



GoWatch 790 HR
GPS光电心率运动表
使用手册

外形及颜色以实物为主，说明书仅供参考

目录

1.产品介绍与信息须知	4
2.外观与按键功能	7
3.运动前	8
3.1 充电	8
3.2 测试光学心率功能	9
3.3 个人资料设定	9
4.开始跑步	10
5.安静心率与最大心率测.....	12
5.1 安静心率测量	12
5.2 最大心率测量	13
6.自行车.....	15

7.开始游泳	16
8.复合式运动	17
9.历史资料	18
9.1 观看历史资料	18
9.2 删除历史资料	18
10.将记录上传至网络	19
10.1 通过手机无线传输	19
11.功能选单介绍	20
12.信息栏位说明.....	25

感谢您购买GoWatch 790 HR，我们诚心的希望您可以享受运动的乐趣，为了方便您了解产品的功能与特色，建议在开始操作前先阅读操作说明书。

1. 产品介绍及信息须知

1.1 产品介绍

GoWatch 790 HR是特别针对跑步、自行车、游泳、三铁等运动族群而设计，拥有高效能芯片，即使在信号微弱的地方也能够定位，随时掌握包含时间、距离、心跳、踏频、配速…等专业信息，同时，可以根据使用者的喜好而做设定，借此可获得更好的训练成果。

1.2 警告

- 请根据自身的体能状况来运动，如在运动过程中感到不适，请立即停止运动，并咨询医师。
- 如在使用中产生皮肤过敏或者痒子，请立即停止使用，并咨询医师。
- 本产品非医疗器材，所以数据仅供运动参考使用。
- 请注意让机体和充电夹保持干燥，并避免不当更换电池。
- 除表面损坏，人为破坏，自行拆卸或改造本产品外，本商品提供一年保修。

2. 外观与按键功能

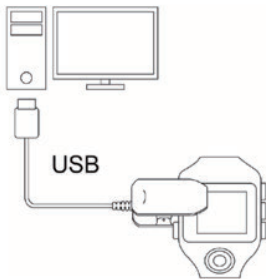


电源/MODE(返回)/Lap	长按2秒可开启/关闭手表 选择模式下，按一下即退出或回上一页选单;运动模式下，按下手动计圈
背光	当GoWatch 790 HR处于开机状态，按一下可开启手表背光 长按2秒可使背光长亮
上	选择模式下，按此钮可向上移动以选取所要的选项
下	选择模式下，按此钮可向下移动以选取所要的选项
OK / 暂停	选择模式下，为OK键 运动模式下可开始或暂停

3. 运动前

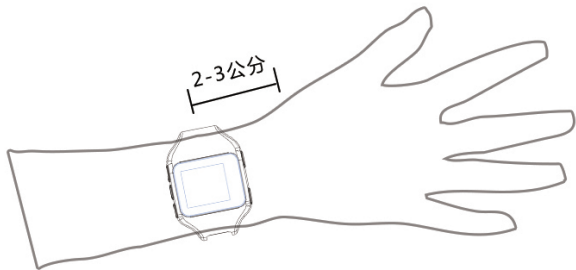
3.1 充电

- 使用包装内附的USB夹式充电连接线进行充电。
- 第一次使用时，建议至少充电两小时。
- 充饱电力后，在不开启背光功能下，一般模式运动时，可使用10小时。如只当一般手表使用，可使用60天。

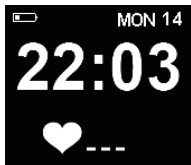


3.2 测试光学心跳功能

- 建议佩戴手表于左腕关节后方2-3公分处，且紧系腕带，并保持天线朝上指向天空，以获得较好的信号。



- 在首页时钟页面时，按上或下键即可测量目前心率（此时手表背面的绿光亮起）。
- 第一次测量心跳会在70秒左右出现心率数字，心率信息刚出现是会有偏高或偏低的现象，随后会在10秒内逐渐收敛成未定数字。
- 如心率信息没有出现，建议脱下手表再重新佩戴后进行测试。



3.3 进行个人资料设定

按OK键进入[选单]，选择[设定]后，利用上/下键依序选择[生日][性别][体重]的设定页面，进行设定。
(手表部分的信息会根据你所设定的信息不同而改变)

