T-Touch Connect Sport

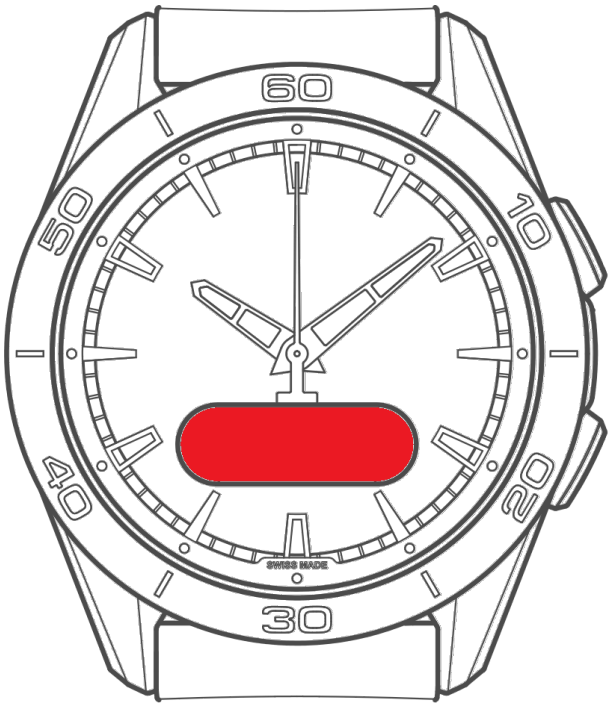


欢迎使用T-TOUCH CONNECT SPORT 用户手册

主页

主页

恭喜您选择1853年创立于瑞士力洛克 (Le Locle) 的钟表品牌 — Tissot™ 所打造的精品腕表。此款腕表系采用高品质材料和部件，经过精心制作而成，具备抗冲击、抵御温度变化、防水和防尘性能。



- 启动/配对
- 开始某项运动
- 功能
- 统计数据
- 设置
- 功能介绍
- 文档

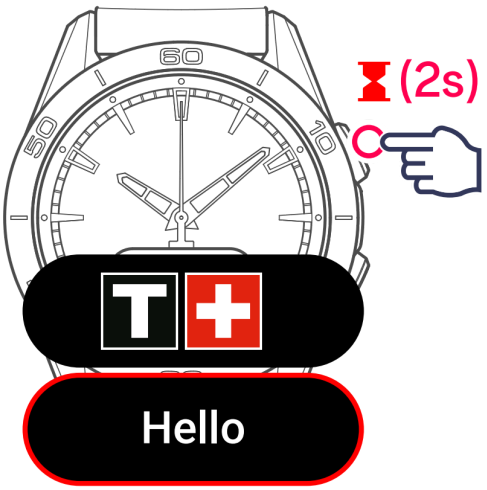
启动/配对

启动

初始设置

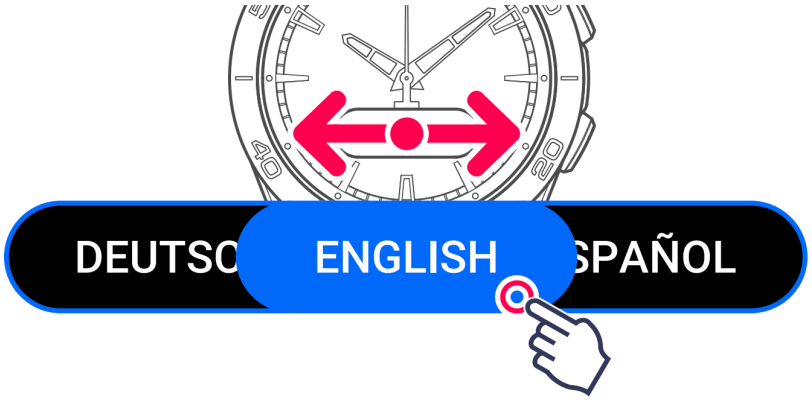
如果是首次使用，或是经过了重新启动，则您的T-Touch Connect Sport上的有些参数需要重新设置。

