

GOLiFE™

全方位GPS专业智能运动表 GoWatch X-PRO

使用说明书

▶ 请事先阅读

▶ 目录



我们诚挚地感谢您购买本公司的产品。
为了保证您正确地使用本产品，
使用前请您仔细阅读本说明书。

并请妥善地保管好本说明书，以便在需要的时候可以随时查阅。

※ 商品上有时候会贴有一层防止损伤的保护膜。请务必将保护膜撕下后再开始使用。如果在贴有保护膜的情况下使用，则有可能因为沾上汗渍、尘埃、或污水而导致污损甚至生锈。

产品使用注意事项

⚠ 警告

该标志表示如果操作不当，有可能造成重伤等严重后果

- 如果出现以下情况时，应立即停止使用
 - 手表机身或表带因任何原因变得尖锐时。
- ※ 请立即与购买商店或本公司客服中心取得联系。
- 请勿将手表或零件放在婴幼儿触摸得到的地方
 - ※ 万一婴幼儿误吞，请尽快就医。
- 请勿对手表拆卸更换充电电池或进行改造
 - 拆装手表需要专门知识。更换之充电电池也需要正确规格。请交由购买商店处理。
- ※ 若电池装错规格，可能导致破裂、发热、甚至起火。
- ※ 错误拆装手表，则可能导致进水，使手表损坏。

⚠ 注意事项

该标志表示如果操作不正确，有可能造成轻伤或物质方面的损失
应避免在以下场所使用或保存手表

- 应避免在以下场所使用或保存手表
 - 有挥发性药品散发的地方（去光油等化妆品、杀虫剂等等）。
 - 温度长期超出 $-10^{\circ}\text{C} \sim 60^{\circ}\text{C}$ 范围以外的地方。
 - 长期受到磁力或静电影响的地方。
- 出现过敏或斑疹时
 - ※ 应立即停止使用，并尽快就医。
- 其他注意事项
 - 请勿对手表或零件进行拆卸或改造。
 - 请勿将手表交给婴幼儿，以免导致误吞食、受伤、或过敏。
 - 使用完的电池，应遵照当地政府规定方式处理。

产品特点

※ 本手表为具备 GPS 以及 三大感应器之全方位户外智能手表

※ GPS 为全球卫星定位系统 (Global Positioning System) 之缩写。

三大感应器为可侦测气压 / 高度 / 温度与方位罗盘之感应装置。

在世界任何地方，只需轻压按钮一次即可自动调整为当地标准时间

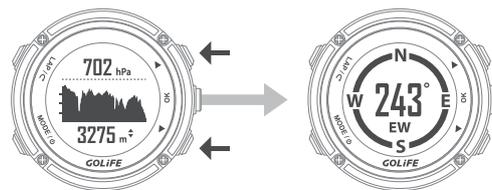
- 接收 GPS 讯号，迅速自动调整时间。
适用于全球 39 个时区、408 个城市。

- ➡ 关于时区 P. 14
- ➡ 触发自动时区 P. 14
- ➡ 手动设置时区 P. 14



内建三大感应器
可侦测气压 / 高度 / 温度与方位罗盘

- 透过微电脑，可在 -10°C ~ 60°C 范围内，计算当下之气压 / 高度 / 温度与方位罗盘。
- ➡ 手表模式下按压 [OK] 键切换至三大感应器画面；续按 [上]、[下] 键可轮流切换气压 / 高度与温度 P. 29
- ➡ 续按压 [OK] 键可再切换到罗盘画面 P. 30



气压 / 高度 / 温度

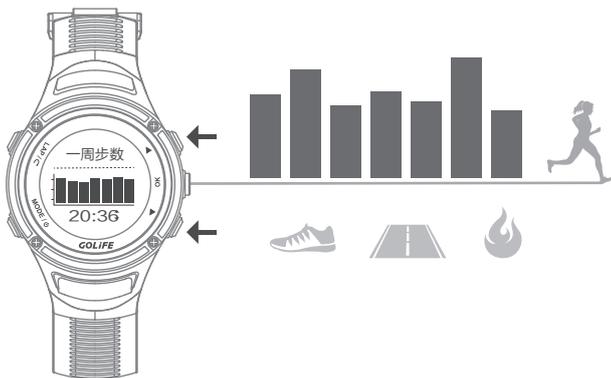
方位罗盘



产品特点

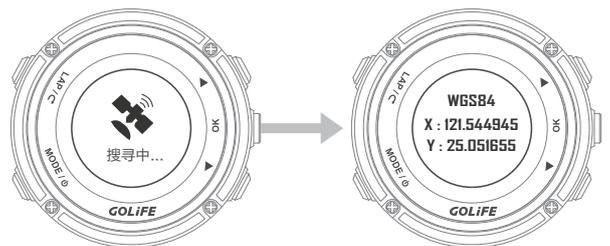
日常活动追踪

- 自动追踪每日的活动量；包括步数、距离、与热量。
可绘制长条图显示一整周之步数变化与当周平均步数。
- ➡ 按压 [OK] 键切换至 [日常活动追踪] 画面；
续按 [上]、[下] 键可轮流切换一周步数长条图与平均步数。 P. 30



即时座标显示

- 定位完成后，可即时显示当下座标。
- ➡ 按压 [OK] 键切换至即时座标画面；定位完成后手表即会随时随地显示当下之座标 P.30
- ※ 目前支援 WGS84 之座标格式。
未来将透过固件更新，支持更多的座标格式。

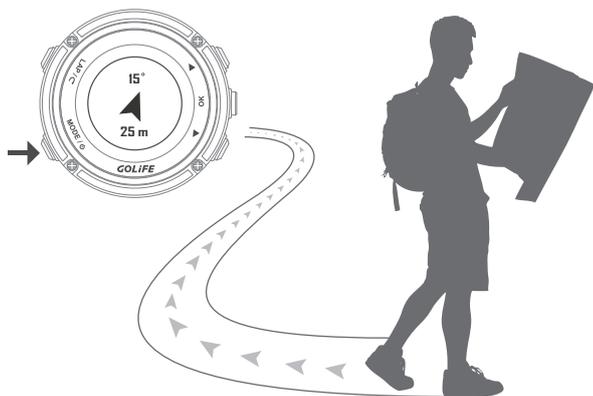


产品特点

导航功能

- 定位完成后，手表将随之移动，即时指出与该定位点之方向及距离。

➡ 按压 [MODE] 键进入主菜单，选择 [导航] 启动本功能 P. 44



智能手机连结

- 全中文显示来自智能手机的信息提示。

使用 GoFIT App 记录运动。

➡ 于日常模式的时钟画面，按压 [下] 键读取来自智能手机的提示信息。

按下智能手机上 GoFIT App [设备] > [同步]，并将 X-PRO 与手机摆放在一起，即可将运动记录同步到手机与云端服务网站。 P. 19

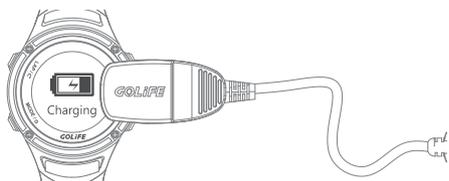


第一次使用前请校准

※除了第一次使用，若是过久没有使用手表，也请进行这些校准，以保证手表完备而精确地为您提供各项功能。

第一次使用手表

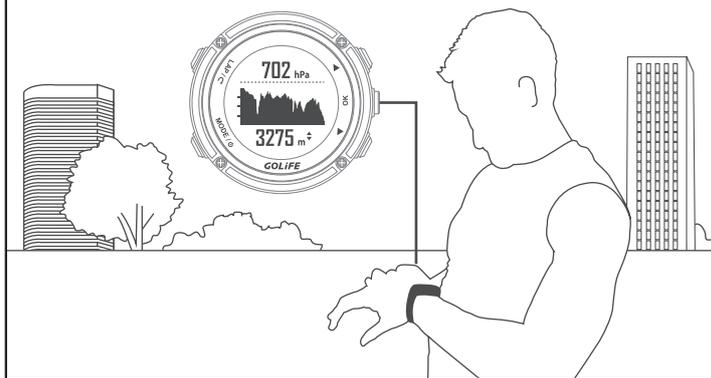
- 第一次使用手表，请先为您的手表充电，并到户外进行定位以自动校准时间与时区
- 自商店购回的手表取出时，很可能已经处于完全没电的状态。使用前，请先充电 15 分钟以上。
 ➡ 充电方式请参阅 P. 9



- 充电完毕后，请到户外无遮蔽物易于接收讯号的场所，长按 [MODE] 键将您的手表开机，并进行自动校准时间与时区。➡ 手表开机后的设置流程，请参阅 P. 13
- 若您处在室内无法定位，或者是想手动设置时间：
 ➡ 请参阅 P. 14

校准三大感应器

- 手表第一次使用方位罗盘功能前，请进行校准。
 ➡ 校准方式请参阅 P. 30
- 气压属于随时空变化的大气现象，使用气压与高度功能前，请先进行校正。
 ➡ 校正方式请参阅 P. 29



目录

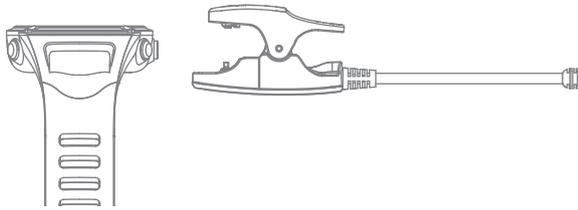
| | |
|--------------------------------|----|
| 1. 使用前请阅读 | 01 |
| 产品使用注意事项 | 02 |
| 产品特点 | 03 |
| 第一次使用前校准 | 06 |
| 2. 目录 | 07 |
| 3. 使用之前 | 09 |
| 为手表充电 | 09 |
| 各部件名称 | 10 |
| 4. 基本操作 | 11 |
| 基本操作方式 | 11 |
| 状态说明列 | 12 |
| 第一次启动 GoWatch X-PRO | 13 |
| 校准时区 (手动及自动校准时区) | 14 |
| GoFIT 智能手机 App (透过智能手机同步与上传纪录) | 15 |
| GoFIT 智能手机 App 特色 | 15 |
| 如何安装 GoFIT App | 17 |
| 如何配对 GoWatch X-PRO | 18 |
| 如何上传运动资料至 GoFIT App | 19 |
| GOLiFE CONNECT (透过电脑同步与上传纪录) | 20 |
| 如何安装 GOLiFE CONNECT | 20 |
| GOLiFE CONNECT 上传教学 | 22 |
| GOLiFE RUN 云端服务网站 | 23 |
| GOLiFE RUN 云端服务网站特色 | 23 |
| 如何使用 GOLiFE RUN 云端服务网站 | 25 |
| 5. 模式与功能 | 27 |
| 模式说明 | 27 |
| 日常模式 | 28 |
| 时钟功能 | 28 |
| 气压与高度功能 (校准气压计) | 29 |
| 电子罗盘功能 (校准罗盘) | 30 |
| 计步功能 | 30 |
| 即时座标功能 | 30 |
| 信息功能 | 31 |

| | |
|------------------|----|
| 开始运动 | 34 |
| 运动模式 | 35 |
| 选单模式 | 37 |
| 运动 | 37 |
| 训练馆 | 41 |
| 导航 | 44 |
| 日常监控 (计步与信息提示) | 44 |
| 系统设置 | 45 |
| 蓝 牙 | 52 |
| 同步模式 | 52 |
| 配对模式 | 52 |
| 装置配对 | 53 |
| 心率带 | 53 |
| 踏频速度器 | 53 |
| 6. ANT+ 感测器 | 54 |
| 配戴心率带 (选购) | 54 |
| 配戴踏频速度器 (选购) | 56 |
| 7. 注意事项 | 60 |
| 还原后的开机设置步骤 | 60 |
| 延长电池使用效能 | 61 |
| 手表固件更新 | 63 |
| 使用注意事项 | 64 |
| 疑难排解与常见问题 | 66 |
| 8. 参考资料 | 70 |
| 夏令时 | 70 |
| 取得更多资讯 | 70 |
| 功能索引表 | 71 |
| 产品技术规格 | 73 |

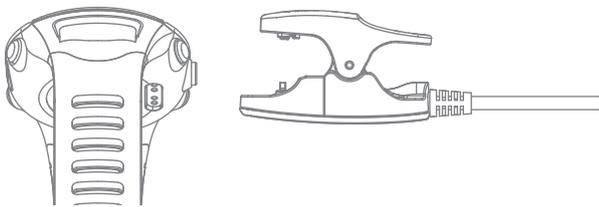
为手表充电

※ 充电时，请注意勿使手表长时间处于高温状态下

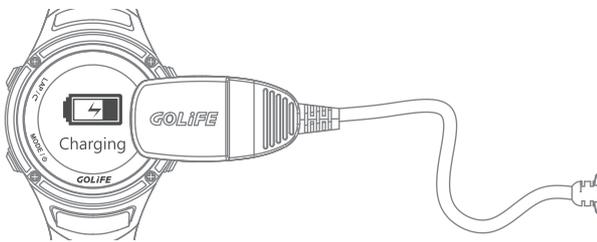
(请尽可能让手表工作温度在 -10°C ~ 60°C 范围内进行充电)。



- 如图所示，充电夹上的「GOLiFE」字样与手表表面均朝上。



- 轻压充电夹尾端，使充电夹前端凸点卡榫，对准手表底部的对应孔，然后放开尾端，使充电夹妥善夹上手表、接触金属接点。



- 将充电夹另一端之 USB 接头接上电脑，手表等待约 2 秒即自动开始充电。

各部件名称



1 [模式 / 电源] 键 (MODE / Φ)

- 按可将手表关机、或开机。
- [运动模式]下，按压此键可回到时钟画面（可借此续按 [OK] 键依序切换到例如气压、高度、温度之「三大感应器」等画面）[P. 29](#)

※ 若运动仍在记录中而未结束即回到 [日常模式]，请记得结束运动，否则可能因为 GPS 仍持续开启而导致手表急速耗电。[P. 35](#)

2 [分圈 / 返回] 键 (LAP / \curvearrowright)

- 于菜单中按压，可用来回到上一层菜单。
- 在 [日常模式] 下的时钟画面，长按可锁定手表、避免误按。
- 于 [运动模式] 下按压，可用来分圈；若运动处于暂停状态，可按压以结束运动。[P. 35](#)

3 [上]、[下] 键 (\blacktriangle / \blacktriangledown)

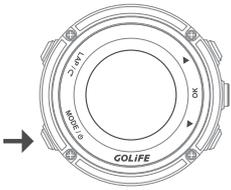
- 于菜单中按压，可用来移动至上一个、或下一个选项（此时紧接着按下 [OK] 键以便作选择）
- 在 [日常模式] 下的时钟画面，按 [下] 键可进入 [信息检视] 画面。[P. 31](#)
- 于 [运动模式] 下按压，可用来检视上一个、或下一个页面（每个页面提供可自订的不同数据栏位，例如距离、高度、步速、热量等等）。[P. 45](#)

5 [OK] 键

- 于菜单中按压，可用来选择该选项。
- 在手表模式下的时钟画面按压，可依序切换到气压、高度、温度之「三大感应器」画面、「电子罗盘」画面、「即时座标」画面与「日常活动追踪」画面。[参照 P. 27 第三点](#)
- 运动记录模式下，按压此键可开始或暂停运动。[P. 35](#)

基本操作方式

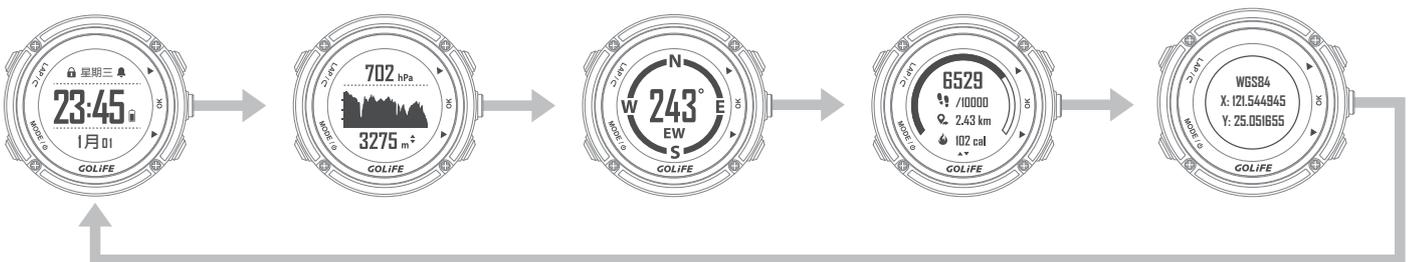
※ 长按 [MODE] 键以关机、或开机。



※ 按压 [MODE] 键以切换 [日常模式]、[菜单模式]、[运动模式] 等三大模式。



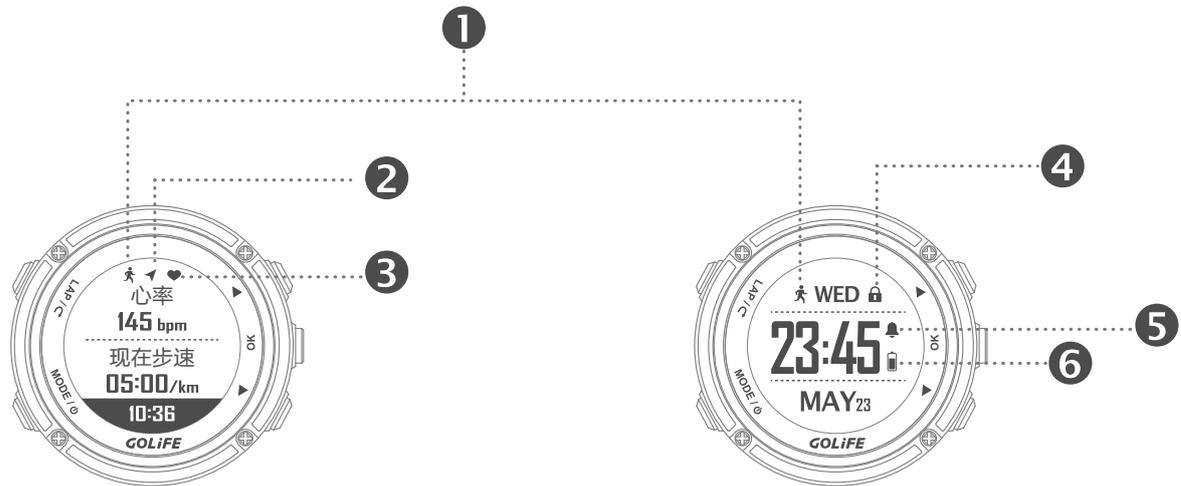
※ [日常模式] 下，按压 [OK] 键以切换时钟画面、三大感应器 (气压 / 高度 / 温度)、电子罗盘、日常活动追踪、即时座标等各个画面 (各画面可再按 [上]、[下] 键切换不同数据栏位)。



