 210 bpm 时发出提示。

**循环提示：**每当设备记录到特定的值或间隔时间时。

| 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     | 事件，循环 | 选择现有的讯息或选择警示类型新增自定义讯息                                                                   |
| 距离      | 事件，循环 | 设置距离间隔                                                                                  |
| 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。请参考 ( <a href="#">关于心率区间</a> ，第 56 页) 和 ( <a href="#">心率区间表</a> ，第 57 页)。 |
| 配速      | 范围    | 设置最大与最小配速                                                                               |
| 配速      | 循环    | 设置游泳的目标配速                                                                               |
| 功率      | 范围    | 设置最大或最小功率阶段                                                                             |
| 邻近      |       | 设置接近保存位置的范围                                                                             |
| 跑步 / 走路 | 循环    | 设置跑步 / 走路循环                                                                             |
| 速度      | 范围    | 设置最大与最小速度                                                                               |
| 划水率     | 范围    | 设置最高与最低划水率                                                                              |
| 时间      | 事件，循环 | 设置时间区间                                                                                  |
| 追踪计时    | 循环    | 设置跑圈时间                                                                                  |

### 设置警示

- 1 长按 **MENU** 键。
  - 2 选择 **活动与应用**。
  - 3 选择一项活动。  
**注意：**并非所有活动都可使用此功能。
  - 4 进入活动设置。
  - 5 选择 **警示**。
  - 6 选择一个项目：  
点选 **新增** 以新增活动警示。  
选择现有的警示名称。
  - 7 若有需要，选择警示类型。
  - 8 选择一个区间，输入最大与最小值或自定义警示值。
  - 9 如果需要的话，请开启提示。
- 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。
- 活动地图设置**
- 您可以自定义每个活动的地图数据字段。
- 长按 **MENU** 键，选择 **活动及应用**，选择一项活动后进入活动设置选项，再选择 **地图**。
- 设置地图：**显示或隐藏所安装地图上的信息。
- 地图主题：**可以针对您的活动类型来设置地图以显示优化的数据。系统一般使用地图设置中的首选项 ([地图主题](#)，第 51 页)。



**使用系统设置：**设备使用地图系统设置([地图设置](#)，第 51 页)中的首选项。禁用此设置后，可以自定义活动的地图设置。

**还原主题：**还原默认地图主题设置或已删除的主题。

## 路线规划

可以更改路线设置，自定义设备为每种活动计算路线的方式。

**注意：**并非所有设置适用于所有活动。

长按 **MENU** 键，选择 **活动及应用**，选择一项活动后进入活动设置选项，再选择 **路线规划**。

**活动：**设置活动路线。设备将为正在进行的活动类型计算优化的路线。

**优选热门路线：**依据 Garmin Connect 上的资料统计出的热门路线。

**路线：**设置使用路线导航的方式。选择 **跟随路线** 选项可以完全按照显示的方式导航，不会重新计算。选择 **使用地图** 选项可使用地图进行重新规划，如果偏离路线，则重新计算。

**计算方式：**选择路线规划方式最少时间、最短距离或最小上升。

**回避：**设置航线中要避开的道路或交通方式。

**类型：**设置直线导航中指针行为。

## 使用 ClimbPro 爬坡规划

ClimbPro 功能可以帮助您在路线爬坡中合理分配体力。在活动前，可以提前查看路线中的爬坡，包括爬坡位置、平均坡度、总爬升。爬坡类型会基于爬坡长度及坡度用不同颜色表示。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **活动与应用**。
- 3 选择一项活动。
- 4 进入活动设置。
- 5 选择 **ClimbPro > 状态 > 导航时**。
- 6 选择一个项目：
  - 选择 **数据栏位** 可自定义 ClimbPro 数据页面中的字段。
  - 选择 **提示** 可在爬升开始时或距离爬升一定距离时设置提醒。
  - 选择 **下降** 可开启或关闭跑步活动时的下坡记录。
  - 选择 **爬坡检测** 确定骑行活动中检测到的爬坡类型。
- 7 查看路线中的爬坡及路线详情([查看或编辑路线详情](#)，第 61 页)。
- 8 开启路线导航([目的地导航](#)，第 59 页)。

## 启用自动爬升

启用自动爬升来侦测高度变化。此功能适用于登山、健行、跑步或骑行。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **活动与应用**。
- 3 选择一项活动。

**注意：**并非所有活动都可使用此功能。
- 4 进入活动设置。

5 选择 **自动爬升 > 状态**。

6 选择 **总是开启** 或 **非导航时**。

7 选择一个项目：

- 选择 **跑步页面** 确定跑步时页面显示的信息。
- 选择 **爬升页面** 选择页面显示信息。
- 选择 **反转颜色** 在更改模式时反转显示颜色。
- 选择 **垂直速度** 设置高度变化米 / 小时。
- 选择 **切换模式** 设置更改模式的速度。

**注意：**当前页面选项可让您自动切换到自动爬升转换发生前查看的最后一个页面。

## 卫星设置

可以更改卫星系统的设置，自定义每种活动需要的卫星系统。卫星系统的更多信息，请前往 [Garmin.com.cn/aboutgps/](http://Garmin.com.cn/aboutgps/)。

长按 **MENU** 键，选择 **活动及应用**，选择活动，进入活动设置，然后选择 **卫星**。

**注意：**并非所有活动都可使用此功能。

**关闭：**活动期间禁用卫星系统。

**使用默认设置：**使用卫星的默认系统设置([系统设置](#)，第 62 页)。

**仅 GPS：**启用 GPS 卫星系统。

**多星定位系统：**同时使用多个卫星系统搜星定位。与仅使用 GPS 相比，同时使用多个卫星系统可以在具有挑战性的环境中提高性能，更快定位。然而，与仅使用 GPS 相比，使用多个卫星系统将缩短电池续航时间。

**多频多星定位：**使用多个频段搜索多个卫星系统。设备在恶劣环境中使用多频段搜星，轨迹记录更精确、定位精度更高、有效减少多径效应和大气层误差。

**自动选择：**让手表使用 SatIQ™ 技术依您所在的环境动态选择最佳的多频系统。自动选择 **设定提供最佳的定位**，并能兼顾电池续航。

**UltraTrac：**可以较低频率记录追踪地点和传感器的数据。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、但不需频繁更新传感器数据的活动。

## 赛段

从 Garmin Connect 帐号传送跑步或骑行赛段到您的设备。完成赛段竞赛保存后，您可以与自己或其他参与者的记录竞赛。

**注意：**从 Garmin Connect 帐号下载路线时，会自动下载路线中所有可用的赛段。

### Strava 赛段竞赛

您可以下载 Strava 区段数据到您的 Descent 设备。使用 Strava 区段数据即可查看并比较目前路线和自己过去的骑行纪录、朋友甚至专业选手的骑行表现。

须注册 Strava 会员，请前往 Garmin Connect 帐号中的赛段信息。若要了解更多信息，请前往 [www.strava.com](http://www.strava.com)。

手册中的说明适用于 Garmin Connect 赛段与 Strava 赛段。

### 查看赛段详细信息

- 1 在时间页面按下 **START** 键。



- 2 选择一项活动。
- 3 长按 **MENU** 键。
- 4 进入活动设置。
- 5 选择 **赛段**。
- 6 选择一个赛段。
- 7 选择一个项目：
  - 选择 **竞赛时间** 查看分段领先者的时间、平均速度、配速。
  - 选择 **地图** 可在地图上查看赛段。
  - 选择 **高度曲线** 查看赛段的高度曲线。

### 赛段竞赛

赛段是虚拟的比赛路线。您可以建立一条赛段路线，并与自己过去的表现、其他人的表现、Garmin Connect 帐号中的联系人或跑步或自行车社区的其他成员竞赛。您可以将活动数据上传到 Garmin connect 帐号，以查看您的赛段排位。

**注意：**如果您的 Garmin Connect 帐号和 Strava 帐号已关联，您的活动将自动发送至您的 Strava 帐号，以便您查看赛段排位。

- 1 在时间页面按下 **START** 键。
- 2 选择一项活动。
- 3 开始跑步或骑行。  
当您接近某赛段时，将显示一条消息，提示您可以开始赛段竞赛。
- 4 开始赛段竞赛。

结束赛段后，设备会显示赛段完成信息。

## 训练

### 训练状态同步

如果 Garmin Connect 帐号使用多个 Garmin 设备，可以选择某一设备作为日常使用或训练的主要数据来源。

从 Garmin Connect 应用中选择 **...** > **设置**。

**主要训练设备：**设置如训练状态、负荷重点等训练指标的优先数据来源。

**主要穿戴设备：**设置步数、睡眠等日常健康指标的优先数据来源。这应该是你常戴的那只腕表。

**提示：**为了获得准确的结果，Garmin 建议经常将腕表与你的 Garmin Connect 帐号同步。

### 同步活动及体能状况

可以使用 Garmin Connect 帐号将其他 Garmin 设备的活动和体能指标同步到设备。这可以让设备更准确地反映你的训练状态和体能。例如，可以用 Edge 自行车卫星导航记录骑行活动，然后在您的 Descent 手表上查看活动的详细资讯和恢复时间。

将您的 Descent 手表及其他 Garmin 设备与 Garmin Connect 帐户同步。

**提示：**可以在 Garmin Connect 应用程序中设置主要训练设备和主要穿戴设备 ([训练状态同步](#)，第 29 页)。

来自其他 Garmin 设备的最新活动和体能指标会显示在

你的 Descent 电脑表上。

### 赛事助手

如果有最大摄氧量数据，腕表可以提供每日训练建议，为比赛做准备 ([关于最大摄氧量 VO2 Max.](#)，第 36 页)。

- 1 在手机或电脑中，进入 Garmin Connect 日历。
- 2 选择比赛日期，添加赛事。  
你可以搜索你所在地区的活动或创建自己的赛事。
- 3 添加赛事详细信息，也可以添加路线。
- 4 将设备与 Garmin Connect 帐号同步。
- 5 在电脑表中，翻页至主要赛事以查看赛事倒计时。
- 6 在时间页面，按 **START** 键，选择跑步运动或骑行。  
**注意：**如果您至少完成了 1 次带有心率数据的户外跑步或 1 次包含心率和功率数据的骑行，则在手表中会显示每日训练建议。

### 赛事日历和主要赛事

当在您的 Garmin Connect 日历中添加赛事时，您可以在主要赛事小工具中查看此赛事 ([小工具](#)，第 34 页)。赛事日期必须在未来 365 天内。手表会显示赛事倒计时，你的目标时间或预测完成时间 (仅限赛事)，以及天气信息。

**注意：**可以立即获得比赛地点和日期的历史天气信息。当地的预报数据大约在赛事发生前 14 天显示。

如果您添加了多个赛事，需要选择一个主要赛事。

根据你赛事的路线信息，您可以查看海拔数据、路线，并添加配速策略计划 ([PacePro 配速策略](#)，第 31 页)。

### 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。在活动过程中，您可以查看训练数据页面，包含训练步骤，例如训练距离以及平均步频等。

**在电脑表中：**您可以从活动清单中开启训练应用程序，以显示手表上目前载入的所有训练 ([活动及应用](#)，第 14 页)。

您还可以查看您的训练记录。

**在应用程序上：**你可以创建或查找更多的训练课程，或选择训练计划并同步至电脑表 ([从 Garmin Connect 下载训练计划](#)，第 30 页)。

您可以安排训练。

您可以更新和编辑目前的训练。

### 开始训练

设备会指导您完成训练步骤。

- 1 在时间页面按下 **START** 键。
- 2 选择一项活动。
- 3 长按 **MENU** 键，然后选择 **训练**
- 4 选择一个项目：
  - 要开始间歇训练或有训练目标的训练，选择 **快速训练** ([开始间歇训练](#)，第 30 页；[设置训练目标](#)，第 31 页)。
  - 要开始预装或保存的训练，选择 **训练资料库** ([从](#)

[Garmin Connect 下载训练计划](#), 第 30 页)。

- 要从 Garmin Connect 训练日历中开始安排好的训练, 选择 **训练日历**([关于训练日程](#), 第 31 页)。

**注意:** 并非所有活动类型都可使用全部的选项。

#### 5 选择一项训练计划。

**注意:** 列表中仅显示支持所选活动的训练。

#### 6 如果需要, 按 **开始训练**。

#### 7 按下 **START** 键开始活动时。

开始训练后, 设备屏幕即显示每个训练步骤、目标(选用)与目前的训练资料。对于力量、瑜伽、有氧运动或普拉提活动, 会出现动画训练指导。

### 课程执行得分

在你完成课程后, 手表会根据你完成课程的准确程度显示你的课程执行得分。例如, 如果你的 60 分钟训练有一个目标配速范围, 并且你在这个范围内保持了 50 分钟, 那么你的课程执行得分是 83%。

|                                                                                   |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|  | 良好, 67-100% |
|  | 平均值, 34~66% |
|  | 偏低, 0-33%   |

### 从 Garmin Connect 下载训练计划

从 Garmin Connect 下载训练计划前, 您必须先拥有 Garmin Connect 帐号([Garmin Connect](#), 第 54 页)。

- 1 选择一个项目:
  - 打开 Garmin Connect 应用程序, 然后选择...
  - 前往 [connect.Garmin.cn](#)。
- 2 选择 **训练和计划 > 训练课程**。
- 3 查找训练, 或创建并保存新的训练计划。
- 4 选择  或 **发送到设备**。
- 5 依照屏幕指示进行操作。

### 每日训练建议

设备需含有训练状态和最大摄氧量的值才可提供每日训练建议([训练状态](#), 第 39 页)。

- 1 在时间页面按下 **START** 键。
- 2 选择 **跑步** 或 **骑行**。  
屏幕出现每日训练建议。
- 3 按下 **START** 键, 然后选择一个选项:
  - 若要开始训练, 选择 **开始训练**。
  - 若要关闭训练, 选择 **忽略**。
  - 要预览训练步骤, 选择 **步骤**。
  - 若要查看接下来一周的训练建议, 选择 **更多建议**。
  - 要查看训练设置, 如 **目标类型**, 选择 **设置**。

每日训练建议会根据训练习惯, 恢复时间以及最大摄氧量自动调整。

### 开始间歇训练

- 1 在时间页面按下 **START** 键。
- 2 选择一项活动。
- 3 长按 **MENU** 键。

#### 4 选择 **训练 > 快速训练 > 间歇训练**。

#### 5 选择一个项目:

- 选择 **自由重复次数** 使用 **LAP** 按键手动标记间歇时间和休息时间。
- 选择 **结构化重复 > 开始训练**, 根据距离或时间进行间歇训练。

#### 6 如有需要, 选择 **是** 在训练前进行热身。

#### 7 按下 **START** 键开始活动时。

#### 8 若间歇训练中有热身活动, 按下 **LAP** 键开始第一个间歇。

#### 9 依照屏幕指示进行操作。

#### 10 可随时按 **LAP** 键停止当前间歇训练或休息, 并切换到下一次间隔训练或休息(选做)。

完成间歇训练后, 设备会显示完成信息。

### 自定义间歇训练

- 1 在时间页面按下 **START** 键。
- 2 选择一项活动。
- 3 长按 **MENU** 键。
- 4 选择 **训练 > 快速训练 > 间歇训练 > 结构化重复 > 编辑**。
- 5 选择一项或多项:
  - 要设置间歇的持续时间和类型, 选择 **间歇训练**。
  - 要设置休息的时间和类型, 选择 **休息**。
  - 选择 **重复** 设置重复的次数。
  - 选择 **热身 > 开启** 在训练中新增热身动作。
  - 选择 **缓和 > 开启** 在训练中新增缓和动作。
- 6 按下 **BACK** 键。

设备将保存你的自定义间歇训练, 直到再次编辑该训练。

### 记录临界泳速

临界游泳速度(CSS)值是基于时间测试的结果, 表示每 100 米的速度。CSS 是理论上的速度, 可以持续保持而不会疲劳。可以使用 CSS 来控制训练节奏, 提升训练。

- 1 在时间页面按下 **START** 键。
- 2 选择 **泳池游泳**。
- 3 长按 **MENU** 键。
- 4 选择 **训练 > 训练数据库 > 临界泳速 > 开始临界泳速测试**。
- 5 按 **DOWN** 键查看训练步骤。
- 6 按下 **START** 键。
- 7 按下 **START** 键开始活动时。
- 8 依照屏幕指示进行操作。

### 虚拟伙伴

虚拟伙伴是设计来帮达成目标训练工具。替虚拟伙伴设置配速并与他竞赛。

**注意:** 并非所有活动都可使用此功能。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **活动与应用**。
- 3 选择一项活动。
- 4 进入活动设置。

- 5 选择 **数据页面 > 新增 > 虚拟伙伴**。
- 6 输入配速或者速度。
- 7 按下 **UP** 键或 **DOWN** 键可以改变虚拟伙伴位置 (选做)。
- 8 开始活动 (**开始活动**, 第 14 页)。
- 9 按下 **UP** 键或 **DOWN** 键滑动查看虚拟伙伴页面, 查看谁目前居于领先。

## 设置训练目标

虚拟伙伴功能可用来设置训练目标, 让你可以朝着设置的距离、距离 / 时间, 距离 / 配速, 或距离 / 速度前进。训练时设备将提供与目标差距的实时回馈。

- 1 在时间页面按下 **START** 键。
  - 2 选择一项活动。
  - 3 长按 **MENU** 键。
  - 4 选择 **训练**。
  - 5 选择一个项目:
    - 选择 **设置目标**。
    - 选择 **快速训练**。
- 注意:** 并非所有数据字段适用于所有活动类型。
- 6 选择一个项目:
    - 选择 **仅距离** 来选择预设的距离或输入自定义值。
    - 选择 **距离和时间** 来选择目标距离与时间。
    - 选择 **距离和配速** 或 **距离和速度** 来选择目标距离与配速或目标距离与速度。

训练目标页面会显示您的预计完成时间。

- 7 按下 **START** 键开始活动时。
- 提示:** 可以长按 **MENU**, 然后选择 **取消目标** 来取消训练目标。

## 与先前的活动竞赛

您可以与先前的活动或下载的活动进行竞赛, 此功能类似虚拟伙伴, 您可以查看自己领先或落后的情况。

**注意:** 并非所有活动都可使用此功能。

- 1 在时间页面按下 **START** 键。
- 2 选择一项活动。
- 3 长按 **MENU** 键。
- 4 选择 **训练 > 与活动竞赛**。
- 5 选择一个项目:
  - 选择 **历史记录** 来选择设备内先前的活动记录。
  - 选择 **已下载** 来选择 **Garmin Connect** 下载的活动。
- 6 选择活动。

虚拟伙伴页面会显示您的预计完成时间。
- 7 按下 **START** 键开始活动时。
- 8 活动完成, 按下 **STOP** 按键, 然后选择 **保存**。

## 关于训练日程

设备上的训练日历是 Garmin Connect 日历的延伸。训练计划一旦加入 Garmin Connect 日历中, 可以将数据传送到设备, 设备内已传送的训练计划会依日期排序显示在日历小工具中。只要选择训练日历其中一天, 即可查看或执行训练。无论是否完成计划, 这些训练行程都会保

留在设备内。如果再从 Garmin Connect 传送训练计划, 这些新的计划将会覆盖现有的训练日历。

## 使用 Garmin Connect 上的训练计划

需先具备 Garmin Connect 帐号 ([Garmin Connect](#), 第 54 页), 才有办法从 Garmin Connect 网站下载训练计划, 而且需要先将设备与兼容的智能手机配对。

- 1 在 Garmin Connect 应用程序中选择 **...**。
- 2 选择 **训练和计划 > 训练计划**。
- 3 选择并进行训练计划的排程。
- 4 依照屏幕指示进行操作。
- 5 查看日历中的训练计划。

## 适合的训练计划

您的 Garmin Connect 帐号有 ATP (adaptive training plan) 和 Garmin Coach 教练以达成您的训练目标。例如回答几个问题并找到帮助您完成 5 公里比赛的计划。该计划适应您当前的健身水准, 教练与排程选项以及比赛日期。当您开始计划时, Garmin Coach 虚拟教练将新增到手表的小工具中。

## PacePro 配速策略

许多跑步者喜欢在比赛中查看配速来帮助实现他们的比赛目标。PacePro 配速策略功能让您利用距离和配速或距离和时间自行定义配速。您也可以为已知的赛段设定一个配速, 以便根据高度变化最大限度地提高配速。

可以使用 Garmin Connect 应用程序创建 PacePro 配速策略。在跑该赛段之前可以预览分段图和高度变化曲线图。

## 从 Garmin Connect 下载 PacePro 配速策略

从 Garmin Connect 下载 PacePro 配速策略之前, 您必须拥有 Garmin Connect 帐户 ([Garmin Connect](#), 第 54 页)。

- 1 选择一个项目:
  - 打开 Garmin Connect 应用程序, 然后选择 **...**。
  - 前往 [connect.Garmin.cn](#)。
- 2 选择 **训练和计划 > PacePro 配速策略**。
- 3 按照屏幕上的说明创建并保存 PacePro 配速策略。
- 4 选择 **↶** 或 **发送到设备**。

## 在电脑表上创建 PacePro 配速策略

在电脑表上创建 PacePro 配速策略之前, 需创建一条路线 ([在 Garmin Connect 上创建路线](#), 第 61 页)。

- 1 在时间页面按下 **START** 键。
- 2 选择户外跑步活动。
- 3 长按 **MENU** 键。
- 4 选择 **导航 > 路线**。
- 5 选择路线。
- 6 选择 **PacePro 计划 > 新建**。
- 7 选择一个项目:
  - 选择 **目标配速**, 然后输入目标配速值。
  - 选择 **目标时间**, 然后输入目标时间。

设备将显示你的自定义配速。
- 8 按下 **START** 键。



- 9 选择一个项目：
  - 选择 **接受计划** 开始训练。
  - 选择 **分段查看** 预览分段用时。
  - 选择 **海拔曲线** 查看路线高度。
  - 选择 **地图** 以在地图上查看路线。
  - 选择 **移除** 放弃该训练。

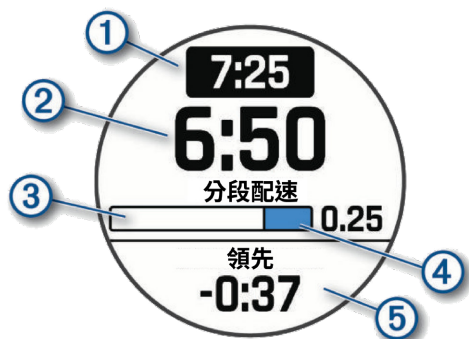
## 开启 PacePro 配速策略

在开启 PacePro 配速策略之前，必须从 Garmin Connect 帐户下载一项计划。

- 1 在时间页面按下 **START** 键。
- 2 选择户外跑步活动。
- 3 长按 **MENU** 键。
- 4 选择 **训练 > PacePro 配速策略**。
- 5 选择一项计划。
- 6 按下 **START** 键。

**提示：**接受 PacePro 计划前，可以预览分段、高度和地图信息。

- 7 选择 **接受计划** 开始训练。
- 8 如有需要，选择 **是** 开始路线导航。
- 9 按下 **START** 键开始活动时。



|   |                |
|---|----------------|
| ① | 目标分段配速         |
| ② | 当前分段配速         |
| ③ | 分段完成进度         |
| ④ | 分段剩余距离         |
| ⑤ | 提前或落后于目标时间的总时间 |

**提示：**可以长按 **MENU** 键，然后选择 **结束 PacePro > 是** 停止 PacePro 计划。活动计时器继续计时。

## 功率指导

您可以建立并使用功率指导来计划您在骑行路线时的输出。您的 Descent 设备会使用您的 FTP、路线海拔及预计完成路线的时间来建立自定义功率配瓦。

要规划一个成功的功率配瓦策略，最重要的步骤之一是选择难度。输入较高的路线难度将会提升功率建议，选择较低的难度则会降低功率建议（[创建和使用功率指导](#)，第 32 页）。功率配瓦的主要目的是根据您的能力协助您完成路线，而非达成特定的目标时间。您在骑行期间也可以调整难度等级。

功率指导始终与路线相关，不能用于训练课程或赛段。您可以在 Garmin Connect 应用程序中查看和编辑您的骑行策略，并将其与兼容的 Garmin 设备同步。此功能需

搭配功率计，且功率计须与您的设备配对（[配对无线传感器](#)，第 48 页）。

## 创建和使用功率指导

创建功率指导前，必须将功率计与腕表配对（[配对无线传感器](#)，第 48 页）。还必须在腕表上加载路线（在 [Garmin Connect 上创建路线](#)，第 61 页）。

也可以在 Garmin Connect 应用程序中创建功率指导。

- 1 在时间页面按下 **START** 键。
- 2 选择户外骑行活动。
- 3 长按 **MENU** 键。
- 4 选择 **训练 > 功率指导 > 新增**。
- 5 选择路线（[路线](#)，第 60 页）。
- 6 选择骑行位置。
- 7 选择齿轮重量。
- 8 按 **START**，选择 **开始训练**。

**提示：**可以预览地图、高程图、努力程度、设置和分段。还可以在开始骑行前调整努力程度、地形、骑行位置和齿轮重量。

## 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。

**注意：**若记录容量已满，设备将从最早的记录开始覆盖保存。

## 使用历史记录

历史记录包含设备上保存的以前的活动。

设备内置历史记录小工具，可快速访问活动数据（[小工具](#)，第 34 页）。

- 1 在时间页面长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **历史记录 > 活动**。
- 3 选择一项活动。
- 4 按下 **START** 键。
- 5 选择一个项目：
  - 选择 **所有统计** 查看活动其它数据。
  - 选择 **训练效果** 查看有氧与无氧训练效果（[训练效果](#)，第 40 页）。
  - 选择 **心率** 查看各心率区间的时间。
  - 要查看您在每个功率区间花费的时间，选择 **跑步功率** 或 **功率**。
  - 选择 **圈数** 查看其它计圈数据。
  - 要选择滑雪或单板滑雪的滑降并查看每次滑降的信息，选择 **滑降**。
  - 选择 **组数** 查看每一组的其他资讯。
  - 选择 **地图** 在地图上查看活动。
  - 选择 **高度曲线** 查看活动进行时的高度变化。
  - 选择 **删除** 来删除已选择的活动。

## 复合式运动历史记录

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，让您比较相似的训练并追踪转换时的速度。转换纪录包括距离、时间、平均速度和消耗热量。

## 个人纪录

完成活动时，设备会显示此次活动达到的新纪录。个人纪录包括你在几个典型的比赛距离中最快的时间，最大重量，最长的跑步，骑行或游泳。

**注意：**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(需搭配功率计使用)。

### 查看个人纪录

- 1 在时间页面长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **历史记录 > 个人纪录**。
- 3 选择运动。
- 4 选择一条记录。
- 5 选择 **查看个人纪录**。

### 恢复个人纪录

可以将任何个人纪录恢复为之前的记录。

- 1 在时间页面长按 **MENU** 键。
  - 2 选择 **历史记录 > 个人纪录**。
  - 3 选择运动。
  - 4 选择要恢复的记录。
  - 5 选择 **前次 > 是**。
- 注意：**此动作不会删除任何已保存的活动。

### 删除个人纪录

- 1 在时间页面长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **历史记录 > 个人纪录**。
- 3 选择运动。
- 4 选择一个项目：
  - 要删除一条记录，选择一条记录，然后选择 **清除记录 > 是**。
  - 要删除该运动的所有记录，选择 **清除所有记录 > 是**。

**注意：**此动作不会删除任何已保存的活动。

## 查看所有数据

可以查看保存在设备上的累计距离和时间。

- 1 在时间页面长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **历史记录 > 总计**。
- 3 选择一项活动。
- 4 选择每周总计或每月总计。

## 使用里程表

里程计会自动记录所有距离与爬升高度。

- 1 在时间页面长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **历史记录 > 总计 > 里程计**。
- 3 按下 **UP** 键或 **DOWN** 键查看里程总计。

## 删除历史记录

- 1 在时间页面长按 **MENU** 键。
  - 2 选择 **历史记录 > 选项**。
  - 3 选择一个项目：
    - 选择 **删除全部活动** 删除设备内所有的历史记录。
    - 选择 **重置统计数据** 重设所有总距离与总时间。
- 注意：**此动作不会删除任何已保存的活动。

## 个性化设置

可以在小工具和控制菜单中自定义设备的一些快速访问功能。

### 表盘设置

您可以自行选择版面、颜色或其它数据来自定义表面样式，也可以从 Connect IQ 商店下载。

#### 默认表盘画面



- |   |                                                           |
|---|-----------------------------------------------------------|
| ① | 备用时区指针。参考手表中的 24 小时标志 ( <a href="#">新增世界时钟, 第 13 页</a> )。 |
| ② | 剩余禁飞时间。参考手表中的 24 小时标志 ( <a href="#">新增世界时钟, 第 13 页</a> )。 |
| ③ | 潜水后的水面间隔时间 (SI) ( <a href="#">查看水面停留时间小工具, 第 9 页</a> )。   |

