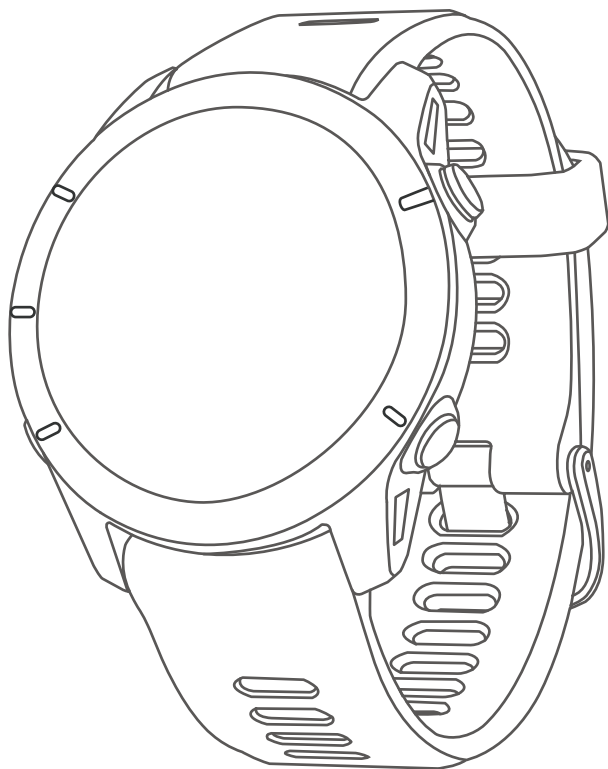


GARMIN®



FORERUNNER 255 系列

用户手册

© 2024 Garmin Ltd. or its subsidiaries

本用户手册版权属 Garmin Ltd. 及其子公司所有，任何人(及单位)未经其正式的书面授权，不得私自将本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。

Garmin、Garmin 标志、ANT+、Auto Lap、Auto Pause、Edge、Forerunner、Virtual Partner 等均为 Garmin Ltd. 或其子公司在美国和其他国家的注册商标。Body Battery、Connect IQ、Firstbeat Analytics、Garmin Connect、Garmin Express、Garmin Index、Garmin Move IQ、Garmin Pay、Health Snapshot、HRM-Dual、HRM-Run、HRM-Pro、HRM-Swim、HRM-Tri、Rally、tempe、TrueUp、Varia、Vector 等均为 Garmin Ltd. 或其子公司商标。未经 Garmin Ltd. 或其子公司同意，不得使用其商标。

Android 为 Google Inc. 注册商标。Apple、iPhone、iTunes 及 Mac 为 Apple Inc. 在美国和其他国家的注册商标。BLUETOOTH 文字及商标为 Bluetooth SIG, Inc. 所有。Garmin 已取得此类商标使用许可。Cooper Institute 以及任何相关商标均归 The Cooper Institute 所有。由 Firstbeat 提供进阶心率分析。iOS® 是思科公司的注册商标，并授权苹果公司使用。Shimano® 是 Shimano, Inc. 的注册商标。Wi-Fi® 是 Wi-Fi Alliance Corporation 的注册商标。Windows 为 Microsoft Corporation 在美国和其他国家的注册商标。其他商标与商品名称均为其各自所有者商标。Zwift™ 是 Zwift 的上商标。其它商标和商品名称属于其各自的所有者。

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

M/N: A04308, AA4308, AB4308, AC4308

目录

产品介绍	1
设置您的腕表	1
概述	1
GPS 状态和状态图标	1
使用腕表	1
活动与应用	1
开始活动	1
活动记录小贴士	2
停止活动	2
活动评估	2
户外活动	2
开始跑步	2
操场跑步	2
操场跑步小贴士	3
超马跑步	3
铁人三项训练	3
建立复合式活动	3
使用电动自行车	3
查看滑降	3
游泳	3
公开水域游泳	3
泳池游泳	3
游泳小贴士	4
游泳专业术语	4
泳姿识别	4
自动休息和手动休息	4
游泳训练日志	4
室内活动	4
虚拟跑步	4
校准跑步机距离	4
健康快报	5
记录力量训练	5
记录力量训练小贴士	5
HIIT 活动	5
HIIT 计时	5
使用 ANT+ 室内骑行台	5
自定义活动与应用	6
添加或删除喜爱的活动	6
变更应用程序顺序	6
创建自定义活动	6
个性化设置	6
表盘设置	6

自定义表盘	6
小工具	6
查看小工具列表	7
自定义小工具列表	7
身体电量	7
查看身体电量小工具	8
改善身体电量小贴士	8
查看心率小工具	8
查看天气小工具	8
月经周期追踪	8
压力分数小工具	8
体能指标	8
关于最大摄氧量 VO2 Max	9
取得跑步时的最大摄氧量	9
取得骑行的最大摄氧量	9
关闭记录最大摄氧量	9
查看比赛预测	9
HRV 状态	10
体能状况	10
查看体能状况指标	10
乳酸阈值	10
依照指示测量乳酸阈值	10
同步活动及体能状况	10
关闭体能状况通知	10
训练状态	10
训练状态	11
训练状态功能小贴士	11
短期负荷	11
训练负荷重点	11
训练效果	12
恢复时间	12
查看您的恢复时间	12
恢复心率	12
暂停或恢复训练状态	12
控制菜单	12
查看控制菜单	13
自定义控制菜单	14
设置微信 / 支付宝移动支付	14
早安问候	14
自定义早安问候	14
训练	14
赛事助手	14
赛事日历和主要赛事	14
活动追踪	14

自动目标	14	查看个人纪录	19
使用久坐提示	15	恢复个人纪录	20
开启久坐提醒	15	清除个人纪录	20
睡眠监测	15	查看所有数据	20
自动睡眠监测	15	查看各心率区间的时间	20
开启勿扰模式	15	删除历史记录	20
高强度活动时间	15	数据管理	20
增加高强度活动时间	15	删除数据	20
Garmin Move IQ	15	心率功能	20
训练计划	15	腕式心率	20
从 Garmin Connect 下载训练计划	15	心率疑难解答	20
通过 Garmin Connect 创建自定义训练	15	关闭腕式光学心率	20
发送训练计划至手表	16	游泳时记录心率	21
开始训练	16	异常心率警示设置	21
每日训练建议	16	推送心率数据	21
开启或关闭每日训练建议	16	活动期间开启心率推送	21
泳池游泳	16	脉搏血氧	21
记录临界泳速	16	查看血氧小工具	21
编辑临界泳速值	16	开启睡眠期间脉搏血氧侦测功能	22
课程执行得分	16	开启全天血氧	22
关于训练日程	16	血氧饱和度疑难解答小贴士	22
使用 Garmin Connect 上的训练计划	17	导航	22
适合的训练计划	17	路线	22
开始今天的训练	17	跟随路线	22
间歇训练	17	在 Garmin Connect 上创建路线	22
自定义间歇训练	17	将路线发送到设备	22
开始间歇训练	17	查看或编辑路线详情	22
停止间歇训练	17	保存位置	22
PacePro 配速策略	17	查看并编辑已保存的位置	22
从 Garmin Connect 下载 PacePro 配速策略	17	目的地导航	23
开启 PacePro 配速策略	18	活动中导航至起点	23
停止 PacePro 配速策略	18	停止导航	23
在腕表上创建 PacePro 配速策略	18	地图	23
虚拟伙伴	18	将地图加入活动	23
设置训练目标	18	平移和缩放地图	23
删除训练目标	18	地图设置	23
与先前的活动竞赛	18	电子罗盘	23
使用节拍器跑步	19	高度计与气压计	23
开启自我评估	19	传感器及配件	23
扩展显示模式	19	无线传感器	23
历史记录	19	配对无线传感器	24
使用历史记录	19	跑步功率	24
复合式运动历史记录	19	跑步动态	24
个人纪录	19	使用跑步动态数据进行训练	24

颜色区间与跑步动态数据.....	25	手机应用和电脑应用	30
垂直步幅与垂直步幅比.....	25	使用智能手机输入文字.....	30
跑步动态信息疑难解答.....	25	Garmin Connect	31
使用心率带记录游泳心率.....	26	使用 Garmin Connect App	31
自行车专用速度 / 踏频传感器 (选购)	26	使用 Garmin Connect 应用更新软件	31
使用功率计训练.....	26	使用 Garmin Connect 电脑版.....	31
态势感知系统 (选购)	26	使用 Garmin Express 更新软件	31
tempe 温度传感器 (选购)	26	使用 Garmin Connect 手动同步数据	31
VIRB 遥控.....	26	Connect IQ.....	31
遥控 VIRB 运动摄影机.....	26	下载 Connect IQ.....	32
活动中遥控 VIRB 运动摄影机.....	26	使用计算机下载 Connect IQ	32
用户信息	26	安全与追踪功能	32
设置个人信息.....	26	添加紧急联系人.....	32
查看身体年龄.....	27	添加联系人.....	32
关于心率区间.....	27	开启或关闭事件侦测通知.....	32
体能训练目标.....	27	援助功能	32
设置心率区间.....	27	实时活动分享.....	32
自动设置您的心率区间.....	27	开启实时活动分享	32
心率区间表.....	27	时钟	33
设置功率区间.....	27	设置闹钟	33
自动侦测生理指标	28	删除闹钟	33
音乐	28	使用秒表	33
导入个人音乐.....	28	开启倒数计时器.....	33
连接第三方音乐服务商.....	28	同步 GPS 时间	33
从第三方应用下载音乐.....	28	手动设置时间.....	33
断开第三方音乐服务	28	自定义设备	33
连接蓝牙耳机.....	28	活动与应用设置.....	33
播放已下载音乐.....	28	自定义数据页面	34
控制音乐播放.....	28	将地图加入活动.....	34
控制智能手机上的音乐播放.....	29	活动提示	34
更改音频模式.....	29	设置提示	35
无线连接	29	启用自动爬升.....	35
手机连接功能.....	29	GPS 设置.....	35
与手机配对.....	29	传感器设置.....	35
启用蓝牙智能通知	29	电子罗盘设置.....	35
查看通知	29	手动校正电子罗盘	36
接听来电	29	方位基准设置.....	36
信息回复	30	高度计设置.....	36
管理通知	30	气压式高度计校正	36
关闭手机连接.....	30	气压计设置.....	36
开启或关闭智能手机连接警示	30	校准气压计.....	36
活动开启音频提示	30	地图设置	36
Wi-Fi 连接功能	30	导航设置	36
连接 Wi-Fi 网络	30	自定义导航数据页面	36

设置目标方位.....	36	功能阈值功率.....	47
设置导航警示.....	37	轮胎尺寸和周长.....	47
电量管理设置.....	37		
时间设置.....	37		
设置时间提示.....	37		
更改显示设置.....	37		
设置度量单位.....	37		
设备信息.....	38		
查看设备信息.....	38		
查看电子卷标通讯协议与版权声明.....	38		
为手表充电.....	38		
手表充电小贴士.....	38		
佩戴设备.....	38		
设备保养.....	38		
设备清洁.....	38		
更换表带.....	38		
产品规格.....	39		
电池续航.....	39		
疑难解答.....	39		
设备更新.....	39		
设置 Garmin Express.....	39		
获取更多信息.....	39		
活动追踪.....	39		
每日步数没有显示.....	39		
步数值似乎不准确.....	39		
设备上的步数和我的 Garmin Connect 不同.....	40		
已爬楼层数似乎不准确.....	40		
高强度活动时间会闪烁.....	40		
获取卫星讯号.....	40		
改善卫星讯号接收.....	40		
重启手表.....	40		
恢复出厂设置.....	40		
延长电池续航.....	40		
设备语言不正确.....	40		
我的手机和设备兼容吗?.....	41		
手机无法连接到设备.....	41		
温度数值不准确.....	41		
如何手动配对 ANT+ 传感器?.....	41		
是否使用蓝牙传感器连接设备?.....	41		
我的耳机不能连接到设备.....	41		
我的音乐或蓝牙耳机连接已断开.....	41		
附录.....	41		
数据字段.....	41		
最大摄氧量标准率等级表.....	47		

产品介绍

警告

关于产品风险及重要信息，请参阅《安全及产品信息须知》。

在开始或改变运动计划前，请务必先咨询您的医生。

设置您的腕表

若要充分使用 Forerunner 功能，请完成以下设置。

- 通过 Garmin Connect 应用程序将您的手表与智能手机配对(与手机配对, 第 29 页)。
- 设置 Wi-Fi 网络(连接 Wi-Fi 网络, 第 30 页)。
- 设置安全功能(安全与追踪功能, 第 32 页)。
- 设置音乐(音乐, 第 28 页)。
- 设置微信 / 支付宝 移动支付(设置微信 / 支付宝移动支付, 第 14 页)。

概述



① LIGHT

- 按键开启手表。
- 开机后，轻按开启或关闭背光。
- 长按进入控制项可快速开启使用频率较高的功能。

② UP

- 按键翻页查看小工具，数据页，选项以及设置项。
- 长按进入菜单。
- 运动中长按可手动切换运动模式。

③ DOWN

- 按键翻页查看小工具，数据页，选项以及设置项。
- 长按开启音乐控制功能(音乐, 第 28 页)。

④ BACK

- 轻按返回上一页面
- 在活动期间，按键可计圈、休息或切换运动模式。

⑤ START · STOP

- 按键开启或暂停活动计时器。
- 按键选定选项或查看通知内容。

GPS 状态和状态图标

户外活动时，当 GPS 完成定位，GPS 状态图标会变为绿

色。闪烁的图标表示手表正在搜索信号。实心图标表示已搜寻到信号或已连接传感器。

GPS	GPS 状态
	电池状态
	手机连接状态
	Wi-Fi 连接状态(仅音乐版)
	心率
	跑步动态传感器
	速度和踏频传感器
	自行车车灯
	自行车雷达
	扩展显示器
	功率计状态
	温度传感器
	VIRB 摄像机

使用腕表

- 长按 **LIGHT** 键进入控制菜单(控制菜单, 第 12 页)。
- 在时间页面，轻按 **UP** 或 **DOWN** 键可浏览小工具(小工具, 第 6 页)。
- 在时间页面按下 **START** 键可开始活动或开启应用程序(活动与应用, 第 1 页)。
- 长按 **UP** 键可自定义表盘(自定义表盘, 第 6 页)、调整设置(系统设置, 第 38 页)、配对无线传感器(配对无线传感器, 第 24 页)等。

活动与应用

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 6 页)。活动结束后，相关数据可通过 Garmin Connect 保存并分享。

还可以使用 Connect IQ APP(Connect IQ, 第 31 页)将活动或应用程序添加到设备中。

请前往 Garmin.com.cn/legal/atdisclaimer 了解更多活动追踪与体能指标准确度信息。

开始活动

开始活动时，GPS 将自动开启(若需要)。

- 1 按下 **START** 键。
- 2 选择一个选项：
 - 从最爱活动列表中选择一项活动。
 - 选择 ，从拓展活动列表中选择一种活动。

- 3 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。
- 4 按下 **START** 键开始活动计时。
在开始计时之前，设备不会自动记录活动数据。

活动记录小贴士

- 进行活动前请确保设备电量充足(为手表充电，第 38 页)。
- 按 **BACK** 以记录圈数，开始新的一组或动作。或进入下一个锻炼步骤。
- 按下 **UP** 键或 **DOWN** 键查看其他数据页面。

停止活动

- 1 按下 **STOP** 键。
 - 2 选择一个选项：
 - 若要继续活动，请选择 **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(活动评估，第 2 页)。
 - 若要暂停活动之后再继续，请选择 **稍后继续**。
 - 若要计圈，选择 **计圈**。
 - 若要沿着航迹回到活动起始点，请选择 **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 > 直线返航**。
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。

