

目錄

快速上手

開機/關機/重新開機	1
按鍵及螢幕控制	1
充電	2
配對連線手機	2
訊息提醒	2
設定錶面	3
設定鬧鐘	3
天氣預報推播	4
來電提醒	5

專業運動

開始單次運動	6
健身課程和跑步課程	6
查看運動記錄	7
訓練狀態	7
日常活動資料	7
運動自動辨識	8

健康管理

監測睡眠	9
測量心率	9
心率上限預警	10
心率升高提醒	11
靜態心率過低提醒	11
偵測壓力	11
呼吸訓練	11
久坐提醒	12
生理週期	12

便利生活

查看和刪除訊息	13
待機錶面	13
使用碼錶	13
使用計時器	13
使用手電筒	14
尋找手機	14
音樂控制	14
遙控拍照	14

更多指導

勿擾模式	15
------	----

	目錄
自訂設定卡片	15
震動強度	15
開啟螢幕與關閉螢幕	15
設定時間和語言	16
還原原廠設定	16
升級裝置版本	16
錶帶調整/更換	16
查看藍牙名稱、MAC 位址、序號、機型、版本編號	16
防水防塵	17
佩戴裝置	17

快速上手

開機/關機/重新開機

開機

- 長按側按鍵開機。
- 連接充電器充電，自動開機。
 - ❗ 超低電量開機時，頁面會提醒充電，2 秒後自動關機，無法開機。

關機

- 長按側按鍵 3 秒，出現重新開機/關機，輕觸**關機**。
- 選取**設定 > 系統功能表 > 關機**。
 - ❗ 電量耗盡後會自動關機。

重新開機

- 選取**設定 > 系統功能表 > 重新開機**。
- 長按側按鍵 3 秒，出現重新開機/關機，輕觸**重新開機**。

按鍵及螢幕控制

裝置支援全螢幕觸摸、向上滑、向下滑、向左滑、向右滑、長按等操作。

操作	功能	備註
按一下側按鍵	返回主頁面	運動過程中有特別定義的場景例外
主頁面按一下側按鍵	進入應用程式中心	--
長按側按鍵	開機/關機/重新開機等	--
主頁面左/右滑動	切換頁面	--
子頁面向右滑動	返回上一層頁面	--
主頁面向上滑動	進入訊息中心查看快取訊息	--
主頁面向下滑動	快速進入設定功能表或捷徑 設定勿擾模式/開啟螢幕/尋找 手機/鬧鈴	--
輕觸螢幕	選取確認	--
主頁面長按	快速更換錶面	--

充電

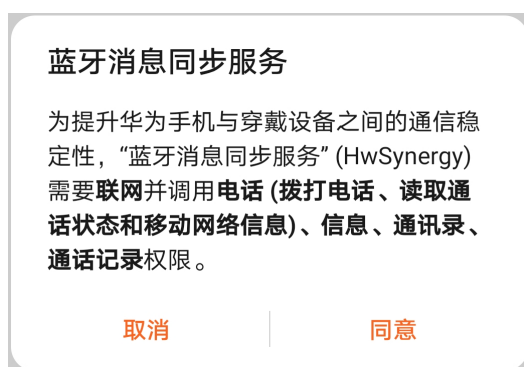
將充電底座金屬接點對準背面充電口金屬接點並平放，另一端連接充電器並接通電源，直到螢幕上出現充電電量指示。


- ❗ 充電底座不防水，充電時請保持底座連接埠、金屬接點及裝置等乾燥。
- 充滿電大約需要 65 分鐘。
- 查看電量：在裝置主頁面向下滑或華為運動健康 App **裝置畫面已連接裝置**處查看。

配對連線手機

裝置開機後，藍牙預設處於可配對狀態。

- ❗ 請使用 Android 5.0 及以上，或 iOS 9.0 及以上版本的手機，並啟用手機的藍牙功能。使用 Android 6.0 及以上，還需啟用位置服務。
- 華為 EMUI 8.1 及以上版本的手機支援**藍牙訊息同步服務** (HwSynergy) 功能，在華為運動健康 App 端輕觸**開始配對**後，手機上會出現以下彈出框，表示支援**藍牙訊息同步服務** (HwSynergy) 功能。配對成功後，手機下拉狀態列與手機系統藍牙會顯示裝置藍牙名稱資訊。




