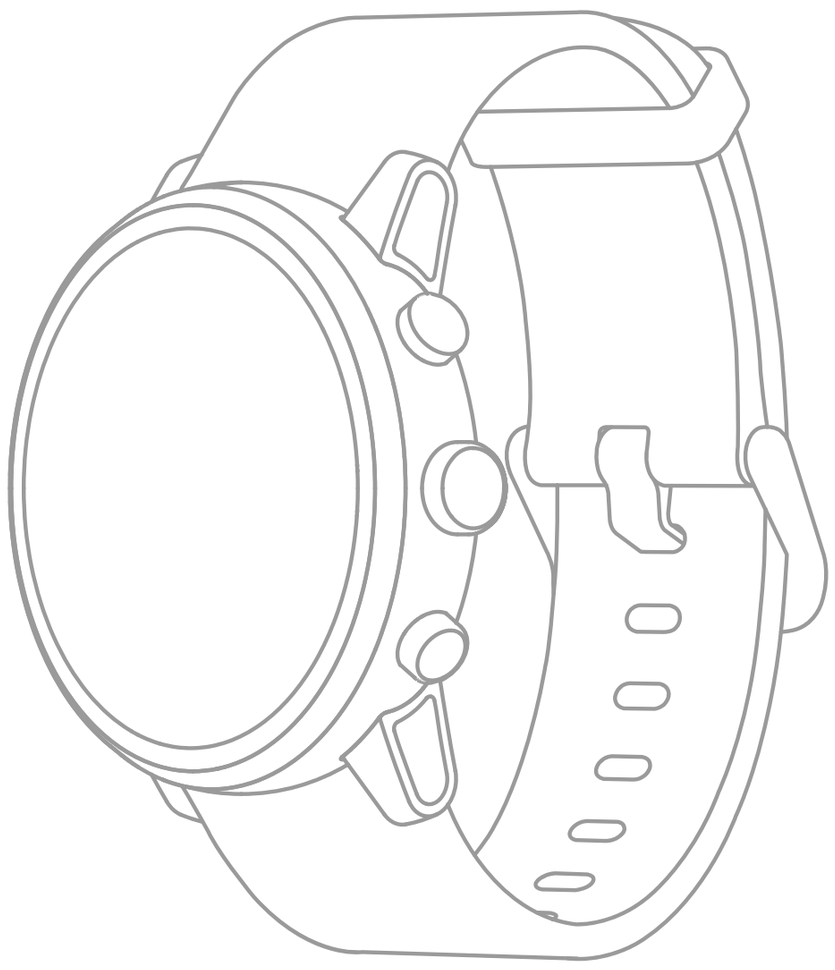
Amazfit 智能运动手表2/2S

使用手册



目录

01　表盘和按键说明

02　手表佩戴及充电方式

03　手表功能使用

10　运动功能介绍

17　运动生理指标介绍

20　手表日常维护

表盘和按键说明



上键	短按	解锁手表 表盘界面向左切换小部件； 向上滚动界面
	长按	表盘界面显示快捷设置界面； 其他界面返回上一层界面
	长按4秒	手表开机
	长按6秒	弹出手表重启、关机界面
	长按10秒	手表关机
中键	短按	表盘界面显示运动列表； 其他界面进入下一层界面或激活功能
	长按	返回表盘界面
下键	短按	表盘界面向右切换小部件； 向下滚动界面
	长按	表盘界面激活消息列表

