

VE7N



简介

感谢您购买 CATEYE V3n。

对于想进行进阶训练并分析资料的骑士们而言，V3n 是一款高效能的码表。CATEYE V3n 采用 2.4GHz 无线射频技术，使用于速度·回转速两者整合的速度感应器及心率感应器，可以有效消除外部杂讯及其它无线码表使用者的讯号干扰，能够记录和保存高信赖度的数据。

使用之前请仔细阅读此操作手册，并完全了解此码表的功能。

将此手册妥善保存，以供日后参考。

重要

- 请务必遵守标有“⚠ 警告 !!!”标志的内容。
- 未得到 CatEye Co.,Ltd 事先的书面许可前，不得复制、节录、散布此操作手册。
- 本手册之内容及插图如有变更，恕不另行通知。
- 若您对于本手册有任何问题或疑虑，请上网至 www.cateye.com 与 CatEye 联络。

关于操作手册

购买 CC-TR210DW 时

您所购买的产品，并不包含心率感应器及心率带。

搭配选购的心率感应器套件后，便可使用本手册所述的所有功能，包括心率、卡路里消耗量及目标心率区计测等功能。

基本安装及操作

学习如何将码表安装在自行车上、测量心率功能、设定码表及学习码表基本操作，请翻至此。

1. 如何将码表安装在自行车上 见 7 到 9 页
2. 心率感应器 见 10 页
3. 设定码表 见 11 到 15 页
4. 学习码表基本操作 见 17 到 19 页

显示名称

请翻至此，可以了解用本码表可计测的各种数据和功能。

- 测量萤幕 见 20 到 24 页

骑乘资料浏览

请翻至此，学习所保存数据的确认及管理方法。

- 资料浏览 见 26 到 29 页

改变码表设定

请翻至此，学习选单画面各种设定的变更方法。

- 变更码表设定 见 25 和 37 页

进阶使用

- 纪录回圈及已耗用时间资料 见 22 页的“回圈功能”
- 用目标心率区来训练 见 41 页的“3 目标区之运用”

内容

简介.....	1	回圈功能.....	22
關於操作手册.....	1	倒数距离.....	24
CatEye V3n 之正确使用.....	3	目标心率区.....	24
自动辨识速度感应器 ID.....	4	改变码表设定.....	25
码表及其零件说明.....	5	档案浏览.....	26
码表.....	5	设定时间 / 日期.....	30
配件.....	5	设定轮胎周长.....	31
萤幕显示.....	6	同步感应器 ID.....	32
如何将码表及配件安装在自行车上...7		设定测量单位.....	34
将固定座固定於手把或竖管的		累计距离手动输入.....	34
位置.....	7	设定自动模式.....	35
固定速度感应器及磁铁.....	8	设定倒数距离.....	36
取下 / 安装此码表.....	9	设定音效.....	37
心率感应器.....	10	设定目标心率区.....	37
在穿戴心率感应器之前.....	10	心率训练.....	39
穿戴心率感应器.....	10	目标心率区.....	39
准备码表.....	11	比赛训练.....	40
格式化操作.....	11	目标区之运用.....	41
日期 / 时间设定.....	12	简易故障排除说明.....	42
轮胎周长输入.....	13	显示问题.....	42
选择速度单位.....	14	操作上的问题.....	44
操作测试.....	14	更换电池.....	45
格式化 / 重新启动操作.....	16	码表.....	45
码表基本操作.....	17	心率感应器.....	45
测量萤幕上的功能.....	17	速度感应器.....	45
开始 / 停止测量.....	18	维护.....	46
背光灯.....	18	配件.....	46
清除测量资料.....	19	规格.....	47
省电功能.....	19	注册.....	48
测量萤幕.....	20	有限保固.....	48
上层及中层显示数据.....	20		
下层显示数据.....	21		
配速功能.....	22		



请造访本公司网站，网站提供详尽的说明与影片，并可下载操作手册。

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



CatEye V3n 之正确使用

请遵照下列指示，以利安全使用。

操作手册中图示的意义：

⚠ 警告 !!!： 标有此图示的部分，對於此装置的安全使用是相当重要的。请务必遵照这些指示。

注意： 根据对人及物的影响和损伤程度区分为「警告」和「注意」。
* 方便功能和补充说明均用星号加以强调。

⚠ 警告 !!!：

- 心律调整器使用者 (Pace maker user) 不应使用此装置。
- 骑车时，请勿过度专心注意数据，要时刻注意安全。
- 切勿将任何一种电池置於孩童可取得之处，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 / 回转速感应器的位置，并确定是否安装牢固。如有松动，请确实上紧以避免掉落及损坏。
- 避免让本装置及感应器长时间受到阳光直射。
- 请勿拆卸此码表、心率感应器及速度感应器。
- 请勿让码表、心率感应器及速度感应器遭受到强烈撞击，同时也要注意避免掉落。
- 请勿使用有机溶剂或是酒精擦拭此装置。
- 如果您对此心率带或是电极垫有皮肤过敏的情况，请停止使用。
- 切勿用力扭曲或拉扯心率感应器。
- 心率感应器经过长时间使用后，品质可能会降低。因此心率感应器如有经常测量错误的情形，请进行更换。
- 由於液晶显示幕的特性所致，偏光镜片的太阳眼镜可能妨碍能见度。

2.4GHz 无线射频技术

整合型回转速 / 速度感应器与心率感应器，皆采用 2.4 GHz 频率数位无线射频技术（用於无线网路的相同技术）。此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，在极少数的情况下，一些物体和地点仍可能产生强烈的电磁波和干扰，进而导致测量失准。

下列为一些可能的干扰来源：



- * 在同步接收感应器 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。
- 其他无线电脑或和个别车灯并用时。
- 在 Wi-Fi 环境

自动辨识速度感应器 ID

速度感应器具有自己的 ID，码表会与此 ID 同步，进行测量。

一个码表可登录两个速度感应器 ID。事先登录 ID 后，码表即可自动登录两个速度感应器。

因为已将轮胎圆周设定至速度感应器 ID 上，所以无须如同传统装置仍须手动选择车轮。



* 目前辨识出的速度感应器，以萤幕上的感应器图示 ( 或 ) 指示。

自动辨识程序

码表切换成省电萤幕，然后回到测量萤幕时，将自动依照以下程序辨识速度感应器 ID。

1. 码表会搜寻不久前已同步的速度感应器 ID。
2. 收到感应器讯号后，速度感应器的感应器图示便会亮起，之后码表便开始测量。
无法接收不久前已同步的速度感应器 ID 时，则会搜寻另一个感应器讯号。
3. 码表收到另一个感应器讯号时，另一个的感应器图示便会在萤幕上亮起，并开始进行测量。
无法接收另一个感应器 ID 讯号时，将再次搜寻原始的感应器讯号。

即便码表因某项原因 (如通讯失败) 而无法同步，码表仍会依照上述程序，重复进行同步处理。

* 在 5 分钟内未能收到任何速度感应器讯号时， /  将会熄灭，码表亦会进入睡眠模式，并在又经过 5 分钟后切换成省电萤幕。

手动切换 ID

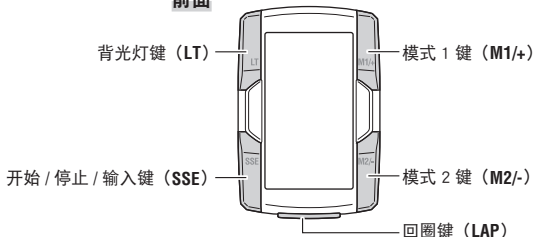
使用者可依据选单萤幕「设定轮胎周长」(31 页)，强制变更速度感应器 ID。发生以下情况时，请进行此项操作。

- 由於 2 个登录的速度感应器皆在附近且皆在传送感应器信号，而导致码表无法辨识预定的感应器信号时。
 - 想要立即切换速度感应器 ID 时。
- * 在您手动切换速度感应器 ID 后，当回到测量萤幕时，码表亦只会继续搜寻您所切换的速度感应器 ID。若在 10 分钟内一直无法接收到任何信号，省电模式即会启动。之后再回到测量萤幕，码表即会透过自动辨识的程序进行搜寻。

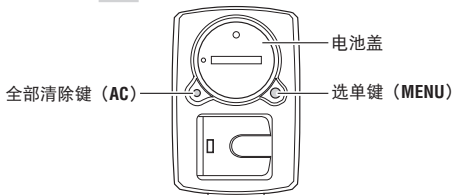
码表及其零件说明

码表

前面



背面



配件

固定座带



固定座



固定座塑胶垫



刻度盘



速度感应器 (SPEED/CADENCE)



感应器橡胶垫



轮圈钢丝磁铁



回转速磁铁

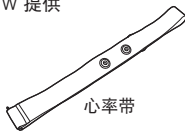


* 仅 CC-TR310TW 提供

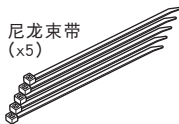
心率感应器





心率带







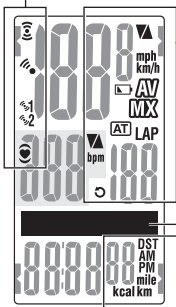
尼龙束带 (x5)



萤幕显示

 : 速度感应器讯号 从速度感应器接收到讯号后会闪动 (19 页)。
 : 闹铃 当 HR 闹铃声音图示开启时, 灯会亮起。
 : 感应器图示 显示目前同步的速度感应器。
 : 心率感应器讯号 当从心率感应器接收到讯号时会亮起 (19 页)。
 : 目标心率区 当目标心率区开启时会亮起, 当在目标心率区外时会闪烁。