### 自定义表盘

启用 Connect IQ 表盘之前，需先从 Connect IQ 商店下载并安装表盘 ([Connect IQ 功能, 第 55 页](#))。

您可以自定义表盘的信息与外观，或启用已安装的 Connect IQ 表盘。

- 1 在时间页面长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **表盘**。
- 3 按下 **UP** 键或 **DOWN** 键预览表盘。
- 4 选择 **新增** 可创建数字或模拟表盘。
- 5 按下 **START** 键。
- 6 选择一个项目：
  - 选择 **应用** 激活此表盘。
  - 选择 **背景** 变更表盘的配置。
  - 选择 **指针** 变更表盘指针样式。
  - 选择 **栏位布局** 变更表盘的配置。
  - 选择 **秒针** 变更表盘的秒针显示方式。
  - 选择 **数据** 变更表盘需要显示的数据。

- 选择 **模式颜色** 变更表盘主题颜色。
- 要在黑暗环境中开启表面的低亮度模式，选择 **夜光模式**。
- 要变更预设表面上备用时区指标所使用的时区，选择 **世界时钟**([编辑时区](#)，第 14 页)。  
**注意：**替代时区指标使用清单中的第一个替代时区。
- 要更改表盘上显示的数据颜色，选择 **数据颜色**。
- 要移除表盘，选择 **删除**。

## 小工具

设备预装一些可快速提供信息的小工具([查看小工具](#)，第 35 页)。有些小工具需要使用蓝牙连接兼容手机。默认情况下，某些小工具不可见。可以手动将它们添加到小工具栏表中([自定义小工具栏表](#)，第 35 页)。

| 名称                   | 描述                                                                                                                              |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ABC                  | 显示加速度计、高度计和电子罗盘。                                                                                                                |
| 世界时钟                 | 可以显示其他时区的时间( <a href="#">新增世界时钟</a> ，第 13 页)。                                                                                   |
| 高海拔适应                | 在海拔 800 米以上，显示图表，显示过去 7 天的平均脉搏血氧仪读数、呼吸频率和静息心率的高度校正值。                                                                            |
| 高度计                  | 根据压力变化显示海拔高度。                                                                                                                   |
| 气压计                  | 基于高度的环境压力数据。                                                                                                                    |
| Body Battery<br>身体电量 | 全天配戴时，显示当前的身体电量级别及过去几个小时之内的身体电量变化图表( <a href="#">身体电量</a> ，第 36 页)。                                                             |
| 日历                   | 显示智能手机日历中即将召开的会议。                                                                                                               |
| 卡路里                  | 显示当天的卡路里消耗量                                                                                                                     |
| 电子罗盘                 | 显示电子指南针。                                                                                                                        |
| 骑行能力                 | 显示你的骑手类型、有氧耐力、有氧能力和无氧能力( <a href="#">查看骑行能力</a> ，第 41 页)。                                                                       |
| 潜水日志                 | 显示您最近记录的潜水的摘要( <a href="#">查看潜水日志小工具</a> ，第 9 页)。                                                                               |
| 潜水准备程度               | 显示一个分数和一条说明信息，帮助你确定每天的潜水准备程度( <a href="#">潜水准备程度</a> ，第 9 页)。                                                                   |
| Dog tracking         | 如果您的 Descent 电脑表已连接配对一台兼容的宠物追踪设备，则可以显示您爱犬的位置信息。                                                                                 |
| 耐力得分                 | 显示根据您记录的所有活动得出的整体耐力的分数、图表及简短讯息( <a href="#">耐力得分</a> ，第 41 页)。                                                                  |
| 钓鱼预报                 | 显示依据您当前位置、月相及月升月落时间计算的最佳捕鱼日期及时间预测。您可以查看当天的捕鱼评级以及鱼群主要及次要进食时段。                                                                    |
| 爬楼层数                 | 追踪您的已爬楼层数和楼层目标。                                                                                                                 |
| Garmin 教练            | 若已在 Garmin Connect 中选择 Garmin coach 训练计划计画，页面将显示你的训练计划。该计划根据当前的体能水平、日程安排以及比赛日期等进行调整。                                            |
| 高尔夫                  | 显示上一轮的高尔夫得分及统计数据。                                                                                                               |
| 健康快报                 | 健康快报功能是设备上的一项活动，在两分钟内记录几个关键健康指标。它提供了您的整体心血管状况概览。手表记录如您的平均心率，压力分数和呼吸频率等健康指标。<br>显示已储存健康快报工作阶段的摘要( <a href="#">健康快报</a> ，第 16 页)。 |
| 心率                   | 以每分钟心跳数(bpm)和平均静息心率(RHR)显示当前心率。                                                                                                 |
| 爬坡得分                 | 显示分数、图表、贡献度和一条建议信息，根据记录的跑步活动描述你的爬坡表现( <a href="#">爬坡得分</a> ，第 41 页)。                                                            |
| 历史记录                 | 显示活动历史记录及活动数据曲线图。                                                                                                               |
| HRV 状态               | 显示心率变异性的七天平均值( <a href="#">HRV 状态</a> ，第 37 页)。                                                                                 |
| 强度活动时间               | 追踪中度到剧烈运动的时间、设置每周强度活动时间目标以及目标进度。                                                                                                |
| 控制 inReach           | 可在 inReach 设备上发送消息( <a href="#">使用 inReach 遥控</a> ，第 50 页)。                                                                     |
| 时差调整建议               | 旅行期间显示身体生物钟时间，并提供指导以帮助你适应目的地时区( <a href="#">使用时差调整建议</a> ，第 42 页)。                                                              |
| 上次活动                 | 上次的活动纪录摘要，如上次跑步、上次骑行或者上次游泳。                                                                                                     |
| 上次骑行<br>上次跑步<br>上次游泳 | 上次的运动记录和一周活动总距离的摘要。                                                                                                             |

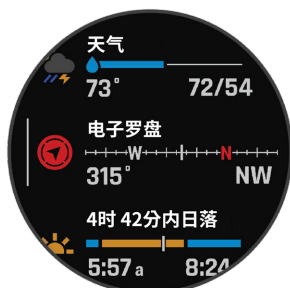
| 名称         | 描述                                                                                            |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 月相         | 根据 GPS 位置显示月升和月落时间以及月相。                                                                       |
| 控制音乐       | 让您控制手机或设备上的音乐播放器。                                                                             |
| 小睡         | 显示总睡眠时间和身体电量指数等级增益。您可以启动睡眠计时器并设定闹钟来叫醒您 ( <a href="#">自定义睡眠模式, 第 63 页</a> )。                   |
| 通知         | 根据手机通知设置 ( <a href="#">启用蓝牙智能通知, 第 53 页</a> ), 来电提醒、短信、通知等信息。                                 |
| 体能状况       | 显示体能指标参数, 帮助追踪和理解训练活动和竞赛表现 ( <a href="#">体能指标, 第 36 页</a> )。                                  |
| 主要赛事       | 在 Garmin Connect 日历中显示指定的重要比赛的赛事 ( <a href="#">赛事日历和主要赛事, 第 29 页</a> )。                       |
| 脉搏血氧       | 手动测量脉搏血氧读数 ( <a href="#">查看血氧小工具, 第 46 页</a> )。如果你过于活跃, 设备可能无法测量出脉搏血氧读数, 测量结果也不会被记录下来。        |
| 赛事日历       | 在 Garmin Connect 日历 ( <a href="#">赛事日历和主要赛事, 第 29 页</a> ) 中显示你即将参加的比赛。                        |
| 控制 RCT 摄像机 | 可手动拍照、录制小视频和自定义设置 ( <a href="#">控制 Varia 相机, 第 49 页</a> )。                                    |
| 呼吸次数       | 呼吸频率是每分钟呼吸次数, 将显示七天平均值。可以做呼吸活动来帮助放松。                                                          |
| 睡眠         | 显示前一天晚上的总睡眠时间、睡眠评分和睡眠阶段信息。                                                                    |
| 步数         | 追踪记录每日活动数、步数目标和之前的数据。                                                                         |
| 股票         | 显示自定义的股票列表 ( <a href="#">添加股票信息, 第 41 页</a> )。                                                |
| 压力         | 显示当前的压力等级和压力等级图表, 可通过呼吸指导帮助放松。如果您过于活跃, 导致设备无法判断您的压力程度, 便不会留下相关记录。                             |
| 日出日落       | 显示日出、日落、黎明及黄昏时间, 以及太阳当下位置的地图与及当天阳光图表。                                                         |
| 水面休息时间     | 潜水后, 画面显示水面时间、氧气耐受单位 (OTU)、中枢神经系统 (CNS) 氧气中毒百分比以及组织负荷 ( <a href="#">查看水面停留时间小工具, 第 9 页</a> )。 |
| 温度         | 显示来自内部温度传感器的温度数据。                                                                             |
| 潮汐         | 显示潮位站资讯, 例如潮汐的高度以及下一次涨潮和退潮的时间 ( <a href="#">查看潮汐数据, 第 20 页</a> )。                             |
| 训练准备程度     | 显示一个分数和一条说明信息, 帮助你确定每天的训练准备程度 ( <a href="#">训练准备程度, 第 41 页</a> )。                             |
| 训练状态       | 显示目前的训练状态与训练负荷, 从这可看出训练对您体能水平与表现的影响 ( <a href="#">训练状态, 第 39 页</a> )。                         |
| VIRB       | 将 VIRB 设备与 Descent 电脑表 ( <a href="#">VIRB 遥控, 第 50 页</a> ) 配对时, 控制摄像头。                        |
| 天气         | 显示目前温度和天气预报。您也可以在地图上使用多个图层查看目前天气状况。                                                           |
| Xero 设备    | 当兼容的 Xero 弓箭瞄准器与设备配对时, 设备将显示激光位置信息 ( <a href="#">Xero 位置设置, 第 50 页</a> )。                     |

## 查看小工具

小工具可以让您快速查看健康数据、运动数据以及手表上的传感器信息等。与手机配对后, 还可以查看手机端的数据, 如通知、天气和日程安排等。

### 1 按下 UP 键或 DOWN 键。

可翻页查看手表上的小工具栏表, 并显示每个小工具的概要数据。



**提示:** 可以用按键翻页查看, 也可以轻触屏幕选定选项。

### 2 按 START 键了解更多信息。

### 3 选择一个项目:

- 轻按 **DOWN** 按键可查看小工具的详细信息。
- 轻按 **START** 键查看小工具的选项及功能。

## 自定义小工具栏表

### 1 长按 MENU 键。

### 2 选择 个性化设置 > 小工具。

### 3 选择一个项目:

- 选择小工具, 然后按 **UP** 或 **DOWN** 键更改小工具在列表中的位置。
- 选择小工具, 然后选择 将从列表中删除小工具。
- 选择 **新增**, 然后选择要添加的小工具并将其添加到列表中。

**提示:** 可以选择 **创建文件夹** 来创建包含多个小工具的文件夹 ([创建小工具文件夹, 第 35 页](#))。

## 创建小工具文件夹

可以自定义小工具列表, 创建相关小工具的文件夹。

### 1 长按 MENU 键。



- 2 选择 **个性化设置 > 小工具 > 新增 > 创建文件夹**。
- 3 选择要包含在文件夹中的小工具，然后选择 **完成**。  
**注意：**如果小工具已经在小工具列表中，可以将其移动或复制到文件夹中。
- 4 选择或输入文件夹的名称。
- 5 选择文件夹的图标。
- 6 若有需要，选择一个选项：
  - 要编辑文件夹，在小工具列表中找到该文件夹，然后长按 **MENU** 键。
  - 要编辑文件夹中的小工具，打开文件夹并选择 **编辑**([自定义小工具栏表](#)，第 35 页)。

身体电量

设备会分析你的心率变异值、压力等级、睡眠品质和活动数据来估计身体电量。身体电量就像汽车油表，代表可用的储备能量。身体电量范围介于 0 到 100。5 到 25 代表极低储备能量；26 到 50 代表低储备能量；51 到 75 代表中储备能量；76 到 100 代表高储备能量。

同步设备与 Garmin Connect 帐号以查看身体电量等级、长期趋势和其他详细信息([提升身体电量的提示](#)，第 36 页)。

提升身体电量的提示

- 为了获得更准确的结果，睡觉时也请戴着设备。
- 良好的睡眠可为身体充电。
- 剧烈活动、高压和睡眠不足会快速消耗您的身体电量。
- 食物摄入、咖啡因等兴奋剂不会影响您的身体电量。

体能指标

这些体能状况估计值有助于追踪并了解训练活动和竞赛表现。必须使用手腕式或兼容的胸前心率监测器测量若干活动，才能得出统计数值。骑行的体能状况数值则需使用心率监测器和功率表进行测量。

这些预估值由 Firstbeat Analytics 提供并支持。更多信息，请前往 [Garmin.com.cn/minisite/garmin-technology/running](#)。

- 注意：**初期的估计值可能不准确。手表需要你完成一些活动来了解你的体能。
- 最大摄氧量 VO2 Max.：**最大摄氧量指的是进行剧烈运动时，每分钟每公斤体重所消耗的氧气的最高值，以毫升为单位([关于最大摄氧量 VO2 Max.](#)，第 36 页)。
- 完赛预估时间：**手表使用最大摄氧量以及其它可用数据进行预估，提供一个以目前体能状况为基准的完赛时间目标。这个预测的前提是必须针对比赛做好适当的训练([查看比赛预测](#)，第 37 页)。
- HRV 状态：**手表通过分析你睡觉期间的心率读数获取基于个人心率变异值(HRV)状态以及长期的平均 HRV([HRV 状态](#)，第 37 页)。
- 体能状况：**实际评估跑步 6 至 20 分钟后的体能状况。体能指标可以添加至数据页面，在活动休息期间可查阅，这样可以比较实际体能状况与平均的健康状态([体能状况](#)，第 37 页)。
- 功率阈值(FTP)：**设备使用默认的用户设置和最大摄氧量估算功率阈值。依照屏幕指示进行测量，可以获取

更精确的 FTP([获得功率阈值\(FTP\)预估值](#)，第 38 页)。

- 乳酸阈值：**乳酸阈值指的是肌肉开始疲劳的程度。此数值的取得需搭配胸带式心率传感器。设备会使用测得的心率数据与配速，来计算乳酸阈值([乳酸阈值](#)，第 38 页)。
- 体力：**设备使用最大摄氧量和心率数据提供实时体力估计值。可以添加为数据页面，这样就可以在活动期间查看潜在体力或剩余体力([查看你的实时体力](#)，第 38 页)。
- 功率曲线(骑行)：**功率图显示您的持续功率输出时间。您可以查看前一个月、三个月或十二个月的功率图([查看功率图](#)，第 39 页)。

关于最大摄氧量 VO2 Max.

最大摄氧量是您在表现最好时，每分钟每公斤体重的最大耗氧量(以毫升为单位)。简单来说，最大摄氧量是运动成效的指标，而且它应该会随着您的体能进步而提升。Descent 设备需要腕式心率或者兼容 Descent 设备已将跑步和骑行的最大摄氧量估算数值分开，不论您戴着表在室外跑步或是将 Garmin 设备与兼容的功率计配对，以中强度的状态进行几分钟后，即可得到正确的最大摄氧量。

设备会将最大摄氧量估算值以数字的形式显示，并配有彩色量表。可以在 Garmin Connect 帐号中查看更多最大摄氧量估算的信息，例如它在同年龄同性别中的排名情况。



|    |    |
|----|----|
| 紫色 | 极佳 |
| 蓝色 | 优秀 |
| 绿色 | 良好 |
| 橘色 | 一般 |
| 红色 | 差  |

最大摄氧量 (VO2 Max) 数据由 The Cooper Institute® 授权提供，可参考附录([最大摄氧量标准率等级表](#)，第 74 页)或前往 [cooperinstitute.org](#) 了解更多。

**取得跑步时的最大摄氧量**

此功能需要开启腕式光学心率计或佩戴胸带式心率传感器。如果您使用的是胸带式心率传感器，需先完成其与手表的配对([配对无线传感器](#)，第 48 页)。

要获得准确的估计值，需先完成个人信息设置([设置个人信息](#)，第 56 页)，并设置最大心率([设置心率区间](#)，第 56 页)。起初预估值不太准确。设备需要完成几次跑步才能了解你的跑步表现。如果不想让超马和越野跑活动影响你的最大摄氧量值([活动及应用设置](#)，第 26



页)，可以禁用超马和越野跑活动的最大摄氧量记录。

- 1 开始跑步活动。
- 2 在户外跑步至少 10 分钟。
- 3 完成跑步后，选择 **保存**。
- 4 按下 **UP** 或 **DOWN** 键翻页查看体能指标。

### 取得骑行的最大摄氧量

若想查看最大摄氧量数据，您必须先开启光学式心率感测功能或佩戴胸带式心率传感器，并安装功率计，且将其与手表完成配对（[配对无线传感器，第 48 页](#)）。如果您使用的是胸带式心率传感器，请先穿戴上并与手表完成配对。

要获得更精准的预估，请完成个人信息的设置（[设置个人信息，第 56 页](#)），然后设置最大心率（[设置心率区间，第 56 页](#)）。此数值在刚开始可能会不太准确。手表需要多次骑行了解您的骑行表现。

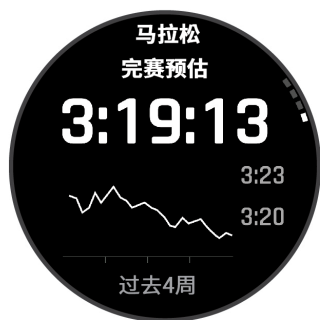
- 1 开始骑行活动。
- 2 室外稳定且高强度的骑行至少 20 分钟。
- 3 完成骑行后，选择 **保存**。
- 4 按下 **UP** 或 **DOWN** 键翻页查看体能指标。

### 查看比赛预测

要获得更精准的预估，请完成个人信息的设置（[设置个人信息，第 56 页](#)），然后设置最大心率（[设置心率区间，第 56 页](#)）。

设备会根据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（[关于最大摄氧量 VO2 Max.，第 36 页](#)）。设备会分析几周内的训练数据以预估完赛时间。

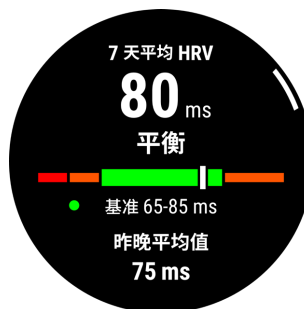
- 1 在时间页面，按 **UP** 或 **DOWN** 键查看体能小工具。
- 2 按 **START** 按键可查看小工具详情。
- 3 按 **UP** 或 **DOWN** 键查看预估的完赛时间。



- 4 按 **START** 键可查看其他距离的完赛时间。
- 注意：**初期的预测可能不准确。设备需要完成几次跑步后才能了解你的跑步表现。

### HRV 状态

手表通过分析你睡觉期间的心率读数获取基于个人心率变异值 (HRV) 状态。训练、体育活动、睡眠、营养和健康习惯都会影响你的心率变化。HRV 值因性别、年龄和健康水平而有很大的差异。平衡的 HRV 状态可能表示健康的积极迹象，如良好的训练和恢复平衡，更强的心血管健康，以及应对压力的适应能力。不平衡的状态或状态不佳可能是疲劳、需要更长的恢复或压力增加的表现。为了达到最佳的效果，请睡觉时佩戴手表。这款手表需要连续三周的睡眠数据来显示您的心率变异状态。



| 颜色区间 | 状态         | 描述                                              |
|------|------------|-------------------------------------------------|
| 绿色   | 平衡         | 你的 7 天平均 HRV 在你的基线范围内。                          |
| 橘色   | 不平衡        | 你的 7 天平均 HRV 高于或低于你的基线范围。                       |
| 红色   | 低          | 你的 7 天平均 HRV 严重低于你的基线范围。                        |
| 无颜色  | 极低<br>资料不足 | 您的 HVR 值远低于您的年龄的正常范围。<br>无状态表示资料不足，无法产生 7 天平均值。 |

你可以将手表同步 Garmin Connect 账号以查看当前心率变异状态以及反馈。

### 心率变异性与压力分数

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，可以进行一场艰难的跑步或者瑜伽训练。

### 查看心率变异数与压力分数

在查看心率变异数与压力分数前，需佩戴胸带式心率传感器并配对设备（[配对无线传感器，第 48 页](#)）在活动 App 应用程序设置列表显示心率变异数与压力分数。

**提示：**Garmin 建议于每天相同的时间和条件下测量压力分数。

- 1 如有需要，按 **START** 键，然后选择 **新增 > HRV 压力**，将压力应用程序添加到应用程序列表中。
- 2 选择 **是** 新增至最爱列表。
- 3 在时间页面，按 **START** 键，选择 **HRV 压力**，然后按下 **START** 按键。
- 4 站在原地休息 3 分钟。

### 体能状况

完成一个活动后，例如跑步或骑行，体能指标功能会分析配速、心率、心率变异值等信息，来比较平均体能水平并评估能力，这是与最大摄氧量基准比较后的偏差值实时结果。

体能状况值的范围为 -20 到 +20。在开始活动 6 到 20 分钟后，设备会显示体能状况的得分。例如，得分为 +5 意味着有充足的休息，精力充沛，有能力进行良好的跑步或骑行。您可以将体能状况作为数据字段添加到某个训练页面，以掌控时活动时自己的能力。体能状况也可以视为疲劳程度，尤其是在完成跑步或骑行的长距离训练后。

**注意：**设备需要多次的跑步或骑行记录，以获取准确的**最大摄氧量**来评估跑步或骑行能力(关于**最大摄氧量 V02 Max.**，第 36 页)。

## 查看体能状况指标

此功能需配合腕式心率或兼容的胸带式心率传感器才可使用。

- 1 新增 体能状况指标 至数据页面(自定义数据页面，第 25 页)。
- 2 开始跑步或骑行。  
在开始活动后的 6 到 20 分钟，设备会显示体能状况指标。
- 3 浏览数据页面查看跑步或骑行时的体能状况。

## 获得功率阈值(FTP)预估值

获得功能阈值功率(FTP)估计值前，需要将胸带式心率带和功率计与手表配对(配对无线传感器，第 48 页)，且需获得最大摄氧量估计值(取得骑行的最大摄氧量，第 37 页)。

设备使用初始设置中的个人信息和最大摄氧量值来估计 FTP。骑行时达到稳定、高强度的心率和功率时设备将自动计算 FTP。

- 1 在时间页面，按 **UP** 或 **DOWN** 键查看体能小工具。
- 2 按 **START** 按键可查看小工具详情。
- 3 按 **UP** 或 **DOWN** 键查看 FTP。

屏幕会显示以瓦特 / 千克为单位的 FTP 估算值，并在彩色图表上显示以瓦特为单位的功率输出。

|    |    |
|----|----|
| 紫色 | 极佳 |
| 蓝色 | 优秀 |
| 绿色 | 良好 |
| 橘色 | 一般 |
| 红色 | 差  |

请参见附录了解更多信息(功能阈值功率，第 75 页)。

**注意：**当体能状况指标通知有新的 FTP 时，您可以选择 **接受** 并保存新的 FTP 或 **拒绝** 来保留当前 FTP。

## 进行 FTP 测量

进行 FTP 测量前，设备需完成胸带式心率传感器和功率计的配对(配对无线传感器，第 48 页)，且需先获得您的骑行最大摄氧量(取得骑行的最大摄氧量，第 37 页)。

**注意：**阈值功率测试是一项具挑战性的训练，完成训练约需 30 分钟。选择路况正常且大致平坦的路线，确保可在骑行过程稳定提高强度，就如同计时赛一般。

- 1 在时间页面按下 **START** 键。
- 2 选择一项骑行活动。
- 3 长按 **MENU** 键。
- 4 选择 **训练 > 快速训练 > 功率阈值测试**。
- 5 依照屏幕指示进行操作。  
开始骑行后，设备会显示每一步的持续时间、目标和当前功率数据。测量结束会出现提示信息。
- 6 测量结束后，完成缓和运动、停止计时并保存活动。

完成测量后，屏幕会显示以瓦特 / 千克为单位的 FTP 值，并在彩色图表上显示以瓦特为单位的功率输出。

## 7 选择一个项目：

- 选择 **接受** 保存新的 FTP。
- 选择 **拒绝** 保留当前 FTP。

## 乳酸阈值

乳酸阈值是指乳酸开始在血液中累积的运动强度。跑步时，此运动强度是以配速、心率或功率估算。当跑者跨过此门槛，疲劳感会开始加速提升。有经验跑者的阈值约出现在最大心率的 90% 以及 10K 至半马赛跑的配速之间。一般跑者的乳酸阈值则通常远低于最大心率的 90%。知道自己的乳酸阈值可以帮助您判断训练强度或比赛中何时该全力冲刺。

如果已经知道自己的乳酸阈值，可以在用户信息设置中输入(设置心率区间，第 56 页)。也可以打开自动检测功能，自动记录活动期间的乳酸阈值。

## 依照指示测量乳酸阈值

此功能需要 Garmin 胸带式心率传感器。在测量之前，您必须戴上心率传感器并将其与电脑表配对(配对无线传感器，第 48 页)。

电脑表会根据默认的用户设置和最大摄氧量估算您的乳酸阈值。在维持高强度心率的跑步过程中，电脑表会自动侦测您的乳酸阈值。

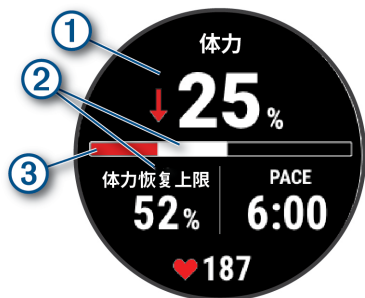
**提示：**电脑表需要搭配胸式心率带并进行多次跑步才能获得较准确的**最大心率值**和**最大摄氧量预估值**。如果无法顺利取得预估乳酸阈值，请手动调低您的**最大心率值**。

- 1 在时间页面按下 **START** 键。
- 2 选择户外跑步活动。  
需要 GPS 才能完成测量。
- 3 长按 **MENU** 键。
- 4 选择 **训练 > 快速训练 > 乳酸阈值测试**。
- 5 按下 **START** 键启动计时，并依照屏幕指示进行操作。  
开始跑步后，电脑表会显示每一步的持续时间、目标和当前心率数据。测量结束会出现提示信息。
- 6 测量结束后，停止活动计时并保存活动。  
如果是首次估计乳酸阈值，电脑表会要求根据乳酸阈值心率，来更新您的心率区间。每再估计一次乳酸阈值，电脑表都会询问是否接受新预估值。

## 查看你的实时体力

设备根据心率数据和最大摄氧量(关于**最大摄氧量 V02 Max.**，第 36 页)提供实时体力估计值。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **活动与应用**。
- 3 选择跑步或者骑行活动。
- 4 进入活动设置。
- 5 选择 **数据页面 > 新增 > 体力**。
- 6 按 **UP** 或 **DOWN** 键更改数据页面的位置(选做)。
- 7 按 **START** 编辑体力的数据字段(选做)。
- 8 开始活动(开始活动，第 14 页)。
- 9 按 **UP** 或 **DOWN** 键翻页查看数据页面。



- ① 体力数据字段。显示当前的体力百分比、剩余距离或剩余时间。
- ② 潜在体力。
- ③ 体力状态
  - 红色：体力耗尽
  - 橙色：体力稳定
  - 绿色：体力正在恢复

## 查看功率图

查看功率曲线之前，需使用功率计记录最近 90 天内至少一小时的骑行(配对无线传感器，第 48 页)。

可以在 Garmin Connect 帐号中创建训练。功率曲线显示你随时间的持续功率输出。可以查看前一个月、三个月甚至一年内的功率曲线。

- 1 在 Garmin Connect 应用程序中选择...
- 2 选择 **表现统计 > 功率曲线**。

## 训练状态

这些估计值有助于追踪并了解训练活动。您必须使用腕式心率或相容的胸带式心率感应器记录两周内完成的活动，才能得出数值。骑行的体能状况数值则需使用心率监测器和功率表进行测量。当手表仍在学习您的表现时，数值一开始可能看起来不准确。

这些预估值由 Firstbeat Analytics 提供并支持。更多信息，请前往 [Garmin.com.cn/minisite/garmin-technology/running](http://Garmin.com.cn/minisite/garmin-technology/running)。



**训练状态：**训练状态显示训练如何影响你的体能和表现。训练状态会依据一段时间内您的最大摄氧量、短期训练负荷和 HRV 状态的变化而变化。

**最大摄氧量 (VO2 Max.)：**最大摄氧量 (VO2 Max.) 是您在表现最好时，每分钟每公斤体重的最大耗氧量(以毫升为单位)(关于最大摄氧量 VO2 Max.，第 36 页)。当您适应更热的环境或更高的海拔后，设备会根据热度及高度调整最大摄氧量(热适应与高度适

