

藍牙 4.0 跑步錶

使用說明書

Runaid 10

 **Bluetooth**
SMART



ALATECH

www.alatech.com





感謝您的惠購

感謝您惠購 **ALATECH** 藍牙跑步錶 Runaid 10 ！

本錶具備低功耗藍牙 4.0 技術，能搭配行動裝置進行同步運動，也能獨立與運動感測配件應用，是您日常運動訓練的好幫手。

有關本說明書

- 為能正確及有效使用所有功能操作，使用前，請先詳細閱讀本說明書。
- 請先熟悉本說明書中的圖示：

	注意事項
	提示和註解
附錄	其他資訊和電池更換

- 本說明書最新版請於 www.alatech.com 下載參閱。

包裝內容物

- Runaid 10 藍牙 4.0 跑步錶
- 快速指南
- 產品保固卡

商標

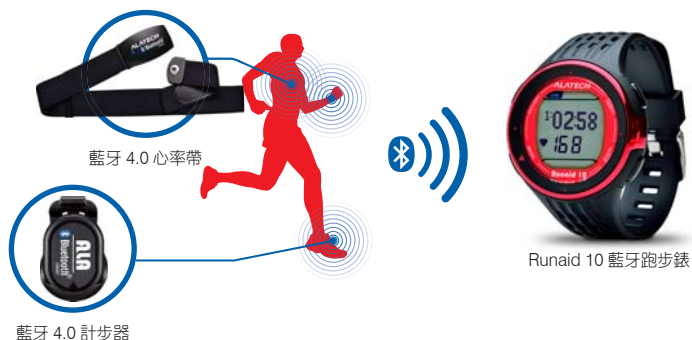
- Bluetooth® 是 Bluetooth SIG, Inc. 的註冊商標。
- Apple, Mac OS, iPhone, iPad, Multi-Touch 是 Apple Inc. 的商標。
- HTC ONE 是 HTC Corporation 的註冊商標。
- Android 是 Google Inc. 的商標。

1	認識 Runaid 10	4
1-1	應用與用途	4
1-2	按鍵介紹	6
1-3	主畫面介紹	7
1-4	切換功能模式	8
	功能模式簡介	9
2	配對感測器	10
2-1	與心率感測器配對	10
2-2	與計步器配對	11
3	基本設定	12
3-1	日期時間設置	12
3-2	用戶設置	13
3-3	感測器設定	14
3-4	快速鍵設定	15
3-5	運動頁面設定	16
	運動頁面對照表	17
4	運動模式	18
4-1	設定訓練目標	18
	訓練程式對照表	19
4-2	與感測器進行訓練	20
	當次運動成果對照表	21
5	記錄功能	22
5-1	瀏覽、上傳、刪除檔案	22
5-2	查看運動總量	24
6	步距調校	25
7	計時功能 (秒錶測時、倒數計時器)	26
8	每日鬧鈴設置	27
9	連接手機或行動裝置	28
9-1	安裝 App 與開啟藍牙	28
9-2	將手錶與行動裝置配對	29
9-3	手機同步	30
9-4	Smartphone 運動同步	32
S	規格	33
A	附錄	34

請參照下方應用介紹和操作索引，了解如何使用 Runaid 10。

■ 單獨與感測器應用：

一次可同時與兩個具備低功耗藍牙 4.0 技術的感測器^{註一}應用。



■ 連手機同步運動：

透過低功耗藍牙 4.0 技術能連手機或智慧型行動裝置^{註二}進行同步運動。



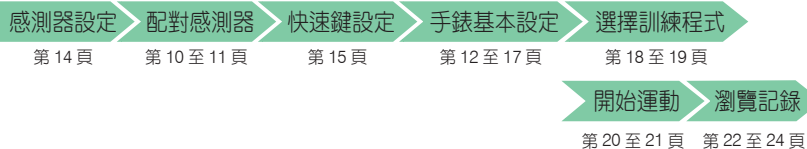
- 註一 兼容感測器：ALATECH 心率帶 (型號 CS009/CS010/CS011/CS012)
ALATECH 計步器 (型號 GS002BLE)
- 註二 相容於 iOS 5.0 以上系統版本並內建藍牙 4.0 的行動裝置 (須安裝 App : ALA COACH+)。
- 有關相容的行動裝置與支援配件請參見第 28 頁說明或 www.alatech.com。

應用方式對照表：

	應用方式	運動讀數					記錄方式			
		心跳	卡路里	距離	時速	步速	踏頻	軌跡	圖表	摘要
連接手機同步運動		●	●	● 手機 GPS	● 手機 GPS			● 手機 GPS	●	●
				●	●	●	●	● 手機 GPS	●	●
		●	●	●	●	●	●	● 手機 GPS	●	●
單獨與感測器應用		●	●							● 手錶
				●	●	●	●			● 手錶
		●	●	●	●	●	●			● 手錶

操作索引：

與感測器應用



連接手機同步運動



- 第一次與感測器應用前，請先將選購的感測器與本錶完成配對。
- 第一次連接手機應用前，請先完成以下配對：
 1. 將本錶與您的手機或行動裝置配對。
 2. 將所選購的感測器與您的手機或行動裝置配對。

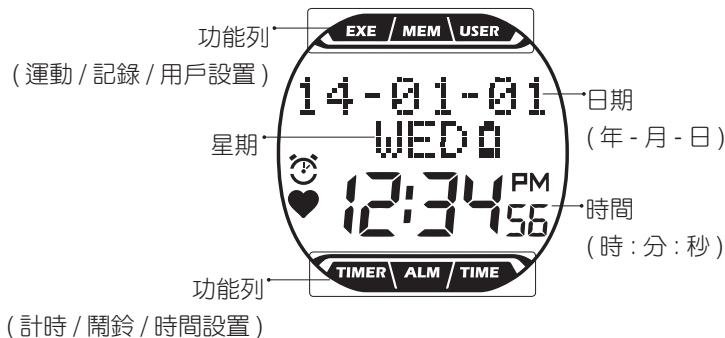
1-2 按鍵介紹







按鍵	名稱	作用
A	ESC/LIGHT	<ul style="list-style-type: none"> • 短按為退出鍵 • 長按為點亮背光 • 運動模式 (EXE) 下結束運動
B	ENTER/▼	<ul style="list-style-type: none"> • 進入鍵、確認鍵 • 主畫面下，此鍵可用作運動快速鍵，或 iPhone 快速鍵 • 運動模式 (EXE) 下開始運動
C	RESET/+	<ul style="list-style-type: none"> • 翻頁 • 設定 (增加) 數值 • 計時功能 (TIMER) 下重設秒錶測時或倒數計時器
D	ST/STP/-	<ul style="list-style-type: none"> • 翻頁 • 設定 (減少) 數值 • 計時功能 (TIMER) 下開始 / 停止停秒錶測時或倒數計時器



• 陽光直射下背光照明會較難以看出點亮效果。



符號	名稱	符號	名稱
	鬧鈴	EXE	運動模式
	心跳	MEM	記錄功能
AM	上午	USER	用戶設置
PM	下午	TIMER	計時功能
	手錶低電量	ALM	每日鬧鈴設置
	達成目標獎盃	TIME	日期時間設置



