TomTom GPS Watch

用户手册

2.0

目录

欢迎 6

新功能 7

此版本中的新功能 7

此款手表 9

关于手表 9
佩戴手表 10
清洁手表 10
心率传感器 10
从表带上取下手表 11
使用桌面底座为手表充电 11
使用自行车支架 12
从固定架上取下手表 16
使用 O 形环 17
“关于”屏幕 18
执行重设 18

开始使用 20

与您的移动设备进行配对 22

与 Android 设备进行配对 22
与 iOS 设备进行配对 23

如何同步数据 25

使用移动设备或网站同步数据 27
故障排除 27

活动 29

关于活动 29
关于卡路里估算 30
关于全天候心率监测功能 30
开始活动 31
活动设置 32
暂停和停止活动 33
选择要显示的指标 33
跑步的设置 35
室外骑自行车的设置 35
游泳的设置 36

跑步机的设置 36
健身房活动的设置 37
自行车活动的设置 37
使用秒表 38
训练计划 40
关于训练计划 40
无 40
目标 40
时间间隔 41
圈数 42
分段 42
区域 42
比赛 46
活动历史记录 47
将您的活动导出到其他网站和文件类型 47

健康年龄 **50**

全面了解 TomTom Fitness Age 50
在手表上查看健康分数 50

锻炼 **52**

关于锻炼 52
快速启动锻炼 52

追踪您的健身状况 **54**

关于活动追踪 54
设置每日活动目标 54
关闭活动追踪 54
监控活动 55
分享您的活动 55

路线探索 **56**

关于查看轨迹 56
遵循新轨迹 57
通过 Sports 管理轨迹 57
使用面包屑轨迹 59
使用罗盘 60
调整罗盘 61

Adventurer 活动类型 **63**

越野跑 63
远足 63
滑雪和滑雪板 64

睡眠跟踪 **65**

关于睡眠跟踪 65
跟踪睡眠 65
使用手机应用程序监控睡**眠** 65

音乐 **66**

关于音乐 66
为随附的耳机充电 66
将耳机与手表配对 67
为耳塞充电 69
佩戴耳机 69
将音乐存储在手表上 70
播放音乐 70
备份手表上的音乐 72
关于语音教练 73
耳机故障诊断 73

添加传感器 **74**

关于传感器 74
外接心率传感器 74
踏频传感器 75

设置 **79**

关于设置 79
时钟 79
追踪器 80
播放列表 80
传感器 80
测试心率传感器 81
电话 81
飞行模**式** 81
选项 82
个人资料 82
标准 83

TomTom Sports 帐户 **84**

TomTom Sports Connect **85**

TomTom Sports 手机应用程序 **86**

附录 **87**

版权通知 **97**

欢迎

本用户手册详细介绍新款 TomTom Runner 3、TomTom Spark 3 或 TomTom Adventurer 手表的所有相关信息。

如果您想要快速阅读基本信息，建议您阅读入门页面。此页面含有关于下载 TomTom Sports Connect 和使用桌面底座的内容。

下面列出一些不错的起始点：

- 关于此款手表
- 开始活动
- 健康年龄
- 锻炼
- 活动追踪
- 音乐
- 使用 Adventurer 手表

提示：tomtom.com/support 上还提供了常见问题 (FAQ)。键入产品名称，即可查看备选产品列表。

衷心希望您喜欢了解新的 TomTom GPS 运动手表的相关信息，更希望您使用 TomTom GPS 运动手表实现您的健身目标！

注意：并不是所有手表型号上都提供音乐功能和内置心率传感器。

新功能

此版本中的新功能

TomTom Runner 2、TomTom Runner 3、TomTom Spark、TomTom Spark 3、TomTom Adventurer

健康年龄

TomTom Fitness Age 参比标准健康水平指示您的实际健康状况，基于活动心率、最大心率和静息心率、活动、性别、年龄、身高和体重等因素综合确定。

您开展的活动越有成效，健康年龄就会变得越年轻。通过赢得健身分数了解您的健康年龄。在配有心率监测功能的 TomTom Sports 手表上记录您的活动，您即可赢得健身分数。

要了解更多信息，请转至本手册中的健康年龄。

锻炼

现在，将手表连接到 TomTom Sports 网站或应用程序之后，手表就会自动下载 50 项个性化锻炼，您可以选择其中一项，让锻炼更有成效。这些锻炼涵盖跑步和骑自行车活动类型，共分为 5 类：健身、燃脂、持久、速度和力量。

要了解更多信息，请转至锻炼。

音乐改进功能

现在，手表会记住您在断开耳机时音乐曲目或有声读物停止的位置。通过长按手表左右两侧，您还可以每次快进 10 秒跳过音乐曲目。

要了解更多信息，请转至音乐。

活动时自动暂停

现在，您可以将手表设置为根据活动情况自动暂停和继续。此功能通过一项新的基于活动设置进行控制。

要了解更多信息，请转至暂停和停止活动。

同步和提醒控制

新设置让您更自由地控制手表与移动设备同步的时间和方式。是否要在手表上接收电话通知也由您控制。

要了解更多信息，请转至电话。

用户手册改进

手册中新增了有关开始活动后可用的菜单选项的部分。

要了解更多信息，请转至活动设置。

增加了有关配对和同步的改进内容。

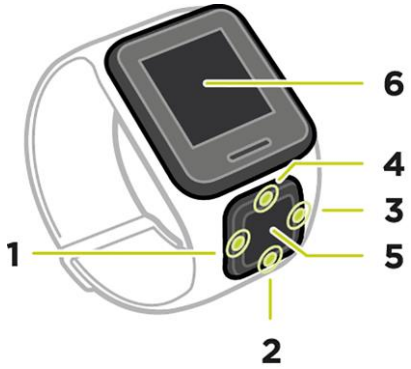
要了解更多信息，请转至与您的移动设备配对**及如何同步数据**。

此款手表

关于手表

当您使用此款手表时，首先会看到**“时钟”屏幕。此屏幕会**显示时间和日期。**小**时**数字的**显示较暗，分钟数字显示较亮，因此，精确的时间一目了然。

使用按钮上/**下/左/右按**动，即可转至手表上的其他屏幕。



1. **按下左 - 打开**活动追踪**屏幕。**
2. **按下下 - 打开**设置**菜**单。
3. **按下右 - 打开**活动**菜**单。

> **提示**：长按可自动滚动浏览**“活**动**”菜**单、活动指标屏幕和设置。

4. **按下上 - 打开**音乐**屏幕。**
5. GPS **接收器。戴手表**时，GPS **接收器**应该朝上。
6. **用手掌心捂住屏幕一小会即可打开背光。**

时钟屏幕显示时间和日期。您可以 选择采用 12 **小**时或 24 **小**时格式显示时间，方法是按下下打开设置**菜**单，然后选择**时钟。**

使用手表

按下上或下可选择菜单中的项目。

按下右可选择一个项目，并打开该项目的菜单。

按下左可退出菜单。

在菜单中选择一个选项，并确保退出菜单时其为高亮显示。手表会记住高亮显示的选项。

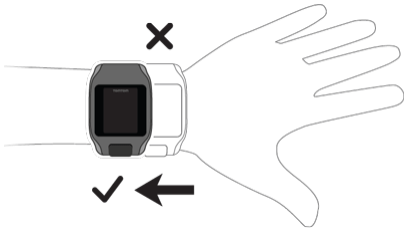
如果菜单中的某个选项先打开再关闭，按下上或下即可更改设置。

重要说明：如果手表长时间不用，便会进入休眠状态。按一下任意按钮，即可唤醒手表。**手表随后会自**动与 Sports 应用程序配对，同步后，即可继续使用。

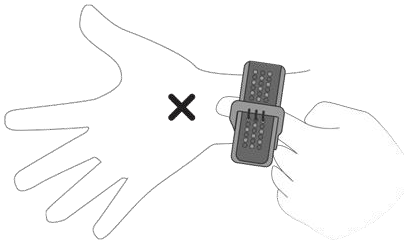
佩戴手表

佩戴手表的方式非常重要，**因**为这会影响心率传感器的性能：有关此传感器的工作方式的详细信息，请参阅心率传感器。

- **按正常方式配戴手表**，**表面**应在手腕上方，表底部接触肌肤，并远离手腕**关**节。



- **在手腕上扣**紧链带，而不会感到任何不适。



- 热身后，您将会从心率传感器获得更准确的结果。

  重要说明：为提高准确性，请保持不动，直到完成心率检测。

清洁手表

如果您经常使用手表，建议您每星期清洁一次。

- **必要**时，可使用湿布拭擦。使用温和的肥皂去除油脂或污垢。
- **不要**让手表接触到汽油、清洁溶剂、丙酮、酒精或杀虫剂等烈性化学品。这**些化学品会**损坏手表的密封、外壳和漆面。
- **游泳之后**，请用自来水冲洗手表，然后用软布擦干。
- **必要**时，使用温和的肥皂和清水清洁心率传感器区域和连接板。
- **不要刮擦心率**传感器区域。应保护好它，避免损坏。

心率传感器

如果手表配有内置心率传感器，可以帮助您更高效地训练。

您可以选择使用内置心率传感器或外置传感器（如果手表安装在自行车把上），或者干脆不使用传感器。

注意：**如果您的手表没有集成心率**监测器，那么您也可以在 tomtom.com/sportsaccessories **上**单独购买胸带来记录相同的信息。

传感器的工作方式

心跳是通过光线测量的，用于测量血液流动的变化。测量在手腕上方按以下方式进行：发射光线穿过皮肤照射到皮肤下面的毛细血管上，并检测不断变化的光线**反射**。

心率传感器的性能不受身体脂肪百分比或体毛影响。但是，心率监测器的性能会受到在手腕上佩戴**手表的方式和您是否已**热身的影响。

使用心率传感器

为了让心率传感器发挥最佳性能，请参阅**佩戴手表**。连续心率追踪功能已默认关闭。要打开此功能，请参阅关于全天候心率监测功能。

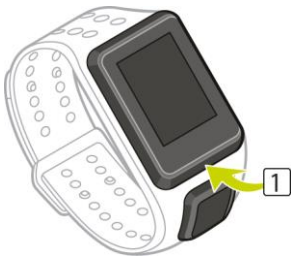
注意：**在游泳**时，该传感器无法测量心率。

从表带上取下手表

您可能要先从表带上取下**手表来**为它充电，再使用自行车固定架将它放置在固定架上。

要从表带上取下手表，请执行以下操作：

1. **握住表**带，向内按 **TomTom 徽**标。



2. **从表**带上取下手表。



使用桌面底座为手表充电

重要说明：**您**还可以使用任意 USB 墙壁充电器给手表充电。将您的手表放入桌面**底座中，然后将桌面底座的** USB 连接器连接至 USB 墙壁电源充电器

使用桌面底座时，手表可以在腕带上，也可以先从腕带上取下手表。

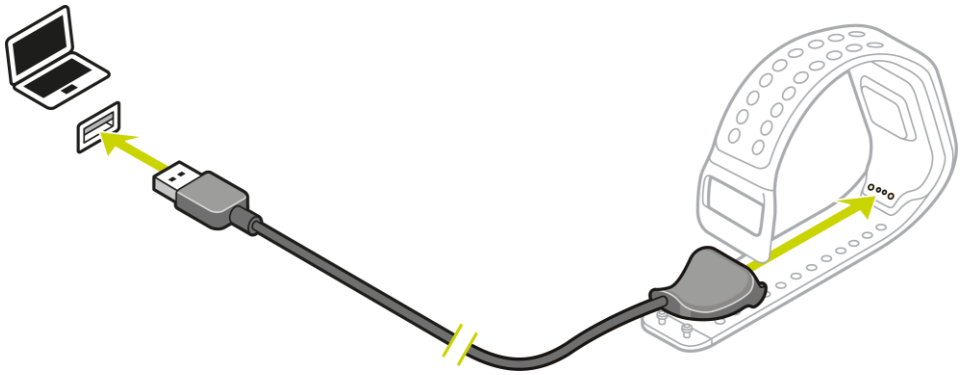
从表带上取下手表

有关更多信息，请参阅从表带上取下手表。

使用桌面底座充电

要将手表放入桌面底座中，请执行以下操作：

1. 顺着手表背面的曲线将手表滑入底座中。
2. **再次推入手表，直到听到**发出咔嗒声表示连接完成。



重要说明：**当您将手表放入底座中**时，可能会获得下列两种连接类型中的一种：

	**使用**墙上插座或没有数据功能的 USB **插座充**电。
	**完整的**连接，其中包括访问 Sports。

3. **要从桌面底座中取下手表**，请顺着手表背面**的曲**线，从底座中拉出手表。

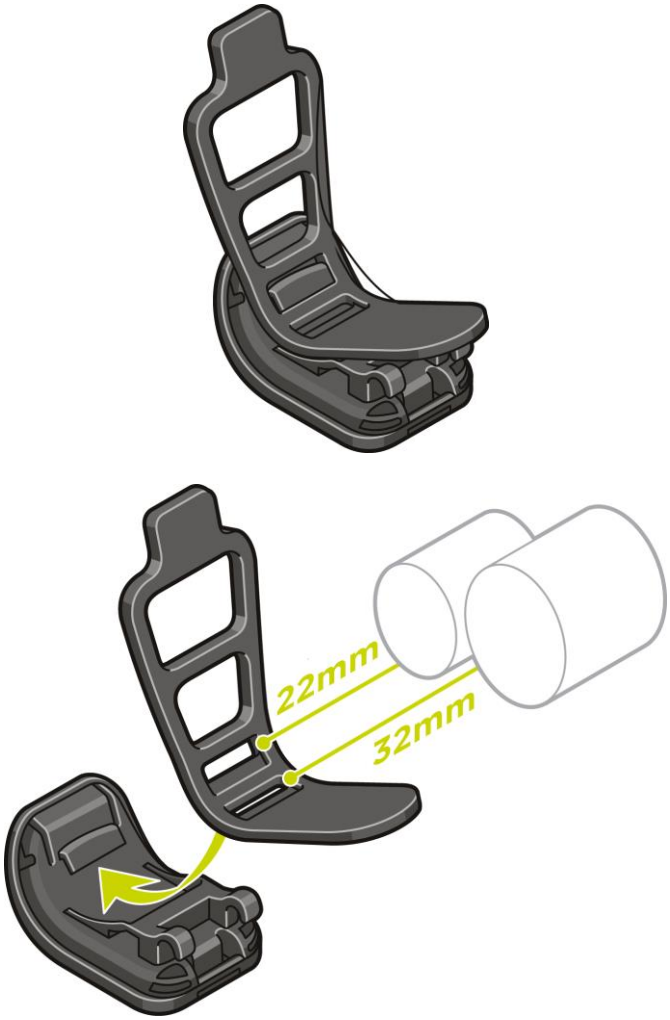
使用自行车支架

如果您已购买自行车固定架配件，则固定架包含用于放置手表的固定架和用于将夹子安装在车把上的车把带。

重要说明：这些说明显示如何将固定架安装在车把上，然后插入手表。

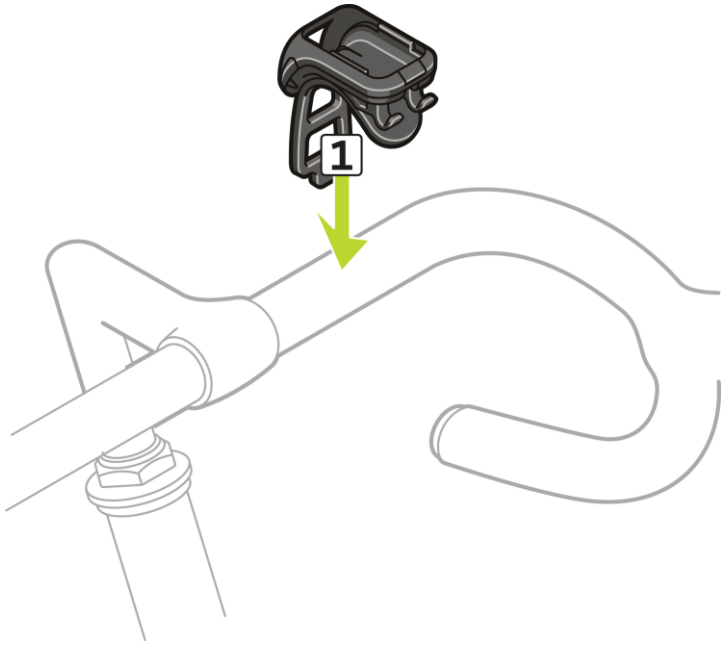
要使用自行车支架，请执行以下操作：

1. **将**车把带滑入手表固定架背面的挂钩中。选择适合车把尺寸的长度。

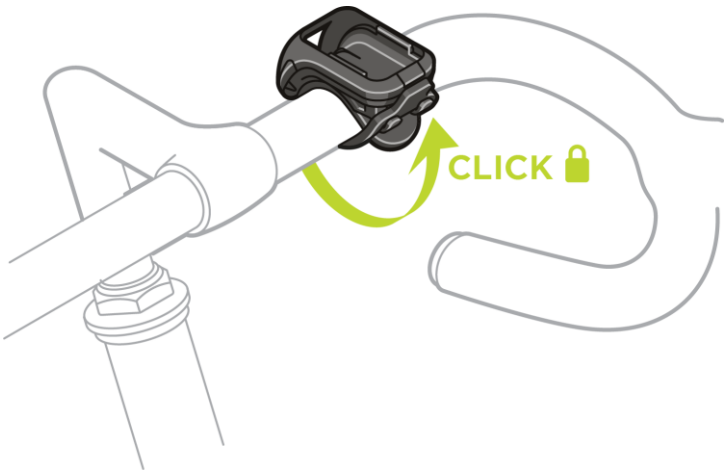


提示：**表**带有两个孔，因此可以适合范围在 **22 mm 到 32 mm 之**间的不同车把尺寸。请选择最适合您的车把的孔。

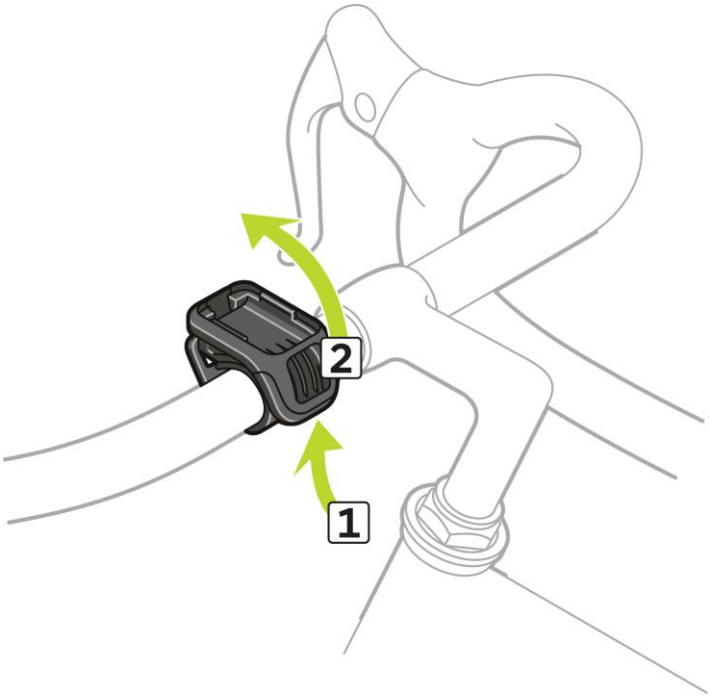
2. **将手表固定架放置在**车把上，并将表带绕车把一圈。



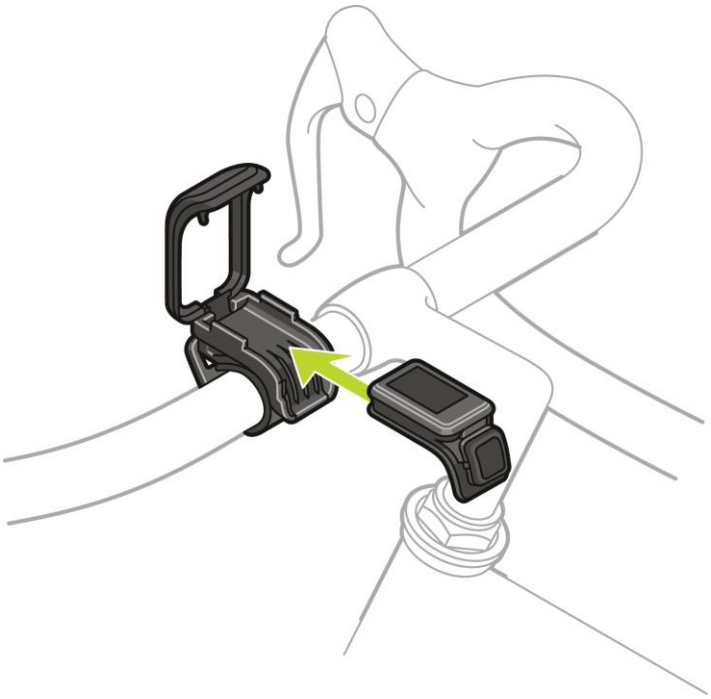
3. **使用固定架底部的**夹子接好车把带。
   现在，车把带应牢牢固定在车把上。