应，第 40 页)。

**HRV：**HRV 是七天内的 心率变异性状态 (HRV 状态，第 37 页)。

**短期负荷：**短期负荷是你最近运动负荷得分的加权总和，包括运动时间和强度(短期负荷，第 40 页)。

**训练负荷重点：**设备会分析你的训练负荷，并按照每次活动的强度和结构对训练负荷进行分类。训练负荷分析包括计算每种类别积累的负荷及训练重点，设备会显示过去 4 周的负荷分配(训练负荷重点，第 40 页)。

**恢复时间：**需要充分休息多少时间才能完全恢复体能，以进行下一次的 高强度训练(恢复时间，第 40 页)。

## 训练状态

训练状态显示训练如何影响您的体能水平和表现。您的训练状态取决于一段时间内最大摄氧量、短期负荷和 HRV 状态。您可以使用自己的训练状态来帮助计划将来的训练，并继续提高体能水平。

**资料不足：**设备需要至少一到二周的训练数据，包括跑步或骑行的最大摄氧量，才能评估你的训练状态。

**训练中断：**你在日常训练中休息了一周，或者你的训练比平时少得多或者更多。训练中断意味着你无法保持你的健康水平。你可以尝试增加你的训练负荷来看到进步。

**恢复训练：**轻度训练有助于体能的恢复，尤其在长期高强度训练时更是不可或缺。身体适度休息恢复体能后再进行更高负荷训练。

**维持效果：**目前的训练负荷已足够维持您的体能水平。如要看到进步，请尝试着增加更多的训练类型或增加训练量。

**高效训练：**请继续保持！训练负荷正在持续提升您的体能，请记得将恢复时间纳入您的训练计划中，以维持自己的体能水平。

**巅峰状态：**处于理想的比赛状态！最近减少了训练负荷使身体得以恢复并完全补偿先前的训练。由于巅峰状态持续时间短，请务必提前计划。

**过度训练：**训练负荷过高，应该让身体适当休息。安排轻度训练和恢复时间。

**效率不佳：**你的训练负荷很好，但是体能正在下降。试着关注休息、营养和压力管理。

**紧绷：**你的恢复和训练负荷不平衡。这是艰苦训练或重要赛事后的正常结果。你的身体可能正在努力恢复，所以你应该注意你的整体健康。

## 训练状态功能提示

训练状态功能会使用您体能的最新评估，包含每周至少一次的最大摄氧量测值(关于最大摄氧量 VO2 Max.，第 36 页)。每当您在户外跑步，期间让心率维持在最大心率的 70% 至少数分钟，就会更新您的最大摄氧量估算值。如果你不想超马或越野跑的数据影响你的最大摄氧量，你可以在超马或越野跑时关闭记录最大摄氧量(活动及应用设置，第 26 页)。

若要充分利用训练状态功能，请试试以下提示：

- 每周至少一次户外跑步或骑行(搭配功率计)，并维持至少 10 分钟高于最大心率 70% 的心率。
- 手表使用一周或二周后，即可掌握您的训练状态。



- 将所有运动健身活动记录于本设备，或启用 Physio TrueUp 功能，以了解您的体能状态(同步活动及体能状况，第 29 页)。
- 睡觉时始终佩戴此手表，以持续获得最新的 HRV 状态。当您的可以测量最大摄氧量活动没有那么多时，拥有有效的 HRV 状态可以帮助保持有效的训练状态。

### 短期负荷

短期负荷是你过去几天运动后过量耗氧量(EPOC)的加权总和。该仪表指示当前负载是低、最佳、高还是非常高。最佳范围是基于您的个人健身水平和训练历史。这个范围随着你的训练时间和强度的增加或减少而调整。

#### 训练负荷重点

为了最大限度地提升您的运动表现和体能水平，将训练分为三种类别：低有氧、高有氧及无氧训练。训练负荷分析会显示当前每种类别的训练量，并提供训练目标。训练负荷分析需要至少 7 天的训练资料才能确定您的训练负荷是低、极佳还是高。经过 4 周的训练后，您的训练负荷估算会有更详细的训练目标，帮助您取得最佳平衡。

**低于目标：**在所有强度类别中，您的训练负荷低于最佳值。请试着增加训练的持续时间或频率。

**低有氧缺乏：**请试着增加更多低有氧活动，来为高强度活动提供恢复及平衡。

**高有氧缺乏：**请试着增加更多高有氧活动，随着时间帮助提高乳酸阈值及最大摄氧量。

**无氧短缺：**尝试增加一些更强烈的无氧训练，随着时间提高您的速度和无氧能力。

**平衡：**训练负荷平衡，并在继续训练时提供全方位的体能益处。

**低有氧：**您的训练负荷主要是低有氧运动，可提供扎实的基础，为增加更激烈的训练做好准备。

**高有氧：**您的训练负荷主要是高有氧活动，有助于提高乳酸阈值、最大摄氧量及耐力。

**无氧训练：**您的训练负荷主要是高强度活动，可快速提升体能，但应搭配低有氧运动以平衡训练负荷。

**高于目标：**您的训练负荷高于最佳值，应考虑缩短训练的持续时间及频率。

#### 长 / 短期负荷比

负荷比是你的短期训练负荷与长期训练负荷的比率。它有助于追踪你的训练负荷变化。

| 状态                                                                                     | 数值        | 描述                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------|
| 资料不足                                                                                   | 无         | 负荷比会在您训练 2 周后显示。                        |
| 低                                                                                      | 低于 0.8    | 您的短期训练负荷低于您的长期训练负荷。                     |
| 最佳  | 0.8 ~ 1.4 | 短期训练负荷与长期训练负荷达到平衡。最佳范围是基于您的个人健身水平和训练历史。 |
| 过高                                                                                     | 1.5 ~ 1.9 | 您的短期训练负荷高于您的长期训练负荷。                     |
| 非常高                                                                                    | 2.0 以上    | 您的短期训练负荷远高于您的长期训练负荷。                    |

### 训练效果

训练效果用来衡量一个活动对您有氧 / 无氧运动的影响。可通过观察训练效果的数值来判断您的体能改善程度。训练效果是根据个人信息、训练纪录、心率、运动持续时间和运动强度来计算的。有七个代表不同训练效果的标签来描述您的活动。每个标签都是彩色的，并与您的训练负荷相对应(训练负荷重点，第 40 页)。类似“大幅提升最大摄氧量”的反馈语在您的 Garmin Connect 活动详细信息中都有相应的描述。

有氧训练效果使用心率来衡量运动的累积强度如何影响有氧训练，以及是否能维持或提升体能。运动过程中累积的过量氧耗(EPOC)等一系列数值则反映了体能等级和训练习惯。中等强度的稳定训练或较长时间间隔(> 180 秒)的训练可以提高有氧代谢率，进而提升有氧训练效果。

无氧训练效果使用心率和速度(或功率)来确定训练如何影响你在高强度下的表现能力，基于 EPOC 和活动类型。重复 10 到 120 秒的高强度间歇训练对无氧能力有非常有益的影响，并会改善无氧训练效果。

您可以在训练页面中加入有氧训练效果及无氧训练效果的数据字段来监测活动时的数值。

| 训练效果    | 有氧训练效果               | 无氧训练效果               |
|---------|----------------------|----------------------|
| 0.0-0.9 | 无效果                  | 无效果                  |
| 1.0-1.9 | 微小效果                 | 微小效果                 |
| 2.0-2.9 | 维持你的有氧健身             | 维持你的无氧健身             |
| 3.0-3.9 | 提高你的有氧健身             | 提高你的无氧健身             |
| 4.0-4.9 | 极高提升你的有氧健身           | 极高提升你的无氧健身           |
| 5       | 过度，潜在的危险<br>请进行足够的恢复 | 过度，潜在的危险<br>请进行足够的恢复 |

训练效果技术由 Firstbeat Technologies Ltd. 支持及提供。前往 [firstbeat.com](https://firstbeat.com) 取得更多详细信息。

### 恢复时间

Garmin 设备与心率传感器配对后，可了解在您完全恢复体能、可以进行下一次强度训练前需要的时间。

**注意：**建议恢复时间是根据最大摄氧量来估算得出，刚开始可能不够准确。您必须先完成几项活动，让设备了解您的体能状况。

恢复时间会在活动后即刻显示，此功能会倒数计时，最后停在您再次尝试强度训练的最佳时间。设备会基于每天的睡眠、呼吸以及运动更新恢复时间。

#### 恢复心率

若佩戴心率传感器训练，活动后即可查看恢复心率。恢复心率时运动心率和停止运动两分钟后心率的差值。例如：在跑步训练时心率是 140 bmp，停止活动后的心率是 90 bmp，您的恢复心率就是 50 bmp(140 减去 90)。部分研究指出恢复心率关系着心脏的健康，数值越大则心脏越健康。

**提示：**为获得最佳效果，在设备计算您的恢复心率值时，请停止活动两分钟。

### 热适应与高度适应

高温和海拔等环境因素也会影响你的训练和表现。例如，高海拔训练可能对健康产生积极的影响，但你可能



会注意到，在高海拔环境下，最大摄氧量会暂时下降。当温度高于 22°C (72°F) 和海拔高于 800 米 (2625 英尺) 时，设备将通知并修正最大摄氧量和训练状态。可以在训练状态小工具中持续追踪热适应和高度适应能力。

**注意：**热适应功能仅限于 GPS 活动，并需要已配对的智能手机提供天气资讯。

## 暂停或恢复训练状态

如果受伤或生病，可以暂停你的训练状态。可以继续记录体能活动，但训练状态、训练负荷重点、恢复时间和训练建议等将暂时禁用。

当准备好再次开始训练时，可以恢复训练状态。为了获得最佳效果，每周至少需要测量一次最大摄氧量 ([关于最大摄氧量 VO2 Max.](#)，第 36 页)。

- 如果要暂停训练状态，选择一个选项：
  - 在训练状态小工具中，长按 **MENU** 键，然后选择 **选项 > 暂停训练状态**。
  - 在 Garmin Connect 设置中，选择 **表现统计 > 训练状态 > ⋮ > 暂停训练状态**。
- 将设备与 Garmin Connect 帐号同步。
- 如果要恢复训练状态，选择一个选项：
  - 在训练状态小工具中，长按 **MENU** 键，然后选择 **选项 > 恢复训练状态**。
  - 在 Garmin Connect 设置中，选择 **表现统计 > 训练状态 > ⋮ > 恢复训练状态**。
- 将设备与 Garmin Connect 帐号同步。

## 训练准备程度

训练准备程度提供一个分数和较短的评价，帮助你了解每天的训练准备程度。得分会参考以下因素：

- 睡眠分数 (前一晚)
- 恢复时间
- HRV 状态
- 短期负荷
- 睡眠历史记录 (前 3 晚)
- 压力记录 (前 3 天)

| 颜色区间                                                                                   | 分数       | 描述            |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|
|  紫色 | 95 ~ 100 | 最佳<br>最适合训练   |
|  蓝色 | 75 ~ 94  | 高<br>准备好迎接挑战  |
|  绿色 | 50 to 74 | 适度<br>适当训练    |
|  橘色 | 25 to 49 | 低<br>是时候放慢脚步  |
|  红色 | 1 to 24  | 极低<br>需要让身体恢复 |

查看训练准备程度趋势，可登录 Garmin Connect 账号。

## 耐力得分

耐力得分能根据所有记录心率数据记录的活动来了解你的整体耐力。可以查看提高你的耐力得分的建议，以及长期下来对你的耐力得分有贡献的主要运动模式。

| 颜色区间                                                                                  | 描述   |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------|
|  粉红色 | 精英水平 |
|  紫色  | 杰出水平 |
|  蓝色  | 专业水平 |
|  绿色  | 系统训练 |
|  黄色  | 专项训练 |
|  橘色  | 中等水平 |
|  红色  | 休闲   |

更多信息，请参阅附录 ([耐力得分](#)，第 75 页)。

## 爬坡得分

您的爬坡分数可协助您根据您的训练记录和最大摄氧量估算值了解您目前的跑步上坡能力。在户外跑步活动期间，手表会侦测到坡度为 2% 或以上的上坡路段。您可以查看您的爬坡耐力、爬坡强度以及随时间变化的爬坡分数。

| 颜色区间                                                                                  | 分数       | 描述   |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|
|  粉红色 | 95 ~ 100 | 精英水平 |
|  紫色  | 85 ~ 94  | 专业水平 |
|  蓝色  | 70 ~ 84  | 熟练掌握 |
|  绿色  | 50 ~ 69  | 专业训练 |
|  橘色  | 25 to 49 | 有挑战性 |
|  红色  | 1 to 24  | 休闲   |

## 查看骑行能力

在查看骑行能力之前，需具有 7 天的训练历史记录、个人信息中记录的最大摄氧量数据 ([关于最大摄氧量 VO2 Max.](#)，第 36 页) 以及配对功率计中的功率曲线数据 ([查看功率图](#)，第 39 页)。

骑行能力是衡量您在三个方面表现的指标：有氧耐力、有氧能力和无氧能力。骑行能力包括您目前的骑行类型，例如爬坡者。您在使用者资讯中输入的资讯如体重，也能够帮助您判断您的骑士类型 ([设置个人信息](#)，第 56 页)。

- 按 **UP** 或 **DOWN** 键查骑行能力。

**注意：**你可能需要将小工具添加至小工具栏表 ([自定义小工具栏表](#)，第 35 页)。

- 按下 **START** 键查看近期骑手类型。
- 按下 **START** 键以查看对该路线的骑行能力分析 (选用)。

## 添加股票信息

在自定义股票列表之前，需将股票小工具添加到小工具列表中 ([自定义小工具栏表](#)，第 35 页)。

- 在时间页面，按 **UP** 或 **DOWN** 键查看股票小工具。
- 按下 **START** 键。
- 选择 **添加股票**。
- 输入要添加的股票的公司名称或股票代码，然后选择 。
- 腕表显示搜索结果。
- 选择要添加的股票。

- 6 选择该股票查看更多信息。  
**提示：**要在小工具列表中显示股票，可以按下 **START** 键，然后选择 **设为最爱**。

## 添加天气位置

- 1 在时间页面，按下 **UP** 或 **DOWN** 键可查看天气小工具。
- 2 按下 **START** 键。
- 3 在第一个概览画面，按下 **START** 键。
- 4 选择 **新增位置**，并搜寻一个地点。
- 5 如果需要的话，请重复步骤 3 到 4 以添加更多位置。
- 6 按 **START** 键，然后选择一个位置，以显示该位置的天气。

## 使用时差调整建议

使用时差顾问小工具之前，需在 Garmin Connect 应用程序中添加行程（在 [Garmin Connect 应用程序规划行程](#)，第 42 页）。

可以在旅行时使用时间差顾问小工具，了解身体体感时间与当地时间的差异，获得如何减少时差影响的指导。

- 1 在时间页面，按 **UP** 或 **DOWN** 键查看时差调整建议小工具。
- 2 按 **START** 键查看体感时间与当地时间的比较情况，以及整体的时差程度。

- 3 选择一个项目：
  - 要查看当前的时差信息，按 **START** 键。
  - 要查看有助于减少时差症状的活动建议时间表，按 **DOWN** 键。

## 在 Garmin Connect 应用程序规划行程

- 1 在 Garmin Connect 应用程序中选择 **...**。
- 2 选择 **训练和计划 > 时差顾问 > 添加行程信息**。
- 3 依照屏幕指示进行操作。

## 控制菜单

通过控制菜单，您可以快速访问电脑表功能和选项。您可以添加、重新排序和删除控件菜单中的选项（[自定义控制菜单](#)，第 44 页）。

在任意页面，长按 **LIGHT** 键。



| Icon | 名称   | 描述                                                                   |
|------|------|----------------------------------------------------------------------|
|      | ABC  | 选择 打开高度计，气压计以及电子罗盘应用程序。                                              |
|      | 飞行模式 | 选择启用或禁用飞机模式关闭所有无线通信。                                                 |
|      | 闹钟   | 添加或编辑闹钟（ <a href="#">设置闹钟</a> ，第 13 页）。                              |
|      | 高度计  | 打开高度计页面。                                                             |
|      | 世界时钟 | 此选项可查看其他时区中的当前时间（ <a href="#">新增世界时钟</a> ，第 13 页）。                   |
|      | 紧急求助 | 发送紧急求助请求（ <a href="#">紧急求助</a> ，第 58 页）。                             |
|      | 气压计  | 选择 打开气压计页面。                                                          |
|      | 省电模式 | 启用或禁用省电功能（ <a href="#">自定义省电模式功能</a> ，第 62 页）。                       |
|      | 亮度   | 调整屏幕亮度（ <a href="#">更改显示设置</a> ，第 63 页）。                             |
|      | 心率推送 | 此选项可将心率推送至配对设备（ <a href="#">推送心率数据</a> ，第 45 页）。                     |
|      | 日历   | 选择查看手机日历中即将到来的事件。                                                    |
|      | 时钟   | 选择 打开时钟应用程序设置闹钟、计时器、秒表或查看其他时区（ <a href="#">时钟</a> ，第 13 页）。          |
|      | 电子罗盘 | 选择 打开电子罗盘页面。                                                         |
|      | 显示   | 关闭警示、手势和永远显示模式画面（ <a href="#">更改显示设置</a> ，第 63 页）。                   |
|      | 勿扰模式 | 启用或禁用勿扰模式，使屏幕变暗并关闭提示和通知。例如，可以在观看电影时使用此模式。                            |
|      | 查找手表 | 如果配对手机在蓝牙范围内，选择此选项可在配对手机上出现音频提示。蓝牙信号强度出现在 Descent 设备屏幕上，并且随着靠近手机而增加。 |

| Icon                                                                                | 名称            | 描述                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------|
|    | 手电筒           | 将设备屏幕当作照明设备。                                                                |
|    | 历史记录          | 选择查看 活动历史记录、纪录和总计。                                                          |
|    | 永久删除资料        | 选择快速删除所有已储存的使用者资料并将所有设定重新回复为预设值。                                            |
|    | 锁定设备          | 可锁定按键和触摸屏，防止无意中按下或滑动。                                                       |
|    | 月相            | 选择根据 GPS 位置查看月升和月落时间以及月相。                                                   |
|    | 控制音乐          | 可控制设备或手机上的音乐播放。                                                             |
|    | 夜视            | 选择以调整屏幕以相容于夜视镜并停用腕式心率感测器。                                                   |
|    | 通知            | 基于手机通知设置，选择可查看来电、短信、应用消息等(启用蓝牙智能通知，第 53 页)。                                 |
|    | 手机            | 启用或断开蓝牙以及与配对手机的连接。                                                          |
|    | 泳池模式          | 选择以开启或关闭泳池潜水模式。当电脑表处于泳池潜水模式，组织压力及减压功能会正常工作，但是不会记录潜水日志。泳池潜水模式在午夜自动停用。        |
|    | 关机            | 关闭设备。                                                                       |
|    | Pulse Ox 脉搏血氧 | 选择 打开脉搏血氧应用程序(脉搏血氧，第 46 页)。                                                 |
|    | 夜间红光模式        | 选择以将画面调整为红色色调，以方便在低光源环境中使用。                                                 |
|   | 参考点           | 选择设置导航参考点(设置参考点，第 59 页)。                                                    |
|  | 保存位置          | 选择用户可以保存自己现在的位置，以便之后进行导航。                                                   |
|  | 设置            | 选择 打开菜单设置                                                                   |
|  | 睡眠模式          | 启用或禁用睡眠模式(自定义睡眠模式，第 63 页)。                                                  |
|  | 隐蔽模式          | 选择以开启或关闭潜行模式以停用所有无线通讯并防止储存和共享您的 GPS 位置。                                     |
|  | 秒表            | 启动秒表(使用秒表，第 13 页)。                                                          |
|  | 频闪模式          | 选择以开启 LED 手电筒频闪。您可以建立自定义的频闪模式(编辑手电筒频闪设置，第 44 页)。<br><b>备注：</b> 并非所有型号都有此功能。 |
|  | 日出 & 日落       | 查看日出日落时间。                                                                   |
|  | 同步            | 将设备与配对手机同步。                                                                 |
|  | 同步时间          | 将设备与手机或卫星的时间同步。                                                             |
|  | 计时器           | 设置倒计时(开启倒数计时器，第 13 页)。                                                      |
|  | 触屏            | 启用或禁用触摸屏控制。                                                                 |
|  | 钱包            | 选择打开 Garmin Pay 钱包并用设备刷码乘坐公交地铁。                                             |
|  | 天气            | 选择以查看目前天气预报及目前天气状况。                                                         |
|  | Wi-Fi         | 启用或禁用 Wi-Fi。                                                                |
|  | 微信支付          | 设备绑定微信账号，用显示的二维码进行支付                                                        |
|  | 支付宝           | 设备绑定支付宝账号，用显示的二维码进行支付                                                       |



## 自定义控制菜单

可以添加、删除和更改控制菜单(控制菜单, 第 42 页)中各选项的顺序。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **个性化设置 > 控制项**。
- 3 选择自定义控制菜单。
- 4 选择一个项目：
  - 选择 **重新排序** 调整控制菜单的列表顺序。
  - 选择 **移除** 从控制菜单中移除。
- 5 若有需要, 选择 **新增** 向控制菜单添加其他快捷方式。

## 使用 LED 照明灯

### ⚠ 警告

部分设备安装了 LED 照明灯, 可以按不同的时间间隔闪烁。如果你患有癫痫或对强光或闪光灯过敏, 请先咨询医生。

**注意:** 此功能仅适用于 Descent Mk3i - 51 mm 型号。使用 LED 照明灯将缩短电池续航时间。可以降低亮度延长电池续航。

- 1 长按 **LIGHT** 键。
- 2 选择 。
- 3 如有需要, 按下 **START** 键打开 LED 照明灯。
- 4 选择一个项目：
  - 要调整 LED 照明灯的亮度或颜色, 按下 **UP** 或 **DOWN** 键。  
**提示:** 可以快速按两次 **LIGHT** 键, 以后用这种方式开启 LED 照明灯。
  - 要设置闪烁模式, 长按 **MENU** 键, 选择 **频闪模式**, 选择一种模式, 然后按 **START** 键确认。
  - 要显示紧急联系人信息, 并将 LED 照明灯设置为求救模式下闪烁, 长按 **MENU** 键, 选择 **求救模式**, 然后按 **START** 键确认。

### ⚠ 重要

手电筒的紧急求救模式并不会代表您联系您的紧急联系人或紧急服务中心。只有在 Garmin Connect 应用程序中设置了紧急联系人方式后, 才会显示您的紧急联系人信息。

## 编辑手电筒频闪设置

- 1 长按 **LIGHT** 键。
- 2 选择  > **自定义**。
- 3 按下 **START** 键打开 手电筒闪控(选用)。
- 4 选择 。
- 5 要调整频闪模式, 按下 **UP** 或 **DOWN** 键。
- 6 按 **START** 键查看选项。
- 7 按下 **BACK** 键保存。

## 使用屏幕照明

**注意:** 此功能仅适用于 Descent Mk3/Mk3i - 43 mm 型号。

使用 LED 照明灯将缩短电池续航时间。可以降低亮度延

长电池续航。

- 1 长按 **LIGHT** 键。
- 2 选择 。
- 3 按下 **UP** 或 **DOWN** 键调整 LED 照明灯的亮度或颜色。

**提示:** 可以快速按两次 **LIGHT** 键, 以后用这种方式开启 LED 照明灯。

## 设置微信 / 支付宝移动支付

腕表支持支付宝支付和微信支付。腕表支付功能开通前请确保:

- 微信 / 支付宝账号已完成实名认证;
- Garmin Connect 应用程序注册地区为中国大陆, 已绑定中国大陆地区的手机号码并已完成实名认证;
- 腕表与最新版 Garmin Connect 应用程序已完成配对及数据同步。

- 1 长按腕表的 **LIGHT** 键进入控制菜单, 选择 **微信支付** 或 **支付宝支付**, 按下 **START** 键确认。
- 2 确保手机与腕表的蓝牙均为开启状态, 打开微信或支付宝的 **扫一扫**, 扫描腕表上的二维码, 完成支付设置并绑定。
- 3 完成支付设置并绑定。

**提示:** 微信支付和支付宝支付均支持离线支付, 使用腕表支付功能时不需要连接手机或网络。

## NFC 交通卡

将设备与 Garmin Connect 配对后, 可在 Garmin Connect 的 Garmin Pay 选项中添加一张北京互通卡的交通卡用于设备的刷卡乘车。

- 1 打开 Garmin Connect, 选择 **设备 > Garmin Pay > 添加卡**。
- 2 设置 4 位支付密码, 需连续输入两次。  
**提示:** 若设备之前已设置过密码, 则跳过该步骤。
- 3 选择 **北京互通卡**, 点击 **下一步**。
- 4 同意条款并点击继续, 输入手机号码, 输入完成后点击下一步。
- 5 按照屏幕提示完成操作。  
**注意:** 支付金额至少为 10 元, 目前 Garmin Connect 仅支持支付宝支付。
- 6 等待卡片下载完成。

长按设备的 **LIGHT** 键进入控制菜单, 选择 **钱包**, 按下 **START** 键。

出行时将设备贴近 NFC 接收器即可乘车。

**提示:** 可在 Garmin Connect 中为交通卡充值, 不需要使用时请将卡片迁出, 以免造成财产损失。

## 更改 Garmin Pay 密码

需要知道当前密码才能修改。如果忘记了当前密码, 请先重置 Garmin Pay 功能, 创建新密码, 然后重新输入卡号。

- 1 在 Garmin Connect 应用程序中选择 **...**。
- 2 选择 **Garmin Pay > 更改密码**。
- 3 依照屏幕指示进行操作。

下次使用 Descent 电脑表付款时，需要输入新密码。

## 早安问候

手表会基于你平时的起床时间显示早安问候。按 **DOWN** 键可以查看报告，包含天气、睡眠、昨晚 HRV 以及更多 ([自定义早安问候](#)，第 45 页)。

### 自定义早安问候

**注意：**你可以通过手表或 Garmin Connect 应用程序自定义设置。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **个性化设置 > 早安问候**。
- 3 选择一个项目：
  - 选择 **显示早安问候** 可以开启或关闭早安问候。
  - 选择 **编辑报告** 可以自定义早安问候中显示的种类以及排序。

## 传感器及配件

设备内置了几个传感器，也可以为活动配对其他无线传感器。

### 腕式心率传感器

设备背部有一个腕式光学心率传感器，可以在心率小工具上查看你的心率数据 ([查看小工具](#)，第 35 页)。

设备还与胸带式心率带兼容。如果开始一项活动时，腕式心率和胸带的心率数据都可用，设备将使用胸带的心率数据。

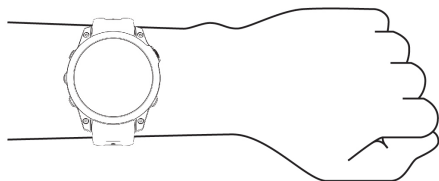
### 佩戴设备

#### ⚠ 重要

某些用户长时间使用手环后可能会感到皮肤刺激，尤其是过敏体质的用户。如果发现任何皮肤刺激，请立即取下手环。为防止皮肤刺激，请确保手环清洁干燥，戴在手腕上不要过紧。

- 将手表佩戴在手腕腕骨处

**注意：**佩戴时，设备应保持适当的松紧度和舒适度，为了获得更准确的心率读数，手表在跑步或锻炼时不应移位。要通过设备获得更为准确的血氧数据，需保持静止。



**注意：**潜水时，请确保设备直接接触皮肤且请勿碰到其它腕戴设备。

**注意：**光学传感器位于设备背面。

- 更多心率信息请参考 [心率疑难解答](#)，第 45 页。
- 更多脉搏血氧信息请参考 [血氧饱和度疑难解答小贴士](#)，第 46 页。
- 请前往 [Garmin.com.cn/legal/atdisclaimer](http://Garmin.com.cn/legal/atdisclaimer) 获取更多

活动追踪准确度信息。

- 请前往 [Garmin.com.cn/minisite/garmin-technology/wearable-science](http://Garmin.com.cn/minisite/garmin-technology/wearable-science) 了解更多穿戴式科技。

### 心率疑难解答

如果心率数据异常或者没有显示，请尝试以下操作：

- 佩戴设备之前，请先清洁和擦干手腕。
  - 佩戴设备的地方请避免擦拭防晒油、乳液或防蚊液。
  - 避免刮伤设备背面的心率传感器。
  - 请确保电脑表舒适服贴于手腕骨上方且活动时不会晃动。
  - 开始活动之前，请等待设备上的 ❤ 变为实心。
  - 开始活动之前，请先热身 5 到 10 分钟以读取心率数值。
- 注意：**若户外比较寒冷，可先在室内热身。
- 请于每次训练后用清水冲洗设备。

