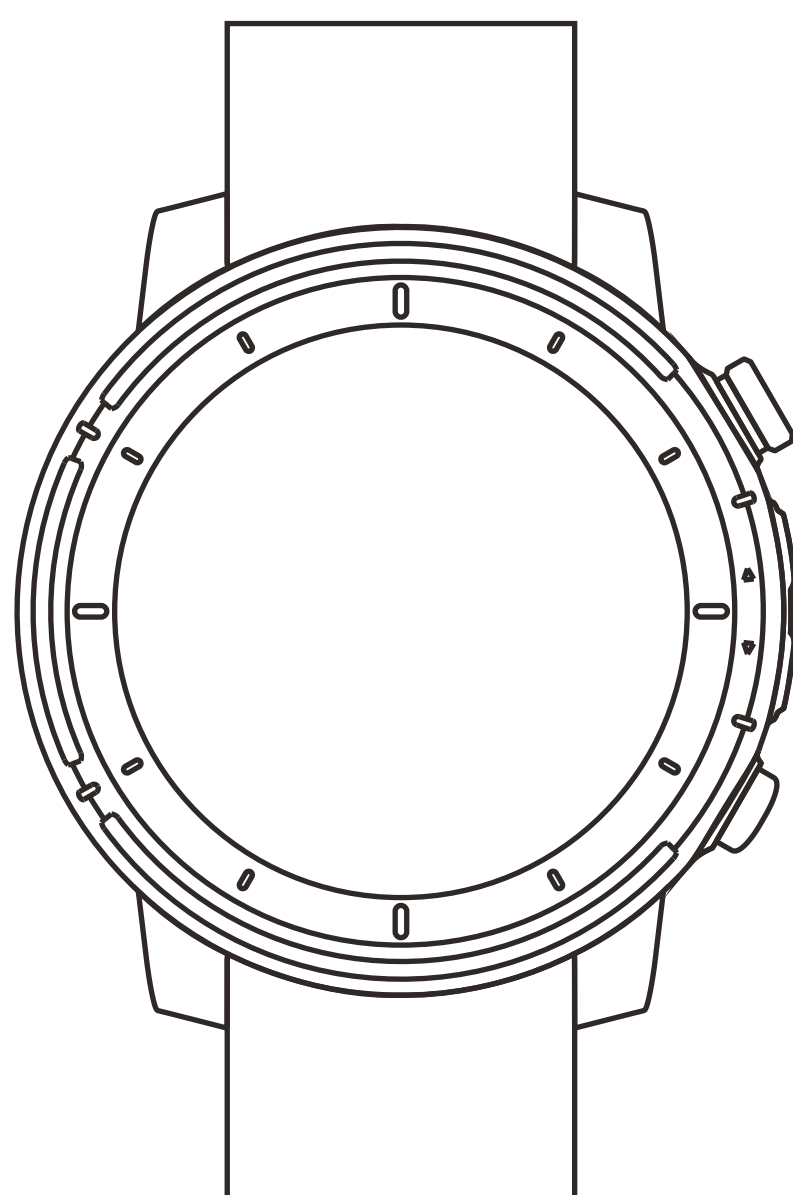


Amazfit 智能运动手表 3

使用手册



目 录

01	绑定
02	手表日常使用
15	常用功能
25	运动生理指标
28	手表日常保养

1. 绑定

手表第一次开机后，你会看到二维码界面，用 Zepp App 扫码绑定后可以在手表上查看手机通知，查看天气信息，控制手机音乐播放，添加 NFC 交通卡等等。也可以通过手表与手机的连接，将你的运动健康数据进行云端同步。

扫描手表上的二维码即可下载 Zepp App。完成注册并登录后，用 Zepp App 再次扫描手表上的二维码，根据提示完成绑定流程即可获得上述智能功能。

2. 手表日常使用

2.1 佩戴

建议将手表以适中的松紧度佩戴在离手腕两指距离的位置上，以确保光学心率监测器正常监测数据。

进行运动时，建议将手表以贴合、舒服且不会滑动的松紧度佩戴。不要过于拉紧，也不要让手表能够自由晃动。



2.2 抬腕亮屏

Amazfit 智能运动手表 3 默认开启抬腕亮屏功能。系统自动识别你的抬腕动作，并自动点亮屏幕背光，每次抬起手腕都会更清楚的看到表盘上的信息。请注意，抬腕亮屏只是点亮屏幕背光，如果抬腕后想使用手表上的功能，请先按任意物理按键解锁屏幕。

Amazfit 智能运动手表 3 的半透半反式 MIP 显示屏尤其适合

户外使用，光线越强屏幕显示越清晰，如果你长期在高亮度户外环境活动，为了延长手表续航你也可以在“设置 > 使用偏好 > 抬腕亮屏”手动关闭屏幕抬腕亮屏功能。

2.3 休眠与解锁

您一段时间没有进行触摸屏或按键操作，手表会进入休眠状态。Amazfit 智能运动手表 3 在休眠状态依然会显示表盘。在休眠状态下手表的触摸屏操作不可用。

在休眠状态下，每次需要使用手表的内置功能时，你先要点击任意物理按键解锁屏幕。

在普通模式下，你还可以在“设置 > 使用偏好 > 双击屏幕解锁”打开 / 关闭双击屏幕解锁的功能。

2.4 按键

Amazfit 智能运动手表 3 设有 4 个按键。



2.5 Ultra模式

Amazfit 智能运动手表 3 内置两枚主控芯片，两套操作系统，兼顾专业运动与日常续航。Ultra 模式不仅支持日常健康数据统计、全天心率监测、查看通知、查看天气、NFC 卡包、支付宝离线支付等日常功能之外，也支持部分基本运动模式，更多的运动模式正在开发中，后续你可以通过系统升级方式在 Ultra 模式下获得更多运动和智能功能。

在表盘界面向下划或按上键，进入快捷设置界面，点击中间的按钮可以切换到长续航的 Ultra 模式。在 Ultra 模式下，Amazfit 智能运动手表 3 的日常使用场景续航时间可达 14 天。



你可以在表盘界面向下划或按上键，进入快捷设置界面，点击中间的按钮切换到长续航的 Ultra 模式。

备注：Ultra 模式与普通模式的屏幕显示效果和功能会有所不同。

2.6 四种定位系统，三种定位服务组合

Amazfit 智能运动手表 3 支持四种不同的卫星定位系统，进一步提升定位速度和轨迹精度。在手表“设置 > 通用 > 定位服务组合”中，有三种导航组合可以选择：GPS+ 北斗、GPS+ GLONASS、GPS+ Galileo。

同时我们也新增了 AGPS 辅助定位功能，会自动提高定位的速度和精度。如果您经常做户外运动，建议你在“设置

> 通用 > AGPS 过期提醒”打开 AGPS 过期提醒，手表会在 AGPS 过期时提醒你连接手机进行同步。

2.6 四种定位系统，三种定位服务组合

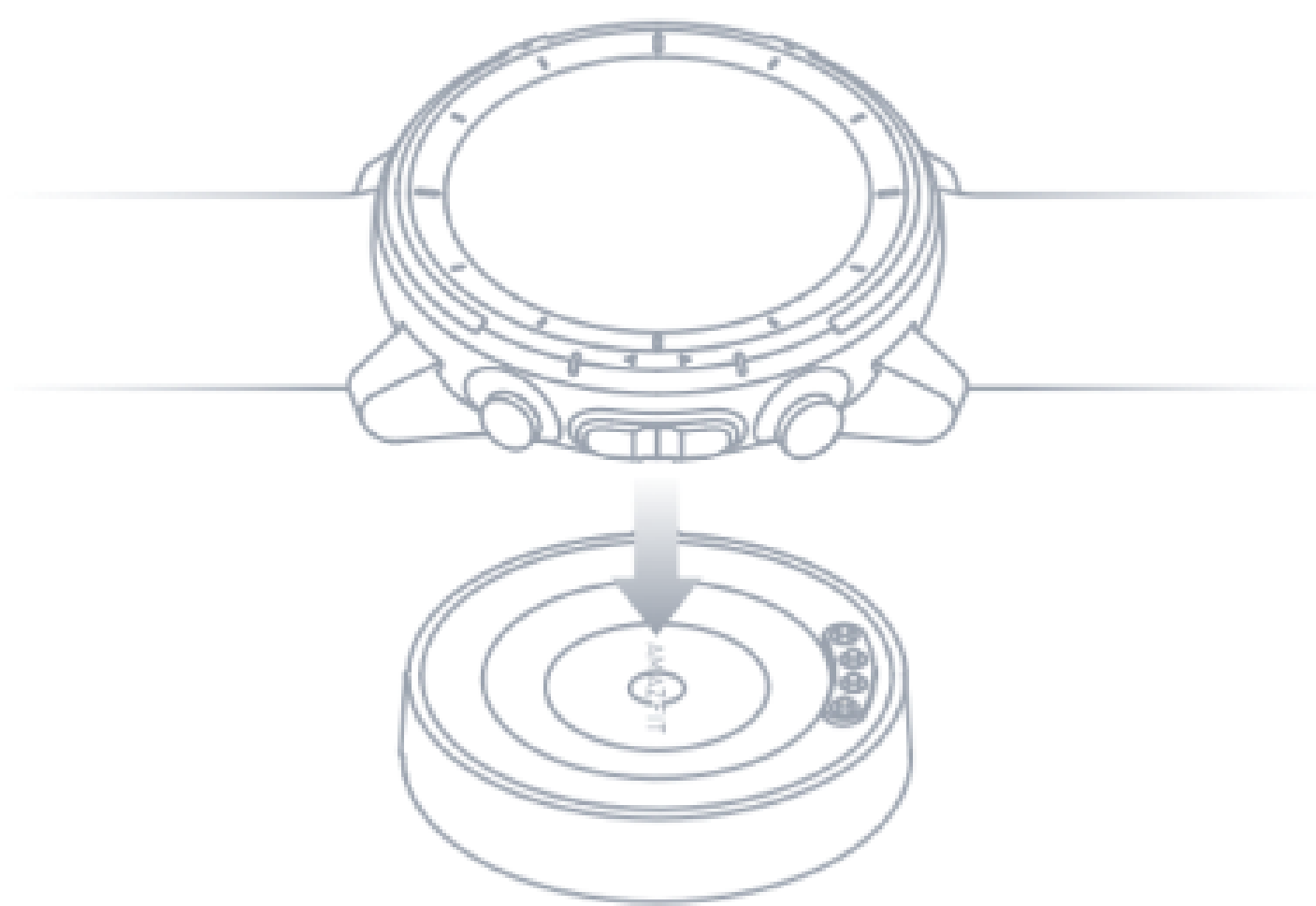
Amazfit 智能运动手表 3 支持四种不同的卫星定位系统，进一步提升定位速度和轨迹精度。在手表“设置 > 通用 > 定位服务组合”中，有三种导航组合可以选择：GPS+ 北斗、GPS+ GLONASS、GPS+ Galileo。

