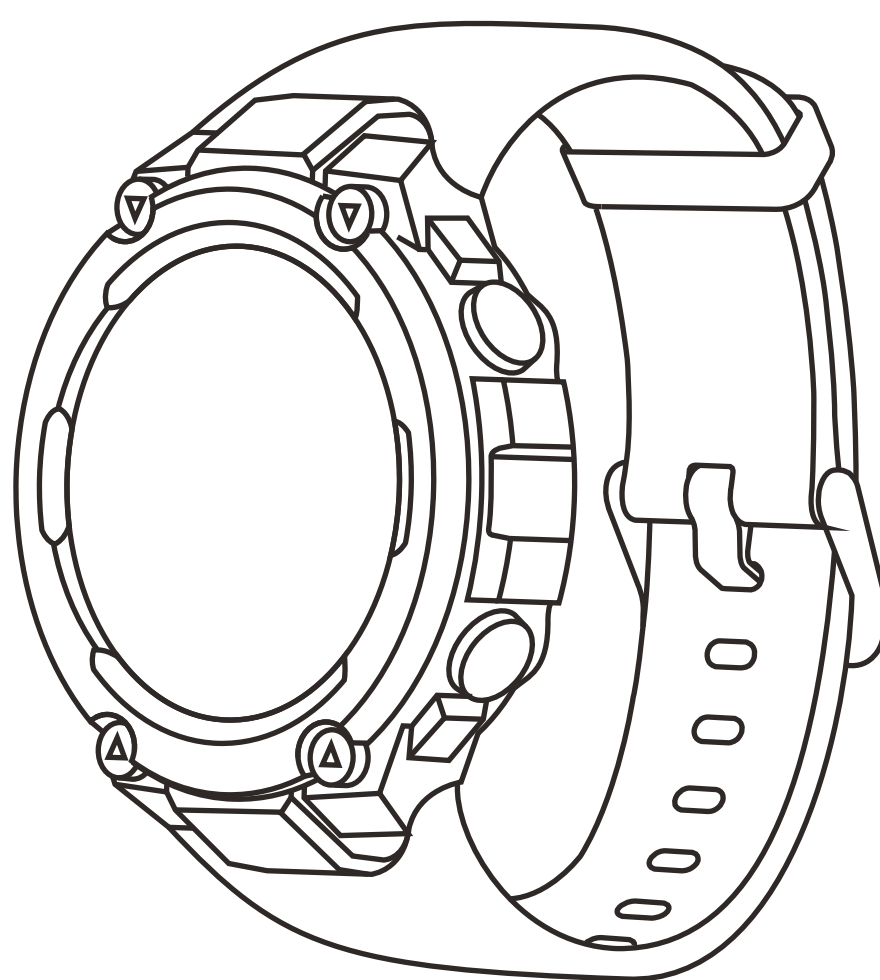


Amazfit T-Rex 使用手册



目 录

01	手表操作说明及功能导航
01	基础操作
03	功能导航
03	手表佩戴及充电
04	手表功能使用
04	设备绑定与解绑
05	控制快捷菜单
07	更换表盘
07	支付宝
08	状态
09	心率
09	运动功能
09	开启运动
10	开始户外跑
10	跑步中的操作
10	暂停或停止跑步
11	运动设定
12	关于GPS搜索
13	泳池游泳
14	查看运动记录
15	室内跑校准

