



Alpina

1883 GENEVE

攀上人生巅峰

ALPINER X  
COMTESSE

*glacier*

使用手册

腕表及相关应用程序

独立、坚毅、传承。  
[alpinawatches.com](http://alpinawatches.com)

# 01

欢迎使用



## 身体及运动

- ① 活动追踪
- ② 心率监测
- ③ 心率通知
- ④ 智能辅导
- ⑤ 备GPS定位追踪功能的锻炼（连接GPS定位追踪）
- ⑥ 呼吸练习
- ⑦ 睡眠监测

## 时间及通知

- ⑧ 准确无误的时间（小时、分钟、日期及星期显示）
- ⑨ 计时
- ⑩ 世界时区（第二时区）
- ⑪ 智能睡眠闹钟
- ⑫ 活动提醒
- ⑬ 通知（来电、短信、电邮）
- ⑭ 短信检视
- ⑮ 天气预报

- ⑯ 可充电式电池及电量显示
- ⑰ 云端备份和恢复

# ALPINERX 伯爵夫人系列 GLACIER 智能腕表

感谢选购 AlpinerX伯爵夫人系列 Glacier 智能腕表并成为 Alpina社区的一员！  
请按本快速设定手册内之简单步骤，以开始使用腕表。

# 02

开始使用

# 开始使用



## 01. 为腕表充电

请确保在第一次使用前，腕表已透过随附的充电器充满电。请参照第28页了解更多。

## 02. 下载应用程序

下载适用于iPhone®或Android的ALPINA SMARTWATCH应用程序

## 03. 於智能手机上开启蓝牙

## 04. 开始应用程序及按照指示设置

您将要首先建立个人资料档案，然後透过应用程序配对腕表，最後设置目标。

