



ACE_a

ALTITUDE + HEART RATE + CADENCE + SPEED



前言

感謝您購買 CATEYE Q3a Multi-Sport Computer 多功能運動手錶。

Q3a 是一款附加碼錶功能的手錶型心率監測器，能協助運動選手更安全、更科學地進行運動訓練。

整合型踏頻／速度傳感器與心率傳感器，皆採用 2.4 GHz 頻率數位無線技術（用於無線網路等日常設備的相同技術）。此技術可使計測不易受外部信號干擾，能夠記錄和保存高信賴度的數據。

使用前請徹底閱讀本使用手冊與熟悉手錶的各項功能，並將手冊妥為保存，以供未來參考之用。

重要資訊

- 凡有「 警告!!!」標示之指示，請務必遵照。
- 未經 CatEye Co., Ltd. 書面許可，不得擅自複製或傳送本手冊之任何內容。
- 本手冊之內容及插圖如有變更，恕不另行通知。
- 若您對於本手冊有任何問題或疑慮，請上網至 www.cateye.com 與 CatEye 聯絡。

關於手冊

使用前

請參閱本章節有關自行車安裝、心率傳感器的使用、手錶的設定，以及本產品的基本操作。

- 自行車安裝.....請參閱第 10 至 12 頁
- 心率傳感器.....請參閱第 13 頁
- 準備手錶.....請參閱第 14 至 21 頁
- 手錶之基本操作.....請參閱第 22 至 23 頁

「時鐘」模式 (CLOCK)

請參閱本章節學習如何操作「時鐘」模式的各項功能。

- 鬧鐘模式.....請參閱第 24 頁

「運動」模式 (SPORTS)

請參閱本章節了解可計測數據、功能及操作方法。

- 「運動」模式下之資料顯示.....請參閱第 28 至 29 頁

「選項」模式 (OPTION)

請參閱本章節學習如何操作「運動」模式下各項常用的訓練功能（倒數及間隔功能），以及如何設定目標心率區（HR target zone）。

- 訓練功能.....請參閱第 32 至 35 頁
- 設定目標心率區.....請參閱第 37 至 38 頁

「資料」模式 (DATA)

請參閱本章節掌握所保存檔案的確認和管理方法。

- 確認所保存數據（檔案確認）.....請參閱第 40 至 45 頁
「檔案確認」
- 下載所保存數據至個人電腦（PC 連結）.....請參閱第 45 至 47 頁
「PC 連結」

「設定」模式 (SETUP)

請參閱本章節掌握手錶的設定變更方法。

- 變更手錶設定.....請參閱第 49 至 60 頁

關於隨附光碟

隨附光碟中含有下列資訊。

- 快速入門手冊（PDF 檔）
自行車安裝及手錶的設定均利用影片加以說明。
- 下載軟體「e-Train Data™（Windows 版）」
本軟體係用以傳輸測量資料至您的個人電腦，然後即可在 PC 上使用各種功能，例如圖形顯示（graph display）（須選購「USB 通訊套件」）。
- 使用手冊（PDF 檔）
本手冊有 PDF 檔案可供確認（7 種語言）。

請將光碟結合本手冊共同使用。

目錄

前言	1	「時鐘」模式	24
關於手冊	2	「時鐘」模式之功能	24
CatEye Q3a 之正確使用	5	「時鐘」模式下之資料顯示	24
重要資訊	6	鬧鐘模式	24
手錶及其組件之說明	8	「運動」模式	25
手錶	8	「運動」模式之功能	25
配件	8	上方及中間之資料顯示	25
螢幕顯示	9	下方之資料顯示	26
自行車安裝	10	開始／停止測量	26
安裝速度傳感器及磁鐵	10	清除測量資料及儲存檔案	27
安裝手錶至車把上	12	「運動」模式下之資料顯示	28
心率傳感器	13	配速功能	30
穿戴心率傳感器之前	13	迴圈功能	30
穿戴心率傳感器	13	訓練功能	32
準備手錶	14	目標心率區	35
取出絕緣片	14	「選項」模式	36
重新啟動	14	「選項」模式之功能	36
設定時鐘／日期	15	設定訓練功能	36
切換至「設定」模式	16	設定目標心率區	37
輪胎圓周輸入	16	「資料」模式	39
選取測量單位	18	「資料」模式之功能	39
切換至「運動」模式	18	檔案確認	40
操作測試	19	PC 連結	45
格式化／重新啟動操作	21	過去紀錄	47
手錶之基本操作	22	「設定」模式	49
模式切換	22	「設定」模式之功能	49
背光燈	23	設定時鐘／日期	50
省電模式	23	設定鬧鐘	51
傳輸睡眠模式	23	設定輪胎圓周	52
節約手錶之用电量	23	搜尋傳感器 ID	53

設定測量單位.....	55	有限保固	78
設定記錄間隔.....	56	索引	79
總行程距離／ 總騎乘時間輸入.....	57		
設定自動模式.....	58		
設定音效.....	59		
修正海拔高度.....	60		
海拔高度測量之基本知識	61		
海拔高度測量功能.....	61		
海拔高度與大氣壓力 之間關係.....	62		
與天氣和海拔高度 有關之知識.....	62		
心率訓練	63		
目標心率區.....	63		
比賽訓練.....	66		
目標區之運用.....	67		
故障排除	68		
顯示問題.....	68		
操作問題.....	70		
手錶之防水性.....	71		
從事水上和室外活動之前.....	71		
更換電池	71		
手錶.....	72		
心率傳感器.....	72		
速度傳感器.....	72		
維護.....	73		
備用配件	73		
畫面操作之流程圖	74		
規格	76		
註冊	78		

CatEye Q3a 之正確使用

請遵照下列指示，以利安全使用。

本手冊所含圖示之意義：

⚠ 警告!!!： 標示這類圖示的章節對於裝置的安全使用很重要，請確實遵照這些指示。

注意： 根據對人及物的影響和損傷程度區分為「警告」和「注意」。

* 方便功能或補充說明均用星號加以強調。

本手冊中螢幕上顏色之意義。

紅色： 指示顯示資料正在閃爍。

黑色／灰色： 指示顯示資料已開啟 (on)。

⚠ 警告!!!：

- 心律調整器用戶絕不可使用本裝置。
- 騎行中，請勿專注於數據，要時刻注意安全。
- 本裝置的海拔高度資料僅供參考，切勿將本裝置作為專業用途的儀器使用。
- 切勿將任何一種電池置留於孩童可取得之處，廢棄時並請依正確方式處理。若不慎吞下電池，請立即就醫。

注意：

- 請定期檢查磁鐵與速度／踏頻傳感器的位置，並確定是否安裝牢固。如有鬆脫，請確實上緊以避免掉落及損壞。
- 避免讓本裝置長時間受到陽光直射。
內建於手錶中用於計算海拔高度的溫度傳感器，會受陽光或體溫影響，而導致溫度無法精確顯示。
- 切勿擅自拆解手錶、心率傳感器或速度傳感器。
- 切勿使手錶、心率傳感器或速度傳感器受到強烈撞擊，並且應小心避免掉落。
- 切勿使用塗料稀釋劑或外用酒精清潔本裝置。請使用濕布，並視需要使用溫和清潔劑。
- 若您的皮膚會對心率傳感器束帶或電極墊過敏，請停止使用本裝置。
- 切勿用力扭曲或拉扯心率傳感器。
- 心率傳感器經過長時間使用後，品質可能會降低。因此心率傳感器如有經常測量錯誤的情形，請進行更換。
- 由於液晶顯示幕的特性所致，偏光鏡片的太陽眼鏡可能妨礙能見度。

重要資訊

2.4 GHz 數位無線系統

整合型踏頻／速度傳感器與心率傳感器，皆採用 2.4 GHz 頻率數位無線技術（用於無線網路的相同技術）。此技術可使計測不易受外部信號干擾，能夠記錄和保存高信賴度的數據。然而，在極少數的情況下，一些物體和地點仍可能產生強烈的電磁波和干擾，進而導致測量失準。

下列為一些可能的干擾來源：

*在同步接收傳感器 ID 時應特別小心。

- TV、PC、收音機、馬達／引擎或在汽車和火車上。
- 鐵路平交道和鐵軌附近，以及電視發射台及雷達站四周。
- 其他無線電腦或和個別車燈並用時。

海拔高度測量

海拔高度係利用內建於手錶中的壓力傳感器偵測大氣壓力的變化，再轉換成高度所測定而出。基於此原因，即使在同一地點，量度仍會視天氣條件所造成之大氣壓力變化而可能有所改變。此外，請注意即使在穩定的天候下，從清晨到夜晚仍會有約 30 至 40 m 的變化。本裝置下列地點或環境下可能會指示不正確的量度。

- 大氣壓力及溫度由於天氣快速變化而出現顯著改變。
- 在壓力受到控制的地點，如飛機上。
- 海拔高度量度在溫度突然變化時（例如從室內走到室外）可能會短暫地改變，但隨即則會回復至正常值。

速度傳感器 ID 之自動辨識

速度傳感器有其專屬的 ID，而手錶會在與該 ID 同步的情況下進行測量。一隻手錶可登錄兩個速度傳感器 ID，可自動識別兩個事先已登錄 ID 的速度傳感器。

因為已將輪胎圓周設定至速度傳感器 ID 上，所以無須如同傳統裝置仍須手動選擇車輪。

* 目前辨識的速度傳感器會連同傳感器圖示 ( 或 ) 指示於螢幕上。

自動辨識之程序

手錶因省電功能而切換至「時鐘」模式，然後再回到「運動」模式時，速度傳感器 ID 的自動辨識即會透過下列程序執行：

1. 手錶會搜尋速度 ID-1 傳來的傳感器信號。
2. 手錶接收到 ID-1 傳來的傳感器信號，會在螢幕上顯示傳感器圖示 ，並開始測量。
若手錶未能接收到 ID-1 傳來的傳感器信號，則會搜尋 ID-2 傳來的傳感器信號。
3. 手錶接收到 ID-2 傳來的傳感器信號，其會在螢幕上顯示傳感器圖示 ，並開始測量。
若手錶未能接收到 ID-2 傳來的任何傳感器信號，則會再次搜尋 ID-1 傳來的傳感器信號。

即使由於某種原因無法同步（例如通訊故障），手錶仍會透過上述程序重複進行同步作業；然而在此情況下，辨識需一些時間。

* 若手錶在 5 分鐘內一直無法接收到速度傳感器傳來任何信號，省電模式即會啟動，而手錶會隨即切換至「時鐘」模式。

手動切換 ID

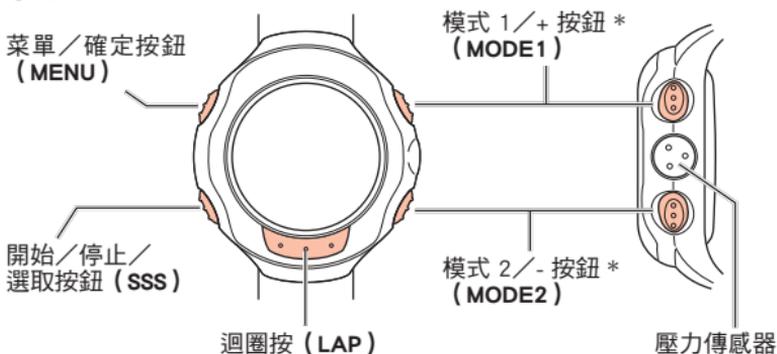
經由「設定」模式下的「設定輪胎圓周」，可藉由手動方式強制切換速度傳感器 ID。請於下列情況下，利用此項操作：

- 由於 2 個登錄的速度傳感器皆在附近且皆在傳送傳感器信號，而導致手錶無法辨識預定的傳感器信號時。
- 當您想要立即切換速度傳感器 ID。

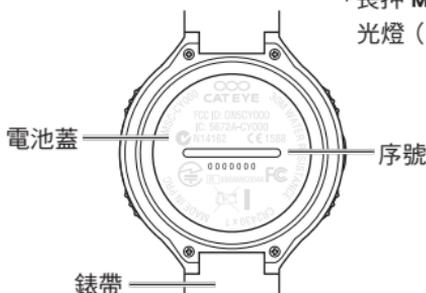
* 在您手動切換速度傳感器 ID 後，即使回到「運動」模式，手錶亦只會繼續搜尋您所切換的速度傳感器。若手錶在 5 分鐘內一直無法接收到任何傳感器信號，省電模式即會啟動，而手錶會隨即切換至「時鐘」模式。回到「運動」模式後，手錶即會透過自動辨識的程序進行搜尋。

手錶及其組件之說明

手錶



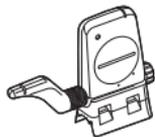
*長押 MODE1 或 MODE2 鈕，啟動背光燈（除在「設定」模式下）。



配件



支架
(用於車把安裝)



速度傳感器
(速度/踏頻)



車輪磁鐵



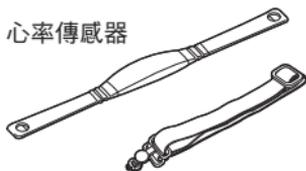
踏頻磁鐵



光碟



尼龍束帶 (x7)



心率傳感器束帶



本份手冊

*光碟內容請參閱第 2 頁。

螢幕顯示



圖示	說明
	傳感器圖示 顯示目前同步的速度傳感器。
km/h mph	速度單位 測量時會閃爍 (計算騎乘時間)。
ft m	海拔高度單位 測量時會閃爍 (計算騎乘時間)。
	鬧鐘 鬧鐘功能啟動時會亮起。
	速度 / 踏頻傳感器信號 指示速度 / 踏頻傳感器信號狀態。(第 23 頁)
	心率傳感器信號 指示心率傳感器信號狀態。(第 23 頁)
	心率目標區 心率目標區功能啟動時會亮起，且超出該區時會閃爍。
	低電量警報 手錶的電池須更換時會閃爍。
bpm	心率單位
AM PM	上午 / 下午顯示 (使用 12 時制時會亮起)
LAP	迴圈指示器 迴圈資料顯示時會亮起。
	自動模式 自動模式功能啟動時會亮起。
%	斜度 (Slope angle)、區間 (zone)、記憶點使用率 (memory point utilization)
	警報 心率警報音效功能啟動時會亮起。

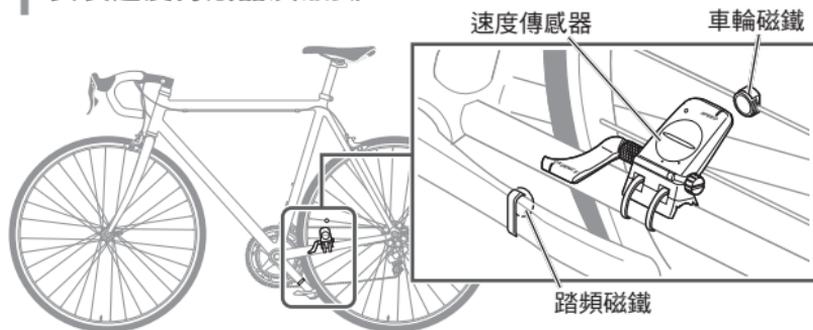
按鈕導覽

指出在設定手錶時或「設定」畫面上可供使用的按鈕。



自行車安裝

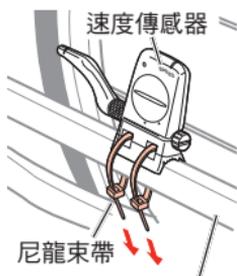
1 安裝速度傳感器及磁鐵



1-1. 稍微固定速度傳感器

依上圖所示位置將速度傳感器安裝於（左非驅動側）後下叉上，並用尼龍束帶將其稍微固定。

*在此階段切勿將尼龍束帶完全上緊，尼龍束帶一旦上緊，便再也無法拉出。



左後下叉（Left chain stay）

1-2. 安裝磁鐵

1. 鬆開速度傳感器在速度側及踏頻側上的兩個固定螺絲，然後將傳感器轉至右圖所示的角度。

2. 將車輪磁鐵暫時固定至幅條上，使其能面向在速度側上的傳感區。

3. 用尼龍束帶將踏頻磁鐵暫時固定於曲柄內側，使其能面向在踏頻側上的傳感區。

*兩個磁鐵在包裝內可能會黏在一起，而看似一個磁鐵。



*當速度傳感器未能正確定位而對應於兩個磁鐵（在步驟 2 和 3 中）時，請將速度傳感器來回移動，使其能正確定位。在您移動速度傳感器後，請適度調整位置，使兩個磁鐵能面向相關的傳感區。

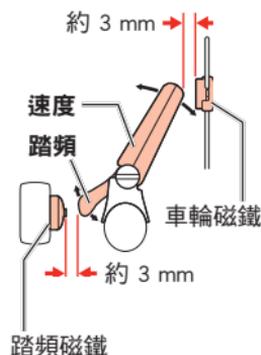
4. 調整後，請將尼龍束帶牢牢上緊以固定速度傳感器。

1-3. 調整與磁鐵的距離

1. 將車輪磁鐵與速度傳感器的速度側之間距離調整為大約 3 mm。調整後，上緊在速度側上的固定螺絲。

2. 將踏頻磁鐵與速度傳感器的踏頻側之間距離調整為大約 3 mm。調整後，上緊在踏頻側上的固定螺絲。

*對於鋼軸腳踏，踏頻磁鐵可安裝至腳踏軸的端面上。進行此項安裝時，請確實撕掉磁鐵上的雙面膠帶。



1-4. 固定各項組件

牢牢上緊速度傳感器、固定螺絲及磁鐵，並檢查有無任何鬆脫情形。

- 速度／踏頻傳感器尼龍束帶
- 速度及踏頻傳感器螺絲
- 車輪磁鐵
- 踏頻磁鐵尼龍帶



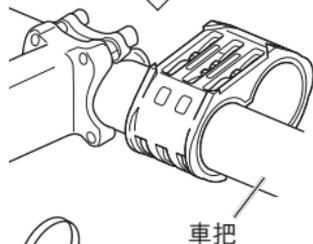
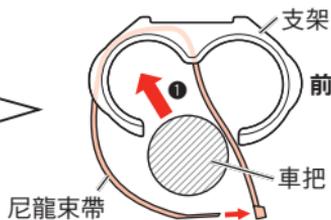
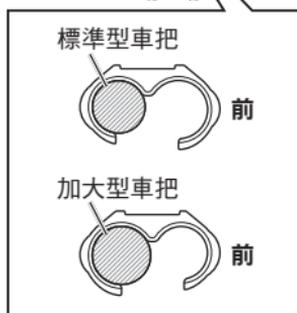
用剪刀剪掉尼龍束帶多餘的長度。

