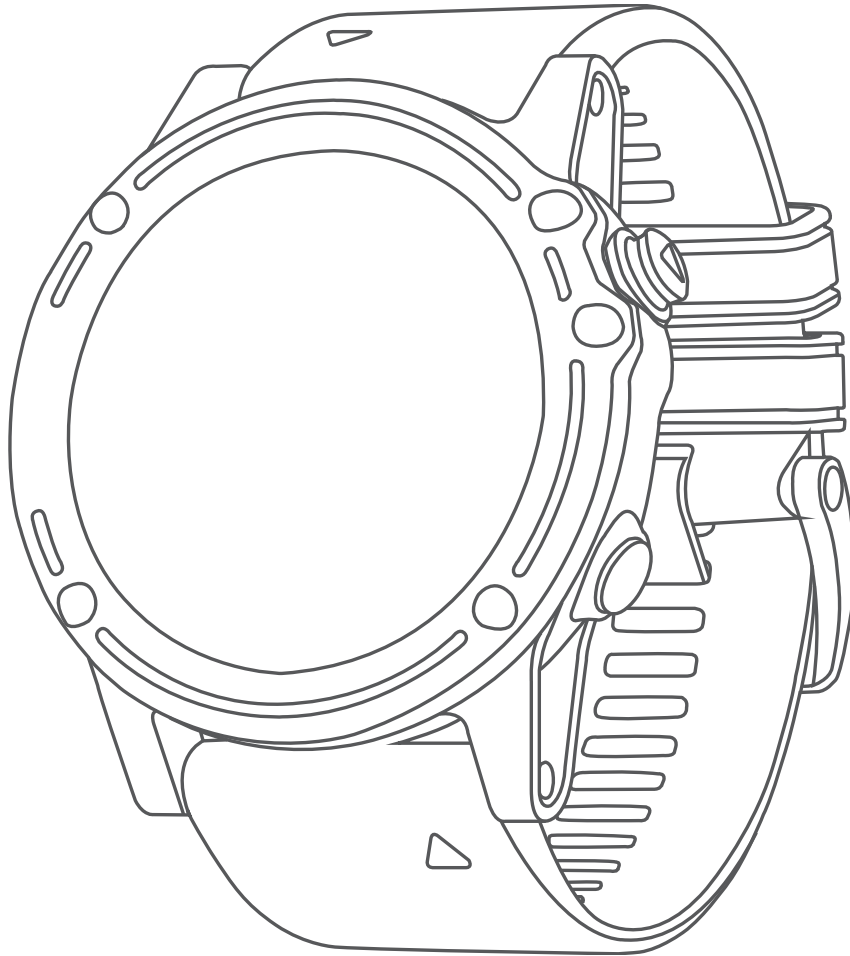


GARMIN®



DESCENT™ MK1

使用者手冊

© 2018 Garmin Ltd. or its subsidiaries

本中文操作說明書版權屬台灣國際航電股份有限公司所有，任何人 (及單位) 未經其正式之書面授權允許，不得私自將本說明書內容，以全部或分割部份方式 (包含文字與圖片)，進行轉載、轉印、影印拷貝、更改內容、掃描儲存等行為，供他人使用或銷售。

Garmin®、Garmin 標誌、ANT+®、Auto Lap®、Auto Pause®、Edge®、TracBack®、VIRB® 和 Virtual Partner® 均為台灣國際航電股份有限公司或其子公司於美國和其他國家的註冊商標。Descent™、Connect IQ™、Garmin Connect™、Garmin Express™、Garmin Move IQ™、HRM-Run™、HRM-Tri™、QuickFit™、tempe™、TruSwing™、Varia™、Varia Vision™及 Vector™ 等均為台灣國際航電股份有限公司或其子公司的商標。未經台灣國際航電股份有限公司的同意，不得使用其商標。

American Heart Association® 為 American Heart Association, Inc. 的註冊商標。Android™ 為 Google Inc. 的註冊商標。Apple® 及 Mac® 均為 Apple Inc. 在美國和其他國家的註冊商標。Bluetooth® 文字及商標為 Bluetooth SIG, Inc. 所有，Garmin 已取得此類商標的使用許可。Cooper Institute® 與任何相關的商標均為 The Cooper Institute 所有。Di2™ 為 Shimano, Inc. 註冊所有。Shimano® 為 Shimano, Inc. 的註冊商標。進階心率分析數據由 Firstbeat 提供支援。Training Stress Score™ (TSS)、Intensity Factor™ (IF) 與 Normalized Power™ (NP) 等均為 Peaksware, LLC. 的商標。Wi-Fi® 為 Wi-Fi Alliance Corporation 的註冊商標。Windows® 為 Microsoft Corporation 在美國和其他國家的註冊商標。其他商標與商品名稱均屬於各自所有者。

本產品經 ANT+® 認證。請參考 www.thisisant.com/directory 瞭解相容產品和 App 應用程式清單。

目錄

| | | | |
|------------------------|----------|-------------------------------|----------|
| 產品介紹 | 1 | 建立自定義活動..... | 6 |
| 按鍵與外觀介紹..... | 1 | 室內活動..... | 6 |
| 檢視快捷目錄..... | 1 | 室外活動..... | 6 |
| 檢視 Widgets 小工具..... | 1 | 檢視滑雪..... | 6 |
| 為裝置充電..... | 1 | 使用節拍器跑步..... | 6 |
| 配對您的智慧型手機..... | 1 | 跳傘..... | 6 |
| 裝置更新..... | 2 | 複合式運動..... | 6 |
| 設定 Garmin Express..... | 2 | 室外訓練活動..... | 6 |
| | | 鐵人三項或複合式運動小秘訣..... | 7 |
| 潛水 | 2 | 游泳..... | 7 |
| 潛水警告..... | 2 | 游泳專門術語..... | 7 |
| 潛水模式..... | 2 | 泳姿辨識..... | 7 |
| 使用泳池潛水模式..... | 2 | 游泳小秘訣..... | 7 |
| 潛水設定..... | 2 | 在游泳池的休息..... | 7 |
| 開始潛水..... | 3 | 技術訓練日誌..... | 7 |
| 潛水資訊頁面..... | 3 | 高爾夫..... | 7 |
| 檢視氣體潛水主頁面..... | 3 | 和 Descent Mk1 一起打球..... | 7 |
| 使用潛水電子羅盤導航..... | 4 | 球洞資訊..... | 7 |
| 檢視其他氣體潛水資料..... | 4 | 移動旗桿..... | 8 |
| 使用潛水碼表..... | 4 | 檢視障礙區..... | 8 |
| 使用地圖潛水..... | 4 | 測量擊球距離..... | 8 |
| 檢視水面間隔時間 Widget..... | 4 | 查看置球點與狗腿彎距離..... | 8 |
| 檢視潛水日誌 Widget..... | 4 | 記錄成績..... | 8 |
| 潛水規劃..... | 4 | 更新計分卡..... | 8 |
| 計算 NDL 時間..... | 5 | TruSwing™..... | 8 |
| 新增減壓計畫..... | 5 | 使用高爾夫里程計..... | 8 |
| 檢視並套用減壓計畫..... | 5 | 數據追蹤..... | 8 |
| 編輯減壓計畫..... | 5 | | |
| 刪除減壓計畫..... | 5 | 心率功能 | 8 |
| 禁飛時間..... | 5 | 腕式心率感測..... | 9 |
| 在潛水衣上配戴裝置的提醒..... | 5 | 佩戴 Descent Mk1 腕式心率潛水電腦錶..... | 9 |
| | | 腕式心率疑難排解小秘訣..... | 9 |
| 活動 | 5 | 檢視心率資訊..... | 9 |
| 開始活動..... | 5 | 廣播心率..... | 9 |
| 活動記錄小秘訣..... | 5 | 關閉腕式心率偵測..... | 9 |
| 結束活動..... | 6 | 佩戴心率感測器 (選購)..... | 9 |
| | | 心率資料疑難排解小秘訣..... | 9 |

| | | | |
|--------------------------|-----------|-----------------------------|-----------|
| 保養心率感測器 | 10 | 區段 | 17 |
| 跑步動態 | 10 | Strava™ 區段競賽 | 17 |
| 使用跑步動態資料進行訓練 | 10 | 檢視區段詳細資料 | 17 |
| 色彩量表與跑步動態資料 | 10 | 區段競賽 | 18 |
| 跑步動態疑難排解小秘訣 | 11 | 虛擬夥伴 Virtual Partner® | 18 |
| 生理指標參數 | 11 | 設定訓練目標 | 18 |
| 關閉體能狀況通知 | 11 | 刪除訓練目標 | 18 |
| 自動偵測體能狀況 | 12 | 與先前的活動競賽 | 18 |
| 訓練狀態 | 12 | 個人紀錄 | 18 |
| 關於最大攝氧量 (VO2 Max.) | 12 | 檢視個人紀錄 | 18 |
| 恢復時間 | 12 | 恢復個人紀錄 | 18 |
| 恢復心率 | 13 | 清除個人紀錄 | 18 |
| 訓練負荷 | 13 | 清除所有紀錄 | 19 |
| 檢視預估完賽時間 | 13 | 時鐘 | 19 |
| 訓練效果 | 13 | 設定鬧鐘 | 19 |
| 心率變異數與壓力分數 | 13 | 開始倒數計時器 | 19 |
| 體能狀況指數 | 13 | 使用碼表 | 19 |
| 乳酸閾值 | 14 | 使用 GPS 同步時間 | 19 |
| 訓練 | 14 | 導航 | 19 |
| 設定個人資料 | 14 | 儲存位置 | 19 |
| 健身目標 | 15 | 編輯已儲存航點 | 19 |
| 關於心率區間 | 15 | 刪除所有已儲存航點 | 19 |
| 專業運動員 | 15 | 投影航點法 | 19 |
| 設定功率區間 | 15 | 目的地導航 | 20 |
| 活動追蹤 | 15 | 興趣點導航 | 20 |
| 自動目標 | 16 | 興趣點 (POI) | 20 |
| 使用久坐提示 | 16 | 建立並依循路線 | 20 |
| 睡眠監測 | 16 | 建立特定距離路線 | 20 |
| 週熱血時間 | 16 | 標記或導航至 MOB 落水點位置 | 20 |
| Garmin Move IQ™ 活動 | 16 | 使用 Sight 'N Go 進行導航 | 20 |
| 活動量記錄設定 | 16 | 導航至起點 | 20 |
| 訓練計畫 | 16 | 導航至最後儲存活動的起點 | 20 |
| 網站上的訓練計畫 | 16 | 停止導航 | 21 |
| 開始訓練 | 17 | 地圖 | 21 |
| 關於訓練行事曆 | 17 | 檢視地圖 | 21 |
| 間歇訓練 | 17 | 儲存或導航至地圖上的地點 | 21 |
| 建立間歇訓練 | 17 | | |
| 開始間歇訓練 | 17 | | |
| 停止間歇訓練 | 17 | | |

| | | | |
|---------------------------------------|-----------|------------------------|-----------|
| 使用我的周遭導航 | 21 | 警示 | 26 |
| 電子羅盤 | 21 | 活動地圖設定 | 27 |
| 高度計與氣壓計 | 21 | 路線設定 | 27 |
| 歷史紀錄 | 21 | 自動計圈 | 27 |
| 使用歷史紀錄 | 21 | 自訂計圈警示訊息 | 27 |
| 複合式活動歷史紀錄 | 22 | Auto Pause® 自動暫停 | 27 |
| 檢視各心率區間的時間 | 22 | 啟用自動爬升 | 27 |
| 檢視所有資料 | 22 | 3D 速度與距離 | 28 |
| 使用里程表 | 22 | 開啟或關閉計圈鍵 | 28 |
| 刪除歷史資料 | 22 | 自動換頁 | 28 |
| 連線功能 | 22 | UltraTrac 省電模式 | 28 |
| 藍牙智慧提示 | 22 | 省電模式設定 | 28 |
| 檢視通知 | 22 | 移除活動或應用程式 | 28 |
| 管理通知 | 22 | 變更應用程式排序 | 28 |
| 關閉智慧藍牙連結 | 22 | 錶面設定 | 28 |
| 開啟/關閉智慧連結警示 | 22 | 自訂錶面 | 28 |
| 尋找手機 | 23 | 感測器設定 | 28 |
| 使用智慧型手機輸入文字 | 23 | 電子羅盤設定 | 28 |
| Garmin Connect | 23 | 高度計設定 | 29 |
| 使用 Garmin Connect Mobile 更新軟體 | 23 | 氣壓計設定 | 29 |
| 使用 Garmin Express 更新軟體 | 23 | 地圖設定 | 29 |
| 使用 Garmin Connect Mobile 手動同步資料 | 24 | 航海地圖設定 | 29 |
| 開始 GroupTrack 多人即時位置追蹤 | 24 | 顯示或隱藏地圖資料 | 29 |
| GroupTrack 多人即時位置追蹤小秘訣 | 24 | GroupTrack 設定 | 29 |
| WiFi® 連線功能 | 24 | 導航設定 | 29 |
| 設定 WiFi 連線 | 24 | 自訂地圖功能 | 29 |
| Connect IQ | 24 | 設定目標航向 | 30 |
| 使用電腦下載 Connect IQ | 24 | 設定導航警示 | 30 |
| 自訂裝置 | 24 | 系統設定 | 30 |
| Widgets 小工具 | 24 | 時間設定 | 30 |
| 自訂 Widgets 小工具排序 | 25 | 背光設定 | 30 |
| VIRB 遙控 | 25 | 自訂快捷目錄 | 30 |
| 活動設定 | 25 | 自訂快捷鍵 | 30 |
| 自訂訓練頁面 | 26 | 改變測量單位 | 30 |
| 將地圖加入活動 | 26 | 檢視裝置資訊 | 31 |
| | | 檢視電子標籤通訊協定與版權聲明 | 31 |
| | | ANT+ 感測器 | 31 |
| | | 配對 ANT+ 感測器 | 31 |

| | | | |
|---------------------------------|-----------|------------------------------------|-----------|
| 自行車專用速度/踏頻感測器 (選購)..... | 31 | 裝置上的步數和我的 Garmin Connect 不同步 | 34 |
| 使用功率計訓練 (選購)..... | 31 | 爬樓梯的資料似乎不太準確 | 34 |
| 使用電子變速器 | 31 | 過熱血時間會閃爍 | 34 |
| 情境感知系統..... | 31 | 取得更多資訊..... | 34 |
| 步頻感測器 (選購)..... | 31 | | |
| 自動校正步頻感測器..... | 31 | | |
| 手動校正步頻感測器..... | 31 | | |
| 設定步頻感測器和距離..... | 32 | | |
| tempe 溫度感測器 (選購)..... | 32 | | |
| 裝置資訊 | 32 | 附錄 | 34 |
| Descent Mk1 產品規格..... | 32 | 資料欄位 | 34 |
| 電池資訊..... | 32 | 最大攝氧量標準等級 | 37 |
| 中斷 USB 傳輸連結 | 32 | 功能閾值功率..... | 38 |
| 刪除資料..... | 32 | 輪胎尺寸和周長..... | 38 |
| | | BSD 3-Clause License..... | 39 |
| | | 免責聲明 | 39 |
| | | 符號定義 | 39 |
| 裝置維護 | 32 | | |
| 裝置保養 | 32 | | |
| 裝置清潔..... | 33 | | |
| 替換 QuickFit™ 錶帶 | 33 | | |
| 可調式加長錶帶 | 33 | | |
| 調整金屬錶帶 | 33 | | |
| 疑難排解 | 33 | | |
| 裝置顯示語言錯誤 | 33 | | |
| 行動裝置是否與我的 Descent Mk1 相容? | 33 | | |
| 行動裝置無法連接到 Descent Mk1 | 33 | | |
| 是否可以使用藍牙感測器連結裝置? | 33 | | |
| 重置機台設定..... | 33 | | |
| 恢復出廠設定..... | 33 | | |
| 重新設定您的身體組織負荷..... | 33 | | |
| 獲取衛星訊號..... | 33 | | |
| 改善衛星訊號接收 | 34 | | |
| 溫度數值不準確 | 34 | | |
| 延長電池效能..... | 34 | | |
| 活動追蹤 | 34 | | |
| 每日步數沒有出現 | 34 | | |
| 步數值似乎不準確 | 34 | | |

產品介紹

警告

關於產品風險以及重要資訊，請參閱包裝內說明前段的《安全及產品資訊須知》。

在開始或改變自己的運動計畫前，請務必先與您的醫生進行諮詢。

按鍵與外觀介紹



| | |
|-----------------|--|
| ① LIGHT | 按鍵以開啟或關閉背光。 長按以檢視選單。 長按以開啟裝置。 注意： 潛水時不可使用長按功能。 |
| ② ▲ | 按鍵以檢視活動開始或停止活動。 按鍵以選擇清單內的任一選項。 潛水時選擇潛水羅盤、碼錶或氣體切換。 |
| ③ BACK | 按鍵回到前一個頁面。 按鍵以記錄計圈、休息或切換複合式活動。 注意： 潛水時只有在選單中才能使用按鍵功能。 |
| ④ DOWN | 按鍵切換顯示 Widgets 小工具與目錄。 潛水時切換資料頁面。 長按可從任何頁面迅速切換至時間頁面。 |
| ⑤ UP MENU | 按鍵切換顯示 Widgets 小工具與目錄。 長按以檢視主要目錄選單。 注意： 潛水時無法使用按鍵功能。 |
| ⑥ | 潛水時雙擊螢幕切換資料頁面。 |

檢視快捷目錄

快捷目錄內有目錄捷徑的選項，例如打開勿擾模式、鎖定按鍵以及裝置關機等。

注意：快捷目錄可以新增、重新排序和刪除項目 ([自訂快捷目錄，第 30 頁](#))。

1 在任何畫面，長按 LIGHT 鍵。



2 按下 UP 鍵或 DOWN 鍵切換功能選單。

檢視 Widgets 小工具

裝置出廠時已預載數種 Widgets 小工具。若您將裝置與智慧型手機進行配對，還有更多小工具可供使用。

- 按下 UP 鍵或 DOWN 鍵。
切換顯示裝置上的 Widget 小工具。
- 按下 ▲ 檢視小工具的其他選項及功能。
- 在任何畫面長按 DOWN 鍵返回時間頁面。
- 如果您正在記錄活動，按 BACK 鍵以返回活動資料頁面。

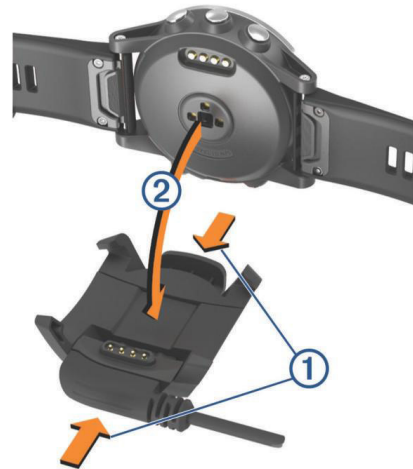
為裝置充電

注意

充電或連接至電腦前，請務必清潔並保持傳輸接點與周圍區域乾燥，以免鏽蝕。請參閱使用手冊中的清潔指示。

裝置內含鋰電池，您可以使用標準插座或電腦的 USB 連接埠為其充電。

- 1 將傳輸充電線的 USB 端連接 AC 變壓器或是電腦的 USB 連接埠。
- 2 如果需要的話，將 AC 變壓器插入牆上的標準插座。
- 3 按壓充電座的兩側 ①，打開其把手。



- 4 接觸點對齊後，將設備置入充電座 ②，接著鬆開把手將裝置固定。
當裝置連接電源時，其螢幕會顯示電池充電量。
- 5 將裝置充飽電。

配對您的智慧型手機

要使用 Descent Mk1 的功能，必須從 Garmin Connect™ Mobile 應用程式中配對，而非從手機的藍牙設定頁面配對。

- 1 使用智慧型手機前往 Garmin.com.tw/products/apps，下載 Garmin Connect Mobile。
- 2 智慧型手機與裝置保持在 10 公尺 (33 英尺) 以內的距離。
- 3 長按裝置的 LIGHT 鍵。
首次開機時，裝置自動進入配對模式。
小技巧：長按 LIGHT 鍵並選擇  可手動進入配對模式。

4 選擇以下一種方式將裝置新增至您的 Garmin Connect 帳號：

- 若為首次使用 Garmin Connect Mobile 應用程式配對裝置，請依照螢幕指示進行設定。
- 若您曾經使用 Garmin Connect Mobile 應用程式配對過其它裝置，請從設定選單點選 **Garmin 設備 > 新增裝置**，並依照螢幕指示進行操作。

裝置更新

在電腦安裝 Garmin Express™ (Garmin.com.tw/express)，在手機上安裝 Garmin Connect Mobile。

我們提供下列便利的裝置服務：

- 軟體更新
- 上傳資料到 Garmin Connect
- 產品註冊

設定 Garmin Express

- 1 使用 USB 線連接裝置與電腦。
- 2 前往 Garmin.com.tw/express。
- 3 依照螢幕指示進行操作。

潛水

潛水警告

警告

- 本裝置的潛水功能僅供合格認證的潛水員使用。此外，請勿將此裝置用作唯一的潛水電腦機具。若未將適當的潛水相關資訊輸入該裝置，有導致嚴重傷害或死亡的可能。
- 請確保自己完全了解此裝置的使用方式、顯示模式及其限度。若您對本手冊或裝置有任何疑問，請在使用該裝置進行潛水前，務必釐清任何讓您感到矛盾或疑惑的地方。請記住您必須對自己的安全負責。
- 即使完全依照減壓表或潛水裝置提供的潛水計畫，任何潛水規劃圖表還是有引發減壓症 (DCS) 的風險。沒有任何潛水規程、潛水裝置或減壓表能完全排除減壓症或氧中毒的可能性。每個人的生理狀況每天都在改變，本裝置無法對此變化負責，強烈建議您不要太接近裝置提供的臨界值，以降低減壓症的風險。潛水前，最好事先諮詢醫生有關您的身體狀況。
- 請務必使用備用儀器，包括深度計、潛水壓力表、計時器或手錶。當使用本裝置潛水時，確保您可取用減壓表。
- 請確實執行潛水前安全檢查，例如檢查正確裝置功能與設定、顯示功能、電池電量及氣瓶壓力。
- 不可讓多名使用者共用此裝置潛水。潛水人員檔案為使用者特定的，因此使用其他潛水人員檔案將導致訊息錯誤，因而造成傷亡。
- 為了安全，請勿單獨潛水。請與指定搭檔一同潛水。在潛水後，您亦應停留在他人身旁一段時間，因為減壓病可能會因水面活動而延緩或誘發。
- 本裝置並非為商業或專業潛水活動而使用，僅供休閒目

的使用。商業或專業潛水活動可讓使用者曝露於極深水處，或增加減壓症風險的狀況中。

- 使用氣體進行潛水前，請親自驗證其氣體數值並將氣體值輸入至裝置。未驗證氣體的氣體數值且輸入不正確的氣體值至裝置，將會造成錯誤的潛水計畫資訊，並導致嚴重的傷害或死亡。
- 使用一種以上的氣體混合進行潛水，比起使用單一氣體混合的風險大得多。使用多種氣體混合所造成的相關錯誤可能導致嚴重的傷害或死亡。
- 隨時注意確保安全的上潛。快速上潛會提高減壓症的風險。
- 解除裝置上的減壓功能會提高減壓症的風險，導致傷害或死亡。若解除此功能，發生意外後果請自行負責。
- 違反必要的減壓停留可能導致嚴重的傷害或死亡，請切勿上浮超過顯示的減壓停留深度。
- 即使在無需減壓停留的情況下，務必要在 3 到 5 公尺之間執行 3 分鐘的安全停留。

