



ALIA

coach

## MB100 軟體操作說明

開始使用軟體之前，請花點時間閱讀啟用概觀。您可以藉此說明瞭解本軟體詳細操作流程,及資料的使用。

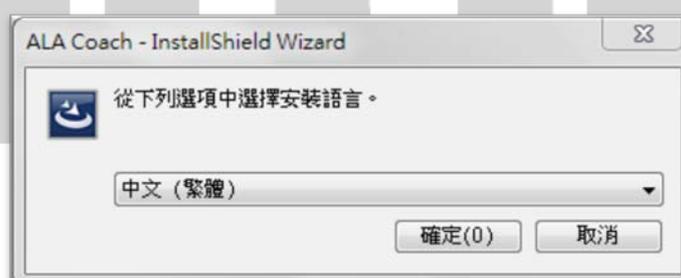
## 啟用及註冊

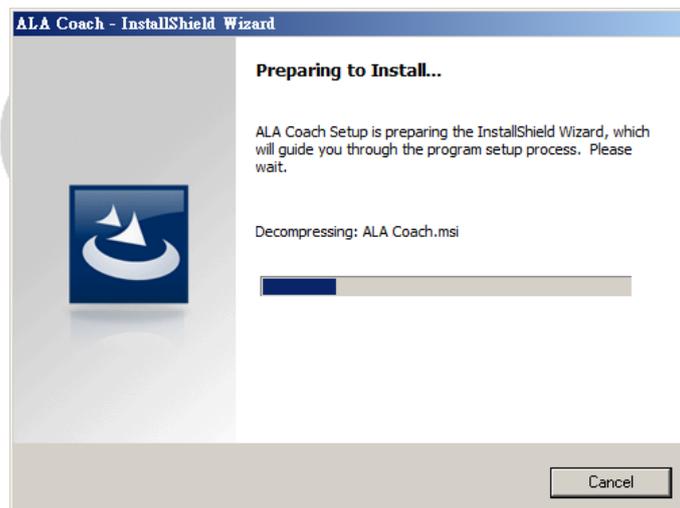
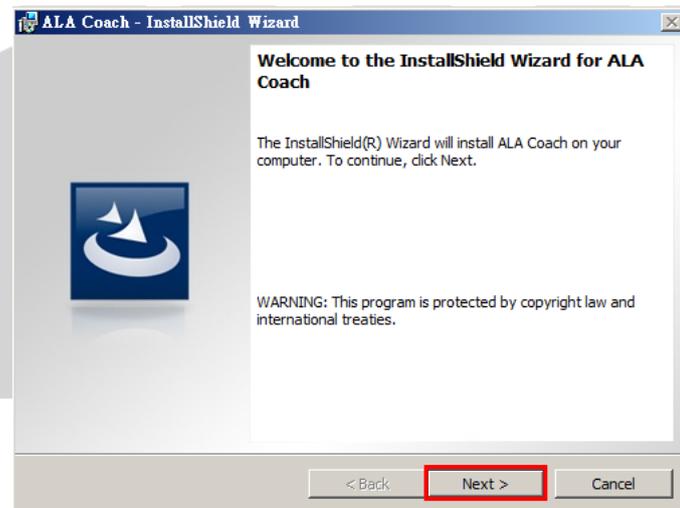
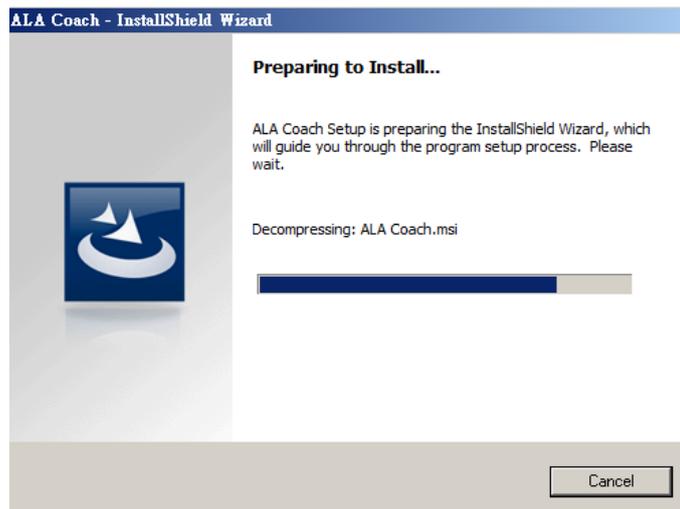
### 安裝說明

