



Star2

GPS 运动表操作指南

目录





1	安全使用须知.....	1
	1.1 安全使用须知符号.....	1
	1.2 重要注意事项.....	1
2	开始使用.....	2
	2.1 安装表带.....	2
	2.2 为 Star 2 充电.....	2
	2.3 安装 Star 2.....	3
	2.4 与 Ala Connect 配对连接.....	3
	2.5 更新与设置 Star 2.....	4
3	触控与按键.....	6
	3.1 时间模式下.....	6
	3.2 选单模式下.....	6
	3.3 活动应用模式下.....	7
4	光学心率计.....	8
	4.1 光学心率感测技术.....	8
	4.2 心率区间与训练成效.....	8
	4.3 光学心率感测不准确的原因.....	9
5	屏幕图标.....	10
6	功能架构.....	11
7	部件小工具.....	12
	7.1 通知中心.....	12
	7.2 心率.....	13
	7.2.1. 实时心率.....	13
	7.2.2. 休息心率.....	13
	7.2.3. 心率广播模式.....	14
	7.3 每日步数.....	14
	7.4 每日消耗卡路里.....	15
	7.5 温度.....	16
	7.6 数位罗盘.....	16
	7.7 高度.....	17
	7.8 气压.....	17
8	选单.....	19
	8.1 历史纪录.....	19
	8.1.1. 活动纪录.....	19
	8.1.2. 活动最佳纪录.....	19
	8.1.3. 活动统计.....	19
	8.1.4. 生活追踪日志.....	19

	8.1.5. 删除.....	20
	8.2 活动应用设定.....	20
	8.3 小工具设定.....	21
	8.3.1. 小工具管理.....	21
	8.3.2. 设置表面.....	21
	8.3.3. 通知中心.....	21
	8.3.4. 心率.....	22
	8.3.5. 步数.....	22
	8.3.6. 罗盘.....	22
	8.3.7. 高度.....	23
	8.3.8. 气压.....	23
	8.4 时钟.....	24
	8.4.1. 闹钟.....	24
	8.5 传感器.....	24
	8.6 手机.....	25
	8.7 使用者设定.....	25
	8.8 系统管理.....	25
9	活动应用.....	28
	9.1 开始活动.....	28
	9.2 活动期间.....	28
	9.3 结束活动.....	29
10	规格.....	30
11	附录.....	31
	11.1 世界时区列表.....	31
	11.2 轮胎尺寸和周长参考表.....	32











使用之前

1 安全使用须知

1.1 安全使用须知符号

符号	说明
 警告	此符号表示在使用之前应阅读的信息，若加以轻忽，可能导致严重伤害或死亡。
 注意	此符号表示在使用之前应阅读的信息，若加以轻忽，可能损坏产品。
 备注	此符号标明重要或实用的信息。
 提示	此符号标明在使用产品时对您有帮助的提示技巧。

1.2 重要注意事项

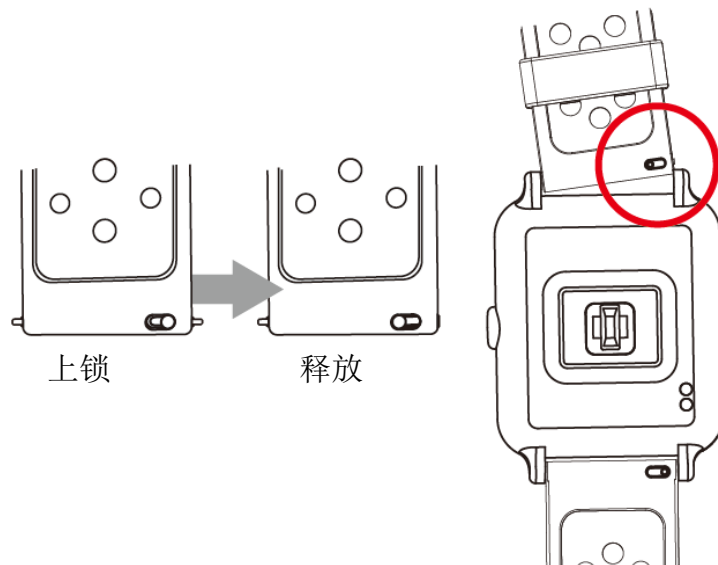
-  警告：请勿在磁性储存媒体(如磁卡、信用卡)或精密电子装置(如心脏起搏器等医疗设备)附近使用触控装置。装置内的强力磁铁会使数据损毁或造成故障。
-  警告：即使我们的产品符合行业标准，当产品与皮肤长时间接触时，某些人可能会受到刺激而发生过敏反应。在这种情况下，请立即停止使用并咨询医生。
-  警告：开始训练计划前，请务必先咨询医生。过度活动可能会导致严重伤害。
-  警告：本产品和服务仅用于健身休闲目的，并非医疗装置。
-  警告：不要完全依赖产品的 GPS 或电池寿命。请使用地图和其他辅具，以确保您的安全。
-  注意：请勿在本产品上使用任何溶剂，否则可能会损坏表面。
-  注意：请勿在产品上涂抹杀虫剂，因为它可能会损坏表面。
-  注意：请依当地电子废弃物规定谨慎处理，请勿随意丢弃产品以保护环境。
-  注意：请勿敲击或摔落产品，否则可能会损坏。
-  我们使用先进的传感器与算法所生成的数据及分析，仅供训练指标及综览活动习惯参考。

2 开始使用

初次使用，请先将 Star 2 充电，并在行动装置上安装 Ala Connect App，然后依照屏幕指示进行设置与软件更新，完成后，再开始使用。

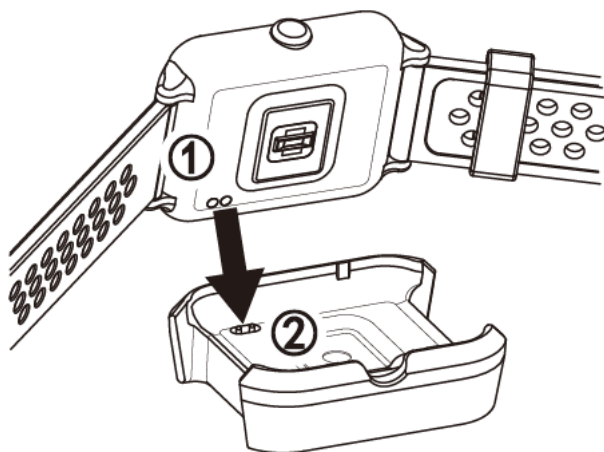
2.1 安装表带

表带配有快拆表耳针，将弹簧杆往左滑即可装卸表带，无需任何工具。



2.2 为 Star 2 充电

- 1) 将充电座 USB 接头连接到计算机 USB 端口、或 USB 充电器、或其他低耗能充电设备。
- 2) 将手表背面①对准充电座②，然后卡入。
- 3) 开始充电至屏幕显示 **100%**。




🔋 充满电的 Star 2 最长可待机 20 天以上。在活动模式下，使用 GPS 及心率最长可连续使用 10 至 13 小时。

📝 实际电池寿命与充电周期会随使用情况以及其他因素而有所不同。

2.3 安装 Star 2


首次开机，**Star 2** 一开始会引导您如何操作按键与触控屏幕，接着会显示安装步骤，请依照屏幕指示进行设置：

- 1) 选择语言。
- 2) 观看操作导览。

 请跟随画面指示操作按键和触控屏幕，以了解如何使用 **Star 2**。

- 3) 立即与手机配对：**是**，请参考步骤 [2.4.与 Ala Connect 配对连接](#)。
否，请依照屏幕指示设置用户数据。


- 4) 设置用户数据：包含性别/单位格式/年龄/身高/体重/时区/日期/时间。


 请参见 [8.8.系统管理](#) 章节里的时区说明以及附录 [11.1 世界时区列表](#)，了解如何设置时区。

2.4 与 Ala Connect 配对连接

Ala Connect App 可以进一步丰富您与 **Star 2** 的体验，它能协助您并提供：


- 注册产品与建立帐户。
- 设置 **Star 2**：将您在 **Ala Connect** 上所做的设定写入手表。
- 更新软件：当 **Star 2** 与 **Ala Connect** 连接时，即可检查及下载最新版软件。
- 自动将您的活动同步至 **Ala Connect** 账户或您所选的其他活动平台(例如：**Strava**)。
- 分享活动、使用智能通知、获取活动分析以及启用健身房 **Fitpair** 头像对应…等。