### 腕式心率传感器设置

长按 **MENU** 键，然后选择 **传感器及配件 > 腕式心率**。

**状态：**启用或禁用腕式心率传感器。默认值为 自动，自动使用腕式心率传感器，除非设备已与外部心率传感器配对。

**注意：**禁用腕式心率传感器也会禁用脉搏血氧传感器。可以通过脉搏血氧小工具进行手动测量。

**游泳时：**在游泳活动期间启用或禁用腕式心率传感器。

**异常心率提示：**将设备设置为在心率超过或低于目标值时发出警示 ([异常心率警示设置](#)，第 45 页)。

**推送心率：**向配对的设备推送心率数据 ([推送心率数据](#)，第 45 页)。

### 异常心率警示设置

#### ⚠ 重要

此功能仅在处于非活动状态一段时间后，心率超过或低于所选的每分钟心跳数时提醒您。它不会告诉您任何潜在的心脏病，也不能用于治疗或诊断任何医疗状况或疾病。对于任何与心脏有关的问题，请听从专业医生的意见。

您可以设置心率阈值。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **传感器及配件 > 腕式心率 > 异常心率提示**。
- 3 选择 **过高警示** 或 **过低警示**。
- 4 设置心率阈值。

每次心率超过或低于阈值时，就会出现一条消息，设备进行震动提醒。

### 推送心率数据

可以通过设备推送心率数据，并在配对的设备上查看。推送心率数据会缩短电池续航。

**提示：**可以自定义活动设置，在开始活动时自动推送心率数据 ([活动及应用设置](#)，第 26 页)。例如，可以在骑行时将心率数据推送到 Edge 设备。

**注意：**潜水时心率推送功能不可用。

- 1 选择一个项目：

- 长按 **MENU** 键，选择 **传感器及配件 > 腕式心率 > 心率推送**。
- 长按 **LIGHT** 键进入控制菜单，然后选择 **♥**。  
**注意：**可以在控制菜单中添加选项 (**自定义控制菜单**，第 44 页)。

## 2 按下 **START** 键。

设备开始推送你的心率数据。

## 3 将设备与兼容设备配对。

**注意：**每种设备的配对方式不完全相同，请查阅各设备的用户手册。

## 4 按 **STOP** 键停止推送心率数据。

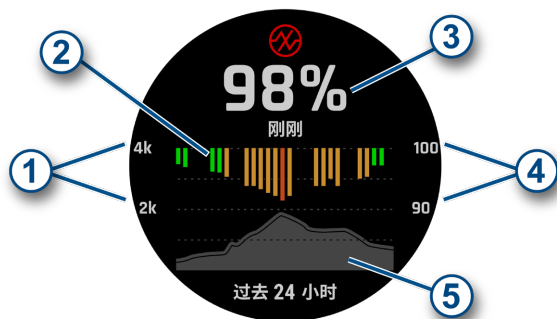
## 脉搏血氧

设备已安装脉搏血氧传感器，可以测量血液中的血氧饱和度 (SpO<sub>2</sub>)。随着海拔增加，血液中的氧气含量会减少。了解血氧饱和度可以帮助确定身体如何适应高山运动和高海拔探险。

进入脉搏血氧小工具 (**查看血氧小工具**，第 46 页)，可以手动开始脉搏血氧侦测。还可以设置为全天模式 (**设置脉搏血氧模式**，第 46 页)。当您维持静止不动时查看脉搏血氧概览，设备将分析你的血氧饱和度和海拔高度。高度图有助于显示脉搏血氧读数随海拔的变化情况。

脉搏血氧仪在设备上显示为血氧饱和度百分比和颜色。在 Garmin Connect 帐号上，可以查看脉搏血氧的其他详细信息，包括几天内的趋势。

请前往 [Garmin.com.cn/legal/atdisclaimer](https://Garmin.com.cn/legal/atdisclaimer) 了解更多脉搏血氧准确度信息。



- |   |                      |
|---|----------------------|
| ① | 海拔高度                 |
| ② | 过去 24 小时的平均血氧饱和度曲线图。 |
| ③ | 最近的血氧饱和度             |
| ④ | 血氧饱和度百分比。            |
| ⑤ | 过去 24 小时的高度曲线        |

## 查看血氧小工具

可以通过脉搏血氧小工具手动测量脉搏血氧值。小工具会显示最近的血氧饱和度百分比、过去 24 小时的每小时平均读数，以及过去 24 小时的高度曲线图。

**注意：**第一次测量脉搏血氧时，设备必须获取卫星信号以确定你的海拔高度。请至户外空旷处，等待设备完成卫星定位。

- 1 坐着或不活动时，按 **UP** 或 **DOWN** 键可查看脉搏血氧小工具。
- 2 按 **START** 键查看详细信息，并开始测量脉搏血氧。

## 3 保持静止状态 30 秒。

**注意：**如果你太活跃，设备将无法测量脉搏血氧值，这时会显示一条消息，而非百分比。停止活动几分钟后，可以再次测量。为了获得最佳效果，请在设备读取血氧饱和度时，将戴着设备的手臂与心脏保持水平。

## 4 按 **DOWN** 键可以查看过去 7 天的血氧饱和度图表。

## 设置脉搏血氧模式

### 1 长按 **MENU** 键。

### 2 选择 **传感器及配件 > 脉搏血氧 > 脉搏血氧模式**。

### 3 选择一个项目：

- 要关闭自动测量，选择 **手动检查**。
- 要在睡眠时进行连续测量，请选择 **睡眠血氧**。  
**注意：**不良的睡眠姿势会导致睡眠期间脉搏血氧读数异常低。
- 若要在白天不活动时自动测量，请选择 **全天**。  
**注意：**全天模式时将缩短电池续航。

## 血氧饱和度疑难解答小贴士

如果脉搏血氧数据不稳定或者没有显示，可以试试以下操作：

- 设备测量血氧饱和度时，请保持静止不动。
- 请确保电脑表舒适服贴于手腕骨上方且活动时不会晃动。
- 请在设备读取血氧饱和度时，将戴着设备的手臂与心脏保持水平。
- 使用硅胶或尼龙表带
- 佩戴设备之前，请先清洁和擦干手腕。
- 佩戴设备的地方请避免擦拭防晒霜、乳液或防蚊液。
- 避免刮伤设备背面的光学传感器。
- 请于每次训练后用清水冲洗设备。

## 电子罗盘

手表具备可自动校准的三轴电子罗盘。无论是否启用 GPS，也无论是否正在导航至目的地，电子罗盘的功能和外观都会随着活动而改变。可以手动更改其设置 (**电子罗盘设置**，第 46 页)。

## 设置电子罗盘方向

- 1 在电子罗盘小工具中，按下 **START** 键。
- 2 选择 **锁定方向**。
- 3 将表盘的上方标记指向行进方向，然后按下 **START**。  
当您偏离航向时，电子罗盘将显示航向的方向和偏离角度。

## 电子罗盘设置

长按 **MENU** 键，选择 **传感器及配件 > 电子罗盘**。

**校准：**手动进行电子罗盘的校正 (**手动校正电子罗盘**，第 47 页)。

**显示：**设置电子罗盘显示的角度或密位。

**方位基准：**设置电子罗盘的方位基准 (**方位基准设置**，第 47 页)。

**模式：**将电子罗盘设置为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)。

## 手动校正电子罗盘

### 注意

请在户外校准电子罗盘。为提高精准度，请避免靠近可能会干扰电磁的物体，如汽车、建筑物或电线杆等。

电脑表出厂前已完成校准，且预设为自动校准。若您并非固定在某地使用(例如曾经历长距离的移动或极端的温度变化)，您可手动校准电子罗盘。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **传感器及配件 > 电子罗盘 > 校准 > 开始**。
- 3 选择一个项目：
  - 要执行在所有方向上旋转手表的校正，选择 **全面校正**。
  - 要执行以 8 字形运动旋转手表的简短校正，选择 **快速校正 > 开始**。

**注意：**全面校正选项可提供更高的潜水准确度。快速校正选项适用于其他活动。
- 4 依照屏幕指示进行操作。

## 方位基准设置

设置方位基准可用于计算导航信息的参考。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **传感器及配件 > 电子罗盘 > 校准 > 方位基准**。
- 3 选择一个项目：
  - 选择 **真北** 设置以地理上的北方为基准。
  - 选择 **磁北** 设置以地磁中心的北方为基准。
  - 选择 **网格北** 以地图投影上坐标纵轴(000°)正向所指示的方向为基准。
  - 选择 **自定义** 手动输入磁偏角并选择 **完成**。

## 高度计与气压计

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，显示环境压力的数据(高度计设置，第 47 页)。从高度计或气压计小工具页面，按下 **START** 可快速进入设置页面。

### 高度计设置

长按 **MENU** 键，选择 **传感器及配件 > 高度计**。

**校准：**可手动校准高度计传感器。

## 无线传感器

设备可以透过 ANT+ 或蓝牙技术与无线感测器配对使用(配对无线传感器，第 48 页)。设备配对后，可以自定义数据字段(自定义数据页面，第 25 页)。如果设备显示传感器名称，表明它们已经配对成功。

有关 Garmin 传感器兼容性及购买信息，请至官网相应产品页查询。

| 传感器类型 | 描述                                                        |
|-------|-----------------------------------------------------------|
| 挥杆传感器 | 您可以使用 Approach CT10 高尔夫球杆感测器自动追踪挥杆数据，包括位置、距离，以及球杆类型。      |
| 电动自行车 | 您的手表可以搭配 eBike 使用，骑行期间在手表上查看自行车资料，例如电池与变速资讯。              |
| 扩展显示  | 您可以使用延伸显示模式，在进行骑行或铁人三项活动时于相容的 Edge 设备上显示 Descent 手表的资料画面。 |

**自动校准：**高度计将在每次使用卫星系统时进行自动校准。

**传感器模式：**设置传感器的模式。自动选项将根据移动距离使用高度表和气压表。当活动涉及海拔变化时，可以使用 **仅限高度表** 选项；当活动不涉及海拔变化时，可以使用 **仅限气压表** 选项。

**高度：**可以设置高度的单位。

### 气压式高度计校正

设备出厂前已完成校正，且设备默认在开启 GPS 时自动更正。如果您知道正确的爬升高度或海平面气压，也可以手动校正气压高度计。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **传感器及配件 > 高度计**。
- 3 选择一个项目：
  - 若要在 GPS 的起点自动更正高度计，请选择 **自动更正**。
  - 选择 **校准 > 手动输入** 可手动输入当前高度。
  - 若要使用数值高程模型输入现在高度，请选择 **校正 > 使用 DEM**。
  - 若要从 GPS 的起点输入目前高度，选择 **校准 > 使用 GPS**。

## 气压计设置

长按 **MENU** 键，选择 **传感器及配件 > 气压计**。

**校准：**手动校正气压计。

**曲线：**设置气压计小工具中图表的时间线。

**风暴警示：**设置触发风暴警示的气压变化率。

**传感器模式：**设置传感器的模式。自动选项将根据移动距离使用高度表和气压表。当活动涉及海拔变化时，可以使用 **仅限高度表** 选项；当活动不涉及海拔变化时，可以使用 **仅限气压表** 选项。

**气压：**设置设备显示气压数据的方式。

### 校准气压计

手表气压计出厂前已经完成校准，并预计使用 GPS 自动校准。如果知道正确的海拔高度或海平面气压，您可以手动校准气压计。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **传感器及配件 > 气压计 > 校准**。
- 3 选择一个项目：
  - 要输入当前高度和海平面气压(选做)，选择 **手动输入**。
  - 要使用 DEM 自动校准，选择 **使用 DEM**。
  - 要使用 GPS 自动校准，选择 **使用 GPS**。



| 传感器类型        | 描述                                                                                                                                                  |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 外部心率         | 使用外部心率传感器，如 HRM Pro 或 HRM Dual，并查看活动期间的心率数据。一些心率传感器还可以存储数据或提供跑步动态信息( <a href="#">跑步动态</a> ，第 49 页)。                                                 |
| 步频传感器        | 进行室内训练或 GPS 信号微弱时，可以使用步频传感器来代替 GPS 记录配速和距离。                                                                                                         |
| 耳机           | 使用蓝牙耳机收听加载到 Descent 设备上的音乐( <a href="#">连接蓝牙耳机</a> ，第 52 页)。                                                                                        |
| inReach      | inReach 遥控功能让您使用 Descent 手表控制您的 inReach 设备( <a href="#">使用 inReach 遥控</a> ，第 50 页)。                                                                 |
| 车灯           | 您可以使用 Varia 智能车灯改善对周遭环境的认知。                                                                                                                         |
| 肌氧传感器        | 训练时使用肌肉氧传感器查看血红蛋白和肌肉血氧饱和度数据。                                                                                                                        |
| 电脑           | 您可在电脑上玩游戏，并在设备上查看即时数据( <a href="#">使用 Garmin Connect 应用程序</a> ，第 54 页)。                                                                             |
| 功率           | 您可以使用 Rally、Vector 等功率计，在手表上查看您的功率资料，并根据自己的目标和能力调整功率区间( <a href="#">设置功率区间</a> ，第 57 页)，或者运用范围警示功能，让您在达到特定功率区间时收到通知( <a href="#">设置警示</a> ，第 27 页)。 |
| 雷达           | 使用 Varia 后视自行车雷达来提高环境感知能力，车辆接近时可进行提醒。                                                                                                               |
| 跑步动态传感器      | 使用跑步动态传感器记录跑步动态数据，并在设备上查看( <a href="#">跑步动态</a> ，第 49 页)。                                                                                           |
| 电子变速器        | 您可以使用电子变速器显示骑行期间的变速资讯。感测器进入调整模式后，Descent 手表便会显示目前的调整值。                                                                                              |
| Shimano Di2  | 您可以使用 Shimano® Di2™ 电子变速器显示骑行期间的变速资讯。感测器进入调整模式后，Descent 手表便会显示目前的调整值。                                                                               |
| 智能骑行台        | 手表搭配室内骑行台使用时，可在跟随课程、骑行或训练时模拟阻力。搭配室内骑行台活动时，GPS 将自动关闭( <a href="#">使用室内骑行台进行训练</a> ，第 17 页)。                                                          |
| 速度 / 踏频      | 您可以将速度或踏频感测器安装在自行车上，以便在骑行过程中查看相关资料。若有需要，您可以在速度传感器设置中手动输入轮胎尺寸。若有需要，您可以在速度传感器设置中手动输入轮胎尺寸( <a href="#">轮胎尺寸和周长</a> ，第 76 页)。                           |
| tempe 温度传感器  | 您可以将 tempe 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。                                                                                         |
| 拖钩推进器        | 您可以将您的设备当作 Garmin 电动船外机的遥控器使用( <a href="#">将手表与拖钩推进器配对</a> ，第 20 页)。                                                                                |
| Vectronix    | 您可以使用 Vectronix® 测距仪，并在您的手表上查看其他弹道资讯。                                                                                                               |
| VIRB         | VIRB 遥控功能让您控制 VIRB 运动摄影机( <a href="#">VIRB 遥控</a> ，第 50 页)。                                                                                         |
| XERO 激光测距瞄准器 | 您可以查看及分享 Xero 设备上的激光位置资讯( <a href="#">Xero 位置设置</a> ，第 50 页)。                                                                                       |

## 配对无线传感器

开始配对之前，您需要先佩戴好心率传感器或安装好其他传感器。

首次使用 ANT+ 或蓝牙将无线传感器连接设备时，必须将设备和传感器配对。如果传感器同时具有 ANT+ 和蓝牙，Garmin 建议使用 ANT+ 配对。配对后，开始活动及传感器已开启并在范围内时，设备将自动连接传感器。

**注意：**Descent 传感器可透过潜水设定选单配([配对传感器及 Descent 潜水电脑表](#)，第 4 页)。

- 1 设备与传感器的距离需在三米之内。  
**注意：**配对时，请与其他传感器保持 10 米以上范围。
- 2 长按 **MENU** 键。
- 3 选择 **传感器及配件 > 新增**。  
**提示：**启用 自动搜索 选项开始活动时，腕表会自动搜索附近的传感器，并询问是否要配对它们。
- 4 选择一个项目：
  - 选择 **搜寻全部**。
  - 选择传感器类型。
 传感器与设备配对后，传感器的状态会从搜寻中变为

已连接。传感器的数据将出现在自定义的字段或数据页面中。可以自定义数据字段([自定义数据页面](#)，第 25 页)。

## HRM-Pro 跑步速度和距离

HRM-Pro 系列心率带可根据你的个人设置和传感器测量每一步的运动数据从而你的跑步速度和距离。当 GPS 不可用时，如在跑步机上跑步时，心率带可提供跑步速度和距离。使用 ANT+ 连接时，可以在 Descent 电脑表上查看跑步速度和距离。使用蓝牙连接时，还可以在兼容的第三方训练应用程序上查看。

校准后可提高速度和距离的精度。

**自动校准：**电脑表默认设置时是自动校准。每次在户外跑步时，若连接电脑表，HRM-Pro 会自动校准。

**注意：**自动校准功能不适用于室内、越野跑或超马等活动模式([记录跑步速度和距离的提示](#)，第 49 页)。

**手动校准：**在搭配 HRM-Pro 系列传感器进行跑步机跑步后，你可以选择 **校准并保存**([校准跑步机距离](#)，第 15 页)。

记录跑步速度和距离的提示

- 更新 Descent 手表软件(设备更新, 第 66 页)。
- 使用 GPS 并连接 HRM-Pro 心率带完成几次户外跑步。要注意, 户外配速范围要与你在跑步机上的配速范围相匹配。
- 如果跑步时有沙地或积雪较深, 可进入传感器设置, 关闭 自动校准。

跑步动态

跑步动态是您跑姿的即时反馈。您的 Descent 手表内有加速度计, 可计算 5 种跑姿指标。如要获得全部 6 种跑姿指标, 则您必须将您的 Descent 手表与 HRM-Pro 系列配件或其他可测量躯干动作的跑步动态配件配对。如需更多资讯, 请前往 [Garmin.com/performance-data/running](https://Garmin.com/performance-data/running)。

| 指标     | 传感器类型 | 描述                                                                 |
|--------|-------|--------------------------------------------------------------------|
| 步频     | 兼容配件  | 每分钟的步数, 数据显示双脚的总步数(左右合并)。                                          |
| 垂直振幅   | 兼容配件  | 跑步时身体上下振动的幅度。显示躯干的垂直运动, 以厘米为单位测量。                                  |
| 触地时间   | 兼容配件  | 触地时间跑步时, 脚步每一步接触地面的时间长度。量单位为毫秒。<br><b>注意:</b> 触地时间与触地时间平衡不适用于步行活动。 |
| 触地时间平衡 | 只兼容配件 | 触地时间平衡显示跑步时左 / 右脚的触地时间, 以百分比显示。例如: 53.2 带有一个向左或向右的箭头。              |
| 步幅     | 兼容配件  | 步幅为一次跨步到下次跨步之间的长度。测量单位为米。                                          |
| 垂直步幅比  | 兼容配件  | 垂直步幅比为您垂直振幅与步幅的比。垂直步幅比值越低, 表示移动效率越高。                               |

跑步动态信息疑难解答

提供使用兼容跑步动态配件可能会出现的一些提示。如果腕表未连接配件, 会自动使用腕上跑步动态数据。

- 确保你已经有跑步动态配件, 如 HRM Pro 系列配件。此类配件前方会有  标志。
- 根据提示, 将跑步动态传感器与您的电脑表配对。
- 如果使用的是 HRM-Pro 系列, 请使用 ANT+(非蓝牙) 将其与设备配对。
- 若跑步动态数据显示为零, 请确认佩戴的心率带是否为正面朝上。

**注意:** 触地时间和触地平衡数据只在跑步活动时显示, 走路时无法计算。

**请记得:** 触地平衡无法通过腕上跑步动态来计算。

跑步功率

Garmin 跑步功率通过跑步动态, 用户数据, 环境数据以及其它传感器数据计算。功率测量预估了跑者在跑步过程中产生的功率, 并以瓦特为单位显示。对于一些跑者来说, 用跑步功率衡量运动量可能比配速或者心率更合适。跑步功率比心率更能反映运动强度, 还能反映上坡、下坡和风的变化, 而配速则无法反映这些变化。更多信息, 请前往 [Garmin.com/performance-data/running](https://Garmin.com/performance-data/running) 了解更多。

跑步功率可由相容的跑步动态配件或手表感测器测量。你可以自定义跑步功率数据以查看功率输出并即时调整训练(数据字段, 第 68 页)。你可以设置功率提示以提醒你何时达到功率区间(活动提示, 第 27 页)。

跑步功率区间类似于骑行功率区间。区间值是基于性别、体重和平均能力, 可能与您的个人能力不匹配。你可以手动调整手表或使用你的 Garmin Connect 帐户上的区间(设置功率区间, 第 57 页)。

- 如果之前连接了 ANT+ 步频传感器, 请关闭步频传感器, 或将其从已连接的传感器列表中删除。
- 手动校准跑步机距离(校准跑步机距离, 第 15 页)。
- 如果自动校准和手动校准后还是不准确, 请至传感器设置, 选择 **HRM 配速和距离 > 重置校准数据**。  
**注意:** 你可以尝试关闭**自动校准**, 然后选择手表校准再试一次(校准跑步机距离, 第 15 页)。

跑步功率设定

长按 **MENU** 键, 选择 **活动及应用**, 选择一个跑步活动后进入活动设置选项, 並选择 **跑步功率**。

**状态:** 启用或禁用记录 Garmin 跑步功率数据。如果想使用第三方跑步功率数据, 可以使用此设置。

**来源:** 让您选择使用哪个设备来记录跑步功率资料。智能模式选项会自动侦测并使用跑步动态配件(如有)。未连接配件时, 手表使用腕式跑步功率资料。

**风力:** 在计算跑步功率时启用或禁用风力数据。风力数据是腕表上的速度、方向和气压数据以及手机上的可用风力数据的组合。

控制 Varia 相机

注意

某些司法管辖区可能会禁止或规范化视频、音频或照片的录制, 或可能要求各方都了解录制内容并征得同意。您有责任了解并遵守您计划使用此设备的司法管辖区的所有法律、法规和任何其他限制。

- 在使用 Varia 智能后视雷达前, 您必须配对至您的手表(配对无线传感器, 第 48 页)
- 在手表中添加 **RCT 摄像机** 小工具(小工具, 第 34 页)。
  - 在 **RCT 摄像机** 小工具中, 选择一个选项:
    - 选择  查看拍摄设置。
    - 选择  拍摄照片。
    - 选择  保存影像。

inReach 遥控

inReach 遥控功能使您可以使用 Descent 电脑表控制 inReach 设备。如需更多关于相容设备的资讯, 请前往 [Garmin.com.cn/buy](https://Garmin.com.cn/buy)。

## 使用 inReach 遥控

使用 inReach 功能前，需将 inReach 小工具添加到小工具栏表中([自定义小工具栏表](#)，第 35 页)。

- 1 开启 inReach 设备。
- 2 在时间页面按 **UP** 或 **DOWN** 键找到 inReach 小工具。
- 3 按下 **START** 搜索 inReach 卫星通讯器。
- 4 按下 **START** 连接 inReach 卫星通讯器。
- 5 按下 **START** 键，然后选择一个选项：
  - 要发送 SOS 消息，请选择 **启动 SOS**。  
**注意：**请在真正危急情况下使用 SOS 求救功能。
  - 要发送短信，请选择 **信息 > 新信息**，选择联系人，然后输入信息文字或选择快速文字选项。
  - 要发送预设信息，请选择 **发送预设**，然后从列表中选择一条信息。
  - 要查看活动期间的计时器和行进距离，请选择 **航迹**。

## VIRB 遥控

VIRB 遥控功能让您控制 VIRB 运动摄影机。

### 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，请参考 VIRB 用户手册取得更详细的信息。

- 1 开启 VIRB 运动摄影机。
- 2 配对手表与 VIRB 运动摄影机([配对无线传感器](#)，第 48 页)。  
VIRB 小工具将自动添加到小工具栏表中。
- 3 在时间页面按 **UP** 或 **DOWN** 键找到 VIRB 小工具。
- 4 等待设备与 VIRB 运动摄影机相连。
- 5 选择一个项目：
  - 选择 **开始录像** 录制影片。  
设备屏幕显示录像时间。
  - 按下 **DOWN** 键在录像时进行拍照。
  - 按下 **STOP** 结束录像。
  - 选择 **拍照** 进行拍照。
  - 选择 **连拍**，以连拍模式拍摄多张照片。
  - 选择 **摄影机休眠**，将摄影机设为休眠模式。
  - 选择 **唤醒摄影机**，将摄影机从休眠模式唤醒。
  - 选择 **设置** 变更录像与拍照设置。

### 活动中遥控 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，请参考 VIRB 用户手册取得更详细的信息。

- 1 开启 VIRB 运动摄影机。
- 2 配对手表与 VIRB 运动摄影机([配对无线传感器](#)，第 48 页)。  
与摄像机连接后，VIRB 屏幕数据会自动添加到活动中。  
**注意：**潜水活动中不可以查看 VIRB 相关数据。
- 3 活动进行时，按下 **UP** 或 **DOWN** 键查看 VIRB 页面。
- 4 等待设备与 VIRB 运动摄影机相连。
- 5 长按 **MENU** 键。
- 6 选择 **VIRB**。

### 7 选择一个项目：

- 使用活动时开启运动摄影，选择 **设置 > 记录模式 > 计时开始 / 停止**。  
**注意：**当开始 / 停止活动时，自动启动 / 停止运动摄影。
- 要使用菜单选项控制摄像机，选择 **设置 > 录制模式 > 手动**。
- 选择 **开始录像** 可手动录制影片。  
设备屏幕显示录像时间。
- 按下 **DOWN** 键在录像时进行拍照。
- 按下 **STOP** 手动结束录像。
- 选择 **连拍**，以连拍模式拍摄多张照片。
- 选择 **摄影机休眠**，将摄影机设为休眠模式。
- 选择 **唤醒摄影机**，将摄影机从休眠模式唤醒。

## Xero 位置设置

在激光定位设置前，需配对兼容的 Xero 设备([配对无线传感器](#)，第 48 页)。

长按 **MENU** 键，选择 **传感器及配件 > XERO 激光位置 > 激光位置**。

**活动期间：**开启已配对连接的 Xero 设备上的激光位置显示。

**分享模式：**您可以公开分享或私下传送激光位置信息。

## 地图

设备支持显示多种类型的 Garmin 地图数据，包括地形图、附近的兴趣点、滑雪场地图和高尔夫球场图等。可通过地图管理查看已安装的地图信息。

请前往 [Garmin.com/maps](http://Garmin.com/maps) 购买地图数据或查看兼容性信息。

▲ 代表您在地图上的位置。当导航至目的地时，您的路线会在地图上以线段显示。

## 查看地图

### 1 选择一个选项打开地图：

- 按 **START** 键，选择 **地图** 可以在不开启活动时查看地图。
  - 到户外空旷处，开始 GPS 活动([开始活动](#)，第 14 页)，然后按 **UP** 或 **DOWN** 键翻页至地图选项。
- 2 等待电脑表完成定位卫星。
  - 3 选择一个项目：
    - 若使用触摸屏，可轻按地图，拖动十字光标选定位置，然后按 **UP** 键或 **DOWN** 键放大或缩小画面。
    - 若使用按键，长按 **MENU**，选择 **平移 / 缩放**，然后按 **UP** 键或 **DOWN** 键放大或缩小画面。  
**注意：**可以使用 **START** 按键切换上下平移、左右平移或缩放。
  - 4 长按 **START** 键以十字标示选择地点。

## 保存或导航至地图上的地点

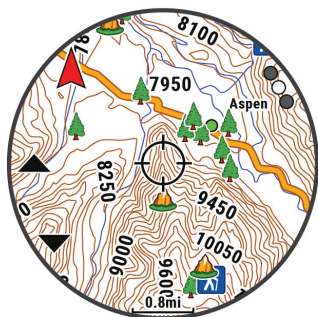
您可以选择地图上的任何地点，保存所选位置或开始导航至该地。



## 1 在地图上选择一个选项：

- 若使用触摸屏，可轻按地图，拖动十字光标选定位置，然后按 **UP** 键或 **DOWN** 键放大或缩小画面。
- 若使用按键，长按 **MENU**，选择 **平移 / 缩放**，然后按 **UP** 键或 **DOWN** 键放大或缩小画面。

