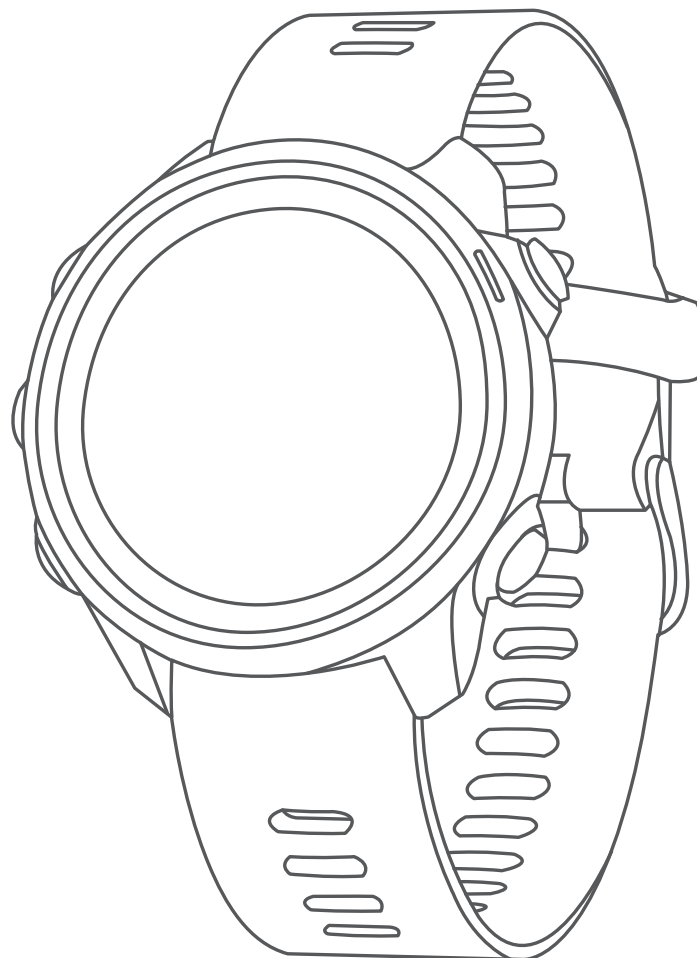


GARMIN®



# FORERUNNER 245/245 MUSIC

---

使用者手冊

© 2020 Garmin Ltd. 及其子公司版權所有

本中文操作說明書版權屬於 Garmin Ltd. 及其子公司所有，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、Forerunner、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。Body Battery、Connect IQ、Garmin Connect、Garmin Express、Garmin Move IQ、HRM-Run、HRM-Tri、tempe、TrueUp、Varia 和 Varia Vision 等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。

Android™ 為 Google Inc. 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 已取得此類商標使用許可。Cooper Institute® 文字及商標為 The Cooper Institute 註冊所有。進階心率分析數據由 Firstbeat 提供支援。iTunes® 為 Apple Inc. 在美國和其他國家註冊的商標。Spotify® 軟體經第三方授權許可，請參閱 <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>。Wi-Fi® 為 Wi-Fi Alliance 的註冊商標。Windows® 和 Windows NT® 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為其各自所有者商標。

本產品經 ANT+ 認證，請參考 [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) 取得相容產品與 APP 應用程式的清單。

M/N: A03568, M/N: AA3568

# 目錄

<b>產品介紹</b> .....	<b>1</b>
按鍵.....	1
GPS 狀態及狀態符號.....	1
配對您的智慧型手機.....	1
給 Garmin Connect 使用者的小秘訣.....	1
藍牙智慧提示.....	1
快捷目錄.....	2
開始跑步.....	2
<b>活動</b> .....	<b>2</b>
開始活動.....	2
記錄活動小秘訣.....	3
結束活動.....	3
新增活動.....	3
建立自訂活動.....	3
室內活動.....	3
記錄肌力訓練.....	3
校正跑步機距離.....	4
游泳.....	4
室外活動.....	4
活動中播放語音提示.....	5
<b>訓練</b> .....	<b>5</b>
訓練計畫.....	5
網站上的訓練計畫.....	5
在 Garmin Connect 上建立自訂訓練計劃.....	5
傳送自訂訓練計劃到裝置.....	5
開始訓練.....	5
關於訓練行事曆.....	5
使用 Garmin Connect 的訓練計畫.....	5
適合的訓練計畫.....	5
間歇訓練.....	6
虛擬夥伴 Virtual Partner.....	6
設定訓練目標.....	6
刪除訓練目標.....	7
與先前的活動競賽.....	7
個人紀錄.....	7
檢視個人紀錄.....	7
恢復個人紀錄.....	7
清除個人紀錄.....	7
清除所有個人紀錄.....	7
使用節拍器跑步.....	7
設定個人資料.....	7
健身目標.....	7

關於心率區間.....	7
<b>活動追蹤</b> .....	<b>8</b>
自動目標.....	8
使用久坐提示.....	8
開啟久坐提示.....	8
睡眠監測.....	8
自動睡眠監測.....	9
開啟勿擾模式.....	9
週熱血時間.....	9
增加週熱血時間.....	9
Move IQ.....	9
活動量記錄設定.....	9
關閉活動追蹤.....	9
<b>智慧功能</b> .....	<b>9</b>
藍牙連線.....	9
使用 Garmin Connect 更新軟體.....	9
手動與 Garmin Connect 同步數據.....	9
尋找手機.....	9
Widget 小工具.....	10
檢視小工具.....	10
Connect IQ 功能.....	10
使用電腦下載 Connect IQ 功能.....	10
Wi-Fi 連線功能.....	10
將裝置連接至 Wi-Fi.....	10
安全與追蹤功能.....	10
新增緊急聯絡人.....	11
開啟和關閉事故偵測功能.....	11
援助功能.....	11
<b>心率功能</b> .....	<b>11</b>
手腕式心率.....	11
佩戴裝置.....	11
異常心率資料小秘訣.....	11
檢視心率資訊.....	11
廣播心率.....	11
設定心率異常警示.....	12
關閉腕式心率.....	12
關閉游泳時記錄心率.....	12
HRM-Swim 配件.....	12
游泳時記錄心率.....	12
跑步動態.....	12
使用跑步動態資料進行訓練.....	12
色彩量表與跑步動態資料.....	13
跑步動態資料疑難排解小秘訣.....	13
生理指標參數.....	13

關閉體能狀況通知.....	14	使用 Garmin Connect 電腦版.....	20
自動偵測心率.....	14	<b>導航.....</b>	<b>20</b>
同步活動及體能狀況.....	14	航線.....	20
訓練狀態.....	14	建立並依循路線.....	20
最大攝氧量 (VO2 Max.) 的估算.....	14	儲存位置.....	21
取得跑步時的最大攝氧量.....	15	編輯已儲存航點.....	21
恢復時間.....	15	刪除所有已儲存航點.....	21
恢復心率.....	15	活動中導航至起始點.....	21
訓練負荷.....	15	導航至上次儲存活動的起點.....	21
檢視預估完賽時間.....	15	導航至已儲存位置.....	21
體能狀況指數.....	15	地圖.....	21
訓練效果.....	15	將地圖加入活動.....	21
脈搏血氧感測功能.....	16	地圖平移和縮放.....	21
獲取血氧偵測資訊.....	16	地圖設定.....	21
開啟睡眠中脈搏血氧偵測功能.....	16	<b>無線感測器.....</b>	<b>22</b>
異常脈搏血氧資料小秘訣.....	16	配對無線感測器.....	22
心率變異數與壓力分數.....	16	步頻感測器.....	22
壓力測量小工具.....	16	佩戴步頻感測器進行跑步活動.....	22
身體能量指數.....	17	步頻感測器校正.....	22
檢視身體能量指數小工具.....	17	設定步頻感測器和距離.....	22
提升身體能量指數小秘訣.....	17	自行車專用速度 / 踏頻感測器 (選購).....	22
健康分析小工具.....	17	情境感知系統.....	22
<b>使用 Forerunner 245 Music 聽音樂.....</b>	<b>17</b>	tempe 溫度感測器 (選購).....	22
安裝第三方音樂應用程式.....	17	<b>自訂裝置.....</b>	<b>23</b>
登入您的第三方音樂服務.....	18	自訂您的活動列表.....	23
從第三方音樂服務下載音樂.....	18	自訂 Widget 小工具目錄.....	23
解除安裝第三方音樂服務.....	18	自訂快捷目錄.....	23
Spotify®.....	18	活動設定.....	23
從 Spotify 下載音樂.....	18	自訂訓練頁面.....	23
載入個人音樂檔.....	18	警示.....	23
播放已下載音樂.....	18	自動計圈.....	24
音樂播放控制.....	18	自訂計圈警示訊息.....	24
控制手機上的音樂播放器.....	19	啟用自動暫停.....	24
透過藍牙連結耳機.....	19	自動換頁.....	24
<b>歷史紀錄.....</b>	<b>19</b>	變更 GPS 設定.....	24
檢視歷史紀錄.....	19	省電模式設定.....	25
檢視各心率區間的時間.....	19	移除活動或活動 & 應用程式.....	25
檢視所有資料.....	19	錶面設定.....	25
刪除歷史資料.....	19	自訂錶面.....	25
資料管理.....	19	系統設定.....	25
刪除資料.....	19	時間設定.....	25
中斷 USB 傳輸連結.....	20	背光設定.....	25
Garmin Connect.....	20	變更測量單位.....	26
與 Garmin Connect 手機應用程式同步資訊.....	20	延伸顯示模式.....	26

時間 .....	26	<b>附錄.....</b>	<b>30</b>
使用 GPS 同步時間 .....	26	資料欄位.....	30
手動調整時間 .....	26	關於心率區間 .....	32
設定鬧鐘 .....	26	心率區間表 .....	32
移除鬧鐘.....	26	最大攝氧量標準率等級表 .....	32
開始倒數計時器.....	26	輪胎尺寸和周長 .....	33
使用碼表.....	26	符號定義.....	33
VIRB 遙控.....	26		
遙控 VIRB 運動攝影機 .....	26		
活動中遙控 VIRB 運動攝影機 .....	26		
<b>裝置資訊.....</b>	<b>27</b>		
檢視裝置資訊 .....	27		
檢視電子標籤通訊協定與版權聲明.....	27		
為裝置充電.....	27		
裝置充電小秘訣.....	27		
佩戴裝置.....	27		
裝置保養.....	27		
裝置清潔.....	28		
更換錶帶.....	28		
產品規格.....	28		
<b>疑難排解.....</b>	<b>28</b>		
產品更新.....	28		
Garmin Express 設定.....	28		
取得更多資訊 .....	28		
活動追蹤.....	28		
每日步數沒有出現.....	28		
我的步數似乎不準確 .....	28		
裝置上的步數和我的 Garmin Connect 帳戶不同步 .....	28		
週熱血時間會閃爍.....	29		
獲取衛星訊號 .....	29		
改善衛星訊號接收.....	29		
裝置重新開機 .....	29		
恢復出廠設定 .....	29		
使用 Garmin Connect 更新軟體 .....	29		
使用 Garmin Express 進行軟體更新 .....	29		
我的裝置顯示語言錯誤 .....	29		
我的手機是否與裝置相容？ .....	29		
我的手機無法連接到裝置 .....	29		
延長電池效能 .....	30		
溫度數值不準確 .....	30		
我要怎麼配對 ANT+ 感測器？.....	30		
是否可以與藍牙感測器連結裝置？ .....	30		
我的音樂或耳機連接被切斷.....	30		

## 產品介紹

### 警告

關於產品風險及其他重要資訊，請參閱包裝內手冊前段的《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



①	LIGHT	按下以開啟電源。 按下以開啟或關閉背光。 長按以檢視快捷目錄。
②	START STOP	按下以開始或暫停計時器。 按下以選擇一個選項或確認訊息。
③	BACK	按下以返回前一頁。 活動中按下以啟動計圈。
④	DOWN	按下以瀏覽小工具、訓練頁面、選項及相關設定。 長按以開啟音樂控制畫面(音樂播放控制, 第 18 頁)。
⑤	UP	按下以瀏覽小工具、訓練頁面、選項及相關設定。 長按以檢視目錄。

### GPS 狀態及狀態符號

GPS 狀態示意環和 GPS 符號會暫時覆蓋各錶面。戶外活動時，當 GPS 完成定位，GPS 狀態示意環呈現綠色。GPS 符號閃爍表示裝置正在搜尋訊號。實心的符號表示已取得訊號或已連結感測器。

<b>GPS</b>	GPS 狀態
	電池狀態
	智慧手機連結狀態
	Wi-Fi® 連結狀態
	心率感測器連結狀態
	步頻感測器連結狀態
	跑步動態感測器連結狀態
	速度與踏頻感測器連結狀態

	自行車智慧顯示器連結狀態
	自行車智慧雷達連結狀態
	溫度感測器連結狀態
	VIRB 連結狀態

### 配對您的智慧型手機

要使用 Forerunner 裝置的藍牙連線功能，必須直接從 Garmin Connect 應用程式與智慧型手機配對，而非從智慧型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](https://Garmin.com.tw/products/apps)，下載 Garmin Connect 應用程式。
- 2 智慧型手機與 Forerunner 裝置保持在 10 公尺以內的距離。
- 3 按下 **LIGHT** 以開啟裝置。  
首次開啟裝置時即進入配對模式。  
**小秘訣：**您可以長按 **LIGHT** 鍵，然後按下 手動進入配對模式。
- 4 選擇裝置型號新增至您的 Garmin Connect 帳號。
  - 若為首次使用 Garmin Connect 應用程式配對裝置，請依照螢幕指示進行操作。
  - 若您曾經使用 Garmin Connect 應用程式配對其他裝置，請選擇 或 ，並選擇 **Garmin 裝置 > 新增裝置**，再依照螢幕指示進行操作。

### 給 Garmin Connect 使用者的小秘訣

- 1 從 Garmin Connect 應用程式選擇 或 。
- 2 按下 **Garmin 設備 > 新增裝置**。

### 藍牙智慧提示

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

- 1 在手錶頁面，長按 **UP** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 電話 > 藍牙 > 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 **非活動期間**。
- 7 選擇通知偏好設定。
- 8 選擇聲響偏好設定
- 9 選擇 **顯示時間**。
- 10 設定新通知提示畫面顯示時間。
- 11 選擇 **署名**。
- 12 開啟訊息署名回覆功能。

### 檢視通知

- 1 在手錶畫面，按下 **UP** 或 **DOWN** 鍵以檢視智慧通知小工具。
- 2 按下 **START** 鍵。
- 3 選擇一個通知。
- 4 按下 **DOWN** 鍵進行換頁。
- 5 按下 **BACK** 鍵回到前一頁。



## 管理通知

您可以使用已配對的手持裝置來管理 Forerunner 上顯示的訊息。

選擇一個項目：

- 若您使用 iPhone® 裝置，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 Android™ 手機，請在 Garmin Connect 應用程式內，選擇 **設定 > 智慧通知**。



## 活動中使用手機播放語音提示

在您設定語音提示之前，您必須完成手機版 Garmin Connect 與 Forerunner 裝置配對。


您可以在 Garmin Connect 應用程式上設定活動中的播放狀態提示。語音提示包括圈數、單圈時間、配速和速度以及 ANT+ 感測器所偵測到的資料。在播放語音提示時，Garmin Connect 會把主要音訊調整成靜音。您可以在 Garmin Connect 應用程式上自訂音量。