- 裝置首次開機或還原原廠設定後配對時，需要先選取語言再進行配對。配對成功後，裝置會與手機設定的語言一致。
- 請在華為應用程式商店中下載安裝最新版本的華為運動健康 App。
 - 開啟華為運動健康 App，輕觸**裝置** > **新增裝置** > **裝置**，然後選取需要配對的裝置名稱。
 - 輕觸**開始配對**，選取正確的藍牙裝置名稱並輕觸，裝置和手機會自動開始配對。
 - 當裝置震動提示收到配對要求時，請輕觸 ，確認配對。
 - ❗ 配對成功後，裝置會顯示配對成功畫面，2 秒後同步手機相關資訊（日期、時間等）。
 - 配對失敗後，裝置會顯示配對失敗畫面，2 秒後回到開機頁面。

訊息提醒

訊息提醒功能可以將推播至手機狀態列的訊息推播至裝置上。

裝置支援的訊息類型包括：簡訊、未接來電、日曆、情境智慧（僅支援 EMUI 9.1 及其以上國內華為手機）及 WeChat、QQ 等社交應用程式推播的訊息。


- 開啟訊息提醒：在華為運動健康 App 裝置詳細資料頁中輕觸**訊息通知**，開啟**通知**開關，並開啟需要推播訊息的應用程式開關。
同時在手機系統設定中啟用需推播至手機狀態列的應用程式（以 EMUI 8.1.0 手機為例：選取**設定 > 應用程式和通知 > 通知管理**，將需要通知的應用程式設定為允許通知）。
- 關閉訊息提醒：在華為運動健康 App 裝置詳細資料頁中輕觸**訊息通知**，關閉**通知**開關。
 -  運動過程中、勿擾模式及睡眠狀態下，裝置可以接收訊息，但無法傳送提醒。您可向上滑動主頁面，進入訊息中心查閱。
 - 當手機處於正在聊天的畫面時，訊息不會推播至裝置。例如，您正在使用手機進行 WeChat 聊天，則 WeChat 的訊息不會推播至裝置。
 - 設定藍牙中斷提醒功能成功後，手機和裝置藍牙距離變遠中斷時，裝置會開啟螢幕提醒，手機不會有任何提醒。使用時，請保持裝置和手機連線正常。

設定錶面

- 方式一：長按主頁面，裝置會震動，目前錶面縮小出現預覽圖時，左右滑動螢幕選取您中意的錶面並輕觸即可安裝。
- 方式二：在裝置**設定 > 螢幕顯示 > 更換錶面**下，左右滑動螢幕選取您中意的錶面並輕觸即可安裝。
- 方式三：在華為運動健康 App 的錶面商店中，輕觸**更多**，選取要安裝的錶面並輕觸**安裝**，安裝完成後，裝置錶面會自動更新為新安裝的錶面。或輕觸已安裝的錶面，選取**設為目前錶面**，即可將裝置錶面切換為選取的錶面。

設定鬧鐘

方法一：在裝置上設定智慧/事務鬧鐘

- 1 在裝置應用程式清單中，選取**鬧鐘**，輕觸新增鬧鐘。
- 2 設定鬧鐘的時間和重複週期，輕觸**確定**完成鬧鐘的設定。若未設定鬧鐘的重複週期，則預設為一次性的鬧鐘。
- 3 輕觸已設定的鬧鐘，可修改鬧鐘時間、重複週期或刪除該鬧鐘。僅支援刪除事務鬧鐘。

方法二：透過華為運動健康 App 設定智慧/事務鬧鐘

智慧鬧鐘：

- 1 在華為運動健康 App 中的裝置詳細資料頁中，選取**鬧鐘 > 智慧鬧鐘**。
- 2 設定鬧鐘的時間、智慧喚醒時間和重複週期。
- 3 輕觸右上角√（Android 使用者）或**儲存**（iOS 使用者）。
- 4 下拉 App 主頁面，以確保鬧鐘設定資訊同步至裝置。
- 5 輕觸已設定的鬧鐘，可修改鬧鐘時間、智慧喚醒時間和重複週期。

