



Q3a

ALTITUDE + HEART RATE + CADENCE + SPEED



Multi Sports Computer



前言


感谢您购买 CATEYE Q3a Multi-Sport Computer 多功能运动手表。

Q3a 是一款附加有秒表功能的手表型心率监测器，能协助运动选手们更安全、更科学地进行运动训练。

整合型踏频 / 速度传感器与心率传感器两者皆采用 2.4 GHz 频率数字无线技术此种用于无线网络等日常设备的相同技术。此一技术可使计测不易受外部信号干扰，能够记录和保存高信赖度的数据。

使用前请彻底阅读本份使用手册与熟悉手表的各项功能，并将手册妥为保存以供未来参考之用。

重要信息

- 凡有“ 警告!!!”标示之指示皆请务必遵照。
- 未经 CatEye Co., Ltd. 书面许可不得擅自复制或传送本手册之任何内容。
- 本手册之内容及插图如有变更，恕不另行通知。
- 若您对于本手册如有任何问题或疑虑，请上网至 www.cateye.com 与 CatEye 联系。

关于手册

使用前

请参阅本章节有关自行车安装、心率传感器的使用、手表的设定，以及本产品的基本操作。

- 自行车安装 请参阅第 10 至 12 页
- 心率传感器 请参阅第 13 页
- 准备手表 请参阅第 14 至 21 页
- 手表之基本操作 请参阅第 22 至 23 页

“时钟”模式 (CLOCK)

请参阅本章节以学习如何操作“时钟”模式的各项功能。

- 闹钟模式 请参阅第 24 页

“运动”模式 (SPORTS)

请参阅本章节以了解可计测数据、功能及操作方法。

- “运动”模式下之数据显示 请参阅第 28 至 29 页

“选项”模式 (OPTION)

请参阅本章节以学习如何操作“运动”模式下各项常用的训练功能（倒数及间隔功能），以及如何设定目标心率区（HR target zone）。

- 训练功能 请参阅第 32 至 35 页
- 设定目标心率区 请参阅第 37 至 38 页

“数据”模式 (DATA)

请参阅本章节以掌握所保存档案的确认和管理方法。

- 确认所保存数据（档案确认） 请参阅第 40 至 45 页
“档案确认”
- 下载所保存数据至个人计算机（PC 连结） 请参阅第 45 至 47 页
“PC 连结”

“设定”模式 (SETUP)

请参阅本章节以掌握手表的设定变更方法。

- 变更手表设定 请参阅第 49 至 60 页

关于随附光盘

随附光盘当中含有下列信息

- **快速入门手册** (PDF档)
自行车安装及手表的设定均是利用影片说明。
- **下载软件 “e-Train Data™ (Windows 版)”**
本软件系用以传输测量数据至您的个人计算机，然后即可在 PC 上使用各种功能，诸如图形显示 (graph display) (需要选购 “USB 通讯套件”)。
- **使用手册** (PDF档)
本手册有 PDF 档案可供确认 (7 种语言)。

请将光盘结合本手册一起使用。

目录

前言	1	“运动”模式 (SPORTS)	25
关于手册	2	“运动”模式之功能	25
CatEye Q3a 之正确使用	5	上方及中间之数据显示	25
重要信息	6	下方之数据显示	26
手表及其组件之说明	8	开始 / 停止测量	26
手表	8	清除测量数据及储存档案	27
配件	8	“运动”模式下之数据显示	28
屏幕显示	9	配速功能	30
自行车安装	10	回圈功能	30
安装速度传感器及磁铁	10	训练功能	32
安装手表至车把上	12	目标心率区	35
心率传感器	13	“选项”模式	36
在穿戴心率传感器之前	13	“选项”模式之功能	36
穿戴心率传感器	13	设定训练功能	36
准备手表	14	设定目标心率区	37
取出绝缘片	14	“数据”模式	39
重新启动	14	“数据”模式之功能	39
设定时钟 / 日期	15	档案确认	40
切换至“设定”模式	16	PC 连结	45
轮胎圆周输入	16	过去纪录	47
选取测量单位	18	“设定”模式	49
切换至“运动”模式	18	“设定”模式之功能	49
操作测试	19	设定时钟 / 日期	50
格式化 / 重新启动操作	21	设定闹钟	51
手表之基本操作	22	设定轮胎圆周	52
模式切换	22	搜寻传感器 ID	53
背光灯	23	设定测量单位	55
省电模式	23	设定记录间隔	56
传输睡眠模式	23	总行程距离 /	
节约手表之用电量	23	总骑乘时间输入	57
“时钟”模式	24	设定自动模式	58
“时钟”模式之功能	24	设定音效	59
“时钟”模式下之数据显示	24	修正海拔高度	60
闹钟模式	24	海拔高度测量之基本知识	61
		海拔高度测量功能	61

海拔高度与大气压力 之间关系.....	62
与天气和海拔高度 有关之知识.....	62
心率训练.....	63
目标心率区.....	63
比赛训练.....	66
目标区之运用.....	67
故障排除.....	68
显示问题.....	68
操作问题.....	70
手表之防水性.....	71
从事水上和室外活动之前.....	71
更换电池.....	71
手表.....	72
心率传感器.....	72
速度传感器.....	72
维护.....	73
备用配件.....	73
画面操作之流程图.....	74
规格.....	76
注册.....	78
有限保固.....	78
索引.....	79

CatEye Q3a 之正确使用

请遵照下列指示以利安全使用。

本手册所含图示之意义：

⚠ 警告!!!： 标示这类图标的章节对于装置的安全使用很重要。请确实遵照这些指示。

注意： 根据对人及物的影响和损伤程度区分为「警告」和「注意」。

* 方便功能或补充说明。

本手册中屏幕上颜色之意义。

红色： 指示显示数据正在闪烁。

黑色 / 灰色： 指示显示数据已开启 (on) 。

⚠ 警告!!!：

- 心律调整器用户绝不可使用本装置。
- 骑行中，请勿专注于数据，要时刻注意安全。
- 本装置的海拔高度数据仅供参考。切勿将本装置当作专业用途的仪器使用。
- 切勿将任何一种电池留置在小孩可以取得之处，废弃时并请依正确方式处理。若不慎吞下电池，请立即就医。

注意：

- 请定期检查磁铁与速度 / 踏频传感器的位置，并确定是否安装牢固。如有松脱，请确实上紧以避免掉落及损坏。
- 避免让本装置长时间受到阳光直射。
内建于手表中用于计算海拔高度的温度传感器，会受阳光或体温影响，导致温度无法精确显示。
- 切勿擅自拆解手表、心率传感器或速度传感器。
- 手表、心率传感器或速度传感器切勿受到强烈撞击，并且应小心避免掉落。
- 切勿使用涂料稀释剂或外用酒精来清洁本装置。请使用湿布，并视需要使用温和清洁剂。
- 若您的皮肤对于心率传感器束带或电极垫会过敏，请停止使用本装置。
- 切勿用力扭曲或拉扯心率传感器。
- 心率传感器经过长时间使用后质量可能会降低。因此心率传感器如有经常测量错误的情形，即请进行更换。
- 由于液晶显示屏的特性所致，偏光镜片的太阳眼镜可能会妨碍能见度。

重要信息

2.4 GHz 数字无线系统

整合型踏频 / 速度传感器与心率传感器两者皆采用 2.4 GHz 频率数字无线技术此种用于无线网络的相同技术。此一技术可使计测不易受外部信号干扰，能够记录和保存高信赖度的数据。然而，在极为少数的情况下，一些物体和地点仍然可能会产生强烈的电磁波和干扰，进而可能导致测量失准。

下列为一些可能的干扰来源：

*在同步接收传感器 ID 时应特别小心。

- TV、PC、收音机、马达 / 引擎或在汽车和火车上。
- 铁路平交道和铁轨附近，以及电视发射台及雷达站四周。
- 其它无线计算机或和个别车灯并用时。

海拔高度测量

海拔高度系利用内建于手表中的压力传感器侦测大气压力的变化再转换成高度所测定而出。基于此一原因，即使在同一地点，量度仍会视天气条件所导致大气压力的变化而可能有所改变。此外，请注意即使在稳定的天气下，从清晨到夜晚仍会有大约 30 至 40 m 的变化。本装置下列地点或环境下可能会指示不正确的量度。

- 当大气压力及温度由于天气快速变化而出现显着改变。
- 在压力受到控制之地点，如飞机上。
- 海拔高度量度在温度突然变化时（例如从室内走到室外时）可能会短暂地改变，但一会儿之后即会回复至正常值。

速度传感器 ID 之自动辨识

速度传感器有其专属的 ID，而手表会在与该 ID 同步的情况下进行测量。一只手表可以登录两个速度传感器 ID，可自动识别两个事先已经登录 ID 的速度传感器。

因为已将轮胎圆周设定至速度传感器 ID 上，所以无需和传统装置一样还得手动选择车轮。

* 目前辨识的速度传感器会同传感器图示 (🚲1 或 🚲2) 指示于屏幕上。

自动辨识之程序

当手表因其省电功能而切换至“时钟”模式，然后再回到“运动”模式时，速度传感器 ID 的自动辨识即会透过下列程序执行。

1. 手表会搜寻速度 ID-1 传来的传感器信号。
2. 当手表接收到 ID-1 传来的传感器信号，其会在屏幕上显示传感器图标 🚲1，并开始测量。

当手表未能接收到 ID-1 传来的传感器信号，其即会搜寻 ID-2 传来的传感器信号。

3. 当手表接收到 ID-2 传来的传感器信号，会在屏幕上显示传感器图标 🚲2，并开始测量。

当手表未能接收到 ID-2 传来的任何传感器信号，其即会再次搜寻 ID-1 传来的传感器信号

即使由于某种原因无法同步（例如通讯故障），手表仍会透过上述程序重复进行同步作业；然而在此种情况下，辨识即需一些段时间。

* 当手表在 5 分钟内一直无法接收到速度传感器传来任何信号，省电模式即会启动，而手表跟着会切换至“时钟”模式。

手动切换 ID

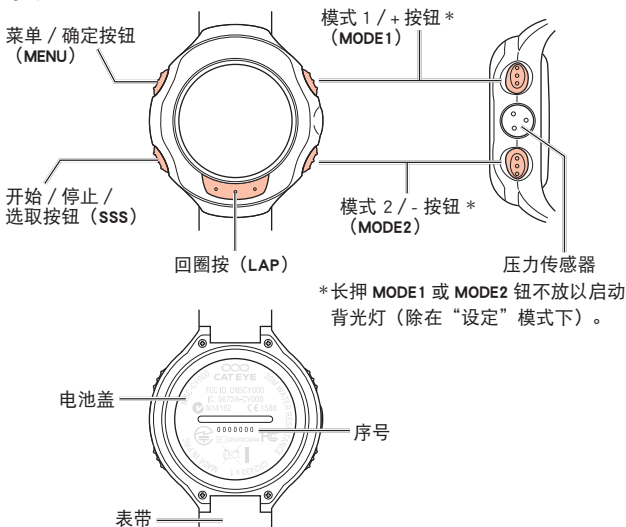
经由“设定”模式下的“设定轮胎圆周”，可藉由手动方式来强制切换速度传感器 ID。请于下列的情况中来利用此项操作。

- 由于 2 个登录的速度传感器皆在附近且两者皆在传送传感器信号而导致手表无法辨识预定的传感器信号时。
- 当您想要立即切换速度传感器 ID。

* 在您手动切换速度传感器 ID 后，即使回到“运动”模式，手表亦只会继续搜寻您所切换的速度传感器。当手表在 5 分钟内一直无法接收到任何传感器信号，省电模式即会启动，而手表跟着会切换至“时钟”模式。当回到“运动”模式后，手表即会透过自动辨识的程序进行搜寻。

手表及其组件之说明

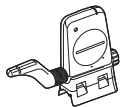
手表



配件



支架
(用于车把安装)



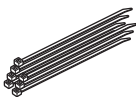
速度传感器
(速度/踏频)



车轮磁铁

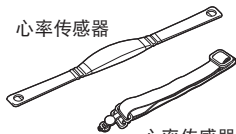


踏频磁铁



尼龙束带 (x7)

心率传感器



心率传感器束带



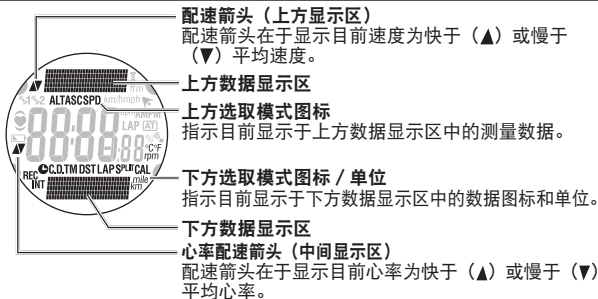
光盘



本份手册

*光盘内容请参阅第 2 页。

屏幕显示



图示	说明
	传感器图示 显示目前同步的速度传感器。
km/h mph	速度单位 测量时会闪烁 (计算骑乘时间)。
ft m	海拔高度单位 测量时会闪烁 (计算骑乘时间)。
	闹钟 闹钟功能启动时会亮起。
	速度 / 踏频传感器信号 指示速度 / 踏频传感器信号状态。(第 23 页)
	心率传感器信号 指示心率传感器信号状态。(第 23 页)
	心率目标区 心率目标区功能启动时会亮起, 以及超出该区时会闪烁。
	低电量警报 手表的电池需要换新时会闪烁。
bpm	心率单位
AM PM	上午 / 下午显示 (使用 12 时制时会亮起)
LAP	回圈指示器 回圈数据显示时会亮起。
	自动模式 自动模式功能启动时会亮起。
%	斜度、区间、记忆点使用率
	警报 心率警报音效功能启动时会亮起。

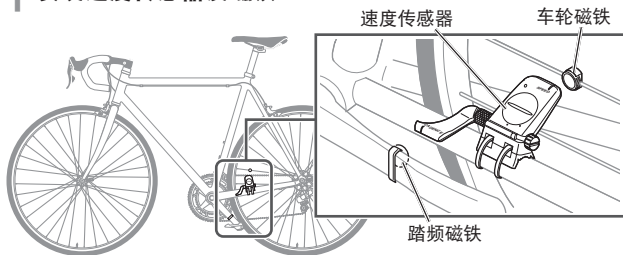
按钮导航

指出在设定手表时或在“设定”画面上可供使用的按钮。



自行车安装

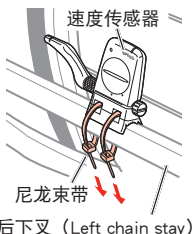
1 安装速度传感器及磁铁



1-1. 稍微固定速度传感器

依上图所示位置将速度传感器安装于（左非驱动侧）后下叉上，并用尼龙束带将其稍微固定。

*在此阶段切勿将尼龙束带完全上紧。尼龙束带一旦上紧，便再也无法拉出。



左后下叉 (Left chain stay)

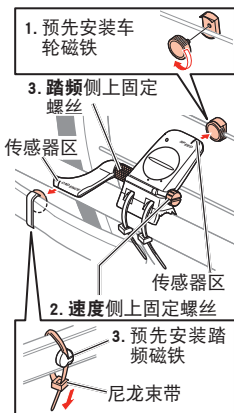
1-2. 安装磁铁

1. 松开速度传感器在速度侧及踏频侧上的两个固定螺丝，然后将传感器转至右图所示的角度。

2. 将车轮磁铁暂时固定至幅条上，使其能面向在速度侧上的传感区。

3. 用尼龙束带将踏频磁铁暂时固定于曲柄内侧，使其能面向在踏频侧上的传感区。

*两个磁铁在包装内可能会黏在一起，而看似一个磁铁。



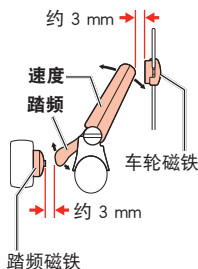
*当速度传感器未能正确定位来对应于两个磁铁（在步骤 2 和 3 中），请将速度传感器来回移动以使其能够正确地定位。在您移动速度传感器后，请适度调整位置以使两个磁铁能够面向相关的传感区。

4. 在调整后，请将尼龙束带牢牢上紧以固定速度传感器。

1-3. 调整对于磁铁的距离

1. 将车轮磁铁与速度传感器的速度侧之间距离调整为大约 3 mm。在调整后，上紧在速度侧上的固定螺丝。
2. 将踏频磁铁与速度传感器的踏频侧之间距离调整为大约 3 mm。在调整后，上紧在踏频侧上的固定螺丝。

*对于钢轴脚踏，踏频磁铁可安装至脚踏轴的端面上。在进行此项安装时，请确实撕掉磁铁上的双面胶带。



1-4. 固定各项组件

牢牢上紧速度传感器、固定螺丝及磁铁，并检查有无任何松脱情形。

- 速度 / 踏频传感器尼龙束带
- 速度及踏频传感器螺丝
- 车轮磁铁
- 踏频磁铁尼龙带



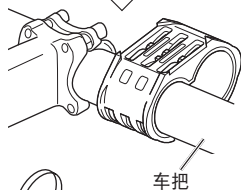
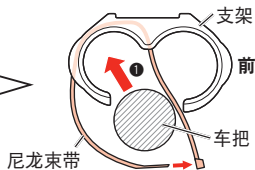
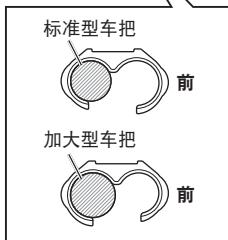
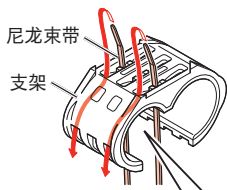
用剪刀剪掉尼龙束带多余的长度。