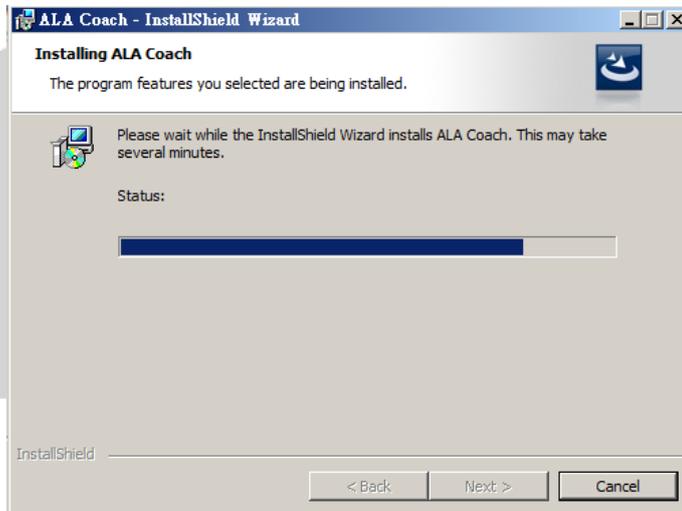
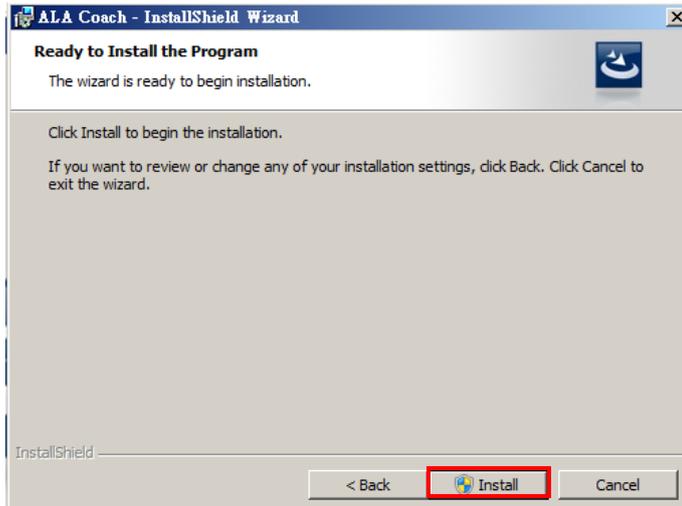
ALA COACH 分析軟體會隨著每組 MB100 提供 PC 端的分析軟體，幫助運動者在運動過後,針對自己的訓練目標進行資料的記錄與分析以達到自我訓練的目的。

如需尋求協助解決安裝問題，請蒞臨位於 [www.alatech.com.tw](http://www.alatech.com.tw) 的「安裝支援中心」。

1. 安裝 Microsoft .NET Framework 3.5 及 .NET Framework Fix 4.0 以上版本,PC 端軟體安裝時會自動偵測,若無安裝時會停止安裝。 .NET Framework 3.5 可自行到 Microsoft 網站下載。
2. 若已安裝 .NET Framework 3.5 及 .NET Framework Fix 4.0 則 PC 端程式應可正常安裝,安裝過程如下：







## 操作說明

ALA COACH分析軟體,一共有六個主要工具項目,分別是 Date Display, Sport Date, Date Analysis, Dr. ALA, ALATECH Website link 和操作說明等。

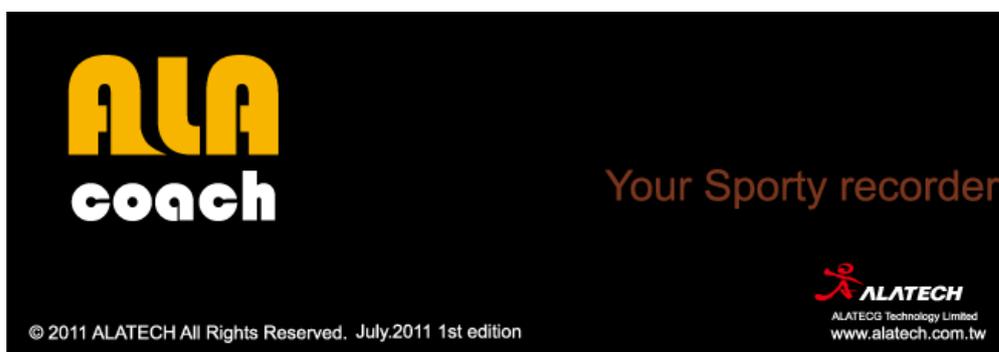
 <p>Date Display</p>	<p>運動者將該日運動檔案存入該日期。</p>	 <p>Sport Mode</p>	<p>將存入ALACOACH資料庫中的檔案進行該檔案的資料閱讀與確認並可將該日運動做一個簡短的記事。</p>
 <p>Data Analysis</p>	<p>將資料庫中的運動資料進行單筆資料的分析或是任選三筆進行分析與比對,以此做為運動目標的調整與自我訓練的評估。</p>	 <p>Dr. Ala</p>	<p>提供運動者基本的標準體重與理想體重範圍,更將每日的食物與運動項目進行運動的前置預估,以此定義運動目標。</p>
 <p>Print</p>	<p>可將運動分析資料列印下來</p>		<p>當電腦連線時,按此鍵可連接至ALATECH(英達科技)的官網。</p>
	<p>內建ALA COACH軟體的介面介紹與操作說明</p>	 <p>Log out</p>	<p>欲換另一個使用者帳號登錄時,必須Log out</p>

# coach

## MB100 軟體介紹



按下電腦桌面上的 ALA coach icon 進入以下畫面,即進入ALA coach 運動資料記錄與分析的軟體



當進入軟體,即會出現 USER ID 視窗,如果是第一次使用或是新使用者,必須選取"Create ID" 進行個人帳號的建立。



### ●Remember me

將Remember me勾選後,下次進入本軟體即為內建ID.