活动评估

在可以对一个活动进行评估前，您必须先您的手表上开启自我评估设置(开启自我评估，第 19 页)。

注意：并非所有活动都可使用此功能。

- 1 完成一项活动后，选择 **保存**(停止活动，第 2 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：你可以选择 **»** 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。

户外活动

Forerunner 设备已预载如跑步与骑行等户外活动的应用程序，此时 GPS 默认为开启。您可以基于默认活动增加新活动模式，例如步行和划船。也可以新增自定义活动至设备(创建自定义活动，第 6 页)。

开始跑步

您使用手表进行的第一项活动可以是跑步、骑行或任何户外活动。在开始一项活动之前，请先将手表充满电(为

手表充电，第 38 页)。

设备仅在活动计时器运行时记录活动数据。

- 1 轻按 **START** 键，选择一项运动。
- 2 在户外空旷处等待手表完成卫星定位。
- 3 按下 **START** 键。
- 4 开始跑步。



注意：在 Forerunner 音乐版手表中，在活动中长按 **DOWN** 键可打开音乐控制(控制音乐播放，第 28 页)。

- 5 跑步活动结束后，按下 **STOP** 键。
- 6 选择一个选项：
 - 选择 **继续** 重新启动计时器。
 - 选择 **保存** 保存跑步运动及重置计时器。你可以选择跑步活动查看更多信息。



注意：查看更多跑步选项，查看 **停止活动**，第 2 页。

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 在时间表面按下 **START** 键。
- 3 选择 **操场跑步**。
- 4 等待设备完成卫星定位。
- 5 如果在第 1 跑道，请跳至第 11 步。
- 6 按下 **UP** 键。
- 7 选择活动设置。
- 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 活动结束，按下 **STOP** 按键，然后选择 **保存**。

操场跑步小贴士

- 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。

超马跑步

- 1 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 **BACK** 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 ([活动与应用, 第 1 页](#))。
- 6 休息结束后，按 **BACK** 键恢复跑步。
- 7 按 **UP** 键或 **DOWN** 键可查看其他数据页面(选做)。
- 8 活动结束，按下 **STOP** 按键，然后选择 **保存**。

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 按下 **START** 键。
- 2 选择 **铁人三项**。
- 3 按下 **START** 键开始活动计时。
- 4 要开始或结束切换不同运动项目时，按下 **BACK** 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 **BACK** 键切换运动。
- 5 活动结束，按下 **STOP** 按键，然后选择 **保存**。

建立复合式活动

- 1 按下 **START** 键。
- 2 选择 **新增 > 复合运动**。
- 3 选择复合式活动类型，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 选择一个选项：
 - 选择一个项目设置此复合运动。例如，是否包括运动转换区。
 - 选择 **完成** 保存并使用复合式活动。
- 6 选择 将活动添加至我的最爱列表。

使用电动自行车

在您使用电动自行车(例如 Shimano STEPS 电动自行车)之前，您必须使它与您的 Garmin 设备相配对([配对无线传感器, 第 24 页](#))。

查看滑降

手表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。它会根据滑降移动自动记录新的滑雪路线。当停止滑降或坐在缆车上时，计时器会暂停。搭乘缆车期间，计时器也会保持暂停。您可以在滑降时重新启动计时器。也可以暂停活动或于活动计时期间查看详细信息。

- 1 开始滑雪活动。
- 2 长按 **UP** 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、平均速度与总滑降等。

游泳

注意

设备适用于游泳活动。若水肺潜水时使用，可能会造成设备损坏且无法提供保修服务。

注意：设备的光学心率计可在游泳时侦测数据。手表也可兼容 HRM-Pro、HRM-Swim、HRM-Tri 等胸带式心率带([使用心率带记录游泳心率, 第 26 页](#))。如果光学心率计和心率带的心率数据都可用，手表将使用心率带的心率数据。

公开水域游泳

您可以记录游泳数据包括距离、配速和划水率。您可以将数据屏幕添加到默认的公开水域游泳活动([自定义数据页面, 第 34 页](#))。

- 1 按下 **START** 键。
- 2 选择 **公开水域**。
- 3 到户外，等待设备定位卫星。
- 4 按下 **START** 键开始活动计时。
- 5 开始游泳。
- 6 按 **UP** 键或 **DOWN** 键可查看其他数据页面(选做)。
- 7 活动结束，按下 **STOP** 按键，然后选择 **保存**。

泳池游泳

- 1 按下 **START** 键。
- 2 选择 **泳池游泳**。
- 3 选择泳池长度，或手动输入数值。
- 4 按下 **START** 键。
该设备仅在活动计时器运行时记录游泳数据。
- 5 开始活动。
设备会自动记录游泳的距离与间隔。
- 6 按 **UP** 键或 **DOWN** 键可查看其他数据页面(选做)。
- 7 当休息时，按下 **BACK** 键暂停活动计时器。

- 8 按下 **BACK** 键重启活动计时器。
- 9 活动结束后，按下 **STOP** 按键，然后选择 **保存**。

游泳小贴士

- 按下 **BACK** 键在开放水域记录间歇训练 (选用)。
- 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。
你可长按 **UP** 键，选择活动设置，再选择 **泳池长度** 来进行变更。
- 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 **BACK** 键记录泳池游泳的休息时间 (**自动休息和手动休息**，第 4 页)。
设备会自动记录泳池游泳的间歇训练与趟数。
- 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 4 页)。

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，每次休息后开始的间歇。

划水数：佩戴手表的手臂完成一次完整的划水动作，即算一次划水数。

SWOLF：SWOLF 分数是完成泳池一趟所需的时间 (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。Swolf 是衡量游泳效率的标准，和高尔夫一样，得分越低越好。

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 Garmin Connect 中查看划水数据。也可以在活动的数据页面中自定义显示泳姿 (**自定义数据页面**，第 34 页)。

自由泳	自由式游泳
仰泳	仰泳
蛙泳	蛙泳
蝶泳	蝶泳
混合泳	一圈中超过一种泳姿
技术训练	配合游泳训练记录使用 (游泳训练日志 ，第 4 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 (**活动与应用**，第 1 页)。

提示：为了获得最佳效果，可以使用自动休息功能，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 **BACK** 键手动标记手动间歇。

游泳训练日志

此功能仅适用于室内泳池。您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 **BACK** 键开始计时。
- 3 完成技术间歇训练时，按下 **BACK** 键。
训练计时器停止，但活动计时器继续记录整个游泳过程。
- 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 选择一个选项：
 - 按下 **BACK** 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** 键可回到游泳训练页面。

室内活动

设备可用于室内训练，例如在室内跑道跑步或使用室内骑行台骑行。室内活动时 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。

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 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 活动结束后，按下 **STOP** 键，然后选择 **保存**。

校准跑步机距离

若要获取更准确的跑步机跑步距离数据，您可以在完成

至少 1.5 公里的跑步活动后校正设备上显示的距离。若您使用不同的跑步机，您可以在不同的跑步机上进行手动校准。

- 1 开始跑步机活动(*开始活动, 第 1 页*)。
- 2 在跑步机上至少跑步 1.5 公里。
- 3 活动结束后, 按下 **STOP** 键停止活动计时。
- 4 选择一个选项:
 - 若首次校准室内跑步机的距离, 选择 **保存**。设备会提示你完成跑步机校准。
 - 若非首次进行跑步机校准, 请选择 **校准并保存** > .
- 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。

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。

记录力量训练

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。还可以在 Garmin Connect 中创建和查找力量训练课程并发送至手表。

- 1 按下 **START** 键。
- 2 选择 **力量训练**。

在第一次记录力量训练时, 设备会提示选择手表佩戴的手腕。
- 3 选择一项训练计划。

注意: 如果没有下载任何课程至手表, 你可以选择 **自由训练** > **开始**, 并跳至第 6 步。
- 4 按 **DOWN** 键, 可查看训练步骤 (如果可用)。

提示: 查看训练步骤时, 可按 **START** 键浏览动画训练指导 (如果可用)。
- 5 按 **START** > **开始训练** > **START** 键开始该组计时。
- 6 开始第一组训练。

该设备会计算重复数量。当您完成至少四次时, 数量就会出现在屏幕上。
提示: 同一组只能判断一个动作。当你想改变动作时, 你应该完成计数并开始一个新计时。
- 7 按下 **BACK** 结束一组训练。

腕表会显示该组总次数, 几秒钟后将显示休息计时器。
- 8 若有需要, 编辑数量。

提示: 您还可以设置此组动作的负重。
- 9 休息结束后, 选择 **BACK** 来开始下一组训练。
- 10 重复执行训练组数, 直到完成为止。
- 11 最后一组结束后, 按下 **STOP** 键停止计时。
- 12 选择 **停止训练** > **保存**。

记录力量训练小贴士

- 练习过程中不要查看手表。

你应该在每组开始、结束以及休息时与手表互动。

- 练习过程中, 请注意你的姿势。
- 进行自重训练或自由重量训练。
- 进行相同的、多次重复的动作。

当佩戴手表的手臂回归到初始位置, 会计算每次的动作数。
注意: 不包括腿部动作。
- 开启动作自动监测开始和结束。
- 保存和发送您的力量训练活动至 Garmin Connect 账号。

您可以使用您的 Garmin Connect 账号中的工具查看和编辑活动的详细信息。

HIIT 活动

可以使用专门的计时器记录高强度间歇 (HIIT) 活动。

- 1 按下 **START** 键。
- 2 选择 **HIIT**。
- 3 选择一个选项:
 - 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** (*HIIT 计时, 第 5 页*)。
 - 选择 **训练课程** 按照已保存的训练计划进行训练。
- 4 如果需要, 按照屏幕指示进行操作。
- 5 按下 **START** 键开始第一回合。

设备会显示倒计时以及当前心率。
- 6 如果需要, 选择 **BACK** 键手动进入下个练习或休息。
- 7 活动结束后, 按下 **STOP** 按键, 然后选择 **保存**。

HIIT 计时

可以使用专门的计时器记录高强度间歇 (HIIT) 活动。

AMRAP: 在规定时间内进行尽可能多回合的训练。

EMOM: 在一分钟内进行尽可能多移动。

Tabata: 在 20 秒的训练和 10 秒休息之间交替进行训练。

自定义: 可设置移动时间、休息时间、动作次数以及重复次数。

使用 ANT+ 室内骑行台

在使用兼容的 ANT+ 进行室内训练前, 您必须将您的手表与骑行台 (*配对无线传感器, 第 24 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。

- 1 按下 **START** 键。
- 2 选择 **室内骑行**。
- 3 按下 **UP** 键。
- 4 选择 **骑行台选项**。
- 5 选择一个选项:
 - 选择 **自由骑行** 开始骑行。
 - 选择 **跟随课程** 跟随已保存的课程 (*路线, 第 22 页*)。
 - 选择 **跟随路线** 跟随已保存的训练计划 (*训练计划, 第 15 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。
- 6 按下 **START** 键开始活动计时。
骑行台会根据路线或骑行活动的高度信息增加或减少阻力。

自定义活动与应用

可以自定义活动与应用列表、数据页面、数据字段或其他设置。

添加或删除喜爱的活动

在手表模式按下 **START** 键，即会列出您最爱的活动，您可快速开始最常进行的活动。您可以随时添加或删除最爱活动。

- 1 长按 **UP** 键。
- 2 选择 **活动与应用**。
喜爱的活动将出现在列表的顶部。
- 3 选择一个选项：
 - 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 **UP** 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** 键调整应用程序排序。

创建自定义活动

- 1 按下 **START** 键。
- 2 选择 **新增**。
- 3 选择一个选项：
 - 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** 建立新的自定义活动。
- 4 若有需要，选择一种活动类型。

小工具

设备预装一些可快速提供信息的小工具(查看[小工具列表](#)，第 7 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列表中([自定义小工具列表](#)，第 7 页)。

名称	描述
ABC	合并显示高度计、气压计和罗盘信息。
身体电量	全天佩戴时，显示当前的身体电量和过去几个小时的身体电量(身体电量 ，第 7 页)。
日历	显示手机日历中即将开始的会议。
热量消耗	显示当天的卡路里信息。
已爬楼层	记录已爬楼层数及目标进度。
GARMIN 教练	若您已在 Garmin Connect 中选择 Garmin coach 训练计划，画面将显示您的训练计划。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。
健康快报	显示当前关键健康数据指标概况(健康快报 ，第 5 页)。

- 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 选择一个选项：
 - 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 **✓** 将活动添加至我的最爱列表。

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。

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](#)，第 31 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 **UP** 键。
- 2 选择 **表盘**。
- 3 按下 **UP** 键或 **DOWN** 键预览表盘。
- 4 选择 **添加** 浏览其他预载表盘。
- 5 按下 **START** > **应用** 启用预载表盘或安装 Connect IQ 表盘。
- 6 如果使用预装表盘，按下 **START** 键 > **自定义**。
- 7 选择一个选项：
 - 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 **栏位数据** 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。
 - 选择 **背景颜色** 变更表盘背景颜色为黑色或白色。
 - 选择 **完成** 保存变更。
- 8 选择 **应用** 保存变更。

名称	描述
心率	以每分钟心跳(bpm)和平均静息心率(RHR)的图形显示当前心率。
历史记录	显示您的活动历史记录及活动数据曲线图。
HRV 状态	显示 7 天平均夜间心率变异值。
强度活动时间	记录中等强度到高强度活动的时间、每周强度分钟数目标以及目标进度。
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 上次跑步 上次游泳	显示上次活动和指定活动的摘要。
音乐控制	为手机或设备进行音乐播放控制。
通知	根据手机通知设置(启用蓝牙智能通知, 第 29 页), 来电提醒、短信、通知等信息。
体能状况	追踪并了解训练活动和比赛时的体能状况(体能状况, 第 10 页)。
主要赛事	在 Garmin Connect 日历中显示您制定的主要赛事(赛事日历和主要赛事, 第 14 页)
脉搏血氧	手动测量脉搏血氧读数(体能指标, 第 8 页)。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。
赛事助手	显示在 Garmin Connect 日历中即将到来的赛事(赛事日历和主要赛事, 第 14 页)
控制 RCT 雷达	允许您手动控制拍照、记录视频以及自定义 Varia 设置。
呼吸	当前的呼吸频率, 单位为每分钟呼吸次数和七天平均呼吸次数。可以做一些呼吸活动来帮助放松。
睡眠	显示前一晚的总睡眠时间、睡眠分数和睡眠阶段信息。
步数	追踪每日步数、步数目标和前几天的数据。
压力	显示当前的压力水平和压力曲线。可以做一些呼吸活动来帮助放松。如果你太过活跃, 以至于设备无法测量压力, 测量结果也不会被记录下来。
日出日落	显示日出、日落和黎明黄昏时间。
训练状态	显示当前的训练状态和训练负荷, 帮助了解训练如何影响体能状况和运动表现(训练状态, 第 10 页)。
天气	显示当前温度和天气预报。
女性健康管理	显示当前的月经周期或怀孕追踪状态。您可以查看和记录您的日常症状。

查看小工具列表

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。

设备支持翻页查看小工具列表, 并显示每个小工具的摘要数据。



2 按 START 键了解更多信息。

3 选择一个选项:

- 轻按 DOWN 键可查看小工具的详细信息。
- 轻按 START 按键可查看小工具的其他选项和功能。

自定义小工具列表

可以更改小工具列表的顺序、删除小工具或添加新的小工具。

1 长按 UP 键。

2 选择 个性化设置 > 小工具。

3 选择一个选项:

- 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。

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。0 到 25 代表低储备能量; 26 到 50 代表中储备能量; 51 到 75 代表高储备能量; 76 到 100 代表极高储备能量。

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(改善身体电量小贴士, 第 8 页)。

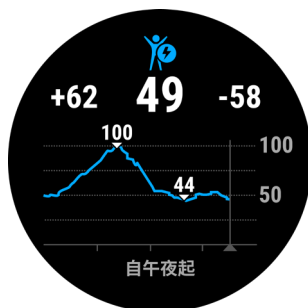
查看身体电量小工具

身体电量小工具显示当前的身体电量和过去几小时内的身体电量变化。

- 1 按 **UP** 或 **DOWN** 键查看身体电量小工具。

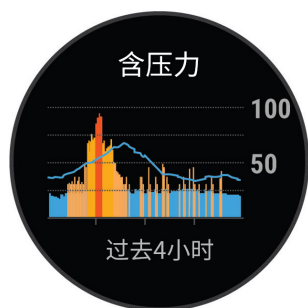
注意：你可以将小工具添加到小工具列表中([自定义小工具列表, 第 7 页](#))。

- 2 按 **START** 键查看自午夜起身体电量图表。



- 3 按下 **DOWN** 查看身体电量及压力等级的综合图表。

蓝色代表休息期间、橘色代表压力期间，灰色则代表太过活跃，无法侦测压力等级。



改善身体电量小贴士

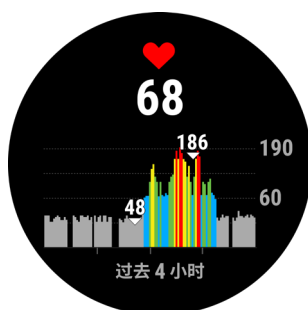
- 为了获得更准确的结果，睡觉时也请戴着手表。
- 良好的睡眠可为身体充电。
- 剧烈活动、高压和睡眠不足会快速消耗您的身体电量。
- 食物摄入、咖啡因等兴奋剂不会影响您的身体电量。

查看心率小工具

- 1 在表盘主界面界面，按 **UP** 或 **DOWN** 键查看心率小工具。

注意：你可能需要将小工具添加至小工具列表([自定义小工具列表, 第 7 页](#))

- 2 按 **START** 键查看当前每分钟心率以及过去 4 小时心率曲线。



- 3 按下 **DOWN** 查看过去七天的平均静止心率。

查看天气小工具

天气需要蓝牙连接到兼容的智能手机。

- 1 在时间页面按下 **UP** 键或 **DOWN** 键可查看天气小工具。
- 2 选择 **START** 键查看天气详情。
- 3 选择 **UP** 或 **DOWN** 键查看每小时，每天天气或天气预报。

月经周期追踪

月经周期是女性身体健康的重要指标，你可以用手表记录身体症状、性欲、性活动、排卵期等。您可以在 Garmin Connect 应用中的健康设置中了解更多。

- 追踪月经周期及更多
- 身体和情绪症状
- 经期和易孕期预测
- 健康和营养建议

注意：您可以使用 Garmin Connect app 添加和移除小工具。

压力分数小工具

压力小工具会显示目前的压力程度和过去数小时的压力等级与压力图。另外可以引导你透过调节呼吸活动达到放松的效果([自定义小工具列表, 第 7 页](#))。

- 1 当您静坐或非活动时，按 **UP** 或 **DOWN** 键查看压力小工具。
- 2 按下 **START** 键。
- 3 选择一个选项：
 - 按 **DOWN** 键查看更多信息。

提示：蓝色代表休息期间、橘色代表压力期间，灰色则代表太过活跃，无法侦测压力等级。

 - 按下 **START** 键开始呼吸训练活动。

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计进行测量。

这些预估由 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 9 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 9 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 10 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 10 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 10 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。Forerunner 设备需要腕式心率或者兼容的心率带获取最大摄氧量。Forerunner 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	欠佳

最大摄氧量 (VO2 Max) 数据由 Firstbeat Analytics 提供。最大摄氧量 (VO2 Max) 分析由 The Cooper Institute® 授权提供。可参考附录(最大摄氧量标准率等级表, 第 47 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 24 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 26 页)，并设置最大心率(设置心率区间, 第 27 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(活动与应用设置, 第 33 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。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(配对无线传感器, 第 24 页)。

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 26 页)，然后设置最大心率(设置心率区间, 第 27 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 在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。

关闭记录最大摄氧量

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(关于最大摄氧量 VO2 Max., 第 9 页)。

- 1 长按 **UP** 键。
- 2 选择 **活动与应用**。
- 3 选择 **越野跑** 或 **超马**。
- 4 选择活动设置。
- 5 选择 **记录最大摄氧量 > 关闭**。

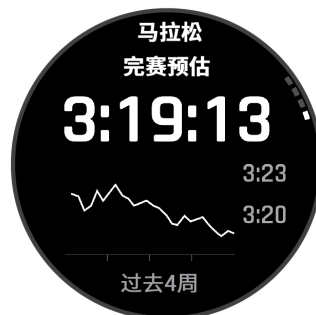
查看比赛预测

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 26 页)，然后设置最大心率(设置心率区间, 第 27 页)。

设备会根据最大摄氧量(关于最大摄氧量 VO2 Max., 第 9 页)和已有的数据以及当前运动状况预估完赛时间。设备会分析几周内的训练数据以预估完赛时间。

提示：如果有多个 Garmin 设备，则可以启用 Physio TrueUp 功能，该功能使设备可以同步来自其他设备的活动、历史记录和数据(同步活动及体能状况, 第 10 页)。

- 1 在时间页面，按 **UP** 或 **DOWN** 键查看体能状态小工具。
- 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。

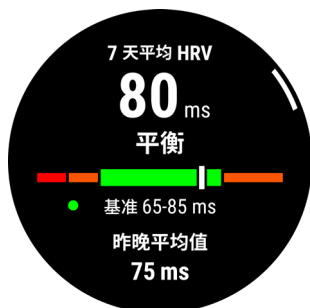


- 4 按 **START** 键可查看其他距离的完赛时间。

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。
橙色	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	欠佳或无数据	你的 HRV 状态远低于你这个年龄的正常范围。

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。

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 VO2 Max，第 9 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 34 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。

乳酸阈值

乳酸阈值是指高强度运动下乳酸开始在血液堆积的门槛。跑者在跑步时若超过乳酸阈值，疲劳感就会开始迅速增加。对于训练有素的跑者，阈值通常出现在跑者达到最大心率的 90% 左右，大约是 10 公里或半马比赛时的配速；对于一般的跑者来说，乳酸阈值常常远低于最大心率的 90%。了解自己的乳酸阈值就可以知道如何进行训练，知道何时在比赛中自我调整。

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 27 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设备配对(配对无线传感器，第 24 页)。

设备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，设备会自动侦测您的乳酸阈值。

提示：设备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高心率和最大摄氧量预估值。如果无法顺利取得预估乳酸阈值，请手动调低您的最高心率值。

- 1 在时间页面按下 **START** 键。
- 2 选取户外跑步模式，需等待 GPS 定位完成。
- 3 长按 **UP** 键。
- 4 选择 **训练 > 乳酸阈值测试**。
- 5 启动计时，并依照屏幕指示进行操作。
开始跑步后，设备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，停止计时并保存活动。
如果是首次估计乳酸阈值，设备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，设备都会询问是否接受新预估值。

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 设备记录一次骑行，并在 Forerunner 设备上查看活动细节和整体训练负荷。

- 1 长按 **UP** 键。
- 2 选择 **系统 > 生理指标 TrueUp**。

当设备与手机同步时，来自其它 Garmin 设备的最新活动和体能指标会显示在你的 Forerunner 设备上。

关闭体能状况通知

某些体能状况通知会在活动完成时显示。部分通知可能会在活动期间或达到新的身体状况指数(例如新的最大摄氧量估计值)时出现。可关闭体能状况功能来避免出现通知。

- 1 长按 **UP** 键。
- 2 选择 **系统 > 效益指标**。

训练状态

这些估计值有助于追踪并了解训练活动。必须使用手腕

式或兼容的胸带心率监测器测量若干次活动，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。设备需要你完成一些活动来了解你的体能。

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：最大摄氧量是您最佳表现时，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 9 页）。当您在适应高温或高海拔环境时，手表会显示基于当前温度及海拔条件下调整的最大摄氧量。

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 11 页）。

训练负荷重点：手表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 周的负荷分布（[训练负荷重点](#)，第 11 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 12 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：手表需要至少每周一次运动，包括跑步或骑行的最大摄氧量，才能评估您的训练状态。

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。

训练状态功能小贴士

训练状态功能是对你的体能水平的更新评估，包括每周至少 1 次最大摄氧量的测量。户外跑步或搭配功率计骑行后，你的最大摄氧量将更新，在此期间，心率将至少达到最大心率的 70%，并持续几分钟。为保证体能指标的准确性，室内跑步活动不会计算最大摄氧量。如果不想让超马和越野跑活动影响你的最大摄氧量，可以禁用超马和越野跑活动期间的最大摄氧量记录（[关闭记录最大摄氧量](#)，第 9 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。手表使用一周后，即可掌握您的训练状态。
- 将所有运动健身活动记录于本手表，或启用生理指标 TrueUp 功能，以了解您的体能状态（[同步活动及体能状况](#)，第 10 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，将训练分为三类：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。

缺乏低强度有氧：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。

缺乏高强度有氧：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。

缺乏无氧训练：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。

低强度有氧：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。

高强度有氧：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。

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 11 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。

无氧训练效果利用心率和速度 (或功率) 来确定训练对于高强度运动下的身体表现的影响。得到的数值是依据无氧训练的类型以及其对过量氧耗 (EPOC) 贡献的比例，重复进行 10 至 120 秒的高强度间歇训练对您的无氧体能会有很大的帮助，并能提升无氧训练效果。

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
5.0	过度，潜在的危险 请进行足够的恢复	过度，潜在的危险 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 取得更多详细信息。

恢复时间

你可以使用支持心率监测的 Garmin 设备或与心率传感器配对后，可了解在您完全恢复体能、可以进行下一次高强度训练前需要的时间。

注意：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、压力、呼吸以及运动更新恢复时间。

查看您的恢复时间

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 26 页)，然后设置最大心率([设置心率区间](#)，第 27 页)。

1 开始跑步活动。

2 完成跑步后，选择 **保存**。

屏幕显示体能恢复时间，最长时间为 4 天。

注意：在时间页面，按下 **UP** 键或 **DOWN** 键查看训练状态小工具，然后选择 **START** 浏览生理指标参数页面查看自己的恢复时间。

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 bpm，停止活动后的心率是 90 bpm，您的恢复心率就是 50 bpm (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。

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 9 页)。

1 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 **UP** 键，然后选择 **暂停训练状态**。
- 在 Garmin Connect 设置中，选择 **体能统计 > 训练状态 > ⋮ > 暂停训练状态**。

2 将设备与 Garmin Connect 帐号同步。

3 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 **UP** 键，然后选择 **恢复训练状态**。
- 在 Garmin Connect 设置中，选择 **体能统计 > 训练状态 > ⋮ > 恢复训练状态**。

4 将设备与 Garmin Connect 帐号同步。

控制菜单

控制菜单可快速访问一些常用功能和选项。可以添加、重新排序和删除控制菜单中的选项([自定义控制菜单](#)，第 14 页)。

在任何画面，长按 **LIGHT** 键。



Icon	名称	描述
	飞行模式	可开启或关闭飞行模式，开启飞行模式可关闭所有无线连接。
	闹钟	添加或编辑闹钟(设置闹钟, 第 33 页)。
	高度计	打开高度计页面。
	援助	发送紧急求助请求(援助功能, 第 32 页)。
	气压计	打开气压计页面。
	省电模式	启用或禁用省电功能。
	背光	调整屏幕亮度(更改显示设置, 第 37 页)。
	心率推送	此选项可将心率推送至配对设备(推送心率数据, 第 21 页)。
	电子罗盘	打开电子罗盘页面。
	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。
	寻找手机	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手表屏幕上，并且随着靠近手机而增加。
	手电筒	开启手表屏幕照明。
	锁定设备	可锁定按键防止无意中按下。
	音乐控制	可控制手表或手机上的音乐播放。
	手机	启用或断开蓝牙以及与配对手机的连接。
	关机	手表关机。
	保存位置	保存当前位置，以便之后导航回该位置。
	GPS 时间同步	将手表与手机或卫星上的时间同步。
	秒表	启动秒表(使用秒表, 第 33 页)。
	日出日落	显示日出日落以及黎明黄昏时间。
	同步	将手表与配对手机同步。
	计时器	设置倒计时(开启倒数计时器, 第 33 页)。
	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。

查看控制菜单

控制项包含多种功能，如秒表，寻找手表，关机。你还可以开启 Garmin Pay 钱包功能。

注意：控制菜单中可以添加、重新排序或删除选项(自定义控制菜单, 第 14 页)。

- 1 在任何画面，长按 **LIGHT** 键。



2 按下 **UP** 键或 **DOWN** 键翻页查看功能选项。

自定义控制菜单

您可以新增、重新排列和移除控制菜单里的选项(查看控制菜单, 第 13 页)。

- 1 长按 **UP** 键。
- 2 选择 **个性化设置 > 控制项**。
- 3 选择自定义控制菜单。
- 4 选择一个选项:
 - 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。

设置微信 / 支付宝移动支付

手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;
- 手表与最新版 Garmin Connect 应用程序已完成配对及数据同步。

- 1 长按手表的 **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 确保手机与手表的蓝牙均为开启状态, 打开微信或支付宝的扫一扫, 扫描手表上的二维码, 完成支付设置并绑定。

小技巧: 微信支付和支付宝支付均支持离线支付, 使用手表支付功能时不需要连接手机或网络。

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, 选择 **✓** 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 14 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 **UP** 键。
- 2 选择 **个性化设置 > 早安问候**。
- 3 选择一个选项:
 - 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类别以及排序。
 - 选择 **您的姓名** 自定义您的显示名称。

赛事助手

如果有最大摄氧量数据, 您的手表可以提供每日训练建议, 以为你的比赛准备(关于最大摄氧量 *VO2 Max.*, 第 9 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。

注意: 你可以添加和查看自行车赛事, 但是每日训练建议将不可用。
- 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 在手表中, 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。

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 6 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 17 页)。

活动追踪

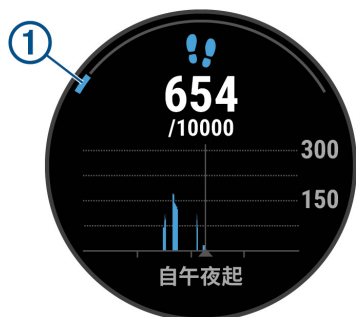
活动追踪功能记录每天的步数、步行距离、高强度时间、已爬楼层数、消耗的热量以及睡眠统计数据。消耗的热量为基础代谢率加上活动消耗卡路里的总和。

您的每日步数会定时更新并显示在活动量记录小工具中。

请前往 Garmin.com.cn/legal/atdisclaimer 了解更多活动追踪与体能指标准确度信息。

自动目标

手表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 ①。



假如不想使用此功能，您也可以在 Garmin Connect 上自定义个人目标步数。

使用久坐提示

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 38 页](#)）。

只要起身走上几分钟，久坐状态就能清除。

开启久坐提醒

- 1 长按 UP 键。
- 2 选择 **通知和提示 > 系统提示 > 活动追踪 > 久坐提醒 > 开启**。

睡眠监测

睡觉时，设备会自动检测你的睡眠，并在正常的睡眠时间内监测你的活动。可以在 Garmin Connect 帐号的个人设置中设置睡眠时间。睡眠统计数据包括总睡眠时间、睡眠阶段、睡眠活动和睡眠分数。可以在 Garmin Connect 帐号上查看睡眠统计信息。

