

Forerunner® 225

中文使用手册



特别声明

本中文操作说明书版权归上海佳明航电企业管理有限公司所有, 任何人(及单位)未经其正式的书面授权允许, 不得私自将本说明书内容, 以全部或分割部份方式(包含文字与图片), 进行转载、转印、复印拷贝、更改内容、扫描储存等行为, 供他人使用或销售。

上海佳明航电企业管理有限公司拥有更改或提升本产品功能的所有权利, 且不需额外特别通知任何人及单位(包含已购买及尚未购买者), 若有任何功能上的问题, 可以注意本公司的宣传信息或上网查询(中文网站: www.garmin.com.cn)。Garmin®、Edge®、vivofit®、AutoLocate®、MapSource®、Personal Navigator®、nüRoute™、及BlueChart®、Forerunner®等均经商标注册登记, 未经上海佳明航电企业管理有限公司(Garmin Corporation)正式授权许可, 任何人(及单位)均不得私自使用。

知识产权声明

本机功能及内容仅提供本产品购买人使用, 不得私自转载、转印、复制、更改内容、扫描储存提供给他人, 或用作其他用途。本机所标示的商品文字或图片仅为说明辅助的用途, 并非作为商标使用, 原商品商标的知识产权仍为原权利人所有。

生产地区: 台湾

制造厂商: 台湾国际航电股份有限公司

销售厂商: 上海佳明航电企业管理有限公司

联络地址: 上海市徐汇区桂平路 391 号
(新漕河泾国际商务中心 A 座 37 层)

电 话: 021-60737675

客服专线: 400-819-1899

注意: 若电池若未正确更换, 可能会爆炸。请用原厂建议之同款或同等级的电池来更换。请依原厂指示处理废弃电池。

安全及产品信息须知

警告

若未能避免下列潜在危险情况，可导致死亡或严重伤害。

健康警告

- 开始或改变您的运动计划前请务必先咨询您的医生。若您戴有心脏节律器或其它植入身体的电子设备，在使用心率监测带前请先咨询您的医生。
- 心率监测带及其它Garmin配件均为消费者使用设备而非医疗设备，且可能受到一些外界因素的干扰，因此心率读数仅供参考。若有因任何错误读数造成的后果，Garmin概不负责。

电池警告

若未遵照下列准则，则设备内的锂离子电池寿命可能会缩短或会损坏设备、发生火灾、化学品灼伤、电解液泄漏及 / 或受伤的风险。

- 请勿将设备暴露于热源或处于高温地点。
- 请勿将设备或电池凿孔或焚化。
- 若需长时间存放设备，请将其存放在0° -25°C温度范围内。
- 请勿在-20° -60°C以外温度下操作设备。
- 请勿在0° -40°C以外温度下充电设备。
- 处理您的设备 / 电池时请依照当地适用法规，咨询当地废弃物处理部门。

其它可替换电池警告：

- 请勿使用尖锐物品取出电池。
- 请勿将电池放置在儿童可取得处。
- 请勿将电池拆解、凿孔或损坏。
- 若使用外接电池充电器，请不要使用非 Garmin 官方的配件。
- 请使用正确的替换电池进行更换，若另行使用其它电池存在可能发生火灾或爆炸的风险。欲采购正确的替换电池，请咨询 Garmin 客服或参见 Garmin 网站。
- 替换的纽扣式电池可能含有高氯酸盐物质，可能需使用特殊处理方式。其它非替换电池警告：请勿拆下或试图拆下非替换电池。

注意：若电池未正确充电或更换，可能会引起爆炸。若是可更换电池，请用Garmin建议的同款或同等级的电池来更换，并按原厂指示来处理废弃电池。

符合性声明

Garmin 谨此声明本产品符合指令 1999/5/EC 必要的要求及其他相关条款。如需查看完整的符合性声明，请参见 Garmin 网站并找出您的 Garmin 产品：

www.garmin.com/compliance。

FCC 符合性

本设备符合 FCC 通则之第 15 部分。设备操作将受限于以下两个条件：

(1) 设备不得引起有害干扰。(2) 设备必须能接受任何接收到的干扰，包括引起无用操作的干扰。本设备经测试证实符合 FCC 通则第 15 部分所定义的 B 级数位设备限制。该限制是为了提供住宅设备对有害干扰的合理保护。

