

## 安全

**强烈建议您在开始任何锻炼计划之前先咨询医生。如果您使用起搏器或其他器械设备，请在使用心率监测器之前咨询您的医生。**

Switch™ GPS手表是一个健身设备，其设计用途是记录和跟踪特定健身活动，如跑步、骑车或游泳。

在使用Switch GPS手表时，请务必遵守这些安全原则，以防出现意外事故并造成您或他人受伤甚至死亡。此设备及其附件（包括心率监测器）不是医疗设备，仅供娱乐消遣时使用。心率读数仅供参考，此设备及其附件不能取代医疗设备，无法获得满足医学精度的测量值。

全球定位系统（Global Positioning System, GPS）由美国政府运营，它只是负责GPS网络的精度和维护。定位精度可能因美国政府对GPS卫星进行定期调整而受到影响，并且可能依照美国国防部民用GPS用户策略和美国联邦无线电导航计划而改变。此外，卫星几何形状不佳以及障碍物（如建筑物和高大树木）也可能影响精度。

只应使用Magellan线缆和附件；使用非Magellan线缆和附件（兼容的ANT+无线附件除外）可能严重降低性能或损坏设备，并且会失去保修资格。

内部锂离子电池：切勿将此设备或电池存放在高温位置。请勿拆解、刺破或焚烧电池。请勿尝试取出电池。如有电池相关问题，请联系Magellan技术中心。

请勿在以下温度范围之外使用此设备：-4°F到131°F（-20°C到55°C）。

本档中提供的信息如有变更，恕不另行通知。

产品可能在没有任何正式通知的情况下进行改进和增强。如需了解产品更新和更多信息，请访问Magellan网站（[active.magellanGPS.com/start](http://active.magellanGPS.com/start)）。



MiTAC Digital Corp. 471 El Camino Real Santa Clara, CA 95050 USA  
美国和加拿大：800-707-9971

© 2012 MiTAC International Corporation。Magellan标识和Magellan是MiTAC International Corporation的注册商标，Switch是MiTAC International Corporation的商标。保留所有权利。所有其他商标和注册商标分别是其各自所有者的资产。

112-0045-001 A

# 目录

## Switch 概述

Switch .....	1
Switch Up.....	1
Switch 按钮.....	2
电源 .....	2
打开Switch电源 .....	2
关闭Switch电源 .....	2
开启 / 关闭背光灯.....	2
电池 .....	3
电池充电.....	3
多项运动装配架 .....	3
腕部装配架.....	3
自行车装配架 .....	3
GPS .....	4
检查GPS状态 .....	4
检查GPS状态（快捷方式） .....	4
关于获取初始GPS信号的技巧 .....	4
Switch保养.....	4
出现问题时 .....	4
恢复出厂默认状态 .....	4
联系Magellan.....	4

## 活动模式

活动模式下的按钮功能 .....	5
记录活动 .....	6

设置活动配置文件 .....	6
设置活动配置文件（快捷方式） .....	6
开始记录活动 .....	6
保存活动记录 .....	6
开始提醒 .....	7
多项运动活动.....	7
使用多项运动配置文件.....	7
行程 .....	7

## 活动配置文件

活动配置文件.....	8
选择当前活动配置文件.....	8
自定义活动配置文件 .....	8
选择要自定义的活动配置文件 .....	8
显示或隐藏活动配置文件 .....	8
更改活动配置文件名称.....	9
更改活动类型 .....	9
添加数据画面 .....	9
自定义数据画面.....	9
删除数据画面 .....	9
设置活动步测器.....	10
设置显示首选项.....	10
设置记录首选项（自动暂停） .....	10
设置记录首选项（自动行程） .....	10
设置训练提示 .....	11
将设置复制到其他活动配置文件.....	11
多项运动活动.....	11
设置多项运动 (MULTI) 活动 .....	11

## 历史记录

访问历史记录菜单 .....	12
活动历史记录.....	12
查看活动历史记录 .....	12
查看活动摘要 .....	12
查看行程.....	12
删除活动.....	12
删除旧活动.....	13
删除所有活动 .....	13
活动总计 .....	13
查看活动总计 .....	13
重置活动总计 .....	13
位置历史记录.....	13
查看标记位置 .....	13
删除所有标记位置 .....	13
删除标记位置 .....	14

## 导航

导航画面 .....	15
导航画面（包含目的地） .....	15
访问导航画面 .....	16
更改地图比例尺.....	16
导航模式 .....	16
开始导航.....	16
停止导航.....	16
标记位置 .....	16
使用返回按钮标记位置.....	16
使用设置标记位置 .....	16

## **ANT+™传感器**

支持的传感器.....	17
活动类型兼容性 .....	17
设置 .....	17
访问ANT+设置.....	17
传感器.....	17
启用ANT+传感器.....	17

## **快速信息画面**

活动快速信息画面.....	19
访问活动快速信息画面.....	19
活动快速信息画面详细信息 .....	19
导航快速信息画面.....	21
访问导航快速信息画面.....	21
导航快速信息画面详细信息 .....	21

## **设置**

GPS设置.....	22
访问GPS设置 .....	22
设备设置 .....	22
访问GPS设置 .....	22
训练范围 .....	23
访问训练范围 .....	23
用户信息 .....	23
访问用户信息 .....	23
设备信息 .....	23
访问设备信息 .....	23

## **Magellan Active网站**

概述 .....	24
开始使用 <b>Magellan Active</b> .....	24
活动文件 .....	25
上传活动文件 .....	25
配置文件 .....	25
活动页面 .....	27
导出活动文件 .....	27
共享活动.....	27

## **附录A - Switch规格**

## **附录B - 可用数据类型**

## **附录C - 静态心率**

## Switch 概述

### Switch

Magellan Switch是一款新潮GPS手表，适合那些希望记录自己所有户外活动的跑步者。您选择运动后，Switch会记录距离、速度/步幅、以及高程，通过精确的GPS卫星数据帮助您实现最佳效果。它采用圆滑耐用设计，具备50米防水能力，在任何情况下都能持续使用。



- 新潮舒适的GPS手表，适合多项运动
- 50米防水，适合游泳和水上运动
- 1.26” 高分辨率显示屏
- 9个活动配置文件，可根据运动进行自定义

### Switch Up

Magellan Switch Up除了具备Switch的所有功能外，还包括气压传感器（改进高程测量精度）、温度计（监控和显示外界温度）、以及震动提示（告知用户状态变化）。



- 新潮舒适的GPS手表，适合多项运动
- 50米防水，适合游泳和水上运动
- 1.26” 高分辨率显示屏
- 9个活动配置文件，可根据运动进行自定义
- 震动提示
- 气压高度计可提供精确高程数据
- 温度计可监控和捕获外界温度

## Switch 按钮

Switch有5个按钮，均具有多项功能。下表介绍了不同的功能以及操作方式。为便于说明，本手册使用此处显示的名称来指代按钮。



按钮	按一下	按住
向上	▲ 返回上一数据画面，在菜单中向上移动。	☑ 显示快速信息画面。
向下	▼ 前进到下一数据画面，在菜单中向下移动。	☰ 访问主菜单。
电源	⏻ 开启和关闭背光灯。	⏻ 打开和关闭电源。
返回	⏪ 返回或取消一项选择。 🔄 开始新的一圈（活动模式）。	📍 保存您的当前位置，前进到下一过程（多项运动）。
确定	☑ 向前导航或确认一项选择。 ⏻ 开始和停止一项活动（活动模式）。	🔄 重置您的当前活动。

## 电源

### 打开Switch电源

1. 按住**电源**按钮2-3秒。
2. 初次打开Switch电源时，按照屏幕上的说明配置设置和输入您的个人信息。

### 关闭Switch电源

1. 按住**电源**按钮2-3秒。

## 开启/关闭背光灯

请注意，背光灯会大量消耗电池电量，明显缩短电池每次充电后的使用时间。在经过“设备设置”中设置的时间长度后，Switch会自动关闭背光灯。（参见设置。）

1. 按一下**电源**按钮。背光灯点亮。
2. 背光灯会自动关闭，除非将背光灯设为保持点亮。在此情况下，按一下**电源**按钮可关闭背光灯。

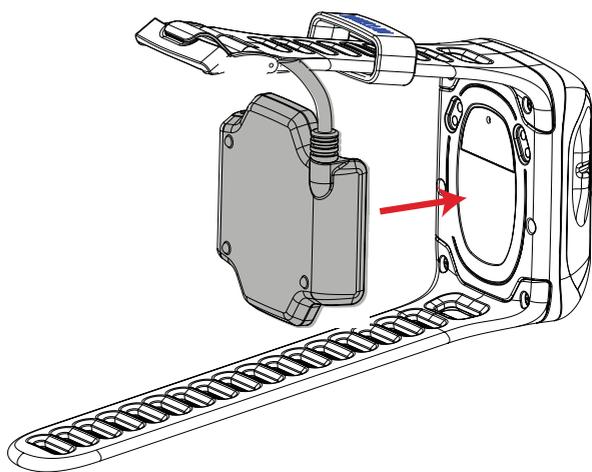
## 电池

Switch内置一个锂离子电池，可使用Switch充电/数据线对电池充电。在正常训练活动并且背光灯关闭的情况下，电池最长可使用8小时。Switch提供一个扩展电池作为选购附件，电池使用时间最长可达16小时。

