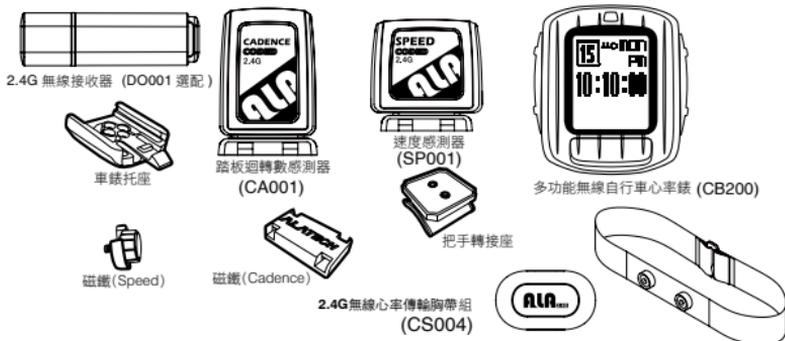


## 在使用之前

英達科技公司衷心感謝你惠購 **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

- 多功能無線心率車錶
- 車錶固定座
- 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
- 車錶使用說明書
- 電池配件包說明書
- 產品保固卡
- 2.4G 無線接收器 (DO001 選配)



## 警告

- 本錶僅作為單車訓練使用，不供醫療使用。
- 本錶於初次使用或感測器失去訊號時，請務必進行速度、踏板迴轉數感測器及心率胸帶組的校正動作、個人資料設定及配對，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，英達科技有限公司不負任何責任。
- 英達科技有限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。



<b>1 認識多功能無線心率車錶</b>	
1-1 在使用之前 .....	76
1-2 如何佩戴無線心率傳輸胸帶 .....	76
1-3 認識和訂定適合您的鍛鍊強度 .....	77
1-4 按鍵概觀 .....	79
1-5 畫面概觀 .....	80
1-6 切換功能模式 .....	81
<b>2 初次使用個人多功能心率無線車錶</b>	
2-1 安裝車錶 .....	82
2-2 安裝感測器 .....	82
2-2-1 安裝速度感測器 .....	82
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) .....	87
身體活動量表 .....	88
身體有氧百分比評量表 .....	89
2-3-4 時間日期設定 (TI / DA) .....	90
2-3-5 感測器設定 (SENSOR SET) .....	90
2-3-6 系統設定 (SYSTEM) .....	90
<b>3 車錶模式 (BIKE MODE)</b>	
3-1 如何進入車錶模式 .....	91
3-2 車錶模式畫面 .....	91
3-3 如何切換畫面 .....	94
3-4 注意事項 .....	94
<b>4 訓練模式 (TRAIN MODE)</b>	
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 檔案記錄 (FILES VIEW)	
5-1 如何進入檔案記錄 .....	98
5-2 查看運動記錄 .....	99
5-2-1 查看記錄 .....	99
5-2-2 查看總記錄 .....	100
5-2-3 騎乘圈數查看 ( (LAP Data) ) .....	101
5-3 檔案記錄操作流程 .....	102
6 檔案管理 .....	102
6-1 檔案管理 .....	103
6-2 檔案傳輸操作流程 .....	103
7 產品規格 .....	104
8 保修資料 .....	104
9 多功能無線心率車錶問與答 .....	105
10 中英文名稱對照表 .....	107

# 1 認識多功能無線心率車錶

## 1-1 在使用之前

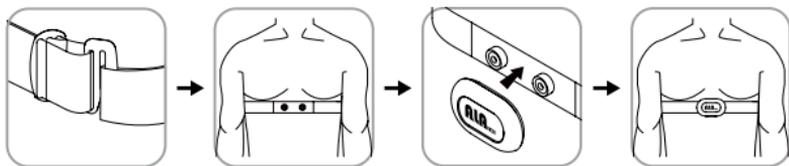
1. 本錶內建速度、踏板迴轉數、心率感測器，可以顯示您在行車過程中的車速、圈數、踩踏頻率，並且依照使用者之性別、年齡、體重、身高及最高心率等個人資料作為量測基準，幫助您監控自我健身進程當中的鍛鍊強度，與測量運動過程中所累積的運動時間和卡洛里消耗總量。本錶能為您的運動帶來循序漸進地增益，幫助您實現良好的體能表現。
2. 請於第一次使用時，務必進行速度、踏板迴轉速及心率胸帶組之感應校正配對及個人資料設定，以確保數值之準確性（相關校正請參閱 Page 84 「2-3 使用者設定」章節）。