## 05. 您现在可以使用您的 ALPINERX伯爵夫人系列 GLACIER 智能腕表



## 在ALPINERX伯爵夫人系列 GLACIER 智能腕表的电子屏幕转换显示

按下表冠，便可切换至腕表的其他不同功能。

# 03

## 应用程序



## 了解我们的应用程序

使用深入的图形和统计资料检查您的结果和数据，同时能够设置通知和显示选项。



### 更有动力

观察、学习和改进。

### 更加积极

步行、跑步、查阅步数。

### 睡眠

休息及查阅睡眠习惯。

### 心率

留意您的心跳。

### 锻炼

追踪及改善运动表现。



# 04

## 功能概览

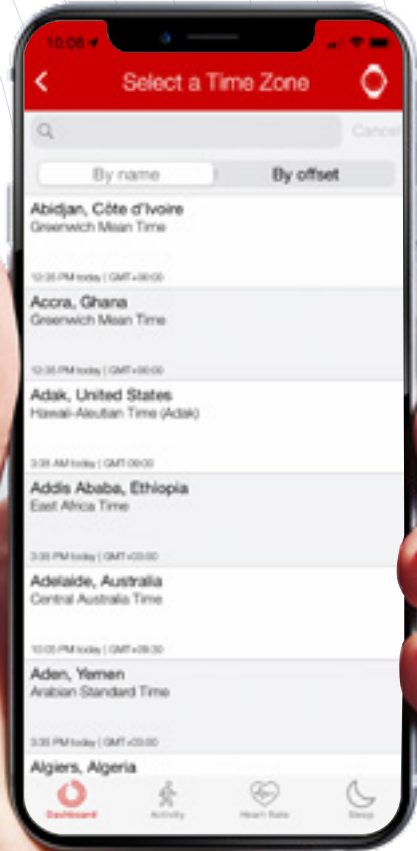


## 功能



### 准确无误的时间（当地时间）

无需设置时间、日期和日期 - 旅行跨越不同时区，腕表会从智能手机获取时间并自动显示当前时间。

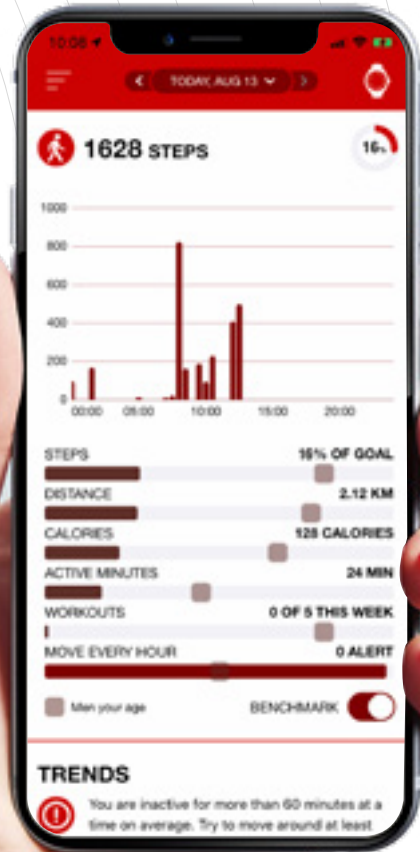


# 功能



## 世界时区

您可选择在腕表上显示第二时区。这项功能在您旅游时尤其有用，因为可以让您保持追踪本地（家乡）时间。

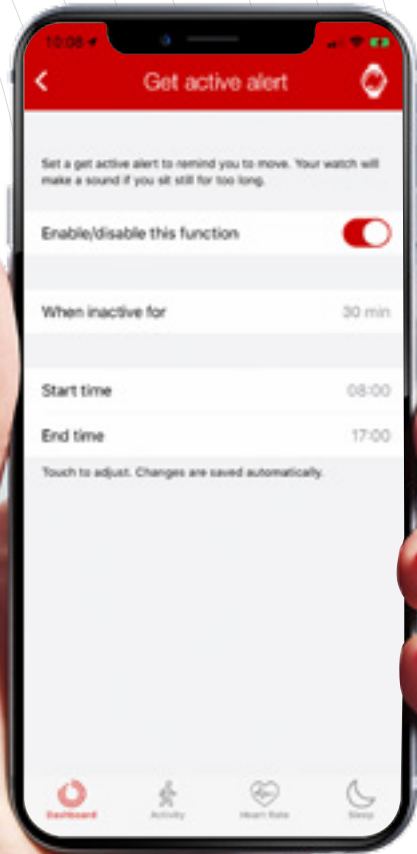


# 功能



## 活动追踪

追踪您的每日步数、卡路里消耗和总行走距离。应用程序的图表将帮助您了解您每周的活动结果，并借助基准测试工具将您的结果与世界各地的同龄人士进行比较。