2 安裝手錶至車把上

利用支架將手錶安裝於車把上。

1. 確認支架的方向正確，然後將其安裝至車把上。

請根據車把尺寸將其安裝於正確的方向，然後利用尼龍束帶加以固定。

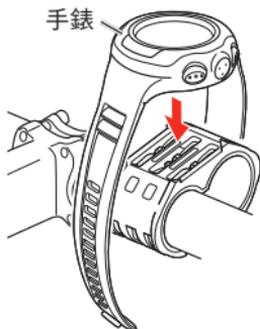


用剪刀剪掉尼龍束帶多餘的長度。

*在您要將支架安裝至車把之前，請先將尼龍束帶穿過其中。

2. 將手錶包住支架。

牢牢上緊錶帶，使手錶不致脫落。



心率傳感器

將心率傳感器穿戴於胸部上，即可進行心率的測量。

穿戴心率傳感器之前

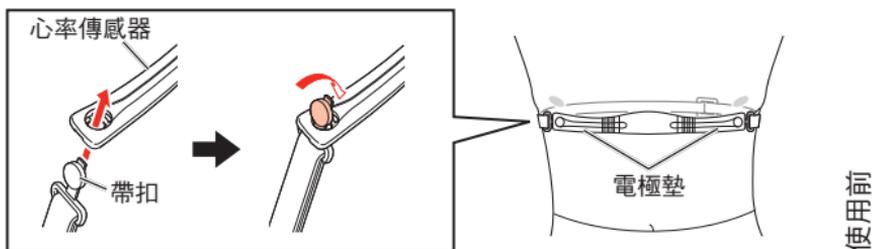
警告!!!：心律調整器用戶嚴禁使用本產品。

- 為避免測量出錯，建議用水將電極墊弄濕。
- 若是您的皮膚極其敏感，電極墊可能需用水弄濕，再穿戴於薄汗衫上。
- 胸毛可能會干擾到測量。



穿戴心率傳感器

1. 將心率傳感器束帶帶扣插入心率傳感器上的扣孔，直至扣上為止。
2. 利用心率傳感器束帶將心率傳感器穿戴於身上，並配合胸部（胸腔下）的尺寸適度調整束帶的長度。束帶上得太緊，可能會產生不舒適感。
3. 將心率傳感器束帶帶扣插入心率傳感器上的另一個扣孔，直至扣上為止。
4. 要拆開時，抓住心率傳感器上的扣孔處與帶扣，然後扭脫。



- * 確保電極墊上的橡皮部分與身體直接接觸。
- * 在皮膚乾燥時穿戴心率傳感器或穿在汗衫上，可能會產生測量錯誤。為避免出錯，請弄濕電極墊的橡皮部分。

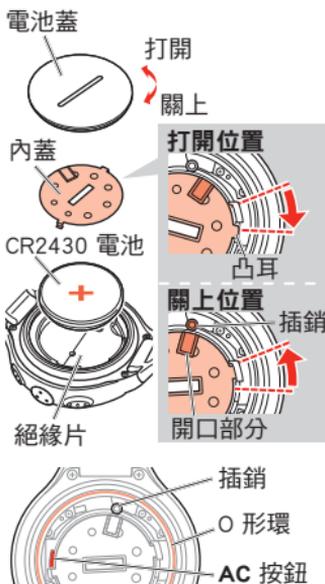
準備手錶

必須先完成基本項目的設定，方可使用手錶。

取出絕緣片

您於購買後初次使用本裝置時，請將電池底下的絕緣片取出。

- 1 利用一枚硬幣等工具將手錶的電池蓋打開。
- 2 利用一枚硬幣將內蓋轉至打開位置，將此蓋拆下，然後將電池底下的絕緣片取出。
*切勿將內蓋轉過頭，否則凸耳可能會損壞。
- 3 放回電池，然後將內蓋轉至關上位置。請檢查內蓋的開口部分是否面向插銷，以及 2 個凸耳是否固定。
- 4 用有尖頭的工具按壓內蓋側邊的 AC 按鈕。
- 5 檢查 O 形環是否已安裝至手錶上的凹槽，然後確實關上電池蓋。



1 重新啟動

購買後初次使用本裝置時，或在更換電池後，請重新啟動手錶而使其能正確地運作。

* 手錶及各傳感器 ID 均已於原廠完成同步。

1. 同時按住手錶上的 MENU、SSS、MODE1 及 MODE2 按鈕約 4 秒鐘。螢幕上將顯示「FACTORY DEFAULT」（原廠預設值）字樣。



* 螢幕上未顯示「FACTORY DEFAULT」（原廠預設值）字樣，表示按鈕操作未能正確地完成。請再次同時按住該 4 個按鈕，直至顯示變更為止。

2. 選取「NO」（否）。

「NO」字樣顯示於螢幕上時，請按下 SSS 鈕確認。顯示幕的背光燈亮起，蜂鳴器同時作響，接著顯示幕將切換至時鐘／日期設定畫面。繼續進行下一個設定項目－「設定時鐘／日期」。



重新啟動



* 按下 **MODE1** 或 **MODE2** 鈕選取「**YES**」（是），進行格式化作業。由於格式化作業會刪除所有資料，請選取「**NO**」（否），進行重新啟動作業。請參閱第 21 頁的「格式化／重新啟動操作」，瞭解格式化與重新啟動作業之間的差別。

* 3 分鐘內若未按下任何按鈕，重新啟動操作將會取消且手錶將會自動進入「時鐘」畫面。

在此種情況下，請同時按下此 4 個按鈕並再次執行重新啟動操作。



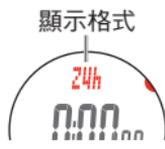
2 設定時鐘／日期

設定目前時間及日期。

* 長押 **MODE1** 或 **MODE2** 鈕可快速增減數字。

1. 選取時鐘顯示格式。

請按下 **MODE1** 或 **MODE2** 鈕選取「**24h**（24 小時制）」或「**12h**（12 小時制）」，然後按下 **SSS** 鈕確定。



2. 輸入「小時」及「分鐘」。

輸入「小時」時請按下 **MODE1** 增加及 **MODE2** 鈕減少閃爍值，再按下 **SSS** 鈕確定，再以相同方式輸入「分鐘」。



3. 選取日期顯示格式。

請按下 **MODE1** 或 **MODE2** 鈕選取 **YY.MM.DD**（年／月／日）、**DD.MM.YY**（日／月／年），以及 **MM.DD.YY**（月／日／年）等日期顯示格式，再按下 **SSS** 鈕確定。



4. 輸入「年」、「月」及「日」。

輸入步驟 3 所選取顯示順序中的「年」、「月」及「日」時，請利用 **MODE1** 增加及 **MODE2** 鈕減少閃爍值，再按下 **SSS** 鈕確定。輸入「年」時，請輸入年份的最後 2 個數字。



5. 完成時鐘／日期的設定後，請按下 **MENU** 鈕完成重新啟動作業，並切換至「時鐘」模式。



3 切換至「設定」模式

將手錶從「時鐘」模式切換至「設定」模式，然後進行輪胎圓周及測量單位的設定。

1. 在「時鐘」模式下長押 **MENU** 鈕，於螢幕上顯示「SETUP MENU」（設定功能選單）。
手錶會自動切換至「CLOCK DATE」（時鐘日期）。

切換模式：MENU ► (長押)



* 若您於「設定」模式下在 3 分鐘內未執行任何操作，手錶即會返回至「時鐘」模式，而在此種情況下，不會作任何變更。

4 輪胎圓周輸入

在「設定」模式下的「設定輪胎圓周」中，請以 mm 為單位將自行車的輪胎圓周輸入至 $\infty 1$ （傳感器 1）。

- * 有關參考資訊，請參閱下一頁的「輪胎圓周」。
- * 長押 **MODE1** 或 **MODE2** 鈕，可快速地增減數字。

1. 按兩次 **MODE1** 鈕切換至「TIRE」（輪胎），再按下 **SSS** 鈕確定。

切換畫面：MODE1 (或) MODE2 ◀ 確定：SSS ▶



2. $\infty 1$ 及「S/ID:1」同時閃爍時，按下 **SSS** 鈕確定。
請變更「傳感器 1」的輪胎圓周。

$\infty 1$ ↔ $\infty 2$: MODE1 (或) MODE2 ◀ 確定：SSS ▶



3. 按下 **MODE1** 或 **MODE2** 鈕輸入輪胎圓周的最後 2 位數字，然後藉由按下 **SSS** 鈕移動位數。
然後再以相同方式輸入最前面 2 位數字。

增加/減少：MODE1 (或) MODE2 ◀ 移動位數：SSS ▶



4. 按下 **MENU** 鈕確定輪胎圓周，並回到設定模式「TIRE」。

完成設定：MENU ►

* 如要使用 $\infty 2$ （傳感器 2），請在完成「準備手錶」後，依照第 53 頁設定模式「搜尋傳感器 ID」設定「傳感器 2」的輪胎圓周。

輪胎圓周

您可在下方的輪胎圓周表中，找到符合您輪胎尺寸的輪胎圓周 (L)，或實際測量您自行車的輪胎圓周 (L)。

如何測量輪胎圓周 (L)

為完成最精確的測量，請執行車輪滾轉測量作業 (wheel roll out)。在輪胎承受正確壓力下，將閂桿置於車輪底部，接著在地面做記號並在單車上有騎乘者的情況下，確實直線滾動車輪一圈 (直至閂桿再次回到底部)，然後標示閂桿所在位置，並測量此段在地面上的距離 (以 mm 為單位)。

*請利用下方的輪胎圓周表作為參考。



輪胎圓周參考表

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

5 選取測量單位

選取速度單位及溫度單位。

1. 按兩次 **MODE1** 鈕切換至「**UNITS**」（單位），再按下 **SSS** 鈕確定。

切換畫面： ◀MODE1 (或) MODE2 ▶ 確定： SSS ▶



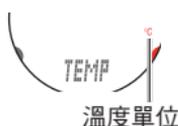
2. 按下 **MODE1** 或 **MODE2** 鈕選取速度單位，再按下 **SSS** 鈕確定。

km/h ↔ mph： ◀MODE1 (或) MODE2 ▶ 確定： SSS ▶



3. 以相同方式按下 **MODE1** 或 **MODE2** 鈕，選取溫度單位。

°C ↔ °F： ◀MODE1 (或) MODE2 ▶



4. 按下 **MENU** 鈕確定測量單位，並回到設定模式「**UNITS**」。

現在，手錶設定已經完成。再次按下 **MENU** 鈕，切換至「時鐘」模式畫面。

至上層模式／切換模式： MENU ▶

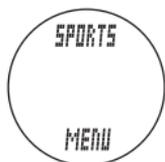
6 切換至「運動」模式

將手錶從「時鐘」模式切換至「運動」模式，進行速度傳感器及心率傳感器的操作測試。

1. 在「時鐘」模式下按下 **MENU** 鈕，在螢幕上顯示「**SPORTS MENU**」（運動功能選單）。

手錶會自動切換至測量畫面。

切換模式： MENU ▶



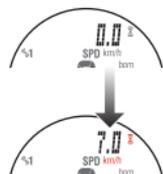
7 操作測試

*由於切換至「運動」模式，手錶會同步傳感器，因此可能需要約 2 分鐘的時間顯示畫面。

*若未見螢幕上顯示信號圖示  或 ，請按 **MODE1** 或 **MODE2** 鈕將其啟動。

速度傳感器（「速度」側）

1. 將後輪抬起並旋轉該車輪。
2. 速度顯示於螢幕上時，即表示其操作正常。



速度傳感器（「踏頻」側）

1. 轉動曲柄。
2. 踏頻顯示於螢幕上時，即表示其操作正常。



心率傳感器

1. 穿戴心率傳感器（第 13 頁）。
2. 心率顯示於螢幕上時，即表示其操作正確。



* 心率傳感器亦可藉由用姆指摩擦兩塊電極墊加以啟動，此方法不能精確測量心率，但可作為測試傳感器／手錶通訊及搜尋傳感器 ID 的簡易方法。



重要資訊：未顯示速度、踏頻及心率的可能原因如下。

速度及踏頻未顯示。

檢查項目	排除方法
速度及踏頻傳感器圖示  是否顯示？	若圖示  並未顯示，手錶即無法接收任何資料。請按下 MODE1 或 MODE2 鈕取消傳輪睡眠模式（第 23 頁）。
檢查速度／踏頻傳感器與磁鐵之間的距離是否過大。	請正確調整速度／踏頻傳感器與磁鐵的位置。（請參閱第 10 頁的「自行車安裝」）。
速度／踏頻傳感器的傳感區是否對準磁鐵的中央？	
省電模式是否已經啟動，進入了「時鐘」模式？	請按下 MENU 鈕，切換至「運動」模式。
顯示狀況可能會視無線傳輸條件而推遲顯示。	請旋轉車輪，檢查是否有接收到任何速度信號。
您有無執行格式化作業？	在原廠完成同步化的傳感器 ID 會經由格式化而初始化。請依照設定模式「搜尋傳感器 ID」執行速度傳感器 ID 同步化（第 53 頁）。

心率未顯示。

檢查項目	排除方法
心率傳感器圖示  是否顯示？	若圖示  並未顯示，手錶即無法接收任何資料。請按下 MODE1 或 MODE2 鈕取消傳輪睡眠模式（第 23 頁）。
省電模式是否已經啟動，進入了「時鐘」模式？	請按下 MENU 鈕，切換至「運動」模式。
心率傳感器是否已確實穿戴在您的身上？	適當調整電極墊，使其橡皮表面與身體能有良好的接觸。
皮膚乾燥（尤其在冬天）	稍微弄濕心率傳感器的電極墊。
心率傳感器穿戴是否正確？	請遵照穿戴心率傳感器的指示（第 13 頁），正確穿戴電極墊。
您有無執行格式化作業？	在原廠完成同步化的傳感器 ID 會經由格式化而初始化。請依照設定模式「搜尋傳感器 ID」執行速度傳感器 ID 同步化（第 53 頁）。

格式化／重新啟動操作

手錶有兩個 2 不同的設定操作：格式化與重新啟動操作。
請根據情況遵照適當的操作。

格式化：您想要刪除手錶的所有資料和設定。

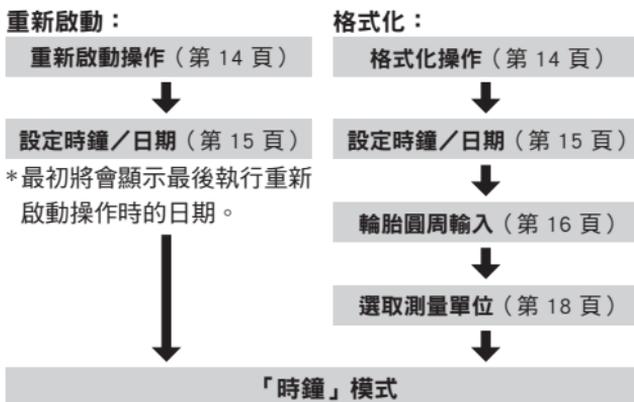
重新啟動：您購買後初次使用本裝置，或在更換電池後，或有錯誤顯示。

*在重新啟動操作中，下列資料會保留。

運動功能選單 (SPORTS MENU)	日期
選項功能選單 (OPTION MENU)	目標心率區設定值
資料功能選單 (DATA MENU)	<ul style="list-style-type: none">• 儲存檔案資料• 騎乘資料• 日誌資料
設定功能選單 (SETUP MENU)	<ul style="list-style-type: none">• 鬧鐘設定• 目前選取的輪胎圓周及傳感器• 傳感器 ID• 測量單位• 記錄間隔• 自動模式• 訓練功能• 音效設定• 海拔高度

格式化與重新啟動操作之流程

格式化與重新啟動的程序如下：



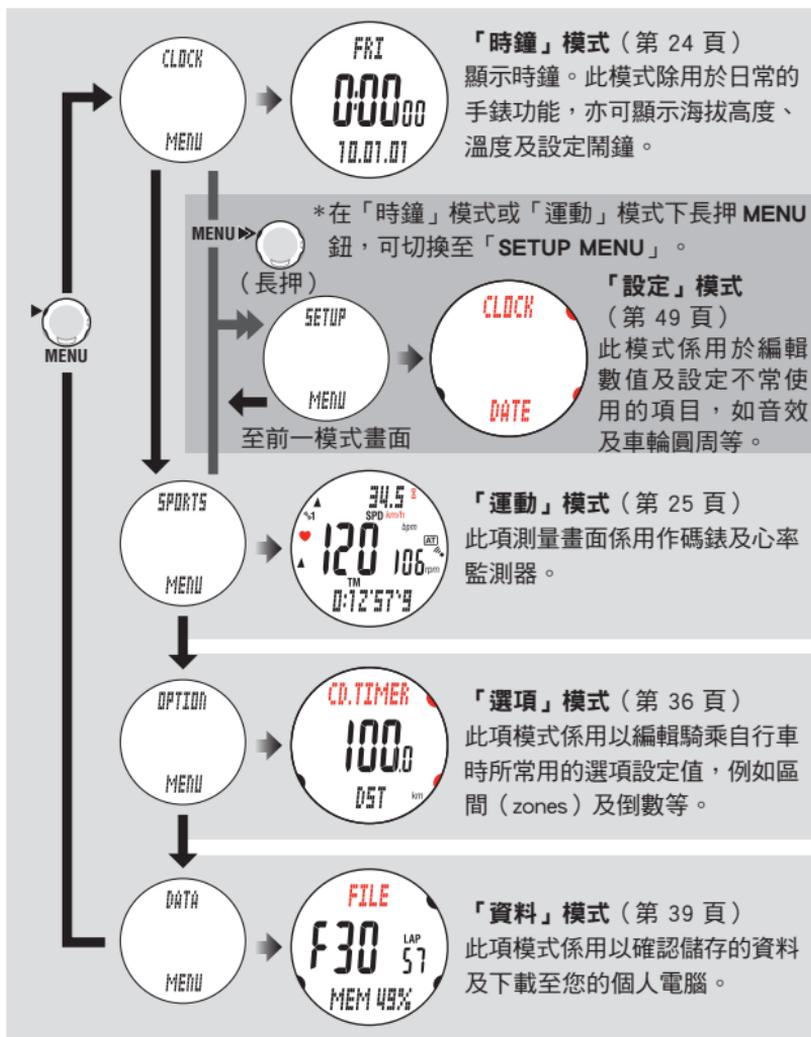
*在格式化操作的情況中，您可在設定「時鐘／日期」後，隨即設定「輪胎圓周」和「測量單位」。每一設定程序可參閱相關的頁數說明。在您完成設定後，請確實依照設定模式「搜尋傳感器 ID」執行傳感器 ID 同步化 (第 53 頁)。

手錶之基本操作

模式切換

本手錶有 4 種模式功能以及「設定」模式。「CLOCK MENU」、「SPORTS MENU」、「OPTION MENU」及「DATA MENU」均可藉由按下 MENU 鈕依序輪流選取。請選取符合您需要的畫面，自動進入該模式畫面。

使用前



背光燈

長押 **MODE1** 或 **MODE2** 鈕可啟動顯示幕的照明約 3 秒鐘（除在「設定」模式下）。



*背光燈仍然啟動時按下任何按鈕，可將照明再延長 3 秒鐘。

省電模式

傳輸睡眠模式 (Transmission sleep mode)