使用背光灯可使显示屏更易于阅读，但会消耗内部电池电量。背光灯的出厂默认设置是在15秒后自动关闭，您可以在“设置 > 设备设置 > 背光灯”中进行更改。不建议将背光灯设为始终点亮。

### 电池充电

1. 将充电/数据底座放在背面，如图所示。



注意：上图显示的是电池充电/数据线连接到Switch（不使用多项运动装配架）。如果使用多项运动装配架，先从装配架上卸下Switch，然后连接充电/数据线。

2. 将USB接头连接到个人电脑或交流电源适配器上的USB端口。
3. 充电画面显示出来。
4. 将Switch充电至100%电量。

## 多项运动装配架

如果您不使用多项运动装配架，可以略过此部分。多项运动装配架是Switch Up的标配附件，是Switch的选购附件。

多项运动装配架是一个集成腕部和自行车装配架的快速切换系统，可在多项运动之间顺畅过渡。

### 腕部装配架

1. 将腕部装配架戴在手腕上。
2. 将Switch底面放在装配架上，然后向下按压顶面，使Switch卡入装配架。



### 自行车装配架

1. 使用随附的橡皮环将自行车装配架安装到车把或车把杆上。



车把



车把杆

2. 将Switch底面放在装配架上，然后向下按压顶面，使Switch卡入装配架。

## GPS

在开始一项活动之前，确保Switch正在从GPS卫星群接收GPS信号。

Switch开机后，开始搜索GPS卫星信号。在获取能够计算您位置的足够信息后，Switch会告知您GPS已找到并准备好记录您的活动。

### 检查GPS状态

1. 按住**向下**按钮。
2. 使用**向下**按钮高亮显示**设置**。
3. 按一下**确定**。
4. 使用**向下**按钮高亮显示“**GPS 设置**”。按一下**确定**。
5. “**GPS 设置**”最后三行提供GPS状态、估计精度、以及找到的卫星数量等信息。
6. 如要退出，请按住**向下**按钮。在弹出菜单中选择“**活动**”或“**导航**”模式，然后按一下**确定**。

### 检查GPS状态（快捷方式）

1. 在活动画面中，按住**向上**按钮。
2. 快速信息画面显示出来。第四行第一项以图形方式显示GPS状态。



正在搜索卫星



已找到卫星，正在计算位置

### 关于获取初始GPS信号的技巧

- 移到户外能清楚看到天空的地方。
- 将Switch放在固定不动的物体上，并且手表正面朝上。
- 避免身体遮住天空。
- 避免悬挂在树上和高大建筑物上。

## Switch保养

- 使用干布（非砂布）清洁Switch显示屏。
- 定期使用蘸有酒精的棉签清洁Switch背面的触点。

## 出现问题时

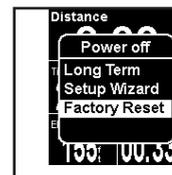
如果您的Switch在使用过程中出现问题，请访问Magellan Active网站（[active.magellangps.com/start](http://active.magellangps.com/start)）查看Fitness Knowledgebase（健身知识库），其中的信息可能帮助您解决问题。

此外，您还可以尝试复位此设备。此操作可解决大多数问题。

**警告：恢复出厂状态将删除所有活动数据和设置。**

### 恢复出厂默认状态

1. 同时按住**确定**和**向下**按钮。
2. 5秒钟后，显示一个菜单。
3. 选择“**恢复出厂状态**”，然后按一下**确定**。



### 联系Magellan

如果在查看知识库并执行恢复出厂状态后仍遇到问题，可以联系Magellan的客户支持。关于Magellan客户支持的详细联系信息，请转到[active.magellangps.com/start](http://active.magellangps.com/start)，单击客户支持链接。

## 活动模式

无论您在做哪项活动，活动画面上都会提供相关信息，帮助您优化训练效果。活动画面可针对每个活动配置文件进行自定义，在您的训练过程中可利用手指进行操作。有关自定义画面的详细信息，请参见活动配置文件一章。



### 活动模式下的按钮功能

按钮	按一下	按住
向上	▲ 返回上一活动画面。	🕒 显示时间和状态信息。
向下	▼ 前进到下一数据画面。	☰ 访问主菜单。
电源	🔌 开启和关闭背光灯。	🔌 关闭电源。
返回	🔄 开始新的一段行程（活动模式）。	📌 保存您的当前位置，前进到下一过程（多项运动）。
确定	👉 开始和停止一项活动。	🔄 重置您的当前活动。

## 记录活动

在开始一项活动之前，根据您所执行活动的活动类型和所需设置，选择相应的活动配置文件。活动配置文件可以完全自定义，包括：活动类型（跑步、骑车、游泳、其他）、数据画面、提示、以及许多其他可自定义的功能。

### 设置活动配置文件

1. 按住**向下**按钮。
2. 使用**向下**按钮高亮显示“**设置**”。
3. 按一下**确定**。
4. 使用**向下**按钮高亮显示“**活动配置文件**”。
5. 第一行显示当前选择的**活动**。如需更改，请按一下**确定**。
6. 使用**向上**和**向下**按钮高亮显示活动类型，然后按一下**确定**。

### 预设活动配置文件

图标	名称	完整名称
	MULTI	由多项活动组成的活动
	ROAD	跑步 - 公路
	MRTHN	跑步 - 马拉松
	TRAIL	跑步 - 小路
	ROAD	骑车 - 公路
	MNTN	骑车 - 山路
	CRIT	骑车 - 绕圈
	OPEN	游泳
	WALK	步行
	HIKE	徒步

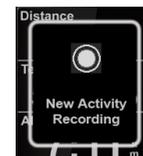
### 设置活动配置文件（快捷方式）

1. 按住**向上**和**向下**按钮。
2. 使用**向上**和**向下**按钮高亮显示活动配置文件，然后按一下**确定**。

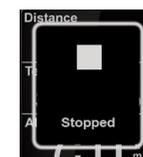
## 开始记录活动

选择合适的活动配置文件后，开始记录一项活动。如果您已经在记录一项活动，在继续之前，需要重置记录。（参见**保存活动记录**。）

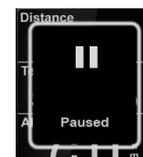
1. 在查看一个活动画面时，按一下**确定**。
2. 新活动弹出画面显示出来，Switch开始记录活动。



3. 如要停止记录，请按一下**确定**。



4. 再按一下**确定**可以继续。
5. 当位置没有变化（即已停止）时，记录会自动暂停。自动暂停可以在活动设置中开启或关闭。



**注意：**在默认情况下，自动暂停仅对骑车活动有效。

## 保存活动记录

活动记录可以保存到历史记录中，随后可将历史记录上传到各个健身网站。

1. 按一下**确定**停止记录。
2. 按住**确定**。重置弹出画面显示出来。



**注意：**如果记录尚未停止或者如果没有有效记录，会显示“操作不允许”弹出画面。

3. 选择“**保存并重置**”将活动保存到历史记录，或者选择“**删除并重置**”消除记录。

**注意：**按一下**返回**按钮可以取消。

## 开始提醒

若您开始移动时没有有效记录或者您已停止记录，会显示开始提醒。此提醒的目的是防止您忘记开始记录。

按一下**返回**（取消）关闭弹出画面，或者按一下**确定**开始或继续记录。如要开启或关闭开始提醒，请转到：设置 > 设备设置 > 记录 > 开始提醒。

## 多项运动活动

多项运动（MULTI）是一个特殊的活动配置文件，它将多个活动配置文件组合为多项运动事件。您可以对多个活动只做一个记录。

活动配置文件可以通过活动配置文件功能进行选择。（有关设置多项活动的详细信息，请参见[活动配置文件](#)。）

### 使用多项运动配置文件

1. 将活动配置文件设为MULTI。（参见[活动配置文件](#)。）
2. 在活动画面中，按一下**确定**开始多项运动活动。  
**注意：**MULTI是一个包含多个活动配置文件的组合。在各个活动配置文件中，可以设置数据画面、提示、活动步测器、以及其他设置。
3. 像在正常情况下一样开始您的活动。如要进入下一项活动或过渡，请按住**返回**按钮。显示一个弹出画面，其中包括配置文件名称、时间和距离。  
**注意：**在多项运动情况下无法标记路点。
4. 完成后，按一下**确定**停止记录。按住**确定**保存（或删除）记录。

## 行程

所有活动均从第1行程开始。Switch可以根据距离或时间自动进入新行程，或者可以按一下**返回**按钮手动开始新行程。

**自动：**自动行程的触发时间条件是当前使用的活动配置文件的一部分。

例如，当使用骑车配置文件时，自动行程可以设为每15分钟，而跑步配置文件可以设为每英里。

**手动：**当正在执行一个过程时，按一下**返回**可以手动触发新行程。

甚至在设置了自动行程触发的情况下，也可以手动触发新行程。例如，如果您正在使用跑步活动并且自动行程设为每英里，可以按一下**返回**按钮手动触发新行程，自动触发器将在从该点起一英里的地方设置下一行程。