 安装最低系统需求：iOS 14.0 或更新、
Android 7.0 或更新、
内建蓝牙 4.0 以上

 部分功能和服务需要通过 Wi-Fi 或行动数据进行网络连接方能使用，而网络服务提供者可能会针对所使用的数据量予以收费。

立即将您的 **Star 2** 与 **Ala Connect** 配对：

- 1) 前往 App Store、Google Play 或扫描随附 QR 码，下载安装 **Ala Connect**。
- 2) 启动 **Ala Connect**，如果蓝牙处于关闭，请打开行动装置上的蓝牙。
- 3) 依照 **Ala Connect** 屏幕指示完成注册及用户数据设置。

 请输入正确的个人资料，以便建立账户与计算/统计/分析符合个人化的训练数据。默认情况下，您所提供的数据是不对外公开的。

- 4) 点一下 **Ala Connect** 首页 > 手表图案中的 [+] 新增装置 > 选择 **Star 2**。
- 5) 手表时间模式下，长按 切入选单 > 往下滑动 至手机 > 往左滑 以进入。
- 6) 从搜寻列表中，点选与您手表序号相同的装置。

7) 将 **Star 2** 屏幕上出现的 PIN 码输入至手机，完成配对。

👉 部分手机可能不会自动跳出输入窗(例如: OPPO)，此时可采取：

- 下拉展开通知列。
- 轻触「配对要求」通知，图 1。
- 再输入 PIN 码，图 2。

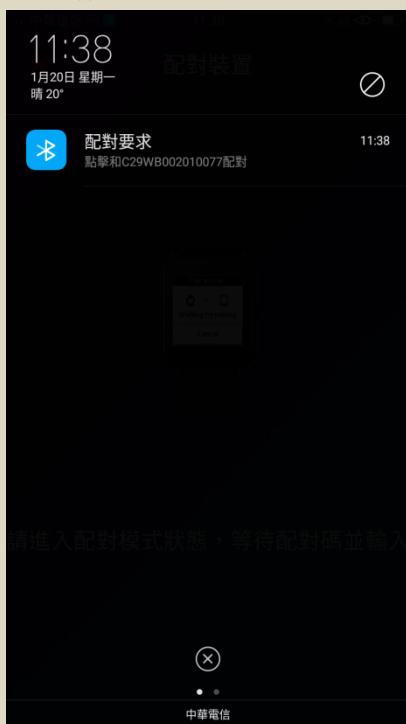


图 1



图 2

8) 新增成功，**Ala Connect** 会自动将您稍早设置好的个人资料写入 **Star 2**。

2.5 更新与设置 Star 2

配对完成后，便可进一步检查和更新 **Star 2**：

- 1) 首先，确认行动装置上的蓝牙及 Wi-Fi 皆已开启。
- 2) 打开 **Ala Connect**，等待主页显示与 **Star 2** 连接完成。
- 3) 点一下左上方的 **☰**。
- 4) 前往**装置>您的 Star 2>检查最新版本**，依照屏幕指示进行下载和更新。

📖 环境中的无线干扰可能会导致 Wi-Fi 和蓝牙装置中断联机或效能低落。当下载过程中发生任何异常中断，请试采取以下步骤：

- 重启行动装置上的蓝牙及 Wi-Fi。
- 关闭 **Ala Connect**，再重新开启。
- 将 **Star 2** 重新启动：在表面出现[⚠️ Time out, please restart]讯息时，**长按按键**至手表屏幕重启。
- 避开干扰源，例如：电源连接线、微波炉、无线摄影机或无线电话。

- 5) 开启 **Ala Connect**，等待主页显示与 **Star 2** 连接完成。
- 6) 前往**装置>装置设定**，进行**基本设定、全局讯息、闹钟、其它...**等调设。
- 7) *点一下* **使用者头像**，进行**偏好设定、生活追踪目标...**等调设。
- 8) 设定完成，**Ala Connect** 将于下一次同步化时自动写入您的 **Star 2**。

3 触控与按键

Star 2 只有一颗按键，大部分的操作可依照屏幕指示触控完成。

触控技巧



点选



往左滑
往右滑



往上滑
往下滑



从屏幕顶端
往下滑



按键短按

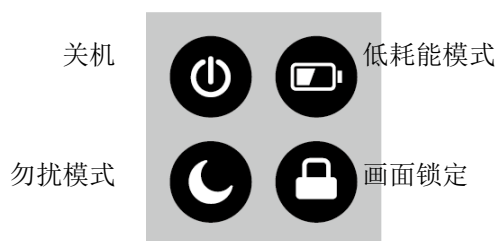
Home 键
开始记录
Lap 键

按键长按

暂停记录

3.1 时间模式下

- 从屏幕顶端往下滑 呼叫控制中心，可快速开启：



控制中心下，若无任何操作，往上滑 或 短按 即可返回时间画面。

点一下 以关闭电源。关机后，长按 可开机。

点一下 以锁定画面。锁定时，短按 可解锁。

若要开启全日免打扰模式，点一下 ，然后短按 返回时间画面。

若要开启低耗能模式，点一下 ，然后短按 返回时间画面。

- 上/下滑动屏幕 以浏览部件小工具。

部件小工具下，往左滑 可以检视更多功能。

- 长按 切入选单。
- 短按 切入活动应用。


3.2 选单模式下

- 时间画面下，长按 切入选单。
- 上/下滑动 至欲调设的选单。
- 点一下：选择与确认。
- 往左滑：进入更多设定。

- *往右滑*：取消、退至上一步。
- *短按*：退出并返回时间画面。

3.3 活动应用模式下

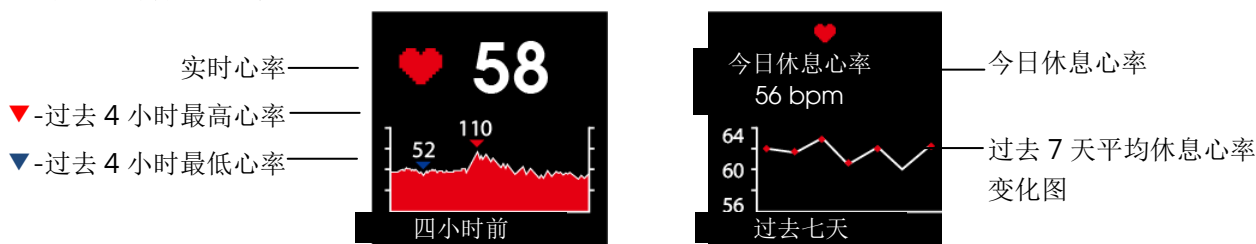
- 时间画面下，*短按* 切入**活动应用**。
- *上/下滑动* 滚动屏幕 及 *点选* 一项活动。
- *短按*：开始记录。
- 记录期间，*上/下滑动*：以翻页和浏览实时信息。
 - 短按*：标记计圈或分组。
 - 长按*：暂停记录。
- 储存活动后，*短按* 返回时间画面。

 **注意**：在水下屏幕无法触控操作，例如：游泳。

4 光学心率计

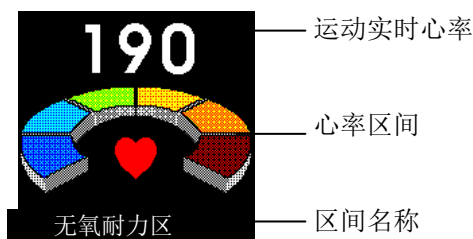
4.1 光学心率感测技术

Star 2 内建的光学心率计，主要是利用光线穿透皮肤来侦测血流变化，藉此读取心率。当您配戴 **Star 2**，光学心率计便能 24 小时持续追踪您的心率变化，并会记录您过去七天平均休息心率。