注意：小睡不列入睡眠统计。您可以开启勿扰模式，以关闭通知和警示，闹钟除外（[开启勿扰模式，第 15 页](#)）。

自动睡眠监测

- 1 佩戴手表睡觉。
- 2 与 Garmin Connect 同步数据后即可查看睡眠情况（[使用 Garmin Connect 手动同步数据，第 31 页](#)）。您可以在 Garmin Connect 查看睡眠情况。可以在手表上查看前一晚的睡眠信息（[小工具，第 6 页](#)）。

开启勿扰模式

勿扰模式会关闭背光、提示音与振动提示，建议在睡觉或观看电影时开启此模式。

注意：您可以在 Garmin Connect 中设置您平时的睡眠时间。在系统设置中启用睡眠时间并输入平时睡觉时间可以自动进入勿扰模式（[系统设置，第 38 页](#)）。

注意：可以在控制菜单中添加选项（[自定义控制菜单，第 14 页](#)）。

- 1 长按 LIGHT 键。
- 2 选择 **勿扰模式**。

高强度活动时间

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。

增加高强度活动时间

手表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数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。

Garmin Move IQ

当您的动作符合相似的训练模式时，Move IQ 功能会自动检测事件并将其显示在时间轴。Move IQ 事件显示活动类型和持续时间，但不会显示在活动列表或消息中。欲获取更准确的资讯，您可以在设备上开启一个计时活动。

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。

您可以通过 Garmin Connect 创建或查找更多的训练课程，或选择训练计划并同步至手表。

您可以使用 Garmin Connect 来安排训练时程，预先规划训练的内容，并将它保存在设备中。



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 31 页](#)）。

- 1 选择一个选项：
 - 开启 Garmin Connect 应用程序。
 - 前往 connect.garmin.cn。
- 2 选择 **训练 > 计划**。
- 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。

通过 Garmin Connect 创建自定义训练

在通过 Garmin Connect 应用程序创建课程前，您需要先注册 Garmin Connect 帐号（[Garmin Connect，第 31 页](#)）。




- 1 在 Garmin Connect 应用程序中选择  或 .
- 2 选择 **训练 > 训练 > 创建训练**。
- 3 选择一项活动。
- 4 创建自定义训练计划。
- 5 选择 **保存**。
- 6 输入训练计划的名称，选择 **保存**。

训练计划列表中将会出现新的训练。

注意：你可以将训练计划发送至你的手表（[发送训练计划至手表，第 16 页](#)）。

发送训练计划至手表

你可以将通过 Garmin Connect 创建的训练计划发送至您的手表(通过 *Garmin Connect 创建自定义训练*, 第 15 页)。

- 1 在 Garmin Connect 应用程序中选择  或 .
- 2 选择 **训练 > 计划**。
- 3 从列表中选择训练。
- 4 选择 .
- 5 选择兼容的手表。
- 6 依照屏幕指示进行操作。

开始训练

设备会指导您完成训练步骤。

- 1 按下 **START** 键。
- 2 选择一项活动。
- 3 选择 **UP > 训练 > 训练课程**。
- 4 选择一项训练计划。
注意: 仅有支持该活动的训练会出现在清单中。
提示: 查看训练步骤时, 可按 **START** 键浏览动画训练指导(如果可用)。
- 5 按下 **START** 键 > **开始训练**。
- 6 按下 **START** 键开始活动计时。

开始训练后, 设备屏幕即显示每个训练步骤、目标(选用)与目前的训练资料。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。

每日训练建议

若要设备提供每日训练建议, 您必须得到训练状态和最大摄氧量 VO2 max(关于最大摄氧量 VO2 Max., 第 9 页)。

- 1 按下 **START** 键。
- 2 选择 **跑步** 或 **骑行**。
屏幕出现每日训练建议。
- 3 按 **DOWN** 键可以查看训练详情, 如步骤和预估效果(选用)。
- 4 按下 **START** 键, 并选择一个选项:
 - 若要开始训练, 选择 **开始训练**。
 - 跳过训练, 选择 **忽略**。
 - 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。

开启或关闭每日训练建议

依据您过去储存至 Garmin Connect 账号中的活动提供每日建议训练。

- 1 按下 **START** 键。
- 2 选择 **跑步** 或 **骑行**。
- 3 长按 **UP** 键。
- 4 选择 **训练 > 训练课程 > 每日建议 > 设置 > 训练提示**。
- 5 按 **START** 键开启或关闭提示。

泳池游泳

手表可以引导你完成游泳训练的多个步骤。创建并发送泳池游泳训练计划与 *训练计划*, 第 15 页 和 *从 Garmin Connect 下载训练计划*, 第 15 页类似。

- 1 按下 **START** 键。
- 2 选择 **泳池游泳**。
- 3 长按 **UP** 键。
- 4 选择 **训练**。
- 5 选择一个选项:
 - 选择 **训练课程** 查看从 Garmin Connect 下载的训练计划。
 - 选择 **临界泳速** 以记录临界游泳速度(CSS)或手动输入 CSS 值(*记录临界泳速*, 第 16 页)。
 - 选择 **训练日程** 进行训练或查看训练计划。
- 6 依照屏幕指示进行操作。

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 按下 **START** 键。
- 2 选择 **泳池游泳**。
- 3 长按 **UP** 键。
- 4 选择 **训练 > 临界泳速 > 开始测试临界泳速**。
- 5 按 **DOWN** 键查看训练步骤。
- 6 按下 **START** 键。
- 7 按 **START** 键开始活动计时器。
- 8 依照屏幕指示进行操作。




编辑临界泳速值

可以手动编辑或输入 CSS 值。

- 1 在时间表面按下 **START** 键。
- 2 选择 **泳池游泳**。
- 3 长按 **UP** 键。
- 4 选择 **训练 > 临界泳速 > 临界泳速**。
- 5 输入分钟数。
- 6 输入秒数。

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%。

	好 67 ~100%
	平均水平 34% ~66%
	低 0~33%



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 31 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  或 .
- 2 选择 **训练 > 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。

开始今天的训练

传送训练计划到设备，Garmin 教练即显示在小工具中 ([自定义小工具列表, 第 7 页](#))。

- 1 在时间页面，按 **UP** 或 **DOWN** 键查看 Garmin 教练小工具。

如果这个活动的锻炼计划在今天进行，手表会显示训练名称并提示您开始锻炼。



- 2 按下 **START** 键。
- 3 按 **DOWN** 键可以查看训练课程步骤 (选做)。
- 4 按 **START** 键，选择 **开始训练**。
- 5 依照屏幕指示进行操作。

间歇训练

间歇训练可以是开放式，也可以是结构化的。结构化重复的训练可以基于距离或时间。设备会保存您自定义的间歇训练计划，指导下次编辑修改。

自定义间歇训练

- 1 按下 **START** 键。
- 2 选择一项活动。
- 3 按 **UP** 键。
- 4 选择 **训练 > 间歇训练 > 结构化重复**。
显示训练课程。

- 5 按 **START** 键，选择 **编辑训练**。
- 6 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。
- 7 按下 **BACK** 键。

开始间歇训练

- 1 按下 **START** 键。
- 2 选择一项活动。
- 3 长按 **UP** 键。
- 4 选择 **训练 > 间歇训练**。
- 5 选择一个选项：
 - 选择 **自由重复次数** 使用 **BACK** 键手动标记间歇时间和休息时间。
 - 选择 **结构化重复 > START > 开始训练**，根据距离或时间进行间歇训练。
- 6 按下 **START** 键开始活动计时。
- 7 若间歇训练中有暖身活动，按下 **BACK** 键开始第一个间歇。

- 8 依照屏幕指示进行操作。

完成间歇训练后，设备会显示完成信息。

停止间歇训练

- 在任何时候，按下 **BACK** 键停止间歇步骤或休息时间并进入下一阶段间歇步骤或休息时间。
- 完成所有间歇训练和休息时间后，按下 **BACK** 键结束间歇训练并转换为缓和运动的计时器。
- 可随时按下 **STOP** 按键终止计时。您可以重置计时器也可以结束间歇训练活动。

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

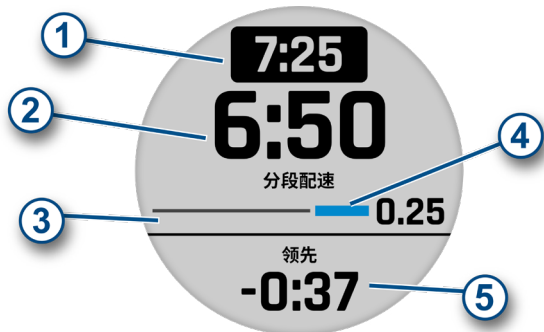
从 Garmin Connect 下载 PacePro 配速策略之前，您必须拥有 Garmin Connect 帐号 ([Garmin Connect, 第 31 页](#))。

- 1 选择一个选项：
 - 打开 Garmin Connect 应用程序，然后选择  或 .
 - 前往 connect.Garmin.cn。
- 2 选择 **训练 > PacePro 计划**。
- 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**。

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 按下 **START** 键。
- 2 选择户外跑步活动。
- 3 长按 **UP** 键。
- 4 选择 **训练 > PacePro 计划**。
- 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 **使用计划** 开始启用计划。
- 8 如果需要，选择 开启路线导航。
- 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 **UP** 键，然后选择 **结束 PacePro > 停止 PacePro 计划**。活动计时器继续计时。

停止 PacePro 配速策略

- 1 长按 **UP** 键。
- 2 选择 **停止 PacePro >** 。
设备停止 PacePro 配速策略。活动计时器继续运行。

在腕表上创建 PacePro 配速策略

在腕表上创建 PacePro 配速策略之前，需创建一条路线 ([跟随路线, 第 22 页](#))。

- 1 在时间表面按下 **START** 键。
- 2 选择户外跑步活动。
- 3 长按 **UP** 键。
- 4 选择 **导航 > 路线**。
- 5 选择路线。
- 6 选择 **PacePro 计划 > 新建**。
- 7 选择一个选项：
 - 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 选择一个选项：
 - 选择 **使用计划** 开始启用计划。
 - 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 **移除** 放弃该训练。

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 **UP** 键。
- 2 选择 **活动与应用**。
- 3 选择一项活动。
- 4 选择活动设置。
- 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 1 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 按下 **START** 键。
- 2 选择一项活动。
- 3 长按 **UP** 键。
- 4 选择 **训练 > 设置目标**。
- 5 选择一个选项：
 - 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。

根据您活动时的表现与剩余时间，训练目标页面会显示您的预计完成时间。

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

删除训练目标

- 1 活动进行时，长按 **UP** 键。
- 2 选择 **取消目标 >** 。

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 按下 **START** 键。
- 2 选择一项活动。

- 3 长按 **UP** 键。
- 4 选择 **训练 > 与活动竞赛**。
- 5 选择一个选项：
 - 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** 键开始活动计时。
- 8 活动结束后，按下 **STOP** 按键，然后选择 **保存**。

使用节拍器跑步

节拍器功能以稳定的节奏播放音调，通过以更快，更慢或更一致的节奏训练来提高您的表现。

注意：并非所有活动都可使用此功能。

- 1 按下 **START** 键。
- 2 选择一项活动。
- 3 长按 **UP** 键。
- 4 选择活动设置。
- 5 选择 **节拍器 > 状态 > 开启**。
- 6 选择一个选项：
 - 选择 **每分钟拍数** 以编辑您希望维持的步频数。
 - 选择 **提示频率** 自定义节拍频率。
 - 选择 **声音和振动** 以自定义节拍器声音和振动。
- 7 若有需要，跑步前可以先选择 **预览** 熟悉节拍器功能。
- 8 开始跑步 (**开始跑步**，第 2 页)。节拍器会自动启动。
- 9 跑步时按下 **UP** 键或 **DOWN** 键查看节拍器画面。
- 10 若有需要，请长按 **UP** 键更改节拍器的设置。

开启自我评估

当你保存一个活动时，你可以根据你的感受评估这次活动的努力以及感受。你的自我评估可以在你的 Garmin Connect 帐号中查看。

- 1 长按 **UP** 键。
- 2 选择 **活动与应用**。
- 3 选择一项活动。
- 4 选择活动设置。
- 5 选择 **自我评估**。
- 6 选择一个选项：
 - 若仅在执行训练课程后进行评估，选择 **仅训练后**。
 - 若每次运动后进行评估，选择 **总是开启**。

扩展显示模式

您可以使用扩展显示模式，在兼容的 Edge 设备上显示来自 Forerunner 设备于骑行或铁人三项活动期间的数据。更多详细信息，请参阅 Edge 用户使用手册。

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 6 页)。

- 1 在时间页面长按 **UP** 键。
- 2 选择 **历史记录**。
- 3 选择一个选项：
 - 要查看本周的活动，请选择 **本周**。
 - 要查看较旧的活动，请选择 **过去几周** 并选择周数。
 - 若要查看不同运动的个人纪录，选择 **个人纪录**。
 - 要查看按周或按月统计，选择 **总计**。
- 4 选择一项活动。
- 5 按下 **START** 键。
- 6 选择一个选项：
 - 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 12 页)。
 - 选择 **心率** 查看各心率区间的时间 (**查看各心率区间的时间**，第 20 页)。
 - 选择 **单圈数据** 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 **海拔曲线** 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 **UP** 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 查看纪录。

恢复个人纪录

您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 **UP** 键。
- 2 选择 **历史记录 > 个人纪录**。
- 3 选择运动。
- 4 选择要删除的记录。
- 5 选择 **上次记录 > ✓**。

注意：此动作不会删除任何已保存的活动。

清除个人纪录

- 1 在时间页面长按 **UP** 键。
- 2 选择 **历史记录 > 个人纪录**。
- 3 选择运动。
- 4 选择一个选项：
 - 要删除一条记录，选择一条记录，然后选择 **清除个人纪录 > ✓**。
 - 要删除该运动的所有记录，选择 **清除所有纪录 > ✓**。

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 **UP** 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。

查看各心率区间的时间

查看各心率区间的时间能让您校正自己的训练强度。

- 1 在时间页面长按 **UP** 键。
- 2 选择 **历史记录**。
- 3 选择 **本周** 或 **过去几周**。
- 4 选择一项活动。
- 5 按 **START** 键，选择 **心率**。

删除历史记录

- 1 在时间页面长按 **UP** 键。
- 2 选择 **历史记录 > 选项**。
- 3 选择一个选项：
 - 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。

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：若您使用的是 Apple 电脑，则必须清空垃圾箱来完全删除文件。

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。

心率功能

此手表内置腕式光学心率传感器功能，也兼容于胸带式心率传感器，您可以在心率工具页查看心率。若腕式心率和心率带同时工作，您的手表将优先使用心率带数据。默认小工具列表中提供了一些与心率相关的功能。

	您当前心率，即每分钟的心跳次数(bpm)，小工具也显示您过去四小时的心率变化曲线，并标示最高与最低心率。
	您目前的压力指数。当您处于较安静状态时，说表会测量您的心率变异值来预估您的压力指数。较低的数字表示压力较小。
	您目前的身体电量。手表会根据您的睡眠质量、压力与活动数据来计算您当前的能量储备。此数值越高代表储备的能量越多。
	您目前的血氧饱和度。知道自己的血氧饱和度可以帮助确认身体如何适应运动和压力。 注意： 脉搏血氧传感器位于手表背面。

