

在使用之前

英達科技公司衷心感謝您惠購 **ALATECH** 多功能心率無線車錶。為能正確及有效使用多功能心率無線車錶的各項功能操作，請先詳細閱讀本手冊。讀完後，請妥善保管以備日後需要時查閱。

包裝內容物介紹

- 多功能無線自行車心率錶
- 車錶托座
- 把手轉接座
- 速度感測器 (含磁鐵配件、橡膠座)
- 踏板迴轉數感測器 (含磁鐵配件、橡膠座)
- 無線心率傳輸胸帶 (含可調式鬆緊帶)
- 束帶數條
- 螺絲釘
- 車錶使用手冊
- 電池配件包說明書
- 保固書



多功能無線自行車心率錶



踏板迴轉數感測器



速度感測器



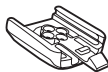
磁鐵 (Cadence)



磁鐵 (Speed)



把手轉接座



車錶托座

警告

- 本錶僅作為單車訓練使用，不供醫療使用。
- 本錶於第一次使用、換新電池、重置開機時，務必進行各項感測器的校正動作與個人資料的設定，以確保正確數值的顯示（相關校正請參考使用者設定章節）。
- 本錶顯示的數值應當作為有合理精度的測量結果。
- 對於因使用本產品而引起之任何損失或第三方的任何索賠，英達科技公司不負任何責任。
- 英達科技公司得保留隨意變更本使用手冊中所描述的硬體和軟體規格的權利，無需事先通知。

1 認識多功能心率無線車錶	76	6 檔案紀錄 (FILES VIEW)	99
1-1 在使用之前	76	6-1 如何進入檔案記錄	99
1-2 如何佩戴無線心率傳輸胸帶	76	6-2 查看運動記錄	100
1-3 認識和訂定適合您的鍛鍊強度	77	6-2-1 查看記錄	100
1-4 按鍵概觀	79	6-2-2 騎乘圈數查看 (LAP Data)	101
1-5 起始畫面/主視窗	80	6-3 檔案記錄操作流程	102
1-6 切換功能模式	81	6-4 檔案管理	102
2 初次使用個人多功能心率無線車錶	82	7 產品規格	103
2-1 安裝車錶	82	8 保修資料	103
2-2 安裝感測器	82	9 多功能車錶問與答	104
2-2-1 速度感測器	82	10 中英文名稱對照表	106
2-2-2 安裝踏板迴轉數感測器	83		
2-3 輸入基本設定 (SETTING)	84		
2-3-1 如何進入設定模式	84		
2-3-2 使用者設定 (USER SET)	84		
2-3-3 心率設定 (HR SET)	85		
2-3-4 時間設定 (WATCH)	88		
2-3-5 自行車設定 (BIKE SET)	88		
2-3-6 一般設定 (GENERAL)	90		
3 車錶模式 (BIKE MODE)	91		
3-1 如何進入車錶模式	91		
3-2 車錶模式畫面	92		
3-3 如何切換畫面	94		
3-4 注意事項	94		
4 訓練模式 (TRAIN MODE)	95		
4-1 如何進入訓練模式	95		
4-2 訓練模式說明	96		
4-3 如何切換畫面	97		
4-4 注意事項	97		
5 碼表功能 (TIMER MODE)	98		
5-1 碼表計時	98		
5-1-1 如何進入碼表計時	98		
5-1-2 圖示流程說明	98		

1 認識多功能心率無線車錶

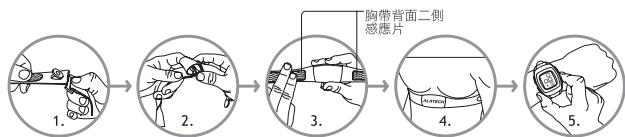
1-1 在使用之前

1. 本錶內建時速、踏板迴轉數、心率感測器，可以顯示您在行車過程中的車速、圈數、踏踏頻率，並且依照使用者之性別、年齡、體重、身高及最高心率等個人資料作為量測基準，幫助您監控自我健身進程當中的鍛鍊強度，與測量運動過程中所累積的運動時間和卡路里消耗總量。本錶能為您的運動帶來循序漸進地增益，幫助您實現良好的體能表現。
2. 請於第一次使用、或更換電池、或重置開機時，重新測試各項感測器之感應情形及個人資料設定，以確保數值之準確性。（相關校正請參閱「2-3使用者設定」，Page 14）

1-2 如何佩戴無線心率傳輸胸帶

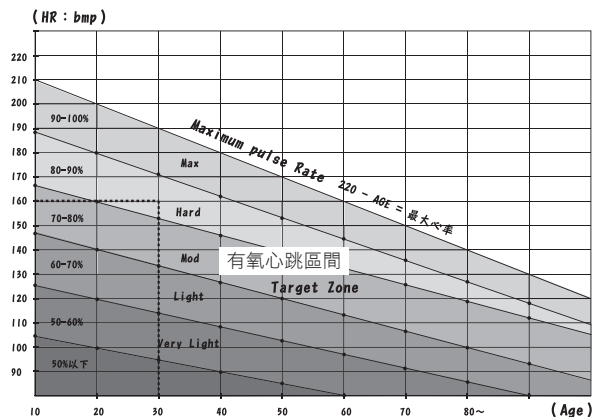
無線心率傳輸胸帶能夠偵測到您的即時心跳，並將心率訊號傳送到車錶螢幕上顯示。在您進行運動心率模式前，請先遵循以下指示佩戴好無線心率傳輸胸帶。

1. 請先將某一側的鬆緊帶扣與胸帶尾端勾扣固定。
2. 適度調整鬆緊帶的長度，使胸帶可以舒適的和身體服貼在一起，並確保在運動中也不會鬆脫滑動。
3. 然後以水充分沾濕胸帶背面二側感應片。
4. 請將Logo朝外，把胸帶圍在胸部(胸肌)下緣處，再將胸帶的另一端與鬆緊帶扣上。
5. 將車錶切換到車錶模式，觀察心跳符號顯示是否規律。若訊號穩定約在15秒內，車錶會自動探測出心跳訊號並將心跳讀數顯示在螢幕上。



1-3 認識和訂定適合您的鍛鍊強度

下表是以每10歲為一年齡區間，基於年齡和最高心率百分比(%HRmax)所估算出來的運動心率等級，請從中參考和訂定適合自己的鍛鍊強度。



- 心跳的單位表示法是bpm(次/分鐘)，也就是心臟於每分鐘的搏動次數 (beats per minute)。
- 最高心率= 220 - 年齡。如年齡20歲，220-20=200 bpm，其最大心率為200 bpm。
- 最高心率(Maximum Heart Rate, MHR, 即HRmax)是指一個人在進行最大強度運動或最大體能消耗活動時，心臟於每分鐘搏動所達到的最高心跳次數。它常用作鍛鍊強度的處方性指標，藉以求出運動、訓練的目標心率範圍(THR)。通常最直接而精確量測最高心率的方法是在實驗室裡，在醫師或專業人員的指導下，進行一場由心電圖(electrocardiogram, ECG)監測的運動壓力試驗(Exercise Stress Test)。或者，可利用簡易的「年齡公式」估算出個人最高心率。
- 目標心率=鍛鍊強度百分比(%) × 最高心率(HRmax)。

