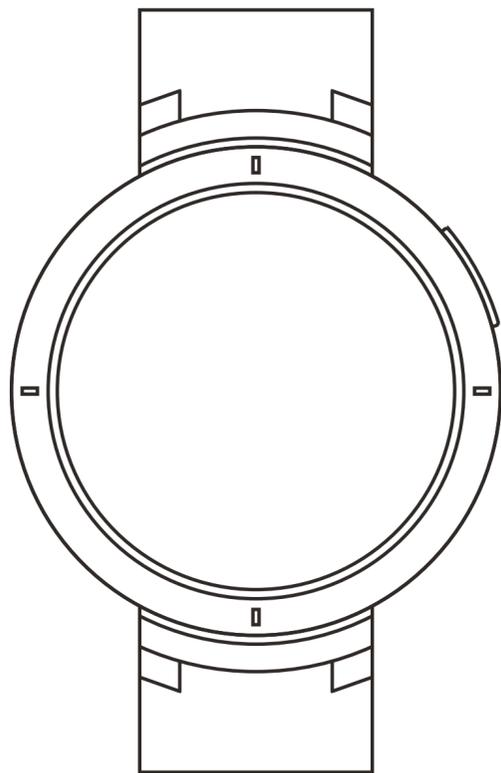


AMAZFIT 智能手表 使用手册



目录

- 01 手表操作和手表状态
- 03 手表佩戴及充电方式
- 04 手表功能使用
- 17 手表日常保养

手表操作说明和手表状态

1. 按键说明



手表状态	按键功能	按键功能
待机中	解锁手表	短按按键
解锁后	表盘界面呼起语音	短按按键
其他	开机	长按2秒

2. 触摸屏手势操作

点击屏幕功能项	使用该功能、进入下一项或选中当前项
左右滑动屏幕	横向切换界面
上下滑动屏幕	上下滚动界面
表盘界面长按屏幕	激活表盘选择功能

3. 灭屏模式

手表绑定后默认设置是灭屏模式，该模式在待机状态下为黑屏，不显示时间，在抬手动作产生后才会显示表盘。消息通知产生时，手表会亮屏显示消息内容。

灭屏模式的开启会增加手表的待机时间。

在手表中的 **系统设置 > 使用偏好 > 锁屏模式** 中可以更改成微光模式。

4. 微光模式

微光模式在待机状态下为屏幕只显示时间（指针表盘显示指针，数字表盘显示数字时间），在抬手动作产生后才会显示

完整表盘。消息通知产生时，手表会亮屏显示消息内容。

微光模式的开启会降低手表待机时间。

在手表的 系统设置 > 使用偏好 > 锁屏模式 中可更改成灭屏模式。



5. 锁屏秒针模式

开启锁屏秒针后，黑屏模式下会在抬腕后的表盘上显示秒针或秒，微光模式下会在待机状态下以及抬腕后都显示秒针或秒。

锁屏秒针是默认关闭的，开启后会减少手表的待机时间。

6. 系统状态符号

系统状态符号会出现在解锁后的表盘上，每种符号会代表手表处于不同的状态。

[充电中]	充电状态。
[充满]	充满状态。
[低电量保护模式]	低电量保护状态。当手表电量在5%及以下时会进入低电量保护模式，此时需要将手表充电超过5%之后才可以解除保护模式。
[与手机断连]	与手机连接断开。当手表与手机距离过远断开了蓝牙连接或手机关闭了蓝牙广播，以及手表开启了飞行模式，手表表盘界面都会显示这个符号。
[勿扰]	已开启勿扰模式。开启该模式后，手表收到消息、来电等提醒后都不会自动显示和震动。
[飞行模式]	已开启飞行模式。开启飞行模式后，手表将关闭蓝牙和Wi-Fi连接。这个模式下将与手机断开连接。

