

**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. 在手表进行设置.....	4
5.1. <手表>菜单.....	5
5.1.1. 蓝牙开关.....	5
5.1.2. 键音开关.....	5
5.1.3. 设置锁键.....	6
5.1.4. 夜跑开关.....	6
5.1.5. 免扰开关.....	7
5.1.6. 设置语言.....	7
5.1.7. 抬手亮屏开关.....	8
5.2. <活动>菜单.....	8
5.2.1. 设置跑中页面.....	8
5.2.2. 设置每日目标.....	11

5.2.3. 设置心率区间.....	11
5.2.4. 设置签到.....	12
5.2.5. 设置虚拟兔子.....	12
5.3. <时钟>菜单.....	13
5.3.1. 设置时间.....	13
5.3.2. 设置日期.....	14
5.3.3. 设置闹钟.....	15
5.3.3.1. 设置每日闹钟.....	15
5.3.3.2. 设置生日闹钟.....	15
5.3.4. 设置整点报时.....	16
5.4 <用户>菜单.....	16
5.5 <传感器>菜单.....	18
6. 时间模式.....	18
7. 查看步数和心率.....	19
8. 使用GPS.....	20
8.1. 使用心率带.....	20
8.1.1. 佩戴心率带.....	20
8.1.2. 配对心率带.....	21
8.2. 接收GPS信号.....	21

8.3. 运动模式 .....	23
8.3.1. 实时查询运动数据 .....	23
8.3.2. 运动签到.....	24
8.3.3. 暂停GPS测量.....	24
8.3.4. 关闭GPS .....	24
8.4. 查询运动数据.....	25
9. 附加模式 .....	26
9.1. 跑表模式 .....	26
9.1.1. 单段计时 .....	26
9.1.2. 圈计时.....	27
9.1.3. 查看圈计时数据.....	27
9.2. 计时模式.....	27
9.2.1. 使用计时器.....	28
9.2.2. 设置计时器.....	28
10. 打开背景光.....	29
11. 防水性.....	29
12. 注意事项.....	29
13. 产品规格.....	30
14. 有害物质的名称及含量表.....	31

## 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8.1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。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



消息提醒



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



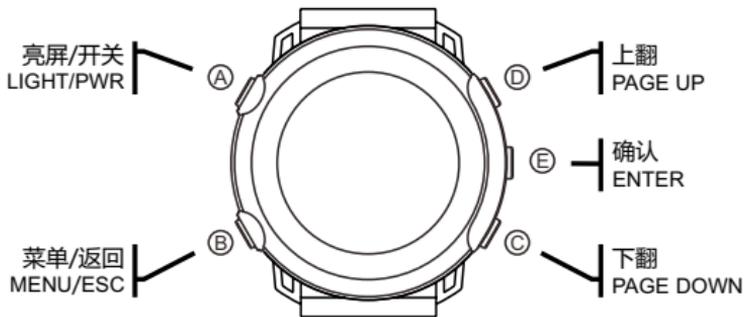
心率提醒



蓝牙连接

## 3. 显示符号与按键功能

### 3.1. 显示符号



### 3.2. 按键功能

#### **在时间与传感器模式：**

- 1) 按住[A]键，进入/退出休眠模式；
- 2) 按[B]键，进入菜单；
- 3) 按[C]或[D]键，切换时间显示方式，查看天气预报；
- 4) 按[E]键，切换显示当前步数、目标完成率、当天移动距离、当前心率及心率区间；

### **在运动模式：**

- 1) GPS未开启时，按[B]键，返回菜单或时间模式；
- 2) GPS开启后，按[C]或[D]键，切换显示配速、距离、计时、速度、心率；
- 3) 按[B]键，暂停跑表；
- 4) 按[E]键，返回时间与传感器模式。

### **在记录模式：**

- 1) 按[B]键，返回菜单；
- 2) 按[C]或[D]键，选择查看历史/个人；
- 3) 按[E]键，显示记录明细。

### **在附加模式：**

- 1) 按[B]键，返回菜单；
- 2) 按[C]或[D]键，切换选择跑表、计时；
- 3) 按[E]键，确认并进入下一选项。

### **在设置模式：**

- 1) 按[B]键，返回菜单；
- 2) 按[C]或[D]键，切换选择手表、活动、时钟、用户、传感器、恢复出厂；
- 3) 按[E]键，确认设置并进入下一级或下一选项。

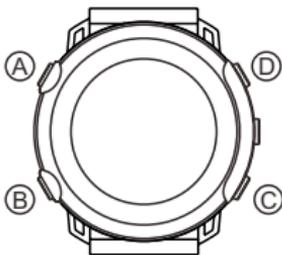
同时按[A][B][C][D]四个键，重启手表。

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）。按住[A] 5秒，即可解除休眠状态回到显示状态。在显示状态，按住[A]键5秒，手表进入休眠状态。