- 目標心率(Target Heart Rate, THR)又稱訓練時心率或運動時心率(Training Heart Rate)。它是用來指標身體在施行有氧運動時，能讓心肺功能自運動鍛鍊中獲得最佳效益，所想達到的每分鐘心跳次數。您可經由「最高心率公式%HRmax」求出自己的目標心率範圍上下限。
- 一般建議，體能健康狀況較差者在執行低強度運動心率區時，其心率下限中的每分鐘心跳次數，可視需要設在最高心率的60%以下。

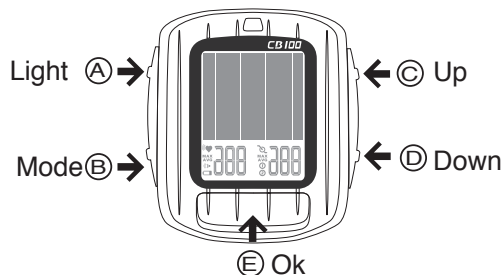
本錶具有六組運動強度心率區鍛鍊程式可供您選擇

運動強度	心 率 區 間 (%) , bpm	持續時間	身體感受
Max ▶	171-190 90-100%	少於5分鐘	感受：肌肉非常疲勞、心跳與呼吸短促。適用富有經驗之單車手與跑者，最後衝刺階段，運動時間短。 用處：呼吸、心跳、肌肉為最大消耗程度，持續時間過久，則會造成運動傷害。
Hard ▶	152-171 80-90%	2-20	感受：肌肉疲勞、感受到心跳及呼吸急促。適用有經驗之單車運動選手 用處：高強度及高速度運動，肌肉耐力強化。
Moderate ▶	133-152 70-80%	10-60	感受：呼吸較為快速，肌肉略微疲勞。適用準備提高運動效果 用處：增強一般健身訓練中等強度，提高訓練效率。
Light ▶	114-133 60-70%	60-300	感受：舒適、輕鬆、肌肉與心臟負荷低。適用基礎健身訓練 用處：促進新陳代謝。提高恢復強度、一般基礎訓練。
Very Light ▶	104-114 50-60%	20-60分鐘	感受：非常放鬆、無疲勞現象。適用健身、放鬆運動 用處：幫助身體熱身，放鬆，協助恢復。
User	4 0 - 2 2 0 (註1) 自訂-100%	自行定義 (註2)	自行定義。



- 註1：目標心率設置範圍：40~220bpm，如果您自訂好心跳範圍，車錶會顯示您的運動強度橫條圖。
- 註2：運動強度若超過90~100%，運動持續時間建議應少於5分鐘，以免發生運動傷害。

1-4按鍵概觀

本錶共有5個操作按鍵：

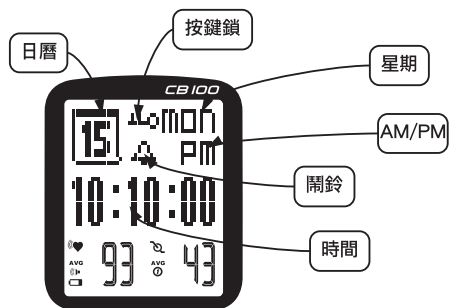


按鍵	圖示	作用
A	Light	背光功能、長按3秒可開啟/解除按鍵鎖。
B	Mode	切換、進入/脫離模式選擇。
C	Up	切換模式/翻頁，調整數值，檔案記錄模式快速鍵。
D	Down	選擇頁面使用切換模式/翻頁，調整數值，鍛鍊模式快速鍵。
E	N/A	Ok確認鍵，單車模式快速鍵。

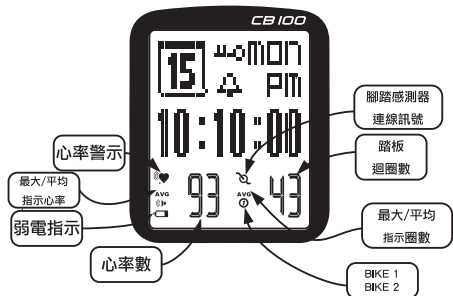
- 按A鍵可點亮或關閉背光照明，照明方式可由您選擇：恆亮(Always)、閃爍(Flash，僅在車錶模式下作用)、亮3秒(3S)(請參見第頁夜騎模式進行設置)。在陽光直射下點亮背光照明可能難以看出點亮效果。
- 時間主畫面下，長按A鍵3秒可開啟按鍵鎖「」，再次長按A鍵3秒即可解除。
- 時間主畫面下，按C鍵可直接進入檔案記錄模式，按D鍵可直接進入鍛鍊模式，按E鍵可直接進入自行車模式。
- 當螢幕出現弱電指示「」時，請儘速更新電池以維持車錶運作。