## 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。

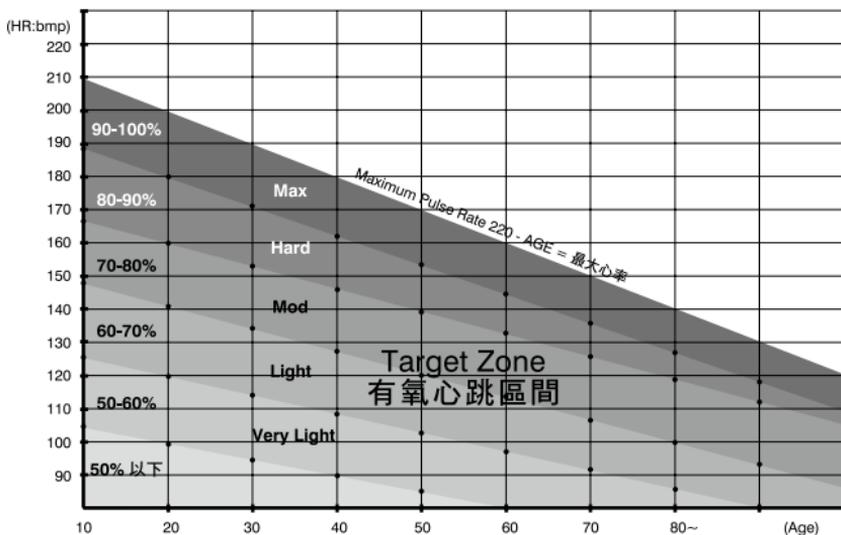
1. 取 CS004 並將正面 LOGO 面朝上，背面朝下。
2. 將胸帶車縫鈕釦處面對 CS004 正下方，確認位置無誤後，將 CS004 後方兩側鈕釦向下壓，直到聽見喀聲，並確認扣入其凹槽內固定無誤。
3. 調整胸帶長度為個人適當胸寬長度，將胸帶環繞下方胸圍一圈，用胸帶一側的 9 字扣插入進胸帶另一側作固定。

注意：請再次確認 CS004 是否與胸帶組裝完全，鈕扣是否緊密扣合。



### 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，其最大心率为 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。

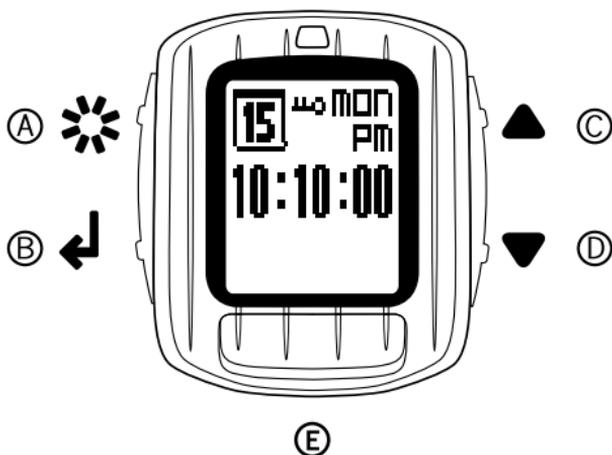
### 本錶具有六組運動強度心率區鍛鍊程式可供您選擇

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分鐘	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。
MOD * 	133-152 70- 80%	10-60分鐘	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分鐘	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	70-220 (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：70~220bpm，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。
- 註 3：以上資料供參考，數據隨年齡範圍而改變。

## 1-4 按鍵概觀

本錶共有 5 個操作按鍵：

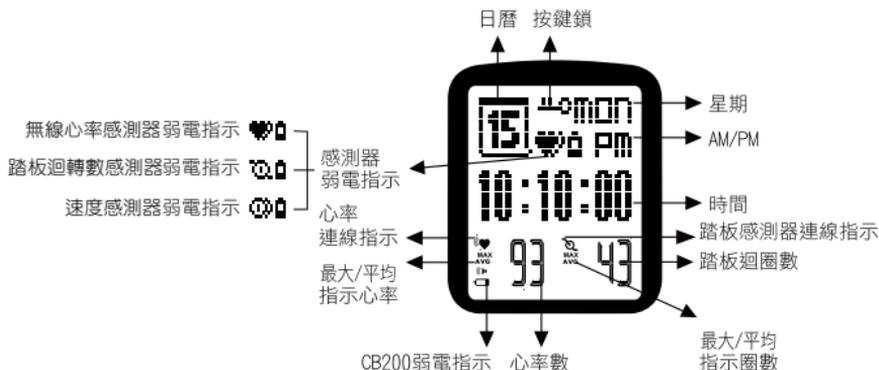


按 鍵	圖 示	作 用
A	 LIGHT	1. 背光功能 2. 長按3秒可開啟/解除按鍵鎖
B	 MODE	切換、進入/脫離模式選擇
C	 UP	1. 切換模式/翻頁 2. 調整數值 3. 進入檔案記錄模式快速鍵
D	 DOWN	1. 切換模式/翻頁 2. 調整數值 3. 進入訓練模式快速鍵
E	N/A	1. OK確認鍵 2. 進入車錶模式快速鍵

1. 按 A 鍵可點亮或關閉背光照明，照明方式可由您選擇：閃爍 (Flash, )、亮 3 秒 (3 secs) (請參見第 90 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。
2. 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。
3. 時間主畫面下，按 C 鍵可直接進入檔案記錄模式，按 D 鍵可直接進入訓練模式，按 E 鍵可直接進入車錶模式。
4. 當螢幕出現各感測器弱電指示或主機弱電指示『』時，請儘速更新電池以維持車錶運作。
5. 重置車錶組合鍵為 B+C+D+E，嗶聲後重置。當車錶重置後，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。
6. 當車錶重置或換新電池後，現在時間和日期會回到出廠預設值，請參閱 Page 90「2-3-4 時間日期設定」章節予以重新設定。

