

Amazfit 米动手表青春版 使用手册

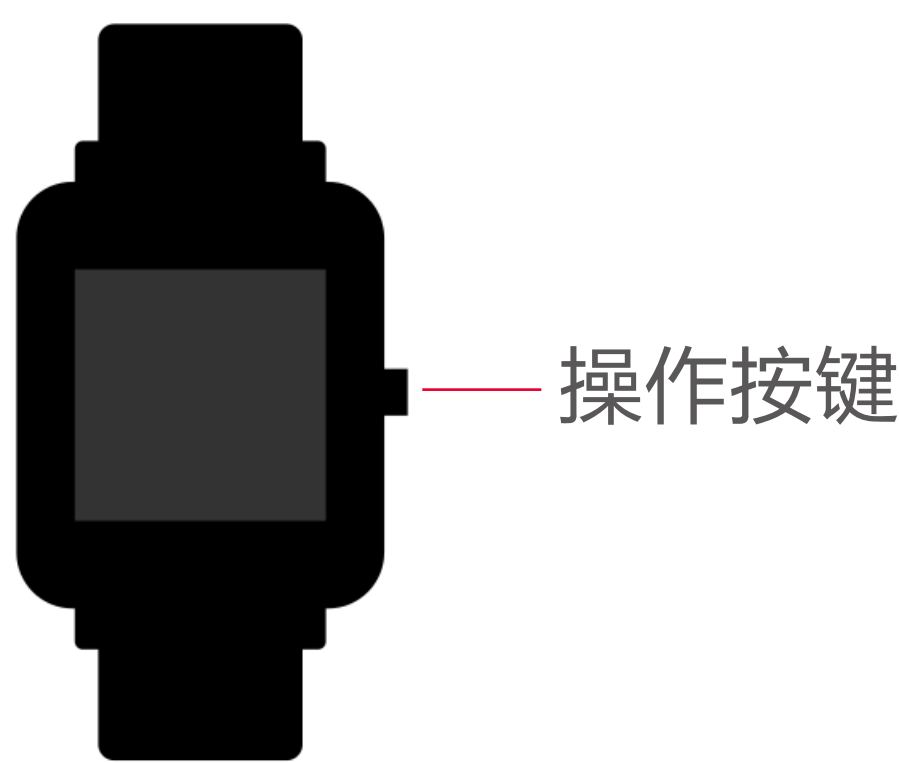


目 录

01	表盘功能导航及按键说明
01	功能导航操作
02	手表按键操作
02	手表佩戴及充电
03	手表功能使用
04	表盘
04	消息通知
05	查看通知
09	手表状态提醒
10	运动功能介绍

