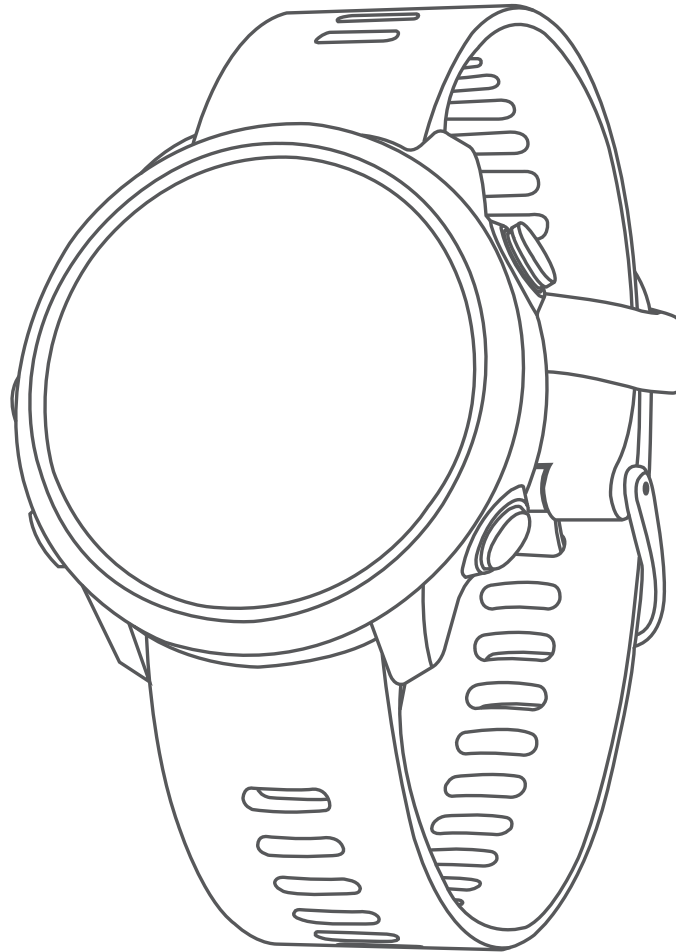


GARMIN®



FORERUNNER® 645/645 MUSIC

使用者手冊

© 2018 Garmin Ltd. or its subsidiaries

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

Garmin®、Garmin 標誌，ANT+®、Auto Lap®、Auto Pause®、Edge®、Forerunner®、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。Connect IQ™、Garmin Connect™、Garmin Express™、Garmin Move IQ™、Garmin Pay™、HRM-Run™, HRM-Tri™, HRM-Swim™、tempe™, 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。

American Heart Association® 為 American Heart Association, Inc. 註冊商標。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。Di2™ 為 Shimano, Inc. 註冊所有。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。STRAVA 及 Strava™ 均為 Strava, Inc. 的註冊商標。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。前往 www.thisisant.com/directory 了解兼容產品和App應用程式清單。

目錄

產品介紹	1	清除個人紀錄	6
按鍵	1	清除所有紀錄	6
GPS 狀態及符號	1	區段	6
Strava™ 路段	6		
配對您的行動裝置	1	區段競賽	6
藍牙智慧提示	1	檢視路段資料	6
快捷目錄	2	將區間設定為自動調整	6
開始跑步	2	使用節拍器跑步	6
活動	2	設定個人資料	7
開始活動	2	健身目標	7
記錄活動小秘訣	3	關於心率區間	7
結束活動	3	活動追蹤	8
新增活動	3	自動目標	8
建立自定義活動	3	使用久坐提示	8
室內活動	3	睡眠監測	8
游泳專門術語	3	自動睡眠監測	8
檢視滑降	4	開啟勿擾模式	8
活動時啟用藍牙耳機音訊警示	4	週熱血時間	8
增加週熱血時間	8		
訓練	4	Move IQ™	8
訓練計畫	4	活動追蹤設定	8
網站上的訓練計畫	4	關閉活動量記錄	8
開始訓練	4	心率功能	8
關於訓練行事曆	4	腕式心率	9
間歇訓練	5	佩戴 Forerunner 進階版 GPS 跑錶	9
虛擬夥伴 Virtual Partner®	5	腕式心率資料疑難排解小秘訣	9
設定訓練目標	5	檢視心率資訊	9
刪除訓練目標	5	廣播心率	9
與先前的活動競賽	5	關閉腕式心率	9
個人紀錄	6	跑步動態	9
檢視個人紀錄	6	使用跑步動態資料進行訓練	10
恢復個人紀錄	6	色彩量表與跑步動態資料	10