1-5 起始畫面/主視窗

上半部為一般資訊區，

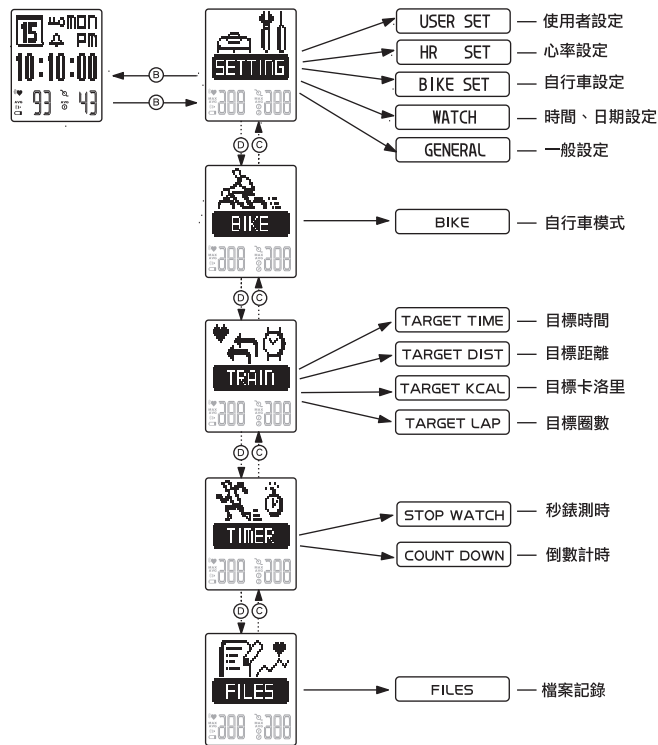


下半部為心率與腳踏頻率資訊區，



1-6 切換功能模式

CB100 主功能結構圖



於一般畫面時，

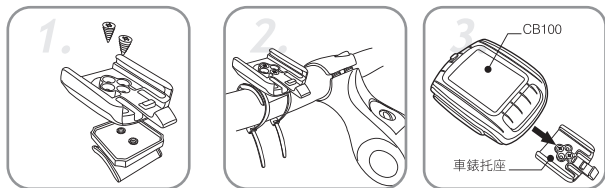
按E鍵快速鍵可以直接進入車錶模式（但不經過車錶模式之歡迎畫面）

按D鍵快速鍵可以直接進入訓練模式（但不經過車錶模式之歡迎畫面）

按C鍵快速鍵可以直接進入檔案模式（但不經過車錶模式之歡迎畫面）

2 初次使用個人多功能心率無線車錶

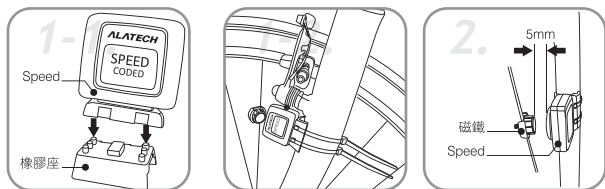
2-1 安裝車錶：請將車錶安裝在把手或立管上。



1. 請先將車錶固定座與把手轉接座用螺絲鎖固在一起。
2. 將1. 放在把手或立管上並用束帶穿過固定。束緊前，請確認把手可以自由迴轉。
3. 將車錶插入固定座滑槽，直到聽到喀聲，請確認有卡到正確位置、不會掉落。
4. 欲取下車錶時，請壓下固定座的長柄，朝反方向將車錶推出即可。

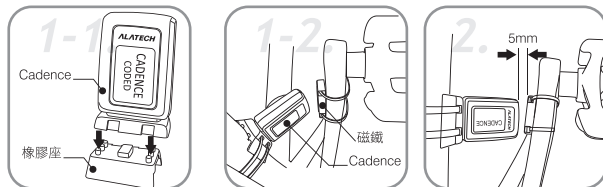
2-2 安裝感測器

2-2-1 速度感測器：請將速度感測器安裝在車錶同側，且兩者垂直相距50cm/1.6404英尺為限。



1. 將速度感測器Logo朝外與橡膠座一起用束帶安置於前叉上。
2. 將磁鐵面向感測器並鎖固在前輪的幅絲線上。調整磁鐵位置，使之與感測器同高、相距5mm/0.19685英尺。
3. 請轉動前輪，並將車錶切入BIKE SET_Speed Coding畫面，查看訊號接收情況是否落在3~4格處。(參見第頁之步驟進行訊號的判讀)
4. 若沒有感應到訊號或格數不足，請調整磁鐵和感測器的相對位置。

2-2-2 安裝踏板迴轉數感測器：請將踏板迴轉數感測器安裝在車錶同側，且兩者斜角相距80cm/2.6247英尺為限。



1. 將踏板迴轉數感測器Logo朝外與橡膠座一起用束帶安置於下管上。(若為小徑車或摺疊車可安置於座管上)
2. 將磁鐵Logo面向感測器，並用束帶固定在踏板曲柄內側。調整磁鐵位置，使之與感測器相距5mm/0.19685英尺，踩踏時不會互相碰撞。
3. 請轉動踏板，並將車錶切入BIKE SET_Cadence Coding畫面，查看訊號接收情況是否落在3~4格處。(參見第頁之步驟進行訊號的判讀)
4. 若沒有感應到訊號或格數不足，請調整磁鐵和感測器的相對位置。

注意：

- 請修剪多餘束帶，以免影響單車行進和剎車功能。
- 接收距離有可能因安裝位置而增加或減短，可以稍微調整感測器的角度或車錶安裝位置。
- 在開始騎乘前，應先於設定模式下中設定好自行車輪胎尺寸，更多詳細設定資訊（請參考2-3-5自行車設定章節。）

2-3輸入基本設定 (SETTING)

2-3-1 如何進入設定模式

於一般畫面按B鍵『Mode』，進入使用者設定頁面 (SETTING)，按E鍵『Ok』確認。



- 應注意畫面有無『』按鍵鎖定，如有應先解除按鍵鎖。(解鎖方式，按A鍵約3秒解除。)

2-3-2 使用者設定 (USER SET)

螢幕顯示	設定鍵	確認鍵
1.單位設定 調整公制/英制單位模式： (UNIT: m/ft)	按C、D鍵 ▲/▼	按下E鍵確認後，進行下一個設定
2.性別設定 調整男性/女性：(♂/♀)	按C、D鍵 ▲/▼	按下E鍵確認後，進行下一個設定
3.年齡設定 設定年齡：設定範圍 (10-99)	按C、D鍵 ▲/▼	按下E鍵確認後，進行下一個設定
4.身高設定 設定身高：設定範圍 (130-230cm)	按C、D鍵 ▲/▼	按下E鍵確認後，進行下一個設定
5.體重設定 設定體重：設定範圍 (35-110kg)	按C、D鍵 ▲/▼	按下E鍵確認後，進行下一個設定

- 可於單一設定完，按B鍵離開使用者設定模式 (User Set)。

2-3-3 心率設定 (HR SET)

使用者畫面下選擇 (HR SET)，按E鍵進入

螢幕顯示	設定鍵	確認鍵
1.開啟心率警示 (HR ALARM) 開啟/關閉心率警示『』 (ON/OFF)	按C、D鍵 ▲/▼ 選擇開啟或關閉心率警示功能	按下E鍵確認後，進行下一個設定
2.心率顯示方式 (HR VIEW) 數值表示/百分比表示 『HR/HR%』	按C、D鍵 ▲/▼	按下E鍵確認後，進行下一個設定
3.心率最大值 (HR MAX) 顯示使用者之心率最大值。 (註1。)	1.如不需變更最大心率值，按E 鍵確認 2.按C、D鍵 ▲/▼	1.按下E鍵確認 2.按下E鍵確認
4.心率區間 (HR ZONE) 選擇不同的心率區間。 (註2。)	按C、D鍵 ▲/▼ 調整欲鍛鍊之心率區間 按E確認，可提供您自行輸入心 率區間。	按E鍵確認
5.最大攝氧量 (VO2MAX) 調整您的有氧健康指數 (身體活動量表) (註3。)	1.按E鍵，確認使用預設值 2.按C、D鍵、進入級數設定 (附表) 按E鍵進行測試	按E鍵確認使用預設值

- 註1：心率最大值 (HR MAX) 預設值係以依照您的年齡、身高、體重得出，其最大心率值用以提供設定參考。您亦可以自行輸入您的最高心率值，以符合更佳之訓練模式。
- 可於單一設定完，按B鍵『Mode』離開使用者設定模式 (User Set)。
- 註2：身體活動量表 (Physical Activity Status Scale, PAR)