**備註：**若持有 Forerunner 245 Music 裝置，您可以不用透過智慧型手機，直接透過與裝置連結的耳機聽取語音提示 ([活動中播放語音提示](#), 第 5 頁)。

**備註：**計圈語音提示預設為開啟。

- 1 從 Garmin Connect 應用程式選擇  或 。
- 2 選擇 **Garmin 裝置**。
- 3 選擇您的裝置。
- 4 選擇 **活動選項 > 語音提示**。

## 關閉智慧藍牙連結

- 1 長按 **LIGHT** 鍵以檢視快捷目錄。
- 2 選擇  以關閉與手機的藍牙連線。

請參考行動裝置的使用說明以關閉其無線藍牙功能。

## 開啟 / 關閉智慧連結警示

您可以開啟或關閉 Forerunner 與手機藍牙連線或連線中斷的提醒。

**備註：**預設藍牙連線警示為關閉。

- 1 在手錶頁面，長按 **UP** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 手機 > 警示**。

## 快捷目錄

快捷目錄內有選項的捷徑，例如開啟勿擾模式、鎖定按鍵以及裝置關機等。

**備註：**您可以新增、重新排序或刪除快捷目錄內的選項 ([自訂快捷目錄](#), 第 23 頁)。

- 1 在任何畫面，長按 **LIGHT** 鍵。



- 2 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵切換各個功能。

## 開始跑步

您使用裝置進行的第一項活動可以是跑步、騎乘或任何戶外活動。在開始一項活動之前，請先將裝置充飽電 ([為裝置充電](#), 第 27 頁)。

- 1 按下 **START** 鍵，並選擇活動。
- 2 請至開放的戶外空間等待衛星訊號的接收。
- 3 按下 **START** 鍵，開始活動計時。
- 4 開始跑步。



**備註：**活動中欲開啟音樂控制畫面，在 Forerunner 245 Music 上長按 **DOWN** 鍵 ([音樂播放控制](#), 第 18 頁)。

- 5 跑步活動結束後，按下 **STOP** 鍵，停止碼表計時。
- 6 選擇一個項目：
  - 選擇 **繼續** 重啟計時器。
  - 若要儲存活動並重設碼表，請選擇 **儲存**。要檢視已完成的活動，請於活動選單中選擇一次跑步活動。



- 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**。
- 若要折返至起點，請選擇 **回到起點**。
- 若要取消活動，請選擇 **放棄 > 確認**。

## 活動

Forerunner 245/245 Music 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 Connect IQ 網頁新增 Connect IQ 活動或 app 到您的裝置 ([Connect IQ 功能](#), 第 10 頁)。

更多關於活動追蹤與健身指標的準確度資訊，請參考 [Garmin.com.tw/legal/atdisclaimer](http://Garmin.com.tw/legal/atdisclaimer)。


## 開始活動

當開始活動時，裝置的 GPS 會自動開啟 (若有需要)；若

您持有其他無線感測器，您可先與 Forerunner 裝置進行配對(配對無線感測器，第 22 頁)。

- 1 按下 **START** 鍵。
- 2 選擇活動。

**備註：**設定成最愛列表的活動項目會優先顯示於清單中(自訂您的活動列表，第 23 頁)。

- 3 選擇一個項目：
  - 從最愛活動列表中選擇一項活動。
  - 選擇 ，從延伸活動列表中選擇一個活動。
- 4 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。
- 5 等待 **GPS** 出現。

裝置在偵測到您的心率、獲取 GPS 訊號(若有需要)並連線無線感測器(若有需要)後即可開始活動。

- 6 按壓 **START** 鍵以開始活動計時。  
在開始碼表計時之前，裝置不會自動記錄您的活動。

**備註：**使用 Forerunner 245 Music 的情況，如需在活動中開啟音樂控制畫面，請長按 **DOWN** 鍵(音樂播放控制，第 18 頁)。

## 記錄活動小秘訣

- 進行活動前請先為裝置充電(為裝置充電，第 27 頁)。
- 按下 **BACK** 鍵以記錄計圈。
- 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視其他資料頁面。

## 結束活動

- 1 按下 **STOP** 鍵。
- 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 > 完成**。
  - 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，請選擇 **回到起點 > 返航**。  
**備註：**此功能僅適用於 GPS 有開啟的活動。
  - 若要直線返回到起點，請選擇 **回到起點 > 直線返回**。  
**備註：**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 > 是**。  
**備註：**停止活動 30 秒後，裝置將自動儲存活動。

## 新增活動

裝置出廠時已預載數種常見室內及室外活動項目，您可將該活動項目新增至您的活動清單。

- 1 按下 **START** 鍵。
- 2 選擇 **新增**。
- 3 在清單中選擇一項活動。
- 4 選擇 **是** 新增活動到最愛列表。
- 5 選擇該活動項目於清單的擺放位置。
- 6 按下 **START** 鍵。

## 建立自訂活動

- 1 在手錶頁面，按下 **START > 新增**。
- 2 選擇一個項目：
  - 選擇 **複製活動** 從已儲存的活動開始建立自訂活動。
  - 選擇 **其他** 建立新的自訂活動。
- 3 若有需要，請選擇一種活動類型。
- 4 選擇名稱或輸入自訂名稱。  
重複的名稱會包含數字。例如：騎乘(2)。
- 5 選擇一個項目：
  - 選擇一個選項以自訂特定活動設定。例：您可自訂資料頁面或自動功能。
  - 選擇 **完成** 儲存並使用自訂活動。
- 6 選擇 **是** 新增活動到最愛列表。

## 室內活動

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

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進行校正，這將增加速度、距離與步頻等資料的精準度。

**小秘訣：**握住跑步機扶手，會降低活動的精準度。建議使用步頻感測器記錄配速、距離與步頻。

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

## 記錄肌力訓練

您可以記錄肌力訓練的組數，單一動作多次重複為一組。

- 1 在手錶頁面，按下 **START > 肌力訓練**。  
第一次開始肌力訓練活動，請先選擇佩戴裝置的手腕。
- 2 按下 **START** 鍵後開始單組計時。
- 3 開始第一組訓練。  
裝置開始紀錄動作的重複次數。您必須完成至少 4 次動作，裝置才會顯示重複次數。  
**小秘訣：**同一組只能判斷一個動作，完成此組動作才能開始新的動作。
- 4 按下 **BACK** 鍵以結束這一組訓練。  
螢幕會顯示此組總次數，在幾秒鐘後會顯示休息計時器。
- 5 若有需要，按下 **DOWN** 鍵並編輯重複次數。  
**小秘訣：**您也可以新增此組的重量。
- 6 結束休息，按下 **BACK** 鍵開始下一組。
- 7 以相同步驟記錄每一組肌力訓練，直到完成活動。
- 8 完成最後一組後，按下 **START** 鍵以停止計時。
- 9 選擇 **儲存**。

## 記錄肌力訓練活動小秘訣

- 進行訓練動作中時請勿觀看裝置。  
請於各組訓練開始前、結束後及休息時操作裝置。
- 進行次數訓練時請專注於您的姿勢。



- 請使用徒手或自由重量的訓練方式。
- 進行次數訓練時請維持一致、大幅度的動作。  
當配戴裝置的手臂回到起始位置時，裝置將計為一次。
- 備註：**腳部訓練將無法列入計算。
- 開啟自動偵測次數功能以自動開始或停止您的組數。
- 儲存及傳送您的肌力訓練活動到 Garmin Connect 帳號。  
使用 Garmin Connect 的工具以檢視或編輯活動詳細內容。

## 校正跑步機距離

若要獲取更準確的跑步機跑步距離數據，您可以在完成至少 1.5 公里的跑步活動後校正裝置上顯示的距離。若您使用不同的跑步機，您可以在不同的跑步機上進行手動校正。

- 1 開始跑步機活動(開始活動, 第 2 頁)，並在跑步機上完成至少 1.5 公里的跑步。
- 2 跑步活動結束後，按下 **STOP** 鍵。
- 3 選擇一個項目：
  - 若首次校正室內跑步機的距離，選擇 **儲存**。裝置畫面將會通知您完成跑步機校正。
  - 若非首次進行跑步機校正，請選擇 **校正 & 儲存 > 是**。
- 4 確認跑步機上的跑步距離數據後，在裝置上輸入您的跑步距離。

## 游泳

### 注意

裝置僅供游泳使用，佩戴此裝置進行水肺潛水有可能造成裝置損壞，此類損壞並不在保固的範圍內。

### 開始泳池游泳

您可以使用泳池游泳的活動項目來記錄您的游泳數據，包含游泳距離、配速、划水數及泳姿。

- 1 選擇 **START > 泳池游泳**。  
首次使用泳池游泳活動，您需選擇您的泳池大小或輸入一個自訂數值。
- 2 按下 **START** 鍵，開始活動計時。
- 3 欲開始或結束休息時，按下 **BACK** 鍵。
- 4 完成活動時，選擇 **STOP > 儲存**。

### 游泳專門術語

**趟：**選擇完成的技術訓練的距離。

**間歇：**連續游一趟或多趟，每次休息後即開始新的間歇。

**划水數：**佩戴裝置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 次划水數游完該趟泳池長度則 SWOLF 為 45。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。在游泳一段距離後可得泳姿

辨識，當檢視間歇記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 23 頁)。

自由式	又稱捷泳，是最符合人體工學也最快的泳姿。
仰式	又稱背泳，是仰臥於水面的游泳姿勢。
蛙式	又稱胸泳，是模仿青蛙游泳的一種泳姿。
蝶式	手臂在頭前入水完成划水循環，因姿勢像蝴蝶而得名。
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 4 頁)。

### 游泳活動小秘訣

- 進行室內游泳時請依照螢幕指示進行操作，選擇泳池大小或手動輸入泳池大小。  
下一次開始室內游泳活動時，裝置將套用此次設定大小。如需變更，長按 **UP** 鍵，選擇**室內泳池設定**，選擇 **泳池大小**進行變更。
- 按下 **BACK** 鍵記錄室內游泳的休息時間。  
裝置會自動記錄游泳的間歇與趟數。

### 在游泳池休息

預設的休息畫面有兩個休息計時器，螢幕也會顯示上一次完整的間歇訓練的時間與距離。

**備註：**休息時游泳資料不會被記錄。

- 1 在游泳時，按下 **BACK** 鍵開始休息。  
螢幕顯示變成黑底白字，並出現休息頁面。
- 2 休息時，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視其它資料頁面(選用)。
- 3 按下 **BACK** 鍵，並繼續游泳。
- 4 重複以記錄更多休息區間。

### 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 在室內游泳時，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視訓練日誌。
- 2 按下 **BACK** 鍵開始計時。
- 3 當您完成一個技術訓練後，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 選擇完成的技術訓練的距離。  
距離選項取決裝置活動資料夾中您選擇的泳池大小。
- 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，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以回到游泳訓練頁面。

### 室外活動

Forerunner 已預載多項戶外活動應用程式，如跑步或自行車活動，進行戶外活動時 GPS 會自動開啟。您可以從預載的活動類型新增應用程式，如有氧運動或划船等

活動，也可以新增自訂活動至裝置中 ([建立自訂活動](#), 第 3 頁)。

## 活動中播放語音提示

跑步或其他活動期間，啟用播放聲音提示功能。若您已連結藍牙耳機，裝置將透過耳機播放音訊；若未連結藍牙耳機，裝置會透過已連結 Garmin Connect 應用程式的手機播放音訊。播放聲音提示期間，裝置與智慧型手機上的主要音訊將會暫時被靜音。

**備註：**此功能不適用於全部活動。

- 1 在手錶頁面，長按 **UP** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 活動語音提示**。
- 3 選擇一個項目：
  - 若要聽取每圈的音訊警示，請選擇 **計圈警示**。  
**備註：**計圈警示預設為開啟。
  - 若要自訂配速及速度的音訊警示，請選擇 **配速 / 速度警示**
  - 若要自訂心率的音訊警示，請選擇 **心率警示**。
  - 若要在開始或停止計時 (包含 Auto Pause 功能) 時聽取音訊警示，請選擇 **計時功能**。
  - 若要聽取活動語音提示，選擇 **活動提示**
  - 若要變更提示文字或語音時，請選擇 **提示語言**。

## 訓練

### 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。設定方式可以使用 Garmin Connect 建立新計畫，或是選取 Garmin Connect 網站上提供的訓練計畫，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

在下載網站上的訓練計畫之前，您必須先具備 Garmin Connect 帳號 ([Garmin Connect](#), 第 20 頁)。

- 1 連接裝置與電腦。
- 2 前往 [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com)。
- 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。

### 在 Garmin Connect 上建立自訂訓練計畫




在建立訓練計畫之前，您必須先具備 Garmin Connect 帳號 ([Garmin Connect](#), 第 20 頁)。

- 1 從 Garmin Connect 應用程式選擇  或 。
- 2 選擇 **訓練 > 訓練 > 建立訓練**。
- 3 選擇活動。
- 4 建立您的自訂訓練。
- 5 選擇 **儲存**。
- 6 輸入您的訓練名稱，並選擇 **保存**。  
新的訓練項目將顯示在訓練列表中。

**備註：**您可將這個訓練計畫傳送至您的裝置 ([傳送自訂訓練計畫到裝置](#), 第 5 頁)

### 傳送自訂訓練計畫到裝置

您可將在 Garmin Connect 上建立的訓練計畫傳送至裝置 ([在 Garmin Connect 上建立自訂訓練計畫](#), 第 5 頁)。

- 1 從 Garmin Connect 應用程式選擇  或 。
- 2 選擇 **訓練 > 訓練**。
- 3 從列表中選擇一項訓練。
- 4 按下 。
- 5 選擇相容的裝置。
- 6 依照螢幕指示進行操作。

### 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 在手錶頁面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇活動。
- 3 長按 **UP** 鍵。
- 4 選擇 **訓練 > 我的訓練**。
- 5 選擇一個訓練。  
**備註：**只有與所選活動相容的訓練才會顯示於列表。
- 6 選擇 **開始訓練**。
- 7 按下 **START** 鍵開始活動計時。  
開始訓練後，裝置螢幕即顯示每個訓練步驟、**步驟筆記(選用)**、**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，您可以在 Garmin Connect 行事曆加入數個訓練後，即可將這些訓練傳送到裝置。傳送到裝置的訓練會依日期顯示在訓練行事曆清單中。無論您是否完成訓練，這些訓練行程都會保留在裝置內。如果您再從 Garmin Connect 傳送新的訓練行程，這些新的訓練行程將會覆蓋現有的訓練行事曆。

### 使用 Garmin Connect 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 20 頁)，而且您應該先將裝置與相容的智慧型手機配對。

- 1 從 Garmin Connect 應用程式選擇  或 。
- 2 選擇 **訓練 > 訓練計畫**。
- 3 選擇並進行訓練計畫的排程。
- 4 依照螢幕指示進行操作。
- 5 在行事曆中檢查訓練計畫。

### 適合的訓練計畫

您的 Garmin Connect 帳號有 ATP 和 Garmin Coach 虛擬教練以達成您的訓練目標。例如回答幾個問題並找到幫助您完成 5 公里比賽的計畫。該計畫適應您當前的健身水準，教練與排程選項以及比賽日期。當您開始計畫時，Garmin Coach 虛擬教練將新增到您的裝置的 Widget 小工具中。