**注意：**可以使用 **START** 按键切换上下平移、左右平移或缩放。



## 2 平移或缩放地图将十字标示对准所选地点。

## 3 长按 **START** 键以十字标示选择地点。

## 4 若有需要，请选择周围兴趣点。

## 5 选择一个项目：

- 选择 **导航** 开始导航至目的地。
- 选择 **保存位置** 来保存位置。
- 选择 **查看** 以查看地点的详细信息。

## 使用我的周围导航

您可以使用我的周围功能导航至附近的兴趣点及航点。

**注意：**安装的地图必须包含兴趣点才能够使用此功能。

## 1 在地图页面长按 **MENU** 键。

## 2 选择 **我的周围**。

地图上出现兴趣点及航点。

## 3 按下 **UP** 键或 **DOWN** 键选择地图上的区域。

## 4 按下 **START** 键。

兴趣点及航点即显示于地图上所选择的区域。

## 5 选择一个地点。

## 6 选择一个项目：

- 选择 **导航** 开始导航至目的地。
- 选择 **地图** 查看地图上地点。
- 选择 **保存位置** 来保存位置。
- 选择 **查看** 以查看地点的详细信息。

## 地图设置

自定义地图应用程序和训练页面的地图显示方式。

**注意：**如有需要，可以自定义活动的地图设置，而不是使用系统设置 ([活动地图设置](#)，第 27 页)。

长按 **MENU** 键，选择 **地图**。

**地图管理：**显示下载的地图版本。

**地图主题：**您可以更改地图主题，让针对活动类型优化的地图资料得到更好的显示 ([地图主题](#)，第 51 页)。

**颜色模式：**将地图颜色设置为白色或黑色背景，对应白天或夜间使用。自动 选项将根据当前时间自动调整地图颜色。

**地图方向：**设置地图的显示方向。上为北方的选项将屏幕上方设置为北方；上为航向的选项将屏幕上方标示为您目前要前往的方向。

**已保存位置：**显示或隐藏在地图上已保存的位置。

**赛段：**以彩色线在地图上显示或隐藏赛段。

**等高线：**显示或隐藏地图上的等高线。

**航迹记录：**以有色实线在地图上显示或隐藏航迹记录或您已完成的航线。

**航迹颜色：**变更航迹颜色。

**自动缩放：**自动缩放地图到最佳大小。若关闭此功能则需手动缩放地图大小。

**锁定道路：**锁定位置符号，将所在位置显示于最相近的道路。

**详细程度：**设置地图上显示的信息的详细程度。显示较多信息可能会造成地图刷新较缓慢。

**航海：**将地图设置为显示航海模式下的数据 ([航海地图设置](#)，第 51 页)。

**还原主题：**还原默认地图主题设置或已删除的主题。

## 地图主题

您可以更改地图主题，让针对活动类型优化的地图资料得到更好的显示。

长按 **MENU** 键，选择 **地图 > 地图主题**。

**无：**沿用系统地图设置的偏好，无额外新增主题。

**航海：**将地图设置为显示航海模式下的数据。

**高对比：**将地图设定为高对比显示，在较严峻的环境中提供更好的可视性。

**暗：**将地图背景设定为黑色，在夜间时提供更好的可视度。

**热门度：**在地图上显示热门路线或道路。

**滑雪胜地：**地图上清晰显示滑雪雪道图。

**航空：**设置以航空模式显示地图。

## 航海地图设置

在航海模式下，您可以自定义地图的显示方式。

长按 **MENU** 键，然后选择 **地图 > 航海地图**。

**测深点：**在海图上开启深度测量。

**灯弧区：**在海图上显示及设置灯弧区外观。

**符号集：**在航海模式设置海图符号。NOAA 选项会显示美国国家海洋暨大气总署制订的海图符号。国际选项会显示国际航标协会制订的海图符号。

## 显示或隐藏地图数据

如果设备安装了多种地图，可以选择是否显示地图数据。

### 1 在时间页面按下 **START** 键。

### 2 选择 **地图**。

### 3 长按 **MENU** 键。

### 4 选择地图设置。

### 5 选择 **地图 > 设置地图**。

### 6 选择地图后可设置显示或隐藏地图数据。

## 音乐

### 注意

第三方音乐服务所提供的歌曲虽经过唱片公司合法授权，但唱片公司针对每一首歌曲或专辑所提供第三方音乐服务的播放授权都有期限上的限制，您需要定期进行歌曲版权的相关确认以及更新歌曲授权。如果您经常在脱机模式收听音乐，请至少每周将设备连接网络(通过 Wi-Fi 或 Garmin Connect)进行授权确认，确保能够持续使用第三方脱机音乐服务。

**注意：**电脑表可提供三种不同音乐播放选项。

- 第三方提供商音乐
- 个人音频内容
- 手机上的音乐

在电脑表中，您可以从电脑或第三方音乐服务商将音频内容下载到手表上，以便在手表中听音乐。您可以通过蓝牙连接耳机与手表，收听手表上存储的音频内容。

### 连接第三方音乐服务商

必须先通过 Garmin Connect app 与支持的第三方音乐服务提供商进行连接后，方可同步第三方提供的音频文件。部分第三方音乐服务商已安装在您的手表上。

更多音乐服务商，你可以在手机中下载 Connect IQ 应用(下载 [Connect IQ](#)，第 55 页)。

- 1 在时间页面按下 **START** 键。
- 2 选择 **Connect IQ**。
- 3 按照屏幕上的说明安装第三方音乐服务商。
- 4 在任何页面长按 **DOWN** 键，进入音乐控制。
- 5 选择音乐服务商。

**注意：**若您要设置其他提供商，请长按 **MENU** 键，选择 **音乐源**，并跟随屏幕指导。

### 从第三方供应商同步音频内容

从第三方音乐供应商下载音乐前，您需要先连接到 Wi-Fi 网络(连接 [Wi-Fi 网络](#)，第 54 页)。

- 1 在任何页面长按 **DOWN** 键，进入音乐控制。
- 2 长按 **MENU** 键。
- 3 选择 **音乐源**。
- 4 选择一个已连接的供应商，或选择 **添加供应商** 从 Connect IQ 商城中添加音乐供应商。
- 5 选择要下载到设备的播放列表或其他项目。
- 6 如有需要，按下 **BACK** 键，直到系统提示已同步完成。

**注意：**下载音频文件可能会耗尽电池电量。如果电池电量不足，需要将设备连接外部电源。

### 导入个人音乐

若要将个人音乐导入到电脑表中，您必须先先在电脑中安装 Garmin Express 软件([Garmin.com/express](#))。

可加载个人音频文件，例如将 .mp3 和 .m4a 文件，从计算机传输到设备。

- 1 使用标配的 USB 数据线，连接电脑表与电脑。

- 2 在电脑上开启 Garmin Express，选择所使用的手表，再选择 **音乐**。

**提示：**若为 Windows 电脑，选择  或打开包含音频文件的文件夹。若为 Apple 电脑，通过 Garmin Express 应用程序使用 iTunes 资料库文件。

- 3 在 **我的音乐** 或 **iTunes 资料库** 列表中，选择音频文件类别，如歌曲或播放列表。
- 4 勾选音频文件，然后选择 **发送至设备**。
- 5 若有需要，在设备列表选择类别，选取要删除的项目，并选择 **从设备移除** 删除音频文件。

### 播放音乐

- 1 在任何页面长按 **DOWN** 键，进入音乐控制。
- 2 如有需要，使用蓝牙连接耳机(连接 [蓝牙耳机](#)，第 52 页)。
- 3 长按 **MENU** 键。
- 4 选择 **音乐源**，然后选择一个选项：
  - 选择 **我的音乐**，播放从电脑下载到设备的音乐(导入 [个人音乐](#)，第 52 页)。
  - 要控制手机上的音乐播放，选择 **控制手机**。
  - 要收听来自第三方提供商的音乐，选择提供商的名称，然后选择播放列表。
- 5 选择 .

### 控制音乐播放

**注意：**音乐播放控件可能看起来略有不同，具体取决于所选音源。

|                                                                                     |                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
|  | 查看更多音乐播放控制。                                          |
|  | 浏览所选音乐源的音频文件和播放列表。                                   |
|  | 选择以调节音量。                                             |
|  | 选择以播放或暂停当前文件。                                        |
|  | 选择跳至播放列表中的下一音频文件。<br>长按快进播放当前音频文件。                   |
|  | 选择重新播放当前音频文件。<br>选择两次以跳至播放列表中的上一音频文件。<br>长按当前音频文件倒带。 |
|  | 选择更改重复模式。                                            |
|  | 选择更改切换模式。                                            |

### 连接蓝牙耳机

要收听手表上播放的音乐，需使用蓝牙连接耳机。

- 1 耳机应在设备两米的范围内。
- 2 开启蓝牙耳机配对模式。
- 3 长按 **MENU** 键。
- 4 选择 **音乐 > 耳机 > 新增**。
- 5 选择您的蓝牙耳机并完成配对。

## 更改音频模式

您可更改音乐播放模式，将立体声调整为单声道。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **音乐 > 音频**。
- 3 选择一个选项。

## 无线连接

当设备与兼容手机配对(与手机配对, 第 53 页)时，连接功能将可用。将设备连接到 Wi-Fi 网络(连接 Wi-Fi 网络, 第 54 页)时，还可以使用其他功能。

### 手机连接功能

使用 Garmin 潜水应用程序(与手机配对, 第 53 页)配对设备时，手机连接功能可用于该设备。

- Garmin Dive App 的应用程序功能(Garmin Dive App, 第 55 页)
- Garmin Connect 应用程序、Connect IQ 应用程序等功能(手机应用和电脑应用, 第 54 页)
- 小工具(小工具, 第 34 页)
- 控制菜单功能(控制菜单, 第 42 页)
- 安全与追踪功能(安全与追踪功能, 第 57 页)
- 同步手机信息，例如智能通知(启用蓝牙智能通知, 第 53 页)

### 与手机配对

要使用设备的无线连接功能，需通过 Garmin 潜水应用程序进行配对，而不是通过手机上的蓝牙设置进行配对。

- 1 在电脑表的初始设置页面，选择  来配对手机。  
**注意：**如果跳过配对过程，则可以长按 **MENU**，选择 **连接 > 手机 > 配对手机**。
- 2 用手机扫描二维码，然后按照屏幕上的说明完成配对和设置过程。

### 启用蓝牙智能通知

启用通知之前，需将设备与兼容手机配对(与手机配对, 第 53 页)。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **连接 > 手机 > 智能通知 > 状态 > 开启**。
- 3 选择 **活动期间** 或 **日常使用**。
- 4 选择通知类型。
- 5 选择设置 **状态**、**声音**和**振动**。
- 6 按下 **BACK** 键。
- 7 设置**隐私**和**超时**设置。
- 8 按下 **BACK** 键。
- 9 选择 **署名**，短信回复时可添加姓名。

### 查看通知

- 1 在时间页面，按 **UP** 或 **DOWN** 键查看智能通知小工具。
- 2 按下 **START** 键。
- 3 选择一条通知。

4 按 **START** 键查看更多选项。

5 按下 **BACK** 键回到前一页。

### 接听来电

已连接的手机有来电时，设备会显示来电者的姓名或电话号码。

- 选择 ，接听来电。  
**注意：**需使用手机与来电者通话。
- 选择 ，拒接来电。
- 拒接电话并发送短信，请选择 **回复**，并在列表中选择一条要发送的信息。  
**注意：**要回复消息，手表必须通过蓝牙连接兼容的 Android 手机。

### 信息回复

**注意：**此功能仅适用于兼容的安卓手机。

设备收到短信通知时，可以通过短信列表进行快速回复。可以在 Garmin Connect 应用程序中自定义文本信息。

**注意：**此功能通过您的手机发送信息。信息的限制与资费依据您的套餐方案而不同。相关的限制与费用请联系您的手机通讯运营商。

- 1 在时间页面，按 **UP** 或 **DOWN** 键查看智能通知小工具。
- 2 按下 **START** 键并选择一条短信。
- 3 按下 **START** 键。
- 4 选择 **回复**。
- 5 从列表中选择一条信息。  
您的手机将发送信息回复。

### 管理通知

可以通过兼容手机管理显示在设备上的通知。

选择一个项目：

- 如果使用的是 iPhone，请到 iOS 通知设置中选择要在设备上显示的项目。
- 若您使用 Android 手机，请从 Garmin Connect 应用程序中选择 **...** > **设置 > 通知**。

### 关闭手机连接

您可在控制菜单中关闭电脑表与手机的蓝牙连接。

**注意：**可以在控制菜单中添加选项(自定义控制菜单, 第 44 页)。

- 1 长按 **LIGHT** 键进入控制菜单。
- 2 选择  关闭设备与手机的蓝牙连接。  
可参阅手机的用户手册，关闭手机上的蓝牙。

### 开启和关闭手机连接提示

设备在配对手机时可提醒蓝牙已连接或断开。

**注意：**默认情况下，手机连接提示处于关闭状态。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **连接 > 手机 > 提示**。

### 开启或关闭手机连接提示

- 1 长按 **MENU** 键。



2 选择 **通知和提示 > 系统提示 > 手机连接提示**。

### 定位 GPS 活动期间遗失的手机

当您的配对手机在 GPS 活动期间断开连线时，您的 Descent 手表会自动储存 GPS 位置。您可以使用此功能协助您找到在活动中遗失的手机。

- 1 开启一种 GPS 活动
- 2 当提示导航至设备的最后一个已知位置时，选择 **✓**。
- 3 导航至地图上的地点 (**保存或导航至地图上的地点，第 50 页**)。
- 4 按下 **DOWN** 键查看指向该地点的电子罗盘 (选做)。
- 5 当您的手表位于手机的蓝牙范围内时，屏幕上会显示蓝牙讯号的强度。  
蓝牙讯号的强度会随着您靠近您的手机增加。

### 活动开启音频提示

可以在跑步或其他活动中使用设备进行提示。通过蓝牙 (如果可用) 在连接的耳机上播放音频提示。否则，音频提示将通过 Garmin Connect 应用程序在配对的智能手机上播放。音频提示时，设备或智能手机会暂时将其他音频静音。

**注意：**并非所有活动都可使用此功能。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **音频提示**。
- 3 选择一个项目：
  - 要听每一圈的提示，选择 **计圈提示**。
  - 要自定义您的配速或速度提示，选择 **速度 / 配速提示**。
  - 要自定义您的心率提示，选择 **心率提示**。
  - 要自定义您的功率提示，请选择 **功率警示**。
  - 要在开始或停止计时器时听到提示，包括自动暂停功能，选择 **计时器事件**。
  - 要将训练提醒作为音频提示，选择 **训练路线提示**。
  - 要收听活动语音提示，选择 **活动提示 (活动提示，第 27 页)**。
  - 要在音频提示或提示之前听到声音播放，选择 **音频**。
  - 要修改提示语言或提示声音，选择 **提示语言**。

### Wi-Fi 连接功能

将活动上传到 Garmin Connect：完成活动后数据将自动同步至 Garmin Connect 帐号。

**音频内容：**允许您同步从第三方供应商获得的音频内容。

**球道地图更新：**让您下载并安装高尔夫球场更新。

**地图下载：**让您下载和安装地图。

**软件更新：**您可以下载和安装最新软件。

**训练和训练计划：**可以在 Garmin Connect 网页浏览并选择训练或训练计划。下次连接 Wi-Fi 时发送相关文件到设备。

### 连接 Wi-Fi 网络

连接 Wi-Fi 网络前，设备需通过 Garmin Connect 连接手机，或通过 Garmin Express 连接电脑。

- 1 长按 **MENU** 键。

2 选择 **连接 > Wi-Fi > 我的网络 > 新增网络**。

显示附近的 Wi-Fi 网络列表。

3 选择网络。

4 若有需要，请输入网络密码。

手表连到网络后，会将此网络存到网络列表中。在网络范围内时，设备会自动连接此网络。

### 手机应用和电脑应用

可以使用同一个 Garmin 帐号将设备连接多个 Garmin 手机应用程序和计算机应用程序。

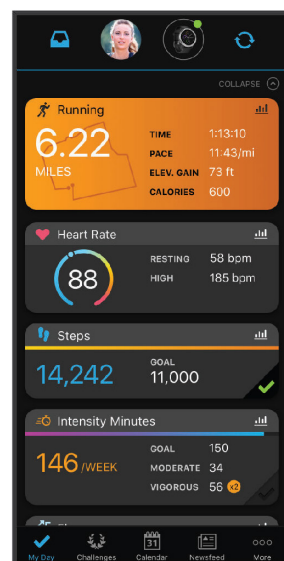
### Garmin Connect

可以通过 Garmin connect 与朋友联系。Garmin Connect 提供数据追踪、分析、分享，记录你的生活方式，包括跑步、步行、骑行、游泳、徒步、铁人三项等。可申请注册一个免费帐号，你可以从手机上的应用商店 ([garmin.com/connectapp](https://garmin.com/connectapp)) 下载该应用程序，或前往 [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com)。

**存储活动：**完成并保存一项活动后，你可以将该活动上传到你的 Garmin Connect 帐号，并将其保存。

**分析资料：**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、最大摄氧量、跑步动态数据、活动鸟瞰图、配速和速度表等，甚至自定义分析报表。

**注意：**部分数据需要配对相应配件才可获得，如心率传感器。



**自定义训练计划：**选择一个体能训练目标，制定一个逐日训练计划。

**追踪个人进度：**追踪您的每日步数，加入朋友的联机挑战，激发自己更多潜能来达成目标。

**分享您的活动：**您可以加入好友以追踪彼此的活动，或分享活动的连结。

**管理设置：**可以在 Garmin Connect 帐号上自定义设备和用户设置。

### 使用 Garmin Connect 应用程序

将设备与手机配对 (**与手机配对，第 53 页**) 后，可以

使用 Garmin Connect 应用程序将所有活动数据上传到 Garmin Connect 帐号。

- 1 检查 Garmin Connect 应用程序是否正在手机上运行。
- 2 设备与手机应在十米的范围内。  
您的电脑表会自动将您的数据与 Garmin Connect app 和您的 Garmin Connect 同步。

### 使用 Garmin Connect 应用更新软件

使用 Garmin Connect 应用程序更新设备软件之前，需拥有 Garmin Connect 帐号，并且必须将手表与兼容手机配对(与手机配对, 第 53 页)。

将设备与 Garmin Connect 应用程序同步(使用 Garmin Connect 应用程序, 第 54 页)。

当新软件可用时，Garmin Connect 应用程序会自动将更新发送到设备。

### 使用 Garmin Connect 电脑版

Garmin Express 应用程序使用计算机将设备连接到 Garmin Connect 帐号。可以使用 Garmin Express 应用程序将活动数据上传至 Garmin Connect 帐号，并将数据(如训练或训练计划)从 Garmin Connect 发送至设备。你也可以在设备上添加音乐(导入个人音乐, 第 52 页)。还可以下载新软件和管理 Connect IQ 应用程序。

- 1 使用 USB 数据线将设备连接电脑。
- 2 前往 [Garmin.com.cn/products/apps/garmin-express/](http://Garmin.com.cn/products/apps/garmin-express/)。
- 3 下载并安装 Garmin Express 应用程序。
- 4 开启 Garmin Express 应用程序并点选 **新增设备**。
- 5 依照屏幕指示进行操作。

### 使用 Garmin Express 更新软件

更新设备前必须先拥有 Garmin Connect 帐号，并且已经下载并安装 Garmin Express 应用程序。

- 1 使用 USB 数据线将设备与电脑连接。  
当新软件可用时，Garmin Express 会将其推送到您的设备。
- 2 依照屏幕指示进行操作。
- 3 更新过程中请勿断开设备与计算机的连接。  
**注意：**如果已经为设备设置了 Wi-Fi 连接，Garmin Connect 将在设备连接 Wi-Fi 时自动将可用的软件更新下载到设备。

### 使用 Garmin Connect 手动同步数据

**注意：**可以在控制菜单中添加选项(自定义控制菜单, 第 44 页)。

- 1 长按 **LIGHT** 键进入控制菜单。
- 2 选择 **同步**。

### Connect IQ 功能

可以使用电脑表或手机上的 Connect IQ 功能，将表盘、数据字段、小工具、应用程序等添加到电脑表中。

**注意：**为了您的安全，潜水时无法使用 Connect IQ，以确保所有潜水功能正常运作。

**表盘：**自定义电脑表的时间页面。

**设备应用：**增加互动功能到电脑表，例如小工具、新的

户外和健身运动。

**数据字段：**下载新的数据字段，显示传感器、活动或历史数据。可以新增 Connect IQ 的数据字段来新建功能或页面。

**音乐：**为设备添加音乐源。

### 下载 Connect IQ

从 Connect IQ 应用程序下载功能之前，需将设备与手机配对(与手机配对, 第 53 页)。

- 1 前往 Garmin 官网或手机应用商店，安装并开启 Connect IQ 应用程序。
- 2 如有需要，选择你的设备。
- 3 选择 Connect IQ 小工具并下载。
- 4 依照屏幕指示进行操作。

### 使用计算机下载 Connect IQ

- 1 使用 USB 数据线将电脑表与电脑连接。
- 2 前往 [apps.garmin.com/zh-CN/](http://apps.garmin.com/zh-CN/) 并登录。
- 3 选择 Connect IQ 并下载。
- 4 依照屏幕指示进行操作。

### Garmin Dive App

Garmin Dive 应用程序可以将您的兼容的 Garmin 设备中的潜水日志上传。您还可以添加更详细的潜水信息，包括环境条件、照片、日志以及潜伴。您可以通过地图查看新的潜水点，并可查看由其它用户共享的位置详细信息和照片。

Garmin Dive 应用程序会从 Garmin Connect 同步数据。你可以在官网网站或其它应用平台下载 Garmin Dive 应用程序([Garmin.com.cn/products/apps/garmin-dive-app/](http://Garmin.com.cn/products/apps/garmin-dive-app/))。

### Garmin Explore

Garmin Explore 网站与 app 可以帮助您建立航线、航点、收藏、规画行程，并使用云端储存空间。它同时提供线上版和离线版的进阶规划，让您与兼容的 Garmin 设备分享和同步数据。您可以透过手机应用程序下载离线地图，并在无网络时进行导航。

可以从手机的应用商店下载 Garmin Explore 应用程序，也可以前往 [explore.Garmin.cn](http://explore.Garmin.cn)。

### Garmin Golf 应用程序

通过 Garmin Golf 应用程序从兼容的 Descent 设备上传记分卡，查看详细的统计数据 and 击球分析。MARQ Golfer 可以使用 Garmin Golf 应用程序在不同的球场进行比赛。超过 43,000 个球场的排行榜，任何人都可以加入。可以设置锦标赛活动并邀请朋友参加比赛。拥有 Garmin Golf 会员，可以在手机和 Descent 设备上查看果岭数据。

Garmin Golf 应用程序也可将数据与 Garmin Connect 帐号同步。可以从手机的应用商店下载 Garmin Golf 应用程序。

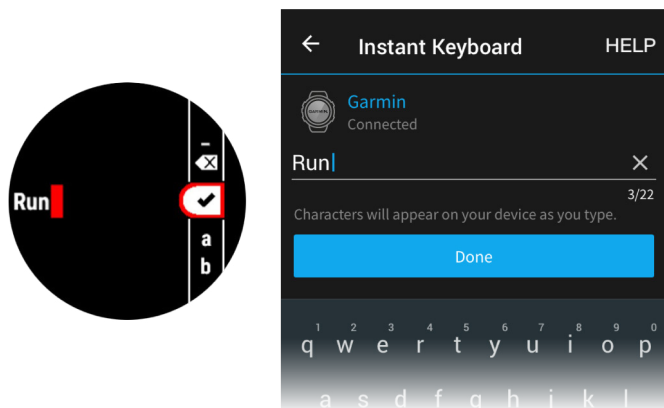
### 使用智能手机输入文字

开启 Garmin Connect Mobile 应用程序，使用智能手机的键盘快速输入文字至设备。

当设备需要输入文字时，键盘将显示在 Garmin Connect 应用程序中。输入文字的同时，即会传送至设备。

设备默认启用实时输入。若要关闭实时输入，在 Garmin Connect 应用程序，选择 **设置 > 即时键盘**。

**备注：**使用智能手机键盘输入文字前，必须开启 Garmin Connect 应用程序并与设备配对。



## 用户信息

可以在设备或 Garmin Connect 应用程序上更新你的个人信息。

### 设置个人信息

可以更新性别、出生日期、身高、体重、惯用手、心率区间、功率区间和临界游泳速度 (CSS) 等设置。设备将使用这些数据计算更准确的训练数据。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **个人信息**。
- 3 选择一个选项。

### 性别设置

当您第一次设定手表时，您必须选择性别。大部分的健身和训练演算法都是二分法。Garmin 建议您选择您出生时的性别，以取得最准确的结果。完成初始设定后，您可以自定义 Garmin Connect 帐户中的使用者资讯设定。

**个人信息及隐私：**设置公开信息中的数据。

**用户设置：**设置你的性别。如果选择 **未指定**，需要用二选一的算法使用首次设置时指定的性别。

### 查看身体年龄

身体年龄让你了解你的健康状况如何与同性别的人比较。手环使用年龄、体重指数 (BMI)、静息心率数据和活动历史记录等信息来计算身体年龄。如果你有 Garmin Index 体脂秤，手环将直接使用体脂秤测得的身体脂肪百分比指标而不再用输入的 BMI 值来确定身体年龄。锻炼和生活方式的改变亦会影响你的身体年龄。

**注意：**为了获得更准确的身体年龄，请在设备中完善你的个人信息 (**设置个人信息**，第 56 页)。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **用户信息 > 身体年龄**。

## 关于心率区间

大部分的运动员使用心率区间来测量及增强心肺功能，改善体能水平。心率区间是每分钟心跳的一个设定范围，通常根据强度的增加分为 1 到 5 五个区间。一般来说，心率区间是根据最大心率的百分比来计算的。

### 体能训练目标

了解心率区间并应用以下原则可以帮助衡量或改善健康状况。

- 心率区间是测量运动强度的好方法。
- 锻炼某些心率区间可以帮助提高心血管能力和强度。

如果知道自己的最大心率，您可以查询表格 (**心率区间表**，第 57 页) 来确定适合您的健身目标的最佳心率区间。

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提供此服务。预设的最大心率为 220 减去自己的年龄。

### 设置心率区间

手表根据您一开始输入的用户数据来定义心率区间，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，请设置自己的最大心率。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 **MENU** 键。
- 2 选择 **用户信息 > 心率和功率区间 > 心率**。
- 3 选择 **最大心率** 并输入您的最大心率。  
您可以选择自动侦测功能在活动期间自动侦测最大心率 (**自动侦测生理指标**，第 57 页)。
- 4 选择 **乳酸阈值心率**，输入乳酸阈值心率。  
进行乳酸阈值测试估算您的临界心率 (**乳酸阈值**，第 38 页)。您可以选择自动侦测功能在活动期间自动侦测最大心率 (**自动侦测生理指标**，第 57 页)。
- 5 选择 **静止心率 > 自定义**，并输入静止心率。  
您可以使用手表测量的平均静止心率，也可以自定义静止心率。
- 6 选择 **区间 > 基于**。
- 7 选择一个项目：
  - 选择 **最大心率 %** 查看或编辑最大心率的百分比。
  - 选择 **储备心率 %** 查看或编辑储备心率 (最大心率减去静止心率) 的百分比。
  - 选择 **乳酸阈值心率 %** 查看或编辑乳酸阈值心率的百分比。
- 8 选择一个区间，输入该区间的值。
- 9 选择 **运动心率**，并选择一个运动模式设置心率区间 (选做)。
- 10 重复步骤来新增运动心率区间 (选做)。

### 自动设置您的心率区间

默认情况下设备将侦测您的最大心率，并按最大心率的百分比设置心率区间。

- 验证个人信息的正确性 (**设置个人信息**，第 56 页)。
- 时常佩戴心率传感器跑步。



- 从 Garmin Connect 下载心率课程进行训练。
- 从 Garmin Connect 查看自己的心率曲线和区间内时间。

## 心率区间表

| 时区 | 最高心率 %  | 身体自身感觉                | 益处                                |
|----|---------|-----------------------|-----------------------------------|
| 1  | 50-60%  | 非常放松，几乎没有疲劳，有节奏的呼吸。   | 帮助热身、放松以及协助恢复。                    |
| 2  | 60-70%  | 舒适轻松，心血管负荷低，稍微深呼吸。    | 提高一般基础训练，提升恢复能力以及促进新陈代谢。          |
| 3  | 70-80%  | 有节奏的步幅，稳步控制的快速呼吸。     | 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。 |
| 4  | 80-90%  | 快速的步幅，稍有不快感，呼吸加快      | 强度与高速度运动的能力。                      |
| 5  | 90-100% | 身体感到无法支撑，呼吸与肌肉感觉非常疲劳。 | 呼吸与肌肉最大消耗或者接近最大消耗程度。              |

