

EZON 宜准



**跑步运动表
使用说明书**

•中文

蓝牙心率带需另行购买

目 录


1. 产品简介.....	1
2. 功能特征.....	1
3. 显示符号与按键功能.....	2
3.1. 显示符号.....	2
3.2. 按键功能.....	2
4. 休眠状态.....	4
5. 手表电池充电.....	5
6. 官方应用.....	5
6.1. 下载App.....	5
6.2. 注册和登录.....	5
6.3. 绑定手表.....	6
6.4. 设置功能.....	6
6.5. 同步数据.....	6
7. 在手表进行设置.....	7
7.1. <手表>菜单.....	7
7.1.1. 设置时间.....	8


7.1.2. 设置日期.....	9
7.1.3. 设置显示.....	9
7.1.4. 开/关键音.....	10
7.1.5. 设置锁键.....	11
7.1.6. 设置语言.....	11
7.2. <活动>菜单.....	12
7.2.1. 设置心率提醒.....	12
7.2.2. 设置签到.....	13
7.2.3. 设置目标.....	13
7.3. <个人>菜单.....	14
7.4. <传感器>菜单.....	15
8. 查看时间和日期.....	15
9. 查看步数和心率.....	16
10. 使用GPS.....	17
10.1. 使用心率带.....	17
10.1.1. 佩戴心率带.....	17
10.1.2. 配对心率带.....	18


10.2. 接收GPS信号.....	19
10.3. GPS运动模式.....	20
10.3.1. 实时查询运动数据.....	20
10.3.2. 运动签到.....	22
10.3.3. 暂停GPS测量.....	22
10.3.4. 关闭GPS.....	23
10.4. 查询运动数据.....	23
11. 跑表.....	24
11.1. 跑表模式.....	24
11.2. 单段计时.....	25
11.3. 圈计时.....	25
11.4. 查看圈计时数据.....	26
12. 打开背景光.....	26
13. 防水性.....	26
14. 注意事项.....	27
15. 产品规格.....	27
16. 有害物质的名称及含量表.....	28

1. 产品简介

感谢您购买EZON宜准智能跑步运动表，本表内置GPS接收器、光学心率计、计步器，可测量运动距离、运动配速、运动速度、运动时间、实时心率、运动步数等运动数据。运动结束后，可在“宜准跑步”App上查看运动轨迹等运动数据。

 **蓝牙心率带（含发射器和弹性带）需另行购买！**如果未购买心率带，请忽略说明书中10.1章节以及与心率带相关的内容。

 **本表出厂时设为休眠状态，使用前先解除休眠状态（参见第4章节）。**

 **手表电池耗尽时，请及时充电（参见第5章节）。**电池长时间处于耗尽状态，会导致电池性能下降。

2. 功能特征



中文显示



英文显示



GPS授时



锻炼距离



锻炼配速



心率计



计步器



计时码表



锻炼记录



卡路里



背景光



来电提醒



久坐提醒



运动提醒



闹钟提醒



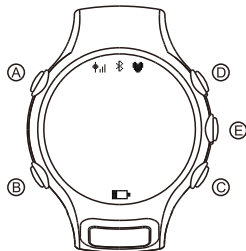
心率提醒








蓝牙连接

3. 显示符号与按键功能

3.1. 显示符号



-  GPS信号强度标识
闪烁表示信号微弱
-  蓝牙开启符号
闪烁表示正在传送数据
-  光学心率计开启符号
闪烁表示光学心率计正在搜索
心率信号
-  蓝牙心率带开启符号
闪烁表示蓝牙心率带正在搜索
心率信号
-  电量标识

3.2. 按键功能

在时间模式：

- 1) 按住[A]键，接收GPS信号（GPS未开启时）；
- 2) 按[B]键，切换显示日期、秒、剩余电量；
- 3) 按住[B]键，进入设置菜单（GPS未开启时）；
- 4) 按[C]键，进入记录模式；
- 5) 按[D]键，进入跑表模式；
- 6) 按[E]键，循环显示当前步数和当前心率（GPS未开启时）或者进入GPS模式（GPS已开启）。
- 7) 按住[E]键：开/关蓝牙（GPS未开启）。