潛水模式

Descent Mk1 支援五種潛水模式。每項潛水模式包含四個階段：潛水預先檢查、水面顯示、潛水中及潛水後。

單一氣體：讓您使用單一氣體混合進行潛水。

混合氣體：讓您潛水期間配置多種氣體混合及切換氣體。此模式支援一種底部氣體及最多五種額外的氣體供減壓或備用。

注意：於免減壓時間 (NDL) 及返回水面時間 (TTS) 的減壓計算時，不會使用到備用氣體，除非您在潛水期間啟動備用氣體。

CCR：您可以配置兩種 PO2 設定點，分別為全密閉式 (CC) 氣體或全開放式 (OC) 氣體。

儀錶：進行潛水時可使用基本的水底計時器功能。

注意：使用儀錶模式進行潛水後的 24 小時內，該裝置只能使用儀錶或自由潛水模式。

自由潛水：透過特定的閉氣潛水數據進行潛水，此模式具備較高的資料更新率。

自由潛水捕獵：與自由潛水模式相似，但專門針對魚槍獵魚者設計。該模式會解除開始及停止音。

使用泳池潛水模式

當裝置為泳池潛水模式時，組織負荷和減壓鎖定功能可正常運作，但不會將潛水儲存至潛水日誌。

1 長按背光以檢視控制目標。

2 請選 **目**。

泳池的潛水模式會在半夜時自動關閉。

潛水設定

您可以根據所需自訂潛水設定，但並非所有設定都適用於所有潛水模式。您也可以在進行潛水前先編輯設定。

長按 **MENU** 鍵，然後選擇 **潛水設定**。

氣體：設定氣體混合。您可輸入單一底部氣體及最多五種額外的氣體供減壓或備用。您可輸入氣體中氧氣及氮氣含量，裝置則會計算氮含量剩餘百分比。

保守值：為減壓計算設定保守值等級。較高保守值提供較

短的水底時間及較長的爬升時間。自訂選項允許您設定自訂壓差。

注意：在輸入自訂的保守值等級前，請務必確實了解壓差方面的知識。

水域類型：可讓您選擇水域類型。

氧分壓 (PO2)：以長條圖設定您的減壓氧分壓 (PO2) 閾值。您可調整 PO2 警告與危險警示閾值。

警示：可讓您設定深度和時間警示。您可以針對不同潛水模式開啟不同警示。

閉氣間隔警示：可讓您設定閉氣上浮間隔的警告。

安全停留：可讓您變更安全停留時間。

結束潛水延遲：可讓您設定裝置在您浮出水面多長時間後結束並儲存該次潛水。

CCR 設定點：讓您在設定全密閉式循環水肺潛水 (CCR) 的高與低 PO2 設定點。若啟用自動模式，螢幕會根據您目前的深度自訂切換高或低設定點。舉例來說，若您下潛超過高設定點深度或上浮超過低設定點深度，PO2 閾值會分別隨之切換至高或低設定點。自動設定點深度至少必須相差 6.1 公尺 (20 英尺)。

注意：若您在 1.8 公尺 (6 英尺) 內手動變更自動切換深度的設定點，則自動設定點切換功能會遭到禁用，直到您高於或低於自動切換深度 1.8 公尺 (6 英尺)。此功能可避免意外執行切換設定點。

背光：可為潛水活動調整背光設定。


心率：可讓您啟用或停用潛水心率監測器。已儲存的心率資料選項可讓您啟用心率胸帶，如 HRM-Swim™ 或 HRM-Tri™ 裝置，用於儲存潛水時的心率資料。完成潛水後，可於您的 Garmin Connect 帳號上檢視心率胸帶資料。

雙擊切換螢幕：可讓您在裝置上點兩下來切換潛水資訊頁面。


減壓鎖錶：可讓您關閉減壓鎖錶功能。該功能在您超出減壓上緣 3 分鐘後，系統封鎖單一氣體及混合氣體潛水 24 小時。

注意：在超出減壓上緣後，您仍可關閉減壓鎖錶功能。

開始潛水

- 1 在手錶模式，按下 。
- 2 選擇潛水模式 ([潛水模式，第 2 頁](#))。
- 3 如果需要的話，請按下 **DOWN** 鍵來編輯氣體、水域類型、警示等潛水設定 ([潛水模式，第 2 頁](#))。
- 4 將您的手腕伸出水外等待直到裝置取得 GPS 訊號且 **GPS** 轉為綠色。

本裝置需要 GPS 訊號以儲存您的入水點。

- 5 按下 。

- 6 下潛開始潛水。

活動計時器在您到達 1.2 公尺 (4 英尺) 的深度時自動啟動。

注意：若您在未選擇潛水模式下開始潛水，裝置將使用最近一次使用之潛水模式及設定。

- 7 按下 **DOWN** 鍵於資料頁面及潛水羅盤間切換。

小秘訣：也可以點兩下螢幕來切換頁面。

當您返回水面時，裝置會自動結束並儲存該次潛水。在裝

置記錄您的出水位置時，請將手腕保持於水外。

潛水資訊頁面

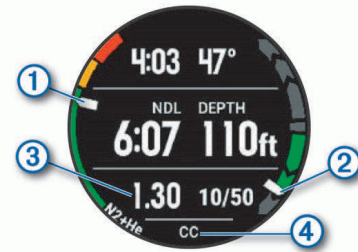
在單一氣體、混合氣體或全密閉式循環水肺 (CCR) 潛水時，您可檢視目前潛水狀況、潛水電子羅盤與生理資料 ([檢視氣體潛水主頁面，第 3 頁](#)) ([檢視其他氣體潛水資料，第 4 頁](#))。

儀表潛水時，您可檢視目前潛水狀況、潛水碼表、潛水電子羅盤與心率資料 ([使用潛水碼表，第 4 頁](#)) ([使用潛水電子羅盤導航，第 4 頁](#)) ([檢視其他氣體潛水資料，第 4 頁](#))。

自由潛水或自由潛水捕獵時，您可檢視目前潛水狀況、水面時間、最後一次潛水的細節、心率資料與地圖 ([使用地圖潛水，第 4 頁](#))。

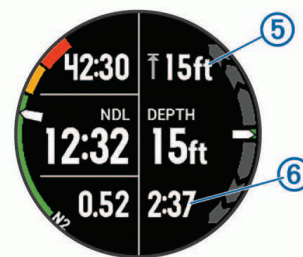
檢視氣體潛水主頁面

- 1 單一、混合氣體或全密閉式循環水肺 (CCR) 潛水時，切換至第一個資訊頁面。



| | |
|---|---|
| ① | 您體內組織的氮氣飽和度。 ■ 綠色：0 至 79% 身體組織負荷。 ■ 黃色：80 至 99% 身體組織負荷。 ■ 紅色：100% 或更高的身體組織負荷。 |
| ② | 您的下潛或上升速度。 ■ 綠色：良好。上升速度低於於每分鐘 7.9 公尺 (26 英尺)。 ■ 黃色：偏高。上升速度介於每分鐘 7.9 至 10.1 公尺 (26 至 33 英尺)。 ■ 紅色：過高。上升速度超過每分鐘 10.1 公尺 (33 英尺)。 |
| ③ | 您的氧分壓 (PO2) 值。 |
| ④ | 在進行 CCR 潛水時，會顯示是否已啟動密閉式 (CC) 或開放式 (OC) 循環潛水。 |

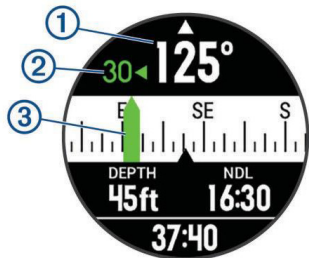
- 2 通常您潛水超過免減壓時間 (NDL) 或進行安全停留時，資訊頁面會顯示上升資訊。



| | |
|---|--------------|
| ⑤ | 安全或減壓停留上緣深度。 |
| ⑥ | 安全或減壓停留剩餘時間。 |

使用潛水電子羅盤導航

- 1 單一氣體、混合氣體或儀表潛水時，切換至潛水電子羅盤。



電子羅盤會顯示您的航向 ①。

- 2 按下 **▲** 以設定航向。
電子羅盤會顯示目前與設定航向 ③ 的偏差 ②。
- 3 長按 **▲**，然後選擇一個項目：
 - 要重設航向，選擇 **重新設定目前航向**。
 - 要將航向轉 180 度，選擇 **旋轉180度**。
注意：電子羅盤以紅色標記指示逆行航向。
 - 要將航向往左或往右轉 90 度，選擇 **左轉90度** 或 **右轉90度**。
 - 要清除航向，選擇 **清除航向**。

檢視其他氣體潛水資料

在單一氣體、混合氣體或儀表潛水時，切換至第三個資訊頁面。



| | |
|---|--|
| ① | 目前的心率區間 (關於心率區間，第 15 頁)。 注意： 潛水時僅可檢視腕式心率資料。 ■ 灰色：區間 1 ■ 藍色：區間 2 ■ 綠色：區間 3 ■ 橘色：區間 4 ■ 紅色：區間 5 |
| ② | 單一氣體或混合氣體潛水期間中樞神經系統 (CNS) 氧中毒等級。 ■ 綠色：0 至 79% CNS 氧中毒。 ■ 黃色：80 至 99% CNS 氧中毒。 ■ 紅色：100% 或更高的 CNS 氧中毒。 |

使用潛水碼表

- 1 開始 **儀表潛水**。
- 2 切換至碼表頁面。



- 3 選擇 **▲** > **重設平均深度** 可將平均深度設為您目前所在的深度。
- 4 選擇 **▲** > **開始碼表**。
- 5 選擇一個項目：
 - 要停止使用碼表，選擇 **▲** > **停止碼表**。
 - 要重新開始碼表，選擇 **▲** > **重設碼表**。

使用地圖潛水

在自由潛水浮上水面期間檢視地圖。

- 1 自由潛水活動時，切換至地圖。
- 2 按下 **▲**，然後選擇一個項目：
 - 若要平移或縮放地圖，請選擇 **縮放/平移**。
小秘訣：按下 **▲** 以切換上下平移、左右平移或縮放。長按 **▲** 可以選擇十字標示的地點。
 - 若要標記您的位置，請選擇 **儲存所在位置**。
小秘訣：按下 **DOWN** 鍵可以改變圖示。

檢視水面間隔時間 Widget

此 widget 顯示您的水面間隔時間、身體組織負荷及中樞神經系統 (CNS) 氧氣中毒百分比。

- 1 在手錶模式，按下 **UP** 鍵。
- 2 按下 **▲** 檢視身體組織細節及氧容許量單位 (OTU)。

檢視潛水日誌 Widget

此 widget 顯示您上次潛水的簡易摘要。

- 1 在水面間隔時間 widget 小工具，按下 **UP** 鍵。
- 2 按下 **▲** 以檢視過去潛水的資訊。
- 3 選擇一次潛水。
- 4 選擇一個項目：
 - 選擇 **詳細資訊** 檢視該活動的額外資訊。
 - 要在活動中檢視其中一次自由潛水的額外資訊，選擇 **自由潛水** 並選擇其中一筆。
 - 選擇 **地圖** 在地圖上查看該活動。
注意：若在潛水之前或之後等待 GPS 信號，裝置將顯示您的入水和出水點。
 - 要檢視活動的深度曲線，選擇 **深度圖**。
 - 要檢視活動的溫度曲線，選擇 **溫度資料曲線**。

潛水規劃

您可使用裝置規劃未來的潛水活動。裝置可計算免減壓時間 (NDL) 或新增減壓計畫。規劃潛水活動時，裝置會依據您最近潛水剩餘的身體組織負荷來進行計算。

計算 NDL 時間

您可以計算未來潛水活動的免減壓時間 (NDL) 限制或最大深度。這些計算結果不會被儲存或套用至您下一次潛水。

- 1 選擇 **▲** > **潛水計畫** > **計算NDL**。
- 2 輸入氧氣百分比。
- 3 選擇一個項目：
 - 要計算 NDL 時間，選擇 **輸入深度**，並輸入預定的潛水深度。
 - 要計算最大深度，選擇 **輸入時間**，並輸入預定的潛水時間。

裝置將顯示 NDL 倒數時間、深度和最大操作深度 (MOD)。

- 4 按下 **DOWN** 鍵。
- 5 選擇一個項目：
 - 點選 **完成** 以離開。
 - 若要加入間隔，選擇 **新增重覆潛水**，並依照螢幕指示操作。

新增減壓計畫

您可新增減壓計畫並儲存，以供未來潛水活動使用。

- 1 選擇 **▲** > **潛水計畫** > **減壓計畫** > **新增**。
- 2 為減壓計畫輸入名稱。
- 3 選擇一個項目：
 - 選擇 **PO2** 以輸入最大氧分壓 (以巴為單位)。
注意：裝置將使用此 PO2 值供氣體切換。
 - 選擇 **保守值** 並輸入保守值等級，以便進行減壓計算。
 - 選擇 **氣體** 並輸入氣體混合。
 - 選擇 **潛水深度** 並輸入最大潛水深度。
 - 選擇 **停留時間** 並輸入在水底停留的時間。
- 4 選擇 **儲存**。

檢視並套用減壓計畫

您可以使用減壓計畫的設定來取代目前的潛水設定。

- 1 選擇 **▲** > **潛水計畫** > **減壓計畫**。
- 2 選擇一個減壓計畫。
- 3 如有必要，選擇 **檢視** 以查看減壓計畫，然後按下 **BACK** 鍵。
- 4 選擇 **套用**，減壓計畫設定就會取代目前的潛水設定。

編輯減壓計畫

- 1 選擇 **▲** > **潛水計畫** > **減壓計畫**。
- 2 選擇一個減壓計畫。
- 3 選擇一個項目。
 - 選擇 **編輯** 以變更減壓計畫詳細資訊。
 - 選擇 **重新命名** 以編輯減壓計畫名稱。
- 4 編輯資訊。

刪除減壓計畫

- 1 選擇 **▲** 鍵 > **潛水計畫** > **減壓計畫**。

- 2 選擇一個減壓計畫。
- 3 選擇 **刪除** > **✓**。

禁飛時間

潛水後，預設錶面會出現 ✈，並以小時為單位顯示估計的禁飛時間。這段時間內不應乘坐飛機。在儀表潛水或違反減壓計畫後，禁飛時間為 48 小時。

小秘訣：您可以在自訂錶面新增禁飛指標 ([自訂錶面](#)，第 28 頁)。

在潛水衣上配戴裝置的提醒

- 在厚潛水衣上可使用加長矽膠潛水帶，以便配戴裝置。
- 使用鈦錶帶的延長部分 ① 增加錶帶長度。



- 為了正確測量心率，請確認潛水衣及其他腕戴裝置不會干擾手腕式心率監測器 ([佩戴 Descent Mk1 腕式心率潛水電腦錶](#)，第 9 頁)。

活動

Descent Mk1 適用於室內、戶外、競賽或健身活動。當開始活動時，裝置即顯示並記錄您的感測器資料，使用者可以儲存活動並於 Garmin Connect 社群分享。

您也可以使用 Garmin Connect 帳號新增 Garmin Connect IQ™ 活動程式至您的裝置 ([Connect IQ](#)，第 24 頁)。

請前往 Garmin.com.tw/legal/atdisclaimer 取得更多有關活動追蹤與健身指標準確度的資訊。

開始活動

當您開始活動時，Descent Mk1 的 GPS 會自動開啟(如果需要的話)；當您停止活動時，裝置會回到手錶模式。

- 1 在手錶模式，按下 **▲**。
- 2 選擇活動。
- 3 如果需要的話，請依照螢幕指示輸入額外資訊。
- 4 如果需要的話，請等待裝置與 ANT+® 感測器連結。
- 5 如果活動需要 GPS，請至開放的戶外空間等待衛星訊號的接收。
- 6 按下 **▲** 開始活動計時。
注意：在開始計時前，裝置不會自動記錄您的活動。

活動記錄小秘訣

- 進行活動前請先為裝置充電 ([為裝置充電](#)，第 1 頁)。
- 按下 **BACK** 鍵來記錄計圈。
- 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視其他資訊頁面。

結束活動

- 1 按下 **▲**。
- 2 選擇一個項目：
 - 若要繼續活動，請選擇 **繼續**。
 - 若要儲存活動並回到手錶模式，請選擇 **儲存**。
 - 若要暫停活動之後再繼續，請選擇 **稍後繼續**。
 - 若要記錄計圈，請選擇 **計圈**。
 - 若要沿著航跡回到活動起始點，請點選 **回到起點 > 返航**。
注意：此功能僅適用於 GPS 有開啟的活動。
 - 若要回到活動起始點，請點選 **回到起點 > 路線**。
注意：此功能僅適用於 GPS 有開啟的活動。
 - 若要取消活動並回到手錶模式，請選擇 **放棄**。
注意：停止活動 25 分鐘後裝置會自動儲存活動。

建立自定義活動

- 1 在手錶模式，按下 **▲** > **新增**。
- 2 選擇一個項目。
 - 點選 **複製活動** 從已儲存的活動開始建立自定義活動。
 - 選擇 **其他** 建立新的自定義活動。
- 3 如果需要的話，請選擇一種活動類型。
- 4 選擇名稱或輸入自定義名稱。
若名稱重複會自動帶入數字。例如：騎乘 (2)。
- 5 選擇一個項目：
 - 自定義活動設定，例如顏色或自訂資訊頁面。
 - 選擇 **結束** 儲存並使用自定義活動。
- 6 點選 **是** 新增活動到最愛列表。

室內活動

Descent Mk1 可以進行室內訓練，例如室內田徑場或健身房的腳踏車。室內活動時 GPS 為關閉狀態。

關閉 GPS 進行室內跑步活動時，裝置會使用內建的加速度計來計算速度、距離與步頻。在戶外使用 GPS 跑步一段時間後，裝置內的加速度計會自動校正速度、距離與步頻等資料的精準度。

小技巧：握住跑步機扶手會降低活動精準度。建議使用步頻感測器記錄配速、距離與步頻。

關閉 GPS 進行室內騎乘活動，使用速度和踏頻感測器(選購)才能記錄速度與距離並傳送資訊至裝置。

室外活動

Descent Mk1 已預載如跑步與開放水域游泳等戶外活動的應用程式，此時 GPS 預設為開啟。您可以新增活動模式，例如步行和划船，也可以新增自定義活動 (**建立自定義活動**，第 6 頁)。

檢視滑雪

裝置可自動記錄滑雪或滑雪板滑雪的詳細資訊，此時滑降功能預設為自動開啟。它會根據滑降移動，自動記錄新的滑雪或滑雪板滑雪活動；當停止滑降或坐在纜車上時，活動計時即自動暫停；在搭乘纜車期間，活動計時也是保持

暫停，滑降時活動計時重新開啟。您可以暫停活動或於活動計時期間檢視詳細資訊。

- 1 開始滑雪活動。
- 2 長按 **MENU** 鍵。
- 3 選擇 **查看滑降**。
- 4 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視您的最後滑降、目前滑降與總滑降。
滑雪資料包含時間、移動距離、最大速度、平均速度與總滑降等。

使用節拍器跑步

節拍器以穩定的節拍幫助您增快或減緩步頻，促進跑步的整體表現。

注意：此功能不適用於全部活動。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > App 應用程式**。
- 3 選擇活動。
- 4 選擇活動設定。
- 5 選擇 **節拍器 > 狀態 > 開啟**。
- 6 選擇一個項目：
 - 選擇 **每分鐘次數** 以編輯您希望維持的步頻數。
 - 選擇 **警示頻率** 以自訂節拍頻率。
 - 選擇 **聲音** 以自訂節拍器聲響與振動提示。
- 7 如果需要的話，跑步前您可以先選擇 **預覽** 來熟悉節拍器的運作。
- 8 開始跑步 (**開始活動**，第 5 頁)。節拍器即自動開始。
- 9 跑步時按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視節拍器畫面。
- 10 如果需要的話，請長按 **MENU** 鍵更改節拍器的設定。

跳傘

⚠警告

跳傘功能僅供經驗豐富的跳傘者使用，此功能不可作為主要的跳傘高度計。如果無法輸入正確的跳傘相關資訊，有導致嚴重的人身傷害或死亡的可能。

跳傘功能遵循軍事訓練標準計算高空釋放點 (HARP)。裝置會自動檢測跳傘活動，使用氣壓計和電子羅盤輔助您到預期命中點 (DIP)。

複合式運動

三鐵、雙鐵選手或其它複合式運動的競賽都可以使用此功能。複合式運動的過程中，在活動間轉換時您仍可以查看總時間與總距離。例如，在騎乘轉換至跑步時，仍可檢視騎乘與跑步的總時間與總距離。

您可以自行定義複合式運動，也可以使用裝置預設標準三鐵的複合式活動。

室外訓練活動

- 1 在手錶模式，選擇 **▲** > **新增 > 複合式運動**。
- 2 選擇複合式活動類型，或輸入自訂名稱。
若名稱重複會自動帶入數字。例如：鐵人三項(2)

- 3 選擇一個或兩個活動。
- 4 選擇一個項目：
 - 選擇一個項目以自訂特定活動設定。例如，您可以選擇是否包括轉換區。
 - 選擇 **結束** 儲存並使用複合式活動。
- 5 點選 **是** 新增活動到最愛列表。

鐵人三項或複合式運動小秘訣

- 按下 **▲** 開始您的第一個活動。
- 按下 **BACK** 鍵轉換至下一個活動。
如果開啟轉換區，活動時間會分別記錄轉換時間。
- 如果需要的話，請按下 **BACK** 鍵開始下一個活動。
- 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視其他資訊頁面。

游泳

注意：此裝置在游泳時無法記錄心率資料。

游泳專門術語

泳池長度：游泳池一趟的長度。

間歇訓練：連續游一趟或多趟泳池長度，每次休息後開始新的間歇。

划水數：佩戴裝置的手臂完成一次完整的划水動作，即算一次划水數。

SWOLF：SWOLF 分數是完成泳池一趟所需的時間 (以秒為單位)，加上該趟划水次數的總和。例如花 30 秒與 15 次划水數游完單趟泳池長度，則 SWOLF 為 45。若在開放水域游泳 SWOLF 會以 25 公尺為一趟。和高爾夫一樣 SWOLF 可測量游泳的效率，分數越低表示表現越佳。

泳姿辨識

此功能僅適用於室內泳池。泳姿的辨識在游完一趟後即可獲得，當檢視間歇紀錄時裝置即顯示泳姿。您也可以自訂資料欄位為泳姿辨識 ([自訂訓練頁面，第 26 頁](#))。

| | |
|------|--|
| 自由式 | 捷泳 |
| 仰式 | 仰泳 |
| 蛙式 | 蛙泳 |
| 蝶式 | 蝶泳 |
| 混合 | 一個間歇活動中有超過一種泳姿 |
| 技術訓練 | 供技術訓練使用 (技術訓練日誌，第 7 頁) |

游泳小秘訣

- 進行室內游泳時請依照螢幕指示操作，選擇泳池大小或手動輸入泳池大小。
下次進行室內游泳活動時，裝置就會採用這項泳池大小。您可按住 **MENU** 鍵，選擇活動設定，並選擇泳池大小來進行變更。
- 按下 **BACK** 鍵 記錄泳池游泳的休息時間。
裝置會自動記錄游泳的間歇訓練與趟數。
- 按下 **BACK** 鍵在開放水域記錄間歇訓練 (選用)。

在游泳池的休息

裝置出廠預設兩個休息計時器，螢幕同時會顯示上一個已完成的間歇訓練的時間與距離。

注意：休息時不會記錄游泳資料。

- 1 游泳時按下 **BACK** 鍵開始休息。
螢幕顯示變成黑底白字，並出現休息畫面。
- 2 休息時，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視其他資料頁面 (選用)。
- 3 按下 **BACK** 鍵，並繼續游泳。
- 4 下次休息重複步驟。

技術訓練日誌

此功能僅適用於室內泳池。您可以使用訓練日誌功能，手動記錄踢水、單手游泳、或任何不屬於游泳四式中的姿勢。

- 1 室內游泳時，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視訓練日誌。
- 2 按下 **BACK** 鍵開始計時。
- 3 完成技術間歇訓練時，按下 **BACK** 鍵。
雖然技術訓練計時器已停止，但活動計時器仍持續記錄。
- 4 選擇該次技術間歇訓練的距離。
距離間隔是以活動資料內設定的泳池大小而定。
- 5 選擇一個項目：
 - 按下 **BACK** 鍵開始另一個技術訓練。
 - 若要開始游泳間歇訓練，請按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以回到游泳訓練頁面。

高爾夫

和 Descent Mk1 一起打球

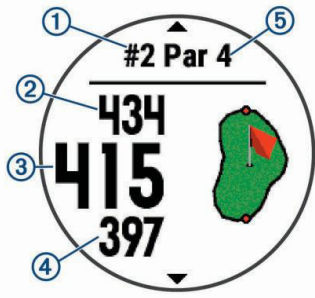
在開始打高爾夫之前，請先將裝置充飽電 ([為裝置充電，第 1 頁](#))。

備註：若有新增或修改球場資料的需求，請至 [高爾夫球場勘誤](#) 回報。

- 1 在手錶模式，選擇 **▲** > **高爾夫**。
- 2 請至開放的戶外空間等待衛星訊號的接收。
- 3 從球場列表選取球場。
- 4 選擇 **是** 以記錄球局分數。
- 5 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵瀏覽球洞。
當您移動到下一個球洞，裝置會自動轉換資訊。
- 6 結束活動後，選擇 **▲** > **結束球局** > **是**。

球洞資訊

依據出廠預設，裝置會計算距離果嶺前緣、中心、後緣的距離。若您已知旗桿位置，則可利用預覽果嶺進行更精確的設定。



| | |
|---|----------|
| ① | 目前球洞編號 |
| ② | 距果嶺後緣的距離 |
| ③ | 距果嶺中間的距離 |
| ④ | 距果嶺前緣的距離 |
| ⑤ | 該球洞的標準桿 |
| ▲ | 下一個球洞 |
| ▼ | 上一個球洞 |

