

■ 感謝您惠購本產品

■ 在使用之前

英達科技公司衷心感謝您惠購 **ALATECH** 戶外登山心率錶。為能正確及有效使用戶外登山心率錶的各項功能操作，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

- 戶外登山心率錶
- 無線心率傳輸胸帶 (含可調式鬆緊帶)
- 使用手冊
- 產品保固卡
- 電池防水圈配件

■ 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。
- 進行登山或其他因為方向迷失會導致重大危險及危及生命安全的活動時，必須同時使用備用羅盤來確認方向。
- 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	
在使用之前	91
包裝內容物介紹	91
警告	91
■ 認識戶外登山心率錶	
如何佩戴心率傳輸胸帶	95
認識和訂定適合您的鍛鍊強度	94
■ 操作說明	
按鍵與畫面概觀	96
基本功能	97
■ 感測器校正功能	
電子羅盤校正	98
氣壓校正	99
■ 運動心率功能	
如何操作運動心率功能	100
如何在運動中查看當前的運動進程資訊	100
如何在心率功能下進行感測器功能	101
如何確認運動心率訊號正確接收	101
如何開啟心率響報功能	101
■ 鬧鈴功能	103
■ 計時功能	
如何進行秒錶測時	104
如何進行倒數計時	105
■ 世界時間	
如何操作世界時間功能	106
如何查看國際都市的時間	106
如何為國際都市切換標準時間和日光節約時間	106
■ 氣候模式	108

■ 數位羅盤功能	
如何操作羅盤功能	110
如何使用方位記憶器功能	111
如何在登山遠足過程中使用電子羅盤	111
■ 高度測量功能	
如何操作高度測量功能	114
如何調整高度測量參數	114
如何操作高度差功能	115
如何操作高度進程記錄功能	115
■ 記錄功能	
如何查看運動鍛鍊記錄	117
如何進行運動總量統計 (HR Statistics)	118
如何查看登高進程記錄	118
■ 使用者設置	
時間設置	119
個人設置	120
VO2max Test (有氧能力測試)	122
■ 產品規格	125
■ 維修資料	
運動心率錶的維護與清潔	127
無線心率傳輸胸帶的維護與清潔	127
運動心率錶問與答	128
無線心率傳輸胸帶問與答	129
搭配鍛鍊器材時的注意事項	129
防水功能	130
減低訓練風險	130

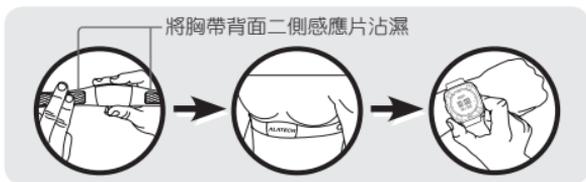
■ 認識戶外登山心率錶

1. 本錶能夠探測和顯示您在運動健身當中的心跳，並會依使用者的性別、年齡、體重、身高、最高心率等個人資料做為量測時的基準值，幫助您監控自我健身進程當中的鍛鍊強度，與測量運動過程中所累積的運動時間和卡路里消耗總量。本錶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。
2. 本錶內置的感測器具備測量方向、氣壓、溫度、高度等功能，提供您在進行戶外運動時的實用性。請於第一次使用、更換新電池和重置開機時，務必進行各項感測器的校正與個人資料設定，以確保正確數值的顯示。(相關校正與設定請參考「感測器校正功能」與「使用者設置」章節)

■ 如何佩戴心率傳輸胸帶

無線心率傳輸胸帶能夠偵測到您的即時心跳，並將心率訊號傳送到螢幕上顯示。在您進行運動心率模式前，請先遵循以下指示佩戴好無線心率傳輸胸帶。

1. 請先將某一側的鬆緊帶扣與胸帶尾端勾扣固定。
2. 適度調整鬆緊帶的長度，使胸帶可以和身體服貼舒適，即使在運動中也不會鬆脫滑動。
3. 然後以水充分沾濕胸帶背面二側的感應片。
4. 請將 Logo 朝外，把胸帶圍在胸部(胸肌)下緣處，再將胸帶的另一端與鬆緊帶扣上。
5. 將心率錶切換到運動心率模式，約在 15 秒內，手錶會自動探測出心跳訊號並將心跳讀數顯示在螢幕上。若開始運動後，當心率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。此時請試者檢查胸帶是否與身體緊密貼合？確認導電片是否有被充分地以水沾濕？



■ 認識和訂定適合您的鍛鍊強度

下表是以每 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，提供您在實行運動心率模式前，從中參考和訂定適合自己的鍛鍊強度。

年齡	最高心率 ² HRmax (單位: bpm ¹)	鍛鍊強度 ³ (單位: bpm)		
		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

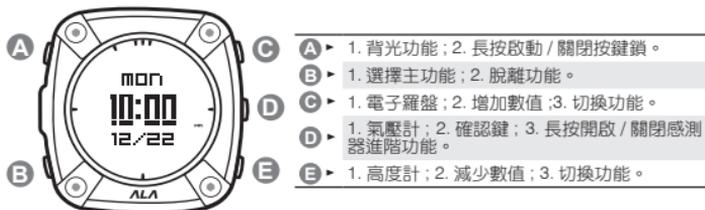
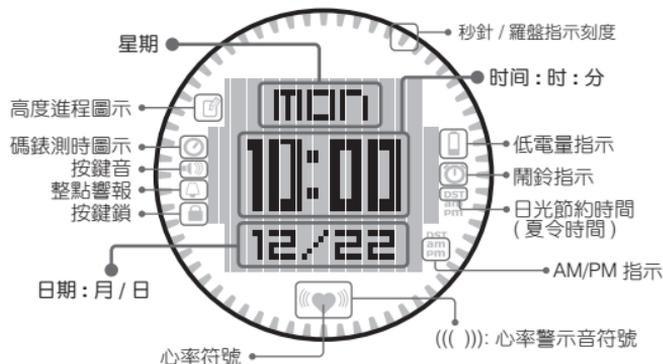
- 心跳的單位表示法是 bpm(次 / 分鐘)，也就是心臟於每分鐘的搏動次數 (beats per minute)。
- 最高心率 = 220 - 年齡。

最高心率 (Maximum Heart Rate, MHR, 即 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。

- 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。您可經由「最高心率公式 %HRmax」求出自己的目標心率範圍上下限。
- 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。