同时我们也新增了 AGPS 辅助定位功能，会自动提高定位的速度和精度。如果您经常做户外运动，建议您在“设置 > 通用 > AGPS 过期提醒”打开 AGPS 过期提醒，手表会在 AGPS 过期时提醒你连接手机进行同步。

2.7 充电

Amazfit 智能运动手表 3 配备磁吸式充电底座，手表靠近时充电底座时会自动吸附在一起。请注意底座上充电触点的方向要和手表上金属触点的方向一致。将充电器另一端的 USB 插头插入 USB 电源适配器，此时手表上会显示充电状态。

建议使用电脑端 USB 充电或者品牌手机充电头进行充电，手机充电头额定输入电压必须是 DC 5.0v，且输入电流大于 500mA 以上。



3. 常用功能

3.1 表盘

更换表盘

在表盘界面长按屏幕后，会出现表盘选择界面，你会看到当前系统内置和已经安装的表盘。你也可以在手机上的 Zepp App 中找到“我的 > 我的设备 > Amazfit智能运动手表3 > 表盘商城”进行更换。

自定义表盘

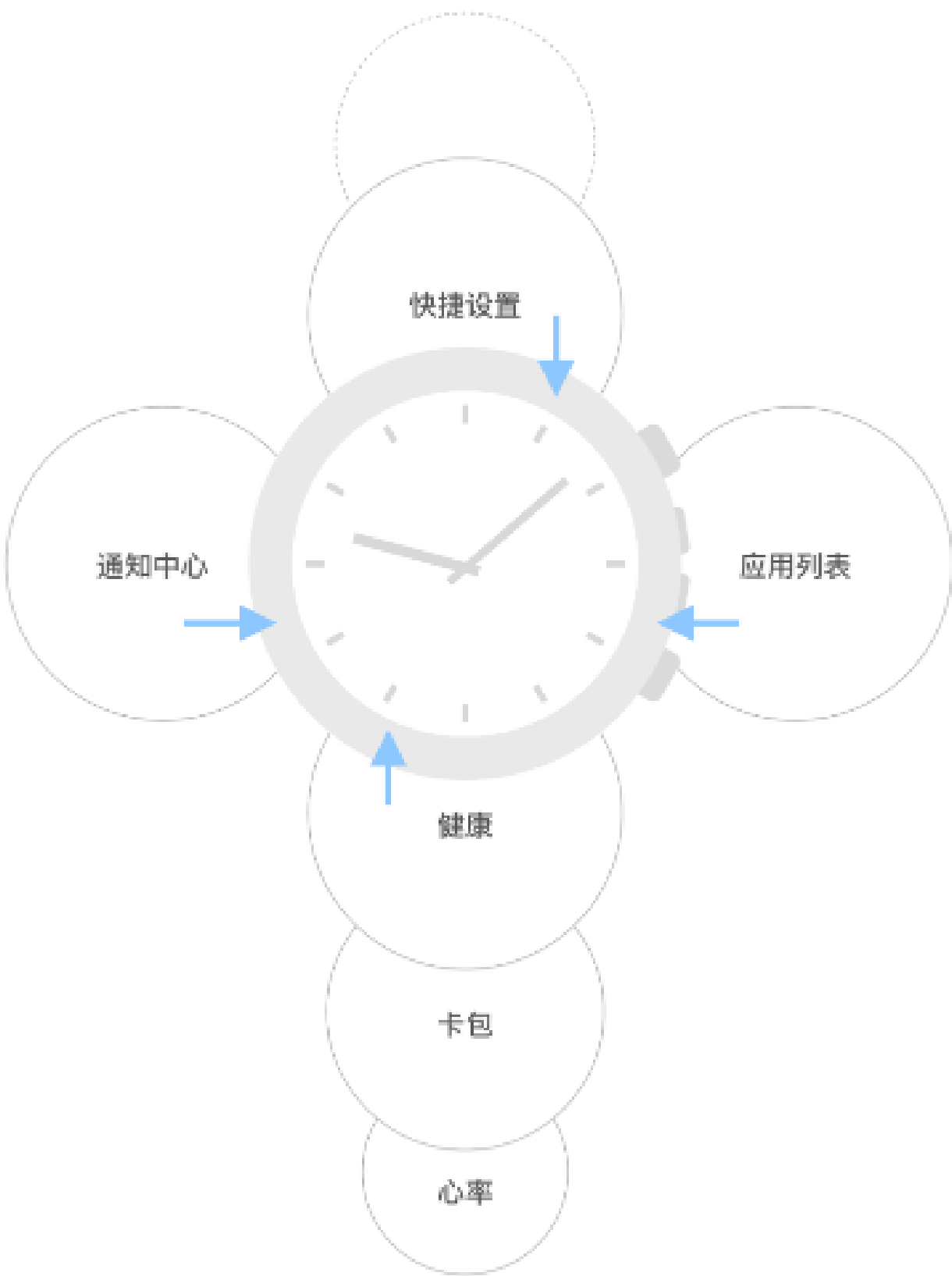
长按表盘进入表盘选择界面后，在支持自定义背景、指针、表盘元素的表盘上会有自定义入口可以进入设置。

你也可以在手机上的 Zepp App 中找到 “我的 > 我的设备 > Amazfit智能运动手表3 > 表盘商城 > 添加自定义表盘背景 ” 上传自己喜欢的图片到手表，在自定义表盘中选择更换自己的背景。



3.2 应用/小部件

表盘界面的四个方向划动手势对应不同的功能。不同的功能也可以用按键打开。



在表盘界面上下滑动或短按上下按键可以切换小部件，小部件可以帮你快速定位到你关注的信息或者常用的功能。

你可以在 Zepp App 中对小部件进行自定义的排序和增删，
请注意表盘和快捷设置不能被删除。



在表盘界面向左划或者短按BACK按键，可以进入应用列表。



3.3 运动

在表盘界面短按SELECT键或在应用列表轻击运动图标，即可快速的开始运动。运动功能的介绍详见“运动功能”的章节。

3.4 健康

你在表盘界面向上划或短按下键默认看到的第一个小部件是健康中心，你每天佩戴手表产生的步数、卡路里消耗、已爬楼层会在这里展示。

在此界面单击屏幕任意位置或单击SELECT按键，可以查看更多健康数据和图表。



3.5 心率

心率小部件默认排在第二个。

Amazfit 智能运动手表 3 支持两种模式的心率测量：

全天心率模式：会在算法的支持下全天自动对你的心率进行监测，每分钟测量一个心率值。

单次测量模式：会在你每次进入心率应用或小部件时进行一次自动测量。

全天心率模式

手表默认开启全天心率模式。在此模式下，心率应用会显示你每分钟的心率值(BPM)，以及最近4个小时的心率变化图表。在此界面轻击更多按钮或短按SELECT按键，可以查看更多心率数据和图表。



心率图表中的颜色对应你的心率区间的状态，可以参考下表。

你也可以在 Zepp App 中查看到更多的心率测量和统计数据。开启全天心率模式会减少手表的续航时间，可以在 Zepp App 中找到 “我的 > 我的设备 > Amazfit 智能运动手表 3 > 应用设置 > 心率 ” 关闭全天心率。

