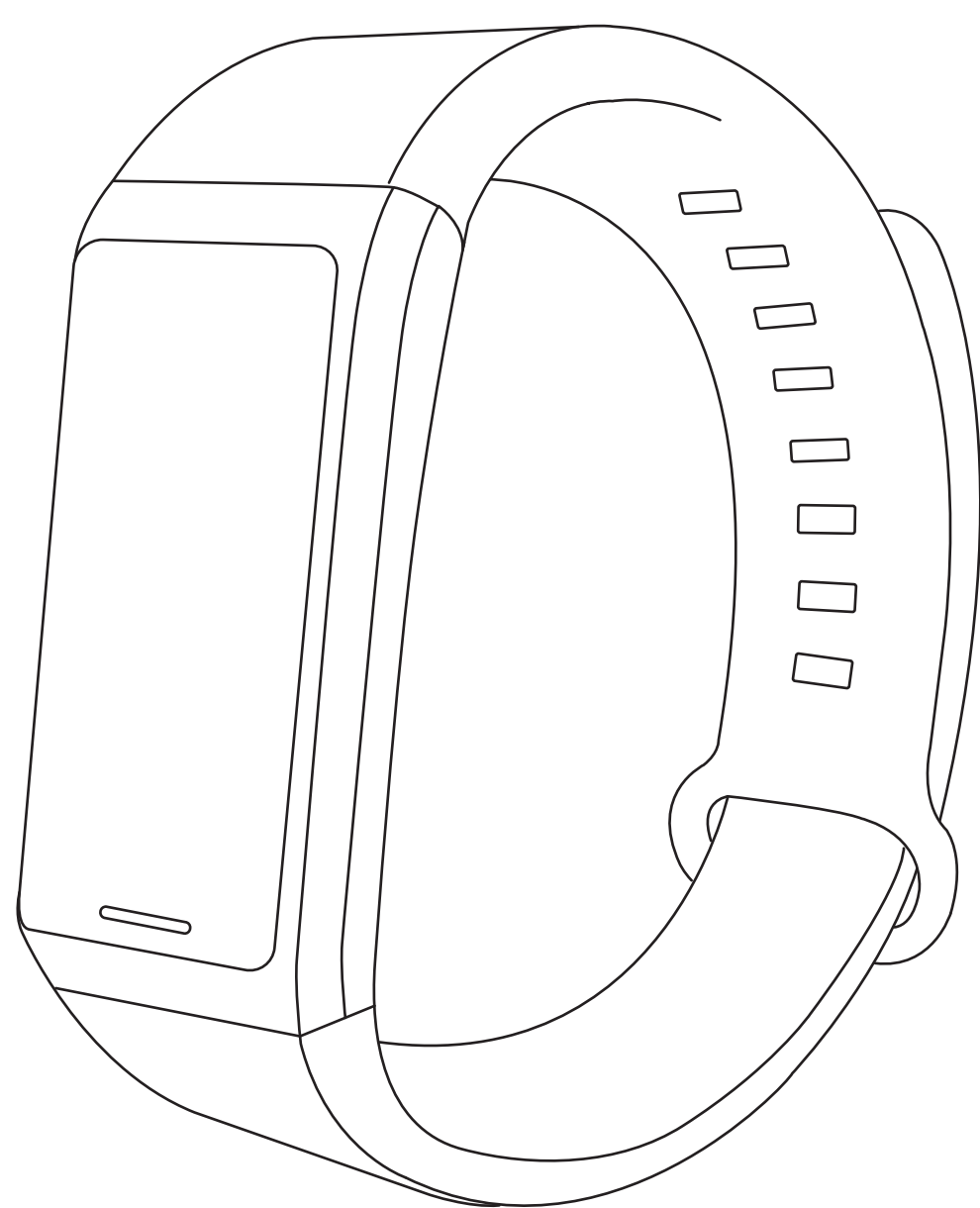


Amazfit米动手环 使用手册

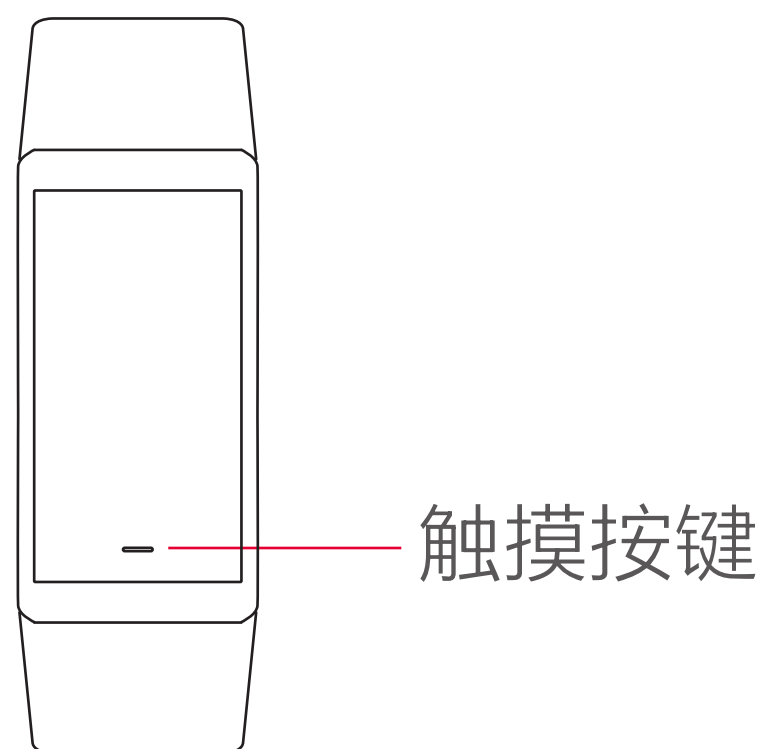


目录

01	表盘功能导航及触摸按键说明
01	功能导航操作
02	触摸按键
02	手环佩戴及充电
02	日常佩戴
02	运动中佩戴
02	充电
03	手环功能使用
03	手环应用设置
04	表盘
04	勿扰设置
04	状态
05	消息通知
06	锻炼
06	天气
06	支付宝
07	闹钟