※ 运用 [上]、[下] 键，[OK] 键，与 [LAP] 键，来操作菜单。



状态说明列



① 运动记录状态

| | |
|--|--------------------------------------|
| | 运动记录中 (依运动类型不同而改变) 时钟功能下, 图像会闪动显示 |
| | 暂停记录 |

运动类型

| | | | |
|--|-----|--|------|
| | 步行 | | 室内跑步 |
| | 跑步 | | 室内骑车 |
| | 半马 | | 登山 |
| | 全马 | | 铁三 |
| | 游泳 | | 其他 |
| | 自行车 | | |

② GPS 卫星状态

| | |
|--|-------|
| | 卫星已定位 |
| | 卫星未定位 |
| | 关闭GPS |

③ 心率带 / 踏频速度器连接

| | |
|--|----------|
| | 心率带已连接 |
| | 踏频速度器已连接 |

④ 锁定状态

| | |
|--|------------------------|
| | 按键锁定状态, 长按 LAP 键可以解除锁定 |
|--|------------------------|

⑤ 闹钟状态

| | |
|--|---------|
| | 已开启闹钟设置 |
|--|---------|

⑥ 电池状态

| | |
|--|--------|
| | 电量将耗尽 |
| | 电量 50% |
| | 电量 75% |
| | 电量充足 |

第一次启动 GoWatch X-PRO

1. 充电：将专用充电线连接 X-PRO 充电（使用电脑的 USB 孔、5V/1A 的行动电源、手机充电器均可进行充电）。
2. 开机：充电完毕后，长按 [MODE] 键 2 秒，即可启动 GoWatch X-PRO。
3. 选择语言：请按 [上]、[下] 键，选择 [正体中文]、[简体中文]、[英文]、[日文]。
4. 时区、时间设置：

▶ 自动设置时区

选择 [是]，按下右侧 [OK] 键→卫星搜寻中

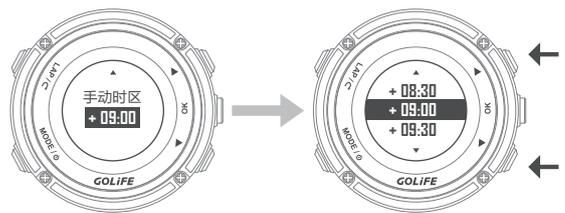
- 请确认所在位置是否为容易接收 GPS 讯号的环境，例如：大楼楼顶、无屋顶遮蔽之场所等。
- 卫星定位约等候 5 分钟。
- 卫星定位完毕后，确定目前所在地的时区，即可校准准确的现在时间。



▶ 手动设置时区

选择 [否]，按下右侧 [OK] 键→手动时区

- 请按 [上]、[下] 键选择区间 [-12:00] 至 [+14:00] 的时区。



5. 结束以上步骤后，可进入手表画面。

※ 请让 GoWatch X-PRO 出现卫星搜寻中的画面后，在户外空旷无遮蔽处、原地进行定位，定位时间约 1 至 5 分钟，若手表第一次进行定位或是长时间关机的状态下重新定位，定位时间会需要 5 分钟以上。若在进行定位时走动、移动热身等皆有可能造成 GPS 定位时间过长。

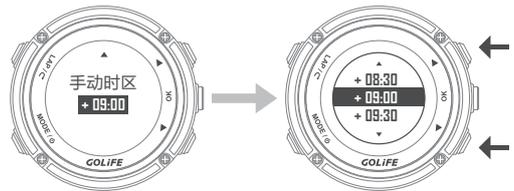
校准时区

手动校准时区

- 1 请至 GPS 设置 [菜单模式] → [系统设置] → [GPS], 查看 GPS 是否为开启状态。



- 2 请至时间模式 [菜单模式] → [系统设置] → [时间模式] → [时区], 并按 [上]、[下] 键选择区间 [-12:00] 至 [+14:00] 的时区。

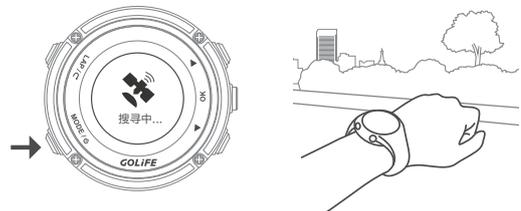


自动校准时区

- 1 请至 GPS 设置 [菜单模式] → [系统设置] → [GPS], 查看 GPS 是否为开启状态。



- 2 请至户外按一下 [MODE] 键, 手表将显示卫星搜寻中的字样, 等待约 1 至 5 分钟方能定位并完成自动校准时区。



※ 请让 GoWatch X-PRO 出现卫星搜寻中的画面后, 在户外空旷无遮蔽处、原地进行定位, 定位时间约 1 至 5 分钟, 若手表第一次进行定位或是长时间关机的状态下重新定位, 定位时间会需要 5 分钟以上。若在进行定位时走动、移动热身等皆有可能造成 GPS 定位时间过长。

GoFIT 智能手机 App Android 系统 / iOS 系统

※ GoFIT App 仅适用于 iOS 8.3 以上 / Android 4.3 以上并支持蓝牙 4.0 传输功能之智能手机或平板。

► GoFIT 智能手机 App 特色 ◀

立即上传

运动纪录都能透过 GoFIT App 蓝牙配对，一键上传到手机与云端 GOLiFE RUN 平台，以便进行综合分析。



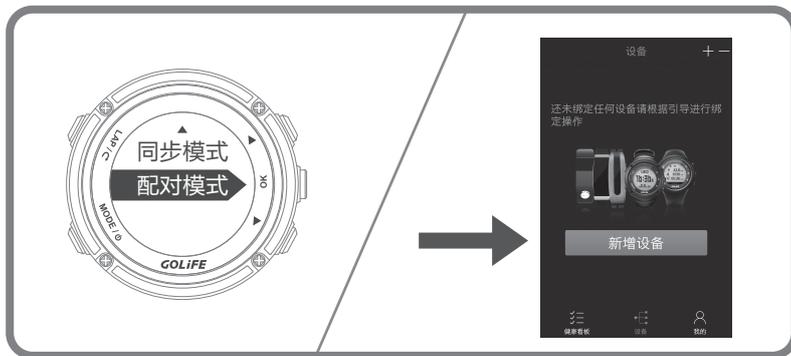
累积运动量

GoFIT App 可显示每月各种不同运动的累积量，例如跑步 / 骑行 / 马拉松等，更能轻松查看自己设置的累积运动量与目标！



简单使用

配对 GoWatch X-PRO 与 GoFIT App，请先到手表的设置功能，进入「蓝牙」。同时开启 GoFIT App，进入「设备」，点选「新增设备」，当手表出现配对码后输入手机 App，即完成配对。



立即检视

所有运动资料可在手机上检视，不论是浏览路线图、距离、时间、圈数或热量消耗等数据，一目了然。



快速分享

将运动资料一键上传到手机与云端平台，还可以直接分享在 Facebook、微信与朋友圈中。



没有手表也能轻松运动

就算不带手表，用手机也能简单纪录当下运动资料。可以选择跑步、步行、半马、全马、自行车、登山等模式。运动完，即可立即上传及检视运动数据。



▶ 如何安装 GoFIT App ◀

1

请使用下列方式下载并安装 App:

- 请扫描右方二维码



- 或至应用宝 / App Store 点选安装 GoFIT App。



2

完装完毕后请点选 GoFIT App, 登录 GOLiFE 帐号。

若无 GOLiFE 帐号, 请至 GOLiFE RUN:

<http://run.goyourlife.com.cn/>

新增一个 GOLiFE 帐号。



3

登录完毕后, 请输入您的基本资料。

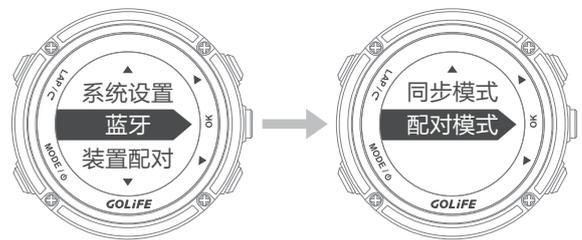


▶ 如何配对 GoWatch X-PRO ◀

1 请按 GoFIT App 画面的设备，选择「GoWatch X-PRO」。



2 接着请按下 X-PRO 的 [MODE] 键切换到菜单模式，选择 [蓝牙] > [配对模式]，出现 [开始配对] 信息，选择 [是]，进入配对模式。



3 请同时按下 GoFIT App > [已开启配对模式] > [开始配对]。



4 请输入手表上所显示的六码配对码至 GoFIT App 输入完毕后即可配对成功。

- 配对期间，Android 手机上出现已配对装置，X-PRO 才可按下 [LAP] 键返回。
- 若出现 Android 手机配对问题，请参考 P66。



▶ 如何上传运动资料至 GoFIT App ◀

1

请按 GoFIT App 设备页面的同步符号，按下「同步」开始同步，X-PRO 上将会显示「同步中」的图示。如果未开始同步，请检查手机及手表的蓝牙是否有正常开启。



2

- 上传运动纪录前请先进行手表配对。
- 如果 X-PRO 尚未与智能型手机配对，您可以使用电脑将所有运动资料上传至您的 GOLiFE CONNECT 帐户。请参考下一章 GOLiFE CONNECT。





GOLiFE CONNECT

▶ 如何安装 GOLiFE CONNECT ◀

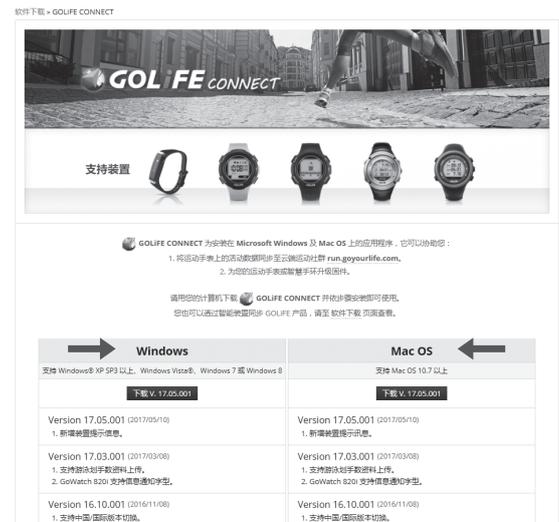
1

请至 <http://www.goyourlife.com/golife-connect/>,

下载 GOLiFE CONNECT。

支持 Windows® XP SP3 以上、Windows Vista®、Windows 7 或 Windows 8；支持 Mac OS 10.7 以上。

※ 支持 Windows® XP SP3 以上、Windows Vista®、Windows 7 或 Windows 8；支持 Mac OS 10.7 以上。



2

下载完毕后，点选 GOLiFE CONNECT 进行安装。



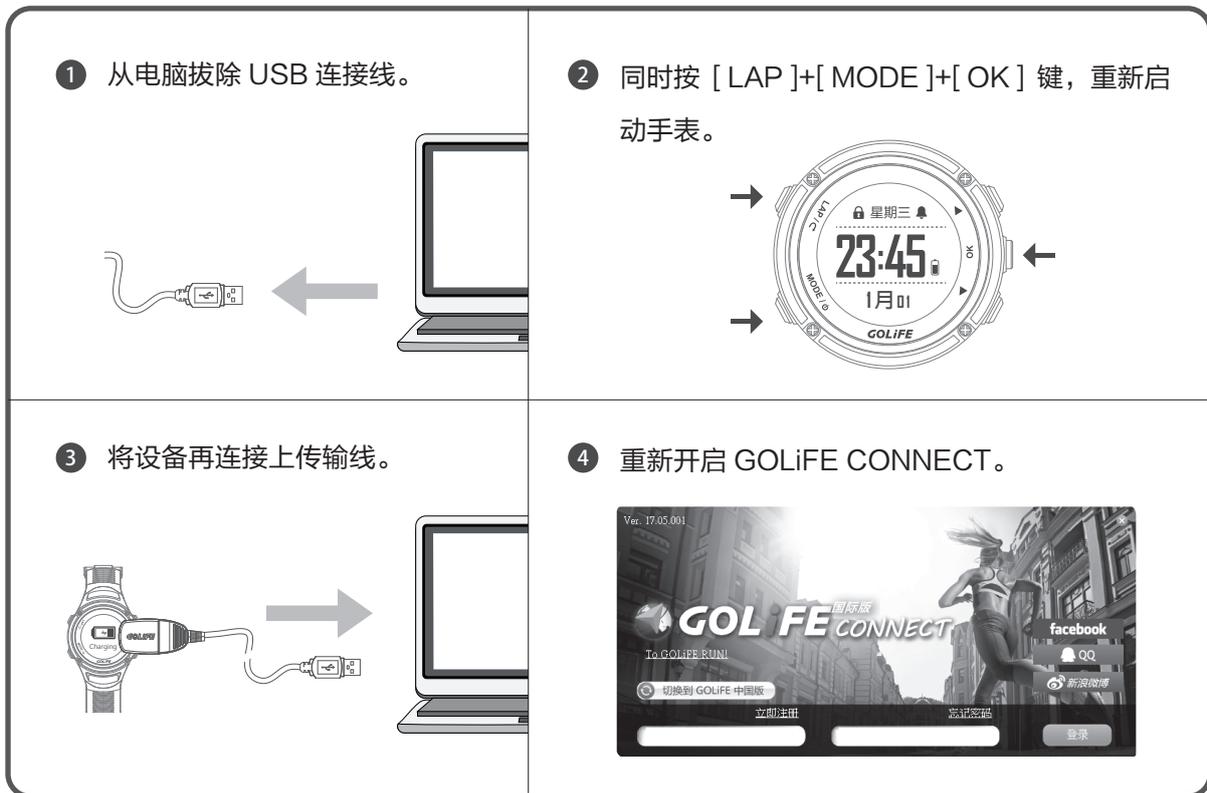
3

请开启安装完毕的 GOLiFE CONNECT，并登录 GOLiFE 帐号。

若无 GOLiFE 帐号，请至 GOLiFE RUN：
<http://run.goyourlife.com.cn/>
新增一个 GOLiFE 帐号。



※ 请开启安装完毕的 GOLiFE CONNECT，并登录 GOLiFE 帐号。若无 GOLiFE 帐号，请至 GOLiFE RUN：<http://run.goyourlife.com.cn/> 新增一个 GOLiFE 帐号。



4

登录后，可选择「同步资料」、「更新 GOLiFE CONNECT」、「更新产品固件」。

它可以协助您：

1. 将运动手表上的运动资料同步至云端运动社群 run.goyourlife.com.cn。
2. 为您的运动手表或智能手环升级固件。



► GOLiFE CONNECT 上传教学 ◀

1 请先将手表扣上传输线

4 输入 GOLiFE 帐号或使用社群帐号登录

2 再将传输线与电脑 USB 连接

5 可选择手表固件更新或运动资料上传

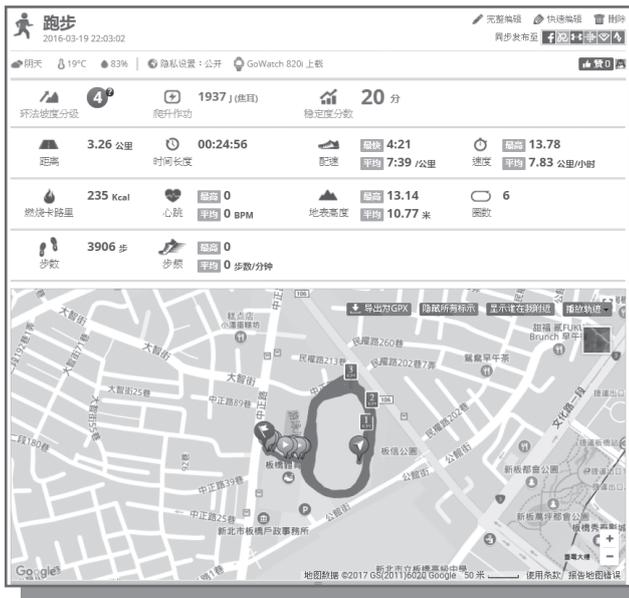
3 请使用电脑开启 www.goyourlife.com/download 下载并安装 GOLiFE CONNECT。
若已安装请跳过此步骤