操作說明

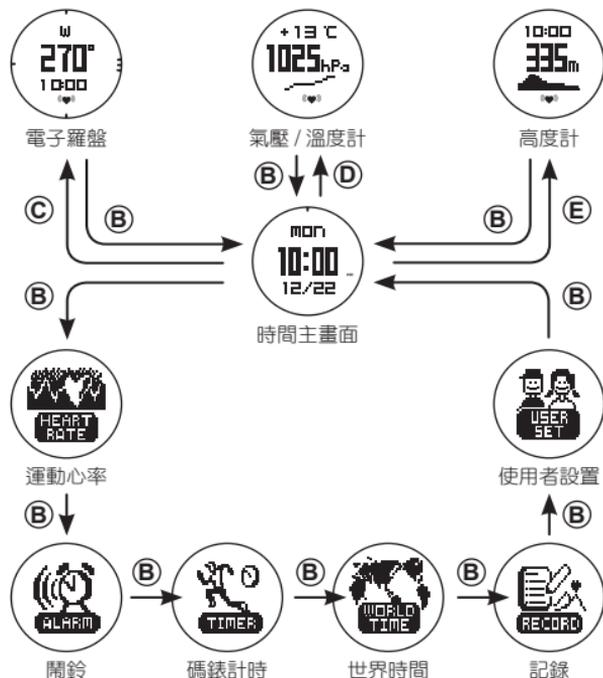
■ 按鍵與畫面概觀 本表共有 5 個操作按鍵，畫面介紹如下：



1. 按 A 鍵可點亮背光照明約 2 秒鐘，陽光直射下點亮背光照明可能難以看出點亮效果。
2. 本錶配置按鍵鎖功能，以防按鍵誤觸，時間主畫面下長按 A 鍵 2 秒即進入按鍵鎖功能，此時畫面左下顯示  符號，重複上述步驟可解除按鍵鎖。
3. 低電量指示：低電量符號  顯示時，背光、蜂鳴器、感測器功能將關閉。

■ 基本功能

本錶提供現在時間、運動心率、鬧鈴、碼錶計時器、世界時間、記錄、使用者設置等七項基本功能及電子羅盤、氣壓計、高度計等三項感測器功能。主功能結構圖如下：



1. 在時間畫面下，根據主功能結構圖按 B 鍵依序切換主功能畫面，確認後按 D 鍵進入所選功能。
2. 在時間畫面下，分別按 C 鍵 / D 鍵 / E 鍵可分別進入電子羅盤、氣壓計、高度計等感測器功能，按 B 鍵可以脫離感測器功能，回到時間畫面。

感測器校正功能

當您第一次使用本錶或更換新電池時，請務必進行感測器的校正，操作方法介紹如下：

電子羅盤校正

當指北針運行顯示錯誤方向，反應非常緩慢或重新更換電池時，需要進行指北針校正，當手錶常暴露於磁場的環境下列如：電線、話筒、磁鐵等磁場源下，亦須進行此校正。

羅盤校正功能共有 2 種：(1). 指北針校正 (CALIB)；(2). 磁偏角校正 (DECLIN)。

1. 在時間畫面下，按 B 鍵將畫面切到 **USER SET**，按 D 鍵進入。
2. 以 C/E 鍵選擇 **COMP** 選項，按 D 鍵進入羅盤校正選項。



如何進行指北針校正 (CALIB)

1. 校正前首先確保手錶與地面呈水平狀態。
2. 進入 **COMP** 選項內，以 C/E 鍵選擇 **CALIB** 選項，按 D 鍵進入指北針校正視窗。
3. 此時畫面會出現 5 秒鐘的倒數，倒數到 0 即可開始校正。
4. 在 **CALIB** 畫面下，請將手錶依順時針方向慢慢旋轉 360 度。
5. 若校正成功，畫面上會顯示 "CALIB OK"，按 D 鍵確認。
6. 若校正失敗，畫面上會顯示 "ERROR" 並回到 **COMP** 畫面，請重複步驟 2 重新執行校正程序。



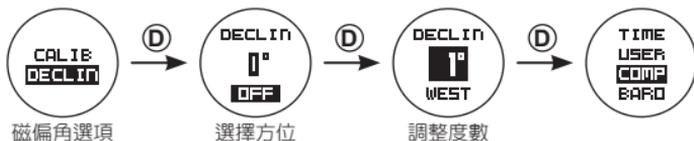
指北針選項

- 若持續進行校正都呈現錯誤畫面，請確認校正環境是否處於磁性源區域，若是，請移除相關磁性來源再進行測試。

- 經過以上校正後請與正確的羅盤儀器做比較，若方向仍有過大的誤差，代表感測器經強烈磁場磁化，請就近聯絡您的廠商，進行更精確的檢查。

■ 如何使用磁偏角校正 (DECLIN)

1. 真北與磁北間的差異可以通過調整磁偏角的校正來彌補，磁偏角可參閱當地的地圖。
2. 首先確保手錶成水平狀態。
3. 進入 **COMP** 選項內，以 C/E 鍵選擇 **DECLIN** 選項，按 D 鍵進入磁偏角校正視窗。
4. 首先先以 C/E 鍵選擇磁偏角方位 "OFF"、"W" 或 "E"，選定磁偏角方位後，按 D 鍵確認。
5. 接著以 C/E 鍵調整磁偏角度數，按 D 鍵確認。
6. 若要取消磁偏角校正功能，請重複步驟 4，選擇 "OFF"，再按 D 鍵即可。



氣壓校正

為了正確顯示高度與氣壓功能，使用者可設定一個正確的海平面氣壓值做為測量依據，正確的海平面氣壓值可參考當地氣象台或國際天氣網頁。

■ 如何設定海平面氣壓值

1. 在時間畫面下，按 B 鍵將畫面切到 **USER SET** 功能，按 D 鍵進入。
2. 以 C/E 鍵選擇 **BARO** 選項，按 D 鍵進入氣壓校正選項。
3. 以 C/E 調整數值大小 (壓力內建值：1,013 hPa/ 29.9 inHg)。
4. 確認後按 D 鍵，回選項畫面。

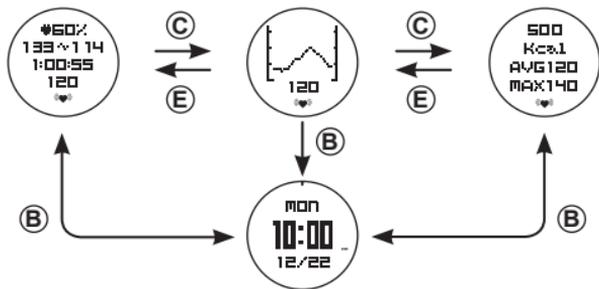


運動心率功能

運動心率功能提供使用者自行設定目標心率上下限，可讓使用者決定適合自己的運動強度，並於運動中呈現當前的即時心跳、運動時間、心率強度百分比、心率變化圖、最大心跳、平均心跳、消耗卡路里等運動訊息。