### 1.Login

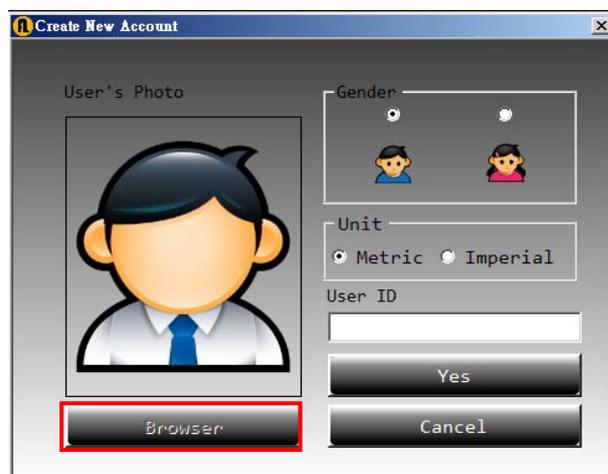
已有帳號者可以直接選取ID,按下 Login進入軟體.

### 2.Create ID

第一次使用者,必須點選Create ID 即進入下圖畫面, 進行ID 性別,顯示單位,個人圖像的設定,使用者亦可按下Browser 當設定完成後,會出現以下視窗。



◎使用想要自訂個人圖像，可按下Browser進入個人電腦選取自己喜歡的圖片。



#### Delete ID

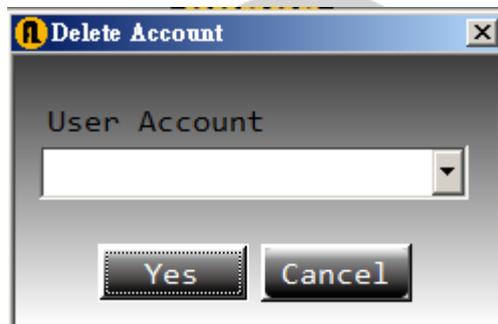
本軟體只可設定四組帳號,若設定帳戶已滿,即會出現以下視窗提醒使用者。



若想要再建立新帳號,必須進行現有帳號刪除以便建立新帳號。



選擇已存在之帳號,然後進行刪除。



系統會再次出現警示訊息,以確定該帳號是否無誤。



當刪除成功時,系統會出現以下視窗。



## Date Display

使用者可在適當日期上,按左鍵雙擊,進行MB100運動資料的匯入,每日最多可存取**16筆**運動資料。



若該日未有運動資料匯入,所顯示為左圖,若是已存入運動資料,則所顯示圖示會變成右圖

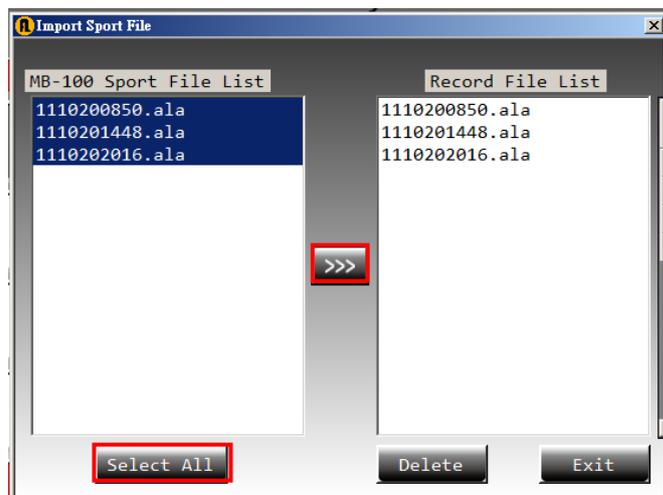


coach

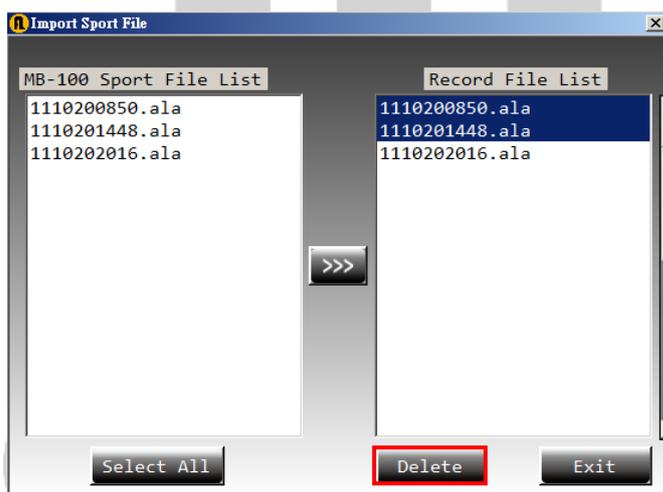
當PC 未偵測到ALATECH 音樂運動播放器(MB100)時, 使用者若進行運動資料的匯入,即會顯示以下視窗。



使用者只須在有運動的日期上以滑鼠雙擊即會出現以下視窗，若該運動日有運動資料即會出現如下。  
先選取檔案然後按“轉換鍵”將檔案傳輸到個人電腦上，再按離開日曆表上的圖示就會改變。



若欲刪除檔案，請先選取檔案然後按下“刪除鍵”進行刪除。



## Sport Mode

使用者可在此功能中點選將所匯入運動資料,點選單筆資料,即可顯示以下相關訊息。

The screenshot displays the ALA Coach V1.0.0 software interface. At the top, there are navigation buttons for 'Date Display', 'Sport Mode', 'Data Analysis', 'Dr. Ala', 'ALA coach', a help icon, and 'Log out'. The main area is divided into several sections:

- File List:** A list of files with names like '1110081625.ala' through '1110201448.ala'. The file '1110112123.ala' is selected.
- Metrics Dashboard:** A grid of circular icons representing different metrics:
  - Duration:** 00:25:26
  - Distance:** 5.3 km
  - Total Step:** 60
  - AVG Speed:** 12.44 km/h
  - Lap:** 1
  - Kcal:** 174
  - HR/MAX:** 124
  - HR/AVG:** 109
  - VO2/MAX:** 41
  - INTENSITY:** 075~165
- Memo Section:** Includes a 'Topic' input field, a 'Weather' dropdown menu (set to 'Fine/Fair/Sunny'), and a large text area for notes.