## 開始今天的訓練計劃

傳送訓練到您的裝置，Garmin Coach 虛擬教練即顯示在 Widget 小工具中。

- 1 在手錶頁面，按下 **UP** 或 **DOWN** 鍵以檢視 Garmin Coach 虛擬教練小工具。

若今天安排了訓練活動，裝置將顯示訓練名稱並提示您開始。



- 2 按下 **START** 鍵。
- 3 選擇 **檢視** 以檢視訓練步驟(選用)。
- 4 選擇 **開始訓練**。
- 5 依照螢幕指示操作。

## 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，您可以使用開放的間歇行程。

### 建立間歇訓練

- 1 在手錶頁面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇活動。
- 3 長按 **UP** 鍵。
- 4 選擇 **訓練 > 間歇訓練 > 編輯 > 間歇訓練 > 類型**。
- 5 選擇 **距離、時間 或 開放**。  
**小技巧：**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 **長度**，輸入訓練的時間或距離間歇值，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 若有需要，輸入休息的時間或距離間歇值，然後選擇 **✓**。
- 11 按下 **BACK** 鍵。
- 12 選擇以下動作：
  - 選擇 **重複** 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 在手錶頁面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇活動。
- 3 長按 **UP** 鍵。
- 4 選擇 **訓練 > 間歇訓練 > 開始訓練**。

- 5 按下 **START** 鍵開始活動計時。
- 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

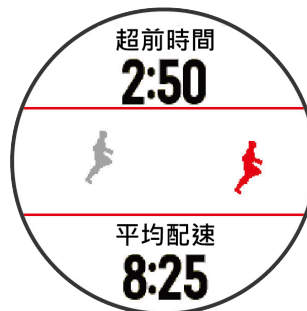
- 任何時間按下 **BACK** 鍵可停止當下的間歇訓練或休息時間，當下的跳轉至下一個間歇訓練或休息時間。
- 所有間歇訓練及休息時間完成後，按下 **BACK** 鍵以終止間歇訓練，並跳轉至緩和運動計時器畫面。
- 任何時間按下 **STOP** 鍵以終止計時器，您可以選擇重置計時器或是結束間歇訓練活動。

## 虛擬夥伴 Virtual Partner

虛擬夥伴是設計來幫助您達成目標訓練的工具。替虛擬夥伴設定配速並與他競賽。

**備註：**此功能不適用於全部活動。

- 1 在手錶頁面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇活動。
- 3 長按 **UP** 鍵。
- 4 選擇活動設定。
- 5 選擇 **訓練頁面 > 新增 > 虛擬夥伴**。
- 6 輸入配速或速度。
- 7 開始活動 (**開始活動, 第 2 頁**)。
- 8 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵捲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。在你的訓練中，裝置提供了與目標差距的即時回饋。在訓練活動中，裝置提供您與目標的即時距離。

- 1 在手錶頁面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇活動。
- 3 長按 **UP** 鍵。
- 4 選擇 **訓練 > 訓練目標**。
- 5 選擇一個項目：
  - 選擇 **只有距離** 選擇預設的距離或輸入自訂值。
  - 選擇 **距離與時間** 選擇目標距離與時間。
  - 選擇 **距離與配速 或 距離與速度** 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 **START** 鍵開始活動計時。

## 刪除訓練目標

- 1 活動中長按 **UP** 鍵。
- 2 選擇 **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。此功能與虛擬夥伴類似，您可以查看自己領先或落後的情況。

**備註：**此功能不適用於全部活動。

- 1 在手錶頁面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇活動。
- 3 長按 **UP** 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** 選擇裝置內先前的活動紀錄。
  - 選擇 **從已下載** 選擇從 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 **START** 鍵 開始活動計時。
- 8 完成您的活動後，按下 **START > 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。

### 檢視個人紀錄

- 1 在手錶頁面，長按 **UP** 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 在手錶頁面，長按 **UP** 鍵。
- 2 選擇 **歷史紀錄 > 個人紀錄**。
- 3 選擇運動。
- 4 選擇要恢復的紀錄。
- 5 選擇 **恢復前次紀錄 > 是**。

**備註：**此動作不會刪除任何已儲存活動。

### 清除個人紀錄

- 1 長按 **UP** 鍵。
- 2 選擇 **歷史紀錄 > 個人紀錄**。
- 3 選擇運動。
- 4 選擇要刪除的紀錄。
- 5 選擇 **清除個人紀錄 > 是**。

**備註：**此動作不會刪除任何已儲存活動。

## 清除所有個人紀錄

- 1 在手錶頁面，長按 **UP** 鍵。
- 2 選擇 **歷史紀錄 > 個人紀錄**。
- 3 選擇運動。
- 4 選擇 **清除所有紀錄 > 是**。  
此動作只會刪除該運動的個人紀錄。  
**備註：**此動作不會刪除任何已儲存活動。

## 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。

**備註：**此功能不適用於全部活動。

- 1 在手錶頁面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇活動。
- 3 長按 **UP** 鍵。
- 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** 自訂節拍頻率。
  - 選擇 **聲音** 自訂節拍器聲響與振動提示。
- 7 若有需要，在跑步以前您可以選擇 **預覽** 先習慣節拍器功能。
- 8 開始跑步 (**開始跑步**, 第 2 頁)。  
節拍器即自動開啟。
- 9 跑步時按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視節拍器畫面。
- 10 必要時，長按 **UP** 鍵以變更節拍器設定。

## 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。

- 1 在手錶頁面，長按 **UP** 鍵。
- 2 選擇 **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。
- 鍛鍊某些心率區間可以幫助提高心血管能力和強度。

如果知道自己的最大心率，您可以查詢表格 (**心率區間表**, 第 8 頁) 來確認健身目標下最適合的鍛鍊心率區間。

如果不清楚自己的最大心率，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可以提供此服務。預設的最大心率为 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 在手錶頁面，長按 **UP** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 使用者資訊 > 心率區間**。
- 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(自動偵測心率, 第 14 頁)。
- 4 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。
- 5 選擇 **區間 > 根據**。
- 6 選擇一個項目：
  - 選擇 **BPM** 以檢視或編輯每分鐘心跳值。
  - 選擇 **最大心率 %** 以檢視或編輯最大心率的百分比。
  - 選擇 **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)。
- 7 選擇一個區間，輸入各區間的值。
- 8 選擇 **新增運動心率** 以新增個別運動的心率區間。

## 自動設定您的心率區間

裝置預設允許偵測您的最大心率和設定您的心率區間。

- 確認使用者資訊的正確性(自動偵測心率, 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 帳戶檢視您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。
---	---------	---	------------------

## 活動追蹤

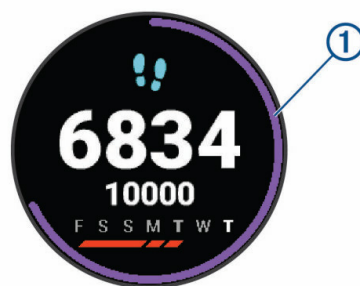
此功能可記錄每天的步數、移動距離、熱血時間、已爬樓層數、消耗的熱量與睡眠統計資料。熱量的消耗為基礎代謝率加上活動消耗卡路里的總和。

您的每日步數會定時更新並顯示在活動量紀錄小工具中。

更多關於活動追蹤與健身指標的準確度資訊，請參考 [Garmin.com.tw/legal/atdisclaimer](http://Garmin.com.tw/legal/atdisclaimer)。

## 自動目標

裝置會根據您先前的活動等級，計算您的每日步數目標。當您白天在移動時，裝置會顯示您每日目標的進度 ①。



如果不想使用此功能，您也可以裝置在 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！若您久坐超過一小時，螢幕顯示會該動一動囉！與紅格顯示。每 15 分鐘的靜態即會增加久坐的區塊。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 25 頁)。

只要起身走上幾分鐘，就能重置計時功能。

## 開啟久坐提示

- 1 在手錶頁面，長按 **UP** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 活動追蹤 > 久坐提示 > 開啟**。

## 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 網站進行正常睡眠時間的設定。睡眠資料統計包含總睡眠時數、睡眠歷程與翻身次數，您可以在 Garmin Connect 網站查看這些數據。

備註：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 9 頁)。



## 自動睡眠監測

- 1 請佩戴手錶睡覺。
- 2 與 Garmin Connect 同步資料後即可查看睡眠情況 (*Garmin Connect*, 第 20 頁)。  
您可以在 Garmin Connect 網站檢視睡眠情況。

## 開啟勿擾模式

開啟勿擾模式，會關閉背光和震動提示。在睡覺或觀看電影時可開啟此模式。

**備註：**您可以在 Garmin Connect 中設定您平時睡眠時間。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 25 頁)。

- 1 長按 LIGHT 鍵。
- 2 選擇 **勿擾模式**。

## 週熱血時間

為了達到身體健康的目的，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)。

裝置可以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。通過進行連續 10 分鐘中等或高強度活動，可以努力實現每週高強度活動目標。

## 增加週熱血時間

Forerunner 使用您的心率資料，以及根據您個人的身高、年齡、體重、卡路里消耗等多種參數，綜合考量計算您的週熱血時間。

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

## Move IQ

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)。

## 活動量記錄設定

在手錶頁面，長按 UP 鍵，選擇 **設定 > 活動追蹤**。

**狀態：**關閉活動追蹤功能。

**久坐提示：**螢幕顯示會該動一動囉！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 25 頁)。

**目標警示：**開啟或關閉目標警示，或僅在活動期間關閉目標提醒。目標設定項目包含每日步數目標、爬樓梯目標和週熱血時間。

**Move IQ：**當 Move IQ 功能偵測到您有移動，裝置將自動開始或儲存您的步行及跑步活動。

**睡眠時血氧：**睡眠時最多可記錄四小時內的血氧數值。

## 關閉活動追蹤

若關閉活動量記錄功能，則每日步數、爬樓梯數和週熱血時間、睡眠追蹤與 Move IQ 活動都不會被記錄。

- 1 在手錶頁面，長按 UP 鍵。

- 2 選擇 **設定 > 活動量記錄 > 狀態 > 關閉**。

# 智慧功能

## 藍牙連線

Forerunner 提供多種藍牙連線功能，請在相容的智慧手機或者行動裝置下載並使用 Garmin Connect 應用程式。

**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。

**聲音提示：**在跑步或其他活動中，Garmin Connect 手機版應用程式可在手機上透過語音提示活動狀態

**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。

**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。

**尋找手機：**使用此功能可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：**使用此功能可幫助您找到已配對且在固定範圍內藍牙開啟的手錶。

**LiveTrack：**讓親朋好友或家人得到您訓練活動或競賽即時訊息，可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。

**手機通知：**在裝置上顯示來電通知與訊息

**社群媒體互動：**上傳活動至 Garmin Connect 手機版應用程式同步在社群媒體發文分享。

**軟體更新：**提供最新軟體供下載。

**天氣提示：**裝置上提供即時天氣狀態和提醒。

**下載訓練計畫：**在 Garmin Connect 手機 App 瀏覽並選擇訓練計畫，並透過無線連線傳送檔案至您的裝置。

## 使用 Garmin Connect 更新軟體

更新裝置之前必須先具備 Garmin Connect 帳戶，並且已經下載 Garmin Connect 應用程式 (*配對您的智慧型手機*, 第 1 頁)。

同步 Garmin Connect 應用程式與裝置 (*手動與 Garmin Connect 同步數據*, 第 9 頁)。

當有可更新軟體時，裝置會出現軟體更新通知。

## 手動與 Garmin Connect 同步數據

- 1 長按 LIGHT 以檢視快捷目錄。
- 2 選擇 

## 尋找手機

如果手錶已和手機配對，並且手機在藍牙連接範圍內，可以使用此功能尋找手機。

- 1 長按 LIGHT 以檢視快捷目錄。
- 2 選擇 

手錶開始尋找與其配對的手機。如果找到，手機會發出聲響，在手錶模式可以查看藍牙訊號強弱。訊號變強說明正在接近手機。

- 3 按下 BACK 鍵停止尋找。

## Widget 小工具

裝置出廠前已預載 Widget 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。

部分小工具沒有顯示在預設項目中，您必須手動將他們加到小工具清單裡(自訂 [Widget 小工具目錄](#), 第 23 頁)。

**身體能量指數：**顯示幾個小時前您的身體指數及身體指數變化圖表。

**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。

**Garmin coach 教練：**若您已在 Garmin Connect 中選擇 Garmin 教練計畫，畫面將顯示您的訓練計畫。

**健康分析：**顯示健康分析的動態摘要。計算內容包含心率、身體能量指數、壓力及其他。

**心率：**每分鐘的心跳數 (bpm) 與心率變化圖。

**歷史紀錄：**顯示您的活動歷史紀錄及您儲存的活動記錄圖表。

**週熱血時間：**追蹤您中度到激烈運動的時間，並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：**上次運動紀錄的摘要。

**音樂控制：**利用裝置播放智慧型手機或裝置上的音樂。

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

**智慧通知：**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。

**體能狀況指數：**顯示體能狀況指數協助您追蹤及了解自己的活動和配速的訓練成果。

**脈搏血氧感測：**顯示最近的血氧飽和度百分比與其值的圖表。

**步數：**追蹤您的每日步數、目標活動量與前幾天的資料。

**壓力分數：**顯示您的壓力等級，並提供呼吸練習協助您放鬆。

**VIRB：**在與 VIRB 裝置配對時可以使用相機控制功能。

**天氣：**目前天氣與天氣預報。

### 檢視小工具

裝置出廠前已預載 Widget 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。

- 在手錶頁面，按下 **UP** 或 **DOWN** 鍵以檢視小工具。可使用的小工具包含心率及活動追蹤，而運動成果型小工具則需多次使用心率偵測的運動和使用 GPS 進行戶外跑步後的紀錄資訊。
- 按下 **START** 鍵，瀏覽選項及小工具功能。

### 我的一天

我的一天小工具是您活動的摘要，此功能將為動態更新。包含已記錄活動紀錄、週熱血時間、樓層總計、步數和燃燒卡路里等。您可以按下 **START** 鍵檢視其他項目。

## 檢視天氣

使用此功能需要與相容智慧型手機透過藍牙連結。

- 1 在手錶頁面，按下 **UP** 或 **DOWN** 鍵以檢視天氣小工具。
- 2 按下 **START** 鍵以檢視每小時天氣資訊。
- 3 按下 **DOWN** 鍵以檢視每日天氣資訊。

## Connect IQ 功能

使用 Connect IQ 應用程式從 Garmin 或其他提供者新增 Connect IQ 功能到手錶，您可以自訂錶面、訓練頁面、Widget 小工具和應用程式。

**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。

**Widget 小工具：**提供一目瞭然的資訊，包含感測器資料與提示訊息。

**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。

### 使用電腦下載 Connect IQ 功能

- 1 使用 USB 線連結裝置與電腦。
- 2 前往 [connect.Garmin.com/zh-TW](http://connect.Garmin.com/zh-TW)。
- 3 選擇 Connect IQ 並下載。
- 4 依照螢幕指示進行操作。

## Wi-Fi 連線功能

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

**音檔：**可與第三方音樂應用程式同步音檔。



**軟體更新：**當有可用的 Wi-Fi 連線時，裝置即會下載最新軟體。

**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。

### 將裝置連接至 Wi-Fi

在將裝置連接 Wi-Fi 前，請先開啟手機上 Garmin Connect 應用程式或電腦上的 Garmin Express，與裝置進行連結。

您必須先連接 Wi-Fi 才能和第三方音樂應用程式進行同步。連接 Wi-Fi 後可提升裝置接收與傳輸大型檔案的速度。

- 1 移動至 Wi-Fi 網路範圍內。
- 2 從 Garmin Connect 應用程式選擇  或 。
- 3 按下 **Garmin 設備**，並選擇您所使用的裝置。
- 4 選擇 **一般設定 > Wi-Fi > 新增網路**。
- 5 選擇可用 Wi-Fi 網路，並輸入相關登入資訊。