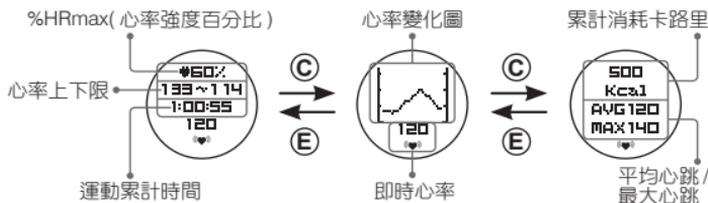
如何操作運動心率功能

1. 在時間畫面下，按 B 鍵將畫面切到 **HEART RATE** 後，按 D 鍵進入運動心率功能。
2. 請以 C/E 鍵調整心率上下限數值，D 鍵切換設置欄位，設定完成後，按下 D 鍵開始運動。
3. 運動中使用 C/E 鍵可翻查當前運動進程資訊。
4. 運動中按 D 鍵可暫停 / 恢復運動計數，此時畫面下方會出現 **PAUSE** 表心率測時將暫停，若再以 C 或 E 鍵選擇 **STOP**，然後按 D 鍵可結束運動計數，螢幕上將顯示本次運動結果。
5. 運動中按 B 鍵可退回主畫面，進行感測器偵測功能，重覆按壓 B 鍵可再回到運動畫面。



如何在運動中查看當前的運動進程資訊

運動中，可以 C/E 鍵依序查看：心率強度百分比 / 運動心率上下限 / 運動累計時間、即時心跳數 / 心率變化圖、累計消耗卡路里 / 平均心跳及最大心跳頁面：



■ 如何在心率功能下進行感測器功能

1. 在運動計數畫面下，按 B 鍵可退回主畫面，以開啟感測器功能。
2. 感測器使用期間心率訊號接收會短暫關閉，以避免將偵測時的電子訊號誤判為心率訊號，此時畫面下方會出現 ♥ 符號，代表本錶仍處於心率計數功能內，為避免心率訊號暫停時間過長，造成心率數據的不完整，建議使用者在操作完感測器的功能後，將畫面退回到心率計數頁面。
3. 結束感測器的使用後，按 B 鍵退回主畫面，再按 B 鍵回到心率計數頁面。
4. 開啟高度進程記錄功能後，心率運動功能中的運動時間計數、平均心跳、卡路里計算等功能將會關閉無作用。

■ 如何確認運動心率訊號正確接收

若您的心率錶未收到正常訊號超過 15 秒，即時心率數值會先歸零，若持續一分鐘後仍未有訊號，畫面會出現 "---"，並伴隨 "嗶" 聲長音（約 1 分鐘提醒一次），此時請您確認胸帶是否佩戴妥當（正確佩戴請參考 P94），當訊號正確接收後，本錶會繼續延續您之前的運動計數，若訊號中斷現象持續超過 10 分鐘本錶會自動將運動資料做總結。

■ 如何開啟心率響報功能

在運動過程中，若心率超過最高心率上限，此時手錶會啟動心率響報功能，連續發出 "嗶-嗶-" 警示音，建議您減緩運動強度，以防範心跳過速所產生的風險。



1. 請參考使用者設定 (P20~121) 進行心率過高警示數值調整及關閉心率響報功能。

2. 運動過程中，長按 D 鍵 2 秒鐘可開啟 / 關閉 (ON/ OFF) 警示音。

- 心跳符號需正常接收達 1 分鐘以上，螢幕上才能正確顯示出心跳數值。
- 心率變化圖會顯示過去 30 分鐘內的心率變化走勢。
- 鍛鍊時間測時單位：1 分鐘，測時限度：24 小時。
- 心跳顯示單位：bpm，量測及顯示範圍：40~220 bpm。

■ 鬧鈴功能

開啟鬧鈴後，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，此時按下任意鍵可停止鬧鈴音。

■ 如何操作鬧鈴功能

1. 在時間畫面下，按 B 鍵將畫面切到 **ALARM** 後，再按 D 鍵進入鬧鈴功能。
2. 先以 C 或 E 鍵開啟 / 關閉鬧鈴，一旦開啟鬧鈴，鬧鈴指示符號  會顯示在螢幕上。
3. 按 D 鍵開啟鬧鈴時間的設定欄位。
4. 以 C/E 鍵調整數值，按 D 鍵切到下一個調整欄位。
5. 完成鬧鈴時間設置後，按 B 鍵即可返回時間畫面。

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：

STW 秒表測時 (Stopwatch)：用於測量經過時間、中途時間和兩名選手完成時間。



TMR 倒數計時器 (Countdown Timer)：提供 1 分鐘至 24 小時的計時範圍，倒數至零時本錶會發出開鈴鳴響。



如何操作計時功能

1. 在時間畫面下，按 B 鍵將畫面切到 **TIMER** 後，再按 D 鍵進入計時功能。
2. 先以 C/E 鍵將畫面切至秒錶測時 **STW** 或倒數計時器 **TMR**，再按 D 鍵進入。
3. 在計時功能下，按 B 鍵即可返回時間畫面，此時  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。

如何進行秒錶測時

選擇秒錶測時器 **STW** 選項後，請依測量需求進行下列操作。

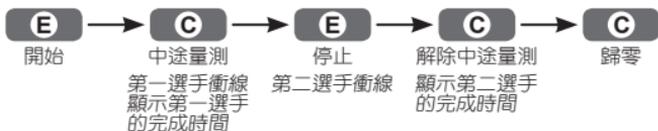
1. 量測經過時間，請依以下流程操作：



2. 量測中途時間，請依以下流程操作：



3. 量測兩名選手完成時間，請依以下流程操作：



- 秒錶測時單位為 1/100 秒。測時限度為 23 小時 59 分 59.99 秒。
- 若途中沒有停止秒錶，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。
- 當畫面只剩小時和分鐘之間的點狀符號 \cdot 閃動時，表示秒錶正在運行中途時間的量測。
- 若在秒錶測時運行當中，將畫面切入運動心率模式、倒數計時器及高度進程記錄器等功能時，秒錶會自動歸零。

■ 如何設定倒數計時器的開始時間

1. 選擇倒數計時器 **TIME** 選項後，按 D 鍵進入倒數時間設定。
2. 以 C/E 鍵調整數值，D 鍵確認和切換設置欄位。

■ 如何進行倒數計時

1. 倒數時間設置完成後，按下 E 鍵開始進行倒數計時。
 2. 當倒數計時器正在運行時，按 E 鍵可暫停倒數，再次按 E 鍵又可恢復計時。
 3. 如要中止倒數計時器，先按 E 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。
- 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。
 - 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、秒錶測時器及高度進程記錄器等功能，倒數時間會自動復位至其開始值。

世界時間

世界時間功能可顯示國際上 30 個都市 (29 個時區) 的現在時間。

如何操作世界時間功能

1. 在時間畫面下，按 B 鍵將畫面切到 **WORLD TIME** 後，再按 D 鍵進入世界時間功能。
2. 在世界時間功能下，按下 B 鍵即可返回時間畫面。

