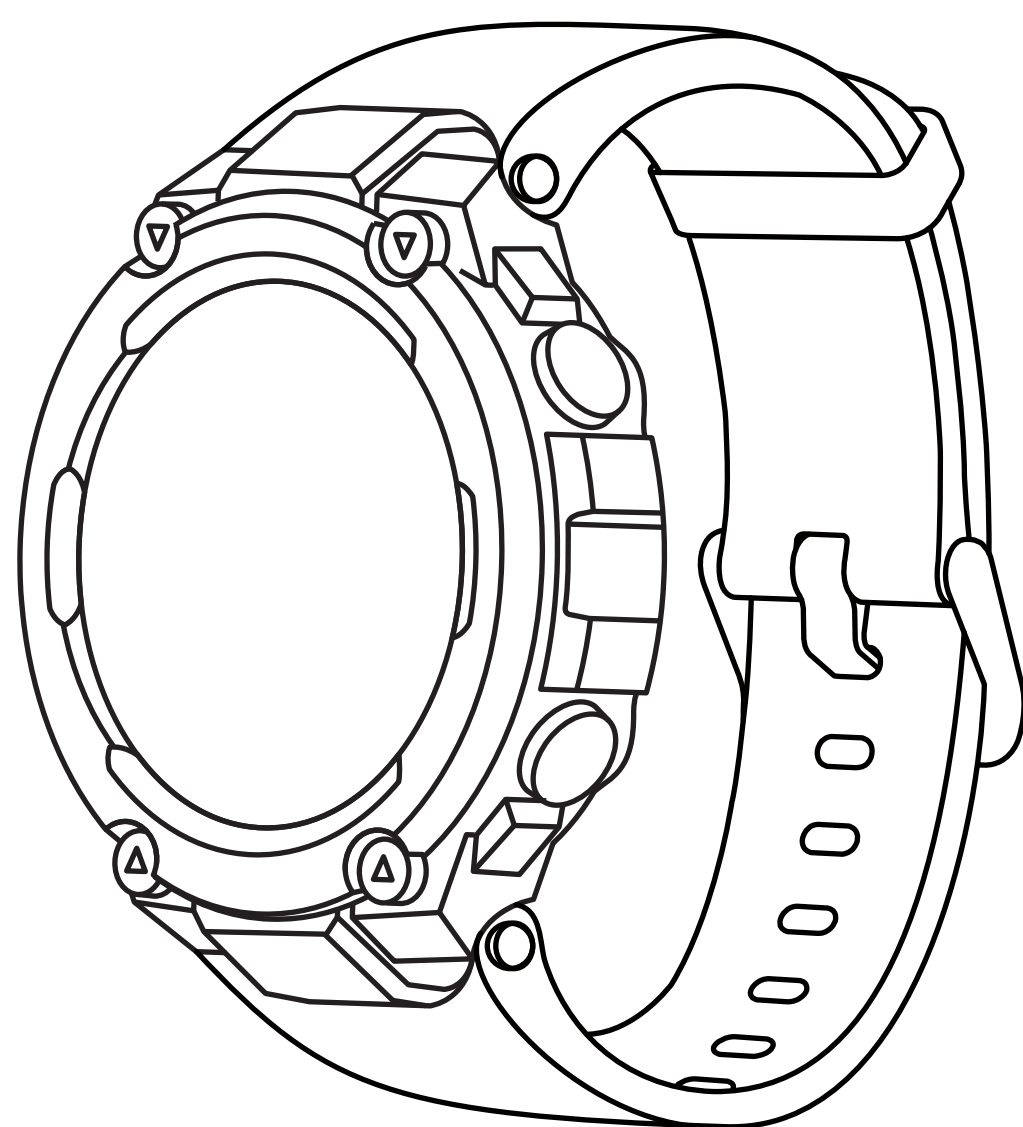


Amazfit T-Rex Pro

使用手册



目录

01	手表操作说明及功能导航
01	基础操作
01	触摸屏
02	实体按键
02	日常操作
03	运动中的操作
04	功能导航
05	手表佩戴及充电
05	手表功能使用
06	设备绑定与解绑
07	快捷控制
07	手电筒
07	亮度调节
08	勿扰模式
08	省电模式
08	剧院模式
09	更换表盘
09	支付宝
11	活动与健康
11	PAI
11	活动目标
12	站立提醒

目录

12	心率
13	异常心搏提醒
13	心率预警
13	全天心率监测
14	手动测量
14	睡眠
14	辅助睡眠监测
14	睡眠呼吸质量监测
15	血氧饱和度
15	血氧饱和度测量注意事项
16	压力
16	运动功能
17	运动列表编辑
18	选择运动
18	开始运动
18	关于GPS搜索
19	暂停或结束运动
19	暂停运动
19	结束运动
20	运动更多
20	运动助手
21	运动目标
21	运动设置
22	运动提醒

目录

23	泳池游泳
23	专业术语
24	泳姿识别
24	游泳中的触摸屏
25	查看运动记录
25	室内跑校准
25	运动状态
26	实时数据项排序
26	运动自动识别
27	运动生理指标
30	手表日常保养
30	注意事项

1. 手表操作说明及功能导航

Amazfit T-Rex Pro 搭载一块 AMOLED 触摸式屏幕和四个实体按键。



2. 基础操作

一、触摸屏

在表盘界面左右或者上下滑动：可以切换展示不同的功能页面。



点击和退出：点击可以进入具体的功能页面，通过点击进入某个功能后，可以右滑快速返回上一层菜单。通知列表页左滑返回表盘。



二、实体按键

1、日常操作



按键定义

SELECT 键	<ol style="list-style-type: none"> 1、 关机状态下长按 2 秒开机； 2、 短按点亮屏幕； 3、 在表盘界面短按进入运动列表。（此功能可在系统设置里自定义，可选择短按快速启动手表其它功能）； 4、 其他界面短按可进入下一层级，在列表页可以进入子页面； 5、 长按 12s 关机。
BACK 键	<ol style="list-style-type: none"> 1、 短按点亮屏幕； 2、 表盘界面短按进入应用列表； 3、 其他界面短按快速返回上一页面； 4、 其他界面长按快速返回表盘。
UP/DOWN 键	<ol style="list-style-type: none"> 1、 表盘界面短按可以切换小工具或快捷控制； 2、 在列表界面短按可以切换当前选中项； 3、 较长的页面可以滚动屏幕。

2、运动中的操作



按键定义

	非锁屏状态	锁屏状态
SELECT 键	暂停运动	暂停运动
BACK 键	手动分段	手动分段
UP/DOWN 键	切换页面	解锁亮屏

三、功能导航

在表盘界面通过触屏上划或短按 DOWN 键，可以来到小工具。在表盘界面通过触屏下划或短按 UP 键，可以来到快捷控制界面，可快速打开手电筒、设置屏幕亮度、设置勿扰模式、进入省电模式、进入剧院模式、开启锁屏。



在表盘界面向左划：进入应用列表



在表盘界面向右划：进入通知列表



四、手表佩戴及充电

日常佩戴：日常佩戴时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，以确保光学心率检测器正常测量心率数据。



运动佩戴：运动中佩戴时，建议将手表以贴合、舒适且不会滑动的松紧度佩戴。不要过于拉紧或松动，避免运动数据检测不准确。

充电

- <1> 将手表充电器 USB 端插入支持 USB 供电的设备，如插座、电脑或者充电宝等；
- <2> 将手表放入磁吸式充电插座，注意手表放入的方向和位置，并确保手表背部的金属触点与充电器底座紧密贴合；
- <3> 手表放置正确时，屏幕上会出现充电提示。



