

GARMIN®
Forerunner® 35



使用手册

扫描以下二维码即可下载 Garmin 中国官方 Garmin Connect Mobile APP。

通过其他渠道下载的APP可能会出现无法使用的情况。

在与您的手机配对前，请先确认您的手机符合以下要求：

- iPhone4S 或以上的 iOS 手机。(iOS 版本视APP要求而定)
- 安卓4.3或以上且支持蓝牙4.0的安卓手机。



特别声明

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

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

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

知识产权声明

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

安全及产品信息须知

警告

若未能避免下列潜在危险情况，可导致死亡或严重伤害。

健康警告

- 开始或改变您的运动计划前请务必先咨询您的医生。若您戴有心脏节律器或其它植入身体的电子设备，在使用心率监测带前请先咨询您的医生。
- 心率监测带及其它 Garmin 配件均为消费者使用设备而非医疗设备，且可能受到一些外界因素的干扰，因此心率读数仅供参考。若有因任何错误读数造成的后果，Garmin 概不负责。

电池警告

若未遵照下列准则，则设备内的锂离子电池寿命可能会缩短或会损坏设备、发生火灾、化学品灼伤、电解液泄漏及/或受伤的风险。

- 请勿将设备暴露于热源或处于高温地点。
- 请勿将设备或电池凿孔或焚化。
- 若需长时间存放设备，请将其存放在 0°-25°C 温度范围内。
- 请勿在 -20°-50°C 以外温度下操作设备。
- 请勿在 0°-45°C 以外温度下充电设备。

- 处理您的设备／电池时请依照当地适用法规，咨询当地废弃物处理部门。

其它可替换电池警告：

- 请勿使用尖锐物品取出电池。
- 请勿将电池放置在儿童可取得处。
- 请勿将电池拆解、凿孔或损坏。
- 若使用外接电池充电器，请不要使用非 Garmin 官方的配件。
- 请使用正确的替换电池进行更换，若另行使用其它电池存在可能发生火灾或爆炸的风险。欲采购正确的替换电池，请咨询 Garmin 客服或参见 Garmin 网站。
- 替换的纽扣式电池可能含有高氯酸盐物质，可能需使用特殊处理方式。其它非替换电池警告：请勿拆下或试图拆下非替换电池。



注意：若电池未正确充电或更换，可能会引起爆炸。若是可更换电池，请用 Garmin 建议的同款或同等级的电池来更换，并按原厂指示来处理废弃电池。

符合性声明

Garmin 谨此声明本产品符合指令 1999/5/EC 必要的要求及其他相关条款。如需查看完整的符合性声明，请参见 Garmin 网站并找出您的 Garmin 产品：www.garmin.com/compliance。

FCC符合性

本设备符合 FCC 通则之第15部分。设备操作将受限于以下两个条件：

(1) 设备不得引起有害干扰。(2)设备必须能接受任何接收到的干扰，包括引起无用操作的干扰。本设备经测试证实符合 FCC 通则第15部分所定义的B级数位设备限制。该限制是为了提供住宅设备对有害干扰的合理保护。

本设备可产生、使用及发射射频能量。若未依照指示进行安装及使用，可能对无线电通讯引起有害干扰。

然而，在某些设备上无法保证不会发生干扰现象。若本设备对于无线电或电视接收确实引起有害干扰（可将设备关闭再开启以进行判定），建议您采用以下方式对干扰进行修正：

- 将接收天线调整方向或改变放置地点。
- 加大设备与接收器之间距离。
- 分开设备及 GPS 设备所使用的插座，使其不在同一电路。
- 洽询经销商或有经验的无线电／TV技师请求协助。

本产品内不含任何用户可自行保养的零件。不得在非 Garmin 授权的服务中心进行检修。经非授权之检修或修改可能造成设备永久性损坏，且将丧失您的产品保修及 Part 15 法规下授权给您的本设备操作权利。

加拿大工业符合性

第一类无线电通讯设备，符合加拿大工业标准 RSS-210，第二类无线电通讯设备，符合加拿大工业标准 RSS-310。

有限保修

本 Garmin 产品从购买日起保证一年在材料或制造工艺上无任何瑕疵。在此期间 Garmin 将依其选择对正常使用下发生故障的零件进行检修或予以更换。本保修不适用于：(i)表面损坏，如刮痕、凹痕及凹陷。(ii)电池等类消耗品，但若为材料或制造工艺瑕疵造成产品损坏者除外。(iii)因意外、滥用、误用、进水、淹水、火灾或外来因素造成的损坏。(iv)由非 Garmin 授权保修人员检修后造成的损坏。(v)未经 Garmin 书面同意，擅自修改或改变产品造成的损坏。此外，对违反任何国家法律而取得及／或使用的产品或服务，Garmin 保留拒绝保修申请的权利。此处所述的保修及补救条款为排他性，且取代所有其它明示性或暗示性或法令的保修条件，包括在某特殊目的、法令规定或其它情况下任何商品的适售性或适用性保修衍生的任何责任。本保修提供您特定的法律权利，但此权利可能每个地区各有不同。对于任何意外、特殊、间接或衍生性损坏（可能起源于使用、误用、不会使用或产品瑕疵）Garmin 将概不负责。有些地区不容有排除附带或衍生性损坏赔偿，因此上述限制对您可能不适

