

**GARMIN**<sup>®</sup>  
**FORERUNNER**<sup>®</sup> 35  
**GPS 心率智慧跑錶**



**中文操作手冊**

# 特別聲明

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。

台灣國際航電股份有限公司（Garmin Corporation）擁有更改或提升本產品功能的所有權利，且不需額外特別通知任何人及單位（包含已購買及尚未購買者），若有任何功能上的問題，可以注意本公司的文宣資訊或上網查詢（中文網站：[Garmin.com.tw](http://Garmin.com.tw)）。

Garmin、Auto Pause、Auto Lap、Virtual Partner、AutoLocate、Garmin Express、FORERUNNER 35 及 Garmin Connect™ 等均經商標註冊登記，未經台灣國際航電股份有限公司（Garmin Corporation）正式授權許可，任何人（及單位）均不得私自使用。

## 低功率電波輻射電機管理宣告

本產品僅遵循中華民國國家通訊傳播委員會所頒布低功率電波輻射性電機管理辦法規範，並經驗證通過合格，請使用者遵循相關電信法規以避免違反規定受罰。若使用者欲攜帶本機至其它國家應用，也請遵循該地區或國家之相關法令

限制。根據國家通訊傳播委員會低功率電波輻射性電機管理辦法規定：

## 1 第十二條

經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。

## 2 第十四條

低功率射頻電機之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。



製造銷售：台灣國際航電股份有限公司

聯絡地址：新北市汐止區樟樹二路68號

電話：(02)2642-8999

客服專線：(02)2642-9199



---

注意：電池若未正確更換，會有爆炸的可能。請使用原廠建議之同款或同等級的電池來更換。並請依原廠指示處理廢棄電池。

---



廢電池請回收，當機台不易拆解時，請整機交由資源回收系統回收。

For better environmental protection, waste batteries should be collected separately for recycling or special disposal.

# 安全及產品資訊需知

未能避免下列潛在危險情況，可導致死亡或嚴重傷害。

## 健康警告

- 若使用有心律調節器或植入式電子裝置，使用心率感測器前也請先與醫生諮詢
- 在開始或改變運動計畫前，請務必先諮詢您的醫師。
- 裝置本體、心率感測器及其他 Garmin® 配件均為消費型電子產品，並非專業醫療裝置，有可能受外部電子來源的干擾。
- 測得的心率數值僅供參考，本公司不對任何數值錯誤造成的後果負責。
- Garmin 光學心率感測器通常提供使用者精確的心率估算，而該技術固有的局限性，可能會導致某些心率在某些情況下是不準確的，包括使用者的身體是否吻合裝置，和高強度活動時的影響。
- Garmin 活動追蹤功能依賴感測器來偵測您的移動。活動追蹤裝置取得之資料為您活動(包含步數、睡眠、距離與卡路里)的估計值，可能不完全精確。

## 越野導航警告

部分 Garmin 休閒級產品可針對騎乘自

行車、健行和全地形車等不同的戶外活動提出越野路線建議。請遵照產品準則，確保安全地使用越野導航功能。

- 請運用常識且務必在個人的最佳判斷下，決定是否使用越野導航。  
Garmin 裝置的設計用意僅為提供路線建議，無法取代注意力，您仍需為戶外活動做好適當準備。假如裝置建議了違反法規、或可能使人陷入不安全情況的路線，請勿遵從路線建議。
- 請隨時小心比對裝置顯示的資訊與所有可得的導航來源，包含林道指標、林道狀況、天氣狀況以及其它可能影響導航安全的因素。請將導航裝置調整與實際情形一致再繼續使用，並請遵守公告的號誌及狀況。

### 警告

進行越野活動時，請務必注意活動對環境的影響，以及其帶來的風險，尤其是天氣與天氣相關之林道狀況可能對活動安全性帶來影響。請務必備妥適當的活動裝備及補給品，再前往探索不熟悉的路徑和林道。

### 電池警告

此裝置使用鋰電池、配件使用鈕扣電池。

若未遵照下列準則，則裝置內的鋰離子電池壽命可能會縮短或有損壞裝置、發生火災、化學品灼傷、電解液洩漏及／

或受傷的風險。

- 請勿將裝置暴露於熱源或處於高溫地點，例如將車輛停放在無人看管的太陽直射處。為防止裝置損壞，可將裝置從車上拆下或將其存放在如手套箱內等以避免陽光直射。
- 請勿拆解、鑿孔或損壞裝置或電池。
- 請勿取出或嘗試取出使用者不可自行更換的電池。
- 請勿將裝置或電池暴露在火焰、爆炸或其他危險中。
- 請勿將裝置浸入或曝露於水或其他液體。
- 請勿使用尖銳物品取出電池。
- 請勿將電池放置在兒童可取得的地方。
- 請勿將電池放入口中。吞下電池可能造成化學灼傷、軟組織穿孔，甚至死亡。吞入2小時內便可能造成嚴重灼傷，請立即尋求醫療協助。
- 請勿使用未經 Garmin 核准或提供的電源線和/或資料傳輸線。
- 若使用外接電池充電器，請勿使用非 Garmin 核准使用之配件。
- 請使用正確的替換電池進行更換，若另行使用其他電池可能發生火災或爆炸的風險。欲採購正確的替換電池，請洽詢 Garmin 經銷商或參見 Garmin 網站。

- 裝置請在包裝內使用手冊指示的溫度範圍內進行操作。
- 若需長時間存放裝置，請將其存放在包裝內使用手冊指示的溫度範圍內。
- 替換的鈕扣電池可能含有高氯酸鹽物質，可能需使用特殊處理方式。請參閱 [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate)
- 處置您的裝置／電池時請依照當地適用法規，洽詢當地廢棄物處置部門。

## 產品環境計劃

如需 Garmin 產品回收計劃及 WEEE、RoHS、REACH 和其他符合性計劃的詳細資訊，請參見網站 [Garmin.com/aboutGarmin/environment](http://Garmin.com/aboutGarmin/environment)。

## 符合性聲明

Garmin 謹此聲明本產品符合指令 1999/5/EC 必要的要求及其他相關條款。請前往 [Garmin.com/compliance](http://Garmin.com/compliance) 取得更多訊息。

## 加拿大工業符合性

此設備符合加拿大工業局免授權 (Industry Canada license-exempt RSS) 標準。

運作受制於以下兩種狀況：(1) 本設備不會產生；(2) 本設備須能接受任何干擾，包括可能導致設備不正常運作的干擾。

## FCC 符合性

本裝置符合 FCC 通則之第15部分。裝置操作將受限於以下兩個條件：

- (1)裝置不得引起有害干擾。
- (2)裝置必須能接受任何接收到的干擾，包括引起無用操作的干擾。

本設備經測試證實符合 FCC 通則第15分所定義之B級數位裝置限制。該限制是為了提供住宅裝置對有害干擾的合理保護。本設備可產生、使用及發射射頻能量。若未依照指示進行安裝及使用，可能對無線電通訊引起有害干擾。然而，在某些裝置上無法保證不會發生干擾現象。若本設備對於無線電或電視接收確實引起有害干擾 (可將設備關閉再開啟以進行判定)，建議您採用以下方式對干擾進行修正：

