

VE7N



簡介

感謝您購買 CATEYE V3n。

對於想進行進階訓練並分析資料的騎士們而言，V3n 是一款高效能的碼錶。CATEYE V3n 採用 2.4GHz 無線射頻技術，使用於速度・迴轉速兩者整合的速度感應器及心率感應器，可以有效消除外部雜訊及其它無線碼表使用者的訊號干擾，能夠記錄和保存高信賴度的數據。

使用之前請仔細閱讀此操作手冊，並完全瞭解此碼錶的功能。

將此手冊妥善保存，以供日後參考。

重要

- 請務必遵守標有“⚠ 警告 !!!”標誌的內容。
- 未得到 CatEye Co.,Ltd 事先的書面許可前，不得複製、節錄、散布此操作手冊。
- 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。

關於操作手冊

購買 CC-TR210DW 時

您所購買的產品，並不包含心率感應器及心率帶。

搭配選購的心率感應器套件後，便可使用本手冊所述的所有功能，包括心率、卡路里消耗量及目標心率區計測等功能。

基本安裝及操作

學習如何將碼錶安裝在自行車上、測量心率功能、設定碼錶及學習碼錶基本操作，請翻至此。

1. 如何將碼錶安裝在自行車上 見 7 到 9 頁
2. 心率感應器 見 10 頁
3. 設定碼錶 見 11 到 15 頁
4. 學習碼錶基本操作 見 17 到 19 頁

顯示名稱

請翻至此，可以了解用本碼錶可計測的各種數據和功能。

- 測量螢幕 見 20 到 24 頁

騎乘資料瀏覽

請翻至此，學習所保存數據的確認及管理方法。

- 資料瀏覽 見 26 到 29 頁

改變碼錶設定

請翻至此，學習選單畫面各種設定的變更方法。

- 變更碼錶設定 見 25 和 37 頁

進階使用

- 紀錄迴圈及已耗用時間資料 見 22 頁的“迴圈功能”
- 用目標心率區來訓練 見 41 頁的“3 目標區之運用”

內容

簡介.....	1	迴圈功能.....	22
關於操作手冊.....	1	倒數距離.....	24
CatEye V3n 之正確使用.....	3	目標心率區.....	24
自動辨識速度感應器 ID.....	4	改變碼錶設定.....	25
碼錶及其零件說明.....	5	檔案瀏覽.....	26
碼錶.....	5	設定時間 / 日期.....	30
配件.....	5	設定輪胎周長.....	31
螢幕顯示.....	6	同步感應器 ID.....	32
如何將碼錶及配件安裝在自行車上....	7	設定測量單位.....	34
將固定座固定於手把或豎管的		累計距離手動輸入.....	34
位置.....	7	設定自動模式.....	35
固定速度感應器及磁鐵.....	8	設定倒數距離.....	36
取下 / 安裝此碼錶.....	9	設定音效.....	37
心率感應器.....	10	設定目標心跳率範圍.....	37
在穿戴心率感應器之前.....	10	心率訓練.....	39
穿戴心率感應器.....	10	目標心率區.....	39
準備碼錶.....	11	比賽訓練.....	40
格式化操作.....	11	目標區之運用.....	41
日期 / 時間設定.....	12	簡易故障排除說明.....	42
輪胎周長輸入.....	13	顯示問題.....	42
選擇速度單位.....	14	操作上的問題.....	44
操作測試.....	14	更換電池.....	45
格式化 / 重新啟動操作.....	16	碼錶.....	45
碼錶基本操作.....	17	心率感應器.....	45
測量螢幕上的功能.....	17	速度感應器.....	45
開始 / 停止測量.....	18	維護.....	46
背光燈.....	18	配件.....	46
清除測量資料.....	19	規格.....	47
省電功能.....	19	註冊.....	48
測量螢幕.....	20	有限保固.....	48
上層及中層顯示數據.....	20		
下層顯示數據.....	21		
配速功能.....	22		



請造訪本公司網站，網站提供詳盡的說明與影片，並可下載操作手冊。

<http://www.cateye.com/en/products/detail/CC-TR310TW/>



CatEye V3n 之正確使用

請遵照下列指示，以利安全使用。

操作手冊中圖示的意義：

⚠ 警告 !!!： 標有此圖示的部分，對於此裝置的安全使用是相當重要的。請務必遵照這些指示。

注意： 根據對人及物的影響和損傷程度區分為「警告」和「注意」。
* 方便功能和補充說明均用星號加以強調。

⚠ 警告 !!!：

- 心律調整器使用者（Pace maker user）不應使用此裝置。
- 騎車時，請勿過度專心注意數據，要時刻注意安全。
- 切勿將任何一種電池留置於孩童可取得之處，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／迴轉速感應器的位置，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。
- 避免讓本裝置及感應器長時間受到陽光直射。
- 請勿拆卸此碼錶、心率感應器及速度感應器。
- 請勿讓碼錶、心率感應器及速度感應器遭受到強烈撞擊，同時也要注意避免掉落。
- 請勿使用有機溶劑或是酒精擦拭此裝置。
- 如果您對此心率帶或是電極墊有皮膚過敏的情況，請停止使用。
- 切勿用力扭曲或拉扯心率感應器。
- 心率感應器經過長時間使用後，品質可能會降低。因此心率感應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。

2.4GHz 無線射頻技術

整合型迴轉速／速度感應器與心率感應器，皆採用 2.4 GHz 頻率數位無線射頻技術（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：

- * 在同步接收感應器 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。
- 在 Wi-Fi 環境

自動辨識速度感應器 ID

速度感應器具有自己的 ID，碼表會與此 ID 同步，進行測量。

一個碼表可登錄兩個速度感應器 ID。事先登錄 ID 後，碼表即可自動登錄兩個速度感應器。

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



* 目前辨識出的速度感應器，以螢幕上的感應器圖示 ( 或 ) 指示。

自動辨識程序

碼表切換成省電螢幕，然後回到測量螢幕時，將自動依照以下程序辨識速度感應器 ID。

1. 碼表會搜尋不久前已同步的速度感應器 ID。
2. 收到感應器訊號後，速度感應器的感應器圖示便會亮起，之後碼表便開始測量。
無法接收不久前已同步的速度感應器 ID 時，則會搜尋另一個感應器訊號。
3. 碼表收到另一個感應器訊號時，另一個的感應器圖示便會在螢幕上亮起，並開始進行測量。
無法接收另一個感應器 ID 訊號時，將再次搜尋原始的感應器訊號。

即便碼表因某項原因 (如通訊失敗) 而無法同步，碼表仍會依照上述程序，重複進行同步處理。

* 在 5 分鐘內未能收到任何速度感應器訊號時， /  將會熄滅，碼表亦會進入睡眠模式，並在又經過 5 分鐘後切換成省電螢幕。

手動切換 ID

使用者可依據選單螢幕「設定輪胎周長」(31 頁)，強制變更速度感應器 ID。發生以下情況時，請進行此項操作。

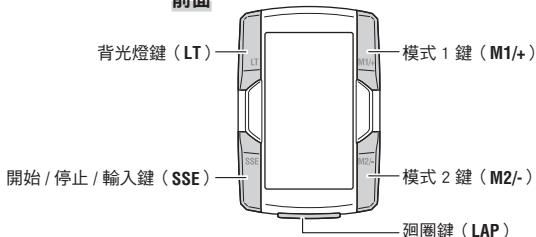
- 由於 2 個登錄的速度感應器皆在附近且皆在傳送感應器信號，而導致碼錶無法辨識預定的感應器信號時。
- 想要立即切換速度感應器 ID 時。

* 在您手動切換速度感應器 ID 後，當回到測量螢幕時，碼錶亦只會繼續搜尋您所切換的速度感應器 ID。若在 10 分鐘內一直無法接收到任何信號，省電模式即會啟動。之後再回到測量螢幕，碼錶即會透過自動辨識的程序進行搜尋。

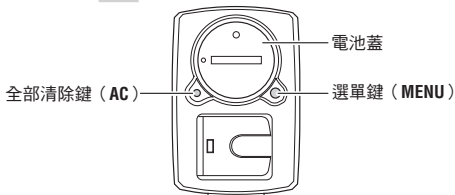
碼錶及其零件說明

碼錶

前面



背面



配件

固定座帶



固定座



固定座塑膠墊



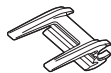
刻度盤



速度感應器 (SPEED/CADENCE)



感應器橡膠墊



輪圈鋼 絲磁鐵



迴轉速 磁鐵

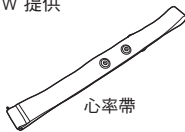


* 僅 CC-TR310TW 提供

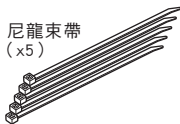
心率感應器



心率帶



尼龍束帶 (x5)



