



Star2

GPS 運動錶操作指南

目錄

1	安全使用須知.....	1
1.1	安全使用須知符號.....	1
1.2	重要注意事項.....	1
2	開始使用.....	2
2.1	安裝錶帶.....	2
2.2	為 Star 2 充電.....	2
2.3	安裝 Star 2.....	3
2.4	與 Ala Connect 配對連接.....	3
2.5	更新與設置 Star 2.....	4
3	觸控與按鍵.....	6
3.1	時間模式下.....	6
3.2	選單模式下.....	6
3.3	活動應用模式下.....	7
4	光學心率計.....	8
4.1	光學心率感測技術.....	8
4.2	心率區間與訓練成效.....	8
4.3	光學心率感測不準確的原因.....	9
5	螢幕圖示.....	10
6	功能架構.....	11
7	部件小工具.....	12
7.1	通知中心.....	12
7.2	心率.....	13
7.2.1	即時心率.....	13
7.2.2	休息心率.....	13
7.2.3	心率廣播模式.....	14
7.3	每日步數.....	14
7.4	每日消耗卡路里.....	15
7.5	溫度.....	16
7.6	數位羅盤.....	16
7.7	高度.....	17
7.8	氣壓.....	17

8	選單.....	19
	8.1 歷史紀錄.....	19
	8.1.1. 活動紀錄.....	19
	8.1.2. 活動最佳紀錄.....	19
	8.1.3. 活動統計.....	19
	8.1.4. 生活追蹤日誌.....	19
	8.1.5. 刪除.....	20
	8.2 活動應用設定.....	20
	8.3 小工具設定.....	21
	8.3.1. 小工具管理.....	21
	8.3.2. 設置錶面.....	21
	8.3.3. 通知中心.....	21
	8.3.4. 心率.....	22
	8.3.5. 步數.....	22
	8.3.6. 羅盤.....	22
	8.3.7. 高度.....	23
	8.3.8. 氣壓.....	23
	8.4 時鐘.....	23
	8.4.1. 鬧鐘.....	23
	8.5 感應器.....	24
	8.6 手機.....	25
	8.7 使用者設定.....	25
	8.8 系統管理.....	25
9	活動應用.....	28
	9.1 開始活動.....	28
	9.2 活動期間.....	28
	9.3 結束活動.....	29
10	規格.....	30
11	附錄.....	31
	11.1 世界時區列表.....	31
	11.2 輪胎尺寸和周長參考表.....	32

使用之前

1 安全使用須知

1.1 安全使用須知符號

符號	說明
 警告	此符號表示在使用之前應閱讀的資訊，若加以輕忽，可能導致嚴重傷害或死亡。
 注意	此符號表示在使用之前應閱讀的資訊，若加以輕忽，可能損壞產品。
 備註	此符號標明重要或實用的資訊。
 提示	此符號標明在使用產品時對您有幫助的提示技巧。

1.2 重要注意事項

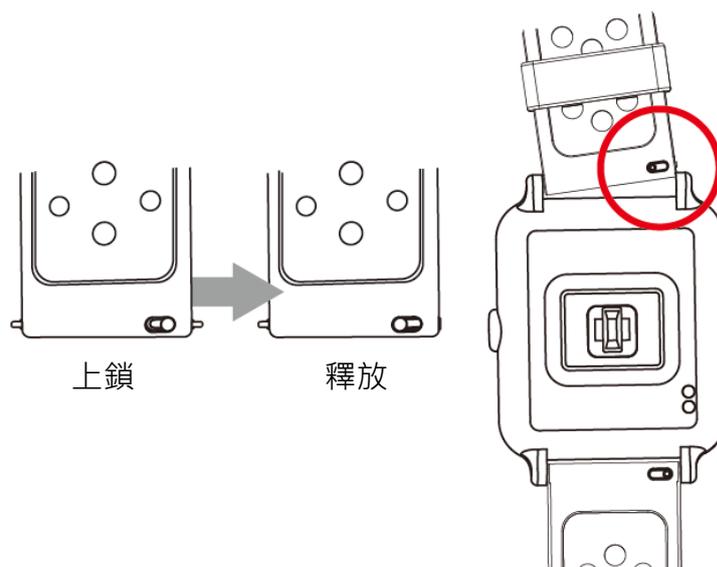
-  警告：請勿在磁性儲存媒體(如磁卡、信用卡)或精密電子裝置(如心臟起搏器等醫療設備)附近使用觸控裝置。裝置內的強力磁鐵會使資料損毀或造成故障。
-  警告：即使我們的產品符合行業標準，當產品與皮膚長時間接觸時，某些人可能會受到刺激而發生過敏反應。在這種情況下，請立即停止使用並諮詢醫生。
-  警告：開始訓練計畫前，請務必先諮詢醫生。過度活動可能會導致嚴重傷害。
-  警告：本產品和服務僅用於健身休閒目的，並非醫療裝置。
-  警告：不要完全依賴產品的 GPS 或電池壽命。請使用地圖和其他輔具，以確保您的安全。
-  注意：請勿在本產品上使用任何溶劑，否則可能會損壞錶面。
-  注意：請勿在產品上塗抹殺蟲劑，因為它可能會損壞錶面。
-  注意：請依當地電子廢棄物規定謹慎處理，請勿隨意丟棄產品以保護環境。
-  注意：請勿敲擊或摔落產品，否則可能會損壞。
-  我們使用先進的傳感器與演算法所生成的數據及分析，僅供訓練指標及綜覽活動習慣參考。

2 開始使用

初次使用，請先將 Star 2 充電，並在行動裝置上安裝 Ala Connect App，然後依照螢幕指示進行設置與軟體更新，完成後，再開始使用。

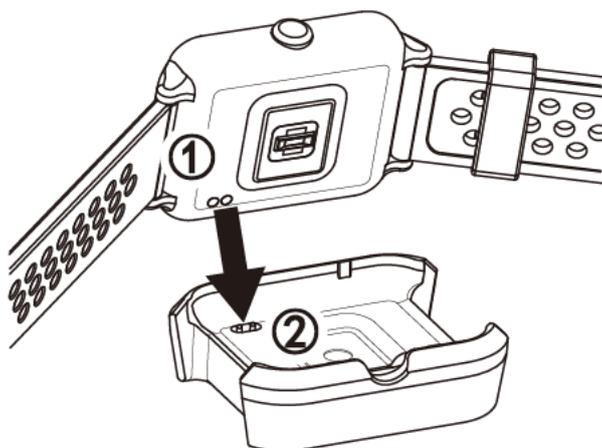
2.1 安裝錶帶

錶帶配有快拆錶耳針，將彈簧桿往左滑即可裝卸錶帶，無需任何工具。



2.2 為 Star 2 充電

- 1) 將充電座 USB 接頭連接到電腦 USB 埠、或 USB 充電器、或其他低耗能充電設備。
- 2) 將手錶背面①對準充電座②，然後卡入。
- 3) 開始充電至螢幕顯示 **100%**。



🔋 充飽電的 Star 2 最長可待機 20 天以上。在活動模式下，使用 GPS 及心率最長可連續使用 10 至 13 小時。

📄 實際電池壽命與充電週期會隨使用情況以及其他因素而有所不同。

2.3 安裝 Star 2

首次開機，**Star 2** 一開始會引導您如何操作按鍵與觸控螢幕，接著會顯示安裝步驟，請依照螢幕指示進行設置：

1) 選擇語言。

2) 觀看操作導覽。

 請跟隨畫面指示操作按鍵和觸控螢幕，以了解如何使用 **Star 2**。

3) 立即與手機配對：**是**，請參考步驟 [2.4.與 Ala Connect 配對連接](#)。

否，請依照螢幕指示設置使用者資料。

4) 設置使用者資料：包含性別/單位格式/年齡/身高/體重/時區/日期/時間。

 請參見 [8.8.系統管理](#) 章節裡的 **時區** 說明以及附錄 [11.1 世界時區列表](#)，了解如何設置時區。

2.4 與 Ala Connect 配對連接

Ala Connect App 可以進一步豐富您與 **Star 2** 的體驗，它能協助您並提供：

- 註冊產品與建立帳戶。
- 設置 **Star 2**：將您在 **Ala Connect** 上所做的設定寫入手錶。
- 更新軟體：當 **Star 2** 與 **Ala Connect** 連接時，即可檢查及下載最新版軟體。
- 自動將您的活動同步至 **Ala Connect** 帳戶或您所選的其他活動平台(例如：**Strava**)。
- 分享活動、使用智慧通知、獲取活動分析以及啟用健身房 **Fitpair** 頭像對應…等。

