

**EZON 宜准**

跑步运动表  
Running Sport Watch

# 使用说明书

**Operation Instruction Manual**

中

EN

**EZON 宜准**

M003C-1

M013C-1

# 目 录


1.简介.....	1
2.功能特征.....	1
3.显示屏上的符号.....	2
4.按键功能.....	3
5.休眠状态.....	5
6.功能模式.....	5
7.时间功能.....	6
7.1.查看时间.....	6
7.2.时间与日期设置.....	6
8.闹铃、整点报时及心率报警.....	8
9.使用计步器和心率计.....	10
9.1.用户资料设置.....	10
9.2.测量步长.....	12
9.3.佩戴心率带.....	13
9.4.配对心率计.....	15
9.5.进入/退出锻炼模式.....	16

9.6.查询实时锻炼信息.....	18
9.7.心率区间显示及报警.....	19
9.8.关闭计步器和心率计.....	19
9.9.查看、删除锻炼记录.....	20
10.跑表功能.....	22
10.1.跑表模式.....	22
10.2.单段计时.....	22
10.3.圈计时.....	23
10.4.查看圈计时记录.....	24
10.5.删除跑表记录.....	25
11.按键锁.....	25
12.背景光.....	25
13.防水性.....	25
14.更换电池.....	26
15.注意事项.....	27
16.产品规格.....	28

# 1.简介

感谢您购买EZON宜准跑步运动表，在使用之前请仔细阅读说明书。了解该产品的功能、操作方法及注意事项。

本表为可测量步数、心率值的多功能手表，不但具有时间、日历、闹铃、跑表等功能，还能实时监测锻炼过程中的心率值，步数，距离及卡路里燃烧等，并可以查看最后10次的训练记录。

 本表出厂时设为休眠状态，使用前先解除休眠状态(参见第5章节)。

## 2.功能特征



心率计



计步器



卡路里燃烧



BMI 指数



锻炼记录



跑表



50年日历



闹铃



整点报时

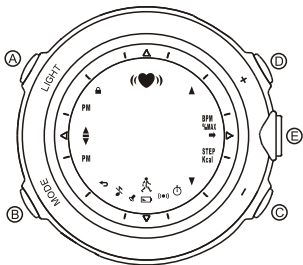


50米防水



背景冷光

### 3.显示屏上的符号



👤 计步器开启符号

♥ 心率计开启符号

⬆️ 心率范围提示

▲ 增加按键提示

➡️ 确认按键提示

((♥)) 闹铃开启符号

STEP 步数

BPM 心率值

🔒 按键锁符号

(((♥))) 心率报警开启符号

⌚ 跑表符号

▼ 减少按键提示

↩️ 返回按键提示

🔔 整点报时开启符号

Kcal 卡路里燃烧值

🔋 低电压提示

🔊 键音关符号

## 4. 按键功能

在时间模式：

- 1) 按住[A]键，打开或关闭按键锁；
- 2) 按[B]键，切换显示内容；
- 3) 按住[B]键，进入设置菜单；
- 4) 按[C]键，进入记录模式；
- 5) 按[D]键，进入跑表模式；
- 6) 按[E]键，进入锻炼模式；
- 7) 同时按住[A][B][C][D]键，进入休眠状态。

在锻炼模式：

- 1) 按[B]键，返回时间模式；
- 2) 按[C]键，查看计步器数据；
- 3) 按[D]键，查看心率计数据；
- 4) 按住[E]键，关闭计步器、心率计，保存记录并返回时间模式。

在跑表模式：

- 1) 按[B]键，返回时间模式；
- 2) 按[E]键，跑表开始或者停止；
- 3) 跑表运行时，按[D]键，跑表分圈；
- 4) 跑表停止时，按[C]键，查看圈数据；
- 5) 跑表停止时，按住[D]键，跑表清零。

在记录模式：

- 1)按[B]键，返回卡路里燃烧值柱形图或时间模式；
- 2)按[C]键，查看上一个记录或数据；
- 3)按[D]键，查看下一个记录或数据；
- 4)按[E]键，确认查看该记录；
- 5)按住[E]键，删除记录。

在设置菜单：

- 1)按[B]键，返回时间模式；
- 2)按[C]键或[D]键，循环选择选项；
- 3)按[E]键，确认选择。

在设置状态：

- 1)按[B]键，确认设置并进入上一个选项；
- 2)按[C]键，改变设置或减少数值；按住[C]键，快速减少数值；
- 3)按[D]键，改变设置或增加数值；按住[D]键，快速增加数值；
- 4)按[E]键，确认设置并进入下一个选项。