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，然后再操作。



## 5. 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[B]键进入主菜单，主菜单包含：<运动>、<记录>、<附加>、<设置>、<关于> 选项。

在主菜单，按[B]键返回时间模式。

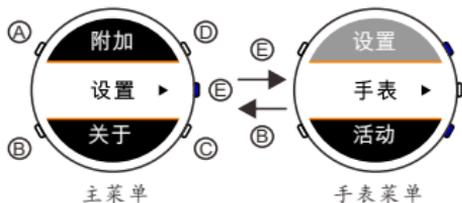


本表以最后的设置操作为准。  
GPS开启后，无法设置手表。

## 5.1. <手表>菜单

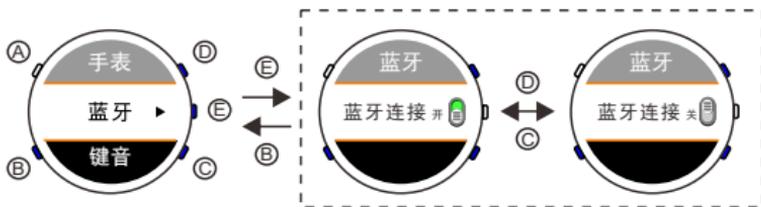
在设置菜单，按[C]或[D]键选择<手表>，按[E]进入<手表>菜单，在此菜单下可设置蓝牙、键音、锁键、夜跑、免扰、语言及抬手亮屏。

在<手表>菜单，按[B]键返回设置菜单。



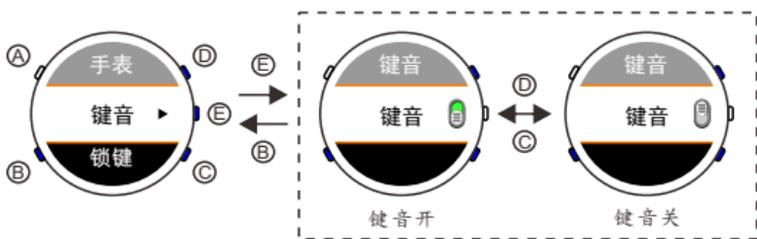
### 5.1.1. 蓝牙开关

在<手表>菜单，按[C]或[D]键选择<蓝牙>，按[E]确认；再按[C]或[D]键切换蓝牙连接开/关，按[B]键确认并返回<手表>菜单。



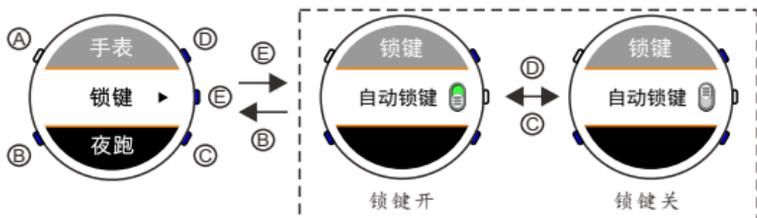
### 5.1.2. 键音开关

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



### 5.1.3. 设置锁键

在<手表>菜单，按[C]或[D]键选择<锁键>，按[E]确认；再按[C]或[D]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”，在时间与传感器模式，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3秒解锁。

### 5.1.4. 夜跑开关

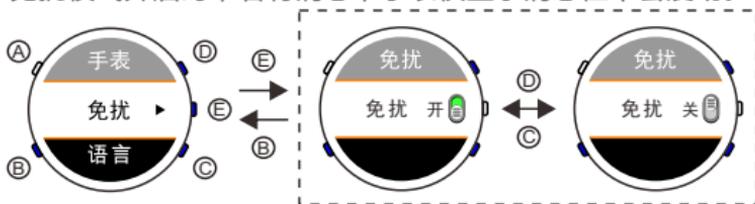
在夜跑模式打开时，进入运动模式可保持背光常亮。在<手表>菜单，按[C]或[D]键选择<夜跑>，按[E]确认；再按[C]或[D]键切换夜跑开/关，按[B]键确认并返回<手表>菜单。运动持续期间，按[A]键可以开/关背光。



### 5.1.5. 免扰开关

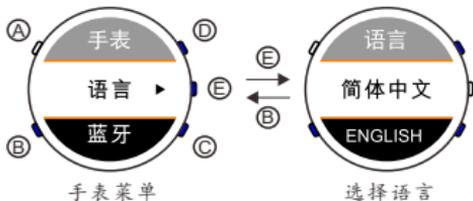
在<手表>菜单，按[C]或[D]选择<免扰>，按[E]确认；再按[C]或[D]切换免扰开/关，按[B]确认并返回<手表>菜单。