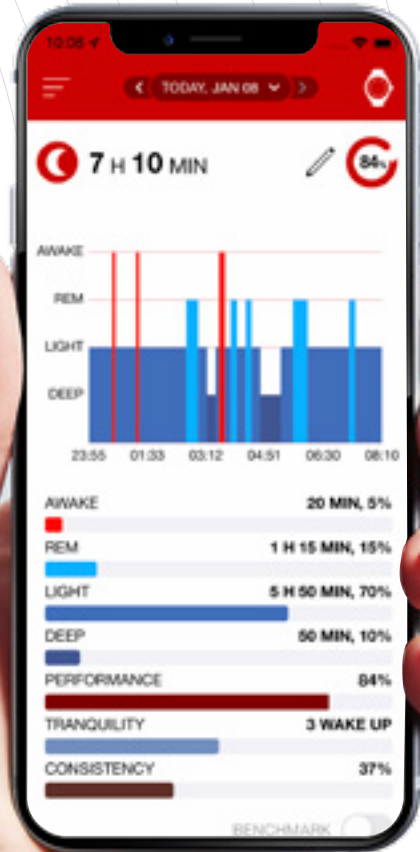
# 功能



## 活动提醒

在您保持不动一段时间时提醒您活动一下。您会收到腕表的振动和活动图示通知。  
在应用中由您自行定义Get-Active活动提醒。





# 功能

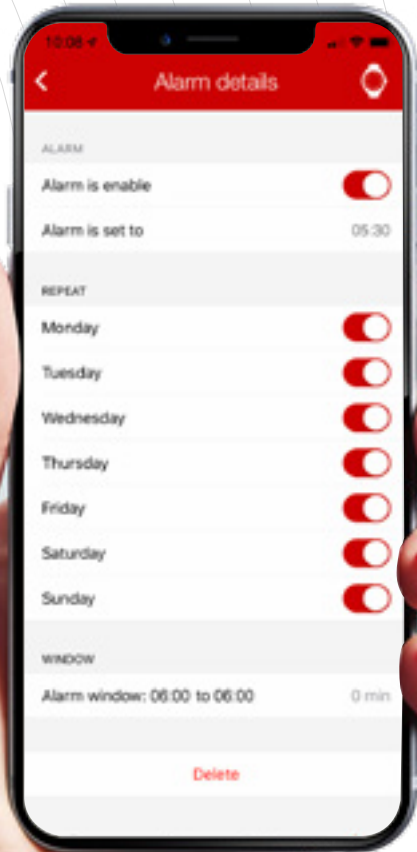


## 睡眠监测

睡眠监测功能可提供有关睡眠习惯的详细信息，包括您在深度睡眠、浅层睡眠、REM睡眠或清醒中花费了多少时间。它还可为您提供有关如何改善睡眠的建议和贴士。

晚上戴腕表或将其放在枕头下记录您的睡眠。您可以在应用中设置自己喜欢的模式。

请注意，在枕头模式下使用时，不能侦测REM睡眠。



# 功能



## 智能睡眠闹钟

智能睡眠闹钟会根据您的睡眠周期，在最佳时间醒来时发出振动提示，以使您感到休息充足和精神焕发。

您可以通过腕表的电子屏幕或应用程序，轻松激活和停用智能睡眠闹钟。



# 功能



## 心率监测

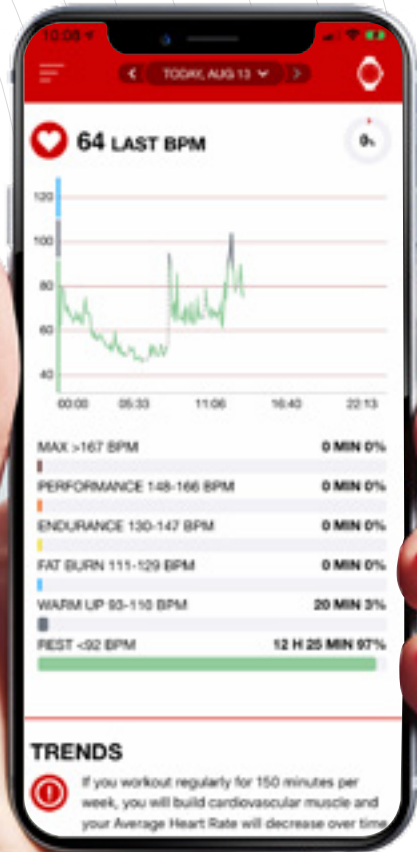
您的AlpinerX伯爵夫人系列 GLACIER 智能腕表具有光学心率测量系统，该系统由飞利浦Philips Wearable Sensing研发。飞利浦是光学心率解决方案的领先供应商，该传感器将提供对心脏、活动、健康和健身指标的准确监测。

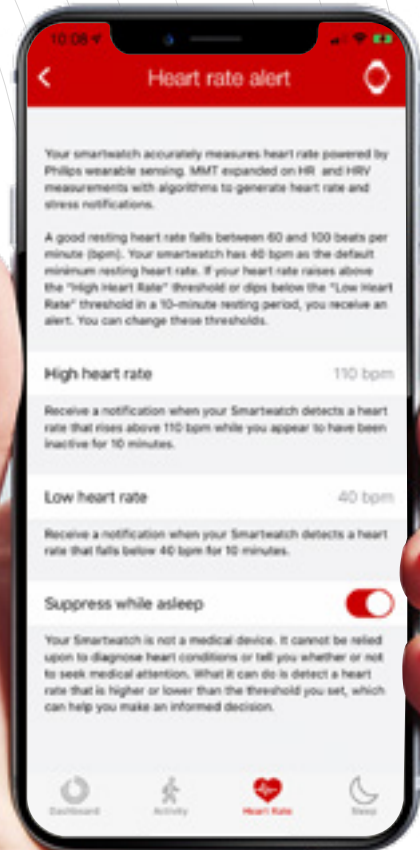
它采用一种可以提取和处理传感器的数据，并排除人体运动、色素沉着和环境光，从而产生高度准确结果的演算法。