- 調整接收天線方的向或改變放置地點。
- 加大設備與接收器之間距離。
- 分開設備及 GPS 裝置所使用的插座，使其不在同一電路。
- 洽詢經銷商或有經驗的無線電／TV技師請求協助。

本產品內不含任何使用者可自行保養的零件。不得在非 Garmin 授權的服務中心進行檢修。經非授權之檢修或修改可能造成設備永久性損壞，且將喪失您的產品保固及 Part15 法規下授權給您的本裝置操作權利。

## 軟體使用授權聲明

在您使用本裝置前，您需同意下列有關本機台軟體之授權限制與聲明，請您務必仔細閱讀下列條文。

在您購買及使用本裝置時，台灣國際航電股份有限公司 (Garmin Corporation) 僅同意您使用已內建於該產品之中、英文版軟體工具，亦即該軟體原始碼之所有權、智慧財產權，仍均屬於台灣國際航電股份有限公司所擁有。

上述產品之中、英文版軟體工具之財產所有權，均受到美國政府、產品販售國家或地區政府與全球智慧財產權的相關公約保護，全部之軟體程式結構、組態、原始編碼之商業價值，均歸屬 Garmin 商業機密。您同意不自行將這個軟體重新編譯、組合、修正、轉換組合、轉換工程或降低人們的使用功能、產生偏差功能等行為，您亦同意不自行出口或轉口本軟體至其他尚屬美國政府明文禁運地區的國家或地區。請您遵守上述聲明與條款。

## 地圖資訊

Garmin 地圖整合了官方及私人資料，實際上這些來源幾乎都有一些不準確或不完整的部分。在某些國家，完整與準確的地圖資訊甚至是無法取得或極昂貴的。

## 有限保固

本 Garmin 產品從採購日起保證一年在材料或製造工藝上無任何瑕疵。在此期間 Garmin 將依其選擇對正常使用下發生故障的元件進行檢修或予以更換。對於此類檢修或更換若客戶可負責運費部分，則客戶將可享用免費檢修零件或工資。本保固不適用：(i)表面損壞，如刮痕、凹痕及凹陷。(ii)如電池等類消耗品，但若為材料或製造工藝瑕疵造成產品損壞者除外。(iii)因意外、濫用、誤用、水、淹水、火災或其他天災或外來因素造成的損壞。(iv)由非 Garmin 授權保養人員檢修後造成之損壞。(v)未經 Garmin 書面同意，逕自修改或改變產品造成之損壞。此外，對違反任何國家法律而取得及／或使用之產品或服務，Garmin 保留拒絕保固聲請的權利。本產品使用原意僅在於輔助行駛，不得作為測定精確方向、距離、地點或地形的任何目的使用。Garmin 對本產品內含地圖資料的準確性或完整性不予任何保證。此處所述之保固及補救條款為排他性，且取代所有其他明示性或暗示性或法令的保固條件，包括在某特殊目的、法令規定或其他情況下任何商品的適售性或適用性保固衍生的任何責任。本保固提供您特定的法律權利，但此權利可能每州各有不同。對於任何意外、特殊、間接或衍生性損壞(可能起源於使用、誤用、不會使用或產品瑕疵)，Garmin 將概不負責。Garmin 保留檢

修或更換(新產品或全新大修過的替換產品)裝置或軟體權利，或有權利選擇退回完整採購價款。

對於任何違反保固條款者，此為唯一且排他之補救措施。申請保固服務時請洽詢您當地的 Garmin 授權經銷商，或電洽 Garmin 產品支援部索取裝運指示及 RMA 追蹤碼。請將裝置包裝妥當並附上原始銷貨收據影本，以此作為申請保固檢修必要之購貨證明。在外部包裝面請清楚標示您的追蹤碼，預付運費後將裝置寄送至任何 Garmin 的保固服務站。

# 目錄

<b>產品介紹</b> .....	<b>17</b>
為 FORERUNNER® 35 充電.....	17
按鍵與外觀介紹 .....	18
螢幕背光.....	19
<b>訓練</b> .....	<b>20</b>
開始跑步 .....	20
設定跑步模式 .....	21
室內訓練.....	21
使用走跑警示 .....	22
虛擬配速員 .....	22
間歇訓練.....	23
建立間歇訓練 .....	23
警示設定.....	25
設定警示範圍 .....	25
設定心率警示 .....	25
使用自動暫停 .....	26
距離計圈.....	26
位置計圈.....	27
開啟計圈鍵 .....	27
活動追蹤.....	28
螢幕符號介紹 .....	28
自動目標.....	29

久坐提示 .....	30
週熱血時間.....	31
增加週熱血時間 .....	31
睡眠監測 .....	32
<b>心率功能 .....</b>	<b>33</b>
佩戴 FORERUNNER® 35 .....	33
檢視心率資訊.....	33
廣播心率到 Garmin 裝置 .....	34
恢復心率 .....	35
心率區間.....	35
健身目標.....	35
設定最大心率 .....	36
讓裝置自動設定您的心率區間..	36
<b>智慧功能 .....</b>	<b>37</b>
配對您的行動裝置 .....	37
同步資料到 Garmin Connect™ Mobile 應用程式 .....	37
使用 Garmin Connect™ Mobile 應用程式更新軟體 .....	38
智慧通知 .....	38
<b>Garmin Connect .....</b>	<b>40</b>
上傳數據至 Garmin Connect 帳戶 .....	41

使用電腦同步數據至 Garmin Connect 帳戶 .....	41
藍牙連線 .....	42
尋找手機 .....	43
手機音訊警示 .....	43
<b>歷史紀錄 .....</b>	<b>45</b>
檢視歷史紀錄 .....	45
刪除跑步紀錄 .....	45
個人紀錄 .....	45
檢視個人紀錄 .....	45
刪除個人紀錄 .....	46
恢復前次個人紀錄 .....	46
Move IQ .....	46
資料管理 .....	47
刪除資料 .....	47
中斷 USB 傳輸連接 .....	47
<b>自訂裝置 .....</b>	<b>49</b>
設定個人資料 .....	49
變更錶面 .....	49
活動模式 .....	49
變更活動模式 .....	49
顯示配速或速度 .....	50
自訂資料欄位 .....	50
在 Garmin Connect 帳號 設定您的裝置 .....	50