事務鬧鐘：

- 1 開啟華為運動健康 App 中的裝置詳細資料頁，選取**鬧鐘** > **事務鬧鐘**。
 - 2 輕觸**新增**，設定鬧鐘的時間、標籤和重複週期。
 - 3 輕觸右上角√（Android 使用者）或**儲存**（iOS 使用者）。
 - 4 下拉 App 主頁面，以確保鬧鐘設定資訊同步至裝置。
 - 5 輕觸已設定的鬧鐘，可修改鬧鐘時間、重複週期或刪除該鬧鐘。
-  裝置和華為運動健康 App 上設定的事務鬧鐘同步。
 - 預設只有一個智慧鬧鐘，不支援新增和刪除智慧鬧鐘；最多可設定 5 個事務鬧鐘。
 - 啟用 TruSleep™ 時，智慧鬧鐘只會在您清醒狀態下，根據設定的智慧喚醒時間提前震動喚醒您；未啟用 TruSleep™ 時，智慧鬧鐘會在您未深睡或清醒狀態時，根據設定的智慧喚醒時間提前震動喚醒您。
 - 當鬧鐘震動提醒時，輕觸螢幕 、向右滑動螢幕或輕觸裝置側按鍵可延後提醒（延後 10 分鐘）；輕觸螢幕  可關閉鬧鐘；若一分鐘內處於非使用狀態，自動延後三次後將自動關閉鬧鐘。
 - 目前 EMUI 8.1 及以上版本、Magic UI 2.0 及以上版本華為/榮耀手機支援將手機系統設定的鬧鐘直接自動同步至裝置上，其他手機不支援同步手機系統鬧鐘至裝置。

天氣預報推播

設定天氣推播

在華為運動健康 App 的裝置詳細資料頁中，輕觸並開啟**天氣推播**並選取溫度顯示單位（° C/° F）。

查看天氣推播

方式一：天氣卡片

在裝置錶面畫面左右滑動至天氣卡片，螢幕會顯示您的位置、天氣、溫度、空氣品質等資訊。

方式二：天氣錶面

將裝置切換至支援天氣顯示的錶面，在主頁面上即可取得最新的天氣資訊。

方式三：天氣應用程式

在裝置錶面主頁面輕觸側按鍵，選取**天氣**，螢幕會顯示您的位置、天氣、溫度、空氣品質等資訊。上下滑動螢幕可查看未來 6 個小時及未來 5 天（僅限 Android 使用者）的天氣情況。

- 確認手機 GPS 和「華為運動健康」取得位置資訊權限，且處於開闊空間，以便手機取得 GPS 訊號。
- EMUI 9.0 以下手機使用者位置資訊的定位模式需要選取**使用 GPS、WLAN 和行動網路**或**使用 WLAN 和行動網路**，無法選取**僅使用 GPS**。
- 裝置上顯示的天氣資訊由華為運動健康 App 從服務業者處取得後推播，由於手機系統所使用的天氣服務商不同，因此所顯示的天氣結果可能會稍有差異。

來電提醒





裝置與手機正常連線，裝置正確佩戴在手腕上時，當手機有來電時，裝置會開啟螢幕並震動提醒。

- 您可在裝置上拒接來電。
- 若裝置未佩戴在手腕上，只開啟螢幕提醒，不震動。
- 若來電未接通，則裝置會震動並開啟螢幕提醒未接來電。


專業運動

開始單次運動


在裝置上啟動

- 1 在應用程式清單中選取並進入**運動**畫面。
- 2 上下滑動螢幕輕觸選取不同的運動類型或課程。
- 3 輕觸運動類型圖示即可開始運動。
 -  輕觸**新增運動**，可新增其他運動。
 - 輕觸，可設定目標（距離、時間、熱量或無目標）和提醒（間隔提醒、心率提醒），也可移除此運動。
 - 開啟螢幕狀態下，輕觸裝置側按鍵可暫停運動，輕觸繼續運動，輕觸結束運動。

在華為運動健康 App 上啟動

- 1 在華為運動健康 App 運動畫面輕觸選取不同的運動類型。
- 2 輕觸開始按鈕即可開始運動。
 -  在華為運動健康 App 啟動戶外跑步、室內跑步、步行及騎行，裝置會同步啟動。
 - 在運動過程中，App 和裝置上均會顯示運動時間、運動距離等資料。
 - 運動距離或時間過短，則不會記錄此次運動結果。
 - 單次運動結束後，請在輕觸暫停按鈕後，長按結束按鈕，選取結束運動，以避免增加耗電量。

健身課程和跑步課程

- 1 在應用程式清單中選取並進入**運動**畫面。
- 2 上下滑動螢幕輕觸選取**健身課程**或**跑步課程**。
- 3 選取不同的課程並根據畫面指示進行運動。
 -  健身課程：選取課程後，手錶畫面會透過動畫示範健身動作。單個動作示範時透過震動三次提醒結束示範，並進入該動作正式運動的動畫畫面；運動時震動一次提醒該動作結束，並進入下一個動作的示範畫面。
 - 跑步課程：選取課程後，根據手錶畫面指示進行課程運動。

