GARMIN.



GarminActive/GarminActive S

用户使用手册

© 2020 Garmin Ltd. 及其子公司版权所有

本中文操作说明书版权属 Garmin Ltd. 及其子公司版权所有,任何人(及单位)未经其正式书面授权,不得私自将本说明书全部或部分内容(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、ANT+、Auto Lap、Auto Pause、Edge、GarminActive、Body Battery、Garmin AutoShot、Connect IQ、 Garmin Connect、Garmin Express、Garmin Golf、Garmin Move IQ、Garmin Pay、 tempe、TrueUp 及 Varia 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。

其他商标与商品名称均为其各自所有者商标。

本产品经 ANT+ 认证,请参考 www.thisisant.com/directory 取得兼容产品与 APP 应用程序的列表。 M/N: A03558, M/N: A03618

目录

产品介绍1
设备概览1
触控屏幕小贴士1
使用控制菜单1
图标1
设置您的腕表1
智能功能1
与手机配对1
连接功能2
智能通知2
开启勿扰模式3
查找手机3
Connect IQ 功能3
下载 Connect IQ3
使用电脑下载 Connect IQ3
Wi-Fi 连接功能3
连接 Wi-Fi3
音乐3
连接第三方音乐供应商
从第三方音乐供应商下载音乐4
解除安装第三方音乐供应商4
导入个人音乐
连接蓝牙耳机
收听已下载的音乐4
控制音乐播放4
Garmin Pay
设置 Garmin Pay
使用腕表购物付款
新增卡片至 Garmin Pay 5
管理 Garmin Pay 卡片
更改 Garmin Pav 密码
安全与追踪功能
添加紧急联系人
新增紧急联系人5
开启和关闭事故侦测5
紧急求助
心率功能
腕式心率
佩戴设备6
腕式心率疑难解答小贴士
查看心率小工具

1	异常心率警示设置	. 6
-	推送心率至 Garmin 设备	. 6
-	关闭腕式光学心率	. 6
关 [:]	于心率区间	. 7
-	设置心率区间	. 7
1	心率区间表	. 7
最;	大摄氧量(VO2 Max.)	. 7
]	取得最大摄氧量	. 7
血	氧饱和度	. 7
1111	获取血氧监测信息	. 7
-	调整睡眠期间脉搏血氧监测功能	. 7
J	脉搏血氧疑难解答小贴士	. 8
活	动追踪	. 8
自法	动目标	. 8
一	用久坐提醒	. 8
睡		. 8
高		. 8
j	增加高强度活动时间	. 8
Ga	rmin Move IQ	. 8
日	常活动监测设置	. 8
-	关闭活动监测	. 8
Wi	dnets 小工具	q
杏	看 Widgets 小工具	ر . م
	自 tridgeto 引 土共 白定义 Widnets 工具列表	. g
¥	口之久 Midgeto 工具/外C 于我的一天	. g
へ 健I	事数据小工具	. J
in vi	率变异数与压力分数	9
Ξ,	使用压力分数小工具	.9
身	体电量	.9
	查看身体电量小工具	10
i	改善身体电量小贴士	10
月纪	经周期追踪	10
水:	分补给追踪	10
	使用水分追踪小工具	10
应	用程序及活动模式	10
开 t	始活动	10
:	活动记录小贴十	10
停	上活动	11
新	增自定义活动	11
新	曾可移除—个最爱活动	11
室	内活动	11
ا شعب :	记录力量训练活动	11
;	校准跑步机距离	11
, 户,	外活动	11
· ·	(1)H-20	

工作的生	11
开始跑步	11 10
开如洞1」 冯雷沄击	12
消当 <u>运</u> 到	12 10
小巴达地区在	∠۱۱∠ ۱۵
反直冰池大皮	12
游冰专业不谙	12
	12
下報局小大球切图	12
打局尔大	
· 冰洞信息	
查看直球点与狗腿洞距离	
AutoShot 功能测量挥杆	
有关定分式比赛计分	13
查看击球记录	14
查看球局摘要	14
结束球局	14
Garmin Golf 应用程序	14
训练	14
设置个人信息	14
健身目标	14
训练计划	14
开始训练	14
使用 Garmin Connect 上的训练计划	
个人纪录	
查看个人纪录	
恢复个人纪录	
清除个人纪录	
清除全部个人纪录	
导航	15
→加.	15
	15
四你也且	
	15
守凡王尼宗	13
序正守M 由乙要舟	10
モナシニ	10
历史记录	16
使用历史记录	
查看各心率区间的时间	
Garmin Connect	
使用 Garmin Connect 应用程序	
使用 Garmin Connect 电脑版	17

自定义设备	17
更改表盘	17
编辑表盘	17
建立自订表盘	17
自定义控制菜单	17
设定捷径	17
活动和应用设置	17
自定义数据页面	18
警示	18
自动计圈	18
自动暂停	19
自动翻页	19
更改 GPS 设置	19
手机配对设置	19
系统设置	19
时间设置	19
背光设定	20
更改测量单位	20
设置 Garmin Connect	20
无线传感器	20
配对无线传感器	20
步态传感器(选购)	21
手动校正步态传感器	21
自动更正步态传感器步频	21
自行车专用速度 / 踏频传感器(选购)	21
校正速度传感器	21
球杆传感器	21
骑行安全生态	21
tempe 温度传感器	21
设备信息	21
为设备充电	21
设备更新	21
使用 Garmin Connect 更新软件	22
使用 Garmin Express 更新软件	22
查看设备信息	22
查看电子标签法规和合规性信息	22
产品规格	22
设备保养	22
设备清洁	22
更换表带	22
疑难解答	22
设备是否与我的手机兼容?	22
手机无法连接到设备	23
我的耳机无法连接到设备	23
	-

我的音乐或蓝牙耳机连接已断开	
设备显示语言错误	
设备没有显示正确的时间	
延长电池续航	
重启设备	
恢复出厂设置	
获取卫星信号	
改善卫星信号接收	
活动追踪	24
步数值似乎不准确	
爬楼梯的资料似乎不太准确	
提高卡路里与高强度活动时间的精准度	
活动时无法读取温度数据	
取得更多信息	
附录	
数据字段	
最大摄氧量标准等级	
轮胎尺寸和周长	
符号定义	

产品介绍

▲警告

关于产品风险以及重要信息,请参阅产品包装内手册前 段的《安全及产品信息须知》。

在开始或改变自己的运动计划前,请务必先与您的医生 进行咨询。

设备概览



- **动作键:**长按以开启设备。
 按键以开始活动计时。
 长按 2 秒以查看包含设备电源的(快捷)控制菜单。
 长按 5 秒以使用求助功能(安全与追踪功能,第5页)。
- ⑧ 返回键:活动期间除外,按键以回到前一个画面。 在活动期间,按键以开始新的圈数记录,开始新的一 组训练或姿势,或前进至下个训练阶段。 长按以查看当前设备设置和选项。
- ② 触控屏幕:向上或向下滑动屏幕来查看小工具、功能与选项。

点击屏幕确认选择。

向右滑动回到上一页面。

在活动期间,向右滑动以查看时间界面与小工具。 在时间界面,向右滑动以查看快捷功能。

触控屏幕小贴士

- 往上或下滑动以切换列表与选项。
- 往上或往下滑动屏幕可快速滚动。
- 轻触以选择一个项目。
- 在时间界面,上下滑动屏幕以切换设备上不同的 Widget 小工具。
- 在 Widget 小工具页面,轻触以查看其它可用的 Widget 小工具(如果有)。
- 在活动期间,上下滑动屏幕以查看下一个资料页面。
- 在活动期间,向右滑动屏幕以查看时间界面与 Widget 小工具,向左滑动以回到活动资料页面。
- 把每个菜单选项作为单独的操作执行。

锁定 / 解锁触控屏幕

您可以锁定设备以避免误触屏幕。

- 1 长按动作键 🔿 进入控制菜单。
- 2 按下 🔒。

触控屏幕一旦锁定后,直到解锁不会对任何触控有反 应。

3 长按任意按键以解锁触控屏幕。

使用控制菜单

控制菜单包含了自定义快捷键,如锁定屏幕、关闭设备 等。

注意:您可以新增,重新排序或删除控制菜单内的项目 (*自定义控制菜单,第 17 页*)。

1 在任意界面,长按动作键 \Lambda 两秒。



2 选择一个选项。

图标

图标闪烁说明设备正在搜索相应信号。图标稳定显示说 明设备已找到及配对传感器。

فر	智能手机连接状态
•	心率传感器状态
	步频传感器状态
	LiveTrack 状态
# `&	速度与踏频传感器连接状态
ΞD	Varia 自行车智能车灯状态
, w	Varia 自行车智能雷达状态
۲	tempe 温度传感器状态
Ð	GarminActive 闹钟状态

设置您的腕表

若要使用 GarminActive 的完整功能,请完成以下动作:

- 与智能手机上的 Garmin Connect 应用程序配对(*与手 机配对,第 1 页*)。
- 设定 Wi-Fi 网络(*连接 Wi-Fi, 第3页*)。
- 设置音乐(音乐,第3页)。
- 设定 Garmin Pay 支付功能(Garmin Pay, 第4页)。
- 设置安全功能(安全与追踪功能,第5页)。

智能功能

与手机配对

在使用 GarminActiive 的连接功能前,需先通过 Garmin

Connect Mobile 手机应用程序,将设备与手机相连,而 非通过手机蓝牙列表连接设备。

- 1 使用手机前往 Garmin.com.cn/products/apps/ Garmin_Connect_Mobile/ 下载 Garmin Connect app。
- 2 在设备上选择一个选项:
 - 如果您是首次配对设备,长按动作键 (A) 开启设备。
 - 若您先前略过了配对步骤,或曾经将设备与其他的手机配对,长按返回键 ⑧ 进入菜单,选择 Ø > 手机 > 配对手机 进入手动配对模式。
- **3** 选择一个选项,将设备添加到您的 Garmin Connect 账户中。
 - 若首次通过 Garmin Connect Mobile 应用程序配 对设备,请依照屏幕指示进行操作。

连接功能

设备需连线至无线网路,或使用蓝牙与兼容的智能手机 相连后,才能使用连接功能。部分功能需下载 Garmin Connect 应用程序后才能使用。

- **智能通知:**在 GarminActive 设备上显示来电通知与信息。
- LiveTrack: 让您的家人和朋友得到您的训练或竞赛活动 的即时信息,您可以通过电子邮件或社交媒体来邀请 他们,允许他们查看您在 Garmin Connect 追踪页面 上的即时数据。
- **上传活动:**配对手机后,设备会自动将活动上传至 Garmin Connect。
- Connect IQ: 您可以通过 Connect IQ 下载表盘、小工 具、数据字段及应用程序。
- **软件更新:** Garmin Connect 会将最新软件更新推送给 您。
- **天气:**您可以查看当前天气及天气预报。
- **蓝牙传感器:**您可以配对其他蓝牙传感器,如蓝牙心率带等。
- **查找我的手机:**可查找已配对 GarminActive 设备,并且 在蓝牙连接范围内的手机。
- 查找我的腕表:可查找已配对手机,并且在蓝牙连接范 围内的 GarminActive 设备。

智能通知

将 GarminActive 设备通过蓝牙与手机相连,即可接收手 机智能通知。

开启智能通知

在使用智能通知前,必须先将设备与兼容的手机进行配 对(*与手机配对,第1页*)。

- 1 长按返回键 8。
- 2 选择 Ø > 手机 > 通知。
- 3 选择 活动期间 设置活动时的通知偏好。
- 4 选择通知偏好设置。
- 5 选择 非活动时 设置普通状态时的通知偏好。

- 6 选择通知偏好设置。
- 7 选择 **屏幕超时**。
- 8 选择通知显示的时间长度。

查看智能通知

- 1 在时间界面,滑动到智能通知小工具,查看智能通 知。
- 2 选择一条通知。
- 3 滑动查看完整的通知信息。
- 4 向上滑动屏幕以查看智能通知选项。
- 5 选择一个选项:
 - 选择一个通知,然后选择要对他采取的动作,例如 清除 或 回复。
 可用的操作取决于通知类型与您的手机操作系统,若关闭手机或 GarminActive 设备上的通知时,它将不再显在 widget 小工具中。
 - 向右滑动以回到通知列表。

回复信息

注意:此功能仅安卓手机可用。

当在设备上收到短信通知时,您可以从腕表中选择信息 回覆,可以在 Garmin Connect 应用程序自定义回复信 息的内容。

注意:此功能通过您的手机发送短信。有关短信限制及 资费问题,请咨询您的手机运营商。

- 1 上下滑动屏幕到智能通知小工具。
- 2 选择一条信息。
- 3 选择 **回复**。
- 4 选择一条想要回复的信息。 您的手机会以短信的方式发出所选的回复信息。

来电通知

当收到已配对手机的来电,设备会显示来电者的姓名和 电话号码。

- 要接通电话,请选择 、。
 注意:要与来电者通话,您必须使用已配对的手机。
- 要挂断电话,请选择 一。
- 要挂断电话并发送短信,请选择 ,并在列表中选择一条要回复的信息。
 备注:只有当您的设备连接到 Android 智能手机时,

备注:只有当您的设备连接到 Android 智能于机时, 此功能才可使用。

管理通知

您可以使用已配对的智能手机来管理 GarminActive 设备 上显示的信息。

选择一个选项:

- 若您使用的是 iPhone 设备,请在移动设备的通知 中心,选择要在设备上显示的项目。
- 若您使用的是 Android 设备,请进入 Garmin Connect Mobile 应用程序,选择 设置 > 智能通知 选项。