螢幕顯示

📶: 速度感應器訊號
從速度感應器接收到訊號後會閃動(19頁)。

🔔: 鬧鈴
當 HR 鬧鈴聲音圖示開啟時，燈會亮起。

📶 1 2: 感應器圖示
顯示目前同步的速度感應器。

❤️: 心率感應器訊號
當從心率感應器接收到訊號時會亮起(19頁)。

🎯: 目標心率區
當目標心率區開啟時會亮起，當在目標心率區外時會閃爍。

▲▼: 配速箭號
配速箭號顯示出目前的速度是否比平均速度快(▲)或慢(▼)。

km/h mph: 速度單位
當速度測量在進行中時會閃爍。

🔋: 碼表電池圖示
當此碼表的蓄電力偏低時會亮起。

AV: 平均值顯示
亮燈顯示出，速度、心率、迴轉速的平均值。

MX: 最大值顯示
亮燈顯示出，速度、心率、迴轉速的最高(最大)值。

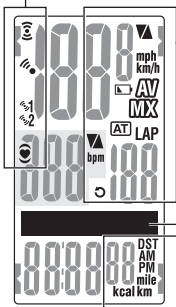
▲▼: 心率配速箭號
配速箭號顯示出目前的心率是否比平均心率快(▲)或慢(▼)。

bpm: 心率單位

AT: 自動模式
當自動模式開啟時會亮起。

LAP: 迴圈圖示
當迴圈資料顯示時會亮起。

🕒: 迴轉速感應器訊號
當從迴轉速感應器接收到訊號時會亮起(19頁)。



Dot 顯示
主要顯示針對以下所呈現之數值的模式敘述。

選擇數據圖示 / 單位
會和下層顯示數據一起連動呈現。

按鍵導航

在碼錶的設定中或是選單螢幕上的操作鍵會閃爍。

當 SSE 運作時
會亮起。

當 M1/+ 運作時
會亮起。

當 M2/- 運作時
會亮起。

如何將碼錶及配件安裝在自行車上

1 將固定座固定於手把或豎管的位置

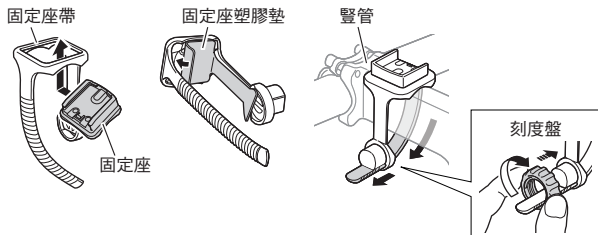
視固定座安裝於固定座帶的方式而定，可將碼錶分別安裝於豎管或車手把上。

注意：

只能徒手旋緊在固定座帶上的刻度盤，不能使用工具，否則可能會傷害到螺絲的螺紋。

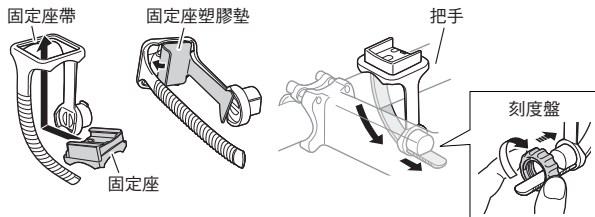
將固定座固定在豎管位置時

* 將固定座固定上去，開口的末端面向右邊。



將固定座固定在把手的位置時

* 將固定座固定上去，開口的末端面向右邊。

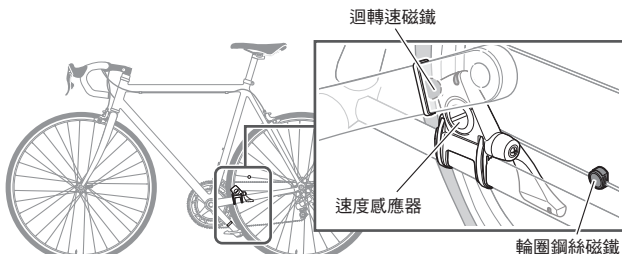


使用剪刀剪切掉固定帶過長的長度。

注意：

將固定座帶剪切部分修平滑，以避免割傷。

2 固定速度感應器及磁鐵



2-1. 暫時固定速度感應器

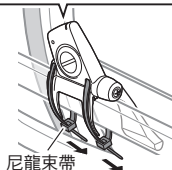
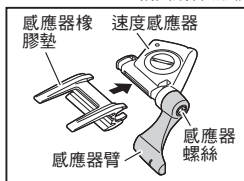
1. 使用十字螺絲起子鬆開速度感應器上的螺絲，檢查感應器臂能否移動。

* 請勿完全卸下感應器螺絲。

2. 將感應器橡膠墊裝上速度感應器，如上圖所示安裝到左後下叉上，然後使用尼龍束帶暫時固定速度感應器。

注意：

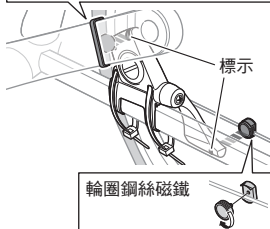
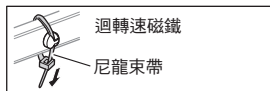
在此階段不要完全將尼龍束帶固緊。一旦束緊尼龍束帶後，將無法取出。



2-2. 暫時固定磁鐵

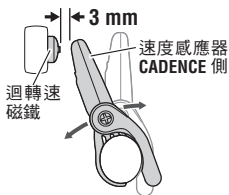
1. 用尼龍束帶暫時將迴轉速磁鐵固定在曲柄內側，如此一來，該磁鐵可以剛好面對 CADENCE 那一面的標示線上。
2. 旋轉感應器臂，然後暫時將輪組磁鐵固定到面向 SPEED 側之感應器區域的輻條。

* 速度感應器沒有按照兩邊磁鐵 (CADENCE 與 SPEED) 適當固定好時，前後移動調整速度感應器，直到確實對應到正確位置上為止。在移動感應器之後，調整一下位置，如此兩邊的磁鐵都可面對相應的標示線。

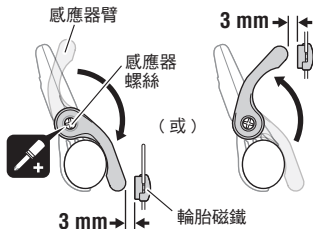


2-3. 調整感應器至磁鐵的距離

1. 傾斜速度感應器，使迴轉速磁鐵與速度感應器 **CADENCE** 側之間的距離約為 3 mm，然後使用尼龍束帶確實固定之。



2. 旋轉與調整感應器臂，使輪組磁鐵與感應器臂之間的距離約為 3 mm，然後確實鎖緊感應器螺絲。



2-4. 固定各式零件

緊緊地固定速度感應器、固定螺絲及磁鐵，檢查一下是否有鬆開的情況。

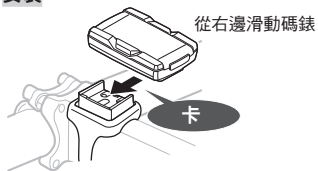
- * 對於鋼軸腳踏，迴轉速磁鐵可安裝至腳踏軸的端面上。進行此項安裝時，請確實撕掉磁鐵上的雙面膠帶。



3 取下 / 安裝此碼錶

注意：
在取下碼錶時，務必握緊碼錶，以避免掉落。

安裝



取下



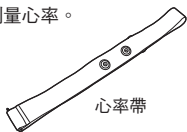
心率感應器

當心率感應器穿戴在胸前時，可以測量心率。

心率感應器



心率帶



在穿戴心率感應器之前

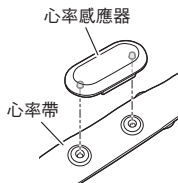
⚠ 警告 !!! :

心律調整器使用者（Pace maker）不應使用此產品。

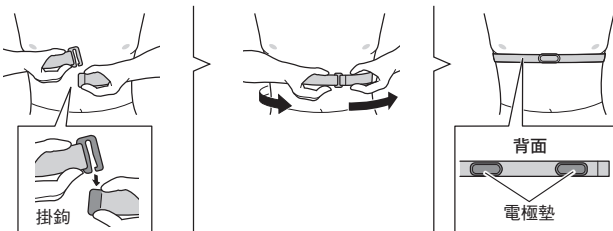
- 避免測量錯誤，建議將電極墊打溼。
- 若是您的皮膚極其敏感，電極墊可能需用水弄濕，再穿戴於薄汗衫上。
- 胸毛會影響測量的結果。

穿戴心率感應器

1. 將心率感應器裝上心率帶。
按壓心率感應器，直至扣住為止。



2. 將心率帶掛鉤插入心率帶的另一端。
用心率帶穿戴心率感應器，並調整心率帶的長度，以符合您的胸圍（胸線下方）。帶子扣太緊可能會引起不舒服。



- * 確定電極墊直接與身體接觸。
- * 當您的皮膚太過乾燥，或是將心率感應器穿戴在內衣上時，會引起測量誤差。為了避免測量誤差，可以將電極墊打溼。

準備碼錶

必須先完成基本項目的設定，方可使用本碼錶。

取出絕緣薄片

當購買後，第一次使用此裝置時，請打開電池蓋並移出絕緣薄片。

* 在取出絕緣薄片後，重新將電池蓋放回。



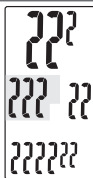
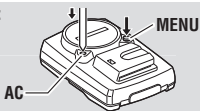
1 格式化操作

格式化操作於最初使用時進行，或用於將所有設定清除回預設值。

注意：所有的資料被清除，回到預設值。

在按壓碼錶背面 **MENU** 鍵的同時，按壓 **AC** 鍵。
當測試圖案出現在螢幕時，日期 / 時間設定螢幕會出現。
持續「日期 / 時間設定」。

格式化操作：



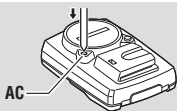
當測試圖案出現時，所有的螢幕項目都會亮起。

- * 當所有的螢幕項目亮起，而沒有測試圖案出現在螢幕時，格式化操作就不會被完成。請再次執行格式化操作。
- * 於更換電池或顯示錯誤時，進行重新啟動操作。

重新啟動操作

按壓碼錶背面 **AC** 鍵。
當所有螢幕項目都會亮起達一秒時，日期 / 時間設定螢幕會出現。
持續「日期 / 時間設定」。

重新啟動操作：



當所有螢幕項目亮起（達一秒）。


- * 如需格式化與重新啟動操作之間的差異資訊，請參閱「格式化 / 重新啟動操作」（16 頁）。

2 日期 / 時間設定

設定目前時間及日期。

1. 選擇日期顯示格式。

使用 **M1/+** 及 **M2/-** 鍵，由“YY/MM/DD”、“MM/DD/YY”、“DD/MM/YY”當中選擇所要的日期顯示格式，並用 **SSE** 鍵確認。



切換顯示： (或) 確認：



2. 輸入“年”、“月”、“日”。

使用 **M1/+** 及 **M2/-** 鍵，按照步驟 1 所選顯示順序輸入“年”、“月”、“日”，並用 **SSE** 鍵確認。輸入年份的最後 2 個數字。