4.2 心率区间与训练成效

Star 2 能在活动期间实时监测您的运动时心率，并且利用颜色反应出当前所处的心率区间。从训练有素的运动选手到久坐上班族，都能透过心率训练执行健康、安全又有效的运动。



透过**心率区间**可以客观衡量当前训练强度以及身体费力程度：

心率区间		训练强度%		强度	感觉	训练效果	目的
		%MHR	%HRR				
<Z1	日常生活	~50	~55				
Z1	暖身区	50~60	55~60	最低	完全放松	帮助热身与体能恢复	维持健康
Z2	有氧燃脂区	60~70	60~65	低	可以边做边说话	促进新陈代谢	体重控制
Z3	耐力训练区	70~80	65~75	中	有点累难以保持交谈	提高心肺有氧能力	有氧运动
Z4	马拉松肌力区	80~90	75~85	高	感觉吃力无法说话	提高速度和乳酸阈值	提升运动效率
Z5	无氧爆发力区	90~	85~	最高	心跳加剧呼吸急促	提升无氧运动能力	强化瞬间爆发力

4.3 光学心率感测不准确的原因

尽管光学心率计可以提供既稳定又便利的心率量测，但在某些情况下，仍会导致心率读数不准确，影响因素与可能的改善方法如下：

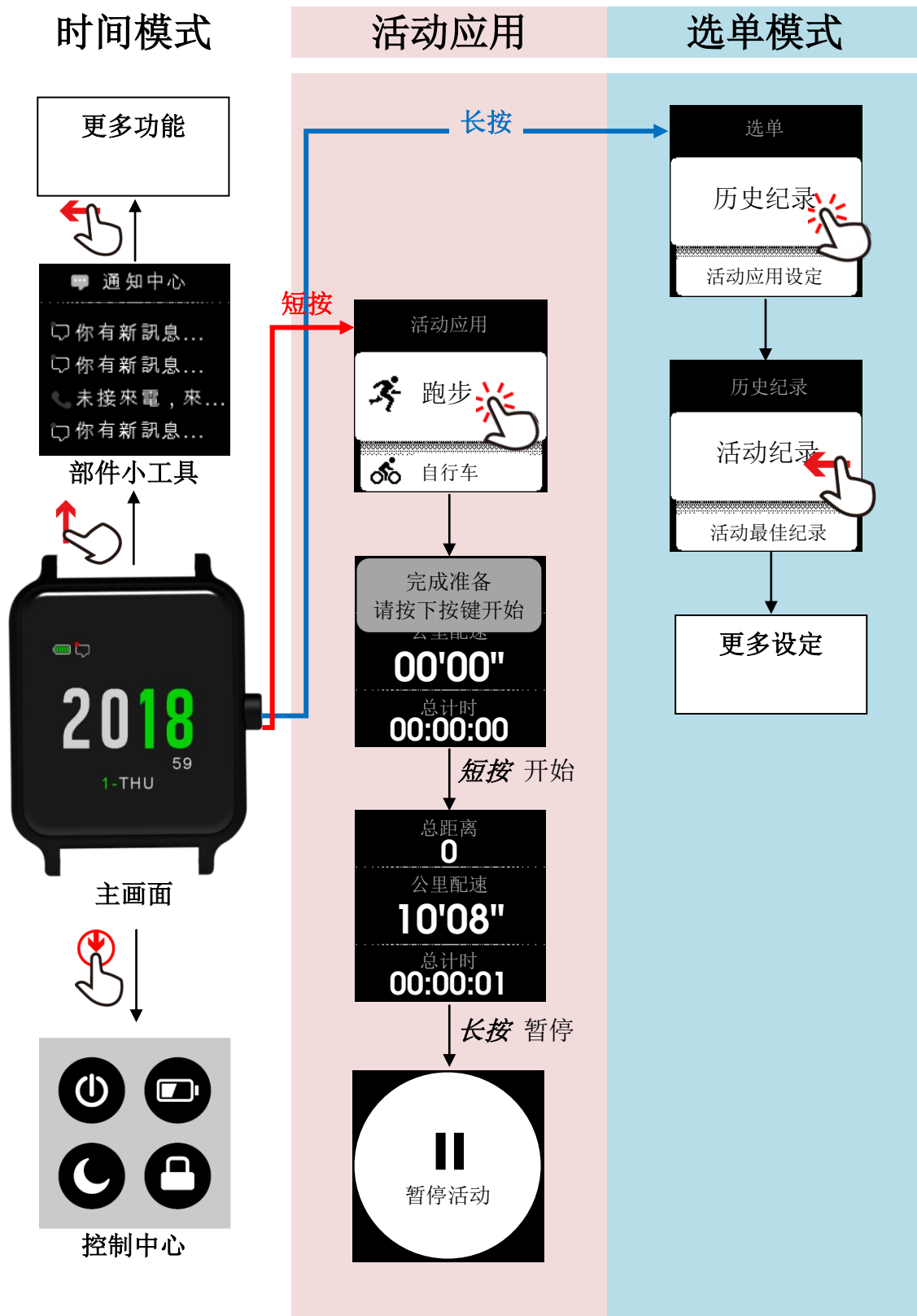
- 请保持手表背面的光学心率计与皮肤接触、完全贴合。
- 佩戴时须避开手腕骨，避免光学心率计与皮肤之间产生空隙、造成滑动。
- 在开始活动之前，请先热身数分钟促进血液循环，以助读取心率。
- 活动幅度较大的上肢活动，例如：网球、举重或拳击，会影响读数的准确性。
- 纹身和肤色黝黑可能会吸收光照而使得心率计数产生误差。
- 游泳时无法提供准确的心率数据。
- 为了获得更为准确的实时心率，建议您选购和使用兼容心率胸带，例如：**ALATECH** 心率带(型号：CS010、CS011、CS012)。

⚠ 警告：光学心率计不一定每次都能为每个人、每种活动量测出可靠的心率，在某些特定情况下，可能会导致心率读数高于或低于实际心率，例如：使用者的生理特质、活动类型等。

5 屏幕图标

	关机
	低耗能模式
	全日免打扰模式
	画面锁定
	电量不足
	正在充电
	新通知提醒(未读短信)
	来电提醒
	启用低耗能
	心率状态
	心率广播模式
	蓝牙已断线
	未与手机配对
	温度
	海拔高度
	海平面气压
	现地气压(现在位置的气压)

6 功能架构



7 部件小工具

Star 2 预载了多款实用小工具，您可以往上滑动表面来使用这些功能，并且检视当中的实用摘要。

🔗 如果您的表面上看不到下列介绍的小工具，请参见 [8.3.小工具设定](#) 章节里的 **8.3.1. 小工具管理** 进行启用。

🔗 部分小工具会提供变化图，图表中坐标越靠右的数据越新，越靠左的则越旧。

7.1 通知中心

会显示和提醒您来自于行动装置的未接来电和未读短信。



- 1) 时间画面下，*往上滑动* 至**通知中心**。
- 2) *往左滑* 可检视快显列表。
- 3) 再次*往左滑* 可查看短信内容以及来电号码。
- 4) *短按* 返回时间画面。

📖 通知中心需要配对兼容的行动装置并与 **Ala Connect** 保持连接才能使用。

🔗 来电和短信提醒启用方法如下：

- 如果您使用的是 **Apple 手机**

- 1) 参见 [2.4 与 Ala Connect 配对连接](#) 将 **Star 2** 与您的手机完成配对。
- 2) iOS 系统默认会自动启用所有兼容的蓝牙通知功能。如果您想收到特定 App 的讯息，请前往手机的**设定>通知**，选择该 App，确认其已开启[允许通知]。
- 3) 前往 **Ala Connect>☰>装置>您的 Star 2>装置设定>其它>讯息提醒控制**，选择活动期间以及非活动模式下您所偏好的通知快显方式。