关闭智能手机蓝牙连接

可从控制菜单中关闭智能手机的蓝牙连接。

备注:您可将选项添加至控制菜单(*自定义控制菜单,第 17 頁*)。

- 1 长按动作键 🙆 以查看控制菜单。
- 2 按下 € 关闭设备与手机的蓝牙连接。
 请参考移动设备的使用说明以关闭移动设备的无线 蓝牙。

开启勿扰模式

您可以使用勿扰模式来关闭振动、通知与警示背光。此 模式将关闭抬手背光设定(*背光设定,第 20 页*),在睡 觉或观看电影时建议开启此功能。

- 若手动开启或关闭勿扰模式,请长按动作键 (A),然
 后选择 (L)手动开启或关闭勿扰模式。
- 若要使用睡眠时间选项自动进入勿扰模式,请在 Garmin Connect 应用程序内找到设备,点选 声音和 警报 > 请勿在睡眠期间打扰 切换开关。

查找手机

在蓝牙连接范围内,您可以通过设备查找您的手机。

- 1 长按动作键 (A)。
- 2 选择 **C**。 信号强弱将显示于 GarminActive 屏幕上,且手机会 发出声响提示,信号变强表示您正在接近手机。
- 3 按下返回键 ⑧ 停止寻找。

Connect IQ 功能

您可以下载由 Garmin 与其他开发者制作的 Connect IQ,来自定义表盘、数据字段、小工具和应用程序。

表盘:自定义手表的画面。

- **数据字段:** 下载新的数据字段,显示传感器、活动或历 史资料。您可以新增 Connect IQ 的数据字段来新建 功能或页面。
- Widgets 小工具:提供一目了然的信息,包含传感器数 据与提示信息。
- Apps 应用程序:增加互动功能到手表,例如新的户外活 动或健身活动。

下载 Connect IQ

在您下载 Connect IQ 前,需要先下载 Garmin Connect Mobile app,并与 GarminActive 设备配对(*与手机配对, 第 1 页*)。

- 1 使用手机前往应用程序商店,安装并开启 Connect IQ 应用程序。
- 2 若有需要,请选择您的设备。
- 3 选择 Connect IQ 功能。
- 4 依照屏幕提示进行操作。

使用电脑下载 Connect IQ

- 1 使用 USB 线连接设备与电脑。
- 2 前往 apps.Garmin.com/zh-CN/ 注册。
- **3** 选择 Connect IQ 功能并下载。
- 4 依照屏幕提示进行操作。

Wi-Fi 连接功能

- **上传活动:**完成活动后立即传送数据至您的 Garmin Connect 帐户。
- **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:**当有可用的 Wi-Fi 联机,设备即会自动更新版本。下次开启电源或解锁设备时,请依照屏幕指示进行操作安装软件更新。
- 规划训练内容:在将设备连接至 Wi-Fi 前,请先开启手机上 Garmin Connect 应用程序或电脑上的 Garmin Express,与设备进行连接。

连接 Wi-Fi

您必须先将设备连接到手机上的 Garmin Connect 应用 程序或电脑上的 Garmin Express 应用后,才能连接 Wi-Fi 网络。

您必须先连接到 Wi-Fi 网络,才能够将设备与第三方音 乐供应商同步。将设备连接到 Wi-Fi 网路也有助于提高 大型档案的传输速度。

- 1 到相应 Wi-Fi 网络覆盖的区域。
- 2 在 Garmin Connect 应用程序,选择 🔜 或 •••。
- 3 选择 Garmin 设备,并选择您所使用的设备。
- 4 选择 常规 > Wi-Fi 网络 > 添加到网络。
- 5 选择可用 Wi-Fi 网络,并输入相关登录信息。

音乐

备注:本章节将介绍三种不同的音乐播放方式。

- 第三方音乐应用程序的音频文件
- 个人音频文件
- 储存于手机的音频文件

您可以从电脑或第三方供应商下载音频内容到您的设备,以便在智能手机不在身边时收听。若要收听储存在设备上的音频内容,须使用蓝牙连接耳机。 您可以使用设备控制已配对智能手机上的音乐播放,也可用播放储存与设备内的音乐。

连接第三方音乐供应商

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。如果您较常 在离线模式收听音乐,请每7天将腕表与网络连线(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。

您必须先通过 Garmin Connect 手机应用程序,与支持 的第三方音乐供应商连接后,才能下载第三方提供的音 频文件至设备中。

- 1 在 Garmin Connect 应用程序,选择 ,选择 , ···•。
- 2 点击 Garmin 设备,并选择您所使用的设备。
- 3 点选 **音乐**。
- 4 选择一个选项:

- 要连接到已安装的音乐应用程序,请选择一个音 乐供应商,然后按照屏幕上的说明进行操作。
- 要连接到新的供应商,请选择 获取音乐应用程序, 找到供应商,然后按照屏幕上的说明进行操作。

从第三方音乐供应商下载音乐

完成与第三方供应商连接后,若先要从第三方服务下载 音乐,请先将 GarminActive 设备与 Wi-Fi 连接(*连接 Wi-Fi*, *第 3 页*)。

- 1 打开音乐控制小工具。
- 2 长按返回键 8。
- 3 选择 **音乐源**。
- 4 选择一个音乐供应商。
- 5 选择一个音乐播放列表或单曲,下载至设备。
- 6 若有需要,请长按返回键 ⑧ 直到弹出设备同步界面,并选择 ✓。
 条注: 工艺产频文件可能会已致电量转尽。

备注:下载音频文件可能会导致电量耗尽。若您设备 的电量偏低,请先将设备连接至电源。

解除安装第三方音乐供应商

- 2 点击 Garmin 设备,并选择您所使用的设备。
- 3 点选 **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 设备上将第三方供应商解除安装。

导入个人音乐

若要将个人音乐导入到设备内,您必须先在电脑中安装 Garmin Express 软件(*Garmin.com.cn/products/apps/ garmin-express/*),您可以将电脑中的 .mp3 及 .aac 音 乐导入设备中。

- 1 使用设备随附的 USB 连接线,连接设备至电脑。
- 2 在电脑上开启 Garmin Express,选择您所使用的设备后,点选**音乐**。

小技巧: 若为 Windows,选择 异 并使用音频软件浏览 文件。若为 Apple 电脑,通过 Garmin Express 应用程序 使用 iTurns 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,如歌曲或播放列表。
- 4 按 **发送到设备**。
- 5 若有必要,在 GarminActive 设备列表中选择一个类 别,选择复选框,然后选择 **从设备中删除** 以删除音 频文件。

连接蓝牙耳机

要直接通过 GarminActive 设备听音乐,您需要通过蓝牙 将设备与耳机相连。

- 1 耳机与设备保持在2米范围内的距离。
- 2 开启蓝牙耳机的配对模式。
- 3 长按返回键 3。
- 4 选择 Ø > 音乐 > 耳机 > 新增。
- 5 选择您的蓝牙耳机并完成配对。

收听已下载的音乐

- 1 打开音乐控制小工具。
- **2** 通过蓝牙连接耳机与设备(*连接蓝牙耳机,第 4* 页)。
- 3 长按返回键 B。
- 4 选择 音乐源,然后选择一个选项:
 - 要收听从电脑下载到设备的音乐,请选择我的音乐(导入个人音乐,第4页)。
 - 要收听手机中的音乐,请选择 **手机**。
 - 要收听来自第三方供应商的音乐,请选择供应商名称。
- 5 选择•••以开启音乐播放器。

控制音乐播放



•••	选择以开启音乐播放控制。		
5	选择此选项以浏览所选来源的音频文件和 播放列表。		
N	选择此选项以调整音量。		
	选择此选项以播放和暂停当前音频文件。		
	选择此选项可跳到播放列表中的下一个音 频文件。		
	长按可快进当前音频文件。		
	选择此选项可重新启动当前音频文件。		
	双击可跳到播放列表中的上一个音频文件。		
	长按可在当前音频文件中后退。		
Û	选择此选项可更改循环模式。		
-/ ‡	选择此选项以更改随机播放模式。		

Garmin Pay

使用 Garmin Pay 可以绑定一张或多张银行卡在合作商店 消费。

设置 Garmin Pay

可将一张或多张合作银行发行的信用卡或借记卡添加 到 Garmin Pay 钱包中。前往 Garmin.com.cn/minisite/ garmin-pay/了解兼容的银行列表。

- 1 从 Garmin Connect 应用中选择 🔜 或 •••。
- 2 选择 Garmin Pay > 开始使用。
- 3 根据屏幕指示操作

使用腕表购物付款

在使用腕表付款前,请先在设备中设定至少一张银行卡。 您可以在有银联云闪付的商店中进行购物付款。

- 1 长按动作键 🗛。
- 2选择 合。
- 3 输入四位密码。

备注: 若您输入三次错误密码,电子钱包将锁定,您 必须至 Garmin Connect 手机应用程序中将密码重置 后才能继续使用。

画面会显示您最常使用的卡片。



- 4 若您在钱包内新增了多张卡片,滑动屏幕可更换为其 他卡片。
- 5 在 60 秒内,将您的腕表正面向上并靠近 POS 机。 当腕表成功连接 POS 机后,腕表会振动并显示确认 信息。
- 6 必要时,依照 POS 机上的指示完成交易。

小技巧:成功输入密码后,若您持续佩戴腕表,24小时 内将不用再输入密码进行结账。若您从手腕上取下腕表 或停用心率侦测功能,当再次进行付款时,则需要重新 输入密码。

新增卡片至 Garmin Pay

您最多可以在 Garmin Pay 电子钱包中添加 10 张信用卡 或借记卡。

- 2 选择 Garmin Pay > : >新增卡片。
- 3 根据屏幕指示操作

添加成功后,您可在付款时选择钱包中的卡片。

管理 Garmin Pay 卡片

您可暂时停用或删除银行卡。

- **备注:**在部分国家,合作银行可能会限制您的支付功能。
- 1 在 Garmin Connect 手机应用程序中,选择 = 或 •••。
- 2 选择 Garmin Pay。
- 3 选择一张卡片。
- 4 选择一个选项:
 - 若要暂停使用指定银行卡,请选择该卡然后选择
 禁用。
 该卡必须处于活动状态,才能使用您的设备进行

• 若要删除卡片,选择 <u></u>。

更改 Garmin Pay 密码

须知当前密码,方可进行修改。若忘记密码,须先重置 设备的 Garmin Pay 功能,创建新密码,并重新输入卡片 信息。

- 从 Garmin Connect 应用程序中的手表设置页面,选择 Garmin Pay > 更改密码。
- 2 根据屏幕指示操作

下次使用 GarminActive 和 GarminActive S 支付时,您 必须输入新设定的密码。

安全与追踪功能

▲注意

事故侦测及紧急求助为辅助型功能,此功能不能作为主要的紧急救援手段,Garmin Connect 应用程序也不能 代表您联络紧急救援服务。

GarnminActive 设备具安全及追踪功能,若要使用请在 Garmin Connect 应用程序中进行设定。

注意

下列功能需使用蓝牙与 Garmin Connect 应用程序连接, 您可以在 Garmin Connect 帐户中输入紧急联络人信息。 请访问 安全与追踪功能要求与限制,获取更多信息。

- **紧急求助:**通过 Garmin Connect 应用程序自动发送您的名字,LiveTrack 链接与 GPS 位置给您的紧急联络人。
- **事故侦测:**在室外步行、跑步或骑行活动时,当 GarminActive 侦测到事故发生,设备即自动发送您 的名字,LiveTrack 链接与 GPS 位置给您的紧急联络 人。

LiveTrack: 让您的家人和朋友得到您的训练或竞赛活动 的即时信息,您可以通过电子邮件或社交媒体来邀请 他们,允许他们查看您在 Garmin Connect 追踪页面 上的即时数据。

添加紧急联系人

紧急联系电话用于事故侦测和紧急求助功能。

- 1 在 Garmin Connect 应用程序,选择 ,选择 , 或•••。
- 2 选择 安全和追踪 > 事故检测和辅助 > 添加紧急联系 人。
- 3 按照屏幕上的说明进行操作。

新增紧急联系人

您可以在 Garmin Connect 应用程序中新增最多 50 个联系人,联系人的电子邮件可与 LiveTrack 功能共用。

其中三个联系人可做为紧急联络人(添加紧急联系人,第 5页)。

- 1 在 Garmin Connect 应用程序,选择 🔜 或 •••。
- 2 选择 **联系人**。
- 3 按照屏幕上的说明进行操作。

新增联系人之后,您必须同步资料以在 GarminActive 设 备进行调整(*使用 Garmin Connect 应用程序,第 17* 页)。

开启和关闭事故侦测

在使用事故侦测功能前,您必须在 Garmin Connect 应 用程序上设置紧急联系人名单(*添加紧急联系人,第 5* 页)。您所配对的手机必须在网络覆盖的区域内,并且连 接网络。您的紧急联系人必须可以查收短信(可能会花费 标准短信费率)。

- 1 在时间界面长按返回键 ⑧。
- 2 选择 Ø > 安全 > 事故侦测。
- 3 选择一项活动。

备注:事故侦测只适用于在户外行走、跑步和骑行活动。

当您的 GarminActive 设备在启用 GPS 的情况下侦测到 事件时, Garmin Connect 应用可以向您的紧急联系人发 送带有您的姓名和 GPS 位置的自动短信和电子邮件。此 时将出现一条消息,指示您的联系人将在 30 秒后收到 通知。您可以在倒计时完成之前选择 **取消** 以取消信息发 送。