活動追蹤設定 .....	51
系統設定 .....	51
時區 .....	52
勿擾模式 .....	52
設定鬧鐘 .....	52
刪除鬧鐘 .....	53
音量設定 .....	53
背光設定 .....	53
<b>ANT+ 感測器 .....</b>	<b>54</b>
配對 ANT+ 感測器 (選購) .....	54
步頻感測器 (選購) .....	54
使用步頻感測器跑步 .....	55
步頻感測器校正 .....	55
<b>裝置資訊 .....</b>	<b>56</b>
產品規格 .....	56
<b>疑難排解 .....</b>	<b>57</b>
支援與更新 .....	57
重置機台設定 .....	57
恢復出廠設定 .....	57
檢視裝置資訊 .....	57
使用電腦更新軟體 .....	58
延長電池效能 .....	58
我的每日步數沒有出現 .....	58
獲取衛星訊號 .....	58

改善衛星訊號接收 .....	59
排除不穩定的心率資料.....	59
我可以在室外進行有氧運動嗎?	60

## **附錄 .....** **61**

資料欄位.....	61
裝置保養 .....	61
裝置清潔 .....	62
心率區間表 .....	62
軟體使用授權聲明 .....	63
BSD 3-Clause License	
柏克萊軟體散布授權條款.....	64
免責聲明 .....	65
符號定義.....	65
產品保證 .....	66

# 產品介紹

## ⚠警告

本產品含有鋰電池，關於產品風險以及重要資訊，請詳閱包裝內說明的《GARMIN 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。

## 為 FORERUNNER® 35 充電

## ⚠警告

本產品含有鋰電池，關於產品風險以及重要資訊，請詳閱包裝內說明的《GARMIN 安全及產品資訊須知》。

為防止手錶充電端子鏽蝕，請用清水清洗裝置並擦拭以保持乾燥與清潔。在充電前或連接電腦之前，請確保充電端子與其周邊完全乾燥與清潔。

- 1 充電夾的 USB 接頭連接電腦的 USB 連接埠。
- 2 對齊充電夾 ① 與裝置背面與並將其卡到正確的位置。



- 3 開始充電，直至滿電狀態。

4 按壓充電夾 ② 以移除充電夾。

## 按鍵與外觀介紹



①		長按可開啟或關閉電源。 按鍵以開啟或關閉背光。
②		按鍵選擇活動項目。 按鍵以開始運動計時或停止。 按鍵確認項目。 按鍵檢視更多資訊。
③		按鍵換頁、選項和設定等頁面。 長按開啟音樂控制。
④		按鍵返回前頁。 開啟計圈功能，按鍵標記計圈。 時間畫面下，按鍵開啟目錄。

## 螢幕背光

- 點選  可開啟背光。  
**備註：**有警示和訊息通知時，背光會自動開啟。
- 自訂背光設定 ([背光設定](#)，第53頁)。

# 訓練

## 開始跑步

由於機台出廠時僅有部分電力，在使用之前，您需要先為 FORERUNNER® 35 充電。

- 1 按  選擇活動模式。
- 2 到戶外空曠空間接收 GPS 訊號。
- 3 按  開始碼表計時。
- 4 開始跑步。

出現計時頁面，按壓  檢視更多。



- 5 按  結束跑步計時。
- 6 選擇一個選項：
  - 按 **返回** 以重新開始跑步計時。
  - 按 **儲存** 以儲存跑步紀錄且重新設定跑步計時。
  - 按 **放棄活動** 以刪除跑步紀錄。

## 設定跑步模式

- 1 按 ，並選擇室內跑步或者室外跑步。
- 2 按 **選項 > 跑步模式**。
- 3 選擇一個選項：
  - 選擇 **無限制** 不限室內外且沒有任何警示或間歇訓練。  
**備註：**這是預設的跑步模式。
  - 選擇 **走跑設定**，設定走跑時間。
  - 選擇 **虛擬配速員**，設定配速。
  - 選擇 **間歇訓練**，選擇間歇依據 **距離、時間** 或 **無限制**。
- 4 開始跑步。

完成跑步模式設定後，在關閉或開啟不同的跑步模式前，此設定為預設的跑步模式。

## 室內訓練

FORERUNNER® 35 提供室內訓練模式。室內訓練時，您可以關閉 GPS 以節省裝置電力。當您關閉 GPS 跑步時，裝置會以加速計計算距離與速度。裝置內的加速計會自我校正。若您開啟 GPS 在戶外跑步，加速計紀錄的距離與速度資訊會變得更加準確。

- 1 按 。
- 2 選擇一個選項：
  - 選擇 **室內跑步**。

- 選擇 **有氧運動** > **選項** > 使用室內模式。
- 選擇 **步行** > **選項** > 使用室內模式。

## 使用走跑警示

**備註：**請在跑步前設定走跑警示功能，開始碼表計時無法變更任何設定

- 1 按  選擇室內跑步或者室外跑步。

**備註：**走跑警示僅能在跑步模式使用。

- 2 選擇 **選項** > **跑步模式** > **走跑設定**。
- 3 設定跑步時間。
- 4 設定步行時間。
- 5 開始跑步。

## 虛擬配速員

虛擬配速員能助您一臂之力，達成您的目標。設定虛擬配速員的目標配速。

### 使用虛擬配速員功能

**備註：**請在跑步前設定虛擬配速員功能，開始碼表計時無法變更任何設定。

- 1 按  選擇室內跑步或者室外跑步。
- 2 選擇 **選項** > **跑步模式** > **虛擬配速員**。
- 3 輸入配速。
- 4 開始跑步。

完成虛擬配速員設定後，此設定為之後預設的跑步模式，若要調整要關閉或開啟不同的跑步模式。

## 間歇訓練

您可以根據距離或時間自訂編輯間歇訓練。您的自訂間歇訓練會一直儲存在裝置裡，直到您編輯並儲存另一個間歇訓練。當您從事固定距離的徑賽訓練時，您也可以運用無限制（無時間或距離限制）的間歇訓練。當您按壓 ，裝置會標記一組間歇訓練的完成，並開始休息時間。

### 建立間歇訓練

1 按  選擇一個活動模式。

2 選擇 **選項**。

**備註：**如果您選擇室外跑步或室內跑步，請從跑步模式編輯間歇訓練。

3 選擇 **間歇訓練 > 編輯 > 間歇訓練**。

4 選擇 **距離、時間 或 無限制**。

**小秘訣：**若您希望建立一個無時間、距離限制的間歇訓練，請選擇無限制。

5 若有需要，輸入訓練的距離或時間的間歇值。

6 選擇 **休息**。

7 選擇 **距離、時間 或 無限制**。

8 若有需要，輸入休息的距離或時間的

間歇值。

- 9 選擇一個或多個選項：
  - 選擇 **重複** 設定重複次數。
  - 選擇 **暖身 > 開啟** 設定一段無限制的暖身期間。
  - 選擇 **緩和 > 開啟** 設定一段無限制的緩和期間。