- 如果您使用的是 **Android 手机**

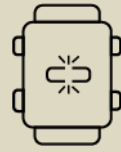
- 1) 参见 [2.4 与 Ala Connect 配对连接](#) 将 **Star 2** 与您的手机完成配对。
- 2) 前往 **Ala Connect>☰>设定>讯息提醒控制**，同意[取得通知存取权]，然后选择您要在手表上显示哪些 App 的通知。
- 3) 前往 **Ala Connect>☰>装置>您的 Star 2>装置设定>其它>讯息提醒控制**，选择活动期间以及非活动模式下您所偏好的通知快显方式。


🔗 如果您的手表还是没有收到来自行动装置的通知，请尝试下列步骤：


- 将行动装置重新启动。

- 重启行动装置上的蓝牙及 Wi-Fi。
- 重启 **Ala Connect**，确认通知权限已开启。
- 确保 **Ala Connect** 与 **Star 2** 已连接。

当 **Ala Connect** 与手表连上时即出现 ✓



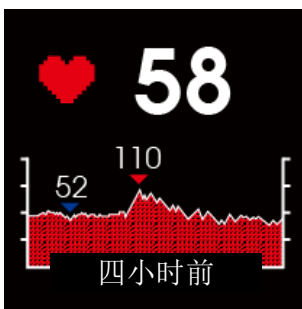
若出现  表示未与手表连接或已断线


- 确保 **Star 2** 与行动装置相距不超过 6 公尺。
- 确认 **Star 2** 的全日免打扰模式为关闭，屏幕上方没有  图示。


7.2 心率


可以量测实时心率，查看 4 小时前心率变化、以及过去 7 天的平均值。

7.2.1. 实时心率

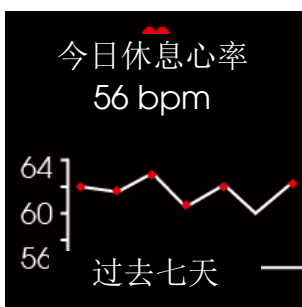


- 1) 时间画面下，*往上滑动*至**四小时前心率**。画面会显示  并开始量测您的心率(请稍待数十秒钟)，下方是变化图：
 - ▼ 过去 4 小时量测到的最高心率
 - ▼ 过去 4 小时量测到的最低心率
- 2) *短按* 返回时间画面。

 启用低耗能模式时，无法呈现过去 4 小时心率变化图。

如要关闭低耗能模式，请在时间模式下，从屏幕顶端往下滑 呼叫**控制中心**，点一下  将其关闭(图示会由绿色变为黑白)。

7.2.2. 休息心率



- 1) 时间画面下，*往上滑动* 至**四小时前心率**。
- 2) 再*往左滑*至**今日休息心率**。
- 3) 今日休息心率会显示在画面上方，下方则是过去七天休息心率变化图，以平均值显示。
- 4) *短按* 返回时间画面。

🏠 请全日配戴 **Star 2**，以便记录您的休息心率。


📖 藉由记录与观察**休息心率 RHR (Resting Heart Rate)**可以判断自己是否过度训练或恢复不足。如果身体没有恢复到正常水平状态就进行下一次训练，不仅会累积疲劳，也容易导致损伤喔！

7.2.3. 心率广播模式

只要将 **Star 2** 切换到心率广播模式，并与兼容的蓝牙、ANT+装置产品连接配对，即可推送心率读数至兼容装置上进行检视。

1) 时间画面下，*往上滑动* 至**四小时前心率**。



2) 再*往左滑* 至**过去 72 秒广播心率**。画面会显示  并开始广播您的心率，下方则是变化图：

▼ 过去 72 秒量测到的最高心率

▼ 过去 72 秒量测到的最低心率

3) 参阅兼容装置的心率传感器配对说明，将 **Star 2** 与兼容装置配对。完成配对后，手表就会开始传送心率读数到另一台装置。

4) 若要停止心率广播，请*往右滑*，然后点一下 **[离开]**。

5) *短按* 返回时间画面。

📖 启用心率广播功能时，会减少电池的使用时间、无法检视其他页面。

📖 每一种兼容装置(列举如下)与蓝牙、ANT+心率传感器配件的连结方式不尽相同，请查阅各装置的使用手册。

- 自行车表
- 健身器材(例如：**attacus** 跑步机、飞轮、划船机)
- 行动应用程序(例如：**Wahoo Fitness**、**Nike Run Club**)

7.3 每日步数

会追踪与计数每日步行的步数、距离、以及过去 7 天的平均值。



1) 时间画面下，*往上滑动* 至**步数**。画面上方会显示您今日截至目前为止所累计的步数，下方则为目标步数。

2) *往左滑* 可查看今日的摘要信息。

3) 再次*往左滑* 可检视过去七天的平均步数，并可从量化的柱形图比较每日活动量。

Y 轴：每 1000 步以 K 表示，例如：5.6K 代表 5600 步

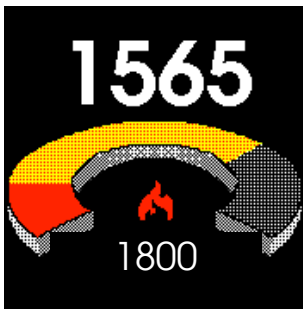
X 轴：过去七天每日步数柱形图

4) *短按* 返回时间画面。

🏠 您可以选择自动或手动制订个人目标步数，参见 [8.3.小工具设定](#) 章节里的 [8.3.5.步数](#) 进行调设，或直接在 **Ala Connect > 使用者头像 > 生活追踪目标** 上进行设定(参阅 [2.5 更新与设置 Star 2](#))，然后在下一次同步化时自动写入 **Star 2**。

7.4 每日消耗卡路里

会显示每日身体所消耗的总热量，包含活动卡路里以及基础代谢率。



- 1) 时间画面下，*往上滑动* 至**每日消耗卡路里**。画面上方会显示您今日截至目前为止累积消耗的热量，下方是目标消耗量，而中间的环型图会以颜色标示出今日截至目前累积消耗的：
 - 基础代谢率
 - 活动卡路里
- 2) *往左滑* 可查看今日的摘要信息，显示单位为大卡(Cal)。
- 3) *短按* 返回时间画面。

🏠 手表会根据您输入的性别、年龄、身高、体重估算出您的基础代谢率及目标消耗量。

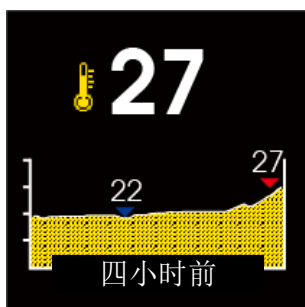
您可以在 App 上自定义目标消耗总量：打开 **Ala Connect > 用户头像 > 生活追踪目标 > 进行卡路里调设**(参阅 [2.5 更新与设置 Star 2](#))，然后在下一次同步化时自动写入 **Star 2**。


📖 **基础代谢率 BMR** (Basal Metabolic Rate)是身体为了要维持生命运作所消耗的最低能量。**每日所需消耗热量 TDEE** (Total Daily Energy Expenditure)是基础代谢率与活动消耗热量的加总。



透过 **BMR** 及 **TDEE** 可以了解自己一天需要摄取多少热量，藉以达到控制体重的目的，然而过度限制热量摄取，可能会造成代谢率下降及肌肉量流失。建议您建立规律的运动习惯，并且可以考虑重量训练来增加肌肉量，强健的肌肉不仅能加速热量燃烧，还能在休息时帮助消耗更多热量。


7.5 温度

可以查看现在温度、以及过去 4 小时的变化。



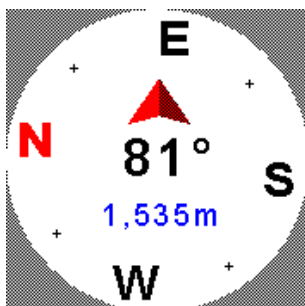
- 1) 时间画面下，*往上滑动* 至**温度**。画面会显示  与目前温度，下方则是变化图：
 - ▼ 过去 4 小时测得的最高温度
 - ▼ 过去 4 小时测得的最低温度
- 2) *短按* 返回时间画面。

