

EZON 宜准



跑步运动表
使用说明书
•中文

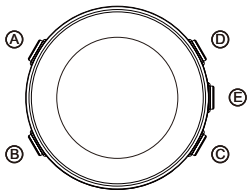
蓝牙心率带需另行购买

目 录

按键功能.....	1
图标.....	2
运动.....	3
开始跑步.....	3
日常训练.....	4
定时训练.....	4
计时码表.....	4
结束运动.....	5
心率监测.....	5
佩戴手表.....	5
心率区间.....	6
计步.....	7
过去7天运动累计.....	7
运动指标.....	8
训练状态.....	8
恢复时长.....	8
体力等级.....	9
乳酸阈值.....	9
运动效果(TE).....	9
最大摄氧量(VO2MAX).....	11
训练.....	12
签到方式.....	12

虚拟兔子.....	12
记录.....	13
历史记录.....	13
个人纪录.....	13
时间.....	14
校准时间.....	14
消息提醒.....	14
开关蓝牙.....	14
久坐提醒/运动提醒/闹铃.....	14
设置.....	15
手表设置.....	15
传感器设置.....	15
疑难解答.....	17
重新启动.....	17
恢复出厂.....	17
固件更新.....	17
设备维护.....	18
产品规格.....	18

按键功能



Ⓐ LIGHT	按键开启/关闭背光 长按进入/退出休眠模式
Ⓑ MENU	按键进入主菜单 按键保存并返回上一级菜单 按键暂停
Ⓒ DOWN	按键翻页 按键调整数值 长按快速调整数值
Ⓓ UP	按键翻页 按键调整数值 长按快速调整数值 长按解锁界面
Ⓔ ENTER	按键选择 按键开启或暂停运动 按键记圈

图标

	已打开至少1组闹钟		勿扰状态
	白: 打开且连接上手机状态 灰: 打开但与手机断开连接 红: 同步数据中		按键锁定
	GPS信号标识	AGPS	设备内含辅助定位信息
	每日步数目标达成		按 MENU 键返回

运动

开始跑步

当你准备开始跑步时,可选择 **自由跑** 或 **跑圈** 模式。
跑步时GPS会自动开启,结束后GPS会自动关闭。

1. 在时间页面按 **MENU** 键进入主菜单
2. 选择 **运动 — 自由跑** 或 **跑圈** 模式
3. 开始GPS搜星 (请您在户外空旷的环境下等待搜星完成)
连接APP进行辅助搜星有助于提高搜星速度
4. 按 **ENTER** 键开始跑步

跑步过程中,按 **UP** 或 **DOWN** 键查看更多运动数据详情页
若选择手动签到,按 **ENTER** 键可进行记圈
若跑步过程中GPS信号异常,可按住 **MENU**、**ENTER** 键重启GPS定位。

注意:

首次定位或间隔很长时间后重新定位时,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)。

GPS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。

日常训练

本设备可用于日常训练，可选择**定时训练**和**计时码表**两种模式。
在日常训练时不会开启GPS。

定时训练

1. 在时间页面按 **MENU** 键进入主菜单
2. 选择 **运动 — 定时训练**
3. 按 **ENTER** 键开始训练

训练过程中，按 UP 或 DOWN 键查看实时心率、运动时长、卡路里及运动时心率趋势图

按 ENTER 键暂停或继续训练

组数、段数及训练时间需在APP端设置

计时码表

1. 在时间页面按 **MENU** 键进入主菜单
2. 选择 **运动 — 计时码表**
3. 按 **ENTER** 键开始计时

训练过程中，按 UP 或 DOWN 键查看圈计时、最大心率、卡路里、运动时长、平均心率及运动时心率趋势图

按 ENTER 键手动签到取圈

按 MENU 键暂停计时，按 ENTER 键继续计时

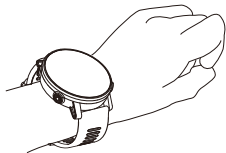
结束运动

1. 按 **MENU** 键暂停运动
2. 按 **MENU** 键进入选项
 - 选择 **继续** 来继续运动
 - 选择 **保存** 保存并查看本次运动数据
 - 选择 **放弃** 放弃本次运动数据并回到时间页面