免扰模式开启时，若有消息，手表仅显示消息但不会震动。



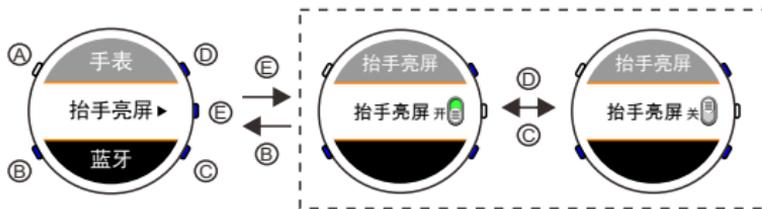
### 5.1.7. 设置语言

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



### 5.1.7. 抬手亮屏开关

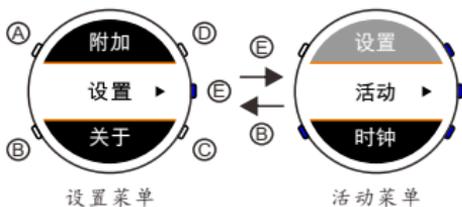
在<手表>菜单，按[C]或[D]键选择<抬手亮屏>，按[E]确认；再按[C]或[D]键切换抬手亮屏开/关，按[B]键确认并返回<手表>菜单。



### 5.2. <活动>菜单

在设置菜单，按[C]或[D]键选择<活动>，按[E]进入<活动>菜单，在此菜单下可设置跑中页面、每日目标、心率区间、签到方式、虚拟兔子。

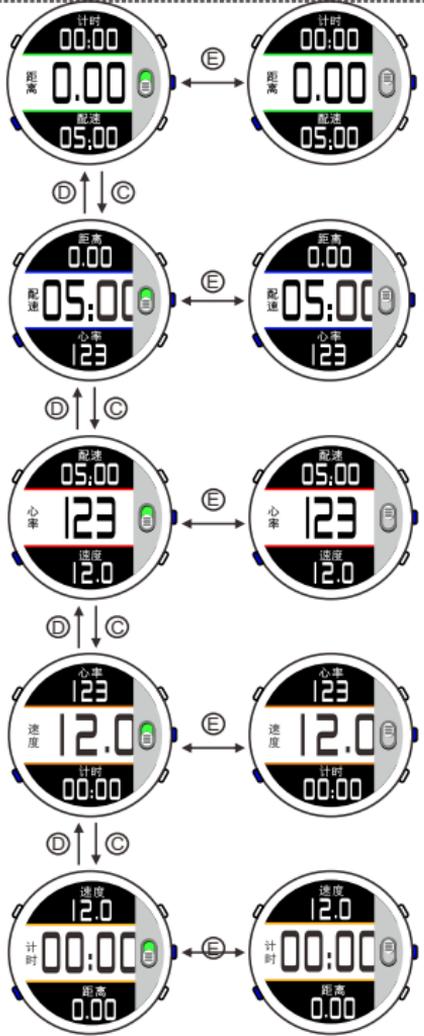
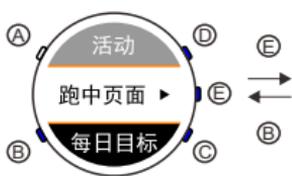
在<活动>菜单，按[B]键返回设置菜单。

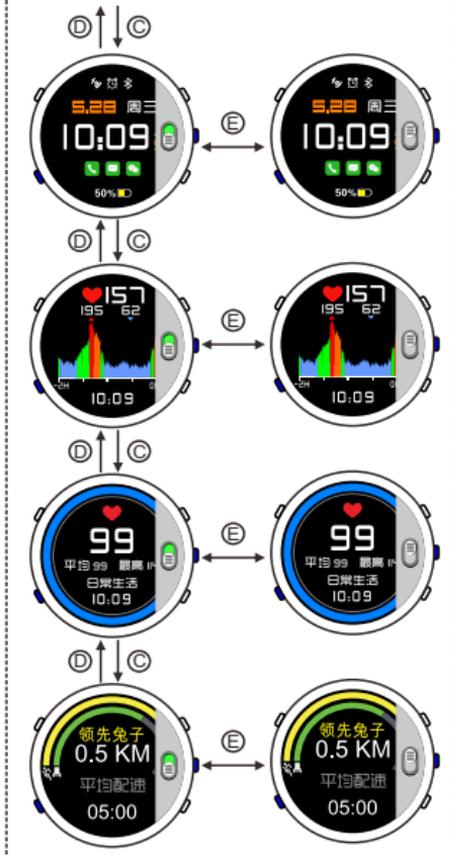


#### 5.2.1. 设置跑中页面

用户可根据自身需求来设置运动过程中所需要显示的页面。

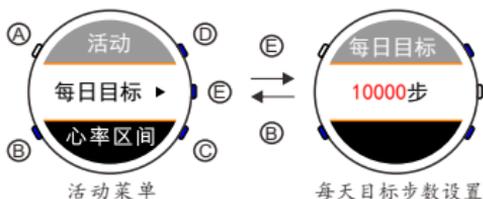
- 1) 在<活动>菜单，按[C]或[D]键选择<跑中页面>，按[E]键确认。
- 2) 按[C]或[D]键选择界面，按[E]键确认设置，按[B]返回<活动>菜单。





