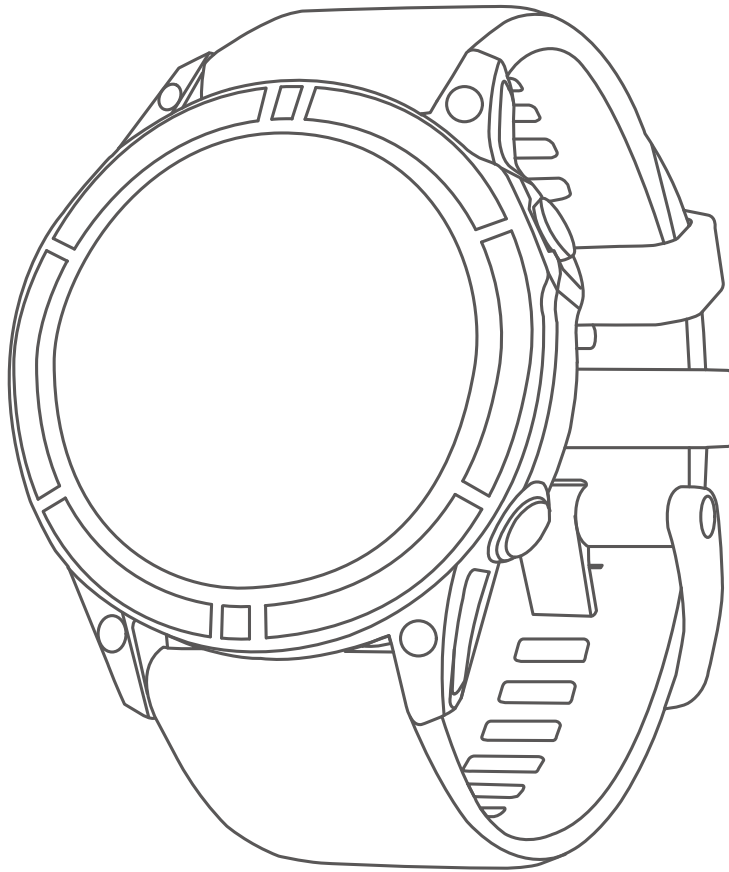




QUATIX 7 SERIES

用户手册

© 2024 Garmin Ltd. or its subsidiaries

本手册版权属 Garmin Ltd. 及其子公司所有，任何单位及个人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)转载、转印、复制、更改内容、扫描储存等供他人使用或销售。Garmin 保留对产品及本手册内容更改或改进的权利，并不会将此类更改或改进主动通知任何单位或个人。有关本产品使用时的更新或补充信息，请前往 Garmin.com.cn 了解更多。

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

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

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

M/N: A04111, A04252, A04596

目录

产品介绍	1
开始使用	1
设备概述	1
启用或禁用触摸屏	1
使用设备	1
时钟	1
设置闹钟	1
编辑闹钟	1
开启倒数计时器	2
删除计时器	2
使用秒表	2
多时区时间	2
编辑时区	2
航海活动	2
帆船	2
帆船助手	2
帆船比赛	3
水上运动	3
查看水上运动的滑降	3
海图仪遥控	4
钓鱼	4
开始钓鱼	4
潮汐	4
查看潮汐数据	4
船锚信息	4
标记船锚位置	4
船锚设置	4
自动舵	5
配对自动舵	5
控制自动舵	5
拖钓推进器	5
将手表与拖钓推进器配对	5
船只数据	5
传输船只数据	5
在导航仪上标记航点	5
GNT 10	5
传输 GNT 10 数据	5
Fusion-Link 应用程序	6
连接至 Fusion 播放器	6
活动及应用	6
开始活动	6
活动记录提示	6

停止活动	6
评估活动	6
跑步	6
操场跑步	6
虚拟跑步	7
校准跑步机距离	7
超马跑步	7
障碍赛	7
游泳	7
游泳专业术语	7
泳姿识别	7
游泳提示	7
自动休息和手动休息	8
游泳训练日志	8
复合运动	8
铁人三项训练	8
创建复合运动	8
室内活动	8
健康快报	8
力量训练	8
HIIT 活动	9
室内骑行台	9
游戏	9
使用 Garmin GameOn 桌面应用	9
记录手动比赛活动	9
攀岩运动	9
室内攀岩	9
抱石	10
探险	10
手动记录航迹点	10
查看航迹点	10
狩猎	10
滑雪和冬季运动	10
查看滑降	10
山岳滑雪或单板滑雪	10
越野滑雪功率数据	11
高尔夫	11
打高尔夫	11
高尔夫菜单	11
移动旗杆	11
击球建议	12
坡度补偿距离	12
触控定位测量距离	12
查看挥杆记录	12

记录成绩	12	使用历史记录	22
查看风速风向	13	复合式运动历史记录	22
查看果岭方向	13	个人纪录	22
保存自定义目标	13	查看个人纪录	22
大字模式	13	恢复个人纪录	22
节奏训练	13	清除个人记录	23
跳伞大师	14	查看所有数据	23
准备跳伞	14	使用里程表	23
跳伞类型	14	删除历史记录	23
输入跳伞信息	14	个性化设置	23
输入 HAHO 及 HALO 跳伞中的风向信息	14	表盘设置	23
输入定点跳伞的风速信息	15	自定义表盘	23
恒定值设定	15	小工具	23
自定义活动及应用	15	查看小工具列表	24
添加或删除喜爱的活动	15	自定义小工具列表	24
变更应用程序顺序	15	身体电量	25
自定义数据页面	15	体能指标	25
创建自定义活动	15	训练状态	28
活动及应用设置	15	训练准备程度	30
训练	18	耐力得分	30
整合训练状态	18	爬坡得分	30
同步活动及体能状况	18	查看骑行能力	30
赛事助手	18	添加股票信息	31
赛事日历和主要赛事	18	添加天气位置	31
训练计划	19	时差顾问	31
开始训练	19	控制菜单	31
从 Garmin Connect 下载训练计划	19	自定义控制菜单	32
每日训练建议	19	使用 LED 手电筒照明	32
开始间歇训练	19	使用屏幕照明	32
记录临界泳速	20	设置微信 / 支付宝移动支付	33
虚拟伙伴	20	NFC 交通卡	33
关于训练日程	20	早安问候	33
PacePro 训练	20	自定义早安问候	33
从 Garmin Connect 下载 PacePro 计划	21	传感器及配件	33
在手表上创建 PacePro 配速策略	21	腕式心率传感器	33
开启 PacePro 配速策略	21	佩戴设备	33
功率指导	21	心率疑难解答	33
创建和使用功率指导	21	腕式心率传感器设置	34
赛段	21	脉搏血氧	34
Strava 赛段竞赛	22	查看血氧小工具	34
查看赛段详细信息	22	设置脉搏血氧模式	34
赛段竞赛	22	血氧饱和度疑难解答提示	35
将赛段设置为自动调整	22	罗盘	35
历史记录	22	设置电子罗盘方向	35

电子罗盘设置	35	Garmin Golf 应用程序	43
高度计与气压计	35	使用智能手机输入文字	43
高度计设置	35	个人信息	44
气压计设置	35	设置个人信息	44
无线传感器	36	性别设置	44
配对无线传感器	36	查看身体年龄	44
HRM-Pro 跑步速度和距离	36	关于心率区间	44
跑步动态	37	体能训练目标	44
控制 Varia 设备	37	设置心率区间	44
inReach 遥控	37	自动设置你的心率区间	44
VIRB 遥控	38	心率区间表	45
Xero 位置设置	38	设置功率区间	45
地图	38	自动监测体能指标	45
查看地图	38	安全与追踪功能	45
保存或导航至地图上的地点	38	添加紧急联系人	45
使用我的周围导航	39	添加联系人	45
地图设置	39	开启或关闭事件侦测通知	45
管理地图	39	紧急求助功能	46
地图主题	39	开始 GroupTrack 多人实时位置追踪	46
航海地图设置	39	GroupTrack 多人实时位置追踪提示	46
显示和隐藏地图数据	40	GroupTrack 设置	46
音乐	40	健身与健康	46
连接第三方音乐服务商	40	自动目标	46
从第三方供应商同步音频内容	40	使用久坐提醒	47
导入个人音乐	40	强度活动时间	47
播放已下载音乐	40	增加高强度活动时间	47
控制音乐播放	40	睡眠监测	47
连接蓝牙耳机	41	自动睡眠监测	47
更改音频模式	41	导航	47
无线连接	41	查看并编辑已保存的位置	47
手机连接功能	41	保存双坐标位置	47
配对手机	41	设置参考点	47
启用蓝牙智能通知	41	目的地导航	47
关闭手机连接	41	兴趣点导航	47
开启和关闭手机连接提示	42	导航至保存活动的起点	48
开启或关闭查找手机提示	42	导航至起点	48
定位 GPS 活动期间遗失的手机	42	查看路线方向	48
活动开启音频提示	42	使用目测导航	48
Wi-Fi 连接功能	42	标记或导航至 MOB 落水点位置	48
连接 Wi-Fi 网络	42	停止导航	48
手机应用和电脑应用	42	路线	48
Garmin Connect	42	建立路线并导航	48
Connect IQ 功能	43	建立往返路线	49
Garmin Explore	43		

在 Garmin Connect 上创建路线.....	49	我的耳机不能连接到设备.....	54
查看或编辑路线详情	49	我的音乐或蓝牙耳机连接已断开	54
投影航点	49	重启设备	54
导航设置	49	恢复出厂设置.....	54
自定义导航数据页面	49	延长电池续航.....	54
设置目标方位.....	49	获取卫星讯号.....	55
设置导航警示.....	49	改善卫星讯号接收	55
电量管理设置.....	50	活动温度数值不准确	55
自定义省电模式功能	50	活动追踪	55
变更电源模式.....	50	步数值似乎不准确	55
自定义电量模式.....	50	设备上的步数和我的 Garmin Connect 不同.....	55
恢复电源模式.....	50	已爬楼层数似乎不准确.....	55
系统设置.....	50	附录.....	55
时间设置	51	数据字段	55
设置时间警示.....	51	颜色区间与跑步动态数据.....	61
同步时间	51	触地时间平衡数据	61
更改显示设置.....	51	垂直步幅与垂直步幅比.....	61
自定义睡眠模式.....	51	最大摄氧量标准率等级表.....	61
自定义快捷键.....	51	功能阈值功率.....	62
设置度量单位.....	51	耐力得分	62
查看设备信息.....	52	轮胎尺寸和周长	63
查看电子卷标通讯协议与版权声明.....	52	符号定义	63
设备信息.....	52		
关于 AMOLED 显示屏.....	52		
为设备充电.....	52		
太阳能充电.....	52		
太阳能充电小秘诀	52		
规格	52		
电量信息	52		
设备保养	53		
设备清洁	53		
清洁皮质表带.....	53		
更换 QuickFit 快拆表带	53		
调整金属表带.....	53		
数据管理	53		
删除数据	53		
疑难解答.....	53		
设备更新	53		
获取更多信息.....	54		
设备显示语言错误	54		
我的手机和设备兼容吗?	54		
手机无法连接到设备	54		
是否使用蓝牙传感器连接设备?	54		

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。

开始使用

初次使用设备时，建议您完成以下操作进行产品设置以了解其基本功能。

1 按下 **LIGHT** 键开启设备(设备概述，第 1 页)。

2 按照屏幕指示完成初始设置。

初始设置时，可以将设备与智能手机配对来接收通知、同步活动数据等(配对手机，第 41 页)。如果是从兼容的手表升级，当全新的 quatix 手表与手机配对时，也可以迁移手表设定、储存的路线等。

3 将设备充满电(为设备充电，第 52 页)。

4 开始活动(开始活动，第 6 页)。

设备概述



① 触屏

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

② LIGHT

- 轻按将设备开机。
- 轻按以点亮萤幕。
- 快速按压两次开启 LED 照明灯。
- 长按进入控制菜单。

③ UP · MENU

- 轻按查看小工具列表或菜单。
- 长按进入菜单。

④ DOWN

- 轻按查看小工具列表或菜单。
- 在任意页面长按将进入音乐控制。

⑤ START · STOP

- 轻按选定菜单内的选项。

- 轻按查看活动列表以及开始或停止活动。
- 长按将当前定位标记为人员落水点(MOB)位置，并启用导航。

⑥ BACK · LAP

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

启用或禁用触摸屏

- 长按 **DOWN** 和 **START** 按键。
- 长按 **LIGHT** 键，然后选择 。
- 长按 **MENU** 键，进入 **系统 > 触屏**，然后选择一个选项。

使用设备

- 长按 **LIGHT** 键进入控制菜单(控制菜单，第 31 页)。

控制菜单多为日常使用功能，例如开启勿扰模式、保存位置、将设备关机。

- 在时间页面，轻按 **UP** 或 **DOWN** 键可浏览小工具(小工具，第 23 页)。
- 在时间页面按下 **START** 键可开始活动或开启应用程序(活动及应用，第 6 页)。
- 长按 **MENU** 键可自定义表盘(自定义表盘，第 23 页)、调整设置(系统设置，第 50 页)、配对无线传感器(配对无线传感器，第 36 页)等。

时钟

设置闹钟

可以设置多个闹钟。

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

编辑闹钟

- 在时间页面长按 **MENU** 键。
- 选择 **时钟 > 闹钟 > 编辑**。
- 选择要编辑的闹钟。
- 选择一个选项：
 - 开启或关闭闹钟，选择 **状态**。
 - 更改闹钟时间，选择 **时间**。
 - 将闹钟设置为定期重复，选择 **重复** 并设置闹钟重复的周期。
 - 设置闹钟的提醒方式，选择 **声音和振动**。
 - 开启或关闭闹钟背光，选择 **背光**。
注意：quatix 7 Pro/Sapphire 不支持此功能。
 - 设置闹钟的提醒内容，选择 **标签**。
 - 删除闹钟，选择 **删除**。

开启倒数计时器

- 1 在时间页面长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **时钟 > 计时器**。
- 3 选择一个选项：
 - 首次设置并保存倒数计时器时，输入时间，按下 **MENU**，然后选择 **保存计时器**。
 - 要设置并保存多个倒数计时器，选择 **新增计时器**，然后输入时间。
 - 要设置不需保存的倒数计时器，选择 **快速计时器**，然后输入时间。
- 4 如有必要，按下 **MENU** 键，然后选择一个选项：
 - 选择 **时间** 更改时间。
 - 选择 **重新启动 > 开启** 可在计时到期后自动重新启动。
 - 设置提醒方式，选择 **声音和振动**。
- 5 按 **START** 键开启计时器。

删除计时器

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

使用秒表

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



秒表总计时 ② 仍会继续计时。

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

多时区时间

可以在世界时钟小工具中显示其他时区的当前时间。最多可添加四个时区。

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

编辑时区

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

航海活动

手表已预装海洋活动的应用程序，如划船、帆船、与 Garmin 航海设备数据交互等。可用手表中预装的应用程序与兼容的 Garmin 航海设备配对。

有关与 Garmin 航海设备配对的更多信息，请参阅该设备的用户详细操作手册。

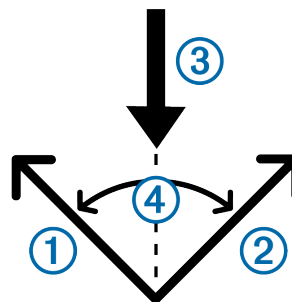
帆船

帆船助手

⚠ 重要

手表使用基于 GPS 的地面航向来确定航向辅助功能中的航向，不考虑其他可能影响船只方向的因素，如海流、潮汐等。请留意船只安全，谨慎操作。

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



设备会使用这些数据并根据风向的改变确定船只处于抢风或迎风状态。

默认情况下，帆船助手设置为自动校准。每次校准左舷

或右舷对地航向时，设备都会重新校准对侧和真实风向。也可以输入固定的航行转向角度或真实风向来进行帆船助手设置。

校准帆船助手

- 1 在时间页面按下 **START** 键。
- 2 选择 **帆船赛** 或 **帆船**。
- 3 轻按 **UP** 或 **DOWN** 键进行查看。
注意：可以新增帆船助手页面到活动的训练页面(自定义数据页面，第 15 页)。
- 4 按下 **START** 键。
- 5 选择一个选项：
 - 要校准右舷，轻按 **START** 键。
 - 要校准左舷，轻按 **DOWN** 键。**提示：**如果风来自船的右舷，则应校准右舷。如果风来自船的左舷，则应校准左舷。
- 6 等待校准完成。
出现一个箭头，指示船只的最佳转向时机。

输入航向角度的固定值

- 1 在时间页面，按 **START** 键。
- 2 选择 **帆船赛** 或 **帆船**。
- 3 轻按 **UP** 或 **DOWN** 键进行查看。
- 4 长按 **MENU** 键。
- 5 选择 **航向角度 > 角度**。
- 6 轻按 **UP** 或 **DOWN** 键设置固定值。

输入真实风向

- 1 在时间页面，按 **START** 键。
- 2 选择 **帆船赛** 或 **帆船**。
- 3 轻按 **UP** 或 **DOWN** 键进行查看。
- 4 长按 **MENU** 键。
- 5 选择 **真实风向 > 固定值**。
- 6 轻按 **UP** 或 **DOWN** 键设置固定值。

获得最佳航向的提示

使用帆船助手功能可估算最佳航向，可以尝试下面的方法。更多信息，请查阅 **输入真实风向**，第 3 页和 **校准帆船助手**，第 3 页。

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

帆船比赛

设备可用来提高船只刚好在比赛开始时越过比赛起点的可能性。同步帆船赛计时器与官方比赛倒计时时间，随着比赛接近，你将每隔一分钟收到设备提醒。设置起航线时，可使用 GPS 数据来确定船只是在比赛开始之前、之后还是准确时间穿过起航线。

设置起航线

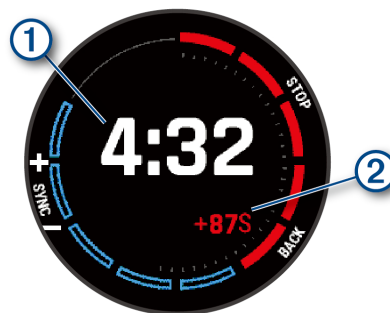
- 1 在时间页面，按 **START** 键。
- 2 选择 **帆船赛**。
- 3 等待 GPS 成功定位。

- 4 长按 **MENU** 键。
- 5 选择 **设置起航线**。
- 6 选择一个选项：
 - 选择 **标记起航线左舷点位** 以标记穿过起航线时的左舷位置。
 - 选择 **标记起航线右舷点位** 以标记穿过起航线时的右舷位置。
 - 选择 **越线时间** 启用或停用帆船赛计时器数据页面上的预估时间数据。
 - 选择 **起航线距离** 设置到起航线的距离、距离单位以及船身长度。

开始比赛

要查看越线时间，必须设置起航线(设置起航线，第 3 页)。

- 1 在时间页面，按 **START** 键。
- 2 选择 **帆船赛**。
- 3 等待设备完成卫星定位。
屏幕将显示帆船赛计时器①和越线时间②。



- 4 必要时，长按 **MENU** 键选择任一选项：
 - 若设置固定计时器，选择 **帆船赛计时 > 固定**，然后输入时长。
 - 若开始时间设定为 24 小时内，选择 **帆船赛计时 > GPS**，然后输入一天中的某个时间。
- 5 按下 **START** 键。
- 6 轻按 **UP** 或 **DOWN** 键，使帆船赛计时器与正式比赛倒计时同步。
注意：越线时间为负时，比赛开始后到达起航线。越线时间为正时，比赛开始前到达起航线。
- 7 按下 **START** 键开始活动计时。

水上运动

查看水上运动的滑降

手表会使用自动滑降功能记录每次水上运动滑降的详细信息。此功能可根据你的移动情况自动记录新的滑降。停止移动时，活动计时器会暂停。移动速度增加时，活动计时器会自动开始。可以从暂停页面或在活动计时中查看滑降的详细信息。

- 1 开始一种水上运动，如滑水。
- 2 长按 **MENU** 键。
- 3 选择 **查看滑降**。
- 4 按下 **UP** 键或 **DOWN** 键查看上次滑降、目前滑降与总滑降。

滑降页面包含时间、移动距离、最大速度与平均速度等数值。

海图仪遥控

配对海图仪

您可以将手表与兼容的 Garmin 导航仪配对，以便快速访问常用功能，如快捷方式和海图缩放。

- 1 在时间页面，按 **START** 键。
- 2 选择 **MFD 遥控**。
- 3 设备与传感器的距离需在三米之内。
- 4 按照手表屏幕上的指示将导航仪设为配对模式。
- 5 在手表上选择导航仪的名称。

配对后，设备在覆盖范围内启动时会自动连接，手表上的应用程序也会打开。

使用海图仪遥控功能

- 1 在时间页面，按 **START** 键。
- 2 选择 **MFD 遥控**。
- 3 使用触控屏浏览配对导航仪上的菜单和功能。
提示：您可以按下 **START** 键切换导航仪的方向键盘及其主控件。

钓鱼

开始钓鱼

- 1 在时间页面，按 **START** 键。
- 2 选择 **钓鱼**。
- 3 轻按 **START** 键 > **开始钓鱼**。
- 4 按下 **START** 键，然后选择一个选项：
 - 要记录钓鱼的数量并保存位置，选择 **记录捕获**。
 - 要保存当前位置，选择 **保存位置**。
 - 要设置活动的间歇时间、结束时间或结束时间提醒，选择 **钓鱼计时器**。
 - 要导航回活动的起点，选择 **回到起点**，然后选择一个选项。
 - 要查看保存的位置，选择 **已保存位置**。
 - 要导航到目的地，选择 **导航**，然后选择一个选项。
 - 要进行活动设置，选择 **设置**，然后选择一个选项 (**活动及应用设置**，第 15 页)。
- 5 完成活动后，轻按 **STOP** 键，然后选择 **结束钓鱼**。

潮汐

查看潮汐数据

注意：潮汐信息是根据你的 GPS 位置，由所辖地的气象部门提供的数据汇编而成。

警告

潮汐数据仅供参考。请了解所有相关潮汐指南，并留意周边环境。在水里、水面的任何时候都需要留意自身安全。不注意这些可能会造成人身伤害甚至死亡。

可以查看一个潮汐站信息，包括潮汐的高度以及下一次涨潮和退潮的时间。

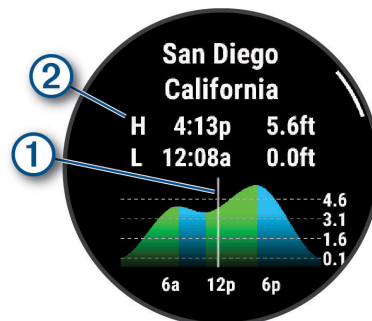
- 1 在时间页面，按 **START** 键。

- 2 选择 **潮汐表**。

- 3 选择一个选项：

- 靠近潮汐站时，可使用你的当前位置，选择 **添加 > 当前位置**。
- 要在地图上选择位置，选择 **添加 > 使用地图**。
- 要输入城市名称，选择 **添加 > 搜索城市**。
- 要使用已保存的城市位置，选择 **添加 > 已保存位置**。
- 要输入坐标位置，选择 **添加 > 坐标**。

24 小时潮汐图可显示当前日期与当前潮汐高度①和下次涨潮退潮信息②。



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

设置潮汐警示

- 1 在潮汐应用程序中选择一个潮汐站。
- 2 轻按 **START** 键，选择 **设置警示**。
- 3 选择一个选项：
 - 如设置警示在涨潮前出现，选择 **满潮提醒**。
 - 如设置警示在退潮前出现，选择 **退潮提醒**。

船锚信息

警告

船锚功能只是一种用于环境感知的工具，可能无法在所有情况下防止搁浅或碰撞。您有责任安全谨慎地操作您的船只，随时留意周围环境，并随时在水域上进行安全判断。未遵守此警告可能会导致财产损失、人员重伤甚至死亡。

标记船锚位置

- 1 在时间页面，按 **START** 键。
- 2 选择 **锚定**。
- 3 等待设备完成卫星定位。
- 4 轻按 **START** 键，选择 **下锚**。

船锚设置

在时间页面，轻按 **START** 键，选择 **锚**，然后长按 **MENU** 键进入活动设置。

漂移半径：设置锚泊时的允许漂移距离。

更新间隔：设置锚数据更新的时间间隔。

锚泊警示：设置启用或禁用船只移出漂移半径时发出警示。

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

自动舵

警告

您有责任安全、谨慎地操纵船只。自动舵只是提升您操纵本船能力的工具。但安全操纵本船依然是您自己的责任。切勿让舵轮无人值守，以避免航行危险。

仍需时刻准备着迅速重新手动操纵船只。

在平静安全的开阔水域学习操作自动舵。

在码头、桩基和其他船只等附近的危险水域操作自动舵务必谨慎。

配对自动舵

- 1 在表盘上选择：**START > 自动舵 > START**。
- 2 将您的 quatix 系列航海智能手表设备置于距离航海设备 3 米(10 英尺)的范围内。
- 3 设置您兼容的 Garmin 自动舵轮控制，搜索远程控制。

请参阅您的自动舵轮控制用户手册，了解更多信息。

配对成功后，在手表上打开应用程序，一旦进入范围将自动连接。如果您需要与另一台自动驾驶仪配对，请在自动驾驶仪应用程序中长按 **MENU** 然后选择 **设置 > 配对新的**。

控制自动舵

- 1 在表盘上选择 **START > 自动舵**。
- 2 选择一个项目：
 - 要启用自动驾驶仪控制，请尽量保持平稳的航线，选择 **START**，然后松开船舵。
 - 在自动舵开启的情况下，如需更改航向，可以选择 **向上**调整右舷，或 **向下**调整左舷。
 - 要更改航向，启用自动驾驶仪后，按下 **UP** 调整右舷，按下 **DOWN** 调整左舷。
 - 要更改转向模式，长按 **MENU**，选择 **转向模式**，然后选择一个选项。
注意：您可以从您的 quatix 系列航海智能手表上更改自动舵可用的转向模式。
 - 如需操作舵轮并将自动舵设为待机模式，请选择 **STOP**。

拖钩推进器

将手表与拖钩推进器配对

您可以将手机与 Garmin 拖钩推进器配对，并将其当成遥控器使用。有关使用遥控器的更多资讯，请参阅电动拖钩推进器使用者手册。

- 1 开启拖钩推进器。
- 2 手表与拖钩推进器的显示面板须保持 1 米内的距离。
- 3 在手表上，按下 **START** 键，然后选择 **拖钩推进器**。