紧急求助

您在请求协助之前,须设置紧急联系人(*添加紧急联系 人,第 5 页*)。

- 1 长按动作键 🙆。
- 2 当感受到3次振动,请放开按键以开启求助功能。 倒计时屏幕出现。

小技巧:您可以在倒计时完成之前选择**取消**以撤回 信息。

心率功能

GarminActive 设备内置腕式光学心率传感器功能,也兼 容于 ANT+ 心率传感器(另售),您可以在心率小工具查 看心率。若腕式心率和心率传感器同时工作,您的设备 将使用心率传感器数据。

腕式心率

佩戴设备

• 将腕表佩戴在手腕骨上方。

注意:请确保腕表舒适服帖于手腕上方。若要在设备 上获得更准确的心率数据,跑步或运动时佩戴设备应 为不会滑动的状态;若要在设备上得到更准确的脉搏 血氧计数据,您应保持在静止状态。



注意:腕式光学心率传感器位于设备的背面。

- 更多心率信息请参考 腕式心率疑难解答小贴士,第 6 页。
- 更多血氧信息请参考 脉搏血氧疑难解答小贴士,第 8 页。

- 请前往 *Garmin.com.cn/legal/atdisclaimer* 获取更多 活动追踪准确度信息。
- 请访问 Garmin 设备佩戴和护理提示,获取更多信息。

腕式心率疑难解答小贴士

如果心率数据异常或没有显示,请尝试下列动作:

- 佩戴设备之前,请先清洁和擦干手腕。
- 佩戴设备的地方请避免擦拭防晒油、乳液或防蚊液。
- 避免刮伤设备背面的心率传感器。
- 将腕表配戴在手腕骨上方。请确保腕表舒适服贴于 手腕骨上且活动时不会移动。
- 开始活动之前,请等待设备上的♥显示固定不闪 烁。
- 开始活动之前,请先暖身5到10分钟以读取心率数 值。

备注:在寒冷的环境中,请先在室内暖身。

• 请于每次训练后用清水冲洗腕表。

查看心率小工具

心率小工具以每分钟心跳次数(bpm)显示您目前的心率 与心率图表。该图表显示最近心率活动的最高与最低心 率,并以彩色柱状图区分各时间内的心率区间(关于心率 区间,第7页)。

1 在时间界面,上下滑动屏幕以查看心率小工具。



2 点击屏幕查看过去七天的平均静止心率(RHR)。

异常心率警示设置

您可以将设备设置为在一段时间不活动后,当您的心率 超过每分钟(bpm)的指定数值时发出警报。

- 1 长按返回键 3.
- 2 选择 Ø > 腕式心率 > 异常心率警示 > 警示阈值。
- 3 选择心率阈值。

每次超过阈值时,都会出现信息提示和设备会振动。

推送心率至 Garmin 设备

您可以将 GarminActive 的心率推送至其他已配对的 Garmin 设备。例如您可以在骑自行车时将资料传送到兼 容的 Edge 设备。

备注: 使用心率推送功能会比较耗电。

- 1 长按返回键 3。
- 2 选择 Ø > 腕式心率。
- 3 选择一个选项:
 - 选择 活动时推送心率 在开启活动时会进行心率资料推送(开始活动,第10页)。

- 选择 **心率推送** 立刻开始推送心率。
- 4 将 GarminActive 与兼容的 ANT+ 设备配对。
 备注: 每个设备的配对方式不完全相同,请查阅各设备的使用手册。

关闭腕式光学心率

设备预设自动开启腕式心率功能,除非您把胸带式心率 传感器与设备配对,否则设备会自动使用腕式心率传感 器。胸带式心率传感器仅在活动期间可用。

备注:关闭腕式心率传感器将同时关闭最大摄氧量的估 算、身体电量、全天压力分数与脉搏血氧监测功能。

备注:关闭腕式心率传感器将同步关闭 Garmin Pay 支付 功能,且您在每次付款时皆需输入密码(*Garmin Pay,第* 4页)。

1 长按返回键 8。

2 选择 Ø > 腕式心率 > 状态 关闭。

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。心率区间是指每分钟的心跳范围设置, 通常分为五个区间。一般来说,心率区间是基于最大心 率百分比所得出。

设置心率区间

设备根据您一开始输入的个人信息来定义心率区间,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 上手动设置每个心率区间与静止心 率。

1 长按返回键 8。

- 2 选择 **公** > 个人信息 > 心率区间。
- 3 点选 默认 查看预设值(选用)。 预设值适用于跑步与骑行活动。
- 4 选择 **跑步** 或 骑行。
- 5 选择 偏好 > 自定义。
- 6 选择 最大心率 并输入您的最大心率。
- 7 择择一个区间,输入各区间的值。

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,以提高训 练效率。

4	80-90%	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%	身体感到无法支 撑,呼吸与肌肉 感觉非常疲劳。	呼吸和肌肉最大 消耗或者接近最 大消耗程度。

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。 在设备上,您的最大摄氧量估算值会以数字显示。您可 以在 Garmin Connect 账户上查看更多有关最大摄氧量 估算的信息,包括您的身体年龄。随着持续运动,您的 身体年龄应该会随着时间下降。最大摄氧量(VO2 Max) 资料由 Cooper Institute[®] 授权提供,可参考附录(最大摄 氧量标准等级,第 25 页)或前往 www.cooperinstitute. org。

取得最大摄氧量

设备需要您进行定时的快走或跑步的心率资料(最多15 分钟),以获取更正确的最大心率值及最大摄氧量侦测 值。

- 1 长按返回键 8。
- 2 选择 Ø > 个人信息 > 最大摄氧量。

如果已经有步行或室外跑步 15 分钟的记录,设备即 显示最大摄氧量,并显示最大摄氧量的估算日期。每 当完成 15 分钟或以上的户外走路或跑步活动,设备 就会重新估算并更新您的最大摄氧量。您也可以手 动更新最大摄氧量。

- 3 向上滑动并点选 现在测试 以开始测量最大摄氧量。
- 4 依照屏幕指示操作获取最大摄氧量的估算。 测量结束后会显示信息提醒。

血氧饱和度

▲警告

设备本体、配件、心率传感器、脉搏血氧监测功能及其 他相关资料并非专业医疗设备,仅供休闲使用,不可用 于诊断,治疗,减轻或预防任何疾病或病症。

GarminActive 设备具备腕式脉搏血氧监测功能。用以测 量血液中氧气的饱和度。设备会通过光束照射皮肤吸收 的光量来测量您的血氧饱和度。

设备上以百分比显示脉搏血氧,在 Garmin Connect 帐 号查看其他关于脉搏血氧的详细信息,包括长期的趋势 图(*调整睡眠期间脉搏血氧监测功能,第 8 页*)。更 多关于脉搏血氧准确度信息,请前往 Garmin.com.cn/ legal/atdisclaimer。

获取血氧监测信息

您可以通过查看脉搏血氧小工具手动开始测量脉搏血 氧。脉搏血氧数据的准确性会因您的血流量,设备的位 置或您的静止状态而有差异。

备注:您可能需要先将血氧监测小工具添加到目录中。

- 当坐下或静止时,上下滑动屏幕以观察脉搏血氧页 面。
- **2** 设备正在监测您的血氧饱和度时,请保持对准手与心 脏在相同的水平位置。
- 3 保持不动。 设备显示您血氧饱和度的百分比,以及过去四小时的 脉搏血氧与心率数值的图表。

调整睡眠期间脉搏血氧监测功能

您可以通过查看脉搏血氧小工具手动开始测量脉搏血 氧。

- 1 长按返回键 8。
- 2 选择 Ø > 腕式心率 > 脉搏血氧 > 追踪模式。
- 3 选择一个选项:
 - 选择 全天与睡眠 在白天不活动时启用测量。
 备注:开启全天追踪模式将会减少电池的使用时间。
 - 选择 睡眠血氧 在睡眠时打开连续测量。
 备注:不常见的睡眠姿势可能会导致不规则的睡眠脉搏血氧侦测结果。
 - · 选择 关闭 以关闭自动测量。

脉搏血氧疑难解答小贴士

如果血氧饱和度数据不稳定或者未出现,您可以尝试下 列操作<mark>:</mark>

- 当设备读取您的血氧饱和度时,请保持静止。
- 将腕表配戴在手腕骨上方。请确保腕表舒适服贴于 手腕骨上且活动时不会移动。
- 当设备读取您的血氧饱和度时,保持佩戴设备手臂与 心脏持平。
- 使用硅胶表带。
- 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。
- 请避免刮伤设备背面的光学心率传感器。
- 请于每次训练后用清水冲洗腕表。

活动追踪

此功能可记录每天的活动数、活动数目标、步行距离与 消耗的热量。热量的消耗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 获取更多有 关活动追踪与健身指标准确度的信息。

自动目标

设备会根据您的个人基本数据与活动等级,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。

使用久坐提醒

久坐不动易影响身体的代谢机能,久坐提醒功能提示您 起来动一动!若久坐超过一小时,屏幕会显示"活动一 下!",若提示音已设置开启也会发出振动提示(*系统设 置,第 19 页*)。

只要起身走上几分钟,久坐状态就能清除。

睡眠追踪

设备会在您平时睡眠时间自动侦测睡眠状况与活动,您 可以在 Garmin Connect 进行睡眠追踪的时间设置。睡 眠数据包含总睡眠时间,睡眠状态和翻身次数,您可在 Garmin Connect 上查看。

备注: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 3 页*)。

高强度活动时间

为了改善您的身体健康,世界卫生组织建议每周至少进 行 150 分钟的中度强度运动,例如快走,或是每周 75 分钟的高强度运动,如跑步。

设备监测您的活动强度,并记录参与中等活动强度和高 活动强度活动的时间(需要心率数据来量化强度)。通过 进行连续10分钟中等或高强度的活动,可以努力实现每 周高强度活动目标。设备增加总的中强度与高强度活动 时间,您的高强度活动时间也会随之增加。

增加高强度活动时间

GarminActive 设备通过比较您的心率数据与平均静止心 率来计算高强度活动时间。如果关闭心率功能,设备会 参考每分钟的步数计算高强度活动时间。

- 开始活动计时可以最准确计算高强度活动时间。
- 以中度或剧烈的强度至少连续锻炼 10 分钟。
- 请整天佩戴设备,以测得最准确的静止心率。

Garmin Move IQ

当您的动作符合相似性的训练模式时,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,但它们不会出现在您的活动列表 中。

在 Garmin Connect 应用程序中设置时间阈值,自动开 始步行或跑步活动,这些资料将会添加到您的活动记录。

日常活动监测设置

长按返回键 图,然后选择 🛱 > 活动监测。

状态:开启或关闭活动量记录功能。

- **久坐提醒**:屏幕显示提示您起来动一动!若提示音已设 置开启也会发出振动提示(*系统设置,第 19 页*)。
- **目标达成通知:**开启或关闭目标警示,包含每日步数目 标、爬楼梯目标和高强度活动时间目标。
- **自动开启活动:** 在 Move IQ 功能监测到您行走或跑步时, 允许设备自动建立与储存计时活动。您可以设定跑 步与步行的最短时间阈值。
- **高强度活动时间:**设定中度强度和高强度的心率区间, 或者使用预设值。

关闭活动监测

当您关闭活动量记录时,每日步数、爬楼梯数和高强度 活动时间将不会被记录。

- 1 长按返回键 8。
- 2 选择 活动监测 > 状态 > 关闭。

Widgets 小工具

设备出厂前已预载 Widgets 小工具,此功能让您可迅速 浏览信息。

部分小工具需通过蓝牙联机至兼容的智能手机(*自定义 Widgets 工具列表,第 9 页*)。

- **身体电量:**显示您当前的身体能量和近几个小时的身体 电量图表。
- 日历:显示并通知您即将到来的会议。
- 卡路里:显示当天的卡路里消耗量。
- **爬楼层数:**追踪您的已爬楼层数和楼层目标。

Garmin 教练: 当您在 Garmin Connect 帐户中选择 Garmin 教练培训时,会显示训练计划。

- 上次高尔夫:显示上一球局信息。
- 健康数据:显示当前健康状况的简要动态信息。测量内 容包括心率、身体能量、压力等。
- 心率:每分钟的心跳数与心率变化图。
- 历史记录:显示您的历史活动记录和活动图表。
- 喝水: 让您监控每日饮水量,以及每日饮水的目标进度。
- **高强度活动时间:**追踪您中度到剧烈运动的时间,设置 高强度活动时间目标。
- 上次运动:上次运动记录的摘要。
- **月经周期追踪:**显示您目前的月经周期,您可以查看并 记录您的日常症状。
- **音乐控制:**利用设备来控制智能手机播放音乐。
- **我的一天:**一天的活动摘要。包含上次活动记录、高强 度活动时间、楼层总计、步数和消耗卡路里等等。
- **智能通知:**根据智能手机的通知设置,实时显示并提醒 您来电、短信、社群网站更新或其它信息。
- **脉搏血氧:**显示您最近的血氧饱和度的百分值和图表。
- **呼吸:**您现在的呼吸频率,以每分钟呼吸数和七天平均 值为单位。您可以进行呼吸运动来帮助您放松。
- **活动数:**追踪您的每日活动数、目标活动量和之前的数 据。