[耳机连接]	已连接蓝牙耳机。此时会增加系统功耗。。
[音乐播放]	音乐播放中。如果手表未连接蓝牙耳机，音乐则通过手表自带的扬声器播放。

手表佩戴及充电方式

1. 日常佩戴

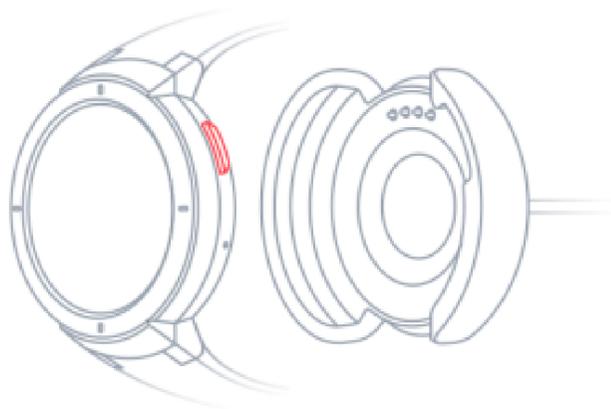
建议将手表以适中的松紧度佩戴在离手腕两指距离的位置上，以确保光学心率监测器正常监测数据。



2. 运动中佩戴

进行跑步或者其他运动时，建议将手表以贴合、舒服且不会滑动的松紧度佩戴。不要过于拉紧，也不要让手表能够自由晃动。

3. 充电



将手表与充电底座进行连接，另外一头的USB插头插入USB电源适配器。此时手表上会显示充电状态，安装时注意底座上充电触点的方向和手表上金属触点的方向一致，压紧后手表不会松脱出底座。

充电中手表将自动灭屏，点击屏幕即可显示到充电进度界

面。

充电要求：建议使用电脑端USB充电或者品牌手机充电头进行充电，手机充电头额定输入电压必须是DC 5.0v，且输入电流大于500mA以上。

手表功能使用

1. 表盘

更换表盘

在表盘界面长按后，出现表盘选择界面，会显示当前系统内置和已经安装的表盘。

也可以在手机上的“Zepp App” > “我的” > “我的手表” > “表盘商城” 中进行更换。

2. 小爱语音助手

在表盘时，能够通过短按按键打开小爱语音助手。小爱语音助手现在支持闲聊、查询天气、百科问答、设定闹钟、设置日程、算数、语音控制米家设备等功能。



可以试着对小爱说：“今天天气怎么样”、“杜甫是谁”、“周五下午三点提醒我开例会”、“设置一个晚上8点的闹钟”等等。

如果已经在 Zepp App 上进行了小爱帐户的授权，则可以通过小爱来控制你的米家设备，如：“打开客厅的空调”、“将卧室的台灯调成睡眠模式”等。

3. 小部件及应用

“应用”指的是手表上每个独立可以使用的功能，如睡眠、心率、指南针等。



“小部件”指的是在自定义显示在表盘右侧的应用界面，能够显示当前应用摘要信息的状态。

小部件的显示和关闭

在 Zepp App 的“我的手表”界面中可以找到“小部件及应用管理”，里边可以进行是否显示小部件的设置，以及调整小部件和应用在手表上的显示排序。

4. 交通卡

公交卡开通

如需开通对应地区的公交卡，请在 Zepp App 上进行开通。进入我的手表，选择“Amazfit智能手表”，在“应用设置”中选择“卡包”，进入交通卡页面后根据开卡流程进行开通。

开卡须知：

- 1、手表交通卡与实体卡同享刷卡优惠；
- 2、卡片与手表绑定，开通后不可以删除；
- 3、开卡成功后不支持退还服务费及余额；
- 4、目前手表最多支持开通4张公交卡。

交通卡的使用

当需要使用的交通卡已是默认卡时，可以直接刷卡使用。当交通卡不是默认卡时，则需要切换到需要使用的交通卡后才能使用。

其他使用事宜请参照 Zepp App 中交通卡功能的说明。

5. 门禁卡

门禁卡模拟

门禁卡的模拟流程请在 Zepp App 上开始，进入我的手表，选择“Amazfit智能手表”，在“应用设置”中选择“卡包”，进入门禁卡后可以根据页面引导进行开通。当需要进行门禁卡模拟时，请将需要模拟的门禁卡贴于手表的表面。



