

Amazfit GTR 4 使用手冊 (海外版)

連接與配對

使用手機掃描說明書或手錶上的 QR 碼，下載並安裝 Zepp App。為了獲得更好的使用體驗，請按照提示及時將 App 升級至最新版本。

附註： 手機系統要求為 Android 7.0 或 iOS 12.0 及以上版本。

首次配對：

手錶首次啟動時，會在螢幕上顯示用於繫結的 QR 碼；

在手機上開啟 Zepp App，登入後，按照提示掃描手錶上顯示的 QR 碼來綁定手錶。



與新手機配對：

1. 在舊手機的 Zepp App 上完成手錶資料同步；
2. 在舊手機中，進入需要重新配對的手錶的資訊頁面，點一下底部的「解除綁定」按鈕來解除綁定；若是 iOS 手機，在 Zepp App 解除綁定後，需要解除手機與手錶的配對，請在「設定」>「藍牙」中找到手錶對應的藍牙名稱，點一下名稱最右側的圖示，進入後點一下忽略此裝置。
3. 將手錶還原出廠設定並重新啟動，啟動完畢即可按照首次啟動的流程，將手錶與新手機配對。

手錶系統更新

確保手錶與手機處於連接狀態，開啟 Zepp App > 「我的」> 「Amazfit GTR 4」> 「系統更新」，即可檢視或更新手錶系統。

建議在手錶收到系統更新的推播時，點一下以立即更新。

佩戴手錶

1. 錶帶既不要太緊，也不要太鬆，讓皮膚留有透氣空間。令您舒適的同時，讓感測器發揮功效。
2. 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，手錶與腕部皮膚舒適貼合（適當收緊錶帶），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，可能出現測量結果不準確或無法出現測量值的情況。
3. 建議在運動時收緊手錶錶帶，運動之後再適當調松。

基礎操作


常用手勢及按鍵操作

操作	對應結果
點一下螢幕	使用該功能、選中目前項或進入下一步
按住錶盤	可啟用錶盤選擇或錶盤設定
覆蓋螢幕	關閉螢幕
從左往右滑動螢幕	在大多數下層頁面可返回上一層頁面
上下滑動螢幕	捲動或切換頁面
搓動數位錶冠	捲動或切換頁面
按住上鍵 5 秒或更長時間	開機、進入關機並重新啟動頁面、強制重新啟動

控制中心

在手錶錶盤頁面向下滑動螢幕，進入控制中心，可使用手錶的系統功能支援的功能：省電模式、勿擾模式、睡眠模式、劇院模式、行事曆、音量、持續開啟螢幕、亮度、設定、手電筒、藍牙、Wi-Fi、鎖定螢幕、尋找手機

尋找手機

1. 保持手錶與手機的連接狀態；
2. 在錶盤上下拉以開啟控制中心，點一下尋找手機按鈕 ，手機將會震動，也可以點一下響鈴按鈕，點一下後，手機將會響鈴；

3. 在應用程式清單中點一下尋找手機，手機將會震動，點一下響鈴按鈕後，手機將會響鈴。

尋找手錶

當手錶與手機處於連接狀態時，開啟 Zepp App > 「我的」 > 「Amazfit GTR 4」 > 「尋找手錶」，手錶將會震動並響鈴。(依預設為僅震動，響鈴需要手動設定：前往手錶的「設定」 > 「聲音與震動」 > 「鈴聲提醒」，然後開啟鈴聲設定開關即可)

錶盤

錶盤元件

部分錶盤支援元件編輯，您可以透過錶盤元件檢視步數、消耗、天氣等各類資訊，也可以編輯為需要的資訊。

編輯錶盤元件：

1. 喚醒手錶後，按住錶盤介面可進入錶盤管理頁面，在此頁面上可以更換其他錶盤或編輯元件；
2. 左右滑動可預覽目前手錶可使用的錶盤，支援編輯元件的錶盤下方會顯示編輯按鈕



，輕點按鈕進入此錶盤的編輯頁面；

3. 選取需要編輯的元件，點一下元件或上下滑動螢幕可更換元件；
4. 完成編輯後，點按上鍵，完成編輯並啟用此錶盤。

持續在螢幕上顯示

啟用後，在待機狀態下，手錶不會完全關閉螢幕顯示，仍然會顯示時間及部分錶盤資訊。啟用後，會嚴重降低電池續航力時間。

設定持續在螢幕上顯示：

1. 喚醒手錶後，在錶盤介面上點按上鍵以開啟應用程式清單，然後進入「設定」 > 「顯示」 > 「持續在螢幕上顯示」；
2. 選擇常亮螢幕顯示的螢幕關閉模式和啟用狀態。

新增錶盤

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，也可以用手機拍照或使用相簿圖片作為自訂背景錶盤。

新增線上錶盤：

1. 確保手錶與手機處於連接狀態，開啟 Zepp App > 「我的」 > 「Amazfit GTR 4」 > 「錶盤商城」；
2. 選擇心儀的錶盤並將其同步至手錶，可同步多個錶盤，以在手錶上切換使用。

新增自訂背景錶盤：

確保手錶與手機處於連接狀態，開啟 Zepp App > 「我的」 > 「Amazfit GTR 4」 > 「錶盤商城」，然後選擇自訂背景錶盤。

切換錶盤

1. 喚醒手錶後，在錶盤介面上按住螢幕可進入錶盤選擇頁面；
2. 左右滑動可預覽目前手錶內可使用的錶盤 (包括內建錶盤和已同步的線上錶盤)；
3. 輕點需要使用的錶盤，即可成功切換。

刪除錶盤

同步至手錶的錶盤在達到儲存空間上限時，需要在手錶上刪除部分錶盤後，才可繼續新增錶盤 (當錶盤剩餘數目為 1 時，則無法繼續刪除)。

1. 喚醒手錶後，在錶盤介面上按住螢幕可進入錶盤選擇頁面；
2. 左右滑動可預覽目前手錶內可使用的錶盤，包括內建錶盤、已同步的線上錶盤和自訂錶盤；

3. 向上滑動螢幕，支援刪除的錶盤會顯示按鈕 ，輕點即可刪除此錶盤。

狀態點

狀態點顯示在錶盤上方，用來提示手錶目前所處的某些狀態，例如手錶目前開啟劇院模式，或背景中有計時器應用程式正在執行等。

目前支援顯示的狀態如下：

- 電量不足
- 省電模式
- 勿擾模式
- 睡眠模式
- 劇院模式
- 碼錶 (點一下狀態點可跳轉至應用程式)
- 計時器 (點一下狀態點可跳轉至應用程式)
- 音樂播放中 (點一下狀態點可跳轉至應用程式)
- 運動中 (點一下狀態點可跳轉至應用程式)
- 充電中

通知與電話

手機通知提醒

保持手錶與手機的連接狀態，可在手錶上接收手機的通知提醒；在錶盤頁面向上滑動螢幕，可進入通知中心以檢視最新的 20 則通知訊息。

清除全部通知：

通知清單的底部有清除按鈕 ，點一下即可清除全部通知。

或者在手錶重新啟動後，便會自動清空通知。

刪除單則通知：

在通知推播時，或者從通知清單進入某一則通知後，可以透過通知底部的刪除按鈕來刪除該則通知。

設定方式:

確保手錶與手機處於連接狀態，開啟 Zepp App > 「我的」 > 「Amazfit GTR 4」 > 「通知與提醒」 > 「App 通知提醒」，然後啟用需要通知的應用程式。

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 加入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，無法接收應用程式提醒。
- iOS 使用者在剛剛啟用手錶後，App 通知提醒中可設定的 App 較少，隨著手機上收到更多 App 的訊息通知後，在 Zepp App 的 App 通知提醒中會顯示更多可選 App。