活動類別	級數	描述
經常久坐的生活型態	ACT-00	有電梯搭、有車騎乘的話就不走路者，從事的所有活動都是不需要耗費體力的。
	ACT-01	經常散步、爬樓梯、或偶爾會做一些引發深度呼吸、流汗的活動。
休閒活動（如，高爾夫、保齡球、庭院園藝）	ACT-02	每週從事10至60分鐘的休閒活動
	ACT-03	每週從事1小時以上的休閒活動
有氧運動（如，跑步、快走、跳繩、游泳、自行車、籃球、網球、有氧舞蹈）	ACT-04	平均每週跑步1哩（約1.61公里）或走路1.3哩（約2.09公里），或每週會花費30分鐘從事有氧運動。
	ACT-05	平均每週跑步1至5哩（約1.61至8.05公里）或走路1.3至6哩（約2.09至9.66公里），或每週會花費30至60分鐘從事有氧運動。
	ACT-06	平均每週跑步6至10哩（約9.66至16.1公里）或走路7至13哩（約11.27至20.93公里），或每週會花費1至3小時從事有氧運動。
	ACT-07	平均每週跑步11至15哩（約17.71至24.15公里）或走路14至20哩（約22.54至32.2公里），或每週會花費4至6小時從事有氧運動。
	ACT-08	平均每週跑步16至20哩（約25.76至32.2公里）或走路21至26哩（約33.81至41.86公里），或每週會花費6至8小時從事有氧運動。
	ACT-09	平均每週跑步21至25（約33.81至40.25公里）哩或走路27至33哩（約43.47至53.13公里），或每週會花費9至11小時從事有氧運動。
	ACT-10	平均每週跑步超過25哩（約40.25公里）或走路超過34哩（約54.74公里），或每週會花費12小時以上從事有氧運動。

（資料來源：National Aeronautics and Space Administration。）

• 身體有氧能力百分比評量表（Percentile Value for Maximal Aerobic Power）

有氧健康指數會隨體能鍛練而增加，隨年紀漸長而減少，通常，世界級的體育選手都具有較高的有氧健康指數。研究顯示，當有氧健康指數落在低於20個百分比位次時，不但能反映出經常久坐、鮮少活動的生活型態，而且還可能助長體內損害健康的危險因子。請將您在本錶所測得的個人有氧健康指數與下表做一對照，從中瞭解自己的心肺有氧能力落在哪一個健康等級。

百分比位次 (Percentile)	年齡Age				
	20-29歲	30-39歲	40-49歲	50-59歲	60歲以上
90	55.1	52.1	50.6	49.0	44.2
80	52.1	50.6	49.0	44.2	41.0
70	49.0	47.4	45.8	41.0	37.8
60	47.4	44.2	44.2	39.4	36.2
50	44.2	42.6	41.0	37.8	34.6
40	42.6	41.0	39.4	36.2	33.0
30	41.0	39.4	36.2	34.6	31.4
20	37.8	36.2	34.6	31.4	28.3
10	34.6	33.0	31.4	29.9	26.7


資料來源：Data were obtained from the initial examination of apparently health men and women enrolled in the Aerobics Center Longitudinal Study(ACLS), 1970 to 2002. (單位：ml/kg/min)

百分比位次 (Percentile)	年齡Age				
	20-29歲	30-39歲	40-49歲	50-59歲	60歲以上
90	49.0	45.8	42.6	37.8	34.6
80	44.2	41.0	39.4	34.6	33.0
70	41.0	39.4	36.2	33.0	31.4
60	39.4	36.2	34.6	31.4	28.3
50	37.8	34.6	33.0	29.9	26.7
40	36.2	33.0	31.4	28.3	25.1
30	33.0	31.4	29.9	26.7	23.5
20	31.4	29.9	28.3	25.1	21.9
10	28.3	26.7	25.1	21.9	20.3






資料來源：Data were obtained from the initial examination of apparently health men and women enrolled in the Aerobics Center Longitudinal Study(ACLS), 1970 to 2002. (單位：ml/kg/min)




2-3-4 時間設定 (WATCH)

螢幕顯示	設定鍵	確認鍵
1. 開啟鬧鐘 (ALARM) 開啟/關閉鬧鐘  OFF (註1) 設定時間 (HH : mm)	1. 按C、D鍵▲/▼ 選擇開啟或關閉鬧鐘警示功能 2. 開啟鬧鐘後，設定鬧鐘時間 按C、D鍵▲/▼ 依序調整 (HH : mm)	按E鍵確認
2. 調整時制 (12H / 24H) 時制格式 (12H / 24H)	按C、D鍵▲/▼ 選擇 (12H / 24H)	按下E鍵確認後，進行下一個設定
3. 調整時間 (HH : mm) 小時 (HOUR) 分鐘 (MINUTE)	1. 按C、D鍵▲/▼ 調整小時數值 2. 按C、D鍵▲/▼ 調整分鐘數值	按下E鍵確認後，進行下一個設定
4. 調整日期 (Y-M-D) 年 (YEAR) 月 (MONTH) 日 (DATE)	1. 按C、D鍵▲/▼ 調整年、月、日數值	按下E鍵確認後，進行下一個設定

- 註1：鬧鈴圖示於一般畫面為『』
- 可於單一設定完，按B鍵離開使用者設定模式 (User Set)。

2-3-5 自行車設定 (BIKE SET)

螢幕顯示	設定鍵	確認鍵
1. 選擇BIKE1 / BIKE2 	按C、D鍵▲/▼ 選擇BIKE1 / BIKE2	按E鍵確認 (預設值：Bike1)
2. 調整輪徑 調整輪徑數值 (附件：表1)	按C、D鍵▲/▼ 調整輪徑數值	按E鍵確認
3. 車速感測器 (SPEED SENSOR) 	按E鍵進行配對 (CODING) 	配對失敗，請使用者重新配對。 (註1、2。)
4. 踩踏頻率感測器 (CADENCE SENSOR) 	按E鍵進行配對 (CODING) 	配對失敗，請使用者重新配對。 (註1、2。)

- 本表可記憶兩組自行車之設定值，兩組設定方式相同。
- BIKE1與BIKE2當您需要選擇其中一輛自行車騎乘時，僅需反白選取後，再按B鍵「Mode」離開回時間模式。並確認『』或『』圖示是否為自己所要騎乘的單車。
- 感測器配對時間超過4分鐘會顯示配對失敗。
- 註1：依照一般自行車 (公路車/登山車/小折) 安裝方法 (見2-2)，皆可以讓訊號強度落在中間值左右的地方。若是超過或不足的地方，需調整安裝位置，以達到訊號之最佳化。(參考安裝感應器一章)
- 註2：腳踏圈數感測器配對時，若只有一格，表示訊號太弱，可能無法正常使用。若訊號滿格 (出現『』)，表示訊號太強，有可能會和胸帶訊號互相影響，最好再次調整安裝角度與距離，讓訊號落在三、四格。
- 輪徑調整
方法一。
(表1.輪徑調整表)

Tire size	L (mm)	Tire size L (mm)	L (mm)	Tire size	L (mm)
12 x 1.75	935	26 x 1(59)	1913	650 x 20C	1938
14 x 1.50	1020	26 x 1(65)	1952	650 x 23C	1944
14 x 1.75	1055	26 x 1.25	1953	650 x 35A	2090
16 x 1.50	1185	26 x 1-1/8	1970	650 x 38A	2125
16 x 1.75	1195	26 x 1-3/8	2068	650 x 38B	2105
18 x 1.50	1340	26 x 1-1/2	2100	700 x 18C	2070
18 x 1.75	1350	26 x 1.40	2005	700 x 19C	2080
20 x 1.75	1515	26 x 1.50	2010	700 x 20C	2086
20 x 1-3/8	1615	26 x 1.75	2023	700 x 23C	2096
22 x 1-3/8	1770	26 x 1.95	2050	700 x 25C	2105
22 x 1-1/2	1785	26 x 2.00	2055	700 x 28C	2136
24 x 1	1753	26 x 2.10	2068	700 x 30C	2146
24 x 3/4 Tubular	1785	26 x 2.125	2070	700 x 32C	2155
24 x 1-1/8	1795	26 x 2.35	2083	700C Tubular	2130
24 x 1-1/4	1905	26 x 3.00	2170	700 x 35C	2168
24 x 1.75	1890	27 x 1	2145	700 x 38C	2180
24 x 2.00	1925	27 x 1-1/8	2155	700 x 40C	2200
24 x 2.125	1965	27 x 1-1/4	2161	29 x 2.1	2288
26 x 7/8	1920	27 x 1-3/8	2169	29 x 2.3	2326