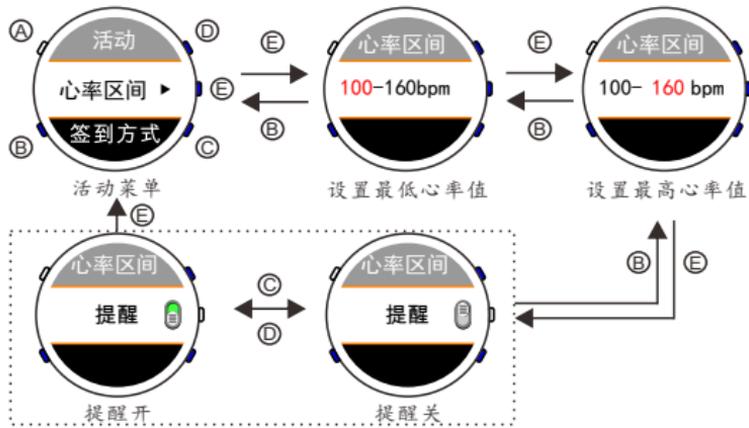
### 5.2.2. 设置每日目标

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



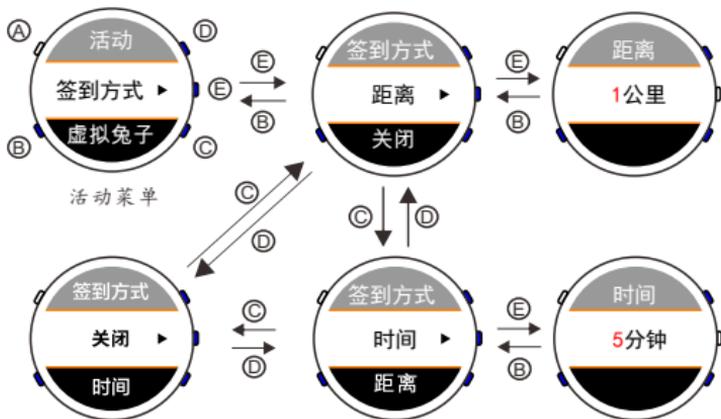
### 5.2.3. 设置心率区间

- 1) 在<活动>菜单，按[C]或[D]键选择<心率区间>，按[E]键确认，可设置最低心率值、最高心率值、心率提醒开 / 关；
- 2) 按[C]或[D]键改变设置或数值，按住[C]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。



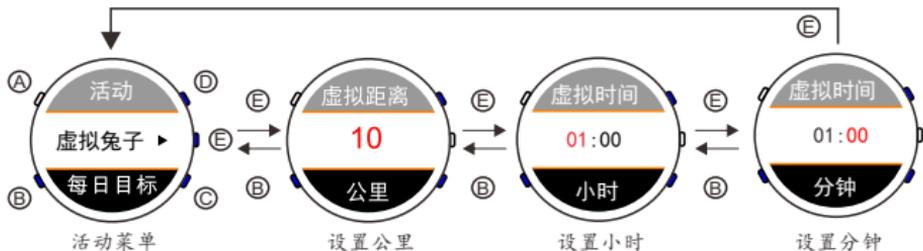
#### 5.2.4. 设置签到

- 1) 在<活动>菜单，按[C]或[D]键选择<签到方式>，按[E]键确认并进入<签到方式>菜单。
- 2) 按[C]或[D]键选择距离签到、时间签到或关闭签到，按[E]键确认，并进入设置距离或时间，按[C]或[D]键增加或减少距离或时间，长按[C]或[D]键可快速改变数值。
- 3) 按[B]键确认设置并返回<签到方式>菜单，按[B]键返回<活动>菜单。



#### 5.2.5. 设置虚拟兔子

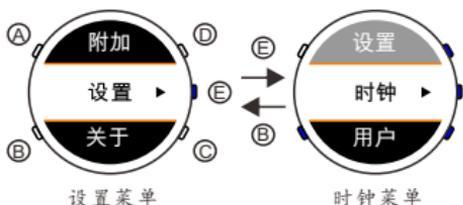
- 1) 在<活动>菜单，按[C]或[D]键选择<虚拟兔子>，按[E]键确认。
- 2) 按[C]或[D]键改变虚拟距离及虚拟时间，按住[C]或[D]键可快速改变数值，按[B]键确认设置并返回<活动>菜单。