GOLiFE RUN云端服务网站

► GOLiFE RUN 云端服务网站特色 ◀

分析资料

所有运动资料可在手机上检视，不论是浏览路线图、距离、时间、圈数或热量消耗等数据，一目了然。



规划训练内容

选择体能目标，并下载一个逐日训练计画。建立您的目标，每日输入数值，GOLiFE RUN 随即生成您的生长曲线。



分享运动

与朋友连线，追踪彼此运动，张贴照片和留言，还可自动分享轨迹记录到喜爱的社群平台。加入其他朋友，可以依照运动类型、日期、运动日志数和总距离筛选排列朋友名次。

社群分享

名次排行

| 排名 | 姓名 | 距离 |
|----|------------|-----|
| 1 | 王晓明 | 0公里 |
| 2 | Joanne | 0公里 |
| 3 | 簡良益 | 0公里 |
| 4 | jacky | 0公里 |
| 5 | Charles Wu | 0公里 |
| 6 | Van廖睿敏 | 0公里 |
| 7 | Pierce Liu | 0公里 |
| 8 | 張高文 | 0公里 |
| 9 | Jason大某 | 0公里 |
| 10 | NORA | 0公里 |
| 11 | Biven | 0公里 |
| 12 | mark | 0公里 |
| 13 | allen | 0公里 |
| 14 | IRIS | 0公里 |
| 15 | 葉大衛 | 0公里 |
| 16 | nana | 0公里 |
| 17 | christy | 0公里 |
| 18 | Jerry | 0公里 |
| 19 | 小小 | 0公里 |
| 20 | karen | 0公里 |
| 21 | yizhen | 0公里 |
| 22 | emmie1024 | 0公里 |
| 23 | genie | 0公里 |
| 24 | peggy | 0公里 |
| 25 | 馬維絲 | 0公里 |
| 26 | Anson@PAPA | 0公里 |
| 27 | 大明景 | 0公里 |
| 28 | Marvin | 0公里 |
| 29 | jolene | 0公里 |
| 30 | Robin | 0公里 |
| 31 | Dowlin | 0公里 |
| 32 | 王曉明 | 0公里 |
| 33 | jimmy | 0公里 |
| 34 | Joe Wu | 0公里 |
| 35 | 小官 | 0公里 |
| 36 | rex hou | 0公里 |
| 37 | Wendy Lee | 0公里 |
| 38 | GARY | 0公里 |
| 39 | Mango | 0公里 |
| 40 | Sunny | 0公里 |
| 41 | Hayes | 0公里 |
| 42 | Kony | 0公里 |

储存运动

完成运动并使用设备储存后，您可以将运动纪录上传至 GOLiFE CONNECT，想要保留多久都没问题。

同步资料

同步数据 | 更新GOLiFE CONNECT 软件更新记录 | 更新产品固件 固件更新记录

记录 | 注销

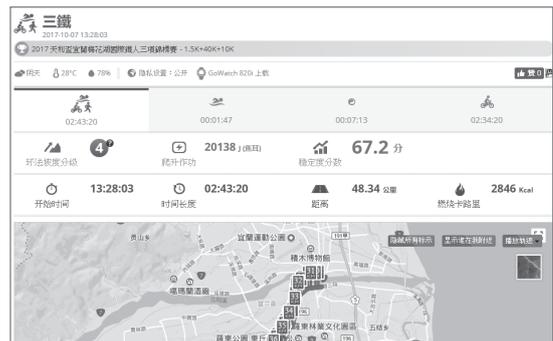
※ 若要申请免费帐户，请前往 <http://run.goyourlife.com.cn/>

► 如何使用 GOLiFE RUN 云端服务网站 ◀

1 登录 GOLiFE RUN 云端服务网站后，左侧可以编辑资料与自我介绍。



2 透过 GoFIT APP 或 GOLiFE CONNECT 上传运动纪录，皆可在 GOLiFE RUN 云端服务网站中看到环法坡度分级、爬升做功、稳定度分数、地图轨迹、时间、距离、高度、心率、热量消耗、步频、轨迹、配速…等。还可转换成图表、自订分析报告、汇出 GPX 和播放轨迹，右上角可以即时分享运动数据至 Facebook、Plurk、微博、QQ 等平台。



3 可以上传运动照片，留下运动当天感想及心得。

| 1 | IV | 10.78 | 3 | III | 8.97 |
|---|-----|-------|---|-----|-------|
| 2 | III | 8.97 | 4 | V | 6.57 |
| | | 8.97 | | | 10.78 |
| | | 8.97 | | | 6.57 |

速度表现总结

最高时速 (公里/小时): 10.78 | 最低时速 (公里/小时): 6.57

平均时速 (公里/小时): 8.97

稳定性表现总结

稳定性分数: 67.2 | 稳定性分数: 67.2

体能表现总结

配速提升指数: 平均配速

| 配速提升指数 | 配速下降指数 |
|--------|--------|
| 最大配速提升 | 最大配速下降 |
| 平均配速提升 | 平均配速下降 |

速度

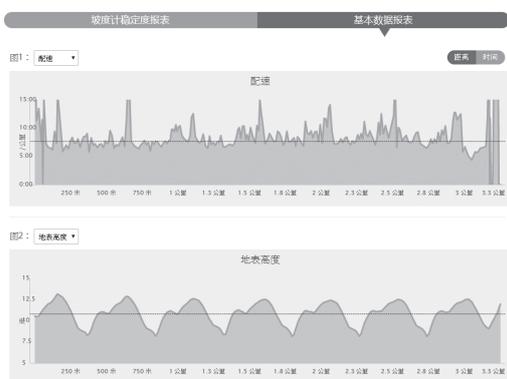
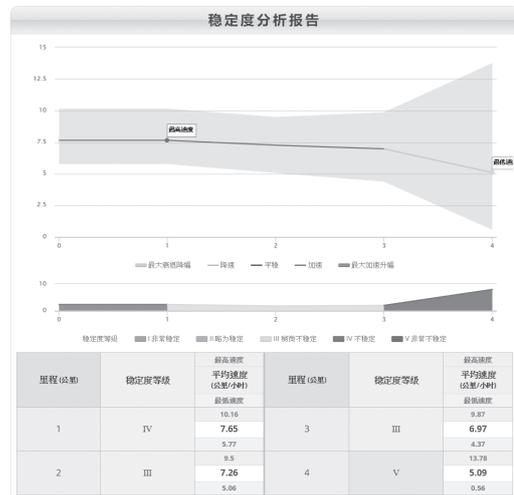
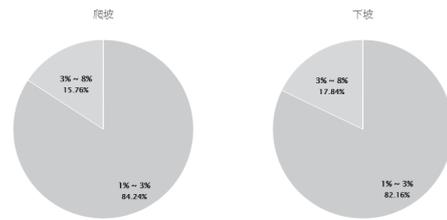
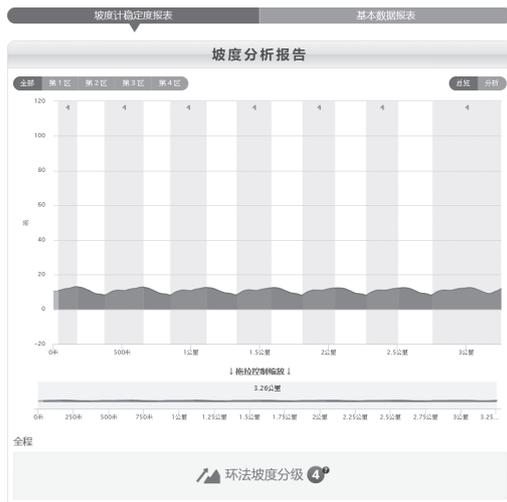
高度

活动照片

活动描述

4

能清楚看到坡度和稳定度报表，也可切换右侧基本数据报表。



| | | | |
|----------|------------|------------|------------|
| GPS 距离 | 3.25 公里 | | |
| 实际骑行行走距离 | 3.25 公里 | | |
| 时间 | 00:24:51 | 移动时间 | 00:23:38 |
| 平均速度 | 7.84 公里/小时 | 静止时间 | 00:01:13 |
| 最高海拔 | 13.14 米 | 移动速度扣除静止时间 | 8.24 公里/小时 |
| 最低海拔 | 8.13 米 | | |
| 爬升作功 | 1937 焦耳 | | |
| 累积爬升 | 27.22 米 | | |
| 累积下降 | 25.82 米 | | |
| | 距离 | 时间 | 平均速度 |
| 爬坡 | 1.91 公里 | 00:15:24 | 7.45 公里/小时 |
| 平缓 | 28 米 | 00:00:12 | 8.36 公里/小时 |
| 下坡 | 1.31 公里 | 00:09:15 | 8.52 公里/小时 |

| | | | |
|----------|-------|----------|--------|
| 和“风铃响”相比 | | 和“中档路”相比 | |
| 坡度 | 0.02% | 坡度 | 0.05% |
| 作功 | 3.14% | 作功 | 16.67% |
| 综合难度 | 1.58% | 综合难度 | 8.36% |

| | | | | | |
|---------|---------|----------|-----------|-------|-----------|
| 坡度 | | | | | 平均坡度 |
| 1% - 3% | 3% - 8% | 8% - 12% | 12% - 20% | 20% - | 爬坡 1.7% |
| 84.24% | 15.76% | 0% | 0% | 0% | 下坡 -1.94% |

速度表现总结

| | |
|--------------|--------------|
| 最高均速 (公里/小时) | 最低均速 (公里/小时) |
| + 7.65 公里/小时 | - 5.09 公里/小时 |

稳定度表现总结

| | | | |
|-------|-------|-----|----------------|
| 稳定度等级 | 稳定度指数 | 稳健期 | 最佳稳定度区间 |
| V | 0 | - | 1 - 2 公里 (III) |

体能表现总结

配速提升指数: 平均型配速

| | | | |
|-------|---|--------|----------|
| 配速提升期 | | 配速下降期 | |
| 提速区间 | - | 降速区间 | 3 - 4 公里 |
| 最大加速幅 | - | 最大表现降幅 | - |
| 持续加速期 | - | 持续表现期 | - |

※ 若要申请免费帐户，请前往 <http://run.goyourlife.com.cn/>

模式与功能

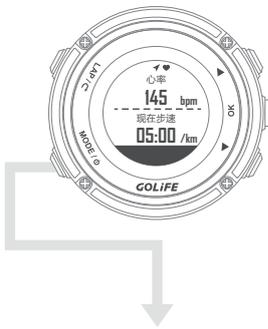
模式说明

按 [MODE] 键可切换到下列模式

日常模式：



- GoWatch X-PRO 在没有进行运动记录的时候，可以作为普通手表使用。
- 手表风格设置，24、12 小时制设置，请参考菜单模式 → [系统设置] → [时间模式] → [时间风格] 与 [时间格式]。
如需更换手表风格设置，请参考 P48，设置 > 时间模式章节。
- 在此模式下，可按压 [OK] 键循序切换「时钟」画面、「气压 / 高度 / 温度」画面、「电子罗盘」画面、「日常追踪」画面、以及「即时座标」画面。



运动模式：

- 开始进行运动、记录运动轨迹及运动资料。
- 运动中各项即时数据呈现。

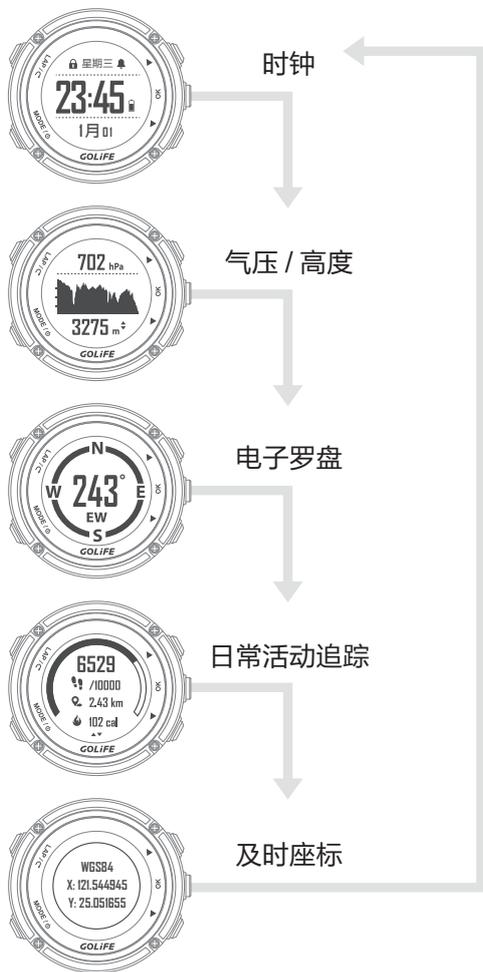


菜单模式：

- 设置个人资料及手表基本设置。
- 训练馆功能。
装置配对、蓝牙同步功能。
运动模式的设置及运动记录查询。

日常模式

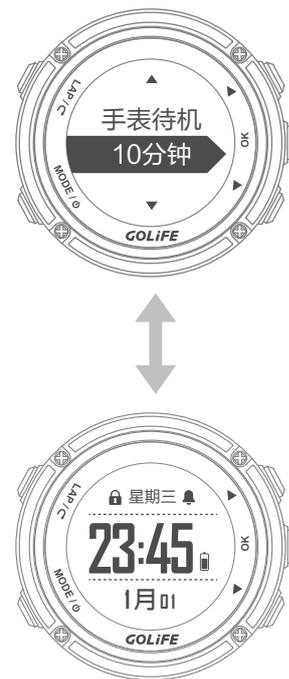
日常模式下按 [OK] 键可切换功能



时钟功能

GoWatch X-PRO 在没有进行运动记录的时候，可作为普通手表使用；您可以手动返回日常模式。

手表也会在待机一段时间（待机时间请查询 [菜单模式] → [系统设置] → [显示设置] → [手表待机]，预设值是 10 分钟）后自动返回此模式（非运动模式中）



气压与高度功能

- X-PRO 内建气压计和高度计。在一般使用下，手表会持续收集高度和气压资料，每五分钟会自动搜寻并显示在气压图中。高度计会依据气压变化显示大概的爬升高度；气压计则会依据高度计最近一次校准时的高度，显示环境压力的资料。
- 温度数值不准确，这是由于您的体温会影响温度感测器的读数，所以戴在手腕上直接读取手表温度感测器的读数有可能偏高。若需要精准的温度读数，请将手表从手腕取下，或将手表戴在登山外套或手套外（约十分钟即会逐渐稳定）。



- ← 按 [上]、[下] 键显示：
现在气压、历史气压图、
现在高度



- ← 按 [上]、[下] 键显示：
现在气压、历史气压图、
现在温度



- ← 按 [上]、[下] 键显示：
现在气压、历史气压图、
现在时间

校准气压计：

[输入海平面气压]：输入目前所在地的海平面气压。



[输入目前高度]：例如至山区的海拔标高碑标示，进行目前高度的输入后，手表会自动进行气压值的校准。



电子罗盘

电子罗盘会随着手表转动而改变方位，并于正中央显示表头前方与磁北角所夹的度数与方向。

表头前方

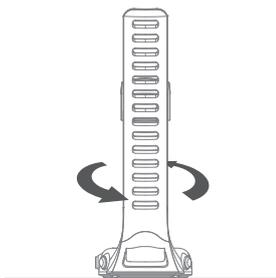


校准罗盘：

请至 [菜单模式] → [系统设置] → [电子罗盘] → [校准]。



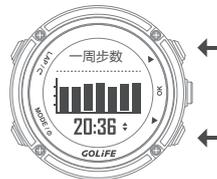
[校准]：罗盘第一次使用或需要重新教准时，请按下 [OK] 键并将手表表面朝下，平放于水平面上，原地旋转手表，直到校准成功的信息出现。



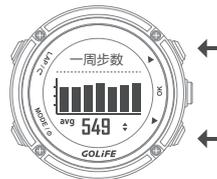
计步功能



按 [上]、[下] 键显示：
现在步数 (ex. 6529)
目标步数 (ex. 10000)
距离 (ex. 2.43 km)
消耗热量 (ex. 102 kcal)



按 [上]、[下] 键显示：
一周步数成长条图及
现在时间



按 [上]、[下] 键显示：
一周步数成长条图及
平均步数 (ex. 549)

即时座标



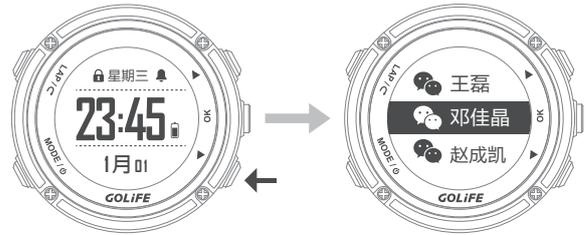
于室外无遮蔽处等待
卫星搜寻及定位



定位完成后显示目前
位置 WGS84 座标

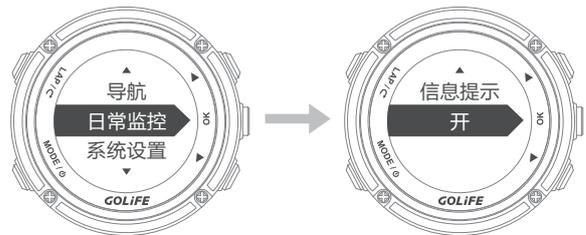
信息功能

- GoWatch X-PRO 在时钟模式时，按下[下]键，即可立即查看 QQ、微信 等通讯信息通知。
(手机通知设置需事先开启)