五、手表功能使用

使用 Amazfit T-Rex Pro 前，请使用手机下载 App。通过手机 App 绑定手表才可体验手表完整功能，并将手表产生的数据保存至个人云端账号中，以避免数据的丢失。

六、设备绑定与解绑

<1> 通过各应用市场或扫描手表上的二维码下载 App，并完成账号注册或登录；



<2> 打开 App 点击左上角的“+”或进入“我的添加设备 > 手表 > 手表有二维码”，根据提示扫描设备上的二维码；

<3> 请按照手表和手机上的提示完成绑定；



<4> 绑定完成后，通常需要对手表进行系统升级，请在此过程中耐心等待，保持手机网络畅通并保持与手表的蓝牙连接，确保手表顺利升级；



<5> 完成绑定和升级后，即可开始体验手表功能。也可以在 App 中对手表进行设置；

<6> 若需要将手表解绑，请打开 App，并在“我的 > Amazfit T-Rex Pro”中选择“解除绑定”。

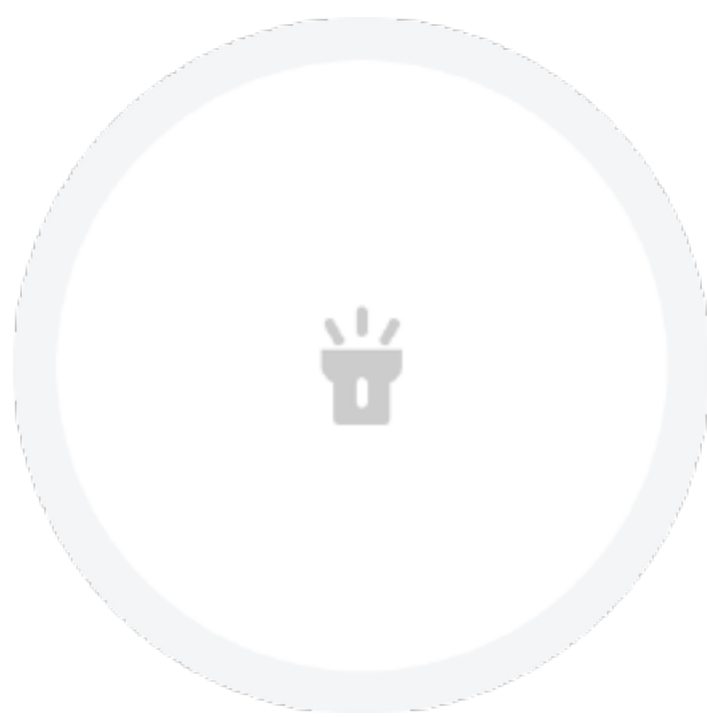
七、快捷控制

盘页面下拉，即可快速打开控制快捷菜单页面。



1、手电筒

点击手电筒图标即可打开手电功能，手表屏幕显示白色背景，方便夜晚小范围的照明。开启手电筒后，向右划或者短按 BACK 键均可关闭此功能。



2、亮度调节

点击亮度调节按钮进入亮度调节界面。

自动调节亮度：手表将根据周围环境的明暗变化自动调节屏幕亮度，自动亮度开启时不能手动调节亮度滑块。

手动调节亮度：可以上下拖动亮度滑块或按 UP/DOWN 键调节亮度。

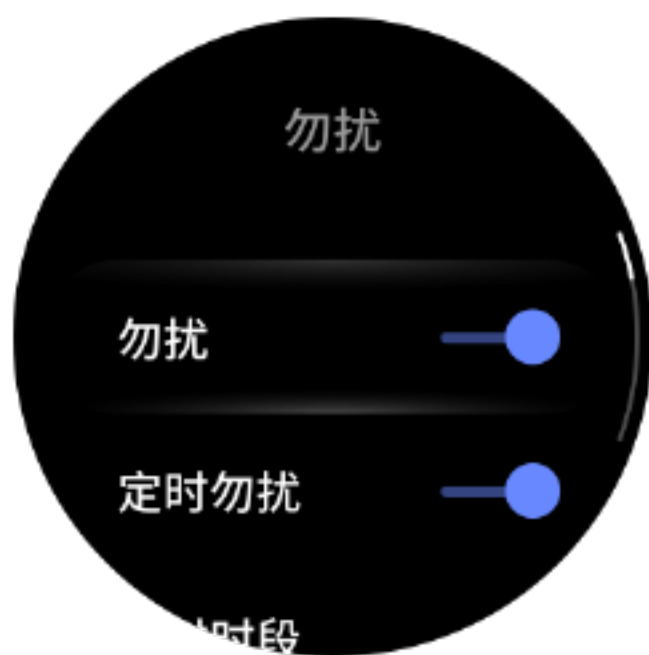
对亮度的调节将设置即时生效，可以触屏向右划或短按 BACK 键返回上一个界面。



3、勿扰模式

开启勿扰：开启后，手表将不再接收手机通知和来电提醒。再次点击则关闭勿扰。

定时勿扰：可以自定义设置自动开启和关闭勿扰模式的时间段。



4、省电模式

省电模式可以最大程度的提升手表续航时间。进入省电模式后，手表仅展示时间、记录步数和睡眠，其他功能将被关闭。



长按任意键可退出省电模式。



5、剧院模式

进入剧院模式会自动降低屏幕亮度，并且屏蔽抬碗亮屏，确保观影过程不被打扰。

八、更换表盘

在手表表盘界面长按屏幕 2 秒或者进入“设置 > 表盘”，左右划动浏览表盘，点击屏幕中间的表盘即可完成更换。

App 中更换表盘：请在 App 中依次点击“我的 > Amazfit T-Rex Pro > 表盘商城”进入表盘市场下载更多丰富表盘。



九、支付宝

绑定支付宝

<1> 表盘页滑动至支付宝绑定页面或从表盘界面向左划进入应用列表选择支付宝，手表将展示绑定支付宝的二维码。打开手机支付宝，使用支付宝的“扫一扫”扫描手表上的二维码；