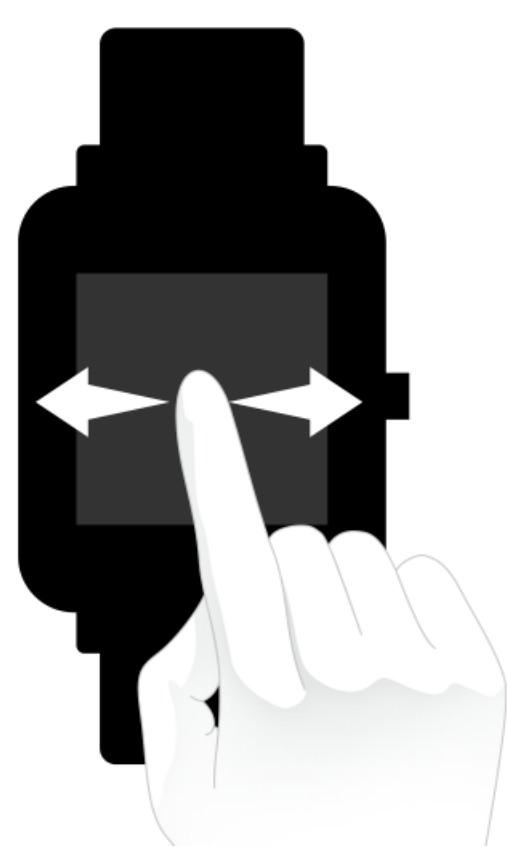
表盘功能导航及按键说明

手表配有带反射式显示屏的触摸屏和一个操作按键。



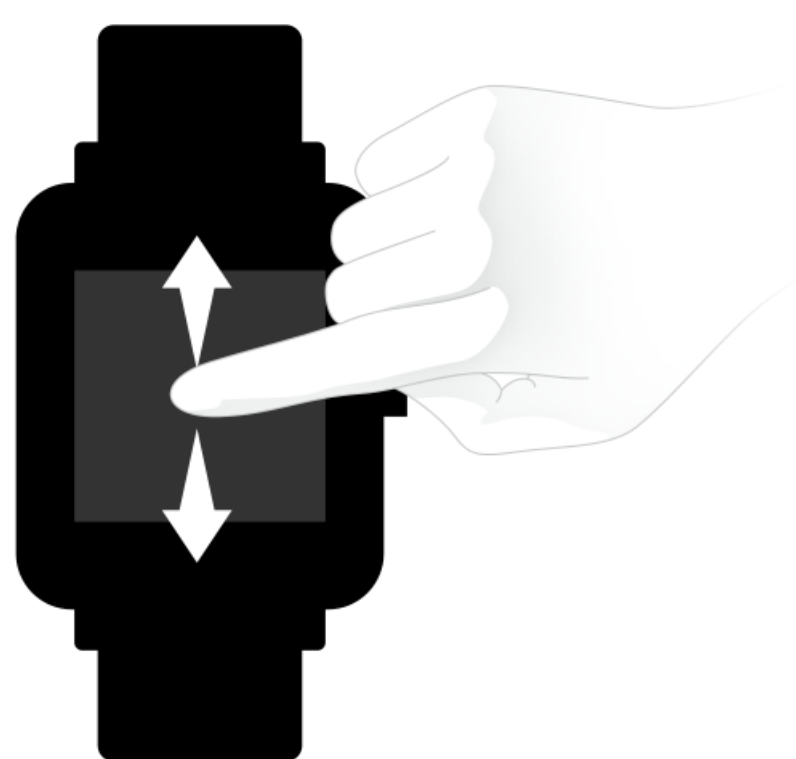
功能导航操作

可以通过左右和上下滑动来导航屏幕。



默认显示表盘页面，在表盘页面：

- 向上滑动查看历史消息通知。
- 向下滑动设置手表勿扰模式，也可查看手表电量及手机连接状态。
- 左右滑动点击屏幕可查看不同应用功能。



手表按键操作

1、按压一次手表按键

- 锁屏状态下解锁屏幕
- 解锁状态下手表一级菜单入口返回表盘页面
- 其他界面返回上一级页面