## 设置功率区间

功率区域使用性别、体重等默认值，也可能与个人能力不匹配。如果你知道自己的功率阈值(FTP)或乳酸阈值(TP)，你可以自行输入并让设备自动计算你的功率区间。可以在设备上或使用 Garmin Connect 帐号手动调整区间值。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **用户信息 > 心率和功率区间 > 功率计**。
- 3 选择一项活动。
- 4 选择 **基于**。
- 5 选择一个项目：
  - 选择 **瓦特** 查看并编辑区间内瓦特值。
  - 选择 **%FTP** 或 **%TP** 查看并编辑功能阈值功率百分比。
- 6 选择 **FTP** 或 **阈值功率**，并输入值。  
您可以选择自动侦测功能在活动期间的自动侦测最大心率(**自动侦测生理指标**，第 57 页)。
- 7 选择一个区间，输入该区间的值。
- 8 若有需要，选择 **最小功率**，然后输入最小功率值。

## 自动侦测生理指标

您可以使手表自动检测活动期间的最大心率，乳酸阈值和功能阈值功率(FTP)。默认情况下，自动侦测功能处于开启状态。该设备可以在活动期间自动侦测您的最大心率和乳酸阈值。当与兼容的功率计配对时，手表可以在活动期间自动侦测您的功率阈值(FTP)。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **用户信息 > 心率和功率区间 > 自动侦测**。

- 3 选择一个选项。

## 安全与追踪功能

### 重要

安全与追踪功能为辅助功能，不能作为主要的紧急救援手段。Garmin Connect 应用程序亦不会代表您联系紧急救援机构。

### 注意

要使用安全和追踪功能，手表需要通过蓝牙连接 Garmin Connect 应用程序。您的配对的手机必须接入网络并确保移动网络正常。您可以在您的 Garmin Connect 帐户中输入紧急联系人。

关于安全与追踪更多信息，请访问 [Garmin.com/zh-CN/legal/idtermsofuse/](https://Garmin.com/zh-CN/legal/idtermsofuse/)。

**紧急求助：**您可发送信息(包含您的姓名、LiveTrack 链接与 GPS 位置)给紧急联系人。

**事件侦测：**设备在某些户外活动中侦测到事件时，将向您的紧急联系人发送消息、LiveTrack 链接和 GPS 位置(如果可用)。

**LiveTrack：**让好友或家人收到您训练活动的即时消息。您可以使用电子邮件或社交媒体邀请他们来浏览 Garmin Connect 页面上的实时数据。

**即时活动分享：**可在活动期间传送信息给朋友及家人，提供即时状况更新。

**注意：**此功能仅在电脑表连接安卓手机时可用。

**GroupTrack：**通过 LiveTrack 可在页面上实时追踪其他已连接并使用此功能的朋友。

## 添加紧急联系人

事件侦测与援助通知功能将使用紧急联系人电话。

- 1 在 Garmin Connect 应用程序中选择...
- 2 选择 **安全与追踪 > 安全功能 > 紧急联系人 > 编辑紧急联系人**。
- 3 依照屏幕指示进行操作。

当您设置紧急联系人后，他们将收到通知，并可以接收或拒绝您的请求。如果联系人拒绝，则需要重新设置其他紧急联系人。

## 添加联系人

您可以添加 50 个联系人至 Garmin Connect 应用程序中。联系人的电子邮件地址可被使用于 LiveTrack 功能，其中三个可作为紧急联系人(**添加紧急联系人**，第 57 页)。

- 1 在 Garmin Connect 应用程序中选择...
- 2 选择 **联系人**。
- 3 依照屏幕指示进行操作。

添加联系人后，需同步数据将更改应用到设备(**使用 Garmin Connect 应用程序**，第 54 页)。

## 开启或关闭事件侦测

### ⚠ 重要

事故侦测是一项补充功能，仅适用于某些户外活动。不应将事故侦测作为获得紧急援助的主要方法。Garmin Connect 应用程序不会代表您联系紧急救援机构。

### 注意

在开启设备的事件侦测前，需在 Garmin Connect app 中设置紧急联系人(添加紧急联系人，第 57 页)。配对的智能手机必须具备通讯功能且处于网络覆盖区域可正常发送短信。紧急联系人能够正常接收电子邮件或短信(费用可能按短信收费标准)。

- 1 在时间页面长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **安全与追踪 > 事件检测**。
- 3 选择一项 GPS 活动。

**注意：**事件侦测仅适用于某些户外活动。

当 Descent 手表侦测到事故，且手机有连结时，Garmin Connect app 能自动发送包含您的姓名与 GPS 位置(如有)的简讯及电子邮件给您的紧急联络人设备与配对的手机会出现讯息，显示将会在 15 秒后通知您的紧急联络人。如果您不需要援助，可以将自动紧急讯息取消。

## 紧急求助

### ⚠ 重要

紧急求助为一个补充功能，不应作为获得紧急援助的主要方法。Garmin Connect 应用程序不会代表您联系紧急救援机构。

### 注意

在使用援助功能前，您必须设置紧急联系人(添加紧急联系人，第 57 页)。您的紧急联系人的手机必须在网络覆盖范围内并开启网络连接。您的紧急联系人必须能够接收短信(可能适用短信收费标准)或电子邮件。

- 1 长按 **LIGHT** 键。
  - 2 当你感觉到三次振动后，释放按键以激活求助功能。出现倒数计时器画面。
- 提示：**若要取消发送信息，请于倒计时结束前选择 **取消**。

## 开始 GroupTrack 多人实时位置追踪

### 注意

您配对的手机需支持通讯服务，且位于网络覆盖区域内。

在开始 GroupTrack 多人实时位置追踪之前，手表必须配对兼容的智能手机(与手机配对，第 53 页)。

使用设备启动 GroupTrack。如果设备已连接其他兼容设备，你可以在地图上看到它们。其他设备可能无法在地图上显示 GroupTrack。

- 1 在电脑表上，长按 **MENU** 键，然后选择 **安全与追踪 > GroupTrack > 在地图上显示**，将在地图画面看到连接的设备。
- 2 在 Garmin Connect 应用程序中，选择 **... > 安全与追**

**踪 > LiveTrack > : > 设置 > GroupTrack。**

3 选择 **所有好友** 或 **仅限邀请**。

4 选择 **开启 LiveTrack**。

5 在手表上，开始一项户外活动。

6 滑动到地图页面查看您的队友。

**提示：**在地图上，您可以长按 **MENU** 键并选择 **附近联系人** 来查看 GroupTrack 中其他成员的距离、方向、配速以及速度等信息。

## GroupTrack 多人实时位置追踪提示

GroupTrack 多人实时位置追踪让您可以在屏幕上使用 LiveTrack 功能追踪其他联机成员，只不过所有成员都必须是在 Garmin Connect 帐号上的联系人。

- 请至户外使用 GPS。
- 请使用蓝牙配对 Descent 电脑表与智能手机。
- 在 Garmin Connect 应用程序项中，选择 **... > 联系人** 更新您在 GroupTrack 活动中的联机成员。
- 请确认所有联机成员的设备皆成功与手机配对，并在 Garmin Connect 应用程序中开启了 LiveTrack。
- 请确认所有的联机成员都在此功能允许的距离范围内(40 公里或 25 英里)。
- 在 GroupTrack 多人实时位置追踪活动中，移至地图可查看您的联机成员(将地图加入活动，第 26 页)。

## GroupTrack 设置

长按 **MENU**，选择 **安全 & 追踪 > GroupTrack**。

**在地图上显示：**在 GroupTrack 活动中查看其他联机设备在地图上的位置。

**活动类型：**在 GroupTrack 活动中选择一个显示于地图上的活动类型。

## 健身与健康

长按 **MENU** 键，然后选择 **健身与健康**。

**心率：**设置腕式心率传感器(腕式心率传感器设置，第 45 页)。

**脉搏血氧模式：**选择脉搏血氧模式(设置脉搏血氧模式，第 46 页)。

**久坐提醒：**启用或禁用久坐提醒功能(使用久坐提醒，第 59 页)。

**目标达成通知：**开启或关闭目标达成通知，包含每日步数目标、爬楼梯目标和每周高强度活动时间目标。

**Move IQ：**开启和关闭 Move IQ。当动作与熟悉的运动模式相匹配时，Move IQ 功能会自动检测并将其显示在你的时间线中。Move IQ 显示活动类型和持续时间，但不会出现在活动列表中。要获得更多细节和准确性，可以在设备上记录定时活动。

## 自动目标

设备会根据之前的活动水平自动创建每日步数目标。白天走路时，设备会显示每日目标的完成进度。

假如不想使用自动目标功能，可以在 Garmin Connect 上手动设置自己的目标步数。

## 使用久坐提醒

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！若久坐超过一小时，屏幕会红条显示“该动一动喽！”。15 分钟未活动，也会出现提示。若提示音已设置开启也会发出哔哔声或振动提示（[系统设置，第 62 页](#)）。

只要起身走上几分钟，久坐状态就能清除。

## 强度活动时间

为了身体健康，世界卫生组织建议每周至少进行 150 分钟的中强度运动，例如快走，或是每周 75 分钟的高强度运动，如跑步。

手表可以监控你的活动强度，并追踪你参与中等强度到高强度活动的时间（量化高强度活动需要心率数据）。手表会将中等活动分钟数与高强度活动分钟数相加。你的总强度分钟数将增加一倍。

### 增加强度活动时间

设备通过比较你的心率数据和平均静息心率来计算强度分钟数。如果关闭心率，设备会通过分析每分钟的步伐来计算中等强度的分钟数。

- 开始一项计时活动，这样可以准确计算高强度活动时间。
- 全天佩戴手表，以获得准确的静息心率。

## 睡眠监测

睡觉时，设备会在日常睡眠期间自动侦测睡眠状况与活动，你可以可以在 Garmin Connect app 或手表设定（[自定义睡眠模式，第 63 页](#)）中设定平常的睡眠时间。睡眠统计数据包含总睡眠时数、睡眠阶段、翻身次数与睡眠分数。小睡会被新增到您的睡眠统计数据中，并且也会影响您的恢复。您可以在您的 Garmin Connect 帐户中查看详细的睡眠统计数据。

**注意：**可以使用勿扰模式关闭智能通知和提示，闹钟除外（[控制菜单，第 42 页](#)）。

### 自动睡眠监测

- 1 佩戴手表睡觉。
- 2 将睡眠追踪数据上传到 Garmin Connect 网站（[使用 Garmin Connect 应用程序，第 54 页](#)）。您可以在 Garmin Connect 查看睡眠情况。可以在设备上查看前一晚的睡眠信息（[小工具，第 34 页](#)）。

## 导航

### 查看并编辑已保存的位置

**提示：**可通过控制菜单（[控制菜单，第 42 页](#)）保存位置。

- 1 在时间页面按下 **START** 键。
- 2 选择 **导航 > 已保存航点**。
- 3 选择已保存航点。
- 4 选择一个选项查看或编辑位置的详细信息。

## 保存双坐标位置

可以使用双坐标保存当前位置，以便之后导航至同一位置。

- 1 可自定义双坐标功能的按键或组合键（[自定义快捷键，第 63 页](#)）。
- 2 长按自定义的按键或组合键保存双坐标格式的位置。
- 3 等待 GPS 成功定位。
- 4 按 **START** 键保存位置。
- 5 如有需要，按下 **DOWN** 键可编辑位置详细信息。

## 设置参考点

你可以设置参考点位置，以提供到某个位置或方位的航向和距离。

- 1 选择一个项目：
  - 长按 **LIGHT** 键。

**提示：**你可以在记录活动时设置一个参考点。

  - 在时间页面按下 **START** 键。
- 2 选择 **参考点**。
- 3 等待 GPS 成功定位。
- 4 按 **START** 键，选择 **新增标记**。
- 5 选择一个位置或朝向以用作导航。  
会显示距离目的地的方位以及距离。
- 6 将手表正上方朝向航向。  
当您偏离航向时，电子罗盘将显示航向的方向和偏离角度。
- 7 如果需要，按 **START** 键，选择 **切换航点** 设置不同的参考点。

## 目的地导航

使用设备导航至特定的目的地，或进行沿迹导航。

- 1 在时间页面按下 **START** 键。
- 2 选择一项活动。
- 3 长按 **MENU** 键。
- 4 选择 **导航**。
- 5 选择类别。
- 6 依照屏幕指示选择目的地。
- 7 选择 **导航**。  
出现导航信息。
- 8 按下 **START** 键开始导航。

## 兴趣点导航

如果设备安装的地图数据包含兴趣点，则可以进行兴趣点导航。

- 1 在时间页面按下 **START** 键。
- 2 选择一项活动。
- 3 长按 **MENU** 键。
- 4 选择 **导航 > 兴趣点**，并选择一个类别。  
出现当前位置附近的兴趣点列表。
- 5 若有需要，选择一个选项：
  - 若要在其它位置进行搜寻，请选择 **搜寻附近**，然后选择一个地点。



- 要按名称搜索兴趣点，选择 **搜寻名称**，然后输入名称。
- 要搜索附近的兴趣点，选择 **我的周围** (使用我的周围导航，第 51 页)。

- 6 在搜寻结果中选择一个兴趣点。
- 7 选择 **导航**。  
出现导航信息。
- 8 按下 **START** 键开始导航。

## 导航至保存活动的起点

您可导航返回已保存活动的出发点，且可选择直线或原路返回。此功能仅适用于 GPS 有开启的活动。

- 1 在时间页面按下 **START** 键。
- 2 选择一项活动。
- 3 长按 **MENU** 键。
- 4 选择 **导航 > 活动**。
- 5 选择一项活动。
- 6 选择 **回到起点**，然后选择一个选项：
  - 要沿走过的路线返回活动的起点，选择 **TracBack**。
  - 如果设备未安装地图或是直接使用航线，请选择 **航线** 以直线导航回到活动的起点。
  - 如果不使用直线导航，请选择 **航线**，以转弯提示返回活动的起点。

若有辅助地图或没有在使用直线导航，转弯提示导航可以带您回到上次储存活动的出发点；若您要使用直线导航，地图上会出现一条线，连接您当前位置与上次储存活动的出发点。

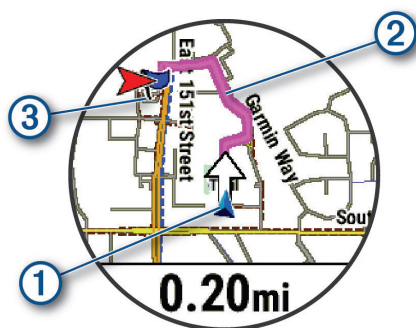
**注意：**您可以启动计时，防止设备因超时而返回手表模式。

- 7 按下 **DOWN** 键可查看罗盘信息(选做)。  
箭头会指向您的出发点。

## 导航至起点

您可以导航回路线起点或沿迹返航，但此功能仅适用于 GPS 有开启的活动。

- 1 活动中按下 **STOP** 键。
- 2 选择 **回到起点**，然后选择一个选项：
  - 要沿走过的路线返回活动的起点，选择 **TracBack**。
  - 如果设备未安装地图或是直接使用航线，请选择 **航线** 以直线导航回到活动的起点。
  - 如果不使用直线导航，请选择 **航线**，以转弯提示返回活动的起点。



您的当前位置 ①、航迹 ② 与目的地 ③ 均显示在地图上。

## 查看路线方向

您可以查看路线上的转弯提示列表。

- 1 进行导航时，长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **转弯提示**。  
画面显示转弯提示列表。
- 3 按下 **DOWN** 键查看其他转弯提示。

## 使用目测导航

您可以将设备指向远处的物体(例如水塔)，锁定方向后导航到该目的地。

- 1 在时间页面按下 **START** 键。
- 2 选择一项活动。
- 3 长按 **MENU** 键。
- 4 选择 **导航 > 目测导航**。
- 5 将设备指向一个物体，然后按下 **START** 键。  
出现导航信息。
- 6 按下 **START** 键开始导航。

## 标记或导航至 MOB 落水点位置

您可以保存人员落水(MOB)位置，并自动开始导航回到该位置。

**提示：**可以自定义长按某功能键来快速开启 MOB 功能(自定义快捷键，第 63 页)。

- 1 在时间页面按下 **START** 键。
- 2 选择一项活动。
- 3 长按 **MENU** 键。
- 4 选择 **导航 > 上次 MOB**。  
出现导航信息。

## 停止导航

- 1 活动进行时，长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **停止导航**。

## 路线

### 警告

此功能允许使用者下载其他使用者建立的路线。Garmin 对第三方建立的路线的安全性、准确性、可靠性、完整性或即时性不做任何声明。您需自行承担使用或依赖第三方建立的路线的任何风险。

您可以将路线从 Garmin Connect 帐户发送到您的设备。将其保存到设备后，可在设备上导航。

你可以因为保存的路线是一个很好的路线而遵循它。例如，您可以保存和遵循一条自行车路线上下班。

您还可以按照保存的路线进行操作，尝试匹配或超越以前设置的目标。例如，如果原始路线在 30 分钟内完成，则可以与虚拟伙伴竞争试图在 30 分钟内完成。

## 建立路线并导航

- 1 在时间页面按下 **START** 键。

- 2 选择一项活动。
- 3 长按 **MENU** 键。
- 4 选择 **导航 > 路线 > 新增**。
- 5 输入路线名称，并选择 **✓**。
- 6 选择 **新增位置**。
- 7 选择一个选项。
- 8 如果需要，请重复步骤 6 到 7。
- 9 选择 **完成 > 开始路线**。  
出现导航信息。
- 10 按下 **START** 键开始导航。

## 建立往返路线

设备可以依据特定距离与导航方向，规划特定距离的路线。

- 1 在时间页面按下 **START** 键。
- 2 选择 **跑步** 或 **骑行**。
- 3 长按 **MENU** 键。
- 4 选择 **导航 > 往返路线**。
- 5 输入路线的总距离。
- 6 选择行进方向。  
设备上建立最多三条路线，您可以按下 **DOWN** 键查看路线。
- 7 按下 **START** 键选择路线。
- 8 选择一个项目：
  - 选择 **导航** 开始导航。
  - 选择 **地图** 在地图上查看、平移或缩放路线。
  - 选择 **转弯详情** 查看路线中的转弯细节。
  - 选择 **高度曲线** 查看路线中的高度变化。
  - 选择 **保存** 保存路线。
  - 选择 **查看爬升** 可查看路线中所有爬升路段。

## 在 Garmin Connect 上创建路线

在 Garmin Connect 应用程序上创建路线之前，需拥有 Garmin Connect 帐号 ([Garmin Connect](#)，第 54 页)。

- 1 在 Garmin Connect 应用程序中选择 **...**。
- 2 选择 **训练 > 路线 > 创建路线**。
- 3 选择一种路线类型。
- 4 依照屏幕指示进行操作。
- 5 选择 **完成**。  
**注意：**可以将路线发送到设备 ([将路线发送到设备](#)，第 61 页)。

## 将路线发送到设备

可以将 Garmin Connect 应用程序创建的路线发送到设备 ([在 Garmin Connect 上创建路线](#)，第 61 页)。

- 1 在 Garmin Connect 应用程序中选择 **...**。
- 2 选择 **训练 > 路线**。
- 3 选择路线。
- 4 选择 .
- 5 选择兼容的设备。
- 6 依照屏幕指示进行操作。

## 查看或编辑路线详情

您可以在导航前查看或编辑路线详情。

- 1 在时间页面按下 **START** 键。
- 2 选择一项活动。
- 3 长按 **MENU** 键。
- 4 选择 **导航 > 路线**。
- 5 选择路线。
- 6 选择一个项目：
  - 选择 **开始路线** 开启路线导航。
  - 要自定义配速，选择 **PacePro** 计划。
  - 要创建或查看路线的努力程度，选择 **功率指导**。
  - 选择 **地图** 在地图上查看、平移或缩放路线。
  - 要反向开始路线，选择 **反向路线**。
  - 选择 **高度曲线** 查看路线中的高度变化。
  - 选择 **名称** 可编辑路线名称。
  - 选择 **编辑** 可修改路线。
  - 选择 **查看爬升** 可查看路线中所有爬升路段。
  - 选择 **删除** 可删除此路线。

## 投影航点

由现在的位置投影距离和方向，推算出目标点的坐标。

**注意：**您可能会需要新增投影航点应用程序至活动及应用列表。

- 1 在时间页面按下 **START** 键。
- 2 选择 **投影航点**。
- 3 按下 **UP** 键或 **DOWN** 键以设置航向。
- 4 按下 **START** 键。
- 5 按下 **DOWN** 键选择距离单位。
- 6 按下 **UP** 键输入距离。
- 7 按下 **START** 保存。

投影航点将以预设名称保存。

## 导航设置

当导航至某地时，您可以自定义地图功能或显示。

## 自定义导航数据页面

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **导航 > 数据页**。
- 3 选择一个项目：
  - 选择 **地图 > 状态** 开启或关闭地图。
  - 选择 **地图 > 数据字段** 开启或关闭地图上显示路线信息的数据字段。
  - 选择 **Up Ahead** 开启或关闭前方路线点的信息。
  - 选择 **指引** 开启或关闭导航时的指引页面，显示导航时要遵循电子罗盘方向或路线。
  - 选择 **高度曲线** 开启或关闭高度变化页面。
  - 选择一个页面以新增、移除或自定义导航时的屏幕显示。

## 设置目标方位

设置目标航向显示于训练页面，箭头将指示您的目标方向。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **导航 > 方位指示**。

## 设置导航警示

设置警示帮助您导航至目的地。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **导航 > 提示**。
- 3 选择一个项目：
  - 选择 **距离目标** 设置还有多远到达目的地时警示。
  - 选择 **剩余时间** 设置还有多少时间到达目的地时警示。
  - 设定偏离航线时发出警示，请选择 **偏离航线**。
  - 开启转弯导航提示，请选择 **转弯提示**。
- 4 如果有需要，选择 **状态** 开启警示。
- 5 如果需要，输入距离或时间，再按下 **✓**。

## 电量管理设置

### 注意

此功能显示的续航预估时间为设备计算各项功能对续航影响的预估平均值，实际的续航表现会因使用环境而有所不同。

长按 **MENU** 键，选择 **电源管理**。

**省电模式**：可自定义系统设置以扩增手表模式下的电池使用时间([自定义省电模式功能](#)，第 62 页)。

**电源模式**：可自定义系统设置、活动设置和 GPS 设置活动中的电池使用时间([自定义电量模式](#)，第 62 页)。

**电量百分比**：以百分比 % 显示剩余电量。

**预估电量时间**：以可使用时间预估值显示剩余电量。

## 自定义省电模式功能

省电模式功能让您可快速调整系统设置以扩增手表模式下的电池使用时间。

在快捷目录页面开启省电模式功能([控制菜单](#)，第 42 页)。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **电源管理 > 省电模式**。
- 3 选择 **状态** 开启省电模式功能。
- 4 选择一个项目：
  - 欲开启每分钟更新一次的低耗电表盘，请选择 **表盘**。
  - 请选择 **音乐** 从手表上停用音乐播放。
  - 欲与手机中断配对，请选择 **手机**。
  - 选择 **Wi-Fi** 断开与 Wi-Fi 网络的连接。
  - 选择 **腕式心率** 关闭腕式心率侦测。
  - 选择 **脉搏血氧** 关闭脉搏血氧传感器。
  - 选择 **始终显示** 在不使用时关闭屏幕。
  - 选择 **背光** 降低屏幕背光亮度。

画面会显示依变更设置所重新预估的电池使用时间数值。

- 5 选择 **低电量提醒** 可在电池电量低时收到提醒。

## 变更电源模式

您可以设置电源模式来延长活动时的电池使用时间。

- 1 活动进行时，长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **电源模式**。
- 3 选择一个选项。  
设备显示所选电源模式下可用的电池续航时间。

## 自定义电量模式

设备已预装多种电源模式，让您快速调整系统设置、活动设置及 GPS 设置，以在活动中延长续航时间。您可以自定义现有电源模式，也可以创建新的个性化电源模式。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **电源管理 > 电源模式**。
- 3 选择一个项目：
  - 选择一种要自定义的电量模式。
  - 欲建立新的自定义电量模式，请选择 **新增**。
- 4 必要时，输入一个自定义名称。
- 5 选择一个选项自定义您的电量模式设置。  
例如，您可以更改 GPS 设置或断开已配对的手机。画面会显示依变更设置所重新预估的电池使用时间数值。
- 6 如有必要，选择 **完成** 保存并使用自定义电量模式。

## 恢复电源模式

可以将预加载的电源模式重置为出厂默认设置。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **电源管理 > 电源模式**。
- 3 选择预加载电源模式。
- 4 选择 **恢复 > 是**。

## 系统设置

长按 **MENU** 键，然后选择 **系统**。

**语言**：设置设备显示的语言。

**时间**：调整时间设置([时间设置](#)，第 63 页)。

**显示**：调整屏幕设置([更改显示设置](#)，第 63 页)。

**触屏**：日常使用、活动或睡眠期间启用或禁用触摸屏。

**卫星**：设置活动期间的默认卫星系统。如有需要，可以为每项活动自定义卫星设置([卫星设置](#)，第 28 页)。

**声音和振动**：设置设备的声音，如按键声音、提示和振动。

**睡眠模式**：设置睡眠时间和睡眠模式([自定义睡眠模式](#)，第 63 页)。

**夜视**：让您开启或关闭触控屏幕并设定夜视模式的显示偏好。

**勿扰模式**：启用勿扰模式。可以设置页面、通知、提示和手腕手势。

**快捷键**：设定快捷方式进入某功能([自定义快捷键](#)，第 63 页)。

**自动锁定**：自动锁定按键和触摸屏，以防止意外按下按键或滑动触摸屏。在定时活动期间，可使用 **活动期**



间 选项锁定按键和触摸屏。未进行定时活动时，使用 非活动期间 选项锁定按键和触摸屏。

**格式：**设置常规格式的选项，例如活动期间显示的度量单位、配速和速度、每周的开始日，以及地理位置格式等(设置度量单位，第 63 页)。

**体能状况：**活动期间启用体能状况功能(体能状况，第 37 页)。

**数据记录：**设置记录活动数据的方式。智能记录 选项(默认)活动记录时间更长。每秒记录 选项提供更详细的活动记录，但可能无法持续记录更长时间的整个活动。

**USB 模式：**将设备设置为连接计算机时使用 MTP(媒体传输协议)或 Garmin 模式。

**备份和恢复：**启用腕表数据和设置的自动备份，并立即备份你的数据。可以使用 Garmin Connect 应用程序从以前的备份中恢复数据。

**恢复出厂设置：**将设备恢复为原厂设置(恢复出厂设置，第 66 页)。

**软件更新：**让您安装下载的软体更新、启用自动更新或手动检查更新(设备更新，第 66 页)。您可以选择 **最新消息** 以查看最近安装的软体更新的新功能清单。

**关于：**显示设备、软件、许可证和法规信息。

## 时间设置

长按 **MENU** 键，选择 **系统 > 时间**。

**时间格式：**将设备设置为 12 小时、24 小时或军用格式显示时间。

**日期格式：**设置日期的日、月和年的显示顺序。

**设置时间：**设置设备的时区。自动选项根据 GPS 位置自动设置时区。

**时间：**如果设置时间选项为手动，则可以手动调整时间。

**提示：**设置整点、日出或日落数分钟或数小时前提醒(设置时间提示，第 63 页)。

**同步时间：**在变更时区时手动将时间与 GPS 进行同步，并更新夏令时间(同步时间，第 63 页)。

### 设置时间提示

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **系统 > 时间 > 警示**。
- 3 选择一个项目：
  - 设置警示在实际日落前的特定几分钟(或小时)内发出声响，请选择 **日落提醒 > 状态 > 开启**，然后选择 **时间** 并输入时间。
  - 设置警示在实际日出前的特定几分钟(或小时)内发出声响，请选择 **日出提醒 > 状态 > 开启**，然后选择 **设置时间** 并输入时间。
  - 设置整点时发出声音警示，请选择 **整点 > 开启**。

### 同步时间

每次开启设备卫星定位或在配对手机上开启 Garmin Connect 应用程序后，设备会自动侦测您的时区和时间日期。您也可以变更时区时手动将时间与 GPS 进行同步，并更新夏令时间。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **系统 > 时间 > 同步时间**。
- 3 等待设备连接至您的配对手机或接收卫星讯号(获取卫星讯号，第 67 页)。