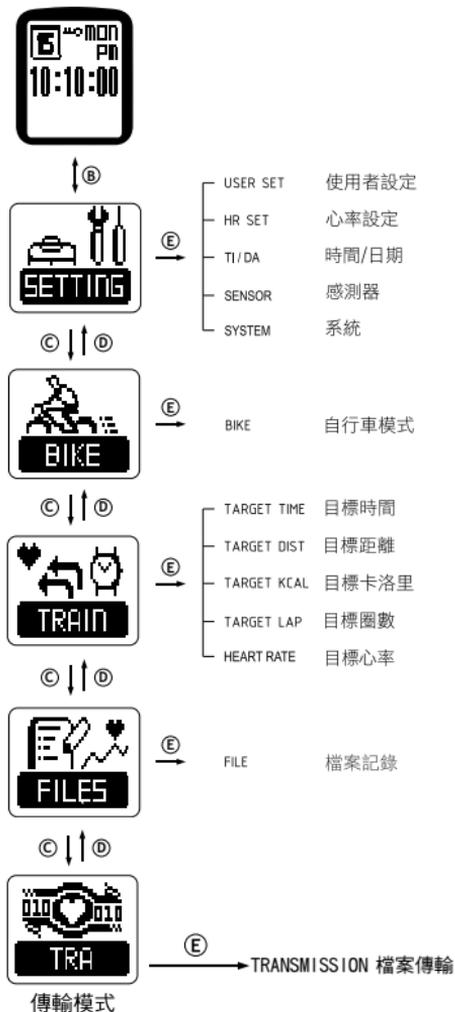
## 1-5 畫面概觀

上半部為一般資訊區，下半部為心率與踩踏頻率資訊區。



## 1-6 切換功能模式

### 主功能結構圖



於時間畫面下，

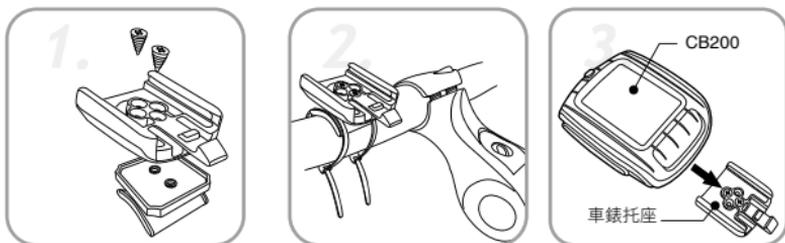
按 **E** 鍵快速鍵可以直接進入車錶模式（但不經過車錶模式之歡迎畫面）。

按 **D** 鍵快速鍵可以直接進入訓練模式（但不經過訓練模式之歡迎畫面）。

按 **C** 鍵快速鍵可以直接進入檔案記錄模式（但不經過檔案模式歡迎畫面）。

## 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. 將車錶推入固定座滑槽，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 安裝速度感測器：請將速度感測器安裝在車前叉，且與車錶相距 2m / 2 公尺為限。



1. 將速度感測器 Logo 朝外與橡膠座用束帶共同安置於前叉上。
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 英吋。

• 備註：建議產品初次使用或感測器無法連線時，請重新進行配對步驟。

## 後下叉

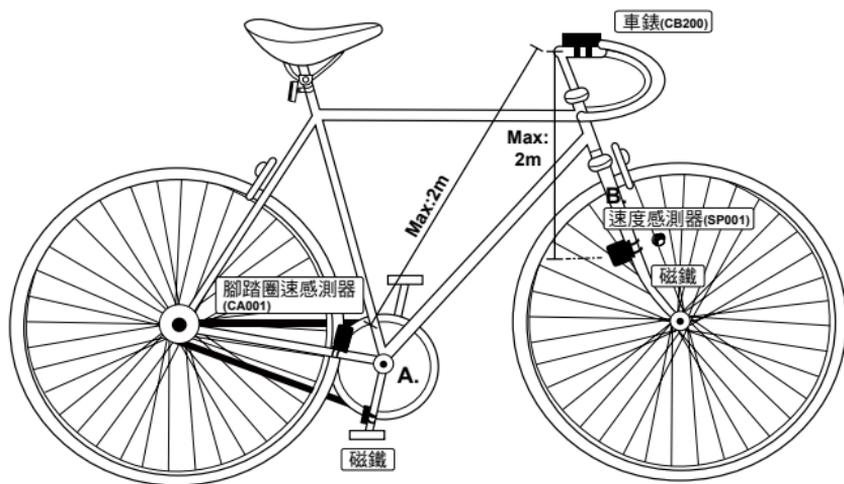
### 2-2-2 安裝踏板迴轉數感測器：

請將踏板迴轉數感測器安裝在**后柄**，與車錶斜角相距 2m/2 公尺為限。



1. 將腳踏圈速感測器 Logo 朝外與橡膠座用束帶共同安置於下管上。
2. 將磁鐵 Logo 面向感測器，並用束帶固定在踏板曲柄內側。
3. 調整磁鐵位置，使之與感測器相距 5mm/0.19685 英吋，踩踏時不會互相碰撞。