- 运动中页面上下翻页

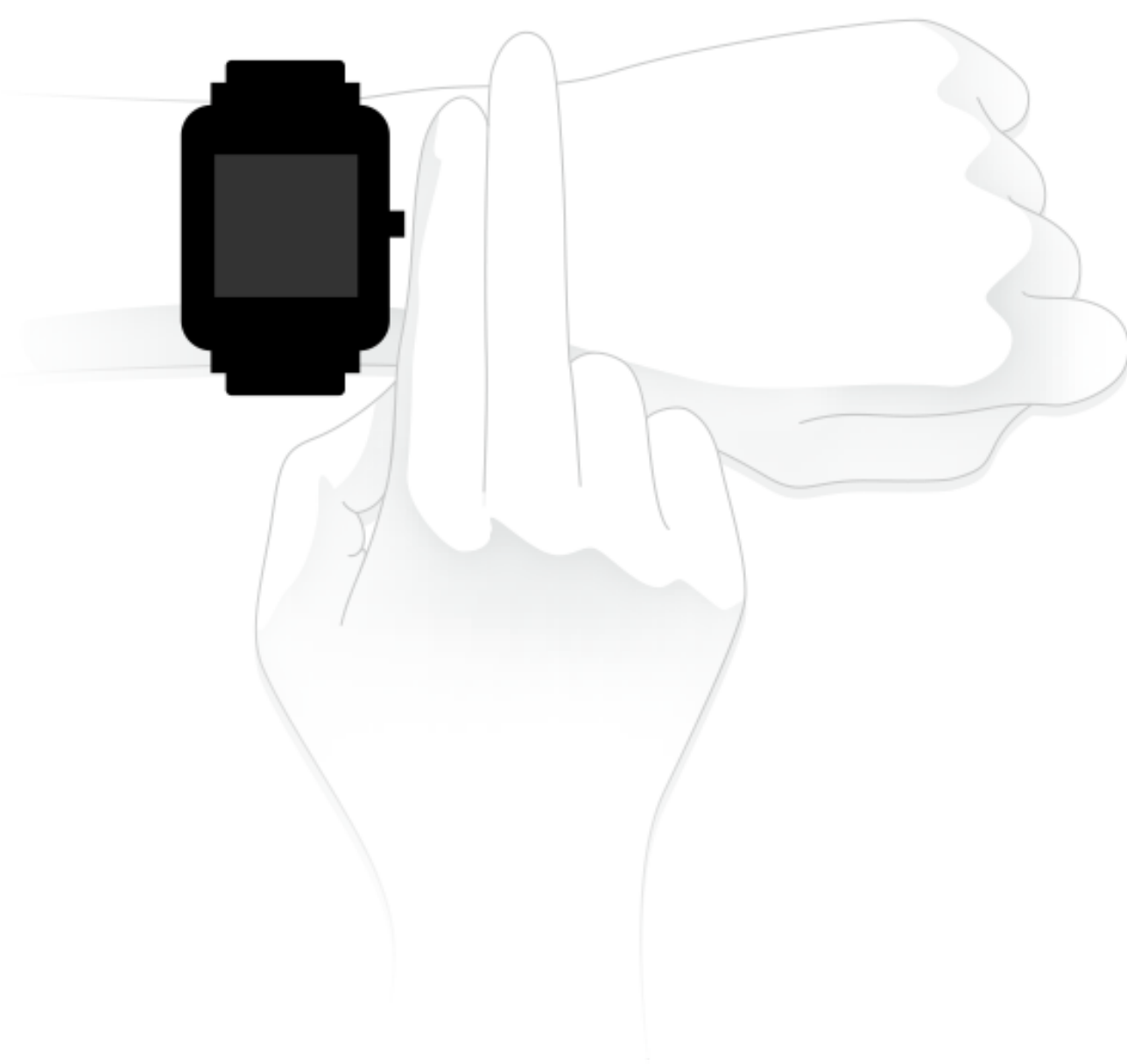
2、长按手表按键

- 关机状态下手表开机
- 开机状态下且设置长按按键快速启动运动
- 恢复出厂提示页面对手表进行恢复出厂
- 运动中页面暂停运动

手表佩戴及充电

1、日常佩戴

日常不运动时佩戴，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

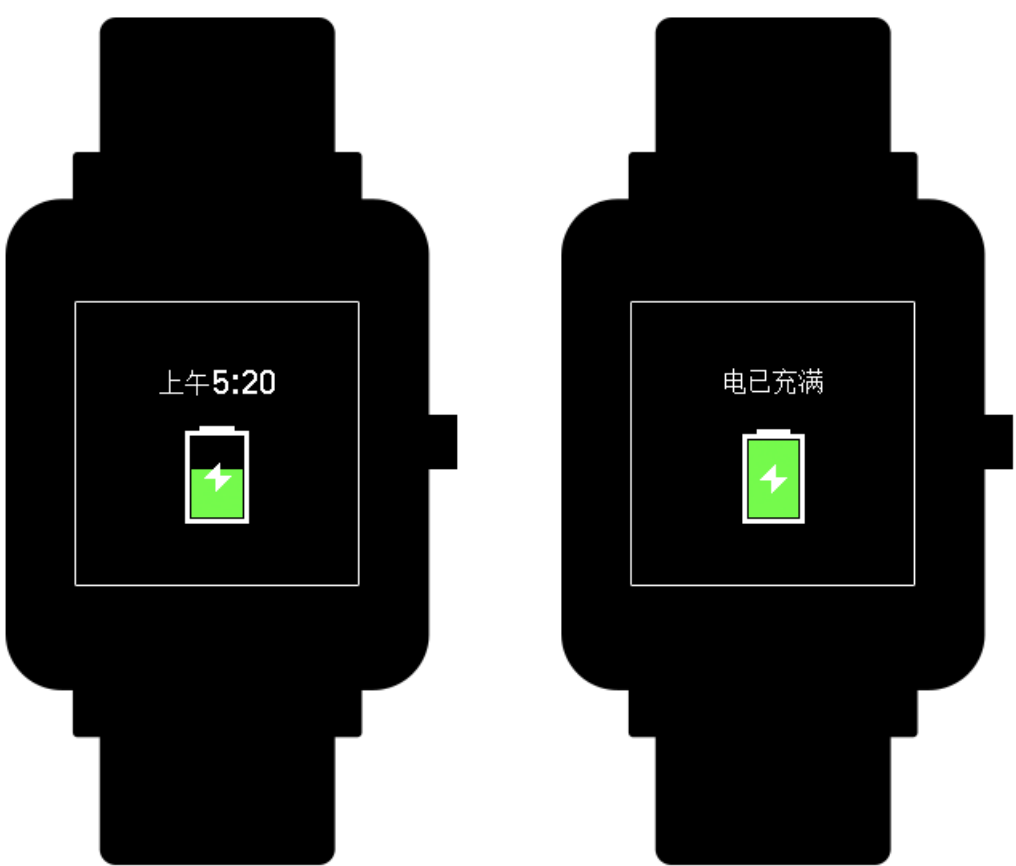
进行运动或其它运动时，建议将手表以贴合、舒适且不会滑动的松紧度佩戴。不要过于拉紧，也不要让手表能够自由晃动。