2 安装手表至车把上

利用支架将手表安装车把上。

1. 确认支架的方向正确，然后将其安装至车把上。

请根据车把尺寸将其安装于正确的方向，然后利用尼龙束带加以固定。

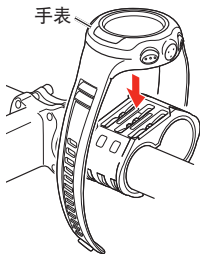


用剪刀剪掉尼龙束带
多余的长度。

*在您将支架安装至车把之前，请
先将尼龙束带穿过其中。

2. 将手表包住支架。

牢牢上紧表带以使手表不致脱落。



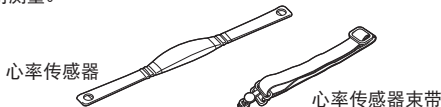
心率传感器

在将心率传感器穿戴于胸部上即可进行心率的测量。

在穿戴心率传感器之前

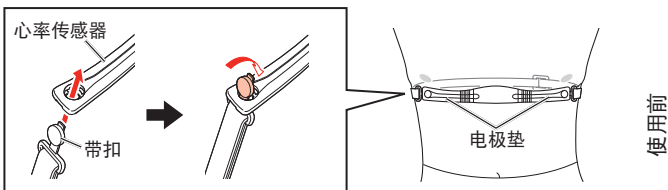
警告!!!：心律调整器用户严禁使用本产品。

- 为了避免测量出错，建议用水将电极垫弄湿。
- 若是您的皮肤极其敏感，电极垫可能即需用水弄湿再穿在薄汗衫上。
- 胸毛可能会干扰到测量。



穿戴心率传感器

1. 将心率传感器束带扣插入心率传感器上的扣孔直至扣上为止。
2. 利用心率传感器束带将心率传感器穿在身上，并配合胸部（胸腔下）的尺寸适度调整该束带的长度。束带上得太紧可能会导致不舒适感。
3. 将心率传感器束带扣插入心率传感器上的另一个扣孔直至扣上为止。
4. 要拆开时，抓住心率传感器上的扣孔处与带扣，然后扭脱。



- * 确保电极垫上的橡皮部分未与身体直接接触。
- * 在皮肤干时穿戴心率传感器或穿在汗衫上面可能会产生测量错误。为了避免出错，请弄湿电极垫的橡皮部分。

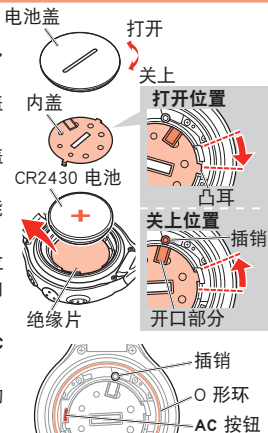
准备手表

必须先完成基本项目的设定，方可使用手表。

取出绝缘片

当您于购买后初次使用本装置，请将电池底下的绝缘片取出。

- 1 利用一枚硬币等工具将手表的电池盖打开。
- 2 利用一枚硬币将内盖转至打开位置将此盖拆下，然后将电池底下的绝缘片取出。
* 切勿将内盖转过头，否则凸耳可能会损坏。
- 3 放回电池，然后将内盖转至关上位置。请检查内盖的开口部分是否面向插销，以及 2 个凸耳是否固定。
- 4 用有尖头的工具按压内盖侧边的 AC 按钮。
- 5 检查 O 形环是否已安装至手表上的凹槽，然后确实关上电池盖。



1 重新启动

购买后初次使用本装置时，请重新启动手表以令其能够正确地运作。

*手表及各传感器 ID 均已于原厂完成同步。

1. 同时按住手表上的 MENU、SSS、MODE1 及 MODE2 按钮不放约 4 秒钟。屏幕上显示“FACTORY DEFAULT”（原厂默认值）字样。



*当屏幕上未显示“FACTORY DEFAULT”（原厂默认值）字样，表示按钮操作未能正确地完成。请再次同时按住该 4 个按钮直至显示变更为止。

2. 选取“NO”（否）。

当“NO”字样显示于屏幕上，请按下 SSS 钮确认。显示屏的背光灯亮起，蜂鸣器同时作响，跟着显示屏切换至时钟 / 日期设定画面。继续进行下一个设定项目“设定时钟 / 日期”。

重新启动



* 按下 **MODE1** 或 **MODE2** 钮选取“YES”（是）以进行格式化作业。由于格式化作业会删除所有数据，请选取“NO”（否）以进行重新启动作业。请参阅第 21 页的“格式化 / 重新启动操作”，格式化与重新启动作业之间的差别。

* 3 分钟内若未按下任何按钮，重新启动操作将会取消且手表将会自动进入「时钟」画面。在此种情况下，请同时按下此 4 个按钮并再次执行重新启动操作。



2 设定时钟 / 日期

设定目前时间及日期。

* 长押 **MODE1** 或 **MODE2** 钮不放可快速增减数字。

1. 选取时钟显示格式。

请按下 **MODE1** 或 **MODE2** 钮以选取“24h (24 小时制)”或“12h (12 小时制)”，然后按下 **SSS** 钮确定。

24h ↔ 12h: ◀ **MODE1** (或) **MODE2** ▶ 确定: ▶ **SSS**

显示格式



2. 输入“小时”及“分钟”。

输入“小时”时请按下 **MODE1** 以增加及 **MODE2** 钮以减少闪烁值，再按下 **SSS** 钮确定，再以相同方式来输入“分钟”。

增减数值: ◀ **MODE1** (或) **MODE2** ▶ 确定: ▶ **SSS**

小时



分钟



3. 选取日期显示格式。

请按下 **MODE1** 或 **MODE2** 钮以选取 YY.MM.DD (年 / 月 / 日)、DD.MM.YY (日 / 月 / 年) 以及 MM.DD.YY (月 / 日 / 年) 等日期显示格式，再按下 **SSS** 钮确定。

切换显示: ◀ **MODE1** (或) **MODE2** ▶ 确定: ▶ **SSS**

显示格式

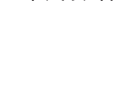


4. 输入“年”、“月”及“日”。

在输入步骤 3 所选取显示顺序中的“年”、“月”及“日”时，请利用 **MODE1** 以增加及 **MODE2** 钮以减少闪烁值，再按下 **SSS** 钮确定。输入“年”时，请输入年份的最后 2 个数字。

增减数值: ◀ **MODE1** (或) **MODE2** ▶ 确定: ▶ **SSS**

年 / 月 / 日



5. 在完成时钟 / 日期的设定后，请按下 **MENU** 钮以完成重新启动作业，并切换至“时钟”模式。

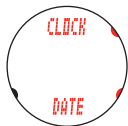
至“时钟”模式 (完成设定): ▶ **MENU**

3 切换至“设定”模式

将手表从“时钟”模式至“设定”模式，然后进行轮胎圆周及测量单位的设定。

1. 在“时钟”模式下长押 MENU 钮以于屏幕上显示“SETUP MENU”（设定功能选单）。
手表会自动切换至“CLOCK DATE”（时钟日期）。

切换模式：MENU (长押)



*若您于“设定”模式下在 * 3 分钟内未执行任何操作，手表即会返回至“时钟”模式，而在此种情况下，不会作任何变更。

4 轮胎圆周输入

在“设定”模式下的“设定轮胎圆周”中，请以 mm 为单位将自行车的轮胎圆周输入至 1 (传感器 1)。

*有关参考信息请参阅下一页的“轮胎圆周”。

*长押 MODE1 或 MODE2 钮可快速地增减数字。

1. 按两次 MODE1 钮以切换至“TIRE”（轮胎），再按下 SSS 钮确定。

切换画面：MODE1 (或) MODE2 确定：SSS



2. 当 1 及“S/ID:1”同在闪烁时，按下 SSS 钮确定。
请变更“传感器 1”的轮胎圆周。

1 ↔ 2 : MODE1 (或) MODE2 确定：SSS



3. 按下 MODE1 或 MODE2 钮来输入轮胎圆周的最后 2 位数字，然后藉由按下 SSS 钮来移动位数。
然后再以相同方式输入最前 2 位数字。

增加 / 减少：MODE1 (或) MODE2 移动位数：SSS



4. 按下 MENU 钮以确定轮胎圆周，并回到设定模式“TIRE”。

完成设定：MENU

*如要使用 2 (传感器 2)，请在完成“准备手表”后，依照第 53 页设定模式“搜寻传感器 ID”来设定“传感器 2”的轮胎圆周。

轮胎圆周

您可以在下方的轮胎圆周表中找到符合您轮胎尺寸的轮胎圆周 (L)，或实际地测量您自行车的轮胎圆周 (L)。



如何测量轮胎圆周 (L)

为了完成最精确的测量，请执行车滚转测量作业 (wheel roll out)。在轮胎承受正确压力下，将阀杆置于车轮底部，跟着在地面作上记号并在单车上有骑乘者的情况下，确实直线滚动车轮一圈（直至阀杆再次回到底部），然后标示阀杆所在位置并测量此段在地面上的距离（以 mm 为单位）。

*请利用下方的轮胎圆周表作为参考。



轮胎圆周参考表

ETRTO 标准	轮胎尺寸	L (mm)	ETRTO 标准	轮胎尺寸	L (mm)	ETRTO 标准	轮胎尺寸	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 Tubular	2130
47-254	14 x 1.75	1055	47-559	26 x 1.75	2023			
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
32-369	17 x 1-1/4(369)	1340	28-590	26 x 1-1/8	1970	45-622	700 x 45C	2242
40-355	18 x 1.50	1340	37-590	26 x 1-3/8	2068	47-622	700 x 47C	2268
47-355	18 x 1.75	1350	37-584	26 x 1-1/2	2100	54-622	29 x 2.1	2288
32-406	20 x 1.25	1450		650C Tubular 26 x 7/8	1920	60-622	29 x 2.3	2326
35-406	20 x 1.35	1460						
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	25-571	650 x 25C 26 x 1(571)	1952			
28-451	20 x 1-1/8	1545	40-590	650 x 38A	2125			
37-451	20 x 1-3/8	1615	40-584	650 x 38B	2105			
37-501	22 x 1-3/8	1770	25-630	27 x 1(630)	2145			
40-501	22 x 1-1/2	1785	28-630	27 x 1-1/8	2155			
47-507	24 x 1.75	1890	32-630	27 x 1-1/4	2161			
50-507	24 x 2.00	1925	37-630	27 x 1-3/8	2169			
54-507	24 x 2.125	1965	18-622	700 x 18C	2070			
25-520	24 x 1(520)	1753	19-622	700 x 19C	2080			
	24 x 3/4 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 选取测量单位



选取速度单位及温度单位。

1. 按两次 **MODE1** 钮以切换至“UNITS”（单位），再按下 **SSS** 钮确定。

切换画面： ◀MODE1 (或) ◀MODE2 确定：**SSS** ▶



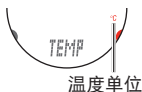
2. 按下 **MODE1** 或 **MODE2** 钮以选取速度单位，再按下 **SSS** 钮确定。

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




3. 以相同方式按下 **MODE1** 或 **MODE2** 钮以选取温度单位。

°C ↔ °F： ◀MODE1 (或) ◀MODE2



4. 按下 **MENU** 钮确定测量单位，并回到设定模式“UNITS”。

现在，手表设定已经完成。再次按下 **MENU** 钮以切换至“时钟”模式画面。

至上层模式 / 切换模式：**MENU** ▶

6 切换至“运动”模式

将手表从“时钟”模式切换至“运动”模式以进行速度传感器及心率传感器的操作测试。

1. 在“时钟”模式下按下 **MENU** 钮以在屏幕上显示“SPORTS MENU”（运动功能选单）。手表会自动切换至测量画面。

切换模式：**MENU** ▶



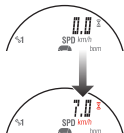
7 操作测试

* 由于在切换至“运动”模式，手表会同步传感器，因此可能会花上大约 2 分钟来显示画面。

* 若是未见屏幕上显示信号图标  或 ，请按 MODE1 或 MODE2 钮将其启动。

速度传感器（“速度”侧）

1. 将后轮抬起并旋转该车轮。
2. 当速度显示于屏幕上，即表示其操作正常。



速度传感器（“踏频”侧）

1. 转动曲柄。
2. 当踏频显示于屏幕上，即表示其操作正常。

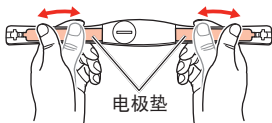


心率传感器

1. 穿上心率传感器（第 13 页）。
2. 当心率显示于屏幕上，即表示其操作正确。





* 心率传感器亦可藉由用姆指摩擦两块电极垫来启动。此种方法不能用以精确测量心率，但可用作测试传感器 / 手表通讯及搜寻传感器 ID 的简易方法。





重要信息：未显示速度、踏频及心率，则可能的原因如下。

速度及踏频未显示。

检查项目	排除方法
速度及踏频传感器图标  是否显示？	若图标  并未显示，手表即无法接收任何资料。请按下 MODE1 或 MODE2 钮以取消传输睡眠模式（第 23 页）。
检查速度 / 踏频传感器与磁铁之间距离是否过大。	请正确调整速度 / 踏频传感器与磁铁的位置。（请参阅第 10 页的“自行车安装”）。
速度 / 踏频传感器的传感区是否对准磁铁的中央？	
省电模式是否已经启动，进入了“时钟”模式？	请按下 MENU 钮以切换至“运动”模式。
显示状况可能会视无线传输条件来推迟显示。	请藉由旋转车轮一会儿以检查是否有接收到任何速度信号。
您有无执行格式化作业？	在原厂完成同步化的传感器 ID 会经由格式化而初始化。请依照设定模式“搜寻传感器 ID”来执行速度传感器 ID 同步化（第 53 页）。

心率未显示。

检查项目	排除方法
心率传感器图示  是否显示？	若图示  并未显示，手表即无法接收任何资料。请按下 MODE1 或 MODE2 钮以取消传输睡眠模式（第 23 页）。
省电模式是否已经启动，进入了“时钟”模式？	请按下 MENU 钮以切换至“运动”模式。
心率传感器是否已确实穿在您的身上？	适当调整电极垫使其橡皮表面与身体能有良好的接触。
皮肤干燥（尤其在冬天）	稍微弄湿心率传感器的电极垫。
心率传感器穿戴是否正确？	为使电极垫能够穿戴正确，请遵照穿戴心率传感器的指示（第 13 页）。
您有无执行格式化作业？	在原厂完成同步化的传感器 ID 会经由格式化而初始化。请依照设定模式“搜寻传感器 ID”来执行速度传感器 ID 同步化（第 53 页）。

格式化 / 重新启动操作

手表有两个 2 不同的设定操作：格式化与重新启动操作。
请根据情况来遵照适当的操作。

格式化：当您想要删除手表的所有数据和设定。

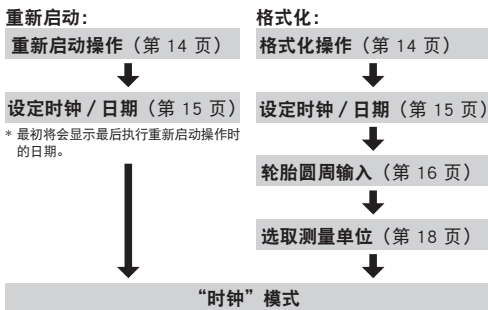
重新启动：当您于购买后初次使用本装置，或在更换电池后，或有错误显示。

*在重新启动操作中，下列数据会保留。

运动功能选单 (SPORTS MENU)	日期
选项功能选单 (OPTION MENU)	目标心率区设定值
数据功能选单 (DATA MENU)	<ul style="list-style-type: none">· 储存档案数据· 骑乘资料· 日志数据
设定功能选单 (SETUP MENU)	<ul style="list-style-type: none">· 闹钟设定· 目前选取的轮胎圆周及传感· 传感器 ID· 测量单位· 记录间隔· 自动模式· 训练功能· 音效设定· 海拔高度

格式化与重新启动操作之流程

格式化与重新启动的程序如下。



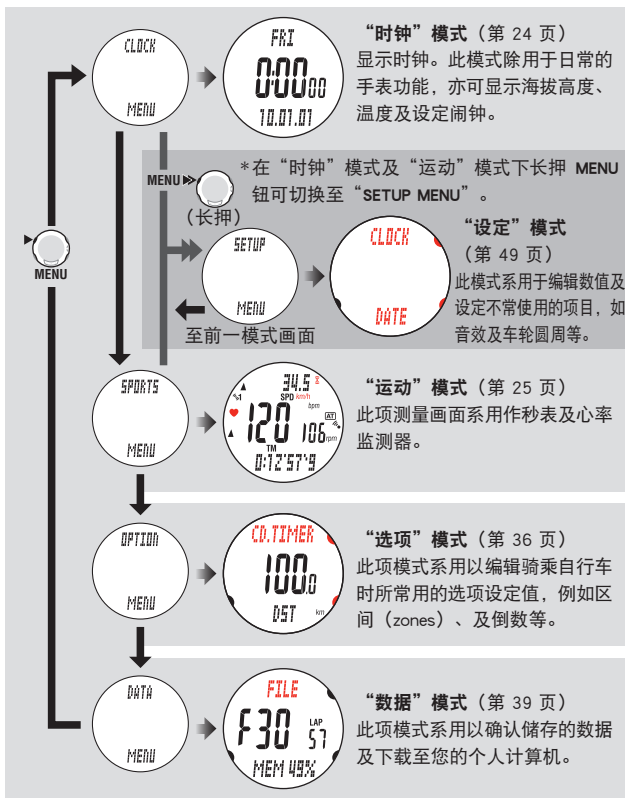
*在格式化操作的情况中，您可在设定“时钟 / 日期”后随即来设定“轮胎圆周”和“测量单位”。每一设定程序为说明于各自相关的页数上。
在您完成设定后，请确实依照设定模式“搜寻传感器 ID”来执行传感器 ID 同步化 (第 53 页)。