設定範圍：00.01.01 - 99.12.31

增加 / 減少： (或) 確認：



3. 選擇時間顯示格式。

使用 **M1/+** 及 **M2/-** 鍵選擇“12h (12 小時制)”或“24h (24 小時制)”，並用 **SSE** 鍵確認。

24h ↔ 12h： (或) 確認：



4. 輸入“小時”和“分鐘”。

使用 **M1/+** 及 **M2/-** 鍵輸入“小時”，並用 **SSE** 鍵確認，接著用同樣的方式輸入“分鐘”。

設定範圍：24h 0:00 - 23:59 [12h AM1:00 - PM12:59]

增加 / 減少： (或) 確認：

5. 在設定日期／時間後，按壓 **MENU** 鍵繼續進行「輪胎周長輸入」。

至「輪胎周長輸入」： (背面)

* 若是重新啟動操作，碼表會完成設定，並切換成測量螢幕。

3 輪胎周長輸入


用公釐尺寸輸入自行車輪胎周長。

1. 輸入輪胎周長的後面 2 個數字。

使用 **M1/+** 及 **M2/-** 鍵輸入，並用 **SSE** 鍵移動數字。
接著用相同的方式輸入第一和第二個數字。


設定範圍：0100 - 3999 mm

增加 / 減少： (或)

移動數字：



2. 完成後，按壓 **MENU** 鍵繼續進行「選擇速度單位」。

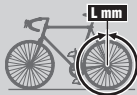
至「選擇速度單位」： (背面)

輪胎周長

在下表中，可以找出您輪胎尺寸的輪胎周長 (L)，或是實際測量您自行車的輪胎周長 (L)。

如何測量輪胎周長 (L)

為了取得精確的測量，可以做個輪胎滾圈。用正常壓力下的輪胎，將氣嘴 (valve stem) 放置在底部。在地面上做個記號，連同騎乘者在腳踏上的重量，用一直線的方式實際滾動一圈 (直到氣嘴的位置又回到地面)。標示氣嘴所在位置，並用公釐尺寸測量距離。



* 使用以下的表格供您參考。

ETRTO 標準	輪胎尺寸	L (mm)
47-203	12x1.75	935
54-203	12x1.95	940
40-254	14x1.50	1020
47-254	14x1.75	1055
40-305	16x1.50	1185
47-305	16x1.75	1195
54-305	16x2.00	1245
28-349	16x1-1/8	1290
37-349	16x1-3/8	1300
32-369	17x1-1/4 (369)	1340
40-355	18x1.50	1340
47-355	18x1.75	1350
32-406	20x1.25	1450
35-406	20x1.35	1460
40-406	20x1.50	1490
47-406	20x1.75	1515
50-406	20x1.95	1565
28-451	20x1-1/8	1545
37-451	20x1-3/8	1615
37-501	22x1-3/8	1770
40-501	22x1-1/2	1785
47-507	24x1.75	1890
50-507	24x2.00	1925
54-507	24x2.125	1965
25-520	24x1(520)	1753

ETRTO 標準	輪胎尺寸	L (mm)
24x3/4 Tubuler		1785
28-540	24x1-1/8	1795
32-540	24x1-1/4	1905
25-559	26x1(559)	1913
32-559	26x1.25	1950
37-559	26x1.40	2005
40-559	26x1.50	2010
47-559	26x1.75	2023
50-559	26x1.95	2050
54-559	26x2.10	2068
57-559	26x2.125	2070
58-559	26x2.35	2083
75-559	26x3.00	2170
28-590	26x1-1/8	1970
37-590	26x1-3/8	2068
37-584	26x1-1/2	2100
	650C Tubuler	
	26x7/8	1920
20-571	650x20C	1938
23-571	650x23C	1944
	650x25C	
25-571	26x1(571)	1952
40-590	650x38A	2125
40-584	650x38B	2105

ETRTO 標準	輪胎尺寸	L (mm)
25-630	27x1(630)	2145
28-630	27x1-1/8	2155
32-630	27x1-1/4	2161
37-630	27x1-3/8	2169
18-622	700x18C	2070
19-622	700x19C	2080
20-622	700x20C	2086
23-622	700x23C	2096
25-622	700x25C	2105
28-622	700x28C	2136
30-622	700x30C	2146
32-622	700x32C	2155
	700C Tubuler	2130
35-622	700x35C	2168
38-622	700x38C	2180
40-622	700x40C	2200
42-622	700x42C	2224
44-622	700x44C	2235
45-622	700x45C	2242
47-622	700x47C	2268
54-622	29x2.1	2288
60-622	29x2.3	2326

4 選擇速度單位

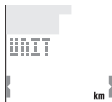
從“km”和“mile”選擇速度單位。

1. 選擇速度單位

km ↔ mile:  M1+/ (或) M2/-

2. 選擇之後按壓 MENU 鍵，測量螢幕會出現，碼錶設定完成。

至測量螢幕:  MENU (背面)



5 操作測試

測試速度感應 (SPEED、CADENCE) 與心率感應器的功能。

* 切換成測量螢幕後，由於碼表會搜尋同步感應器 ID，因此可能需要十幾秒的時間才會顯示測量資料。

*  或  熄滅時，請按壓 M1+/ 或 M2/- 鍵使圖示亮起。

速度感應器 (SPEED)

1. 抬起後輪，並旋轉輪胎。
2. 速度在螢幕上顯示時，此時為正常運作。



速度感應器 (CADENCE)

1. 轉動曲柄。
2. 迴轉速在螢幕上顯示時，此時為正常運作。

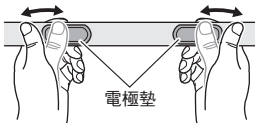


心率感應器

1. 穿戴心率感應器 (10 頁)。
2. 心率在螢幕上顯示時，此時為正常運作。





* 即使未穿戴心率感應器，仍可用拇指摩擦兩側的電極墊，傳送心率訊號。此方法無法準確地測量心率，但可作為測試感應器／碼表通訊的簡易方法。





重要： 未顯示速度、迴轉速及心率的，可能的原因如下。

未顯示速度與迴轉速

檢查項目	改善方法
速度與迴轉速感應器圖示是否亮起  ？	若  圖示未亮起，碼表無法接收任何訊號。按壓 M1/+ 或 M2/- 鍵，取消傳輸睡眠模式 (19 頁)。
檢查速度感應器與磁鐵之間的距離是否過大。	參考「如何將碼錶及配件安裝在自行車上」(7 頁)，請正確調整速度感應器與磁鐵的位置。
速度感應器的感應區是否對準磁鐵的中央？	
碼錶是否處於睡眠模式或省電模式？	按壓碼表上的任一鍵回到測量螢幕。
視無線傳輸狀態而定，可能會延遲顯示。	請持續旋轉車輪，檢查是否有接收到任何速度信號。

未顯示心率

檢查項目	改善方法
心率感應器圖示是否亮起  ？	若  圖示未亮起，碼表無法接收任何訊號。按壓 M1/+ 或 M2/- 鍵，取消傳輸睡眠模式 (19 頁)。
是否已啟動省電功能，僅在螢幕上顯示日期／時間？	按壓 AC 鍵以外的任一鍵，從省電狀態恢復。
心率感應器的橡膠電極墊，是否已脫離身體？	確定心率帶的電極墊直接與身體接觸。
皮膚乾燥（特別是在冬天的時候）	稍微將心率感應器的電極墊打濕。
檢查是否正確的穿戴心率帶。	正確地穿戴心率帶，按照指示穿戴心率感應器 (10 頁)。
檢查心率感應器是否正確固定於心率帶。	請依據「穿戴心率感應器」(10 頁)，將心率感應器正確固定於心率帶。

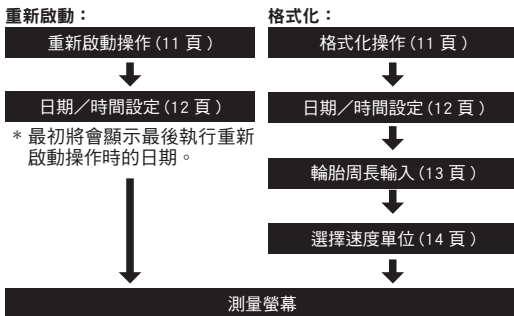
格式化／重新啟動操作

碼表共有兩種不同的設定操作；格式化與重新啟動操作。請視情況而定進行合適的操作。

格式化	格式化操作於最初購買時進行，或用於刪除所有測量資料，並將所有設定重設回預設值。 * 不會刪除感應器 ID。
重新啟動	於更換電池或顯示錯誤時，進行重新啟動操作。 * 執行重新啟動操作後，會保留以下的資料。 <ul style="list-style-type: none">· 感應器 ID· 日期／時間· 目前選取的輪胎圓周及感應器。· 速度單位· 累計距離、累計時間· 自動模式· 倒數距離· 音效設定· 目標心率區

格式化與重新啟動操作流程

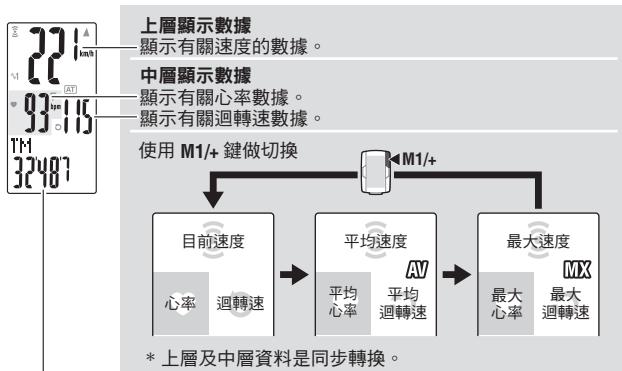
格式化與重新啟動程序，如下所示。



碼錶基本操作

測量螢幕上的功能

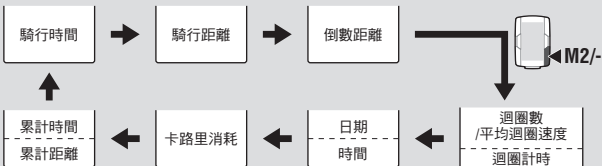
測量螢幕顯示四種不同的數據類型，藉由按壓 **M1/+** 及 **M2/-** 鍵來做切換。顯示數據如下所示。