At the bottom, there are 'Start', 'Save', and 'Clear' buttons.

◎使用者必須先點選單筆運動資料,進行相關資料顯示,如未選取即按確定(Start)會出現以下提醒視窗。



運動資料顯示圖示說明:

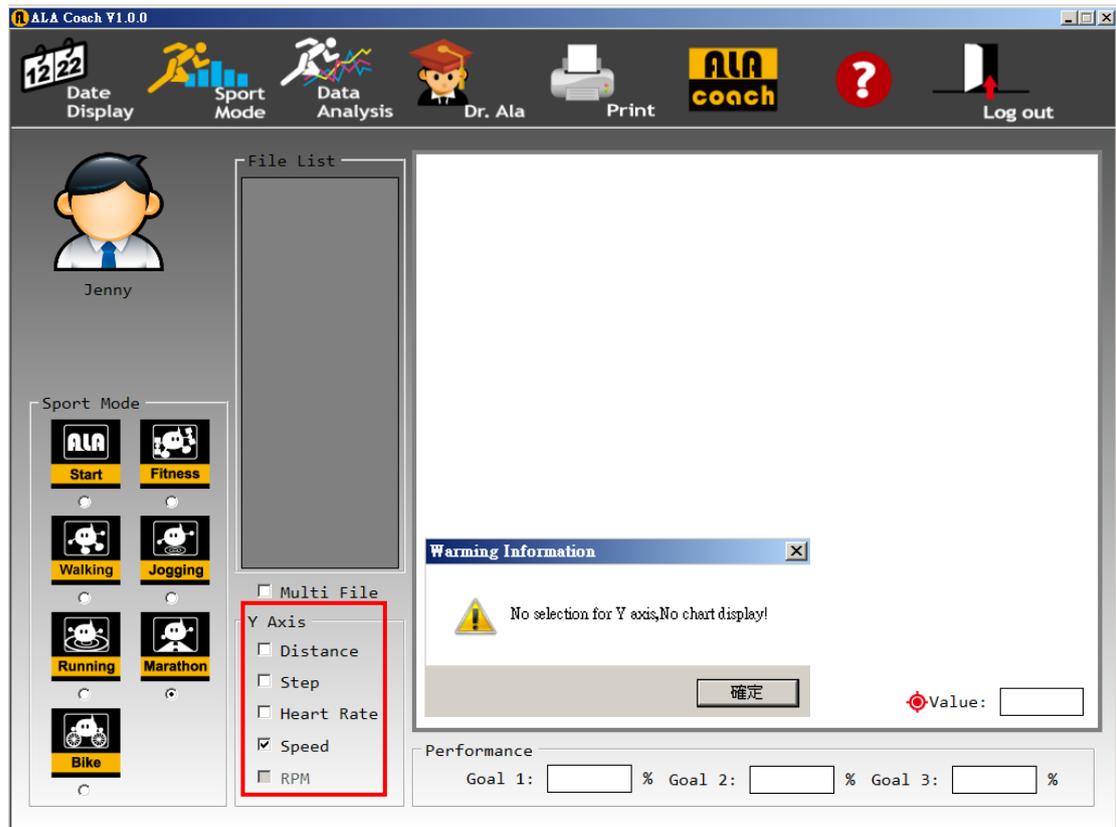
 <b>Distance</b>	<p>顯示使用者該運動紀錄的運動總距離。</p>	 <b>Duration</b>	<p>顯示使用者該運動紀錄的運動總時間。</p>
 <b>Total Step</b>	<p>顯示使用者該運動紀錄的運動總步數。</p>	 <b>AVG Speed</b>	<p>顯示使用者該運動紀錄的運動平均速度。</p>
 <b>Lap</b>	<p>顯示使用者該運動紀錄的運動總圈數。(圈數的大小,為使用者在 MB100 / User setting 設定個人 Lap 距離)</p>	 <b>Kcal</b>	<p>顯示使用者該運動紀錄的運動所消耗的卡路里。</p>
 <b>HR/Max</b>	<p>顯示使用者該運動紀錄的運動最大心跳。</p>	 <b>HR/AVG</b>	<p>顯示使用者該運動紀錄的運動平均心跳。</p>
 <b>VO2 max</b>	<p>顯示使用者該運動紀錄的運動最大耗氧量。</p>	 <b>HR Intensity</b>	<p>顯示使用者該運動紀錄的運動心率強度。</p>