手表之基本操作

模式切换

本手表有 4 种模式功能以及“设定”模式。“CLOCK MENU”、“SPORTS MENU”、“OPTION MENU”及“DATA MENU”均可藉由按下 MENU 钮来依序轮流选取。请选取符合您需要的画面以自动进入该模式画面。

使用前



背光灯

长按 MODE1 或 MODE2 钮可启动显示屏的照明大约 3 秒钟（除在“设定”模式下）。




*背光灯仍然启动时按下任何按钮可将照明再延长 3 秒钟。



省电模式

传输睡眠模式 (Transmission sleep mode)

当手表有 5 分钟未能接收到速度传感器或心率传感器所传来的任何数据，各传感器将会进入传输睡眠状态以节约电池的电量。在传输睡眠状态下无法接收任何的传感器信号。为了重新启动测量功能，请按下 MODE1 或 MODE2 钮解除传输睡眠状态。每个传感器的信号传输状态可藉由相关信号图标及数值“---”显示来加以确认。

-  (闪烁)：正在接收传感器信号（操作下）。
-  (恒亮)：等待接收传感器信号（搜寻传感器）。
-  (熄灭)：传输睡眠。屏幕显示符号“---”。

*传输睡眠状态根据速度传感器及心率传感器分别进行设定。因此，若自行车在穿上心率传感器下停止骑乘超过 5 分钟，则只有速度传感器会进入传输睡眠。当恢复骑乘后，速度 / 踏频传感器必须重新启动以利显示必要数据。

*当只有速度传感器或心率传感器进入传输睡眠状态，显示屏仍会处于“运动”模式下；然而，若是两个传感器皆进入传输睡眠状态，手表即会切换至省电模式。

节约手表之用电量

当手表有 5 分钟未能接收到速度和心率传感器传来任何信号，其将会自动切换至“时钟”模式。请按下 MENU 钮以回到“运动”模式并继续进行测量。至于细节，请参阅第 22 页的“模式切换”。

*即使省电模式已启动，未清除的数据仍会存入手表之中。

速度传感器
信号图标



速度传感器处于
传输睡眠状态。
屏幕显示符号
“---”。

心率传感器
信号图标



心率传感器处于
传输睡眠状态。
屏幕显示符号
“---”。



时钟模式

“时钟”模式 (CLOCK)

切换至“时钟”模式

选取“CLOCK MENU”（时钟功能选单）时，请藉由按下 MENU 钮直至显示画面切换至“时钟”模式。

* “时钟”模式为预设画面，因此在任何其它模式下若是省电模式启动，显示画面即会切换至“时钟”模式。

至于细节，请参阅第 23 页的“省电模式”。

CLOCK

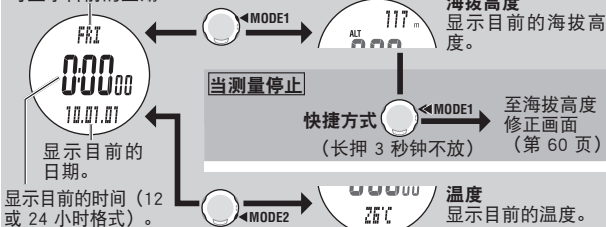
MENU

“时钟”模式之功能

可显示目前的时间、日期及星期。按下 MODE1 钮可显示目前的海拔高度，另按下 MODE2 钮则可显示目前的温度或启动 / 关闭闹钟功能。

“时钟”模式下之数据显示

可显示目前的星期。



* 如欲设定时间和日期，请参阅设定模式“设定时钟 / 日期”（第 50 页）。

* 海拔高度可能需要针对目前的地点进行修正。至于细节，请参阅第 60 页的“修正海拔高度”，以及第 61 页的“海拔高度测量之基本知识”。

* 在目前的海拔高度显示于画面上时，快捷方式操作（长押 MODE1 钮 3 秒钟不放）可将手表移至设定模式“修正海拔高度”（第 60 页）以快速进行海拔高度的修正。然而，此项快捷方式操作无法适用于在“运动”模式下正在测量的情况。

闹钟模式

当目前时间到达任意预设时间时，即会藉由一警报声加以提醒。当其达到预定的时间，不论显示的模式为何，手表皆会切换至“时钟”模式，并持续发出警报声 20 秒。按下手表上的任何按钮即可停止警报。

* 在“时钟”模式下长押 MODE1 钮 3 秒不放（除了目前海拔高度显示时）可启动 / 关闭闹钟。闹钟功能启动时，该图标会出现在屏幕上。

* 如要设定闹钟，请参阅设定模式“设定闹钟”（第 51 页）。

闹钟图示



闹钟功能
启动 / 关闭



(长押 3 秒钟不放)

“运动”模式 (SPORTS)

切换至“运动”模式

选取“SPORTS MENU”（运动功能选单）时，请藉由按下 MENU 钮直至显示画面切换至“运动”模式。

SPORTS

MENU

“运动”模式之功能

“运动”模式系适用于利用秒表和心率监测器等功能的测量。可于屏幕上显示 4 种数据，如心率、海拔高度和斜度 (slope)。这些数据可藉由按下 MODE1 或 MODE2 钮进行切换。

显示的数据如下。

*即使切换至其它模式仍会维持测量。

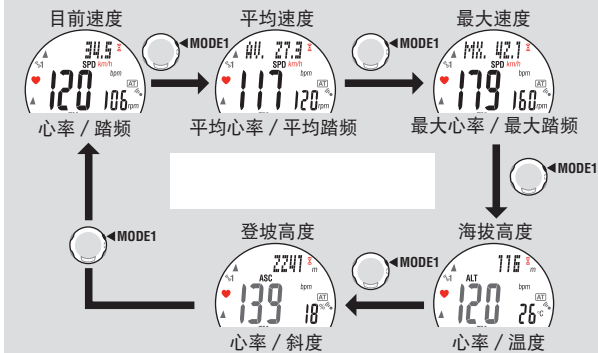
上方及中间之数据显示 (利用 MODE1 按钮进行切换)

上方显示区 : 显示与速度和海拔高度相关的资料。

中间显示区 (左) : 显示与心率相关的资料。

中间显示区 (右) : 显示与踏频、温度和斜度相关的资料。

按下 MODE1 钮进行切换



*1 当海拔画面中的测量停止，快捷方式操作（长押 MODE1 钮 3 秒钟不放）可将手表移至“设定”模式“修正海拔高度”（第 60 页）。

当测量停止 快捷方式*1
MODE1
(长押 3 秒不放)
至海拔高度修正画面 (第 60 页)

“运动”模式

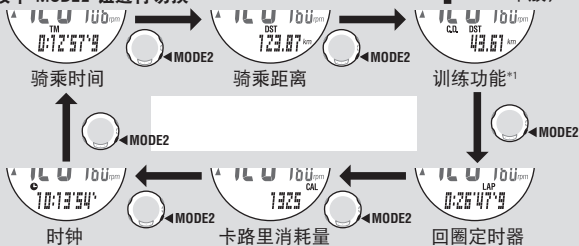
至“选项”模式下的训练功能设定画面（第 36 页）

下方之数据显示

（利用 MODE2 按钮进行切换）

显示其它骑乘数据。

按下 MODE2 按钮进行切换



*1 训练功能画面可显示下列其中一项资料：倒数距离（countdown distance）、倒数时间（countdown time）或间隔（interval）。至于细节，请参阅第 32 页的“训练功能（倒数功能及间隔功能）”。

*2 当训练功能画面中的测量停止，快捷方式操作（长押 MODE2 钮 3 秒不放）可将手表移至设定模式“设定训练功能”（第 36 页）。

开始 / 停止测量

“km/h [mph]”或“m [ft]”图标在速度测量期间会闪烁。初始设定为同步配合自行车动作自动开始或停止测量的自动模式功能（ON）。在自动模式下，藉由 ON / OFF 操作可将自动测量切换至手动测量及来回切换。至于细节，请参阅设定模式“设定自动模式”（第 58 页）。最大速度、最大心率及最大踏频会无视测量是否开始 / 停止而进行更新。

* 如要将本装置用作心率监测器，请于手动测量下利用 SSS 按钮来开始 / 停止测量。但当自动模式启动，您即无法来动手开始测量。



AT 图示

自动模式（自动测量） AT

当自动模式启动，AT 会出现在屏幕上。此时手表会侦测车轮的旋转，并且自动地开始 / 停止测量。

* 当传输停止且传感器信号图标 和 均已关闭显示，就算自行车开始行进，测量也不会开始。若自行车停止行进超过 5 分钟或心率传感器远离自行车或离开身体，传输将会进入睡眠状态。此种情况一般皆是发生在骑乘期间停下休息的时候。如欲自传输睡眠中恢复过来，请按下 MODE1 或 MODE2 钮将传感器信号图标启动。至于细节，请参阅第 23 页的“传输睡眠模式”。

手动测量

当自动模式关闭 (AT 关闭显示)，可使用 SSS 按钮来开始 / 停止测量。

停止提醒功能 (Stop reminder)

所谓停止提醒功能指的是在手动计测模式之下，当有 90 秒未能收到速度或踏频传来任何信号，警报即会作响且“STOP”会出现在屏幕上。此种警示显示每 90 秒会重复最多 3 次。当侦测到任何一种传感器信号，警报即会停止。



停止提醒功能

* 忘了停止测量此种情况，一般可能会发生在骑乘期间或一场比赛结束之后停下休息的时候。不过要是您会立即再次行进，例如等红绿灯，或当您本装置用作心率监测器时，即不必在意此种情况。

* 此项功能无法停用。

清除测量数据及储存档案

如要将测量数据、间隔及回圈数据归零，请于“运动”模式下的任何画面上同时按下 SSS + MODE1 或 SSS + MODE2 钮（除在训练功能画面上的间隔数据外）。

清除测量数据可将针对记录间隔所设定的时间上所记录的点数据自动地存入档案之中。如欲确认和删除储存的数据，请参阅数据模式“档案确认”（第 40 页）。







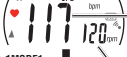








或



- * 清除后屏幕将会冻结大约 2 秒钟，不过所有测量仍会正常运作。
- * 在您清除后，倒数距离、倒数时间及间隔均会回到您设定的预定值。
- * 在按下 LAP 钮后 5 秒无法进行清除。
- * 手表的记忆容量有限。当数据超出记忆容量，将无法再储存任何新的数据。至于细节，请参阅数据模式“档案确认”（第 40 页）。
- * 在间隔 (INT) 显示于训练功能画面上的情况下清除，仅会将间隔的测量资料清除。至于细节，请参阅第 32 页的“训练功能”（倒数功能和间隔功能）。

“运动”模式下之数据显示（上方及中间显示区）

按下 MODE1 钮进行切换

	目前速度	实时显示目前的速度。每秒更新。
	心率	实时显示目前的心率。每秒更新。
	踏频	显示每分钟的目前脚踏转动回圈数。每秒更新。
	平均速度*1	显示从测量开始以后的平均速度。
	平均心率*1*2	显示从测量开始以后的平均心率。没有测量心率的时候不会反映在平均心率先上。
	平均踏频*1*3	显示从测量开始以后的平均踏频。没有脚踏的时候不会反映在平均踏频。
	最大速度*4	显示从测量开始以后的最大速度。
	最大心率*4	显示从测量开始以后的最大心率。
	最大踏频*4	显示从测量开始以后的最大踏频。
	海拔高度	显示在目前位置点的海拔高度。
	温度	显示目前的温度。
	登坡高度	显示设定点至目前点的登坡高度。 * 下坡高度不计。
	斜度*6	显示以斜度 45° 为 100% 为基础的 ± 值。

快捷方式*5
(当测量停止)
MODE1 (长押 3 秒钟不放)

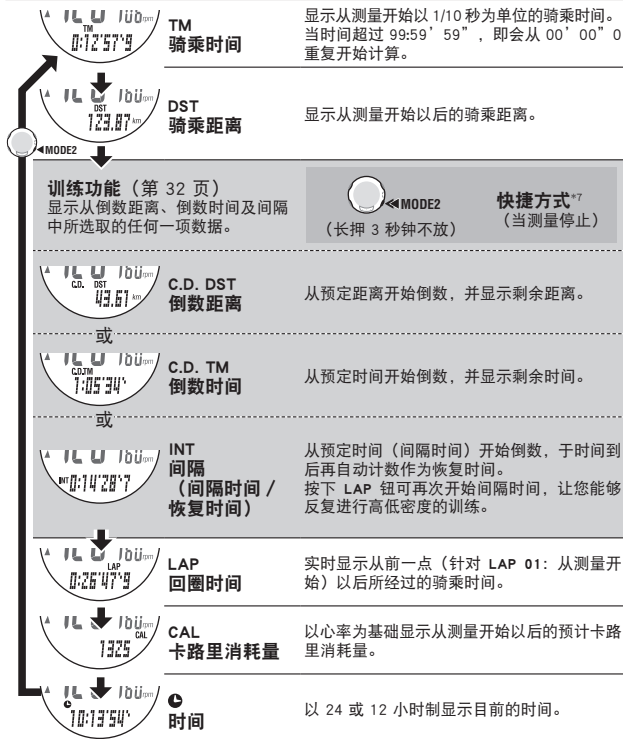
*1 当骑乘时间 (TM) 超过 100 小时, 各平均值会以字符 “E” 取代来显示于屏幕上。请藉由清除操作将该数据清除 (第 27 页)。而当骑乘距离超过 10000 公里 [哩] 时, 平均速度亦会以同样的方式显示。

*2 本装置在心率传感器脱离时即会停止计算, 并会在心率传感器重新穿上时恢复计算。因此, 此项功能可产生心率传感器穿上情况下的实际平均值。

*3 本装置在计算平均值时, 不会包含您停止脚踏的时候。因此, 此项功能可产生实际的平均值, 不像其它型式装置会将任何零值一并纳入平均值计算。

“运动”模式之下之数据显示（下方显示区）

按下 MODE2 钮进行切换



- *4 无论测量开始或停止，各项最大值皆会进行更新。
- *5 当测量停止，快捷方式操作（长押 MODE1 钮 3 秒钟不放）可将手表切换至设定模式“修正海拔高度”（第 60 页）。
- *6 斜度值每 2 秒会从数次的海拔高度和行程距离变量中计算来更新，因此此项更新可能会有些延迟。同时由于速度的快速变化或在低速下行进，皆可能会导致短暂的异常值显示。
- *7 当测量停止，快捷方式操作（长押 MODE2 钮 3 秒钟不放）可将手表切换至设定模式“设定训练功能”（第 36 页）。

配速 (Pace) 功能

在“运动”模式下显示有 2 种速度和心率的配速箭头。这些箭头图标为用以指示目前速度 / 心率是否高于或低于平均速度 / 心率。

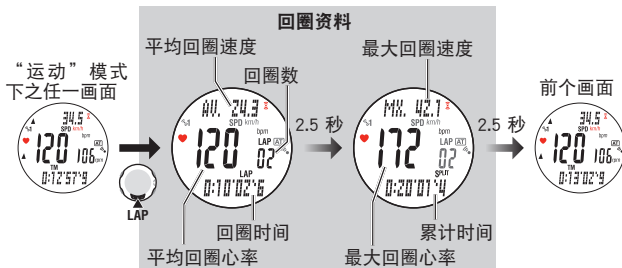
- ▲ : 目前值高于平均值。
- ▼ : 目前值低于平均值。
- ▲▼ : 目前值等于平均值。
- 无箭头 : 目前值为“0”。



回圈 (Lap) 功能

在“设定”模式的测量期间按下 LAP 钮，可记录一组设定点（多最 99 点*）之间测量数据（平均回圈速度 / 最大回圈速度、平均回圈心率 / 最大回圈心率、回圈时间 / 累计时间 (split time)）。记录后，回圈数据会立如下图所示依序显示，跟着显示会回到前个画面。

*最大回圈纪录数可能会视档案使用率而减少。至于细节，请参阅第 40 页的“手表记忆容量限制”。



平均回圈速度	显示从前一点（针对 LAP 01：从测量开始）至目前一点的平均回圈速度 / 心率。
平均回圈心率	显示从前一点（针对 LAP 01：从测量开始）至目前一点的平均回圈速度 / 心率。
回圈数	显示刚记录的回圈数。 * 当总回圈数超过 99 点，“--”即会出现以指示无法再进一步进行回圈的记录。
回圈时间	显示从前一点（针对 LAP 01：从测量开始）至目前一点的骑乘时间。
累计时间	显示从测量开始以后经过的总骑乘时间。
最大回圈速度	显示从前一点（针对 LAP 01：从测量开始）至目前一点的最大回圈速度 / 心率。
最大回圈心率	显示从前一点（针对 LAP 01：从测量开始）至目前一点的最大回圈速度 / 心率。

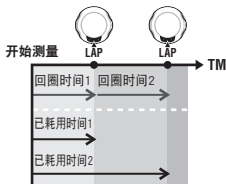
回圈时间及累计时间 (split time)

回圈时间为显示从最后按下 LAP 钮以后所经过的骑乘时间，而累计时间 (split time) 则为 2 示从测量开始至按下 LAP 钮那一点所经过的骑乘时间。

*所测量的回圈数据会在您执行清除操作时储存在档案 (第 27 页)。

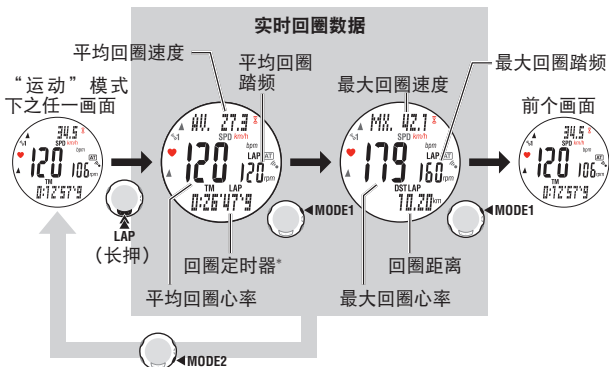
*当总回圈数达到 99 点时按下 LAP 钮，可显示回圈数据，但 “--” 会出现以取代回圈数来指示已无法再进行任何记录。

