

**EZON 宜准**



**智能跑步运动表  
使用说明书**

· 中文

# 目 录

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 1. 产品简介.....              | 1  |
| 2. 功能特征.....              | 1  |
| 3. 显示符号.....              | 2  |
| 4. 休眠状态.....              | 2  |
| 5. 电池充电.....              | 3  |
| 6. 开/关蓝牙 .....            | 3  |
| 7. “宜准运动” App.....        | 3  |
| 7.1. 下载 “宜准运动” App .....  | 4  |
| 7.2. 注册和登录.....           | 4  |
| 7.3. 绑定手表.....            | 4  |
| 7.4. 设置和同步数据.....         | 5  |
| 8. 调整指针时间.....            | 5  |
| 9. 查看显示屏数据 .....          | 5  |
| 10. 测量心率.....             | 7  |
| 11. 查看 “宜准运动” App 数据..... | 8  |
| 12. 提醒功能.....             | 8  |
| 13. 防水性.....              | 9  |
| 14. 注意事项 .....            | 10 |
| 15. 产品规格 .....            | 11 |
| 16. 有害物质的名称及含量表.....      | 11 |

## 1. 产品简介

感谢您购买EZON宜准智能跑步运动表，本表内置心率计、计步器，可测量实时心率、运动步数等运动数据。运动结束后，通过“宜准运动”App，可在智能设备上查看运动数据。

**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）。**

**如果显示屏不显示，可能是电池电量太低，须先给手表电池充电（参见第5章节）。**

## 2. 功能特征



中文显示



英文显示



心率计



计步器



遥控拍照



天气预报



来电提醒



运动提醒



久坐提醒



手机防丢



运动追踪



闹钟提醒

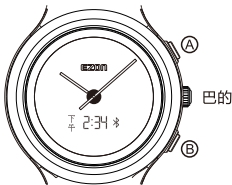


卡路里燃烧



蓝牙连接

### 3. 显示符号



 100% 电量指示器

 蓝牙开启符号

### 4. 休眠状态


手表出厂时设为休眠状态（OLED没有显示）。同时按住手表2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，请使用包装中附带的USB充电线给电池充电，然后再操作。


在显示状态，同时按住手表2个按键2秒，手表进入休眠状态。



## 5. 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。图标  动态显示表示正在充电。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。



