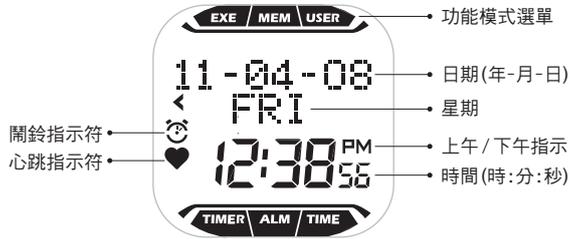


認識運動心率錶

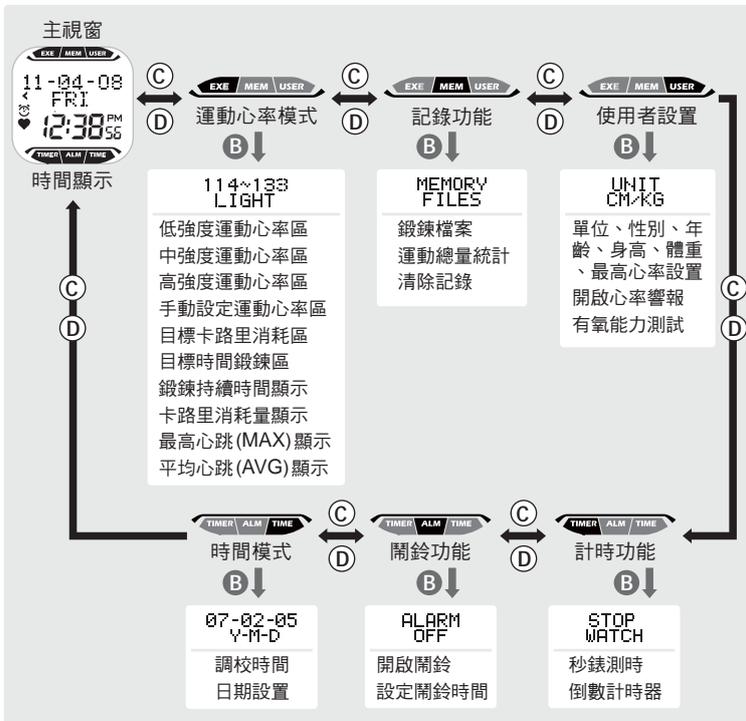
運動時搭配本錶和配戴心跳帶能探測您的運動心跳、幫助調控自我鍛鍊強度、從中獲取與記錄運動持續時間和卡路里消耗量。本錶以使用者的性別、年齡、體重、身高、最高心率等個人資料為量測基準值，能為您的運動帶來循序漸進地增益，幫助您實現良好的體能表現。

起始畫面 常態下，螢幕顯示為時間畫面：



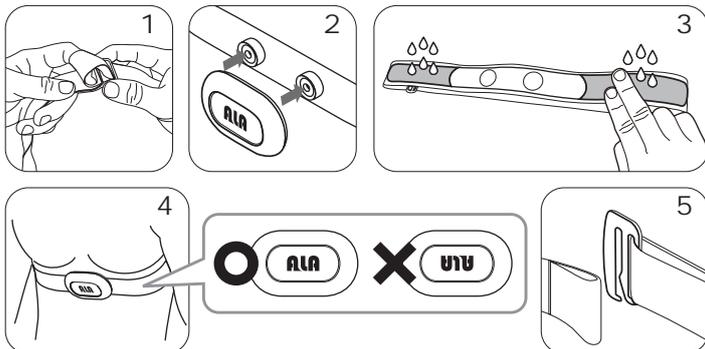
切換功能模式

本錶具備運動心率、記錄、使用者設置、計時、鬧鈴、時間顯示六種模式。請使用 C 或 D 鍵先從螢幕上的功能列中選取一個模式，再按下 B 鍵，進入所選取的功能模式窗口：