在休眠状态，同时按住[A][B][C][D]键解除休眠状态。

除休眠状态和按键锁定外，任何时候按[A]键可打开背景光。



## 5. 休眠状态

如果长时间不佩戴，为节约电池能量，可在时间模式同时按住[A][B][C][D]四个按键进入休眠状态。在休眠状态，手表只保留计时功能但不显示，以节省电源。

在休眠状态，同时按住[A][B][C][D]四个按键解除休眠状态并返回时间模式显示当前时间。

## 6. 功能模式

本表有以下几个功能模式：

时间模式


锻炼模式

跑表模式

记录模式



一般情况下为时间模式，显示当地时间。用户需根据所使用的功能，选择相应的功能模式。

 本表在非时间模式，如果不操作按键，约1-2分钟后会自动返回时间模式(跑表模式、锻炼模式除外)。

## 7.时间功能

### 7.1.查看时间

在时间模式，屏幕显示当前时间，按[B]键可以循环查看当前时间、星期日期、秒。

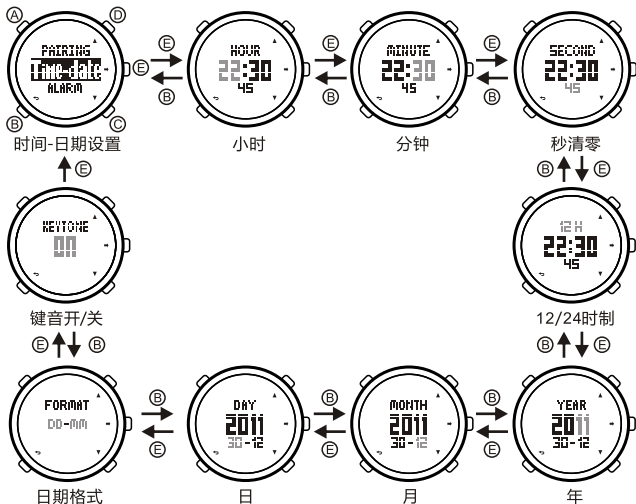


### 7.2.时间与日期设置

- 1)在时间模式按住[B]键约2秒，进入设置菜单；
- 2)在设置菜单按[C]键或[D]键选择"Time-date"(时间-日期设置)，按[E]键确认；
- 3)其设置选项为：小时、分钟、秒、12/24时制、年、月、日、日期格式、键音开/关；
- 4)按[C]键或[D]键改变设置或调整数值，按住[C]键或[D]键可快速调整数值；

5)按[E]键确认设置并进入下一设置选项，或按[B]键则确认设置并返回上一设置选项；

6)在设置菜单，按[B]键返回时间模式。



## 8.闹铃、整点报时及心率报警

用户可根据需要，开启或关闭闹铃、整点报时及心率报警。

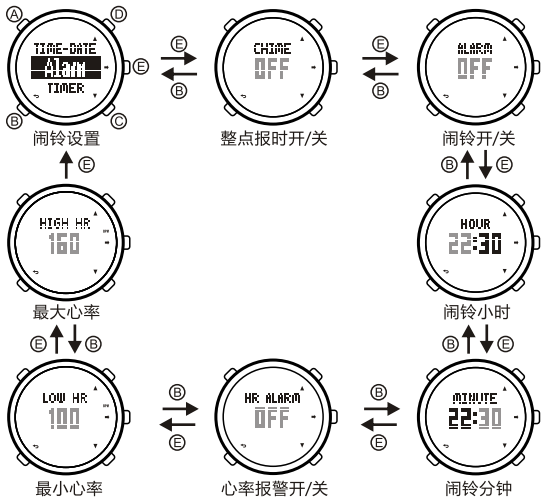
闹铃开启后，手表在设定的时间蜂鸣约20秒，蜂鸣时按任意键可中止蜂鸣。

整点报时开启后，手表整点时蜂鸣提醒。

心率报警开启后，运动时一旦心率不在目标范围，手表蜂鸣提醒。

设置闹铃、整点报时及心率报警的方法如下：

- 1)在时间模式按住[B]键约2秒，进入设置菜单；
- 2)按[C]键或[D]键选择Alarm(闹铃设置)，按[E]键进入设置状态；
- 3)其设置选项为：整点报时开/关、闹铃开/关、闹铃小时、闹铃分钟、心率报警开/关、最小心率值、最大心率值；
- 4)按[C]键或[D]键改变设置或调整数值，按住[C]键或[D]键可快速调整数值；
- 5)按[E]键确认设置并进入下一设置选项；或按[B]键确认设置并返回上一个设置选项；
- 6)在设置模式，按[B]键返回时间模式。