用。Garmin 保留检修或更换（新产品或全新大修过的替换产品）设备或软件权利。对于任何违反保修条款者，此为唯一且排他的补救措施。申请保修服务时请咨询您当地的 Garmin 授权经销商，或致电 Garmin 客服：400-819-1899。请将设备包装妥当并附上原始购买发票复印件，以此作为申请保修检修必要的购买证明。

目录

产品介绍	11
按键介绍.....	11
使用背光.....	12
为设备充电	12
训练	14
开始跑步	14
设置跑步模式.....	15
间歇训练.....	17
警示	19
自动暂停.....	20
日常活动监测	22
图标	22
自动目标.....	24
久坐警示条	24
高强度活动时间	25
睡眠监测.....	26
心率功能	27
心率推送.....	28
心率区间.....	29
健身目标.....	29
Garmin Connect	31

蓝牙连接功能	34
LiveTrack	34
活动上传	35
社交媒体串联.....	35
音乐控制.....	35
与您的移动设备配对.....	35
智能通知设置.....	35
寻找手机.....	36
历史记录	38
查看历史记录.....	38
个人记录.....	38
Move IQ 活动侦测.....	40
数据管理	41
自定义您的设备	42
设定您的个人信息	42
更改表盘样式.....	42
活动模式.....	42
日常活动监测设置	43
系统设置.....	43
勿扰模式.....	44
设定闹钟.....	45
自定义活动的背光	45
ANT+ 传感器	46

设备信息	47
产品规格.....	47
疑难解答	48
附录	52

产品介绍

警告

- 如需产品警告与其他重要信息，请参阅本手册前文中的「安全及产品信息须知」内容。
- 开始或更改运动计划前，请务必先咨询医师。

按键介绍



①	 	长按可开启或关闭电源。 按键以开启或关闭背光。
②		按键来选择一个活动模式。 按键以开始运动计时或停止。 按键来选择菜单项目。 按键选择查看更多信息。

③		选择来翻页。 长按来开启智能手机的音乐控制界面。
④		选择来返回上一个页面,当记圈功能开启时,按键来记圈。 从时间页面按键来查看菜单。

使用背光

在任何时候按压  键来开启背光。

注意：当有警示或者消息时，背光会自动亮起。

为设备充电

注意：为防止手表充电端子锈蚀，请用清水清洗设备(特别是在进行水上活动之后)并擦拭以保持干燥与清洁。在充电前或连接计算机之前，请确保充电端子与其周边完全干燥与清洁。

- 1 首先将充电夹 USB 接头连接计算机的 USB 端口。
- 2 对齐充电夹 ① 与设备背面并将其卡到正确的位置。



- 3 开始充电，直到充满电。
- 4 按压充电夹 ② 来移除充电夹。

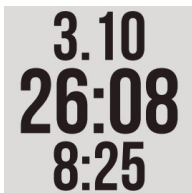
训练

开始跑步

你所记录的第一个活动可以是跑步，骑行或其他室外活动。设备可能存有一些余电，请在使用前对设备进行完整的充电。

- 1 选择 ，然后选择一个活动模式
- 2 将设备置于户外以接收 GPS 卫星信号。
- 3 选择 ，来开始计时
- 4 开始跑步

你可以按压  来查看更多数据页面



- 5 当你完成活动后，选择  来暂定计时器
- 6 选择一个选项：
 - 选择 **继续** 来继续计时
 - 选择 **保存** 以储存活动数据，同时计时将归零。表面会显示本次活动摘要
 - 选择 **放弃 > 是** 来删除活动

设置跑步模式

- 1 选择 , 然后选择一个活动模式
- 2 选择 **选项 > 跑步模式**
- 3 选择一个选项
 - 选择 **无限制** 来进行一个无警示和间歇的室内或室外跑
注意：系统默认的模式为此模式
 - 选择 **跑走模式** 来设置进行跑步和走路的间歇
 - 选择 **虚拟伙伴** 来帮助提升你的表现
 - 选择 **间歇训练** 来根据距离或时间自定义编辑一个间歇训练
- 4 开始跑步

你设置的跑步模式会一直被应用，直到你关闭或者开启一个不同的跑步模式

室内训练

Forerunner® 35 提供室内训练模式。室内训练时，您可以关闭 GPS 以节省设备电力。当您关闭 GPS 跑步时，设备会以加速计计算距离与速度。设备内的加速计会自我校正。若您开启 GPS 在户外跑步，加速度计记录的距离与速度信息会变得更为准确。

