

感謝您惠購本產品

在使用之前

英達科技公司衷心感謝你惠購 **ALATECH** 運動心率腕錶。

為能正確及有效使用運動心率腕錶所有功能操作，請先詳細閱讀本手冊。讀完後，請妥善保管以備日後需要時查閱。

包裝內容物介紹

- 運動心率腕錶
- 無線心率傳輸胸帶 (含可調式鬆緊帶)
- 使用手冊
- 產品保固卡

警告

- 本錶僅供一般用途使用，不是專為醫療需用而設計。
- 本錶顯示的數值應當作有合理精度的測量結果。
- 對於因使用本產品而引起之任何損失或第三方的任何索賠，英達科技公司不負任何責任。
- 英達科技公司得保留隨意變更本使用手冊中所描述的硬體和軟體規格的權利，無需事先通知。

目錄

感謝您惠購本產品	64
在使用之前	64
包裝內容物介紹	64
警告	64
認識運動心率錶	67
按鍵概觀	67
起始畫面 / 主視窗	67
切換功能模式	68
如何佩戴心率傳輸胸帶	70
認識和訂定適合你的鍛鍊強度	70
運動心率模式	72
如何進入或退出運動心率模式	73
選擇鍛鍊程式和進行運動計數	73
如何在同步計數畫面中監看當前的運動進程資訊	74
如何手動設定運動心率區 (HR-SET)	74
如何手動設定目標卡路里消耗量 (TARGET KCAL)	74
如何手動設定目標時間 (TARGET TIME)	74
記錄功能	76
如何進入或退出記錄功能	76
如何檢視或刪除其中一筆檔案記錄	76
如何執行運動總量統計	77
如何清除所有檔案記錄	78
使用者設置	79
如何進入或退出使用者設置	79
度量衡單位選定	79
性別輸入	79

目錄

年齡輸入	80
身高設置	80
體重設置	80
調整心率錶自動求出的最高心率 (HRmax)	80
開啟或解除心率響報 (HR ALM)	80
有氧健康指數和有氧能力測試 (VO2max)	81
身體活動量表 (Physical Activity Status Scale, PAR)	82
身體有氧能力百分位評量表	83
計時功能	84
如何進入或退出計時功能	84
如何使用秒錶測時	84
設定倒數計時器的開始時間	85
如何使用倒數計時器	85
鬧鈴功能	86
時間模式	87
產品規格	88
維修參考資料	89
運動心率錶的維護與清潔	90
無線心率傳輸胸帶的維護與清潔	90
運動心率錶問與答	90
無線心率傳輸胸帶問與答	91
搭配鍛鍊器材時的注意事項	92
防水功能	92
減低訓練風險	93

認識運動心率錶

心率錶能夠探測和顯示你在運動健身當中的心跳，並將使用者設置中的性別、年齡、體重、身高、最高心率等個人資料做為量測時的基準值，幫助你監控自我健身進程當中的鍛鍊強度，從中獲取與記錄在運動過程中所累積的持續時間和卡路里消耗總量。本錶能為你的運動帶來循序漸進地增益，幫助你實現良好的體能表現。