跑步動態資料疑難排解小秘訣	11	播放已下載音樂	16
生理指標參數	11	控制配對手機上的音樂播放器	16
關閉體能狀況通知	11	音樂播放器操作	16
自動偵測體能狀況	11	透過藍牙與耳機配對	16
訓練狀態	11	Garmin Pay	16
最大攝氧量 (VO2 Max.) 的估算	11	設定 Garmin Pay 行動支付	16
恢復時間	12	使用 Forerunner 645/645 Music 支付	16
恢復心率	12	新增卡片至 Garmin Pay 行動支付	17
訓練負荷	12	管理 Garmin Pay Wallet	17
檢視您的完賽預估時間	12	變更 Garmin Pay 密碼	17
訓練效果	12	一卡通行動支付	17
檢視心率變異數與壓力分數	13	僅一卡通模式	17
體能狀況指數	13	關閉一卡通功能	17
乳酸閾值	13	檢視一卡通卡號	17
智慧功能	13	歷史紀錄	17
藍牙連線功能	13	使用歷史紀錄	17
使用 Garmin Connect 手機版應用程式更新軟體	14	檢視各心率區間的時間	18
使用 Garmin Connect 手機版應用程式手動同步數據 ..	14	檢視所有資料	18
尋找手機	14	使用里程表	18
Widgets 小工具	14	刪除歷史資料	18
檢視小工具	14	資料管理	18
檢視天氣	14	刪除資料	18
開始 GroupTrack 多人即時位置追蹤	14	中斷 USB 傳輸連接	18
GroupTrack 多人即時位置追蹤小秘訣	14	Garmin Connect	18
Connect IQ 功能	14	與 Garmin Connect 手機應用程式同步資訊	19
下載 Connect IQ 功能	15	使用 Garmin Connect 電腦版	19
使用電腦下載 Connect IQ	15	導航	19
Wi-Fi 連線功能	15	航線	19
將裝置連接 Wi-Fi	15	建立並依循路線	19
使用 Forerunner 645 Music 聽音樂..	15	儲存位置	19
安裝第三方音樂服務	15	編輯已儲存航點	19
登入您的第三方音樂服務	15	刪除所有已儲存航點	19
從第三方音樂服務下載音樂	15		
解除安裝第三方音樂服務	15		
使用 Garmin Express™ 載入我的音樂檔	16		

活動中導航至起始點	19	系統設定	23
目的地導航.....	19	時間設定.....	24
停止導航	19	背光設定.....	24
地圖	19	變更測量單位	24
地圖平移和縮放	20	時間	24
地圖設定.....	20	手動調整時間	24
ANT+ 感測器	20	設定鬧鐘	24
配對 ANT+ 感測器.....	20	移除鬧鐘.....	24
步頻感測器 (選購).....	20	開始倒數計時器	24
佩戴步頻感測器進行跑步活動	20	使用碼表.....	24
步頻感測器校正	20	使用 GPS 同步時間	24
手動校正步頻感測器.....	20	VIRB™ 遙控	24
設定步頻感測器和距離.....	20	遙控 VIRB 運動攝影機	24
自行車專用速度/踏頻感測器 (選購).....	21	活動中遙控 VIRB 運動攝影機.....	25
情境感知系統.....	21	裝置資訊	25
tempe 溫度感測器 (選購).....	21	檢視裝置資訊.....	25
自訂您的裝置	21	檢視電子標籤通訊協定與版權聲明.....	25
自訂您的活動列表	21	為裝置充電.....	25
自訂 Widgets 小工具	21	裝置充電小秘訣	25
自訂快捷目錄.....	21	規格	25
活動設定	21	裝置保養	26
自訂訓練頁面	21	裝置清潔.....	26
將地圖加入活動	22	更換錶帶	26
警示	22	疑難排解	26
設定警示.....	22	裝置更新	26
自動計圈.....	22	Garmin Express 設定.....	26
自訂計圈警示訊息	22	取得更多資訊.....	26
啟用自動暫停	22	活動追蹤	26
自動換頁.....	23	我的每日步數沒有出現.....	26
變更 GPS 設定	23	我的步數似乎不準確.....	26
省電模式時間設定	23	裝置上的步數和我的 Garmin Connect 帳戶不同步	26
移除活動或 App 應用程式	23	爬樓層數據似乎不準確.....	27
錶面設定	23	我的週熱血時間會閃爍.....	27
自訂錶面.....	23	獲取衛星訊號.....	27
		改善衛星訊號接收	27

裝置重新開機.....	27
回復原廠設定.....	27
使用 Garmin Express 進行軟體更新.....	27
我的裝置顯示語言錯誤.....	27
我的手機是否與我的裝置兼容？	27
給 Garmin Connect 使用者的小秘訣.....	27
我的手機無法連接到裝置.....	27
延長電池效能.....	27
溫度數值不準確	28
我要怎麼配對 ANT+ 感測器？	28
我可以將其他藍牙裝置的資料同步到 我的手錶嗎？.....	28
我的音樂或耳機連接被切斷.....	28
附錄.....	29
資料欄位	29
最大攝氧量標準率等級表.....	31
輪胎尺寸和周長	31
符號定義	32

產品介紹

警告

關於產品風險以及重要資訊，請參閱包裝內說明前段的《安全及產品資訊須知》。

在開始或改變自己的運動計畫前，請務必先與您的醫生進行諮詢。

按鍵



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	按下以檢視小工具、訓練頁面、選項及相關設定。 於 Forerunner 645 Music 上長按以開啟音樂控制畫面。
⑤	UP	按下以檢視小工具、訓練頁面、選項及相關設定。 長按以檢視目錄。

GPS 狀態及符號

GPS 狀態示意環和 GPS 符號會暫時覆蓋錶面。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。

	GPS 接收狀態
	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
	RD Pod 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

配對您的行動裝置

要使用 Forerunner 645/645 Music 裝置上的功能，必須與 Garmin Connect™ Mobile 應用程式配對，而非透過藍牙與手機配對。

1 使用智慧型手機前往 Garmin.com/apps，下載 Garmin Connect Mobile 應用程式。

2 智慧型手機與 Forerunner 裝置保持在 10 公尺 (33 英尺) 以內的距離。

3 按下 LIGHT 鍵開啟裝置。

首次開啟裝置時即進入配對模式。

小秘訣：長按 LIGHT 鍵並點選 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 手機版應用程式配對裝置，請依照螢幕指示進行設定。

- 若您已配對過其它裝置至 Garmin Connect 手機版應用程式，從 或 選單中，點選 **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 與相容的手機進行配對 ([配對您的行動裝置](#)，第 1 頁)。