在时间模式显示 (●) 表示闹铃开启，不显示 (●) 表示闹铃关闭。

在时间模式显示 ⚡，表示整点报时开启，不显示 ⚡ 表示整点报时关闭。

在锻炼模式显示“♥”表示心率报警已开启，显示♥表示心率报警已关闭。



闹铃开启



整点报时开启



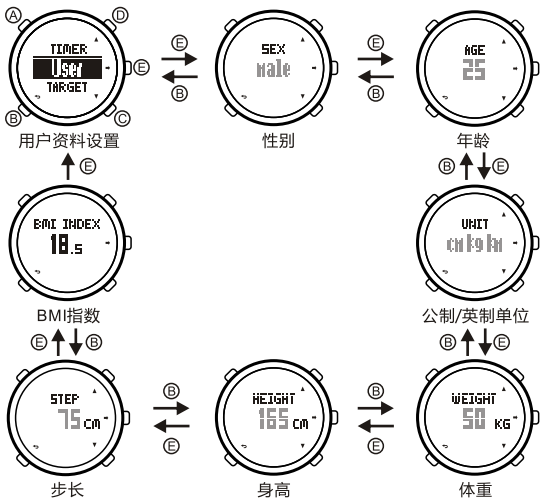
心率报警开启


## 9.使用心率计和计步器

### 9.1.用户资料设置

使用心率计和计步器前建议先将年龄性别等个人资料输入手表。

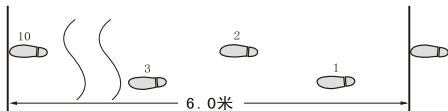
- 1)在时间模式按住[B]键进入设置菜单；
- 2)按[C]键或[D]键选择User(用户资料设置)，按[E]键进入设置状态；
- 3)其设置选项为：性别、年龄、公制/英制单位、体重、身高、步长；
- 4)按[C]键或[D]键调整数值或改变设置，按住[C]键或[D]键可快速调整数值；
- 5)按[E]键确认设置并进入下一设置选项；按键[B]确认设置并返回上一个设置选项；
- 6)设置结束可查看用户BMI(身体质量指数)；
- 7)在设置菜单，按[B]键返回时间模式。



 正常人体的BMI指数在18.5-24.0，小于18.5偏瘦，大于24.0偏胖，大于30.0属于肥胖。

## 9.2.测量步长

步长是指行走或跑步过程中一只脚的脚尖到另一只脚的脚尖的距离，可以通过下面方法进行测量。按照个人习惯走10步以上(步数越多，其测量结果越准确)，然后测量出起点到最后一步的距离，再将距离除以步数，得出个人步长。例如：A走了10步，距离是6.0米，那么他的步长为： $6.0\text{米}/10=60\text{厘米}$ 。





计步器是通过感应步行中手臂的摆动来测量步数，出现下列情况计步器可能无法正确测量：

- 1)手表佩戴过于宽松；
- 2)将手插入口袋；
- 3)将手表挂在背包等物品上；
- 4)穿着拖鞋、木屐等行走；
- 5)在拥挤场所行走；
- 6)频繁起立和坐下；



- 7)步行外的剧烈运动，如打篮球、网球、羽毛球等；
- 8)乘坐交通工具，如骑自行车、坐公交车等；
- 9)上下楼梯或山峰；
- 10)频繁变更行进速度；
- 11)短距离快跑；
- 12)步行停止时手臂连续摆动。

 每人每天步行1万步以上有益身体健康。

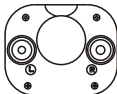
 如果您存在下列情况：长时间未锻炼、身体有心血管呼吸道等疾病、孕妇、正在使用医疗器械、经常抽烟酗酒，高强度的锻炼具有一定的风险，使用本表之前，先咨询医生。