3、充电

- 将充电座 USB 接口插入手机充电器或电脑 USB 端口充电。
- 将手表放入充电底座，放入时注意将手表背后的金属触点与充电底座的金色插脚对齐并使手表按键压紧与充电底座贴合。
- 将手表正确放入充电底座后，屏幕上会出现一个充电中图示，表示手表开始充电。

手表充电期间，可查看当前时间、接收来电提醒和 App 通知（手表和 App 需要在已连接状态下）。

建议使用电脑端USB充电或者品牌手机充电头进行充电，手机充电头额定输出电压为5V，输出电流在500Ma以上。



手表功能使用

1、手表应用设置

手表应用指的是在手表上可以独立使用的功能，如状态、运动、支付宝等。

默认依次显示的应用列表如下图所示，可以根据个人偏好自定义屏幕上的应用，请在 Zepp App “我的” -> “米动手表青春版” -> “手表应用设置” 选择需要显示的应用项。



表盘

1、手表上更换表盘

您可以在手表设置页面中，找到“表盘”入口点击进入，选择自己喜爱的表盘后，点击屏幕系统会询问是否更换表盘，点击确认后即可完成表盘更换。

2、App 上更换表盘

在我的->米动手表青春版，在设备页点击表盘设置入口，进入表盘市场后下载同步后可完成表盘更换。

3、勿扰设置

在表盘页面下滑进入勿扰设置页面，点击屏幕中的勿扰开关，在询问框中选择需要开启的勿扰方式：

- 选择“立即开启”，则勿扰模式立即生效。
- 选择“智能开启”，则在您佩戴手表入睡后自动开启勿扰模式。

开启勿扰模式后，当接收到来电提醒、短信提醒、App 通知提醒、邮件提醒、关爱提醒时，手表将不再振动提醒

消息通知

1、启用通知

使用时，需要在 App 端开启相应的“App 通知提醒”，并且保持手表与手机的连接。

如果是 iOS 设备，使用时需要将手表与手机蓝牙配对后使用。

如果是 Android 设备，使用时请将 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，防止被手机后台进程查杀，导致手表和 App 断开连接，无法接收应用提醒。不同手机系统的设置方法请参见“使用帮助”->“后台运行权限设置”。

查看通知

1、启用通知

手表收到通知提醒后，会振动提醒，并且会自动显示通知内容。如果收到通知后立即查看，通过在表盘页面上滑即可查找通知。



2、删除或清空通知

手表最多可保存最近10条通知消息，超出这个限制后，每收到一条新的通知将会自动删除一条最早的通知。通知内容超出一屏无法显示时，在第二屏继续显示，超出第二屏部分将阶段不展示。