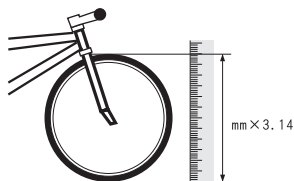
(表內顯示之輪徑尺寸係根據車輪類型所建議之車輪尺寸。若需獲取精準之運動數據，建議以手動進行量測車輪)

方法二.

如何量取前輪直徑

如要獲取精確輪圈數據，請按照以下步驟進行：

1. 將單車直立後，利用卷尺量測車輪直徑。
2. 並將直徑乘上3.14即可得到輪圈周長。
3. 將所得數值輸入車錶中。
4. 按B或E離開或進入下一個設定頁面。



2-3-6 一般設定 (GENERAL)

螢幕顯示	設定鍵	確認鍵
1. 調整LCD亮度 (LCD) 調整『0-10』 (預設值5)	按C、D鍵▲/▼ 調整亮度數值。	按下E鍵確認後，進行下一個設定
2. 開啟 / 關閉按鍵聲 (TONE) (預設值：OFF)	按C、D鍵▲/▼ 開啟或關閉按鍵聲	按下E鍵確認後，進行下一個設定
3. 開啟 / 關閉夜騎模式 (NIGHT MODE) 『NIGHT』 『NONE』 (預設值：OFF)	按C、D鍵▲/▼ 選擇夜騎模式，(註1。) ALWAYS – 常亮 FLASH – 閃爍 (僅在車錶模式 作動) 3S – 亮3秒	按下E鍵確認
4. 顯示騎乘總里程 (Odo. DST)	N/A (註2。)	
5. 顯示總騎乘時間 (Total TIME)	N/A (註3。)	

• 註1：

夜騎模式：分為長亮 (ALWAYS)、閃爍 (FLASH)、亮3S (3S)
長亮模式 (ALWAYS)：按下A鍵背光長亮，直至A鍵再次按下取消背光。可於各模式下使用。長時間使用長亮模式，會造成車錶電池壽命縮短。

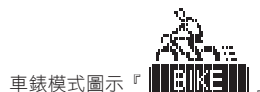
閃爍模式 (FLASH)：按下A鍵背光僅於車錶模式 (BIKE mode) 時閃爍背光。僅於車錶模式使用。

亮三秒模式 (3S)：按下A鍵背光亮三秒。可於各模式下使用

• 註2：騎乘總里程 (ODO.DST)：記錄您所騎乘的總里程資料，當騎乘結束後，會自動更新里程資料，但無法清除騎乘總里程資料。

- 註3：騎乘總時間 (Total TIME)：記錄您所騎乘的總時間，當騎乘結束後，會自動更新騎乘總時間，但無法清除騎乘總時間資料。
- 重置車錶組合鍵為 (B+C+D+E)，嗶聲後重置。當重置後車錶，會先將螢幕自動關閉。按任一鍵，開啟車錶。開啟後，按任何鍵取消嗶聲，方可開始使用車錶。

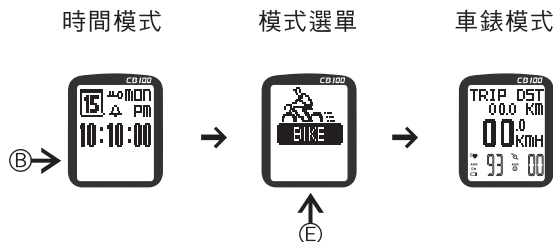
3 車錶模式 (BIKE MODE)



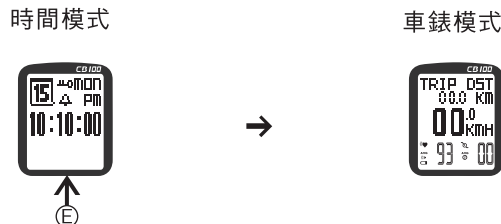
車錶模式圖示 『BIKE』

3-1 如何進入車錶模式

- A. 一般進入：在時間模式下，按B鍵『Mode鍵』進入模式選單，進入後選擇BIKE模式，按E鍵『OK』確認，進入車錶模式。

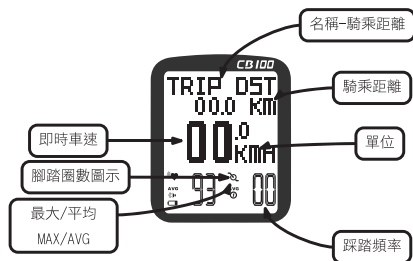


- B. 快捷鍵：在時間模式下，按E鍵『OK』確認，直接進入車錶模式。
• 註：時間模式下，需注意畫面中無顯示鍵盤鎖符號『』，始得進入。



3-2 車錶模式畫面

名稱簡介：



分頁畫面說明 (依序顯示畫面)

畫面顯示	畫面解釋	說明
	1-騎乘距離 (TRIP DST) 2-即時速度 3-踩踏頻率 4-單車號碼 5-即時心率	按E鍵『OK』切換畫面
	1-騎乘時間 (TRIP TM)	按E鍵『OK』切換畫面
	1-現在時間 (TM) (AM / PM)	按E鍵『OK』切換畫面

畫面顯示	畫面解釋	說明
	1-平均速度 (AVG SPD) 2-平均踩踏頻率 () 3-平均心率 ()	按E鍵『OK』切換畫面
	1-最大速度 (MAX SPD) 2-最大踩踏頻率 () 3-最大心率 ()	按E鍵『OK』切換畫面
	1-目標心率區間 (HR ZONE) 2-原先所設定之心率區間 3-踩踏頻率及使用的單車 (Bike1/ Bike2) 4-即時心率	按E鍵『OK』切換畫面
	1-心率於運動區間時間 (IN ZONE) 2-消耗卡路里 3-踩踏頻率及使用的單車 (Bike1/ Bike2) 4-即時心率	按E鍵『OK』切換畫面
	手動計圈功能 (註1。) 1-單次圈數所使用的時間 2-圈號 (Lap Number) 顯示即時第n圈	按E鍵『OK』切換畫面

- 註1：**CB100**提供了兩種計圈功能，分別為手動計圈與自動計圈功能。手動計圈功能應用於非繞圈的場地地下使用，手動記錄了各路段的資料。而自動計圈功能應用於繞圈場地，記錄了每一固定圈資料。
- 手動計圈功能可以在車表模式與訓練模式下，並於騎乘狀態，按**C**鍵『Up』記錄圈數