移動旗桿

球局進行時，您可放大果嶺周邊圖，也可以移動旗桿位置。

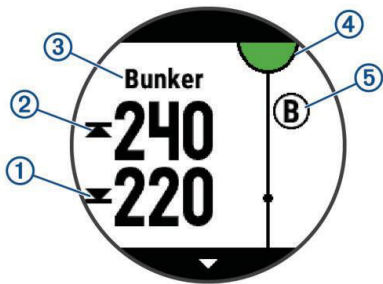
- 1 在球洞資訊頁面，選擇 ▲ > 移動旗標。
- 2 按下 UP 鍵或 DOWN 鍵移動旗桿位置。
- 3 按下 ▲。

球洞資訊頁面會更新距離以顯示新的旗桿位置，旗桿位置只儲存於當前球局。

檢視障礙區

您可以檢視目前位置與球道上各個障礙區的距離 (標準桿 4 桿及 5 桿的球洞)。裝置可以個別或分組顯示會影響揮桿選擇方式的障礙區，協助您判定置球點與滾地距離。

- 1 在球洞資訊頁面，選擇 ▲ > 障礙區。



- 與最近障礙區前方 ① 和後方 ② 的距離顯示在螢幕上。
- 障礙區類型 ③ 列於螢幕最上端。
- 果嶺以半圓形圖示 ④ 顯示在螢幕最上端。顯示在果嶺下方的線條代表球道中心。
- 障礙區 ⑤ 以相對於球道的概略位置顯示在果嶺下方。

- 2 按下 UP 鍵或 DOWN 鍵檢視目前球洞附近的障礙區。

測量擊球距離

- 1 擊球並檢視球的落點。

- 2 選擇 ▲ > 擊球距離。
- 3 步行或開車到球的落點。
當您移動到下一個球洞時，距離會自動重置。
- 4 如果需要的話，請選擇 重設 以隨時重置距離。

查看置球點與狗腿彎距離

選擇 ▲ > 置球點。

螢幕顯示直到您到達該點前每個置球點的距離。

注意：若您已經過儲存的地點、置球點或狗腿彎，它們會自動從此清單中移除。

記錄成績

- 1 從球洞資訊畫面，選擇 ▲ > 開始計分。到達果嶺就會出現計分卡。
- 2 按下 UP 鍵或 DOWN 鍵瀏覽球洞。
- 3 按下 ▲ 選擇球洞。
- 4 按下 UP 鍵或 DOWN 鍵來設定分數。您的總分也將更新。

更新計分卡

- 1 在球洞資訊頁面，選擇 ▲ > 計分卡。
- 2 按下 UP 鍵或 DOWN 鍵瀏覽球洞。
- 3 按下 ▲ 選擇球洞。
- 4 按下 UP 鍵或 DOWN 鍵來更改球洞的分數。您的總分也將更新。

TruSwing™

透過 TruSwing 裝置掌握拿起球桿至揮桿、擊球瞬間與揮桿軌跡的揮桿指標。請前往 Garmin.com.tw/minisite/approach 取得更多資訊。

使用高爾夫里程計

利用里程計紀錄時間、移動距離和計步。球局開始與結束時，里程計會自動啟動與停止。

- 1 選擇 ▲ > 里程計。
- 2 如果需要的話，請選擇 重設 將時間與距離為零。

數據追蹤

數據追蹤功能可在打高爾夫球時進行詳細的紀錄。

- 1 在球洞資訊頁面長按 MENU 鍵。
- 2 選擇活動設定。
- 3 選擇 數據追蹤 以啟用此功能。

心率功能

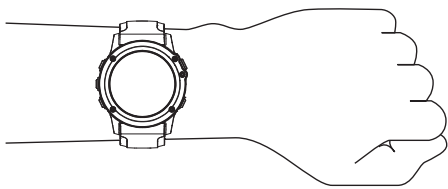
Descent Mk1 內建光學式手腕心率功能，也相容於 ANT+ 心率感測器(另購)。您可以在心率工具頁檢視心率，如果同時具備腕式心率和 ANT+ 心率感測器，裝置會使用 ANT+ 心率感測器的資訊。

腕式心率感測

佩戴 Descent Mk1 腕式心率潛水電腦錶

- 將腕錶緊緊佩戴在手腕骨上方。

注意：請確保腕錶舒適服貼於手腕骨上，且維持活動時不會移動的狀態。



注意：潛水時，裝置應該保持與皮膚接觸但不碰觸其它手腕上的設備。

注意：光學心率感測器位於裝置背面。

- 更多資訊請參考 [腕式心率疑難排解小秘訣，第 9 頁](#)。
- 請前往 Garmin.com.tw/legal/atdisclaimer 取得更多活動追蹤準確度的資訊。

腕式心率疑難排解小秘訣

如果心率數據異常或沒有顯示，請嘗試下列動作：

- 佩戴裝置之前，請先清潔和擦乾手腕。
- 佩戴裝置的地方請避免擦拭防曬油、乳液或防蚊液。
- 避免刮傷裝置背面的心率感測器。
- 緊緊將腕錶配戴在手腕骨上方。請確保腕錶舒適服貼於手腕骨上且活動時不會移動。
- 開始活動之前，請等待裝置上的 ❤️ 顯示固定不閃爍。
- 開始活動之前，請先暖身 5 到 10 分鐘以讀取心率數值。

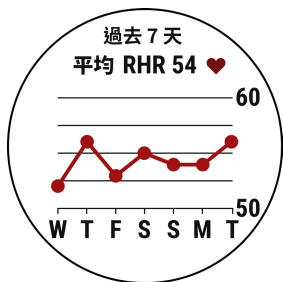
注意：在寒冷的環境中，請先在室內暖身。

- 請於每次訓練後清洗腕錶。

檢視心率資訊

檢視您的目前心率 (bpm) 與過去 4 小時的心率圖。

- 在手錶模式，按下 **DOWN** 鍵。
- 按下 **▲** 檢視過去七天的平均靜止心率。



廣播心率

Descent Mk1 可當作心率感測器配件使用，只要將手錶切換到心率廣播模式，並與相容的裝置產品連結，Descent Mk1 就可以變成心率感測器配件，將資料傳送到相容的裝置，並在裝置上檢視心率資訊。活動期間您可廣播自己的

心率資料至相容的 Edge 裝置或 VIRB 運動攝影機。

注意：廣播心率資訊將減少電池的使用時間。

- 在心率小工具頁面長按 **MENU** 鍵。
- 選擇 **選項**。
- 選擇一個項目：
 - 選擇 **廣播心率**，則立刻開始廣播心率。
 - 選擇 **活動期間開啟心率廣播**，則僅開啟活動才會進行心率推送 ([開始活動，第 5 頁](#))。

注意：心率資料播放功能不適用於潛水活動。

Descent Mk1 開始傳送心率資料並出現 (❤️) 圖示。

注意：啟用心率廣播功能時，無法檢視其他頁面。

- 配對 Descent Mk1 與相容的 ANT+Garmin 裝置。

注意：每個裝置的配對方式不完全相同，請查閱各裝置的使用手冊。

小秘訣：在廣播心率介面按下任意鍵，選擇 **是** 即可關閉心率推播。

關閉腕式心率偵測

除非裝置偵測到其他心率感測器配件，否則 Descent Mk1 裝置的腕式心率功能出廠預設為自動開啟，

- 在心率小工具頁面長按 **MENU** 鍵。
- 選擇 **選項 > 狀態 > 關閉**。

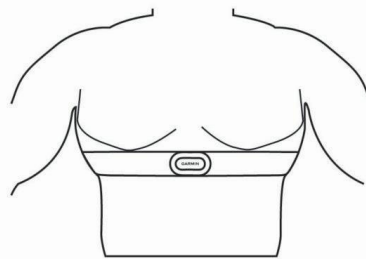
佩戴心率感測器 (選購)

心率感測器應佩戴在胸骨正下方並與皮膚直接接觸，使其在舒適地緊貼著皮膚，即使運動也不會鬆脫滑動的狀態。

- 如果需要的話，可在心率感測器上連接延長心跳帶。
- 以水沾濕心率感測器的胸帶背面 ①，皮膚與發射器之間需保持緊密接觸。



- 穿戴心率感測器時 Garmin® 標誌面應保持正面朝上。



扣環 ② 和帶扣 ③ 應在身體的右側接合。

- 將胸帶繞過胸部戴妥，然後將心跳帶的帶扣接上扣環。

注意：請不要折到維護標籤。

戴上心率感測器之後，裝置便會啟動，開始儲存並傳送資料。

心率資料疑難排解小秘訣

如果心率數據異常或沒有顯示，請嘗試下列解決方法：

- 再次以水沾濕胸帶背面的塑膠面及發射器。
- 將胸帶的長度調緊一些。
- 熱身 5 至 10 分鐘。
- 依照指示進行保養 ([保養心率感測器](#)，第 10 頁)。
- 因為人造纖維的磨擦與接觸可能會對心率感測器造成靜電干擾，請穿著棉質T恤或徹底沾濕錶帶兩側。
- 移除可能會影響心率感測器的來源。
例如強靜電的環境、部分 2.4 GHz 無線感測器、高壓電源線、電動馬達、烤箱、微波爐、2.4 GHz 數位無線電話或無線網路基地台。

保養心率感測器

注意

心率感測器上若累積過多的汗水及鹽分，會降低資料回報的準確性。

- 每次使用後請用清水沖洗心率感測器。
- 每使用七次或每次泳池游泳後，請用手加上少量的溫和清潔劑 (如洗碗精) 清洗心率感測器。
注意：過多的清潔劑可能造成心率感測器的損壞。
- 請勿將心率感測器放入洗碗機或烘乾機內。
- 如要讓心率感測器乾燥，請將感測器吊掛起來或平放。

跑步動態

使用與 Descent Mk1 裝置相容的心率感測器或跑步動態感測器來瞭解自己的跑步動態資料。

跑步動態感測器具備加速度計，可測得使用者的肢體動作以計算六項跑步指標。

步頻：每分鐘的步數，資料顯示雙腳的總步數 (左右合併)。

垂直振幅：跑步時身體上下振動的幅度。以公分為單位測量。

觸地時間：跑步時腳步與地面接觸的時間。測量單位為毫秒。

依據百分比得出。

Garmin 針對各種程度的跑者做過詳細的研究。指標若落在紅色或橘色區間，通常為初階或速度較慢的跑者；指標在綠色、藍色或紫色區域間的，通常代表經驗較豐富或速度較快的跑者。與較有經驗的跑者相比，初階跑者的觸地時間通常比較長、垂直振幅較大，步頻也比較低。不過，身高較高的跑者通常步頻會稍低，身體垂直振幅也較大。

前往 Garmin.com.tw/minisite/runningdynamics 檢視更多跑步動態資訊。如果想瞭解更多相關的理論和解釋，也可以搜尋信譽良好的跑步刊物與網站。

| 顏色區間 | 百分比區間 | 步頻範圍 | 觸地時間 |
|------|-------|-------------|------------|
| 紫 | > 95 | > 183 spm | <218 毫秒 |
| 藍 | 70-95 | 174-183 spm | 218-248 毫秒 |
| 綠 | 30-69 | 164-173 spm | 249-277 毫秒 |
| 橘 | 5-29 | 153-163 spm | 278-308 毫秒 |
| 紅 | <5 | < 153 spm | > 308 毫秒 |

觸地時間平衡資料

觸地時間平衡測量您正在跑步的對稱性，使用百分比顯示觸地時間。例如，51.3% 有一個箭頭指向左邊表示左腳花費較多的時間接觸地面。如果螢幕顯示兩個數字，例如 48-52，48% 是左腳和 52% 是右腳。

| | | | | | |
|------|---|---|---|---|---|
| 顏色區間 | 紅 | 橘 | 綠 | 橘 | 紅 |
|------|---|---|---|---|---|

注意：觸地時間與觸地時間平衡不適用於步行活動。

觸地時間平衡 (GCT Bal.)：觸地時間顯示跑步時左腳/右腳的觸地時間，以百分比顯示，例如：左 47% - 右 53%。

步幅：步幅為一次跨步到下次跨步之間的長度。測量單位為公尺。

移動參數：移動參數為您垂直振幅與步幅的比例。移動參數數值越低，表示移動效率越好。

使用跑步動態資料進行訓練

檢視跑步動態資料前，請先佩戴 HRM-Run，並將其與裝置進行配對 ([配對 ANT+ 感測器](#)，第 31 頁)。

- 1 選擇一個項目：
 - 若跑步動態感測器已與 Descent Mk1 裝置完成配對，請跳到步驟 7。
 - 若跑步動態感測器尚未與 Descent Mk1 裝置配對，請完成下列所有步驟。
- 2 長按 **MENU** 鍵。
- 3 選擇 **設定 > App 應用程式**。
- 4 選擇活動。
- 5 選擇活動設定。
- 6 選擇 **訓練頁面 > 新增**。
- 7 選擇跑步動態頁面。
- 8 開始跑步 ([開始活動](#)，第 5 頁)。
- 9 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以開啟跑步動態頁面，檢視跑步動態指標。
注意：跑步動態資訊不適用於所有活動。

色彩量表與跑步動態資料

跑步動態資料畫面會顯示主要指標的色彩量表。您可以將步頻、垂直振幅或觸地時間設定為主要指標，色彩量表會顯示您與其他跑者比較的跑步動態資料。各色彩分區是

| | | | | | |
|----------|-----------|--------------|-----------------|--------------|-----------|
| 對稱性 | 差 | 普通 | 好 | 普通 | 差 |
| 其他跑者的百分比 | 5% | 25% | 40% | 25% | 5% |
| 觸地時間平衡 | > 52.2% 左 | 50.8-52.2% 左 | 50.7% 左-50.7% 右 | 50.8-52.2% 右 | > 52.2% 右 |

在開發和測試跑步動態時，Garmin 發現了運動傷害與觸地時間平衡的相關性。許多跑者的觸地時間平衡在上坡或下坡時開始偏離 50-50，而往往精英跑者有著更快速和平衡的步幅，且大多數的跑步教練都認為對稱跑步更有助於跑步活動。您可以在活動期間查看色彩量表或數據，或在活動後檢視 Garmin Connect 帳戶中的摘要。與其他跑步動態資料一樣，觸地時間平衡是測量跑步的對稱性，可幫助您更了解跑步的姿勢。


垂直振幅與移動參數

垂直振幅和移動參數的資料範圍會略有差異，取決於感測器本身及其配戴在胸前 (HRM-Tri™ 或 HRM-Run 配件) 或腰際 (Running Dynamics Pod 配件) 而定。

| 顏色區間 | 百分比區間 | 垂直振幅(胸) | 垂直振幅(手腕) | 移動參數(胸) | 移動參數(手腕) |
|------|-------|------------|--------------|-----------|------------|
| 紫 | > 95 | <6.4 公分 | <6.8 公分 | <6.1% | <6.5% |
| 藍 | 70-95 | 6.4-8.3公分 | 6.8-8.9 公分 | 6.1-7.4% | 6.5-8.3% |
| 綠 | 30-69 | 8.2-9.7公分 | 9.0-10.9 公分 | 7.5-8.6% | 8.4-10.0% |
| 橘 | 5-29 | 9.8-11.5公分 | 11.0-13.0 公分 | 8.7-10.1% | 10.1-11.9% |
| 紅 | <5 | > 11.5公分 | > 13.0 公分 | > 10.1% | > 11.9% |

跑步動態疑難排解小秘訣

如果裝置未出現跑步動態資料，您可以嘗試以下解決方式：

- 確定您配戴的是 HRM-Run 或 HRM-Tri 的心率感測器。
此類配件前方會有  標誌。
- 依據使用說明，將跑步動態感測器與裝置進行配對。
- 若跑步動態資料顯示為零，請確認配戴的 HRM-Run™ 或 HRM-Tri 心率感測器為正面朝上。

注意：觸地時間的資料只在跑步活動時顯示，走路時無法計算。

生理指標參數

這些體能狀況估計值有助於追蹤並瞭解訓練活動和競賽表現。必須使用手腕式或相容的胸帶式心率監測器測量若干活動，才能得出統計數值。自行車體能狀況數值則需使用心率監測器和功率表進行測量。

此技術由 Firstbeat 提供與支援。請前往 Garmin.com.tw/minisite/runningdynamics/ 取得更多資訊。



注意：第一次使用的數值可能會不準，裝置需要多次的跑步紀錄。

訓練狀態：訓練狀態顯示訓練對使用者體能與表現的影響。您的訓練狀態可能因訓練強度與最大攝氧量而異。

最大攝氧量 (VO2 Max.)：最大攝氧量是您在表現最好時，每分鐘每公斤體重的最大耗氧量 (以毫升為單位)。

預估恢復時間：讓使用者知道需要充分休息多久才能完全恢復體能，以進行下一次的強力訓練。

訓練負荷：訓練負荷是您過去7天運動後的過耗氧量 (EPOC) 總和。EPOC 用來估值運動後恢復身體所需要的能量。

完賽預估時間：依據的最大攝氧量的估計值，以提供目前的健康狀況的預估完賽時間。這項預測假定您已為比賽做了充足的訓練。

壓力分數：測量靜止狀態三分鐘內的心率變異數，以評估您生理上整體的壓力狀態。壓力分數範圍為為 1 到 100，數值愈低代表壓力層級愈低。

體能狀況：實際評估跑步 6 至 20 分鐘後的體能狀況。體能狀況指數可以新增至資料欄位，在跑步期間外查閱您的體能狀況，以便比較實際體能狀況與平均的健康狀態。

功能閾值功率 (FTP)：裝置會使用預設的使用者設定和最大攝氧量估算您的功能閾值功率。依照指示進行測量，可以獲取更精確的 FTP。

乳酸閾值：乳酸閾值指的是肌肉開始疲勞的程度。此數值的取得需搭配胸帶式心率感測器。裝置會使用測得的心率資料與配速，來計算您的乳酸閾值

關閉體能狀況通知

體能狀況通知功能預設為開啟。部分通知是您在活動完成時顯示的身體狀況指數，部分通知是活動中達成新的體能狀況(例如新的最大攝氧量)時出現的訊息。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 生理指標參數 > 體能狀況通知**。
- 3 選擇一個項目。

自動偵測體能狀況

自動偵測體能狀況功能預設為開啟。裝置在活動過程中自動偵測使用者的最大心率、乳酸閾值和功能閾值功率 (FTP)。

注意：只有當心率大於使用者資訊中的設定值時，裝置才會偵測最大心率。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 生理指標參數 > 自動偵測**。
- 3 選擇一個項目。

訓練狀態

依據訓練負荷量和最大攝氧量，此功能提供訓練效果、健身等級和表現等資料。訓練狀態可以幫助使用者計畫未來的訓練方式並持續提升您的訓練等級。

巔峰狀態：利於競賽的理想體能狀態。因為巔峰狀態很短，應該提前計畫，減少訓練負荷量讓身體有充分的時間恢復。

高效訓練：有效提升健身等級與表現的訓練負荷量。您應該將恢復的時程加到訓練之中，以保持自己的健身水平。

維持效果：目前的訓練負荷量足以維持您的健身等級。可以加入多樣的訓練類型或增加訓練量，以提升健身等級。

恢復訓練：輕度訓練有助於體能的恢復。身體適度休息恢復體能後再回到重度訓練。

效率不佳：充足的訓練負荷量但是健身效果降低。身體可能很努力想要恢復體能，所以請注意您整體的身體狀況。包括壓力來源、營養飲食和休息時間。

訓練中斷：當您超過一週沒有進行訓練，可能會發生脫水現象並影響您的健身等級。請增加訓練量提升健身等級。

過度訓練：訓練負荷過高，應該讓身體適當休息。安排輕度訓練和恢復時間。

資料不足：裝置需要至少一到二週的訓練資料(包括室外跑步的最大攝氧量)，才能評估您的訓練狀態。

訓練狀態功能小秘訣

若要充分利用訓練狀態功能，請試試以下小技巧：

- 每週至少兩次戶外跑步，並在跑步時偵測心率，或每週至少兩次騎自行車，並在騎車時偵測心率和消耗功率。裝置使用一週後，即可掌握您的訓練狀態。
- 將所有運動健身活動記錄於本裝置，以瞭解您的體能狀態。

關於最大攝氧量 (VO2 Max.)

最大攝氧量是您在表現最好時，每分鐘每公斤體重的最大耗氧量(以毫升為單位)。簡單來說，最大攝氧量是運動成效的指標，而且它應該會隨著您的體能進步而提升。Descent Mk1 裝置已將跑步和騎乘的最大攝氧量估算數值分開，不論您戴著錶在室外跑步或是將 Garmin 裝置與相容的功率計配對，以中強度的狀態進行幾分鐘後，即可得到正確的最大攝氧量。

您的最大攝氧量估算會以數字顯示，並定位於色彩量表上。



| | |
|---|----|
| 紫 | 優越 |
| 藍 | 良好 |
| 綠 | 好 |
| 橘 | 普通 |
| 紅 | 差 |

最大攝氧量(VO2 Max) 資料由 The Cooper Institute® 授權提供，可參考附錄 [\(最大攝氧量標準等級，第 38 頁\)](#) 或前往 www.cooperinstitute.org。

取得跑步時的最大攝氧量

若想檢視最大攝氧量資料，您必須先開啟光學式心率感測功能，或佩戴胸帶式心率感測器，並將其與裝置完成配對 [\(配對 ANT+ 感測器，第 31 頁\)](#)。

完成個人資料 [\(設定個人資料，第 14 頁\)](#) 與最大心率的設定 [\(設定心率區間，第 15 頁\)](#) 可以得到更準確的資料。裝置需要藉由更多資料來瞭解您的跑步狀況，所以最大攝氧量的值剛開始可能看起來會不太準確。

- 1 在室外跑步至少 10 分鐘。
- 2 完成跑步後，選擇 **儲存**。
- 3 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視生理指標參數頁面。
- 4 按下 **▲** 瀏覽生理指標參數頁面。

取得騎乘的最大攝氧量

若想檢視最大攝氧量資料，您必須先開啟光學式心率感測功能或佩戴胸帶式心率感測器，並安裝功率計，且將其與裝置完成配對 [\(配對 ANT+ 感測器，第 31 頁\)](#)。如果您使用的是胸帶式心率感測器，請先穿戴上並與裝置完成配對。

若想使用體能恢復建議功能，您必須佩戴有心率感測器並將其與裝置完成配對，完成個人資料 [\(設定個人資料，第 14 頁\)](#) 與最大心率的設定 [\(設定心率區間，第 15 頁\)](#) 可得到更準確的資料。此數值在剛開始可能會不太準確，裝置需要更多資料來取得騎乘表現。

- 1 室外穩定且高強度的騎乘至少 20 分鐘。
- 2 完成騎乘後，選擇 **儲存**。
- 3 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視生理指標參數頁面。
- 4 按下 **▲** 瀏覽生理指標參數頁面。

恢復時間

將 Garmin 裝置與心率感測器配對後，可瞭解在您完全恢復體能、準備好進行下一次強度鍛鍊前需要多少時間。

注意：建議恢復時間是根據最大攝氧量來估算得出，剛開始可能不夠準確。您必須先完成幾項活動，讓裝置瞭解您的體能狀況。

恢復時間會在活動後即刻顯示，此功能會以倒數計時，最後停在您再次嘗試強度鍛鍊的最佳時間。

檢視您的體能恢復時間

必須佩戴有心率感測器並將其與裝置完成配對，並完成個人資料 (設定個人資料, 第 14 頁) 與最大心率的設定 (設定心率區間, 第 15 頁) 才能得到更準確的資料。

1 開始跑步。

2 完成跑步後，選擇 **儲存**。

螢幕顯示體能恢復時間 (最長時間為四天)。

注意：從手錶模式，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視生理指標參數，並按下 **▲** 瀏覽生理指標參數頁面以檢視自己的恢復時間。

恢復心率

若佩戴心率感測器訓練，活動後即可以檢視恢復心率。恢復心率不同於運動心率和停止運動兩分鐘後的心率。例如：在跑步訓練時心率是 140 bpm，停止活動後的心率是 90 bpm，您的恢復心率就是 50 bpm(140減去90)。部分研究指出恢復心率關係著心臟的健康，數值愈大則心臟愈健康。

小秘訣：您應該在停止活動後兩分鐘進行測量，使裝置計算恢復心率最佳的結果，顯示數值後可以儲存或放棄資料。

訓練負荷

訓練負荷是您過去七天運動後的過耗氧量(EPOC) 總和，EPOC 可用來預估運動後恢復身體所需要的能量。裝置會根據您過往的訓練紀錄與強度，來調整最佳的訓練負荷量應該提高或者減少。

檢視預估完賽時間

必須佩戴心率感測器並將其與裝置完成配對。若完成個人資料 (設定個人資料, 第 14 頁) 與最大心率的設定 (設定心率區間, 第 15 頁) 可得到更準確的資料。