藍牙電話

- 藍牙電話功能啟用後，與手機進行藍牙配對並保持正常連接，當手機來電時，可透過手錶接聽來電。
- 也可以在保持藍牙連接的狀態下，透過手錶上的「電話」應用程式撥打藍牙電話。

藍牙電話設定方式:

方法一：進入 Zepp App > 「我的」 > 「Amazfit GTR 4」 > 「應用程式設定」 > 「電話」頁面，開啟「透過手錶通話」開關，然後根據頁面引導將手錶與手機進行藍牙配對。

方法二：透過手錶和手機的「設定」 > 「藍牙」頁面直接進行配對：

1. 進入「手機」 > 「設定」 > 「藍牙」頁面，確認手機藍牙處於啟用且可被發現的狀態，進入「手錶」 > 「設定」 > 「網路與連接」 > 「藍牙」頁面，確認手錶藍牙處於啟用狀態。
2. 在手機藍牙頁面的藍牙裝置搜尋結果中，找到名稱為自己手錶的裝置，點一下以進行配對，或在手錶藍牙頁面的藍牙裝置搜尋結果中，找到名稱為自己手機的裝置，點一下以進行配對。

來電提醒

可在 Zepp App > 「我的」 > 「Amazfit GTR 4」 > 「通知與提醒」 > 「來電提醒」中啟用該功能，功能啟用後，在保持手機與手錶彼此連接的狀態下，當手機收到來電時，手錶端會彈出提醒且可以進行忽略或掛斷操作。

晨間速報

啟用晨間速報功能後，裝置將會在每天晨起時傳送速報，方便您快速瀏覽今日天氣情況、運動健康狀態以及個人事務等資訊，協助您做好充分準備，開啟新的一天。

您可以在「裝置」 > 「設定」 > 「使用喜好」 > 「晨間速報」中，啟用或關閉晨間速報功能；也可以點一下內容設定來調整晨間速報中的內容及展示順序。

對於以上設定，也可以在保持手錶與手機彼此連接的狀態下，前往 Zepp App > 「我的」 > 「Amazfit GTR 4」 > 「手錶設定」 > 「晨間速報」進行設定。

捷徑

快捷卡片

在錶盤頁面向右滑動，可以進入快捷卡片頁面，讓您方便地使用和檢視各種功能及資訊：

可將常用的功能卡片新增到智慧助理位置，例如最近的日程、下一個鬧鐘、最近的心率資料等，方便快速使用；
您也可以 **Zepp App** > 「我的」 > 「Amazfit GTR 4」 > 「快捷卡片」中，設定快捷卡片頁面的顯示內容和順序。

副螢幕應用程式

在錶盤頁面向左滑動，可進入副螢幕應用程式，副螢幕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。

變更副螢幕應用程式：

1. 喚醒手錶後，在錶盤介面上點按上鍵以開啟應用程式清單，進入「設定」>「使用喜好」>「副螢幕應用程式」，上下滑動螢幕可檢視支援設定的應用程式；
2. 「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。

按鍵快速啟動

透過操作手錶按鍵快速開啟應用程式，可以在設定中變更按鍵快速啟動的應用程式觸發方式：

- 按住上鍵
- 點按下鍵


運動

運動模式

手錶共支援超過 150 種運動模式，包括跑走運動、騎行運動、游泳運動、戶外運動、室內運動、舞蹈運動、搏擊運動、球類運動、水上運動、冰雪運動、休閒運動、棋牌運動以及其他運動等類型。

運動清單

1. 在應用程式中選擇「運動」，或在錶盤中點按下鍵 (如果快速啟動設定的是運動) 來開啟運動清單；
2. 可以在運動清單中選擇需要開始的運動；
3. 選擇「更多運動」可以檢視全部的運動模式，並直接開始運動；

4. 按一下  可以編輯運動清單，支援對運動項目進行新增、刪除或排序操作。

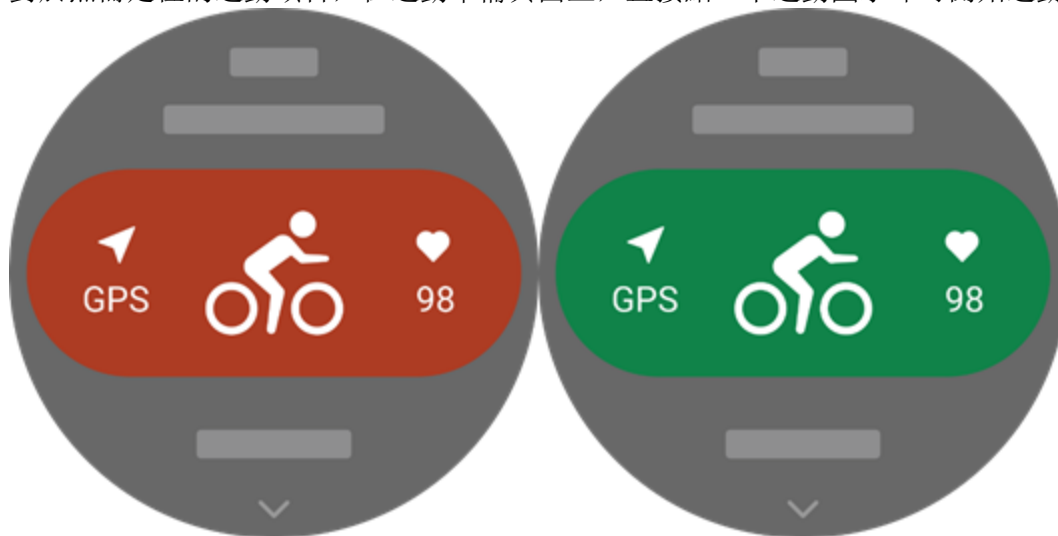
選擇運動

進入運動清單後，上下滑動螢幕或旋轉數位錶冠來選擇自己需要進行的運動項目，在螢幕上輕按項目可進入對應的運動項目。

開始運動

進入運動準備頁面後，對於部分需要定位的運動項目，裝置會自動搜尋 GPS，紅色狀態表示正在搜尋衛星，綠色狀態表示搜尋衛星成功。建議搜尋衛星成功後，再點一下運動圖示以進入運動，這可提高運動資料的計算準確性；

對於無需定位的運動項目，在運動準備頁面上，直接點一下運動圖示即可開始運動。




運動操作

運動中翻頁

在運動過程中，可上下滑動觸控螢幕進行翻頁，也可以轉動數位錶冠進行上下翻頁操作；左右滑動觸控螢幕可進行左右翻頁，運動資料頁面左側是運動操作介面，可進行暫停、結束等運動操作；運動資料頁面右側是音樂操作介面，可控制手錶應用程式的音樂播放，也可控制手機的音樂播放。

運動鎖定螢幕狀態

啟用自動鎖定螢幕後，若在運動過程中螢幕關閉/進入 AOD 模式/螢幕逾時，則會鎖定

觸控螢幕，並在狀態列顯示  圖示。

此時無法操作觸控螢幕，需透過按鍵解鎖觸控螢幕後才能操作，或透過按鍵直接進行運動操作。

對於游泳類運動，在運動過程中會持續停用觸控螢幕，透過按鍵暫停後才可以使用觸控螢幕。

對於游泳類運動，在運動過程中會持續停用觸控螢幕，結束運動後才可以使用觸控螢幕。

運動中按鍵定義

- 在鎖定螢幕狀態下，按一下上鍵可解除螢幕鎖定；
- 在非鎖定螢幕狀態下，按上鍵可暫停運動/繼續運動
- 在非鎖定螢幕狀態下，按下鍵可進行分段/分組

運動操作頁面

1. 暫停/繼續

按一下可暫停運動或恢復運動；

2. 結束

按一下可結束本次運動並進行儲存；

3. 運動輔助

按一下可修改部分運動輔助設定 (僅暫停時支援修改)；

4. 稍後繼續

按一下可保留運動並返回到錶盤，再次進入運動應用程式時，則會返回到運動暫停頁面；

5. 更多

按一下可修改部分設定項目；

運動設定

在運動準備頁面上滑進入運動設定，可對本運動模式進行設定，不同運動支援的設定項目有所差異。

運動輔助

運動助手為您提供運動中的輔助工具，包括運動目標、運動提醒、自動分段、自動暫停、步頻助手、虛擬兔子等。不同運動項目提供的運動輔助有所不同。

運動目標

在運動目標設定中啟用運動目標，例如持續時間、距離、消耗目標和運動效果。在運動過程中，手錶會即時顯示目前的目標進度；在達到所設定的運動目標後會進行提示。不同運動項目提供的運動目標有所不同。