- 1 选择 
- 2 选择一个选项：
选择 **室内跑步** 或 **有氧运动**

选择 **步行 > 选项 > 室内使用**

使用跑/走训练

注意：在你开始活动前你必须先完成跑/走功能的设置。你无法在开始活动后再进行设置更改。

- 1 选择  然后选择跑步模式
- 2 选择 **选项 > 跑步模式 > 跑/走模式**
- 3 输入跑步时间。
- 4 输入步行时间。
- 5 开始跑步

虚拟伙伴

虚拟伙伴能助您一臂之力，达成您的目标。您可以自定义设定虚拟伙伴的目标速度或配速。

使用虚拟伙伴功能跑步

注意：在你开始活动前你必须先完成虚拟伙伴功能的设置。你无法在开始活动后再进行设置更改。

- 1 选择  然后选择跑步模式
- 2 选择 **选项 > 跑步模式 > 虚拟伙伴**
- 3 输入你的配速
- 4 开始跑步

你设置的虚拟伙伴会一直被应用，直到你关闭或者开启一个不同的跑步模式

间歇训练

您可以根据距离或时间自定义编辑间歇训练。您的自定义间歇训练会一直储存在设备里，直到您编辑并储存另一个间歇训练。当您从事固定距离的比赛训练时，您也可以运用无时间或距离限制的间歇训练。当您按压 ，设备会标记一组间歇训练的完成，并开始休息时间。

建立一个间歇训练

选择  然后选择活动模式

如你选择室内/室外跑步模式

- 1 选择 **选项**
- 2 选择 **跑步模式 > 间歇训练 > 编辑 > 间隔**
- 3 选择 **距离，时间或无限制**

如你选择骑行，有氧运动模式

- 1 选择 **选项**
- 2 选择 **间歇训练 > 编辑 > 间隔**
- 3 选择 **距离，时间或无限制**

小秘诀：若您希望建立一个无时间、距离限制的间接训练，请选择无限制。

- 4 若有需要，可以输入训练的距离或时间。
- 5 选择 **休息**

6 选择距离，时间或无限制

7 若有需要，可以输入休息的距离或时间。

8 选择一个或多个选项：

- 选择 **重复** 以设定重复次数。
- 选择 **热身 > 开启** 以设定一段无限制的热身期间。
- 选择 **缓和 > 开启** 以设定一段无限制的缓和期间。

每当你完成一个间歇训练，设备都会出现消息。设备也会发出声响或震动如果设备开启了声音。

开始一个间歇训练

- 1 选择  然后选择一个活动模式
- 2 选择**选项**
- 3 如你选择室内/室外跑步模式，选择 **跑步模式 > 间歇训练 > 开始训练**
- 4 如你选择骑行，有氧运动模式，选择 **间歇训练 > 开始训练**
- 5 选择 
- 6 若您的训练包含热身，按压  开始第一个间歇训练步骤。
- 7 依照屏幕指示操作。

停止间歇训练

- 1 任何时间点，按  结束目前的训练步骤。

2 任何时间点，按  结束计时。

警示

您可以利用警示功能来进行特定心率、配速、时间、距离、卡路里的训练。

设置警示

- 1 选择  然后选择一个活动模式
- 2 选择 **选项 > 警示**
- 3 选择时间，距离或卡路里
- 4 开启警示
- 5 选择或输入一个值

设置心率警示

你可以设置当你的心率超过或者低于一个目标区间或一个自定义值时，设备开始警示。例如，你可以设置设备在你心率低于150跳/分钟的时候进行警示。

- 1 选择  然后选择一个活动模式
- 2 选择 **选项 > 警示 > 心率区间**
- 3 选择一个选项
 - 如果使用已经存在的心率区间，请选择心率区间
 - 如果需要自定义最大心率，请选择**自定义 > 高 > 开启**
 - 如果需要自定义最低心率，请选择**自定义 > 低 > 开启**

每当您达到设定的值，警示信息就会出

现。如果设备的音频已开启，则警示也会发出警示声或震动。

自动暂停

使用此功能可在停止移动时自动暂停计时器。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，此功能会很有帮助。

注意：当计时器停止或暂时时，数据不会被记录下来

- 1 选择  然后选择一个活动模式
- 2 选择**选项 > 自动暂停 > 开启**

按距离计圈

您可以利用自动计圈功能以自动标记某距离的圈数。这个功能可以帮助您了解在同一个跑步活动中，不同分段时表现的差异(例如：比较每公里或每5公里的表现)。

- 1 选择  然后选择一个活动模式
- 2 选择 **选项 > 计圈 > 自动计圈**
- 3 选择 **关闭,按距离,按位置** (不同活动模式选项可能不同)
- 4 如果需要，选择一个距离