下層數據

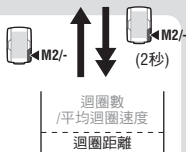
顯示其它數據

使用 **M2/-** 鍵做切換



即時迴圈資料 (正在進行中的迴圈資料)

* 在顯示迴圈計時時，長壓 **M2/-** 鍵會切換成迴圈距離。
再按壓一次又返回到迴圈計時。



開始 / 停止測量

速度單位 (km/h 或 mph) 於測量時閃爍。

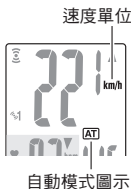
初始設定為同步配合自行車動作自動開始或停止測量的自動模式功能 (ON)。通過自動模式的 ON/OFF 操作可將自動測量切換至手動測量及來回切換。

- * 如要設定自動模式，請參閱選單螢幕「設定自動模式」(35 頁)。
- * 累計距離、最大速度、最大心率及最大迴轉速會無視測量開始/停止而進行更新。

自動模式功能 (自動測量) [AT]

當自動模式打開時 ([AT] 亮起)，碼表會偵測旋轉中的輪胎，並自動地開始/停止測量。

* 在睡眠模式 (☺ 或 ♥ 熄滅) 時，即使開始騎行，碼表也不會開始測量。休息後騎自行車時，請多加注意。若要解除睡眠模式，請按壓 M1/+ 或 M2/- 鍵，使感應器圖示亮起。如需詳細資訊，請參閱「傳輸睡眠模式」(19 頁)。



手動測量

自動模式關閉 ([AT] 熄滅) 時，使用 SSE 鍵開始/停止測量。

· 停止提醒

所謂停止提醒功能指的是在手動計測模式之下，若有 90 秒未能收到任何信號，警報即會作響提醒騎乘者來停止計測。

騎行測量時，若有 90 秒未能收到速度感應器的任何信號，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，偵測到任何一種感應器信號時，警報即會停止。

- * 在您騎乘時休息後，或完成一場競賽後，容易發生未停止測量的狀況。在紅綠燈停一下後啟動時，不須在意此情況。
- * 無法停用此功能。



背光燈

按壓 LT 鍵會使螢幕亮起達 3 秒。

- * 當背光燈仍然亮著的時候，按壓任一按鍵可以又延長 3 秒鐘。



清除測量資料

欲清除測量資料（累計時間、累計距離、日期及時間除外）與迴圈資料時，在測量畫面下同時按壓 **SSE** 鍵與 **M1/+** 或 **M2/-** 鍵。

- * 清除測量資料後，其數據會被自動儲存成為檔案（26 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，倒數距離會回到您設定的預定值。
- * 按下 **LAP** 鈕後，約 5 秒無法進行清除。



(或)



省電功能

傳輸睡眠模式

碼錶超過 5 分鐘未能接收到速度感應器或心率感應器所傳來的任何訊號時，各感應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感應器訊號，如欲重新啟動測量功能，請按下 **M1/+** 或 **M2/-** 鍵，解除傳輸睡眠狀態。每個感應器的訊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)	正在接收感應器訊號 (操作時)
(持續)	感應器訊號待命 (正在搜尋感應器)
關閉	傳輸睡眠。顯示符號「---」。

* 請注意，即便在自動模式開啟時，於睡眠模式下開始騎車，碼表也不會開始測量。

碼表省電功能

當碼錶沒有接收到訊號超過 10 分鐘時，將會進入省電模式，這當中只有時間 / 日期會顯示。

按壓除了 **AC** 鍵以外的任意鍵，可以從省電模式恢復，測量螢幕將會顯示。當碼錶在省電模式時，在開始測量資料前，必須要按壓任一按鍵。

速度感應器
訊號圖示



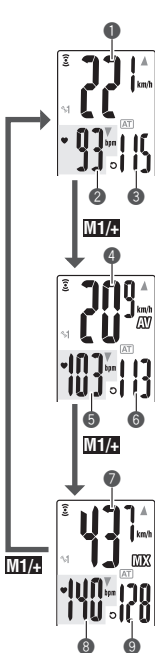
心率感應器訊號
圖示



省電模式

測量螢幕

上層及中層顯示數據



- 1 騎行速度**
顯示目前的速度。
每秒做更新。
- 2 心率**
即時顯示心跳率。
每秒做更新。
- 3 迴轉速**
顯示每分鐘腳踏旋轉數。
每秒做更新。

- 4 平均速度 (*1)**
顯示開始測量後的平均速度。
- 5 平均心率 (*2)**
顯示開始測量後的平均心跳速度。
沒有測量心率時，不會反映在平均心率先上。
- 6 平均迴轉速 (*3)**
顯示從測量開始以後的平均迴轉速。
沒有腳踏時，不會反映在平均迴轉速。

- 7 最大速度**
顯示開始測量後的最大速度。
無視測量開始或停止，最大值皆會進行更新。
- 8 最大心率**
顯示開始測量後的最大心跳率。
無視測量開始或停止，最大值皆會進行更新。
- 9 最大迴轉速**
顯示開始測量後的最大迴轉速。
無視測量開始或停止，最大值皆會進行更新。

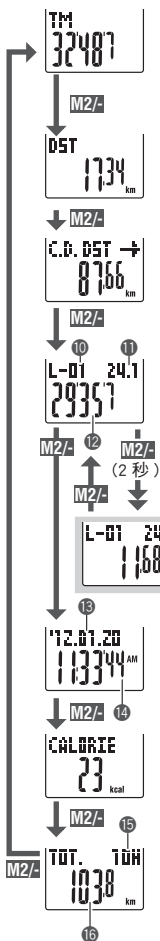
*1: 當騎乘距離 (DST) 超過 10000 公里 [哩] 或當騎乘時間 (TM) 超過 100 小時，會以字元「E」取代顯示於螢幕上，請藉由清除操作將該資料清除 (19 頁)。

*2: 卸下心率感應器時，本裝置即停止計算平均心跳率，再次穿帶心率感應器後，便會繼續計算。因此，此項功能可產生心率感應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。

* 購買 CC-TR210DW 時，可搭配選購的心率感應器測量心率的相關資料。

下層顯示數據

**騎行時間**

顯示從測量開始以 1/10 秒為單位的騎乘時間。當超過 99:59'59" 時，會從 00'00"0 重新開始。

* 當騎行時間達到一小時的時候，1/10 秒將不會顯示。

騎行距離

顯示從開始測量後的行程距離。

倒數距離 (24 頁)

從預定距離開始倒數，並顯示剩餘距離。

10 迴圈數 (22 頁)

顯示目前迴圈數。

11 即時平均迴圈速度

即時顯示從前一點 (L-01 指測量開始) 至目前的平均速度。

12 迴圈計時 (即時迴圈)

即時顯示從前一點 (L-01 指測量開始) 至目前的騎乘時間。

即時行程迴圈距離

顯示從前一點 (L-01 指測量開始) 至目前的騎行距離。

13 日期

顯示日期、月份、和年份 (最後 2 個數字)。

* 顯示格式會依顯示設定而有所不同。

14 時間

用 12 小時制或是 24 小時制顯示目前的時間。

卡路里消耗

以心率為基礎顯示從測量開始以後的預計卡路里消耗量。

* 穿戴心率感應器後，即可測量卡路里消耗量。

15 累計時間

是自使用後的累計騎行時間。只能用格式化來清除 (11 頁)。

16 累計距離

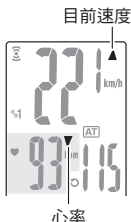
使用後的累計距離，無視測量開始或停止進行更新。

可以手動輸入您想要設定的值。

配速功能

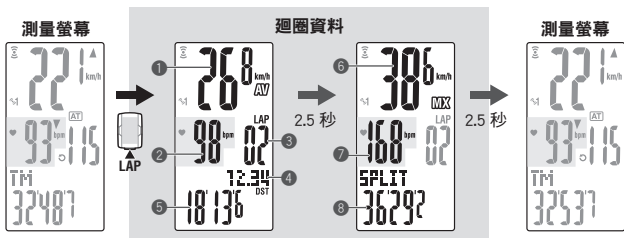
在螢幕上顯示有騎行速度及心率 2 種配速箭頭圖示。
此箭頭圖示指出目前的速度（或心率）高於或低於平均速度（或平均心率）。

▲	目前值高於平均值。
▼	目前值低於平均值。
無箭號	目前值等於平均值，或為零。



迴圈功能

在測量期間按下 **LAP** 鍵，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）、迴圈距離）。記錄後，迴圈資料會如下圖所示依序顯示，然後返回測量螢幕。



- 1 平均迴圈速度**
- 2 平均迴圈心率**
顯示從前一點（L-01 指測量開始）至目前一點的平均迴圈速度（平均迴圈心率）。
- 3 迴圈數**
顯示所紀錄的迴圈數。
* 當所顯示的迴圈數超過 99 圈時，會出現「--」，表示無法再進行測量了。
- 4 迴圈騎行距離**
顯示從前一點（L-01 指測量開始）至目前一點的騎行距離。
- 5 迴圈時間**
顯示從前一點（L-01 指測量開始）至目前一點的騎行時間。
- 6 最大迴圈速度**
- 7 最大迴圈心率**
顯示從前一點（L-01 指測量開始）至目前一點的最大速度。
- 8 累計時間**
顯示從開始測量起到目前一點的騎行時間。

儲存迴圈

進行清除數據操作後 (19 頁)，所紀錄的迴圈資料將存入檔案內，並可在選單螢幕「檔案瀏覽」(26 頁) 上瀏覽。

- * 於迴圈數達到 99 圈時，按壓 **LAP** 鍵會顯示迴圈資料，但迴圈數會顯示為「--」，代表不能再進行測量了。
- * 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。