# 活动配置文件

利用Switch的活动配置文件功能，您可以：选择您执行的活动的类型；自定义每个活动配置文件的数据画面、显示首选项、训练提示、以及活动步测器等。

## 活动配置文件

### 选择当前活动配置文件

1. 按住**向下**按钮。
2. 使用**向下**按钮高亮显示“**设置**”。
3. 按一下**确定**。
4. 使用**向下**按钮高亮显示“**活动配置文件**”。
5. 第一行显示当前选择的**活动**。如需更改，请按一下**确定**。
6. 使用**向上**和**向下**按钮高亮显示**活动配置文件**，然后按一下**确定**。

### 预设活动配置文件

图标	名称	完整名称
	MULTI	由多项(2 - 5)活动组成的活动。
	ROAD	跑步 - 公路
	MRTHN	跑步 - 马拉松
	TRAIL	跑步 - 小路
	ROAD	骑车 - 公路
	MNTN	骑车 - 山路
	CRIT	骑车 - 绕圈
	OPEN	游泳
	WALK	步行
	HIKE	徒步

## 自定义活动配置文件

### 选择要自定义的活动配置文件

1. 按住**向下**按钮。
2. 使用**向下**按钮高亮显示“**设置**”。按一下**确定**。
3. 使用**向下**按钮高亮显示“**活动配置文件**”。
4. 使用**向下**按钮高亮显示“**所有配置文件**”。按一下**确定**。
5. 使用**向下**按钮高亮显示要自定义的**配置文件**。按一下**确定**。

### 显示或隐藏活动配置文件

1. 按照“选择要自定义的活动配置文件”中的步骤在**活动配置文件**弹出菜单中**隐藏**或**显示**一个**活动配置文件**。同时按住**向上**和**向下**按钮可以访问弹出菜单。
2. 高亮显示“**显示**”字段，然后按一下**确定**。
3. 按一下**确定**改变显示配置文件的状态。  
若选中，该配置文件将显示在可用**活动配置文件**的列表中。如不选中，则隐藏该**活动配置文件**。

### 更改活动配置文件名称

1. 按照“选择要自定义的活动配置文件”中的步骤在活动配置文件弹出菜单中隐藏或显示一个活动配置文件。同时按住**向上**和**向下**按钮可以访问弹出菜单。
2. 高亮显示“**名称**”字段，然后按一下**确定**。
3. 按一下**向上**或**向下**更改字符。按一下**确定**接受字符，并移到下一个字符，或者使用**返回**移到前一个字符。  
**注意：**活动配置文件名称的长度只能是5个字符。
4. 按最后一个字符上按一下**确定**接受名称更改。

### 更改活动类型

1. 按照“选择要自定义的活动配置文件”中的步骤在活动配置文件弹出菜单中隐藏或显示一个活动配置文件。同时按住**向上**和**向下**按钮可以访问弹出菜单。
2. 高亮显示“**类型**”字段，然后按一下**确定**。
3. 高亮显示所需的类型（跑步、骑车、游泳或其他），然后按一下**确定**。

### 添加数据画面

1. 按照“选择要自定义的活动配置文件”中的步骤在活动配置文件弹出菜单中隐藏或显示一个活动配置文件。同时按住**向上**和**向下**按钮可以访问弹出菜单。
2. 高亮显示**数据画面**，然后按一下**确定**。
3. 高亮显示“**添加画面**”，然后按一下**确定**。  
**注意：**活动配置文件中最多可有10个数据画面。
4. 按一下**向上**或**向下**按钮选择要显示的数据项目数量(1 - 6)。按一下**确定**。

5. 按一下**向上**或**向下**按钮选择一个字段，然后按一下**确定**。
6. 选择**类别**，然后选择数据类型。按一下**确定**。

*附录B提供了类别和数据类型的完整列表。*

### 自定义数据画面

1. 按照“选择要自定义的活动配置文件”中的步骤在活动配置文件弹出菜单中隐藏或显示一个活动配置文件。同时按住**向上**和**向下**按钮可以访问弹出菜单。
2. 高亮显示“**数据画面**”，然后按一下**确定**。
3. 高亮显示**画面编号**，然后按一下**确定**。
4. 高亮显示“**编辑**”，然后按一下**确定**。
5. 按一下**向上**或**向下**按钮选择要显示的数据项目数量(1 - 6)。按一下**确定**。
6. 按一下**向上**或**向下**按钮选择一个字段，然后按一下**确定**。
7. 选择**类别**，然后选择数据类型。按一下**确定**。

*附录B提供了类别和数据类型的完整列表。*

### 删除数据画面

1. 按照“选择要自定义的活动配置文件”中的步骤在活动配置文件弹出菜单中隐藏或显示一个活动配置文件。同时按住**向上**和**向下**按钮可以访问弹出菜单。
2. 高亮显示“**数据画面**”，然后按一下**确定**。
3. 高亮显示**画面编号**，然后按一下**确定**。
4. 高亮显示“**删除**”，然后按一下**确定**。
5. 按一下**确定**确认删除，或者按一下**取消退出**而不删除画面。

## 设置活动步测器

活动步测器有助于完成一项活动的特定目标（距离、时间、速度/步幅、或前述各项）。一旦启用并设置了目标，Switch将提供数据以帮助实现目标。

1. 执行“选择要自定义的活动”中的步骤，选择活动配置文件。
2. 高亮显示“活动步测器”，然后按一下**确定**。
3. 在“启用”字段高亮显示的情况下，按一下**确定**启用活动步测器。（选中时活动步测器启用，不选中时关闭。）
4. 高亮显示“目标”字段，然后按一下**确定**。

按一下**向上**或**向下**按钮高亮显示所需的目標，然后按一下**确定**。

5. 通过高亮显示相应的字段来设置距离、时间、和/或步幅等目标，然后按一下**确定**。  
按一下**向上**和**向下**按钮设置数字，然后按一下**确定**移到下一位数字。

**注意：**只可访问那些与在步骤4中设置的目标相对应的字段。

## 设置显示首选项

1. 执行“选择要自定义的活动”中的步骤，选择活动配置文件。
2. 高亮显示“显示首选项”，然后按一下**确定**。
3. 如要改变速度或步幅的默认值，请高亮显示**速度/步幅**字段，然后按一下**确定**。选择“速度”或“步幅”，然后按一下**确定**。
4. 自动滚动：启用时，自动滚动会使Switch在数据画面之间自动切换。

在“自动滚动”字段高亮显示的情况下，按一下**确定**启用自动滚动。（选中时自动滚动启用，不选中时关闭。）

## 设置记录首选项（自动暂停）

自动暂停可使Switch在检测不到移动时自动暂停，在开始移动时继续。一般用途是在骑车时使用：在遇到红绿灯而停止时暂停记录，在活动继续时继续记录。

1. 执行“选择要自定义的活动”中的步骤，选择活动配置文件。
2. 高亮显示“记录首选项”，然后按一下**确定**。
3. 在“自动暂停”字段高亮显示的情况下，按一下**确定**启用自动暂停。（选中时自动暂停启用，不选中时关闭。）

## 设置记录首选项（自动行程）

自动行程可使Switch自动完成当前行程，并开始新行程。自动行程触发器可以基于距离、时间或位置进行设置。

1. 执行“选择要自定义的活动”中的步骤，选择活动配置文件。
2. 高亮显示“记录首选项”，然后按一下**确定**。
3. 在“自动行程”字段高亮显示的情况下，按一下**确定**启用自动行程。（选中时自动行程启用，不选中时关闭。）
4. 如果已启用，高亮显示“触发器”字段，然后按一下**确定**。选择所需的行程触发器：距离、时间或位置。
5. 根据所选择的触发器点，会显示一些选项，用于定义触发器期间。（例如：如果选择了**距离**，会显示**距离**字段。高亮显示该字段，按一下**确定**，然后开始为每个行程输入所需的距离。）

## 设置训练提示

训练提示是一些工具，可在满足预定义的训练标准时向您发出提示。提示可以基于以下条件进行设置：燃烧的卡路里、行进的距离、过程时间、达到步幅（最小和/或最大）、达到心率\*（最小和/或最大）、以及达到节奏\*\*（最小和/或最大）。

1. 执行“选择要自定义的活动”中的步骤，选择活动配置文件。
2. 高亮显示“训练提示”，然后按一下**确定**。
3. 高亮显示提示类别，然后按一下**确定**。
4. 在“启用”字段高亮显示的情况下，按一下**确定**启用提示。（选中时提示启用，不选中时关闭。）
5. 高亮显示附加数据字段，设置您希望发出提示的值。

## 将设置复制到其他活动配置文件

一个配置文件的设置可以复制到另一个配置文件，从而缩短设置类似配置文件的时间。

1. 执行“选择要自定义的活动”中的步骤，选择活动配置文件。
2. 高亮显示“复制设置”，然后按一下**确定**。
3. 高亮显示要复制其设置的活动配置文件，然后按一下**确定**。

## 多项运动活动

---

### 设置多项运动 (MULTI) 活动

多项运动活动可包含2-5个独立的活动配置文件。

**注意：**所有设置（数据画面、提示、活动步幅等）均继承自各个活动配置文件。

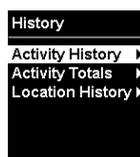
1. 执行“选择要自定义的活动”中的步骤，选择活动**MULTI**。
2. 设置各个活动以及它们的执行顺序。高亮显示活动配置文件，然后按一下**确定**。选择选项：插入、编辑或删除。  
**插入：**选择要插入到高亮显示的活动配置文件上面的活动配置文件。  
**编辑：**选择要替换高亮显示的活动配置文件的活动配置文件。  
**删除：**从MULTI活动中删除高亮显示的活动配置文件。
3. 如要在各项活动之间启用过渡，请高亮显示“过渡”字段，然后按一下**确定**。选中时，在活动配置文件之间添加过渡。