手表操作说明及功能导航

Amazfit T-Rex 搭载一块 AMOLED 触摸式屏幕和四个实体按键。



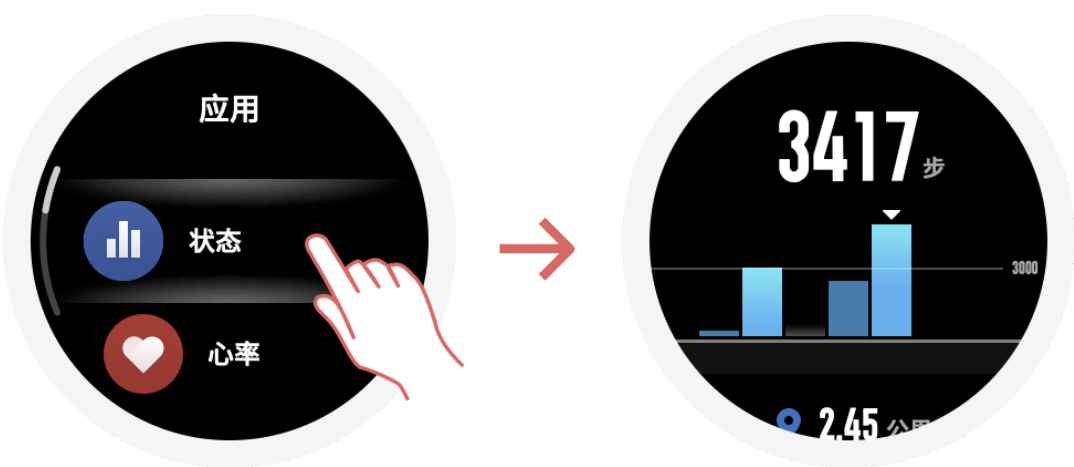
基础操作

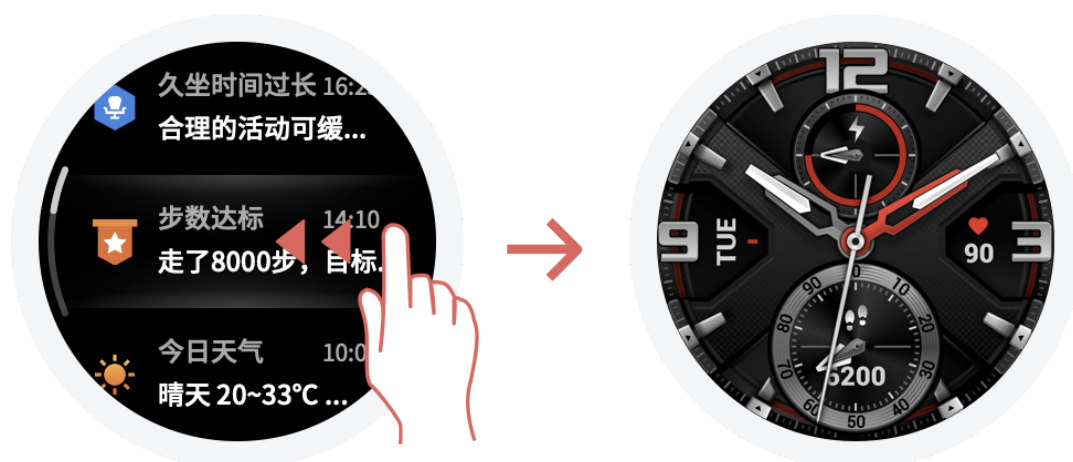
触摸屏

在表盘界面左右或者上下滑动：可以切换展示不同的功能页面。



点击和退出：点击可以进入具体的功能页面，也可以操作页面中的点击提示。通过点击进入某个功能后，可以右滑快速返回上一层菜单。通知列表页左滑返回表盘。





实体按键

上键

- 1、表盘界面短按可以切换小工具。
- 2、在列表界面短按可以切换当前选中项。
- 3、较长的页面可以滚动屏幕。

下键

- 1、表盘界面短按可以切换小工具。
- 2、在列表界面短按可以切换当前选中项。
- 3、较长的页面可以滚动屏幕。

select键

- 1、关机状态下长按2秒开机。
- 2、短按点亮屏幕。
- 3、在表盘界面短按进入运动列表。
(此功能可在系4.统设置里自定义, 可选择短按快速启动手表其它功能)。
- 4、其他界面短按可进入下一层级, 在列表页可以进入子页面。
- 5、长按10s关机。