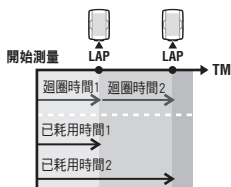
範例) 當下列迴圈數記錄於檔案中：

1 個檔案內的迴圈數	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內的總迴圈數「15」與總檔案數「3」的總和 亦即「18」。

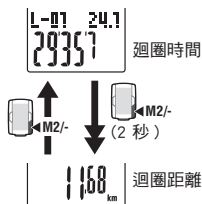
迴圈時間和累計時間

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。



即時迴圈數的進階使用

針對在下層顯示的即時迴圈資料，其開始/停止測量與一般測量連動，然而每次按壓 **LAP** 按鍵時，會清除所測量數值。此獨立的迴圈功能可使用作為間歇訓練，也可活用在上山。



倒數距離

倒數距離功能，是顯示目前「已行進的距離」到「目標行程距離」之間的剩餘里程數。當達到零時，會顯示通知訊息。達到目標行程距離時，無論在何種測量模式下，都會切換為倒數顯示畫面，並藉由閃爍數值加上警報音效的方式發出通知。

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，請於開始前先輸入賽事距離，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誌時即輸入標示距離，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。

* 倒數距離從選單螢幕「設定倒數距離」（36 頁）設定。






20 公里的情況



當達到時
(顯示達 5 秒)

目標心率區

在測量期間，圖示「」會顯示，以指示目標心率狀態。

 (恆亮)	目標區被設定在任一 HR.ZONE:1 - 4。
 (閃爍)	目前心率超出選取區間。
 (熄滅)	目標區被設定為關閉。



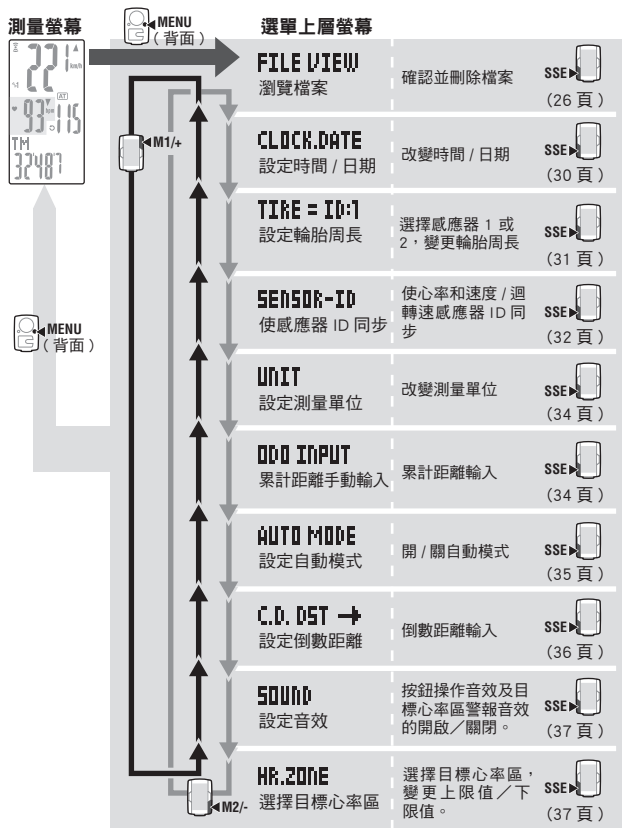
目標心率區

* 目標心率區設定從選單螢幕的“設定目標心率區”（37 頁）。


改變碼錶設定

在測量螢幕上按壓 **MENU** 鍵，切換到選單螢幕。
選單螢幕裡，可以確認並刪除所選的檔案，確認並改變許多設置。

- * 使用 **M1/+** 及 **M2/-** 鍵，切換選單項目。
- * 當做了改變後，請記得按壓 **MENU** 鍵確定變更內容。
- * 當“選單”螢幕閒置達一分鐘沒有操作時，會回到測量模式，且不會儲存任何改變。



2. 使用 **M1/+** 與 **M2/-** 鍵選擇檔案編號，然後使用 **SSE** 鍵確認。

改變檔案數字： (或)

3. 按下 **SSE** 鍵，捲動儲存於各檔案中的資料。顯示項目如下。

檔案數字
使用在檔案內的迴圈數



SSE 鍵

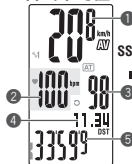
SSE 鍵

當目標心率區設定為關閉時(*1)

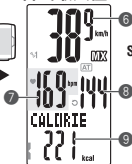
檔案建立日期

所開始的時間

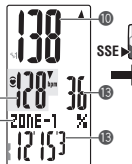
各式平均值



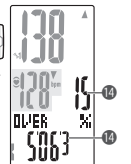
各式最大值



在目標心率區內



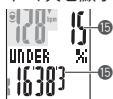
在目標心率區外



- ① 平均速度
- ② 平均心率
- ③ 平均迴轉速
- ④ 騎行距離
- ⑤ 騎行時間
- ⑥ 最大速度
- ⑦ 最大心率
- ⑧ 最大迴轉速

- ⑨ 卡路里消耗
- ⑩ 目標心率區上限值
- ⑪ 目標心率區下限值
- ⑫ 所選擇的目標心率區
- ⑬ 介於區間之時間及百分比
- ⑭ 高於區間之時間及百分比
- ⑮ 低於區間之時間及百分比

▼▲(其它顯示)



4. 從檔案內的任何螢幕，按壓 **MENU** 鍵回到選單上層螢幕 (**FILE VIEW** 螢幕)。再次按壓可回到測量螢幕。

到選單上層 / 測量螢幕： (背面)

*1: 在測量期間，當目標心率區設定為 **OFF**，有關目標心率區的資料將不會被顯示。

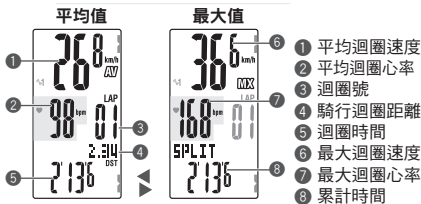
* 當瀏覽資料時按壓 **LAP** 鍵，可以變換至迴圈的瀏覽。如需詳細資訊，請參閱「瀏覽迴圈資料」(28 頁)。

瀏覽迴圈資料

確認儲存於碼錶檔案中的迴圈資料。

1. 從選單螢幕“檔案瀏覽”(26 頁)中選擇所想要瀏覽的檔案數字。
2. 按壓 **LAP** 鍵以瀏覽保留在所選檔案的迴圈資料。平均值與最大值會按照下面的方式輪流顯示。再次按下 **LAP** 鍵從迴圈資料返回。

瀏覽及退出迴圈資料：



3. 按下 **M1/+** 和 **M2/-** 鍵切換圈號。

變換迴圈號：



4. 按壓 **MENU** 鍵，回到選單上方螢幕 (**FILE VIEW** 螢幕)。再次按壓回到測量螢幕。

到選單上方 / 測量螢幕：



MENU
(背面)

檔案數字

檔案中所使用的迴圈數



檔案建立日期

開始的時間

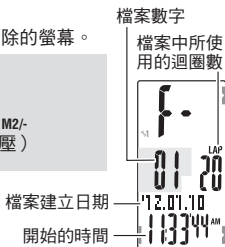
刪除檔案

刪除存在碼錶中的檔案。

碼表會自動刪除與覆寫舊檔案；然而，亦可手動刪除指定的檔案。

1. 變換到“檔案瀏覽”(26 頁)的選單螢幕。
2. 同時按壓 **M1/+** 或 **M2/-** 鍵及 **SSE** 以變換到刪除的螢幕。

變換到刪除的螢幕：



3. 從所建立檔案之日期 / 時間選擇所要刪除的檔案數字。選擇“ALL”，刪除所有的檔案。

變換檔案數字：
01 ↔ 02 ↔ 03 ... ALL ↔ 01 M1/+ (或) M2/-

4. 按壓 **SSE** 鍵以便刪除檔案。

刪除檔案：
 SSE

搜尋刪除螢幕

要刪除的檔案編號



5. 按壓 **MENU** 鍵以回到選單上層螢幕(**FILE VIEW** 螢幕)。
再次按壓回到測量螢幕。

到選單上方 / 測量螢幕：
 MENU (背面)

- * 按壓刪除螢幕上的 **MENU** 鍵可取消刪除檔案，並回到上一個螢幕。
- * 當碼錶裡沒有檔案時 (F-00)，刪除檔案的操作無法進行操作。
- * 一旦檔案被刪除，所有和該檔案有關的迴圈資料都會被刪除。
- * 一旦檔案被刪除，便無法再恢復。

設定時間 / 日期

CLOCK.DATE

設定“時間顯示格式”、“小時”、“分鐘”、“日期顯示格式”、“年”、“月”、“日”。

* 長壓 M1/+ 或 M2/- 鍵，可快速增加／減少數字。

1. 在測量螢幕中按壓 **MENU** 鍵，以變換到選單上層螢幕。
 使用 M1/+ 及 M2/- 鍵，變換到 **CLOCK.DATE** 螢幕，並用 **SSE** 鍵確認。



選單上層： MENU
 (背面)

改變選單： M1/+ (或) M2/- 確認： SSE

2. 選擇時間顯示格式。
 用 M1/+ 及 M2/- 鍵選擇“12h (12 小時制)”或是“24h (24 小時制)”，並用 **SSE** 鍵確認。

24h ↔ 12h: M1/+ (或) M2/- 確認： SSE

顯示格式



3. 輸入“小時”或是“分鐘”。
 使用 M1/+ 及 M2/- 鍵輸入“小時”，並用 **SSE** 鍵確認，接著用相同的方式輸入“分鐘”。

設定範圍：24h 0:00 - 23:59 [12h AM1:00 - PM12:59]