在跑表模式：

- 1) 按[B]键，返回时间模式或退出数据查询；
- 2) 按[C]键，显示圈数据（跑表停止时），或者显示上一圈跑表数据（显示圈数据时）；
- 3) 按[D]键，取圈（跑表运行时），或者显示下一圈跑表数据（显示圈数据时）；
- 4) 按住[D]键，跑表清零（跑表停止时）；
- 5) 按[E]键，开始或者停止跑表。

在记录模式：

- 1) 按[B]键，返回时间模式或退出数据查询；
- 2) 按[C]键，选择前一个记录或者数据；
- 3) 按[D]键，选择后一个记录或者数据；
- 4) 按[E]键，显示记录明细。

在设置模式：

- 1) 按[B]键，确认设置并返回上一级或上一个选项；
- 2) 按[C]键，选择设置选项或者改变设置，按住可快速减少数值；
- 3) 按[D]键，选择设置选项或者改变设置，按住可快速增加数值；
- 4) 按[E]键，确认设置并进入下一级或下一选项。

在GPS模式：

- 1) 按[A]键，连按两次，GPS签到（<自动签到> 设置为OFF时）；
- 2) 按住[A]键，GPS暂停测量（GPS运行时），或关闭GPS（GPS暂停时）；
- 3) 按[B]键，返回时间模式；