	无氧极限	(220-你的年龄)的90%~100%范围
	力量强化	(220-你的年龄)的80%~90%范围
	心肺强化	(220-你的年龄)的70%~80%范围
	脂肪燃烧	(220-你的年龄)的60%~70%范围
	热身放松	(220-你的年龄)的50%~60%范围
	非运动	非运动状态的心率
	睡眠	睡眠期间的心率

单次测量模式

关闭全天心率后，在你想要测量心率时，需要打开手表上的心率应用，打开后将自动开始单次测量。在测量时请保持相对静止，以便手表能够更准的输出心率数据。

备注：为提高手表心率测量的准确性，请正确佩戴手表，并保持手表佩戴部位的清洁和避免防晒霜的涂抹。



3.6 运动记录

你可以在应用列表中找到运动记录应用，在普通模式下，系统会保存你最近30条的运动记录（Ultra模式下可以保存在Ultra模式产生的20条运动记录）。

手表上只展示最近的30条运动记录。将手表与 Zepp App 绑定，并同步数据成功后，你的运动记录会上传到云端服务器并保存在你的账号下，你可以在 Zepp App 运动界面查看你所有的运动记录。

3.7 支付宝离线支付

Amazfit智能运动手表3 支持支付宝离线支付功能。从应用列表进入支付宝，点击开始绑定，打开手机支付宝扫描手表上的二维码，并根据手机支付宝上的提示成功绑定后，手表将显示支付宝离线支付付款码，点击屏幕可以在二维码和条形码间进行切换，离开手机也可以支付。



3.8 卡包

Amazfit 智能运动手表 3 内置NFC功能，从 Zepp App 添加交通卡或门禁卡到手表后，你可以使用手表刷卡乘坐公交和刷门禁。打开卡包应用，你会看到你已添加的并设置默认使用的卡片。



3.8.1 交通卡

交通卡开通

如需开通对应地区的交通卡，请从 Zepp App 进入“我的 > 我的设备 > Amazfit智能运动手表3 > 应用设置 > 卡包”，选择交通卡进入对应页面后根据提示按照流程进行开通。

开卡须知：

- ① 手表交通卡与实体卡同享刷卡优惠；
- ② 卡片与手表绑定，开通后不可以删除；
- ③ 开卡成功后不支持退还服务费及余额；
- ④ 目前手表最多支持开通4张交通卡。

交通卡的使用

当需要使用的交通卡已是默认卡时，可以直接刷卡使用。当交通卡不是默认卡时，则需要切换到需要使用的交通卡后才能使用。

其他使用事宜请参照 Zepp App 中交通卡功能的说明。

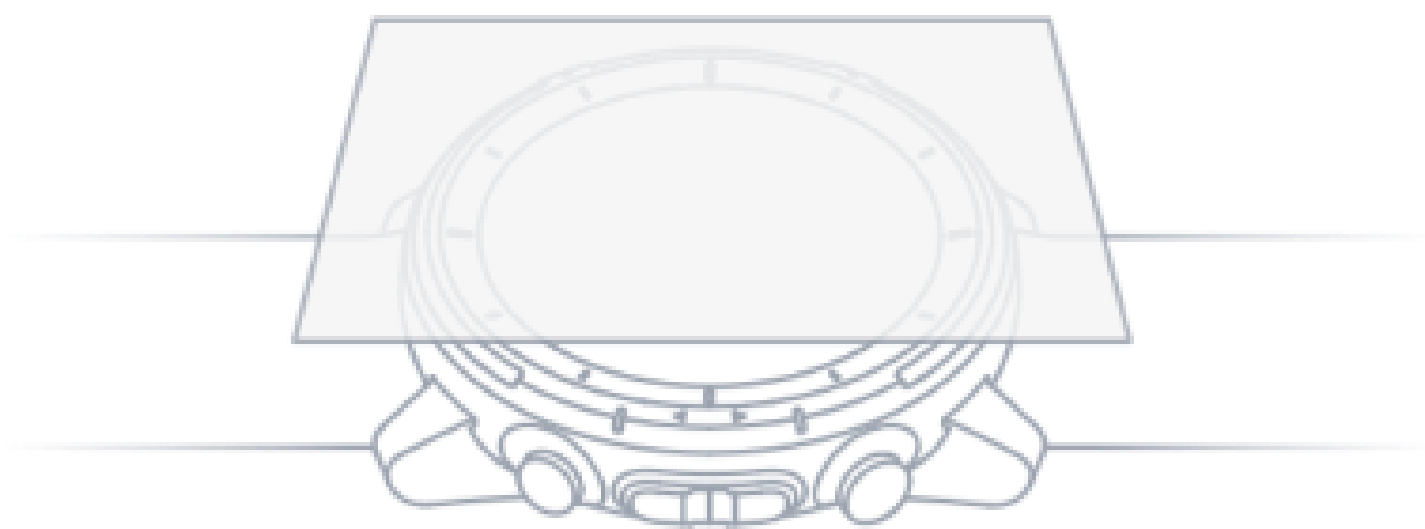
3.8.2 门禁卡

门禁卡模拟

门禁卡的模拟，请从 Zepp App 进入“我的 > 我的设备 > Amazfit智能运动手表3 > 应用设置 > 卡包”，进入门禁卡后可以根据页面引导进行开通。当需要进行门禁卡模拟时，请将需要模拟的门禁卡贴于手表的表面。

添加说明

- ① 目前只支持市面上未经加密的、频率为13.56MHz的门禁卡，但若门禁卡存在加密区域就无法模拟；
- ② 因门禁卡或NFC芯片卡标准不同，部分门禁卡虽然能成功模拟，但可能无法开门；
- ③ 出于安全原因，带有门卡功能的银行卡、以及储值消费和公交消费功能的门禁卡无法模拟。即使模拟成功，模拟的门禁卡也不具备银行、消费、公交等功能；
- ④ 每人最多添加5张门禁卡。



门禁卡使用

当需要使用的门禁卡已是默认卡时，可以直接刷卡使用。当门禁卡不是默认卡时，则讲想要使用的门禁卡设置为默认卡后才能使用。

3.9 天气

天气应用/小部件可以让你随时查看最近几日的天气信息。天气信息需要通过手机网络获得，所以需要保持与手机的连接才能及时更新天气变化。



3.10 音乐

Amazfit智能运动手表3 内置独立音乐播放器，用手表连接蓝牙耳机，即可播放预先拷贝到手表上的音乐*，让你畅享扔掉手机去运动的轻松自由。

你的可用存储空间约为2GB，以每首歌曲5M计算，约可存储400首歌曲。

拷贝音乐

- ① 手表链接充电底座，将充电底座另一端的USB接口连接到电脑，建议电脑使用win7/8/10系统。
- ② 在“此电脑/计算机”中找到 Amazfit Stratos 3 盘符，将Mp3格式的歌曲拷贝至手表根目录下的/Music文件夹中。拷贝过程中请保持手表与充电座的连接状态。

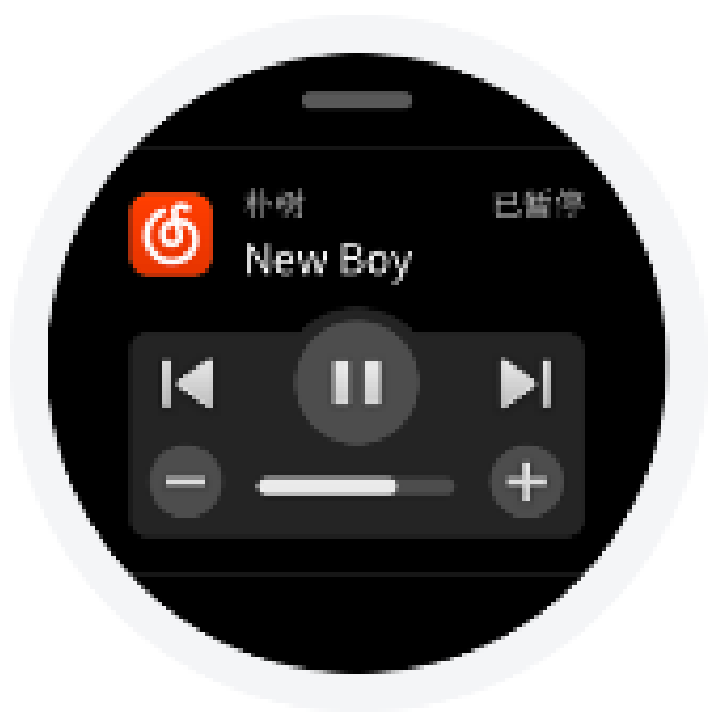
连接蓝牙耳机

- ① 将蓝牙耳机进入配对模式（常见的蓝牙耳机长按电源键5秒钟左右，指示灯闪烁表示已经开启配对模式，详细操作步骤请参考你自己的蓝牙耳机）；
- ② 打开音乐应用轻击界面上的播放按钮或找到“系统设置 > 连接 > 蓝牙外设”都可以进入蓝牙外设搜索界面，找到你的蓝牙耳机后点击即可连接；