1 启用腕表



按住上方按钮2秒钟。

2 选择语言



向侧面滑动表镜，可显示各种语言。

3 点触表镜，选择运行模式



确认: 腕表将连接您安装到智能手机上的天梭应用。时间、日期以及其他信息将从应用程序自动加载。

继续在配对模式

取消: 腕表将自己运行。您需要设置日期和时间。

继续在非配对模式下

配对模式

1 下载并安装

下载天梭应用并安装至您的智能手机。



安装了应用程序后，腕表屏幕会显示配对代码。



2 检查并确认代码

代码一致，在应用程序以及在腕表上确认。



配对完成。



> **功能介绍**
>
> 个人信息: 建议您在天梭应用中填写您的个人信息，以此提升运动测量精度。

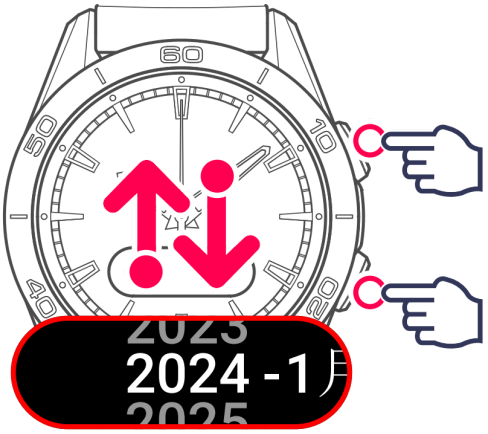
现在腕表已准备就绪，可以使用了。按照快速入门信息，了解运行和菜单。

快速入门

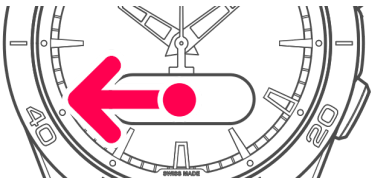
非配对模式

在非配对模式下使用您的腕表 (不连接至您的智能手机)。

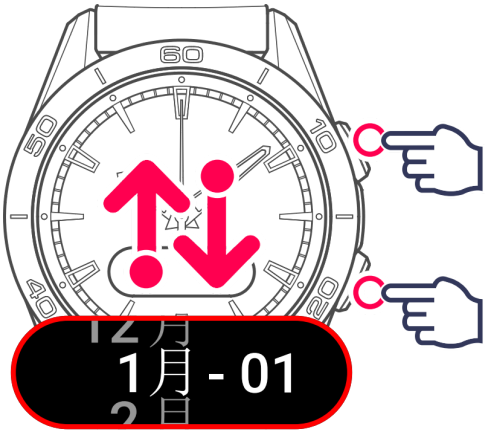
1 选择年份



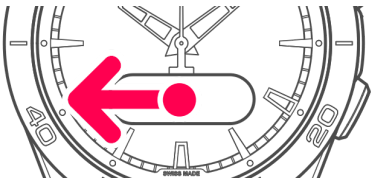
然后进行下一步设置。



2 选择月份



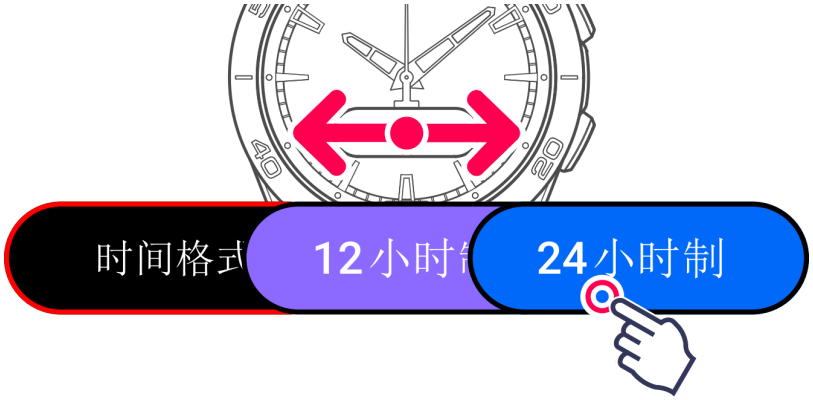
然后进行下一步设置。



3 选择日期并确认



4 选择时间格式



非配对模式下的启动完成。



现在腕表已准备就绪，可以使用了。按照快速入门信息，了解运行和菜单。

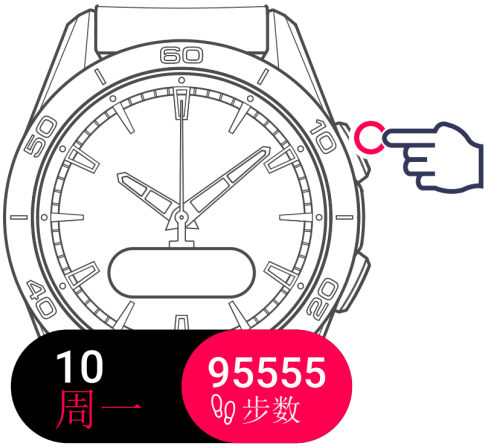
快速入门

快速入门

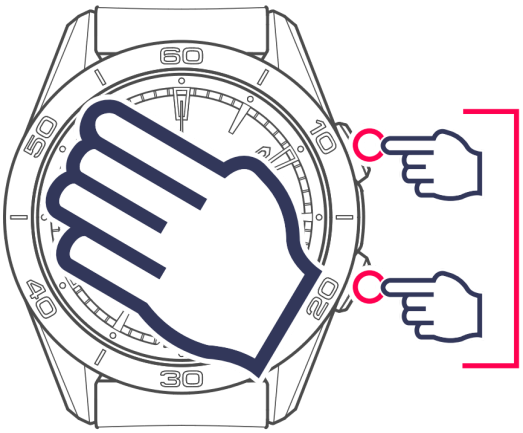
解锁/锁定您的腕表

通过触屏表镜和按钮可快速访问您腕表的所有功能。

1 解锁腕表



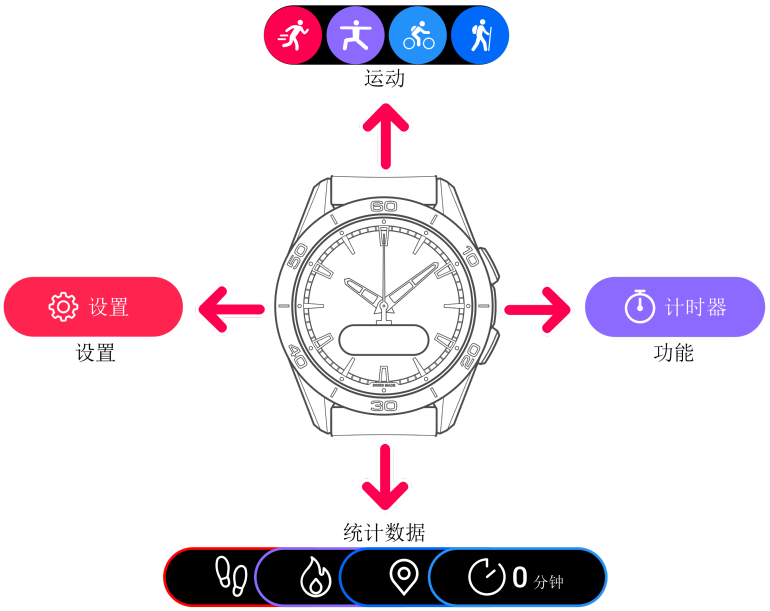
2 锁定腕表



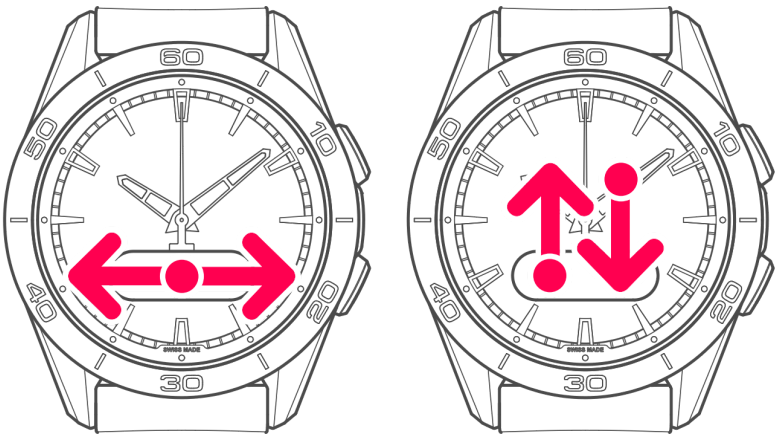
将手置于腕表表盘，或者同时按下两个按钮。

浏览菜单

您的手表屏幕显示所有可用功能。向四个方向中的任意一个滑动即可浏览菜单。

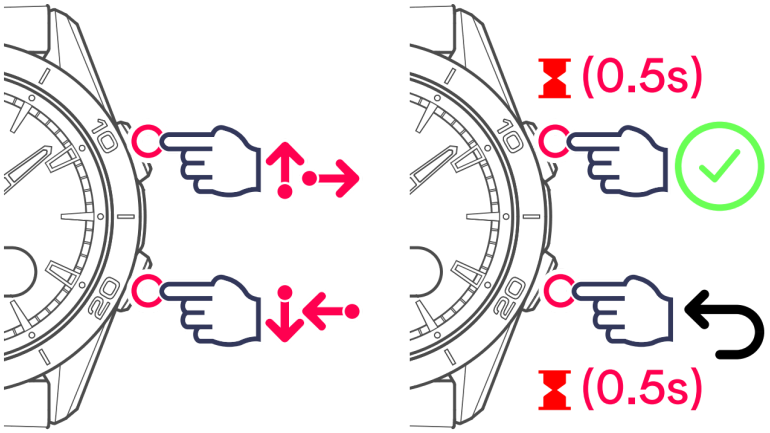


1 滑动表镜



左右和上下划动浏览菜单。

2 使用按钮



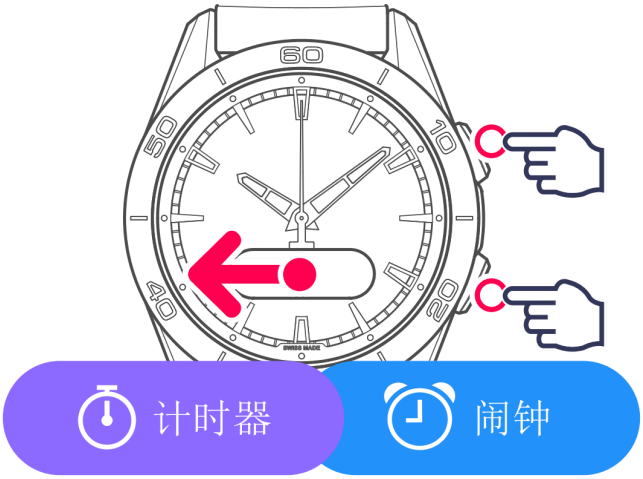
浏览、确认或返回。

上方按钮用于向下或向左浏览 (短按) 以及确认 (长按)。

下方按钮用于向上或向右浏览 (短按) 以及返回 (长按)。

访问各项功能、运动、设置和统计数据

1 向左滑动，访问腕表各项功能



了解功能

2 向上滑动，访问每日统计数据



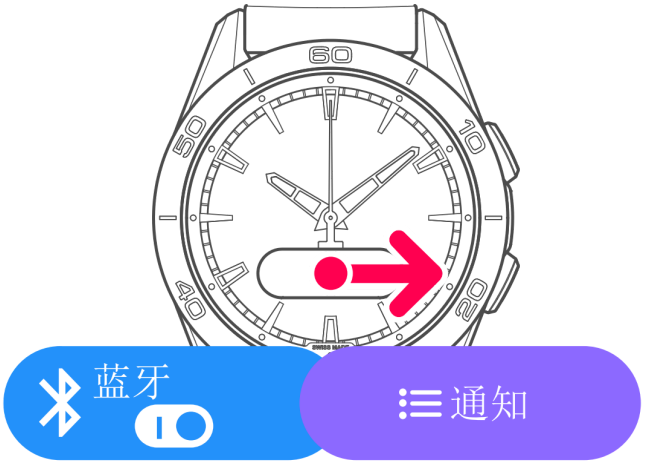
了解统计数据

3 向下滑动，访问运动



了解开始某项运动

4 向右滑动，访问设置



了解设置

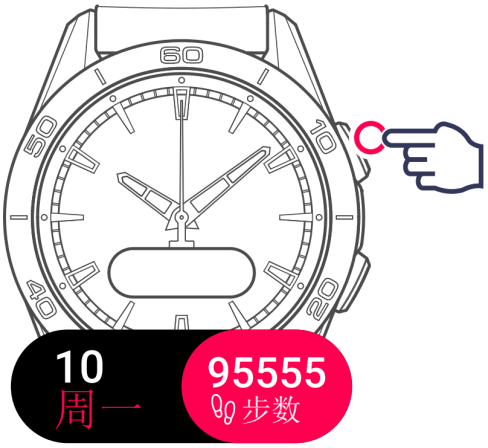
读取消息

当您智能手机接收到的消息被显示在腕表上，您可以点触表镜浏览消息，然后上下滑动。

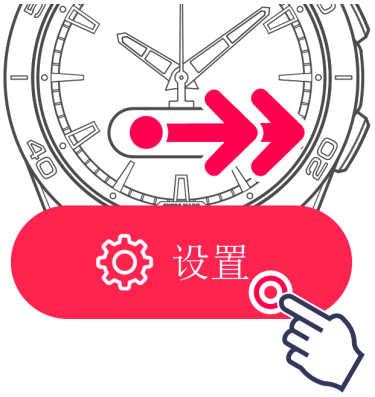
配对

如果您在首次启用时没有进行配对，则可以为腕表进行配对。

1 启用腕表



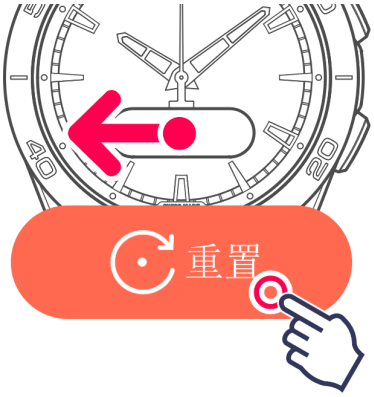
2 选择设置菜单



3 选择高级设置

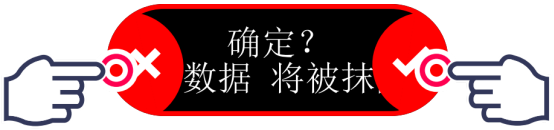


4 重新启动腕表



5 确认删除数据

触摸契合您选择的表镜区域。



确认: ：您腕表上保存的数据将被清除 (计时、消息等)，但是如果腕表连接了应用功能，将备份同步数据，所以数据仍然可用。

取消: ：操作被取消。

腕表将重新启动，配置过程同腕表首次启动时一样。

继续启动过程

开始某项运动

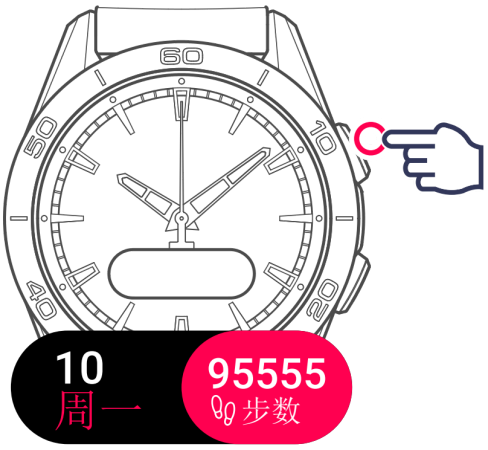
跑步

> ⓘ 注意
>
> **这是一项户外活动。** 它使用 GPS 来追踪您的位置和路线。

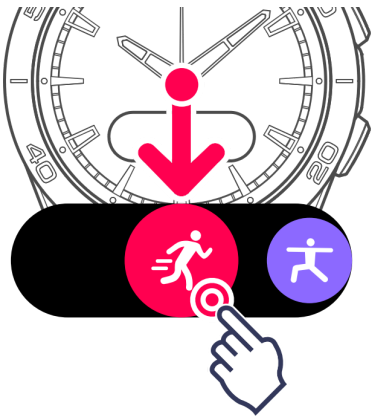
跟踪您的跑步运动，并保存您的数据。

必须在智能手机上打开应用程序。

1 启用腕表



2 选择运动



腕表将连接至GPS。



功能介绍

点触表镜，开始运动，无需等待GPS连接。

一旦建立了连接，即开始保存路线。

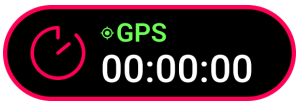
现在腕表已准备就绪，可以跟踪您的运动了。



自动启用倒计时。



将开始保存您的运动，同时显示时间。



功能介绍

智能暂停与恢复

如果您停止移动30秒,手表会提示您暂停该活动。如果活动已暂停,当您再次开始移动时,手表会提示您恢复该活动。

- 在您主动确认弹窗之前，活动状态不会改变。
- 如果触发弹窗的动作停止，每个弹窗都会消失；如果动作再次发生，弹窗会重新出现。
- 如果您取消弹窗，它将每小时重新出现，直到您恢复或停止该活动。
- 如果手表闲置 1 小时，活动将自动结束。

3 查看运动数据

使用腕表的按钮或点触表镜。

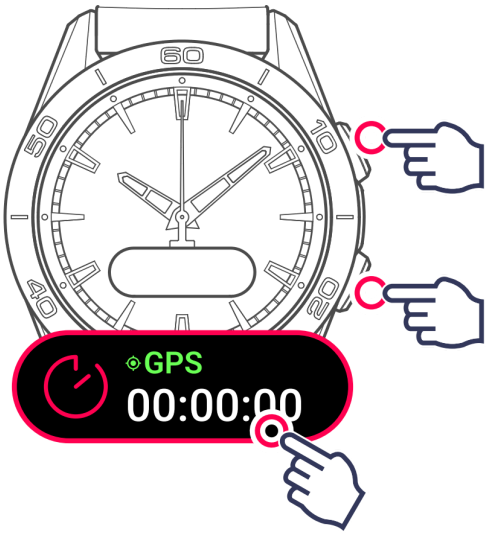
注意

在活动期间，抬起手腕即可点亮屏幕并查看数据。活动暂停时，抬腕检测会关闭。

注意

每完成1公里或1英里(取决于您的设置),手表会弹出一个窗口显示该圈的平均配速。根据您的设置,弹窗可能会振动和/或发出提示音。

在T-Connect应用(配对模式)中,活动详情会显示每圈的摘要,包括距离、平均配速以及爬升和下降高度。

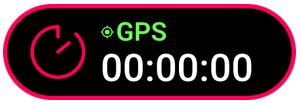


功能介绍

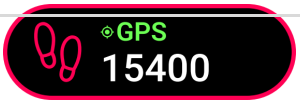
运动过程中，腕表将切换至节电模式，以此节省电池电量。点触表镜，重新启动显示。

保存的数据：

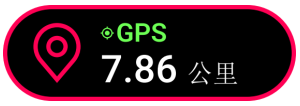
- 运动时间



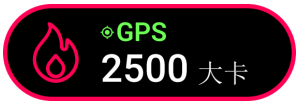
- 步数



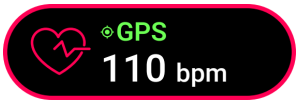
- 行经距离 (公里或英里)