back键

- 1、短按点亮屏幕。
- 2、表盘界面短按关闭屏幕。
- 3、其他界面短按快速返回上一页面。
- 4、其他界面长按快速返回表盘。

非锁屏状态

上键：

- 1、表盘界面短按可以切换小工具。
- 2、在列表界面短按可以切换当前选中项。
- 3、较长的页面可以滚动屏幕。

下键：

- 1、表盘界面短按可以切换小工具。
- 2、在列表界面短按可以切换当前选中项。
- 3、较长的页面可以滚动屏幕。

select 键：

- 1、关机状态下长按 2 秒开机。
- 2、短按点亮屏幕。
- 3、在表盘界面短按进入运动列表。(此功能可在系统设置里自定义, 可选择短按快速启动手表其它功能)。
- 4、其他界面短按可进入下一层级, 在列表页可以进入子页面。
- 5、长按 10s 关机。

back 键：

- 1、短按点亮屏幕。
- 2、表盘界面短按关闭屏幕。
- 3、其他界面短按快速返回上一页面。
- 4、其他界面长按快速返回表盘。

功能导航

在表盘界面通过触屏下划或短按UP键：进入快捷控制界面，可快速打开手电筒、设置屏幕亮度、设置勿扰模式、进入省电模式、开启锁屏。



在表盘界面通过触屏上划或短按DOWN键：可以以此来到健康状态 → 心率测量 → 支付宝，再继续上划循环回到快捷控制界面 → 表盘。



在表盘界面向左划：进入应用列表。



在表盘界面向右划：进入通知列表。



手表佩戴及充电

日常佩戴：日常佩戴时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，以确保光学心率检测器正常测量心率数据。

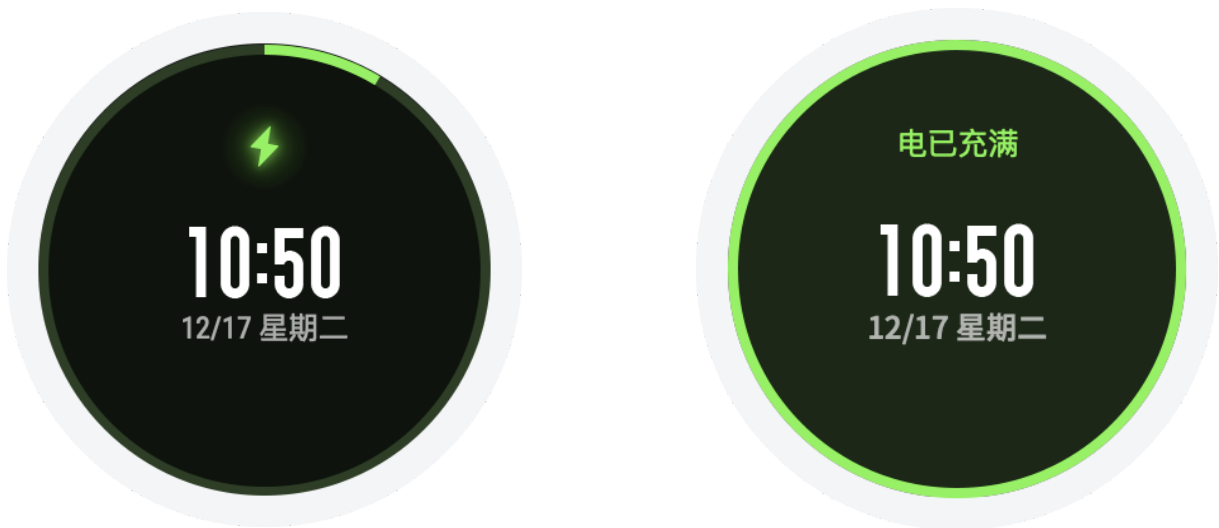
运动佩戴：运动中佩戴时，建议将手表以贴合、舒适且不会滑动的松紧度佩戴。不要过于拉紧或松动，避免运动数据检

测不准确。



充电

- 1、将手表充电器 USB 端插入支持 USB 供电的设备,如插座、电脑或者充电宝等。
- 2、将手表放入磁吸式充电插座,注意手表放入的方向和位置,并确保手表背部的金属触点与充电器底座紧密贴合。
- 3、手表放置正确时,屏幕上会出现充电提示。