添加说明：

- 1、目前只支持市面上未经加密的、频率为13.56MHz的门禁卡，但若门禁卡存在加密区域就无法模拟；
- 2、因门禁卡或NFC芯片卡标准不同，部分门禁卡虽然能成功模拟，但可能无法开门；
- 3、出于安全原因，带有门卡功能的银行卡、以及储值消费和公交消费功能的门禁卡无法模拟。即使模拟成功，模拟的门禁卡也不具备银行、消费、公交等功能；
- 4、每人最多添加5张门禁卡。

门禁卡使用

当需要使用的门禁卡已是默认卡时，可以直接刷卡使用。当门禁卡不是默认卡时，则需要切换到需要使用的门禁卡后才能使用。



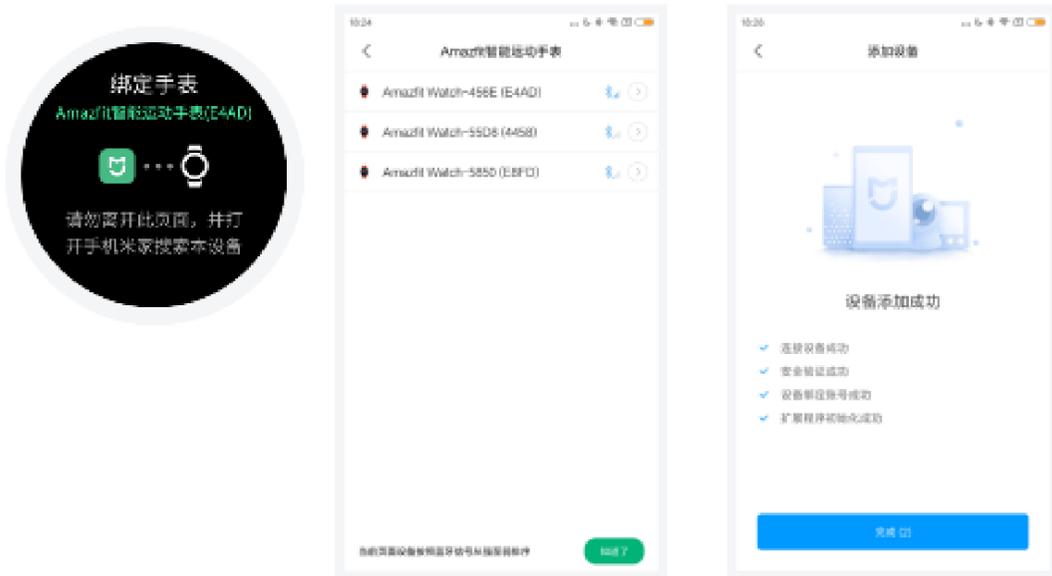
6. 米家

手表与手机上米家App绑定后，将可以通过语音命令、蓝牙命令来控制米家设备。



绑定

首先在手表中打开米家应用，并进入待绑定状态，打开米家App进行附近的蓝牙设备扫描，即可扫到手表进行绑定。



第一步，手机米家待绑定界面。 第二步，米家扫描附近的设备。 第三步，手表绑定成功界面。

语音控制米家

可以将已经成功控制米家设备的语音命令收藏，以便之后快捷使用该条命令。



蓝牙控制米家

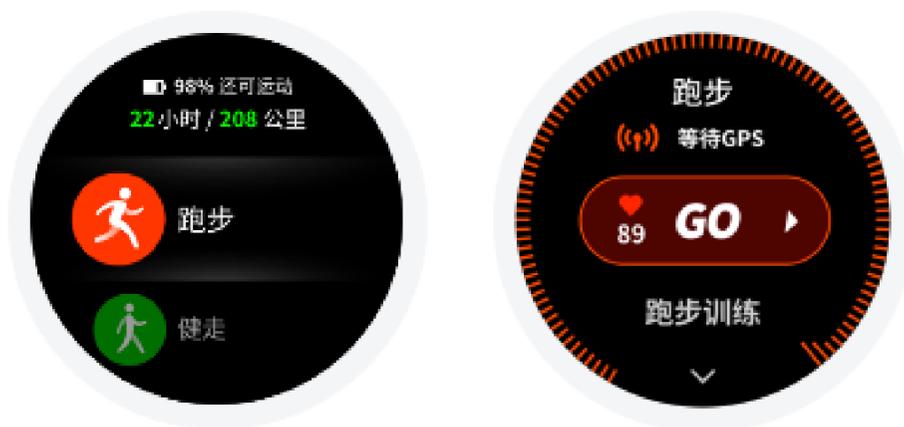
首先在米家App的“智能”页面中，添加手表所需要控制的设备的条件，并通进入手表插件同步到手表中，即可在手表上激活添加的条件。