### 9.3.佩戴心率带

- 1)从包装中取出心率计配件(发射器和弹性带)；



发射器正面



发射器背面



弹性带

2)用清水把弹性带的两个黑胶电极用清水充分打湿；

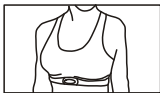



3)把发射器扣在心率带上；




4)把心率带穿在身上。(注意发射器背面标注的L与R分别对应人体的左边和右边)；

5)调整弹性带的长度，使它保持在最舒适的状态。



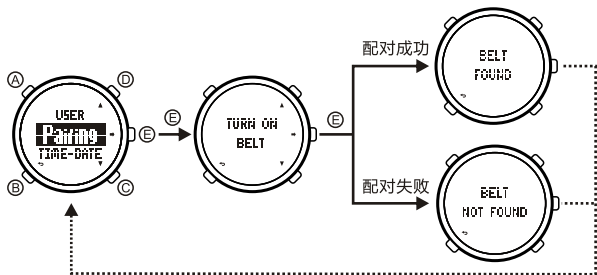
 心率带最好贴身佩戴。如果佩戴过程中出现皮肤过敏的情况，可以把心率带佩戴在内衣外面，但要把心率带的电极的下方内衣周围用清水打湿。佩戴在内衣外面可能导致心率测量困难。

 如果您正使用医疗器械，心率带上的发射器可能会对它产生干扰。佩戴使用心率带前，请咨询医生。

## 9.4.配对心率计

心率计必须与手表配对成功后才能使用。先佩戴好心率带、然后按下面步骤配对：

- 1)在时间模式按住[B]键进入设置菜单；
- 2)在设置菜单按[C]键或[D]键选择Pairing(配对设置)，按[E]开始配对；数秒后手表显示是否配对成功。