1 長按 UP。

2 選擇 **設定 > 電話 > 藍牙 > 智慧通知 > 狀態 > 開啟**。

3 點選 **活動模式**。

4 選擇通知偏好設定。

5 選擇聲響偏好設定。

6 點選 **手錶模式**。

7 選擇通知偏好設定。

8 選擇聲響偏好設定。

9 點選 **顯示時間**。

10 設定新通知提示畫面顯示時間。

檢視通知

1 在手錶模式，按下 UP 鍵以檢視智慧通知。

2 按下 START 鍵並選擇一項通知。

3 按下 DOWN 鍵換頁。

4 按下 BACK 鍵回到前一頁。

管理通知

您可以使用已配對的手持裝置來管理 Forerunner 上顯示的訊息。

選擇一個選項：

- 若您使用 Apple 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 裝置，進入 Garmin Connect Mobile 應用程式的設定選項，選擇要在裝置上顯示的項目。

活動中在手機上開啟音訊警示

在您設定音訊提示之前，您必須完成手機版 Garmin Connect 與 Forerunner 裝置配對。


您可以在手機版 Garmin Connect 上設定活動中的播放狀態提示。音訊警示包括圈數、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 手機版應用程式會把主要音訊調整成靜音。您可以在 Garmin Connect 手機版應用程式上自訂音量。

備註：若持有 Forerunner 645 Music 裝置，您可以不用透過智慧型手機，直接在裝置連結的耳機上聽取語音提示 ([活動時啟用藍牙耳機音訊警示，第 4 頁](#))。

備註：計圈音訊警示功能預設為開啟。

- 1 在手機版 Garmin Connect 上，點選 **Garmin 裝置**。
- 2 選擇您的裝置。
- 3 點選 **活動選項 > 手機音訊警示**。

關閉手機藍牙連線

- 1 長按 **LIGHT** 以檢視快捷目錄。
- 2 選擇  以關閉與手機的藍牙連線。
要關閉手機上的無線藍牙連線，請參閱手機的使用說明書。

開啟或關閉智慧手機連線警示

您可以開啟或關閉Forerunner與手機藍牙連線或連線中斷的提醒。

注意：智慧型手機連線警示預設為關閉。

- 1 長按 **UP**。
- 2 按下 **設定 > 手機 > 警示**。

快捷目錄

快捷目錄內有目錄捷徑的選項，例如開啟 Garmin Pay™ wallet、勿擾模式、鎖定按鍵以及裝置關機等。

備註：快捷目錄可以新增、重新排序和刪除快捷鍵 ([自訂快捷目錄，第 21 頁](#))。

- 1 在任何畫面，長按 **LIGHT** 鍵。



- 2 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵切換功能。

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 25 頁](#))。

- 1 按下 **START** 鍵，選擇一項活動。
- 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 開始跑步活動。



備註：活動中欲開啟音樂控制畫面，在 Forerunner 645 Music上長按 **DOWN** 鍵 ([音樂播放器操作，第 16 頁](#))。

- 5 跑步活動結束後，按下 **STOP** 鍵停止碼表計時。
- 6 選擇一個選項：

- 點選 **稍後繼續** 重啟計時器。
- 點選 **儲存** 以儲存本次跑步活動並恢復計時器。您可以選擇一項跑步活動檢視摘要。



- 若要暫停活動之後再繼續，請點選 **稍後繼續**。
- 若要記錄計圈，請點選 **計圈**。
- 若要取消活動，請點選 **放棄 > 確認**。

活動

Forerunner 645/645 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 Garmin Connect™ 手機版應用程式下載 Connect IQ 活動與 App 應用程式 到您的裝置 ([Connect IQ 功能，第 14 頁](#))。

更多關於活動追蹤準確度資訊，請前往 Garmin.com/ataccuracy。

開始活動

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

- 1 選擇 **START**。
- 2 選擇一項活動。

備註：設定成最愛列表的活動項目會優先顯示於清單中 ([建立自定義活動，第 3 頁](#))。

- 3 如果活動需要 GPS 訊號，請至開放的戶外空間等待衛星訊號的接收。

小秘訣：如果 **GPS** 呈現灰色或出現在灰色背景，表示活動不需要訊號。

- 4 等待 GPS 訊號良好的訊息出現。
裝置在偵測到您的心率、獲取 GPS 訊號 (若有需要) 並連線無線感測器後 (若有需要) 即可開始活動。
- 5 按壓 **START** 鍵以開始活動計時。
備註：活動中欲開啟音樂控制畫面，在 Forerunner 645 Music 上長按 **DOWN** 鍵 ([音樂播放器操作，第 16 頁](#))。

記錄活動小秘訣

- 在開始活動前，請先將裝置充電 ([為裝置充電，第 25 頁](#))。
- 按下 **BACK** 鍵 記錄計圈。
- 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵 檢視其他資訊頁面。

結束活動

- 1 按下 **STOP** 鍵。
- 2 選擇一個選項：
 - 若要繼續活動，請點選 **繼續**。
 - 若要儲存活動並回到手錶模式，請點選 **儲存**。
 - 若要暫停活動之後再繼續，請點選 **稍後繼續**。
 - 若要記錄計圈，請點選 **計圈**。
 - 若要沿著航跡回到活動起始點，請點選 **回到起點 > 返航**。
備註：此功能僅適用於有開啟 GPS 的活動。
 - 若要直線返回到起點，請點選 **返航 > 直線返回**。
備註：此功能僅適用於有開啟 GPS 的活動。
 - 若要取消活動並回到手錶模式，請點選 **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 點選 **新增**。
- 3 在清單中選擇一項活動。
- 4 點選 **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**。

建立自定義活動

- 1 在手錶模式，按下 **START > 新增**。
- 2 選擇一個選項：
 - 點選 **複製活動** 從已儲存的活動開始建立自定義活動。
 - 點選 **其他** 建立新的自定義活動。
- 3 若有需要，選擇一種活動類型。
- 4 選擇名稱或輸入自定義名稱。
重複的名稱會包含數字。例如：騎乘(2)
- 5 選擇一個選項：
 - 自定義活動設置。例如：設定顏色、自訂資訊頁面。
 - 點選 **結束** 儲存並使用自定義活動。