腕表会全天候测量您的心率。

您可以在应用程序中查看详细结果。

您的应用程序中还提供了一个不错的附加功能：“呼吸频率”，可让您了解自己平均每分钟的呼吸次数。





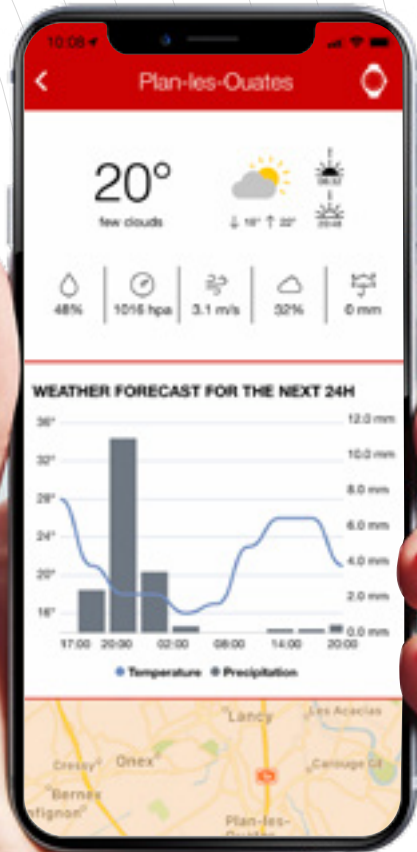
# 功能



## 心率通知

如果您的心跳测量值太低或太高，腕表都会通过振动和视觉警报通知您。

如果您的心率太低，则会触发警报。  
如果您的心率在休息后10分钟过高，则会触发警报（活动时不触发，仅在休息时触发）。



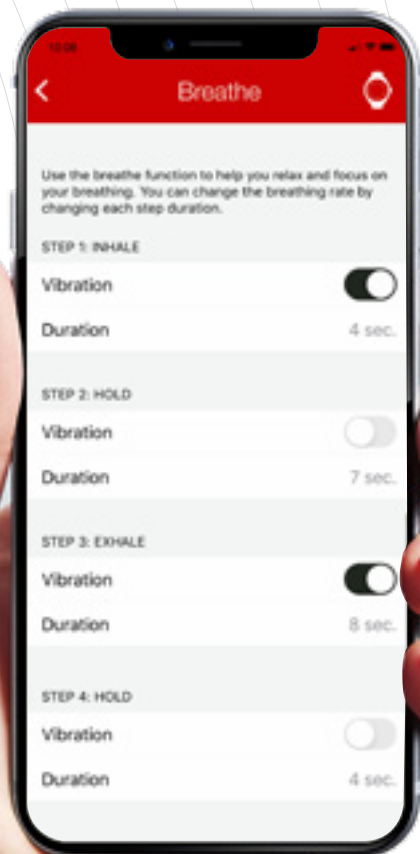
# 功能



## 天气预报

腕表的电子屏幕和应用中会显示包括最高和最低温度在内的本地天气预报。

腕表上显示的天气预报已链接到您的应用。它会以至少每6小时进行一次同步，以保持准确性。请注意，如果您一段长时间忘记配对腕表，手表可能会显示空白数据。



# 功能



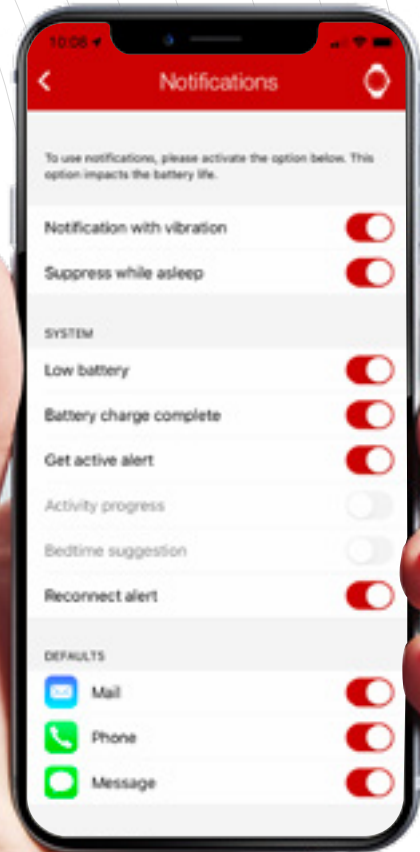
## 呼吸练习

呼吸练习功能使您可以调节呼吸，并通过快速轻松的练习降低压力水平。

请按下表冠选择功能，以在腕表上开始呼吸练习。然后，点击腕表的电子屏幕以开始练习，并按照说明进行操作。

您还可以根据自己的喜好在应用程序中自行定义练习。





# 功能



## 通知

绝不会错过任何电话、电子邮件或短信!