08	计时器
08	设置
09	手环状态提醒
10	快捷入口设置
10	运动副屏
10	运动功能介绍
10	锻炼
12	运动副屏
15	运动心率区间介绍
15	手环日常保养

表盘功能导航及按键说明

手环配有彩色IPS触摸屏和1个触摸按键。



功能导航操作

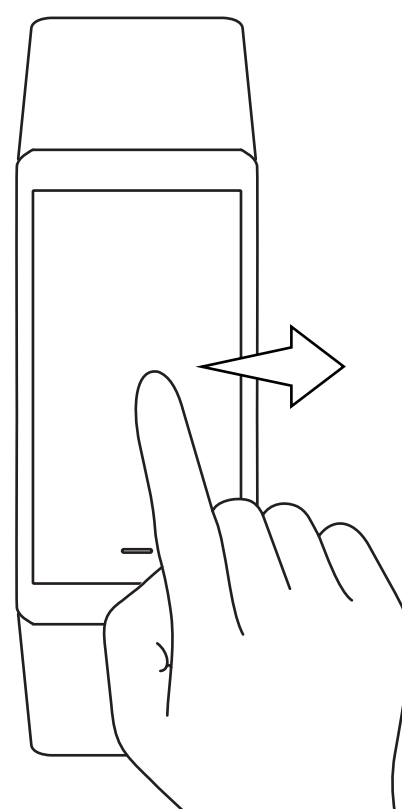
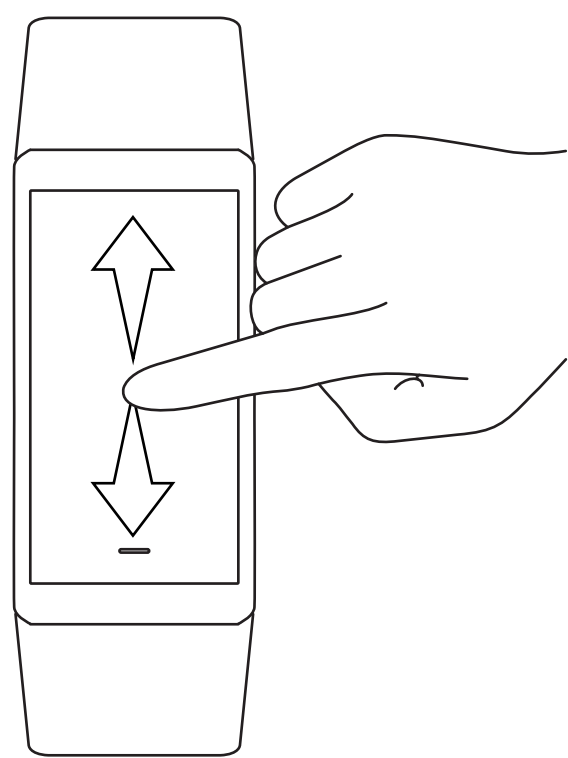
手环可以通过左右和上下滑动来导航屏幕，默认显示表盘页面。