### 5.3. <时钟>菜单

在设置菜单，按[C]或[D]键选择<时钟>，按[E]进入<时钟>菜单，在此菜单下可设置时间、日期、闹钟、整点报时。

在<时钟>菜单，按[B]键返回设置菜单。



#### 5.3.1. 设置时间

1) 在<时钟>菜单，按[C]或[D]键选择<时间>，按[E]确认，其设置选项有：小时、分钟、秒、格式；

2) 按[C]或[D]键改变数值，按住[C]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。





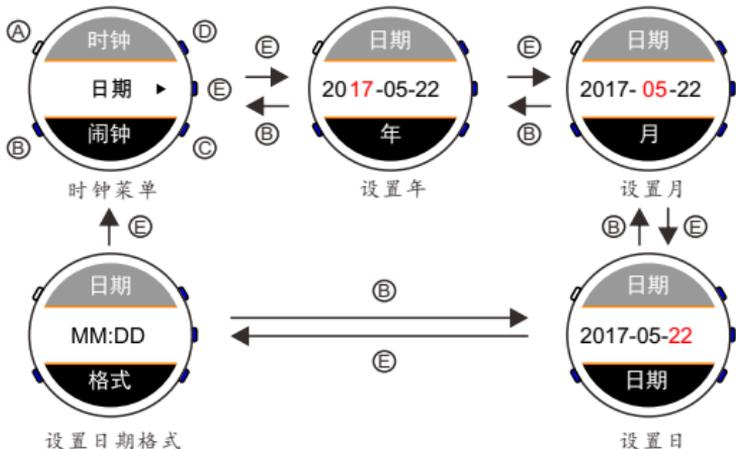
设置时钟格式



设置秒

### 5.3.2. 设置日期

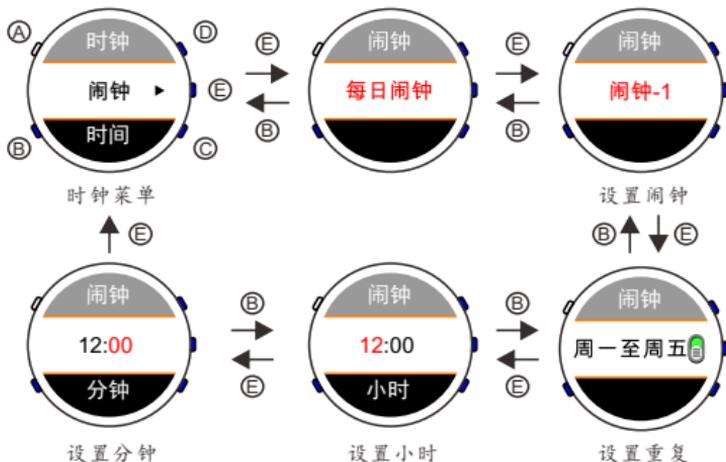
- 1) 在<时钟>菜单，按[C]或[D]键选择<日期>，按[E]确认，其设置选项有：年、月、日和日期格式；
- 2) 按[C]或[D]键改变数值，按住[C]或[D]键快速改变数值，按[E]键确认并进入下一个选项，或按[B]键确认并返回上一个选项。



### 5.3.3. 设置闹钟

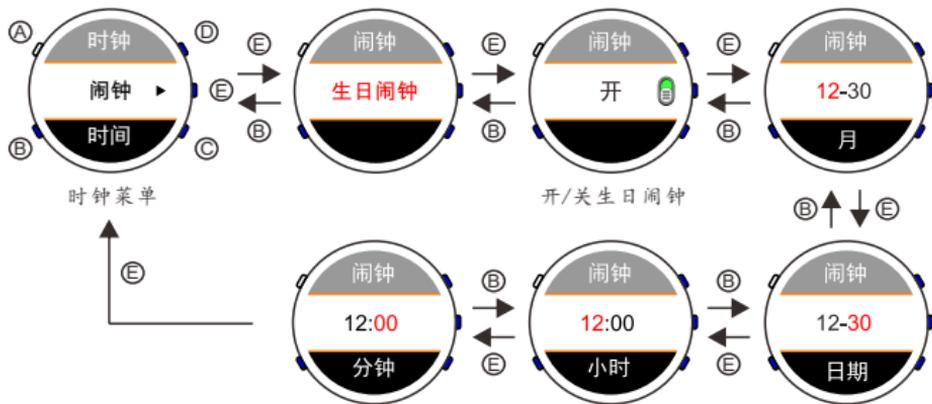
#### 5.3.3.1. 设置每日闹钟

- 1) 在<时钟>菜单，按[C]或[D]键选择<闹钟>，按[E]确认进入每日闹钟；
- 2) 按[C]或[D]键改变数值，按住[C]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。