# 历史记录

每当完成一项活动记录时，用户可以选择删除该活动或者将其保存到历史记录。活动记录保存后，可以使用历史记录功能查看或删除它。

## 访问历史记录菜单

1. 按住**向下按钮**。
2. 使用**向下按钮**高亮显示“历史记录”。
3. 按一下**确定**。



## 活动历史记录

利用活动历史记录，可以：查看已保存的活动的详细信息；查看活动中每个行程的详细信息；删除活动。

### 查看活动历史记录

1. 按住**向下按钮**。
2. 使用**向下按钮**高亮显示“历史记录”。按一下**确定**。
3. 高亮显示“活动历史记录”，然后按一下**确定**。
4. 菜单顶部显示已保存的活动的数量。如要查看已保存的活动，请高亮显示“查看活动”，然后按一下**确定**。
5. 活动列表显示出来，并按日期排序。高亮显示所需的**活动**，然后按一下**确定**。

### 活动历史记录画面 - 查看活动

显示的第一个画面提供活动的开始日期和时间。此外，还显示活动类型图标和名称。

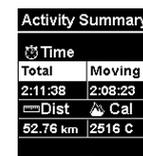


## 查看活动摘要

1. 在查看活动画面中，高亮显示“查看摘要”，然后按一下**确定**。

### 活动历史记录画面 - 活动摘要

活动摘要画面包括6个介绍活动摘要信息的数据画面。您可以使用**向上**和**向下按钮**来查看时间、速度、步幅、高程、坡度、温度（仅限Switch Up）、心率、节奏、以及功率等摘要信息。



Time	
Total	Moving
2:11:38	2:08:23
Dist	Cal
52.76 km	2516 C

## 查看行程

1. 在“查看活动”画面中，高亮显示“查看行程”，然后按一下**确定**。
2. 高亮显示要查看的行程，然后按一下**确定**。

### 活动历史记录画面 - 行程摘要

行程摘要画面包括6个介绍所选行程详细信息的数据画面。您可以使用**向上**和**向下按钮**来查看时间、速度、步幅、高程、坡度、温度（仅限Switch Up）、心率、节奏、以及功率等摘要信息。

## 删除活动

1. 在“查看活动”画面中，高亮显示“删除活动”，然后按一下**确定**。
2. 按一下**确定**确认删除（或按一下**返回**取消）。

## 删除旧活动

一个月以前的所有活动可以作为一个群组予以删除。

1. 按住**向下**按钮。
2. 使用**向下**按钮高亮显示“历史记录”。按一下**确定**。
3. 高亮显示“活动历史记录”，然后按一下**确定**。
4. 高亮显示“删除旧活动”，然后按一下**确定**。
5. 按一下**确定**确认删除（或按一下**返回**取消）。

## 删除所有活动

1. 按住**向下**按钮。
2. 使用**向下**按钮高亮显示“历史记录”。按一下**确定**。
3. 高亮显示“活动历史记录”，然后按一下**确定**。
4. 高亮显示“全部删除”，然后按一下**确定**。
5. 按一下**确定**确认删除（或按一下**返回**取消）。

## 活动总计

您可以查看各种活动类型（跑步、骑车、游泳）或所有活动的总计信息，以了解时间、距离、以及估计燃烧的卡路里。

### 查看活动总计

1. 按住**向下**按钮。
2. 使用**向下**按钮高亮显示“历史记录”。按一下**确定**。
3. 高亮显示“活动总计”，然后按一下**确定**。
4. 高亮显示要查看总计信息的活动群组，然后按一下**确定**。



All Totals		
Time		
Hours	Mins	Secs
009	13	27
Dist	Cal	
35.08 km	3,765 C	
Reset Totals ▶		

## 重置活动总计

1. 按住**向下**按钮。
2. 使用**向下**按钮高亮显示“历史记录”。按一下**确定**。
3. 高亮显示“活动总计”，然后按一下**确定**。
4. 高亮显示要查看总计信息的活动群组，然后按一下**确定**。
5. 在查看总计画面时，按一下**确定**。
6. 按一下**确定**确认重置（或按一下**返回**取消）。

## 位置历史记录

在位置历史记录中，可以查看已标记的位置的详细信息。在访问时，会显示标记位置的日期和时间、位置的纬度/经度、以及高程。

### 查看标记位置

1. 按住**向下**按钮。
2. 使用**向下**按钮高亮显示“历史记录”。按一下**确定**。
3. 高亮显示“位置历史记录”，然后按一下**确定**。
4. 高亮显示“查看位置”，然后按一下**确定**。
5. 所有位置按标记顺序显示出来。高亮显示所需的位置，然后按一下**确定**。



View Location
2012-06-01
08:13:27 PM
34°10'36.5"
-117°20'30.2"
313 m
Delete Location ▶

### 删除所有标记位置

1. 按住**向下**按钮。
2. 使用**向下**按钮高亮显示“历史记录”。按一下**确定**。
3. 高亮显示“位置历史记录”，然后按一下**确定**。
4. 高亮显示“全部删除”，然后按一下**确定**。
5. 按一下**确定**确认删除（或按一下**返回**取消）。

## 删除标记位置

1. 按住**向下**按钮。
2. 使用**向下**按钮高亮显示“历史记录”。按一下**确定**。
3. 高亮显示“位置历史记录”，然后按一下**确定**。
4. 高亮显示“查看位置”，然后按一下**确定**。
5. 所有位置按标记顺序显示出来。高亮显示要删除的位置，然后按一下**确定**。
6. 按一下**确定**。
7. 按一下**确定**确认删除（或按一下**返回**取消）。

## 导航

导航功能以图形方式显示您的当前路线以及已保存的位置。活动的当前路线以可视方式显示您的活动路线，并提供活动的起点以及您已标记的位置。

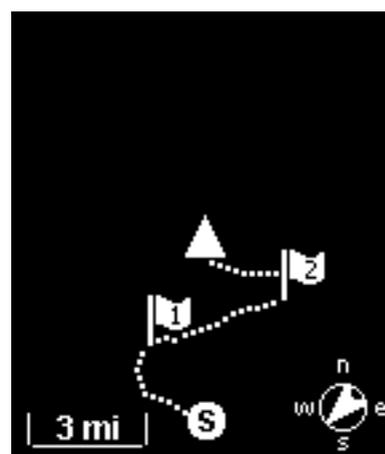
您可以选择是显示返回活动起点还是转到最后一个标记位置的简单导航说明。导航启动后，会显示从您当前位置到目的地的路线，并在您行进时持续更新。此外，还显示到您目的地的距离（“直线距离”）以及目的地方向。

### 导航画面

这是未设置任何目的地的标准导航画面。

画面顶部总是指向您的行进方向，也称为Track Up（路线向上）。左下角是地图比例尺，可使用向上或向下按钮进行更改。右下角是标准指南针，显示您的行进方向。

显示屏中央（三角形）是您的当前位置，虚线是您已行进的路线。“S”表示活动起点，编号旗帜是您在路线上标记的位置。



### 导航画面（包含目的地）

若已选择目的地并且Switch正在导航，会添加3个导航项目。

粗直线显示从当前位置到目的地的“直线”路线。（目的地既可以是活动起点，也可以是最后一个标记位置。）右上角是指向目的地的箭头，左上角是距离。



## 访问导航画面

1. 一直接住**向下按钮**，直至弹出菜单显示出来。
2. 使用**向下按钮**高亮显示“导航”。
3. 按一下**确定**。

## 更改地图比例尺

1. 在查看导航画面时，可以使用**向上**（缩小）和**向下**（放大）按钮更改地图比例尺。

## 导航模式

---

### 开始导航

1. 一直接住**向下按钮**，直至弹出菜单显示出来。
2. 高亮显示“**设置**”，然后按一下**确定**。
3. 高亮显示“**GPS设置**”，然后按一下**确定**。
4. 高亮显示“**导航**”，然后按一下**确定**。
5. 高亮显示“**开始导航**”，然后按一下**确定**。
6. 选择目的地。“**活动起点**”（如果正在记录当前活动）或“**最后位置**”（最后一个标记位置）。

### 停止导航

1. 一直接住**向下按钮**，直至弹出菜单显示出来。
2. 高亮显示“**设置**”，然后按一下**确定**。
3. 高亮显示“**GPS设置**”，然后按一下**确定**。
4. 高亮显示“**导航**”，然后按一下**确定**。
5. 高亮显示“**结束导航**”，然后按一下**确定**。
6. 您可以选择“**开始导航**”，或者按住**向下按钮**选择查看活动或导航画面。

## 标记位置

当Switch能收到GPS卫星信号时，可以捕获您的当前位置。此位置可以“标记”并一直存储在Switch中，直至其关机。

标记位置在导航画面上以编号旗帜来表示。标记的第一个位置编号为1，第二个编号为2，并以此类推。

可以通过两种方式标记位置。

### 使用返回按钮标记位置

1. 按住**返回按钮**。
2. 显示一个弹出画面，指明位置已保存以及它的纬度和经度。

### 使用设置标记位置

1. 一直接住**向下按钮**，直至弹出菜单显示出来。
2. 高亮显示“**设置**”，然后按一下**确定**。
3. 高亮显示“**GPS设置**”，然后按一下**确定**。
4. 高亮显示“**保存位置**”，然后按一下**确定**。
5. 显示一个弹出画面，指明位置已保存以及它的纬度和经度。

