

手机应用【PACER 4.04】使用说明

1.概述	3
2.跑步	4
2.1 NRC-训练计划.....	5
2.2 我的-训练计划	6
2.3 跑步-5k 成绩分组.....	7
2.4 跑步画面.....	10
2.5 跑步-完赛成绩分组	12
2.6 跑步-自由设定配速	12
2.7 跑步-无配速计划	13
2.8 跑步-路线.....	14
2.9 赛道-马拉松比赛	15
2.10 比赛画面	16
3.数据	17
3.1 跑步历史记录一览.....	17
3.2 开启 GPS 的跑步记录	17
3.3 没有 GPS 的跑步记录	18
3.4 比赛结果.....	18
3.5 跑步结果的操作按钮.....	19
3.6 统计图形.....	19
4.干货	20
5.工具箱	20
5.1 工具一览.....	20
5.2 马拉松配速表	21
5.3 跑道比赛计时（工作人员用）	22
5.4 倒计时	23
6.信息	24
6.1 一般设置.....	24
6.2 设置我的目标成绩	28
6.4 设置饼图配速区间.....	29

6.5 设置节拍器.....	30
6.7 清除数据.....	30
6.8 批量导入导出	31
6.8.1 Garmin 导出例.....	31
6.8.2 iOS 用手机导出例.....	32
6.8.3 iOS 用手机导入例.....	33
6.8.4 iOS 用 iTunes 导入例.....	35
6.8.5 安卓版操作例.....	35
7.Pacer 生成的 GPX 文件，导入其他软件	36
7.1 Garmin 和 NIKE 导入例	36
7.2 不同软件对同样 GPX 的处理结果例子.....	38
7.3 Garmin 导出的数据，再导入 Garmin 的例子.....	38
8.常见问题.....	38
(1) 为什么我的手机没有语音提示?	38
(2) 为什么本来有语音，突然没有语音了?	39
(3) 跑步时，把 Pacer APP 关闭了，再打开怎么没有结束跑步?	39
(4) 跑步时，按“结束”按钮，不能结束跑步?.....	39
(5) 不小心按了“休息”怎么办?	39
(6) 在马拉松比赛中，不小心按了“过 X 公里”，而实际上还没过怎么办?	39
(7) 在公路上间歇跑可以用 Pacer APP 么?	39
(8) 数据保存在哪里？换手机了之前的跑步数据怎么在新手机上查看?	40
(9) Pacer App 到了后台运行，跑步轨迹丢失了?	40
(10) 只对应心率带？可以使用心率手表么?	40
(11) 重读心率	40
(12) GPS 准么.....	40

1. 概述

Pacer App 为跑步爱好者（Runner）和领跑员（配速员 Pacer）而开发。



1) 跑步

用于日常跑步训练，马拉松比赛。

- 数百个 NRC 跑步计划，含马拉松赛前 10 周的特训计划。
- 可监督执行各种跑步计划。
- 可执行无配速要求的跑步（市面上一般跑步 App 的功能）。
- 根据 5km 成绩，或马拉松成绩来决定训练配速。
- 路跑：把跑步计划、GPS、秒表完美结合。
- 跑道：把跑步计划、秒表完美结合。
- 开启 GPS 时，自动执行跑步计划（可定制）。
- 计划的每 100 米（可定制）语音提示，监督执行计划，培养节奏感，掌控配速。
- 马拉松比赛领跑员的专属功能。
- 跑步中，显示实时心率图形（仅 iOS）。
- 跑步路线的绘制，分享。
- 按照路线跑步，语音导航提醒。
- 固定节奏节拍器，渐快节奏节拍器。
- 丰富的跑步设置，满足各种需求。

2) 数据

跑步历史数据，长图做成，路线保存，GPX 导出。

可检索，检索结果的各种统计图形：

配速分布饼图，跑量柱状图，配速线图，心率线图，心率区间图，轨迹累积图。

3) 干货

各种跑步文章。

4) 工具箱

各种跑步的小工具：定制配速表，预测成绩，跑步等级，配速计算，心率计算，比赛计时等。

5) 信息

设置，帮助，数据批量导入导出，等。

2. 跑步

Pacer App 把跑步计划、GPS、秒表完美结合，在语音提示下，培养节奏感，掌控配速，就像教练在掐秒表。

GPS 模式下，根据设置，可自动执行跑步计划。到达计划的距离时，自动暂停；到达休息的时间时，自动开始。在开启自动设置的情况下，也可以提前手工操作。对于没有跑道的平时训练，推荐用 GPS 模式。



在跑道上，推荐关闭 GPS，用跑道模式，结合跑道的每个百米线，听着语音来控制配速。

但 GPS 毕竟有误差，专业教练都是掐着秒表，不看 GPS 的。我们在比赛中也不会因为 GPS 的距离到了，而止步。



2.1 NRC-训练计划

初次打开, 这里没有计划, 您可以下拉刷新, 取得 Nike Run Club 的历年训练计划。内有 NRC2017 年之后的几百个训练计划, 包含马拉松赛前的特训计划 (一般上海马拉松前 2 个月更新计划)。可以跟着计划练, 也可以自己制定计划来执行。(跑步是重复运动, 计划可以重复利用哦。)

画面有 2 种表示可以切换, 一览形式/星期表示形式。缺省是按星期。点击左上的按钮  可以切换到一览; 按  则切换到星期。

一览模式可以输入分段的距离来检索, 比如 800。



点击其中一个计划, 可以进入【编辑训练计划画面】。有的计划只能按照“马拉松完赛成绩分组”来训练, 有的计划可以按照“5km 成绩分组”和“马拉松成绩分组”。只能对应 1 种模式的, 直接跳转到对应的【编辑训练计划画面】。对应 2 种模式的, 需要自己选择训练模式, 如下图:



近百个间歇跑计划可供选择，包含赛前 12 周的特训计划。

点击顶部左边的<，返回前画面

点击顶部右边的 \mathbb{E} ，显示配速表

点击顶部右边的+，跳转到【编辑训练计划】画面，自己新建计划

点击某个计划跳转到【编辑训练计划】画面，可以按照这个计划训练，也可以修改这个计划之后，再训练。

2.2 我的 - 训练计划




第一次打开的话，是没有这个选项的。

在【编辑训练计划】画面，保存计划之后，就会出来了。



2.3 跑步-5k 成绩分组

自己定计划，按照自己的 5km 最好成绩来分配速组，闪黄:17' 25"，黑:19' 00"，紫:20' 45"，蓝:22' 45"，绿:24' 50"，红:28' 35"。请从 6 种颜色的配速组中选择适合自己的组别。

点击左上角的齿轮可以跳转到设置画面，右上角的弹出每组的配速表，最右边的把计划恢复到初期状态。


缺省显示的计划是 1 个 Mile 配速的 400 米，你需要自己编辑跑步计划。

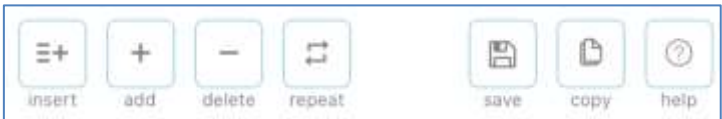
(1) 输入组数，(2) 下拉框选择距离，(3) 下拉框选择配速，(4) 输入休息时间。

配速选项有 Mile, 5k, 10k, Tempo, Marathon, Long, 分别代表跑 1 英里的配速，5km 的配速，10km 的配速，节奏跑的配速，马拉松的配速，耐力跑的配速。训练计划将是这些配速的组合。



