

蓝牙 4.0 自行车表

使用说明书

# Cyclaid 10

 **Bluetooth**  
SMART



**ALATECH**  
www.alatech.com



# 感谢您的选购

感谢您选购 **ALATECH** 蓝牙自行车表 Cyclaid 10 ！

本表具备低功耗蓝牙 4.0 技术，能搭配行动装置进行同步骑乘，也能独立与运动感测配件应用，是您日常运动训练的好帮手。

## 有关本说明书

- 为能正确及有效使用所有功能操作，使用前，请先详细阅读本说明书。
- 请先熟悉本说明书中的图示：

	注意事项
	提示和注解
附录	其他资讯和电池更换

- 本说明书最新版请于 [www.alatech.com](http://www.alatech.com) 下载查阅。

## 包装内容物

- Cyclaid 10 蓝牙 4.0 自行车表
- 安装配件：固定垫、固定座、束带、CR2032 钮扣电池
- 快速指南
- 产品保固卡

## 商标

- Bluetooth® 是 Bluetooth SIG, Inc. 的注册商标。
- Apple, Mac OS, iPhone, iPad, Multi-Touch 是 Apple Inc. 的商标。
- HTC ONE 是 HTC Corporation 的注册商标。
- Android 是 Google Inc. 的商标。

<b>1</b>	<b>认识 Cyclaid 10</b>	<b>4</b>
1-1	应用与用途	4
1-2	按键介绍	6
1-3	画面介绍	7
1-4	切换功能模式	8
	功能模式简介	9
<b>2</b>	<b>配对感测器</b>	<b>10</b>
2-1	与心率感测器配对	10
2-2	与速度踏频器配对	11
<b>3</b>	<b>基本设定</b>	<b>12</b>
3-1	车表设定	12
	轮胎尺寸参考表	13
3-2	用户设置	14
3-3	快速键设定	15
3-4	感测器设定	15
<b>4</b>	<b>安装车表</b>	<b>16</b>
<b>5</b>	<b>骑乘训练</b>	<b>17</b>
	训练程式对照表	18
	骑乘即时资讯	19
<b>6</b>	<b>记录功能</b>	<b>20</b>
6-1	浏览和删除档案	20
6-2	上传档案	21
<b>7</b>	<b>查看运动总量</b>	<b>22</b>
<b>8</b>	<b>连接手机或行动装置</b>	<b>23</b>
8-1	安装 App 与开启蓝牙	23
8-2	车表与行动装置配对	24
8-3	Smartphone 同步骑乘	25
8-4	手机同步	26
<b>S</b>	<b>规格</b>	<b>28</b>
<b>A</b>	<b>附录</b>	<b>29</b>

请参照下方应用介绍和操作索引，了解如何使用 Cyclaid 10。

### ■ 单独与感测器应用：

一次可同时与两个具备低功耗蓝牙 4.0 技术的感测器<sup>注一</sup>应用。



### ■ 连接手机同步骑乘：

透过低功耗蓝牙 4.0 技术能连接手机或智慧型行动装置<sup>注二</sup>进行同步骑乘。



- 注一 兼容感测器：ALATECH 心率带 (型号 CS009/CS010/CS011/CS012)  
ALATECH 速度踏频器 (型号 SC001BLE/SC002)
- 注二 相容于 iOS 5.0 以上系统版本并内建蓝牙 4.0 的行动装置 (须安装 App : ALA COACH+)。
- 有关相容的行动装置与支援配件请参见第 23 页说明或 [www.alatech.com](http://www.alatech.com)。

## 应用方式对照表：

	应用方式	运动读数					记录方式			
		心跳	卡路里	距离	时速	踏频	坡度高度	轨迹	图表	摘要
连接手机同步骑乘		●	●	● 手机 GPS	● 手机 GPS		● 手机 GPS	● 手机 GPS	●	●
				●	●	●	● 手机 GPS	● 手机 GPS	●	●
		●	●	●	●	●	● 手机 GPS	● 手机 GPS	●	●
单独与感测器应用		●	●							● 车表
				●	●	●				● 车表
		●	●	●	●	●				● 车表

## 操作索引：

## 与感测器应用

快速键设定

第 15 页

感测器设定

第 15 页

配对感测器

第 10 至 11 页

基本设定

第 12 至 15 页

安装车表

第 16 页

开始骑乘训练

第 17 至 19 页

浏览记录

第 20 至 22 页

## 连接手机同步骑乘

安装 APP

第 23 页

快速键设定

第 15 页

配对行动装置

第 24 页

配对感测器

请另外查阅感测器  
随附说明书说明

同步设定

第 26 至 27 页

安装车表

第 16 页

同步骑乘

第 25 页



- 第一次与感测器应用前，请先将选购的感测器与本表完成配对。(参见第 10 至 11 页)
- 第一次连接手机应用前，请先完成以下配对：
  - 将本表与您的手机或行动装置配对。(参见第 24 页)
  - 将所选购的感测器与您的手机或行动装置配对。



- 确认键
- 待机时，按下为：运动快速键，或 iPhone 快速键
- 开始骑乘
- 点亮背光



• 右键 / 向下键



- 退出 / 返回键
- 停止骑乘



• 同时按住三个按键 (←/↻/—) 至萤幕全黑，放开后即可重设车表。  
 • 车表重设后，需请重作第 12 至 15 页基本设定，若您过去已经在 ALA COACH+ App 完成过车表使用者设定，请直接查阅第 26 至 27 页「手机同步」说明，将设定资料再次同步到本表。



符号	名称	符号	名称
	连接手机		达成目标奖杯
	连接感测器	<b>SPD</b>	速度
	100%-70% 电力指示		心跳
	70%-40% 电力指示		踏频
	请更换电池指示	<b>AVG</b>	平均
	上传档案	<b>MAX</b>	最高
<b>PM</b>	上午	<b>MPH</b>	英制时速
<b>PM</b>	下午	<b>KPH</b>	公制时速