提示：如有需要，可以将手表与其他电动船外机配对 (**配对无线传感器，第 36 页**)。

- 4 在拖钩推进器显示面板上，按三次  以进入配对模式。

拖钩推进器显示面板上的  在搜寻连接时呈蓝色亮起。

- 5 在手表中，按 **START** 键进入配对模式。
- 6 验证拖钩推进器遥控器上显示的金钥是否与您的手表相符。
- 7 在手表上，按下 **START** 键以确认金钥。
- 8 在拖钩推进器遥控器上，按下  以确认金钥。
当与手表的连接成功时，拖钩推进器显示面板上的  呈绿色亮起。

船只数据

传输船只数据

您可以将数据字段从兼容的导航仪传输至 quatix 系列航海智能手表设备。该设备每页最多显示 3 个数据字段，最多不超过 6 页。

- 1 在时间页面按下 **START > 船只数据**。
- 2 将您的 quatix 系列航海智能手表设备置于距离导航仪 3 米(10 英尺)的范围内。
- 3 将导航仪设置为进入配对模式。
请参阅您的导航仪用户手册，了解更多信息。
- 4 如有必要，在 quatix 系列航海智能手表设备上选择 **START**，以修改数据页。

配对成功后，在手表上打开应用程序，一旦进入范围将自动连接。如果您需要与另一台海图仪配对，请在船只数据应用程序中长按 **MENU** 并选择 **配对新的**。

在导航仪上标记航点

您可以在兼容的导航仪上利用 quatix 系列航海智能手表设备标记航点。

- 1 在时间页面按下 **START > 船只数据**。
- 2 选择 **START > Mark Plotter Wpt**。

GNT 10

传输 GNT 10 数据

在您将数据字段从兼容的 GNT 10 收发器流传输至 quatix 系列航海智能手表设备之前，您必须下载 GNT 10 应用程序 (**Connect IQ 功能，第 43 页**)。

- 1 在表盘上选择 **START > GNT 10**。
- 2 将您的 quatix 系列航海智能手表设备置于距离收发器 3 米(10 英尺)的范围内。
- 3 将收发器设置为进入配对模式。
请参阅您的收发器用户手册，了解更多信息。
- 4 如有必要，在 quatix 系列航海智能手表设备上选择 **START**，以修改数据页。

该 quatix 系列设备每页最多显示 3 个数据字段，最多不超过 6 页。已配对设备在覆盖范围内启动时会自动连接，手表上的应用程序也会打开。

提示：为了把您的 quatix 系列设备与另一个收发器配对，请在 GNT 10 应用程序中点击 **MENU**，然后选择 **新配对**。

Fusion-Link 应用程序

您可以使用 quatix 系列设备上的 Fusion-Link 应用程序来控制 Fusion 设备上的音频播放。

连接至 Fusion 播放器

- 1 将 Fusion 播放器设为可用设备。
请参阅您的立体声用户手册，了解更多信息。
- 2 请保持设备于播放器 3 米范围内。
- 3 在时间页面按下 **START > FUSION-Link**。
当您第一次在手表上打开应用程序时，手表会自动与立体声配对并连接。如果您需要与另一个立体声配对，可以在 Fusion-Link 应用程序中选择：**Settings > Pair New**。

设备配对后，在覆盖范围内启动时会自动连接，手表上的应用程序也会打开。

活动及应用

设备可用于室内、户外、运动和健身活动。开始一项活动时，设备会显示并记录传感器数据。还可以创建自定义活动([创建自定义活动](#)，第 15 页)。活动结束，相关数据可保存至 Garmin Connect 并在佳速度 APP 中分享。

还可以使用 Connect IQ APP([Connect IQ 功能](#)，第 43 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 在时间页面，按 **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 ，在最爱活动列表中选择一项活动。
- 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** 键开始活动时。
在开始计时之前，设备不会自动记录活动数据。

活动记录提示

- 进行活动前请确保设备电量充足([为设备充电](#)，第 52 页)。
- 按下 **LAP** 键可计圈、开始新的设置或动作或进入下一组训练。
- 按下 **UP** 键或 **DOWN** 键查看其他数据页面。
- 向上或向下滑动屏幕查看其他数据页面。
- 长按 **MENU** 键，进入电源模式进行设置以延长电池使用时间([自定义电量模式](#)，第 50 页)。

停止活动

- 1 按下 **STOP** 键。

- 2 选择一个选项：
 - 若要继续活动，选择 **继续**。
 - 要保存活动并查看详细信息，选择 **保存**，按下 **START** 键确认，然后选择一个选项。
注意：保存活动后，可以输入自我评估数据([评估活动](#)，第 6 页)。
 - 若要暂停活动之后再继续，选择 **稍后继续**。
 - 若要计圈，选择 **计圈**。
 - 若要沿着航迹回到活动起点，选择 **回到起点 > 航迹返航**。
注意：此功能仅适用于开启 GPS 的活动。
 - 要通过路线导航回到活动起点，选择 **回到起点 > 路线**。
注意：此功能仅适用于开启 GPS 的活动。
 - 要测量活动结束时的心率与两分钟后的心率之间的差异，选择 **恢复心率**，等待倒计时结束。
 - 要放弃该活动，选择 **放弃**。
- 注意：**停止活动后，设备会在 30 分钟后自动保存。

评估活动

注意：并非所有活动都可使用此功能。

您可以为特定活动自定义自我评量设定([活动及应用设置](#)，第 15 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 6 页)。
- 2 选择一个与你在活动中付出努力程度相对应的数字。
注意：可以选择 **»** 跳过自我评估。
- 3 选择你在活动中的感受。

可以在 Garmin Connect 应用中查看活动感受评估。

跑步

操场跑步

进行操场跑步前，请确认操场跑道是否为标准的 400 米。

可以通过操场跑步模式记录户外跑步数据，包括距离、圈数等。

- 1 站在室外跑道上。
- 2 在时间页面，按 **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 轻按 **MENU** 键。
- 7 进入活动设置。
- 8 选择 **跑道编号**。
- 9 选择跑道。
- 10 按两次 **BACK** 键返回活动时页。
- 11 按下 **START** 键。
- 12 绕着操场跑步。
跑完三圈后，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**。

操场跑步提示

- 等待 GPS 定位指示条变为绿色后，再开始跑步。

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

虚拟跑步

可以将设备与兼容的第三方应用程序配对，以传输配速、心率或步频数据。

- 1 在时间页面，按 **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** 键开始活动时。
- 6 活动结束，按下 **STOP** 按键，然后选择 **保存**。

校准跑步机距离

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

- 1 开始跑步机活动([开始活动](#)，第 6 页)。
- 2 在跑步机上至少跑步 1.5 公里。
- 3 活动结束，按下 **STOP** 键停止活动时。
- 4 选择一个选项：
 - 若首次校准跑步机距离，选择 **保存**。
设备会提示完成跑步机校准。
 - 若非首次进行跑步机校准，选择 **校准并保存 > 是**。
- 5 确认跑步机上的跑步距离数据后，在设备上输入跑步距离。

超马跑步

- 1 在时间页面，按 **START** 键。
- 2 选择 **超马**。
- 3 按下 **START** 键开始活动时。
- 4 开始跑步。
- 5 按 **LAP** 键可计圈并启动休息计时器。
注意：可以将 LAP 键设置为记录圈速并启动休息计时器、仅启动休息计时器或仅记录圈速([活动及应用设置](#)，第 15 页)。
- 6 休息结束后，按 **LAP** 键继续跑步。
- 7 按 **UP** 键或 **DOWN** 键可查看其他数据页面(选做)。
- 8 活动结束，按下 **STOP** 按键，然后选择 **保存**。

障碍赛

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

- 1 在时间页面，按 **START** 键。
- 2 选择 **障碍赛**。
- 3 按下 **START** 键开始活动时。

- 4 轻按 **LAP** 键手动记录每个障碍的开始与结束。

注意：可以设置 **障碍追踪**，保存你在赛道第一圈遇到的障碍位置。这样重复相同赛道时，手表会使用已保存的位置，在障碍和跑步间切换。

- 5 活动结束，按下 **STOP** 按键，然后选择 **保存**。

游泳

注意

设备可记录游泳活动。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。设备也可兼容 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，设备将使用心率带的心率数据。

游泳专业术语

泳池长度：游泳池一趟的长度。

间歇训练：连续游一趟或多趟距离，每次休息后开始新的间歇。

划水数：佩戴设备的手臂完成一次完整的划水动作，即算一次划水数。

SWOLF：SWOLF 分数是完成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。和高尔夫一样 SWOLF 可测量游泳的效率，分数越低表示表现越好。

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，可在游泳历史记录及 Garmin Connect 帐号中查看。也可以在活动的页面中显示泳姿([自定义数据页面](#)，第 15 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 8 页)

游泳提示

- 开放水域游泳时按下 **LAP** 键计为一次间歇。
- 泳池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长度。
手表通过完成的游泳池长度数记录距离。泳池长度必须正确，才能显示准确的距离。下次进行泳池游泳时，设备就会使用该泳池长度。可长按 **MENU** 键，进入活动设置，选择 **泳池长度** 来进行变更。
- 为了获得准确的结果，建议尽量游完整数倍的泳池长

度距离，并固定使用同一种泳姿。休息时请暂停活动计时器。

- 按下 **LAP** 键记录泳池游泳的休息时间([自动休息和手动休息](#)，第 8 页)。设备会自动记录泳池游泳的间歇时间与趟数。
- 为了辅助设备计算趟数，第一次划水前，请用力推离墙壁并滑行。
- 进行训练时，请暂停活动计时器或使用训练日志功能([游泳训练日志](#)，第 8 页)。

自动休息和手动休息

注意：休息时不会记录游泳数据。要查看其他数据页面，可以轻按 **UP** 或 **DOWN** 键。

自动休息功能仅适用于泳池游泳。设备自动侦测到休息，并显示休息页面。如果休息超过 15 秒，设备会自动创建一次休息的间歇训练。继续游泳时，设备会自动启动一次新的游泳间歇训练。可以在活动选项([活动及应用设置](#)，第 15 页)中开启自动休息功能。

提示：为了使自动休息功能获得更准确的数据，休息时请尽量减少手臂运动。

在泳池游泳或开放水域游泳活动期间，可以轻按 **LAP** 键手动记录休息时间。

游泳训练日志

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

- 1 泳池游泳时，按下 **UP** 键或 **DOWN** 键可查看数据页面。
- 2 按下 **LAP** 键开始计时。
- 3 完成一次间歇训练，按下 **LAP** 键。
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 **LAP** 键开始另一种游泳技术训练。
 - 若要开始游泳间歇训练，按下 **UP** 键或 **DOWN** 键可回到游泳训练页面。

复合运动

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

可以自定义复合运动，也可以使用设备默认的标准铁三复合运动。

铁人三项训练

进行铁人三项运动时，可选择铁人三项活动模式，快速切换不同运动，记录每项活动运动时间及保存完整运动记录。

- 1 在时间页面，按 **START** 键。
- 2 选择 **铁人三项**。
- 3 按下 **START** 键开始活动计时。

- 4 在每项运动开始和结束时，按下 **LAP** 键。

默认情况下，切换功能处于开启状态，切换时间与活动时间将分开记录。可以在铁三活动设置中开启或关闭运动项目切换功能。如果关闭切换功能，可按 **LAP** 键更改运动模式。

- 5 活动结束，按下 **STOP** 按键，然后选择 **保存**。

创建复合运动

- 1 在时间页面，按 **START** 键。
- 2 选择 **新增 > 复合运动**。
- 3 选择复合运动类型，或输入自定义名称。
若名称重复会自动代入数字。例如：铁人三项(2)。
- 4 选择两种或多种活动。
- 5 选择一个选项：
 - 选择一个项目设置此复合运动。例如，是否包括运动切换。
 - 选择 **完成** 保存并使用复合运动。
- 6 选择 **是** 将活动添加至最爱活动列表。

室内活动

设备可用于室内训练，例如在室内跑道跑步或使用室内骑行台骑行。室内活动([活动及应用设置](#)，第 15 页)时 GPS 将关闭。

在 GPS 关闭的情况下跑步或步行时，设备将使用加速度计计算速度、距离和步频。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、距离和步频数据的准确度将会提高。

提示：握住跑步机的扶手会降低准确度。

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

健康快报

健康快报功能可视手表上的一项活动，是在你静止两分钟后记录几个关键的健康指标，让你大致了解整体心血管状况。手表将显示平均心率、压力和呼吸频率等指标。

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。

- 1 在时间页面，按 **START** 键。
- 2 选择 **力量训练**。
- 3 选择一项训练计划。
- 4 按下 **DOWN** 键查看训练步骤(选做)。
提示：查看训练步骤时，可以先按 **START** 键再按 **DOWN** 键查看该动作的动画指导(如果可用)。
- 5 查看完训练步骤后，按下 **START** 键，然后选择 **开始训练**。
- 6 按下 **START** 键，然后选择 **开始训练**。
- 7 开始第一组训练。
设备将计算重复次数。至少重复四次，重复次数才会显示。
提示：每组只记录一个动作的次数。若想改变动作，

请先完成这一组动作后再开始新的动作。

- 8 按 **LAP** 键结束该组训练，并进行下一组训练(如果可用)。
设备会显示该组总次数。
- 9 如果需要，按下 **UP** 键或 **DOWN** 键可编辑次数。
提示：还可以设置此组动作的负重。
- 10 如果需要，按下 **LAP** 键开始下一组动作。
- 11 重复每一组力量训练，直到活动完成。
- 12 最后一组结束，按下 **START** 键，选择 **结束训练**。
- 13 选择 **保存**。

HIIT 活动

可以使用专门的计时器记录高强度间歇(HIIT)活动。

- 1 在时间页面，按 **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 计时器 > AMRAP** 训练，在设定的时间段内尽可能做更多回合。
 - 选择 **HIIT 计时器 > EMOM** 训练，设定每分钟内完成动作组数。
 - 选择 **HIIT 计时器 > Tabata** 训练，20 秒运动、10 秒休息交替进行。
 - 选择 **HIIT 计时器 > 自定义**，设置动作持续时间、休息时间、动作次数以及回合数。
 - 选择 **训练** 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。
设备显示倒数计时器以及你的当前心率。
- 6 如果需要，按下 **LAP** 键手动进行下一回合或休息。
- 7 活动结束后，按下 **STOP** 键停止活动计时。
- 8 选择 **保存**。

室内骑行台

在使用兼容的 ANT+ 室内骑行台前，需将骑行台与设备配对([配对无线传感器，第 36 页](#))。

设备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 在时间页面，按 **START** 键。
- 2 选择 **室内骑行**。
- 3 长按 **MENU** 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** 跟随已保存的训练计划([训练计划，第 19 页](#))。
 - 选择 **跟随路线** 跟随已保存的路线([路线，第 48 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。

骑行台将根据路线或骑行活动的高度信息增加或减少阻力。

游戏

使用 Garmin GameOn 桌面应用

将手表与电脑配对时，您可以在手表上记录比赛活动并在电脑上查看即时表现指标。

- 1 在电脑上，前往 www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn 并下载 Garmin GameOn 应用。
- 2 按照屏幕上的说明完成安装。
- 3 启动 Garmin GameOn 应用。
- 4 当 Garmin GameOn 提示您配对手表时，在手表上按下 **START** 键，然后选择 **游戏**。

注意：手表连结至 Garmin GameOn 期间，手表上的通知与蓝牙功能将会停用。

- 5 选择 **立即配对**。
- 6 从清单中选择您的手表，然后依照屏幕指示进行操作。

提示：您可按下 **≡ > 设置**，以自定义您的设定、重新阅读教学或移除手表。您下次开启应用时，Garmin GameOn 会在记住您的手表与设定。如有需要，可以将手表与其他电脑配对([配对无线传感器，第 36 页](#))。

- 7 选择一个项目：
 - 在电脑上启动受支援的比赛即可自动开始比赛活动。
 - 在您的手表上开始手动比赛活动([记录手动比赛活动，第 9 页](#))。

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

记录手动比赛活动

您可以在手表上记录比赛活动并手动输入每场比赛的统计资料。

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

攀岩运动

室内攀岩

可以在室内攀岩活动中记录路线。路线是沿着室内岩壁的攀爬路径。

- 1 在时间页面，按 **START** 键。
- 2 选择 **室内攀岩**。

3 选择 **是** 追踪路线信息。

4 选择难度系统。

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

5 选择路线的难度级别。

6 按下 **START** 键。

7 开始第一条路线。

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

8 走完这条路线后，下降到地面。

在地面时，休息计时器将自动启动。

注意：如果需要，可以按下 **LAP** 键记录路线完成情况。

9 选择一个选项：

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

10 输入路线的坠落次数。

11 休息结束后，按 **LAP** 键开始下一条路线。

12 对每条路线重复此过程，直到活动结束。

13 按下 **STOP** 键。

14 选择 **保存**。

抱石

可以在抱石活动中记录路线。路线是沿着巨石或小岩层的攀登路径。

1 在时间页面，按 **START** 键。

2 选择 **抱石**。

3 选择难度系统。

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

4 选择路线的难度级别。

5 按下 **START** 键开始计时。

6 开始第一条路线。

7 按下 **LAP** 键记录路线完成情况。

8 选择一个选项：

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

9 休息结束，按 **LAP** 键开始下一条路线。

10 对每条路线重复此过程，直到活动结束。

11 完成最后一条路线后，按 **STOP** 键停止路线计时。

12 选择 **保存**。

探险

使用探险模式可以记录多天的活动，延长电池使用时间。

1 在时间页面，按 **START** 键。

2 选择 **探险**。

3 按下 **START** 键开始活动计时。

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

手动记录航迹点

探险活动时，设备将根据设定的时间间隔自动记录航迹点，也可以随时手动记录。

1 探险活动时，按下 **START** 键。

2 选择 **新增标记**。

查看航迹点

1 探险活动时，按下 **START** 键。

2 选择 **查看位置点**。

3 从列表选择一个航迹点。

4 选择一个选项：

- 选择 **导航** 开始导航至此航迹点。
- 选择 **详情** 查看航迹点的详细信息。

狩猎

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

1 在时间页面，按 **START** 键。

2 选择 **狩猎**。

3 在地图页面，按下 **START** 键，然后选择 **开始狩猎**。

4 按下 **START** 键，然后选择一个选项：

- 要导航回活动的起点，选择 **回到起点**，然后选择一个选项。
- 要保存当前位置，选择 **保存位置**。
- 要查看狩猎活动期间保存的位置，选择 **狩猎位置**。
- 要查看以前保存的所有位置，选择 **已保存位置**。
- 要导航到目的地，选择 **导航**，然后选择一个选项。

5 完成狩猎后，按下 **STOP** 按键，然后选择 **结束狩猎**。

滑雪和冬季运动

可以将滑雪、单板滑雪等活动添加到活动列表中([自定义活动及应用](#)，第 15 页)。

可以自定义每种活动的数据页面([自定义数据页面](#)，第 15 页)。

查看滑降

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

1 开始一项滑雪或单板滑雪活动。

2 长按 **MENU** 键。

3 选择 **查看滑降**。

4 按下 **UP** 键或 **DOWN** 键查看上次滑降、目前滑降与总滑降。

滑雪数据包含时间、滑行距离、最大速度、平均速度与总滑降等。

山岳滑雪或单板滑雪

山岳滑雪或单板滑雪活动可以让你在上坡和下坡追踪模式之间切换，这样就可以准确地追踪你的数据。可以自

定义模式追踪设置，自动或手动切换追踪模式(活动及应用设置，第 15 页)。

- 1 在时间页面，按 **START** 键。
- 2 选择 **山岳滑雪** 或 **单板滑雪**。
- 3 选择一个选项：
 - 如果以爬升为初始模式，选择 **爬升**。
 - 如果以滑降为初始模式，选择 **滑降**。
- 4 按下 **START** 键开始活动时计时。
- 5 按 **LAP** 键在爬升 / 滑降间切换。
- 6 活动结束后，按下 **STOP** 按键，然后选择 **保存**。

越野滑雪功率数据

注意：需使用 ANT+ 将 HRM-Pro 心率带与设备配对。

设备连接 HRM-Pro 心率带后，可实时追踪越野滑雪表现。功率是滑雪时产生的力量。输出功率以瓦特为单位。影响功率的因素包括速度、高度变化、风速和雪地状况。可以使用输出功率来监测并提升滑雪表现。

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

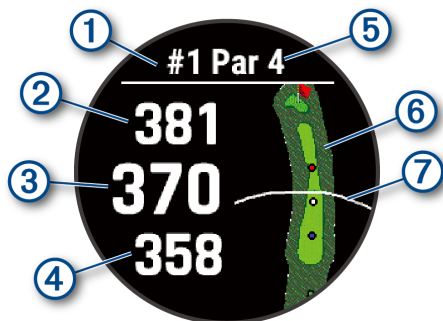
高尔夫

打高尔夫

注意：如果发现高尔夫球场的的数据不准确，请前往 Garmin.com/zh-CN/golf-courses 告诉我们。

打高尔夫球之前，请先将手表充满电(为设备充电，第 52 页)。

- 1 在时间页面，按 **START** 键。
- 2 选择 **高尔夫**。
在户外空旷处等待设备完成卫星定位。如果附近只有一个球场，则选择该球场。
- 3 从球场列表中选择所在球场。
- 4 必要时，设置开球距离。
- 5 选择 **✓** 保留分数。
- 6 选择发球台。
此时将出现球洞信息。



- | | |
|---|----------|
| 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

⑦ 从发球台的开球距离

注意：因为球洞位置会发生变化，设备提供的是距果岭前、中、后沿的距离，而不是到实际球洞的距离。

- 7 选择一个选项：
 - 轻触距果岭前、中或后沿的距离，查看 PlaysLike 坡度补偿距离(坡度补偿距离，第 12 页)。
 - 轻触地图可查看更多或使用触控定位测量距离(触控定位测量距离，第 12 页)。
 - 轻按 **UP** 或 **DOWN** 键可查看位置或距置球点或障碍物前后的距离。
 - 轻按 **START** 键开启高尔夫菜单(高尔夫菜单，第 11 页)。

若移动到下一个球洞，设备会自动切换显示新的球洞信息。

高尔夫菜单

在一轮比赛中，可以按 **START** 按键了解高尔夫菜单中的其他功能。

结束此回合：结束当前球局。

更换球洞：手动更换球洞。

更换果岭：当一个球洞有多个果岭可用时，可更换果岭。

查看果岭：可移动旗杆位置获得更精确的距离测量(移动旗杆，第 11 页)。

击球建议：推荐击球所用的球杆类别(击球建议，第 12 页)。

PlaysLike：显示球洞的 PlaysLike 坡度补偿因素(坡度补偿距离，第 12 页)。

挥杆记录：显示使用 Garmin AutoShot 记录的球道上每一杆的距离(查看挥杆记录，第 12 页)。也可以手动记录(手动记录挥杆距离，第 12 页)。

计分卡：打开该轮的计分卡(记录成绩，第 12 页)。

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

风速风向：显示相对旗杆的风向和速度(查看风速风向，第 13 页)。

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

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

自定义目标：为当前球洞标记一个例如目标或障碍物的位置(保存自定义目标，第 13 页)。

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

日出日落：显示当天的日出、日落时间。

设置：可自定义高尔夫活动设置(活动及应用设置，第 15 页)。

移动旗杆

球局进行时，可放大果岭周边图，也可以移动旗杆位置。

1 在球洞信息页面按下 **START** 键。

2 选择 **查看果岭**。

3 点击或拖拽  来移动旗杆位置。

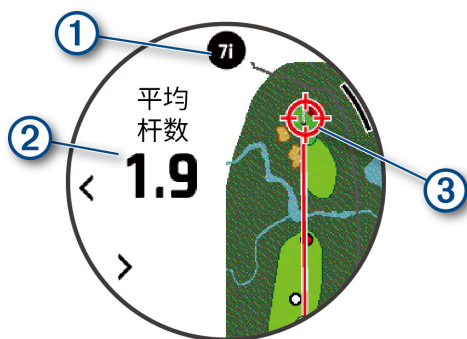
提示：可以按压 **START** 键进行放大或缩小。

4 按下 **BACK** 键。

球洞信息页面会更新距离以显示新的旗杆位置，旗杆位置只保存于当前球局。

击球建议

在使用击球建议之前，需连接 Approach CT10 传感器进行五轮球局(活动及应用设置，第 15 页)，或启用球杆提示设置，并上传记分卡。每一轮比赛，都需要连接智能手机端的 Garmin Golf 应用程序。球道攻略提示会根据目前球洞、风向资料以及您过去使用每一支球杆的表现提供建议。



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

② 显示以此球杆建议击球的预期平均杆数。

• 搭载 AMOLED 屏幕的手表：根据您该球杆的击球历史，显示采用此球杆建议的下一杆的散布图。

备注：如果击球散布图与果岭重叠，装置将以百分比显示击球上果岭的机会。

③ 搭载 MIP 屏幕的手表：根据您该球杆的击球历史，显示采用此球杆建议的下一杆的瞄准方向。

坡度补偿距离

坡度补偿功能会考量球道高度的变化、风速、风向，以及空气密度，并显示调整后的果岭距离(坡度补偿距离，第 12 页)。在一场球局中，可以通过点击屏幕上显示的距离来查看坡度补偿距离。