<2> 支付宝扫码绑定过程中，手表上会显示绑定过程，绑定成功后，手表上将显示付款码。

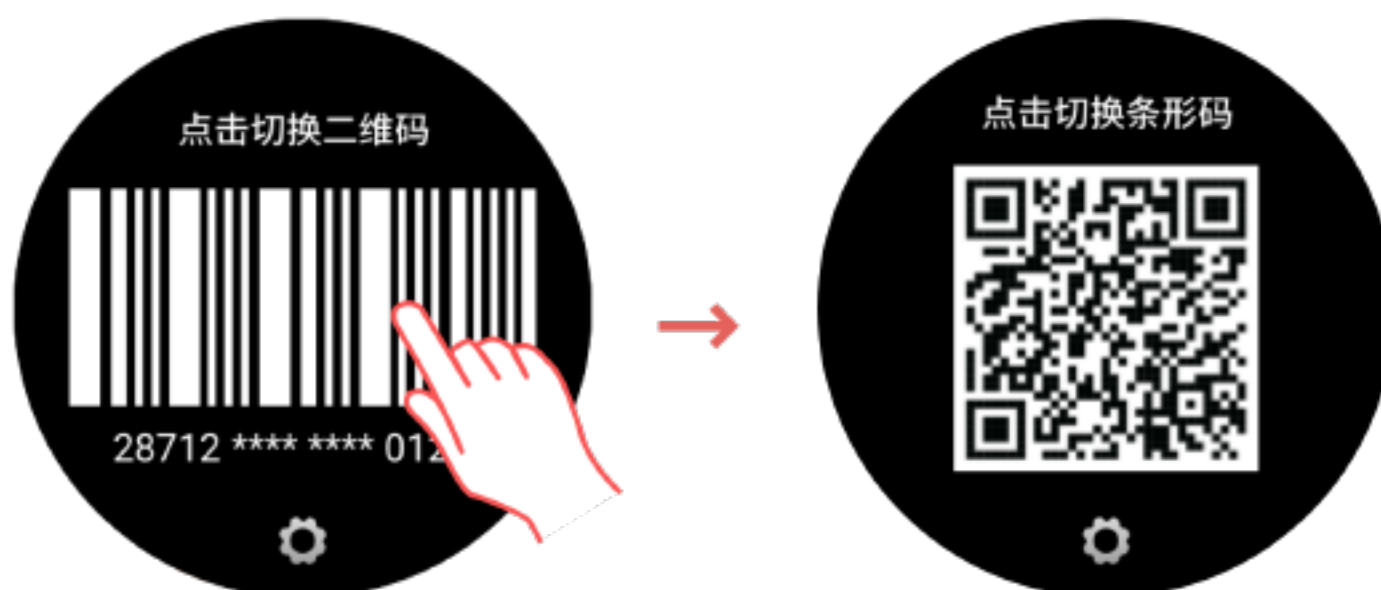
提示：绑定支付宝前，请先检查手机支付宝 App 版本是否在 10.1.5 以上，并在绑定时保持蓝牙和网络开启，让手表与手机保持连接状态。



使用支付宝付款

<1> 从表盘界面上划或下划找到支付宝页面，默认展示条形码，对准扫码枪即可完成付款。

<2> 若商家不支持条形码扫描，触屏点击条形码或短按 SELECT 键即可切换到二维码支付。



解绑支付宝

有两种方式解绑支付宝：

<1> 在手机支付宝的“我的 > 设置 > 支付设置 > 智能设备”页面点击已绑定的手表，点击页面上的“解除绑定”；

<2> 在手表表盘页面划动到支付宝，切换到二维码页面，点击“设置”，就会看到解绑的确认界面。

提示：由于支付宝规范限制，使用支付宝解绑手表后，手表上仍然会显示已经失效的付款码，如需重新绑定支付宝，请在手表上进行支付宝解绑操作。



3. 活动与健康

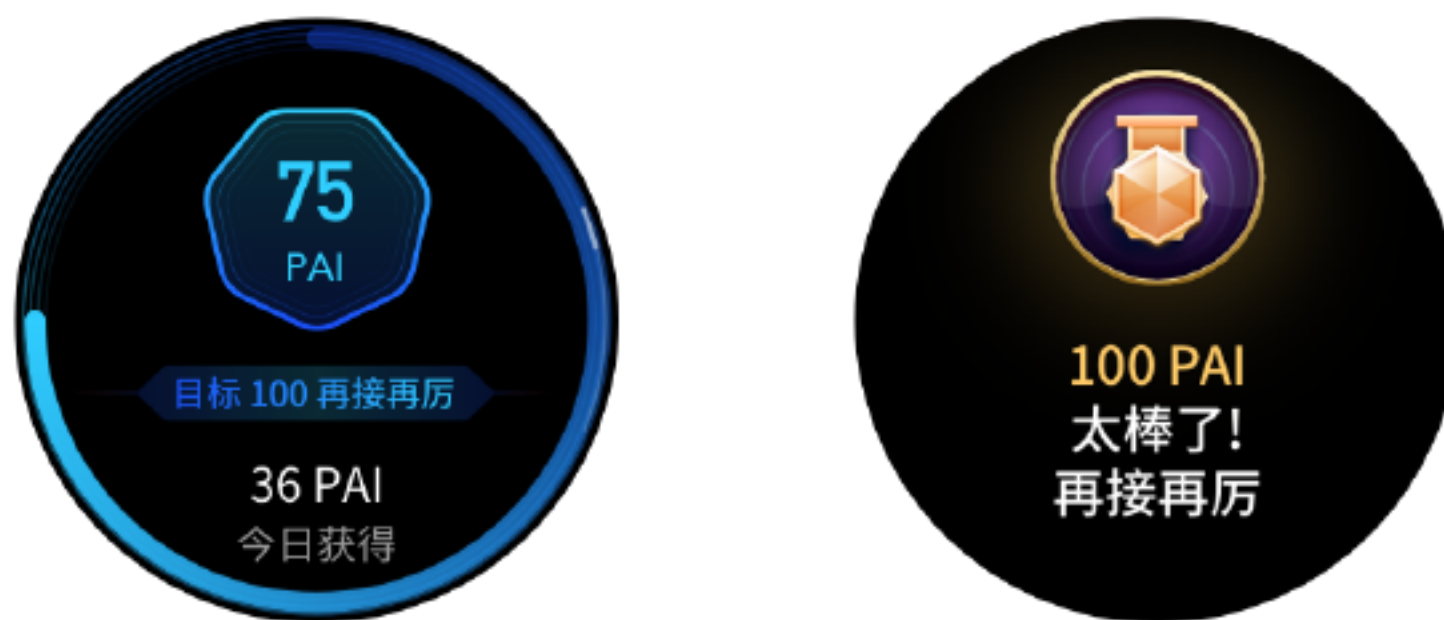
一、PAI

PAI 活力指数是个人生理活动指标，基于心率数据，结合每日活动强度以及个人生理数据多维度动态综合评估，通过算法转换为直观的 PAI 值，它不依赖于单项数据，让你系统全面地了解身体状况。

只需一定强度的日常活动或运动，即可获得 PAI 值。根据 HUNT Fitness Study * 的研究结果，将 PAI 保持到 100 以上，有利于降低心血管疾病死亡风险，提高预期寿命。

在 App > PAI 卡片 > PAI 解答中可了解更多信息。

*HUNT Fitness Study: 该研究为 HUNT 研究的子项目，由挪威科技大学医学院 Ulrik Wisloff 教授主导。HUNT 研究已历时超过 35 年，涉及到超过 230,000 名参与者。



1、活动目标

手表将自动记录您的活动数据，包括步数、消耗、站立次数、距离，并采用心率数据作为燃脂分钟数的指标。

每日活动目标由三个环组成，分别是活动环（可选择步数或消耗为目标）、燃脂环、站立环。

每个目标环达成时，手表将会振动恭喜您。



2、站立提醒

为了鼓励您在清醒状态下的每个小时都有一定活动量，减少久坐带来的危害，手表将会监测您佩戴手表时的活动状态。若当前小时第 50 分钟时仍未有过一分钟以上的活动，且您正佩戴着手表，手表将会振动提醒您活动一下身体。收到站立提醒后，在下一个小时到来前完成活动，仍然可以达成当前小时的站立目标。

启用方式：

保持手表与手机连接的状态，打开 App > 我的 > Amazfit T-Rex Pro > 通知与提醒 > 站立提醒，启用站立提醒功能。



二、心率

心率是身体状况的重要指标。更高频的心率测量有助于捕捉更多的心率变化，为健康的生活方式提供参考。

为保证测量的准确性，请按照佩戴提示正确佩戴手表，并保持手表佩戴部位的清洁，避免防晒霜的涂抹。

1、异常心搏提醒

<1> 保持手表与手机连接的状态，打开 App > 我的 > Amazfit T-Rex Pro > 健康监测，可启用心脏健康监测，全天持续监测您的心脏健康状况，记录全天心率变化；