• 车表待机时，萤幕为休眠状态。

• 萤幕通常只会出现正在运作或您所切入功能模式的符号。

## 1-4 切换功能模式

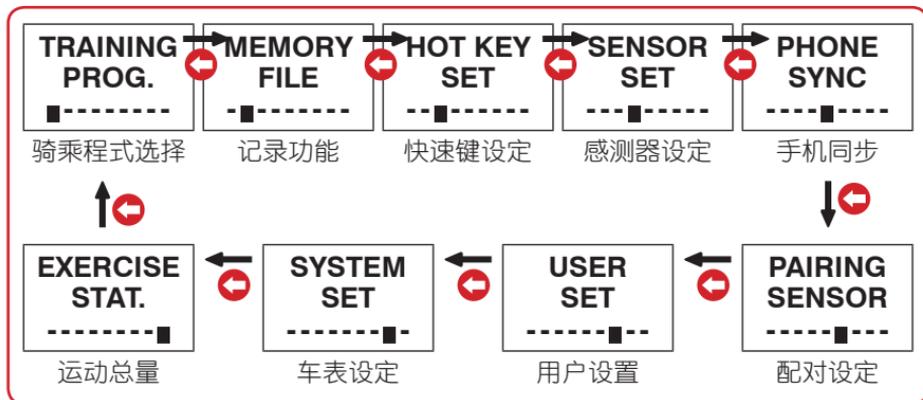


首次使用，按 开启 Cyclaid 10，开机后即进入系统语言设定注一（六种语言选择），请按 选至 ENGLISH(英语)，设定完成按 退出。



骑乘模式

1. 待机时，按 可直接切进骑乘模式注二。
2. 待机时，按 可将萤幕切至各设定视窗注三。
3. 在所选的设定视窗下，按 切进。
4. 切入后，以 切换闪烁的设置项目或设置页面→再以 调整设定值。
5. 任一视窗下，按 2~3 次即可将萤幕返回至待机状态。



待机状态



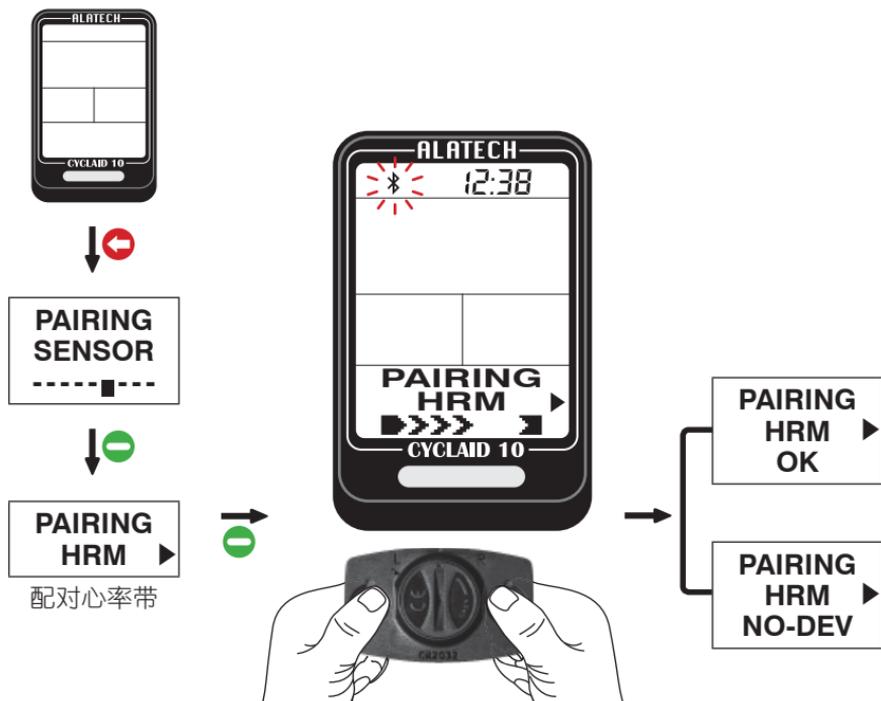
- 注一 如要再重新设置语言，请至 SYSTEM SET > LANGUAGE 下变更。（参见第 12 页车表设定）
- 注二 待机时，按下 可将萤幕切进骑乘模式（参见第 15 页快速键设定），当 感测器 和 / 或 手机连接就绪并恒显在萤幕状态列时，车表即自动开始计时。
- 注三 待机时，按下 可将萤幕切至各个设定视窗。

## 功能模式简介：

画面指示	名称	说明
<b>TRAINING PROG.</b> ■-----	骑乘模式	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 内建低、中、高强度心率训练程式，以及可自订的训练程式：目标心率区间、目标时间、目标距离、目标卡路里。(第 17 至 18 页)</li> <li>2. 执行骑乘训练、监看骑乘即时资讯。(第 17 和 19 页)</li> </ol>
<b>MEMORY FILE</b> -■-----	记录功能	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 最多可记录 7 笔档案。</li> <li>2. 浏览和删除档案。(第 20 页)</li> <li>3. 上传档案。(第 21 页)</li> </ol>
<b>HOT KEY SET</b> --■-----	快速键设定	切换快速键。(第 15 页)
<b>SENSOR SET</b> ---■-----	感测器设定	设定感测器。(第 15 页)
<b>PHONE SYNC</b> ----■-----	手机同步	执行手机同步。(第 26 至 27 页)
<b>PAIRING SENSOR</b> -----■-----	配对设定	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 配对心率感测器。(第 10 页)</li> <li>2. 配对速度踏频器。(第 11 页)</li> </ol>
<b>USER SET</b> -----■-----	用户设置	设置个人资料。(第 14 页)
<b>SYSTEM SET</b> -----■-----	车表设定	设置轮胎尺寸、开启自动计圈与设定单圈距离、开启背光、设定日期时间、切换系统语言。(第 12 至 13 页)
<b>EXERCISE STAT.</b> -----■-----	运动总量	查看运动总量记录，包含：累积骑乘时间、总里程和卡路里消耗总量。(第 22 页)

## 2-1 与心率感测器配对

1. 待机下，按 **←** 切至 **PAIRING SENSOR** → 按 **—** 切进。
2. **PAIRING HRM** 视窗下，按 **—** 建立蓝牙连线并启动配对。
3. 配对成功，显示 **OK** → 按 **↵** 退出。  
配对失败，显示 **NO-DEV** → 按 **↵** 退至 **PAIRING HRM** → 再次执行 STEP 2。