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

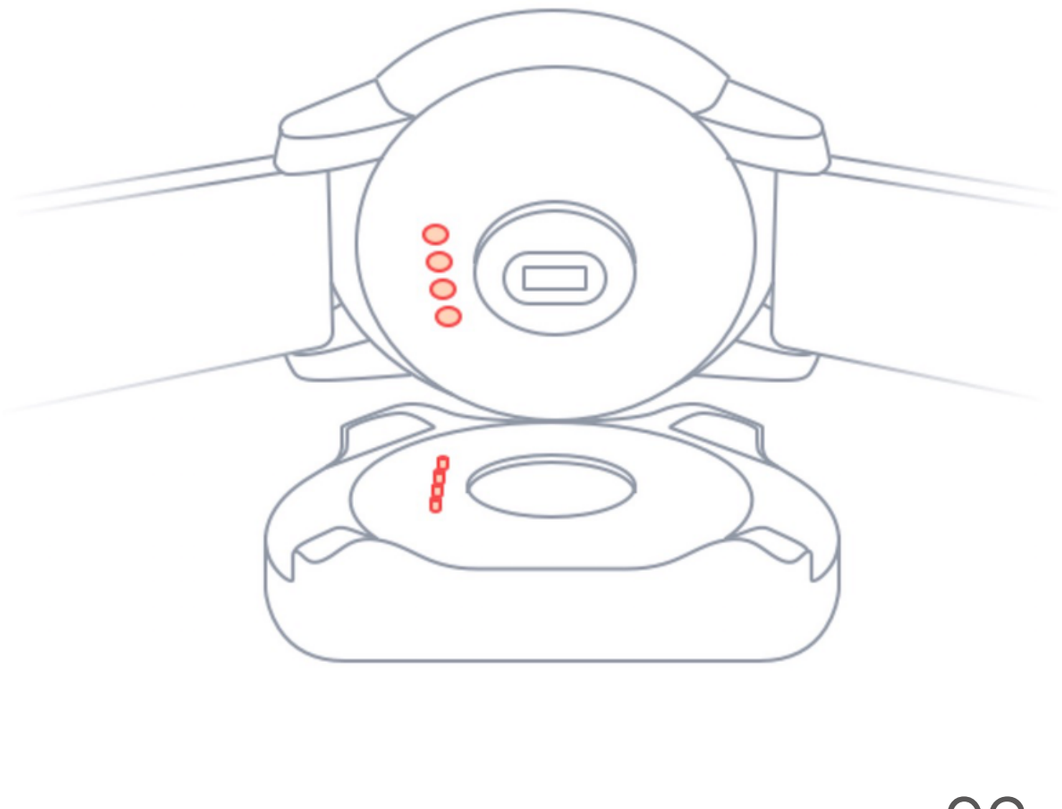
进行跑步或者其他运动时，建议将手表以贴合、舒服且不会滑动的松紧度佩戴。不要过于拉紧，也不要让手表能够自由晃动。

备注：Amazfit智能运动手表2S配置2个表带，“氟橡胶和皮革”，由于皮革不防水，运动中请您佩戴氟橡胶表带；

3、充电

将手表与充电底座进行连接。将另外一头的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DC5.0v，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。

- 自定义表盘

长按表盘进入选择界面后，在支持自定义背景、指针等元素的表盘上会有自定义入口可以进入设置。

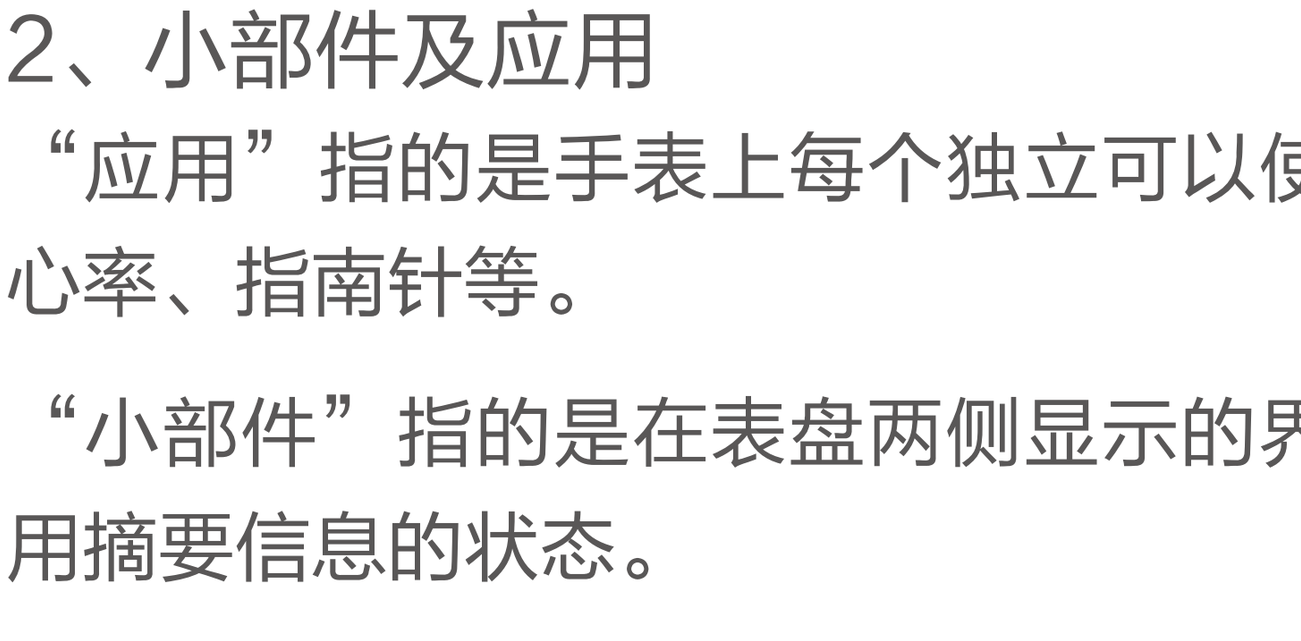
也可以在手机上的Zepp App>我的>我的手表>表盘商城>加载图片>上传自己喜欢的图片到手表，在自定义表盘中选择更换自己的背景。

