

Amazfit GTS 2 mini 使用手冊

目錄

Amazift GTS 2 mini 使用手冊	1
手表功能使用	3
设备绑定与解绑	4
表盘功能导航及按键说明	4
功能导航操作	5
手表按键操作	7
手表佩戴及充电	7
佩戴和更换表带	7
充电	8
表盘	9
控制中心	10
消息通知	11
快捷应用	12
手表应用设置	13
活动与健康	13
PAI	13
活动目标	14
站立提醒	15

心率	15
睡眠	18
辅助睡眠检测	18
血氧饱和度	19
血氧饱和度测量注意事项	19
压力监测	20
呼吸训练	21
女性健康	22
手表应用	24
待办事项	24
闹钟	25
世界时钟	25
番茄钟	26
倒计时	27
秒表	27
指南针	28
音乐	28
遥控拍照	29
查找手机	30
Alexa	30
运动	31
开启运动	31

运动中提醒.....	32
运动中的操作.....	35
暂停/继续/结束运动.....	35
查看运动结果.....	36
运动设置.....	37
运动目标.....	37
GPS 与 AGPS.....	37
运动心率区间介绍.....	38
手表状态提醒.....	39
来电提醒.....	39
关爱提醒.....	39
运动达标提醒.....	40
红包提醒.....	40
设置.....	41
手表日常保养.....	42
注意事项.....	43

手錶功能使用

使用 Amazfit GTS 2 mini 之前，請使用手機下載 Zepp App。透過手機 App 綁定手錶後才可體驗手錶的完整功能，並將手錶產生的資料儲存至個人雲端帳號。

裝置綁定與解除綁定

請透過應用程式市集或者掃描使用手冊上的 QR 碼來下載 Zepp App，並完成帳號註冊或登入。

開啟 App，選擇「我的」>「新增裝置」>「手錶」>「手錶有 QR 碼」，將掃碼器對準手錶中的 QR 碼，即可快速綁定裝置。

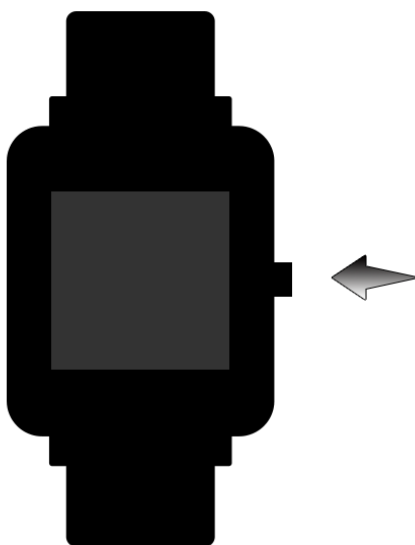
綁定完成後，通常需要升級手錶，請在此過程中耐心等待，保持手機網路和藍牙的啟用狀態，並將手錶與手機放置在一起，確保手錶順利升級。

完成綁定和升級後，即可開始體驗手錶功能。同時，可在 Zepp App 中操作和設定手錶功能。

如需解除綁定手錶，請開啟 Zepp App，並在裝置頁面中選擇「解除綁定」。

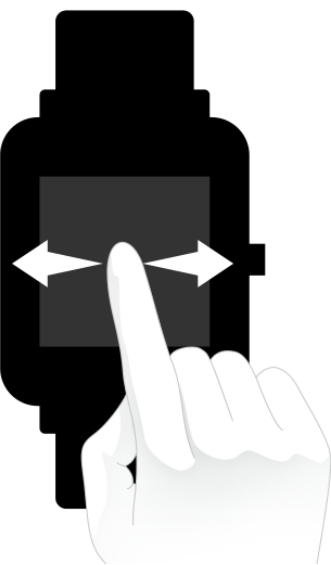
錶盤功能導覽及按鍵說明

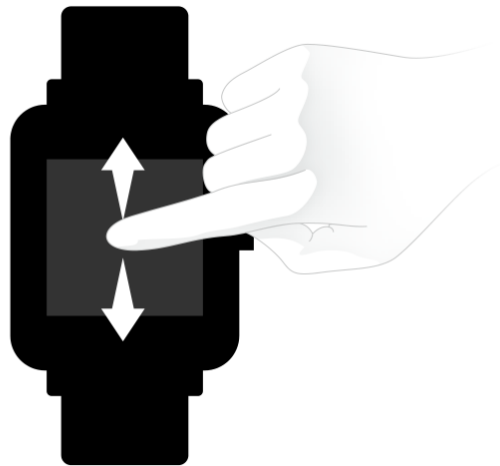
Amazfit GTS 2 mini 配備含有 TFT 顯示螢幕的觸控式螢幕以及 1 個實體按鍵。