4. **从腕**带上取下手表。按压打开固定架（如下图所示）。提起盖子。

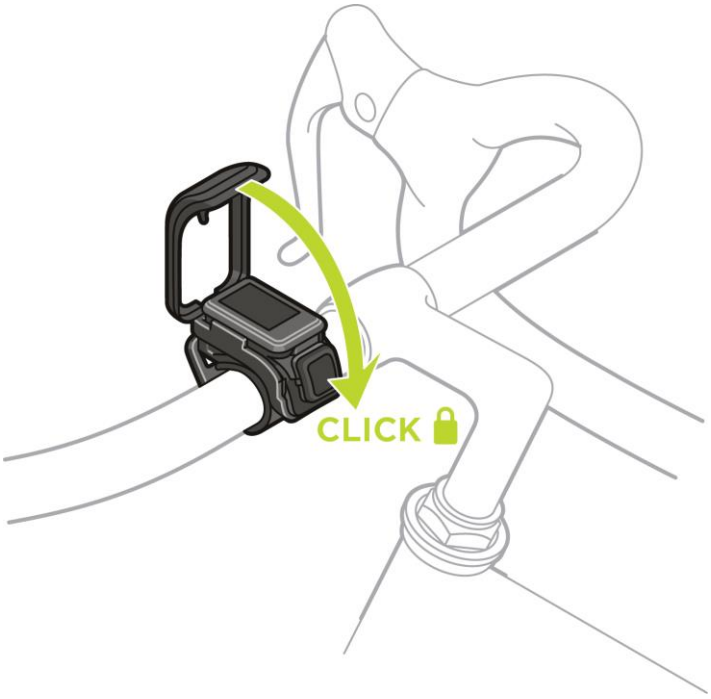


5. **将手表滑入固定架，如**图所示。



6. **确保手表**发出咔嗒声，表示固定到位。

7. **关**闭手表顶部的固定架，并确保关闭时听到咔嗒声。您现在就做好骑自行车的准备了！

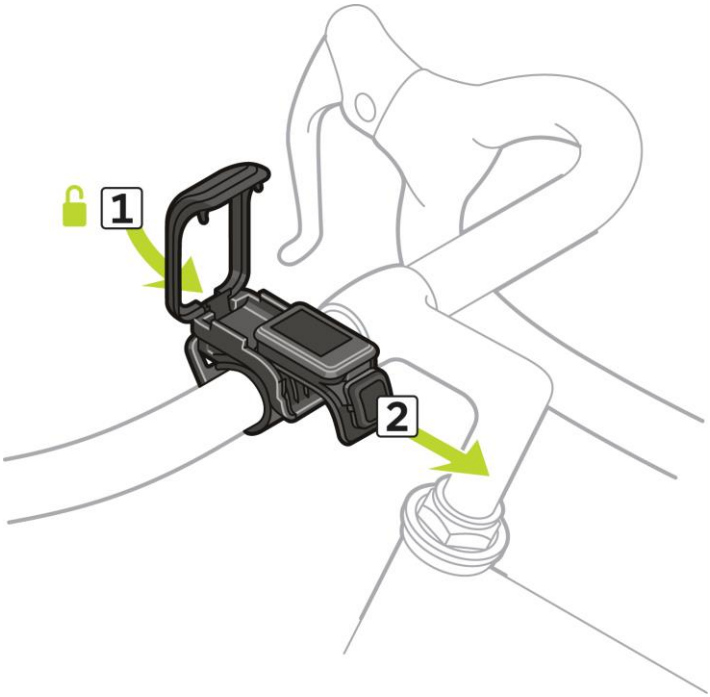


从固定架上取下手表

为手表充电时或者将自行车固定架连接到车把时，您可能要从固定架上取下您的手表。

要从固定架上取下手表，请执行以下操作：

1. **通**过按压打开固定架（如下图所示），然后提起盖子。



2. **将手表朝着您的方向往回推，将其从固定架中解**锁。
3. **将手表朝着您的方向滑出到您的手掌中。**

使用 O 形环

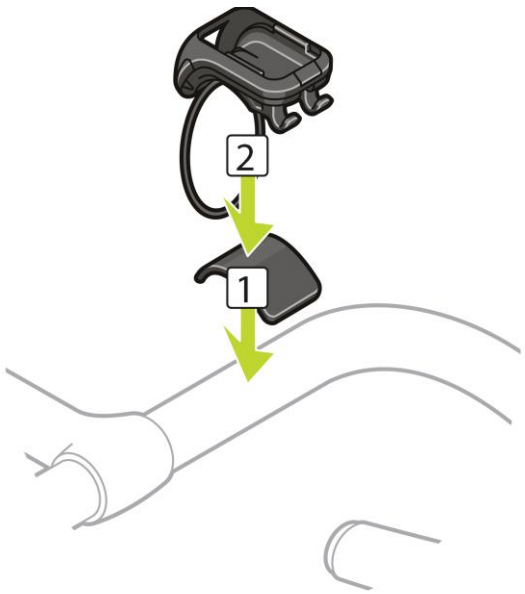
如果您丢失了自行车固定架带，您可以使用标准 **O 形**环来将手表安装在车把上。

要使用 O 形环，请执行以下操作：

1. **翻**转手表并将 **O 形**环插入到手表最前面的挂钩中。



2. **找出一小片橡胶**垫片，例如，一小片旧自行车内胎。此垫片需要放置在固定架和车把之间，以防滑脱。
3. **将固定架放置在**车把上，使得橡胶垫片夹在固定架和车把之间。



4. **将 O 形**环绕车把一圈，然后将它提起挂到后挂钩上。



“关于”屏幕

在“时钟”屏幕上，按下下。按下上，直至在菜单顶部看到关于。按下右即可打开“关于”屏幕。

“关于”屏幕会显示下列信息：

- 电池 - 手表上剩余的电池电量。

  要为电池充电，请将手表放置在桌面底座上，然后将底座连接至计算机。
- 存储 - 手表已用空间量。

  如果空间不足，请将手表连接至计算机。TomTom Sports Connect 会将锻炼或活动记录传送到计算机。您可以选择将活动自动上传到 TomTom Sports 网站上或您选择的另一个网站的帐户。

  提示：历史（即此前 10 次训练摘要）将会保留在手表上。更早的锻炼记录则发送到 Sports。
- QuickGPS - 手表上 QuickGPSFix 信息的状态。

  QuickGPSfix 可帮助手表快速找到您的准确位置，以便您可以开始活动并有助于延长电池续航时间。要更新手表上的 QuickGPSFix 信息，请将手表连接到您的计算机。TomTom Sports Connect 会自动更新手表上的 QuickGPSFix。QuickGPSFix 信息在下载后的三天内有效。

  下列符号用来显示 QuickGPSFix 的状态：

  ✓ 手表上的 QuickGPSFix 是最新的。

  手表上的 QuickGPSFix 已过期。如果手表上的 QuickGPSFix 信息已过期，手表仍会正常工作。但是，当您要开始活动时，获得 GPS 定位的时间可能会变长。
- 版本 - 软件版本号。如果您与客户支持联系，则可能需要此信息。每次将手表连接到您的计算机，TomTom Sports Connect 都会检查是否有适用于您手表的软件更新。
- 序列号 - 手表的序列号。如果您与客户支持联系，则可能需要此信息。

执行重设

软重设

每当手表从墙壁充电器或计算机断开连接时，都会执行软重设。

要在手表上执行软重设，请执行以下步骤：

1. 将手表连接至墙壁充电器或计算机。
   请等候，直至手表显示电池符号。
   如果您使用的是计算机，请等候，直至 Sports Connect 完成手表更新。
2. 将手表从墙壁充电器或计算机上断开连接。
   手表上的软件将会重新启动。如此手表即执行了软重设。

恢复模式

通过恢复模式可在手表上重新安装软件，而不必删除任何个人数据和设置。

要使用恢复模式在手表上执行重设，请执行以下步骤：

1. 将手表放在底座中，然后将底座连接到计算机。
2. 在手表上，按住下按钮。*
3. 将底座连接到计算机，持续按住按钮，直到手表显示 tomtom.com/重设。
4. 松开按钮，等待 Sports Connect 显示更新。
5. 在 Sports Connect 中单击更新。

* 如果计算机上的 USB 端口不方便拔插，请将未放入手表的底座连接至计算机。接着，在将手表滑入底座时，在时钟屏幕上按下下。

出厂设置

重要提示：当您在 Sports Connect 中执行出厂设置时，将会从手表中删除所有个人数据和设置，其中包括 Sports Connect 的导出设置。此操作不能撤销。

应该将出厂设置用作恢复手表或者确实要删除所有数据和设置时才使用的最后手段。

出厂设置会在手表上重新安装软件，并且此操作会删除下列内容：

- 您的活动。
- 手表上的设置。
- 用于在 Sports Connect 中上传活动的设置。

重要提示：执行出厂设置时，在 Sports Connect 完成恢复手表之前，请勿将手表断开连接。此过程需要几分钟的时间。在手表断开连接之前，请检查 Sports Connect 和手表中显示的任何消息。

要在手表上执行出厂设置，请执行以下步骤：

1. 将手表连接至计算机，并等候直至 Sports Connect 完成手表更新。
2. 在 Sports Connect 中展开设置。
3. 单击 Sports Connect 底部的出厂设置。
   Sports Connect 便会下载适合您手表软件的最新版本。
4. 在 Sports Connect 的窗口关闭后，让手表保持连接。
   Sports Connect 将在手表上安装软件。
5. Sports Connect 的窗口再次打开时，让手表保持连接。
6. 按照 Sports Connect 中的指示设置手表。

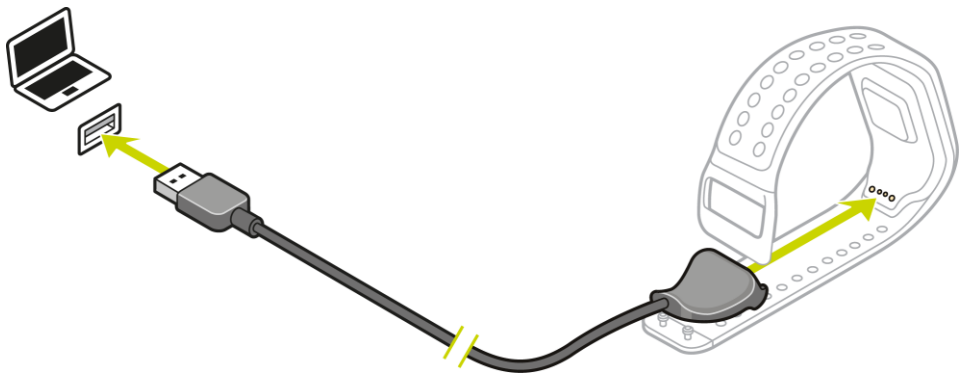
开始使用

在开始训练之前，最好为手表充满电、下载任何软件更新、个性化锻炼和 QuickGPSFix。

注意：QuickGPSFix 可帮助您的手表获得 GPS 定位并快速找到您的位置。还可以省电和延长续航时间。

1. 从 tomtom.com/123 下载 TomTom Sports Connect 并安装到计算机上。TomTom Sports Connect 可免费下载使用。
2. 将手表放在桌面底座上，然后将该底座连接到您的计算机。

   请按 TomTom Sports Connect 提供的指示操作。



为手表充满电之后，您便可以开始第一个活动了。

提示：当电池动画停止移动并显示满电的电池时，即表示手表已充满电。

应该定期将手表连接至计算机进行充电、上传活动、下载软件更新以及下载 QuickGPSFix 信息。

电池使用时间

为电池充满电之后，它可用于长达 11 小时需要接收 GPS 信号的活动，例如跑步和骑自行车。如果您执行下列任何操作，则电池电量消耗更快：

- 同时使用音乐功能和无线耳机。
- 频繁或一直使用手表上的背光。
- 使用内置心率传感器。
- 将手表连接到外接传感器，例如心率传感器或踏频传感器。

如果您关闭夜晚模式并仅在需要时才触摸屏幕来打开背光，则手表上的电池时间更持久。

TomTom Sports 应用程序

您可以从常用的应用程序商店或通过访问 tomtom.com/app 来免费下载 TomTom Sports 应用程序。

要了解更多信息，请转至本手册中的 TomTom Sports 手机应用程序。

将您的手表与移动设备配对

要了解更多信息，请转至本手册中的与您的移动设备配对。

与您的移动设备进行配对

与 Android 设备进行配对

借助 TomTom Sports 手机应用程序，您可以使用您的智能手机将您的运动活动数据从您的 TomTom GPS 运动手表自动上传到 TomTom Sports 云端。还可以自动上传至其他一些网站。此外，应用程序还会将您的个性化锻炼、轨迹和 QuickGPSfix 数据下载到您的手表。

要使 Android™ 设备与您的手表配对，请按照以下步骤操作：

1. 确保您的手表与 Android 设备相互靠近。
2. 在 Android™ 设备上打开 TomTom Sports 手机应用程序，并确保您已登录 TomTom 帐户。
3. 点按最新选项卡顶端的开始使用。
4. 在手表的时钟屏幕上，按下下打开设置屏幕，然后选择电话并按下右。选择配对新设备。



手表将开始查找 Sports 手机应用程序配对请求。

5. 在 Android 设备的激活您的设备页面点按手表。
   您的 Android 设备将显示正在搜索。
6. 当手表应用程序的名称出现在“正在搜索”屏幕上的列表中时，点按该名称并接受配对请求。
7. 在 Sports 手机应用程序中，输入手表上显示的 PIN 码。

您的手表与 Android 设备现已配对。



只要让手机应用程序在 Android 设备上保持活动或在后台运行，在有新活动记录需要上传或 QuickGPSFix 数据过期时，手表便会自动尝试连接。

如果您在 Android 设备上打开手机应用程序并且它尝试连接到手表，则您可能需要通过在时钟屏幕按下来唤醒手表。连接手表可能需要最多 30 秒钟。

如果要升级 Android 设备版本，则您通常必须将手表完全取消配对，之后再重新配对。

请注意：如果您配对手表时出现问题，请先尝试去往手机的蓝牙设置中取消与 TomTom 手表的配对，然后再重复上述步骤。

与 iOS 设备进行配对

借助 TomTom Sports 手机应用程序，您可以使用您的智能手机将您的运动活动数据从您的 TomTom GPS 运动手表自动上传到 TomTom Sports 云端。还可以自动上传至其他一些网站。此外，应用程序还会将您的个性化锻炼、轨迹和 QuickGPSfix 数据下载到您的手表。

要将 iOS 设备与您的 GPS 运动手表配对，请按照下列步骤操作：

1. 在手表的时钟屏幕上，按下下打开设置屏幕，然后选择电话并向右滑动。
2. 右移按钮开始配对。
3. 打开 Sports 手机应用程序，然后点按开始使用。
4. 点按手表。
5. 当手表的名称出现时，点按该名称。

6. **在您的** iOS 设备上，点按配对，然后输入手表上显示的 PIN 码。



此时设备应该已配对成功。如果您在配对手表时遇到问题，请单击此处查看故障排除说明。

只要让手机应用程序在电话或移动设备上保持活动或在后台运行，手表就会在有新活动需要上传或 QuickGPSFix **数据**过期时，自动尝试连接。

如果您在电话上打开手机应用程序并且它尝试连接到手表，您可能需要通过退出时钟屏幕来唤醒手表。从时钟屏幕向下、向左或向右移动按钮。

如何同步数据

您可以通过智能手机将活动数据从手表上传或“同步”至 Sports 手机应用程序。或者，您也可以通过将手表连接至计算机来执行同步。

重要说明：在为扁电池充电并断开手表的电源后，屏幕上会出现闪烁的 0:00 时间。这意味着手表需要执行同步。

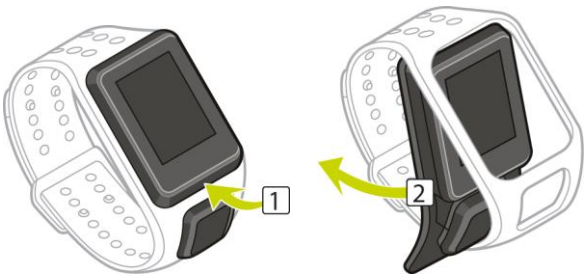
使用智能手机

1. 确保您的手机具有有效的互联网连接，并已打开蓝牙功能。
2. 确保已将手表与智能手机配对。
3. 确保手表与智能手机相互靠近。
4. 在手表上，点按按钮唤醒屏幕。
5. 在智能手机上，打开 Sports 应用程序。
6. 转至“活动”屏幕。
7. 向下滑动直至看到一个绿色圆圈。

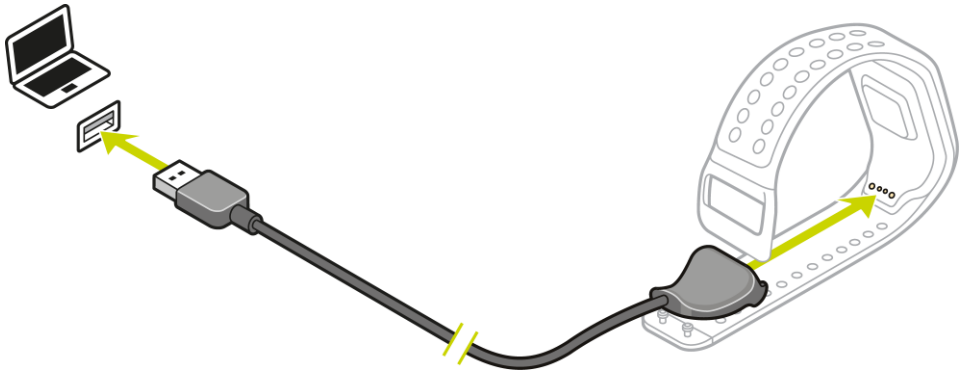
应用程序将与手表同步您的活动数据设置。

使用计算机

1. 如需将手表连接至计算机，请将手表模块从表带上取出。



2. 使用手表随附的 USB 线缆将此模块连接至计算机。



Sports Connect 会在手表连接至计算机时自动开启。

Sports Connect 会自动与手表同步您的活动数据设置。

使用移动设备或网站同步数据

要与 Sports 应用程序同步手表上的活动数据，请执行以下操作：

1. 在智能手机中启动 Sports 应用程序。
2. 将手表放在手机附近，然后在时钟屏幕上按下下唤醒手表。
3. 在应用程序中，在"最新"选项卡或"活动"选项卡上向下滑动以开始同步。检测到手表后也可能会自动开始同步。