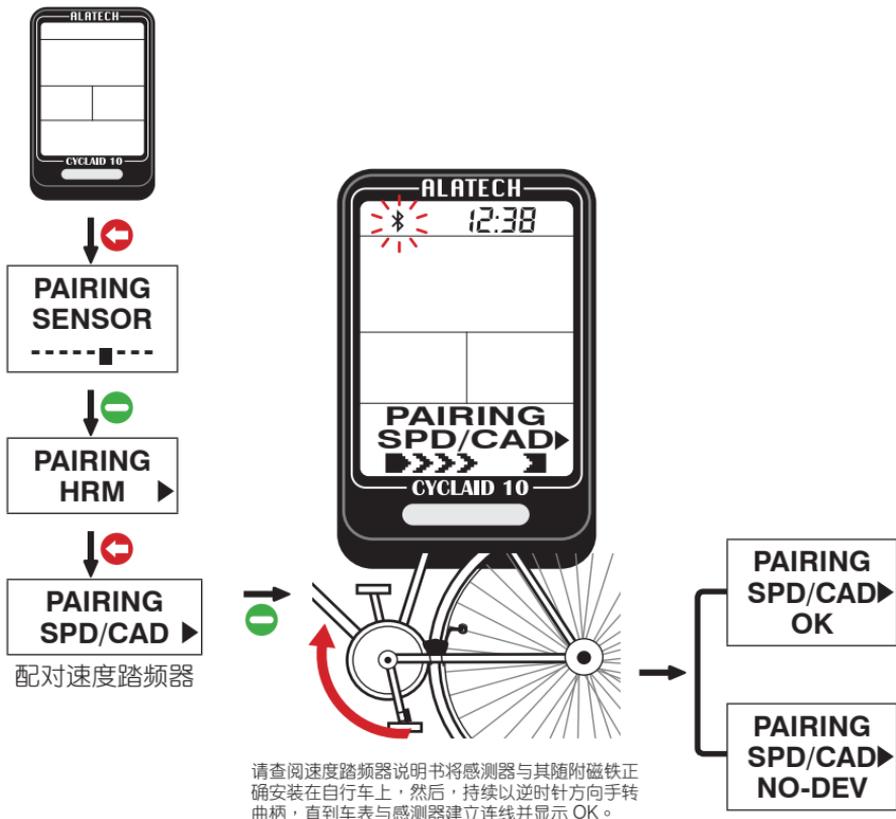
请查阅心率带说明书正确戴在身上，或以双手持续按住心率感测器背面金属扣，直到手表显示 OK。



- 请先确认感测器设定中的 HRM 已经切至 ON。(参阅第 15 页感测器设定)
- 配对时，请确认心率感测器和手表距离 10 公分以内，并远离其它蓝牙感测器以免误配对。

## 2-2 与速度踏频器配对

1. 待机下，按 **←** 切至 **PAIRING SENSOR** → 按 **—** 切进。
2. 按 **←** 切至 **PAIRING SPD/CAD** → 按 **—** 建立蓝牙连线并启动配对。
3. 配对成功，显示 **OK** → 按 **↵** 退出。  
配对失败，显示 **NO-DEV** → 按 **↵** 退至 **PAIRING SPD/CAD** → 再次执行 STEP 2。



- 请先确认感测器设定中的 SPD/CAD 已经切至 ON。(参阅第 15 页感测器设定)
- 配对前，请先作动速度踏频器（每次使用前先转动曲柄以启动感测器与建立连线）。速度踏频器被唤醒后会持续一分钟，期间若没有进行蓝牙连线，会再进入休眠模式。
- 配对时，请将车表靠近速度踏频器，并远离其它蓝牙感测器以免误配对。

## 3-1 车表设定

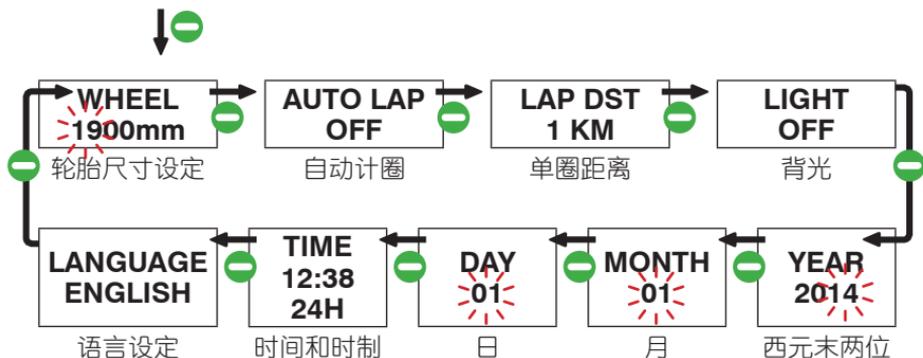
开始使用之前，先请完成基本设定。

您也可在手机或行动装置上的 ALA COAH+ App 完成基本设定后再同步到车表上，操作方式请直接参见第 26 至 27 页。

## 3-1 车表设定



1. 待机下，按 **←** 切至 **SYSTEM SET** → 按 **—** 切进。
2. 按 **—** 移至下一个设置项目 ( 页面 ) 。
3. 按 **←** 调整设定值。
4. 设置完成，按 **↵** 退出。



### 轮胎尺寸参考表：



ETRTO	轮胎尺寸	L(mm)	ETRTO	轮胎尺寸	L(mm)	ETRTO	轮胎尺寸	L(mm)
	12×1.75	935	23-571	26×1(59)	1913		650×20C	1938
	14×1.50	1020		26×1(65)	1952		650×23C	1944
	14×1.75	1055		26×1.25	1953		650×35A	2090
	16×1.50	1185		26×1-1/8	1970		650×38A	2125
47-305	16×1.75	1195	37-590	26×1-3/8	2068	18-622	650×38B	2105
	18×1.50	1340		26×1-1/2	2100		700×18C	2070
	18×1.75	1350		26×1.40	2005		700×19C	2080
47-406	20×1.75	1515	40-559	26×1.50	2010	20-622	700×20C	2086
	20×1-3/8	1615	47-559	26×1.75	2023	23-622	700×23C	2096
	22×1-3/8	1770	50-559	26×1.95	2050	25-622	700×25C	2105
	22×1-1/2	1785	54-559	26×2.00	2055	28-622	700×28C	2136
	24×1	1753		26×2.10	2068		700×30C	2146
	24×3.4 Tubular	1785	57-559	26×2.125	2070	32-622	700×32C	2155
	24×1-1/8	1795		26×2.35	2083		700C Tubular	2130
	24×1-1/4	1905	57-559	26×3.00	2170		700×35C	2168
47-507	24×1.75	1890		27×1	2145		700×38C	2180
	24×2.00	1925		27×1-1/8	2155	40-522	700×40C	2200
	24×2.125	1965	32-630	27×1-1/4	2161		29×2.1	2288
	26×7/8	1920		27×1-3/8	2169		29×2.3	2326