針對每次運動,所偵測到的相關感測器的顯示。

<p>有被偵測到的感測器 圖像顯示</p>				
<p>未被偵測到的感測器 圖像顯示</p>				

## Data Analysis

使用者可以將其運動紀錄,依照其運動項目的分類,選取該項目中的運動檔案,進行分析與比較。請先選擇Y軸選項在進行檔案的選取,如果先選取檔案則會出現提醒視窗。

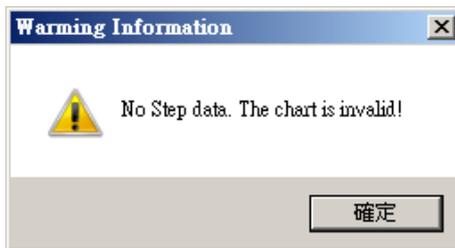


coach

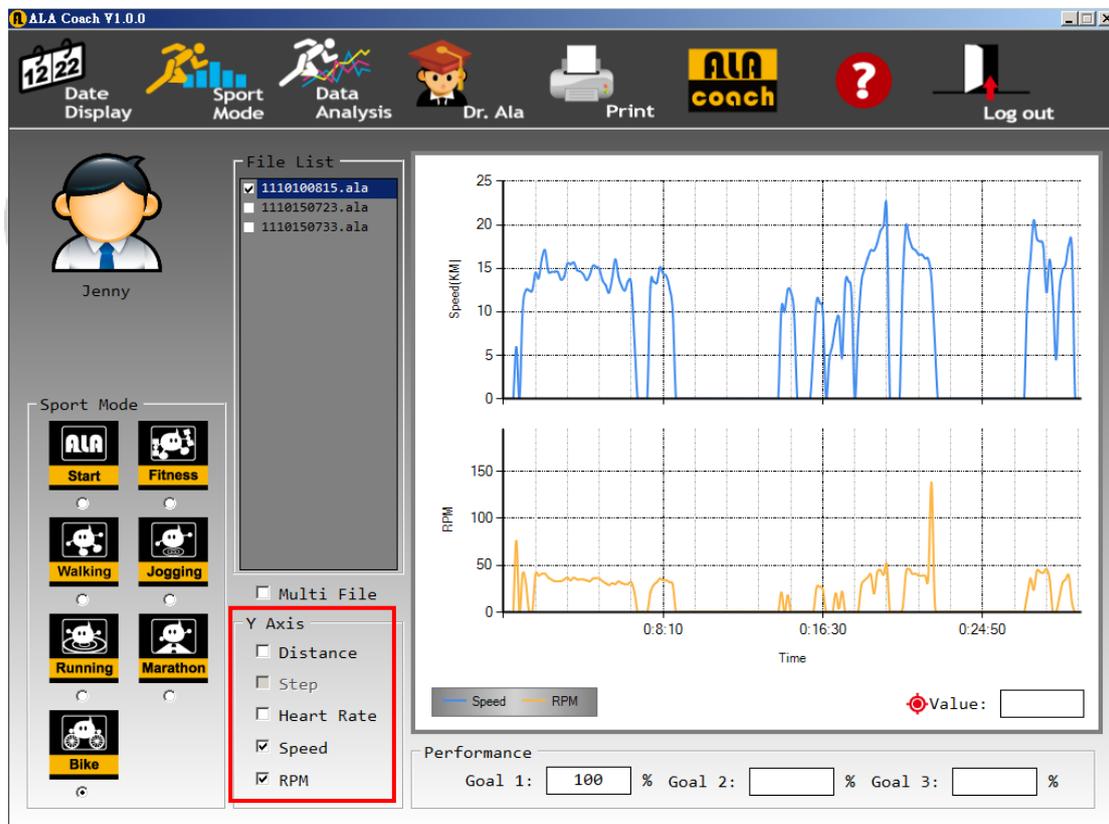
單個檔案固定以時間(Time)為X軸，選取Y軸(Distance / Step / Heart rate / Speed /RPM) 任兩種比對，但是前提是該檔案有存取相關感知器資料，Y軸以選取兩項為上限，如果超過即會出現提醒視窗。