2、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”指的是在表盘两侧显示的界面，能够显示当前应用摘要信息的状态。

- 小部件的默认顺序



- 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。

3、小部件的显示和关闭

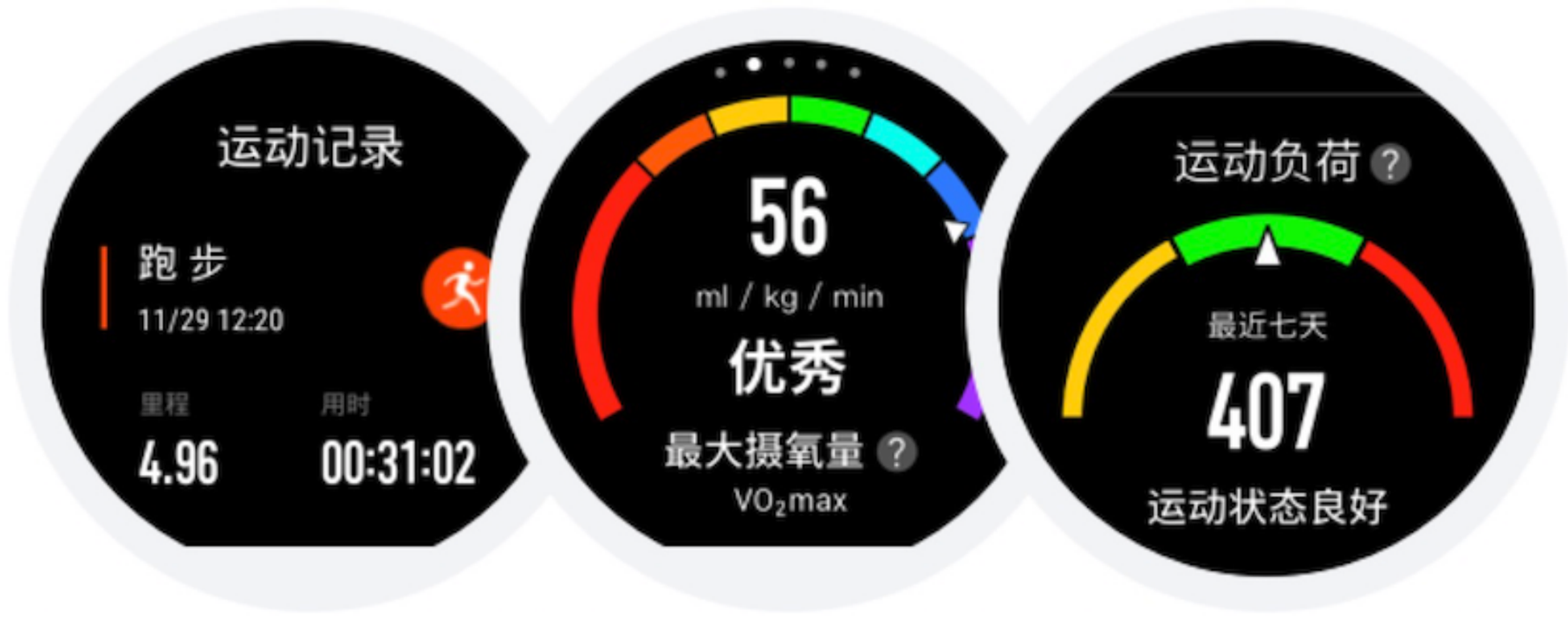
- 数据中心



表盘界面左侧的第三个小部件是数据中心，你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数据中心里。每周一的上午9点还会为你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

4、运动记录



表盘界面左侧的第二个小部件是运动记录，该小部件数除了展示最近30条运动历史记录以及手表总共产生的运动汇总数据外，你还可以在运动记录中查看自己当前的最大摄氧量(VO_2max)数据以及当前的运动负荷值。