• 備註：建議產品初次使用或感測器無法連線時，請重新進行配對步驟。



## 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 設定範圍：35-110kg	按 C、D 鍵 ▲ / ▼	按下 E 鍵確認後，進行下一個設定
6. 輪徑設定 設定範圍：700-2499mm	按 C、D 鍵 ▲ / ▼	按下 E 鍵確認後，進行下一個設定
7. 開啟 / 關閉按鍵聲 (TONE) (預設值：OFF)	按 C、D 鍵 ▲ / ▼	按下 E 鍵確認後，進行下一個設定
8. 開啟 / 關閉夜騎模式 (NIGHT MODE)  (預設值：OFF)	按 C、D 鍵 ▲ / ▼ 選擇夜騎模式， FLASH - 閃爍 僅在車錶模式作動) 3 Secs - 亮3秒	按下 E 鍵確認 註：選擇 ON 的模式才會進入夜騎模式

- 可於單一設定完，按 B 鍵離開使用者設定模式 (User Set)。

- 註 1：夜騎模式：分為閃爍（FLASH）、亮 3S（3 SECS）

閃爍模式（FLASH）：按下 A 鍵閃爍，再按一次取消。

亮三秒模式（3 SECS）：按下 A 鍵背光亮三秒，三秒後關閉。

可於各模式下使用

#### 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

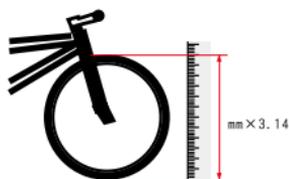
（表內顯示之輪徑尺寸係根據車輪類型所建議之車輪尺寸。若需獲取精準之運動數據，建議以手動進行量測車輪）

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。



### 2-3-3 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
3. 心率區間 (HR ZONE) 選擇不同的心率區間。	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
4. 最大攝氧量 (VO2MAX) 調整您的有氧健康指數 (身體活動量表) (註2)	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

- 可於單一設定完，按 B 鍵『Mode』離開使用者設定模式 (User Set)。
- 註 1：心率最大值 (HR MAX) 預設值係以依照您的年齡得出，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。
- 註 2：身體活動量表 (Physical Activity Status Scale, PAR)。

## 身體活動量表 (Physical Activity Status Scale, PAR)

級數類別	描述
<b>經常久坐的生活型態</b>	
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。
<b>休閒活動 (例如高爾夫、保齡球、庭院園藝)</b>	
ACT-02	每週從事 10 至 60 分鐘的休閒活動。
ACT-03	每週從事一小時以上的休閒活動。
<b>有氧運動 (例如跑步、快走、跳繩、游泳、自行車、籃球、網球、有氧舞蹈)</b>	
ACT-04	平均每週跑步 1 哩或走路 1.3 哩，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 哩或走路 1.3 至 6 哩，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 哩或走路 7 至 13 哩，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 哩或走路 14 至 20 哩，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 哩或走路 21 至 26 哩，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 哩或走路 27 至 33 哩，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 哩或走路超過 34 哩，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。

男性有氧能力百分位評量表 (unit: ml/kg/min)					
百分比位次	年齡				
	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

女性有氧能力百分位評量表 (unit: ml/kg/min)					
百分比位次	年齡				
	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

取自於 1970 至 2002 年，由 Aerobics Center Longitudinal Study (ACLS) 針對健康男性和女性進行的研究調查報告。

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 / 日期設定 (TI / DA)

螢幕顯示	設定鍵	確認鍵
1. 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
2. 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
3. 調整日期 (Y-M-D) 年 (YEAR) 月 (MONTH) 日 (DATE)	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

可於單一設定完，按 B 鍵離開使用者設定模式 (User Set)。

### 2-3-5 感測器設定 (SENSOR SET)

螢幕顯示	設定鍵	確認鍵
1. 心率感測器 (CS004) 	按 E 鍵進行配對 (PAIRING)	配對失敗，請使用者重新配對
2. 車速感測器 (SPEED SENSOR) 	按 E 鍵進行配對 (PAIRING)	配對失敗，請使用者重新配對
3. 腳踏頻率感測器 (CADENCE SENSOR) 	按 E 鍵進行配對 (PAIRING)	配對失敗，請使用者重新配對
4. 2G 無線接收器 (DONGLE) 	按 E 鍵進行配對 (PAIRING) * Dongle 需插入 PC 端 USB 槽	配對失敗，請使用者重新配對

### 2-3-6 系統 (SYSTEM)

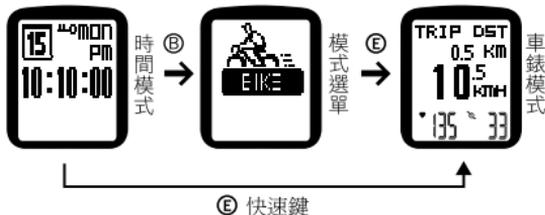
螢幕顯示
1. 容量使用百分比 (MEMORY USED) 
2. 主機型號顯示 (CB200) 
3. 韌體版本顯示 (FW VER 0.001) 