按鍵概觀 共有四個操作按鍵，介紹如下：

ESC/LIGHT

- 自功能模式中返回起始畫面
- 點亮背光照明 *
- 結束運動

RESET/+

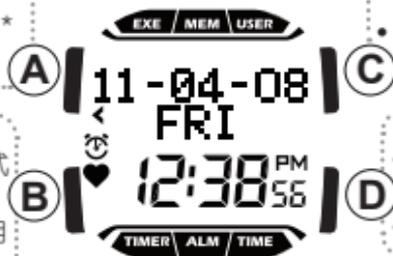
- 往下搜尋 / 選擇功能模式或選單
- 增加數值

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

START/-

- 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。在陽光直射下點亮背光照明可能會難以看出點亮效果。

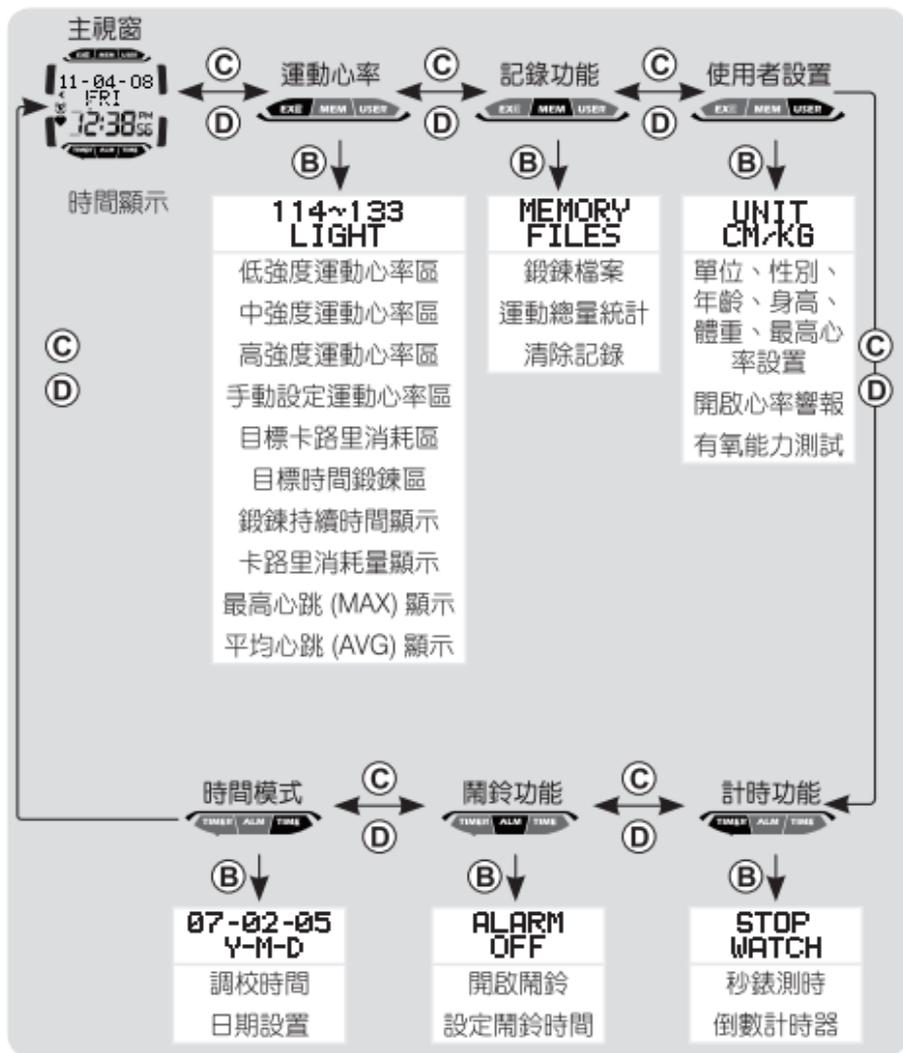
起始畫面 / 主視窗

常態下，螢幕上顯示時間畫面：



切換功能模式

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：



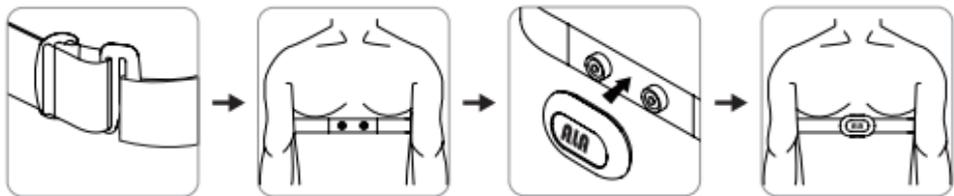
將螢幕切換至所選功能模式後，請參照下表各模式下需用的按鍵來操作：

模式	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。 返回主畫面。	開始運動。	選擇下一個鍛鍊程式。 運動期間，切看運動中的即時訊息。 往下翻查本次運動結果資訊。	選擇上一個鍛鍊程式。 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。 進入選取的檔案。 刪除檔案。	選擇下一個記錄功能。 選擇下一筆個檔。 往下翻查檔案中的運動結果記錄資訊。	選擇上一個記錄功能。 選擇上一筆個檔。 往上翻查檔案中的運動結果記錄資訊。
使用者設置 USER	返回主畫面。	移至下一頁設置項目。 開始有氧能力測試。	增加數值。 開啟 / 關閉心率警報。	減少數值。 開啟 / 關閉心率警報。
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。 倒數計時器下，移至個閃爍的設置項目。	切至倒數計時。 中途測量 / 解除中途測量 / 將秒錶復位至零。 設定倒數開始時間。(增加數值) 將倒數時間復位至其開始值。	切至秒錶測時。 開始 / 停止 / 恢復測時。 設定倒數開始時間。(減少數值) 開始 / 停止 / 恢復倒數計時測時。
鬧鈴功能 ALM	返回主畫面。	移至下個閃爍的設置項目。	增加數值。 開啟 / 關閉鬧鈴。	減少數值。 開啟 / 關閉鬧鈴。
時間模式 TIME	返回主畫面。 點亮背光照明。	移至下個閃爍的設置項目。	增加數值。 切換日期顯示格式。 切換 12H/24H 時制。	減少數值。 切換日期顯示格式。 切換 12H/24H 時制。

如何佩戴心率傳輸胸帶 (CS005)

無線心率傳輸胸帶能夠探測到你的心跳，並將心跳訊號傳送到手錶螢幕上顯示。在你施行運動心率模式前，請先遵循以下指示佩戴好無線心率傳輸胸帶。

1. 調整胸帶長度為個人適當胸寬長度，將胸帶環繞下方胸圍一圈，用胸帶一側的插扣插入進胸帶另一側作固定。
2. 取 CS005，並將正面 LOGO 面朝前，背面朝後。
3. 將胸帶車縫鈕釦處面對 CS005 正後方，確認位置無誤後，將 CS005 後方兩側鈕釦向下壓，直到聽見喀聲，並確認扣入其凹槽內固定無誤。
注意：請再次確認 CS005 是否與胸帶組裝完全，鈕扣是否緊密扣合。



- 開始運動後，當手錶沒有接收到任何心跳訊號時，約 15 秒內，螢幕上的心跳讀數會自動歸零，60 秒後即自動跳至運動結果頁面。此時請試著檢查胸帶是否與身體緊密貼合？確認感應片是否有被充分地以水沾濕？

認識和訂定適合你的鍛鍊強度

右頁表格是以每 5 歲為一年齡區間，基於年齡和利用最高心率公式 (%HRmax) 所估算出來的運動心率等級，提供你在施行運動心率模式前，從中參考和訂定適合自己的鍛鍊強度。

1. 心跳單位表示法是 bpm (次/分鐘)，也就是心臟於每分鐘的搏動次數 (beats per minute)。
2. 最高心率 (HRmax) = 220 - 年齡。
最高心率 (Maximum Heart Rate, MHR, 或稱 HRmax) 是指一個人

在進行最大強度運動或最大體能消耗活動時，心臟於每分鐘搏動所達到的最高心跳次數。它常用作鍛鍊強度的處方性指標，藉以求出運動、訓練的目標心率範圍 (THR)。通常最直接而精確量測最高心率的方法是在實驗室裡，在醫師或專業人員的指導下，進行一場由心電圖 (electrocardiogram, ECG) 監測的運動壓力試驗 (Exercise Stress Test)。或者，可利用簡易的「年齡公式」估算出個人最高心率。

3. 目標心率 = 鍛鍊強度百分比 (%) × 最高心率 (HRmax)。

目標心率 (Target Heart Rate, THR) 又稱訓練時心率 或 運動時心率 (Training Heart Rate)。它是用來指標身體在施行有氧運動時，能讓心肺功能自運動鍛鍊中獲得最佳效益，所想達到的每分鐘心跳次數。你可經由「最高心率公式 %HRmax」求出自己的目標心率範圍上下限。