 安裝最低系統需求：iOS 9.0 或更新、
Android 5.1 或更新、
內建藍牙 4.0 以上

 部分功能和服務需要通過 Wi-Fi 或行動數據進行網路連接方能使用，而網路服務提供者可能會針對所使用的數據量予以收費。

立即將您的 Star 2 與 Ala Connect 配對：

1) 前往 App Store、Google Play 或掃描隨附 QR 碼，下載安裝 **Ala Connect**。

2) 啟動 **Ala Connect**，如果藍牙處於關閉，請打開行動裝置上的藍牙。

3) 依照 **Ala Connect** 螢幕指示完成註冊及使用者資料設置。

 請輸入正確的個人資料，以便建立帳戶與計算/統計/分析符合個人化的訓練數據。預設情況下，您所提供的資料是不對外公開的。

4) 點一下 **Ala Connect** 首頁 > 手錶圖案中的 **[+]** 新增裝置 > 選擇 **Star 2**。

- 5) 從搜尋列表中，點選與您手錶序號相同的裝置。
- 6) 將 **Star 2** 螢幕上出現的 PIN 碼輸入至手機，完成配對。

👉 部分手機可能不會自動跳出輸入窗(例如: OPPO)，此時可採取：

- 下拉展開通知列。
- 輕觸「配對要求」通知，圖 1。
- 再輸入 PIN 碼，圖 2。



圖 1



圖 2

- 7) 新增成功，**Ala Connect** 會自動將您稍早設置好的個人資料寫入 **Star 2**。

2.5 更新與設置 Star 2

配對完成後，便可進一步檢查和更新 **Star 2**：

- 1) 首先，確認行動裝置上的藍牙及 Wi-Fi 皆已開啟。
- 2) 打開 **Ala Connect**，等待主頁顯示與 **Star 2** 連接完成。
- 3) 點一下左上方的☰。
- 4) 前往**裝置>您的 Star 2>檢查最新版本**，依照螢幕指示進行下載和更新。

📄 環境中的無線干擾可能會導致 Wi-Fi 和藍牙裝置中斷連線或效能低落。當下載過程中發生任何異常中斷，請試採取以下步驟：

- 重啟行動裝置上的藍牙及 Wi-Fi。
- 關閉 **Ala Connect**，再重新開啟。
- 將 **Star 2** 重新開機：在錶面出現[⚠ Time out, please restart]訊息時，長按

按鍵 至手錶螢幕重啟。

- 避開干擾源，例如：電源連接線、微波爐、無線攝影機或無線電話。

- 5) 開啟 **Ala Connect**，等待主頁顯示與 **Star 2** 連接完成。
- 6) 前往裝置>裝置設定，進行基本設定、全域訊息、鬧鐘、其它...等調設。
- 7) 點一下 使用者頭像，進行偏好設定、生活追蹤目標...等調設。
- 8) 設定完成，**Ala Connect** 將於下一次同步化時自動寫入您的 **Star 2**。

3 觸控與按鍵

Star 2 只有一顆按鍵，大部分的操作可依照螢幕指示觸控完成。

觸控技巧



點選



往左滑
往右滑



往上滑
往下滑



從螢幕頂
端往下滑



按鍵短按

Home 鍵
開始記錄
Lap 鍵

按鍵長按

暫停記錄

3.1 時間模式下

- 從螢幕頂端往下滑 呼叫**控制中心**，可快速開啟：



☞ 控制中心下，若無任何操作，**往上滑** 或 **短按** 即可返回時間畫面。

點一下  以關閉電源。關機後，**長按** 可開機。

點一下  以鎖定畫面。鎖定時，**短按** 可解鎖。

若要開啟全日免打擾模式，點一下 ，然後**短按** 返回時間畫面。

若要開啟低耗能模式，點一下 ，然後**短按** 返回時間畫面。

- **上/下滑動螢幕** 以瀏覽**部件小工具**。

☞ 部件小工具下，**往左滑** 可以檢視更多功能。

- **長按** 切入**選單**。
- **短按** 切入**活動應用**。

3.2 選單模式下

- 時間畫面下，**長按** 切入**選單**。
- **上/下滑動** 至欲調設的**選單**。

- *點一下*：選擇與確認。
- *往左滑*：進入更多設定。
- *往右滑*：取消、退至上一步。
- *短按*：退出並返回時間畫面。

3.3 活動應用模式下

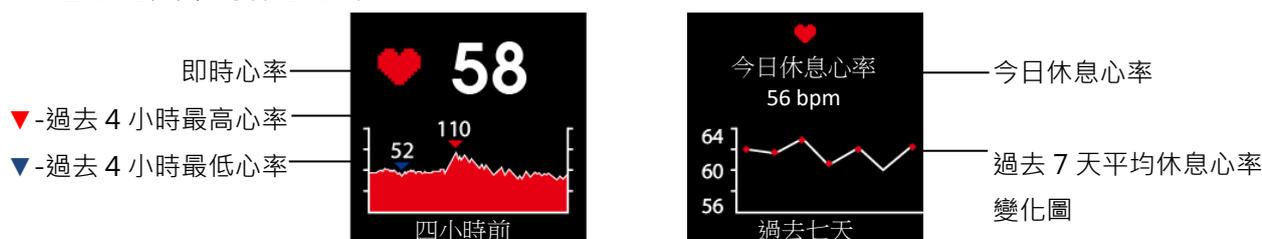
- 時間畫面下，*短按* 切入**活動應用**。
- *上/下滑動捲動螢幕* 及 *點選* 一項活動。
- *短按*：開始記錄。
- 記錄期間，*上/下滑動*：以翻頁和瀏覽即時資訊。
 - 短按*：標記計圈或分組。
 - 長按*：暫停記錄。
- 儲存活動後，*短按* 返回時間畫面。

 **注意**：在水下螢幕無法觸控操作，例如：游泳。

4 光學心率計

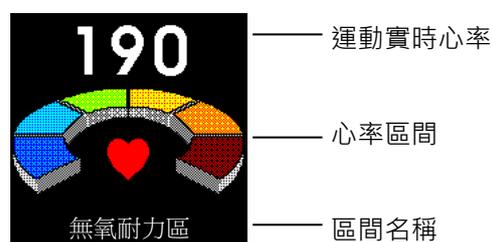
4.1 光學心率感測技術

Star 2 內建的光學心率計，主要是利用光線穿透皮膚來偵測血流變化，藉此讀取心率。當您配戴 **Star 2**，光學心率計便能 24 小時持續追蹤您的心率變化，並會記錄您過去七天平均休息心率。



4.2 心率區間與訓練成效

Star 2 能在活動期間實時監測您的運動時心率，並且利用顏色反應出當前所處的心率區間。從訓練有素的運動選手到久坐上班族，都能透過心率訓練執行健康、安全又有效的運動。



透過**心率區間**可以客觀衡量當前訓練強度以及身體費力程度：

心率區間		訓練強度%		強度	感覺	訓練效果	目的
		%MHR	%HRR				
<Z1	日常生活	~50	~55				
Z1	暖身區	50~60	55~60	最低	完全放鬆	幫助熱身與體能恢復	維持健康
Z2	有氧燃脂區	60~70	60~65	低	可以邊做邊說話	促進新陳代謝	體重控制
Z3	耐力訓練區	70~80	65~75	中	有點累難以保持交談	提高心肺有氧能力	有氧運動
Z4	馬拉松肌力區	80~90	75~85	高	感覺吃力無法說話	提高速度和乳酸閾值	提升運動效率
Z5	無氧爆發力區	90~	85~	最高	心跳加劇呼吸急促	提升無氧運動能力	強化瞬間爆發力