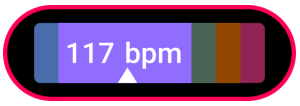
- 消耗的卡路里



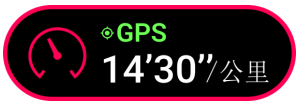
- 心率



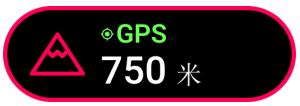
- 训练区（心率）



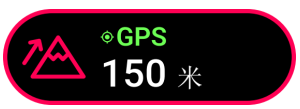
- 每段距离 (公里或英里) 平均用时



- 到达的最大高度

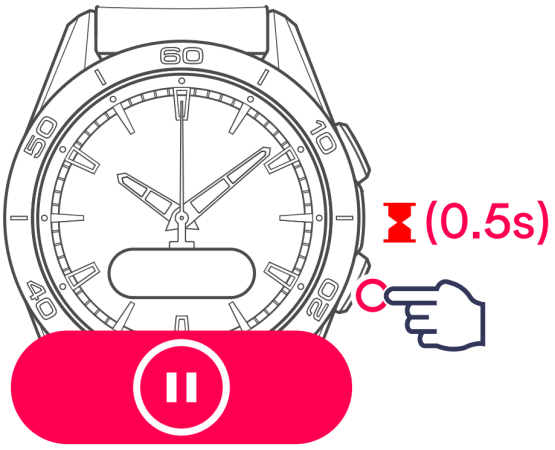


- 海拔增高/降低

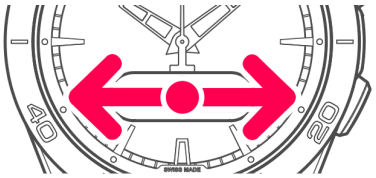


更多信息

4 退出运动



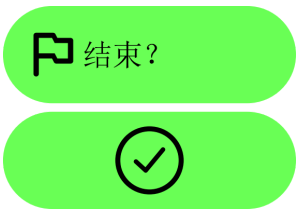
腕表提供2个选项：



重新开始跟踪当前运动



完成跟踪并确认结束跟踪

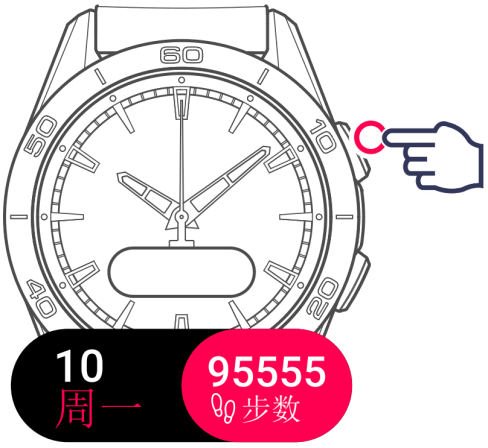


锻炼

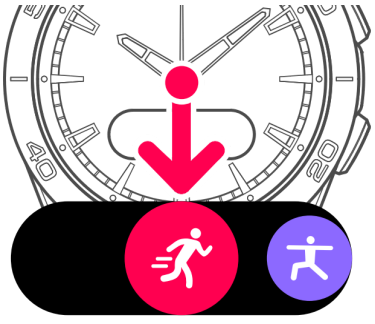
> 注意
>
> **这是一项室内活动。** 不会使用GPS追踪您的位置。

记录您的锻炼活动并保存数据。

1 启用腕表

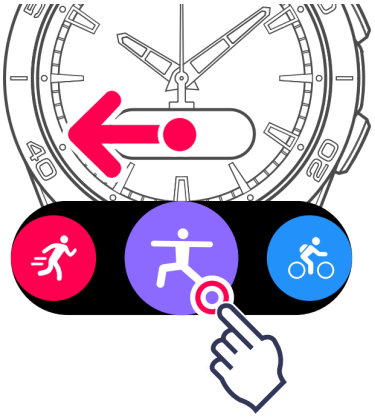


2 显示运动



> 功能介绍
>
> 室内活动(跑步机、动感单车和爬楼梯)也可使用。在手表上以与其他活动相同的方式选择并开始这些活动。

3 显示并选择运动



现在腕表已准备就绪，可以跟踪您的运动了。



自动启用倒计时。



将开始保存您的运动，同时显示时间。



4 查看运动数据

使用腕表的按钮或点触表镜。

> **注意**
>
> 在活动期间，抬起手腕即可点亮屏幕并查看数据。活动暂停时，抬腕检测会关闭。



功能介绍

运动过程中，腕表将切换至节电模式，以此节省电池电量。点触表镜，重新启动显示。

保存的数据：

- 运动时间



- 步数



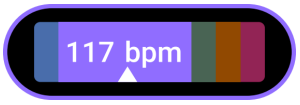
- 消耗的卡路里



- 心率

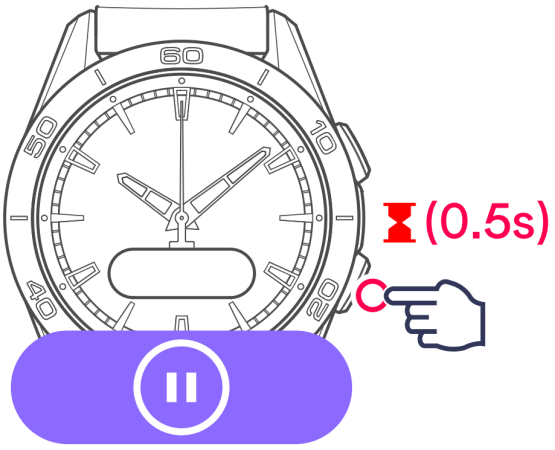


- 训练区（心率）



更多信息

5 退出运动



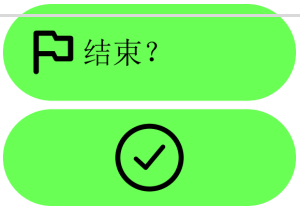
腕表提供2个选项：



重新开始跟踪当前运动



完成跟踪并确认结束跟踪

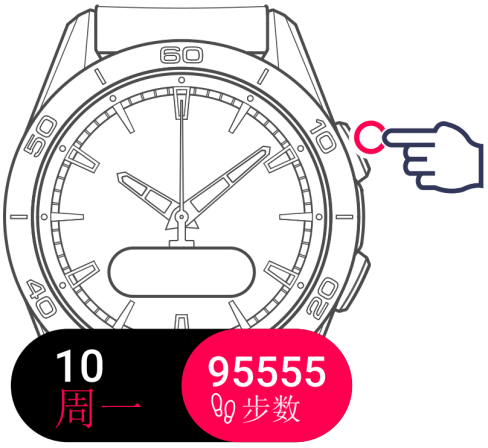

结束？

跑步机

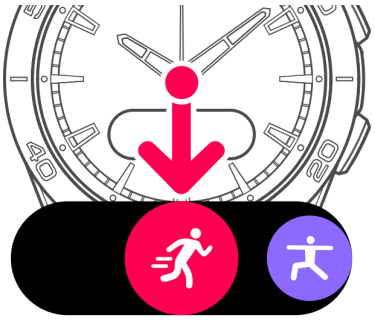
> ⓘ 注意
>
> **这是一项室内活动。** 不会使用GPS追踪您的位置。

用您的手表记录跑步机训练。

1 启用腕表



2 显示运动



3 显示并选择运动



现在腕表已准备就绪，可以跟踪您的运动了。



自动启用倒计时。



将开始保存您的运动，同时显示时间。



4 查看运动数据

使用腕表的按钮或点触表镜。

> **注意**
>
> 在活动期间，抬起手腕即可点亮屏幕并查看数据。活动暂停时，抬腕检测会关闭。



功能介绍

运动过程中，腕表将切换至节电模式，以此节省电池电量。点触表镜，重新启动显示。

保存的数据：

- 运动时间



- 步数



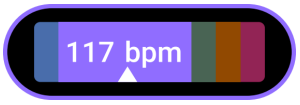
- 消耗的卡路里



- 心率

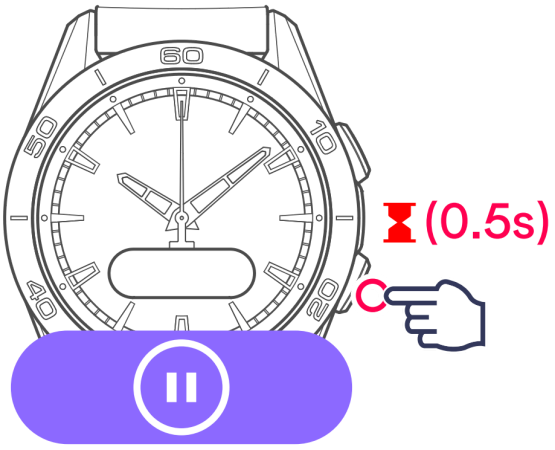


- 训练区（心率）



更多信息

5 退出运动



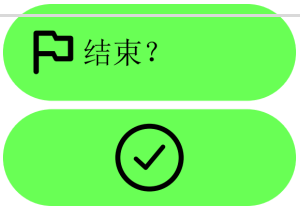
腕表提供2个选项：



重新开始跟踪当前运动



完成跟踪并确认结束跟踪

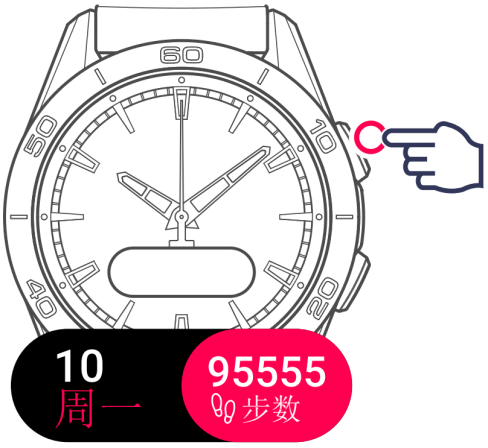

结束？

动感单车

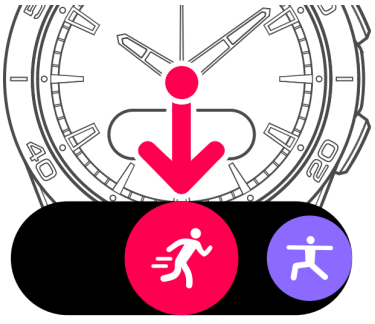
> ⓘ 注意
>
> **这是一项室内活动。** 不会使用GPS追踪您的位置。

用您的手表记录动感单车训练。

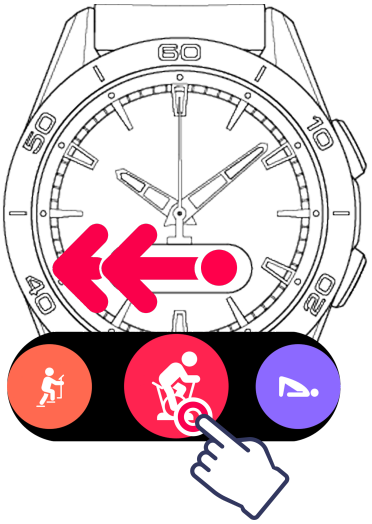
1 启用腕表



2 显示运动



3 显示并选择运动



现在腕表已准备就绪，可以跟踪您的运动了。



自动启用倒计时。



将开始保存您的运动，同时显示时间。



4 查看运动数据

使用腕表的按钮或点触表镜。

> **注意**
>
> 在活动期间，抬起手腕即可点亮屏幕并查看数据。活动暂停时，抬腕检测会关闭。



功能介绍

运动过程中，腕表将切换至节电模式，以此节省电池电量。点触表镜，重新启动显示。

保存的数据：

- 运动时间



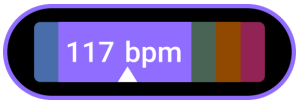
- 消耗的卡路里



- 心率

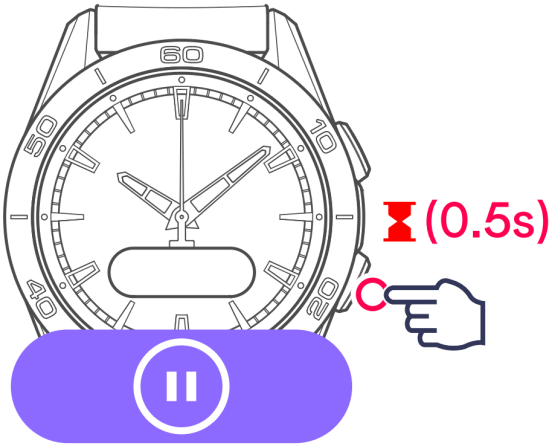


- 训练区（心率）

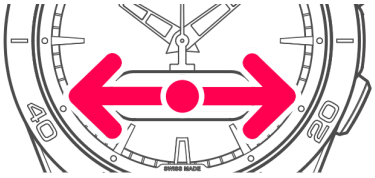


更多信息

5 退出运动



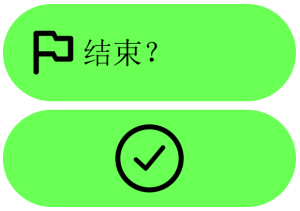
腕表提供2个选项：



重新开始跟踪当前运动



完成跟踪并确认结束跟踪

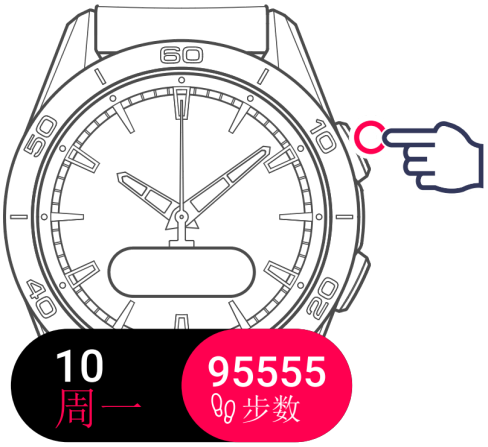


爬楼梯

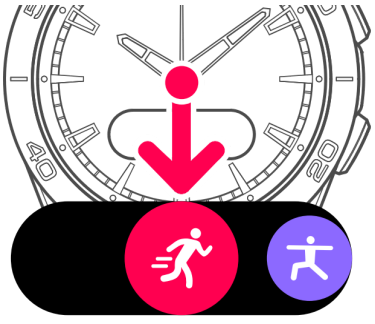
> ⓘ 注意
>
> **这是一项室内活动。** 不会使用GPS追踪您的位置。

用您的手表记录爬楼梯训练。

1 启用腕表



2 显示运动



3 显示并选择运动



现在腕表已准备就绪，可以跟踪您的运动了。



自动启用倒计时。



将开始保存您的运动，同时显示时间。



4 查看运动数据

使用腕表的按钮或点触表镜。

> **注意**
>
> 在活动期间，抬起手腕即可点亮屏幕并查看数据。活动暂停时，抬腕检测会关闭。



功能介绍

运动过程中，腕表将切换至节电模式，以此节省电池电量。点触表镜，重新启动显示。

保存的数据：

- 运动时间



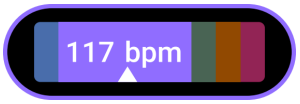
- 消耗的卡路里



- 心率

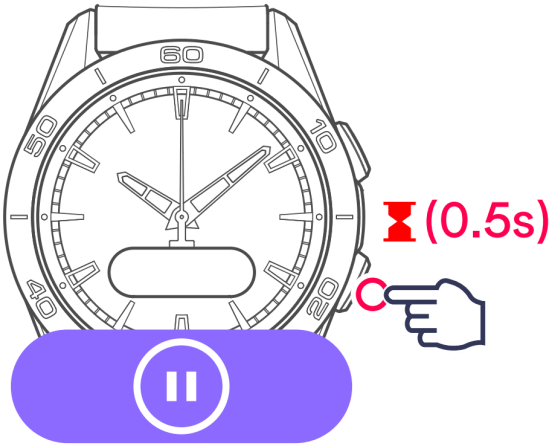


- 训练区（心率）

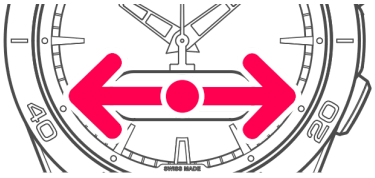


更多信息

5 退出运动



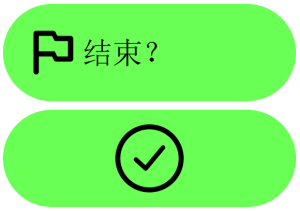
腕表提供2个选项：



重新开始跟踪当前运动



完成跟踪并确认结束跟踪



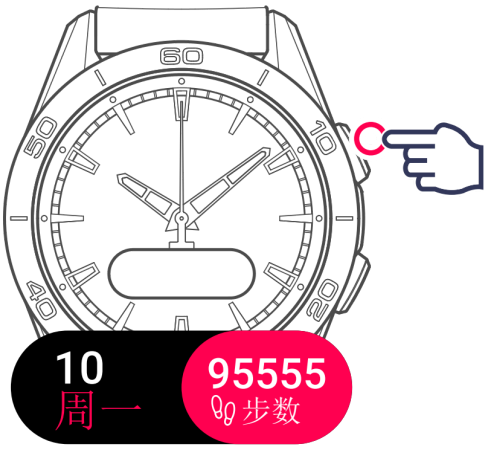
骑行

> ⓘ 注意
>
> **这是一项户外活动。** 它使用 GPS 来追踪您的位置和路线。

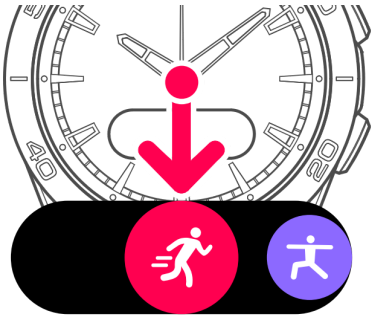
跟踪您的骑自行车运动，并保存您的数据。

必须在智能手机上打开应用程序。

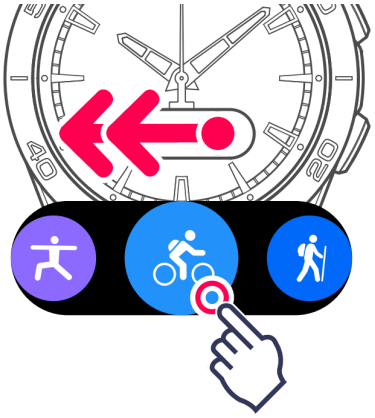
1 启用腕表



2 显示运动



3 显示并选择运动



腕表将连接至GPS。



> **功能介绍**
>
> 点触表镜，开始运动，无需等待GPS连接。
>
> 一旦建立了连接，即开始保存路线。

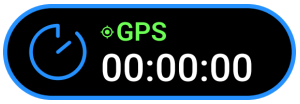
现在腕表已准备就绪，可以跟踪您的运动了。



自动启用倒计时。



将开始保存您的运动，同时显示时间。



> **功能介绍**

智能暂停与恢复

如果您的速度低于 7 公里/小时并持续 1 分钟，手表会提示您暂停活动。如果活动已暂停且您的速度再次提高，手表会提示您恢复活动。

- 在您主动确认弹窗之前，活动状态不会改变。
- 如果触发弹窗的动作停止，每个弹窗都会消失；如果动作再次发生，弹窗会重新出现。
- 如果您取消弹窗，它将每小时重新出现，直到您恢复或停止该活动。
- 如果手表闲置 1 小时，活动将自动结束。

4 查看运动数据

使用腕表的按钮或点触表镜。

注意

在活动期间，抬起手腕即可点亮屏幕并查看数据。活动暂停时，抬腕检测会关闭。

注意

每完成 5 公里或 5 英里（取决于您的设置），手表都会弹出一个窗口，显示该圈的平均速度。根据您的设置，该弹窗可以震动和/或发出声音。

在 T-Connect 应用（已配对模式）中，活动详情会显示每圈的摘要，包括距离、平均速度以及累计爬升和下降高度。



活动实时镜像

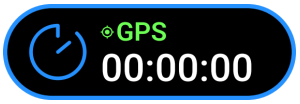
您可以在 T-Connect 手机应用中实时查看您的骑行活动，以获得更大、更清晰的显示。

在活动期间打开应用后，实时数据会自动镜像到您的手机屏幕上。

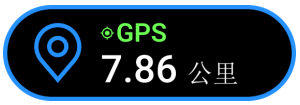
> **功能介绍**
>
> 运动过程中，腕表将切换至节电模式，以此节省电池电量。点触表镜，重新启动显示。

保存的数据：

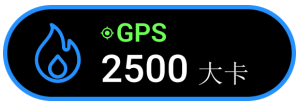
- 运动时间



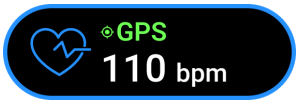
- 行经距离 (公里或英里)



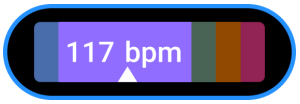
- 消耗的卡路里



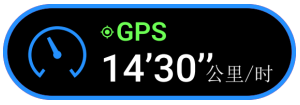
- 心率



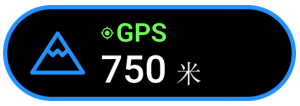
- 训练区（心率）



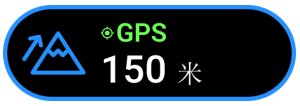
- 每段距离平均用时 (km/h或mph)



- 到达的最大高度

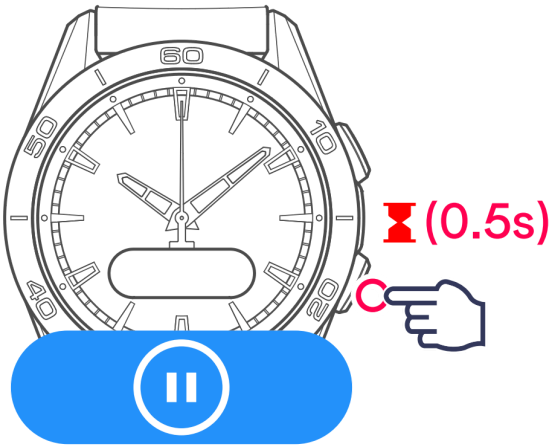


- 海拔增高/降低

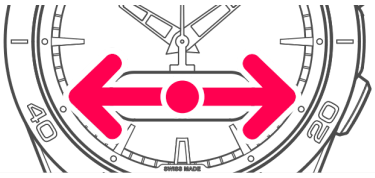


更多信息

5 退出运动



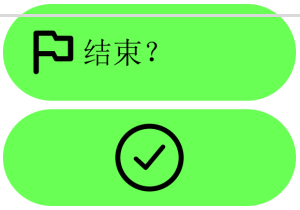
腕表提供2个选项：



重新开始跟踪当前运动



完成跟踪并确认结束跟踪


结束？

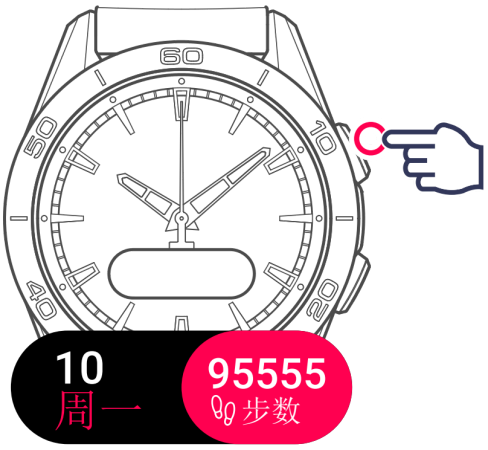
徒步

> ⓘ 注意
>
> **这是一项户外活动。** 它使用 GPS 来追踪您的位置和路线。

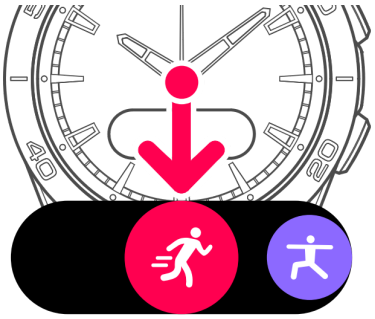
跟踪您的徒步运动，并保存您的数据。

必须在智能手机上打开应用程序。

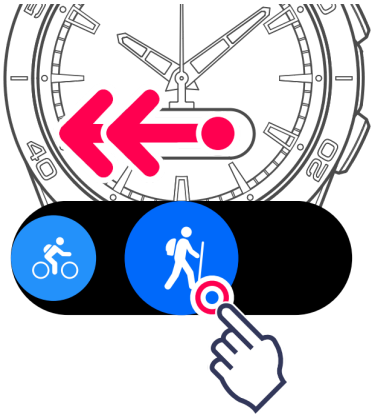
1 启用腕表



2 显示运动



3 显示并选择运动



腕表将连接至GPS。



> **功能介绍**
>
> 点触表镜，开始运动，无需等待GPS连接。
>
> 一旦建立了连接，即开始保存路线。

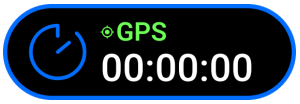
现在腕表已准备就绪，可以跟踪您的运动了。



自动启用倒计时。



将开始保存您的运动，同时显示时间。



> **功能介绍**

智能暂停与恢复

如果您停止移动 1 分钟，手表会提示您暂停活动。如果活动已暂停且您再次开始移动，手表会提示您恢复活动。

- 在您主动确认弹窗之前，活动状态不会改变。
- 如果触发弹窗的动作停止，每个弹窗都会消失；如果动作再次发生，弹窗会重新出现。
- 如果您取消弹窗，它将每小时重新出现，直到您恢复或停止该活动。
- 如果手表闲置 1 小时，活动将自动结束。

4 查看运动数据

使用腕表的按钮或点触表镜。

注意

在活动期间，抬起手腕即可点亮屏幕并查看数据。活动暂停时，抬腕检测会关闭。

注意

自动计圈: 每完成1公里或1英里(取决于您的设置),手表会弹出一个窗口显示该圈的平均配速。根据您的设置,弹窗可能会振动和/或发出提示音。

在T-Connect应用(配对模式)中,活动详情会显示每圈的摘要,包括距离、平均配速以及爬升和下降高度。

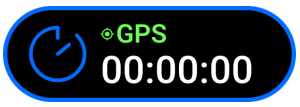


功能介绍

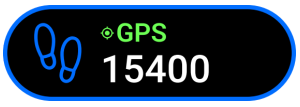
运动过程中，腕表将切换至节电模式，以此节省电池电量。点触表镜，重新启动显示。

保存的数据：

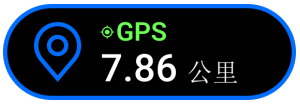
- 运动时间



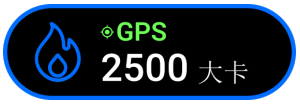
- 步数



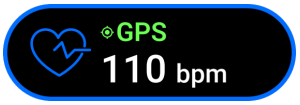
- 行经距离 (公里或英里)