心率带配对不成功，请检查以下几点：心率带佩戴是否正确，接触是否良好，皮肤是否过于干燥，两个电极是否充分湿润；发射器电池电压是否太低。排除故障后，再重新配对。

手表或心率带更换电池后，第一次使用心率带前，须先将心率带和手表进行配对。

配对后的手表与心率带间才能进行信号连接。如果手表与心率带的信号无法连接，请重新对手表与心率带进行配对。

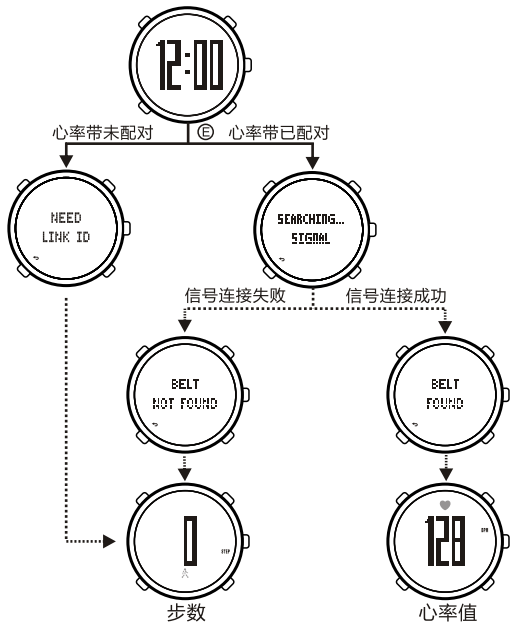
## 9.5.进入/退出锻炼模式

锻炼时，佩戴好心率带，在时间模式按[E]键，则打开计步器，进入锻炼模式，手表和心率计信号相连接。



如果手表和心率计信号连接成功，手表显示心率值；如果连接失败，手表显示计步数。

在锻炼过程中，各种原因(如：皮肤过于干燥，心率带松脱；周围环境存在严重干扰等)可能导致心率带连接信号中断。如果中断持续超过1-2分钟，手表改为显示计步数。


在确保手表和心率计已配对，且心率带充分湿润并正确佩戴的情况下，在显示计步数画面时按[D]键，手表和心率计信号可以重新连接。如果连接成功，手表显示心率值。

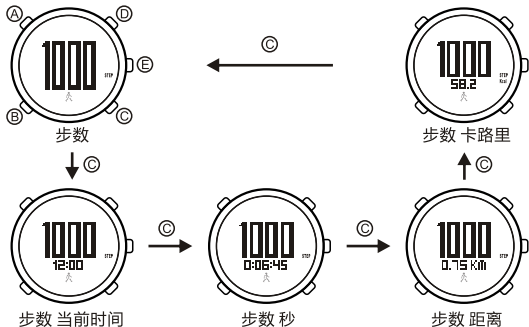



在锻炼模式，按[B]键返回时间模式。

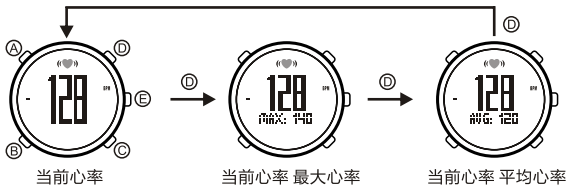
在时间模式， 闪烁表示计步器处于计步状态。不显示 表示计步器停止计步。

## 9.6. 查询实时锻炼信息

在锻炼模式，按[C]键可循环查看实时步行信息(屏幕 闪烁，表示显示的是步行数据)。



在锻炼模式，按[D]键可循环查看实时心率信息(屏幕 闪烁，表示显示的是心率信息)。



## 9.7.心率区间显示及报警

在锻炼模式：

显示 ▬ 表示心率在目标范围；

显示 ▼ 表示心率低于设置的最小心率值，要增加锻炼强度；

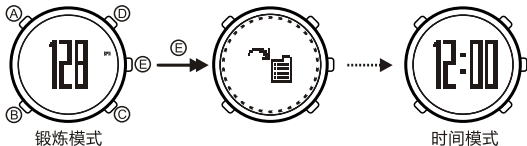
显示 ▲ 表示心率高于设置的最大心率值，要减轻锻炼强度(如右图)。



如果开启了心率报警，心率不在目标范围时，手表将蜂鸣提醒。

## 9.8.关闭计步器和心率计

在锻炼模式按住[E]键直至 ► 环绕一圈，关闭计步器和心率计，手表保存锻炼数据并返回时间模式。



脱下心率带，去除电极表面的污渍，存放在阴凉干燥的地方。

## 9.9.查看、删除锻炼记录

本表最多可以保留10次的锻炼记录，可在锻炼后查看和删除锻炼记录，方法如下：

- 1)在时间模式按[C]键查看记录中所消耗的卡路里柱状图(1个柱状表示一个记录)；
- 2)按[C]键或[D]键选择记录，按[E]键确认；
- 3)按[C]键或[D]键循环查看该次记录详细数据：最大心率值和平均心率值、步数、距离、速度、锻炼持续时间、卡路里燃烧值；
- 4)查看记录时，按[B]键退出该记录回到卡路里柱状图；按住[E]键删除该条记录回到卡路里柱状图；
- 5)显示卡路里柱状图时，按[B]键返回时间模式；按住[E]键可删除全部记录并返回时间模式。





卡路里柱状图



心率值



卡路里燃烧



锻炼持续时间





步数



距离



速度

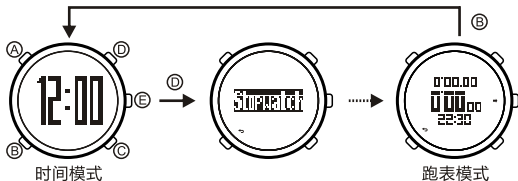
-  如果手表没有锻炼记录，则无法进入记录模式。
-  如果锻炼时没使用心率带，则记录里就没有心率信息。

## 10.跑表功能

跑表测量范围为99小时59分59秒，有单段计时和圈计时两种。

### 10.1.跑表模式

时间模式按[D]键可进入跑表模式(先显示模式标题，约2秒后进入跑表模式)，或连续按[D]两次，快速进入跑表，按[B]键返回时间模式。



### 10.2.单段计时

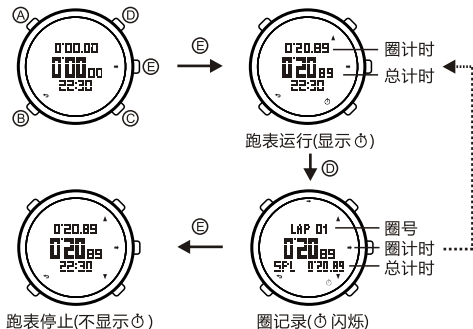
单段计时可用来测量一名选手总的跑步时间，方法是：在跑表模式按[E]键开始计时，再按[E]键停止计时，再按[E]键继续计时。