### 语言设置参考表：

项目	语系	项目	语系
English	英语	Español	西班牙语
Deutsch	德语	Italiano	义大利语
Français	法语	Português	(欧) 葡萄牙语



• 轮胎尺寸设置范围：

**1900mm**

10 至 25

**1900mm**

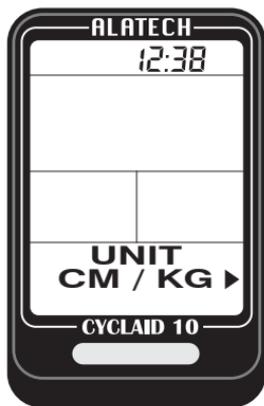
00 至 99

• 单圈距离设置范围：公制 1 至 5 公里。  
英制 1 至 5 英里。

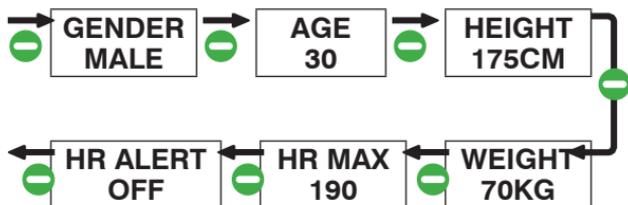
• 一旦开启背光，于任一视窗下按  可点亮背光，背光点亮约持续 5 秒钟。

• 阳光直射下背光照明会较难以看出点亮效果。

## 3-2 用户设置



1. 待机下，按 **←** 切至 **USER SET** → 按 **→** 切进。
2. 按 **→** 切换设置页面。
3. 按 **←** 调整设定值。
4. 设置完成，按 **↻** 退出。



## 设置范围对照表：

设置项目	中文名称	说明
<b>UNIT</b>	单位	•设置选项：公制 CM / KG 或 英制 FT / LB
<b>GENDER</b>	性别	•设置选项：男性 MALE 或 女性 FEMALE
<b>AGE</b>	年龄	•设置范围：10 至 99 岁
<b>HEIGHT</b>	身高	•设置范围：120 至 230 公分 (3 英尺 11 英寸至 7 英尺 5 英寸)
<b>WEIGHT</b>	体重	•设置范围：30 至 150 公斤 (67 至 330 英磅)
<b>HR MAX</b>	最高心率	•设置范围：130 至 220 bpm (次 / 分钟)
<b>HR ALERT</b>	心率警示 <sup>注一</sup>	•设置选项：开启 ON 或 关闭 OFF

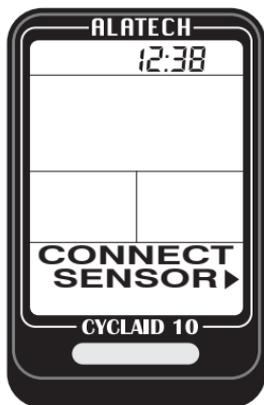


•请正确输入您的年龄、性别、身高、体重...等，因这些数据将影响系统为您个人计算的训练心率区间以及消耗卡路里的精确性。

•最高心率是利用「年龄公式：220 - 年龄」自动算出。建议您，只有在经过医师和专业实验室监测下得到更准确的数值，才做更改。

•注一 当运动心跳超过目标心率区时，心跳读数会以闪烁警示。

### 3-3 快速键设定



运动快速键

1. 待机下，按 **←** 切至 **HOT KEY SET** → 按 **—** 切进。
2. 按 **←** 切换快速键作用：  
**CONNECT PHONE** (iPhone 快速键) 或  
**CONNECT SENSOR** (运动快速键)
3. 设置完成，按 **↵** 退出。



Smartphone 快速键



- 当设为 CONNECT PHONE 时，待机下，按 **—** 直接切进「iPhone 同步骑乘」。(参见第 25 页)
- 当设为 CONNECT SENSOR 时，待机下，按 **—** 直接切进「骑乘训练」。(参见第 17 至 19 页)

### 3-4 感测器设定



心率带设定

1. 待机下，按 **←** 切至 **SENSOR SET** → 按 **—** 切进。
2. 按 **—** 切换 **HRM** 或 **SPD/CAD** 设置视窗。
3. 按 **←** 设置 **ON**(连接) 或 **OFF**(不连接)。
4. 设置完成，按 **↵** 退出。



速度踏频器设定



- 本表一次可同时与两个蓝牙 4.0 感测器 (心率带 + 速度踏频器) 作连接。
- 请视每次运动使用状况，将没有使用的感测器取消连接，以节省蓝牙连线搜寻时间。