 您可以选择摄氏(° C)或华氏(° F)作为温度的显示单位，参见 [8.8 系统管理](#) 章节里的 **单位** 进行调设，或直接在 **Ala Connect** >  > **装置** > **装置设定** > 进行**单位格式** 设定 (参阅 [2.5 更新与设置 Star 2](#))，然后在下一次同步化时自动写入 **Star 2**。


 温度读数会受体温、日晒与湿度影响。为了撷取精准的读数，请将手表从手腕取下，并擦去湿气、放在通风良好、无直接日晒的地方，静置约 20 到 30 分钟。

7.6 数位罗盘


会显示 **Star 2** 所指向的北方、以及与目标物之间的方位角。



- 1) 时间画面下，*往上滑动* 至**数字罗盘**。
- 2) 保持手表处于水平状态，将**红色箭头**对准您想要的目标方向，然后表面会显示所指向的北方与目标物方位角、以及您目前所在位置的海拔高度。
- 3) *短按* 返回时间画面。

 **警告：** 数字罗盘仅针对基本辅助导航使用。请勿依赖它来决定精确的位置、距离或路线，以免偏离路线，妨碍安全。

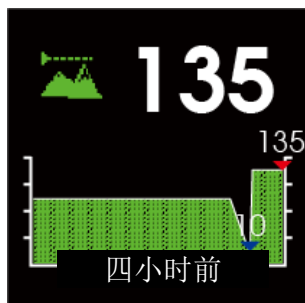
 **注意：** 在屋内、汽车内、飞机上无法取得正确的方向读数。


 **注意：** 将手表暴露于磁场下可能影响数字罗盘的判读，使用期间与储放位置请避开下列类型的物品：


- 永久磁铁(磁性配件)
- 金属物品
- 高压电塔、电线杆
- 天线
- 马达
- 家电用品(电视、计算机、手机...)

7.7 高度

可以查看您目前位置的高度。

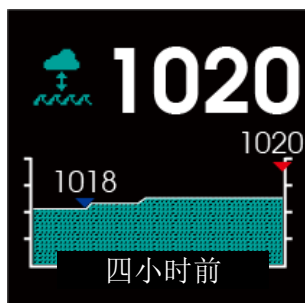



- 1) 时间画面下，*往上滑动* 至**高度**。画面会显示  以及您目前所在地的海拔高度，下方则是变化图：
 - ▼ 过去 4 小时测得的最高高度
 - ▼ 过去 4 小时测得的最低高度
- 2) *短按* 返回时间画面。

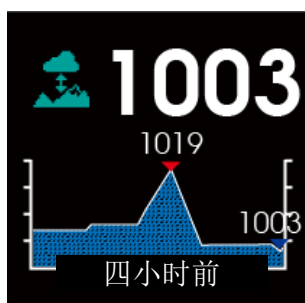
 您可以选择公尺(m)或英尺(inch)作为高度的显示单位，参见 [8.8 系统管理](#) 章节里的 **单位** 进行调设，或直接在 **Ala Connect > 装置 > 装置设定 > 进行单位格式设定** (参阅 [2.5 更新与设置 Star 2](#))，然后在下一次同步化时自动写入 Star 2。


7.8 气压

可以查看海平面气压以及现地气压。




- 1) 时间画面下，*往上滑动* 至**气压**。画面会显示  以及您目前所在地的海平面气压，下方则是变化图：
 - ▼ 过去 4 小时测得的最高海平面气压
 - ▼ 过去 4 小时测得的最低海平面气压





- 2) 将屏幕*往左滑* 至  **现地气压**，可再查看您目前所在地的现在气压，以及变化图：
 - ▼ 过去 4 小时测得的最高现地气压
 - ▼ 过去 4 小时测得的最低现地气压
- 3) *短按* 返回时间画面。

 您可以选择百帕(hPa)、毫帕(mbar)或毫米汞柱(mmHg)作为气压的显示单位，参见


[8.8 系统管理](#)章节里的**单位**进行调设，或直接在 **Ala Connect**>> **装置**> **装置设**

定> 进行**单位格式**设定(参阅 [2.5 更新与设置 Star 2](#))，然后在下一次同步化时自动写入 **Star 2**。

 当气压逐渐上升，代表天气逐渐变好、气温逐渐上升中。反之，代表天气逐渐变差、气温逐渐下降中。

 一般而言，标准大气压力=1013.25 百帕(hPa)。台湾地区的气压通常冬季较高，夏季较低，并且会随高度增加而递减，而递减率又依当时大气温度不同而异：

- 平地至 1500 公尺：每上升 9 公尺气压约下降 1 百帕
- 1500 至 3000 公尺：每上升 10 公尺气压约下降 1 百帕
- 3000 至 4000 公尺：每上升 11-12 公尺气压约下降 1 百帕

 当某一地区的大气压力比周围空气低时，便形成低气压或气旋的天气系统。低压区通常会伴随云、风、雨，当气压明显下降时代表即将有暴风雨来袭。

8 选单

8.1 历史纪录

历史纪录包含您之前储存在 **Star 2** 的所有活动、最佳纪录、生活追踪日志...等。

 当记录容量已满，手表会由最旧的记录开始覆盖储存。

8.1.1. 活动纪录

- 1) 时间画面下，*长按* 切入**选单**。
- 2) 前往**历史纪录>活动纪录**。
- 3) *选择* 一笔档案。
- 4) *上/下滑动* 以检视内容。
- 5) 结束检视，*短按* 返回时间画面。

8.1.2. 活动最佳纪录

- 1) 时间画面下，*长按* 切入**选单**。
- 2) 前往**历史纪录>活动最佳纪录**。
- 3) *选择* 一项活动。
- 4) *上/下滑动* 以检视内容。
- 5) 结束检视，*短按* 退出并返回时间画面。

8.1.3. 活动统计

- 1) 时间画面下，*长按* 切入**选单**。
- 2) 前往**历史纪录>活动统计**。
- 3) *选择* 一项活动。
- 4) *上/下滑动* 以检视内容。
- 5) 结束检视，*短按* 退出并返回时间画面。

8.1.4. 生活追踪日志

- 1) 时间画面下，*长按* 切入**选单**。

- 2) 前往**历史纪录>生活追踪日志**。
- 3) *选择* 一笔日志。
- 4) *上/下滑动* 以检视内容。
- 5) 结束检视，*短按* 退出并返回时间画面。

8.1.5. 删除

- 1) 时间画面下，*长按* 切入**选单**。
- 2) 前往**历史纪录>删除**，依照需求执行：删除所有活动纪录、删除最佳纪录、删除活动统计、删除所有生活记录。


 此动作将会删除之前储存在手表上的所有活动，以便释出储存容量。请先确认之前储存的活动皆已同步化到 **Ala Connect** 再执行删除。

- 3) *短按* 退出并返回时间画面。


8.2 活动应用设定


您可依照个人训练需求，为每一种活动各别制订应用方式。

- 1) 时间画面下，*长按* 切入**选单**。
- 2) 前往**活动应用设定**。
- 3) *选择* 一项活动。
- 4) 调设**字段显示**：
 - *选择* 欲调设的**训练页面**，共有 6 页。
 - 页面开关：*点一下* **开关**以启用或隐藏此训练页面。
 - 字段：设定此页所显示的字段数，最多 4 栏。
- 5) *选择* 要自定义的数据字段，然后替换该字段所显示的内容。
- 6) 调设**显示页轮播**：
 - 轮播开关：*点一下* **开关**以启用自动换页。
 - 停留时间：*选择* 每一训练页面停驻在画面上的秒数。
- 7) **触控锁定**：*点一下* **开关**以启用自动锁定训练页面。