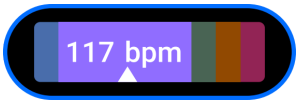
- 消耗的卡路里



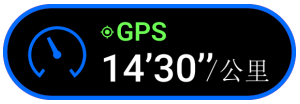
- 心率



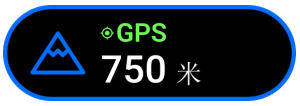
- 训练区（心率）



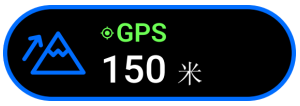
- 每段距离 (公里或英里) 平均用时



- 到达的最大高度

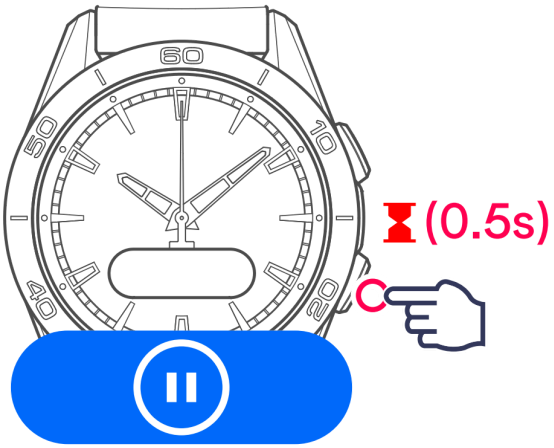


- 海拔增高/降低



更多信息

5 退出运动



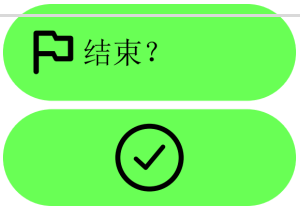
腕表提供2个选项：



重新开始跟踪当前运动



完成跟踪并确认结束跟踪

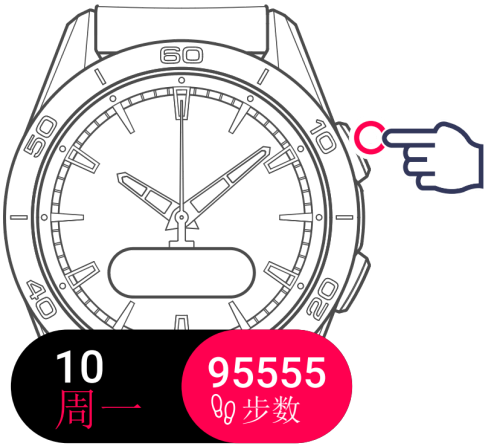

结束？

运动历史

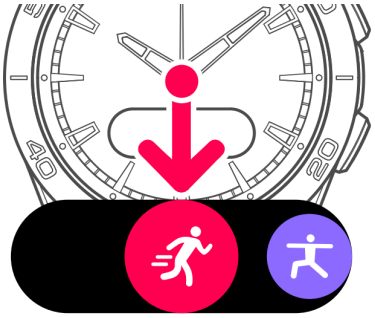
您的腕表显示您最近的活动数据。

> **警告**
>
> 手表仅存储您最近的一次活动记录。开始新的活动会覆盖此历史记录。请务必将手表与T-Connect应用同步,以永久保存您的数据。

1 启用腕表



2 显示运动



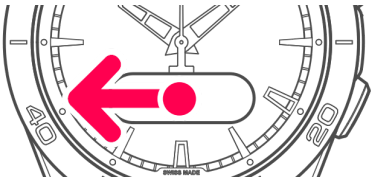
3 显示并选择运动历史



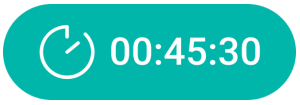
屏幕将显示最近的运动。



若要查看运动数据：



- 运动时间



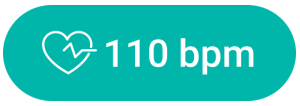
- 行经距离



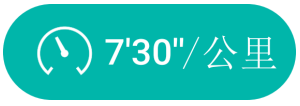
- 消耗的卡路里



- 心率



- 配速



功能介绍

所提供的数据因您正在进行的运动而不同。

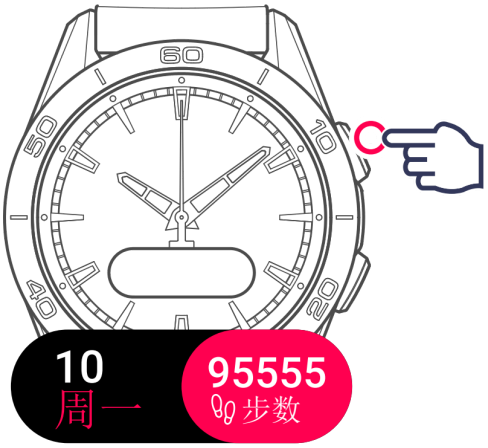
更多信息

功能

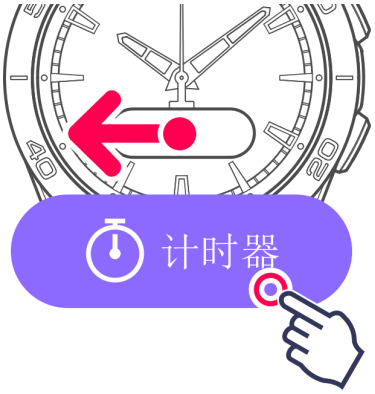
计时器

一种用于测量时间和进行分段计时的计时器功能。

1 启用腕表



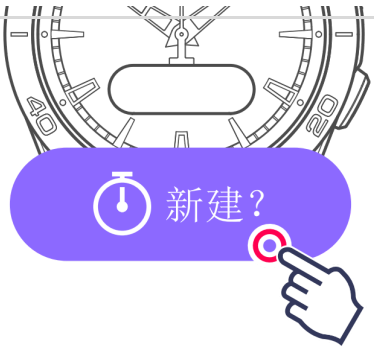
2 显示并选择功能



3 确认新的计时时间段

腕表提供2个选项：

- 开始新的计时



- 查看上一次计时会话的日志



4 选择定时模式

选择新会话的计时模式：

- 圈速计时

“Lap Timing”功能是一个专门用于测量一名选手、车辆等的计时器，最长测量时间：99天23小时59分59秒。

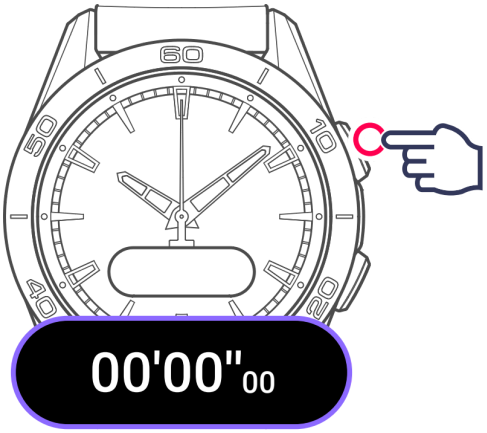


- 分段计时

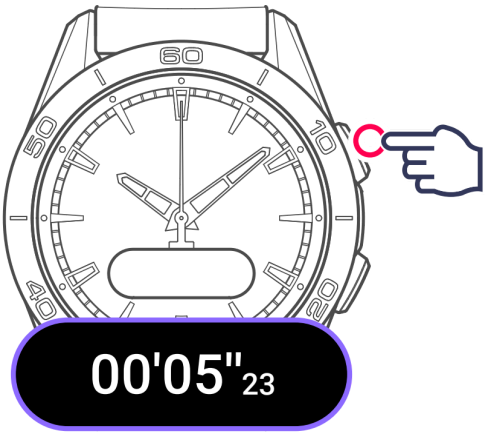
“Intermediate Timing”功能是专门测量同一计时竞赛活动中不超过99名选手/车辆总赛时的计时器。例如：测量100米比赛中多个选手的到达时间。



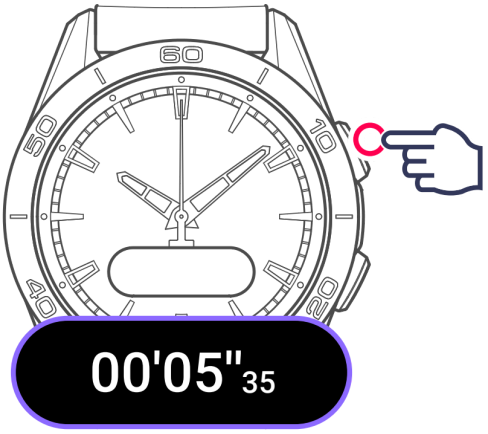
5 启用计时器功能



6 计时器功能暂停

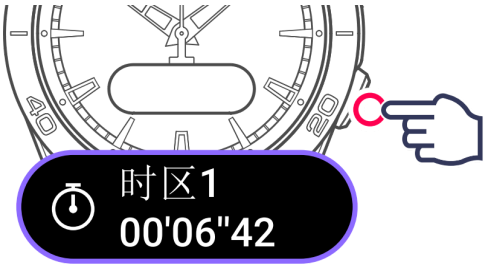


7 重新启用计时器功能

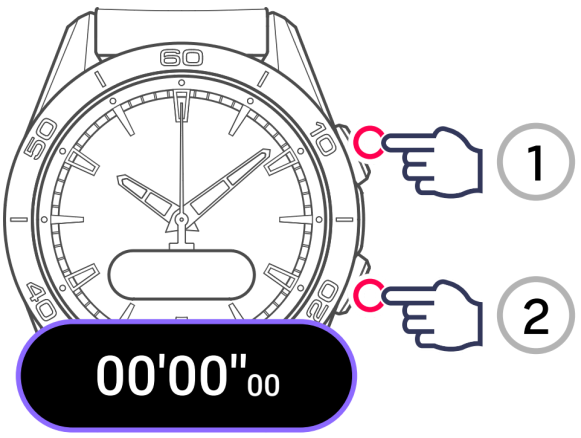


8 保存分段计时

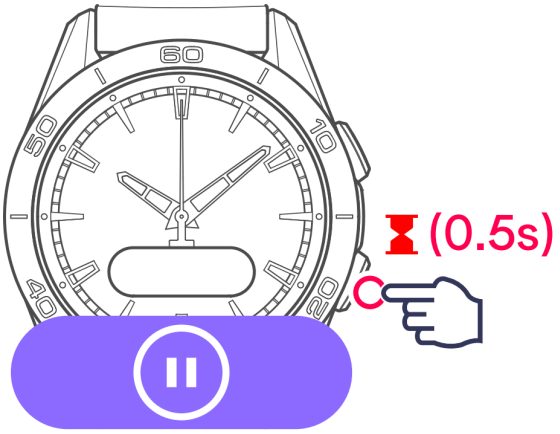
表镜将分段计时结果显示几秒钟，然后返回计时。



9 停止，重置



10 退出计时



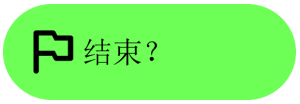
腕表提供2个选项：



重新开始当前计时



完成计时



计时结束后，手表将提供 3 个选项：



- 开始新的计时



- 查看计时会话日志



- 退出计时功能



> **功能介绍**
>
> 在配对模式下: 应用程序保存分段计时的结果。

无论选择何种配对，"LOGS"功能都可以显示最后一次测量的时间以及特定计时类型的部分统计数据。如要查看这些信息，请选择LOGS。

> **注意**
>
> 重新启动一次新的计时会删除所保存的数据。

阅读所保存的按圈计时数据：

- 在未配对模式下，按圈计时功能测量的所有用时都会存储起来，并在腕表上的LOGS功能中与比赛总时长、最快、最慢和平均单圈用时统计数据一起显示。
- 在配对模式下，您还可在T-Connect应用上找到最近的用时记录。您还可根据"History"标题，查看最近记录的用时。

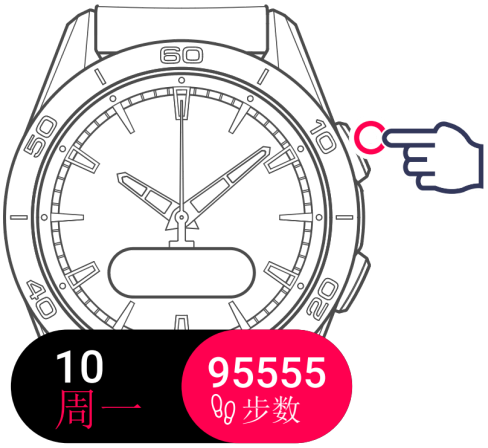
阅读所保存的中途计时数据：

- 在未配对模式下，分段计时功能测量的所有时间都会存储起来，并显示在腕表上的LOGS功能中。
- 在配对模式下，将计时器归零后，您还可在T-Connect应用上看到最近的用时记录。您还可根据"History"标题，查看最近记录的用时。

闹钟

通过闹钟功能，可为腕表设置指定时长的报时，还可选择多天重复。

1 启用腕表



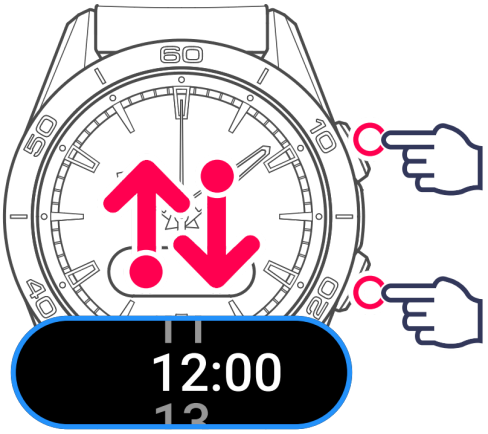
2 显示并选择功能



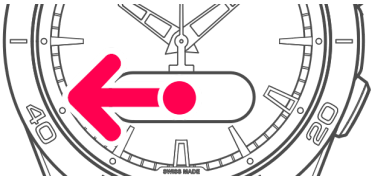
3 创建闹钟



4 设置小时



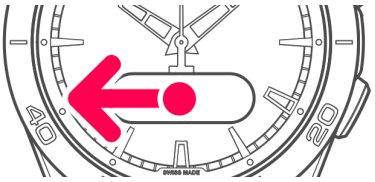
然后进行下一步设置。



5 设置分钟并确认



然后选择预设菜单，定义闹钟重复频率，或者自定义。



预设闹钟

自定义闹钟

6 编辑或删除启用的/未启用的闹钟

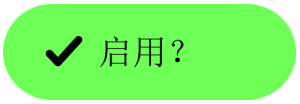


选择了闹钟后，腕表提供4个选项：

编辑时间和/或重复



启用已保存的闹钟



禁用已保存的闹钟



清除已保存的闹钟



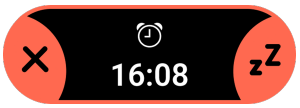
> **注意**
>
> 在闹钟列表中向左滑动，然后选择“全部删除”以删除所有已保存的闹钟。

闹钟响起时

到达闹钟时间时,手表会显示"闹钟响起"通知,并开始播放相关的声音和振动。

闹钟响起时,您可以:

- **贪睡** — 闹钟停止并在 5 分钟后再次响起。闹钟最多可贪睡 3 次;之后仅可使用"停止"。
- **停止** — 闹钟永久停止,不再响起。



> **提示**

您也可以通过手掌覆盖手表的手势让响起的闹钟进入贪睡。闹钟贪睡 3 次后,该手势将不再使其贪睡。

预设闹钟

腕表提供4个选项：



1 选择预设闹钟



2 完成并确认闹钟

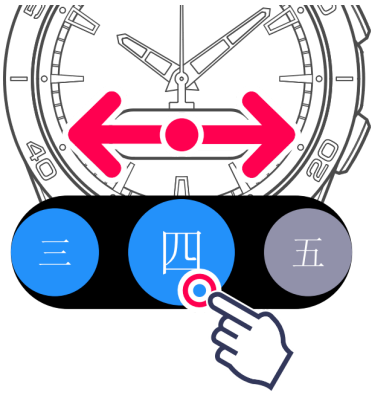


自定义闹钟

1 选择菜单



2 选择星期并确认



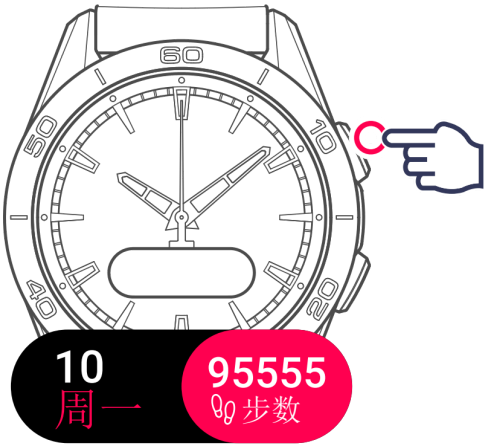
3 完成并确认星期



倒计时

进行23小时59分59秒的倒计时。

1 启用腕表



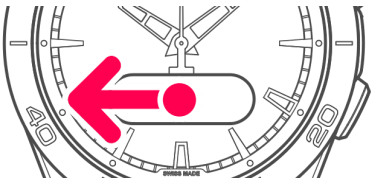
2 显示并选择功能



3 设置小时



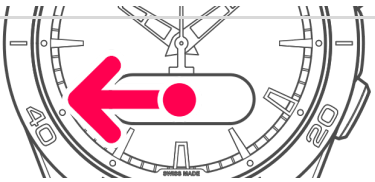
然后进行下一步设置。



4 设置分钟



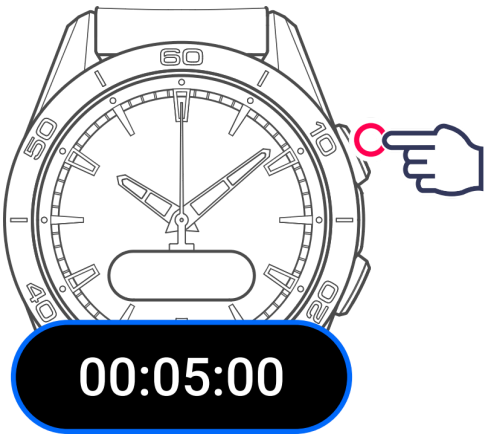
然后进行下一步设置。



5 设置秒钟并确认



6 启动倒计时



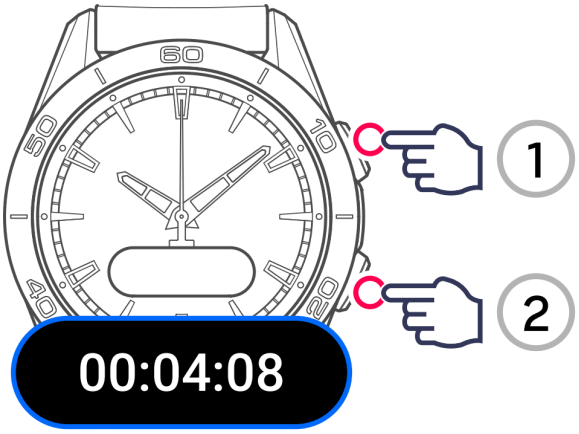
7 倒计时暂停



8 恢复计时器



9 停止，重置



停止时，腕表提供3个选项：



从设置的值开始，重新启动倒计时

重新加载？

设置新的倒计时的值

设置？

停止并退出功能

停止？

功能介绍

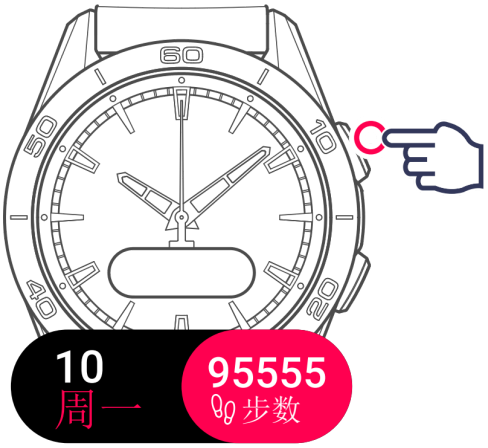
在配对模式下: 倒计时的时间段也可在应用程序中设置。

时间

> **注意**
>
> 此页面上可用的选项取决于手表处于**配对模式**还是**非配对模式**。此模式在手表的初始启动期间选择。

> **功能介绍**
>
> 在配对模式下: 在配对模式下，您可以从下方列表中选择时区。在非配对模式下，时间 1 和时间 2 需要手动设置，这是手表初始设置的一部分。