4.3 光學心率感測不準確的原因

儘管光學心率計可以提供既穩定又便利的心率量測，但在某些情況下，仍會導致心率讀數不準確，影響因素與可能的改善方法如下：

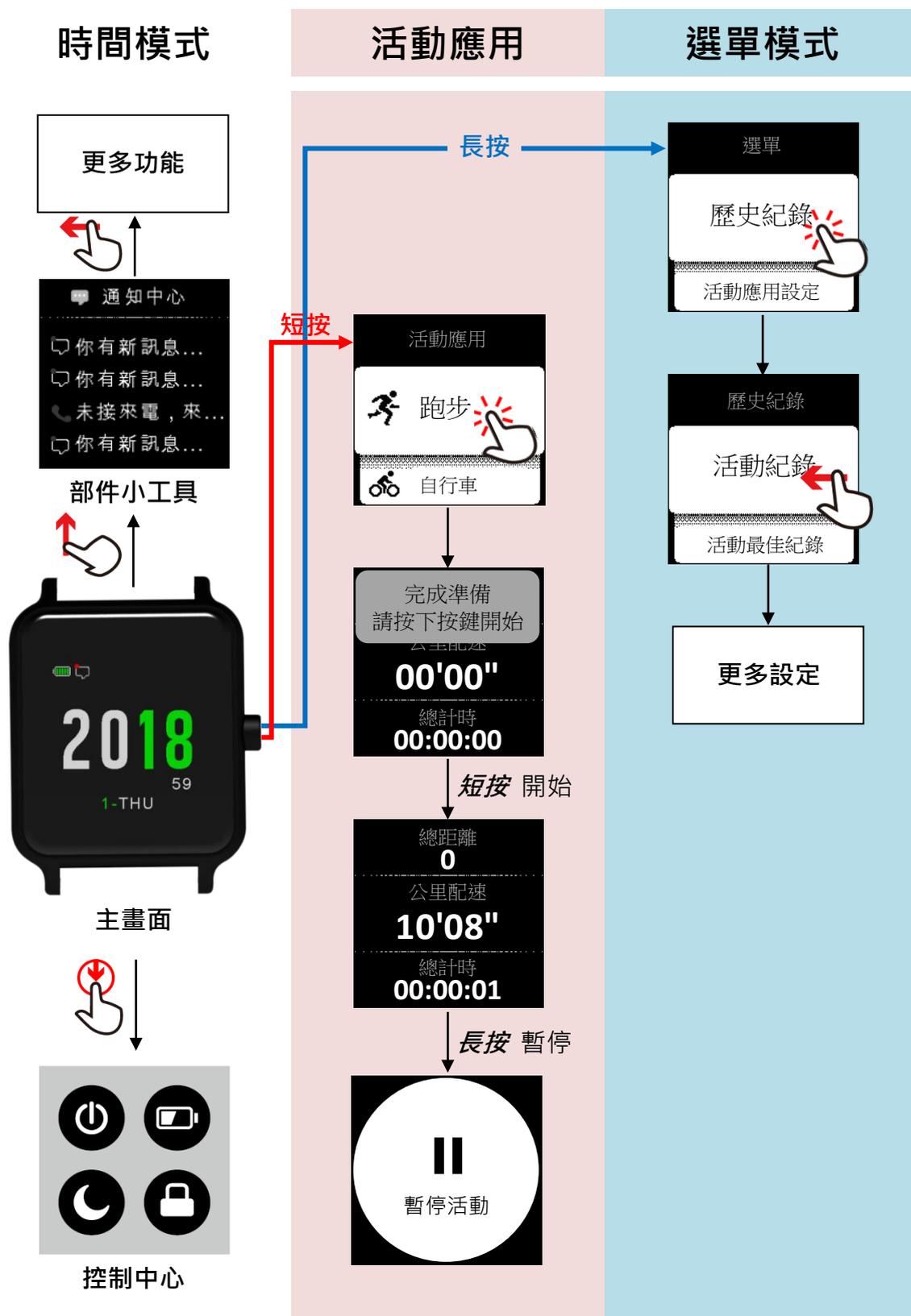
- 請保持手錶背面的光學心率計與皮膚接觸、完全貼合。
- 佩戴時須避開手腕骨，避免光學心率計與皮膚之間產生空隙、造成滑動。
- 在開始活動之前，請先熱身數分鐘促進血液循環，以助讀取心率。
- 活動幅度較大的上肢活動，例如：網球、舉重或拳擊，會影響讀數的準確性。
- 紋身和膚色黝黑可能會吸收光照而使得心率計數產生誤差。
- 游泳時無法提供準確的心率數據。
- 為了獲得更為準確的即時心率，建議您選購和使用兼容心率胸帶，例如：**ALATECH** 心率帶(型號：CS010、CS011、CS012)。

 **警告：**光學心率計不一定每次都能為每個人、每種活動量測出可靠的心率，在某些特定情況下，可能會導致心率讀數高於或低於實際心率，例如：使用者的生理特質、活動類型等。

5 螢幕圖示

	關機
	低耗能模式
	全日免打擾模式
	畫面鎖定
	電量不足
	正在充電
	新通知提醒(未讀短信)
	來電提醒
	啟用低耗能
	心率狀態
	心率廣播模式
	藍牙已斷線
	未與手機配對
	溫度
	海拔高度
	海拔氣壓
	現地氣壓(現在位置的氣壓)

6 功能架構



7 部件小工具

Star 2 預載了多款實用小工具，您可以往上滑動錶面來使用這些功能，並且檢視當中的實用摘要。

🏠 如果您的錶面上看不到下列介紹的小工具，請參見 [8.3.小工具設定](#) 章節裡的 **8.3.1.小工具管理** 進行啟用。

🏠 部分小工具會提供變化圖，圖表中座標越靠右的資料越新，越靠左的則越舊。

7.1 通知中心

會顯示和提醒您來自於行動裝置的未接來電和未讀短信。



- 1) 時間畫面下，*往上滑動* 至通知中心。
- 1) *往左滑* 可檢視快顯列表。
- 3) 再次 *往左滑* 可查看短信內容以及來電號碼。
- 4) *短按* 返回時間畫面。

📖 通知中心需要配對相容的行動裝置並與 **Ala Connect** 保持連接才能使用。

🏠 來電和短信提醒啟用方法如下：

- 如果您使用的是 **Apple 手機**

- 1) 參見 [2.4 與 Ala Connect 配對連接](#) 將 **Star 2** 與您的手機完成配對。
- 2) iOS 系統預設會自動啟用所有相容的藍牙通知功能。如果您想收到特定 App 的訊息，請前往手機的 **設定 > 通知**，選擇該 App，確認其已開啟[允許通知]。
- 3) 前往 **Ala Connect > 裝置 > 您的 Star 2 > 裝置設定 > 其它 > 訊息提醒控制**，選擇活動期間以及非活動模式下您所偏好的通知快顯方式。

- 如果您使用的是 **Android 手機**

- 1) 參見 [2.4 與 Ala Connect 配對連接](#) 將 **Star 2** 與您的手機完成配對。
- 2) 前往 **Ala Connect > 設定 > 訊息提醒控制**，同意[取得通知存取權]，然後選擇您要在手錶上顯示哪些 App 的通知。
- 3) 前往 **Ala Connect > 裝置 > 您的 Star 2 > 裝置設定 > 其它 > 訊息提醒控制**，選擇活動期間以及非活動模式下您所偏好的通知快顯方式。

🏠 如果您的手錶還是沒有收到來自行動裝置的通知，請嘗試下列步驟：

- 將行動裝置重新開機。
- 重啟行動裝置上的藍牙及 Wi-Fi。
- 重啟 **Ala Connect**，確認通知權限已開啟。
- 確保 **Ala Connect** 與 **Star 2** 已連接。