## 安全與追蹤功能

### 警告

事件偵測通知功能為輔助用途，不能作為主要的緊急救援手段。Garmin Connect 應用程式亦不能代表您聯絡緊急連絡人。

Forerunner 裝置具安全及追蹤功能，若要使用請在 Garmin Connect 應用程式中進行設定。

### 注意

下列功能需使用藍牙與 Garmin Connect 應用程式連結，您可以在 Garmin Connect 帳戶中輸入緊急聯絡人資訊。

**援助通知：**您可發送文字訊息 (包含您的姓名與 GPS 位置) 給緊急聯絡人。

**事故偵測通知：**當裝置偵測到事故發生時，透過 Garmin Connect 應用程式可傳送訊息給緊急聯絡人。



**LiveTrack：**讓親朋好友或家人得到您訓練活動或競賽即時訊息，可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。

**即時活動分享：**您可在活動期間傳送訊息給朋友及家人，提供即時狀況更新。

**備註：**此功能只適用於 Android 系統的智慧型手機。

### 新增緊急聯絡人

緊急聯絡電話用於事故偵測及援助通知功能上。

- 1 從 Garmin Connect 應用程式選擇  或 。
- 2 選擇 **安全與追蹤 > 偵測事件與協助 > 新增緊急聯絡人**。
- 3 依照螢幕指示進行操作。

### 開啟和關閉事故偵測功能

- 1 在手錶頁面，長按 **UP** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 安全 > 事故偵測**。
- 3 選擇活動。

**備註：**僅有戶外步行、跑步及騎車活動時可啟動事故偵測功能。

當啟用 GPS 的 Forerunner 裝置偵測到事故發生時，可以透過 Garmin Connect 應用程式發送預設文字訊息和包含您的姓名和定位訊息給緊急聯絡人。如果您不需要幫助，此時可以選擇 **取消**，取消緊急訊息發送。如果您沒有任何動作，在等待 30 秒後，事故偵測訊息將會自動發送給您設定的緊急聯絡人。

### 援助功能

在使用援助功能前，請先設定您的緊急聯絡人 (**新增緊急聯絡人**, 第 11 頁)

- 1 長按 **LIGHT** 鍵。
- 2 若感受到 3 次震動，放開按鍵以開啟援助功能。出現倒數計時器畫面。

**小秘訣：**若要取消傳送訊息，請於倒數計時器結束前選擇 **取消**。

## 心率功能

Forerunner 內建手腕式心率，並且也兼容 ANT+ 心率感測器。您可以在心率工具頁檢視心率。

當腕式心率及 ANT+ 心率數據皆可使用時，裝置優先使用 ANT+ 心率數據。

## 手腕式心率

### 佩戴裝置

- 將腕錶佩戴在手腕骨上方。

**備註：**請確保腕錶舒適服貼於手腕骨的上方。為了在裝置上獲得更準確的心率資料，跑步或運動時佩戴裝置應為不會滑動的狀態。若想得到更準確的脈搏血氧飽和度資料，您應保持在靜止狀態。




**備註：**光學感測器位於裝置背面。

- 更多資訊請查閱 **異常心率資料小秘訣**, 第 11 頁。
- 更多資訊請查閱 **異常脈搏血氧資料小秘訣**, 第 16 頁。
- 更多關於活動追蹤準確度的資訊，請參考 [Garmin.com.tw/legal/atdisclaimer](http://Garmin.com.tw/legal/atdisclaimer)。

### 異常心率資料小秘訣

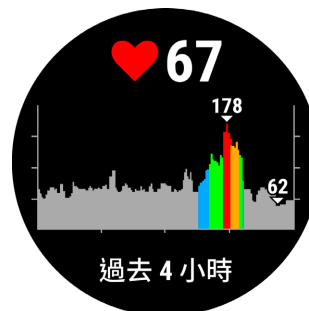
如果心率數據異常或者沒有出現，請嘗試下列動作：

- 佩戴裝置之前，請先清潔和擦乾手腕。
  - 佩戴裝置處請避免擦拭防曬油。
  - 避免刮傷裝置背面的心率感測器。
  - 將腕錶佩戴在手腕骨上方。請確保腕錶舒適服貼於手腕上且活動時不會移動的狀態。
  - 等待  符號變為實心時才開始您的活動。
  - 開始活動之前，請先暖身 5 到 10 分鐘以讀取心率。
- 備註：**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) 與過去四小時的心率圖。

- 1 在手錶頁面，按下 **UP** 或 **DOWN** 鍵以檢視心率資訊。  
**備註：**您可能需要先將小工具新增至您的小工具目錄中 (**自訂 Widget 小工具目錄**, 第 23 頁)。
- 2 按下 **START** 鍵檢視過去 7 天的平均靜止心率。




### 廣播心率

Forerunner 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 ANT+ 裝置產品連結，Forerunner 就可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。

**備註：**廣播心率資訊將會減少電池的使用時間。

- 1 在心率小工具頁面長按 **UP** 鍵。
- 2 選擇 **選項 > 傳送 HR 資料至裝置**。  
Forerunner 開始傳送心率資料並出現 。  
**備註：**啟用心率廣播功能時，無法檢視其他頁面。
- 3 Forerunner 配對相容的 ANT+ Garmin 裝置。  
**備註：**每種相容的 Garmin 裝置的配對方式不完全一樣，請查閱各裝置的使用手冊。  
**小秘訣：**在心率廣播介面，按任意鍵，選擇**是**，即可關閉心率廣播。

### 活動期間廣播心率

您可以設定裝置在您進行活動時自動傳送心率數據至其它裝置，如在騎乘自行車時傳送心率至 Edge 產品或動態攝影機 VIRB。

**備註：**廣播心率資訊將會減少電池的使用時間。

- 1 在心率小工具頁面長按 **UP** 鍵。
- 2 選擇 **選項 > 活動期間開啟心率廣播**。
- 3 開始一項活動(**開始活動**, 第 2 頁)。  
Forerunner 開始於錶面顯示您的心率。  
**備註：**活動期間的心率廣播將不會有任何標示。
- 4 必要時，將您的 Forerunner 裝置與 ANT+ 相容的 Garmin 裝置進行配對。  
**備註：**每種相容的 Garmin 裝置的配對方式不完全一樣，請查閱各裝置的使用手冊。  
**小秘訣：**若要停止傳播您的心率數據，請結束活動(**結束活動**, 第 3 頁)。

### 設定心率異常警示

您可在裝置中設定心率異常警示，讓裝置在非活動期間偵測到每分鐘心率到達一定數值時會發出通知。

- 1 在心率小工具頁面長按 **UP** 鍵。
- 2 選擇 **選項 > 異常心率提示 > 狀態 > 開啟**。
- 3 選擇 **提示閾值**。
- 4 選擇一個心率閾值。

每次您的心率超過心率閾值時，裝置將顯示訊息及震動。

### 關閉腕式心率

除非偵測到其他心率感測器配件，否則裝置預設自動開啟腕式心率。

**備註：**關閉腕式心率感測器將同步關閉脈搏血氧感測功能。

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

### 關閉游泳時記錄心率

裝置內建游泳活動腕式心率功能，並與 HRM-Tri 和 HRM-Swim 配件相容。若您同時穿戴腕式心率及胸帶式心率感測器，裝置將優先採用胸帶式心率感測器數據

- 1 在心率小工具頁面，長按 **MENU** 鍵。  
**備註：**您可能需要另外新增心小工具至目錄中(**自訂 Widget 小工具目錄**, 第 23 頁)。

- 2 選擇 **選項 > 游泳時 > 關閉**。

## HRM-Swim 配件

### 游泳時記錄心率

**備註：**如果同時具備腕式心率和胸帶式心率感測器，裝置會使用胸帶式心率感測器的資訊。您可以新增心率欄位來檢視心率資料(**自訂訓練頁面**, 第 23 頁)，必須先在已配對的 Forerunner 裝置上開始一個計時活動，以便在之後查看心率資料。心率配件在水下時無法顯示數據，HRM-Tri 與 HRM-Swim 配件會先記錄並儲存您游泳時的心率；當您休息離開水域時，心率配件即將您的心率資料傳送到 Forerunner 裝置，儲存計時活動時裝置也會自動下載已儲存的心率數據。資料下載時您必須保持心率配件為離開水面，且位於裝置範圍內(3 公尺)啟用的狀態。

### 跑步動態

您可透過使用跑步動態感測器獲取跑步動態的即時回饋。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。

**備註：**跑步動態感測器僅適用於部分 Garmin 產品中。

**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。垂直振幅顯示軀幹的垂直運動(單位 = 公分)。

**觸地時間：**跑步時腳步與地面接觸的時間。測量單位為毫秒。

**備註：**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：**一次跨步到下次跨步之間的長度，以公尺為測量單位。

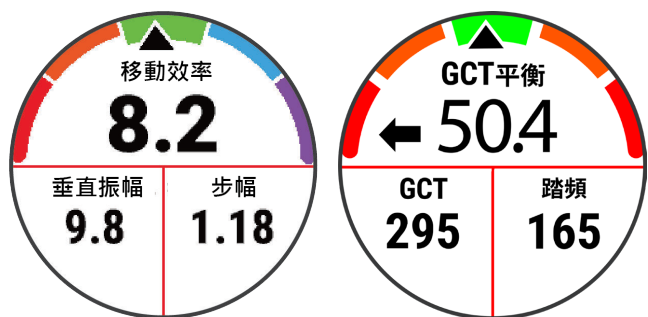
**移動參數：**移動參數顯示您的垂直振幅與步幅的比率。移動參數數值越低，表示移動效率越好。

### 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 或 HRM-Tri 並配對裝置(**配對無線感測器**, 第 22 頁)。

如果您的 Forerunner 裝置與心律感測器一同販售，裝置已經配對完成，且 Forerunner 已設定完成可顯示跑步動態。

- 1 按下 **START** 鍵，並選擇一個跑步活動。
- 2 按下 **START** 鍵。
- 3 開始跑步活動。
- 4 往下捲動至跑步動態畫面以檢視數據。



5 必要時，長按 UP 鍵以編輯跑步動態頁面呈現方式。

## 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步者比較的跑步動態資料。各色彩分區是依據百分比得出。

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](http://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
紫色	>95	>183 spm	<218 毫秒
藍色	70-95	174-183 spm	218-248 毫秒
綠色	30-69	164-173 spm	249-277 毫秒
橘色	5-29	153-163 spm	278-308 毫秒
紅色	<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 48-52 兩個數字，代表 48% 為左腳且 52% 為右腳。

顏色區間	紅色	橘色	綠色	橘色	紅色
對稱性	差	普通	好	普通	差
其它跑者的百分比	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 網站中的摘要。與其他跑步動態資料一樣，觸地時間平衡是測量跑步的數據，可幫助您更了解您的跑步姿勢。

## 垂直振幅與移動參數

垂直振幅和移動參數的資料範圍依據感測器和佩戴位置，例如胸式感測器 (HRM-Tri) 或腰部感測器 (RD Pod) 稍有不同。

顏色區間	百分比區間	垂直振幅 - 胸	垂直振幅 - 腰	移動參數 - 胸	移動參數 - 腰
紫色	>95	<6.4 公分	<6.8 公分	<6.1%	<6.5%
藍色	70-95	6.4-8.1 公分	6.8-8.9 公分	6.1-7.4%	6.5-8.3%
綠色	30-69	8.2-9.7 公分	9.0-10.9 公分	7.5-8.6%	8.4-10.0%
橘色	5-29	9.8-11.5 公分	11.0-13.0 公分	8.7-10.1%	10.1-11.9%
紅色	<5	>11.5 公分	>13.0 公分	>10.1%	>11.9%

## 跑步動態資料疑難排解小秘訣

如果裝置未出現跑步動態資料，您可以嘗試下列方法：

- 確定您有 HRM-Run 或 HRM-Tri 心律感測器。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您的裝置重新配對。
- 若跑步動態資料顯示為零，請確認佩戴的 HRM-Run 或 HRM-Tri 心率感測器為正面朝上。

備註：觸地時間只會在跑步活動時顯示，走路時無法計算。

## 生理指標參數

生理指標參數校搭配相容的手腕心率感測器或者胸帶式心率感測器。測量的數值可以幫助您追蹤了解訓練及比賽時的體能狀況。

此技術由 Firstbeat 提供與支援，請參考 [Garmin.com.tw/minisite/runningdynamics/](http://Garmin.com.tw/minisite/runningdynamics/) 取得更多資訊。





**備註：**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您體能與表現的影響。您的訓練狀態因您的訓練強度與最大攝氧量而異。

**最大攝氧量(VO2 Max.)：**最大攝氧量(VO2 Max.)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)。當您適應更熱的環境或更高的海拔後，裝置會根據熱度及高度調整最大攝氧量。

**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 用來估計運動後恢復身體所需要的能量。

**完賽預估時間：**依據的最大攝氧量估計，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。

**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，在跑步期間外檢視您的體能狀況，以便比較實際體能狀況與平均的健康狀態。

## 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 在手錶頁面，長按 **UP** 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。

## 自動偵測心率

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。

**備註：**只有在您心率數值超過您在使用者資料中的設定時，才會偵測到最大心率。

- 1 在手錶頁面，長按 **UP** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 生理指標參數 > 自動偵測 > 最大心率 %**。

**備註：**您可以手動設定個人資料中的最大心率(**設定心率區間, 第 8 頁**)。

## 同步活動及體能狀況

您可透過 Garmin Connect 將其他 Garmin 裝置的活動、個人紀錄及體能狀況到您的 Forerunner 裝置中，使裝置上資訊能更明確反映出您的訓練狀態和體能。舉例來說，您可以使用 Edge 裝置紀錄騎乘活動，再使用 Forerunner 觀看活動詳細資訊及訓練負荷。

- 1 在手錶頁面，長按 **UP** 鍵。

## 2 選擇 **設定 > 生理指標參數 > TrueUp**。

當您將裝置與手機同步後，Forerunner 裝置上將顯示出其他 Garmin 裝置上傳送來的您最近的活動、個人紀錄和體能狀況。

## 訓練狀態

依據您的訓練負荷量和最大攝氧量，訓練狀態會告訴您的訓練效果、健身等級和表現。訓練狀態可以幫助您計畫未來的訓練方式和如何提升訓練等級。

**巔峰狀態：**利於競賽的理想體能狀態。因為巔峰狀態很短，所以應該提前計畫，以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：**當超過一週沒有進行訓練，可能會影響您的健身等級，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

訓練狀態功能會依據您上傳的體能狀態進行評估，至少包含 2 次的最大攝氧量測量紀錄。在戶外跑步連續幾分鐘達到最大心率的 70% 時，將會更新您的最大攝氧預估值。越野跑及室內跑步為保留體能狀況趨勢的準確度，不會產出最大攝氧量數預估值。

若要充分利用訓練狀態功能，請嘗試以下方式：

- 至少每周兩次戶外跑步及維持十分鐘達到 70% 以上的最大心率。  
在使用裝置一週後，您應該可以看到目前訓練狀態。
- 將所有運動健身活動記錄於本裝置，以瞭解您的體能狀態。