1 启用腕表



2 显示并选择功能

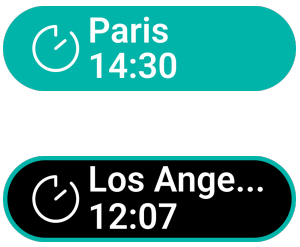


3 选择您要设置的时区



> 提示
>
> 手表始终显示时间 1。

4 选择时区





滚动浏览选项列表。您可以选择：

- 选择预先配置的城市（例如，伦敦、纽约、日内瓦）以自动应用该时区。

> **提示**
>
> 该列表可在 Tissot T-Touch Connect Sport 移动应用程序上进行修改。

- 选择“自定义”可手动设置确切的小时和分钟。

5 确认



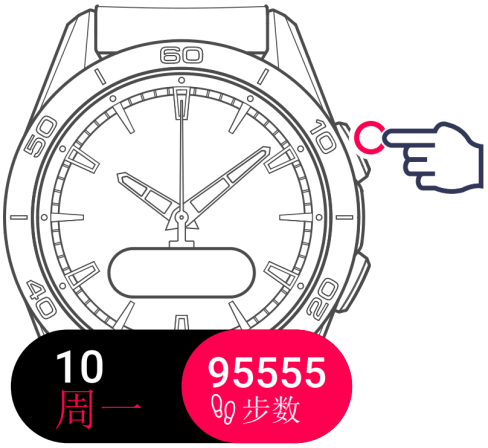
点击屏幕或长按上方按钮以确认您选择的时间段。

> **功能介绍**
>
> 在夏令时和冬令时切换时，手表会在切换前 18 小时通知您，并自动更新自身。

太阳能

太阳能效率条显示您手表当前的太阳能充电水平。

1 启用腕表

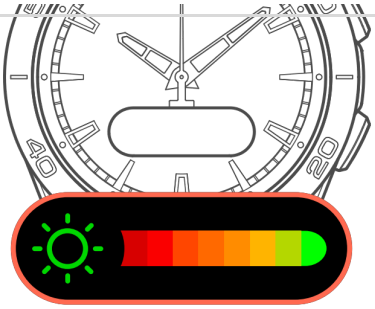


2 显示并选择功能

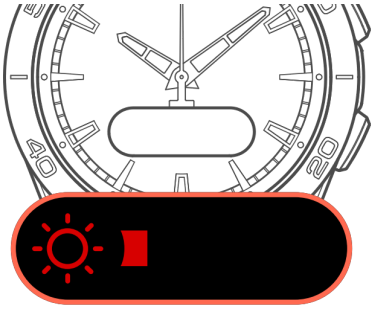


腕表显示亮度等级：

最高亮度



最低亮度



功能介绍

腕表在几秒钟后自动切换至节电模式。

注意

请查看T-Connect应用(配对模式)以了解手表采集的光照水平历史记录。

心率

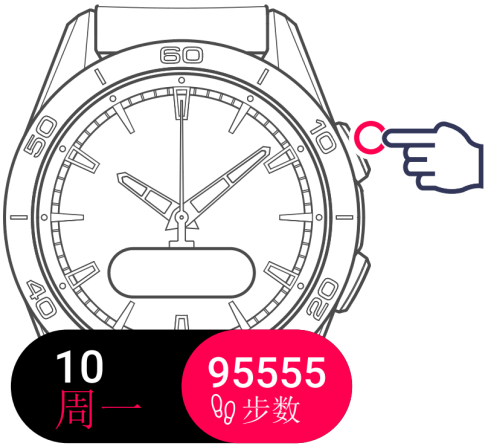
按需提供短时心率。

警告

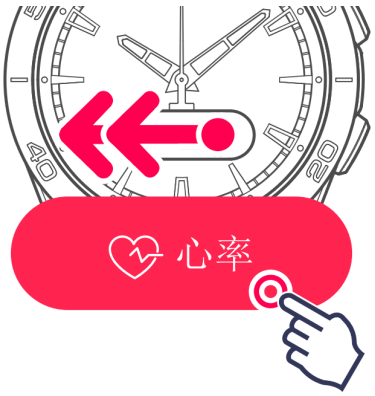
为了确保心率测量正确，请确保您的腕表紧贴手腕佩戴。

对于力量型运动 (手腕肌肉紧张)，读数可能有几秒钟的不准确。

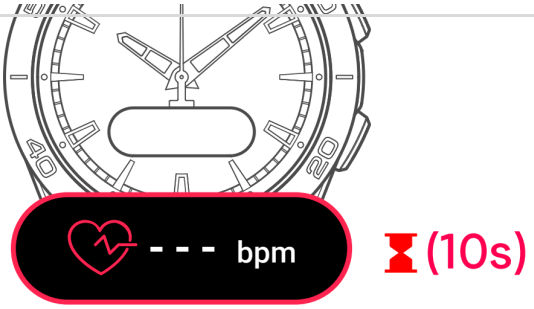
1 启用腕表



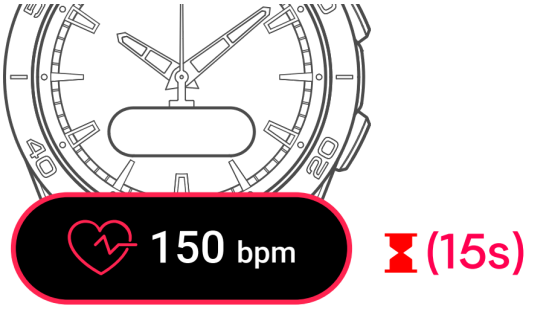
2 显示并选择功能



腕表可测量您的心率。



心率显示于腕表上。



功能介绍

腕表在几秒钟后自动切换至节电模式。

按需测量的心率不会被保存。

功能介绍

如果手表在测量心率期间自行进入待机状态,测量会继续进行30秒。如果您在这30秒内重新激活手表,会立即显示您当前的心率。

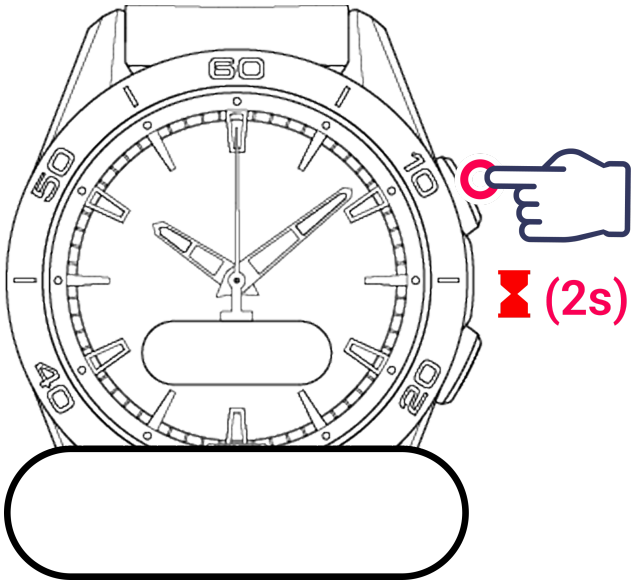
如果您自行使手表进入待机状态(按下两个按钮,或使用手掌手势),心率测量会立即停止。

手电

腕表屏幕亮起，提高昏暗环境的可视度。

功能的启用或禁用

如果在 Tissot 移动应用程序中配置了此快捷操作,按上按钮即可激活手电筒。 有关详细信息,请参阅 快捷操作.



手电筒开启后,按下下按钮即可将其关闭。

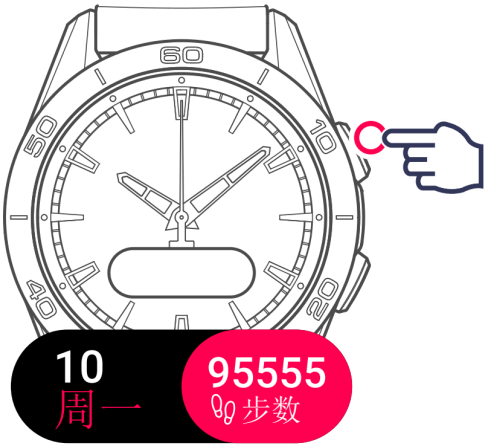
> **功能介绍**
>
> 如果腕表处于节电模式，则无法启用该功能。

通知历史

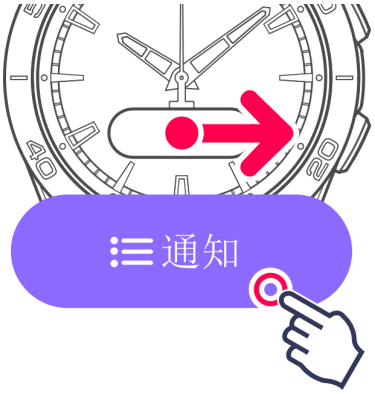
手表上的通知历史显示您未在手机上清除的所有通知。

> **警告**
>
> 手表断开连接时,不会接收通知。重新连接到应用程序后,通知将直接添加到通知历史中。

1 启用腕表



2 显示并选择设置



腕表提供以下选项：

无通知



可用通知



清除通知



筛选通知

通过应用程序，您可以控制哪些通知显示在手表上：

1. 打开 Tissot T-Touch Connect Sport 移动应用程序。
2. 进入手表设置。
3. 前往通知设置
4. 启用或禁用单个通知类型

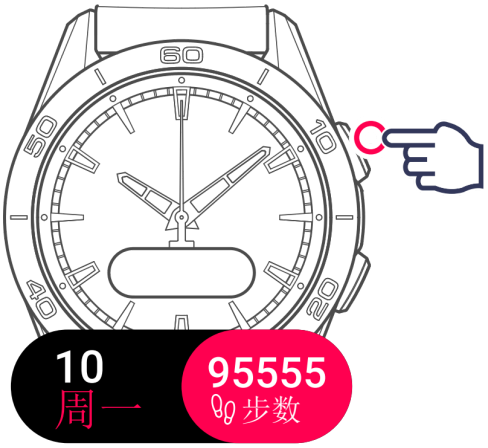
> **注意**
>
> 在 Android 上，您可以按单个应用程序进行筛选。在 iOS 上，您可以按通知类别进行筛选。默认情况下，所有通知均已启用。