- 主畫面為上排和下排功能列全顯的狀態，並且顯示現在時間和日期。
- 螢幕通常只會出現正在運作或您所切入功能模式的符號。

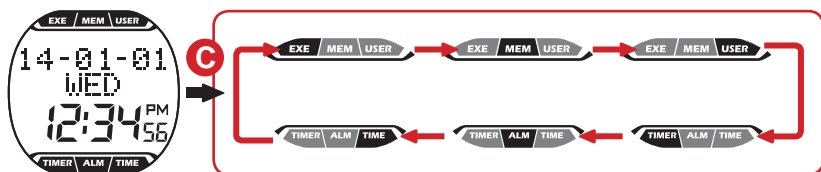
1-4 切換功能模式



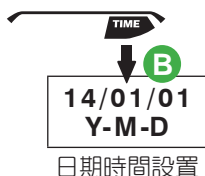
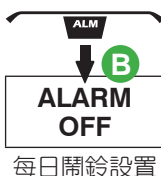
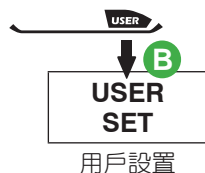
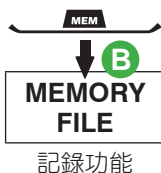
首次使用，按任意鍵開啟 Runaid 10，開機後即進入系統語言設定^{註一}(六種語言選擇)，請按 C 或 D 鍵選至 ENGLISH(英語)，設定完成請短按 A 鍵退出。

完成第一次語言設定後，請參考以下操作說明使用本產品。

STEP1 切選功能指示符：以 C 或 D 鍵從功能列上選取一個模式。



STEP2 切進模式：在所選的功能指示符，按 B 鍵切進。



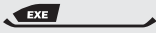

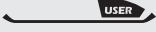



STEP3 調整設定值：使用 C 或 D 鍵調整設定值→再按 B 鍵。

STEP4 如何退出：在任一視窗下，短按 A^{註二}鍵 2~3 次即可退回主畫面。



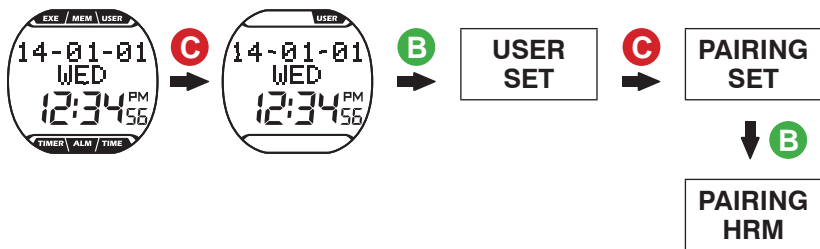
- 註一 如要再重新設置語言，請至 USER SET > LANGUAGE 下變更。(參見第 13 頁用戶設置)
- 註二 A 鍵長按為點亮背光，若要當退出鍵用請短按勿 Hold 住，以免誤點背光。

功能模式簡介：

功能指示符	符號名稱	說明
	運動模式 EXERCISE	<ol style="list-style-type: none"> 內建低、中、高強度心率訓練程式，以及可自訂的訓練程式：目標心率區間、目標時間、目標距離、目標步數、目標卡路里。(第 18 至 19 頁) 執行運動訓練、監看運動即時資訊。(第 20 至 21 頁)
	記錄功能 MEMORY	<ol style="list-style-type: none"> 最多可記錄 18 筆檔案。 瀏覽、上傳或刪除檔案。(第 22 至 23 頁) 查看運動總量記錄，包含：累積運動時間、總里程、總步數和卡路里消耗總量。(第 24 頁)
	用戶設置 USER SET	<ol style="list-style-type: none"> 設置個人資料、切換系統語言。(第 13 頁) 感測器設定。(第 14 頁) 執行配對。(第 10 至 11 頁) 步距調校。(第 25 頁) 切換快速鍵。(第 15 頁) 設定運動頁面。(第 16 至 17 頁) 執行手機同步。(第 30 至 31 頁)
	計時功能 TIMER	<ol style="list-style-type: none"> 執行秒錶測時。(第 26 頁) 執行倒數計時器。(第 26 頁)
	每日鬧鈴設置 ALARM SET	開啟和設定鬧鈴。(第 27 頁)
	日期時間設置 TIME SET	設定日期時間。(第 12 頁)

2-1 與心率感測器配對

STEP1 C 鍵切功能列至 **USER** → B 鍵 → C 鍵切到 **PAIRING SET** → B 鍵。



STEP2 配對程序：1. **PAIRING HRM** 視窗下 → B 鍵建立藍牙連線並啟動配對。

2. 配對成功，顯示 OK → 短按 A 鍵退出。
3. 配對失敗，顯示 NO DEV → 短按 A 鍵退至 **PAIRING HRM** → 再次執行 STEP 2。
3. 配對完成，短按 A 鍵退出至主畫面。



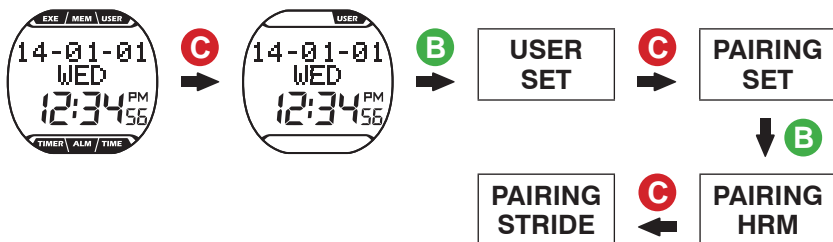
請參閱心率帶說明書正確戴在身上，或以雙手持續按住心率感測器背面金屬釦，直到手錶顯示 OK。



- 請先確認感測器設定中的 HRM 已經切至 ON。(參見第 14 頁感測器設定)
- 配對時，請確認心率感測器和手錶距離 10 公分以內，並遠離其它藍牙感測器。

STEP 1

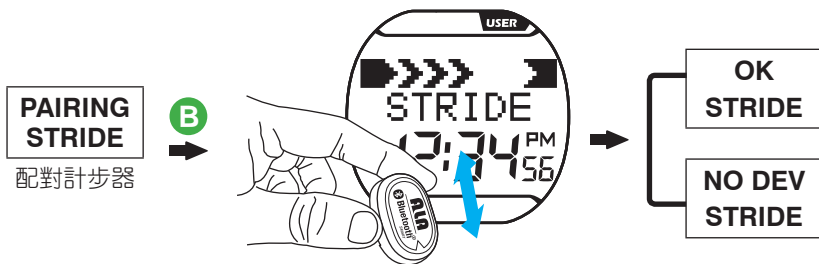
C 鍵切功能列至 **USER** → B 鍵 → C 鍵切到 **PAIRING SET** → B 鍵 → C 鍵切到 **PAIRING STRIDE**。



STEP 2

配對程序：1. **PAIRING STRIDE** 視窗下 → B 鍵建立藍牙連線並啟動配對。

- 配對成功，顯示 OK → 短按 A 鍵退出。
- 配對失敗，顯示 NO DEV → 短按 A 鍵退至 **PAIRING STRIDE** → 再次執行 STEP 2。
- 配對完成，短按 A 鍵退出至主畫面。



請以規律節奏上下來回搖晃計步器，直到手錶顯示 OK。



- 請先確認感測器設定中的 STRIDE 已經切至 ON。(參見第 14 頁感測器設定)
- 配對前，請先作動計步器(搖晃或跑步或步行約 20 步)。計步器被喚醒後會持續一分鐘，期間若沒有進行藍牙連線，會再進入休眠模式。
- 配對時，請確認計步器和手錶距離 10 公分以內，並遠離其它藍牙感測器。