手表功能使用

使用 Amazfit T-Rex 前, 请使用手机下载 Zepp App。通过手机 App 绑定手表才可体验手表完整功能, 并将手表产生的数据保存至个人云端账号中, 以避免数据的丢失。

设备绑定与解绑

- 1、通过各应用市场或扫描手表上的二维码下载 Zepp App, 并完成账号注册或登录。
- 打开 Zepp App 点击右上角的“+”或进入“我的 → 添加设备 → 手表 → Amazfit T-Rex”, 根据提示扫描设备上的二维码。
- 3、请按照手表和手机上的提示完成绑定。
- 4、绑定完成后, 通常需要对手表进行系统升级, 请在此过

4、程中耐心等待，保持手机网络畅通并保持与手表的蓝牙连接，确保手表顺利升级。

5、完成绑定和升级后，即可开始体验手表功能。也可以 Zepp App 中对手表进行设置。

若需要将手表解绑，请打开 Zepp App，并在“我的 → Amazfit T-Rex”中选择“解除绑定”。



快捷控制

表盘页面下拉，即可快速打开控制快捷菜单页面。



1、手电筒

点击手电筒图标即可打开手电功能，手表屏幕显示白色背景，方便夜晚小范围的照明。开启手电筒后，向右划或者短按 BACK 键均可关闭此功能。

2、亮度调节

点击亮度调节按钮进入亮度调节界面。

自动调节亮度：手表将根据周围环境的明暗变化自动调节屏幕亮度，自动亮度开启时不能手动调节亮度滑块。

手动调节亮度：可以上下拖动亮度滑块或按 UP/DOWN 键调节亮度。

对亮度的调节将设置即时生效，可以触屏向右划或短按 BACK 键返回上一个界面。



3、勿扰模式

开启勿扰：开启后，手表将不再接收手机推送的消息。

定时勿扰：可以自定义设置自动开启和关闭勿扰模式的时间段。

智能勿扰：佩戴手表进入睡眠时，手表自动开启勿扰模式。

关闭勿扰：取消勿扰，手表恢复接收通知。



4、省电模式

开启锁屏后，只能通过手表按键才可以解锁手表进入表盘，避免误触屏幕导致的错误。若需要关闭锁屏，请重新点击一次锁屏按钮即可关闭此功能。

长按 SELECT 键可退出省电模式。



长按 SELECT 键可退出省电模式。



5、锁屏

开启锁屏后，只能通过手表按键才可以解锁手表进入表盘，避免误触屏幕导致的错误。锁屏后，短按 SELECT 按钮可解锁屏幕。



更换表盘

在手表表盘界面长按屏幕 2 秒或者进入“设置 → 表盘设置”，左右划动浏览表盘，点击屏幕中间的表盘即可完成更换。

App 中更换表盘：请在 App 中依次点击“我的 → Amazfit T-REX → 表盘设置”进入表盘市场下载更多丰富表盘。



支付宝

绑定支付宝

1、表盘页滑动至支付宝绑定页面，手表将展示绑定二维码。打开手机支付宝 App，并使用支付宝“扫一扫”扫描手表二维码。

2、支付宝扫码绑定过程中，手表上会显示绑定过程，绑定成功后，手表上显示付款码。

提示：绑定支付宝前，请先检查手机支付宝 App 版本是否在 10.1.5 以上，并在绑定时保持蓝牙和网络开启，让手表与手机保持连接状态。



使用支付宝付款

- 1、从表盘界面上划或下划找到支付宝页面，默认展示条形码，对准扫码枪即可完成付款。
- 2、若商家不支持条形码扫描，触屏点击条形码或短按 SELECT 键即可切换到二维码支付。



解绑支付宝

有两种方式解绑支付宝：

- 1、在手机支付宝的“我的 → 设置 → 支付设置 → 智能设备”页面点击已绑定的手表，点击页面上的“解除绑定”。
- 2、在手表表盘页面划动到支付宝，切换到二维码页面，点击“设置”，就会看到解绑的确认界面。