查找手机

腕表触发智能手机的铃声，以此定位手机。

> **警告**
>
> 若要找到智能手机，腕表必须处于配对模式。

1 启用腕表



2 显示并选择设置



智能手机响铃



可通用应用程序或腕表关闭智能手机的响铃。

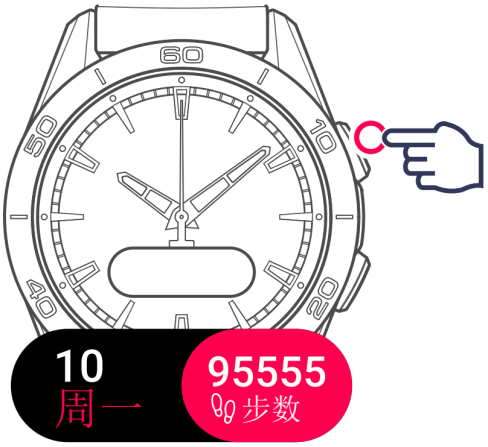
统计数据

查看各项显示数据

您的腕表会记录您的每日统计数据，以此帮助您跟踪您的各项运动和进程。您可以随时在您的腕表上或天梭应用上查阅各项数据。

> ⓘ 注意
>
> 每日数据会在零点重置。
>
> 您的每日数据同时考虑日常活动和运动活动:步数、距离、卡路里和时长。

1 启用腕表

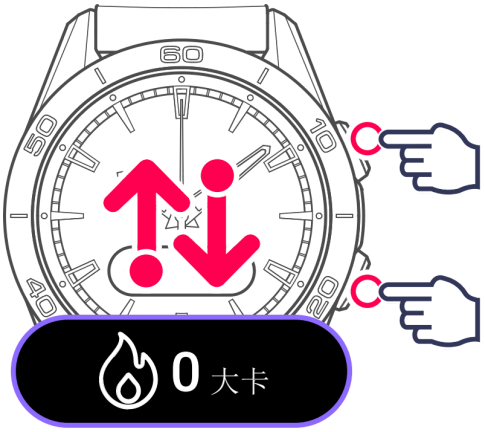


2 显示统计数据



3 显示其他统计数据

使用腕表的按钮或者滑动表镜。



步数



消耗的卡路里



运动时间



行经距离



关于数据的更多信息

您也可以自定义您的每日步数目标。

显示并选择目标菜单

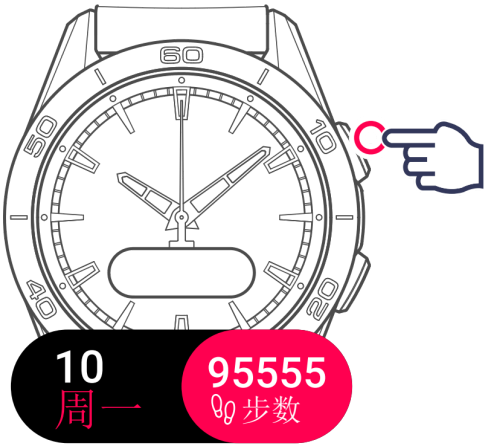


设置您自己的目标

您的目标

在手表和应用程序中设置步数、卡路里、距离和活动时间的每日目标,并在达成目标时收到通知。

1 启用腕表



2 显示统计数据



3 显示并选择目标菜单

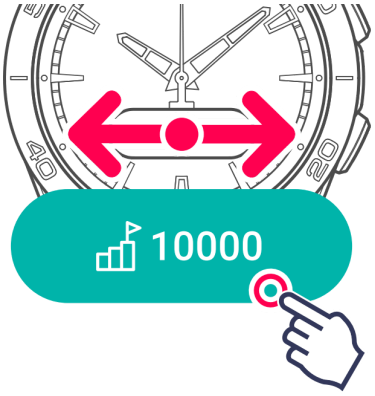


预设目标

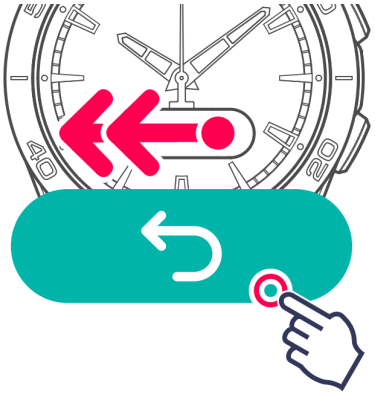
您的腕表提供3个选项：



4 选择一个预设目标

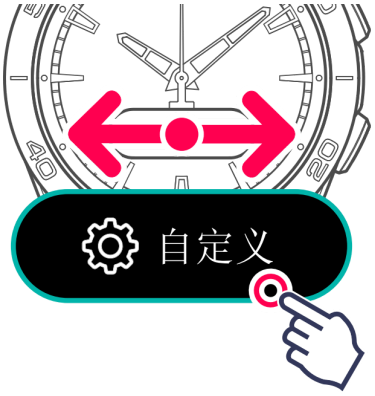


5 完成并确认目标

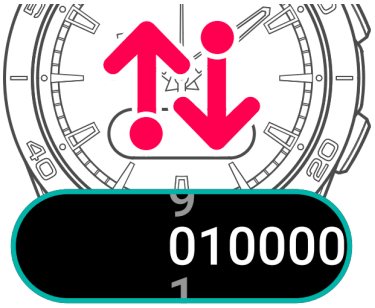


自定义目标

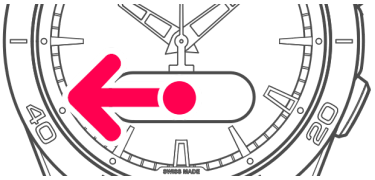
1 选择菜单



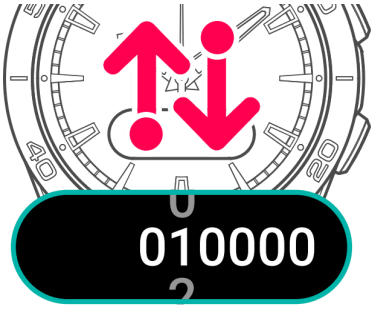
2 自定义您的目标，首先设置“十万”位



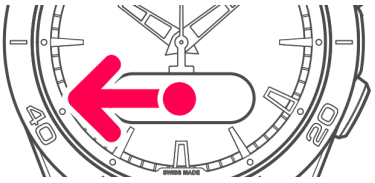
然后进行下一步设置。



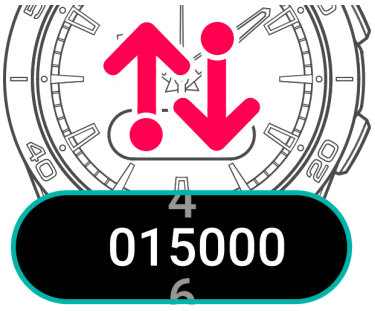
3 设置“万”位



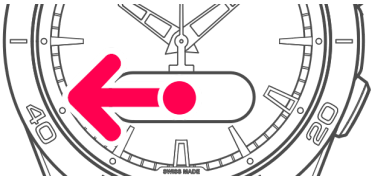
然后进行下一步设置。



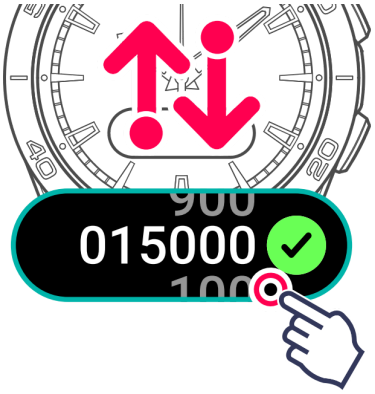
4 设置“千”位



然后进行下一步设置。



5 设置“百”位，并确认



6 完成并确认目标



注意

如果您达到了目标，腕表会发出信号声。

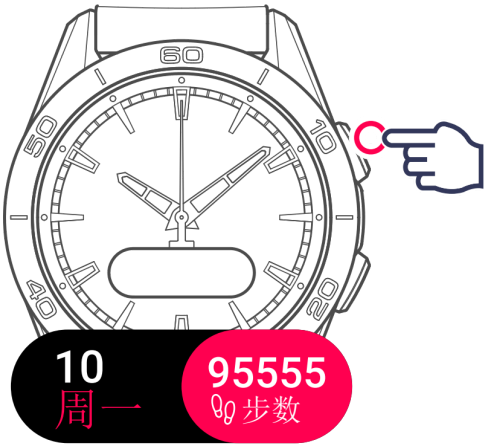
设置

通用设置

通用声音设置

管理适用于除闹钟和计时器之外所有手表功能的通用声音设置。闹钟和计时器有各自的声音设置。

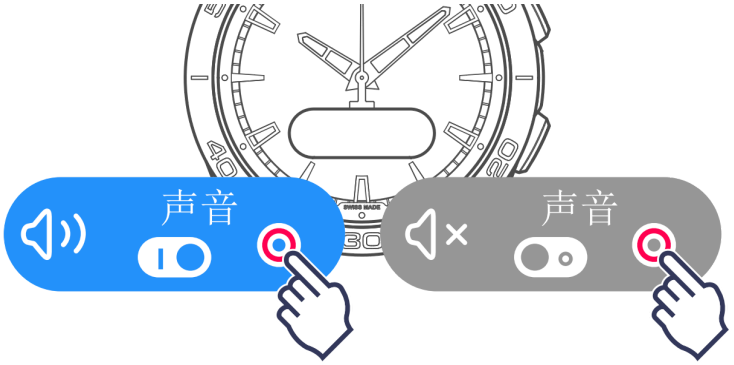
1 启用腕表



2 显示并选择设置



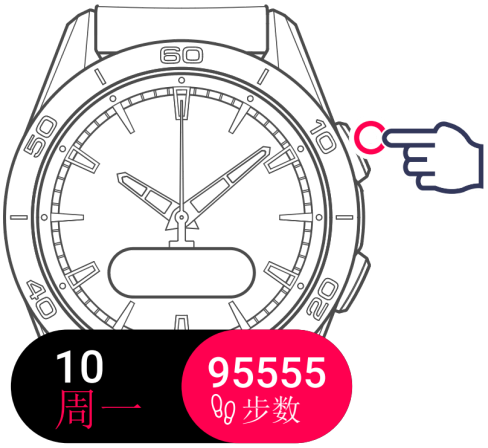
3 启用 / 禁用声音



通用振动设置

管理适用于除闹钟和计时器之外所有手表功能的通用振动设置。闹钟和计时器有各自的振动设置。

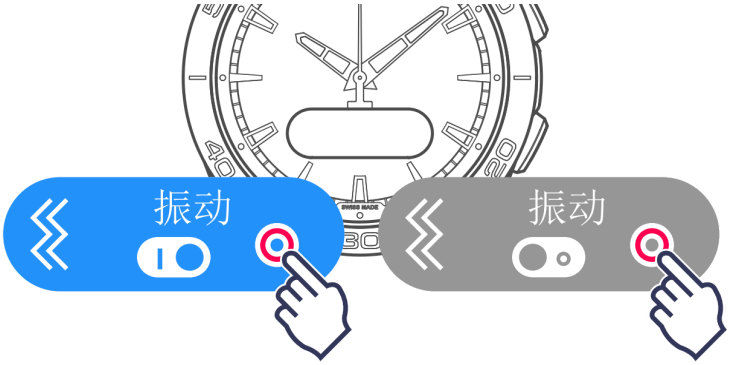
1 启用腕表



2 显示并选择设置



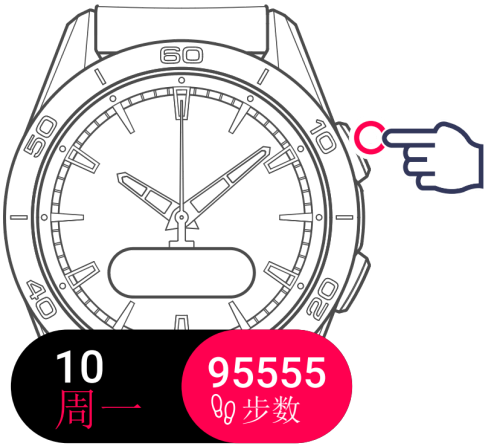
3 启用 / 禁用振动



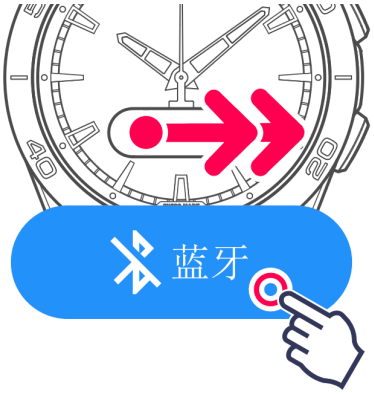
蓝牙

启用/禁用蓝牙连接

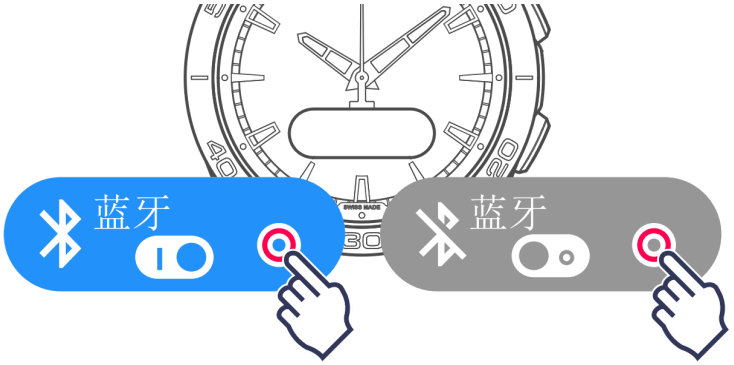
1 启用腕表



2 显示并选择设置



3 启用或禁用

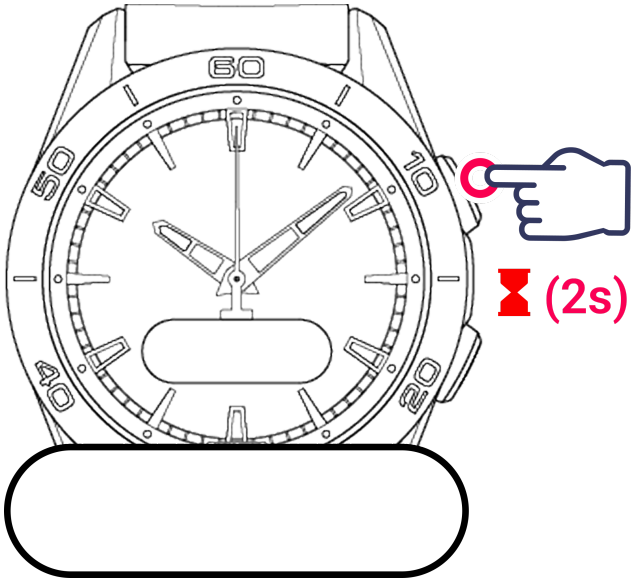


警告

若要实现您腕表与智能手机之间的通信，需要建立蓝牙 (Bluetooth®) 连接。如果禁用了蓝牙，则腕表的各项功能都无法在配对模式下使用。

快捷操作

在 Tissot 移动应用程序设置中,您可以为手表上按钮分配一个快捷操作。配置完成后,在手表屏幕关闭的情况下,长按上按钮 2 秒即可触发所选操作。按下下按钮可将其停用。



可用的快捷操作

可以将以下选项添加到快捷操作:

- **唤醒手表**
- **活动**
- **心率监测器**
- **通知**
- **计时器**
- **时区**
- **计时码表**
- **查找我的手机**
- **电池与连接**
- **手电筒**

如何设置

1. 打开 Tissot T-Touch Connect Sport 移动应用程序。

2. 进入手表设置。
3. 选择快捷操作。
4. 选择要分配给按钮的操作。
5. 再次选择该操作以确认。勾号将指示该操作已设置。

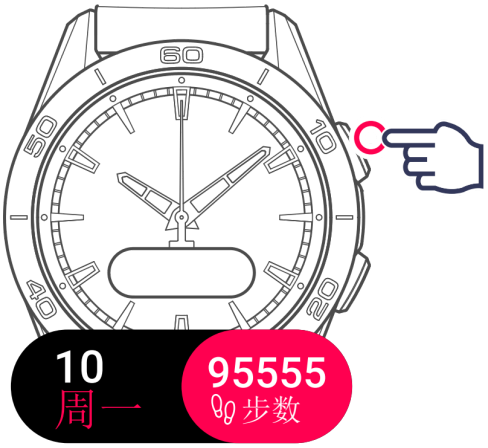
警告

快捷操作仅在手表屏幕关闭且没有秒表或活动运行时有效。

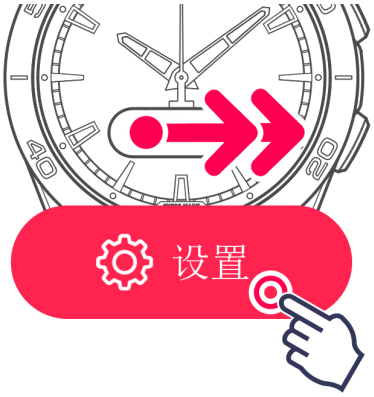
表盘

选择显示对您最相关信息的表盘。

1 启用腕表



2 选择设置菜单



3 显示并选择表盘菜单



4 选择一个表盘

日期 / 步数（默认）



日期 / 卡路里



时间 / 通知（仅配对模式）/ 闹钟 / 步数



时间 / 通知（仅配对模式）/ 闹钟 / 卡路里



日期 / 时间

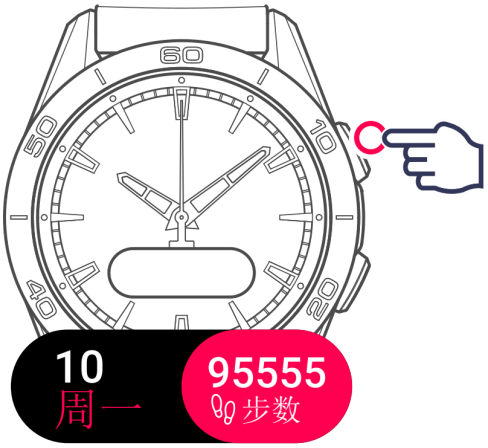


> **功能介绍**
>
> 所选表盘会针对每个手表单独保存。

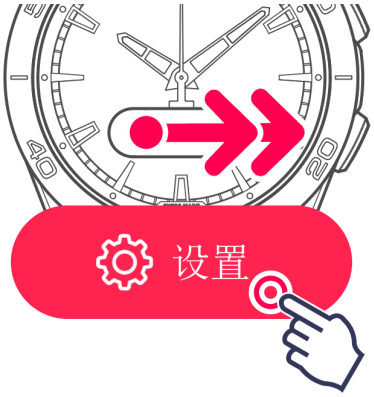
电池

睡眠模式和节电模式的使用

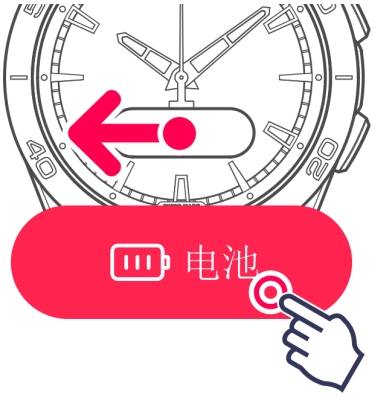
1 启用腕表



2 选择设置菜单



3 显示并选择电池设置



腕表提供3个选项：

节电模式



如果启用了节电模式，腕表会关闭耗电量过大的功能 (蓝牙、振动、声音等)。

自动睡眠模式



自动待机模式启用后，手表在 60 分钟未佩戴时将自动进入待机模式。

睡眠模式



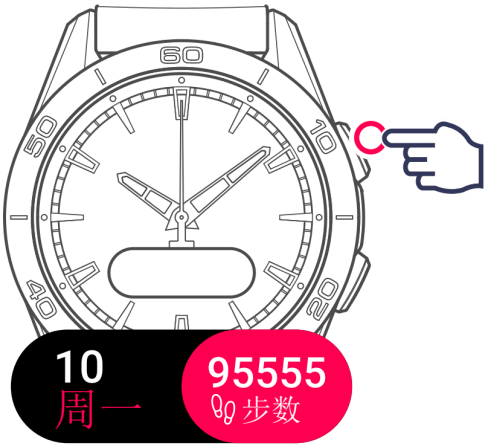
激活该模式可立即将手表置于待机模式。

手表处于待机模式时，不会连接到应用程序。 要退出待机模式，请按任意按钮。 当闹钟或计时码表响起时，手表也会退出待机模式。

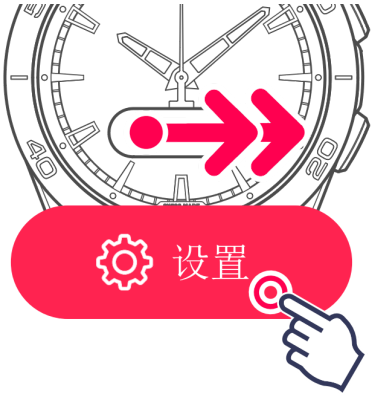
提醒

启用/禁用

1 启用腕表



2 选择设置菜单

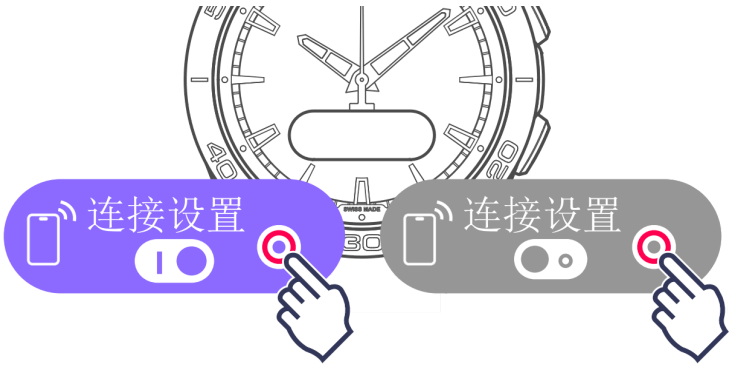


3 显示并选择提醒设置



4 启用 / 禁用提醒

左右滑动即可浏览不同的提醒。使用切换开关即可启用或禁用每个提醒。

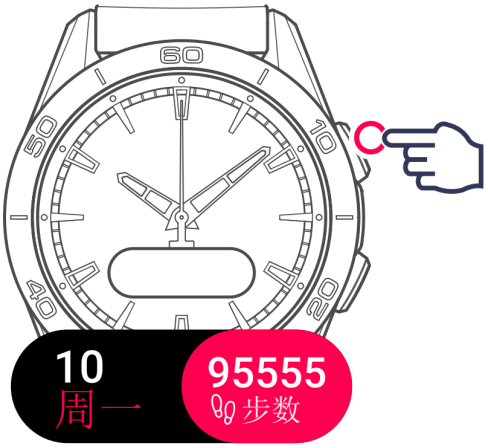


- **移动提醒**: 当您运动量不足时，我们会通知您。
- **目标提醒**: 当您达到每日目标时，您将收到通知。
- **连接提醒**: 如果启用了提醒，则当腕表与应用程序连接或断连时，腕表都会发出信号声。
- **运动提醒**: 在活动过程中，当手表检测到您停止或重新开始运动时，您会收到通知。