画面下面有一排操作计划的按钮：，点击最

右边的问号之后，会有个简单的弹窗说明，并把这些按钮的名字表示出来。如下：





save

保存编辑好的计划，会有弹框，输入计划名称。保存之后，在【跑步】的【NRC-训练计划】下面会多一个【我的-训练计划】出来，便于以后再次训练。



copy

拷贝整体计划到内存中，可以去聊天工具等分享给朋友，也可以自己先临时保存用。当内存中有拷贝的计划时，打开【编辑训练计划画面】，可以把计划粘贴过来。

秘诀：如果觉得 5km 分组/马拉松分组的配速，不能满足自己的需求，要做配速的微调整，可以把计划拷贝后，再进入【跑步-自由设定配速】的【编辑训练计划】，粘贴之后，配速可自由修改。



insert

在最后操作过的那一组的前面，插入一组新的缺省计划。



add

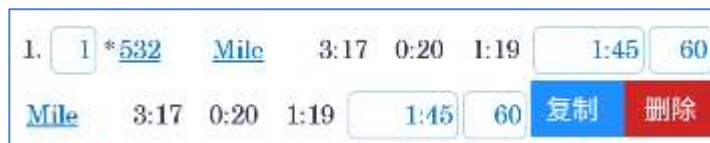
在最后新增加一组缺省的计划。



delete

删除最后一组计划。

如果要删除中间某个计划，可以左滑这个计划，会出现【复制】【删除】，点击【删除】就删除了这个计划。点击【复制】会把这个计划复制到最后面。



repeat

第一次点击，开始重复，而且按钮会变成



，编辑完重复的训练内容之后，再次点

击 则结束重复。缺省的重复次数是 2，可以自己修改。比如下图是，2km 慢跑+10 组（400 快 400 慢，不休息）+2km 慢跑。



按下【锁定】，计划将不能被编辑，免得跑步之前不小心误操作了。

按下【跑步】，到【跑步】画面。

编辑计划有 5 个开关可以设置，注意第一个“新增的计划按时间跑”，缺省是按照距离跑，如果你要做按时间的跑步计划，需要先把开关打开，然后再去加一组计划，新计划的跑步时间可以自己输入。下图第 1 组是按时间的跑步，第 2 组是按距离的跑步。

No.	距离	配速	1km	100m	400m	时间	休息
1.	1 * 532	Mile	3:17	0:20	1:19	1:45	60
2.	1 * 400	Mile	3:17	0:20	1:19	1:19	60

举例：

计划可以是间歇跑，节奏跑，放松跑，耐力跑等各种形式。取决于你怎么制定计划。

节奏跑，把休息设置为 0，比如

No.	距离	配速	1km	100m	400m	时间	休息
1.	10 * 1000	Tempo	6:25	0:39	2:34	6:25	0

成 10*1000，是为了记录每个 1000 的准确时间。当然你也可以直接做个 1*10000 的计划。

No.	距离	配速	100m	400m	时间	休息
1.	10 * 1000	5:00	0:30	2:00	5:00	0
2.	* 0					120
3.	10 * 1000	5:00	0:30	2:00	5:00	0

长时间耐力跑的组间休息，比如

2.4 跑步画面

缺省是 GPS 模式，可以切换到跑道模式。

跑道模式不用 GPS，完全需要手工操作。App 会按照计划的每 100 米来语音/震动提醒，听到语音后，自己结合跑道上的各百米线，来调整配速。如果在百米线前 App 提示了，说明跑得比计划慢了；如果在百米线后 App 提示了，说明跑得比计划快了。

GPS 模式下，根据设置的开关，可自动执行跑步计划。到达计划的距离时，自动暂停，到达休息的时间时，自动开始。每 100 米都会提醒实际距离跟计划比的快慢误差，便于控制配速。可以在公路上定好计划后，听着语音提示跑就是了，不用手工操作。

当然了，如果在跑道上使用 GPS，肯定是以跑道的距离为准，建议在【设置开关】中把自动暂停给关闭了，跑到跑道上的对应距离时手工暂停。这样的话，在记录 GPS 距离的同时，还可以知道在跑道上的时间。也可以看出 GPS 在跑道上转弯多带来的误差。



点击心率图标，可以弹出实时的心率图形/心率区间（弹窗有 3 个 tab 切换）。长按可以强制关闭心率数据。心率数据

158 的颜色会根据【信息 - 设置心率区间】而变化。

画面上的 4 个跑步数据（1 大 3 小），在解锁状态，点击后，可在距离/配速/时长等 7-8 个数据中选择。休息时，中间最大的数字，会变成休息时间，而且不能点击。

在每组计划训练结束的前 10 秒，连续震动提醒。


在休息模式即将结束的前 15 秒，震动提醒。

在跑道模式，当有错误操作时，长按【撤销】，撤销最近一次的【休息】或者【跑步】操作，恢复到前一个模式。GPS 模式没有撤销功能。长按【结束】，结束训练，跳转到【训练记录】画面。

其他操作：

点击 ，切换到地图。

点击 ，跳转到【跑步结果】画面。


点击 ，弹出【设置开关】画面。跑步中也可以修改设置的开关。比如本来是全自动执行计划，突然想增加休息时间，那么可以关闭“休息中按计划自动跑步”。


开始跑步后，会有 ，点击跳转到【编辑计划】画面，可以添加计划，不能修改已有计划。

开始跑步后，GPS 模式下会自动锁定，免得误操作。解锁需要长按。

即便是在自动执行计划中，也可以手工操作来提前休息和提前跑步。GPS 模式不能撤销，为了避免误操作，在完成计划前手工操作，会有确认对话框。如果没有点击对应的按钮，确认对话框 5 秒之后对话框自动消失。