4. 一般建議，體能健康狀況較差者在執行低強度運動心率區時，其心率下限中的每分鐘心跳次數，可視需要設在最高心率的 60% 以下。

年齡	最高心率 HRmax ² (單位: bpm ¹)	鍛煉強度 ³ (單位: bpm ¹)		
		低強度運動心率區 ⁴ (60~70 %HRmax)	中強度運動心率區 (70~80 %HRmax)	高強度運動心率區 (80~90 %HRmax)
10~20	200	120~140	140~160	160~180
25	195	117~137	137~156	156~176
30	190	114~133	133~152	152~171
35	185	111~130	130~148	148~167
40	180	108~126	126~144	144~162
45	175	105~123	123~140	140~158
50	170	102~119	119~136	136~153
55	165	99~116	116~132	132~149
60	160	96~112	112~128	128~144
65~99	155	93~109	109~124	124~140

運動心率模式

本錶提供低強度、中強度、高強度、手動設定運動心率區、目標卡路里、目標時間等六種鍛鍊程式。你可以經由運動心率模式 Exercise Mode 選定或自訂運動強度和鍛鍊方式，還可以在螢幕上交替檢視運動當中的訊息，並且在運動結束後，觀看本次運動成果。

第一次使用本錶時，請先至使用者設置模式下 (第 79 至 83 頁)，將你的個人資料輸入完成。要執行運動心率量測前，請先參照第 70 頁步驟，佩戴好無線心率傳輸胸帶，然後，根據你的年紀、鍛鍊目標和體能狀況，從下表中選擇一個鍛鍊強度 * 來進行運動健身。

* 請同時參考第 70~71 頁和以下表格，以便從中認識和估算出適當的鍛鍊強度，了解适合自己程度的運動心率範圍。

鍛鍊程式名稱	描述
114~133 LIGHT (低強度運動心率區)	強度：運動時每分鐘心跳數在最高心率的 60~70%。 目標：健康促進和體重控制。 用途：在低強度運動心率區內進行健身能幫助增強體質，促進健康，且有助增加身體能量的代謝，使體脂肪和碳水化合物更容易被消耗。
133~152 MOD. (中強度運動心率區)	強度：運動時每分鐘心跳數在最高心率的 70~80%。 目標：有氧運動和進階健身訓練。 用途：建議經常性運動者可選擇中強度運動心率區來搭配鍛鍊，本區可有益於刺激和提高心肺耐力，能將身體的碳水化合物轉換成能量，供做體力主要來源。
152~171 HARD (高強度運動心率區)	強度：運動時每分鐘心跳數在最高心率的 80~90%。 目標：運動競賽、田徑體育訓練。 用途：此區適合用來施行鍛鍊持續時間相對較短、但鍛鍊強度高的體育活動。在高強度運動心率區內進行鍛鍊，會讓人感覺到呼吸沉重和肌肉疲勞，但也能提高與擴大運動能力和表現。
114~171 HR-SET (手動設定運動心率區)	強度：使用者自行調整和設定目標心率區間。 用途：透過自訂目標心率區間的最高與最低心率限度，可讓使用者決定適合自己的運動強度。請見第 71 頁的簡易參照表，和利用年齡公式、與最高心率法 (%HRmax) 估算適當的心率範圍。

鍛鍊程式名稱	描述
TARGET Kcal (目標卡路里消耗區)	強度：使用者自行設定目標卡路里消耗量。 用途：這是一個既實用又具有參考價值的鍛鍊程式，能讓使用者自行訂定卡路里消耗量，將想要擺脫的熱量數作為運動目標，促進減重願望達成。
TARGET TIME (目標時間鍛鍊區)	強度：使用者自行設定目標持續時間。 用途：此模式係搭載倒數計時器，可便於使用者自訂每次運動所要持續的鍛練時間，當倒數至零時手錶會發出約 10 秒鐘的鬧鈴，能有助於維持定時而規律的運動計畫。

如何進入或退出運動心率模式

1. 在主畫面下，先使用 C 或 D 鍵將功能列切換到 **EXE** 後，再按 B 鍵進入運動心率模式視窗。
2. 在運動心率模式下，重覆按 A 鍵即可返回主畫面。

選擇鍛鍊程式和進行運動計數

1. 根據下方流程圖，用 C 或 D 鍵從中選取一個鍛鍊程式。



2. 按下 B 鍵開始運動，手錶即開始鍛鍊持續時間計數。
3. 用 D 鍵可暫停或恢復測時。
4. 直接按下 A 鍵終止和結束運動計數，同時在螢幕上顯示本次運動結果。
5. 請用 C 或 D 鍵在螢幕上翻查本次運動的結果訊息。(鍛鍊持續時間必須至少達 1 分鐘，以便運動結果能夠顯示在螢幕上)



如何在同步計數畫面中監看當前的運動進程資訊

在運動計數視窗下，可以用 C 鍵在螢幕上查看所選用的鍛鍊強度上、下限，以及其他最新的運動訊息，如下：



如何手動設定運動心率區 (HR-SET)

1. 在手動設定運動心率區視窗下，用 B 鍵移至閃爍的心率上限和心率下限設置欄位。
2. 再以 C 或 D 鍵調整 / 改變數值，設定完成後，按下 B 鍵開始運動。

如何手動設定目標卡路里消耗量 (TARGET KCAL)*

1. 在目標卡路里視窗下，用 B 鍵移至閃爍的頭三位設置數字 (千位數、百位數、十位數)。
2. 再以 C 或 D 鍵調整 / 改變數值，設定完成後，按下 B 鍵開始運動。

* 目標卡路里因個人設定不同，所測得數值的誤差量最大可能達到目標值的 7~8%。

如何手動設定目標時間 (TARGET TIME)