备注：手表上只显示最新的30条运动记录。将手表与Zepp App同步成功或通过手表的Wifi同步功能将数据上传到服务器后，你可以在Zepp App–运动界面查看所有的运动记录。

5、心率

Amazfit智能运动手表2及2S支持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。

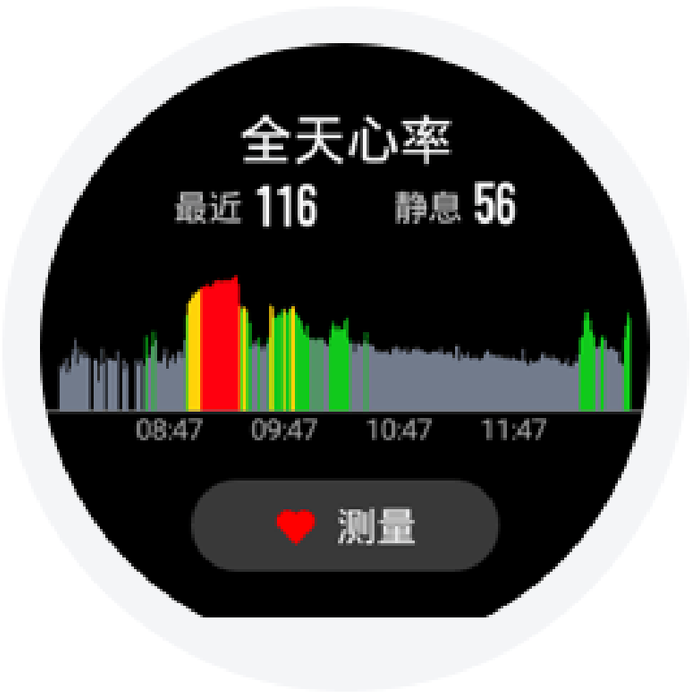
备注：为提高手表心率测量的准确性，请正确佩戴手表，并保持手表佩戴部位的清洁和避免防晒霜的涂抹。

- 单次测量模式



可以在你需要的时候进行手动心率的测量。在测量时为请保持相对静止，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–心率页面上看到;

备注：开启全天心率会减少手表的续航时间；

6、音乐

- 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；

- 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：

1、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）；

2、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；

7、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。

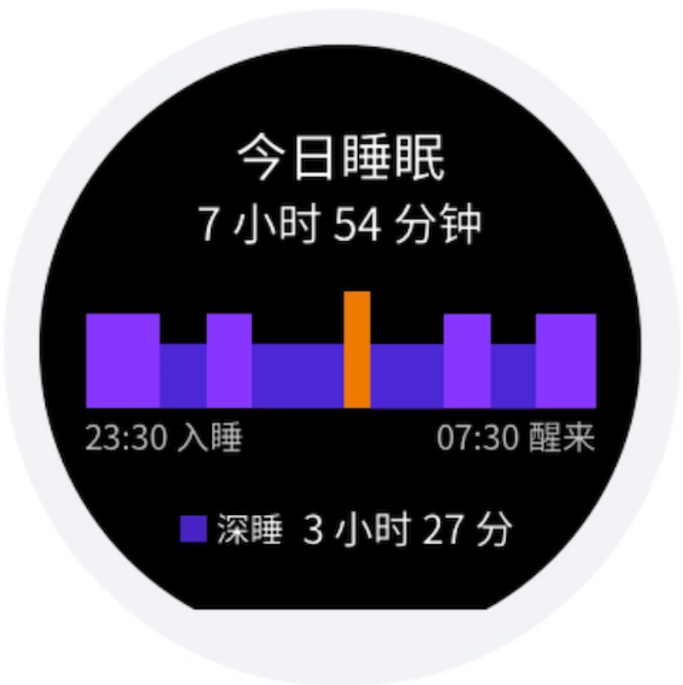
8 、支付宝

- 拷贝音乐

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；

9、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的列表。

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。

10、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”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；

- 来电显示



手表默认开启来电提醒，不需要设置，在手机和手表保持连接时，如果手机有来电，手表也会显示来电状态的提醒，来电时可进行挂断和静音操作；

11 、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。

12 、闹钟

你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，会通过震动来提醒你，你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。