每当您完成一圈，设备会显示此圈所花费的时间。如果设备的声音已开启，则计圈警示也会发出警示声或震动。

按键计圈

你可以自定义  键来作为活动中的计圈键。

- 1 选择  然后选择一个活动模式
- 2 选择 **选项 > 计圈 > 计圈键 > 开启**

日常活动监测

你可以按压 **V** 键来查看你每日的活动数等，某些功能需要和你的智能手机进行蓝牙的配对。

当前时间：显示当前的日期和时间。

当你的设备获取卫星信号并与智能手机配对后，时间和日期会自动完成设置。

心率：显示你的当前心率和静止心率。

智能通知：在设备上显示并提醒你的来电与短信等通知。

日常活动追踪：记录您每一天的活动数、步数活动数、移动距离、消耗的卡路里等信息。

高强度活动时间：追踪你参与不同高强度活动的时间，你的每周目标时间和完成进度。

上次活动：显示你最近一次活动的历史摘要。

天气信息：在设备上显示目前天气信息。

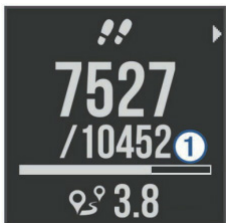
图标

图标代表了设备的不同功能，某些功能需要设备与兼容的智能手机进行连接。

	你当前的每分钟心跳数和一天的静止心率。 当图标闪烁时表示设备正在获取你的心率数据。 当图标常亮时表示设备已经获取了你的心率数据
	从已配对的智能手机获取智能通知
	每天的总行走步数，你的目标步数和你当前的目标完成比例
	当天的行走距离，以公里或英里计算
	计算你当天的卡路里消耗总量，其中包括活动消耗和日常代谢
	计算你进行中/高强度活动的时间，你的每周高强度活动的目标时间和当前的完成比例
	从已配对的手机中获取当前的温度和天气预报

自动目标

设备会根据您的个人基本数据与活动等级，自动计算您的每日步数目标，并显示于屏幕 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。

久坐警示条

久坐不利于身体的新陈代谢，久坐警示可以提醒您保持活动。若您久坐一小时以上，警示条 ① 会出现。之后每过15分钟会出现额外的一小段警示条 ②。



你只需起身行走一段距离就可以消除警示条。

高强度活动时间

世界卫生组织建议每周至少参加150分钟的中等强度的活动，例如快步走，或者75分钟的高强度活动，例如跑步。设备会检测您花在中高强度活动的时间，你也可以通过进行连续不少于10分钟的高强度活动来达成每周的高强度目标

Forerunner® 35 使用您的心率数据，以及根据您的个人的身高、年龄、体重、卡路里消耗等多种参数，综合考虑计算您的高强度活动时间。如果关闭心率，仍然会参考其他参数以及步数计算高强度活动时间。

- 1 高强度活动时间判定原则是要持续10分钟以上有侦测到摆动，再加搭配您的身高年龄体信息，以及卡路里的消耗和心率变化的幅度等多种因素判断影响。如果您在活动过程中手部没有持续的摆动，是有可能都不会计算到高强度活动时间的。
- 2 简单增加高强度活动时间的方式，建议您可配戴设备，确保光学心率侦测到您的心跳(数字会变动)，然后开始跑步持续20~30分钟(体感上要流汗会喘)，就会有高强度活动时间的增加，建议可尝试多种不同种类的活动或运动，找到对自己最适合的增加高强度活动时间方式

睡眠监测

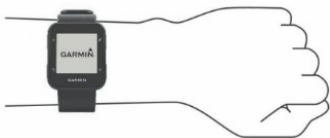
在睡眠模式之下，Forerunner® 35 会侦测您的睡眠状况。睡眠统计数据包含睡眠时数、翻身期间，以及良好睡眠期间。你可以在 Garmin Connect APP 上查看前一晚的睡眠数据统计。

心率功能

设备内置光学心率传感器，并且也兼容 ANT+® 心率传感器。如果同时有光学心率和 ANT+® 心率传感器，设备会使用 ANT+® 心率传感器的信息。需佩戴心率传感器才能使用下述功能。

穿戴设备

- 请把设备穿戴在手腕上，沿着手腕扣紧腕带来确保心率能被正确检测到。



- 请勿移除或拆下设备背后的光感应器

查看你的心率数据

心率页面显示了你的当前每分钟心跳和你今天的静止心率。

- 1 在时间页面，按压 **V**



- 2 选择  来查看最近4小时的心率数据。
- 3 再次按压  可选择 **开启/关闭光学心率传感器**。

心率推送

你可以推送你的心率数据到你的其他兼容配对的 Garmin 设备，并在设备上查看心率信息。例如您可在活动期间推送您的心率数据到兼容的 Edge 设备或 VIRB 运动摄影机等。