压力:显示您当前的压力等级和压力等级图表,可通过

呼吸引导帮助您放松。

天气:显示当前温度和天气预报。

查看 Widgets 小工具

• 在时间界面向上或向下滑动屏幕。



切换显示在设备上的 Widget 小工具。

单击触控屏幕以查看其他 Widget 小工具栏位。
 长按返回键 ⑧ 查看小工具的其他选项及功能。

自定义 Widgets 工具列表

- 1 长按返回键 8。
- 2 选择 Ø > 小工具。
- 3 选择小工具。
- 4 选择一个选项:
 - 选择 **重新排序** 更改小工具位置。
 - 选择 移除 从小工具列表中移除。
- 5 选择 新增。
- 6 选择一个要新增的小工具。 Widgets 小工具会加入列表排序。

关于我的一天

我的一天 是您活动的每日摘要,一个全天更新的动态信 息。这些指标包括您最新一次记录的运动、一周的高强 度活动时间、爬楼层数、步数、消耗的卡路里等。您可 以轻击触控屏幕以提高准确性,或查看其他项目。

健康数据小工具

健康数据小工具显示一目了然的健康数据。此工具会更 新整天的动态摘要,包含心率、压力分数、身体电量等 级与呼吸频率。您可以轻击触控屏幕以查看详细信息。

心率变异数与压力分数

设备分析心率变异数以估算整体压力,训练、身体活动、 睡眠、营养的补充和生活压力都会影响您的压力等级。 压力分数的范围从 0 到 100,0 到 25 表示低度压力,26 到 50 表示中度压力,51 到 75 表示高度压力,此功能帮 助您了解每天的压力时刻。为了获得最佳结果,请在睡 眠时佩戴设备。

同步设备与 Garmin Connect 帐户以查看全天压力,长 期趋势图表与其他详细信息。

使用压力分数小工具

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。另外可以引导您通过呼吸运动达到放松 效果。

- 当坐下或静止时,上下滑动屏幕以观察压力小工具。
 小技巧:如果您太过活跃,设备的压力监测会显示 太活跃无法测量。请静待几分钟后,再次测量压力程度。
- 2 轻击触控屏幕以查看过去几小时的压力图。 蓝色代表休息期间,黄色代表压力期间,灰色则代表 太过活跃,无法侦测压力程度。
- 3 要开始呼吸运动,请向上滑动屏幕,然后选择 ✔。

身体电量

您的设备会分析您的心率变化、压力水平、睡眠质量和 活动数据,以确定您的整体身体电量水平。就像汽车上 的燃油表,表示您可用的储备能量。身体电量范围从 0 到 100,其中 0 到 25 是低储备能量,26 到 50 是中等储 备能量,51 到 75 是高储备能量,76 到 100 是非常高的 储备能量。

您可以将设备与 Garmin Connect 帐户同步,以查看最 新的身体电量、趋势和其他详细信息(*改善身体电量小贴 士,第 10 页*)。

查看身体电量小工具

身体电量小工具显示你当前的身体电量和过去几个小时 的身体电量水平图表。

1 上下滑动屏幕以查看身体电量小工具。

备注:您可能需要将小工具添加到工具列表(*自定义 Widgets 工具列表, 第 9 页*)。



- 2 轻击触控屏幕以查看身体电量及压力等级的综合图 表。
- 3 向上滑动屏幕以观察午夜以来的身体电量指数。

改善身体电量小贴士

- 当您将设备与 Garmin Connect 帐户同步时,您的身体电量会更新。
- 要获得更精确的结果,请在睡眠时佩戴设备。
- 适当的休息和良好的睡眠可为您的身体充电。
- 剧烈活动、高压和睡眠不足会导致您的身体电量耗尽。
- 食物摄入、以及咖啡因等兴奋剂不会影响您的身体电量。

月经周期追踪

月经周期是健康中很重要的一部分。您可以在 Garmin Connect 应用程序的健康统计资料中进行设定或了解更 多。

• 月经周期追踪与细节

- 情绪和生理症状
- 经期及排卵期预测
- 健康及营养信息 **备注:** 若您的 GarminActive 设备没有月经周期追踪 小工具,请通过 Connect IQ 应用程序下载。

水分补给追踪

您可以开启目标与警示并输入常用的水瓶尺寸,以追踪 每日的水份摄取量。若启用自动目标,则目标会在有活 动记录时增加。运动时您需更多的水份来补失去的汗 水。

使用水分追踪小工具

喝水小工具会显示您的水份摄取量与每日补水目标。

1 上下滑动屏幕以查看喝水小工具。



- 2 当您喝水请按下 ♣(每份 250 ml 或 8 oz)。
- 3 选择一个容量以便根据此容量进行水份的补充。
- 4 长按返回键 3.
- 5 选择一个选项:
 - 选择 **单位** 以更改测量单位。
 - 选择 自动目标 以开启活动记录后动态增加的每日 补水目标。
 - · 选择警示以开启喝水提醒。
 - 若要自定义水瓶尺寸,请先选择 容器 然后选择一 个容器,再选择测量单位后输入容器大小。

应用程序及活动模式

设备预置了多种应用与活动模式。

应用程序: 应用程序提供互动功能至您的设备(例如: 导 航至已储存位置)。

活动:设备预载了室内与户外活动应用程序。包含跑步、 自行车、力量训练和高尔夫等。当开始活动时,设备 即显示并记录您的传感器资料。使用者可以储存活 动并于 Garmin Connect 社群分享。

请前往 Garmin.com.cn/legal/atdisclaimer 获取更多 有关活动追踪与健身指标准确度的信息。

Connect IQ 应用程序:您可以从 Connect IQ 下载应用程 序以补充功能到您的设备(*Connect IQ 功能,第3* 页)。

开始活动

当您开始活动时,设备的 GPS 会自动开启(如果需要的话)。

- 1 按下动作键 (A)。
- 2 若这是您首次活动,开始前请先替换要添加到最爱的 活动,然后选择 ✓。
- 3 选择一个选项:
 - 从最爱活动列表中选择一项活动。
 - 选择 🚼 , 然后从扩展活动列表中选择一个活动。
- 4 如果活动需要 GPS,请至开放无遮蔽的户外空间, 并等待设备接收卫星信号。 在建立您的心率,获取 GPS 信号(若有需要),连接 到您的无线传感器(若有需要)后,设备即准备好了。
- 5 按下动作键 (A) 以开始活动计时。 设备仅在活动计时器运行时记录活动数据。

活动记录小贴士

- 进行活动前请先为设备充满电(为设备充电,第 21 页)。
- 按下返回键 ⑧ 来记录计圈,开始一组新的训练 / 姿势,或进到下一个训练步骤。
- 上下滑动屏幕以查看其他资料页面。

停止活动

- 1 按下动作键 🙆。
- 2 选择一个选项:
 - 向上滑动以储存活动。
 - 向下滑动以放弃活动。

新增自定义活动

您可以建立自定义的活动,然后将其新增到活动列表。

- 1 按下动作键 🗛。
- 2 选择 <mark>●</mark> > **新增**。
- 3 选择要复制的活动类型。
- 4 选择一个活动名称。
- 5 若有需要,请编辑活动应用程序设定(活动和应用设 置,第18页)。
- 6 完成编辑后,请选择**完成**

新增或移除一个最爱活动

在时间界面按下动作键 时设备即会列出您最爱的活动,让您快速开始最常进行的活动。当您第一次按下动作键 开始活动时,设备会提醒选择额外的活动,您随时可以新增或移除最爱活动。

- 1 长按返回键 8。
- 2 选择 Ø > 应用程序。

最爱活动将显示在列表顶端并以灰色背景显示,其他 活动会以黑色背景显示。

- 3 选择一个选项:
 - 选择一个活动,并点选 新增最爱 以新增最爱活动。
 - 选择一个活动,并点选 移除我的最爱 以移除最爱
 活动。

室内活动

GarminActive 设备可以用于室内训练,例如室内跑步机

或固定式自行车。室内活动时 GPS 为关闭状态。

关闭 GPS 进行室内跑步活动时,设备会使用内置的加速 度计来计算速度、距离与步频。在户外使用 GPS 跑步一 段时间后,设备内的加速度计会自动校准速度、距离与 步频等数据的精准度。

小技巧:握住跑步机扶手会降低活动的精准度,建议使 用步态传感器记录配速、距离与步频。

当关闭 GPS 骑行时,速度和距离无法记录,除非您选购 速度和踏频传感器来记录。

记录力量训练活动

您可以记录力量训练的组数,单一动作多次重复为一组。

- 1 按下动作键 🗛。
- 2 选择 **力量训练**。
- 3 按下动作键 \Lambda 以开始活动计时。
- 4 开始第一组训练。
 设备开始纪录动作的重复次数。您必须完成至少 4 次动作才会显示重复次数。
 小技巧:同一组只能判断一个动作,完成此组动作才能开始新的动作。
- 5 按下返回键 B 以结束训练。 屏幕会显示此组总次数,在几秒钟后会显示休息计时器。
- 6 若有需要,请选择 编辑重量 并编辑次数。 小技巧:您也可以新增此组的重量。
- 7 结束休息后,请按下返回键 ⑧ 进下一组。
- 8 重复力量训练组数,直到完成活动。
- 9 完成活动后,请按下动作键 (A),然后向上滑动屏幕 以储存活动。

校准跑步机距离

要记录更精确的在跑步机上的跑步距离,您可以在跑步机上运动至少1.5公里(1英里)后校准跑步机距离。如果您使用不同的跑步机,您可以在每个跑步机或每次跑步后手动校准跑步机距离。

- 1 开始跑步机活动(*开始活动,第 10 页*),并在跑步 机上运动至少 1.5 公里(1 英里)。
- 2 跑步活动结束后,请按下动作键 🗛。
- 3 确认跑步机上的跑步距离数据。
- 4 选择一个选项:
 - · 若为首次校正,请在设备上输入室内跑步机的距离。
 - 首次校正后再次手动校正,请上滑后选择校准并
 保存,然后在设备上输入室内跑步机的距离。

户外活动

GarminActive 室外训练应用程序 (例如跑步或骑行) GPS 开启,您可以在预设的活动之外增加活动应用程序 (如有 氧运动或划船)。

开始跑步

在使用无线传感器跑步之前,必须先完成设备与传感器的配对(*配对无线传感器,第 21 页*)。

1 佩戴您的无线传感器,例如步频传感器及心率传感器

(选用)。

- 2 按下动作键 🗛。
- 3 选择 **跑步**。
- 4 选择无线传感器时,请等待设备与传感器的连接。
- 5 请至开放的户外空间等待卫星信号的接收。
- 6 按下动作键 (A)以开始活动计时。
 设备仅在活动计时器运行时记录活动数据。
- 7开始运动。
- **8** 选择记录圈数(选用)(*使用自动计圈标记圈数,第* 19 页)。
- 9 上下滑动屏幕以切换数据页面。
- 10 完成活动后,请按下动作键 (A),然后向上滑动萤幕 以储存活动。

开始骑行

在使用无线传感器骑行之前,必须先完成设备与传感器 的配对(*配对无线传感器,第 21 页*)。

- 1 配对您的无线传感器,例如心率传感器、速度传感器 或踏频传感器(选用)。
- 2 按下动作键 🗛。
- 3 选择 **骑行**。
- 4 选择无线传感器时,请等待设备与传感器的连接。
- 5 请至开放的户外空间等待卫星信号的接收。
- 6 按下动作键 ④ 以开始活动计时。 设备仅在活动计时器运行时记录活动数据。
- 7 开始运动。
- 8 上下滑动屏幕以切换数据页面。
- 9 完成活动后,请按下动作键 (A),然后向上滑动屏幕 以储存活动。

滑雪运动

设备可自动记录滑雪或滑雪板滑雪的详细信息,此时滑 降功能默认为自动开启。它会根据滑降移动,自动记录 新的滑雪或滑雪板滑雪活动;当停止滑降或坐在缆车上 时,活动计时即自动暂停;在搭乘缆车期间,活动计时 也是保持暂停。您可以在滑降时,重新启动计时器。您 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 上下滑动屏幕以查看您的最后滑降,目前滑降与总滑降。

滑雪数据报含时间、移动距离、最大速度、平均速度 与总滑降等。

泳池游泳

- 1 按下动作键 (A)。
- 2 选择 **泳池游泳**。
- 3 选择泳池大小或手动输入泳池大小。
- 4 按下动作键 🙆 以开始活动计时。
- 5 开始运动。

该设备会自动记录游泳间隔和趟数。

6 休息时按下返回键 (B)。 屏幕颜色转换并出现休息页面。

- 7 按下返回键 B 重启间隔计时器。
- 8 完成活动后,请按动作键 A 以停止活动计时,然后 长按动作键 A 以储存活动。

设置泳池长度

- 1 按下动作键 (A)。
- 2 选择 **泳池游泳**。
- 3 向上滑动屏幕。
- 4 选择 **设置 > 泳池大小**。
- 5 选择泳池大小或手动输入泳池大小。

游泳专业术语

- **泳池长度:**游泳池一趟的长度。
- **间歇训练:**连续游一趟或多趟距离,每次休息后开始新 的间歇。
- **划水数:**佩戴设备的手臂完成一次完整的划水动作,即 算一次划水数。
- SWOLF: SWOLF 为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合。例如花 30 秒与 15 次划水数游完该趟泳池长度则 SWOLF 为 45。和高尔夫一样 SWOLF 可测量游泳的效率,分数越低表示表现越佳。