直接从应用程序自行定义通知和提醒。

可以选择以下应用程序:

电邮、信息、Facebook、Twitter、WhatsApp、Instagram、  
Snapchat、LinkedIn、微信、Viber、Uber、KakaoTalk、Pinterest  
、Spotify等



# 功能



## 短信检视

通过应用程序，您将需要选择接收哪些应用程序的通知。根据上述服务/应用选择，您将能够在腕表屏幕上看到最近收到的五条消息。

# 功能



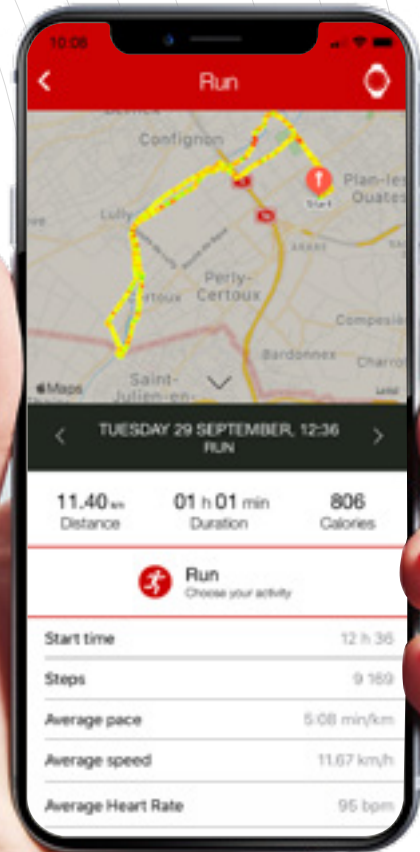
## 备GPS定位追踪功能的锻炼 (连接GPS定位追踪)

锻炼功能可以直接在腕表的电子屏幕上启动。使用表冠按钮进入锻炼功能。

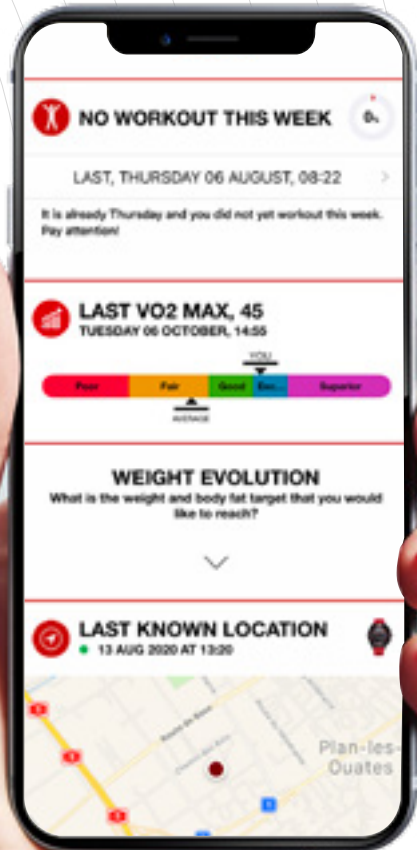
01. 点击腕表的电子屏幕以开始锻炼
02. 点击腕表的电子屏幕以停止锻炼
03. 按下表冠按钮确认停止，否则几秒钟後它将恢复活动状态（这是避免检测到不需要的敲击的安全措施）。

在锻炼期间，心率传感器将每10秒进行1次测量。然後，您将能够在应用程序中查看深入的结果。

\*如果您希望在应用程序中看到GPS定位路线，请在锻炼过程中随身携带手机，并在背景保持开启Alpina应用程序。







# 指示

与锻炼功能相关



## 最大摄氧量 (VO2 MAX)

经过至少30分钟的锻炼後，应用内即可显示您最大的氧气消耗量 (VO2 Max)。

应用程序中的图表可为您提供运动表现数据以及基准数据（与您之前在个人资料中设置的信息相同的性别和年龄）。

# 指示

## 与锻炼功能相关



## 心脏健康指数

您的心脏健康指数与最大摄氧量 (VO2max) 有关。VO2max 是您尽力运动时身体消耗的氧气量，这是衡量心血管健康状况的最著名方法。在计算您的心脏健康指数时，我们还会考虑您的静息心率、年龄、性别和体重。