3-1 日期時間設置

開始使用之前，先請完成基本設定。

您也可在手機或行動裝上的 ALA COAH+ App 完成基本設定後再同步到手錶上，操作方式請直接參見第 30 至 31 頁。

STEP1 D 鍵切功能列至 **TIME** → B 鍵。



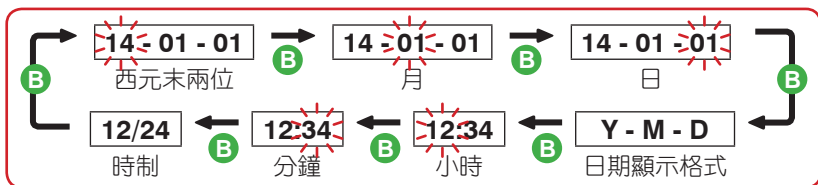
STEP2 設置程序：1. B 鍵移至閃爍的設置項目。

2. C 或 D 鍵調整設定值。

3. 設置完成，短按 A 鍵退出至主畫面。

14/01/01
Y-M-D

日期時間設置



• 日期顯示格式設置選項：

Y-M-D：年-月-日

M-D-Y：月-日-年

D-M-Y：日-月-年

STEP1 C 鍵切功能列至 **USER** → B 鍵。



STEP2 設置程序：1. B 鍵切換設置頁面。

2. C 或 D 鍵調整設定值。

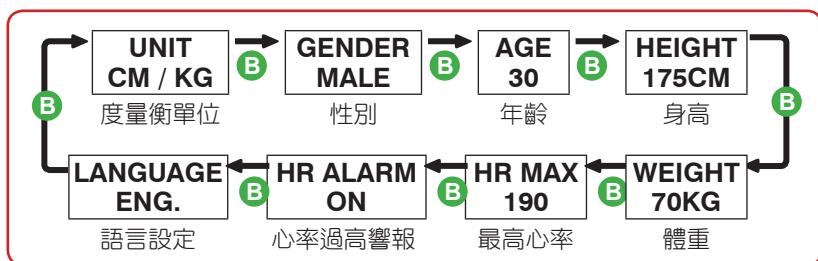
3. 設置完成，短按 A 鍵退出至主畫面。

**USER
SET**

用戶設置



- 請正確輸入您的年齡、性別、身高、體重...等，因這些數據將影響系統為您個人計算的訓練心率區間以及消耗卡路里的精確性。
- 最高心率是利用「年齡公式：220 - 年齡」自動算出。建議您，只有在經過醫師和專業實驗室監測下得到更準確的數值，才做更改。

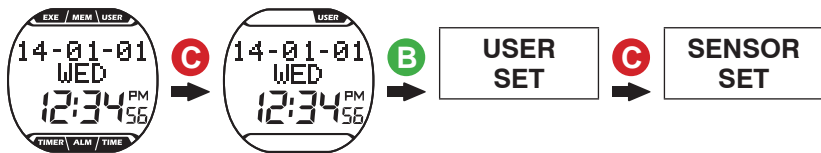


- 單位設置選項：公制 CM / KG 或英制 FT / LB
- 性別設置選項：男性 MALE 或 女性 FEMALE
- 年齡設置範圍：10 至 99 歲
- 身高設置範圍：120 至 230 公分 (3 英尺 11 英寸至 7 英尺 5 英寸)
- 體重設置範圍：30 至 150 公斤 (67 至 330 英磅)
- 最高心率設置範圍：130 至 220 bpm (次 / 分鐘)
- 心率過高響報設置選項：開啟 ON 或 關閉 OFF
- 語言設定參考表：

選項	語系	選項	語系
ENG	英語	Español	西班牙語
DEU	德語	ITA	義大利語
FRAN	法語	PORT	(歐) 葡萄牙語

3-3 感測器設定

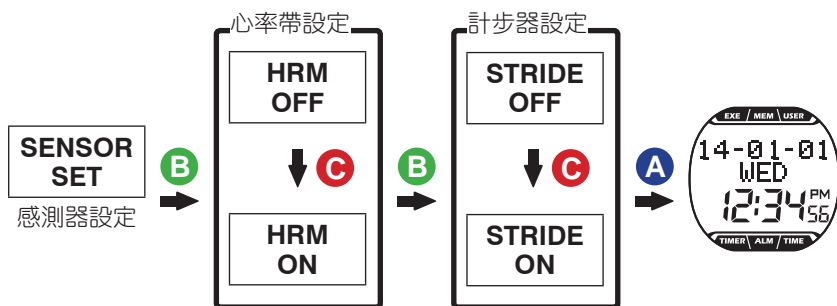
STEP1 C 鍵切功能列至 **USER** → B 鍵 → C 鍵切到 **SENSOR SET**。



STEP2 設定程序：1. B 鍵切換 **HRM** 或 **STRIDE** 設定視窗。

2. C 鍵設置 **ON**(連接) 或 **OFF**(不連接)。

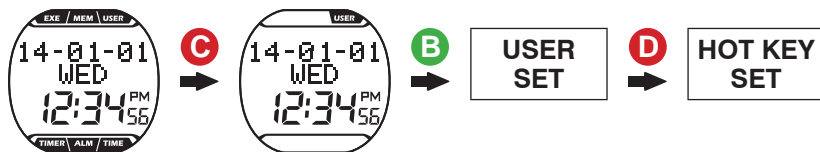
3. 設定完成，短按 A 鍵退出至主畫面。



• 本錶一次可同時與兩個藍牙 4.0 感測器 (心率帶 + 計步器) 作連接。

• 請視每次運動使用狀況，將沒有使用的感測器取消連接，以節省藍牙連線搜尋時間。

STEP1 C 鍵切功能列至 **USER** → B 鍵 → D 鍵切到 **HOT KEY SET**。

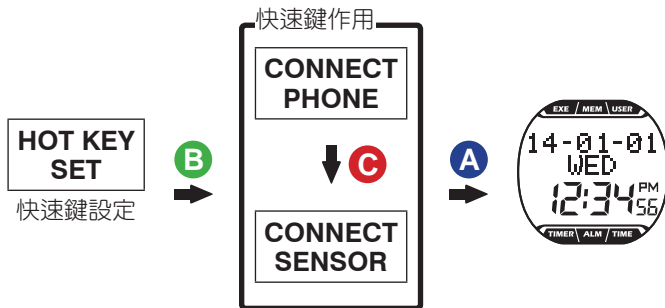


STEP2 設置程序：1. B 鍵切入 **HOT KEY SET** 視窗。

2. C 鍵切換快速鍵作用：

CONNECT PHONE (Smartphone 快速鍵) 或
CONNECT SENSOR (運動快速鍵)

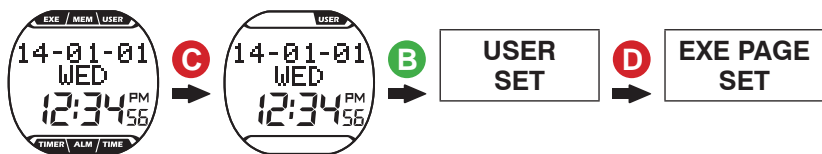
3. 設置完成，短按 A 鍵退出至主畫面。



- 當 HOT KEY 設為 CONNECT PHONE 時，主畫面下，按 B 鍵即進入「iPhone 運動同步」。(參見第 32 頁 iPhone 同步運動)
- 當 HOT KEY 設為 CONNECT SENSOR 時，主畫面下，按 B 鍵即進入「與感測器進行訓練」。(參見第 20 至 21 頁與感測器訓練)