要与 Sports 网站同步手表上的活动数据，请执行以下操作：

1. 使用提供的线缆将手表连接至计算机。

   此时 Sports Connect 会打开，同步数据并执行任何更新。

故障排除

您可以通过智能手机将活动数据从手表上传或"同步"至 Sports 手机应用程序。或者，您也可以通过将手表连接至计算机来执行同步。

如果无法将手表连接至 Android™ 设备，请检查确保 Android 设备符合以下要求：

- 应用程序适合使用 Bluetooth® Low Energy 4.1 或更高版本的 Android 版本 4.4。单击 Google Play 中的深入了解，查看测试设备列表。（国内用户可以通过豌豆荚查看）
- 查看我们的已知问题列表。
- 您的设备应使用最新版 Android：
- 设置 > 关于 > 电话或关于设备 > Android™ 版本。
- 使用最新版 Sports Connect 桌面应用程序更新您的手表。过时的版本可能不会为您的手表提供最新的软件。
- 使用最新版手表软件：将手表连接至计算机。Sports Connect 随后会检查是否有更新的软件适用于您的手表。
- 使用最新版 TomTom Sports 手机应用程序。如果有更新的版本可用，该版本会列出在 Google Play 商店中。（国内用户可以通过豌豆荚查看）
- 在 Android 设备上打开蓝牙：设置 > 连接 > 蓝牙。
- Android™ 设备一次只能与一个蓝牙® 设备配对使用。使用耳机、车载套件、扬声器等附加设备或传输文件时，Android™ 设备可能无法与手表配对或同步。
- Sports 手机应用程序需要可靠的互联网连接。
- 关闭 Android 设备上的节能模式。此模式可能禁用蓝牙。

如果无法将手表连接到 Sports 应用程序，请在 Android 设备中将手表完全取消配对，然后按照以下步骤重新配对：

1. 在 Android 设备的"蓝牙设置"菜单中，将手表取消配对或选择忘记手表。
2. 卸载 Sports 手机应用程序，然后从 Play 商店重新下载安装（中国用户请至豌豆荚下载最新版本）。
3. 重新启动您的 Android 设备。
4. 关闭蓝牙后重新开启。
5. 在 Android 设备上打开 TomTom Sports 手机应用程序，并确保您已登录 TomTom 帐户。

6. **点按最新**选项卡顶端的开始使用。
7. **在手表的**时钟屏幕上，按下下打开**设置屏幕，然后**选择**电话并按下右。**选择**配对新设备。**

   手表将开始查找 Sports 应用程序配对请求。
8. **在** Android 设备的激活您的设备页面点按手表。

   您的 Android 设备将显示正在搜索。
9. **当手表**应用程序的名称出现在**"正在搜索"屏幕上的列表中**时，点按该名称并接受配对请求。
10. **在** Sports **手机**应用程序中，输入手表上显示的 PIN 码。

如果仍不能将手表与 Android 设备配对，请尝试以下操作：

- **恢复手表的出厂**设置并取消 Android 设备配对或再次忘记手表。
- **使用**计算机上的 Sports Connect **同步手表。您的数据始**终显示在 Sports **网站和** Sports **手机**应用程序中。

活动

关于活动

注意：**并非所有活**动在所有手表型号上都可用。

在活动菜单中，您可以启动在手表上可用的活动之一：


跑步


游泳


跑步机


滑雪


越野跑


滑雪板


远足


健身房


自行车


自由式


室内单车


秒表

选择**跑步、自行车、自由式、越野跑、远足、滑雪或滑雪板**时，手表会使用内置 GPS **接收器**测量您的速度，以及记录您的路线。

如果手表置配有心率传感器并且心率传感器设置为**"开"**，则活动期间将会显示心率。这包括跑步、骑车、跑步机或自由式。

选择**游泳或跑步机**时，手表会使用其内置运动传感器来测量在跑步机上的踏步次数，以及在游泳池中划水次数和来回次数。手表使用此信息来估计您的速度以及您经过的距离。

当您选择**室内以**进行动感单车活动时，手表会使用连接的踏频传感器**来**显示速度、心率信息（如果可用）和燃烧的卡路里及时间。

选择**健身房以**显示一段时间内的心率信息和燃烧的卡路里。对于此活动，您需要外接或内置心率传感器。

当开展跑步、骑车或游泳以外的其他活动时，请选择**自由式。**这意味着**您可以保持跑步、**骑车或游泳的空白历史记录和总量。

选择**秒表**时，您可以使用手表来显示已用时间、标记圈数以及查看当前圈和先前圈的时间。

关于卡路里估算

将根据运动类型、您的性别、体重以及锻炼强度和持续时间估算卡路里。

全天候卡路里估算基于您的 BMI，然后会针对步数、活动时间、体育活动等进行调整，以便计算出一天消耗的理论总热量。在全天候卡路里计算中不会使用心率，因为此功能会过快消耗手表电池电量。

注意：**并非所有活**动在所有手表上都可用。

跑步、骑自行车、游泳、越野跑、远足、跑步机或室内单车

对于跑步、骑自行车、游泳、越野跑、远足、跑步机或室内单车，基于任务表中的代谢当量（**MET 或**仅仅是代谢当量）计算卡路里。

我们使用 Ainsworth BE、Haskell WL、Herrmann SD、Meckes N、Bassett Jr DR、Tudor-Locke C、Greer JL、Vezina J、Whitt-Glover MC、Leon AS **的 MET 表格。2011 年体育活**动纲要：**代**码和 MET 值的第二次更新。运动与锻炼中的医学与科学，2011;43(8):1575-1581。

自由式、健身房、滑雪和滑雪板

对于自由式、健身房、滑雪和滑雪板活动，基于心率计算卡路里。对于链接至自由式、健身房、滑雪和滑雪板以外的特定运动的其他活动卡路里，手表不知道您正在开展的活动类型。因此，当没有心率测量可用时，不会显示这 **4 种活**动的卡路里。

追踪器

卡路里指标测量您在当日燃烧的卡路里数，包括基础代谢率 (BMR)。**BMR 表示**维持身体机能正常工作（包括呼吸和心脏搏动）所需的最少能量。由于包括 BMR，**追踪器中的指**标将高于活动中的卡路里指标。

关于全天候心率监测功能

TomTom GPS **手表可以**监测您一天中的心率。在进行全天候追踪时，它每 **10 分**钟读取一次心率，进行体育活动追踪时，则每秒读取一次。

注意：仅配备光学传感器的手表型号上才提供连续心率监测功能。

在手表上打开全天候心率监测功能

默认已关闭连续心率监测功能。要在手表上打开全天候心率监测功能，请执行以下步骤：

1. **在**时钟屏幕上，按下下打开**设置菜**单。
2. 选择**追踪器。**
3. 选择**心率。**
4. 选择**开。**
5. **要同步您的手表**，请将它连接到计算机上的 Sports Connect **或**连接到 Sports **手机**应用程序。现在，您的手表可在您佩带它时测量您的心率。

注意：要使用全天候心率监测功能，软件版本必须为 1.2.0 或更高版本。

在 Sports 网站上或 Sports 应用程序中查看心率

请参阅 TomTom 网站上的 TomTom Sports 应用程序用户手册。

开始活动

注意：并非所有活动在所有手表型号上都可用。

要在手表上开始活动，请执行以下操作。

1. 在时钟屏幕上，按下右。
2. 选择其中一项活动，然后按下右。


跑步


游泳


跑步机


滑雪


越野跑


滑雪板


远足


健身房


自行车


自由式


室内单车


秒表

3. 对于所有非自行车类活动，您将看到请稍候的信息，直至手表获得 GPS 定位，且 GPS 图标会在屏幕左上角闪烁。当手表准备好开始活动时，会显示开始的信息，并且 GPS 图标会停止闪烁。



提示：要选择音乐播放列表，请在开始活动时看到开始消息后按下下。

4. 对于骑自行车和室内单车活动，如果您使用踏频传感器，一旦手表连接到传感器，手表就会显示开始信息。然后会使用踏频传感器来提供关于您的活动的速度和距离信息。此时，手表可能未获得 GPS 定位。如果您要跟踪活动路线，请稍候至 GPS 图标停止闪烁，然后再开始您的活动。

注意：查找您的 GPS 位置可能需要一会儿时间，尤其是在第一次使用手表或 QuickGPSFix 信息不是最新时。走来走去并不能加快获得 GPS 定位的速度，请留在原位，静待找到您所在的位置。

为了确保 GPS 接收信号良好，请确保您位于天空视野清晰的室外。诸如高楼之类的大型物体有时可能会干扰接收。

如果手表配有心率传感器，则在手表获得 GPS 位置的情况下开始活动时，将看到“热身”消息。这是因为当您热身后，手臂血液循环良好时，传感器可达到最佳性能。

从此屏幕中，按下以下方向之一以选择一个选项：

- 右 - 开始活动（手表获得 GPS 定位之后）。
- 下 - 选择锻炼或训练计划或者设置训练期间显示的信息。
- 上 - 查看过去的活动。
- 左 - 返回到活动列表。

按下右可开始活动。

5. 正在进行活动时，手表会显示一些信息， 例如距离、时间、配速和心率（如果有监测器）。按下上和下可改变看到的信息。
6. 您可以暂停活动以稍做休息，也可以完全停止活动。

对于每种类型的活动，您可以选择不同的训练计划，并选择查看不同的训练时的信息。

活动设置

开始活动时，您可以选择“活动内”设置。

要在手表上开始活动，请执行以下操作。

1. 在时钟屏幕上，按下右。
2. 选择其中一项活动，然后按下右。
3. 当您看到“请稍候”或“开始”时，按下下。

   随后您会看到以下菜单选项列表，具体选项取决于您当前所开展的活动：

   - 锻炼
   - 训练
   - 指标
   - 播放列表
   - 电话
   - 分段
   - 旋转
   - 轨迹
   - 暂停
   - 游泳池大小
   - 车轮尺寸

   单击列表中的链接，以获取有关每项活动设置的更多信息。

暂停和停止活动

自动暂停

您可以将手表设置为根据活动情况自动暂停和继续。此功能通过一项设置进行控制，设置访问方式如下：

1. 在时钟屏幕上，按下右。
2. 选择其中一项活动，然后按下右。

   提示：自动暂停功能适用于跑步、骑自行车、越野跑、远足、自由式、滑雪和滑雪板活动。

3. 当您看到“请稍候”或“开始”时，按下下。
4. 选择**暂停**。
5. 选择**开或关**。

有关自动暂停功能需要了解的一些重要事项如下：

- 此设置基于活动设定，可以通过手表或使用 Sports 网站设置。
- 自动暂停后，手表会继续记录数据，只是暂停显示指标和平均成绩。
- 手表与 Sports 网站之间不会同步自动暂停设置。
- 如果 Sports 网站上的自动暂停设为“关”，而手表上的此设置设为“开”，则以手表设置为准，并且自动暂停在活动和指标中显示为“开”。
- 自动暂停功能不适用于锻炼或训练中目标、圈数和区域以外的设置。

注意：如果在 Sports 网站上开启自动暂停功能，则您的活动历史记录也会更改，并且部分平均成绩、个人最佳成绩和趋势可能会上升。

手动暂停活动

在活动期间，按住左可停止时钟并暂停活动。

要重新开始活动，请按下右。

如何手动暂停

如果您将活动上传到您的 Sports 帐户并在地图上查看活动，您会看到您的整个路线，并且暂停显示为直线。

GPS 跟踪停止并且开始暂停位置与结束暂停位置会链接在一起。暂停后再次开始活动时，可立刻知道您的位置。

显示的平均值仅针对手表未暂停的时间计算。例如，如果您跑步 5 公里，然后暂停并徒步 2 公里，接着再开始跑 5 公里，则您可以看到您的整个路线，但是平均值仅对于 10 公里有效。

提示：如果让手表暂停太长时间，它会自行关闭以防止电池放电。建议尽量不要让手表暂停太长时间。

停止活动

要完全停止活动，请按下左以暂停活动，然后再次按下左。

选择要显示的指标

在开始活动之前，您可以选择训练计划，并决定在训练时要查看的信息。

训练时，一次可以显示三个不同的指标：

- **一个主要指**标将以较大的数字显示在屏幕的主要部分。
- **屏幕底部会**显示两项监控指标。

更改主要指标

在训练时，可通过上下滑动来更改以较大数字显示的信息。主要指标上的文字说明当前正在显示的信息。

设置次要指标

请执行下列操作来选择以较**小数字**显示的信息：

1. **从活**动开始屏幕中，按下下进入**设置菜**单。
2. 选择**指标，然后按下右。**
3. 选择**显示，然后按下右。**
4. 选择左或右以在左侧或右侧显示指标。
5. **从列表中**选择要显示的指标。

   可用的指标取决于您**当前的活**动。

可用的指标示例如下：

- **配速 - 您当前的配速。**对于游泳，此项以每 **100m 分**钟数的形式显示。
- **平均配速 - 您当前活**动的平均配速。
- **心率 - 您的心率。**仅当已连接心率传感器时，此指标才可用。
- **速度、配速或两者 -** 对于游泳以外的活动，可以选择查看速度、配速或同时查看这两个指标。
- **SWOLF - 此指**标仅针对游泳活动显示。**“SWOLF”分数的**计算方法是将游完游泳池长度所用时间（以秒计）和划水次数相加。**“**SWOLF**”**说明您的游泳效率。分数越低，效率越高。SWOLF（SWOLF）一词是 Swimming（**游泳**）**和 Golf（**高**尔夫）的混合体。
- **卡路里 - 自由式活**动的卡路里基于心率。对于链接至自由式以外的特定运动的其他活动卡路里，手**表不知道您正在开展的活**动类型。因此，当没有心率测量可用时，不会显示自由式活动的卡路里。

  对于活动跟踪、运动和活动，卡路里指标测量您在当日燃烧的卡路里数，包括基础代谢率 (BMR)。**BMR 表示**维持身体机能正常工作（包括呼吸和心脏搏动）所需的最少能量。



屏幕上的图标

当您训练时，屏幕顶部会显示下列图标：



此符号显示 GPS 信号接收的强度。手表正在查找 GPS 卫星时，卫星图像将会闪烁。



心形符号显示手表已连接到心率传感器。手表正在尝试连接到心率传感器时，心形符号将会闪烁。



链环符号表示手表已连接到踏频传感器。手表正在尝试连接到踏频传感器时，链环图标将会闪烁。



此符号显示电池状态。

跑步的设置

在开始活动之前，您可以选择训练计划，并决定在训练时要查看的信息。

在跑步时，可选择查看许多指标，其中包括卡路里、心率、心率区间和距离。

选择其他要显示的指标

注意：为了获得有关选择在活动期间要查看的指标的帮助，请参阅选择要显示的指标。

要选择只查看速度、平均速度、配速或平均配速中的一个指标，请按下下进入**设置**菜单。选择**指标**，然后按下右。选择**速度**、**平均速度**、**配速**或**平均配速**。

要选择查看速度、配速或这两个指标，请按下下进入**设置**菜单。选择**指标**，然后按下右。选择**速度**，然后按下右。选择**速度**、**配速**或**两者**。

室外骑自行车的设置

骑自行车时，可以使用内置的传感器记录您的心率、速度和位置。

如果您要在骑自行车时查看您的表现，为了您的安全起见，最好使用选购的自行车支架安装 GPS 手表，这样一来，您可以将双手放在车把上。

如果您要在骑自行车时查看您的心率，建议您连接选用的外置心率监测器，这样一来，您可以安全地查看您的心率。

设置配合踏频传感器使用的车轮尺寸

如果您使用踏频传感器，您应该设定**车轮尺寸**设置，以提高传感器指标的准确度。此设置是后轮胎的圆周（以毫米 (mm) 计）。

要设置车轮尺寸，请执行以下操作：

1. 从活动开始屏幕中，按下下可打开**设置**菜单。
2. 选择**车轮尺寸**，然后按下右。
3. 将**尺寸**设置为后轮的尺寸。

要了解后轮的圆周，您可以使用卷尺自行量度车轮，也可以使用在线计算器计算出来。例如，在下面的网站上，您可以使用车轮的半径及轮胎厚度来计算圆周：www.bikecalc.com/wheel_size_math

例如，如果车轮圆周是 700c，轮胎厚度是 25 mm，则圆周是 2111 mm。这就是您应该输入的值。

注意：为了获得有关选择在活动期间要查看的指标的帮助，请参阅选择要显示的指标。

游泳的设置

注意：TomTom GPS 手表可以防水。您可以在游泳时佩戴这些手表。但是，内置心率监测器不能在水下工作。

在开始游泳活动之前，对于您要游泳的游泳池，应该检查**游泳池大小**设置。此设置是游泳池的长度（以米或码计）。

在您游泳时，手表会记录您的划水次数以及您在游泳池中的来回次数。为了计算您已游过的距离及您的速度，手表会使用游泳池尺寸及您已经游完的来回次数。如果游泳池尺寸不正确，就无法正确计算游泳活动的指标。

要更改游泳池尺寸设置，请执行以下操作：

1. **从活**动开始屏幕中，按下下以打开**设置菜**单。
2. 选择**游泳池大小**，**然后按下右。**
3. 设置大小，以便显示游泳池的标称长度，然后选择右。
4. 设置大小的分数部分，以便显示游泳池长度的额外分数部分，然后选择右。
5. **将度量**单位设为米或码。
6. **按下右可立即回到活**动屏幕。

选择**游泳**时，手表不会使用其内置 GPS 接收器。

要设置显示的指标，请执行以下操作：

1. **从活**动开始屏幕中，按下下进入**设置菜**单。
2. 选择**指标**，**然后按下右。**
3. 选择**显示**，**然后按下右。**
4. 选择左或右以在**左**侧或右侧显示指标。
5. **从列表中**选择要显示的指标，例如**划水次数或长度。**

跑步机的设置

您的身高需在最初使用手表时设置。第一次在跑步机上开始活动之前，应该检查您的身高是否已正确设置。您可以在 TomTom Sports 帐户中或手表上检查身高设置。

当您在跑步机上跑步时，手表会记录您来回摆动手臂的次数及速度。这与您跑步时踏步的次数相符。手表会使用您的身高来计算您的步频，并据此计算跑步距离和配速。

要在手表上检查您的身高，请执行以下操作：

1. **在**时钟屏幕上，按下下可打开**设置菜**单。
2. 选择**个人资料**，**然后按下下。**
3. 选择**身高**，**然后按下右。**
4. 设置身高。