當 **Ala Connect** 與手錶連上時即出現 ✓



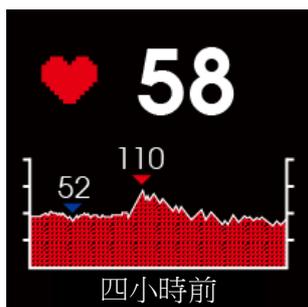
若出現  表示未與手錶連接或已斷線

- 確保 **Star 2** 與行動裝置相距不超過 6 公尺。
- 確認 **Star 2** 的全日免打擾模式為關閉，螢幕上方沒有  圖示。

7.2 心率

可以量測即時心率，查看 4 小時前心率變化、以及過去 7 天的平均值。

7.2.1. 即時心率

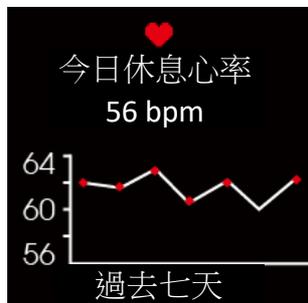


- 1) 時間畫面下，*往上滑動*至四小時前心率。畫面會顯示  並開始量測您的心率(請稍待數十秒鐘)，下方是變化圖：
 - ▼ 過去 4 小時量測到的最高心率
 - ▼ 過去 4 小時量測到的最低心率
- 2) *短按* 返回時間畫面。

 啟用低耗能模式時，無法呈現過去 4 小時心率變化圖。

如要關閉低耗能模式，請在時間模式下，*從螢幕頂端往下滑* 呼叫**控制中心**，點一下  將其關閉(圖示會由綠色變為黑白)。

7.2.2. 休息心率



- 1) 時間畫面下，*往上滑動* 至四小時前心率。
- 2) 再往左滑至今日休息心率。
- 3) 今日休息心率會顯示在畫面上方，下方則是過去七天休息心率變化圖，以平均值顯示。
- 4) *短按* 返回時間畫面。

 請全日配戴 **Star 2**，以便記錄您的休息心率。

 藉由記錄與觀察**休息心率 RHR (Resting Heart Rate)**可以判斷自己是否過度訓練或恢復不足。如果身體沒有恢復到正常水平狀態就進行下一次訓練，不僅會累積

疲勞，也容易導致損傷喔！

7.2.3. 心率廣播模式

只要將 **Star 2** 切換到心率廣播模式，並與相容的藍牙、ANT+裝置產品連接配對，即可推送心率讀數至相容裝置上進行檢視。



- 1) 時間畫面下，*往上滑動* 至四小時前心率。
- 2) 再*往左滑* 至過去 **72 秒廣播心率**。畫面會顯示  並開始廣播您的心率，下方則是變化圖：
 - ▼ 過去 72 秒量測到的最高心率
 - ▼ 過去 72 秒量測到的最低心率
- 3) 參閱相容裝置的心率感測器配對說明，將 **Star 2** 與相容裝置配對。完成配對後，手錶就會開始傳送心率讀數到另一台裝置。
- 4) 若要停止心率廣播，請*往右滑*，然後點一下 [離開]。
- 5) *短按* 返回時間畫面。

 啟用心率廣播功能時，會減少電池的使用時間、無法檢視其他頁面。

 每一種相容裝置(列舉如下)與藍牙、ANT+心率感測器配件的連結方式不盡相同，請查閱各裝置的使用手冊。

- 自行車錶
- 健身器材(例如：**attacus** 跑步機、飛輪、划船機)
- 手機應用程式(例如：**Wahoo fitness**、**Nike Run Club**)

7.3 每日步數

會追蹤與計數每日步行的步數、距離、以及過去 7 天的平均值。



- 1) 時間畫面下，*往上滑動* 至**步數**。畫面上方會顯示您今日截至目前為止所累計的步數，下方則為目標步數。
- 2) *往左滑* 可查看今日的摘要資訊。
- 3) 再次*往左滑* 可檢視過去七天的平均步數，並可從量化的直條圖比較每日活動量。
 - Y 軸：每 1000 步以 K 表示，例如：5.6K 代表 5600 步
 - X 軸：過去七天每日步數直條圖
- 4) *短按* 返回時間畫面。

🏠 您可以選擇自動或手動制訂個人目標步數，參見 [8.3.小工具設定](#) 章節裡的 **8.3.5. 步數** 進行調設，或直接在 **Ala Connect > 使用者頭像 > 生活追蹤目標** 上進行設定 (參閱 [2.5 更新與設置 Star 2](#))，然後在下一次同步化時自動寫入 **Star 2**。

7.4 每日消耗卡路里

會顯示每日身體所消耗的總熱量，包含活動卡路里以及基礎代謝率。



- 1) 時間畫面下，*往上滑動* 至**每日消耗卡路里**。畫面上方會顯示您今日截至目前為止累積消耗的熱量，下方是目標消耗量，而中間的環型圖會以顏色標示出今日截至目前累積消耗的：
 - 基礎代謝率
 - 活動卡路里
- 2) *往左滑* 可查看今日的摘要資訊，顯示單位為大卡(Cal)。
- 3) *短按* 返回時間畫面。

🏠 手錶會根據您輸入的性別、年齡、身高、體重估算出您的基礎代謝率及目標消耗量。您可以在 App 上自訂目標消耗總量：打開 **Ala Connect > 使用者頭像 > 生活追蹤目標 > 進行卡路里調設** (參閱 [2.5 更新與設置 Star 2](#))，然後在下一次同步化時自動寫入 **Star 2**。

📖 **基礎代謝率 BMR (Basal Metabolic Rate)** 是身體為了要維持生命運作所消耗的最低能量。**每日所需消耗熱量 TDEE (Total Daily Energy Expenditure)** 是基礎代謝率與活動消耗熱量的加總。

透過 BMR 及 TDEE 可以了解自己一天需要攝取多少熱量，藉以達到控制體重的目的，然而過度限制熱量攝取，可能會造成代謝率下降及肌肉量流失。建議您建立規律的運動習慣，並且可以考慮重量訓練來增加肌肉量，強健的肌肉不僅能加速熱量燃燒，還能在休息時幫助消耗更多熱量。

7.5 溫度

可以查看現在溫度、以及過去 4 小時的變化。



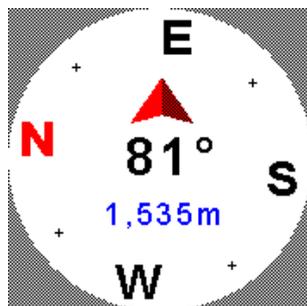
- 1) 時間畫面下，**往上滑動** 至**溫度**。畫面會顯示  與目前溫度，下方則是變化圖：
 - ▼ 過去 4 小時測得的最高溫度
 - ▼ 過去 4 小時測得的最低溫度
- 2) **短按** 返回時間畫面。

🏠 您可以選擇攝氏(°C)或華氏(°F)作為溫度的顯示單位，參見 [8.8 系統管理](#) 章節裡的**單位**進行調設，或直接在 **Ala Connect > 裝置 > 裝置設定 > 進行單位格式設定** (參閱 [2.5 更新與設置 Star 2](#))，然後在下一次同步化時自動寫入 **Star 2**。

📄 溫度讀數會受體溫、日曬與濕度影響。為了擷取精準的讀數，請將手錶從手腕取下，並擦去濕氣、放在通風良好、無直接日曬的地方，靜置約 20 到 30 分鐘。

7.6 數位羅盤

會顯示 **Star 2** 所指向的北方、以及與目標物之間的方位角。



- 1) 時間畫面下，**往上滑動** 至**數位羅盤**。
- 2) 保持手錶處於水平狀態，將**紅色箭頭**對準您想要的目標方向，然後錶面會顯示所指向的北方與目標物方位角、以及您目前所在位置的海拔高度。
- 3) **短按** 返回時間畫面。