 : 配速箭号 配速箭号显示出目前的速度是否比平均速度快 (▲) 或慢 (▼)。
km/h mph: 速度单位 当速度测量在进行中时会闪烁。
 : 码表电池图示 当此码表的蓄电力偏低时会亮起。
AV: 平均值显示 亮灯显示出, 速度、心率、回转速的平均值。
MX: 最大值显示 亮灯显示出, 速度、心率、回转速的最高 (最大) 值。
 : 心率配速箭号 配速箭号显示出目前的心率是否比平均心率快 (▲) 或慢 (▼)。
bpm: 心率单位
AT: 自动模式 当自动模式开启时会亮起。
LAP: 回圈图示 当回圈资料显示时会亮起。
 : 回转速感应器讯号 当从回转速感应器接收到讯号时会亮起 (19 页)。



Dot 显示
主要显示针对以下所呈现之数值的模式叙述。

选择数据图示 / 单位
会和下层显示数据一起联动呈现。

按键导航

在码表的设定中或是选单萤幕上的操作键会闪烁。

当 SSE 运作时会亮起。

当 M1/+ 运作时会亮起。

当 M2/- 运作时会亮起。

如何将码表及配件安装在自行车上

1 将固定座固定於手把或竖管的位置

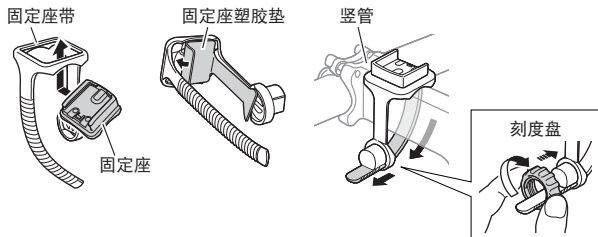
视固定座安装於固定座带的方式而定，可将码表分别安装於竖管或车把手上。

注意：

只能徒手旋紧在固定座带上的刻度盘，不能使用工具，否则可能会伤害到螺丝的螺纹。

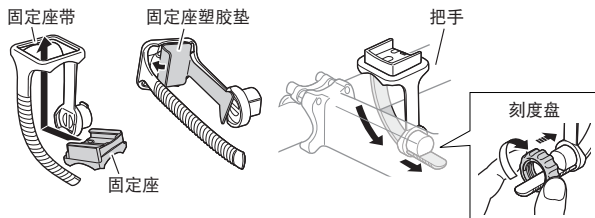
将固定座固定在竖管位置时

* 将固定座固定上去，开口的末端面向右边。



将固定座固定在把手的位置时

* 将固定座固定上去，开口的末端面向右边。

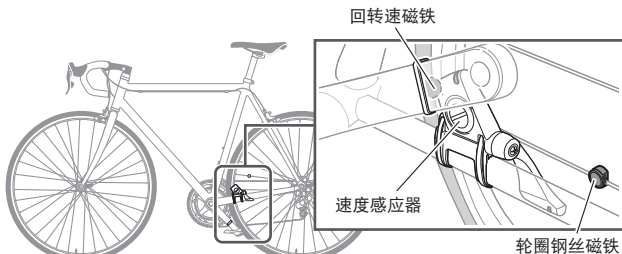


使用剪刀剪切掉固定带过长的长度。

注意：

将固定座带剪切部分修平滑，以避免割伤。

2 固定速度感应器及磁铁



2-1. 暂时固定速度感应器

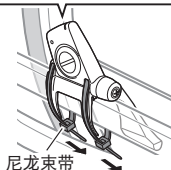
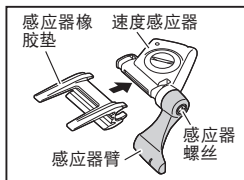
1. 使用十字螺丝起子松开速度感应器上的螺丝，检查感应器臂能否移动。

* 请勿完全卸下感应器螺丝。

2. 将感应器橡胶垫装上速度感应器，如上图所示安装到左后下叉上，然后使用尼龙束带暂时固定速度感应器。

注意：

在此阶段不要完全将尼龙束带固紧。一旦束紧尼龙束带后，将无法取出。

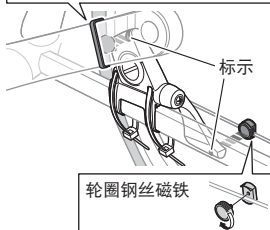
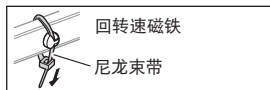


2-2. 暂时固定磁铁

1. 用尼龙束带暂时将回转速磁铁固定在曲柄内侧，如此一来，该磁铁可以刚好面对 **CADENCE** 那一面的标记线上。

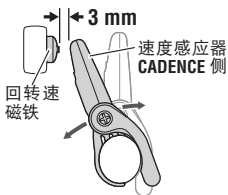
2. 旋转感应器臂，然后暂时将轮组磁铁固定到面向 **SPEED** 侧之感应器区域的辐条。

* 速度感应器没有按照两边磁铁 (**CADENCE** 与 **SPEED**) 适当固定好时，前后移动调整速度感应器，直到确实对应到正确位置上为止。在移动感应器之后，调整一下位置，如此两边的磁铁都可面对相对应的标示线。

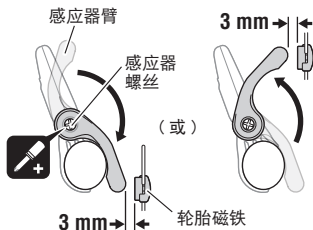


2-3. 调整感应器至磁铁的距离

1. 倾斜速度感应器，使回转速磁铁与速度感应器 **CADENCE** 侧之间的距离约为 3 mm，然后使用尼龙束带确实固定之。



2. 旋转与调整感应器臂，使轮组磁铁与感应器臂之间的距离约为 3 mm，然后确实锁紧感应器螺丝。



2-4. 固定各式零件

紧紧地固定速度感应器、固定螺丝及磁铁，检查一下是否有松开的情况。

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

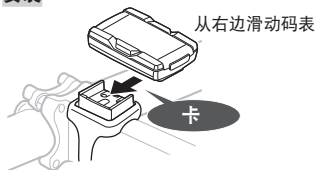


3 取下 / 安装此码表

注意：

在取下码表时，务必握紧码表，以避免掉落。

安装



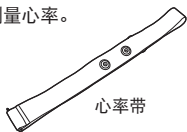
取下



心率感应器

当心率感应器穿戴在胸前时，可以测量心率。

心率感应器



心率带

在穿戴心率感应器之前

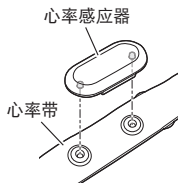
⚠ 警告 !!! :

心律调整器使用者 (Pace maker) 不应使用此产品。

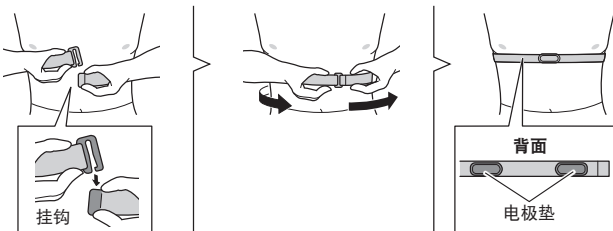
- 避免测量错误，建议将电极垫打湿。
- 若是您的皮肤极其敏感，电极垫可能需用水弄湿，再穿戴於薄汗衫上。
- 胸毛会影响测量的结果。

穿戴心率感应器

1. 将心率感应器装上心率带。
按压心率感应器，直至扣住为止。



2. 将心率带挂钩插入心率带的另一端。
用心率带穿戴心率感应器，并调整心率带的长度，以符合您的胸围（胸线下方）。带子扣太紧可能会引起不舒服。



- * 确定电极垫直接与身体接触。
- * 当您的皮肤太过干燥，或是将心率感应器穿戴在内衣上时，会引起测量误差。为了避免测量误差，可以将电极垫打湿。

准备码表

必须先完成基本项目的设定，方可使用本码表。

取出绝缘薄片

当购买后，第一次使用此装置时，请打开电池盖并移除绝缘薄片。

* 在取出绝缘薄片后，重新将电池盖放回。



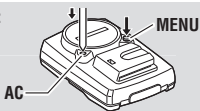
1 格式化操作

格式化操作於最初使用时进行，或用於将所有设定清除回预设值。

注意：所有的资料被清除，回到预设值。

在按压码表背面 **MENU** 键的同时，按压 **AC** 键。
当测试图案出现在萤幕时，日期 / 时间设定萤幕会出现。
持续「日期 / 时间设定」。

格式化操作：



当测试图案出现时，所有的萤幕项目都会亮起。

* 当所有的萤幕项目亮起，而没有测试图案出现在萤幕时，格式化操作就不会被完成。请再次执行格式化操作。

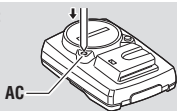
* 於更换电池或显示错误时，进行重新启动操作。

重新启动操作

按压码表背面 **AC** 键。

当所有萤幕项目都会亮起达一秒时，日期 / 时间设定萤幕会出现。
持续「日期 / 时间设定」。

重新启动操作：



当所有萤幕项目亮起（达一秒）。




* 如需格式化与重新启动操作之间的差异资讯，请参阅「格式化 / 重新启动操作」（16 页）。

2 日期 / 时间设定

设定目前时间及日期。

1. 选择日期显示格式。

使用 **M1/+** 及 **M2/-** 键，由“YY/MM/DD”、“MM/DD/YY”、“DD/MM/YY”当中选择所要的日期显示格式，并用 **SSE** 键确认。