3-5 運動頁面設定

STEP1 C 鍵切功能列至 **USER** → B 鍵 → D 鍵切到 **EXE PAGE SET**。

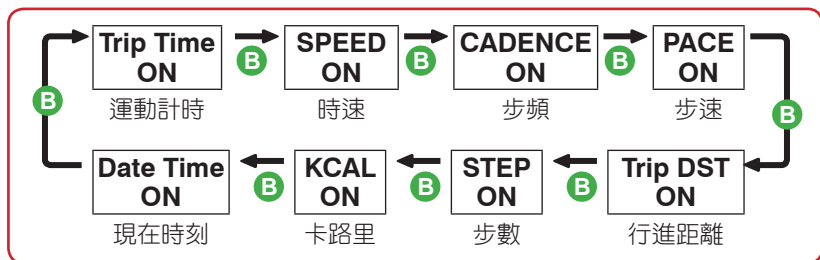


STEP2 設置程序：1. B 鍵切換設置頁面。




2. C 鍵設置 **ON**(顯示) 或 **OFF**(隱藏)。
3. 設置完成，短按 A 鍵退出至主畫面。

EXE PAGE SET

運動頁面設定



運動頁面對照表：

運動資訊頁	中文名稱	說明
Trip Time	運動計時	<ul style="list-style-type: none"> 顯示方式：時 - 分 - 秒 「00:00:00」
SPEED*	時速 *	<ul style="list-style-type: none"> 一小時跑幾公里 (英哩) 公制顯示單位：KPH, KM per Hour 英制顯示單位：MPH, Mile per Hour
CADENCE*	步頻 *	<ul style="list-style-type: none"> 每分鐘步頻 以左右兩腳各跨出一步合併計算為一個 Stride(大步) 顯示單位：SPM, Stride per Minute(大步 / 分鐘) 
PACE*	步速 *	<ul style="list-style-type: none"> 一公里 (一英哩) 跑幾分鐘 公制顯示單位：min / KM(分鐘 / 公里) 英制顯示單位：min / ML(分鐘 / 英哩)
Trip DST*	行進距離 *	<ul style="list-style-type: none"> 公制最小顯示單位：0.1 KM(公里) 英制最小顯示單位：0.1 ML(英哩)
STEP*	步數 *	<ul style="list-style-type: none"> 以左、右兩腳各跨出的一步，各計為一個 STEP(小步) 
 **	心跳 **	<ul style="list-style-type: none"> 每分鐘心跳數 顯示單位：BPM, Heartbeat per Minute (次 / 分鐘)
KCAL**	卡路里 **	<ul style="list-style-type: none"> 以大卡 Kcal (Cal.) 顯示
Date Time	現在時刻	<ul style="list-style-type: none"> 顯示現在時刻和日期



* 需搭配計步器方能顯示。

** 需搭配心率帶方能顯示。

4-1 設定訓練目標

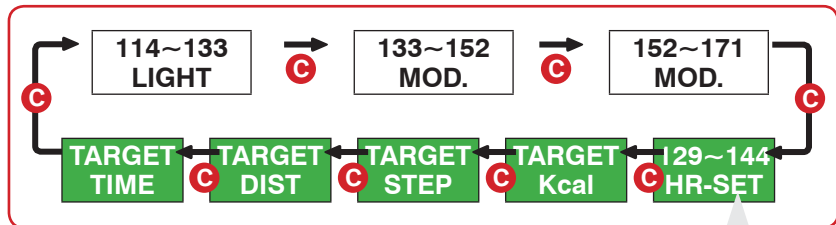
STEP1 C 鍵切功能列至 **EXE** → B 鍵。



STEP2 設置程序：1. C 鍵切換訓練程式頁面。

2. 切到可手動設定的訓練目標時 (如綠標區) → B 鍵
切進和切換閃爍設置項目 → C 或 D 鍵調整設定值。

114~133
LIGHT



129~144
HR-SET

手動自訂目標
訓練心率區間

129~144
HR-SET

設定心跳下限

129~144
HR-SET

設定心跳上限

STEP3 設置完成：短按 A 鍵退出至主畫面。


或 B 鍵 → 開始運動。(參見第 20 至 21 頁與感測器訓練)

訓練程式對照表：

訓練程式	中文名稱	說明
114~133* LIGHT	低強度 *	<ul style="list-style-type: none"> 強度：最高心率的 60~70%。 適用：健康促進和體重控制。
133~152* MOD.	中強度 *	<ul style="list-style-type: none"> 強度：最高心率的 70~80%。 適用：有氧運動和進階健身訓練。
152~171* HARD	高強度 *	<ul style="list-style-type: none"> 強度：最高心率的 80~90%。 適用：運動競賽、田徑訓練。
129~144 HR-SET	手動自訂目標 訓練心率區間	<ul style="list-style-type: none"> 設置範圍：<input type="text" value="129"/>~<input type="text" value="144"/> <input type="text" value="129"/>~<input type="text" value="144"/> 心跳下限 70 至 144 bpm 心跳上限 144 至 220 bpm
TARGET Kcal	目標消耗 卡路里量	<ul style="list-style-type: none"> 設置範圍：50 至 10,000 大卡
TARGET STEP	目標步數	<ul style="list-style-type: none"> 設置範圍：500 至 99,500 步
TARGET DIST	目標距離	<ul style="list-style-type: none"> 公制設置範圍：0.5 至 999.9 公里 英制設置範圍：0.5 至 619.5 英哩
TARGET TIME	目標訓練時間	<ul style="list-style-type: none"> 設置範圍：<input type="text" value="0:30"/> <input type="text" value="0:30"/> 0 至 99 小時 5 至 55 分鐘

可手動設定的訓練目標

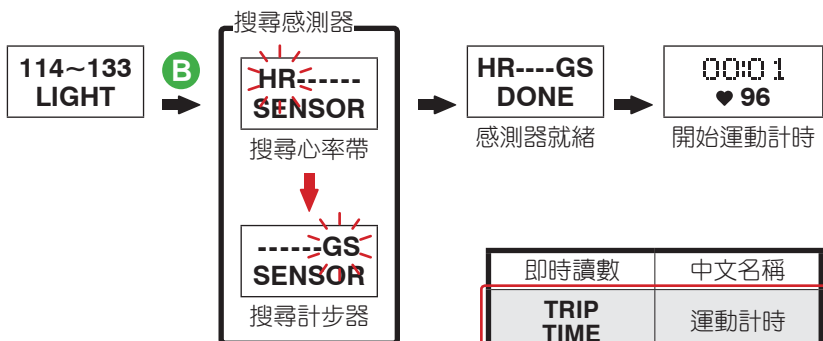


- 標記 * 號的訓練程式由手錶系統根據年齡公式自動換算而來，若想自訂目標心率區間，請選取 HR-SET 程式。
- 心跳的上限和下限會隨年紀級距不同，每次運動前，請評估自我體能狀況，選擇和設定適當的訓練目標。
- 當達成自訂的訓練目標時，一個冠軍獎盃  會出現在螢幕上，接著自動顯示當次運動成果 → 以 C 鍵翻页切看，若要退出，短按 A 鍵並確認是否儲存此筆檔案。

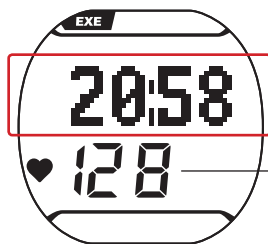
4-2 與感測器訓練

STEP1 切進運動模式和選定訓練程式 (參見第 18 頁 STEP 1. 至 2.)。

STEP2 開始運動：在所選訓練程式視窗下→ B 鍵建立藍牙連線→感測器搜尋就緒→自動開始計時。



STEP3 瀏覽運動即時資訊*：
C 鍵依序切看當前運動即時資訊 (對照右表)。



運動即時畫面

即時讀數	中文名稱
TRIP TIME	運動計時
SPEED kph	時速 **
CADENCE spm	步頻 **
PACE min/km	步速 **
Trip DST km	行進距離 **
STEP	步數 **
KCAL Kcal	卡路里 ***
DATE TIME	現在時刻
♥	心跳 ***