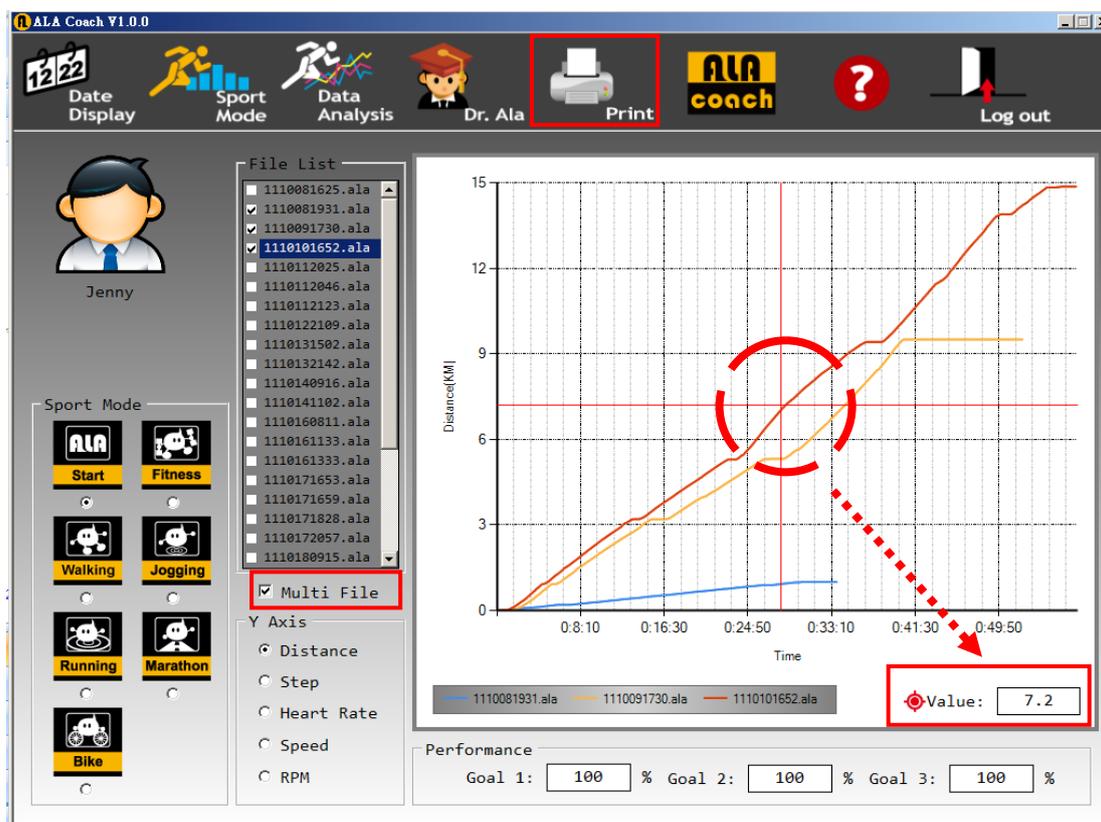
若該運動資料無相關感測器資料，則會出現以下警示視窗，代表該檔案無Y軸的資料，使用者必須選取其他檔案或是其他Y軸選項。



單個檔案可以進行不同數據的分析，如步數、距離、心律、速度及踏板轉速等進行兩兩筆對，如果超過兩項比對會出現警示視窗。



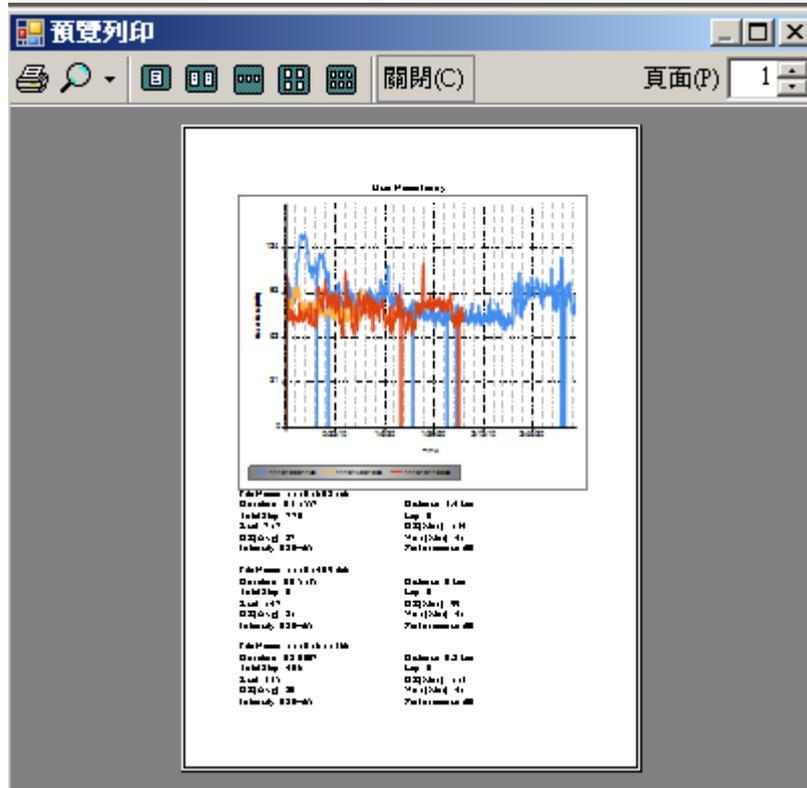
Data Analysis也可進行多重運動資料的分析(以三個為限), 步驟1.必須選取Sport mode,進行同類型的運動資料篩選。步驟2,勾選 Multi File 進行多個檔案選取。步驟3,



如果該檔案料無選項資料時會出現警示視窗提醒。



在檔案分析功能下，使用者可以按下Print的功能,印出分析資料。



MB100 運動目標,使用者在運動時可以選定不同運動目標進行自我訓練。

 <b>Start</b>	<p>此功能為使用者,在MB100中針對所配戴的感測器進行運動資料的紀錄。</p>	 <b>Fitness</b>	<p>此功能為使用者,在MB100中針對卡路里的消耗及運動時間的運動目標進行運動。</p>
 <b>Walking</b>	<p>此功能為使用者,在MB100中,健走的運動目標設定,紀錄運動者的運動步數、時間、距離相關資料並確認是否達成其所設定的運動目標。</p>	 <b>Jogging</b>	<p>此功能為使用者,在MB100中,慢跑的運動目標設定,紀錄運動者的運動距離、時間、圈數相關資料並確認是否達成其所設定的運動目標。</p>
 <b>Running</b>	<p>此功能為使用者,在MB100中,跑步的運動目標設定,紀錄運動者的運動距離、時間、圈數相關資料並確認是否達成其所設定的運動目標。</p>	 <b>Marathon</b>	<p>此功能為使用者,在MB100中,馬拉松的運動距離目標設定,紀錄運動者的運動距離、時間、相關資料並確認是否達成其所設定的運動目標。</p>
 <b>Bike</b>	<p>此功能為使用者,在MB100中,自行車的運動目標設定,紀錄運動者的運動距離、時間、圈數相關資料並確認是否達成其所設定的運動目標。</p>		