<2> 发现疑似异常心搏时，手表将振动提醒您；

<3> 手表的心率应用即可查看当天的异常心搏记录、心率曲线、心率区间分布；

<4> 本功能仅供参考，不应作为医疗诊断依据，心脏问题不一定会在判读中发现，如有不适请向医疗机构咨询。



2、心率预警

设置测量频率在 10 分钟以内的全天心率监测模式时，可启用心率预警功能。

测量到心率大于所设预警值，且最近 10 分钟没有明显活动时，手表将振动提醒。

3、全天心率监测

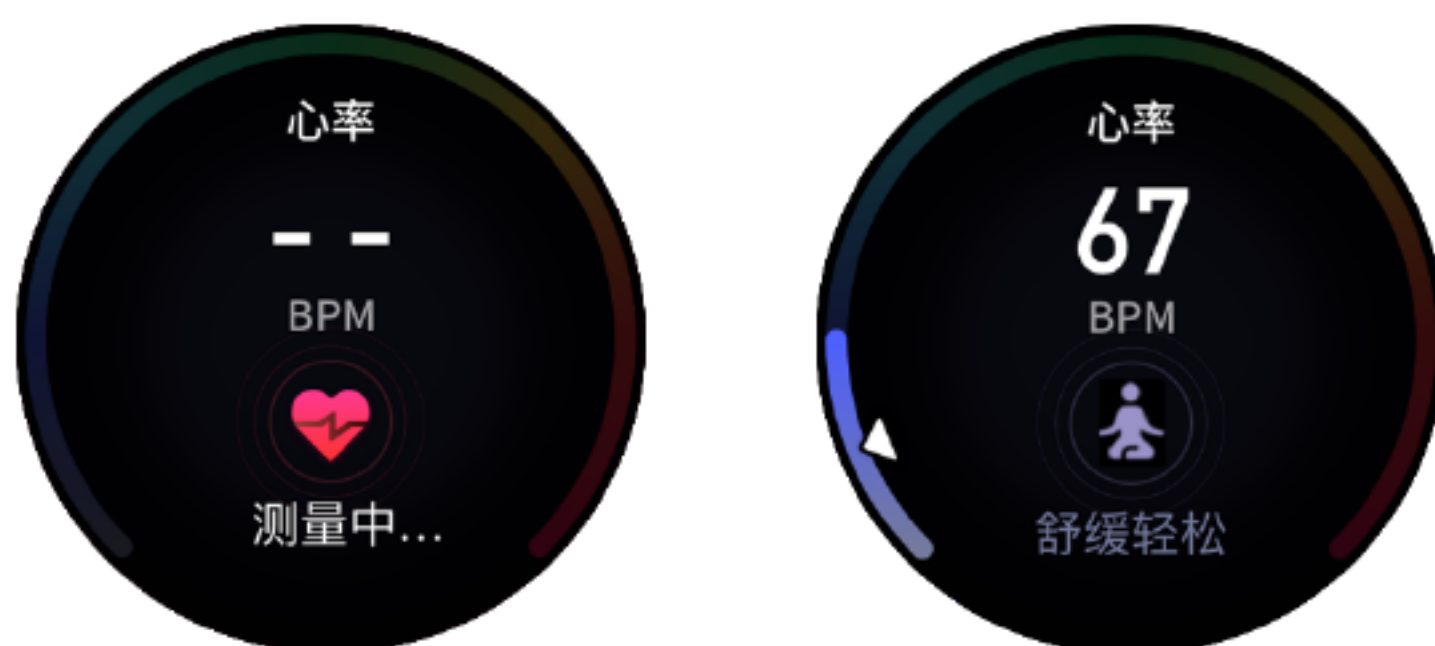
<1> 保持手表与手机连接的状态，打开 App > 我的 > Amazfit T-Rex Pro > 健康监测，可启用全天心率监测并设置测量频率，手表将按照设定频率全天定时自动测量您的心率，记录全天心率变化；

<2> 活动状态下心率变化更剧烈，可启用活动心率监测功能，监测到您处于活动状态时自动提高测量频率，可记录更多心率变化；

<3> 手表的心率应用即可查看当天的心率曲线、心率区间分布。

4、手动测量

未启用全天心率监测时，唤醒手表后，在表盘界面点按上键打开应用列表，上下滑动屏幕选择心率应用可手动测量心率；将心率应用设置为快捷卡片可方便您随时测量心率；手表仅支持查看每次测量的心率值，查看历史记录需要同步数据到 App 查看。



三、睡眠

睡眠质量与人体健康有密切关系。

佩戴手表入睡时，手表将自动记录睡眠信息，同步到 App 即可查看睡眠时间、睡眠阶段睡眠评分、睡眠建议。

1、辅助睡眠监测

保持手表与手机连接的状态，打开 App > 我的 > Amazfit T-Rex Pro > 健康监测，开启辅助睡眠监测，可分析出更多、更准确的睡眠信息（REM 睡眠阶段）。

2、睡眠呼吸质量监测

保持手表与手机连接的状态，打开 App > 我的 > Amazfit T-Rex Pro > 健康监测，开启睡眠呼吸质量监测，监测到佩戴手表入睡时将自动监测呼吸质量，助您更直观地了解自己的睡眠情况。