切换显示： **M1/+** (或)  (或) 确认： **SSE**



2. 输入“年”、“月”、“日”。

使用 **M1/+** 及 **M2/-** 键，按照步骤 1 所选显示顺序输入“年”、“月”、“日”，并用 **SSE** 键确认。输入年份的最后 2 个数字。



设定范围：00.01.01 - 99.12.31

增加 / 减少： **M1/+** (或)  (或) 确认： **SSE**



3. 选择时间显示格式。

使用 **M1/+** 及 **M2/-** 键选择“12h (12 小时制)”或“24h (24 小时制)”，并用 **SSE** 键确认。




24h ↔ 12h： **M1/+** (或)  (或) 确认： **SSE**



4. 输入“小时”和“分钟”。

使用 **M1/+** 及 **M2/-** 键输入“小时”，并用 **SSE** 键确认，接着用同样的方式输入“分钟”。

设定范围：24h 0:00 - 23:59 [12h AM1:00 - PM12:59]

增加 / 减少： **M1/+** (或)  (或) 确认： **SSE**

5. 在设定日期 / 时间后，按压 **MENU** 键继续进行「轮胎周长输入」。

至「轮胎周长输入」： **MENU** (背面)

* 若是重新启动操作，码表会完成设定，并切换成测量萤幕。

3 轮胎周长输入

用公厘尺寸输入自行车轮胎周长。

1. 输入轮胎周长的后面 2 个数字。


使用 **M1/+** 及 **M2/-** 键输入，并用 **SSE** 键移动数字。
接着用相同的方式输入第一和第二个数字。

设定范围：0100 - 3999 mm

增加 / 减少： (或) 移动数字：



2. 完成后，按压 **MENU** 键继续进行「选择速度单位」。

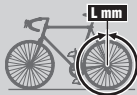
至「选择速度单位」： (背面)

轮胎周长

在下表中，可以找出您轮胎尺寸的轮胎周长 (L)，或是实际测量您自行车的轮胎周长 (L)。

如何测量轮胎周长 (L)

为了取得精确的测量，可以做个轮胎滚圈。用正常压力下的轮胎，将气嘴 (valve stem) 放置在底部。在地面上做个记号，连同骑乘者在脚踏上重量，用一直线的方式实际滚动一圈 (直到气嘴的位置又回到地面)。标示气嘴所在位置，并用公厘尺寸测量距离。



* 使用以下的表格供您参考。

ETRTO 标准	轮胎尺寸	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 标准	轮胎尺寸	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 标准	轮胎尺寸	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 选择速度单位

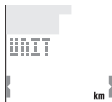
从“km”和“mile”选择速度单位。

1. 选择速度单位

km ↔ mile:  M1+/ (或) M2/-

2. 选择之后按压 MENU 键，测量萤幕会出现，码表设定完成。

至测量萤幕:  MENU (背面)



5 操作测试

测试速度感应 (SPEED、CADENCE) 与心率感应器的功能。

* 切换成测量萤幕后，由於码表会搜寻同步感应器 ID，因此可能需要十几秒的时间才会显示测量资料。

*  或  熄灭时，请按压 M1+/ 或 M2/- 键使图示亮起。

速度感应器 (SPEED)

1. 抬起后轮，并旋转轮胎。
2. 速度在萤幕上显示时，此时为正常运作。



速度感应器 (CADENCE)

1. 转动曲柄。
2. 回转速在萤幕上显示时，此时为正常运作。

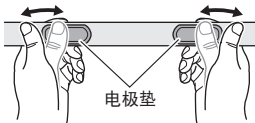


心率感应器

1. 穿戴心率感应器 (10 页)。
2. 心率在萤幕上显示时，此时为正常运作。





* 即使未穿戴心率感应器，仍可用拇指摩擦两侧的电极垫，传送心率讯号。此方法无法准确地测量心率，但可作为测试感应器 / 码表通讯的简易方法。





重要：未显示速度、回转速及心率的，可能的原因如下。

未显示速度与回转速

检查项目	改善方法
速度与回转速感应器图示是否亮起  ?	若  图示未亮起，码表无法接收任何讯号。按压 M1/+ 或 M2/- 键，取消传输睡眠模式 (19 页)。
检查速度感应器与磁铁之间的距离是否过大。	参考「如何将码表及配件安装在自行车上」(7 页)，请正确调整速度感应器与磁铁的位置。
速度感应器的感应区是否对准磁铁的中央?	
码表是否处于睡眠模式或省电模式?	按压码表上的任一键回到测量萤幕。
视无线传输状态而定，可能会延迟显示。	请持续旋转车轮，检查是否有接收到任何速度信号。

未显示心率

检查项目	改善方法
心率感应器图示是否亮起  ?	若  图示未亮起，码表无法接收任何讯号。按压 M1/+ 或 M2/- 键，取消传输睡眠模式 (19 页)。
是否已启动省电功能，仅在萤幕上显示日期 / 时间?	按压 AC 键以外的任一键，从省电状态恢复。
心率感应器的橡胶电极垫，是否已脱离身体?	确定心率带的电极垫直接与身体接触。
皮肤干燥 (特别是在冬天的时候)	稍微将心率感应器的电极垫打湿。
检查是否正确的穿戴心率带。	正确地穿戴心率带，按照指示穿戴心率感应器 (10 页)。
检查心率感应器是否正确固定於心率带。	请依据「穿戴心率感应器」(10 页)，将心率感应器正确固定於心率带。

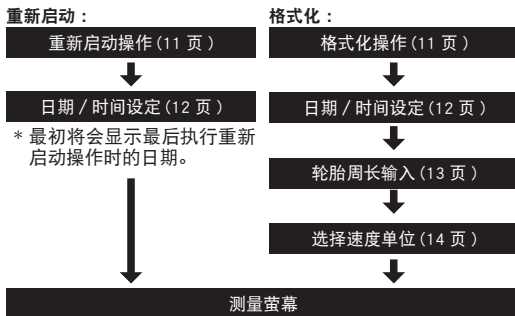
格式化 / 重新启动操作

码表共有两种不同的设定操作；格式化与重新启动操作。请视情况而定进行合适的操作。

格式化	格式化操作於最初购买时进行，或用於删除所有测量资料，并将所有设定重设回预设值。 * 不会删除感应器 ID。
重新启动	於更换电池或显示错误时，进行重新启动操作。 * 执行重新启动操作后，会保留以下的资料。 <ul style="list-style-type: none">· 感应器 ID· 日期 / 时间· 目前选取的轮胎圆周及感应器。· 速度单位· 累计距离、累计时间· 自动模式· 倒数距离· 音效设定· 目标心率区

格式化与重新启动操作流程

格式化与重新启动程序，如下所示。



码表基本操作

测量螢幕上的功能

测量螢幕显示四种不同的数据类型，借由按压 **M1/+** 及 **M2/-** 键来做切换。
显示数据如下所示。



上层显示数据

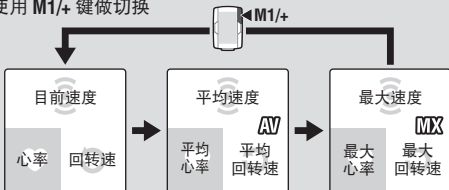
显示有关速度的数据。

中层显示数据

显示有关心率数据。

显示有关回转速数据。

使用 **M1/+** 键做切换

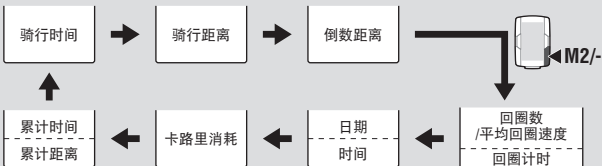


* 上层及中层资料是同步转换。

下层数据

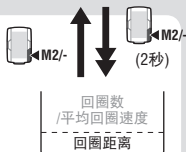
显示其它数据

使用 **M2/-** 键做切换



即时回圈资料 (正在进行中的回圈资料)

* 在显示回圈计时时，长压 **M2/-** 键会切换成回圈距离。
再按压一次又返回到回圈计时。



开始 / 停止测量

速度单位 (km/h 或 mph) 於测量时闪烁。

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)。通过自动模式的 ON/OFF 操作可将自动测量切换至手动测量及来回切换。

- * 如要设定自动模式，请参阅选单萤幕「设定自动模式」(35 页)。
- * 累计距离、最大速度、最大心率及最大回转速会无视测量开始 / 停止而进行更新。

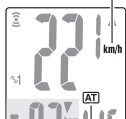
自动模式功能 (自动测量) [AT]

当自动模式打开时 ([AT] 亮起)，码表会侦测旋转中的轮胎，并自动地开始 / 停止测量。

- * 在睡眠模式 (☺ 或 ♥ 熄灭) 时，即使开始骑行，码表也不会开始测量。休息后骑自行车时，请多加注意。若要解除睡眠模式，请按压 M1/+ 或 M2/- 键，使感应器图示亮起。如需详细资讯，请参阅「传输睡眠模式」(19 页)。