地图画面：

按钮  只有 iOS 有，表示可以定位到当前位置，跑步中地图会跟着走。点击后关闭地图的自动跟随，便于跑步中查看地图路线。高德地图的安卓版自带定位按钮。

点击  可关闭地图，回到之前的无地图画面。

点击左边的 2 个距离数字（累计距离和分段距离），可以切换单位 km/m。

点击心率会有心率图形弹出，其他数字不可点击。

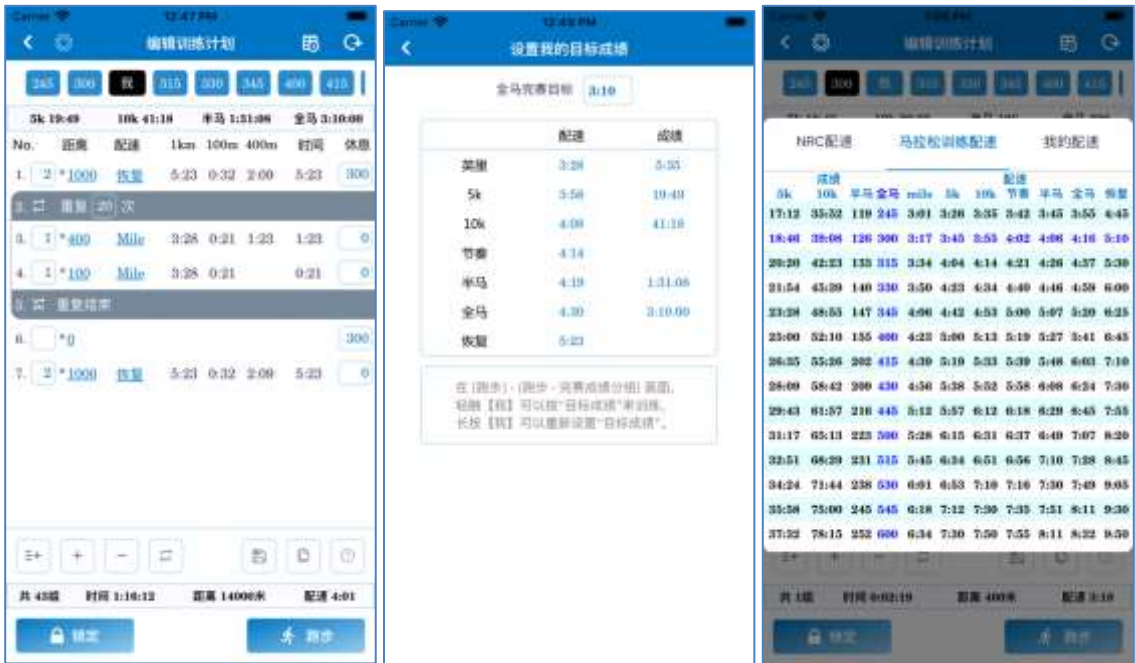
休息的时候，不显示即时配速，即时配速的位置上显示休息时间。



2.5 跑步-完赛成绩分组

除了配速分组按钮之外，其他操作和前面一样。

按钮“我”对应【信息-设置我的目标成绩】中设置的马拉松完赛目标。



2.7 跑步-无配速计划

前面 3 种菜单，都需要自己定计划的，这里不需要具体配速计划也能跑，和市面上常见的跑步 App 差不多。进来就是跑步画面，不需要编辑计划。操作也和前面差不多。

苹果可以选择室内/GPS 模式。

安卓只有 GPS 模式，不用选择。

需要注意的是，对应的 3 个开关。“GPS 每 x 米自动计圈”，“GPS 自动计圈后休息”，“手工暂停计圈”。

设置中，带下划线的部分，都是可以点击弹出下拉框来选择的。



如果你想“跑 800 米间歇”，那么可以开启“GPS 每 800 米自动计圈”，并开启“GPS 自动计圈后休息”。

如果你想“跑 400 米快 400 米慢的法特莱特”，中间没有休息，可以开启“GPS 每 400 米自动计圈”，并关闭“GPS 自动计圈后休息”。

跑步中也可手工暂停，如果开启“手工暂停计圈”，那么暂停时，会增加一条跑步结果记录，距离不会刚好是“GPS 自动计圈”的距离。

如果是根据路线跑的话，会有语音导航。 如果没有从[路线]开始跑步，可以在[无配速计划]跑步中途打开 GPX 文件来导入路线。（语音导航只有在无配速计划中才有）

跑步中也可以修改设置的开关。

2.8 跑步-路线

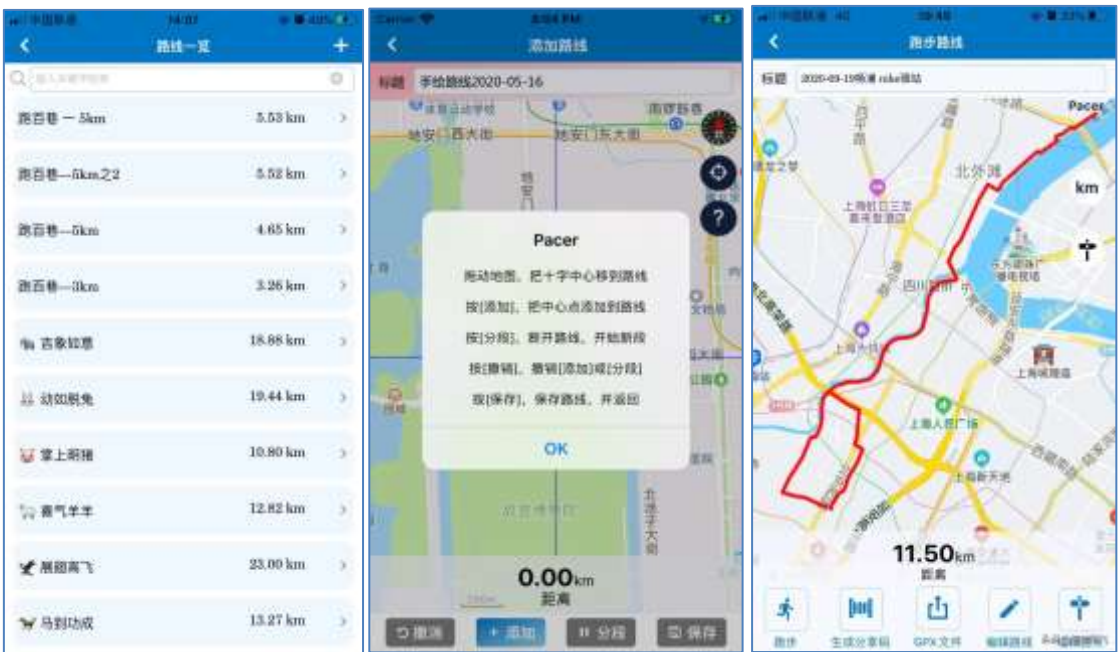
【轨迹一览】右上角的+，可以到【添加路线】画面，点击问号会弹出添加路线的操作说明。屏幕正中间有个大大的蓝色十字，拖动地图把十字中心到路线上之后，停止拖动，然后按【添加】按钮，可以把这个点加入到路线。反复移动地图，添加很多个点，点点连接，构成路线。

在移动地图之后，还没有按【添加】前，路线是虚线，【添加】后变实线。

如果要想让路线断开，请按【分段】。



如果不小心点错了，可以按【撤销】，能撤销的操作包括添加/分段。这里可以撤销很多步，但是跑道上的跑步只能撤销最后一个操作。


按下【保存】，路线会保存到一览。




在一览上，点击一个路线，到【跑步路线】画面。

2.8.1 跑步路线

地图右上上的 ，是路线上公里标志的开关。  是路线上路点标志的开关。

点【跑步】 ，沿着这个路线去跑步，会有语音导航提醒。


点【生成分享码】  生成分享码，会把路线上传到云端，生成并拷贝分享码，可以粘贴分享给朋友。分享码的样子大致是下面的样子（大象的分享码）。目前荣耀用户最多同时分享 5 个路线。分享中的路线，自己不能再编辑，可以【取消分享】。

[Pacer APP]复制路线 3rDiiIbrgaXekOKIg+qAosyw45iD44C12ZDmmIbigLj0g00QguKBvQ==

朋友复制了分享码之后，打开 Pacer App 进去【路线一览】，会有弹窗询问“是否打开分享的路线”，确认后下载路线，可以保存路线。

注意：如果复制路线后，想清空剪贴板的话，请设置：“从剪贴板取得路线后，清空剪贴板”。




点【GPX 文件】 分享路线的 GPX 文件，分享到其他 App 比如【微信】，【两步路】等。

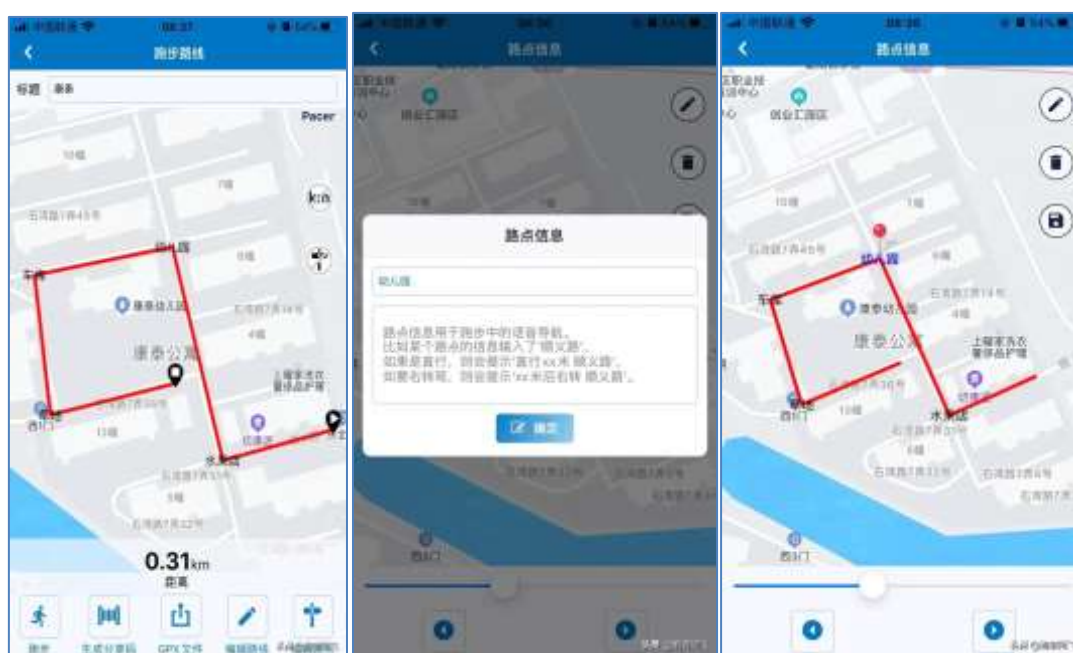





点【编辑路线】 跳转到修改画面来修改路线。具体操作和【添加路线】一样。






点【编辑路点】 跳转到路点画面。

2.8.2 编辑路点



点 和 在各个路点之间一个个前后移动，路线上的大头针也会跟着走。也可以拖动 快速移动到需要编辑的路点。当前路点显示大头针，路点信息用蓝色。

移动大头针到路点后，点 弹窗，输入路点信息，并按[确定]，路点信息将会显示在地图上。

移动大头针到路点后，点，删除对应路点的信息。点，保存路点信息，并返回路线画面。

路点信息用于跑步中的语音导航。路点信息不是必须的，但如果在关键点输入了路点信息的话，导航会更加有意义。比如某个路点的信息输入了‘顺义路’，如果是直行，则会提示‘直行 xx 米 顺义路’，如要右转弯，则会提示‘xx 米后右转 顺义路’。