功能導覽操作

可以透過左右和上下滑動來導覽螢幕。





依預設顯示錶盤頁面：

1. 在錶盤頁面中向上滑動可檢視歷史訊息通知，支援檢視最近 10 則歷史通知。
2. 在錶盤頁面中向下滑動可進入控制中心，在控制中心可設定勿擾、亮度和鬧鐘，控制手機音樂，還可檢視手錶電量及手機連接狀態。
3. 在錶盤頁面中左右滑動可快速進入捷徑應用程式：活動目標、心率、PAI、天氣、卡包、音樂和 Alexa。可在「手錶」>「設定」>「使用喜好」>「捷徑應用程式」中修改捷徑應用程式設定，最多支援設定 10 個捷徑應用程式。
4. 在錶盤頁面中短按右邊的按鍵，即可進入功能清單頁面。



手錶按鍵操作

- 短按一次手錶按鍵：

- ① 在鎖定螢幕狀態下，短按實體按鍵可解鎖螢幕。
- ② 在錶盤頁面中，短按實體按鍵可進入功能清單。
- ③ 在其他頁面中，短按實體按鍵可返回上一層頁面。
- ④ 在運動中頁面，短按實體按鍵可上下翻頁。

- 按住手錶按鍵：

- ① 在關機狀態下，按住 2 秒可開機
- ② 在錶盤頁面中，按住實體按鍵可快速啟動運動。

(使用者可在「手錶設定」>「使用喜好」>「按住按鍵」中設定快速啟動項)

- ③ 在運動中頁面，按住實體按鍵可結束運動。
- ④ 按住 8 秒可重新啟動手錶。

手錶佩戴及充電

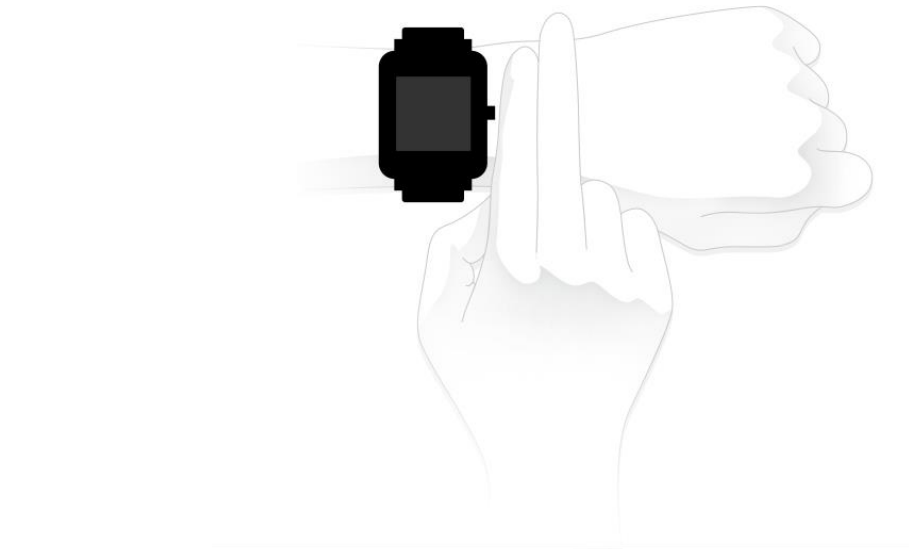
佩戴和更換錶帶

手錶佩戴應鬆緊適中，讓皮膚有透氣空間，這樣不但能讓您感到舒適，也能讓感測器發揮功效。

在測量血氧飽和度的過程中，請正確佩戴手錶，不要戴在手腕骨節上，手臂放平，保持手錶與腕部皮膚舒適貼合（適當地佩戴得緊一些），測量全程保持手臂靜止。受外界因素（手臂下垂、手臂晃動、手臂毛髮多、有紋身等）的影響，

可能會出現測量結果不準確或無法出現測量值的情況。

您可在運動時收緊錶帶，運動之後再適當調松。如果您的手錶會在手腕上晃動，或者手錶無法產生資料，請試著將錶帶收緊一點。



充電

1. 將充電座 USB 連接埠插入手機充電器或電腦 USB 連接埠進行充電。
2. 將手錶放入磁吸式充電底座，放入時，注意將手錶背後的金屬觸點與充電底座的金色插腳對齊，並且與充電底座貼合吸緊。
3. 將手錶正確放入充電底座後，螢幕上會出現一個充電中圖示，這表示手錶開始充電。