手錶於 5 分鐘內未能接收到速度傳感器或心率傳感器所傳來的任何資料時，各傳感器將會進入傳輸睡眠狀態以節約電池的電量。在傳輸睡眠狀態下無法接收任何的傳感器信號，如欲重新啟動測量功能，請按下 **MODE1** 或 **MODE2** 鈕，解除傳輸睡眠狀態。每個傳感器的信號傳輸狀態可藉由相關信號圖示及數值「---」顯示加以確認。

-   (閃爍)：正在接收傳感器信號（操作下）。
-   (恆亮)：等待接收傳感器信號（搜尋傳感器）。
-   (熄滅)：傳輸睡眠，螢幕顯示符號「---」。

*傳輸睡眠狀態根據速度傳感器及心率傳感器分別進行設定。因此，若自行車在穿戴上心率傳感器下停止騎乘超過 5 分鐘，則只有速度傳感器會進入傳輸睡眠。恢復騎乘後，速度／踏頻傳感器必須重新啟動，以利顯示必要資料。

*只有速度傳感器或心率傳感器進入傳輸睡眠狀態，顯示幕仍會處於「運動」模式下；然而，若是兩個傳感器皆進入傳輸睡眠狀態，手錶即會切換至省電模式。

節約手錶之用电量

手錶於 5 分鐘內未能接收到速度和心率傳感器傳來任何信號時，將會自動切換至「時鐘」模式。請按下 **MENU** 鈕回到「運動」模式，並繼續進行測量。相關細節，請參閱第 22 頁的「模式切換」。

*即使省電模式已啟動，未清除的數據仍會存入手錶中。

速度傳感器
信號圖示



速度傳感器處於
傳輸睡眠狀態，
螢幕顯示符號
「---」。

心率傳感器
信號圖示



心率傳感器處於
傳輸睡眠狀態，
螢幕顯示符號
「---」。



時鐘模式

「時鐘」模式 (CLOCK)

切換至「時鐘」模式

選取「CLOCK MENU」(時鐘功能選單)時,請按下 MENU 鈕至顯示畫面切換至「時鐘」模式。

*「時鐘」模式為預設畫面,因此在任何其他模式下若省電模式啟動,顯示畫面即會切換至「時鐘」模式。相關細節,請參閱第 23 頁的「省電模式」。

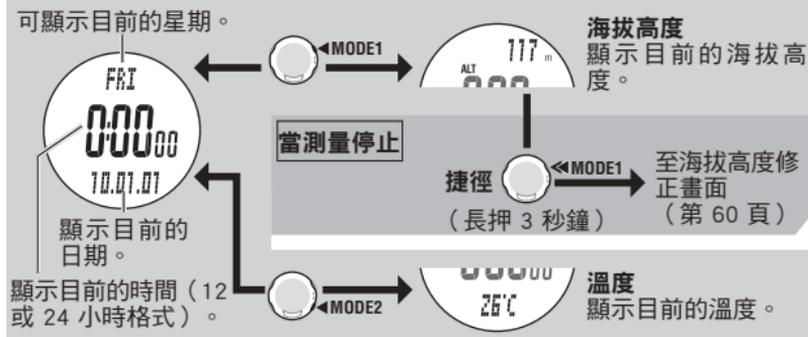
CLOCK

MENU

「時鐘」模式之功能

可顯示目前的時間、日期及星期。按下 **MODE1** 鈕可顯示目前的海拔高度,按下 **MODE2** 鈕則可顯示目前的溫度或啟動/關閉鬧鐘功能。

「時鐘」模式下之資料顯示



- * 如欲設定時間和日期,請參閱設定模式「設定時鐘/日期」(第 50 頁)。
- * 海拔高度可能需要針對目前的地點進行修正。相關細節,請參閱第 60 頁的「修正海拔高度」,以及第 61 頁的「海拔高度測量之基本知識」。
- * 目前的海拔高度顯示於畫面上時,捷徑操作(長押 **MODE1** 鈕 3 秒鐘)可將手錶移至設定模式「修正海拔高度」(第 60 頁),快速進行海拔高度的修正。然而,此項捷徑操作無法適用於在「運動」模式下正在測量的情況。

鬧鐘模式

目前時間到達任意預設時間時,即會藉由一警報聲加以提醒。達到預定的時間時,不論顯示的模式為何,手錶皆會切換至「時鐘」模式,並持續發出警報聲 20 秒。按下手錶上的任何按鈕,即可停止警報。

- * 在「時鐘」模式下長押 **MODE1** 鈕 3 秒(除了目前海拔高度顯示時),可啟動/關閉鬧鐘。鬧鐘功能啟動時,該圖示 會出現於螢幕上。
- * 如要設定鬧鐘,請參閱設定模式「設定鬧鐘」(第 51 頁)。

鬧鐘圖示



鬧鐘功能
啟動/關閉



(長押 3 秒鐘)

「運動」模式 (SPORTS)

切換至「運動」模式

選取「SPORTS MENU」(運動功能選單)時,請按下 MENU 鈕至顯示畫面切換至「運動」模式。

SPORTS

MENU

「運動」模式之功能

「運動」模式係適用於利用碼錶和心率監測器等功能的測量。可於螢幕上顯示如心率、海拔高度和斜度 (slope) 4 種資料,這些資料可藉由按下 MODE1 或 MODE2 鈕進行切換。

顯示的資料如下。

*即使切換至其他模式仍會維持測量。

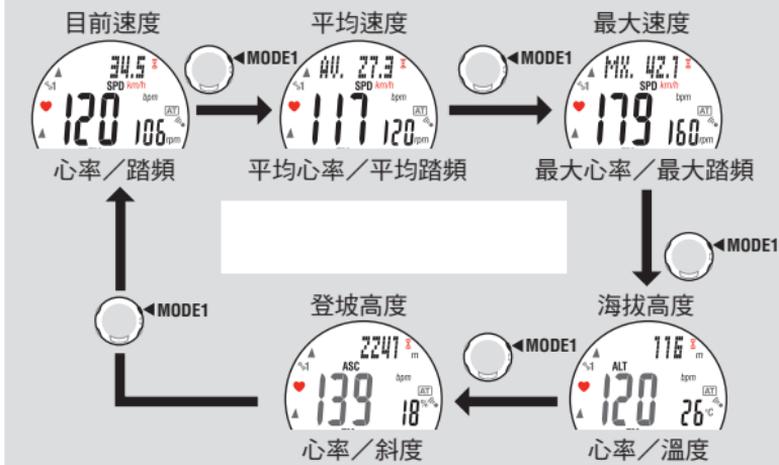
上方及中間之資料顯示 (利用 MODE1 按鈕進行切換)

上方顯示區 : 顯示與速度和海拔高度相關的資料。

中間顯示區 (左) : 顯示與心率相關的資料。

中間顯示區 (右) : 顯示與踏頻、溫度和斜度相關的資料。

按下 MODE1 鈕進行切換



*1 海拔畫面中的測量停止時,捷徑操作 (長押 MODE1 鈕 3 秒鐘) 可將手錶移至「設定」模式「修正海拔高度」(第 60 頁)。

當測量停止

捷徑*1

MODE1

(長押 3 秒)

至海拔高度修正畫面 (第 60 頁)

「運動」模式

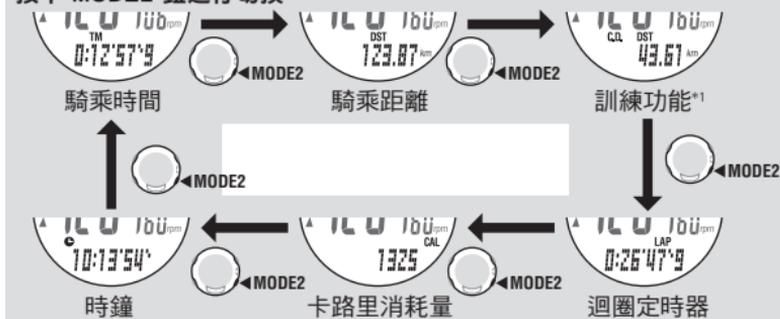
至「選項」模式下的訓練功能設定畫面（第 36 頁）

下方之資料顯示

（利用 MODE2 按鈕進行切換）

顯示其他騎乘資料。

按下 MODE2 鈕進行切換



*1 訓練功能畫面可顯示下列其中一項資料：倒數距離（countdown distance）、倒數時間（countdown time）或間隔（interval）。相關細節，請參閱第 32 頁的「訓練功能（倒數功能及間隔功能）」。

*2 訓練功能畫面中的測量停止時，捷徑操作（長押 MODE2 鈕 3 秒）可將手錶移至設定模式「設定訓練功能」（第 36 頁）。

開始／停止測量

「km/h [mph]」或「m [ft]」圖示在速度測量期間會閃爍。初始設定為同步配合自行車動作自動開始或停止測量的自動模式功能（ON）。在自動模式下，藉由 ON/OFF 操作可將自動測量切換至手動測量及來回切換。相關細節，請參閱設定模式「設定自動模式」（第 58 頁）。最大速度、最大心率及最大踏頻會無視測量開始／停止而進行更新。

* 如要將本裝置用作心率監測器，請於手動測量下利用 SSS 按鈕開始／停止測量。但若自動模式啟動，您即無法以手動開始測量。



AT 圖示

自動模式（自動測量） AT

自動模式啟動時，AT 會出現於螢幕上。此時手錶會偵測車輪的旋轉，並且自動開始／停止測量。

* 傳輸停止且傳感器信號圖示  和  均已關閉顯示時，即便自行車開始行進，測量也不會開始。若自行車停止行進超過 5 分鐘或心率傳感器遠離自行車或離開身體，傳輸將會進入睡眠狀態。此情況一般皆是發生在騎乘期間停下休息時。如欲自傳輸睡眠中恢復，請按下 MODE1 或 MODE2 鈕將傳感器信號圖示啟動。相關細節，請參閱第 23 頁的「傳輸睡眠模式」。

手動測量

自動模式關閉 (AT 關閉顯示) 時，可使用 SSS 按鈕開始/停止測量。

停止提醒功能 (Stop reminder)

所謂停止提醒功能指的是在手動計測模式之下，若有 90 秒未能收到速度或踏頻傳來任何信號，警報即會作響且「STOP」會出現於螢幕上。此種警示顯示每 90 會秒重複最多 3 次，偵測到任何一種傳感器信號時，警報即會停止。



停止提醒功能

* 忘了停止測量一般可能發生在騎乘期間或一場比賽結束後停下休息時。不過若您會立即再次行進，例如等紅綠燈，或您將本裝置用作心率監測器時，即不必在意此提醒功能。

* 此項功能無法停用。

清除測量資料及儲存檔案

如要將測量資料、間隔及迴圈資料清除，請於「運動」模式下的任何畫面上同時按下 SSS + MODE1 或 SSS + MODE2 鈕（除在訓練功能畫面上的間隔資料外）。

清除測量資料可將在針對記錄間隔所設定的時間上所記錄的點資料，自動存入檔案中。如欲確認和刪除儲存的資料，請參閱資料模式「檔案確認」（第 40 頁）。

* 清除後螢幕將會凍結約 2 秒鐘，不過所有測量仍會正常運作。

* 在您清除後，倒數距離、倒數時間及間隔均會回到您設定的預定值。

* 按下 LAP 鈕後，約 5 秒無法進行清除。

* 手錶的記憶容量有限。當資料超出記憶容量，將無法再儲存任何新的資料。相關細節，請參閱資料模式「檔案確認」（第 40 頁）。

* 在間隔 (INT) 顯示於訓練功能畫面上的情況下清除，僅會將間隔的測量資料清除。相關細節，請參閱第 32 頁的「訓練功能」（倒數功能及間隔功能）。



「運動」模式下之資料顯示（上方及中間顯示區）

按下 MODE1 鈕進行切換

	目前速度	即時顯示目前的速度，每秒更新。
	心率	即時顯示目前的心率，每秒更新。
	踏頻	顯示每分鐘的目前腳踏轉動圈數，每秒更新。
	平均速度*1	顯示從測量開始以後的平均速度。
	平均心率*1*2	顯示從測量開始以後的平均心率。沒有測量心率時，不會反映在平均心率先上。
	平均踏頻*1*3	顯示從測量開始以後的平均踏頻。沒有腳踏時，不會反映在平均踏頻。
	最大速度*4	顯示從測量開始以後的最大速度。
	最大心率*4	顯示從測量開始以後的最大心率。
	最大踏頻*4	顯示從測量開始以後的最大踏頻。
	海拔高度	顯示在目前位置點的海拔高度。
	溫度	顯示目前的溫度。
	登坡高度	顯示設定點至目前點的登坡高度。 * 下坡高度不計。
	斜度*6	顯示以斜度 45° 為 100% 作為基礎的 ± 值。

MODE1 捷徑*5
(長押 3 秒鐘) (當測量停止)

- * 1 當騎乘時間 (TM) 超過 100 小時，各平均值會以字元「E」取代顯示於螢幕上，請藉由清除操作將該資料清除 (第 27 頁)。而當騎乘距離超過 10000 公里 [哩] 時，平均速度亦會以同樣的方式顯示。
- * 2 本裝置在心率傳感器脫離時即會停止計算，並會在心率傳感器重新穿上時恢復計算。因此，此項功能可產生心率傳感器穿上情況下的實際平均值。
- * 3 本裝置在計算平均值時，不會包含您停止腳踏的時候。因此，此項功能可產生實際的平均值，不像其他型式的裝置會將任何零值一併納入平均值計算。

「運動」模式下之資料顯示（下方顯示區）

按下 **MODE2** 鈕進行切換

	TM 騎乘時間	顯示從測量開始以 1/10 秒為單位的騎乘時間。時間超過 99:59' 59"，即會從 00' 00" 0 重複開始計算。	
	DST 騎乘距離	顯示從測量開始以後的騎乘距離。	
	MODE2		
訓練功能 （第 32 頁） 顯示從倒數距離、倒數時間及間隔中所選取的任何一項資料。		 MODE2 （長押 3 秒鐘）	捷徑*<!--7</b--> （當測量停止）
	C.D. DST 倒數距離	從預定距離開始倒數，並顯示剩餘距離。	
或			
	C.D. TM 倒數時間	從預定時間開始倒數，並顯示剩餘時間。	
或			
	INT 間隔 （間隔時間 / 恢復時間）	從預定時間（間隔時間）開始倒數，於時間到後再自動計數作為恢復時間。 按下 LAP 鈕可再次開始間隔時間，讓你能反複進行高低密度的訓練。	
	LAP 迴圈時間	即時顯示從前一點（針對 LAP 01 ：從測量開始）以後所經過的騎乘時間。	
	CAL 卡路里消耗量	以心率為基礎顯示從測量開始以後的預計卡路里消耗量。	
	時間	以 24 或 12 小時制顯示目前的時間。	

- * 4 無論測量開始或停止，各項最大值皆會進行更新。
- * 5 當測量停止，捷徑操作（長押 **MODE1** 鈕 3 秒鐘）可將手錶切換至設定模式「修正海拔高度」（第 60 頁）。
- * 6 斜度值每 2 秒會從數次的海拔高度和騎乘距離變量中計算而更新，因此此項更新可能會有一些延遲。同時由於速度的快速變化或在低速下行進，皆可能導致短暫的異常值顯示。
- * 7 測量停止時，捷徑操作（長押 **MODE2** 鈕 3 秒鐘）可將手錶切換至設定模式「設定訓練功能」（第 36 頁）。

配速 (Pace) 功能

在「運動」模式下顯示有 2 種速度和心率的配速箭頭，這些箭頭圖示用以指示目前速度／心率是否高於或低於平均速度／心率。

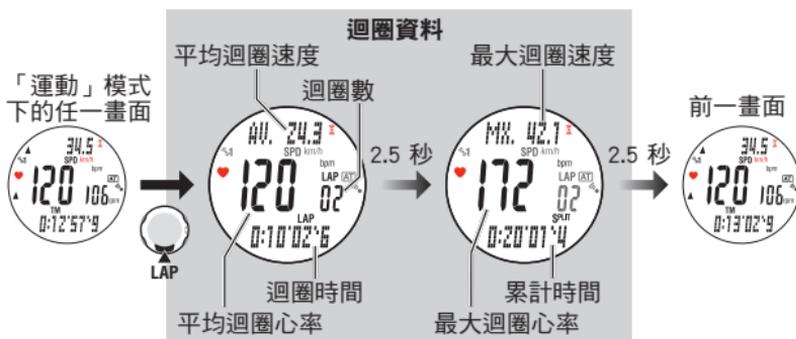
- ▲：目前值高於平均值。
- ▼：目前值低於平均值。
- ▲▼：目前值等於平均值。
- 無箭頭：目前值為「0」。



迴圈 (Lap) 功能

在「運動」模式的測量期間按下 **LAP** 鈕，可記錄一組設定點（最多 99 點*）之間測量資料（平均迴圈速度／最大迴圈速度、平均迴圈心率／最大迴圈心率、迴圈時間／累計時間（split time））。記錄後，迴圈資料會如下圖所示依序顯示，接著顯示會回到前一畫面。

*最大迴圈紀錄數可能視檔案使用率而減少。相關細節，請參閱第 40 頁的「手錶記憶容量限制」。



平均迴圈速度	顯示從前一點（針對 LAP 01：從測量開始）至目前一點的平均迴圈速度／心率。
平均迴圈心率	顯示從前一點（針對 LAP 01：從測量開始）至目前一點的平均迴圈速度／心率。
迴圈數	顯示剛記錄的迴圈數。 * 總圈數若超過 99 點，「--」即會出現以指示無法再進一步進行迴圈的記錄。
迴圈時間	顯示從前一點（針對 LAP 01：從測量開始）至目前一點的騎乘時間。
累計時間	顯示從測量開始以後經過的總騎乘時間。
最大迴圈速度	顯示從前一點（針對 LAP 01：從測量開始）至目前一點的最大迴圈速度／心率。
最大迴圈心率	顯示從前一點（針對 LAP 01：從測量開始）至目前一點的最大迴圈速度／心率。

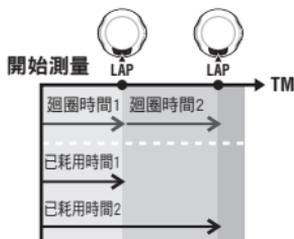
迴圈時間及累計時間

迴圈時間係顯示從最後按下 **LAP** 鈕後所經過的騎乘時間，而累計時間 (split time) 則顯示從測量開始至按下 **LAP** 鈕所經過的騎乘時間。