- 6 點選 **是** 新增活動到最愛列表。

室內活動

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，會使用裝置內的加速度計來計算速度、距離與步頻。在戶外使用 GPS 跑步一段時間後，裝置內的加速度計會自動校正。速度、距離與步頻等資料的精準度。

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

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

室外活動

Forerunner 645/645 Music 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，也可以新增自定義活動至裝置中。 ([建立自定義活動，第 3 頁](#))。

游泳專門術語

備註：此裝置在游泳時無法記錄腕式心率資料。

游泳專門術語

泳池長度：游泳池一趟的長度。

間歇訓練：連續游一段或多段距離，休息後開始新的間歇。

划水數：佩戴裝置完成一次完整的划水動作。

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 21 頁](#))。

自由式	自由式
仰式	仰式
蛙式	蛙式
蝶式	蝶式
混合	一個間歇活動中有超過一種泳姿
技術訓練	記錄訓練過的資料 (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**，點選 **泳池大小** 進行變更。
- 按下 **BACK** 鍵 紀錄室內游泳的休息時間。

裝置會自動記錄游泳的距離與間隔。

在游泳池休息

裝置出廠預設有兩個休息計時器，會顯示最後一個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 重複其它休息間歇。

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。裝置會記錄訓練時間，您也必須輸入距離。

- 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 完成時，輸入距離以完成技術訓練。
游泳距離取決裝置活動資料夾中您選擇的泳池大小。
- 5 選擇一個選項：
 - 按下 **BACK** 鍵開始另一個技術訓練。
 - 開始游泳間歇訓練，請按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以回到游泳訓練頁面。

檢視滑降

裝置會自動記錄滑雪或滑雪板滑雪的詳細資訊。預設值為自動開啟記錄滑降功能。它會根據滑降移動，自動記錄新的滑雪或滑雪板滑雪。當你停止滑降或坐在纜車上時，活動計時會自動暫停。在纜車期間，活動計時保持暫停。滑降時重新啟活動計時。您可以暫停活動或於活動計時期間檢視詳細資訊。

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

活動時啟用藍牙耳機音訊警示

您可以在 Forerunner 645 Music 上開啟藍牙耳機的活動中動態音訊服務。音訊警示開始時，裝置其它音訊將會暫時停止播放。

備註：此功能不適用於全部活動。

- 1 長按 **UP** 鍵。
- 2 點選 **設定 > 音訊警示**。

3 選擇一個選項：

- 若要聽取每圈的音訊警示，請點選 **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，請點選 **配速/速度警示**。
- 若要自訂心率的音訊警示，請點選 **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，請點選 **計時功能**。
- 若要變更提示文字或語音時，請點選 **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值。設定方式可以使用 Garmin Connect 建立新計畫，或是從 Garmin Connect 上選取網站提供的訓練計畫，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 18 頁)。

- 1 連接裝置與電腦。
- 2 前往 [Garmin.com](#)。
- 3 新建並儲存一個新的訓練。
- 4 點選 **傳送至裝置**，並依照螢幕指示操作。
- 5 移除裝置與電腦的連線。

開始訓練

在開始訓練之前，您必須先到 Garmin Connect 下載訓練計畫。

- 1 在手錶模式，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇一項活動。
- 3 長按 **UP** 鍵。
- 4 點選 **訓練 > 我的訓練**。
- 5 選擇一個訓練。
備註：僅有支援該項活動的訓練會出現在清單中。
- 6 點選 **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、目標 (選用)，與目前的訓練資料。

關於訓練行事曆

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

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 18 頁)。

使用 Garmin Connect 上的訓練計畫

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

- 1 連接裝置與電腦。
- 2 前往 [connect.Garmin.com](#)。選擇並進行訓練計畫的排程。
- 3 在行事曆中檢查訓練計畫。
- 4 點選 **☰** > **傳送訓練至裝置**，並依照螢幕指示操作。

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 在手錶模式，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇一項活動。
- 3 長按 **UP** 鍵。
- 4 點選 **訓練 > 間歇訓練 > 編輯 > 間歇訓練 > 類型**。
- 5 點選 **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 點選 **持續**，輸入訓練的時間或距離的活動間歇值，然後選擇 **✓**。
- 7 按下 **BACK** 鍵。
- 8 點選 **休息 > 類型**。
- 9 點選 **距離、時間** 或 **開放**。
- 10 若有需要，輸入訓練的時間或距離休息間歇值，然後選擇 **✓**。
- 11 點選 **BACK**。
- 12 選擇以下動作：
 - 點選 **重複** 設定重複的次數。
 - 點選 **暖身 > 開啟** 在訓練中新增暖身動作。
 - 點選 **緩和 > 開啟** 在訓練中新增緩和動作。

開始間歇訓練

- 1 在手錶模式，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇一項活動。
- 3 長按 **UP** 鍵。
- 4 點選 **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** 鍵可停止間歇訓練或休息時間，或

是跳轉至下一個間歇訓練及休息時間。

- 等待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達成目標訓練工具。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 在手錶模式，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇一項活動。
- 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 選擇 **設定配速** 或 **設定速度**。
- 7 開始活動 ([開始活動](#)，第 2 頁)。
- 8 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵切換到虛擬夥伴頁面，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 在手錶模式，按下 **START** 鍵。
 - 2 選擇一項活動。
 - 3 長按 **UP** 鍵。
 - 4 點選 **訓練 > 訓練目標**。
 - 5 選擇一個選項：
 - 點選 **只有距離** 選擇預設的距離或輸入自訂值。
 - 點選 **距離與時間** 選擇目標距離與時間。
 - 點選 **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 **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 **訓練 > 取消目標 > 是**。