手錶充電期間，可檢視目前時間、接收來電提醒和 App 通知。

建議使用電腦 USB 連接埠或品牌手機充電器進行充電，手機充電器的額定輸出電壓為 5 V，輸出電流為 1 AH 以上。



錶盤

手錶中更換錶盤：按住手錶錶盤頁面，或者依序進入「設定」>「錶盤」，左右滑動以瀏覽錶盤，點一下即可完成更換。

進入錶盤設定頁面，縮圖下有編輯按鍵表示此錶盤可供編輯。醒目提示區域為選定方塊，點一下或者滑動切換選中方塊中的功能。灰色區域為可點一下進行切換的選中方塊。

除了手錶出廠時內建的幾款錶盤，您還可以在 Zepp App 的錶盤商城中將心儀的線上錶盤同步至手錶，也可以在 Zepp App 上將手機圖片設定為相片錶盤。

新增線上錶盤的步驟：保持手錶與手機的連接狀態，開啟 Zepp App >「我的」>「我的裝置」>「Amazfit GTS 2 mini」>「錶盤商城」；選擇心儀的錶盤並同步至手錶。

控制中心

在錶盤頁面中向下滑動可進入控制中心頁面。

- 勿擾模式

點一下勿擾模式圖示即可跳轉至勿擾設定。

啟用勿擾模式後，當收到來電提醒、簡訊提醒、App 通知提醒、郵件提醒或關愛提醒時，手錶將不再震動提醒。

若選擇「智慧啟用」，則在您佩戴手錶入睡後將自動啟用勿擾模式。

若選擇「自訂啟用」，則在您設定的時間內啟用勿擾模式。

- 鬧鐘

點一下鬧鐘圖示即可快速進入鬧鐘應用程式。

- 亮度調節

點一下亮度調節按鈕即可跳轉至亮度調節設定，可調節手錶的顯示亮度。

點一下「自動調整亮度」圖示可啟用/關閉亮度自動調整功能。

- 設定

點一下設定圖示即可跳轉至設定頁面，可對手錶進行設定。



訊息通知

- 啟用通知

使用時，需在 App 端啟用對應的「App 通知提醒」，並且保持手錶與手機的連接。

1. 若是 iOS 裝置，使用時，需要將手錶與手機藍牙配對；若未配對，啟用該功能時通常會自動彈出請求配對提示方塊，此時點一下同意即可。
2. 若是 Android 裝置，使用時，請在手機背景中將 App 設定到白名單或自動啟動中，保持 App 始終在背景中執行，防止遭到手機背景處理程序清除，導致手錶與 App 中斷連接，從而無法接收應用程式提醒。如需了解不同手機系統的設定方法，請在「我的」->「Amazfit GTS 2 mini」->「在背景中執行」頁面中按照要求進行設定。

- 檢視通知

手錶收到通知提醒後，會震動提醒，並且會自動顯示通知內容。如果您在收到通知後沒有立即檢視，在錶盤頁面中向上滑動即可找到歷史通知。

- 刪除或清除通知

手錶最多可儲存最近 10 則通知訊息，超出此限制後，每收到一則新的通知，就會自動刪除一則最早的通知。

- 手機來電提醒

保持手錶與手機的連接狀態，可在手錶上接聽手機的來電提醒，您可以選擇在手錶上「掛斷」電話，或者「忽略」電話，也可以短按手錶按鍵來停止震動。使用該功能之前，請前往 App 以啟用來電提醒。

- Android 系統手機的設定方式：

保持手錶與手機的連接狀態，開啟 Zepp App >「我的」>「我的裝置」>「Amazfit GTS 2 mini」>「來電提醒」，點一下頂部的「請啟用電話權限」提醒，彈出電話權限授權後，允許 Zepp App 的電話權限（若無此提醒，則表示已授權）。

附註：

Android 系統的手機如需使用此功能，需要在手機背景中將 Zepp App 設定到白名單或自動啟動中，使 App 始終保持在背景中執行。若遭到手機背景處理程序清除，會導致手錶與 App 中斷連接，無法接收來電提醒。

捷徑應用程式

錶盤左右側顯示的捷徑應用程式可方便您使用手錶功能，您也可以設定為自己常用的應用程式或功能，例如「運動」。

變更捷徑應用程式：

喚醒手錶後，在錶盤介面向下滑動的控制中心中點一下設定，進入「設定」>「使用喜好」>「捷徑應用程式」，上下滑動螢幕可檢視支援設定的應用程式；

「目前應用程式」已達到數目上限時，無法繼續增加，如需使用其他應用程式，請先從「目前應用程式」中移除需要取代的應用程式後再增加，最多可新增 10 個捷徑應用程式。

手錶應用程式設定

手錶應用程式是指可以在手錶上獨立使用的功能，例如活動目標、運動、心率、血氧檢測等。

預設依序顯示的應用程式清單為：活動目標 - PAI - 心率 - 睡眠 - 運動 - 運動記錄 - 血氧飽和度 - 壓力監測 - 呼吸訓練 - 女性健康 - 鬧鐘 - 設定 - 更多。