备注：心率推送将会减少电池的使用时间。

- 1 选择  来查看心率页面
- 2 按压  两次
- 3 选择**心率推送模式**

设备开始传送心率数据并出现❤️。

注意：当设备在心率推送时，你仅能查看心率页面

- 4 Forerunner® 35 配对兼容的 ANT+® Garmin 设备。

备注：每种可接收 ANT+® 心率信息的兼容设备配对方式不尽相同，请查阅各设备的使用手册。

小秘诀：请按任意键，并选择**是**来关闭心率推送。

心率区间

很多运动员使用心率区间以衡量自身的心肺耐力，并增强体能。心率区间指的是每分钟内心跳次数的分级，通常以最大心率的百分比为基准，按照强度分为1到5等级。

健身目标

您可以由心率区间了解自己的体能状况，并达到增强体能的目标。请参考以下说明：

- 心率是运动强度的重要指标。
- 以某些心率区间进行训练，可以帮助您增强您的心血管能力与强度。
- 借由了解心率区间，您可以避免过度训练，减少受伤的风险。

如果您知道您的最大心率，您可以参考附件的心率区间表，根据您的健身目标编辑各个心率区间的值。若您不知道自己的最大心率，您可以参考运动或健康相关机构的网站所提供的方法进行计算。设备上默认的心率为220减去您的年龄的值。

设置最大心率

设备使用您一开始输入的用户数据来定义您的心率区间，为了取得准确的卡路里数据，请设定您的最大心率。当然您也可以在设备或 Garmin Connect 上手动设定每个心率区间与静止心率。

- 1 选择  > 设置 > 用户资料 > 最大心率
- 2 输入你的最大心率

让设备设置你的心率区间

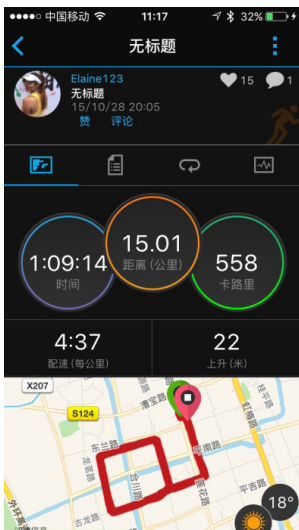
默认设置允许设备侦测你的最大心率并且按照你的最大心率百分比设定你的心率区间

- 请检查你的用户资料设定准确
- 经常使用光学心率或心率带跑步
- 尝试一些心率训练计划，你可以去 Garmin Connect 进行下载
- 在 Garmin Connect 上查看你的心率变化曲线和区间内时间。

Garmin Connect

Garmin Connect™ 可显示分析信息并与您的好友互动分享，记录您的各种活动信息如跑步、骑单车、游泳、登山、马拉松以及其他活动。与计算机联机时需透过Garmin Express软件作为配对与数据传输工具。您可参访 Garmin Connect™ 网站 <http://connect.garmin.com/zh-CN/start/> 建立新账号，按照指示下载 Garmin Express 软件并安装后，即可开始与计算机联机与上传更新。

- **储存您的活动：**当您佩戴您的设备完成活动并储存后，您可将您的活动信息上传到 Garmin Connect™ 并依您的喜好自行留存。
- **分析您的信息：**您可以查看更多详细的活动信息如时间、距离、高度、心率、卡路里消耗、最大摄氧量、跑步动态信息、地图上的活动轨迹、配速、速度图表与各种自定义的报表。
注意：有些信息需要搭配选购配件例如心率传感器才可显示。



- **分享您的活动：**您可与您的好友连接，注意您的好友活动状态，或是将您的活动信息发表在其他的社交网站。

使用 Garmin™ Connect

您可将您的活动数据上传到 Garmin Connect 网站以查看更详尽的分析信息，在 Garmin™ Connect 上您可在地图上看到您的活动并将活动信息分享给您的好友。

- 1 使用USB将设备与您的计算机联机
- 2 连上<http://connect.garmin.com/zh-CN/start/>
- 3 按照在线指示下载 Garmin Express 软件并安装后，即可开始与计算机联机与上传更新。