如何查看國際都市的時間

以 C/ E 鍵選換城市代碼，城市代碼請參閱以下「國際都市時差一覽表」。

- 當目前顯示的時區中大部分是海洋時，畫面上城市代碼處將顯示該時區的格林威治標準時間差。

如何為國際都市切換標準時間和日光節約時間

在顯示的城市時間畫面下，長按 D 鍵 2 秒可開啟該城市的日光節約時間 (**DST**: Daylight Saving Time)，再次長按 D 鍵可切回標準時間，此時 **DST** 指示符會消失。

- 當顯示的城市代碼為 **GMT** 時，不能選換日光節約時間及標準時間。
- 日光節約時間和標準時間設定只對目前畫面中顯示的城市有效，其他城市不受影響。

國際都市時差一覽表：

城市代碼	城市名	與 GMT 時差	其他相同時區的主要城市
-11		-11.0	Pago Pago
HNL	Honolulu	-10.0	Papeete
ANC	Anchorage	-09.0	Nome
LAX	Los Angel	-08.0	San Francisco, Las Vegas, , Vancouver, , Seattle/ Tacoma, Dawson City
DEN	Denver	-07.0	El Paso, Edmonton
CHI	Chicago	-06.0	Houston, Dallas/ Fort Worth, New Orleans, Mexico City, Winnipeg

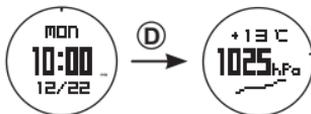
城市代碼	城市名	與 GMT 時差	其他相同時區的主要城市
NYC	New York	-05.0	Montreal, Detroit, Miami, Boston, Panama City, Havana, Lima, Bogota
CCS	Caracas	-04.0	La Paz, Santiago, Port of Spain
RIO	Rio De Janeiro	-03.0	Sao Paulo, Buenos Aires, Brasilia, Montevideo
		-02.0	
		-01.0	Praia
GMT		+00.0	Dublin, Lisbon, Casablanca, Dakar, Abidjan
LON	London	+00.0	
PAR	Paris	+01.0	Milan, Rome, Madrid, Amsterdam, Algiers, Hamburg, Frankfurt, Vienna, Stockholm
BER	Berlin	+01.0	
ATH	Athens	+02.0	
CAI	Cairo	+02.0	Helsinki, Istanbul, Beirut, Damascus, Cape Town
JRS	Jerusalem	+02.0	
JED	Jeddah	+03.0	Kuwait, Riyadh, Aden, Addis, Ababa, Nairobi, Moscow
THR	Tehran	+03.5	Shiraz
DXB	Dubai	+04.0	Abu Dhabi, Muscat
KBL	Kabul	+04.5	
KHI	Karachi	+05.0	Male
DEL	Delhi	+05.5	Mumbai, Kolkata, Colombo
DAC	Dhaka	+06.0	
RGN	Yangon	+06.5	
BKK	Bangkok	+07.0	Jakarta, Phnom Penh, Hanoi, Vientiane
HKG	Hong Kong	+08.0	Singapore, Kuala Lumpur, Beijing, Taipei, Manila, Perth, Ulaanbaatar
SEL	Seoul	+09.0	
TYO	Tokyo	+09.0	Pyongyang
ADL	Adelaide	+09.5	Darwin
SYD	Sydney	+10.0	Melbourne, Guam, Rabaul
NOU	Noumea	+11.0	Port Vila
WLG	Wellington	+12.0	Christchurch, Nadi, Nauru Island

■ 氣候模式

本錶內建氣壓傳感器和溫度傳感器，能用來測量大氣壓值和氣溫變化。不管是登山、健行、露營或旅遊，您都可以經由此模式下的氣壓計掌握天氣變化。

■ 如何操作氣候模式

1. 在時間畫面下，按 D 鍵開啟氣壓計模式，約 4~5 秒鐘後，畫面會顯示溫度和氣壓的測量結果並每隔 5 秒鐘自動更新測量數值。

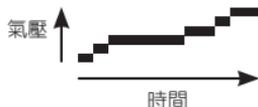


2. 要退出氣候模式，按 B 鍵即可返回時間畫面。

■ 氣壓變化圖

氣壓傳感器能把過去 24 小時的測得結果由左至右產生成氣壓變化圖。從上下起伏的氣壓線圖中，可以觀察大氣變化，從中辨別天氣陰晴好壞。

- 其中橫軸表示時間，每個點代表 1 小時。縱軸表示氣壓，各點代表其測量值與前一個點所測得數值之間的相對差，一個點代表 1 hPa。
- 氣壓上升通常代表天氣在好轉



- 氣壓下降通常代表天氣在轉壞



注意：當手錶測量到的氣壓值突然變化太大，超出 +5 hPa 或 -4 hPa 時，氣壓變化圖可能會自動清空線圖，然後自左下角開始，重新描繪。

■ 氣壓操作需知

1. 氣壓的單位表示法為 1 hPa 或 0.01 inHg。您可能發現有些地區慣用 mb (毫巴 millibar)，而非 hPa (百帕斯卡) 來表示氣壓值。其實這兩者單位完全相同，也就是說 1 hPa=1 mb。
2. 氣壓的量測及顯示範圍是 300 至 1,100 hPa (或 8.90 至 32.40 inHg)。
3. 當測得的氣壓值超出量測限度時，畫面上的現在氣壓會變為 ---hPa (或 ---inHg)，而氣壓變化圖和將不會出現。
4. 氣溫的單位表示法為 1 °C (或 1 °F)。
5. 氣溫的量測及顯示範圍是 -10.0 至 +50.0°C (或 14 至 122 °F)。
6. 當測得的氣溫超出量測限度時，畫面上的現在溫度會變為 ---°C (或 ---°F)。
7. 您可以選擇百帕斯卡 (hPa) 或英吋汞柱 (inHg, inch of mercury) 作為氣壓的顯示單位，選擇攝氏 (°C) 或華氏 (°F) 作為溫度的顯示單位。請參閱第 120~121 頁「使用者設置>如何選擇氣壓、溫度及高度單位」的說明進行設定。
8. 這些持續追蹤和反應大氣變化的數值，能在合理精確度內進行天氣預測，提供參考。
9. 為得到正確的溫度數值，測量時建議將手錶取下置於避免陽光直曬的通風處進行測量。

■ 電子羅盤功能

本錶內置的方位傳感器能偵測地球磁北，並在畫面上表示 16 個方向之一及方位角。方位測定的結果亦可以保存在方位記憶器中，並在隨後的測定過程中顯示在畫面上。

■ 如何操作電子羅盤

1. 當手錶要進行羅盤偵測前，需先確認您的手錶是相對於地平面水平的。
2. 在時間畫面下，按 C 鍵進入數位羅盤功能，此時畫面上會顯示出手錶 12 點鐘方向與地球磁北之間所夾的方位及方位角。
3. 本錶角度偵測誤差值為 5 度，指針誤差值為 1 格刻度。
4. 畫面上的方位偵測結果將每秒更新一次，最長更新 30 秒鐘，30 秒鐘之後方位偵測將自動停止，再按 C 鍵可再進行羅盤偵測。
5. 按 B 鍵即可返回時間畫面。
6. 羅盤畫面說明：