调整手表以适合跑步机活动

手表为跑步机活动计算的距离测量的准确度没有跑步活动的准确度高。在室外跑步时，手表可以使用 GPS 来测量您跑过的距离。

系统不会针对每个单次跑步机活动要求您进行调整。在下列情况下才会提示您调整：

- 您的活动距离达到 400 米或更远。
- 您的活动持续时间达到 1 分钟或更长。
- 您的步伐数达到 60 步或更多。
- 您至少进行了 6 次调整型跑步。

如果您调整手表，则可以提高跑步机活动的距离测量的精确度。

提示：在跑步机环节结束时，系统始终会询问您是否要更改距离。

要调整手表，请执行以下操作：

1. 当提示您校准手表时，暂停跑步机。
   要暂停手表，请在活动期间按下左。
2. 在手表上，按下下可打开设置菜单。
3. 选择**调整**，然后按下右。
4. 更改距离以与跑步机上显示的距离相匹配。
5. 按下右可立即回到活动屏幕。

选择其他要显示的指标

注意：为了获得有关选择在活动期间要查看的指标的帮助，请参阅选择要显示的指标。

要选择只查看速度、平均速度、配速或平均配速中的一个指标，请按下下进入**设置菜**单。选择**指标**，然后按下右。选择**速度、平均速度、配速**或**平均配速**。

要选择查看速度、配速或这两个指标，请按下下进入**设置菜**单。选择**指标**，然后按下右。选择**速度**，然后按下右。选择**速度、配速**或**两者**。

健身房活动的设置

在开始活动之前，您可以选择训练计划，并决定在训练时要查看的信息。

在健身房中活动时，可选择查看许多指标，其中包括卡路里、心率、心率区间和持续时间。

选择其他要显示的指标

注意：为了获得有关选择在活动期间要查看的指标的帮助，请参阅选择要显示的指标。

要选择只查看速度、平均速度、配速或平均配速中的一个指标，请按下下进入**设置菜**单。选择**指标**，然后按下右。选择**速度、平均速度、配速**或**平均配速**。

要选择查看速度、配速或这两个指标，请按下下进入**设置菜**单。选择**指标**，然后按下右。选择**速度**，然后按下右。选择**速度、配速**或**两者**。

自行车活动的设置

在骑动感单车时，您可以记录心率和速度。

如果您要在骑自行车时查看您的表现，为了您的安全起见，最好使用选购的自行车支架安装 GPS 手表，这样一来，您可以将双手放在车把上。

如果您要在骑自行车时查看您的心率，建议您连接选用的外置心率传感器，这样一来，您可以安全地查看您的心率。

设置配合踏频传感器使用的车轮尺寸

如果您使用踏频传感器，您应该设定**车轮尺寸**设置，以提高传感器指标的准确度。此设置是后轮胎的圆周（以毫米 (mm) 计）。

要设置车轮尺寸，请执行以下操作：

1. 从活动开始屏幕中，按下下可打开**设置**菜单。
2. 选择**车轮尺寸**，然后按下右。
3. 将**尺寸**设置为后轮的尺寸。

要了解后轮的圆周，您可以使用卷尺自行量度车轮，也可以使用在线计算器计算出来。例如，在下面的网站上，您可以使用车轮的半径及轮胎厚度来计算圆周：www.bikecalc.com/wheel_size_math

例如，如果车轮圆周是 700c，轮胎厚度是 25 mm，则圆周是 2111 mm。这就是您应该输入的值。

注意：为了获得有关选择在活动期间要查看的指标的帮助，请参阅选择要显示的指标。

使用秒表

要使用秒表，请执行以下操作：

1. 在时钟屏幕上，按下右。
2. 选择**秒表**，然后按下右。
   手表会显示秒表及词语**开始**。
3. 按下右可开启秒表。
   秒表将会开始，并显示已用时间。
4. 要暂停秒表，请按下左。按下右可恢复计数。

   提示：暂停后，要查看更多先前的圈，请按下下和上。
5. 要标记每个圈，请在秒表正在运行时触摸手表屏幕右侧或按下右。
   大数字是所有圈加在一起的总已用时间。

当前单圈时间（例如下面的圈 **12**）显示在总已用时间下面。先前的圈（例如下面的圈 **11 和 10**）显示在当前圈下面。



要查看更多先前的圈，请按下下和上。

6. **要离开秒表活**动，请按下左两次。

提示：**离开秒表活**动后，秒表不会在后台运行。不会存储 **GPS 信息或活**动信息。

提示：**要重**设秒表，请离开秒表活动，然后重新进入秒表。

训练计划

关于训练计划

对于每种类型的活动，下列训练计划皆可用：

- 无
- 目标
- 时间间隔
- 圈数
- 区域
- 比赛

从时钟屏幕中，执行以下操作以查看训练计划列表：

1. 按下右，然后选择所需活动。
2. 按下右。
3. 按下下，然后选择训练。
4. 按下右，然后选择训练计划。

选择训练计划时，手表会记住您正在使用的计划以及您为该计划选择的所有选项。

提示：如果您要在选择计划后立即开始，请按下右以直接转到活动屏幕。

无

如何到达该处：活动屏幕 > 按下下 > 训练 > 无

选择此选项可立即展开活动而不使用训练计划。在此模式中，手表会记录您的活动并显示活动的指标。

目标

如何到达该处：活动屏幕 > 按下下 > 训练 > 目标 > 距离、时间或卡路里

选择此选项可自行设置训练目标。

您可以自行设置三种目标类型：

- **距离** - 选择此选项可自行设置您的活动距离。
- **时间** - 选择此选项可自行设置您的活动持续时间。
- **卡路里** - 选择此选项可自行设置在您的活动期间要燃烧的卡路里数。如果您设置您的个人资料，燃烧的卡路里数计算将会更加准确。

查看进度

要查看您朝目标前进的整体进度，请在活动进度屏幕按下右。

此屏幕会显示您已达到的目标的百分比，以及剩余距离、时间或卡路里数。



提示：**在跑步**时，您可以从家里出发，直到进度达到 **50%**，**然后折回。**

进度提示

当训练达到某个目标时，手表会在下列阶段提醒您：

- **50%**
- **90%**
- **100%**
- **110%**

时间间隔

如何到达该处：活动屏幕 > **按下下** > **训练** > **时间间隔** > **热身、运动、休息、套数**或**放松。**

选择此选项以使用间歇训练。

间歇训练是进行短期训练，然后休息。间歇训练的主要目的是提高速度和心血管健康。例如，在 **20 分**钟的散步加慢跑训练期间，您可以快步走 **8 分**钟，再进行 **3** 组 **1 分**钟慢跑加 **2 分**钟慢走， **接着慢走 5 分**钟进行放松。

对于热身、动作、休**息和放松**阶段，可以设置时间或距离。对于组数，您可以选择要包括在间歇训练计划中的组数。

提示：**如果您在**设置热身详细信息之后按下右，就可以进行间歇训练组其他内容（包括运动、休息等）的设置。

在间歇训练期间，您可以看到间歇训练的下一个阶段的提示：



您可以看到正在进行的组名以及此组的长度（时间或距离）。

当您需要切换到间歇训练的下一个阶段时，您还会听到哔声和嗡嗡声提醒。

提示：当您使用手表上的间歇训练时，各间歇部分标记为圈数，以便您可以更好地跟踪配速以及每个间歇部分的其他指标。

圈数

如何到达该处：活动屏幕 > 按下下 > 训练 > 圈数 > 时间、距离或手动。

选择此选项可针对设置的圈时间、距离或通过在您完成单圈时手动记录，来度量您的活动。

您可以将手表设置为采用以下三种方法度量各圈：

- **时间** - 选择此选项以设置单圈的持续时间。开始活动之后，当每圈的时间已过时，手表会提醒您。如果您设置 **1 分**钟的单圈时间，手表会在每分钟提醒您，并且屏幕会显示已完成的圈数。
- **距离** - 选择此选项以设置单圈的长度。开始活动之后，每当您到达一个圈的目标距离时，手表都会提醒您。如果您设置 **400 m 的圈距离**，则您每到达一个 400 m，**屏幕就会**显示已完成圈数。

  手动 - 选择此选项以在您完成单圈时自行记录。要标记单圈结束，请用您的手掌遮住屏幕。手表将会显示已完成圈数，并提醒您已完成单圈。

分段

如何到达该处：活动屏幕 > 按下下 > 训练 > 分段。

选择此选项以打开或关闭任何基于 **GPS 的活动**的分段时间。分段功能默认关闭，但在打开此功能时，您会在每英里或每公里结束时收到警告并获知与当前配速对应的分段时间。

可为任何基于 **GPS 的活动**或户外活动统计分段时间。

注意：**分段**时间可配合其他训练模式一起使用。

区域

如何到达该处：活动屏幕 > 按下下 > 训练 > 区域 > 配速、速度、心率或踏频。

选择此选项以在目标区域中训练。

您可以根据活动，在下列训练区域中选择：

- **配速** - 选择此选项以设置每英里或公里的目标时间。您可以设置目标时间，以及您允许自己高于和低于目标时间的最小值和最大值。
- **速度** - 选择此选项以设置目标速度以及给您自己预留的高于和低于目标的余地。
- **心率** - 选择此选项以使用自定义的心率区间或选择预先定义的心率区间设置目标心率。为了让手表能够测量心率，必须将手表连接到心率传感器。
- **踏频** - 选择此选项以设置自行车活动的目标踏频。为了让手表能够跟踪踏频，必须将它连接到踏频传感器。**可以**设置目标踏频以及给您自己预留的高于和低于目标的余地。并非所有手表都能够连接到踏频传感器。

设置心率和配速的区域

如果您要设置自定义心率区间或配速区域，请按下面所示选择最小值和最大值：



设置速度和踏频的区域

如果您要设置速度或踏频区域，请按下面所示选择目标值和允许偏离的百分比：



监控进度

从活动进度屏幕中，按下右可查看您的训练接近所设置区域的程度的图像概述。该图形会显示您在整个活动中是高于还是低于目标区域以及高出或**不足量**。

您会定期接收到提醒，告知您是在区域中还是在区域外。

- **如果您在**训练区域外，将会播放提醒，并且屏幕会显示您是高于还是低于您的区域。
- **回到**训练区域中之后，将会播放提醒，并且屏幕会显示**目**标符号。



心率区间

注意：为了让手表能够测量心率，必须将手表连接到心率传感器。

手表会根据您的年龄使**用心率区**间边界。使用 TomTom Sports，**您可以采用**这些心率区间边界，然后与您的手表同步。

要使用心率区间进行训练，请执行以下操作：

1. **在**时钟屏幕上按下右，然后选择所需活动。
2. **按下右。**
3. **按下下，然后**选择**训练。**
4. **按下右，然后**选择**区域。**
5. **按下右，然后**选择**心率。**
6. **按下右，然后从下列心率区**间中选择：
   - **极限** - **当使用**间歇训练时，请选择此区域。
   - **速度** - 为高节奏的训练选择此区域，以**提高您的速度和健康水平。**
   - **持久** - 为中高节奏的训练选择此区域，以提高肺活量和心脏功能。
   - **燃脂** - 为最适合减肥的中等节奏训练选择此区域。
   - **简易** - 为轻松节奏的训练选择此区域，常用于热身和放松。
   - **自定义** - 选择此选项以设置您自己的最小和最大心率。

在心率区间中监控进度

注意：为了让手表能够测量心率，必须将手表连接到心率传感器。

从活动进度屏幕中，按下**右以**滚动浏览您的训练接近所设置区域程度的图形。该图形会显示您在整个活动中是高于还是低于目标区域以及高出或不足量。



您正在使用的区域以白色高亮显示。按下**右以**查看心率区间摘要。



上面所示的图形是心率区间摘要。它显示在每个区域中所用时间的百分比，当前区域以白色高亮显示。



此图显示活动后过去 2.5 分钟内您的心率以及在每个心率区所用的时间。

提示：即使您正在使用“比赛”或“目标”之类的图形训练助手，也可以在心率区间中查看进度。在训练期间，从显示主要指标的屏幕中，按下右以查看图形训练屏幕。按下下以查看心率区间屏幕，如上文所述。

恢复

关于心率恢复

心率恢复是指在活动后的特定时间内，心脏恢复正常心率的能力。一般而言，活动后心率恢复越快，则表示健康程度改善越多。

心率恢复包含两个下降阶段。在运动后的第一分钟期间，心率急剧下降。在第一分钟过后，在其余的平稳时期，心率逐渐下降。

TomTom GPS 手表会显示开始分钟和结束分钟的心率差值以及恢复“分数”。

如何测量心率恢复？

对于使用心率传感器的活动，手表会显示暂停活动后心率的恢复情况。一分钟过后，手表会提供心率恢复分数。运动后心率下降越快，就表示您越健康。

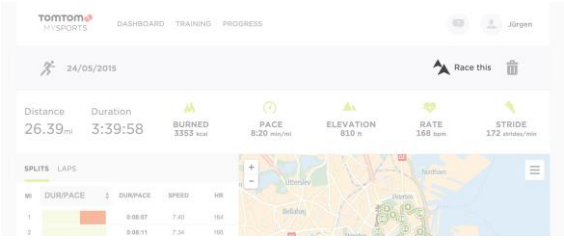
心率恢复监控通过内置心率传感器或外接心率传感器进行。

比赛

如何到达该处：活动屏幕 > 按下下 > 训练 > 比赛 > 近期或 SPORTS。

选择此选项可就您最近的十项活动之一或 Sports 网站上的活动展开比赛。您可以将比赛用于跑步、跑步机、自由式和骑自行车活动。

提示：要将更多比赛添加至网站，请在 Sports 网站上特定活动的活动详细信息页面上单击与此竞赛。
注意：如果您的手表已连接至该网站并且您对比赛进行更改，则不会自动同步更改 - 您需要重新断开并重新连接手表。



Sports 网站中的活动或比赛包含距离和时间。

当您使用“比赛”培训计划时，您可以在训练过程中查看您在比赛中是超前还是落后以及超前或落后的量。

在手表上，从活动屏幕按下右可查看比赛的陈述。图像屏幕显示您（用黑色箭头指示）与前一个活动相比配速是超前还是落后，这用带阴影的箭头表示。

屏幕顶部的距离显示比赛中的剩余距离，屏幕底部的距离显示您超前或落后的量。



手表会提醒您，让您知道您在比赛中是超前 (#1) 还是落后(#2)。在此示例中，您比上一个活动落后 23 米，比赛的剩余距离是 2.3 公里。

提示：要获得将先前的活动添加至手表的信息，请访问 tomtom.com/support 并阅读 FAQ。

活动历史记录

每当您训练时，手表都会以该活动类型记录您的活动。要查看手表上每种活动类型的训练摘要或历史，请执行以下操作：

1. 从活动开始屏幕中，按下上以打开该活动类型的历史记录。
2. 从列表中，选择要查看的活动。 列表显示活动的 开始日期 和覆盖的距离。
3. 按下右。

   将会显示关于活动的信息，例如，最快的配速/速度和在每个心率区所用的时间。可用的信息视活动而定。

将活动传送到 TomTom Sports

将手表连接到计算机以使用 TomTom Sports Connect 将活动的详细信息传送到 TomTom Sports 或您选择的其他运动网站。您还可以采用多种文件格式，将有关活动的详细信息传送到计算机。

请参阅：将您的活动导出到其他网站和文件类型

将您的活动导出到其他网站和文件类型

当您将手表连接到计算机上的 Sports Connect 或连接到 Sports 手机应用程序时，您的新活动会自动上传到 Sports。您也可以选择将活动自动上传到其他各种网站或文件类型。

如需配置 Sports 的活动导出，请遵循以下步骤：

1. 访问 mysports.tomtom.com/app/settings/exporters。
2. 单击要添加的导出工具旁边的 + 号。
3. 如需配置自动将活动导出至第三方应用程序，请前往选择您的运动网站，选择应用程序，单击 登录，然后登录需要登录的应用程序。
4. 如需配置自动将活动备份至计算机，请前往保存至您的计算机并选择文件类型。

添加新的运动网站或文件类型后，所有新活动也会传输到该网站或文件类型。

注意：不能使用 Sports 手机应用程序生成文件。您仅可通过连接到计算机上的 Sports Connect 来生成文件。

从运动网站自动导出活动

- Endomondo (https://www.endomondo.com/)
- Jawbone (https://jawbone.com/)
- MapMyFitness (http://www.mapmyfitness.com/)
- MyFitnessPal (https://www.myfitnesspal.com/)
- NikePlus (http://www.nike.com/us/en_us/c/nike-plus)
- Runkeeper (https://runkeeper.com/)
- Strava (https://www.strava.com/)
- TaiwanMySports (http://www.mysports.net.tw/)
- TrainingPeaks (https://www.trainingpeaks.com/)
- TulipSport (http://www.tulipsport.com/)
- Edoon (https://edooon.com/)

其他支持导出活动的应用程序

TomTom Sports 设备可以支持许多与 Sports 集成的第三方应用程序。要实现此功能，您需要进入以下一个第三方应用程序，并将其连接至 Sports。之后，每当您将设备连接至计算机上的 Sports Connect 或 Sports 手机应用程序时，您所有 TomTom Sports 设备的活动都将自动导出至这些第三方应用程序。

- Discovery Vitality
- Fetcheveryone
- FitnessSyncer
- Running Heroes
- Running Coach
- Smashrun
- SportTracks

自动保存活动

当您连接 TomTom Sports 设备至计算机上的 Sports Connect 时，您可以选择采用以下格式自动将活动保存至您的计算机。

提示：为了获得最佳结果，我们建议您使用 .FIT 文件。如果此格式无法为您提供所需的结果，请尝试使用 .TCX，然后尝试使用 .GPX。

- GPX - GPS 交换格式。这是一项用于位置数据（存储了您的训练轨迹和时间戳）的开放标准。此文件格式仅存储位置、海拔和时间，无法存储心率、踏频或其他信息。
- KML – Google Earth™ 地图服务的本地文件格式。存储位置（轨迹）以及海拔和时间。心率和其他传感器信息作为附加信息进行存储，并在 Google Earth 中显示为“标签”
- TCX - Garmin 训练中心文件格式。此文件格式专门用于运动和健身，可存储位置/海拔、时间和所有传感器数据。
- FIT - ANT+/Garmin 文件格式，比 TCX 更小，也更高级。
- PWX - TrainingPeaks 的专用文件格式。

健康年龄

全面了解 TomTom Fitness Age

TomTom Fitness Age 的设计宗旨是让您动起来，激励您变得更加年轻健康，改善您的健康水平。您将了解如何有效地开展活动，并将看到个性化推荐，帮助您选择最适合自己的活动。

了解您的健康水平需要进行复杂的计算！TomTom Fitness Age 参比标准健康水平指示您的实际健康状况，基于心率、活动、性别、年龄和体重等因素综合确定。

使用最大摄氧量 $_2$ 计算健康年龄，这是确定一个人身体健康水平的标准方法。最大摄氧量 $_2$ 是指运动期间身体每秒每单位体重所能利用的最大氧气量。变得更加年轻健康意味着身体可以利用更多氧气，因此，最大摄氧量 $_2$ 会随着健康水平的提升而增加。

TomTom Fitness Age 将助您动起来，改善您的健康年龄，并帮助您了解有关您开展的健身活动的更多信息：

- 我的真实健康状况如何？
- 本次活动的活动量够了吗？还是应该增加活动量？
- 本周运动量够了吗？还是需要增加运动量？
- 这是一项有效活动吗？还是其他活动更适合我？
- 接下来我该怎么做？