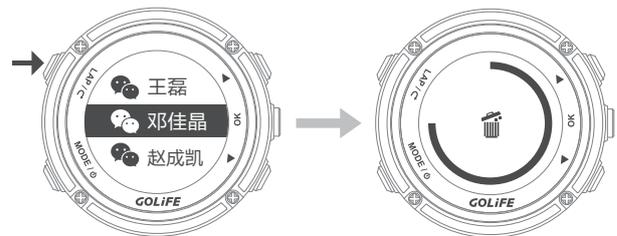


- 开启信息功能，请至 [菜单] → [日常监控] → [信息提示] → [开启]。

※ 关闭特定信息请参考 P61，延长电池使用效能。



- 如需删除信息，请长按 [LAP] 键直到手表画面出现圆圈显示已删除即可。



- 管理通知：您可以使用已配对的移动设备来管理 X-PRO 上显示的信息。

▶ 使用 iOS 系统：在移动设备的通知中心，可设置显示的提示 App 类别与信息，X-PRO 出现的通知会与此处设置一致。

iOS



▶ 使用 Android 系统：请开启 GoFIT App 与蓝牙并与 X-PRO 配对，点选「我的设备」→ 选择 X-PRO →「通知」，方可选择开启或关闭信息。或是至 X-PRO [菜单模式] → [日常监控] → [下] 键 → [信息提示] → [关]。（此步骤将会关闭全部的信息）

Android



※ 如何安装 GoFIT App，请参考 P17；
配对方式，请参考 P18。

- 若 Android 系列手机和手表有蓝牙断线问题，请参考下列设置。

▶ 若手机内有「自启动管理」功能，请将 GoFIT 设置为允许自启动。

▶ 进入自启动管理的列表清单里，开启 GoFIT 的开关，将 GoFIT 加入允许自启动的清单。



- 若手机内有「一键清理」、「一键加速」、「手机加速」、「清理内存」、「释放内存」……等类似功能，请将 GoFIT 设置为忽略名单（或「例外名单」、「保护名单」、「白名单」）。

※ 如何安装 GoFIT App，请参考 P17；配对方式，请参考 P18。

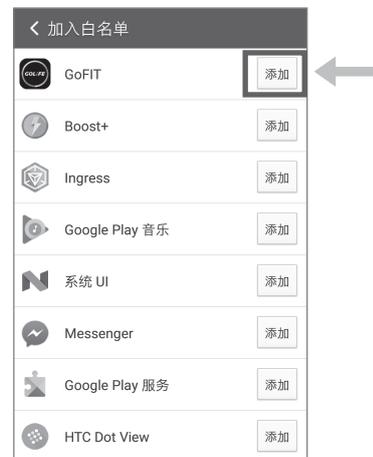
1

开启「手机加速」的设置，点击右上角更多功能，选择「进程白名单」。



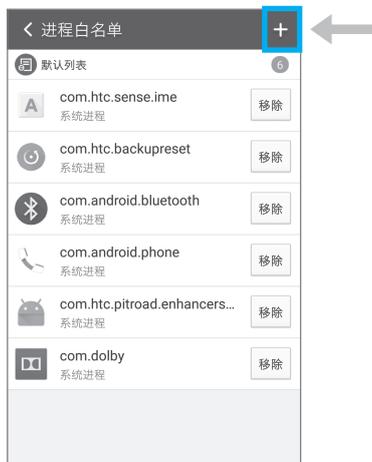
3

找到 GoFIT，点击「新增」。

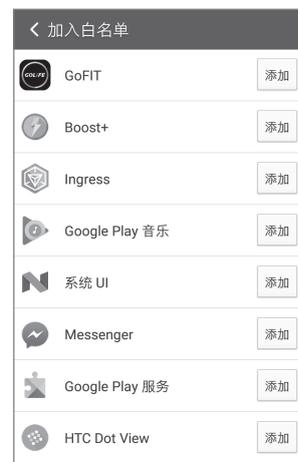


2

进入「进程白名单」页面，点击右上角的「+」以新增应用。

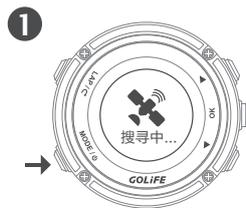


- 若手机内有「一键省电」、「省电优化」……等类似功能，请将 GoFIT 设置为加入白名单。

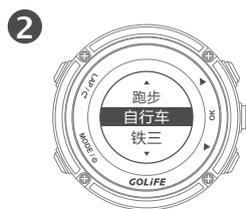


※ 完成上述所有相关功能的设置之后，请重启手机。

开始运动



按下左下角 [MODE] 键，等待卫星搜寻及定位 (室内骑车及室内跑步请按两次 [OK] 键跳过卫星搜寻步骤)。



定位完毕后，按下 [OK] 键，再按 [上]、[下] 键，选择运动模式 (包括跑步、自行车、铁三、登山、步行、全马、半马、游泳、室内跑步、室内骑车、其他)，请按 [OK] 键。

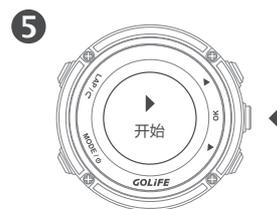


运动开始后，可以看到当前运动状态。

※ 若需调整页面资讯种类，请至 [系统设置] → [页面设置]，可参考 P45，系统设置 > 页面设置章节。



可按 [上]、[下] 键浏览运动数据。



按一次 [OK] 键，暂停运动记录，再按一次 [OK] 键继续记录。

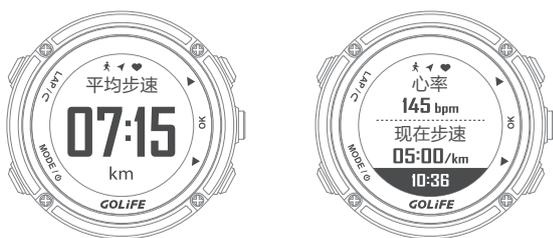


运动结束后，按 [OK] 键暂停，再按 [LAP] 键，页面提示 [继续]、[结束并储存]、[放弃]，选择 [结束并储存]，即可储存运动资料。

※ 同步运动资料后，即可在 GoFIT App 下方按键选择 [健康看板] 选择相应运动查看数据及轨迹或至 GOLiFE 官网登录后查看。(关于如何安装 GoFIT App，请参考 P17。)

运动模式

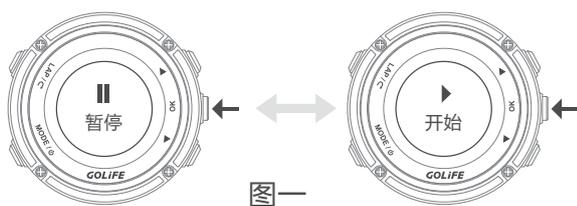
运动模式功能：



运动记录中：

[上]/[下]键：切换运动资讯显示页面
(GoWatch X-PRO 提供六个页面来供您检视运动资讯，请利用菜单模式 → [系统设置] → [页面设置] 来设置各页面呈现的数据及版型页面)

手动暂停 3 pt 按 [OK] 键暂停记录，再按 [OK] 键恢复开始记录 (请见图一)。

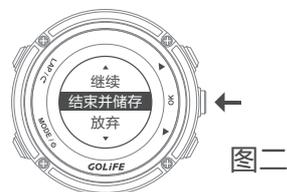


自动暂停：

您可透过菜单模式 → [运动] → [运动设置] → [自动暂停] 来选择是否要自动暂停记录。

停止记录：

按 [OK] 键暂停纪录，再按 [LAP] 键，页面提示 [继续]、[结束并储存]、[放弃]，选择 [结束并储存]，即可储存运动资料。(请见图二)



图二

手动分圈：

按 [LAP] 键弹出圈数页面信息框，要调整信息内容，请至菜单模式 → [系统设置] → [页面设置] → [圈数页面] 设置。

自动计圈：

根据距离或时间来计算圈数，可经由菜单模式 → [运动] → [运动设置] → [自动圈数] 调整设置 (请见图三)。



图三

切换模式：

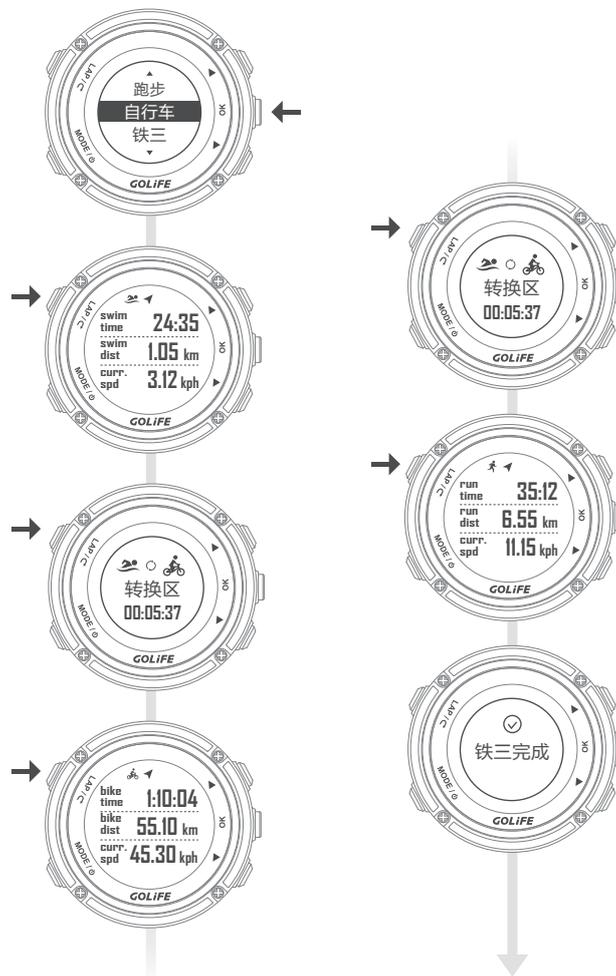
按 [MODE] 键可以切换至时间模式、菜单模式。

运动模式

铁三运动模式下：

按 [LAP] 切换至转换区或是下个运动项目

设置铁三运动类型下的三项运动种类及顺序，请到菜单模式 → [运动] → [运动设置] → [铁三设置] → [项目设置]。



浏览运动及圈数记录：

- 您可透过菜单模式 → [运动] → [运动记录] 来浏览。
- 铁三模式下，会新增铁人运动各项目专属资讯页面。

菜单模式

运动：菜单模式 → [运动]

运动记录

菜单模式 → [运动] → [运动记录]

依日期排列的历史记录，按 [OK] 键后进入观看详细的运动资讯。



运动设置

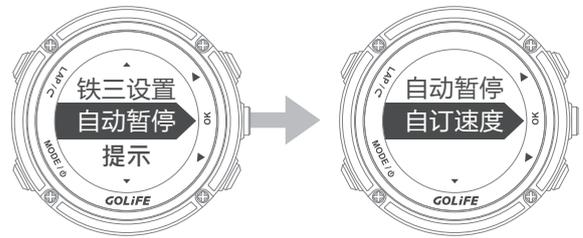
1. 铁三设置：菜单模式 → [运动] → [运动设置] → [铁三设置] → [转换区]

- 转换区：设置铁三运动类型下的转换区是否开启，预设是 [开]，若选择 [关]，在铁三运动中按 [LAP] 键会直接切换到下一个运动项目。
- 项目设置：设置铁三运动类型下的三项运动种类及顺序，预设值为运动一：游泳、运动二：自行车、运动三：跑步。

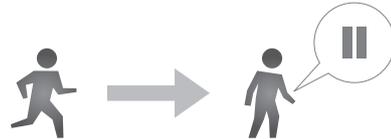


2. 自动暂停：菜单模式 → [运动] → [运动设置] → [自动暂停]

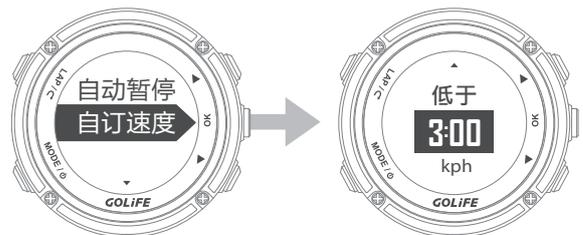
- 设置在运动进行记录中，是否要到达设置的最低速度时或完全停止时，暂停记录运动，预设值为 [关]。



- 设置为 [当停止时]，当运动进行记录中速度停止时，手表暂停记录运动，等到移动后会自动开始记录。



- 设置为 [自定速度]，需设置最低速度，当运动进行记录中到达设置的最低速度时，手表暂停记录运动，等到移动速度大于最低速度后会自动开始记录。



菜单模式

提示

菜单模式 → [运动] → [运动设置] → [提示]

- 设置运动进行记录中时，依设置的时间 / 距离及其发生频率，或达到设置的速度 / 步速 / 心率后，哔声或震动提示。
- 震动提示的开启，请到 [菜单模式] → [7] → [震动设置开启]。

1. 时间 / 距离：菜单模式 → [运动] → [运动设置] → [提示] → [时间 / 距离]。

- 要开启时间 / 距离提示，先设置频率为 [一次] 或是 [重复] 提示，接下来设置间隔多少时间 / 距离提示一次。



2. 速度 / 步速：菜单模式 → [运动] → [运动设置] → [提示] → [速度 / 步速]

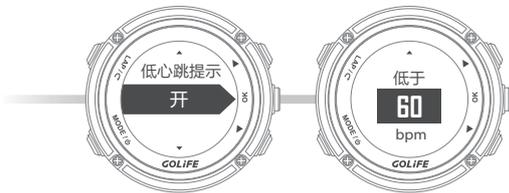
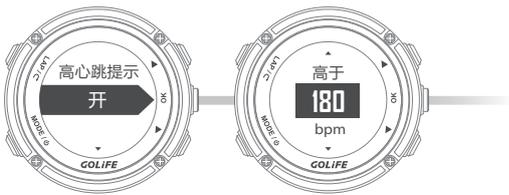
- 要开启速度 / 步速提示，先设置要依 [速度] 或 [步速] 为单位。
- 以速度 (km / hour 或 mile / hour) 为侦测基准时，先设置 [高速度提示] / [低速度提示] 的开关为 [开]，接下来设置 [快于] / [慢于] 的速度值，当运动进行中时达到设置的最高 / 最低速度时，手表将会哔声 / 震动提示，帮助有效率的训练。
- 以步速 (设置 minute / km 或 minute / mile) 为侦测基准时，先设置 [高步速提示] / [低步速提示] 的开关为 [开]，接下来设置 [快于] / [慢于] 的步速值，当运动进行中时达到设置的最高 / 最低步速时，手表将会哔声 / 震动提示，帮助有效率的训练。



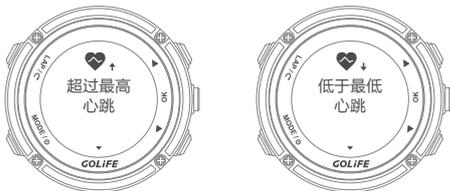
菜单模式

3. 心率：菜单模式 → [运动] → [运动设置] → [提示] → [心率]

- 以心跳数 (bpm) 为侦测基准时，先设置 [高心跳提示] / [低心跳提示] 的开关为 [开]，接下来设置 [高于] / [低于] 的心跳值，当运动进行中时达到设置的。



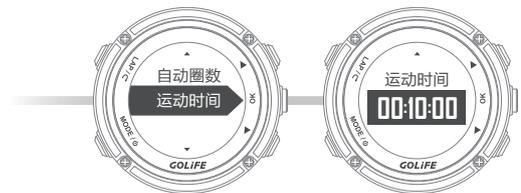
- 最大 / 最小心跳时，手表将会哔声 / 震动提示，帮助有效率的训练。



自动圈数

菜单模式 → [运动] → [运动设置] → [自动圈数]

- 设置在运动进行记录中，是否要到达设置的计圈条件后，自动新增一计圈记录，预设值为 [关]。
- 设置为 [距离] 时，接下来设置每间隔多少距离 (km 或 mile) 时，自动新增一计圈记录。
- 设置为 [运动时间] 时，接下来设置每间隔多少时间时，自动新增一计圈记录。

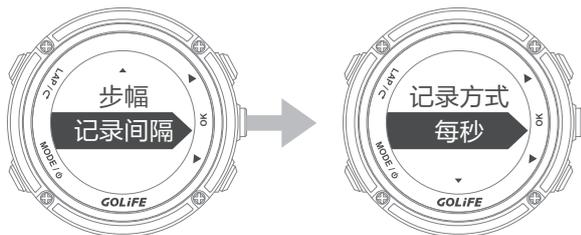


菜单模式

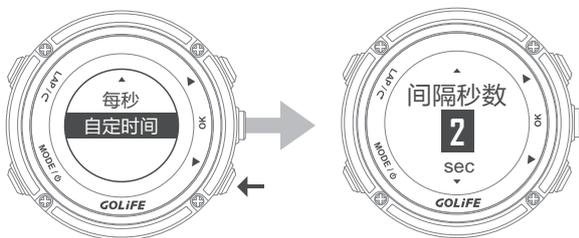
记录间隔

菜单模式 → [运动] → [运动设置] → [记录间隔]

- 设置 GPS 座标资料间隔多少时间记录一点，并可以查询手表目前可以记录资料的剩余时间。[记录方式] 预设值为 [每秒]，手表可记录总资料时间为 45 小时 30 分钟。



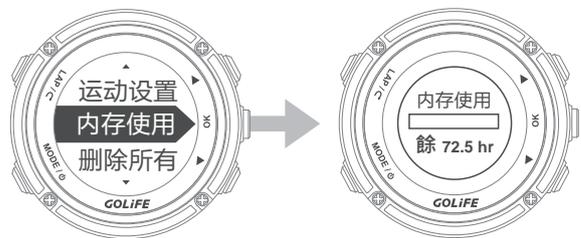
- 当需要延长记录的资料长度时，请将 [记录方式] 设置为 [自定时间]，接下来设置 [间隔秒数] (最高设置为 20 秒)，设置完毕后可以往下确认剩余时间。