### 10.3.圈计时

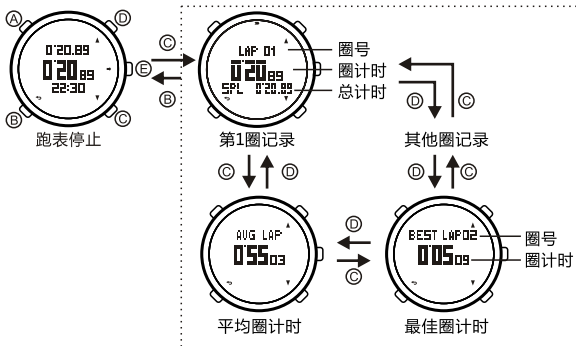
在跑道跑步或赛车时，可用圈计时记录每圈所用时间和总跑步时间。本表最多可记录30个圈计时。

进入跑表模式；起跑时按[E]键开始计时，第一圈结束时按[D]键，屏幕显示第一圈圈记录(圈计时和总计时)，并且开始第2圈计时；约5秒后手表自动返回跑表运行状态；第二圈结束时再按[D]键，屏幕显示第二圈记录，依次类推；最后一圈跑完按[D]键计时，再按[E]键停止运行。



## 10.4.查询圈计时记录

圈计时停止时，按[C]键可查看圈计时详细数据，按[C]键或[D]键顺序或逆序查询各圈记录(圈计时和总计时)、最佳圈及圈计时、平均圈计时。按[B]键返回跑表模式。

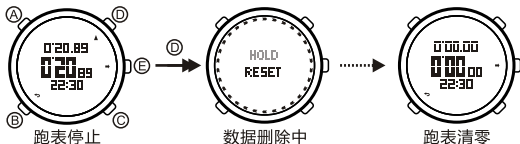


最佳圈(BEST LAP)指圈计时最短的圈。

平均圈计时(AVG LAP) = 总时间/总圈数。

## 10.5.删除跑表记录

跑表停止时，按住[D]键约3秒(▶ 环绕一圈)即可删除跑表记录。



## 11.按键锁

在时间模式按住[A]键直至🔒显示，表示按键已锁定。按键锁定后，按其他按键无效。

按键锁定后，按住[A]键直至🔓不显示，表示按键已解锁。



## 12.背景光

除休眠模式和按键锁定外，按[A]键可点亮背景光约3秒。

## 13.防水性


手表具有50米防水性。可佩戴洗手、凉水淋浴、游泳，但不可佩戴潜水和桑拿等。

心率计具有30米防水性。日常洗手或雨中可佩戴使用，但不可在洗澡、游泳、潜水或桑拿等时候佩戴使用。

为保持防水性：

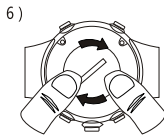
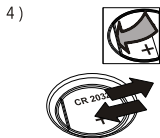
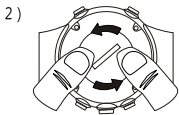
- 1)要定期更换防水圈，一般是1-2年，如不更换可能会因胶圈老化而受潮；
- 2)手表不能在水中操作按键。

## 14.更换电池

屏幕出现 ，表示手表电池电压太低，需更换电池。更换电池方法及步骤如下：



低电压提醒




7)



8)



**警告-请勿挤压或刺穿废旧电池，更不能将其投入火中或水中，以免引起火灾。请正确回收或丢弃废旧电池。**

 **必须使用合格电池，如果用了不合格电池或者未依照程序更换电池可能导致产品失效。**

## 15.注意事项

手表内置心率计和计步器测量功能不能用于需要高精度的专业或医用测量。

手表测量数据只供参考，使用其在锻炼过程中出现危险或伤亡者，本表不负任何责任。

如果您存在下列情况：长时间未锻炼、身体有心血管呼吸道等疾病、孕妇、正在使用医疗器械、经常抽烟酗酒。使用手表和心率计锻炼具有一定的风险，使用之前，先咨询医生。

手表和心率计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。

手表和心率计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手表和心率计。

不要在强磁，强电环境中佩戴手表和心率计。

请确保传感器外表干净。

请使用软布及清水清洁手表和心率计，不要使用洗涤剂、溶剂、杀虫剂等化学品。

手表和心率计如果出现功能异常，或者内部出现水珠，水雾等，请找有资质的维修点维修。

## 16.产品规格

手表走时精度：+/-1秒/天 (+/-30秒/月)

心率测量范围：30 — 240bpm

心率测量分辨率：1bpm

工作温度：0 °C — 50°C (32°F — 122°F)

存储温度：-10 °C — 60°C (-14 °F — 140°F)

电池型号(手表)：CR2032

电池型号(心率带)：CR2032

防水等级(手表)：50米 (普通游泳)

防水等级(心率带)：30米 (生活防水)