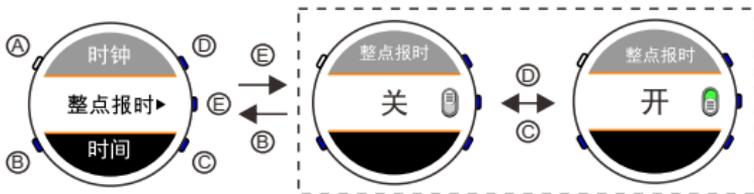
#### 5.3.3.2. 设置生日闹钟

- 1) 在<闹钟>菜单，按[C]或[D]键选择<生日闹钟>，按[E]确认；
- 2) 按[C]或[D]键改变数值，按住[C]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。



### 5.3.4. 设置整点报时

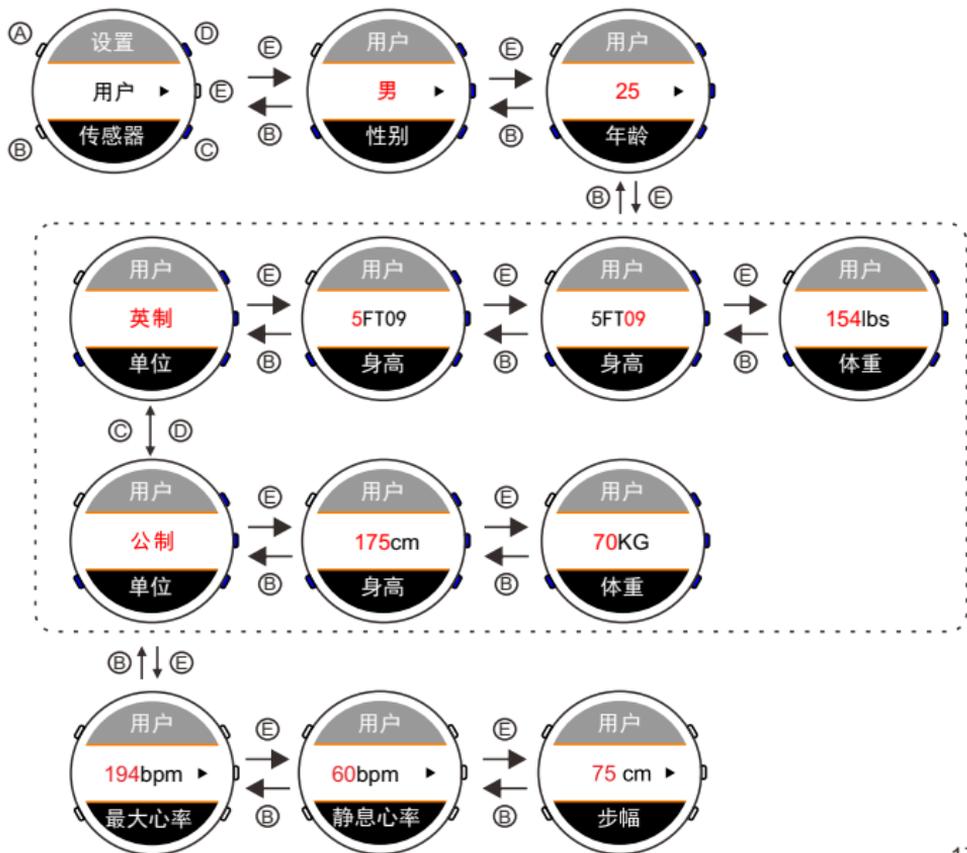
- 1) 在<闹钟>菜单，按[C]或[D]键选择<整点报时>，按[E]确认；
- 2) 按[C]或[D]切换整点报时开关，按[B]保存设置并返回上一个选项。



### 5.4. <用户>菜单

- 1) 在设置菜单，按[C]或[D]键选择<用户>，按[E]确认。其设置选项有：性别、年龄、单位、身高、体重、最大心率、静息心率、步幅。

2) 按[C]或[D]键改变设置或数值，按住[C]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。

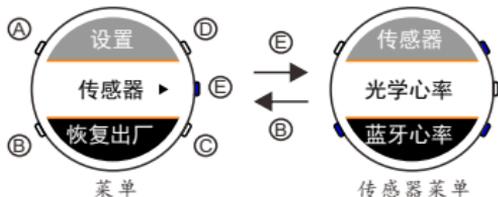


## 5.5. <传感器>菜单

在设置菜单，按[C]或[D]键选择<传感器>，按[E]确认进入<传感器>菜单。按[C]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[B]键返回设置菜单；