⚠️ **警告：**數位羅盤僅針對基本輔助導航使用。請勿依賴它來決定精確的位置、距離或路線，以免偏離路線，妨礙安全。

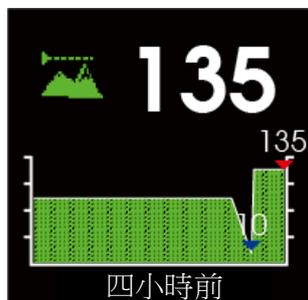
⚠️ **注意：**在屋內、汽車內、飛機上無法取得正確的方向讀數。

⚠️ **注意：**將手錶暴露於磁場下可能影響數位羅盤的判讀，使用期間與儲放位置請避開下列類型的物品：

- 永久磁鐵(磁性配件)
- 金屬物品
- 高壓電塔、電線桿
- 天線
- 馬達

7.7 高度

可以查看您目前位置的高度。



1) 時間畫面下，*往上滑動* 至**高度**。畫面會顯示  以及您目前所在地的海拔高度，下方則是變化圖：

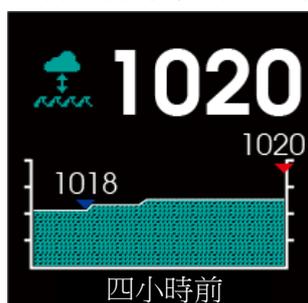
- ▼ 過去 4 小時測得的最高高度
- ▼ 過去 4 小時測得的最低高度

2) *短按* 返回時間畫面。

 您可以選擇公尺(m)或英呎(inch)作為高度的顯示單位，參見 [8.8 系統管理](#) 章節裡的**單位**進行調設，或直接在 **Ala Connect > 裝置 > 裝置設定 > 進行單位格式設定** (參閱 [2.5 更新與設置 Star 2](#))，然後在下一次同步化時自動寫入 Star 2。

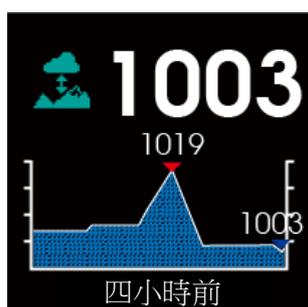
7.8 氣壓

可以查看海平面氣壓以及現地氣壓。



1) 時間畫面下，*往上滑動* 至**氣壓**。畫面會顯示  以及您目前所在地的海平面氣壓，下方則是變化圖：

- ▼ 過去 4 小時測得的最高海平面氣壓
- ▼ 過去 4 小時測得的最低海平面氣壓



2) 將螢幕*往左滑* 至  **現地氣壓**，可再查看您目前所在地的現在氣壓，以及變化圖：

- ▼ 過去 4 小時測得的最高現地氣壓
- ▼ 過去 4 小時測得的最低現地氣壓

3) *短按* 返回時間畫面。

 您可以選擇百帕(hPa)、毫帕(mbar)或毫米汞柱(mmHg)作為氣壓的顯示單位，參見 [8.8 系統管理](#) 章節裡的**單位**進行調設，或直接在 **Ala Connect > 裝置 > 裝置設定 > 進行單位格式設定** (參閱 [2.5 更新與設置 Star 2](#))，然後在下一次同步化時自動寫入 Star 2。

🏠 當氣壓逐漸上升，代表天氣逐漸變好、氣溫逐漸上升中。反之，代表天氣逐漸變差、氣溫逐漸下降中。

📄 一般而言，標準大氣壓力=1013.25 百帕(hPa)。台灣地區的氣壓通常冬季較高，夏季較低，並且會隨高度增加而遞減，而遞減率又依當時大氣溫度不同而異：

- 平地至 1500 公尺：每上升 9 公尺氣壓約下降 1 百帕
- 1500 至 3000 公尺：每上升 10 公尺氣壓約下降 1 百帕
- 3000 至 4000 公尺：每上升 11-12 公尺氣壓約下降 1 百帕

📄 當某一地區的大氣壓力比周圍空氣低時，便形成低氣壓或氣旋的天氣系統。低壓區通常會伴隨雲、風、雨，當氣壓明顯下降時代表即將有暴風雨來襲。

8 選單

8.1 歷史紀錄

歷史紀錄包含您之前儲存在 **Star 2** 的所有活動、最佳紀錄、生活追蹤日誌...等。

 當記錄容量已滿，手錶會由最舊的記錄開始覆蓋儲存。

8.1.1. 活動紀錄

- 1) 時間畫面下，**長按** 切入**選單**。
- 2) 前往**歷史紀錄>活動紀錄**。
- 3) **選擇** 一筆檔案。
- 4) **上/下滑動** 以檢視內容。
- 5) 結束檢視，**短按** 返回時間畫面。

8.1.2. 活動最佳紀錄

- 1) 時間畫面下，**長按** 切入**選單**。
- 2) 前往**歷史紀錄>活動最佳紀錄**。
- 3) **選擇** 一項活動。
- 4) **上/下滑動** 以檢視內容。
- 5) 結束檢視，**短按** 退出並返回時間畫面。

8.1.3. 活動統計

- 1) 時間畫面下，**長按** 切入**選單**。
- 2) 前往**歷史紀錄>活動統計**。
- 3) **選擇** 一項活動。
- 4) **上/下滑動** 以檢視內容。
- 5) 結束檢視，**短按** 退出並返回時間畫面。

8.1.4. 生活追蹤日誌

- 1) 時間畫面下，**長按** 切入**選單**。
- 2) 前往**歷史紀錄>生活追蹤日誌**。
- 3) **選擇** 一筆日誌。
- 4) **上/下滑動** 以檢視內容。

5) 結束檢視，*短按* 退出並返回時間畫面。

8.1.5. 刪除

1) 時間畫面下，*長按* 切入選單。

2) 前往**歷史紀錄**>**刪除**，依照需求執行：刪除所有活動紀錄、刪除最佳紀錄、刪除活動統計、刪除所有生活記錄。

 此動作將會刪除之前儲存在手錶上的所有活動，以便釋出儲存容量。請先確認之前儲存的活動皆已同步化到 **Ala Connect** 再執行刪除。

3) *短按* 退出並返回時間畫面。

8.2 活動應用設定

您可依照個人訓練需求，為每一種活動各別制訂應用方式。

1) 時間畫面下，*長按* 切入選單。

2) 前往**活動應用設定**。

3) *選擇* 一項活動。

4) 調設**欄位顯示**：

- *選擇* 欲調設的**訓練頁面**，共有 6 頁。
- 頁面開關：*點*一下 **開關**以啟用或隱藏此訓練頁面。
- 欄位：設定此頁所顯示的欄位數，最多 4 欄。

5) *選擇* 要自訂的資料欄位，然後替換該欄位所顯示的內容。

6) 調設**顯示頁輪播**：

- 輪播開關：*點*一下 **開關**以啟用自動換頁。
- 停留時間：*選擇* 每一訓練頁面停駐在畫面上的秒數。

7) **觸控鎖定**：*點*一下 **開關**以啟用自動鎖定訓練頁面。

 當您啟用此功能，螢幕會在您開始記錄活動時自動鎖定畫面，此時，您無法觸控操作，只可操作按鍵。

8) **計圈**：*選擇* 計圈模式與設置欲計圈的距離。

 若採用**距離**模式(自動測距計圈)，每當您達到設定的距離時，手錶便會震動提醒並顯示此計圈完成時間。

 若選擇 **Lap 鍵**模式則為手動計圈，每當您 *短按*按鍵 標記分圈時，手錶會震動提醒和顯示此計圈完成時間。

9) **自動暫停**：*點*一下 **開關**以啟用自動暫停活動記錄。

 此功能會在活動期間，每當您停下來時自動暫停計時器，直到您開始移動再

自動繼續記錄。

- 10) 設定完成，**短按** 退出並返回時間畫面。

8.3 小工具設定

您可以啟用或關閉手錶出廠時內建的部件小工具，或是進行高度計校正、數位羅盤校正。

8.3.1. 小工具管理

- 1) 時間畫面下，**長按** 切入**選單**。
- 2) 前往**小工具設定>小工具管理**。
- 3) **點**一下 **開關**以啟用欲使用的部件小工具。