# ANT+™传感器

Switch支持ANT+™传感器，可以提供关于您活动的更多信息。

## 支持的传感器

- 心率
- 足感器
- 骑车速度/节奏
- 骑车速度
- 骑车节奏
- 功率计

## 活动类型兼容性

传感器	跑步	骑车	游泳	其他
心率	✔	✔		✔
足感器	✔			✔
骑车（全部）		✔		
功率计		✔		

## 设置

速度和节奏可由多个传感器提供。Switch需要了解正在使用哪个传感器配置以及速度和节奏信息将由哪个传感器提供。

### 访问ANT+设置

1. 按住**向下按钮**。
2. 使用**向下按钮**高亮显示“**设置**”，然后按一下**确定**。
3. 使用**向下按钮**高亮显示“**设备设置**”，然后按一下**确定**。
4. 使用**向下按钮**高亮显示“**ANT+设置**”，然后按一下**确定**。
5. 高亮显示选项，然后按一下**确定**。

### 选项：

- **骑车速度和节奏** - 速度和节奏既可以由单独的传感器提供，也可以由组合的速度和节奏传感器提供。选择适合您配置的选项。
- **骑车速度来源** - 速度可以由骑车速度传感器（组合或单独）提供，或者由功率计传感器提供。选择适合您配置的选项。
- **骑车节奏来源** - 节奏可以由骑车节奏传感器（组合或单独）提供，或者由功率计传感器提供。选择适合您配置的选项。

## 传感器

在默认情况下，所有传感器均禁用。在使用ANT+传感器之前，Switch需要启用该传感器类型，以便连接到传感器。

### 启用ANT+传感器

1. 按住**向下按钮**。
2. 使用**向下按钮**高亮显示“**设置**”，然后按一下**确定**。
3. 使用**向下按钮**高亮显示“**设备设置**”，然后按一下**确定**。
4. 使用**向下按钮**高亮显示“**ANT+设置**”，然后按一下**确定**。
5. 高亮显示传感器类型，然后按一下**确定**。（如果在ANT+设置中骑车速度和节奏设为组合传感器，将只显示“**骑车速度/节奏**”。如果设为单独传感器，会显示“**骑车速度**”和“**骑车节奏**”。）
6. 如果所选的传感器与当前活动配置文件不兼容，会显示一条警告。传感器仍启用，警告只是提醒您传感器与当前选择的活动类型不兼容。

7. 按一下**确定**切换传感器当前状态（启用或禁用）。

8. 启用时，显示传感器状态信息。

一旦一个传感器已启用，Switch将开始搜索传感器。与传感器建立通讯后，会显示一条通知，指明已找到并连接传感器。

**状态定义：**

- **已连接** - Switch已与传感器建立连接。
- **正在搜索** - Switch正在搜索传感器。
- **待机** - 传感器已启用，但与当前活动类型不兼容。当活动类型切换到与传感器兼容的类型时，Switch将开始自动搜索。

## 快速信息画面

快速信息画面显示一些重要信息，这些信息在用户使用Switch时非常有用。它有两种形式，活动和导航，具体取决于访问时Switch所在的模式。

### 活动快速信息画面

#### 访问活动快速信息画面

1. 在查看活动画面时，一直接住**向上按钮**，直至快速信息画面显示出来。
2. 如要退出快速信息画面，按一下**返回按钮**。



#### 活动快速信息画面详细信息

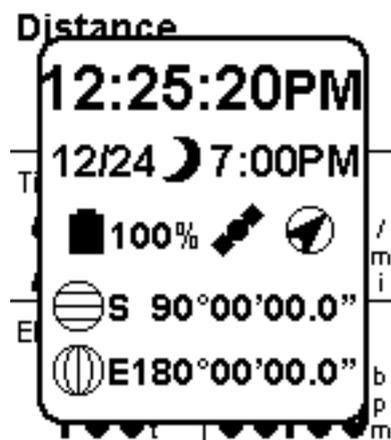
信息	图标	详细信息
时间	12:25:20PM	以在“ <b>设备设置</b> ”中设置的格式显示时间。
日期	12/24	以在“ <b>设备设置</b> ”中设置的格式显示日期（没有年份）。
日出/日落	☀ 7:00AM	日出：以在“ <b>设备设置</b> ”中设置的格式显示日出时间（没有秒）。
	🌙 7:00PM	日落：以在“ <b>设备设置</b> ”中设置的格式显示日落时间（没有秒）。
电池电量	🔋 100%	以图形和百分比两种形式显示Switch中电池剩余电量。
内置内存	💾 20%	显示正在使用的内置内存量。
外部电池	🔌	外部电池未连接。
	🔌	外部电池已连接。
卫星状态	🌐	GPS已禁用。未在搜索卫星。
	📶	GPS卫星未找到。未在计算位置信息。
	📶	GPS卫星已找到。正在计算位置信息。

信息	图标	详细信息
活动记录状态		未在记录
		正在记录
		记录已停止
活动类型	 TRAIL	显示当前选择的活动类型的图标和名称。
心率监测器		心率监测器未连接。
		心率监测器已连接。
足感器		足感器未连接。
		足感器已连接。
骑车速度传感器		骑车速度传感器未连接。
		骑车速度传感器已连接。
骑车节奏传感器		骑车节奏传感器未连接。
		骑车节奏传感器已连接。
功率计传感器		功率计传感器未连接。
		功率计传感器已连接。

## 导航快速信息画面

### 访问导航快速信息画面

3. 在查看导航画面时，一直接住向上按钮，直至快速信息画面显示出来。
4. 如要退出快速信息画面，按一下返回按钮。



### 导航快速信息画面详细信息

信息	图标	详细信息
时间	12:25:20PM	以在“设备设置”中设置的格式显示时间
日期	12/24	以在“设备设置”中设置的格式显示日期（没有年份）。
日出 / 日落	7:00AM	日出：以在“设备设置”中设置的格式显示日出时间（没有秒）。
	7:00PM	日落：以在“设备设置”中设置的格式显示日落时间（没有秒）。
标题		显示当前标题，即八个基本标题中的一个标题（N、NE、E、SE、W、NW、S、SW）
卫星状态		GPS已禁用。未在搜索卫星。
		GPS卫星未找到。未在计算位置信息。
		GPS卫星已找到。正在计算位置信息。
GPS精度	5英尺	计算得到的GPS位置的精度，其格式在“默认单位”中设置。
当前位置	34.10360°	当前位置的纬度，其格式在“默认单位/坐标”中设置。
	117.80296°	当前位置的精度，其格式在“默认单位/坐标”中设置。