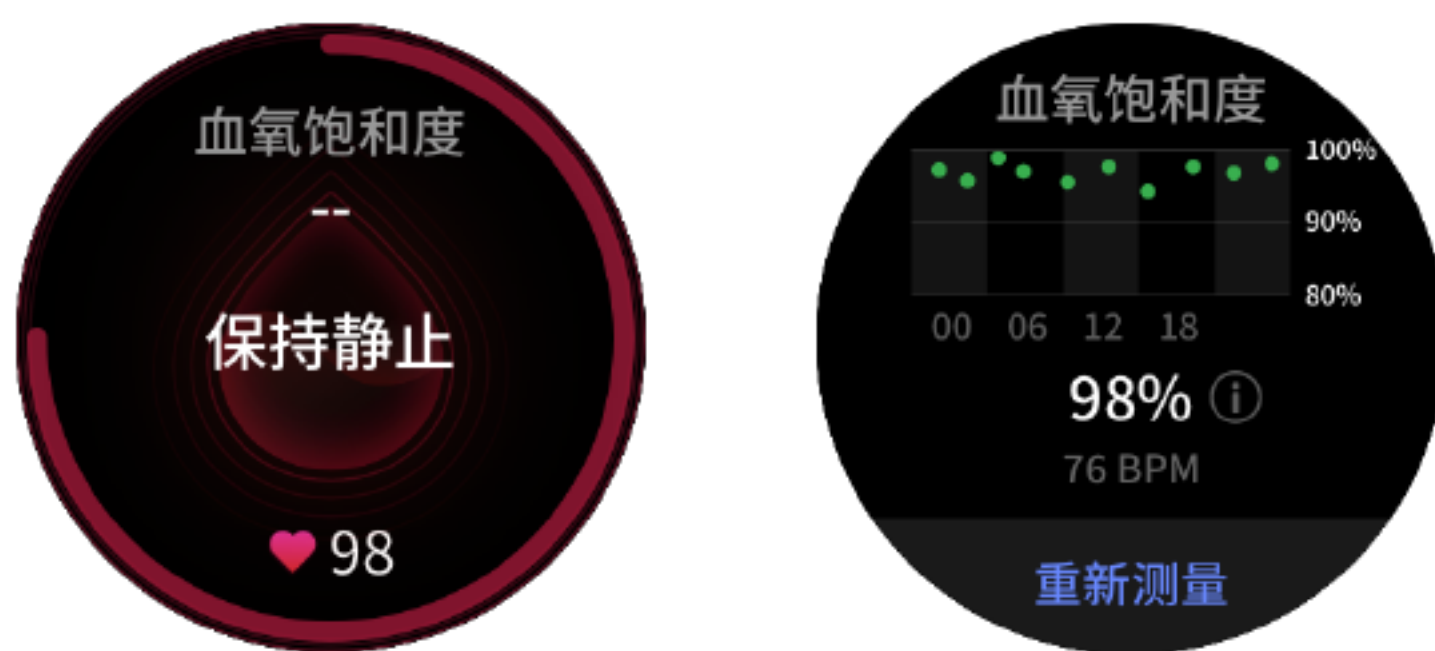
3、血氧饱和度

血氧饱和度是呼吸循环的重要生理参数。

<1> 唤醒手表后，在表盘界面点按上键打开应用列表，选择血氧饱和度应用可开始手动测量血氧饱和度；

<2> 登山和户外徒步运动中，可在运动设置 > 运动助手 中添加血氧饱和度，以便进行测量；

<3> 测量结束后，手表上将显示本次测量结果，也可查看全天测量结果。



4、血氧饱和度测量注意事项

<1> 将手表佩戴至离腕骨（尺骨突出处）一指距离；

<2> 偏紧佩戴手表，略有压迫感为佳；

<3> 将手臂放在桌面等稳定处进行测量，手表屏幕朝上；

<4> 测量期间请保持静止，专注测量；

<5> 毛发、纹身、晃动、低温、不正确佩戴等因素可能对测量结果产生影响，甚至导致出值失败；

<6> 本产品的测量范围：80%–100%，本功能仅供参考，不应作为医疗诊断依据，如有不适请向医疗机构咨询。

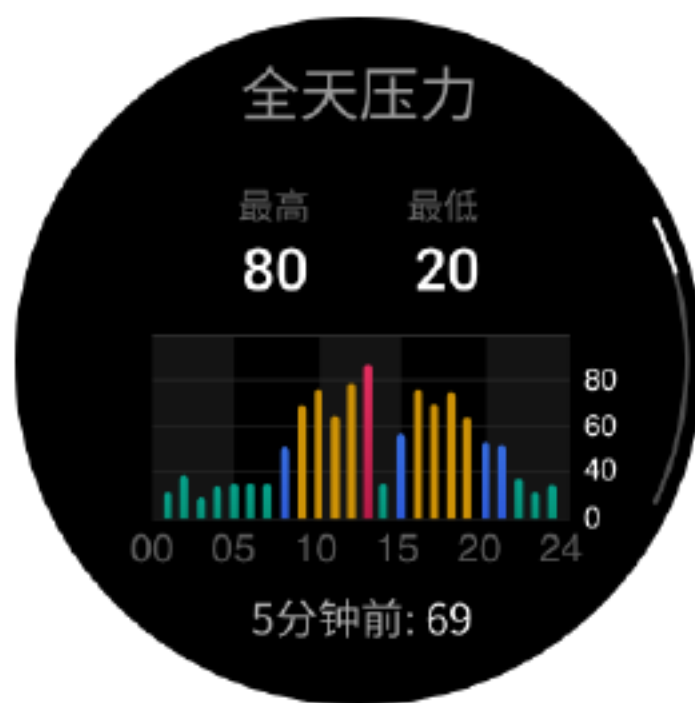
四、压力

压力是通过心率变异性数值变化进行计算，用来评定身体状态变化的指标。通常在压力偏高时，应进行适当的休息。

<1> 唤醒手表后，在表盘界面点按上键打开应用列表，上下滑动屏幕可选择压力应用查看相关信息；

<2> 手表应用内可启用全天压力监测，每 5 分钟自动测量压力，记录全天压力变化，也可以在保持手表与手机连接的状态时，打开 App > 我的 > Amazfit T-Rex Pro > 健康监测进行设置；

<3> 未启用全天压力监测功能时，可以随时进入压力应用进行测量，查看并记录当前压力情况。



4. 运动功能

手表共支持 100+ 种运动，运动列表中默认的 24 项运动项为：户外跑、健走、跑步机、越野跑、室内步行、户外骑行、室内骑行、泳池游泳、公开水域游泳、登山、户外徒步、椭圆机、划船机、足球、户外划船、冲浪、力量训练、室内健身、自由训练、双板滑雪、单板滑雪、越野滑雪、跳绳、爬楼。如需自定义运动列表，可以在运动列表最下方进入“编辑列表”中自定义。

一、运动列表编辑

<1> 在应用中选择“运动”，或通过表盘按 SELECT 键（如果快速启动设置的是运动）可以打开运动列表；

<2> 在运动列表中可以选需要开始的运动；



<3> 选择“更多运动”可以查看全部的运动模式，并直接开始运动；



<4> 选择“编辑列表”可以编辑运动列表，支持对运动项进行增、删、排序操作。



二、选择运动

进入运动列表后，在屏幕上下划或短按 UP/DOWN 键来选择自己需要进行运动项目，在屏幕上轻击项目或短按 SELECT 键可进入对应的运动项目。



三、开始运动

进入运动准备页后，手表会自动搜索 GPS（需要使用 GPS 的运动），搜索成功后点击 GO 或者按 SELECT 键进入运动。也可以上划或短按下键切换开始和设置。



四、关于 GPS 搜索

进入户外跑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结束后 GPS 定位会自动关闭。

GPS 持续搜索的时间为 5 分钟，如果超时仍未定位成功会提示你需要进行重新定位。成功定位后长时间未开始运动，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。

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。

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 App 同步及更新 AGPS 数据。如手表连续 7 天未从 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。

五、暂停或结束运动

1、暂停运动

按下手表 SELECT 键或在运动操作界面点击「暂停」使运动暂停，也可以通过再次按下手表 SELECT 键或点击「继续」继续运动。



2、结束运动

进入暂停状态页面后选择保存选项即可结束运动，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 App 中再次查看。