 当您启用此功能，屏幕会在您开始记录活动时自动锁定画面，此时，您无法触控操作，只可操作按键。

- 8) **计圈**：*选择* 计圈模式与设置欲计圈的距离。

 若采用**距离模式**(自动测距计圈)，每当您达到设定的距离时，手表便会震动提醒并显示此计圈完成时间。

 若选择 **Lap 键**模式则为手动计圈，每当您*短按按键* 标记分圈时，手表会震动提醒和显示此计圈完成时间。

9) **自动暂停**：点一下 **开关**以启用自动暂停活动记录。

 此功能会在活动期间，每当您停下来时自动暂停定时器，直到您开始移动再自动继续记录。

10) 设定完成，**短按** 退出并返回时间画面。

8.3 小工具设定

您可以启用或关闭手表出厂时内建的部件小工具，或是进行高度计校正、数字罗盘校正。

8.3.1. 小工具管理

1) 时间画面下，**长按** 切入**选单**。

2) 前往**小工具设定>小工具管理**。

3) 点一下 **开关**以启用欲使用的部件小工具。

 启用小工具后，即可进行设定和使用。

4) 完成后，**往右滑** 退至**小工具设定**，继续为启用的小工具做进一步设定。

8.3.2. 设置表面

1) 时间画面下，**长按** 切入**选单**。

2) 前往**小工具设定>表面**。

3) **选择表面**：**上/下滑动** 以选择表面样式，然后点一下，将其设为您的目前表面。

4) **秒针显示**：**选择** **开启/关闭**。

5) 设定完成，**短按** 退出并返回时间画面。

8.3.3. 通知中心

1) 时间画面下，**长按** 切入**选单**。

2) 前往**小工具设定>通知中心**。

3) **移除**：将**通知中心**自表面上移除，若欲恢复显示请前往**小工具管理**予以启用。

4) **活动模式**：设置新通知的快显在活动期间的呈现方式。

5) **非活动模式**：设置新通知的快显在在手表模式下的呈现方式。

6) **讯息显示秒数**：**选择** **快显**讯息停驻在屏幕上方的秒数。

7) **深夜勿扰**：点一下 **开关**以启用或关闭。

 启用后，当手表在您睡眠时间接收到来自于行动装置的通知时，会关闭震动和

背光，以便不干扰您的休息。您可以在 **Ala Connect > 使用者头像 > 偏好设定 >** 设定个人的入睡和起床时间(参阅 [2.5 更新与设置 Star 2](#))，然后在下一次同步化时自动写入 **Star 2**。

8) 设定完成，**短按** 退出并返回时间画面。

 您也可以将步骤 4)至 6)的设置工作交给 **Ala Connect** 处理，以便快速完成调设，参见 [2.5 更新与设置 Star 2](#) 章节里的步骤 5、6、8。


8.3.4. 心率

1) 时间画面下，**长按** 切入**选单**。

2) 前往**小工具设定 > 心率**。

3) **移除**：将**心率**自表面上移除，若欲恢复显示请前往**小工具管理**予以启用。

4) **启用心率广播**：**点一下** 开关以启用或关闭。

 **心率广播功能**可以将 **Star 2** 当作心率传感器配件使用，应用方式请参见 [7.2.3. 心率广播模式](#)。

5) 设定完成，**短按** 退出并返回时间画面。

8.3.5. 步数

1) 时间画面下，**长按** 切入**选单**。

2) 前往**小工具设定 > 步数**。

3) **移除**：将**步数**自表面上移除，若欲恢复显示请前往**小工具管理**予以启用。

4) **自动步数目标**：**点一下** 开关以启用自动制订每日步数目标。

5) **手动步数目标**：您也可以自行制订个人目标步数，而不使用自动目标。

6) **达成目标提醒**：**点一下** 开关以启用，当达成目标时即会震动提醒。

7) 设定完成，**短按** 退出并返回时间画面。

8.3.6. 罗盘

1) 时间画面下，**长按** 切入**选单**。

2) 前往**小工具设定 > 罗盘**。

3) **移除**：将**罗盘**自表面上移除，若欲恢复显示请前往**小工具管理**予以启用。

4) **校正罗盘**：

- 请依照屏幕指示执行校正。

- 当画面出现校正[失败]，请往右滑退至上一步，然后重新执行校正。
- 若校正成功，[OK]会出现在画面上，请短按退出并返回时间画面。

👉 当发现数字罗盘上的读数与其他磁针不同时，或是准备登山前，请进行校正。
 ⚠️ 注意：请至户外开放空间进行校正罗盘。在存有强烈磁场来源或干扰的环境，可能造成误判和无法校准。

8.3.7. 高度

- 1) 时间画面下，长按切入选单。
- 2) 前往小工具设定>高度。
- 3) 移除：将高度自表面上移除，若欲恢复显示请前往小工具管理予以启用。
- 4) 校正高度：
 - 手动输入高度：手动输入您目前位置的高度来校正读数。
 - GPS 校正高度：请至户外开放空间进行校正高度。卫星定位可能需要数分钟的时间，一旦校准完成，便会自动退出校正画面。
- 5) 自动更正海拔：点一下开关以启用。
- 6) 设定完成，短按退出并返回时间画面。

👉 为了降低手表读数与当地标高值之间的差距，建议经常或定期以您目前位置的高度来修正误差，您可以从下列来源取得高度信息，然后手动输入校正：

- 当地的高度指标(例如：三角点)
- 地图
- 网络(例如：[Google Earth](#))

8.3.8. 气压

- 1) 时间画面下，长按切入选单。
- 2) 前往小工具设定>气压。
- 3) 移除：将气压自表面上移除，若欲恢复显示请前往小工具管理予以启用。
- 4) 暴风雨警示：设定气压变化率以提醒暴风雨来临。
 - 选择气压变化率，设置范围：2.0 至 6.0。
 - 欲取消设定，往右滑退至上一步，或短按返回时间画面。

👉 手表预设暴风雨警示为 4 hPa/3 小时，也就是当每隔 3 小时测出的气压下降达 4 hPa / 3.0 mmHg 或以上时，便会震动提醒。

8.4 时钟


8.4.1. 闹钟

- 1) 时间画面下，**长按** 切入**选单**。
- 2) 前往**时钟>闹钟**。
- 3) **新增闹钟**：依据您的习惯设定一组至多组闹钟。
- 4) 设定完成，**短按** 退出并返回时间画面。

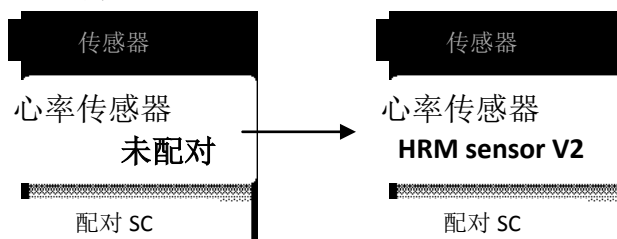
👉您也可以将闹钟的设置交给 **Ala Connect** 处理，以便快速完成调设，参见 [2.5 更新与设置 Star 2](#) 章节里的步骤 5、6、8。

8.5 传感器


Star 2 可以搭配使用蓝牙或 ANT+ 传感器配件(列举如下 **ALATECH** 选购配件)。首次使用前，请先将传感器与手表进行配对：


活动应用	型号 选购配件	无线技术	
		蓝牙	蓝牙/ ANT+双频
	心率带	CS009、CS010、CS011	CS012
	速度踏频传感器	SC001BLE	SC002
	速度传感器		SC003
	踏频传感器		SC003


- 1) 时间画面下，**长按** 切入**选单**。
- 2) **上/下滑动** 至**传感器**，然后**往左滑** 以进入。
- 3) **點選** 您欲配对的传感器类型。一旦配对完成，会自动退出配对画面，传感器状态即从**未配对**变成已连结的传感器名称。



4) 操作完成，**短按** 退出并返回时间画面。

 配对时，请将传感器与您的手表保持 10 公分内的距离，并远离其它蓝牙或 ANT+ 传感器配件 20 公尺以上。

 完成配对后，每当开启活动，只要正确配戴好传感器，手表便会自动连接传感器。一旦连接就绪，**短按按键** 即可开始记录数据。

 如果您将心率传感器的状态设为开启，活动期间，光学心率计会自动停用，并且从已连接的心率传感器来读取心率数据。

8.6 手机

当您换新手机、或需要与行动装置重新配对时，请前往 **Ala Connect > 装置 > 您的 Star 2 >**

点一下 **[蓝牙解除配对]**。然后，手表请依以下步骤操作：

1) 时间画面下，**长按** 切入**选单**。

2) **往下滑动**至**手机**，然后**往左滑**以进入。

3) **蓝牙解除配对**：点一下 **[确认]**以解除 **Star 2** 与旧行动装置的绑定。然后参照 [2.4 与 Ala Connect 配对连接](#) 章节里的说明，将新手机与您的 **Star 2** 完成配对。