當您完成了一個間歇訓練，螢幕上會顯示完成訊息。

## 開始間歇訓練

- 1 按  選擇一個活動模式。
- 2 選擇 **選項**。  
**備註：**如果您選擇室外跑步或室內跑步，請從跑步模式編輯間歇訓練。
- 3 選擇 **間歇訓練 > 開始訓練**。
- 4 按  。
- 5 若您的間歇訓練包含暖身，按  開始第一個間歇訓練步驟。
- 6 依照螢幕指示進行操作。

## 停止間歇訓練

- 1 任何時間點，按  結束目前的訓練步驟。
- 2 任何時間點，按  結束計時。
- 3 若您的間歇訓練包含緩和，按  結束間歇訓練。

## 警示設定

您可以利用警示功能來進行特定時間、距離、卡路里、目標心率的訓練。

### 設定警示範圍

每當裝置在某個特定數值或者指定範圍時，裝置警即會發出警示通知。例如，您可以設定裝置每三十分鐘發出警示。

- 1 按  選擇一個活動模式。
- 2 選擇 **選項 > 警示**。
- 3 選擇 **時間、距離 或 卡路里**。
- 4 開啟警示。
- 5 選擇或輸入數值。

當達到設定的數值，就會出現警示訊息。如果裝置的音訊已開啟，則警示也會發出嗶嗶聲或振動。

### 設定心率警示

您可以設定裝置發出警示，當心率低於或者高於目標區間或者指定範圍時，裝置警即會發出警示通知。例如，當心率區間低於150 bmp時，您可以設定裝置發出警示。

- 1 按  選擇一個活動模式。
- 2 選擇 **選項 > 警示 > 心率警示**。
- 3 選擇一個選項。
- 4 開啟警示。
  - 使用現有的心率區間，選擇一個心率區間

- 自訂最高心率，選擇 **自訂 > 高 > 開啟** 設定心率。
- 自訂最低心率，選擇 **自訂 > 低 > 開啟** 設定心率。

當心率低於或者高於目標區間或者自訂數值時，就會出現警示訊息。如果裝置的音訊已開啟，則警示也會發出嗶嗶聲或振動。

## 使用自動暫停

您可以使用自動暫停功能，裝置會在您停止跑步時自動停止計時。這個功能有助於您在需要停止跑步的區域，例如：停紅綠燈或任何需要停止的區域

**備註：**當計時器為暫停或關閉時，並不會被記錄。

- 1 按  選擇一個活動模式。
- 2 選擇 **選項 > 自動暫停 > 開啟**。

設定後自動暫停功能將會永遠開啟，直到關閉自動暫停。

## 距離計圈

您可以利用自動計圈功能以自動標記某距離的圈數。這個功能可以幫助您了解在同一個跑步活動中，不同分段時表現的差異(例如：比較每公里或每5公里的表現)。

- 1 按  選擇一個活動模式。
- 2 選擇 **選項 > 計圈設定 > 自動計圈 > 依距離**。

3 選擇距離**0.4公里、1公里、2公里** 或 **5公里**。

每當您完成一圈，裝置會顯示此圈所花費的時間。如果裝置的音訊已開啟，則計圈警示也會發出嗶嗶聲或振動。

## 位置計圈

您可以利用自動計圈功能以自動標記某位置的圈數。

1 按  選擇室外跑步或騎乘。

**備註：**位置計圈僅適用室外跑步或騎乘。

2 選擇 **選項 > 計圈設定 > 自動計圈 > 依位置**。

每當您完成一圈，裝置會顯示此圈所花費的時間。如果裝置的音訊已開啟，則計圈警示也會發出嗶嗶聲或振動。

設定後此自動計圈功能將會永遠開啟，直到關閉自動計圈。

若有需要可以自訂資料欄位顯示其他計圈資訊。

## 開啟計圈鍵

當碼錶計時期間，您可以自訂計圈鍵 

1 按  選擇一個活動模式。

2 選擇 **選項 > 計圈設定 > 計圈鍵 > 開啟**。

設定後計圈鍵將會永遠開啟，直到關閉計圈鍵。

## 活動追蹤

按 **V** 檢視一天的活動步數和其它頁面。部分小工具需透過藍牙連線至相容的智慧型手機。

**時間日期：**顯示時間、星期與日期，當裝置與智慧手機配對，每次開啟裝置衛星定位後，裝置會自動偵測您的時間日期。

**久坐提示：**提醒您記得起來動一動！當您久坐超過一小時若開啟振動，裝置也會振動提醒。

**心率資訊：**每分鐘的心跳數、平均靜止心率與心率變化圖。

**智慧通知：**即時顯示並提醒您的來電與簡訊。

**活動追蹤：**追蹤您的每日步數、目標活動量、距離。

**卡路里：**今天的卡路里總消耗量、靜態燃燒卡路里和動態燃燒卡路里。

**週熱血時間：**追蹤您中度到強烈運動的時間，設定週熱血時間目標。

**上次運動：**上次的運動紀錄和一週活動總距離的摘要。

**天氣警示：**目前天氣與天氣預報。

## 螢幕符號介紹

以下圖示代表著不同功能，部分功能需透過藍牙連線至相容的智慧型手機。

	每分鐘的心跳數、平均靜止心率。 圖示閃爍代表裝置正在讀取心率。
	智慧通知。需配對智慧手機。
	以步數顯示今日已完成的活動量與您的目標步數。
	今日步行的距離。
	目前已消耗的卡路里總消耗量、靜態燃燒卡路里與動態燃燒卡路里。
	週熱血時間，本週已完成高強度運動的時間與您的目標時間。
	溫度天氣資訊。需配對智慧手機。

## 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 Garmin Connect 上自訂個人目標步  
數。

## 久坐提示

在使用久坐提示之前，您必須先開啟活  
動量記錄功能。

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，螢幕會出現如下圖的靜止計量表  
①，如再持續久坐15分鐘，靜止計量表  
② 即出現，依次類推。只要起身走上幾  
分鐘，就能重置計時功能。



## 週熱血時間

為了身體健康，美國疾病控制與預防中心、美國心臟協會，以及世界衛生組織，建議每週至少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。

FORERUNNER® 35 會追蹤您的活動強度與時間。您也可以透過至少每次10分鐘的激烈強度運動來達成每週週熱血時間目標。

## 增加週熱血時間

FORERUNNER® 35 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。如果關閉心率，仍然會參考其他參數以及步數計算週熱血時間。

- 熱血時間判定原則是要持續10分鐘以上有偵測到擺動，再加搭配您的身高年齡體資訊，以及卡路里的消耗和心率變化的幅度等多種因素判斷影響。如果您在活動過程中手部沒有持續的擺動，是有可能都不會計算到熱血時間的。
- 簡單增加熱血時間的方式，建議您可配戴手錶，確保光學心率偵測到您的心跳(數字會變動)，然後開始跑步持續20~30分鐘(體感上要流汗會喘)，就會有熱血時間的增加，建議可嘗試多種不同種類的活動或運動，找到對