可以根據個人喜好自訂螢幕上的應用程式，請在 App 的「我的」>「Amazfit GTS 2 mini」>「手錶應用程式設定」中，選擇需要顯示的應用程式項。

活動與健康

PAI

PAI 活力指數是個人生理活動指標，基於心率資料，結合每日活動強度以及個人生理資料多維度動態綜合評估，透過演算法轉換為直覺式 PAI 值，它不依賴於單項資料，讓您系統全面地了解身體狀況。

只需一定強度的日常活動或運動，即可獲得 PAI 值。根據 HUNT Fitness Study* 的研究結果，將 PAI 保持到 100 以上，有利於降低心血管疾病的死亡風險，提高預期壽命。

在 Zepp App > 「PAI 卡片」> 「PAI 解答」中可了解更多資訊。

*HUNT Fitness Study: 該研究為 HUNT 研究的子項目，由挪威科技大學醫學院的 Ulrik Wisloff 教授主導。HUNT 研究已歷時超過 35 年，涉及超過

230,000 名參與者。



活動目標

手錶將自動記錄您的活動資料 (包括步數、消耗、站立次數和距離)，並採用心率資料作為燃脂分鐘數的指標。

1. 每日活動目標由 2 個環組成，分別是步數環和站立環。
2. 每個目標環達成時，手錶將會震動恭喜您。



站立提醒

為了鼓勵您在清醒狀態下的每個小時都有一定的活動量，減少久坐帶來的危害，手錶將會監測您佩戴手錶時的活動狀態。

若在目前小時的第 50 分鐘時仍未有過一分鐘以上的活動，且您正佩戴著手錶，手錶將會震動提醒您活動一下身體。收到站立提醒後，在下一個小時到來前完成活動，仍然可以達成目前小時的站立目標。

啟用方式：

保持手錶與手機的連接狀態，開啟 Zepp App > 「我的」 > 「我的裝置」 > 「Amazfit GTS 2 mini」 > 「站立提醒」，然後啟用站立提醒功能。



心率

心率是身體狀況的重要指標。更高頻的心率測量有助於捕捉更多的心率變化，

為健康的生活方式提供參考。

為保證測量的準確性，請按照佩戴提示正確佩戴手錶，並保持手錶佩戴部位的清潔，避免塗抹防曬霜。



- 異常心搏提醒

1. 保持手錶與手機的連接狀態，開啟 Zepp App > 「我的」 > 「我的裝置」 > 「Amazfit GTS 2 mini」 > 「健康監測」，可啟用心臟健康監測，全天持續監測您的心臟健康狀況，記錄全天心率變化；
2. 發現疑似異常心搏時，手錶將震動提醒您；
3. 手錶的心率應用程式可供檢視當天的異常心搏記錄、心率曲線和心率區間分布；
4. 本功能僅供參考，不應作為醫療診斷依據。心臟問題不一定會在判讀中發現，如有不適，請向醫療機構諮詢。



- 心率預警

設定測量頻率在 10 分鐘以內的自動心率檢測模式時，可啟用心率預警功能。

測量到心率大於所設預警值，且最近 10 分鐘沒有明顯活動時，手錶將震動提醒。

- 自動心率檢測

1. 保持手錶與手機的連接狀態，開啟 Zepp App > 「我的」 > 「我的裝置」 > 「Amazfit GTS 2 mini」 > 「健康監測」，可啟用自動心率檢測並設定測量頻率，手錶將按照設定的頻率全天定時自動測量您的心率，記錄全天心率變化；
2. 活動狀態下的心率變化更劇烈，可啟用活動檢測功能，當檢測到您處於活動狀態時會自動提高測量頻率，可記錄更多心率變化；
3. 手錶的心率應用程式可供檢視當天的心率曲線和心率區間分佈。

- 手動測量

1. 未啟用自動心率檢測時，喚醒手錶後，在錶盤介面上點按側鍵以開啟應用程式清單，上下滑動螢幕並選擇心率應用程式即可手動測量心率；
2. 將心率應用程式設定為捷徑應用程式，以方便您隨時測量心率；
3. 手錶僅支援檢視每次測量的心率值，要檢視歷史記錄，需將資料同步至 App 進行檢視。

睡眠

睡眠品質與人體健康有密切關係。

佩戴手錶入睡時，手錶將自動記錄睡眠資訊，在睡眠應用程式中可以檢視昨晚的總睡眠時長和近 7 天的睡眠資料，將睡眠資料同步至 App 即可檢視睡眠時間、睡眠階段、睡眠評分和 睡眠建議。



輔助睡眠檢測

保持手錶與手機的連接狀態，開啟 Zepp App > 「我的」 > 「我的裝置」 >

「Amazfit GTS 2 mini」>「健康監測」，然後啟用輔助睡眠檢測，即可分析出更多、更準確的睡眠資訊 (REM 睡眠階段)。

血氧飽和度

血氧飽和度即血液中血氧的濃度，它是呼吸循環的重要生理參數。

1. 喚醒手錶後，在錶盤介面上點按側鍵以開啟應用程式清單，選擇血氧飽和度應用程式即可開始手動測量血氧飽和度；
2. 測量結束後，手錶上將顯示本次測量結果，也可檢視近 3 小時的測量結果。