## 最大攝氧量(VO2 Max.)的估算

最大攝氧量(VO2 Max.)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。要得到您的最大攝氧量，需要腕式心率或相容的心率帶進行監測。

在裝置上，您的最大攝氧量估算值會以數字顯示，並定位於色彩量表上。您可以在 Garmin Connect 網站檢視更多有關最大攝氧量估算的資訊，包括您的身體年齡。隨著持續運動，您的身體年齡應該會隨著時間下降。



紫色	優越
藍色	良好
綠色	好
橘色	普通
紅色	差

最大攝氧量 (VO2 Max) 資料由 The Cooper Institute® 授權提供，可參考附錄(最大攝氧量標準率等級表, 第 32 頁)或前往 [www.cooperinstitute.org](http://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(配對無線感測器, 第 22 頁)。

完成個人資料(設定個人資料, 第 7 頁)與最大心率的設定(設定心率區間, 第 8 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 **START** 鍵往下搜尋生理指標參數。

### 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。

**備註：**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

完成個人資料定(設定個人資料, 第 7 頁)與最大心率的設定(自動設定您的心率區間, 第 8 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 開始跑步活動。
  - 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)。
- 備註：**從手錶頁面，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視生理指數小工具，並按下 **START** 鍵 瀏覽生理指數以檢視您的恢復時間。

### 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。

恢復心率是運動心率和停止運動兩分鐘後的心率之間的差異。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 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。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

完成個人資料定(設定個人資料, 第 7 頁)與最大心率的設定(自動設定您的心率區間, 第 8 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。

您的裝置使用最大攝氧量預測值(最大攝氧量 (VO2 Max.) 的估算, 第 14 頁)及您的訓練歷史紀錄來推算您的目標跑步時間。裝置會分析幾周內的訓練數據以優化您的預測跑步時間。

**小秘訣：**若您擁有多個 Garmin 裝置，您可啟用 Physio TrueUp 功能以同步其他裝置的活動、歷史紀錄及數據。

- 1 在手錶頁面，按下 **UP** 或 **DOWN** 鍵以檢視訓練效果。
  - 2 按下 **START** 鍵往下搜尋生理指標參數。
- 您的 5 公里、10 公里、半馬與全馬距離估算即會顯示。

**注意：**估算值一開始可能看起來不準確。裝置需要累積一定數量的跑步活動，以了解您的跑步表現。

### 體能狀況指數

當您完成一個活動，像是跑步或是騎車。體能狀況指數功能會分析配速、心率、心率變異數，比較您的平均健康水平並評估能力。

體能狀況指數範圍從 -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後。

**備註：**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評估跑步或騎乘能力。(最大攝氧量 (VO2 Max.) 的估算, 第 14 頁)。

### 訓練效果

訓練成效可測量有氧體適能的效果。訓練成效會在活動期間累積，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資料、心率、活動的持續時間與活動強度。

有氧訓練效果使用您的心率來測量運動的累積強度如何影響您的有氧體能，以及是否能維持或提升您的體能。運動後累積的過耗氧量 (EPOC) 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。

無氧訓練效果使用您的心率與速度或功率來測量訓練如何影響您在高強度運動的表現。您得到的數值是依據無氧訓練的類型以及其對過耗氧量 (EPOC) 貢獻的比例，反覆進行 10 到 120 秒的高強度訓練對您的無氧體能有很大幫助，並能提升您的無氧訓練效果。

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	無效果	無效果
	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，而且沒有足夠的恢復時間	過度運動並有危害身體的可能，而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，請參考 [www.firstbeat.com](http://www.firstbeat.com) 取得更多詳細資訊。

## 脈搏血氧感測功能

### 注意

裝置本體、配件、心率感測器、脈搏血氧感測功能及其他相關資料並非專業醫療裝置，僅供休閒使用，不可用於診斷，治療，減輕或預防任何疾病或病症。

Forerunner 具備腕式脈搏血氧感測功能。用以測量血液中氧氣的飽和度。裝置會透過光束照射皮膚吸收的光量來測量您的血氧飽和度。

裝置上以百分比顯示脈搏血氧，在 Garmin Connect 帳號檢視其他關於脈搏血氧的詳細資訊，包括長期的趨勢圖(開啟睡眠中脈搏血氧偵測功能, 第 16 頁)。更多關於脈搏血氧準確度資訊，請前往 [Garmin.com.tw/legal/atdisclaimer](http://Garmin.com.tw/legal/atdisclaimer)。

### 獲取血氧偵測資訊

隨時在裝置上讀取脈搏血氧飽和度。數據會因您的血流量、裝置的位置或您的靜止狀態而有差異。

- 1 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上且活動時不會移動的狀態。
- 2 當坐下或靜止時，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視脈搏血氧頁面。
- 3 按下 **START** 鍵。
- 4 裝置正在偵測您的血氧飽和度時，請保持佩戴手與心臟在相同的水平位置。
- 5 保持不動。

裝置以百分比顯示您的血氧。



備註：您可以在 Garmin Connect 中自訂血氧設定。

### 開啟睡眠中脈搏血氧偵測功能

您設定裝置為睡眠中持續偵測血氧。

備註：不常見的睡眠姿式可能會導致不規則的睡眠脈搏血氧偵測結果。

- 1 在脈搏血氧頁面，長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **睡眠脈搏血氧 > 開啟**。

### 異常脈搏血氧資料小秘訣

如果血氧數據異常或者沒有顯示，請嘗試下列動作：

- 當裝置正在偵測您的血氧飽和度時保持靜止。
- 將腕錶佩戴在手腕骨上方。請確保腕錶舒適服貼於手腕上且活動時不會移動的狀態。
- 裝置正在偵測您的血氧飽和度時，請保持佩戴手與心臟在相同的水平位置。
- 使用矽膠錶帶。
- 佩戴裝置之前，請先清潔和擦乾手腕。
- 佩戴裝置處請避免擦拭防曬油。
- 避免刮傷裝置背後的光學感測器。
- 請於每次訓練後清洗腕錶。

### 心率變異數與壓力分數

您的心率變異數與壓力分數可經由 3 分鐘靜止站立測得，Forerunner 會分析心率變異來決定您的整體壓力分數。訓練活動、睡眠、營養以及整體生活壓力指數都會影響結果。壓力分數的範圍介於 1 至 100，1 代表壓力極小的狀態，而 100 代表極大的壓力狀態。

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。

### 壓力測量小工具

壓力小工具會顯示目前的壓力程度和過去數小時的壓力等級與壓力圖。另外可以引導您透過調息活動達到放鬆效果。

- 1 當坐下或靜止時，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視壓力頁面。
- 2 按下 **START** 鍵。
  - 若您的壓力等級位於中低範圍，畫面將顯示過去 4 個小時年的壓力等級變化圖。  
**小秘訣：**若要從圖表畫面開啟放鬆活動，按下 **DOWN > START** 鍵，並輸入時間。
  - 若您的壓力等級位於較高範圍，畫面會顯示訊息提醒您開始放鬆運動。

### 3 選擇一個項目：

- 檢視您的壓力等級圖表。  
**備註：**藍色代表休息期間、黃色代表壓力期間，灰色則代表太過活躍，無法偵測壓力程度。
- 選擇 **是** 以開始放鬆運動，並輸入放鬆時間。
- 選擇 **否** 以略過放鬆運動及檢視您的壓力等級圖表。

## 身體能量指數

裝置會分析您的心率變異數、壓力等級、睡眠品質和活動數據來估計您的身體能量指數。身體能量指數就像汽車油錶，代表可用的儲備能量。身體能量指數範圍介於 0 到 100。0 到 25 代表低儲備能量；26 到 50 代表中儲備能量；51 到 75 代表高儲備能量；76 到 100 代表極高儲備能量。

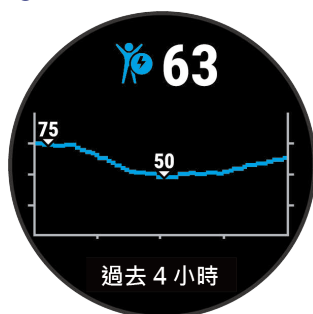
同步裝置與 Garmin Connect 帳號以檢視身體能量指數等級、長期趨勢和其他詳細資訊 ([提升身體能量指數小秘訣](#), 第 17 頁)。

### 檢視身體能量指數小工具

身體能量指數小工具顯示您過去幾個小時內的能量指數及變化圖表。

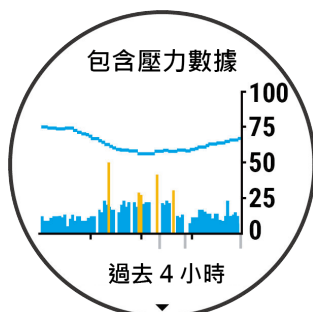
- 1 按下 **UP** 或 **DOWN** 鍵以檢視身體能量指數小工具。

**備註：**您可能需要先將小工具新增至您的小工具目錄中 ([自訂 Widget 小工具目錄](#), 第 23 頁)。



- 2 按下 **START** 鍵以檢視身體能量指數及壓力等級的綜合圖表。

藍色代表休息期間、黃色代表壓力期間，灰色則代表太過活躍，無法偵測壓力等級。



- 3 按下 **DOWN** 鍵以檢視午夜以來的的身體能量指數。



### 提升身體能量指數小秘訣

- 裝置與 Garmin Connect 帳號同步時，身體能量指數也會同步更新。
- 請佩戴手錶睡覺以獲得較準確的數據。
- 休息和良好的睡眠，可以補充身體能量指數。
- 劇烈活動、高度壓力或失眠，都會導致消耗身體能量指數。
- 食物或刺激物如咖啡因的攝取，並不影響身體能量指數。

### 健康分析小工具

健康分析小工具顯示一目了然的健康數據。此工具會更新整天的動態摘要，包含心率、壓力等級及身體能量指數等級。您可按下 **START** 鍵以檢視詳細資訊。

## 使用 Forerunner 245 Music 聽音樂

### 注意

第三方音樂服務所提供的歌曲是由唱片公司取得合法授權，而唱片公司針對每一首歌曲或專輯所提供給第三方音樂服務的播放授權都有期限上的限制，您必須定期進行歌曲版權的相關確認以及更新歌曲授權。如果您較常在離線模式收聽音樂，請每 7 天將手錶與網際網路連線 (透過 Wi-Fi 或 Garmin Connect)，以便進行授權確認，確保能夠持續使用第三方離線音樂服務。

**備註：**本章節將介紹三種不同的音樂播放方式。

- 第三方音樂應用程式的音樂檔
- 個人音樂檔
- 儲存於手機的音樂檔

您也能透過電腦下載或第三方音樂應用程式提供的方式，將音樂檔案下載至裝置中，即使手機不在身邊也能持續聽音樂不中斷。若要聽儲存於裝置中的音樂，必須使用藍牙耳機連結裝置。

您可以使用裝置控制已配對智慧型手機上的音樂播放，也可以播放儲存於裝置中的音樂。

### 安裝第三方音樂應用程式

您必須先透過 Garmin Connect 應用程式，安裝並登入音樂應用程式，才能下載第三方提供的音源檔至 Forerunner 245 Music 裝置中。

- 1 從 Garmin Connect 應用程式選擇 或 。
- 2 按下 **Garmin 設備**，並選擇您所使用的裝置。
- 3 選擇 **音樂**，已安裝清單顯示預載的第三方音樂應用

程式。

- 4 若清單中沒有您要使用的音樂應用程式，選擇 **取得音樂應用程式**，並依照螢幕指示安裝支援的音樂應用程式。

## 登入您的第三方音樂服務

必須先將裝置與 Wi-Fi 連結，才能登入您的音樂服務應用程式(將裝置連接至 Wi-Fi, 第 10 頁)。

- 1 在任何頁面中長按 **DOWN** 鍵，以開啟音樂控制畫面。
- 2 長按 **UP** 鍵。
- 3 選擇 **音樂來源**。
- 4 選擇一個音樂服務商。
- 5 在手機上開啟 Garmin Connect 應用程式。
- 6 手機畫面跳出登入通知訊息，請依照螢幕指示登入您的音樂服務應用程式。

**備註：**若手機未跳出登入訊息提示時，請確認手機上的 App 通知設定是否開啟。

## 從第三方音樂服務下載音樂

完成與第三方服務商連結後，若您要從第三方服務下載音樂，請先將 Forerunner 645 Music 裝置與 Wi-Fi 連接。(將裝置連接至 Wi-Fi, 第 10 頁)

- 1 在任何頁面中長按 **DOWN** 鍵，以開啟音樂控制畫面。
- 2 長按 **UP** 鍵。
- 3 選擇 **音樂來源**。
- 4 選擇一個音樂供應商。
- 5 選擇 **播放清單**。
- 6 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵瀏覽可播放清單或歌曲，並按下 **START** 鍵勾選欲下載的音樂檔。
- 7 選擇 **完成** 開始下載音樂檔。

**備註：**下載音源檔可能會導致電量耗盡。若您裝置的電量偏低，請先將裝置連接至電源。

## 解除安裝第三方音樂服務

- 1 從 Garmin Connect 應用程式選擇 **☰** 或 **⋮**。
- 2 按下 **Garmin 設備**，並選擇您所使用的裝置。
- 3 選擇 **音樂**。
- 4 選擇一個已安裝的第三方音樂服務。
- 5 選擇一個第三方音樂服務，並依照畫面指示解除安裝。

## Spotify®

本功能非所有國家皆適用。

Spotify 為數位音樂服務，提供使用者數百萬首的歌曲。

**小秘訣：**請先在手機上下載 Spotify 應用程式，並需具有相容的行動裝置及 Premium 訂閱會員。詳細資訊請前往 [www.garmin.com/](http://www.garmin.com/)。

此產品與 Spotify 軟體合作，遵守第三方授權，詳細資訊請參考 <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>。與 Spotify 的音樂和喜愛的歌手展開每次的音樂旅程。

## 從 Spotify 下載音樂

您必須先連接 Wi-Fi 才能從 Spotify 下載音樂檔(將裝置連接至 Wi-Fi, 第 10 頁)。

- 1 在任何頁面中長按 **DOWN** 鍵，以開啟音樂控制畫面。
- 2 長按 **UP** 鍵。
- 3 選擇 **音樂來源 > Spotify**。
- 4 選擇 **新增音樂與播客**。
- 5 選擇一個音樂播放清單或單曲，下載至裝置。

**備註：**下載音源檔可能會導致電量耗盡。若您裝置的電量偏低，請先將裝置連接至電源。

您選擇的音樂播放清單或檔案將會被下載至裝置中。

## 載入個人音樂檔

若要傳送個人音樂檔至裝置內，必須先在電腦上設定 Garmin Express 應用程式([Garmin.com.tw/express](http://Garmin.com.tw/express))。設置完成後，便可將電腦中個人的 .mp3 及 .aac 檔匯入裝置中。

- 1 使用裝置隨附的 USB 線連結裝置與電腦。
- 2 在電腦上開啟 Garmin Express，選擇您所使用的裝置後，再選擇 **音樂**。

**小秘訣：**若為 Windows 電腦，請選取音源檔。若為 Apple 電腦，透過 Garmin Express 應用程式使用 iTunes® 資料庫檔案。

- 3 在 **我的音樂** 或 **iTunes 資料庫檔案** 列表中，選擇音源檔，例如歌曲或播放清單。
- 4 在選單中選擇音源檔，按下 **傳送至裝置**。
- 5 若有需要，在裝置列表選擇類別，選取要刪除的項目，並選擇 **從裝置移除** 以刪除音源檔。