1. 在目標卡路里視窗下，用 B 鍵移至閃爍的小時和分鐘設置欄位。
2. 再以 C 或 D 鍵調整 / 改變數值，設定完成後，按下 B 鍵開始運動。

- 在運動計數畫面下，心跳符號會伴隨你的心跳讀數   在螢幕下方閃爍、顯示。
- 開始運動後，當手錶沒有接收到任何心跳訊號時，約 15 秒內，螢幕上的心跳讀數會自動歸零 ，60 秒後即自動跳至運動結果頁面。此時請試著檢查胸帶是否與身體緊密貼合？確認感應片是否有被充分地以水沾濕？
- 在運動過程中，若螢幕上方的點陣狀心跳符號  移到最右端 ，表示當前心跳已偏離及超過目標心率區間的最高心率上限，此時手錶會啟動心率響報功能，連續發出「嗶-嗶-」警示音。建議你稍緩進行中的運動，以防範心跳過速所產生的風險。
- 在目標時間 Target Time 和目標卡路里 Target Kcal 兩種程式下，當自訂的目標時間倒數至零時，或達到自訂的目標卡路里消耗量時，一個伴隨約 10 秒鐘鬧鈴的冠軍獎盃  會出現在螢幕上，用以獎勵你達成自訂的鍛鍊目標。接著該次運動結果會自動顯示在螢幕上，請用 C 或 D 鍵翻查其中的訊息。
- 鍛鍊時間需持續累計達 1 分鐘 (含) 以上，手錶才能顯示運動結果頁面。
- 鍛鍊時間測時單位：1 分鐘，測時限度：24 小時。
- 心跳顯示單位：1 bpm，量測及顯示範圍：40~230 bpm。

記錄功能

本錶具備三種記錄功能，可以將你每次的運動結果按照日期先後順序，自動編號儲存於資料庫中，方便你隨時得以檢視這些記錄。分別介紹如下：

記錄功能名稱	描述
MEMORY FILES	鍛鍊檔案 Memory Files：可包含多達 24 筆、最近運動結果的記錄，且將檔案依照鍛鍊日期按序排列顯示，方便你隨時從中掌握及檢視每次運動的平均心跳、持續時間和卡路里消耗量之歷史記錄資料。
MEMORY STAT.	運動總量統計 Memory Statistics：可以統計多筆鍛鍊檔案，能幫助你從累加的運動次數、持續時間和卡路里消耗總量，得知自己的運動健身進程在過去一段期間內是如何地進行。
MEMORY DELETE	清除記錄 Memory Delete：在此功能視窗下，你可以一次快速地將所有保存的記錄檔案予以刪除。在執行清除指令前，請務必確定要清除所有保存在資料庫中的檔案和其記錄資訊。

如何進入或退出記錄功能

1. 在主畫面下，先使用 C 或 D 鍵將功能列切換到 **MEM** 後，再按 B 鍵進入記錄功能視窗。
2. 在記錄功能下，重覆按 A 鍵即可返回主畫面。

如何檢視或刪除其中一筆檔案記錄

1. 在記錄功能下，用 C 或 D 鍵先將畫面切換到 **MEMORY**，再按 B 鍵以進入鍛鍊檔案視窗。
2. 進入鍛鍊檔案 * 視窗後，用 C 或 D 鍵選取一筆要檢視的檔案。
3. 然後按下 B 鍵進入該筆檔案，以查看其中內容。
4. 請用 C 或 D 鍵按下方流程圖，翻查這筆檔案中的記錄資訊：



5. 當畫面切至 **DELETE FILE** 時，按下 B 鍵可刪除這筆檔案，此時會出現一個被清空的  垃圾桶動畫，完成刪除後，畫面會自動接續顯示下一筆鍛鍊檔案。
- * 鍛鍊檔案可保存至多 24 筆、最近運動結果的記錄。當檔案已達屆滿數量時，舊檔案將被最新記錄的檔案所取代。

如何執行運動總量統計

期間	描述
1WEEK	最近一週內所有運動結果總量統計
2WEEK	過去二週內所有運動結果總量統計
3WEEK	過去三週內所有運動結果總量統計
1MONTH	過去一個月內所有運動結果總量統計
2MONTH	過去二個月內所有運動結果總量統計
TOTAL	將全部的運動結果執行總量統計

1. 在記錄功能下，用 C 或 D 鍵先將畫面切換到 **MEMORY STAT**，然後按 B 鍵進入運動總量統計視窗。
2. 在運動總量統計 * 視窗下，你可將某段時期裡的數筆鍛鍊檔案進行自動加總，以幫助從統計數據中了解自己的運動成果。請用 C 或 D 鍵從上表中揀選一段要執行統計的期間。
3. 然後按下 B 鍵執行加總。
4. 請在統計結果顯示頁上，使用 C 或 D 鍵按下方流程圖，翻查當中的加總結果：



- * 運動總量統計最高共可統計 24 筆鍛鍊檔案。

如何清除所有檔案記錄

1. 在記錄功能下，用 C 或 D 鍵先將畫面切換到 **MEMORY**，然後按 B 鍵進入清除記錄視窗。
 2. 在確認清除的詢問畫面 **DEL. ALL FILES** 下，按下 B 鍵*，即可快速刪除所有保存的檔案和其記錄。當一個被清空的  垃圾桶動畫完成後，畫面即自動回到清除記錄起始視窗 **MEMORY DELETE**。
- * 若不確定是否要刪除所有檔案和其記錄，可連按 A 鍵二次退出清除記錄詢問畫面。

使用者設置

使用者設置能讓你在心率錶上輸入和管理各種用戶資料，包括年齡、體重、身高等等。請務必正確輸入用戶資料，因為它們將影響心率錶所為你計算的個人有氧健康指數、各種鍛鍊程式的目標心率區間，以及卡路里消耗量的精確性。請參見以下流程圖依序完成各項使用者設置。