ALA

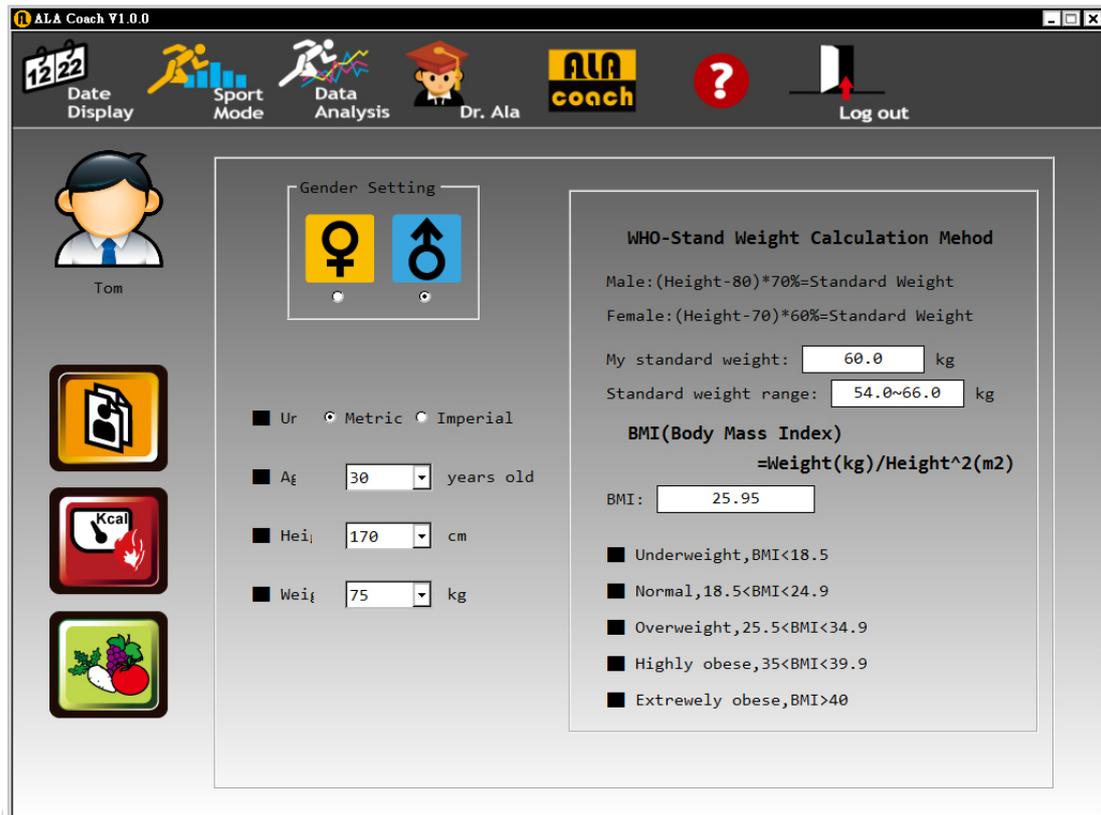
coach

## Dr.Ala

MB100貼的的為使用者提供一個自我訓練的參考資料,使用者可以在運動前,進入Dr.Ala 從個人身高、體重、年齡等算出個人的BMI及標準體重範圍,又可藉由食物的卡路里的熱量及各項活動的卡路里消耗來擬定個人的運動計畫。

使用者個人資料-

使用者可以在此功能頁中,得知個人的標準體重與BMI,做為運動管理的參考基礎。



The screenshot displays the ALA Coach V1.0.0 software interface. The top navigation bar includes icons for Date Display, Sport Mode, Data Analysis, Dr. Ala, ALA coach, a help icon, and Log out. The main content area is divided into several sections:

- User Profile:** A profile picture of a man named Tom.
- Gender Setting:** Radio buttons for Male (♂) and Female (♀).
- Units:** Radio buttons for Ur, Metric (selected), and Imperial.
- Personal Data:** Input fields for Age (30 years old), Height (170 cm), and Weight (75 kg).
- WHO-Standard Weight Calculation Method:**
  - Male:  $(\text{Height}-80)*70\%=\text{Standard Weight}$
  - Female:  $(\text{Height}-70)*60\%=\text{Standard Weight}$
  - My standard weight: 60.0 kg
  - Standard weight range: 54.0~66.0 kg
- BMI (Body Mass Index):**
  - Formula:  $\text{BMI} = \text{Weight}(\text{kg}) / \text{Height}^2(\text{m}^2)$
  - Calculated BMI: 25.95
  - Weight status categories:
    - Underweight, BMI < 18.5
    - Normal, 18.5 < BMI < 24.9
    - Overweight, 25.5 < BMI < 34.9
    - Highly obese, 35 < BMI < 39.9
    - Extremely obese, BMI > 40

