

Z-SMART

Orifit 系列

智能支付腕表使用攻略

手机版

Z-Smart 穿戴实验室出品

特色

◆ 金属外壳，多色硅胶表带

可商务、可运动、可时尚、可炫酷

◆ 功能全面

健康、运动、睡眠、驾车、娱乐...

◆ 所有数据都不用看手机

直接实时在腕表上查看

◆ 续航能力超强

正常使用至少14天续航天数，心率可用72小时

◆ 支持多个流行运动APP

支持国内外多种运动APP，可直接配对使用

◆ 自有手机APP—“心常态”



支付

- 代替银行卡
- 代替交通卡
- 刷表即付
- 安全
- 方便
- 创新

支付功能，根据购买者的选择，
植入不同银行的银行卡



❖ 具体操作由各家银行、交通公司确定

UV指数、防晒提醒

- 美容保养最重要的内容--防晒

检测室外紫外线指数



- ❖ 按右上键，直接进入
- ❖ 检测当前所在室外环境的UV指数
- ❖ 直接将表面对准日光
- ❖ 有云、阴凉、遮挡物都会挡住部分UV
- ❖ 多次检测结果为参考
- ❖ 读数最大值是当前环境的最大UV指数

UV指数与防晒措施对照

10+	帽子+阳伞+防晒乳液(油)+太阳镜 +尽量待在阴凉处+防晒衣
7,8,9	帽子+阳伞+防晒乳液(油)+太阳镜 +尽量待在阴凉处+防晒衣
5,6	帽子+阳伞+防晒乳液(油)+太阳镜 +尽量待在阴凉处
3,4	帽子+阳伞+防晒乳液(油)
0,1,2	防晒乳液(油)

计步、卡路里

- 健康生活从每天做起

日间活动步数、消耗卡路里

- ❖ 按右上键两次，进入
- ❖ 查看每天的活动数据：运动时间、步数及距离、卡路里
- ❖ 每天晚上12点清零
- ❖ 在APP中设置身高、体重、步长，以保证数据更加准确
- ❖ 将会开通微信同步，敬请期待



日间活动步数、消耗卡路里





运动和心率追踪

- 高精度心率
- 平均心率计算
- VO₂和VO₂ Max
- 运动消耗

四种运动模式，心率实时显示

跑步



- ❖ 左上功能键选择进入
- ❖ 模式：跑步、骑车、有氧运动、力量练习

自行车



- ❖ 手表页面实时显示心率、心率区间、摄氧量、卡路里、运动时间

有氧运动



- ❖ 腕表保存最近16次运动数据

力量训练



- ❖ 运动时，同步打开手机APP，可将数据同步到APP中，更方便永久保留和查看

运动过程中，关注心率区间 保证心脏处于健康状态

- ❖ 区间1：热身与恢复。
轻度运动，耗能极少。
- ❖ 区间2：燃脂和耐力。轻度有氧区间，
身体以脂肪代谢为主。
- ❖ 区间3：心肺加强。有效的锻炼有氧
能力，提高脂肪利用率。马拉松训练
的主要区间。
- ❖ 区间4：乳酸阈值区间。糖原代谢为
主，出现乳酸堆积，强度较大。节奏
跑（tempo）和马拉松配速跑区间。
- ❖ 区间5：无氧极限强度。接近无氧代
谢，几乎全部能量来源于糖原分解，
心脏负担很大。



推荐的热门运动APP

心率实时同步到手机APP中



咕咚



RunFit



Fitness



跑跑看



跑动



Strava



行者



骑记

睡眠

- 深睡眠
- 浅睡眠

深睡眠和浅睡眠时长记录

精准睡眠分析（见番外篇）

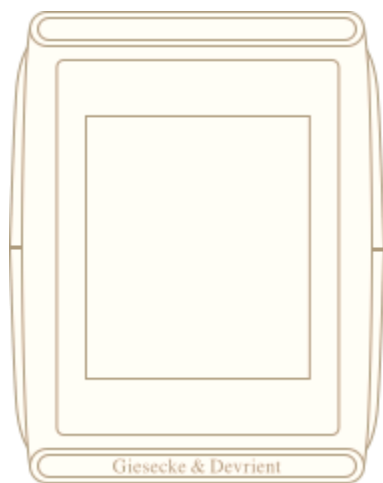


- ❖ 左上功能键选择进入
- ❖ 入睡前开启监测
- ❖ 打开手机APP，可设置默认入睡/起床时间区间。
- ❖ 精准睡眠监测，请见番外篇使用方法。
- ❖ 表盘有此图标  显示，表时目前睡眠状态开启中（运动数据不再更新）

来电提醒、消息推送

- 智能推送
- 智慧生活

来电时，震动提醒



- ❖ 提醒来电
- ❖ 忽略来电（按右下键）
- ❖ 挂断来电（按两次右下键）
- ❖ 查看来电记录（在消息中查看）

各类消息，震动提醒
实时推送，抬腕即看



- ❖ 左上功能键选择进入，可查看历史推送
- ❖ 如果不喜欢推送或震动，可在手表的“设置”中关闭相应功能。
- ❖ 如果想关闭某一类消息推送，则需在手机的设置中关闭/开启

音乐控制、拍照

- 不用开手机，随时听音乐
- 运动、跑步时更方便
- 不用手拿电话，随意玩自拍
- 与众不同的自拍角度

遥控手机音乐播放

轻松体验音乐



- ❖ 打开功能，直接操作手机目前播放的音频
- ❖ 长按右下键，可退出界面

全新自拍角度

看不出是自拍的美拍效果



- ❖ 打开功能，同时打开手机相机
- ❖ 手机放在任意角度，用腕表操控拍照
- ❖ 自拍不再是一个大头照
- ❖ 摆出最自然的姿势，远远的按下左上键



番外1:

心率监测

- 关注心脏，保佑健康
- 24小时连续心率监测
- 各种日常活动时心率监测

记录静息心率

观察身体健康状况

- ❖ 每天早上固定时间测定静息心率，关注身体情况。
- ❖ 心率是最容易获得的生理指标之一，大多数人的静息心率为60-80/min，偶尔可超过100/min；
- ❖ 静息心率较高的人相比心率较慢的人冠心病及各种心血管事件、甚至死亡的风险显著增高。
- ❖ 静息心率每增加5/min，其新发冠心病事件危险可增加1.14倍。
- ❖ 高血压患者中，随着静息心率的增高，心血管病死率、全因病死率增加



番外2:

精准睡眠监测

用心率监测睡眠

更精准，更可靠

- ❖ 睡眠分为三个阶段：深睡眠、浅睡眠和眼动睡眠，三种睡眠组成一个睡眠周期，通常每晚的睡眠要经历3至4次睡眠周期。
- ❖ 身体进入睡眠状态时，心率开始随着状态的进入而逐渐减慢。
- ❖ 在浅睡眠阶段，心率仍会有上下较频繁的起伏；而随着身体进入深睡眠状态时，则心率达到日常心率的最低点，并且保持平稳；当时入REM（眼动睡眠阶段）时，由于脑内部的活跃状态，心率亦会随之发生较大波动。
- ❖ APP对应之功能开发中，敬请期待

智能腕表
智慧生活

全功能
全体验

Z-SMART

健康

运动

支付

智能

Z-SMART

微信公众号



长按二维码识别关注