與先前的活動競賽

您可以與先前的活動或下載的活動進行競賽。此功能與虛擬夥伴類似，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 在手錶模式，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇一項活動。
- 3 長按 **UP** 鍵。
- 4 選擇 **訓練 > 與活動競賽**。
- 5 選擇一個選項：

- 點選 **從歷史紀錄** 選擇一項裝置內先前的活動紀錄。
 - 點選 **從已下載** 選擇一項從您的 Garmin Connect 帳戶中下載的活動。
- 6 選擇活動。
虛擬夥伴頁面會顯示您的預計完成時間。
 - 7 按 **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 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 長按 **UP** 鍵。
 - 2 選擇 **歷史紀錄 > 個人紀錄**。
 - 3 選擇運動。
 - 4 選擇紀錄以恢復。
 - 5 選擇 **前次 > 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 選擇紀錄以刪除。
 - 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。

清除所有紀錄

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

區段

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

備註：當您從 Garmin Connect 帳戶下載區段，會自動下

載所有的區段路線。

Strava™ 路段

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

有關更多詳情，請參閱 Strava 官方網站 www.strava.com。

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

區段競賽

區段是虛擬的競賽路線。您可以建立一個區段的比賽，並與自己過去的表現、Garmin Connect 上的連線成員或者其他跑步或自行車社群成員競賽。您可以上傳活動資料到 Garmin Connect 帳戶，以檢視您的區段位置。

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

- 1 按下 **START** 鍵。
- 2 選擇一項活動。
- 3 開始跑步或騎乘。
點選一個區段後，即會出現通知，
- 4 開始區段競賽。
完成區段後，裝置會出現提醒訊息。

檢視路段資料

- 1 按下 **START** 鍵。
- 2 選擇一項活動。
- 3 長按 **UP** 鍵。
- 4 按下 **訓練 > 區段**。
- 5 選擇一個區段。
- 6 選擇一個選項：
 - 選擇 **競賽時間** 以檢視領先者的時間和平均速度或配速。
 - 選擇 **地圖** 以檢視地圖上的區段。
 - 選擇 **海拔高度** 以檢視區段的高度變化。

將區間設定為自動調整

您可透過設定，讓裝置依照您過去在區段的表現狀況，自動調整區段的配速目標。

備註：此項功能在所有區段皆預設為開啟。

- 1 按下 **START** 鍵。
- 2 選擇一項活動。
- 3 長按 **UP** 鍵。
- 4 點選 **訓練 > 區段 > 自動選擇挑戰者**。

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 在手錶模式，按下 **START** 鍵。

- 2 選擇一項活動。
- 3 長按 **UP** 鍵。
- 4 選擇活動設定。
- 5 選擇 **節拍器 > 狀態 > 開啟**。
- 6 選擇一個選項：
 - 選擇 **每分鐘次數** 以編輯您希望維持的步頻數。
 - 選擇 **警示頻率** 以自訂節拍頻率。
 - 選擇 **音量設定** 設定以自訂節拍器聲響與振動提示。
- 7 若有需要，選擇在跑步以前您可以選擇 **預覽** 以習慣節拍器。
- 8 開始跑步 (**開始活動**，第 2 頁)。
節拍器會自動開啟。
- 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 長按 **UP** 鍵。
- 2 點選 **設定 > 使用者資訊**。
- 3 選擇一個選項。

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。

如果知道您的最大心率，您可以查詢表格 (**心率區間表**，第 7 頁) 來確認健身目標下最適合的鍛鍊心率區間。

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

關於心率區間

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

設定心率區間

裝置使用您一開始輸入的使用者資料來定義您心率區間，且跑步、騎乘與游泳各有獨立的心率區間。為了取得準確的卡路里數據，請設定您的最大心率。當然您也可以在裝置或 Garmin Connect 上手動個別設定每個心率區間與靜止心率。

- 1 長按 **UP** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 使用者資訊 > 心率**。
- 3 選擇 **最大心率** 並輸入您的最大心率。
您可以選擇自動偵測功能在活動期間自動偵測最大心率 (**自動偵測體能狀況**，第 11 頁)。
- 4 選擇 **臨界心率 > 手動輸入** 並輸入您的臨界心率。

進行乳酸閾值測試估算您的臨界心率 (**乳酸閾值**，第 13 頁)。您可以選擇自動偵測功能在活動期間自動偵測最大心率 (**自動偵測體能狀況**，第 11 頁)。

- 5 選擇 **靜止心率** 並輸入您的靜止心率。
您可以根據使用者資料使用平均靜止心率，或者自訂靜止心率。
- 6 選擇 **區間 > 根據**。
- 7 選擇一個選項：
 - 點選 **BPM** 以檢視或編輯每分鐘心跳值。
 - 點選 **最大心率%** 以檢視或編輯最大心率的百分比。
 - 點選 **儲備心率%** 以檢視或編輯您的儲備心率 (最大心率減去靜止心率的百分比)。
 - 點選 **臨界心率%** 以檢視或編輯臨界心率的百分比。
- 8 選擇一個區間，輸入各區間的值。
- 9 點選 **新增運動心率** 以新增個別運動的心率區間。
- 10 重複步驟 3 到 8 來新增運動心率區間 (選用)。

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。

- 驗證使用者資訊的正確性 (**設定個人資料**，第 7 頁)。
- 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。

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、步數目標、步行距離與消耗的熱量。

熱量的消耗為基礎代謝率加上活動消耗卡路里的總和。您的每日步數會定時更新並顯示在活動量紀錄小工具中。更多關於活動追蹤準確度資訊，請前往 Garmin.com/ataccuracy。