13、训练中心

提供了新手、5公里、10公里、半马、全马的训练计划模板，可以让你在一定时间周期内达到训练目标，如果当时有训练计划，手表会提醒你进行运动。

14、秒表

可以记录多次时间的秒表。

15、计时器

可以设置倒计时，计时结束后会震动提醒你。

16、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。

17、与电脑连接

- 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 Sports Watch 2”，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。

- 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

18、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Zepp App 中，可以通过“我的手表”-“更多手表设置”-“手表系统更新”选项，来进行手表系统是否需要升级的检查。

运动功能介绍

1、开启运动



解锁后在表盘状态下按中键可以快速打开运动列表,然后通过上下滑动屏幕或上下按键操作来选择自己需要进行运动项目，点击项目或按中键后开启运动项目。

2、开始跑步



进入跑步准备页后，手表会自动搜索GPS，搜索成功后点击GO或者按中键进入跑步并开始计时。

3、开始跑步

跑步中的操作



非锁屏状态



锁屏状态

4、跑步中的提醒

- 整公里提醒

跑步中里程每到1公里时，手表会震动并显示上1公里的用时。

设置步骤：解锁手表>跑步>运动设置>运动提醒中开启整公里提醒。

- 心率提醒

跑步中如果检测到当时的心率超过了你的最大心率，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：解锁手表>跑步>运动设置>运通提醒中设置你的安全心率提醒。

如果你在跑步中有目标心率的区间，则可以在跑步>运动设置>运动提醒中开启心率区间提醒。

- 实时指导提醒



如果在运动设置中开启了实时指导，手表会在你设置了运动效果目标或选择目标推荐跑时，来提示你应怎样调节速度和心率来更好的完成目标。
设置步骤：解锁手表>跑步>运动设置>开启实时指导；

- 体能状态提醒



跑者在跑步时都会遇到状态好和状态差的情况，体能状态来帮助量化你每次的跑步状态。

- 如何使用?

跑步开始6分钟后手表会自动评估你今天的体能状态。如果是正值，代表今天状态较好，跑步训练或比赛可能取得较好的成绩。如果是负值，则建议不要进行高强度的跑步，也无须勉强自己跑出好成绩。

跑步结束后可以通过观察体能状态图表中每公里的分值来分析本次的跑步情况。

数值区间	体能状态
-20至-6	疲劳
-5至+5	正常
+6至+20	良好

5、暂停或停止跑步

- 暂停运动



- 结束运动

进入暂停状态页面后选择结束选项即可结束运动，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-全部数据-运动记录中找到记录查看