- 4) 按[C]键，显示数据；
- 5) 按[D]键，显示数据；
- 6) 按[E]键，开启GPS（在<收到卫星信号>界面或者GPS暂停时），或切换显示格式。

GPS关闭时，同时按[A][B][C][D]四个键，进入或解除休眠状态。

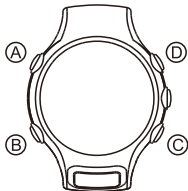
除休眠状态外，按[A]键，打开背景灯。

4. 休眠状态

手表出厂时设为休眠状态（不显示）。同时按住手表四个按键2秒，即可解除休眠状态回到显示状态。

如果手表仍不显示，可能是因为电池没电，请先给手表电池充电（参见第5章节），然后再操作。

在显示状态，同时按住手表四个按键2秒，手表进入休眠状态（GPS必须关闭后，手表才能进入休眠状态）。



5. 手表电池充电

将USB电缆一端的夹子夹住手表，夹子上的凸点应正对手表背面的凹槽，以确保USB电缆上的电极与手表背面的电极接触，USB电缆另一端与USB电源口连接。

充电时，图标  动态显示。充电完成后，图标静态显示。

完全没电的电池充满电需要2-3小时。



6. 官方应用

6.1 下载App

扫描右侧二维码即可下载

设备兼容性：支持蓝牙4.0及以上的苹果手机和安卓手机

系统兼容性：支持iOS7.0及以上，Android 4.3及以上的手机系统



6.2 注册和登录

注册账号后您的运动数据将会被保存，不易丢失。建议绑定手机号码，方便进行身份认证和找回密码。

打开App后点击右上角的设置"”，即可看到“立即登录”，点击即可进行注册、登录操作。

6.3 绑定手表

打开App后点击右上角的设置“”，即可看到“添加装备”，点击后手机开始搜索手表，选择您的手表点击“绑定”即可。


注意：绑定过程中请保持手机和手表的蓝牙开启。

6.4 设置功能

本手表还支持来电提醒、久坐提醒等功能，可以在设置“” - “我的装备”中进行设置。

6.5 同步数据

绑定手表后，有两种方式进行数据同步。

自动同步：在启动应用时，会开启自动同步“”。

手动同步：在首页点击手表图标，即可进行同步操作。

同步后，手表自动更新时间、日期、天气预报等信息，并将运动数据传输到App。

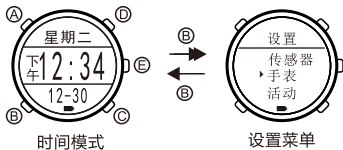
注意：同步过程中请保持手机和手表的蓝牙开启，且不要互相远离。

7. 在手表进行设置

除通过App对手表进行设置外，在手表亦可进行设置操作。

在时间模式，按住[B]键进入设置菜单，设置菜单包含：<手表>、<活动>、<个人>、<传感器> 选项。

在设置菜单，按[B]键返回时间模式。

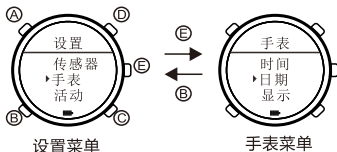


本表以最后的设置操作为准。GPS开启后，无法设置手表。

7.1. <手表>菜单

在设置菜单，按[C]键或[D]键选择<手表>，按[E]确认并进入<手表>菜单，设置显示，时间，日期，键音，锁键，语言等。

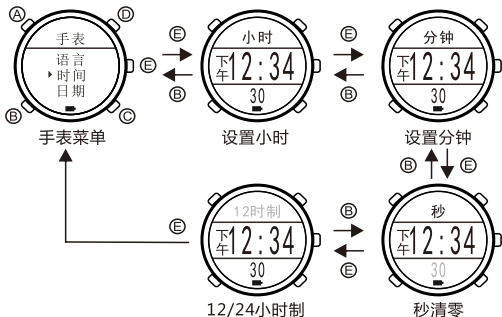
在<手表>菜单，按[B]键返回设置菜单。



7.1.1. 设置时间

1) 在<手表>菜单，按[C]键或[D]键选择<时间>，按[E]键确认，其设置选项有：小时、分钟、秒、12/24小时制；

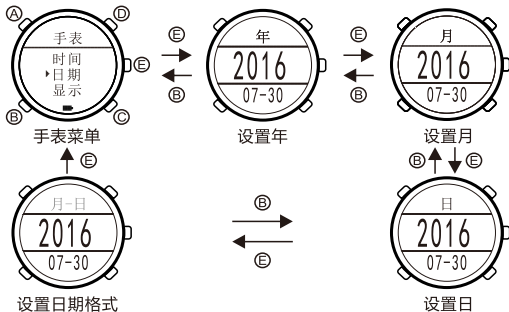
2) 按[C]键或[D]键改变设置或数值，按住[C]键或[D]键快速改变数值，按[E]键确认并进入下一个选项，或按[B]键确认并返回上一个选项。



7.1.2. 设置日期

1) 在<手表>菜单，按[C]键或[D]键选择<日期>，按[E]确认，其设置选项有：年、月、日和日期格式；

2) 按[C]键或[D]键改变数值，按住[C]键或[D]键快速改变数值，按[E]键确认并进入下一个选项，或按[B]键确认并返回上一个选项。



7.1.3. 设置显示

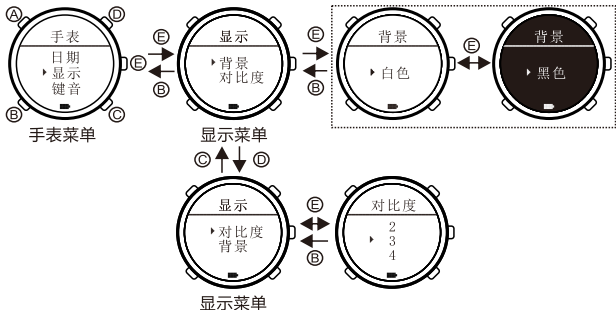
在<手表>菜单，按[C]键或[D]键选择<显示>，按[E]确认并进入<显示>菜单。

在<显示>菜单，按[C]键或[D]键选择<背景>，按[E]键切换背景色，按[B]键确认并返回<显示>菜单。

在<显示>菜单，按[C]键或[D]键选择<对比度>，按[E]确认并进

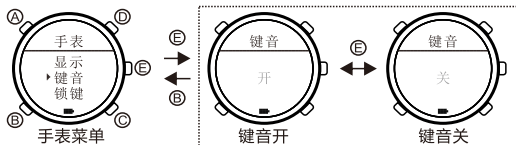
入<对比度>菜单；按[C]键或[D]键选择数字以调节背景亮度，按[E]键或[B]键确认并返回<显示>菜单。