*回圈数据可透过数据模式 “档案确认” 进行确认 (第 40 页)。



实时回圈数据

在 “运动” 模式下的任一画面上长押 LAP 钮，可于上方和中间显示区中显示实时回圈数据。关于实时回圈数据，本装置会与主要测量同步地来开始 / 停止进行测量；不过，在每次您按下 LAP 钮即会令数据清除并重头开始。此项独立的回圈时间功能对于一圈的配速检查及爬坡等区域性训练亦相当有用。



*在显示实时回圈数据时按下 MODE2 钮可使手表回到前一个 “运动” 模式画面。

训练功能（倒数功能及间隔功能）

本装置有一项倒数功能，可倒数预定的骑乘距离和骑乘时间，并发出到达通知，另外还有可以设定间隔时间的间隔功能。训练功能即是由此两项功能所组成。

- * 倒数功能或间隔功能皆是显示于下方显示区。有关训练功能的显示，请参阅第 29 页的“运动模式下之数据显示（下方显示区）”。
- * 请选取训练功能并于“选项”模式下的“设定训练功能”（第 36 页）中输入相关的设定值。请在 MENU 画面中显示“选项”模式或快捷方式操作（长按 MODE2）以切换至训练功能设定画面。

倒数距离

显示倒数距离至一预定的目标行程距离。当其达到目标行程距离，在任何 1 种运动模式之下，下方显示区都会切换为倒数显示画面，并藉由闪烁数值 / 图标加上警报音效的方式发出通知。

- * 清除操作会将该数值回复至您所设定的预定值。

倒数距离如何运用之范例：

1. 输入赛事距离

关于距离制赛事（distance system events），如道路赛（road race）和 century ride 型态赛事等，请于开始前先输入赛事距离，并根据比赛期间的倒数距离来拟订您的比赛策略及步调。

2. 输入目的标示距离（destination sign distance）

巡回赛时，请在延路遇到目的标志时即输入标示距离，并根据倒数距离来拟订您的步调。

3. 输入阶段性目标距离（periodical target distance）

请于每周、每月或每年输入阶段性目标距离以利进度的确认。



倒数时间

显示倒数时间至一预定的目标骑乘时间。当其达到目标骑乘时间，在任何 1 种运动模式之下，下方显示区都会切换为倒数显示画面，并藉由闪烁数值 / 图标加上警报音效的方式发出通知。

- * 清除操作会将该数值回复至您所设定的预定值。

倒数时间如何运用之范例：

1. 输入计时赛事（timed race）

对于时间耐力赛（time endurance race），请输入时限，并根据倒数时间来检查您的步调。



2. 设定返回时限 (return time limit)

当骑乘时间有限，请输入返回时间，让自己能不必在意时间尽情享受骑乘乐趣。

3. Century ride 之目标时间

请针对 Century ride 和 Granfondo 等大型赛事输入目标时间，并确认您的步调。

间隔 (间隔时间 / 恢复时间)

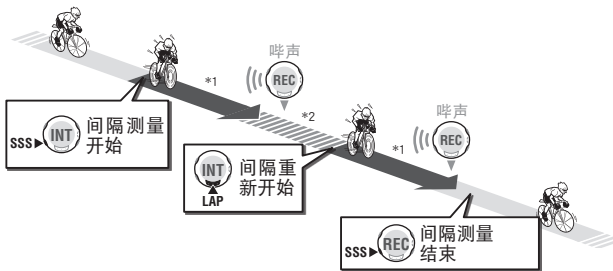
* 请于间隔训练时使用此项功能。

间隔训练是一种结合间隔时间（高密度练习时间）及恢复时间（休息时间）的训练方法。为了简化设定，恢复时间不用设定。恢复时间由用户根据手表的计时 (count-up) 显示来判断。由用户自行判断恢复时间能让训练菜单具有弹性，其中每次重复方面的恢复时间都会不同于每组之间的恢复时间（这类训练在每次重复方面会有 3 分钟的恢复时间，而在每组之间则有 10 分钟）。

* 骑车时您可藉由检视画面来检查恢复进度。

* 视信号或交通等路线条件，您可能无法搭配预设的恢复时间来开始该间隔。在此种情况下，本装置即可自行调整开始时间来顺利展开训练。

间隔测量之示意图



*1 间隔时间：从预设时间开始倒数到零。达到零时，即会切换至恢复时间。

*2 恢复时间：无需预设恢复时间。手表会停留在恢复期间，直至按下 LAP 钮为止。在任何时候按下 LAP 钮可重新开始下一个间隔。


如何使用间隔：

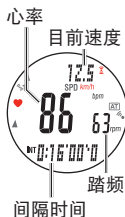
*在间隔训练期间，请利用间隔显示以避免开始 / 停止操作与清除操作混淆。

1. 设定间隔。


请藉由从选项模式“设定训练功能”中选取间隔来切换至“运动”模式。

2. 按下 MODE2 直至“INT”图标显示于下方显示区中。

切换下方画面：  MODE2



3. 按下 sss 钮开始倒数间隔测量。开始高密度练习。屏幕显示间隔时间倒数。

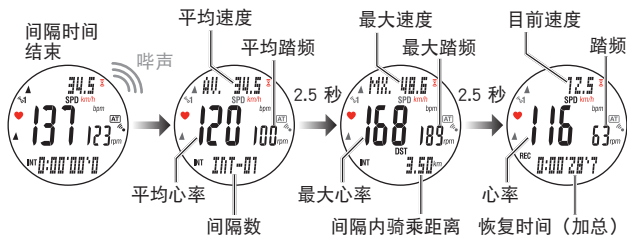
间隔测量开始：  SSS



*即使在自动模式启动 (AT 亮起) 下，也可利用 SSS 按钮来开始 / 停止该间隔。如欲开始间隔测量，请在间隔显示于下方显示区时按下 SSS 钮。在间隔显示时按下 SSS 钮并不会影响手表测量的开始 / 停止。然而，当自动模式关闭 (AT 熄灭) 及测量停止，手表中的骑乘时间测量将会在间隔开始计数时开始。

4. 当间隔倒数至零，其将会自动地切换至恢复定时器，开始加总时间直至下一个间隔。

当间隔时间达到预定的时间，警报即会作响，而各项平均值及最大值亦会如下图所示依序显示，跟着恢复时间便会开始加总。在此时，手表会自动地记录回圈数据。



5. 按下 LAP 钮以再次开始下一个重复的间隔时间。依您的间隔密度开始骑车。

重复步骤 4 和 5。

间隔重头开始：



6. 当下方显示区显示“INT”或“REC”字样，按下 SSS 钮即会停止间隔测量。

间隔测量停止：SSS



- * 如要重新开始间隔测量，请按下 SSS 钮。
- * 在间隔显示时执行清除，仅会清除间隔测量数据。
- * 当间隔测量开始及间隔时间已到，回圈数据即会自动地记录。在主要测量期间插入间隔测量时，该回圈数据会如同一般的回圈数据继续记录。
- * 在间隔测量期间，按下 LAP 钮会跳过正在倒数的间隔时间，并开始新的倒数。
- * 间隔时间会在手表中的骑乘时间停止测量时即停止计数。

目标心率区 (Target heart rate zone)

在测量期间，图标“”会显示以指示目标心率状态。

 (恒亮)：目标区设定为 HR.ZONE:1 至 5 任何一个。

 (闪烁)：目前心率超出选取区间。

 (熄灭)：目标区设定为关闭 (off)。

* 关于区间的选取及区间范围的设定，请参阅选项模式“设定目标心率区”（第 37 页）。



目标心率区

“选项”模式 (OPTION)

切换至“选项”模式

选取“OPTION MENU”（选项功能选单）时，请藉由按下 MENU 钮直至其切换至“选项”模式。

OPTION

MENU

“选项”模式之功能

“选项”模式系用于变更训练功能（最常应用于“运动”模式）的设定，以及目标心率区。请依照下列方式来切换至各种设定。

设定训练功能（倒数 / 间隔）
此项功能系用于选取倒数或间隔，以及输入设定值。

目前设定之目标距离或时间
目前选取之训练功能
DST : 倒数距离
TIME : 倒数时间
INT : 间隔定时器

设定目标心率区（第 37 页）
选取目标心率区，以及输入上下限值

目前设定之心率区

设定训练功能

CD.TIMER

此项功能系用于选取显示于屏幕下方显示区中的训练功能，以及输入设定值。

- * 在变更设定值之前请先停止测量。
- * 要从“运动”模式进行快捷方式操作时，请跳过步骤 1 直接进行步骤 2。
- * 仅长押 MODE1 钮不放可使数字快速增加。

1. 如屏幕上为显示其它模式画面时，请切换至选项模式“CD.TIMER”。

选取“OPTION MENU”时，请藉由按下 MENU 钮数次以自动地切换至“CD.TIMER”。然后，再按下 SSS 钮确定。

切换模式：MENU

确定：SSS



经由“运动”模式快捷方式操作

2. 选取显示于屏幕下方显示区中的训练功能。
先按下 **MODE1** 或 **MODE2** 钮选取“DST (倒数距离)”、“TIME (倒数时间)”或“INT (间隔定时器)”，然后再按下 **SSS** 钮确定。



目前选取之
倒数功能

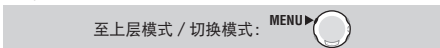
3. 输入设定值。
逐个数字地输入在步骤 2 中所选功能的目标值。变更数值时，请按下 **MODE1** 来增加及 **MODE2** 钮来减少数值，然后按下 **SSS** 钮以移动位数。



目标距离或
时间

*请按住 **MODE2** 钮 3 秒钟不放手以确定变更，然后快捷方式操作至先前的“运动”模式。

4. 按下 **MENU** 钮以确定变更，并回到选项模式“CD.TIMER”。
如欲切换至其它模式，请按下 **MENU** 钮数次以显示符合您需要的画面。



*设定会反映于“运动”模式下的下方显示区。至于细节，请参阅第 32 页的“训练功能 (倒数功能及间隔功能)”。

设定目标心率区

HR ZONE

选取登录的目标心率区 (1 至 5) 或 OFF、变更各区的上下限值，或启动 / 关闭区间音效。

*在您在变更目标心率区之前，请先停止测量及执行清除操作 (第 27 页)。若您并未执行清除操作，“DATA RESET” (数据清除) 会出现在屏幕，同时您会无法变更目标心率区。

*关于目标区的细节，请参阅“目标区之运用” (第 67 页)。

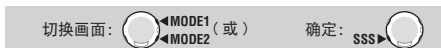
*停留在目标区的时间可在数据模式“档案确认” (第 40 页) 下透过档案进行确认。

*按住 **MODE1** 或 **MODE2** 钮可快速地增减数字。

1. 如屏幕上为显示其它模式画面时，请切换至选项模式“CD.TIMER”。
选取“OPTION MENU”时，请藉由按下 **MENU** 钮数次以自动地切换至“CD.TIMER”。



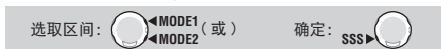
2. 按下 MODE1 或 MODE2 以切换至“HR ZONE”，然后按下 SSS 钮确定。



* 目前选取的目标心率区 (ZONE-1 至 5) 或“OFF”会出现在屏幕上。

3. 选取目标心率区。

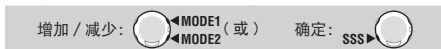
按下 MODE1 或 MODE2 以选取“OFF”、“ZONE-1”、“2”、“3”、“4”或“5”。如欲设定目标心率区, 请从“1”至“5”中选取并按下 SSS 钮确定, 然后进行步骤 4。或着, 选取“OFF”并进行步骤 6。



目前选取之心率区

4. 按下 MODE1 或 MODE2 以输入目前所选区间的下限值, 并按下 SSS 钮确定。

跟着, 再以相同方式输上限值, 并按下 SSS 钮确定。



上限



下限

* 您可为每个区间输入任何的上下限值; 不过, 如输入的下限值超出上限值, 上限值即会自动地根据下限值调整 + 1。情况若是发生在上限值, 下限值亦会以相同方式进行调整。

* 即使上下限值范围重叠于其它区间, 也不会有任何问题。

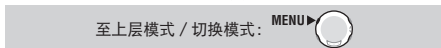
5. 按下 MODE1 或 MODE2 以选取警报音效“ON”或“OFF”, 然后按下 SSS 钮确定。



选定心率警报区

* 当警报音效启动 (on), 只要心率超出目标心率区, 警报即会持续地作响。

6. 按下 MENU 钮以确定变更, 并回到选项模式“HR ZONE”。请连续按 MENU 钮以切换至其它模式。



“数据”模式 (DATA)

切换“数据”模式

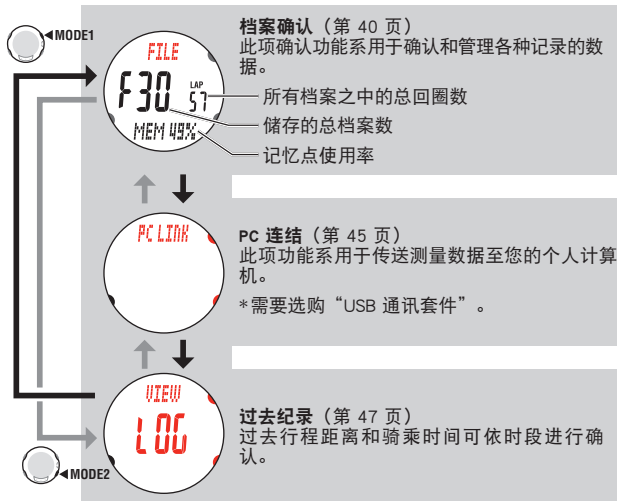
选取“DATA MENU”时，请藉由按下 MENU 钮直至其切换至“数据”模式。

DATA

MENU

“数据”模式之功能

“数据”模式系用于确认和删除储存档案、下载测量数据至您的个人计算机，以及确认过去纪录。



“数据”模式

档案确认

FILE

每次清除数据（如第 27 页之清除操作）时，回圈及测量数据均会存入档案之中。藉由档案确认，您即可确认和删除这些储存的档案。

储存与管理档案

手表可记录多达 30 个档案。

新的档案固定会储存为 F01。当档案容量超出手表的记忆容量，最旧的档案即会自动地删除。



应存入档案中之测量数据

- 档案建立之日期和时间（测量开始时之日期 / 时间）
- 骑乘距离
- 骑乘时间
- 各项平均值（速度 / 心率 / 踏频）
- 各项最大值（速度 / 心率 / 踏频 / 海拔高度 / 温度 / 斜度）
- 各项最小值（海拔高度 / 温度）
- 登坡高度
- 卡路里消耗量
- 使用回圈数
- 目标区时间分配（介于 / 高于 / 低于区间之时间）及百分比（%）
- 回圈数据（平均回圈速度、平均回圈心率、最大回圈速度、最大回圈心率、回圈时间、累计时间、回圈行程距离）
- 在指定间隔上之点数据。

手表记忆容量限制

数据可在下列记忆容量限制内进行储存。

档案数	30 个档案
回圈数	99 或上。（* 请参阅“回圈资料”）
各记录间隔之记忆容量	36000 点以下。
范例	
在 2 秒下	最多可记录 20 小时
在 3 秒下	最多可记录 30 小时
在 5 秒下	最多可记录 50 小时
在 10 秒下	最多可记录 100 小时

· 回圈资料

即使在没有回圈数据时，亦是采用每个档案一回圈的模式。因此，总回圈数即是所有档案中的总回圈数与档案数的总和。

例) 当下列圈数记录于档案中：

一个档案所含圈数	档案数
F01: 5 圈	3 个档案
F02: 0 圈	
F03: 10 圈	

总回圈数为所有档案中的总回圈数“15”与总档案数“3”的总和，亦即“18”。

· 记忆点 (Memory point)

本装置有一项功能可以在测量期间自动在指定的间隔上来记录数据（记忆点），而记录的数据均会连同测量纪录和回圈数据一并存入档案之中。

记忆点可透过“档案确认”的“记忆点使用率”功能进行确认。如欲使用这类数据，则您必须将它们传送至您的个人计算机（第 46 页）。而自动记录的间隔可以根据您的应用，从 2 至 10 秒的 4 种范围选择中来选取。至于细节，请参阅设定模式“设定记录间隔”（第 56 页）。

当记忆点使用率超过 90%，且剩余记忆容量不足：测量期间警报作响，“MEMORY”在屏幕上闪烁。此项警示每 2 分钟会重复地显示，直至数据量超出记忆容量为止。



当记忆点使用率达到 100%，且数据量超出记忆容量：测量期间警报作响，“MEMORY FULL”（记忆已满）在屏幕上闪烁。在此种情况下，手表会自动地储存正在测量的数据，并建立档案。

数据将会显示于屏幕上，但不会再储存任何数据。警示每 2 分钟会重复显示乙次。建议立即停止测量，并删除手表中的档案。



* 在使用选购的“USB 通讯套件”时，请您在将储存的档案传送到个人计算机后将档案删除。

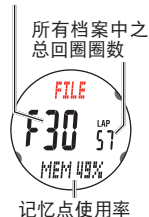
确认档案内容

如要确认储存在手表中的档案里的测量数据。

1. 如屏幕上为显示其它模式画面时，请切换至“数据”模式“FILE”。
选取“DATA MENU”时，请藉由按下 MENU 钮数次以自动地切换至“FILE”。然后，按下 SSS 钮确定。