蓝牙连接功能

Forerunner35 具有多项蓝牙相关功能，您需要透过 Garmin Connect app 与您的手机或是移动设备联机后即可使用。

在与您的手机配对前，请先确认您的手机符合以下要求：

- iPhone4S 或以上的 iOS 手机。
- 安卓4.3或以上且支持蓝牙4.0的安卓手机。

扫描以下二维码即可下载 Garmin Connect Mobile APP。



LiveTrack

您可利用 LiveTrack 功能，透过 email 或社交网站来邀请您的朋友或家人观看您实时的位置与骑行信息。

活动上传

当您完成您的活动后，自动上传功能可自动立即将您的活动信息上传到 Garmin Connect。

社交媒体串联

当您上传您的活动数据到 Garmin Connect 时，您也可以将您的活动信息发表在喜好的社交网站上。

音乐控制

通过与智能手机配对连接，可直接在 Forerunner 35 控制或播放手机内的音乐。

与您的移动设备配对

- 1 下载 Garmin Connect app
- 2 将您的移动设备与 Forerunner 35 保持在10米内
- 3 在您的 Forerunner 35上选择  > **设置 > 蓝牙 > 配对移动设备**
- 4 打开您的 Garmin Connect mobile app依据指示配对设备

智能通知设置

开启智能通知

- 1 选择  > **设置 > 蓝牙 > 智能通知**
- 2 选择 **活动期间 > 警示**

- 3 选择 **关闭**，只显示来电或者显示全部
- 4 选择 **不在活动期间 > 警示**
- 5 选择 **关闭**，只显示来电或者显示全部

关闭智能通知

选择  > **设置** > **蓝牙** > **智能通知** > **关闭**

管理通知

你可以使用兼容的智能移动设备来管理出现在设备上的通知

选择一个选择：

- 如果你使用的是 Apple 设备，请至手机的通知中心进行设置
- 如果你使用的是 Android 设备，请至 Garmin Connect APP 中的智能通知菜单进行设置

开启智能手机的连接警示

你可以设置当设备与你的手机断开或者连接蓝牙时发出警示

选择  > **设置** > **蓝牙** > **连接警示** > **开启**

寻找手机

你可以使用此功能来帮助你定位一部丢失的手机，此功能必须在手机与设备蓝牙连接的状态下，且处于蓝牙连接

范围内。

1 选择 > 寻找手机

设备开始搜寻已经配对的手机，设备上会显示蓝牙的信号状态同时你的手机会发出声音警示

2 选择 来停止搜寻

历史记录

你可以在设备上查看你之前7次的跑步活动数据。你也可以上传数据至 Garmin Connect，查看之前所有的活动数据。如果设备内的储存空间不足，较旧的历史记录将会被覆盖。

注意：历史记录不会记录计时器暂停或者停止时的数据。

查看历史记录

- 1 选择  > 历史记录
- 2 选择一个选项
 - 选择 **活动** 来查看活动的详细信息
 - 选择 **个人纪录** 来查看你的个人最佳时间和距离

删除历史记录

注意：从设备上删除历史资料不会影响 Garmin Connect 中保存的资料

- 1 选择  > 历史记录 > 活动
- 2 选择一个活动
- 3 选择  > 放弃 > 是

个人记录

当你完成跑步时，设备会显示此次跑步达到的新纪录。个人记录包含完成标准比赛距离的最快时间和最长跑步距离

查看个人纪录

- 1 选择  > 历史记录 > 个人纪录
- 2 选择 一个活动。
- 3 选择 一个纪录

清除个人纪录

- 1 选择  > 历史记录 > 个人纪录
- 2 选择 一个活动。
- 3 选择 一个纪录
- 4 选择一个选项，例如 **清除最远跑步** > **是**。

注意：此操作不会删除任何已保存的活动

恢复个人纪录

您可以将任何个人纪录设置回前一次的纪录。

- 1 选择  > 历史记录 > 个人纪录
- 2 选择一个活动。
- 3 选择一个纪录
- 4 选择 **恢复之前纪录** > **依据个人纪录**

注意：此操作不会删除任何已保存的活动

Move IQ 活动侦测

除了开启活动计时记录活动时间之外，Forerunner35也能够针对您正在进行的活动自动辨别活动类型(步行、跑步、自行车、游泳、开车，至少持续10分钟以上)，并同时记录活动时间，您不需要在每次活动时设置活动开始及活动结束。

数据管理

注意：此设备不与 Windows® 95、98、Me、Windows NT®, Mac® OS 10.3（含）以前的操作系统兼容。

删除档案

注意：如果您不知道档案的用途请勿删除该档案。您的设备内包含重要系统档案，请勿删除重要系统档案。在删除档案前，请把设备通过USB数据线连接至电脑。

- 1 点选**Gamrin**名称设备
- 2 如果必要打开文件夹
- 3 选择档案
- 4 按压键盘delete按键删除档案

断开 USB 连接

如果您的设备与计算机保持联机状态，您必须先在他的计算机安全的移除硬件后，再中断与设备联机以避免数据遗失。如果您的设备移动设备链接，不需要进行安全的移除硬件动作。

- 1 完成动作

如果您是 windows 系统，选择安全的移除硬件选项后，移除您的设备。

如果您是Mac系统，直接将图标拖曳到资源回收桶。

- 2 将您的USB线与计算机断开

自定义您的设备

设定您的个人信息

您可自行设定您的性别、出生年月、身高、体重、心率区间、功率区间，设备会根据此信息计算您的训练信息。

- 1 选择  > 设置 > 用户资料
- 2 选择一个选项

更改表盘样式

你可以选择数字或者指针表盘

选择  > 设置 > 表盘

活动模式

您可透过活动模式设定，依据您的使用方式，在设备上自动符合您需求的活动模式。例如，跑步与骑车活动需要使用到的数据页面或是警示功能就会不同。当您正在使用某一活动模式，您对此活动模式的数据页面或是警示设定的变更，都会自动储存到此活动模式中。