查看運動記錄

在裝置上查看

- 1 在應用程式清單中選取**運動記錄**。
- 2 輕觸想要查看的運動記錄，可查看詳細運動記錄。
 ⓘ 運動類型不同，詳細運動記錄的項目不同。

在華為運動健康 App 上查看

在華為運動健康 App 中選取**健康 > 運動記錄**，即可查看詳細運動記錄。

訓練狀態

訓練狀態結合了體能水準變化和過去一週的訓練負荷情況，以判斷您目前訓練的有效性，並為接下來的訓練安排提供參考。訓練狀態包含恢復狀態、維持、高效率、巔峰狀態、訓練過度、無狀態、訓練中斷、低效率等。訓練負荷是針對過去一週的訓練量進行統計，並結合您的體能情況，判斷出訓練負荷處於高、低、最佳水準。

訓練狀態需要根據以下兩個條件來判斷：1) 您的訓練負荷變化趨勢。2) 體能（最大攝氧量）的變化趨勢。

訓練負荷可以在您啟用帶心率的運動類型後取得（例如跑步、走路、騎行等），但是最大攝氧量目前需要透過戶外跑步取得。若裝置只收到訓練負荷，而未收到最大攝氧量的變化趨勢，則裝置將無法測量計算訓練狀態。裝置收到最大攝氧量變化趨勢的條件為：每週進行至少一次戶外跑步運動（達到 20 分鐘內跑步 2.4 公里），需要兩次以上的最大攝氧量測量計算資料，且間隔超過一週。

輕觸裝置上鍵進入應用程式清單，滑動螢幕選取並進入**訓練狀態**畫面，向上滑動螢幕，即可查看您的訓練狀態和恢復時間等相關資料與資訊。

- ⓘ 體能水準（最大攝氧量）變化趨勢係訓練狀態的判斷依據之一。當每週運動包含戶外跑步，且透過兩次以上（間隔超過一週）的戶外跑步測量計算出最大攝氧量變化趨勢時，就會得到訓練狀態。

日常活動資料

正確佩戴裝置，裝置會自動將您的步數、距離和卡路里等相關資料同步至每日運動資料中。

方式一：透過裝置查看

在應用程式清單中選取並進入**活動記錄**頁面，查看運動步數、消耗卡路里、運動距離、中高強度活動時間等資料。

方式二：透過華為運動健康 App 查看

在華為運動健康 App 首頁或裝置詳細資料頁查看活動詳細記錄。

- ⓘ 透過華為運動健康 App 查看日常活動資料，需保持華為運動健康 App 與裝置連線正常。
- 每日零時開始自動將當日活動資料歸零。

運動自動辨識

裝置支援自動辨識運動狀態，在**設定 > 運動設定**中啟用**自動辨識運動狀態**後，當裝置感應到您正在執行運動時，會提醒您開始運動。您可以忽略或輕觸進入對應的運動狀態，目前支援的運動類型包括室內步行、戶外步行、室內跑步、戶外跑步、橢圓機和划船機運動。

健康管理

監測睡眠

裝置統計睡眠是以前一天的 20:00 到第二天的 20:00 為一個週期，共 24 個小時。若您是從前一天 19:00 開始入睡，到第二天 6:00 起床，睡眠時長為 11 個小時，根據裝置睡眠統計週期，會將您 20:00 前的睡眠記錄到前一天，而 20:00 後的睡眠時間則會記錄到當天。

若未開啟 TruSleep™ 開關，則裝置為普通睡眠模式。佩戴裝置入睡，裝置會自動辨識您進入睡眠、結束睡眠以及深睡、淺睡的時間，並同步至華為運動健康 App。

在華為運動健康 App 裝置詳細資料頁中選取**健康監測** > TruSleep™，開啟 TruSleep™ 開關。裝置可準確辨識深睡、淺睡、快速眼動和清醒，協助您取得睡眠品質評估和改善建議。

查看睡眠資料：


- 在裝置應用程式清單中輕觸進入**睡眠**畫面，可查看夜間睡眠時長和零星小睡時間，白天的睡眠時間會顯示在零星小睡中。
- 進入華為運動健康 App 首頁的**睡眠**卡片，可以查看睡眠資料記錄，按日、週、月、年統計資料。

測量心率

單次心率測量

- 1 在華為運動健康 App 裝置詳細資料頁中，輕觸**健康監測** > **連續測量心率**，關閉連續測量心率開關。
- 2 在裝置應用程式清單中選取**心率**，進行單次心率測量。