**提示：**您可按下 **DOWN** 键变更选项。

## 更改显示设置

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **系统设置 > 显示**。
- 3 选择 **夜视模式** 以调整屏幕使其相容于夜视镜(选用)。
- 4 选择一个项目：
  - 选择 **潜水时**。
  - 选择 **活动期间**。
  - 选择 **日常使用**。
  - 选择 **睡眠期间**。
- 5 选择一个项目：
  - 选择 **始终开启屏幕** 保持时间表面的资料可见并降低背景亮度。此选项会影响电池续航与屏幕寿命。
  - 选择 **模式** 以在水下或潜水过程中开启背光。
  - 选择 **亮度** 设置屏幕的亮度级别。
  - 选择 **夜间红光模式** 以将画面调整为红色色调，以便您在低光源环境中使用手表并保护您的夜视能力。
  - 选择 **提示** 提示出现时点亮屏幕。
  - 通过 **抬手显示** 抬起手腕设备朝向身体时将点亮屏幕。
  - 选择 **显示时间** 设置亮屏后多久屏幕自动关闭。

## 自定义睡眠模式

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **系统 > 睡眠模式**。
- 3 选择一个项目：
  - 选择 **计划**，选择日期，然后输入睡眠时间。
  - 选择 **表盘** 使用睡眠表盘。
  - 选择 **显示** 设置屏幕设定。
  - 选择 **小睡闹钟** 可将小睡闹钟设定为以铃声、震动或铃声加震动的方式播放。
  - 选择 **触屏** 开启或关闭触摸屏。
  - 选择 **勿扰模式** 开启或禁用勿扰模式。
  - 选择 **省电模式** 开启或禁用电池省电模式(自定义省电模式功能，第 62 页)。

## 自定义快捷键

可以长按单个按键和组合键来自定义功能键。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **系统 > 快捷键**。
- 3 选择要自定义的按键或组合键。
- 4 选择功能。

## 设置度量单位

自定义距离、配速、速度、海拔等。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **系统 > 格式 > 单位**。
- 3 选择测量类型。
- 4 选择测量单位。

## 查看设备信息

您可以查看设备 ID、软件版本、CMIIT ID、通讯协议与版权声明等设备信息。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **系统 > 关于**。

## 查看电子标签法规和合规性信息

设备提供电子标签。电子标签可显示法规信息，如 FCC 或地区合规标准章提供的识别号码，以及适用产品与版权声明。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 进入系统选项，选择 **关于**。

## 设备信息

### 关于 AMOLED 显示屏

默认情况下，电脑表设置会针对续航时间和性能进行优化(延长电池续航，第 67 页)。

图像持久或“烧屏”是 AMOLED 设备的正常现象。为了延长屏幕寿命，您应避免长时间在高亮度水平上显示静态图像。为了最大限度地减少烧屏，Descent 可在选定的屏幕超时后关闭(更改显示设置，第 63 页)。您可转动手腕，触屏或按下按键唤醒电脑表。

### 为手表充电

#### 警告

设备内含锂离子电池。请参阅快速入门手册中的《安全及产品信息须知》了解产品风险及其他重要信息。

#### 注意

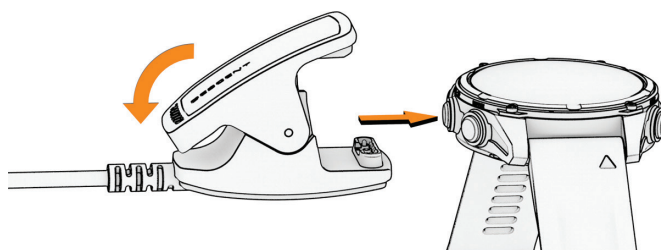
为防止腐蚀，请在充电或连接计算机之前务必清洁并保持传输触点与周围区域干燥。请参阅清洁说明(设备保养，第 65 页)。

### 电池信息

实际电池续航取决于设备上启用的功能，例如腕式心率传感器、智能手机通知、GPS、内部传感器和已连接的传感器等。

| 模式       | Descent Mk3/Mk3i - 43 mm 电池续航    | Descent Mk3/Mk3i - 51 mm 电池续航    |
|----------|----------------------------------|----------------------------------|
| 智能手表模式   | 抬手显示最长可达 10 天<br>永远显示最长可达 4 天    | 抬手显示最长可达 25 天<br>永远显示最长可达 10 天   |
| 电池省电模式   | 抬手显示最长可达 12 天<br>不适用于永远显示        | 抬手显示最长可达 31 天<br>不适用于永远显示        |
| 仅 GPS 模式 | 抬手显示最长可达 28 小时<br>永远显示最长可达 22 小时 | 抬手显示最长可达 76 小时<br>永远显示最长可达 56 小时 |
| 多星系统     | 抬手显示最长可达 20 小时<br>永远显示最长可达 16 小时 | 抬手显示最长可达 55 小时<br>永远显示最长可达 43 小时 |
| 多频多星系统   | 抬手显示最长可达 17 小时<br>永远显示最长可达 14 小时 | 抬手显示最长可达 48 小时<br>永远显示最长可达 38 小时 |

- 1 按压充电夹侧面。
- 2 将充电夹对准设备背面的触点，然后松开双手。



- 3 将数据线插入 USB 充电端口。  
电脑表显示剩余电量。

## 产品规格

### 注意

电池续航时间为 Garmin 实验室在标准测试条件下的测量值。实际续航取决于设备所开启的功能及使用环境，比如是否开启活动追踪、腕式光学心率、智能通知频率、GPS 信号强弱、是否开启内部传感器以及是否已连接其它传感器。

|            |                                                                                               |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 电池类型       | 可充电式内置锂电池                                                                                     |
| 防水等级       | 20 ATM <sup>1</sup>                                                                           |
| 操作及存储温度范围  | -20° ~ 45°C                                                                                   |
| 水下操作温度范围   | 0° 至 40°C (32° 至 104°F)                                                                       |
| USB 充电温度范围 | 0° ~ 45°C                                                                                     |
| 无线传输       | Wi-Fi、ANT+、SONAR、Bluetooth、NFC                                                                |
| 深度传感器      | 0 m 至 200 m 准确度符合 EN 13319<br>精确值(m)：小于等于 99.9 m，精确值为 0.1m，<br>大于等于 100m，精确值为 1m<br>精确值：1 ft. |
| 维护间隔       | 随时间变化性能不受影响。每次使用前进行检查 <sup>2</sup> 。                                                          |

<sup>1</sup> 设备可承受相当于水深 200 米处的压力。更多信息，请前往 [Garmin.com.cn/support/water\\_rating/](http://Garmin.com.cn/support/water_rating/) 了解。

<sup>2</sup> 除了正常使用及磨损，设备性能不受老化影响。

| 模式                                                     | Descent Mk3/Mk3i - 43 mm 电池续航  | Descent Mk3/Mk3i - 51 mm 电池续航    |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|
| 多星 + 音乐                                                | 抬手显示最长可达 6 小时<br>永远显示最长可达 6 小时 | 抬手显示最长可达 17 小时<br>永远显示最长可达 17 小时 |
| GPS 最省电模式                                              | 抬手显示最长可达 44 小时<br>不适用于永远显示     | 抬手显示最长可达 118 小时<br>不适用于永远显示      |
| GPS 探险模式                                               | 抬手显示最长可达 10 天<br>不适用于永远显示      | 抬手显示最长可达 24 天<br>不适用于永远显示        |
| 潜水模式                                                   | 不适用于抬手显示<br>永远显示最长可达 30 小时     | 不适用于抬手显示<br>永远显示最长可达 66 小时       |
| 带有气瓶残压监测功能的潜水模式<br><b>备注：</b> 此模式只适用于 Descent Mk3i 机种。 | 不适用于抬手显示<br>永远显示最长可达 15 小时     | 不适用于抬手显示<br>永远显示最长可达 40 小时       |

## 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，以保护设备组件和表面工艺。

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有造成设备损坏的可能。

请勿使用高压设备冲洗设备，因为水或空气的喷射可能会损坏深度传感器或气压计。

尽量避免激烈的撞击或粗暴的使用方式，因为这样可能会缩短设备的使用寿命。

请勿将设备长时间存放在极端温度的环境中，极端环境可能会导致设备永久性损坏。

如果设备损坏或环境温度超出指定存储温度范围，请停止使用该设备。

## 设备清洁

### ⚠ 重要

某些用户长时间使用设备后可能会感到皮肤刺激，尤其是过敏体质的用户。如果发现任何皮肤刺激，请立即取下设备。为防止皮肤刺激，请确保设备清洁干燥，戴在手腕上不要过紧。

### 注意

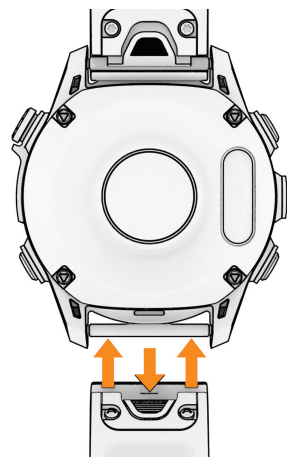
设备充电时，即使少量的汗液或湿气也可能导致充电端子受腐蚀。腐蚀会妨碍数据的传送，对充电也会有影响。

**提示：**更多信息请前往 [Garmin.com.cn/legal/fit-and-care](http://Garmin.com.cn/legal/fit-and-care)。

- 1 用水冲洗或使用潮湿的无绒布擦拭。
- 2 让设备完全干燥。

## 替换 QuickFit 快拆表带

- 1 向下滑动 QuickFit 表带上的锁扣并取下表带。



- 2 对齐新表带与表带轴心。
- 3 向内压入轴心。  
**注意：**确保表带稳固，卡扣应在电脑表上卡牢。
- 4 重复步骤 1 至 3 更换另一侧的表带。

## 加长潜水表带

设备出厂时会标配一条加长潜水表带，可以将电脑表佩戴在较厚的潜水服外。

## 调整金属表带

若包装内含金属表带，请咨询专业人士进行表带长度的调整。

## 数据管理

**注意：**设备不兼容于 Windows 95、98、Me、Windows NT 以及 Mac OS 10.3 及更低版本的操作系统。

## 删除数据

### 注意

设备内含重要的系统文档，如果您不清楚各文档的用途，请不要将其删除。

- 1 开启 **Garmin** 磁盘。
- 2 若有需要，打开文件夹。
- 3 选择文件。
- 4 使用计算机键盘的 **Delete** 键将其删除。  
**注意：**Mac 操作系统对 MTP 文件传输模式的支持有



限。请在 Windows 操作系统上打开 Garmin 磁盘。  
使用 Garmin Express 程序删除设备上的音乐文件。

## 疑难解答

### 设备更新

设备在连接到蓝牙或 Wi-Fi 时会自动检查更新。也可从系统设置(系统设置, 第 62 页)中手动检查更新。可在计算机上, 安装 Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express))。在手机上, 安装 Garmin Connect 应用程序。

我们将提供以下服务:

- 软件更新
- 地图更新
- 球地道图更新
- 数据上传至 Garmin Connect
- 产品注册

### 获取更多信息

在 Garmin 官方网页上可获取更多信息。

- 前往 [support.garmin.com/zh-CN](http://support.garmin.com/zh-CN) 获取更多手册内容及软件更新等信息。
  - 请前往 [Garmin.com.cn](http://Garmin.com.cn) 或联系您的 Garmin 经销商, 了解更多可选购配件和更换件信息。
  - 前往 [Garmin.com.cn/legal/atdisclaimer](http://Garmin.com.cn/legal/atdisclaimer)。
- 本产品非医疗设备。

### 设备显示语言错误

如果选择了错误的设备语言, 请进入设备更改。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 向下翻页至列表最后一项, 按下 **START** 键。
- 3 按下 **START** 键。
- 4 选择语言。

### 我的手机与电脑表兼容吗?

设备与使用蓝牙的手机兼容。

请前往 [Garmin.com.cn/blue](http://Garmin.com.cn/blue) 取得更多信息。

### 手机无法连接到设备

若手机无法与设备连接, 可以试试以下方法。

- 将手机与设备关机后再重新开机。
- 在智能手机上开启蓝牙。
- 将 Garmin Dive 应用程序更新至最新版本。
- 从 Garmin Dive 应用程序及手机的蓝牙设置中移除设备后, 再重新进行配对。
- 若购买了新的智能手机, 请从旧手机的 Garmin Dive 应用程序中移除设备。
- 智能手机与设备保持在 10 米以内的距离。
- 在智能手机上打开 Garmin Dive 应用程序, 选择 **Garmin 设备 > 添加设备** 进入配对模式。
- 在时间页面, 长按 **MENU**, 选择 **连接 > 手机 > 配对手机**。

### 是否使用蓝牙传感器连接设备?

手表兼容部分蓝牙传感器。首次连接 Garmin 设备与传感器时, 您必须先设备与传感器配对。配对成功后, 如果传感器已启动且在感应范围内, 手表会在您开始活动后自动连接传感器。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **传感器及配件 > 新增**。
- 3 选择一个项目:
  - 选择 **搜寻全部**。
  - 选择传感器类型。

您可以自定义数据字段(自定义数据页面, 第 25 页)。

### 我的耳机不能连接到设备

若之前耳机已通过蓝牙连接至智能手机, 那么它可能在连接设备前已与手机连接。可以尝试以下解决方式。

- 关闭手机的蓝牙。  
要关闭手机的蓝牙连接, 请参考手机的使用说明书。
- 连接设备与耳机时请远离手机 10m 以上。
- 将蓝牙耳机与电脑表配对(连接蓝牙耳机, 第 52 页)。

### 我的音乐或蓝牙耳机连接已断开

使用连结蓝牙耳机的 Descent 手表时, 设备与耳机天线间的直线区为讯号最强处。

- 若讯号受身体阻挡, 可能会发生讯号强度变弱或耳机连接断开的情形。
- 如果电脑表戴在左手, 你应该确保耳机的蓝牙天线在你的左耳上。
- 由于耳机型号不同, 您可以尝试将电脑表戴到另一个手腕上。
- 如果使用的是金属或皮表带, 可以换条硅胶表带提高信号强度。

### 重启设备

- 1 长按 **LIGHT** 键直到设备关机。
- 2 长按 **LIGHT** 键开启设备。

### 恢复出厂设置

在你重置手表之前, 你应该与 Garmin Connect 应用同步你的设备, 上传你的活动数据。

此操作可以重置所有设置回到出厂设置。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **系统 > 重置**。
- 3 选择一个项目:
  - 若要将所有设置恢复为出厂预设值, 但保存所有使用者资料与历史记录, 请选择 **恢复出厂设置**。
  - 选择 **删除所有活动** 以删除设备内所有的历史记录。
  - 选择 **重设所有活动统计** 可以重设所有总距离与总时间。
  - 要删除所有已下载的高尔夫球场档案并重置上次

打的球场清单，选择 **重置高尔夫球场**。

- 若要将手表恢复出厂设置，并删除所有使用者输入的资料和历史记录，请点选 **删除资料恢复出厂**。

**注意：**若您已在电脑表上存储音乐，恢复出厂设置将会删除已保存的音乐。

## 潜水

### 重置身体组织负荷量

您可在设备上重新设置目前的身体组织负荷。只有在并未规划再次使用设备时，才能重新设置身体组织负荷。这项设置有利于潜水用品业者提供租赁设备的服务。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **系统 > 重置 > 重置组织**。

### 重置水面压力

该设备使用气压高度计自动测量表面压力。巨大的压力变化，比如在飞行过程中，会导致设备自动启动潜水活动。如果手表有误开潜水活动的情形时，您可以透过将手表连接到电脑来重设表面气压。如果您无法使用电脑，可以手动重设表面气压。

- 1 长按 **LIGHT** 键直到设备关机。
- 2 长按 **LIGHT** 键开启设备。
- 3 当手表屏幕出现产品 logo，长按 **MENU** 键直到屏幕提示您重置表面气压。

## 延长电池续航

下列动作可以延长电池续航：

- 活动中变更电量模式 (**变更电源模式**，第 62 页)。
- 从控制菜单开启省电模式 (**控制菜单**，第 42 页)。
- 降低背光待机时间 (**更改显示设置**，第 63 页)。
- 关闭 **始终显示** 选项，选择较短的背光超时 (**更改显示设置**，第 63 页)。
- 降低背光亮度 (**更改显示设置**，第 63 页)。
- 活动时使用 UltraTrack GPS 省电模式 (**卫星设置**，第 28 页)。
- 当不需要无线连接时关闭蓝牙 (**无线连接**，第 53 页)。
- 若要暂停活动一段时间，使用稍后继续选项 (**停止活动**，第 14 页)。
- 减少使用每秒更新的 Connect IQ 表盘。  
例如，使用没有秒针的表盘 (**自定义表盘**，第 33 页)。
- 限制设备显示的智能手机通知 (**管理通知**，第 53 页)。
- 停止推送心率到其他兼容设备 (**推送心率数据**，第 45 页)。
- 关闭光学心率监测功能 (**腕式心率传感器设置**，第 45 页)。  
**注意：**腕式心率监测值用于计算高强度活动时间和消耗的卡路里。
- 开启手动脉搏血氧侦测功能 (**设置脉搏血氧模式**，第 46 页)。

## 获取卫星讯号

设备需要在户外空旷处获取卫星信号，时间与日期则会依据您所在的 GPS 位置自动设置。

**提示：**请前往 [Garmin.com/zh-CN/aboutGPS](http://Garmin.com/zh-CN/aboutGPS) 了解更多 GPS 信息。

- 1 走到户外开阔的地方。  
至开放无遮闭的空间后，将设备正面朝上对准天空。
- 2 等待设备接收卫星信号。  
可能需要 30 ~ 60 秒完成定位。

### 改善卫星讯号接收

- 经常将电脑表与 Garmin Connect 同步：
    - 使用 USB 数据线和 Garmin Express 应用程序将设备连接计算机。
    - 使用支持蓝牙功能的手机将设备同步到 Garmin Dive 应用程序。
    - 使用 Wi-Fi 无线网络将电脑表连接到你的 Garmin Connect 帐号。
- 当连接 Garmin Connect 帐号时，会加载近几天的卫星数据，这将加速设备的卫星讯号接收。
- 请至户外空旷区域佩戴电脑表，尽量避开周围的高大建筑物或是树木。
  - 保持静止几分钟等候卫星定位。

### 活动温度数值不准确

您的体温会影响内置温度传感器的测量。若想取得准确的环境温度读数，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。

### 活动追踪

请前往 [Garmin.com.cn/legal/atdisclaimer](http://Garmin.com.cn/legal/atdisclaimer) 了解更多活动追踪准确度信息。

### 步数值似乎不准确

如果步数不准确，可以试试下面的方法：

- 将设备戴在非惯用手的手腕上。
- 推婴儿车或割草机时，将设备放在口袋里。
- 只使用手或手臂的活动时将电脑表放在口袋中。  
**注意：**设备可能会误判部分重复的动作为步数，例如洗碗，折衣服或拍手。

### 设备上的步数和我的 Garmin Connect 不同

同步手环时，Garmin Connect 帐号上的步数会更新。

- 1 选择一个项目：
  - 将步数与 Garmin Express 应用程序同步 (**使用 Garmin Connect 电脑版**，第 55 页)。
  - 将步数与 Garmin Connect 应用程序同步 (**使用 Garmin Connect 应用程序**，第 54 页)。
- 2 等待数据同步。  
同步可能需要几分钟的时间。  
**注意：**刷新 Garmin Connect 应用程序或 Garmin

Express 应用程序时不会同步数据或更新步数。

## 已爬楼层数似乎不准确

设备使用内部气压计来测量爬楼时的高度变化。爬一楼层约等于 3 米。

- 爬楼梯时，避免握住扶手或跳格爬楼梯。
- 强风会导致读数失准，因此在风大时，请用袖子或夹克盖住设备。

## 附录

### 数据字段

**注意：**并非所有数据字段适用于所有活动类型。有些数据字段需要 ANT+ 或蓝牙来显示数据。某些数据字段可出现在设备的多个类别中。

**提示：**可以通过 Garmin Connect 应用程序中的设备设置自定义数据字段。

#### 踏频

| 名称   | 描述                                |
|------|-----------------------------------|
| 平均踏频 | 骑行活动数据，指当前活动的平均踏频。                |
| 平均步频 | 跑步。目前活动的平均步频。                     |
| 踏频   | 骑行时，曲柄转动的次数。设备需连接踏频传感器配件，才能显示此数据。 |
| 步频   | 跑步时，每分钟步数(左右脚)。                   |
| 单圈踏频 | 骑行。目前单圈平均踏频。                      |
| 单圈步频 | 跑步时，当前圈的平均步频。                     |
| 前圈踏频 | 骑行数据。已完成的前一圈的平均踏频。                |
| 前圈步频 | 跑步数据。已完成的前一圈的平均步频。                |

#### 图表

| 名称   | 描述              |
|------|-----------------|
| 气压趋势 | 显示气压随时间变化的图表。   |
| 高度趋势 | 显示一段时间内海拔高度的图表。 |
| 心率趋势 | 显示整个活动期间心率的图表。  |
| 配速趋势 | 显示整个活动中配速的图表。   |
| 功率图表 | 显示活动期间配速变化的图表。  |
| 速度趋势 | 显示整个活动中速度的图表。   |

#### 罗盘

| 名称     | 描述                |
|--------|-------------------|
| 罗盘航向   | 由罗盘所显示的目前移动方向。    |
| GPS 航向 | 由 GPS 所显示的目前移动方向。 |
| 航向     | 你的移动方向。           |

#### 距离

| 名称 | 描述            |
|----|---------------|
| 距离 | 当前航迹或活动的行进距离。 |

| 名称   | 描述           |
|------|--------------|
| 间歇距离 | 当前间歇训练的移动距离。 |
| 单圈距离 | 当前单圈的移动距离。   |
| 前圈距离 | 完成的前圈移动距离。   |

#### 潜水

| 名称         | 描述                                 |
|------------|------------------------------------|
| 上升速率       | 目前上升到水面的速率。                        |
| 平均温度       | 活动时的平均温度。                          |
| CNS        | 你目前的中枢神经系统氧气中毒百分比                  |
| 目前气体 PO2   | 封闭式呼吸系统模式 (CCR) 潜水时稀释气体的氧分压 (PO2)。 |
| 潜水次数       | 您完成的潜水次数。                          |
| 上次潜水升水时间   | 上次潜水时，您上升到水面所用时间。                  |
| 上次潜水平均上升速率 | 上次潜水时的平均上升速率。                      |
| 上次潜水平均下降速率 | 上次潜水时的平均下降速率。                      |
| 上次潜水平均心率   | 上次潜水时您的平均心率。                       |
| 上次潜水平均温度   | 上次潜水时的平均温度。                        |
| 上次潜水开始心率   | 上次潜水开始时您的心率。                       |
| 上次潜水深度     | 上次潜水时达到的最大深度。                      |
| 上次潜水下降时间   | 上次潜水时，您下降到最大深度所用时间。                |
| 上次潜水结束心率   | 上次潜水结束时您的心率。                       |
| 上次潜水停留时间   | 上次潜水时，您既没有上升也没有下降的时间。              |
| 上次潜水最大上升速率 | 上次潜水时的最大上升速率。                      |
| 上次潜水最大下降速率 | 上次潜水时的最大下降速率。                      |
| 上次潜水最大心率   | 上次潜水时您的最大心率。                       |
| 上次潜水最高温度   | 上次潜水时的最高温度。                        |
| 上次潜水最小心率   | 上次潜水时您的最小心率。                       |
| 上次潜水最低温度   | 上次潜水时的最低温度。                        |
| 上次潜水时间     | 上次潜水时，您在水面下花费的时间。                  |
| 潜水深度       | 上次潜水时下降的最大深度。                      |
| 最高温度       | 活动时的最高温度。                          |
| 最低温度       | 活动时的最低温度。                          |
| N2/He 负荷   | 您当前体内氮气 / 氦气负荷。                    |



| 名称     | 描述                      |
|--------|-------------------------|
| OTU    | 您当前体内的氧气毒性单位            |
| 水面距离   | 潜水活动时，潜水入水点及出水点之间的水面距离。 |
| 水面梯度因子 | 潜水员立即浮出水面时的预期梯度系数。      |
| 水面间隔时间 | 自潜水浮出水面后所经过的时间。         |
| 返回水面时间 | 安全返回水面所需的时间。            |
| 总潜水时间  | 潜水活动时在水面下花费的总时间。        |

#### 海拔数据

| 名称     | 描述                                             |
|--------|------------------------------------------------|
| 平均上升   | 自上次重设后平均垂直爬升的距离。                               |
| 平均下降   | 自上次重设后平均垂直下降的距离。                               |
| 高度     | 当前位置的海拔高度或海面下深度。                               |
| 滑翔比    | 水平移动距离和垂直距离变化的比例。                              |
| GPS 高度 | 使用 GPS 的目前位置高度。                                |
| 坡度     | 上升(高度)前进(距离)比的计算。例如每爬升 3 米的移动距离为 60 米，则坡度为 5%。 |
| 单圈爬升   | 目前单圈的垂直爬升距离。                                   |
| 单圈下降   | 目前单圈的垂直下降距离。                                   |
| 前圈爬升   | 完成的前圈垂直上升距离。                                   |
| 前圈下降   | 完成的前圈垂直下降距离。                                   |
| 最大爬升速度 | 自上次重设后的最大爬升速度，单位为英尺 / 分钟或米 / 分钟。               |
| 最大下降速度 | 自上次重设后的最大下降速度，单位为英尺 / 分钟或米 / 分钟。               |
| 最高海拔   | 自上次重设后所抵达的最高高度。                                |
| 最低海拔   | 自上次重设后所抵达的最低高度。                                |
| 累计爬升   | 自上次重设后的总爬升距离。                                  |
| 累计下降   | 自上次重设后的总降落距离。                                  |

#### 楼层

| 名称     | 描述         |
|--------|------------|
| 爬楼层数   | 当天已爬的楼层总数。 |
| 已下楼层   | 当天下楼的楼层总数。 |
| 每分钟楼层数 | 每分钟爬升的楼层数。 |

#### 齿轮

| 名称      | 描述               |
|---------|------------------|
| Di2 电量  | Di2 传感器的剩余电量。    |
| 电动自行车电量 | 剩余的电池续航。         |
| 电动车里程   | 电动自行车可以行驶的剩余距离。  |
| 前齿轮     | 档位传感器显示的自行车大盘齿片。 |
| 齿轮电量    | 齿轮位置传感器的电量。      |
| 齿盘组合    | 变速传感器显示的目前齿片组合。  |

| 名称  | 描述                    |
|-----|-----------------------|
| 齿轮  | 齿轮位置传感器显示的自行车大盘和飞轮齿片。 |
| 齿轮比 | 齿轮位置传感器测得的自行车前后齿轮的齿数。 |
| 后齿轮 | 档位传感器显示的自行车飞轮齿片。      |

#### 图形

| 名称          | 描述                        |
|-------------|---------------------------|
| 步频仪表        | 跑步时，显示当前步频范围的图表。          |
| 电子罗盘        | 由罗盘所显示的目前移动方向。            |
| 触地平衡仪表      | 显示跑步时触地时间左右平衡的彩色图表。       |
| 触底时间仪表      | 显示跑步时每一步在地面上花费的时间，以毫秒为单位。 |
| 心率仪表        | 以彩色图表显示您现在的心率区间。          |
| 心率区间        | 显示在每个心率区间持续的时间比率。         |
| PacePro 仪表  | 跑步。当前的分段配速和目标分段配速。        |
| 功率仪表        | 显示当前功率区的图表。               |
| 体力距离仪表      | 当前体力可运动的距离。               |
| 体力时间仪表      | 当前体力可运动的时间。               |
| 累计爬升 / 下降仪表 | 活动期间或自上次重置后上升和下降的总高度距离。   |
| 训练效果仪表      | 当前活动对有氧和无氧健身水平的影响。        |
| 垂直振幅仪表      | 显示跑步时弹跳量的图表。              |
| 垂直振幅比仪表     | 显示垂直振幅与步幅长度比例的彩色图表。       |

#### 心率

| 名称        | 描述                                                   |
|-----------|------------------------------------------------------|
| 储备心率百分比   | 储备心率百分比(最大心率减去静止心率)。                                 |
| 有氧训练效果    | 目前的活动对有氧体能程度的影响。                                     |
| 无氧训练效果    | 目前的活动对无氧体能程度的影响。                                     |
| 平均心率 / 储备 | 目前活动的储备心率(最大心率减去静止心率)平均百分比。                          |
| 平均心率      | 目前活动的平均心率。                                           |
| 平均最大心率百分比 | 当前活动的平均最大心率百分比。                                      |
| 心率        | 每分钟的心跳数(BPM)设备必须连接兼容的心率传感器。                          |
| 最大心率百分比   | 最大心率的百分比。                                            |
| 心率区间      | 心率的目前范围(1 至 5)。默认区间是依照用户的详细信息和最大心率为基准(以 220 减去您的年龄)。 |
| 单圈储备心率百分比 | 目前游泳间歇训练的储备心率(最大心率减去静止心率)平均百分比。                      |

| 名称          | 描述                              |
|-------------|---------------------------------|
| 单组平均最大心率 %  | 目前游泳间歇训练的最大心率平均百分比。             |
| 单组平均心率      | 目前游泳间歇训练的平均心率。                  |
| 单组最大心率 / 储备 | 目前游泳间歇训练的储备心率(最大心率减去静止心率)最大百分比。 |
| 单组最大心率 / 最大 | 目前游泳间歇训练的最大心率最大百分比。             |
| 单组最大心率      | 目前游泳间歇训练的最大心率。                  |
| 单圈储备心率百分比   | 目前单圈的储备心率(最大心率减去静止心率)平均百分比。     |
| 单圈心率        | 目前单圈的平均心率。                      |
| 单圈最大心率百分比   | 目前单圈的最大心率平均百分比。                 |
| 前圈储备心率百分比   | 完成的前圈储备心率(最大心率减去静止心率)平均百分比。     |
| 前圈心率        | 完成的前圈平均心率。                      |
| 前圈最大心率百分比   | 完成的前圈期间，最大心率的平均百分比。             |
| 区间用时        | 每个心率区间的持续时间。                    |