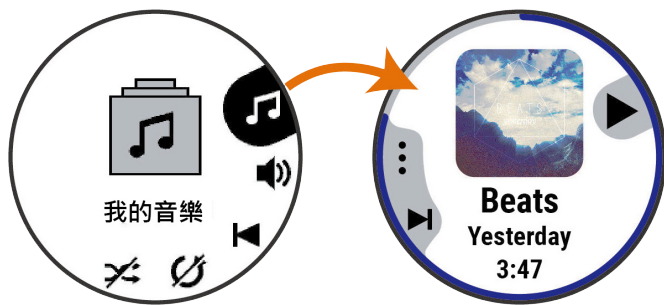
## 播放已下載音樂

- 1 在任何頁面中長按 **DOWN** 鍵，以開啟音樂控制畫面。
- 2 透過藍牙連接耳機與裝置(透過藍牙連結耳機, 第 19 頁)。
- 3 長按 **UP** 鍵。
- 4 選擇 **音樂來源**，並選擇一個選項：
  - 選擇 **我的音樂** 以播放從電腦下載至裝置的音樂(載入個人音樂檔, 第 18 頁)。
  - 欲在手機上播放音樂，請選擇 **控制手機音樂**。
  - 選擇第三方音樂服務商的名稱，以播放第三方服務商的音樂。
- 5 選擇 **：**以開啟音樂播放器。

## 音樂播放控制

**備註：**部分音樂播放控制功能僅適用於 Forerunner 245 Music 裝置上。





管理	選擇以管理第三方音樂服務。
⋮	選擇以瀏覽音源檔及播放清單。
🔊	選擇以調整音量。
▶	選擇以播放或暫停目前的音樂。
▶	選擇以切換至下一首。 長按以快轉目前的音樂。
◀	選擇以重新開始播放音樂。 按兩下回到上一首。 長按以倒轉目前的音樂。
🔄	選擇以變更重複模式。
🔀	選擇以變更隨機播放模式。

## 控制手機上的音樂播放器

- 1 在您的智慧型手機上播放一個播放清單或單曲。
- 2 選擇一個項目：
  - 使用 Forerunner 245 Music 時，請長按 **DOWN** 鍵以開啟音樂控制頁面。
  - 使用 Forerunner 245 時，請按 **DOWN** 鍵尋找音樂控制小工具。**備註：**您可能需要先將音樂控制小工具新增至您的小工具目錄中([自訂 Widget 小工具目錄, 第 23 頁](#))
- 3 在 Forerunner 245 Music 裝置上選擇 **來源 > 控制手機音樂**。
- 4 使用頁面上圖示控制手機音樂的暫停、播放、下一首及音量調整([音樂播放控制, 第 18 頁](#))。

## 透過藍牙連結耳機

若您想聽下載至 Forerunner 245 Music 裝置內的音樂，須先透過藍牙連結耳機與裝置。

- 1 耳機與 Forerunner 裝置保持在 2 公尺以內的距離。
- 2 開啟藍牙耳機的配對模式。
- 3 長按 **UP** 鍵。
- 4 選擇 **設定 > 音樂 > 耳機 > 新增**。
- 5 選擇您的藍牙耳機以完成配對。

## 歷史紀錄

歷史資料包含時間、距離、卡路里、平均配速或速度、計圈及選用感測器資訊。

**備註：**若紀錄容量已滿，裝置將從最舊的紀錄開始覆蓋

儲存。

## 檢視歷史紀錄

歷史紀錄包含先前您儲存於裝置的所有活動。

- 1 在手錶頁面，長按 **UP** 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 **有氧效果** 檢視有氧健身與無氧健身訓練效果([訓練效果, 第 15 頁](#))。
  - 若要檢視您在每個心率區間的時間，請選擇 **心率** ([檢視各心率區間的時間, 第 19 頁](#))。
  - 選擇 **計圈** 檢視額外的計圈資料。
  - 選擇 **地圖** 在地圖上查看活動。
  - 欲檢視各組肌力訓練時間及反覆數，選擇 **組數**。
  - 欲檢視各組游泳區間，選擇 **計圈資料**。
  - 選擇 **刪除** 來刪除已選擇的活動。

## 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 **UP** 鍵。
- 2 選擇 **歷史紀錄 > 活動**。
- 3 選擇活動。
- 4 選擇 **心率**。

## 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 在手錶頁面，長按 **UP** 鍵。
- 2 選擇 **歷史紀錄 > 總計**。
- 3 若有需要，請選擇一個活動。
- 4 選擇每週總計或每月總計。

## 刪除歷史資料

- 1 在手錶頁面，長按 **UP** 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。**備註：**此動作不會刪除任何已儲存活動。

## 資料管理

**備註：**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。

## 刪除資料

### 注意

裝置內含有重要的系統檔案，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 若有需要，請開啟資料夾。
- 3 選擇檔案。
- 4 用電腦鍵盤的 **Delete** 鍵將其刪除。

**備註：**如果您使用的是 Mac，必須清除垃圾桶以完成移除資料。

## 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。

## 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、三鐵等各種活動，申請免費帳戶請前往 [connect.Garmin.com/start](http://connect.Garmin.com/start)。

**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，甚至自訂分析報表。

**備註：**有些資料需要配合使用選購的配件，如心率帶。



**規劃您的訓練：**選擇健身目標並下載每日訓練計畫。

**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：**您可以根據自身需求在 Garmin Connect 帳戶中自訂裝置以及使用者設定。

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

## 與 Garmin Connect 手機應用程式同步資訊

裝置會定期自動與 Garmin Connect 應用程式進行同步。您也可以手動進行同步。

- 1 將裝置移動至距離手機 3 公尺 (10 英尺) 以內的地方。
- 2 在任何畫面長按 **LIGHT** 鍵以檢視快捷目錄。
- 3 按下 .
- 4 檢視您在 Garmin Connect 手機應用程式裡的資料。

## 使用 Garmin Connect 電腦版

使用電腦開啟 Garmin Express 應用程式連接裝置與 Garmin Connect，您可以使用 Garmin Express 應用程式將活動資料上傳到 Garmin Connect，或將訓練或訓練計畫從 Garmin Connect 傳送到裝置，也可以安裝軟體更新或管理 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](http://Garmin.com.tw/express)。
- 3 下載且安裝 Garmin Express 應用程式。
- 4 開啟 Garmin Express 應用程式，選擇 **新增裝置**。
- 5 依照螢幕指示操作。

## 導航

在裝置上，可使用 GPS 導航功能在地圖上檢視路徑、儲存位置並導航回家。


### 航線

透過 Garmin Connect 手機版應用程式傳送航線至裝置。在航線儲存於裝置上後，即可使用裝置導航。

使用已儲存航線導航，例如，使用自行車友善航線通勤上班。

使用已儲存航線，您也可以嘗試達到或超越先前的表現。例如，若原先的航線在 30 分鐘內完成，您可以與虛擬夥伴競爭，嘗試在 30 分鐘內完成航線。

### 建立並依循路線

- 1 在手錶頁面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇活動。
- 3 長按 **UP** 鍵。
- 4 選擇 **導航 > 路線 > 新增**。
- 5 輸入路線名稱並按下 .
- 6 選擇 **新增位置**。
- 7 選擇一個選項。
- 8 若有需要，重複步驟 4 到 5。
- 9 選擇 **完成 > 開始路線**。  
螢幕出現導航資訊。
- 10 按下 **START** 鍵開始導航。

## 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 。

**備註：**您可能須將這個項目新增至快捷目錄 (*自訂快捷目錄, 第 23 頁*)。

- 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者編輯其名稱、高度以及位置資訊。

- 1 在手錶頁面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇活動。  
**備註：**此功能不適用於全部活動。
- 3 長按 **UP** 鍵。
- 4 選擇 **導航 > 已儲存航點**。
- 5 選擇已儲存航點。
- 6 選擇需要編輯航點的選項。

## 刪除所有已儲存航點

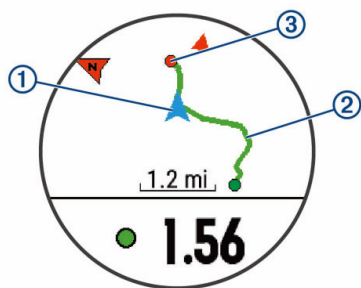
您可以一次刪除全部已儲存航點。

- 1 在手錶頁面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇活動。  
**備註：**此功能不適用於全部活動。
- 3 長按 **UP** 鍵。
- 4 選擇 **導航 > 已儲存航點 > 刪除全部**。

## 活動中導航至起始點

您可以直線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，按下 **STOP > 返航**。
- 2 選擇一個項目：
  - 選擇 **返航** 沿跡返航至起點。
  - 選擇 **直線返回** 直線返航至起點。



您的目前位置 ①、行進路線 ② 與終點 ③ 會顯示在地圖上。

## 導航至上次儲存活動的起點

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 按下 **START** 鍵。
- 2 長按 **UP** 鍵。

- 3 選擇 **導航 > 活動**。
- 4 選擇您最近儲存的活動。
- 5 選擇 **返航**。
- 6 選擇一個項目：
  - 選擇 **返航** 沿跡返航回活動的起點。
  - 選擇 **直線返回** 直線返航至起點。

## 導航至已儲存位置

必須先完成衛星定位，才能導航至已儲存位置

- 1 在手錶頁面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇活動。  
**備註：**此功能不適用於全部活動。
- 3 長按 **UP** 鍵。
- 4 選擇 **導航 > 已儲存航點**。
- 5 選擇一個地點，並選擇 **前往**。
- 6 開始移動。  
羅盤的箭頭指向您的儲存航點。  
**小秘訣：**為獲取更精準的導航，將您的裝置上端朝向移動的方向。
- 7 按壓 **START** 鍵以開始活動計時。

## 地圖

◀ 代表您在地圖上的位置，位置名稱和符號會顯示在地圖上。當導航至目的地時，您的路線會在地圖上以線段顯示。

- 地圖導航 (*地圖平移和縮放, 第 21 頁*)
- 地圖設定 (*地圖設定, 第 21 頁*)

## 將地圖加入活動

在活動訓練頁面加入地圖資訊。

- 1 在手錶頁面，長按 **UP** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 活動 & 應用程式**。
- 3 選擇欲自定義的活動。
- 4 選擇活動設定。
- 5 選擇 **訓練頁面 > 新增 > 地圖**。

## 地圖平移和縮放

- 1 導航時按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視地圖。
- 2 長按 **UP** 鍵。
- 3 選擇 **縮放 / 平移**。
- 4 選擇一個項目：
  - 若要在上下平移、左右平移或縮放間切換，請按下 **START** 鍵。
  - 若要平移或縮放地圖，請按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵。
  - 若要離開，請按下 **BACK** 鍵。

## 地圖設定

自訂地圖應用程式和訓練頁面的地圖顯示方式。

在手錶頁面，長按 **UP** 鍵，選擇 **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：**自動縮放地圖到最佳大小。若關閉此功能則必須手動縮放地圖。

## 無線感測器

您的裝置可以與無線 ANT+ 或藍牙感測器一起使用，請參考 [Garmin.com.tw/buy](http://Garmin.com.tw/buy) 取得更多相容的感測器資訊。

### 配對無線感測器

首次使用 ANT+ 或藍牙感測器前，必須先將您的裝置與感測器進行配對。完成配對後，當開始活動時且感測器在連結範圍內，即自動與裝置連接。

- 1 若您要配對的是心率帶，請先佩戴心率帶。  
若沒有佩戴的話，心率感測器不會傳送或接收資料。
- 2 將裝置與感測器保持在 3 公尺以內的距離。  
**備註：**配對時請遠離其他無線感測器 10 公尺以上。
- 3 長按 **UP** 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**。
  - 選擇您的感測器類型。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。

### 步頻感測器

當進行室內訓練或是 GPS 訊號微弱時，可以使用步頻感測器取代 GPS 來記錄配速和距離。步頻感測器隨時待命可傳送資料(如同心率感測器一般)。

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

### 佩戴步頻感測器進行跑步活動

在校正步頻感測器之前，需先完成裝置與步頻感測器的配對([配對無線感測器, 第 22 頁](#))。

當進行室內訓練或是 GPS 訊號微弱時，可以使用步頻感測器取代 GPS 來記錄配速和距離。步頻感測器隨時待命可傳送資料(如同心率感測器一般)。

- 1 依照配件使用手冊安裝步頻感測器。
- 2 選擇一個跑步活動。
- 3 開始跑步活動。

### 步頻感測器校正

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。

#### 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([配對無線感測器, 第 22 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。除非您改變跑步方式，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([配對無線感測器, 第 22 頁](#))。

如果您知道您的校正係數，推薦手動校正步頻感測器。若您曾使用其它 Garmin 產品校正步頻感測器，您可能知道您的校正係數。

- 1 在手錶頁面，長按 **UP** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 感測器與配件**。
- 3 選擇步頻感測器。
- 4 選擇 **校正係數 > 設定數值**。
- 5 調整校正係數：
  - 假如測出的距離太短，請提高校正係數。
  - 假如測出的距離太長，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([配對無線感測器, 第 22 頁](#))。

使用步頻感測器取代 GPS 訊號來記錄配速與距離。

- 1 在手錶頁面，長按 **UP** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 感測器與配件**。
- 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**。
  - 若要使用步頻感測器取代 GPS 記錄配速和距離，請選擇 **總是使用**。

### 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([配對無線感測器, 第 22 頁](#))。
- 設定輪圈尺寸([輪胎尺寸和周長, 第 33 頁](#))。
- 開始騎乘([開始活動, 第 2 頁](#))。

### 情境感知系統

Forerunner 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 的使用者手冊。

**備註：**在與 Varia 系列設備配對前，可能需要更新 Forerunner 軟體([使用 Garmin Express 進行軟體更新, 第 29 頁](#))。

### 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。

# 自訂裝置

## 自訂您的活動列表

- 1 在手錶頁面，長按 **UP** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 活動 & 應用程式**。
- 3 選擇一個項目：
  - 選擇一個活動進行設定，將活動設定成最愛、改變順序等。
  - 選擇 **新增** 以加入更多活動或自訂活動。

## 自訂 Widget 小工具目錄

您可以顯示、隱藏或移動 Widget 小工具的順序。

- 1 在手錶頁面，長按 **UP** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > Widgets 小工具**。
- 3 選擇 Widget 小工具。
- 4 選擇一個項目：
  - 選擇 **重新排序** 變更 Widget 小工具排序。
  - 選擇 **移除** 從 Widget 小工具列表移除。
- 5 選擇 **新增 Widget 小工具**。
- 6 選擇一個小工具。  
Widget 小工具會加入列表排序。

## 自訂快捷目錄

新增、重新排列和移除快捷目錄裡的選單 (**快捷目錄**, 第 2 頁)。

- 1 在任何畫面中，長按 **LIGHT** 鍵以開啟快捷目錄。
- 2 長按 **UP** 鍵。
- 3 選擇一個項目：
  - 選擇 **新增選單項目** 以新增其它快捷目錄捷徑。
  - 選擇 **重新排序選單項目** 變更快捷目錄中的排序。
  - 選擇 **移除選單項目** 以移除快捷目錄中的捷徑。