自己最適合的增加熱血時間方式。

## **睡眠監測**

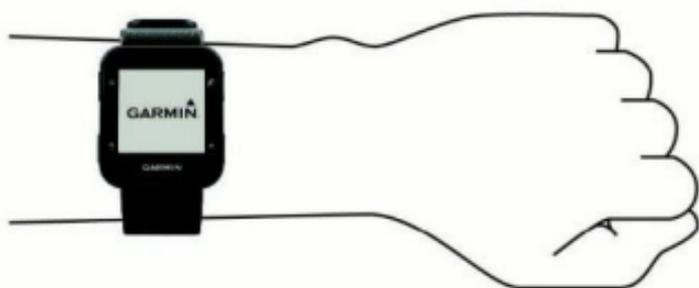
在睡眠模式下，裝置會偵測您的休息狀況，包括總睡眠時數、翻身次數與睡眠歷程。

# 心率功能

FORERUNNER® 35 裝置部分內建光學心率，並且也兼容 ANT+® 心率感測器。您可以在心率工具頁檢視心率。如果同時有光學心率和 ANT+® 心率感測器，裝置會使用 ANT+® 心率感測器的資訊。需佩戴心率感測器才能使用下述功能。

## 佩戴 FORERUNNER® 35

- 緊緊將腕錶配戴在手腕骨上方。  
**備註：**請確保腕錶舒適服貼於手腕骨上且活動時不會移動。



- 請勿損壞手環背面的腕式心率感測器。
- 更多資訊，請查閱 [排除不穩定的心率資料](#)，第59頁。

## 檢視心率資訊

檢視您的目前心率、平均靜止心率和心率變化圖。

- 1 在手錶模式下，按 **V**。



2 檢視過去 4 小時的平均心率。

## 廣播心率到 Garmin 裝置

使用 FORERUNNER® 35 當作心率感測器配件，將資料傳送到相容的裝置，並在裝置上檢視心率資訊。

例如，您可在活動期間廣播您的心率資料到相容的 Edge 裝置或 VIRB 運動攝影機。

**備註：**廣播心率資訊將會減少電池的使用時間。

- 1 按  檢視心率頁面。
- 2 按  兩次。
- 3 選擇 **廣播心率**。

FORERUNNER® 35 開始傳送心率資料並出現 。

**備註：**啟用廣播心率功能時，無法檢視其他頁面。

- 4 FORERUNNER® 35 配對相容的 ANT+® Garmin 裝置。

**備註：**每種可接收 ANT+® 心率資訊的相容裝置配對方式不盡相同，請查

閱各裝置的使用手冊。

**小秘訣：**請按任意鍵，並選擇 **是** 以關閉廣播心率。

## 恢復心率

佩戴心率感測器訓練，活動後可以檢視恢復心率。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：在跑步訓練後，心率是140bpm，停止活動後的心率是90bpm。您的恢復心率就是50bpm(140減90)。部分的研究指出恢復心率關係著心臟的健康。數值愈大心臟愈健康。

**小秘訣：**必須停止活動兩分鐘，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。

## 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。

## 健身目標

瞭解心率區間並應用以下原則可以幫助您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。

如果知道自己的最大心率，您可以查詢表格 [\(心率區間表，第62頁\)](#)來確認健身目標下最適合鍛鍊的心率區間。

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，預設的最大心率為 220 減去自己的年齡。部分健身房和健康中心也可以提供此服務。

## 設定最大心率

預設的最大心率為 220 減去自己的年齡。部分健身房和健康中心也可以提供此服務。為了準確計算您的卡路里消耗量，請設置您的最大心率（如果知道的話）。

- 1 按  > 設定 > 使用者設定檔 > 最大心率。
- 2 輸入您的最大心率。

## 讓裝置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。

- 驗證使用者設定檔的正確性。
- 時常佩戴心率感測器跑步。
- 從 Garmin Connect 帳戶下載心率課程並訓練。
- 從 Garmin Connect 帳戶檢視您的心率曲線和區間內時間。

# 智慧功能

## 配對您的行動裝置

您必須先完成行動裝置與 FORERUNNER® 35 的配對及設定，才有辦法使用所有的功能。

- 1 使用手機前往 [Garmin.com/apps](https://Garmin.com/apps) 並下載 Garmin Connect™ Mobile 應用程式。
- 2 依照螢幕指示進行操作。
- 3 在手錶模式按  > 設定 > 藍牙 > 手機配對。

完成配對後，即會出現螢幕提示。FORERUNNER® 35 會開始自動同步您的手機。

## 同步資料到 Garmin Connect™ Mobile 應用程式

在傳送資料到手持裝置前，請先完成與 FORERUNNER® 35 相容性手機的配對（下載手機版應用程式）

FORERUNNER® 35 會定期與 Garmin Connect™ Mobile 應用程式同步，當然您也可以隨時手動傳送資料到手持裝置。

- 1 裝置與手機需保持3公尺以內的距離。
- 2 按  > 同步。
- 3 在 Garmin Connect™ Mobile 應用

程式上檢視資料。

## 使用 Garmin Connect™ Mobile 應用程式更新軟體

更新 FORERUNNER® 35 之前，您必須具備 Garmin Connect 帳戶，並且已經下載 Garmin Connect™ Mobile 應用程式。

- 1 同步 Garmin Connect™ Mobile 應用程式與裝置。  
當有可更新軟體，裝置會出現通知警示。
- 2 依照螢幕指示進行操作。

### 智慧通知

**備註：**您必須先完成行動裝置與 FORERUNNER® 35 的配對，才有辦法使用智慧通知功能。

### 啟用智慧通知

- 1 按  > 設定 > 藍牙 > 智慧通知。
- 2 選擇 活動期間 > 警示。
- 3 選擇 關閉、只顯示來電 或 顯示全部。
- 4 選擇 不在活動期間 > 警示。
- 5 選擇 關閉、只顯示來電 或 顯示全部。

**備註：**您可以變更音量設定。

## 管理智慧通知

在行動裝置管理顯示於 FORERUNNER® 35 的通知項目。

- Apple® 裝置，請使用智慧通知中心設定顯示項目。
- Android™ 裝置，請在 Garmin Connect™ Mobile 應用程式設定顯示項目。

## 關閉智慧通知

按  > 設定 > 藍牙 > 智慧通知 > 關閉。

# 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、健行等各種活動，申請免費帳戶請前往 [connect.garmin.com/zh-TW/start/](http://connect.garmin.com/zh-TW/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、心率、卡路里消耗、迴轉數、活動鳥瞰圖、配速和速度表，甚至自訂分析報表。