内存

菜单模式 → [运动] → [内存使用]

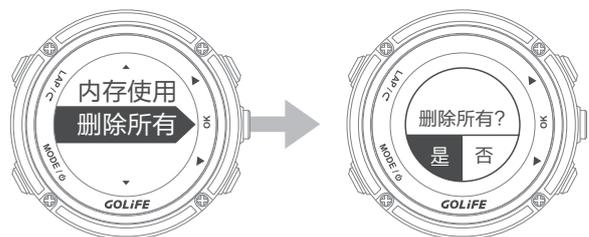
- 检查手表剩余的内存容量，完全无运动记录下，系统可以记录资料长度 72.5 小时。



删除所有

菜单模式 → [运动] → [删除所有]

- 可选择 [是] 或 [否] 删除所有运动纪录。

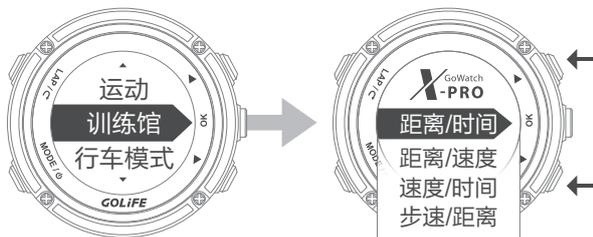


训练馆：菜单模式 → [训练馆]

训练员

菜单模式 → [训练馆] → [训练员]

- GoWatch X-PRO 是您随身的教练，可以设置速度、距离、时间目标后，与虚拟训练员一起练习。
- 训练开始后，页面会显示 [剩余距离]、[领先 / 落后] 虚拟运动员多少距离、完成百分比，按上下键切换到运动模式的其他 4 种页面。



- 达成 100% 训练后，训练不会自动停止，会继续保持运动记录模式，需自行停止并储存记录。
- GPS 必须定位完成后才能开始进行训练。



1. 距离 / 时间：菜单模式 → [训练馆] → [训练员] → [距离 / 时间]

- 训练目标：多少时间内完成多少距离，首先设置 [距离] 及 [时间]，设置完成后，往下选择 [开始训练]，按 [OK] 键后训练开始，并且开始记录轨迹。



2. 距离 / 速度：菜单模式 → [训练馆] → [训练员] → [距离 / 速度]

- 训练目标：多少速度内完成多少距离，首先设置 [距离] 及 [速度]，设置完成后，往下选择 [开始训练]，按 [OK] 键后训练开始，并且开始记录轨迹。



训练馆

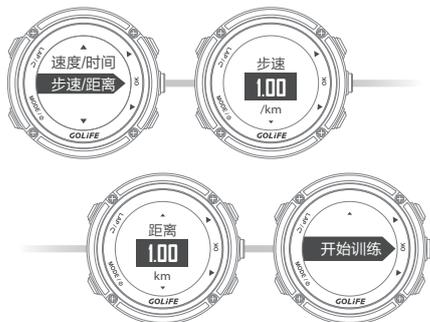
3. 速度 / 时间: 菜单模式 → [训练馆] → [训练员] → [速度 / 时间]

- 训练目标: 多少的平均速度下维持多少时间
首先设置 [速度] 及 [运动时间] 设置完成后, 往下选择 [开始训练], 按 [OK] 键后训练开始, 并且开始记录轨迹。



4. 步速 / 距离: 菜单模式 → [训练馆] → [训练员] → [步速 / 距离]

- 训练目标: 多少的平均步速下完成多少距离
首先设置 [步速] 及 [距离], 设置完成后, 往下选择 [开始训练], 按 [OK] 键后训练开始, 并且开始记录轨迹。



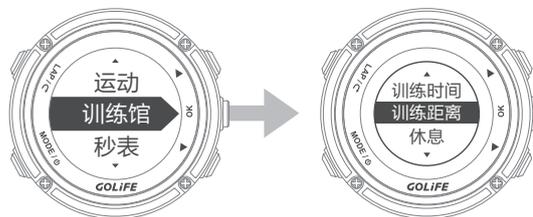
交互训练

1. 建立训练: 菜单模式 → [训练馆] → [交互训练员] → [建立训练]

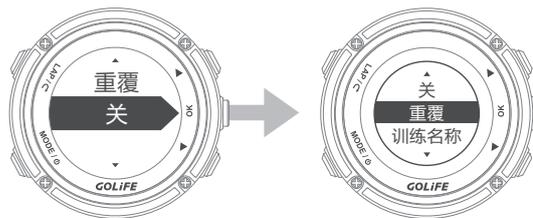
- 训练名称: 系统预设值, 例:
TRAINING01



- 新增项目: 新增交互训练里面的训练项目, 可以设置 [训练时间]、[训练距离]、[休息] 三种项目。



- 重覆: 可以设置新增的所有训练项目是否重覆执行, 可以设置 [关]、[重覆]、[一直重覆], 预设是 [关]; 设置 [重覆] 可以再设置重覆的次数。

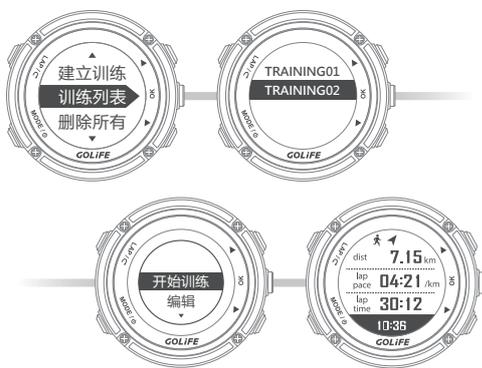


训练馆

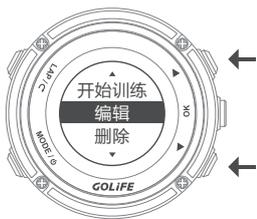
2. 训练列表:

菜单模式 → [训练馆] → [交互训练员]
→ [训练列表]

- 选取建立完成的交互训练后, 按 [OK] 键。
- 开始训练: 按 [OK] 键后训练开始, 并且开始记录轨迹。训练开始后, 页面会显示 [剩余距离]、[领先 / 落后] 虚拟运动员多少距离、完成 %, 按上下键切换到运动模式的其他 5 种页面。

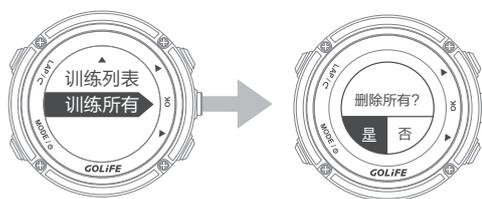


- 编辑: 编辑已经建立的交互训练课程。
- 删除: 删除交互训练课程。



3. 训练列表: 菜单模式 → [训练馆] →
[交互训练员] → [删除所有]

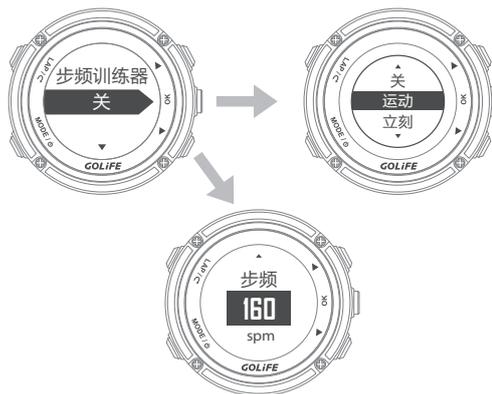
- 删除所有的交互训练课程。



步频训练器

菜单模式 → [训练馆] → [步频训练器]

- 步频训练器以规律稳定的提示音帮助跑者调整步频, 借此功能使跑者练习更一致的步频。
- 可选择 [关]、[运动]、[立刻]。按下 [下] 键可选择每分钟拍数, 输入您想维持的步频。

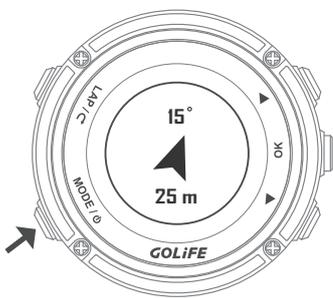


- 选择 [运动], 当运动开始时, 会自动出现校准步频的提示音。
- 选择 [立刻] 会立即出现校准步频的提示音。

导航

导航：菜单模式 → [导航]

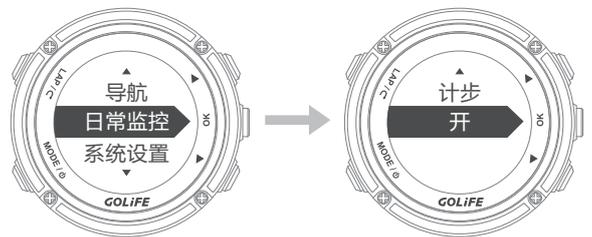
定点返回导航功能：进入本功能后将进行定位。定位完成后，手表将随移动，即时指出与该定位点之方向及距离。



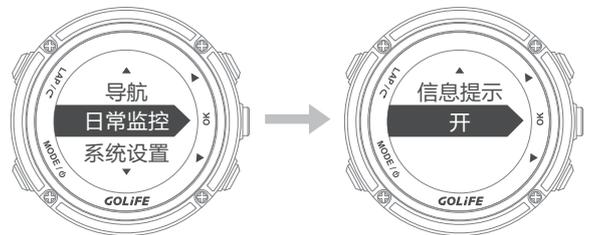
日常监控

日常监控：[菜单模式] → [日常监控]

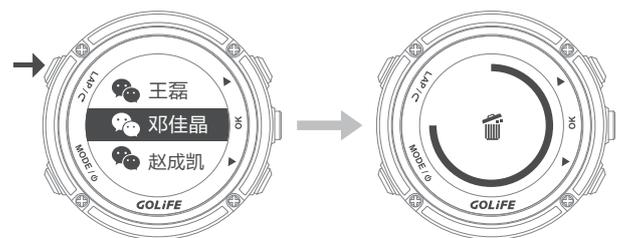
- 计步：计算每日步数，可依个人需求设置 [关] 或是 [开]。



- 信息提示：可查看 QQ、微信 等通讯软体信息通知。(手机通知设置需事先开启) 可依个人需求设置 [关] 或是 [开]。



※ 如想删除信息，请长按 LAP 按键直到手表画面出现圆圈显示已删除即可。

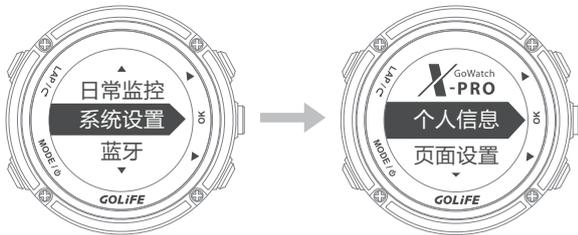


设置

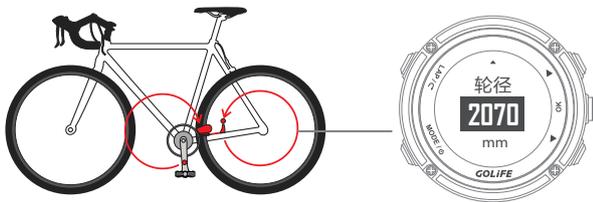
1. 使用者资讯设置:

[菜单模式] → [系统设置] → [个人信息]

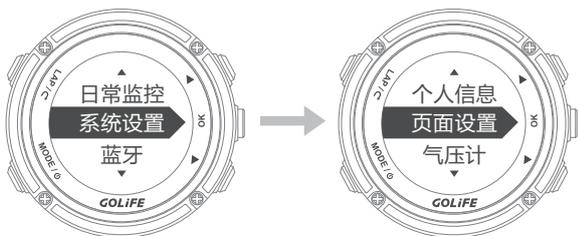
- 个人信息可以设置使用者的姓名, 性别, 年龄, 身高, 体重, 轮径, 步幅资料。



- 可以当配合 ANT+ 速度踏频感应器时, 轮径资料可以用来计算轮速。



2. 页面设置: [菜单模式] → [系统设置] → [页面设置]

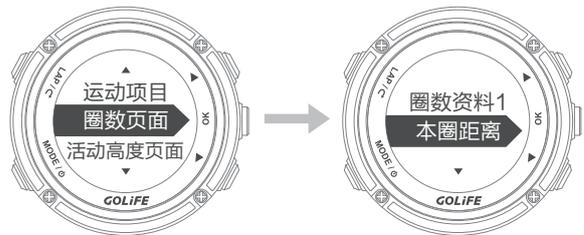


- 设置运动进行记录中, 使用者可以即时观看的运动资讯页面格式:

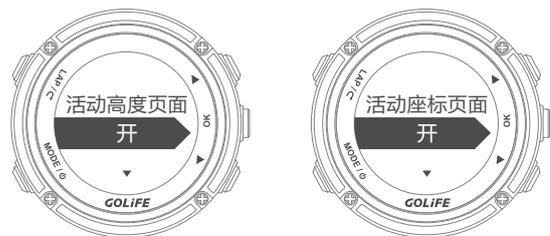
- ▶ [设置页面 1]、[设置页面 2]、[设置页面 3]、[设置页面 4]



- ▶ [圈数页面]: 可以设置 (圈数页面会在运动模式中计圈时出现)



- ▶ [活动高度页面]、[活动座标页面]



设置

- 页面格式设置方式，以页面 1 为例，选择 [设置页面 1]，按 [上]，[下] 键选择每页显示的资讯数目，一个页面最多同时可显示 3 种运动资讯。选择完毕后，按 [OK] 键进入运动页面资讯的菜单，按 [OK] 键可选择想显示的运动资讯，每个栏位都设置完成后，最后按 [LAP] 离开，即可完成设置。



- 可选择的即时显示的资讯如下：

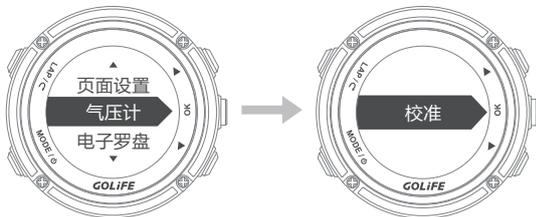
| | | | |
|-----|--|----|--------|
| 步速 | 现在步速 (curr. pace)、平均步速 (avg pace)、最快速度 (max pace) | | |
| 速度 | 现在速度 (curr. spd)、平均速度 (avg spd)、最快速度 (max spd) | | |
| 时间 | 运动时间 (time)、现在时间 (daytime) | 距离 | (dist) |
| 自行车 | 踏频 (cad)、平均踏频 (avg cad)、最大踏频 (max cad)、 现在轮速 (whl spd)、平均轮速 (avg whl spd)、最快速度 (maxwhl spd) | | |
| 高度 | 目前高度 (alt)、最高高度 (max alt)、最低高度 (min alt) | | |
| 热量 | 热量 (cal)、平均热量 (cal rate) | | |
| 心率 | 心率 (HR)、平均心率 (avg HR)、最高心率 (max HR) | | |
| 圈数 | 目前圈数 (curr. lap)、本圈距离 (lap dist)、本圈步速 (lap pace)、 本圈均速 (lap speed)、本圈热量 (lap cal)、本圈心率 (lap HR) | | |

设置

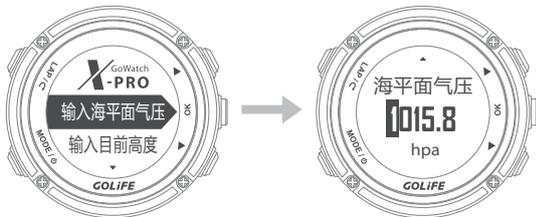
3. 气压计:

[菜单模式] → [系统设置] → [气压计]

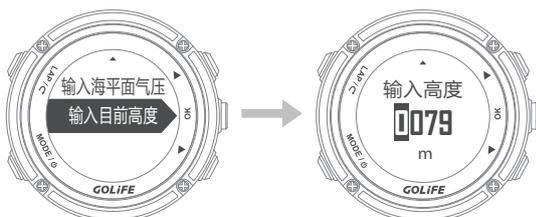
- 校准气压计: [菜单模式] → [系统设置] → [气压计] → [校准]



- ▶ [输入海平面气压]: 输入目前所在地的海平面气压。



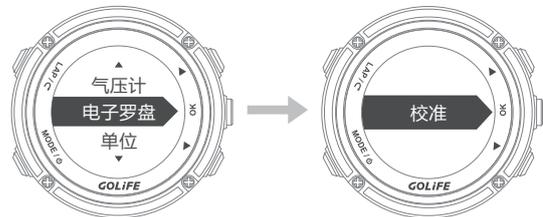
- ▶ [输入目前高度]: 例如至山区的海拔标高碑标示, 进行目前高度的输入后, 手表会自动进行气压值的校准。



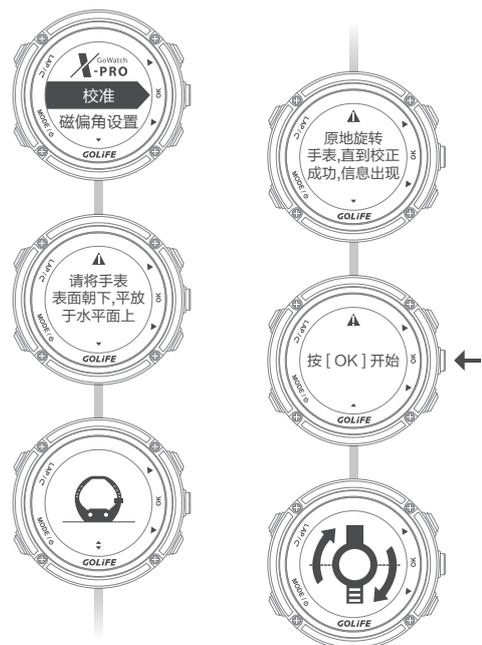
4. 电子罗盘:

[菜单模式] → [系统设置] → [电子罗盘]

- 校准罗盘: [菜单模式] → [系统设置] → [电子罗盘] → [校准]

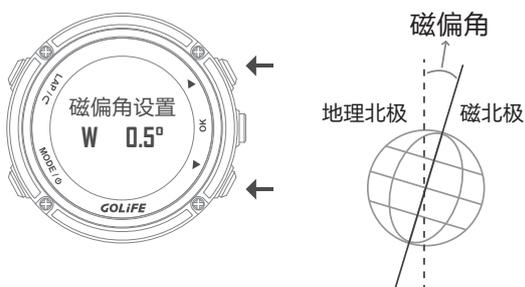


- ▶ [校准]: 罗盘第一次使用或需要重新校准时, 请按下 [OK] 键并将手表表面朝下, 平放于水平面上, 原地旋转手表, 直到校准成功的信息出现。



设置

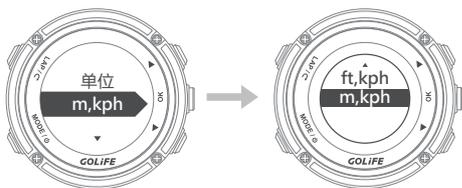
- ▶ [磁偏角设置]: 为确保指南针读数正确无误, 请设置准确的磁偏角值。由于地磁北极和地理北极不在同一个位置, 因此您必须在指南针上设置磁偏值, 磁北极和地理北极之间的角度即为磁偏角, 最精确的磁偏角更新值可以在网络上找到。



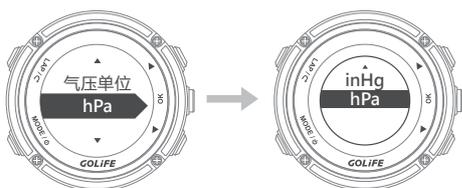
5. 单位设置:

[菜单模式] → [系统设置] → [单位]

- 单位: 设置手表显示的单位, 可设置项目, [公制 m / kph] 或 [英制 ft / mph]。



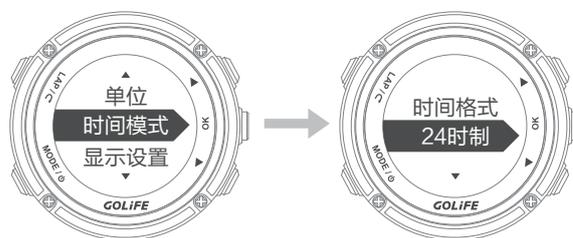
- 气压单位: 设置气压单位, 可设置 [hPg] 或 [inHg]。



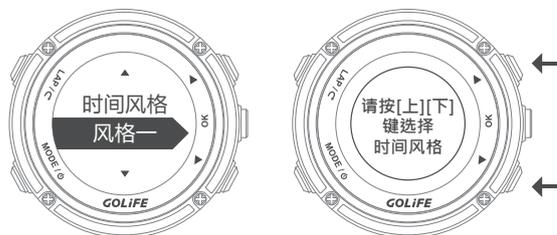
6. 时间模式:

[菜单模式] → [系统设置] → [时间模式]

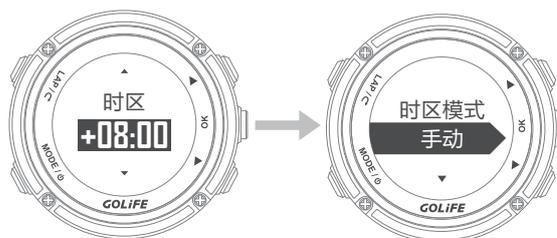
- 时间格式: 设置显示 [12 时制] 或 [24 时制], 预设 [12 时制]。



- 时间风格: GoWatch X-PRO 提供多种时间风格, 可以依喜好替换。



- 时区: 设置时区; 可自动设置 (使用 GPS)、或手动指定时区。



设置

- 夏令时: 设置夏令时的开关, 预设为 [关]。
※ 关于夏令时, 请参考 P70

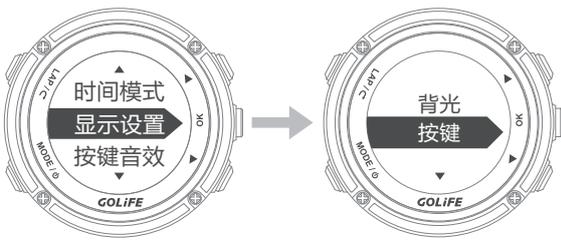


7. 显示设置:

[菜单模式] → [系统设置] → [显示设置]

• 背光:

[菜单模式] → [系统设置] → [显示设置] → [背光]



- ▶ [智慧点亮]: 设置背光开启的时间。



- ▶ [关]: 背光不会开启。



- ▶ [恒亮]: 背光一直开启, 不会自动关闭。



- ▶ [信息]: 当 GoWatch X-PRO 弹出提示信息时, 背光自动开启, 10 秒后自动关闭。

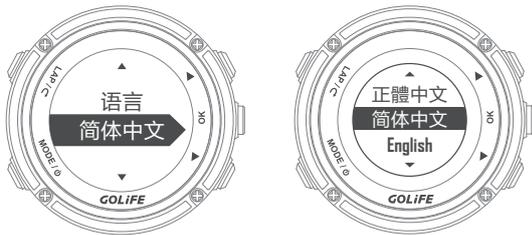


- ▶ [按键 / 信息]: 当 GoWatch X-PRO 弹出提示信息时或按下任一按键, 背光自动开启, 10 秒后自动关闭。

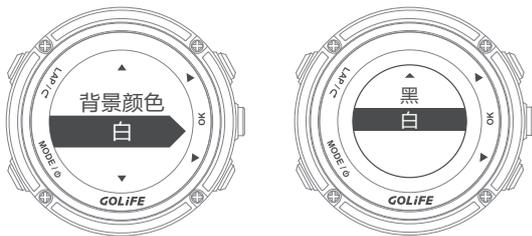


设置

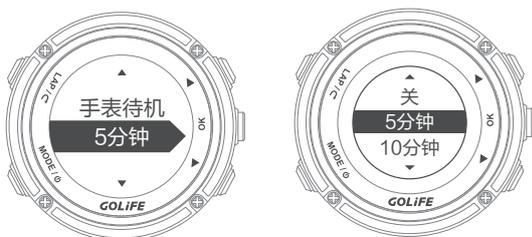
- 语言选择：可选择 [正体中文]、[简体中文]、[English]、[日本語]。



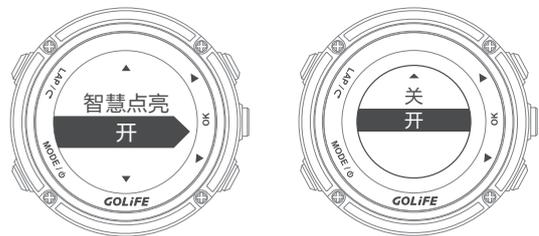
- 背景颜色：可依喜好选择 [黑] 与 [白]。



- 手表待机：设置 GoWatch X-PRO 30 分钟内没使用的状态下，自动切换到时间模式，默认值为 [10 分钟]。可选择 [关]、[5 分钟]、[10 分钟]、[15 分钟]、[20 分钟]、[25 分钟]、[30 分钟]。



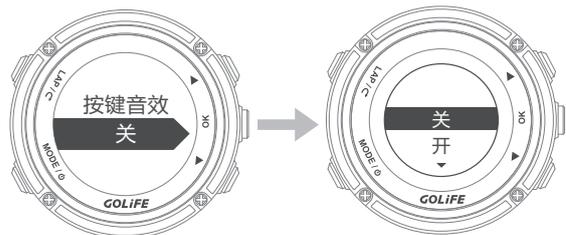
- 智慧点亮：可设置抬手时，手表自动点亮背光。在夜晚，不用按下按键，也能清楚看到手表内容。默认值为 [开]，可选择 [关] 或 [开]。



8. 按键音效：

菜单模式 → [系统设置] → [按键音效]

- 提示音：设置 GoWatch X-PRO 哔声提示的时机，可以选择 [关]、[开]。

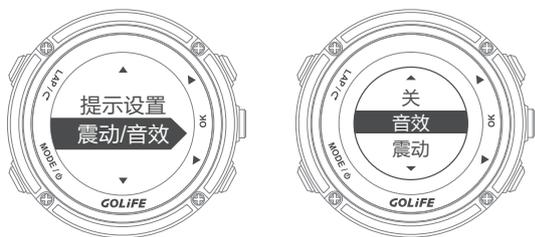


设置

9. 提示设置:

[菜单模式] → [系统设置] → [震动设置]

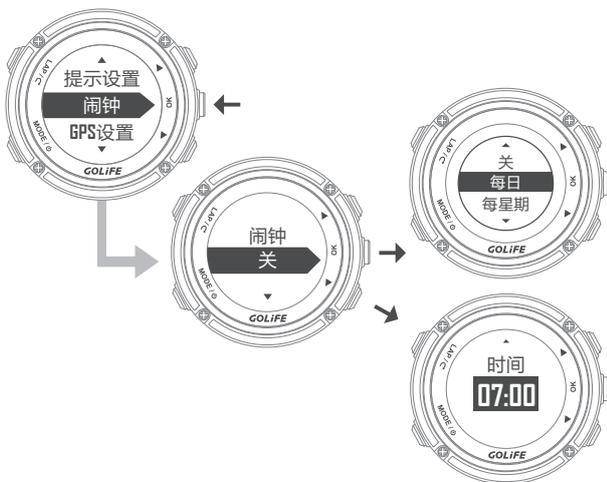
- 设置 GoWatch X-PRO 震动提示的时机, 可以选择 [关]、[音效]、[震动]、[震动 / 音效], 默认值为 [音效]。



10. 闹钟设置:

[菜单模式] → [系统设置] → [闹钟设置]

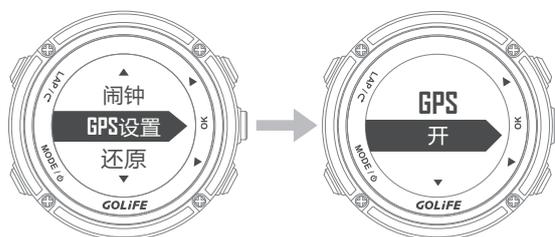
- 设置闹钟功能的开启, 默认为 [关], 开启后会在时间模式下显示闹钟标示。



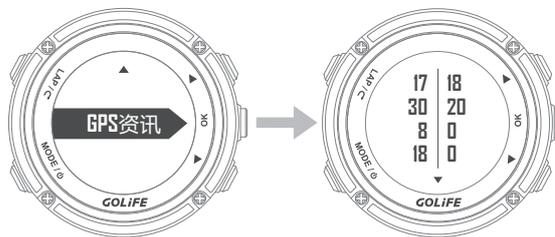
11. GPS 设置:

[菜单模式] → [系统设置] → [GPS]

- GPS 可以选择 [关]、[开], 默认为 [开]。



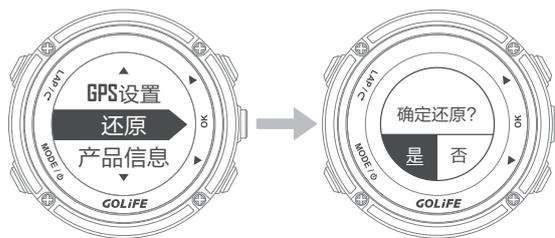
- GPS 资讯: 可以观看 GPS 卫星讯号强度。



12. 还原:

[菜单模式] → [系统设置] → [还原]

- 重新设置 GoWatch X-PRO 为出厂的默认值。

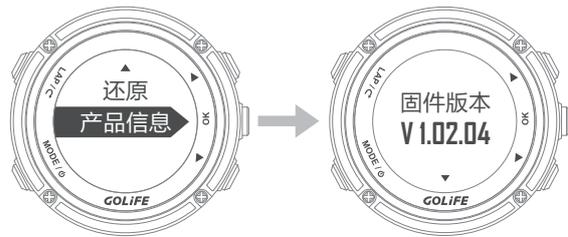


设置

13. 产品资讯:

[菜单模式] → [系统设置] → [产品资讯]

- 检视 GoWatch X-PRO 的固件版本、产品型号及出厂序号。



蓝牙设置

1. 同步模式:

[菜单模式] → [蓝牙设置] → [同步模式]

- 开启 GoWatch X-PRO 同步模式，可以配合 GoFIT App 进行运动记录上传，同步资料方式请依 App 同步指示。
- 或直接点选 GoFIT App 画面的 [已开启同步模式] 并开始同步。

※ 同步方式请参考 → 如何上传运动资料至 GoFIT App P19



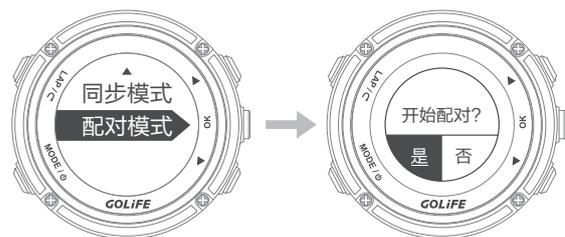
2. 配对模式:

[菜单模式] → [蓝牙设置] → [配对模式]

- 开启 GoWatch X-PRO 的配对模式。

※ 配对方式请参考

→ 如何配对 GoWatch X-PRO P18



装置配对

1. 心率带：

[菜单模式] → [装置配对] → [心率带]

- GoWatch X-PRO 可以支援采用 ANT+ 协议的心率带。

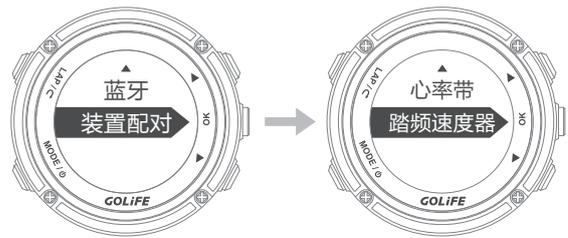
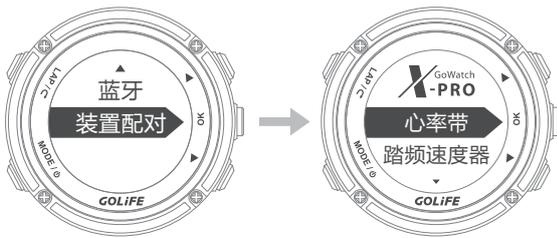
※ 心率带配对与使用方式请参考下一章配戴心率带。

2. 速度踏频感测器：

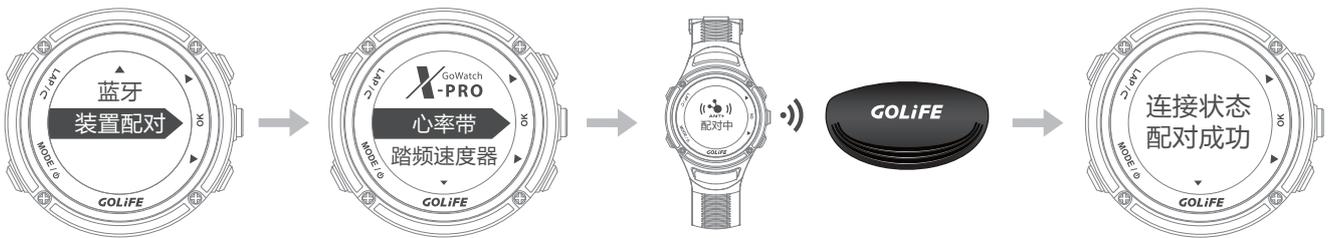
[菜单模式] → [装置配对] → [踏频速度器]

- GoWatch X-PRO 可以支援采用 ANT+ 协议的速度踏频感测器。

※ 速度踏频感测器配对与使用方式请参考下一章配戴速度踏频感测器。



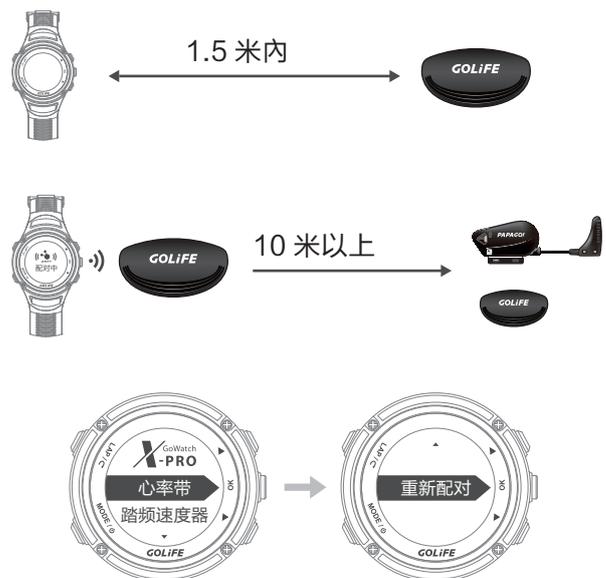
配戴 ANT+ 感测器



- 在首次使用 ANT+ 感测器前，需先将您的手表与感测器进行配对，请至手表的 [菜单模式] → [装置配对]，选择感测器项目。
- 配对完成后，当开始运动时，感测器会自动与装置连接并开始纪录资料。
- 一旦感测器与手表配对成功，感测器状态会显示配对成功。