增加 / 減少： M1/+ (或) M2/- 確認： SSE

4. 選擇日期顯示格式。
 使用 M1/+ 及 M2/- 鍵，由“YY/MM/DD”、“MM/DD/YY”、“DD/MM/YY”、選擇日期顯示格式，並用 **SSE** 鍵確認。



變換顯示： M1/+ (或) M2/- 確認： SSE


5. 輸入“年”、“月”、“日”。
 使用 M1/+ 及 M2/- 鍵，按照在步驟 4 所選的顯示順序輸入“年”、“月”、“日”，並用 **SSE** 鍵確認。輸入年份後 2 位數字。

設定範圍：00.01.01 - 99.12.31

增加 / 減少： M1/+ (或) M2/- 確認： SSE



- 按壓 **MENU** 鍵，回到選單上方螢幕（**CLOCK.DATE** 螢幕）並確定此改變。
 再次按壓，回到測量螢幕。

回到選單上層 / 測量螢幕： **MENU**
 (背面)

設定輪胎周長

TIRE = ID:1

請設定根據「同步感應器 ID」(32 頁) 所同步之 **SP1** (速度感應器 1) 及 **SP2** (速度感應器 2) 的輪胎圓周 (周長)。

- * 如需輪胎周長資訊，請參閱「輪胎周長」(13 頁)。
- * 按住 **M1/+** 或 **M2/-** 鍵，可快速增加 / 減少數字。

- 測量螢幕時，按壓 **MENU** 鍵，變換到選單上方螢幕。使用 **M1/+** 及 **M2/-** 鍵，變換到 **TIRE** 螢幕，並用 **SSE** 鍵確認。

正在辨識感應器圖示

選單上層： **MENU**
 (背面)

改變選單： **M1/+** (或) **M2/-**

確認：**SSE** 



目前輪胎尺寸

- 使用 **M1/+** 與 **M2/-** 鍵，選擇 “ID:1” (感應器 1) 或 “ID:2” (感應器 2)。

ID:1 ↔ ID:2:  **M1/+** (或) **M2/-**

確認：**SSE** 

如果不需要改變輪胎尺寸的話，請進行步驟 4。

- 使用 **M1/+** 與 **M2/-** 鍵，針對在步驟 2 所選的感應器，輸入輪胎周長的後 2 位數，並用 **SSE** 鍵確認。然後用相同的方式輸入前 2 位數。


設定範圍：0100 - 3999 mm

增加 / 減少： **M1/+** (或) **M2/-**

移動數字：**SSE** 



- 按壓 **MENU** 鍵，回到選單上方螢幕（**TIRE** 螢幕），並確定改變。
 再次按壓回到測量螢幕。

回到選單上層 / 測量螢幕： **MENU**
 (背面)

- * 將一台碼表用於單一自行車時，僅須將輪胎周長設為 **ID:1** (感應器 1)。將一台碼表用於兩台自行車時，請將第二台自行車的輪胎周長設為 **ID:2** (感應器 2)。
- * 切換成測量螢幕時，會顯示所選的感應器圖示 (M1 或 M2)。即便一台碼表共用於兩台自行車，但仍會自動辨識速度感應器，並可啟動測量 (視情況而定，需要一些時間自動辨識感應器)。如需詳細資訊，請參閱「自動辨識速度感應器 ID」(4 頁)。

同步感應器 ID

SENSOR-ID

對碼錶執行格式化，或您使用新的感應器時，請根據下列程序進行感應器 ID 同步化。

- * 本裝置需要進行感應器 ID 的同步，以便碼錶能接收來自感應器的信號。

* 首次使用此裝置 (原廠預設設定)，每個感應器 ID 與包裝內的碼表同步完成；因此，無須進行以下程序。

- * 若要同步感應器 ID，每個感應器皆須靠近碼表。

1. 測量螢幕時，按壓 **MENU** 鍵，回到選單上方螢幕。使用 **M1/+** 及 **M2/-** 鍵，變換到 **SENSOR-ID** 螢幕，並用 **SSE** 鍵確認。



選單上層： **MENU**
(背面)

改變選單： **M1/+** (或) **M2/-** 確認： **SSE**


2. 選擇要同步的感應器。
使用 **M1/+** 及 **M2/-** 鍵，從“**HR** (心率感應器)”、“**SP1** (速度感應器 1)”、“**SP2** (速度感應器 2)”作選擇。



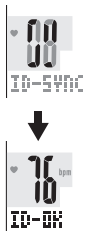
HR ↔ **SP1** ↔ **SP2**: **M1/+** (或) **M2/-**

- * 由於在碼錶共同用於 2 台自行車的情況下會使用 **SP2**，因此若您事前即以 **SP2** 對配備有一感應器的第二台自行車完成 ID 同步化，碼錶即可自動識別第二台自行車。

3. 按壓 SSE 鍵，開始同步 ID。

開始同步： SSE

螢幕上的數值正在變更時，按壓要同步之感應器上的 RESET 鍵。



心率或速度（迴轉速）在螢幕上隨著“ID-OK”顯示時，表示同步完成。

- * 碼表在開始 ID 同步後，會進入搜尋模式 5 分鐘。在搜尋模式下，按下 SSE 鍵取消 ID 同步，之後將顯示“ID-SKIP”。除非於 5 分鐘內接收感應器訊號，否則會顯示“ID-ERROR”。顯示“ID-SKIP”或“ID-ERROR”時，感應器 ID 仍是 ID 同步前的 ID。

4. 按壓 MENU 鍵回到選單上方螢幕（SENSOR-ID 螢幕），並確定此改變。 再次按壓回到測量螢幕。

回到選單上層 / 測量螢幕： MENU
(背面)

- * 使用 SP2 時，請依據「設定輪胎周長」（31 頁）設定 ID:2（感應器 2）的輪胎周長。


設定測量單位

UNIT

改變單位 (km / mile)

1. 在測量螢幕上按壓 **MENU** 鍵，以變換到選單上層螢幕。使用 **M1/+** 及 **M2/-** 鍵變換到 **UNIT** 螢幕，並用 **SSE** 鍵確認。

選單上層： **MENU**
(背面)

改變選單： **M1/+** (或) **M2/-** 確認： **SSE**




目前速度單位

2. 使用 **M1/+** 及 **M2/-** 鍵選擇速度單位。

km ↔ mile： **M1/+** (或) **M2/-**



3. 按壓 **MENU** 鍵，以便回到選單上層螢幕 (**UNIT** 螢幕)，並確定此改變。
再次按壓回到測量螢幕。

回到選單上層 / 測量螢幕： **MENU**
(背面)

* 在此單位被變換確認後，過去所記錄的累計也會自動被轉換為新的單位。

累計距離手動輸入


ODO INPUT

輸入任何值到累計距離後，即可從您輸入的數值開始累計計算距離。在格式化或是換一個新的碼表時，可以手動輸入過去的累計距離。

* 按住 **M1/+** 或 **M2/-** 鍵，可快速增加／減少數字。

1. 在測量螢幕上按壓 **MENU** 鍵，以變換到選單上層螢幕。使用 **M1/+** 及 **M2/-** 鍵變換到 **ODO INPUT** 螢幕，並用 **SSE** 鍵確認。

選單上層： **MENU**
(背面)

改變選單： **M1/+** (或) **M2/-** 確認： **SSE**



目前總數值



2. 使用 **M1/+** 及 **M2/-** 鍵輸入累計距離，並使用 **SSE** 鍵移動數字。

* 累計距離以 6 位數整數顯示，以 4 個數字開始顯示，並包括依序移至右方的兩個小寫字母。

設定範圍：0 - 999999 km [mile]

增加 / 減少： (或) 移動數字：

3. 按壓 **MENU** 鍵，以變換到選單上層螢幕 (**ODO INPUT** 螢幕)，並確定改變。

按壓再次回到測量螢幕。

回到選單上層 / 測量螢幕： (背面)



顯示最後 4 個數字。



設定自動模式

AUTO MODE

變換自動模式的開 / 關 (18 頁)。

1. 在測量螢幕上按壓 **MENU** 鍵，以變換到選單上層螢幕。
使用 **M1/+** 及 **M2/-** 鍵變換到 **AUTO MODE** 螢幕，並用 **SSE** 鍵確認。

選單上層： (背面)

改變選單： (或) 確認：



目前設定

2. 用 **M1/+** 及 **M2/-** 鍵選擇開 / 關。

ON ↔ OFF： (或)



3. 按壓 **MENU** 鍵，回到選單上層螢幕 (**AUTO MODE** 螢幕)，並確定改變。
再次按壓回到測量螢幕。

回到選單上層 / 測量螢幕： (背面)

設定倒數距離

C.D. DST →

以倒數方式輸入目標騎行距離(24頁)。

* 按住 M1/+ 或 M2/- 鍵，可快速增加/減少數字。

1. 在測量螢幕上按壓 **MENU** 鍵，以變換到選單上層螢幕。
 使用 M1/+ 及 M2/- 鍵變換到 C.D.DST →，並用 SSE 鍵確定。



目前設定

選單上層： MENU (背面)

改變選單： M1/+ (或) M2/- 確認： SSE

2. 使用 M1/+ 及 M2/- 鍵輸入目標距離，並使用 SSE 鍵移動數字。



目標距離
在 100.0km
的情況

設定範圍：0.0 - 9999.9

增加/減少： M1/+ (或) M2/- 移動數字： SSE

* 目標距離可以設定到 0.1km。

3. 按壓 **MENU** 鍵，以變換到選單上層螢幕 (C.D.DST → 螢幕)，並確定此設定。
 再次按壓回到測量螢幕。

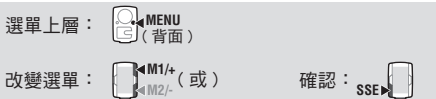
回到選單上層 / 測量螢幕： MENU (背面)

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. 在測量螢幕上按壓 **MENU** 鍵，以變換到選單上層螢幕。
 使用 **M1/+** 及 **M2/-** 鍵變換到 **SOUND** 螢幕，並用 **SSE** 鍵確認。