在表盘页面：

- 向上滑动显示手环一级菜单各个入口，点击屏幕可查看不同应用功能。
- 向下滑动设置勿扰，也可查看手环当前电量。
- 向右滑动显示快捷入口，快速查看已设置应用详情。

在应用详情页面：

- 在应用详情页面，向右滑动返回上级页面。如在一级菜单入口或勿扰页面，则返回至表盘页面。
- 在快捷应用详情页面，向左滑动返回表盘页面。



触摸按键

触摸手环按键

- 未开启锁屏，当屏幕息屏锁定时，点亮屏幕
- 运动过程中，当屏幕息屏锁定时，点亮屏幕

长按触摸按键

- 运动中暂停运动
- 恢复出厂提示页面对手环进行恢复出厂

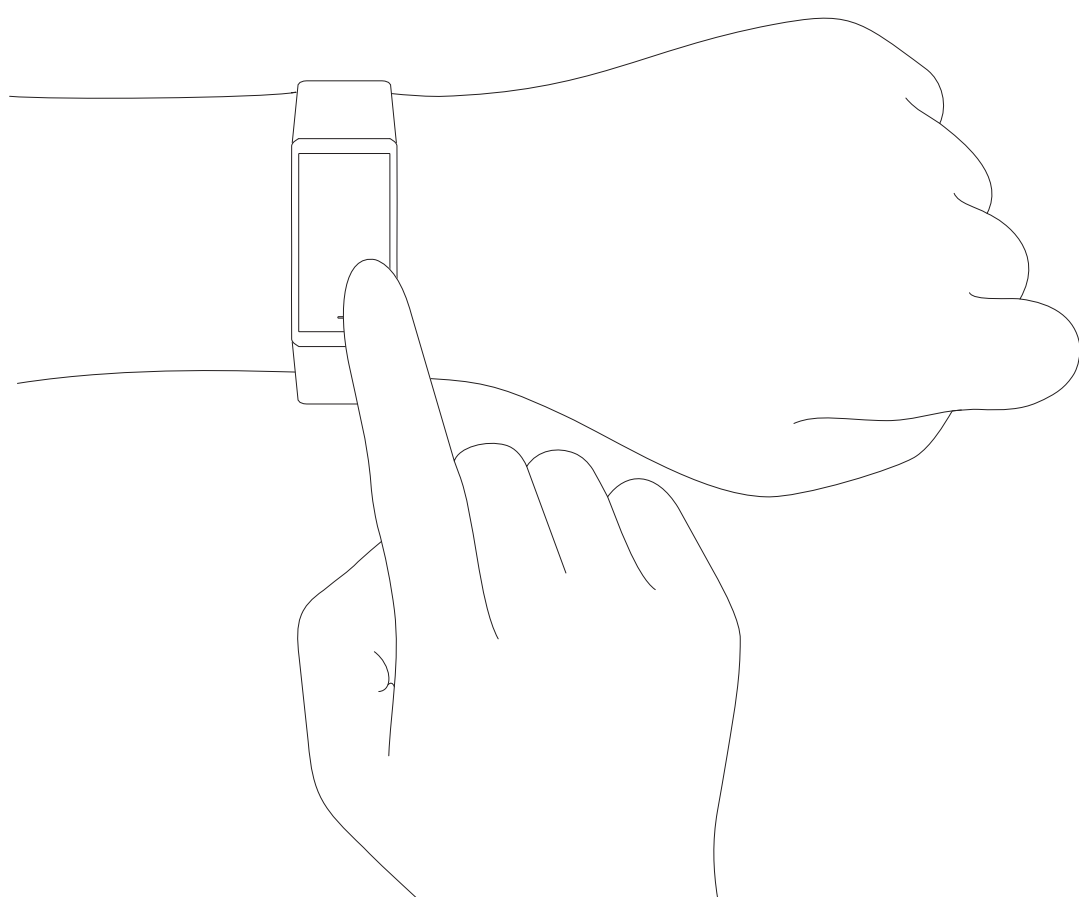
触摸手环按键

- 已开启锁屏，当屏幕息屏锁定时，点亮屏幕

手表佩戴及充电

日常佩戴

日常不运动时佩戴，建议将手环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。



运动中佩戴

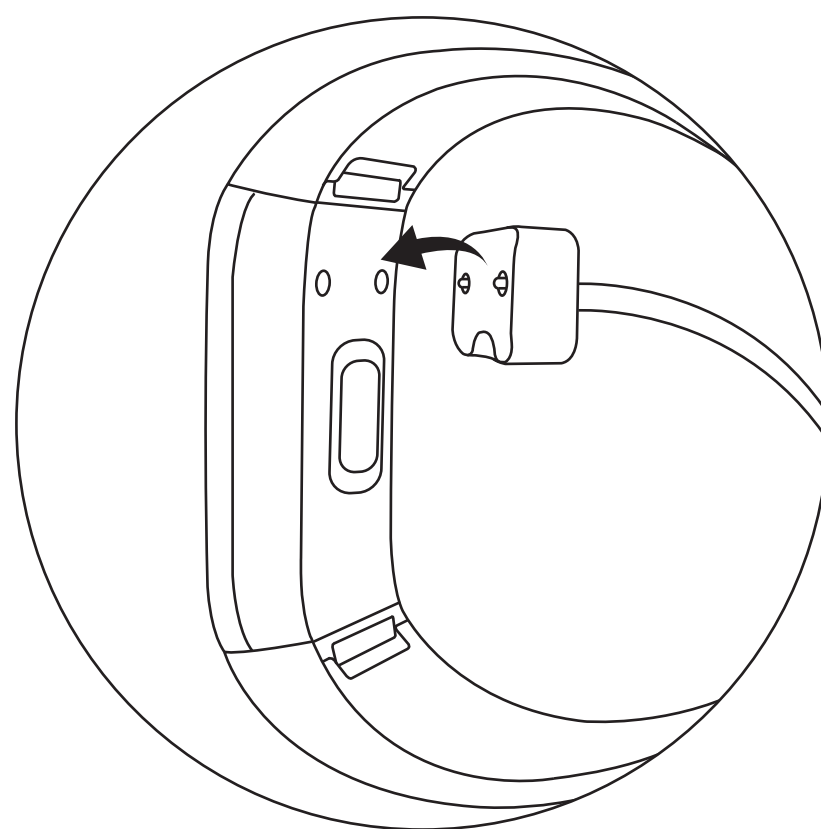
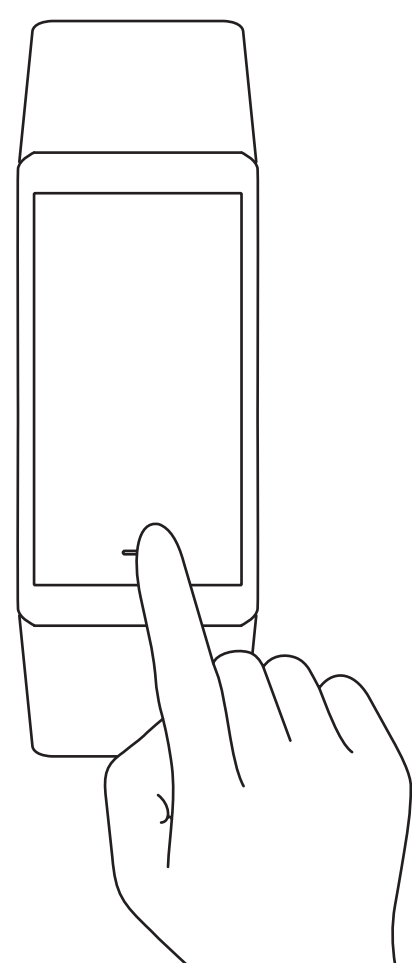
进行运动或其它运动时，建议将手表以贴合、舒适且不会滑动的松紧度佩戴。不要过于拉紧，也不要让手表能够自由晃动。

充电

- 1.将充电座USB接口插入手机充电器或电脑USB端口充电。
- 2.将USB充电线的金属触点吸附到手环背面的充电触点，确保两者完全贴合。

3.手环开始充电后，屏幕上会出现一个充电中的图示，表示手环开始充电。

手环充电期间，可查看当前时间、接收来电提醒和APP通知。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。



手环功能使用

手环应用设置

手环应用指的是在手环上可以独立使用的功能，如状态、天气、锻炼、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APP“我的”->“Amazfit米动手环”->“手环应用设置”选择需要显示的应用项。



表盘

表盘页面除了显示选择的表盘，也会显示手环与小米运动APP的连接状态：连接断开时，显示蓝牙断连图标；连接上时，不会显示该图标。另外，当手环电量低于10%，也会显示低电量图标提示您尽快充电。在手环上开启锁屏，点亮屏幕时，会在表盘页面显示锁屏图标，此时需要您解锁后才能操作手环。