跟一般导航不同，跑图形有 2 个特点（1）也许会有重复路线（2）也许没有方向限制。在跑步时，地图上下一个路点，有大头针标识的。

2.9 赛道-马拉松比赛

用于马拉松比赛中的，领跑员（Pacer，俗称兔子）配速的精准控制。

在发令枪响时，过起跑线时，按下对应的按钮，自动记录晚起跑时间，计算出新的配速。在通过每公里的路程牌时，按下对应的按钮，记录最近 1 公里的时间，并计算出当前误差，以及之后的新配速。延伸阅读《马拉松兔子秘籍：7 个使命，控制配速的 11 个注意点》
<https://www.toutiao.com/i6639941199593472520/>

兔子不用 GPS，一切以官方的计时牌和公里牌为准。

免去领跑员计算的痛苦，让领跑员专心服务跑者。

输入信息后，点击【确定】可以跳转到【比赛中】画面



2.10 比赛画面

为了辅助领跑员在比赛中，全程匀速，并在指定的时间完赛，需要领跑员在【发令枪响】，【过起跑线】，【过 n 公里】时，按下对应的按钮，来记录具体时间。并计算出当前的误差，以及之后的配速。如果漏了某公里，可以长按【+】跳过。如果误按了某公里，可以长按【-】回退。

如果没有在发令枪响时按下【发令枪响】，那么请务必在过起跑线时按下【过起跑线】。在过起跑线时，请把官方计时牌上的时间输入到【矫正法令枪】，并对比手机的时间跟官方一致。

把官方计时牌抓在手中，随时确认，全程无忧。



3. 数据

3.1 跑步历史记录一览

查看所有跑步历史数据，检索，并对检索结果绘制各种统计图形。如果忘记用 Pacer 来跑步，也可以点击右上角的【+】，手工输入跑步记录。也可以把其他软件的跑步记录导出 GPX 文件，再导入 Pacer。具体导入操作参考下文。

点击“展开”，可以输入更加详细的检索条件。点击“折叠”可以收起检索条件。【统计图形】中显示检索结果的图形，只要检索条件输入的好，可以对比查看自己的状态变化。

比如分析所有马拉松成绩的变化趋势，比如同一训练计划的结果，等等。



3.2 开启 GPS 的跑步记录

点击某一个跑步记录，进入跑步记录画面。显示地图/跑步数据/分段配速图形/心率区间/心率图形。点击“原始分段”/“5k 分段”切换图形数据。在画面的最后，可以输入自己的感受。苹果的话还会记录室内模式的距离供参考。点击右上角的笔，可以开启修改模式，修改距离/名称/备考。



3.3 没有 GPS 的跑步记录

显示训练计划，训练结果，分段配速图形，心率图形，心率区间等数据。

操作和数据，跟 GPS 结果画面差不多。

一样可以修改标题为有意义的文字，来记录跑步。

点击计划标题部分，可以让计划最大化。

点击结果标题部分，可以让结果数据最大化。



3.4 比赛结果

显示比赛结果，分段配速图形，心率图形，心率区间等数据。

1km 分段/5km 分段数据表示, 分段配速图形, 分段误差时间图。

整个比赛中的 App 操作履历。



3.5 跑步结果的操作按钮



画面的最后有一排按钮，如上图所示。不同跑步数据的按钮会稍有差异。

“再练一次”可以按照上次的配速计划再次训练，跳转到“编辑计划”。如果是“无配速计划的跑步”的话，则会带去跑步轨迹，跑步中自己对照着上次的轨迹，起到一定的导航作用。

“重读心率”，苹果可以用于锁屏时心率数据不连续，以及跑步之后手表同步到手机的心率。安卓没有这个按钮。

“保存路线”，把 GPS 轨迹保存到[跑步-路线]，便于分享和管理。

“生成长图”，把跑步明细数据生成长图，并保存到相册。

“GPX 文件”，把跑步数据以 GPX 文件分享给其他 APP。具体对接方式参考下文。

3.6 统计图形


针对检索结果来绘制年/月/日的统计图形，如果没有检索条件就是所有数据。有配速分布饼图，距离柱状图，时长柱状图，配速线图，心率线图，轨迹累积图。

如果在前画面，输入的关键字足够好，那么可以满足不同条件下的统计，比如：所有全程马拉松比赛的趋势图（时间，配速，心率）。直观地看出自己的状态变化。



点击 Y 轴名字，显示/隐藏对应图形上的数字。比如数据多的时候，数字太密集，可以不显示。

点击左上的  跳转到设置画面，设置饼图的统计信息。

点击右上的  跳转到[我的轨迹]画面，显示满足条件的跑步记录的轨迹累积。

统计画面的最下面也有[生成长图]按钮。

4. 干货

这里收集的都是跑步文章链接，点击后用浏览器打开 pdf，有的手机也许是下载 pdf 文件。长按可以拷贝链接。



5. 工具箱

5.1 工具一览

常用的跑步小工具，比如马拉松配速表，13 种预测成绩的方法，倒计时，比赛行李备忘录，跑道比赛计时，成绩等级，配速，步幅，步频，最大摄氧量，心率区间，健康指数等等各种计算。

点击左边的五角星，可以标记/取消自己喜欢的工具。

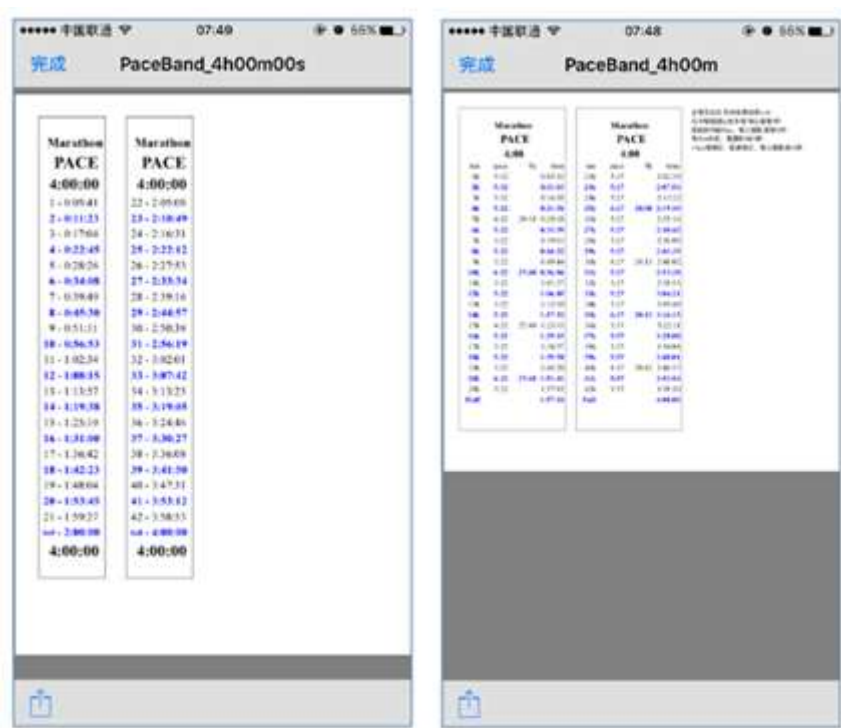


5.2 马拉松配速表

马拉松配速表，可根据完赛时间/公里配速生成配速表。还可考虑到起跑/中途补给/后半程撞墙等因素时，定制属于每个跑者自己的马拉松配速策略，也可作为马拉松赛前的配速模拟计算。



下图是 PDF 格式的配速表，左边是传统的，右边是定制过的。



5.3 跑道比赛计时（工作人员用）






添加运动员信息后，按[确定]，进入[计时]画面。

在[发令]前，所有运动员的计时按钮都是深灰色，不能被点击的。[发令]后，计时按钮是白色/浅灰色。长按[关门]结束比赛。

白色按钮上的时间代表对应运动员当前圈的时间，志愿者可以通过这个时间来判断：运动员现在的大致位置，是否快到了，是否错过了等。

已经记录完毕的浅灰色按钮上，有分段时间和分段配速。

没有记录的下一圈的浅灰色按钮上，只有圈数和累计距离。

 到比赛明细画面，查看所有运动员的成绩一览。  到某运动员的明细画面。  弹出说明。

 弹出设置画面，设置语音/震动的开关。如果语音突然消失，可试试关闭语音后再打开。



1. 只能操作最近 3 圈的计时
2. 白色按钮 1 个，浅灰色按钮 2 个
3. 除了开始 3 圈/最后 3 圈，白色一直在中间
4. 每个按钮记录对应圈的时间
5. 每次记录后，按钮自动变成最新的 3 圈
6. 按钮文字：圈，累计距离，分段时间，分段配速
7. 白色按钮的时间 = 当前圈消耗的时间，会 1 秒 1 秒递增
8. 正常情况，只需点触白色，记录当前圈
9. 操作失误时，长按浅灰色来补救
10. 运动员没到，提前按了白色，可长按对应的浅灰色来重新记录（白色的左边）
11. 运动员过了，忘记按白色，就等下一圈，长按对应的浅灰色（白色的右边）
12. 如有半圈，则包括在第 1 圈内计时
13. 最后 1 圈，只有 1 次操作机会
14. 把音量开到最大，APP 会播报号码/昵称/圈数
15. 若语音消失，可关闭 APP 重开，会保留现场