*所測量的迴圈資料會在您執行清除操作時，儲存至檔案 (第 27 頁)。

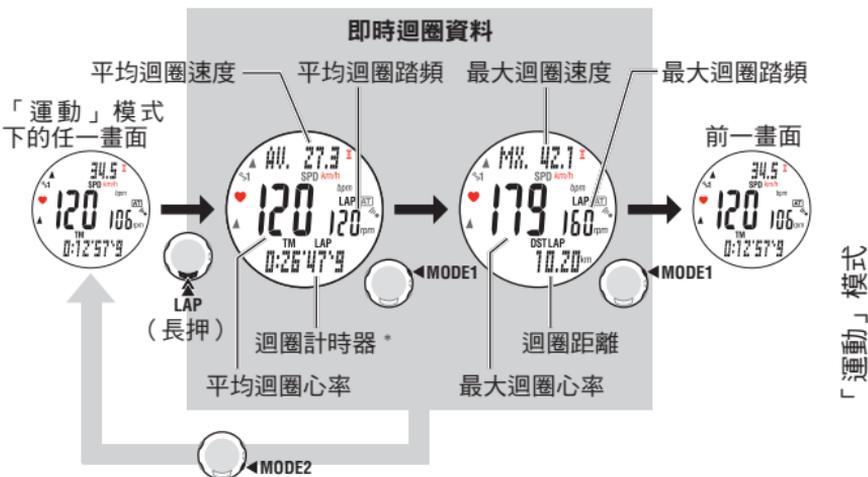
*於總迴圈數達到 99 點時按下 **LAP** 鈕，可顯示迴圈資料，但「--」會出現而取代迴圈數，指示已無法再進行任何記錄。

*迴圈資料可透過資料模式「檔案確認」進行確認 (第 40 頁)。



即時迴圈資料

在「運動」模式下的任一畫面上長押 **LAP** 鈕，可於上方和中間顯示區中顯示即時迴圈資料。關於即時迴圈資料，本裝置會與主要測量同步開始/停止進行測量；不過，每次按下 **LAP** 鈕，即會令資料清除並重頭開始。此項獨立的迴圈時間功能，對於一圈的配速檢查及爬坡等區域性訓練亦相當有用。



*在顯示即時迴圈資料時按下 **MODE2** 鈕，可使手錶回到前一個「運動」模式畫面。

訓練功能（倒數功能及間隔功能）

本裝置有一項倒數功能，可倒數預定的騎乘距離和騎乘時間，並發出到達通知。另外還有可以設定間隔時間的間隔功能。訓練功能即是由此兩項功能所組成。

- *倒數功能或間隔功能皆顯示於下方顯示區。有關訓練功能的顯示，請參閱第 29 頁的「運動模式下之資料顯示（下方顯示區）」。
- *請選取訓練功能，並於「選項」模式下的「設定訓練功能」（第 36 頁）中輸入相關的設定值。請在 MENU 畫面中顯示「選項」模式或捷徑操作（長押 MODE2），切換至訓練功能設定畫面。

倒數距離

顯示倒數距離至一預定的目標行程距離。達到目標行程距離時，在任何一種運動模式之下，下方顯示區都會切換為倒數顯示畫面，並藉由閃爍數值／圖示加上警報音效的方式發出通知。

- *清除操作會將該數值回復至您所設定的預定值。

倒數距離如何運用之範例：

1. 輸入賽事距離

關於距離制賽事（distance system events），如道路賽（road race）和 century ride 型態賽事等，請於開始前輸入賽事距離，並根據比賽期間的倒數距離擬訂您的比賽策略及步調。

2. 輸入目的標示距離（destination sign distance）

巡迴賽時，請在沿路遇到目的標示時即輸入標示距離，並根據倒數距離擬訂您的步調。

3. 輸入階段性目標距離（periodical target distance）

請於每週、每月或每年輸入階段性目標距離，以利進度的確認。

倒數時間

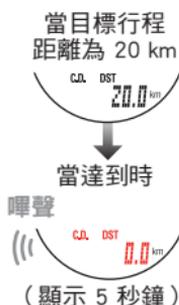
顯示倒數時間至一預定的目標騎乘時間。達到目標騎乘時間時，在任何一種運動模式之下，下方顯示區都會切換為倒數顯示畫面，並藉由閃爍數值／圖示加上警報音效的方式發出通知。

- *清除操作會將該數值回復至您所設定的預定值。

倒數時間如何運用之範例：

1. 輸入計時賽事（timed race）

對於時間耐力賽（time endurance race），請輸入時限，並根據倒數時間檢查您的步調。



2. 設定返回時限 (return time limit)

當騎乘時間有限，請輸入返回時間，讓自己能不必在意時間而盡情享受騎乘樂趣。

3. Century ride 之目標時間

請針對 Century ride 和 Granfondo 等大型賽事輸入目標時間，並確認您的步調。

間隔 (間隔時間 / 恢復時間)

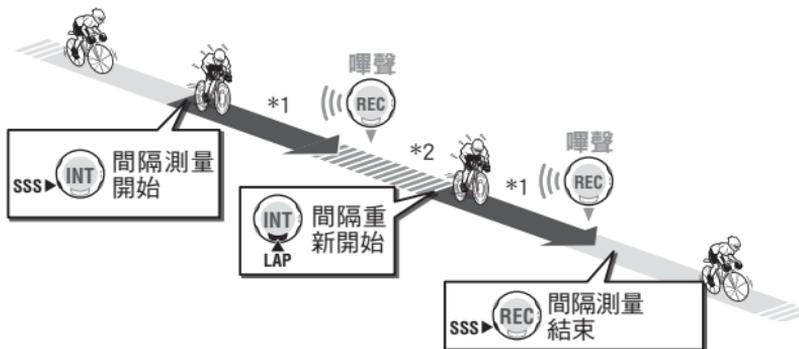
*請於間隔訓練時使用此項功能。

間隔訓練是一種結合間隔時間 (高密度練習時間) 及恢復時間 (休息時間) 的訓練方法。為了簡化設定，恢復時間不用設定。恢復時間由用戶根據手錶的計時 (count-up) 顯示加以判斷。由用戶自行判斷恢復時間，能讓訓練功能表具有彈性，其中每次重複方面的恢復時間都會不同於每組之間的恢復時間 (這類訓練在每次重複方面會有 3 分鐘的恢復時間，而在每組之間則有 10 分鐘)。

*騎車時您可藉由檢視畫面，檢查恢復進度。

*視信號或交通等路線條件，您可能無法搭配預設的恢復時間開始該間隔。在此種情況下，本裝置即可自行調整開始時間，順利展開訓練。

間隔測量之示意圖



- *1 **間隔時間**：從預設時間開始倒數到零。達到零時，即會切換至恢復時間。
- *2 **恢復時間**：無須預設恢復時間。手錶會停留在恢復期間，直至按下 LAP 鈕為止。在任何時候按下 LAP 鈕，可重新開始下一個間隔。

如何使用間隔：

*在間隔訓練期間，請利用間隔顯示以避免開始/停止操作與清除操作混淆。

1. 設定間隔。

請藉由從選項模式「設定訓練功能」中選取間隔，切換至「運動」模式。

2. 按下 MODE2 直至「INT」圖示顯示於下方顯示區中。

切換下方畫面： MODE2

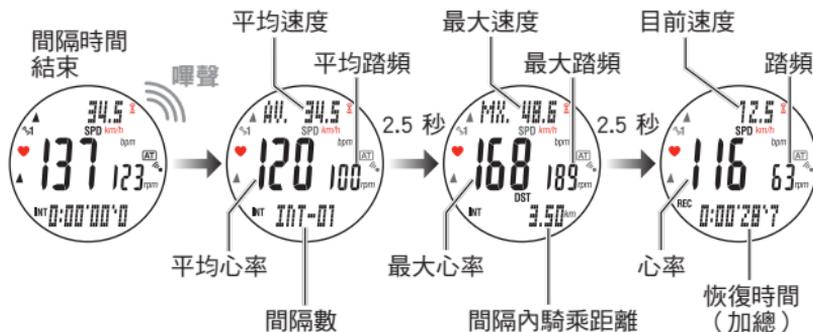
3. 按下 SSS 鈕開始倒數間隔測量，開始高密度練習。螢幕顯示間隔時間倒數。

間隔測量開始： SSS

*即使在自動模式啟動（AT 亮起）下，也可利用 SSS 按鈕開始/停止該間隔。如欲開始間隔測量，請在間隔顯示於下方顯示區時按下 SSS 鈕。在間隔顯示時按下 SSS 鈕並不會影響手錶測量的開始/停止，但自動模式關閉（AT 熄滅）及測量停止時，手錶中的騎乘時間測量將會在間隔開始計數時開始。

4. 間隔倒數至零時，將會自動切換至恢復計時器，開始加總時間直至下一個間隔。

當間隔時間達到預定的時間，警報即會作響，而各項平均值及最大值亦會如下圖所示依序顯示，接著恢復時間便會開始加總。在此時，手錶會自動記錄迴圈資料。



5. 按下 **LAP** 鈕，再次開始下一個重複的間隔時間。依您的間隔密度開始騎車。

重複步驟 4 和 5。

間隔重頭開始：



6. 當下方顯示區顯示「INT」或「REC」字樣，按下 **SSS** 鈕即會停止間隔測量。

間隔測量停止：SSS▶



- * 如要重新開始間隔測量，請按下 **SSS** 鈕。
- * 在間隔顯示時執行清除，僅會清除間隔測量資料。
- * 當間隔測量開始及間隔時間已到，迴圈資料即會自動記錄。在主要測量期間插入間隔測量時，該迴圈資料會如同一般的迴圈資料繼續記錄。
- * 在間隔測量期間，按下 **LAP** 鈕會跳過正在倒數的間隔時間，並開始新的倒數。
- * 間隔時間會在手錶中的騎乘時間停止測量時即停止計數。

目標心率區 (Target heart rate zone)

在測量期間，圖示「」會顯示，以指示目標心率狀態。

 (恆亮)：目標區設定為 HR.ZONE:1 至 5 任何一個。

 (閃爍)：目前心率超出選取區間。

 (熄滅)：目標區設定為關閉 (off)。

* 關於區間的選取及區間範圍的設定，請參閱選項模式「設定目標心率區」(第 37 頁)。



目標心率區

「選項」模式 (OPTION)

切換至「選項」模式

選取「OPTION MENU」（選項功能選單）時，請按下 MENU 鈕至其切換至「選項」模式。

OPTION

MENU

「選項」模式之功能

「選項」模式係用於變更訓練功能（最常應用於「運動」模式）的設定，以及目標心率區。請依照下列方式切換至各種設定。

設定訓練功能（倒數／間隔）
此項功能係用於選取倒數或間隔，以及輸入設定值。

目前設定之目標距離或時間
目前選取之訓練功能
DST : 倒數距離
TIME : 倒數時間
INT : 間隔計時器

設定目標心率區（第 37 頁）
選取目標心率區，以及輸入上下限值

目前設定之心率區

MODE1 (或) MODE2

設定訓練功能

CD.TIMER

此項功能係用於選取顯示於螢幕下方顯示區中的訓練功能，以及輸入設定值。

- * 變更設定值之前，請先停止測量。
- * 要從「運動」模式進行捷徑操作時，請跳過步驟 1 直接進行步驟 2。
- * 僅長押 **MODE1** 鈕，可使數字快速增加。

1. 如螢幕上顯示其他模式畫面時，請切換至選項模式「CD.TIMER」。

選取「OPTION MENU」時，請按下 MENU 鈕數次自動切換至「CD.TIMER」。然後，再按下 SSS 鈕確定。

切換模式：MENU

確定：SSS



經由「運動」模式捷徑操作

2. 選取顯示於螢幕下方顯示區中的訓練功能。
先按下 **MODE1** 或 **MODE2** 鈕選取「**DST**（倒數距離）」、「**TIME**（倒數時間）」或「**INT**（間隔計時器）」，然後再按下 **SSS** 鈕確定。



3. 輸入設定值。
逐一數字輸入在步驟 2 中所選功能的目標值。變更數值時，請按下 **MODE1** 增加及 **MODE2** 鈕減少數值，然後按下 **SSS** 鈕移動位數。



* 請按住 **MODE2** 鈕 3 秒鐘確定變更，然後捷徑操作至先前的「運動」模式。

4. 按下 **MENU** 鈕確定變更，並回到選項模式「**CD.TIMER**」。
如欲切換至其他模式，請按下 **MENU** 鈕數次至顯示符合您需要的畫面。



* 設定會反映於「運動」模式下的下方顯示區。相關細節，請參閱第 32 頁的「訓練功能（倒數功能及間隔功能）」。

設定目標心率區

HR ZONE

選取登錄的目標心率區（1 至 5）或 **OFF**、變更各區的上下限值，或啟動/關閉區間音效。

* 在您變更目標心率區之前，請先停止測量及執行清除操作（第 27 頁）。若您並未執行清除操作，「**DATA RESET**」（資料清除）會出現於螢幕上，同時您會無法變更目標心率區。

* 關於目標區的細節，請參閱「目標區之運用目標區之運用」（第 67 頁）。

* 停留在目標區間的時間可在資料模式「檔案確認」（第 40 頁）下透過檔案進行確認。

* 按住 **MODE1** 或 **MODE2** 鈕可快速增減數字。

1. 如螢幕上顯示其他模式畫面時，請切換至選項模式「**CD.TIMER**」。
選取「**OPTION MENU**」時，請按下 **MENU** 鈕數次自動切換至「**CD.TIMER**」。



2. 按下 **MODE1** 或 **MODE2** 切換至「**HR ZONE**」，然後按下 **SSS** 鈕確定。



* 目前選取的目標心率區 (**ZONE-1** 至 **5**) 或「**OFF**」會出現在螢幕上。

3. 選取目標心率區。

按下 **MODE1** 或 **MODE2** 選取「**OFF**」、「**ZONE-1**」、「**2**」、「**3**」、「**4**」或「**5**」。如欲設定目標心率區，請從「**1**」至「**5**」中選取並按下 **SSS** 鈕確定，然後進行步驟 4。或著，選取「**OFF**」並進行步驟 6。



目前選取之心率區

4. 按下 **MODE1** 或 **MODE2** 輸入目前所選區間的下限值，並按下 **SSS** 鈕確定。

接著，再以相同方式輸入上限值，並按下 **SSS** 鈕確定。



上限

下限

* 您可為每個區間輸入任何的上下限值；不過，如輸入的下限值超出上限值，上限值即會自動根據下限值調整 + 1。情況若發生在上限值，下限值亦會以相同方式進行調整。

* 即使上下限值範圍重疊於其他區間，也不會有任何問題。

5. 按下 **MODE1** 或 **MODE2** 選取警報音效「**ON**」或「**OFF**」，然後按下 **SSS** 鈕確定。



選定心率警報區

* 當警報音效啟動 (on)，只要心率超出目標心率區，警報即會持續作響。

6. 按下 **MENU** 鈕確定變更，並回到選項模式「**HR ZONE**」。請連續按 **MENU** 鈕切換至其他模式。



「資料」模式 (DATA)

切換「資料」模式

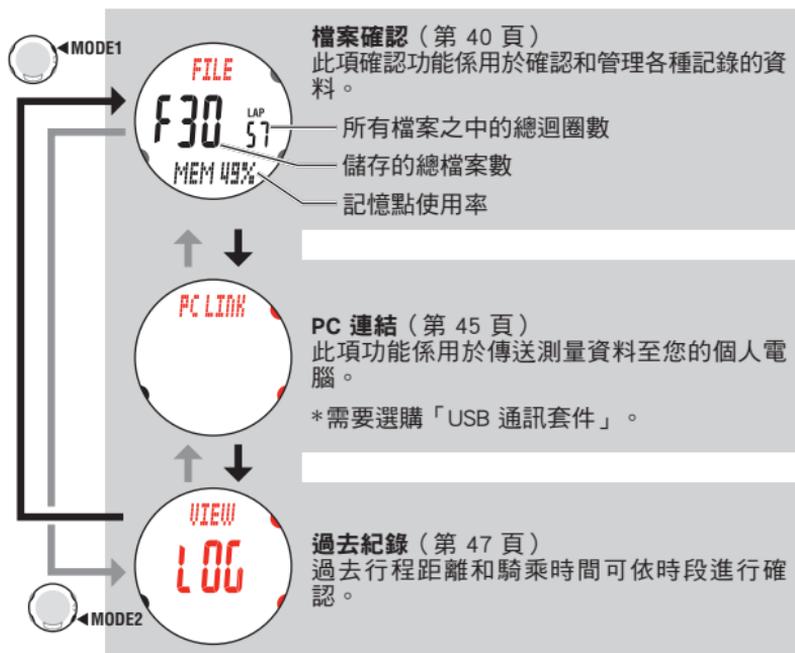
選取「DATA MENU」時，請按下 MENU 鈕至其切換至「資料」模式。

DATA

MENU

「資料」模式之功能

「資料」模式係用於確認和刪除儲存檔案、下載測量資料至您的個人電腦，以及確認過去紀錄。



檔案確認

FILE

每次清除數據（如第 27 頁之清除操作）時，迴圈及測量資料均會自動存入檔案之中。藉由檔案確認，您即可確認和刪除這些儲存的檔案。

儲存與管理檔案

手錶可記錄多達 30 個檔案。

新的檔案固定會儲存為 **F01**。檔案容量超出手錶的記憶容量時，最舊的檔案即會自動地刪除。



應存入檔案中之測量資料

- 檔案建立之日期和時間（測量開始時之日期／時間）
- 騎乘距離
- 騎乘時間
- 各項平均值（速度／心率／踏頻）
- 各項最大值（速度／心率／踏頻／海拔高度／溫度／斜度）
- 各項最小值（海拔高度／溫度）
- 登坡高度
- 卡路里消耗量
- 使用迴圈數
- 目標區時間分配（介於／高於／低於區間之時間）及百分比（%）
- 迴圈資料（平均迴圈速度、平均迴圈心率、最大迴圈速度、最大迴圈心率、迴圈時間、累計時間、迴圈行程距離）
- 在指定間隔上之點資料。

手錶記憶容量限制

資料可在下列記憶容量限制內進行儲存。

檔案數	30 個檔案
迴圈數	99 以下。（* 請參閱「迴圈資料」）
各記錄間隔之記憶容量	36000 點以下。
範例	
在 2 秒下	最多可記錄 20 小時
在 3 秒下	最多可記錄 30 小時
在 5 秒下	最多可記錄 50 小時
在 10 秒下	最多可記錄 100 小時

• 迴圈資料

即使在沒有迴圈資料時，亦是採用每個檔案一迴圈的模式。因此，總迴圈數即為所有檔案中的總迴圈數與檔案數的總和。

例) 當下列迴圈數記錄於檔案中：

一個檔案所含圈數	檔案數
F01 : 5 圈	3 個檔案
F02 : 0 圈	
F03 : 10 圈	

總迴圈數為所有檔案中的總迴圈數「15」與總檔案數「3」的總和，亦即「18」。

• 記憶點 (Memory point)

本裝置有一項功能可在測量期間自動於指定的間隔上記錄資料（記憶點），而記錄的資料均會連同測量紀錄和迴圈資料一併存入檔案中。記憶點可透過「檔案確認」的「記憶點使用率」功能進行確認。如欲使用這類資料，則您必須將它們傳送至您的個人電腦（第 46 頁）。而自動記錄的間隔可根據您的應用，從 2 至 10 秒的 4 種範圍選擇中選取。相關細節，請參閱設定模式「設定記錄間隔」（第 56 頁）。

記憶點使用率超過 90%，且剩餘記憶容量不足時：測量期間警報作響，「MEMORY」在螢幕上閃爍。此項警示每 2 分鐘會重複顯示，直至資料量超出記憶容量為止。



記憶點使用率達到 100%，且資料量超出記憶容量時：測量期間警報作響，「MEMORY FULL」（記憶已滿）在螢幕上閃爍。在此情況下，手錶會自動儲存正在測量的資料，並建立檔案。