 啟用小工具後，即可進行設定和使用。

- 4) 完成後，**往右滑** 退至**小工具設定**，繼續為啟用的小工具做進一步設定。

8.3.2. 設置錶面

- 1) 時間畫面下，**長按** 切入**選單**。
- 2) 前往**小工具設定>錶面**。
- 3) **選擇錶面**：**上/下滑動** 以選擇錶面樣式，然後**點**一下，將其設為您的目前錶面。
- 4) **秒針顯示**：**選擇 開啟/關閉**。
- 5) 設定完成，**短按** 退出並返回時間畫面。

8.3.3. 通知中心

- 1) 時間畫面下，**長按** 切入**選單**。
- 2) 前往**小工具設定>通知中心**。
- 3) **移除**：將**通知中心**自錶面上移除，若欲恢復顯示請前往**小工具管理**予以啟用。
- 4) **活動模式**：設置新通知的快顯在活動期間的呈現方式。
- 5) **非活動模式**：設置新通知的快顯在在手錶模式下的呈現方式。
- 6) **訊息顯示秒數**：**選擇** 快顯訊息停駐在螢幕上方的秒數。
- 7) **深夜勿擾**：**點**一下 **開關**以啟用或關閉。

 啟用後，當手錶在您睡眠時間接收到來自於行動裝置的通知時，會關閉震動和背光，以便不干擾您的休息。您可以在 **Ala Connect > 使用者頭像 > 偏好設定 > 設定個人的入睡和起床時間**(參閱 [2.5 更新與設置 Star 2](#))，然後在下

一次同步化時自動寫入 **Star 2**。

8) 設定完成，**短按** 退出並返回時間畫面。

 您也可以將步驟 4)至 6)的設置工作交給 **Ala Connect** 處理，以便快速完成調設，參見 [2.5 更新與設置 Star 2](#) 章節裡的步驟 5、6、8。

8.3.4. 心率

1) 時間畫面下，**長按** 切入選單。

2) 前往小工具設定>心率。

3) **移除**：將心率自錶面上移除，若欲恢復顯示請前往**小工具管理**予以啟用。

4) **啟用心率廣播**：**點**一下 **開關**以啟用或關閉。

 心率廣播功能可以將 **Star 2** 當作心率感測器配件使用，應用方式請參見 [7.2.3. 心率廣播模式](#)。

5) 設定完成，**短按** 退出並返回時間畫面。

8.3.5. 步數

1) 時間畫面下，**長按** 切入選單。

2) 前往小工具設定>步數。

3) **移除**：將步數自錶面上移除，若欲恢復顯示請前往**小工具管理**予以啟用。

4) **自動步數目標**：**點**一下 **開關**以啟用自動制訂每日步數目標。

5) **手動步數目標**：您也可以自行制訂個人目標步數，而不使用自動目標。

6) **達成目標提醒**：**點**一下 **開關**以啟用，當達成目標時即會震動提醒。

7) 設定完成，**短按** 退出並返回時間畫面。

8.3.6. 羅盤

1) 時間畫面下，**長按** 切入選單。

2) 前往小工具設定>羅盤。

3) **移除**：將羅盤自錶面上移除，若欲恢復顯示請前往**小工具管理**予以啟用。

4) **校正羅盤**：

- 請依照螢幕指示執行校正。
- 當畫面出現校正[失敗]，請**往右滑**退至上一步，然後重新執行校正。
- 若校正成功，[OK]會出現在畫面上，請**短按** 退出並返回時間畫面。

 當發現數位羅盤上的讀數與其他磁針不同時，或是準備登山前，請進行校正。

 **注意**：請至戶外開放空間進行校正羅盤。在存有強烈磁場來源或干擾的環

境，可能造成誤判和無法校準。

8.3.7. 高度

- 1) 時間畫面下，**長按** 切入**選單**。
- 2) 前往**小工具設定>高度**。
- 3) **移除**：將**高度**自錶面上移除，若欲恢復顯示請前往**小工具管理**予以啟用。
- 4) **校正高度**：
 - 手動輸入高度：手動輸入您目前位置的高度來校正讀數。
 - GPS 校正高度：請至戶外開放空間進行校正高度。衛星定位可能需要數分鐘的時間，一旦校準完成，便會自動退出校正畫面。
- 5) **自動校正海拔**：**點一下** **開關**以啟用。
- 6) 設定完成，**短按** 退出並返回時間畫面。

 為了降低手錶讀數與當地標高值之間的差距，建議經常或定期以您目前位置的高度來修正誤差，您可以從下列來源取得高度資訊，然後手動輸入校正：

- 當地的高度指標(例如：三角點)
- 地圖
- 網路(例如：[Google Earth](#))

8.3.8. 氣壓

- 1) 時間畫面下，**長按** 切入**選單**。
- 2) 前往**小工具設定>氣壓**。
- 3) **移除**：將**氣壓**自錶面上移除，若欲恢復顯示請前往**小工具管理**予以啟用。
- 4) **暴風雨警示**：設定氣壓變化率以提醒暴風雨來臨。
 - **選擇 氣壓變化率**，設置範圍：2.0 至 6.0。
 - 欲取消設定，**往右滑** 退至上一步，或**短按** 返回時間畫面。

 手錶預設暴風雨警示為 4 hPa/3 小時，也就是當每隔 3 小時測出的氣壓下降達 4 hPa / 3.0 mmHg 或以上時，便會震動提醒。

8.4 時鐘

8.4.1. 鬧鐘

- 1) 時間畫面下，**長按** 切入**選單**。
- 2) 前往**時鐘>鬧鐘**。
- 3) **新增鬧鐘**：依據您的習慣設定一組至多組鬧鐘。

4) 設定完成，**短按** 退出並返回時間畫面。

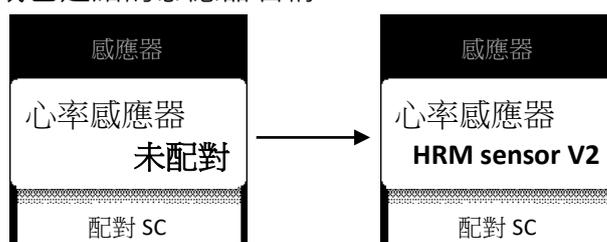
☞ 您也可以將鬧鐘的設置交給 **Ala Connect** 處理，以便快速完成調設，參見 [2.5 更新與設置 Star 2](#) 章節裡的步驟 5、6、8。

8.5 感應器

Star 2 可以搭配使用藍牙或 ANT+感應器配件(列舉如下 **ALATECH** 選購配件)。首次使用前，請先將感應器與手錶進行配對：

活動應用	選購配件	無線技術	
		藍牙	藍牙/ ANT+ 雙頻
	心率帶	CS009、CS010、CS011	CS012
	速度踏頻感應器	SC001BLE	SC002
	速度感應器		SC003
	踏頻感應器		SC003

- 1) 時間畫面下，**長按** 切入**選單**。
- 2) **上/下滑動** 至**感應器**，然後**往左滑** 以進入。
- 3) **點選** 您欲配對的感應器類型。一旦配對完成，會自動退出配對畫面，感應器狀態即從**未配對**變成已連結的感應器名稱。



4) 操作完成，**短按** 退出並返回時間畫面。

☞ 配對時，請將感應器與您的手錶保持 10 公分內的距離，並遠離其它藍牙或 ANT+感測器配件 20 公尺以上。

☞ 完成配對後，每當開啟活動，只要正確配戴好感應器，手錶便會自動連接感應器。一旦連接就緒，**短按按鍵** 即可開始記錄資料。

☞ 如果您將心率感應器的狀態設為開啟，活動期間，光學心率計會自動停用，並且從已連接的心率感應器來讀取心率資料。

8.6 手機

當您換新手機、或需要與行動裝置重新配對時，請前往 **Ala Connect**>**裝置**>**您的 Star**

2>點一下 **[藍牙解除配對]**。然後，手錶請依以下步驟操作：

- 1) 時間畫面下，**長按** 切入**選單**。
- 2) 往下滑動至**手機**，然後**往左滑** 以進入。
- 3) **藍牙解除配對**：點一下 **[確認]**以解除 **Star 2** 與舊行動裝置的綁定。然後參照 [2.4 與 Ala Connect 配對連接](#) 章節裡的說明，將新手機與您的 **Star 2** 完成配對。
- 4) 操作完成，**短按** 退出並返回時間畫面。