速度单位



自动模式图示

手动测量

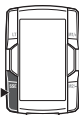
自动模式关闭 ([AT] 熄灭) 时，使用 SSE 键开始 / 停止测量。

· 停止提醒

所谓停止提醒功能指的是在手动计测模式之下，若有 90 秒未能收到任何信号，警报即会作响提醒骑乘者来停止计测。

骑行测量时，若有 90 秒未能收到速度感应器的任何信号，警报即会作响且「STOP」会出现於萤幕上。此种警示显示每 90 会秒重复最多 3 次，侦测到任何一种感应器信号时，警报即会停止。

- * 在您骑乘时休息后，或完成一场竞赛后，容易发生未停止测量的状况。在红绿灯停一下后启动时，不须在意此情况。
- * 无法停用此功能。



SSE

开始 / 停止手动测量

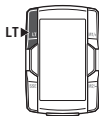
))) 哔！



背光灯

按压 LT 键会使萤幕亮起达 3 秒。

- * 当背光灯仍然亮着的时候，按压任一按键可以又延长 3 秒钟。



LT

清除测量资料

欲清除测量资料（累计时间、累计距离、日期及时间除外）与回圈资料时，在测量画面下同时按压 **SSE** 键与 **M1/+** 或 **M2/-** 键。

- * 清除测量资料后，其数据会被自动储存成为档案（26 页）。
- * 清除后萤幕将会冻结约 2 秒钟，不过所有测量仍会正常运作。
- * 在您清除后，倒数距离会回到您设定的预定值。
- * 按下 **LAP** 钮后，约 5 秒无法进行清除。



(或)



省电功能

传输睡眠模式

码表超过 5 分钟未能接收到速度感应器或心率感应器所传来的任何讯号时，各感应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感应器讯号，如欲重新启动测量功能，请按下 **M1/+** 或 **M2/-** 键，解除传输睡眠状态。每个感应器的讯号传输状态可借由相关信号图示及数值「---」显示加以确认。

(闪烁)	正在接收感应器讯号（操作时）
(持续)	感应器讯号待命（正在搜寻感应器）
关闭	传输睡眠。显示符号「---」。

* 请注意，即便在自动模式开启时，於睡眠模式下开始骑车，码表也不会开始测量。

码表省电功能

当码表没有接收到讯号超过 10 分钟时，将会进入省电模式，这当中只有时间 / 日期会显示。

按压除了 **AC** 键以外的任意键，可以从省电模式恢复，测量萤幕将会显示。当码表在省电模式时，在开始测量资料前，必须要按压任一按键。

速度感应器
讯号图示



心率感应器讯号
图示



省电模式

上层及中层显示数据



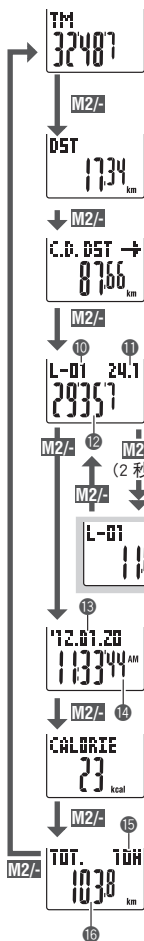
*1: 当骑乘距离 (DST) 超过 10000 公里 [哩] 或当骑乘时间 (TM) 超过 100 小时，会以字元「E」取代显示於萤幕上，请借由清除操作将该资料清除 (19 页)。

*2: 卸下心率感应器时，本装置即停止计算平均心跳率，再次穿带心率感应器后，便会继续计算。因此，此项功能可产生心率感应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。

* 购买 CC-TR210DW 时，可搭配选购的心率感应器测量心率的相关资料。

下层显示数据



骑行时间

显示从测量开始以 1/10 秒为单位的骑乘时间。当超过 99:59'59" 时，会从 00'00"0 重新开始。

* 当骑行时间达到一小时的时候，1/10 秒将不会显示。

骑行距离

显示从开始测量后的行程距离。

倒数距离 (24 页)

从预定距离开始倒数，并显示剩余距离。

⑩ 回圈数 (22 页)

显示目前回圈数。

⑪ 即时平均回圈速度

即时显示从前一点 (L-01 指测量开始) 至目前的平均速度。

⑫ 回圈计时 (即时回圈)

即时显示从前一点 (L-01 指测量开始) 至目前的骑乘时间。

即时行程回圈距离

显示从前一点 (L-01 指测量开始) 至目前的骑行距离。

⑬ 日期

显示日期、月份、和年份 (最后 2 个数字)。

* 显示格式会依显示设定而有所不同。

⑭ 时间

用 12 小时制或是 24 小时制显示目前的时间。

卡路里消耗

以心率为基础显示从测量开始以后的预计卡路里消耗量。

* 穿戴心率感应器后，即可测量卡路里消耗量。

⑮ 累计时间

是自使用后的累计骑行时间。只能用格式化来清除 (11 页)。

⑯ 累计距离

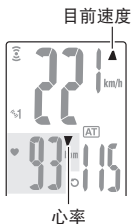
使用后的累计距离，无视测量开始或停止进行更新。

可以手动输入您想要设定的值。

配速功能

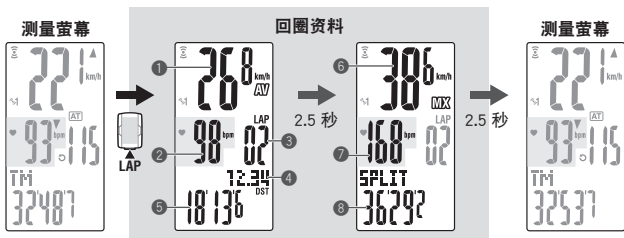
在萤幕上显示有骑行速度及心率 2 种配速箭头图示。
此箭头图示指出目前的速度（或心率）高於或低於平均速度（或平均心率）。

▲	目前值高於平均值。
▼	目前值低於平均值。
无箭号	目前值等於平均值，或为零。



回圈功能

在测量期间按下 **LAP** 键,可记录一组设定点 (最多 99 点*) 之间测量资料 (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)、回圈距离)。记录后,回圈资料会如下图所示依序显示,然后返回测量萤幕。



- 平均回圈速度**
- 平均回圈心率**
显示从前一点 (L-01 指测量开始) 至目前一点的平均回圈速度 (平均回圈心率)。
- 回圈数**
显示所纪录的回圈数。
* 当所显示的回圈数超过 99 圈时,会出现「--」,表示无法再进行测量了。
- 回圈骑行距离**
显示从前一点 (L-01 指测量开始) 至目前一点的骑行距离。
- 回圈时间**
显示从前一点 (L-01 指测量开始) 至目前一点的骑行时间。
- 最大回圈速度**
- 最大回圈心率**
显示从前一点 (L-01 指测量开始) 至目前一点的最大速度。
- 累计时间**
显示从开始测量起到目前一点的骑行时间。

储存回圈

进行清除数据操作后(19页),所纪录的回圈资料将存入档案内,并可在选单萤幕「档案浏览」(26页)上浏览。

- * 於回圈数达到 99 圈时, 按压 **LAP** 键会显示回圈资料, 但回圈数会显示为「--」, 代表不能再进行测量了。
- * 即使在没有回圈资料时, 亦是采用每个档案一回圈的模式。因此, 总回圈数即为所有档案中的总回圈数与档案数的总和。

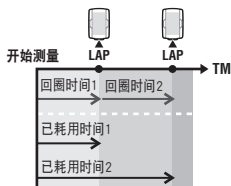
范例) 当下列回圈数记录於档案中:

1 个档案内的回圈数	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内的总回圈数「15」与总档案数「3」的总和, 亦即「18」。

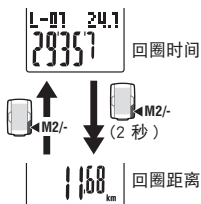
回圈时间和累计时间

回圈时间系显示从最后按下 **LAP** 钮后所经过的骑乘时间, 而累计时间 (split time) 则显示从测量开始至按下 **LAP** 钮所经过的骑乘时间。



即时回圈数的进阶使用

针对在下层显示的即时回圈资料, 其开始 / 停止测量与一般测量连动, 然而每次按压 **LAP** 按键时, 会清除所测量数值。此独立的回圈功能可使用作为间歇训练, 也可活用在于登山上。



倒数距离

倒数距离功能，是显示目前「已行进的距离」到「目标行程距离」之间的剩余里程数。当达到零时，会显示通知讯息。达到目标行程距离时，无论在何种测量模式下，都会切换为倒数显示画面，并借由闪烁数值加上警报音效的方式发出通知。

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，请在开始前先输入赛事距离，并根据比赛期间的倒数距离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，请在沿路遇到目的标志时即输入标示距离，并根据倒数距离拟订您的步调。

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。

* 倒数距离从选单萤幕「设定倒数距离」（36 页）设定。



20 公里的情况






哔！



当达到时
(显示达 5 秒)