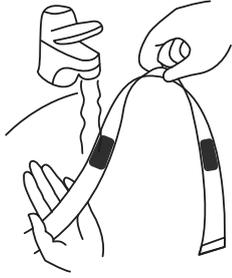
▶ 配戴心率带 ◀

- ※ 若您没有心率带，可略过此项。
- ※ 若没有配戴心率带，心率带将不会传送或接收资料。
- ※ 装置与心率带需保持 1.5 公尺内的距离，才能传送与接收资料。
- ※ 配对时，请远离其他 ANT+ 感测器 10 公尺以上。
- ※ GoWatch X-PRO 会自动储存最近配对到的心率带，并进行优先配对。您可以在心率带配对中查看是否已配对。
- ※ 如果您要更换心率带，请按 [MODE] 键切换到设定模式菜单，选择 [配对装置] → [心率带] → [重新配对] 进行更换。



配戴方式

1



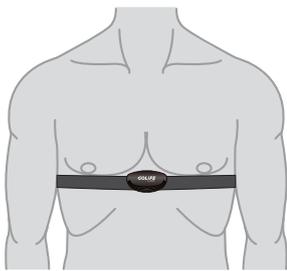
淋上少许清水沾湿电子感测区域

2



将心率感测器固定于胸带上

3

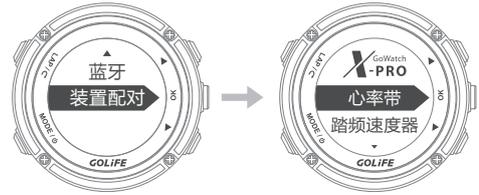


穿上胸带并调整至舒适的紧度后扣上，为获得最佳感应效果，请确认电子感测器已确实贴紧皮肤并位于胸口的正中央。

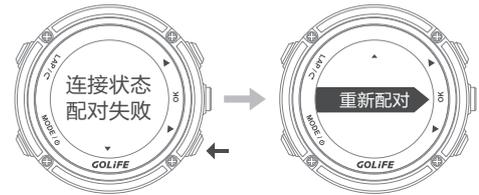
心率带配对

※ 请先正确配戴心率带后再进行配对

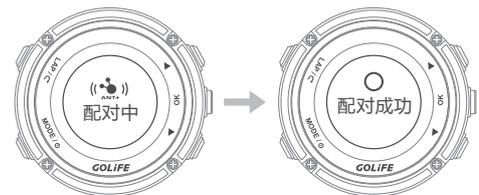
1. 请先至菜单画面最后一项 [配对装置]，点选 [OK] 键，选择 [心率带]。



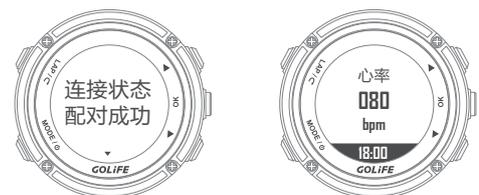
2. 选择 [心率带] 后，将会看到连线状态配对失败的信息，请按 [下] 键 [重新配对]。



3. 按下 [重新配对] 后，出现配对中的画面，需等待约一分钟，将显示配对成功。

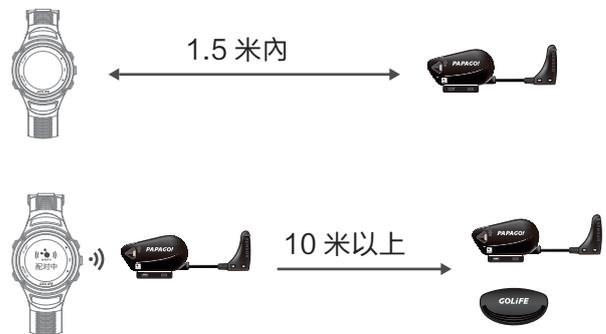


4. 按下 [Lap] 键，画面将会显示连线状态配对成功。此时手表与心率带已配对完毕，开始运动时，手表将会显示心率资料。



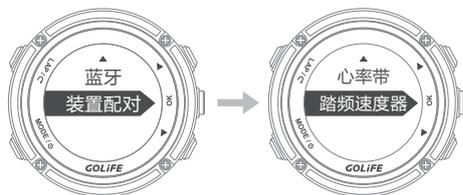
▶ 配戴速度踏频感测器 ◀

- ※ 若您没有速度踏频感测器，可略过此项。
- ※ 若自行车没有安装速度踏频感测器，手表将不会传送或接收资料。
- ※ 装置与速度踏频感测器需保持 1.5 米内的距离，才能传送与接收资料。
- ※ 配对时，请远离其他 ANT+ 感测器 10 米以上。

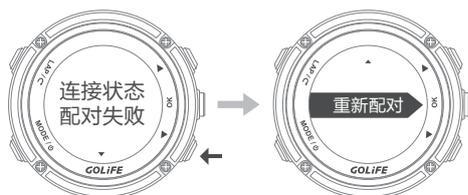


速度踏频感测器配对

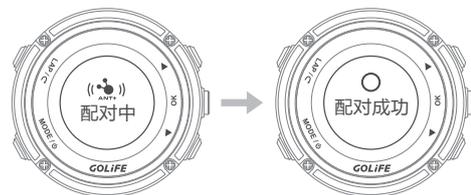
1. 请先至菜单画面最后一项 [配对装置]，点选 [OK] 键，选择 [踏频速度器]。



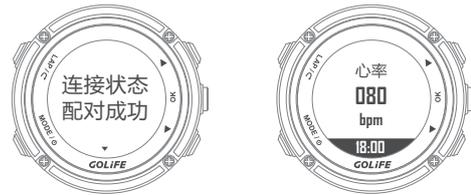
2. 接选择 [踏频速度器] 后，将会看到连线状态配对失败的信息，请按 [下] 键 [重新配对]。



3. 按下 [重新配对] 后，出现配对中的画面，需等待约一分钟，将显示配对成功。

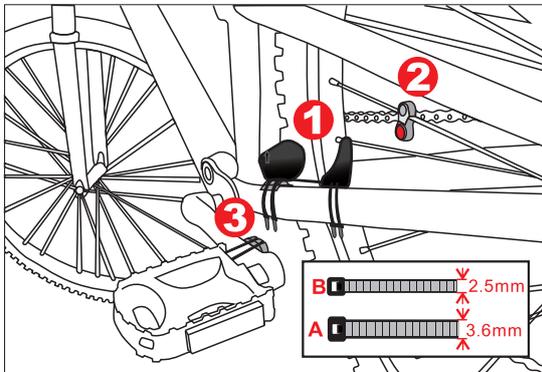


4. 按下 [Lap] 键，画面将会显示连线状态配对成功。此时手表与速度踏频感测器已配对完毕，开始运动时，手表将会显示踏频与轮速资料。



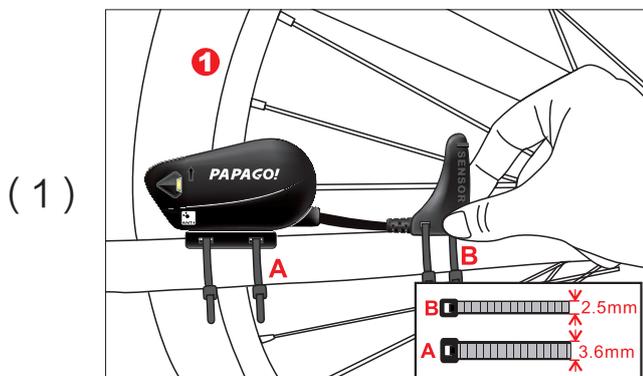
※ 关于页面设置需显示踏频及轮速资讯，请参考 P45 页面设置。

► 使用方式 ◀



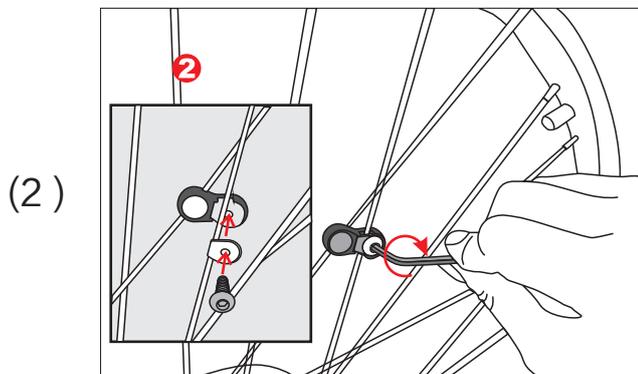
GoRide 100 组件列表:

1. GoRide 100 速度踏频感测器
2. 磁铁 (大)
3. 磁铁 (小)
- A. 3.6 mm 束带
- B. 2.5 mm 束带

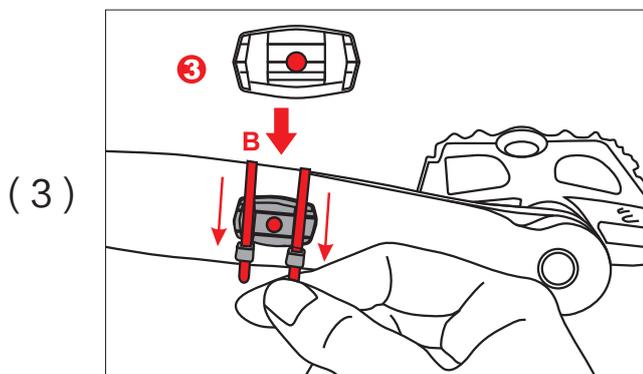


将感测器固定于后下叉 (平叉) 上。

束带尺寸不同且数量有限, 安装时请注意。

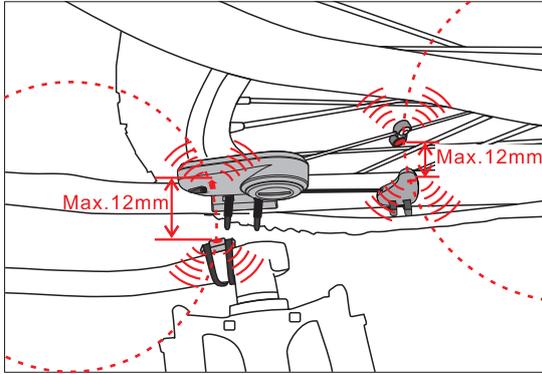


用 L 型扳手将磁铁 (小)
固定在后轮辐条上。



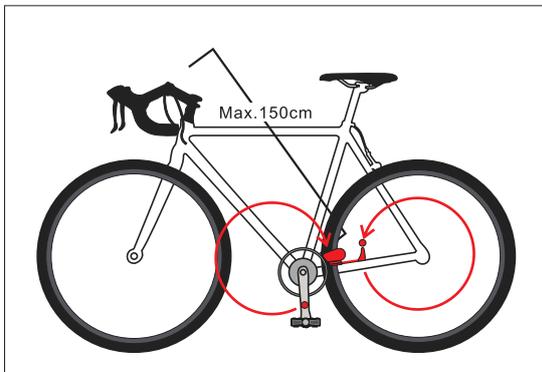
将磁铁 (大) 吸附在曲柄内侧,
并用 B 型束带固定。

(4)



当磁铁及感测器彼此最接近时，
其相对距离愈接近 12 mm，数据
愈精准。

(5)



感测器需位于磁铁移动路径上。
与其他 ANT+™ 装置感应范围最长为 150 cm。

(6)



按钮以启动或重置。

(7)



启动后，提示灯持续亮 2 秒；
连结感应器后闪烁 10 次。

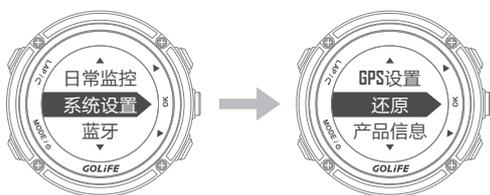


注意事项

▶ 还原后的开机设置步骤 ◀

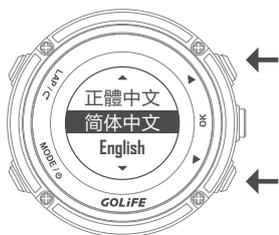
1. 还原：

请利用 [系统设置] → [还原] 将设置值及运动记录重置。



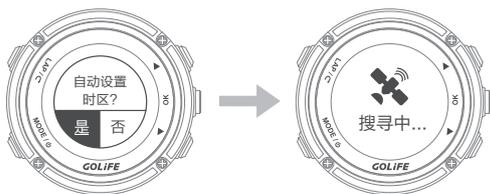
2. 选择语言：

请按 [上]、[下] 键，选择 [正体中文]、[简体中文]、[英文]、[日文]。

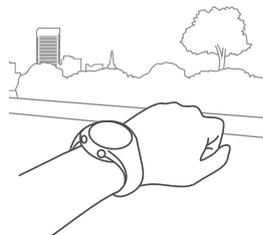


3. 时区、时间设置：

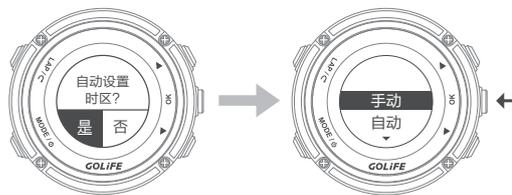
自动设置时区 - 选择 [是]，按下右侧 [OK] 键 → 卫星搜寻中



- 请确认所在位置是否为容易接收 GPS 讯号的环境，例如：大楼楼顶、无屋顶遮蔽支场所等。
- 卫星定位约等候 1 分钟。



- 卫星定位完毕后，确定目前所在地的时区，即可校准准确的现在时间。
手动设置时区 - 选择 [否]，按下右侧 [OK] 键 → 手动时区

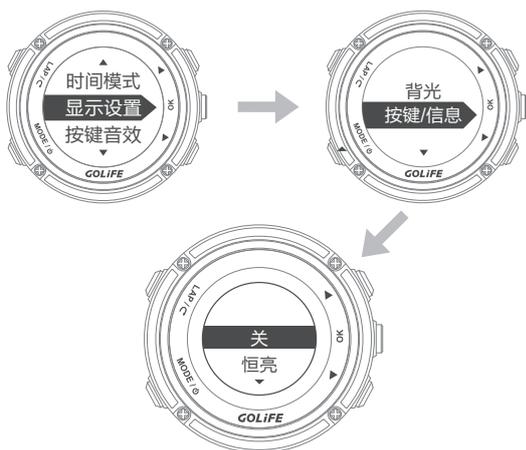


4. 结束以上步骤后，可进入手表画面。
- ※ 请注意此步骤将不会删除运动纪录，只会将手表回复原始的默认值。

▶ 延长电池使用效能 ◀

- 关闭背光：

[菜单模式] → [系统设置] → [显示设置] → [背光]，可以选择 [关]、[恒亮]、[只有信息]、[按键 / 信息]，选择 [关] 方能降低耗电。



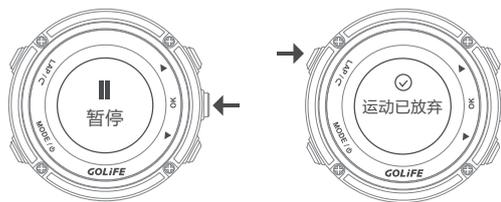
- 关闭蓝牙：

当您不需要连线时，关闭手机的蓝牙功能。



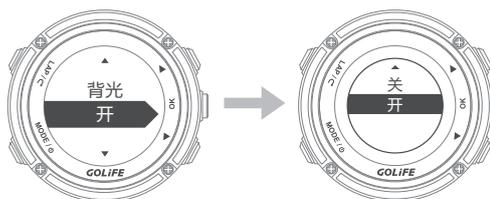
- 暂停运动：

若想要休息或暂停纪录轨迹，请按 [OK] 键，暂停运动纪录，在按一次 [Lap] 键停止运动纪录，选择 [结束并储存] 储存资料。



- 智慧点亮：

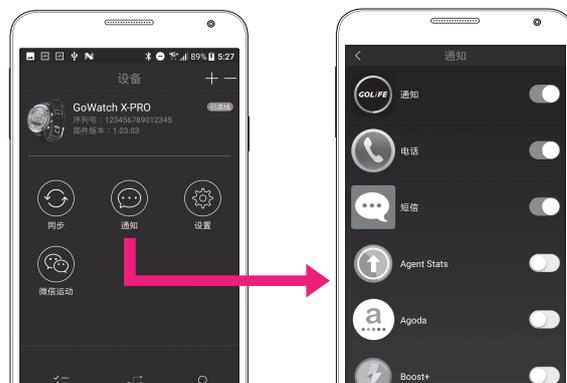
[菜单模式] → [系统设置] → [显示设置] → [智慧点亮]，请选择 [关]。



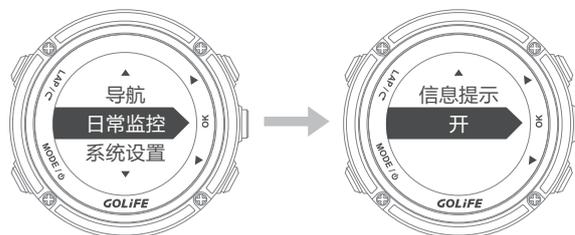
- 管理通知：
您可以使用已配对的移动设备来管理 X-PRO 上显示的信息。
- ▶ 使用 iOS 系统：在移动设备的通知中心，可设置显示的提示 APP 类别与信息，X-PRO 出现的通知会与此处设置一致。



- ▶ 使用 Android 系统：请开启 GoFIT App 与蓝牙并与 X-PRO 配对，点选 [我的设备] → 选择 X-PRO → [通知]，方可选择开启或关闭信息。



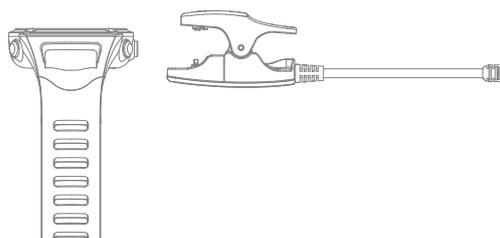
- ▶ 或是至 X-PRO [菜单模式] → [日常监控] → [下] 键 → [信息提示] → [关]。
(此步骤将会关闭全部的信息)