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，並顯示於螢幕上。隨著您在一日中的活動，裝置會顯示您達成每日目標的進度 ①。



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

使用久坐提示

久坐不動易影響身體的代謝機能。此功能提醒您起來動一動！若您久坐超過一小時，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 23 頁](#))。

只要起身走上幾分鐘，就能重置計時功能。

睡眠監測

在睡眠模式下，裝置會監測您的休息狀況及翻身動作。您可以在 [Garmin Connect](#) 的使用者設定中設定睡眠時數，並檢視睡眠情況。

睡眠情況分析包含總睡眠時數、睡眠深淺程度及翻身次數。

備註：小睡片刻不會記錄至您的睡眠統計中。

您可以使用勿擾模式以關閉通知和警示，但會保留鬧鐘 ([開啟勿擾模式，第 8 頁](#))。

自動睡眠監測

- 1 佩戴手錶睡覺。
- 2 與 [Garmin Connect](#) 同步資料後即可查看睡眠情況 ([Garmin Connect，第 18 頁](#))。

您可以通過 [Garmin Connect](#) 檢視睡眠情況。

開啟勿擾模式

開啟勿擾模式，會關閉背光和震動提示。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 23 頁](#))。

- 1 長按 LIGHT 鍵。
- 2 選擇 勿擾模式。

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。

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。
- 早晚配戴著您的裝置以獲取較準確的靜止心率。

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)。

活動追蹤設定

長按 UP 鍵，點選 設定 > 活動追蹤。

狀態：關閉活動追蹤功能。

久坐提示：螢幕會在數位錶面與步數頁面顯示訊息與靜止計量表。此功能提醒您起來動一動！若有開啟振動，裝置也會振動提示 ([系統設定，第 23 頁](#))。

目標警示：開啟或關閉目標警示，或設定為僅限活動中關閉。目標警示適用於每日步數、每日爬樓層及週熱血目標。

Move IQ：開啟或關閉 Move IQ 活動自動偵測。

關閉活動量記錄

當您關閉活動量記錄，每日步數、爬樓梯數和週熱血時間，將不會被記錄。

- 1 長按 UP 鍵。
- 2 選擇 設定 > 活動量記錄 > 狀態 > 關閉。

心率功能

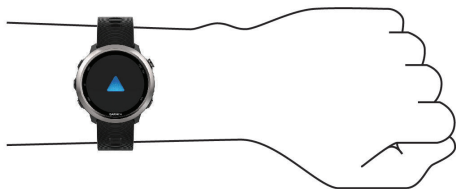
Forerunner 內建手腕式心率，並且也兼容 ANT+® 心率感測器。您可以在心率工具頁檢視心率。如果同時有腕式心率和 ANT+® 心率感測器，裝置會使用 ANT+® 心率感測器的資訊。

腕式心率

佩戴 Forerunner 進階版 GPS 跑錶

- 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。



備註：光學心率感測器位於裝置背面。

- 更多資訊，請查閱 [\(腕式心率資料疑難排解小秘訣，第 9 頁\)](#)。
- 更多活動追蹤準確度資訊，前往 Garmin.com.tw/legal/atdisclaimer。

腕式心率資料疑難排解小秘訣

如果心率數據異常活著沒有顯示，請嘗試下列動作。

- 佩戴裝置之前，請先清潔和擦乾手腕。
- 佩戴裝置位置避免擦拭防曬油。
- 避免刮傷裝置背面的心率感測器。
- 將裝置配戴在手骨上方舒適處。
- 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。

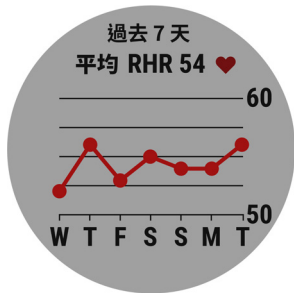
備註：在寒冷的環境中，請先在室內暖身。

- 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、最低靜止心率和心率圖。

- 1 在手錶模式，按下 **DOWN** 鍵。
- 2 按下 **START** 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 點選 **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：每種相容裝置配對方式不盡相同，請查閱各裝置的使用手冊。

小秘訣：在心率推送介面，按任意鍵，選擇是，即可關閉心率推送。

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 點選 **選項 > 活動中開啟心率廣播**。
- 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：活動中的心率廣播將不會有任何標示。

必要時，將您的 Forerunner 裝置與 ANT+ 相容的 Garmin 裝置進行配對。

備註：每種相容裝置配對方式不盡相同，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**)。

關閉腕式心率

Forerunner 預設自動開啟腕式心率，除非裝置偵測到其他心率感測器配件。

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

跑步動態

使用與 Forerunner 裝置兼容的HRM-Run™ 及 HRM-Tri™ 心率感測器或跑步動態感測器以瞭解自己的跑步動態資料。

跑步動態感測器包含加速度計可測得使用者的肢體動作，以計算六項跑步指標。

步頻：每分鐘的步數，資料顯示雙腳的總步數 (左右合併)。

垂直振幅：跑步時身體上下振動的幅度。以公分為單位測量。

觸地時間：跑步時腳步與地面接觸的時間。測量單位為毫秒。

備註：觸地時間與觸地時間平衡 (GCT Bal.) 不適用於步行。

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

步幅：步幅為一次跨步到下次跨步之間的長度。測量單位為公尺。

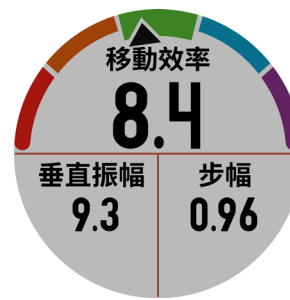
移動參數：移動參數顯示您的垂直振幅與步幅的比率。移動參數數值越低，表示移動效率越好。