運動提醒

運動提醒設定為您提供對各類提醒的控制，例如整數公里提醒、心率提醒等。可根據需要在運動設定中進行設定。不同運動項目提供的運動提醒有所不同。

1. 距離提醒

在運動過程中，距離每達到整數公里/英里時，手錶會震動並顯示上一個整數公里/英里的持續時間。

設定步驟：「運動模式」>「運動輔助」>「運動提醒」>「距離」，選擇所需的距離並啟用或停用提醒。

2. 安全心率提醒

在運動過程中，如果偵測到當時的心率超過您所設定的安全心率，手錶會透過震動和介面來提醒您注意，此時需要降低速度或停下來。

設定步驟：「運動模式」>「運動輔助」>「運動提醒」>「安全心率」，選擇安全心率值，並啟用或停用安全心率提醒。

3. 心率區間提醒

在運動過程中，如果偵測到當時的心率不在所設定的心率區間範圍內，手錶會透過震動和介面來提醒您注意，此時需要提高或降低速度，將心率控制在心率區間範圍內。
設定步驟：「運動模式」>「運動輔助」>「運動提醒」>「心率區間」，選擇心率區間，並啟用或停用安全心率提醒。

4. 配速提醒

可設定最快配速/最慢配速值，在運動過程中，如果偵測到當時的配速超出已設定的配速，手錶會透過震動和介面來提醒您注意。

設定步驟：「運動模式」>「運動輔助」>「運動提醒」>「距離」，選擇配速，並啟用或停用配速提醒。

此外還支援：高速度提醒、趟數提醒、速度提醒、划動頻率提醒、步頻提醒、時間提醒、卡路里提醒、飲水提醒、能量補給提醒、返回提醒以及休息用時提醒等。

步頻助手

可以設定每分鐘步頻以及提示頻率。在運動過程中，手錶會按照設定的頻率進行震動/鈴聲提示，您可以跟隨震動/鈴聲的頻率來控制步頻。

設定步驟：「運動模式」>「運動輔助」>「步頻助手」，選擇每分鐘步頻以及提示頻率，並啟用或停用步頻助手。

虛擬兔子

透過設定虛擬兔子的配速值，可在運動中即時顯示目前配速以及與兔子的領先/落後距離，且會透過 UI 顯示與兔子的位置關係。

設定步驟：「戶外跑步」/「跑步機」>「運動輔助」>「虛擬兔子」，設定兔子的配速，並啟用或停用虛擬兔子。

自動分段

部分運動項可以在運動中使用分段功能。可在運動設定中設定自動分段距離，在運動過程中，每達到設定的距離時，即會自動分段並進行提醒；同時，在運動進行中的開啟螢幕且非鎖定螢幕狀態下，按一下手錶下鍵即可進行一次手動分段。

不論是手動還是自動分段，手錶都會在每個分段節點記錄這一分段的運動詳情。在結束運動後，可以檢視分段詳情。

設定步驟：「運動模式」>「運動輔助」>「自動分段」，設定自動分段距離；手動分段無需設定。

自動暫停

在自動暫停設定中開啟或關閉自動暫停，開啟後，當運動速度過低時，運動將自動暫停。當速度提高到一定閾值後，可以恢復運動。也可以在暫停期間，手動操作來恢復運動。部分運動可以自訂自動暫停的閾值。

訓練

間歇訓練

部分運動項目可以在運動中使用間歇訓練功能。可以直接在手錶端編輯間歇訓練的訓練階段、休息階段和循環次數，使用間歇訓練時，會依照編輯好的範本進行訓練，完成本階段的內容後，會自動跳轉至下一階段。

編輯訓練階段或休息階段時，支援使用依距離、依用時、依趟數和自訂模式。運動項目不同，支援的編輯內容也會有所差異。

更多

資料項目編輯

支援對運動中的資料項目進行編輯，支援編輯資料頁面格式和資料項目內容，新增/刪減資料頁面和運動圖表。

資料頁面格式支援設定為每頁 1 項、2 項、3 項、4 項、5 項或 6 項資料；

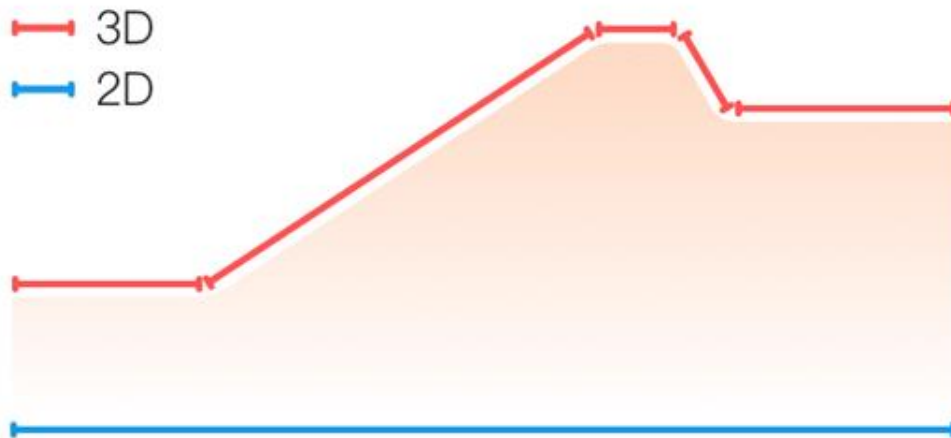
運動資料項目支援超過 150 項資料 (不同運動項目支援的資料項目不同)；

支援超過 8 種運動即時圖表，包括配速、海拔等；

最多支援新增 10 頁資料/運動圖表；

3D 資料模式

部分運動模式可在運動設定中設定是否開啟 3D 資料，開啟後，手錶會如上圖所示，依照 3D 資料進行距離計算。如圖所示，啟用 3D 距離後，會計算所經過路線的坡度距離，還會考量海拔、坡度變化等情況，計算得出的距離符合所經過路線的真實距離；若未啟用 3D 距離，則僅會計算所經過路線的投影距離，即下圖所示的 2D 距離。



佩戴手

對於諸如網球等部分運動項目，需要將手錶佩戴在持拍手上，且實際佩戴手與設定的佩戴手一致，這樣可以使運動資料更加精準。

若右手是持拍手，則需要將手錶佩戴在右手。

設定步驟：網球/划船機 > 設定 > 更多 > 佩戴手

泳池長度

您所在泳池的泳道長度。手錶會按照您設定的泳道長度來計算游泳資料。
每次更換泳池時，請先設定對應的泳道長度，以便手錶準確評估您的游泳資料。
設定步驟：泳池游泳 > 設定 > 更多 > 泳道長度

重新校準

使用跑步機運動模式時，若手錶記錄的距離與實際距離在經過多次校準後，仍然出現明顯差異，則可重新校準跑步機記錄演算法，以協助您更準確地記錄跑步機記錄。
設定步驟：跑步機 > 設定 > 更多 > 重新校準