7. 測量時畫面上同時出現 4 個指針符號，分別代表磁北、磁南、磁東及磁西。



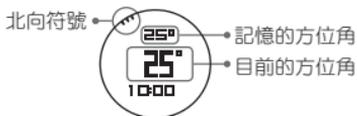
8. 畫面方位顯示含意：

方位	含意	方位	含意	方位	含意	方位	含意
N	北	NNE	北北東	NE	東北	NEN	東北東
E	東	ESE	東南東	SE	東南	SSE	西南東
S	南	SSW	西南西	SW	西南	WSW	西南西
W	西	WNW	西北西	NW	西北	NNW	北北西

■ 如何使用方位記憶器功能

方向記憶器用於保存方向測定值，並在隨後的測定過程中顯示出來。方向記憶器顯示其保存方向的方向角，若在記憶過程中使用羅盤測量，畫面上顯示出目前測定的方向角，保存的方位角及外圍的北向指示符號。

1. 時間畫面下，按 C 鍵進行羅盤感測功能，測量過程中長按 D 鍵 2 秒即可將手錶 12 點鐘所指的方位記錄下來，此時畫面上方顯示方才保存的方向角。
2. 長按 D 鍵 2 秒即可解除方位記憶功能。
3. 方位記憶器畫面：

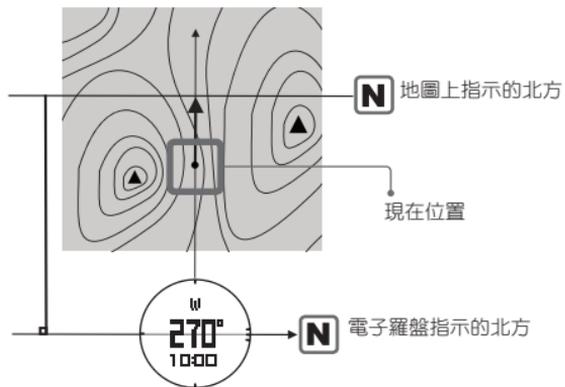


■ 如何在登山遠足過程中使用電子羅盤

登山或遠足時，掌握現在位置很重要，因此需要"擺放地圖"，也就是說對準地圖，使其所指方向對準現在位置的實際方向。一般來說，需要做的是將地圖上的北對準指示的北。

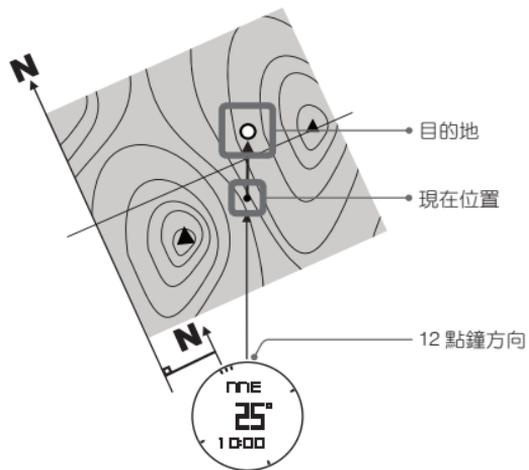
若手錶的配置是指向地球磁北，請將地圖的磁北對準手錶指示的北方向。若手錶經磁偏角校正（磁偏角校正請參考第 99 頁）指向的是真北，則將地圖的真北對準手錶指示的北方向。

1. 找到現在位置：
 - 1-1. 擺放地圖並找到現在位置。
 - 1.2. 查看您周圍的地形並確定現在的位置。



2. 找出目的地的方位：

- 2-1. 查看您周圍的地形並確定現在的位置。
- 2-2. 調整地圖，確認目的地方向位於您正前方。



3. 在地圖上確定目的地的方向及角度，並按照這個方向前進：
 - 3-1. 找出目的地方位後，長按 D 鍵 2 秒可將目的地方位角記錄於本錶內。
 - 3-2. 當行進間羅盤顯示的方位角與記錄的方位角數值相同時，此方位即為方才記錄的目的地方位角。
 - 3-3. 羅盤偵測畫面下，長按 D 鍵可取消方位記憶功能。

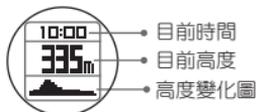
■ 電子羅盤使用需知

本錶內置地磁方位傳感器能探測地球磁場，也就是說本錶所指示出的北向為地球磁北，地球磁北與真北極略有不同，地球磁北及位於加拿大北部，而地球磁南極位於澳大利亞南部。注意！所有磁性羅盤測出的磁北與真北間的差異皆會隨著接近地球的磁極之一而變大，同時還請注意，有些地圖使用真北而非磁北，因此將手錶與此種地圖配合時，需進行校正，已獲得正確的數值。

1. 位於以下測定場所請注意：
 - 1-1. 在強磁場源附近進行方向測定會使測定結果產生較大的誤差，因此應避免在下述物體附近進行測量：永久性磁鐵、金屬塊、高壓電線、天線、家用電器。
 - 1-2. 在列車、船舶、飛機中也不可能得到精確的測量結果。
 - 1-3. 在室內，尤其是鋼筋混泥土建築內也不可能得到精確的測量結果。
2. 保管：
 - 1-1. 若手錶被磁化，傳感器精度會惡化，因此需要將本錶保存在遠離強磁場源的地方。
 - 1-2. 當懷疑手錶已被磁化時，請參考 P98 「電子羅盤校正」章節。
 - 1-3. 若經過「電子羅盤校正」後，電子羅盤仍無法得到正確的數值，煩請就近聯絡您的手錶經銷商檢查您的手錶。

高度測量功能

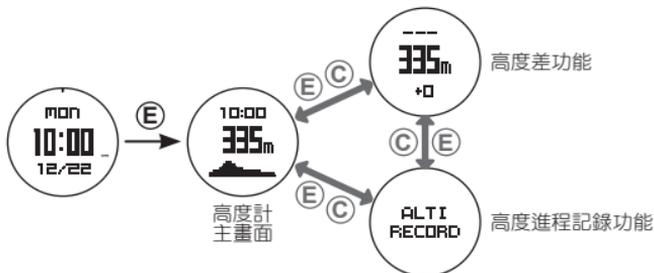
本錶內建的高度功能提供您即時高度顯示、高度變化圖、高度差顯示、高度進程記錄等功能，以下分別介紹之：