储存档案总数

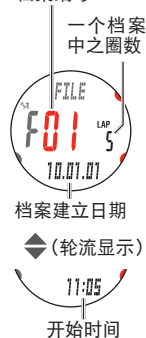


2. 选取您要确认的档案编号。

请按下 MODE1 或 MODE2 钮以选取档案编号，再按下 SSS 钮确定。

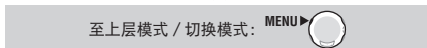


档案编号



*档案编号会从最近的档案开始 (F01)。

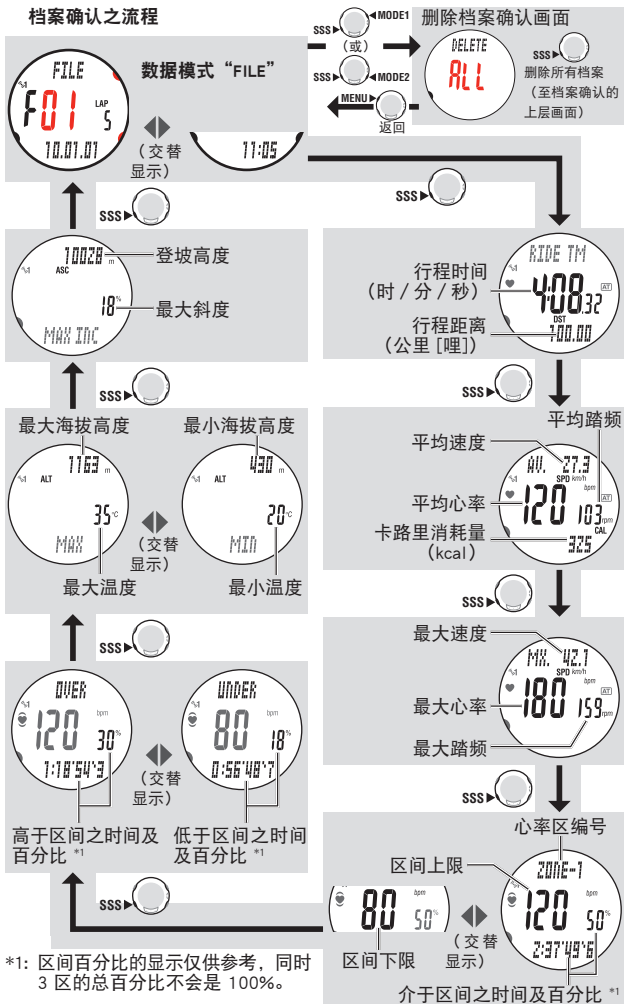
3. 藉由按下 SSS 钮来卷动储存于各档案中的数据。
显示项目如下页所示。
4. 按下 MENU 钮以回到数据模式“FILE”。
连续按 MENU 钮以切换至其它模式。



*测量期间当目标心率区设定为关闭 (OFF)，即不会显示任何与储存的目标心率区相关的数据。

*在确认资料时按下 LAP 钮会切换至确认回圈数据模式。至于细节，请参阅“确认回圈资料” (第 44 页)。

档案确认之流程



*1: 区间百分比的显示仅供参考, 同时 3 区的总百分比不会是 100%。

确认回圈资料

如要确认储存于手表中的档案里的回圈数据。

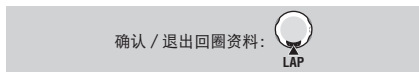
1. 经由数据模式“FILE”选取您想要确认的档案编号（第 42 页）。

按下 **MODE1** 或 **MODE2** 钮以选取档案编号，再按下 **SSS** 钮确定。



* 档案编号会从最近的档案开始 (F01) 。

2. 按下 **LAP** 钮以确认包含在所选档案中的回圈数据。
按下 **SSS** 钮以切换平均值至最大值显示。再次按下 **LAP** 钮以从回圈数据返回。



* 当档案中没有包含任何回圈数据，其即无法进行确认。

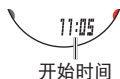
档案编号

一个档案中之回圈

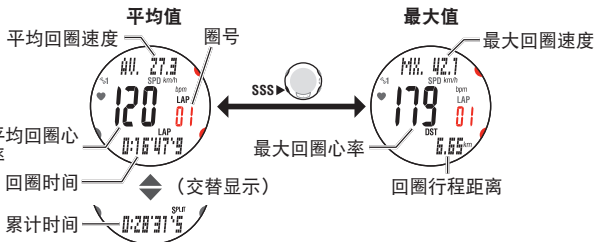


档案建立日期

◆ (交替显示)



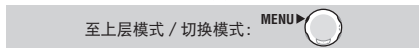
开始时间



3. 按下 **MODE1** 和 **MODE2** 钮以切换圈号（如果可行）。



4. 按下 **MENU** 钮以返回至数据模式“FILE”。
连续按 **MENU** 钮以切换至其它模式。



删除档案

您可动手删除储存于手表内的档案。


当数据量超出记忆容量，手表即会自动地删除最旧的档案，同时建立新的档案。而您可动手将所有档案一次删除。


1. 切换至数据模式“FILE”（第 42 页），再按下 **SSS** 钮确定。
2. 同时按下 **SSS** 钮和 **MODE1** 或 **MODE2** 钮以切换至删除画面。


切换至删除画面：**SSS** ▶  ◀ **MODE1** (或) **SSS** ▶  ◀ **MODE2**

3. 按下 **SSS** 钮以删除所有档案，并返回至数据模式“FILE”。

连续按 **MENU** 钮以切换至其它模式。

删除所有档案：**SSS** ▶ 

取消删除档案：**MENU** ▶ 

至上层模式 / 切换模式：**MENU** ▶ 



删除档案
确认画面

- * 在删除画面上按下 **MENU** 钮可取消删除档案，并返回至先前画面。
- * 当手表没有档案 (**F00**)，即无法进行删除档案的操作。
- * 档案一经删除，所有包含在该档案中的回圈数据亦会删除。
- * 档案一经删除，即无法还原。

PC 连结

PC LINK

PC 连结系用于与您的个人计算机（安装有下载软件“e-Train Data™ ver.4”）进行双向通讯。您可将利用本装置所测得数据传送至您的个人计算机，以及经由您的个人计算机来变更手表中的各项设定。

需要选购“USB 通讯套件”及安装包含在随附光盘里的“e-Train Data™ ver.4 (Windows 版)”以利使用本项功能。

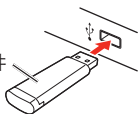
* 关于使用所传送的档案，请参考包含在随附光盘里的 e-Train Data™ ver.4 使用手册。

您的个人计算机与本装置之间通讯

可将储存于手表中的档案传送至您的个人计算机，或将经由您的个人计算机所变更的设定反映到手表上。

1. 将您的个人计算机开机，并将 USB 通讯装置连接至您的个人计算机上。

USB 通讯套件



2. 启动 e-Train Data™ ver.4，然后点选在您的个人计算机屏幕上“Communication”（通讯）钮。

准备根据在您的个人计算机屏幕上所显示的指示来传送数据。

3. 如屏幕上为显示其它模式画面时，请切换至数据模式“FILE”。

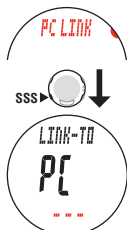
选取“DATA MENU”时，请藉由连续按 MENU 钮以自动地切换至“FILE”。



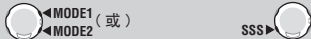
切换模式：MENU ▶ 

4. 按下 MODE1 或 MODE2 钮以切换至“PC LINK”，再按下 SSS 钮确定。

“LINK-TO PC”（连结至个人计算机）字样出现在屏幕上，同时手表自动地开始搜寻您的个人计算机。一旦建立通讯，其即会切换至“SEND FILE”，并开始传送数据。



切换画面： 搜寻个人计算机 / 传送数据：



搜寻您的个人计算机

- * 当无法建立与您的个人计算机之间的通讯，“LINK-TO PC FAIL”（连结至个人计算机失败）字样即会出现。请按下 SSS 钮以返回至“PC LINK”，并检查您的个人计算机的状况。再次按下 SSS 钮以重新开始搜寻您的个人计算机。

- * 在传送数据时按下 MENU 钮会显示“LINK-TO PC FAIL”字样，并停止传送资料。按下 SSS 钮会返回至“PC LINK”。



传送数据

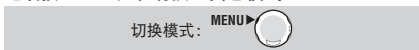
- * 视储存的档案数，可能会花上 5 分钟时间来传送数据。

5. 当数据传送完成，“SEND FILE END”（传送档案结束）字样即会出现。按下 SSS 钮并返回至数据模式“PC LINK”。



传送完成

6. 连续按 MENU 钮以切换至其它模式。



可由本装置传送到您的个人计算机上之数据

应传送到您的个人计算机上的数据如下。

- 档案编号
- 档案建立的日期 / 时间（测量开始时的日期 / 时间）
- 在指定的记录间隔上，速度、心率、踏频、骑乘距离、骑乘时间及海拔高度的测量值
- 回圈数据（圈号、平均回圈速度、平均回圈心率、平均回圈踏频、最大回圈速度、最大回圈心率、最大回圈踏频、回圈时间、累计时间及回圈距离）、心率区时间（高于 / 介于 / 低于）

*手表的记忆容量有限，因此建议定期将测量数据传输至您的个人计算机上，并删除手表内的档案（第 45 页）。

可由您的个人计算机变更之设定

日期、时钟、警报之启动 / 关闭和时间、轮胎圆周、速度单位、记录间隔、总行程距离 / 总骑乘时间、自动模式设定、音效设定及海拔高度本地 HOME 设定。

过去纪录

VIEW LOG

过去纪录允许您依时段来确认行程距离和骑乘时间，这对于您的训练管理很重要。

- 从开始使用本装置以后的总行程距离（ODO）及总骑乘时间（TTM）
- 自星期一开始计算之每周行程距离及时间
- 自 1 日开始计算之每月行程距离及时间
- 自 1 月 1 日开始计算之每年行程距离和时间

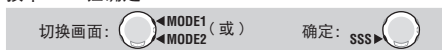
您可藉由接收和分析每段时间的实际训练容量来有效率地调整训练菜单。

1. 如屏幕上为显示其它模式画面时，请切换至数据模式“FILE”。

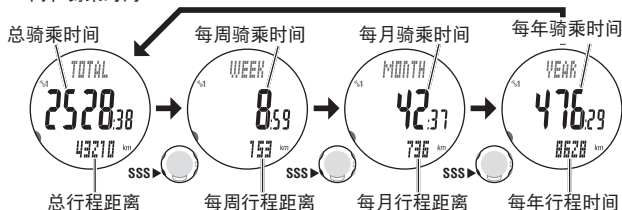
选取“DATA MENU”时，请藉由按下 MENU 钮数次以自动地切换至“FILE”。



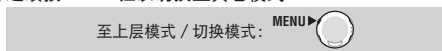
2. 按下 MODE1 或 MODE2 钮以切换至“VIEW LOG”，再按下 SSS 钮确定。



3. 显示自初次使用手表以后的总行程距离和总骑乘时间。藉由按下 SSS 钮可依序显示每周、每月及每年行程距离和骑乘时间。



4. 连续按 MENU 钮以切换至其它模式。



* 在您根据设定模式“设定时钟 / 日期”（第 50 页）变更了过去的任何日期时，一些有关年、月、周的整合值即会根据相关变更而删除。

	总骑乘时间及 总行程距离	每周骑乘时间 及行程距离	每月骑乘时间 及行程距离	每年骑乘时间 及行程距离
当年份变更	保留	删除	删除	删除
当月份变更	保留	删除	删除	保留
当日期变更	保留	删除	保留	保留

* 数据模式中“过去纪录”的行程距离会无视于测量的开始或停止而径自整合。因此，该行程距离可能会不同于“运动”模式与测量的开始 / 停止连动的行程距离。

* 测量时间系整合至骑乘时间上。

* 当“MEMORY FULL”字样一出现在屏幕上，骑乘时间即不再增加。只有在手表获得可用的容量后，骑乘时间才会继续增加。

“设定”模式 (SETUP)

切换至“设定”模式

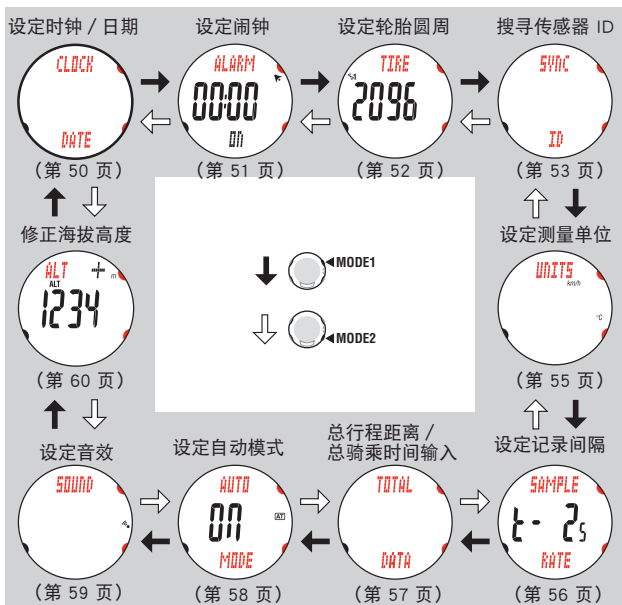
在“时钟”模式或“运动”模式下长按 MENU 钮，直至“SETUP MENU”字样出现在屏幕上，然后手表即会自动地切换至“设定”模式。



“设定”模式之功能

设定模式系用于变更手表的各项设定。请按下 MODE1 或 MODE2 钮以切换设定项目。

- * 完在一完成设定的变更后，请按下 MENU 钮确定。
- * 除非您在 3 分钟内执行操作，否则手表会返回至“时钟”模式。在此种情况下，即不会反映任何的变更。
- * 经“时钟”模式或“运动”模式快捷方式操作并不会显示海拔高度调整画面（如下图所示），而是会直接切换至设定输入画面。



“设定”模式

设定时钟 / 日期

CLOCK DATE

请设定“时钟显示格式”、“小时”、“分钟”、“日期显示格式”、“年”、“月”及“日”。

*一旦您变更了过去的日期，在数据模式“过去纪录”（第 47 页）中一些有关年、月、周的整合值即会根据相关变更而删除。

*按住 MODE1 或 MODE2 钮不放可快速增减数字。

1. 在“时钟”模式或“运动”模式下按住 MENU 钮，直至“SETUP MENU”字样出现在屏幕上。手表会自动地切换至“CLOCK DATE”模式。然后，按下 SSS 钮确定。

切换模式：



(长押)

确定：SSS



显示格式

2. 选取时钟显示格式。

请按下 MODE1 或 MODE2 钮以选取“24h (24 小时制)”或“12h (12 小时制)”，然后按下 SSS 钮确定。

24h ↔ 12h :



(或)

确定：SSS



3. 输入“小时”或“分钟”。

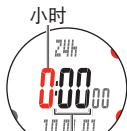
按下 MODE1 及 MODE2 钮以输入“小时”，然后按下 SSS 钮确定，再以相同方式来输入“分钟”。

增加 / 减少：



(或)

确定：SSS



小时

4. 选取日期显示格式。

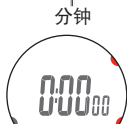
请按下 MODE1 或 MODE2 钮以选取“YY.MM.DD”（年 / 月 / 日）、“DD.MM.YY”（日 / 月 / 年）以及“MM.DD.YY”（月 / 日 / 年）等日期显示格式，再按下 SSS 钮确定。

切换显示：



(或)

确定：SSS



分钟

显示格式

5. 输入“年”、“月”及“日”。

请按下 MODE1 及 MODE2 钮以输入步骤 4 所选取显示顺序中的“年”、“月”及“日”，然后按下 SSS 钮确定。输入“年”时，请输入年份的最后 2 个数字。

增加 / 减少：



(或)

确定：SSS



年 / 月 / 日

6. 按下 MENU 钮以确认变更，并返回至设定模式
“CLOCK DATE”。
- 连续按 MENU 钮以切换至其它模式。

至上层模式 / 切换模式:



设定闹钟

ALARM

设定“时钟”模式下的警报。

* 按住 MODE1 或 MODE2 钮不放可快速增减数字。

1. 在“时钟”模式或“运动”模式下按住 MENU 钮，直至“SETUP MENU”字样出现在屏幕上。
手表会自动地切换至“CLOCK DATE”模式。

切换模式: MENU (长押)



2. 按下 MODE1 或 MODE2 钮以切换至“ALARM”，然后再按下 SSS 钮确定。

切换画面: MODE1 (或) MODE2

确定: SSS



3. 按下 MODE1 或 MODE2 钮以选取“ON”或“OFF”。
如欲使用闹钟，请选取“ON”并按下 SSS 钮以继续进行步骤 4。或是，选取“OFF”以继续进行步骤 5。

ON ↔ OFF: MODE1 (或) MODE2

确定: SSS



* 您亦可在“时钟”模式下来启动 / 关闭闹钟。当闹钟启动，🔔 图示即会出现。

4. 输入“小时”或“分钟”。

按下 MODE1 及 MODE2 钮以输入“小时”，然后按下 SSS 钮确定。跟着，再以相同方式来输入“分钟”。

增加 / 减少: MODE1 (或) MODE2


确定: SSS



小时 分钟

5. 按下 **MENU** 钮以确认变更，并返回至设定模式“ALARM”。

连续按 **MENU** 钮以连续切换至其它模式。

至上层模式 / 切换模式: 

设定轮胎圆周

TIRE

请设定根据“搜寻传感器 ID”（第 53 页）所同步之 **SP1**（速度传感器 1）及 **SP2**（速度传感器 2）的轮胎圆周（周长）。

*关于轮胎圆周，请参阅“轮胎圆周”（第 17 页）。




*按住 **MODE1** 或 **MODE2** 钮可快速增减数字。

1. 在“时钟”模式或“运动”模式下按住 **MENU** 钮，直至“SETUP MENU”字样出现在屏幕上。
手表会自动地切换至“CLOCK DATE”模式。

切换模式:  (长押)