下桿方向

對於諸如高爾夫揮桿等部分運動項目，需要將裝置佩戴在與下桿方向一致的手上，如此可以使運動資料更加精準。
若下桿方向是左（即從右向左擊球），則需要將手錶佩戴在左手。
設定步驟：高爾夫揮桿 > 設定 > 更多 > 下桿方向

跑道距離與跑道選擇

對於操場跑步運動項目，需要設定跑道距離和跑道道次，如此可以使運動資料更加精準。
設定步驟：操場跑步 > 設定 > 更多 > 操場跑步設定 > 操場距離與跑道選擇

特殊運動模式 - 游泳

運動專業術語

趟：在泳池游泳模式下游完一個泳道長度。
划水：佩戴手錶進行一次完整的划水動作。
划水速率：每分鐘划水的次數。
DPS：完成一次完整划水所移動的距離。
SWOLF：SWOLF 是游泳的一個重要指標分值，它相當於是對您的游泳速度進行的綜合評價。泳池游泳模式的 SWOLF = 單趟時間 (以秒為單位) + 單趟划水次數。開放水域游泳模式的 SWOLF 會以 100 公尺為一趟進行計算。數字越小，說明游泳的效率越高。

泳姿識別

手錶會識別在游泳模式中的泳姿，並顯示您主要使用的泳姿。

泳姿	定義
自由式	自由式泳姿
蛙式	蛙式
仰式	仰式

蝶式	蝶式
混合式	一次游泳運動使用超過一種泳姿，並且每種泳姿的比例接近

游泳中的觸控螢幕

為防止誤觸以及水對觸控螢幕的干擾，手錶會在游泳開始後關閉觸控螢幕功能。此時可透過手錶按鍵進行運動控制，運動暫停或結束後，手錶會重新啟用觸控螢幕功能。

運動 GPS 定位

若選擇開始戶外運動，請在運動準備頁等待 GPS 定位成功後再點一下 GO 開始運動，以便記錄完整的運動資料，避免運動軌跡遺失導致運動資料不準確。

定位指導：

1. 若選擇運動後收到提示需要更新 AGPS，請先開啟 Zepp App 並連接手錶，更新 AGPS 後重試，否則可能會導致訊號搜尋時間過長，甚至搜尋失敗；
 2. 定位期間，GPS 訊號圖示會持續閃爍，開闊場地的 GPS 訊號更佳，有利於快速定位，若附近有建築物遮擋，可能會影響訊號強度，導致搜尋時間過長，甚至搜尋失敗；
 3. 定位成功後，GO 按鈕會亮起，此時 GPS 訊號圖示表示目前 GPS 訊號強度。
- AGPS (輔助全球衛星定位系統) 是指一種 GPS 衛星軌道資訊資料，能夠協助手錶更快地進行 GPS 定位。

運動自動識別

支援識別的運動類型包括健走、室內步行、戶外跑步、跑步機、戶外自行車、泳池游泳、橢圓機和划船機，共計 8 種運動模式。

運動自動識別是指當您在運動時，符合對應的運動特徵並持續一段時間後，手錶會自動判斷運動類型，自動記錄單次運動。

可以在「設定」>「運動」>「運動識別」中進行設定。

類型：核取某個運動類型後，即會啟用此運動的自動識別功能。

靈敏度：靈敏度越高，則識別運動的時間越快；靈敏度較低，識別時間相對延長。可根據個人需求進行選擇。

*持續監測運動狀態將大幅減少續航時間，未選擇任何運動項目時，將不會啟用運動識別功能。當識別到有運動正在進行時，部分資料無法與 App 進行同步。

運動中語音播報

運動過程中觸發運動提醒或運動分段時，手動暫停或繼續運動，以及結束運動進入運動記錄，均支援語音播報，播報內容包括運動資料摘要和操作提醒。

啟用方式：設定 > 聲音與震動 > 語音播報 > 運動

運動記錄

結束運動時，運動記錄會自動儲存至運動記錄應用程式。如果持續時間過少，將會詢問是否儲存。由於儲存空間有限，建議在運動後及時將資料同步至 App，以免運動資料遭覆寫。

手錶端運動記錄

運動記錄內容包括運動資料、運動軌跡 (GPS 運動支援)、分段/分組資訊、運動目標完成度等資訊。

運動結束後，會即刻跳轉至運動記錄詳情頁面，也可以透過運動記錄應用程式，檢視最近運動記錄詳情。手錶最多可儲存最近 100 筆運動記錄。


最佳運動記錄

運動記錄會儲存部分運動項目的最佳紀錄，包括最長距離、最長運動時間等。

App 端運動記錄

App 端運動記錄資料維度更豐富，還支援動態軌跡和分享功能。



App 路徑：Zepp App > 首頁右上角的  > 運動記錄

生理指標解釋

手錶提供了豐富的運動生理指標，評估出的分值可以為您的運動提供對應參考，這些指標可在運動記錄或運動狀態應用程式中檢視，包括目前的訓練負荷、完全恢復時間、最大攝氧量資料、訓練效果等。

其中，對於訓練負荷、完全恢復時間和最大攝氧量的詳細解釋，請參閱「運動狀態」應用程式。

訓練成效 (TE)

運動成效 (以下簡稱 TE) 是用來衡量一次運動對於提升有氧運動能力之效果的指標。佩戴手錶運動時，TE 分值會從 0.0 開始增加，隨著您的運動不斷累加。分值區間為 0.0-5.0，不同的分值區間代表不同的成效。分值越高，代表運動強度越大，身體承受的壓力也越大，但也表明本次運動的成效可能會更好。當然，TE 達到 5.0 時就需要注意身體負荷是否過大了。

有氧 TE 分值	對提升有氧運動能力的效果
0.0-0.9	本次運動對有氧運動能力提升沒有效果
1.0-1.9	本次運動對提升耐力有所幫助，也適合做為運動後的恢復訓練
2.0-2.9	本次運動對維持有氧運動能力有一定的幫助
3.0-3.9	本次運動對有氧運動能力的提升有明顯的幫助
4.0-4.9	本次運動對心肺能力和有氧運動能力提升有顯著效果。
5.0	對於非專業選手，請做好運動後的恢復。

無氧 TE 分值	對提升無氧運動能力的效果
0.0-0.9	本次運動對無氧運動能力提升沒有效果
1.0-1.9	本次運動對提升無氧運動能力有微小的作用
2.0-2.9	本次運動對維持無氧運動能力有一定的幫助
3.0-3.9	本次運動對無氧運動能力的提升有明顯的幫助
4.0-4.9	本次運動對無氧運動能力提升有顯著效果
5.0	對於非專業選手，請做好運動後的恢復

TE 分值會根據您的個人資訊、運動中的心率和速度來進行評測。TE 分值較低並不表示您的運動出現問題，僅說明本次運動較為輕鬆，對提升有氧運動能力沒有顯著效果 (例如慢跑 1 小時，TE 分值還是會很低)。

如何獲得？

所有能監測到心率資料的運動都會在結束後呈現本次的 TE 分值，並提供相關評價或建議。後續也能在每筆運動記錄中再次檢視。

運動狀態

運動狀態中的資料包括運動負荷、完全恢復時間和最大攝氧量。裝置會根據您的個人資訊和運動時產生的資料對這些指標進行計算。隨著裝置的使用和資料的累積，我們對您的身體及運動資料會更加瞭解，這些指標的評估也會越來越準確。

最大攝氧量 (VO2 Max)

最大攝氧量是指人體在進行最大強度的運動時所能攝取的氧氣含量，是反映人體有氧運動能力的重要指標。做為耐力運動員的重要參考資料之一，高水平最大攝氧量是高水平有氧運動能力的基礎。