## 4 安装车表

### ■ 包装随附配件：



固定座



固定垫



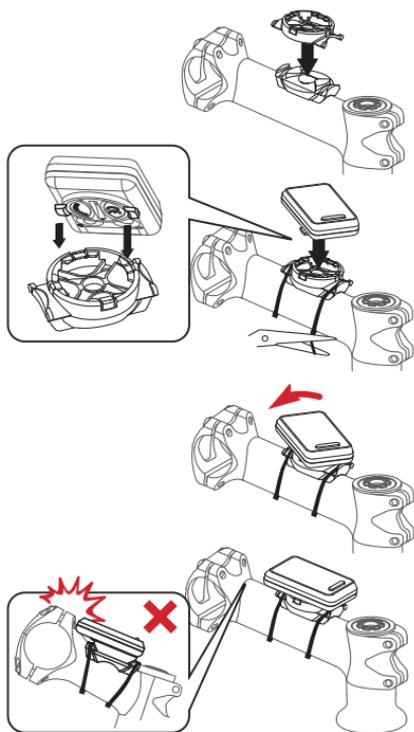
束带

CR2032

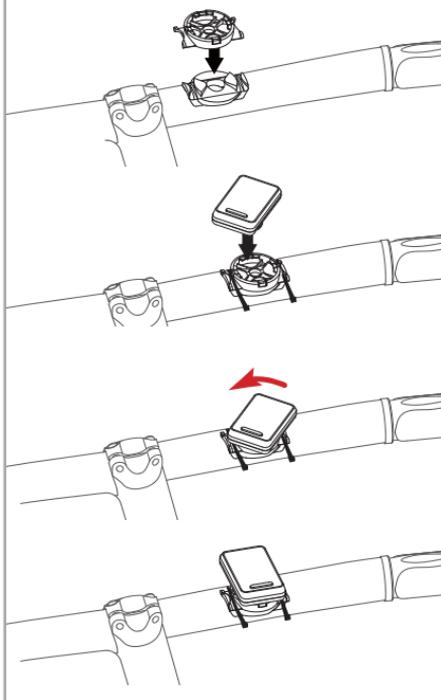
CR2032 钮扣电池  
(电池安装请参见  
第 30 页说明)

### ■ 安装方式：

#### 立管

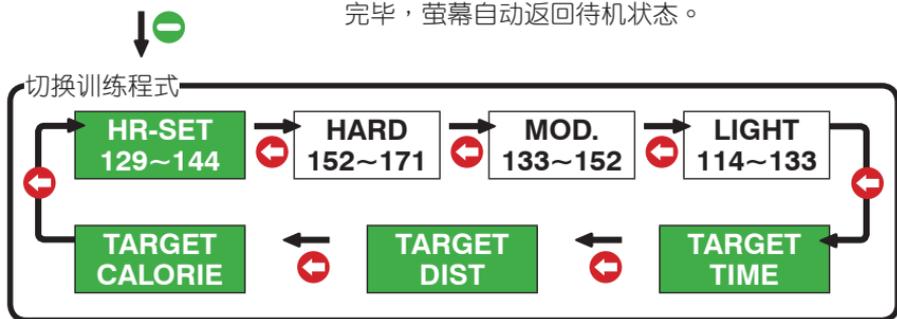


#### 手把





1. 待机下，按 **←** 切至 **TRAINING PROG.** → 按 **—** 切进。
2. 按 **←** 切换训练程式。
3. 切到可手动设定的训练目标时（如绿标区），按 **—** 切至闪烁的设置项目 → 再以 **←** 调整设定值。（参见第 18 页对照表）
4. 设置完成 → **—** 开始骑乘。
5. 骑乘期间，按 **—** 可切看当前即时资讯。（参见第 19 页对照表）
6. 停止骑乘：**⏹** 结束 → **←** 切换离开 **YES/NO** → **—** 确认 → 再按 **—** 可浏览当次骑乘成果 → 再次按 **⏹** 退出 → **←** 切换储存 **YES/NO** → **—** 确认 → 储存完毕，萤幕自动返回待机状态。



骑乘即时画面



# 5 骑乘训练

## 训练程式对照表：

训练程式	中文名称	说明
<b>LIGHT*</b> 114~133	低强度 *	<ul style="list-style-type: none"> <li>强度：最高心率的 60~70%。</li> <li>适用：健康促进和体重控制。</li> </ul>
<b>MOD.*</b> 133~152	中强度 *	<ul style="list-style-type: none"> <li>强度：最高心率的 70~80%。</li> <li>适用：有氧运动和进阶健身训练。</li> </ul>
<b>HARD*</b> 152~171	高强度 *	<ul style="list-style-type: none"> <li>强度：最高心率的 80~90%。</li> <li>适用：运动竞赛、车手训练。</li> </ul>
<b>HR-SET</b> 129~144	手动自订目标 训练心率区间	<ul style="list-style-type: none"> <li>设置范围： 心跳下限 70 至 144 bpm</li> <li>心跳上限 144 至 220 bpm</li> </ul>
<b>TARGET TIME</b>	目标训练时间	<ul style="list-style-type: none"> <li>设置范围： 0 至 99 小时</li> <li>5 至 55 分钟</li> </ul>
<b>TARGET DIST</b>	目标距离	<ul style="list-style-type: none"> <li>公制设置范围：0.5 至 999.9 公里</li> <li>英制设置范围：0.5 至 619.5 英哩</li> </ul>
<b>TARGET CALORIE</b>	目标消耗 卡路里量	<ul style="list-style-type: none"> <li>设置范围：50 至 10,000 大卡</li> </ul>



- 标记 \* 号的训练程式由车表系统根据年龄公式自动换算而来，若想自订目标心率区间，请选择 HR-SET 程式。
- 心跳的上限和下限会随年纪距不同，每次运动前，请评估自我体能状况，选择和设定适当的训练目标。
- 当达成自订的训练目标时，一个冠军奖杯  会出现在萤幕上。
- 骑乘前请注意以下事项：
  1. 确认所选购的感测器与本表已有配对过。(参见第 10 至 11 页配对说明)
  2. 检查车表快速键已经切至 CONNECT SENSOR。当设为 CONNECT SENSOR，待机下，按  可跳过训练程式选择视窗，直接开始骑乘和计时。(参见第 15 页快速键设定)
  3. 请视每次骑乘使用状况，将没有使用的感测器取消连接，以节省蓝牙连线搜寻的时间。(参见第 15 页感测器设定)
  4. 每次使用前，请先作动速度踏频器（每次使用前先转动曲柄以启动感测器与建立连线）。速度踏频器被唤醒后会持续一分钟，期间若没有进行蓝牙连线，会再进入休眠模式。
  5. 骑乘期间，当车表与感测器失去连线，萤幕会出现连线询问视窗 (LINK HR 或 LINK SC) → 以  切换 YES 或 NO → 按  确认。若选 YES，车表将重新搜寻感测器 → 搜寻就绪 → 继续计时。若选 NO，车表直接继续计时并停止搜寻感测器。
  6. 若超过 4 小时未接收到任何骑乘信号，车表将自动结束计时并退出至待机模式。