血氧飽和度測量注意事項

1. 將手錶佩戴至離腕骨（尺骨突出處）一指的距離；
2. 偏緊佩戴手錶，略有壓迫感為佳；

3. 將手臂放在桌面等平穩處進行測量，手錶螢幕朝上；
4. 測量期間，請保持靜止，專注於測量；
5. 毛髮、紋身、晃動、低溫、不正確佩戴等因素可能會對測量結果產生影響，甚至導致出值失敗；

本產品的測量範圍：80%-100%。本功能僅供參考，不應做為醫療診斷依據。如有不適，請向醫療機構諮詢。



壓力監測

- 單次測量

在手錶壓力應用程式中可以測量目前的壓力值，若測量成功，會顯示目前壓力值和壓力狀態；若測量失敗，則會提示「測量失敗」。為確保測量成功，請正確佩戴手錶並在測量過程中保持靜止。



- 全天監測

Amazfit GTS 2 mini 支援全天測量壓力，需要在手錶壓力應用程式中啟用全天壓力監測開關。啟用後，佩戴手錶，手錶會每 5 分鐘自動測量一次您的壓力資料，並顯示您全天的壓力曲線。

呼吸訓練

在手錶應用程式中開啟呼吸訓練應用程式，可以根據呼吸的動畫特效提示進行呼吸放鬆訓練，在訓練過程中，頁面下方的進度列會顯示所需的總時長，總時長可在呼吸頁面的首頁上設定，預設時間為一分鐘。狀態如下圖所示：



女性健康

- 經期預測

女性健康可以追蹤女性生理週期，可以找到自身健康規律，預測下一次週期。

本功能不能取代避孕措施或醫療建議。

首次使用女性健康應用程式時需要設定初始值，選完必要的設定項後，手錶會顯示您目前所處的經期週期狀態。



- 記錄/結束經期

可透過手錶端快速記錄或結束經期；準確記錄每次經期資料，會讓手錶預測越來越準。

- 更改經期

如果不小心記錄了錯誤的經期時間，可在 App 的女性健康功能中修改。

- 提醒

可在 App 的女性健康頁面中啟用經期提醒和排卵日提醒，啟用後，手錶端會在對應時間點震動提醒。



手錶應用程式

天氣

在天氣頁面中，可以檢視當天天氣及未來幾天的預告天氣。

手錶顯示的天氣來自手機的更新推播，因此，為了及時取得最新的天氣變化資訊，請將手機藍牙始終保持在啟用狀態並連接至手錶。

此外，當國內版本的手錶收到天氣預報通知時，手錶也會收到該則推播。天氣預報通知推播的開關可以在 App 端的「我的」->「Amazfit GTS 2 mini」->「天氣設定」頁面中進行設定。



待辦事項

手錶支援待辦事項提醒，到達設定的時間時，將會及時顯示事項提醒，使用者可選擇完成或忽略該事項。同時，可以在「手錶」>「應用程式清單」->「待辦事項」中檢視和關閉待辦事項，還可以在 Zepp App 中新增和編輯待辦事項。最

多支援 60 個待辦事項。

鬧鐘

您可以直接在手錶螢幕上關閉或啟用鬧鐘，還可以在 Zepp App 中新增和編輯鬧鐘。手錶最多可以設定 10 個鬧鐘。



啟用貪睡鬧鐘，鬧鐘到點時，手錶會震動提醒。如需關閉鬧鐘，請在手錶上點一下「關閉」按鈕。如需 10 分鐘以後再次提醒，請在手錶上點一下空白處或短按右側按鍵。如果鬧鐘連續震動 6 次，而您沒有進行任何操作，則在第 6 次震動結束後關閉鬧鐘。

世界時鐘

可透過 Zepp App 新增多地時間並同步至手錶世界時鐘，即時檢視各地時間、日期、星期等資訊。最多支援設定 20 個不同地點。



番茄鐘

使用番茄鐘工作法來科學管理時間，設定週期性的工作時間和休息時間。工作時間內專注於工作，休息時間內專心休息，減少干預和打斷，從而更直覺高效地利用時間。依預設，建議工作 25 分鐘後休息 5 分鐘，可分別自訂工作時間和休息時間。