裝置會使用最大攝氧量 (關於最大攝氧量 (VO2 Max.), 第 12 頁) 與公開的資料來源，依據您目前的體能狀態提供預估完賽時間。此功能預設您已針對該比賽完成適當的訓練。

注意：裝置需要藉由更多資料來瞭解您的跑步狀況，所以完賽時間的預估剛開始可能看起來會不太準確。

1 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視生理指標參數頁面。

2 按下 **▲** 瀏覽生理指標參數頁面。

螢幕上會按照不同距離顯示您的完賽預估時間：5公里、10公里、半程馬拉松與全程馬拉松。

訓練效果

訓練成效可測量有氧體適能的效果。訓練效果會在活動期間累積，隨著活動的進行逐漸增加，此功能會告訴您這項活動對體能的改善成效。訓練成效的計算取決於使用者的資料、心率、活動的持續時間與活動強度。

使用心率測量運動的強度來估計您的有氧訓練效果，並反應運動強度是否有達到有氧訓練效果或者有更好的健身等級。運動後累積的過耗氧量 (EPOC) 所相對應的數據，反映了使用者的健身等級與訓練習慣。穩定或長期的訓練可

以提高有氧代謝率，進而提升有氧訓練效果。

使用心率和速度或功率測量運動的強度來估計您的無氧訓練效果，反應進行高強度無氧運動的能力。依據過耗氧量 (EPOC) 和活動類型。重複 10 到 120 秒的高強度無氧訓練，進而提升無氧訓練效果。

在剛開始使用裝置跑步時，您的訓練成效 (0.0-5.0) 可能會異常地高，這是因為裝置需要更多資料，來了解您的有氧體能狀況。

您可以在訓練畫面中新增訓練效果的資料頁面，監控自己整趟活動中的數值。

| 彩色區間 | 訓練效果 | 有氧訓練效果 | 無氧訓練效果 |
|---|-----------|--------------------------|--------------------------|
|  | 0.0 - 0.9 | 無有氧效果 | 無無氧效果 |
|  | 1.0 - 1.9 | 輕度有氧 | 輕度無氧 |
|  | 2.0 - 2.9 | 維持有氧表現 | 維持無氧表現 |
|  | 3.0 - 3.9 | 有氧表現提升 | 無氧表現提升 |
|  | 4.0 - 4.9 | 有氧表現大幅提升 | 無氧表現大幅提升 |
|  | 5.0 | 過度運動並有危害身體的可能，且沒有足夠的恢復時間 | 過度運動並有危害身體的可能，且沒有足夠的恢復時間 |

訓練效果技術由 Firstbeat Technologies Ltd. 支援及提供。前往 www.firstbeat.com 取得更多詳細資訊。

心率變異數與壓力分數

壓力分數是站在原地休息 3 分鐘的結果，Descent Mk1 分析心率變異數以估算使用者的整體壓力。訓練、睡眠、營養的補充和生活壓力都會影響運動員的身體狀況。壓力分數的範圍從 1 到 100：1 表示壓力最低，100 表示壓力最高。了解自己的壓力分數可以幫助您決定身體是否已經準備充足，足以進行一場艱難的跑步或瑜珈訓練。

檢視心率變異數與壓力分數

在檢視心率變異數與壓力分數前，需佩戴胸帶式心率感測器並配對裝置 (配對 ANT+ 感測器, 第 31 頁) 在活動 App 應用程式設定列表顯示心率變異數與壓力分數。

小技巧：Garmin 建議於每天相同的時間和條件下測量壓力分數。

1 若有需要，請選擇 **▲** > **新增** > **HRV 壓力** 新增至 App 應用程式列表。

2 選擇 **是** 新增至最愛列表。

3 在手錶模式，選擇 **▲** > **HRV 壓力** > **▲**。

4 站在原地休息 3 分鐘。

體能狀況指數

當您完成一個活動 (例如跑步或騎車)，體能狀況指數功能會分析配速、心率、心率變異數等資訊，來比較您的平均健康水平並評估能力，這是與您的最大攝氧量基準比較後的偏差值即時結果。

體能狀況指數範圍 -20 到 +20。在開始活動的 6 到 20 分鐘，裝置會顯示體能狀況指數。例如：+5 表示有充足的休息，且精力充沛足以完成一趟好的跑步或騎乘活動。您可

以新增體能狀況指數到訓練畫面以掌控自己的活動能力，這個指數也可以視為疲勞指標，尤其是在完成一趟長程跑步或者騎乘活動後。

注意：裝置需要多次的跑步或騎乘紀錄，以獲取準確的最大攝氧量來評估跑步或騎乘能力 ([關於最大攝氧量 \(VO2 Max.\)](#)，第 12 頁)。

檢視體能狀況指數

在檢視體能狀況指數前，需確認腕式心率為開啟，或佩戴胸帶式心率感測器並完成裝置配對。

- 1 新增 體能狀況指數 至訓練頁面 ([自訂訓練頁面](#)，第 26 頁)。
- 2 開始跑步或騎乘。
在開始活動後的 6 到 20 分鐘，裝置會顯示體能狀況指數分數。
- 3 瀏覽訓練頁面以檢視跑步或騎乘時的體能狀況指數。

乳酸閾值

乳酸閾值是指高強度運動下乳酸在血液堆積的門檻。當跑者在跑步時若超過配速或者心率門檻，疲勞感就會開始迅速增加。對於訓練有素的跑者，通常發生在跑者達到最大心率的 90% 時，大約是 10 公里或半馬比賽時的配速；對於一般的跑者來說，乳酸閾值常常遠低於最大心率的 90%。了解自己的乳酸閾值可以知道如何進行訓練和在比賽中推自己一把。要個人乳酸閾值的強，除了到實驗室進行運動與血液乳酸濃度的精密量測之外，另一個方式就是透過比賽或自我檢測，推算出乳酸閾值發生的運動強度，一般可以透過 10 公里比賽的成績來計算乳酸閾值所產生的臨界配速或心率。

如果已經知道自己的臨界心率，您可以至使用者設定輸入 ([設定心率區間](#)，第 15 頁)。

依照指示測量乳酸閾值

執行測量之前必需佩戴胸帶式心率感測器並與裝置配對 ([配對 ANT+ 感測器](#)，第 31 頁)；您還必須有上次跑步時估算的最大攝氧量 ([關於最大攝氧量 \(VO2 Max.\)](#)，第 12 頁)。

裝置會使用您預設的使用者設定和最大攝氧量估算您的乳酸閾值。在維持高強度心率的跑步過程中，裝置會自動偵測您的乳酸閾值。

小技巧：裝置需要多次跑步以獲取最大心率和最大攝氧量。如果無法順利取得預估乳酸閾值，請手動降低您的最大心率。

- 1 在手錶模式，按下 **▲**。
- 2 選取戶外跑步模式，需等待 GPS 定位完成。
- 3 長按 **MENU** 鍵。
- 4 選擇 **訓練 > 乳酸閾值測試**。
- 5 啟動計時，並依照螢幕指示進行操作。
開始跑步後，裝置會顯示各個步驟、目標和當下的心率資料。測量結束後會顯示訊息提醒。
- 6 測量結束後，關閉計時器並儲存活動。
如果是首次估計乳酸閾值，裝置會要求根據乳酸閾值心率，來更新您的心率區間。每再估計一次乳酸閾值，裝置都會詢問是否接受新預估值。

取得估算的功能閾值功率 (FTP)

在估算的功能閾值功率前，裝置需完成胸帶式心率感測器和功率計配對 ([配對 ANT+ 感測器](#)，第 31 頁)，且需先獲得您的騎乘最大攝氧量 ([取得騎乘的最大攝氧量](#)，第 12 頁)。

裝置會根據預設的使用者設定和最大攝氧量估算您的功能閾值功率。在維持高強度心率的騎乘過程中，裝置會自動偵測您的閾值功率 (FTP)。

- 1 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視生理指標參數頁面。
- 2 按下 **▲** 瀏覽生理指標參數頁面。螢幕會顯示估算的 FTP，單位為每公斤瓦特的測量值，以及您輸出的功率 (單位：瓦特) 並定位於色彩量表上。

| | |
|-----|----|
| ■ 紫 | 優越 |
| ■ 藍 | 良好 |
| ■ 綠 | 好 |
| ■ 橘 | 普通 |
| ■ 紅 | 差 |

請參見附錄取得更多資訊 ([功能閾值功率](#)，第 38 頁)。

注意：當體能狀況指數通知有新的 FTP 時，您可以選擇接受並儲存新的 FTP 或拒絕保留當前 FTP ([關閉體能狀況通知](#)，第 11 頁)。

進行 FTP 測量

進行 FTP 測量前，裝置需完成胸帶式心率感測器和功率計的配對 ([配對 ANT+ 感測器](#)，第 31 頁)，且需先獲得您的騎乘最大攝氧量 ([取得騎乘的最大攝氧量](#)，第 12 頁)。

注意：閾值功率測試是一項具挑戰性的訓練，完成訓練約需 30 分鐘。選擇路況正常且大致平坦的路線，確保可在騎乘過程穩定提高強度，就如同計時賽一般。

- 1 在手錶模式，按下 **▲** 鍵。
- 2 選擇一個騎乘活動。
- 3 長按 **MENU** 鍵。
- 4 選擇 **訓練 > 閾值功率測試**。
- 5 依照螢幕指示進行操作。
開始騎乘後，裝置會顯示各個步驟、目標和當下的功率資料。測量結束後會顯示訊息提醒。
- 6 測量結束後，完成緩和運動、關閉計時器並儲存活動。
完成測量後，螢幕會顯示 FTP，單位為每公斤瓦特的測量值，以及您輸出的功率 (單位：瓦特) 並定位於色彩量表上。
- 7 選擇一個項目：
 - 選擇 **接受** 儲存新的 FTP。
 - 選擇 **拒絕** 保留當前 FTP。

訓練

設定個人資料

您可以自行輸入設定性別、生日、身高、體重、心率區間與功率區間。裝置將使用這些訊息來計算出正確的訓練資料。

- 1 長按 **MENU** 鍵。

2 點選 **設定 > 使用者設定檔**。

3 選擇一個項目。

健身目標

瞭解心率區間並應用以下原則可以幫助測量及改善您的健康：

- 心率區間是測量運動強度的好方法。
- 鍛練某些心率區間可以幫助提高心血管能力和強度。
- 瞭解心率區間可防止過度訓練，減少受傷風險。

如果知道您的最大心率，您可以查詢表格 ([心率區間表](#)，第 15 頁) 來確認健身目標下最適合的鍛鍊心率區間。

如果不清楚您的最大心率，您可以使用網路上提供的計算方法，部分健身房和健康中心也提供此服務。預設的最大心率為 220 減去自己的年齡。

關於心率區間

大部分的運動員使用心率區間來測量及增加他們的心肺能力，或增加他們的健身水平。心率區間是指每分鐘的心跳範圍設定，通常分為五個區間。一般來說，心率區間是基於最大心率百分比所得出。

設定心率區間

裝置根據您一開始輸入的使用者資料來定義心率區間，且跑步與騎乘各有獨立的心率區間。為了取得準確的卡路里數據，請設定自己的最大心率。當然您也可以裝置或 Garmin Connect 上手動個別設定每個心率區間與靜止心率。

1 長按 **MENU** 鍵。

2 選擇 **設定 > 使用者資訊 > 心率**。

3 選擇 **最大心率** 並輸入您的最大心率。

您可以選擇自動偵測功能在活動期間自動偵測最大心率 ([自動偵測體能狀況](#)，第 12 頁)。

4 選擇 **臨界心率 > 手動輸入** 並輸入您的臨界心率。

進行乳酸閾值測試估算您的臨界心率 ([乳酸閾值](#)，第 14 頁)。您可以選擇自動偵測功能在活動期間自動偵測最大心率 ([自動偵測體能狀況](#)，第 12 頁)。

5 選擇 **靜止心率** 並輸入您的靜止心率。

您可以根據使用者資料使用平均靜止心率，或者自訂靜止心率。

6 選擇 **區間 > 根據**。

7 選擇一個項目：

- 選擇 **BPM** 以檢視或編輯每分鐘的心跳值。
- 點選 **最大心率 %** 以檢視或編輯最大心率的百分比。
- 點選 **儲備心率 %** 以檢視或編輯您的儲備心率 (最大心率減去靜止心率的百分比)。
- 點選 **臨界心率 %** 以檢視或編輯臨界心率的百分比。

8 選擇一個區間，並輸入各區間的值。

9 選擇 **新增運動心率** 以新增個別運動的心率區間。

10 重複步驟 3 至 8 來新增運動心率區間 (選用)。

自動設定您的心率區間

裝置預設允許偵測您的最大心率與設定心率區間。

• 驗證使用者資訊的正確性 ([設定個人資料](#)，第 14 頁)。

• 時常佩戴心率感測器跑步。

• 從 Garmin Connect 下載心率課程進行訓練。

• 從 Garmin Connect 檢視自己的心率曲線和區間內時間。

心率區間表

| 區間 | 最大心率 | 感受 | 功能 |
|----|---------|---|------------------------------|
| 1 | 50-60% | 非常放鬆的配速，有助於運動前的熱身與體能恢復的區間。 | 初級心肺訓練。幫助熱身、放鬆。 |
| 2 | 60-70% | 舒服且可以聊天的配速，也是燃脂比例最高的心率區間。 | 基礎心肺訓練。提升恢復能力、促進新陳代謝，以及協助恢復。 |
| 3 | 70-80% | 有助於體能基礎訓練的最佳訓練配速。 | 提高有氧能力，優化心血管的訓練。 |
| 4 | 80-90% | 跑馬拉松的建議心率，建議跑全馬時不要超過這個區間的上限。 | 改善無氧能力及乳酸閾值，提高速度。 |
| 5 | 90-100% | 此區間是以無氧代謝為主要的能量來源，因此無法長時間維持，但可以訓練耐乳酸能力與最大攝氧量。 | 提升無氧能力與肌耐力，增加功率。 |

專業運動員

專業運動員是指接受過長期高強度的訓練的人，他們的靜止心率通常為 60 bpm 或者更低。

設定功率區間

預設的閾值功率基於性別、體重與平均能力得出，可能不完全符合您的個人能力。您可以手動輸入自己的功能閾值功率 (FTP)，並允許軟體自動計算您的功率區間，當然也可以在裝置上或 Garmin Connect 調整區間。

1 長按 **MENU** 鍵。

2 選擇 **設定 > 使用者資訊 > 功率區間 > 根據**。

3 選擇一個項目。

- 選擇 **瓦特** 檢視並編輯區間內瓦特。
- 選擇 **%FTP** 檢視並編輯功能閾值功率百分比。

4 選擇 **FTP** 並輸入您的 FTP 數值。

5 選擇一個區間，並輸入各區間的值。

6 如果需要的話，請選擇 **最低功率** 並輸入最低功能閾值功率。

活動追蹤

此功能可記錄每天的步數、步數目標、步行距離與消耗的

熱量。熱量的消耗為基礎代謝率加上活動消耗卡路里的總和。

您的每日步數會定時更新並顯示在活動量紀錄小工具中。請前往 Garmin.com.tw/legal/atdisclaimer 取得更多活動追蹤準確度的資訊。

自動目標

裝置會根據您的個人基本資料與活動等級，計算您的每日步數目標，並顯示於螢幕 ①。



假如不想使用此功能，您也可以在此 [Garmin Connect](#) 上自訂個人目標步數。

使用久坐提示

久坐不動易影響身體的代謝機能，此功能提醒您起來動一動！若久坐超過一小時，螢幕會顯示"該動一動囉！"與紅格顯示，若提示音已設定開啟也會發出嗶嗶聲或振動提示(系統設定，第 30 頁)。

只要起身走上幾分鐘，就能重置計時功能。

睡眠監測

當睡覺時，裝置會在您平常的睡眠時間自動偵測睡眠狀況與活動，您可以在 [Garmin Connect](#) 網站進行平常睡眠時間的設定。睡眠資料統計包含總睡眠時間，睡眠歷程和翻身次數，您可以在 [Garmin Connect](#) 網站查看這些數據。

注意：小睡不列入睡眠統計。您可以開啟勿擾模式，以關閉背光及振動警示(開啟勿擾模式，第 16 頁)。

自動睡眠監測

- 1 佩戴手錶睡覺。
- 2 與 [Garmin Connect](#) 同步資料後即可查看睡眠情況(使用 [Garmin Connect Mobile](#) 手動同步資料，第 24 頁)。您可以在 [Garmin Connect](#) 檢視睡眠情況。

開啟勿擾模式

開啟勿擾模式會關閉背光與振動提示，在睡覺或觀看電影時建議開啟此模式。

注意：您可以在 [Garmin Connect](#) 中設定您平常的睡眠時間，在系統設定中啟用睡眠時間並輸入平時睡覺時間以自動進入勿擾模式(系統設定，第 30 頁)。

- 1 長按 LIGHT 鍵。
- 2 選擇 

週熱血時間

為了達到身體健康的目的，美國疾病控制與預防中心、美國心臟協會與及世界衛生組織，建議每週至少進行 150 分

鐘的中度強度運動(例如快走)，或是每週 75 分鐘的激烈強度運動(如跑步)。

裝置監測您的活動強度，並記錄參與中等活動強度和高活動強度活動的時間(需要心率資料來量化強度)。透過進行連續 10 分鐘中等或高強度的活動，可以努力實現每週高強度活動目標。藉著裝置加總中強度與高強度的活動分鐘數，熱血時間也隨之增加。高強度活動分鐘數在計算熱血時間加總時，會以兩倍計算。

增加週熱血時間

Descent Mk1 使用心率資料，並根據您個人的身高、年齡、體重、卡路里消耗等多種參數，綜合考量計算出您的週熱血時間。如果關閉心率功能，裝置仍然會參考其他參考以及步數計算週熱血時間。

- 開始活動計時可以最準確計算週熱血時間。
- 以中度或劇烈的強度至少連續鍛煉 10 分鐘。
- 請整天佩戴裝置，以測得最準確的靜止心率。

Garmin Move IQ™ 活動

除了開啟碼表計時記錄活動時間之外，裝置也能夠針對您正在進行的活動自動辨別活動類型(步行、跑步、健行、游泳、橢圓機)，並同時記錄活動時間(活動時間至少須持續 10 分鐘)。您可以透過 [Garmin Connect](#) 時間軸觀看一整天的活動紀錄與持續時間。開啟活動計時，獲取更精確詳細的活動時間。

活動量記錄設定

長按 NEMU 鍵並選擇 設定 > 活動量記錄。

狀態：開啟或關閉活動量記錄功能。

久坐提示：螢幕顯示"該動一動囉！"與紅格提示，若提示音已設定開啟也會發出嗶嗶聲或振動提示(系統設定，第 30 頁)。

目標警示：開啟或關閉目標警示，包含每日步數目標、爬樓梯目標和週熱血時間目標。

Move IQ：開啟或關閉 Move IQ 活動自動偵測。

關閉活動量記錄

當您關閉活動量記錄時，每日步數、爬樓梯數和週熱血時間將不會被記錄。

- 1 長按 MENU 鍵。
- 2 選擇 設定 > 活動量紀錄 > 狀態 > 關閉。

訓練計畫

您可以自訂訓練計畫，設定每個階段的目標、距離、時間和預定消耗熱量值。設定方式可以使用 [Garmin Connect](#) 建立新計畫，或是從 [Garmin Connect](#) 上選取網站提供的訓練計劃，再將這些資料傳輸至裝置。

您可以使用 [Garmin Connect](#) 來安排訓練時程，預先規劃訓練的內容，並將它儲存在裝置中。

網站上的訓練計畫

必須先具備 [Garmin Connect](#) 帳號，才有辦法從 [Garmin Connect](#) 網站下載訓練([Garmin Connect](#)，第 23 頁)。

- 1 連接裝置與電腦。

- 2 前往 [connect.Garmin.com/zh-TW](https://connect.garmin.com/zh-TW)。
- 3 新建並儲存一個新的訓練。
- 4 選擇 **傳送至裝置**，並依照螢幕指示進行操作。
- 5 移除裝置與電腦的連線。

開始訓練

在開始訓練之前，您必須先到 Garmin Connect 下載訓練計畫。

- 1 在手錶模式，按下 **▲** 鍵。
- 2 選擇活動。
- 3 長按 **MENU** 鍵。
- 4 選擇 **訓練 > 我的訓練**。
- 5 選擇一個訓練。
- 6 選擇 **開始訓練**。
- 7 按下 **▲** 開始活動計時。

開始訓練後，裝置螢幕即顯示每個訓練步驟、目標 (選用) 與目前的訓練資料。

關於訓練行事曆

裝置上的訓練行事曆是 Garmin Connect 行事曆的延伸。訓練計畫一旦加入 Garmin Connect 行事曆後，您可以再將資料傳送到裝置，裝置內已傳送的訓練計畫會依日期排序顯示在清單中。只要選擇訓練行事曆其中一天，即可檢視或執行訓練。無論您是否完成計畫，這些訓練行程都會保留在裝置內。如果再從 Garmin Connect 傳送安排好的訓練計畫，這些新的計畫將會覆蓋現有的訓練行事曆。

使用 Garmin Connect 上的訓練計畫

在下載 Garmin Connect 的訓練計畫之前，您必須先具備 Garmin Connect 的帳號 ([Garmin Connect](#)，第 23 頁)。

瀏覽 Garmin Connect 取得訓練計畫、排程與路線，並下載此訓練至您的裝置。

- 1 連接裝置與電腦。
- 2 前往 [connect.Garmin.com/zh-TW](https://connect.garmin.com/zh-TW)。
- 3 選擇並進行訓練計畫的排程。
- 4 在行事曆中檢查訓練計畫。
- 5 選擇 **☐**，並依照螢幕指示進行操作。

間歇訓練

您可以依距離或時間來建立間歇訓練。裝置會儲存您自訂的間歇訓練，直到另一個間歇訓練被建立。在進行徑賽鍛鍊時或已知跑步距離時，可以使用開放的間歇行程。

建立間歇訓練

- 1 在手錶模式，按下 **▲**。
- 2 選擇活動。
- 3 長按 **MENU** 鍵。
- 4 選擇 **訓練 > 間歇訓練 > 編輯 > 間隔設定 > 類型**。
- 5 選擇 **距離、時間** 或 **開放**。

小秘訣：若您希望建立一個無時間、距離限制的間歇訓練，請選擇**開放**。

- 6 選擇 **持續**，建立訓練距離和時間，然後選擇 **✓**。
- 7 按下 **BACK** 鍵。
- 8 選擇 **休息 > 類型**。
- 9 選擇 **距離、時間** 或 **開放**。
- 10 如果需要的話，輸入訓練的時間或距離休息間歇值，然後選擇 **✓**。
- 11 按下 **BACK** 鍵。
- 12 選擇以下動作：
 - 選擇 **重複** 以設定重複的次數。
 - 選擇 **暖身 > 開啟** 在訓練中新增暖身動作。
 - 選擇 **緩和 > 開啟** 在訓練中新增緩和動作。

開始間歇訓練

- 1 在手錶模式，選擇 **▲**。
- 2 選擇活動。
- 3 長按 **MENU** 鍵。
- 4 選擇 **訓練 > 間歇訓練 > 開始訓練**。
- 5 按下 **▲** 開始活動計時。
- 6 若間歇訓練中有暖身活動，按下 **BACK** 鍵開始第一個間歇。
- 7 依照螢幕指示進行操作。
完成間歇訓練後，裝置螢幕會顯示完成訊息。

停止間歇訓練

- 在任何時候，按下 **BACK** 鍵以結束間歇訓練。
- 在任何時候，按下 **▲** 以結束計時。
- 若間歇訓練中有緩和活動，按下 **BACK** 鍵以結束間歇訓練。

區段

從 Garmin Connect 帳戶傳送跑步或騎乘區段到您的裝置。完成區段競賽儲存後，您可以與自己或其他參與者的記錄競賽。

注意：當您從 Garmin Connect 網站下載區段，會自動下載所有的區段路線。

Strava™ 區段競賽

您可以下載 Strava 區段資料到您的 Descent Mk1 裝置。使用 Strava 區段資料即可檢視並比較目前路線和自己過去的騎乘紀錄、朋友甚至專業選手的騎乘表現。

要使用區段小工具，請至 Garmin Connect，選擇 **設定 > 協力廠商用應用程式 > Strava**。更多詳情請參閱 Strava 官方網站 [Strava.com/?hl=zh-TW](https://strava.com/?hl=zh-TW)。

手冊中的說明適用於 Garmin Connect 區段與 Strava 區段。

檢視區段詳細資料

- 1 選擇 **▲**。
- 2 選擇活動。
- 3 長按 **MENU** 鍵。
- 4 選擇 **訓練 > 與活動競賽**。

- 5 選擇一個區段。
- 6 選擇一個項目：
 - 選擇 **競賽時間** 檢視區段領先者的時間、平均速度或配速。
 - 點選 **地圖** 在地圖上檢視路線。
 - 點選 **高度圖** 檢視海拔高度。