連續心率測量

- 1 在華為運動健康 App 裝置詳細資料頁中，輕觸**健康監測** > **連續測量心率**，開啟連續測量心率開關。
- 2 查看心率：
 - 在裝置應用程式清單中選取**心率**查看。
 - 在華為運動健康 App 的**我的** > **我的資料** > **健康狀況** > **心率**查看。
 -  裝置可查看目前心率、當天心率曲線、當天心率範圍、靜止時心跳率、心率區間。
 - 將**心率**卡片新增到裝置主頁面或華為運動健康 App 的**健康**頁面，輕觸卡片查看。
 - 開啟連續測量心率開關，裝置會根據運動狀態調整監測頻率，24 小時智慧監測您的心率。

靜止時心跳率測量

靜止時心跳率是指在安靜、不活動、非睡眠狀態下測量的心率值。靜止時心跳率的最佳測量時機是早晨自然清醒後（起床前）的靜止狀態。

在華為運動健康 App 裝置詳細資料頁中，輕觸**健康監測** > **連續測量心率**，開啟連續測量心率開關，裝置會自動測量靜止時心跳率。

- i · 若有靜止時心跳率資料後再關閉**連續測量心率**開關，華為運動健康 App 上顯示的靜止時心跳率資料將維持不變。
 - 裝置上的靜止時心跳率晚上零點會自動歸零。
 - 若靜止時心跳率顯示橫線「—」，表示此時裝置未達到靜止時心跳率的適用場景。
 - 由於裝置自動測量時可能非最佳時機，因此導致靜止時心跳率值暫時無法顯示或是測量值與實際有偏差。

單次運動心率測量

在單次運動過程中，裝置支援即時心率顯示、心率上限警示、心率區間統計。根據心率區間所進行的訓練，會有更好的訓練效果。

- 設定心率區間劃分方式：在華為運動健康 App 中，輕觸**我的** > **設定** > **心率區間及預警**，在**心率區間設定**下設定劃分方式為**最大心率百分比**或**儲備心率百分比**。
 - i · 最大心率百分比是在最大心率（預設：220 - 年齡）的基礎上區分不同強度的訓練區間（極限、無氧耐力、有氧耐力、燃脂、熱身）。
 - 儲備心率百分比是在儲備心率（最大心率 - 靜止時心跳率）的基礎上區分不同的訓練區間（無氧進階、無氧基礎、乳酸閾值、有氧進階、有氧基礎）。
- 單次運動心率測量：啟動單次運動時，在裝置螢幕就會看到目前心率。
 - i · 運動結束時，在運動結果頁可看運動中的平均心率、最大心率以及心率所處區間時長統計。
 - 單次運動過程中，若取下裝置，則不會顯示心率值，但還會持續監測一段時間；當再次佩戴時，會繼續測量。
 - 裝置正常連線華為運動健康 App 時，若從 App 上啟動了單次運動，裝置可作為心率測量裝置使用。
 - 在華為運動健康 App 的運動記錄中查看每次運動的心率變化圖、最大心率值以及平均心率值。

心率上限預警

單次運動過程中，若心率超過設定的上限值並且持續時間超過 1 分鐘時，裝置會震動一次且螢幕會出現心率過高提示，直到心率值降到上限值以下或向右滑清除提示。

設定**心率上限**的方法：

- iOS 使用者：在華為運動健康 App **裝置**畫面中輕觸裝置圖示，選取**心率區間及預警** > **心率上限**，設定心率警告上限值。
- Android 使用者：在華為運動健康 App **我的** > **設定** > **心率區間及預警**畫面中，輕觸**心率上限**，設定心率警告上限值。
 - i · 心率上限預警可設定範圍為 100 次/分鐘至 220 次/分鐘。
 - 心率警示僅在運動狀態下有效，日常心率監測時不會產生心率警示。

心率升高提醒

連續 10 分鐘均為非活動或睡眠狀態，且這 10 分鐘心率持續都超過限定值時，裝置會震動一次且螢幕會出現心率過高提示，向右滑或按側按鍵可取消提示畫面。

設定**心率升高提醒**的方法：

- 1 在華為運動健康 App 裝置詳細資料頁的**健康監測** > **連續測量心率**畫面中，開啟**連續測量心率**開關。
- 2 輕觸**心率升高提醒**，設定心率升高提醒上限值。
 - 心率升高提醒可設定的心率为：100 次/分鐘、110 次/分鐘、120 次/分鐘、130 次/分鐘、140 次/分鐘、150 次/分鐘。

