驰陌 APP 使用说明

简单版 · 跟着做就行

欢迎使用驰陌！这份说明教您怎么用，跟着做就行。

1. 注册和登录

第一次用

- 打开软件，会自动判断您在国内还是国外。
- 国内用户：输入手机号，收条短信验证码填进去。
- 再填：邮箱、体重、生日、昵称、设个密码。
- 勾选同意协议，点「注册」就完成了。

以后登录：输入手机号和密码，点「登录」。

忘了密码：点「忘记密码」，用手机号或邮箱找回。

> 第一次打开，软件会问您要一些权限（位置、蓝牙、健康数据），点「允许」就行。

2. 跑步和骑行

怎么开始

- 点首页的「开始运动」。
- 选「跑步」或「骑行」。
- 如果戴了手环，看下屏幕顶上显示「设备已连接」再开始（这样才能记录心率）。
- 点「开始」就跑/骑起来，随时能暂停、结束。
- 结束后记录自动保存，以后能回看，也能发动态、上排行榜。

> **不戴手环也能跑/骑**，软件会用手机定位记录路线。

三种跑法（骑行也一样）

① 自己跑 —— 自己自由跑，只记录自己的数据，直接开始就行。

② 伴跑（有人陪着你跑）

- 选一条路线，软件会有一个"影子"陪您一起跑。
- 跟着这个影子跑，像有人带您节奏，一个人跑也不孤单。

③ 挑战跑（跟别人比）

- 挑排行榜上一个人，跟他比。
- 可以比：配速（快慢）、心率、步频（步子快慢）、步幅（步子大小）。骑行还能比速度、踏频、爬升。
- 选好路线开始，跑完看谁赢。

3. 连接手环

- 打开手机蓝牙和定位。
- 进「设备管理」→ 点「搜索设备」。
- 在列表里找到自己的手环，点「连接」。连上后能看到电量和版本。

怎么认自己的手环?

- 每台手环后面都写着设备ID（一串 XX:XX:... 的编号），这是区分手环的唯一标识 —— 同型号的手环名字可能一模一样（比如都叫 TK36），认编号最准。
- 你上次连接过的那台会排在最前面、带「上次连接」小标签，回连不用挑，直接点。
- 如果点的手环不是上次那台，会先弹一个确认框，把两台的编号并排列出来让你核对，确认后才开始连。

> 为什么要多这一步：连错别人的手环，会把对方手环里的健康数据同步进你的账号，所以连接前先看一眼编号。

能设置的东西

- 监测间隔：手环多久测一次身体数据。1分钟最勤但费电，60分钟最省电，按需选。
- 固件更新：有新版本会提示，点一下自动更。

> **找不到了**：确认手环开着机、有电、离手机近一点，蓝牙定位都开着，再搜一次。

4. 健康功能

连接手环后，在「健康中心」能看：

能看什么	说明
常规数据	心率、步数、睡眠、体温、血氧、血压、压力、HRV
手动记的	血糖、尿酸、血脂（自己填）
心电图（ECG）	点「60秒快速测量」测一次心电，有历史记录
AI 分析	软件用您的数据给健康建议（深度分析要 VIP）

> 这些数据只是参考，帮您了解身体，不能当医院诊断。不舒服请去看医生。

5. 积分

在「我的 → 积分中心」能看到和管理积分。

怎么买积分（苹果、安卓都能买）

- 进「积分商城」，挑个套餐，付钱买，买完积分马上到账。
- 苹果手机：直接在软件里买。
- 安卓手机：可以跳转到微信里一个小程序充值，充完自动到账。

怎么免费赚积分

做什么	得多少
跑步消耗卡路里	每100千卡 +0.1分
被收藏 / 被关注	每次 +0.1分
挑战赢了	每次 +0.5分
有人陪着跑	每次 +0.5到1分
发动态 / 路线通过	每次 +0.5分

> 跑步赚的分每天最多10分，每天凌晨3点统一结算到账。

积分能干嘛

- 用积分换：AI教练、AI分析、发起伴跑、转给好友。
- 1分 = 2000 Tokens（AI相关功能用）。

积分转给朋友

- 要 VIP3 以上才能转。
- 收 5% 手续费；一次能转 1~1000 分；每天最多3次；新用户要注册满7天。

6. 跑境和骑境

「我的 → 跑境与骑境」，分「跑境」和「骑境」两个。

您每跑/骑一段路，就会积累进度，慢慢升级、解锁勋章，像玩游戏一样。

- 跑境：一共13级勋章，从"气引"一路升到"道祖"。
- 骑境：一共5级勋章，从"轻骑"升到"无极"。
- 页面会显示您现在的等级、有几个勋章、进度到哪了。多运动就慢慢升级，不用特殊操作。

7. 常见问题

问题	回答
手环搜不到?	开蓝牙和定位，确认手环有电、离近点，再搜一次。
几个人一起，怎么确认没连错手环	看列表里的设备ID。上次连过的那台会排最前、带「上次连接」标签，直接点它就行；
跑了没路线记录?	去手机设置里，给驰陌打开"定位"权限。
不戴手环能跑步吗?	能。不戴也能用手机定位跑步；戴了才有心率这些健康数据。
健康数据准吗?	仅供参考，不能当诊断。不舒服就看医生。
积分能转给朋友吗?	能，但要VIP3以上、注册满7天，每次1~1000分、每天3次、收5%手续费。

---

* 界面以软件实际版本为准。有疑问可以联系客服。