8.7 使用者設定

- 1) 時間畫面下，**長按** 切入**選單**。
- 2) 往下滑動 至**使用者設定**，然後**往左滑** 以進入。
- 3) 依照個人需求，進行性別、年齡、身高、體重、心率、腳踏車輪徑...等設置。

 當您首次將 **Star 2** 開機時，手錶亦會引導您進行部分的使用者資料設定。

 您也可以將使用者設定交給 **Ala Connect** 處理，以便快速完成調設，參見 [2.5 更新與設置 Star 2](#) 章節裡的步驟 5、7、8。

 請對照附錄 [11.2 輪胎尺寸和周長參考表](#) 從中找出輪胎周長，然後輸入至腳踏車輪徑。

8.8 系統管理

- 1) 時間畫面下，**長按** 切入**選單**。
- 2) 往下滑動 至**系統管理**，然後**往左滑** 以進入。
- 3) 依照個人需求，進行時間、背光、鎖定與返回、單位、語言...等設定。

- **時間**：點一下 **[時間]**或**往左滑** 以進入。

時間格式：選擇 **12 小時制**或 **24 小時制**。

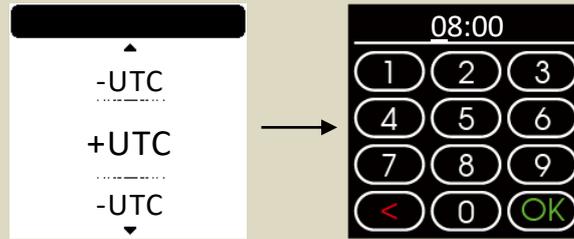
同步化手機時間：如欲將手錶和手機顯示相同時間，點一下 **開關**將它設為**開啟**，當 **Star 2** 與您的手機連結時，便能自動從手機同步和更新時間。

時間：當**同步化手機時間**狀態為關閉時，手動調整時間。

時區：當**同步化手機時間**狀態為關閉時，手動調設時區。

 **Star 2** 出廠預設時區為 UTC+08:00。首次開機時，手錶會請您設置時區，您可以從[維基百科 Wikipedia](#)或附錄 [11.1 世界時區列表](#) 查出世界各國和地區的時區，然後手動輸入，例如：台灣所屬時區為 UTC+8，請選擇+UTC，然後鍵

入 08:00，點一下 [<] 可以刪除數字，輸入完成點一下 [OK]。



 **世界協調時間 UTC (Coordinated Universal Time)** 為法律依據的世界時間，也是國際通訊公用度量標準，包含衛星、航空、GPS...等皆採用 UTC 來計算時間與日期。

選擇日期：當同步化手機時間狀態為關閉時，手動選擇日期。

GPS 校時：您也可以從衛星訊號來更新 **Star 2** 上的時間。請至戶外開放空間進行校時。衛星定位可能需要數分鐘的時間，一旦校準完成，便會自動退出校正畫面。

- **背光：**點一下 [背光] 或 往左滑 以進入。
持續時間：選擇 背光點亮的持續秒數。
抬手背光：點一下 開關 以啟用抬手時自動點亮螢幕。
- **鎖定與返回：**
- **自動操控上鎖：**選擇 自動上鎖的時機。啟用後，當您一段時間未觸碰螢幕，手錶便會自動進入鎖定狀態。

 當畫面鎖定時，短按按鍵 即可解鎖和觸控螢幕。

自動返回主畫面：選擇 自動返回主畫面的時機。啟用後，當您在任一畫面下閒置超過一段時間時，手錶便會自動返回時間模式。

- **單位：**點一下 [單位] 或 往左滑 以進入，依照個人偏好，點選距離、速度、高度、重量、身高、溫度、氣壓...等的測量單位。
- **語言：**點一下 [語言] 或 往左滑 以進入並 選擇 手錶的語言格式。

 當您首次將 **Star 2** 開機時，手錶便會引導您進行語言、單位及時間設定。

 您也可以將系統設定交給 **Ala Connect** 處理，以便快速完成調設，參見 [2.5 更新與設置 Star 2](#) 章節裡的步驟 5、6、8。

- 4) **說明：**點一下 [說明] 或 往左滑 以進入並觀看操作導覽，請跟隨畫面指示操作按鍵和觸控螢幕，以了解如何使用 **Star 2**。觀看完畢，點一下 [離開]。
- 5) **還原預設值：**點一下 [還原預設值] 或 往左滑 以進入，如要將手錶恢復為原廠設定，點一下 [確認]。

 此動作將會清除 **Star 2** 上的所有資料，請先確認之前儲存的活動皆已同步化到 **Ala Connect** 再執行還原動作。

- 6) 關於：點一下 [關於]或往左滑 以進入並查看手錶序號、軟體版本...等。
- 7) 操作完成，短按 退出並返回時間畫面。

9 活動應用

在活動應用中，您可以開啟任一項活動：

活動類型 \ 應用	GPS 追蹤	心率	步頻	泳姿划頻	肌肉部位	高度	速度踏頻
 跑步	○	○	○	×	×	×	×
 自行車	○	○	×	×	×	×	◎
 跑步機	×	○	○	×	×	×	×
 室內自行車	×	○	×	×	×	×	◎
 有氧活動	×	○	○	×	×	×	×
 游泳	×	○	×	○	×	×	×
 重量訓練	×	○	×	×	○	×	×
 休閒登山	○	○	○	×	×	○	×

○：預設為開啟
 ×：預設為停用
 ◎：需外接選配感應器方可記錄騎乘資訊

👉 如果您使用事先已配對好的選配心率帶，活動期間，手錶便會自動與心率帶連接並從中讀取記錄心率資料，而內建的光學心率計則會停用。如果想改用內建光學心率計，請前往 **選單 > 感應器 > 心率感應器**，將其狀態設為關閉。

9.1 開始活動

- 1) 時間畫面下，**短按** 切入活動應用。
- 2) **點選** 其中一項活動。
- 3) 選擇 **游泳** 或 **重訓** 時，請繼續 **往左滑** 以進一步編輯：
 - **游泳**：輸入泳池大小，預設為 25 公尺，可選擇 25 碼、25 公尺、50 公尺。
 - **重訓**：**點選** 肌肉部位。
- 4) 當螢幕跳出 **[完成準備]**，**短按** 開始記錄。如欲退出，**往右滑** 即可退至上一步。