靜態心率過低提醒

連續 10 分鐘均為非活動或睡眠狀態，且這 10 分鐘心率持續低於限定值時，裝置會震動一次且螢幕會出現心率過低提示，向右滑或按側按鍵可取消提示畫面。

設定**靜態心率過低提醒**的方法：

- 1 在華為運動健康 App 裝置詳細資料頁的**健康監測** > **連續測量心率**畫面中，開啟**連續測量心率**開關。
- 2 輕觸**靜態心率過低提醒**，設定靜態心率過低提醒下限值。
 - 靜態心率過低提醒可設定的心率为：40 次/分鐘、45 次/分鐘、50 次/分鐘。
 - 僅 Android 手機才支援靜態心率過低提醒。

偵測壓力

開啟壓力偵測開關：在華為運動健康 App 的裝置詳細資料頁中，選取**健康監測** > **壓力自動偵測**，開啟壓力自動偵測開關。

查看壓力資訊：在應用程式清單中選取**壓力**，查看壓力等級及不同等級的壓力比例資訊等。

- 運動過程中，會關閉壓力自動偵測功能。

呼吸訓練

- 1 在應用程式清單中選取**呼吸訓練**，設定時長和節奏。
- 2 輕觸**開始**，根據螢幕提示進行呼吸訓練。
 - 您可設定時長為 1 分鐘、2 分鐘或 3 分鐘；節奏為稍快、舒緩或緩慢。
 - 訓練結束後，螢幕顯示訓練效果、訓練前心率、訓練時間及效果評分等情況。

久坐提醒

久坐提醒功能會在連續的時間內（預設 60 分鐘）偵測您的活動情況，若沒有活動或活動量低的情況下，會震動並開啟螢幕提醒您該站起來活動身體，以確保您有充分休息與身體健康。

若您不想受到打擾，請在華為運動健康 App 的裝置詳細資料頁中選取**健康監測**，關閉**久坐提醒**開關。

- 在勿擾模式時段和睡眠狀態下，不會震動提醒。
- 久坐提醒僅會在 8 時至 12 時、14 時至 22 時提醒，其他時段不會提醒。

生理週期

在裝置主頁輕觸側按鍵，選取**生理週期**，輕觸，設定當月經期開始時間和結束時間。設定完成後，裝置會根據經期週期智慧推算下次經期資料。


- 僅 Android 5.0 以上手機支援此功能。

便利生活

查看和刪除訊息

查看未讀訊息：當裝置有訊息提醒時，若沒有立即查看，可向上滑動主頁面或在應用程式清單中選取**資訊**，進入未讀訊息中心，查看未讀訊息。

刪除訊息：在訊息內容顯示畫面向右滑動螢幕刪除單一訊息或輕觸訊息清單最下方的**全部清除**，清除所有未讀訊息。

-  裝置最多儲存 10 則未讀訊息，存滿 10 則後，最早收到的訊息將被覆寫。
 - 裝置端無法查看全部內容的訊息，請在手機端查看。
 - 若您在手機上已查看或從狀態列清除新訊息後，裝置上會同步刪除相應的訊息提醒和內容。


待機錶面

待機錶面是裝置進入待機狀態下恆亮顯示的錶面，系統預設為關閉，設定方法如下：

在裝置主畫面中輕觸側按鍵，選取**設定** > **螢幕顯示** > **待機錶面**，左右滑動螢幕選取錶面，輕觸



，完成設定。

-  僅支援裝置預設待機錶面。




使用碼錶

在裝置應用程式清單中，輕觸**碼錶**，輕觸  開始計時，輕觸  暫停計時，輕觸  計時歸零，向右滑或輕觸裝置側按鍵，碼錶會在背景計時。

碼錶支援的最大時間為 99:59:59，達到最大時間後會自動停止。

使用計時器

在裝置應用程式清單中，輕觸**計時器**，選取或設定計時時間。裝置預設提供 8 種倒數計時時間：1 分鐘、3 分鐘、5 分鐘、10 分鐘、15 分鐘、30 分鐘、1 小時、2 小時。您也可輕觸**自訂**設定計時時間。