腕式心率

心率疑难解答

如果心率数据异常或者没有显示，请试试以下操作：

- 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霜、乳液或防蚊液。
- 避免刮伤设备背面的心率传感器。
- 将设备戴在手腕骨上方，确保设备舒适贴于手腕骨上且活动时不会移动。
- 开始活动前，请等待设备上的 **♥** 常亮。
- 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。

关闭腕式光学心率

腕式心率功能出厂默认为自动开启。设备若未配对 ANT+ 心率传感器，将自动使用腕式光学心率。

注意：关闭腕式心率也同时会关闭血氧传感器。您可以从脉搏血氧小工具中手动读取。

- 1 在心率小工具页面，长按 **UP** 键。
- 2 选择 **腕式心率 > 状态 > 关闭**。

游泳时记录心率

注意

设备适用于游泳活动。若水肺潜水时使用，可能会造成设备损坏且无法提供保修服务。

手表的光学心率计可在游泳时侦测数据。手表也可兼容 HRM-Pro、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，手表将使用心率带的心率数据(使用心率带记录游泳心率, 第 26 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 在心率小工具页面，长按 **≡**。
- 2 选择 **腕式心率 > 异常心率提示**。
- 3 选择 **过高提示** 或 **过低提示**。
- 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(活动与应用设置, 第 33 页)。例如，可以在骑行时将心率数据推送到 Edge 设备。

- 1 选择一个选项：
 - 长按 **UP** 键，选择 **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 14 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：每个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。

活动期间开启心率推送

您可以设定手表在您活动期间自动推送心率数据至其他设备，如在骑行时，可以将心率推送至 Edge 产品或 VIRB 运动摄像机。

注意：使用心率推送功能会比较耗电。

- 1 在心率小工具页面，长按 **UP** 键。
- 2 选择 **腕式心率 > 心率推送**。
- 3 开启活动(开始活动, 第 1 页)。

手表将会在后台推送你的心率数据。

注意：活动期间的心率推送无任何标识。

- 4 将设备与兼容 ANT+ 的 Garmin 设备配对。

注意：每个设备的配对方式不完全相同，请查阅各设备的用户手册。

提示：若要停止心率推送，请结束活动(停止活动, 第 2 页)。

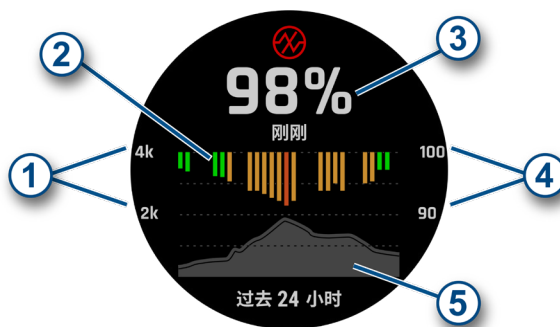
脉搏血氧

手表具有腕式脉搏血氧传感器，用于测量血液中氧气的饱和度(SpO2)。随着海拔增加，你的脉搏血氧值将会下降。

您可以通过查看脉搏血氧小工具来手动获取脉搏血氧值(查看血氧小工具, 第 21 页)。您也可以开启全天适应模式(开启全天血氧, 第 22 页)。当您在不移动时查看血氧小工具，您的设备会分析您的血氧饱和度和高度。高度曲线有助于了解血氧饱和度相对于高度的变化。

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 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，手表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，而测量值。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。

开启睡眠期间脉搏血氧侦测功能

可以将设备设置为睡眠期间持续侦测血氧。

注意：不良的睡眠姿势会导致异常低的睡眠脉搏血氧饱和度。

- 1 在脉搏血氧小工具页面，长按 **UP** 键。
- 2 选择 **脉搏血氧选项 > 睡眠期间**。

开启全天血氧

- 1 在脉搏血氧小工具页面，长按 **UP** 键。
- 2 选择 **脉搏血氧选项 > 全天**。
设备会记录您全天相对静止状态的血氧饱和度。

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。
- 将设备戴在手腕骨上方，确保设备舒适贴于手腕骨上且活动时不会移动。
- 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。
- 使用硅胶或尼龙编织表带。
- 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油、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。

导航

您可以使用设备上的 GPS 导航功能在地图上查看路径、保存位置并找到回家的路。

路线

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。

您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。

跟随路线

- 1 在时间页面按下 **START** 键。
- 2 选择一项活动。
- 3 长按 **UP** 键。
- 4 选择 **导航 > 路线**。
- 5 选择路线。
- 6 选择 **开始路线导航**。
出现导航信息。

7 按下 **START** 开始导航。

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 31 页)。

- 1 在 Garmin Connect 应用程序中选择 **☰** 或 **⋯**。
- 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 22 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 22 页)。

- 1 在 Garmin Connect 应用程序中选择 **☰** 或 **⋯**。
- 2 选择 **训练 > 路线**。
- 3 选择路线。
- 4 选择 **⋮ > 发送到设备**。
- 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 按下 **START** 键。
- 2 选择一项活动。
- 3 长按 **UP** 键。
- 4 选择 **导航 > 路线**。
- 5 按下 **START** 键选择路线。
- 6 选择一个选项：
 - 选择 **开始路线** 开启路线导航。
 - 要自定义配速，选择 **PacePro 计划**。
 - 选择 **地图** 在地图上查看、平移或缩放路线。
 - 要反向导航，选择 **开始返航**。
 - 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 **删除** 可删除此路线。

保存位置

用户可以保存自己现在的位置，以便之后进行导航。

注意：可以在控制菜单中添加选项 (*自定义控制菜单*, 第 14 页)。

- 1 长按 **LIGHT** 键。
- 2 选择 **保存位置**。
- 3 依照屏幕指示进行操作。

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 12 页) 保存位置。

- 1 按下 **START** 键。
- 2 选择 **导航 > 已保存位置**。

- 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。

目的地导航

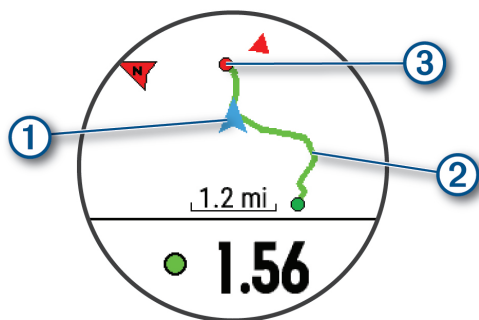
使用设备导航至特定的目的地，或进行沿迹导航。

- 1 按下 **START** 键。
- 2 选择一项活动。
- 3 长按 **UP** 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。

活动中导航至起点

您可以导航回路线起点或沿迹返航，但此功能仅适用于有开启 GPS 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 **航迹返航**。
 - 要直线导航至起点，选择 **直线导航**。



您的当前位置 ①、航迹 ② 与目的地 ③ 均显示在地图上。

停止导航

- 要停止导航并继续活动，长按 **UP** 键，选择 **结束导航** 或 **停止路线**。
- 要停止导航并保存您的活动，按 **STOP** 键，选择 **保存**。

地图

▲ 代表您在地图上的位置。位置名称和标志可在地图中显示。当导航至目的地时，您的路线会在地图上以线段显示。

- 地图导航 ([平移和缩放地图](#)，第 23 页)
- 地图设置 ([地图设置](#)，第 23 页)

将地图加入活动

在活动训练页面加入地图信息。

- 1 长按 **UP** 键。
- 2 选择 **活动与应用**。

- 3 选择要自定义的活动。
- 4 选择活动设置。
- 5 选择 **数据页面 > 新增 > 地图**。

平移和缩放地图

- 1 导航时，按 **UP** 键或 **DOWN** 键以查看地图。
- 2 长按 **UP** 键。
- 3 选择 **缩放 / 平移**。
- 4 选择一个选项：
 - 要在上下平移、左右平移或缩放之间切换，按 **START** 键。
 - 要平移或缩放地图，按 **UP** 和 **DOWN**。
 - 若要退出，按下 **BACK** 键。

地图设置

可以自定义地图应用和数据页面的地图显示方式。

注意：如有需要，可以自定义单个活动的地图设置，而不是使用系统设置。

长按 **UP** 键，选择 **地图**。

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。

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。

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 35 页)。

高度计与气压计

手表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 36 页)。

传感器及配件

手表内置多种传感器，也可以为活动配对其他无线传感器。

无线传感器

设备可以与无线 ANT+ 或蓝牙传感器配对使用 ([配对无线传感器](#)，第 24 页)。设备配对后，可以自定义数据字段 ([自定义数据页面](#)，第 34 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
eBike	您可以使用您的手表配对电动自行车，并查看自行车数据，如在您的骑行过程中电池和骑行信息。
扩展显示	您可以使用扩展显示模式，在骑车或铁人三项期间，在兼容的 Edge 设备上显示您的手表的数据。
外接心率传感器	您可以使用外接心率传感器，如 HRM-Pro 或 HRM-Dual™，并在您的活动期间查看心率数据。一些心率传感器还可以存储数据或提供跑步动态信息(跑步动态，X 页)。
计步器	当您在室内训练或 GPS 信号较弱时，您可以使用计步器来记录步数和距离。
耳机	您可以使用蓝牙耳机收听您的手表上的音乐(连接蓝牙耳机，第 28 页)。
车灯	您可以使用 Varia™ 智能自行车灯，以提高态势感知。
功率计	您可以使用功率计，如 Rally 和 Vector，查看手表上的功率数据。您可以调整您的功率区间以匹配你的目标和能力(设置功率区间，第 27 页)，或使用范围提示来通知当你到达指定的功率区间(设置提示，第 35 页)。
雷达	您可以使用 Varia 自行车后视雷达来提高态势感知能力，并对接近的车辆发出警报。有了 Varia 后视雷达，你还可以在行驶中使用 Varia 拍照和录像。
跑步动态传感器	您可以使用跑步动态传感器记录跑步动态数据并在手表中查看(跑步动态，第 24 页)。
智能骑行台	您可以使用您的手表控制智能骑行台，以模拟阻力，跟随课程，骑行或锻炼(使用 ANT+ 室内骑行台，第 5 页)。
温度计	您可以将温度传感器安装在暴露在环境空气中的带子上，从而提供准确温度数据来源。

配对无线传感器

首次使用 ANT+ 或蓝牙将无线传感器连接手表时，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。

- 1 如果你要配对心率传感器，请先穿戴好心率传感器。若没有佩戴的话，心率传感器不会传送或接收数据。
- 2 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。
- 3 长按 **UP** 键。
- 4 选择 **传感器及配件 > 新增**。
- 5 选择一个选项：
 - 选择 **搜索全部**。
 - 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 34 页)。

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。

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 41 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 34 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 27 页)。

跑步动态

可以将手表与 HRM Pro 或其他跑步动态配件配对，以提供跑步动态的实时反馈。

跑步动态传感器模块中具有一个加速度计，能测量计算六种跑步指标。

步频：每分钟的步数，数据显示双脚的总步数(左右合并)。

垂直振幅：跑步时身体上下振动的幅度。此指针会显示躯干的垂直运动，以厘米为单位测量。

触地时间：触地时间是跑步时每步着地的时间长度。测量单位为毫秒。

注意：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：触地时间显示跑步时左脚 / 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。

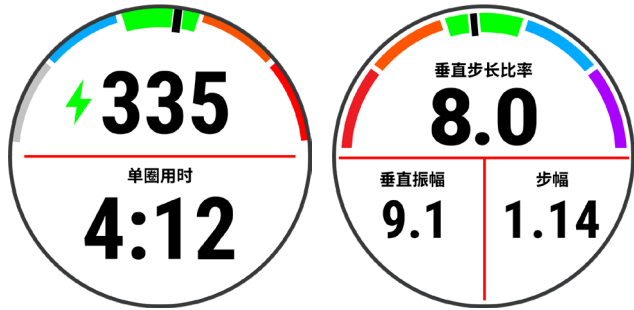
步幅：步幅为一次跨步到下次跨步之间的长度。测量单位为米。

垂直步幅比：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。

使用跑步动态数据进行训练

查看跑步动态前，需佩戴跑步动态配件，例如 HRM Pro 心率带，并将其与设备配对([配对无线传感器](#)，第 24 页)。

- 1 按 **START** 键，选择跑步运动模式。
- 2 按下 **START** 键开始活动计时。
- 3 开始跑步。
- 4 滑动到跑步动态页面以查看您的指标。



5 若有需要，长按 UP 可编辑正在运行的动态数据的显示方式。

颜色区间与跑步动态数据

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。

您可以访问 www.garmin.com/runningdynamics 了解更多跑步动态的信息。若您想了解更多相关的理论以及跑步动态信息的解读方式，您可以搜寻更多相关的著作或网站。

颜色区间	百分区间	步频区间	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用户跑步时左脚的触地时间用时较多，如果屏幕显示了 2 个数据，例如 48-52，则 48% 表示左脚的触地时间百分比，52% 表示右脚的触地时间百分比。

颜色区间	红色	橘色	绿色	橘色	红色
左右平衡	差	合格	好	合格	差
他人百分比	5%	25%	40%	25%	5%
触地平衡	>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 (HRM-Pro, HRM-Tri, 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	<6.8 cm	<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%

跑步动态信息疑难解答

如果设备未出现跑步动态数据，您可以尝试以下解决方案：

- 确保你已经有跑步动态配件，如 HRM-Pro 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手表配对。

- 如果使用的是 HRM-Pro，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。

使用心率带记录游泳心率

HRM-Pro, HRM-Swim 或 HRM-Tri 心率传感器在游泳时可以记录并存储您的心率数据。若要查看心率数据, 可以添加心率数据栏位([自定义数据页面, 第 34 页](#))。

注意: 当心率传感器在水下时, 在兼容的 Forerunner 设备上则看不到心率数据。

你必须在你的手表上启动计时器, 以便稍后查看存储的心率数据。在休息间歇时, 当出水时, 心率带会发送你的心率数据到您的手表。当你保存游泳活动时, 你的手表会自动下载存储的心率数据。当数据下载时, 你的心率配件必须离开水面, 处于活动状态, 并且在与手表 3 米的范围内。您的心率数据可以在手表历史记录和您的 Garmin Connect 上查看。

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。

自行车专用速度 / 踏频传感器(选购)

使用兼容的踏频传感器将数据传送至您的手表。

- 配对手表与传感器([配对无线传感器, 第 24 页](#))。
- 设置轮胎尺寸([轮胎尺寸和周长, 第 47 页](#))。
- 开始骑行([开始活动, 第 1 页](#))。

使用功率计训练

- 前往 [Garmin.com.cn](#) 查看相容的 ANT+ 传感器列表(如 Rally 和 Vector)。
- 请参阅功率计使用手册取得更多信息。
- 根据目标与能力调整功率区间([设置功率区间, 第 27 页](#))。
- 当达到功率区间时发出范围警示通知([设置提示, 第 35 页](#))。
- 自定义功率区间([自定义数据页面, 第 34 页](#))。

态势感知系统(选购)

Forerunner 可以与 Varia 自行车智能雷达和 Varia 自行车智能显示器配对以改善使用者的环境感知, 让使用者更能注意周围环境的变化。更多信息请参阅 Varia 系列产品的使用手册。

tempe 温度传感器(选购)

你的手表兼容温度传感器。您可以将传感器装在固定带或固定环上, 使其接触环境空气, 确保温度数据源的一致与正确性, 但必须先将 tempe 与设备完成配对, 才能显示传感器提供的温度数据。