## 骑乘即时资讯：

连接感测器<sup>注一</sup>



现在时刻

时速<sup>注三</sup>

心跳<sup>注二</sup>

踏频<sup>注三</sup>

其它资讯显示<sup>注四</sup>

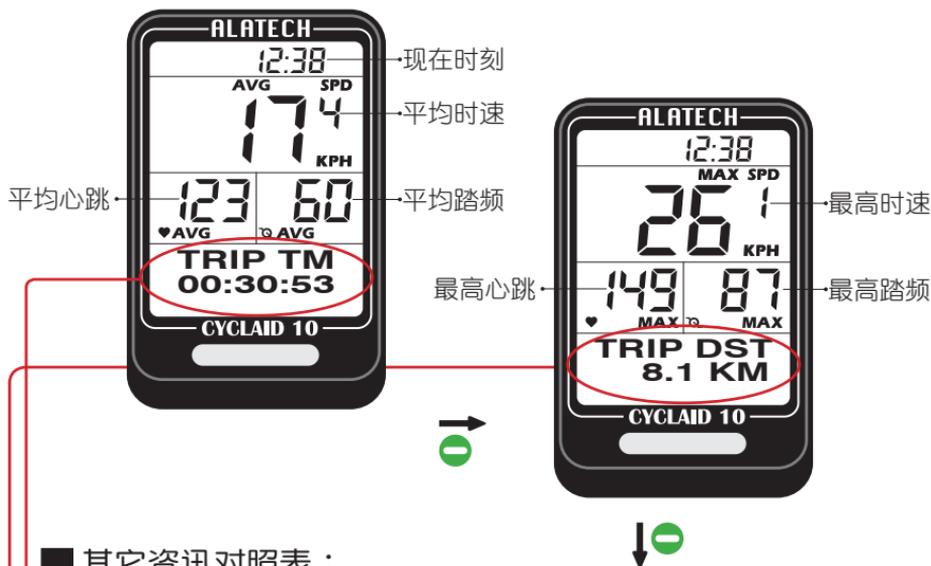
指示符号	中文名称	说明
<b>SPD</b>	时速 <sup>注三</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>一小时骑几公里 (英哩)</li> <li>公制显示单位: KPH, KM per Hour</li> <li>英制显示单位: MPH, Mile per Hour</li> </ul>
	心跳 <sup>注二</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>每分钟心跳数</li> <li>显示单位: BPM, Heartbeat per Minute (次/分钟)</li> </ul>
	踏频 <sup>注三</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>每分钟踩踏频率</li> <li>显示单位: RPM, Rate per Minute(次/分钟)</li> </ul>
 <b>TRIP TIME</b>	运动计时	<ul style="list-style-type: none"> <li>显示方式: 时 - 分 - 秒 <b>00:00:00</b></li> </ul>
 <b>TRIP DST</b>	行进距离	<ul style="list-style-type: none"> <li>公制最小显示单位: 0.1 KM(公里)</li> <li>英制最小显示单位: 0.1 ML(英哩)</li> </ul>
 <b>CALORIE</b>	卡路里 <sup>注二</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>以大卡 Cal 显示</li> </ul>
 <b>GRADIENT</b>	坡度 <sup>注五</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>以百分比 % 显示</li> </ul>
 <b>ALTITUDE</b>	高度 <sup>注五</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>公制显示单位: 1 M(公尺)</li> <li>英制显示单位: 1 FT(英呎)</li> </ul>



- 注一 当与感测器蓝牙连接时， 符号会显示在萤幕上方，与手机连接时则会显示 符号。
- 注二 心跳和卡路里需搭配心率带方能显示。当运动心跳超过目标心率区，心跳读数会以闪烁警示。
- 注三 时速、踏频以及行进距离需搭配速踏踏频器方能显示。
- 注四 浏览当前其它资讯时，萤幕会先显示读数的名称→约 1 秒后显示其数值。
- 注五 坡度和高蹠读数撷取自手机 GPS，需在连接手机或行动装置时方能显示。

## 6-1 浏览和删除档案

1. 待机下，按 **←** 切至 **MEMORY FILE** → 按 **—** 切进。
2. 按 **←** 切换档案 → **—** 切进 → 再按 **—** 翻页切看。
3. 查看单圈资料<sup>注一</sup>：**VIEW LAPS** 视窗下，**←** 选 **YES** → **—** 确认 → **←** 依序切看单圈资料 → 查看完毕，按 **↵** 回上层。
4. 删除档案：**DELETE FILE** 视窗下 → **←** 选 **YES** → **—** 确认执行。
5. 操作完成，按 **↵** 退出。



## 其它资讯对照表：

档案资讯	中文名称	档案资讯	中文名称
TRIP TM 00:30:53	骑乘时间	VIEW LAPS	切看单圈资料 <sup>注一</sup> (参见 STEP 4)
TRIP DST 8.1 KM	距离	UPLOAD FILE	上传档案 (参见第 21 页)
CALORIE 174 Cal	卡路里	DELETE FILE	删除档案 (参见 STEP 5)
LAPS 08	圈数		



- 注一 可进一步查看单圈平均时速 / 心跳 / 踏频和时间等数据。
- 最大计圈数：50 圈，计圈方式：  
公制：一公里计为一圈。  
英制：一英里计为一圈。

1. 开启 **ALA COACH+ App** > 设定 > 感测器 > 自行车表 > 自行车表资料汇入 > SMART CYCLING。
2. 车表切至 **MEMORY FILE** > 档名 > **UPLOAD FILE** 视窗下，← 选 YES → 确认并建立蓝牙连线 → 链接就绪 → App 开始钮。
3. 上传完成，App 显示 **OK** → 储存钮 → 左上方按钮退出，车表按 **5** 退出。



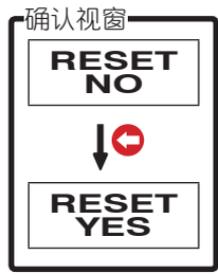
• 上传前请注意以下事项：

1. 确认行动装置与本表已有配对过。(参见第 24 页配对说明)
2. 检查行动装置 > 设定 > Bluetooth® 系统和 ALA COACH+ App > 设定 > 感测器 > 自行车表已经开启。