手环上更换表盘

您可以在手环设置页面中，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。

APP上更换表盘

在我的->Amazfit米动手环，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。

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：

- 1.选择“立即开启”，则勿扰模式立即生效。
- 2.选择“智能开启”，则在您佩戴手环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，手环将不再振动提醒。

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，手环会自动开始测量心率，直到息屏或离开状态页面。



消息通知

启用通知

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

如果是iOS设备，使用时需要将手环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，导致手环和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

手环收到通知提醒后，会振动提醒，并且会自动显示通知内容。如果收到通知后没有立即查看，通过在表盘页面上滑进入通知列表页即可查找通知。



删除或清空通知

手环最多可保存最近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，超出第二屏信息内容将被截断不展示。

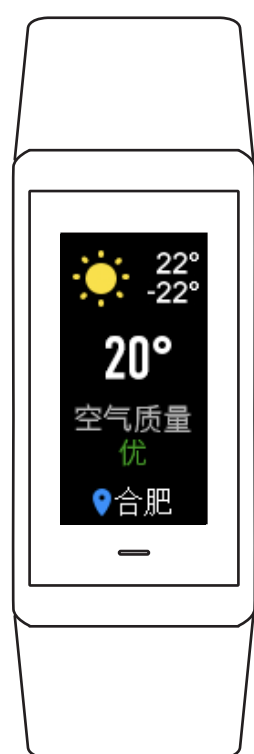
- 1.在某通知内容页左滑可删除该通知。
- 2.向上滑动至通知列表页底部并点击清空按钮，可清空所有通知。

锻炼

锻炼是手环上独立的运动功能，点击屏幕入口后可使用手环记录锻炼数据，详细将在下一节“运动功能介绍”中介绍说明。

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。手环显示的天气来自手机的更新推送，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环。另外，当收到天气预警通知时，手环也会收到该条推送。天气预警通知推送的开关可以在APP端”我的”->“Amazfit米动手环”->”天气设置”页面进行设置。



支付宝

在手环上绑定支付宝后，即可刷手环上的付款码进行支付。手环

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。

绑定支付宝

1.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。

2.支付宝扫码绑定过程中，手环上会显示绑定过程，绑定成功后，手环上显示付款码。

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环与手机处于已连接状态。

解绑支付宝

有两种方式解绑支付宝：

1.在支付宝APP的“设置”->“支付设置”->“智能手表”->“我的手表”页面，选择“解绑手表”

2.在手环上的支付宝应用详情页面，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，使用支付宝解绑手环后，手环上仍会显示已经失效的付款码，如需重新绑定支付宝，请手环上进行解绑操作。

闹钟

您可以直接在手环屏幕上关闭或开启闹钟，还可以在小米运动APP中添加编辑闹钟。手环最多可以设置10个闹钟。

开启贪睡闹钟，闹钟到点时，手环会振动提醒。如需关闭闹钟，在手环上点击“关闭”按钮。如需10分钟以后再次提醒，在手环上点击“再睡一会”按钮。如果闹钟连续振动6次，没有进行任何操作，则在第6次振动结束后，关闭闹钟。



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。



设置

手环的设置入口不支持隐藏。在设置页面提供了表盘更换、锁屏开关、亮度调节、查找手机、重启手环、关于及恢复出厂的设置项。

- 表盘：手环内有一些表盘，可以根据自己喜好直接在手环上切换表盘。
- 锁屏：开启锁屏后，手环亮屏时需要解锁后才能操作手环；关闭锁屏后，触摸手环按键或抬腕时即可解锁点亮手环（抬腕亮屏需要您在APP-Amazfit米动手环设备页开启抬腕亮屏）。
- 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，通过手环可以查找到手机。Android手机需要APP在后台才可使用。
- 重新启动：选择后会重启手环。
- 关于：在关于页面可以查看到当前手环的固件版本与蓝牙地址。
- 恢复出厂：恢复出厂后将重置所有数据，长按手环触摸按键进行恢复出厂。恢复出厂后需要重新绑定手环后才可使用。



手环状态提醒

来电提醒

当手环收到来电信息时，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”即可停止振动。使用该功能之前，请前往APP开启来电提醒。