手表路径：手表 > 运动记录

App 路径：App > 首页右上角 > 运动记录

六、运动更多

1、运动助手

运动助手为你提供运动中的辅助工具，包括步频助手、虚拟兔子、指南针、血氧饱和度。不同运动项目提供的运动助手有所不同。

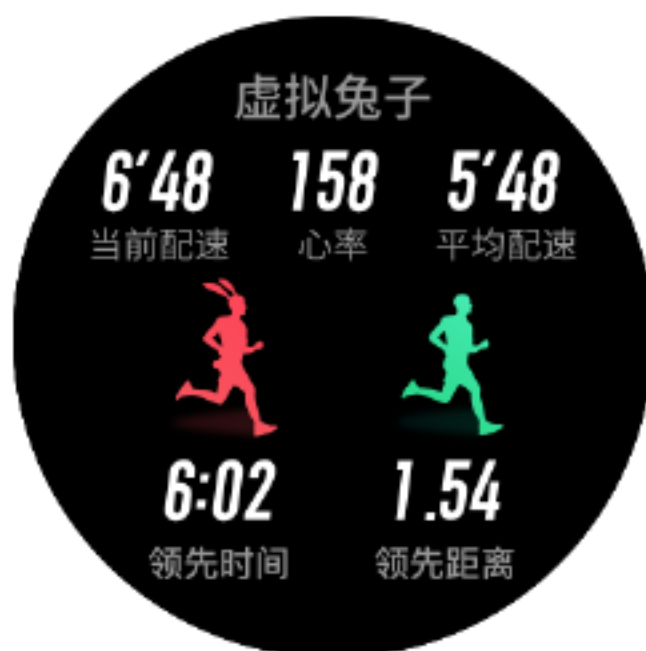
<1> 步频助手

在运动助手 > 步频助手中可以设置和开启步频助手，可以设置每分钟步频以及提示频率。运动中手表会按照设置进行振动，你可以跟随振动的频率来控制步频。



<2> 虚拟兔子

在运动助手 > 虚拟兔子中可以设置和开启虚拟兔子，可以设置兔子的配速。开启运动后，可以实时显示当前配速以及与兔子的领先 / 落后距离。



<3> 指南针

在运动助手 > 指南针中可以开启指南针，开启后可以在运动中查看和使用指南针。

<4> 血氧饱和度

在登山和户外徒步运动的运动助手 > 血氧饱和度中可以开启血氧饱和度测量，开启后可以在运动中进行血氧测量，测量结果会保存在运动记录中。

2、运动目标

在运动目标设置中开启运动目标，如用时、里程、消耗目标、运动效果，手表可以在达到所设置的运动目标后进行提示。不同运动项目提供的运动目标有所不同。

3、运动设置

在运动设置中可以设置自动分段、自动暂停、屏幕常亮、3D数据模式、实时图表、数据项显示、抬腕亮屏。不同运动项目提供的运动设置有所不同。

<1> 自动分段

运动可以在运动中使用分段功能。在运动进行中按下手表BACK即可进行一次手动分段。在运动设置中可设置自动分段里程，在运动提醒中开启自动分段提醒。

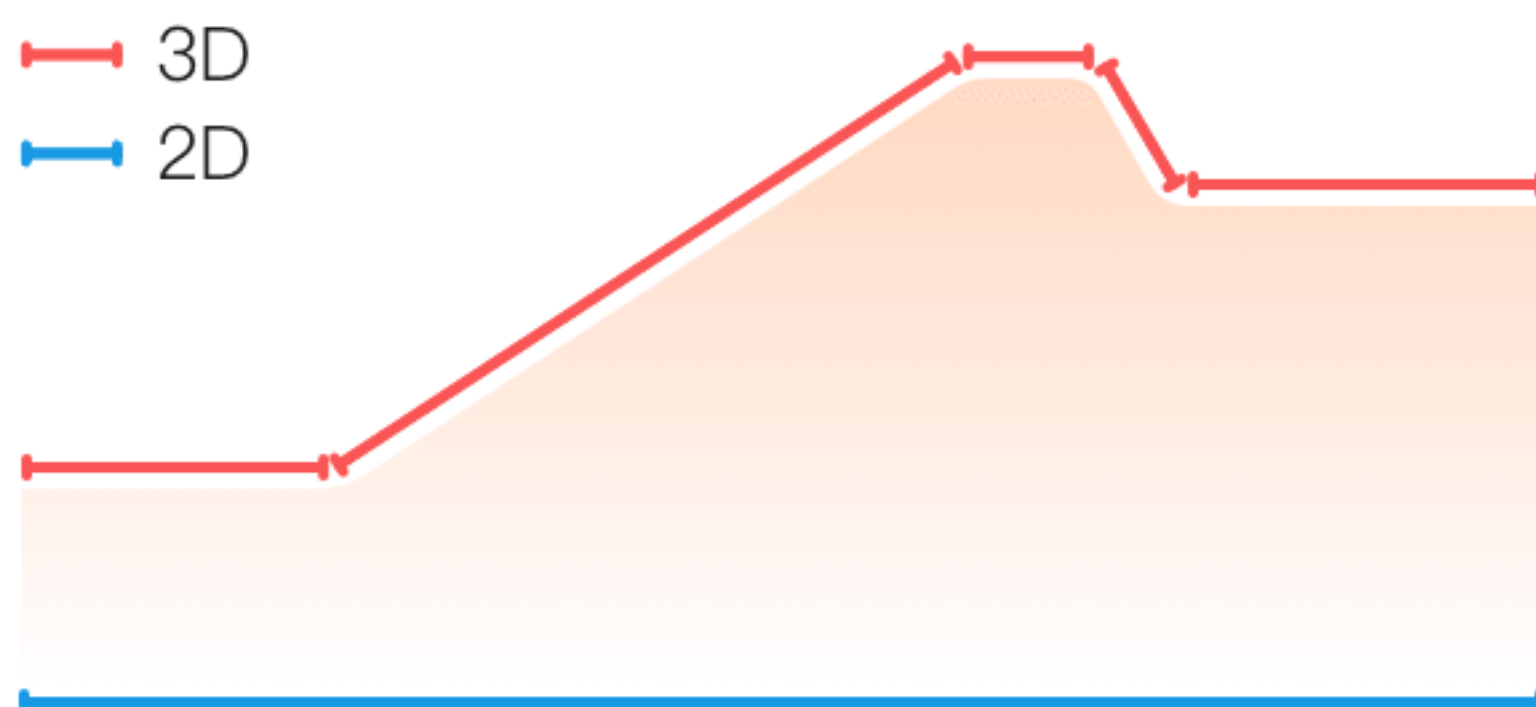
无论手动还是自动分段，手表会在每个分段节点记录这一分段的运动详情。在结束运动后可以查看分段详情。

<2> 自动暂停

在自动暂停设置中开启或关闭自动暂停，开启后，当运动速度过低时，运动将自动暂停。当速度提高到一定阈值后，运动可以恢复。也可在暂停期间，手动操作来恢复运动。部分运动可以自定义自动暂停的阈值。

<3> 3D 数据模式

部分运动模式可在运动设置中设置是否开启 3D 数据，开启后手表会如上图所示按 3D 数据进行距离计算。



<4> 实时图表

在实时图表设置中，可以设置运动中看到实时数据曲线。各项运动可以设置的数据曲线有差异。

<5> 数据项显示

在数据项显示设置中，可以设置运动中每屏显示数据的数量。支持选择 3-6 项数据。

<6> 抬碗亮屏

在抬碗亮屏设置中，可以修改运动中抬碗亮屏的设置。此设置仅作用于运动中，不影响系统中抬腕亮屏设置。

4、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。不同运动项目提供的运动提醒有所不同。

<1> 整公里提醒

运动中里程每到整公里时，手表会震动并显示上整公里的用时。
设置步骤：运动模式 > 运动提醒 > 整公里，选择所需的整公里并开启或关闭整公里提醒。

<2> 安全心率提醒

运动中如果检测到当时的心率超过了你所设置的安全心率，手表则会通过震动和界面来提醒你注意，此时需要降低速度或停下来。

设置步骤：运动模式 > 运动提醒 > 安全心率，选择安全心率值，并开启或关闭你的安全心率提醒。

<3> 心率区间提醒

运动中如果检测到当时的心率不在所设置的心率区间范围内，手表则会通过震动和界面来提醒你注意，此时需要提高或降低速度，来把心率控制在心率区间范围内。

设置步骤 运动模式 > 运动提醒 > 心率区间，选择心率区间，并开启或关闭你的安全心率提醒。

<4> 配速提醒

运动中如果检测到当时的配速不在所设置的配速，手表则会通过震动和界面来提醒你注意。

设置步骤：运动模式 > 运动提醒 > 配速，选择配速，并开启或关闭你的配速提醒。

此外还支持：高速度提醒、趟数提醒、速度提醒、划频提醒、步频提醒、时间提醒、卡路里提醒、饮水提醒、能量补给提醒、返回提醒。

七、泳池游泳

1、专业术语

泳道长度：你所在泳池的泳道长度。手表会按你设置的泳道长度来计算游泳数据。

在每次更换泳池时请先设置对应的泳道长度，以便手表准确评估你的游泳数据。

趟：在泳池游泳模式游完一个泳道长度。

划水：佩戴手表进行一次完整的划水动作。

划水速率：每分钟划水的次数。

DPS：完成一次完整划水的移动距离。

SWOLF：SWOLF 是游泳的一个重要指标分值，它相当于你游泳速度的综合评价。泳池游泳模式的 $SWOLF = \text{单趟用时（以秒为单位）} + \text{单趟划水次数}$ 。公开水域游泳模式的 SWOLF 会按 100 米为一趟计算。数字越小说明游泳的效率越高。