心跳帶配戴方式

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. 將心率感測器扣到感應織帶。(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. 再將心率胸帶圍在胸部(胸肌)下緣處，請確認佩戴方向正確 (Logo 必須置正，以免無法正確感測)。
5. 最後，將心率胸帶的另一端與扣環繫上。



按鍵概觀 本錶共有四個操作按鍵：

ESC/LIGHT

- 自功能模式中返回起始畫面
- 點亮背光*
- 結束運動

RESET/+

- 往下搜尋/選擇功能模式或選單
- 增加數值

ENTER/OK

- 進入選取的功能模式或選單
- 切選閃爍的設置項目
- 開始運動

ST.SP/-

- 往上搜尋/選擇功能模式或選單
- 減少數值

*按住 A 鍵可點亮背光照明約 2 秒。陽光直射下背光照明會較難以看出點亮效果。

將螢幕切換至所選功能模式後，請參照下表各模式下所需的按鍵來操作：

模式	按鍵	(A) ESC/LIGHT	(B) ENTER/OK	(C) RESET/+	(D) START/-
運動心率 EXE	退至鍛鍊程式選擇頁面。	結束運動並顯示運動結果頁面。	開始運動。	選擇下一個鍛鍊程式。	選擇上一個鍛鍊程式。
	返回主畫面。	返回主畫面。	運動期間，切看運動中的即時訊息。	暫停/恢復鍛鍊持續時間計數。	往上翻查本次運動結果資訊。
記錄功能 MEM	退至記錄功能選單頁面。	返回主畫面。	進入所選的記錄功能。	選擇下一個記錄功能。	選擇上一個記錄功能。
	返回主畫面。	返回主畫面。	進入選取的檔案。	選擇下一筆個檔。	選擇上一筆個檔。
使用者設置 USER	返回主畫面。	返回主畫面。	移至下一頁設置項目。	增加數值。	減少數值。
	返回主畫面。	返回主畫面。	開始有氣能力測試。	開啟/關閉心率響報。	開啟/關閉心率響報。
計時功能 TIMER	退至計時功能選單頁面。	返回主畫面。	進入秒錶測時或倒數計時器視窗。	切至倒數計時。	切至秒錶測時。
	返回主畫面。	返回主畫面。	倒數計時器下，移至個閃爍的設置項目。	中途測量/解除中途測量/將秒錶復位至零。	開始/停止/恢復測時。
鬧鈴功能 ALM	返回主畫面。	返回主畫面。	設定倒數開始時間。(增加數值)	增加數值。	減少數值。
	返回主畫面。	返回主畫面。	將倒數時間復位至其開始值。	開啟/關閉鬧鈴。	開啟/關閉鬧鈴。
時間模式 TIME	返回主畫面。	返回主畫面。	設定倒數開始時間。(減少數值)	增加數值。	減少數值。
	返回主畫面。	返回主畫面。	開始/停止/恢復倒數計時測時。	移至下個閃爍的設置項目。	移至下個閃爍的設置項目。
				增加數值。	減少數值。
				切換日期顯示格式。	切換日期顯示格式。
				切換 12/24H 時制。	切換 12/24H 時制。

更換心跳帶電池

1. 使用適當的十字起卸下心率感測器背蓋上的四個螺絲。
2. 取出防水膠墊和舊電池。
3. 將新電池正極朝上(電池型號: CR2032)裝入。
4. 裝回防水膠墊和背蓋，並請確實鎖緊背蓋螺絲。



心跳帶的維護與清潔

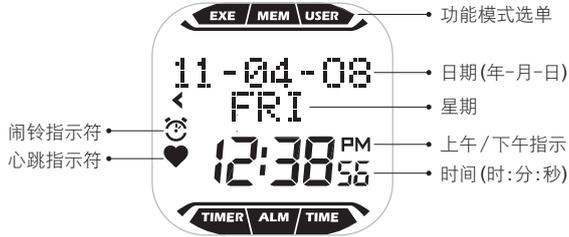
1. 建議女性用戶配戴心率胸帶時，請穿著無鋼圈運動內衣。
2. 不使用時，請將心率感測器與感應織帶分開，並保持乾燥以延長電池壽命。
3. 建議每使用 3~4 次即進行感應織帶清潔。清洗時，務必先拆下心率感測器，再以清水洗感應織帶髒汙部位，請勿浸泡、機洗、熨燙、乾洗、漂白和扭擰感應織帶。洗後請先速以毛巾將感應織帶上的水份吸乾再放置陰涼處晾乾。