为了保持手表的续航时间，在你长时间没有播放音频的情况下，我们会暂时帮你断开与蓝牙耳机的连接。你只需要根据提示即可快速重新连接你的蓝牙耳机。

3.11 手机音乐控制

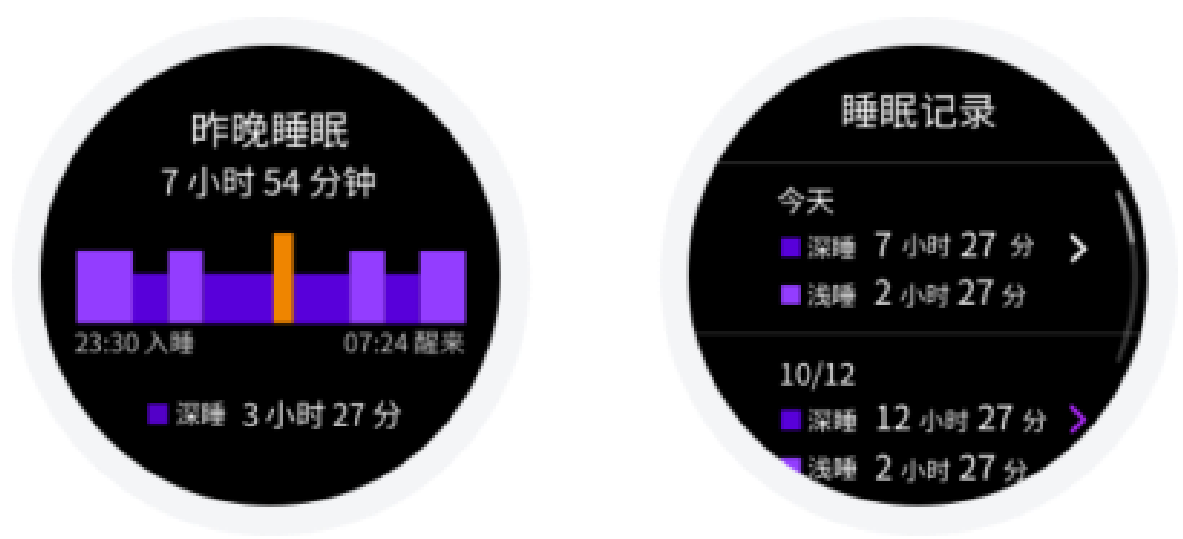
在手机和手表保持连接时，你可以通过手表控制手机的音乐播放，如播放、暂停、下一首、音量调节等操作。如果你想使用该功能，需要在 Zepp App 中“我的 > 我的设备 > Amazfit 智能运动手表 3 > 通知设置”开启“手机音乐控制”功能，开启后你可以在表盘界面向右划看到手机音乐控制界面。



该功能主要支持手机自带音乐播放器，以及部分音频类 App，如 QQ 音乐、网易云音乐、喜马拉雅 FM、蜻蜓 FM 等。

3.12 睡眠

佩戴手表在晚间入睡后，手表会监测你的睡眠状况，并在第二天起床后给出“睡眠时长”、“深睡”、“浅睡”等数据的统计和分析。在手表睡眠应用的“昨晚睡眠”界面，点击屏幕任意位置可查看睡眠记录，你也可以打开 Zepp App，下拉同步数据后在 Zepp App 首页查看睡眠记录。



3.13 通知/来电

通知

手表连接手机后，可以在手表上显示手机的消息。新来的通知会直接显示在手表屏幕上，你可以在表盘界面向右划进入

通知中心查看收到的全部通知。

你可以在 Zepp App 中“我的 > 设备 > Amazfit 智能运动手表 3 > 通知设置 > 应用通知设置”里开启或关闭应用通知。



* 与安卓手机绑定使用时，请将 Zepp App 设置为手机后台白名单或自启动列表中，保持 Zepp App 一直在后台运行，如被手清除后台进程，会导致手表和手机断开连接，无法接收应用提醒。

来电

手表默认开启来电提醒。在手机和手表保持连接时，如果手机有来电，手表也会显示来电提醒，并可进行挂断和静音操作。



3.14 气压计

Amazfit 智能运动手表 3 内置气压传感器，为你气压和海拔的实时数据和变化曲线，在越野跑，登山等运动中也会自动测量和记录运动过程的气压和海拔变化。

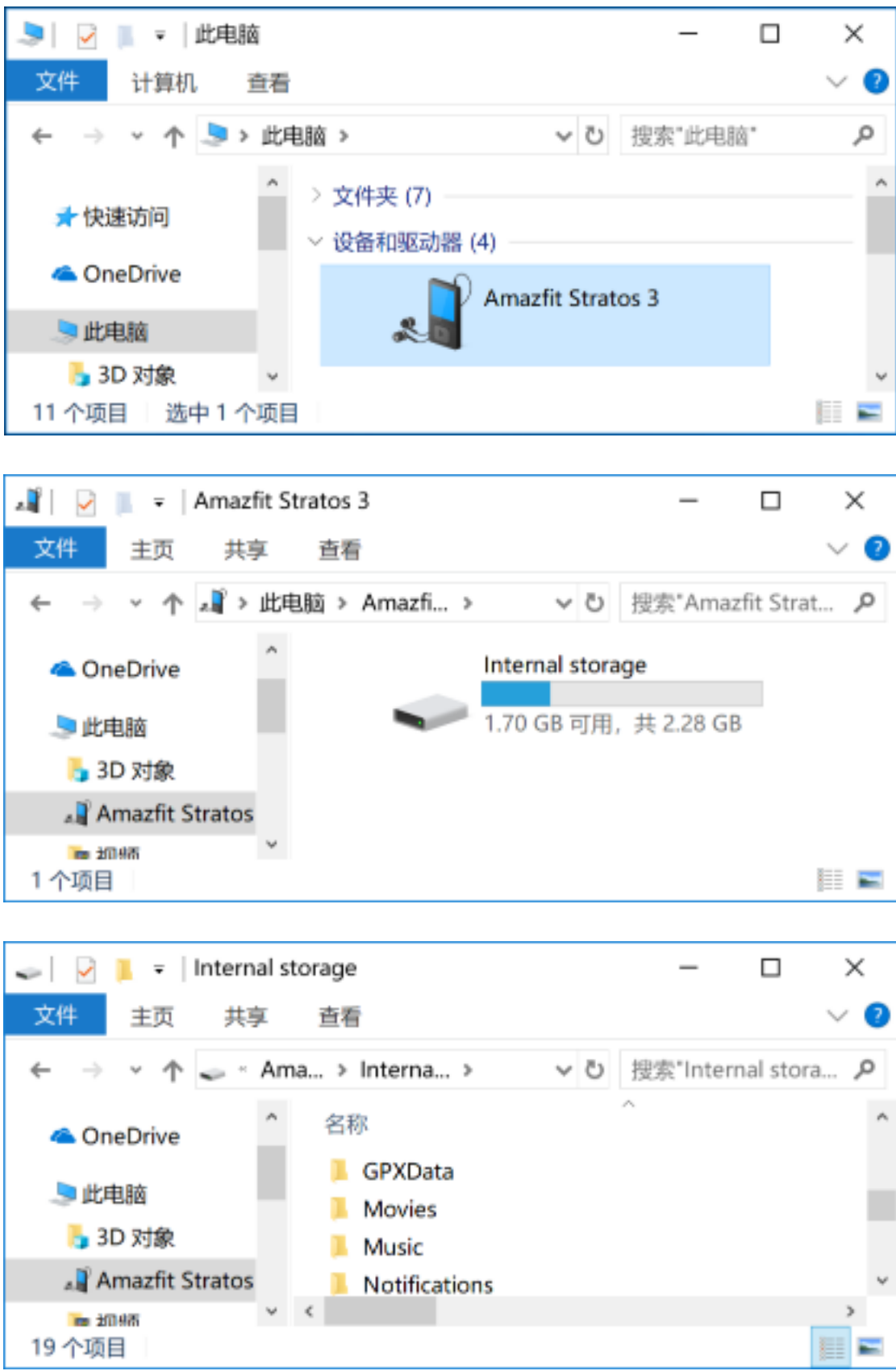
3.15 其他功能

Amazfit 智能运动手表 3 还为你内置了闹钟、秒表、计时器、指南针、位置、查找手机等应用程序。

3.16 与电脑连接

与 PC 连接

将手表与充电底座连接,另一端 USB 端口与电脑连接。在“此电脑 / 计算机”中找到并双击“Amazfit Stratos 3”，进入后双击“Internal storage”即可访问手表内的文件。