自動計圈功能於訓練模式下之目標圈數 (Target Lap) 下，設定所需圈數及圈數距離，按下**E**鍵即會自動計數圈數，若需要強制手動計圈，按下**C**鍵即可以手動方式記錄。(見4.訓練模式TRAIN MODE)

3-3 如何切換畫面

當自行車行進間，按**E**鍵『OK』進行畫面切換。

畫面依序為：

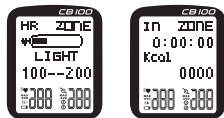
無使用心率胸帶發射器：

騎乘距離 (TRIP DST) / 騎乘時間 (TRIP TM) / 現在時間 (TM) / 平均速度 (AVG SPD) / 最大速度 (MAX SPD)。(畫面循環)



有使用心率胸帶發射器：

除先前畫面外、另顯示心率區間 (HR VIEW) / 目標心率區間時間 (IN ZONE) 及消耗卡路里 (Kcal)。(畫面循環)



3-4 注意事項

1. 使用手動計圈 (Lap) 功能，按**C**鍵『Up』記錄當時迴圈數 (Lap)、迴圈距離 (Lap DST)、迴圈時間、心率資料，等運動資料。
2. 當單車停下約2分鐘後 (無SPEED訊號) 時，畫面會顯示為零，表示此時車錶無訊號進入進入省電模式，此時心跳和轉速訊號會歸零。再開始騎乘後、會離開省電模式，所有訊號可以正常顯示。
3. 進入省電模式達30分鐘，會跳脫車表模式進入時間模式。

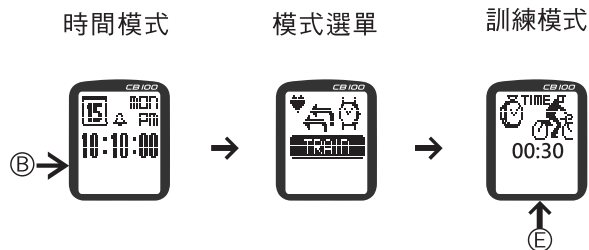
4 訓練模式 (TRAIN MODE)



訓練模式圖示 『』

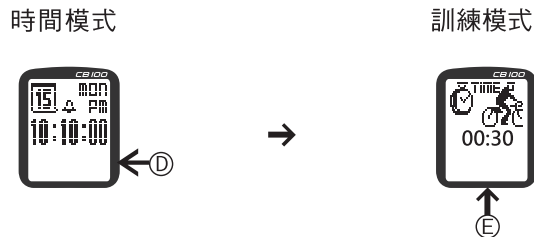
4-1 如何進入訓練模式

- A. 一般方式進入：在時間模式下，按**B**鍵『Mode』進入模式選擇，選Train (訓練模式)，按**E**鍵『OK』確認進入。



- B. 快速鍵進入：時間模式下，按**D**鍵『Down』，直接進入訓練模式底下的訓練模式選項。

- 註：時間模式下，需注意畫面中無顯示鍵盤鎖符號『』，始得進入。



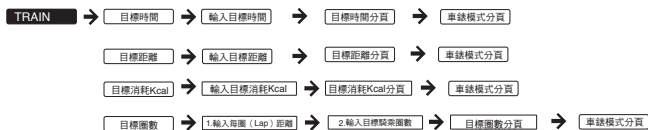
縮寫名稱	預設值	說明
 TARGET TIME	30分	目標騎乘時間
 TARGET DIST	1Km	目標騎乘距離
 TARGET KCAL	1000Kcal	目標消耗Kcal
 TARGET LAP	1Km, 2LAP	目標騎乘圈數 (自動計圈功能)

4-2 訓練模式說明

設定運動目標進行單車訓練的方式，以倒數計時方式提供使用者資訊。本產品提供以下四種訓練模式：


1. 目標騎乘時間：設定固定時間，來進行訓練。
2. 目標騎乘距離：設定固定距離，來進行訓練。
3. 目標消耗卡路里：輸入欲消耗之卡路里 (Kcal)，來進行訓練
4. 目標騎乘圈數：自動記圈功能 (Auto Lap)，輸入每圈距離，欲訓練圈數。

訓練模式流程表，如下：



4-3 如何切換畫面

1. 切換畫面方式與車錶模式切換方式相同。
2. 選擇欲訓練的模式後，設定完畢，按E鍵『Ok』即可開始騎車。
3. 分頁畫面第一頁階為目標畫面，其後分頁與車錶模式相同。依序為 (TRIP DST/TRIP TM/TM/AVG SPD/MAX SPD/HR ZONE/IN ZONE, LAP)

分頁畫面	使用方式	內容說明
	1-目標時間設定後，按E鍵『Ok』開始訓練	分頁顯示為使用者目標時間，以倒數計時的方式，待時間結束以鳴聲警示。
	1-目標距離設定後，按E鍵『Ok』開始訓練	分頁顯示為使用者的目標距離，以倒數計時的方式，待完成訓練後以鳴聲警示
	1-目標消耗卡路里設定後，按E鍵『Ok』開始訓練	分頁顯示為使用所設定的消耗卡路里，以倒數計時的方式，待完成訓練後以鳴聲警示。
	1-自動計數圈數設定後，按E鍵『Ok』開始訓練。	分頁顯示為使用者所設定自動計數圈數，會自動計算圈數。

4-4 注意事項

1. 使用自動計數 (Auto Lap) 功能，原先 (手動計數)，亦可強制紀錄圈數。
2. 當訓練目標完成後，會發出警示聲約5秒，或按D或E鍵解除，仍可繼續騎乘。

5 碼表功能 (TIMER MODE)

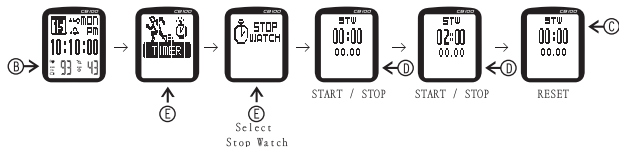


5-1 碼表計時

5-1-1 如何進入碼表計時

一般畫面按B鍵『Mode』進入，模式選擇TIMER進入，選擇碼表計時『STOP WATCH』。

5-1-2 圖示流程說明



進入碼表模式，按B鍵『Mode』進入模式選擇，選擇 (TIMER)，按E鍵『OK』確認。即進入計時模式 (Stop Watch)：

按鍵E確認OK進入。

按鍵C：歸零

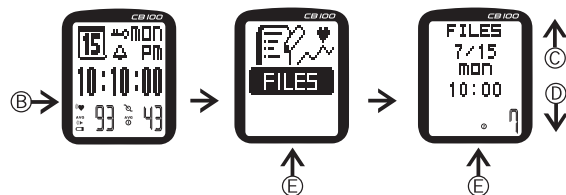
按鍵D：(START/STOP)：開始計時 / 停止計時

6 檔案紀錄 (FILES VIEW)



6-1 如何進入檔案紀錄

- A. 一般模式進入：從一般畫面按B鍵『Mode』進入後，選擇 (Files) 按E鍵『OK』確認，即進入檔案紀錄模式，選擇欲檢視之檔案記錄 (C、D鍵翻頁)。