# 7 查看运动总量



1. 待机下，按 **←** 切至 **EXERCISE STAT.** → 按 **—** 切进。
2. 按 **←** 翻页切看累积总量资料。
3. 再按 **—** 可切入重置 (**RESET**) 确认视窗，若要重置运动总量<sup>注一</sup>，**←** 选 **YES** → **—** 确认执行。
4. 操作完成，按 **↻** 退出。



 •RESET 后，运动总量数据随即归零。  
 •RESET 运动总量不会一并清除运动档案，删除档案请到 MEMORY FILE> 个别档案下执行。

## 8-1 安装 App 与开启蓝牙

连接手机或行动装置之前，请先将 ALA COACH+ App 安装在您的行动装置上，并打开装置上的 Bluetooth® 系统，以便执行配对、同步骑乘以及档案上传…等功能。

▶ 搜寻与安装：ALA COACH+



请扫描以立即下载



▶ 支援的作业系统：Apple iOS 5.0 以上  
Android 4.3 以上

▶ 相容的行动装置：

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



• 请随时造访 [www.alatech.com](http://www.alatech.com) 官网以进一步了解最新相容的行动装置与支援配件。

▶ 每次使用之前，请先确认已打开行动装置〉设定〉 **Bluetooth®** 系统。



设定



▶ 请将所选购的感测器与行动装置完成配对。(配对程序请另外查阅感测器随附说明书)

## 8-2 车表与行动装置配对

**STEP1** 检查行动装置 > 设定 > Bluetooth® 系统已开 (参见第 23 页)。

**STEP2** 将车表快速键设置为 **CONNECT PHONE**(参见第 15 页)。

**STEP3** 开启 **ALA COACH+ App** > 设定 > 感测器 > 自行车表 > 自行车表设定 > 新增感测器。



**STEP4** 配对程序：1. 车表待机下→按 建立蓝牙连线。

2. 当 App 搜寻到车表→按一下 以启动配对。
3. 配对完成，App 显示 **OK** → 左上方按钮退出，车表按 退出。



• 配对时，请确认车表位于行动装置 10 公分以内，并远离其它蓝牙感测器以免误配对。

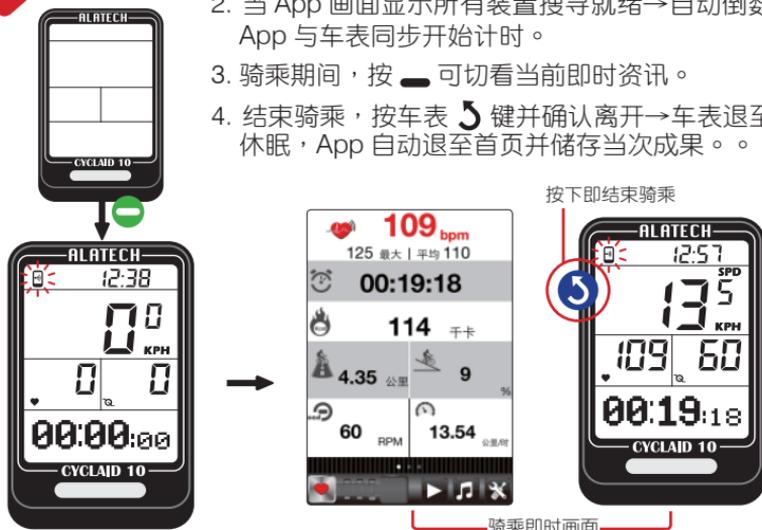
## 8-3 Smartphone 同步骑乘

**STEP1** 打开 ALA COACH+ App > 首页→滑动卷轴至单车→开始钮。



**STEP2** 操作程序：1. 车表待机下→按 建立蓝牙连线。

2. 当 App 画面显示所有装置搜寻就绪→自动倒数后，App 与车表同步开始计时。
3. 骑乘期间，按 可切看当前即时资讯。
4. 结束骑乘，按车表 键并确认离开→车表退至待机休眠，App 自动退至首页并储存当次成果。。



• 连接手机同步骑乘前请注意以下事项：

1. 确认行动装置与本表已有配对过。(参见第 24 页配对说明)
2. 确认所选购的感测器与行动装置已有配对过。(配对程序请另外查阅感测器随附说明书)
3. 检查车表快捷键已经切至 CONNECT PHONE。(参见第 15 页快捷键设定)
4. 检查行动装置 > 设定 > Bluetooth® 系统和 ALA COACH+ App > 设定 > 感测器 > 自行车表已经开启。
5. 当连接手机同步骑乘时，单位等基本设定会沿用行动装置 > ALA COACH+ App 上的设定。
6. 骑乘同步期间，请维持行动装置与车表的视距范围在 10 公尺内。
7. 该笔骑乘成果于结束骑乘时自动记录到 ALA COACH+ App > 档案，而不会被储存到车表上，但仍会累加到车表上的运动总量 EXERCISE STAT. 记录内。

## 8-4 手机同步

**STEP1** 检查行动装置 > 设定 > Bluetooth® 系统已开 (参见第 23 页)。

**STEP2** 确认您的手机或行动装置与本表已有配对过, 若不曾配对, 请先完成配对 (参见第 24 页)。

**STEP3** 开启 **ALA COACH+ App** > 设定 > 感测器 > 自行车表 > 自行车表使用者设定。



**STEP4** 依序完成设置。

同步到用户设置  
USER SET



同步到训练目标  
TARGET SET

同步到车表设定  
SYSTEM SET

同步到感测器设定  
SENSOR SET

## STEP5

开启 **ALA COACH+ App** > 设定 > 感测器 > 自行车表 > 使用者设定同步 > SMART CYCLING。



## STEP6

同步程序：1. 车表待机下，按 ← 切至 **PHONE SYNC** → 按 **开始** 切进并建立蓝牙连线 → 链接就绪 → App 开始钮。  
2. 同步完成，App 显示 **OK** → 左上方按钮退出，车表按 **5** 退出。