目标心率区

在测量期间，图示「」会显示，以指示目标心率状态。

 (恒亮)	目标区被设定在任一 HR.ZONE:1 - 4。
 (闪烁)	目前心率超出选取区间。
 (熄灭)	目标区被设定为关闭。



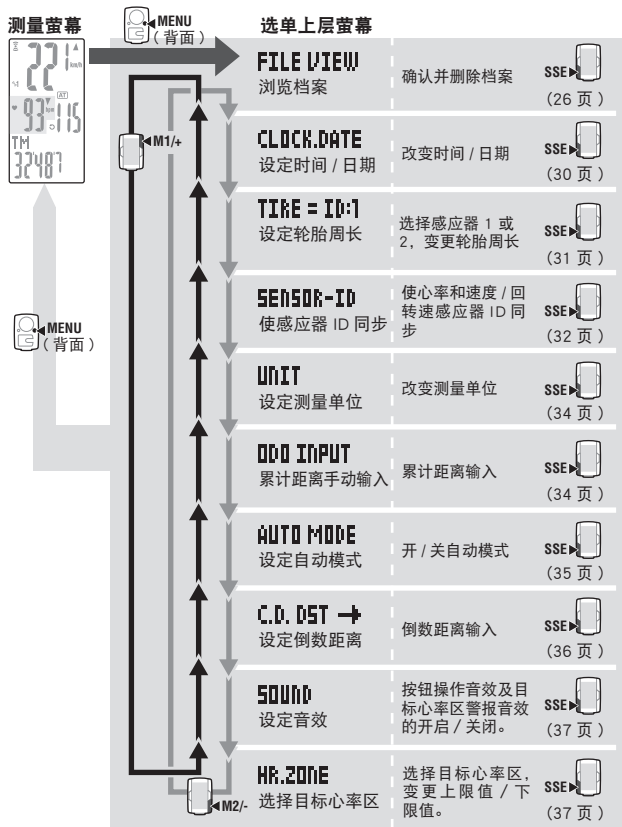
目标心率区

* 目标心率区设定从选单萤幕的“设定目标心率区”（37 页）。

改变码表设定

在测量萤幕上按压 **MENU** 键，切换到选单萤幕。
选单萤幕里，可以确认并删除所选的档案，确认并改变许多设置。

- * 使用 **M1/+** 及 **M2/-** 键，切换选单项目。
- * 当做了改变后，请记得按压 **MENU** 键确定变更内容。
- * 当“选单”萤幕闲置达一分钟没有操作时，会回到测量模式，且不会储存任何改变。



档案浏览

FILE VIEW

通过执行清除操作后，回圈及测量资料会自动被存到档案中。

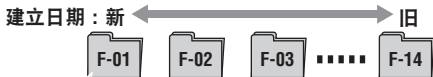
(清除操作，19 页)

在资料浏览处，可以确认并删除所存的资料。

储存与管理档案

码表最多可记录 14 组资料。

当已储存 14 组资料时，会自动删除最旧的资料，最新的资料永远是 F-01。



储存在资料夹中的测量资料如下所示。

- 骑行距离。
- 骑行时间。
- 各式平均值（平均速度、平均心率、平均回转速）。
- 各式最大值（最大速度、最大心率、最大回转速）。
- 档案建立的日期 / 时间（测量开始的日期 / 时间）。
- 已使用回圈数。
- 卡路里消耗。
- 目标区时间分配（介於 / 高於 / 低於区间之时间）及百分比（%）。
- 回圈资料（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、行程回圈距离）。

浏览档案中的测量资料

确认储存在码表中的测量资料


1. 在测量萤幕上按压 **MENU** 键，切换到选单上方萤幕。
 在档案浏览萤幕上按压 **SSE** 键。

选单上层： MENU
 (背面)

确认： SSE



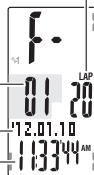
2. 使用 **M1/+** 与 **M2/-** 键选择档案编号，然后使用 **SSE** 键确认。

改变档案数字： (或)

3. 按下 **SSE** 键，卷动储存于各档案中的资料。显示项目如下。

档案数字

使用在档案内的回圈数



档案建立日期

所开始的时间

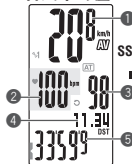
SSE

SSE

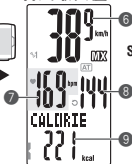
当目标心率区
设定为关闭时(*1)

SSE

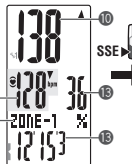
各式平均值



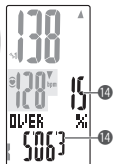
各式最大值



在目标心率区内



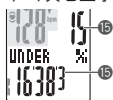
在目标心率区外




- ① 平均速度
- ② 平均心率
- ③ 平均回转速
- ④ 骑行距离
- ⑤ 骑行时间
- ⑥ 最大速度
- ⑦ 最大心率
- ⑧ 最大回转速

- ⑨ 卡路里消耗
- ⑩ 目标心率区上限值
- ⑪ 目标心率区下限值
- ⑫ 所选择的目標心率区
- ⑬ 介於区间之时间及百分比
- ⑭ 高於区间之时间及百分比
- ⑮ 低於区间之时间及百分比

▼▲(其它显示)



4. 从档案内的任何萤幕，按压 **MENU** 键回到选单上层萤幕 (**FILE VIEW** 萤幕)。再次按压可回到测量萤幕。

到选单上层 / 测量萤幕： (背面)

*1: 在测量期间，当目标心率区设定为 **OFF**，有关目标心率区的资料将不会被显示。

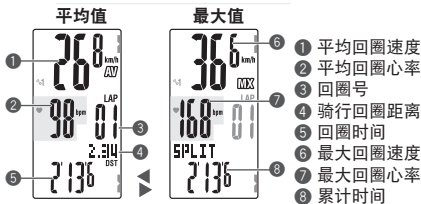
* 当浏览资料时按压 **LAP** 键，可以变换至回圈的浏览。如需详细资讯，请参阅「浏览回圈资料」(28 页)。

浏览回圈资料

确认储存於码表档案中的回圈资料。

1. 从选单萤幕“档案浏览”(26 页)中选择所想要浏览的档案数字。
2. 按压 **LAP** 键以浏览保留在所选档案的回圈资料。平均值与最大值会按照下面的方式轮流显示。再次按下 **LAP** 键从回圈资料返回。

浏览及退出回圈资料：



3. 按下 **M1/+** 和 **M2/-** 键切换回圈号。

变换回圈号：



4. 按压 **MENU** 键，回到选单上方萤幕 (**FILE VIEW** 萤幕)。再次按压回到测量萤幕。

到选单上方 / 测量萤幕：



MENU
(背面)

档案数字

档案中所使用的回圈数



档案建立日期

开始的时间

删除档案

删除存在码表中的档案。

码表会自动删除与覆写旧档案；然而，亦可手动删除指定的档案。

1. 变换到“档案浏览”(26页)的选单萤幕。

2. 同时按压 **M1/+** 或 **M2/-** 键及 **SSE** 以变换到删除的萤幕。

变换到删除的萤幕：

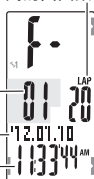


(或)



档案数字

档案中所使用的回圈数



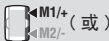
档案建立日期

开始的时间

3. 从所建立档案之日期 / 时间选择所要删除的档案数字。选择“ALL”，删除所有的档案。

变换档案数字：

01 ↔ 02 ↔ 03 ... ALL ↔ 01

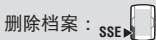


搜寻删除萤幕

要删除的档案编号



4. 按压 **SSE** 键以便删除档案。

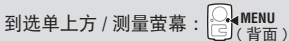


▼▲ (流轮显示)



5. 按压 **MENU** 键以回到选单上层萤幕 (FILE VIEW 萤幕)。

再次按压回到测量萤幕。



- * 按压删除萤幕上的 **MENU** 键可取消删除档案，并回到上一个萤幕。
- * 当码表里没有档案时 (F-00)，删除档案的操作无法进行操作。
- * 一旦档案被删除，所有和该档案有关的回圈资料都会被删除。
- * 一旦档案被删除，便无法再恢复。

设定时间 / 日期

CLOCK.DATE

设定“时间显示格式”、“小时”、“分钟”、“日期显示格式”、“年”、“月”、“日”。

* 长压 M1/+ 或 M2/- 键，可快速增加 / 减少数字。

1. 在测量螢幕中按压 **MENU** 键，以变换到选单上层萤幕。

使用 **M1/+** 及 **M2/-** 键，变换到 **CLOCK.DATE** 萤幕，并用 **SSE** 键确认。



选单上层： **MENU**
(背面)

改变选单： **M1/+** (或) **M2/-** 确认：**SSE**

2. 选择时间显示格式。
用 **M1/+** 及 **M2/-** 键选择“12h (12 小时制)”或是“24h (24 小时制)”，并用 **SSE** 键确认。

24h ↔ 12h: **M1/+** (或) **M2/-** 确认：**SSE**

显示格式



3. 输入“小时”或是“分钟”。
使用 **M1/+** 及 **M2/-** 键输入“小时”，并用 **SSE** 键确认，接着用相同的方式输入“分钟”。

设定范围：24h 0:00 - 23:59 [12h AM1:00 - PM12:59]

增加 / 减少： **M1/+** (或) **M2/-** 确认：**SSE**

4. 选择日期显示格式。
使用 **M1/+** 及 **M2/-** 键，由“YY/MM/DD”、“MM/DD/YY”、“DD/MM/YY”、选择日期显示格式，并用 **SSE** 键确认。

变换显示： **M1/+** (或) **M2/-** 确认：**SSE**



5. 输入“年”、“月”、“日”。
使用 **M1/+** 及 **M2/-** 键，按照在步骤 4 所选的显示顺序输入“年”、“月”、“日”，并用 **SSE** 键确认。输入年份后 2 位数字。