輕觸  開始倒數計時，輕觸  暫停倒數計時，輕觸  結束倒數計時，向右滑或輕觸裝置側

按鍵計時器可在背景計時。計時結束，裝置會震動提醒，輕觸  重新倒數計時，輕觸  結束倒數計時。

使用手電筒

在應用程式清單，輕觸**手電筒**螢幕顯示亮光，輕觸螢幕可以停用手電筒，再次輕觸螢幕可啟用手電筒，向右滑或輕觸側按鍵則可結束。


尋找手機

在裝置主頁面向下滑輕觸或在應用程式清單中輕觸**尋找手機**。若裝置和手機在藍牙連線範圍內，無論手機是響鈴、震動或靜音模式，手機都會播放媒體音樂提醒您。

在裝置尋找手機動畫畫面中，輕觸螢幕可結束尋找手機。

-  請確保裝置和手機華為運動健康 App 連線正常，手機為開機狀態且華為運動健康 App 處於執行狀態。
- 裝置尋找手機功能在 10 秒內會做出判斷，若未及時回應，裝置畫面會顯示**響鈴已停止**，30 秒之後裝置會自動關閉螢幕。
- 僅支援 Android 5.0 及以上版本的手機。

音樂控制

-  僅支援 Android 5.0 及以上版本的手機。
- 支援控制第三方音樂 App（華為音樂、酷狗音樂、網易雲音樂、喜馬拉雅、QQ 音樂等）。


- 1 在華為運動健康 App 的裝置詳細資料頁中，輕觸**裝置設定**，開啟**音樂播放控制**開關。
- 2 手機上播放音樂後，滑動裝置主錶面，找到音樂控制畫面。您可暫停/播放音樂、切換上一首/下一首音樂。

遙控拍照

- 1 裝置與手機連線正常，且華為運動健康 App 在背景執行。
 - 2 在裝置應用程式清單中選取**遙控拍照**，可聯動開啟配對手機的相機功能。
 - 3 輕觸裝置螢幕，即可拍照。輕觸，可設定延後拍照時間為 2 秒或 5 秒。向右滑動螢幕或輕觸裝置側按鍵，即可結束拍照。
-  僅支援 EMUI 8.1 及其以上版本的華為/榮耀手機。

更多指導

勿擾模式

在主頁面向下滑開啟捷徑功能表，輕觸即可開啟勿擾模式；或輕觸**設定 > 勿擾模式**，可開啟勿擾模式並選取設定勿擾時段。

i 啟用勿擾模式後：

- 來電和通知不會震動，抬腕也不會開啟螢幕。
- 鬧鐘會正常震動提醒。

自訂設定卡片

- 1 在**裝置設定 > 螢幕顯示 > 卡片設定**下，選取需要展示的卡片，如睡眠、压力、心率、音乐、天气、活动记录等。
- 2 設定完成後，在裝置主頁面左右滑動可查看已新增的卡片。
i 最多可設定顯示 6 張卡片。


震動強度

在裝置「**設定 > 震動強度**」下，選取震感強度（強、弱、無），輕觸「**確定**」。確定後，裝置將自動返回上一層畫面。

開啟螢幕與關閉螢幕

設定抬腕開啟螢幕：在華為運動健康 App 裝置詳細資料頁面中，輕觸**裝置設定**，啟用或停用抬腕開啟螢幕。

調整螢幕亮度：選取**裝置設定 > 螢幕顯示 > 調整亮度**，可設定螢幕亮度。

設定螢幕開啟時間：選取**裝置設定 > 螢幕顯示 > 進階設定**，可設定螢幕開啟時間為：5 分鐘、10 分鐘、15 分鐘、20 分鐘。設定結束，在主頁面上向下滑，輕觸，螢幕將以設定時間保持恆亮，再次輕觸，即停用螢幕開啟時間。

設定螢幕關閉時間：選取**裝置設定 > 螢幕顯示 > 進階設定**，可設定螢幕關閉時間為：10 秒、15 秒、20 秒或自動。若設定為自動，則翻轉/放下手腕時即會關閉螢幕。

i 螢幕關閉後 10 秒內開啟螢幕，顯示螢幕關閉前的頁面；螢幕關閉後 10 秒後開啟螢幕，顯示主頁面。

設定時間和語言

首次開機或還原原廠設定後配對時，需要先選取語言再進行配對。配對成功後，裝置會與手機設定的語言一致。若您修改了手機的語言 + 地區、時間或時間制式（12/24 小時制），裝置與手機藍牙正常連線後會同步修改。