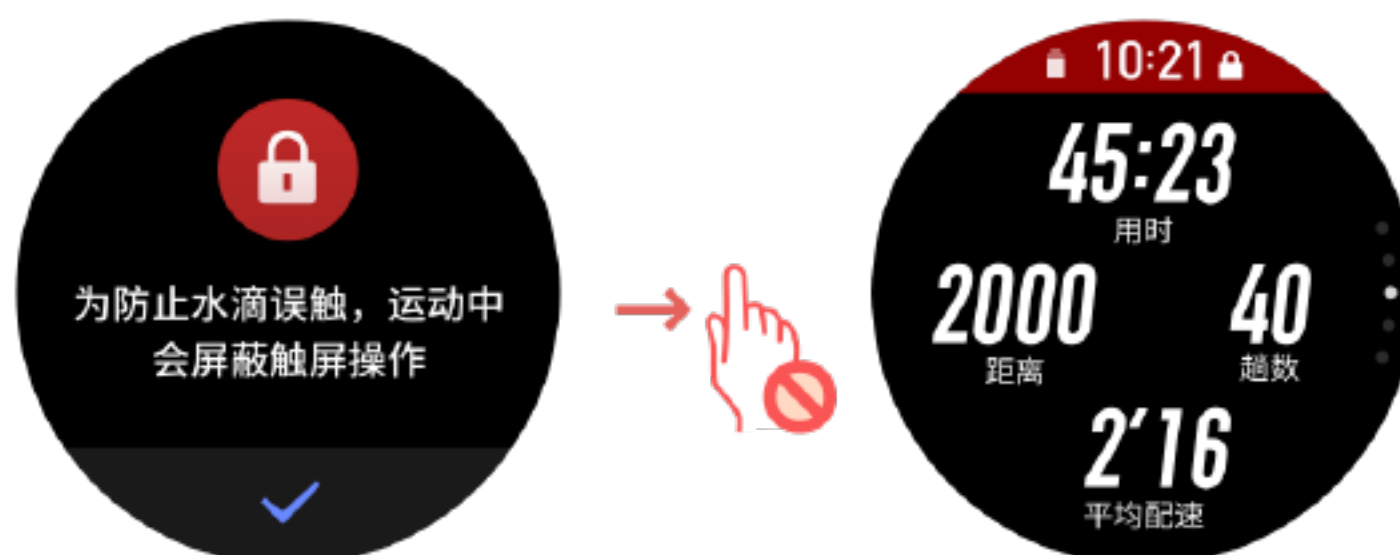
2、泳姿识别

手表会识别在游泳模式中的泳姿，并显示你主要使用的泳姿。

自由泳	自由式游泳
蛙泳	蛙泳
仰泳	仰泳
蝶泳	蝶泳
混合	一次游泳运动使用超过一种泳姿，并每种泳姿比例接近

3、游泳中的触摸屏

为防止误触以及水对触摸屏的干扰，手表会在游泳开始后关闭触摸屏功能。此时可通过手表按键进行运动控制，运动结束后手表会重新开启触摸屏功能。



八、查看运动记录

进入运动记录界面，点击或按 SELECT 键后，可以进入到历史运动列表中，点击某个运动记录后可以查看详细的数据。若运动记录未上传至 App，则会在此条运动记录前显示小红点。请及时打开 App 同步数据，避免运动记录丢失。



在手表的运动记录应用可以查看你最近 20 次的运动详情。在 App 的运动页面中可以查看从手表同步成功的全部运动详情。

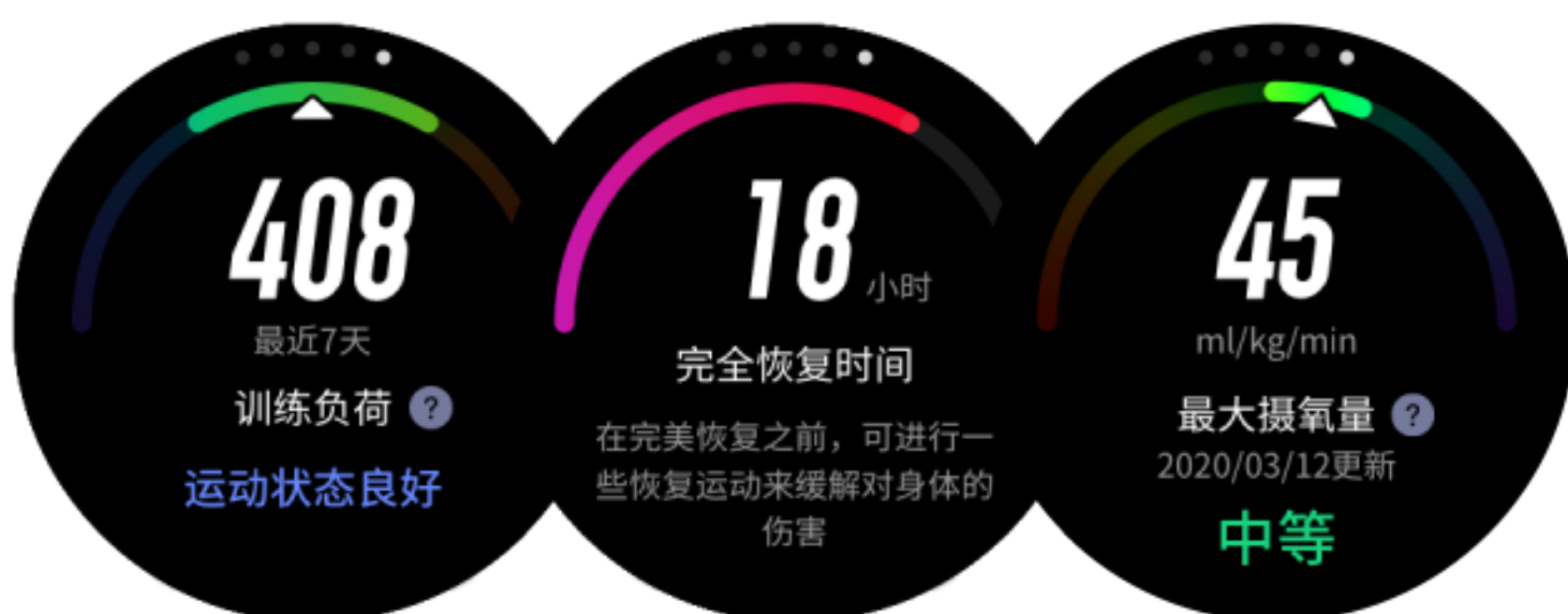
九、室内跑校准

跑步机运动结束后，保存运动时，可以对距离进行校准。如果手表记录距离大于 0.5 公里，校准后会优化算法，使之后的距离记录更加准确。

如果多次校准后，里程记录仍然不准确，可以选择“校准重置”。

十、运动状态

运动状态应用中，可以查看当前的训练负荷、完全恢复时间、最大摄氧量数据。



十一、实时数据项排序

在 App > 我的 > Amazfit T-Rex Pro > 运动中进入实时数据项排序，可以设置运动中显示的实时数据项顺序。支持所有运动的数据项排序。

十二、运动自动识别

支持识别的运动类型包括健走、室内步行、户外跑、跑步机、户外骑行、泳池游泳、椭圆机、划船机共计 8 种运动模式。运动自动识别指当你在进行运动时，符合对应的运动特征并持续一段时间后，手表会自动判断运动类型，自动记录单次运动。