提示：您可以在活动设定(PlaysLike 设定，第 12 页)中设定将哪些资料纳入 PlaysLike 调整。

▲：击球距离比实际距离更长。

■：击球距离同实际距离。

▼：击球距离比实际距离短。

坡度补偿距离系数

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

按下 **START** 键，然后选择 **PlaysLike**。

📏：由球道高度变化造成的距离差异。

🌬️：由风速和风向造成的距离差异。

💨：由空气密度造成的距离差异。

PlaysLike 设定

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

风速：使 PlaysLike 距离调整包含风速和风向。

天气：使 PlaysLike 距离调整包含空气密度。

球场环境：让您手动变更用于空气密度的海拔、温度和湿度设定。

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

触控定位测量距离

球局进行时，可以使用触控定位来测量到地图上任何一点的距离。

1 打高尔夫时轻触地图页面。

2 点击或拖动手指到目标  的位置。

可查看当前位置到目标点的距离，以及目标点到旗杆的距离。

3 若有需要，选择 **+** 或 **-** 进行放大或缩小。

查看挥杆记录

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

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

1 打高尔夫时按下 **START** 键。

2 选择 **击球记录** 查看所有击球距离记录。

注意：与最近一次击球的距离也会显示在球洞资讯画面的顶端。

手动记录挥杆距离

如果设备没有检测到挥杆，可以手动添加。需从没有挥杆记录的位置添加。

1 做好记录并观察球落在哪里。

2 在球洞信息页面按下 **START** 键。

3 选择 **击球距离**。

4 按下 **START** 键。

5 选择 **添加挥杆 > ✓**。

6 如有需要，输入挥杆时使用的球杆。

7 步行或开车到球的落点。

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

记录成绩

1 在球洞信息页面按下 **START** 键。

2 选择 **记分卡**。

到达果岭时记分卡将出现。

3 按下 **UP** 键或 **DOWN** 键浏览球洞信息。

4 按下 **START** 键选择球洞。

5 按下 **UP** 键或 **DOWN** 键来设置分数。

总分也将更新。

记录统计

在记录统计信息之前，需启用统计信息追踪([活动及应用设置，第 15 页](#))。

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

计分设置

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

计分方式：更改设备计分的方式。

差点计分：高尔夫活动时可启用差点计分。

设定差点：开启差点计时设定您的差点。

显示分数：在计分卡顶部显示您本球局的总分([记录成绩，第 12 页](#))。

数据追踪：启用追踪统计资料包括推杆数、标准杆上果岭和球道正确率。

罚杆：高尔夫活动时启用罚杆记录([记录统计，第 13 页](#))。

提示：设定装置在球局开始时询问您是否想要计分。

关于定分式比赛计分

使用定分式比赛计时([活动及应用设置，第 15 页](#))，是相对标准杆所用的杆数计分，球局结束时分数最高者获胜。设备计分方式依照美国高尔夫协会制定的标准。对于定分式比赛计分，计分卡记录的是分数，而非杆数。

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

查看风速风向

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

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

查看果岭方向

果岭指向辅助 PinPointer 功能可以在你无法看清果岭时，以罗盘的形式明确方向。即便此时处于林地或沙坑中。

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

- 1 在球洞信息页面按下 **START** 键。
- 2 选择 **果岭指向辅助**。
罗盘的箭头将指向旗杆的方位。

保存自定义目标

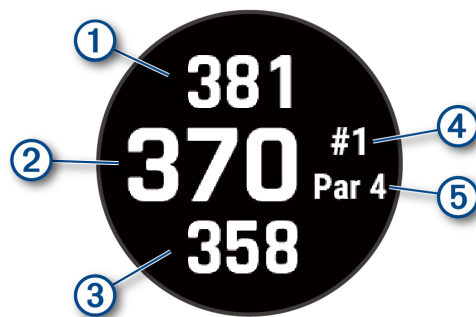
球局进行时，每洞可保存最多 5 个自定义目标，用于标记没有出现在地图上的目标或障碍物。可以查看目标点位置到置球点和狗腿弯的距离([打高尔夫，第 11 页](#))。

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

大字模式

可以调整球洞信息页面上显示的数字大小。

长按 **MENU** 键，选择活动设置后，选择 **大字模式**。



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

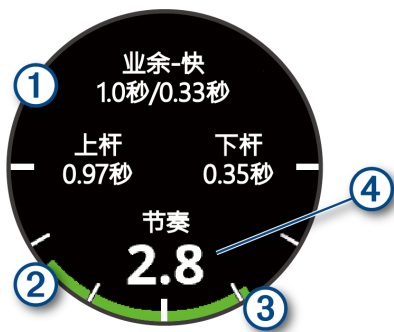
节奏训练

节奏训练可以让你每次的挥杆更一致。设备将测量并显示后挥杆时间和下挥杆时间，还有挥杆速度。挥杆速度是后挥杆的时间除以下挥杆的速度，以比率表示。根据职业高尔夫球手的研究，3 比 1 或 3.0 是理想的挥杆节奏。

理想挥杆节奏

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

设备会以图表显示后挥杆或下挥杆时间是否过快、过慢，或正好适合所选的时间。



① 时间比(后摆与下摆时间比)

② 后摆时间

③ 下摆时间

④ 你的节奏

绿色 时机很好

蓝色 太慢了

红色 太快了

为了找到理想的挥杆时机，你应该从最慢的时机开始，多尝试几次挥杆。当后挥杆和下挥杆时间的节奏图始终为绿色时，就可以转到下一个时机了。当找到一个舒适的时机时，你就可以利用它来实现更一致的挥杆节奏。

分析你的挥杆节奏

必须击球才能查看挥杆速度。

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

查看提示

第一次使用节奏训练时，手表可进行每一步提示，告知如何挥杆。

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

跳伞大师

警告

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

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

准备跳伞

- 1 选择跳伞类型([跳伞类型](#)，第 14 页)。
- 2 输入跳伞信息([输入跳伞信息](#)，第 14 页)。
设备自动计算 HARP。

- 3 选择 **前往 HARP**，将导航至 HARP。

跳伞类型

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

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

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

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

输入跳伞信息

- 1 按下 **START** 键。
- 2 选择 **跳伞大师**。
- 3 选择跳伞类型([跳伞类型](#)，第 14 页)。
- 4 完成一个或者多个操作输入跳伞信息：
 - 选择 **DIP**，设置着陆位置点
 - 选择 **跳伞高度**，设置跳伞员跳下飞机时的跳伞高度 AGL(以英尺为单位)。
 - 选择 **开伞高度**，设置跳伞员打开降落伞时的开伞高度(以英尺为单位)。
 - 选择 **前抛距离**，设置因飞机速度而漂移的水平距离(以米为单位)。
 - 选择 **HARP 方向**，设置因飞机速度而漂移的方向(以度为单位)。
 - 选择 **风**，设置风速(以节为单位)及方向(以度为单位)。
 - 选择 **恒定值**，微调跳伞的某些信息。根据跳伞类型，可选择**最大百分比**、**安全系数**、**K- 开伞**、**K- 自由落体**或 **K- 定点**，并输入其他信息([恒定值设定](#)，第 15 页)。
 - 选择 **自动 DIP**，跳伞后自动导航至 DIP。
 - 选择 **前往 HARP**，将导航至 HARP。

输入 HAHO 及 HALO 跳伞中的风向信息

- 1 按下 **START** 键。
- 2 选择 **跳伞大师**。
- 3 选择跳伞类型([跳伞类型](#)，第 14 页)。
- 4 选择 **风 > 新增**。
- 5 选择高度。
- 6 以节为单位输入风速，然后选择 **完成**。
- 7 以度为单位输入风向，然后选择 **完成**。
列表内含风值。只有列表所含的风值才会用于计算。
- 8 对每个可用高度重复步骤 5~7。

重置风信息

- 1 按下 **START** 键。
- 2 选择 **跳伞大师**。

3 选择 **HAHO** 或 **HALO**。

4 选择 **风速 > 重置**。

所有风速值从列表中删除。

输入定点跳伞的风速信息

1 按下 **START** 键。

2 选择 **跳伞大师 > 定点 > 风**。

3 以节为单位输入风速，然后选择 **完成**。

4 以度为单位输入风向，然后选择 **完成**。

恒定值设定

选择跳伞大师，选择跳伞类型，选择恒定值。

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

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

K- 自由落体：根据降落伞伞衣等级（仅限 HALO）设定自由落体时降落伞的风阻值。每个降落伞都应标有 K 值。

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

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

自定义活动及应用

可以自定义活动及应用列表、数据页面、数据字段或其他设置。

添加或删除喜爱的活动

按 **START** 键时，设备将显示最爱的活动列表，以便快速访问最常使用的活动。可随时添加或删除喜爱的活动。

1 长按 **MENU** 键。

2 选择 **活动及应用**。

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 **MENU** 键。

2 选择 **活动及应用**。

3 选择一项活动。

4 选择 **重新排序**。

5 按下 **UP** 键或 **DOWN** 键调整应用程序顺序。

自定义数据页面

显示、隐藏或调整各活动的数据字段显示内容。

1 长按 **MENU** 键。

2 选择 **活动及应用**。

3 选择要自定义的活动。

4 进入活动设置。

5 选择 **数据页面**。

6 选择要自定义的数据字段。

7 选择一个选项：

- 选择 **栏位布局** 调整数据页面的数据字段数量。
- 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 55 页](#)。并非所有数据字段适用于所有活动类型。

- 选择 **重新排序** 变更数据页面顺序。

- 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

在活动的数据页面中添加地图。

1 长按 **MENU** 键。

2 选择 **活动及应用**。

3 选择要自定义的活动。

4 进入活动设置。

5 选择 **数据页面 > 新增 > 地图**。

创建自定义活动

1 在时间页面，按 **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 **其他** 建立新的自定义活动。

4 若有需要，选择一种活动类型。

5 选择名称或输入自定义名称。

若名称重复会自动代入数字。例如：骑行(2)。

6 选择一个选项：

- 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 **是** 将活动添加至最爱活动列表。

活动及应用设置

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

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

3D 距离：利用移动的高度差与水平活动的距离来计算距离。

3D 速度：使用移动的高度差与水平活动的距离来计算速度。

模式颜色：设置活动颜色帮助识别进行中的活动。

添加活动：自定义复合活动。

提示：设置活动训练或导航时的提示([活动警示](#)，第 17 页)。

自动爬升：使设备能够使用内置高度计自动侦测高度变化([启用自动爬升](#)，第 18 页)。

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

自动暂停：设置自动暂停功能的选项，在停止移动或低于指定速度时停止记录数据。如果活动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：停止移动时设备能够自动创建休息间歇时间([自动休息和手动休息](#)，第 8 页)。

自动滑降：使用内置加速度计，设备可以自动检测滑雪或风帆冲浪时的滑降情况。对于风帆冲浪，可以设置自动滑降的速度和距离阈值。

自动翻页：活动计时器计时期间自动翻页查看所有活动数据。

自动计组：力量训练活动中自动启动和停止训练的组数。

自动开始：将手表设置为开始移动时自动启动活动。

大数字：更改高尔夫球洞信息页面上数字的大小([大字模式](#)，第 13 页)。

心率推送：活动时启用自动推送心率数据([推送心率数据](#)，第 34 页)。

广播至 GameOn：启用在开始游戏活动时自动广播生理数据至 Garmin GameOn 应用([使用 Garmin GameOn 桌面应用](#)，第 9 页)。

ClimbPro 爬坡规划：导航时可作为数据页面显示爬坡信息([使用 ClimbPro 爬坡规划](#)，第 17 页)。

球杆提示：出现提示，输入每次击球使用的高尔夫球杆，记录球杆统计信息([记录统计](#)，第 13 页)。

开始前倒数：启用倒数计时器进行室内游泳间歇训练。

数据页面：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 15 页)。

发球距离：高尔夫活动时设置发球的平均距离。

编辑重量：添加无氧或有氧训练活动中的重量。

手电筒频闪：设置活动期间的 LED 照明灯频闪模式、速度和颜色。

高尔夫距离：设定高尔夫活动的测量单位。

高尔夫风速：设置打高尔夫时风速的测量单位。

难度系统：设置攀岩活动路线的难度系统。

跑道编号：设置操场跑步时的跑道编号。

计圈键：启用或禁用活动期间记录圈数或休息的 LAP 按键。

锁定设备：复合活动期间锁定触摸屏和按键，防止意外按下按键或滑动触摸屏。

地图：活动期间的地图显示数据设置([活动地图设置](#)，第 17 页)。

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

模式追踪：启用或禁用山岳滑雪和单板滑雪的自动爬升或下降模式追踪功能。

障碍追踪：使手表能够从第一圈赛道中保存障碍物的位置。在重复相同赛道时，手表会使用已保存的位置，在障碍和跑步间切换([障碍赛](#)，第 7 页)。

PlaysLike：高尔夫活动时启用 PlaysLike 坡度补偿距离功能，基于球道的实际坡度变化显示调整后的到果岭的距离([坡度补偿距离](#)，第 12 页)。

泳池长度：设置游泳池长度。

功率平均：不踩踏板，设备计算时是否包含功率数据的零值。

电源模式：设置活动时的默认电源模式。

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

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

日落后记录：将设备设置为在探险活动时记录日落后的轨迹点。

记录温度：在某些活动期间记录手表周围的环境温度。

记录最大摄氧量：启用越野跑和超马活动时可开启记录最大摄氧量。

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

重命名：编辑活动名称。

次数计算：启用或禁用训练中动作次数的计数功能。仅训练选项可以只在有指导的训练期间计数。

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

恢复默认设置：将活动设置恢复为默认设置。

路线统计：为室内攀岩活动启用路线统计追踪。

路线规划：针对活动的路线设置([路线规划](#)，第 17 页)。

跑步功率：记录跑步功率数据并支持自定义设置([跑步功率设置](#)，第 37 页)。

卫星：设置用于活动的卫星系统([卫星设置](#)，第 18 页)。

计分：让您设定高尔夫活动计分偏好、开启统计资料追踪以及输入差点([计分设置](#)，第 13 页)。

赛段：你可以查看你已经保存的赛段([赛段](#)，第 21 页)。设备依照您过去在赛段的表现状况，自动调整赛段的配速目标。

赛段提示：启用提示，提醒已接近赛段([赛段](#)，第 21 页)。

自我评估：设定活动感受([评估活动](#)，第 6 页)。

SpeedPro：为帆板运动启用高级速度指标。

泳姿侦测：室内游泳时自动开启泳姿侦测。

游泳跑步自动切换：游泳跑步复合式活动时自动切换游泳运动和跑步运动。

触屏：活动期间启用或禁用触摸屏。

锦标赛模式：此模式下将禁用锦标赛中不允许使用的功能。

自动转换：开启复合式运动自动转换活动模式。

单位：设置活动的测量单位。

振动提醒：启用提醒，呼吸活动期间提醒吸气或呼气。

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

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

活动警示

使用者可以针对每种活动设置警示，按照特定目标进行训练、提高对环境的认知或导航至目的地。部分警示仅适用于特定活动。警示类型分为：事件警示、范围警示以及循环警示三种。

事件警示：事件是一个特定值，事件警示会发出一次通知。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，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，可以将设备设置为每 30 分钟发出警示。

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 44 页) 和 (心率区间表, 第 45 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

设置警示

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **活动及应用**。
- 3 选择一项活动。
注意：并非所有活动都可使用此功能。
- 4 进入活动设置。
- 5 选择 **警示**。

6 选择一个选项：

- 选择 **新增** 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 选择一个区间，输入最大与最小值或自定义警示值。

9 如果需要的话，请开启警示。

达到警示值时，事件提示和循环提示就会显示信息；范围提示则会在高或低于指定范围(最小值和最大值)时显示。

活动地图设置

可以自定义每个活动的地图数据字段。

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

设置地图：显示或隐藏所安装地图上的信息。

地图主题：可以针对您的活动类型来设置地图以显示优化的数据。系统一般使用地图设置中的首选项([地图主题, 第 39 页](#))。

使用系统设置：设备使用地图系统设置([地图设置, 第 39 页](#))中的首选项。禁用此设置后，可以自定义活动的地图设置。

重置主题：还原默认地图主题设置或已删除的主题。

路线规划

可以更改路线设置，自定义设备为每种活动计算路线的方式。

注意：并非所有设置适用于所有活动。

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

活动：设置活动路线。设备将为正在进行的活动类型计算优化的路线。

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

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

计算方式：选择路线规划方式最少时间、最短距离或最小上升。

回避：设置航线中要避开的道路或交通方式。

类型：设置直线导航中指针行为。

使用 ClimbPro 爬坡规划

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

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **活动及应用**。
- 3 选择一项活动。
- 4 进入活动设置。
- 5 选择 **ClimbPro > 状态 > 导航时**。
- 6 选择一个选项：
 - 选择 **数据栏位** 可自定义 ClimbPro 数据页面中的

字段。

- 选择 **提示** 可在爬升开始时或距离爬升一定距离时设置提醒。
- 选择 **下降** 可开启或关闭跑步活动时的下坡记录。
- 选择 **爬坡检测** 确定骑行活动中检测到的爬坡类型。

7 查看路线中的爬坡及路线详情(查看或编辑路线详情, 第 49 页)。

8 开启路线导航(目的地导航, 第 47 页)。

启用自动爬升

启用自动爬升来侦测高度变化。此功能适用于登山、健行、跑步或骑行。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **活动及应用**。
- 3 选择一项活动。

注意：并非所有活动都可使用此功能。

- 4 进入活动设置。
 - 5 选择 **自动爬升 > 状态**。
 - 6 选择 **总是开启** 或 **非导航时**。
 - 7 选择一个选项：
 - 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 **反转颜色** 在更改模式时反转显示颜色。
 - 选择 **垂直速度** 设置高度变化米 / 小时。
 - 选择 **模式转换** 设置更改模式的速度。
- 注意：**当前页面选项可让您自动切换到自动爬升转换发生前查看的最后一个页面。

卫星设置

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

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

注意：并非所有活动都可使用此功能。

关闭：活动期间禁用卫星系统。

使用默认设置：使用卫星的默认系统设置(系统设置, 第 50 页)。

仅 GPS：仅使用 GPS 卫星系统。

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

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

注意：此功能仅旗舰版、尊荣版支持。

自动选择：根据环境动态选择合适的卫星系统。自动选择设置保证了定位精度, 同时优化电池使用量。

注意：此功能仅旗舰版、尊荣版支持。

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。

训练

整合训练状态

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

在 Garmin Connect 应用程序菜单中, 选择 **设置**。

主要训练设备：设置如训练状态、负荷重点等训练指标的优先数据来源。

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

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

同步活动及体能状况

可以通过 Garmin Connect 帐号将其他 Garmin 设备的活动和体能表现数据同步到 quatix 手表。这样手表就可以更准确地显示你的训练状态和体能状况。例如, 可以用 Edge 自行车码表记录骑行活动, 并在 quatix 手表上查看活动的详细信息和整体训练负荷。

将 quatix 手表和其他 Garmin 设备的数据同步到 Garmin Connect 帐号。

提示：可以在 Garmin Connect 应用程序中设置主要训练设备和主要穿戴设备(整合训练状态, 第 18 页)。

手表上会显示其他 Garmin 设备的近期活动与表现数据。

赛事助手

如果有最大摄氧量数据, 手表可以提供每日训练建议, 为比赛做准备(关于最大摄氧量 VO2 Max., 第 25 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获得或创建自己的赛事。
 - 3 添加赛事详细信息, 也可以添加路线。
 - 4 将设备与 Garmin Connect 帐号同步。
 - 5 在手表中, 翻页至主要赛事以查看赛事倒计时。
 - 6 在时间页面, 按下 **START** 键, 选择跑步或骑行运动。
- 注意：**如果至少完成了 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, 则手表会显示每日训练建议。

赛事日历和主要赛事

在 Garmin Connect 日历中添加赛事时, 你可以在主要赛事小工具中查看此赛事(小工具, 第 23 页)。赛事日期必须在未来一年内。手表会显示赛事倒计时, 你的目标时间或预测完成时间(仅限跑步赛事), 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。

如果添加了多个赛事, 需要选择一个主要赛事。

根据赛事的路线信息, 可以查看海拔数据、路线, 并添加配速策略计划(PacePro 训练, 第 20 页)。

训练计划

可以自定义训练计划，设置每个阶段的目标、距离、时间和预定消耗热量值。在活动过程中，您可以查看训练数据页面，包含训练步骤，例如训练距离以及平均步频等。

在手表中：您可以从活动清单中开启训练应用程序，以显示手表上目前载入的所有训练（[活动及应用](#)，第 6 页）。

您还可以查看您的训练记录。

在应用程序上：你可以创建或查找更多的训练课程，或选择训练计划并同步至手表（从 [Garmin Connect 下载训练计划](#)，第 19 页）。

您可以安排训练。

您可以更新和编辑目前的训练。

开始训练

设备会指导您完成训练步骤。

- 1 在时间页面，按 **START** 键。
- 2 选择一项活动。
- 3 长按 **MENU** 键，选择 **训练**。
- 4 选择一个选项：
 - 要开始间歇训练或有训练目标的训练，选择 **快速训练**（[开始间歇训练](#)，第 19 页；[设置训练目标](#)，第 20 页）。
 - 要开始预装或保存的训练，选择 **训练资料库**（从 [Garmin Connect 下载训练计划](#)，第 19 页）。
 - 要从 Garmin Connect 训练日历中开始安排好的训练，选择 **训练日历**（[关于训练日程](#)，第 20 页）。

注意：并非所有活动类型都可使用全部的选项。

- 5 选择一项训练计划。

注意：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 **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。

训练执行得分

完成训练后，手表会根据完成训练的准确程度显示你的训练执行得分。例如，如果你的 60 分钟训练包含目标配速范围，并且你在这个范围内保持了 50 分钟，那么你的训练执行得分为 83%。

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

从 Garmin Connect 下载训练计划

从 Garmin Connect 下载训练计划前，您必须先拥有 Garmin Connect 帐号（[Garmin Connect](#)，第 42 页）。

- 1 选择一个选项：
 - 开启 Garmin Connect 应用程序。
 - 前往 [connect.Garmin.cn](#)。

- 2 选择 **训练和计划 > 训练**。
- 3 查找训练，或创建并保存新的训练计划。
- 4 选择  或 **发送到设备**。
- 5 依照屏幕指示进行操作。

每日训练建议

设备需含有训练状态和最大摄氧量的值才可提供每日训练建议（[训练状态](#)，第 28 页）。

- 1 在时间页面，按 **START** 键。
- 2 选择 **跑步** 或 **骑行**。
屏幕出现每日训练建议。
- 3 按下 **START** 键，然后选择一个选项：
 - 若要开始训练，选择 **开始训练**。
 - 若要关闭训练，选择 **忽略**。
 - 要预览训练步骤，选择 **步骤**。
 - 若要修改训练目的，选择 **目标类型**。
 - 若要关闭未来训练通知，选择 **关闭提示**。
 - 要查看训练计划的设置，选择 **设置**。

每日训练建议会根据训练习惯，恢复时间以及最大摄氧量自动调整。

开始间歇训练

- 1 在时间页面，按 **START** 键。
- 2 选择一项活动。
- 3 长按 **MENU** 键。
- 4 选择 **训练 > 快速训练 > 间歇训练**。
- 5 选择一个选项：
 - 选择 **自由重复次数** 使用 **LAP** 按键手动标记间歇时间和休息时间。
 - 选择 **结构化重复 > 开始训练**，根据距离或时间进行间歇训练。
- 6 如有需要，选择 **是** 在训练前进行热身。
- 7 按下 **START** 键开始活动计时。
- 8 若间歇训练中有热身活动，按下 **LAP** 键开始第一个间歇。
- 9 依照屏幕指示进行操作。
- 10 可随时按 **LAP** 键停止当前间歇训练或休息，并切换到下一次间隔训练或休息（选做）。
完成间歇训练后，设备会显示完成信息。

自定义间歇训练

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

6 按下 **BACK** 键。

设备将保存你的自定义间歇训练，直到再次编辑该训练。

记录临界泳速

临界泳速(CSS)是每 100 米的配速值。CSS 是理论上的速度，可以持续保持而不会疲劳。可以使用 CSS 来控制训练节奏，提升训练。

- 1 在时间页面，按 **START** 键。
- 2 选择 **泳池游泳**。
- 3 长按 **MENU** 键。
- 4 选择 **训练 > 训练数据库 > 临界泳速 > 开始临界泳速测试**。
- 5 按下 **DOWN** 键可预览训练步骤(选做)。
- 6 按下 **START** 键。
- 7 按下 **START** 键开始活动计时。
- 8 依照屏幕指示进行操作。

虚拟伙伴

虚拟伙伴是设计来帮达成目标训练工具。替虚拟伙伴设置配速并与之竞赛。

注意：并非所有活动都可使用此功能。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **活动及应用**。
- 3 选择一项活动。
- 4 进入活动设置。
- 5 选择 **数据页面 > 新增 > 虚拟伙伴**。
- 6 输入配速或者速度。
- 7 按下 **UP** 键或 **DOWN** 键可以改变虚拟伙伴位置(选做)。
- 8 开始活动(**开始活动**，第 6 页)。
- 9 按下 **UP** 键或 **DOWN** 键滑动查看虚拟伙伴页面，查看谁目前居于领先。

设置训练目标

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

- 1 在时间页面，按 **START** 键。
 - 2 选择一项活动。
 - 3 长按 **MENU** 键。
 - 4 进行训练。
 - 5 选择一个选项：
 - 选择 **设置目标**。
 - 选择 **快速训练**。
- 注意：**并非所有活动都可使用此功能。
- 6 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。

训练目标页面会显示预计完成时间。

- 7 按下 **START** 键开始活动计时。

提示：可以长按 **MENU** 键，然后选择 **取消目标** 来取消训练目标。

竞赛活动

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，可以查看自己领先或落后的情况。

注意：并非所有活动都可使用此功能。

- 1 在时间页面，按 **START** 键。
- 2 选择一项活动。
- 3 长按 **MENU** 键。
- 4 选择 **训练 > 与自己竞赛**。
- 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**。

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 42 页)，才有办法从 Garmin Connect 网站下载训练计划。

- 1 在 Garmin Connect 应用程序中选择 **...**。
- 2 选择 **训练及计划 > 训练计划**。
- 3 选择并安排训练计划。
- 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

Garmin Connect 帐号有 ATP 和 Garmin Coach 虚拟教练可以帮忙达成训练目标。可回答几个问题再找到帮助你完成 5 公里比赛的计划。该训练计划将根据当前的体能水平、训练日程以及比赛日期进行调整。开始训练时，Garmin Coach 虚拟教练将新增到设备的小工具中。

PacePro 训练

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 计划

在从 Garmin Connect 下载 PacePro 计划之前，需先拥有 Garmin Connect 帐号 ([Garmin Connect](#), 第 42 页)。

- 1 选择一个选项：
 - 在 Garmin Connect 应用程序中选择 …。
 - 前往 [connect.Garmin.cn](#)。
- 2 选择 **训练及计划 > PacePro 配速策略**。
- 3 按照屏幕上的说明创建并保存 PacePro 配速策略。
- 4 选择  或 **发送到设备**。

在手表上创建 PacePro 配速策略

在手表上创建 PacePro 配速策略之前，需创建一条路线 ([在 Garmin Connect 上创建路线](#), 第 49 页)。

- 1 在时间页面，按 **START** 键。
- 2 选择户外跑步活动。
- 3 长按 **MENU** 键。
- 4 选择 **导航 > 路线**。
- 5 选择路线。
- 6 选择 **PacePro 计划 > 新建**。
- 7 选择一个选项：
 - 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 **接受计划** 开始训练。
 - 选择 **分段查看** 预览分段用时。
 - 选择 **海拔曲线** 查看路线高度。
 - 选择 **地图** 在地图上查看路线。
 - 选择 **移除** 放弃该训练。