4) 操作完成，**短按** 退出并返回时间画面。


8.7 使用者设定


1) 时间画面下，**长按** 切入**选单**。

2) **往下滑动**至**使用者设定**，然后**往左滑**以进入。

3) 依照个人需求，进行性别、年龄、身高、体重、心率、脚踏车轮径...等设置。

 当您首次将 **Star 2** 开机时，手表亦会引导您进行部分的用户数据设定。

 您也可以将使用者设定交给 **Ala Connect** 处理，以便快速完成调设，参见 [2.5 更新与设置 Star 2](#) 章节里的步骤 5、7、8。

 请对照附录 [11.2 轮胎尺寸和周长参考表](#) 从中找出轮胎周长，然后输入至脚踏车轮径。

8.8 系统管理

1) 时间画面下，**长按** 切入**选单**。

2) **往下滑动**至**系统管理**，然后**往左滑**以进入。

3) 依照个人需求，进行时间、背光、锁定与返回、单位、语言...等设定。

● **时间**：点一下 **[时间]**或**往左滑**以进入。

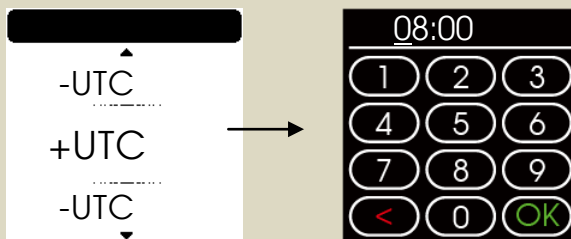
时间格式：选择 **12 小时制**或**24 小时制**。

同步化手机时间：如欲将手表和手机显示相同时间，点一下 **开关**将它设为开启，当 **Star 2** 与您的手机连结时，便能自动从手机同步和更新时间。

时间：当同步化手机时间状态为关闭时，手动调整时间。

时区：当同步化手机时间状态为关闭时，手动调设时区。

📖 **Star 2** 出厂预设时区为 UTC+08:00。首次开机时，手表会请您设置时区，您可以从[维基百科 Wikipedia](#)或附录 [11.1 世界时区列表](#)查出世界各国和地区的时区，然后手动输入，例如：台湾所属时区为 UTC+8，请选择+UTC，然后键入 08:00，点一下 [**<**]可以删除数字，输入完成点一下 [**OK**]。



📖 **世界协调时间 UTC (Coordinated Universal Time)**为法律依据的世界时间，也是国际通讯公用度量标准，包含卫星、航空、GPS...等皆采用 UTC 来计算时间与日期。

选择日期：当同步化手机时间状态为关闭时，手动选择日期。

GPS 校时：您也可以从卫星讯号来更新 **Star 2** 上的时间。请至户外开放空间进行校时。卫星定位可能需要数分钟的时间，一旦校准完成，便会自动退出校正画面。

● **背光：**点一下 [**背光**]或往左滑 以进入。

持续时间：选择 背光点亮的持续秒数。

抬手背光：点一下 **开关**以启用抬手时自动点亮屏幕。

● **锁定与返回：**

自动操控上锁：选择 自动上锁的时机。启用后，当您一段时间未触碰屏幕，手表便会自动进入锁定状态。

📖 当画面锁定时，短按按键 即可解锁和触控屏幕。

自动返回主画面：选择 自动返回主画面的时机。启用后，当您在任一画面下闲置超过一段时间时，手表便会自动返回时间模式。

● **单位：**点一下 [**单位**]或往左滑 以进入，依照个人偏好，点选距离、速度、高度、重量、身高、温度、气压...等的测量单位。

● **语言：**点一下 [**语言**]或往左滑 以进入并选择 手表的语言格式。

📖 当您首次将 **Star 2** 开机时，手表便会引导您进行语言、单位及时间设定。

📖 您也可以将系统设定交给 **Ala Connect** 处理，以便快速完成调设，参见 [2.5 更新与设置 Star 2](#) 章节里的步骤 5、6、8。

4) **说明：**点一下 [**说明**]或往左滑 以进入并观看操作导览，请跟随画面指示操作按键和触控屏幕，以了解如何使用 **Star 2**。观看完毕，点一下 [**离开**]。

5) **还原默认值：**点一下 [**还原默认值**]或往左滑 以进入，如要将手表恢复为原厂设定，点一下 [**确认**]。

📖 此动作将会清除 **Star 2** 上的所有数据，请先确认之前储存的活动皆已同步化到

Ala Connect 再执行还原动作。

- 6) 关于：点一下 [关于]或往左滑 以进入并查看手表序号、软件版本...等。
- 7) 操作完成，短按 退出并返回时间画面。

9 活动应用

在活动应用中，您可以开启任一项活动：

活动类型 \ 应用	GPS 追踪	心率	步频	泳姿划频	肌肉部位	高度	速度踏频
 跑步	○	○	○	×	×	×	×
 自行车	○	○	×	×	×	×	◎
 跑步机	×	○	○	×	×	×	×
 室内自行车	×	○	×	×	×	×	◎
 有氧活动	×	○	○	×	×	×	×
 游泳	×	○	×	○	×	×	×
 重量训练	×	○	×	×	○	×	×
 休闲登山	○	○	○	×	×	○	×

○：预设为开启
×：预设为停用
◎：需外接选配传感器方可记录骑乘信息

👉 如果您使用事先已配对好的选配心率带，活动期间，手表便会自动与心率带连接并从中读取记录心率数据，而内建的光学心率计则会停用。如果想改用内建光学心率计，请前往**选单 > 传感器 > 心率传感器**，将其状态设为关闭。

9.1 开始活动

- 1) 时间画面下，**短按** 切入活动应用。
- 2) **点选** 其中一项活动。
- 3) **选择 游泳或重训**时，请继续**往左滑** 以进一步编辑：
 - **游泳**：输入泳池大小，预设为 25 公尺，可选择 25 码、25 公尺、50 公尺。
 - **重训**：**点选** 肌肉部位。
- 4) 当屏幕跳出**[完成准备]**，**短按** 开始记录。如欲退出，**往右滑** 即可退至上一步。

9.2 活动期间

- 1) **实时信息**：**上/下滑动** 以翻页和浏览实时信息。

👉 游泳模式下，屏幕将自动锁定以避免误触，手表会以自动轮播方式显示实时信息，您可在**选单 > 活动应用设定 > 游泳 > 显示页轮播**，调整换页时间。

2) 计圈或分组:

- 在**跑步、骑乘、游泳**模式下: *短按按键* 以手动计圈。
- 在**重训**模式下: *短按按键* 以转换休息和下一组。

9.3 结束活动

1) 如果要中止活动, *长按* 即可暂停记录, 然后:

- 若要继续, *按一下* [继续]。
- 若要结束活动并储存, *按一下* [储存]。
- 若要舍弃此笔活动, *按一下* [删除]。

 游泳模式下, *长按按键* 会直接结束并储存活动。

2) 活动摘要: *上/下滑动* 以翻页和检视该次活动摘要。

3) 操作完成, *短按* 退出并返回时间画面。

10 规格

- 品名：Star 2 GPS 运动表
- 型号：WB002
- 尺寸：L43.4×W37.6×D13.3mm
- 屏幕：彩色触摸屏 176×176 像素
- 主体重量：25.1g
- 防水：5 ATM
- 操作温度：-10~60° C (14~140° F)
- 充电温度：10~40° C (50~104° F)