區段競賽

區段競賽是虛擬的競賽路線。您可以建立一個區段路線，並與自己過去的表现、Garmin Connect 上的連線成員或者其他自行車社群成員競賽，也可以上傳活動資料到 Garmin Connect 帳號，以檢視您的區段位置。

注意：如果 Garmin Connect 帳號和 Strava 帳戶已經連線，您的活動會自動更新至 Strava，以檢視區段位置。

- 1 按下 **▲**。
- 2 選擇活動。
- 3 開始跑步或騎乘。
當通過已開啟的區段路線，即可以開始區段競賽。
- 4 開始區段競賽。
自動顯示區段資訊頁面。

虛擬夥伴 Virtual Partner®

虛擬夥伴是設計來幫達成目標訓練工具。替虛擬夥伴設定配速並與他競賽。

注意：此功能不適用於全部活動。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > App 應用程式**。
- 3 選擇活動。
- 4 選擇活動設定。
- 5 選擇 **訓練頁面 > 新增 > 虛擬夥伴**。
- 6 選擇 **設定配速** 或 **設定速度**。
- 7 開始活動 (**開始活動**，第 5 頁)。
- 8 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵滑動檢視虛擬夥伴頁面，查看誰目前居於領先。

設定訓練目標

虛擬夥伴功能可用來設定訓練目標，讓您可以朝著設定的距離、距離/時間，距離/配速，或距離/速度前進。在您的訓練中，裝置提供了與目標差距的即時回饋。

- 1 在手錶模式，按下 **▲**。
- 2 選擇活動。
- 3 長按 **MENU** 鍵。
- 4 選擇 **訓練 > 訓練目標**。
- 5 選擇一個項目：
 - 選擇 **只有距離** 來選擇預設的距離或輸入自訂值。
 - 選擇 **距離與時間** 來選擇目標距離與時間。
 - 選擇 **距離與配速** 或 **距離與速度** 來選擇目標距離與配速或目標距離與速度。根據您活動時的表現與剩餘時間，訓練目標頁面會顯示您的預計完成時間。
- 6 按下 **▲** 開始活動計時。

刪除訓練目標

- 1 活動進行時長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **訓練 > 取消目標 > 是**。

與先前的活動競賽

您可以與先前的活動或下載的活動進行競賽，此功能類似虛擬夥伴，您可以查看自己領先或落後的情況。

注意：此功能不適用於全部活動。

- 1 在手錶模式，按下 **▲** 鍵。
- 2 選擇活動。
- 3 長按 **MENU** 鍵。
- 4 選擇 **訓練 > 與活動競賽**。
- 5 選擇一個項目：
 - 選擇 **從歷史紀錄** 來選擇裝置內先前的活動紀錄。
 - 選擇 **從已下載** 來選擇 Garmin Connect 下載的活動。
- 6 選擇活動。
虛擬夥伴頁面會顯示您的預計完成時間。
- 7 按下 **▲** 開始活動計時。
- 8 完成活動時按下 **▲ > 儲存**。

個人紀錄

完成活動時，裝置會顯示此次活動達到的新紀錄。個人紀錄包含完成標準比賽距離的最快時間、最長騎乘距離與最長跑步距離。

注意：就騎乘活動來說，個人紀錄還包括最大爬升坡度與最佳功率 (需搭配功率計使用)。

檢視個人紀錄

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **歷史紀錄 > 個人紀錄**。
- 3 選擇運動。
- 4 選擇紀錄。
- 5 選擇 **檢視個人紀錄**。

恢復個人紀錄

您可以將任何個人紀錄設定回前一次的紀錄。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **歷史紀錄 > 個人紀錄**。
- 3 選擇運動。
- 4 選擇紀錄以恢復。
- 5 選擇 **前次 > 是**。
注意：此動作不會刪除任何已儲存活動。

清除個人紀錄

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **歷史紀錄 > 個人紀錄**。
- 3 選擇運動。
- 4 選擇紀錄以刪除。

5 選擇 **清除個人紀錄** > 是。

注意：此動作不會刪除任何已儲存活動。

清除所有紀錄

1 長按 **MENU** 鍵。

2 選擇 **歷史紀錄** > **個人紀錄**。

注意：此動作不會刪除任何已儲存活動。

3 選擇 **運動**。

4 選擇 **清除所有紀錄** > 是。

此動作只會刪除該項活動的個人紀錄。

時鐘

設定鬧鐘

裝置最多可以設定 10 個不同的鬧鐘，且可選擇為一次性鬧鐘或者重複鬧鐘。

1 在手錶模式，長按 **MENU** 鍵。

2 選擇 **時間** > **鬧鐘** > **新增鬧鐘**。

3 選擇 **時間** 並輸入鬧鐘時間。

4 選擇 **重複** 並選擇重複次數 (選用)。

5 選擇 **聲音** 並選擇通知類型 (選用)。

6 選擇 **背光** > **開啟** 以開啟鬧鐘背光。

7 選擇 **名稱**，然後選擇警示的說明內容 (選用)。

開始倒數計時器

1 在手錶模式，長按 **MENU** 鍵。

2 選擇 **時間** > **計時器**。

3 輸入時間。

4 如果需要的話，請選擇 **重新啟動** > **開啟**，計時器過期後即自動重新啟動。

5 如果需要的話，請選擇 **聲音**，並選擇通知類型。

6 選擇 **開始**。

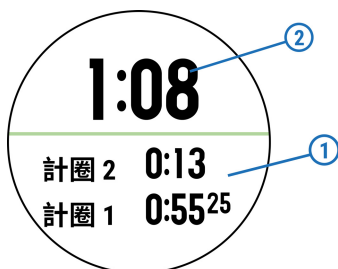
使用碼表

1 在手錶模式，長按 **MENU** 鍵。

2 選擇 **時間** > **碼表**。

3 按下 **▲** 開始活動計時。

4 按下 **BACK** 鍵重新計圈計時 ①。



碼表總計時間 ② 仍會繼續計時。

5 按下 **▲** 停止碼表計時。

6 選擇一個項目。

設定日出日落警示

設定警示在實際日出日落時間數分鐘或數小時前發出日出日落警示。

1 在手錶模式，長按 **MENU** 鍵。

2 選擇 **計時** > **警示**。

3 選擇一個項目：

- 選擇 **距離日落** > **狀態** > **開啟**。

- 選擇 **距離日出** > **狀態** > **開啟**。

4 選擇 **時間** 並輸入時間。

使用 GPS 同步時間

每次開啟裝置衛星定位後，裝置會自動偵測您的時區和時間日期。您也可以變更時區時手動將時間與 GPS 進行同步，並更新夏令時間。

1 在手錶模式，長按 **MENU** 鍵。

2 選擇 **時間** > **與 GPS 同步**。

3 等待裝置接收衛星訊號 ([獲取衛星訊號](#)，第 33 頁)。

導航

儲存位置

使用者可以儲存自己現在的位置，以便之後進行導航。

1 長按 **LIGHT** 鍵。

2 選擇 **📍**。

3 依照螢幕指示進行操作。

編輯已儲存航點

您可以刪除已保存的位置或編輯它的名稱、高度與位置資訊。

1 在手錶模式，選擇 **▲** > **導航** > **已儲存航點**。

2 選擇已儲存航點。

3 選擇需要編輯航點的選項。

刪除所有已儲存航點

您可以一次刪除全部已儲存航點。

在手錶模式，選擇 **▲** > **導航** > **已儲存航點** > **刪除全部**。

投影航點法

由現在的位置投影距離和方向，推算出目標點的座標。

1 如果需要的話要，選擇 **▲** **新增** > **投影航點法** 新增至應用程式列表。

2 選擇 **是** 新增至最愛列表。

3 在手錶模式，選擇 **▲** > **導航** > **投影航點法**。

4 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以設定標題。

5 按下 **▲**。

6 按下 **DOWN** 鍵重置碼錶計時。

7 按下 **UP** 鍵輸入距離。

8 按下 **▲** 以儲存。

投影航點以預設名稱儲存。

目的地導航

使用裝置導航至特定的目的地，或進行沿跡導航。

- 1 在手錶模式，選擇 **▲** > **導航**。
- 2 選擇類別。
- 3 依照螢幕指示選擇目的地。
- 4 選擇 **前往**。
導航資訊出現。
- 5 按下 **▲** 開始導航。

興趣點導航

若裝置中已預載包含興趣點的地圖資料，您可以此進行導航。

- 1 在手錶模式，按下 **▲**。
- 2 選擇活動。
- 3 長按 **MENU** 鍵。
- 4 選擇 **導航 > 興趣點**，並選擇一個類別。
出現目前位置附近的興趣點列表。
- 5 如果需要的話，選擇一個項目：
 - 若要在其它位置進行搜尋，請選擇 **搜尋附近**，然後選擇一個地點。
 - 若要以名稱搜尋興趣點，請選擇 **搜尋名稱**，輸入名稱後選擇 **搜尋接近點**，然後選擇一個地點。
- 6 在搜尋結果中選擇一個興趣點。
- 7 選擇 **開始**。
導航資訊出現。
- 8 按下 **▲** 開始導航。

興趣點 (POI)

興趣點是您可能覺得有用或感興趣的地點，他是依類別排列，並可能包含熱門的旅遊地點，例如加油站、餐廳、飯店和娛樂場所等。

建立並依循路線

- 1 在手錶模式，選擇 **▲** > **導航** > **路線** > **新增**。
- 2 輸入路線名稱，並按下 **✓**。
- 3 選擇 **新增位置**。
- 4 選擇一個項目。
- 5 如果需要的話，請重複步驟 3 到 4。
- 6 選擇 **完成** > **開始路線**。螢幕即顯示導航資訊。
- 7 按下 **▲** 開始導航。

建立特定距離路線

裝置可以依據特定距離與導航方向，規劃特定距離的路線。

- 1 在手錶模式，按下 **▲** 鍵。
- 2 選擇 **跑步** 或 **騎乘**。
- 3 長按 **MENU** 鍵。
- 4 選擇 **導航 > 特定距離路線規劃**。
- 5 輸入路線的總距離。

- 6 選擇行進方向。
裝置上建立最多三條路線，您可以按下 **DOWN** 鍵以檢視路線。
- 7 按下 **▲** 選擇路線。
- 8 選擇一個項目：
 - 請選擇 **開始** 以開始導航。
 - 選擇 **地圖** 在地圖上檢視、平移或縮放路線。
 - 選擇 **轉彎提示** 檢視路線中的轉彎細節。
 - 選擇 **高度變化** 檢視路線中的高度變化。

標記或導航至 MOB 落水點位置

您可以保存人員落水位置 (MOB)，並自動導航至該位置。

小技巧：你可以設定 **START** 鍵或 **BACK** 鍵的快捷方式為打開 MOB 功能 (**自訂快捷鍵**，第 30 頁)。

在手錶模式，選擇 **▲** > **導航** > **上次 MOB**。
導航資訊出現。

使用 Sight 'N Go 進行導航

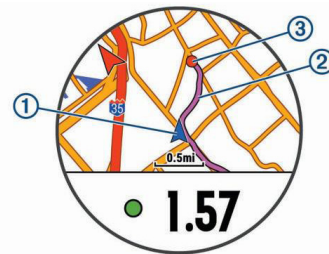
您可以將裝置指向遠處的物件 (例如水塔)，鎖定方向後導航到該物件。

- 1 在手錶模式，選擇 **▲** > **導航** > **Sight 'N Go**。
- 2 將邊框的頂端標記指向物件，然後按下 **▲**。螢幕會顯示導航資訊。
- 3 按下 **▲** 開始導航。

導航至起點

您可以導航回路線起點或沿跡返航，但此功能僅適用於 GPS 有開啟的活動。

- 1 活動進行時，選擇 **▲** > **回到起點**。
- 2 選擇一個項目：
 - 選擇 **返航** 沿跡返航至起點。
 - 如果裝置無支援的地圖資訊或是直接使用航線記錄，請選擇 **航線** 以直線導航回到活動的起點。
 - 如果直接使用航線記錄，請選擇 **航線**，以轉彎提示返回活動的起點。



您的目前位置、跟隨航跡、以及目的地均顯示在地圖上。

導航至最後儲存活動的起點

您可導航返回上次儲存活動的出發點，且可選擇直線或原路返回。此功能僅適用於 GPS 有開啟的活動。

- 1 選擇 **▲** > **導航** > **回到起點 > 路線**。
若有輔助地圖或使用直線導航，轉彎提示導航可以帶您

回到上次儲存活動的出發點；若您並未使用直線導航，地圖上會出現一條線，連接您目前位置與上次儲存活動的出發點。

注意：您可以啟動計時，防止裝置因超時而返回手錶模式。

- 2 按下 **DOWN** 鍵檢視電子羅盤 (選用)，箭頭會指向您的出發點。

停止導航

- 1 活動進行時長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **停止導航**。

地圖

Descent Mk1 裝置可顯示多種 Garmin 地圖資料，請前往 Garmin.com/maps 購買地圖資料或檢視相容性資訊。

▲代表您在地圖上的位置。當導航至目的地時，您的路線會在地圖上以線段顯示。

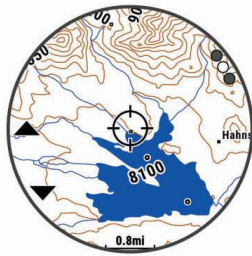
檢視地圖

- 1 在手錶模式，選擇 **▲** 鍵 > **地圖**。
- 2 長按 **MENU** 鍵，然後選擇一個項目。
 - 若要平移或縮放地圖，請選擇 **縮放/平移**。
小秘訣：若要上下左右平移或在縮放間切換，請按下 **▲**；長按 **▲** 以選擇十字標示的地點。
 - 若要檢視周遭興趣點及航點，請選擇 **我的週邊**。

儲存或導航至地圖上的地點

您可以選擇地圖上的任何地點，儲存所選位置或開始導航至該地。

- 1 在地圖頁面長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **縮放/平移**。
地圖上會出現控制選項及十字標示。



- 3 平移或縮放地圖將十字標示至於畫面中心。
- 4 長按 **▲** 以選擇十字標示所選擇的地點。
- 5 如果需要的話，請選擇周遭興趣點。
- 6 選擇一個項目：
 - 選擇 **開始** 以開始導航至目的地。
 - 選擇 **地圖** 檢視地圖上地點。
 - 選擇 **儲存** 以儲存地圖上的位置。
 - 選擇 **檢視** 以檢視地點的詳細資訊。

使用我的周遭導航

您可以使用我的周遭功能導航至附帶的興趣點及航點。

注意：安裝的地圖圖資必須包含興趣點才能夠使用此功能。

- 1 在地圖頁面長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **我的周遭**。
地圖上出現興趣點及航點。
- 3 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵選擇地圖上的區域。
- 4 選擇 **▲**。
興趣點及航點即顯示於地圖上所選擇的區域。
- 5 選擇 **▲** 選擇一個地點。
- 6 選擇一個項目：
 - 選擇 **開始** 開始導航至一個地點。
 - 選擇 **儲存所在位置** 以儲存位置。
 - 選擇 **檢視** 以檢視位置相關資訊。

電子羅盤

裝置具備可自動校正的三軸電子羅盤。無論是否啟用 GPS，也無論是否正導航至目的地，電子羅盤的功能和外觀會隨著您的活動而改變。您可以手動更改其設定 ([電子羅盤設定](#)，第 28 頁)。從電子羅盤頁面，按下 **▲** 開啟設定頁面。

高度計與氣壓計

裝置內建的高度計和氣壓計。即使在低電量模式下，仍會持續收集高度和氣壓的資料。高度計會依據氣壓變化顯示大概的爬升高度；氣壓計則會依據高度計最近一次校正時 ([高度計設定](#)，第 29 頁) 的高度，顯示環境壓力的資料。從高度計或氣壓計頁面，按下 **▲** 開啟設定頁面。

歷史紀錄

歷史紀錄包含時間、距離、卡路里、平均配速或平均速度、計圈資料，以及選購的 ANT+ 感測器資訊。

注意：若紀錄容量已滿，裝置將從最舊的紀錄開始覆蓋儲存。

使用歷史紀錄

歷史紀錄包含先前您儲存於裝置的所有活動

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **歷史紀錄 > 活動**。
- 3 選擇活動。
- 4 選擇一個項目：
 - 選擇 **詳細資訊** 檢視活動其它資料。
 - 選擇 **計圈** 檢視額外的計圈資料。
 - 選擇 **間歇訓練** 並檢視其他資訊。
 - 選擇 **地圖** 以在地圖上查看活動。
 - 選擇 **有氧效果** 檢視有氧健身與無氧健身訓練效果 ([訓練效果](#)，第 13 頁)。
 - 選擇 **區間內時間** 檢視心率區間內時間 ([檢視各心率區間的時間](#)，第 22 頁)。
 - 選擇 **高度剖面圖** 檢視活動進行時的高度變化。
 - 選擇 **刪除** 來刪除已選擇的活動。

複合式活動歷史紀錄

裝置會儲存複合式活動的整體摘要，包括總距離、時間、消耗熱量及選用配件的資料。它也會針對不同的運動和轉換區間，將活動資料分門別類，讓您比較相似的訓練並追蹤轉換時的速度。轉換紀錄包括距離、時間、平均速度和消耗熱量。

檢視各心率區間的時間

在檢視心率區間資料之前，您必須先將裝置與相容的心率感測器進行配對，並且完成活動的儲存。

檢視各心率區間的時間能讓您校正自己的訓練強度。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **歷史紀錄 > 活動**。
- 3 選擇活動。
- 4 選擇 **區間內時間**。

檢視所有資料

查看儲存在裝置內的總計距離與時間資料。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **歷史紀錄 > 總計**。
- 3 如果需要的話，請選擇一個活動。
- 4 選擇每週總計或每月總計。

使用里程表

里程計會自動記錄所有距離與爬升高度。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **歷史紀錄 > 總計 > 里程計**。
- 3 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視里程總計。

刪除歷史資料

- 1 長按 **MENU** 鍵。
 - 2 選擇 **歷史紀錄 > 選項**。
 - 3 選擇一個項目：
 - 選擇 **刪除所有活動** 以刪除裝置內所有的歷史紀錄。
 - 選擇 **重設所有活動統計** 以重設所有總距離與總時間。
 - 4 確認您的選擇。
- 注意：**此動作不會刪除任何已儲存活動。

連線功能

裝置需連線至無線網路，或使用藍牙與相容的智慧型手機相連後，才能使用連線功能。部分功能需下載 [Garmin Connect Mobile](http://Garmin.com.tw/products/apps) 應用程式後才能使用，請前往 Garmin.com.tw/products/apps 取得更多詳細資訊。

手機通知：在 Descent Mk1 裝置上顯示來電通知與訊息

LiveTrack：讓親朋好友或家人得到您訓練活動的即時訊息。您可以使用電子郵件或社群媒體邀請他們來瀏覽 Garmin Connect 追蹤頁面上的即時資料。

GroupTrack：允許您在螢幕上直接使用 LiveTrack 即時追蹤連結。

上傳活動至 Garmin Connect：完成活動後自動將資料上傳至您的 Garmin Connect 帳號。

Connect IQ：延伸裝置功能如錶面、Widget 小工具、Apps 應用程式與資料欄位。

藍牙感測器：連結相容的藍牙感測器配件。例如：
TruSwing 揮桿智慧分析儀。

尋找手機：使用此功能幫助您找到已配對且在固定範圍內藍牙開啟的手機。

尋找我的裝置：使用此功能幫助您找到已配對且在固定範圍內藍牙開啟的手錶。

快捷輸入：使用智慧型手機的鍵盤快速輸入文字至裝置。

藍牙智慧提示

在使用藍牙智慧提示前，必須先將 Descent Mk1 與相容的手機進行配對 ([配對您的智慧型手機，第 1 頁](#))。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 電話 > 智慧通知 > 狀態 > 開啟**。
- 3 選擇 **活動期間**。
- 4 選擇通知偏好設定。
- 5 選擇聲響偏好設定。
- 6 選擇 **導航 > 非活動中**。
- 7 選擇通知偏好設定。
- 8 選擇聲響偏好設定。
- 9 選擇 **逾時**。
- 10 選擇新通知在螢幕上顯示的時間。

檢視通知

- 1 在手錶模式，按下 **UP** 鍵以檢視智慧通知。
- 2 按下 **▲** 並選擇 **通知**。
- 3 按下 **DOWN** 鍵換頁。
- 4 按下 **BACK** 鍵回到前一頁。

管理通知

您可以使用已配對的智慧型手機來管理 Descent Mk1 上顯示的訊息。

選擇一個項目：

- 若您使用的是 Apple 裝置，請在行動裝置的通知中心，選擇要在裝置上顯示的項目。
- 若您使用的是 Android 裝置，請進入 [Garmin Connect Mobile](#) 應用程式的設定選項，選擇要在裝置上顯示的項目。

關閉智慧藍牙連結

- 1 長按 **LIGHT** 鍵檢視快捷目錄。
- 2 按下 **🔒** 關閉 Descent Mk1 的無線藍牙。
請參考手持裝置的使用說明以關閉手持裝置的無線藍牙。

開啟/關閉智慧連結警示

您可以設定 Descent Mk1 在已與手機連結但無線藍牙斷線時，手機警示提醒。

注意：預設藍牙連線警示為關閉。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 藍牙 > 警示**。

尋找手機

如果手錶已和手機配對，且手機在藍牙的連結範圍內，可以使用此功能尋找手機。

- 1 長按 **LIGHT** 鍵檢視快捷目錄。
- 2 選擇 

裝置開始尋找與其配對的手機。如果找到的話，手機會發出聲響提醒。在手錶模式可以查看藍牙訊號強弱，訊號變強代表正在接近手機。

- 3 按下 **BACK** 鍵停止尋找。

使用智慧型手機輸入文字

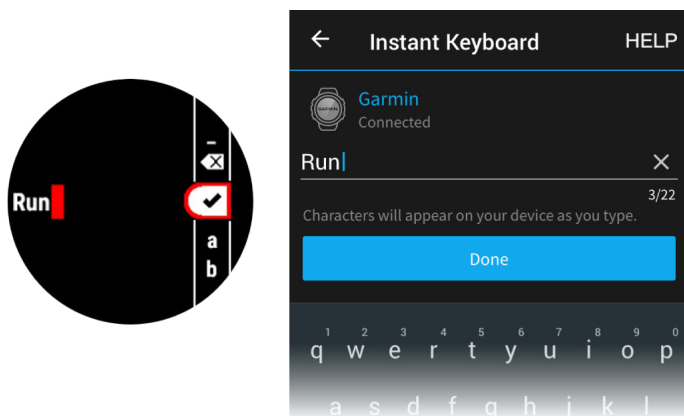
開啟 Garmin Connect Mobile 應用程式，使用智慧型手機的鍵盤快速輸入文字至裝置。

當裝置需要輸入文字時，鍵盤將顯示在 Garmin Connect Mobile 應用程式中。

輸入文字的同時，即會傳送至裝置上。

裝置預設啟用即時輸入。若要關閉即時輸入，在 Garmin Connect Mobile 應用程式，選擇 **設定 > 快捷輸入**。

備註：使用智慧型手機鍵盤輸入文字前，Garmin Connect Mobile 應用程式必須打開並與裝置配對。



Garmin Connect

Garmin Connect 提供可追蹤、分析、分享及彼此互相鼓勵的工具。紀錄您活躍的戶外活動，包括跑步、步行、騎車、游泳、健行、高爾夫等各種活動。甚至可以線上追蹤統計資料、分析並分享球局。

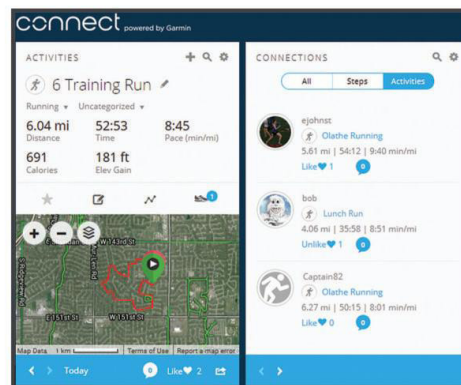
於使用裝置時配對 Garmin Connect Mobile 應用程式建立帳戶或直接前往 connect.garmin.com/start 申請免費帳戶。

儲存活動：在完成活動並使用裝置儲存活動後，您可以將活動記錄上傳至 Garmin Connect，想要保留資料多久都沒問題。

分析資料：檢視更多關於健身和戶外活動的詳細資訊，包括時間、距離、高度、心率、熱量消耗、迴轉數、最大攝氧量、跑步動態資料、活動鳥瞰圖、配速和速度表等，甚至自訂分析報表。

注意：部份資料需要配對選購的無線感測器 ([配對](#))