心率监测

佩戴手表

按下图佩戴手表。松紧要合适,确保在运动过程中不会晃动。



在时间界面按 **UP** 或 **DOWN** 键切换到实时心率界面,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。

如果搜索1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。按上图重新佩戴好手表后重新搜索心率信号。

注意：

- 1) 光学心率计搜索心率信号时尽量保持手表水平静止有助于提高测量精度。
- 2) 通常开启心率计的前20秒,设备处于采集数据及校准阶段,之后会逐渐稳定现时有效值。活动前可热身5-10分钟来获取心率数据。
- 3) 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度,建议运动完成后用清水清洁传感器的镜面。请勿使用化学品(如酒精等)清洁。

心率区间

心率区间指的是每分钟的心跳范围设置,通常被划分为七档区间。

您可以使用心率区间来判断当前所处的运动状态,测量及增加自身的心肺能力或健身水平。了解自己的心率区间可以防止过度训练,减少受伤风险。

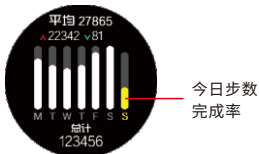
您可在APP端设置运动心率上下限。在运动中超过设定范围时,手表将显示超区警示并蜂鸣震动提醒。

区间	最高心率%	当前状态	身体感觉
1 	< 50%	日常生活	呼吸平静,感觉放松
2 	50-59%	热身运动	放松,有节奏的呼吸
3 	60-69%	燃脂运动	舒适轻松,心血管负荷低,稍微深呼吸
4 	70-79%	心肺强化	有节奏的步幅,稳步控制的快速呼吸
5 	80-89%	肌力强化	步幅快,稍有不舒适,导致肌肉疲劳与呼吸急促
6 	90-99%	极限运动	身体感到无法支撑,呼吸与肌肉感觉疲劳
7 	>100%	预警提醒	超出个人最大心率,身体无法支撑,呼吸困难

计步

在时间界面,按 **UP** 或 **DOWN** 键切换到计步界面,显示今日步数、移动距离和目标完成率。

在计步界面,按 **ENTER** 键显示过去7天计步情况。



注意:移动距离根据个人步幅计算,步幅和计步目标在APP端设置。

过去7天运动累计

在时间界面,按 **UP** 或 **DOWN** 键切换到过去7天运动累计界面,显示近一周的运动累计时长及最近一次运动时长。



跑步指标

当您完成一次训练并同步运动记录至APP, 可在APP或手表查看跑步指标。跑步指标提供的生理数据可以作为您平时训练和比赛的参考。

1. 在时间页面按 **UP** 或 **DOWN** 键到跑步指标页面
2. 按 **ENTER** 键进入查看体力等级、最大摄氧量、运动效果和乳酸阈值。

注意: 需进行一次运动并同步后才会显示跑步指标相关页面。在设备使用初期数据可能会不准确, 设备根据您平时的运动情况进行更准确的计算。

训练状态

训练状态是评估过去一段时间内的训练记录用以判断您的训练是否足以维持或强化体能, 结合训练负荷可以有效平衡训练压力与疲劳恢复。

训练状态分三个等级:

进步	维持训练强度和频次来提升体能
持平	建议增加强度或频次
退步	训练强度或频次未达到有效刺激 或 训练过度

恢复时长

恢复时长是指完全恢复体能, 可以进行下一次运动所需要的时间。

体力等级

体力等级反应最佳运动状态下的运动表现潜力,是综合考量个人最大摄氧量、乳酸阈值、运动效果的综合耐力指标,分为8个等级:

0-20	入门级别
21-30	提升阶段
31-35	初级选手
36-40	中级选手
41-45	专业选手
46-55	顶尖选手
56-70	超凡选手
>70	奥运等级