高尔夫

下载高尔夫球场图

第一次去球场打球之前,您必须先从 Garmin Connect 应用程序下载。

- 1 从 Garmin Connect 应用程序选择 下载高尔夫球场图 > ♣。
- 2 选择一个高尔夫球场。
- 3 选择 **下载**。 完成下载后,球场即出现在 GarminActive 设备的球 场列表。

打高尔夫

第一次去球场打高尔夫之前,您必须先使用手机下载球场图(*下载高尔夫球场图,第*12页)。

下载过的球场将自动更新。在开始打高尔夫之前,请先 将设备充饱电(*为设备充电,第 21 页*)。

备注:如果您发现提供的高尔夫球道数据错误或不一致, 你可以通过*反馈高尔夫球场问题*反馈错误。

- 1 按下动作键 (A)。
- 2 选择 **高尔夫**。
- 3 等待设备接收卫星信号。
- 4 从球场列表选取球场。
- 5 上下滑动屏幕以切换球洞。

当您移动到下一个球洞时,设备会自动转换信息。

球洞信息

设备计算从您的位置到果岭前、中、后沿,以及选取的 旗杆的距离(*移动旗杆,第 13 页*)。



1	当前球洞编号
2	距果岭后沿的距离
3	距果岭中间的距离
4	距果岭前沿的距离
5	该球洞的标准杆
6	果岭图

移动旗杆

球局进行时您可以放大果岭,并移动旗杆的位置。

1 选择地图。

显示放大的果岭图。

- 上下滚动屏幕以变更旗杆位置。▶代表已选旗杆位置。
- 3 按下返回键 ⑧ 以设置旗杆的位置。 球洞信息页面会更新距离以显示新的旗杆位置。旗 杆位置只储存于当前球局。

查看果岭方向

PinPointer 果岭指向辅助功能在用户看不到果岭时提供 帮助。当您在树丛中或沙坑里,这个功能可以帮您调整 击球落点。

备注:请避免在高尔夫球车上使用 PinPointer,因为高 尔夫球车会干扰并影响电子罗盘的精准度。

- 1 按下动作键 🗛。
- 选择 ⑤。
 箭头方向为果岭方位。

查看置球点与狗腿洞距离

您可以查看第4第5杆置球点和狗腿洞的距离。

- 1 按下动作键 🗛。
- 2 选择 ♥。

备注:在您通过置球点、狗腿洞或已储存地点后,距 离数值会自动从清单中移除。

查看障碍区

您可以查看总体位置与球道上各个障碍区的距离(标准杆 4 杆和 5 杆)。设备可以单独或分组显示会影响挥杆选择 方式的障碍区,协助您确定放置球点与滚地距离。

1 在球洞信息页面上按动作键 🙆,然后选择 🛝。



- 与最近障碍区前方 ① 和后方 ② 的距离显示在屏幕上。
- 障碍区类型 ③ 列于屏幕最上端。
- 果岭以半圆形图示④显示在屏幕最上端,果岭下 方的线条代表球道中线。
- 障碍区 (5) 以相对于球道的某些位置显示在果岭下 方。
- 2 上下滑动屏幕以查看当前球洞其他障碍区。

AutoShot 功能测量挥杆

您的设备具有自动侦测和记录功能。每次您沿着球道击 球时,设备都会记录您的击球距离以便您之后查看(查看 击球记录,第14页)。

备注: 当您将设备佩戴在引导手上并与球接触良好时, 自动击球侦测效果最佳。否则会导致设备未检测到推杆 动作。

开始球局。
 当设备侦测到挥杆时,击球距离将会显示在屏幕顶部
 ①。



小技巧:轻触屏幕顶部隐藏挥杆距离 10 秒钟。

2 步行或搭球车到球落下的位置。

3 挥下一杆。 设备记录上一杆的击球距离。

计分卡

- 1 打高尔夫时按下动作键 🗛。
- 2 选择 🖍。
- 3 上下滑动屏幕以切换球洞。
- 4 轻触屏幕中心。
- 5 选择 或 设定杆数。

设置计分方式

您可变更设备计分的方法。

- 1 长按返回键 8。
- 2 选择 Ø > 应用程序 > 高尔夫。
- 3 选择 高尔夫设置。

4 选择 计分 > 计分方式。

5 选择计分方式。

有关定分式比赛计分

当您选择定分式比赛计分时(*设置计分方式,第13* 页),是以相对于标准杆所用之杆数计点,球局结束时分 数最高者获胜。此设备给点方式是依照美国高尔夫协会 制定之标准,定分式计分赛计分卡是以点数计算,而非 以杆数计算。

点数	相较于标准杆使用的杆数	
0	多于标杆 2 杆或以上	
1	多于标杆1杆	
2	标准杆	
3	少于标杆1杆	
4	少于标杆 2 杆	
5	少于标杆3杆	

追踪高尔夫数据

启用数据追踪功能,查看当前球局统计资料(查看球局摘 要,第14页)。您可以使用 Garmin Golf 应用程序追踪 统计资料与比较球局表现。

- 1 长按返回键 🖲。
- 2 选择 Ø > 应用程序 > 高尔夫。
- 3 选择 **高尔夫设置**。
- 4 选择 **计分 > 数据追踪。**

记录高尔夫数据

使用数据追踪前,必须先启用统计数据追踪(*追踪高尔夫* 数据,第 14 页)。

- 1 在电子计分卡,轻触屏幕中心。
- 2 设定已击球杆数,并点选**下一项**。
- 3 设定已推杆杆数,并点选**完成**。
- 4 选择一个项目:
- ・ 若球击上球道,请点选 🔶。
 - ・ 若球未击上球道,请点选 会 或 🔶。

查看击球记录

- 1 击球后,按下动作键 🗛。
- 2 点选 🖉 查看前次击球信息。
- 3 点选•••查看每个球洞击球信息。

查看球局摘要

球局进行中,您可以查看您的杆数,追踪数据和步数。

- 1 按下动作键 🗛。
- 2选择①。

结束球局

- 1 按下动作键 (A)。
- 2 选择 结束。
- 3 向上滑动屏幕。
- 4 选择一个选项:
 - · 选择保存以储存球局并回到智能模式。
 - 选择 编辑得分 编辑计分卡。

- 选择 **放弃** 以放弃球局并回到智能模式。
- 选择 暂停 以暂停球局稍后回来。

Garmin Golf 应用程序

您可以从兼容的 Garmin 设备通过 Garmin Golf 应用程 序上传计分卡,以查看详细的统计资料和击球分析; Garmin Golf 应用程序也让使用者在不同的球道相互竞争 比较,任何人都可以加入每周超过 41,000 个球场的排行 榜,您可以设置比赛并邀请球友们参加。

Garmin Golf 应用程序可同步 Garmin Connect 和 Garmin Connect Mobile 应用程序的资料。您可以在手 机的应用程序商店下载 Garmin Golf 应用程序。

训练

设置个人信息

您可以自行输入设定性别、生日、身高、体重、心率区间(*设置心率区间,第 7 页*)与功率区间。

- 1 长按返回键 8。
- 2 选择 Ø > 个人信息。
- 3 选择一个选项。

健身目标

了解心率区间并应用以下原则可以帮助衡量及改善您的 健康状况。

• 心率区间是衡量运动强度的好方法。

• 锻练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7页)来确认健身目标下最适合的锻炼心率区

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。

训练计划

设备可以通过多个步骤指导你完成每个训练,包含每个 阶段的目标、距离、时间、次数或其他指标。设备出厂 时预置了多种活动的训练计划,包括力量训练、有氧运 动、跑步和骑行活动。您可以使用 Garmin Connect 建 立或搜寻更多训练计划,将其传送到您的设备。

您可以使用 Garmin Connect 来安排训练日程,预先规 划训练的内容,并将其传送到您的设备。

开始训练

设备可以通过多个步骤指导你完成每个训练。

- 1 按下动作键 🗛。
- 2 选择一项活动。
- 3 向上滑动屏幕。
- 4 选择 训练。
- 5 选择一个训练。
 - **备注:** 仅有支持该活动的训练会出现在清单中。
- 6 选择 **开始训练**。
- 7 按下动作键 🙆 以开始活动计时。

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。力量训练、有氧运动、瑜珈和 普拉提活动显示屏幕动画指导。

使用 Garmin Connect 上的训练计划

在下载 Garmin Connect 的训练计划之前,您必须先具 备 Garmin Connect 的帐号(*Garmin Connect,第 16*

- 页),而且您应该先将设备与兼容的手机配对。
- 1 在 Garmin Connect 应用程序,选择 ,选择 , 或•••。
- 2 选择 训练 > 训练计划。
- 3 选择训练计划并安排日程。
- 4 按照屏幕上的说明进行操作。
- 5 在日程表中查看训练计划。

适合的训练计划

您的 Garmin Connect 帐号有 Garmin Coach 虚拟教练 帮助您达成训练目标。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,教练与日程选项以及比赛日期。当您开始计划时, Garmin Coach 虚拟教练将添加到您设备的小工具中。

开始今天的训练

传送训练到您的设备,Garmin Coach 虚拟教练即显示在 Widget 小工具中。

- 在时间界面,上下滑动屏幕以查看 Garmin Coach 虚 拟教练小工具。
 若今天安排了训练活动,设备将显示训练名称并提示 您开始。
- 2 选择训练计划。
- **3** 选择 **查看** 以查看训练步骤,完成查看时请向右滑动 屏幕(选用)。
- 4 选择 **开始训练**。
- 5 按照屏幕上的说明进行操作。

查看训练计划

您可以在训练日程中查看训练计划以及开始训练。

- 1 按下动作键 🗛。
- 2 选择一项活动。
- 3 向上滑动屏幕。
- 4 选择 训练日程。 屏幕显示以日期排序的训练。
- 5 选择一个训练。
- 6 选择一个选项:
 - 选择 查看 以查看训练步骤。
 - · 选择 开始训练 以开始训练。

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 纪录包含完成标准比赛距离的最快时间、最长骑行、跑 步或游泳的距离。

查看个人纪录

- 1 长按返回键 ⑧。
- 2 选择 历史记录 > 个人纪录。
- 3 选择运动。

- 4 选择纪录。
- 5 选择 **查看纪录**。

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 长按返回键 3.
- 2 选择 历史记录 > 个人纪录。
- 3 选择运动。
- 4 选择要恢复的纪录。
- 5 选择前次 > ✓。
 备注:此动作不会删除任何已保存的活动。

清除个人纪录

- 1 长按返回键 8。
- 2 选择 历史记录 > 个人纪录。
- 3 选择运动。
- 4 选择要删除的纪录。
- 5 选择 清除个人纪录 > √。
 备注:此动作不会删除任何已保存的活动。

清除全部个人纪录

- 1 长按返回键 3。
- 2 选择 历史记录 > 个人纪录。
 - **备注:**此动作不会删除任何已保存的活动。
- 3选择运动。
- 4 选择 清除全部个人纪录 > √。 此动作只会删除该项活动的个人纪录。

导航

在设备上,可使用 GPS 导航功能保存位置,导航至某地 点与回家。

保存位置

必须先完成卫星定位,才能导航至已保存位置。 位置是您在设备中记录与保存的点位。如果想要记录地 标或者某些特定点位,您可以标定一个位置。

- 1 前往要标记的地点。
- 2 按下动作键 🗛。
- 3 选择 **导航 > 保存位置**。

设备取得 GPS 信号后,屏幕出现位置信息。

- 4 选择 保存。
- 5 选择一个图标。

删除位置

- 1 按下动作键 (A)。
- 2 选择 **导航 > 已保存位置**。
- **3** 选择位置。
- 4 选择删除 > ✔。

导航至已保存位置

必须先完成卫星定位,才能导航至已保存位置。

- 1 按下动作键 🗛。
- 2 选择 **导航 > 已保存位置**。
- 3 选择一个地点,并选择 前往。
- 4 按下动作键 \Lambda 以开始活动计时。
- 5 开始移动。 屏幕出现罗盘页面,罗盘的箭头指向您保存的位置。 小技巧:为获取更精准的导航,将您的设备上端朝向 移动的方向。

导航至起点

设备必需先获取卫星信号,开始活动计时,才能导航至 起点。

在活动中随时都能选择返回起点例如:在初次到访的城 市路跑,不确定如何回到某条路或者饭店,即可以使用 回到起点功能,但此功能不适用全部活动。

- 1 长按返回键 🖲。
- 2 选择 **导航 > 回到起点。** 屏幕显示电子罗盘。
- 3 开始移动。

电子罗盘指针会朝向起点。

小技巧:为获取更精准的导航,将您的设备上端朝向 移动的方向。

停止导航

- 要停止导航并继续活动,请长按返回键 ^(B),然后选择 停止导航。
- 要停止导航并保存活动,请按动作键 (A),然后向上 滑动屏幕。

电子罗盘

设备具备可自动校正的三轴电子罗盘。无论是否启用 GPS,也无论是否正导航至目的地,电子罗盘的功能和 外观会随着您的活动而改变。

手动校正电子罗盘

注意

请在户外进行电子罗盘的校正。为了取得比较好的精准 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。

设备出厂前已完成校正,且设备默认为自动更正。若您 并非固定在某地使用(例如曾经历长距离的移动或极端的 温度改变),您可以手动校正电子罗盘。

- 1 长按返回键 ⑧。
- 2 选择 🖗 > 传感器 > 电子罗盘 > 开始校正。
- 3 按照屏幕上的说明进行操作。 小技巧:依照屏幕指示 8 字型翻转手表,直到完成 校正。