在<显示>菜单，按[B]键返回<手表>菜单。



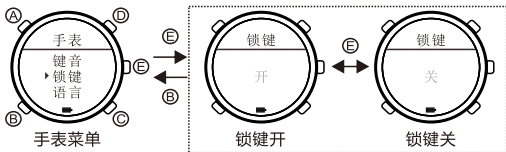
7.1.4. 开/关键音

在<手表>菜单，按[C]键或[D]键选择<键音>，按[E]确认；再按[E]键切换键音开/关，按[B]键确认并返回<手表>菜单。




7.1.5. 设置锁键

在<手表>菜单，按[C]键或[D]键选择<锁键>，按[E]确认；再按[E]键切换锁键开/关，按[B]键确认并返回<手表>菜单。



若<锁键>选择“关”，手表按键任何时候都不会被自动锁定。

若<锁键>选择“开”，在时间界面和心率界面，停止操作30秒后，按键将被自动锁定（屏幕显示  符号）。如要操作按键，需先按住[D]键2秒解锁。

7.1.6. 设置语言

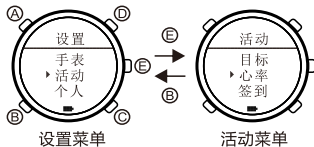
在<手表>菜单，按[C]键或[D]键选择<语言>，按[E]确认；再按[C]键或[D]键选择中文或英文，按[B]键或[E]键确认并返回<手表>菜单。



7.2. <活动>菜单

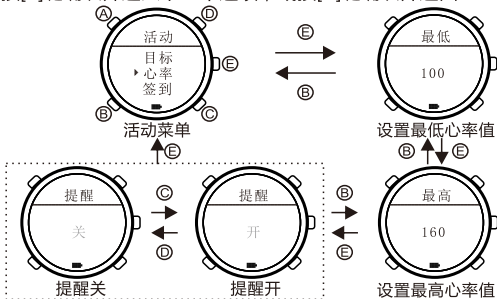
在设置菜单，按[C]键或[D]键选择<活动>，按[E]确认并进入<活动>菜单，在此菜单下可设置心率提醒，签到，目标。

在<活动>菜单，按[B]键返回设置菜单。



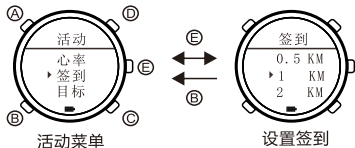
7.2.1. 设置心率提醒

- 1) 在<活动>菜单，按[C]键或[D]键选择<心率>，按[E]键确认，其设置选项有：最低心率值、最高心率值、提醒开/关；
- 2) 按[C]键或[D]键改变设置或数值，按住[C]键或[D]键可快速改变数值，按[E]键确认并进入下一个选项，或按[B]键确认并返回上一个选项。



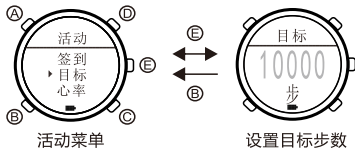
7.2.2. 设置签到

- 1) 在<活动>菜单，按[C]键或[D]键选择<签到>，按[E]键确认并进入<签到>菜单。
- 2) 按[C]键或[D]键选择自动签到距离或关闭自动签到，按[B]键或[E]键确认并返回<活动>菜单。



7.2.3. 设置目标

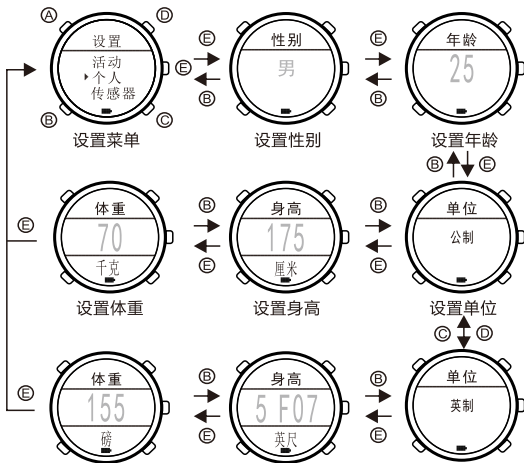
- 1) 在<活动>菜单，按[C]键或[D]键选择<目标>，按[E]键确认。
- 2) 按[C]键或[D]键改变目标步数，按住[C]键或[D]键可快速改变数值，按[B]键或[E]键确认设置并返回<活动>菜单。