使用跑步動態資料進行訓練

若要檢視跑步動態資料，請先佩戴 HRM-Run、HRM-Tri 或 RD POD 跑步動態感測器並與裝置配對 ([配對 ANT+ 感測器，第 20 頁](#))。

如果您的 Forerunner 裝置與心率感測器為同捆販售，Forerunner 裝置將預先與心率感測器配對，並完成顯示跑步動態設定。

- 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 對各種程度的跑者做過研究。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。

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

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

觸地時間平衡資料

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

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

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


垂直振幅與移動參數

垂直振幅和移動參數的資料範圍會因感測器種類和佩戴位置不同而有所差異，如佩戴於胸部的 HRM-Run 或 HRM-Tri 與佩戴於腰部的 RD POD 跑步動態感測器稍有不同。

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

跑步動態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 心率感測器。
HRM-Run 或 HRM-Tri 心率感測器前方有 。
- 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

生理指標參數需搭配兼容的腕式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。此計算數據由 Firstbeat 提供與支援。更多詳細資料，請至 Garmin.com/physio。



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)。

預估恢復時間：讓您知道需要充分休息多少時間到完全恢復體能，以進行下一次的強力訓練。

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

完賽預估時間：依據的最大攝氧量估計，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。

壓力分數：裝置測量您靜止 3 分鐘的心率變異值，以評估您生理整體的壓力狀態，壓力數值範圍為1 到 100，數值愈低代表壓力層級愈低。

體能狀況指數：實際評估您跑步 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，讓您在運動以外時間也能查閱您的體能狀況，隨時比較當下體能狀況和平均健康狀態。

乳酸閾值：裝置使用心率與配速計算肌肉開始疲勞的乳酸閾值。

關閉體能狀況通知

體能狀況通知預設為開啟。部分體能狀況通知會在您完成活動時出現。還有一些體能狀況通知會在活動進行中或在

您達到特定目標時出現，例如最大攝氧量的估算。

- 1 長按 UP 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 生理指標參數 > 體能狀況通知**。
- 3 選擇一個選項。

自動偵測體能狀況

自動檢測活動預設為開啟。裝置可自動檢測活動期間的最大心率、乳酸閾值和功能閾值功率 (FTP)。

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 長按 UP 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 生理指標參數 > 自動偵測**。
- 3 選擇一個選項。

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，應該提前計畫，減少訓練負荷量讓身體有充分的時間恢復。

高效訓練：有效提升健身等級與表現的訓練負荷量。訓練期間安排恢復計畫以維持健身等級也是很重要的。

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

恢復訓練：輕度訓練有助於體能的恢復。身體適度休息恢復體能後再回到重度訓練。

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

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

過度訓練：訓練負荷過高，應該讓身體適當休息。安排輕度訓練和恢復時間。

資料不足：裝置需要至少一週的訓練資料，包括室外跑步的最大攝氧量，才能評估您的訓練狀態。

取得訓練狀態小秘訣

為了充分利用訓練狀態功能，您可以嘗試以下秘訣。

- 佩戴 Forerunner，每週在戶外跑步至少兩次，或每週使用心率與功率計兩次進行騎乘活動。
在使用裝置一週後，您應該可以看到目前訓練狀態。
- 在裝置上記錄您所有的健身活動，讓您更加了解活動表現。

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，結果會以數字或色彩量表方式呈現。



紫	優越
藍	良好
綠	普通
橘	不佳
紅	差

最大攝氧量 (VO2 Max) 資料由 FirstBeat 授權提供，最大攝氧量分析則由 The Cooper Institute® 授權提供。

可參考附錄 [\(最大攝氧量標準等級表，第 31 頁\)](#) 或前往 www.cooperinstitute.org。

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：建議恢復時間是透過您的最大耗氧量進行計算，使用初期可能較為不準確，裝置需待您完成部分運動後，才能更瞭解您的運動成效。

恢復時間在活動後即刻顯示。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

若想使用體能恢復建議功能，您必須佩戴有心率感測器並將其與裝置完成配對。完成個人資料 [\(設定個人資料，第 7 頁\)](#) 與最大心率的設定 [\(讓裝置自動設定您的心率區間，第 7 頁\)](#) 可得到更準確的資料。

- 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 4 天。

備註：從手錶模式，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視生理指數，並按下 **START** 鍵瀏覽生理指數以檢視您的恢復時間。

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。

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。

檢視您的完賽預估時間

完成個人資料設定 [\(設定個人資料，第 7 頁\)](#) 與最大心率的設定 [\(讓裝置自動設定您的心率區間，第 7 頁\)](#) 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。

裝置會使用最大攝氧量 [\(最大攝氧量 \(VO2 Max.\) 的估算，第 11 頁\)](#) 與公開發佈的資料來源，依據您目前的體能狀態，提供預估完賽時間。這項預估會假設您已針對該比賽完成適當的訓練。

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。

- 1 按下 **UP** 或 **DOWN** 鍵以檢視活動小工具。
- 2 按下 **START** 鍵往下搜尋生理指標參數。

畫面顯示您的 5 公里、10 公里、半馬與全馬完成時間估算值。

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。

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

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

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

您可以新增訓練效果至資料欄位，以便在活動中隨時追蹤數據。

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

訓練成效技術由 Firstbeat Technologies Ltd. 支援及提

供。前往 www.firstbeattechnologies.com 可獲得更多資訊。

檢視心率變異數與壓力分數

在檢視心率變異數與壓力分數前，需佩戴胸帶式心率感測器並配對裝置 ([配對 ANT+ 感測器，第 20 頁](#)) 在活動 App 應用程式設定列表顯示心率變異數與壓力分數。