久坐提醒

当您久坐时，手环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。

关爱提醒

当收到亲人的关爱时，手环会振动提醒您有人关爱您。

运动达标提醒

当日步数达到设定的运动目标时，手环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。

红包提醒

当微信上收到红包时，手环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。



手机闹钟提醒

当手机上的闹钟响了时，手环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。

连接断开提醒

当手环与手机连接断开时，手环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。连接断开后，表盘页面会显示断连图标。

事件提醒

当设定时间有提醒事件时，手环会振动提醒您。使用该功能之前，请前往APP添加事件提醒项。

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。



运动副屏

手环与手机连接时，当在APP运动页面开启某项运动后，会自动在手环上展示运动中的相关数据，详细请在下一节“运动功能介绍”中介绍说明。

运动功能介绍

锻炼

开始锻炼

在开始运动时，会先去检查手环上的存储空间是否足够，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，建议每次运动结束后，及时连接APP同步运动数据。

佩戴手环，倒计时3s后，进入运动中页面。

锻炼中

手环运动模式，记录您的运动用时、消耗卡路里、实时运动心率及所处心率区间。



暂停/继续/结束锻炼

长按手环触摸按键暂停运动，页面显示暂停中界面。如点击“继续”，则继续记录运动；如点击“结束”，则进入确认结束提示页面，在该页面点击确定可结束并保存运动记录。



查看锻炼结果

查看本次运动数据：

结束锻炼后，可在手环上立即查看到本次运动成果概览数据。

查看详细运动数据：

结束锻炼后，连接APP同步运动数据后，即可在APP运动模块下，查看所有历史的运动数据。点击某条运动数据，可查看

详细的运动数据，如运动过程中的心率图表等。



运动副屏

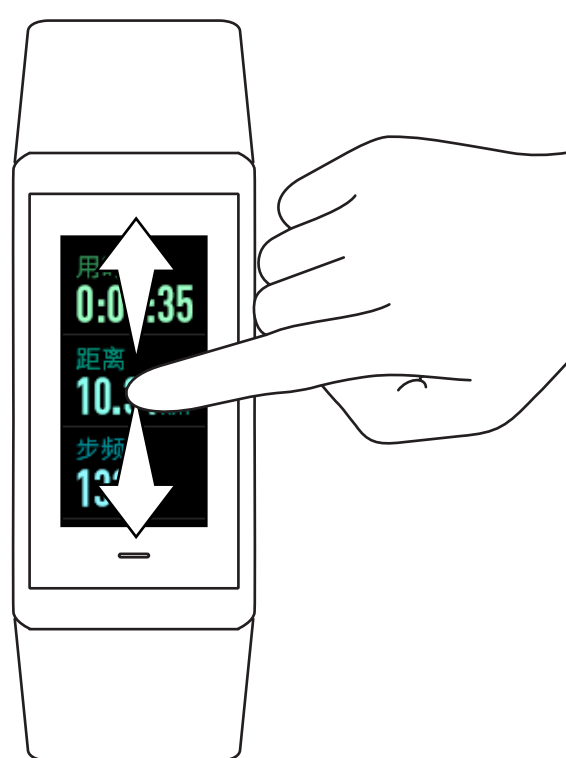
进入运动副屏模式

手环连接时，在APP上开启户外跑等运动项时，手环上会跟随进入运动副屏模式，此时页面提示运动开始并展示运动中的相关数据。



运动中

运动中手环上展示的数据与APP上的展示同步。上下滑动可切换屏幕。



暂停/继续/结束运动

在手环上操作：

与手环上的锻炼一致。详细可在上一节“暂停/继续/结束锻炼”中查看。

在APP上操作：

在APP运动中页面，长按按钮进入运动暂停页面，手环上会同步进入暂停中提示页面，如点击“继续”，则继续记录运动，手环上会回到继续运动中页面；如点击“结束”，则进入确认结束提示页面，在该页面点击确定可结束并保存运动记录。



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APP运动的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APP运动的设置页面开启配速提醒。

每公里提醒：

运动过程中，每记录到1公里时，会振动提醒您累计运动公里数及上公里的配速或速度。



查看运动结果：

结束运动后，在APP运动模块下，可查看本次及所有历史的运动数据。

运动中退出运动副屏模式：

运动过程中，请保持手环与手机蓝牙一直处于连接状态。当连接断开时，则会在运动中退出副屏模式，页面提示手机断连。当重新连接上手环时，会再次自动进入运动副屏。



运动心率区间介绍

在运动中，手环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。手环上会在心率数值后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。手环利用常用的220减去年龄值的公式计算最大心率。

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%以上

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

- 该手环可承受相当于50米水压的压力，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；
- 该手环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。