重要说明：本产品功能使用的是 Firstbeat 提供的高级心率分析功能。TomTom Fitness Age 提供的信息用于估测您的健身水平，不构成医疗建议，也不用于矫正、治疗或预防疾病。我们建议您在开始新的锻炼计划之前咨询您的医生。

要了解有关健康年龄和健康分数的更多信息，请参阅 TomTom Fitness Age 用户手册。

在手表上查看健康分数

您可以在 TomTom Sports 手表上查看每日健身分数总计。

注意：您只能在手表可以测量您的心率时赢得健康分数。当您未将手表佩戴在手腕上时（例如佩戴在滑雪服外），或者使用自行车支架时，手表不会测量您的心率，除非您佩戴了心率监测器和胸带。在游泳活动中，手表不会测量心率。

在时钟屏幕上按下左，以转到“活动追踪”屏幕。按下下找到健康分数屏幕。您将会看到您的每日健康分数总计和当前达到的健康水平，以及过去 7 天内赢得星星数。

提示： 在“追踪器”菜单中将“健身”设置为目标，可最先在“活动追踪”屏幕中显示健康分数。

例如，下图中的手表显示您今天开展的所有活动为您赢得了 **500 多分，表示您的健康水平正在改善。**3 颗星表示您在过去 **7 天内有 3 次**赢得了 **500 多分。**



您还可以在活动期间查看健康分数总计，从而可以了解自己是否实现了目标或者是否应该增加活动量。当您达到**活跃、超越或过度**时，手表会提醒您。

提示：**在看到**过度提醒后，当天想要赢得更多健康分数会变得越来越难。这是因为身体需要时间恢复才能做更多运动。



要了解有关健康年龄和健康分数的更多信息，请参阅 TomTom Fitness Age 用户手册。

锻炼

关于锻炼

将手表连接到 TomTom Sports 网站或应用程序之后，手表会自动下载 50 项个性化锻炼，选择其中一项，让锻炼更有成效。

注意：锻炼适用于所有跑步、骑自行车或自由式活动。

提供以下 5 类锻炼：

- **健身** - 这些锻炼能提高您身体各方面的素质，让您变得更加年轻健康，证明年龄只不过是一个数字而已。
- **燃脂** - 这些锻炼能让您燃烧掉多余的脂肪，保持健康。
- **持久** - 这些锻炼能让您开始突破自己的极限，实现更高强度水平的锻炼。
- **速度** - 这些锻炼可能能让您突破极限，超越自我，可以增加您的速度，适应激烈比赛。
- **力量** - 这些锻炼属于负荷训练，可以真正改变您的身体和精神状态，塑造您的爆发力。

每种类别提供难度系数不同的 5 项锻炼选择，因此，跑步和骑自行车活动共提供 25 项锻炼。

每项锻炼适应您的最大摄氧量，并由热身、运动、休息和放松等多个步骤组成。

提示：开展涉及心率测量的活动时会计算最大摄氧量。最大摄氧量是指运动期间身体每秒每单位体重所能利用的最大氧气量。这是确定身体健康水平的标准方法，也是整体有氧健康水平的一项指标。研究显示最大摄氧量较高的个体寿命一般较长，并且患心肺和其他疾病的几率也低得多。

快速启动锻炼

若要在活动期间进行锻炼，请执行以下操作：

1. 按下右并选择，例如，选择**跑步**。
2. 按下右，当您看到请稍候或开始时按下下。
3. 按下“锻炼”。



4. 按下右可从下列锻炼类型中进行选择：
   - **无**

- **健身**
- **燃脂**
- **耐力**
- **速度**
- **力量**

5. **按下右以从一个**类别中选择一项锻炼。例如，从**“健身”中**选择 **25 分**钟简易锻炼。



6. **手表随后回**滚到**“开始”信息。按下右可开始活**动。
7. **手表指**导您完成训练，其中可能包括热身、运动、休息和放松等多个步骤。在活动期间，按下上和下可滚动浏览活动指标。
8. **按下右可**查看您的锻炼情况。如果实现了锻炼目标，横条将处于屏幕中央。如果超出了锻炼区域，横条会移动，显示您是需要多做运动还是少做运动。



区域内　　区域外

提示：进行锻炼时，请尽量保持在任何给定步骤的最佳训练 **范**围 **内。心率区**间有具体的最高值和最低值，而速度、配速、踏频等则具有您希望达到的一个特定目标值。在恢复或休息步骤中，请尝试通过将心率降至低于更低训练区的最高心率值而降至该区域。

9. 锻炼结束时，您会看到锻炼表现统计数据。

追踪您的健身状况

关于活动追踪

您可以使用 TomTom GPS 手表来跟踪您的活跃程度。下面是您可以执行的操作：

- 跟踪步伐数、身体活动的时间、所燃烧的卡路里和走动的距离。
- 在手表上设置这些指标之一的每日目标。
- 使用通过将您的每日目标乘以 7 自动生成的每周目标。
- 查看迈向既定目标的每日和每周进度。
- 将活动追踪指标上传到 TomTom Sports 网站和 TomTom Sports 手机应用程序。

活动追踪准确度

活动追踪旨在提供信息以鼓励积极健康的生活方式。手表使用传感器来跟踪您的活动情况。所提供的数据和信息旨在近似估计您的活动，可能不完全准确，包括步伐数、睡眠、距离和卡路里数据。

设置每日活动目标

活动追踪功能已默认打开，10,000 步被自动预设为目标。要更改或设置当日的活动跟踪目标，请执行以下操作：

1. 在时钟屏幕上，按下下以打开设置菜单。
2. 选择追踪器。
3. 选择目标。
4. 选择要设置的目标：步伐数、时间、卡路里或距离。
5. 按下右。
6. 例如，设置要实现的步数目标。
7. 按下右以回到追踪器屏幕。
8. 按下左两次以回到时钟屏幕。

> **提示：**典型目标的一些示例有每天活动时间 30 分钟或每天走 10,000 步。
>
> **注意：**除非您已打开闹钟，否则，当您达成目标时，您会在手表屏幕上看到一个徽章，并听到一声警告音。

关闭活动追踪

要关闭活动追踪，请执行以下操作：

1. 在时钟屏幕上，按下下以打开设置菜单。
2. 选择追踪器。
3. 选择目标。
4. 在目标屏幕上，选择关。

监控活动

要查看**您**过去的活跃程度，请执行以下操作：

1. **在**时钟屏幕上，按下左以查看您朝目标前进的进度。
2. **按下上或下以**查看距离、时间或卡路里，具体取决于您设定的目标。
3. **要**查看每周步数，请再次按下左。
4. **按下右两次以回到**时钟屏幕。

分享您的活动

您可以使用 Sports 帐户的“社交分享”功能分享您的 Sports 活动。

要开始分享，请执行以下操作：

1. **登**录 Sports。
2. **从 Sports 仪表板选择一个活动。**
3. 单击右上角的**分享按**钮。
4. **例如**，选择 **Facebook 或 Twitter 并添加**评论以个性化编辑您的帖子。

路线探索

关于查看轨迹

注意：**适用于所有依托 GPS 的活**动：跑步/骑自行车/**自由式**（Runner3 **和** Spark3）**以及越野跑**/远足/**滑雪/滑雪板** (TomTom Adventurer)

若要在活动期间查看轨迹，请执行以下操作：

1. **开始一**项使用轨迹的活动，例如越野跑。
2. **要**查看您的轨迹，请按下右，然后从**"心率区**间**"屏幕按下上。**

   提示：**如果已**预先选择轨迹，则轨迹会自动显示出来。

   您会看到完整的轨迹显示成一条细线。您还会看到活动起点以房屋图标标记、轨迹起点以旗帜标记以及轨迹终点以终点线图标标记。



   箭头指示您的**位置。箭**头指示您站立不动时的朝向以及移动过程中的前进方向。粗线表示您的面包屑轨迹，显示已完成路线。
3. **要放大**，请按下右转到放大的轨迹视图，按下左可缩至原尺寸。



提示：**屏幕底部会**显示比例尺。

注意：轨迹方向通过设置进行控制。开始一项活动，从"请稍候/**开始"屏幕中按下下，然后**选择**旋转。**选择**开可将**轨迹方向定为您前进的方向，选择**关可将**轨迹方向定为北。

遵循新轨迹

注意：**适用于所有依托 GPS 的活**动：跑步/骑自行车/**自由式（**Runner3 **和** Spark3**）以及越野跑/**远足/**滑雪/滑雪板** (TomTom Adventurer)

您可以使用 TomTom Adventurer **手表遵循从** Sports **上**传到手表的新轨迹。进行越野跑时，您会看到跑步时所看到的指标，但额外增加了海拔信息。

要沿新轨迹跑步，请执行以下操作：

1. **在**时钟屏幕上按下右，然后按下上或下以选择**越野跑。**
2. **按下下以**转到**设置屏幕并**选择**轨迹。**

   提示：**在"**设置**"中，您**还可以选择训练计划，设置指标，选择**播放列表或开关分段。**

3. **从列表中**选择轨迹。

   有关能够在屏幕上所看到内容的更多信息，请参阅关于查看轨迹。

注意：**定期**调整罗盘**以确保准确度至关重要。**

通过 Sports 管理轨迹

注意：**适用于所有依托 GPS 的活**动：跑步/骑自行车/**自由式（**Runner3 **和** Spark3**）以及越野跑/**远足/**滑雪/滑雪板** (TomTom Adventurer)

您可使用 Sports 应用程序或网站将轨迹预先加载到 TomTom GPS **手表上，以便在活**动过程中使用以及管理轨迹。

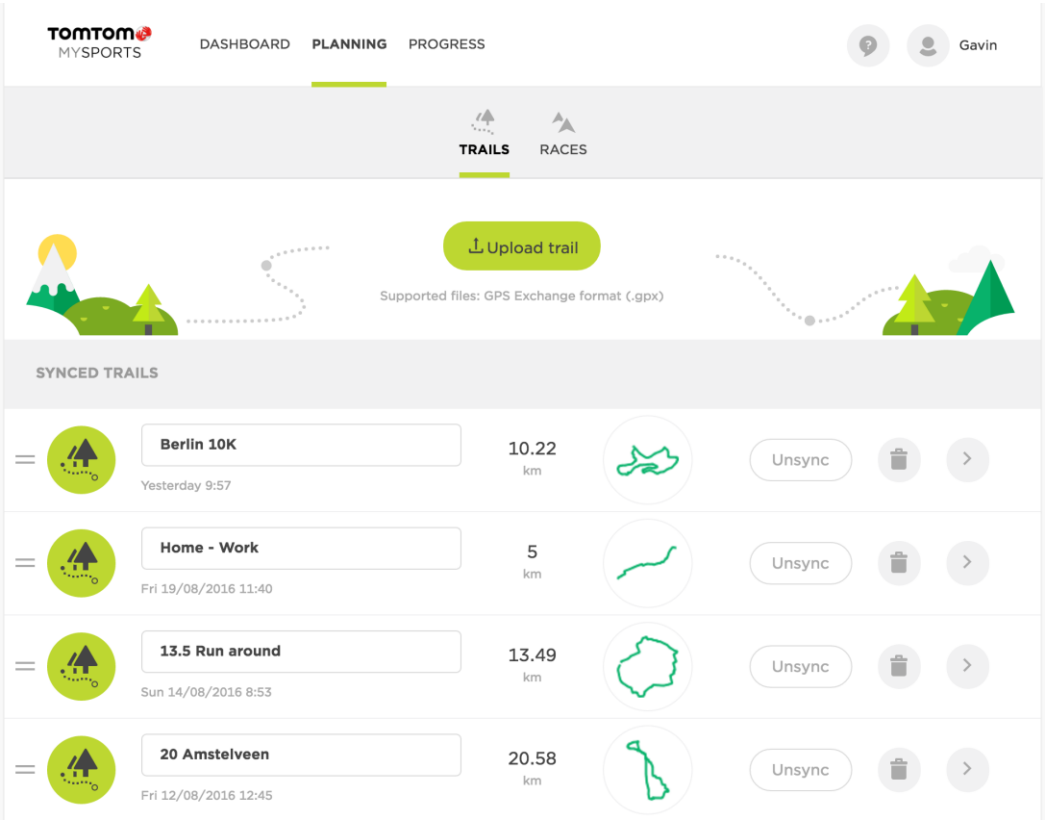
将轨迹从 Sports 上传到手表

手表上可存储 15 条轨迹。使用 Sports 手机应用程序或 Sports 网站可自动同步任何更改。

从 GPX 文件上传轨迹

要将轨迹从 .GPX 文件上传到手表，请执行以下操作：

1. 从诸如 Strava.com、RidewithGPS.com、Mapmyrun.com 等第三方网站下载 GPX 文件。
2. 登录 Sports 网站。
3. 单击**计划**选项卡。
4. 单击**上传轨迹**。



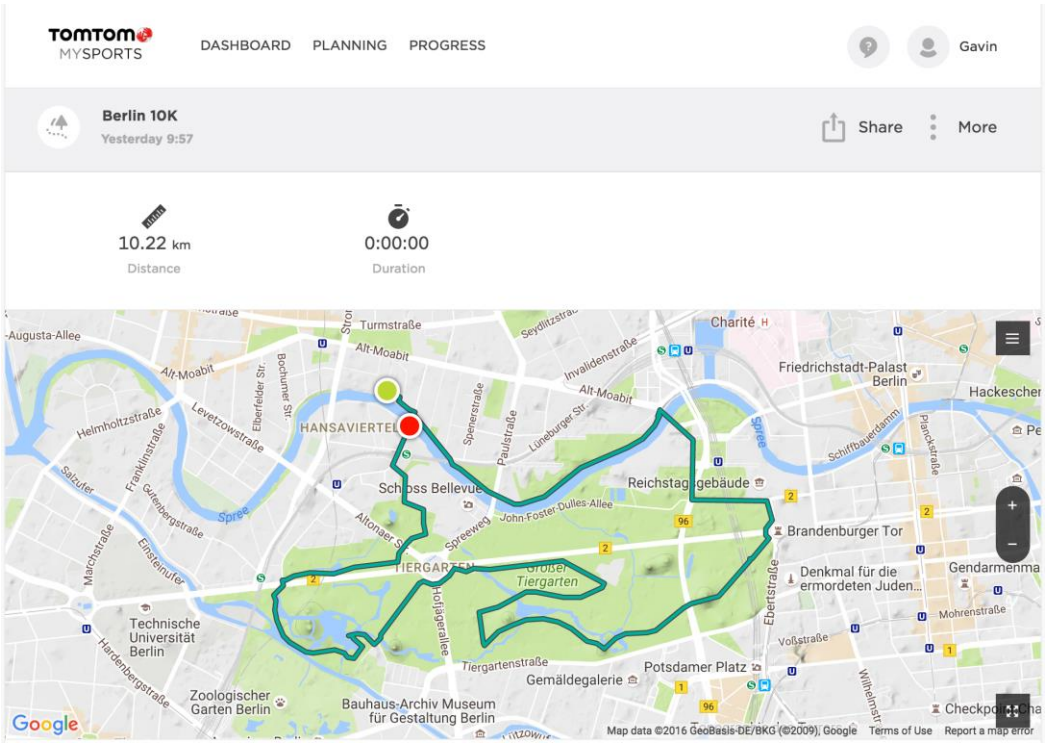
5. 双击计算机上的 GPX 文件。
   Sports 上传轨迹。
6. 如果想更改名称，单击即可。
7. 将您的手表连接到计算机。完成同步后，您的轨迹自动上传到手表。

将活动转换为轨迹

要在手表上将此前的 GPS 活动转换为轨迹，请执行以下操作：

1. 登录 Sports 网站。
2. 打开此前进行的任意一项 GPS 活动。

3. 单击屏幕右上角的**更多**。



4. 单击**拷贝至轨迹**。

   该轨迹随后出现在**"计划"区域的**轨迹列表中。

5. **将您的手表**连接到计算机。完成同步后，您的轨迹自动上传到手表。

使用面包屑轨迹

注意：**适用于所有依托 GPS 的活**动：跑步/骑自行车/**自由式（Runner3 和 Spark3）以及越野跑**/远足/**滑雪/滑雪板** (TomTom Adventurer)

TomTom GPS **手表可以**为所有使用 GPS **的所有活**动绘制面包屑轨迹。使用面包屑轨迹，可以看到路线总览以及了解返回起点所需的步数。

面包屑轨迹显示下列信息：

- **您当前的 GPS 位置在屏幕中央以倒 V 形**标志显示。
- **起点以房屋**图标显示。
- **箭**头指示您站立不动时的朝向以及移动过程中的前进方向。
- **面包屑**轨迹以北方朝上视图显示。
- **您可以根据面包屑**轨迹的总长度切换详细视图和总览。

重要说明：**如果您是首次使用手表**，则需要调整罗盘。

要使用面包屑轨迹，请执行以下操作：

1. **在**时钟屏幕上按下右，然后选择一项使用 GPS **的活**动，例如跑步。

2. 如果您佩戴的是 Cardio 手表，开始活动后，按下右可查看心率，并且自动显示面包屑轨迹。



有关能够在屏幕上所看到内容的更多信息，请参阅关于查看轨迹。

使用罗盘

注意：适用于所有依托 GPS 的活动：跑步/骑自行车/自由式（Runner3 和 Spark3）以及越野跑/远足/滑雪/滑雪板 (TomTom Adventurer)

TomTom GPS 手表有罗盘，以便您可以立即看到前进方向。当您停止行进时，旋转手表可指示方向，这项功能特别实用。

1. 在时钟屏幕上按下右，然后选择一项使用 GPS 的活动，例如跑步。
2. 开始活动后，从活动屏幕按下右，然后按下上。

提示：如果沿轨迹行进，则只需按下上。

罗盘指示您当前的行进方向，在本例中，指示东北方向 (NE)。



当手表保持水平时，罗盘工作效果最好。如果罗盘未指示正确的方向，则需要调整罗盘。

注意：**当手表靠近具有磁性的物体**时，比如安装在自行车钢制车把上，罗盘就可能无法正常工作。

调整罗盘

定期调整罗盘以保持准确度至关重要。

要调整罗盘，请执行以下步骤：

1. **在**时钟屏幕上，按下下以转到**设置**。
2. 选择**传感器**，**然后按下右**。
3. 选择**罗盘**，**然后按下右**。
4. **从手腕上摘下手表**，**按照下方指示**，**分**别沿手表三个轴旋转：
    a. **水平旋**转一圈



b. **前后旋**转一圈



c. **屏幕面向自己旋**转一圈。



重复步骤 a-c，**直至**罗盘调整正常。调整完成后，手表会发出警告，并显示一个对勾。

要查看手表调整视频，请访问 https://youtu.be/6pnQResxJRU

Adventurer 活动类型

本节介绍 TomTom Adventurer 手表特有的功能。

越野跑

TomTom Adventurer 手表可用于越野跑。在跑步过程中，您会看到跑步时所看到的指标，但额外增加了下列海拔信息：

- 3D 距离
- 坡度
- 海拔
- 海拔差
- 总爬升高度

要沿轨迹跑步，请执行以下操作：

1. 等待出现 GPS 信号，然后从时钟屏幕按下右，再按下上或下以选择**越野跑**。
1. 按下右以开始越野跑。
2. 在跑步过程中，向上或向下滚动可查看各种指标。
3. 要查看您的轨迹，请按下右，然后从"心率区间"屏幕按下上。