[ANT+ 感測器，第 31 頁](#)。



追蹤個人進度：追蹤您的每日步數，加入朋友的連線挑戰，激發自己更多潛能來達成目標。

分享活動：與朋友連線，追蹤彼此的活動，或是將活動連結張貼至喜愛的社群網站。

管理設定：您可以在 Garmin Connect 帳戶上自訂裝置和使用者設定。

Connect IQ 商店：您可以下載 App 應用程式、錶面、資料欄位和 Widgets 小工具來新建功能或頁面。

使用 Garmin Connect Mobile 更新軟體

更新裝置前必須先具備 Garmin Connect 帳戶，並且已經下載 Garmin Connect™ Mobile 行動版應用程式 ([配對您的智慧型手機，第 1 頁](#))。

- 1 同步 Garmin Connect Mobile 應用程式與裝置 ([使用 Garmin Connect Mobile 手動同步資料，第 24 頁](#))。當有可更新軟體，裝置會出現軟體更新通知。
- 2 依照螢幕指示進行操作。

使用 Garmin Express 更新軟體

更新裝置前必須先具備 Garmin Connect 帳戶，並且已經下載並安裝 Garmin Express。

- 1 使用 USB 線連接裝置與電腦。當有可更新軟體，Garmin Express 會傳送至裝置。
- 2 移除電腦與裝置的連線，裝置會出現軟體更新通知。
- 3 選擇一個項目。

使用 Garmin Connect 電腦版

使用電腦開啟 Garmin Express 應用程式連接裝置到 Garmin Connect 帳戶。您可以使用 Garmin Express 應用程式更新並上傳活動資料到自己的 Garmin Connect 帳戶，例如從 Garmin Connect 電腦版下載訓練計畫到裝置、安裝更新軟體或管理 Connect IQ 應用程式。

- 1 使用 USB 線連接電腦與裝置。
- 2 前往 Garmin.com.tw/express。
- 3 下載並安裝 Garmin Express 應用程式。
- 4 開啟 Garmin Express 應用程式並點選 **新增裝置**。
- 5 依照螢幕指示進行設定。

使用 Garmin Connect Mobile 手動同步資料

- 1 長按 LIGHT 鍵檢視快捷目錄。
- 2 選擇 。

開始 GroupTrack 多人即時位置追蹤

在開始 GroupTrack 多人即時位置追蹤之前，您必須先具備 Garmin Connect 帳戶、相容智慧手機並安裝 Garmin Connect Mobile 行動版應用程式。

以下說明特別針對 Descent Mk1，若連線中有其它的相容裝置，您可以在地圖上看到他們，但其他裝置不一定能夠在地圖上看到 GroupTrack 成員。

- 1 請到室外並開啟 Descent Mk1 裝置。
- 2 與您的行動裝置進行配對 ([配對您的智慧型手機，第 1 頁](#))。
- 3 在 Descent Mk1 裝置上，長按 MENU 鍵並選擇 **設定 > GroupTrack > 在地圖上顯示** 開始在地圖上檢視連線成員。
- 4 在 Garmin Connect Mobile 行動版應用程式中，進入設定選單，選擇 **LiveTrack > GroupTrack**。
- 5 如果您手邊有一個以上支援 GroupTrack 的裝置，選擇一個裝置開始 GroupTrack 多人即時位置追蹤。
- 6 選擇 **顯示對象 > 所有連線**。
- 7 選擇 **開始 LiveTrack**。
- 8 在 Descent Mk1 上開始一項活動。
- 9 移動地圖以檢視您的連線成員。

小秘訣：在地圖上，您可以長按 UP 鍵並選擇附近可連結機台來檢視 GroupTrack 中其他成員的距離、方向、配速以及速度等資訊。

GroupTrack 多人即時位置追蹤小秘訣

GroupTrack 多人即時位置追蹤讓您可以在螢幕上使用 LiveTrack 功能追蹤其他連線成員，唯所有成員都必須是您在 Garmin Connect 帳戶上的連線對象。

- 請至戶外使用 GPS。
- 請使用藍牙配對 Descent Mk1 裝置與智慧型手機。
- 在 Garmin Connect Mobile 的設定選單中，選擇 **連線** 以更新您在 GroupTrack 活動中的連線成員。
- 請確認所有的連線成員皆成功與手機配對，並在 Garmin Connect Mobile 中開啟 LiveTrack。
- 請確認所有的連線成員都在此功能允許的範圍內 (40 公里或 25 英里)。
- 在 GroupTrack 多人即時位置追蹤活動中，移至地圖以檢視您的連線成員 ([將地圖加入活動，第 26 頁](#))。

WiFi® 連線功能

部分 Descent Mk1 有 WiFi 連線功能，Garmin Connect Mobile 應用程式不需要使用 WiFi 連線。

上傳活動：完成活動後立即傳送數據至您的 Garmin Connect 帳戶。

規畫訓練內容：Garmin Connect 網頁版瀏覽並選擇訓練計劃，下次 Wi-Fi 連線時傳送檔案至您的裝置。

軟體更新：當有可用的 Wi-Fi 連線，裝置即會下載最新軟

體。下次開啟電源或解鎖裝置時，請依照螢幕指示進行操作安裝軟體更新。

設定 WiFi 連線

- 1 前往 [connect.Garmin.com/zh-TW/start](https://connect.garmin.com/zh-TW/start) 下載 Garmin Express。
- 2 依照螢幕指示操作 Garmin Express 與 WiFi 連線。

Connect IQ

使用 Garmin Connect Mobile 應用程式下載 Connect IQ，自訂錶面、訓練頁面、Widgets 小工具和 APP 應用程式。

注意：為了您的安全，潛水時無法使用 Connect IQ，以確保所有潛水功能正常運作。

錶面：自訂手錶的畫面。

資料欄位：下載新的資料欄位，顯示感測器、活動或歷史資料。您可以新增 Connect IQ 的資料欄位來新建功能或頁面。

Widgets 小工具：提供一目瞭然的資訊，包含感測器資料與提示訊息。

Apps 應用程式：增加互動功能到手錶，例如新的戶外活動或健身活動。

下載 Connect IQ 功能

從 Garmin Connect Mobile 應用程式下載 Connect IQ 之前，必須先將您的 Descent Mk1 與行動裝置進行配對。

- 1 開啟 Garmin Connect Mobile，選擇 **Connect IQ 商店**。
- 2 如果需要的話，請選擇您的裝置。
- 3 選擇 Connect IQ 並下載。
- 4 依照螢幕指示進行操作。

使用電腦下載 Connect IQ

- 1 使用 USB 線連接裝置與電腦。
- 2 前往 [connect.Garmin.com/zh-TW](https://connect.garmin.com/zh-TW)。
- 3 在 Widget 小工具頁面，選擇 **Connect IQ 商店**。
- 4 選擇 Connect IQ 並下載。
- 5 依照螢幕指示進行操作。

自訂裝置

Widgets 小工具

裝置出廠前已預載 Widgets 小工具，此功能讓您可迅速瀏覽資訊。

部分小工具需透過藍牙連線至相容的智慧型手機。

ABC：顯示加速度計、高度計和電子羅盤。

行事曆：顯示並通知您即將到來的會議。

卡路里：今天的卡路里消耗量。

潛水日誌：概略顯示您上一次的潛水記錄。

Dog Tracking：如果您的設備已連接配對一台相容的獵犬追蹤設備，則可以顯示獵犬的位置資訊。

已爬樓層：追蹤您的已爬樓層樹和樓層目標。

高爾夫：顯示上一球局資訊。

心率：每分鐘的心跳數與心率變化圖。

週熱血時間：追蹤您中度到劇烈運動的時間，設定週熱血時間目標。

上次活動：上次的活動紀錄摘要，如上次跑步、上次騎乘或者上次游泳。

上次運動：上次的運動紀錄和一週活動總距離的摘要。

音樂控制：利用裝置來控制智慧手機撥放音樂。

我的一天：一天的活動摘要。包含上次活動紀錄、週熱血時間、樓層總計、步數和消耗卡路里等等。

通知：根據智慧型手機的通知設定，即時顯示並提醒您來電、簡訊、社群網站更新或其他訊息。

生理指標參數：顯示當前訓練狀態、訓練負荷、最大攝氧量、恢復時間、功能閾值功率 (FTP)、乳酸閾值和預估完賽時間。

感測器資訊：顯示內建感測器或相連的ANT+感測器資料。

步數：追蹤您的每日步數、目標活動量與距離。

水面休息時間：潛水後顯示您的水面休息時間、身體組織負荷及中樞神經系統 (CNS) 氧氣中毒百分比。

VIRB 遙控：透過裝置可輕鬆控制 VIRB 運動攝影機。

天氣：目前天氣與天氣預報。

自訂 Widgets 小工具排序

您可以顯示、隱藏或移動 Widgets 小工具。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > Widgets 小工具**。
- 3 選擇 Widgets 小工具。
- 4 選擇一個項目：
 - 選擇 **狀態** 或 Widgets 小工具顯示或隱藏。
 - 選擇 **往上移** 或 **往下移** 來變更 Widgets 小工具排序。
- 5 選擇 **新增 Widgets 小工具**。
- 6 選擇 Widgets 小工具。
Widgets 小工具會加入列表排序。

VIRB遙控

VIRB 遙控功能讓您從距離外控制 VIRB 運動攝影機。前往 Garmin.com.tw/minisite/virb 獲得更多訊息。

遙控 VIRB 運動攝影機

必須先啟用 VIRB 攝影機上的遙控設定，才能使用此功能，請參考《VIRB 使用手冊》取得更詳細的資訊，但同時您也必須設定它在 Widget 小工具中顯示 ([自訂 Widgets 小工具排序，第 25 頁](#))。

- 1 開啟 VIRB 運動攝影機。
- 2 按下裝置的 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視 VIRB 小工具頁面。
- 3 等待裝置與 VIRB 運動攝影機相連。
- 4 按下 **▲**。

5 選擇一個項目：

- 選擇 **開始錄影** 以錄製影片，Descent Mk1 螢幕顯示錄影時間。
- 按下 **DOWN** 鍵在錄影時進行拍照。
- 按下 **▲** 結束錄影。
- 選擇 **拍照** 進行拍照。
- 選擇 **設定** 變更錄影與拍照設定。

活動中遙控 VIRB 運動攝影機

必須先啟用 VIRB 攝影機上的遙控設定，才能使用此功能，請參考《VIRB 使用手冊》取得更詳細的資訊。但同時您也必須設定它在 Widget 小工具中顯示 ([自訂 Widgets 小工具排序，第 25 頁](#))。

- 1 開啟 VIRB 運動攝影機。
- 2 按下裝置的 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視 VIRB 小工具頁面。
- 3 等待裝置與 VIRB 運動攝影機相連。
當運動攝影機與裝置相連，VIRB 訓練頁面會自動加入活動 APP 應用程式。
注意：VIRB 訓練頁面不適用於潛水活動。
- 4 活動進行時，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視 VIRB 頁面。
- 5 長按 **MENU** 鍵。
- 6 選擇 **VIRB 遙控**。
- 7 選擇一個項目：
 - 使用活動計時開啟運動攝影，選擇 **設定 > 活動開始/停止**。
注意：當開始/停止活動時，自動啟動/停止運動攝影。
 - 使用目錄選項遙控運動攝影機，選擇 **設定 > 目錄**。
 - 選擇 **開始錄影** 可手動錄製影片，Descent Mk1 螢幕顯示錄影時間。
 - 按下 **DOWN** 鍵在錄影時進行拍照。
 - 按下 **▲** 手動結束錄影。
 - 選擇 **拍照** 進行拍照。

活動設定

裝置可依照需求自訂每個預載的活動應用程式，例如，您可以自訂資料頁面、加入警示提醒與訓練功能，但裝置並非適用所有的活動類型。

長按 **MENU** 鍵，選擇 **設定 > App 應用程式**，並選擇一項活動。

訓練頁面：顯示或隱藏活動的資料欄位 ([自訂訓練頁面，第 26 頁](#))。

轉換區設定：開啟複合式運動自動轉換活動模式。

鎖定按鍵：在複合式運動進行中避免誤觸按鍵。

重複：開啟複合式運動的重複選項。例如：當活動包含多個轉換區，您可以開啟這個選項。像是 Swimrun。

警示：設定活動訓練或導航的警示。

節拍器：透過規律且穩定的提示音幫助改善跑者的表現，藉此訓練可以跑得更快、更慢或練習更一致的步頻 ([使用節拍器跑步，第 6 頁](#))。

地圖：針對活動的地圖資料設定螢幕顯示偏好 ([活動地圖設定](#)，第 27 頁)。

路線：針對活動的路線設定計算偏好 ([路線設定](#)，第 27 頁)。

自動計圈：設定自動標記特定的距離 ([自動計圈](#)，第 27 頁)。

自動暫停：設定在暫停移動或低於某特定速度時，自動暫停紀錄 ([Auto Pause® 自動暫停](#)，第 27 頁)。

自動爬升：設定滑雪時使用內建的加速度計偵測滑雪活動。

自動滑降：使用內建高度計啟用自動滑偵測降。

3D 速度：利用移動的高度差與水平活動的距離來計算速度 ([3D 速度與距離](#)，第 28 頁)。

3D 距離：利用移動的高度差與水平活動的距離來計算距離。

計圈鍵：活動中，記錄計圈或休息。

自動換頁：在計時器啟動時使用此功能瀏覽所有活動頁面 ([自動換頁](#)，第 28 頁)。

區段警示：當接近區段路線開啟提示。

GPS：設定 GPS 天線的接收模式。使用 GPS + GLONASS 定位更精準更快速，但比起僅用 GPS 選項更耗電。使用 UltraTrac 省電模式可以減少追蹤跟感測器的記錄與傳輸的頻率，達到省電的效果 ([UltraTrac 省電模式](#)，第 28 頁)。

泳池大小：設定游泳池長度。

開始前倒數：啟用倒數計時器，以進行室內游泳間歇訓練。

泳姿辨識：在室內游泳自動開啟泳姿辨識。

省電模式：針對活動設定省電模式 ([省電模式設定](#)，第 28 頁)。

背景顏色：設定活動的背景顏色為黑色或白色。

文字顏色：設定活動顏色幫助識別進行中的活動。

重新命名：編輯活動名稱。

恢復出廠設定：將裝置回復為原廠設定。

自訂訓練頁面

顯示、隱藏、或調整各活動的資料欄位顯示內容。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > App 應用程式**。
- 3 選擇自訂一項活動。
- 4 選擇活動設定。
- 5 選擇 **訓練頁面**。
- 6 選擇要自定的資料欄位：
- 7 選擇一個項目：
 - 選擇 **欄位配置** 調整螢幕示的資料數量。
 - 選擇欄位修改想顯示的資料內容。
 - 選擇 **重新排序** 變更訓練頁面順序。
 - 選擇 **移除** 來刪除訓練頁面。
- 8 如果需要的話，請選擇 **新增** 以增加訓練頁面。您可以自訂訓練頁面，或選擇預設訓練頁面。

將地圖加入活動

在活動訓練頁面加入地圖資訊。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > App 應用程式**。

3 選擇自訂一項活動。

4 選擇活動設定。

5 選擇 **訓練頁面 > 新增 > 地圖**。

警示

使用者可以針對每個活動設定警示，以協助特定目標進行訓練、提高對環境的認識、以及導航至您的目的地，但部分警示僅適用於特定活動。警示類型分為：事件警示、範圍警示以及循環警示三種。

事件警示：事件是一個特定值，事件警示會發出一次通知。例如，您可以將裝置設定為在達到指定爬升高度時發出警示。

範圍警示：每當裝置高或低於某個指定範圍時，範圍警示即會發出通知。例如，您可以將裝置設定為當心率低於每分鐘 60 下(bpm)或高於 210 bpm 時，發出警示。

循環警示：每當裝置記錄到特定的值或間隔時間時，循環提示即會發出通知。例如，您可以將裝置設定為每 30 分鐘發出警示。

| 警示選項 | 警示類型 | 功能 |
|-------|-------|---|
| 步頻 | 區間 | 設定步頻的上限及下限。 |
| 熱量 | 事件、循環 | 設定熱量數值。 |
| 自訂 | 循環 | 選擇現有警示或自訂並選擇一種警示方式。 |
| 距離 | 循環 | 設定距離區間。 |
| 高度 | 範圍 | 設定最高與最低高度 |
| 心率 | 區間 | 設定心率的上限及下限或變更區間。請參考 關於心率區間 ，第 15 頁 或 心率區間表 ，第 15 頁。 |
| 配速 | 區間 | 設定配速的上限及下限。 |
| 功率 | 範圍 | 設定最大或最小功率階段。 |
| 鄰近 | 事件 | 設定接近已儲存位置的距離。 |
| 跑步/走路 | 循環 | 設定跑步/走路的高低。 |
| 速度 | 區間 | 設定速度的上限及下限。 |
| 划水速 | 區間 | 設定划水速的高低。 |
| 時間 | 事件、循環 | 設定時間的上限及下限。 |

設定警示

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > App 應用程式**。
- 3 選擇活動。
注意：此功能不適用於全部活動。
- 4 選擇活動設定。
- 5 選擇 **警示**。
- 6 選擇一個項目：
 - 點選 **新增** 以新增活動警示。
 - 選擇現有的警示名稱。
- 7 如果需要的話，請選擇警示類型。
- 8 選擇一個區間，輸入最大與最小值或自訂輸入警示值。
- 9 如果需要的話，請開啟警示。

每當您達到警示值時，事件提示和循環提示就會顯示訊息；範圍提示則會在您高或低於指定範圍 (最小值和最大值) 時顯示。

活動地圖設定

您可以自訂每個活動的地圖資料欄位。

長按 **MENU** 鍵，選擇 **設定 > App 應用程式**，選擇一個活動後進入活動設定選單，再選擇 **地圖**。

設定地圖：顯示或隱藏所安裝地圖上的資訊。

使用系統預設：允許裝置使用系統地圖設定的偏好。

圖上方位：設定地圖的顯示方向。上為北方的選項將螢幕上方設定為北方；上為航向的選項將螢幕上方標示為您目前要前往的方向。

已儲存位置：顯示或隱藏在地圖上已儲存之位置。

自動縮放：自動縮放地圖到最佳大小。若關閉此功能則需手動縮放地圖大小。

鎖定道路：鎖定位置符號，將所在位置顯示於最相近的道路。

航跡記錄：以有色實線在地圖上顯示或隱藏航跡紀錄或您已完成的航線。

航跡顏色：變更航跡顏色。

詳細度：設定顯示在地圖上資訊的詳細度。顯示較多資訊可能會造成地圖移動較緩慢。

航海：在航海模式下設定地圖以顯示資料 ([航海地圖設定](#)，第 29 頁)。

路線設定

您可以變更路線設定以自訂裝置在各種活動中計算路線的方式。

長按 **MENU** 鍵，選擇 **設定 > App 應用程式**，選擇一個活動後進入活動設定選單，再選擇 **路線**。

活動：針對路線選擇一項活動。裝置依照不同活動計算最適合的路線。

路線：設定裝置建立路線的方式。選擇 **可用路線** 建立基本路線。選擇 **使用地圖** 以計算路線，並且在您脫離路線時重新計算路線。

建議路線規劃條件：設定條件以將路線所需時間、距離或高度上升減到最小。

迴避：設定航線中要避開的道路或交通方式。

類型：設定直線導航中指標的行為。

自動計圈

距離計圈

您可以使用自動計圈自動標記特定的距離，此功能對於比較活動時各區 (例如每英里或每五公里) 的表現非常有幫助。

1 長按 **MENU** 鍵。

2 選擇 **設定 > App 應用程式**。

3 選擇活動。

注意：此功能不適用於全部活動。

4 選擇活動設定。

5 選擇 **自動計圈**。

6 選擇一個項目：

- 點選 **自動計圈** 以開始或關閉此功能。

- 點選 **計圈距離** 在各圈間調整距離。

每當完成一段計圈時，螢幕即顯示此圈完成的時間，若開啟警示聲響，裝置也會發出聲響或振動提醒 ([系統設定](#)，第 30 頁)。

如果需要的話，您可以自訂裝置頁面顯示額外的計圈資料 ([自訂訓練頁面](#)，第 26 頁)。

自訂計圈警示訊息

螢幕顯示的計圈警示訊息使用者可以自訂一至二筆資料欄位。

1 長按 **MENU** 鍵。

2 選擇 **設定 > App 應用程式**。

3 選擇活動。

注意：此功能不適用於全部活動。

4 選擇活動設定。

5 選擇 **自動計圈 > 計圈警示**。

6 選擇要調整的資料欄位。

7 選擇 **預覽 (選用)**。

Auto Pause® 自動暫停

使用此功能可在停止移動時自動暫停紀錄。如果活動過程中會碰到紅綠燈，或是其他必須停下的地方，此功能會很有幫助。

注意：當計時器為暫停或關閉時，並不會被記錄。

1 長按 **MENU** 鍵。

2 選擇 **設定 > App 應用程式**。

3 選擇活動。

注意：此功能不適用於全部活動。

4 選擇活動設定。

5 選擇 **自動暫停**。

6 選擇一個項目：

- 選擇 **當停止時** 在停止移動時自動暫停計時器。

- 選擇 **自訂** 在速度或配速低於某特定值時，自動暫停計時器。

啟用自動爬升

啟用自動爬升來偵測高度變化。此功能適用於登山、健行、跑步或騎乘。

1 長按 **MENU** 鍵。

2 選擇 **設定 > App 應用程式**。

3 選擇活動。

注意：此功能不適用於全部活動。

4 選擇活動設定。

5 選擇 **自動爬升 > 狀態 > 開啟**。

6 選擇一個項目：

- 選擇 **跑步頁面** 選擇頁面顯示資訊。

- 選擇 **爬升頁面** 選擇頁面顯示資訊。

- 選擇 **切換顏色** 在更改模式時切換顏色時，。

- 選擇 **垂直速度** 設定高度變化公尺/小時。
- 選擇 **切換模式** 設定更改模式的速度。

3D 速度與距離

設定 3D 速度與距離讓您可以利用移動的高度差與水平活動的距離來計算時間與距離，可使用的情境包含滑雪、攀登、導航、健行、跑步或騎乘等活動。

開啟或關閉計圈鍵

開啟計圈鍵在活動時使用 **BACK** 鍵來記錄圈數或休息時間，或關閉計圈鍵避免誤觸計圈鍵導致活動記錄。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > App 應用程式**。
- 3 選擇活動。
- 4 選擇活動設定。
- 5 選擇 **計圈鍵**。

根據目前狀態選擇開啟或關閉計圈鍵。

自動換頁

當計時器啟動時，您可以使用自動換頁功能瀏覽所有活動頁面。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > App 應用程式**。
- 3 選擇活動。
- 4 選擇活動設定。
- 5 選擇 **自動換頁**。
- 6 選擇換頁的速度。

注意：此功能不適用於全部活動。

UltraTrac 省電模式

UltraTrac 是 GPS 的設定，使用者可以較低頻率記錄追蹤地點和感測器的資料。啟用 UltraTrac 功能可以延長電池的使用時間，但會降低活動記錄的品質。此功能適用於需要較長電力、但不需頻繁更新感測器資料的活動。

省電模式設定

逾時設定會影響裝置停留在訓練模式的時間長短，例如當在等待比賽開始時。長按 **MENU** 鍵，點選 **設定 > App 應用程式**，然後選取一項活動，再選擇 **省電模式** 以調整該活動的逾時設定。

標準：裝置設定為 5 分鐘未活動就進入低電量的手錶模式。

延長：裝置設定為 25 分鐘未活動就進入低電量的手錶模式，延長模式會導致需要充電的頻率增加。

移除活動或應用程式

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > App 應用程式**。
- 3 選擇活動。
- 4 選擇一個項目：
 - 選擇 **從最愛移除** 從最愛列表移除活動。

- 選擇 **移除** 從應用程式列表刪除活動。

變更應用程式排序

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > App 應用程式**。
- 3 選擇活動。
- 4 選擇 **重新排序**。
- 5 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵調整應用程式排序。

錶面設定

您可以自行選擇版面、顏色或其它資料來自訂錶面樣式，也可以從 Connect IQ 商店下載。

自訂錶面

啟用 Connect IQ 錶面之前，您必須先從 Connect IQ 商店下載並安裝錶面 ([Connect IQ](#)，第 24 頁)。

您可以自訂錶面的資訊與外觀，或啟用已安裝的 Connect IQ 錶面。

- 1 在手錶模式，長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **錶面**。
- 3 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵預覽錶面。
- 4 選擇 **新增** 瀏覽其他預載錶面。
- 5 按下 **▲ > 套用** 啟用預載錶面或安裝 Connect IQ 錶面。
- 6 若要使用預載錶面，請按下 **▲ > 自訂**。
- 7 選擇一個項目：
 - 選擇 **錶盤** 變更錶面的數字顯示樣式。
 - 選擇 **指針** 變更錶面指針樣式。
 - 選擇 **欄位配置** 變更錶面的配置。
 - 選擇 **秒** 變更錶面的秒針顯示方式。
 - 選擇 **資料欄位** 變更錶面需要的顯示資料。
 - 選擇 **文字顏色** 變更錶面文字顏色。
 - 選擇 **背景顏色** 變更錶面背景顏色為黑色或白色。
 - 選擇 **完成** 儲存變更。