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 将 VIRB 运动摄像机与手表配对([配对无线传感器, 第 24 页](#))。

VIRB 小工具将自动添加到小工具列表中。

- 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 选择一个选项:
 - 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 将手表与 VIRB 传感器配对([配对无线传感器, 第 24 页](#))。当配对完成后, VIRB 屏幕数据会自动添加到活动中。
- 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 **UP** 键。
- 6 选择 **VIRB 遥控**。
- 7 选择一个选项:
 - 使用活动计时开启运动摄影, 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。

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

你可以更新性别、出生日期、身高、体重、佩戴手腕、心率区间、功率区间和临界游泳速度(CSS)等设置([记录临界泳速, 第 16 页](#))。手表将使用这些数据计算更准确的训练数据。

- 1 长按 **UP** 键。
- 2 选择 **用户信息**。
- 3 选择一个选项。

查看身体年龄

您的健身年龄有助于了解您的健康情况与同性别人群比较。设备根据您的信息，如年龄、BMI、静息心率数据和强度活动记录等，以计算健身年龄。若您连接 Garmin Index 智能体脂秤，则身体年龄将使用体脂率，而非 BMI 来确定。运动和生活方式的改变会影响您的健身年龄。

注意：为了获得更准确的身体年龄，请在设备中完善您的个人信息(设置个人信息，第 26 页)。

- 1 长按 **UP** 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测量及改善您的健康。

- 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 27 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**。

心率区间表

区间	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 **UP** 键。
- 2 选择 **用户信息 > 心率和功率区间 > 功率计**。

- 1 长按 **UP** 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 28 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 10 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 28 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 选择一个选项：
 - 选择 **BPM** 查看或编辑每分钟的心跳值。
 - 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，并输入各区间的值。
- 9 选择 **新增运动心率** 以新增个别运动的心率区间(可选)。
- 10 重复步骤来新增运动心率区间(可选)。

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 26 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。

- 3 选择一项活动。
- 4 选择 **基于**。
- 5 选择一个选项：
 - 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自动侦测最大心率(自动侦测生理指标, 第 28 页)。

- 7 选择一个区间, 并输入各区间的值。
- 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

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。

- 1 长按 **UP** 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。

音乐

注意

第三方音乐服务所提供的歌曲是由唱片公司取得合法授权, 而唱片公司针对每一首歌曲或专辑所提供给第三方音乐服务的播放授权都有期限上的限制, 您必须定期进行歌曲版权的相关确认以及更新歌曲授权。若您较常在离线模式下收听音乐, 请每 7 天将手表连接网络(通过 Wi-Fi 或 Garmin Connect), 以便进行授权确认, 确保能够持续使用第三方离线音乐服务。

注意: 手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
- 控制手机音乐

在音乐版手表中, 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。

导入个人音乐

在将个人音乐发送到手表之前, 请先在电脑上安装 Garmin Express 应用程序 (garmin.cn/zh-CN/software/express)。

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

- 1 使用手表标配的 USB 数据线, 连接手表与电脑。
- 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, 请选取音乐地址。若为 Apple 电脑, 透过 Garmin Express 应用程序使用 iTunes 资料库档案。

- 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 若有必要, 在 Forerunner 列表选择一个类别, 选择复选框, 然后选择 **从设备中删除** 以删除音频文件。

连接第三方音乐服务商

必须先通过 Garmin Connect 应用程序与支持的第三方音乐服务连接后, 才能下载第三方音乐服务提供的音乐或其他音频文件。

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, 您可以在手机中下载 Connect IQ 应用(从第三方应用下载音乐, 第 28 页)。

- 1 在任何页面长按 **DOWN** 键, 进入音乐控制。
- 2 选择音乐服务商。

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

从第三方应用下载音乐

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 30 页)

- 1 在任何页面长按 **DOWN** 键, 进入音乐控制。
- 2 长按 **UP** 键。
- 3 选择 **音乐源**。
- 4 选择一个已连接的供应商。
- 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。

断开第三方音乐服务

- 1 在 Garmin Connect 应用程序中选择 **≡** 或 **•••**。
- 2 选择 Garmin 设备, 选择你使用的设备。
- 3 选择 **音乐**。
- 4 选择一个已设置的第三方供应商, 并依照屏幕指示从手表上将第三方供应商解除安装。

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。

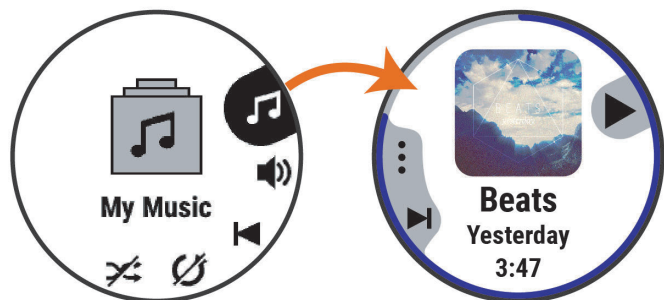
- 1 耳机应在设备两米的范围内。
- 2 开启蓝牙耳机配对模式。
- 3 长按 **UP** 键。
- 4 选择 **音乐 > 耳机 > 新增**。
- 5 选择您的蓝牙耳机并完成配对。

播放已下载音乐

- 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 28 页)。
- 3 长按 **UP** 键。
- 4 选择 **音乐源**, 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 28 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: 一些音乐播放控制功能只能在音乐版中使用。



⋮	查看更多音乐播放控制。
🔊	调节音量。
▶	开始播放 / 暂停当前曲目。
▶	切换至下一首。长按可快进当前播放的音乐。
◀	重新开始播放音乐。 按两次将切换至上首。 长按可倒退当前播放的音乐。
↻	变更播放模式。
🔀	随机播放模式。

控制智能手机上的音乐播放

- 1 在智能手机上，开始播放音乐。
- 2 选择一个选项：
 - 在音乐版手表上，长按 **DOWN** 键打开音乐。
 - 在非音乐版手表上，长按 **DOWN** 键以开启音乐控制页面。

注意：可将音乐控制小工具添加到小工具列表中 ([自定义小工具列表](#)，第 7 页)。
- 3 选择 **音乐源 > 控制手机音乐**。

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 **UP** 键。
- 2 选择 **音乐 > 音频**。
- 3 选择一个选项。

无线连接

当与兼容手机配对 ([与手机配对](#)，第 29 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 30 页) 时，还可以使用其他功能。

手机连接功能

使用 Garmin Connect 应用程序 ([与手机配对](#)，第 29 页) 配对手表时，手机连接功能可用于该设备。

- 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 30 页)
- 小工具 ([小工具](#)，第 6 页)

- 控制菜单功能 ([控制菜单](#)，第 12 页)
- 安全与追踪功能 ([安全与追踪功能](#)，第 32 页)
- 同步手机信息，例如智能通知 ([启用蓝牙智能通知](#)，第 29 页)

与手机配对

要使用设备的无线连接功能，需通过 Garmin Connect 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 从手机应用商店或扫描下方二维码下载并安装 Garmin Connect 应用程序。



- 2 选择以下选项在手表中开启配对模式：
 - 在手表的初始设置页面，选择 来配对手机。
 - 如果跳过配对过程，则可以长按 **UP** 键，选择 **连接 > 手机**。
注意：如果您是非音乐版本，长按 **UP** 键，选择 **手机**。
- 3 选择以下添加手表至您的账号：
 - 若首次使用 Garmin Connect 手机应用配对设备，请依照屏幕指示进行设置。

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 29 页)。

- 1 长按 **UP** 键。
- 2 选择 **连接 > 手机 > 通知 > 状态 > 开启**。
- 3 选择 **日常使用** 或 **活动期间**。
- 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 **BACK** 键回到前一页。

接听来电

已连接的手机有来电时，手表会显示来电者的姓名或电话号码。

- 要接听来电，按 **START** 键。
- 注意：**需使用手机与来电者通话。

- 要挂断电话，按 **DOWN** 键。
- 要拒绝来电并立即回复短信，请选择 ，并从列表中选择一条信息。

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 在列表选择一个消息。
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手表上的通知。


选择一个选项：

- 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。
- 如果使用的是安卓手机，请在 Garmin Connect 应用程序中选择 **设置 > 通知**。

关闭手机连接

可以从控制菜单关闭手机连接。

注意：可以在控制菜单中添加选项([自定义控制菜单](#)，第 14 页)。

- 1 长按 **LIGHT** 键查看控制菜单。
- 2 选择  关闭手表与手机的蓝牙连接。
可参阅手机的用户手册，关闭手机上的蓝牙。

开启或关闭智能手机连接警示

你可以设置设备在已与手机连接但无线蓝牙断线时，手机警示提醒。

注意：默认情况下，蓝牙连接警示处于关闭状态。

- 1 长按 **UP** 键。
- 2 选择 **连接 > 手机 > 连接提醒**。

活动开启音频提示

您可以在跑步或其他活动时，在 Forerunner 设备上开启语音提示功能。如果您的手表支持，该功能可通过蓝牙在已经与设备配对的耳机上播放，否则，将在您已配对的 Garmin Connect 手机应用中播放。在语音提示时，手表或您的手机会将主音量静音以播放语音提示。

注意：并非所有活动都可使用此功能。

- 1 长按 **UP** 键。
- 2 选择 **音频提示**。

3 选择一个选项：

- 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 **训练课程提示**。
- 要收听活动语音提示，选择 **活动提示**([活动提示](#)，第 34 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

仅音乐版支持 Wi-Fi。

将活动上传到 Garmin Connect：完成活动后自动将数据同步至您的 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。

软件更新：您可以下载和安装最新软件。

训练和训练计划：您可以在 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，手表需通过 Garmin Connect 连接手机，或通过 Garmin Express 连接电脑。

- 1 长按 **UP** 键。
- 2 选择 **连接 > Wi-Fi > 我的网络 > 新增网络**。
手表会列出附近的 Wi-Fi 网络。
- 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。

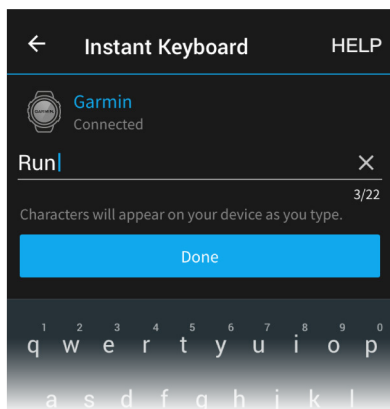
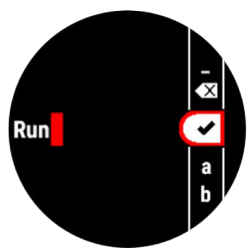
使用智能手机输入文字

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 Mobile 应用程序中。输入文字的同时，即会传送到手表。

设备默认启用实时输入。若要关闭实时输入，在 Garmin Connect Mobile 应用程序，选择 **设置 > 即时键盘**。

注意：使用智能手机键盘输入文字前，Garmin Connect Mobile 应用程序必须打开并与设备配对。



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) 下载该应用程序，或前往 connect.garmin.cn。

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、回转速、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：部分数据需搭配如心率传感器等配件。



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。

分享活动：与朋友联机，追踪彼此的活动，或将活动在喜爱的社交平台展示。

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 App

将设备与手机配对 ([与手机配对](#), 第 29 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。
设备通过 Garmin Connect 应用程序将你的数据自动同步到 Garmin Connect 帐号。

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 29 页)。

将设备与 Garmin Connect 应用程序同步 ([使用 Garmin Connect 手动同步数据](#), 第 31 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 28 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/zh-CN/software/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 14 页)。

- 1 长按 **LIGHT** 键查看控制菜单。
- 2 选择 **同步**。

Connect IQ

可以使用 Connect IQ 应用程序从 Garmin 或第三方供应商处向设备添加 Connect IQ 功能。设置表盘、应用程序、数据字段和音乐等来自定义设备。

表盘：自定义手表的画面。

设备应用程序：在设备上添加新的功能，如小工具、新的户外活动、体能训练等。

数据字段：下载新的数据字段，显示传感器、活动或历

史资料。

你可以新增 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 29 页)。

- 1 从手机上的应用商店，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 通过 USB 将手表连接至电脑。
- 2 前往 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。

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。

安全与追踪功能的要求和限制，详见 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：手表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：此功能仅在手表连接安卓手机时可用。



添加紧急联系人

事件检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  或 .
- 2 选择 **安全与追踪 > 安全功能 > 紧急联系人 > 添加紧急联系人**。
- 3 依照屏幕指示进行操作。

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 32 页)。

- 1 在 Garmin Connect 应用程序中选择  或 .
- 2 选择 **联系人**。
- 3 依照屏幕指示进行操作。

新增联系人后，您必须同步数据至设备(使用 Garmin Connect 手动同步数据, 第 31 页)。

开启或关闭事件侦测通知

注意：您的配对的手机必须接入网络并确保移动网络正常。

在手表上使用事件侦测功能前，你必须在 Garmin Connect 应用程序中设置紧急联系人(添加紧急联系人, 第 32 页)。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 在时间页面长按 **UP** 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。

当设备侦测到事故并已连接手机时，Garmin Connect 应用程序将向你的紧急联系人发送短信或电子邮件，其中包含你的姓名和 GPS 位置。你有 15 秒的时间取消发送。

援助功能

注意：您的配对的手机必须接入网络并确保移动网络正常。

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 32 页)。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：计时器完成后，你可以长按任意键取消消息发送。

实时活动分享

实时活动分享允许您在活动期间向朋友或家人发送实时信息，包括累计时间和前一圈时间。在活动之前，您可以在 Garmin Connect 应用程序中设置收件人列表和消息内容。

开启实时活动分享

在使用 LiveTrack 实时追踪前，您须先在 Garmin Connect 应用中设置紧急联系人。

注意：LiveTrack 功能仅手表和 Garmin Connect 应用通过蓝牙配对后可用，搭配兼容的 Android 手机。

- 1 在 Garmin Connect 应用程序中，进入设置选项，选择 **安全与追踪 > LiveTrack > GroupTrack**。你可以自定义消息触发和选项。

- 2 请到室外，并在手表中选择 GPS 活动
注意：并非所有活动都可使用此功能。
- 3 选择 **⋮** > **实时活动分享** > **分享**。
实时活动分享 24 小时可用。
- 4 选择 **收件人** 并从联系人中添加。

时钟

设置闹钟

你可以设置多个闹钟。并设置每个闹钟只提醒一次或按规律重复提醒。

- 1 在时间页面长按 **UP** 键。
- 2 选择 **闹钟** > **新建闹钟**。
- 3 依照屏幕指示设置时间。
- 4 选择闹钟的更多设置：
 - 选择 **状态** 开启或关闭闹钟。
 - 选择 **时间** 编辑时间。
 - 选择 **重复** 设置闹钟重复时间。
 - 选择 **声音和振动** 设置提醒方式。
 - 选择 **背光** 设置闹钟时背光。
 - 选择 **标签**，然后选择闹钟描述。

删除闹钟

- 1 在时间页面长按 **UP** 键。
- 2 选择 **闹钟**。
- 3 选择一个闹钟。
- 4 选择 **删除**。

使用秒表

- 1 在任何画面，长按 **LIGHT** 键。
- 2 选择 **秒表**。
注意：您可能需要将此项添加到控制菜单(*自定义控制菜单，第 14 页*)。
- 3 按 **START** 键开启计时器。
- 4 按 **↺** 重启单圈计时 ①。