提示：如果已预先选择轨迹，则轨迹会自动显示出来。

有关能够在屏幕上所看到内容的更多信息，请参阅关于查看轨迹。

注意：定期调整罗盘以确保准确度至关重要。

注意：如果手表脏污或潮湿，请清洁气压计周围的孔洞，以便准确测压。

远足

TomTom Adventurer 手表可用于沿轨迹远足。在远足过程中，您可以看到下列信息：

- 3D 距离
- 坡度
- 海拔
- 海拔差
- 总爬升高度
- 平均步速

提示：如果手表已更新 QuickGPSfix，则远足时，电池可续航长达 24 小时。如果不使用音乐功能或全天候心率监测功能，充一次电应该足以在周末进行多次 6 小时以上的长程徒步。

要沿轨迹远足，请执行以下操作：

1. 在时钟屏幕上按下右，然后按下上或下以选择**远足**。
1. 按下右以开始远足。

2. 在远足过程中，向上或向下滚动可查看各种指标。
3. 要查看您的轨迹，请按下右，然后从"心率区间"屏幕按下上。

提示：如果已预先选择轨迹，则轨迹会自动显示出来。

有关能够在屏幕上所看到内容的更多信息，请参阅关于查看轨迹。

注意：定期调整罗盘以确保准确度至关重要。

注意：如果手表脏污或潮湿，请清洁气压计周围的孔洞，以便准确测压。

滑雪和滑雪板

注意：仅适用于 TomTom Adventurer 手表。

TomTom Adventurer 手表可用于滑雪和滑雪板。您可以总览在山上全天的滑雪和滑雪板活动。在选择滑雪或滑雪板时，您看到的信息相同；但如果在一天中从事这两项运动，只要分别选择这两项运动，即可区分您的统计信息。

在滑雪或滑雪板时，手表可以检测出您是在滑行，还是在使用索道。

要滑雪或滑雪板，请执行以下操作：

1. 在时钟屏幕上按下右，然后按下上或下以选择**滑雪或滑雪板**。
1. 在滑行过程中，按下上或下可查看各种指标，其中包括：
   - 总持续时间
   - 总距离
   - **心率**
   - **速度**
   - **海拔**
   - **海拔**变化（差额）
   - **下降高度**（总计）
   - **滑行**总数
2. 使用索道时，手表显示上次滑行摘要，包括以下指标：
   - **滑次**
   - **道路速限**
   - **下降高度**（当次累计）
   - 轨迹最大坡度

   按下任意按钮可停止查看摘要。

注意：定期调整罗盘以确保准确度至关重要。

要在滑雪或滑雪板时更换您看到的指标，请执行以下操作：

1. 在时钟屏幕上按下右，然后按下上或下以选择**滑雪或滑雪板**。
2. 按下下以转到**设置屏幕**并选择**指标**。

提示：在"设置"中，您还可以选择**播放列表**或开关分段。

1. 要了解更多，请转到：选择要显示的指标。

睡眠跟踪

关于睡眠跟踪

您可以使用 TomTom GPS 手表跟踪睡眠情况。下面是您可以执行的操作：

- 跟踪您每日、每周、每月或每年睡了多长时间。
- 您可以将睡眠跟踪记录上传到 TomTom Sports 网站和 TomTom Sports 手机应用程序。

您的手表可根据运动测量睡眠情况，它会假定，当您在下午的一段时间内没有发生移动时，即表示您已入睡。

白天在 16:00 时“重设”，从此时开始，您的手表会开始统计新的“夜晚”。

活动追踪准确度

活动追踪旨在提供信息以鼓励积极健康的生活方式。手表使用传感器来跟踪您的活动情况。所提供的数据和信息旨在近似估计您的活动，可能不完全准确，包括步伐数、睡眠、距离和卡路里数据。

跟踪睡眠

要跟踪睡眠，您需要戴着 TomTom GPS 手表就寝。

默认已打开睡眠跟踪功能，但您可以在设置菜单的追踪器中更改此设置。

要查看您前一晚睡了多长时间，请从时钟屏幕按下左，然后按下上。

按下左可查看该周的累计睡眠时间量。

使用手机应用程序监控睡眠

您可以将睡眠活动上传到 TomTom Sports 网站和 TomTom Sports 手机应用程序。

在手机应用程序上查看睡眠活动

请参阅 TomTom 网站上的 TomTom Sports 应用程序用户手册。

音乐

关于音乐

您可以在 TomTom GPS 手表上存储和播放音乐，并可在活动期间聆听音乐。在您为耳机配对并开始活动后，会看到音乐屏幕。

- 将耳机与手表配对
- 佩戴耳机
- 将音乐存储在手表上
- 播放音乐

注意：并非所有型号的手表都提供音乐功能。

为随附的耳机充电

一些 TomTom GPS 手表随附了自己的耳机用于聆听音乐。

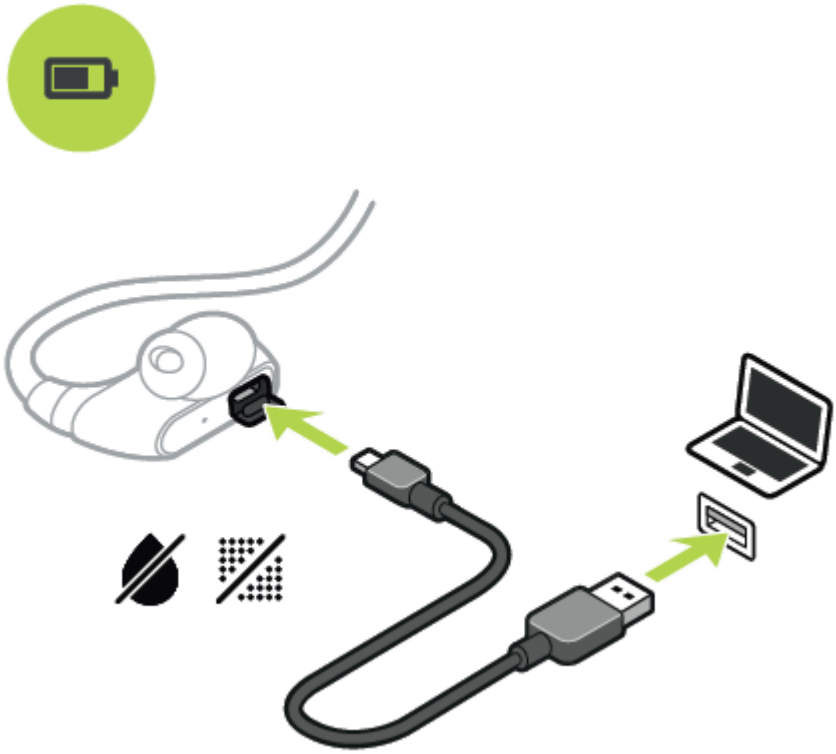
提示：随附的耳机大约含有 50% 电池电量。

注意：耳机也可以使用电脑 USB 端口充电，但是不能将耳机用作电脑耳机。

要为手表随附的耳机充电，请执行以下操作：

1. 打开 USB 插座盖。
2. 连接 USB 线缆。
3. 将 USB 线缆的另一端连接到电脑或墙上插座充电器并打开电源。

   耳机现在就处于充电状态。从完全放电到充满电需要 2.5 小时。



注意：当 USB 插座盖打开时，应小心谨慎，避免灰尘、沙子或水等物质进入插座中。

将耳机与手表配对

一些 TomTom GPS 手表随附了自己的耳机用于聆听音乐。或者您可以使用大多数蓝牙耳机或扬声器来聆听手表播放的音乐。

提示：如果您想使用或购买耳机，请在 tomtom.com/support 上搜索“耳机兼容性”常见问题以查看兼容的耳机列表。

要将随附的蓝牙耳机与手表配对，请执行以下操作：

1. 关闭耳机。
2. 要进入配对模式，请按住耳机控件上中间的按钮并保持 10 秒钟。

提示：当耳机处于配对模式时，蓝色和红色光会交替闪烁。

在配对期间，您也可以将一个耳塞放在一边耳朵里，这样可以听到音频反馈。



3. **在**时钟屏幕上，按下上。
   手表便会搜索耳机。



4. **如果只找到一副耳机，配**对便会开始。

注意：**如果找到多副耳机，**请移动到离其他耳机至少 **10m 开外的位置。**

5. **当手表和耳机配**对成功后，将会显示一个钩号和耳机的名称。
   现在就可以开始聆听手表上播放的音乐了！
   开始一项活动时，您会看到音乐屏幕上显示当前播放列表。

重要说明：**如果配**对失败，请关闭耳机，再试一次。

为耳塞充电

一些 TomTom GPS 手表随附了自己的耳机用于聆听音乐。

提供的耳机配备了中号或大号的耳塞，盒子中还有其他尺寸的耳塞。

要更改随附耳机的耳塞使它们的大小合适，请将耳塞头从线柱中拔出来并换上另一副耳塞头：



佩戴耳机

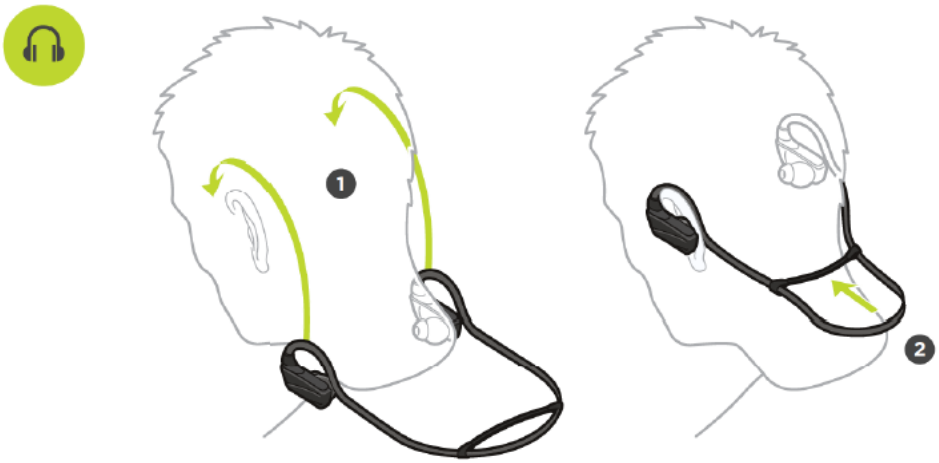
我们要确保耳机完美适合耳朵，这样在您活动时就不会**造成干**扰。

要佩戴随附的耳机，请执行以下操作：

1. **拿好耳塞**，标记为 **L 的在左**边，标记为 **R 的在右**边。

   提示：**分好 L 和 R 后，即可插入耳机了。**

2. **从背面将耳机**举过头顶，使线缆在头颈后面。线缆应放在耳朵后面，如下图所示。
3. **塞入耳塞**，**然后**紧固线缆，确保紧身贴合。



将音乐存储在手表上

您可以在 TomTom GPS 手表上存储和播放音乐，并可在活动期间聆听音乐。手表支持下列音乐文件类型：

MP3

- 采样率：16KHz 到 48KHz
- 比特率：8 kbps 到 320 kbps
- 单声道/立体声声道和联合立体声。
- 艺术家、曲目标题和长度可用下列语言显示：英语、捷克语、丹麦语、德语、西班牙语、法语、意大利语、荷兰、挪威语、波兰语、葡萄牙语、芬兰语和瑞典语。如果通过某种受支持的语言可查看所使用的字符，则其他语言亦可正确显示。

AAC

- 支持 MPEG2 和 MPEG4 AAC-LC 及 HE-AACv2。
- 采样率：最高 48KHz
- 比特率：最高 320 kbps
- 支持单声道/立体声/双立体声。
- 对于 AAC，不支持艺术家、曲目标题和长度。
- 手表不支持具有任何类型的 DRM 的文件。

上传和同步音乐

您可以将完整的音乐播放列表从电脑上的 ITunes 和 Windows Media Player 上传到手表。

注意：不能使用 Sports 手机应用程序来同步播放列表。

要使音乐播放列表与手表同步，请按照以下步骤操作：

1. 将您的音乐手表连接到计算机。

   会打开 Sports Connect 并检查更新。
2. 在 Sports Connect 中，选择音乐选项卡。

   Sports Connect 会扫描您计算机中的音乐播放列表并在左侧列出它们。如果您没有在该列表中看到您计算机上的全部播放列表，请单击扫描。
3. 单击播放列表旁边的 +，以便将播放列表复制到您的手表中。

   您现在可以在手表上播放您的播放列表。

手表上可以存放多少音乐？

手表上约有 3 GB 的空间可用于存放音乐。根据曲目的大小，此空间足以存放 500 首歌。

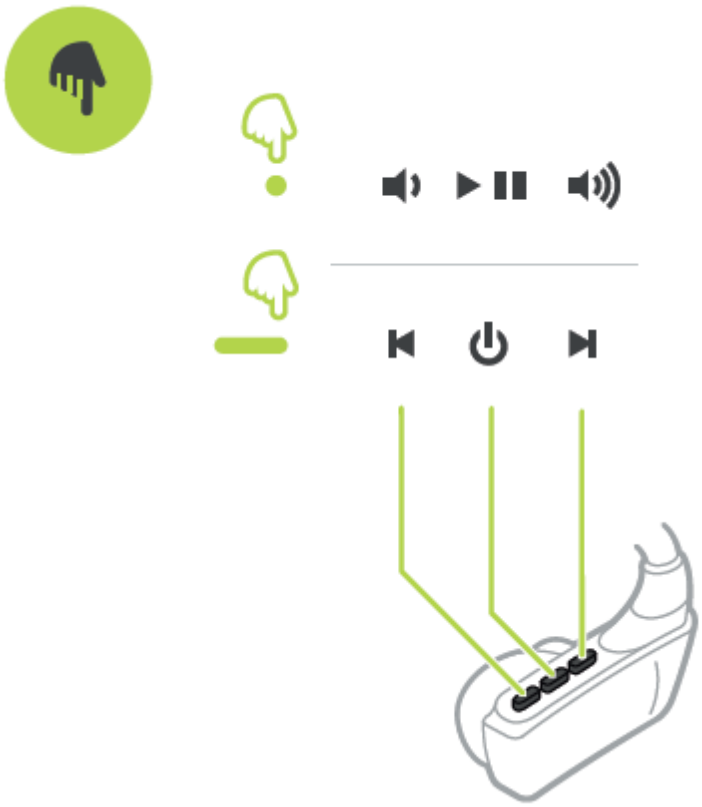
播放音乐

您可以在 TomTom GPS 手表上存储和播放音乐，并可在活动期间聆听音乐。

打开和关闭耳机

1. 按下中间的按钮并保持 2 秒钟即可打开耳机 - 蓝色光会闪烁两次。

2. **按下中**间的按钮并保持 **3 秒**钟即可关闭耳机 - 红色光会闪烁两次。



使用耳机控件

要使用随附的耳机上的控件播放音乐，请执行以下操作：

播放	**按下中**间的按钮可播放音乐。
暂停	**按下中**间的按钮可暂停音乐。
	提示：**您也可以按下手表上的“上”以**暂停曲目。
调高音量	**如上**图所示，按下右侧按钮可调高音量。
调低音量	**如上**图所示，**按下左**侧按钮可调低音量。
下一首	**按住右**侧按钮并保持 **2 秒**钟可转到下一曲目。
上一首	**按住左**侧按钮并保持 **2 秒**钟可转到上一曲目。

使用手表

要使用手表播放音乐，请执行以下操作：

1. **按照耳机随附的**说明打开耳机。
2. **在**时钟屏幕上，按下上。
   曲目便会开始播放。

3. 按下上暂停曲目。

注意：在游泳或使用秒表时不能播放音乐。

4. 要选择下一首歌，请按下右。
5. 要以每次快进 10 秒跳过音乐曲目，请长按手表左侧或右侧。
6. 如果曲目已播放超过 3 秒，则按下左可以重新播放该曲目。再次按下左可返回上一首歌。

提示：当您执行活动时，“音乐播放器”屏幕会显示在指标列表的最顶端。相同的播放器控件会启用。

提示：要选择音乐播放列表，请在开始活动时看到开始消息后按下下。未执行活动时，也可以从“设置”中不同的播放列表中选择；暂停时可以按下下。

注意：当您断开耳机时，手表会记住有声读物或音乐曲目停止的位置，以便您下次可以从该处继续播放。

备份手表上的音乐

要备份手表上的音乐，请执行以下步骤。

Windows

1. 将您的手表连接到计算机。
2. 按下 Windows 微标键 + E。
3. 在“具有可移除存储的设备”列表中双击您的手表。您的手表应被列作音乐。

注意：您的手表可能没有标签或名称，而仅仅具有驱动器号。

4. 双击 SportsConnect 文件夹。
5. 右键单击 Music 文件夹并选择复制。
6. 选择要在您的计算机上存储备份文件的位置，右键单击该位置并选择粘贴。

要将音乐恢复到手表上，请按照以下步骤操作：

1. 单击通知区域中的 Sports Connect 图标，然后单击退出。
2. 将您的手表连接到计算机。
3. 按下 Windows 微标键。
4. 将您备份的 Music 文件夹重新复制到手表上的 Sports Connect 文件夹中。
5. 从所有程序 > TomTom 重新启动 Sports Connect。

Mac

1. 将您的手表连接到计算机。
2. 打开 Finder。
3. 在 Finder 侧栏中选择手表。手表应被列作音乐。
4. 双击 SportsConnect 文件夹。
5. 按住 Control 并单击（右键单击）Music 文件夹并选择复制“Music”。
6. 选择要在您的 Mac 上存储备份文件的位置，按住 Control 并单击（右键单击）该位置并选择粘贴项目。

要将音乐恢复到手表上，请按照以下步骤操作：

1. 将您的手表连接到计算机。
2. 打开 Finder。
3. 单击状态栏中的 Sports Connect 图标，然后单击**退出**。
4. 将您备份的 Music 文件夹重新复制到手表上的 Sports Connect 文件夹中。
5. 从启动板或 Applications 文件夹重新启动 Sports Connect。

关于语音教练

当播放音乐时，语音教练可指导您完成训练的重要阶段。

语音教练功能已默认打开，每当手表发出蜂鸣音或嗡嗡声并提醒您查看消息时，您会听到语音教练发出提示。当您聆听音乐时，听不到手表中的蜂鸣器，因此手表会中断音乐并显示简短的**消息**。

常见提示：

- 手表已准备就绪、演示模式、蓝牙® 未在工作（游泳时）。

TrainingPartner 提示；

- 区域：在区域中、高于区域、低于区域。
- 目标：在目标的 50%、90% 100% 和 110% 处。
- 比赛：领先、落后、失败、胜利。

注意：要关闭语音教练，您可以按下下以打开**设置菜**单，然后选择**个人资料并按下右以打开个人资料菜**单。按下**语音并**选择**无**。
您也可以使用个人资料中的同一语音选项更改语音教练使用的语言。

耳机故障诊断

一些 TomTom GPS 手表随附了自己的耳机用于聆听音乐。

如果在聆听音乐时感觉断断续续，这可能是您的身体阻挡了手表与耳机控件之间的蓝牙信号。

请尝试将手表戴在另一只手上，改善信号接收和音质。手表佩戴在右手腕上最佳。

添加传感器

关于传感器

传感器是外接设备，您可将它们链接到手机以提供有关活动的信息。可将两种类型的传感器与手表配合使用：

- **外接心率传感器** - **可在您**训练时测量您的心率。有些产品会随附外接 TomTom **心率**传感器，其他产品则作为配件提供。
- **踏频传感器** - **可在您**骑自行车时测量您的踏频和速度。有些产品会随附外接 TomTom **踏**频传感器，其他产品则作为配件提供。