感測器設定

電子羅盤設定

長按 **MENU** 鍵，點選 **設定 > 感測器 > 電子羅盤**。

校正：手動進行電子羅盤的校正 ([手動校正電子羅盤](#)，第 28 頁)。

顯示：設定電子羅盤顯示的角度或密位。

方位基準：設定電子羅盤的方位基準 ([方位基準設定](#)，第 29 頁)。

羅盤模式：設定電子羅盤僅使用電子感測器資料(開啟)、移動時結合 GPS 與電子感測器資料(自動)、或僅使用 GPS 資料(關閉)。

手動校正電子羅盤

注意

請在戶外進行電子羅盤的校正。為了取得比較好的精準

度，請避免附近有會干擾電磁的物體，如汽車、建築物或電線桿等。

裝置出廠前已完成校正，且裝置預設為自動校正。若您並非固定在某地使用(例如曾經長距離的移動或極端的溫度改變)，您可以手動校正電子羅盤。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 感測器 > 電子羅盤 > 校正 > 開始**。
- 3 依照螢幕指示進行操作。
小秘訣：依照螢幕指示 8 字型翻轉手錶，直到完成校正。

方位基準設定

設定方位基準可用於計算導航資訊的參考。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 感測器 > 電子羅盤 > 方位基準**。
- 3 選擇一個項目：
 - 點選 **真北** 設定以地理上的北方為基準。
 - 點選 **磁北** 設定以地磁中心的北方為基準。
 - 點選 **網格北** 設定以地圖投影上坐標縱軸 (X軸) 正向所指示的方向為基準。
 - 點選 **自訂** 手動輸入磁偏角並選擇 **完成**。

高度計設定

長按 **MENU** 鍵，選擇 **設定 > 感測器 > 高度計**。

校正：可讓您手動校正高度計感測器。

自動校正：高度計會在每次開啟 GPS 追蹤時自動校正。

氣壓式高度計校正

裝置出廠前已完成校正，且裝置預設在開啟 GPS 時自動校正。如果您知道正確的爬升高度或海平面氣壓，也可以手動校正氣壓高度計。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 感測器 > 高度計**。
- 3 選擇一個項目：
 - 若要在 GPS 的起點自動校正高度計，請選擇 **自動校正 > 開啟**。
 - 選擇 **校正** 輸入當前高度。

氣壓計設定

長按 **MENU** 鍵，點選 **設定 > 感測器 > 氣壓計**。

氣壓圖：在氣壓計小工具中設定氣壓圖的時間區間。

暴風雨警示：設定氣壓變化率以追蹤暴風雨警示。

手錶模式：設定手錶模式要使用的感測器。自動選項會視您的移動方式而定，選擇使用高度計或氣壓計；若活動會改變高度位置，則可以用高度計選項；若活動不會改變高度位置，則可以用氣壓計選項。

氣壓：顯示裝置顯示氣壓資料的方式。

地圖設定

自訂地圖應用程式和訓練頁面的地圖顯示方式。

長按 **MENU** 鍵，點選 **設定 > 地圖**。

圖上方位：選擇地圖的顯示方向。上為北方表示頁面上方為北方，上為航向表示頁面上方為前進的方向。

已儲存位置：顯示或隱藏已儲存位置。

自動縮放：自動調整地圖的縮放大小。若關閉此功能則必須手動縮放地圖。

鎖定道路：鎖定位置符號，將您所在位置顯示於最相近的道路。

航跡記錄：顯示或隱藏航跡紀錄，或您已完成的航線，以有色實線顯示於地圖上。

航跡顏色：變更航跡顏色。

詳細度：設定顯示在地圖上資訊的詳細度，但顯示較多資訊可能會造成地圖移動較緩慢。

航海：在航海模式下設定地圖以顯示資料 ([航海地圖設定](#)，第 29 頁)。

航海地圖設定

在航海模式下，您可以自訂地圖的顯示方式。

長按 **MENU** 鍵，點選 **設定 > 地圖 > 航海**。

航海模式：可在顯示航海資料時啟用航海圖。這個選項會以不同顏色顯示地圖，以利判讀航海興趣點，進而反映出紙本海圖的繪製結構。

測深點：在航海模式上開啟深度測量。

燈弧區：在航海模式上顯示及設定燈弧區外觀。

符號集：在航海模式設定航海符號。NOAA 選項會顯示美國國家海洋暨大氣總署制訂的航海符號。國際選項會顯示國際航標協會制訂的航海符號。

顯示或隱藏地圖資料

如果裝置上安裝了多份地圖，您可以選擇想要顯示的圖資。

- 1 選擇 **▲ > 地圖**。
- 2 長按 **MENU** 鍵。
- 3 選擇地圖設定。
- 4 選擇 **地圖 > 設定地圖**。
- 5 選擇地圖以啟動選擇鈕，選擇鈕可以顯示或隱藏地圖資料。

GroupTrack 設定

長按 **MENU** 鍵，點選 **設定 > GroupTrack**。

在地圖上顯示：在 GroupTrack 活動中檢視其他連線機台在地圖上的位置。

活動類型：在 GroupTrack 活動中選擇一個顯示於地圖上的活動類型。

導航設定

當導航至某地時，您可以自訂地圖功能或顯示。

自訂地圖功能

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 導航 > 訓練頁面**。
- 3 選擇一個項目：

- 點選 **地圖** 以開啟或關閉地圖。
- 點選 **指引** 以開啟或關閉導航時的電子羅盤方向。
- 點選 **高度變化** 以開啟或關閉高度變化頁面。
- 點選一個畫面以新增、移除或自訂導航時的螢幕顯示。

設定目標航向

設定目標航向顯示於訓練頁面，箭頭將指示您的目標方向。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 導航 > 目標航向**。

設定導航警示

設定警示幫助您導航至目的地。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 導航 > 警示**。
- 3 選擇一個項目：
 - 選擇 **距離** 設定還有多遠到達目的地時警示。
 - 選擇 **時間** 設定還有多少時間到達目的地時警示。
- 4 選擇 **狀態** 以開啟警示。
- 5 輸入距離或時間，再按下 **✓**。

系統設定

長按 **MENU** 鍵，點選 **設定 > 系統**。

語言：設定裝置顯示的語言。

時間：設定調整時間 ([時間設定](#)，第 30 頁)。

背光：設定調整背光 ([背光設定](#)，第 30 頁)。

聲音：設定裝置聲響，如按鍵音、警示音與振動。

勿擾模式：開啟或關閉勿擾模式。從 Garmin Connect 帳戶設定平時睡眠時間，並開啟睡眠時間選項自動進入勿擾模式。

快捷目錄：新增、重新排列和移除快捷目錄裡的選單 ([自訂快捷目錄](#)，第 30 頁)。

快捷鍵：自訂快捷鍵的動作 ([自訂快捷鍵](#)，第 30 頁)。

自動鎖定：鎖定按鍵防止誤觸。在活動期間或手錶模式下，使用此選項鎖定按鍵。

單位：設定裝置的測量單位 ([改變測量單位](#)，第 30 頁)。

格式：設定偏好的格式，例如活動時的速度/配速、當週第一天、地理位置格式與基準等。

記錄間隔：設定裝置如何記錄活動資料。出廠時此項預設為 **智慧**，可支援較長的活動記錄；若設定為 **每秒** 可以得到比較詳細的活動紀錄，但時間一長可能無法完成整個活動的記錄。

USB 模式：當連接至電腦時，設定裝置為隨身碟模式或 Garmin 模式。

恢復出廠設定：將裝置回復為原廠設定 ([恢復出廠設定](#)，第 33 頁)。

軟體更新：使用 Garmin Express 下載安裝更新軟體。

時間設定

長按 **MENU** 鍵，點選 **設定 > 系統 > 時間**。

時間格式：設定時間為 12 小時制或 24 小時制。

時間設定：設定所在時區。在自動模式下根據 GPS 接收到的位置進行判定。

時間：在手動模式下調整時間。

警示：設定警示在實際日出日落時間數分鐘或數小時前發出日出日落警示。

與 GPS 同步：在變更時區時手動將時間與 GPS 進行同步，並更新夏令時間。

背光設定

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 系統 > 背光**。
- 3 選擇一個項目：
 - 選擇 **潛水時**。
 - 選擇 **活動中**。
 - 選擇 **非活動中**。
- 4 選擇一個項目：
 - 選擇 **顯示模式** 在深水處或潛水全程開啟背光。
 - 選擇 **按鍵** 啟用按鍵背光功能。
 - 選擇 **警示** 開啟警示背光。
 - 選擇 **抬手**，在您舉起並轉動手臂、查看手腕時開啟背光。
 - 選擇 **背光時間** 以設定背光的時間長度。
 - 選擇 **背光** 以設定背光程度。

自訂快捷目錄

新增、重新排列和移除快捷目錄裡的選單 ([檢視快捷目錄](#)，第 1 頁)。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 系統 > 快捷目錄**。
- 3 選擇自訂捷徑。
- 4 選擇一個項目：
 - 選擇 **重新排序** 調整快捷目錄中的排序。
 - 選擇 **移除** 從快捷目錄中移除。
- 5 如果需要的話，請選擇 **新增** 以增加其它快捷目錄捷徑。

自訂快捷鍵

自訂長按按鈕或組合按鈕的功能。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 系統 > 快捷鍵**。
- 3 選擇單一按鍵或組合按鍵自訂快捷鍵。
- 4 選擇功能。

改變測量單位

自訂距離、配速、速度、海拔、重量、高度和溫度的測量單位。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 系統 > 單位**。
- 3 選擇測量類型。
- 4 選擇測量單位。

檢視裝置資訊

您可以檢視裝置資訊如機台 ID、軟體版本、電子標籤、通訊協定與版權聲明。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 關於**。

檢視電子標籤通訊協定與版權聲明

本裝置採用電子標籤 (e-label)，可顯示法規資訊，如 FCC 或地區合規標章提供的識別號碼，以及適用產品與授權資訊。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 進入設定選單，選擇 **關於**。

ANT+ 感測器

裝置相容於下列可選購的無線 ANT+ 感測器：

- 心率感測器如 HRM-Run ([佩戴心率感測器 \(選購\)](#)，第 9 頁)。
- 自行車的速度感測器或踏頻感測器 ([自行車專用速度/踏頻感測器 \(選購\)](#)，第 31 頁)。
- 步頻感測器 ([步頻感測器 \(選購\)](#)，第 31 頁)。
- 功率計，如 Vector™。
- 溫度感測器 ([tempe 溫度感測器 \(選購\)](#)，第 32 頁)。

請前往 Garmin.com.tw/buy 取得更多相容的感測器資料。

配對 ANT+ 感測器

首次使用 ANT+ 感測器前，必須先將您的裝置與感測器進行配對。完成配對後，當開始活動，感測器即自動與裝置連接並開始記錄資料。

- 1 佩戴已配對的心率感測器 ([佩戴心率感測器 \(選購\)](#)，第 9 頁)。

若沒有佩戴的話，心率感測器不會傳送或接收資料。

- 2 裝置與心率感測器需保持三公尺之內的距離。
注意：配對時請遠離其它 ANT+ 感測器 10 公尺以上。

- 3 長按 **MENU** 鍵。
- 4 選擇 **設定 > 感測器與配件 > 新增**。
- 5 選擇一個項目。
 - 選擇 **搜尋全部**。
 - 點選感測器類型。

一旦心率感測器與裝置配對完成，感測器狀態會從搜尋中變成已連接。感測器取得之資料會在自訂的欄位或資料頁面中顯示。

自行車專用速度/踏頻感測器 (選購)

使用相容的踏頻感測器將資料傳送至您的裝置。

- 配對裝置與感測器 ([配對 ANT+ 感測器](#)，第 31 頁)。
- 設定輪胎尺寸 ([輪胎尺寸和周長](#)，第 38 頁)。
- 開始騎乘 ([開始活動](#)，第 5 頁)。

使用功率計訓練 (選購)

- 前往 Garmin.com.tw/products/intosports 檢視相容的 ANT+ 感測器列表。
- 請參閱功率計使用手冊取得更多資訊。
- 根據目標與能力調整功率區間 ([設定功率區間](#)，第 15 頁)。
- 當達到功率區間時發出範圍警示通知 ([設定警示](#)，第 26 頁)。
- 自訂功率區間 ([自訂訓練頁面](#)，第 26 頁)。

使用電子變速器

在使用 Di2 電子變速器前，必須先完成與裝置的配對 ([配對 ANT+ 感測器](#)，第 31 頁)。您可以自訂 Di2 的資料欄位 ([自訂訓練頁面](#)，第 26 頁)。當感測器在調整模式時，Descent Mk1 會顯示當前調整的值。

情境感知系統

Descent Mk1 可以與 Varia 自行車智慧雷達和 Varia 自行車智慧顯示器配對以改善使用者的環境感知，讓使用者更能注意週遭環境的變化。更多資訊請參閱 Varia 系列產品的使用手冊。

注意：在與 Varia 系列裝置配對前，可能需要更新 Descent Mk1 的軟體 ([使用 Garmin Connect Mobile 更新軟體](#)，第 23 頁)。

步頻感測器 (選購)

當進行室內訓練或是 GPS 訊號微弱時，您可以使用步頻感測器取代 GPS 來記錄配速和距離。步頻感測器如同心率感測器一般，可隨時傳送資料。

若您超過30分鐘未進行活動，步頻感測器會自動關閉，以節省電池電量。當電池低電量時，裝置上會顯示提示訊息，此時電池大約剩下五小時的使用壽命。

自動校正步頻感測器

在校正步頻感測器之前，必須先完成裝置與步頻感測器的配對 ([配對 ANT+ 感測器](#)，第 31 頁)。

步頻感測器有自動校正的功能。在戶外使用 GPS 跑步數次，即可得較為精確的速度與距離。

- 1 到空曠無遮蔽的戶外 5 分鐘。
- 2 開始跑步活動。
- 3 在田徑場連續跑步10分鐘不停歇。
- 4 停止跑步活動並儲存。

步頻感測器會根據紀錄變更校正。除非您改變跑步風格，否則不需要再次校正步頻感測器。

手動校正步頻感測器

在校正步頻感測器之前，必須先完成裝置與步頻感測器的配對 ([配對 ANT+ 感測器](#)，第 31 頁)。

如果已知自己的校正係數，推薦您手動校正步頻感測器。若曾經使用其它 Garmin 產品校正步頻感測器，您可能知道您的校正係數。

- 1 長按 **MENU** 鍵。

- 2 選擇 **設定 > 感測器和配件**。
- 3 選擇步頻感測器。
- 4 點選 **校正係數 > 設定數值**。
- 5 調整校正係數：
 - 若測出的距離太短，請提高校正係數。
 - 若測出的距離太長，請降低校正係數。

設定步頻感測器和距離

在自訂步頻感測器的速度與距離之前，必須先完成裝置與步頻感測器的配對 ([配對 ANT+ 感測器，第 31 頁](#))。

使用步頻感測器取代 GPS 訊號來記錄配速與距離。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 感測器和配件**。
- 3 選擇步頻感測器。
- 4 選擇 **速度** 或 **距離**。
- 5 選擇一個項目：
 - 當關閉 GPS 訓練時，請選擇 **室內時使用**。
 - 選擇 **總是使用** 使用步頻感測器取代 GPS 來記錄配速和距離

tempe 溫度感測器 (選購)

tempe 是 ANT+ 無線溫度感測器。您可以將感測器裝在固定帶或固定環上，使其接觸環境空氣，確保溫度資料來源的一致與正確性，但必須先將 tempe 與裝置完成配對，才能顯示 tempe 提供的溫度資料。

裝置資訊

Descent Mk1 產品規格

| | |
|-----------|---|
| 電池種類 | 可充電式鋰離子電池 |
| 電池效能 | 智慧模式最長可達 10 天 |
| 防水等級 | 10 ATM* 潛水 (100 公尺 EN 13319)** |
| 操作與儲存溫度範圍 | -20° ~ 50°C (-4° ~ 122°F) |
| 水下操作溫度範圍 | 0° ~ 40°C (32° ~ 104°F) |
| 充電溫度範圍 | 0° ~ 45°C (32° ~ 113°F) |
| 無線傳輸頻率 | ANT+ 無線傳輸, 2.4 GHz @ -1 dBm nominal 低功率無線智慧藍牙, 2.4 GHz @ 0 dBm nominal Wi-Fi 無線傳輸, 2.4 GHz @ 12 dBm nominal |
| 無線傳輸介面 | ANT+ 無線傳輸 低功率無線智慧藍牙 Wi-Fi 無線傳輸 |

*可承受等同 100 公尺水深的壓力，更多資訊請參考 Garmin.com.tw/legal/waterrating。

**設計符合 CSN EN 13319。

電池資訊

電池效能取決於您所使用的功能，例如活動追蹤、光學心率、智慧通知、GPS、內建感測器或連接 ANT+ 感測器等。

| 電池效能 | 模式 |
|------------|----------------------|
| 最長可達 10 天 | 智慧手錶模式 + 活動追蹤 + 手腕心率 |
| 最長可達 20 小時 | GPS 訓練模式 + 心率監測 |
| 最長可達 28 小時 | UltraTrac GPS 省電模式 |
| 最長可達 36 小時 | 潛水模式 |

資料管理

注意：裝置不相容於 Windows® 95、98、Me、Windows NT®，以及 Mac® OS 10.3 及較舊版本作業系統。

中斷 USB 傳輸連結

如果裝置連接至電腦作為卸除式裝置或磁碟，您必須先將裝置安全地與電腦中斷連結，以免資料毀損；如果裝置連接至 Windows 電腦作為可攜式裝置，則不一定要進行安全移除。

- 1 完成以下動作：
 - 若為 Windows 電腦，請選取系統匣中的 **安全地移除硬體** 圖示，並選取您的裝置。
 - 若為 Apple 電腦，請選您的裝置並選擇 **檔案 > 退出**。
- 2 將傳輸線自電腦連接埠移除。

刪除資料

注意

裝置內含重要的系統檔案，如果您不清楚裝置內檔案的用途，請不要將其刪除。

- 1 開啟 **Garmin** 磁碟。
- 2 如果需要的話，請開啟資料夾。
- 3 選擇檔案。
- 4 使用電腦鍵盤的 **Delete** 鍵將其刪除
注意：如果您使用的是 Mac，必須清除垃圾桶以完成移除資料。

裝置維護

裝置保養

注意

避免使用尖銳的物品清潔設備。

避免使用有機溶劑、化學清潔用品或驅蟲劑，這可能會破壞裝置的塑料零件。

在接觸過氯、鹽水、防曬油、化妝品、酒精或其它化學用品後，請使用大量清水徹底清潔，因為長時間接觸這些物質有造成裝置損壞的可能。

請勿高壓設備沖洗裝置，因水或空氣噴射可能會損壞深度感測器或氣壓計。

盡量避免激烈的撞擊或粗暴的使用方式，這樣有可能減少

產品的使用壽命。

裝置請避免長時間曝露在過冷或過熱的極端溫度，這可能造成永久性的損壞。

若裝置損壞，或儲放在規定範圍外的溫度時，請停止使用。

裝置清潔

注意

裝置充電時，即使少量的汗液或濕氣都可能導致充電端子的腐蝕，腐蝕會妨礙數據的傳送，對充電也會有影響。

- 1 使用絨布沾中性溫和清潔劑輕輕擦拭。
- 2 清潔後，請等待裝置完全風乾。

小秘訣：更多資訊請前往 Garmin.com.tw/legal/fit-and-care。

替換 QuickFit™ 錶帶

- 1 向下滑動 QuickFit 錶帶上的鎖扣並取下錶帶。



- 2 對齊新錶帶與錶帶軸心。
- 3 向內壓入軸心。
注意：確保錶帶是牢固的並密合軸心。
- 4 重複步驟 1 至 3 替換另一側的錶帶。

可調式加長錶帶

裝置附帶可調式加長錶帶，方便配合您較厚的潛水衣。

調整金屬錶帶

若產品內含金屬錶帶，請洽詢專業人士進行錶帶長度的調整。

疑難排解

裝置顯示語言錯誤

如果選擇了錯誤的裝置語言，請進入裝置更改。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 向下滑動到目錄列表中的最後一個項目，並選擇 **▲**。
- 3 向下滑動到目錄列表中第二個項目，並選擇 **▲**。
- 4 按下 **▲**。
- 5 選擇語言。

行動裝置是否與我的 Descent Mk1 相容？

Descent Mk1 相容於使用智慧無線藍牙系統的行動裝置，請前往 Garmin.com/ble 取得更多資訊。

行動裝置無法連接到 Descent Mk1

- 在行動裝置上啟用無線藍牙。
- 智慧型手機與裝置保持在 10 公尺 (33 英尺) 以內的距離。
- 在行動裝置上 打開 Garmin Connect Mobile 行動版應用程式，選擇 **☰** 或 **•••**，然後再選擇 **Garmin 設備 > 新增裝置** 進入配對模式。
- 按下裝置的 **LIGHT** 鍵，選擇 **📶** 開啟藍牙並進入配對模式。

是否可以使用藍牙感測器連結裝置？

裝置相容於特定藍牙感測器。第一次連結 Garmin 裝置與感測器時，您必須先將裝置與感測器配對。配對成功後，如果感測器已啟動且在感應範圍內，裝置會在您開始活動後自動連線至感測器。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
 - 2 選擇 **設定 > 感測器與配件 > 新增**。
 - 3 選擇一個項目：
 - 選擇 **搜尋全部**。
 - 選擇感測器類型。
- 您可以自訂資料欄位 ([自訂訓練頁面，第 26 頁](#))。

重置機台設定

- 1 長按 **LIGHT** 鍵 25 秒。
- 2 長按 **LIGHT** 鍵 1 秒以開啟裝置。

恢復出廠設定

注意：此步驟將會刪所有已輸入的資訊與活動紀錄藉此可以重置所有設定回到出廠設定。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 系統 > 恢復出廠設定 > 重新設定**。

重新設定您的身體組織負荷

您可在裝置上重新設定目前的身體組織負荷。只有在未規劃再次使用裝置時，才能重新設定身體組織負荷。這項限制有利於潛水用品業者提供租賃裝置的服務。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 系統 > 恢復出廠設定**。
- 3 選擇一個項目：
 - 要重設目前的身體組織負荷，選擇重新設定身體組織。
 - 要重設所有裝置設定及您的目前組織負荷，選擇重新設定和身體組織。

獲取衛星訊號

裝置需要開放的戶外空間以收取衛星訊號，時間與日期設定依據您所在的 GPS 位置自動設定。

- 1 走到戶外空間。
至開放無遮閉的空間後，將裝置正面朝上對準天空。
- 2 等待裝置收取衛星訊號。
可能需要 30~60 秒的接收時間。

改善衛星訊號接收

- 請經常同步裝置到您的 Garmin Connect 帳戶：
 - 使用 USB 線連接裝置並與 Garmin Express 應用程式同步。
 - 啟用智慧型手機的藍牙與 Garmin Connect Mobile 同步。
 - 使用 Wi-Fi 無線網絡將裝置連接到您的 Garmin Connect 帳戶。

當連接 Garmin Connect 帳戶時，會載入近幾天的衛星資料，這將加速裝置的衛星訊號接收。

- 在戶外開放的區域佩戴裝置時，盡量避開週遭的高大建築物或是樹木。
- 保持靜止幾分鐘等候衛星訊號接收。

溫度數值不準確

您的體溫會影響內建溫度感測器的數值。若想取得準確的溫度讀數，請將裝置從手腕取下，並等待 20 到 30 分鐘。您也可以使用選購的外接式溫度感測器，以便在佩戴手錶時取得準確的環境溫度數值。

延長電池效能

下列動作可以延長電池效能：

- 降低背光待機時間 ([背光設定](#)，第 30 頁)。
- 降低背光亮度。
- 活動時使用 UltraTrack GPS 省電模式 ([UltraTrac 省電模式](#)，第 28 頁)。
- 當不需連線時關閉無線藍牙功能 ([連線功能](#)，第 22 頁)。
- 若要暫停活動一段時間，使用稍後繼續選項 ([結束活動](#)，第 6 頁)。
- 關閉活動追蹤 ([關閉活動量記錄](#)，第 16 頁)。
- 減少使用每秒更新的 Connect IQ 錶面。
例如：使用沒有秒針的錶面 ([自訂錶面](#)，第 28 頁)。
- 限制機台顯示的智慧型手機通知 ([管理通知](#)，第 22 頁)。
- 停止廣播心率到其他相容 Garmin 裝置 ([廣播心率](#)，第 9 頁)。
- 關閉光學心率監測功能 ([關閉腕式心率偵測](#)，第 9 頁)。
注意：週熱血時間和消耗的卡路里為根據光學心率計算所得出。