9.2 活動期間

- 1) **即時資訊**：**上/下滑動** 以翻頁和瀏覽即時資訊。

👉 游泳模式下，螢幕將自動鎖定以避免誤觸，手錶會以自動輪播方式顯示即時資訊，您可在 **選單 > 活動應用設定 > 游泳 > 顯示頁輪播**，調整換頁時間。

2) 計圈或分組：

- 在跑步、騎乘、游泳模式下：短按按鍵 以手動計圈。
- 在重訓模式下：短按按鍵 以轉換休息和下一組。

9.3 結束活動

1) 如果要中止活動，長按 即可暫停記錄，然後：

- 若要繼續，點一下 [繼續]。
- 若要結束活動並儲存，點一下 [儲存]。
- 若要捨棄此筆活動，點一下 [刪除]。

 游泳模式下，長按按鍵 會直接結束並儲存活動。

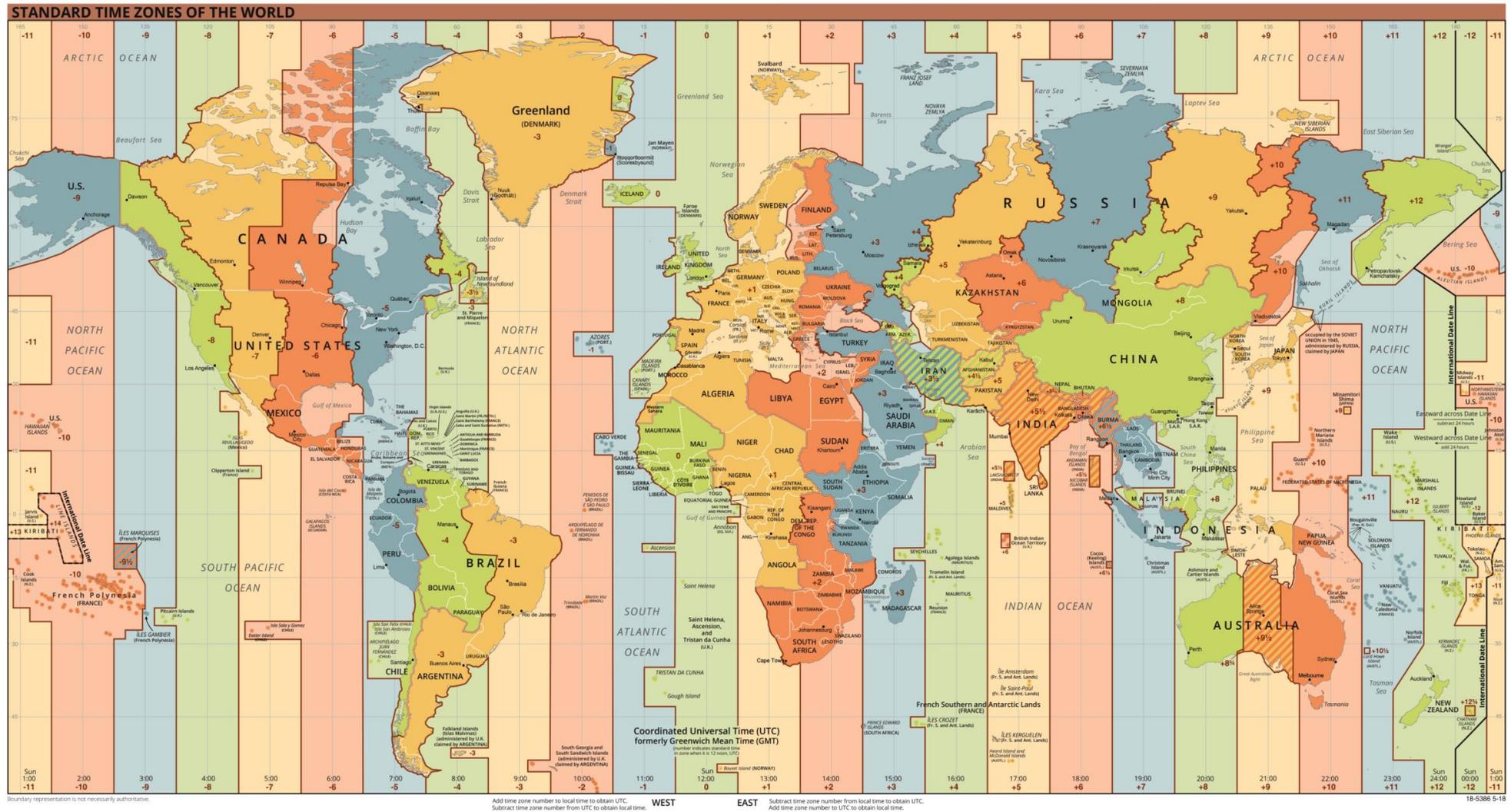
- ### 2) 活動摘要：上/下滑動 以翻頁和檢視該次活動摘要。
- ### 3) 操作完成，短按 退出並返回時間畫面。

10 規格

- 品名：Star 2 GPS 運動錶
- 型號：WB002
- 尺寸：L43.4×W37.6×D13.3mm
- 螢幕：彩色觸控式螢幕 176×176 像素
- 主體重量：25.1g
- 防水：5 ATM
- 操作溫度：-10~60°C (14~140°F)
- 充電溫度：10~40°C (50~104°F)
- 無線傳輸介面：藍牙®、ANT+
- 無線傳輸頻率：2.402~2.480GHz
- 電池：可充電式鋰電池
- 電源：5Vdc/0.02A
- 內建感測器：光學心率、電子羅盤、溫度計、氣壓式高度計、加速度計、GPS
- 搭配軟體：
 - Ala Connect App (Android/iOS)
 - GPT Center (Windows/iMac)
- 標準配備：手錶、充電座、GPT 說明卡、入門指南
- 選購配備：
 - ALATECH 心率帶 CS009/CS010/CS011/CS012
 - ALATECH 速度踏頻器 SC001BLE/SC002/SC003

11 附錄

11.1 世界時區列表



圖片版權由 TimeZonesBoy - US Central Intelligence Agency 所有。資料來源：[維基百科 Wikipedia](https://zh.wikipedia.org)。

11.2 輪胎尺寸和周長參考表

輪胎尺寸通常標記在輪胎兩側，可以對照下表找出輪胎周長。

ETRTO	輪胎尺寸	周長 mm
47-203	12×1.75	935
54-203	12×1.95	940
40-254	14×1.50	1020
47-254	14×1.75	1055
40-305	16×1.50	1185
47-305	16×1.75	1195
54-305	16×2.00	1245
28-349	16×1-1/8	1290
37-349	16×1-3/8	1300
32-369	17×1-1/4(369)	1340
40-355	18×1.50	1340
47-355	18×1.75	1350
32-406	20×1.25	1450
35-406	20×1.35	1460
40-406	20×1.50	1490
47-506	20×1.75	1515
50-406	20×1.95	1565
28-451	20×1-1/8	1545
37-451	20×1-3/8	1615
37-501	22×1-3/8	1770
40-501	22×1-1/2	1785
25-520	24×1(520)	1753
47-507	24×1.75	1890
50-507	24×2.00	1925
54-507	24×2.125	1965
	24×3/4 Tubular	1785
28-540	24×1-1/8	1795
32-540	24×1-1/4	1905
25-559	26×1(559)	1913
35-559	26×1.25	1950
37-559	26×1.40	2005
40-559	26×1.50	2010
47-559	26×1.75	2023
50-559	26×1.95	2050
54-559	26×2.10	2068

ETRTO	輪胎尺寸	周長 mm
57-559	26×2.125	2070
58-559	26×2.35	2083
75-559	26×3.00	2170
28-590	26×1-1/8	1970
37-590	26×1-3/8	2068
37-584	26×1-1/2	2100
25-630	27×1(630)	2145
28-630	27×1-1/8	2155
32-630	27×1-1/4	2161
37-630	27×1-3/8	2169
54-622	29×2.1	2288
60-622	29×2.3	2326
	650×20C Tubular 26×7/8	1920
20-571	650×20C	1938
23-571	650×23C	1944
25-571	650×25C 26×1(571)	1952
40-590	650×38A	2125
40-584	650×38B	2105
18-622	700×18C	2070
19-622	700×19C	2080
20-622	700×20C	2086
23-622	700×23C	2096
25-622	700×25C	2105
28-622	700×28C	2136
30-622	700×30C	2146
32-622	700×32C	2155
	700C Tubular	2130
35-622	700×35C	2168
38-622	700×38C	2180
40-622	700×40C	2200
42-622	700×42C	2224
44-622	700×44C	2235
45-622	700×45C	2242
47-622	700×47C	2268

 ETRTO 係由歐洲輪胎和輪輞技術組織(European Tyre and Rim Technical

Organisation)所開發，經國際標準化組織(International Organization for Standardization)批准的統一系統(ISO 5775)，用於標記自行車輪胎和輪輞尺寸的國際標準。



attacusfitness.com

Designed in Taiwan, made in China.