計時器

計時器可讓您設定一個時間點，最大支援 23 小時 59 分 59 秒。計時結束後會發出震動提醒。



碼錶

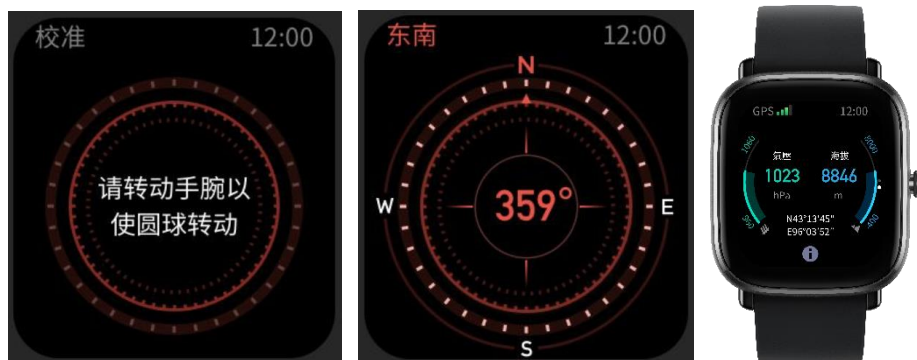
精度為 0.01 秒的碼錶，最大可記錄 23 小時 59 分 59 秒；可以在計時過程中進行計次操作，最多可記錄 99 次。



指南針

首次進入指南針頁面時，需要佩戴手錶完成校準。經緯度資訊需要在室外開放空間透過 GPS 訊號來獲取。啟用 GPS 需要一定的時間，請稍候。為避免訊號干擾，請在使用時遠離磁場干擾。

在指南針應用程式內上下滑動可切換檢視指南針資訊和氣壓海拔資訊，氣壓海拔資訊展示目前所在位置的氣壓值和海拔高度。



音樂

當手機上正在播放歌曲時，進入手錶音樂介面，可以顯示目前正在播放的歌曲資訊。在手錶上點一下暫停按鈕即可暫停播放，點一下切歌按鈕即可隨時切換為上一首或下一首。點一下音量「+」或「-」即可調節音量。

若是 iOS 裝置，使用前，需要將手錶與手機藍牙配對。

若是 Android 裝置，使用前，請在 App 端啟用通知讀取權限。在 App > 「Amazfit GTS 2 mini」 > 「手錶應用程式設定」頁面的狀態列中點一下啟用。

備註：由於 Android 手機系統相容性以及音樂播放器的開放支援程度不同，可能會在一定程度上影響手錶音樂控制的體驗。



遙控拍照

手機鏡頭已開啟時，可透過手錶遙控拍照完成拍照操作。

若是 iOS 裝置，使用前，需要將手錶與手機藍牙配對。

若是 Android 裝置，使用前，請前往 App > 「Amazfit GTS 2 mini」 > 「實驗室」 > 「拍照設定」頁面，並根據引導完成設定。



尋找手機

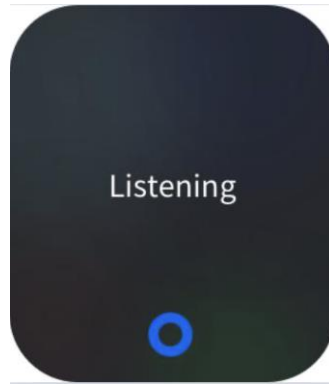
保持手錶與手機的連接，在應用程式清單中點一下尋找手機按鈕，手機將震動並響鈴。



Alexa

當您的手錶支援 Alexa，且 Zepp App 註冊地在 Alexa 支援的國家或地區時，可以使用 Alexa。

保持手錶與手機的連接，開啟 Zepp App > 「我的」> 「第三方存取」> 「Alexa」，登入 Amazon 帳號，對 Alexa 進行授權。授權成功後，依預設，在錶盤頁面中向右滑動即可進入 Alexa 頁面，在這裡可以與 Alexa 對話，可以查詢天氣、控制智慧家居等。



運動

Amazfit GTS 2 mini 支援的運動類型有：戶外跑步、室內跑步、戶外自行車、健走、開放水域游泳、泳池游泳等 70 種運動類型。

啟用運動

可以透過兩種方式啟用運動：

1. 在運動入口選擇運動類型後啟用。
2. 按住手錶按鍵來快速啟動已設定的運動。

開始運動時，會先檢查手錶的儲存空間是否足夠，若空間不足，則在運動時，可能會覆寫先前未同步的運動資料，為了確保資料不會遭覆寫，建議在運動結束後儘快連接至 App 以同步運動資料。

若選擇開始戶外運動，請在運動準備頁面中等待 GPS 定位成功後，再點一下 GO 即可開始運動，以便記錄完整的運動資料。

定位指導：

1. 若選擇運動後提示需要更新 AGPS, 請開啟 Zepp App 並連接至手錶, 連接至手錶後將會自動更新 AGPS
2. 定位期間, 建議在開闊場所, 有利於快速定位。