* Windows XP SP2 以下的系统需要安装 MTP 驱动才可以连接手表。

文件路径

当可以通过电脑访问手表存储空间后，会在显示部分有读写权限的文件夹。可以将对应文件拷贝进这些文件夹中，或将你需要的文件导出。

/Music/	存放.mp3文件，可以用内置独立音乐播放器播放
/GPXData/	存放.gpx轨迹文件
/WatchFace/	存放表盘文件

3.15 手表系统升级

定期升级手表系统可以使手表系统得到不断的改进和优化，

我们开发新的功能也会通过系统升级的方式更新到你的手表上。有新的版本升级时，我们会及时向你的手表和 Zepp App 发送推送通知。

* 升级前请保持手表电量在 40% 以上，且升级过程中确保有稳定 Wi-Fi 的连接，以确保升级顺利进行。

手表端检查升级

在“手表 > 设置 > 检查升级”，可以查询手表当前的版本是否是最新，如有新的版本，你可以按照提示进行系统更新。

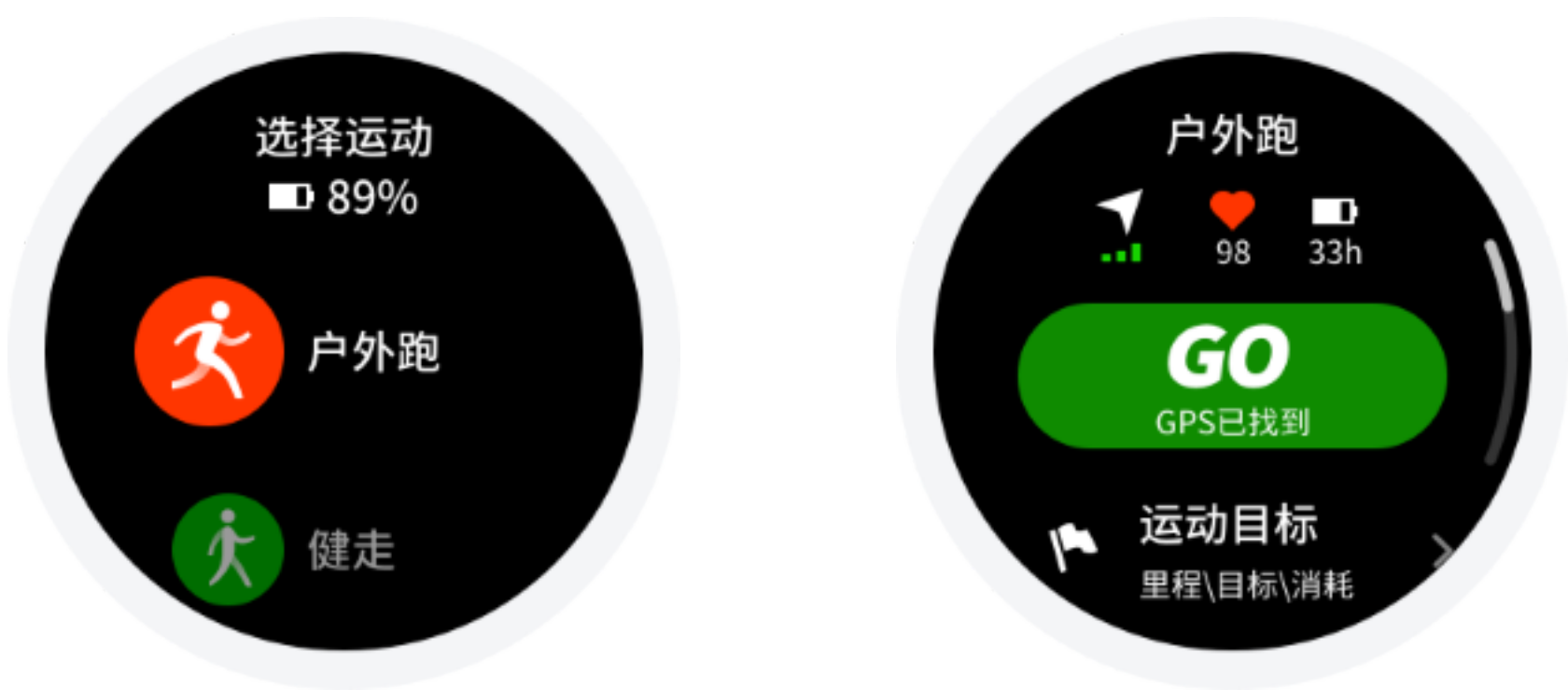
手机应用上检查升级

在 Zepp App 中，你可以通过“我的 > 我的设备 > Amazfit 智能运动手表 3 > 更多手表手表系统更新”检查手表系统是否需要升级。

4. 运动功能

4.1 开启运动

解锁后在表盘界面按SELECT键可以快速打开运动列表。进入运动列表后，在屏幕上下划或短按上下键来选择自己需要进行运动项目，在屏幕上轻击项目或短按SELECT键可进入对应的运动项目。



4.2 开始户外跑

进入户外跑准备页后，手表会自动搜索GPS，搜索成功后点击GO或者按SELECT键进入户外跑并开始计时。也可以上划或短按下键浏览运动设置。

4.3 跑步中的操作



4.4 跑步中的提醒

整公里提醒

跑步中里程每到1公里时，手表会震动并显示上1公里的用时。

设置步骤：跑步>运动设置>运动提醒中开启整公里提醒。

心率提醒

跑步中如果检测到当时的心率超过了你的最大心率，手表则会通过震动和界面来提醒你注意，此时需要降低速度或停下来。

设置步骤：跑步>运动设置>运通提醒中设置你的安全心率提醒。

如果你在跑步中有目标心率的区间，则可以在跑步>运动设置>运动提醒中开启心率区间提醒。

实时指导提醒

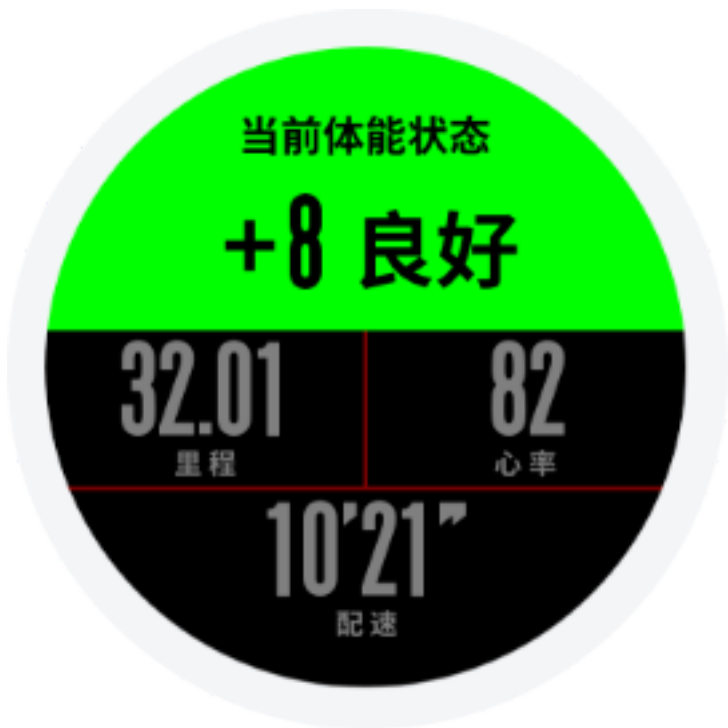


如果在运动设置中开启了实时指导，手表会在你设置了运动效果目标或选择目标推荐跑时，来提示你应怎样调节速度和

心率来更好的完成目标。

设置步骤：跑步>运动设置>运动提醒开启实时指导；
体能状态提醒

跑者在跑步时都会遇到状态好和状态差的情况，体能状态来帮助量化你每次的跑步状态。



如何使用？

跑步开始6分钟后手表会自动评估你今天的体能状态。如果是正值，代表今天状态较好，跑步训练或比赛可能取得较好的成绩。如果是负值，则建议不要进行高强度的跑步，也无须勉强自己跑出好成绩。