# 设置

## GPS设置

### 访问GPS设置

1. 按住向下按钮。
2. 高亮显示“设置”，然后按一下确定。
3. 高亮显示“GPS 设置”，然后按一下确定。

**启用：**选中时启用GPS；不选中时禁用GPS。

**导航：**开始或结束导航。设置目的地、活动开始或最后标记。有关的详细信息，请参见导航一章。（GPS禁用时不显示。）

**保存位置：**保存（标记）当前位置。有关的详细信息，请参见导航一章。（GPS禁用时不显示。）

**GPS 状态：**[参考性信息] 提供GPS连接的当前状态：正在搜索或已连接。

**精度：**[参考性信息] 显示估计的位置计算精度。

**卫星：**[参考性信息] Switch目前正在接收GPS信号的卫星的数量。

## 设备设置

### 访问GPS设置

1. 按住向下按钮。
2. 高亮显示“设置”，然后按一下确定。
3. 高亮显示“设备设置”，然后按一下确定。

**语言：**选项 - 德语、英语、西班牙语、法语、意大利语或荷兰语。选择语言后，Switch将重新启动。

**背光灯：**设置背光灯保持点亮的时间长度，经过此时间后，背光灯自动关闭以节省电池电量。选项 - 15秒、30秒、保持点亮。

**日期和时间：**显示当前日期和时间。选项用于设置日期格式和时间格式，以及设置时间源（自动或手动。在手动模式下，需选择时区和DST。）

**默认单位：**选项用于设置坐标系统、速度/距离、高程、身高/体重、温度（Switch Up）、心率、以及功率等的默认测量单位。

**记录：**启用或禁用“开始提醒”。启用或禁用“自动关机”。选择跑步或骑车的数据源是来自GPS还是来自ANT+传感器。选择在平均节奏和功率中是包括还是排除0s。

**ANT+ 设置：**参见关于ANT+传感器的章节。

**ANT+ 源：**参见关于ANT+传感器的章节。

**反馈：**设置在提示和按下按钮时使用的反馈类型。Switch - 声音开启或关闭。Switch Up - 声音、震动或关闭。

## 训练范围

### 访问训练范围

1. 按住向下按钮。
2. 高亮显示“设置”，然后按一下确定。
3. 高亮显示“训练范围”，然后按一下确定。

**心率范围：**设置和使用每个活动类型的心率范围。

**选项：**设置心率范围方法（手动、%最大心率、%心率储备），设置静态和最大心率，查看心率范围图。

**功率范围：**设置和使用所有活动类型的功率范围。

**选项：**设置功率范围方法（手动、% FTP），输入功能性功率限值（FTP），和查看功率范围图。

## 设备信息

### 访问设备信息

1. 按住向下按钮。
2. 高亮显示“设置”，然后按一下确定。
3. 高亮显示“设备信息”，然后按一下确定。

**型号：**[参考性信息] 显示Switch或Switch Up。

**序列号：**[参考性信息] 显示设备的唯一序列号。

**软件：**[参考性信息] 显示当前软件固件版本。

**型号：**[参考性信息] 显示电池剩余电量（百分比）。

**内存：**[参考性信息] 显示已使用内存量（百分比）。

## 用户信息

### 访问用户信息

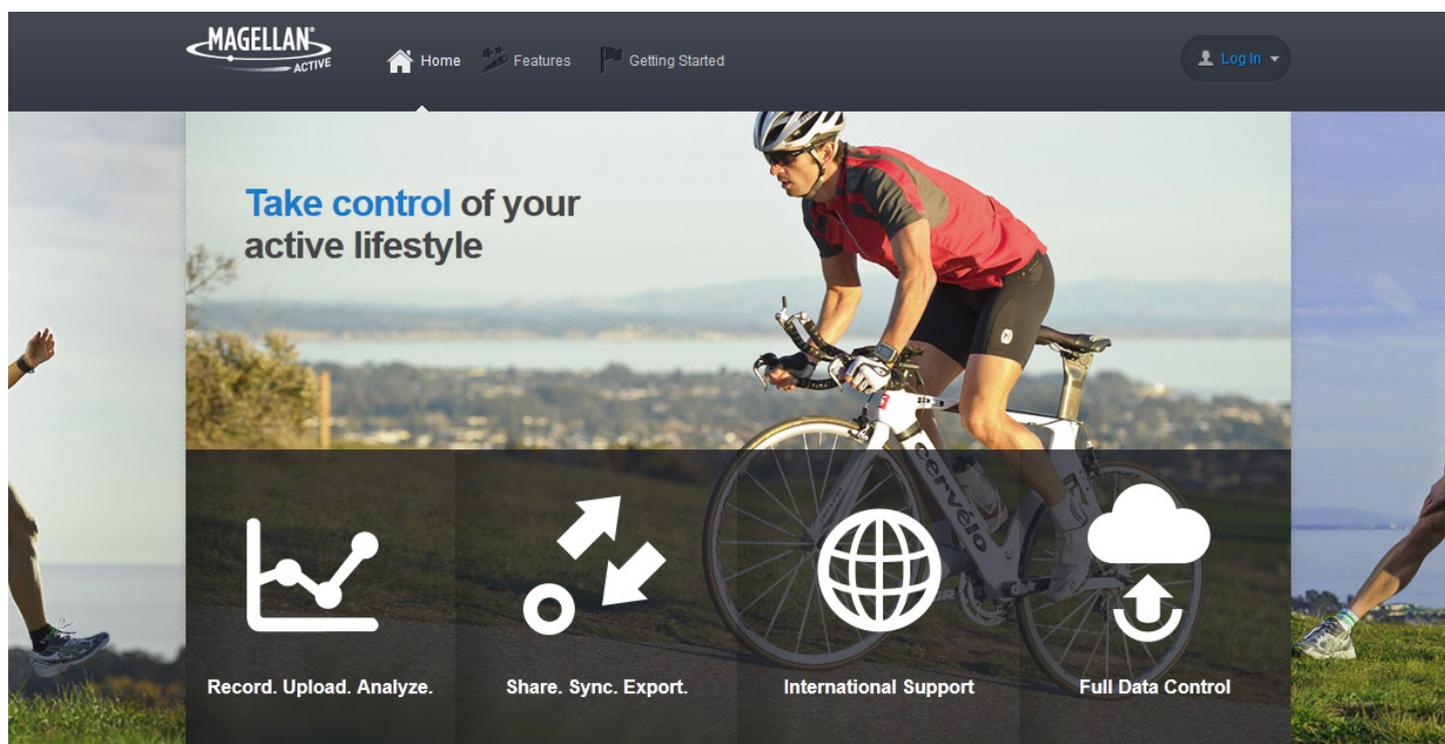
1. 按住向下按钮。
2. 高亮显示“设置”，然后按一下确定。
3. 高亮显示“用户信息”，然后按一下确定。

**紧急联系信息：**前四行显示已输入的姓名、电话号码、紧急联系人姓名、以及紧急联系电话号码。

**联系信息：**输入姓名、电话号码、紧急联系人姓名、紧急联系人电话号码，这些信息将显示在“紧急联系信息”中。

**个人数据：**输入生日、性别、身高、体重、以及静态心率等。

## Magellan Active网站



[active.magellangps.com](https://active.magellangps.com)

### 概述

为了帮助您充分利用您的Magellan健身设备，我们设立了Magellan Active。Magellan Active可以：提供丰富的活动上传和设备软件更新体验；查看我们的健身设备捕获的所有数据；通过统一途径支持多项运动活动。尽管如此，我们理解这不一定能满足所有人的需求。为此，我们让您能完全控制您的数据，并主动提供许多丰富多彩的第三方网站以确保兼容性。支持的软件解决方案，如Magellan Active或兼容的第三方网站或应用程序，可以帮助您充分发挥您的Magellan健身设备的效能。

### 开始使用Magellan Active

1. 转到 [active.magellangps.com/start](https://active.magellangps.com/start)。
2. 单击Magellan Active区域内的“开始使用”。
3. 按照各组在线说明启动和运行 Magellan Active。

## 活动文件

### 上传活动文件

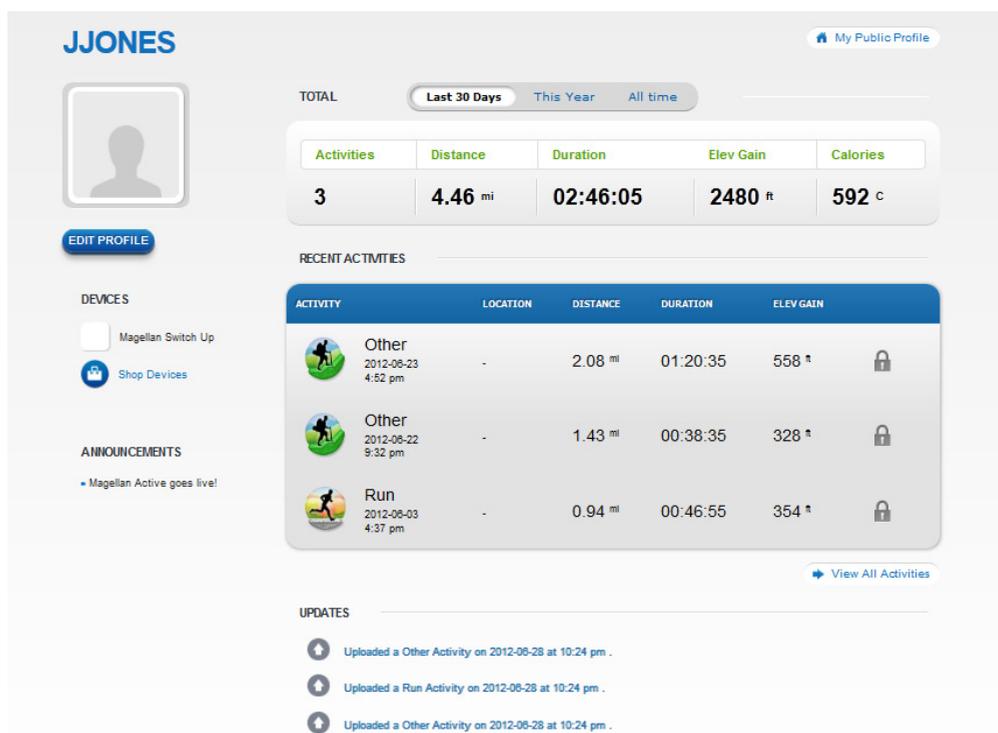
**注意：** 在上传之前，通过Switch捕获一项活动。

1. 登录到您的Magellan Active帐户。
2. 使用充电/数据线将Switch连接到您的个人电脑。
3. 单击Upload（上传）按钮。 

如果是第一次上传文件，会提示您安装设备插件。按照屏幕上的说明进行操作。

4. 从显示的列表中选择要上传的活动。单击“下一步”。
5. 指定在成功上传活动后您希望对活动应用的选项。此外，还可以选择您希望活动是“公开的”还是“私密的”。
6. 单击“上传”。
7. 单击顶部您的用户名称转到您的配置文件页面，或者单击顶部导航中的活动链接转到活动页面。

## 配置文件



**JJONES** My Public Profile

TOTAL Last 30 Days This Year All time

Activities	Distance	Duration	Elev Gain	Calories
3	4.46 mi	02:46:05	2480 ft	592 c

RECENT ACTIVITIES

ACTIVITY	LOCATION	DISTANCE	DURATION	ELEV GAIN
 Other 2012-06-23 4:52 pm	-	2.08 mi	01:20:35	558 ft
 Other 2012-06-22 9:32 pm	-	1.43 mi	00:38:35	328 ft
 Run 2012-06-03 4:37 pm	-	0.94 mi	00:46:55	354 ft

[View All Activities](#)