2. 使用 **SSE** 鍵，可以在目標心率區警報音效與按鈕操作音效之間變換。



3. 使用 **M1/+** 及 **M2/-** 鍵選擇 **ON** 或 **OFF**。



4. 在測量螢幕上按壓 **MENU** 鍵，以返回到選單上層螢幕 (**SOUND** 螢幕)，並確定改變。
 再次按壓回到測量螢幕。



設定目標心率區




HR.ZONE

選取登錄的目標心率區 (1 至 4) 或 OFF、變更各區的上下限值，或啟動／關閉區間音效。

- * 在改變目標心率區前，停止測量並執行清除操作 (19 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「3 目標區之運用」(41 頁)。
- * 按住 **M1/+** 或 **M2/-** 鍵，可快速增加／減少數字。

1. 在測量螢幕上按壓 **MENU** 鍵，以變換到選單上層螢幕。
使用 **M1/+** 及 **M2/-** 鍵變換到 **HR.ZONE** 螢幕，並用 **SSE** 鍵確認。

選單上層： **MENU**
(背面)

改變選單： **M1/+** (或)  **M2/-** (或) 確認： **SSE**



目前設定




2. 選擇目標心率區。
使用 **M1/+** 與 **M2/-** 鍵，從 **OFF**、**1**、**2**、**3** 或 **4** 中，選一個作為目標心率區間。使用目標心率區時，從 **1** 至 **4** 做選擇，並用 **SSE** 鍵確認，接著繼續進行步驟 3。
未使用目標心率區時，選擇 **OFF**，然後繼續進行步驟 4。

選擇心率區：
OFF ↔ **1** ↔ **2** ... **4** ↔ **OFF**  **M1/+** (或)  **M2/-** (或) 確認： **SSE**



3. 使用 **M1/+** 與 **M2/-** 鍵，輸入所選心率區的下限，並按壓 **SSE** 鍵確認，並用相同的方式輸入上限。

設定範圍：0 - 240 (*1)

增加 / 減少： **M1/+** (或)  **M2/-** (或) 確認： **SSE**



4. 按壓 **MENU** 鍵，以變換到選單上層螢幕 (**HR.ZONE** 螢幕)，並確定改變。
再次按壓回到測量螢幕。

回到選單上層 / 測量螢幕： **MENU**
(背面)

- *1 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。

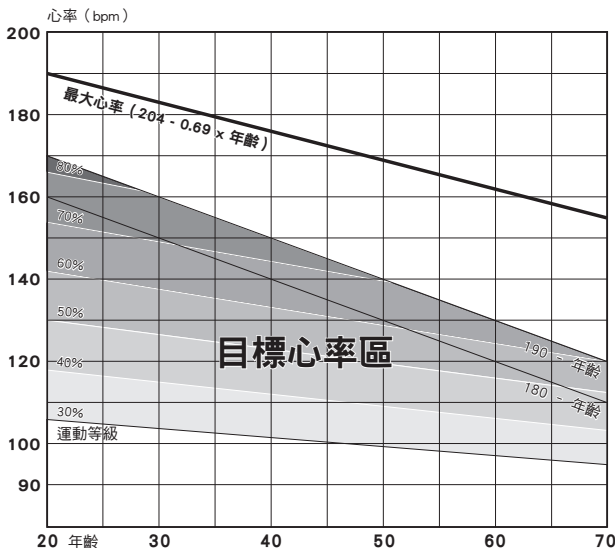
本章節只是心率訓練方面資料的一般說明。關於更為完整的資訊，另有一些書籍和網站可提供更深入的資訊。一般而言，練習期間心率會上升，會隨著訓練的密度逐漸升高。因此您的心率測量即是您訓練密度的一項良好指標。藉由設定 HR（心率）目標區並緊密配合預設的練習，您將能更有效率地進行訓練。在開始訓練計畫之前，請確實先向醫學專家或運動傷害防護師諮詢。

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。



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。

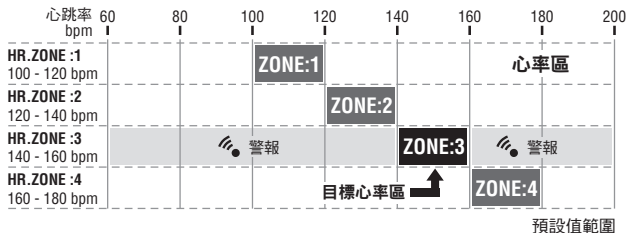
最大心率（Maximum 心率）

下列為一般常用的計算方式：(220 - 歲數) 或 (204 - 0.69 x 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，碼錶即會發出警報並藉由閃燈  通知騎乘者。心率區係從 4 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 139 bpm 以下或超過 161 bpm 時，碼錶即會發出警報。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「檔案瀏覽」(26 頁) 進行檢視。










- * 您可將任何的上/下限值輸入至每個區間。
- * 可選擇目標心率區 (1 至 4) 或 **OFF**，並從選單螢幕「設定目標心率區」(37 頁) 變更上限/下限。
- * 警報音效的開/關是由選單螢幕上的“設定音效”(37 頁) 來作選擇。

簡易故障排除說明


當有故障的情況發生時，請您先參考下列的簡易故障排除說明，若問題仍無法解決，請您聯絡 CATEYE 或當地的經銷商為您維修或服務。

顯示問題

狀況	檢查項目	改善方法
螢幕反應變慢	是否週遭環境溫度過低（在 0 度及 /32 華氏以下）？	溫度過低會使得螢幕的反應變慢。但資料並不受影響。
 顯示在螢幕上	碼錶電池低電力	請您立即更換新電池 (CR2032)。在更換之後，請務必確定執行重新啟動的操作 (11 頁)。
“STOP!” 亮起。	啟動停止提醒功能 (18 頁)。	按壓 SSE 鍵停止測量後，即取消此功能。 測量時，請忽略此功能。
螢幕沒有任何資料	是否碼錶的電池電力已耗盡？	請您立即更換新電池 (CR2032)。在更換之後，請務必確定執行重新啟動的操作 (11 頁)。
無義意的顯示出現時		執行重新啟動的操作 (11 頁)。
無法測量騎行速度 (迴轉速)	是否已同步感應器 ID？碼表 ID 是否與其他同類感應器同步？	同步 SP1 (速度感應器 1) 或 SP2 (速度感應器 2) 的速度感應器 ID (32 頁)。
	 是否亮起？	碼表無法在  熄滅時，接收任何訊號。按壓 M1/+ 或 M2/-，從睡眠模式恢復 (19 頁)。
	請檢查速度感應器與磁鐵之間的距離是否過大。	參考「如何將碼錶及配件安裝在自行車上」(7 頁)，正確調整速度感應器與磁鐵的位置。
	速度感應器的傳感區是否偏離磁鐵中央？	
	檢查碼表是否處於睡眠模式，或顯示省電螢幕。	按壓碼表上的任一鍵回到測量螢幕。
	是否速度感應器的電池已耗盡？	換新電池 (CR2032)。

狀況	檢查項目	改善方法
無法接收到心率訊號	是否已同步感應器 ID？碼表 ID 是否與其他感應器同步？	同步 HR（心率感應器）的感應器 ID（32 頁）
	心率感應器圖示是否熄滅  ？	如果心率感應器圖示熄滅  ，碼表便無法接收心率訊號。按壓 M1/+ 或 M2/- 鍵一下，使圖示亮起。
	省電功能是否已啟動，只在螢幕上顯示日期/時間？	按壓碼錶上任何鍵，以便取消省電功能。
	電極墊是否已從身上卸下？	請正確穿戴，使電極墊與身體良好接觸。
	檢查心率感應器是否正確固定於心率帶。	確實安裝心率感應器。
	皮膚乾燥（特別是在冬天的時候）	稍微將心率感應器的電極墊打濕。
	是否心率感應器的電池已被耗盡？	用新的電池（CR2032）替換。
	檢查是否  在碼錶螢幕上閃動。碼錶電池低電力。	用新的電池（CR2032）替換。在更換之後，請務必確定執行重新啟動的操作（11 頁）。
	是否在長期使用後，電極墊過度損耗。	更換新的心率帶。
心率顯示有時為 0，有時又測得到。	檢查是否正確的穿戴心率帶。	正確地穿戴電極墊，按照指示穿戴心率感應器（10 頁）。
身體遠離碼錶將防礙心率測量。	檢查是否  在碼錶螢幕上閃動。若有，表示碼錶電池低電力。	用新的電池（CR2032）替換。在更換之後，請務必確定執行重新啟動的操作（11 頁）。
	是否心率感應器的電池已被耗盡？	用新的電池（CR2032）替換。

操作上的問題

問題	檢查項目	改善方法
按壓 LT 鍵，卻無法開啟背光功能。	檢查是否  在碼錶螢幕上閃動。 碼錶所剩的蓄電力變弱。	用新的電池 (CR2032) 替換。在更換之後，請務必確定執行重新啟動的操作 (11 頁)。
即便是在騎車時，也未開始測量。	檢查自動模式是否關閉 (AT 熄滅)。	自動模式關閉 (AT 熄滅) 時，按下相關按鍵開始 / 停止測量。 如需自動測量，請開啟自動模式 (35 頁)。
心率感應器 (速度感應器) ID 同步失敗。		心率感應器 (速度感應器) 的電池可能已耗盡，在用新的電池 (CR2032) 更換以後，再次同步感應器 ID (32 頁)。
迴圈資料無法儲存。	是否已完成 99 個迴圈 (已達儲存的上限)	從檔案瀏覽 (29 頁) 中刪除幾個迴圈資料的檔案，以便取得儲存空間。
	迴圈時間是否超過 100 小時 (或是騎行迴圈距離超過 9999.99km)	隨著紀錄範圍的超過，迴圈無法再被測量。 執行清除操作 (19 頁)，以便進行進一步的測量。
	在按壓 LAP 鍵之後是否立即地記錄?	請在至少 5 秒的間隔下記錄迴圈資料。
出現異常數值。	在附近是否有任何的物體發射出電磁波 (鐵軌、電視發射站或 Wi-Fi 環境等) ?	保持裝置遠離會引起干擾的物體，並進行清除操作 (19 頁)。
在選單模式中，無法改變設定。	目前是測量狀態嗎?	在測量期間，只有上層選單能被瀏覽。
	當自動模式被開啟時 (有 AT 閃爍)，由於電磁波干擾，被帶入測量模式。	保持裝置遠離會引起干擾的帶有電磁波物體。
	檢查螢幕上是否顯示“DATA RESET”。	改變目標心率區及測量單位，必須執行清除操作。 停止測量並執行清除操作 (19 頁)。
測量資料無法儲存在檔案瀏覽中。	總迴圈數是否已達到 99 圈?	從檔案瀏覽 (29 頁) 中刪除包含幾個迴圈資料的檔案，以便取得其它空間進行迴圈紀錄。