秒表总计时 ② 仍会继续计时。

- 5 按 **START** 键停止计时器。
- 6 选择一个选项：
 - 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 **UP** 键，然后选择 **保存活动**。

- 重新设置计时器并退出秒表，按 **UP** 键，然后选择 **完成**。
- 要查看单圈计时器，按 **UP** 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 **UP** 键，然后选择 **回到表盘**。
- 要启用或禁用圈记录，按 **UP** 键，然后选择 **计圈键**。

开启倒数计时器

- 1 在任何画面，长按 **LIGHT** 键。
- 2 选择 **计时器**。
注意：您可能需要将此项添加到控制菜单(*自定义控制菜单，第 14 页*)。
- 3 输入时间。
- 4 若有需要，选择一个选项：
 - 选择 **⋮** > **保存计时器** 将此计时器保存。
 - 选择 **⋮** > **重新开始** > **开启** 可在计时器过期后自动重新启动。
 - 选择 **⋮** > **声音和振动** 设置提醒类型。
- 5 选择 **▶**。

同步 GPS 时间

每次开启手表卫星定位后，手表会自动侦测您的时区和时间日期。您也可以在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 **UP** 键。
- 2 选择 **系统** > **时间** > **同步 GPS 时间**。
- 3 等待设备接收卫星信号(*获取卫星讯号，第 40 页*)。

手动设置时间

- 1 在时间页面长按 **UP** 键。
- 2 选择 **系统** > **时间** > **设置时间** > **手动**。
- 3 选择 **时间**，输入具体时间

自定义设备

活动与应用设置

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 **UP** 键，选择 **活动与应用**，选择一个活动，并选择活动设置。

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 34 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，手表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。如果活动包括交通信号灯或其他必须停止计时的行为，此功能将非常有用。

自动休息：手表能够自动侦测泳池游泳时休息的时间，并创建休息间歇时间(*自动休息和手动休息，第 4 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。

背景颜色：设置活动的背景颜色为黑色或白色。

心率推送：活动时启用自动推送心率数据(*推送心率数据，第 21 页*)。

开始前倒数：启用倒数定时器，以进行室内游泳间歇训练。

数据页面：自定义数据页面，并为活动添加新的数据页面(*自定义数据页面，第 34 页*)。

编辑重量：可在力量训练或有氧运动中添加训练的重量。

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。

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。

泳池大小：设置游泳池长度。

功率平均：不踩踏板，设备计算时是否包含功率数据的零值。

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。

重命名：编辑活动名称。

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。

滑降：设置滑雪和单板滑雪的滑降。你可以开启滑降自动已通过内置加速度传感器监测。也可以开启计圈键和计圈提醒设置。

自我评估：设定活动感受(*活动评估，第 2 页*)。

泳姿侦测：室内游泳时自动开启泳姿侦测。

自动转换：开启复合式运动自动转换活动模式。

振动提醒：启用提醒，通知您在呼吸活动期间吸气或呼气。

动画训练：为力量、有氧运动、瑜伽或普拉提活动启用指导性的训练动画。

动画可用于预装的训练和从 Garmin Connect 下载的训练。

自定义数据页面

显示、隐藏、或调整各活动的数字字段显示内容。

- 1 长按 **UP** 键。
- 2 选择 **活动与应用**。
- 3 选择要自定义的活动。
- 4 选择活动设置。
- 5 选择 **数据页面**。
- 6 选择要自定义的数据字段。
- 7 选择一个选项：
 - 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 41 页*)。并非所有数据字段适用于所有活动类型。
 - 选择 **重新排序** 变更训练页面顺序。
 - 选择 **移除** 删除数据页面。
- 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 **UP** 键。
- 2 选择 **活动与应用**。
- 3 选择要自定义的活动。
- 4 选择活动设置。
- 5 选择 **数据页面 > 新增 > 地图**。

活动提示

使用者可以针对每种活动设置提示，帮助您按照特定目标进行训练、提高对环境的认知或导航至您的目的地。部分提示仅适用于特定活动。警示类型分为：事件提示、范围提示以及循环提示三种。

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，可以将设备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，循环提示即会发出通知。例如，可以将设备设置为每 30 分钟发出提示。

提示名称	提示类型	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	选择现有的信息或选择警示类型后新增自定义信息
距离	循环	设置距离间隔
海拔高度	范围	设置最高与最低海拔高度
心率	范围	设置最大心率或选择心率区间。请参考(关于心率区间, 第 27 页)和(心率区间表, 第 27 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	事件	设置接近保存位置的范围
跑走模式	循环	设置跑步 / 走路循环
速度	范围	设置最大与最小速度
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
跑圈时间	循环	设置跑圈时间

设置提示

- 1 长按 **UP** 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 选择活动设置。
- 5 选择 **提示**。
- 6 选择一个选项：
 - 选择 **新增** 新增活动提示。
 - 选择现有的提示名称。
- 7 若有需要, 选择提示类型。
- 8 选择一个区间, 输入最大与最小值或自定义提示值。
- 9 如果需要的话, 请开启提示。

对于事件提示和循环提示, 设备会在每次达到警示值时弹出信息; 范围提示则会在高于或低于指定范围(最小值和最大值)时弹出信息。

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 **UP** 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 选择活动设置。
- 5 选择 **自动爬升 > 状态**。
- 6 选择 **总是开启** 或 **非导航时**。
- 7 选择一个选项：
 - 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 **反色显示** 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。

GPS 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/about-gps。

提示：GPS 设置可能会影响电池续航(电池续航, 第 39 页)。

长按 **UP** 键, 选择 **活动与应用**, 选择一个活动, 并选择活动设置, 并选择 **GPS**。

注意：此设备并非对所有活动可用。

关闭：活动期间禁用卫星系统。

仅 GPS：启用 GPS 卫星系统。

多星定位：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。

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。

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。

传感器设置

电子罗盘设置

长按 **UP** 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 36 页)。

显示：设置电子罗盘显示的角度或密度。

方位基准：设置电子罗盘的方位基准([方位基准设置](#)，第 36 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，请避免附近有会干扰电磁的物体，如汽车、建筑物或电线杆等。

手表出厂时已校准电子罗盘，默认情况下，设备使用自动校准。如果进行过一些非常规的罗盘使用，例如，长距离移动或极端环境，可以手动校准电子罗盘。

- 1 长按 **UP** 键。
- 2 选择 **传感器及配件 > 电子罗盘 > 校准 > 开始**。
- 3 依照屏幕指示进行操作。

提示：依照屏幕指示 8 字型翻转腕表，直到完成校正。

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 **UP** 键。
- 2 选择 **传感器及配件 > 电子罗盘 > 校准 > 方位基准**。
- 3 选择一个选项：
 - 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**。

高度计设置

长按 **UP** 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。

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

手表出厂前已完成校正，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 **UP** 键。
- 2 选择 **传感器及配件 > 高度计**。
- 3 选择一个选项：
 - 要使用 GPS 自动校准，选择 **自动校准**，并选择一个选项。
 - 要手动输入当前高度，选择 **校准 > 手动输入**。
 - 若要从 GPS 的起点输入目前高度，选择 **校正 > 使用 GPS**。

气压计设置

长按 **UP** 键，选择 **传感器及配件 > 气压计**。

校准：手动校正气压计。

气压图：设置气压计小工具中图表的时间线。

风暴雨警示：设置触发风暴雨警示的气压变化率。

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 **仅使用高度计** 选项；当活动不涉及海拔变化时，可以使用 **仅使用气压计** 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 **UP** 键。
- 2 选择 **传感器及配件 > 气压计 > 校准**。
- 3 选择一个选项：
 - 要输入当前高度和海平面气压(选做)，选择 **手动输入**。
 - 要使用 GPS 自动校准，选择 **使用 GPS**。

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。

长按 **UP** 键，选择 **地图**。

地图方向：设置地图的显示方向。上为北方的选项将屏幕上设置上方为北方；上为航向的选项将屏幕上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。

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。

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 **UP** 键。
- 2 选择 **导航 > 数据页面**。
- 3 选择一个选项：
 - 选择 **地图 > 状态** 开启或关闭地图。
 - 选择 **地图 > 栏位数据** 开启或关闭地图上显示路线信息的数据字段。
 - 选择 **途径点** 开启或关闭前方路线点的信息。
 - 选择 **电子罗盘** 开启或关闭电子罗盘。
 - 选择 **海拔曲线** 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 **UP** 键。

2 选择 **导航 > 方位指示**。

设置导航警示

设置提示帮助您导航至目的地。

- 1 长按 **UP** 键。
- 2 选择 **导航 > 提示**。
- 3 选择一个选项：
 - 选择 **距离目标** 设置还有多远到达目的地时提示。
 - 选择 **最终到达时刻** 设置还有多少时间到达目的地时提示。
 - 设定偏离航线时发出提示，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** 开启提示。
- 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 **UP** 键，选择 **电源管理**。

省电模式：关闭设备某些功能，以最大限度地延长续航时间。

电量百分比：以百分比 % 显示剩余电量。

续航预估：以可使用时间预估值显示剩余电量。

系统设置

长按 **UP** 键，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 37 页)。

背光：调整屏幕设置([更改显示设置](#)，第 37 页)。

声音和振动：设置设备的声音，如按键声音、提示和振动。

勿扰模式：启用勿扰模式。可以设置页面、提示和手腕手势。

自动锁定：自动锁定按键，以防止意外按下按键。在计时活动期间，可使用 **活动期间** 选项锁定按键。未进行定时活动时，使用 **非活动期间** 选项锁定按键。

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 37 页)。

生理指标 TrueUp：可从其他 Garmin 设备同步活动和体能指标([同步活动及体能状况](#)，第 10 页)。

效益指标：活动期间启用体能状况功能([体能状况](#)，第 10 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。

当连接至计算机时，设置设备为随身碟模式或 Garmin 模式。

恢复出厂设置：将设备恢复为原厂设置([恢复出厂设置](#)，第 40 页)。

软件更新：安装使用 Garmin Express 下载的软件更新。当连接 Garmin Connect 应用时，使用自动更新选项可让设备下载最新的软件。

关于：显示设备、软件、许可证和法规信息。

时间设置

长按 **UP**，选择 **系统 > 时间**。

时间格式：设置时间为 12 小时制或 24 小时制。

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：在手动模式下调整时间。

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 37 页)。

同步 GPS 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 GPS 时间](#)，第 33 页)。

设置时间提示

- 1 长按 **UP** 键。
- 2 选择 **系统 > 时间 > 提示**。
- 3 选择一个选项：
 - 设置提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 **设置时间** 并输入时间。
 - 设置提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提示，请选择 **整点提示 > 开启**。

更改显示设置

- 1 长按 **UP** 键。
- 2 选择 **系统 > 背光**。
- 3 选择一个选项：
 - 选择 **活动期间**。
 - 选择 **日常使用**。
- 4 选择一个选项：
 - 选择 **亮度** 设置屏幕的亮度级别。
 - 选择 **按键** 按下按键可点亮屏幕。
 - 选择 **提示** 提示出现时点亮屏幕。
 - 选择 **抬手显示** 开启抬起手腕或手表朝向身体时将点亮屏幕。
 - 选择 **背光超时** 设置亮屏后多久屏幕自动关闭。

设置度量单位

自定义距离、配速、速度、海拔等。

- 1 长按 **UP** 键。
- 2 选择 **系统 > 格式 > 单位**。
- 3 选择测量类型。
- 4 选择测量单位。

设备信息

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 **UP** 键。
- 2 选择 **系统 > 关于**。

查看电子卷标通讯协议与版权声明

设备提供电子标签。电子标签可显示法规信息，如 FCC 或地区合规规章提供的识别号码，以及适用产品与版权声明。

- 1 长按 **UP** 键。
- 2 进入系统选项，选择 **关于**。

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 38 页)。

- 1 将 USB 数据线较小的一端插入手表的充电端口。



- 2 将 USB 数据线较大的一端插入电源端口。
手表会显示电量水平。

手表充电小贴士

- 1 将充电器安全连接至设备，使用 USB 为其充电(为手表充电, 第 38 页)。

您的手表可以通过将 USB 线插入 Garmin 批准的适配交流电源的标准壁装供电插座，或在计算机上使用标准 USB 端口为设备充电。为手表完全充满电大约需两个小时。

- 2 当手表电量达到 100% 时，断开与电源的连接。

佩戴设备

重要

部分用户长时间使用手表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，请立即取下手表。为防止皮肤刺激，请确保手表清洁干燥，戴在

手腕上不要过紧。更多信息，请查看 Garmin.com.cn/legal/fit-and-care。

- 将设备戴在手腕上。

注意：请确保设备舒适服贴于手腕上方。若要在设备上获得更准确的心率数据，跑步或运动时请确保设备不晃动。若想得到更准确的脉搏血氧数据，请保持静止不动。



注意：光学传感器位于设备背面。

- 心率更多信息请参考 [心率疑难解答, 第 20 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 22 页](#)。
- 请前往 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/ 了解更多穿戴式科学的信息。

设备保养

注意

尽量避免激烈的撞击或粗暴的使用方式，这样可能会减少产品的使用寿命。

避免水下操作按键。

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。

在接触过氧、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。

请勿将设备长时间存放在极端温度的环境中，这可能会造成设备永久性损坏。

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。

- 1 用蘸有温和洗涤剂溶液的布擦拭设备。
- 2 擦干设备。

清洁后，让设备完全干燥。

提示：更多信息请前往 Garmin.com.cn/legal/fit-and-care。

更换表带

此手表兼容 Quick Release 表带。Forerunner 255S 系

列表带宽度为 18mm，Forerunner 255 表带宽度为 22mm。

1 扳动弹簧杆上的快拆销钉，拆下表带。



2 将新表带的弹簧杆一侧插入手表。

3 扳动快拆销钉，将快拆杆另一侧也安装至手表。

4 重复步骤 1 至 3 更换另一侧的表带。

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	内置，锂离子充电电池
防水等级	5 ATM ¹
音乐版存储	约 4GB (可存储约 500 首音乐)
操作温度范围	-20° ~ 60°C
充电温度范围	0° ~ 45°C
适用电压	USB: 4.5 ~ 5.5V 电池: 3.65 ~ 4.4V
FORERUNNER 255/255s 无线传输协议	ANT+、蓝牙、NFC
FORERUNNER 255/255s MUSIC 无线传输协议	ANT+、蓝牙、NFC、 Wi-Fi

¹ 设备相当于可承受 50 米水深压力。前往 Garmin.com.cn/support/water_rating 了解更多信息。

电池续航

电池续航取决于您所使用的功能，例如活动追踪、光学心率、智能通知、GPS 或连接的传感器等。

模式	Forerunner 255S 系列续航	Forerunner 255 系列续航
活动模式开启仅 GPS 定位 + 腕式心率	约 26 小时	约 30 小时
活动模式开启多星定位 + 腕式心率	约 20 小时	约 25 小时
活动模式开启多星定位 + 腕式心率 + 音乐播放	约 5.5 小时	约 6.5 小时
活动模式开启多频多星定位 + 腕式心率	约 13 小时	约 16 小时
智能模式：开启活动追踪，连接手机及腕式心率	约 12 天	约 14 天

疑难解答

设备更新

连接蓝牙或 Wi-Fi 时，手表会自动检查更新。可以通过系统设置(系统设置, 第 38 页)手动检查更新。在计算机上安装 Garmin Express。在手机上安装 Garmin Connect 应用程序。

我们将为您的设备提供以下服务：

- 软件更新
- 上传资料到 Garmin Connect
- 产品注册

设置 Garmin Express

- 1 使用 USB 数据线将设备与电脑连接。
- 2 前往 Garmin.com/zh-CN/software/express。
- 3 依照屏幕指示进行操作。