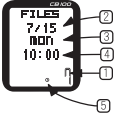
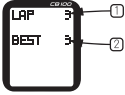

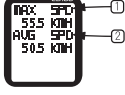
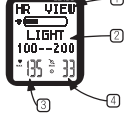


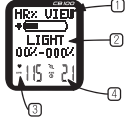
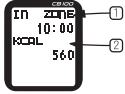
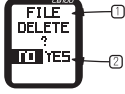
- B. 快速鍵模式進入：從一般畫面按C鍵『Up』進入檔案紀錄模式。選擇欲檢視之檔案記錄 (C、D鍵翻頁)。



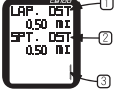
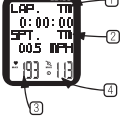
6-2 查看運動記錄

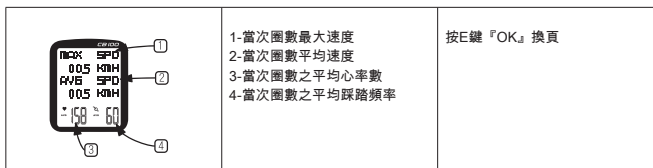
6-2-1 查看記錄

畫面顯示	畫面解釋	說明
	<ol style="list-style-type: none"> 1-第n筆運動記錄 (最後一筆運動記錄為7, 會將先第1筆資料覆蓋, 採先進先出之儲存方式。) 2、3-運動日期 (月、日、星期) 4-運動開始時間 5-運動時所使用的車輛 (Bike1/ Bike2) 	選擇要查看第n筆記錄, 按E鍵『OK』進入
	<ol style="list-style-type: none"> 1-當次騎乘時的總圈數 (Lap) 2-最佳圈數成績 (Best) 	按E鍵『OK』換頁, 此趟訓練總記錄 按C鍵『Up』進入查看圈數記錄 (Lap mode)
	<ol style="list-style-type: none"> 1-騎乘時間 (TRIP TM) 2-騎乘距離 (TRIP DST) 	按E鍵『OK』換頁
	<ol style="list-style-type: none"> 1-最大速度 (MAX SPEED) 2-平均速度 (AVG SPEED) 	按E鍵『OK』換頁
	<ol style="list-style-type: none"> 1-心率檢視 (HR VIEW-1) 2-使用者所設定心率目標 3-最大心率 (MAX) 4-最大踩踏頻率 (MAX) 及所使用的車輛。(Bike1/ Bike2) 	按E鍵『OK』換頁

	<ol style="list-style-type: none"> 1-心率檢視 (HR VIEW-2) 2-使用者所設定心率目標 3-平均心率 (AVE) 4-平均踩踏頻率 (AVE) 及所使用的車輛 (Bike1/ Bike2) 	按E鍵『OK』換頁
	<ol style="list-style-type: none"> 1-運動區間 (In Zone) 檢視心率是否於設定區間中及於區間中時間 2-消耗卡路里 (Kcal), 單位: Kcal。 	按E鍵『OK』換頁
	<ol style="list-style-type: none"> 1-資料刪除 2-選項 	按E鍵『OK』換頁

6-2-2 騎乘圈數查看 (LAP Data)

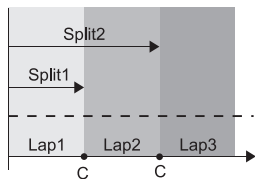
畫面顯示	畫面解釋	說明
	<ol style="list-style-type: none"> 1-當次圈數距離 2-從起始點至第N圈之總距離 (註) 3-當次圈數 	按E鍵『OK』換頁
	<ol style="list-style-type: none"> 1-當次圈數所使用時間 2-當次圈數所使用總時間 3-當次圈數之最大心率數 4-當次圈數之最大踩踏頻率 (註1) 	按E鍵『OK』換頁



註1：除Lap 1—從開始騎乘之起始點計算，其餘為Lap鍵與Lap鍵按壓計算起。

註2：Lap與Split概念

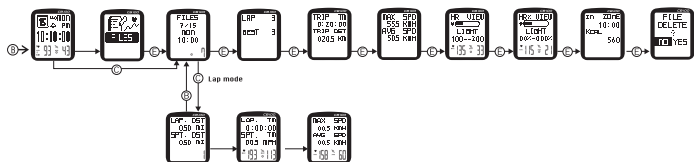
- Lap表示每一段的消耗時間（或距離），除Lap1從開始騎乘之起始點計算起，其餘每段皆由Lap鍵與Lap鍵計算起。
- Split表示每一段所消耗時間（或距離），皆從開始點計算至按壓Lap鍵（即是C鍵）。



6-3 檔案記錄操作流程

進入檔案記錄後，按E鍵『OK』翻頁檢視。

如需檢視Lap資訊時，於Files畫面時，按C鍵『Up』進入檢視圈數（Lap）記錄。



6-4 檔案管理

- 檔案模式是按照先進先出的方式進行儲存，檔案編號越大其記錄時間越長，故最新一筆資料維持在最後第7筆資料。依序6、5~1。
- 欲查詢其他筆資料，按C、D鍵『Up、Down』翻頁檢視。
- 刪除檔案以單筆檔案刪除方式進行。
- 每筆檔案最多可存50筆圈數（Lap）資料。

7 產品規格

自行車多功能無線車錶

- 符合國際ROHs塑膠聚合物錶殼（ABS塑膠）
- 車錶精準度：於25° C / 77° F條件下，小於±0.5秒/天
- 心率量測精準度：
- 心跳數（bpm）：以數值表示
- 心率量測範圍：40~220
- 訓練檔案紀錄筆數：7筆
- 圈數記錄筆數：50筆
- 運作溫度：-10°C至+50°C / 14°F至122°F
- 電池型號：CR2032×1
- 電池壽命：平均可使用1年（1時/天，7天/週，估算）
- 電池密封環：矽膠

速度與腳踏圈速感測器

- 感測器外觀錶殼：符合國際ROHs塑膠聚合物錶殼（ABS塑膠）
- 運行溫度：-10°C至+50°C / 14°F至122°F
- 防水功能：能夠受濺之水花、汗水等水滴影響。（見附件）

心率傳輸胸帶

- 胸帶材質：ABS、PU橡膠
- 扣環材質：ABS
- 織帶材質：彈性織帶
- 電池型號：CR2032×1
- 電池壽命：平均可使用1300小時
- 運行溫度：-10°C至+50°C / 14°F至122°F

8 保修資料

1. 電池更換方式：

- 將硬幣插入手錶背後的電池蓋凹槽。
- 逆時針方向旋轉取下背蓋，確認防水O型環與表面各處均勻與乾燥。
- 將防水圈放回正確位置，電池蓋放回原位。（建議於每次更換電池時同步更換防水圈）。
- 確認電池蓋放置妥當後，將電池蓋順時針旋回。