資料將會顯示於螢幕上，但不會再儲存任何資料。警示每 2 分鐘會重複顯示。建議立即停止測量，並刪除手錶中的檔案。



*使用選購的「USB 通訊套件」時，請您在將儲存的檔案傳送至個人電腦後，將檔案刪除。

確認檔案內容

如要確認儲存於手錶檔案中的測量資料。

1. 如螢幕上顯示其他模式畫面時，請切換至「資料」模式「FILE」。
選取「DATA MENU」時，請按下 **MENU** 鈕數次，自動切換至「FILE」。然後，按下 **SSS** 鈕確定。

切換模式：  MODE1 (或)  MODE2 (或) 確定： **SSS** 

儲存檔案總數



2. 選取您要確認的檔案編號。

請按下 **MODE1** 或 **MODE2** 鈕選取檔案編號，再按下 **SSS** 鈕確定。

切換檔案編號：  MODE1 (或)  MODE2 (或)

確定： **SSS** 

檔案編號



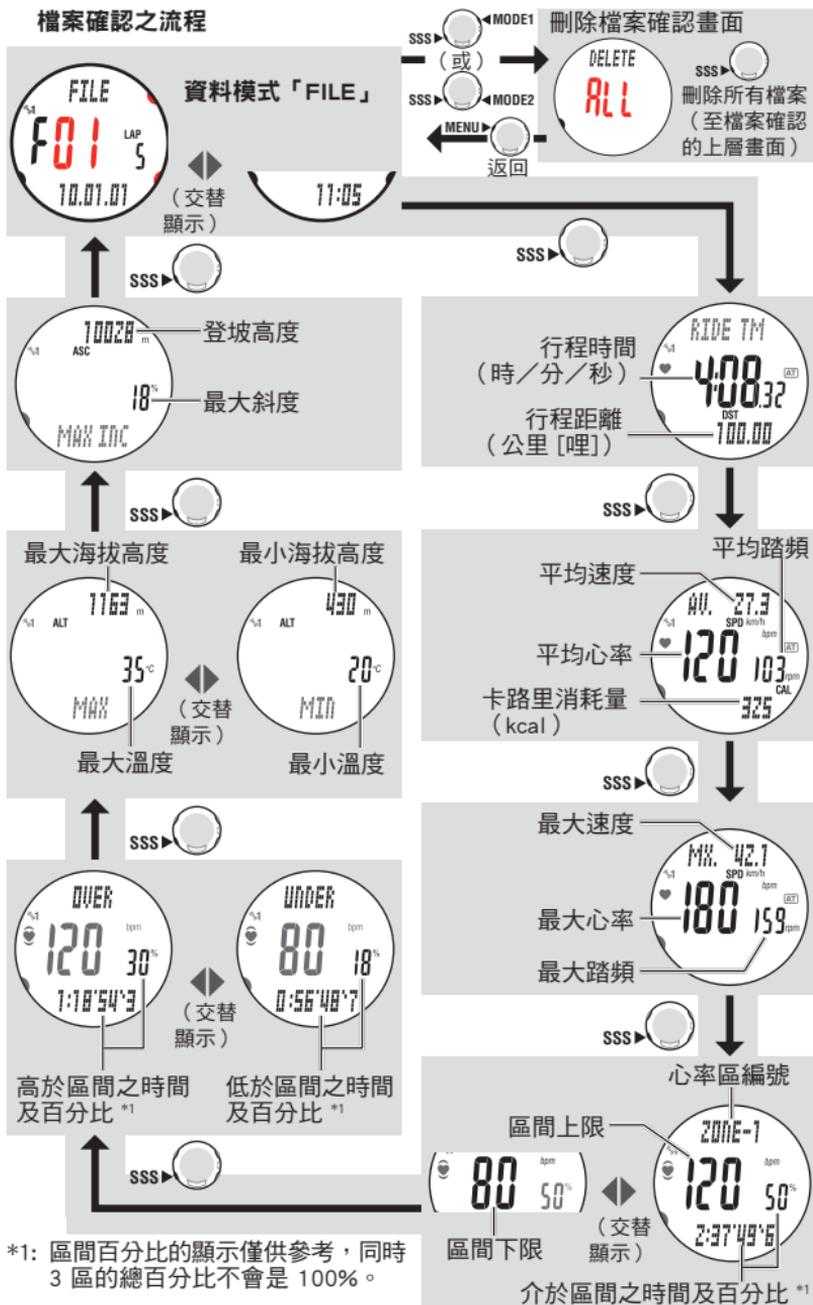
* 檔案編號會從最近的檔案開始 (F01)。

3. 按下 **SSS** 鈕，捲動儲存於各檔案中的資料。
顯示項目如下頁所示。
4. 按下 **MENU** 鈕，回到資料模式「FILE」。
連續按 **MENU** 鈕，切換至其他模式。

至上層模式/切換模式： **MENU** 

- * 測量期間若目標心率區設定為關閉 (OFF)，即不會顯示任何與儲存的目標心率區相關的資料。
- * 在檢視資料時按下 **LAP** 鈕，會切換至確認迴圈資料模式。相關細節，請參閱「確認迴圈資料」(第 44 頁)。

檔案確認之流程



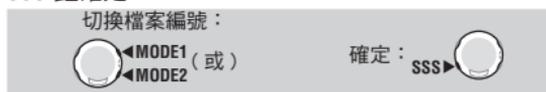
*1: 區間百分比的顯示僅供參考，同時 3 區的總百分比不會是 100%。

確認迴圈資料

如要確認儲存於手錶檔案中的迴圈資料。

1. 經由資料模式「FILE」選取您想要確認的檔案編號（第 42 頁）。

按下 **MODE1** 或 **MODE2** 鈕選取檔案編號，再按下 **SSS** 鈕確定。

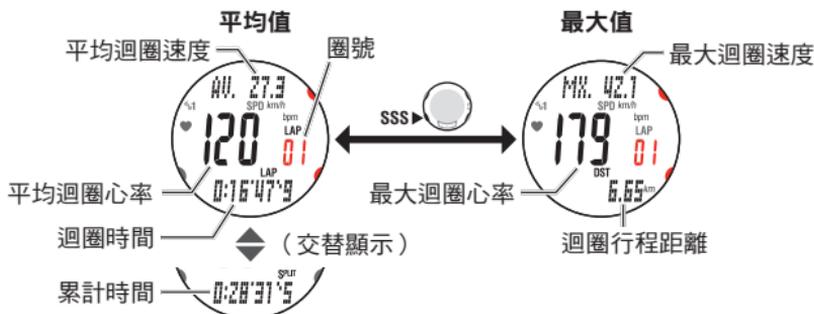


* 檔案編號會從最近的檔案開始（F01）。

2. 按下 **LAP** 鈕，確認包含在所選檔案中的迴圈資料。按下 **SSS** 鈕，切換平均值至最大值顯示。再次按下 **LAP** 鈕從迴圈資料返回。



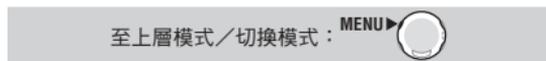
* 檔案中若沒有包含任何迴圈資料，即無法進行檢視。



3. 按下 **MODE1** 和 **MODE2** 鈕切換圈號（如果可行）。



4. 按下 **MENU** 鈕，返回至資料模式「FILE」。連續按 **MENU** 鈕，切換至其他模式。



刪除檔案

您可手動刪除儲存於手錶內的檔案。

若資料量超出記憶容量，手錶即會自動刪除最舊的檔案，同時建立新的檔案。而您可手動將所有檔案一次刪除。

1. 切換至資料模式「FILE」（第 42 頁），再按下 **SSS** 鈕確定。
2. 同時按下 **SSS** 鈕和 **MODE1** 或 **MODE2** 鈕，切換至刪除畫面。

切換至刪除畫面：**SSS**▶ ◀**MODE1**（或）**SSS**▶ ◀**MODE2**

3. 按下 **SSS** 鈕刪除所有檔案，並返回至資料模式「FILE」。

連續按 **MENU** 鈕，切換至其他模式。

刪除所有檔案：**SSS**▶

取消刪除檔案：**MENU**▶

至上層模式／切換模式：**MENU**▶



刪除檔案
檢視畫面

- * 在刪除畫面上按下 **MENU** 鈕可取消刪除檔案，並返回至先前畫面。
- * 當手錶沒有檔案（**F00**），即無法進行刪除檔案的操作。
- * 檔案一經刪除，所有包含於該檔案中的迴圈資料亦會刪除。
- * 檔案一經刪除，即無法還原。

PC 連結

PC LINK

PC 連結係用於與您的個人電腦（安裝有下載軟體「e-Train Data™ ver.4」）進行雙向通訊。您可將利用本裝置所測得資料傳送至您的個人電腦，以及經由您的個人電腦變更手錶中的各項設定。

需要選購「USB 通訊套件」及安裝包含於隨附光碟內的「e-Train Data™ ver.4（Windows 版）」，以利使用本項功能。

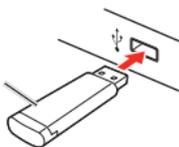
* 關於使用所傳送的檔案，請參考包含於隨附光碟內的 e-Train Data™ ver.4 使用手冊。

您的個人電腦與本裝置之間的通訊

可將儲存於手錶中的檔案傳送至您的個人電腦，或將經由您的個人電腦所變更的設定反映到手錶上。

1. 將您的個人電腦開機，並將 USB 通訊裝置連接至個人電腦上。

USB 通訊套件

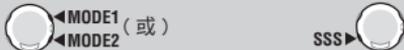


2. 啟動 e-Train Data™ ver.4，然後點選您個人電腦螢幕上的「Communication」（通訊）鈕。
準備根據您個人電腦螢幕上所顯示的指示傳送資料。
3. 如螢幕上顯示其他模式畫面時，請切換至資料模式「FILE」。
選取「DATA MENU」時，請連續按 MENU 鈕自動切換至「FILE」。

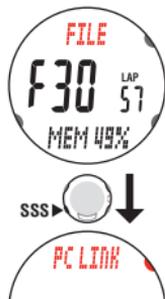
切換模式：MENU

4. 按下 MODE1 或 MODE2 鈕切換至「PC LINK」，再按下 SSS 鈕確定。
「LINK-TO PC」（連結至個人電腦）字樣出現於螢幕上，同時手錶自動開始搜尋您的個人電腦。一旦建立通訊，即會切換至「SEND FILE」，並開始傳送資料。

切換畫面： 搜尋個人電腦/傳送資料：



- * 無法建立與您個人電腦之間的通訊時，「LINK-TO PC FAIL」（連結至個人電腦失敗）字樣即會出現。請按下 SSS 鈕返回至「PC LINK」，並檢查個人電腦的狀況。再次按下 SSS 鈕，重新開始搜尋您的個人電腦。
- * 在傳送資料時按下 MENU 鈕會顯示「LINK-TO PC FAIL」字樣，並停止傳送資料。按下 SSS 鈕會返回至「PC LINK」。
- * 視儲存的檔案數，可能需要 5 分鐘的時間傳送資料。



5. 資料傳送完成時，「SEND FILE END」（傳送檔案結束）字樣即會出現。按下 SSS 鈕並返回至資料模式「PC LINK」。



傳送完成

6. 連續按 MENU 鈕，切換至其他模式。



可經由本裝置傳送至您個人電腦上的資料

應傳送至您個人電腦上的資料如下：

- 檔案編號
- 檔案建立的日期／時間（測量開始時的日期／時間）
- 在指定的記錄間隔上，速度、心率、踏頻、騎乘距離、騎乘時間及海拔高度的測量值
- 迴圈資料（圈號、平均迴圈速度、平均迴圈心率、平均迴圈踏頻、最大迴圈速度、最大迴圈心率、最大迴圈踏頻、迴圈時間、累計時間及迴圈距離）、心率區時間（高於／介於／低於）

*手錶的記憶容量有限，因此建議定期將測量資料傳輸至您的個人電腦上，並刪除手錶內的檔案（第 45 頁）。

可經由您的個人電腦變更之設定

日期、時鐘、警報之啟動／關閉和時間、輪胎圓周、速度單位、記錄間隔、總行程距離／總騎乘時間、自動模式設定、音效設定及海拔高度本地（HOME）設定

過去紀錄

VIEW LOG

過去紀錄允許您依時段確認行程距離和騎乘時間，這對於您的訓練管理很重要。

- 從開始使用本裝置以後的總行程距（ODO）及總騎乘時間（TTM）。
- 自星期一開始計算之每週行程距離及時間。
- 自 1 日開始計算之每月行程距離及時間。
- 自 1 月 1 日開始計算之每年行程距離和時間。

您可藉由接收和分析每段時間的實際訓練容量，有效率地調整訓練功能表。

1. 如螢幕上顯示其他模式畫面時，請切換至資料模式「FILE」。

選取「DATA MENU」時，請按下 MENU 鈕數次自動切換至「FILE」。

切換模式：MENU

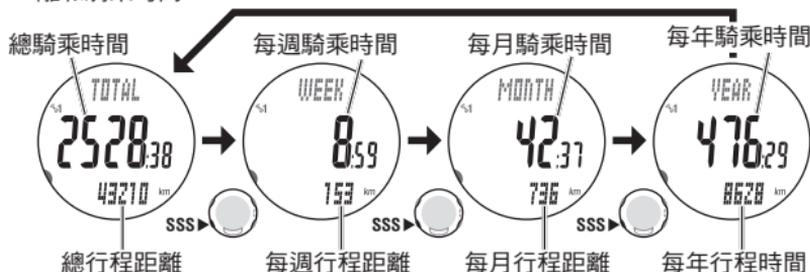


2. 按下 MODE1 或 MODE2 鈕切換至「VIEW LOG」，再按下 SSS 鈕確定。

切換畫面：MODE1 (或) MODE2 確定：SSS



3. 顯示自初次使用手錶後的總行程距離和總騎乘時間。藉由按下 SSS 鈕可依序顯示每週、每月及每年行程距離和騎乘時間。



4. 連續按 MENU 鈕，切換至其他模式。

至上層模式/切換模式：MENU

* 在您根據設定模式「設定時鐘/日期」(第 50 頁)變更過去的任何日期時，一些有關年、月、週的整合值即會根據相關變更而刪除。

	總騎乘時間及 總行程距離	每週騎乘時間 及行程距離	每月騎乘時間 及行程距離	每年騎乘時間 及行程距離
當年份變更	保留	刪除	刪除	刪除
當月份變更	保留	刪除	刪除	保留
當日期變更	保留	刪除	保留	保留

* 資料模式中「過去紀錄」的行程距離會無視於測量的開始或停止而逕自整合。因此，該行程距離可能會不同於「運動」模式與測量的開始/停止連動的行程距離。

* 測量時間係整合至騎乘時間上。

* 「MEMORY FULL」字樣出現在螢幕上時，騎乘時間即不再增加。只有在手錶獲得可用的容量後，騎乘時間才會繼續增加。

「設定」模式 (SETUP)

切換至「設定」模式

在「時鐘」模式或「運動」模式下長押 MENU 鈕，直至「SETUP MENU」字樣出現在螢幕上，手錶即會自動切換至「設定」模式。



(長押)



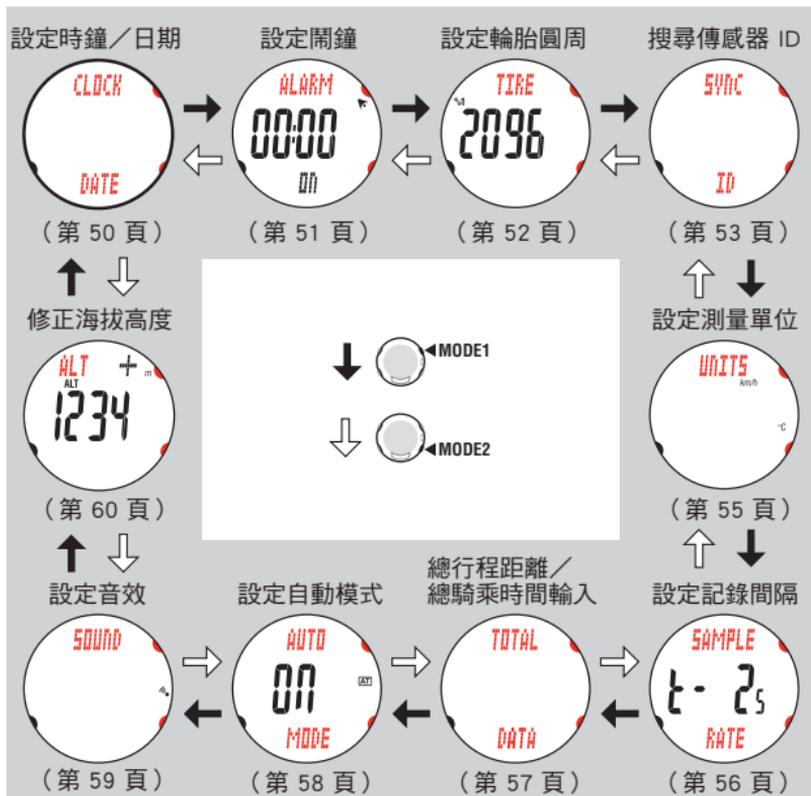
「設定」模式之功能

設定模式係用於變更手錶的各項設定，請按下 **MODE1** 或 **MODE2** 鈕切換設定項目。

*完成設定的變更後，請按下 **MENU** 鈕確定。

*除非您在 3 分鐘內執行操作，否則手錶會返回至「時鐘」模式。在此情況下，即不會反映任何的變更。

*經「時鐘」模式或「運動」模式捷徑操作，並不會顯示海拔高度調整畫面（如下圖所示），而是會直接切換至設定輸入畫面。



「設定」模式

設定時鐘／日期

CLOCK DATE

請設定「時鐘顯示格式」、「小時」、「分鐘」、「日期顯示格式」、「年」、「月」及「日」。

*一旦您變更過去的日期，在資料模式「過去紀錄」（第 47 頁）中一些有關年、月、週的整合值即會根據相關變更而刪除。

*按住 **MODE1** 或 **MODE2** 鈕可快速增減數字。

1. 在「時鐘」模式或「運動」模式下按住 **MENU** 鈕，直至「**SETUP MENU**」字樣出現在螢幕上。
手錶會自動切換至「**CLOCK DATE**」模式。然後，按下 **SSS** 鈕確定。

切換模式：**MENU** (長押) 確定：**SSS**



顯示格式

2. 選取時鐘顯示格式。

請按下 **MODE1** 或 **MODE2** 鈕選取「**24h** (24 小時制)」或「**12h** (12 小時制)」，然後按下 **SSS** 鈕確定。

24h ↔ 12h: **MODE1** (或) **MODE2** 確定：**SSS**



小時

3. 輸入「小時」或「分鐘」。

按下 **MODE1** 及 **MODE2** 鈕，輸入「小時」，然後按下 **SSS** 鈕確定，再以相同方式輸入「分鐘」。

增加／減少：**MODE1** (或) **MODE2** 確定：**SSS**



分鐘

4. 選取日期顯示格式。

請按下 **MODE1** 或 **MODE2** 鈕選取「**YY.MM.DD**」(年／月／日)、「**DD.MM.YY**」(日／月／年)以及「**MM.DD.YY**」(月／日／年)等日期顯示格式，再按下 **SSS** 鈕確定。