2. 按下 **MODE1** 或 **MODE2** 钮以切换至“TIRE”，然后再按下 **SSS** 钮确定。






切换画面:  (或)  确定: **SSS** 



目前所选传感器



针对目前所选传感器而设定之轮胎圆周

3. 按下 **MODE1** 或 **MODE2** 钮以选取  (传感器 1) 或  (传感器 2)。

 ↔  :  (或)  确定: **SSS** 

*当将手表用于单台自行车，请将轮胎圆周只设定至  (传感器 1)。但当将手表共同用于两台自行车，请将第二台自行车的轮胎圆周设定至  (传感器 2)。




4. 利用 **MODE1** 或 **MODE2** 按钮输入在步骤 3 所选传感器之轮胎圆周的最后 2 位数字，并利用 **SSS** 按钮移动位数。

跟着，以相同方式输入最前 2 位数字。

增加 / 减少:  **MODE1** (或) **MODE2** 移动位数: **SSS** 



5. 按下 **MENU** 钮以确认变更，并返回至设定模式“TIRE”。
连续按 **MENU** 钮以切换至其它模式。

至上层模式 / 切换模式: **MENU** 

* 切换至“运动”模式可显示选取的传感器图示 (S1 或 S2)。即使手表共同用于 2 台自行车时，速度传感器仍可自动地完成辨识；因此，测量能够适当地开始（视情况，手表可能需花时间来辨识传感器）。关于细节，请参阅第 7 页的“速度传感器 ID 之自动辨识”。

搜寻传感器 ID

SYNC ID

进行手表与心率和速度 / 踏频传感器的同步化。

* 本装置需要进行传感器 ID 的同步，以便手表能够接收来自传感器的信号。当您对手表执行格式化，或当您使用了新的传感器，请根据下列程序来进行传感器 ID 同步化。

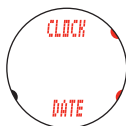
* 在您初次使用本装置（在原厂默认值下）时，包装里的每一个传感器 ID 已经完成对手表的同步化；因此，下列程序即不需要。

* 如要进行传感器 ID 同步化，则每个传感器皆必须邻近手表。



* 确认附近并无任何其它同型的传感器。

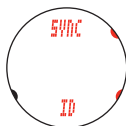
1. 在“时钟”模式或“运动”模式下按住 **MENU** 钮，直至“SETUP MENU”字样出现在屏幕上。
手表会自动地切换至“CLOCK DATE”模式。

切换模式: **MENU**  (长押)



2. 按下 **MODE1** 或 **MODE2** 钮以切换至“SYNC ID”，然后再按下 **SSS** 钮确定。

切换画面:  **MODE1** (或) **MODE2** 确定: **SSS** 

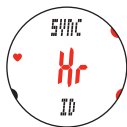


“设定”模式

3. 选取要同步的传感器 ID。

按下 **MODE1** 及 **MODE2** 键选取“HR（心率传感器）”、“SP1（速度传感器 1）”及“SP2（速度传感器 2）”，然后再按下 **SSS** 键确定。


HR ↔ SP1 ↔ SP2:  (或)  确定: **SSS** 



* 由于在手表共同用于 2 台自行车的情况下会使用 **SP2**，因此若您事前即以 **SP2** 对配备有一传感器的第二台自行车完成 ID 同步化，手表即可自动地识别该第二台自行车。

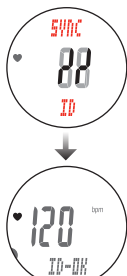
4. 按下 **SSS** 键以开始搜寻 ID。

在您选取“SP1”或“SP2”时，对该速度传感器按下 **RESET** 键。当您选取“HR”时，请穿上心率传感器（第 13 页），或根据下列的简单方法来传送传感器信号。当心率或速度 / 踏频连同“ID-OK”一起显示于屏幕上，即表示同步化已经完成。

开始搜寻: **SSS** 


* ID 同步化开始后，本装置即会进入搜寻模式 5 分钟。在搜寻模式下按 **SSS** 键可取消 ID 同步化，同时“ID-SKIP”会显示。若在 5 分钟内未能接收到任何的传感器信号，“ID-ERROR”即会显示。当“ID-SKIP”或“ID-ERROR”显示，表示该 ID 未能正确地同步化。


* 即使心率传感器未穿上，仍可藉由姆指摩擦两块电极垫来传送心率信号。



5. 按下 **MENU** 键以确定变更，并返回至设定模式“SYNC ID”。

连续按 **MENU** 键以切换至其它模式。

至上层模式 / 切换模式: **MENU** 

* 当您使用 **SP2**，请根据“设定轮胎圆周”（第 52 页）来设定  2（传感器 2）的轮胎圆周。

设定测量单位

UNITS

变更速度单位及温度单位。

*在您变更单位之前，请先停止测量并执行清除操作（第 27 页）。除非您有执行清除操作，否则“DATA RESET”会出现在屏幕上，防止单位的变更。

1. 在“时钟”模式或“运动”模式下长押 MENU 钮，直至“SETUP MENU”字样出现在屏幕上。
手表会自动地切换至“CLOCK DATE”模式。

切换模式：MENU (长押)



2. 按下 MODE1 或 MODE2 钮以切换至“UNITS”，然后再按下 SSS 钮确定。

切换画面：MODE1 (或) MODE2

确定：SSS



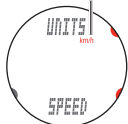
3. 按下 MODE1 或 MODE2 钮以选取速度单位。

如果只是要切换速度单位，请进行步骤 5。如果继续要变更温度单位，请按 SSS 钮，然后进行步骤 4。

km/h ↔ mph : MODE1 (或) MODE2

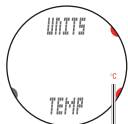
确定：SSS

目前速度单位



4. 利用 MODE1 和 MODE2 钮以选取温度单位。

°C ↔ °F : MODE1 (或) MODE2



5. 按下 MENU 钮以确定变更，并返回至设定模式“UNITS”。
连续按 MENU 钮以切换至其它模式。

至上层模式 / 切换模式：MENU

目前温度单位

*在完成测量单位切换后，过去纪录中的总行程距离会自动地换算为新的单位。

“设定”模式

设定记录间隔

SAMPLE RATE

在通常测量中，测量数据会根据所选取的间隔（秒）来记录。

*在您变更记录间隔之前，请先停止测量并执行清除操作（第 27 页）。除非您有执行清除操作，否则“DATA RESET”会出现在屏幕上，防止记录间隔的变更。

*您无法将记录间隔设定成关闭（off）。

1. 在“时钟”模式或“运动”模式下长押 MENU 钮，直至“SETUP MENU”字样出现在屏幕上。
手表会自动地切换至“CLOCK DATE”模式。

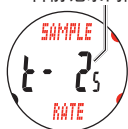
切换模式：MENU▶ (长押)



目前记录间隔

2. 按下 MODE1 或 MODE2 钮以切换至“SAMPLE RATE”，然后再按下 SSS 钮确定。

切换画面：MODE1 (或) MODE2 (或) 确定：SSS▶



3. 按下 MODE1 或 MODE2 钮以选取“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 钮以确定变更，并返回至设定模式

“SAMPLE RATE”（取样率）。

连续按 MENU 钮以切换至其它模式。

至上层模式 / 切换模式：MENU▶

*手表最多可储存 36000 点的数据，而最大记录时间（最大时间可达至记忆点使用率 100%）则视所选取的秒数间隔而定。下列时间长度可供参考应用。

T-10s（间隔为 10 秒）：长达 100 小时

T-5s（间隔为 5 秒）：长达 50 小时

T-3s（间隔为 3 秒）：长达 30 小时

T-2s（间隔为 2 秒）：长达 20 小时

*目前记忆点使用率可透过数据模式“档案确认”（第 40 页）进行确认。

总行程距离 / 总骑乘时间输入

TOTAL DATA

您可将任何数值输入至数据模式“过去纪录”（第 47 页）下的总行程距离及总骑乘时间，然后您即可从输入的数值开始。

总行程距离和总骑乘时间即使在手表格式化或更换手表后亦可保留。

* 按住 **MODE1** 或 **MODE2** 钮不放可快速增减数字。

1. 在“时钟”模式或“运动”模式下长押 **MENU** 钮，直至“**SETUP MENU**”字样出现在屏幕上。
手表会自动地切换至“**CLOCK DATE**”模式。

切换模式：**MENU** (长押)



2. 按下 **MODE1** 或 **MODE2** 钮以切换至“**TOTAL DATA**”，然后再按下 **SSS** 钮确定。

切换画面：**MODE1** (或) **MODE2**

确定：**SSS**



3. 输入时，藉由按下 **MODE1** 或 **MODE2** 钮来逐一地变更总行程距离的每个数字，然后藉由按下 **SSS** 钮来移动位数（6 位整数）。

如果只要输入总行程距离，请在输入后继续进行步骤 5。

如要同时输入总骑乘时间，请将数字移至最左，然后按下 **SSS** 钮继续进行步骤 4。

增加 / 减少：**MODE1** (或) **MODE2**

移动位数：**SSS**



总行程距离

4. 输入时，藉由按下 **MODE1** 或 **MODE2** 钮来逐一地变更总骑乘时间的每个数字，然后藉由按下 **SSS** 钮来移动位数。

增加 / 减少：**MODE1** (或) **MODE2**

移动位数：**SSS**



总骑乘时间

5. 按下 **MENU** 钮以确定变更，并返回至设定模式“**TOTAL DATA**”。

连续按 **MENU** 钮以切换至其它模式。

至上层模式 / 切换模式：**MENU**

“设定”模式

设定自动模式

AUTO MODE

自动模式的开启 / 关闭 (第 26 页)。

1. 在“时钟”模式或“运动”模式下长押 MENU 钮，直至“SETUP MENU”字样出现在屏幕上。
手表会自动地切换至“CLOCK DATE”模式。

切换模式: MENU (长押)



2. 按下 MODE1 或 MODE2 钮以切换至“**AUTO MODE**”，然后再按下 SSS 钮确定。

切换画面: MODE1 (或) MODE2

确定: SSS



目前设定

3. 按下 MODE1 或 MODE2 钮以选取“ON”或“OFF”。

ON ↔ OFF: MODE1 (或) MODE2



4. 按下 MENU 钮以确定变更，并返回至设定模式“**AUTO MODE**”。

连续按 MENU 钮以切换至其它模式。

至上层模式 / 切换模式: MENU

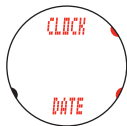
设定音效

SOUND

按钮操作音效及目标心率区警报音效的开启 / 关闭。

1. 在“时钟”模式或“运动”模式下长押 MENU 钮，直至“SETUP MENU”字样出现在屏幕上。
手表会自动地切换至“CLOCK DATE”模式。

切换模式：MENU (长押)



2. 按下 MODE1 或 MODE2 钮以切换至“SOUND”，然后再按下 SSS 钮确定。

切换画面：MODE1 (或) MODE2 确定：SSS



3. 按下 MODE1 或 MODE2 钮以选取按钮操作音效为“ON”或“OFF”。

如果只要切换按钮操作音效，请继续进行步骤 5。如果也要变更目标心率区警报音效，则按下 SSS 钮，然后继续进行步骤 4。

ON ↔ OFF：MODE1 (或) MODE2 确定：SSS



4. 按下 MODE1 或 MODE2 钮以选取目标心率区警报音效为“ON”或“OFF”。

ON ↔ OFF：MODE1 (或) MODE2



5. 按下 MENU 钮以确定变更，并返回至设定模式“SOUND”。
连续按 MENU 钮以切换至其它模式。

至上层模式 / 切换模式：MENU

“设定”模式

修正海拔高度

ALT

修正海拔高度。

*在变更设定之前，请先停止测量。

*如要经由“时钟”模式或“运动”模式快捷方式操作，请略过步骤 1 直接进行步骤 2。

*关于海拔高度的细节，请参阅第 61 页的“海拔高度测量之基本知识”。

*按住 **MODE1** 或 **MODE2** 钮不放可快速增减数字。

1. 在“时钟”模式或“运动”模式下长押 **MENU** 钮，直至“**SETUP MENU**”字样出现在屏幕上。
手表会自动地切换至“**CLOCK DATE**”模式。

切换模式：**MENU** (长押)



经由“时钟”模式或“运动”模式快捷方式操作

2. 按下 **MODE1** 或 **MODE2** 钮以切换至“**ALT**”，然后再按下 **SSS** 钮确定。

切换画面：**MODE1** (或) **MODE2**

确定：**SSS**

目前海拔高度



3. 按下 **MODE1** 或 **MODE2** 钮以选取“**REF** (修正海拔高度)”或“**HOME** (本地海拔高度)”，然后再按下 **SSS** 钮确定。

*本装置提供有 2 种修正海拔高度的方法。一为 **REF** (修正海拔高度)，另一则为 **HOME** (本地海拔高度)。至于细节，请参阅第 61 页的“海拔高度修正”。



4. 选取海拔高度为“+”或“-”。跟着，利用 **MODE1** 或 **MODE2** 按钮逐一变更该值的每个数字，然后利用 **SSS** 按钮移动位数。

增加 / 减少：**MODE1** (或) **MODE2**

移动位数：**SSS**



*海拔高度系以米为单位输入 4 位数字，以英寸为单位则输入 5 位数字，两者皆为整。

*按住 **MODE1** 钮 3 秒钟不放以确定变更，并快捷方式操作至先前的“时钟”模式或“运动”模式。

5. 按下 **MENU** 钮以确定变更，并返回至设定模式“**ALT**”。连续按 **MENU** 钮以切换至其它模式。

至上层模式 / 切换模式：**MENU**

海拔高度测量之基本知识

1 海拔高度测量功能

本装置可利用内建的压力传感器测量大气压力，以及测定海拔高度。对于海拔高度的评估，其系利用海拔高度与 ISO 2533（根据国际民航组织（International Civil Aviation Organization, ICAO）规定之国际标准大气所发展之大气标准）的压力之间关系。一般而言，传统的压力传感器会受到温度影响，并可导致极大的误差，但本装置却是温度补偿型以及可记录 1 米的分辨率。本装置在设计上，除了骑乘期间，其它时候并不会将大气压力的变化反映到海拔高度测量上；所以，海拔高度较不易于受到天气变化影响，因此当不在运动状态下，数值的变动即极小。

*海拔高度量度在从室内走到室外时，可能会有短暂地变化。此种情况是由于快速的温度变化所致，而不是故障，一会儿之后即会恢复正常值。

海拔高度修正

本装置提供有 2 种修正海拔高度的方法。建议在要测量之前，请先采用下列方法修正海拔高度。

*海拔高度修正画面系显示于 MENU 中的“设定画面”下，或可在“时钟”模式或“运动”模式的海拔高度（orthometric height）画面下经由快捷方式操作切换。

• REF（海拔高度修正）：在目前的位置点上输入海拔高度。
输入所在位置点（如沿岸或透过山上标示已知海拔高度之地点）的实际值。

*在设定画面上同时按住 MODE1 和 SSS 或 MODE2 和 SSS，可将修正值重新设回默认值（符合 ISO2533 标准之数值）。

• HOME（本地海拔高度设定）：套用事先设定的海拔高度。
请先预设您家当地的海拔高度。移至 ALT HOME 画面，然后藉由按下 MENU 或相关快捷方式操作返回至“时钟”模式或“运动”模式。跟着，海拔高度即会变更为默认值。现在要从您家出发之前，您即可藉由设定本地海拔高度来从正确的海拔高度展开旅程。



海拔高度、登坡高度及温度之更新时间

海拔高度、登坡高度及温度数据的更新时间会根据“运动”模式是否在测量状态下或已停止而不同。

情况	更新时间
当“运动”模式处于测量状态，且接收到速度传感器信号	5 秒钟
当“运动”模式已停止，或未接收到速度传感器信号	5 分钟

*此亦适用于“时钟”模式。

2 海拔高度与大气压力之间关系

海拔愈高、大气压力愈低。在 500 m 或以下的海拔高度上，每 100 m 会有 12 hPa 的压力变化。

3 与天气和海拔高度有关之知识

当天气从好转坏（例如从晴朗和阳光普照转为雨天和乌云密布）时，大气压力的变化会相当于大约 100 m 的递增高度，而暴风雨的天气会导致甚至更大的变化。此外，在稳定而晴朗的天气状况下，从日出到日落，大气压力量度的变化可能还会超过 30 m 的海拔高度变化。

心率训练

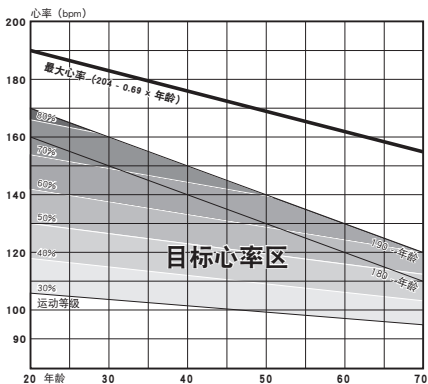
本章节只是心率训练方面数据的一般说明。关于更为完整的信息，另有一些书籍和网站可提供更具深度的信息。一般而言，练习期间心率会上升，会随着训练的密度愈来愈高。因此您的心率测量即是您训练密度的一项良好指针。藉由设定 HR（心率）目标区并紧密配合预设的练习，您将能够更有效率地进行训练。在开始训练计划之前，请确实先向医学专家或运动伤害防护师咨询。