## 3 車錶模式 (BIKE MODE)



### 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。



使用 B 鍵回到上一層介面，C、D 鍵選擇項目或數值

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。

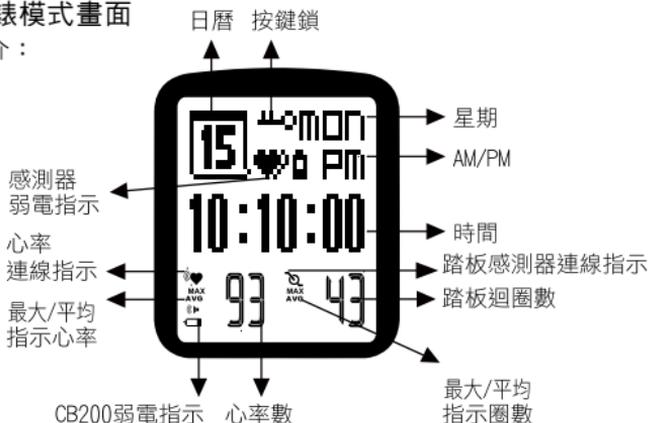
C. 警告畫面 1：若出現『』檔案記錄已滿畫面，需進入檔案記錄模式，依個人選擇上傳檔案至 PC 端 BIKE COACH 並需要刪除檔案，方能進行運動訓練。

D. 警告畫面 2：記憶體若超過 80% 或進行運動過程中，出現記憶體

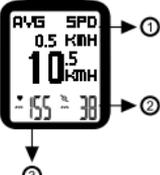
容量將滿『』畫面，仍可持續運動，若超出記憶體容量，則系統會自動刪除最舊的儲存檔案。

### 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-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)	按E鍵『OK』切換畫面
	1-平均速度 (AVG SPD) 2-平均踩踏頻率 (AVG)  3-平均心率 (AVG) 	按E鍵『OK』切換畫面
	1-最大速度 (MAX SPD) 2-最大踩踏頻率 (MAX)  3-最大心率 (MAX) 	按E鍵『OK』切換畫面

畫面顯示	畫面解釋	說明
<p>The screen displays 'HR 60%' at the top, a battery icon, '10.5 km/h' in the center, and '135° 33'' at the bottom. Arrows point to the HR and speed values.</p>	1-目標心率區間百分比 2-即時速度	按E鍵『OK』切換畫面
<p>The screen displays 'KCAL 0000' at the top, a battery icon, '10.5 km/h' in the center, and '135° 33'' at the bottom. Arrows point to the kcal and speed values.</p>	1-消耗卡洛里 2-即時速度	按E鍵『OK』切換畫面
<p>The screen displays 'LAP 0:00:00' at the top, a battery icon, 'LAP 0' in the center, and '135° 33'' at the bottom. Arrows point to the lap time and lap number.</p>	手動計圈功能 (註1) 1-單次圈數所使用的時間 2-圈數 (Lap Number) 顯示即時第n圈	按E鍵『OK』切換畫面

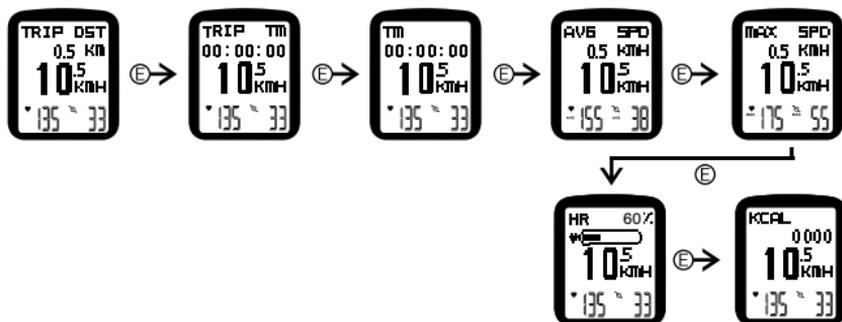
- 註 1：CB200 車錶提供了兩種計圈功能，分別為手動計圈與自動計圈功能。手動計圈功能應用於非繞圈的場地下使用，手動記錄了各路段的資料。而自動計圈功能應用於繞圈場地，記錄了每一固定圈資料。
- 手動計圈功能可以在車錶模式與訓練模式下，並於騎乘狀態，按 C 鍵『Up』記錄圈數。
- 自動計圈功能於訓練模式下之目標圈數 (Target Lap) 下，設定所需圈數及圈數距離，按下 E 鍵進入運動模式，即會自動計數圈數。
- 在自動計圈訓練下，手動計圈的功能是被鎖住的，使用上請確認此段說明與操作。

### 3-3 如何切換畫面 Consultation

當自行車行進間，按 E 鍵『OK』進行畫面切換。

畫面為：

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) / 心率顯示 (HR) / 消耗卡路里 (KCAL)。(畫面循環)



### 3-4 注意事項

1. 使用手動記圈 (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. 無任何 Sensor 訊息傳入，30 分鐘後會跳出運動模式。
3. 於車錶模式及訓練模式下，按『D 鍵』暫停，不會離開模式畫面，再按『D 鍵』即可繼續騎乘。

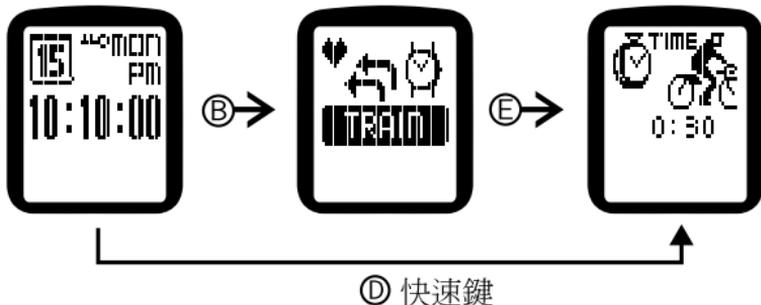
## 4 訓練模式 (TRAIN MODE)