如何操作高度測量功能

本畫面提供：(1). 目前高度、(2). 高度變化圖。

1. 請在時間畫面下，按 E 鍵進入高度計功能，手錶隨即自動開始測量高度，約經過 4~5 秒鐘後，畫面會顯示測量結果此時畫面顯示現在高度與高度變化圖。
2. 高度計測量方式：最初 3 分鐘的測量方式，每隔 5 秒測量一次。3 分鐘後，每隔 30 秒測量一次，共可測 24 個小時。



如何調整高度測量參數

由於本錶採用的是氣壓型高度計，因此高度測量值可能會依各地區的天候與氣壓變化，而有些微差異，您可於登高過程中參考各地區提供的正確高度來進行微調校正，經過微調後所測量出來的高度會比微調前精確。

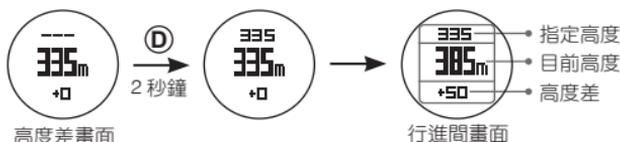
1. 請於高度測量畫面下，長按 D 鍵 2 秒鐘進入高度參數微調畫面，以 C / E 鍵調整高度參數，直到高度顯示值與您目前高度接近，調整完畢，請長按 D 鍵 2 秒鐘結束設定。



■ 如何操作高度差功能

本畫面提供：(1). 指定高度與 (2). 目前高度之間的高度差顯示。

1. 在高度測量畫面下，以 C / E 鍵切換到高度差畫面，此時畫面下方顯示 +0 數值，長按 D 鍵 2 秒鐘可將目前高度設定為指定高度值並顯示於畫面上方，在行進間下方數值將顯示目前高度與指定高度之間的高度差。
2. 若要取消指定高度值，請於高度差畫面下長按 D 鍵 2 秒鐘即可解除參考高度。



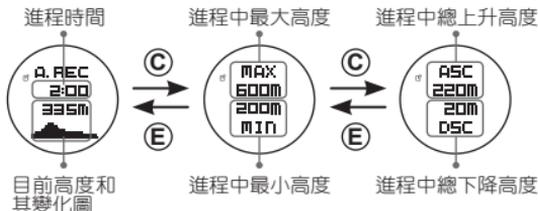
■ 如何操作高度進程記錄功能

本錶提供登高進程中的高度變化記錄。高度進程進行中，心率運動功能中的計時器、平均心跳、卡路里計算等功能將會關閉無作用。

1. 在高度記錄功能畫面下，長按 D 鍵 2 秒鐘開始進行高度進程記錄，此時畫面左上方會出現  符號，表示進程記錄開始。



2. 記錄開始後，於高度記錄功能畫面下，按 D 鍵進入記錄畫面，使用 C 或 E 鍵查看目前登高持續時間、最大 / 最小高度、總爬升高度 / 總下降高度，按 B 鍵可退回高度記錄功能畫面。



3. 高度記錄功能畫面下，長按 D 鍵 2 秒鐘，結束進程記錄功能並將資料記錄到檔案記錄功能內。
 - 高度進程資訊最多紀錄 24 小時內的高度變化，最多紀錄 8 筆記錄資料。
 - 總上升 / 下降高度最大值為 99,999 米 (99,999 英尺)，超過最大值會自動歸零。

■ 高度測量需知

1. 在高度計下，能將氣壓傳感器測出的現在氣壓經由預設換算值 ISA(國際標準大氣壓) 換算為同等的高度。
2. 本錶是根據氣壓值估算高度，因此在相同地點上所測出的高度也會因氣壓變化而有所不同。
3. 本錶所採用的半導體氣壓傳感器會因溫度變化受到干擾。建議您可將手錶戴在手腕上再進行高度測量，以防止突然的溫度改變影響了測高讀數。
4. 在從事高度會突然改變的活動時 (如跳傘、滑翔翼、飛行駕駛等)，請勿使用本錶的高度測量功能。
5. 商用客機內的空氣是經過壓縮、且密閉的，因此，在機艙中操作本錶所測得的高度為機艙高度而與實際飛行高度不同。
6. 不要在要求專業精度的高度測量時使用本錶。
7. 氣壓指的就是空氣的重量，在高的地方的空氣含量會比低的地方少。高度測量的原理就是利用不同高度的氣壓變化來換算為高度的測量值，但是各地的溫度是會對空氣的質量產生直接的影響的，本錶的高度測量基準是基於不同高度下所對應的一般溫度做參考基準，並會根據實際溫度與一般溫度間的差異自動做出數值的修正。

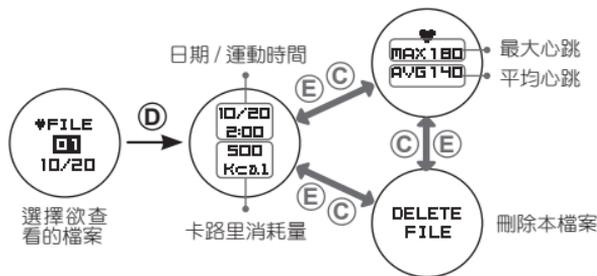
記錄功能

本錶可以查看運動鍛鍊數據、統計運動鍛鍊數據與查看登高紀錄數據，以下分別介紹之：

如何查看運動鍛鍊記錄

本錶可記錄 30 筆運動鍛鍊數據，供使用者進行查閱。

1. 在時間畫面下，按 B 鍵將畫面切到 **RECRD** 後，再按 D 鍵進入記錄功能。
2. 以 C/E 鍵選擇 **FILE** 選項，按 D 鍵進入。
3. 以 C/E 鍵依日期選擇所要查看的檔案 (共可記錄 30 筆檔案)，按 D 鍵進入。
4. 進入該筆檔案後，以 C/E 鍵翻查檔案頁面，檔案頁面分為 3 頁，分別是日期 / 運動時間 / 卡路里消耗量、最大 / 平均心跳及刪除本檔案頁面。
5. 查看過程中按 B 鍵可退回上一層。
6. 如何刪除單筆檔案：在檔案查詢頁面下以 C/E 鍵切到 "Delete File" 選項，按 D 鍵即可清除本檔案。



7. 如何刪除所有的運動鍛鍊數據檔案：在日期選擇頁面下以 C/E 鍵翻到 "Delete Aall Files" 頁面，再按 D 鍵即可清除所有檔案。



■ 如何進行運動總量統計 (HR Statistics)