7.3. <个人>菜单

1) 在设置菜单，按[C]键或[D]键选择<个人>，按[E]确认。其设置选项有：性别、年龄、单位、身高、体重。

2) 按[C]键或[D]键改变设置或数值，按住[C]键或[D]键可快速改变数值，按[E]键确认并进入下一个选项，或按[B]键确认并返回上一个选项。

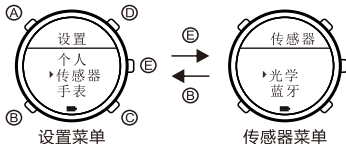


7.4. <传感器>菜单

在设置菜单，按[C]键或[D]键选择<传感器>，按[E]键确认进入<传感器>菜单。按[C]键或[D]键选择光学心率计或者蓝牙心率带。

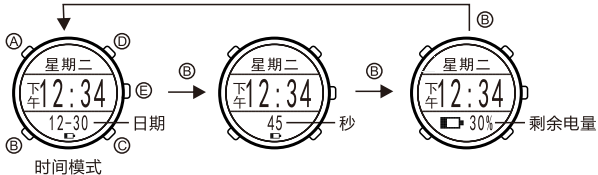
若选择光学心率计，按[E]键确认并返回设置菜单；

若选择蓝牙心率带，按[E]键确定并开始配对心率带。



8. 查看时间和日期

在时间模式，按手表[B]键可循环查看时间、星期、日期、秒、手表剩余电量。



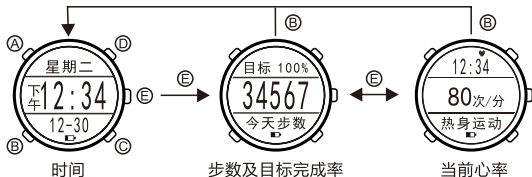
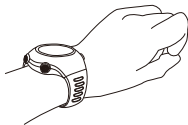
9. 查看步数和心率

按右图佩戴手表，不能太紧也不能太松。

GPS未开启时，在时间模式，按[E]键可循环查看当前步数、步数完成率（目标步数的设置见7.2.3章节）和当前心率。

按[B]键，返回时间模式。



检测到心率值后，手表会根据设置好的<个人>信息和当前心率计算出当前所处的运动状态。



在心率界面，心率符号 ♥ 闪烁表示光学心率计正在搜索心率信号。显示心率值则表示搜索成功；如果搜索一分钟后手表仍不显示心率值表示搜索失败。

搜索心率信号失败或测量误差大，可能是佩戴方式不正确。按[B]键返回时间模式，然后按图示佩戴好手表，再按[E]键两次重新搜索心率信号。

注意事项：

- 1) 为了提高测量精度，光学心率计搜索心率信号时，尽量保持手表水平静止。心率值稳定后再开始运动。
 - 2) 本表内置高精度的光学传感器，如果传感器镜面出现污渍会影响测量数据的准确性，建议运动完成后，用清水清洁传感器的镜面。严禁使用化学品（比如酒精等）清洁。
-  每晚12点步数自动清零。
-  GPS 开启后，手表不能显示当前步数、步数完成率和当前心率。