### 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：

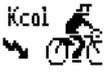
時間模式下，按 D 鍵『Down』，直接進入訓練模式底下的訓練模式選項。

註：時間模式下，需注意畫面中無顯示鍵盤鎖符號『』，始得進入。

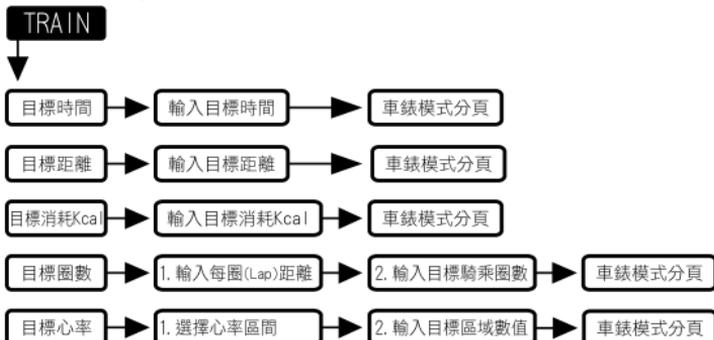
## 4-2 訓練模式說明

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 5 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，來進行訓練。
4. 目標騎乘圈數：自動記圈功能，輸入每圈距離，欲訓練圈數。
5. 目標心率區間：可設定運動心率區間，提供心率超出範圍警示。

縮寫名稱	預設值	說明
 TARGET TIME	30分	目標騎乘時間
 TARGET DIST	1 Km	目標騎乘距離
 TARGET KCAL	100 Kcal	目標消耗Kcal
 TARGET LAP	1 Km, 10 LAP	目標騎乘圈數 (自動計圈功能)
 HEART RATE	Light, 114-133	目標心率區間

訓練模式流程表，如下：



註：超出心率設定範圍，CB200 即會發出顯示嗶聲與閃爍警示燈，直至心跳回到範圍設定。若低於心率設定範圍，CB200 即會發出 5 次嗶聲及閃爍 5 次警示燈。

### 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. 分頁畫面第一頁皆為目標畫面，其後分頁與車錶模式相同。

分頁畫面	使用方式	內容說明
	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，待時間結束以嗶聲警示。
	目標距離設定後，按E鍵『Ok』開始訓練	分頁顯示為使用者目標距離，以倒數計時的方式，待完成訓練後以嗶聲警示。
	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，待完成訓練後以嗶聲警示。
	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。
	目標心率區間設定後，按E鍵『Ok』開始訓練	分頁顯示為使用者所設定目標心率區間，會自動嗶聲警示低於或超過目標值。

### 4-4 注意事項

1. 若選擇自動計數 (Auto Lap) 的功能，系統會取消手動計數的功能數。
2. 當訓練目標完成後，會發出警示聲約 30 秒後離開運動模式，若按下 OK 鍵可直接跳出。

## 5 檔案紀錄 (FILES VIEW)



### 5-1 如何進入檔案記錄

#### 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，即進入檔案記錄模式，選擇欲檢視之檔案記錄 (C、D 鍵翻頁)。



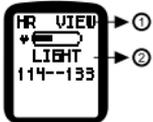
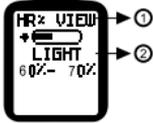
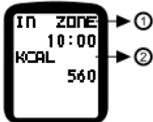
#### B. 快速鍵模式進入：

從一般畫面按 C 鍵『Up』進入檔案記錄模式。  
選擇欲檢視之檔案記錄 (C、D 鍵翻頁)。

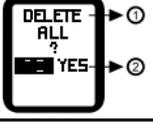
## 5-2 查看運動記錄

### 5-2-1 查看記錄

畫面顯示	畫面解釋	說明
 <p>① FILES ② 7/15 ③ MON ④ 10:00 ⑤ n</p>	<p>1、2-運動日期（月、日、星期） 3-運動開始時間 4-第n筆運動記錄</p>	<p>選擇要查看第n筆記錄， 按E鍵「OK」進入。 若運動記錄為20筆，需先刪除資料。 若記憶容量超過80%，持續運動，檔案 超出容量範圍會將最舊資料覆蓋。）</p>
 <p>① LAP 3 ② BEST 3</p>	<p>1-當次騎乘時的總圈數（Lap） 2-最佳圈數成績（Best）</p>	<p>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）</p>
 <p>① TRIP TM ② 6:20:00 ③ TRIP DST ④ 020.5 KM</p>	<p>1-騎乘時間（TRIP TM） 2-騎乘距離（TRIP DST）</p>	<p>按E鍵「OK」切換頁面</p>
 <p>① MAX HRM ② 175 BPM ③ AVG HRM ④ 75 BPM</p>	<p>1-最高心率（MAX HRM） 2-平均心率（AVG HRM）</p>	<p>按E鍵「OK」切換頁面</p>
 <p>① MAX SPD ② 55.5 KMH ③ AVG SPD ④ 50.5 KMH</p>	<p>1-最大速度（MAX SPEED） 2-平均速度（AVG SPEED）</p>	<p>按E鍵「OK」切換頁面</p>
 <p>① MAX CAD ② 55 RPM ③ AVG CAD ④ 25 RPM</p>	<p>1-最大踏頻（MAX CADENCE） 2-平均踏頻（AVG CADENCE）</p>	<p>按E鍵「OK」切換頁面</p>