## 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，但並非所有設定都適用於所有的活動類型。

按下 **START** 鍵，選擇一項活動，再長按 **UP** 鍵，選擇該項活動設定。

**主題色**：設定活動顏色幫助識別進行中的活動。

**警示**：設定活動訓練或導航的警示。

**自動計圈**：設定自動標記特定的距離 (**自動計圈**, 第 24 頁)。

**自動暫停**：設定在暫停移動或低於某特定速度時，自動暫停記錄 (**啟用自動暫停**, 第 24 頁)。

**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 24 頁)。

**自動計組**：在肌力訓練時，裝置在每組訓練間自動啟用或暫停。

**背景顏色**：設定活動的背景顏色為黑色或白色。

**訓練頁面**：顯示或隱藏活動的資料欄位 (**設定個人資料**, 第 7 頁)。

**編輯重量**：讓使用者新增及編輯次數或重量訓練活動中的重量。

**GPS**：設定 GPS 天線的接收模式。使用 GPS + GLONASS 或 GPS + GALILEO 選項，可以在具有挑戰性的環境提供更佳的效能與更快的定位速度 (**GPS 與其他衛星系統**, 第 25 頁)。

相較僅使用 GPS 定位，選擇上述任一選項皆會減少電池使用時間。使用 UltraTrac 模式可減少紀錄追蹤位置點及感測器數據的頻率 (**UltraTrac 省電模式**, 第 25 頁)。

**節拍器**：透過規律且穩定的提示音幫助改善跑者的表現。藉此訓練跑得可以跑得更快、更慢或練習更一致的步頻 (**使用節拍器跑步**, 第 7 頁)。

**泳池大小**：設定游泳池的長度。

**省電模式時間**：活動省電逾時設定 (**省電模式設定**, 第 25 頁)。

**重新命名**：編輯活動名稱。

**恢復出廠設定**：讓您重置活動設定。

**泳姿辨識**：在室內游泳自動開啟泳姿辨識。

## 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 按下 **START**。
- 2 選擇活動。
- 3 長按 **UP** 鍵。
- 4 選擇活動設定。
- 5 選擇 **訓練頁面**。
- 6 選擇要自訂的資料欄位。
- 7 選擇一個項目：
  - 選擇 **欄位配置** 調整螢幕示的資料數量。
  - 選擇一個欄位以變更要顯示的資料。
  - 選擇 **重新排序** 變更訓練頁面順序。
  - 選擇 **移除** 從訓練頁面中移除。
- 8 若有需要，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。

## 警示

使用者可以針對每個活動設定警示，以協助針對特定目標進行訓練、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 / 踏頻	範圍	設定步頻或踏頻的上下限
卡路里	事件、循環	設定卡路里數
自訂	循環	選擇現有的訊息或選擇警示類型新增自訂訊息
距離	循環	設定距離間隔
心率	範圍	設定最大心率或選擇心率區間。請參考 <a href="#">關於心率區間, 第 32 頁</a> 或 <a href="#">心率區間表, 第 8 頁</a> 。
配速	範圍	設定最快與最慢配速
走 / 跑模式	循環	在一般區間中設定步行時間
划水速	範圍	設定每分鐘最大與最小划水速
時間	事件、循環	設定時間區間

### 設定警示

- 1 長按 **UP** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 活動 & 應用程式**。
- 3 選擇活動。  
**備註：**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：
  - 選擇 **新增** 以新增活動警示。
  - 選擇現有的警示名稱。
- 7 如果需要，選擇警示類型。
- 8 選擇區間，輸入最大與最小值或自訂輸入警示值。
- 9 若有需要，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。

### 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 1 公里或 5 五里）的表現非常有幫助。

- 1 長按 **UP** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 活動 & 應用程式**。
- 3 選擇活動。  
**備註：**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：
  - 選擇 **自動計圈** 以開始或關閉此功能。
  - 選擇 **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 25 頁](#)）。

若有需要，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 23 頁](#)）。

### 自訂計圈警示訊息

使用者可以自訂一至二筆資料欄位至螢幕顯示的計圈警示訊息。

- 1 長按 **UP** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 活動 & 應用程式**。
- 3 選擇活動。  
**備註：**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）。

### 啟用自動暫停

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

**備註：**當計時器為暫停或關閉時，此段活動歷程並不會被記錄。

- 1 長按 **UP** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 活動 & 應用程式**。
- 3 選擇活動。  
**備註：**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。

### 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 **UP** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 活動 & 應用程式**。
- 3 選擇活動。  
**備註：**此功能不適用於全部活動。
- 4 選擇活動設定。
- 5 選擇 **自動換頁**。
- 6 選擇換頁的速度。

### 變更 GPS 設定

裝置預設用 GPS 定位。

- 1 長按 **UP** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 活動 & 應用程式**。
- 3 選擇欲自定義的活動。
- 4 選擇活動設定。
- 5 選擇 **GPS**。
- 6 選擇一個項目：
  - 選擇 **標準(GPS)** 以啟用預設 GPS 衛星系統。
  - 選擇 **GPS + GLONASS** (俄羅斯衛星系統) 在天空能

見度差時獲取更準確的位置資訊。

- 選擇 **GPS + GALILEO**(歐盟衛星系統)在天空能見度差時獲取更準確的位置資訊。
- 使用 UltraTrac 模式可減少紀錄追蹤位置點及感測器數據的頻率(*UltraTrac 省電模式, 第 25 頁*)。

**備註：**相較於單一的 GPS 模式，使用複合式衛星系統時會增快電池電量的消耗(*GPS 與其他衛星系統, 第 25 頁*)

### GPS 與其他衛星系統

預設衛星系統為標準(GPS)。GPS + GLONASS 或 GPS + GALILEO 選項能在較具挑戰的環境及快速定位上提供更好的定位結果，但相較於單一的 GPS 模式，使用複合式衛星系統時會增快電池電量的消耗。

### 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

背光設定影響裝置停留在訓練模式的時間長短，例如當您在等待比賽開始時，啟動裝置的時間點也受影響。長按 **UP** 鍵，選擇 **設定 > 活動 & 應用程式**，選擇一個活動，並進入活動設定。最後，按下 **省電模式** 調整活動的背光設定。

**標準：**裝置設定為 5 分鐘未活動就進入低電量手錶模式。

**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。

### 移除活動或活動 & 應用程式

- 1 在手錶頁面，長按 **UP** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 活動 & 應用程式**。
- 3 選擇活動。
- 4 選擇一個項目：
  - 按下從最愛移除 以移除最愛列表中的一项活動。
  - 選擇 **移除** 從應用程式列表刪除活動。

### 錶面設定

您可以自行選擇版面、顏色或其他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，您必須要先從 Connect IQ 商店下載並安裝錶面(*Connect IQ 功能, 第 10 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 在手錶頁面，長按 **UP** 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 **START > 套用** 啟用預載錶面或安裝 Connect IQ 錶面。
- 6 若要使用預載錶面，按下 **START > 自訂**。

7 選擇一個項目：

- 選擇 **調整** 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** 變更錶面所要顯示資料。
- 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。

### 系統設定

長按 **UP** 鍵，選擇 **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 25 頁*)。

**背光：**設定調整背光(*背光設定, 第 25 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。

**自動鎖定：**鎖定按鍵防止誤觸按鍵。活動期間或手錶模式使用按鍵鎖定。

**單位：**設定裝置的測量單位(*變更測量單位, 第 26 頁*)。

**格式：**設定偏好的格式，例如活動時的速度 / 配速，與當週第一天。

**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。

**回復出廠設定：**將裝置回復為原廠設定(*恢復出廠設定, 第 29 頁*)。

**軟體更新：**使用 Garmin Express 下載安裝更新軟體。

#### 時間設定

長按 **UP** 鍵，選擇 **設定 > 系統 > 時間**。

**時間格式：**設定時間為 12 小時制、24 小時制或軍用格式。

**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：**設定每小時發出警示，或在實際日出日落時間前數分鐘或數小時發出警示。

**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 在手錶頁面，長按 **UP** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 系統 > 背光**。
- 3 選擇 **活動模式** 或 **手錶模式**。
- 4 選擇一個項目：
  - 選擇 **自動背光** 以開啟按鍵及警示背光。
  - 選擇 **手勢** 以使用抬手方式開啟背光。

- 選擇 **背光時間** 設定背光的時間長度。

## 變更測量單位

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

## 延伸顯示模式

進行騎乘或三鐵活動時，您可使用延伸顯示模式將 Forerunner 裝置上的資訊顯示在相容的 Edge 裝置上。詳細資訊請參考 Edge 裝置的使用者手冊。

## 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 在手錶頁面，長按 **UP** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 系統 > 時間 > 與 GPS 同步**。
- 3 等待裝置接收衛星訊號 (**獲取衛星訊號**, 第 29 頁)。

### 手動調整時間

- 1 在手錶頁面，長按 **UP** 鍵。
- 2 按下 **設定 > 系統 > 時間 > 時間設定 > 手動**。
- 3 選擇 **時間**，並輸入時間。

### 設定鬧鐘

裝置最多可以設定 10 組不同的鬧鐘，且可選擇為一次性鬧鐘或者重複鬧鐘。

- 1 在手錶頁面，長按 **UP** 鍵。
- 2 選擇 **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** 開啟鬧鐘背光。
- 7 選擇 **名稱**，然後選擇警示的說明內容 (選用)。

### 移除鬧鐘

- 1 在手錶頁面，長按 **UP** 鍵。
- 2 選擇 **鬧鐘**。
- 3 選擇一個鬧鐘。
- 4 選擇 **刪除**。

### 開始倒數計時器

- 1 在任何畫面，長按 **LIGHT** 鍵。
- 2 選擇 **計時器**。

**備註：**您可能須將這個項目新增至快捷目錄 (**自訂快捷目錄**, 第 23 頁)。

- 3 輸入時間。

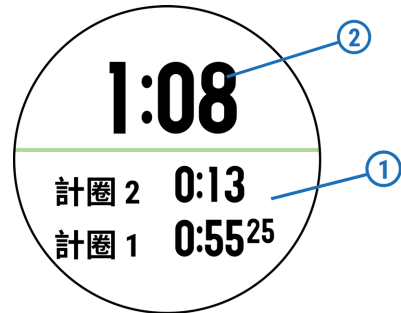
- 4 若有需要，請選擇 **重新啟動 > 開啟**，計時器過期後即自動重新啟動。
- 5 若有需要，請選擇 **聲音**，並選擇通知類型。
- 6 選擇 **開始**。

## 使用碼表

- 1 在任何畫面，長按 **LIGHT** 鍵。
- 2 選擇 **碼錶**。

**備註：**您可能須將這個項目新增至快捷目錄 (**自訂快捷目錄**, 第 23 頁)。

- 3 按下 **START** 鍵，開始活動計時。
- 4 按下 **BACK** 鍵，重置計圈計時器 ①。



碼表總計時間 ② 仍會繼續計時。

- 5 按下 **START** 鍵，停止碼表計時。
- 6 選擇 **:**。
- 7 將計時紀錄如活動項目儲存於歷史紀錄中 (選用)。

## VIRB 遙控

此功能讓您使用裝置從遠端控制 VIRB 運動攝影機，請參考 [Garmin.com.tw/products/onthetrail/virb/](http://Garmin.com.tw/products/onthetrail/virb/) 取得更多資訊。

### 遙控 VIRB 運動攝影機

必須先啟用 VIRB 運動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 Widgets 小工具中顯示 (**自訂 Widget 小工具目錄**, 第 23 頁)。

- 1 開啟 VIRB 運動攝影機。
- 2 在 Forerunner 裝置手錶模式下，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視 VIRB 小工具。
- 3 等待裝置與 VIRB 運動攝影機相連。
- 4 選擇 **START** 鍵。
- 5 選擇一個項目：
  - 選擇 **開始錄影** 以錄製影片。Forerunner 裝置出現錄影時間。
  - 按下 **DOWN** 鍵錄影時進行拍照。
  - 按下 **STOP** 鍵結束錄影。
  - 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 運動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 Widget 小工具目錄**, 第 23 頁)。



- 1 開啟 VIRB 運動攝影機。
- 2 在 Forerunner 裝置手錶模式下，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視 VIRB 小工具。
- 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應用程式。
- 4 活動進行時，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視 VIRB 頁面。
- 5 長按 **UP** 鍵。
- 6 選擇 **VIRB**。
- 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**。  
**備註：**當開始 / 停止活動時，攝影機會自動開始 / 停止攝影。
  - 使用目錄選項遙控運動攝影機，選擇 **設定 > 手動**。
  - 選擇 **開始錄影** 可手動錄製影片。  
Forerunner 裝置出現錄影時間。
  - 按下 **DOWN** 鍵錄影時進行拍照。
  - 按下 **STOP** 鍵，結束錄影。
  - 選擇 **拍照**，進行拍照。



- 2 將 USB 傳輸充電線較大的一端與 AC 變壓器或是電腦的 USB 孔連結。
- 3 將裝置充飽電。

### 裝置充電小秘訣

- 1 使用 USB 傳輸充電線為裝置充電，請緊緊連接充電線與裝置(為裝置充電, 第 27 頁)。  
您可使用 Garmin 認可的變壓器，透過標準牆上電源插座或電腦 USB 槽，進行裝置充電。一個電力完全耗盡的電池約需充電 2 小時。
- 2 裝置電池充電達 100% 後，移除充電器。

## 裝置資訊

### 檢視裝置資訊

您可以檢視裝置的機台序號、軟體版本、電子標籤、通訊協定與版權聲明等資訊。

- 1 在手錶頁面，長按 **UP** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 系統 > 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)，可顯示相關的法規資訊，例如 FCC 提供的識別號碼或地區合規標章提供的識別號碼，以及適用的產品與授權許可。

- 1 長按 **UP** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 系統 > 關於**。

### 為裝置充電

#### 警告

裝置內含鋰離子電池。請參閱包裝內手冊前段的《安全及產品資訊須知》取得產品風險及其他重要資訊。

#### 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。

- 1 將 USB 線較小的一端插入裝置充電槽。

### 佩戴裝置

- 將腕錶佩戴在手腕骨上方。  
**備註：**請確保腕錶舒適服貼於手腕骨的上方。為了在裝置上獲得更準確的心率資料，跑步或運動時佩戴裝置應為不會滑動的狀態。若想得到更準確的脈搏血氧飽和度資料，您應保持在靜止狀態。



**備註：**光學感測器位於裝置背面。

- 更多資訊，請查閱 **異常心率資料小秘訣**, 第 11 頁。
- 更多資訊請查閱 **異常脈搏血氧資料小秘訣**, 第 16 頁。
- 更多關於活動追蹤準確度的資訊，請參考 [Garmin.com.tw/legal/atdisclaimer](http://Garmin.com.tw/legal/atdisclaimer)。

### 裝置保養

#### 注意

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。

避免在水中使用按鍵。

避免使用尖銳的物品清潔裝置。

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可能造成裝置損壞。

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。

## 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 擦乾裝置。

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](http://Garmin.com.tw/legal/fit-and-care)

## 更換錶帶

本裝置適用 20mm 寬的錶帶。前往 [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) 聯繫您的 Garmin 經銷商了解選購配件資訊。

- 1 滑動上下兩側橫軸的快拆軸心 ① 將錶帶與裝置分離。



- 2 將新錶帶橫軸的其中一側扣進裝置上。
- 3 滑動快拆軸心，將橫軸與裝置的兩端對齊扣緊。
- 4 重複 1 到 3 的步驟更換另一個錶帶。

## 產品規格

### 注意

第三方音樂服務所提供的歌曲是由唱片公司取得合法授權，而唱片公司針對每一首歌曲或專輯所提供給第三方音樂服務的播放授權都有期限上的限制，您必須定期進行歌曲版權的相關確認以及更新歌曲授權。如果您較常在離線模式收聽音樂，請每 7 天將手錶與網際網路連線 (透過 Wi-Fi 或 Garmin Connect)，以便進行授權確認，確保能夠持續使用第三方離線音樂服務。