* 瀏覽當前運動即時資訊時，螢幕會先顯示讀數的名稱→約 1 秒後顯示其數值。

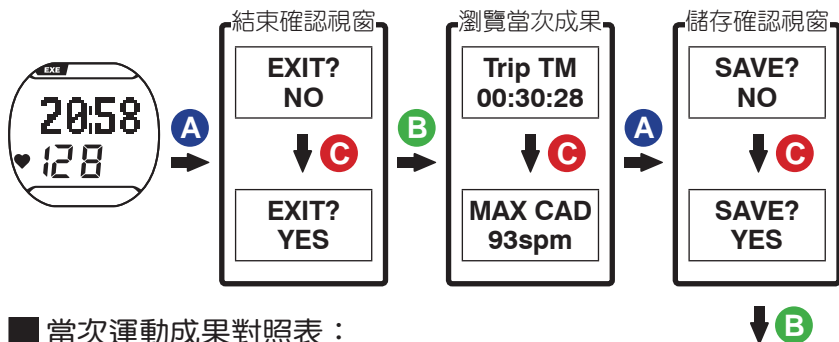
** 時速、步頻、步速、行進距離以及步數需搭配計步器才有讀數。

*** 心跳和卡路里需搭配心率帶才有讀數。

• 若您之前有將 HOT KEY 設為 CONNECT SENSOR，主畫面下，按 B 鍵即可跳過選擇訓練程式，直接開始運動計時。(參見第 15 頁快速鍵設定)

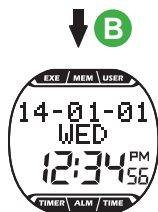
STEP4

結束運動：短按 A 鍵結束→ C 切選離開 YES/NO → B 鍵確認→
以 C 鍵瀏覽當次運動成果→短按 A 鍵退出→ C 切
選儲存 YES/NO → B 鍵確認→儲存完畢，螢幕自
動返回主畫面。



當次運動成果對照表：

當次成果頁次	中文名稱	當次成果頁次	中文名稱
Trip TM 00:30:28	運動時間	AVG SPD 6.9kph	平均時速
Trip DST 3.8km	距離	MAX SPD 6.9kph	最高時速
STEP 4843	步數	AVG PACE 08:14	平均步速
KCAL 281	卡路里	MAX PACE 06:14	最高步速
AVG HRM 160bpm	平均心跳	AVG CAD 73spm	平均步頻
MAX HRM 172bpm	最高心跳	MAX CAD 93spm	最高步頻

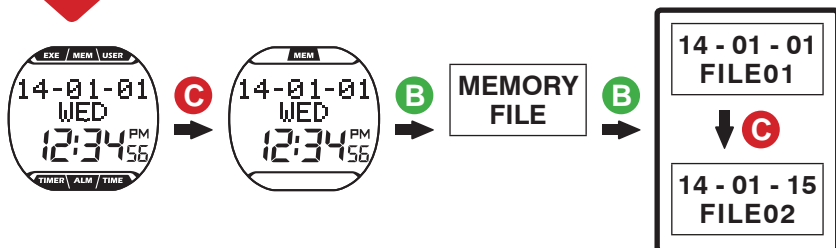


•運動前請注意以下事項：

1. 確認所選購的感測器與本錶已有配對過。(參見第 10 至 11 頁配對說明)
2. 檢查手錶快速鍵已經切至 CONNECT SENSOR。(參見第 15 頁快速鍵設定)
3. 請視每次運動使用狀況，將沒有使用的感測器取消連接，以節省藍牙連線搜尋的時間。(參見第 14 頁感測器設定)
4. 每次使用前，請先作動計步器(搖晃或跑步或步行約 20 步)。計步器被喚醒後會持續一分鐘，期間若沒有進行藍牙連線，會再進入休眠模式。
5. 運動期間，當手錶與感測器失去連線，螢幕會出現連線詢問視窗(LINK HR 或 LINK GS)→以 C 鍵切選 YES 或 NO→B 鍵確認。若選 YES，手錶將重新搜尋感測器→搜尋就緒→繼續計時。若選 NO，手錶直接繼續計時並停止搜尋感測器。

5-1 瀏覽、上傳、刪除檔案

STEP1 C 鍵切功能列至 **MEM** → B 鍵 → B 鍵 → C 鍵切選檔案。



STEP2 瀏覽檔案：B 鍵切進選取的檔案後 → C 鍵翻頁切看。

14-01-01 FILE01 →

檔案內容頁次	中文名稱	檔案內容頁次	中文名稱
Trip TM 00:30:28	運動時間	AVG SPD 6.9kph	平均時速
Trip DST 3.8km	距離	MAX SPD 6.9kph	最高時速
STEP 4843	步數	AVG PACE 00:08:14	平均步速
KCAL 281	卡路里	AVG CAD 73spm	平均步頻
AVG HRM 160bpm	平均心跳	MAX CAD 93spm	最高步頻
MAX HRM 172bpm	最高心跳		

↓

檔案內容頁次	中文名稱
VIEW LAPS	切看單圈資料 (參見 STEP 3)
UPLOAD FILE	上傳檔案 (參見 STEP 4)
DELETE FILE	刪除檔案 (參見 STEP 5)



• 最大計圈數：42 圈，計圈方式：
公制：一公里計為一圈。
英制：一英里計為一圈。

STEP3 單圈資料：VIEW LAP 視窗下 → B 鍵切進 → C 鍵切看單圈資料。

LAP01	單圈序號
6.9kph	平均時速
128	平均心跳

5-1 瀏覽、上傳、刪除檔案

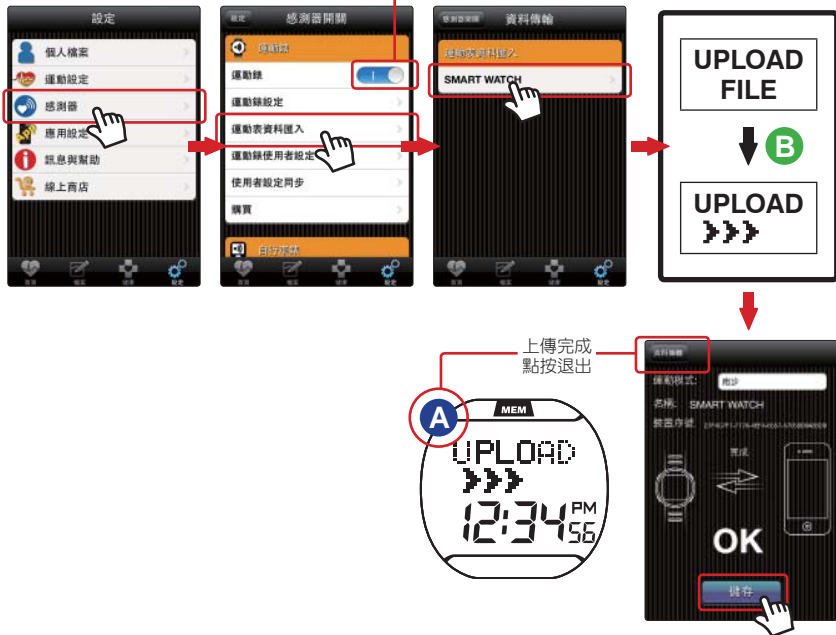
STEP4

上傳檔案：1. 開啟 **ALA COACH+ App** > 設定 > 感測器 > 運動錶 > 運動錶資料匯入 > SMART WATCH。

2. 手錶 **UPLOAD FILE** 視窗下，B 鍵建立藍牙連線 → 鏈接就緒 → App 開始鈕。

3. 上傳完成，App 顯示 **OK** → 儲存鈕 → 左上方按鈕退出，手錶短按 A 鍵退出。

檢查已開



• 上傳前請注意以下事項：

1. 確認行動裝置與本錶已有配對過。(參見第 29 頁配對說明)
2. 檢查行動裝置 > 設定 > Bluetooth® 系統和 ALA COACH+ App > 設定 > 感測器 > 運動錶已經開啟。