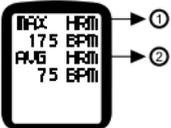
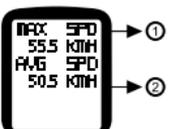
畫面顯示	畫面解釋	說明
	1-心率區間檢視 (HR VIEW-1) 2-使用者所設定心率目標	按E鍵 "OK"。切換頁面
	1-心率百分比檢視 (HR VIEW-2) 2-使用者所設定心率目標	按E鍵 "OK"。切換頁面
	1-運動區間 (In Zone) 檢視心率是否落於設定 目標的累計時間 2-消耗卡路里 (Kcal) 單位: Kcal	按E鍵 "OK"。切換頁面  <b>ZONE</b> <b>10:00</b> 累計時間: 小時/分鐘
	1-資料刪除 2-選項	按E鍵 "OK"。切換頁面

### 5-2-2 查看總記錄

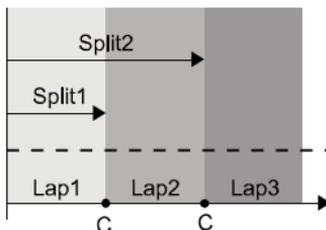
畫面顯示	畫面解釋	說明
	1-騎程總里程 註1.	按E鍵 "OK"。切換頁面
	1-騎程總時間 註2.	按E鍵 "OK"。切換頁面
	1-消耗總卡路里 (Kcal) , 單位: Kcal。註3.	按E鍵 "OK"。切換頁面
	1-總資料刪除 2-選項	按E鍵 "OK"。切換頁面

- 註 1：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，會自動更新累計里程資料。
- 註 2：騎乘總時間 (Total TIME)：記錄您所騎乘的總時間，當騎乘結束後，會自動更新累計騎乘總時間。
- 註 3：消耗總卡路里 (Total KCAL)：記錄您所騎乘的消耗總卡路里，當騎乘結束後，會自動更新累計消耗卡路里資料。
- 注意：資料一旦累計，便無法清除總資料數據。

### 5-2-3 騎乘圈數查看 (LAP Data)

畫面顯示	畫面解釋	說明
 <p>① → LAP DST 50.5 KM ② → SPT DST 50.5 KM ③ → 1</p>	<p>1-當次圈數距離 2-從起始點至第N圈之總距離 (註1.) 3-當次圈數</p>	按E鍵『OK』切換頁面
 <p>① → LAP TM 0:20:00 ② → SPT TIME 0:20:00</p>	<p>1-當次圈數所使用時間 2-當次圈數所使用總時間 (註2.)</p>	按E鍵『OK』切換頁面
 <p>① → MAX HRM 175 BPM ② → AVG HRM 75 BPM</p>	<p>1-當次最高心率數 2-當次平均心率數</p>	按E鍵『OK』切換頁面
 <p>① → MAX SPD 55.5 KMH ② → AVG SPD 50.5 KMH</p>	<p>1-當次圈數最快速度 2-當次圈數平均速度</p>	按E鍵『OK』切換頁面
 <p>① → MAX CAD 55 RPM ② → AVG CAD 25 RPM</p>	<p>1-當次圈數最大踩踏頻率 2-當次圈數平均踩踏頻率</p>	按E鍵『OK』切換頁面

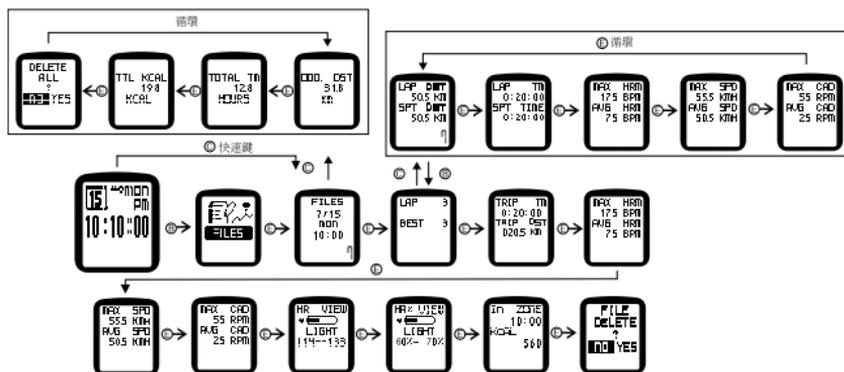
- 註 1：除 Lap 1— 從開始騎乘之起始點計算，其餘為 Lap 鍵與 Lap 鍵按壓計算起。
- 註 2：Lap 與 Split 概念
  1. Lap 表示每一圈的消耗時間或距離，除 Lap1 從開始騎乘之起始點計算起，其餘每段皆由 Lap 鍵與 Lap 鍵計算起。
  2. Split 表示自開始騎乘起始點到該圖所消耗時間或距離，皆從開始點計算至按壓 Lap 鍵（即是 C 鍵）。