如何進入或退出使用者設置

1. 在主畫面下，先使用 C 或 D 鍵將功能列切換到 **USER** 後，再按 B 鍵進入使用者設置視窗。
2. 然後用 B 鍵，按上方流程圖將螢幕切進要進行設置的項目畫面。
3. 在使用者設置下，重覆按 A 鍵即可返回主畫面。

度量衡單位選定：CM/KG 或 FT/LB

	FT/LB	CM/KG
體重	英磅	公斤
身高	英呎 / 英吋	公分

1. 請用 C 或 D 鍵依照你的使用習慣來選換度量衡單位*。
2. 然後按 B 鍵移至下一頁，進行下筆項目的設置。

* 所選取的度量衡單位將套用到心率錶上的所有功能模式。

性別輸入：男性 (MALE) 或女性 (FEMALE)

1. 請用 C 或 D 鍵改變性別設定。
2. 然後按 B 鍵移至下一頁，進行下筆項目的設置。

年齡輸入

1. 請用 C 或 D 鍵將你的年齡 * 輸入心率錶。
 2. 然後按 B 鍵移至下一頁，進行下筆項目的設置。
- * 年齡的出廠時預設值是 30 歲，設置範圍是 10 至 99 歲。

身高設置

1. 請用 C 或 D 鍵將你的身高 * 輸入心率錶。
 2. 然後按 B 鍵移至下一頁，進行下筆項目的設置。
- * 身高的出廠時預設值是 170 公分 (5 呎 7 吋)，設置範圍是 140 至 200 公分 (4 呎 7 吋至 6 呎 6 吋)。

體重設置

1. 請用 C 或 D 鍵將你的體重 * 輸入心率錶。
 2. 然後按 B 鍵移至下一頁，進行下筆項目的設置。
- * 體重的出廠時預設值是 60 公斤 (133 磅)，設置範圍是 40 至 120 公斤 (89 至 265 磅)。

調整心率錶自動求出的最高心率 (HRmax)

1. 請用 C 或 D 鍵調整心率錶自動求出的最高心率，如果必要的話 *。
 2. 然後按 B 鍵移至下一頁，進行下筆項目的設置。
- * 請注意！建議你只有在經由醫師和專業實驗室監測下，而獲致更為準確的數值，才予以更改本錶所為你自動求出的最高心率。
- * 請正確輸入年齡，心率錶會利用「年齡公式」自動計算出你的最高心率： $\text{最高心率 (HRmax)} = 220 - \text{年齡}$

開啟或解除心率響報 (HR ALM)

1. 請用 C 或 D 鍵開啟或關閉心率響報功能。
 2. 然後按 B 鍵移至下一頁，進行下筆項目的設置。
- * 一旦開啟心率響報功能，當你的心跳在運動心率模式下，偏離及超過所選鍛鍊程式的目標心率上限，手錶即會發出「嗶-嗶-」警示音。

有氧健康指數和有氧能力測試 (VO2max)

當你完成心率響報設置、按下 B 鍵後，畫面即進入用戶個人資料設置的最後一個項目，同時將你的有氧健康指數顯示在螢幕上。

有氧健康指數 (Maximal Aerobic Power) 就是最大攝氧量 (Maximal Oxygen Uptake, VO2 max)，是一個普遍用作評估和描述個人體質心肺耐力的基準指標。而心肺耐力 CR Fitness 是指心肺血管系統在體內輸送和利用氧氣作為體力活動之用的能力。

若你先前已有正確地完成各項用戶個人資料設置，心率錶會自動為你估算出有氧健康指數並顯示在螢幕上。如想要得到更為可靠的數據，你可以透過本錶進行一場有氧能力測試 VO2max Test，測試前，請先參閱以下的說明和步驟。

- 請先參見第 70 頁步驟將無線心率傳輸胸帶佩戴在你的胸肌下緣處，並且確認好已正確地完成各項用戶個人資料設置，然後仔細閱讀以下注意事項：
 - 1-1. 測試前 2 至 3 小時內，請不要吸菸或過量進食。測試前一天，請避免飲酒、服用藥物和劇烈運動。
 - 1-2. 測試環境必需安靜，沒有電視、電話、收音機或交談聊天等干擾音。
 - 1-3. 為能有效接收你的心跳，請先確認胸帶和你的身體緊密貼合，感應片也有被充分地以水沾濕。
 - 1-4. 請先平躺 1 至 2 分鐘後，再開始測試。
 - 1-5. 有氧能力測試約需花費 3 至 5 分鐘，在測試過程中，請保持放鬆舒適的平躺姿勢，不要移動身體或與人交談。
 - 當你準備妥當後，請繼續完成以下步驟以進行有氧能力測試：
 - 2-1. 在有氧健康指數畫面 VO2MAX 下，用 C 或 D 鍵在螢幕上揀選一個 ACT 級數*。
 - 2-2. 然後按下 B 鍵，開始施測。
 - 2-3. 測試當中，如想中止、跳離測試，請按 A 鍵。
 - 2-4. 當測試完成時，測試結果數據會自動顯示在螢幕上。
- * 請從下頁的身體活動量表 (PAR) 中選定一個日常活動級數。你所選定的 ACT 級數必需是平均而論，能夠用來描述你過去一個月來的日常活動型態。

身體活動量表 (Physical Activity Status Scale, PAR)

級數類別 描述

經常久坐的生活型態

ACT-00 有電梯搭、有車騎乘的話就不走路者，從事的所有活動都是不需要耗費體力的。

ACT-01 經常散步、爬樓梯、或偶爾會做一些引發深度呼吸、流汗的活動。

休閒活動 (例如高爾夫、保齡球、庭院園藝)

ACT-02 每週從事 10 至 60 分鐘的休閒活動。

ACT-03 每週從事一小時以上的休閒活動。

有氧運動 (例如跑步、快走、跳繩、游泳、自行車、籃球、網球、有氧舞蹈)