跑步结束后可以通过观察体能状态图表中每公里的分值来分析本次的跑步情况。

数值区间	体能状态
-20至-6	疲劳
-5至+5	正常
+6至+20	良好

4.5 暂停或停止跑步

暂停运动

按下手表SELECT键使运动暂停，可以通过再次按下手表SELECT键继续运动

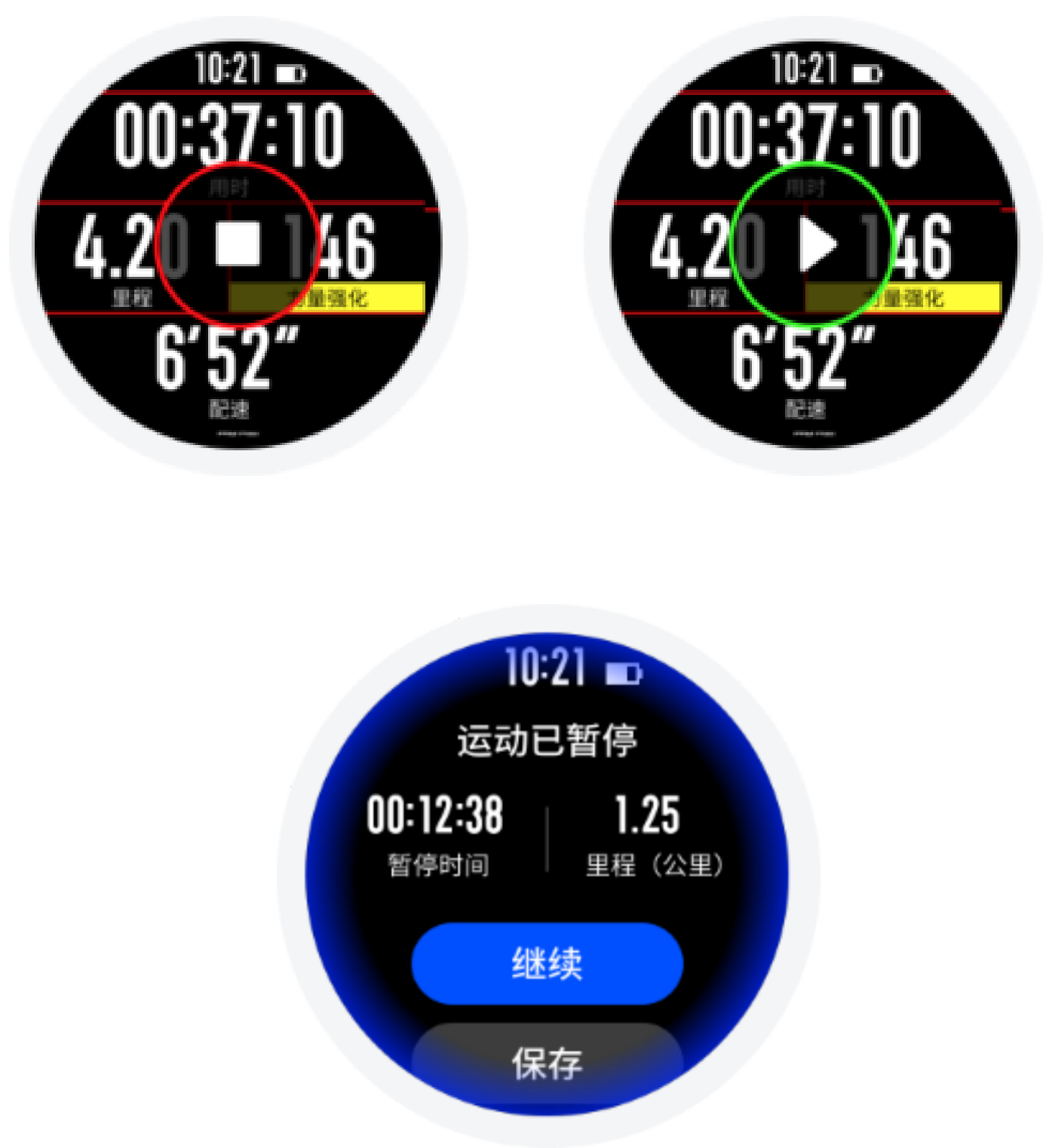
结束运动

进入暂停状态页面后选择结束选项即可结束运动，选择继续就会返回运动状态，选择放弃就会不进行当前运动的保存。

结束运动后手表会为你展示并保存本次运动的详情，你可以在手表或 Zepp App 中再次查看。

手表路径：手表-运动记录-“...”

Zepp App 路径：Zepp App-运动-查看更多运动。



4.6 完全恢复时间

手表会根据跑步结果来推荐每次运动所需的完全恢复时间，恢复时间与运动强度成正比。跑者在恢复时间内不建议进行强度太高的运动，可以进行一些恢复性运动来帮助身体恢复。

跑步结束后可以查看完全恢复时间的倒计时情况，也可以在手表的运动状态应用或是小部件中查看。倒计时结束后将会隐藏恢复时间。



4.7 运动设定

① 运动提醒

运动提醒设置为你提供各类提醒的控制，如整公里提醒，心率提醒等。可在运动设置中按照需要进行设置。

② 分段功能

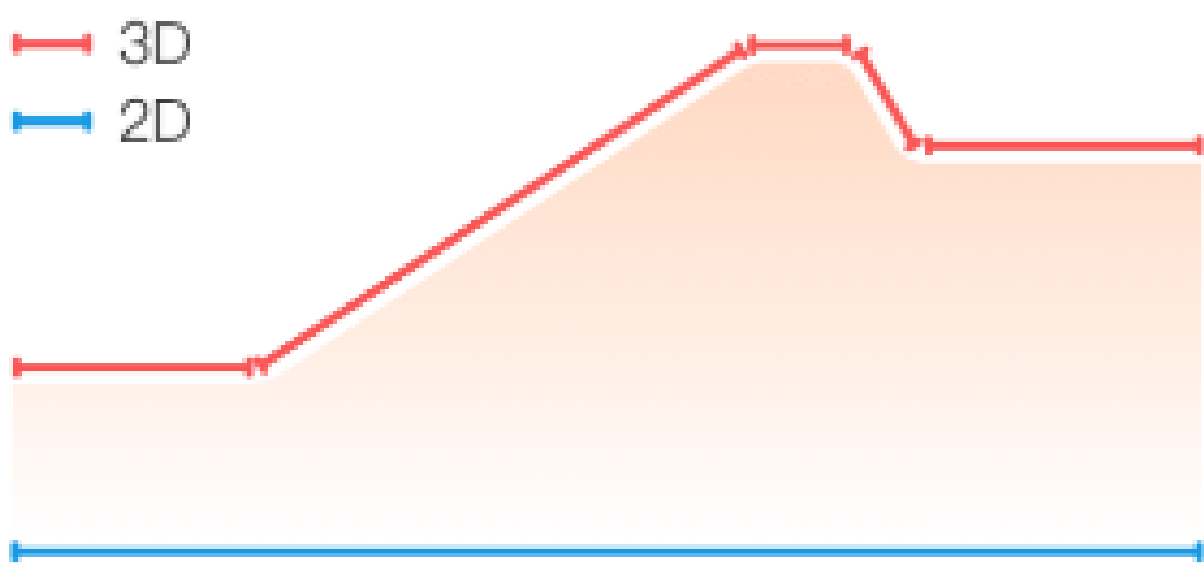
跑步可以在运动中使用分段功能。在运动进行中按下手表下键即可进行一次手动分段。在运动设置中可设置自动分段里程，在运动提醒中开启自动分段提醒。

无论手动还是自动分段，手表会在每个分段节点记录这一分段的运动详情。在结束运动后可以查看分段详情。

如果需要在运动中查看当前分段的数据情况，可以选择在 Zepp App 中“我的 > Amazfit 智能运动手表 3 > 应用设置 > 运动 > 运动实时数据项设置”中进行你所需要的分段数据项显示或隐藏调整。



③ 3D数据



跑步运动模式可在运动设置中设置是否开启3D数据，开启后手表会如上图所示按3D数据进行计算。

④ 外设连接

手表支持连接蓝牙4.0的心率带设备和A2DP蓝牙耳机设备。

可在运动设置的外设连接设置项中配对或连接以上设备，以便在运动中使用。

同类蓝牙设备手表同时仅会连接一个，运动开始后手表会主动尝试连接最后一次使用的设备。

连接心率带步骤：1）心率带首先要带在身上（皮肤干燥的用户，需要在两极蘸水）

2）在手表-运动设置-外接设备中找心率带，配对连接；

备注：心率带必须带着身上才会发送蓝牙广播，所以在连接前必须将心率带穿戴好，游泳运动不支持心率带设备连接。Ultra模式下暂时无法进行外设连接。

4.8 跑步训练

智能教练

手表会根据你上次跑步的数据来推荐适合你的此次跑步的目标，如果使用这个目标进行运动时，手表通过提醒来引导你跑步。

间歇训练

打开 Zepp App，进入“我的 > Amazfit 智能运动手表 3 > 应用设置 > 运动 > 跑步间歇训练”，就可以配置适合自己的间歇训练了。

4.9 关于GPS搜索

进入跑步等户外运动的运动准备页面时手表会自动开始 GPS 定位，并在定位成功时第一时间提醒你。离开运动准备页面或运动结束后 GPS 定位会自动关闭。

GPS 持续搜索的时间为 6 分钟，如果超时仍未定位成功会提示你需要进行重新定位。成功定位后 20 分钟未开始运动，手表会自动关闭定位状态以节省手表电量。继续使用则需重新定位。

定位建议：

GPS 定位请在户外空旷的地方进行，等待定位成功后开始运

动。如果位于人群中,将手臂抬高到胸口处可以加快定位速度。
辅助搜星（AGPS）:

AGPS 是指一种 GPS 卫星轨道信息数据，能够帮助手表更快的进行 GPS 定位。

在保持手表与手机蓝牙连接的状态下，手表每日会定时主动与 Amazfit App 同步及更新 AGPS 数据。如手表连续 7 天未从 Amazfit App 同步数据，AGPS 数据便会过期。过期后定位速度可能会受到影响，届时会通过系统消息的方式提醒你更新。