4. 开始跑步

4.1 按OK键进入[选单]>[开始运动]>[跑步]>[基本路跑]，按下OK键后即开始GPS定位及心率信息抓取。

4.2 等待GPS定位及心率信息取得后，即可开始起跑。
(在心率信息未取得前就开始起跑，容易因手腕的肌肉摆动，造成心率信息不易取得，且不准确)



4.3 暂停：运动过程中，按下OK键即可让运动暂停。停止时，数据将不被记录。

4.4 跑步中信息：运动过程中，可随时按上/下键作信息页面的转换。

距离 888.8 Km	距离 888.8 Km	距离 12.3	时间 00:00:00
当圈速度 88.8 Km/h	当圈速度 12.3	平均速度 12.3	当圈速度 12.3
			平均速度 12.3

4.5 继续/停止：暂停时，按下MODE键，即会出现继续或停止选单，选择继续，继续此运动；选择停止储存此活动。

4.6 运动记录：按OK键进入[选单]>[历史资料]。

4.7 历史资料显示：请参考说明书项次9。

5. 安静心率及最大心率测量

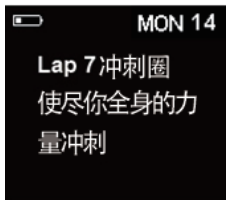
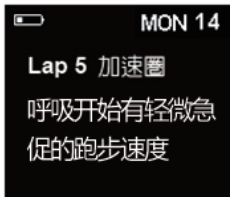
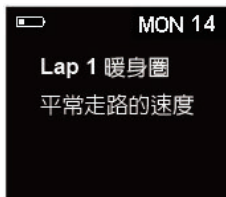
5.1 安静心率测量：

- 通过安静心率的测量，可以了解你的恢复情况。当你测量到的安静心率，对比之前的平均值，如果每分钟上升7~8bpm以上，有可能代表你的身体尚处于疲劳的状态。
- 出厂设定为每天早晨五点会开启通知，你可以按OK键进入[选单]>[设置]>[心率]>[安静心率]>[时间设置]，修改通知时间或开关此项功能。
- 心率的测量会因个人肤色及皮下组织的差异或手表佩戴方式…等而有误差，测量结果仅供参考。



5.2 最大心率测量：在进行这个测试时，请小心衡量自己的身体状况，并找人陪伴，以确保测试中的安全。

- 按OK键进入[选单]>[设置]>[心跳]>[测量最大心率]，即可进行测试。
- 测试共分为7个Lap，每个Lap为400公尺，请依据手表上的提示，加快你的配速。
- 最大心率的信息，将于完成Lap 8 的缓和圈后出现。
- 你可以选择是否设定为你的最大心率（如未进行此测试，GoWatch 790 HR将依据你设定的年龄，通过公式计算）
- 过程中，你也可以按OK键随时停止。



