



本產品 (CS011) 採用低功耗 Bluetooth® Smart (藍牙 4.0) 無線技術，能支援各種藍牙 4.0 行動裝置和搭配運動 App，監測您的運動心率和卡路里消耗量。

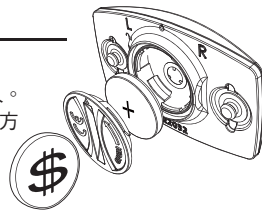
當使用行動裝置查看心跳數據時會需要 App 應用程式，建議您下載安裝 ALA COACH+ 運動 App，或其他有支援藍牙 4.0 的應用程式。



推薦使用 ALA COACH+ APP
(安裝系統需求 iOS 5.0 以上)

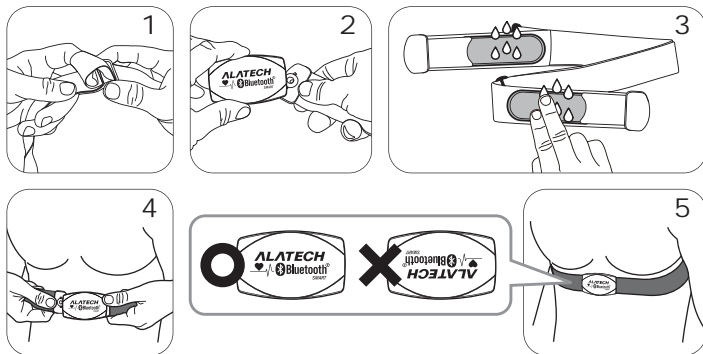
安裝電池

- 步驟1：使用硬幣以逆時針旋轉電池蓋至 打開。
- 步驟2：將電池以正極朝上 (電池型號：CR2032) 裝入。
- 步驟3：蓋上電池蓋 (▶ 指向 ◀ 處)，用硬幣以順時針方向旋緊背蓋至 ▶ 對齊 ●，確實鎖緊背蓋。



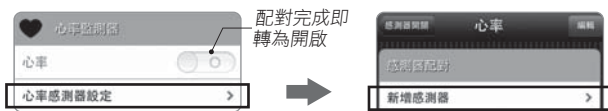
配戴方式

1. 適度調整鬆緊帶長度，使胸帶可舒適地緊貼皮膚，即使運動也不會鬆脫滑動。
2. 先將心率感測器的一端與感應織帶尾端扣合 (請確認扣緊)。
3. 以水充分沾濕感應織帶背面兩側感應區域。
4. 將胸帶圍在胸部 (胸肌) 下緣，並扣上另一端。
5. 請確認佩戴方向正確 (Logo 必須在胸前和置正，以免無法正確感測)。



與行動裝置配對

1. 本產品可支援 iOS 版本 5.0 以上和 Android 版本 4.3 以上且有藍牙 4.0 的行動裝置，請先確認您手機的系統版本與藍牙版本是否符合需求。
2. 前往 下載與安裝 ALA COACH+ App (安裝系統需求 iOS 5.0 以上)。
3. 請開啟手機 的 Bluetooth® 系統 開啟 >。
4. 開啟 ALA COACH+ App > 設定 > 感測器 > 心率監測器 > 心率感測器設定 > 新增感測器。

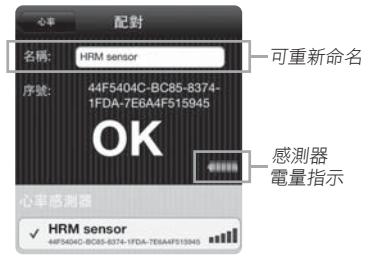


5. 請參照「配戴方式」先將胸帶戴在胸部，或以大拇指按住感測器背面兩側金屬釘，直到 App 搜尋到感測器。配對時，感測器與手機需相距 10cm 內，且遠離其它藍牙感測器 20m 以上。



配對時雙手請勿放開

6. 如確認螢幕下方所搜尋到的感測器無誤，請觸碰一下此圖示以進行配對。當螢幕顯示 OK 表示配對完成。此時，您可為感測器重新命名。



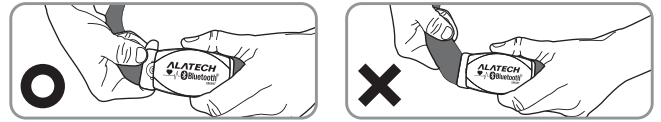
疑難排除

為何我的 App 不能與 CS011 感測器連線?

1. 請檢查您手機中的 Bluetooth® 系統和 App 裡的感測器是否開啟。
2. 若不是用 ALA COACH+，請確認您的運動 App 是否支援 Bluetooth® 4.0。
3. 每次使用請以清水充分沾濕感應織帶兩側感應區後再配戴，以便感應心跳。
4. 請檢查您手機右上角的藍牙訊號是否接收不穩定 (呈現半透明狀而非全白)，如是，請重新與感測器進行配對。
5. 請檢查手機與您配戴的胸帶是否有在 2 公尺的傳輸距離範圍內。
6. 請檢查感測器是否有電，若沒電，請更換電池。

如何維護與清潔?

1. 不使用時，請將感測器與感應織帶拆開。拆下時，請以一手握住織帶頭部扭開，不可直接拉扯織帶。



2. 儲放時，保持感應織帶平整和乾燥，織帶感應區域請勿折損，以延長壽命。
3. 建議每次使用完畢可沖洗織帶。清洗前，請務必拆下感測器，才可將織帶沖水或清洗。感測器須請以毛巾擦乾，不可以洗。
4. 清洗方式建議手洗，或將感應織帶先裝入洗衣袋再放進洗衣機清洗，請勿添加增艷劑、肥皂和衣物柔軟精，並禁止浸泡、熨燙、乾洗、漂白和扭擰的動作。
5. 洗後請以毛巾將感應織帶上的水份吸乾再放置陰涼處晾乾，勿曝曬在陽光下。
6. 有關本產品所使用之洗標圖案及其所代表意義如下：



運動時配戴胸帶有什麼用途?

可以讓您即時監看自己運動時的心跳變化，避免運動過度造成傷害或訓練量不足而成效不彰。了解運動時每分鐘心跳數還有助施行適當的運動強度與訓練量。運動強度可以利用心跳數為指標和進行分級，首先，算出自己的最大心跳率：

最大心跳率 (HRmax, MHR) = 220 - 實際年齡

得知自己的最大心跳率後，即可依序乘以 50~90% 求出個人運動強度心跳數：

運動強度	訓練效果	持續時間
100%	過度運動(危險)	45-60秒
190	高強度無氧運動	4分鐘以下
90%	肌耐力訓練	15分鐘以下
171	體能提升	30-60分鐘
80%	脂肪燃燒	60-90分鐘
152	暖身/緩和	10-20分鐘
70%	133	
60%	114	
50%	95	
強度%	心跳數	

(本表摘自 ALA COACH+ App 並以 30 歲成人為例換算列舉)

- Bluetooth® 是 Bluetooth SIG, Inc. 的註冊商標。
- iPhone 是 Apple Inc. 的註冊商標。
- App store 是 Apple Inc. 的服務商標。

根據 NCC 低功率電波輻射性電機管理辦法 規定：
第十二條 經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。
第十四條 低功率射頻電機之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。