- 在某通知内容页左滑可删除该条通知。
- 向上滑动至通知列表底部并点击清空按钮，可清空所有通知。

3、状态

在状态详情数据页面可以查看今日实时步数、最近一分钟测量心率、距离、消耗卡路里及久坐次数。进入状态页面，手表会自动开始测量心率，直到息屏或离开状态页面。



4、运动

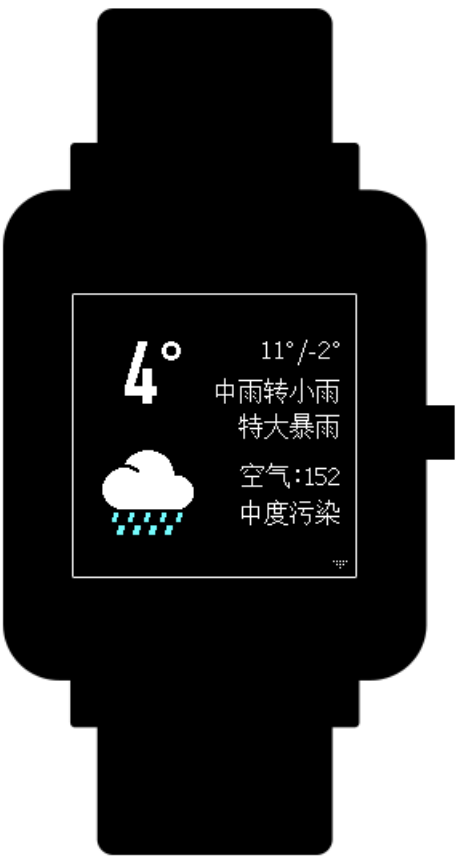
表盘页面向左滑动显示运动应用项，详细将在下一节“运动功能介绍”中介绍说明。

5、天气

在天气页面，可以查看到当天天气及未来几天的预告天气信息。

手表显示的天气来自服务器，因此为了及时获取到最新的天气信息变化，请保持手机蓝牙一直处于开启状态且连接手表。

另外，当收到天气预警通知时，手表也会收到该条推送。天气预警通知推送的开关可以在 App 端”我的” -> “米动手表青春版” ->”天气设置”页面进行设置。



6、支付宝

在手表上绑定支付宝后，即可刷手表上的付款码进行支付。手表同时支持二维码与条码两种付款方式，在条码或二维码页面点击或上下滑动可以切换所需的支付方式。

7、绑定支付宝

- 在表盘页面右滑进入支付宝二维码绑定页面，打开手机支付宝，使用“扫一扫”进入绑定流程。
- 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，手表上显示付款码。

绑定支付宝前，请先检查手机支付宝版本是否在10.1.5及以上，在绑定过程中请保持蓝牙一直开启且手表与手机与手机处于已连接状态。

8、解绑支付宝

有两种方式解绑支付宝：

- 在支付宝 App 的“设置” -> “支付设置” ->” 智能手 ->” 我的手表” 页面，选择“解绑手表”
- 在手表支付宝页面，一直滑动页面到个人信息页，点击“解除绑定”。

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

9、闹钟

您可以直接在手表屏幕上关闭或开启闹钟，还可以在Zepp App 中添加编辑闹钟。手表最多可以设置10个闹钟。

开启贪睡闹钟，闹钟到点时，手表会振动提醒。如需关闭闹钟，在手表上点击“关闭”按钮。如需10分钟以后再次提醒，在手表上点击“稍后提醒”按钮。如果闹钟连续振动6次，没有进行任何操作，则第6次振动结束后，关闭闹钟。



10、计时器

计时器有秒表与倒计时两项。

秒表可以用来记录多次时间，倒计时可以设置一个时间点，时间到了后会振动提醒您。



11、指南针

首次进入指南针页面需要佩戴手表完成校准。指南针有2个页面来查看经纬度页面与气压海拔。海拔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。启用GPS需要一定时间，请您稍作等待。为避免信号干扰，使用是请远离磁场干扰。