運動中提醒

- 心率過高提醒

運動過程中, 如果心率超出設定的最高值, 則會震動提醒您心率過高, 並顯示目前心率。使用該功能之前, 請前往運動設定頁面來啟用心率提醒。



- 心率區間提醒

運動過程中，如果心率低於或超出設定的心率區間，則會震動提醒您心率過高或過低，並顯示目前心率。使用該功能之前，請前往運動設定頁面來啟用心率區間提醒。



- 配速過慢提醒

運動過程中，如果即時配速低於設定值，則會震動提醒您配速過慢，並顯示目前配速。使用該功能之前，請前往運動設定頁面來啟用配速提醒。



- 每公里提醒

運動過程中，每次達到設定的公里數時，會震動提醒您目前運動的公里數及上公里的配速或速度。使用該功能之前，請前往運動設定頁面來啟用距離提醒。



- 空間不足提醒

運動過程中，如果出現空間不足的情況，則會震動提醒您是否繼續運動。若點一下「繼續」，則會覆寫未同步的運動資料。若點一下「結束」，則結束本次運動。

- 空間耗盡提醒

運動過程中，如果出現空間耗盡的情況，則會震動提醒您。此時會自動為您儲存本次運動記錄。

- GPS 狀態變化提醒

進入戶外運動時，若先前未成功定位，則在首次重新定位成功後，會震動提醒您

GPS 定位成功。

運動中的操作

選擇非游泳運動類型：支援滑動螢幕以及使用按鍵來切換上下螢幕資料。



選擇游泳運動類型：

選擇開始後自動鎖定螢幕，此時不支援滑動螢幕，按住手錶按鍵解鎖螢幕後即可操作螢幕。

暫停/繼續/結束運動

按住手錶按鍵可結束運動。顯示暫停中介面。若點一下「繼續」，則繼續記錄運動。若點一下「結束」，如果目前運動的資料太少，則會提示資料太少，點一下確認後不儲存本次運動。



檢視運動結果

- 在手錶的運動歷史中檢視

在應用程式清單中點一下運動記錄可檢視最近儲存的運動記錄。如果有未同步的運動歷史，會在清單列的右側標識一個未同步圖示。在 App 中同步成功後，未同步標識將不再顯示。點一下某筆運動記錄，即可檢視詳細的運動資料。

- 在 Zepp App 上檢視

在 App 運動模組中，也可以檢視從手錶同步的所有運動記錄。

- 刪除運動歷史

在運動記錄清單頁面上，在某筆運動記錄中向左滑動會出現「刪除」按鈕，點一下「刪除」時，如果該資料已經同步，則會直接刪除該筆運動記錄。如果未同步，則需要您確認是否刪除。

注意：在手錶上刪除運動歷史後，不影響 App 上已經同步的該筆運動資料的顯示，App 上不會刪除此筆記錄，需要您在 App 上手動刪除。

運動設定

進入運動準備頁面，可以在頁面底部看到運動設定按鈕。您可以根據需要，設定運動中是否啟用自動暫停、心率提醒、配速提醒、距離提醒和泳道長度。啟用提醒後，當達到設定值時，手錶會震動提醒您（詳見「運動中提醒」一節所述）。

運動目標

在運動準備頁面中，向左滑動可以進入運動目標設定頁面，針對不同的運動類型可以設定配速、時長、距離、消耗等目標。在運動中，當目標完成度達到 50%、80% 和 100% 等階段時，會提醒目標完成度。



GPS 與 AGPS

進入戶外跑步等戶外運動的運動準備頁面時，手錶會自動開始 GPS 定位，並在定位成功時立即提醒您，運動完成時，GPS 定位會自動關閉。

請在戶外開闊場地進行 GPS 定位，等待定位成功後開始運動。若位於人群中，將手臂抬高到胸口處可加快定位速度。

AGPS (搜星輔助) 是指一種 GPS 衛星軌道資訊資料，能夠協助手錶加快 GPS 定位。在保持手錶與手機藍牙連接的狀態下，每次連接至 App 時，監測到需要升級時自動升級。手錶需定期從 App 同步資料，否則 AGPS 資料將會過期。過期後，定位速度和精度可能會受到影響，此時若開始運動，手錶會提醒您連接至 App 來更新 AGPS，以加快定位。

運動心率區間介紹

在運動中，手錶根據您的個人資訊計算出運動過程中的心率所屬區間。心率區間將協助您確定運動效果與強度。手錶上的心率資料列會顯示您目前的心率區間，運動結束後，可在 App 中該筆運動記錄的「詳情」頁面上檢視每個心率區間內的運動時長。

依預設提供五個區間：

依預設，心率區間根據估測的最大心率進行計算。手錶使用常用的 220 減去年齡值這個公式來計算最大心率。

心率區間名稱	計算規則
熱身放鬆	最大心率的 50% ~ 60% 之間【前閉後開】
脂肪燃燒	最大心率的 60% ~ 70% 之間【前閉後開】
心肺強化	最大心率的 70% ~ 80% 之間【前閉後開】
耐力強化	最大心率的 80% ~ 90% 之間【前閉後開】