设定范围：00.01.01 - 99.12.31

增加 / 减少： **M1/+** (或) **M2/-** 确认：**SSE**



6. 按压 **MENU** 键，回到选单上方萤幕（**CLOCK.DATE** 萤幕）并确定此改变。
 再次按压，回到测量萤幕。

回到选单上层 / 测量萤幕： **MENU**
 (背面)

设定轮胎周长

TIRE = ID:1


请设定根据「同步感应器 ID」（32 页）所同步之 **SP1**（速度感应器 1）及 **SP2**（速度感应器 2）的轮胎圆周（周长）。

- * 如需轮胎周长资讯，请参阅「轮胎周长」（13 页）。
- * 按住 **M1/+** 或 **M2/-** 键，可快速增加 / 减少数字。

1. 测量萤幕时，按压 **MENU** 键，变换到选单上方萤幕。
 使用 **M1/+** 及 **M2/-** 键，变换到 **TIRE** 萤幕，并用 **SSE** 键确认。

正在辨识感应器图示

选单上层： **MENU**
 (背面)

改变选单： **M1/+** (或) **M2/-** 确认：**SSE** 



目前轮胎尺寸

2. 使用 **M1/+** 与 **M2/-** 键，选择“**ID:1**”（感应器 1）或“**ID:2**”（感应器 2）。

ID:1 ↔ **ID:2**:  **M1/+** (或) **M2/-** 确认：**SSE** 

如果不需要改变轮胎尺寸的话，请进行步骤 4。

3. 使用 **M1/+** 与 **M2/-** 键，针对在步骤 2 所选的感应器，输入轮胎周长的后 2 位数，并用 **SSE** 键确认。
 然后用相同的方式输入前 2 位数。

设定范围：0100 - 3999 mm

增加 / 减少： **M1/+** (或) **M2/-** 移动数字：**SSE** 



4. 按压 **MENU** 键，回到选单上方萤幕（**TIRE** 萤幕），并确定改变。
 再次按压回到测量萤幕。

回到选单上层 / 测量萤幕： **MENU**
 (背面)

- * 将一台码表用于单一自行车时，仅须将轮胎周长设为 **ID:1**（感应器 1）。
将一台码表用于两台自行车时，请将第二台自行车的轮胎周长设为 **ID:2**（感应器 2）。
- * 切换成测量萤幕时，会显示所选的感应器图示（ 或 ）。即便一台码表共用於两台自行车，但仍会自动辨识速度感应器，并可启动测量（视情况而定，需要一些时间自动辨识感应器）。如需详细资讯，请参阅「自动辨识速度感应器 ID」（4 页）。

同步感应器 ID

SENSOR-ID

对码表执行格式化，或您使用新的感应器时，请根据下列程序进行感应器 ID 同步化。

- * 本装置需要进行感应器 ID 的同步，以便码表能接收来自感应器的信号。

* 首次使用此装置（原厂预设设定），每个感应器 ID 与包装内的码表同步完成；因此，无须进行以下程序。

- * 若要同步感应器 ID，每个感应器皆须靠近码表。

1. 测量萤幕时，按压 **MENU** 键，回到选单上方萤幕。
使用 **M1/+** 及 **M2/-** 键，变换到 **SENSOR-ID** 萤幕，并用 **SSE** 键确认。



选单上层： **MENU**
(背面)

改变选单： **M1/+** (或) **M2/-** 确认： **SSE**


2. 选择要同步的感应器。
使用 **M1/+** 及 **M2/-** 键，从“**HR**（心率感应器）”、“**SP1**（速度感应器 1）”、“**SP2**（速度感应器 2）”作选择。



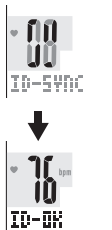
HR ↔ **SP1** ↔ **SP2**: **M1/+** (或) **M2/-**

- * 由於在码表共同用於 2 台自行车的情况下会使用 **SP2**，因此若您事前即以 **SP2** 对配备有一感应器的第二台自行车完成 ID 同步化，码表即可自动识别第二台自行车。

3. 按压 SSE 键，开始同步 ID。

开始同步：SSE 

萤幕上的数值正在变更时，按压要同步之感应器上的 RESET 键。



心率或速度（回转速）在萤幕上随着“ID-OK”显示时，表示同步完成。

- * 码表在开始 ID 同步后，会进入搜寻模式 5 分钟。在搜寻模式下，按下 SSE 键取消 ID 同步，之后将显示“ID-SKIP”。除非於 5 分钟内接收感应器讯号，否则会显示“ID-ERROR”。显示“ID-SKIP”或“ID-ERROR”时，感应器 ID 仍是 ID 同步前的 ID。

4. 按压 MENU 键回到选单上方萤幕（SENSOR-ID 萤幕），并确定此改变。 再次按压回到测量萤幕。

回到选单上层 / 测量萤幕： MENU
(背面)

- * 使用 SP2 时，请依据「设定轮胎周长」(31 页) 设定 ID:2 (感应器 2) 的轮胎周长。


设定测量单位

UNIT

改变单位 (km / mile)

1. 在测量萤幕上按压 **MENU** 键，以变换到选单上层萤幕。使用 **M1/+** 及 **M2/-** 键变换到 **UNIT** 萤幕，并用 **SSE** 键确认。

选单上层： **MENU**
(背面)

改变选单： **M1/+** (或) **M2/-** 确认：**SSE** 



目前速度单位

2. 使用 **M1/+** 及 **M2/-** 键选择速度单位。

km ↔ mile： **M1/+** (或) **M2/-**



3. 按压 **MENU** 键，以便回到选单上层萤幕 (**UNIT** 萤幕)，并确定此改变。
再次按压回到测量萤幕。

回到选单上层 / 测量萤幕： **MENU**
(背面)

* 在此单位被变换确认后，过去所记录的累计也会自动被转换为新的单位。

累计距离手动输入



ODO INPUT

输入任何值到累计距离后，即可从您输入的数值开始累计计算距离。在格式化或是换一个新的码表时，可以手动输入过去的累计距离。

* 按住 **M1/+** 或 **M2/-** 键，可快速增加 / 减少数字。

1. 在测量萤幕上按压 **MENU** 键，以变换到选单上层萤幕。使用 **M1/+** 及 **M2/-** 键变换到 **ODO INPUT** 萤幕，并用 **SSE** 键确认。

选单上层： **MENU**
(背面)

改变选单： **M1/+** (或) **M2/-** 确认：**SSE** 



目前总数值

2. 使用 **M1/+** 及 **M2/-** 键输入累计距离，并使用 **SSE** 键移动数字。

* 累计距离以 6 位数整数显示，以 4 个数字开始显示，并包括依序移至右方的两个小写字母。

设定范围：0 - 999999 km [mile]

增加 / 减少： (或) 移动数字：



显示最后 4 个数字。

3. 按压 **MENU** 键，以变换到选单上层萤幕 (**ODO INPUT** 萤幕)，并确定改变。

按压再次回到测量萤幕。

回到选单上层 / 测量萤幕： (背面)





设定自动模式

AUTO MODE

变换自动模式的开 / 关 (18 页)。

1. 在测量萤幕上按压 **MENU** 键，以变换到选单上层萤幕。
 使用 **M1/+** 及 **M2/-** 键变换到 **AUTO MODE** 萤幕，并用 **SSE** 键确认。

选单上层： (背面)

改变选单： (或) 确认：



目前设定

2. 用 **M1/+** 及 **M2/-** 键选择开 / 关。

ON ↔ OFF： (或)



3. 按压 **MENU** 键，回到选单上层萤幕 (**AUTO MODE** 萤幕)，并确定改变。

再次按压回到测量萤幕。

回到选单上层 / 测量萤幕： (背面)

设定倒数距离

C.D. DST →

以倒数方式输入目标骑行距离 (24 页)。

* 按住 **M1/+** 或 **M2/-** 键, 可快速增加 / 减少数字。

1. 在测量萤幕上按压 **MENU** 键, 以变换到选单上层萤幕。
使用 **M1/+** 及 **M2/-** 键变换到 **C.D. DST** →, 并用 **SSE** 键确定。



目前设定

选单上层: **MENU**
(背面)

改变选单: **M1/+** (或) **M2/-** 确认: **SSE**

2. 使用 **M1/+** 及 **M2/-** 键输入目标距离, 并使用 **SSE** 键移动数字。



目标距离
在 100.0km
的情况

设定范围: 0.0 - 9999.9

增加 / 减少: **M1/+** (或) **M2/-** 移动数字: **SSE**

* 目标距离可以设定到 0.1km。

3. 按压 **MENU** 键, 以变换到选单上层萤幕 (**C.D. DST** → 萤幕), 并确定此设定。
再次按压回到测量萤幕。

回到选单上层 / 测量萤幕: **MENU**
(背面)

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. 在测量萤幕上按压 **MENU** 键，以变换到选单上层萤幕。
 使用 **M1/+** 及 **M2/-** 键变换到 **SOUND** 萤幕，并用 **SSE** 键确认。



选单上层： **MENU**
 (背面)