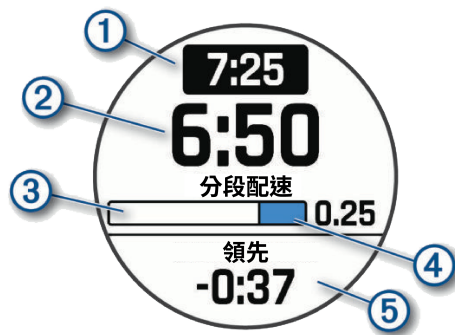
开启 PacePro 配速策略

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

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

提示：接受 PacePro 计划前，可以预览分段、高度和地图信息。

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



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

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

功率指导

可以创建并使用功率策略来看看你在路线上的努力。设备使用 FTP、训练路线以及完成路线所需的时间来自定义创建功率指导。

制定有效的功率指导最重要的步骤之一是确定你的努力程度。在训练路线中付出更大的努力会建议增加功率，而选择更省力的路线会建议减少功率 ([创建和使用功率指导](#), 第 21 页)。功率指导的主要目的是帮助你根据你的能力完成路线，而不是达到特定的目标时间。也可以在骑行过程中调整努力程度。

功率指导与训练路线相关，不能用于训练或赛段。可以在 Garmin Connect 中查看和编辑，并将其同步至手表。此功能需要搭配功率计使用，功率计需与手表配对 ([配对无线传感器](#), 第 36 页)。

创建和使用功率指导

创建功率指导前，必须将功率计与手表配对 ([配对无线传感器](#), 第 36 页)。还必须在手表上加载路线 ([在 Garmin Connect 上创建路线](#), 第 49 页)。

也可以在 Garmin Connect 应用程序中创建功率指导。

- 1 在时间页面，按 **START** 键。
- 2 选择一项户外骑行活动。
- 3 长按 **MENU** 键。
- 4 选择 **训练 > 功率指导 > 创建**。
- 5 选择路线 ([路线](#), 第 48 页)。
- 6 选择骑行位置。
- 7 选择齿轮重量。
- 8 轻按 **START** 键，然后选择 **使用计划**。

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

赛段

从 Garmin Connect 帐号传送跑步或骑行赛段到设备。完

成赛段竞赛保存后，可以与自己或其他参与者的记录做比较。

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

Strava 赛段竞赛

可以将 Strava 赛段下载到设备。跟随 Strava 赛段，可以将你的表现与过去、朋友和骑过同一赛段的职业选手进行比较。

要注册 Strava 会员，请前往 Garmin Connect 帐号中的赛段菜单。要了解更多信息，请前往 www.strava.com。

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

查看赛段详细信息

- 1 在时间页面，按 **START** 键。
- 2 选择一项活动。
- 3 长按 **MENU** 键。
- 4 选择 **训练 > 赛段**。
- 5 选择一个赛段。
- 6 选择一个选项：
 - 选择 **竞赛时间** 查看分段领先者的时间、平均速度、配速。
 - 选择 **地图** 可在地图上查看赛段。
 - 选择 **高度曲线** 查看赛段的高度曲线。

赛段竞赛

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

注意：如果你的 Garmin Connect 帐号和 Strava 帐号已关联，活动将自动发送至你的 Strava 帐号，以便查看赛段排位。

- 1 在时间页面，按 **START** 键。
- 2 选择一项活动。
- 3 开始跑步或骑行。

接近某赛段时，将显示一条消息，提示可以开始赛段竞赛。
- 4 开始赛段竞赛。

结束赛段后，设备会显示赛段完成信息。

将赛段设置为自动调整

可以通过设定，让设备依照您过去在赛段的表现状况，自动调整赛段的配速目标。

注意：此项功能在所有赛段都预设为开启。

- 1 在时间页面，按 **START** 键。
- 2 选择一项活动。
- 3 长按 **MENU** 键。
- 4 选择 **训练 > 赛段 > 自动**。

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 23 页](#))。

- 1 在时间页面长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **历史记录 > 活动**。
- 3 选择一项活动。
- 4 按下 **START** 键。
- 5 选择一个选项：
 - 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 29 页](#))。
 - 选择 **心率** 查看各心率区间的时间。
 - 选择 **圈数** 查看其它计圈数据。
 - 要选择滑雪或单板滑雪的滑降并查看每次滑降的信息，选择 **滑降**。
 - 选择 **组数** 查看每一组的其他资讯。
 - 选择 **地图** 在地图上查看活动。
 - 选择 **高度曲线** 查看活动进行时的高度变化。
 - 选择 **删除** 来删除已选择的活动。

复合式运动历史记录

设备会保存复合式活动的整体摘要，包括总距离、时间、消耗热量及选用配件的数据。它也会针对不同的运动和转换区间，将活动数据分门别类，让您比较相似的训练并追踪转换时的速度。转换纪录包括距离、时间、平均速度和消耗热量。

个人纪录

完成活动后，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距离的比赛、长跑、骑行或游泳的最短时间。

注意：就骑行活动来说，个人纪录还包括最大爬升坡度与最佳功率(需搭配功率计使用)。

查看个人纪录

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

恢复个人纪录

可以将任何个人纪录设置回前一次的纪录。

- 1 在时间页面长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **历史记录 > 个人纪录**。
- 3 选择运动。

- 4 选择要删除的记录。
 - 5 选择 **前次 > 是**。
- 注意：**此动作不会删除任何已保存的活动。

清除个人记录

- 1 在时间页面长按 **MENU** 键。
 - 2 选择 **历史记录 > 个人纪录**。
 - 3 选择运动。
 - 4 选择一个选项：
 - 要删除一条记录，选择一条记录，然后选择 **清除记录 > 是**。
 - 要删除该运动的所有记录，选择 **清除所有记录 > 是**。
- 注意：**此动作不会删除任何已保存的活动。

查看所有数据

可以查看保存在设备上的累计距离和时间。

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

使用里程表

里程计会自动记录所有距离与爬升高度。

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

删除历史记录

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

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

可以自行选择布局、颜色或其它数据来自定义表盘样式，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 功能](#)，第 43 页)。

可以自定义表盘的信息与外观，或启用已安装的 Connect IQ 表盘。

- 1 在时间页面长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **表盘**。

- 3 按下 **UP** 键或 **DOWN** 键预览表盘。
- 4 选择 **新增** 可创建数字或模拟表盘。
- 5 按下 **START** 键。
- 6 选择一个选项：
 - 选择 **应用** 激活此表盘。
 - 要更改模拟表盘的数字样式，选择 **数字时钟**。
 - 选择 **指针** 变更表盘指针样式。
 - 选择 **布局** 变更表盘的配置。
 - 选择 **秒针** 变更表盘的秒针显示方式。
 - 选择 **数据** 变更表盘需要显示的数据。
 - 选择 **主题颜色** 变更表盘主题颜色。
 - 要更改表盘上显示的数据颜色，选择 **数据颜色**。
 - 选择 **背景颜色** 变更表盘背景颜色为黑色或白色。
注意：quatix 7 Pro/Sapphire 不支持此功能。
 - 要移除表盘，选择 **删除**。

小工具

设备预装一些可快速提供信息的小工具 ([查看小工具列表](#)，第 24 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 24 页)。

名称	描述
ABC	合并显示高度计、气压计和罗盘信息。
世界时钟	显示其他时区的当前时间 (多时区时间 ，第 2 页)。
高度适应	在海拔 800 米以上的地方出现，显示过去七天内脉搏血氧读数、呼吸速率和静息心率的海拔校正值。
高度表	显示高度警示阈值、压力高度和气压校准。
气压计	基于高度的环境压力数据。
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 25 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。
罗盘	显示电子罗盘。
骑行能力	显示你的骑手类型、有氧耐力、有氧能力和无氧能力 (查看骑行能力 ，第 30 页)。
耐力得分	显示分数、图表和一条提示信息，根据所有记录的活动描述你的整体耐力 (耐力得分 ，第 30 页)。
钓鱼预报	显示依据您目前位置、月相及月升月落时间计算的最佳捕鱼日期及时间预测。您可以检视当天的捕鱼评级以及鱼群主要及次要进食时段。
已爬楼层	记录已爬楼层数及目标进度。
Garmin 教练	在 Garmin Connect 帐号中选择 Garmin coach 训练计划时，显示要进行的训练计划。该计划根据当前的体能水平、日程安排以及比赛日期等进行调整。
高尔夫	显示上一轮的高尔夫成绩和统计数据。

名称	描述
健康快报	在设备上启用健康快报活动，静止两分钟记录几个关键的健康指标。可以让你快速查看整体的健康状况。设备会记录你的平均心率、压力和呼吸频率等。可以查看已保存的健康快报活动的摘要(健康快报 ，第 8 页)。
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。
爬坡得分	显示分数、图表、贡献度和一条建议信息，根据记录的跑步活动描述你的爬坡表现(爬坡得分 ，第 30 页)。
历史记录	显示活动历史记录。
HRV 状态	显示心率变异性的七天平均值(HRV 状态 ，第 26 页)。
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。
控制 inReach	可在 inReach 设备上发送消息(使用 inReach 遥控 ，第 38 页)。
时差顾问	旅行期间显示身体生物钟时间，并提供指导以帮助你适应目的地时区。
上次活动	显示上次的活动摘要。
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。
月相	根据 GPS 位置显示月升和月落时间以及月相。
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 41 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 26 页)。
赛事助手	在 Garmin Connect 日历中显示指定的重要比赛的赛事(赛事日历和主要赛事 ，第 18 页)。
脉搏血氧	手动测量脉搏血氧读数(查看血氧小工具 ，第 34 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。
赛事日历	在 Garmin Connect 日历(赛事日历和主要赛事 ，第 18 页)中显示你即将参加的比赛。
控制 RCT 摄像机	可手动拍照、录制小视频和自定义设置(控制 Varia 设备 ，第 37 页)。
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。
光照强度	显示过去 6 小时的光照强度图，以及前一周的平均值。 注意： 此功能不是所有型号都支持。
步数	追踪每日步数、步数目标和前几天的数据。

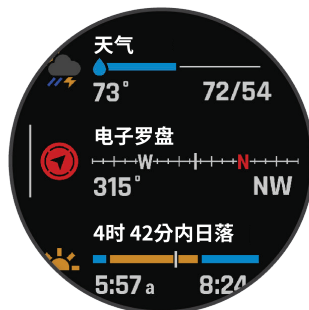
名称	描述
股票	显示自定义的股票列表(添加股票信息 ，第 31 页)。
压力	显示当前的压力水平和压力曲线。可以做一些呼吸活动来帮助放松。如果你太过活跃，以至于设备无法测量压力，测量结果也不会被记录下来。
日出日落	显示日出、日落和黎明黄昏时间。
温度	显示来自内部温度传感器的温度数据。
潮汐	显示潮汐站的信息，例如潮汐高度以及下一次涨潮和落潮发生的时间(查看潮汐数据 ，第 4 页)。
训练准备程度	显示一个分数和一条说明信息，帮助你确定每天的训练准备程度(训练准备程度 ，第 30 页)。
训练状态	显示当前的训练状态和训练负荷，帮助了解训练如何影响体能状况和运动表现(训练状态 ，第 28 页)。
控制 VIRB	将 VIRB 设备与 quatix 设备(VIRB 遥控 ，第 38 页)配对时，控制摄像头。
天气	显示当前温度和天气预报。
Xero 设备	当兼容 Xero 设备与 quatix 设备配对时，显示激光位置信息(Xero 位置设置 ，第 38 页)。

查看小工具列表

小工具可以快速访问健康数据、活动信息、内置传感器等。与手机配对后，可以查看手机中的数据，例如通知、天气、日历等。

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。



提示：可以用按键翻页查看，也可以轻触屏幕选定选项。

2 按 START 键了解更多信息。

3 选择一个选项：

- 轻按 **DOWN** 按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

1 长按 MENU 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。

提示：可以选择 创建文件夹 来创建包含多个小工具的文件夹([创建小工具文件夹](#)，第 25 页)。

创建小工具文件夹

可以自定义小工具列表，创建相关小工具的文件夹。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **个性化设置 > 外观 > 添加 > 创建文件夹**。
- 3 选择要包含在文件夹中的小工具，然后选择 **完成**。
注意：如果小工具已经在小工具列表中，可以将其移动或复制到文件夹中。
- 4 选择或输入文件夹的名称。
- 5 选择文件夹的图标。
- 6 若有需要，选择一个选项：
 - 要编辑文件夹，在小工具列表中找到该文件夹，然后长按 **MENU** 键。
 - 要编辑文件夹中的小工具，打开文件夹并选择 **编辑**([自定义小工具列表](#)，第 24 页)。

身体电量

设备会分析你的心率变异值、压力等级、睡眠品质和活动数据来估计身体电量。身体电量就像汽车油表，代表可用的储备能量。身体电量范围介于 0 到 100。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([改善身体电量提示](#)，第 25 页)。

改善身体电量提示

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

体能指标

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

这些预估由 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。

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 25 页)。

完赛预估时间：设备使用最大摄氧量以及其他可用数据进行预估，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([完赛预估](#)，第 26 页)。

HRV 状态：手表在你睡觉时可分析心率值，并根据个人长期 HRV 平均值确定你的心率变异性(HRV)状态([HRV 状态](#)，第 26 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 26 页)。

功率阈值(FTP)：设备使用默认的用户设置和最大摄氧量估算功率阈值。依照屏幕指示进行测量，可以获取更精确的 FTP([获得功率阈值\(FTP\)预估值](#)，第 27 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 27 页)。

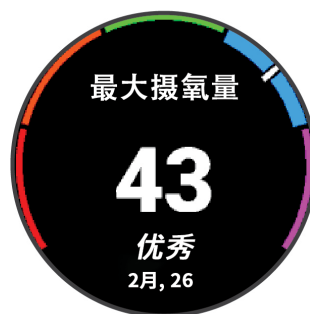
体力：设备使用最大摄氧量和心率数据提供实时体力估计值。可以添加为数据页面，这样就可以在活动期间查看潜在体力或剩余体力([查看你的实时体力](#)，第 27 页)。

功率曲线(骑行)：功率曲线显示的是随时间变化的持续功率输出。可以查看前一个月、三个月甚至一年内的功率曲线([查看功率曲线](#)，第 28 页)。

关于最大摄氧量 VO2 Max.

最大摄氧量是在表现最好时，每分钟每公斤体重的最大耗氧量(以毫升为单位)。简单来说，最大摄氧量是运动表现的指标，而且它会随着体能的提升而提升。设备需要腕式心率或者兼容的心率带来获取最大摄氧量。目前已将跑步和骑行的最大摄氧量估算数值分开，室外跑步时或者将设备与兼容的功率计配对后，以中强度的状态进行几分钟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 The Cooper Institute® 授权提供, 可参考附录(最大摄氧量标准率等级表, 第 61 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, 需先完成其与设备的配对(配对无线传感器, 第 36 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 44 页), 并设置最大心率(设置心率区间, 第 44 页)。起初预估值不太准确。设备需要完成几次跑步才能了解你的跑步表现。如果不想让超马和越野跑活动影响你的最大摄氧量值(活动及应用设置, 第 15 页), 可以禁用超马和越野跑活动的最大摄氧量记录。

- 1 开始一项跑步活动。
- 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

此功能需连接功率计和腕式心率计或兼容的胸带式心率带。功率计必须与设备配对(配对无线传感器, 第 36 页)。如果使用的是胸带式心率带, 需正确佩戴并与设备配对。
要获得更精准的预估, 请完成个人信息的设置(设置个人信息, 第 44 页), 然后设置最大心率(设置心率区间, 第 44 页)。此数值在刚开始可能会不太准确。设备需要更多数据来取得骑行表现

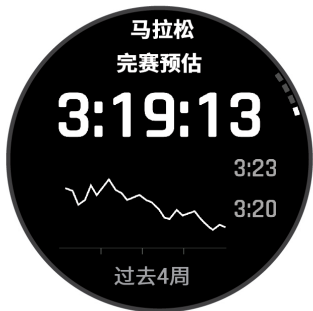
- 1 开始一项骑行活动。
- 2 室外稳定且高强度的骑行至少 20 分钟。
- 3 完成骑行后, 选择 **保存**。
- 4 按下 **UP** 或 **DOWN** 键翻页查看体能指标。

完赛预估

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 44 页), 然后设置最大心率(设置心率区间, 第 44 页)。

设备会根据最大摄氧量(关于最大摄氧量 VO2 Max., 第 25 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。

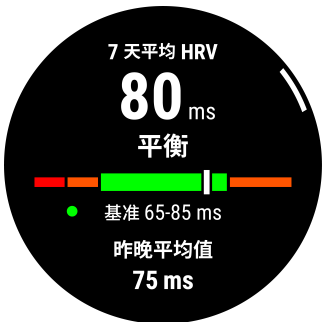
- 1 在时间页面, 按 **UP** 或 **DOWN** 键查看体能小工具。
- 2 按 **START** 按键可查看小工具详情。
- 3 按 **UP** 或 **DOWN** 键查看预估的完赛时间。



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

HRV 状态

手表会在你睡觉时分析腕式心率读数, 以确定心率变异性 (HRV)。训练、体育活动、睡眠、营养和健康习惯都会影响心率变异性。HRV 值可能因性别、年龄和健身水平而异。平衡的 HRV 状态表明身体非常健康, 如训练和恢复平衡、有更好的心血管健康和抗压能力。不平衡或不佳的状态可能是疲劳、更长的恢复需求或压力增加引起的。为了获得最佳效果, 尽量在睡觉时也佩戴手表。手表需要三周的睡眠数据来显示你的 HRV 状态。



颜色区间	状态	描述
绿色	平衡	你的 7 天平均 HRV 在你的基线范围内。
橘色	不平衡	你的 7 天平均 HRV 高于或低于你的基线范围。
红色	低	你的 7 天平均 HRV 严重低于你的基线范围。
无颜色	欠佳或无数据	你的 HRV 状态远低于你这个年龄的正常范围。 无数据表示没有足够的数据生成 7 天平均值。

可以将手表与 Garmin Connect 帐户同步, 以查看当前 HRV 状态、趋势等。

心率变异性与压力分数

压力分数是静止状态下进行三分钟测试的结果, 设备将分析这段时间内的心率变异值得出你的总体压力分数。训练、睡眠、营养以及生活的压力都会影响着跑步的成绩。压力分数的范围为 1-100, 1 表示压力非常小而 100 表示压力非常大。了解压力水平可以帮助你决定身体是否准备好进行高强度的跑步或瑜伽训练。

查看心率变异数与压力分数

在查看心率变异数与压力分数前, 需佩戴胸带式心率传感器并配对设备(配对无线传感器, 第 36 页)在活动 App 应用程序设置列表显示心率变异数与压力分数。

提示: Garmin 建议于每天相同的时间和条件下测量压力分数。

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

体能状况

完成一项活动后, 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，以获取准确的摄氧量来评估跑步或骑行能力(关于最大摄氧量 VO2 Max，第 25 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 15 页)。
- 2 开始跑步或骑行。
在开始活动后的 6 到 20 分钟，设备会显示体能状况指标。
- 3 浏览数据页面查看跑步或骑行时的体能状况。

获得功率阈值(FTP)预估值

获得功能阈值功率(FTP)估计值前，需要将胸带式心率带和功率计与手表配对(配对无线传感器，第 36 页)，且需获得最大摄氧量估计值(取得骑行的最大摄氧量，第 26 页)。

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

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

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

紫色	极佳
蓝色	优秀
绿色	良好
橘色	一般
红色	未经训练

请参见附录了解更多信息(功能阈值功率，第 62 页)。

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

进行 FTP 测量

进行 FTP 测量前，设备需完成胸带式心率传感器和功率计的配对(配对无线传感器，第 36 页)，且需先获得您的骑行最大摄氧量(取得骑行的最大摄氧量，第 26 页)。

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

- 1 在时间页面按下 **START** 键。
- 2 选择一项骑行活动。
- 3 长按 **MENU** 键。
- 4 选择 **训练 > 训练库 > 功率阈值测试**。
- 5 按 **START** 键开启计时器，依照屏幕指示进行操作。
开始骑行后，设备会显示每一步的持续时间、目标和当前功率数据。测量结束会出现提示信息。
- 6 测量结束后，完成缓和运动、停止计时并保存活动。
完成测量后，屏幕会显示以瓦特 / 千克为单位的 FTP 值，并在彩色图表上显示以瓦特为单位的功率输出。
- 7 选择一个选项：
 - 选择 **接受** 保存新的 FTP。
 - 选择 **拒绝** 保留当前 FTP。

乳酸阈值

乳酸阈值是指高强度运动下乳酸在血液堆积的门坎。当跑者在跑步时若超过配速或者心率门坎，疲劳感就会开始迅速增加。对于训练有素的跑者，通常发生在跑者达到最大心率的 90% 时，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可以知道如何进行训练和在比赛中推自己一把。

如果已经知道自己的乳酸阈值，可以在个人信息设置中输入(设置心率区间，第 44 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，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 36 页)。

设备会根据默认的用户设置和最大摄氧量估算乳酸阈值。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，请手动调低最大心率值。

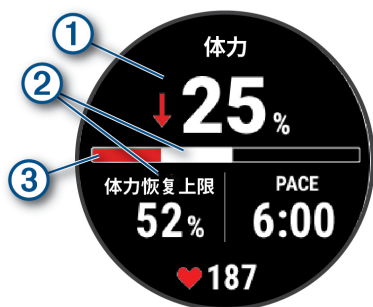
- 1 在时间页面按下 **START** 键。
- 2 选择户外跑步活动。
需要 GPS 才能完成测量。
- 3 长按 **MENU** 键。
- 4 选择 **训练 > 训练库 > 乳酸阈值测试**。
- 5 按下 **START** 键启动计时，并依照屏幕指示进行操作。
开始跑步后，设备会显示每一步的持续时间、目标和当前心率数据。测量结束会出现提示信息。
- 6 测量结束后，停止计时并保存活动。
如果是首次估计乳酸阈值，设备会要求根据乳酸阈值心率，来更新您的心率区间。每再估计一次乳酸阈值，设备都会询问是否接受新预估值。

查看你的实时体力

设备根据心率数据和最大摄氧量(关于最大摄氧量 VO2 Max，第 25 页)提供实时体力估计值。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **活动及应用**。
- 3 选择跑步或者骑行活动。

- 4 进入活动设置。
- 5 选择 **数据页面 > 新增 > 体力**。
- 6 按 **UP** 或 **DOWN** 键更改数据页面的位置 (选做)。
- 7 按 **START** 编辑体力的数据字段 (选做)。
- 8 开始活动 (**开始活动**, 第 6 页)。
- 9 按 **UP** 或 **DOWN** 键翻页查看数据页面。



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

查看功率曲线

查看功率曲线之前，需使用功率计记录最近 90 天内至少一小时的骑行 (**配对无线传感器**, 第 36 页)。

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

- 1 在 Garmin Connect 应用程序中选择...
- 2 选择 **击球表现 > 功率图**。

训练状态

这些体能状况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前心率监测器测量若干活动，才能得出统计数值。骑行的体能状况数值则需使用心率监测器和功率表进行测量。

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



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训练负荷、最大摄氧量、HRV 状态的变化而变化。

最大摄氧量 (VO2 Max.)：最大摄氧量 (VO2 Max.) 是在表现最好时，每分钟每公斤体重的最大耗氧量 (以毫升为单位) (**关于最大摄氧量 VO2 Max.**, 第 25 页)。当您适应更热的环境或更高的海拔后，设备会根据热度及高度调整最大摄氧量 (**热适应与高度适应**, 第 30 页)。

HRV：HRV 是七天内的 心率变异性状态 (**HRV 状态**, 第 26 页)。

短期负荷：短期负荷是你最近运动负荷分数的加权总和，包括运动持续时间和强度 (**短期负荷**, 第 29 页)。

训练负荷重点：设备会分析你的训练负荷，并按照每次活动的强度和结构对训练负荷进行分类。训练负荷分析包括计算每种类别积累的负荷及训练重点，设备会显示过去 4 周的负荷分配 (**训练负荷重点**, 第 29 页)。

恢复时间：需要充分休息多少时间才能完全恢复体能，以进行下一次的强度训练。

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训练负荷和最大摄氧量的变化。您可以使用自己的训练状态来帮助计划将来的训练，并继续提高体能水平。

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

训练中断：您的训练已有一周或更长的时间少于平常的量，这将会影响您的体能水平。请尝试增加您的训练负荷，这样才能看到进步。

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：充足的训练负荷量但是健身效果降低。身体可能很努力想要恢复体能，所以请注意您整体的身体状况。包括压力来源、营养饮食和休息时间。

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

训练状态功能提示

训练状态功能取决于对你的体能水平的更新评估，包括每周至少两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 (**活动及应用设置**, 第 15 页)，可以禁用超马和越野跑活动期

间的最大摄氧量记录。

若要充分利用训练状态功能，请试试以下提示：

- 每周至少两次户外跑步或骑行(搭配功率计)，并维持至少 10 分钟高于最大心率 70% 的心率。
设备使用一周后，即可掌握你的训练状态。
- 将所有运动健身活动记录于本设备，或启用 Physio TrueUp 功能，以了解您的体能状态(同步活动及体能状况，第 18 页)。
- 睡觉时始终佩戴此手表，以持续获得最新的 HRV 状态。当监测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)的加权综合。该量表指示当前负荷是低、最佳、高还是非常高。最佳范围是基于你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，将训练分为三类别：低有氧、高有氧及无氧训练。训练负荷分析会显示当前每种类别的训练量，并提供训练目标。训练负荷分析需要至少 7 天的训练资料才能确定您的训练负荷是低、极佳还是高。经过 4 周的训练后，您的训练负荷估算会有更详细的训练目标，帮助取得最佳平衡。

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

低有氧缺乏：请试着增加更多低有氧活动，来为高强度活动提供恢复及平衡。

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

无氧短缺：尝试增加一些更强烈的无氧训练，随着时间提高您的速度和无氧能力。

平衡：训练负荷平衡，并在继续训练时提供全方位的体能益处。

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

高有氧：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：训练负荷高于最佳值，应考虑缩短训练的持续时间及频率。

负荷比

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

状态	值	描述
无状态	无	负荷比会在训练两周后显示。
低	低于 0.8	你的短期训练负荷低于你的长期训练负荷。
极佳	0.8 到 1.4	短期训练负荷与长期训练负荷达到平衡。极佳范围依据你个人的体能状态及训练历史记录而定。