若选择蓝牙心率带，按[E]键确定并开始配对心率带。



## 6. 时间模式

在时间模式，按手表[C]或[D]键可切换查看不同时间界面、星期、日期、秒、手表剩余电量、天气预报等。



## 7. 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，在时间与传感器模式，按[E]键可循环查看当前步数、目标完成率、当天移动距离、当前心率及心率区间。



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，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（如酒精等）清洁。

 每晚12点步数自动清零。

 GPS 开启后，手表不显示当前步数、步数完成率和当天移动距离。

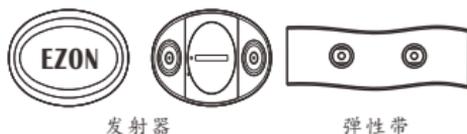
## 8. 使用GPS

### 8.1. 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。

#### 8.1.1. 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；

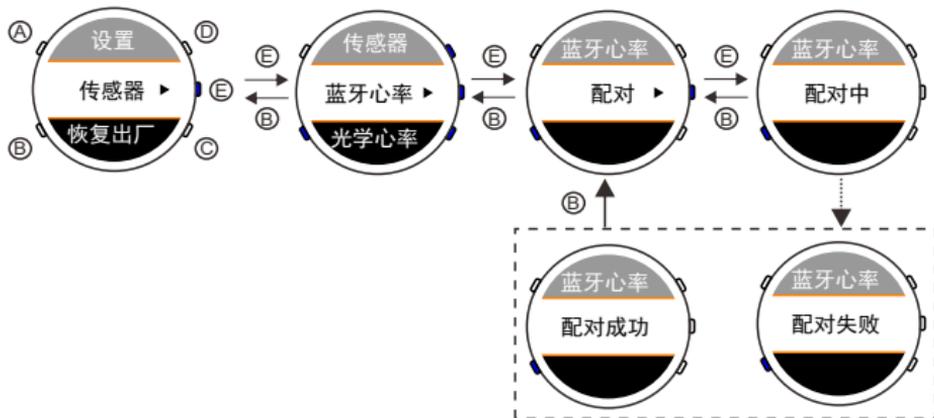


把心跳带如图穿好（注意发射器正面标注的字朝上，电极接触皮肤）；调整弹性带的长度，使它保持在最舒适的状态。



## 8.1.2. 配对心率带

戴好心率带后配对心率带，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。

## 8.2. 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。

 在陌生环境下首次进行GPS定位，可先打开移动设备和手表的蓝牙，并登录APP进行同步，可提高搜星速度。



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。在运动模式，按[E]键手表进入搜星画面。如果收到GPS信号，手表显示<搜星成功>和心率值。

如果5分钟内没有收到GPS信号，手表会显示<搜星失败>。



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5.5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8.3.4 章节），确认配对过心率带，然后再重新搜索GPS信号。

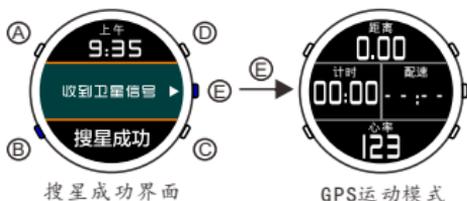
通常手表1-2分钟内可收到GPS信号。在某个地区首次使用GPS、或间隔很长时间后重新使用，接收GPS信号可能需要较长时间。

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。

### 8.3. 运动模式

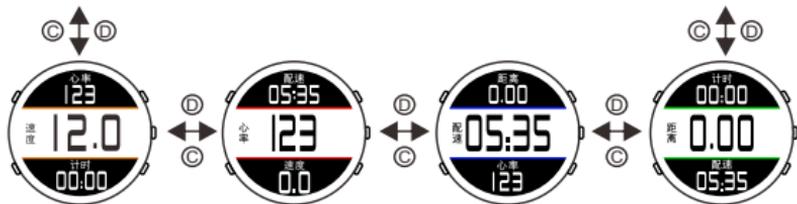
在<搜星成功>界面，按[E]键打开GPS并进入运动模式，手表开始记录运动数据。



#### 8.3.1. 实时查询运动数据

在运动模式，按[C]或[D]键可循环查看时间、虚拟兔子、心率及心率区间、运动距离、当前配速、当前心率、速度、运动时间等信息。





### 8.3.2. 运动签到

如果<自动签到>设置为某公里数或某时间时，每当运动距离达到设置距离或时间时，手表自动签到。在运动过程中也可按[E]键可进行手动签到。手动签到与自动签到并行独立使用（以设置每1KM自动签到一次为例，如果在1.2km时手动签到，下一次在2.5km时再签到，则手动签到的距离是1.3km）。