ACT-04 平均每週跑步 1 哩或走路 1.3 哩，或每週會花費 30 分鐘從事有氧運動。

ACT-05 平均每週跑步 1 至 5 哩或走路 1.3 至 6 哩，或每週會花費 30 至 60 分鐘從事有氧運動。

ACT-06 平均每週跑步 6 至 10 哩或走路 7 至 13 哩，或每週會花費 1 至 3 小時從事有氧運動。

ACT-07 平均每週跑步 11 至 15 哩或走路 14 至 20 哩，或每週會花費 4 至 6 小時從事有氧運動。

ACT-08 平均每週跑步 16 至 20 哩或走路 21 至 26 哩，或每週會花費 6 至 8 小時從事有氧運動。

ACT-09 平均每週跑步 21 至 25 哩或走路 27 至 33 哩，或每週會花費 9 至 11 小時從事有氧運動。

ACT-10 平均每週跑步超過 25 哩或走路超過 34 哩，或每週會花費 12 小時以上從事有氧運動。

資料來源：National Aeronautics and Space Administration。

身體有氧能力百分位評量表

(Percentile Value for Maximal Aerobic Power)

有氧健康指數會隨體能鍛鍊而增加、因年紀漸長而減少，通常，世界級的體育選手都具有較高的有氧健康指數。研究顯示，當有氧健康指數落在低於 20 個百分比位次時，不但能反映出經常久坐、鮮少活動的生活型態，而且還可能助長體內損害健康的危險因子。請將你在本錶所測得的個人有氧健康指數與下表做一對照，從中瞭解自己的心肺有氧能力落在哪一個健康等級。

男性有氧能力百分位評量表 (單位: ml/kg/min)

百分比位次	年齡				
	20~29 歲	30~39 歲	40~49 歲	50~59 歲	60 歲以上
90	55.1	52.1	50.6	49.0	44.2
80	52.1	50.6	49.0	44.2	41.0
70	49.0	47.4	45.8	41.0	37.8
60	47.4	44.2	44.2	39.4	36.2
50	44.2	42.6	41.0	37.8	34.6
40	42.6	41.0	39.4	36.2	33.0
30	41.0	39.4	36.2	34.6	31.4
20	37.8	36.2	34.6	31.4	28.3
10	34.6	33.0	31.4	29.9	26.7

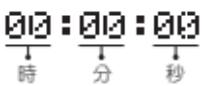
女性有氧能力百分位評量表 (單位: ml/kg/min)

百分比位次	年齡				
	20~29 歲	30~39 歲	40~49 歲	50~59 歲	60 歲以上
90	49.0	45.8	42.6	37.8	34.6
80	44.2	41.0	39.4	34.6	33.0
70	41.0	39.4	36.2	33.0	31.4
60	39.4	36.2	34.6	31.4	28.3
50	37.8	34.6	33.0	29.9	26.7
40	36.2	33.0	31.4	28.3	25.1
30	33.0	31.4	29.9	26.7	23.5
20	31.4	29.9	28.3	25.1	21.9
10	28.3	26.7	25.1	21.9	20.3

資料取自於 1970 至 2002 年，由 Aerobics Center Longitudinal Study(ACLS) 針對健康男性和女性進行的研究調查報告。

計時功能

本錶搭載秒錶測時和倒數計時器二種計時功能，分別介紹如下：

計時功能名稱	描述
STOP WATCH	秒錶測時 Stopwatch：用於測量經過時間、中途時間和兩名選手完成時間。 
COUNT DOWN	倒數計時器 Countdown Timer：提供 1 分鐘至 24 小時的計時範圍，當倒數至零時手錶會發出開鈴鳴響。 

如何進入或退出計時功能

1. 在主畫面下，先使用 C 或 D 鍵將功能列切換到 **TIMER** 後，再按 B 鍵進入計時功能視窗。
2. 然後用 C 或 D 鍵將畫面切至秒錶測時 **STOP WATCH** 或倒數計時器 **COUNT DOWN**，再按下 B 鍵進入。
3. 在計時功能下，重覆按 A 鍵 * 即可返回主畫面。

* 當秒錶測時或倒數計時器正在運行中，連按 A 鍵將視窗退出至主畫面下，此時，一個點陣狀反白英文字母 **T** 會指示在螢幕上。如要再重返計時模式，請循步驟 1 和 2 即可。

如何使用秒錶測時

1. 如要量測經過時間，請依以下流程操作：



2. 如要量測中途時間，請依以下流程操作：



3. 如要量測兩名選手完成時間，請依以下流程操作：



設定倒數計時器的開始時間

1. 將畫面切進倒數計時器 **COUNT DOWN** 後，用 B 鍵移至閃爍的小時、分鐘設置欄位。
2. 再以 C 或 D 鍵調整數值，完成開始時間設定後，再次按下 B 鍵。

如何使用倒數計時器

1. 按下 D 鍵開始倒數計時。
 2. 當倒數計時器正在運行時，按 D 鍵可暫停倒數，再次按 D 鍵又可恢復計時。
 3. 如要中止倒數計時器，先按 D 鍵，再按 C 鍵即可將倒數時間復位至其開始值。
 4. 當倒數至零時，手錶即發出約 10 秒鐘鳴響，此時，按任意鍵可停止鬧鈴音。鬧鈴停止鳴響時，倒數時間會自動復位至其開始值。
- 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。
 - 若在秒錶測時運行當中，將畫面切入運動心率模式或倒數計時器，秒錶會自動歸零。
 - 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**。
 - 若在倒數計時器運行當中，將畫面切入運動心率模式或秒錶測時，倒數時間會自動復位至其開始值。