状态	值	描述
高	1.5 到 1.9	你的短期训练负荷高于你的长期训练负荷。
非常高	2.0 以上	你的短期训练负荷远高于你的长期训练负荷。

训练效果

训练效果用来衡量一个活动对您有氧 / 无氧运动的影响。可通过观察训练效果的数值来判断您的体能改善程度。训练效果是根据个人信息、训练纪录、心率、运动持续时间和运动强度来计算的。有七个代表不同训练效果的标签来描述您的活动。每个标签都是彩色的，并与训练负荷相对应(训练负荷重点，第 29 页)。类似“大幅提升最大摄氧量”的反馈语在您的 Garmin Connect 活动详细信息中都有相应的描述。

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

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

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
从 0.0 到 0.9	无效果	无效果
从 1.0 到 1.9	微小效果	微小效果
从 2.0 到 2.9	维持你的有氧健身	维持你的无氧健身
从 3.0 到 3.9	提高你的有氧健身	提高你的无氧健身
从 4.0 到 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

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

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

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

恢复心率

如果正在使用腕式心率或兼容的胸带式心率带进行训练，可以在每次活动后检查恢复心率值。恢复心率是指运动心率与运动停止两分钟后心率之间的差值。例如，一次跑步训练之后，停止计时。这时心率是每分钟 140 次。停止活动或休息两分钟后，心率为 90 bpm。那么你

的恢复心率则为 50 bpm (140 减 90)。一些研究将恢复心率与心脏健康联系起来，数字越高，代表心脏越健康。
提示：为获得最佳效果，在设备计算您的恢复心率值时，请停止活动两分钟。

热适应与高度适应

高温和海拔等环境因素也会影响你的训练和表现。例如，高海拔训练可能对健康产生积极的影响，但你可能会注意到，在高海拔环境下，最大摄氧量会暂时下降。当温度高于 22°C (72°F) 和海拔高于 800 米 (2625 英尺) 时，设备将通知并修正最大摄氧量和训练状态。可以在训练状态小工具中持续追踪热适应和高度适应能力。

注意：热适应功能仅限于 GPS 活动，并需要已配对的智能手机提供天气资讯。

暂停或恢复训练状态

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

当准备好再次开始训练时，可以恢复训练状态。为了获得最佳效果，每周至少需要测量两次最大摄氧量 ([关于最大摄氧量 VO2 Max](#)，第 25 页)。

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

训练准备程度

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

- 睡眠分数 (前一晚)
- 恢复时间
- HRV 状态
- 短期负荷
- 睡眠历史记录 (前三晚)
- 压力记录 (前三天)

颜色区间	分数	描述
 紫色	95 ~ 100	最佳 最适合训练
 蓝色	75 ~ 94	高 准备好迎接挑战
 绿色	50 ~ 74	适度 适当训练
 橘色	25 ~ 49	低 是时候放慢脚步

颜色区间	分数	描述
 红色	1 ~ 24	极低 需要让身体恢复

查看训练准备程度趋势，可登录 Garmin Connect 帐号。

耐力得分

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

颜色区间	描述
 粉色	精英水平
 紫色	杰出水平
 蓝色	专业水平
 绿色	系统训练
 绿色	专业训练
 橙色	中等水平
 红色	业余水平

更多信息，请参阅附录 ([耐力得分](#)，第 62 页)。

爬坡得分

根据训练历史记录和最大摄氧量估计值，你的爬坡得分可以帮助你了解目前的上坡跑步能力。在户外跑步活动中，手表可以侦测坡度大于 2% 的路段。长期下来，还可以查看爬坡耐力、爬坡肌力以及爬坡得分的分数变化。

颜色区间	2 分数	描述
 粉色	95 to 100	精英水平
 紫色	85 to 94	专业水平
 蓝色	70 to 84	熟练掌握
 绿色	50 to 69	专项训练
 橙色	25 to 49	有挑战性
 红色	1 to 24	业余水平

查看骑行能力

在查看骑行能力之前，需具有 7 天的训练历史记录、个人信息中记录的最大摄氧量数据 ([关于最大摄氧量 VO2 Max](#)，第 25 页) 以及配对功率计中的功率曲线数据 ([查看功率曲线](#)，第 28 页)。

骑行能力是衡量你在有氧耐力、有氧能力和无氧能力三个类别中表现的指标。骑行能力包括当前的骑手类型，如爬坡型。你在个人信息中输入的信息，如体重等数据，也有助于确定你的骑手类型 ([设置个人信息](#)，第 44 页)。

- 轻按 **UP** 或 **DOWN** 键查看骑行能力小工具。
注意：可能需要将小工具添加到小工具列表中 ([自定义小工具列表](#)，第 24 页)。
- 按 **START** 键查看当前的骑手类型。
- 按 **START** 键查看骑行能力的详细分析 (选做)。

添加股票信息

在自定义股票列表之前，需将股票小工具添加到小工具列表中([自定义小工具列表](#)，第 24 页)。

- 1 在时间页面，按 **UP** 或 **DOWN** 键查看股票小工具。
- 2 按下 **START** 键。
- 3 选择 **添加股票**。
- 4 输入要添加的股票的公司名称或股票代码，然后选择 **✓**。
手表显示搜索结果。
- 5 选择要添加的股票。
- 6 选择该股票查看更多信息。
提示：要在小工具列表中显示股票，可以按下 **START** 键，然后选择 **设为最爱**。

添加天气位置

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

时差顾问

使用时差顾问小工具之前，需在 Garmin Connect 应用程序中添加行程([在 Garmin Connect 应用程序中添加行程](#)，第 31 页)。

可以在旅行时使用¹时差顾问小工具，了解身体体感时间与当地时间的差异，获得如何减少时差影响的指导。

- 1 在时间页面，按 **UP** 或 **DOWN** 键查看时差顾问小工具。
- 2 按 **START** 键查看体感时间与当地时间的比较情况，以及整体的时差程度。
- 3 选择一个选项：
 - 要查看当前的时差信息，按 **START** 键。
 - 要查看有助于减少时差症状的活动建议时间表，按 **DOWN** 键。

在 Garmin Connect 应用程序中添加行程

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

控制菜单

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 32 页)。

在任何画面，长按 **LIGHT** 键。



标志	名称	描述
	ABC	选择打开高度计、气压计或罗盘应用程序。
	飞行模式	选择启用或禁用飞机模式关闭所有无线通信。
	闹钟	添加或编辑闹钟(设置闹钟 ，第 1 页)。
	高度计	打开高度计页面。
	世界时钟	此选项可查看其他时区中的当前时间(多时区时间 ，第 2 页)。
	紧急求助	发送紧急求助请求(紧急求助功能 ，第 46 页)。
	气压计	打开气压计页面。
	省电模式	启用或禁用省电功能(自定义省电模式功能 ，第 50 页)。
	背光或亮度	调整屏幕亮度(更改显示设置 ，第 51 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 34 页)。
	日历	选择可查看手机日历中即将举办的活动。
	时钟	打开时钟应用程序设置闹钟、计时器、秒表或查看其他时区(时钟 ，第 1 页)。
	电子罗盘	打开电子罗盘页面。
	显示	关闭警示、抬手亮屏和始终显示模式的显示设置(更改显示设置 ，第 51 页)。
	勿扰模式	启用或禁用勿扰模式，使屏幕变暗并关闭提示和通知。例如，可以在观看电影时使用此模式。
	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 quatix 设备屏幕上，并且随着靠近手机而增加。
	LED 照明	可以将设备屏幕当作照明设备。quatix 7 Pro/7X Solar 手表则会开启 LED 手电筒照明。
	历史记录	查看你的活动历史记录、个人记录及总计。

标志	名称	描述
	锁定设备	可锁定按键和触摸屏，防止无意中按下或滑动。
	月相	选择根据 GPS 位置查看月升和月落时间以及月相。
	音乐控制	可控制设备或手机上的音乐播放。
	通知	基于手机通知设置，选择可查看来电、短信、应用消息等(启用蓝牙智能通知，第 41 页)。
	手机	启用或断开蓝牙以及和配对手机的连接。
	关机	关闭设备。
	脉搏血氧	开启脉搏血氧侦测应用程序(脉搏血氧，第 34 页)
	红光模式	将页面调整为红色色调，方便在低光源环境中使用。 注意： 此功能仅适用于 quatix 7 Pro/Sapphire 型号。
	参考点	选择设置导航参考点(设置参考点，第 47 页)。
	保存位置	保存当前位置，以便之后导航回该位置。
	设置	进入设置菜单。
	睡眠模式	启用或禁用睡眠模式(自定义睡眠模式，第 51 页)。
	秒表	启动秒表(使用秒表，第 2 页)。
	频闪	开启 LED 手电筒频闪模式。可以自定义频闪模式(编辑手电筒频闪设置，第 32 页)。 注意： 并非所有型号都支持此功能。
	日出日落	查看日出日落时间。
	同步	将设备与配对手机同步。
	同步时间	将设备与手机或卫星的时间同步。
	计时器	设置倒计时(开启倒数计时器，第 2 页)。
	触屏	启用或禁用触摸屏控制。
	NFC 交通卡	打开 Garmin Pay 钱包并用设备刷码乘坐公交地铁。
	天气	查看目前天气预报及目前天气状况。
	Wi-Fi	启用或禁用 Wi-Fi。
	微信支付	设备绑定微信账号，用显示的二维码进行支付
	支付宝	设备绑定支付宝账号，用显示的二维码进行支付

自定义控制菜单

可以添加、删除和更改控制菜单(控制菜单，第 31 页)

中各选项的顺序。

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

使用 LED 手电筒照明

警告

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

注意：此功能仅 quatix 7 Pro/7X Solar 支持。

使用 LED 手电筒照明将缩短电池续航时间。可以降低亮度延长电池续航。

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

重要

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

编辑手电筒频闪设置

- 1 长按 **LIGHT** 键。
- 2 选择  > **自定义**。
- 3 按下 **START** 键开启手电筒的频闪模式(选做)。
- 4 选择 .
- 5 要调整频闪模式，按下 **UP** 或 **DOWN** 键。
- 6 按 **START** 键浏览设置选项。
- 7 按 **BACK** 键保存。

使用屏幕照明

注意：此功能仅 quatix 7 Standard/Sapphire 支持。

使用照明功能将可以缩短电池续航值。可以降低亮度以延长电池电力。

- 1 长按 **LIGHT** 键。
- 2 选择 .

3 轻按 **UP** 或 **DOWN** 键可调整亮度和颜色。

提示：可以快速按两次 **LIGHT** 键，以后用这种方式开启屏幕照明。

设置微信 / 支付宝移动支付

手表支持支付宝支付和微信支付。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 应用程序注册地区为中国大陆，已绑定中国大陆地区的手机号码并已完成实名认证；
 - 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。
 - 3 完成支付设置并绑定。

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

NFC 交通卡

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

- 1 打开 Garmin Connect，选择 **设备 > Garmin Pay > 添加卡**
- 2 设置 4 位支付密码，需连续输入两次。
提示：若设备之前已设置过密码，则跳过该步骤。
- 3 选择 **北京互通卡**，点击 **下一步**。
- 4 同意条款并点击继续，输入手机号码，输入完成后点击下一步。
- 5 按照屏幕提示完成操作。
注意：支付金额至少为 10 元，目前 Garmin Connect 仅支持支付宝支付。
- 6 等待卡片下载完成。
长按设备的 **LIGHT** 键进入控制菜单，选择 **钱包**，按下 **START** 键。
出行时将设备贴近 NFC 接收器即可乘车。

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

早安问候

手表会根据你的正常起床时间显示早安问候。按 **DOWN** 键查看报告，其中包括天气、睡眠、夜间心率变异性状态等(**自定义早安问候**，第 33 页)。

自定义早安问候

注意：可以在手表上或 Garmin Connect 帐号中自定义这些设置。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **个性化设置 > 早安问候**。
- 3 选择一个选项：

- 选择 **显示** 将启用或禁用早安问候功能。
- 选择 **编辑** 可自定义早安问候中显示的数据顺序和类型。

传感器及配件

手表内置一些传感器，也可以为活动配对额外的无线传感器。

腕式心率传感器

设备背部有一个腕式光学心率传感器，可以在心率小工具上查看你的心率数据(**查看小工具列表**，第 24 页)。

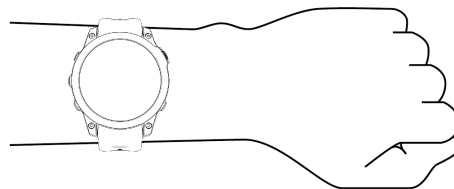
设备还与胸带式心率带兼容。如果开始一项活动时，腕式心率和胸带的心率数据都可用，设备将使用胸带的心率数据。

佩戴设备

⚠ 重要

某些用户长时间使用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。

- 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。

- 更多心率信息请参考 **心率疑难解答**，第 33 页。
- 更多脉搏血氧信息请参考 **血氧饱和度疑难解答提示**，第 35 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。

心率疑难解答

若心率数据异常或未显示，请尝试以下操作：

- 佩戴设备之前，请先清洁和擦干手腕。
- 佩戴设备的地方请避免擦拭防晒油、乳液或防蚊液。
- 避免刮伤设备背面的心率传感器。
- 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：在寒冷的环境中，请先在室内热身。

- 请于每次训练后用清水冲洗设备。

腕式心率传感器设置

长按 **MENU** 键，然后选择 **传感器及配件 > 腕式心率**。

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

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

游泳时：在游泳活动期间启用或禁用腕式心率传感器。

异常心率提示：将设备设置为在心率超过或低于目标值时发出警示(**异常心率警示设置**，第 34 页)。

推送心率：向配对的设备推送心率数据(**推送心率数据**，第 34 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。

可以设置心率阈值。

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

每次心率超过或低于阈值时，就会出现一条消息，设备进行震动提醒。

推送心率数据

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

提示：可以自定义活动设置，在开始活动时自动推送心率数据(**活动及应用设置**，第 15 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 **MENU** 键，选择 **传感器及配件 > 腕式心率 > 心率推送**。
 - 长按 **LIGHT** 键进入控制菜单，然后选择 **♥**。
- 注意：**可以在控制菜单中添加选项(**自定义控制菜单**，第 32 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。

脉搏血氧

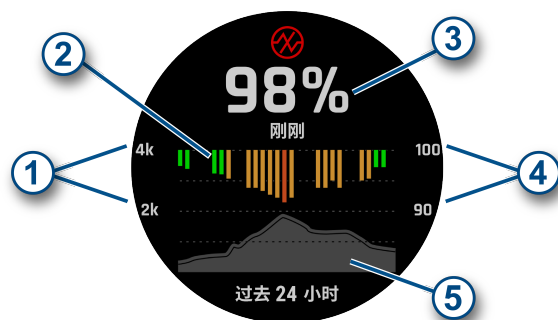
手表背面的脉搏血氧传感器可测量血液中的血氧饱和度(SpO2)。随着海拔的升高，血液中的氧气含量会降低。了解你的血氧饱和度可以帮助你确定你的身体如何适应高山运动和高海拔探险。

进入脉搏血氧小工具(**查看血氧小工具**，第 34 页)，可以手动开始脉搏血氧侦测。还可以设置为全天模式(**设置脉搏血氧模式**，第 34 页)。静止不动时，设备将分析你的血氧饱和度和海拔高度。高度图有助于显示脉搏血氧读数随海拔的变化情况。

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

- 1 坐着或不活动时，按 **UP** 或 **DOWN** 键可查看脉搏血氧小工具。
- 2 按 **START** 键查看详细信息，并开始测量脉搏血氧。
- 3 保持静止状态 30 秒。

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

- 4 按 **DOWN** 键可以查看过去 7 天的血氧饱和度图表。

设置脉搏血氧模式

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **传感器及配件 > 脉搏血氧 > 脉搏血氧模式**。
- 3 选择一个选项：
 - 要关闭自动测量，选择 **手动检查**。
 - 若要在睡眠时打开连续测量，请选择 **睡眠血氧**。
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。
 - 若要在白天不活动时自动测量，请选择 **全天**。

注意：全天模式时将缩短电池续航。

血氧饱和度疑难解答提示

若血氧饱和度数据异常或未显示，请尝试以下操作：

- 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。

罗盘

设备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](#))。

设置电子罗盘方向

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

电子罗盘设置

长按 **MENU** 键，选择 **传感器及配件 > 电子罗盘**。

校准：手动进行电子罗盘的校正([手动校正电子罗盘，第 35 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 35 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 **MENU** 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。

方位基准设置

设置方位基准可用于计算导航信息的参考。

- 1 长按 **MENU** 键。

- 2 选择 **传感器及配件 > 电子罗盘 > 校准 > 方位基准**。

- 3 选择一个选项：

- 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 > 磁偏角** 手动输入磁偏角并选择 **完成**。

高度计与气压计

设备内置高度计和气压计。即使在低电量模式下，仍会持续收集高度和气压的资料。高度计会依据气压变化显示大概的爬升高度；气压计则会依据高度计最近一次校正时的高度，显示环境压力的数据([高度计设置，第 35 页](#))。

高度计设置

长按 **MENU** 键，选择 **传感器及配件 > 高度计**。

校准：可手动校准高度计传感器。

自动校准：高度计将在每次使用卫星系统时进行自动校准。

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

高度：可以设置高度的单位。

气压式高度计校正

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

- 1 长按 **MENU** 键。

- 2 选择 **传感器及配件 > 高度计 > 校准**。

- 3 选择一个选项：

- 要使用 GPS 自动校准，选择 **自动校准**。
- 选择 **手动输入** 可输入当前高度。
- 若要使用数值高程模型输入现在高度，选择 **使用 DEM**。
- 若要从 GPS 的起点输入目前高度，选择 **使用 GPS**。

气压计设置

长按 **MENU** 键，选择 **传感器及配件 > 气压计**。

校准：手动校正气压计。

曲线：设置气压计小工具中图表的时间线。

风暴警示：设置触发风暴警示的气压变化率。

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

气压：设置设备显示气压数据的方式。

校准气压计

设备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，可以手

动校准气压计。

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

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 36 页](#))。设备配对后，可以自定义数据字段([自定义数据页面, 第 15 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
球杆传感器	可以使用 Approach CT10 高尔夫球杆传感器自动追踪击球，包括位置、距离和球杆类型。
电助力公路车	可以将手表与电助力公路车一起使用，骑行过程中可查看自行车数据，如电池电量、档位信息等。
扩展显示	骑行或铁人三项比赛期间，可以使用扩展显示模式在兼容的 Edge 设备上显示来自 quatix 设备的数据。
外部心率	使用外部心率传感器，如 HRM Pro 或 HRM Dual，并查看活动期间的心率数据。一些心率传感器还可以存储数据或提供跑步动态信息(跑步动态, 第 37 页)。
步频传感器	室内训练或 GPS 信号较弱时，可以用步频传感器来记录速度和距离，而不使用 GPS。
耳机	使用蓝牙耳机收听加载到 quatix 设备上的音乐(连接蓝牙耳机, 第 41 页)。
inReach	使用设备(使用 inReach 遥控, 第 38 页)控制 inReach 设备。
自行车灯	连接 Varia 智能自行车灯提高环境意识。
肌肉氧	训练时使用肌肉氧传感器查看血红蛋白和肌肉血氧饱和度数据。
PC	您可在电脑上玩游戏，并在装置上查看即时数据(使用 Garmin GameOn 桌面应用, 第 9 页)。
功率	连接功率计，比如 Rally 或 Vector，查看设备的功率数据。可以调整功率区间匹配目标和体能(设置功率区间, 第 45 页)，或者使用提示功能在到达指定功率区间时收到提醒(设置警示, 第 17 页)。
雷达	使用 Varia 后视自行车雷达来提高环境感知能力，车辆接近时可进行提醒。
跑步动态传感器	使用跑步动态传感器记录跑步动态数据，并在设备上查看(跑步动态, 第 37 页)。

传感器类型	描述
电子变速器	骑行时使用电子变速器显示档位信息。传感器处于调整模式时，设备显示当前调整值。
Shimano Di2	骑行时使用 Shimano Di2 电子变速器显示档位信息。传感器处于调整模式时，设备显示当前调整值。
智能骑行台	将设备与室内智能骑行台配合使用，骑行或训练时模拟阻力(室内骑行台, 第 9 页)。
速度 / 踏频	在自行车上安装速度或踏频传感器，并在骑行过程中查看数据。如有需要，可以手动输入车轮周长(轮胎尺寸和周长, 第 63 页)。
温度	连接 tempe 将温度传感器安装到表带或扣环上，使其暴露在环境空气中，从而提供准确的温度数据。
电动船外机	您可以将您的装置当作 Garmin 电动船外机的遥控器使用(将手表与拖钩推进器配对, 第 5 页)。
VIRB	使用设备控制 VIRB 摄像头(VIRB 遥控, 第 38 页)。
XERO 激光测距瞄准器	从 Xero 设备查看和共享激光位置信息(Xero 位置设置, 第 38 页)。

配对无线传感器

配对之前，请戴好心率带或安装好传感器。

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

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

传感器与设备配对后，传感器的状态会从搜寻中变为已连接。传感器的数据将出现在自定义的字段或数据页面中。可以自定义数据字段([自定义数据页面, 第 15 页](#))。

HRM-Pro 跑步速度和距离

HRM-Pro 系列心率带根据你的个人信息和传感器在每一步中测量的运动量来计算你的跑步速度和距离。当 GPS 不可用时，心率带将提供跑步速度和跑步距离，例如进行跑步机跑步时。使用 ANT+ 技术连接，可以在手表表上查看跑步速度和距离。使用蓝牙连接时也可以在兼容的第三方训练应用程序上查看。

校准后，步速和距离精度会提高。

自动校准：手表的默认设置是自动校准。HRM-Pro 系列心率带在每次户外跑步时都会与手表连接，进行校准。

注意：自动校准不适用于室内、越野或超马活动模式（[记录跑步速度和距离的提示](#)，第 37 页）。

手动校准：可以使用 HRM-Pro 心率带在跑步机上跑步进行校准和保存（[校准跑步机距离](#)，第 7 页）。

记录跑步速度和距离的提示

- 更新手表软件（[设备更新](#)，第 53 页）。
- 使用 GPS 和连接的 HRM-Pro 心率带完成几次户外跑步。要注意，户外步速最好与你在跑步机上的步速相匹配。
- 如果跑步路线上有沙子或积雪，可转到传感器设置，然后关闭 **自动校准**。
- 如果之前连接了 ANT+ 步频传感器，请关闭步频传感器，或将其从已连接的传感器列表中删除。
- 通过手动校准完成跑步机跑步（[校准跑步机距离](#)，第 7 页）。
- 如果自动和手动校准似乎不准确，转到传感器设置，然后选择 **HRM 配速和距离 > 重置校准数据**。

注意：可以尝试关闭自动校准，然后再次手动校准（[校准跑步机距离](#)，第 7 页）。

跑步动态

跑步动态是你的跑姿的实时反馈。设备内有一个加速度计，可以计算五种跑姿的指标。如要计算六种跑姿指标，需将手表与 HRM-Pro 系列配件或其他跑步动态传感器配对。更多信息，请前往 [Garmin.com.cn/minisite/garmin-technology/](#)。

指标	传感器类型	描述
步频	手表或兼容配件	每分钟的步数。显示的数字为总步数（左右脚加总）。
垂直振幅	手表或兼容配件	跑步过程中身体弹跳的幅度，显示躯干垂直运动的距离，以厘米为单位。
触地时间	手表或兼容配件	跑步时每一步与地面接触的时间，以毫秒为单位。 注意： 步行期间不会计算触地时间与触地平衡。
触地时间平衡	仅兼容配件	触地时间平衡显示跑步时左脚 / 右脚的触地时间平衡度，以百分比显示。例如，53.2%，加上一个左箭头或右箭头。
步幅	手表或兼容配件	步幅为你跨出步与下一步间的距离，以米为单位测量。
移动效率	手表或兼容配件	垂直振幅与步幅的比值，以百分比显示。数值越低，通常代表跑步的效率越好。

跑步动态信息疑难解答

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

- 确保你已经有跑步动态配件，如 HRM-Pro 心率带。此类配件前方会有  标志。

- 根据说明，再次将跑步动态配件与设备配对。
- 如果使用的是 HRM-Pro 心率带，请使用 ANT+（非蓝牙）将其与设备配对。
- 若跑步动态数据显示为零，请确认佩戴的心率带是否为正面朝上。

注意：触地时间和触地平衡数据只在跑步活动时显示，走路时无法计算。

请记得：触地平衡无法通过腕上跑步动态来计算。

跑步功率

Garmin 跑步功率是使用测量到的跑步动态、用户体重、环境和其他传感器等数据计算的。功率数值估算的是跑者施加在路面上的力量，以瓦特为单位显示。使用跑步功率来衡量努力程度可能比使用配速或心率更适合跑者。跑步功率比心率更能反映努力程度，它可以呈现出上坡、下坡和风的影响，这是配速无法做到的。更多信息，请前往 [Garmin.com.cn/minisite/Garmin-technology/](#)。

可以使用兼容的跑步动态传感器或手表来测量。可以自定义跑步功率的数据字段，查看功率输出并对训练进行调整（[数据字段](#)，第 55 页）。可以设置功率警示，让系统在达到指定功率区间时发出通知（[活动警示](#)，第 17 页）。

跑步功率区间与骑行功率区间类似。默认阈值功率基于性别、体重与平均能力得出，可能与个人的能力不匹配。可以在手表上或 Garmin Connect 帐号中手动调整区间（[设置功率区间](#)，第 45 页）。