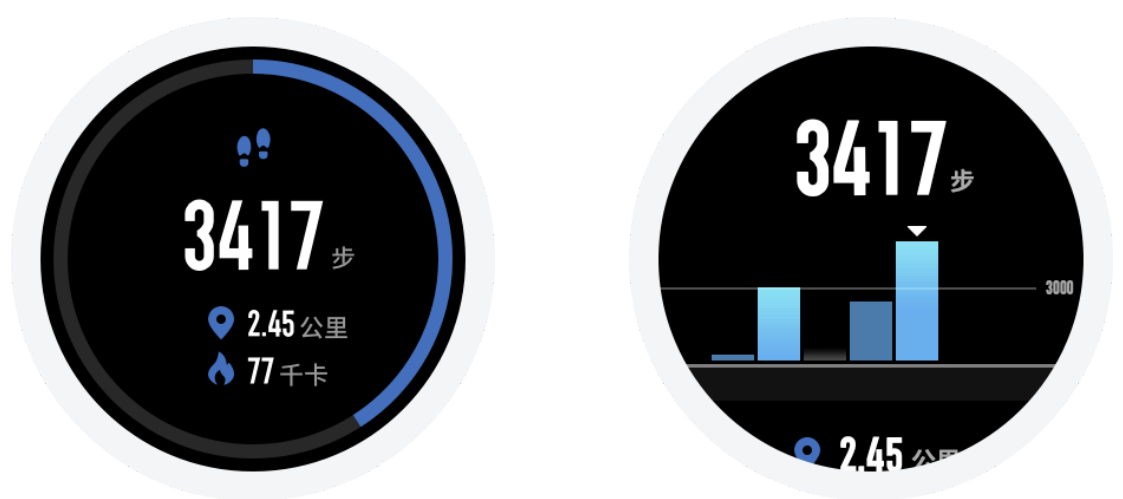
提示：由于支付宝规范限制，使用支付宝解绑手表后，手表上仍然会显示已经失效的付款码，如需重新绑定支付宝，请在手表上进行支付宝解绑操作。



状态

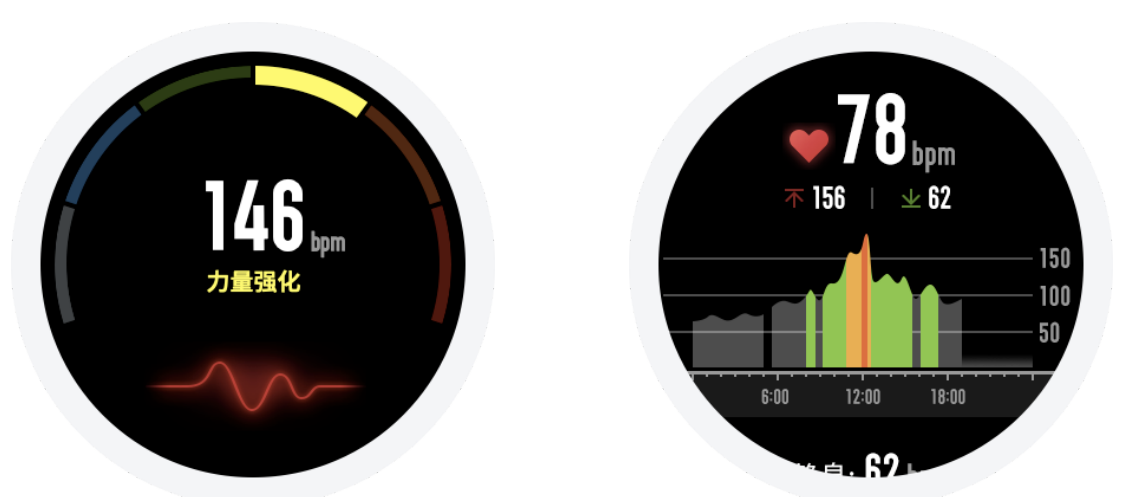
- 1、在表盘界面上划或者短按 DOWN 键即可进入状态界面（也可以在应用列表中选择“状态”）。
- 2、状态界面展示当前步数、步数目标完成进度、运动距离、卡路里消耗。点击界面任意位置或短按 SELECT 键可进入