类型：勾选某个运动类型，则开启此运动的自动识别功能。

提醒：开启提醒，将在识别到运动时弹窗提示；关闭提醒，将在识别到运动时后台静默记录，表盘出现动态图标。

灵敏度：灵敏度越高，则识别运动的时间越快；灵敏度较低，识别时间相对延长。可根据个人需求选择。

* 持续监测运动状态将大幅降低续航，未选择任何运动项目时，运动识别功能不会开启。当识别到有运动正在进行时，暂时不能与 App 同步数据。



十三、运动生理指标

手表提供了丰富的运动生理指标，评估出的分值可以为你的运动提供相应参考。这些指标根据你的个人信息和心率等数据来进行评估，随着设备对你身体及运动数据的不断了解分析，分值的评估会逐步准确。

1、最大摄氧量（VO2max）

最大摄氧量是指人体在进行最大强度的运动时所能摄入的氧气含量，是反映人体有氧运动能力的重要指标。作为耐力运动员重要参考数据之一，高水平最大摄氧量是高水平有氧运动能力的基础。

最大摄氧量相对个人化，不同性别和年龄段会有不同的参照标准。手表会根据你的个人信息、运动时产生的心率和速度等数据来评价你的运动能力，并会随着你的运动能力的变化而改变。当然每个人都会有其自身最大摄氧量的上限，这是由个人身体决定的。

如何获得？

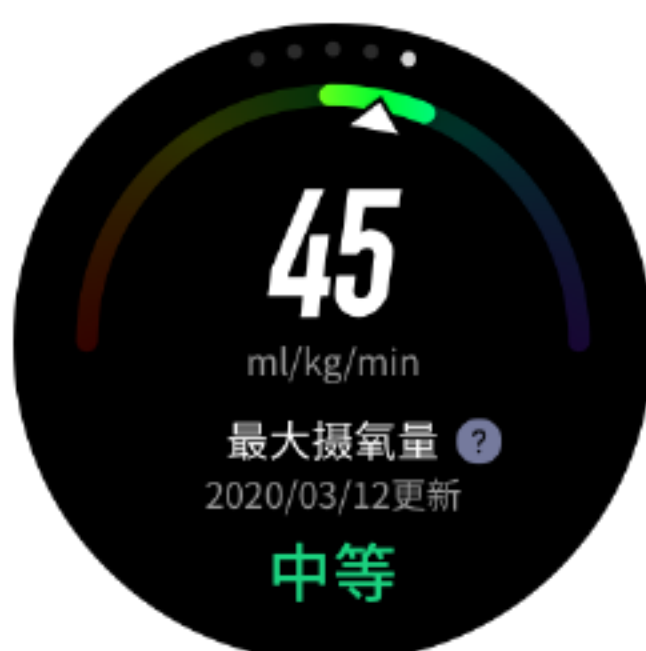
- <1> 在 App 中输入准确的个人信息；
- <2> 佩戴手表进行至少 15 分钟的户外跑步运动，并且要产生心率值并到达最大心率的 75%；
- <3> 跑步结束后，可以在手表的运动记录功能或 App > 运动 > 更多状态页查看你当前的最大摄氧量水平；
- <4> 最大摄氧量的分值对应 7 个不同的运动能力：

新手	入门	一般	中等	良好	优秀	超群

如何查看？

在手表的运动状态应用中可以查看当前最大摄氧量。

在 App 可以查看历史最大摄氧量以及变化趋势。



2、训练效果（TE）

运动效果（以下简称为 TE）是用来衡量一次运动对于提升有氧运动能力效果的指标。佩戴手表运动时，TE 分值会从 0.0 开始增加，随着你的运动不断累加。分值区间为 0.0-5.0，不同的分值区间代表不同的效果。分值越高代表运动强度越大，身体承受的压力也越大，但也表明本次运动的效果可能会更好。当然 TE 达到 5.0 时就要注意身体负荷是否过大了。



有氧 TE 分值	对提升有氧运动能力的效果
0.0-0.9	本次运动对有氧运动能力提升无效果。
1.0-1.9	本次运动对提升耐力有所帮助，也适合作为运动后的恢复训练。
2.0-2.9	本次运动对维持有氧运动能力有一定帮助。
3.0-3.9	本次运动对有氧运动能力的提升有明显帮助。
4.0-4.9	本次运动对心肺能力和有氧运动能力提升有显著效果。
5.0	非专业选手请做好运动后的恢复。

无氧 TE 分值	对提升无氧运动能力的效果
0.0-0.9	本次运动对无氧运动能力提升无效果。
1.0-1.9	本次运动对提升无氧运动能力有微小作用。
2.0-2.9	本次运动对维持无氧运动能力有一定帮助。
3.0-3.9	本次运动对无氧运动能力的提升有明显帮助。
4.0-4.9	本次运动对无氧运动能力提升有显著效果。
5.0	非专业选手请做好运动后的恢复。

TE 分值会根据你的个人信息、运动中的心率和速度来进行评测。较低的 TE 分值不代表你的运动出现了问题，仅说明本次运动较为轻松，对提升有氧运动能力没有显著效果（比如你进行了一个 1 小时的慢跑，TE 分值还是会很低）。

如何获得？

所有能监测到心率数据的运动会在结束后呈现本次的 TE 分值，并提供相关评价或建议。后续也能在每条运动记录中再次查看。

3、训练负荷

手表会根据你过去 7 天产生的 EPOC（运动后过量氧耗）情况来计算出相应的运动负荷，以便评估你的运动量。你可以通过运动负荷分值所在的区间建议来调整自己接下来的运动安排。



	运动强度不足
	运动状态良好
	运动强度过高，请避免运动过度

5. 手表日常保养

- <1> 防水产品建议定期使用清水清洗产品及表带，并用软布擦干后再佩戴；
- <2> 清洗时不要使用肥皂、洗手液、浴液等清洁剂，以避免化学物质残留刺激皮肤，或腐蚀设备；

6. 注意事项

- <1> 此手表支持 10ATM 防水等级，支持游泳、浮潜、水上运动时使用，并不支持潜水、跳水、淋浴和桑拿环境中佩戴使用。
- <2> 请勿在水下通过触摸屏或按键操作手表，沾水后需要用软布擦拭干净方可操作触摸屏及充电。
- <3> 该手表对于酸性及碱性溶液、化学试剂等具有侵蚀力的液体不具备防水效力，因滥用或使用不当所造成的损坏或缺陷不在保修范围之内。