**注意：**部分資料需有相對應配件以及機種才能取得。



**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。

**規畫訓練內容：**選擇體能目標，並下載一個逐日訓練計劃。

## 上傳數據至 **Garmin Connect** 帳戶

將所有活動上傳至您的 Garmin Connect 帳戶，以便進行綜合分析。

有了 Garmin Connect，您可以檢視活動地圖並與朋友分享。

- 1 使用 USB 傳輸線，將裝置連接至您的電腦。
- 2 前往 [Garminconnect.com/start](https://Garminconnect.com/start)。
- 3 依照螢幕指示進行操作。

## 使用電腦同步數據至 **Garmin Connect** 帳戶

請經常同步裝置數據至 Garmin Connect 帳戶。

- 1 使用 USB 傳輸線，將裝置連接至您的電腦。  
Garmin Express™ 應用程式會自動同步數據。
- 2 在 Garmin Connect 帳戶檢視目前數據。

## 藍牙連線

FORERUNNER® 35 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™ Mobile 應用程式，詳細相容裝置資訊請前往 [support.garmin.com](https://support.garmin.com)。

**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。

**自動上傳**：完成活動後自動將資料上傳至您的 Garmin Connect™ Mobile 應用程式。

**軟體更新**：FORERUNNER® 35 自動提供最新軟體以利更新，當您下次開啟裝置，依照螢幕上的指示即可更新最新版的軟體。

**社群媒體互動**：當您上傳活動到 Garmin Connect™ Mobile 應用程式，即可分享訊息到您喜愛的社群網路上。

**智慧通知**：可在 FORERUNNER® 35 上同步接收手機的來電與簡訊通知。

## 啟用連結警示

當您的智慧型手機與裝置斷線時，將發出警示提醒您。

按  > 設定 > 藍牙 > 連結警示 > 開啟。

## 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。

- 1 按  > 尋找手機。
- 2 按  停止搜尋。

## 關閉藍牙連線

- 從裝置手錶模式，按  > 設定 > 藍牙 > 關閉。
- 請參考您的手持裝置使用說明書以關閉手持裝置的無線藍牙。

## 手機音訊警示

使用手機音訊警示前，請先完成手機配對。

使用 Garmin Connect™ Mobile 應用程式設定在跑步期間播放音訊警示，音訊警示包含圈數、計圈時間、配速、速度和心率。音訊警示期間，Garmin Connect™ Mobile 應用程式聲音為靜音，可以於 Garmin Connect™ Mobile 應用程式自訂音訊大小。

- **Apple® 裝置：**
  - 1 在 Garmin Connect™ Mobile 應用程式的設定，選擇 **Garmin 裝置**
  - 2 選擇您的裝置。
  - 3 選擇 **裝置設定 > 手機音訊警示**。

- **Android™ 裝置：**

- 1 在 Garmin Connect™ Mobile 應用程式的設定，選擇 **Garmin 裝置**
- 2 選擇您的裝置。
- 3 選擇 **活動選項 > 手機音訊警示**。

# 歷史紀錄

您可以上傳這些紀錄到 Garmin Connect。裝置至多檢視過去七天的七項活動。若記憶體已滿，裝置將從最舊的紀錄開始覆蓋儲存。

**備註：**當您設定自動暫停或停止/暫停記錄活動時，停止的記錄並不會記錄在活動記錄裡。

## 檢視歷史紀錄

- 1 按  > 歷史紀錄。
- 2 選擇一個選項：
  - 選擇 **活動** 檢視活動的資訊。
  - 選擇 **個人紀錄** 檢視個人紀錄的時間和距離。

## 刪除跑步紀錄

- 1 按  > 歷史紀錄 > 個人紀錄。
- 2 選擇一個活動紀錄。
- 3 按  > 刪除 > 是。

## 個人紀錄

當您完成一個跑步活動，裝置會顯示您在這個活動中所達成的新的個人最佳紀錄，包括最佳時間、最長跑步距離等。

## 檢視個人紀錄

- 1 按  > 歷史紀錄 > 個人紀錄。
- 2 選擇運動。

3 選擇紀錄。

## 刪除個人紀錄

- 1 按 **≡** > **歷史紀錄** > **個人紀錄**。
- 2 選擇運動。
- 3 選擇要刪除的紀錄。
- 4 選擇一個選項。例如，**刪除最長跑步距離** > **是**。

**備註：**此動作並不會清除任何已儲存的活動。

## 恢復前次個人紀錄

您可以清除目前的個人紀錄，恢復到上一筆儲存的個人紀錄。

- 1 按 **≡** > **歷史紀錄** > **個人紀錄**。
- 2 選擇運動。
- 3 選擇要恢復的紀錄。
- 4 選擇 **恢復前次紀錄** > **個人紀錄**。

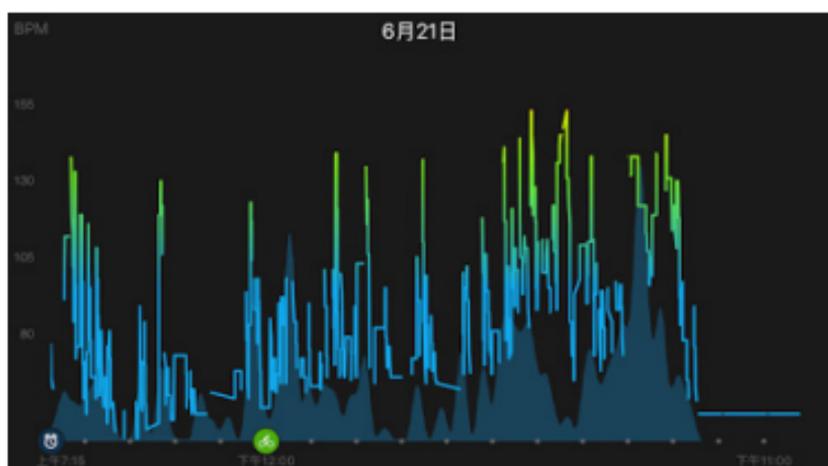
**備註：**此動作並不會清除任何已儲存的活動。

## Move IQ

除了開啟活動碼表記錄活動時間之外，FORERUNNER® 35 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、自行車、游泳、開車)，並同時記錄活動時間，您不需要在每次活動時設定活動開始及活動結束。