電池種類	可充電式鋰離子電池	
Forerunner 245	手錶模式	最長可達 7 日
	運動模式	最長可達 22 小時
Forerunner 245 Music	運動音樂模式	最長可達 6 小時

防水等級	游泳防水等級 *
Forerunner 245 Music 音樂儲存空間	最多可達 500 首
操作溫度範圍	-20° ~ 60°C (-4° ~ 140°F)
充電溫度範圍	0° ~ 45°C (32° ~ 113°F)

\* 可承受等同 50 公尺水深的壓力，更多資訊請參考 [Garmin.com.tw/legal/waterrating](http://Garmin.com.tw/legal/waterrating)。

## 疑難排解

### 產品更新

在電腦安裝 Garmin Express ([Garmin.com.tw/express](http://Garmin.com.tw/express))，或在行動裝置安裝 Garmin Connect 應用程式。

- 軟體更新。
- 上傳資料到 Garmin Connect。
- 產品註冊。

### Garmin Express 設定

- 1 使用 USB 線連結裝置與電腦。
- 2 前往 [Garmin.com.tw/express](http://Garmin.com.tw/express)。
- 3 依照螢幕指示進行操作。

### 取得更多資訊

- 前往 [support.Garmin.com/ko-KR](http://support.Garmin.com/ko-KR)。
- 前往 [Garmin.co.kr/buy](http://Garmin.co.kr/buy)，或聯繫您的 Garmin 經銷商了解選購配件資訊。
- 關於 Garmin 保固條款，請前往 [Garmin.com.tw/support/warranty](http://Garmin.com.tw/support/warranty) 了解更多資訊。
- 本產品非醫療裝置。血氧功能並非所有區域皆適用。

### 活動追蹤

更多關於活動追蹤準確度的資訊，請參考 [Garmin.com.tw/legal/atdisclaimer](http://Garmin.com.tw/legal/atdisclaimer)。

### 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。

### 我的步數似乎不準確

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，請將裝置放在口袋中。
- 備註：**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 帳戶不同步

請同步裝置更新您的 Garmin Connect 帳戶。

- 1 選擇一個選項：
  - 使用 Garmin Connect 應用程式同步您的步數(使

用 [Garmin Connect 電腦版](#)，第 20 頁)。

- 與 Garmin Connect 應用程式同步 ([手動與 Garmin Connect 同步數據](#)，第 9 頁)。

## 2 等待裝置同步數據，

同步可能需要幾分鐘的時間。

**備註：**更新 Garmin Connect 應用程式後不會自動更新您的數據或步數。

## 週熱血時間會閃爍

當您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。

在中度或激烈的強度下至少連續鍛鍊 10 分鐘。

## 獲取衛星訊號

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

**小秘訣：**更多 GPS 資訊請前往 [Garmin.com.tw/legal/fit-and-care](http://Garmin.com.tw/legal/fit-and-care)

### 1 走出到戶外空間。

到開放無遮閉的空間，將裝置正面朝上對準天空。

### 2 等待裝置接收衛星訊號。

可能需要 30 ~ 60 秒的接收時間。

## 改善衛星訊號接收

- 請經常進行同步裝置到您的 Garmin Connect 帳戶：
  - 使用 USB 線連結裝置並與 Garmin Express 應用程式同步。
  - 啟用行動裝置藍牙以同步 Garmin Connect 應用程式。
  - 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，請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。

## 裝置重新開機

若裝置沒有反應，您可能需要重置機台設定。

**備註：**此步驟將會刪除所有已輸入的資訊與活動紀錄。

### 1 長按 LIGHT 鍵 15 秒。

裝置關機。

### 2 長按 LIGHT 鍵約 1 秒以開啟裝置。

## 恢復出廠設定

**備註：**此步驟將刪除所有已輸入的資訊與活動紀錄。

藉由此動作您可以重置所有設定回到出廠設定。

### 1 在手錶頁面，長按 UP 鍵。

### 2 選擇 設定 > 系統 > 重置。

### 3 選擇一個項目：

- 若要將裝置恢復原廠設定，並儲存所有活動資訊及音樂檔，請選擇 **回復預設設定**。
- 選擇 **刪除所有活動** 以刪除裝置內所有的歷史紀錄。

錄。

- 選擇 **重設所有活動統計** 以重設所有總距離與總時間。
- 若要將裝置恢復原廠設定，並刪除所有活動資訊及音樂檔，請選擇 **刪除資料並重新設定**。

## 使用 Garmin Connect 更新軟體

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

同步 Garmin Connect 應用程式與裝置 ([手動與 Garmin Connect 同步數據](#)，第 9 頁)。

當有可更新軟體時，Garmin Connect 應用程式會自動傳送軟體更新通知到您的裝置。軟體更新將不會在使用裝置時進行。當您的更新完成後，裝置將重新啟動。

## 使用 Garmin Express 進行軟體更新

更新裝置軟體前，必須持有 Garmin Connect 帳戶，且必須下載 Garmin Express 應用程式。

### 1 使用 USB 線連接電腦與裝置。

當有可更新軟體，Garmin Express 會傳送至裝置。

### 2 依照螢幕指示進行操作。

### 3 更新過程中請勿移除裝置與電腦的連線。

**備註：**如果您已經使用 Garmin Express 設定 Wi-Fi 連線，Garmin Connect 會在裝置使用 Wi-Fi 連線時自動下載最新的軟體。

## 我的裝置顯示語言錯誤

如果選擇了錯誤的裝置語言，請進入裝置更改。

### 1 長按 UP 鍵。

### 2 向下滑動到目錄列表中的最後一個項目，按下 START 鍵。

### 3 按下 START 鍵。

### 4 選擇正確的語言。



## 我的手機是否與裝置相容？

Forerunner 與使用智能無線藍牙的行動裝置相容。

前往 [Garmin.com.tw/ble](http://Garmin.com.tw/ble) 獲取更多資訊。


## 我的手機無法連接到裝置

若您不將手機與裝置連結，您可以使用以下小秘訣。

- 將手機與裝置關機後再重新開機。
- 在智慧型手機上啟用無線藍牙。
- 將 Garmin Connect 更新至最新版本。
- 從 Garmin Connect 應用程式上移除裝置後，再重新進行配對程序。
- 若您使用的是 Apple 裝置，您必須從藍牙設定中移除您的裝置。
- 智慧型手機與 Forerunner 裝置保持在 10 公尺 (33 英尺) 以內的距離。
- 在智慧型手機上打開 Garmin Connect 應用程式，選擇  或 ，再選擇 **Garmin 裝置 > 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。

## 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 25 頁*)。
- 活動時使用 UltraTrack GPS 省電模式(*UltraTrac 省電模式, 第 25 頁*)。
- 當您不需要連線時關閉無線藍牙功能(*藍牙連線, 第 9 頁*)。
- 若要暫停活動一段時間，使用稍後繼續選項(*結束活動, 第 3 頁*)。

- 關閉活動追蹤(*活動量記錄設定, 第 9 頁*)。

- 不要使用每秒更新的錶面。

例如：使用沒有秒針的錶面(*自訂錶面, 第 25 頁*)。

- 限制機台顯示的智慧通知(*管理通知, 第 2 頁*)。
- 停止廣播心率到其他相容的 Garmin 裝置(*廣播心率, 第 11 頁*)。
- 關閉光學心率監測功能(*關閉腕式心率, 第 12 頁*)。

**備註：**週熱血時間和消耗的卡路里為根據光學心率計算所得出。

- 關閉血氧偵測功能(*關閉腕式心率, 第 12 頁*)。
- 活動時使用 UltraTrack GPS 省電模式(*UltraTrac 省電模式, 第 25 頁*)。
- 選擇**自動**紀錄間歇活動。

## 溫度數值不準確

您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。

## 我要怎麼配對 ANT+ 感測器？

您可以利用裝置設定手動配對 ANT+ 感測器。在首次使用 ANT+ 感測器前，需先將您的裝置與感測器進行配對。完成配對後，當開始活動時，感測器即自動與裝置連接並開始記錄資料。

- 1 配對時請遠離其它 ANT+ 感測器 10 公尺以上。
- 2 若您要配對的是心率帶，請先佩戴心率帶。  
若沒有佩戴的話，心率感測器不會傳送或接收資料。
- 3 長按 **UP** 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**。
  - 選擇您的感測器類型。

在感測器與您的裝置配對後，會出現通知。感測器數據即會出現在資料頁面或自訂的欄位中。

## 是否可以使用藍牙感測器連結裝置？

Forerunner 與部分藍牙感測器相容。首次連結感測器和 Garmin 裝置時，請先進行配對。完成配對後，裝置在您開始活動且偵測到感測器活動時，即會自動與感測器連

結。

- 1 長按 **UP** 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**。
  - 選擇您的感測器類型。  
您可以自訂資料欄位(*自訂訓練頁面, 第 23 頁*)。

## 我的音樂或耳機連接被切斷

當您使用藍牙將 Forerunner 245 Music 裝置與耳機連接時，裝置與耳機天線間的直線區段為訊號最強處。

- 當訊號經過您的身體，可能會發生訊號強度變弱或耳機連接斷線的情形。
- 建議您將 Forerunner 245 Music 裝置配戴在與耳機天線同一側。

## 附錄

### 資料欄位

部分資料欄位需配對 ANT+ 配件才能顯示資訊。

**儲備心率 %：**儲備心率百分比(最大心率減去靜止心率)。

**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 小時測得的最低溫度。

**有氧效果：**目前的活動對有氧體能程度的影響。

**無氧效果：**目前的活動對無氧體能程度的影響。

**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。

**平均步頻：**跑步。目前活動的平均步頻。

**平均踏頻：**騎乘。目前活動的平均踏頻。

**平均左右平衡觸地時間：**目前階段的平均觸地時間計算。

**平均觸地時間：**目前活動的平均觸地時間。

**平均心率：**目前活動的平均心率。

**平均最大心率 %：**目前活動的平均最大心率。

**單圈均時：**目前活動的平均單圈時間。

**平均配速：**目前活動的平均配速。

**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：**槳板運動。每分鐘的平均划槳次數(spm)。

**平均划水數：**目前活動期間，每泳池長度的平均划水次數。

**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 4 頁*)。

**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。

**電池電量：**剩餘的電池電力。

**目標方位：**從現在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。

**步頻：**跑步時，每分鐘步數(左右腳)。

**踏頻：**騎乘時，曲柄轉動的次數。裝置必須連接至迴轉速配件，才能顯示此資料。

**卡路里：**消耗的總熱量。

**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。

**距離：**目前路線或活動的移動距離。

**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。

**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。

**總距離估計：**估計起點至終點總距離，要得到此資訊需先進行導航活動。

**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。

**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。

**GPS：**GPS 衛星訊號強度。

**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。

**目前航向：**您的移動方向。

**心率：**每分鐘的心跳數 (bpm)。裝置必須連接至相容的心率感測器。

**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)。

**單組距離：**目前間歇訓練的移動距離。

**單組趟數：**目前間歇訓練完成的泳池長度。

**單組配速：**目前間歇訓練的平均配速。

**單組平均划水速度：**目前間歇訓練期間，每分鐘的平均划水次數 (spm)。

**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。

**單組泳姿：**目前的間歇訓練划水類型。

**單組 SWOLF：**目前間歇訓練的平均 SWOLF 分數。

**單組時間：**目前間歇訓練的碼表時間。

**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。

**單圈步頻：**跑步。目前單圈的平均步頻。

**單圈踏頻：**騎乘。目前單圈的平均踏頻。

**單圈距離：**目前單圈的移動距離。

**左右平衡單圈觸地時間(L GCT Bal.)：**目前左右腳單圈的平均觸地時間計算。

**單圈觸地時間：**目前單圈的平均觸地時間。

**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。

**單圈配速：**目前單圈的平均配速。

**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。

**單圈划水速度：**槳板運動。目前單圈期間，每分鐘的平均划水次數 (spm)。

**單圈划水數：**槳板運動。目前單圈的划水總次數。

**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。

**前圈儲備心率 %：**前圈的平均儲備心率(最大心率減去靜止心率)平均百分比。

**前圈步頻：**跑步。完成的前圈平均步頻。

**前圈踏頻：**騎乘。完成的前圈平均踏頻。

**前圈距離：**完成的前圈移動距離。

**前圈心率：**完成的前圈平均心率。

**前圈最大心率 %：**上次單圈的最大心率平均百分比。

**前圈配速：**完成的前圈平均配速。

**前圈速度：**完成的前圈平均速度。

**前圈划水速度：**槳板運動。完成的前圈期間，每分鐘的平均划水次數 (spm)。

**前圈划水數：**槳板運動。完成的前圈划水總次數。

**前圈時間：**完成的末圈碼錶時間。

**前趟配速：**完成的前趟泳池長度的平均配速。

**前趟划水速度：**完成的前趟泳池長度期間，每分鐘 (spm) 的平均划水次數。

**前趟划水數：**完成的前趟泳池長度的划水總次數。

**前趟泳姿：**完成的前趟泳池長度期間所使用的划水類型。

**前趟 SWOLF：**完成的前趟泳池長度 SWOLF 分數。

**經度 / 緯度：**目前位置的經緯度(無論所選位置格式設定為何)。

**趟數：**目前活動期間完成的泳池趟數。

**座標：**在選擇的位置格式設定下所顯示的目前位置。

**最大速度：**目前活動的最高速度。

**下一個航點：**航線上的下一個航點。導航時才會出現此資料。

**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。

**體能狀況指數：**表現狀況分數是運動能力的即時評估。

**間歇總時：**計算前次間歇訓練加上目前休息時間的計時器(泳池游泳)。

**次數：**重訓活動期間，訓練組合的重複次數。

**休息時間：**計算目前休息時間的計時器(泳池游泳)。

**單組時間：**在重訓期間，目前組數花費的總時間。

**速度：**目前的移動速度。

**步幅：**目前跨步到下次跨步之間的長度(單位為公尺)。

**划水速：**游泳。每分鐘的划水次數(spm)。

**划水數：**槳板運動。每分鐘的划槳次數(spm)。

**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，體溫會對溫度感測器造成影響。

**區間內時間：**每個心率區間的持續時間。

**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：**目前活動計時器上的時間。

**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。

**航速補償：**趨近路線上某個目的地時的速度，只有導航時才會出現此資料。

**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。

## 最大攝氧量標準率等級表

此表按照性別年齡分類。

男性	百分比	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	百分比	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](http://www.CooperInstitute.org) 取得更多資訊。

## 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。

### 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。



## 輪胎尺寸和周長

速度感測器會自動偵測輪胎尺寸。若有需要，您可以在速度感測器設定中手動輸入輪胎尺寸。





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 (公釐)
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 × 1.75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2.00	1925
24 × 2.125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1.0	1913
26 × 1	1952
26 × 1.25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1.40	2005
26 × 1.50	2010
26 × 1.75	2023
26 × 1.95	2050
26 × 2.00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2.10	2068
26 × 2.125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3.00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 x 2.1	2288
29 x 2.2	2298
29 x 2.3	2326

輪胎尺寸	周長 (公釐)
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C Tubular	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

## 符號定義

這些符號可能出現在所述裝置或配件標籤中。

	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。