备注：该控制模式只能通过米家蓝牙网关进行，如没有网关则不能添加创建控制条件，网关如果不在手表蓝牙广播范围，也不能成功激活控制条件。

7. 运动

运动列表

最初的版本中手表拥有11项运动模式，如跑步、健走、骑行、室内跑、登山等。随着系统版本的逐步迭代，将支持更多的运动项目。



开始运动

进入如跑步等户外运动的准备页后，手表会自动搜索GPS，搜索成功后点击GO开始跑步。进入如椭圆机等室内运动后，直接点击GO开始运动。

关于GPS搜索

进入跑步等户外运动的运动准备页面时手表会自动开始GPS定位，并在定位成功时第一时间提醒你。离开运动准备页面或运动完成时GPS定位会自动关闭。

GPS持续搜索的时间为3分钟，如果超时仍未定位成功会提示你需要进行重新定位。成功定位后20分钟未开始运动，手表会自动关闭定位状态以节省手表电量。继续使用则需重新定位。

i. 定位建议：

GPS定位请在户外空旷的地方进行，等待定位成功后开始运动。如果位于人群中，将手臂抬高到胸口处可以加快定位速度。

ii. 辅助搜星（AGPS）：

AGPS是指一种GPS卫星轨道信息数据，能够帮助手表更快的进行GPS定位。

在保持手表与手机蓝牙连接的状态下，手表每日会定时主动与 Zepp App 同步及更新AGPS数据。如手表连续7天未从 Zepp App 同步数据，AGPS数据便会过期。过期后定位速度可能会受到影响，届时在开始运动时手表会提醒你更新。