改变选单： **M1/+** (或) **M2/-** 确认：**SSE** 

2. 使用 **SSE** 键，可以在目标心率区警报音效与按钮操作音效之间变换。

HR.ALARM ↔ **BUTTON** : **SSE** 

目标心率区
警报音效



按钮操作音效



3. 使用 **M1/+** 及 **M2/-** 键选择 **ON** 或 **OFF**。

ON ↔ **OFF**:  **M1/+** (或) **M2/-**

4. 在测量萤幕上按压 **MENU** 键，以返回到选单上层萤幕 (**SOUND** 萤幕)，并确定改变。
 再次按压回到测量萤幕。

回到选单上层 / 测量萤幕： **MENU**
 (背面)

设定目标心率区



HR.ZONE

选取登录的目标心率区 (1 至 4) 或 OFF、变更各区的上下限值，或启动 / 关闭区间音效。

- * 在改变目标心率区前，停止测量并执行清除操作 (19 页)。若您并未执行清除操作，「**DATA RESET**」(资料清除) 会出现於萤幕上，同时您会无法变更目标心率区。
- * 关于目标区的细节，请参阅「3 目标区之运用」(41 页)。
- * 按住 **M1/+** 或 **M2/-** 键，可快速增加 / 减少数字。

1. 在测量萤幕上按压 **MENU** 键，以变换到选单上层萤幕。
使用 **M1/+** 及 **M2/-** 键变换到 **HR.ZONE** 萤幕，并用 **SSE** 键确认。

选单上层： **MENU**
(背面)

改变选单： **M1/+** (或) **M2/-** 确认：**SSE** 



目前设定

2. 选择目标心率区。
使用 **M1/+** 与 **M2/-** 键，从 **OFF**、**1**、**2**、**3** 或 **4** 中，选一个作为目标心率区间。使用目标心率区时，从 **1** 至 **4** 做选择，并用 **SSE** 键确认，接着继续进行步骤 3。
未使用目标心率区时，选择 **OFF**，然后继续进行步骤 4。

选择心率区：
OFF ↔ **1** ↔ **2** ... **4** ↔ **OFF**  **M1/+** (或) **M2/-** 确认：**SSE** 



3. 使用 **M1/+** 与 **M2/-** 键，输入所选心率区的下限，并按压 **SSE** 键确认，并用相同的方式输入上限。

设定范围：0 - 240 (*1)

增加 / 减少： **M1/+** (或) **M2/-** 确认：**SSE** 



4. 按压 **MENU** 键，以变换到选单上层萤幕 (**HR.ZONE** 萤幕)，并确定改变。
再次按压回到测量萤幕。

回到选单上层 / 测量萤幕： **MENU**
(背面)

- *1 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，上限值即会自动根据下限值调整 +1。情况若发生在上限值，下限值亦会以相同方式进行调整。

* 即使上下限值范围重叠於其他区间，也不会有任何问题。

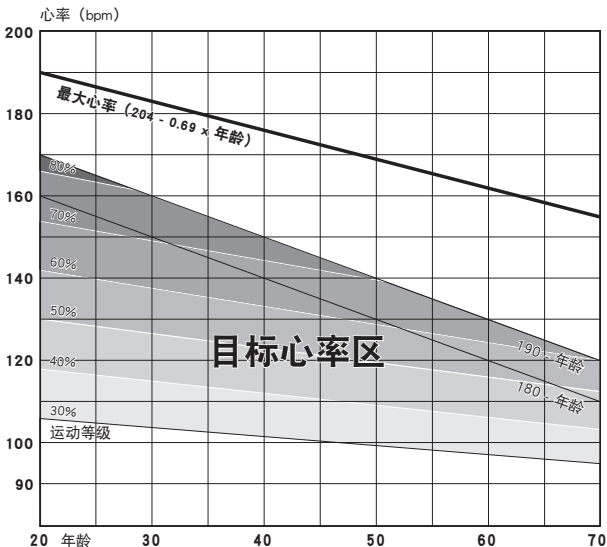
本章节只是心率训练方面数据的一般说明。关于更为完整的信息，另有一些书籍和网站可提供更具深度的信息。一般而言，练习期间心率会上升，会随着训练的密度愈来愈高。因此您的心率测量即是您训练密度的一项良好指针。藉由设定 HR（心率）目标区并紧密配合预设的练习，您将能够更有效率地进行训练。在开始训练计划之前，请确实先向医学专家或运动伤害防护师咨询。

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。



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。

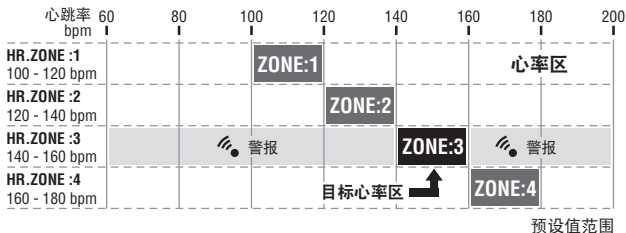
最大心率 (Maximum heart rate)

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

3 目标区之运用

若心率在测量期间超出区间，码表即会发出警报并借由闪灯  通知骑乘者。心率区系从 4 个预定区间中选取。

关于以 140 至 160 bpm 之心率为目标的训练，请依下列图表所示选取 **HR.ZONE:3**。接着，心率掉至 139 bpm 以下或超过 161 bpm 时，码表即会发出警报。当目标区一旦设定为开启 (**ON**)，相关的资料即会记录下来，同时介於区间的时间、高於区间的时间，以及低於区间的时间及其百分比，皆可透过档案确认「档案浏览」(26 页) 进行检视。










- * 您可将任何的上 / 下限值输入至每个区间。
- * 可选择目标心率区 (1 至 4) 或 **OFF**，并从选单萤幕「设定目标心率区」(37 页) 变更上限 / 下限。
- * 警报音效的开 / 关是由选单萤幕上的“设定音效”(37 页) 来作选择。

简易故障排除说明


当有故障的情况发生时，请您先参考下列的简易故障排除说明，若问题仍无法解决，请您联络 CATEYE 或当地的经销商为您维修或服务。

显示问题

状况	检查项目	改善方法
萤幕反应变慢	是否周遭环境温度过低（在 0 度及 /32 华氏以下）？	温度过低会使得萤幕的反应变慢。但资料并不受影响。
 显示在萤幕上	码表电池低电力	请您立即更换新电池 (CR2032)。在更换之后，请务必确定执行重新启动的操作 (11 页)。
“STOP!” 亮起。	启动停止提醒功能 (18 页)。	按压 SSE 键停止测量后，即取消此功能。 测量时，请忽略此功能。
萤幕没有任何资料	是否码表的电池电力已耗尽？	请您立即更换新电池 (CR2032)。在更换之后，请务必确定执行重新启动的操作 (11 页)。
无意义的显示出现时		执行重新启动的操作 (11 页)。
无法测量骑行速度 (回转速)	是否已同步感应器 ID？ 码表 ID 是否与其他同类感应器同步？	同步 SP1 (速度感应器 1) 或 SP2 (速度感应器 2) 的速度感应器 ID (32 页)。
	 是否亮起？	码表无法在  熄灭时，接收任何讯号。按压 M1/+ 或 M2/- ，从睡眠模式恢复 (19 页)。
	请检查速度感应器与磁铁之间的距离是否过大。	参考「如何将码表及配件安装在自行车上」(7 页)，正确调整速度感应器与磁铁的位置。
	速度感应器的传感区是否偏离磁铁中央？	
	检查码表是否处于睡眠模式，或显示省电萤幕。	按压码表上的任一键回到测量萤幕。
	是否速度感应器的电池已耗尽？	换新电池 (CR2032)。

状况	检查项目	改善方法
无法接收到心率讯号	是否已同步感应器 ID？码表 ID 是否与其他感应器同步？	同步 HR（心率感应器）的感应器 ID（32 页）
	心率感应器图示是否熄灭  ？	如果心率感应器图示熄灭  , 码表便无法接收心率讯号。按压 M1/+ 或 M2/- 键一下，使图示亮起。
	省电功能是否已启动，只在萤幕上显示日期/时间？	按压码表上任何键，以便取消省电功能。
	电极垫是否已从身上卸下？	请正确穿戴，使电极垫与身体良好接触。
	检查心率感应器是否正确固定於心率带。	确实安装心率感应器。
	皮肤干燥（特别是在冬天的时候）	稍微将心率感应器的电极垫打湿。
	是否心率感应器的电池已被耗尽？	用新的电池（CR2032）替换。
	检查是否  在码表萤幕上闪动。码表电池低电力。	用新的电池（CR2032）替换。在更换之后，请务必确定执行重新启动的操作（11 页）。
是否在长期使用后，电极垫过度损耗。	更换新的心率带。	
心率显示有时为 0，有时又测得到。	检查是否正确的穿戴心率带。	正确地穿戴电极垫，按照指示穿戴心率感应器（10 页）。
身体远离码表将妨碍心率测量。	检查是否  在码表萤幕上闪动。若有，表示码表电池低电力。	用新的电池（CR2032）替换。在更换之后，请务必确定执行重新启动的操作（11 页）。
	是否心率感应器的电池已被耗尽？	用新的电池（CR2032）替换。