1 目标心率区

自行车运动是众多能够提升您一般体适能的最佳活动之一。如要透过自行车运动来提升您的整体体适能（fitness），请根据您的体力，将目标心率区设定在您最大心率的 30% 与 70% 之间。为求达到最佳的成果，请至少在此区间持续练习 20-30 分钟的时间，或每周 3 次以上。现在，请透过下列 2 种方法来取得您的目标心率区。

提升一般体适能之训练量

请利用下列图表来根据您的岁数来确认训练量。对于新手，建议应从最大心率的 30% 开始。再从这里，根据您的体适能和经验逐渐地增加训练量。在您心率的 70% 以上级数的情况下进行训练，将会更为着重于无氧的训练（anaerobic exercise），有氧的训练则较少。另外，减重则通常是透过在较低的心率级数下进行较长时间的骑车活动（超过 1 小时）才会发生。



取得建立体能之个别心率区

运动能力会随着每个人而有所不同。因此，有效及合理的目标心率区必须经由实际的骑乘数据来获得。而为了测量实际的数据，则必须进行为时 20 分钟或 5 km 的计时训练（以下简称为 TT）。请根据规定的程序，在下列条件下来执行 TT。

*TT 是一种训练项目，亦即在全速下来骑乘指定的距离。尤其，后半段是一个非常严苛的体能训练。此时维持步调，才能在一稳定的速度下骑乘指定的距离。

计时训练之条件

关于 TT 测量，持续骑车 20 分钟最为理想。当您无法进行持续骑乘 20 分钟的训练时，请采用 5 km 训练作为您可以持续骑乘的方式。请事先测量训练距离，并指定起点和终点。然后重复此项 TT 两次，并计算 2 次训练当中平均心率的平均值，以作为设定区间的平均量。

计时训练测量之程序

注意：

- 请保持良好的身体状况。您如有任何忧虑，请在尝试进行计时训练先咨询医师的意见。
- 切勿在设有许多号志及交通繁忙的道路上进行 TT 的活动。
- 进行 TT 时，确实注意道路前方的状况。

*请在排定有相对温和训练的一周内来进行 TT 的活动。

*请先充分热身至少 30 分钟再行尝试任何的 TT 活动。

*请选取手动测量（在第 27 页）。

1. 将自行车停于起点，并将手表数据清除。

2. 按下 **sss** 钮以正式展开 TT。

在开始的 1 分钟内以稳定的速度逐渐加速，然后保持在您感觉不会过于困难的强度上。稳定步调，使您不致于在后半段会有速度减慢的情况，并保持该步调到最后。

3. 当您抵达终点，按下 **sss** 钮以停止测量。

4. 缓和 30 分钟并喝点水。

5. 再作一次 TT。

重复步骤 1 至 3。

6. 确认测量资料。

经由数据模式“档案确认”（第 40 页）记录两次 TT 数据的平均心率。请记录其它数据（时间、平均踏频、平均速度等），以供参考。

7. 根据记录的平均心率从下表中取得您的目标心率区。

例) 在 20 分钟计时训练下的平均心率为 100%。

目标心率区等级	下限值	上限值
1 (主动恢复力)	0 %	64 %
2 (耐力)	65 %	79 %
3 (节奏)	80 %	90 %
4 (乳酸阈值)	91 %	101 %
5 (VO2 上限)	102 %	112 %

*精英训练 (elite ride) 应设定为低于上述数值 4% 之数值。

例如，当 20 分钟计时训练下之平均心率为 175 bpm，则该区的分类即如下表所示。

目标心率区等级	下限值	上限值
1 (主动恢复力)	0	112
2 (耐力)	114	138
3 (节奏)	139	158
4 (乳酸阈值)	159	177
5 (VO2 上限)	178	196

8. 将计算值设定至目标心率区。

*关于目标心率区之细节，请参阅“选项”模式下的“设定目标心率区”（第 37 页）。

2 比赛训练

请测量早上刚醒之后您的静底心率 (Resting heart rate)，以及您的最大心率 (例如比赛期间)。然后，根据您的目标设定目标区：

A) 关于恢复力、耐力训练及减重：

60% - 70% (有氧训练)



B) 关于耐力素质及节奏训练：

70% - 80% (有氧训练)



C) 关于提升 TT 和竞赛能力，以及 VO2 上限：

85% + (无氧训练)



D) 关于无氧能力及冲刺训练：

92.5% + (无氧训练)



$$\text{训练量 (\%)} = \frac{(\text{目标心率}) - (\text{静态心率})}{(\text{最大心率}) - (\text{静态心率})} \times 100$$

$$\text{目标心率} = (\text{最大心率} - \text{静态心率}) \times \frac{\text{训练量 (\%)}}{100} + \text{静态心率}$$


静态心率 (Resting heart rate)

您的静态心率通常是早上刚醒之后的最低记录率。

最大心率 (Maximum heart rate)

下列为一般常用的计算方式：(220 - 岁数) 或 (204 - 0.69 × 岁数)。关于更为精准的数字，请向培训专家咨询。

3 目标区之运用

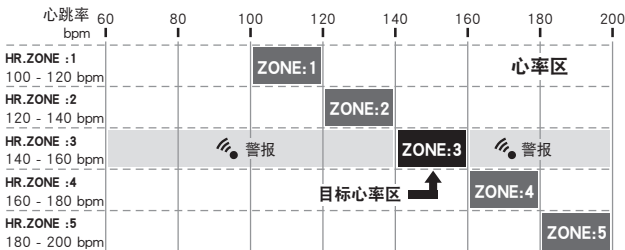
当心率在测量期间超出区间，手表即会发出警报并藉由闪光灯  以通知驾乘者。心率区系从 5 个预定区间当中选取。

关于以 140 至 160 bpm 之心率为目标的训练，请依下列图表所示来选取 **HR.ZONE:3**。跟着，当心率掉至 140 bpm 以下时，手表即会发出警报。当目标区一旦设定为开启 (On)，相关的数据即会记录下来，同时介于区间之时间、高于区间之时间，以及低于区间之时间和它们的百分比，皆可透过档案确认 (第 40 页) 进行检视。

*警报音效系与测量的开始 / 停止连动。

*您可将任何的上 / 下限值输入至每个区间。

*进入选项模式“设定目标心率区”(第 37 页)以选取目标心率区为“OFF”、选取区间 1 至 5、变更上下限值，以及选取区间音效为“ON”或“OFF”。您亦可在设定模式“设定音效”(第 59 页)下来选取区间音效为“ON”或“OFF”。










预设值范围

故障排除






如有故障发生，在联络 CatEye 或您的经销商有关维修或服务之前请先进行下列各项检查。

显示问题

问题	检查项目	排除方法
显示动作变得缓慢。	环境温度是否很低（低于摄氏零度或华氏 32 度）？	温度低于冰点可能会导致屏幕的反应变慢，但数据不受影响。
出现  图示。	手表的剩余电量不足。	换新电池（CR2430）。更换后，请确实执行重新启动作业（第 14 页）。
出现“STOP”字样。	停止提醒功能（第 27 页）作动。	一旦接收到任何传感器信号，停止提醒功能即会取消。 测量期间请忽略此项功能。
屏幕上的“MEMORY”图标每 2 分钟就闪烁一次。	手表的剩余电量不足。	建议删除档案（第 45 页）。 * 当使用选购的“USB 通讯套件”，请您在将储存的档案传送到您的个人计算机后将档案删除。
屏幕上的“MEMORY FULL”图标每 2 分钟就闪烁一次。	测量期间数据量超出手表的记忆容量。	无法再记录测量数据。请删除档案（第 45 页）。 * 当使用选购的“USB 通讯套件”，请您在将储存的档案传送到您的个人计算机后将档案删除。
没有任何显示出现。	手表的电池是否没电？	换新电池（CR2430）。更换后，请确实执行重新启动作业（第 14 页）。
出现毫无意义的显示。		请执行重新启动作业（第 14 页）。
无法测量行程速度或踏频	“速度”和“踏频”传感器图示是否亮起  ？	若  图示熄灭，即表示手表无法接收任何资料。请按下 MODE1 或 MODE2 钮以取消传输睡眠状态（第 23 页）。
	请检查速度 / 踏频传感器与磁铁之间的距离是否过大。	正确调整速度 / 踏频传感器与磁铁的位置。（请参阅第 10 页的“自行车安装”）。
	速度 / 踏频传感器的传感区是否偏离磁铁中央？	
	省电模式是否已经启动，进入“时钟”模式？	按下 MENU 钮以切换至“运动”模式。
		视无线传输条件，显示画面可能会延迟。请藉由旋转车轮一会儿来确认是否有接收到任何速度信号。 * 关于细节，请参阅第 7 页的“速度传感器 ID 之自动辨识”。

问题	检查项目	排除方法
无法测量目前行程速度或踏频。	速度传感器的电池是否没电？	换新电池（CR2032）。
	您是否有执行格式化操作？	传感器 ID 已经藉由格式化删除。请再次进行速度传感器 ID 同步化（第 53 页）。
可测量目前速度，但无法测量踏频	速度传感器的踏频侧联机是否脏了？	速度传感器的踏频侧连续性不良。松开踏频侧上的固定螺丝以拆下踏频传感器。用干布清洁接脚并放回原位。清洁后，调整对磁铁的距离，然后将传感器确实固定。
未接收到心率信号。	心率传感器图示  是否亮起？	若  图示熄灭，即表示手表无法接收任何资料。请按下 MODE1 或 MODE2 钮以取消传输睡眠状态（第 23 页）。
	省电模式是否已经启动，进入“时钟”模式？	按下 MENU 钮以切换至“运动”模式。
	心率传感器是否已确实穿在您的身上？	适当调整电极垫使其橡皮表面与身体能有良好的接触。
	皮肤干燥（尤其在冬天）	稍微弄湿心率传感器的电极垫。
	心率传感器的电池是否耗尽？	换新电池（CR2032）。
	检查手表屏幕上的  是否亮起。	手表的剩余电量不足。换新电池（CR2430）。更换后，请确实执行重新启动作业（第 14 页）。
	长时间使用后，电极垫是否过度磨损及损坏？	换新心率传感器。
	您是否有执行格式化操作？	传感器 ID 已经藉由格式化删除。请再次进行心率传感器 ID 同步化（第 53 页）。
心率指示器不正常跳动，例如在其回到零后又再开始测量心率。	电极垫是否穿戴正确？	有关如何正确穿戴电极垫，请遵照穿戴心率传感器的指示（第 13 页）。
将主机移离身上将会防止心率的测量。	检查手表屏幕上的  是否亮起。	手表的剩余电量不足。换新电池（CR2430）。更换后，请确实执行重新启动作业（第 14 页）。
	心率传感器的电池是否耗尽？	换新电池（CR2032）。
海拔高度显示错误。	您是否有修正过海拔高度？	海拔高度可能由于大气压力变化而导致错误。使用前请修正海拔高度（第 60 页）。
数据模式“过去纪录”中的一些数值已经清除。	您是否有根据“设定时钟 / 日期”来变更过去的任何日期？	根据变更内容，年份、月份、星期的数据会被删除，详细请参考 48 页。

操作问题

问题	检查项目	排除方法
按住 MODE1 或 MODE2 钮无法启动灯光。	检查是否显示“设定”模式（第 49 页）。	背光灯在“设定”模式不会启动。
	检查手表屏幕上的  是否亮起。	手表的剩余电量不足。换新电池（CR2430）。更换后，请确实执行重新启动作业（第 14 页）。
按下 sss 钮无法开始 / 停止测量。	检查自动模式是否启动（且  亮起）。	当自动模式启动（出现  图标），您即无法藉由按下该钮来开始或停止测量。如要藉由按下 sss 钮来开始 / 停止测量，请将自动模式切换至关闭（off）（第 58 页）。
心率传感器（速度传感器）ID 检查失败。		心率传感器（速度传感器）的电池可能已经耗尽。换新电池（CR2032）之后，请重新检查传感器 ID（第 53 页）。
回圈数据无法储存。	检查“-”是否出现在“回圈数”（Lap No.）画面上。	数据量超出手表记忆容量。请删除档案（第 45 页）。 * 当使用选购的“USB 通讯套件”，请您在将储存的档案传送至您的个人计算机后将档案删除。
	回圈时间是否超过 100 小时（或间隔距离是否超出 9999.99 公里 / 哩）？	若左侧可记录范围已超出，即无法进行回圈。清除数据（第 27 页），然后重新执行测量。
	是否在按下 LAP 钮后随即发生此种情形？	请在至少 5 秒的间隔下来记录回圈数据。
出现异常数值。	附近是否有任何物体发射电磁波（铁轨、电视发射台等）？	将本装置远离任何可能造成干扰的物体，然后清除数据（第 27 页）。
在“选项”模式或“设定”模式下无法变更任何设定。	是否在测量期间？	测量期间仅可确认设定内容
	检查自动模式是否启动（且  亮起）。	当自动模式启动（  亮起），手表可能会由于电磁波导致进入测量模式。将本装置远离任何可能会以电磁波造成干扰的物体。
	检查“DATA RESET”字样是否显示。	如欲变更目标心率区、测量单位以及记录间隔，此时即需进行清除操作。请停止测量，然后执行清除操作（第 27 页）。
档案检视中的纪录数据无法确认到最后。	检查测量期间“MEMORY FULL”是否显示于屏幕上。	数据量超出手表记忆容量。该数据系在测量期间自动地储存，跟着即无法再记录后续任何数据。请删除档案，以便持续测量（第 45 页）。 * 当使用选购的“USB 通讯套件”，请您在将储存的档案传送至您的个人计算机后将档案删除。






手表之防水性

手表防水能力可达 100 ft (30 m)。请参考下列信息以正确使用本装置。

从事水上和室外活动之前

注意：

- 心率传感器和速度传感器均可防水，但不应用于水下活动。
- 在海中或室外使用后，请以纯水清洗并拭除任何盐份及脏污，。
- 潮湿时切换按下任何按钮。

	防水能力
 两水、溅水等	可
 淋浴（热水及冷水）	可
 适度性质之游泳（水深：浅）	可
 潜水、冲浪及其它水上运动 （水深：浅）	无！
 浮潜（水深：深）	无！

更换电池


Q3a 附有原装的电池。当电池没电，请根据下列指示将其换新。

⚠ 警告!!!： 请安全地处理旧电池，且切换将其置于小孩伸手可及之处。若不慎吞下电池，请立即就医。

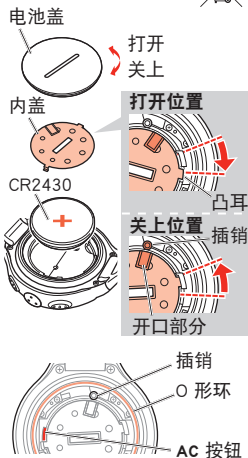
- * 当手表、心率传感器或速度传感器的任何一个电池耗尽，我们建议所有电池请同时换新。
- * 本手册所示电池寿命并非一定，其会视使用环境而改变。
- * 电池盖密封对于保持防水功能相当重要。当电池盖及 O 形环脏污时，请小心擦拭并检查其是否安装正确。

手表

电池寿命：每天使用 1 小时情况下大约 1 年。

*当剩余电量不足， 即会亮起。

1. 利用一枚硬币等工具打开手表的电池盖。
2. 利用一枚硬币将内盖转至打开位置将此盖拆下，然后置入新的锂电池(CR2430)，(+)的一面朝上。
*切勿将内盖转过头，否则凸耳可能会损坏。
3. 将内盖转至关上位置。请检查内盖的开口部分是否面向插销，以及 2 个凸耳是否固定。
4. 用有尖头的工具按压内盖侧边的 AC 按钮。
5. 检查 O 形环是否已安装至手表上的凹槽，然后确实关上电池盖。
6. 更换后，请确实执行重新启动操作（第 14 页）以设定目前时间和日期。

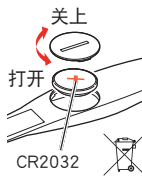


心率传感器

电池寿命：每天穿戴 1 小时情况下大约 1 年。

1. 利用一枚硬币或同等工具拆下心率传感器背面的电池盖。
2. 置入新的锂电池 (CR2032)，标示 (+) 的一面朝上，然后确实关上电池盖。

*一旦穿上，心率传感器即会消耗电量。任何时候不在测量时，请将心率传感器脱下。



速度传感器

电池寿命：每天使用 1 小时情况下大约 1 年。

1. 利用一枚硬币或同等工具拆下速度传感器上的电池盖。
2. 置入新的锂电池 (CR2032)，标示 (+) 的一面朝上，然后确实关上电池盖。
3. 更换电池后，请确实检查磁铁与传感器的位置是否正确以及是否确实固定。



维护

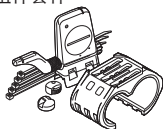
请定期履行下列指示以延长您 Q3a 的寿命。

- 定期检查磁铁和传感器的位置是否正确以及是否确实固定。
- 当手表、心率传感器和速度传感器脏污，请用水清洗或用软布沾些稀释过的天然清洁剂擦拭，然后再以干布擦拭。切勿使用挥发油或外用酒精等类型溶剂，以免可能损伤表面。
- 心率传感器束带很容易吸汗，若是置之不理很不卫生。请以天然清洁剂清洗并保持干净。

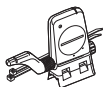
备用配件

备用配件

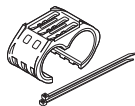
#240-0570
零组件套件



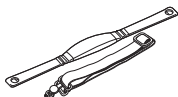
#160-2385N
速度传感器套件



#240-0575
手把安装支架套件



#160-2390N
心率传感器套件



#160-2395
心率传感器束带



#169-9691
车轮磁铁



#169-9766
踏频磁铁



#240-0580
手表用锂电池 (CR2430)



#166-5150
传感器用锂电池 (CR2032)