设备可以储存 14 天的活动、心率监测资料和最多 7 次的计时活动数据。您可以从设备查看过去 7 次的计时活动数据。同步资料到 Garmin Connect 帐号,Garmin Connect 拥有无限制的储存空间(使用 Garmin Connect 应用程序,第 17 页)(使用 Garmin Connect 电脑版,第 17 页)。

若记录容量已满,设备将从最旧的记录开始覆盖储存。

使用历史记录

- 1 长按返回键 B。
- 2 选择 历史记录。
- 3 选择一个选项:
 - 选择 **本周** 以查看本周的活动。
 - 选择 上一周 以查看先前的活动。
- 4 选择活动。
- 5 选择一个选项:
 - 选择 **详细数据** 以查看活动其他资料。
 - 选择 圈数 以查看每个计圈的其他资料。
 - 选择 组数 以查看关于力量训练组数的其他资料。
 - 选择 间歇训练 以查看每趟游泳的其他资料。
 - 选择 心率区间 以查看每个区间的详细资料。
 - 选择删除以移除所选活动。

查看各心率区间的时间

在查看心率区间资料之前,您必须先将设备与兼容的心 率传感器进行配对,并且完成活动的保存。 本看名心率区词的时间能让您拉正自己的训练程度

查看各心率区间的时间能让您校正自己的训练强度。

- 1 长按返回键 🖲。
- 2 选择 **历史记录**。
- 3 选择一个选项:
 - 选择 **本周** 以查看本周的活动。
 - 选择 **上一周** 以查看先前的活动。
- 4 选择活动。
- 5 选择 **区间用时**。

Garmin Connect

Garmin Connect 提供可追踪、分析、分享及彼此互相鼓 励的工具。记录您的户外活动,包括跑步、步行、骑车、 游泳、健行、高尔夫等各种活动。

使用 Garmin Connect 应用程序配对设备与手机,您可以建立免费的帐号;您也可以在设置 Garmin Express 应用程序(*Garmin.com.cn/express*)时建立帐号。

保存活动:在完成活动并使用设备保存活动后,您可以 将活动记录上传至 Garmin Connect,想要保留数据 多久都没问题。

分析资料:查看更多关于健身和户外活动的详细信息, 包括时间、距离、高度、心率、热量消耗、回转数、 最大摄氧量、跑步动态数据、活动鸟瞰图、配速和速 度表…等,甚至自定义分析报表。

备注: 部份数据需要配对选购的配件,如心率传感器 (*配对无线传感器,第 21 页*)。

历史记录



- **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,或是将活动 连结张贴至喜爱的社群网站。
- 管理设置: 您可以在 Garmin Connect 帐户上自定义设备和用户设置。

使用 Garmin Connect 应用程序

将设备与手机配对后(*与手机配对,第 1 页*),使 用 Garmin Connect 应用程序上传全部活动资料到您的 Garmin Connect 帐号。

- 1 Garmin Connect 应用程序在手机上执行验证。
- 2 将手机与设备保持在 10 米以内的距离。 设备将自动与 Garmin Connect 应用程序和您的 Garmin Connect 帐号同步资料。

使用 Garmin Connect 电脑版

使用电脑开启 Garmin Express 应用程序连接设备与 Garmin Connect,您可以使用 Garmin Express 应用程 序将活动资料上传到 Garmin Connect,或将训练或训练 计划从 Garmin Connect 传送到设备。您也可以安装软 体更新及管理您的 Connect IQ 应用程序。

- 1 使用 USB 线连接设备与电脑。
- 2 前往 Garmin.com.cn/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 按照屏幕上的说明进行操作。

自定义设备

更改表盘

您可以从出厂预置的表盘选择或者从 Connect IQ 下载 (*Connect IQ 功能,第3页*),也可以编辑现有的表盘 (*编辑表盘,第17页*),或添加表盘样式(*建立自订表* 盘,第17页)。

- 1 在时间界面长按返回键 图。
- 2 选择 **表盘**。
- 3 左右滑动以浏览可用表盘。

4 轻触屏幕选择时间表盘。

编辑表盘

您可以自定义表盘的样式与数据页。

- 1 在时间界面长按返回键 8。
- 2 选择 **表盘**。
- 3 左右滑动以浏览可用表盘。
- 4 向上滑动屏幕以编辑表盘。
- 5 选择要编辑的项目。
- 6 上下滑动屏幕以切换选项。
- 7 按下动作键 A 以选择项目。
- 8 轻触屏幕选择时间表盘。

建立自订表盘

您可以通过选择表盘的排列方式、颜色与其他资料来建 立新的表盘。

- 1 在时间界面长按返回键 图。
- 2 选择 **表盘**。
- 3 向右滑动,然后选择 ♣。
- 4 上下滑动屏幕以切换背景选项,然后轻击屏幕以选择 想要显示的背景。
- 5 上下滑动屏幕以切换模拟指针和数字表盘,然后轻击 屏幕以选择想要显示的表盘。
- 6 上下滑动屏幕以切换主题色,然后轻击屏幕以选择想 要显示的颜色。
- 7 选择您想要的自定义的每个资料栏位,然后选择想要的显示的资料。

表盘旁边的白色显示条代表您可自订此栏位资料。

- 8 向右滑动屏幕以自定义时间标记。
- 9 上下滑动屏幕以切换时间标记。
- **10** 按下动作键 (A)。 设备设置您想要的新的表盘。

自定义控制菜单

新增、重新排列和移除控制菜单中的控制项(*使用控制菜* 单,第1页)。

- 长按动作键 (A)。
 显示控制菜单。
- 长按返回键 ^(B)。
 控制菜单切换为可编辑的模式。
- **3**选择要自订的控制项。
- 4 选择一个选项:
 - 要更改控制菜单上控制项的位置,请选择要呈现的位置,或者拖曳控制项至新的位置。
 - ・选择 m 可删除控制菜单中的控制项。
- 5 若有需要,请选择 → 新增控制项到控制菜单。
 备注:至少先删除一个控制项,才能再新增控制项至
 快控制菜单。

设定捷径

您可以设定快捷键为最爱,例如 Garmin Pay 电子钱包或 音乐控制。

- 1 在时间界面向右滑动屏幕。
- 2 选择一个选项:
 - 若您是第一次设定快捷键,请向上滑动屏幕,然
 后选择设定。
 - 若您先前有设定过快捷键,请长按返回键 B,然
 后选择 Ø > 快捷键。
- 3选择一个项目。

在表面向右滑动即出现此项目快捷键。

活动和应用设置

设备可依照需求自定义每个预载的活动应用程序,例如, 您可以自定义数据页面、加入警示提醒与训练功能,但 设备并非适用所有的活动类型。

长按返回键 ⑧,然后选择 **۞ > 应用程序**,然后选择一项 活动。

- 选择模式颜色:设置活动颜色帮助识别进行中的活动。
- **警示:**设置活动训练的警示(*警示,第 18 页*)。
- **自动计圈:**设置自动标记特定的距离(*自动计圈,第 19* 页)。
- 自动暂停:设置在暂停移动或低于某特定速度时,自动 暂停记录(*自动暂停,第 19 页*)。
- 自动滑降:使用内置高度计启用自动滑降侦测。
- 自动换页:在定时器启动时使用此功能浏览所有活动页 面(*自动翻页,第19页*)。
- **自动组数**:力量训练活动期间,设备会在每组训练时自动启动或暂停。
- **球杆提示:**启用设备在每次击球时,提示您输入使用的 高尔夫球杆。
- **数据页面:**显示或隐藏活动的数据字段(*自定义数据页 面,第* 18 页)。
- **开球距离:**设定挥杆平均距离。
- **编辑重量:**让您在力量训练或有氧运动期间,新增训练 的的重量。
- **启用视频:**在力量训练、有氧运动、瑜珈或普拉提活动 期间,开启屏幕动画指导。动画可从从设备预置中看 到,也可以从 Garmin Connect 下载。
- **GPS:** 设定 GPS 天线的接收模式(*更改 GPS 设置,第 19 页*)。
- **泳池大小:**设置游泳池长度。
- **计分方式:** 高尔夫球赛时设定计分方式为总杆赛或定分 式比赛。
- 数据追踪: 启用于高尔夫球赛中记录数据。
- **状态:**在开始高尔夫球局时,自动启用或关闭计分此功 能。在每次球局开始前都会提示。
- 锦标赛模式:关闭认证比赛时禁止使用的功能。

振动提示: 启用呼吸活动时吸气或呼气的通知。

自定义数据页面

根据训练目标或选用的配件,您可以自定义页面资料。 例如自定义其中一个资料栏位显示您的单圈配速度或心 率区间。

- 1 长按返回键 B。
- 2 选择 Ø > 应用程序。

- 3 选择一项活动。
- 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 选择一个或多个选项:
 - **备注:**并非全部选项皆适用于所有活动。
 - 选择 栏位设置 以调整每个数据页面样式与栏位数 量。
 - 选择页面后选择 编辑数据页 以自定义想要的栏位。
 - 要显示或隐藏数据页面,请选择栏位旁的切换开 关。
 - 要显示或隐藏心率区间页面,请选择心率区间图。

警示

使用者可以针对每个活动设定警示,以协助针对特定目 标进行训练,但部分警示(例如心率或踏频)仅适用于特 定活动。警示类型分为:事件警示、范围警示以及循环 警示三种。

- **事件警示:**事件是一个特定值,事件警示会发出一次通 知。例如,您可以将设备设置为在达到卡路里燃烧的 目标时发出警示。
- **范围警示:**每当设备高或低于某个指定范围时,范围警 示即会发出通知。例如,您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 警示。
- **循环警示:**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,您可以将设备设置为每 30 分钟发出警示。

警示选项	警示类型		功能
步频 / 踏频	范围		设置步频或踏频的最大与最 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 类型新增自定义信息
距离	循环		设置距离间隔
海拔	范围		设置海拔的最大与最小值
心率	范围		您可以设置最大和最小心率 值,也可以选择区域更改。请 参阅 <i>关于心率区间,第</i> 7 页和 <i>心率区间表,第</i> 7页
配速	范围		设置配速的最大与最小值
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
时间	事件,	循环	设置时间区间

设置警示

- 1 长按返回键 (B)。
- 2 选择 **Ø > 应用程序**。
- 3选择一项活动。
 - **备注:**此功能不适用于全部活动。
- 4 选择活动设置。

- 5 选择 **警示**。
- 6选择一个选项:
 - 点选新增以新增活动警示。
 - 选择现有的警示名称。
- 7 如果需要的话,请选择警示类型。
- 8 择择一个区间,输入最大与最小值或自定义输入警示 值。
- 9 如果需要的话,请开启警示。

每当您达到警示值时,事件提示和循环提示就会显示信 息;范围提示则会在您高或低于指定范围(最小值和最大 值)时显示。

自动计圈

使用自动计圈标记圈数

您可以使用自动计圈自动标记特定的距离,此功能对于比 较活动时每圈(例如每公里或每五公里)的表现非常有帮 助。

- 1 长按返回键 8。
- 2 选择 Ø > 应用程序。
- 3 选择一项活动。

备注:此功能不适用于全部活动。

- 4 选择活动设置。
- 5 选择一个选项:
 - 选择切换开关以开启或关闭自动计圈功能。
 - 选择 自动计圈 设置自动标记的距离。

每当完成一段计圈时,屏幕即显示此圈完成的时间。若 开启振动警示,设备也会发出振动提醒(*系统设置,第 19 页*)。

自动暂停

您可以使用自动暂停功能,在停止移动或配速 / 速度低 于所设定的数值时,自动暂停计时功能。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。

备注:当计时器为暂停或关闭时,此段活动并不会被记 录。

- 1 长按返回键 🖲。
- 2 选择 Ø > 应用程序。
- 3 选择一项活动。

备注:此功能不适用于全部活动。

- 4 选择活动设置。
- 5 选择 **自动暂停**。
- 6 选择一个选项:
 - **备注:**并非全部选项皆适用于所有活动。
 - 选择 当静止时,在停止移动时自动暂停计时器。
 选择 配速,在配速低于某特定值时自动暂停计时器。
 - 选择 **速度**,在速度低于某特定值时自动暂停计时 器。

自动翻页

当计时器启动时,您可以使用自动换页功能浏览所有活 动页面。

- 1 长按返回键 8。
- 2 选择 Ø > 应用程序。
- 选择一项活动。
 备注:此功能不适用于全部活动。
- 4 选择活动设置。
- 5 选择 **自动翻页**。
- 6 选择换页的速度。

更改 GPS 设置

更多 GPS 信息请参考 Garmin.com.cn/about-gps。

- 1 长按返回键 🖲。
- 2 选择 Ø > 应用程序。
- 3 选择自定义一项活动。
- 4 选择活动设置。
- 5 选择 GPS。
- 6选择一个选项:
 - ・选择 关闭 在活动时关闭 GPS。
 - 选择 开启 以启用预设 GPS 卫星系统。
 - 选择 GPS + GLONASS(俄罗斯卫星系统),以便在 天空能见度低的情况下提供更准确的位置信息。
 - 选择 GPS + GALILEO (欧盟卫星系统),以便在天空能见度低的情况下提供更准确的位置信息。

备注:与仅使用 GPS 相比,同时使用 GPS 和另一颗 卫星会更快消耗续航(*GPS 和其他卫星系统,第 19* 页)。

GPS 和其他卫星系统

相较于单一 GPS 系统,GPS + GLONASS 或 GPS + GALILEO 选项能在较具挑战的环境及快速定位上提供更 好的定位结果;但相较于单一 GPS 系统,使用复合式卫 星系统会也增加电池电量的消耗。