**備註：**此項功能無法在 FORERUNNER® 35

上觀看，需透過 Garmin Connect 時間軸觀看一天活動記錄。



## 資料管理

**備註：**此裝置不相容於 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 FORERUNNER® 35 內檔案的用途，請不要將其刪除。

- 1 開啟 Garmin 磁碟。
- 2 若要需要，開啟資料夾。
- 3 選擇檔案。
- 4 用電腦鍵盤的 **Delete** 鍵將其刪除

## 中斷 USB 傳輸連接

如果裝置連接至電腦作為卸除式裝置或磁碟區，您必須先將裝置安全地與電腦

中斷連接，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 Mac 電腦，請將磁碟區圖示拖曳至垃圾桶。

**2 將傳輸線自電腦連接埠移除。**

# 自訂裝置

## 設定個人資料

您可以自行輸入設定性別、出生年、身高、體重、最大心率。裝置將使用這些訊息來計算出正確的訓練資料。

- 1 按  > 設定 > 使用者設定檔。
- 2 選擇 最大心率、體重、身高、性別或 出生年。

## 變更錶面

FORERUNNER® 35 提供數位錶面與指針錶面兩種選擇。

按  > 設定 > 錶面。

## 活動模式

您可透過活動模式設定，依據您的使用方式，在裝置上自動符合您需求的活動模式。例如，跑步與單車活動需要使用的資料欄位或是警示功能就會不同。當您正在使用某一活動模式，您對此活動模式的資料欄位或是警示設定的變更，都會自動儲存到此活動模式中。

## 變更活動模式

FORERUNNER® 35 預設的活動模式，可以自行調整各個活動模式設定。

按  選擇一個活動模式。

## 顯示配速或速度

您可以變更資料欄位顯示資訊，加入配速或速度欄位。

- 1 按  選擇一個活動模式。
- 2 選擇 **選項 > 配速/速度**。
- 3 選擇 **速度** 或 **配速**。

## 自訂資料欄位

您可以根據您的訓練需求自訂您的資料欄位；例如，您可以將資料欄位設定為顯示配速或心率區間。

- 1 按  選擇一個活動模式。
- 2 選擇 **選項 > 資料欄位**。
- 3 選擇頁數。
- 4 選擇要變更的欄位。

## 在 Garmin Connect 帳號設定您的裝置

您可以在 Garmin Connect 上更改使用者設定

- 1 在 Garmin connect Mobile 應用程式，點選 **Garmin 裝置**，選擇您的裝置。
- 2 在 Garmin connect 電腦版，點選裝置，選擇您的裝置。

結束自訂裝置，同步資料以變更裝置。

## 活動追蹤設定

按 **☰** > 設定 > 活動追蹤。

**關閉**：關閉活動追蹤功能。

**久坐提示**：顯示起來動一動！訊息與靜止計量表。如果裝置的音訊已開啟，則警示也會發出嗶嗶聲或振動。

**目標警示**：允許您開啟、關閉 或 活動期間不通知 目標警示。

## 系統設定

按 **☰** > 設定 > 系統設定。

**語言**：設定裝置語言

**時間**：

- **時間格式**：設定裝置時間為12小時制或24小時制。  
按 **☰** > 設定 > 系統設定 > 時間 > 時間格式。
- **設定時間**：自動偵測當前時間或手動輸入
- **自動時間**：裝置會利用衛星訊號自動偵測時區與當前時間。需完成配對智慧手機。  
按 **☰** > 設定 > 系統設定 > 時間 > 設定時間 > 自動時間。
- **手動時間**：手動輸入日期時間  
按 **☰** > 設定 > 系統設定 > 時間 > 設定時間 > 手動時間。

**音量設定**：裝置音量包含按鍵音、警示聲響和振動提示。

**活動期間背光：**自動、永遠開啟或關閉。

**單位設定：**公制、英制。

**省電模式：**開啟或關閉。

**軟體更新：**允許您使用 Garmin connect Mobile 應用程式 或 Garmin Express™ 更新軟體。

**恢復預設值：**清除使用者資料。

**關於：**顯示軟體版本、機台ID、通訊協定與版權聲明。

## 時區

每當您打開裝置並接收衛星訊號，裝置會利用衛星訊號自動偵測時區與當前時間。

## 勿擾模式

使用勿擾模式開啟或關閉背光、提示音和振動提示。例如，您可以在睡眠或是看電影時使用此模式。依個人活動狀態可使用勿擾模式。

**備註：**可以在 Garmin Connect 帳號，設定個人睡眠時間。使用勿擾模式前必須先配對行動裝置。

按  > 勿擾模式 > 開啟/關閉。

## 設定鬧鐘

- 1 按  > 鬧鐘 > 新增。
- 2 選擇 **時間**，並設定時間。

- 3 選擇 **音量設定**，並選擇一個選項。
- 4 選擇 **重複**，並選擇一個選項。

## 刪除鬧鐘

- 1 按 **☰** > **鬧鐘**。
- 2 選擇鬧鐘時間。
- 3 選擇 **移除** > **是**。

## 音量設定

音量設定包括按鍵音、警示聲響和振動提示。

按 **☰** > **設定** > **系統設定** > **音量設定**。

## 背光設定

- 1 按 **☰** > **設定** > **系統設定** > **背光設定**。
- 2 選擇一個選項：
  - 選擇 **自動** 當有警示或智慧通知時自動開啟背光。
  - 選擇 **總是開啟** 永不熄滅背光。
  - 選擇 **關閉** 不開啟背光。

# ANT+ 感測器

FORERUNNER® 35 可以與無線 ANT+ 感測器相容。

請前往 <http://buy.garmin.com> 取得更多相容的感測器資料。

## 配對 ANT+ 感測器 (選購)

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 按  選擇一個活動模式。
- 2 安裝感測器或者佩戴心率感測器。
- 3 裝置與 ANT+ 感測器需保持三公尺之內的距離並等待連結。
- 4 若有需要，按  > 設定 > 感測器，選擇您要檢視的已配對感測器。

## 步頻感測器 (選購)

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。

## 使用步頻感測器跑步

在跑步之前，需先完成裝置與步頻感測器的配對 ([配對 ANT+ 感測器 \(選購\)](#)，[第54頁](#))。

室內跑步時，可以使用步頻感測器來記錄配速和距離。在室外跑步時也可以使用步頻感測器和 GPS 訊號來紀錄配速與距離。

- 1 依照步頻感測器操作手冊安裝步頻感測器。
- 2 選擇 **室內跑步** 活動模式。
- 3 開始跑步。

## 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。

# 裝置資訊

## 產品規格

電池種類	可充電式鋰電池
電池效能 (最長可達)	智慧手錶模式+智慧通知+活動追蹤+心率監測最長可達9天。 GPS 訓練模式最長可達13小時。
操作溫度 範圍	-20°~50°C (-4°~122°F)
充電溫度 範圍	0°C~45°C(32°~113°F)
無線傳輸 介面	2.4GHz ANT+ 無線傳輸 低功率無線智慧藍牙技術
防水等級	5 ATM*
標準配備	FORERUNNER® 35 主機 USB 充電/資料傳輸線 中文使用說明書

\*相當於承受水深50公尺的壓力，更多資訊，前往 [Garmin.com/waterrating](http://Garmin.com/waterrating)