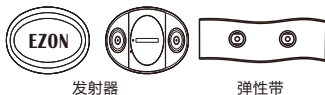
10. 使用GPS

10.1. 使用心率带

在GPS 模式也可使用心率带测量心率值。如果用户使用光学心率计，可忽略本章节。

10.1.1. 佩戴心率带

从包装中取出心跳带配件：发射器和弹性带；



用清水将弹性带上的两个黑胶电极充分打湿；



把发射器扣在弹性带上；

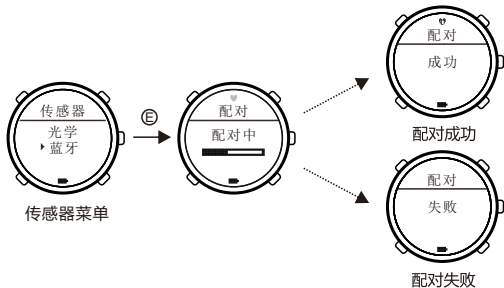


把心跳带如图穿好（注意发射器正面标注的字朝上，电极接触皮肤）；调整弹性带的长度，使它保持在最舒适的状态。




10.1.2. 配对心率带

戴好心率带后，参见7.4章节配对心率带，手表将显示配对是否成功。




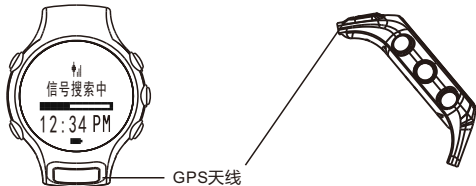
心率带最好紧贴皮肤佩戴。如果佩戴过程中出现皮肤过敏，可以把心跳带佩戴在内衣外，同时把内衣与心跳带的电极接触的部分用清水打湿。（佩戴在内衣外面可能出现心跳测量困难的情况。）

 如果您正在使用医疗器械，心率带上的发射器可能会对其产生干扰。佩戴心率带前，请咨询医生。

10.2. 接收GPS信号

GPS 即全球定位系统。本表内置一个GPS接收终端，接收到GPS信号后，可测量用户的锻炼距离，锻炼速度等数据。

 如果时区变更，首次使用GPS前，须先打开移动设备和手表的蓝牙，并登录App。（参见6.2章节）



搜索GPS信号时，请在户外空旷处，将手表GPS天线朝上，保持静止。

在时间模式，按住[A]键2秒，手表开始搜索GPS信号。如果收到GPS信号，手表显示<收到卫星信号>和心率值。

如果5分钟内没有收到GPS信号，手表自动返回时间模式。



用户可在设置中选择使用光学心率计还是蓝牙心率带测量心率。
(参见7.4章节)

如果选择光学传感器，手表自动开启光学心率计。

如果选择蓝牙心率带，手表自动搜索心率带，如果搜索失败，则自动使用光学心率计。

如果一定要使用心率带测量心率，请关闭GPS（参见10.3.4章节），确认配对过心率带，然后再重新搜索GPS信号。

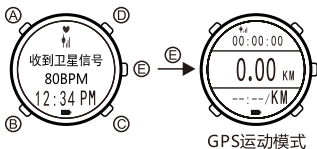
通常手表1-2分钟内可收到GPS信号。在某个地区首次使用GPS、或间隔很长时间后重新使用，接收GPS信号可能需要较长时间。