無氧極限	最大心率的 90% 以上
------	--------------

手錶狀態提醒

來電提醒

當手錶收到來電資訊時，會震動提醒。在提醒頁面上，如需掛斷電話，請點一下「掛斷」，如需忽略提醒，請點一下「忽略」或按壓一次手錶按鍵即可停止震動。

使用該功能之前，請前往 App 以啟用來電提醒。

如果您使用的 Zepp App 是 Android 版本，則還支援來電簡訊回覆功能，回覆的簡訊內容可以在 App 端進行編輯。



關愛提醒

使用 App 新增親友後，您可以在檢視親友資料時點一下「關愛」，這樣，對方手錶就會震動提醒收到了一則關愛訊息。如果您收到了親友的關愛，也會震動提醒。



運動達標提醒

當日步數達到設定的運動目標時，手錶會震動提醒您已達標。使用該功能之前，請前往 App 以啟用達標提醒。



紅包提醒

當 WeChat 上收到紅包時，手錶會震動提醒您去搶紅包。使用該功能之前，請前往 App 以啟用 WeChat 提醒。



設定

設定頁面提供了錶盤更換、關閉螢幕錶盤、長按按鍵設定快速啟動項、自動關閉螢幕時長設定、鎖定螢幕設定、抬腕開啟螢幕設定、通知開啟螢幕設定、使用喜好、關於、規範、關機及還原出廠設定的設定項。

錶盤更換：手錶目前有 4 個內建錶盤，您可以根據自己的喜好切換錶盤。

按住設定：設定按住快速啟動運動項，選擇任一運動後，按住手錶按鍵可以快速開始運動。

- 關閉螢幕錶盤：可依手錶設定關閉螢幕後展示的錶盤樣式和啟用狀態。錶盤樣式支援數位錶盤、指針錶盤和跟隨目前錶盤這 3 種模式；啟用狀態支援智慧啟用、自訂時間段定時啟用，以及不啟用關閉螢幕錶盤。
- 自動關閉螢幕：可以設定在開啟螢幕多久後自動關閉螢幕。
- 鎖定螢幕設定：為防止誤點螢幕，啟用鎖定螢幕後，抬腕開啟螢幕和收到通知開啟螢幕時，將需要按鍵解鎖才能操作螢幕。
- 抬腕開啟螢幕：啟用抬腕開啟螢幕後，手錶在抬手和轉腕時會自動開啟螢幕。若未啟用鎖定螢幕設定，開啟螢幕後可直接操作手錶螢幕。

- 通知開啟螢幕：啟用通知開啟螢幕後，手錶在收到通知訊息時會自動開啟螢幕。若未啟用鎖定螢幕設定，開啟螢幕後可直接操作手錶螢幕。
- 捷徑應用程式：可設定左右滑動錶盤時可快速進入的應用程式，支援增加和刪除捷徑應用程式以及調整應用程式順序。
- 按住按鍵：設定後，在錶盤頁面中按住 2 秒可快速進入某個應用程式。
- 震動強度：設定手錶收到震動反饋時的強度，分別提供強、中、弱這 3 種模式。
- 時間格式：可根據喜好設定 12 小時制或 24 小時制。
- 日期格式：可根據喜好設定日期顯示格式，提供以下 4 種模式：年/月/日、年/日/月、月/日/年以及日/月/年。
- 關於：在關於頁面中，可以檢視目前手錶的韌體版本與藍牙位址。
- 關機：關閉手錶。
- 重新啟動：重新啟動手錶。
- 還原出廠設定：還原出廠設定後將重設所有資料，按住手錶按鍵即會還原出廠設定。還原出廠設定後，需要重新綁定手錶後才可使用。

手錶日常保養

- 對於防水產品，建議定期使用清水清洗產品及錶帶，並用軟布擦乾後再佩戴。
- 清洗時不要使用肥皂、洗手液、沐浴乳等清潔劑，以避免因化學物質殘留而刺激皮膚，或腐蝕裝置。
- 佩戴裝置沐浴（支援沐浴的裝置）、游泳（支援游泳的裝置）或出汗後，請及

時清潔並擦乾裝置。

注意事項

- 該手錶可承受相當於 50 公尺水深的壓力，適用於泳池及淺灘游泳，不可用於潛水，不支援桑拿。
- 請勿在水下操作手錶，沾水後，需要用軟布擦拭乾淨後方可操作觸控式螢幕及進行充電。
- 該手錶對於酸性及鹼性溶液、化學試劑等具有侵蝕力的液體不具備防水效力，因濫用或使用不當而造成的損壞或缺陷不在保固範圍之內。