变更活动模式

Forerunner® 35 有默认的活动模式，你也可以自行调整各个活动模式设定。

选择  然后选择一个活动模式。

显示配速或速度

你可以选择配速和速度数据栏位的显

示类型。

- 1 选择  然后选择一个活动模式
- 2 选择 **选项 > 配速/速度**
- 3 选择一个选项

自定义数据栏

- 1 选择  然后选择一个活动模式。
- 2 选择 **选项 > 数据栏**
- 3 选择一个页面
- 4 选择一个数据栏进行变更

日常活动监测设置

选择  > **设置 > 日常活动监测**

关闭：关闭日常活动监测功能

久坐提示：在时间页面显示久坐警示条。如果开启了声音，设备也会发出警示声或震动。

目标提醒：设置开启或关闭目标提醒

系统设置

选择  > **设置 > 系统设置**

语言：设定设备语言。

时间：设定设备时间。

声音：设置设备的声音，例如按键音和提示音

活动中背光：设置活动期间背光的显示

单位设置：设置设备显示的单位

省电模式：通过开启省电模式来延长设备的续航时间

软件更新：你可以通过 Garmin Express 或者 Garmin Connect APP 来下载并安装软件更新

恢复默认值：清除用户记录和活动历史

关于：显示设备，软件和其他信息

时间设置

选择  > **设置** > **系统设置** > **时间**

时间格式：设定设备时间为12小时制或24小时制。

设置时间：设置系统时间为手动或基于GPS 定位自动获取时间

时区

每当您打开设备并接收卫星信号，设备会利用卫星信号自动侦测时区与当前时间。

勿扰模式

使用勿扰模式开启或关闭背光、提示音和振动提示。例如，您可以在睡眠或是看电影时使用此模式。依个人活动状态可使用勿扰模式，另提供休眠时间设定。

注意：设备在你常规睡眠时间内会自动进入勿扰模式。你可以在 Garmin Connect 上设置你的常规睡眠时间

选择 **≡** > 请勿打扰

小秘诀：选择 **≡** > 请勿打扰 来退出勿扰模式

设定闹钟

- 1 选择 **≡** > 闹钟 > 新增
- 2 选择 **时间** 并输入时间。
- 3 选择 **声音** 并选择一个选项。
- 4 选择 **重复** 并选择一个选项。

删除闹钟

- 1 选择 **≡** > 闹钟。
- 2 选择一个闹钟。
- 3 选择 **删除** > 是。

自定义活动的背光

你可以设定活动期间的背光

- 1 选择 **≡** > 设置 > 系统设置 > 活动中背光
- 2 选择一个选项：
 - 选择 **自动** 来自动开启背光
 - 选择 **恒亮** 来手动控制背光

ANT+ 传感器

您必须先穿戴或安装 ANT+ 传感器后，才能跟 Garmin 设备进行配对。例如：穿戴心率传感器。

- 1 选择  然后选择一个活动模式
- 2 安装好传感器或穿戴上心率带
- 3 保持设备和传感器在1cm的范围内，等待设备自动连接传感器
当设备侦测到传感器后，设备会出现提示信息。
- 4 如果需要，选择  > 设置 > 传感器 来管理传感器

设备信息

产品规格

电池种类	可充电式锂电池
电池效能	光学心率开启 GPS 开启 最长可达 13 小时 光学心率开启 GPS 关闭 最长可达9天
防水等级	5 ATM*
操作温度范围	-20°~50°C
充电温度范围	0°C~45°C
无线传输接口	2.4GHz ANT+ 无线传输 低功率无线智能蓝牙技术
标准配备	Forerunner® 35 主机 USB充电/数据传输线 中文使用说明书