2. 無線心率傳輸胸帶維護與清潔：

- 常態使用下，胸帶內置的電池約可持續供電1300小時。
 - 請以清水或中性洗滌劑清潔胸帶，並使用柔軟毛巾將其拭乾。
(請勿使用酒精、粗糙的材質擦洗、或其他揮發性化學洗劑。)
 - 請勿將胸帶置入洗衣機、脫水機或烘乾機中洗滌。
 - 請勿熨燙胸帶所附的鬆緊帶。
- 為能確保無線心率傳輸胸帶的防水性和所有組件的功能品質，建議你只有在需要更換電池時才打開電池蓋，同時在換新電池時一併更新防水圈，你可以在經銷代理商店購得防水圈及電池。
 - 若你使用的是一體化設計之胸帶（CS003），當其電量用盡時，請逕向經銷代理商重新選購。
 - 胸帶不使用時請保持乾燥，避免置於電視、螢幕或馬達等干擾源附近，以免降低電池壽命。

NOTE 請將電池遠離兒童的地方，若兒童不慎吞食電池，請儘速送醫救治。

9 多功能車錶問與答

Q1：為什麼車錶未正常顯示速度、踏頻讀數？

- 請參考（第2-1、2-2章節）無線感應器與車表距離是否符合建議距離、接收角度。
- 請確認附近有無電磁干擾源（例如：電視、電動腳踏車、電車、鐵道纜線、交通號誌、高壓電線、電子安全門、手機、汽車馬達）。
- 轉速感測器在安裝配對時要注意接收訊強度要大於1格，同時避免落在第5格。訊號在2~4格可以確保正確接收轉速感測器的訊號。落在第一格訊號太弱，落在第5格訊號太強，會造成心跳訊號和轉速訊號互相干擾。可以在安裝完成後，不配戴胸帶，轉動腳踏車踏柄，觀察是否有轉速數值，同時觀察是否有心跳符號。在沒有周圍雜訊影響下，若每轉動踏柄一次會造成心跳符號顯示一次，表示踏柄訊號太強會干擾到心跳接收。這時候就要調整轉速感測器的位置或角度。
- 在安裝感測器時須注意周圍的雜訊影響。在有雜訊時即使完成配對，也有可能判讀到錯誤的識別碼，造成之後騎乘時的不正常讀值。要判斷配對時周圍是否有雜訊，可以在配對時，不要轉動踏柄或前輪，觀察是否有訊號，一段時間後若

都沒有訊號表示附近沒有雜訊。之後每感應感測器一次觀察是否有一次訊號強度顯示。在沒有感應時有訊號強度顯示，可能是雜訊造成。

- 檢查電池是否有電。
- 檢查感測器是否因為震動或踢到，造成安裝位置移動，造成感測器感應不到磁石，或車表接收不到訊號。
- 在感測器配對時，不可配戴胸帶，會造成配對無法成功，或讀值錯誤。

Q2：當車錶按任何鍵均無反應時，該如何操作？

- 請同時按B+C+D+E鍵，重置多功能車錶。此時螢幕便會全點亮後關閉，按任一鍵，開啟車錶。開啟後，按任一鍵取消『嗶』聲，方可使用車錶。
- 確認電池是否有電。

Q3：為什麼無法讀取無線心率傳輸胸帶之心跳訊號？

- 請確認無線心率傳輸胸帶兩側的導電片是否有以水充分沾濕。
- 請確認附近有無電磁干擾源（例如：電視、電動腳踏車、電車、鐵道纜線、交通號誌、高壓電線、電子安全門、手機、汽車馬達）。若發現車錶可能受電磁干擾時，應先離開原地，或先解下胸帶找出干擾來源並遠離之。
- 先停下來觀察心跳符號有無跳動，在沒有雜訊干擾下，若心跳符號跳動不規律，表示胸帶沒戴好，請調整胸帶及充份沾溼兩側導電片。心跳規律跳動9~10下，會顯示心跳值。
- 重新配戴後，心跳跳動仍然很不規律，可以在雙手不避觸導電片，提起胸帶兩側離開皮膚，停止胸帶電路運作，再觀察心跳符號是否仍在跳動。若有在跳動表示雜訊干擾造成心跳值不顯示。
- 停止時心跳正常，但開始騎乘後，心跳值不太對。按照Q1確認轉速感測器有正確安裝，和周圍雜訊的影響。

10 中英文名稱對照表

縮寫名稱	英文	說明
SETTING	-	設定模式
USER SET	-	使用者設定
UNIT	-	單位
GENDER	-	性別
AGE	-	年齡
HEIGHT	-	身高
WEIGHT	-	體重
HR SET	-	心率設定
HR ALARM	-	心率警示
HR VIEW	-	心率檢視
HR MAX	-	心率最大值
HR ZONE	-	心率區間
Very LIGHT	-	羽量級
LIGHT	-	輕量級
MOD	-	中量級
HARD	-	重量級
MAX	-	最大量級
VO2MAX	-	最大攝氧量
WATCH	-	時間模式
TIME	-	時間設定
HOUR	-	時
MINUTE	-	分
DATE	-	日期設定
YEAR	-	年
MONTH	-	月
DAY	-	日
BIKE SET	-	單車設定
BIKE WHEEL	-	輪徑設定
SPEED SENSOR	-	速度感應器
CADENCE SENSOR	-	腳踏感應器
CODING	-	配對中
FAIL	-	配對失敗
GENERAL	-	一般設定
TONE	-	按鍵聲
NIGHT MODE	-	夜騎模式
ALWAYS	-	背光長亮
FLASH	-	背光閃爍
3S	-	背光顯示3S

縮寫名稱	英文	說明
Odo.DST	odometer	總騎乘距離
Total TM	Total Time	總騎乘時間
BIKE	-	車表模式
TRIP DST	Trip Distance	騎乘距離
TRIP TM	Trip Time	騎乘時間
TM	Time	現在時間
AM/PM	-	上午/下午
AVG SPD	Average Speed	平均車速
MAX SPD	Maximum Speed	最大車速
HR VIEW	-	心率檢視 (心率區間)
IN ZONE	In Zone	心率於運動區間時間
KCAL	kilocalorie	卡洛里
LAP TM	Lap Time	意指從迴圈按鍵 (C鍵) 按壓後所經過的時間
LAP	Lap	騎乘圈數
TRAIN	TRAIN Mode	訓練模式
TARG. TM	Target Time	目標騎乘時間
TARG. DST	Target Distance	目標騎乘距離
T. KCAL	Target kilocalorie	目標消耗卡洛里
TARGET LAP	-	目標騎乘圈數
AUTO LAP	-	自動計數騎乘圈數
TIMER	-	碼表模式
STW	Stop Watch	碼表計時
TMR	Timer	倒數計時
FILES	-	檔案模式
LAP	-	騎乘圈數
BEST	-	最佳騎乘圈數
LAP DST	-	當次騎乘圈數距離
SPT DST	Split Distance	當次騎乘圈數總距離
SPT TIME	Split Time	意指的是從練習開始後所經過的時間
KMH	-	公里/小時
MPH	-	英哩/小時
MON	Monday	星期一
TUE	Tuesday	星期二
WED	Wednesday	星期三
THU	Thursday	星期四
FRI	Friday	星期五
SAT	Saturday	星期六
SUN	Sunday	星期日