1. 在記錄功能頁面內，以 C/E 鍵選擇 **WSTAT** 選項，按 D 鍵進入。
2. 以 C/E 鍵選擇所要統計的時間範圍，按 D 鍵執行統計。

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
TOTAL	你全部的運動結果總量統計

3. 統計頁面可顯示統計時間內的累積運動次數、累積運動時間、累積卡路里消耗量。

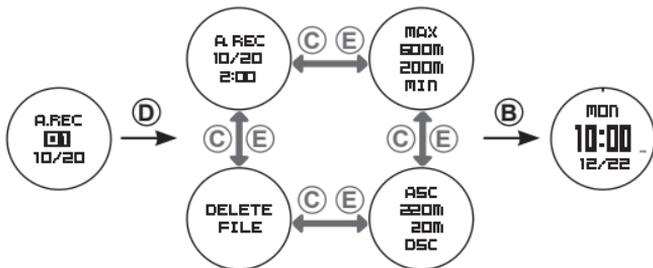


4. 查看過程中按 B 鍵可退回上一層。

■ 如何查看登高進程記錄

本錶共可記錄 8 筆登高進程記錄，使用者可再登高活動進行中開啟記錄功能，並可於記錄結束後進入記錄功能內查看進程記錄。

1. 在記錄功能頁面內，以 C/E 鍵選擇 **A.REC** 選項，按 D 鍵進入。
2. 以 C/E 鍵依日期選擇所要查看的進程檔案，按 D 鍵進入。
3. 進入後，以 C/E 鍵翻查進程記錄頁面，依序為：登高日期/時間、最大/最小高度、總上升/總下降高度及刪除本檔案頁面。



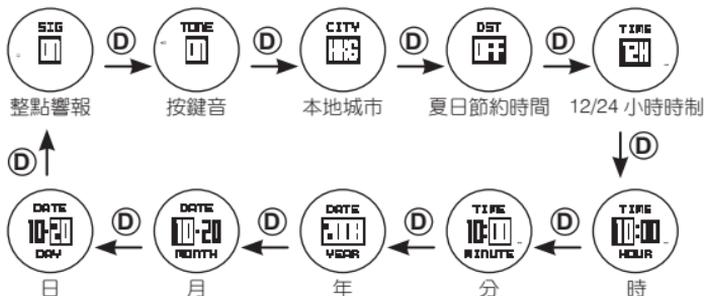
4. 查看過程中按 B 鍵可退回上一層。
5. 如何刪除單筆進程檔案：以 C/ E 鍵翻到 "Delete File" 頁面，按 D 鍵即可清除本檔案。
6. 如何刪除所有登高進程檔案：以 C/ E 鍵翻到 "Delete All Files" 頁面，按 D 鍵即可清除所有檔案。



使用者設置

使用者設置能讓您在本錶上進行多種個人資料設置及進行各項功能調整，本設置功能包含時間設置、使用者資料設置、電子羅盤校正、氣壓校正調整 4 大調整功能，以下分別介紹：

時間設置



1. 在時間畫面下，按 B 鍵將畫面切到 **USER** 後，按 D 鍵進入。
2. 以 C/E 鍵選擇 **TIME** 選項，按 D 鍵進入時間設置。
3. 以 C/E 調整設定值，按 D 鍵確認並移到下個設置欄位。
4. 設置過程中，按 B 鍵可退回上一層。

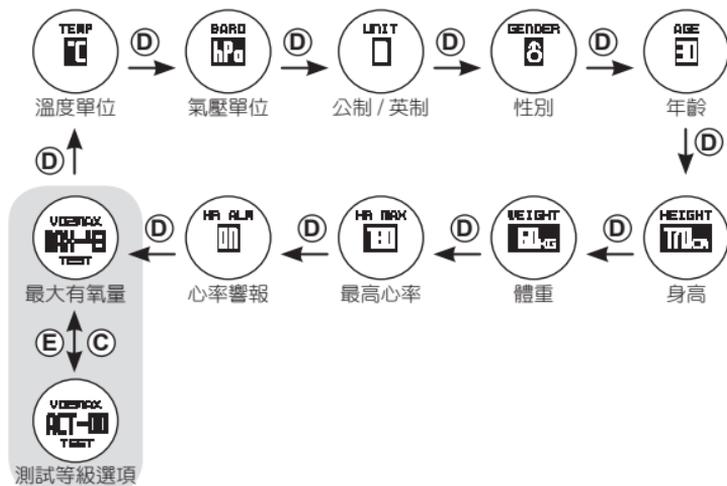
設置順序：

1. 如何設置整點響報 (**SIG: Hourly Time Signal**)：在 **TIME** 畫面下，按 D 鍵進入整點響報設置頁面，以 C/ E 鍵將 開啟 /

關閉 (ON/ OFF)，按 D 鍵確認。

2. 如何设置按键音 (TONE)：以 C/ E 鍵將  開啟 / 關閉 (ON/ OFF)，按 D 鍵確認。
3. 如何设置手表所在城市 (City Code)：以 C/ E 鍵選擇所在時區城市，按 D 鍵確認。
4. 如何设置夏日节约时间 (DST: Daylight Saving Time)：以 C/ E 鍵將 **DST** 開啟 / 關閉 (ON/ OFF)，按 D 鍵確認。
5. 如何设置时制 (Hour Format)：以 C/ E 鍵調整時制 (12H/ 24H)，按 D 鍵確認。
6. 如何调整时间 (Time)：以 C/ E 鍵調整數值，按 D 鍵確認和移到下一個設置欄位 (HOUR>MINUTE)。
7. 如何调整日期 (Date)：以 C/ E 鍵調整數值，按 D 鍵確認和移到下一個設置欄位 (YEAR>MONTH>DAY)。
8. 如何离开选项：任何調整畫面下，按 B 鍵可退回時間設置 **TIME** 起始畫面下。

個人設置



1. 在時間畫面下，按 B 鍵將畫面切到 **USER SET** 後，按 D 鍵進入。
2. 以 C/E 鍵選擇 **USER** 選項，按 D 鍵進入個人設置。
3. 以 C/E 調整設定值，按 D 鍵確認並移到下個設置欄位。

■ 設置順序：

1. 如何設置溫度顯示單位：在 **USER** 畫面下，按 D 鍵進入溫度單位設置頁面，以 C/E 鍵選擇°C或°F，按 D 鍵確認。
2. 如何設置氣壓單位：以 C/E 鍵選擇 hPa 或 inHg，按 D 鍵確認。
3. 如何設置常用單位：以 C/E 鍵選擇公制 (m) 或英制 (ft)，按 D 鍵確認。
4. 如何設置性別：以 C/E 鍵選擇男性 (male) 或女性 (Female)，按 D 鍵確認。
5. 如何設置年齡：以 C/E 鍵調整年齡大小，按 D 鍵確認。年齡的出廠時預設值是 30 歲，設置範圍是 10 至 99 歲。
6. 如何設置身高：以 C/E 鍵調整身高數值 (單位：cm 或 ft-in)，按 D 鍵確認。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)。
7. 如何設置體重：以 C/E 鍵調整體重數值 (單位：kg 或 lb)，按 D 鍵確認。體重的出廠時預設值是 60 公斤 (133 磅)，設置範圍是 40 至 140 公斤 (89 至 308 磅)。
8. 如何設置最大心跳值：以 C/E 鍵調整所需數值，按 D 鍵確認 (預設值是 220 - 年齡)。請注意！建議您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您自動求出的最高心率。
9. 如何開關心率警示音：以 C/E 鍵開啟 / 關閉 (ON/ OFF)，按 D 鍵確認。
10. 如何設定最大含氧量值 (VO2 MAX)：心率警示音設定完畢，按 D 鍵即進入最大含氧量頁面，此時畫面顯示您當前的最大含氧量數值，按 D 鍵確認。如想要得到更為可靠的數據，請繼續參閱下方「有氧能力測試 (VO2max Test)」章節
11. 如何離開選項：任何調整畫面下，按 B 鍵可退回個人設置 **USER** 起始畫面。