鬧鈴功能

鬧鈴開啟後，無論在何種功能模式畫面下，每當到達預設鬧鈴時間，手錶即鳴響約 20 秒鐘，此時按下任意鍵即可停止鬧鈴音。

如何開啟鬧鈴和設定鬧鈴時間

1. 在主畫面下，先使用 C 或 D 鍵將功能列切換到 **ALM** 後，再按 B 鍵進入鬧鈴功能視窗。
2. 先用 C 或 D 鍵開啟 / 關閉鬧鈴。
3. 用 B 鍵移至閃爍的小時、分鐘設置欄位。
4. 然後以 C 或 D 鍵調整數值。
5. 完成鬧鈴時間設置後，重覆按 A 鍵即可返回主畫面。

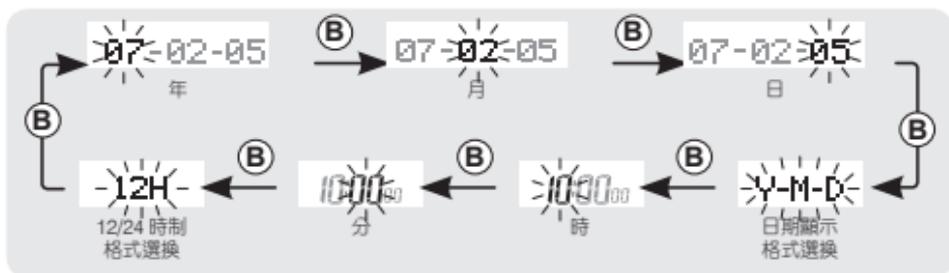
- 一旦開啟鬧鈴，鬧鈴指示符  就會顯示在在螢幕上。

時間模式

在時間模式下可以設定及查看現在時間和日期。

如何設定日期和時間

1. 在主畫面下，先使用 C 或 D 鍵將功能列切換到 **TIME** 後，再按 B 鍵進入時間模式視窗。
2. 使用 B 鍵在閃爍的設置項目間移動、切換。(請按下方流程圖操作)
3. 再以 C 或 D 鍵調校數值、設定之。
4. 當日期顯示格式 **Y-M-D** (Y-Year 年、M-Month 月、D-Date 日) 和時制格式 **12H** 在畫面上閃爍時，可用 C 或 D 鍵切選欲採取的顯示格式。
5. 完成日期和時間更新後，重覆按 A 鍵即可返回主畫面。



- 本錶預設 2000 年至 2099 年全自動日曆，能自動調整長短月及閏月日期。
- 完成日期更新後，本錶即會自動更新星期的顯示。
- 日期一經設定後，除非電池電量耗盡，否則無需再次變更。當電池換新後，請重新設定現在時間和日期。

■ 產品規格

運動心率錶

- 機心型號：M001A
- 操作溫度：14 °F 至 122 °F / -10°C 至 +50°C
- 計時精度：常溫 (77 °F / 25°C) 使用下時差在 ±2 秒 / 一天內
- 日常生活防水功能
- 電池型號：CR2032
- 電池壽命：平均可持續供電 22 個月 (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

時間模式

- 日曆：2000 年至 2099 年全自動日曆
- 時制：12 小時及 24 小時顯示格式
- 日期：年月日 (Y-M-D)、月日年 (M-D-Y)、日月年 (D-M-Y) 三種顯示格式

秒錶測時

- 測時單位：1/100 秒
- 測時限度：23 小時 59 分 59.99 秒
- 測時模式：經過時間、中途時間和兩名選手完成時間

倒數計時器

- 測時單位：1 秒
- 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)

使用者設置

- 度量衡單位：公制 / 美制
- 性別選項：男性 / 女性
- 年齡設置範圍：10 至 99 歲
- 身高設置範圍：140 至 200 公分 (4 呎 7 吋至 6 呎 6 吋)
- 體重設置範圍：40 至 120 公斤 (89 至 265 磅)
- 用戶最高心率 (由程式自動計算得出)
- 心率響報開啟 / 解除
- 用戶有氧健康指數 (由程式自動計算、或量測得出)

記錄功能

- 可儲存 24 筆最近運動結果記錄
- 六種統計期間可供選擇，以及至多可加總 24 筆鍛鍊檔案
- 可執行一次性刪除所有檔案、記錄

運動心率模式

- 六種鍛鍊程式選項 低強度運動心率區、中強度運動心率區、高強度運動心率區、手動設定運動心率區、手動設定目標卡路里、手動設定目標時間
- 心跳顯示單位：1 bpm(次 / 分鐘)
- 心跳量測及顯示範圍：40~230 bpm
- 心跳量測精度：在 ± 1 bpm 的穩定狀態內
- 鍛鍊時間測時單位：1 分鐘
- 鍛鍊時間測時限度：24 小時

無線心率傳輸胸帶

- 產品型號：CS005
- 操作溫度：14 °F 至 122 °F / -10°C 至 +50°C
- 電池型號：CR2032
- 電池壽命：約 800 小時
- 尺寸：64 x 40 x 12mm
- 重量：57g(含可調式胸帶)

維修參考資料

運動心率錶的維護與清潔

1. 請勿使心率錶承受極冷或極熱的環境。適合本錶的操作溫度為華氏 14 °F 至 122 °F (攝氏 -10°C 至 50°C)。
2. 請勿將心率錶長期暴露在直射的陽光下。
3. 心率錶的電池供電量依各款機心設計不同而異，請參考使用手冊中的規格資料。
4. 請以清水或中性洗滌劑清潔錶帶，並使用柔軟毛巾將其拭乾。(請勿使用酒精、粗糙的材料擦洗、或其他揮發性化學洗劑)

無線心率傳輸胸帶的維護與清潔

1. 常態使用下，胸帶內置的電池約可持續供電約 800 小時。
2. 若您使用的是胸帶 CS005，當其電量用盡時，可自行開啟背蓋更換電池。
3. 胸帶不使用時請保持乾燥，並避免放置於電視、螢幕或馬達等干擾源附近，以免降低電池壽命。
4. 請以清水或中性洗滌劑清潔胸帶，並使用柔軟毛巾將其拭乾。(請勿使用酒精、粗糙的材料擦洗、或其他揮發性化學洗劑)
5. 請勿將胸帶置入洗衣機、脫水機或烘乾機中洗滌。
6. 請勿熨燙胸帶所附的鬆緊帶。