本设备可产生、使用及发射射频能量。若未依照指示进行安装及使用，可能对无线电通讯引起有害干扰。

然而，在某些设备上无法保证不会发生干扰现象。若本设备对于无线电或电视接收确实引起有害干扰（可将设备关闭再开启以进行判定），建议您采用以下方式对干扰进行修正：

- 将接收天线调整方向或改变放置地点。
- 加大设备与接收器之间距离。
- 分开设备及 GPS 设备所使用的插座，使其不在同一电路。
- 洽询经销商或有经验的无线电 / TV 技师请求协助。

本产品内不含任何用户可自行保养的零件。不得在非 Garmin 授权的服务中心进行检修。经非授权之检修或修改可能造成设备永久性损坏，且将丧失您的产品保修及 Part 15 法规下授权给您的本设备操作权利。

加拿大工业符合性

第一类无线电通讯设备，符合加拿大工业标准 RSS-210 第二类无线电通讯设备，符合加拿大工业标准 RSS-310。

有限保修

本 Garmin 产品从购买日起保证一年在材料或制造工艺上无任何瑕疵。在此期间 Garmin 将依其选择对正常使用下发生故障的零件进行检修或予以更换。本保修不适用于：(i) 表面损坏，如刮痕、凹痕及凹陷。(ii) 电池等类消耗品，但若为材料或制造工艺瑕疵造成产品损坏者除外。(iii) 因意外、滥用、误用、进水、淹水、火灾或外来因素造成的损坏。(iv) 由非 Garmin 授权保修人员检修后造成的损坏。(v) 未经 Garmin 书面同意，擅自修改或改变产品造成的损坏。此外，对违反任何国家法律而取得及 / 或使用的产品或服务，Garmin 保留拒绝保修申请的权利。此处所述的保修及补救条款为排他性，且取代所有其它明示性或暗示性或法令的保修条件，包括在某特殊目的、法令规定或其它情况下任何商品的适售性或适用性保修衍生的任何责任。本保修提供您特定的法律权利，但此权利可能每个地区各有不同。对于任何意外、特殊、间接或衍生性损坏（可能起源于使用、误用、不会使用或产品瑕疵）Garmin 将概不负责。有些地区不容有排除附带或衍生性损坏赔偿，因此上述限制对您可能不适用。Garmin 保留检修或更换（新产品或全新大修过的替换产品）设备或软件权利。对于任何违反保修条款者，此为唯一且排他的补救措施。申请保修服务时请咨询您当地的 Garmin 授权经销商，或致电 Garmin 客服：400-819-1899。请将设备包装妥当并附上原始购买发票复印件，以此作为申请保修检修必要的购买证明。

Forerunner 225 介绍

警告

- 如需产品警告与其他重要信息，请参阅本手册前文中的「安全及产品信息须知」内容。
- 开始或更改运动计划前，请务必先咨询医师。

按键



①		按压此键以开启或关闭背光。 长按此键以开启或关闭设备。
②		按压此键可解锁。 按压此键可开始进行或停止计时器。 按压此键以确认选项与获取信息。
③		运动时按压此键以标记新圈数。 按压此键以返回上一圈。
④		按压可切换数据页面，选项和设定等页面。 长按可快速卷动设定页面。

屏幕符号介绍

以下图标会显示在主页顶部。若图标闪烁，表示设备正在搜寻信号；若图标为稳定状态，则表示设备已搜寻到信号，或已链接上传感器。

	GPS 接收信号状态
	蓝牙连接状态
	心率传感器连接状态
	步频传感器连接状态

为设备充电

警告

- 本产品含有锂离子电池。关于产品风险以及重要信息，请详阅产品包装盒内的《安全及产品信息须知》。

注意

- 为防止手表充电接触点被腐蚀，在充电前或连接计算机之前，请确保充电接触点与其周边完全干燥与清洁。

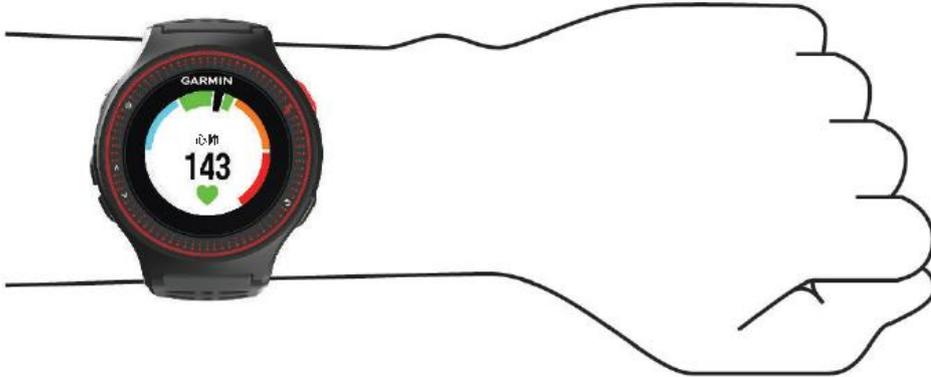
1. 首先将充电夹上的 USB 接头连接计算机的 USB 端口。
2. 把充电夹①对准充电接触点，扣上 Forerunner® 225 的背面。