当手表显示“”或电量小于10%时，请及时充电，电池长时间处于无电状态，会导致电池性能下降。

## 6. 开/关蓝牙

按住[A]键可开/关蓝牙。



蓝牙关闭



蓝牙打开

## 7. “宜准运动” App

手表的设置、运动数据的查看均可在“宜准运动”App操作。

## 7.1. 下载“宜准运动”APP

登录 <http://www.ezon.cn/serve> 或扫描下面二维码，下载“宜准运动”App。

设备兼容性：支持蓝牙4.0的苹果设备或安卓设备。

系统兼容性：iOS8.0及以上、安卓系统4.3及以上。



## 7.2. 注册和登录

在移动设备下载“宜准运动”App后，点击“注册”，根据提示完成注册。

打开手表和移动设备的蓝牙，使用已经注册的邮箱或手机号、密码登录“宜准运动”App。

## 7.3. 绑定手表

如果第一次登录“宜准运动”App，可根据提示将“宜准运动”App与手表进行绑定。

如果你的“宜准运动”App已经绑定过其他宜准设备，可登录App，点击“⚙️”>“我的设备”>“添加设备”，然后根据提示将“宜准运动”App与手表进行绑定。

绑定成功后，LCD显示屏即可显示当前时间。

## 7.4. 设置和同步数据

手表所有的设置可在“宜准运动”App操作。登录“宜准运动”App，点击“⚙️”，根据提示进行相关设置。

运动结束后，登录“宜准运动”App，点击“🔄”即可将手表测量数据传输到“宜准运动”App。用户可在“宜准运动”App上查看、分享运动数据。

**设置、绑定或同步数据过程中，要确保移动设备和手表的蓝牙处于开启状态。**

## 8. 调整指针时间

拔出巴的，旋转巴的可调整分针和时针。

## 9. 查看显示屏数据

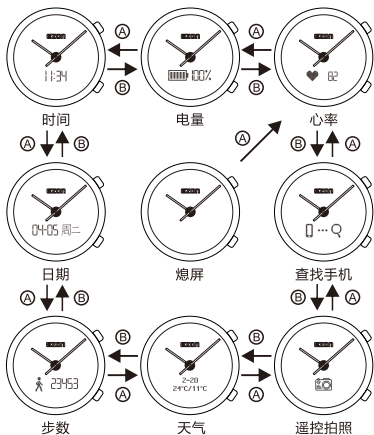
如右图佩戴手表，不要太紧也不要太松。



熄屏时，抬腕或按[B]键，显示屏显示熄屏前的界面；按[A]键显示心率界面。

亮屏时，按[A]键或[B]键，正循环或逆循环切换显示心率、电量、时间、日期、步数、天气等数据和操作功能。

停止按键操作6秒后，显示屏自动关闭。



可通过App可调整显示屏上的时间、日期和12/24小时制（参见第7.3章节）。也可在手表上直接调整。在时间界面，按住[B]键直至数字闪烁，即进入设置状态，按[A]键改变数值或设置，按[B]键确认并进入下一个设置项。

每天凌晨零点，手表自动将步数清零。

在“遥控拍照”或“查找手机”界面，长按[B]键2秒，可使用相应功能。

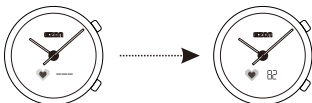


如果在“宜准运动”App打开手机防丢功能，当手机与手表距离较远时，手表会提示手机丢失（如右图）。（当手机与手表之间存在障碍物，有可能发生误报警。）



## 10. 测量心率

在心率界面，如果显示符号“—”表示手表正在搜索心率信号，如果显示心率值，表示手表已收到心率信号。



搜索中...

收到信号

如果手表搜索一分钟后仍不显示心率值表示搜索失败。

搜索失败或测量误差较大，可能是手表佩戴不正确。可按[A]键或[B]键退出心率界面（进入电量、时间或日期界面），正确地佩戴手表，20秒后再按[A]键或[B]键进入心率界面，重新搜索心率信号。

收到心率信号后，手表每20秒自动保存一次心率值。退出心率或步数界面后，手表停止心率测量。

注意事项：

- 1) 为了提高测量精度，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。

## 11. 查看“宜准运动”App 数据

手表最多存储10天的心率值和步数。如果存储记录超过10天，手表自动删除最早一天的数据。为保证记录的完整性，请及时将手表数据传输到移动设备进行保存（参见第7.3章节）。

用户可在“宜准运动”App上查看、分享更全面的运动数据：运动统计数据、心率曲线图、步数柱状图等。

## 12. 提醒功能

本表可通过“宜准运动”App 设置来电提醒、久坐提醒、运动提醒、闹铃提醒等功能。达到设置要求时，手表连续振动5次并显示提醒画面5分钟（显示15秒后自动熄屏）。按任意键可中止振动并退出提醒界面。



来电提醒




久坐提醒



运动提醒



闹铃提醒

 移动设备和手表的蓝牙处于开启状态，才可实现来电提醒功能。

## 13. 防水性

手表具有30米防水性。可佩戴洗手、凉水淋浴，但不可佩戴游泳潜水和桑拿等。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

本表内置的心率计和计步器不能用于精度要求高的场合。

本表测量数据仅供参考，用户在使用过程中出现的任何意外，我们概不负责。

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、经常抽烟酗酒等，使用本表之前，先咨询医生。

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

工作温度：-5 — 50℃

存储温度：-5 — 50℃

电池型号：聚合物可充电

续航时间：约14天（心率计关闭且不常亮屏）

续航时间：约24小时（心率计常开）

防水等级：30米（生活防水）

## 16. 有害物质的名称及含量表

| 有害物质<br>部件名称 | 铅<br>(Pb) | 汞<br>(Hg) | 镉<br>(Cd) | 六价铬<br>(Cr(VI)) | 多溴联苯<br>(PBB) | 多溴二苯醚<br>(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**

M905B-2