认识运动心率表

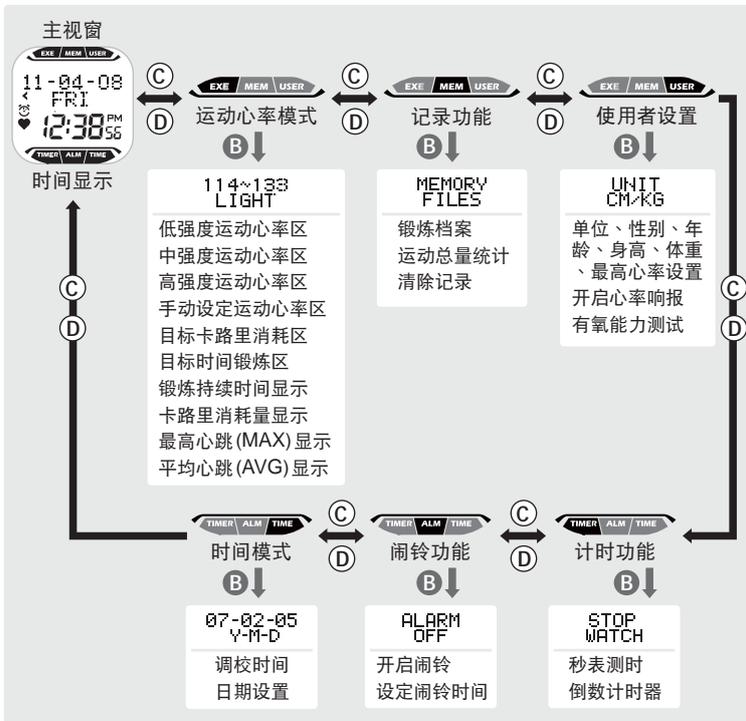
运动时搭配本表和配戴心跳带能探测您的运动心跳、帮助调控自我锻炼强度、从中获取与记录运动持续时间和卡路里消耗量。本表以使用者的性别、年龄、体重、身高、最高心率等个人资料为量测基准值，能为您的运动带来循序渐进地增益，帮助您实现良好的体能表现。

起始画面 常态下，萤幕显示为时间画面：



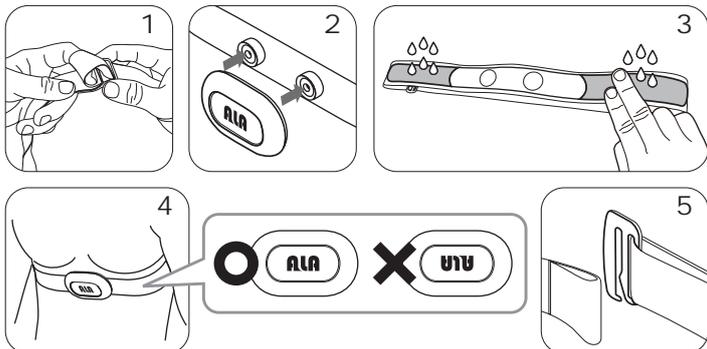
切换功能模式

本表具备运动心率、记录、使用者设置、计时、闹铃、时间显示六种模式。请使用C或D键先从萤幕上的功能列中选取一个模式，再按下B键，进入所选取的功能模式窗口：



心跳带配戴方式

1. 适度调整松紧带长度，使胸带可舒适地紧贴皮肤，即使运动也不会松脱滑动。
2. 将心率感应器扣到感应织带。(请确认扣紧)
3. 以水充分沾湿感应织带背面两侧感应区域。
4. 再将心率胸带围在胸部(胸肌)下缘处，请确认佩戴方向正确(Logo必须置正，以免无法正确感测)。
5. 最后，将心率胸带的另一端与扣环系上。