切換顯示：**MODE1** (或) **MODE2** 確定：**SSS**



顯示格式

5. 輸入「年」、「月」及「日」。

請按下 **MODE1** 及 **MODE2** 鈕，輸入步驟 4 所選取顯示順序中的「年」、「月」及「日」，然後按下 **SSS** 鈕確定。輸入「年」時，請輸入年份的最後 2 個數字。

增加／減少：**MODE1** (或) **MODE2** 確定：**SSS**



年／月／日

6. 按下 MENU 鈕確認變更，並返回至設定模式「CLOCK DATE」。
- 連續按 MENU 鈕，切換至其他模式。

至上層模式／切換模式：



設定鬧鐘

設定「時鐘」模式下的警報。

* 按住 MODE1 或 MODE2 鈕可快速增減數字。

1. 在「時鐘」模式或「運動」模式下按住 MENU 鈕，直至「SETUP MENU」字樣出現在螢幕上。手錶會自動切換至「CLOCK DATE」模式。

切換模式：



2. 按下 MODE1 或 MODE2 鈕切換至「ALARM」，然後再按下 SSS 鈕確定。

切換畫面：



確定：



3. 按下 MODE1 或 MODE2 鈕，選取「ON」或「OFF」。如欲使用鬧鐘，請選取「ON」並按下 SSS 鈕繼續進行步驟 4。或是，選取「OFF」繼續進行步驟 5。

ON ↔ OFF：



確定：



* 您亦可在「時鐘」模式下啟動／關閉鬧鐘。鬧鐘啟動時， 圖示即會出現。

4. 輸入「小時」或「分鐘」。

按下 MODE1 及 MODE2 鈕，輸入「小時」，然後按下 SSS 鈕確定。跟著，再以相同方式輸入「分鐘」。

增加／減少：



確定：



ALARM



小時 分鐘

5. 按下MENU鈕確認變更，並返回至設定模式「ALARM」。
連續按 MENU 鈕，連續切換至其他模式。

至上層模式/切換模式：MENU▶

設定輪胎圓周

TIRE

請設定根據「搜尋傳感器 ID」（第 53 頁）所同步之 SP1（速度傳感器 1）及 SP2（速度傳感器 2）的輪胎圓周（周長）。

*關於輪胎圓周，請參閱「輪胎圓周」（第 17 頁）。

*按住 MODE1 或 MODE2 鈕可快速增減數字。

1. 在「時鐘」模式或「運動」模式下按住 MENU 鈕，直至「SETUP MENU」字樣出現在螢幕上。
手錶會自動切換至「CLOCK DATE」模式。

切換模式：MENU▶ (長押)



2. 按下 MODE1 或 MODE2 鈕切換至「TIRE」，然後再按下 SSS 鈕確定。

切換畫面：MODE1 (或) MODE2 ◀ 確定：SSS▶

目前所選傳感器



針對目前所選傳感器而設定之輪胎圓周

3. 按下 MODE1 或 MODE2 鈕選取 1 (傳感器 1) 或 2 (傳感器 2)。

1 ↔ 2 : MODE1 (或) MODE2 ◀ 確定：SSS▶



*將手錶用於單台自行車時，請將輪胎圓周只設定至 1 (傳感器 1)。但將手錶共同用於兩台自行車時，請將第二台自行車的輪胎圓周設定至 2 (傳感器 2)。

4. 利用 **MODE1** 或 **MODE2** 按鈕輸入在步驟 3 所選傳感器之輪胎圓周的最後 2 位數字，並利用 **SSS** 按鈕移動位數。

接著，以相同方式輸入最前面 2 位數字。

增加/減少： **MODE1** (或) **MODE2**  移動位數：**SSS** 



5. 按下 **MENU** 鈕確認變更，並返回至設定模式「**TIRE**」。連續按 **MENU** 鈕，切換至其他模式。

至上層模式/切換模式：**MENU** 

* 切換至「運動」模式可顯示選取的傳感器圖示 (1 或 2)。即使手錶共同用於 2 台自行車時，速度傳感器仍可自動完成辨識；因此，測量能適當地開始 (視情況，手錶可能需花時間辨識傳感器)。
關於細節，請參閱第 7 頁的「速度傳感器 ID 之自動辨識」。

搜尋傳感器 ID

SYNC ID

進行手錶與心率和速度/踏頻傳感器的同步化。

* 本裝置需要進行傳感器 ID 的同步，以便手錶能接收來自傳感器的信號。對手錶執行格式化，或您使用新的傳感器時，請根據下列程序進行傳感器 ID 同步化。

* 您初次使用本裝置 (在原廠預設值下) 時，包裝中的每一個傳感器 ID 便已經完成對手錶的同步化；因此，下列程序即不需要。

* 如要進行傳感器 ID 同步化，則每個傳感器皆必須鄰近手錶。

* 確認附近並無任何其他同型的傳感器。

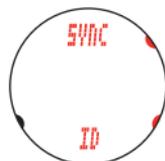
1. 在「時鐘」模式或「運動」模式下按住 **MENU** 鈕，直至「**SETUP MENU**」字樣出現在螢幕上。手錶會自動切換至「**CLOCK DATE**」模式。

切換模式：**MENU**  (長押)



2. 按下 **MODE1** 或 **MODE2** 鈕切換至「**SYNC ID**」，然後再按下 **SSS** 鈕確定。

切換畫面： **MODE1** (或) **MODE2**  確定：**SSS** 



「設定」模式

3. 選取要同步的傳感器 ID。

按下 **MODE1** 及 **MODE2** 鈕選取「**HR**（心率傳感器）」、「**SP1**（速度傳感器 1）」及「**SP2**（速度傳感器 2）」，然後再按下 **SSS** 鈕確定。

HR ↔ SP1 ↔ SP2:  ◀MODE1 (或) ◀MODE2 確定: SSS▶ 



*由於在手錶共同用於 2 台自行車的情況下會使用 **SP2**，因此若您事前即以 **SP2** 對配備有一傳感器的第二台自行車完成 ID 同步化，手錶即可自動識別第二台自行車。

4. 按下 **SSS** 鈕開始搜尋 ID。

在您選取「**SP1**」或「**SP2**」時，對該速度傳感器按下 **RESET** 鈕。當您選取「**HR**」時，請穿戴心率傳感器（第 13 頁），或根據下列的簡單方法傳送傳感器信號。若心率或速度／踏頻連同「**ID-OK**」一起顯示於螢幕上，即表示同步化已經完成。

開始搜尋: SSS▶ 



*ID 同步化開始後，本裝置即會進入搜尋模式 5 分鐘。在搜尋模式下按 **SSS** 鈕可取消 ID 同步化，同時「**ID-SKIP**」會顯示。若在 5 分鐘內未能接收到任何的傳感器信號，「**ID-ERROR**」即會顯示。顯示「**ID-SKIP**」或「**ID-ERROR**」，即表示該 ID 未能正確同步化。

*即使未穿戴心率傳感器，仍可藉由姆指摩擦兩塊電極墊傳送心率信號。



5. 按下 **MENU** 鈕確定變更，並返回至設定模式「**SYNC ID**」。

連續按 **MENU** 鈕，切換至其他模式。

至上層模式／切換模式: 

*使用 **SP2** 時，請根據「設定輪胎圓周」（第 52 頁）設定  2（傳感器 2）的輪胎圓周。

設定測量單位

UNITS

變更速度單位及溫度單位。

* 在您變更單位之前，請先停止測量並執行清除操作（第 27 頁）。除非您有執行清除操作，否則「DATA RESET」會出現在螢幕上，防止單位的變更。

1. 在「時鐘」模式或「運動」模式下長押 MENU 鈕，直至「SETUP MENU」字樣出現在螢幕上。
手錶會自動切換至「CLOCK DATE」模式。

切換模式：MENU ► (長押)



2. 按下 MODE1 或 MODE2 鈕切換至「UNITS」，然後再按下 SSS 鈕確定。

切換畫面：MODE1 (或) MODE2

確定：SSS ►



3. 按下 MODE1 或 MODE2 鈕選取速度單位。
若只是要切換速度單位，請進行步驟 5。若繼續要變更溫度單位，請按 SSS 鈕，然後進行步驟 4。

km/h ↔ mph：MODE1 (或) MODE2

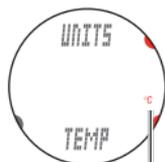
確定：SSS ►

目前速度單位



4. 利用 MODE1 和 MODE2 鈕選取溫度單位。

°C ↔ °F：MODE1 (或) MODE2



5. 按下 MENU 鈕確定變更，並返回至設定模式「UNITS」。
連續按 MENU 鈕，切換至其他模式。

至上層模式/切換模式：MENU ►

目前溫度單位

* 完成測量單位切換後，過去紀錄中的總行程距離會自動換算為新的單位。

設定記錄間隔

SAMPLE RATE

在通常測量中，測量資料會根據所選取的間隔（秒）來記錄。

* 在您變更記錄間隔之前，請先停止測量並執行清除操作（第 27 頁）。除非您有執行清除操作，否則「DATA RESET」會出現在螢幕上，防止記錄間隔的變更。

* 您無法將記錄間隔設定成關閉（off）。

1. 在「時鐘」模式或「運動」模式下長押 MENU 鈕，直至「SETUP MENU」字樣出現在螢幕上。
手錶會自動切換至「CLOCK DATE」模式。

切換模式：MENU (長押)

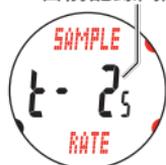


2. 按下 MODE1 或 MODE2 鈕切換至「SAMPLE RATE」，然後再按下 SSS 鈕確定。

切換畫面：MODE1 (或) MODE2

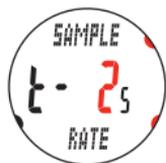
確定：SSS

目前記錄間隔



3. 按下 MODE1 或 MODE2 鈕，選取「T-10s（10 秒）」、「T-5s（5 秒）」、「T-3s（3 秒）」或「T-2s（2 秒）」。

T-10s ↔ T-5s ↔ T-3s ↔ T-2s : MODE1 (或) MODE2



4. 按下 MENU 鈕確定變更，並返回至設定模式「SAMPLE RATE」（取樣率）。

連續按 MENU 鈕，切換至其他模式。

至上層模式/切換模式：MENU

* 手錶最多可儲存 36000 點的資料，而最大記錄時間（最大時間可達至記憶點使用率 100%）則視所選取的秒數間隔而定。下列時間長度可供參考應用：

T-10s（間隔為 10 秒）：長達 100 小時

T-5s（間隔為 5 秒）：長達 50 小時

T-3s（間隔為 3 秒）：長達 30 小時

T-2s（間隔為 2 秒）：長達 20 小時

* 目前記憶點使用率可透過資料模式「檔案確認」（第 40 頁）進行確認。

總行程距離／總騎乘時間輸入

TOTAL DATA

您可將任何數值輸入至資料模式「過去紀錄」（第 47 頁）下的總行程距離及總騎乘時間，然後您即可從輸入的數值開始。

總行程距離和總騎乘時間即使在手錶格式化或更換手錶後亦可保留。

* 按住 **MODE1** 或 **MODE2** 鈕可快速增減數字。

1. 在「時鐘」模式或「運動」模式下長押 **MENU** 鈕，直至「**SETUP MENU**」字樣出現在螢幕上。
手錶會自動切換至「**CLOCK DATE**」模式。

切換模式：**MENU** (長押)



2. 按下 **MODE1** 或 **MODE2** 鈕切換至「**TOTAL DATA**」，然後再按下 **SSS** 鈕確定。

切換畫面：**MODE1** (或) **MODE2**

確定：**SSS**



3. 輸入時，藉由按下 **MODE1** 或 **MODE2** 鈕逐一變更總行程距離的每個數字，然後按下 **SSS** 鈕移動位數（6 位整數）。

如果只要輸入總行程距離，請在輸入後繼續進行步驟 5。

如欲同時輸入總騎乘時間，請將數字移至最左，然後按下 **SSS** 鈕繼續進行步驟 4。

增加／減少：**MODE1** (或) **MODE2**

移動位數：**SSS**



總行程距離

4. 輸入時，藉由按下 **MODE1** 或 **MODE2** 鈕逐一變更總騎乘時間的每個數字，然後按下 **SSS** 鈕移動位數。

增加／減少：**MODE1** (或) **MODE2**

移動位數：**SSS**



總騎乘時間

5. 按下 **MENU** 鈕確定變更，並返回至設定模式「**TOTAL DATA**」。

連續按 **MENU** 鈕，切換至其他模式。

至上層模式／切換模式：**MENU**

「設定」模式

設定自動模式

AUTO MODE

自動模式的開啟／關閉（第 26 頁）。

1. 在「時鐘」模式或「運動」模式下長押 MENU 鈕，直至「SETUP MENU」字樣出現在螢幕上。
手錶會自動切換至「CLOCK DATE」模式。

切換模式：MENU▶ (長押)



2. 按下 MODE1 或 MODE2 鈕切換至「AUTO MODE」，然後再按下 SSS 鈕確定。

切換畫面：MODE1 (或) MODE2

確定：SSS▶



目前設定

3. 按下 MODE1 或 MODE2 鈕選取「ON」或「OFF」。

ON ↔ OFF: MODE1 (或) MODE2



4. 按下 MENU 鈕確定變更，並返回至設定模式「AUTO MODE」。
連續按 MENU 鈕，切換至其他模式。

至上層模式／切換模式：MENU▶

設定音效

SOUND

按鈕操作音效及目標心率區警報音效的開啟／關閉。

1. 在「時鐘」模式或「運動」模式下長押 MENU 鈕，直至「SETUP MENU」字樣出現在螢幕上。
手錶會自動切換至「CLOCK DATE」模式。

切換模式：MENU▶▶ (長押)



2. 按下 MODE1 或 MODE2 鈕切換至「SOUND」，然後再按下 SSS 鈕確定。

切換畫面：MODE1 (或) MODE2 ◀◀ 確定：SSS▶▶



3. 按下 MODE1 或 MODE2 鈕選取按鈕操作音效為「ON」或「OFF」。

若只要切換按鈕操作音效，請繼續進行步驟 5。若亦欲變更目標心率區警報音效，則按下 SSS 鈕，然後繼續進行步驟 4。

ON ↔ OFF: MODE1 (或) MODE2 ◀◀ 確定：SSS▶▶



4. 按下 MODE1 或 MODE2 鈕選取目標心率區警報音效為「ON」或「OFF」。

ON ↔ OFF: MODE1 (或) MODE2 ◀◀



5. 按下 MENU 鈕確定變更，並返回至設定模式「SOUND」。連續按 MENU 鈕，切換至其他模式。

至上層模式／切換模式：MENU▶▶

修正海拔高度

ALT

修正海拔高度。

*在變更設定之前，請先停止測量。

*如要經由「時鐘」模式或「運動」模式捷徑操作，請略過步驟 1 直接進行步驟 2。

*關於海拔高度的細節，請參閱第 61 頁的「海拔高度測量之基本知識」。

*按住 **MODE1** 或 **MODE2** 鈕可快速增減數字。

1. 在「時鐘」模式或「運動」模式下長押 **MENU** 鈕，直至「**SETUP MENU**」字樣出現在螢幕上。
手錶會自動切換至「**CLOCK DATE**」模式。

切換模式：**MENU** (長押)



經由「時鐘」模式或「運動」模式捷徑操作

2. 按下 **MODE1** 或 **MODE2** 鈕切換至「**ALT**」，然後再按下 **SSS** 鈕確定。

切換畫面：**MODE1** (或) **MODE2** 確定：**SSS**

目前海拔高度



3. 按下 **MODE1** 或 **MODE2** 鈕選取「**REF** (修正海拔高度)」或「**HOME** (本地海拔高度)」，然後再按下 **SSS** 鈕確定。

*本裝置提供有 2 種修正海拔高度的方法。一為 **REF** (修正海拔高度)，另一則為 **HOME** (本地海拔高度)。相關細節，請參閱第 61 頁的「海拔高度修正」。



4. 選取海拔高度為「+」或「-」。接著，利用 **MODE1** 或 **MODE2** 按鈕逐一變更該值的每個數字，然後利用 **SSS** 按鈕移動位數。

增加/減少：**MODE1** (或) **MODE2** 移動位數：**SSS**



*海拔高度係以米為單位輸入 4 位數字，以呎為單位則輸入 5 位數字，兩者皆為整數。

*按住 **MODE1** 鈕 3 秒鐘確定變更，並捷徑操作至先前的「時鐘」模式或「運動」模式。

5. 按下 **MENU** 鈕確定變更，並返回至設定模式「**ALT**」。連續按 **MENU** 鈕，切換至其他模式。

至上層模式/切換模式：**MENU**

海拔高度測量之基本知識

1 海拔高度測量功能

本裝置可利用內建的壓力傳感器測量大氣壓力，以及測定海拔高度。對於海拔高度的評估，其係利用海拔高度與 ISO 2533（根據國際民航組織（International Civil Aviation Organization, ICAO）規定的國際標準大氣所發展之大氣標準）的壓力之間的關係。一般而言，傳統的壓力傳感器會受溫度影響，並可導致極大的誤差，但本裝置卻是溫度補償型以及可記錄 1 m 的解析度。本裝置在設計上，除騎乘期間，其他時候並不會將大氣壓力的變化反映到海拔高度測量上；所以，海拔高度較不易於受到天氣變化影響，因此若不在運動狀態下，數值的變動即極小。

* 海拔高度量度在從室內走到室外時，可能會有短暫地變化。此情況是由於快速的溫度變化所致，而不是故障，短時間即會恢復正常值。

海拔高度修正

本裝置提供 2 種修正海拔高度的方法。建議在測量之前，請先採用下列方法修正海拔高度。

* 海拔高度修正畫面係顯示於 MENU 中的「設定畫面」下，或可在「時鐘」模式或「運動」模式的海拔高度（orthometric height）畫面下，經由捷徑操作切換。

• REF（海拔高度修正）：在目前的位置點上輸入海拔高度。

輸入所在位置點（如沿岸或透過山上標示已知海拔高度之地點）的實際值。

* 在設定畫面上同時按住 MODE1 和 SSS 或 MODE2 和 SSS，可將修正值重新設回預設值（符合 ISO2533 標準之數值）。

• HOME（本地海拔高度設定）：套用事先設定的海拔高度。

請先預設您家當地的海拔高度。移至 ALT HOME 畫面，然後按下 MENU 或相關捷徑操作返回至「時鐘」模式或「運動」模式。接著，海拔高度即會變更為預設值。現在要從您家中出發之前，您即可藉由設定本地海拔高度，從正確的海拔高度展開旅程。