6、完全恢复时间



手表会根据跑步结果来推荐每次运动所需的完全恢复时间，恢复时间与运动强度成正比。跑者在恢复时间内不建议进行强度太高的运动，可以进行一些恢复性运动来帮助身体恢复。

跑步结束后可在手表的运动记录小部件查看完全恢复时间的倒计时情况，倒计时结束后将会隐藏恢复时间。

7、跑步设定

在跑步准备页按两次下键可以切换到跑步运动设置，按中键进入后，可以根据需要来调整跑步项目的设置，返回后按两次上键就可返回GO界面。

- 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。

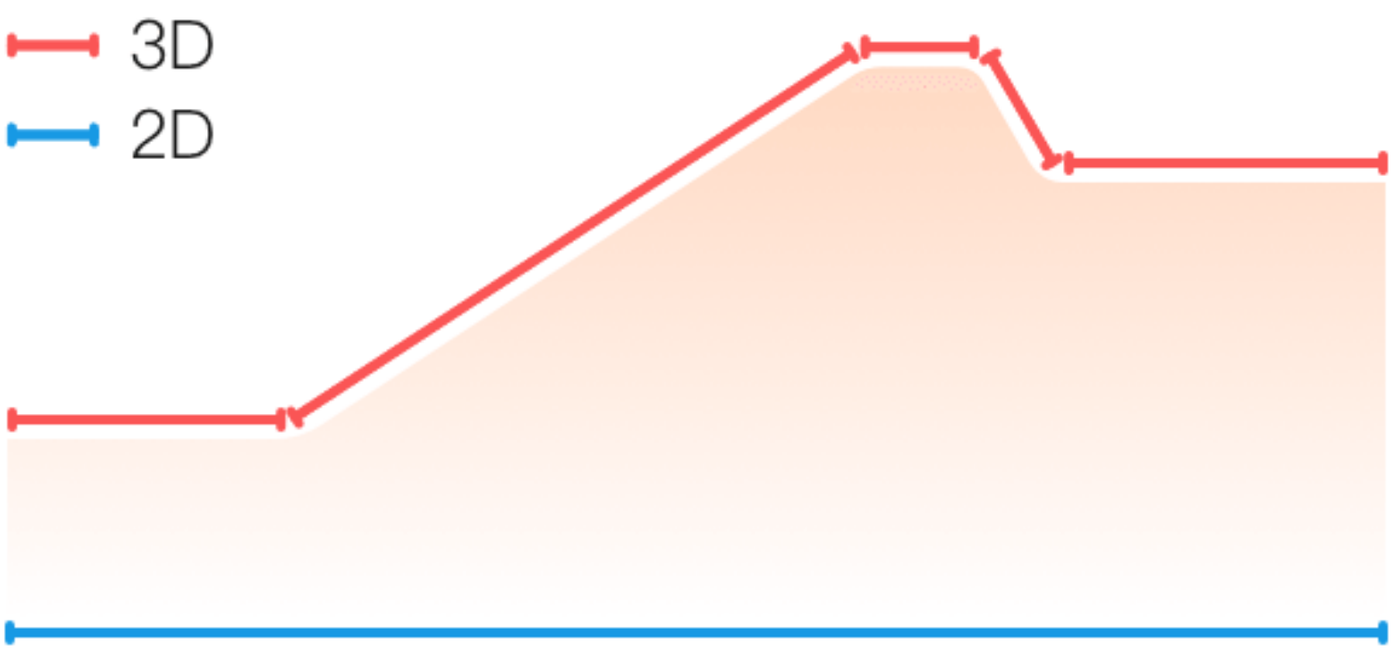
- 分段功能



跑步可以在运动中使用分段功能。在运动进行中按下手表下键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，以及开启自动分段提醒。

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。

- 3D数据



跑步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数据进行计算。

- 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；

备注：心率带必须带着身上才会发送蓝牙广播，所以在连接前必须将心率带穿戴好，游泳运动不支持心率带设备连接。

8、跑步训练

- 推荐训练

手表会根据你上次跑步的数据来推荐适合你的此次跑步的目标，如果使用这个目标进行运动时，手表通过提醒来引导你跑步。

- 间歇训练

打开Zepp App ，进入我的页面，进入我的手表，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。

9、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。

- 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 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。

10、泳池游泳

- 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=单趟用时（以秒为单位）+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。

- 泳姿识别

手表会识别在游泳模式中的泳姿。

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

- 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。

11、铁人三项运动

由三个运动模式和二个换项等待组成。在铁人三项的公开水域游泳和户外骑行模式可以通过长按上键完成换项并进入换项等待。在换项等待状态下按下手表上键来结束换项等待进入下一项运动。



12、查看运动记录

- 在手表上查看

在表盘界面向左滑动2个界面，可以看到运动记录界面，默认显示最近的一次保存的运动，点击屏幕或按中键后，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。

在手表的运动记录应用可以查看最近30次的运动详情。新绑定的手表恢复备份时会将最近7次运动详情同步回手表。



- 在Zepp App上查看

在Zepp 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。



运动生理指标

（1）最大摄氧量（VO_2max）

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Zepp App中输入准确的个人信息；

2、佩戴手表进行至少10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 Zepp App查看你当前的最大摄氧量水平；

最大摄氧量的分值对应7个不同的运动能力：



如何查看?

在手表的运动记录应用中可以查看当前最大摄氧量。



在Zepp App可以查看历史最大摄氧量以及变化趋势。



（2）运动效果（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，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。



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	运动效果微弱。此强度对运动耐力的提示有所帮助，也适合作为运动后的恢复训练。
2.0–2.9	运动效果适中，对维持有氧运动能力有一定帮助。
3.0–3.9	运动效果良好，对有氧运动能力的提升有明显帮助。
4.0–4.9	运动效果极佳，心肺能力和有氧运动能力可以得到有效的提升。
5.0	运动强度超出身体负荷，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?
手表在跑步的实时数据中提供了实时TE供有需要的跑者调整自己的运动状态。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）运动负荷（TD）
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。



在Zepp App中查看过去28天的运动负荷以及变化趋势。



手表日常维护

- 日常清洁

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；
3、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；
4、皮质表带不具备防水功能，切勿沾水以免缩短表带使用寿命；

- 注意事项

1、该手表可承受相当于50米水深的压力，支持在泳池及浅滩游泳时使用，不支持潜水和桑拿中佩戴使用。
2、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。
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。