- i** 1 當手機系統語言及地區符合裝置 UI（使用者介面）支援語言時，手機和裝置語言會保持一致。
- 2 當手機系統語言符合裝置 UI 支援語言，但地區不同時，裝置會顯示同種類語言。例如：手機語言是巴西葡萄牙文，裝置會顯示歐洲葡萄牙文。
- 3 當手機系統語言不屬於裝置 UI 支援語言時，裝置會預設顯示英文。
- 4 若手機時間制式為 12 小時制，裝置上的時間會顯示為不區分上午或下午。

還原原廠設定

方法一：選取裝置設定 > 系統功能表 > 還原原廠，裝置將還原原廠設定，您的所有資料會歸零，請謹慎操作。

方法二：在華為運動健康 App 裝置詳細資料頁，選取還原原廠設定。

升級裝置版本

在華為運動健康 App 裝置詳細資料頁中，輕觸**韌體更新**，手機將偵測裝置的版本更新資訊，請根據提示進行更新操作。

錶帶調整/更換

錶帶調整：均採用馬蹄扣設計，您可根據手腕粗細，自行調整舒適的長度。

錶帶更換：拆卸錶帶時，請小心地將錶帶背面的快拆塞子取出，再將錶帶與裝置主體分離。若要安裝新錶帶，請採取相反的操作即可。安裝錶帶時，請先將錶帶和裝置主體緊密扣合後再插入快拆塞子。

- i** 快拆塞子小巧精緻，在拆卸時請務必謹慎，以防遺失。

查看藍牙名稱、MAC 位址、序號、機型、版本編號

藍牙名稱：

- 選取裝置設定 > 關於手錶，顯示的**裝置名稱**即為裝置的藍牙名稱。
- 在華為運動健康 App 裝置詳細資料頁面上，目前連接裝置的名稱即為裝置的藍牙名稱。

MAC 位址：

選取裝置設定 > 關於手錶，即可查看裝置的 MAC 位址。

序號：

選取**裝置設定** > **關於手錶**，顯示的**序號**即為裝置的序號。

機型：

- 選取**裝置設定** > **關於手錶**，顯示的**型號**即為裝置的機型。
- 裝置背面雷射字元「MODEL/機型：」後即為裝置的機型。

版本編號：

- 選取**裝置設定** > **關於手錶**，顯示的**版本編號**即為裝置的版本編號。
- 在華為運動健康 App 裝置詳細資料頁中，輕觸**韌體更新**，查看裝置的韌體版本。

防水防塵

裝置支援 5ATM 防水，但防水功能非永久性狀態，可能會隨著時間推移而減弱。

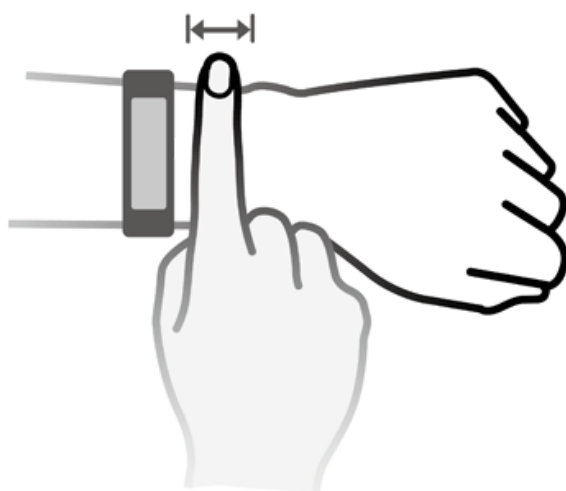
支援在洗手、下雨、淺水區游泳時使用裝置，但不支援熱水淋浴、潛水、跳水、衝浪等場景。

以下情況可能會影響裝置的防水性，使用時應該注意避免：

- 裝置掉落、碰撞或遭受其他撞擊。
- 裝置接觸到肥皂液、沐浴露、洗滌劑、香水、乳液、油等。
- 洗熱水澡、蒸氣三溫暖等高溫和高濕場景。

佩戴裝置

為了確保裝置的運動監測、睡眠監測及心率監測正常進行，請參照以下圖示位置正確佩戴裝置。



錶帶採用馬蹄扣防遺失設計，佩戴時先將錶帶一側穿入馬蹄扣的孔中，再將錶帶扣按壓入錶帶孔中。錶帶尾部彎曲，使您無感佩戴，帶給您舒適的體驗。

- 若您在佩戴時感到皮膚不適，請停止佩戴並諮詢醫生。
- 請正確佩戴您的裝置，保持清潔乾爽且鬆緊適度，讓皮膚有透氣空間。
- 圖片僅供示意，不代表實際產品。