海拔高度、登坡高度及溫度之更新時間

海拔高度、登坡高度及溫度資料的更新時間，會根據「運動」模式是否在測量狀態下或已停止而不同。

情況	更新時間
當「運動」模式處於測量狀態，且接收到速度傳感器信號	5 秒鐘
當「運動」模式已停止，或未接收到速度傳感器信號	5 分鐘

* 此亦適用於「時鐘」模式。

2 海拔高度與大氣壓力之間關係

海拔越高、大氣壓力越低。在 500 m 或以下的海拔高度上，每 100 m 會有 12 hPa 的壓力變化。

3 與天氣和海拔高度有關之知識

天氣從好轉壞（例如從晴朗和陽光普照轉為雨天和烏雲密布）時，大氣壓力的變化會相當於約 100 m 的遞增高度，而暴風雨的天氣會導致甚至更大的變化。此外，在穩定而晴朗的天氣狀況下，從日出到日落，大氣壓力量度的變化可能還會超過 30 m 的海拔高度變化。

心率訓練

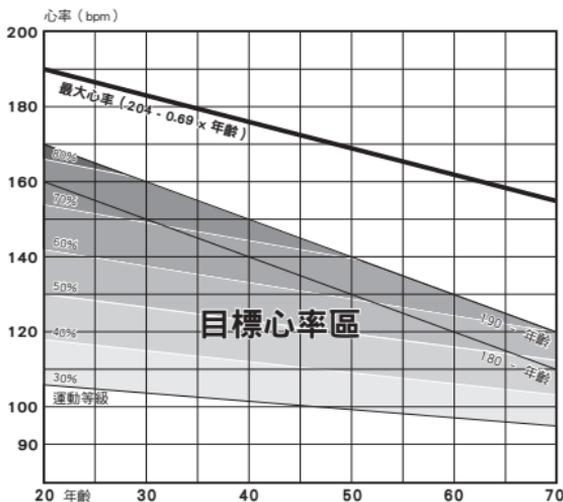
本章節只是心率訓練方面資料的一般說明。關於更為完整的資訊，另有一些書籍和網站可提供更深入的資訊。一般而言，練習期間心率會上升，會隨著訓練的密度逐漸升高。因此您的心率測量即是您訓練密度的一項良好指標。藉由設定 HR（心率）目標區並緊密配合預設的練習，您將能更有效率地進行訓練。在開始訓練計畫之前，請確實先向醫學專家或運動傷害防護師諮詢。

1 目標心率區

自行車運動是能提升您一般體適能的最佳活動之一。如要透過自行車運動提升您的整體體適能（fitness），請根據您的體力，將目標心率區設定在您最大心率的 30% 與 70% 之間。為求達到最佳的成果，請至少在此區間持續練習 20-30 分鐘的時間，或每週 3 次以上。現在，請透過下列 2 種方法取得您的目標心率區。

提升一般體適能之訓練量

請利用下列圖表，根據您的歲數確認訓練量。對於新手，建議應從最大心率的 30% 開始，再根據您的體適能和經驗逐漸增加訓練量。在您心率的 70% 以上級數的情況下進行訓練，將會更著重於無氧的訓練（anaerobic exercise），有氧的訓練則較少。另外，減重則通常是透過在較低的心率級數下進行較長時間的騎車活動（超過 1 小時）才會發生。



取得建立體能之個別心率區

運動能力會隨著每個人而有所不同，因此有效及合理的目標心率區必須經由實際的騎乘資料獲得。而為了測量實際的資料，則必須進行為時 20 分鐘或 5 公里的計時訓練（以下簡稱為 TT）。請根據規定的程序，在下列條件下執行 TT。

*TT 是一種訓練項目，亦即在全速下騎乘指定的距離。尤其，後半段是一個非常嚴苛的體能訓練。此時維持步調，才能在一穩定的速度下騎乘指定的距離。

計時訓練之條件

關於 TT 測量，持續騎車 20 分鐘最為理想。當您無法進行持續騎乘 20 分鐘的訓練時，請採用 5 km 訓練作為您可持續騎乘的方式。請事前先測量訓練距離，並指定起點和終點。然後重複此項 TT 兩次，並計算 2 次訓練中平均心率的平均值，作為設定區間的平均量。

計時訓練測量之程序

注意：

- 請保持良好的身體狀況。您如有任何憂慮，請在嘗試進行計時訓練前先諮詢醫師的意見。
- 切勿在設有許多號誌及交通繁忙的道路上進行 TT 的活動。
- 進行 TT 時，確實注意道路前方的狀況。
- *請在排定有相對溫和訓練的一週內進行 TT 的活動。
- *請先充分熱身至少 30 分鐘，再行嘗試任何的 TT 活動。
- *請選取手動測量（在第 27 頁）。

1.將自行車停於起點，並將手錶數據清除。

2.按下 **sss** 鈕，正式展開 TT。

在開始的 1 分鐘內以穩定的速度逐漸加速，然後保持在您感覺不會過於困難的強度上。穩定步調，使您不致於在後半段會有速度減慢的情況，並保持該步調到最後。

3.當您抵達終點，按下 **sss** 鈕停止測量。

4.緩和 30 分鐘並喝點水。

5.再作一次 TT。

重複步驟 1 至 3。

6.確認測量資料。

經由資料模式「檔案確認」（第 40 頁）記錄兩次 TT 資料的平均心率。請記錄其他資料（時間、平均踏頻、平均速度等），以供參考。

7. 根據記錄的平均心率從下表中取得您的目標心率區。

例) 在 20 分鐘計時訓練下的平均心率為 100%。

目標心率區等級	下限值	上限值
1 (主動恢復力)	0 %	64 %
2 (耐力)	65 %	79 %
3 (節奏)	80 %	90 %
4 (乳酸閾值)	91 %	101 %
5 (VO2 上限)	102 %	112 %

*精英訓練 (elite ride) 應設定為低於上述數值 4% 之數值。

例如：20 分鐘計時訓練下的平均心率為 175 bpm，則該區的分類即如下表所示。

目標心率區等級	下限值	上限值
1 (主動恢復力)	0	112
2 (耐力)	114	138
3 (節奏)	139	158
4 (乳酸閾值)	159	177
5 (VO2 上限)	178	196

8. 將計算值設定至目標心率區。

*關於目標心率區之細節，請參閱「選項」模式下的「設定目標心率區」（第 37 頁）。

2 比賽訓練

請測量早上剛醒之後您的靜態心率（Resting heart rate），以及您的最大心率（例如比賽期間）。然後，根據您的目標設定目標區：

A) 關於恢復力、耐力訓練及減重：

60% - 70%（有氧訓練）



B) 關於耐力素質及節奏訓練：

70% - 80%（有氧訓練）



C) 關於提升 TT 和競賽能力，以及 VO2 上限：

85% +（無氧訓練）



D) 關於無氧能力及衝刺訓練：

92.5% +（無氧訓練）



$$\text{訓練量 (\%)} = \frac{(\text{目標心率}) - (\text{靜態心率})}{(\text{最大心率}) - (\text{靜態心率})} \times 100$$

$$\text{目標心率} = (\text{最大心率} - \text{靜態心率}) \times \frac{\text{訓練量 (\%)}}{100} + \text{靜態心率}$$

靜態心率（Resting 心率）

您的靜態心率通常是早上剛醒之後的最低記錄率。

最大心率（Maximum 心率）

下列為一般常用的計算方式：（220 - 歲數）或（204 - 0.69 × 歲數）。關於更為精準的數字，請向培訓專家諮詢。

3 目標區之運用

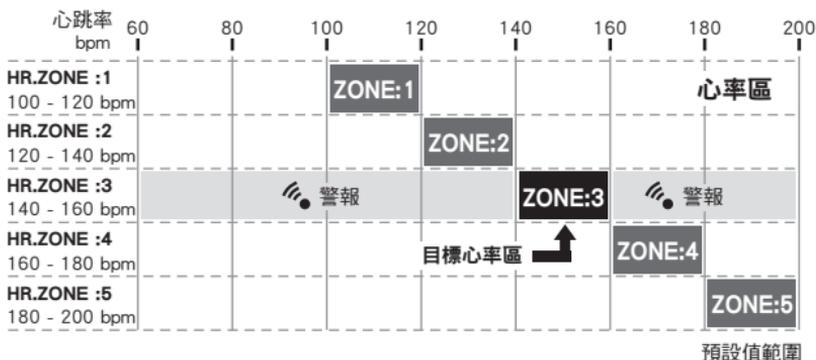
若心率在測量期間超出區間，手錶即會發出警報並藉由閃燈  通知騎乘者。心率區係從 5 個預定區間中選取。

關於以 140 至 160 bpm 之心率為目標的訓練，請依下列圖表所示選取 **HR.ZONE:3**。接著，心率掉至 140 bpm 以下或超過 160 bpm 時，手錶即會發出警報。當目標區一旦設定為開啟 (On)，相關的資料即會記錄下來，同時介於區間的時間、高於區間的時間，以及低於區間的時間及其百分比，皆可透過檔案確認 (第 40 頁) 進行檢視。

*警報音效係與測量的開始/停止連動。

*您可將任何的上/下限值輸入至每個區間。

*進入選項模式「設定目標心率區」(第 37 頁) 選取目標心率區為「OFF」、選取區間 1 至 5、變更上下限值，以及選取區間音效為「ON」或「OFF」。您亦可在設定模式「設定音效」(第 59 頁) 下，選取區間音效為「ON」或「OFF」。



故障排除

如有故障發生，聯絡 CatEye 或您的經銷商有關維修或服務之前，請先進行下列各項檢查。

顯示問題

問題	檢查項目	排除方法
顯示動作變得緩慢。	環境溫度是否很低（低於攝氏零度或華氏 32 度）？	溫度低於冰點可能導致螢幕的反應變慢，但資料不受影響。
出現  圖示。	手錶的剩餘電量不足。	換新電池（CR2430）。更換後，請確實執行重新啟動作業（第 14 頁）。
出現「STOP」字樣。	停止提醒功能（第 27 頁）作動。	一旦接收到任何傳感器信號，停止提醒功能即會取消。 測量期間請忽略此項功能。
螢幕上的「MEMORY」圖示每 2 分鐘就閃爍一次。	手錶的剩餘記憶容量不足。	建議刪除檔案（第 45 頁）。 * 使用選購的「USB 通訊套件」時，請您將儲存的檔案傳送至您個人電腦後，將檔案刪除。
螢幕上的「MEMORY FULL」圖示每 2 分鐘就閃爍一次。	測量期間資料量超出手錶的記憶容量。	無法再記錄測量資料。請刪除檔案（第 45 頁）。 * 使用選購的「USB 通訊套件」時，請您將儲存的檔案傳送至您個人電腦後，將檔案刪除。
沒有任何顯示出現。	手錶的電池是否沒電？	換新電池（CR2430）。更換後，請確實執行重新啟動作業（第 14 頁）。
出現毫無意義的顯示。		請執行重新啟動作業（第 14 頁）。
無法測量目前行程速度或踏頻。	「速度」和「踏頻」傳感器圖示是否亮起  ？	若  圖示熄滅，即表示手錶無法接收任何資料。請按下 MODE1 或 MODE2 鈕取消傳輸睡眠狀態（第 23 頁）。
	請檢查速度／踏頻傳感器與磁鐵之間的距離是否過大。	正確調整速度／踏頻傳感器與磁鐵的位置（請參閱第 10 頁的「自行車安裝」）。
	速度／踏頻傳感器的傳感區是否偏離磁鐵中央？	
	省電模式是否已經啟動，進入「時鐘」模式？	按下 MENU 鈕切換至「運動」模式。
無法測量目前行程速度或踏頻。	速度傳感器的電池是否沒電？	視無線傳輸條件，顯示畫面可能會遲延。請旋轉車輪一段時間，確認是否有接收到任何速度信號 * 關於細節，請參閱第 7 頁的「速度傳感器 ID 之自動辨識」。
	您是否有執行格式化操作？	換新電池（CR2032）。 傳感器 ID 已藉由格式化刪除，請再次進行速度傳感器 ID 同步化（第 53 頁）。

問題	檢查項目	排除方法
可測量目前速度，但無法測量踏頻	速度傳感器的踏頻側連線是否鬆了？	速度傳感器的踏頻側連續性不良。 鬆開踏頻側上的固定螺絲以拆下踏頻傳感器。用乾布清潔接腳並放回原位。清潔後，調整對磁鐵的距離，然後將傳感器確實固定。
未接收到心率信號。	心率傳感器圖示  是否亮起？	若  圖示熄滅，即表示手錶無法接收任何資料。請按下 MODE1 或 MODE2 鈕取消傳輸睡眠狀態（第 23 頁）。
	省電模式是否已經啟動，進入「時鐘」模式？	按下 MENU 鈕切換至「運動」模式。
	心率傳感器是否已確實穿戴在您的身上？	適當調整電極墊，使其橡皮表面與身體能有良好的接觸。
	皮膚乾燥（尤其在冬天）	稍微弄濕心率傳感器的電極墊。
	心率傳感器的電池是否耗盡？	換新電池（CR2032）。
	檢查手錶螢幕上的  是否亮起。	手錶的剩餘電量不足，請換新電池（CR2430）。更換後，請確實執行重新啟動作業（第 14 頁）。
	長時間使用後，電極墊是否過度磨損及損壞？	換新心率傳感器。
	您是否有執行格式化操作？	傳感器 ID 已藉由格式化刪除，請再次進行心率傳感器 ID 同步化（第 53 頁）。
心率指示器不正常跳動，例如回到零後又開始測量心率。	電極墊是否穿戴正確？	有關如何正確穿戴電極墊，請遵照穿戴心率傳感器的指示（第 13 頁）。
將主機移離身上將會防止心率的測量。	檢查手錶螢幕上的  是否亮起。	手錶的剩餘電量不足，請換新電池（CR2430）。更換後，請確實執行重新啟動作業（第 14 頁）。
	心率傳感器的電池是否耗盡？	換新電池（CR2032）。
海拔高度顯示錯誤。	您是否有修正過海拔高度？	海拔高度可能由於大氣壓力變化而導致錯誤，使用前請修正海拔高度（第 60 頁）。
資料模式「過去紀錄」中的一些數值已經清除。	您是否有根據「設定時鐘／日期」變更過去的任何日期？	根據變更內容，年份、月份、星期的數據會被刪除，詳細請參考 48 頁。

操作問題

問題	檢查項目	排除方法
按住 MODE 1 或 MODE2 鈕無法啟動燈光。	<p>檢查是否顯示「設定」模式（第 49 頁）。</p> <p>檢查手錶螢幕上的  是否亮起。</p>	<p>背光燈在「設定」模式不會啟動。</p> <p>手錶的剩餘電量不足，請換新電池（CR2430）。更換後，請確實執行重新啟動作業（第 14 頁）。</p>
按下 SSS 鈕無法開始/停止測量。	檢查自動模式是否啟動（且  亮起）。	自動模式啟動（出現  圖示）時，您即無法藉由按下該鈕開始或停止測量。如要按下 SSS 鈕開始/停止測量，請將自動模式切換至關閉（off）（第 58 頁）。
心率傳感器（速度傳感器）ID 檢查失敗。		心率傳感器（速度傳感器）的電池可能已經耗盡，換新電池（CR2032）之後，請重新檢查傳感器 ID（第 53 頁）。
迴圈資料無法儲存。	檢查「--」是否出現在「迴圈數」（Lap No.）畫面上。	資料量超出手錶記憶容量。請刪除檔案（第 45 頁）。 * 使用選購的「USB 通訊套件」時，請您將儲存的檔案傳送至您個人電腦後，將檔案刪除。
	迴圈時間是否超過 100 小時（或間隔距離是否超出 9999.99 公里/哩）？	若左側可記錄範圍已超出，即無法進行迴圈。清除資料（第 27 頁），然後重新執行測量。
	是否在按下 LAP 鈕後隨即發生此種情形？	請在至少 5 秒的間隔下記錄迴圈資料。
出現異常數值。	附近是否有任何物體發射電磁波（鐵軌、電視發射台等）？	將本裝置遠離任何可能造成干擾的物體，然後清除資料（第 27 頁）。
在「選項」模式或「設定」模式下無法變更任何設定。	是否在測量期間？	測量期間僅可確認設定內容。
	檢查自動模式是否啟動（且  亮起）。	自動模式啟動（  亮起）時，手錶可能會由於電磁波導致進入測量模式。將本裝置遠離任何可能會以電磁波造成干擾的物體。
	檢查「DATA RESET」字樣是否顯示。	如欲變更目標心率區、測量單位以及記錄間隔，此時即需進行清除操作。請停止測量，然後執行清除操作（第 27 頁）。
檔案檢視中的紀錄資料無法確認到最後。	檢查測量期間「MEMORY FULL」是否顯示於螢幕上。	資料量超出手錶記憶容量。該資料係在測量期間自動儲存，接著即無法再記錄後續任何資料。請刪除檔案，以便持續測量（第 45 頁）。 * 使用選購的「USB 通訊套件」時，請您將儲存的檔案傳送至您個人電腦後，將檔案刪除。

手錶之防水性

手錶防水能力可達 100 ft (30 m)，請參考下列資訊，正確使用本裝置。

從事水上和室外活動之前

注意：

- 心率傳感器和速度傳感器均可防水，但不應用於水下活動。
- 在海中或室外使用後，請以純水清洗並拭除任何鹽分及髒汗。
- 潮濕時請勿按下任何按鈕。

	防水能力
 雨水、濺水等	可
 淋浴（熱水及冷水）	可
 適度性質之游泳（水深：淺）	可
 潛水、沖浪及其他水上運動（水深：淺）	無！
 浮潛（水深：深）	無！

更換電池

Q3a 附有原裝的電池。電池沒電時，請根據下列指示將其換新。

⚠ 警告!!!： 請安全地處理舊電池，且請勿將其置於小孩伸手可及之處。若不慎吞下電池，請立即就醫。

- * 當手錶、心率傳感器或速度傳感器的任何一個電池耗盡，我們建議所有電池請同時換新。
- * 本手冊所示電池壽命並非一定，會視使用環境而改變。
- * 電池蓋密封對於保持防水功能相當重要。電池蓋及 O 形環髒汙時，請小心擦拭並檢查其是否安裝正確。

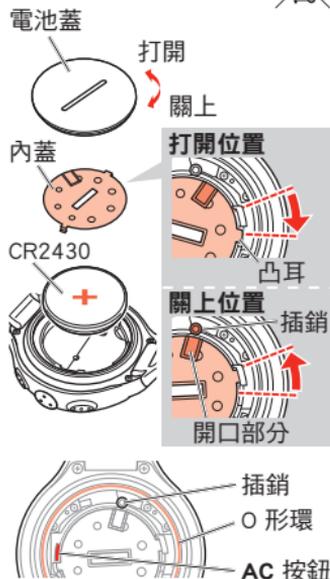
手錶

電池壽命：每天使用 1 小時的情況下，大約使用 1 年。



*剩餘電量不足時， 即會亮起。

1. 利用一枚硬幣等工具打開手錶的電池蓋。
2. 利用一枚硬幣將內蓋轉至打開位置，將此蓋拆下，然後置入新的鋰電池（CR2430），（+）的一面朝上。
*切勿將內蓋轉過頭，否則凸耳可能會損壞。
3. 將內蓋轉至關上位置。請檢查內蓋的開口部分是否面向插銷，以及 2 個凸耳是否固定。
4. 用有尖頭的工具按壓內蓋側邊的 AC 按鈕。
5. 檢查 O 形環是否已安裝至手錶上的凹槽，然後確實關上電池蓋。
6. 更換後，請確實執行重新啟動操作（第 14 頁），設定目前時間和日期。