状态详情页，查看步数、距离、卡路里以及久坐相关的图表和数据。



心率

- 1、在表盘界面继续上划可进入心率界面，进入后手表自动开始测量心率。测量过程中正确佩戴手表，保持手表背部紧贴皮肤，直到手表检测到稳定的心率值。
- 2、若需要开启全天心率测量模式，请打开 Zepp App，依次进入“我的 - Amazfit T-REX - 心率检测”中选择开启自动心率检测。也可以在这里选择其他几种心率测量模式和检测频率。



运动功能

手表支持户外跑、健走、户外骑行、泳池游泳、公开水域游泳、室内跑、室内骑行、椭圆机、自由训练、登山、越野跑、户外徒步、滑雪，共 13 项运动。

开启运动

解锁后在表盘界面按 SELECT 键可以快速打开运动列表。进入运动列表后，在屏幕上下划或短按上下键来选择自己需要进行运动项目，在屏幕上轻击项目或短按 SELECT 键可进入对应的运动项目。



开始户外跑

进入户外跑准备页后，手表会自动搜索 GPS，搜索成功后点击 GO 或者按 SELECT 键进入户外跑并开始计时。也可以上划或短按下键切换开始和设置。



跑步中的操作



暂停或停止跑步

暂停运动

按下手表 SELECT 键使运动暂停，可以通过再次按下手表 SELECT 键继续运动。



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

Zepp App 路径：Zepp App- 运动 - 查看更多运动。

运动设定

①运动目标

在运动目标设置中开启运动目标，如用时、里程、消耗目标，手表可以在达到所设置的运动目标后进行提示。

②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。

整公里提醒

跑步中里程每到整公里时，手表会震动并显示上整公里的用时。

设置步骤：跑步 > 运动设置 > 运动提醒 > 距离，选择所需的整公里并开启或关闭整公里提醒。

安全心率提醒

跑步中如果检测到当时的心率超过了你所设置的安全心率，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：跑步 > 运动设置 > 运动提醒 > 安全心率，选择安全心率值，并开启或关闭你的安全心率提醒。

心率区间提醒

跑步中如果检测到当时的心率不在所设置的心率区间范围内，手表则会通过震动和界面来提醒你注意，此时需要提高或降低速度，来把心率控制在心率区间范围呢。

设置步骤：跑步 > 运动设置 > 运动提醒 > 心率区间，选择心率区间，并开启或关闭你的安全心率提醒。

配速提醒

跑步中如果检测到当时的配速低于所设置的配速，手表则会通过震动和界面来提醒你注意。

设置步骤：跑步 > 运动设置 > 运动提醒 > 配速，选择配速，并开启或关闭你的配速提醒。

③自动暂停

在自动暂停设置中开启或关闭自动暂停，开启后，当运动速度过低时，运动将自动暂停。当速度提高到一定阈值后，运动可以恢复。也可在暂停期间，手动操作继续操作来恢复运动。

④实时图表

在实时图表设置中，可以设置运动中看到实时数据曲线。各项运动可以设置的曲线有差异，每项运动可以设置一项数据的实时图表。

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结束后GPS 定位会自动关闭。

GPS 持续搜索的时间为 5 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 10 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。

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，并显示你主要使用的泳姿。

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，并每种泳姿比例接近

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。



查看运动记录

在手表上查看

进入运动记录界面，点击或按 SELECT 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。

若运动记录未上传至 App，则会在此条运动记录前显示小红点。请及时打开 App 同步数据，避免运动记录丢失。
在手表的运动记录应用可以查看你最近 20 次的运动详情。



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。



室内跑校准

室内跑结束后，保存运动时，选择“校准并保存”。如果手表记录里程大于 0.5 公里，校准后的里程会优化算法，使之后的里程记录更加准确。

如果多次校准后，里程记录仍然不准确，可以选择“重新校准”。