跑步功率设置

长按 **MENU** 键，选择 **活动及应用**，选择跑步活动，进入活动设置，然后选择 **跑步功率**。

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

来源：选择用来记录跑步功率数据的设备。智能模式选项会自动侦测并使用跑步动态传感器（如果可用）。未连接配件时，手表使用腕上跑步功率数据。

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

控制 Varia 设备

注意

某些区域可能禁止或对音视频、照片拍摄有一定的要求，或者需先征得某些部门的同意方可进行。请先了解并遵守所在辖区的法律法规或其他限制。

控制 Varia 设备前，请先将 Varia 与手表配对（[配对无线传感器](#)，第 36 页）。

- 将 RCT 摄像机 小工具添加到手表中（[小工具](#)，第 23 页）。
- 在 RCT 摄像机 小工具中，选择一个选项：
 - 选择  查看相机设置。
 - 选择  拍摄照片。
 - 选择  保存小视频。

inReach 遥控

设备支持连接并控制 inReach 设备。

可联系经销商购买相关设备。

使用 inReach 遥控

使用 inReach 功能前，需将 inReach 小工具添加到小工具列表中([自定义小工具列表](#)，第 24 页)。

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

VIRB 遥控

VIRB 遥控功能让您控制 VIRB 运动摄影机。

遥控 VIRB 运动摄影机

必须先启用 VIRB 摄影机上的遥控设置，才能使用此功能，请参考 VIRB 用户手册取得更详细的信息。

- 1 开启 VIRB 运动摄影机。
- 2 将 VIRB 运动摄像机与设备配对([配对无线传感器](#)，第 36 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。
视频计数器将出现在设备屏幕上。
 - 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 VIRB 运动摄像机与设备配对([配对无线传感器](#)，第 36 页)。
与摄像机连接后，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 **MENU** 键。
- 6 选择 **VIRB**。
- 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。
视频计数器将出现在设备屏幕上。
- 按下 **DOWN** 键在录像时进行拍照。
- 按下 **STOP** 手动结束录像。
- 选择 **连拍**，以连拍模式拍摄多张照片。
- 选择 **摄影机休眠**，将摄影机设为休眠模式。
- 选择 **唤醒摄影机**，将摄影机从休眠模式唤醒。

Xero 位置设置

在激光定位设置前，需配对兼容的 Xero 设备([配对无线传感器](#)，第 36 页)。

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

活动期间：开启已配对连接的 Xero 设备上的激光位置显示。

分享模式：可以公开分享或私下传送激光位置信息。

地图

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

请前往 Garmin.com/maps 购买地图数据或查看兼容性信息。

▲ 代表您在地图上的位置。当导航至目的地时，路线会在地图上以线段显示。

查看地图

- 1 选择一个选项打开地图：
 - 按下 **START** 键，然后选择 **地图** 可在不开启活动的情况下查看地图。
 - 到户外空旷处，开始 GPS 活动([开始活动](#)，第 6 页)，然后按 **UP** 或 **DOWN** 键翻页至地图选项。
- 2 等待手表完成定位卫星。
- 3 选择一个项目：
 - 若使用触摸屏，可轻按地图，拖动十字光标选定位置，然后按 **UP** 键或 **DOWN** 键放大或缩小画面。
 - 若使用按键，长按 **MENU**，选择 **平移 / 缩放**，然后按 **UP** 键或 **DOWN** 键放大或缩小画面。
注意：可以使用 **START** 按键切换上下平移、左右平移或缩放。
- 4 长按 **START** 键以十字标示选择地点。

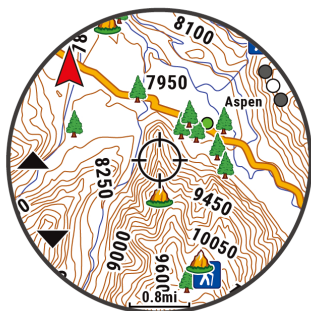
保存或导航至地图上的地点

可以选择地图上的任何地点，保存所选位置或开始导航至该地。

- 1 在地图上选择一个选项：

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

注意：可以使用 **START** 按键切换上下平移、左右平移或缩放。



- 2 平移或缩放地图将十字标示对准所选地点。
- 3 长按 **START** 键以十字标示选择地点。
- 4 若有需要，请选择周围兴趣点。
- 5 选择一个选项：
 - 选择 **导航** 开始导航至目的地。
 - 选择 **保存位置** 来保存位置。
 - 选择 **查看** 以查看地点的详细信息。

使用我的周围导航

可以使用我的周围功能导航至附近的兴趣点及航点。

注意：安装的地图必须包含兴趣点才能够使用此功能。

- 1 在地图页面长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **我的周围**。
地图上出现兴趣点及航点。
- 3 按下 **UP** 键或 **DOWN** 键选择地图上的区域。
- 4 按下 **START** 键。
兴趣点及航点即显示于地图上所选择的区域。
- 5 选择一个地点。
- 6 选择一个选项：
 - 选择 **导航** 开始导航至目的地。
 - 选择 **地图** 查看地图上地点。
 - 选择 **保存位置** 来保存位置。
 - 选择 **查看** 以查看地点的详细信息。

地图设置

自定义地图应用程序和训练页面的地图显示方式。

注意：如有需要，可以自定义活动的地图设置，而不是使用系统设置 ([活动地图设置](#)，第 17 页)。

长按 **MENU** 键，选择 **地图**。

地图管理：显示下载的地图版本 ([管理地图](#)，第 39 页)。

地图主题：可以更改地图主题，让针对活动类型优化的地图资料得到更好的显示 ([地图主题](#)，第 39 页)。

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

注意：此功能仅适用于 quatix 7 Pro/Sapphire 型号。

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

已保存位置：显示或隐藏在地图上已保存的位置。

赛段：以彩色线在地图上显示或隐藏赛段。

等高线：显示或隐藏地图上的等高线。

航迹记录：以有色实线在地图上显示或隐藏航迹记录或您已完成的航线。

航迹颜色：变更航迹颜色。

自动缩放：自动缩放地图到最佳大小。若关闭此功能则需手动缩放地图大小。

锁定道路：锁定位置符号，将所在位置显示于最相近的道路。

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

航海：将地图设置为显示航海模式下的数据 ([航海地图设置](#)，第 39 页)。

还原主题：还原默认地图主题设置或已删除的主题。

管理地图

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **地图 > 地图管理**。
- 3 选择一个选项：
 - 找到要下载的地图选项，轻按 **START** 按键，然后选择 **下载**。
注意：为了防止电池耗尽，地图下载状态为排队等待，将手表连接外部电源时，下载将开始。
 - 要移除地图，选择一种地图，轻按 **START** 按键，再选择 **移除**。

地图主题

可以更改地图主题显示针对活动类型进行优化的数据。

长按 **MENU** 键，选择 **地图 > 地图主题**。

无：沿用系统地图设置的偏好，无额外新增主题。

航海：将地图设置为显示航海模式下的数据。

高对比：将地图设定为高对比显示，在较严峻的环境中提供更好的可视性。

暗：将地图背景设定为黑色，在夜间时提供更好的可视度。

热门度：在地图上显示热门路线或道路。

滑雪胜地：地图上清晰显示滑雪雪道图。

航空：设置以航空模式显示地图。

航海地图设置

在航海模式下，可以自定义地图的显示方式。

长按 **MENU** 键，然后选择 **地图 > 航海地图**。

测深点：在海图上开启深度测量。

灯弧区：在海图上显示及设置灯弧区外观。

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

显示和隐藏地图数据

如果设备上安装了多种地图，可以选择要在地图上显示的地图数据。

- 1 在时间页面，按 **START** 键。
- 2 选择 **地图**。
- 3 长按 **MENU** 键。
- 4 选择地图设置。
- 5 选择 **地图 > 配置地图**。
- 6 切换地图的状态开关，显示或隐藏地图数据。

音乐

注意

第三方音乐服务提供的音乐版权归唱片公司所有。唱片公司将音乐曲目或专辑授权给第三方音乐服务商时会有时限的限制，并且必须定期进行版权的相关确认以及更新。如果你经常收听已下载的离线音乐，请每周将手表连接互联网(通过 Wi-Fi 或 Garmin Connect)进行授权确认，以便继续使用第三方离线音乐服务。

注意：本节将介绍设备的三种不同音乐播放选项。

- 第三方提供商音乐
- 个人音频内容
- 手机上的音乐

可以从计算机或第三方提供商处将音频内容下载到设备，这样可以在设备上收听。要收听存储在设备上的音频内容，需使用蓝牙耳机。

连接第三方音乐服务商

手表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。

部分第三方音乐平台选项已安装于手表中。

要获取更多音乐播放平台，可以在手机上下载 Connect IQ 应用程序(下载 [Connect IQ](#)，第 43 页)。

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

注意：如果要切换音乐播放平台，长按 **MENU** 键，选择 **音乐源**，然后按照屏幕上的说明进行操作。

从第三方供应商同步音频内容

从第三方音乐供应商下载音乐前，您需要先连接到 Wi-Fi 网络(连接 [Wi-Fi 网络](#)，第 42 页)。

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

成。

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

导入个人音乐

在将个人音乐发送到设备之前，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，从计算机传输到设备。

- 1 使用设备标配的 USB 数据线，连接设备与电脑。
- 2 在电脑上开启 Garmin Express，选择所使用的设备，再选择 **音乐**。
提示：若为 Windows 电脑，请选择  或打开包含音频文件的文件夹。若为 Apple 电脑，通过 Garmin Express 应用程序使用 iTunes 资料库文件。
- 3 在 **我的音乐** 或 **iTunes 资料库** 列表中，选择音频文件类别，如歌曲或播放列表。
- 4 勾选音频文件，然后选择 **发送至设备**。
- 5 如有需要，在列表中，选择一个类别，选中复选框，然后选择 **从设备中移除** 来删除音频文件。

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 41 页)。
- 3 长按 **MENU** 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 40 页)。
 - 要控制手机上的音乐播放，选择 **控制手机**。
 - 要收听来自第三方提供商的音乐，选择提供商的名称，然后选择播放列表。
- 5 选择 .

控制音乐播放

注意：音乐播放的控制菜单可能会有所不同，具体取决于所选的音乐源。

	查看更多音乐播放控制。
	浏览所选音乐源的音频文件和播放列表。
	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。 按两次将切换至上一首。 长按可倒退当前播放的音乐。
	变更播放模式。



随机播放模式。

连接蓝牙耳机

注意：音乐播放的控制菜单可能会有所不同，具体取决于所选的音乐源。

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

更改音频模式

可更改音乐播放模式，将立体声调整为单声道。

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

无线连接

当设备与兼容手机配对([配对手机](#)，第 41 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 42 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([配对手机](#)，第 41 页)配对设备时，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 42 页)
- 小工具([小工具](#)，第 23 页)
- 控制菜单功能([控制菜单](#)，第 31 页)
- 安全与追踪功能([安全与追踪功能](#)，第 45 页)
- 同步手机信息，例如智能通知([启用蓝牙智能通知](#)，第 41 页)

配对手机

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 初始设置过程中，当系统提示与手机配对时，请选择

注意：如果跳过了配对过程，可以长按 **MENU** 键，然后选择 **连接 > 手机 > 配对手机**。

- 2 用手机扫描二维码，然后按照屏幕上的说明完成配对和设置过程。

启用蓝牙智能通知

启用通知之前，需将设备与兼容手机配对([配对手机](#)，第 41 页)。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **连接 > 手机 > 智能通知 > 状态 > 开启**。
- 3 选择 **日常使用** 或 **活动期间**。
- 4 选择通知类型。

- 5 设置状态、音频、震动提示等。
- 6 按下 **BACK** 键。
- 7 设置隐私及超时时间。
- 8 按下 **BACK** 键。
- 9 选择 **署名**，短信回复时可添加姓名。

查看通知

- 1 在时间页面，按 **UP** 或 **DOWN** 键查看智能通知小工具。
- 2 按下 **START** 键。
- 3 选择一条通知。
- 4 按 **START** 键查看更多选项。
- 5 按下 **BACK** 键回到前一页。

接收来电

已连接的手机有来电时，设备会显示来电者的姓名或电话号码。

- 选择 ，接听来电。
注意：需使用手机与来电者通话。
- 选择 ，挂断来电。
- 拒接电话并发送短信，请选择 **回复**，并在列表中选择一条要发送的信息。
注意：设备使用蓝牙连接安卓手机时，此功能才可用。

回复短信

注意：此功能仅适用于安卓手机。

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设备上的通知。

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 32 页)。

- 1 长按 **LIGHT** 键查看控制菜单。
- 2 选择 关闭设备与手机的蓝牙连接。

可参阅手机的用户手册，关闭手机上的蓝牙。

开启和关闭手机连接提示

设备在配对手机时可提醒蓝牙已连接或断开。

注意：默认情况下，手机连接提示处于关闭状态。

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

开启或关闭查找手机提示

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **通知和提示 > 系统提示 > 查找手表提示**。

定位 GPS 活动期间遗失的手机

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

- 1 开启一种 GPS 活动
- 2 当提示导航至装置的最后一个已知位置时，选择 **✓**。
- 3 导航至地图上的地点 (**保存或导航至地图上的地点**，第 38 页)。
- 4 按下 **DOWN** 键查看指向该地点的电子罗盘 (可选)。
- 5 当您的手表位于手机的蓝牙范围内时，屏幕上会显示蓝牙信号的强度。

蓝牙信号的强度会随着您靠近您的手机增加。

活动开启音频提示

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

注意：并非所有活动都可使用此功能。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **音频提示**。
- 3 选择一个选项：
 - 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**。
 - 要在启动和停止计时器 (包括自动暂停功能) 时听到提示，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 **活动警示** (**活动警示**，第 17 页)。
 - 要在音频提示或提示之前听到声音播放，选择 **音频**。
 - 要修改提示语言或提示声音，选择 **提示语言**。

Wi-Fi 连接功能

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

音频内容：允许同步从第三方供应商获得的音频内容。

球道地图更新：让您下载并安装高尔夫球场更新。

地图下载：让您下载和安装地图。

软件更新：当有可用的 Wi-Fi 网络时，设备会自动下载最新的软件。

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

连接 Wi-Fi 网络

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

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **连接 > Wi-Fi > 我的网络 > 新增网络**。显示附近的 Wi-Fi 网络列表。
显示附近的 Wi-Fi 网络列表。
- 3 选择网络。
- 4 若有需要，请输入网络密码。

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

手机应用和电脑应用

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

Garmin Connect

可以通过 Garmin connect 与朋友联系。Garmin Connect 提供数据追踪、分析、分享，记录你的生活方式，包括跑步、步行、骑行、游泳、徒步、铁人三项等。可申请注册一个免费帐号，你可以从手机上的应用商店 (garmin.com/connectapp) 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、回转数、最大摄氧量、跑步动态数据、活动鸟瞰图、配速和速度表……等，甚至自定义分析报表。

注意：部分数据需要配对相应配件方可获得，如心率传感器。



自定义训练计划：选择一个体能训练目标，制定一个逐日训练计划。

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

分享活动：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。

快捷输入：使用智能手机的键盘快速输入文字至设备。

使用 Garmin Connect 应用程序

将设备与手机配对(配对手机，第 41 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(配对手机，第 41 页)。

将设备与 Garmin Connect 应用程序同步(使用 Garmin Connect 应用程序，第 43 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 计算机版

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 40 页)。还可以下载新软件和管理 Connect IQ 应用程序。

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

使用 Garmin Express 更新软件

在更新设备软件之前，需注册 Garmin Connect 帐号，然后下载 Garmin Express 应用程序。

- 1 使用 USB 数据线将设备连接电脑。
新软件可用时，Garmin Express 应用程序会将其发送到设备。
- 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：如果设备已连接 Wi-Fi，Garmin Connect 可以在设备使用 Wi-Fi 时自动下载可用的软件更新。

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

32 页)。

1 长按 **LIGHT** 键查看控制菜单。

2 选择 **同步**。

Connect IQ 功能

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、活动或历史数据。

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(配对手机，第 41 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。
- 4 依照屏幕指示进行操作。

使用计算机下载 Connect IQ

- 1 使用 USB 数据线将设备与电脑连接。
- 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。

Garmin Explore

Garmin Explore 网页及应用程序帮助您规划行程，还可以在云端保存您的航点、航线和航迹；它同时提供线上版和离线版的进阶规划，让您与兼容的 Garmin 设备分享和同步数据。您可以透过手机应用程序下载离线地图，并在无网络时进行导航。

可以从手机的应用商店下载 Garmin Explore 应用程序，也可以前往 explore.garmin.cn。

Garmin Golf 应用程序

您可以将兼容的 Garmin 设备通过 Garmin Golf 应用程序自动上传记分卡，查看每只球杆的统计数据 and 击球分析。Garmin Golf 还可以让您与不同地方的球友进行线上排名，您可以加入到包含 41,000 余个球场的排行榜中，还可以要求球友们参加您创建的比赛。

Garmin Golf 应用程序也可将数据与 Garmin Connect 帐号同步。可以从手机的应用商店下载 Garmin Golf 应用程序。

使用智能手机输入文字

开启 Garmin Connect 应用程序，使用智能手机的键盘快速输入文字至设备。

当设备需要输入文字时，键盘将显示在 Garmin Connect 应用程序中。输入文字的同时，即会传送至设备。

设备默认即时键盘为开启状态。若要关闭，请在 Garmin

Connect 应用程序中选择 **设置 > 即时键盘**。

注意：使用智能手机键盘输入文字前，必须开启 Garmin Connect 应用程序并与设备配对。



个人信息

可以在设备或 Garmin Connect 应用程序上更新你的个人信息。

设置个人信息

可以更新性别、出生日期、身高、体重、惯用手、心率区间、功率区间和临界游泳速度 (CSS) 等设置。设备将使用这些数据计算更准确的训练数据。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **个人信息**。
- 3 选择一个选项。

性别设置

第一次设置手表时，需选择性别。大部分健身及训练的算法都是二分法。为了获得更准确的结果，Garmin 建议选择出生时的性别。完成初始设置后，可以在 Garmin Connect 帐号中设置用户信息。

个人信息及隐私：设置公开信息中的数据。

用户设置：设置你的性别。如果选择 未指定，需要用二选一的算法使用首次设置时指定的性别。

查看身体年龄

身体年龄可以让你知道健康状况与同性相比如何。手表使用年龄、体重指数 (BMI)、静息心率数据和活动历史记录等信息来计算身体年龄。如果连接 Garmin Index 体脂秤，手表将使用身体脂肪百分比指标而不是 BMI 来确定身体年龄。训练和生活方式的改变会影响你的身体年龄。

注意：为了获得准确的身体年龄，需完善个人信息 (**设置个人信息**，第 44 页)。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **个人信息 > 身体年龄**。

关于心率区间

大部分的运动员使用心率区间来测量及增强心肺功能，改善体能水平。心率区间是每分钟心跳的一个设定范围，通常根据强度的增加分为 1 到 5 五个区间。一般来

说，心率区间是根据最大心率的百分比来计算的。

体能训练目标

了解心率区间并应用以下原则可以帮助衡量及改善您的健康状况。

- 心率区间是测量运动强度的好方法。
- 锻炼某些心率区间可以帮助提高心血管能力和强度。

如果知道自己的最大心率，您可以查询表格 (**心率区间表**，第 45 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

设备根据一开始输入的个人信息来定义心率区间。不同的运动模式可设置独立的心率区间，例如跑步、骑行、游泳。为了取得活动中比较准确的卡路里数据，请设置自己的最大心率。当然您也可以在设备或 Garmin Connect 上手动个别设置每个心率区间与静止心率。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **个人信息 > 心率**。
- 3 选择 **最大心率** 并输入你的最大心率。
可以使用自动监测功能自动记录活动期间的最大心率 (**自动监测体能指标**，第 45 页)。
- 4 选择 **乳酸阈值心率** 并输入你的乳酸阈值心率。
可以按照说明来预估乳酸阈值 (**乳酸阈值**，第 27 页)。也可以使用自动监测功能自动记录活动期间的乳酸阈值 (**自动监测体能指标**，第 45 页)。
- 5 选择 **静止心率 > 自定义** 并输入您的静止心率。
可以使用设备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 **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，并输入区间值。
- 9 选择 **运动心率** 以新增个别运动的心率区间 (选做)。
- 10 重复步骤来新增运动心率区间 (选做)。

自动设置你的心率区间

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 44 页)。
- 时常佩戴心率传感器跑步。
- 从 Garmin Connect 下载心率课程进行训练。
- 从 Garmin Connect 查看自己的心率曲线和区间内时间。

心率区间表

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, 稍有不舒适感, 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

功率区间使用性别、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), 你可以自行输入并让设备自动计算你的功率区间。可以在设备上或使用 Garmin Connect 帐号手动调整区间值。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **个人信息 > 心率和功率区间 > 功率**。
- 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**, 然后输入值。
可以使用自动监测功能在活动期间自动记录阈值功率(*自动监测体能指标, 第 45 页*)。
- 7 选择一个区间, 并输入区间值。
- 8 若有需要, 选择 **最小功率**, 然后输入最小功率值。

自动监测体能指标

默认情况下, 自动监测功能处于开启状态。手表可以在活动期间自动监测你的最大心率和乳酸阈值。当与兼容的功率计配对时, 手表可以自动监测活动期间的功能阈值功率(FTP)。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **个人信息 > 心率和功率区间 > 自动监测**。
- 3 选择一个选项。

安全与追踪功能

⚠ 重要

安全与追踪功能为辅助功能, 不能作为主要的紧急救援手段。Garmin Connect 应用程序亦不会代表您联系紧急救援机构。

注意

要使用这些功能, 设备需通过蓝牙连接 Garmin Connect 应用程序。可以在 Garmin Connect 帐号中输入紧急联系人。

关于安全与追踪更多信息, 请登陆 garmin.com/safety。

紧急求助: 可发送信息(包含姓名、LiveTrack 链接与 GPS 位置)给紧急联系人。

事件侦测: 设备在某些户外活动中侦测到事件时, 将向你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: 此功能仅在设备连接安卓手机时可用。

GroupTrack: 通过 LiveTrack 实时追踪其他朋友的位置与训练活动。

添加紧急联系人

事故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...
- 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。

将联系人变为紧急联系人时, 他们会收到通知, 并且可以接受或拒绝你的请求。如果联系人拒绝, 需要选择其他紧急联系人。

添加联系人

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 45 页*)。

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

添加联系人后, 需同步数据将更改应用到设备(*使用 Garmin Connect 应用程序, 第 43 页*)。

开启或关闭事件侦测通知

⚠ 重要

事件侦测是一种辅助功能, 仅适用于某些户外活动。不可将事件侦测作为获得紧急求助的主要手段。Garmin Connect 应用程序不会代表你联系紧急救援中心。

注意

在手表上启用事件侦测前，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 45 页)。紧急联系人能够接收电子邮件或短信(可能按标准短信费率支付费用)。

- 1 在时间页面长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **安全与追踪 > 事故检测**。
- 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。

紧急求助功能

⚠ 重要

紧急求助是一种辅助功能，不可将事件侦测作为获得紧急求助的主要手段。Garmin Connect 应用程序不会代表你联系紧急救援中心。

注意

在手表上启用紧急求助前，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 45 页)。紧急联系人能够接收电子邮件或短信(可能按标准短信费率支付费用)。

- 1 长按 **LIGHT** 键。
- 2 当你感觉到三次振动后，松开按键可以激活紧急求助功能。
出现倒数计时器画面。
提示：若要取消发送信息，请于倒计时结束前选择取消。

开始 GroupTrack 多人实时位置追踪

注意

配对的手机需可以正常使用，并且位于网络覆盖范围内有数据可用的区域。

在开始 GroupTrack 之前，需将手表与兼容手机配对(配对手机，第 41 页)。

使用设备启动 GroupTrack。如果设备已连接其他兼容设备，你可以在地图上看到它们。其他设备可能无法在地图上显示 GroupTrack。

- 1 在设备上，长按 **MENU** 键，然后选择 **安全与追踪 > GroupTrack > 在地图上显示**，将在地图画面看到连接的设备。
- 2 在 Garmin Connect 应用程序的设置菜单中，选择... > **安全与追踪 > LiveTrack > ⋮ > 设置 > GroupTrack**。
- 3 选择 **所有联系人** 或 **单独邀请**，然后选择联系人。
- 4 选择 **开启 LiveTrack**。
- 5 在设备上，开始一项活动。
- 6 滑动到地图页面查看您的队友。

提示：在地图上，您可以长按 **MENU** 键并选择 **附近联系人** 来查看 GroupTrack 中其他成员的距离、方

向、配速以及速度等信息。

GroupTrack 多人实时位置追踪提示

GroupTrack 多人实时位置追踪让您可以在屏幕上使用 LiveTrack 功能追踪其他联机成员，只不过所有成员都必须是您在 Garmin Connect 帐号上的联系人。

- 请至户外使用 GPS。
- 使用蓝牙将设备与智能手机配对。
- 在 Garmin Connect 的设置选项中，选择... > **联系人** 更新您在 GroupTrack 活动中的联机成员。
- 请确认所有联机成员的设备皆成功与手机配对，并在 Garmin Connect 应用程序中开启了 LiveTrack。
- 请确认所有的联机成员都在此功能允许的距离范围内(40 公里或 25 英里)。
- 在 GroupTrack 多人实时位置追踪活动中，移至地图可查看您的联机成员(将地图加入活动，第 15 页)。

GroupTrack 设置

长按 **MENU**，选择 **安全与追踪 > GroupTrack**。

在地图上显示：在 GroupTrack 活动中查看其他联机设备在地图上的位置。

活动类型：在 GroupTrack 活动中选择一个显示于地图上的活动类型。

健身与健康

长按 **MENU** 键，然后选择 **健身与健康**。

心率：设置腕式心率传感器(腕式心率传感器设置，第 34 页)。

每日摘要：启动身体电量每日总结，该总结会在每天睡眠时段开始的几小时前出现。每日总结会为您提供关于每日压力 and 活动历史对你身体电量的影响的洞察(身体电量，第 25 页)。

压力提醒：会在压力期榨干你的身体电量时通知你。

休息提醒：会在你充分休整后将其对你身体电量的影响通知你。

脉搏血氧模式：选择脉搏血氧模式(设置脉搏血氧模式，第 34 页)。

久坐提醒：启用或禁用久坐提醒功能(使用久坐提醒，第 47 页)。

目标达成通知：开启或关闭目标达成通知，包含每日步数目标、爬楼梯目标和每周高强度活动时间目标。

Move IQ：开启和关闭 Move IQ。当动作与熟悉的运动模式相匹配时，Move IQ 功能会自动检测并将其显示在你的时间线中。Move IQ 显示活动类型和持续时间，但不会出现在活动列表中。要获得更多细节和准确性，可以在设备上记录定时活动。

自动目标

设备会根据之前的活动水平自动创建每日步数目标。白天走路时，设备会显示每日目标的完成进度。

假如不想使用自动目标功能，你可以在 Garmin Connect 上手动设置个人目标步数。

使用久坐提醒

久坐不动易影响身体的代谢机能，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 50 页）。只要起身走上几分钟，久坐状态就能清除。

强度活动时间

为了身体健康，世界卫生组织建议每周至少进行 150 分钟的中强度运动，例如快走，或是每周 75 分钟的高强度运动，如跑步。

设备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）。设备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