签到时，手表显示该圈数据，8秒后自动返回GPS运动模式。

### 8.3.3. 暂停GPS测量

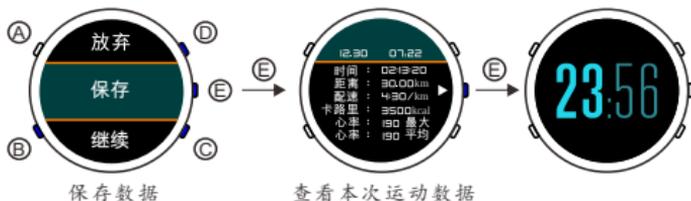
在GPS运动模式，按[B]键，运动暂停；按[B]键进入选择界面后再按[C]或[D]键，选择保存记录、放弃记录或继续运动。



GPS运动模式

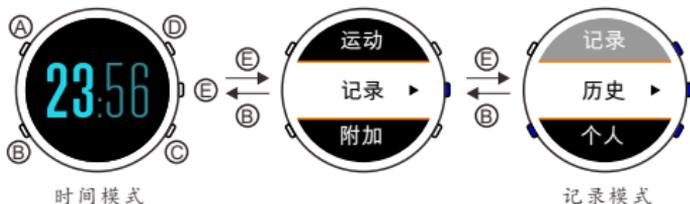
### 8.3.4. 关闭GPS

保存运动数据后，按[E]键可关闭GPS，手表显示本次运动数据：本次运动的时间、距离，配速、最大心率、平均心率、卡路里；按[E]返回时间模式。



## 8.4. 查询运动数据

关闭GPS后，在时间模式，按[B]键进入菜单，按[E]键选择记录模式，按[C]或[D]选择历史或个人数据并按[E]键查看。



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、步频曲线图、签到表格等。

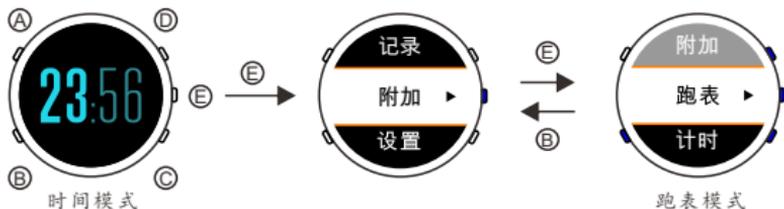
 手表存储记录最多10条，每条记录最多存储8小时的数据。如果存储记录超过10条，手表自动删除最早的运动记录。为保证记录的完整性，请及时将运动数据传输到手机进行保存。

## 9. 附加模式

跑表测量范围为99小时59分59秒。

### 9.1. 跑表模式

在时间模式，按[B]键可进入菜单，按[C]或[D]选择附加模式，按[C]或[D]选择跑表，按[E]进入。在跑表模式，按[B]键返回时间模式。



#### 9.1.1 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]键跑表清零。



## 9.1.2. 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。

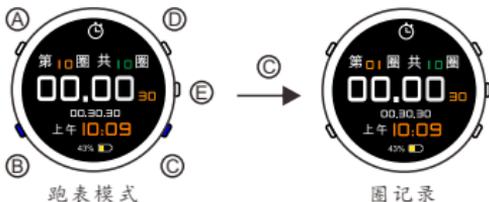
在跑表模式按[E]键开始计时，每圈结束时按[D]键，手表显示该圈记录（圈计时和总计时），约5秒后手表自动返回跑表运行界面。



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。

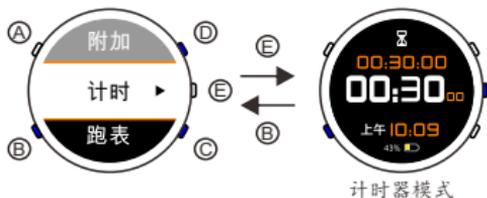
## 9.1.3 查看圈计时数据

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



## 9.2. 计时模式

在时间模式，按[B]键可进入菜单，按[C]或[D]选择附加模式，按[C]或[D]选择计时，按[E]进入。在计时模式，按[B]键返回时间模式。



## 9.2.1 使用计时器

在计时模式，按[E]键开始或暂停倒计时。



## 9.2.2 设置计时器

在计时未运行或暂时模式，长按[D]键清零倒计时。长按[C]键设置倒计时。

按[C]或[D]键改变设置或数值，按住[C]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。



## 10. 打开背景光

除休眠模式外，按任意键即可打开背景光。

## 11. 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。

## 12. 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。

## 13. 产品规格

手表走时精度： $\pm 1$ 秒/天（ $\pm 30$ 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：聚合物可充电锂离子电池

静态续航时间：约4周（不使用GPS）

GPS续航时间：约8小时

防水等级：50米（生活防水）

## 14. 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**

M927-7