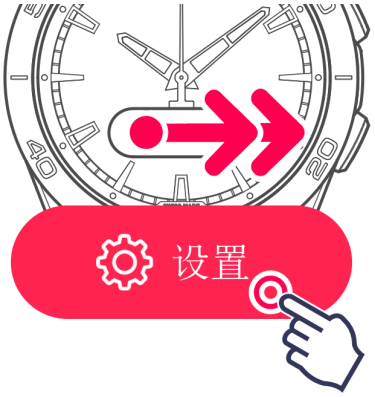
声音

管理闹钟和计时器、通知以及浏览的声音和振动。

1 启用腕表



2 选择设置菜单



3 显示并选择声音设置



腕表提供3个选项：

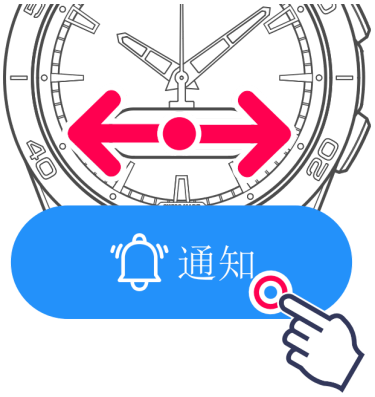
- **闹钟和计时器:** 选择以设置闹钟或计时器响起时闹钟和计时器的声音和振动。
- **通知:** 选择以设置通知/来电的声音和振动。

> ⓘ 注意
>
> 当手机处于“勿扰模式”时,手表将不会接收来电或通知。

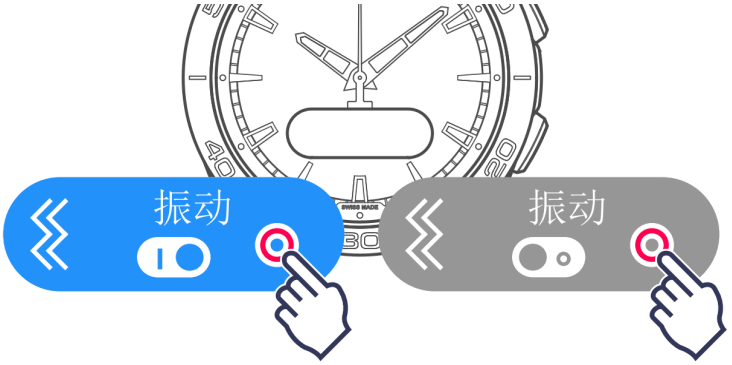
- **浏览:** 管理浏览手表菜单时的声音和振动。

在 Browsing 中,您可以分别配置声音和振动。对于每一项,选择三种状态之一:开、关或验证。在验证状态下,只有当您确认某项设置或操作时手表才会给出反馈,例如设置闹钟的小时或分钟时。

4 显示并选择设置

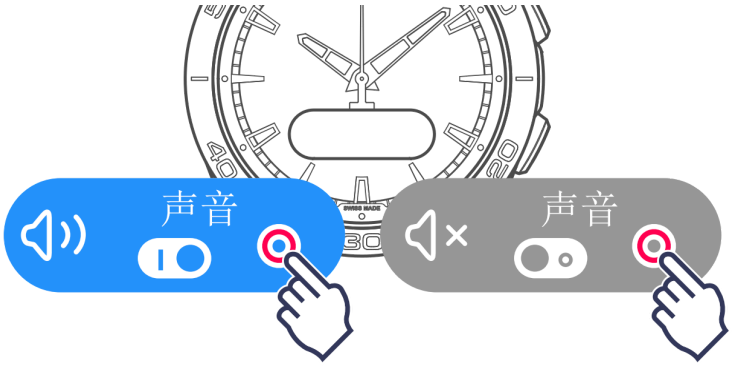


5 启用 / 禁用振动



如果启用了振动，则当应用程序发出通知时，腕表会短暂振动。

6 启用 / 禁用声音

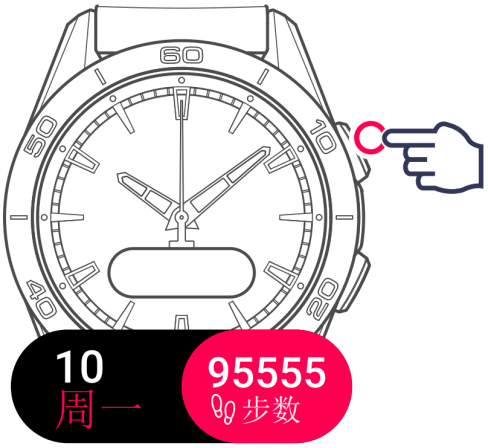


> **注意**
>
> 如果启用了声音，则当应用程序发出通知时，腕表会发出信号声。

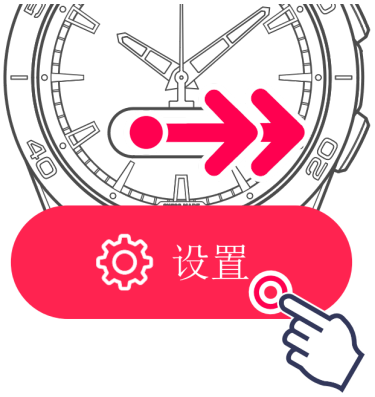
语言

选择显示语言

1 启用腕表



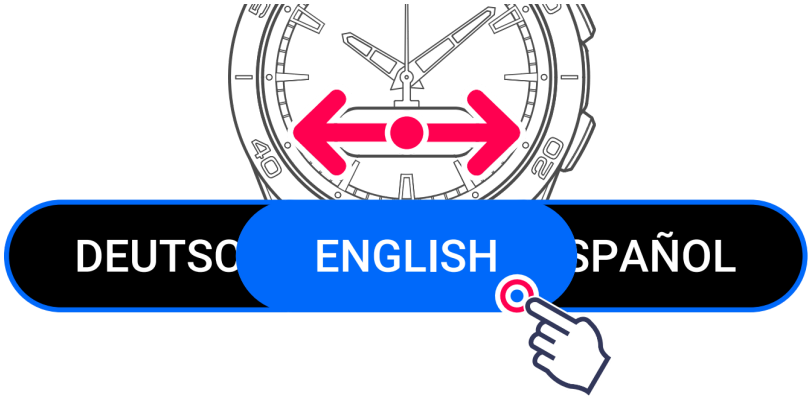
2 选择设置菜单



3 选择语言设置



4 显示并选择希望使用的语言

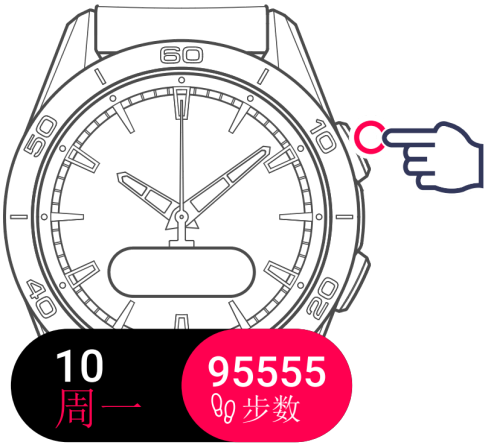


高级

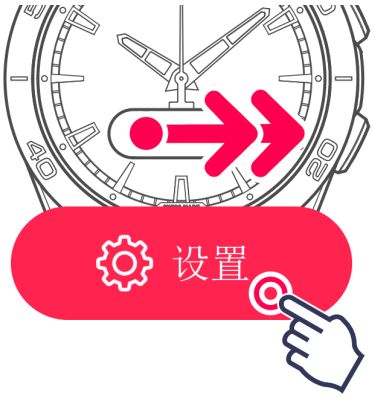
使用高级设置

这些设置用于校准指针或重新启动腕表。

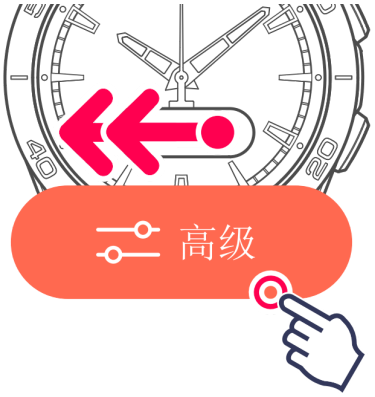
1 启用腕表



2 选择设置菜单



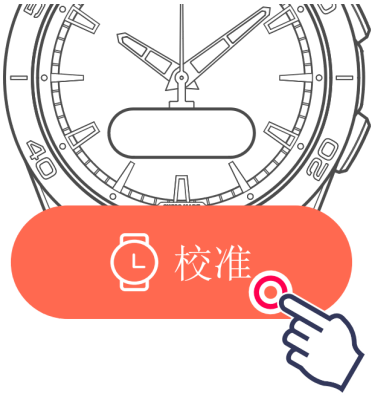
3 选择高级设置



校准

该功能用于校准位置不正确的指针。如果腕表遭遇了冲击或者靠近了强力磁场，则可能发生指针位置不准的现象。

1 显示并启用指针校准设置



腕表进行指针校准循环，以此确保指针位置精准。



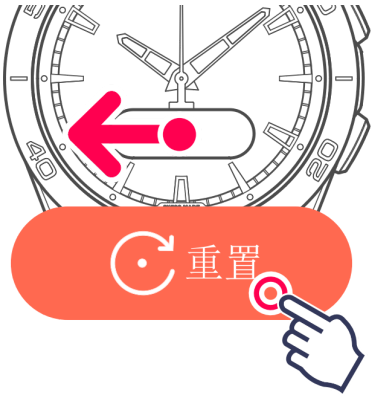
校准循环结束



重置

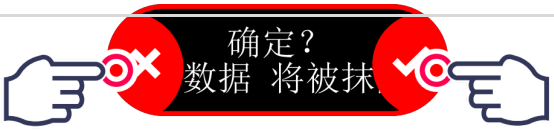
该功能用于重新启动您的腕表，使您能够重新选择腕表的配对或非配对模式。

2 重新启动腕表



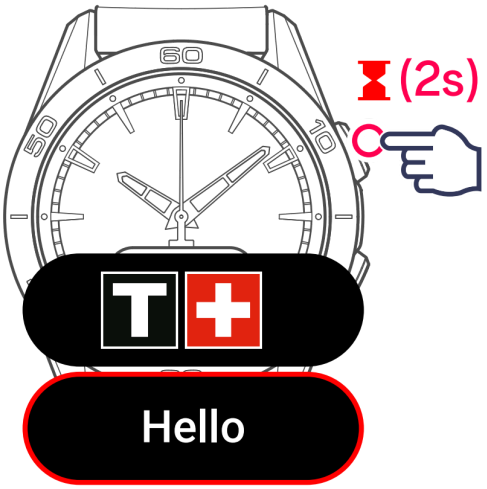
3 确认删除数据

触摸契合您选择的表镜区域。



确认: ：您腕表上保存的数据将被清除 (计时、消息等)，但是如果腕表连接了应用功能，将备份同步数据，所以数据仍然可用。

取消: ：操作被取消。



腕表将重新启动，配置过程同腕表首次启动时一样。

继续启动过程

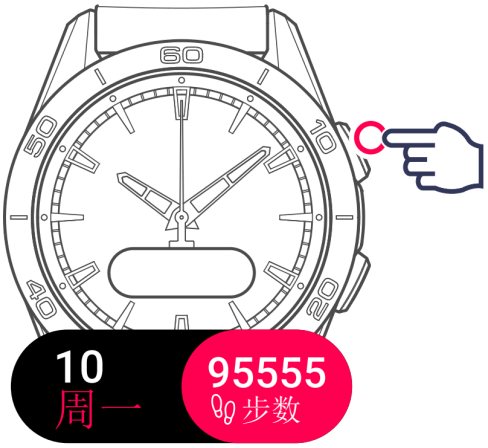
时间格式和日期

设置首选时间格式和日期。

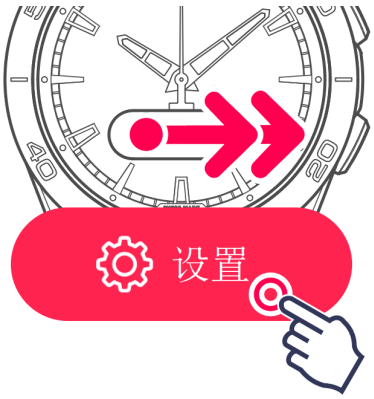
> **注意**
>
> 此页面上可用的选项取决于手表处于**配对模式**还是**非配对模式**。此模式在手表的初始启动期间选择。

设置时间格式

1 启用腕表



2 选择设置菜单



3 显示并选择时间/日期设置



4 点击时间格式



5 选择24小时或12小时



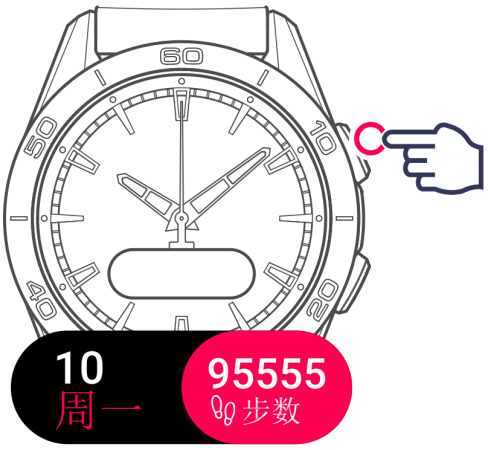


设置日期

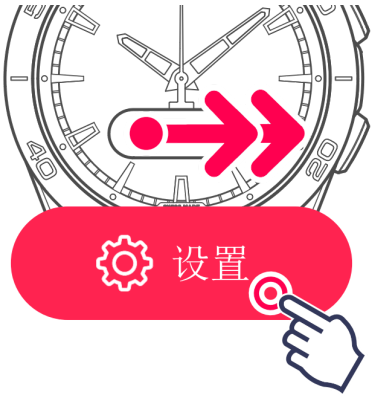
警告

“设置日期”功能仅在非配对模式下可用。在配对模式下，日期会自动从您的智能手机同步。

1 启用腕表



2 选择设置菜单



3 显示并选择时间/日期设置

时间/日期

4 点击“设置日期”

设置日期

5 调整年、月、日

点击屏幕或按下顶部按钮进行确认。

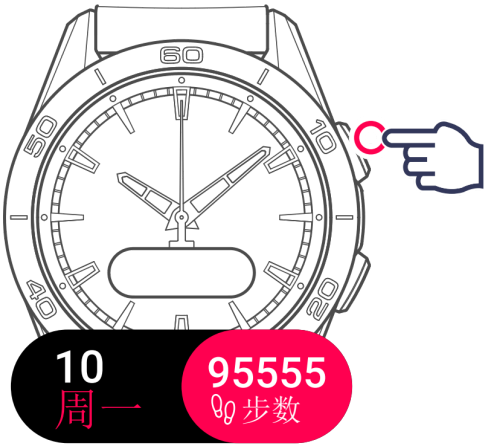
6 确认



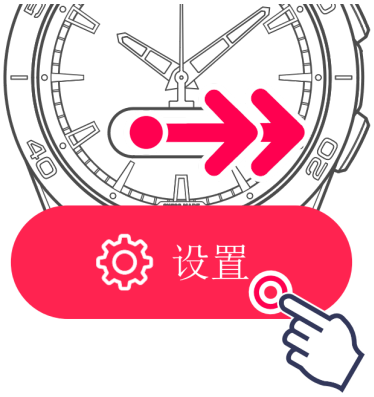
关于设备

关于您腕表的信息

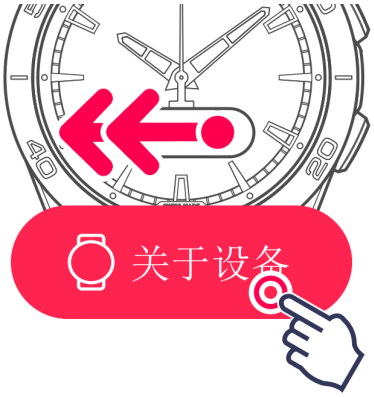
1 启用腕表



2 选择设置菜单



3 显示腕表的信息



腕表ID

您腕表的唯一身份编码，保证腕表是正品。如果您申请获得支持，则可能要求您提供腕表ID。

固件版本

这是您腕表的软件版本。Tissot SA坚持不断发展其产品。定期添加新功能。当您要求应用程序更新时，服务器会检查您的腕表是否具备最新软件版本。如果不具备最新软件版本，则建议您安装更新。