STEP5

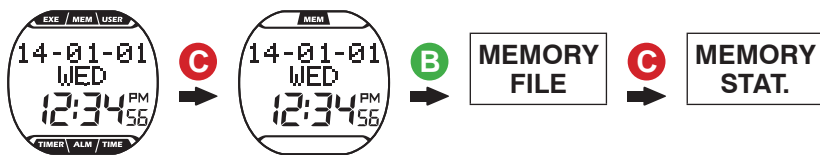
刪除檔案：**DELETE FILE** 視窗下，B 鍵切進 → C 鍵切換 **NO/YES** → B 鍵確認。

STEP6

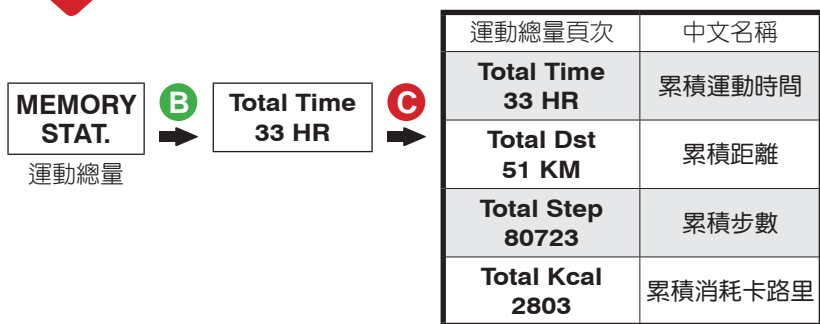
操作完成，短按 A 鍵退出至主畫面。

5-3 查看運動加總

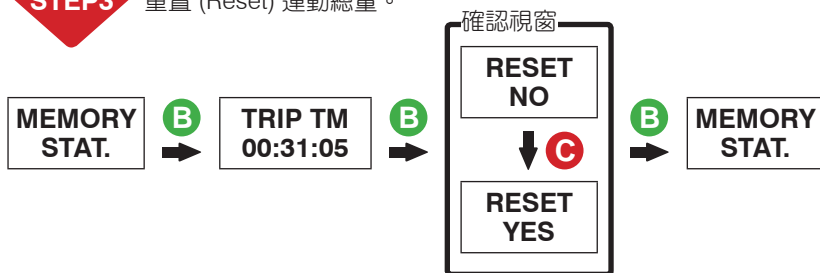
STEP1 C 鍵切功能列至 **MEM** → B 鍵 → C 鍵切到 **MEMORY STAT.**。



STEP2 查看累積總量：B 鍵切進 **MEMORY STAT.** → C 鍵翻頁切看。



STEP3 重置 (Reset) 運動總量。



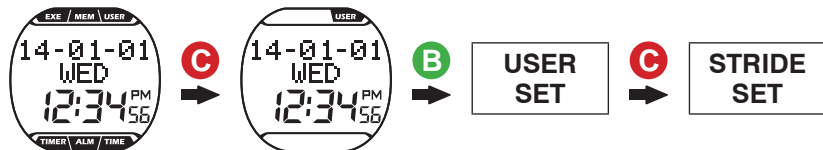
STEP4 操作完成，短按 A 鍵退出至主畫面。



• RESET 後，運動總量數據隨即歸零。

• RESET 運動總量不會一併清除運動檔案，刪除檔案請到 MEMORY FILE > 個別檔案下執行。

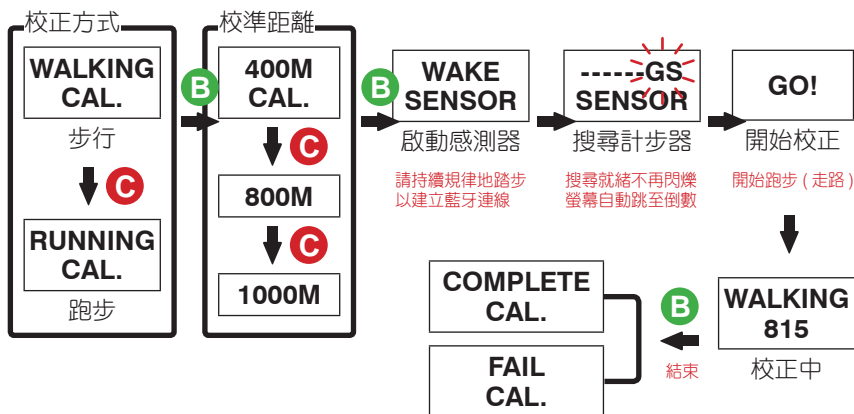
STEP 1 C 鍵切功能列至 **USER** → B 鍵 → C 鍵切到 **STRIDE SET**。



STEP 2 校正程序：1. B 鍵切進 **STRIDE SET** 視窗。

2. C 鍵切選校正方式 → B 鍵確認。
3. C 鍵切選校準距離 → B 鍵確認 → 進入 **WAKE SENSOR** → 計步器搜尋就緒 → 倒數 **3 2 1 GO!** → 開始校正。
4. 當完跑 (完走) 所選校準距離 → B 鍵結束。
5. 校正成功，顯示 **COMPLETE** → 短按 A 鍵退出。
校正失敗，顯示 **FAIL** → 短按 A 鍵退至 **STRIDE SET** → 再次執行 STEP 2。

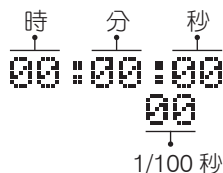
STRIDE SET
步距調校



- 建議到具備標準 400 公尺跑道的操場進行校正，請跑 (走) 在最內圈跑道 1 上，並且全程保持穩定速度和相同步伐，當完跑 (完走) 實際所選校準距離時按 B 鍵結束 → 手錶即自動校正距離。
- 為求更精確的校正結果，建議校準距離至少達 800m (公尺)。
- 即使校正之後，測量距離的精準度仍有可能因為步伐大小變換、路面、坡度等而有所不同。