3. 开始充电，直至充满电。
4. 按压②可将充电夹卸下。

穿戴设备

- 请把设备穿戴在手腕上，沿着手腕扣紧腕带来确保心率能被正确检测到。



- 请勿移除或拆下设备背后的光感应器

开始跑步

设备出厂时仅有部分电力，在使用之前，您需要先为设备充电。

1. 长按  以开启设备。
2. 在时间页面，按压  两次来解锁设备。
3. 将设备置于户外以接收 GPS 卫星信号。成功接收 GPS 卫星信号时，GPS 接收信号状态图标会显示为绿色。您可能需要等待几分钟的时间。



4. 按压  开始计时。
5. 开始跑步
6. 按压  来查看心率页面



7. 当您完成了活动，请按压  以结束计时。
8. 选择一个选项
 - 选择**继续**来继续计时
 - 选择**储存**以储存活动数据，同时计时将归零。表面会显示本次活动摘要



注意：您可以将资料上传至您的 Garmin Connect™ 账户。

- 选择**放弃**来删除活动

Garmin Connect

Garmin Connect™ 可显示分析信息并与您的好友互动分享，记录您的各种活动信息如跑步、骑单车、游泳、登山、马拉松以及其他活动。与计算机联机时需透过 Garmin Express 软件作为配对与数据传输工具。您可参访 Garmin Connect™ 网站 <http://connect.garmin.com/zh-CN/start/建立新账号>，按照指示下载 Garmin Express 软件并安装后，即可开始与计算机联机与上传更新。

- **储存您的活动**：当您佩戴您的设备完成活动并储存后，您可将您的活动信息上传到 Garmin Connect™ 并依您的喜好自行留存。
- **分析您的信息**：您可以查看更多详细的活动信息如时间、距离、高度、心率、卡路里消耗、最大摄氧量、跑步动态信息、地图上的活动轨迹、配速、速度图表与各种自定义的报表。注意：有些信息需要搭配选购配件例如心率传感器才可显示。



- **规划您的训练**：您可以选择活动目标并将训练计划传送至设备。

- **分享您的活动：**您可与您的好友连接，注意您的好友活动状态，或是将您的活动信息发表在其他的社会网站。

使用 Garmin™ Connect

您可将您的活动数据上传到 Garmin Connect 网站以查看更详尽的分析信息，在 Garmin™ Connect 上您可在地图上看到您的活动并将活动信息分享给您的好友。

1. 使用 USB 将设备与您的计算机联机
2. 连上 <http://connect.garmin.com/zh-CN/start/>
3. 按照在线指示下载 Garmin Express 软件并安装后，即可开始与计算机联机与上传更新。

蓝牙连接功能

Forerunner225 具有多项蓝牙相关功能，您需要透过 Garmin Connect app 与您的手机或是移动设备联机后即可使用。更多信息请参考移动设备上 App 商店 Garmin Connect app 说明。

在与您的手机配对前，请先确认您的手机符合以下要求：

- iPhone4S 或以上的 iOS 手机。
- 安卓 4.3 或以上且支持蓝牙 4.0 的安卓手机。

扫描以下二维码即可下载 Garmin Connect Mobile APP。



LiveTrack

您可利用 LiveTrack 功能，透过 email 或社交网站来邀请您的朋友或家人观看您实时的位置与骑行信息。

活动上传

当您完成您的活动后，自动上传功能可自动立即将您的活动信息上传到 Garmin Connect。

社交媒体串联

当您上传您的活动数据到 Garmin Connect 时，您也可以将您的活动信息发表在喜好的社交网站上。

与您的移动设备配对

1. 登入您的移动设备 APP 商店下载 Garmin Connect app
2. 将您的移动设备与 Forerunner 225 保持在 10 米内
3. 在您的 Forerunner 225 上选择**菜单**>**设置**>**蓝牙**>**配对移动设备**
4. 打开您的 Garmin Connect mobile app 依据指示配对设备