运动设置

在运动准备页向上滑动可以显示“运动设置”入口，点击进入后可以根据需要来调整跑步项目的设置。

i. 运动提醒

运动提醒设置为你提供各类提醒的控制，如整公里提醒，心率提醒等。可在运动设置中按照需要进行设置。

ii. 自动分段

跑步等运动中可以设置自动分段里程，以及开启自动分段提醒。手表会在每个分段节点记录这一分段的运动详情。在结束运动后可以查看分段详情。

iii. 外设连接

手表支持连接蓝牙4.0的心率带设备和A2DP蓝牙耳机设备。可在运动设置的外设连接设置项中配对或连接以上设备，以便在运动中使用。

同类蓝牙设备手表同时仅会连接一个，运动开始后手表会主动尝试连接最后一次使用的设备。

连接心率带步骤：1）心率带首先要带在身上（皮肤干燥的用户，需要在两极蘸水）

2）在手表-运动设置-外接设备中找心率带，配对连接。



跑步训练

间歇训练

打开Zepp App > 我的 > 我的手表 页面点击应用设置中的“运动”，选择间歇训练，就可以配置适合自己的间歇训练了。

运动中

i. 数据屏幕的切换

运动中从待机模式通过短按按键解锁后，可以通过横向滑动来切换各个数据屏幕。最左侧屏幕为运动操作界面。其他屏幕为数据项和其他运动中图表屏幕。

ii. 数据项更换

运动中所显示的实时数据项可以通过 Zepp App > 我的 > 我的手表 页面点击应用设置中的“运动”，在“运动实时数据项设置”中配置各项运动的显示。

iii. 运动暂停

在解锁状态单击物理按键即可暂停运动，再次按下按键即可继续运动。或滑动到最左侧界面，也可以在界面上点击暂停按钮来控制运动。

iv. 结束运动

暂停后选择保存即可结束运动，选择继续就会返回运动状态，选择放弃就会不进行当前运动的保存。结束运动后手表会为你展示并保存本次运动的详情，你可以在手表或Zepp App 中再次查看。

手表路径：手表-运动记录-查看所有运动数据

Zepp App 路径：Zepp App -运动-所有运动中-找到记录查看。

运动数据的查看

手表上查看



8. 健康

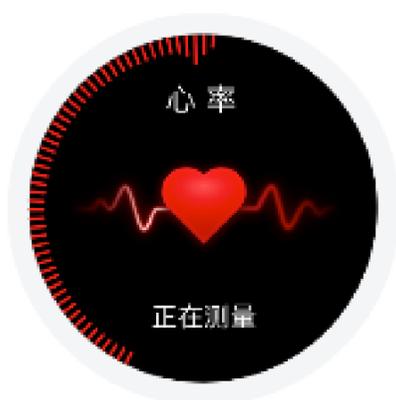
每天的佩戴手表产生的步数、消耗以及累计运动统计都会汇总到健康应用里。每周一的上午9点还会生成上一周的数据周报，方便查看前一周的整体运动和健康数据周报。

备注：累计爬楼是指每日上楼的楼层数，“一层楼”约等于海拔升高3米。

9. 心率

Amazfit智能手表两种模式的心率测量，分别是“单次测量”模式和“全天心率”模式，可以在心率应用内进行切换。

备注：为提高手表心率测量的准确性，请正确佩戴手表，并保持手表佩戴部位的清洁和避免防晒霜的涂抹。



单次测量模式

可以在你需要的时候进行手动心率的测量。在测量时请保持相对静止，以便手表能够更准的输出心率数据。



全天心率模式

开启全天心率后，心率应用会显示你每分钟的心率值(bpm)，以及当日的非运动状态的平均心率、最大最小心率、静息心率（需佩戴手表入睡后方可评估）。

心率值查看路径：1.手表上点击心率应用进入查看；

2.打开App同步数据后，可在Zepp App -状态-心率页面上看到对应的数据。

备注：开启全天心率会减少手表的续航时间。

10. 音乐播放

拷贝音乐

音乐播放器可以播放之前拷贝到手表Music目录里的mp3音乐文件，通过设置可以选择音乐的播放顺序，以及音量的大小，同时也支持蓝牙耳机的音量调整和切换歌曲控制。

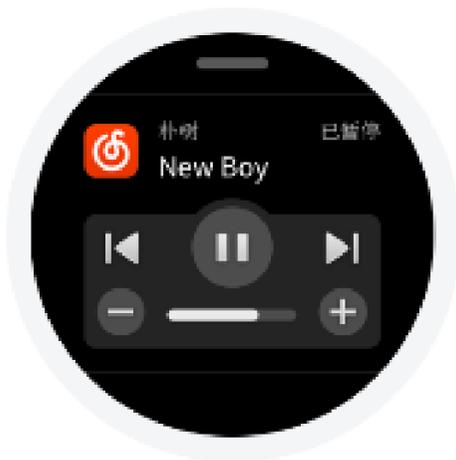
拷贝歌曲步骤：手表链接充电底座，将USB接口连接电脑主机（建议电脑使用win7/8/10系统），在我的电脑中找到手表的硬盘，将Mp3格式的歌曲拷贝至手表目录里的Music文件夹中，拷贝成功即可。