手机配对设置

- 长按返回键 🖲,然后选择 🛱 > 手机。
- **状态:**显示目前连线状态,与切换蓝牙连线开关。
- **通知:**依据选项自动开启或关闭智能通知(*开启智能通 知,第2页*)。
- **连接警示:**与手机连线或断线时警示提示。
- **配对手机:**使用蓝牙配对兼容的手机。
- **同步:** 允许设备与 Garmin Connect 应用程序互相传送 资料。
- 停止 LiveTrack:终止进行中的 LiveTrack。

系统设置

- 长按返回键 B,然后选择 🛱 > 系统。
- 自动锁定:自动锁定触控屏幕防止误触。您可以按下动 作键 (A) 来解除锁定。
- **语言:** 设定设备显示的语言。
- **时间:** 设定时间格式与其来源依据(*时间设置,第 20 页*)。
- 日期: 设定设备显示的日期与其格式。
- **显示:**设定调整背光关闭时间与背光亮度(*背光设定,第* 20页)。

- Physio TrueUp: 同步其他 Garmin 设备的活动、历史记 录与其他资料。
- **振动:**开启或关闭振动警示并设定振动强度。
- **勿扰模式:**开启或关闭勿扰模式。
- **单位:** 设定设备显示的测量单位(*更改测量单位,第 20* 页)。
- **数据记录:** 设定设备如何记录活动资料。出厂时预先设 定为 **智能**,可支持较长的活动记录;若设定为 **每秒** 可以得到比较详细的活动记录,但可能需要您更频繁 的为设备充电。
- USB 模式:当连接至电脑时,设定设备 MTP(媒体传输) 或 Garmin 模式。
- **重新设置:**恢复出厂设置或删除个人资料重置设置(恢复 出厂设置,第 24 页)。

备注:若您已在设备上建立 Garmin Pay 电子钱包, 恢复出厂设定后电子钱包也会被删除。

- **软件更新:**确认是否有可安装的软体更新。
- **关于:**显示机台序号、软件版本、电子标签、通讯协议 与版权声明等。

时间设置

长按返回键 (B),然后选择 🛱 > 系统 > 时间。

时间格式:设定时间为 12 小时制或 24 小时制。

时间设置:手动设定时间,或根据已配对的移动设备自 动设定时间。

使用 GPS 同步时间

每次开启设备卫星定位后,设备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 在时间界面长按返回键 图。
- 2 选择 Ø > 系统 > 时间 > 时间设置 > 自动。
- 3 在时间界面长按返回键 B,选择 A > 控制菜单。
- 4 点选图标删除不需要的控制菜单项目,然后将使用 GPS 设置时间加入控制菜单。
- 5 在时间界面长按动作键 (A) 进入控制菜单。
- 6 点选 🚯 并等待设备接收卫星信号。

时区

每次开启设备并完成卫星定位或与手机配对后,设备会 自动侦测您当前所在时区以及当前位置的时间。

手动设置时间

在默认情况下,设备与手机配对后,会自动同步时间。 1 长按返回键 ^(B)。

- **3** 选择 **时间**,输入具体时间。

设置闹钟

您可以设定多个闹钟,并将其设定为一次性闹钟或者重 复闹钟。

- 1 长按返回键 🖲。
- 2 选择 时间 > 闹钟 > 添加闹钟。
- 3 选择 时间,然后输入时间。
- 4 选择 **重复**,然后选择一个项目。

5 选择 名称,然后选择闹钟的描述。

删除闹钟

- 1 长按返回键 8。
- 2 选择 时间 > 闹钟。
- 3 选择一个闹钟,然后选择 删除。

开始倒数计时器

- 1 长按返回键 8。
- 2 选择 **时间 > 计时器**。
- 3 输入时间,然后选择 ✔。
- 4 按下动作键 🗛。

使用秒表

- 1 长按返回键 🖲。
- 2 选择 **时间 > 秒表**。
- 3 按下动作键 (A)以开始活动计时。
- 4 单击返回键 B 以重新计圈计时。 秒表总计时间仍会继续计时。
- 5 按下动作键 🙆 以停止活动计时。
- 6选择一个选项:
 - 向下滑动以重设计时器。
 - 按下返回键 ^B 然后选择 ✓ 以储存秒表计时为活动。
 - 按下返回键

 飲然后选择
 X
 以退出秒表计时。

背光设定

长按返回键 B,然后选择 🛱 > 系统 > 显示。

- **模式:** 设定与设备互动时开启背光,包括收到通知、使 用设备按键或触控屏幕。
- 亮度: 设定背光亮度的等级。
- **屏幕超时:**设定背光持续的时间。
- **手势:** 设定旋转抬手即开启背光。旋转手势包含将设备 靠近身体。您可以设定只在活动期间启用抬手背光, 也可以调整抬手背光的灵敏度。

更改测量单位

自定义距离、配速、速度、海拔、重量、高度和温度的 测量单位。

- 1 在时间界面长按返回键 图。
- 2 选择 Ø > 系统 > 单位。
- 3 选择测量类型。
- 4 选择测量单位。

设置 Garmin Connect

您可以从 Garmin Connect 应用程序或从 Garmin Connect 网页版登录您的 Garmin Connect 帐号更改设 备设置。部分设置无法在设备上变更,只能登录 Garmin Connect 帐号修改。

- 在 Garmin Connect 应用程序中的设备 widget 小工 具选择您的设备。

完成自定义设置,同步资料后将套用变更至您的设备

(使用 Garmin Connect 应用程序,第 17 页)(使用 Garmin Connect 电脑版,第 17 页)。

无线传感器

您的设备可以搭配使用无线 ANT+ 或蓝牙传感器。获取 更多可选购的兼容传感器信息,请转到 Garmin.com.cn 的各产品详情页面可支持在线购买。

配对无线传感器

首次使用无线 ANT + 或蓝牙传感器连接 Garmin 设备之前,必须先将设备与传感器进行配对。完成配对后,当 开始活动时且传感器在连接范围内,即自动与设备连接。 小技巧: 当启用传感器且在设备附近活动时,部分 ANT + 传感器会自动与您的设备配对。

- 1 与其他无线传感器保持至少 10 米以上的距离。
- 2 如果您要配对心率传感器,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 长按返回键 🖲。
- 4 选择 Ø > 传感器 > 新增。
- **5** 设备与传感器保持在3米以内的距离,然后等待设备与传感器的配对。

在两者连结之后,图示会显示于设备屏幕上方。

步态传感器(选购)

当进行室内训练或是 GPS 信号微弱时,您可以使用步态 传感器取代 GPS 来记录配速和距离。步态传感器如同心 率传感器一般,可随时传送数据。

若您超过 30 分钟未进行活动,步态传感器会自动关闭, 以节省电池电量。当电池低电量时,设备上会显示提示 信息,此时电池大约剩下五小时的使用寿命。

手动校正步态传感器

在校正步态传感器之前,必须先完成设备与步态传感器 的配对(*配对无线传感器,第 21 页*)。

如果已知自己的校正系数,推荐您手动校正步频。若曾 经使用其它 Garmin 产品校正步频,您可能知道自己的 校正系数。

- 1 长按返回键 🖲。
- 2 选择 Ø > 传感器 > 计步器 > 校正系数。
- 3 调整校正系数:
 - 若测出的距离太短,请提高校正系数。
 - 若测出的距离太长,请降低校正系数。

自动更正步态传感器步频

在校正步频之前,必须先完成设备与步态传感器的配对 (*配对无线传感器,第 21 页*)。

步态传感器有自动更正的功能。在户外使用 GPS 跑步数 次,即可得较为精确的速度与距离。

- 1 到空旷无遮蔽的户外5分钟。
- 2 开始跑步活动。
- 3 在田径场连续跑步10分钟不停歇。
- 4 停止跑步活动并保存。

步态传感器会根据纪录变更校正。除非您改变跑步 风格,否则不需要再次校正步态传感器的步频。

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设备。

- 配对设备与传感器(配对无线传感器,第21页)。
- 设定轮胎尺寸(校正速度传感器,第21页)。
- •开始骑行(开始骑行,第12页)。

校正速度传感器

在校正速度传感器之前,必须先完成设备与速度传感器 的配对(*配对无线传感器,第 21 页*)。

选用手动校正可以提高其准确性。

- 1 长按返回键 8。
- 2 选择 Ø > 传感器 > 速度 / 踏频传感器 > 轮圈尺寸。
- 3 选择一个选项:
 - 选择 **自动** 以自动计算轮圈尺寸并校正您的速度传 感器。
 - 选择 手动,然后输入轮胎尺寸以手动校正您的速度传感器(轮胎尺寸和周长,第26页)。

球杆传感器

设备兼容于 Approach CT10 高尔夫挥杆追踪系统。您可 以使用已配对的球杆传感器自动追踪高尔夫击球资料, 包括位置、距离和球杆类型。请参考挥杆追踪系统的使 用者手册以取得更多相关资讯。

骑行安全生态

设备可以与 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 到周围环境的变化。更多资讯请参阅 Varia 系列产品的 使用手册。

备注:在与 Varia 系列设备配对前,可能需要更新 GarminActive 软件(*使用 Garmin Connect 应用程序,第 17 页*)。

tempe 温度传感器

tempe 是 ANT+ 无线温度传感器。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 tempe 提供的温度数据。

设备信息

为设备充电

设备内含锂电池。请参阅包装内手册前段的《安全及产 品信息须知》以获取产品警告及其他重要信息。

注意

充电或连接至电脑前,请务必清洁并保持传输接点与周 围区域干燥,以免锈蚀。请参阅使用手册中的清洁指 示。

1 将 USB 充电线的较小的一端连接至您的设备。



- 2 将 USB 充电线的另一端接入电源。
- 3 将设备充满电。

设备更新

在电脑安装 Garmin Express(*Garmin.com.cn/ express*)。在智能手机安装 Garmin Connect 应用程序。 这提供了以下便利的 Garmin 设备服务**:**

- 软件更新
- 路线更新
- 上传资料到 Garmin Connect
- 产品注册

使用 Garmin Connect 更新软件

更新设备之前,您必须具备 Garmin Connect 账号,并 且已经下载 Garmin Connect 应用程序(*与手机配对,第 1 页*)。

同步 Garmin Connect 应用程序与设备(使用 Garmin Connect 应用程序,第17页)。

当有可更新软件时,Garmin Connect 应用程序会自动传送软件更新通知到您的设备。软件更新将不会在使用设备时进行。当您的更新完成后,设备将重新启动。

使用 Garmin Express 更新软件

更新设备之前必须先下载并安装 Garmin Express 应用程序(使用 Garmin Connect 电脑版,第 17 页)。

- 1 使用 USB 线连接设备与电脑。 当有可更新软件,Garmin Express 会传送至设备。
- 2 Garmin Express 应用程序完成更新传送后,可移除 电脑与设备的连线。 您的设备会安装更新。

查看设备信息

您可以查看设备的机台序号、软体版本、电子标签、通 讯协议与版权声明等信息。

- 1 长按返回键 8。
- 2 选择 Ø > 系统 > 关于。

查看电子标签法规和合规性信息

本设备提供电子标签。电子标签可显示法规信息,如 FCC 或地区合规标章提供的识别号码,以及适用产品与 授权信息。

长按返回键 图 10 秒,可查看相关信息。

产品规格

注意

电池续航时间为 Garmin 实验室在标准条件下的估计值, 实际使用时间取决于设备上启用的功能及使用环境,例 如是否开启活动追踪、光学心率、智能通知、GPS 信号 强弱、是否已连接内置传感器或 ANT+ 传感器等。

电池类型	内置可充电式锂电池		
GarminActive S 电池续航	智能模式约5天		
	智能模式+音乐约8小时		
	GPS + GLONASS 模式约 16 小时		
	GPS + GLONASS 模式 + 音乐约 5 小 时		
GarminActive 电池续航	智能模式约5天		
	智能模式 + 音乐约 8 小时		
	GPS + GLONASS 模式约 18 小时		
	GPS + GLONASS 模式 + 音乐约 6 小 时		
操作温度范围	0° ~ 60°C (-4° ~ 140°F)		
充电温度范围 0°~45°C (32°~113°F)			
无线频率 / 协议	线频率 / 协议 Wi-Fi、ANT+、Bluetooth、NFC		
防水等级	游泳可用 , (IPX 8) 5 ATM*		

* 可承受相等于 50 米水深的压力,水下请勿操作按键,Garmin.com. cn/support/water_rating

设备保养

注意

尽量避免激烈的撞击或粗暴的使用方式,这样有可能减 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。

请勿使用坚硬或尖锐的物品来操作触控屏幕,这有可能 造成设备损坏。

避免使用有机溶剂、化学清洁用品或驱虫剂,这可能会 破坏设备的塑料零件。

在接触过氯、盐水、防晒油、化妆品、酒精或其它化学 用品后,请使用大量清水彻底清洁,因为长时间接触这 些物质有造成设备损坏的可能。

设备请避免长时间曝露在过冷或过热的极端温度,这可 能造成永久性的损坏。

设备清洁

注意

设备充电时,即使少量的汗液或湿气都可能导致充电触 点的腐蚀,腐蚀会妨碍数据的传送,对充电也会有影响。

- 1 使用绒布沾中性温和清洁剂轻轻擦拭。
- 2 擦干设备。

清洁后,让设备完全干燥。

小技巧:更多信息请前往 support.garmin.com/zh-CN/。

更换表带

设备兼容标准快拆表带。小尺寸的表使用 18 毫米宽的表 带,大尺寸的表使用 22 毫米宽的表带。

1 滑动上下两侧横轴的快拆轴心将表带与设备分离。



- 2 将新表带横轴的其中一侧扣进设备上。
- 3 滑动快拆轴心,将横轴与设备的两端对齐扣紧。
- 4 重复步骤1至3 替换另一侧的表带。

疑难解答

设备是否与我的手机兼容?