最大攝氧量相對個人化，不同性別和年齡層的人會有不同的參照標準。裝置會根據您的個人資訊、運動時產生的心率和速度等資料，來評估您的運動能力，並會隨著您的運動能力變化而改變。當然，每個人都會有其自身的最大攝氧量，這是由個人身體狀況決定的。

最大攝氧量的分值對應 7 種不同的運動能力，分別為：新手、入門、一般、中等、良好、優秀和超群。

如何獲得：

1. 在 App 中輸入準確的個人資訊；
2. 佩戴手錶進行至少 10 分鐘的戶外跑步運動，要產生心率值並達到最大心率的 75%。

如何檢視：

可以在手錶的運動狀態應用程式中檢視目前的最大攝氧量。也可以在 App 中檢視歷史最大攝氧量以及變化趨勢。

運動負荷

運動負荷是根據您的 EPOC (運動後過量氧耗) 情況計算得出，運動時間越長、強度越大，數值就越高。我們統計了您近 7 天的運動負荷總和，表示您近期的運動量給身體帶來的負擔。

運動負荷有三個區間，分別為：偏低、適中和偏高。

若數值偏低，則對提高運動能力的幫助不大；若數值偏高或過高，則身體會比較疲憊，這不僅不利於有效提高運動能力，還可能會引起更多運動風險。如果希望在身體承受範圍內不斷提高運動能力，建議將運動負荷保持在適中區間。

適中區間範圍是根據您近期和長期的運動資料計算得出，會隨著您的使用而變得越來越準確。

如何獲得：

開啟裝置上的運動模式進行運動，運動量達到運動負荷的最小單位時，即可獲得當次運動的運動負荷。可以在手錶的運動狀態應用程式中檢視近 7 天積累的運動負荷。

如何檢視：

可以在手錶的運動狀態應用程式中檢視運動負荷。亦可以在 App 中檢視運動負荷變化趨勢。

完全恢復時間

完全恢復時間是對身體完全恢復的建議時間。每次運動後，都會依據最新的運動心率提供恢復建議，協助您充份恢復並合理安排運動，避免運動損傷。


完全恢復時間	運動建議
0-18 小時	你已完成或接近完全恢復，可進行稍高強度的提高訓練
19-35 小時	你可以照常訓練，可以準備再次加強體能了
36-53 小時	適當降低訓練強度可以讓你從上一次訓練中獲得鍛鍊益處，可做一些恢復運動來緩解身體疲勞
54-96 小時	適當的休息可以讓你從上一次高強度的訓練中獲得鍛鍊益處

活動與健康

一鍵測量

本裝置支援檢測心率、血氧、壓力和呼吸率，您可以透過一鍵測量功能，快速檢視當下各個健康指標的狀態，測量資料將分別儲存在各項功能資料中。

喚醒手錶後，在錶盤介面上點按上鍵以開啟應用程式清單，上下滑動螢幕即可選擇並

開啟一鍵測量應用程式，點一下  即可開始測量。將一鍵測量應用程式設定為副螢幕應用程式，以方便您隨時進行一鍵測量。

睡眠

睡眠品質與人體健康有密切關係。


佩戴裝置入睡時，將自動記錄睡眠資訊。裝置可記錄夜間睡眠和零星小睡。裝置將基於睡眠計劃識別睡眠。與當日計劃時段有重合的睡眠將被記錄為當日主要睡眠，若未設定計劃，預設會使用 0-8 時作為識別時段；與主要睡眠間隔超過 60 分鐘的睡眠將被記錄為零星小睡。少於 20 分鐘的睡眠不會進行記錄。

喚醒手錶後，在錶盤介面上點按上鍵以開啟應用程式清單，上下滑動螢幕即可選擇並開啟睡眠應用程式。可以在手錶睡眠應用程式中檢視夜間睡眠時間、睡眠階段、睡眠評分、零星小睡等資訊，如需更多資訊，可同步資料至 App 進行檢視。將睡眠應用程式設定為副螢幕應用程式，以方便您隨時檢視睡眠狀況。

睡眠計劃

在睡眠計劃中，您可以以週為週期，為每日設定不同的入睡和起床時間，裝置將根據每日的計劃按時開啟睡眠模式，提醒您就寢及起床，並根據計劃時段監測您的睡眠，協助您養成良好的睡眠習慣。

開啟睡眠應用程式，向下滑動到最後一頁，進入睡眠設定，然後點一下睡眠計劃即可

設定睡眠計劃。也可以在保持手錶與手機彼此連接的狀態下，前往 Zepp App >  > 「睡眠」>「睡眠規律性」>「睡眠計劃」進行設定。

輔助睡眠監測

開啟睡眠應用程式，向下滑動到最後一頁，進入睡眠設定，即可啟用輔助睡眠監測。監測到佩戴手錶入睡時，將自動記錄更多睡眠資訊，例如 REM 睡眠階段。

睡眠呼吸品質監測


開啟睡眠應用程式，向下滑動到最後一頁，進入睡眠設定，即可啟用睡眠呼吸品質監測。監測到佩戴手錶入睡時，將自動監測呼吸品質，協助您更了解自己的睡眠狀況。對於輔助睡眠監測和睡眠呼吸品質監測，也可以在保持手錶與手機彼此連接的狀態下，前往 Zepp App > 「我的」>「Amazfit GTR 4」>「健康監測」進行設定。

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。

喚醒手錶後，在錶盤介面上點按上鍵以開啟應用程式清單，上下滑動螢幕即可選擇並開啟 PAI 應用程式。可以在手錶 PAI 應用程式中檢視最近七天 PAI 值獲得情況、今日 PAI 值獲得情況等資訊，如需更多資訊，可同步資料至 App 進行檢視。將 PAI 應用程式設定為副螢幕應用程式，以方便您隨時檢視 PAI。

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 保持在 100 以上，有利於降低心血管疾病的死亡風險，提高預期壽命。

可在 Zepp App >  > 「PAI 活力指數」>「PAI 解答」中了解更多資訊。

*HUNT Fitness Study: 該研究為 HUNT 研究的子專案，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。

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。

喚醒手錶後，在錶盤介面上點按上鍵以開啟應用程式清單，上下滑動螢幕即可選擇並開啟心率應用程式。可以在手錶心率應用程式中檢視最近測量的心率值、全天心率曲線、靜息心率、心率區間分布等資訊，如需更多資訊，可同步資料至 App 進行檢視。將心率應用程式設定為副螢幕應用程式，以方便您隨時測量心率。

對於以下各項心率設定，也可以在保持手錶與手機彼此連接的狀態下，前往 Zepp App > 「我的」> 「Amazfit GTR 4」> 「健康監測」進行設定。

手動測量心率

喚醒手錶後，在錶盤介面上點按上鍵以開啟應用程式清單，上下滑動螢幕可選擇並開

啟心率應用程式，點一下  可手動測量心率。測量成功後停留在心率介面上，裝置將持續測量並更新資料。

自動心率監測

1. 開啟心率應用程式，向下滑動到最後一頁，進入「心率設定」> 「自動心率監測」，可調整監測頻率。手錶將按照設定的頻率定時自動測量您的心率，並記錄全天心率變化；
2. 活動狀態下的心率變化更劇烈。進入心率設定，可啟用活動心率監測，當監測到您處於活動狀態時，手錶將自動提高心率測量頻率，以記錄更多心率變化。