比如 5000 米等跑道比赛，会出现 200 米的半圈，一般都是在跑道 200 米线发令起跑，志愿者需要在起点等待发令，并按下[发令]按钮，然后走到跑道的终点线做后续的计时工作，第一个半圈 200 米不做记录，从 600 米开始记录。



左图：所有比赛的列表。点击某个比赛可以进入明细。点击 + 可以新增比赛。
中图：某场比赛的结果一览。可生成长图，导出 UTF8 格式的 csv 文件。可跳转运动员成绩明细。
右图：某运动员的成绩明细。可生成长图，导出 UTF8 格式的 csv 文件。

5.4 倒计时



左图：倒计时一览。左上图标 点击后会变成，切换显示模式。点击某个日期进入明细画面。
右图： 点击后会变成，画面上的倒计时也会对应地显示/隐藏时分秒。点击 变成，进入编辑模式，可以编辑标题/图片/颜色，可设置在 App 启动时是否自动打开。点击 保存修改。
注意：日期不可修改。要修改日期，请在一览的列表显示，左滑删除后重新添加。

6. 信息

Pacer App 的设置，如何链接心率，帮助，意见反馈等。



如果您以某种形式赞助过 Pacer 了，请把【关于 APP】中的 ID 和昵称告诉阿飞。将给您开通至尊用户的权限。如果本文第 7 段的常见问题不能回答你的疑惑，如果您有任何建议，可以用【意见反馈】，也可以在“今日头条”“微博”等私信“跑者阿飞”。谢谢。

6.1 一般设置

1) GPS 设置



- **GPS 定位用**：有 3 种算法选择，高德/标准/高德+标准。高德直接取得火星坐标系，标准取得地球坐标系。Pacer 的地图用了高德地图，对于苹果用户来说，推荐用高德（缺省）。对于安卓来说，因为不同版本后台处理的限制，不好说哪个一定更好，请自己试一下哪个最好。



- **标准 GPS 的定位提示：**仅安卓的设置，在选择标准 GPS 坐标，收到 GPS 信号时，画面上会有提示。目的：因为安卓后台处理的限制，有的手机不这样做的话，后台处理被暂停，GPS 就丢失了——不能锁屏跑步了。所以，如果您的安卓手机，锁屏后丢失 GPS 数据的话，请选择[标准 GPS]，并开启这个开关。如果您的安卓用高德 OK，那还是推荐用高德。
- **GPS 定位间隔：**间隔越小=数据采样多=手机的处理数据越多。间隔越小≠精度越高。对于 GPS 数据来说，每个点都是存在一定的误差的，如果是跑步路线是直线居多，那么间隔大会提高精度，因为计算的次数少，累计的误差就少。如果路线是弯道居多，那么间隔小会提高精度，因为所有 GPS 轨迹放大之后都是折线，不是曲线。跑间歇建议小间隔。
- **GPS 的速度上限：**根据自己的能力来设置，可以去除明显的 GPS 飘。我的 Garmin 手表出现过 1 秒跑 1km 的记录，于是我给 Pacer 加了这个过滤。
- **等待 GPS 信号稳定：**刚打开画面 GPS 信号不稳定的，如果立即[开始训练]，误差会比较大。建议开启，如果您急着跑，可以关闭。

2) 编辑训练计划画面的开关



适用于 3 个编辑跑步计划的画面。5km 成绩分组，马拉松成绩分组，自由配速组。

- **新增计划按时间跑：**在编辑训练计划画面上，新添加的计划按时间跑，还是距离。
- **显示 100m 的用时：**在编辑训练计划画面上，显示 100 米的秒数

3) 跑步中的开关



- **语音提示**：适用于所有跑步中画面。iOS 可以选择：北京，台湾，香港。有的 android 手机需要自己安装 TTS（文本转语音，比如科大讯飞等）。
- **震动提示**：适用于所有跑步中画面。
- **记录并显示心率**：实时心率，适用于所有跑步中画面。仅 iOS。
- **显示心率强度百分率%**：适用于所有跑步中画面，和心率数字交替显示。仅 iOS。
- **语音提示中包含心率**：距离/配速的语音提示，包含实时心率的数据。仅 iOS。
- **显示 GPS 的即时配速**：瞬间变化太大，建议 OFF。（4.04 版之后，移到了 GPS 设置）

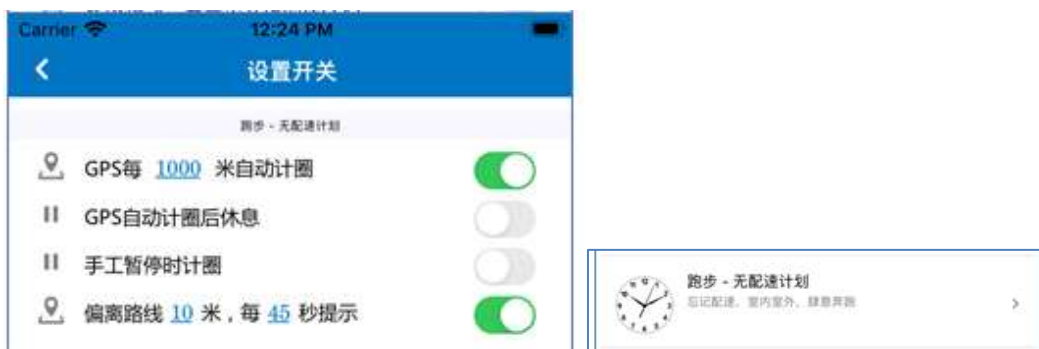
4) 有配速计划的跑步开关

适用于可以制定计划的跑步画面。5km 成绩分组，马拉松成绩分组，自由配速组。



- **GPS 模式，跑步中，按计划自动休息**：距离到了指定的数字，或者时间到了指定的秒数，自动进入休息。如果没有休息时间，则自动进入下一组计划。
- **GPS 模式，休息中，按计划自动跑步**：休息的时间结束了，自动开始进入下一组计划。
- **跑道模式，显示每 100 米的计划时间**：在跑步中画面上，滚动显示最近的 100 米的累计时间，便于控制配速。如果觉得每 100 米语音提示就足够了，不用提前看时间，就 OFF 吧。OFF 了画面也简洁。
- **跑道模式，显示当前组训练计划**：在每百米时间的下面，显示当前组的计划。建议 OFF。
- **休息时，显示下一组训练计划**：GPS 模式，跑道模式都受它控制。在休息的时候，在画面的最下面，显示下一组计划。

5) 无配速计划的跑步开关



- **GPS 每 x 米自动计圈**: x 米可下拉选择。距离到了自动记录分段数据。一般 ON, 1000 米。
- **GPS 自动计圈后休息**: 前一个 ON 的时候有效。距离到了, 自动进入休息。OFF 的话不休息, 记录前段之后, 连续跑。一般 OFF, 如果要跑间歇, 建议 ON。
- **手工暂停计时圈**: 一般 OFF, 即便手工暂停, 也不会分段记录。
- **偏离路线 x 米, 每 y 秒提示**: 在根据路线的跑步中, 偏离路线的语音提示。距离和时间可以下拉选择。在道路宽, GPS 信号弱的地方, 建议距离设置大一点。