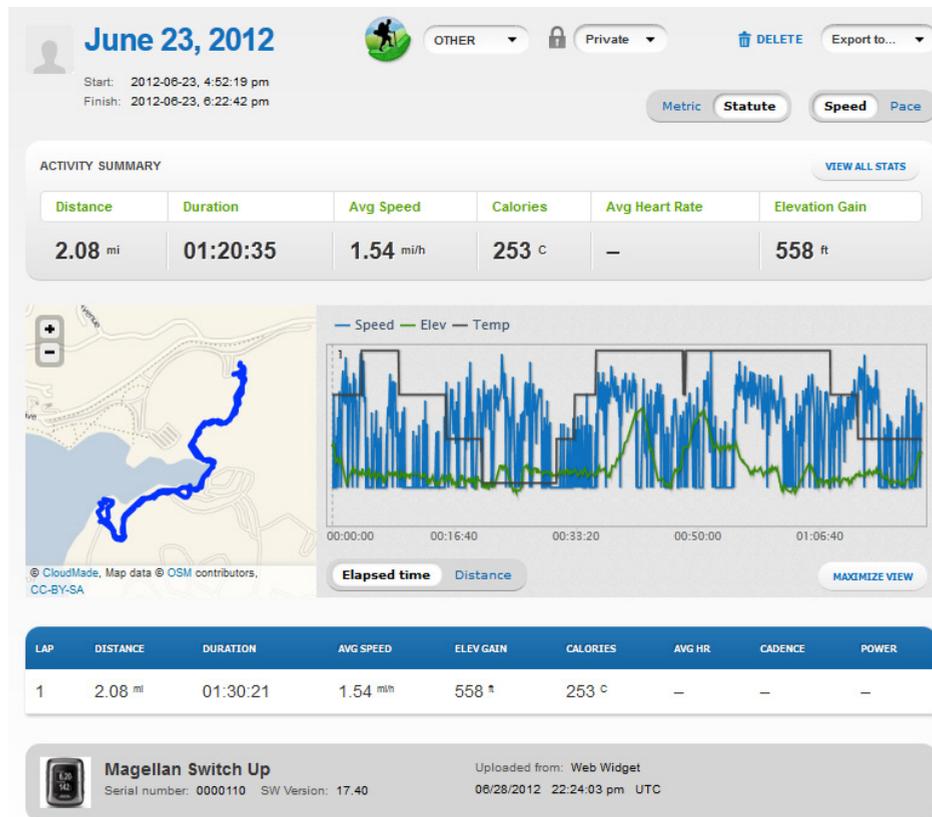
UPDATES

- Uploaded a Other Activity on 2012-06-28 at 10:24 pm .
- Uploaded a Run Activity on 2012-06-28 at 10:24 pm .
- Uploaded a Other Activity on 2012-06-28 at 10:24 pm .

### 配置文件页面

这是您的个人配置文件页面。页面上显示您已上传的最新活动（私密的和公开的），并列出您配置文件已应用的更新。单击“编辑配置文件”可以个性化您的配置文件页面。您可以共享此页面以显示您的公开活动。私密活动仅供您个人查看。

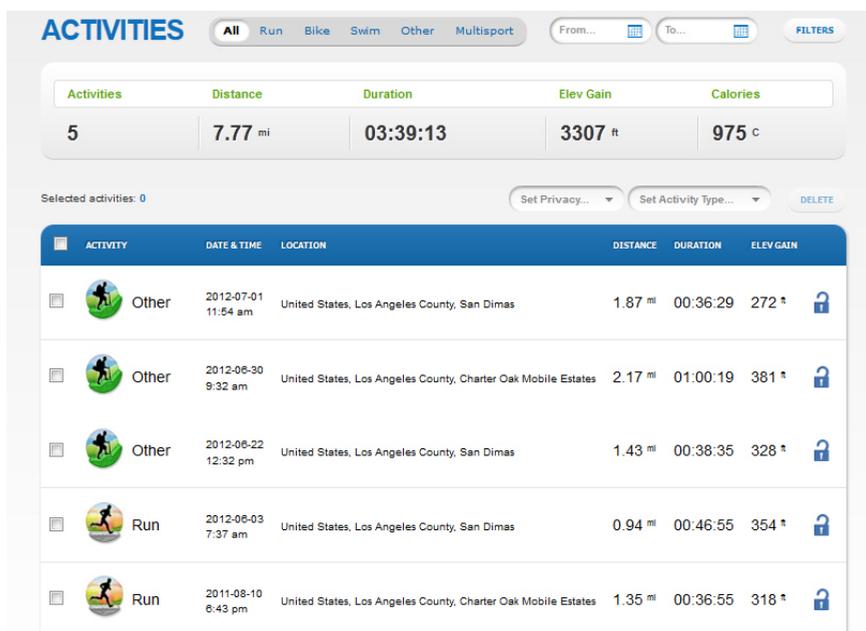
单击所需的活动即可查看该活动，非常简单。



活动的所有数据均显示出来，包括地图及您的活动路线。单击图表下方行程列表中的行程，还可以显示相应行程的数据。显示行程时，单击“活动/行程选择器” [Activity](#) [Lap 1](#) 按钮可以查看其他行程或返回活动页面。

## 活动页面

您的配置文件页面只显示您的最新活动，您可以在活动页面中查看您的所有活动。单击导航栏中的活动连接可以查看您的活动页面。



ACTIVITIES	All	Run	Bike	Swim	Other	Multisport	From...	To...	FILTERS
Activities	Distance	Duration	Elev Gain	Calories					
5	7.77 mi	03:39:13	3307 ft	975 c					
Selected activities: 0									
		Set Privacy...	Set Activity Type...	DELETE					
ACTIVITY	DATE & TIME	LOCATION	DISTANCE	DURATION	ELEV GAIN				
<input type="checkbox"/> Other	2012-07-01 11:54 am	United States, Los Angeles County, San Dimas	1.87 mi	00:36:29	272 ft				
<input type="checkbox"/> Other	2012-06-30 9:32 am	United States, Los Angeles County, Charter Oak Mobile Estates	2.17 mi	01:00:19	381 ft				
<input type="checkbox"/> Other	2012-06-22 12:32 pm	United States, Los Angeles County, San Dimas	1.43 mi	00:38:35	328 ft				
<input type="checkbox"/> Run	2012-06-03 7:37 am	United States, Los Angeles County, San Dimas	0.94 mi	00:46:55	354 ft				
<input type="checkbox"/> Run	2011-08-10 6:43 pm	United States, Los Angeles County, Charter Oak Mobile Estates	1.35 mi	00:36:55	318 ft				

### 导出活动文件

您已上传的活动可以导出为不同格式（.FIT、.kml、gpx 或 .csv）。

1. 转到活动页面。
2. 选择所需的活动。
3. 单击“导出”以选择所需的格式。
4. 按照屏幕上的说明保存文件。

### 共享活动

1. 转到活动页面。
2. 选择所需的活动。

注意：只可共享公开活动。如果活动标记为“私密”，您需要在共享之前将其设为“公开”。

3. 在“导出到”按钮下方是社交媒体页面  列表，您可以将活动共享到这些页面。
4. 按照屏幕上的说明共享您的活动。

## 附录A - Switch规格

### 物理和性能

---

外形尺寸(WxHxD) .....	4.5 x 5.8 x 1.7 cm
显示屏类型.....	高分辨率, 单色
显示尺寸(WxH) .....	2.1 x 2.4 cm
显示分辨率 .....	144 x 168 (像素)
重量 .....	69g (Switch) 71g (Switch Up)
防水 .....	50m
电池类型 .....	可充电 锂离子
电池使用时间 .....	8小时

### 内存和导航

---

活动历史记录 (内存) .....	60小时 (1秒记录)
数据传输 .....	USB
Breadcrumb (面包屑) 导航 .....	是
位置 .....	是

### 特性

---

GPS - 高灵敏度 .....	是
气压高度计.....	无 (Switch) 是 (Switch Up)
温度.....	无 (Switch) 是 (Switch Up)
音频提示和反馈.....	是
震动提示和反馈.....	无 (Switch) 是 (Switch Up)

提示（步幅、心率） .....	是
自动行程 .....	是
可自定义活动画面 .....	是
自动滚动活动画面 .....	是
可自定义活动配置文件 .....	是（9）
快速信息画面 .....	是
自动暂停 .....	是
多项运动模式 .....	是
活动步测器 .....	是
基于心脏的卡路里 .....	是
快速开始（开始活动时不进行GPS修正） .....	是

## 附件

---

心率监测器 .....	是（部分版本）
足感器兼容 （显示来自第三方兼容ANT+传感器的数据） .....	是
骑车速度和节奏兼容 （显示来自第三方兼容ANT+传感器的数据） .....	是
功率计兼容 （显示来自第三方兼容ANT+传感器的数据） .....	是

## 软件分析

---

电脑兼容性 .....	Windows & Mac
与第三方兼容 (MapMyFitness、Strava、Training Peaks、SportsTracks)....	是
文件格式 .....	.FIT