配对只是在初次开启时会自动出现或通过选择  > **我的设备**

训练

训练计划

您可以自定义训练计划，设定每个阶段的目标、距离、时间和预定消耗卡路里。设定方式可以使用 Garmin Connect 建立新计划，或是从 Garmin Connect 上选取网站提供的训练计划，再将这些数据传输至设备。您可以使用 Garmin Connect 来安排训练日程，预先规划训练的内容，并将它储存在设备中。

网站上的训练计划在下载网站上的训练计划之前，您必须先具备 Garmin Connect 账号 (Garmin Connect)。

1. 连接设备与计算机。
2. 前往 <https://connect.garmin.cn/zh-CN/>
3. 新建并储存一个新的训练。
4. 选择 发送至设备，并依照屏幕指示进行操作。
5. 移除设备与计算机的连接。

开始训练

在开始训练之前，您必须先由 Garmin Connect 下载训练计划。

1. 选择 训练 > 我的训练。
2. 选择一个训练。
3. 选择 开始训练。开始训练后，设备屏幕即显示每个训练步骤、目标(选用)，与目前的训练资料。

间歇训练

您可以依距离或时间来建立间歇练。设备会储存您自定义的间歇训练，直到另一个间歇训练被建立。在进行比赛锻炼时或已知跑步距离时，您可以使用开放的间

歇行程。选择 ，设备即记录一段间歇训练，然后移至间歇休息状态。

建立间歇训练

1. 选择 训练 > 间歇训练 > 编辑 > 间歇训练 > 类型。
2. 选择 距离、时间 或 无限制。

小秘诀：选择类型为无限制可以建立一个开放-结束的间歇训练。

3. 如果需要的话，输入训练的时间或距离休息间歇值，然后选择 ✓ 。
4. 选择 休息。
5. 选择 距离、时间 或 无限制。
6. 如果需要的话，输入训练的时间或距离休息间歇值，然后选择 ✓ 。
7. 选择以下动作：

选择 重复 设定重复的次数。

选择 热身 > 开启 在训练中新增热身动作。

选择 缓和 > 开启 在训练中新增缓和动作。

开始间歇训练

1. 选择 训练 > 间歇训练 > 开始训练 。
2. 按  。
3. 若间歇训练中有热身活动，按  键开始第一个间歇。
4. 依照屏幕指示进行操作。

完成间歇训练后，设备屏幕会显示完成信息。

停止间歇训练

在任何时候，按  键以结束间歇训练。

在任何时候，按  键以结束计时。

若间歇训练中有缓和活动，按  键以结束间歇训练。

个人纪录

完成跑步时，设备会显示此次跑步达到的新纪录。个人记录包含完成标准比赛距离的最快时间和最长跑步距离。

查看个人纪录

1. 选择 菜单 > 个人纪录。
2. 选择纪录。
3. 选择 查看个人纪录。

清除个人纪录

1. 选择 菜单 > 个人纪录。
2. 选择纪录。
3. 选择 清除个人纪录 > 是。

备注：此动作并不会删除任何已储存的活动。

恢复个人纪录

您可以将任何个人纪录设定回前一次的纪录。

1. 选择 菜单 > 个人纪录。
2. 选择纪录。
3. 选择 以前 > 是。

备注：此动作并不会删除任何已储存的活动。

清除所有人纪录

选择 菜单 > 个人纪录 > 清除所有纪录 > 是 。

备注：此动作并不会删除任何已储存的活动。

开启活动追踪功能

活动追踪可以记录您每一天的步数、步数目标、移动距离、消耗的卡路里等等信息。消耗的卡路里指的是您的基础代谢加上活动消耗的热量的总和。

您可以在任何时候设定开启活动追踪：

1. 选择菜单>设置>活动追踪>状态>打开
您的设备必须在成功接收卫星信号，并自动设定目前时间之后，才会显示目前的步数。请尽量让设备在晴朗、无遮蔽物的户外接收卫星信号。
2. 选择  来返回时间页面
3. 选择  或  来查看活动追踪数据

你的一天的总步数会显示出 ，每间隔一段时间就会更新。

使用久坐提示

在使用久坐提示之前，您必须先开启活动追踪功能。久坐不动易影响身体的代谢机能，此功能提醒您起来动一动！若您久坐超过一小时，屏幕显示会该起身动一动了！与红色静止计量条，若提示音设定为开启，也会发出哔哔声或震动提示当您持续活动至少两分钟以上，红色静止计量条会闪烁并减少，同时再度重新计算。

自动目标

设备会根据您的个人基本数据与活动等级，自动提供计算后的每日步数目标，并显示于屏幕上方①



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/48803210025006052>