- 请检查行动装置 > 设定 > Bluetooth® 系统和 ALA COACH+ App > 设定 > 感测器 > 自行车表已经开启。
- 同步时，请确认车表位于行动装置 10 公分以内，并远离其它蓝牙感测器。



## 规格

- 品名：Cyclaid 10 蓝牙自行车表
- 型号：CB300
- 操作温度：-10°C至 60°C (14 °F至 140 °F)
- 防水等级：IPX7
- 电池型号：CR2032
- 电池寿命：平均约一年 (以每周七天，每天锻炼一小时估算)
- 电池余量不足指示
- 背光照明：EL
  
- 传输技术：蓝牙 4.0 (Bluetooth® Smart)
- 接收传输距离：视距范围 (line of sight) 约 10 公尺
- 兼容配件：ALATECH 蓝牙 4.0 心率带 (选购)  
ALATECH 蓝牙 4.0 速度踏频器 (选购)
- 相容装置：  
iOS 5.0 以上系统版本行动装置 (iPhone 4S 以上)  
Android 4.3 以上系统版本行动装置
  
- 尺寸：L60.5×W37.5×D13.5mm
- 重量：27.8g
- 材质：ABS 表壳

## ■ 使用注意事项

- 您可另外选购感测器以搭配 Cyclaid 10 一同使用。由于无法保证其他制造商的感测器可否与 Cyclaid 10 相容，我们建议您使用：
  - ALATECH 蓝牙心跳带 (型号：CS009、CS010、CS011、CS012)
  - ALATECH 蓝牙速度踏频器 (型号：SC001BLE、SC002)
- 当使用心跳带连接手机同步骑乘时，请保持您的手机或行动装置在您面前。为了确保心跳带和手机间有足够的传输接收范围，我们建议您不要将手机或行动装置放在您背后的口袋或背包。

## ■ 维护 Cyclaid 10

- 请勿摔落车表，或使其遭受重击。
- 请勿使车表暴露在极冷、极热或高湿度环境下。
- 请使用非黏贴式通用萤幕保护贴，防止萤幕受到刮伤。
- 请勿尝试拆解、修理或改造车表，否则会导致保固失效。

## ■ 无法与蓝牙装置进行链接

- 如果 Cyclaid 10 与行动装置无法蓝牙链接时，请：
  1. 检查车表电池和行动装置电量是否不足。
  2. 检查车表快速键已有切至 CONNECT PHONE(参见第 15 页快速键设定)。
  3. 检查 ALA COACH+ App > 设定 > 感测器 > 自行车表已经开启。
  4. 维持行动装置与车表的视距范围在 10 公尺内。
  5. 检查装置状态列上的蓝牙讯号是否由白转为半透明 ，如是，重新启动行动装置与 Bluetooth® 系统、ALA COACH+ App。
  6. 重新启动行动装置与 Bluetooth® 系统、ALA COACH+ App。
  7. 若以上仍无法排除，请尝试将行动装置与不同的蓝牙装置配对，查看问题是由于车表、行动装置或 Bluetooth® 系统所造成。
- 如果 Cyclaid 10 与感测器无法蓝牙链接时，请：
  1. 检查车表和感测器电池电量是否不足。
  2. 检查车表快速键已有切至 CONNECT SENSOR(参见第 15 页快速键设定)。

## ■ 健康警告

- 开始或改变您的运动计划前请务必先咨询您的医生。

## ■ 请更换电池指示

当电池电力下降到一定水平以下时，下列功能将受到影响或限制：

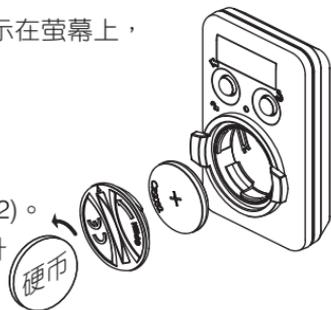
- 蓝牙连接解除，与感测器或行动装置链接失效。
- 照明不能点亮。
- 骑乘模式 **TRAINING PROG.** 无法执行。
- 当电力耗尽时 Cyclaid 10 会自行关机。



若有以上任何一种情况或是更换电池符号  显示在萤幕上，请立即更换电池。

## ■ 安装电池

1. 使用硬币以逆时针旋转电池盖至  打开。
2. 将新电池以正极朝上装入 ( 电池型号：CR2032 )。
3. 盖上电池盖 (  指向  处 )，用硬币以顺时针方向旋紧背盖至  对齐 ，确实锁紧背盖。



• 电池更换后需请重作第 12 至 15 页基本设定，若您过去已经在 ALA COACH+ App 完成过自行车表使用者设定，请直接查阅第 26 至 27 页「手机同步」说明，将设定资料再次同步到车表。

## ■ 电池警告

若未遵照下列准则，则装置内的钮扣电池寿命可能会缩短或有损坏车表机芯、发生火灾、化学品灼伤、电解液泄漏及／或受伤的风险。

- 请勿将装置暴露于热源或处于高温地点。
- 请勿将装置或电池凿孔或焚化。
- 若需长时间存放，请存放在  $-10^{\circ}\text{C}$  至  $60^{\circ}\text{C}$  ( $14^{\circ}\text{F}$  至  $140^{\circ}\text{F}$ ) 温度范围内。
- 请勿在  $-10^{\circ}\text{C}$  至  $60^{\circ}\text{C}$  ( $14^{\circ}\text{F}$  至  $140^{\circ}\text{F}$ ) 以外温度下操作。
- 处置您的装置／电池时请依照当地适用法规，洽询当地废弃物处置部门。

其他可替换电池之警告：

- 请勿使用尖锐物品取出电池。
- 请勿将电池放置在儿童可取得处。
- 请勿将电池拆解、凿孔或予以损坏。
- 请使用正确的替换电池进行更换，若另行使用其他电池可能会发生火灾或爆炸的风险。
- 替换的钮扣电池可能含有高氯酸盐物质，可能需使用特殊处理方式。其他非替换电池之警告：请勿拆下或试图拆下非替换电池。



请依当地的废弃物处理办法  
适当地处置废电池。



© 2014 ALATECH Technology Limited. All rights reserved.

2PF182128100006 (1/2016, Rev.E)