手表播放音乐

手表可以直接外放音频，当使用手表播放时，表盘上会显示音乐播放符号。

连接蓝牙耳机

手表支持连接A2DP的蓝牙耳机，你可以在手表的“更多设置”里的“连接”选择“蓝牙设备”扫描耳机。当第一次完成连接后，每次耳机开机后手表会自动连接耳机。



连接耳机步骤：

- a、首先将蓝牙耳机进入配对模式（常见的蓝牙耳机都是长按蓝牙耳机电源键5秒钟左右，蓝牙指示灯进行红蓝灯闪烁配对模式）；
- b、打开手表蓝牙设备页面搜索，搜索到蓝牙耳机后点击连接即可。

11. 手机音乐控制

在手机和手表保持连接时，手表可以控制手机的音乐播放，如播放、暂停、下一首等操作。如果你想使用该功能，需要在在 Zepp App 中“我的”>“设置”>“通知设置”里的“应用通知设置”开启“手机音乐控制”功能，之后就可以在表盘界面向上划出音乐控制界面。

备注：该功能主要支持手机自带音乐播放器，以及部分音频类App，如QQ音乐、网易云音乐、喜马拉雅FM、蜻蜓FM等

12. 支付宝

手表支付宝页面绑定手表后，手表上可以显示支付宝的付款码，点击屏幕可以在二维码和条形码间进行切换，离开手机也可以支付；

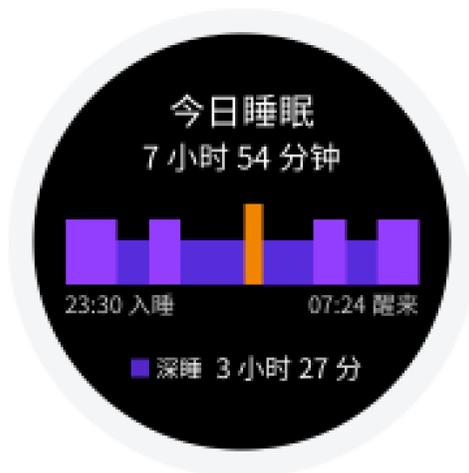
绑定步骤：“手表支付宝页面” > “开始绑定” > “打开手机支付宝扫描手表上的二维码” > 按照手机提示输入支付宝支付密码绑定即可。

13. 睡眠

佩戴手表在晚间入睡后，手表会监测你的睡眠状况，并在第二天起床后给出“睡眠时长”、“深睡”、“浅睡”等数据的分析。在今日睡眠界面点击后可以进入睡眠历史记录列表。

查看睡眠数据路径：1.可以在手表上点击睡眠应用进入查看；

2.同步数据后在Zepp App > 状态 > 睡眠中查看。



14. 蓝牙电话

备注：蓝牙电话功能当前只支持Android手机。拨打电话时需要保持手表与手机的蓝牙连接，且手机电话功能正常。

蓝牙电话使用

蓝牙电话的拨打：在手表上点开电话应用，选择要通话的联

系人进行拨打电话，或滑动到电话号码输入界面，输入要拨打的电话进行拨打。

蓝牙电话的接听：当手机来电时，手表上会有对应的来电提醒，如果在手表上点击了电话接听，则会使用手表自带的扬声器和麦克风来接听当前电话。

蓝牙电话的设置：把电话应用滑到最后一个页面，可以设置来电震动、来电铃声等功能。

15. 天气

天气小部件可以让你随时查看最近几日的天气信息。天气的数据同步需要通过手机网络来进行同步，所以需要保持与手机的连接才能及时更新天气的变化状态。



此外，如果发布天气预警信息，手表也会通过消息的方式立刻告知你。

16. 闹钟

可以在手表上添加自己需要的闹钟提醒，闹钟能够设置是否重复提醒，并且支持删除已经不需要的闹钟，闹钟到点时，会通过震动来提醒，可以选择关闭或者稍后提醒，如震动时不进行任何操作只震动五分钟就会关闭。