踏频

踏频以每分钟转数 (转速) **的形式**测量踏板的速率。在低速档，您的踏频可能很高，但速度较低。在高速档，您的踏频可能较低，但速度较高，骑自行车的人进行训练以找到踏频与速度之间的平衡，这可使得他们以尽可能高的效率骑自行车。

外接心率传感器

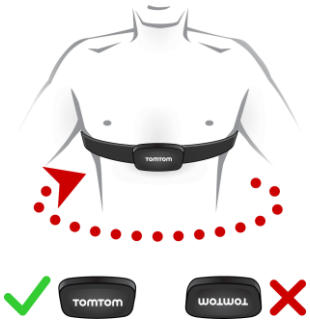
要将外接 TomTom **心率**传感器与手表配合使用，请执行以下操作：

1. **将**监测器安装在链带上。



2. **将**链带缠在您的胸部，便得监测器位于胸骨基部之上。

   确保传感器正面朝向，即对于站在您面前的人，**TomTom** 一词正面朝上。



提示：**在将**链带缠在您的胸部之前，请将传感器**放入**链带中。这可使得传感器更容易获得您的心跳。

3. **在手表的**时钟屏幕上，按下下。

4. 选择**传感器**，**然后按下右**。
5. 选择**心率**，**然后按下右以将其打开**。
6. **开始活**动时，手表会连接到传感器，您将在屏幕底部看到心形图标。

   手表正在尝试连接到传感器时，心形图标将会闪烁。

   手表第一次尝试连接到传感器时，如果它找到多个传感器，它会不知道要连接到哪个传感器。走到手表范围内没有其他传感器的地方。

   连接上您的传感器一次之后，手表会始终重新连接到该传感器。

当您训练时，您可以选择显示心率。

您还可以使用培训计划**来**进行训练以达到目标心率区间**。**

您还可以将外接心率传感器与其他 Bluetooth® Smart Ready 设备和应用程序配合使用。有关更多信息，请参阅产品或应用程序随附的文档。

要更换传感器中的 CR2032 电池，请使用一枚硬币打开传感器的背面。必须按照当地法律和法规回收或弃置电池。

踏频传感器

TomTom 踏频传感**器包含下列零件**：



1. 辐条磁铁
2. **曲柄臂磁**铁
3. **后下叉**传感器
4. **扎**带

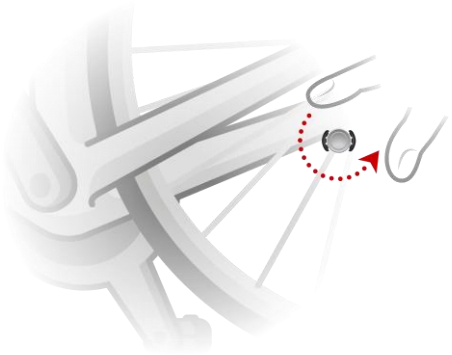
要将 TomTom **踏**频传感器与手表配合使用，请执行以下操作：

1. **使用三根随附的扎**带，将后下叉传感器安装在**自行**车的后下叉上。两根扎带用于传感器主机身，一根扎带用于传感器较小的机身。您可能需要调整传感器的位置，因此不要一下子就把扎带固定到底。

重要说明：传感器较小的机身需要面向**曲柄臂，并且不**应该安装在后下叉顶部。您可能必须使传感器的主机身向车轮倾斜，具体视自行车而定。应该在安装辐条磁铁之后进行此项调整。



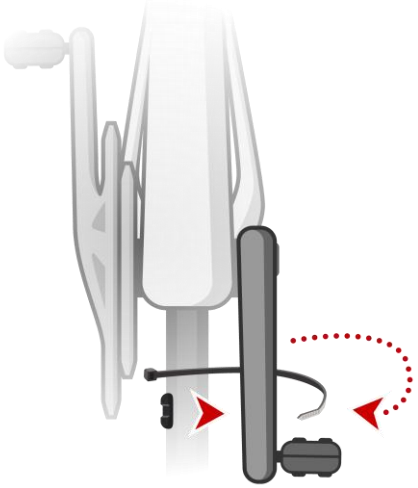
2. **将**辐条磁铁安装在自行车的其中一根辐条上。磁铁应该面向您安装的后下叉传感器的后下叉。



3. 调整辐条磁铁和后下叉传感器的位置，使得当轮子转动时，辐条磁铁经过后下叉传感器主机身的尖端。

重要说明：**后下叉**传感器与辐条磁铁之间的距离在它们经过彼此时不应该超过 2 mm。**在某些自行**车上，可能必须使传感器的主机身向车轮倾斜。

4. **将曲柄臂磁**铁安装在自行车的**曲柄臂之一上。磁**铁应该面向您安装的后下叉传感器的后下叉。



提示：**确保踏**频传感器的不同零件在自行车上正确排列。辐条磁铁应该经过后下叉传感器的主机身，而**曲柄臂磁**铁应该经过传感器的尖端。



将传感器调整到正确的位置后，固紧扎带，使得传**感器固定到位。**

5. **在手表上**，设置轮辆尺寸**以帮助提高**传感器所提供度量的准确度。车轮尺寸是轮胎的圆周（以毫米 (mm) 计）。
6. **移**动自行车或它的**曲柄臂**，**便得至少一个磁**铁经过传感器。这可打开传感器。
7. **在**时钟屏幕上，按下下。
8. 选择**传感器**，**然后按下右。**
9. 选择**自行车**，**然后按下右以将其打开。**
10. **开始**训练时，手表会连接到传感器，您将在屏幕底部看到链环图标。



手表正在尝试连接到踏频传感器时，链环图标将会闪烁。

手表第一次尝试连接到传感器时，如果它找到多个传感器，它会不知道要连接到哪个传感器。走到手表范围内没有其他传感器的地方。

连接上您的传感器一次之后，手表会始终重新连接到该传感器。

链环图标停止闪烁时，手表便准备好测量速度和踏频了。您可以在不进行 GPS 定位的情况下开始骑自行车，但是为了获得正确的 GPS 跟踪，请等到 GPS 图标也已经停止闪烁之后，再开始骑自行车活动。

提示：当您正在使用踏频传感器进行骑自行车活动时，如果未接收到来自传感器的速度数据，系统会向您发出警告。

当您训练时，您可以选择显示当前踏频或更改显示以查看踏频。

您还可以使用训练计划来进行训练以达到目标踏频区域

您还可以将踏频传感器与其他 Bluetooth® Smart Ready 设备和应用程序配合使用。有关更多信息，请参阅产品或应用程序随附的文档。

要更换传感器中的 CR2032 电池，请使用一枚硬币打开传感器的背面。必须按照当地法律和法规回收或弃置电池。

设置

关于设置

在时钟屏幕上，按下下以打开**设置菜**单。下列设置确定手表的整体行为。对于每个活动，还有与该活动相关的设置。

下列设置适用于手表：

- 时钟
- **追踪器**
- **播放列表**
- 电话
- 传感器
- 飞行模式（仅限旧款手表型号）
- 选项
- 个人资料
- 标准

下列设置适用于活动：

- 跑步的设置
- 室外骑自行车的设置
- 游泳的设置
- 跑步机的设置
- 健身房的设置
- 动感单车的设置

时钟

在时钟屏幕上，按下下以打开**设置菜**单，然后选择**时钟并按下右以打开时钟菜**单。

闹钟

选择**闹钟以打开和关**闭闹钟以及设置闹钟时间。

闹钟响后，您可选择停止闹钟或重**响。如果您**选择让闹钟重响，它将在 9 **分**钟后重响。

时间

选择**时间以**设置手表上的时间。时间格式可以是 12 **小**时制或 24 **小**时制，视 **24 小时的**设置而定。

提示：**手表**为全天候活动追踪使用 UTC（协调世界时）时间戳。此设置由工厂、Sports **手机**应用程序、Sports Connect **或** GPS **自**动设置。手表根据 UTC 获取日期。您仅可通过更改时间来更改日期。

24 小时

选择 **24 小时以在 12 小**时制时钟或 **24 小**时制时钟之间切换以显示和设置时间。按下右以在此设置的**开和关之**间切换。

追踪器

关闭活动跟踪

在手表的时钟屏幕上，按下下以打开**设置菜**单，然后选择**追踪器。默**认情况下，活动跟踪处于打开状态，因此选择**关以关**闭活动跟踪。

目标

在手表的时钟屏幕上，按下下以打开**设置菜**单，然后选择**追踪器。按下右以**选择**目标。**

有关更多信息，请参阅设置每日活动目标。

睡眠

在手表的时钟屏幕上，按下下以打开**设置菜**单，然后选择**追踪器。按下右以**选择**睡眠**，**然后再次按下右以打开或关**闭睡眠跟踪。

注意：**您不能**设置睡眠目标。

播放列表

开始活动后选择播放列表

1. **在**时钟屏幕上，按下右。
2. 选择其中一项活动，然后按下右。
3. **当您看到"**请稍候**"或"开始"**时，按下下。
4. 选择**播放列表。**
5. 选择一个播放列表。

未活动时选择播放列表

在手表的时钟屏幕上，按下下以打开**设置菜**单，然后选择**播放列表。** 选择一个播放列表。

传感器

在时钟屏幕上，按下下以打开**设置菜**单，然后选择**传感器并按下右以打开传感器菜**单。

您可以打开和关闭两种类型的传感器：

- **心率 - 内置或外接心率**传感器。
- **自行车 - 踏**频传感器。

您还可以调整罗盘。

- **罗盘 -** 这是一种内置罗盘，首次使用前需要调整，**此后**应定期调整方可保持准确度。

提示：为了帮助您的**手表在**电池充电一次之后使用时间至少延长 **20%**，请关闭您未使用的传感器。即使您未在使用传感器，手表也会不断搜索传感器。

您无须开始活动就可以检查心率传感器是否正在工作。请参阅测试心率传感器。

测试心率传感器

您无须开始活动就可以检查心率传感器是否正在工作。请执行以下操作：

1. 在时钟屏幕上，按下下以打开设置菜单。
2. 选择传感器并按下右以打开传感器菜单。
3. 选择心率，然后按下右。

   您将看到开、关或外接。如果设置设为开或外接，您将看到心率，这表示按每分钟心跳次数测量您的心率。

   然后，您可以看到立即显示您的心率，或者显示闪烁的短划线，表示您的手机正在搜索心率传感器。

提示：检测到心率时，监测器会额外持续 30 秒钟，以应对您可能要立即开始活动的情况。

电话

有关为何要使手表与电话或移动设备配对之类的信息，请参阅 TomTom Sports 应用程序。

要使手表与电话或移动设备配对，请参阅与您的移动设备进行配对。

控制移动设备的提醒

重要说明："提醒"选项仅在"同步"开启时可用。

您可以控制手表上显示的电话通知。您可以选择接收来电和短信提醒或关闭通知。

在手表的时钟屏幕上，按下下以打开设置屏幕，然后选择电话并按下右。选择管理，再选择提醒。

选择开可在手表上接收移动设备的提醒，或者选择关可关闭提醒。关闭提醒后，手表的时钟屏幕上会显示"请勿打扰"图标（带有 ZZZ 的手机）。

控制活动同步

通过使用此设置，您可以更改将活动上传到 TomTom Sports 帐户的时间和方式。

在手表的时钟屏幕上，按下下以打开设置屏幕，然后选择电话并按下右。选择管理，再选择同步。从下列选项中进行选择：

- 开 - 假设手表与移动设备已配对，当您打开 Sports 应用程序时，将您的活动自动同步到 Sports 帐户。应用程序关闭时，同步也会在后台进行。
- 关（以前称为"飞行模式"） - 此设置让您无需取消配对手表即可节省电池电量。无法进行手动或自动同步，而且您也不会收到提醒。
- 手动 - 设置为"手动"时，您需要按下手表上的按钮才能唤醒手表。打开 Sports 应用程序后将进行同步。此选项还允许您控制电池使用情况。您不会收到提醒。

飞行模式

注意：仅适用于旧款手表型号。此选项已在新款手表型号上删除，因为 TomTom GPS 手表不会也从未曾产生辐射干扰飞机系统。

在手表的时钟屏幕上，按下下以打开设置屏幕，然后选择飞行模式并按下右。



按下上或下以打开飞行模式。

当打开飞行模式或开飞行模式时，一个飞机图标会显示在时钟屏幕上，并会禁用所有蓝牙连接。

要关闭飞行模式，请再次按下上或下。

选项

在时钟屏幕上，按下下以打开设置菜单，然后选择选项并按下右以打开选项菜单。

单位

选择单位以设置在手表上使用的距离和体重单位。您可以选择米或千米以及磅或千克的任意组合。

按键音

选择按键声响以设置当您在菜单之间移动时手表的操作。手表可以发出滴答声，可以打开或关闭这种声音。

演示

选择演示以打开和关闭演示方式。在演示模式下，手表的表现如同它具有 GPS 定位并且您正在训练一样，尽管您并未在训练。在演示模式下完成的任何活动都不会添加到您的活动历史。

夜间模式

选择夜间模式以打开或关闭夜晚模式。如果打开了夜晚模式，背光将会亮起，并且在活动期间保持亮起。当您停止活动时，灯光会再次熄灭。

注意：如果在训练时使用夜晚模式，电池电量消耗会比平常快很多。

锁定

选择锁定以打开和关闭活动锁定。锁定功能可防止在您意外按下左时暂停或停止您当前的活动。

个人资料

在手表的时钟屏幕上，按下下以打开设置菜单，然后选择个人资料并按下右以打开个人资料菜单。

选择下列选项以在每种情况下设置您的详细信息：

- **语言**
- **语音**
- **体重**
- **身高**
- **年龄**
- **性别**

个人资料中的信息用于以下用途：

- 计算您在活动期间**燃**烧的卡路里数。
- **在**心率训练区域 **中**设置您的目标心率。该区域由您的 TomTom Sports 帐户计算。
- **如果您是**在跑步机上训练，则计算您的步幅。

语言

选择**语言以**设置用于手表上的菜单和消息的语言。

语音

选择**语音以更改**语音教练**的**语言或关闭该功能。

标准

要查看手表上的证书信息，请在时钟屏幕上，按下下以打开**设置菜**单。

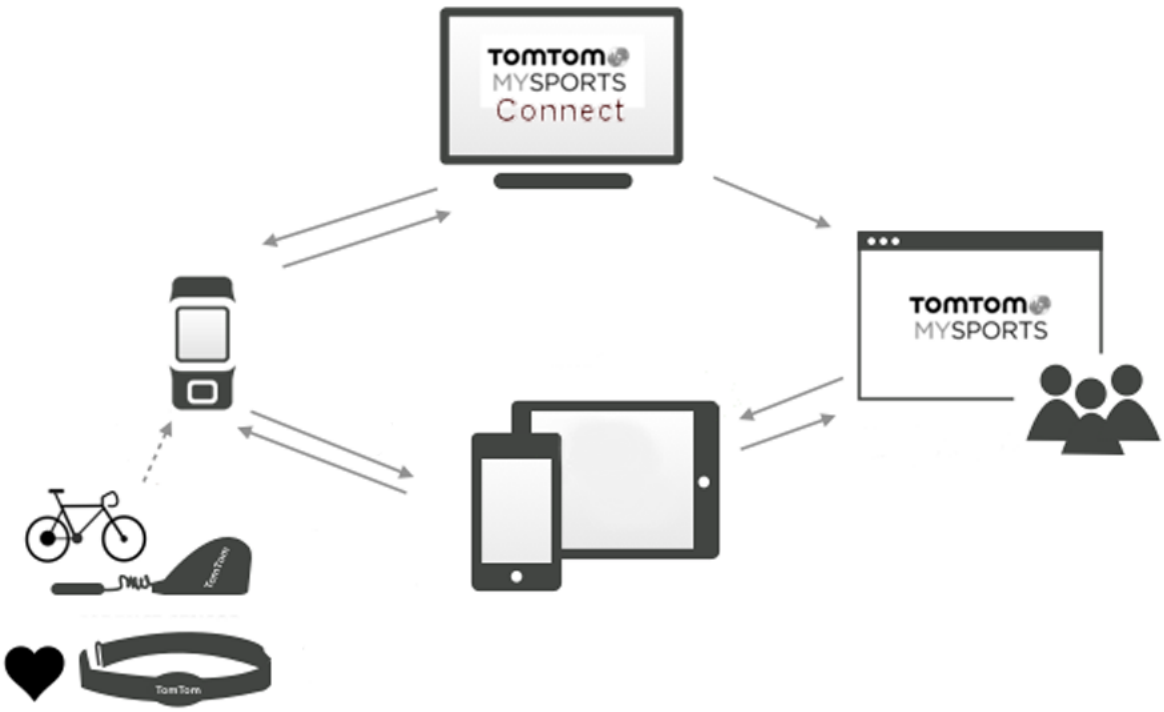
选择**标准**，**然后按下右以**滚动浏览证书信息。

TomTom Sports 帐户

TomTom Sports 帐户是所有训练和健身信息的中心存储位置。

要创建帐户，请单击 TomTom Sports Connect 中的按钮，或直接访问以下网站：
mysports.tomtom.com

如您在下图中所看到的一样，您可以使用 TomTom Sports Connect 或 TomTom Sports 应用程序，将活动传送到 Sports 帐户。



如将个人活动传送到 TomTom Sports 帐户，您就能存储、分析和查看之前的活动。您可以查看您走过的路线以及与活动相关联的所有指标。

如果在计算机上使用 TomTom Sports Connect，您还可以选择将活动传送到其他体育网站上的帐户。

注意：如果您使用导出文件格式（例如 CSV、FIT 或 TCX 文件），您不应该使用 TomTom Sports 手机应用程序来将活动传送到其他体育网站。但是，可以使用诸如 RunKeeper 之类的程序进行自动上传。

TomTom Sports Connect

TomTom Sports Connect 可执行以下操作：

- 帮助您设置手表。
- 当有新版本可用时，更新手表上的软件。
- 将活动信息传送到 TomTom Sports 帐户或您选择的另一个体育网站。您当前可以将活动信息传送到 Endomondo、Strava、MapMyFitness、RunKeeper、Jawbone 和 Nike+。

  TomTom Sports Connect 还可以采用多种文件格式将活动信息传送到计算机。

  请参阅：将您的活动导出到其他网站和文件类型
- 将在 TomTom Sports 上进行的任何设置传送到手表。
- 更新手表上的 QuickGPSFix 信息。

安装 TomTom Sports Connect

您可以从以下网址免费下载 TomTom Sports Connect：tomtom.com/123/

安装之后，请使用桌面底座将手表连接到计算机。

TomTom Sports 手机应用程序

重要说明：请参阅 TomTom 网站上的 TomTom Sports 应用程序用户手册。

TomTom Sports 手机应用程序可以执行以下操作：

- 当您在电话的范围内时，自动将活动信息传送到 TomTom Sports 帐户。请参阅：将您的活动导出到其他网站和文件类型
- 将在 TomTom Sports 上进行的任何设置传送到手表。
- 更新您手表上的个性化锻炼、轨迹和 QuickGPSfix 信息。
- 提供 TomTom Sports Connect 的替代方案，用于将活动信息传送到 Sports 帐户以及更新 QuickGPSFix。