6) 跑步结果开关



- **导入 GPX 按原始分段 (OFF=1km 分段)**: 把其他软件 (包括 Pacer) 导出的 GPX 格式的跑步结果导入 Pacer 时, 按照 GPX 内的格式自然分段, 适用于跑间歇的数据; 如果关闭的话, 则在自然原始分段的基础上, 再按照 1000m 分段统计。注: 目前测试下来, 发现对于 GARMIN245, 即便是间歇跑, 导出的 GPX 也是只有一个原始分段, 那么再导入 Pacer 的话, 也没有各分段的信息。建议: 对于含有分段信息的间歇跑 GPX (比如 Pacer 导出的间歇跑), 开启。其他都关闭。
(阿飞只验证过 Garmin 的间歇跑导出后没有分段信息, 其他品牌您可以自己导入后看看)
- **显示 5km(以上)的分段数据**: 在跑步结果画面的分段明细中, 显示 5km 的分段数据。如果合计数据不是刚好 5000 米, 则取超过 5000 的最小距离。注意: 这个开关不控制马拉松比赛结果。建议: 耐力跑/节奏跑开启, 间歇跑关闭。
- **结果显示心率数据**: 在跑步结果一览, 跑步结果明细画面, 显示心率数字, 心率图形。仅 iOS。
- **配速和心率曲线用折线**: 跑步结果明细画面, 显示的配速变化图。统计图形画面, 显示的配速变化图, 心率统计图。

7) 其他开关



- 从剪贴板取得计划/路线后，清空剪贴板：计划和路线都可以通过复制分享码来分享，如果不清空的话，再次打开还可以再次利用。
- 工具箱中保存输入的信息：保存下来，便于下次查看，比如成绩预测什么的。
- 自动检查版本更新：安卓平台太多，目前只在华为/小米/百度上架，所以有的系统不一定会推送 App 更新。建议 ON。
-

6.2 设置我的目标成绩



这里输入全程马拉松的完赛目标成绩，可以计算对应的训练配速表。

在[跑步-完赛成绩分组]画面，选择[我]，可以按照这些配速来指定跑步计划。

6.3 设置心率区间（仅苹果）

设置心率区间

最大心率: 190 次/分

静息心率: 50 次/分

超过该心率则提示: 180 次/分 ☐

超过时提示语音: 太快了

低于该心率则提示: 130 次/分 ☐

低于时提示语音: 加油

提示语音间隔: 10 秒

设置

区间	强度	心率	说明
5	96%-100 %	184-190	间歇训练I
4	89%-96 %	175-183	无氧耐力A
3	85%-88 %	169-174	乳酸门槛T
2	75%-84 %	155-168	马拉松配速M
1	-74 %	50-154	轻松E

区间范围1 区间范围2 区间范围3

有 3 种预设的心率区间可以选择，也可以自己点击[带下划线]的百分率数字，来定制区间。

6.4 设置饼图配速区间



跑步结果统计里的配速饼图，根据这里的设置区间来统计。可以修改每个区间的起始区间。

可以设置用[平均配速]，还是[分段配速]来统计。[平均配速]指每次跑步的整体平均配速，[分段配速]指每次跑步的实际记录的每段配速。

6.5 设置节拍器



可以是固定的节拍（为了稳定节奏），也可以是定时递增的节拍（为了提高步频）。

可以选择是否只在前台开启；可以在跑步中修改设置（从一般设置中跳转过来）。

6.6 意见反馈



输入反馈后，点击右上角的，可以提交。

1-2 天内阿飞的回答也将出现在本画面。

不过，还是建议在[今日头条][微博]上，私信[跑者阿飞]。

6.7 清除数据

每次只能清除一种数据，保存在手机内的数据将会被删除。

清除前，建议用 6.8 的导出功能把跑步记录都备份出去。

如果是赞助过 Pacer App 的朋友，存放在云端的数据还是在的。

6.8 批量导入导出

批量导入导出为了备份&恢复。GPX 是标准格式，只能保存固定的数据。Pacer 专用格式会保持 Pacer 的原始数据。可以把 GPX 文件和 Pacer 专用文件拷贝到[import]文件夹，批量导入。注：导入成功的文件会被自动删除。

苹果文件路径，导出:[我的 iPhone/Pacer/export] 导入:[我的 iPhone/Pacer/import]

安卓文件路径，导出:[Download/Pacer/export] 导入:[Download/Pacer/import]

应用场景 1：把旧手机上的 Pacer 数据导出来&备份，再导入到新手机上。

应用场景 2：把其他软件的跑步数据一个个导出到 GPX 文件，手机上批量导入 Pacer。

运动手表轨迹导出方式对比			
品牌	是否支持轨迹导出	导出方式	文件格式
佳明	是	仅网页	FIT\TCX\GPX\KML\CSV
颂拓	是	网页	KML\GPX\XLSX\FIT\TCX
		APP	FIT
高驰	是	仅APP	FIT\TCX\GPX\KML\CSV
华米	是	仅数据线	GPX
博能	是	仅网页	GPX\CSV\TCX
华为&荣耀 宜准	不支持	不支持	不支持

只要能把导出的 GPX 文件/pace 文件放到[import]文件夹，就可以导入。用电脑，或者只用手机操作都可以。具体操作举例如下：

注意：同一开始时间只能有 1 条记录，时间相同的不导入。另外，GPX 文件记录的是 GPS 采样的时间，也许跟 Pacer 中按下[开始训练]的时间有几秒的差异。GPX 导入后会有微妙的变化。

6.8.1 Garmin 导出例

- (1) 用电脑登录 GarminConnect 网站，<https://connect.garmin.cn/modern/activities>
- (2) 点开[活动]，选择[所有活动]，右边选择一个跑步数据，



(3) 点击画面右边的齿轮



(4) 在齿轮的弹出菜单中，选择[导出到 GPX]，会弹出 GPX 的下载框。



(5) 然后把下载的 GPX 文件，拷贝到手机的[import]文件夹，或者通过微信/QQ/网盘等发送到手机再保存到[import]文件夹；然后参考后面的导入操作例。

6.8.2 iOS 用手机导出例

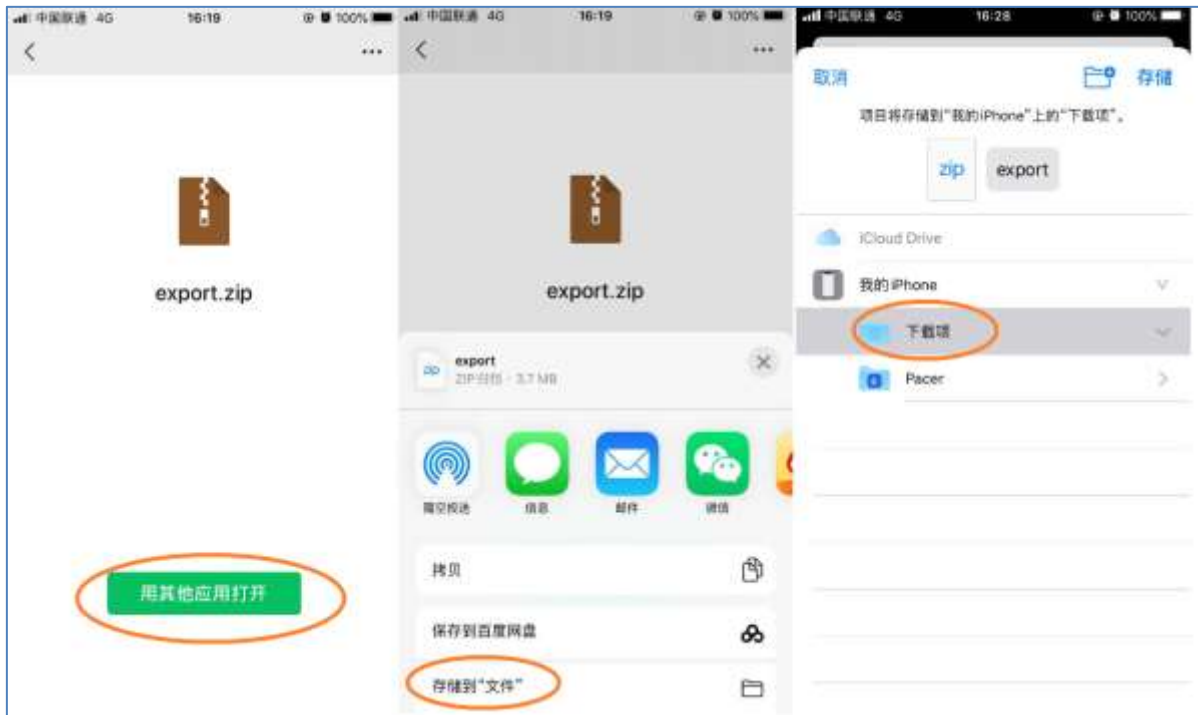
(1) [批量导出]把所有跑步记录写入[我的 iPhone/Pacer/export]