活動追蹤

請前往 Garmin.com.tw/legal/atdisclaimer 取得更多與活動追蹤相關的資訊。

每日步數沒有出現

每日步數會在每天午夜重設，如果螢幕上出現的是橫線，而非您的步數，請讓裝置取得衛星訊號並自動設定時間。如果出現虛線而不是步數，請允許裝置獲取衛星訊號並自動設置時間。

步數值似乎不準確

如果您的步數不準確，您可以嘗試以下方法：

- 將裝置穿戴在非慣用手腕上。
- 推嬰兒車或割草機時，請將裝置放在口袋中。
- 只使用手或手臂的活動時將裝置放在口袋中。
注意：裝置可能會誤判部分重複的動作為步數，例如洗碗，折衣服或拍手。

裝置上的步數和我的 Garmin Connect 不同步

請同步裝置更新您的 Garmin Connect 帳戶。

- 1 選擇一個項目：
 - 與電腦版 Garmin Connect 應用程式同步 ([使用 Garmin Connect 電腦版](#)，第 23 頁)。
 - 與 Garmin Connect Mobile 行動版應用程式同步 ([使用 Garmin Connect Mobile 手動同步資料](#)，第 24 頁)。
- 2 等待裝置同步數據，同步可能需要幾分鐘的時間。
注意：更新 Garmin Connect Mobile 行動版應用程式或 Garmin Connect 應用程式不會同步您的數據或更新步數。

爬樓梯的資料似乎不太準確

裝置使用內建高度計來測量高度變化，爬一層樓約等於 3 公尺 (10英尺)。

- 在爬樓梯時，避免握住扶手或跳格爬樓梯。
- 強風會導致讀數失準，因此在風大時，請用袖子或夾克蓋住裝置。

週熱血時間會閃爍

當你在週熱血時間等級達到目標時，裝置上的週熱血時間即會閃爍。

在中度或劇烈的強度水平下至少連續鍛煉10分鐘。

取得更多資訊

在 Garmin 網頁上可取得更多資訊

- 前往 support.Garmin.com/zh-TW。
- 前往 Garmin.com.tw/products/outdoor。
- 前往 Garmin.com.tw/buy 或聯繫 Garmin 經銷商了解選購配件資訊。

附錄

資料欄位

- %FTP：目前功率輸出相較於功能閾值功率的百分比。
- 儲備心率 %：儲備心率百分比 (最大心率減去靜止心率)。
- 10 秒平均功率：輸出的 10 秒平均功率。
- 10 秒平衡：左腳 / 右腳的 10 秒平均功率。
- 24 小時內最高溫度：過去 24 小時從相容的溫度感測器測得的最高溫度。
- 24 小時內最低溫度：過去 24 小時從相容的溫度感測器測

得的最低溫度。

30 秒平均功率：輸出的 30 秒平均功率。

30 秒平衡：左腳 / 右腳的 30 秒平均功率。

左右平衡-3 秒平均：左腳 / 右腳的 3 秒平均功率。

3 秒平均功率：輸出的 3 秒平均功率。

500m 配速：目前每 500 公尺的划水速度。

有氧效果：目前的活動對有氧體能程度的影響。

現地氣壓：未校正的環境壓力。

無氧效果：目前的活動對無氧體能程度的影響。

平均心率：目前活動的平均心率

平均配速：目前活動的平均配速

平均功率：目前活動的平均功率

平均 SWOLF：目前活動的平均 SWOLF。您的 SWOLF 分數是單次時間長度與該時間內的划水次數相加 ([游泳專門術語, 第 7 頁](#))。在開放水域游泳時, 會以 25 公尺為基準來計算 SWOLF 分數。

平均儲備心率 %：目前活動的儲備心率 (最大心率減去靜止心率) 平均百分比。

平均 500m 配速：目前活動每 500 公尺的平均划水速度。

平均爬升：自上次重設後平均垂直爬升距離。

平均左右平衡：目前活動的左腳 / 右腳平均功率。

平均踏頻：騎車。目前活動的平均踏頻。

平均步頻：跑步。目前活動的平均步頻。

平均下降：自上次重設後平均垂直下降距離。

平均左右平衡觸地時間：目前階段的平均觸地時間計算。

平均 PP 左：目前活動的左腳平均功率分布角度。

平均 PPP - 左：目前活動的左腳平均功率峰值分布角度。

單圈均時：目前活動的平均單圈時間。

平均移動速度：目前活動的平均移動速度。

平均航海速度：目前活動的平均速度(單位：節)。

平均整體速度：目前活動的平均速度, 包括移動和停止速度。

平均 PCO：目前活動的平均踏板中心偏移量。

平均 PP 右：目前活動的右腳平均功率分布角度。

平均 PPP - 右：目前活動的右腳平均功率峰值分布角度。

平均速度：目前活動的平均速度。

平均步幅：目前階段的平均跨步長度。

平均划水速：目前活動期間, 每泳池長度的平均划水次數。

平均划水速：游泳。目前活動期間, 每分鐘的平均划水次數。

平均划水速：槳板運動。目前活動期間, 每分鐘的平均划槳次數。

平均垂直振幅：目前活動的平均垂直振幅。

平均移動效率：目前活動的平均移動效率。

平均划水距離：游泳。目前活動期間, 每次划水所移動的平均距離。

平均划水距離：槳板運動。目前活動期間, 每次划槳所移動的平均距離。

平均觸地時間：目前活動期間的平均觸地時間。

平均最大心率 %：目前活動期間的平均最大心率。

左右平衡：目前左腳 / 右腳的功率。

正常氣壓：校正後的目前氣壓。

電池電量：剩餘的電池電力。

目標方位：從目前位置前往目的地的行進方向, 只有在導航時才會出現此資料。

踏頻：騎車。由柄轉動的次數。裝置必須連接至迴轉速配件, 才能顯示此資料。

步頻：跑步。每分鐘步數 (左右腳)。

卡路里：消耗的總熱量。

羅盤航向：由羅盤所顯示的目前移動方向。

航線方位：從起始位置前往目的地的行進方向。航向可以視為計劃路線或既定路線, 只有在導航時才會出現此資料。

目的地位置：您的終點位置。

目的地名稱：前往目的地路線上的最後標記點, 只有在導航時才會出現此資料。

Di2 電量：Di2 感測器的剩餘電量。

划水距離：游泳。每次划水移動的距離。

划水距離：槳板運動。每次划槳移動的距離。

剩餘距離：抵達終點之前的剩餘距離, 只有在導航時才會出現此資料。

距離：目前路線或活動的移動距離。

轉彎距離：抵達路線上的下一個航點之前的剩餘距離, 只有在導航時才會出現此資料。

經過時間：總計時間長度。例如, 如果啟動計時器並跑步 10 分鐘, 然後暫停計時器 5 分鐘, 接著再次啟動計時器並跑步 20 分鐘, 您的持續時間便為 35 分鐘。

高度：目前位置的海拔高度或海面下高度。

預計抵達：抵達終點的預估時間 (調整至目的地當地時間), 只有在導航時才會出現此資料。

到達轉彎時間：抵達路線上的下一個航點的預估時間 (調整至航點的當地時間), 只有在導航時才會出現此資料。

剩餘時間：抵達終點前的預估剩餘時間, 只有在導航時才會出現此資料。

大盤：檔位感測器顯示的自行車大盤齒片。

觸地時間：跑步時, 腳步每一步接觸地面的時間長度, 此指標以毫秒為單位。觸地時間在走路活動時並不會顯示。

左右平衡觸地時間：在跑步時, 左腳/右腳分別接觸地面的時間長度。

齒盤組合：檔位感測器顯示的目前齒片組合。

齒輪比：檔位感測器測得的大盤及飛輪齒片的個別齒數。

變速系統：檔位感測器顯示的自行車大盤和飛輪齒片。

滑翔比：水平移動距離和垂直距離變化的比例。

下滑比：從目前位置至目的地高度所需的滑翔比, 只有在導航時才會出現此資料。

GPS：GPS 衛星訊號強度。

GPS 高度：使用 GPS 的目前位置高度。

GPS 方位：由 GPS 所顯示的目前移動方向。

坡度：上升 (高度) 前進 (距離) 比的計算。例如每爬升 3 公尺 (10 呎) 的移動距離為 60 公尺 (200 呎), 則坡度為 5%。

目前航向：您的移動方向。

最大心率%：最大心率的百分比。裝置必須與相容的心率感測器配對。

最大心率%：最大心率的百分比。

心率區間：心率的目前範圍 (1 至 5)。預設區間是依照使用者的詳細資訊和最大心率為基準 (以220 減去您的年齡)。

單組平均儲備心率 %：目前游泳間歇訓練的儲備心率 (最大心率減去靜止心率) 平均百分比。

單組平均最大心率 %：目前游泳間歇訓練的最大心率平均百分比。

單組平均心率：目前游泳間歇訓練的平均心率。

單組距離：目前間歇訓練的移動距離。

單組最大儲備心率 %：目前游泳間歇訓練的儲備心率 (最大心率減去靜止心率) 最大百分比。

單組最大 %Max.：目前游泳間歇訓練的最大心率最大百分比。

單組最大心率：目前游泳間歇訓練的最大心率。

單組配速：目前間歇訓練的平均配速。

單組 SWOLF：目前間歇訓練的平均 SWOLF 分數。

強度係數 (IF)：目前活動的強度係數。

單組趟數：目前間歇訓練完成的泳池長度。

單組時間：目前間歇訓練的碼錶時間。

單組平均划水數：目前間歇訓練期間，每泳池長度的平均划水次數。

單圈划水速：目前間歇訓練期間，每分鐘的平均划水次數。

單組泳姿：目前的間歇訓練划水類型。

末圈划水速：游泳。完成的末圈期間，每分鐘的平均划水次數。

末圈划水速：槳板運動。完成的末圈期間，每分鐘的平均划槳次數。

末圈划水數：游泳。完成的末圈划水總次數。

末圈划水數：槳板運動。完成的末圈划槳總次數。

末圈 SWOLF：完成的末圈 SWOLF 分數。

末趟划水速：完成的最後泳池長度期間，每分鐘的平均划水次數。

末趟泳姿：完成的最後泳池長度期間所使用的划水類型。

末趟划水數：完成的最後泳池長度的划水總次數。

單圈儲備心率 %：目前單圈的儲備心率 (最大心率減去靜止心率) 平均百分比。

單圈 500m 配速：目前單圈每 500 公尺的平均划水速度。

單圈爬升：目前單圈的垂直爬升距離。

左右平衡單圈：目前單圈的左腳/右腳平均功率。

單圈踏頻：騎車。目前單圈的平均踏頻。

單圈步頻：跑步。目前單圈的平均步頻。

單圈下降：目前單圈的垂直下降距離。

單圈距離：目前單圈的移動距離。

平均划水距離：游泳。目前單圈期間，每次划水移動的平均距離。

平均划水距離：槳板運動。目前單圈期間，每次划槳移動的平均距離。

單圈觸地時間：目前單圈的平均觸地時間。

左右平衡單圈觸地時間：目前左右腳單圈的平均觸地時間計算。

單圈心率：目前單圈的平均心率。

單圈最大心率 %：目前單圈的最大心率平均百分比。

計圈 PP 左：目前單圈的左腳平均功率分布角度。

計圈 PPP 左：目前單圈的左腳平均功率峰值分布角度。

功率-單圈 NP：目前單圈的平均標準化功率。

單圈配速：目前單圈的平均配速。

計圈 PCO：目前單圈的平均踏板中心偏移量。

單圈功率：目前單圈的平均輸出功率。

計圈 PP 右：目前單圈的右腳平均功率分布角度。

計圈 PPP 右：目前單圈的右腳平均功率峰值分布角度。

完成圈數：目前活動所完成的圈數。

單圈速度：目前單圈的平均速度。

單圈步幅：目前單圈的平均跨步長度。

單圈划水速：游泳。目前單圈期間，每分鐘的平均划水次數。

單圈划水速：槳板運動。目前單圈期間，每分鐘的平均划槳次數。

單圈划水數：游泳。目前單圈的划水總次數。

單圈划水數：槳板運動。目前單圈的划槳總次數。

單趟 SWOLF：目前單圈的 SWOLF 分數。

單圈時間：目前單圈的碼錶時間。

單圈垂直振幅：目前單圈的身體垂直振動幅度的平均值。

單圈移動效率：目前單圈的身體垂直振動幅度和跨步長度的平均比例。

末圈爬升：完成的末圈垂直上升距離。

末圈踏頻：騎車。完成的末圈平均踏頻。

末圈步頻：跑步。完成的末圈平均步頻。

末圈下降：完成的末圈垂直下降距離。

末圈距離：完成的末圈移動距離。

功率-末圈 NP：完成的末圈平均標準化功率。

末圈配速：完成的末圈平均配速。

末圈功率：完成的末圈平均輸出功率。

末圈速度：完成的末圈平均速度。

末圈時間：完成的末圈碼錶時間。

末趟配速：完成的最後泳池長度的平均配速。

末趟 SWOLF：完成的最後泳池長度 SWOLF 分數。

經度/緯度：目前位置的經緯度 (在任何位置格式設定的狀態下)。

PP 左：目前左腳的功率分布角度。功率分布角度為產生正向力量的踩踏區域。

左 PP 峰值：目前左腳的功率峰值分布角度。功率峰值分布角度為騎士產生推動力峰值部分的角度範圍。

趟數：目前活動期間完成的泳池長度數。

末圈 500m 配速：末圈每 500 公尺的平均划水速度。

末圈平均划水距離：游泳。完成的末圈期間，每次划水移動的平均距離。

末圈平均划水距離：槳板運動。完成的末圈期間，每次划

槳移動的平均距離。

座標：在選擇的位置格式設定下所顯示的目前位置。

最大爬升：自上次重設後每分鐘最大爬升率 (單位：呎或公尺)。

最大下降：自上次重設後每分鐘最大下降率。

最高高度：自上次重設後所抵達的最大高度。

單圈最大功率：目前單圈的最高輸出功率。

最大航海速度：目前活動的最高速度 (單位：節)。

最大速度：目前活動的最高速度。

最大功率：目前活動的最高輸出功率。

最低高度：自上次重設後所抵達的最低高度。

移動計時：目前活動的總移動時間。

複合式運動：複合式運動模式活動中的所有運動總時間 (包含轉換過程)。

肌肉血氧 %：目前活動的預估肌肉血氧飽和度百分比。

航海距離：航行距離 (單位：海里)。

航海速度：目前速度 (單位：節)。

下一個航點：航線上的下一個航點。導航時才會出現此資料。

NP：目前活動的標準化功率。

偏離航線：從原始航行路徑偏離的左右距離，只有在導航時才會出現此資料。

配速：目前配速

踩踏施力偏移：踏板中心偏移量。踏板中心偏移量是在踏板平台上的施力位置。

腳踏平整度：測量每次踩踏過程中，使用者對踏板施力的平衡程度。

體能狀況指數：表現狀況分數是運動能力的即時評估。

功率：目前的功率輸出 (單位：瓦)。

瓦特/千克：目前每公斤測量到的功率 (單位：瓦)。

功率區間：以 FTP8 或自訂設定為依據，顯示目前的功率輸出範圍 (1 至 7)。

飛輪：檔位感測器顯示的自行車飛輪齒片。

重複開啟：計算最後間歇訓練加上目前休息時間的計時器 (泳池游泳)。

休息時間：計算目前休息時間的計時器 (泳池游泳)。

PP 右：目前右腳的功率分布角度。功率分布角度為產生正向力量的踩踏區域。

右 PP 峰值：目前右腳的功率峰值分布角度。功率峰值分

布角度為騎士產生推動力峰值部分的角度範圍。

速度：目前的移動速度。

停留計時：目前活動的總停止時間。

步幅：目前跨步到下次跨步之間的長度 (單位：公尺)。

划水速：游泳。每分鐘的划水次數。

划水速：槳板運動。每分鐘的划槳次數。

划水數：游泳。目前活動的划水總次數。

划水數：槳板運動。目前活動的划槳總次數。

日出時間：GPS 所在位置的日出時間。

日落時間：GPS 所在位置的日落時間。

溫度：氣溫。人的體溫會對溫度感測器造成影響。您可以將溫度感測器與裝置配對，這樣感測器的溫度資料來源才會一致。

區間內時間：每次心率或功率區帶的持續時間。

時間：依據目前位置及時間設定所顯示的時間 (格式、時區、日光節約時間)。

計時器：目前倒數計時器上的時間。

坐姿騎乘時間：目前活動以坐姿踩踏的時間。

坐姿計圈時間：目前單圈以坐姿踩踏的時間。

站姿騎乘時間：目前活動以站姿踩踏的時間。

站姿計圈時間：目前單圈以站姿踩踏的時間。

下一轉彎時間：抵達路線中下一個航點之前的預估剩餘時間，只有在導航時才會出現此資料。

扭矩效率：使用者踩踏效率的測量。

總升落差：自上次重設後的總爬升距離。

總降落差：自上次重設後的總降落距離。

總血紅蛋白：目前活動的預估總肌肉血氧。

TSS：目前活動的訓練壓力分數。

終點垂直距離：目前位置與終點之間的爬升距離，只有在導航時才會出現此資料。

垂直速度：時間內的爬升率或下降率。

垂直振幅：跑步過程中身體上下振動的幅度。垂直振幅顯示軀幹的垂直運動 (單位：公分)。

移動效率：垂直振幅與步幅的比例。

目標振幅：抵達預定高度的爬升率或下降率，只有導航時才會出現此資料。

航速補償：趨近路線中某個目的地時的速度，只有導航時才會出現此資料。

功：運動過程的累計做功量 (輸出功率，單位=千焦耳)。

最大攝氧量標準等級

此表為依照性別及年齡分列的最大攝氧量 (VO2 max.) 標準等級估算值。

| 男性 | 百分位 | 20-29 | 30-39 | 40-49 | 50-59 | 60-69 | 70-79 |
|----|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 極好 | 95 | 55.4 | 54 | 52.5 | 48.9 | 45.7 | 42.1 |
| 很好 | 80 | 51.1 | 48.3 | 46.4 | 43.4 | 39.5 | 36.7 |
| 好 | 60 | 45.4 | 44 | 42.4 | 39.2 | 35.5 | 32.3 |
| 普通 | 40 | 41.7 | 40.5 | 38.5 | 35.6 | 32.3 | 29.4 |
| 差 | 0-40 | <41.7 | <40.5 | <38.5 | <35.6 | <32.3 | <29.4 |

| 女性 | 百分位 | 20-29 | 30-39 | 40-49 | 50-59 | 60-69 | 70-79 |
|----|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 極好 | 95 | 49.6 | 47.4 | 45.3 | 41.1 | 37.8 | 36.7 |
| 很好 | 80 | 43.9 | 42.4 | 39.7 | 36.7 | 33 | 30.9 |
| 好 | 60 | 39.5 | 37.8 | 36.3 | 33 | 30 | 28.1 |
| 普通 | 40 | 36.1 | 34.4 | 33 | 30.1 | 27.5 | 25.9 |
| 差 | 0-40 | <36.1 | <34.4 | <33 | <30.1 | <27.5 | <25.9 |

經 The Cooper Institute 同意轉載，請參考 www.CooperInstitute.org 取得更多資訊。

功能閾值功率

此表為依照性別分列的功能閾值功率 (FTP) 估算值。

| 男性 | 每公斤瓦特 (W/kg) |
|----|--------------|
| 極好 | 高於 5.05 |
| 很好 | 3.93 - 5.04 |
| 好 | 2.79 - 3.92 |
| 普通 | 2.23 - 2.78 |
| 差 | 低於 2.23 |

| 女性 | 每公斤瓦特 (W/kg) |
|----|--------------|
| 極好 | 高於 4.30 |
| 很好 | 3.33 - 4.29 |
| 好 | 2.36 - 3.32 |
| 普通 | 1.90 - 2.35 |
| 差 | 低於 1.90 |

本表參考 Hunter Allen 博士和 Andrew Coggan 博士出版的 Training and Racing with a Power Meter (Boulder, CO: VeloPress, 2010) 做為依據。

輪胎尺寸和周長

輪胎尺寸標記在輪胎的兩側，但這並非完整的清單。您可以上網查詢並計算未列在表格內的尺寸。

| 輪胎尺寸 | 周長(公厘) |
|------------------|--------|
| 12 × 1.75 | 935 |
| 14 × 1.5 | 1020 |
| 14 × 1.75 | 1055 |
| 16 × 1.5 | 1185 |
| 16 × 1.75 | 1195 |
| 18 × 1.5 | 1340 |
| 18 × 1.75 | 1350 |
| 20 × 1.75 | 1515 |
| 20 × 1-3/8 | 1615 |
| 22 × 1-3/8 | 1770 |
| 22 × 1-1/2 | 1785 |
| 24 × 1 | 1753 |
| 24 × 3/4 Tubular | 1785 |
| 24 × 1-1/8 | 1795 |
| 24 × 1-1/4 | 1905 |
| 24 × 1.75 | 1890 |

| | |
|--------------|------|
| 24 × 2.00 | 1925 |
| 24 × 2.125 | 1965 |
| 26 × 7/8 | 1920 |
| 26 × 1(59) | 1913 |
| 26 × 1(65) | 1952 |
| 26 × 1.25 | 1953 |
| 26 × 1-1/8 | 1970 |
| 26 × 1-3/8 | 2068 |
| 26 × 1-1/2 | 2100 |
| 26 × 1.40 | 2005 |
| 26 × 1.50 | 2010 |
| 26 × 1.75 | 2023 |
| 26 × 1.95 | 2050 |
| 26 × 2.00 | 2055 |
| 26 × 2.10 | 2068 |
| 26 × 2.125 | 2070 |
| 26 × 2.35 | 2083 |
| 26 × 3.00 | 2170 |
| 27 × 1 | 2145 |
| 27 × 1-1/8 | 2155 |
| 27 × 1-1/4 | 2161 |
| 27 × 1-3/8 | 2169 |
| 650 × 35A | 2090 |
| 650 × 38A | 2125 |
| 650 × 38B | 2105 |
| 700 × 18C | 2070 |
| 700 × 19C | 2080 |
| 700 × 20C | 2086 |
| 700 × 23C | 2096 |
| 700 × 25C | 2105 |
| 700 × 28C | 2136 |
| 700 × 30C | 2170 |
| 700 × 32C | 2155 |
| 700C Tubular | 2130 |
| 700 × 35C | 2168 |
| 700 × 38C | 2180 |
| 700 × 40C | 2200 |

BSD 3-Clause License

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding 版權所有

這份授權條款在使用者符合以下條件的情形下，授予使用者使用及再散播本套裝軟體原始碼及二進位可執行形式的權利，無論此包裝是否經改作皆然：





- 對於本軟體原始程式碼的再散播，必須保留上述的版權宣告、條件表列，以及下述的免責聲明。
- 對於本套件二進位可執行形式的再散播，必須連帶以檔以及／或者其他附於散播包裝中的媒介方式，重制上述之版權宣告、條件表列，以及下述的免責聲明。
- 未獲事前取得書面許可，不得使用柏克萊加州大學或本軟體貢獻者之名稱，來為本軟體之衍生物做任何表示支持、認可或推廣、促銷之行為。

免責聲明

本軟體是由加州大學董事會及本軟體之貢獻者以現狀 ("as is") 提供，本套裝軟體裝不負任何明示或默示之擔保責任，包括但不限於就適售性以及特定目的的適用性為默示性擔保。加州大學董事會及本軟體之貢獻者，無論任何條件、無論成因或任何責任主義、無論此責任為因合約關係、無過失責任主義或因非違約之侵權 (包括過失或其他原因等) 而起，對於任何因使用本套裝軟體裝所產生的任何直接性、間接性、偶發性、特殊性、懲罰性或任何結果的損害 (包括但不限於替代商品或勞務之購用、使用損失、資料損失、利益損失、業務中斷等等)，不負任何責任，即在該種使用已獲事前告知可能會造成此類損害的情形下亦然。


符號定義

這些符號可能出現在所述裝置或附屬配件之中。

| | |
|---|---|
|  | 交流電。該裝置適用於交流電。 |
|  | 直流電。該裝置僅適用於直流電。 |
|  | 保險絲。保險絲規格或位置。 |
|  | WEEE處置及回收標誌。此標誌是根據歐盟通過的廢棄電子電機設備指令2012/19/EU，符合者即黏貼於產品上。其目的是阻止不當的電子產品處置，並促進其回收與重複使用。 |

support.Garmin.com/zh-TW



June 2019 
190-02244-2B Rev. B