- 注意：如您已是进阶的跑者，为量测到较为精准的信息，建议先暖身3~5K后，稍作休息10分钟后，直接以Lap3的速度跑完LAP 1~LAP 3。

6. 自行车

6.1 按OK键进入[选单]>[开始运动]>[自行车]>[基本训练]，按下OK键后即开始GPS定位及心率信息抓取。

6.2 在运动的过程中，你可以用上下键切换页面1至页面4之不同显示信息。

6.3 运动中暂停，请参考说明书项次4.4。运动结束，请参考说明书项次4.6。观看历史记录，请参考说明书项次9。

7. 开始游泳

7.1 请佩戴GoWatch 790 HR于左腕。

7.2 按OK键进入[选单]>[开始运动]>[游泳]，选择[泳池距离]>[泳姿]，按下OK键后即可开始运动。

7.3 在运动的过程中，你可以用上下键切换页面1至页面4之不同显示信息。

7.4 运动中暂停,请参考说明书项次4.4。运动结束,请参考说明书项次4.6。观看历史记录,请参考说明书项次9。

泳池50公尺

泳池25公尺

开放水域

自由游

蛙游

仰游

8. 复合式运动

8.1 开始复合运动前请先选择您的运动顺序，如您要
进行一场铁三训练(比赛)，需依序选择 1.游泳 2.自行
车 3.跑步。

8.2 当一阶段完成，请依手表指示进入下一阶段。

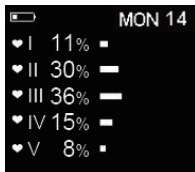
8.3 在运动的过程中，你可以用上下键切换页面1至
页面4之不同显示信息。

8.4 运动中暂停，请参考说明书页次4.4。运动结束，
请参考说明书页次4.6。观看历史记录，请参考说明书
页次9。

9. 历史记录

9.1 观看历史记录，按OK键进入[选单] >[历史记录]，在此列出所有您所有的运动纪录，您可由历史记录里查看日期、时间、距离、活动时间、卡路里、平均配速或速度。上下键切换不同记录，OK键进入当笔资料观看每一圈的信息。心率区间计算方式请查看说明书顶页13，信息栏位说明。

9.2 删除单一笔历史资料，选择在您想要删除的资料，按OK键二次即可删除该笔历史资料。



10. 将记录上传至网络

10.1 通过手机无线传输(iOS&Android)

步骤一:请先至App Store或Android Market下载
GOLFE GoFIT并登入帐号。

步骤二:开启手机蓝牙功能。

步骤三: 开启APP, 至选单选择我的设备, 然后依步骤新增GoWatch 790 HR



Android/ios下载

11. 功能选择介绍

功能选择			说明
开始运动	跑步	基本路跑	请参考说明书项次4
		距离路跑	设定距离目标的跑步训练，请根据手表提示设定预计完成的公里数。
		时间路跑	设定时间目标的跑步训练，请根据手表提示设定运动预计持续的时间。
		卡路里路跑	设定卡路里目标的跑步训练，请根据手表提示设定预计消耗的卡路里。
		配速路跑	设定固定配速的跑步训练，请根据手表提示设定预计的配速。
		间歇训练	■ 协助您进行强弱交错的训练。您可自行设定暖身距离、冲刺距离、休息时间、以及重复次数，以达成您的训练需求。 ■ 请依手表提示设定各项数据。
		全马	您可利用「全马」或「半马」模式记录您的比赛。此模式将会根据您的配速，帮您计算出您回到终点的预计完成时间。
		半马	
		室内运动	根据你的手臂摆动计算跑步距离
		登山/健行	记录你的运动轨迹及相关信息

功能选择			说明
开始运动	自行车	基础训练	请参考说明书项次6
		距离模式	设定距离目标的训练，请根据手表提示设定预计完成的公里数。
		时间模式	设定时间目标的训练，请根据手表提示设定运动预计持续的时间。
		卡路里模式	设定卡路里目标的训练，请根据手表提示设定预计消耗的卡路里。
		室内运动	您可搭配训练台、踏频感应器、速度感应器使用来做训练，在此模式下您可以观看时间、距离、速度、心跳、踏频等数据。
	游泳	泳池50公尺	用上/下键来选择你的泳姿(自由游)/(蛙游)/(仰游)，选好按OK即可开始游泳泳池25公尺。
		泳池25公尺	
		泳池自定	
		开放水域	
	三铁/复合		请参考说明书项次8

功能选择			说明
设置	自动暂停	(否) / (是)	开启时，当停止移动时手表就会自动暂停计时。
	自动计圈	跑步	利用此功能于特定距离、时间或位置自动标记圈数。以便您在距离或时间相同的情况下，分析您在每个区段中的体能表现。
		自行车	
	节拍器	(关闭)/(开启)	利用此功能，进行规律的步频之训练，设定数值之单位为：步数/分。
	页面设定	跑步	■ 可根据您的喜好设定显示在运动中您想看到的信息。 ■ 跑步、自行车、游泳三种运动模式分开设定，每种模式都有四个页面可显示您需要的信息。 ■ 每个页面可利用上下键切换不同的画面切割。 ■ 进入您想调整的信息页面，利用上下键切换不同信息栏位，OK键选定。
		自行车	
		游泳	
	警示	心率警示	在此您可开启最高心跳或最低心跳之警示。
		配速警示	在此您可开启运动配速之警示。
		速度警示	在此您可开启运动速度之警示。
		距离警示	在此您可开启运动距离之警示。
		时间警示	在此您可开启运动时间之警示。
	按键声	(否) / (是)	在此可以设定是否开启按钮声音。
	时间	时区	中国的时区为+8。在此可以设定您的所在区域。