未收到GPS信号可能是信号太弱，可换个地方或时间再接收。一般多云天气、阴雨天气、树林里、大厦周围，GPS信号较弱。信号弱时，测量误差可能变大。

GPS信号无法穿透固体、水等，故在室内、车内和水下无法使用GPS功能。

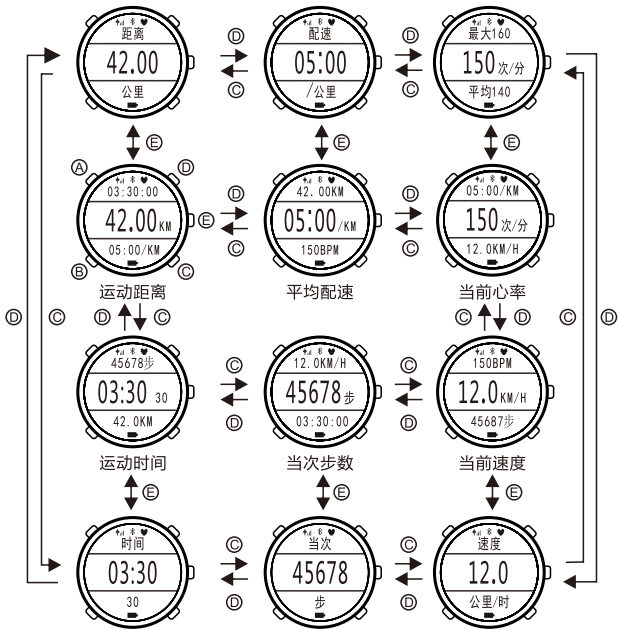
10.3. GPS 运动模式

在<收到卫星信号>界面，按[E]键打开GPS并进入GPS运动模式，手表开始记录运动数据。



10.3.1. 实时查询运动数据

在GPS运动模式，按[C]或者[D]键可循环查看运动距离、平均配速、当前心率、当前速度、当次步数、运动时间等信息。按[E]键可切换显示格式。

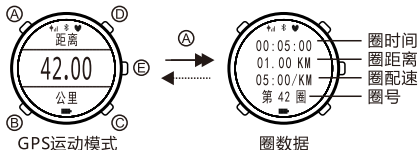


10.3.2. 运动签到

如果<自动签到>设置为 OFF，在GPS运动模式，连按[A]键两次可手动签到。

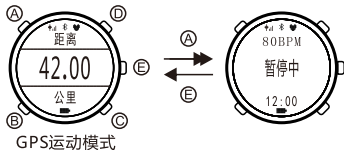
如果<自动签到>设置为某公里数，每当运动距离达到设置距离时，手表自动签到。（此时无法手动签到。）

签到时，手表显示该圈数据，5秒后自动返回GPS运动模式。



10.3.3. 暂停GPS测量

在GPS运动模式，按住[A]键，GPS暂停测量；再按[E]键，GPS继续测量。



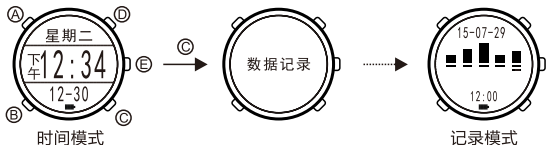
10.3.4. 关闭GPS

GPS 暂停测量时，按住[A]键可关闭，手表显示本次运动数据：按[C]或者[D]查看本次运动的时间、距离，平均配速、最大心率、平均心率、卡路里，按[E]返回时间模式。



10.4. 查询运动数据

关闭GPS后，在时间模式，按[C]键进入记录模式（手表先显示记录图标，然后显示卡路里柱状图。每条柱状图代表一条记录）。



在卡路里柱状图画面，按[C]键或[D]键选择记录，按[E]键确认。

按[C]键或[D]键显示运动记录明细：运动时间和日期、总距离、持续时间、平均配速、平均速度、最大心率、平均心率、当次步数、等。



关闭GPS后，登录App，点击“”即可将手表测量数据传输到App。用户可在App上查看、分享更全面的运动数据：运动轨迹图、运动统计数据、配速曲线图、心率曲线图、步频柱状图、签到表格等。

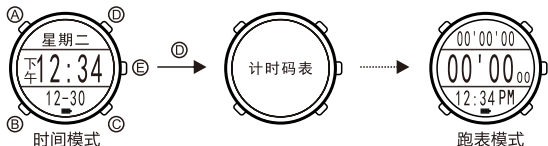
手表存储记录最多5条，每条记录最多存储8小时的数据。如果存储记录超过5条，手表自动删除最早的运动记录。为保证记录的完整性，请及时将运动数据传输到手机进行保存。

11. 跑表

跑表测量范围为99小时59分59秒。

11.1. 跑表模式

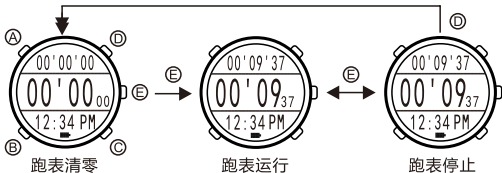
在时间模式，按[D]键可进入跑表模式。（先显示跑表模式图标约2秒，然后进入跑表模式。）在跑表模式，按[B]键返回时间模式。