### 5-3 檔案記錄操作流程

進入檔案記錄後，按 E 鍵『OK』翻頁檢視。

若需檢視圈數 (Lap) 資訊時，於 LAP 畫面按 C 鍵『Up』進入檢視記錄。



## 6 檔案傳輸 (TRANSMISSION)

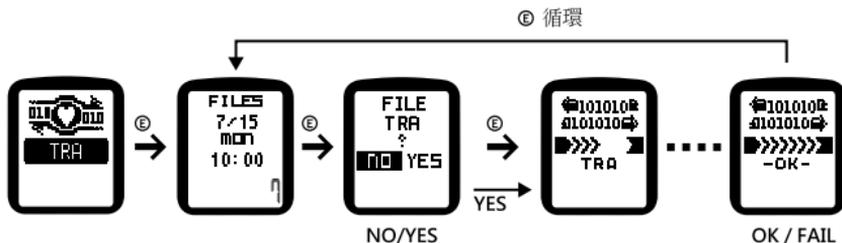


### 6-1 檔案管理

1. 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越新，故最新一筆資料維持在最後第 20 筆資料。
2. 欲查詢其他筆資料，按 C、D 鍵『Up、Down』翻頁檢視。
3. 傳輸檔案以單筆檔案傳輸方式進行。
4. 每筆檔案最多可存 50 筆圈數 (Lap) 資料
5. 最大支援可存取 20 筆資料，但筆數視先前記錄容量而遞減。

### 6-2 檔案傳輸操作流程

進入檔案傳輸模式後，按 E 鍵『OK』翻頁檢視。



確認是否將此檔案傳輸至電腦，選擇 NO 或 YES 的選項，若需要傳輸檔案選擇 YES 選項按 E 鍵確認，待檔案傳輸完畢是否成功或失敗的畫面，會出現 OK / FAIL，再按 E 鍵可回復選擇檔案傳輸之畫面。

## 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

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 bpm

訓練檔案紀錄筆數：20 筆 (最多)

圈數記錄筆數：50 筆

運作溫度：0°C 至 +50°C / 14°F 至 122°F

電池型號：CR2032×1

電池壽命：平均可使用約 280 小時 (車錶模式下無開啟背光模式)

### 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

運行溫度：0°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

### 心率偵測發射器

胸帶材質：符合國際 RoHs 規章驗證

扣環材質：金屬

織帶材質：彈性織帶

電池型號：CR2032×1

電池壽命：平均可使用約 800 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：

- A. 將硬幣插入手錶背後的電池蓋凹槽。
- B. 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。
- C. 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)
- D. 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：

- A. 常態使用下，胸帶內置的電池約可持續供電約 800 小時。
  - B. 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)
  - C. 請勿將胸帶置入洗衣機、脫水機或烘乾機中洗滌。
  - D. 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，您可以在經銷代理商店購得防水圈及電池。
  - 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!** 請將電池置於遠離兒童的地方，若兒童不慎吞食電池，請速送醫救治。

## 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？

**A：**

1. 請參考(第 2-1、2-2 章節)無線感應器與車錶距離是否符合建議距離。
2. 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)。
3. 檢查電池是否有電。
4. 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，或車錶接收不到訊號。

**Q2：當車錶按任何鍵均無反應時，該如何操作？**

**A：**

1. 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。
2. 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？**

**A：**

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 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。

## 10 中英文名稱對照表

縮寫名稱	英文	說明
<b>SETTING</b>	-	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
BIKE WHEEL	-	輪徑設定
TONE	-	按鍵聲
NIGHT MODE	-	夜騎模式
FLASH	-	閃爍
3S	-	亮三秒
<b>HR SET</b>	-	心率設定
HR ALARM	-	心率警示
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
<b>TI / DA</b>	<b>TIME / DATE</b>	時間模式
TIME	-	時間設定
HOUR	-	時
MINUTE	-	分
DATE	-	日期設定
YEAR	-	年
MONTH	-	月
DAY	-	日
<b>SENSOR</b>	-	感測器
HRM	-	心率感測器
SPEED SENSOR	-	速度感應器
CADENCE SENSOR	-	踏頻感應器
PAIRING	-	配對中
FAIL	-	配對失敗
DONGLE	-	接收器
<b>SYSTEM</b>	-	系統
ABOUT	-	關於
MODEL	-	產品型號
FWVER	-	韌體版本
MEMORY USED	-	記憶體已使用容量

縮寫名稱	英文	說明
<b>BIKE</b>	-	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	最高車速
HR ZONE	-	心率區間
KCAL	Kilocalorie	卡洛里
WARNING FILES WERE FULL	-	警告檔案記錄數量已滿
WARNING MEMORY USED	-	警告記憶體容量已使用
PAUSE	-	暫停
<b>TRAIN</b>	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
T. HEART RATE	-	目標心率
<b>FILES</b>	-	檔案模式
LAP	-	騎乘圈數
Lap Time	-	意指從迴圈按鍵 (C 鍵) 按壓後所經過的時間
Odo.DST	Odometer	總騎乘距離
Total TM	Total Time	總騎乘時間
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	-	英里/小時
MAX HRM	-	最高心率
AVG HRM	-	平均心率
MAX CAD	-	最高踩踏頻率
AVG CAD	-	平均踩踏頻率
TTL KCAL	-	總消耗卡洛里
DELETE ALL	-	刪除全部檔案
FILE DELETE	-	檔案刪除
FILE TRA	-	檔案傳輸
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