受支持的电话和移动设备

iOS

所有运行 iOS 8 或更高版本的 Apple iPhone、iPod Touch 和 iPad 均支持 TomTom Sports 应用程序。

Android

TomTom Sports 应用程序需要 Bluetooth Smart（或 Bluetooth LE）及 Android 4.4 或更高版本才能与手表通讯。经测试，一系列启用 Bluetooth Smart 的 Android 设备与 Sports 应用程序兼容。请访问 Google Play 商店查看您的手机是否兼容 Sports 应用程序。

注意：您可以将手表与多种 Android Lollipop 或更高版本设备配对以上传活动。有关兼容性信息，请访问 Google Play Store。

重要说明：必须将 Sports 手机应用程序更新到 1.3.0 (Android) 和 1.0.9 版 (iOS)，或者更高版本。进行此更新之后，您需要将手表与智能手机配对。

在使用 TomTom Sports 应用程序之前

您可以从常用的应用程序商店或通过访问 tomtom.com/app 来免费下载 TomTom Sports 应用程序。

附录

警告及使用说明

重要事项！使用前请先阅读本警告及使用说明！

未遵守或只是部分遵守本警告及使用说明可能会导致死亡或重伤。未妥善安装、使用和爱护本设备会导致重伤、死亡或设备受损的风险上升。除非另有明确说明，本警告及使用说明适用于所有 TomTom Sports 产品。

使用说明和准确性

监测心率，跟踪身体成分（仅限某些型号），计算步数、燃烧的卡路里、行走的距离、活动时间和睡眠时间。这些功能有助您保持积极的生活方式。所提供的信息是对您的活动的非常接近的估计。外部信号干扰、与手腕接触不良及其他因素可能导致无法准确分**析数据。**请在每天的同一时刻、在相同的条件下进行测量，并且遵守包装盒/**在**线常见问题解答中的指示。

全球定位系统 (GPS)

全球定位系统 (GPS) **是一种基于**卫星的系统，提供全球位置和时间信息。GPS **由美国政府**负责运营和控制，并由美国政府单独负责服务可用性和准确性。GPS **服**务的可用性和准确性或环境条件的变化可能会影响该设备的运行。TomTom **声明**对 GPS **的服**务可用性和准确性概不负责。

警告 - 本设备并非医疗设备

本设备并非医疗设备。所提供的信息不构成医疗建议，它们也并非旨在治愈、治疗或预防疾病。**开始运**动计划之前，请务必咨询医师。

高音量警告 - TomTom 无线耳机

请勿长时间高音量使用这些耳机。长时间暴露于大音量会引起听觉损耗。

警告 - 具有身体成分特征的设备

怀孕或使用起搏器或其他内部医疗设备时，请勿使用本设备。本设备包含的电极可能会干扰医疗设备的信号。

警告 - 心率监测器

如果您有一台起搏器或其他植入式电子设备，请在使用前咨询医生或该设备的制造商。本设备包含可能会对信号造成干扰的传感器/**磁体。**

窒息危险

这不是玩具。本设备及配件含有小零件，可能引发窒息危险。请让儿童远**离它**们。一旦发生吞咽它们的情况，要马上就医。

防泼洒 - 健身手环

只要正确使用，就能防泼洒与淋湿 (IPX7)。请勿将设备浸入水中，例如请勿携带设备游泳、冲浪或洗澡。

GPS 手表的防水性能

40 m (5 ATM) 下的防水限值取决于水压、盐度、深度、污染、温度以及其他环境因素。在 40m (5 ATM) 的条件下快速移动可能会损坏您的设备。

警告 - 越野导航

您的设备可能会建议您选择远离大路的路线。这些路线只起到辅助作用。请运用您的最佳判断力，并留意您的周围环境和天气状况。在选择一条全新或具有挑战性的路线前，要确保您已获得适当的设备和培训。决不能选择可能会让您或他人处于危险境地或导致您违反法律的路线。

爱护您的运动设备

建议您每周清洁一次设备。用湿布擦拭设备。使用温和的肥皂去除油脂或污垢。不要让设备接触到汽油、清洁溶剂、丙酮、酒精、遮光剂或杀虫剂等烈性化学品。这些化学品会损坏设备的密封、外壳和漆面。如果您的设备包含心率监测器，请勿剐蹭心率传感器部分，要妥善保护，使之免于受损。浸水后（仅限防水设备），请将设备模块从表带上解下，用清水清洗，然后用软布擦干。请确保充电接口和充电线清洁而干燥，然后再进行连接。

健康年龄（仅限某些型号）

本产品利用了 Firstbeat 提供的高级心率分析功能。

设备和电池安全性

您的设备

请勿拆卸、挤压、弯曲、刺穿或切碎您的设备或使其变形。请勿将设备放置、储存或遗忘在湿润、潮湿和/或腐蚀性环境、高温地点、热源之中或附近、微波炉中、增压容器中或在阳光直射下。防止设备从高处跌落。如果设备掉落，而您怀疑发生损坏，请联系客户支持部。使用设备时只使用所提供的缆线。如欲了解 TomTom 批准的替代产品，请访问 tomtom.com。

设备电池（不可更换）

本产品包含不可更换的锂聚合物电池。请勿试图刺穿、打开或拆卸电池或将外物插入电池。请勿接触水、液体、火、爆炸或其他危险。请勿将电池短路，也不允许导体接触电池端子。除非用户可更换电池，否则请勿试图更换或移除电池，并向合格专业人士寻求帮助。

警告：如果更换的电池类型不正确，可能会引起爆炸。如果有电池方面的问题，请联系客户支持部。

规定的电池使用时间就是最大可能的电池使用时间，根据平均使用情况确定，只有在特定环境条件下实现。前往在线常见问题解答中了解更多。

未能遵循这些指导原则可能导致电池渗出酸性物质、变热、爆炸或起火，从而导致人员受伤和/或产品损坏。如果发生电池漏液，并且您接触到了液体，请用清水彻底清洗，并马上就医。在低于 32°F / 0°C 或高于 113°F / 45°C 的环境下将无法充电。

废旧电池处置

该产品包含根据当地法律法规必须回收或处置的电池。请始终把电池和家庭垃圾分开，以帮助保护环境。



WEEE — 电子废弃物处置

在欧盟/欧洲经济区，按照指令 2012/19/EU (WEEE) 要求，本产品的本身和/或包装上印有带十字叉的有轮垃圾箱符号。不得将本产品作为生活垃圾或未分类的城市垃圾处理。在处置本产品时，请将其送回销售点或送到当地城市收集站进行回收。

在欧盟/欧洲经济区以外地区，带十字叉的有轮垃圾箱符号可能具有不同的意义。有关国家废物回收规定的更多信息，请咨询当地负责部门。最终用户有责任遵照当地法律处置本产品。



工作温度

工作温度：-20˚C (-4˚F) 至 60˚C (140˚F)。切勿暴露于此温度范围之外。

欧洲理事会 (CE) 与《无线电设备指令》的遵守



该设备可以在所有欧盟成员国使用。该设备运行的蓝牙频带为 2402 Mhz - 2480 Mhz，最大射频发射功率为 5.5 dBm。因此 TomTom 宣布无线电设备类型的 TomTom Sports 设备符合指令 2014/53/EU 标准。如需欧盟符合性声明全文，请访问以下互联网网址：
http://www.tomtom.com/en_gb/legal/declaration-of-conformity/



美国联邦通信委员会干扰说明

该设备符合 FCC 法规第 15 部分规定。操作时必须满足以下两个条件：(1) 本设备不会造成有害干扰，且 (2) 本设备必须接受任何接收到的干扰，包括可能会导致意外操作的干扰。

根据 FCC 条例第 15 部分，该设备已通过测试且符合 B 类数字产品的限制要求。这些限制旨在为该设备在居住区域安装过程中出现的有害干扰提供合理防护。该设备可产生、利用和发射射频能量。如果未按指示安装或使用，可能对无线电通讯造成有害干扰。然而，不能保证某一次特定的安装过程中不会出现干扰。如果该设备确实对无线电通讯和电视信号接收造成有害干扰（ ）可通过关闭和启动机器来确认），鼓励用户按以下一种方式矫正干扰：

- 重新定向或定位接收天线。
- 增大设备和接收器之间距离。
- 将设备电源线连接到接收天线所连接的不同电路插座上。
- 向经销商或有经验的无线电或电视技术员求助。

FCC ID 健身手环：S4L1AT00

FCC ID GPS 手表：S4L4REM、S4L4RFM

FCC ID 蓝牙运动耳机：S4L4R01

IC ID 健身手环：5767A-1AT00

IC ID GPS 手表：5767A-4REM、5767A-4RFM

IC ID 蓝牙运动耳机：5767A-4R01

FCC 警告

未得到负责合规性管理方明确批准的任何改变或修订将导致用户操作该设备的权限失效。

发射器不得与其他任何天线或发射器置于同一处或联合操作。

辐射暴露声明

产品符合 FCC 针对不受控制的环境规定的可携式射频暴露限制，对于本手册中所述的意向操作是安全的。如果产品尽可能远离用户身体或将设备设置为较低的输出功率（如果提供此类功能），则可以实现进一步降低射频暴露。

北美洲责任方

TomTom, Inc., 2400 District Avenue, Burlington, MA 01803，电话：866 486-6866 选项 1 (1-866-4-TomTom)

加拿大辐射信息

操作可在以下两种情况下进行：

- 该设备可能不会造成干扰。
- 该设备必须接收受到的任何干扰，包括可能造成非正常工作的干扰。

该设备不会造成有害干扰时进行操作。B 类数字装置符合加拿大 ICES-003 CAN ICES-3(B)/NMB-3(B)。对于在美国或加拿大销售的产品，将会禁用“国家/地区代码选择”功能。设备已通过认证，符合针对 2.4-GHz 的 RSS-247 要求。

加拿大工业部声明：

本设备符合 ISED 的免证书 RSS。操作时必须满足以下两个条件：(1) 本设备不会造成有害干扰，且 (2) 本设备必须接受任何接收到的干扰，包括可能会导致意外操作的干扰。

辐射暴露声明：

产品符合加拿大针对不受控制的环境规定的可携式射频暴露限制，对于本手册中所述的意向操作是安全的。如果产品尽可能远离用户身体或将设备设置为较低的输出功率（如果提供此类功能），则可以实现进一步降低射频暴露。

澳大利亚认证



该产品显示法规符合标记 (RCM)，表示它符合澳大利亚的相关法规。

新西兰认证

该产品显示 R-NZ，表示它符合新西兰的相关法规。

澳大利亚和新西兰客户支持部联系人

澳大利亚：1300 135 604　　新西兰：0800 450 973

型号

TomTom GPS 手表：4REM

TomTom GPS Cardio 手表：4RFM

TomTom GPS 手表线缆：4R00

TomTom 健身手环：1AT00

TomTom 蓝牙运动耳机：4R01

TomTom Sports 应用程序

本产品的某些功能，必须使用 TomTom Sports 应用程序。

随这些设备一起提供的小零件

USB 充电线、某些型号提供的耳机、用户指南

条款与条件：保证与最终用户许可协议 (EULA)

我们的条款与条件（包括我们的有限保修和最终用户许可）适用于本产品。请访问 tomtom.com/legal 。

TomTom 如何使用您的信息。

有关使用个人信息的说明，请访问tomtom.com/privacy。

证书信息供用户查阅

要查看手表上的证书信息，请在时钟屏幕上，按下下以打开设置菜单。选择**标准**，然后按下右以滚动浏览证书信息。

关于耳机，请参见与耳塞相连的缆线的标签。

关于手环，请参见本手册。

注意：本附录提及的认证信息可能不适用于您的产品。如果某一特定章节涉及某一特定产品，则会明确规定其所适用的产品。

原产国家/地区

本设备在中国制造。

制造年份

制造年份：2017

Triman 徽标



BF 型设备



制造商详细联系信息

TomTom International B.V., De Ruyterkade 154, 1011 AC Amsterdam, The Netherlands，电话：+31 (0)20 757 5000

中国认证

CMIIT ID TomTom 健身手环 (1AT00)：2016DJ4417

CMIIT ID TomTom GPS 手表 (4REM)：2015DJ4909

CMIIT ID TomTom GPS Cardio 手表 (4RFM)：2015DJ4910

CMIIT ID TomTom 蓝牙运动耳机 (4R01)：2016DJ498

中国 RoHS



TomTom 健身手环：1AT00 / TomTom 蓝牙运动耳机：4R01 / TomTom GPS 手表线缆：4R00



TomTom GPS 手表：4REM / TomTom GPS 手表：4RFM

依据中国《**电器电子产品有害物质限制使用管理办法**》，简称《管理办法》或《China RoHS》之规定，列出产品中可能含有的有害物质的名称及含量于以下表格中						
手環						
部件名称	**有害物质**					
	铅（Pb）及其化合物	汞（Hg）及其化合物	镉（Cd）及其化合物	六价铬（Cr(VI)）及其化合物	多溴联苯（PBB）及其化合物	多溴二苯醚（PBDE）及其化合物
手環主體	X	O	O	O	O	O
電池	O	O	O	O	O	O
腕帶	O	O	O	O	O	O
充电线	O	O	O	O	O	O
本表格依据 SJ/T 11364 的编制 * 手環主體組件包括印刷电路板及其构成的零部件，如电阻、电容、集成电路、连接器等 ○：表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在 GB/T 26572 规定的限量要求以下 ×：表示该有害物质至少存在于该部件的某一均质材料中，是因为目前业界还没有成熟的可替代技术，以致含量虽然超出 GB/T 26572 规定的限量要求；但仍然符合欧盟 RoHS 指令所容许的豁外条款						

台湾进口商

建達國際股份有限公司

新北市新店區中正路 531 號 5 樓

电话：(02) 2219-1600

台湾认证

NCC ID TomTom 健身手环：CCAI17LP0430T1

NCC ID TomTom GPS 手表：CCAI15LP1840T6

NCC ID TomTom 蓝牙运动耳机：CCAJ16LP6280T1



本產品符合低功率電波輻射性電機管理辦法第十二條、第十四條等條文規定:

第十二條

經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，公司、商號或使用者均不得

擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。

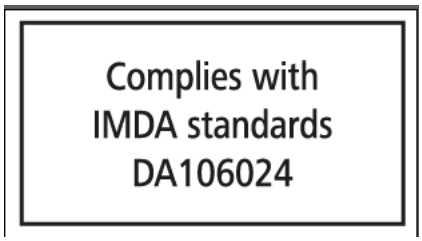
第十四條

低功率射頻電機之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。

低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

新加坡认证



印度认证

认证 ID (1AT00)：NR-ETA/4696 健身手环

证书 ID (4REM)：NR-ETA/3393 TomTom GPS 手表

证书 ID (4RFM): NR-ETA/3405 TomTom GPS Cardio 手表

证书 ID (4R01): ETA-3123/16-RL0 TomTom 蓝牙运动耳机

南非认证

这些产品会显示 ICASA 徽标，以表明它们符合南非关于无线电设备认证的所有相关规定。

TomTom 健身手环：



TomTom GPS 手表：



TomTom 蓝牙运动耳机：



巴西认证

以下 ANATEL 506 声明适用于本合法附录所涵盖的且已在 **2017 年 8 月 27 日前**认证的所有设备。

“Este equipamento opera em caráter secundário, isto é, não tem direito à proteção contra interferência prejudicial, mesmo de estações do mesmo tipo e não pode causar interferência a sistemas operando em caráter primário."

以下 ANATEL 680 声明适用于本合法附录所涵盖的且已在 **2017 年 8 月 27 日后**认证的所有设备。

"Este equipamento não tem direito à proteção contra interferência prejudicial e não pode causar interferência em sistemas devidamente autorizados".**此句的非正式**译文为：**“决不能**对本设备加以保护，以免其受到有害干扰；在经授权的系统中它不得造成干扰”

TomTom **健身手**环：



TomTom GPS **手表**：



TomTom 蓝牙运动耳机：



阿联酋认证

TRA
REGISTERED NO :
ER48217/16

DEALER NO :
DA37257/15

日本认证

TomTom 健身手环：R-201-160580

TomTom GPS 运动手表：R-201-152769

TomTom 蓝牙运动耳机：R-204-620243

韩国认证

TomTom 健身手环：MSIP-CRM-NSW-1AT00

TomTom GPS 运动手表：MSIP-CMM-NSW-4RFM

해당 무선설비는 운용 중 전파혼신 가능성이 있음

해당 무선설비는 전파혼신 가능성이 있으므로 인명안전과 관련된 서비스는 할 수 없음

B 급 기기

(가정용 방송통신기자재)

이 기기는 가정용(B 급) 전자파적합기기로서 주로 가정에서 사용하는 것을 목적으로 하며, 모든 지역에서 사용할 수 있습니다.

版权通知

©1992 - 2017TomTom.保留所有权利。TomTom 和“双手”徽标是 TomTom N.V. 或其分公司之一的注册商标。

开放资源

该产品所含的软件包括了由 GPL 授权的版权软件。可在《特许证》一章查看该特许证副本。在我们最后一次出货后，您可获得我们提供的完整相应源代码，使用期最长三年。更多详情，请访问 tomtom.com/gpl 或通过 tomtom.com/support 联系您的当地 TomTom 客户支持团队。一经要求，我们将向您寄送一张含有相应源代码的 CD。

字体

Linotype、Frutiger 以及 Univers 是 Linotype GmbH 在美国专利及商标局的注册商标，可在某些其他行政辖区进行注册。
MHei 是蒙纳公司的商标，可在某些行政辖区进行注册。

Android、Google Earth 和“Get it on Google Play”徽章

Android、Google Earth、Google Play 和 Google Play 徽标是 Google Inc. 的商标。

TWITTER

TWITTER、TWEET、RETWEET 和 Twitter 徽标是 Twitter, Inc. 或其关联公司的商标。

Apple、iPhone、iTunes、iPad、iPad mini、iPod touch、Mac 和“在 App Store 中下载”徽章

Apple、iPhone、iTunes、iPad、iPad mini、iPod touch、Mac 和 Apple 徽标是 Apple Inc. 在美国和其他国家/地区的注册商标。App Store 是 Apple Inc. 的一个服务商标。

蓝牙®

Bluetooth®

蓝牙® 文字标记和徽标是归 Bluetooth SIG, Inc. 所有的注册商标，TomTom 对此类标志的使用均已获得许可。其他商标和商品名称归其各自所有者所有。 Le nom et les logos **Bluetooth**® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et sont utilisés par TomTom sous licence.Les autres marques et noms de marque sont la propriété de leur détenteur respectif.

AES 代码

本产品中的软件包含受 Copyright (c) 1998-2008, Brian Gladman, Worcester, UK. 保护的 AES 代码。保留所有权利。

许可证条款：

只要遵守下列条件，就允许再分发和使用本软件（经过或不经过更改），而不必支付费用或版税：

源代码分发包须包括上述版权声明、本条件列表以及下面的免责声明。

二进制代码分发包须将上述版权声明、本条件列表以及下面的免责声明包括在其文档中。

若没有特定书面允许，不得使用版权拥有者的名称来背书使用本软件打造的产品。

卡路里计算

本产品中的卡路**里**计算基于来自以下来源的 MET 值：

Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, Meckes N, Bassett Jr DR, Tudor-Locke C, Greer JL, Vezina J, Whitt-Glover MC, Leon AS.2011 **年体育活**动纲要：代码和 MET 值的第二次更新。 **运**动与锻炼中的医学与科学，2011;43(8):1575-1581。