12、设置

手表的设置入口不支持隐藏。在设置页面提供了表盘更换、长按按键设置快速启动项、亮度调节、查找手机、关于、关机及恢复出厂的设置项。

- 表盘更换：

手表目前有10个预制表盘，可以根据自己喜好切换表盘。

- 长按设置：

设置长按快速启动运动项，选择任一种运动后，长按手表按键可以快速开始运动。默认使用户外跑，如需关闭，请在此设置“关闭”。

- 亮度调节：

亮度等级分为5级，通过点击“+”与“-”号调节屏幕亮度。

- 查找手机：

蓝牙已连接，通过手表可以查找到手机。Android手机需要App 在后台运行才可使用。

- 关于：

在关于页面可以查看到当前手表的固件版本与蓝牙地址。

- 关机：关闭手表。

- 恢复出厂：

恢复出厂后将重置所有数据，长按手表按键进行恢复出厂。恢复出厂后需要重新绑定手表后才可使用。

手表状态提醒

1、来电提醒

当手表收到来电信息时，会振动提醒。在提醒页面，如需挂断电话点击“挂断”，如需忽略提醒点击“忽略”或按压一次手表按键即可停止振动。使用该功能之前，请前往 App 开启来电提醒（我的-我的设备点击进去-开启来电提醒）

2、久坐提醒

当您久坐时，手表会振动提醒您起来活动一会。使用该功能之前，请前往 App 开启久坐提醒。（我的-我的设备点击进去-开启久坐提醒）

3、关爱提醒

当收到亲人的关爱时，手表会振动提醒您有人关爱您。

4、运动达标提醒

当日步数达到设定的运动目标时，手表会振动提醒您已达标。使用该功能之前，请前往 App 开启达标提醒。（我的-我的设备点击进去-开启达标提醒）

5、红包提醒

当微信上收到红包时，手表会振动提醒您去抢红包。使用该功能之前，请前往 App 开启微信提醒。（我的-我的设备点击进去- App 通知提醒-开启微信）



6、手机闹钟提醒

当手机上的闹钟响了时，手表会振动提醒您闹钟响了。该功能目前仅对MIUI系统提供支持。使用该功能之前，请前往 App 开启手机闹钟提醒。（我的-我的设备点击进入 -开启手表闹钟）

7、连接断开提醒

当手表与手机连接断开时，手表会振动提醒您连接已断开。使用该功能之前，请前往 App 开启连接断开提醒。（我的-我的设备点击进入-更多-开启断开提醒）

8、事件提醒

当设定时间有提醒事件时，手表会振动提醒您。使用该功能之前，请前往 App 添加事件提醒项。（我的-我的设备点击进入-开启事件闹钟）

9、快捷入口设置

设置表盘页右滑可快速查看的应用。目前支持设置的应用有支付宝与天气。



运动功能介绍

1、开启运动

两种方式可以开启运动：

- 在运动入口选择运动类型后开启。
- 长按手表按键快速启动设定好的运动。

手表目前支持的运动类型有：户外跑、室内跑、骑行、健走
在开始运动时，会先去检查手表上存的储空间是否足够，如果不足，则进行运动时，可能会覆盖之前未同步的运动数据，为了保证数据不被覆盖，建议运动结束后，尽快连接App 同步运动数据。