7 計時功能

秒錶測時



1. 切進秒錶測時：

主畫面下，D 鍵切功能列至 **TIMER** → B 鍵
→ B 鍵切進 **STOPWATCH**。

3. 量測經過時間：



4. 量測中途時間：



5. 量測兩名選手完成時間：



6. 操作完畢，短按 A 鍵退出至主畫面。

倒數計時器



1. 切進倒數計時器：

D 鍵切功能列至 **TIMER** → B 鍵 → C 鍵切到
COUNTDOWN TIMER → B 鍵。

2. 設置倒數時間：

B 鍵移至閃爍的設置項目 → C 或 D 鍵設定數值 → B 鍵確認。

3. 使用倒數計時器：

D 鍵開始倒數計時 → 再次按 D 鍵暫停 / 恢復計時。

如要終止計時 → D 鍵 → C 鍵復位倒數時間至起始值。

4. 當倒數至零時，手錶即發出鳴響 → 按任意鍵停止響報音 → 倒數時間會自動復位至起始值。

5. 操作完畢，短按 A 鍵退出至主畫面。

1. 切進鬧鈴設置視窗：

主畫面下，D 鍵切功能列至 **ALM** → B 鍵。

2. 設置程序：C 鍵開啟 / 關閉鬧鈴 → B 鍵移至閃爍的設置項目 → C 或 D 鍵設定數值。

3. 設置完成，短按 A 鍵退出至主畫面。



- 開啟鬧鈴後，鬧鈴符號  會顯示在螢幕左方，每當到達預設鬧鈴時間，手錶即開始鳴響 → 按任意鍵 → 停止響報音。



- 秒錶測時單位：1/100 秒。測時限度：23 小時 59 分 59.99 秒。
- 若途中沒有終止秒錶，測時會持續不停地運行直到達到測時限度，然後由零開始重新測時。
- 倒數計時器測時單位：1 秒。
- 倒數開始時間設定範圍：1 分鐘至 24 小時。(設定請以 1 分鐘或 1 小時為單位)
- 若想將倒數開始時間設定為 24 小時，請設成：**00:00:00**。

9-1 安裝 App 與開啟藍牙

連接手機或行動裝置之前，請先將 ALA COACH+ App 安裝在您的行動裝置上，並打開裝置上的 Bluetooth® 系統，以便執行配對、同步運動以及檔案上傳…等功能。

搜尋與安裝：ALA COACH+



請掃描以立即下載



支援的作業系統：Apple iOS 5.0 以上
Android 4.3 以上

相容的行動裝置：

- iPhone 4S 以上
- iPod Touch 5 以上
- iPad 3 以上
- iPad mini 以上
- HTC One Max
- HTC One (M8)



• 請隨時造訪 www.alatech.com 官網以進一步了解最新相容的行動裝置與支援配件。

每次使用之前，請先確認已打開行動裝置 > 設定 > Bluetooth® 系統。



設定



請將所選購的感測器與行動裝置完成配對。(配對程序請另外參閱感測器隨附說明書)

9-2 將手錶與行動裝置配對

STEP1 檢查行動裝置 > 設定 > Bluetooth® 系統已開 (參見第 28 頁)。

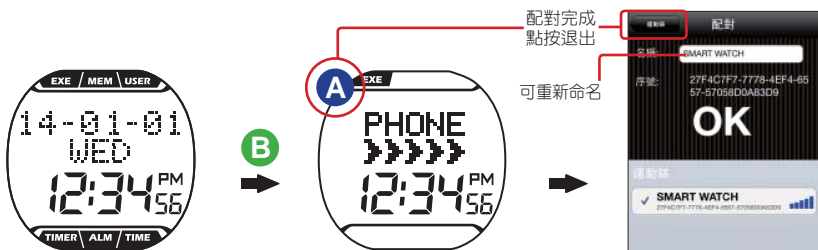
STEP2 將手錶快速鍵設置為 **CONNECT PHONE**(參見第 15 頁)。

STEP3 開啟 **ALA COACH+ App** > 設定 > 感測器 > 運動錶 > 運動錶設定 > 新增感測器。



STEP4 配對程序：1. 手錶主畫面下→ B 鍵建立藍牙連線。

- 當 App 搜尋到手錶→按一下 **SMART WATCH** 以啟動配對。
- 配對完成，App 顯示 **OK**→左上方按鈕退出，手錶短按 A 鍵退出。



• 配對時，請確認手錶位於行動裝置 10 公分以內，並遠離其它藍牙感測器。

9-3 手機同步

STEP1 檢查行動裝置 > 設定 > Bluetooth® 系統已開 (參見第 28 頁)。

STEP2 確認您的手機或行動裝置與本錶已有配對過，若不曾配對，請先完成配對 (參見第 29 頁)。

STEP3 開啟 **ALA COACH+ App** > 設定 > 感測器 > 運動錶 > 運動錶使用者設定。



STEP4 依序完成設置。



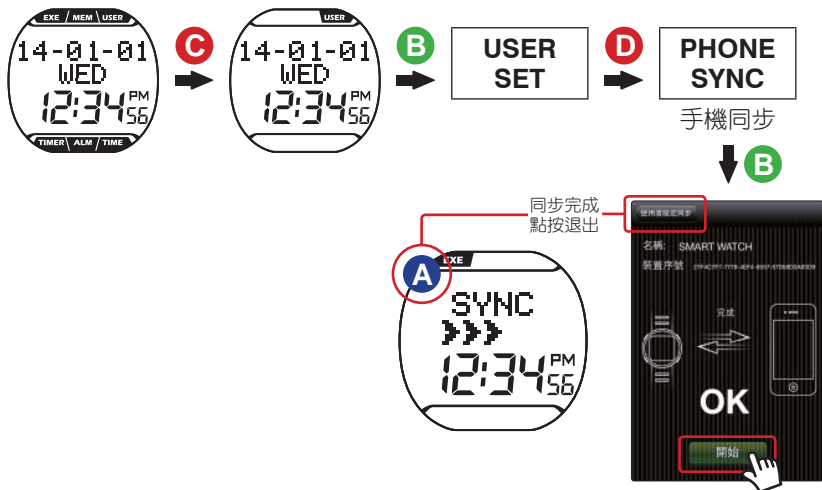
STEP5

開啟 **ALA COACH+ App** > 設定 > 感測器 > 運動錶 > 使用者設定同步 > SMART WATCH。



STEP6

- 同步程序：1. C 鍵切功能列至 USER → B 鍵 → D 鍵切到 **PHONE SYNC** → B 鍵建立藍牙連線 → 連接就緒 → App 開始鈕。
2. 同步完成，App 顯示 **OK** → 左上方按鈕退出，手錶短按 A 鍵退出。



同步完成
點按退出



- 請檢查行動裝置 > 設定 > Bluetooth® 系統和 ALA COACH+ App > 設定 > 感測器 > 運動錶已經開啟。
- 同步時，請確認手錶位於行動裝置 10 公分以內，並遠離其它藍牙感測器。

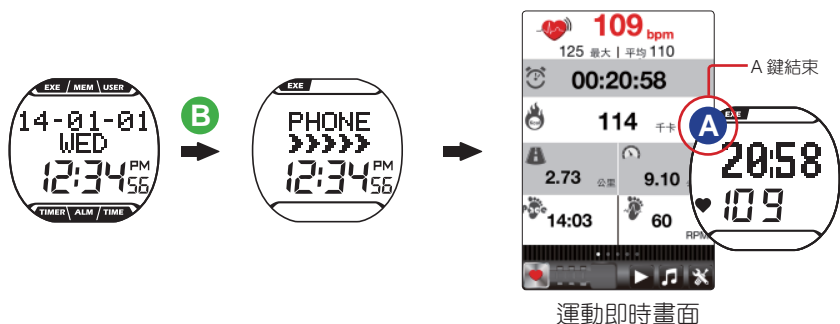
9-4 Smartphone 同步運動

STEP 1 打開 ALA COACH+ App > 首頁 → 滑動卷軸至跑步 → 開始鈕。



STEP 2 操作程序：1. 手錶主畫面下 → B 鍵建立藍牙連線。

2. 當 App 畫面顯示所有裝置搜尋就緒 → 自動倒數後 → App 與手錶同步開始計時。
3. 要結束運動，短按 A 鍵 → 按下後，手錶退出至主畫面，App 自動退至首頁並儲存當次成果。