操作上的问题

问题	检查项目	改善方法
按压 LT 键，却无法开启背光功能。	检查是否  在码表萤幕上闪动。 码表所剩的蓄电力变弱。	用新的电池 (CR2032) 替换。在更换之后，请务必确定执行重新启动的操作 (11 页)。
即便是在骑车时，也未开始测量。	检查自动模式是否关闭 (AT 熄灭)。	自动模式关闭 (AT 熄灭) 时，按下相关按键开始 / 停止测量。 如需自动测量，请开启自动模式 (35 页)。
心率感应器 (速度感应器) ID 同步失败。		心率感应器 (速度感应器) 的电池可能已耗尽，在用新的电池 (CR2032) 更换以后，再次同步感应器 ID (32 页)。
回圈资料无法储存。	是否已完成 99 个回圈 (已达储存的上限)	从档案浏览 (29 页) 中删除几个回圈资料的档案，以便取得储存空间。
	回圈时间是否超过 100 小时 (或是骑行回圈距离超过 9999.99km)	随着纪录范围的超过，回圈无法再被测量。 执行清除操作 (19 页)，以便进行进一步的测量。
	在按压 LAP 键之后是否立即地记录?	请在至少 5 秒的间隔下记录回圈资料。
出现异常数值。	在附近是否有任何的物体发射出电磁波 (铁轨、电视发射站或 Wi-Fi 环境等) ?	保持装置远离会引起干扰的物体，并进行清除操作 (19 页)。
在选单模式中，无法改变设定。	目前是测量状态吗?	在测量期间，只有上层选单能被浏览。
	当自动模式被开启时 (有 AT 闪烁)，由於电磁波干扰，被带入测量模式。	保持装置远离会引起干扰的带有电磁波物体。
	检查萤幕上是否显示“DATA RESET”。	改变目标心率区及测量单位，必须执行清除操作。 停止测量并执行清除操作 (19 页)。
测量资料无法储存在档案浏览中。	总回圈数是否已达到 99 圈?	从档案浏览 (29 页) 中删除包含几个回圈资料的档案，以便取得其它空间进行回圈纪录。

更换电池

产品出厂时配有原厂安装的电池。当电池电力耗尽时，请依照以下指示更换新的电池。

警告 !!! :

请小心处理旧的电池。请勿放置在孩童可以取得的地方。若误食电池时，请尽速就医。当电池用完时，请按照下列指示更换新电池。

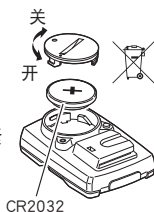
- * 当码表、心率感应器或是速度感应器的电池耗尽时，建议同时更换所有的电池。
- * 操作手册中所显示的电池寿命仅供参考，实际可用时间需视使用环境而定。
- * 密封电池盖对于维持防水的特性是相当重要的。清除电池盖或封印上的所有污垢，并检查是否正确密封上。

码表

电池寿命：每天使用 1 小时的情况下，大约使用 1 年。

- * 当所剩电池电力过低时， 会亮起。

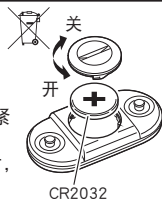
1. 使用硬币或是相似的工具，将感应器表面的电池盖旋开。
2. 放入新的锂电池 (CR2032)，(+) 朝上，并将电池盖紧紧关上。
3. 在置换之后，请确定执行重新启动操作 (11 页) 并设定日期和时间。



心率感应器

电池寿命：每天穿戴 1 小时的情况下，大约使用 1 年。

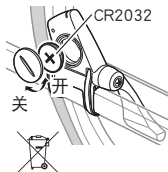
1. 使用硬币或是相似的物件，将感应器表面的电池盖旋开。
 2. 放入新的锂电池 (CR2032)，(+) 朝上，并将电池盖紧紧关上。
- * 当被穿戴时，心率感应器会消耗电力。没有测量时，记得移开心率感应器。



速度感应器

电池寿命：每天使用 1 小时的情况下，大约使用 1 年。

1. 使用硬币或是相似的物件，将速度感应器表面的电池盖旋开。
2. 放入新的锂电池 (CR2032)，(+) 朝上，并将电池盖紧紧关上。
3. 更换电池后，请确定检查磁铁与感应器的位置是否正确，以及是否确实固定。



维护

按照以下指示进行每日保养。

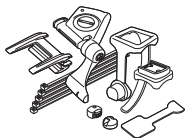
- 经常性检查磁铁和感应器的位置是否正确，以及是否安全被固紧。
- 当码表、心率感应器、速度感应器变脏或有尘垢时，用柔软微湿的布沾中性洗涤剂轻轻洗涤或擦拭，然后用干的布擦拭。勿使用油漆稀释剂或是外用酒精的有机溶剂，因为这将造成表面的损害。
- 由於心率带会直接接触您的皮肤，请在使用后洗去任何脏污，以保持干净。

配件

标准配件

1603580

零件组件 (ISC-10)



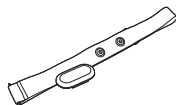
1603585

速度感应器组件 (ISC-10)



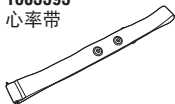
1603590

心率感应器组件 (HR-10)



1603595

心率带



1600280N

固定座带



1602193

固定座



1699691N

轮胎磁铁



1699766

回转速磁铁



1665150

锂电池 (CR2032)



选购配件

1602980

尼龙扎线带支架



规格

显示功能	上层显示	骑行速度	0.0 (4.0) - 150.0 km/h [0.0 (3.0) - 93.0 mph] 针对 27 寸轮胎尺寸
		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]
中层显示		心率	0 (30) - 240 bpm
		平均心率	0 - 240 bpm
		最大心率	0 (30) - 240 bpm
		回转速	0 (20) - 199 rpm
		平均回转速	0 - 199 rpm
下层显示		最大回转速	0 (20) - 199 rpm
		日期	'00.01.01 - '99.12.31 (可改变显示模式)
		时间	0:00'00" - 23:59'59" [AM 1:00'00" - PM 12:59'59"] (12 及 24 小时制都可以选择)
		卡路里消耗	0 - 9999/10000 - 999999 kcal (只有以卡路里为基础的消费预估)
		累计时间	0 - 99999 hour
		累计距离计	0.0 - 9999.9/10000 - 999999 km [mile]
		骑行时间	00'00"0 - 59'59"9 / 1:00'00" - 99:59'59"
		骑行距离	0.00 - 9999.99 km [mile]
		倒数距离	9999.90 - 0.00 km [mile]
		回圈数	L-01 - L-99
		即时平均回圈速度	0.0 - 150.0 km/h [0.0 - 93.0 mph]
	回圈计时	0'00"0 - 59'59"9 / 1:00'00" - 99:59'59"	
	即时骑行距离	0.00 - 9999.99 km [mile]	
回圈	上层显示 (平均回圈速度, 最大回圈速度)		
	中层显示 (平均回圈心率, 回圈数, 最大回圈心率)		
	下层显示 (骑行回圈距离, 回圈时间, 累计时间)		
控制系统		单晶片微电脑 (晶体振荡器)	
显示系统		液晶显示 (EL 背光灯)	
速度 / 回转速感应器讯号侦查系统		无接触磁铁感应	
感应讯号传送及接收		2.4 GHz ISM 频段 (及每个感应器的 ID。2-IDs (SP1, SP2) 可供速度感应器设定。)	
讯号接收距离		5m (5 公尺以上, 传送距离可能会随着环境而变化)	
操作温度范围		0°C - 40 °C (当超过工作温度范围时, 此产品将无法适当操作。当温度较高或较低时, 反应较慢或是黑色的 LCD 这些情况都会交替着出现。)	
储存温度范围		-20°C - 50°C	
轮胎周长设定范围		0100 - 3999 mm 每个速度感应器 ID 一种尺寸 (初始值: SP1 = 2096, SP2 = 2050)	
电源供给 / 电池寿命	码表	: CR2032 x 1 / 约一年 (当使用一小时 / 天)	
	心率感应器	: CR2032 x 1 / 约一年 (当每天穿戴一小时)	
	速度感应器	: CR2032 x 1 / 约一年 (当使用一小时 / 天)	
尺寸 / 重量	码表	: 56.5 x 38 x 16.9 mm / 30 g (附电池)	
	心率感应器	: 31 x 62.5 x 13.2 mm / 15.4 g (附电池)	
	速度感应器	: 47.4 x 62.4 x 13.1 mm (感应器臂尺寸除外) / 21 g (附电池)	

* 当所耗用的时间超过 100 小时的时候, 或是行程距离超过 9999.99 km/h, 将不会出现平均速度, 取而代之的是「E」。

* 由於修改或是改良的原因, 设计及规格依改变而定, 不再另行通知。

注册

CATEYE 全球资讯网 (<http://www.cateye.com>)

为了使您的产品获得保固服务，您必须先注册产品。请尽快注册您的 V3n。CATEYE 尽可能提供给您技术支援及新产品的资讯。

请透过我们的网站在线上登录，并将以下的注册卡直接寄到我们公司的客服部。注册时请填入产品的序号（序号为：标示於码表电池盖上的 7 位数字）。

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

有限保固

2 年 **CC-TR310TW :** 码表、心率感应器及速度感应器
CC-TR210DW : 码表及速度感应器
(不包括电池的耗用)

CatEye 的产品保固期为自购买日起算的 2 年内。如果产品在正常运作下而无法使用时，CatEye 将负责维修并免费更换毁损的部分。这些服务必须由 CatEye 或是授权的代理商来执行。

欲退回产品时，请小心包装，并附上保固证明（证明购买）及标明故障状况。请在保固证明内清楚地写上或打上您的姓名和住址。

保险、手续费及运送费需由欲送修的消费者自行吸收。

针对英国及爱尔兰的消费者，请退回到购买的地点，这不会影响您应有的权利。

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

VEN



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

VEN

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