(2) 打开[文件]App，选择[我的 iPhone/Pacer/export]，把[export]压缩后，传出去。



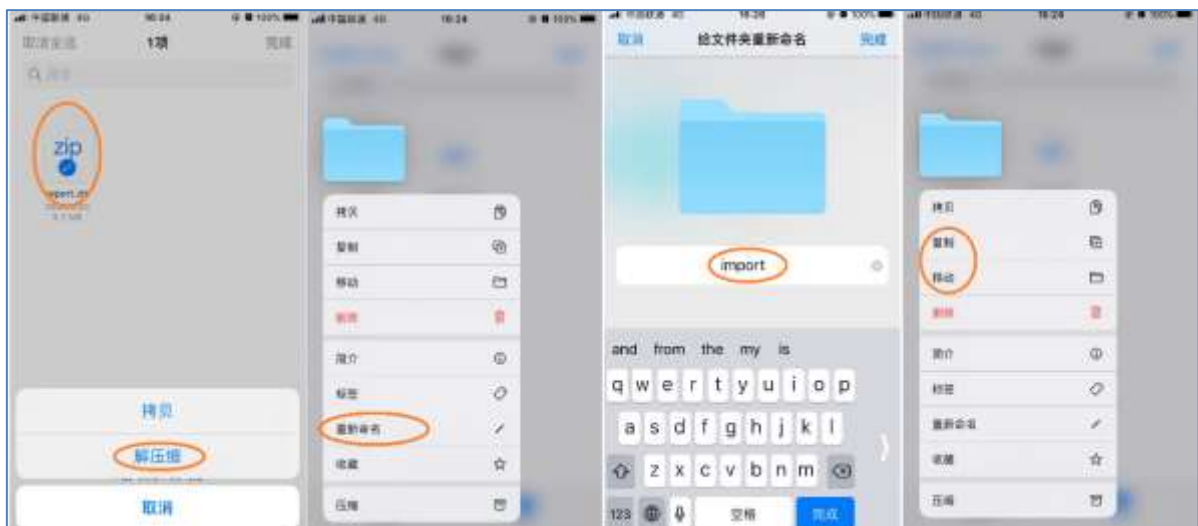
6.8.3 iOS 用手机导入例

(1) 启动[微信]等选择[exprot.zip], 若需要下载, 请先下载, 并[用其他应用打开], 再[存储到"文件"], 保存到[下载项]



(2) 启动[文件]App, 在[下载项]下选择[exprot.zip], 并[解压缩]

(3) 把文件夹[export]重新命名为[import], 并复制 (也可移动) 到[我的 iPhone/Pacer]



(4) 启动[Pacer], [批量导入]



(5) 如果只有 1 个 GPX 文件，可以直接在手机上选中该 GPX 文件，再[用其他应用打开]-[拷贝到 Pacer]，Pacer App 将会被启动，并导入 GPX 文件。

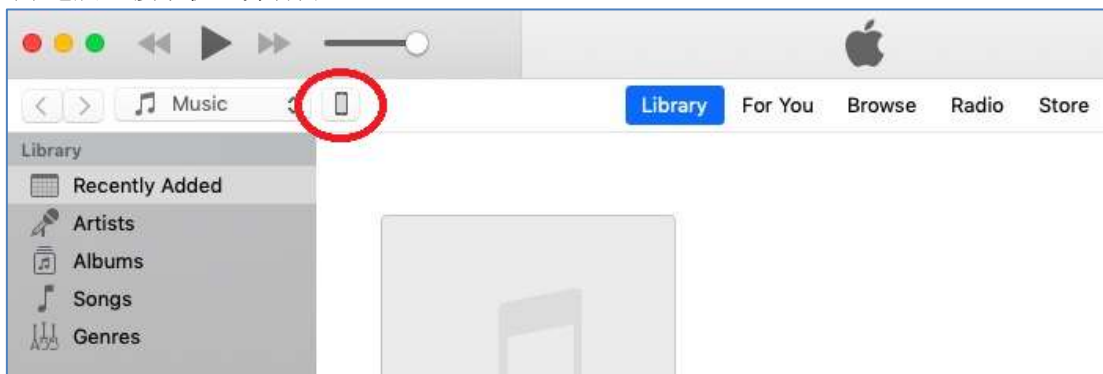


批量导入：可以多个文件，只导入跑步数据，不导入跑步路线的。

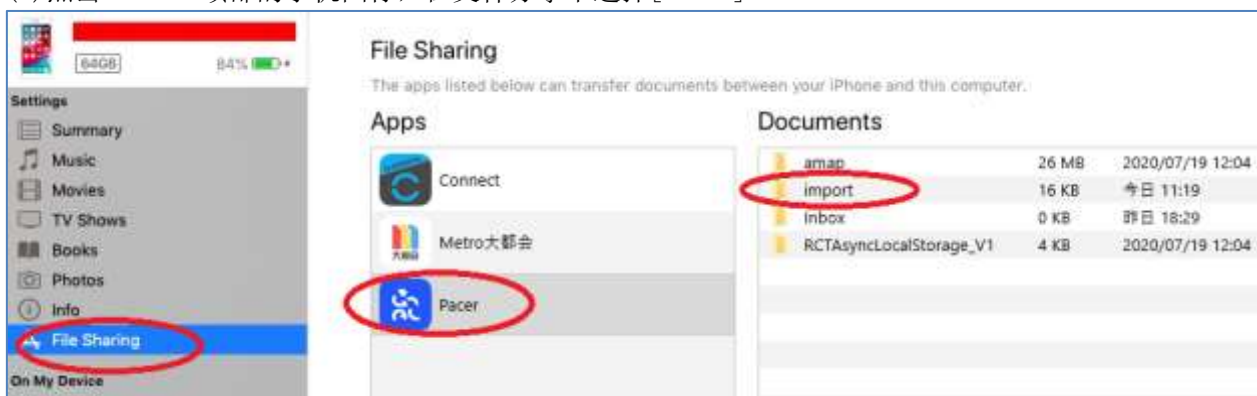
GPX[拷贝到 pacer]：每次只有 1 个 GPX 文件，对应跑步数据，也对应跑步路线。跑步数据直接保存，跑步路线先打开路线确认之后手工保存。如果已经在[无配速计划]的跑步中，也可以导入 GPX 路线到当前的跑步中，中途开始导航。

6.8.4 iOS 用 iTunes 导入例

- (1) 把导出的文件传送到电脑
- (2) 电脑连接手机，并打开 iTunes



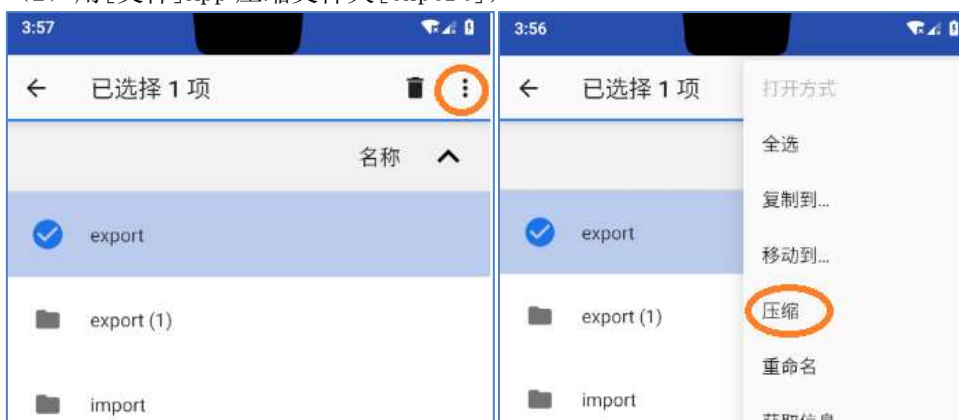
- (3) 点击 iTunes 顶部的手机图标，在文件分享中选择[Pacer]



- (3) 把[import]文件夹拖入 iTunes 右边的文件列表，[我的 iPhone/Pacer/import]
- (4) 手机打开 Pacer App，[批量导入]

6.8.5 安卓版操作例

- (1) [批量导出]把所有跑步记录写入[Download/Pacer/export/]
- (2) 用[文件]App 压缩文件夹[export]，




- (3) 选择 export.zip 文件，用微信/QQ/网盘等传送到另外的手机上。
也可用电脑备份/压缩/传输
- (4) 把 export.zip 文件解压到[Download/Pacer]文件夹
- (5) 把[export]重命名名为[import]，[Download/Pacer/import]
- (6) 手机打开 Pacer App，[批量导入]