> **注意**
>
> 更新后,设置会从移动应用程序中恢复,您无需手动重新设置。请确保在更新后仍与移动应用程序保持连接,以便恢复设置。

字体版本

为了保证出色可读性，可能更新表镜字体，以此优化您腕表显示的文本和值。

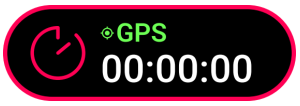
功能介绍

数据

运动数据

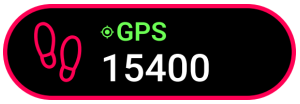
在被跟踪运动期间保存的数据。

运动时间



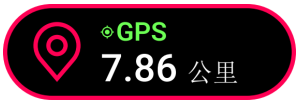
记录运动从开始到结束的时间。记录时间，直到运动结束。

步数



腕表内装配的3轴加速度计可测量您的手臂运动，进而据此计算步数。

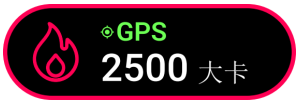
行经距离



“3轴加速度计” 可通过您的手臂运动，及您智能手机的GPS数据，计算运动行经距离。

> ⓘ 注意
>
> 如果活动已暂停,暂停期间所行进的距离不会被计入。只有在活动实际进行时记录的距离才会计入总距离。
>
> 如果由于任何原因(例如权限、精度低、无定位或连接断开)缺少 GNSS 数据点,则相应时间段的距离将通过插值估算。

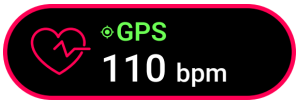
消耗的卡路里



消耗的卡路里由应用程序根据多项数据计算得出，包括行经距离、运动速度、爬升率以及您在天梭应用中输入的个人信息。

心脏活动

心率



心率由安装在腕表背面的光学传感器测量。它将光量作为您手腕内血液流动的函数来测量。

> **警告**
>
> 为了确保心率测量正确，请确保您的腕表紧贴手腕佩戴。
>
> 对于力量型运动 (手腕肌肉紧张)，读数可能有几秒钟的不准确。

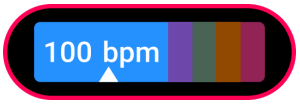
训练 区域

训练区域显示运动过程中的心率。

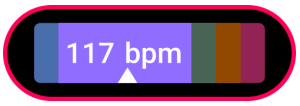
根据天梭应用中指定的值定义心率。如果未指定，则默认出生年份为1970年。其最大值计算方法如下：220 - 年龄。

> **警告**
>
> 各区默认值不是bpm (每分钟心跳数)，而是您最大心率的百分比%。
>
> 可在应用程序中编辑最大心率和百分比。

训练区域1：50 %-60 %



训练区域2：60 %-70 %



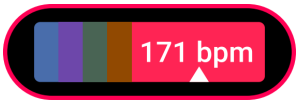
训练区域3：70 %-80 %



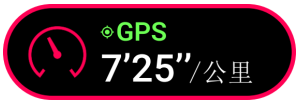
训练区域4：80 %-90 %



训练区域5：90 %-100 %

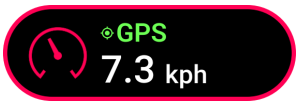


每段距离平均用时（配速）



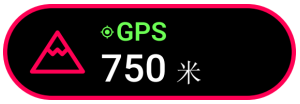
一项运动期间所经过的一公里 (或一英里) 距离的平均用时。应用程序会计算每一公里的用时平均值。

速度



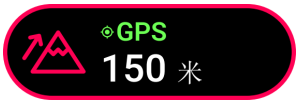
您在运动期间的平均行进速度，单位：公里 (或英里) /时。

高度



您在运动期间到达的最大海拔高度。这个值通过您智能手机的GPS数据计算。

累计高度



运动期间所有向上运动的总值，单位：米 (或英尺)。这个值通过您智能手机的GPS数据计算。

统计数据

每日统计数据中保存的数据，每天午夜时重置。

步数



腕表内装配的3轴加速度计可测量您的手臂运动，进而据此计算步数。

消耗的卡路里



消耗的卡路里由应用程序根据多项数据计算得出，包括行经距离、运动速度、爬升率以及您在天梭应用中输入的个人信息。

运动时间



您的移动用时或体力运动用时。暂停时间不计算在内。

行经距离



“3轴加速度计”: 可通过您的手臂运动，及您智能手机的GPS数据，计算运动行经距离。

电池

功能介绍

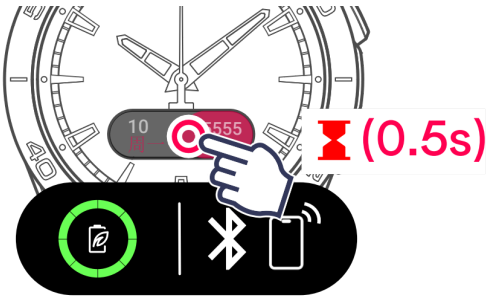
您的T-Touch Connect Sport采用锂离子聚合物电池，通过表盘内装配的太阳能传感器或者产品随附的充电线进行充电。

电池平均寿命取决于您的运动量，详情如下：

- Watch 模式下续航时间不限（需要晴天户外光照每天超过 20 分钟，20 kLux）。
- Standard Connected 模式下最长可达 6 个月（需要晴天户外光照每天超过 35 分钟，20 kLux）。
- Sport Connected 模式下最长可达 3 个月（需要晴天户外光照每天超过 60 分钟，20 kLux）。

查看电池电量

1 **点触表镜0.5秒钟**



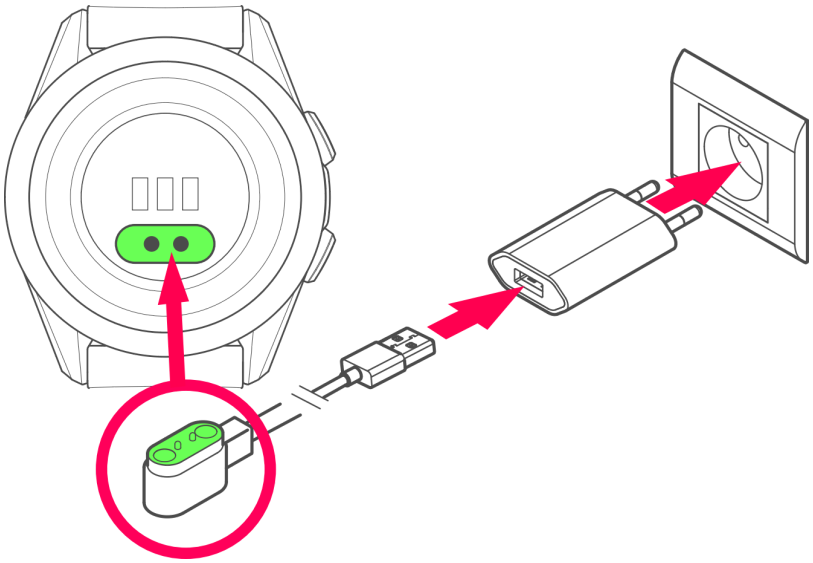
给电池充电

腕表随附一根具备防水能力的充电专用USB线。

> **警告**
>
> 不要使用超过15瓦的充电器。
>
> 如果电池电量过低而无法保证正确运行，则屏幕会显示如下消息：

电量低

1 按照所示，将线缆末端置于连接器



注意

配有磁体，能够保证连接器方向正确。

功能介绍

充满电用时大约90分钟。

模式

使用配对模式

在该模式下，腕表将连接您安装在智能手机上的天梭应用。

有些功能也可通过智能手机使用：

- **倒计时**: ：可通过应用程序设置时长。
- **计时码表**: ：时间测量和分段计时的结果都会被保存。可于应用程序中查看。
- **运动跟踪数据**: ：保存这些数据，然后可于应用程序中查看。
- **位置**: ：您智能手机的GPS会在骑行、徒步或跑步等运动过程中保存位置信息。
- **统计数据**: ：这些数据也可于应用程序中查看。

蓝牙

腕表与应用程序之间的数据传输通过蓝牙 (Bluetooth®) 协议进行。

腕表和手机需要同时开启蓝牙。

了解设置

> **警告**
>
> 使用期间请随身携带您的智能手机。两台设备之间的距离尽量不超过15至20米 (50至65英尺)。
>
> 如果腕表距离智能手机过远，则连接会中断。只要两台设备靠近，即可自动重新恢复连接。

> **注意**
>
> 如果您的手表有一段时间未连接T-Connect应用,会弹出“打开Tissot应用”的提示窗口——与初始设置时显示的提醒相同——提示您在手机上打开该应用。打开应用可让手表同步您的数据,以保持数据备份。此提醒24小时内不会再次显示。

模式

使用非配对模式

在这种模式下，腕表自动运行。

直接在腕表上进行设置，而非通过应用程序。

有些数据暂时保存于腕表：

- **计时码表**: ：时间测量和分段计时的结果都会被保存。可于计时过程中查看。
- **运动跟踪数据**: ：暂时保存这些数据，然后可于运动期间查看。
- **统计数据**: ：可当天查看这些数据。

> **功能介绍**
>
> **位置**: 不进行位置追踪和高度测量。骑行活动不测量距离和速度。

GPS

通用信息

您腕表某些功能的使用需要访问定位数据。由您智能手机的GPS功能提供。

> **警告**
>
> 您的智能手机必须始终为天梭应用开启位置权限功能，不仅限于应用程序使用期间。

使用GPS

得益于蓝牙 (Bluetooth®) 连接，智能手机和腕表之间可以实现GPS信息传输。

为了使蓝牙连接运行起来，您的腕表必须在配对模式下使用，且必须启用蓝牙连接。

启用连接

配对模式

> **警告**
>
> 使用期间请随身携带您的智能手机。两台设备之间的距离尽量不超过15至20米 (50至65英尺)。
>
> 如果腕表距离智能手机过远，则连接会中断。只要两台设备靠近，即可自动重新恢复连接。

不使用GPS

如果腕表无法使用GPS数据，则位置信息不可用，因此将限制跑步、骑行和徒步等运动的数据跟踪。

以下信息无法保存：

- 位置
- 距离测量
- 速度

兼容性

T-Touch Connect Sport配备蓝牙 (Bluetooth®) 功能，需要使用满足以下要求的智能手机：

Android系统要求	Android系统需要配置：最低9.0版，推荐13或14版本。 系统版本从2018年3月7日起可用。在该日期之后生产的大部分设备都满足本要求。
Apple iOS系统要求	Apple iOS系统需要配置：iOS 16.0 或更高版本。推荐17.x或18.x版本。 兼容2022年9月起上市的iPhone。
华为设备要求	华为系统需要配置：最低版HarmonyOS 2.0，推荐Harmony 3.x或4.x版本。 适用于2021年6月起上市的华为智能手机。

天梭负责确保其产品兼容全球各大知名、流行安卓系统移动设备。但是，有些设备不兼容T-Touch Connect Sport：

- Xiaomi Mi 8 lite国际版；
- Blackberry Key2 LE；
- Samsung A21S；
- Sony XZ3；
- Caterpillar S60。

T-Touch Connect Sport应用程序仅支持以下国家和地区及语言：

支持的国家和地区

阿尔巴尼亚	澳大利亚	奥地利
白俄罗斯	比利时	波黑
巴西	保加利亚	加拿大
智利	中国	哥伦比亚

克罗地亚	赛普拉斯	捷克
丹麦	爱沙尼亚	法罗群岛
芬兰	法国	德国
直布罗陀	希腊	格陵兰
危地马拉	香港特别行政区	匈牙利
冰岛	印度	爱尔兰
以色列	意大利	日本
约旦	韩国	科索沃
拉脱维亚	黎巴嫩	列支敦士登
立陶宛	卢森堡	澳门特别行政区
马来西亚	马耳他	墨西哥
摩尔多瓦	摩纳哥	黑山
荷兰	新西兰	北马其顿
挪威	波兰	葡萄牙
罗马尼亚	圣马力诺	塞尔维亚
新加坡	斯洛伐克	斯洛文尼亚
西班牙	瑞典	瑞士
台湾地区	泰国	土耳其
乌克兰	阿拉伯联合酋长国	英国
美国	梵蒂冈城	委内瑞拉

支持字符集（通知）

南非荷兰语	阿尔巴尼亚语	巴斯克语
布列塔尼语	加泰罗尼亚语*	简体中文
科西嘉语	捷克语	丹麦语*
荷兰语*	英语	爱沙尼亚语*
法罗语	芬兰语*	法语
加利西亚语	德语	匈牙利语*
冰岛语	印度尼西亚语	爱尔兰语
爱尔兰语* (古爱尔兰语)	意大利语	日语
韩语	库尔德语	莱昂语
立陶宛语	卢森堡语	马来语
曼岛语	挪威语	奥克西唐语
波兰语	葡萄牙语	列托-罗曼斯语
苏格兰盖立语	苏格兰盖立语	斯洛伐克语
南萨米语	西班牙语	斯瓦希里语
瑞典语	塔加拉族语	瓦隆语
威尔士语*		

*请注意：部分字符可能会缺失。

应用程序语言

简体中文	繁体中文	丹麦语
荷兰语	英语	芬兰语
法语	德语	意大利语
日语	韩语	挪威语
波兰语	葡萄牙语	罗马尼亚语
西班牙语	瑞典语	泰语

腕表语言

简体中文	英语	法语
德语	意大利语	日语
韩语	马来语	西班牙语
泰语		

固件更新

当有新的固件版本可用时，T-Connect 应用会在后台自动下载并将其传输到您的手表，但不会立即安装。

要安装它，请执行以下任一操作：

- 在 T-Connect 应用中点按“更新”，或者
- 确认手表上显示的更新提醒。



版本及新功能

版本	发布时间	变更
10.2	2026年8月	**错误修复与改进**
10.1	2026年6月	**错误修复与改进**
10.0	2026年4月	**暂停期间的精确距离** 活动暂停期间所经过的距离将不再被计入，缺失的 GPS 数据点将通过插值进行估算。 **闹钟和计时器的声音与振动** 闹钟和计时器拥有各自独立的声音和振动设置，与手表的常规设置分开。 **中国骑行实时活动** 中国用户现已可使用骑行实时活动追踪功能。 **错误修复与改进**
9.2	2026年2月	**扩展的目标设置与提醒** 在手表和应用中设置每日步数、卡路里、距离和活动时间目标，达成目标时会收到提醒。 **更多快捷操作** 手电筒功能回归，并新增更多活动，现可在按钮上设置为快捷操作。 **iOS 通知筛选** 在 iOS 上按类别筛选智能手机通知（在 Android 上按单个应用筛选）。 **错误修复与改进**
9.1	2025年10月	**睡眠模式** 睡眠模式已更名为 Standby 模式。 **汇总每日活动和运动活动的数据** 您的每日摘要现在会汇总日常活动和运动活动的数据：步数、距离、卡路里和时长。

版本	发布时间	变更
		错误修复与改进
9.0	2025年6月	**手电筒功能已停用** 手电筒功能已被停用。 **活动实时镜像** 在 T-Connect app 中实时查看您的骑行活动 — 数据会自动同步显示到您的手机屏幕上。 **勿扰模式与通知历史记录** 手表会遵循手机的勿扰模式，静音来电和通知；您可以在手表上查看通知历史记录。 **NBA 小组件简化** 手表上不再提供 NBA 实时比分和赛程。该小组件现在会显示一个横幅，链接至 NBA 官网获取最新资讯。 **错误修复与改进**
8.3	2025年4月	**室内活动历史记录** 手表现在会保存您最近一次室内活动的记录 — 与 T-Connect app 同步以永久保存。 **手表上的室内活动** 直接在手表上选择并开始跑步机、动感单车和爬楼梯活动 — 无需 GPS。 **管理自动暂停/恢复提醒** 根据您的运动情况，设置活动自动暂停或恢复时的提醒。 **错误修复与改进**
8.2	2025年3月	**按钮快捷操作** 为按钮分配一个快捷操作，快速访问您最喜欢的功能。 **表盘选择** 直接在您的 TTC Sport 上从 5 款可用表盘中进行选择。 **透明固件更新**

版本	发布时间	变更
		T-Connect app 会自动在后台下载固件更新并传输到您的手表，而不会立即安装。 **错误修复与改进**
8.1	2025年1月	**更快的心率访问** 如果手表在测量心率时进入闲置状态，测量会继续进行 30 秒 — 在此时间内重新激活即可立即查看结果。 **活动期间的抬腕检测** 在活动期间抬起手腕即可唤醒屏幕并查看数据；暂停时检测会自动关闭。 **错误修复与改进**
8.0	2024年10月	**光线水平历史记录** 在 T-Connect app（配对模式）中查看手表采集的光线水平历史记录。 **活动自动圈次** 获取徒步、跑步和骑行的详细自动圈次数据。 **太阳能电量** 随时追踪太阳能趋势，更好地了解其对电池续航的积极影响。 **按需心率** 通过简单触摸，直接在手表上实时测量心率。 **手电筒功能** 长按下方按钮，即可将手表瞬间变为手电筒。 **腕上训练区间** 在活动期间直接在手腕上查看您当前的训练区间。 **重新连接提示** 如果手表未连接，会提示您打开 T-Connect app。 **自动暂停和恢复您的活动** 在 TTC Sport 上进行徒步、跑步和骑行活动时，停止移动会自动暂停，重新开始移动会自动恢复。

版本	发布时间	变更
		错误修复与改进

文档

合规声明

- 合规声明

保修

- 保修