要找出您在心脏健康指数图表上的位置，请进行一小时的锻炼并在应用\*上查阅。

我们将使用您最新的健康数据，每天重新计算您的心脏健康指数。

\*您的心脏健康指数可在HRM页面上找到，它是右上角被圈着的数字（本图中为80）。要了解有关您的心脏健康指数的更多信息，请点击上述的数值。





# 功能



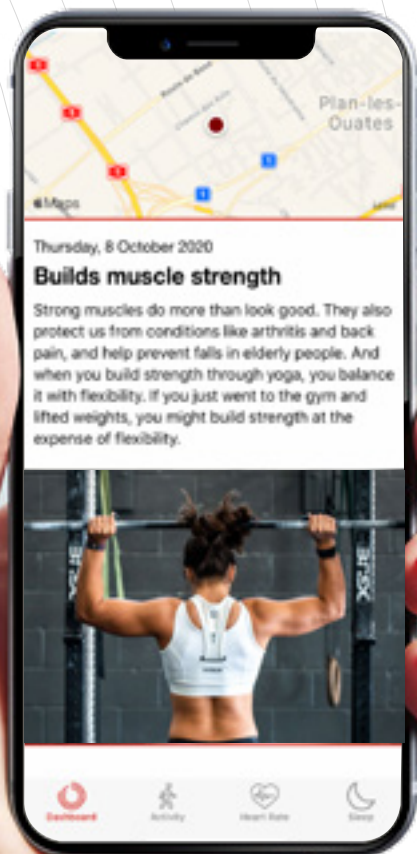
## 计时

计时功能可以直接在腕表的电子屏幕上启动，使用表冠按钮进入计时功能。

01. 点击腕表的电子屏幕以启动计时
02. 点击腕表的电子屏幕以停止计时，然後按表冠按钮确认停止（您也可以直接按表冠按钮）。

**暂停选项：**激活计时功能後，按下表冠按钮以停止计时，您可以通过点击腕表的电子屏幕来重新启动计时。

**重设：**要重设计时功能，只需按一下表冠按钮即可切换至新功能。

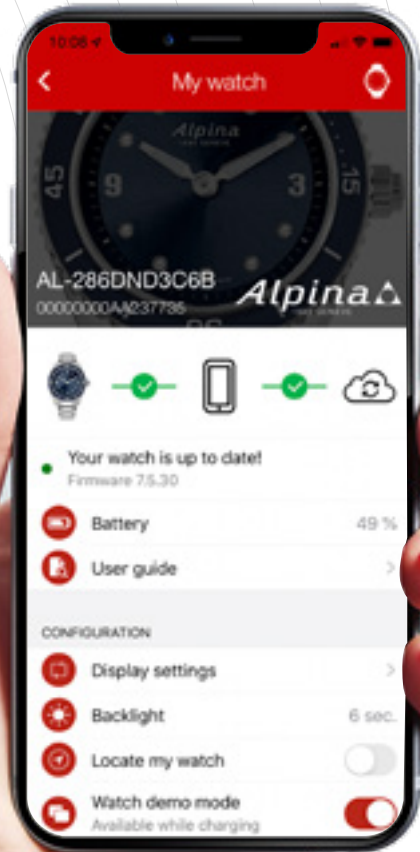


# 功能



## 智能辅导

根据您的活动和睡眠记录，提供针对您的建议、技巧和信息。



# 功能



## 云端备份和恢复

即使丢失腕表或手机，也可以恢复所有数据。  
您的数据将保存在您的个人资料中。





## 特点

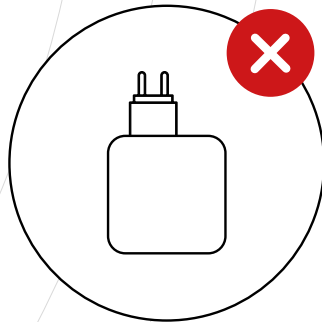
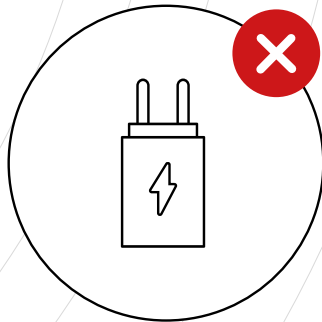
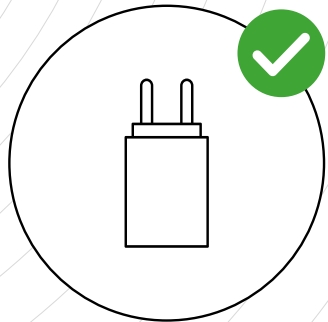
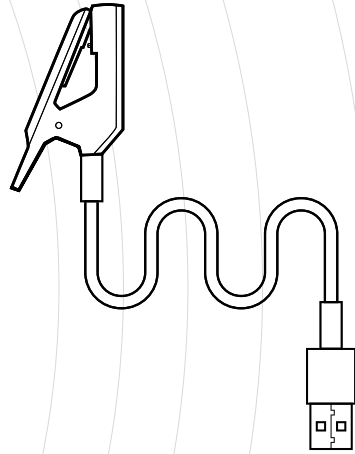


### 可充电式电池及电量显示

您的腕表配备了可充电的电池，最多可使用7天（取决于您的使用情况）。您的腕表需要通过随附的充电器进行充电。\*

您可以通过按下表冠按钮，直接在腕表的电子屏幕上检查电池电量。

\*请阅读第29页，了解更多说明和细节。



## 特点



### USB充电器说明

请使用腕表随附的充电设备为您的腕表充电。

如果将充电器与墙体插座而非电脑的USB接口连接，请使用带有CE标志且满足以下规格的适配器：

**输入电压：100/240伏 - 50赫兹 60赫兹**

**输出电压：DC 5伏(+5%)**

**最大电量500毫安**

如错误图例所示，请勿使用快充设备或平板电脑充电器。

#### 注意事项

充电时请解开电源线。

切勿将其夹在其他金属部件或物品上。

腕表充满电后，请务必将电源线从电源插座中拔出。



# 05

## LEGAL NOTICES

# LEGAL NOTICES

## **USA CANADA**

ALPINA WATCH INTERNATIONAL SA  
Route de la Galaise, 8  
1228 Plan-les-Ouates Switzerland

### **NOTE**

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this

equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced technician for help.

### **NOTICE**

This device complies with Part 15 of the FCC Rules and with Industry Canada license-exempt RSS standard(s). Operation

is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

### **NOTICE**

Changes or modifications made to this equipment not expressly approved by Alpina Watch International SA may void the FCC authorization to operate this equipment.