17. 秒表

可以记录多次时间的秒表。

18. 计时器

可以设置倒计时，计时结束后会震动提醒你。

19. 指南针

第一次使用时需要校准。点击指南针界面后可以进入海拔和经纬度的信息界面，海拔和经纬度信息需要在室外开放的空间沟通GPS信号来获取。为避免干扰，使用时请远离磁场。

20. 日程

通过小爱语音助手创建的日程，或在Amazfit手表app的智能页面上添加的日程将显示在这里。当日程到达提醒时间后，手表将通过消息提醒你。

手表通知

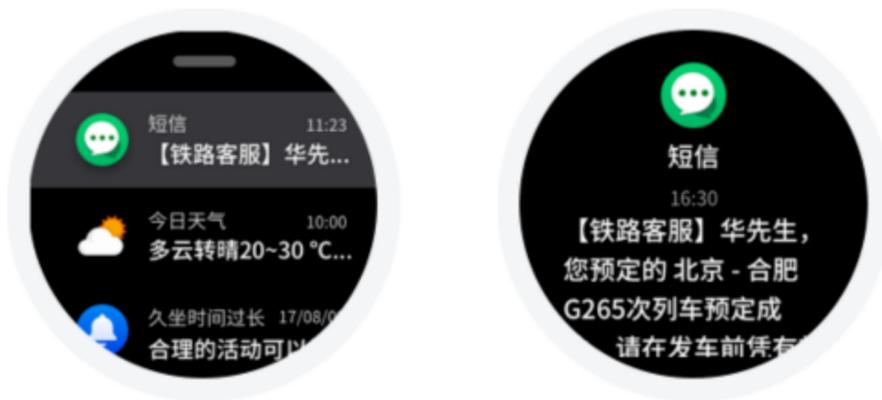
消息通知

手表连接手机后，可以在手表上显示手机的消息。

设置步骤：Zepp App 中“我的” > “设置” > “通知设置”

设置”里的“应用通知设置”开启需要通知的应用。

备注：如是安卓手机绑定手表使用，请将 Zepp App 在手机后台设置到白名单或自启动中，保持App一直在后台运行，如被手机后台进程查杀，会导致手表和App断开连接，无法接收应用提醒；



与电脑连接

1. 与PC连接



将手表与充电底座连接并与电脑的USB连接后，在“我的电脑”中双击“Amazfit Smartwatch”，进入后双击“内部存储设备”即可访问手表内的文件列表。

备注：Windows XP SP2以下的系统需要安装MTP驱动才可以连接手表。



Android File Transfer

2. 与Mac连接

Mac下需要安装Android File Transfer工具之后才可以连接手表。

将手表与底座连接并与电脑的USB连接后，Android File Transfer 工具会自动弹出并显示手表内的文件列表

3. 拷贝文件

当可以通过电脑访问手表后，会在手表的根目录下显示部分文件夹。可以将对应文件拷贝进这些文件夹中。

/Music/	存放的是.mp3文件
/gpxdata/	存放的是.gpx轨迹文件
/WatchFace/	存放的是外部导入

手表系统升级

定期升级手表系统可以使手表系统得到不断的改进和优化，每次升级也会修复之前发现的问题。

备注：升级前请保持手表电量保持在40%以上，且整个升级过程中确保有稳定Wi-Fi的连接，以确保升级顺利进行。

手表上检查升级

在手表-设置-检查升级，可以查询手表当前的版本是否是最新。

手机应用上检查升级

在Amazfit手表App中，可以通过我的手表 > 更多手表设置 > 手表系统更新 来进行手表系统是否需要升级的检查。

手表日常保养

日常使用

请勿直接冲洗手表表体，以免对元器件的损坏。请勿在洗澡、沐浴、游泳、桑拿等高湿度的环境下佩戴。