更換電池

產品出廠時配有原廠安裝的電池。當電池電力耗盡時，請依照以下指示更換新的電池。


警告 !!! :

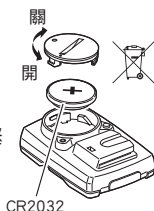
請小心處理舊的電池。請勿放置在孩童可以取得的地方。若誤食電池時，請儘速就醫。當電池用完時，請按照下列指示更換新電池。

- * 當碼錶、心率感應器或是速度感應器的電池耗盡時，建議同時更換所有的電池。
- * 操作手冊中所顯示的電池壽命僅供參考，實際可用時間需視使用環境而定。
- * 密封電池蓋對於維持防水的特性是相當重要的。清除電池蓋或封印上的所有污垢，並檢查是否正確密封上。

碼錶

電池壽命：每天使用 1 小時的情況下，大約使用 1 年。

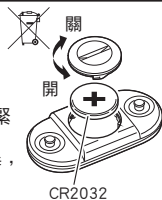
- * 當所剩電池電力過低時， 會亮起。
1. 使用硬幣或是相似的工具，將感應器表面的電池蓋旋開。
 2. 放入新的鋰電池 (CR2032)，(+) 朝上，並將電池蓋緊緊關上。
 3. 在置換之後，請確定執行重新啟動操作 (11 頁) 並設定日期和時間。



心率感應器

電池壽命：每天穿戴 1 小時的情況下，大約使用 1 年。

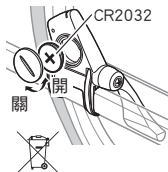
1. 使用硬幣或是相似的物件，將感應器表面的電池蓋旋開。
 2. 放入新的鋰電池 (CR2032)，(+) 朝上，並將電池蓋緊緊關上。
- * 當被穿戴時，心率感應器會消耗電力。沒有測量時，記得移開心率感應器。



速度感應器

電池壽命：每天使用 1 小時的情況下，大約使用 1 年。

1. 使用硬幣或是相似的物件，將速度感應器表面的電池蓋旋開。
2. 放入新的鋰電池 (CR2032)，(+) 朝上，並將電池蓋緊緊關上。
3. 更換電池後，請確定檢查磁鐵與感應器的位置是否正確，以及是否確實固定。



維護

按照以下指示進行每日保養。

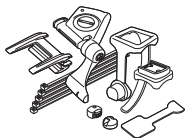
- 經常性檢查磁鐵和感應器的位置是否正確，以及是否安全被固緊。
- 當碼錶、心率感應器、速度感應器變髒或有塵垢時，用柔軟微濕的布沾中性洗潔劑輕輕洗滌或擦拭，然後用乾的布擦拭。勿使用油漆稀釋劑或是外用酒精的有機溶劑，因為這將造成表面的損害。
- 由於心率帶會直接接觸您的皮膚，請在使用後洗去任何髒汗，以保持乾淨。

配件

標準配件

1603580

零件組件 (ISC-10)



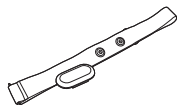
1603585

速度感應器組件 (ISC-10)



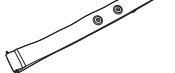
1603590

心率感應器組件 (HR-10)



1603595

心率帶



1600280N

固定座帶



1602193

固定座



1699691N

輪胎磁鐵



1699766

迴轉速磁鐵



1665150

鋰電池 (CR2032)



選購配件

1602980

尼龍紮線帶支架



規格

顯示功能	上層顯示	騎行速度	0.0 (4.0) - 150.0 km/h [0.0 (3.0) - 93.0 mph] 針對 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]
中層顯示		心率	0 (30) - 240 bpm
		平均心率	0 - 240 bpm
		最大心率	0 (30) - 240 bpm
		迴轉速	0 (20) - 199 rpm
		平均迴轉速	0 - 199 rpm
		最大迴轉速	0 (20) - 199 rpm
下層顯示		日期	'00.01.01 - '99.12.31 (可改變顯示模式)
		時間	0:00'00" - 23:59'59" [AM 1:00'00" - PM 12:59'59"] (12 及 24 小時制都可以選擇)
		卡路里消耗	0 - 9999/10000 - 999999 kcal (只有以卡路里為基礎的消耗預估)
		累計時間	0 - 99999 hour
		累計距離計	0.0 - 9999.9/10000 - 999999 km [mile]
		騎行時間	00'00"0 - 59'59"9 / 1:00'00" - 99:59'59"
		騎行距離	0.00 - 9999.99 km [mile]
		倒數距離	9999.90 - 0.00 km [mile]
		迴圈數	L-01 - L-99
		即時平均迴圈速度	0.0 - 150.0 km/h [0.0 - 93.0 mph]
		迴圈計時	0'00"0 - 59'59"9 / 1:00'00" - 99:59'59"
		即時騎行距離	0.00 - 9999.99 km [mile]
	迴圈		上層顯示 (平均迴圈速度, 最大迴圈速度)
		中層顯示 (平均迴圈心率, 迴圈數, 最大迴圈心率)	
		下層顯示 (騎行迴圈距離, 迴圈時間, 累計時間)	
控制系統		單晶片微電腦 (晶體振盪器)	
顯示系統		液晶顯示 (EL 背光燈)	
速度 / 迴轉速感應器訊號偵查系統		無接觸磁鐵感應	
感應訊號傳送及接收		2.4 GHz ISM 頻段 (及每個感應器的 ID。2-IDs (SP1, SP2) 可供速度感應器設定。)	
訊號接收距離		5m (5 公尺以上, 傳送距離可能會隨著環境而變化)	
操作溫度範圍		0°C - 40°C (當超過工作溫度範圍時, 此產品將無法適當操作。當溫度較高或較低時, 反應較慢或是黑色的 LCD 這些情況都會交替著出現。)	
儲存溫度範圍		-20°C - 50°C	
輪胎周長設定範圍		0100 - 3999 mm 每個速度感應器 ID 一種尺寸 (初始值: SP1 = 2096, SP2 = 2050)	
電源供給 / 電池壽命	碼錶	: CR2032 x 1 / 約一年 (當使用一小時 / 天)	
	心率感應器	: CR2032 x 1 / 約一年 (當每天穿戴一小時)	
	速度感應器	: CR2032 x 1 / 約一年 (當使用一小時 / 天)	
尺寸 / 重量	碼錶	: 56.5 x 38 x 16.9 mm / 30 g (附電池)	
	心率感應器	: 31 x 62.5 x 13.2 mm / 15.4 g (附電池)	
	速度感應器	: 47.4 x 62.4 x 13.1 mm (感應器臂尺寸除外) / 21 g (附電池)	

* 當所耗用的時間超過 100 小時的時候, 或是行程距離超過 9999.99 km/h, 將不會出現平均速度, 取而代之的是「E」。

* 由於修改或是改良的原因, 設計及規格依改變而定, 不再另行通知。

註冊

CATEYE 全球資訊網 (<http://www.cateye.com>)

為了使您的產品獲得保固服務，您必須先註冊產品。請儘快註冊您的 V3n。CATEYE 儘可能提供給您技術支援及新產品的資訊。請透過我們的網站在線上登錄，並將以下的註冊卡直接寄到我們公司的客服部。註冊時請填入產品的序號（序號為：標示於碼錶電池蓋上的 7 位數字）。

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

有限保固

2 年 **CC-TR310TW :** 碼表、心率感應器及速度感應器
 CC-TR210DW : 碼表及速度感應器
 (不包括電池的耗用)

CatEye 的產品保固期為自購買日起算的 2 年內。如果產品在正常運作下而無法使用時，CatEye 將負責維修並免費更換毀損的部分。這些服務必須由 CatEye 或是授權的代理商來執行。

欲退回產品時，請小心包裝，並附上保固證明（證明購買）及標明故障狀況。請在保固證明內清楚地寫上或打上您的姓名和住址。

保險、手費續及運送費需由欲送修的消費者自行吸收。

針對英國及愛爾蘭的消費者，請退回到購買的地點，這不會影響您應有的權利。

CATEYE CO.,LTD.

2-8-25, Kuwazu, Higashi Sumiyoshi-ku, Osaka 546-0041 Japan
Attn: CATEYE Customer Service Section

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

用戶登記卡 用户登记卡

V3n

姓名
姓名

產品編號 ①
产品编号

地址
地址

電話號碼
电话号码

郵箱地址
邮箱地址

經銷商名
经销商名

經銷商地址
经销商地址

購入日期
购入日期

/ /

① 請填入碼錶後蓋上刻印的7位數字。
请填入码表后盖上刻印的7位数字。

顧客情報內容將被妥善管理，只會使用在提供新產品信息及技術支援上。
顾客情报内容将被妥善管理，只会使用在提供新产品信息及技术支持上。

國際保固證明書 国际保固证明书

V3n

購買者的姓名／地址
购买者的姓名 / 地址

產品編號 ①
产品编号



經銷商的姓名／地址
经销商的姓名 / 地址

購買日期
购买日期

/ /

DIGITAL
24G

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

www.cateye.com



066601061 | 1 CH