功能选择				说明	
设置	时间	夏令时		您必须选择您的当地时区并使用夏令时，系统将会显示校正过后的时间。	
		时间设定		可透过卫星定位来同步正确时间，定位时请待在室外空旷处。	
		24小时制		选择开启，手表时钟即为24小时制。	
	闹钟	(关闭)/(每日)/(上班日)/(一次性)		可设定三组闹钟提示。	
	单位	(公制)/(英制)		可切换公制/英制单位。	
	心率	心率检测	光学心率	(关闭)或(开启)光学心率检测。	
			心率带	选择连接心率带。连接心率带时，心率数字将以心率带为主。	
		测量最大心率		请参考说明书项次5.2	
		测量安静心率		请参考说明书项次5.1	
		自定最大心率		设定方式可选择(自动)或(使用者定义)。(自动)其计算方式为220-年龄。	
		心率警示		在此您可开启最高心率或最低心率之警示。	
	自行车	自行车 1 - 自行车 3	速度+踏频	在此可以连接您的自行车速度感应器或踏频器。	
			速度感应器		
踏频感应器					
轮周长			在此您可设定您的自行车轮周长，若您的训练有搭配速度感应器或速度+踏频感应器，请务必将此数值设定完成，手表才能显示正确的速度数值。		

功能选择			说明
设置	省电模式	(否) / (是)	省电模式下可维持使用14小时，正常模式下可维持10小时，此模式可节省电量消耗，但也有可能影响GPS定位的准确性。
	性别	(女) / (男)	在此您可设定您的性别。
	生日		在此您可设定您的生日。
	体重		在此您可设定您的体重。
	语言	(英文) (简中) (繁中)	在此可选择手表的界面语言。
	删除	(否) / (是)	选择是，删除所有历史资料。
	重置	系统重置	此功能将手表恢复至原厂设置，但不会清除手表的训练记录。
		里程重置	此功能将手表恢复至原厂设置，但不会清除手表的训练记录。
	关于		在此您可观看您的固件版本以及手表序号。

12. 信息栏位说明

信息栏位	说明
总爬升	累计爬升高度
踏频	每分钟的踏板回转数
平均踏频	整个里程的平均踏频
单圈踏频	本圈的平均踏频
前圈踏频	前一圈的平均踏频
卡路里	运动累计消耗的热量
时钟	现在时间
总下降	累计下降高度
距离	运动累计距离
当圈距离	本圈的累计距离
前圈距离	前一圈的累计距离

高度	GPS测量海拔高度	
最高高度	运动时经过最高的海拔高度	
最低高度	运动时经过最低的海拔高度	
方位	目前行进方位	
心率	每分钟心跳数	
心率百分比	心率/最大心跳之百分比	
平均心率	目前的平均心率	
当圈心率	本圈的平均心率	
心率区间	1.	65-79%
	2.	79-89%
	3.	89-92%
	4.	92-97.5%
	5.	97.5-100%
当圈配速	本圈每公里(英里)所花时间	
前圈配速	前一圈每公里(英里)所花时间	

圈数	运动圈数
配速	目前每公里(英里)所花时间
平均配速	平均每公里(英里)所花时间
速度	目前的速度
平均速度	目前的平均速度
当圈速度	本圈的平均速度
前圈速度	前一圈的平均速度
最大速度	目前运动的最大速度
爬升速度	每分钟上升或下降的公尺(英尺)数
步数	运动累计步数
步频	每分钟步数
平均步频	目前的平均步频
当圈步频	本圈的平均步频
前圈步频	前一圈的平均步频

平均圈时	平均一圈所花时间
当圈时间	本圈所花时间
前圈时间	前一圈所花时间
前圈划水	前一圈的划水次数
平均划水	平均每趟划水次数
前圈Swolf	上一圈划水次数+上一圈秒数
平均Swolf	平均划水次数+一圈秒数
坡度	上升高度/水平距离之百分比
日出时间	依GPS所定位的位置，其日出的时间
日落时间	依GPS所定位的位置，其日落的时间
时间	运动累计时间

GW790160829MABW3