心率預警

安靜狀態下 (睡眠除外)，若心率持續 10 分鐘高於或低於限定值，裝置將提醒您。

1. 自動心率監測的監測頻率設定為 1 分鐘時，可啟用心率預警功能；
2. 在心率設定的高心率預警或低心率預警中，可調整預警值或關閉預警功能。

血氧


血氧是呼吸循環的重要生理參數。

喚醒手錶後，在錶盤介面上點按上鍵以開啟應用程式清單，上下滑動螢幕即可選擇並開啟血氧應用程式。可以在手錶血氧應用程式中檢視最近測量的血氧值和全天血氧狀態，如需更多資訊，可同步資料至 App 進行檢視。將血氧飽和度應用程式設定為副螢幕應用程式，以方便您隨時測量血氧飽和度。

對於以下各項血氧設定，也可以在保持手錶與手機彼此連接的狀態下，前往 Zepp App > 「我的」> 「Amazfit GTR 4」> 「健康監測」進行設定。

手動測量血氧



點一下  可開始手動測量血氧。測量成功後停留在血氧介面上，裝置將持續測量並更新資料。

自動血氧監測

開啟血氧應用程式，向下滑動到最後一頁，進入血氧設定，即可啟用自動血氧監測。在安靜狀態下，裝置會自動測量您的血氧，記錄全天血氧變化。

低血氧預警

安靜狀態下 (睡眠除外)，若血氧持續 10 分鐘低於限定值，裝置將會提醒您。

1. 自動血氧監測啟用後，可啟用低血氧預警功能；
2. 在血氧設定的低血氧預警中，可調整預警值或關閉預警功能。

血氧飽和度測量注意事項

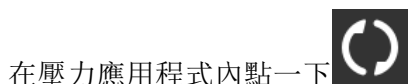
1. 將手錶佩戴至離腕骨 (尺骨突出處) 一指的距離；
2. 偏緊佩戴手錶，略有壓迫感為佳；
3. 將手臂放在桌面等平穩處進行測量，手錶螢幕朝上；
4. 測量期間，請保持靜止，專注於測量；
5. 毛髮、紋身、晃動、低溫、不正確佩戴等因素可能會對測量結果產生影響，甚至導致出值失敗；
6. 本產品的測量範圍：80%-100%。本功能僅供參考，不應做為醫療診斷依據。如有不適，請向醫療機構諮詢。


壓力

壓力是透過心率變異性的數值變化進行計算，用來評定身體狀態變化的指標。通常，在壓力偏高時，應進行適當的休息。

喚醒手錶後，在錶盤介面上點按上鍵以開啟應用程式清單，上下滑動螢幕即可選擇並開啟壓力應用程式。可以在手錶壓力應用程式中檢視最近測量的壓力值、全天壓力狀態、壓力區間分布，以及最近七天壓力狀態等資訊，如需更多資訊，可同步資料至 App 進行檢視。將壓力應用程式設定為副螢幕應用程式，以方便您隨時測量壓力。對於以下各項壓力設定，也可以在保持手錶與手機彼此連接的狀態下，前往 Zepp App > 「我的」> 「Amazfit GTR 4」> 「健康監測」進行設定。

手動測量壓力



在壓力應用程式內點一下  即可開始手動測量壓力。測量成功後停留在壓力介面上，裝置將持續測量並更新資料。

自動壓力監測

開啟壓力應用程式，向下滑動到最後一頁，進入壓力設定，即可啟用自動壓力監測。裝置會每 5 分鐘自動測量一次壓力，記錄全天壓力變化。

舒壓提醒

安靜狀態下 (睡眠除外)，若壓力持續 10 分鐘高於限定值，裝置將提醒您。

1. 自動壓力監測啟用後，可啟用舒壓提醒功能；
2. 在壓力設定中，開啟舒壓提醒即可接收提醒。

今日活動

每天保持一定的活動量對身體健康具有重要意義。

喚醒手錶後，在錶盤介面上點按上鍵以開啟應用程式清單，上下滑動螢幕即可選擇並開啟今日活動應用程式。今日活動主要指標由三部分組成，分別是活動 (可設定為步數或消耗)、燃脂和站立，可在手錶今日活動應用程式中檢視對應的全天活動量分布圖。

將今日活動應用程式設定為副螢幕應用程式，以方便您隨時檢視主要指標的進展。

手錶還將自動記錄其他的活動資料，包括靜息消耗、走路時間、靜坐時間、爬樓梯層數 (或跑步時間) 和距離，可進入今日應用程式進行檢視。

達標通知

今日活動主要指標達到所設定的目標值時，手錶將會傳送通知給您。

1. 開啟今日活動應用程式，向下滑動到最後一頁，進入今日活動設定，即可啟用達標通知；也可以在保持手錶與手機彼此連接的狀態下，前往 Zepp App > 「我的」 > 「Amazfit GTR 4」 > 「通知與提醒」 > 「達標提醒」進行設定；
2. 在今日活動設定中，您還可以設定步數和消耗的每日目標值；也可以在保持手錶與手機的連接狀態下，開啟 Zepp App > 「我的」 > 「我的目標」進行設定。

站立提醒

為了減少久坐帶來的危害，手錶鼓勵您在清醒狀態下的每個小時都活動一下，目標是一天中有活動的時數達到 12 個小時。

在清醒狀態下，若目前小時的第 50 分鐘時仍未有過一分鐘以上的活動，手錶將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活動目標。

開啟今日活動應用程式，向下滑動到最後一頁，進入今日活動設定，即可啟用站立提醒；也可以在保持手錶與手機彼此連接的狀態下，前往 Zepp App > 「我的」 >


「Amazfit GTR 4」 > 「通知與提醒」 > 「站立提醒」進行更詳細的設定。

生理週期

追蹤生理週期，幫助您瞭解自己的生理規律。

喚醒手錶後，在錶盤介面上點按上鍵以開啟應用程式清單，上下滑動螢幕即可選擇並開啟生理週期應用程式。可以在手錶生理週期應用程式中檢視生理週期的記錄、預測等資訊，如需更多資訊，可同步資料至 App 進行檢視。將生理週期應用程式設定為副螢幕應用程式，以方便您隨時檢視生理週期狀態或記錄。

生理週期使用前，需要先設定最近一次經期的開始時間、經期的持續天數和生理週期的持續天數，也可以先在 Zepp App 上進行設定，然後將資料同步至手錶。如有需要，還可以在 Zepp App 上修改設定資料。

對於以下各項設定，也可以在保持手錶與手機的連接狀態下，開啟 Zepp App >  > 「女性健康」 > 「設定」進行修改。

手動記錄生理週期

在生理週期應用程式內點一下 ，即可記錄您的生理週期：

1. 未開始記錄本次生理週期時，點一下即可記錄本次經期的開始日期；
2. 已開始記錄本次生理週期時，點一下即可記錄本次經期的結束日期；
3. 若在設定的結束時間後，需要延長經期，可在 30 天內再次點一下記錄為上次經期未結束，或同步資料至 App 進行修改。