GarminActive 设备兼容于使用无线蓝牙技术的智能手机。 请前往 Garmin.com.cn/ble 取得更多信息。

手机无法连接到设备

如果您的手机无法连接到设备,您可以尝试以下操作:

- 关闭智能手机和设备,然后重新打开它们。
- 在移动设备上启用无线蓝牙。
- 将 Garmin Connect 应用更新到最新版本。
- 在 Garmin Connect 应用程序与手机的蓝牙设定中删 除设备,再重新进行配对。
- 如果您购买了新的智能手机,请从您打算停止使用 的智能手机上的 Garmin connect 应用中删除您的设 备。
- 智能手机与设备保持在10米以内的距离。
- 在手机上打开 Garmin Connect 应用程序,点选 或 •••, 再选择 Garmin 设备 > 添加设备 进入配对模式。
- 在时间界面长按返回键 ^(B),然后选择 ^(C) > 手机 > 配 对手机。

我的耳机无法连接到设备

如果您的耳机先前已通过蓝牙连线至智能手机,那么他 可能在连线到设备前先与手机连结您可以尝试以下解决 方式**:**

- 关闭手机的无线蓝牙。
 请参阅手机的使用说明书来关闭手机上的无线蓝牙 连线。
- 连接设备与耳机时请远离手机 10 米以上。
- 配对蓝牙耳机与设备(连接蓝牙耳机,第4页)。

我的音乐或蓝牙耳机连接已断开

当您使用蓝牙将 GarminActive 设备与耳机连接时,设备 与耳机天线间的直线区段为信号最强处。

- 若信号受身体阻挡,可能会发生信号强度变弱或耳机 连接断线的情形。
- 建议您将设备对准在与耳机天线同一侧。
- 每款耳机因型号而有不同,您可以尝试将手表放在另 一只手腕上。

设备显示语言错误

如果选择了错误的设备语言,请进入设备更改。

- 1 长按返回键 3.
- 2选择 🛱 🔅 。
- 3 向下滑动到目录列表中的最后一个项目并选择。
- 4 向下滑动到目录列表中正数第二个项目,然后选择 它。
- 5 选择正确的语言。

设备没有显示正确的时间

当设备与电脑或手机同步或取得 GPS 卫星信号时,设备 即会更新时间与日期。在变更时区时您应该同步设备取 得正的时间,并更新夏令时间。

- 1 长按返回键 B,然后选择 D > 系统 > 时间。
- 2 确认已启用自动选项。
- 3 选择一个选项:
 - 确认手机显示正确的本地时间,并将设备与手机 同步(*使用 Garmin Connect 应用程序,第 17* 页)。
 - 开始户外活动,请至开放无遮蔽的户外空间,并 等待设备接收卫星信号。
 - 时间与日期将自动更新。

延长电池续航

下列动作可以延长电池续航:

- 降低屏幕待机时间(背光设定,第20页)。
- 降低背光亮度(背光设定,第20页)。
- 当不需连线时关闭蓝牙功能(*关闭智能手机蓝牙连接, 第 2 页*)。
- 关闭日常活动追踪(日常活动监测设置,第8页)。
- 限制机台显示的智能通知(管理通知,第2页)。
- 停止推送心率到其他兼容的 Garmin 设备(*推送心率 至 Garmin 设备*, *第 6 页*)。
- 关闭光学心率监测功能(关闭腕式光学心率,第7 页)。
- 关闭自动脉搏动血氧侦测(调整睡眠期间脉搏血氧监测功能,第8页)。

重启设备

如果设备停止响应,您可能需要重启设备。

备注:重启设备可能会擦除您的数据或设置。

- 长按动作键 (A) 15 秒。
 设备关闭。
- 2 长按动作键 (A) 1 秒以开启设备。

恢复出厂设置

此操作可以重置所有设定回到出厂设置。

- 1 长按动作键 🗛。
- 2 选择 Ø > 系统 > 重新设置。
- 3 选择一个选项:
 - 若要将所有设定恢复为出厂预设值,并删除所有 使用者资料与历史记录,请选择 删除资料恢复出 厂。

备注:若您已在设备上建立 Garmin Pay 电子钱 包,恢复出厂设置后电子钱包会被删除。若您已 在设备上储存音乐,恢复出厂设置也将删除储存 音乐。

 若要将所有设定恢复为出厂预设值,但要保存所 有使用者资料与历史记录,请选择恢复出厂设置。

获取卫星信号

设备需要开放的户外空间以收取卫星信号。

- 到室外一个开放区域。
 至开放无遮闭的空间后,将设备正面朝上对准天空。
- 等待设备接收卫星信号。
 可能需要 30 ~ 60 秒的接收时间。

改善卫星信号接收

- 请经常同步设备到您的 Garmin Connect 帐户:
 - 使用 USB 线连接设备并与 Garmin Express 应用 程序同步。
 - · 启用移动设备蓝牙以同步 Garmin Connect 应用程 序。
 - 使用 Wi-Fi 无线网络将设备连接到您的 Garmin Connect 账户。

当连接 Garmin Connect 账户时,会加载近几天的卫 星数据,这将加速设备的卫星信号接收。

- 在户外开放的区域佩戴设备时,尽量避开周围的高大 建筑物或是树木。
- 保持静止几分钟等候卫星信号接收。

活动追踪

请前往 Garmin.com.cn/legal/atdisclaimer 取得更多与 活动追踪相关的信息。

步数值似乎不准确

如果您的步数不准确,您可以尝试以下方法:

- 将设备穿戴在非惯用手腕上。
- 推婴儿车或割草机时,请将设备放在口袋中。
- 只使用手或手臂的活动时将设备放在口袋中。
 备注: 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。

爬楼梯的资料似乎不太准确

您的设备使用内部气压计来测量已爬楼层的高度变化, 一个楼层等于 3 米。

- 在爬楼梯时,避免握住扶手或跳过台阶。
- 在多风的环境中,请用袖子或夹克覆盖设备,因为强

烈的阵风可能会导致读数不稳定。

提高卡路里与高强度活动时间的精准度

通过在户外步行或跑步 20 分钟以提高估算的准确性。

- 1 在时间界面,上下滑动屏幕以选择 **我的一天** 小工 具。
- 2选择!。
- 3 按照屏幕上的说明进行操作。

活动时无法读取温度数据

您需要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(*tempe 温度传感器,第 21 页*)。

取得更多信息

- 前往 *support.garmin.com/zh-CN/* 获取详细手册, 或软件更新。
- 请转到 Garmin.com.cn 的各产品详情页面可支持在 线购买或联系 Garmin 经销商了解选购配件信息。
- 请前往 Garmin.com.cn/legal/atdisclaimer。 此产品不是医疗设备。脉搏血氧计功能不可在所有 国家及地区适用。

附录

数据字段

部分数据字段需配对 ANT + 配件才能显示信息。

- 24 小时内最高温度:从兼容的温度传感器记录到的过去 24 小时内的最高温度。
- 24 小时内最低温度:从兼容的温度传感器记录到的过去 24 小时内的最低温度。
- **平均踏频:**骑车。目前活动的平均踏频。
- 平均步频: 跑步。目前活动的平均步频。
- 平均心率:目前活动的平均心率。
- 平均最大心率 %: 目前活动期间的平均最大心率。
- **圈均用时:**目前活动的平均单圈时间。
- 平均速度:目前活动的平均速度。
- **平均 Swolf**:目前活动的平均 Swolf。 您的 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 12 页*)。
- **平均划水距离:**目前活动期间,每次划水所移动的平均 距离。
- 平均配速:目前活动的平均配速。
- **趟均划水数:**目前活动期间,每泳池长度的平均划水次 数。

平均划水率:每分钟的平均划水次数(SPM)。

踏频:骑行时,曲柄转动的次数。

设备必须连接至回转速配件,才能显示此数据。

- 步频: 跑步。每分钟步数(左右脚)。
- **卡路里:**消耗的总热量。
- 划水距离:每次划水移动的距离。

- 距离:目前路线或活动的移动距离。 **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。 **高度:**目前位置的海拔高度或海面下高度。 **爬楼层数:**当天的爬楼层总数。 **下楼层数:** 当天的下楼层数。 每分钟攀爬楼层数:每分钟上升的楼层数。 目前航向: 您的移动方向。 心率: 每分钟的心跳数(BPM)。设备必须连接至兼容的 心率传感器。 **最大心率 %:**最大心率的百分比。 **心率区间:** 心率的目前范围(1至5)。默认区间是依照用 户的详细信息和最大心率为基准(以 220 减去您的年 龄)。 **组均划水距离:**目前间歇训练期间,每次划水的平均划 水距离。 **组均划水数:**目前间歇训练期间,每泳池长度的平均划 水次数。 **单圈划水率:**目前间歇训练期间,每分钟的平均划水次 数(SPM)。 **单圈泳距:**目前间歇训练的移动距离。 **单圈趟数:**目前间歇训练完成的泳池长度。 **单组配速:**目前间歇训练的平均配速。 单组 Swolf:目前间歇训练的平均 SWOLF 分数。 **单圈时间:**目前间歇训练的秒表时间。 **单组泳姿:**目前的间歇训练划水类型。 **末圈划水距离:**完成前组期间,每次划水的平均划水距 离。 **末组泳姿:**完成的最后泳池长度期间所使用的划水类型。 **末趟划水率:**完成的最后泳池长度期间,每分钟的平均 划水次数(SPM)。 **末趟泳姿:**完成的最后泳池长度期间所使用的划水类型。 **末趟划水数**:完成的最后泳池长度的划水总次数。 **单圈踏频:**骑车。目前单圈的平均踏频。 **单圈步频:**跑步。目前单圈的平均步频。 **单圈距离:**目前单圈的移动距离。
- **单圈心率:**目前单圈的平均心率。
- **单圈最大心率 %:**目前单圈的最大心率平均百分比。
- **单圈配速:**目前单圈的平均配速。

- 完成圈数:目前活动所完成的圈数。 **单圈谏度:** 日前单圈的平均谏度。 单圈步数:目前单圈的步数。 单圈时间:目前单圈的码表时间。 末组 Swolf: 最后一次完成间歇的平均 SWOLF 分数。 **末圈踏频:**骑车。完成的末圈平均踏频。 **末圈步频:**跑步。完成的末圈平均步频。 **末圈距离:**完成的末圈移动距离。 **末圈心率:**完成的末圈平均心率。 **末圈最大心率 %:**最后单圈的最大心率平均百分比。 **末圈配速:**完成的末圈平均配速。 **末圈速度:**完成的末圈平均速度。 **末圈时间:**完成的末圈秒表时间。 末趟 Swolf:完成的最后泳池长度 SWOLF 分数。 **末趟配速:**完成的最后泳池长度的平均配速。 **趟数**:目前活动期间完成的泳池长度数。 **最大速度:**目前活动的最高速度。 **配速:**目前配速。 次数:在力量训练中,每组训练的呼吸次数。 **呼吸频率:** 您每分钟呼吸的频率(brpm)。 **本组计时:**在力量训练中,当前训练总花费时间。 速度:目前的移动速度。 **步数:**目前活动的步数。 **压力:**目前的压力等级。 **划水率:**每分钟的划水次数(SPM)。 **划水数**:目前活动的划水总次数。 **日出时间:**GPS 所在位置的日出时间。 **日落时间:**GPS 所在位置的日落时间。 **温度:** 气温, 体温会对温度传感器造成影响。您的设备 必须连接兼容的外部温度传感器才能显示此数据。 **区间用时:**每次心率或功率区带的持续时间。 时间:依据目前位置及时间设置所显示的时间(格式、时 区、日光节约时间)。 计时器:目前活动的计表时间。
 - **总上升:**目前活动期间或自上次重设后的总爬升距离。
 - **总下降:**目前活动期间或自上次重设后的总降落距离。
 - **垂直速度:**时间内的爬升率或下降率。

最大摄氧量标准等级

此表为依照性别及年龄分列的最大摄氧量(VO2 Max.)标准等级估算值。

男性	百分比	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
优越	95	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
良好	80	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
好	60	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
普通	40	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
差	0-40	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

女性	百分比	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
优越	95	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
良好	80	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
好	60	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
普通	40	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
差	0-40	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

经 Cooper Institute 同意转载,请参考 www.CooperInstitute.org 取得更多资讯。

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 速度传感器设定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 管状	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1.75	1890
$24 \times 1-1/4$	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

轮胎尺寸	周长(mm)
29 x 2.1	2288
29 x 2.2	2298
29 x 2.3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 imes 35A	2090
650 imes 38B	2105
650 imes 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
$700 \times 25C$	2105
700C 管状	2130
$700 \times 28C$	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
$700 \times 45C$	2242
700 × 47C	2268

符号定义

这些符号可能出现在所述设备或附属卷标之中。



WEEE 处置及回收标志。此标志是根据欧盟通 过的废弃电子电机设备指令。2012/19/EU,符 合者即黏贴于产品上。其目的是阻止不当的电 子产品处置,并促进其回收与重复使用。

support.Garmin.com/zh-CN



January 2020 190-02553-2A Rev. B