4.10泳池游泳

专业术语

泳道长度：你所在泳池的泳道长度。手表会按你设置的泳道长度来计算游泳数据。

在每次更换泳池时请先设置对应的泳道长度，以便手表准确评估你的游泳数据。

趟：在泳池游泳模式游完一个泳道长度。

划水：佩戴手表进行一次完整的划水动作。

划水速率：每分钟划水的次数。

DPS：完成一次完整划水的移动距离。

SWOLF：SWOLF 是游泳的一个重要指标分值，它相当于你游泳速度的综合评价。泳池游泳模式的 SWOLF= 单趟用时（以秒为单位）+ 单趟划水次数。公开水域游泳模式的 SWOLF 会按 100 米为一趟计算。数字越小说明游泳的效率越高。

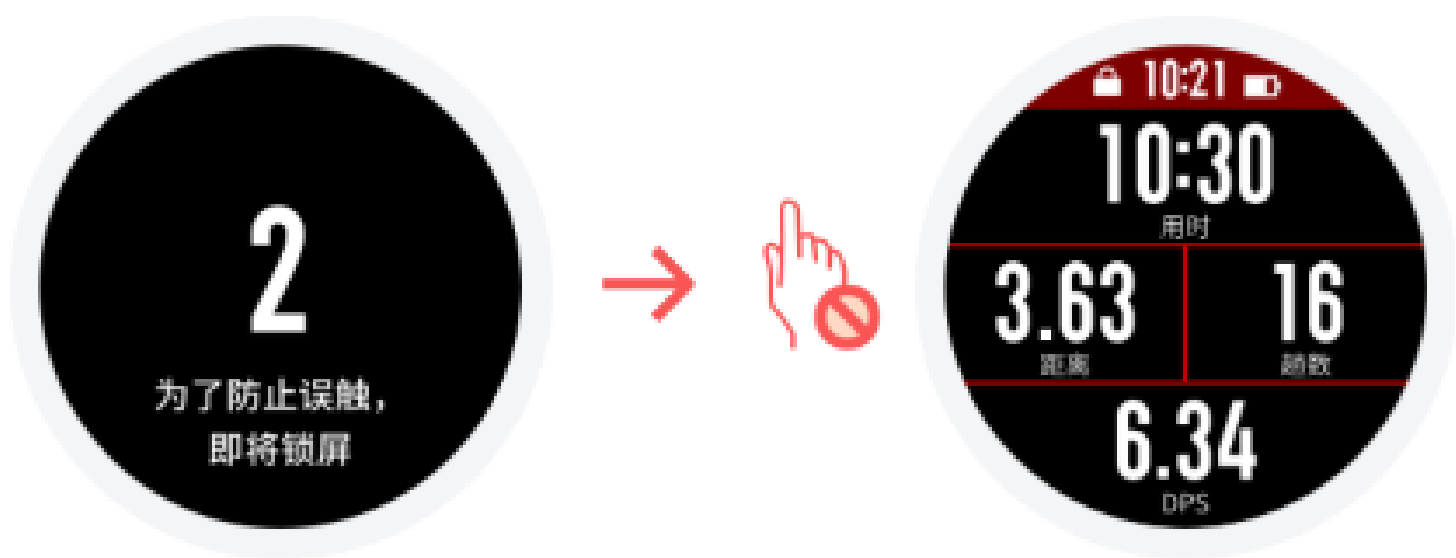
自由泳	自由式游泳
蛙泳	蛙泳
仰泳	仰泳
蝶泳	蝶泳
混合	一次游泳运动使用超过一种泳姿，并每种泳姿比例接近

泳姿识别

手表会识别在游泳模式中的泳姿，并显示你主要使用的泳姿。

游泳中的触摸屏

为防止误触以及水对触摸屏的干扰，手表会在游泳开始后关闭触摸屏功能。此时可通过手表按键进行运动控制，运动结束后手表会重新开启触摸屏功能。



4.11 铁人三项运动

由三个运动模式和二个换项等待组成。在铁人三项的公开水域游泳和户外骑行模式可以通过长按上键完成换项并进入换项等待。在换项等待状态下按下手表上键来结束换项等待进入下一项运动。



4.12 查看运动记录

在手表上查看

进入运动记录界面，默认显示最近的一次保存的运动，点击或按SELECT键后，可以进入到历史运动列表中，点击某个运动记录后可以查看详细的数据。

在手表的运动记录应用可以查看你最近30次的运动详情。



在 Zepp App 上查看

在 Zepp App 的运动页面中可以查看从手表同步成功的全部运动详情。



4.13 运动智能识别

在你没有手动开启运动时，手表系统如果监测并识别到你在跑步或是健走，会提醒你是否需要开始运动模式。

在已经开启跑步或是健走运动模式时，如果监测并识别到你停止运动，手表会提醒你是否需要结束运动并进行保存。

设置步骤：设置 > 使用偏好 > 运动提醒

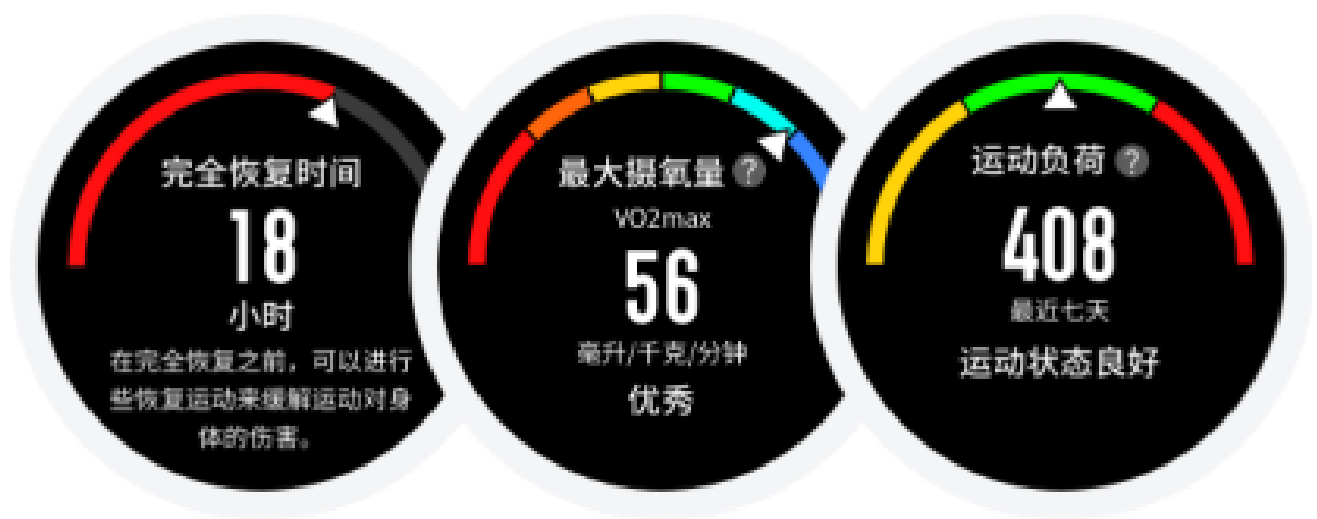


4.14 室内跑校准

室内跑结束后，保存运动时，选择“校准并保存”。如果手表记录里程大于 0.5 公里，校准后的里程会优化算法，使之后的里程记录更加准确。如果多次校准后，里程记录仍然不准确，可以选择“重新校准”。

4.15 运动状态

运动状态应用中，可以查看当前的运动负荷、完全恢复时间、最大摄氧量、跑步成绩预测、个人记录数据。也可以通过小部件查看，通过 Zepp App 来设置小部件的开关。



4.16 跑步成绩预测

手表可以根据记录的跑步记录来预测 5 公里、10 公里、半程马拉松、全程马拉松完成时间。你需要以参加比赛的速度来完成一个 3 公里以上的跑步，才可以更准确的获得对于其他跑步成绩的预测。成绩预测在我的状态应用中查看。



4.17 功耗设置

在越野跑、户外徒步、登山三项运动中，可以对运动中，手表的功耗模式进行设置。系统预设精准、均衡、省电三种模式，同时支持自定义模式。在自定义模式中，可以对 GPS 间隔、抬碗亮屏、触摸屏开关等进行设置。

设置步骤 在越野跑 / 户外徒步 / 登山 > 运动设置 > 功耗设置。
详细设置及续航时间如下：

	GPS间隔	心率灯开关	抬腕亮屏	飞行模式	触摸屏	锁屏数据刷新	续航时间
精准（默认）	1秒	开	根据系统设置	根据系统设置	开	抬腕（每小时10次）	35小时
均衡	5秒	开	根据系统设置	根据系统设置	开	抬腕（每小时10次）	45小时
省电	60秒	关	关	开	关	抬腕（每小时10次）	70小时



5. 运动生理指标

手表提供了丰富的运动生理指标，评估出的分值可以为你的运动提供相应参考。这些指标根据你的个人信息和心率等数据来进行评估，随着设备对你身体及运动数据的不断了解分析，分值的评估会逐步准确。

5.1 最大摄氧量（VO2max）

最大摄氧量是指人体在进行最大强度的运动时所能摄入的氧气含量，是反映人体有氧运动能力的重要指标。作为耐力运动员重要参考数据之一，高水平最大摄氧量是高水平有氧运动能力的基础。