7.Pacer 生成的 GPX 文件，导入其他软件

7.1 Garmin 和 NIKE 导入例

(1) Pacer 导出 GPX 文件



在跑步记录画面的最后，选择[GPX 文件] ，把生成的 gpx 文件发送到电脑

(2) 用电脑登录 GarminConnect 网站，<https://connect.garmin.cn/modern/activities>

(3) 选择[活动]后，右边画面顶部选择



(4) 弹出的菜单中选择[导入数据]



(5) [导入数据]画面如下



(6) 把 Pacer 导出到电脑上的 GPX 文件，拖入之后，会出现上传成功的文件名/大小，也可删除了重新上传；再点击[导入数据]，就可导入 GARMIN。



(7) 如果在 Nike 的 NRC App 中绑定了 Garmin 的话，那么这个数据将会自动导入到 NRC。

补充: GPX 导入之后，在 Garmin 里没有每 1km 的分段数据，但是有配速图形；同样的数据导入 Nike NRC 里有分段数据。

GPX 数据本身支持路线的分段，但不是每个软件都对应的。

Pacer 导出 GPX 后再导入 Pacer，会有微妙变化，是因为原始数据依赖 App 的操作时间，而 GPX 读入后依赖收到 GPS 信号的时间。两者之间有时间差。

很多软件都支持自动对接的，只是 Pacer 的用户少，还不够格。如果您觉得 Pacer 好用，请推荐给周围的跑友。Pacer 的用户在持续增长中，相信有一天 Pacer 会自动对接其他软件。事在人为。加油！

7.2 不同软件对同样 GPX 的处理结果例子

图 1:PacerApp 中途暂停, 分三段, 0.74km, 运动时间 3:42, 休息 1:19, 累计 5:01

图 2:导入两步路, 三段轨迹, 0.76km

图 3:导入 Garmin, 一段轨迹, 0.89km, 时间 5:05。距离 NG, 时间 NG, 休息时间加入了运动时间, 轨迹连起来了, 距离也多了

图 4:Garmin 导入 Nike, 一段轨迹, 0.90km, 时间 3:42。运动时间 OK, 距离 NG



7.3 Garmin 导出的数据, 再导入 Garmin 的例子

图左:Garmin 手表的本来数据

图右:Garmin 数据 (图左) 导出后, 再导入 Garmin 的结果



两边的轨迹一样, 但距离/时间居然都不一样。

Garmin 自己分段的数据导出后再导入也会不一样。Garmin 对于路线分段的处理上貌似不太合适。

注: 中途有暂停, 就是突然出现的直线部分。

8. 常见问题

(1) 为什么我的手机没有语音提示?

语音播放是用“TTS 功能”, 文字转语音, 大多数手机自带了该功能, 有的安卓手机需要自己

安装 TTS，比如科大讯飞等。

(2) 为什么本来有语音，突然没有语音了？

目前看来，调用的语音播放库是独占的，当出现竞合时，就播放不了了。

对策 1：在跑步中画面，点击左上角的齿轮，在弹出的设置中，Android 可以关闭语音开关后，再重新打开开关，Pacer 将会重启语音。（iOS 除了开关，也可通过调整语速）



对策 2：把 Pacer App 关闭（从任务管理里，彻底退出。不是切换到后台），重新打开 Pacer App，会自动恢复上次的跑步，而且有语音提示。

注意：对策 2 一定有效，但会丢失部分 GPS 数据。（如果跑道模式则不会丢失任何数据）
如果对策 1，不行的话，那么只有对策 2 了。

(3) 跑步时，把 Pacer APP 关闭了，再打开怎么没有结束跑步？

这个是专门设计成这样的。

跑步中，关闭 App 再打开，依然恢复到跑步画面。

也是防止误操作。

因为，这个功能也是给领跑员用的，在带领跑者训练的途中，即便误操作（比如关机了，比如 App 关闭了）都没有关系，重新开启 APP 就可以了。会自动恢复现场。但是如果间隔太久的记录将会自动结束并保存。

(4) 跑步时，按“结束”按钮，不能结束跑步？

为了防止跑步中的，误操作（不小心碰到画面），需要长按“结束”按钮。

所有带圈的按钮，都是需要长按的。

(5) 不小心按了“休息”怎么办？

有配速计划的跑道模式，可以长按“撤销”按钮，来取消刚才的操作。GPS 模式不能撤销。

注意：只能撤销 1 步操作。

(6) 在马拉松比赛中，不小心按了“过 X 公里”，而实际上还没过怎么办？

可以长按[-]，回到上 1 公里，等到达时重新按下。

如果过某公里时，漏按了，就长按[+]，把这公里跳过去，等下个公里牌时，正确记录

(7) 在公路上间歇跑可以用 Pacer APP 么？

3.0 之前的版本没有 GPS 功能，需要到跑道等距离明确的地方才可以。

从 3.0 开始，苹果/安卓都有 GPS 功能。

可以在公路上跑计划，App 会监督你的配速快慢。

（8）数据保存在哪里？换手机了之前的跑步数据怎么在新手机上查看？

“荣耀用户”的数据都保存在手机上的，如果卸载了数据就完全丢失了。

Pacer APP 可数据上传，但鉴于资源有限，目前只有对 Pacer APP 作出贡献的“至尊用户”可上传云端，并随时下载。如果您以某种形式赞助了，请到[关于 APP]复制 ID 和昵称后，发给阿飞。将给您开通至尊用户的权限。

从版本 4.0 开始，可生成&读入 GPX，和对应 GPX 文件的软件对接。（旧版数据不可生成 GPX）

Pacer 的所有跑步数据，不管是哪个版本保存的，升级 4.0 版之后都可以在[信息-批量导入导出]中，导出&备份，并导入到其他手机。文件扩张名是[.pace]，具体操作参考上文。

旧版有的安卓会存储失败，4.0 已经修复这个 bug，但之前已经丢失的数据就回天无力了。苹果没有这个问题。

（9）Pacer App 到了后台运行，跑步轨迹丢失了？

有的安卓手机，Pacer App 到了后台，被系统挂起，暂停运行了。

可以在[信息-一般设置]中，**选择 GPS 定位用[标准 GPS]**，并开启**[标准 GPS 的定位提示]**。

另外，跑步中 Pacer App 会自动保持一直亮屏，不受手机设置自动锁屏的影响。只要自己不按电源键等锁屏操作，会一直亮着。

（Pacer App 不会修改您的自动锁屏的设置。除了跑步中画面之外，其他地方依然受自动锁屏的控制）

（10）只对应心率带？可以使用心率手表么？

苹果版可以使用蓝牙心率设备，安卓版目前还没有做心率功能。

苹果用的是 HealthKit，只要“健康 App”里**每秒**能读取到心率数据，Pacer App 就可以。

但是一些蓝牙手表的心率，虽然“健康 App”也能读到，但都是几分钟 1 个数据，完全不是实时心率数据。

蓝牙心率带，也有个接触好坏的问题，跑步前请弄湿心率带，保证接触良好。

如果心率带已经链接上手机，但是“健康 App”就是没有心率数据的时候，请先断开蓝牙，重新链接。如果重新链接后，依然没有数据，也许需要重新启动手机了。

另外，跑步中如果突然想关闭“心率开关”，可以长按心率数据的区域。（比如：忘记带心率带了，或者心率带接触不良）。**可以长按关闭，没有长按打开哦。**

（11）重读心率

如果您在跑步中蓝牙心率带链接了苹果手机，但是 Pacer App 关闭了心率功能，不要怕。所有心率数据苹果手机都是会记录的，可以在 Pacer 的跑步结果里[重读心率]，把心率数据再添加回跑步记录。

如果您是心率表链接的苹果手机，（测试过几款手表），同步到苹果手机后，都是几分钟一个数据，[重读心率]时，可以选择“保持原样”，也可以选择“线性补缺”来让心率图新更圆滑一点。

（12）GPS 准么

GPS 准不准依赖于 3 个条件：手机硬件，软件算法，所在环境。

同样的软件，在不同的手机上精度不同。

同样的软件，同样的手机，在不同环境的精度也不同。哪怕是场地相同，随着天气的不同，也会影响 GPS 信号的精度。

同样的环境，两个同样的设备，数据采样的时间点的不同，也会造成数据的误差。

任何测量都有误差，请参考 6.1 设置 GPS 参数。

GPS 准不准，放大跑步的轨迹，在地图上看看，对比一下就知道哪个更准了。

谢谢您

好人一生平安