生理週期預測

生理週期應用程式會根據您的資料智慧預測您的經期、易孕期和排卵期。本功能不能取代避孕措施或醫療建議。

開啟生理週期應用程式，向下滑動到最後一頁，進入生理週期設定，即可啟用生理週期預測。

生理週期提醒


在特殊時期開始前，手錶將在所設定時間的晚上 9:00 向您傳送通知。

1. 啟用生理週期預測時，可啟用生理週期提醒；
2. 在生理週期設定的經期提醒和排卵期提醒中，可調整提醒日期或關閉提醒功能。

呼吸

透過引導您進行緩慢而深長的呼吸，幫助您緩解壓力。

喚醒手錶後，在錶盤介面上點按上鍵以開啟應用程式清單，上下滑動螢幕即可選擇並

開啟呼吸應用程式。點一下  後可開始呼吸放鬆。將呼吸應用程式設定為副螢幕應用程式，以方便您隨時進行呼吸放鬆。

語音功能

離線語音


1. 即使手錶與手機中斷連接，透過離線語音可以滿足您對手錶大部分功能的語音控制。

設定離線語音喚醒方式：

設定 > 使用偏好 > 離線語音控制 > 喚醒方式

- (1) 轉腕後 5 秒內回應。
- (2) 開啟螢幕後 5 秒內回應。
- (3) 開啟螢幕期間回應。

2. 選擇「轉腕後 5 秒內回應」和「開啟螢幕後 5 秒內回應」的方式啟動離線語音，當

轉腕或者開啟螢幕後，可以看到「離線語音識別中」的標識 ，此時說出離線語音命令詞即可執行對應的功能。

3. 選擇「開啟螢幕期間回應」方式啟動離線語音，無需等待「離線語音辨識中」的標識出現，您就可以直接說出離線語音命令詞。
4. 離線語音 (海外版本) 支援 4 種語言：簡體中文、英文、德文和西班牙文，可前往「設定」>「使用偏好」>「離線語言控制」>「離線語音語言」來修改語言
5. 離線語音命令詞：
前往「設定」>「使用偏好」>「離線語音控制」>「檢視全部命令詞」，即可看到手錶支援的所有離線語音命令詞。
 - (1) 可以直接說「開啟+應用程式名稱」，例如：「開啟心率」、「開啟壓力」、「開啟血氧」、「開啟溫度」等；
 - (2) 可以在播放音樂時說：「開始播放」、「暫停播放」、「上一首」、「下一首」、「單曲循環」等；
 - (3) 可以在想運動的時候說：「開始健走」、「開始戶外跑步」、「開始戶外自行車」、「開始登山」等；
 - (4) 可以在想設定鬧鐘或計時器的時候說：「鬧鐘 8 點」、「計時 1 分鐘」等。

Alexa

1. 保持手錶與手機的連接狀態，開啟 Zepp App > 「我的」> 「第三方存取」> 「Amazon Alexa」，登入 Amazon 帳號，對 Alexa 授權。授權成功後，按住手錶上鍵 1 秒以啟動 Alexa，或在快捷卡片中點一下以開啟 Alexa。
2. Zepp 帳戶的註冊地區為以下國家和地區的使用者可以使用 Alexa 功能：
美國、英國、愛爾蘭、紐西蘭、加拿大、德國、奧地利、印度、日本、澳洲、法國、義大利、西班牙、墨西哥、巴西
3. Alexa 支援 14 種語言：加拿大法文、加拿大英文、印度英文、西班牙文 (墨西哥)、巴西葡萄牙文、德文、義大利文、日文、法文、澳洲英文、西班牙文 (美國)、美式英文、英式英文和西班牙文，可前往「設定」>「使用喜好」>「Alexa 語言」來修改語言
4. Alexa 支援的技能包括**智慧居家命令、天氣、鬧鐘、計時器、提醒、笑話、清單、搜尋、翻譯**等。當您在螢幕上看到「Listening」時，可以嘗試說：
詢問時間：「現在幾點了？」
查看日期：「Alexa，今年的『節日』是哪一天？」或者「今天是幾月幾日？」
查看天氣：「Alexa，今天天氣怎麼樣？」、「Alexa，今天會下雨嗎？」、「Alexa，今天需要帶雨傘嗎？」或者「今天西雅圖的天氣怎麼樣？」
設定鬧鐘：「Alexa，設早上 7 點的鬧鐘。」或者「Alexa，早上 7 點叫我起床。」
取消鬧鐘：「Alexa，取消下午 2 點的鬧鐘。」
設定計時器：「Alexa，計時器」、「Alexa，計時 15 分鐘。」或者「Alexa，給披薩計時 20 分鐘。」
建立提醒：「Alexa，提醒」或者「Alexa，5 分鐘後提醒我去看下烤箱。」
講笑話：「Alexa，講個笑話吧。」
建立購物清單：「Alexa，將雞蛋加入我的購物清單中」或者「Alexa，我需要買洗衣粉。」
查看購物清單：「我的購物清單中有什麼？」
建立待辦事項：「將游泳加入我的待辦事項中。」
查看待辦事項：「我有哪些待辦事項？」
查看行事曆活動：「Alexa，明天有哪些行程安排？」
詢問一般問題：「Alexa，姚明有多高？」或者「Alexa，史蒂夫·賈伯斯是誰？」
翻譯：「Alexa，『你好』用法文怎麼說？」

在女聲和男聲之間進行選擇：「Alexa，變聲」

多媒體功能

本機音樂播放：

支援播放手錶中儲存的本機音樂，支援透過手錶外放音樂，以及連接藍牙音樂耳機/音響進行播放。

1. 新增音樂：進入 Zepp App > 「我的」 > 「Amazfit GTR 4」 > 「音樂」頁面，選擇手機中的 .mp3 音樂檔並傳輸給手錶。完成傳輸後即可在手錶上播放音樂。

注意：傳輸檔案需要開啟並連接手錶熱點，連接熱點期間，手機無法連接其他網路。

檔案傳輸完成後，手錶會關閉熱點，手機也會自動連接之前的網路。

2. 音樂首頁支援顯示歌曲名稱和作曲家，支援上一首、播放/暫停、下一首、播放模式設定及音量調節操作，點一下「+」可以將歌曲加為我的最愛。

3. 在音樂首頁向上滑動到第二頁可以進行切換音樂使用模式、檢視歌單、連接藍牙音訊裝置等操作。

控制手機音樂播放：

保持手錶與手機的正常連接，在手機上播放音樂時，可在手錶的音樂應用程式中控制音樂播放，支援上一首、播放/暫停、下一首、音量調節等操作。

Android 系統手機的設定方式：

確保手錶與手機處於連接狀態，進入 Zepp App > 「我的」 > 「Amazfit GTR 4」 > 「通知與提醒」頁面，點一下頂部的

「通知讀取權限未啟用」提醒，然後前往通知權限設定頁面，允許 Zepp App 的通知權限 (若無此提醒，則表示已授權)。

附註：

Android 系統的手機如需使用該功能，需要在手機背景中將 Zepp App 加入到白名單或自動啟動中，使 App 始終保持在背景中執行。若 App 在手機背景中遭清除，會導致手錶與 App 中斷連接，從而無法控制手機音樂播放。

語音備忘錄

支援手錶錄音和錄音播放，支援錄音檔管理，支援錄音檔本機儲存或傳輸到手機。

1. 在語音備忘錄首頁上點一下



可開始錄音，錄音過程中點一下



可結束錄音並儲存錄音檔；

2. 在語音備忘錄首頁上點一下底部的



進入錄音清單頁面，可以選擇錄音進行播放、刪除等操作；

3. 確保手錶與手機處於連接狀態，進入 Zepp App > 「我的」 > 「Amazfit GTR 4」 > 「語音備忘錄」頁面，選擇要傳輸到手機的錄音檔，傳輸完成後即可在手機上播放錄音。注意：傳輸檔案需要開啟並連接手錶熱點，連接熱點期間，手機無法連接其他網路。檔案傳輸完成後，手錶會關閉熱點，手機也會自動連接之前的網路。

便捷生活

會員卡

將會員卡新增至手錶的流程：

- 1) 進入會員卡頁面，點一下「新增」，進入掃一掃頁面，然後將相機對準您的會員卡 QR 碼/條碼進行掃描；
- 2) 您也可以提前擷取會員卡條碼/QR 碼的螢幕截圖或進行拍照，儲存到手機相簿；點一下「相簿」，選擇您儲存的會員卡條碼/QR 碼圖片；
- 3) 掃描成功後輸入您的會員卡名稱和卡號，選擇喜歡的卡片顏色，點一下「儲存」按鈕，您的會員卡就新增成功了。