## 附录B - 可用数据类型

类别	测量	说明	单位
节奏 需要足感器	节奏	自行车曲柄每分钟的转数。	每分钟转数 (rpm)。
节奏	平均节奏	这是当前过程中每个行程的累计平均值。	每分钟转数 (rpm)。
节奏	最大节奏	在当前过程中测量到的最大节奏。	每分钟转数 (rpm)。
节奏	行程平均节奏	这是当前行程多个瞬间节奏读数的累计平均值。	每分钟转数 (rpm)。
节奏	行程最大节奏	这是当前行程的最大节奏读数。	每分钟转数 (rpm)。
节奏	前一平均节奏	这是前一行程多个瞬间节奏读数的累计平均值。	每分钟转数 (rpm)。
节奏	前一最大节奏	这是前一行程的最大节奏读数。	每分钟转数 (rpm)。
卡路里	卡路里	在过程中燃烧的卡路里的累计量。	卡路里 (C)。
卡路里	行程卡路里	当前行程燃烧的卡路里数量。	卡路里 (C)。
卡路里	前一卡路里	前一行程燃烧的卡路里数量。	卡路里 (C)。
距离	距离	在当前过程中行进的总距离。	公制或英制。
距离	行程距离	在当前行程中行进的总距离。	公制或英制。
距离	前一距离	在前一行程中行进的总距离。 M	公制或英制。
高程	高程	使用Switch时，高程利用GPS计算来测量；使用Switch Up时，高程由内部气压计来测量。	公制 (米) 或英制 (英尺)
高程	平均高程	活动内当前过程的平均高程。	公制 (米) 或英制 (英尺)
高程	最大高程	活动内所记录过程的最大高程。	公制 (米) 或英制 (英尺)
高程	最小高程	活动内所记录过程的最小高程。	公制 (米) 或英制 (英尺)
高程	高程增加	当前活动的高程增加总量。	公制 (米) 或英制 (英尺)
高程	高程减少	当前活动的高程减少总量。	公制 (米) 或英制 (英尺)
高程	高程变化净值	当前活动的高程变化净值 (增加量 - 减少量)。	公制 (米) 或英制 (英尺)
高程	行程平均高程	当前行程的平均高程。	公制 (米) 或英制 (英尺)
高程	行程最大高程	当前行程的最大高程。	公制 (米) 或英制 (英尺)
高程	行程最小高程	当前行程的最小高程。	公制 (米) 或英制 (英尺)
高程	行程高程增加	当前行程中增加的高程。	公制 (米) 或英制 (英尺)

类别	测量	说明	单位
高程	行程高程减少	当前行程中减少的高程。	公制（米）或英制（英尺）
高程	行程高程变化净值	当前行程的高程变化净值（增加量 - 减少量）。	公制（米）或英制（英尺）
高程	前一平均高程	前一行程的平均高程。	公制（米）或英制（英尺）
高程	前一最大高程	前一行程的最大高程。	公制（米）或英制（英尺）
高程	前一最小高程	前一行程的最小高程。	公制（米）或英制（英尺）
高程	前一高程增加	前一行程中增加的高程。	公制（米）或英制（英尺）
高程	前一高程减少	前一行程中减少的高程。	公制（米）或英制（英尺）
高程	前一高程变化净值	前一行程的高程变化净值（增加量 - 减少量）。	公制（米）或英制（英尺）
坡度	坡度	当前过程的倾斜程度。	百分比（%）
坡度	平均坡度	当前过程的平均坡度。	百分比（%）
坡度	平均 + 坡度	当前过程的平均正向坡度。	百分比（%）
坡度	平均 - 坡度	当前过程的平均负向坡度。	百分比（%）
坡度	最大 + 坡度	当前过程的最大正向坡度。	百分比（%）
坡度	最大 - 坡度	当前过程的最大负向坡度。	百分比（%）
坡度	行程平均坡度	当前行程的平均坡度。	百分比（%）
坡度	行程平均 + 坡度	当前行程的平均正向坡度。	百分比（%）
坡度	行程平均 - 坡度	当前行程的平均负向坡度。	百分比（%）
坡度	行程最大 + 坡度	当前行程的最大正向坡度。	百分比（%）
坡度	行程最大 - 坡度	当前行程的最大负向坡度。	百分比（%）
坡度	前一平均坡度	前一行程的平均坡度。	百分比（%）
坡度	前一平均 + 坡度	前一行程的平均正向坡度。	百分比（%）
坡度	前一平均 - 坡度	前一行程的平均负向坡度。	百分比（%）
坡度	前一最大 + 坡度	前一行程的最大正向坡度。	百分比（%）
坡度	前一最大 - 坡度	前一行程的最大负向坡度。	百分比（%）
心率 需要心率监测器	心率	每分钟心跳次数。	每分钟次数（bpm）
心率	平均心率	当前过程的平均每分钟心跳次数。	每分钟次数（bpm）
心率	最大心率	当前过程的最大每分钟心跳次数。	每分钟次数（bpm）
心率	行程平均心率	当前行程的平均每分钟心跳次数。	每分钟次数（bpm）
心率	行程最大心率	当前行程的最大每分钟心跳次数。	每分钟次数（bpm）
心率	前一平均心率	前一行程的平均每分钟心跳次数。	每分钟次数（bpm）
心率	前一最大心率	前一行程的最大每分钟心跳次数。	每分钟次数（bpm）

类别	测量	说明	单位
行程	行程数量	当前过程的行程数量。	
速度/步幅	速度 <sup>[1]</sup>	行进的距离除以该段距离的行进时间。	公制（千米/小时）或英制（英里/小时）
速度/步幅	步幅 <sup>[2]</sup>	一段距离的行进时间除以该时间内的行进距离。	公制（千米）或英制（英里）
功率	功率	当前过程使用的总计能量比率。	瓦特（w）、%FTP（ftp）、kjhour（kj/h）、功率范围（z）
功率	平均功率	当前过程使用的平均能量比率。	同功率
功率	最大功率	当前过程使用的最大能量比率。	同功率
功率	行程平均功率	当前行程使用的平均能量比率。	同功率
功率	行程最大功率	当前行程使用的最大能量比率。	同功率
功率	前一平均功率	前一行程使用的平均能量比率。	同功率
功率	前一最大功率	前一行程使用的最大能量比率。	同功率
温度 仅限Switch Up	温度	当前过程的瞬间温度。	公制（°C）或英制（°F）
温度	平均温度	当前过程的平均温度。	公制（°C）或英制（°F）
温度	最高温度	当前过程的最高温度。	公制（°C）或英制（°F）
温度	行程平均温度	当前行程的平均温度。	公制（°C）或英制（°F）
温度	行程最高温度	当前行程的最高温度。	公制（°C）或英制（°F）
温度	前一平均温度	前一行程的平均温度。	公制（°C）或英制（°F）
温度	前一最高温度	前一行程的最高温度。	公制（°C）或英制（°F）
时间	时间	当前过程的累计时间。不包括活动停止时间。	mm:ss / hh:mm:ss
时间	暂停时间	当前过程中Switch暂停的时间。	mm:ss / hh:mm:ss
时间	经历时间	当前过程的累计时间。包括活动停止时间。	mm:ss / hh:mm:ss
时间	移动时间	当前过程中Switch移动的时间。	mm:ss / hh:mm:ss
时间	行程时间	当前行程的累计时间。不包括活动停止时间。	mm:ss / hh:mm:ss
时间	行程暂停时间	当前行程中Switch暂停的时间。	mm:ss / hh:mm:ss
时间	行程经历时间	当前行程的累计时间。包括活动停止时间。	mm:ss / hh:mm:ss
时间	行程移动时间	当前行程中Switch移动的时间。	mm:ss / hh:mm:ss
时间	前一行程时间	前一行程的累计时间。不包括活动停止时间。	mm:ss / hh:mm:ss

类别	测量	说明	单位
时间	前一暂停时间	前一行程中Switch暂停的时间。	mm:ss / hh:mm:ss
时间	前一经历时间	前一行程的累计时间。包括活动停止时间。	mm:ss / hh:mm:ss
时间	前一移动时间	前一行程中Switch移动的时间。	mm:ss / hh:mm:ss
垂直速度	垂直速度	垂直速度是从活动开始到活动当前位置在垂直平面内的速度。如果高程增加，则垂直速度是正值；如果高程减少，则为负值。	

<sup>[1]</sup> 速度包括下列选项：速度、平均速度、最大速度、行程平均速度、行程最大速度、前一平均速度、前一最大速度。

<sup>[2]</sup> 步幅包括下列选项：速度、平均步幅、最大步幅、行程平均步幅、行程最大步幅、前一平均步幅、前一最大步幅。

## 附录C - 静态心率

### 测量静态心率

静态心率或脉搏率（每分钟心跳次数）应在已醒来几分钟但仍躺在床上测量的情况下测量。在测量脉搏之前，等待一些时间让您的身体从睡眠调整至清醒状态（2-5分钟）。如果您无法将测量作为早上醒来的第一件事，则在测量之前，请务必先平躺至少10分钟。执行桡动脉或颈动脉测量。

**颈动脉搏（颈部）** - 在颈部测量心率时，将前两个手指放在颈部任意一侧。注意不要用力按压，然后计算一分钟跳动次数。

**桡动脉搏（腕部）** - 将食指和中指同时放在腕部背面，距离关节内侧约1/2英寸且与食指成一条直线的地方。摸到脉搏后，测量一分钟内您感觉到的跳动次数。

成年人正常的静态心率范围是每分钟60到100次。对于经常训练的运动员，正常静态心率可能接近每分钟40次。一般而言，对正常的成年人来说，静态心率较低意味着心脏功能更有效率，心血管更健康。