# 疑難排解

## 支援與更新

Garmin Express™ 提供 Garmin 裝置的支援與更新服務，但部分服務可能不支援您的裝置。

- 產品註冊。
- 產品操作手冊。
- 軟體更新。
- 上傳資料到 Garmin Connect。

## 重置機台設定

如果裝置停止運作，您可以嘗試系統重置，這個動作不會刪除任何資料或設定。

- 1 長按  15秒，裝置關閉。
- 2 長按  1秒 以重新開機。

## 恢復出廠設定

**備註：**此動作會刪除所有使用者輸入的資訊與歷史記錄。藉由此動作您可以重置所有設定回到出廠設定。

選擇  > **設定** > **系統設定** > **恢復預設值** > **是**。

## 檢視裝置資訊

您可以檢視顯示機台ID、軟體版本、通訊協定與版權聲明。

- 1 按  > **設定** > **系統設定** > **關於**。

2 按 **V** 檢視。

## 使用電腦更新軟體

在更新裝置之前，您必須先配對您的 Garmin connect 帳戶，並下載 Garmin Express 應用程式。

- 1 使用 USB 連接埠連接裝置與電腦。
- 2 依照螢幕指示進行操作。
- 3 完成軟體下載前，請勿移除連結。

## 延長電池效能

- 關閉智慧通知。
- 關閉活動追蹤。
- 停止廣播心率到其他相容 Garmin 裝置。
- 關閉光學心率監測。

**備註：**關閉心率監測將會無法計算週熱血時間與卡路里燃燒。

## 我的每日步數沒有出現

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。

## 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 到戶外開放空間，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秒的收星時間。

## 改善衛星訊號接收

請經常進行同步裝置到您的 Garmin Connect 帳戶，當您連接到 Garmin Connect 帳戶，會載入近幾天的衛星資料，這將加速裝置的衛星訊號接收。

- 將裝置戴到戶外開放的區域，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。

## 排除不穩定的心率資料

如果心率數據不穩定或者沒有顯示，可以嘗試以下動作。

- 佩戴裝置之前，請先清潔和擦乾手腕。
- 佩戴裝置位置避免擦拭防曬油。
- 緊緊將腕錶配戴在手腕骨上方。  
**備註：**可以嘗試戴在手臂較高的位置或者嘗試佩戴在另外一支手腕。
- 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。

## 我可以在室外進行有氧運動嗎？

您可以開啟 GPS 於室外進行有氧運動。

- 1 按  > 有氧運動 > 選項 > 使用室外模式。
- 2 到戶外，等待衛星訊號。
- 3 按  開始碼表計時。  
設定後 GPS 將會永遠開啟，直到關閉 GPS。

# 附錄

## 資料欄位

裝置各項活動可調整選擇的顯示資料欄位如下：

**備註：**部分資料需配對 ANT+ 感測器配件。

欄位名稱	時間、單圈時間、距離、單圈距離、配速、平均配速、單圈配速、速度、平均速度、單圈速度、心率、心率區間、踏頻、卡路里。
------	---

## 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可能造成裝置損壞。

避免在水中使用按鍵。

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。

請勿拆除錶帶。

## 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。

## 心率區間表

區間	最大心率 HRmax (%)	感覺	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。

## 軟體使用授權聲明

在使用裝置之前，必需先同意下列有關本機台軟體之授權限制與聲明，請您務必仔細閱讀下列條文。

在您購買及使用本裝置時，台灣國際航電股份有限公司 (Garmin Corporation) 僅同意您使用已內建於該產品之中、英文版軟體工具，亦即該軟體原始碼之所有權、智慧財產權，仍均屬於台灣國際航電股份有限公司所擁有。

上述產品之中、英文版軟體工具之財產所有權，均受到美國政府、中華民國政府與全球智慧財產權的相關公約保護，全部之軟體程式結構、組態、原始編碼之商業價值，均歸屬 Garmin 商業機

密。您同意不自行將這個軟體重新編譯、組合、修正、轉換組合、轉換工程或降低人們的使用功能、產生偏差功能等行為，您亦同意不自行出口或轉口本軟體至其他尚屬美國政府明文禁運地區的國家或地區。請您遵守上述聲明與條款。

## **BSD 3-Clause License 柏克萊軟體散布授權條款**

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding

All rights reserved.

這份授權條款，在使用者符合以下三條件的情形下，授予使用者使用及再散播本套裝軟體裝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、此三條件表列，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、此四條件表列，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標籤中。



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 2002/96/EC，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。

## 產品保證

台灣國際航電股份有限公司以自有品牌「GARMIN」自行生產行銷全球衛星定位系統接收機，產品面涵蓋航空、航海、資源調查、個人攜帶、陸上及應用系統等。

本公司已通過 ISO9001 品質管理認證之要求，所有產品在出廠時，均經過嚴格之品質檢測合格，並負責產品之售後服務工作。若本產品在客戶正常使用情形下發生故障，經鑑定為產品本身之問題，在保證期限內，本公司負免費維修之責任，保固期限為一年。

注意事項：本產品若屬在下列七種狀況下，導致故障問題發生，則不在本公司保證範圍內，請注意：

- 1 天災、火災、地震等不可抗力之災害及人為處理上之疏忽。
- 2 對零配件等加以不當修理及改造或調整。
- 3 使用本公司指定的消耗品以外之物時。
- 4 零配件與消耗品之自然損耗。
- 5 購買後因運送移動、掉落所產生之故障或損害。
- 6 保證期過後之故障或損害。
- 7 塗改本保證書之字句

另外，產品送回台灣國際航電股份有限公司的運費，由使用者自行承擔；回送使用者的部份，則由台灣國際航電股份

有限公司負責。請您仔細填寫、並寄回下頁之客戶資料，我們將會妥善保存及建檔，做為產品的保固依據，您的寶貴意見，將是我們未來開發新產品的重要訊息與方向。謝謝您的協助與支持。請自行填寫下列資料保存

購買日期：

購買地點：

機台序號：

設備名稱：腕式心率跑錶

型號(型式)：FORERUNNER 35

單元 Unit	限用物質及其化學符號					
	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr <sup>6+</sup> )	多溴 聯苯 (PBB)	多溴 二苯醚 (PBDE)
塑膠 外殼	○	○	○	○	○	○
電路 板組 件	—	○	○	○	○	○
螢幕	—	○	○	○	○	○
電線	—	○	○	○	○	○

備考1. ‘超出0.1 wt %’ 及 ‘超出0.01 wt %’  
係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。

備考2. ‘○’ 係指該項限用物質之百分比含量  
未超出百分比含量基準值。

備考3. ‘—’ 係指該項限用物質為排除項目。



© 2016-2017 Garmin Ltd. or its subsidiaries

新北市221 汐止區樟樹二路 68 號

[Garmin.com.tw](http://Garmin.com.tw)

190-02086-21 Rev. B



September 2017

Printed in Taiwan