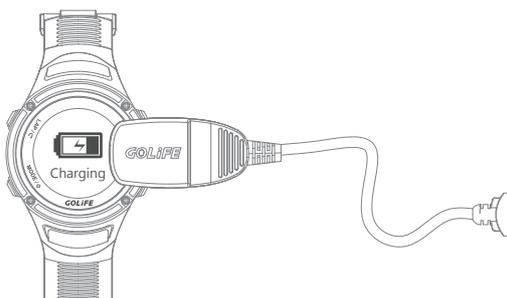
※ 欲下载 GoFIT App，请参考 P17；配对方式，请参考 P18。

▶ 手表固件更新 ◀

- ① 请先将手表扣上传输线



- ② 再将传输线与电脑 USB 连接



- ③ 请使用电脑开启

www.goyourlife.com/download 下载

并安装 GOLiFE CONNECT。

若已安装请跳过此步骤

- ④ 输入 GOLiFE 帐号或使用社群帐号登录



- ⑤ 选择右侧 [更新产品固件]



- ⑥ [确定进行 GOLiFE X-PRO 手表版本更新]
按下 [Yes]。

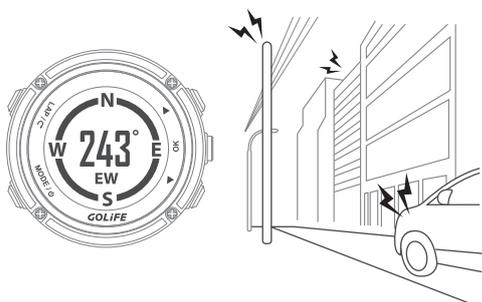


- ⑦ 更新完毕后，将显示 [更新固件完成]，
请按下 [OK]，即可完成更新。

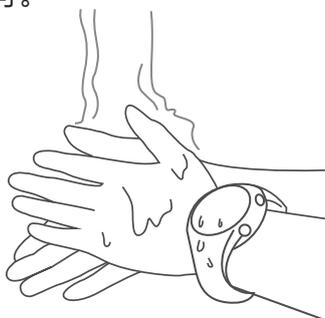


► 使用注意事项 ◀

- X-PRO 电子罗盘功能会受到外界磁力影响，使用罗盘前，请先注意附近是否有会干扰电磁的物体，如汽车、建筑物或电线杆。



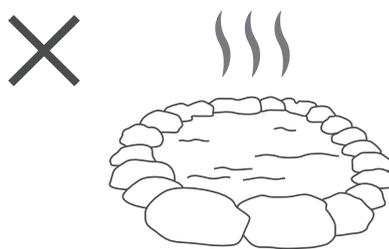
- 手表在状况正常下洗手、洗脸或不慎沾到水滴皆可。



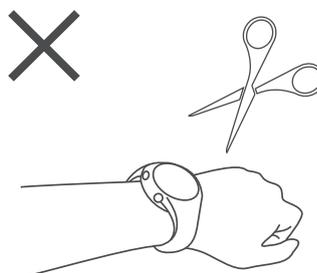
- 为防止手表锈蚀，洗冷水澡（短时间）以及游泳后，请务必将手表擦干。



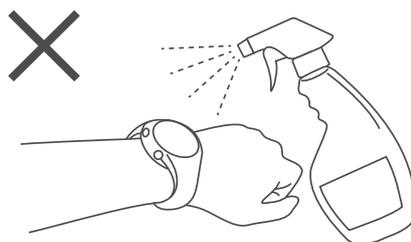
- 不适用于潜水以及在高温度、高湿度（如：泡温泉、蒸气室、洗热水澡、潜水）的环境下使用。任何防水等级的手表，皆不宜在温（温泉）水中运动，以免手表渗入水气。



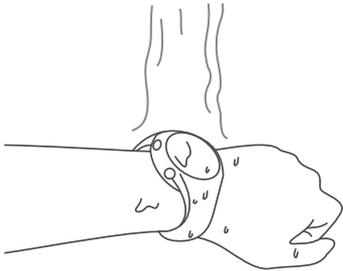
- 避免使用尖锐物品清洁手表。



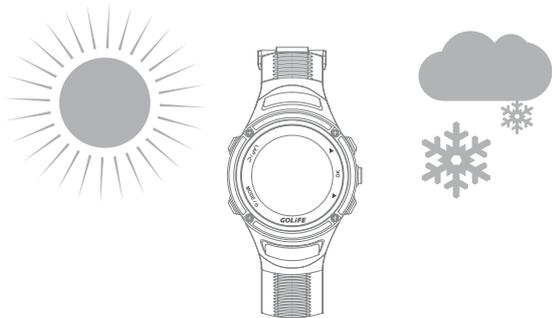
- 避免使用有机溶剂、化学清洁用品或驱虫剂，这可能会破坏手表的塑料零件。



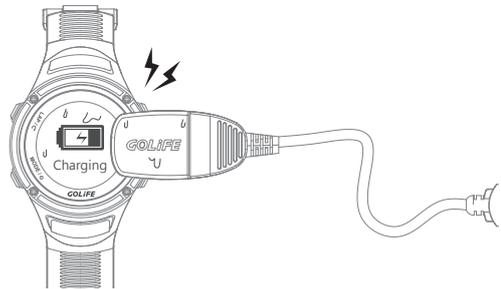
- 在接触过氨、盐水、防晒油、化妆品、酒精或其他化学用品后，请使用大量清水彻底清洁，因为长时接触这些物质可能造成手表损坏。



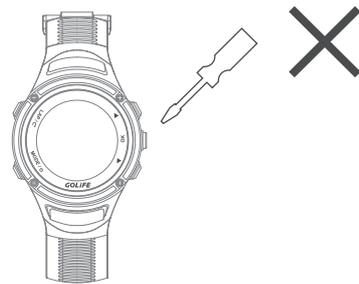
- 手表请避免长时间暴露在过冷或过热的极端温度，这可能造成永久性损坏。



- 手表充电时，即使少量的汗水或湿气都有可能对充电有所影响。

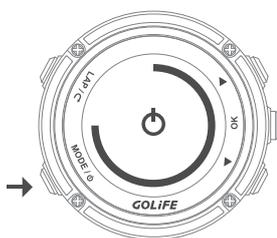


- 请勿把 GOLiFE 产品之电池自行取出。研崧上海信息科技有限公司对因自行拆解产品而导致的产品损害或人员伤亡不承担任何责任。

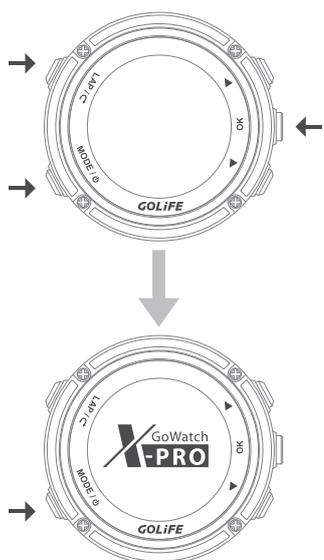


► 疑难排解与常见问题 ◀

- 若手表长时间没有回应，请您重新开机，请长按 [Mode / 电源] 键 2 秒。

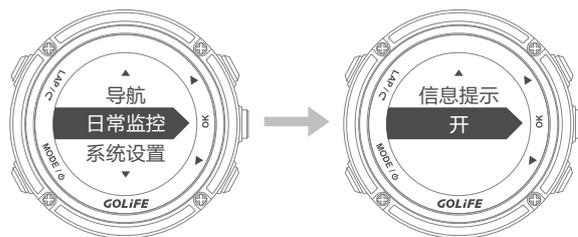


- 若重新开机没有回应，请您使用手表重置功能，请同时长按 [Mode / 电源]、[LAP]、[OK] 三键 2 秒（此功能并不会删除任何手表的设置与资料）。手表重置后，请长按 [Mode / 电源] 键 2 秒开机。



- 手表与 GoFIT App 无法配对时的检查步骤：

- 请先检查 GoWatch X-PRO 手表的日常监控选项是否已开启。
(GoWatch X-PRO → [日常监控] → [信息提示] → [开启])



- 重新开启蓝牙，请先移除手机内的蓝牙：

- iOS 手机 → [系统设置] → [蓝牙] → [GOLiFE X-PRO] → 若出现蓝色惊叹号 → 请点选忽略此设备。



- ▶ Android 手机 → [系统设置] → [蓝牙]
→ [GOLiFE X-PRO] → 请删除。



3. 请将 GoFIT App 后台关闭后，重新开启并且重新配对。

※ 配对方式请参考 P18。



- 同步期间，请将 GoWatch X-PRO 与手机摆放一起，避免移动距离过大，运动记录会无法正常上传或中断。配对时需要较久的时间，请耐心等待。



- 配对期间，Android 手机上出现已配对装置，X-PRO 才可按下 [Lap] 键返回。



- Android 手机用户在使用 GoFIT App 开启配对 GoWatch X-RPO 时，若「Android 系统」→「蓝牙」→「已绑定设备」已存在「GOLiFE_X-PRO」，App 将会跳出提示对话框，参考如下：

1. 请确认 GoWatch X-RPO 设备是上次使用的设备并且想继续使用时，请点下「是」即可完成配对。



- ※ 无法完成配对者，可以至「Android 系统」→「蓝牙」搜寻「GOLiFE_X-PRO」设备配对，若「GOLiFE_X-PRO」设备出现在「Android 系统」→「蓝牙」→「已绑定设备」中，请再次按照上述配对方式进行，即可完成配对。



2. 若想以全新的方式使用设备时，请点下「重新配对」即可继续下一步如下：

- ▶ 先将 GoWatch X-PRO 画面调整到「配对中」之后按「下一步」即会开始搜寻设备并且尝试配对。搜寻到设备后，手机将跳出配对框提示使用者配对，依照手机型号不同会有三种提示对话框显示：



(1) 跳出系统对话框，输入配对码之后完成配对，待 App 检测后自动配对完成。

通常为
系统配对



(2) 跳出 App 提示对话框，输入配对码之后完成配对，待 App 检测后自动配对完成。

※ (1) 与 (2) 只需要输入一次对话框，手表即可完成配对。

GoFIT App 配对

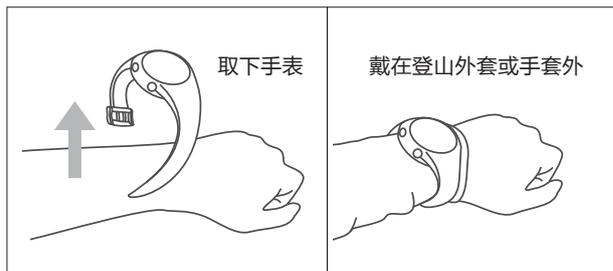
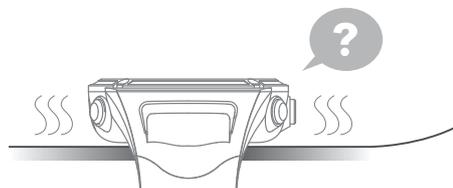


(3) 系统自动完成配对，此时等待 App 检测到之后即可完成配对。

※ 配对方式，请参考 P18。



- 若 Android 系列手机和手表有蓝牙断线问题，请参考 P32。
- 温度数值不准确，这是由于您的体温会影响温度感测器的读数，所以戴在手腕上直接读取手表温度感测器的读数有可能偏高。若需要精准的温度读数，请将手表从手腕取下，或将手表戴在登山外套或手套外（约十分钟即会逐渐稳定）。



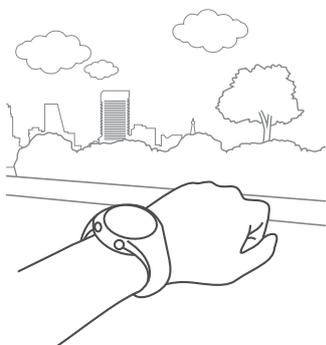
▶ 参考资料 ◀

● GPS 容易接收讯号的场所与无法接收讯号的场所



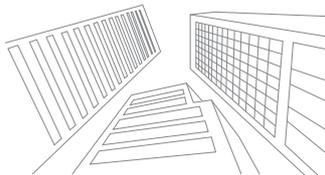
容易接收讯号的环境

- 能看见天空，视野开阔的户外。



不易接收讯号的环境

- 能看见天空的范围愈狭窄愈不容易接收到讯号。此外，在接收讯号时（特别是在进行时区修正时），若存在可能遮蔽 GPS 讯号的物体，也会导致讯号接收不易。



- 高楼之间
- 有窗户的室内
(部分种类的窗户无法接收信息)
- 树木附近
- 车站与机场



无法接收讯号的环境

- 看不见天空或只能看见一部分天空



- 没有窗户的室内
- 地下
- 通过隧道时
- 具有遮断热放射效果等的特殊玻璃隔板
- 发出杂讯的机器或无线通讯机器的附近

● 夏令时（夏至时间）：

不同地区设置有各自的夏令时（DST）。所谓夏令时间，是指夏季时间。这是一种当夏季日照时间较长时，采取将正常时间提前一个小时以延长白天时间的制度。目前以欧美国家为主，全世界约有 80 个国家均采用夏令时间。夏令时间（DST）的实施期间与实施地区因国家而有所不同。

※ 各地区的夏令时间（DST），有时候会因国家或地区的情况而有所变动。

● 取得更多资讯：

- ▶ GOLiFE 官网连结：<http://www.goyourlife.com/>
- ▶ GoWatch X-PRO 产品连结：<http://www.goyourlife.com/gowatchxpro/>
- ▶ 维修及保固说明：<http://www.goyourlife.com/rma/#policy>
- ▶ 客户服务：<http://www.goyourlife.com/feedback/>

▶ 功能索引表 ◀

- 关于校准功能
 - ▶ 第一次使用前校准…… …… 第一次使用手表，请先为您的手表充电，并到户外进行定位以自动校准时间与时区。请参阅→P6
 - ▶ 自动与手动校准时区…… …… 请参阅→P14
 - ▶ 校准气压计…… …… 如需手动校准气压计，请参阅→P29
 - ▶ 校准罗盘…… …… 如需电子罗盘，请参阅→P30
- 关于充电功能
 - ▶ 为手表充电…… …… 使用 GOLiFE 充电夹充电，请参阅→P9
 - ▶ 延长电池使用效能…… …… 请参阅→P61
- 运动与功能
 - ▶ 其他功能…… …… 除运动功能以外的其他功能，请参阅→P28~P31
 - ▶ 信息提示功能…… …… 如需关闭或开启 App 信息，请参阅→P44
 - ▶ 开始运动…… …… 如需开始记录跑步、自行车、铁三、游泳、室内骑车、室内跑步等运动，请参阅→P34
 - ▶ 页面格式设置方式…… …… 可设置运动时，所显示之资讯，请参阅→45
 - ▶ 步频训练器…… …… 请参阅→P43
- 关于同步与上传
 - ▶ 透过智能手机同步与上传纪录…… …… 如需透过智能型手机同步与上传运动纪录，请参阅→P19
 - ▶ 透过电脑同步与上传纪录…… …… 如需透过电脑同步与上传运动纪录，请参阅→P22
- 装置配对
 - ▶ ANT+ 心跳带使用及配对…… ……，请参阅→P54
 - ▶ ANT+ 速度踏频感测器使用及配对…… ……，请参阅→P56

- 注意事项
 - ▶ GPS 定位操作……… 请参阅→P13
 - ▶ 手表固件更新……… 请参阅→P63
 - ▶ 防水说明……… 请参阅→P64
 - ▶ GPS 容易接收讯号的场所与无法接收讯号的场所……… 请参阅→P70
- 疑难排解
 - ▶ 手表无回应……… 请参阅→P66
 - ▶ 手表无法与手机配对……… 请参阅→P68
 - ▶ 有关手表温度计数值……… 请参阅→P69
- 取得更多资讯
 - ▶ 夏令时（夏至时间）……… 请参阅→P70
 - ▶ 取得产品更多资讯……… 请参阅→P70
 - ▶ X-PRO 产品技术规格表……… 请参阅→P73

▶ 产品技术规格 ◀

| | |
|-------|---|
| 实体尺寸 | 48.5 × 48.5 × 15.5 mm |
| 重量 | 70g |
| 屏幕分辨率 | 110 x 110 LCD |
| 材质 | 不锈钢面圈 / PC 表壳 / TPU 抗磨耐刮 |
| 颜色 | 碳纤黑 / 发丝银 |
| 充电方式 | 标准 USB 接头 |
| 工作温度 | -10 ~ +60°C |
| 防水等级 | 5 ATM |
| 使用时间 | GPS 模式 11 小时； 一般手表模式 17 - 18 小时； 手表模式下开启计步 / 信息通知 11 - 12 天 |
| 纪录时间 | 72.5 小时 |
| GPS | 高感度 GPS 接收器 |
| 支持功能 | 蓝牙、气压计、高度、方向罗盘、计步功能、信息通知 |
| ANT+ | 支持 2.4 GHz ANT+ 心跳带、速度踏频感测器 |
| 重力感测器 | 6 轴加速感测器 |
| 搭配软件 | GoFIT APP (适用于蓝牙具备 4.0 之蓝牙智能手机) / GOLiFE CONNECT 个人电脑应用软件 (适用于 Windows 与 iMac) |
| 提示效果 | 支持提示音与震动提示 |
| 运动模式 | 跑步、自行车、游泳、登山、 步行、室内跑步、室内骑车、铁三模式 |
| 保修期 | 购买日期后一年内 |

设计与规格变更将不另行通知