获取更多信息

- 前往 support.garmin.com/zh-CN 获取更多手册内容及软件更新信息。
- 前往 Garmin.com.cn 产品页或联系 Garmin 经销商取得更多与配件相关的信息。
- 前往 Garmin.com.cn/legal/atdisclaimer。
本产品非医疗设备。脉搏血氧功能并非所有地区皆适用。

活动追踪

请前往 Garmin.com.cn/legal/atdisclaimer 了解更多活动追踪准确度信息。

每日步数没有显示

每日步数会在每天零时重设。

如果出现虚线而不是步数，表明设备正在获取卫星信号及自动设置时间。

步数值似乎不准确

如果您的步数不准确，请尝试以下操作：

- 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。
 - 只使用手或手臂时，将设备放在口袋中。
- 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

同步设备时，Garmin Connect 帐号上的步数统计将更新。

- 1 选择一个选项：
 - 将步数与 Garmin Express 应用程序同步(使用 [Garmin Connect 电脑版](#)，第 31 页)。
 - 将步数同步至 Garmin Connect 应用程序(使用 [Garmin Connect 手动同步数据](#)，第 31 页)。

- 2 等待设备同步数据。
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。

高强度活动时间会闪烁

当你在高强度活动时间等级达到目标时，设备上的高强度活动时间即会闪烁。

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 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

- 定期同步设备数据到 Garmin 帐号：
 - 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 Connect 应用程序。
 - 使用 Wi-Fi 无线网络将设备连接到 Garmin 帐号。
- 连接到 Garmin 帐号时，设备会下载几天的卫星数据，从而快速搜星定位。
- 将设备戴到户外远离高楼和树林的空旷地带。
 - 保持静止几分钟等候卫星定位。

重启手表

若手表长时间没有响应，您可能需要重启设备。

注意：此步骤将会删除所有设备上储存的信息与活动记录。

- 1 长按 **LIGHT** 15 秒，手表将会关机。
- 2 长按 **LIGHT** 键开启手表。

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定回到出厂设置。

- 1 在时间页面长按 **UP** 键。
 - 2 选择 **系统 > 重置**。
 - 3 选择一个选项：
 - 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。
 - 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：**若您已在设备上建立 Garmin Pay 钱包，恢复出厂设置后电子钱包会被删除。若您已经在设备上存储音乐，恢复出厂设置也会删除存储音乐。

延长电池续航

下列动作可以延长电池续航：

- 关闭活动追踪([关闭活动追踪](#)，第 16 页)。
- 降低背光待机时间([更改显示设置](#)，第 37 页)。
- 降低背光亮度。
- 可以在电源管理中设置电池省电模式。
- 当不需联机时关闭无线蓝牙功能([手机连接功能](#)，第 29 页)。
- 停止推送心率到其他兼容 Garmin 设备([推送心率数据](#)，第 21 页)。
- 关闭光学心率监测功能([关闭腕式光学心率](#)，第 20 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。
- 限制机台显示的智能手机通知([管理通知](#)，第 30 页)。
- 关闭脉搏血氧功能([关闭腕式光学心率](#)，第 20 页)。
- 若要暂停活动一段时间，使用稍后继续选项([停止活动](#)，第 2 页)。
- 选择智能录制间歇([系统设置](#)，第 38 页)。
- 活动时使用 UltraTrack GPS 省电模式([GPS 设置](#)，第 35 页)。
- 使用无需每秒更新的腕表表盘。
例如，使用没有秒针的表盘([自定义表盘](#)，第 6 页)。

设备语言不正确

- 1 长按 **UP** 键。

- 2 向下翻页至列表最后一项并选择。
- 3 选择列表中的第一项。
- 4 选择 **UP** 或 **DOWN** 键选择您的语言。

我的手机和设备兼容吗？

Forerunner 手表与使用蓝牙的手机兼容。

请前往 Garmin.com.cn/ble 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 Connect 应用程序更新至最新版本。
- 从 Garmin Connect 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 Connect 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 Connect 应用程序，选择 **☰** 或 **•••**，然后再选择 **Garmin 设备 > 添加设备 进入配对模式**。
- 从时间页面，长按 **UP** 键，选择 **手机 > 配对手机**。

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。

如何手动配对 ANT+ 传感器？

你可以使用手表设置来手动配对 ANT+ 传感器。当你第一次使用 ANT+ 将传感器连接到手表上时，你必须将手表和传感器配对。当它们配对后，当启动一个活动时，手表会自动连接到传感器，并且传感器处于活动范围内。

- 1 配对时，请与其他 ANT+ 传感器保持至少 10 米距离。
- 2 如果你要配对心率传感器，请先穿戴好心率传感器。若没有佩戴的话，心率传感器不会传送或接收数据。
- 3 长按 **UP** 键。
- 4 选择 **传感器及配件 > 新增**。
- 5 选择一个选项：
 - 选择 **搜索全部**。
 - 选择传感器类型。

踏频

名称	描述
平均踏频	骑行活动的平均踏频。
平均步频	跑步活动的平均步频。
踏频	骑行时曲柄臂的转数。设备必须连接踏频传感器才能显示此数据。
步频	跑步时每分钟的步数(左和右)。

一旦心率传感器与设备配对完成，传感器状态会从搜寻中变成已连接。传感器取得之数据会在自定义的字段或数据页面中显示。

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，您必须先将设备与传感器配对。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 **UP** 键。
- 2 选择 **传感器及配件 > 新增**。
- 3 选择一个选项：
 - 选择 **搜索全部**。
 - 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 34 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。
- 配对蓝牙耳机与设备 ([连接蓝牙耳机](#)，第 28 页)。

我的音乐或蓝牙耳机连接已断开

使用蓝牙连接设备与耳机时，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。
- 如果手表戴在左手，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，您可以尝试将腕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。

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。

名称	描述
当前踏频	骑行时当前圈的平均踏频。
当前步频	跑步时当前圈的平均步频。
前圈踏频	骑行时前一圈的平均踏频。
前圈步频	跑步时前一圈的平均步频。

罗盘

名称	描述
罗盘北向上	以罗盘的北向上进行移动。
GPS 北向上	以 GPS 的北向上进行移动。
航向向上	以航向的方向向上进行移动。

距离

名称	描述
距离	当前的活动距离。
间歇距离	间歇活动的活动距离。
单圈距离	当前圈的活动距离。
前一圈距离	前一圈的活动距离。
航海距离	以航海单位计算的活动距离。

高度

名称	描述
平均上升	自上次重置以来的平均垂直上升距离。
平均下降	自上次重置以来的平均垂直下降距离。
高度	当前位置高于或低于海平面的高度。
滑翔比	移动的水平距离与垂直距离变化的比率。
GPS 高度	使用 GPS 的当前位置的高度。
坡度	上升高度除以移动距离。例如，如果你每爬 3 米就要走 60 米，那么坡度是 5%。
单圈上升	当前圈的垂直上升距离。
单圈下降	当前圈的垂直下降距离。
前一圈上升	最后一圈的垂直上升距离。
前一圈下降	最后一圈的垂直下降距离。
最大上升	自上次重置以来的最大上升速率，单位为英尺 / 分钟或米 / 分钟。
最大下降	自上次重置以来的最大下降速率，单位为米 / 分钟或英尺 / 分钟。
最高海拔	上次重置后达到的最高高度。
最低海拔	上次重置后达到的最低高度。
总上升	自上次重置以来，上升的总海拔距离。
总下降	自上次重置以来，下降的总海拔距离。

楼层

名称	描述
已爬楼层	当天已爬楼层数
下楼层数	当天下楼的楼层数
每分钟楼层数	每分钟爬的楼层数。

图形

名称	描述
步频	跑步时显示当前步频范围的图表。
罗盘	按罗盘的指示移动。
GCT 平衡	显示跑步时地面接触时间左 / 右脚平衡。
触地时间	跑步时每一步接触地面的时间，以毫秒为单位。
心率	显示当前心率区间。
PacePro	跑步时当前的分段配速和目标分段配速。
功率	显示当前功率区间的图表。
总上升 / 下降	活动期间或自上次重置后，总上升 / 下降的海拔距离。
训练效果	当前活动对有氧和无氧训练的影响。
垂直振幅	显示跑步时身体重心垂直移动的高度。
垂直比	显示垂直摆动与步幅比。

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。
平均心率 / 最大心率	目前活动的平均最大心率。
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)。预设区间是依照使用者的个人信息和最大心率为基准(以 220 减去年龄)。
单组平均心率 / 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)平均百分比。
单组平均心率 / 最大	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。
单圈平均心率 / 储备	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。
单圈平均心率 / 最大	目前单圈的最大心率平均百分比。
前圈平均心率 / 储备	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。
前圈平均心率 / 最大	完成的前圈期间，最大心率的平均百分比。
区间内时间	每个心率区间的持续时间。

长度

名称	描述
单组趟数	目前间歇训练完成的泳池长度。
趟数	目前活动期间完成的泳池长度数。

其他

名称	描述
活动卡路里	活动期间燃烧的卡路里。
周围气压	尚未校准的气压数值。
大气压力	目前校正过的气压。
电池电量	剩余的电池电量。
GPS	GPS 卫星讯号强度。
完成圈数	目前活动所完成的圈数。
训练负荷	目前活动的训练负荷训练负荷是指运动后累积的过耗氧量 (EPOC)，表示训练的强度。
体能状况指数	体能状况指数是运动能力的即时评估。
次数	在力量训练期间，组数的重复的数量。
呼吸率	每分钟呼吸的呼吸率 (BRPM)。
滑降	活动的滑降次数。
步骤	当前活动共分几个步骤。
压力	目前的压力水平。
日出时间	GPS 所在位置的日出时间。
日落时间	GPS 所在位置的日落时间。
时间	依据目前位置及时间设定所显示的时间 (格式、时区、夏令时)。
时间 (秒)	当前时间，包括秒。
总热量	一天燃烧的总热量。

配速

名称	描述
500 米配速	目前每 500 米的划水速度。
平均 500m 配速	目前活动 - 500 米的平均游泳配速。
平均配速	目前活动的平均配速。
单组配速	目前间歇训练的平均配速。
单圈 500m 配速	目前单圈每 500 公尺的平均划船配速。
单圈配速	目前单圈的平均配速。
前圈 500m 配速	前圈每 500 米的平均游泳配速。
前圈配速	完成的前圈平均配速。
前趟配速	完成的最后泳池长度的平均配速。
配速	目前配速。

PacePro 配速策略

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。
总领先 / 滞后	跑步。提前或落后于目标速度的总时间。
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
3s 功率	3 秒平均功率输出。
平均功率	当前活动平均功率。
单圈功率	当前单圈平均功率。
前圈功率	前圈平均功率。
最大功率	当前活动最大功率值。
功率	骑行。当前功率，用瓦特表示。
功率区间	当前功率输出范围 (1 到 7) 根据您的 FTP 或自定义设置。
功	累计做功 (输出功率)，单位为千焦。

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)。
休息时间	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	目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	目前活动的垂直振幅与步幅长度的平均比率。
GCT 平衡	在跑步时，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，此指标以毫秒为单位触地时间在走路活动时并不会显示。
单圈平均 GCT 平衡	目前单圈的平均触地时间。
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)。
移动效率	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。
平均海里速度	目前活动的平均速度 (以节为单位)。
单圈速度	目前单圈的平均速度。
前圈速度	完成的前圈平均速度。
最大速度	目前活动的最高速度。
最大海里速度	目前活动的平均速度 (以节为单位)。
航海速度	目前速度 (单位：节)。
速度	目前的移动速度。

名称	描述
垂直速度	时间内的爬升率或下降率。

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。
平均划桨距离	桨板运动活动期间，每次划水所移动的平均距离。
平均划桨率	桨板运动每分钟的划桨次数 (SPM)。
平均划水数	目前活动期间，每泳池长度的平均划水次数。
划桨距离	桨板运动。每次划桨移动的距离。
单组平均划水率	目前间歇训练期间，每分钟的划水次数 (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。
单圈平均划桨板距离	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，每分钟的划水次数 (SPM)。
单圈平均划桨率	桨板运动目前单圈期间，每分钟的划桨次数 (SPM)。
单圈划水数	游泳目前单圈的划水总次数。
单圈划桨数	桨板运动目前单圈的划桨总次数。
前圈平均划水距离	游泳。完成的前圈期间，每次划水移动的平均距离。
前圈平均划桨距离	桨板运动。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	游泳完成的前圈期间，每分钟的划水次数 (SPM)。
前圈平均划桨率	桨板运动完成的前圈期间，每分钟的划水次数 (SPM)。
前圈划水数	游泳。完成的前圈划水总次数。
前圈划水数	桨板运动。完成的前圈划水总次数。
前趟划水率	完成的前趟泳池长度内，每分钟平均划水次数 (spm)。
前趟划水数	完成的最后泳池长度的划水总次数。
前趟泳式	完成的前趟泳池长度期间所使用的划水类型。
划水速	游泳。每分钟的划水次数 (SPM)。
划桨速	桨板运动。每分钟的划桨次数 (SPM)。
划水数	游泳。目前活动的划水总次数。
划桨数	桨板运动。目前活动的划桨总次数。

Swolf

名称	描述
平均 SWOLF	目前活动的平均 SWOLF。SWOLF 分数是单次时间长度与该时间内的划水次数相加 (游泳专业术语, 第 4 页)。在开放水域游泳时，以 25 米为基准来计算 SWOLF 分数。
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	完成的最后泳池长度 swolf 分数。
前趟 SWOLF	完成的最后泳池长度 SWOLF 分数。

温度

名称	描述
24 小时内最高温度	过去 24 小时从兼容的温度传感器测得的最高温度。
24 小时内最低温度	过去 24 小时从兼容的温度传感器测得的最低温度。

名称	描述
温度	气温、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，这样传感器的温度资料来源才会一致。

计时器

名称	描述
单圈平均时间	目前活动的平均单圈时间。
经过时间	总计时间长度。例如，如果启动计时器并跑步 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，您的持续时间便为 35 分钟。
单组时间	目前间歇训练的码表时间。
单圈时间	目前单圈的秒表时间。
前圈时间	完成的前圈秒表时间。
移动计时	目前活动的总移动时间。
复合式运动总时	复合式运动模式活动中的所有运动总时间(包含转换过程)。
单组计时	在力量训练期间，目前单组花费的总时间。
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。

最大摄氧量标准率等级表

此表为依照性别及年龄分类的最大摄氧量 (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	32.3	29.4
欠佳	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
欠佳	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 获取更多信息。

功能阈值功率

此表为依照性别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
欠佳	低于 2.23

女性	每公斤瓦特 (W/kg)
极佳	高于 4.30

女性	每公斤瓦特 (W/kg)
优秀	3.33-4.29
良好	2.36-3.32
一般	1.90-2.35
欠佳	低于 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)。

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。

轮胎尺寸标记在轮胎的两侧。您可以上网查询并计算未列在表格中的尺寸。

轮胎尺寸	周长(mm)
20 × 1.75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1.75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2.00	1925
24 × 2.125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1.0	1913
26 × 1	1952
26 × 1.25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1.40	2005
26 × 1.50	2010
26 × 1.75	2023
26 × 1.95	2050
26 × 2.00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2.10	2068
26 × 2.125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3.00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 x 2.1	2288
29 x 2.2	2298
29 x 2.3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080

轮胎尺寸	周长(mm)
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C Tubular	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

support.Garmin.com/zh-CN/



July 2024