### **ISED COMPLIANCE**

This device complies with ISED Canada license-exempt RSS standard(s). Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause interference, and (2) this device must accept any

interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

Le présent appareil est conforme aux CNR d'ISDE Canada applicables aux appareils radio exempts de licence.

L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes : (1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage, et (2) l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

# DECLARATION OF CONFORMITY

## EUROPE

ALPINA WATCH INTERNATIONAL SA  
Route de la Galaise, 8  
1228 Plan-les-Ouates Switzerland

### **DECLARES THAT THE PRODUCT:**

SMARTWATCH AL286X3C6  
Frequency range: 2402~2480MHz  
Output power: 0 dBm  
Antenna Gain: 1.5 dBi gain  
Software version: 6.1.0  
Hardware version: Rev 1

Comply with the following directive and regulations: 2014/53/EU (The Radio Equipment Directive)

1. Health & safety (article 3.1.A of the red directive)

Applied standard(s) EN 50663:2017; EN 62368-1:2014/A11:2017

2. Electromagnetic compatibility (article 3.1 B of the red directive)

Applied standard(s) EN301489-1V2.2.3; EN301489-17V3.2.2; EN55032: 2012; EN55032:2015; EN55035:2017

3. Radio spectrum (article 3.2 of the red directive)

Applied standard(s) EN300328V2.2.2



This product contains a coin/button cell battery.

If the coin / button cell battery is swallowed, it can cause severe internal burns in just 2 hours and can lead to death.



In compliance with EU Directive 2002/96/CE, any parts of quartz watches should be disposed of at a DEEE/WEEE registered recycling organization. Please contact your Alpina Watches distributor.

[ALPINAWATCHES.COM](http://ALPINAWATCHES.COM)