长度

| 名称   | 描述                   |
|------|----------------------|
| 单组趟数 | 按泳池长度计次，当前间歇训练完成的次数。 |
| 泳池长度 | 当前活动期间完成的泳池长度数。      |

无氧

| 名称     | 描述                |
|--------|-------------------|
| 肌肉血氧 % | 目前活动的预估肌肉血氧饱和度百分比 |
| 总血红蛋白  | 估计肌肉中的总血红蛋白浓度。    |

导航

| 名称    | 描述                                             |
|-------|------------------------------------------------|
| 目标方位  | 从目前位置前往目的地的行进方向，只有在导航时才会出现此数据。                 |
| 航线方位  | 从起始位置前往目的地的行进方向。航向可以视为计划路线或既定路线，只有在导航时才会出现此数据。 |
| 目的地位置 | 您的终点位置。                                        |
| 目的地名称 | 前往目的地路线上的最后标记点，只有在导航时才会出现此数据。                  |
| 剩余距离  | 抵达终点之前的剩余距离。导航时才会出现此资料。                        |
| 转弯距离  | 抵达路线上的下一个航点之前的剩余距离，只有在导航时才会出现此数据。              |
| 预估总距离 | 从开始到最后终点的预估距离，只有在导航时才会出现此数据。                   |

| 名称       | 描述                                          |
|----------|---------------------------------------------|
| 预计抵达     | 抵达终点的预估时间(调整至目的地当地时间)，只有在导航时才会出现此数据。        |
| 到达下一点时间  | 抵达路线上的下一个航点的预估时间(调整至航点的当地时间)，只有在导航时才会出现此数据。 |
| 剩余时间     | 抵达终点前的预估剩余时间，只有在导航时才会出现此数据。                 |
| 目标滑翔比    | 从目前位置至目的地高度所需的滑翔比，只有在导航时才会出现此数据。            |
| 纬度 / 经度  | 以纬度和经度表示当前位置，与位置格式的设置无关。                    |
| 位置       | 使用选定位置格式设置的当前位置。                            |
| NextFork | 到路线上下一个路口的距离。                               |
| 下一个航点    | 航线上的下一个航点。导航时才会出现此数据                        |
| 偏离航线     | 从原始航行路径偏离的左右距离，只有在导航时才会出现此数据。               |
| 站姿计圈时间   | 抵达路线中下一个航点之前的预估剩余时间，只有在导航时才会出现此数据。          |
| 有效航速     | 沿路线接近目的地时的速度，只有导航时才会出现此数据。                  |
| 终点垂直距离   | 当前位置与终点之间的爬升距离，只有在导航时才会出现此数据。               |
| 目标振幅     | 抵达预定高度的爬升率或下降率，只有导航时才会出现此数据。                |

其他

| 名称       | 描述                              |
|----------|---------------------------------|
| 活动卡路里    | 在活动期间消耗的卡路里。                    |
| 当前气压     | 尚未校准的气压数值。                      |
| 气压       | 已校准的当前气压。                       |
| 电池电量     | 电池电量耗尽前还可使用的时数。                 |
| 电量百分比    | 剩余电量以百分比。                       |
| 真实航向 COG | 罗盘所显示的目前移动方向。                   |
| 距起点线距离   | 抵达起始线之前的剩余距离，只有在导航时才会出现此资料。     |
| Flow     | 衡量您在当前活动保持速度和平稳程度的一致性的度量。       |
| GPS      | GPS 卫星信号强度。                     |
| Grit     | 依据目前活动所处高度、坡度、及急速变向，以此计算活动的难易度。 |
| 单圈 Flow  | 目前单圈的总 Flow 分数。                 |
| 单圈 Grit  | 目前单圈的总 Grit 分数。                 |
| 完成圈数     | 当前活动所完成的圈数。                     |
| 升力       | 帆船活动期间得到浮升力的时间。                 |

| 名称    | 描述                                      |
|-------|-----------------------------------------|
| 训练负荷  | 目前活动的训练负荷。训练负荷是运动后累积的过耗氧量(EPOC)，表示训练强度。 |
| 体能状况  | 体能状况分数是运动能力的实时评估。                       |
| 次数    | 在力量训练中，每组训练重复的次数。                       |
| 呼吸频率  | 每分钟呼吸的频率(brpm)。                         |
| 滑降    | 活动中滑降 / 滑行的次数。                          |
| 步骤    | 目前活动期间行走的步数。                            |
| 压力    | 您当前的压力分数。                               |
| 日出时间  | GPS 所在位置的日出时间。                          |
| 日落时间  | GPS 所在位置的日出时间。                          |
| 帆船助手  | 协助您判断船只只是更朝向或是更偏离目标的量表。                 |
| 时间    | 依据当前位置及时间设置(格式、时区)所显示的时间。               |
| 时间(秒) | 包含秒数在内的当下时间。                            |
| 总热量   | 当天消耗的总热量。                               |

## 配速

| 名称         | 描述                  |
|------------|---------------------|
| 500m 配速    | 目前每 500 米的划水速度。     |
| 平均 500m 配速 | 目前活动每 500 米的平均划水速度。 |
| 平均配速       | 目前活动的平均配速。          |
| 坡度调整配速     | 根据坡度地形调整的平均速度。      |
| 单组配速       | 当前间歇训练的平均配速。        |
| 单圈 500 米配速 | 目前单圈每 500 米的平均划水速度。 |
| 单圈配速       | 当前单圈的平均配速           |
| 前圈 500 米配速 | 前圈每 500 米的平均划水速度。   |
| 前圈配速       | 已完成的前一圈的平均配速。       |
| 前趟配速       | 完成的前趟泳池长度的平均配速。     |
| 配速         | 当前配速。               |

## PacePro

| 名称       | 描述            |
|----------|---------------|
| 下一分段距离   | 跑步。下一分段的总距离。  |
| 下一分段目标配速 | 跑步。下一分段的目标配速。 |
| 分段距离     | 跑步。当前分段的总距离。  |
| 分段剩余距离   | 跑步。当前分段的剩余距离。 |
| 分段配速     | 跑步。当前分段的配速。   |
| 分段目标配速   | 跑步。当前分段的目标配速。 |

## 功率

| 名称           | 描述                                        |
|--------------|-------------------------------------------|
| %功能阈值功率      | 以功率阈值百分比形式输出目前的功率。                        |
| 30 秒平均       | 左脚 / 右脚的 3 秒平均功率。                         |
| 30 秒平均功率     | 输出的 3 秒平均功率。                              |
| 10 秒平均       | 左脚 / 右脚的 10 秒平均功率。                        |
| 10 秒平均功率     | 输出的 10 秒平均功率。                             |
| 30 秒平均       | 左脚 / 右脚的 30 秒平均功率。                        |
| 30 秒平均功率     | 输出的 30 秒平均功率。                             |
| 平均功率平衡       | 目前活动的左脚 / 右脚平均功率。                         |
| 左边平均功率峰值     | 目前活动的左脚平均功率分布角度。                          |
| 平均功率         | 目前活动的平均功率。                                |
| 右边平均功率峰值     | 目前活动的右脚平均功率分布角度。                          |
| 左边平均功率峰值分布   | 目前活动的左脚平均功率峰值分布角度。                        |
| 平均踩踏施力偏移     | 目前活动的平均踏板中心偏移量。                           |
| 右边平均功率峰值分布   | 目前活动的右脚平均功率峰值分布角度。                        |
| 左右平衡         | 目前左脚 / 右脚的功率。                             |
| Factor-      | 目前活动的强度系数(Intensity Factor)。              |
| 单圈左右平衡       | 目前单圈的平均左 / 右脚功率。                          |
| 单圈左侧平均功率峰值分布 | 目前单圈的左脚平均功率峰值分布角度。                        |
| 单圈左侧平均功率峰值   | 目前单圈的左脚平均功率分布角度。                          |
| 单圈标准化功率      | 目前单圈的平均标准化功率。                             |
| 单圈踩踏施力偏移     | 目前单圈的平均踏板中心偏移量。                           |
| 单圈功率         | 目前单圈的平均输出功率。                              |
| 单圈右侧平均功率峰值分布 | 目前单圈的右脚平均功率峰值分布角度。                        |
| 单圈右侧平均功率峰值   | 目前单圈的右脚平均功率分布角度。                          |
| 前圈最大功率       | 完成的前圈最高输出功率。                              |
| 前圈标准化功率      | 完成的前圈平均标准化功率。                             |
| 前圈功率         | 目前单圈的平均踏板中心偏移量。                           |
| 左功率峰值分布      | 目前左脚的功率峰值分布角度。功率峰值分布角度为骑行者产生推动力峰值部分的角度范围。 |
| 左功率峰值        | 目前左脚的功率分布角度。功率分布角度为产生正向力量的踩踏区域。           |
| 单圈最大功率       | 目前单圈的最大输出功率。                              |



| 名称      | 描述                                        |
|---------|-------------------------------------------|
| 最大功率    | 目前活动的最高输出功率。                              |
| 标准化功率   | 目前活动的标准化功率 (Normalized Power)。            |
| 脚踏平整度   | 测量每次踩踏过程中，使用者对踏板施力的平衡程度。                  |
| 踏板中心偏移  | 踏板中心偏移量。踏板中心偏移量是在踏板平台上的施力位置。              |
| 功率      | 目前的输出功率(单位为瓦)。滑雪活动时，设备必须连接至兼容的功率传感器。      |
| 瓦特 / 千克 | 目前每公斤测量到的功率(单位为瓦)。                        |
| 功率区间    | 以 FTP 或自定义设置为依据，显示目前的功率输出范围(1 至 7)。       |
| 右功率峰值分布 | 目前右脚的功率峰值分布角度。功率峰值分布角度为骑行者产生推动力峰值部分的角度范围。 |
| 右功率峰值   | 目前右脚的功率分布角度。功率分布角度为产生正向力量的踩踏区域。           |
| 区间内时间   | 不同功率区间所持续的时间。                             |
| 坐姿骑行时间  | 目前活动以坐姿踩踏的时间。                             |
| 单圈坐姿时间  | 目前单圈以坐姿踩踏的时间。                             |
| 站姿骑行时间  | 目前活动以站姿踩踏的时间。                             |
| 单圈站姿时间  | 目前单圈以站姿踩踏的时间。                             |
| 训练压力分数  | 目前活动的训练压力分数。                              |
| 扭矩效率    | 使用者踩踏效率的测量。                               |
| 功       | 运动过程的累计做功量(输出功率)，以千焦耳计算。                  |

### 休息

| 名称    | 描述                          |
|-------|-----------------------------|
| 单组总时  | 计算最后间歇训练加上目前休息时间的计时器(泳池游泳)。 |
| 休息计时器 | 计算目前休息时间的计时器(泳池游泳)。         |

### 跑步动态

| 名称        | 描述                                            |
|-----------|-----------------------------------------------|
| 平均 GCT 平衡 | 目前阶段的平均触地时间计算。                                |
| 平均触地时间    | 当前活动的平均触地时间。                                  |
| 平均步幅      | 目前阶段的平均跨步长度。                                  |
| 平均垂直振幅    | 目前活动的平均垂直振幅。                                  |
| 平均垂直比率    | 目前阶段的垂直振幅与步幅长度的平均比率。                          |
| GCT 平衡    | 跑步时左脚 / 右脚分别接触地面的时间长度。                        |
| 触地时间      | 跑步时，脚步每一步接触地面的时间长度，此指针以毫秒为单位。触地时间在走路活动时并不会显示。 |

| 名称          | 描述                                   |
|-------------|--------------------------------------|
| 单圈平均 GCT 平衡 | 目前左右脚单圈的平均触地时间计算。                    |
| 单圈平均触地时间    | 目前单圈的平均触地时间。                         |
| 单圈步幅        | 目前单圈的平均跨步长度。                         |
| 单圈平均垂直振幅    | 目前单圈的身体垂直振动幅度的平均值。                   |
| 单圈移动效率      | 目前单圈的身体垂直振动幅度和跨步长度的平均比例。             |
| 步幅          | 目前跨步到下次跨步之间的长度(单位：米)。                |
| 垂直振幅        | 跑步过程中身体上下振动的幅度。垂直振幅显示躯干的垂直运动(单位：厘米)。 |
| 垂直步幅比       | 垂直振幅与步幅的比例。                          |

### 速度

| 名称       | 描述                           |
|----------|------------------------------|
| 平均移动速度   | 目前活动的平均移动速度。                 |
| 平均整体速度   | 目前活动的平均速度，包括移动和停止速度。         |
| 平均移动速度   | 目前活动的平均移动速度。                 |
| 平均对地速度   | 目前活动的平均行驶速度，无论行驶的航线及航向的临时变化。 |
| 单圈平均对地速度 | 目前活动的平均速度，无论行驶的航线及航向的临时变化。   |
| 单圈速度     | 当前单圈的平均速度。                   |
| 前圈平均对地速度 | 完成的前圈平均速度，排除行驶的航线及航向的临时变化。   |
| 前圈速度     | 已完成的前一圈的平均速度。                |
| 最大对地速度   | 目前活动的最快大驶速度，排除行驶的航线及航向的临时变化。 |
| 最大速度     | 目前活动的最高速度(以节为单位)。            |
| 速度       | 当前的移动速度。                     |
| 对地速度     | 实际的行驶速度，排除行驶的航线及航向的临时变化。     |
| 垂直速度     | 时间内的爬升率或下降率。                 |

### 体力

| 名称   | 描述                |
|------|-------------------|
| 体力   | 目前剩余的体力。          |
| 剩余距离 | 以当前的运动强度体力可继续的距离。 |
| 潜在体力 | 目前潜在的体力。          |
| 剩余时间 | 以当前的运动强度体力可继续的时间。 |

### 划水

| 名称     | 描述                    |
|--------|-----------------------|
| 平均划水距离 | 游泳。活动期间，每次划水所移动的平均距离。 |

| 名称       | 描述                             |
|----------|--------------------------------|
| 平均划水距离   | 桨板运动。活动期间，每次划桨所移动的平均距离。        |
| 平均划桨率    | 桨板运动。目前活动期间，每分钟的平均划桨次数 (spm)。  |
| 平均划水数    | 目前活动的每趟泳池的平均划水次数。              |
| 划桨距离     | 桨板运动。每次划桨移动的距离。                |
| 单组平均划水率  | 当前间歇训练期间，每分钟的平均划水次数 (spm)。     |
| 单组平均划水数  | 目前间歇训练期间，每泳池长度的平均划水次数。         |
| 单组泳姿     | 目前的间歇训练划水类型。                   |
| 单圈平均划水距离 | 游泳。目前单圈期间每次划水移动的平均距离           |
| 单圈平均划水距离 | 桨板运动目前单圈期间每次划桨移动的平均距离          |
| 单圈平均划水率  | 游泳。目前单圈期间，每分钟的平均划水次数 (spm)     |
| 单圈平均划水率  | 桨板运动。目前单圈期间，每分钟的平均划桨次数 (spm)。  |
| 单圈划水数    | 游泳。目前单圈的划水总次数。                 |
| 单圈划水数    | 桨板运动。目前单圈的划桨总次数。               |
| 前圈平均划水距离 | 游泳。已完成的前圈期间，每次划水移动的平均距离。       |
| 前圈平均划水距离 | 桨板运动。已完成的前圈期间，每次划桨移动的平均距离。     |
| 前圈平均划水率  | 游泳。完成的末圈期间，每分钟的平均划水次数 (spm)    |
| 前圈平均划水率  | 桨板运动。完成的前圈期间，每分钟的平均划水次数 (spm)。 |
| 前圈划水数    | 游泳。完成的末圈划水总次数。                 |
| 前圈划水数    | 桨板运动。完成的前圈划桨总次数。               |
| 前趟划水率    | 完成的最后泳池长度期间，每分钟的平均划水次数 (spm)。  |
| 前趟划水数    | 完成的前趟泳池长度的划水总次数。               |
| 前趟泳姿     | 完成的前趟泳池长度期间所使用的划水类型。           |
| 划水率      | 游泳。每分钟的划水次数 (spm)。             |
| 划水率      | 桨板运动时每分钟的划桨次数 (spm)。           |
| 划水数      | 游泳。目前活动的划水总次数。                 |
| 划水数      | 桨板运动。目前活动的划桨总次数。               |

Swolf

| 名称       | 描述                                                                                                       |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 平均 SWOLF | 当前活动的平均 swolf 分数。Swolf 分数是单趟计时与单趟划水次数之和 ( <a href="#">游泳专业术语, 第 15 页</a> )。在公开水域游泳时，一般以 25 米计算 swolf 分数。 |

| 名称       | 描述                  |
|----------|---------------------|
| 单组 Swolf | 目前间歇训练的平均 swolf 分数。 |
| 单圈 Swolf | 目前单圈的 swolf 分数。     |
| 前圈 Swolf | 完成的前圈 swolf 分数。     |
| 前趟 Swolf | 完成的前趟泳池长度 swolf 分数。 |

温度

| 名称         | 描述                                                 |
|------------|----------------------------------------------------|
| 24 小时内最高温度 | 过去 24 小时内兼容的温度传感器测得的最高温度。                          |
| 24 小时内最高温度 | 过去 24 小时内兼容的温度传感器测得的最低温度。                          |
| 温度         | 气温。人的体温会对温度传感器造成影响。您可以将温度传感器与设备配对，这样传感器的温度数据源才会一致。 |

计时器

| 名称       | 描述                                                                         |
|----------|----------------------------------------------------------------------------|
| 单圈平均时间   | 当前活动的平均单圈时间。                                                               |
| 经过时间     | 记录的总时间。例如，如果启动活动计时器并跑步 10 分钟，然后暂停计时器 5 分钟，接着再次启动计时器并跑步 20 分钟，则已用时间为 35 分钟。 |
| 单组用时     | 秒表记录的当前间歇训练的用时。                                                            |
| 单圈时间     | 当前圈的秒表时间。                                                                  |
| 前圈时间     | 已完成的前一圈的秒表计时。                                                              |
| 移动计时     | 目前活动的总移动时间。                                                                |
| 复合式运动总时  | 复合式运动中所有运动的总时间 (包含转换过程)。                                                   |
| 总领先 / 滞后 | 提前或落后于目标速度的总时间或速度。                                                         |
| 比赛时间     | 当前帆船赛所经过的时间。                                                               |
| 单组计时     | 在力量训练时，目前组数花费的总时间。                                                         |
| 停留计时     | 目前活动的总停止时间。                                                                |
| 游泳时间     | 当前活动的游泳时间，不包括休息时间。                                                         |
| 计时器      | 目前倒数计时器上的时间。                                                               |

训练

| 名称   | 描述            |
|------|---------------|
| 重复次数 | 训练剩余的重复次数。    |
| 分步距离 | 当前训练步骤中的移动距离。 |
| 分步配速 | 当前训练步骤中的配速。   |
| 分步速度 | 当前训练步骤中的速度。   |
| 步骤时间 | 步骤已花费的时间。     |

颜色区间与跑步动态数据

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、垂直幅度、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幅度会偏高，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，垂直幅度偏高。

可以访问 [garmin.com.cn/minisite/runningdynamics/](http://garmin.com.cn/minisite/runningdynamics/) 了解更多跑步动态的信息。若想了解更多相关的理论以及跑步动态信息的解读方式，可以搜寻更多相关的著作或网站。

| 颜色区间 | 百分区间  | 步频图表        | 触地时间区间     |
|------|-------|-------------|------------|
| 紫色   | >95   | >183 spm    | <218 ms    |
| 蓝色   | 70-95 | 174-183 spm | 218-248 ms |
| 绿色   | 30-69 | 164-173 spm | 249-277 ms |
| 橘色   | 5-29  | 153-163 spm | 278-308 ms |
| 红色   | <5    | <153 spm    | >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        | 一般           | 良好              | 一般            | 差        |
| 他人百分比  | 0.05     | 0.25         | 0.4             | 0.25          | 0.05     |
| 触地时间平衡 | >52.2% L | 50.8-52.2% L | 50.7% L-50.7% R | 50.8%-52.2% R | >52.2% R |

在开发和测试跑步动态时，Garmin 发现了运动伤害与触地时间平衡的相关性。许多跑者的触地时间平衡在上坡或下坡时开始偏离 50-50，而往往精英跑者有着更快速和平衡的步幅，且大多数的跑步教练都认为对称跑步更有助于跑步活动。您可以在跑步期间查看彩色图表或数据字段，也可以在跑步后登录 Garmin Connect 帐号查看统计信息。与其他跑步动态数据一样，触地平衡也是一个帮助您改善跑姿的参考值。

垂直步幅与垂直步幅比

垂直步幅与垂直步幅比的数据略有不同，需要从传感器获取。您需要佩戴心率带系列 (HRM-Tri 或 HRM-Run) 或者跑步动态传感器 (RDP)。

| 颜色区间 | 百分区间  | 垂直幅度区间 - 胸  | 垂直幅度区间 - 腰   | 垂直步幅比区间 - 胸 | 垂直步幅比区间 - 腰 |
|------|-------|-------------|--------------|-------------|-------------|
| 紫色   | >95   | <6.4 cm     | <6.8cm       | <6.1%       | <6.5%       |
| 蓝色   | 70-95 | 6.4-8.1 cm  | 6.8-8.9 cm   | 6.1-7.4%    | 6.5-8.3%    |
| 绿色   | 30-69 | 8.2-9.7 cm  | 9.0-10.9 cm  | 7.5-8.6%    | 8.4-10.0%   |
| 橘色   | 5-29  | 9.8-11.5 cm | 11.0-13.0 cm | 8.7-10.1%   | 10.1-11.9%  |
| 红色   | <5    | >11.5 cm    | >13.0 cm     | >10.1%      | >11.9%      |

最大摄氧量标准率等级表

此表为依照 及年龄分列的最大摄氧量 (VO2 Max.) 标准等级估算值。

| 男性 | 百分比  | 20-29 | 30-39 | 40-49 | 50-59 | 60-69 | 70-79 |
|----|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 极佳 | 95   | 55.4  | 54    | 52.5  | 48.9  | 45.7  | 42.1  |
| 优秀 | 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  |
| 一般 | 40   | 41.7  | 40.5  | 38.5  | 35.6  | 32.2  | 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 |
|----|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 极佳 | 95   | 49.6  | 47.4  | 45.3  | 41.1  | 37.8  | 36.7  |
| 优秀 | 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  |
| 一般 | 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 |

经 The Cooper Institute 同意转载，请前往 [CooperInstitute.org](https://www.cooperinstitute.org) 获取更多信息。

功能阈值功率

此表为依照 分类的功能阈值功率(FTP)估算值。

| 男性 | 每公斤瓦特 (W/kg) |
|----|--------------|
| 极佳 | 高于 5.05      |
| 优秀 | 3.93-5.04    |
| 良好 | 2.79-3.92    |
| 一般 | 2.23-2.78    |
| 差  | 小于 2.23      |

| 女性 | 每公斤瓦特 (W/kg) |
|----|--------------|
| 极佳 | 高于 4.30      |
| 优秀 | 3.33-4.29    |
| 良好 | 2.36-3.32    |
| 一般 | 1.90-2.35    |
| 差  | 小于 1.90      |

功能阈值功率参考 Hunter Allen 博士和 Andrew Coggan 博士出版的 Training and Racing with a Power Meter (Boulder, CO: VeloPress, 2010)。

耐力得分

表格包括按年龄和性别划分的耐力得分分类。

| 男性    | 休闲      | 中等        | 训练过       | 训练有素      | 专业        | 极佳        | 精英      |
|-------|---------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------|
| 18-20 | 小于 4999 | 5000-5699 | 5700-6299 | 6300-6999 | 7000-7599 | 7600-8299 | 高于 8300 |
| 21-39 | 小于 5099 | 5100-5799 | 5800-6599 | 6600-7299 | 7300-8099 | 8100-8799 | 高于 8800 |
| 40-44 | 小于 5099 | 5100-5799 | 5800-6499 | 6500-7199 | 7200-7899 | 7900-8599 | 高于 8600 |
| 45-49 | 小于 4999 | 5000-5699 | 5700-6399 | 6400-6999 | 7000-7699 | 7700-8399 | 高于 8400 |
| 50-54 | 小于 4899 | 4900-5499 | 5500-6099 | 6100-6799 | 6800-7399 | 7400-7999 | 高于 8000 |
| 55-59 | 小于 4599 | 4600-5099 | 5100-5699 | 5700-6199 | 6200-6799 | 6800-7299 | 高于 7300 |
| 60-64 | 小于 4299 | 4300-4799 | 4800-5299 | 5300-5699 | 5700-6199 | 6200-6699 | 高于 7400 |
| 65-69 | 小于 4099 | 4100-4499 | 4500-4899 | 4900-5399 | 5400-5799 | 5800-6199 | 高于 6200 |
| 70-74 | 小于 3799 | 3800-4199 | 4200-4599 | 4600-4899 | 4900-5299 | 5300-5699 | 高于 5700 |
| 75-80 | 小于 3599 | 3600-3899 | 3900-4299 | 4300-4599 | 4600-4999 | 5000-5299 | 高于 5300 |
| 80 以上 | 小于 3299 | 3300-3599 | 3600-3999 | 4000-4299 | 4300-4699 | 4700-4999 | 高于 5000 |

| 女性    | 休闲      | 中等        | 训练过       | 训练有素      | 专业        | 极佳        | 精英      |
|-------|---------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------|
| 18-20 | 小于 4599 | 4600-5099 | 5100-5499 | 5500-5999 | 6000-6399 | 6400-6899 | 高于 6900 |
| 21-39 | 小于 4699 | 4700-5199 | 5200-5699 | 5700-6299 | 6300-6799 | 6800-7299 | 高于 7300 |
| 40-44 | 小于 4699 | 4700-5199 | 5200-5699 | 5700-6199 | 6200-6699 | 6700-7199 | 高于 7200 |
| 45-49 | 小于 4599 | 4600-5099 | 5100-5599 | 5600-6099 | 6100-6599 | 6600-7099 | 高于 7100 |

| 女性    | 休闲      | 中等        | 训练过       | 训练有素      | 专业        | 极佳        | 精英      |
|-------|---------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------|
| 50-54 | 小于 4499 | 4500-4999 | 5000-5399 | 5400-5899 | 5900-6299 | 6300-6799 | 高于 6800 |
| 55-59 | 小于 4299 | 4300-4699 | 4700-5099 | 5100-5599 | 5600-5099 | 6000-6399 | 高于 6400 |
| 60-64 | 小于 4099 | 4100-4499 | 4500-4899 | 4900-5299 | 5300-5699 | 5700-6099 | 高于 6100 |
| 65-69 | 小于 3799 | 3800-4199 | 4200-4599 | 4600-4899 | 4900-5299 | 5300-5699 | 高于 5700 |
| 70-74 | 小于 3699 | 3700-4099 | 4100-4399 | 4400-4799 | 4800-5099 | 5100-5499 | 高于 5500 |
| 75-80 | 小于 3499 | 3500-3799 | 3800-4199 | 4200-4499 | 4500-4899 | 4900-5199 | 高于 5200 |
| 80 以上 | 小于 3199 | 3200-3499 | 3500-3799 | 3800-4099 | 4100-4399 | 4400-4699 | 高于 4700 |

相关算法由 Firstbeat Analytics 提供。

## 轮胎尺寸和周长

速度传感器会自动侦测轮胎尺寸。若有需要，您可以在速度传感器设置中手动输入轮胎尺寸。

轮胎尺寸一般标记在轮胎两侧。表内仅罗列部分，亦可测量车轮的周长或进行网上查询。

## 符号定义

这些符号可能出现在所述设备或配件标签中。

 WEEE 处理和回收标志。根据欧盟关于废弃电子电气设备 (WEEE) 的指令 2012/19/EU，将 WEEE 符号贴在产品上。其目的是阻止对本产品的不当处置，并促进其回收和重复使用。