记录运动轨迹的运动类型——户外跑、骑行以及健走需要启用 GPS 定位，定位成功后可以开始运动。

2、开启运动

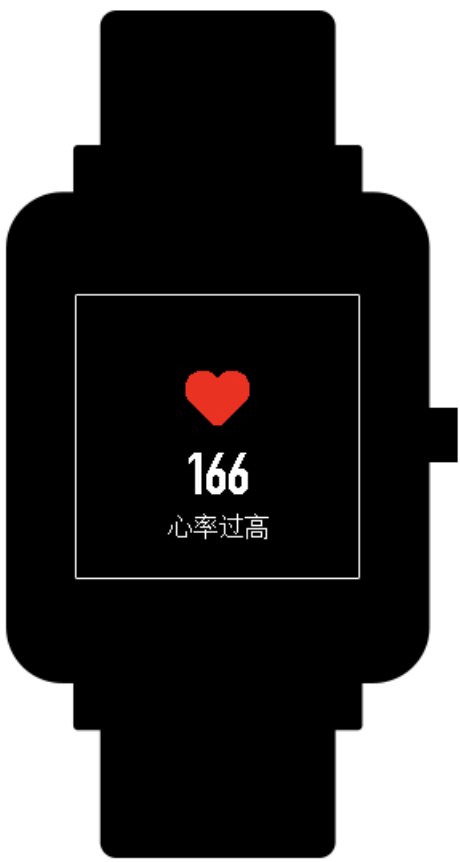
- 运动中

倒计时3s后，进入运动中页面。

3、运动中提醒

- 心率过高提醒

运动过程中，如果心率超出设定的最高值时，会振动提醒您心率过高并展示当前的心率。使用该功能之前，请前往运动设置页面开启心率提醒。



- 配速过慢提醒

运动过程中，如果实时配速低于设定值时，会振动提醒您配速过慢并展示当前的配速。使用该功能之前，请前往运动设置页面开启配速提醒。

- 每公里提醒

运动过程中，每到设定的公里数时，会振动提醒您当前运动的公里数及上公里的配速或速度。使用该功能之前，请前往运动设置页面开启距离提醒。

- 空间不足提醒

运动过程中，如果出现空间不足，会振动提醒您是否继续运动。如点击“继续”，则会覆盖未同步的运动数据。如点击“结束”，则结束本次运动。

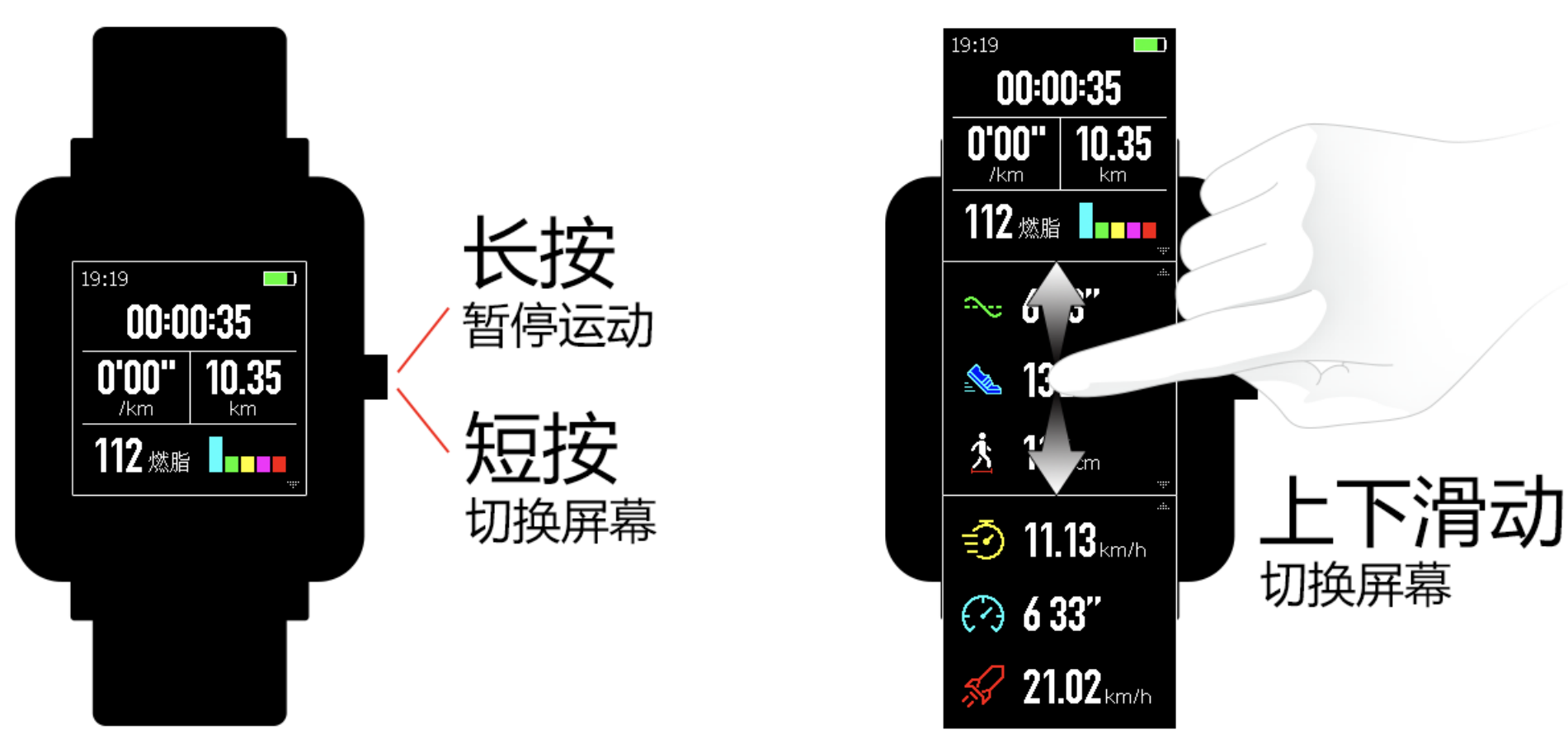
- 空间用尽提醒

运动过程中，如果出现空间用尽，会振动提醒您。此时会自动为您保存本次运动记录。

- GPS 状态变化提醒

进入户外运动时，如之前未定位成功，则当首次重新定位成功后，会振动提醒您 GPS 定位成功。

运动中的操作



- 暂停/继续/结束运动

长按手表按键暂停运动。显示暂停中界面。如点击“继续”，则继续记录运动。如点击“结束”，则根据本次距离是否过短来给出确定提示：运动距离如不足50m，则不会保存运动记录，超出50m，则需要您再次确认是否结束运动。

4、查看运动结果

- 手表上运动历史中查看

点击运动，左滑可以看到历史入口。点击进入后可查看最近保存的运动记录。如果有未同步的运动历史，会在列表栏右侧标识一个未同步图标。在 App 中同步成功后，未同步标识将不再显示。点击某条运动记录，可查看到详细的运动数据。

- 在 Zepp App 上查看

在 Zepp App -运动模块，也可以查看从手表上同步过来的所有运动记录。

- 删除运动历史

在手表运动详细数据展示页面，一直上滑页面直到底部出现“删除”按钮，点击“删除”，如果该数据已经同步过，则直接删除该条运动记录。如果未同步，则需要您确认是否删除。

注意：在手表上删除运动历史后，不影响 App 上已经同步过的该条运动数据的展示，App上不会删除此条记录，需要您在 App 上手动删除。

- 运动设置