*相当于承受水深 50 米的压力，更多信息，前往 Garmin.com/waterrating

疑难解答

支持与更新

Garmin Express可以提供下列简单快速的更新服务。

- 产品注册
- 产品操作说明
- 软件更新
- 数据上传

重置设备

如果设备长时间没有响应，您可能需要重置设备。

备注：此步骤可能会删除您的信息与设定。

- 1 长按  15 秒。
设备关机。
- 2 按下  1 秒开启设备。

恢复默认设置

备注：此步骤将会删除所有已输入的信息与活动历史

您可以重置设备内的所有设定回到出厂默认值

选择  > 设置 > 系统设置 > 恢复默认值 > 是。

查看设备信息

你可以查看设备的ID号，软件版本和其

他常规信息

选择  > 设置 > 系统设置 > 关于。

软件更新

在您进行软件更新前必须先下载 Garmin Express 软件并注册 Garmin Connect™ 账号

- 1 将您的设备通过 USB 与计算机连接
- 2 根据 Garmin Express 指示进行动作
- 3 在更新过程中请勿断开您的 USB 连接

延长电池使用时间

- 关闭蓝牙功能
- 关闭智能通知功能。
- 关闭心率推送功能。
- 关闭腕式光学心率传感器。

获取卫星信号

设备需要在开放的户外空间以收取卫星信号，时间与日期设定依据您所在的 GPS 位置自动设定。

- 1 到户外开放空间，将设备正面朝上对准天空。
- 2 等待设备收取卫星信号，可能需要 30~60 秒的搜星时间。

改善搜星效果

- 将您的设备与无线网络链接，卫星星

历信息会自动下载到您的设备，您可快速地收取卫星信号。

- 将您的设备与手机蓝牙连接，卫星历信息会自动下载到您的设备，您可快速地收取卫星信号。
- 将您的设备带到大片空旷开放区域远离大楼或是树木。

保持原地不要移动几分钟。

我的每日步数无法显示

每天的步数计算会在午夜自动归零。如果步数计算或是显示异常，您可将您的设备搜索卫星信号并自动设定时间。

不稳定的心率数据

如果心率数据不稳定或者没有显示，您可以尝试以下动作。

- 配戴设备之前，请先清洁和擦干手腕。
- 避免在手腕上使用防晒霜，润肤露和驱蚊液等
- 避免划伤设备背后的光学心率传感器
- 紧紧将腕表配戴在手腕骨上方。
备注：您可以尝试戴在手臂较高的位置或者尝试配戴在另外一支手臂。
- 等待直到  图标常亮后再开始活动
- 在开始活动之前，先热身 5 到 10 分钟以读取心率。

备注：在寒冷的环境中，请先在室内

暖身。

- 请于每次训练后清洗腕表。

我可以在户外使用有氧运动模式吗？

你可以在户外打开 GPS 并且使用有氧运动模式

- 1 选择  > 有氧运动 > 选项 > 室外使用
- 2 在室外等待设备完整卫星定位
- 3 选择  来开始计时器

附录

设备保养

注意

- 1 避免过度震动及严苛的操作，否则可能缩短产品使用寿命。
 - 2 避免在水下按压按键。
 - 3 请勿使用尖锐物品清洁设备。
 - 4 避免使用化学清洁剂、溶剂和驱虫剂，以免损坏塑料组件和涂层。
 - 5 设备接触氯、海水、防晒油、化妆品、酒精或其他强烈化学物质后，请以清水完整冲洗。长间接接触这些物质可能使外壳损坏。
 - 6 请勿将设备存放在会长时间受到高温照射的位置，以免造成永久性损坏。
-

清理设备

- 1 请用温和的清洁剂沾湿过的棉布来擦拭设备。
- 2 擦干设备。

心率区间计算

区间	最高心率%	BPM	身体自身感觉	益处
1	50-60%	92-111	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%	111-129	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%	129-148	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%	148-166	快速的步幅，稍有不适感，导致肌肉疲劳与呼吸急促。	提高接受高强度与高速度运动的能力。
5	90-100%	166-185	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。

 **GARMIN 佳明™**

产品保修凭证 (第一联：生产商联)

保修凭证是产品出现质量问题时，消费者享受保修权利的凭证

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

保修说明：

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

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

Garmin中国公司：上海佳明航电企业管理有限公司
地址：上海市徐汇区桂平路391号新漕河泾国际商务中心A座37楼 电话：400-819-1899



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



 **GARMIN 佳明™**

产品保修凭证 (第二联：客户留存)

保修凭证是产品出现质量问题时，消费者享受保修权利的凭证

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

保修说明：

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

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

Garmin中国公司：上海佳明航电企业管理有限公司
地址：上海市徐汇区桂平路391号新漕河泾国际商务中心A座37楼 电话：400-819-1899



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





© 2016 Garmin Ltd. or its subsidiaries

Garmin International, Inc.

1200 East 151st Street, Olathe, Kansas
66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.

Liberty House, Hounsdown Business Park,
Southampton, Hampshire, SO40 9LR, UK

Garmin Corporation

No.68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.,
New Taipei City, 221, Taiwan

上海佳明航电企业管理有限公司

上海市徐汇区桂平路391号
新漕河泾国际商务中心A座37楼

Garmin.com.cn

190-02086-20 Rev. A



September 2016

Printed in Taiwan