心率傳感器

電池壽命：每天穿戴 1 小時的情況下，大約使用 1 年。

1. 利用一枚硬幣或類似工具拆下心率傳感器背面的電池蓋。
2. 置入新的鋰電池（CR2032），標示（+）的一面朝上，然後確實關上電池蓋。

*一旦穿上，心率傳感器即會消耗電量。不測量時，請將心率傳感器脫下。



速度傳感器

電池壽命：每天使用 1 小時的情況下，大約使用 1 年。

1. 利用一枚硬幣或類似工具拆下速度傳感器上的電池蓋。
2. 置入新的鋰電池（CR2032），標示（+）的一面朝上，然後確實關上電池蓋。
3. 更換電池後，請確實檢查磁鐵與傳感器的位置是否正確，以及是否確實固定。



維護

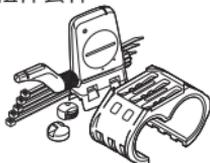
請定期履行下列指示以延長您 Q3a 的壽命。

- 定期檢查磁鐵和傳感器的位置是否正確，以及是否確實固定。
- 手錶、心率傳感器和速度傳感器髒汙時，請用水清洗或用軟布沾取稀釋過的天然清潔劑擦拭，然後再以乾布擦拭。切勿使用揮發油或外用酒精等類型溶劑，以免損傷表面。
- 心率傳感器束帶很容易吸汗，若置之不理將會產生衛生問題，請以天然清潔劑清洗並保持乾淨。

備用配件

備用配件

#240-0570
零組件套件



#160-2385N
速度傳感器套件



#240-0575
手把安裝支架套件



#160-2390N
心率傳感器套件



#160-2395
心率傳感器束帶



#169-9691
車輪磁鐵



#169-9766
踏頻磁鐵



#240-0580
手錶用鋰電池
(CR2430)



#166-5150
傳感器用鋰電池
(CR2032)

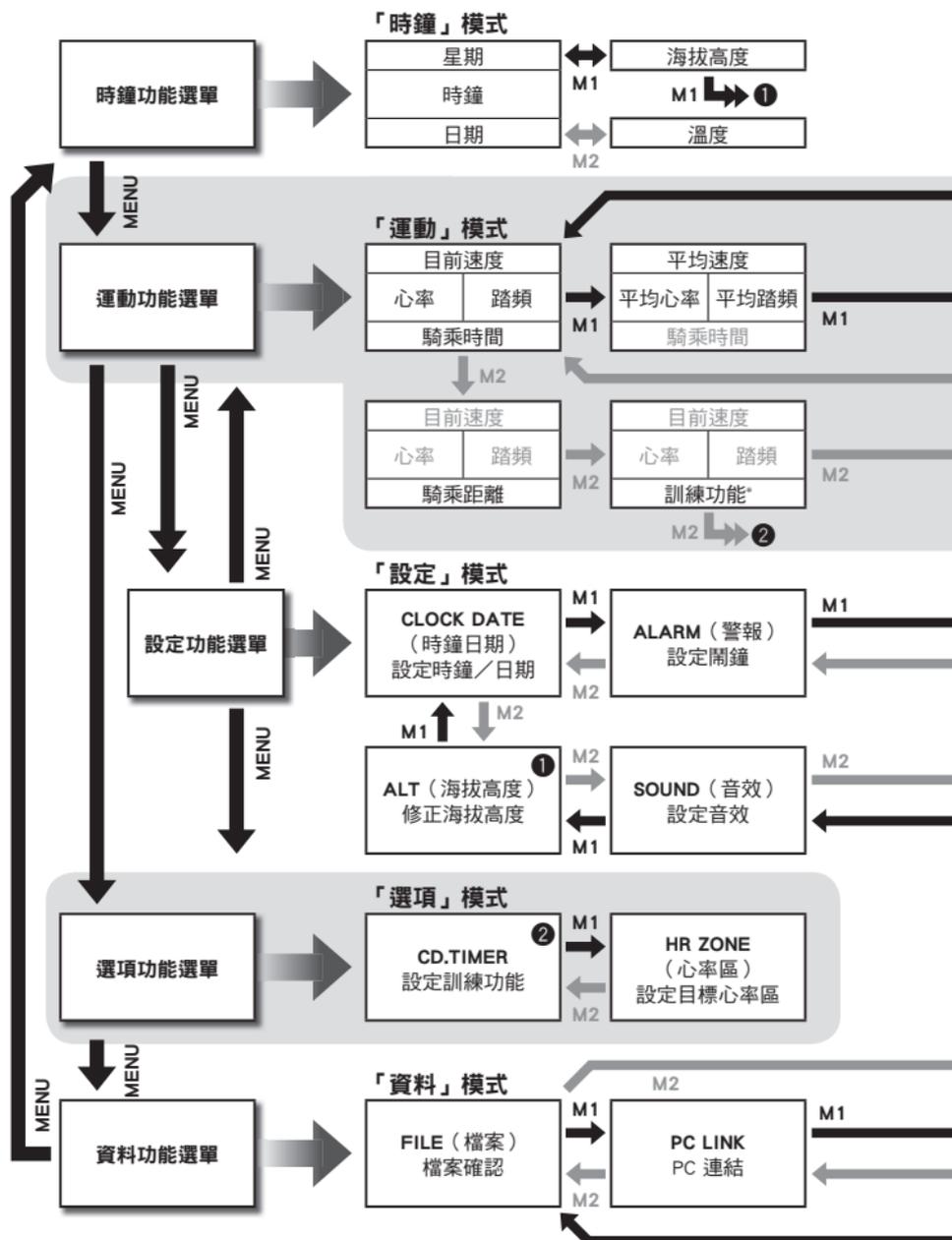


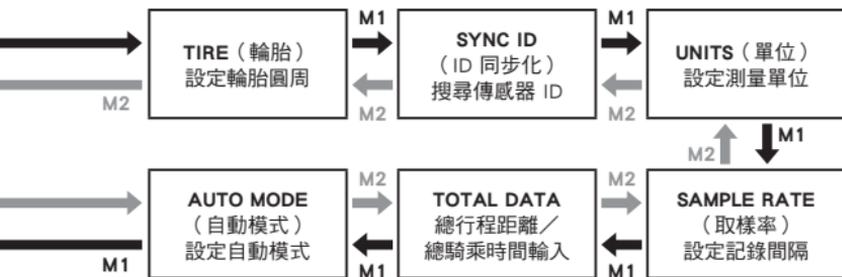
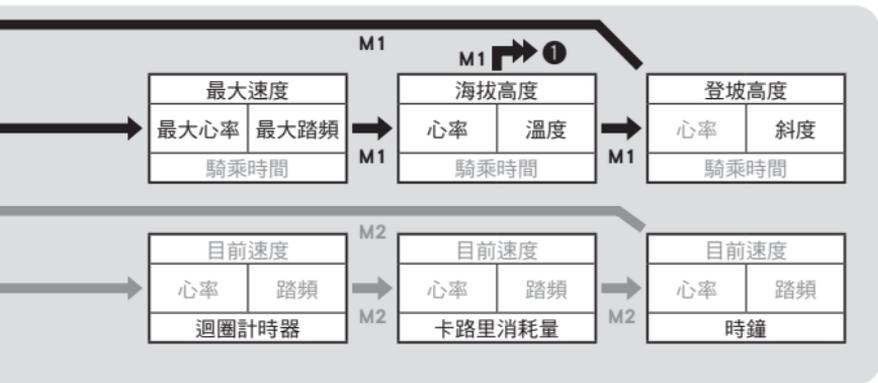
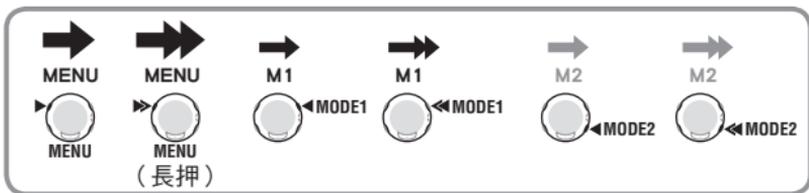
選購配件選購配件

#240-0590
USB 通訊套件
(內含 Windows 版之 e-Train Data™ 軟體)

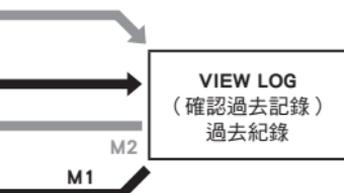


畫面操作之流程圖





* 訓練功能：顯示下列其中之一：倒數距離、倒數時間及間隔。



規格

測量功能

上方顯示區

目前速度	0.0 (4.0) - 150.0 km/h 0.0 (3.0) - 93.0 mph (適用於 27 吋輪胎尺寸)
平均速度	0.0 - 150.0 km/h [0.0 - 93.0 mph]
最大速度	0.0 (4.0) - 150.0 km/h [0.0 (3.0) - 93.0 mph]
海拔高度	-500 - 9000 m [-1640 - 29600 ft]
登坡高度	0 - 99999 m [ft]
平均迴圈速度	0.0 - 150.0 km/h [0.0 - 93.0 mph]
最大迴圈速度	0.0 (4.0) - 150.0 km/h [0.0 (3.0) - 93.0 mph]

中間顯示區

心率	0 (30) - 240 bpm
平均心率	0 - 240 bpm
最大心率	0 (30) - 240 bpm
平均迴圈心率	0 - 240 bpm
最大迴圈心率	0 (30) - 240 bpm
踏頻	0 (20) - 199 rpm
平均踏頻	0 - 199 rpm
最大踏頻	0 (20) - 199 rpm
平均迴圈踏頻	0 - 199 rpm
最大迴圈踏頻	0 (20) - 199 rpm
溫度	-10 - +50 °C [+14 - +122 °F]
斜度	0 - ±99 % (100 % = 45°)
圈號	01 - 99

下方顯示區

騎乘時間	0:00' 00" 0 - 0:59' 59" 9 / 1:00' 00" - 99:59' 59"
行程距離	0.00 - 9999.99 公里 [哩]
倒數距離	9999.90 - 0.00 公里 [哩] (設定範圍: 9999.9 - 0.0 公里 [哩])
倒數時間	99:59' 00" - 0:00' 00" (設定範圍: 99:59' - 0:00') 99:59' 59" - 1:00' 00" / 0:59' 59" 9 - 0:00' 00" 0 (設定範圍: 99:59' 59" - 0:00' 00")
間隔計時器	
恢復時間	0:00' 00" 0 - 0:59' 59" 9 / 1:00' 00" - 99:59' 59"
迴圈計時器	00' 00" 0 - 0:59' 59" 9 / 1:00' 00" - 99:59' 59"
卡路里消耗量	0 - 999999 大卡 (僅以計算為基礎之評估值)
時鐘	0:00' 00" - 23:59' 59" [上午 1:00' 00" - 下午 12:59' 59"] (有 12 和 24 小時兩種模式可選取)
日期	00.01.01 - 99.12.31 (可選取日期顯示格式)
迴圈時間	00' 00" 0 - 0:59' 59" 9 / 1:00' 00" - 99:59' 59"
累計時間	00' 00" 0 - 0:59' 59" 9 / 1:00' 00" - 99:59' 59"

迴圈 (藉由即時迴圈功能)

迴圈顯示:

- 上方顯示區 (平均迴圈速度、最大迴圈速度)
- 中間顯示區 (平均迴圈心率、圈號、最大迴圈心率)
- 下方顯示區 (迴圈時間、累計時間)

即時迴圈顯示:

- 上方顯示區 (平均迴圈速度、最大迴圈速度)
- 中間顯示區 (平均迴圈心率、最大迴圈心率、踏頻)
- 下方顯示區 (迴圈計時器、迴圈距離)

間隔

上方顯示區（目前速度、平均速度及最大速度）

中間顯示區（目前心率、平均心率、最大心率、目前踏頻、平均踏頻及最大踏頻）

下方顯示區（間隔時間、間隔數、間隔內行程距離及恢復時間）

儲存資料

在清除時儲存資料

（超過 30 個檔案時，最舊檔案將會自動遭到刪除）

（「MEMORY FULL」字樣顯示時，最舊檔案將會遭到刪除且測量期間資料將會自動儲存。）

控制系統

8 位元單晶片微電腦、石英振盪器

顯示系統

液晶顯示幕（EL 背光燈）

速度／踏頻信號偵測系統

非接觸型磁性傳感器

傳感器信號傳輸和接收

2.4 GHz ISM 頻帶（結合 ID，有兩組 ID（SP1 和 SP2）可針對速度傳感器設定。）

傳感器涵蓋距離

5 米（超過 5 米，傳輸距離會根據環境條件而改變）

操作溫度範圍

0 °C - 40 °C

（本產品超出工作溫度範圍時不會正確運作。在較低或較高溫度下，可能會發生反應緩慢或 LCD 漆黑等情形。）

儲存溫度範圍

-20 °C - 50 °C

車輪圓周設定範圍

0100至3999mm：每個速度傳感器ID一種尺寸（預設值：SP1=2096，SP2=2050）

電源供應／電池壽命

手錶：CR2430 x 1／約 1 年（每天使用 1 小時）

心率傳感器：CR2032 x 1／約 1 年（每天穿戴約 1 小時）

速度傳感器：CR2032 x 1／約 1 年（每天使用 1 小時）

尺寸／重量

手錶：55.0 x 46.5 x 15.0 mm（不含凸出物及錶帶）／56.4 g（含電池）

心率傳感器：325.0 x 31.4 x 12.2 mm／40 g（含電池）

速度傳感器：65.0 x 90.5 x 14.4 mm／36 g（含電池）

* 騎乘時間超過 100 小時，或行程距離超過 9999.99 km/h，即會顯示「E」取代平均速度。

* 騎乘時間超過 100 小時，即會顯示「E」取代平均心率和平均踏頻。

* 設計和規格如因修改或改良而有變更時，恕不另行通知。

註冊

CATEYE 網站 (<http://www.cateye.com>)

您必須完成產品註冊，才能享有完整的保固服務，因此請儘快完成您的 Q3a 註冊。CATEYE 提供有一般的技術支援以及更多更新的產品資訊，請透過本公司官網的「客戶支援」(Support) 網頁完成線上註冊。登錄產品時，將會需要您提供 7 位數的產品編號 (標示於電池蓋上)。



有限保固

2 年：手錶、心率傳感器及速度傳感器 (不含電池耗用)

CatEye 產品提供自購買日起兩年無材料及製造方面之瑕疵保固。若產品於正常使用下發生無法運作之情形，CatEye 將會免費提供瑕疵品的維修或更換。然而，維修工作必須交由 CatEye 或授權經銷商負責執行。退回產品時，請配合維修指示將其小心包裝並附上保固證書 (購買證明)。請於保固證書上清楚寫下或打上您的姓名和地址，至於保險、裝卸及運輸等方面的費用，將由服務需求人員負責承擔。

至於英國及愛爾蘭的消費者，請退回至購買地點，此絕不會影響您的法定權益。

CATEYE CO., LTD.

2-8-25, Kuwazu, Higashi Sumiyoshi-ku, Osaka 546-0041 Japan

Attn: CATEYE Customer Service

Phone : (06)6719-6863

Fax : (06)6719-6033

E-mail : support@cateye.co.jp

URL : <http://www.cateye.com>

[For US Customers]

CATEYE AMERICA, INC.

2825 Wilderness Place Suite 1200, Boulder CO80301-5494 USA

Phone : 303.443.4595

Toll Free : 800.5CATEYE

Fax : 303.473.0006

E-mail : service@cateye.com

索引

- 2.4 GHz 數位無線系統.....6
HOME (本地海拔高度設定)61
PC 連結 (PC LINK)45
REF (海拔高度修正)61
- 勺**
背光燈.....23
備用配件.....73
比賽訓練.....66
- 夕**
配件.....8
配速功能.....30
- 冂**
模式切換.....22
目標心率區之運用.....67
目標心率區.....35, 63
- 匚**
防水性.....71
- 勹**
倒數距離.....32
倒數時間.....32
檔案確認 (FILE)40
- 去**
停止提醒功能.....27
- ㄋ**
鬧鐘模式.....24
您的個人電腦與本裝置之間的
通訊.....46
- 勹**
累計時間.....31
輪胎圓周.....17
- 輪胎圓周參考表.....17
- 《**
格式化.....14, 21
更換電池.....71
故障排除.....68
過去紀錄 (VIEW LOG)47
- 丂**
可經由本裝置傳送至您個人
電腦上之資料.....47
可經由您的個人電腦變更之設定...47
開始/停止測量.....26
- 厂**
海拔高度測量.....6
海拔高度測量之基本知識.....61
畫面操作之流程圖.....74
恢復時間.....33
迴圈功能.....30
迴圈時間.....31
- 凵**
即時迴圈資料.....31
記憶點.....41
間隔.....33
間隔時間.....33
- <**
清除.....27
確認檔案內容.....42
確認迴圈資料.....44
- 丅**
修正海拔高度 (ALT)60
心率訓練.....63
心率傳感器.....13

「選項」模式 (OPTION)	36
訓練功能.....	32

出

準備手錶.....	14
-----------	----

イ

重新啟動.....	14, 21
儲存與管理檔案.....	40
傳輸睡眠模式.....	23
產品規格.....	76

尸

「時鐘」模式 (CLOCK)	24
「設定」模式 (SETUP)	49
設定目標心率區 (HR ZONE)	37
設定鬧鐘 (ALARM)	51
設定輪胎圓周 (TIRE)	52
設定記錄間隔 (SAMPLE RATE)	56
設定訓練功能 (CD.TIMER)	36
設定時鐘／日期 (CLOCK DATE)	50
設定自動模式 (AUTO MODE)	58
設定測量單位 (UNITS)	55
設定音效 (SOUND)	59
手錶記憶容量限制.....	40
手動測量.....	27
刪除檔案.....	45
省電模式.....	23

尸

「資料」模式 (DATA)	39
自動模式 (自動測量)	26
自行車安裝.....	10

總行程距離／總騎乘 時間輸入 (TOTAL DATA)	57
--------------------------------------	----

ㄉ

操作測試.....	19
-----------	----

厶

搜尋傳感器 ID (SYNC ID)	53
速度傳感器 ID 之自動辨識	7

一

有限保固.....	78
螢幕顯示.....	9

×

維護.....	73
---------	----

U

「運動」模式 (SPORTS)	25
「運動」模式下之資料顯示... ..	28, 29
用戶註冊.....	78

DIGITAL
24G

CATEYE CO., LTD 2-8-25, KUWAZU, HIGASHI SUMIYOSHI-KU, OSAKA, JAPAN 546-0041

www.cateye.com www.cateye.co.jp



066600810 CY300TC 1