- 无线传输接口：蓝牙[®]、ANT+

- 无线传输频率：2.402~2.480GHz
- 电池：可充电式锂电池
- 电源：5Vdc/0.02A
- 内建传感器：光学心率、电子罗盘、温度计、气压式高度计、加速度计、GPS
- 搭配软件：Ala Connect App (Android/iOS)
- 雲端整合應用：gptfit.com
- 标准配备：手表、充电座、GPT 说明卡、入门指南
选购配备：
ALATECH 心率带 CS009/CS010/CS011/CS012
ALATECH 速度踏频器 SC001BLE/SC002/SC003

制造商及售后服务

浙江艾乐健康科技有限公司

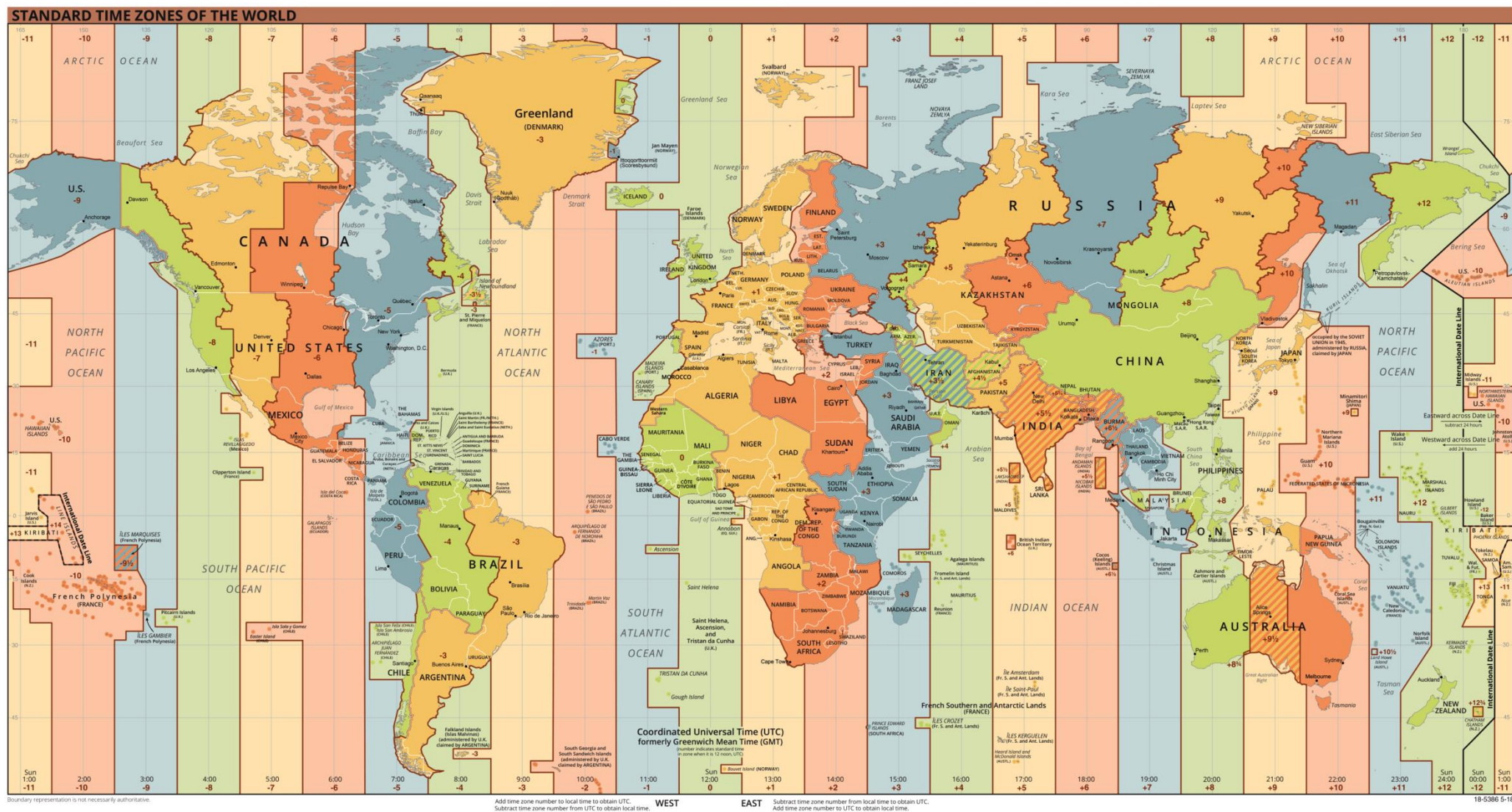
浙江省桐乡市经济开发区同心路 405 号

客服电话：0573-8862 8666

客服时间：周一至周六 8:30-16:30 (国定例假日除外)

11 附录

11.1 世界时区列表



图片版权由 TimeZonesBoy - US Central Intelligence Agency 所有。数据源：[维基百科 Wikipedia](#)。

11.2 轮胎尺寸和周长参考表

轮胎尺寸通常标记在轮胎两侧，可以对照下表找出轮胎周长。

ETRTO	輪胎尺寸	周长 mm	ETRTO	輪胎尺寸	周长 mm
47-203	12×1.75	935	57-559	26×2.125	2070
54-203	12×1.95	940	58-559	26×2.35	2083
40-254	14×1.50	1020	75-559	26×3.00	2170
47-254	14×1.75	1055	28-590	26×1-1/8	1970
40-305	16×1.50	1185	37-590	26×1-3/8	2068
47-305	16×1.75	1195	37-584	26×1-1/2	2100
54-305	16×2.00	1245	25-630	27×1(630)	2145
28-349	16×1-1/8	1290	28-630	27×1-1/8	2155
37-349	16×1-3/8	1300	32-630	27×1-1/4	2161
32-369	17×1-1/4(369)	1340	37-630	27×1-3/8	2169
40-355	18×1.50	1340	54-622	29×2.1	2288
47-355	18×1.75	1350	60-622	29×2.3	2326
32-406	20×1.25	1450		650×20C Tubular 26×7/8	1920
35-406	20×1.35	1460	20-571	650×20C	1938
40-406	20×1.50	1490	23-571	650×23C	1944
47-506	20×1.75	1515	25-571	650×25C 26×1(571)	1952
50-406	20×1.95	1565	40-590	650×38A	2125
28-451	20×1-1/8	1545	40-584	650×38B	2105
37-451	20×1-3/8	1615	18-622	700×18C	2070
37-501	22×1-3/8	1770	19-622	700×19C	2080
40-501	22×1-1/2	1785	20-622	700×20C	2086
25-520	24×1(520)	1753	23-622	700×23C	2096
47-507	24×1.75	1890	25-622	700×25C	2105
50-507	24×2.00	1925	28-622	700×28C	2136
54-507	24×2.125	1965	30-622	700×30C	2146
	24×3/4 Tubular	1785	32-622	700×32C	2155
28-540	24×1-1/8	1795		700C Tubular	2130
32-540	24×1-1/4	1905	35-622	700×35C	2168
25-559	26×1(559)	1913	38-622	700×38C	2180
35-559	26×1.25	1950	40-622	700×40C	2200
37-559	26×1.40	2005	42-622	700×42C	2224
40-559	26×1.50	2010	44-622	700×44C	2235
47-559	26×1.75	2023	45-622	700×45C	2242
50-559	26×1.95	2050	47-622	700×47C	2268
54-559	26×2.10	2068			

ETRTO 系由欧洲轮胎和轮辋技术组织(European Tyre and Rim Technical Organisation)所开发，经国际标准化组织(International Organization for

Standardization)批准的统一系统(ISO 5775),用于标记自行车轮胎和轮辋尺寸的国际标准。



ATTACUS

attacusfitness.com

Designed by ALATECH Technology Limited.



FR

**Cet appareil,
ses piles
et cordons
se recyclent**

**À DÉPOSER
EN MAGASIN**



OU

**À DÉPOSER
EN DÉCHÈTERIE**



Points de collecte sur www.quefairedemesdechets.fr
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !



Li-ion



废旧电池回收

请依照当地废弃物清理法规定，适当处理与回收本商品，请勿焚化废旧电池，以保环境质量。

Made in China.