NOTE 請將電池置於遠離兒童的地方，若兒童不慎吞食電池，請速送醫救治。

運動心率錶問與答

不知道自己在功能模式中的哪個環節

請參照使用手冊上所指示的按鍵先退回到時間顯示畫面下，然後重新操作。

為什麼螢幕沒有顯示心跳讀數、心跳指示符號沒有規律地跳動

1. 確認無線心率傳輸胸帶佩戴位置是否正確，且兩側的感應片是否有被

充分以水沾濕。

2. 檢查自己有沒有太過靠近一些電磁干擾源。
3. 檢查心率錶和身體佩戴的胸帶是否維持在 1 公尺 (3 英呎) 的距離範圍內。

為什麼 M001A 系列錶款按任何按鍵均無反應

請同時按住所有按鍵重新啟動心率錶，此時，螢幕在「嘩」聲後會先進入休眠狀態，需按 B 鍵才能返回時間顯示畫面，且各功能模式下的設定會回到出廠預設值，請重新設置現在時間、日期和其他設定。若心率錶仍無反應，請檢查電池。

如何更換心率錶的電池

當心率錶螢幕出現低電量指示符號時，表示電池需要更新，為能確保產品的使用壽命和防水性能，建議你將手錶交由經銷代理商換新電池。換新電池後，請重新設置現在時間、日期和其他設定。

NOTE 請注意！頻繁使用鬧鈴音和點亮背光照明會加速電池電量的消耗。

無線心率傳輸胸帶問與答

為什麼無法讀數心跳訊號

1. 請確認無線心率傳輸胸帶兩側的感應片是否有被充分以水沾濕。
2. 檢查心率錶和身體佩戴的胸帶是否維持在 1 公尺 (3 英呎) 的距離範圍內。
3. 檢查電池是否有電。
4. 每次佩戴胸帶時，請正確地將胸帶置於胸部 (胸肌) 下緣處，並避免不斷調整胸帶而導致影響心率訊號探測。建議你戴上胸帶後請先靜待 15 秒鐘，使訊號接收穩定，並且在速率錶顯示心跳讀數後，再開始運動。

為什麼速率錶上的心跳指示符號沒有規律地跳動

1. 請確認無線心率傳輸胸帶兩側的感應片是否有被充分以水沾濕。
2. 請確認附近沒有電磁干擾源 (例如：電視、電動踏車、電車、鐵道纜線、交通號誌、高壓電線、電子安檢門、手機、汽車馬達等)。若發

現心率錶可能受到電磁干擾，請藉由離開原地，或先解下胸帶，試圖找出干擾來源並遠離之。

3. 請視個人體型需求佩戴適當尺寸的胸帶，你可藉由調整鬆緊度使胸帶與身體緊密貼合，預防接收訊號微弱。
4. 建議女性用戶使用無線心率傳輸胸帶時，穿著運動內衣。
5. 請檢查和確認周圍沒有人也同樣佩戴胸帶。心率錶具備基本的克制雜訊能力，即使心跳指示符號不規律跳動，心跳讀數還是會正確顯示。建議你，當心率錶在運動同步初期探測你的心跳訊號期間（螢幕顯示“00”時），需注意避免雜訊的干擾。

NOTE 胸帶不使用時請保持乾燥，並避免放置於電視、螢幕或馬達等干擾源附近，以免降低電池壽命。

搭配鍛鍊器材時的注意事項

有些裝有電子或裝置電動部件的健身鍛鍊器材，例如：LED 顯示器、馬達和電動制動器，可能會導致干擾，致使心率錶接收到的心跳訊號離散。此時，請試著依照以下指示解決問題：

1. 先解下無線心率傳輸胸帶，然後繼續使用健身鍛鍊器材。
2. 四處移動你的心率錶直到螢幕上的心跳讀數顯示“00”。（通常鍛鍊器材上的顯示器，其正前方的干擾會比較強，而左右兩側的干擾會比較弱）
3. 重新將無線心率傳輸胸帶佩戴在胸部上，並且盡可能地將心率錶放在不受干擾的地方。
4. 如果你的心率錶仍然無法正確地顯示心跳讀數，可能表示這個鍛鍊器材的電磁干擾太強。

防水功能

1. 心率錶僅具備日常生活防水功能。
2. 建議你在水面下請勿操作任何按鍵，以維持防水性能。
3. 高含氯量的池水或海水的導電性很強，可能會導致無線心率傳輸胸帶電極短路，而無法探測到心跳訊號，建議你在水面下請勿佩戴胸帶。

減低訓練風險

1. 植入心臟起搏器、去纖維顫動器或其他體內植入電子裝置的人士，請勿使用本產品，使用風險請自行承擔。
2. 在開始實行健身鍛鍊計畫前，請先回答以下關於健康狀態的問題，若符合其中一項，建議你在開始鍛鍊前先尋求醫生諮詢，以確保身體健康。
 - 2-1 過去五年內從未實行過健身鍛鍊嗎？
 - 2-2 是否有高血壓或高膽固醇嗎？
 - 2-3 是否正在接受高血壓或心臟病藥物治療嗎？
 - 2-4 是否有呼吸道疾病史嗎？
 - 2-5 是否大病初癒或剛接受過手術，正在復原中嗎？
 - 2-6 是否使用心臟起搏器或其他植入體內的電子裝置嗎？
 - 2-7 是否有抽菸？
 - 2-8 是否有懷孕嗎？

UPDATE 2012.07.18



根據 2011/65/EU 關於「廢棄電氣電子設備」(Waste Electrical and Electronic Equipment, WEEE) 指令，請將所有不再使用的電子設備送到當地回收服務機構，不要將其與其他生活垃圾依同處理。



請依當地的廢棄物處理辦法適當地處置廢電池。