乳酸阈值

相对于低运动强度,运动强度高于乳酸阈值时乳酸开始在血液中积累,会对身体产生较大压力。

专业跑者乳酸阈值大约在最大心率90%达到,普通跑者则较低,乳酸阈值可以帮助判断训练强度是否足够,以及用于定义个人心率与速度区间。

运动效果(TE)

运动效果(Training Effect, 简称TE)是用来衡量一次运动对于综合能力、有氧能力、无氧能力的提升情况。

评分	综合运动效果	说明
0.0-0.9	弱	无效果
1.0-1.9	较弱	适合恢复训练
2.0-2.9	适中	维持运动水平
3.0-3.9	明显	小幅度提升体能
4.0-4.9	较强	运动水平有明显改善 建议一周不宜超过两次
5.0以上	强	适合高水平跑者 注意跑后放松

评分	有氧运动效果	说明
0.0-0.9	弱	无效果
1.0-1.9	较弱	适合恢复训练或发展有氧耐力基础
2.0-2.9	适中	有助于维持有氧能力 并为高强度训练打下基础
3.0-3.9	较强	有助于有效提升有氧能力
4.0-4.9	强	有氧能力大幅提高
5.0以上	过强	虽然能大幅提高有氧能力,但需要 较长时间恢复,且伤病风险较高

评分	无氧运动效果	说明
0.0-0.9	弱	无效果
1.0-1.9	小幅改善	强化耐乳酸能力
2.0-2.9	提高	乳酸代谢能力提高 在大强度活动下能坚持的时间延长
3.0-3.9	大幅提高	速度有所增长
4.0-4.9	大幅提高	有氧能力大幅提高
5.0以上	极限	可以挑战心肺和肌肉能力的峰值 但不建议入门跑者做此程度训练

最大摄氧量 (VO2MAX)

最大摄氧量是指您在从事激烈运动时每分钟所消耗氧气的最高值,以毫升为单位。

当您的体能表现逐渐变好时,您的最大摄氧量值也会增加。

红色 ●	精英
橙色 ●	优秀
黄色 ●	较好
绿色 ●	中等
青色 ●	一般
蓝色 ●	较弱
紫色 ●	极弱

训练

签到方式

您可以使用自动按特定的距离或时间签到。这对于单位时间或距离内的表现对比非常有帮助。

1. 按 **MENU** 键进入主菜单
2. 选择 **设置—活动—签到方式**
3. 选择按 **时间、距离**或**关闭**自动签到
4. 若选择按时间/距离签到,按 **UP** 或 **DOWN** 键调整数值,长按可快速调整
5. 按 **ENTER** 键确定

若关闭签到,在运动过程中可以按 **ENTER** 键进行手动签到。

虚拟兔子

虚拟兔子是设计来帮助达成目标的工具。您可以通过设置虚拟距离和时间来进行比赛,以期在预定时间内完赛。

1. 按 **MENU** 键进入主菜单
2. 选择 **设置—活动—虚拟兔子**
3. 按照屏幕提示按 **UP** 或 **DOWN** 键调整数值,长按可快速调整
4. 按 **ENTER** 键确定
5. 开始运动
6. 按 **UP** 或 **DOWN** 键来查看虚拟兔子页面

记录

历史记录

历史记录可呈现自由跑、跑圈、计时码表和定时训练的记录,包含时间、距离、配速、卡路里、最大心率、平均心率、组数和圈数等。不同运动模式记录不同。

1. 按 **MENU** 键进入主菜单
2. 选择 **设置—记录—历史**
3. 选择一条记录
4. 按 **UP** 或 **DOWN** 键上下翻页查看记录

按 **ENTER** 键可选择删除本条数据

个人纪录

设备会记录自由跑历史记录中的最佳记录,包括最长时间、最大距离和最佳配速。

1. 按 **MENU** 键进入主菜单
2. 选择 **设置—记录—个人**
3. 按 **UP** 键切换查看最长时间、最大距离和最佳配速记录
4. 按 **DOWN** 键上下翻页查看数据

按 **ENTER** 键可选择重置个人纪录数据。

注意:该动作不会删除任何历史记录。

注意:设备最多可存储10条数据,超出则将最旧记录删除。运动后请及时同步。

时间

校准时间

当您每次连接APP同步后,或打开GPS搜星后,设备会接收手机端或卫星端的信息自动校时。

若您需要手动校准时间:

1. 按 **MENU** 键进入主菜单
2. 选择 **设置—时钟—时间**
3. 按 **UP** 或 **DOWN** 键调整数值, 长按可快速调整

消息提醒

接收消息提醒需保持设备与兼容手机在配对状态, 安卓则需保持APP在后台运行状态。消息提醒支持来电、短信、微信、QQ和其他消息在APP上分别设置开关。

注意: 免扰开启后, 消息提醒只显示不震动。

开关蓝牙

在时间主界面长按 **ENTER** 键开关蓝牙

或按MENU键进入 **主菜单—设置—手表—蓝牙** 设置开关

久坐提醒/运动提醒/闹铃

久坐不动会影响身体机能, 如果久坐超过1小时, 设备会提示坐太久的提示, 也可设置每日运动时间和闹钟, 久坐提醒、运动提醒和闹铃在APP端设置后同步至手表, 最多支持5组闹钟。

设置

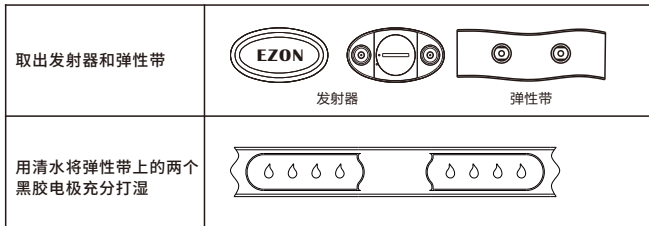
手表设置



1. 在时间主界面下长按 **MENU** 键进入 **主菜单—设置—手表**
2. 选择一个选项
3. 按 **UP** 或 **DOWN** 键开关或选择
4. 按 **ENTER** 键确定并返回菜单

传感器设置

在运动过程中,您可以使用光学心率,也可以使用蓝牙心率带(需另外购买)来监测心率。

若需要使用蓝牙心率带,请按图示佩戴后,按 **MENU** 键进入主菜单选择 **设置—传感器—蓝牙心率** 进行配对。



<p>把发射器扣在弹性带上</p>	 A chest strap transmitter with a central oval logo containing the word "EZON".
<p>如图穿好心率带(发射器正面标注的字朝外,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。</p>	 Two illustrations showing the chest strap being worn. The left illustration shows hands adjusting the strap on a person's chest. The right illustration shows a person wearing the strap under a tank top.

戴好心率带后配对心率带,手表将显示配对是否成功。

注意:

- 1) 心率带最好紧贴皮肤佩戴。如果佩戴过程中出现皮肤过敏,可以把心率带佩戴在内衣外,同时把内衣与心率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率测量困难的情况。)
- 2) 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。

疑难解答

重新启动

若设备操作系统变得不稳定,您可以选择重启

1. 按 **MENU** 键进入主菜单
2. 选择 **关于—重启**

或选择在任意界面同时按住 **LIGHT、MENU、UP、DOWN** 四个按键来重启设备。若设备与APP处于连接状态下,也可在APP端点击重置指令重启手表。

恢复出厂

您可以重置设备的所有设置回到出厂默认值

1. 按 **MENU** 键进入主菜单
2. 选择 **设置—恢复出厂**

注意:此操作会删除所有运动数据和设定值

固件更新

配对上APP后点击 **设备图标—常规设置—固件升级** 中检查手表固件版本。我们建议您始终保持将固件更新至最新版本。

设备维护

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。

手表具有5ATM级防水。可佩戴洗手、冷水淋浴、游泳、但不可佩戴潜水和桑拿等。

不要在水中操作按键。

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。

产品规格

走时精度	±1秒/天 (±30秒/月)
心率计测量范围	40~220 bpm
心率计分辨率	1 bpm
工作温度	0~50°C
存储温度	-10~60°C
电池类型	聚合物可充电锂电池
静态续航时间	约4周
GPS续航时间	约16小时
防水等级	5ATM