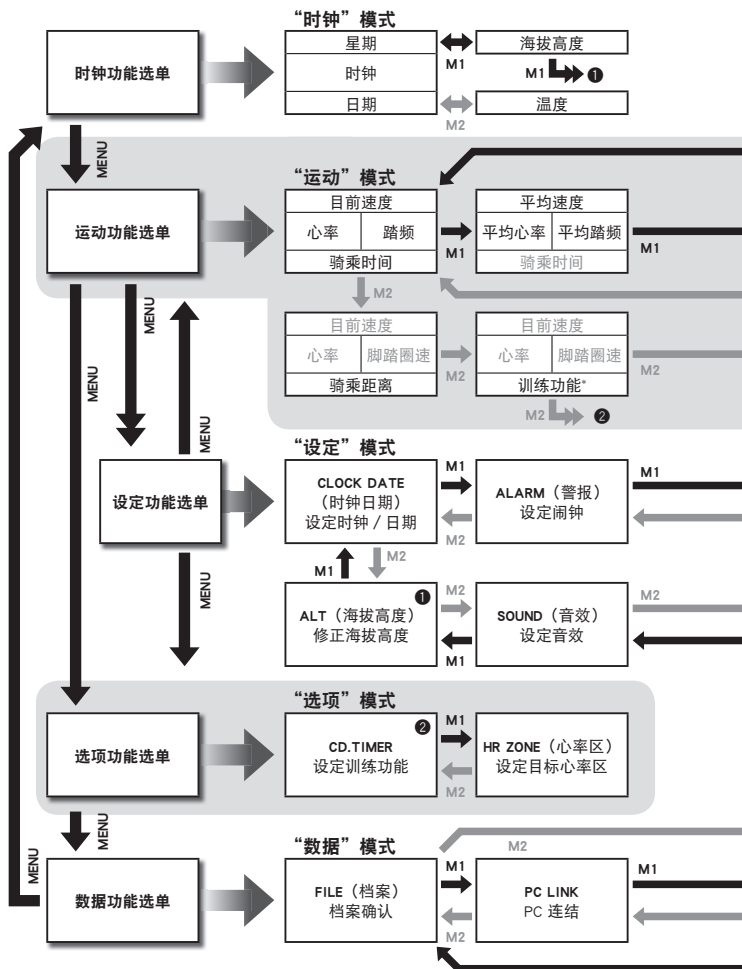


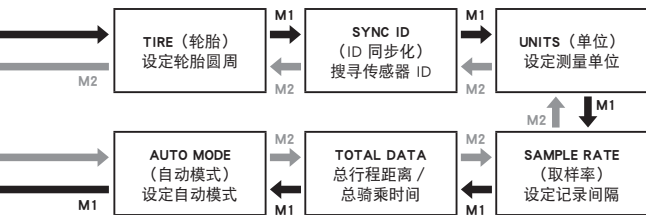
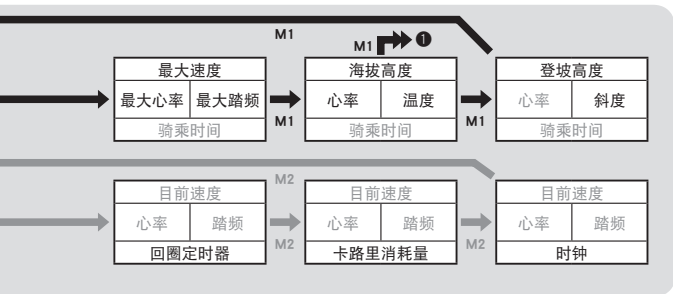
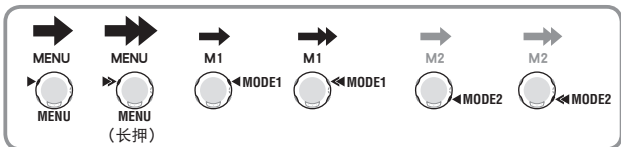
选购配件

#240-0590
USB 通讯套件
(内含 Windows 版之 e-Train Data™ 软件)

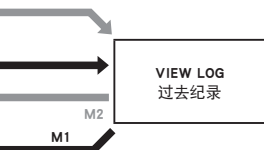


画面操作之流程图





*训练功能：显示下列其中之一：倒数距离、倒数时间及间隔。



规格

测量功能

上方显示区

目前速度	0.0 (4.0) — 150.0 km/h
平均速度	0.0 (3.0) — 93.0 mph] (适用于 27 英寸轮胎尺寸)
最大速度	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]
平均回圈速度	0.0 — 150.0 km/h [0.0 — 93.0 mph]
最大回圈速度	0.0 (4.0) — 150.0 km/h [0.0 (3.0) — 93.0 mph]

中间显示区

心率	0 (30) — 240 bpm
平均心率	0 — 240 bpm
最大心率	0 (30) — 240 bpm
平均回圈心率	0 — 240 bpm
最大回圈心率	0 (30) — 240 bpm
踏频	0 (20) — 199 rpm
平均踏频	0 — 199 rpm
最大踏频	0 (20) — 199 rpm
平均回圈踏频	0 — 199 rpm
最大回圈踏频	0 (20) — 199 rpm
温度	-10 — +50 °C [+14 — +122 °F]
斜度	0 — ±99 % (100 % = 45°)
圈号	01 — 99

下方显示区

骑乘时间	0:00' 00" 0 — 0:59' 59" 9 / 1:00' 00" — 99:59' 59"
行程距离	0.00 — 9999.99 公里 [哩]
倒数距离	9999.90 — 0.00 公里 [哩] (设定范围: 9999.9 — 0.0 公里 [哩])
倒数时间	99:59' 00" — 0:00' 00" (设定范围: 99:59' — 0:00')
间隔定时器	99:59' 59" — 1:00' 00" / 0:59' 59" 9 — 0:00' 00" 0 (设定范围: 99:59' 59" — 0:00' 00")
恢复时间	0:00' 00" 0 — 0:59' 59" 9 / 1:00' 00" — 99:59' 59"
回圈定时器	00' 00" 0 — 0:59' 59" 9 / 1:00' 00" — 99:59' 59"
卡路里消耗量	0 — 999999 大卡 (仅以计算为基础之评估值)
时钟	0:00' 00" — 23:59' 59" [上午 1:00' 00" — 下午 12:59' 59"] (有 12 和 24 小时两种模式可选取)
日期	00.01.01 — 99.12.31 (可选取日期显示格式)
回圈时间	00' 00" 0 — 0:59' 59" 9 / 1:00' 00" — 99:59' 59"
累计时间	00' 00" 0 — 0:59' 59" 9 / 1:00' 00" — 99:59' 59"

回圈 (藉由实时回圈功能)

回圈显示:

- 上方显示区 (平均回圈速度、最大回圈速度)
- 中间显示区 (平均回圈心率、圈号、最大回圈心率)
- 下方显示区 (回圈时间、累计时间)

实时圈测显示:

- 下方显示区 (平均回圈速度、最大回圈速度)
- 中间显示区 (平均回圈心率、最大回圈心率、踏频)
- 下方显示区 (回圈定时器、回圈距离)

间隔

上方显示区 (目前速度、平均速度及最大速度)

中间显示区 (目前心率、平均心率、最大心率、目前踏频、平均踏频及最大踏频)

下方显示区 (间隔时间、间隔数、间隔内行程距离及恢复时间)

储存数据

在清除时储存数据

(超过 30 个档案时, 最旧档案将会自动遭到删除)

(“MEMORY FULL” 字样显示时, 最旧档案将会遭到删除且测量期间数据将会自动地储存。)

控制系统

8 位单芯片微电脑、石英振荡器

显示系统

液晶显示屏 (EL 背光灯)

速度 / 踏频信号侦测系统

非接触型磁性传感器

传感器信号传输和接收

2.4 GHz ISM 频带 (结合 ID。有两组 ID (SP1 和 SP2) 可针对速度传感器设定。)

传感器涵盖距离

5 米 (超过 5 米, 传输距离可由于环境条件而改变)

操作温度范围

0 °C – 40 °C

(本产品超出工作温度范围时不会正确地运作。在较低或较高温度下, 可能会分别发生反应缓慢或 LCD 漆黑情形。)

储存温度范围

-20 °C – 50 °C

车轮圆周设定范围

0100 至 3999 mm: 每个速度传感器 ID 一种尺寸 (默认值: SP1 = 2096, SP2 = 2050)

电源供应 / 电池寿命

手表 : CR2430 x 1 / 约 1 年 (每天使用 1 小时)

心率传感器 : CR2032 x 1 / 约 1 年 (每天穿戴大约 1 小时)

速度传感器 : CR2032 x 1 / 约 1 年 (每天使用 1 小时)

尺寸 / 重量

手表 : 55.0 x 46.5 x 15.0 mm (不含凸出物及表带) / 56.4 g (含电池)

心率传感器 : 325.0 x 31.4 x 12.2 mm / 40 g (含电池)

速度传感器 : 65.0 x 90.5 x 14.4 mm / 36 g (含电池)

* 当骑乘时间超过 100 小时, 或行程距离超过 9999.99 km/h, 即会显示 “E” 以取代平均速度。

* 当骑乘时间超过 100 小时, 即会显示 “E” 以取代平均心率和平均踏频。

* 由于修改或改良, 设计和规格如有变更, 恕不另行通知。

注册

CATEYE 网站 (<http://www.cateye.com>)

为能享有保固服务，您必须完成产品注册。请尽快完成您的 Q3a 注册。CATEYE 提供有一般的技术支持以及更多更新的产品信息，请透过本公司官网的“客户支持”（Support）网页来完成在线注册。在登录产品时，将会需要您提供 7 位数的产品编号（就标示于电池盖上）。

有限保固

2 年：手表、心率传感器及速度传感器 (不含电池耗用)

CatEye 产品提供自购买日起两年无材料及制造方面之瑕疵保固。若产品在正常使用下发生无法运作情形，CatEye 将会免费提供瑕疵品之维修或更换。然而，维修工作必须交由 CatEye 或授权经销商负责执行。在退回产品时，请配合维修指示将其小心包装并附上保固证书（购买证明）。请于保固证书上清楚写下或打上您的姓名和地址，至于保险、装卸及运输等方面之费用，将由服务需求人负责承担。

至于英国及爱尔兰之消费者，请退回至购买地点，而此绝不会影响您的法定权益。

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 数字无线系统.....6

B

备用配件.....73

背光灯.....23

比赛训练.....66

C

操作测试.....19

储存及管理档案.....40

传输睡眠模式.....23

重新启动.....14, 21

产品规格.....76

D

档案确认 (FILE)40

倒数距离.....32

倒数时间.....32

F

防水性.....71

G

格式化.....14, 21

更换电池.....71

故障排除.....68

过去纪录 (VIEW LOG)47

H

海拔高度测量.....6

海拔高度测量之基本知识.....61

画面操作之流程图.....74

恢复时间.....33

HOME (本地海拔高度设定)61

回圈功能.....30

回圈时间.....31

J

记忆点.....41

间隔.....33

间隔时间.....33

K

开始 / 停止测量.....26

可经由您的个人计算机变更之

设定.....47

可经由本装置传送至您的个人

计算机上之数据.....47

L

轮胎圆周.....17

轮胎圆周参考表.....17

累计时间.....31

M

模式切换.....22

目标心率区之运用.....67

目标心率区.....35, 63

N

闹钟模式.....24

您的个人计算机与本装置之间

通讯.....46

P

配件.....8

屏幕显示.....9

配速功能.....30

PC 连结 (PC LINK)45

Q

清除.....	27
确认档案内容.....	42
确认回圈资料.....	44

R

REF (海拔高度修正)	61
--------------------	----

S

删除档案.....	45
“设定”模式 (SETUP)	49
设定测量单位 (UNITS)	55
设定记录间隔 (SAMPLE RATE)	56
设定轮胎圆周 (TIRE)	52
设定目标心率区 (HR ZONE)	37
设定闹钟 (ALARM)	51
设定时钟 / 日期 (CLOCK DATE)	50
设定训练功能 (CD.TIMER)	36
设定音效 (SOUND)	59
设定自动模式 (AUTO MODE)	58
省电模式.....	23
“时钟”模式 (CLOCK)	24
实时回圈数据.....	31
手表记忆容量限制.....	40
手动测量.....	27
“数据”模式 (DATA)	39
搜寻传感器 ID (SYNC ID)	53
速度传感器 ID 之自动辨识	7

T

停止提醒功能.....	27
-------------	----

W

维护.....	73
---------	----

X

心率传感器.....	13
心率训练.....	63
修正海拔高度 (ALT)	60
“选项”模式 (OPTION)	36
训练功能.....	32

Y

有限保固.....	78
“运动”模式 (SPORTS)	25
“运动”模式下之数据显示... 28, 29	
用户注册.....	78

Z

准备手表.....	14
自动模式 (自动测量)	26
自行车安装.....	10
总行程距离 / 总骑乘时间输入 (TOTAL DATA)	57

Please fill with 7-digits numbers marked on the battery cover of main unit.
 リースウォッチ裏面のバッテリーカバーに記載の7桁の数字をご記入ください。
 Veuillez indiquer le numéro à 7 chiffres indiqué sur le couvercle de la pile de l'unité principale.
 Geben Sie bitte die siebenstellige Nummer an, die auf der Batterieabdeckung der Haupteinheit steht.
 Por favor, complete el número de 7 dígitos mostrado en la tapa de las pilas de la unidad principal.
 Inserire il codice di 7 cifre indicato sul coperchio del vano batterie dell'unità principale.
 請填入手錶後蓋上刻印的7位數字。

REGISTRATION CARD

ユーザー登録カード



Fiche d'enregistrement
 Registreringskaart

Registriatiekaart
 Tarjeta de registro

Scheda di registrazione
 用戶登記卡 用戶登記卡

Name
 お名前(フリガナ)
 Nom Nome
 Name 姓名
 Naam 姓名
 Nombre

Serial No ①
 シリアルNo
 No. de série
 Seriennr
 Seriennummer
 Nº de serie

--	--	--	--	--	--	--

Numero di matricola
 產品編號
 產品編號



Address
 ご住所
 Adresse Indirizzò
 Adresse 地址
 Adres 地址
 Dirección

Phone
 電話番号
 Téléphone Numero di telefono
 Telefon 電話號碼
 Telefoon 电话号码
 Teléfono

E-mail address
 Eメールアドレス
 Adresse e-mail Indirizzò e-mail
 E-mail-Adresse 郵箱地址
 E-mailadres 郵箱地址
 Dirección de correo electrónico

Dealer or Shop name
 ご購入店名
 Nom du magasin ou du revendeur
 Name des Händlers oder des Geschäfts
 Dealer of Naam van winkel
 Nombre del proveedor o de la tienda

Nome del punto vendita
 經銷商名
 經銷商名

Dealer or Shop address
 所在地
 Adresse du magasin ou du revendeur
 Adresse des Händlers oder des Geschäfts
 Dealer of Adres van winkel
 Dirección del proveedor o de la tienda

Indirizzò del punto vendita
 經銷商地址
 經銷商地址

The date of purchase
 ご購入日
 Date d'achat Data di acquisto
 Kaufdatum 購入日期
 Datum van aankoop 購入日期
 Fecha de compra

--	--	--	--	--	--

Your name address or e-mail address will not be sold or shared with any other company.
 ご送信いただいた情報や内容の管理には万全を期し、新製品情報やテクニカルサポート提供以外に使用することは一切ありません。
 Votre adresse postale et votre adresse e-mail ne seront pas vendues ou transmises à d'autres entreprises.
 Ihr Name oder Ihre E-Mail-Adresse wird weder weiterverkauft noch an eine andere Firma weitergegeben.
 Uw naam, adres of e-mailadres zullen niet beschikbaar worden gesteld aan derden.
 Su nombre, dirección o correo electrónico no serán vendidos o compartidos con otras empresas.
 Il vostro nome, indirizzo o indirizzo e-mail non saranno venduti o condivisi con altre società.
 顧客情報内容將被妥善管理，只會使用在提供新產品信息及技術支援上。
 顧客情報内容將被妥善管理，只會使用在提供新產品信息及技術支援上。

U.S. Pat. Nos. and Design Pat. Pending
 Copyright© 2010 CATEYE Co., Ltd.
 MSCCY3-100816

INTERNATIONAL WARRANTY CERTIFICATE

保証書



CERTIFICAT DE GARANTIE INTERNATIONALE
 INTERNATIONALES GARANTIEZERTIFIKAT

INTERNATIONAAL GARANTIECERTIFICAAT
 CERTIFICADO DE GARANTÍA INTERNACIONAL

CERTIFICATO DI GARANZIA INTERNAZIONALE
 國際保固證明書 國際保固證明書

PURCHASER'S NAME/ADDRESS
 ご住所・お名前
 NOM/ADRESSE DU CLIENT
 NAME UND ANSCHRIFT DES KÄUFERS
 NAAM/ADRES KOPER
 NOMBRE/DIRECCIÓN DEL COMPRADOR
 NOME/INDIRIZZO DEL COMPRATORE
 購買者の姓名/地址 購買者的姓名/地址

Serial No ①

--	--	--	--	--	--	--



DEALER'S NAME/ADDRESS
 販売店名・住所
 NOM/ADRESSE DU DISTRIBUTEUR
 NAME UND ANSCHRIFT DES HÄNDLERS
 NAAM/ADRES VERKOPER
 NOMBRE/DIRECCIÓN DEL DISTRIBUIDOR
 NOME/INDIRIZZO DEL VENDITORE
 經銷商的姓名/地址 經銷商的姓名/地址

DATE OF PURCHASE
 お買い求め年月日
 DATE D'ACHAT
 VERKAUFSDATUM
 AANKOOPDATUM
 FECHA DE COMPRA
 DATA DELL'ACQUISTO
 購買日期 購買日期

--	--	--	--

DIGITAL
24G

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

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



066600810 CY300SC 1