VO2max Test (有氧能力測試)

最大含氧量 (Maximal Oxygen Uptake, VO2 max) 就是有氧健康指數 (Maximal Aerobic Power), 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。

若您先前已有正確地完成各項用戶個人資料設置, 心率錶會自動為您估算出最大含氧量數值並顯示在螢幕上。如想要得到更為可靠的數據, 您可以透過本錶進行一場有氧能力測試 (VO2max Test), 測試說明和步驟如下:

1. 請先依照第 94 頁步驟將無線心率傳輸胸帶佩戴在您的胸肌下緣處, 並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. 為能有效接收您的心跳, 請先確認胸帶和您的身體緊密貼合, 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 2 至 3 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。
2. 當您準備妥當後, 請繼續完成以下步驟以進行有氧能力測試:
 - 2-1. 以 C/E 鍵選擇一個 ACT 級數 (請從右頁的「身體活動量表 PAR」中選定一個日常活動級數)。
 - 2-2. 按下 D 鍵開始施測。
 - 2-3. 測試當中, 如想中止、脫離測試, 請按 B 鍵。

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

您所選定的 ACT 級數必需是平均而論，能夠用來描述您過去一個月來的日常活動型態。

級數類別	描述
经常久坐的生活型态	
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。
休闲活动 (例如高尔夫、保龄球、庭院园艺)	
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。
有氧运动 (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練而增加，隨年紀漸長而減少，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 個百分位位次時，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。請將您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。

(單位：ml/kg/min)

百分位位次	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

百分位位次	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。

產品規格

戶外登山心率錶

- 機心型號：M005
- 操作溫度：-10 至 +50°C / 14 至 122 °F
- 計時精度：常溫 (77 °F / 25°C) 使用下時差在 0.5 秒 / 一天內
- 防水功能：3 ATM
- 電池型號：CR2032
- 電池壽命：平均可持續供電 6 個月 (以每周七天，每天運動鍛鍊一小時估算、使用 EL 三次、整天天氣預報及數位羅盤三次)。
- 電池餘量不足指示：當  顯示時，背光、蜂鳴器、感測器功能將關閉
- 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

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

使用者設置

- 度量衡單位：公制 / 英制
- 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 140 公斤 (89 至 308 磅)
- 最高心率設置 (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

- 五種統計期間可供選擇，以及至多可儲存和加總 30 筆鍛鍊檔案
- 8 筆高度進程記錄

■ 運動心率模式

- 手動設定運動心率區
- 心跳顯示單位：1 bpm(次 / 分鐘)
- 心跳量測及顯示範圍：40~220 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

■ 電子羅盤

- 方向角精度：5 度
- 方向指示符號精度：1 格刻度

■ 溫度傳感器

- 顯示範圍：-10 至 +50°C / 14 至 122 °F
- 顯示解析度：1 hpa / 0.01 inhg

■ 氣壓計

- 顯示範圍：300~1,100 hpa / 8.90~32.40 inhg
- 顯示解析度：1 hpa / 0.01 inhg

■ 高度計

- 顯示範圍：-500 m~+9,000 m / -1,600~+29,500 ft
- 顯示解析度：1 m / 1 ft

■ 無線心率傳輸胸帶

- 操作溫度：-10 至 +50°C / 14 至 122 °F
- 電池壽命：超過 500 小時 (使用心率功能下)

維修資料

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 (P125)。
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)
5. 確定感測器週圍區域沒有任何泥土與沙粒，絕對不可在感測器開口塞入任何物體或自行拆解，以免損壞手錶感測器，如需清潔時請使用清水沖洗即可。
6. 在極冷的環境下使用本錶，操作按鍵可能會凍僵，請將本錶移到適當溫度的環境，即可恢復。
7. 在極冷的環境下，當開鈴響鬧時，螢幕有可能會變淡甚至無法顯示，請將本錶移到適當溫度的環境，即可恢復。

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超過 500 小時。
 2. 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)
 3. 請勿將胸帶置入洗衣機、脫水機或烘乾機中洗滌。
 4. 請勿熨燙胸帶所附的鬆緊帶。
- 為能確保無線心率傳輸胸帶的防水性能和所有組件的功能品質，建議只有在需要更換電池時才打開電池蓋，同時在換新電池時一併更新防水圈。您可以在經銷代理商店中購得防水圈及電池。
 - 若您使用的是一體化設計胸帶 (無法置換電池)，當其電量用盡時，請逕向經銷代理商重新選購。(進一步訊息請造訪 www.alatech.com.tw)

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

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. 請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。

為什麼按任何按鍵均無反應

請同時按住所有按鍵關閉心率錶，此時，螢幕便會在 " 嘩 " 聲後自動關閉畫面，按任一鍵可將手錶喚醒，此時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。

如何更換手錶的電池

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，建議您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、日期和其他設定並執行感測器的校正。

電池更換方式

1. 將硬幣插入手錶背後的電池蓋凹槽。
2. 逆時針方向旋轉取下背蓋。
3. 小心移出電池，並將電池上的透明絕緣片撕下備用。
4. 將絕緣片重新貼回到新電池 (CR2032) 上，並小心放回手錶電池槽內。
5. 將防水圈放回正確位置，電池蓋放回原位。(建議於每次更換電池時同步更換防水圈)
6. 確認電池蓋放置妥當後，將電池蓋順時針旋回。



Caution! 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導電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。建議您戴上胸帶後請先靜待 15 秒鐘，使訊號接收穩定，並且在心率錶顯示心跳讀數後，再開始運動。

為什麼心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，您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。建議您，當心率錶在運動同步初期探測您的心跳訊號期間 (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. 請先解下無線心率傳輸胸帶，然後繼續使用健身鍛鍊器材。

2. 四處移動您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. 如果您的速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. 建議您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，建議您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？



根據歐盟 2002 /96 /EC 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一同處理。



請依當地的廢棄物處理辦法適當地處置廢電池。