新增會員卡須知：

- 因手錶儲存空間有限，目前僅支援同一帳號最多新增 20 張會員卡。
- 我們目前僅支援 Code 128、Code 39、QR code、UPC A、EAN 13 和 EAN 8。

手錶應用程式

「應用程式」是指手錶上每項可以獨立使用的功能，例如運動、心率、天氣等。喚醒手錶後，在錶盤介面上點按上鍵以開啟應用程式清單，上下滑動螢幕以瀏覽應用程式清單，輕點應用程式即可開啟。

鬧鐘

可以在 Zepp App 和手錶上新增鬧鐘，最多可新增 10 個鬧鐘。鬧鐘能夠設定重複和智慧喚醒，當啟用智慧喚醒時，手錶會在設定時間的前 30 分鐘內尋找最佳時間，將您從淺睡中喚醒。

在到達設定的鬧鐘時間後，手錶會進行鬧鐘提醒，此時可以選擇關閉或者稍後提醒。若選擇稍後提醒，10 分鐘後會再次觸發提醒，最多只能連續使用 5 次稍後提醒。如果使用者在鬧鐘提醒期間沒有進行任何操作，則依預設會稍後提醒。

行事曆和日程

確保手錶與手機處於連接狀態，可以在 Zepp App > 「我的」 > 「Amazfit GTR 4」 > 「行事曆」頁面中建立或編輯日程，並且將今天與未來 30 天的日程資訊同步至手錶，但最多只能同步 200 筆日程。同時，Zepp 將讀取手機系統行事曆中的日程，並同步至 App 端日程，但是 App 端日程不支援同步至手機系統行事曆。

在手錶端點一下行事曆以進入日程清單，會展示今天與未來 30 天的日程，當到達指定的提醒時間時，手錶端將彈出日程提醒，此時可以選擇「關閉」或「稍後提醒」，點一下「稍後提醒」會在 10 分鐘後再次彈出提醒。

待辦事項

確保手錶與手機處於連接狀態，可以在 Zepp App > 「我的」 > 「Amazfit GTR 4」 > 「待辦事項」頁面中建立或編輯待辦事項，也可為待辦事項設定提醒時間或重複，最多支援新增 60 個待辦事項。

當到達指定的提醒時間後，手錶端會彈出待辦事項提醒，此時可以進行完成、1 小時後提醒、其他時間、忽略等操作。

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，當在工作時間時，手錶會自動進入勿擾模式。

世界時鐘

可以透過 Zepp App > 「我的」 > 「Amazfit GTR 4」 > 「世界時鐘」頁面，新增不同城市的時鐘並同步至手錶，即時檢視各地時間，最多支援設定 20 個不同城市。同時，手錶上內建了常見的城市，也可以在手錶上快速新增城市至世界時鐘清單。

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。在計次過程中，同時也會記錄此次與上次的時間差。

計時器

計時器提供 8 種快捷方式，讓您快速設定計時器，也可以手動設定計時器，手動設定時最大支援 23 小時 59 分 59 秒。計時結束後會進行提醒。

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。可以選擇立即拍照或延遲 3 秒拍照，當選擇延遲 3 秒拍照時，手機會在點一下拍照按鈕 3 秒後進行拍照。

如果手機為 iOS 裝置，使用前需要將手錶與手機藍牙配對，如果是 Android 裝置，使用前，請透過 Zepp App > 「我的」 > 「Amazfit GTR 4」 > 「實驗室」 > 「拍照設定」頁面，根據引導完成設定。

天氣

進入「天氣」，可以檢視：

- 當日天氣 (包括當天溫度、溫度曲線、天氣情況、風力和濕度)；

- 空氣品質 (中國城市);
- 當日生活指數 (包括戶外運動指數、紫外線指數、花粉過敏指數 (中國城市)、釣魚指數 (非中國城市) 和洗車指數);
- 未來 5 日天氣預報

天氣資料需要透過手機網路進行同步，因此需要保持與手機的連接，才能及時更新天氣的變化狀態。

- 您可以在 Zepp App 中新增位置 (最多新增 5 個) 和溫度單位 (攝氏度/華氏度)。
- 您可以在手錶端檢視已經新增過的位置

太陽和月亮

進入「太陽和月亮」，可以檢視：

- 日出日落時間；
- 點一下介面上的提醒按鈕，可以開啟/關閉日出提醒，以及開啟/關閉日落提醒。
- 月出月落時間、月相；
 - 潮汐，在沿海港口地區，可支援檢視小時級別的潮汐資料；

指南針

進入「指南針」，需要視周圍磁場干擾情況進行校準，按照提示動畫操作即可完成校準。校準完成後，將顯示目前手錶錶盤 12 點方向所指向的方位和角度。

點一下螢幕中的「鎖定方位」按鈕，可以鎖定目前錶盤 12 點的方位，介面上會顯示新的 12 點方向與之前的角度差。

氣壓高度計

進入「氣壓高度計」，可以檢視：

- 氣壓頁面

顯示所處位置目前的氣壓值、最近 4 小時的氣壓曲線；

可以在氣壓介面上設定風暴預警開關和閾值，啟用後，偵測到氣壓值突變時，系統會彈出預警提示

- 高度頁面

顯示所處位置目前的高度值、最近 4 小時的高度曲線；

支援手動輸入海拔高度校準及使用定位校準

應用程式安裝與解除安裝

可以透過應用程式市集下載並安裝更多應用程式

1. **安裝應用程式：**確保手錶與手機處於連接狀態，進入 Zepp App > 「我的」 > 「Amazfit GTR 4」 > 「應用程式市集」頁面，選擇未安裝的應用程式進行下載並安裝，已安裝的應用程式可在新版本發佈後進行更新。
2. **解除安裝應用程式：**確保手錶與手機處於連接狀態，進入 Zepp App > 「我的」 > 「Amazfit GTR 4」 > 「應用程式市集」頁面，點一下已安裝的應用程式以進入應用程

式詳情頁面，然後點一下「刪除」按鈕即可解除安裝應用程式。

手錶設定

單位切換

確保手錶與手機處於連接狀態，前往 Zepp App > 「我的」 > 「更多」 > 「設定」 > 「單位」，即可設定長度單位。資料同步時，手錶將自動沿用設定。

時間制式

依預設，手錶在與手機連接進行資料同步時，會自動沿用手機的系統時間與時制，相應顯示為 12 小時制或 24 小時制。

可以在手錶的「設定」 > 「錶盤與時間」中選擇將時制修改為 12 小時制或 24 小時制，修改後，手錶時制將不會沿用手機變化。

日期格式

依預設，手錶顯示的日期格式為「年/月/日」的順序，可以在「手錶」 > 「設定」 > 「錶盤與時間」中，將日期格式修改為「月/日/年」或「日/月/年」。

無線區域網路設定

可以在「手錶」 > 「設定」 > 「無線區域網路」中選擇加入無線區域網路，如果加入的是受密碼保護的無線區域網路，則需要開啟 Zepp App，在保持手錶與手機彼此連接的狀態下，在手錶上選擇需要加入的無線區域網路，並在 Zepp App 端彈出的密碼方塊內輸入該網路的密碼。

藍牙設定

在「手錶」 > 「設定」 > 「藍牙」中，可以選擇與藍牙音訊裝置配對。

附註：如果無法連接已經配對的藍牙裝置，請取消配對狀態後重新配對連接。

設定密碼

在「手錶」 > 「設定」 > 「使用喜好」 > 「離腕鎖定」中，可以設定手錶密碼。當偵測到未佩戴手錶時，會自動以密碼鎖定手錶，需要輸入密碼才能繼續使用手錶。

佩戴方向

在「手錶」 > 「設定」 > 「使用喜好」 > 「佩戴方向」中，可以修改按鍵與手錶螢幕的位置關係，滿足左右手不同的佩戴需求。