设备通过比较你的心率数据和平均静息心率来计算强度分钟数。如果关闭心率，设备会通过分析每分钟的步伐来计算中等强度的分钟数。

- 开始一项计时活动，这样可以准确计算高强度活动时间。
- 全天佩戴手表，以获得准确的静息心率。

睡眠监测

睡觉时，设备会自动检测你的睡眠，并在正常的睡眠时间内监测你的活动。可以在 Garmin Connect 帐号的个人信息中设置睡眠时间。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：小睡不会添加到你的睡眠统计数据中。可以使用勿扰模式关闭智能通知和提示，闹钟除外（[控制菜单](#)，第 31 页）。

自动睡眠监测

- 1 佩戴手表睡觉。
- 2 将睡眠追踪数据上传到 Garmin Connect 网站（[使用 Garmin Connect 应用程序](#)，第 43 页）。
可以在 Garmin Connect 查看睡眠情况。
可以在设备上查看前一晚的睡眠信息（[小工具](#)，第 23 页）。

导航

查看并编辑已保存的位置

提示：可通过控制菜单（[控制菜单](#)，第 31 页）保存位置。

- 1 在时间页面，按 **START** 键。
- 2 选择 **导航 > 已保存航点**。
- 3 选择已保存航点。
- 4 选择一个选项查看或编辑位置的详细信息。

保存双坐标位置

可以使用双坐标保存当前位置，以便之后导航至同一位

置。

- 1 可自定义 **双坐标** 功能的按键或组合键（[自定义快捷键](#)，第 51 页）。
- 2 长按自定义的按键或组合键保存双坐标格式的位置。
- 3 等待设备完成卫星定位。
- 4 按 **START** 键保存位置。
- 5 如有需要，按下 **DOWN** 键可编辑位置详细信息。

设置参考点

可以设置参考点，提供某个位置或方位的方向和距离。

- 1 选择一个选项：
 - 长按 **LIGHT** 键。
提示：可以在记录活动时设置参考点。
 - 在时间页面，按 **START** 键。
- 2 选择 **参考点**。
- 3 等待设备完成卫星定位。
- 4 按 **START** 键，然后选择 **添加点位**。
- 5 选择要用作导航参考点的位置或方位。
此时将显示箭头和到目的地的距离。
- 6 把手表的顶部指向你的方向。
当偏离航向时，电子罗盘将显示航向的方向和偏离角度。
- 7 如有需要，按 **START** 键，然后选择 **更改点位** 以设置不同的参考点。

目的地导航

使用设备导航至特定的目的地，或进行沿迹导航。

- 1 在时间页面，按 **START** 键。
- 2 选择一项活动。
- 3 长按 **MENU** 键。
- 4 选择 **导航**。
- 5 选择类别。
- 6 依照屏幕指示选择目的地。
- 7 选择 **导航**。
出现导航信息。
- 8 按下 **START** 键开始导航。

兴趣点导航

如果设备安装的地图数据包含兴趣点，则可以进行兴趣点导航。

- 1 在时间页面，按 **START** 键。
- 2 选择一项活动。
- 3 长按 **MENU** 键。
- 4 选择 **导航 > 兴趣点**，并选择一个类别。
出现当前位置附近的兴趣点列表。
- 5 若有需要，选择一个选项：
 - 若要在其它位置进行搜寻，请选择 **搜寻附近**，然后选择一个地点。
 - 要按名称搜索兴趣点，选择 **搜寻名称**，然后输入名称。
 - 要搜索附近的兴趣点，选择 **我的周围**（[使用我的周](#)

围导航，第 39 页)。

- 6 在搜寻结果中选择一个兴趣点。
- 7 选择 **导航**。
出现导航信息。
- 8 按下 **START** 键开始导航。

导航至保存活动的起点

可导航返回已保存活动的出发点，且可选择直线或原路返回。此功能仅适用于 GPS 有开启的活动。

- 1 在时间页面，按 **START** 键。
- 2 选择一项活动。
- 3 长按 **MENU** 键。
- 4 选择 **导航 > 活动**。
- 5 选择一项活动。
- 6 选择 **回到起点**，然后选择一个选项：
 - 要沿走过的路线返回活动的起点，选择 **TracBack**。
 - 如果设备未安装地图或是直接使用航线，请选择 **航线** 以直线导航回到活动的起点。
 - 如果不使用直线导航，请选择 **航线**，以转弯提示返回活动的起点。

若有辅助地图或没有在使用直线导航，转弯提示导航可以带您回到上次储存活动的出发点；若您要使用直线导航，地图上会出现一条线，连接您当前位置与上次储存活动的出发点。

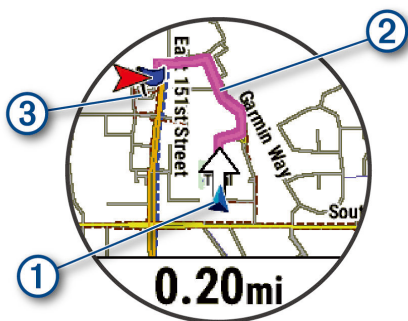
注意：您可以启动计时，防止设备因超时而返回手表模式。

- 7 按下 **DOWN** 键可查看罗盘信息(选做)。
箭头指向你的起点。

导航至起点

可以导航回路线起点或沿迹返航，但此功能仅适用于 GPS 有开启的活动。

- 1 活动中按下 **STOP** 键。
- 2 选择 **回到起点**，然后选择一个选项：
 - 要沿走过的路线返回活动的起点，选择 **TracBack**。
 - 如果设备未安装地图或是直接使用航线，请选择 **航线** 以直线导航回到活动的起点。
 - 如果不使用直线导航，请选择 **航线**，以转弯提示返回活动的起点。



您的当前位置 ①、航迹 ② 与目的地 ③ 均显示在地图上。

查看路线方向

可以查看路线上的转弯提示列表。

- 1 进行导航时，长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **转弯提示**。
画面显示转弯提示列表。
- 3 按下 **DOWN** 键查看其他转弯提示。

使用目测导航

可以将设备指向远处的物体(例如水塔)，锁定方向后导航到该目的地。

- 1 在时间页面，按 **START** 键。
- 2 选择一项活动。
- 3 长按 **MENU** 键。
- 4 选择 **导航 > 目测导航**。
- 5 将设备指向一个物体，然后按下 **START** 键。
出现导航信息。
- 6 按下 **START** 键开始导航。

标记或导航至 MOB 落水点位置

您可以长按 MOB，以保存当前定位为人员落水(MOB)位置，并自动开始导航回到该位置。

- 1 在时间页面，按 **START** 键。
- 2 选择一项活动。
- 3 长按 **MENU** 键。
- 4 选择 **导航 > 上次 MOB**。
出现导航信息。

停止导航

- 1 活动进行时，长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **停止导航**。

路线

警告

此功能允许使用者下载其他使用者建立的路线。Garmin 对第三方建立的路线的安全性、准确性、可靠性、完整性或即时性不做任何声明。您需自行承担使用或依赖第三方建立的路线的任何风险。

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。

建立路线并导航

- 1 在时间页面，按 **START** 键。
- 2 选择一项活动。
- 3 长按 **MENU** 键。
- 4 选择 **导航 > 路线 > 新增**。
- 5 输入路线名称，并选择 **✓**。

- 6 选择 **新增位置**。
- 7 选择一个选项。
- 8 如果需要，请重复步骤 6 到 7。
- 9 选择 **完成 > 开始路线**。
出现导航信息。
- 10 按下 **START** 键开始导航。

建立往返路线

设备可以依据特定距离与导航方向，规划特定距离的路线。

- 1 在时间页面，按 **START** 键。
- 2 选择 **跑步** 或 **骑行**。
- 3 长按 **MENU** 键。
- 4 选择 **导航 > 往返路线**。
- 5 输入路线的总距离。
- 6 选择行进方向。
设备上建立最多三条路线，您可以按下 **DOWN** 键查看路线。
- 7 按下 **START** 键选择路线。
- 8 选择一个选项：
 - 选择 **导航** 开始导航。
 - 选择 **地图** 在地图上查看、平移或缩放路线。
 - 选择 **转弯详情** 查看路线中的转弯细节。
 - 选择 **高度曲线** 查看路线中的高度变化。
 - 选择 **保存** 保存路线。
 - 选择 **查看爬升** 可查看路线中所有爬升路段。

在 Garmin Connect 上创建路线

在 Garmin Connect 应用程序上创建路线之前，需拥有 Garmin Connect 帐号 ([Garmin Connect](#)，第 42 页)。

- 1 在 Garmin Connect 应用程序中选择 **...**。
- 2 选择 **训练 > 训练路线 > 创建训练**。
- 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 49 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 49 页)。

- 1 在 Garmin Connect 应用程序中选择 **...**。
- 2 选择 **训练 > 路线**。
- 3 选择路线。
- 4 选择 。
- 5 选择兼容的设备。
- 6 依照屏幕指示进行操作。

查看或编辑路线详情

可以在导航前查看或编辑路线详情。

- 1 在时间页面，按 **START** 键。
- 2 选择一项活动。

- 3 长按 **MENU** 键。
- 4 选择 **导航 > 路线**。
- 5 选择路线。
- 6 选择一个选项：
 - 选择 **开始路线** 开启路线导航。
 - 要自定义配速，选择 **PacePro 计划**。
 - 要创建或查看路线的努力程度，选择 **功率指导**。
 - 选择 **地图** 在地图上查看、平移或缩放路线。
 - 要反向开始路线，选择 **反向路线**。
 - 选择 **高度曲线** 查看路线中的高度变化。
 - 选择 **名称** 可编辑路线名称。
 - 选择 **编辑** 可修改路线。
 - 选择 **查看爬升** 可查看路线中所有爬升路段。
 - 选择 **删除** 可删除此路线。

投影航点

由现在的位置投影距离和方向，推算出目标点的坐标。

注意：可能需要新增投影航点应用程序至活动及应用列表。

- 1 在时间页面，按 **START** 键。
- 2 选择 **投影航点**。
- 3 按下 **UP** 键或 **DOWN** 键以设置航向。
- 4 按下 **START** 键。
- 5 按下 **DOWN** 键选择距离单位。
- 6 按下 **UP** 键输入距离。
- 7 按下 **START** 保存。

投影航点将以预设名称保存。

导航设置

当导航至某地时，您可以自定义地图功能或显示。

自定义导航数据页面

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **导航 > 数据页**。
- 3 选择一个选项：
 - 选择 **地图 > 状态** 开启或关闭地图。
 - 选择 **地图 > 数据字段** 开启或关闭地图上显示路线信息的数据字段。
 - 选择 **前方标记** 开启或关闭前方路线点的信息。
 - 选择 **指引** 开启或关闭导航时的指引页面，显示导航时要遵循电子罗盘方向或路线。
 - 选择 **高度曲线** 开启或关闭高度变化页面。
 - 选择一个页面以新增、移除或自定义导航时的屏幕显示。

设置目标方位

设置目标航向显示于训练页面，箭头将指示您的目标方向。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **导航 > 目标方位**。

设置导航警示

设置警示帮助您导航至目的地。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **导航 > 警示**。
- 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警示。
 - 选择 **剩余时间** 设置还有多少时间到达目的地时警示。
 - 设定偏离航线时发出警示，请选择 **偏离航线**。
 - 开启转弯导航提示，请选择 **转弯提示**。
- 4 如果有需要，选择 **状态** 开启警示。
- 5 如果需要，输入距离或时间，再按下 **✓**。

电量管理设置

注意

此功能显示的续航预估时间为设备计算各项功能对续航影响的预估平均值，实际的续航表现会因使用情境而有所不同。

长按 **MENU** 键，选择 **电源管理**。

省电模式：可自定义系统设置以扩增手表模式下的电池使用时间([自定义省电模式功能](#)，第 50 页)。

电源模式：可自定义系统设置、活动设置和 GPS 设置活动中的电池使用时间([自定义电量模式](#)，第 50 页)。

电量百分比：以百分比 % 显示剩余电量。

预估电量时间：以可使用时间预估值显示剩余电量。

自定义省电模式功能

省电模式功能让您可快速调整系统设置以延长手表不同模式下的电池使用时间。

可以从控制菜单([控制菜单](#)，第 31 页)开启省电模式。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **电源管理 > 省电模式**。
- 3 选择 **状态** 开启省电模式功能。
- 4 选择一个项目：
 - 欲开启每分钟更新一次的低耗电表盘，请选择 **表盘**。
 - 请选择 **音乐** 从手表上停用音乐播放。
 - 欲与手机中断配对，请选择 **手机**。
 - 选择 **Wi-Fi** 断开与 Wi-Fi 网络的连接。
 - 选择 **腕式心率** 关闭腕式心率侦测。
 - 选择 **脉搏血氧** 关闭脉搏血氧侦测。
 - 选择 **始终显示** 在不使用时关闭屏幕。

注意：此功能仅适用于 quatix 7 Pro/Sapphire 型号。

 - 选择 **背光** 或 **亮度** 降低屏幕背光亮度。

画面会显示依变更设置所重新预估的电池使用时间数值。

- 5 选择 **低电量提醒** 可在电池电量低时收到提醒。

变更电源模式

您可以设置电源模式来延长活动时的电池使用时间。

- 1 活动进行时，长按 **MENU** 键。

- 2 选择 **电源模式**。

- 3 选择一个选项。

设备显示所选电源模式下可用的电池续航时间。

自定义电量模式

设备已预装多种电源模式，让您快速调整系统设置、活动设置及 GPS 设置，以在活动中延长续航时间。可以自定义现有电源模式，也可以创建新的个性化电源模式。

- 1 长按 **MENU** 键。

- 2 选择 **电源管理 > 电源模式**。

- 3 选择一个选项：

- 选择一种要自定义的电量模式。
- 欲建立新的自定义电量模式，请选择 **新增**。

- 4 必要时，输入一个自定义名称。

- 5 选择一个选项自定义您的电量模式设置。

例如，可以更改 GPS 设置或断开已配对的手机。

画面会显示依变更设置所重新预估的电池使用时间数值。

- 6 如有必要，选择 **完成** 保存并使用自定义电量模式。

恢复电源模式

可以将预加载的电源模式重置为出厂默认设置。

- 1 长按 **MENU** 键。

- 2 选择 **电源管理 > 电源模式**。

- 3 选择预加载电源模式。

- 4 选择 **恢复 > 是**。

系统设置

长按 **MENU** 键，然后选择 **系统**。

语言：设置设备显示的语言。

时间：调整时间设置([时间设置](#)，第 51 页)。

显示：调整屏幕设置([更改显示设置](#)，第 51 页)。

触屏：日常使用、活动或睡眠期间启用或禁用触摸屏。

卫星：设置用于活动的默认卫星系统。如有必要，可以自定义每项活动的卫星设置([卫星设置](#)，第 18 页)。

声音和振动：设置设备的声音，如按键声音、提示和振动。

睡眠模式：设置睡眠时间和睡眠模式([自定义睡眠模式](#)，第 51 页)。

勿扰模式：启用勿扰模式。可以设置页面、提示和手腕手势。

快捷键：设定快捷方式进入某功能([自定义快捷键](#)，第 51 页)。

自动锁定：自动锁定按键和触摸屏，以防止意外按下按键或滑动触摸屏。在定时活动期间，可使用 **活动期间** 选项锁定按键和触摸屏。未进行定时活动时，使用 **非活动期间** 选项锁定按键和触摸屏。

格式：设置常规格式的选项，例如活动期间显示的度量单位、配速和速度、每周的开始日，以及地理位置格式等([设置度量单位](#)，第 51 页)。

体能状况：活动期间启用体能状况功能([体能状况](#)，第

26 页)。

数据记录：设置记录活动数据的方式。智能记录 选项(默认)活动记录时间更长。每秒记录 选项提供更详细的活动记录，但可能无法持续记录更长时间的整个活动。

USB 模式：将设备设置为连接计算机时使用 MTP(媒体传输协议)或 Garmin 模式。

备份和恢复：启用手表数据和设置的自动备份，并立即备份你的数据。可以使用 Garmin Connect 应用程序从以前的备份中恢复数据。

恢复出厂设置：将设备恢复为原厂设置(恢复出厂设置，第 54 页)。

软件更新：安装使用 Garmin Express 下载的软件更新。当 Wi-Fi 可用时，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 **MENU** 键，选择 **系统 > 时间**。

时间格式：将设备设置为 12 小时、24 小时或军用格式显示时间。

日期格式：设置日期的日、月和年的显示顺序。

设置时间：设置设备的时区。自动选项根据 GPS 位置自动设置时区。

时间：如果设置时间选项为手动，则可以手动调整时间。

警示：设置整点、日出或日落数分钟或数小时前提醒(设置时间警示，第 51 页)。

同步时间：在变更时区时手动将时间与 GPS 进行同步，并更新夏令时间(同步时间，第 51 页)。

设置时间警示

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **系统 > 时间 > 警示**。
- 3 选择一个选项：
 - 设置警示在实际日落前的特定几分钟(或小时)内发出声响，请选择 **日落提醒 > 状态 > 开启**，然后选择 **设置时间** 并输入时间。
 - 设置警示在实际日出前的特定几分钟(或小时)内发出声响，请选择 **日出提醒 > 状态 > 开启**，然后选择 **设置时间** 并输入时间。
 - 设置整点时发出声音警示，请选择 **整点 > 开启**。

同步时间

每次开启设备卫星定位或在配对手机上开启 Garmin Connect 应用程序后，设备会自动侦测您的时区和时间日期。您也可以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 **MENU** 键。
- 2 选择 **系统 > 时间 > 同步时间**。
- 3 等待设备连接至您的配对手机或接收卫星讯号(获取卫星讯号，第 55 页)。

提示：可按下 **DOWN** 键变更选项。

更改显示设置

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **系统 > 显示**。
- 3 选择一个选项：
 - 选择 **活动期间**。
 - 选择 **日常使用**。
 - 选择 **睡眠期间**。
- 4 选择一个选项：
 - 选择 **始终开启屏幕** 以保证表盘数据一直显示并降低背光亮度。此选项会影响续航和显示器寿命(关于 AMOLED 显示屏，第 52 页)。
注意：此功能仅适用于 quatix 7 Pro/Sapphire 型号。
 - 选择 **亮度** 设置屏幕的亮度级别。
 - 选择 **红光模式** 以将画面调整为红色、绿色、橙色色调，以便您在低光源环境中使用手表并保护您的夜视能力。
注意：此功能仅适用于 quatix 7 Pro/Sapphire 型号。
 - 选择 **按键** 按下按键可点亮屏幕。
 - 选择 **抬手亮屏** 抬起手腕设备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。

自定义睡眠模式

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **系统 > 睡眠模式**。
- 3 选择一个选项：
 - 选择 **计划**，选择日期，然后输入睡眠时间。
 - 选择 **表盘** 使用睡眠表盘。
 - 选择 **背光** 或 **显示** 设置屏幕亮度和亮屏时间。
 - 选择 **小睡闹钟** 可将小睡闹钟设定为以铃声、振动或铃声加振动的方式播放。
 - 选择 **触屏** 开启或关闭触摸屏。
 - 选择 **勿扰模式** 开启或禁用勿扰模式。
 - 选择 **省电模式** 开启或禁用电池省电模式(自定义省电模式功能，第 50 页)。

自定义快捷键

可以长按单个按键和组合键来自定义功能键。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **系统 > 快捷键**。
- 3 选择要自定义的按键或组合键。
- 4 选择功能。

设置度量单位

自定义距离、配速、速度、海拔、重量、高度和温度的测量单位。

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

查看设备信息

您可以查看设备 ID、软件版本、CMIIT ID、通讯协议与版权声明等设备信息。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **系统 > 关于**。

查看电子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 **MENU** 键。
- 2 进入系统选项，选择 **关于**。

设备信息

关于 AMOLED 显示屏

注意：只有 quatix 7 Pro/Sapphire 型号有搭载 AMOLED 屏幕。

默认情况下，设备会对显示速度和效果进行优化设置（[延长电池续航](#)，第 54 页）。

残影及像素老化是 AMOLED 设备的正常现象。要延长屏幕的使用寿命，请避免长时间高亮度显示静态图像。为最大限度地减缓老化，可根据实际需要设置自动息屏时间（[更改显示设置](#)，第 51 页）。若要唤醒设备，轻敲一下屏幕或轻按一下按键即可。

为设备充电

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 53 页）。

- 1 将充电线（▲ 端）插入手表的充电端口。



- 2 将 USB 充电线插入电源端口。
手表显示当前的电池电量。

太阳能充电

注意：此功能并非所有设备型号上均支持。
支持太阳能充电的手表在使用时可通过太阳能为手表充电。

太阳能充电小秘诀

请参考下列小秘诀以优化设备的电池续航。

- 佩戴时，请避免表盘被衣袖遮盖。
- 经常在户外阳光充足的条件下使用可有效延长电池续航。

注意：如果内部温度超过太阳能充电温度阈值（[规格](#)，第 52 页），设备会自动保护自身不过热并停止充电。

注意：手表连接外部电源或电量满格时，将不会进行太阳能充电。

规格

电池类型	内置，锂离子充电电池
防水等级	10 ATM ¹
操作及存储温度范围	-20° ~ 45°C
USB 充电温度范围	0° ~ 45°C
无线传输	Bluetooth、ANT+、Wi-Fi、NFC

¹ 设备可承受相当于 100 米水深的压力。更多信息，请访问 [Garmin.cn/zh-CN/legal/waterrating-definitions/](#)。

电量信息

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。

模式	quatix 7 Pro/Sapphire 电池续航	quatix 7 Standard 电池续航	quatix 7X Solar 电池续航
智能模式	抬手显示最长可达 16 天 屏幕常亮最长可达 6 天	约 18 天	约 28 天 / 37 天 (太阳能 ²)
时间模式	抬手亮屏时约 21 天，不适用于屏幕恒亮	约 57 天	约 90 天 / 1 年 + (太阳能 ²)
GPS 模式	抬手显示最长可达 42 小时 屏幕常亮最长可达 30 小时	约 57 小时	约 89 小时 / 122 小时 (太阳能 ³)
多星定位	抬手显示最长可达 32 小时 屏幕常亮最长可达 24 小时	约 40 小时	约 63 小时 / 77 小时 (太阳能 ³)
多频多星定位	抬手显示最长可达 20 小时 屏幕常亮最长可达 15 小时	X	约 36 小时 / 41 小时 (太阳能 ³)

模式	quatix 7 Pro/Sapphire 电池续航	quatix 7 Standard 电池续航	quatix 7X Solar 电池续航
多星 + 音乐	抬手显示最长可达 10 小时 屏幕常亮最长可达 9 小时	约 10 小时	约 16 小时
GPS 最长续航	抬手亮屏时约 75 小时, 不适用于屏幕恒亮	约 136 小时	约 213 小时 / 578 小时 (太阳能 ³⁾)
探险模式	抬手亮屏时约 14 天, 不适用于屏幕恒亮	约 40 天	约 62 天 / 139 天 (太阳能 ²⁾)

² 全天佩戴并至少在户外 50,000 照度的环境中达 3 小时

³ 在 50,000 照度的户外环境中连续使用

设备保养

注意

避免使用尖锐的物品清洁设备。

避免使用有机溶剂、化学清洁用品或驱虫剂, 以保护设备组件和表面工艺。

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

避免水下操作按键。

尽量避免激烈的撞击或粗暴的使用方式, 因为这样可能会缩短设备的使用寿命。

请勿将设备长时间存放在极端温度的环境中, 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。

注意

设备充电时, 即使少量的汗液或湿气也可能导致充电端子受腐蚀。腐蚀会妨碍数据的传送, 对充电也会有影响。

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

- 1 用水冲洗或使用潮湿的无绒布擦拭。
- 2 让手表完全干燥。

清洁皮质表带

- 1 用干布擦拭。
- 2 可使用皮革护发素清洁。

更换 QuickFit 快拆表带

- 1 滑动 QuickFit 表带上的门锁, 然后从手表上取下表带。



- 2 将新表带与手表对齐。
- 3 将表带按压入位。
注意: 确保表带牢固不脱落。门锁应该在表针上闭合。
- 4 重复步骤 1 至 3 更改另一侧的表带。

调整金属表带

若包装内含金属表带, 请洽询专业人士进行表带长度的调整。

数据管理

注意: 设备不兼容于 Windows 95、98、Me、Windows NT 以及 Mac OS 10.3 及更低版本的操作系统。

删除数据

注意

设备内含重要的系统文档, 如果您不清楚各文档的用途, 请不要将其删除。

- 1 开启 Garmin 磁盘。
- 2 若有需要, 打开文件夹。
- 3 选择文件。
- 4 使用计算机键盘的 Delete 键将其删除。

注意: Mac 操作系统对 MTP 文件传输模式的支持有限。请在 Windows 操作系统上打开 Garmin 磁盘。使用 Garmin Express 程序删除设备上的音乐文件。

疑难解答

设备更新

连接蓝牙或 Wi-Fi 时, 设备会自动检查更新。可以通过系统设置(系统设置, 第 50 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。

我们将为设备提供以下服务:

- 软件更新
- 地图更新
- 球道地图更新
- 上传数据至 Garmin Connect
- 产品注册

获取更多信息

可以在 Garmin 网站上找到有关该产品的更多信息。

- 可前往官网的产品页查阅用户手册、相关文章或了解软件更新。
 - 联系 Garmin 经销商获取相关零配件的信息。
 - 活动追踪和健身指标准确度，请前往 Garmin.com/zh-CN/legal/atdisclaimer/ 了解更多。
- 手表非医疗器械。

设备显示语言错误

如果选择了错误的设备语言，请进入设备更改。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 向下翻页至列表最后一项，按下 **START** 键。
- 3 按下 **START** 键。
- 4 选择语言。

我的手机和设备兼容吗？

设备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，然后选择 **... > Garmin 设备 > 添加设备** 进入配对模式。
- 在时间页面长按 **MENU** 键，并选择 **连接 > 手机 > 配对手机**。

是否使用蓝牙传感器连接设备？

设备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，设备会在您开始活动后自动连接传感器。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **传感器及配件 > 新增**。
- 3 选择一个选项：
 - 选择 **搜寻全部**。
 - 选择传感器类型。

您可以自定义数据字段 ([自定义数据页面](#)，第 15 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 41 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。
- 建议将设备佩戴在与耳机天线同一侧。
- 由于耳机型号不同，您可以尝试将手表戴到另一个手腕上。
- 如果使用的是金属或皮表带，可以换条硅胶表带提高信号强度。