• 連接手機同步運動前請注意以下事項：

1. 確認行動裝置與本錶已有配對過。(參見第 29 頁配對說明)
2. 確認所選購的感測器與行動裝置已有配對過。(配對程序請另外參閱感測器隨附說明書)
3. 檢查手錶快速鍵已經切至 CONNECT PHONE。(參見第 15 頁快速鍵設定)
4. 檢查行動裝置 > 設定 > Bluetooth® 系統和 ALA COACH+ App > 設定 > 感測器 > 運動錶已經開啟。
5. 運動同步期間，請維持行動裝置與手錶的視距範圍在 10 公尺內。
6. 該筆運動成果於結束運動時自動記錄到 ALA COACH+ App > 檔案，而不會被儲存到手錶上。

- 品名：Runaid 10 藍牙跑步錶
- 型號：FB006
- 操作溫度：-5°C至 50°C (23 °F至 122 °F)
- 計時精度：常溫 (25°C / 77 °F) 使用下時差在 ±1 秒 / 一天內
- 防水等級：5 ATM
- 電池型號：CR2032
- 電池壽命：平均約一年 (以每周七天，每天鍛鍊一小時估算)
- 電池餘量不足指示
- 背光照明：EL

- 傳輸技術：藍牙 4.0 (Bluetooth® Smart)
- 接收傳輸距離：視距範圍 (line of sight) 約 10 公尺
- 兼容配件：ALATECH 藍牙 4.0 心率帶 (選購)
ALATECH 藍牙 4.0 計步器 (選購)
- 相容裝置：iOS 5.0 以上系統版本行動裝置 (iPhone 4S 以上)
Android 4.3 以上系統版本行動裝置

- 尺寸：L45.5×W46.2×D13.6mm
- 重量：51g
- 材質：ABS 錶殼、PU 錶帶

■ 使用注意事項

- 您可另外選購感測器以搭配 Runaid 10 一同使用。由於無法保證其他製造商的感測器可否與 Runaid 10 相容，我們建議您使用：
ALATECH 藍牙心跳帶 (型號：CS009、CS010、CS011、CS012)
ALATECH 藍牙計步器 (型號：GS002BLE)
- 當使用心跳帶連接手機同步運動時，請保持您的手機或行動裝置在您面前。為了確保心跳帶和手機間有足夠的傳輸接收範圍，我們建議您不要將手機或行動裝置放在您背後的口袋或背包。

■ 無法與藍牙裝置進行鏈接

- 如果 Runaid 10 與行動裝置無法藍牙鏈接時，請：
 1. 檢查手錶電池和行動裝置電量是否不足。
 2. 檢查手錶快速鍵已有切至 CONNECT PHONE(參見第 15 頁快速鍵設定)。
 3. 檢查 ALA COACH+ App > 設定 > 感測器 > 運動錶已經開啟。
 4. 維持行動裝置與手錶的視距範圍在 10 公尺內。
 5. 檢查裝置狀態列上的藍牙訊號是否由白轉為半透明 ，如是，重新啟動行動裝置與 Bluetooth® 系統、ALA COACH+ App。
 6. 重新啟動行動裝置與 Bluetooth® 系統、ALA COACH+ App。
 7. 若以上仍無法排除，請嘗試將行動裝置與不同的藍牙裝置配對，查看問題是由於手錶、行動裝置或 Bluetooth® 系統所造成。
- 如果 Runaid 10 與感測器無法藍牙鏈接時，請：
 1. 檢查手錶和感測器電池電量是否不足。
 2. 檢查手錶快速鍵已有切至 CONNECT SENSOR(參見第 15 頁快速鍵設定)。

電池電力不足指示

當電池電力下降到一定水平以下時，電池電力不足符號將出現在螢幕上，當電力不足符號出現時，下列功能將受到影響或限制：

- 藍牙連接解除，與感測器或行動裝置鏈接失效。
- 照明不能點亮。
- 響報音不動作。



若電力不足符號一直顯示在螢幕上，請盡快更換電池。

電池更換

1. 使用適當的十字起卸下手錶背蓋四個螺絲。
2. 用捏子小心彈開電池金屬蓋的固定鉤。
3. 將新電池以正極朝上裝入 (電池型號：CR2032)。
4. 壓回電池金屬蓋。
5. 蓋上背蓋，確實鎖緊螺絲。

(注意！蓋上時，背蓋上的圓形響片須對齊彈簧。)



• 電池更換後需請重作第 12 至 17 頁基本設定，若您過去已經在 ALA COACH+ App 完成過運動錶使用者設定，請直接參閱第 30 至 31 頁「手機同步」說明，將設定資料再次同步到手錶。

■ 健康警告 (含過敏)

- 請勿將錶帶繫過緊，此種情況可能會使您出汗，錶帶下的空氣流通不易，導致皮膚發炎，錶帶與手腕間須有能插入一個手指的空間。
- 皮膚敏感或身體狀態不佳時佩戴手錶，有可能會引起皮膚發炎。此時，用戶應讓錶帶保持清潔，若發生皮疹或其他皮膚炎症，請立即取下手錶並向皮膚專家諮詢。
- 開始或改變您的運動計畫前請務必先諮詢您的醫生。

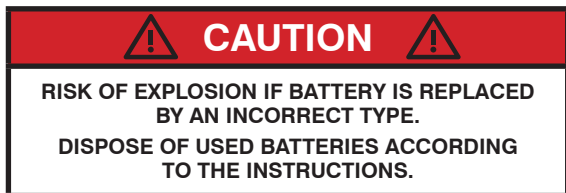
■ 電池警告

若未遵照下列準則，則裝置內的鈕扣電池壽命可能會縮短或有損壞手錶機芯、發生火災、化學品灼傷、電解液洩漏及／或受傷的風險。

- 請勿將裝置暴露於熱源或處於高溫地點。
- 請勿將裝置或電池鑿孔或焚化。
- 若需長時間存放，請存放在 -5°C 至 50°C (23°F 至 122°F) 溫度範圍內。
- 請勿在 -5°C 至 50°C (23°F 至 122°F) 以外溫度下操作。
- 處置您的裝置／電池時請依照當地適用法規，洽詢當地廢棄物處置部門。

其他可替換電池之警告：

- 請勿使用尖銳物品取出電池。
- 請勿將電池放置在兒童可取得處。
- 請勿將電池拆解、鑿孔或予以損壞。
- 請使用正確的替換電池進行更換，若另行使用其他電池可能會發生火災或爆炸的風險。
- 替換的鈕扣電池可能含有高氯酸鹽物質，可能需使用特殊處理方式。其他非替換電池之警告：請勿拆下或試圖拆下非替換電池。



請依當地的廢棄物處理辦法適當地處置廢電池。

■ 低功率電波宣告

本公司產品 Runaid 10，僅遵循中華民國國家通訊傳播委員會所頒佈低功率電波輻射性電機管理辦法規範，並經驗證通過合格，請使用者遵循相關電信法規以避免違反規定受罰。

若使用者欲攜帶本機至其它國家應用，也請遵循該地區或國家之相關法令限制。根據國家通訊傳播委員會低功率電波輻射性電機管理辦法規定：

1. 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 2 率、加大功率或變更原設計之特性及功能。

2. 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。



台中市南區 40255 忠明南路 758 號 39 樓

電話：+886-4-2260 8341 傳真：+886-4-2260 8346

© 2014 ALATECH Technology Limited. All rights reserved.

2PF182128100002 (02/2015. Rev. B)