最大摄氧量相对个人化，不同性别和年龄段会有不同的参照

标准。手表会根据你的个人信息、运动时产生的心率和速度等数据来评价你的运动能力，并会随着你的运动能力的变化而改变。当然每个人都会有其自身最大摄氧量的上限，这是由个人身体决定的。

如何获得？

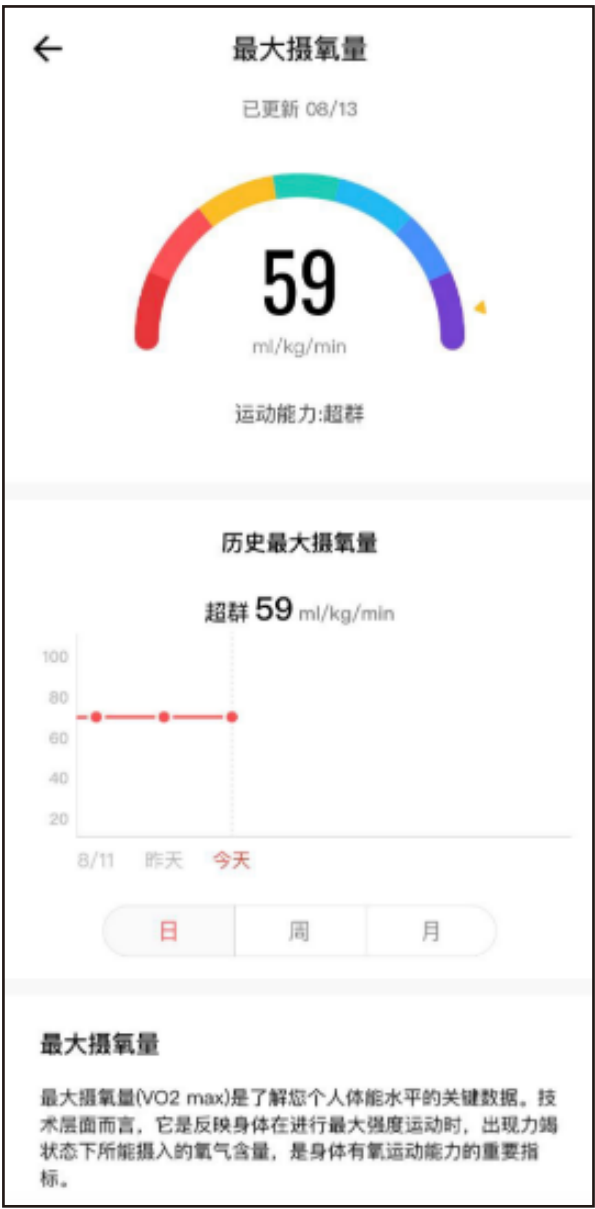
- ① 在 Zepp App 中输入准确的个人信息；
- ② 佩戴手表进行至少 10 分钟的户外跑步运动，并且要产生心率值并到达最大心率的 75%；
- ③ 跑步结束后，可以在手表的运动记录功能或 Zepp App – 运动 – 更多状态页查看你当前的最大摄氧量水平；
- ④ 最大摄氧量的分值对应 7 个不同的运动能力：



如何查看？

在手表的运动状态应用中可以查看当前最大摄氧量。

在 Amazfit App 可以查看历史最大摄氧量以及变化趋势。



5.2 运动效果（TE）

运动效果（以下简称为 TE）是用来衡量一次运动对于提升有氧运动能力效果的指标。佩戴手表运动时，TE 分值会从 0.0 开始，随着你的运动不断累加。分值区间为 0.0–5.0，不同

的分值区间代表不同的效果。分值越高代表运动强度越大，身体承受的压力也越大，但也表明本次运动的效果可能会更好。当然 TE 达到 5.0 时就要注意身体负荷是否过大了。



TE分值	对提升有氧运动能力的效果
0.0–0.9	本次运动对有氧运动能力提升无效果。
1.0–1.9	运动效果微弱。此强度对运动耐力的提示有所帮助，也适合作为运动后的恢复训练。
2.0–2.9	运动效果适中，对维持有氧运动能力有一定帮助。
3.0–3.9	运动效果良好，对有氧运动能力的提升有明显帮助。
4.0–4.9	运动效果极佳，心肺能力和有氧运动能力可以得到有效的提升。
5.0	运动强度超出身体负荷，非专业选手请做好运动后的恢复。

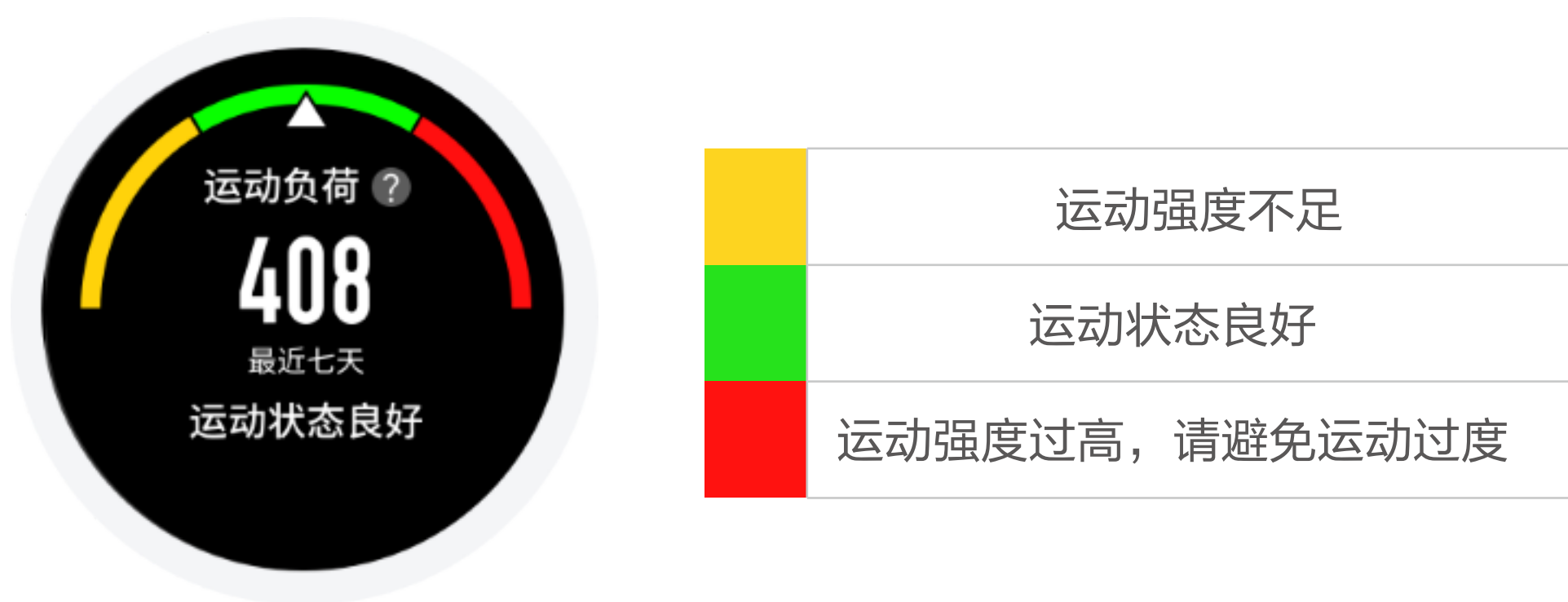
TE 分值会根据你的个人信息、运动中的心率和速度来进行评测。较低的 TE 分值不代表你的运动出现了问题，仅说明本次运动较为轻松，对提升有氧运动能力没有显著效果（比如你进行了一个 1 小时的慢跑，TE 分值还是会很低）。

如何获得？

手表在跑步的实时数据中提供了实时 TE 供有需要的跑者调整自己的运动状态。所有能监测到心率数据的运动会在结束后呈现本次的 TE 分值，并提供相关评价或建议。后续也能在每条运动记录中再次查看。

5.3 运动负荷

手表会根据你过去 7 天产生的 EPOC（运动后过量氧耗）情况来计算出相应的运动负荷，以便评估你的运动量。你可以通过运动负荷分值所在的区间建议来调整自己接下来的运动安排。



在 Zepp App 中查看过去 28 天的运动负荷以及变化趋势。



6. 手表日常保养

- ① 防水产品建议定期使用清水清洗产品及表带，并用软布擦干后再佩戴；
- ② 清洗时不要使用肥皂、洗手液、浴液等清洁剂，以避免化学物质残留刺激皮肤，或腐蚀设备；

注意事项

- ① 此手表可承受相当于 50 米水压的压力，支持在泳池及浅滩游泳时使用，并不支持潜水、自由潜水、跳水、冲浪、淋浴和桑拿环境中佩戴使用。
- ② 请勿在水下通过触摸屏或按键操作手表，沾水后需要用软布擦拭干净方可操作触摸屏及充电。

③ 该手表对于酸性及碱性溶液、化学试剂等具有侵蚀力的液体不具备防水效力，因滥用或使用不当所造成的损坏或缺陷不在保修范围之内。