按键概观 本表共有四个操作按键：

ESC/LIGHT

- 自功能模式中返回起始画面
- 点亮背光*
- 结束运动

RESET/+

- 往下搜寻/选择功能模式或选单
- 增加数值

ENTER/OK

- 进入选取的功能模式或选单
- 切选闪烁的设置项目
- 开始运动

ST.SP/-

- 往上搜寻/选择功能模式或选单
- 减少数值

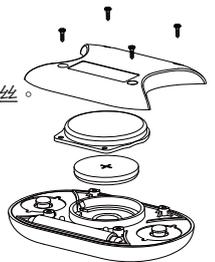
*按住A键可点亮背光照明约2秒。阳光直射下背光照明会较难以看出点亮效果。

将萤幕切换到所选功能模式后，请参照下表各模式下需用的按键来操作：

模式	按键	(A) ESC/LIGHT	(B) ENTER/OK	(C) RESET/+	(D) START/-
运动心率 EXE	退至锻炼程式选择页面。	结束运动并显示运动结果页面。	开始运动。	选择下一个锻炼程式。	选择上一个锻炼程式。
	返回主画面。	返回主画面。	运动期间，切看运动中的即时讯息。	往下翻查本次运动结果资讯。	暂停/恢复锻炼持续时间计数。
记录功能 MEM	退至记录功能选单页面。	返回主画面。	进入所选的记录功能。	选择下一个记录功能。	选择上一个记录功能。
	返回主画面。	返回主画面。	进入选取的档案。	选择下一笔个档。	选择上一笔个档。
使用者设置 USER	返回主画面。	返回主画面。	移至下一页设置项目。	增加数值。	减少数值。
	返回主画面。	返回主画面。	开始有氧能力测试。	开启/关闭心率响报。	开启/关闭心率响报。
计时功能 TIMER	退至计时功能选单页面。	返回主画面。	进入秒表测时或倒数计时器视窗。	切至倒数计时。	切至秒表测时。
	返回主画面。	返回主画面。	倒数计时器下，移至个闪烁的设置项目。	中途测量/解除中途测量/将秒表复位至零。	开始/停止/恢复测时。
闹铃功能 ALM	返回主画面。	返回主画面。	设定倒数开始时间。(增加数值)	将倒数时间复位至其开始值。	设定倒数开始时间。(减少数值)
	返回主画面。	返回主画面。	移至下个闪烁的设置项目。	增加数值。	减少数值。
时间模式 TIME	返回主画面。	返回主画面。	移至下个闪烁的设置项目。	增加数值。	减少数值。
	点亮背光照明。	返回主画面。	点亮背光照明。	切换日期显示格式。	切换日期显示格式。

更换心跳带电池

- 步骤1：使用适当的十字起卸下心率感测器背盖上的四个螺丝。
- 步骤2：取出防水胶垫和旧电池。
- 步骤3：将新电池正极朝上(电池型号：CR2032)装入。
- 步骤4：装回防水胶垫和背盖，并请确实锁紧背盖螺丝。



心跳带的维护与清洁

1. 建议女性用户配戴心率胸带时，请穿着无钢圈运动内衣。
2. 不使用时，请将心率感测器与感应织带分开，并保持干燥以延长电池寿命。
3. 建议每使用3~4次即进行感应织带清洁。清洗时，务必先拆下心率感测器，再以清水手洗感应织带脏污部位，请勿浸泡、机洗、熨烫、干洗、漂白和扭拧感应织带。洗后请先速以毛巾将感应织带上的水份吸干再放置阴凉处晾干。