重启设备

- 1 长按 **LIGHT** 键直到设备关机。
- 2 长按 **LIGHT** 键开启设备。

恢复出厂设置

在重置所有默认设置之前，可以将手表与 Garmin Connect 应用程序同步，以上传你的活动数据。

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 **MENU** 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。
要删除所有已下载的高尔夫球场档案并重置上次打的球场清单，选择 **重置高尔夫球场**。
 - 若要将设备恢复出厂设置，并删除所有使用者输入的资料和历史记录，请选择 **删除资料恢复出厂**。
注意：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：

- 活动中变更电量模式 ([变更电源模式](#)，第 50 页)。
- 从控制菜单开启省电模式 ([控制菜单](#)，第 31 页)。
- 降低背光待机时间 ([更改显示设置](#)，第 51 页)。
- 关闭 **始终显示** 选项，选择较短的背光超时 ([更改显示设置](#)，第 51 页)。
注意：此功能仅适用于 quatix 7 Pro/Sapphire 型号。
- 降低背光亮度 ([更改显示设置](#)，第 51 页)。
- 活动时使用 UltraTrack GPS 省电模式 ([卫星设置](#)，第 18 页)。

- 当不需要无线连接时关闭蓝牙([无线连接](#), 第 41 页)。
- 若要暂停活动一段时间, 使用稍后继续选项([停止活动](#), 第 6 页)。
- 减少使用每秒更新的 Connect IQ 表盘。
例如, 使用没有秒针的表盘([自定义表盘](#), 第 23 页)。
- 限制设备显示的智能手机通知([管理通知](#), 第 41 页)。
- 停止推送心率到其他兼容设备([推送心率数据](#), 第 34 页)。
- 关闭光学心率监测功能([腕式心率传感器设置](#), 第 34 页)。
注意: 腕式心率监测值用于计算高强度活动时间和消耗的卡路里。
- 开启手动脉搏血氧侦测功能([设置脉搏血氧模式](#), 第 34 页)。

获取卫星讯号

设备需要在户外空旷处获取卫星信号, 时间与日期则会依据您所在的 GPS 位置自动设置。

提示: 请前往 Garmin.com/zh-CN/aboutGPS 了解更多 GPS 信息。

- 1 走到户外空旷处。
至开放无遮闭的空间后, 将设备正面朝上对准天空。
- 2 等待 GPS 成功定位。
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。

活动温度数值不准确

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。

也可以使用选购的外接式温度传感器, 以便在佩戴手表时取得准确的环境温度数值。

活动追踪

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

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, 将设备放在口袋里。
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 43 页)。
 - 将步数与 Garmin Connect 应用程序同步([使用 Garmin Connect 应用程序](#), 第 43 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。

附录

数据字段

注意: 并非所有数据字段适用于所有活动类型。有些数据字段需要 ANT+ 或蓝牙来显示数据。某些数据字段可出现在设备的多个类别中。

提示: 可以通过 Garmin Connect 应用程序中的设备设置自定义数据字段。

踏频

名称	描述
平均踏频	骑行。目前活动的平均踏频。
平均步频	跑步。目前活动的平均步频。
踏频	骑行时, 曲柄转动的次数。设备必须连接踏频配件, 才能显示此数据。
步频	跑步时, 每分钟的步数(左右脚加总)。
单圈踏频	骑行。目前单圈的平均踏频。
单圈步频	跑步。目前单圈的平均步频。
前圈踏频	骑行。前圈的平均踏频。
前圈步频	跑步。前圈的平均步频。

图表

名称	描述
气压图表	显示气压随时间变化的图表。
高度图表	显示海拔随时间变化的图表。

名称	描述
心率图表	显示活动期间心率变化的图表。
配速图表	显示活动期间配速变化的图表。
功率图表	显示活动期间功率变化的图表。
速度图表	显示活动期间速度变化的图表。

罗盘

名称	描述
罗盘航向	罗盘显示移动的方向。
GPS 航向	GPS 显示移动的方向。
目前航向	移动的方向。

距离

名称	描述
距离	目前航迹或活动的移动距离。
单组距离	目前这组的移动距离。
单圈距离	目前这圈的移动距离。
前圈距离	前一圈的移动距离。

高度

名称	描述
平均爬升	自上次重置后的平均垂直爬升距离。
平均下降	自上次重置后的平均垂直下降距离。
海拔	目前位置于海平面上或下的高度。
滑翔比	水平移动距离和垂直距离变化的比例。
GPS 高度	GPS 显示的目前位置高度。
坡度	计算方式为爬升(高度)除以平移(距离)。例如，如果每爬升 3 米平移为 60 米，则坡度为 5%。
单圈爬升	目前这圈的垂直爬升距离。
单圈下降	目前这圈的垂直下降距离。
前圈爬升	前圈的垂直爬升距离。
前圈下降	前圈的垂直下降距离。
最大爬升	自上次重置后的最大爬升率(英尺 / 分钟或米 / 分钟)。
最大下降	自上次重置后的最大下降率(英尺 / 分钟或米 / 分钟)。
最高海拔	自上次重置后抵达过的最高海拔。
最低海拔	自上次重置后抵达过的最低海拔。
总爬升	自上次重置后的总爬升距离。
总下降	自上次重置后的总下降距离。

楼层

名称	描述
已爬楼层	当天爬上的总楼层数。
已下楼层	当天爬下的总楼层数。
每分钟楼层	每分钟爬上的楼层数。

齿轮

名称	描述
Di2 电量	Di2 传感器的剩余电池电量。
电动自行车电量	电动自行车的剩余电池电量。
电动自行车航程	电动自行车可提供辅助的估计剩余距离。
大盘	档位传感器显示的自行车大盘档位。
档位电池	档位传感器的电池状态。
档位组合	档位传感器显示的目前档位组合。
档位	档位传感器显示的自行车大盘和飞轮的档位。
齿轮比	档位传感器侦测到的大盘及飞轮档位的齿数。
飞轮	档位传感器显示的自行车飞轮档位。

图形

名称	描述
步频量表	跑步。以颜色标示现在的步频范围。
罗盘量表	罗盘显示目前移动的方向。
GCT 平衡量表	以颜色标示跑步时左右脚的触地时间平衡。
触地时间量表	以颜色标示跑步时每次踏步的触地总时间，单位为毫秒。
心率量表	以颜色标示目前的心率区间。
心率区间比例	以颜色标示在每个心率区间的时间比例。
PacePro 量表	跑步。现在的分段配速及目标分段配速。
功率量表	以颜色标示目前的功率区间。
体力量表(距离)	显示目前体力预估剩余距离。
体力量表(时间)	显示目前体力预估剩余时间。
总升降量表	目前活动期间或自上次重置后的总爬升或下降距离。
训练效果量表	目前活动对有氧和无氧体能等级的影响。
垂直振幅量表	以颜色标示跑步中弹跳的量。
移动效率量表	以颜色标示垂直振幅和步幅的比例。

心率

名称	描述
储备心率 %	储备心率的百分比(最大心率减静止心率)。
有氧训练效果	目前的活动对有氧体能等级的影响。
无氧训练效果	目前的活动对无氧体能等级的影响。
平均储备心率 %	目前活动的平均储备心率(最大心率减去静止心率)百分比。
平均心率	目前活动的平均心率。

名称	描述
平均心率 / 最大 %	目前活动的平均最大心率百分比。
心率	每分钟心跳的次数 (bpm)。设备必须有腕式心率或已连接兼容的心率传感器。
心率 / 最大 %	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资讯与最大心率为基准 (220 减去真实年龄)。
单组平均储备心率 %	目前单组游泳的平均储备心率 (最大心率减去静止心率) 百分比。
单组平均心率 / 最大 %	目前单组游泳的平均最大心率百分比。
单组平均心率	目前单组游泳的平均心率。
单组最大储备心率 %	目前单组游泳的最大储备心率 (最大心率减去静止心率) 百分比。
单组最大心率 / 最大 %	目前单组游泳的最大最大心率百分比。
单组最大心率	目前单组游泳的最大心率。
单圈储备心率 %	目前单圈的平均储备心率 (最大心率减去静止心率) 百分比。
单圈心率	目前单圈的平均心率。
单圈心率 / 最大 %	目前单圈的平均最大心率百分比。
前圈储备心率 %	前圈的平均储备心率 (最大心率减去静止心率) 百分比。
前圈心率	前圈的平均心率。
前圈心率 / 最大 %	前圈的平均最大心率百分比。
区间内时间	在每个心率区间的时间。

长度

名称	描述
单组趟数	目前单组完成的泳池趟数。
趟数	目前活动期间完成的泳池趟数。

肌肉氧

名称	描述
肌肉血氧 %	目前活动的预估肌肉血氧饱和度百分比。
总血红蛋白	估计肌肉中的总血红蛋白浓度。

导航

名称	描述
目标	从目前位置到目的地的方向。导航时才会出现此数据。
航线	从起始位置到目的地的方向。航向可以视为计划或设定的路线。导航时才会出现此数据。
目的地位置	最终目的地的位置。

名称	描述
目的地航点	通往目的地路线上的最后航点。导航时才会出现此数据。
剩余距离	抵达终点之前的剩余距离。导航时才会出现此数据。
下一航点距离	至路线下一个航点的剩余距离。导航时才会出现此数据。
预计总距离	从起点到最终目的地的估算距离。导航时才会出现此数据。
预计抵达时间	预计抵达最终目的地的时间 (调整至目的地当地时间)。导航时才会出现此数据。
下个航点抵达时间	抵达路线上的下一个航点的预估时间 (调整至航点的当地时间)。导航时才会出现此数据。
预计在途时间	预计抵达最终目的地的剩余时间。导航时才会出现此数据。
目的地滑翔比	从目前位置下降至目的地海拔所需的滑翔比。导航时才会出现此数据。
经度 / 纬度	以经纬度显示的目前位置 (无论选择的位置格式之前如何设置)。
坐标	以选择的位置格式设置显示的目前位置。
前方路口	到下一个岔路口的距离。
下一航点	路线的下一个航点。导航时才会出现此数据。
偏离路线	向左或向右偏离原本设置的行进路线的距离。导航时才会出现此数据。
下一转弯时间	抵达路线中下一个航点之前的预估剩余时间。导航时才会出现此数据。
有效航速	随着路线接近某个目的地的速度。导航时才会出现此数据。
目的地垂直距离	目前位置与最终目的地之间的海拔距离。导航时才会出现此数据。
目的地垂直速度	抵达预定高度的爬升率或下降率。导航时才会出现此数据。

其他

名称	描述
活动消耗热量	在活动期间消耗的卡路里。
环境气压	尚未校准的环境气压。
大气压力	校准过的目前环境气压。
电池剩余小时数	电池电量耗尽前还可使用的时数。
电量百分比	剩余电量百分比
对地航向	实际移动的方向, 不论行驶的航向及短暂的, 船首方向变化。
起航线距离	到起航线的剩余距离。导航时才会出现此数据。
Flow	测量目前活动中转弯时维持速度与平顺度一致性的数值。

名称	描述
GPS	GPS 卫星信号的强度。
Grit	依据海拔、坡度与急弯估算目前活动难度的数值。
单圈 Flow	目前这圈整体的 Flow 分数。
单圈 Grit	目前这圈整体的 Grit 分数。
完成圈数	目前活动所完成的圈数。
浮升力	帆船活动期间得到浮升力的时间。
负荷	目前活动的训练负荷。训练负荷是运动后过量氧耗(EPOC)，代表训练的剧烈程度。
体能表现状况	体能表现状况分数是运动能力的即时评估。
次数	在肌力训练中，一组动作重复的次数。
呼吸率	每分钟呼吸的次数(brpm)。
滑降 / 滑行次数	活动中滑降 / 滑行的次数。
步数	目前活动期间行走的步数。
压力	目前的压力等级。
日出时间	你的 GPS 位置的日出时间。
日落时间	你的 GPS 位置的日落时间。
帆船助手	协助判断船只是否更朝向还是更偏离目标的量表。
目前时间	依照目前位置及时间设置(格式、时区、夏令时时间)得出的当下时间。
目前时间(秒)	包含秒数在内的当下时间。
总热量	当天消耗的总卡路里。

配速

名称	描述
500 米配速	目前每 500 米的配速。
平均 500 米配速	目前活动每 500 米的平均配速。
平均配速	目前活动的平均配速。
坡度调整配速	根据地势坡度校准过的平均配速。
单组配速	目前这组的平均配速。
单圈 500 米配速	目前这圈每 500 米的平均配速。
单圈配速	目前这圈的平均配速。
前圈 500 米配速	前圈每 500 米的平均配速。
前圈配速	前圈的平均配速。
前趟配速	前趟游泳的平均配速。
配速图表	目前配速。

PacePro

名称	描述
下个分段距离	跑步。下一个分段的总距离。

名称	描述
下个分段目标配速	跑步。下一个分段的目标配速。
分段距离	跑步。目前分段的总距离。
分段剩余距离	跑步。目前分段剩余的距离。
分段配速	跑步。目前分段的配速。
分段目标配速	跑步。目前分段的目标配速。

功率

名称	描述
功能阈值功率 %	目前功率输出相较于功能阈值功率的百分比。
3 秒平衡	3 秒移动平均左 / 右功率平衡。
3 秒功率	3 秒移动平均功率输出。
10 秒平衡	10 秒移动平均左 / 右功率平衡。
10 秒功率	10 秒移动平均功率输出。
30 秒平衡	30 秒移动平均左 / 右功率平衡。
30 秒功率	30 秒移动平均功率输出。
平均功率平衡	目前活动的平均左 / 右功率平衡。
左侧平均功率分布	目前活动的左脚平均功率分布角度。
平均功率	目前活动的平均输出功率。
右侧平均功率分布	目前活动的右脚平均功率分布角度。
左侧平均功率峰值分布	目前活动的左脚平均功率峰值分布角度。
平均踩踏施力偏移	目前活动的平均踩踏施力偏移量。
右侧平均功率峰值分布	目前活动的右脚平均功率峰值分布角度。
左右平衡	目前的左 / 右功率平衡。
强度系数 IF	目前活动的强度系数 IF。
单圈平衡	目前这圈的平均左 / 右功率平衡。
单圈左侧功率峰值分布	目前这圈的左脚平均功率峰值分布角度。
单圈左脚功率分布	目前这圈的左脚平均功率分布角度。
单圈标准化功率	目前这圈的平均标准化功率。
单圈踩踏施力偏移	目前这圈的平均踩踏施力偏移量。
单圈功率	目前这圈的平均输出功率。
单圈右侧功率峰值分布	目前这圈的右脚平均功率峰值分布角度。
单圈右侧功率分布	目前这圈的右脚平均功率分布角度。
前圈最大功率	前圈的最高输出功率。
前圈标准化功率	前圈的平均标准化功率。

名称	描述
前圈功率	前圈的平均输出功率。
左侧功率峰值分布	目前左脚的功率峰值分布角度。功率峰值分布角度为骑手产生最高推动力的角度范围。
左侧功率分布	目前左脚的功率分布角度。功率分布为产生正功率的踩踏区域。
最大单圈功率	目前这圈的最高输出功率。
最大功率	目前活动的最高输出功率。
标准化功率	目前活动的标准化功率。
踩踏平整度	测量每次踩踏过程中骑手对踏板施力的平衡程度的数值。
踩踏施力偏移	踩踏施力偏移量。踩踏施力偏移量是在踏板平台上的施力位置。
功率	目前的输出功率，单位为瓦特。滑雪活动时，设备必须链接兼容的心率传感器。
功率体重比	目前的功率，单位为瓦特 / 公斤。
功率区间	根据 FTP 或自定义设置得出目前的功率输出范围。
右侧功率峰值分布	目前右脚的功率峰值分布角度。功率峰值分布角度为骑手产生最高推动力的角度范围。
右侧功率分布	目前右脚的功率分布角度。功率分布为产生正功率的踩踏区域。
区间内时间	在每个功率区间中的时间。
坐姿骑行时间	目前活动以坐姿踩踏的时间。
单圈坐姿骑行时间	目前这圈以坐姿踩踏的时间。
站姿骑行时间	目前活动以站姿踩踏的时间。
单圈站姿骑行时间	目前这圈以站姿踩踏的时间。
训练压力分数	目前活动的训练压力分数。
扭矩效率	测量骑手踩踏效率的数值。
功	累积的作功(输出功率)，单位为千焦。

休息

名称	描述
单组总时	上一组训练加上目前休息时间的计时器(泳池游泳)。
休息计时	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平衡。
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动幅度。
平均移动效率	目前阶段的垂直振幅与步幅的平均比例。

名称	描述
GCT 平衡	跑步时接触地面时间的左 / 右平衡。
触地时间	跑步时，每一步接触地面的时间长度，单位为毫秒。走路时不会计算触地时间。
单圈平均 GCT 平衡	目前这圈的平均触地时间平衡。
单圈触地时间	目前这圈的平均触地时间。
单圈步幅	目前这圈的平均跨步长度。
单圈垂直振幅	目前这圈的平均垂直振动幅度。
单圈移动效率	目前这圈的垂直振幅与步幅的平均比例。
步幅	跨出一步与下一步间的距离，单位为米。
垂直振幅	跑步过程中身体弹跳的幅度。每一步您躯干垂直移动的距离，单位为厘米。
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，包含移动与停止的速度。
平均速度	目前活动的平均速度。
平均对地速度	目前活动的平均移动速度，不论行驶的航向及短暂的船首方向变化。
单圈对地速度	目前这圈的平均移动速度，不论行驶的航向及短暂船首方向的变化。
单圈速度	目前这圈的平均速度。
前圈对地速度	前圈的平均移动速度，不论行驶的航向及短暂船首方向的变化。
前圈速度	前圈的平均速度。
最大对地速度	目前活动的最大移动速度，不论行驶的航向及短暂船首方向的变化。
最大速度	目前活动的最大速度。
速度	目前的移动速度。
对地航速	实际移动速度，不论行驶的航向及短暂船首方向的变化。
垂直速度	爬升或下降的速率。

体力

名称	描述
体力	目前剩余的体力。
剩余距离	以目前的出力预估目前体力剩余的距离。
体力上限	剩余的体力上限。
剩余时间	以目前的出力预估目前体力剩余的时间。

Swolf

名称	描述
平均划水距离	游泳。目前活动期间，每次划水平均移动的距离。
平均划桨距离	划桨运动。目前活动期间，每次划桨平均移动的距离。
平均划桨率	划桨运动。目前活动期间，每分钟平均划桨次数 (spm)。
平均单趟划水数	目前活动期间，每趟的平均划水数。
划桨距离	划桨运动。每次划桨移动的距离。
单组划水率	目前这组期间，每分钟平均划水次数 (spm)。
单组每趟划水数	目前这组期间，每趟的平均划水次数。
单组泳式	目前这组的泳式。
单圈划水距离	游泳。目前这圈期间，每次划水平均移动的距离。
单圈划桨距离	划桨运动。目前这圈期间，每次划桨平均移动的距离。
单圈划水率	游泳。目前这圈期间，每分钟平均划水次数 (spm)。
单圈划桨率	划桨运动。目前这圈期间，每分钟平均划桨次数 (spm)。
单圈划水数	游泳。目前这圈的总划水次数。
单圈划桨数	划桨运动。目前这圈的总划桨次数。
前圈划水距离	游泳。前圈期间，每次划水平均移动的距离。
前圈划桨距离	划桨运动。前圈期间，每次划桨平均移动的距离。
前圈划水率	游泳。前圈期间，每分钟平均划水次数 (spm)。
前圈划桨率	划桨运动。前圈期间，每分钟平均划桨次数 (spm)。
前圈划水数	游泳。前圈的总划水次数。
前圈划桨数	划桨运动。前圈的总划桨次数。
前趟划水率	前趟期间，每分钟平均划水次数 (spm)。
前趟划水数	前趟的总划水次数。
前趟泳式	前趟使用的泳式。
划水率	游泳。每分钟的划水次数 (spm)。
划桨率	划桨运动。每分钟的划桨次数 (spm)。
划水数	游泳。目前活动的总划水次数。
划桨数	划桨运动。目前活动的总划桨次数。

频闪

名称	描述
平均 SWOLF	目前活动的平均 SWOLF 分数。您的 SWOLF 分数为游一趟的时间加上划水次数 (游泳专业术语, 第 7 页)。在开放水域游泳时，会以 25 米为一趟计算 SWOLF 分数。
单组 SWOLF	目前这组的平均 SWOLF 分数。
单圈 SWOLF	目前这圈的 SWOLF 分数。
前圈 SWOLF	前圈的 SWOLF 分数。
前趟 SWOLF	前趟的 SWOLF 分数。

温度

名称	描述
24 小时最高温度	过去 24 小时从兼容的温度传感器记录到的最高温度。
24 小时最低温度	过去 24 小时从兼容的温度传感器记录到的最低温度。
温度	侦测到的气温。体温会影响温度传感器。可以将设备与 tempe 无线温度传感器配对以稳定取得准确的温度数据。

计时器

名称	描述
平均单圈时间	目前活动的平均单圈时间。
经过时间	总共记录的时间长度。例如，如果启动计时器跑步 10 分钟，然后暂停计时器 5 分钟，接着再启动计时器跑步 20 分钟，你的经过时间便为 35 分钟。
单组时间	目前这组的秒表时间。
单圈时间	目前这圈的秒表时间。
前圈时间	前圈的秒表时间。
移动时间	目前活动的总移动时间。
复合式运动总时	复合式运动模式下，包含转换的总运动时间。
整体超前 / 落后	整体超前或落后目标配速或速度的时间。
比赛计时器	目前帆船比赛的经过时间。
单组计时	在肌力训练活动期间，目前这组经过的时间。
停止时间	目前活动的总停止时间。
游泳时间	目前活动的游泳时间，不包含休息时间。
计时器	目前倒数定时器上的时间。

训练

名称	描述
剩余次数	训练剩余的重复次数。
步骤距离	训练步骤中目前移动的距离。
步骤配速	训练步骤中目前的配速。

名称	描述
步骤速度	训练步骤中目前的速度。
步骤时间	训练步骤中已经过的时间。

颜色区间与跑步动态数据

跑步动态页面以不同的颜色区间显示各项主要数据，您可以将步频、垂直幅度、触地时间、步幅、触地时间平衡和垂直步幅比设为主要数据。以百分比为基准的颜色区间显示出您与其他跑者的跑步动态信息的比较情况。

Garmin 致力于研究各种不同强度的跑者。跑步动态的颜色区间显示为橘色或红色者，多为强度较低、初学的跑者。绿色、蓝色或紫色则为强度较高、经验较为丰富的跑者。经验较为不足的跑者的触地时间与垂直幅度会偏高，步频偏低；经验较为丰富的跑者则相反。在同等级

度的跑者之中，身高较高的跑者通常相较之下步频偏低，步幅更长，垂直幅度偏高。

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

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

颜色区间	红色	橘色	绿色	橘色	红色
左右平衡	差	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-Tri 或 HRM-Run) 或者跑步动态传感器 (RDP)。

颜色区间	百分区间	垂直幅度区间 - 胸	垂直幅度区间 - 腰	垂直步幅比区间 - 胸	垂直步幅比区间 - 腰
紫色	>95	<6.4 cm	<6.8 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%

最大摄氧量标准率等级表

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

功能阈值功率

此表为依照性别分列的功能阈值功率(FTP)估算值。

男性	每公斤瓦特(W/kg)
极好	高于 5.05
很好	3.93-5.04
好	2.79-3.92
普通	2.23-2.78
差	低于 2.23

女性	每公斤瓦特(W/kg)
极好	高于 4.30
很好	3.33-4.29
好	2.36-3.32
普通	1.90-2.35
差	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)。

耐力得分

表格包括按年龄和性别划分的耐力得分分类。

男性	业余水平	中等水平	专业训练	系统训练	专业水平	接触水平	精英水平
18-20	4999 以下	5000-5699	5700-6299	6300-6999	7000-7599	7600-8299	8300 以上
21-39	5099 以下	5100-5799	5800-6599	6600-7299	7300-8099	8100-8799	8800 以上
40-44	5099 以下	5100-5799	5800-6499	6500-7199	7200-7899	7900-8599	8600 以上
45-49	4999 以下	5000-5699	5700-6399	6400-6999	7000-7699	7700-8399	8400 以上
50-54	4899 以下	4900-5499	5500-6099	6100-6799	6800-7399	7400-7999	8000 以上
55-59	4599 以下	4600-5099	5100-5699	5700-6199	6200-6799	6800-7299	7300 以上
60-64	4299 以下	4300-4799	4800-5299	5300-5699	5700-6199	6200-6699	6700 以上
65-69	4099 以下	4100-4499	4500-4899	4900-5399	5400-5799	5800-6199	6200 以上
70-74	3799 以下	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 以上
75-80	3599 以下	3600-3899	3900-4299	4300-4599	4600-4999	5000-5299	5300 以上
80 and older	3299 以下	3300-3599	3600-3999	4000-4299	4300-4699	4700-4999	5000 以上

女性	业余水平	中等水平	专业训练	系统训练	专业水平	接触水平	精英水平
18-20	4599 以下	4600-5099	5100-5499	5500-5999	6000-6399	6400-6899	6900 以上
21-39	4699 以下	4700-5199	5200-5699	5700-6299	6300-6799	6800-7299	7300 以上
40-44	4699 以下	4700-5199	5200-5699	5700-6199	6200-6699	6700-7199	7200 以上
45-49	4599 以下	4600-5099	5100-5599	5600-6099	6100-6599	6600-7099	7100 以上
50-54	4499 以下	4500-4999	5000-5399	5400-5899	5900-6299	6300-6799	6800 以上
55-59	4299 以下	4300-4699	4700-5099	5100-5599	5600-5099	6000-6399	6400 以上
60-64	4099 以下	4100-4499	4500-4899	4900-5299	5300-5699	5700-6099	6100 以上
65-69	3799 以下	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 以上
70-74	3699 以下	3700-4099	4100-4399	4400-4799	4800-5099	5100-5499	5500 以上
75-80	3499 以下	3500-3799	3800-4199	4200-4499	4500-4899	4900-5199	5200 以上
80 and older	3199 以下	3200-3499	3500-3799	3800-4099	4100-4399	4400-4699	4700 以上

这些估计值由 Firstbeat Analytics 提供并支持。

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。

符号定义

这些符号可能出现在所述设备或附件标签之中。



WEEE 处理及回收标志。此标志是根据欧盟通过的废弃电子电机设备指令 2012/19/EU，符合者即粘贴于产品上。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。