動卡路里消耗參考-

使用者可藉由此功能頁的輔助,得知各項活動及時間可消耗之熱量,做為運動計劃的參考。

Activity	Duration
Rest	
Gardening	
Sweep	
Mopping	
Volleyball	
Baseball	
Basketball	
Tennis	
Football	
Skating	
Badminton	
Boating	
Rope skipping	
Stairs	
Down the stairs	
Calisthenics	
Cycling(8.8 km/h)	
Cycling(20.9 km/h)	
Swimming(optional)	
Swimming(butterfly)	
Swimming(backstroke)	
Swimming(freestyle)	
Dancing(moderate-intense)	
Dance(Waltz-Rumba)	
Dance(square dance)	
Walking	
Walking(flat-5.5 km/h)	
Walking(uptill 5-10 degrees)	
Walking(uptill 10-15 degrees)	
Walking(downhill 5-10 degrees)	
Walking(downhill 10-20 degrees)	
Running(8 km/h)	
Running(12 km/h)	
Running(16 km/h)	
Running (20 km/h)	
Climbing	

coach

食物熱量表參考-

使用者可以藉由此功能頁,得知相關食物的熱量,以此做為運動計劃的參考基礎。

(食物熱量會因為各地區的分量差異而有所不同)

The screenshot shows the ALA Coach V1.0.0 web application interface. At the top, there is a navigation bar with icons for Date Display, Sport Mode, Data Analysis, Dr. Ala, ALA coach, a help icon, and Log out. The main content area is divided into a left sidebar and a central form. The sidebar includes a user profile for 'Tom' and three icons representing document, calorie, and food categories. The central form is titled 'Main Meals' and 'Side Orders' and contains several dropdown menus for selecting food items. At the bottom, there is a 'Total Kcal' field showing '0.0' and a 'Clear' button.

Main Meals	Side Orders
None	None
Takeaways	Pizza
None	None
Sushi	Fish
Non	None
Subway	Fruit & Veg
None	None
Eggs	Doughnuts
None	None
Drinks	Snacks
None	None
Chocolate	Starbucks
None	None
Coffee	
None	

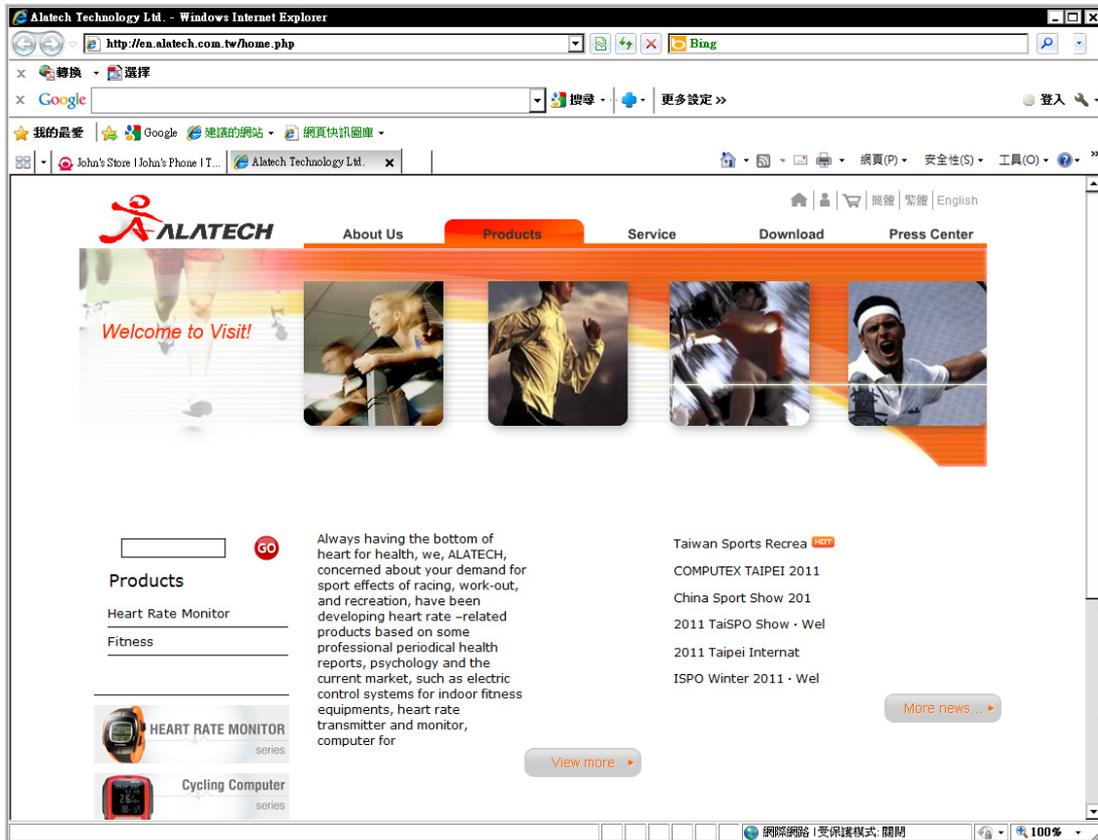
Total Kcal: 0.0 [Clear]

# coach

## ALATECH website



點選上列功能列中的ALA coach 功能鍵,即可進入ALATECH(英達科技)官網,從中得知相關的資訊。



# coach