点击运动，左滑可以看到运动设置入口。您可以根据需要设置运动中的自动暂停，心率提醒，配速提醒，距离提醒。设置并开启提醒后，会在运动过程中进行相应的运动提醒（详见本节运动中提醒描述）

- GPS 与 AGPS

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，并在定位成功时立即提醒您，运动完成时 GPS 定位会自动关闭。

GPS 定位请在户外开阔的场地进行，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。

AGPS(搜星辅助)是指一种 GPS 卫星轨道信息数据，能够帮助手表加快GPS定位。在保持手表与手机蓝牙连接的状态下，手表会定时主动与 Zepp App 同步并更新 AGPS 数据。如手表连续 7 天未从 App 同步数据，AGPS 数据就会过期。过期后定位速度可能会受到影响，此时在开始运动时手表会提醒您连接 App 自动更新。

5、运动心率区间介绍

在运动中，手表根据您的个人信息计算出运动过程中的心率所属区间。心率区间将帮助您确定运动的效果及强度。手表

上会在心率的旁边显示您当前的心率区间，运动结束后可以在APP该条运动记录的“详情” 页面查看每个心率区间内的运动时长。

默认提供六个区间：

默认心率区间根据估测最大心率计算。手表利用常用的220减去年龄值公式计算最大心率。

心率区间名称	计算规则
轻松	最大心率的50%以下
热身	最大心率的50%~60%之间[前闭后开]
燃脂	最大心率的60%~70%之间[前闭后开]
心肺	最大心率的70%~80%之间[前闭后开]
耐力	最大心率的80%~90%之间[前闭后开]
极限	最大心率的90%之间[前闭后开]

6、手表日常保养

- 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。
- 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。
- 佩戴设备沐浴（支持沐浴的设备）、游泳（支持游泳的设备）、出汗后，请及时清洁并擦干设备。

注意事项

- 该手表具有IP68级防水防尘等级，可以承受在1.5米深的常温淡水中浸泡30分钟，但不支持洗澡和游泳。
- 请勿在水下操作手表，沾水后需要用软布擦拭干净方可操作触摸屏及进行充电；
- 该手表对海水、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。