11.2. 单段计时

单段计时可用来测量一名选手总的跑步时间，方法如下：

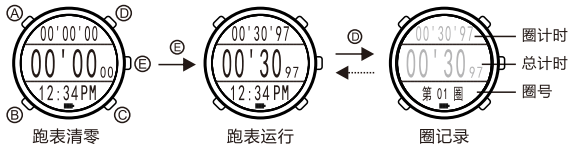
在跑表模式按[E]键开始计时，再按[E]键停止计时，再按[E]键继续计时。跑表停止时，按住[D]跑表清零。



11.3. 圈计时

在跑道跑步或赛车时，可用圈计时记录每圈时间和总跑步时间。

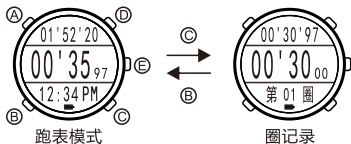
在跑表模式按[E]键开始计时，每圈结束时按[D]键，手表显示该圈圈记录（圈计时和总计时），约5秒后手表自动返回跑表运行界面。



跑步结束，按[E]键停止跑表运行。跑表停止时，按住[D]键跑表清零。

11.4. 查看圈计时数据

圈计时停止后，在跑表模式，按[C]键进入数据查询界面，按[C]键或[D]键可循环查看各圈数据，按[B]键退出查询界面。



12. 打开背景光

除休眠模式外，按[A]键可点亮背景光约5秒。

13. 防水性

手表具有50米防水性。可佩戴洗手、冷水淋浴、游泳、但不可佩戴潜水和桑拿等。为保持防水性：

- 1) 要定期更换防水圈，一般是1-2年，如不更换，手表可能会因胶圈老化而受潮；
- 2) 不能在水中操作手表按键。

14. 注意事项

如果身体有恙，锻炼前最好咨询下医生。

本表虽然符合行业标准，但本产品与皮肤接触可能产生过敏反应或皮肤刺激。若发生这种情况，请立即停止使用并咨询医生。

本表由精密零件组装而成，请不要自行拆卸或粗暴使用。

不要在严寒，酷热，温度骤变的环境中佩戴。

不要在强磁，强电环境中佩戴。

请确保传感器外表干净。

请使用软布及清水清洁本表，不要使用洗涤剂、溶剂、杀虫剂等化学品。

本表如果出现功能异常，或者内部出现水珠，水雾等，请找有资质的维修点维修。

15. 产品规格

手表走时精度： ± 1 秒/天（ ± 30 秒/月）

心率计测量范围：40 — 220bpm

心率计分辨率：1bpm

工作温度：0 — 50°C

存储温度：-10 — 60°C

电池型号：聚合物可充电

续航时间：约4周（不使用GPS）

续航时间：约8小时（使用GPS）

防水等级：50米（生活防水）

16. 有害物质的名称及含量表

有害物质 部件名称	铅 (Pb)	汞 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴联苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
表带	○	○	○	○	○	○
表壳	○	○	○	○	○	○
不锈钢件	○	○	○	○	○	○
铜合金件	✕	○	○	○	○	○
PCB	○	○	○	○	○	○
电子元器件	✕	○	○	○	○	○
LCD	○	○	○	○	○	○
玻璃镜	○	○	○	○	○	○
橡胶带	○	○	○	○	○	○
松紧带	○	○	○	○	○	○
防水圈	○	○	○	○	○	○
其它塑胶件	○	○	○	○	○	○
导线、充电线	○	○	○	○	○	○
包装印刷件	○	○	○	○	○	○

表格中的部件为我公司各产品的主要部件汇总，本产品所含部件以产品实际配置为准。

表格中未列出的本产品其它部件及其均质材料均不含有害物质。

表格中含有有害物质的部件及其均质材料，均符合欧盟RoHS对有害物质限制使用的严格要求，请放心使用。

表格依据SJ/T 11364的规定编制。

○：表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量在GB/T 26572规定的限量要求以下。

×：表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出GB/T 26572规定的限量要求。

温馨提示：

为了保护环境，本产品或其中的部件报废后，请将其与生活垃圾分开，送至有资质的回收站点，由回收处理站点按照国家相关规定进行分类拆解、回收再利用。

有关本产品的回收处理的详细信息，请咨询当地政府、废品处理机构等。

EZON 宜准

M919-5