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。

了解您的壓力分數能夠幫助您決定身體是否適合進行激烈的跑步或瑜珈活動。

小秘訣：Garmin 建議於運動前，每天相同的時間和條件下測量壓力分數。您可以在 Garmin Connect 上檢視先前的壓力分數。

- 1 按下 **START > DOWN > HRV/壓力 > START**。
- 2 依照螢幕指示操作。

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 -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分數。例如：+5 表示有充足的休息並且充滿精力足以完成一趟好的跑步或騎乘活動。

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

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 11 頁](#))。

檢視體能狀況指數

此功能需配合腕式心率或相容的胸帶式心率感測器才可使用。

- 1 新增 **體能狀況指數** 至訓練頁面 ([自訂訓練頁面，第 21 頁](#))。
- 2 開始跑步或騎乘。
在開始活動後的 6 到 20 分鐘，裝置會顯示體能狀況指數分數。
- 3 瀏覽訓練頁面以檢視跑步或騎乘時的體能狀況指數。

乳酸閾值

乳酸閾值是指高強度運動下乳酸在血液堆積的門檻。當跑者跑步時超過配速或者心率門檻，疲勞感就會開始迅速增加。有經驗的跑者，閾值約出現在10公里或者半程馬拉松最大心率的 90%。對一般的跑者而言，乳酸閾值常常遠低於最大心率的 90%。了解自己的乳酸閾值可以知道如何訓練自己和在比賽中推自己一把。如何得知個人乳酸閾值的強度是多少，除了到實驗室進行運動與血液乳酸濃度的精密量測，另一個方式就是透過比賽或自我檢測，推算出乳酸閾值發生的運動強度，一般可透過 10 公里比賽的成績來計算乳酸閾值所產生的臨界配速或心率。

如果你已經知道您的臨界心率，您可以至使用者設定輸入 ([讓裝置自動設定您的心率區間，第 7 頁](#))。

依照指示測量乳酸閾值

在執行測量之前必需佩戴胸帶式心率感測器並配對裝置 ([配對 ANT+ 感測器，第 20 頁](#))。

裝置使用您初始設定及最大攝氧量偵測值的使用者資訊，來估算您的乳酸閾值。當您以穩定高強度的心率進行跑步時，裝置將自動偵測您的乳酸閾值。

小秘訣：裝置需要您配戴胸前心率帶進行跑步，以獲取更正確的最大心率值及最大攝氧量偵測值。

若您無法順利獲取乳酸閾值，嘗試手動降低您最大心率的數值。

- 1 在手錶模式，按下 **START** 鍵。
- 2 選取戶外跑步模式。需等待GPS定位完成。
- 3 長按 **UP** 鍵。
- 4 選擇 **訓練 > 乳酸閾值測試**。
- 5 開始計時器，依照螢幕指示操作。
開始跑步後，裝置會顯示各個步驟、目標和當下的功率數據。測量結束會顯示訊息提醒。
- 6 完成測試後，停止計時並儲存活動。
如果這是您首次測試乳酸閾值，裝置依照您的乳酸閾值心率提醒您更新心率區間。裝置會依照每次乳酸閾值估計，提醒您接受或拒絕此估計值。

智慧功能

藍牙連線功能

Forerunner 裝置上有許多透過藍牙與手機上 Garmin Connect 手機版應用程式連線的功能。請前往 connect.garmin.com/start 了解詳情。

手機通知：在 Forerunner 裝置上顯示來電通知與訊息

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

GroupTrack多人即時位置追蹤：使用 LiveTrack 即時追蹤團隊中其他成員動態。

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。

軟體更新：提供最新軟體供下載。

下載訓練計畫：Garmin Connect 手機版應用程式瀏覽並選擇訓練計劃，並透過 Wi-Fi 連線傳送檔案至您的裝置。

下載訓練：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。

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。

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。

天氣提示：裝置上提供即時天氣狀態和提醒。

音樂播放：可遙控手機上的音樂播放器。

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聲音提示活動狀態

藍牙感測器：連結相容的藍牙感測器配件。

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。

使用 Garmin Connect 手機版應用程式更新軟體

更新裝置之前，您必須具備 Garmin Connect 帳戶，並且已經下載 Garmin Connect 手機版應用程式 ([配對您的行動裝置，第 1 頁](#))。

同步 Garmin Connect 手機版應用程式與裝置 ([使用 Garmin Connect 手機版應用程式手動同步數據，第 14 頁](#))。

當有可更新軟體，裝置會出現軟體更新通知。

使用 Garmin Connect 手機版應用程式手動同步數據

- 1 長按 **LIGHT** 以檢視快捷目錄。
- 2 點選 

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 點選 

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 **BACK** 鍵停止尋找

Widgets 小工具

裝置出廠時已預載數種 Widgets 小工具。

若您將裝置與智慧型手機進行配對後，將可使用更多小工具。

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。

羅盤：顯示電子羅盤。

已爬樓層：追蹤您的已爬樓層數和樓層目標。

心率：每分鐘的心跳數、當日最低心率與心率變化圖。

週熱血時間：追蹤您中度到劇烈運動的時間，設定週熱血時間目標。

上次活動：摘要上次的活動紀錄，像是上次跑步、上次騎乘或者上次游泳。

上次運動：上次的運動紀錄和一週活動總距離的摘要。

音樂控制：利用裝置來控制智慧手機播放音樂。

智慧通知：即時顯示並提醒您的來電與簡訊。

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

步數：追蹤您最近七天的每日步數、目標活動量、距離。

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

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

- 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵，切換顯示裝置上的 Widget 小工具。
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** 鍵檢視小工具的其它選項及功能

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 在手錶模式，按下 **UP** 鍵。
- 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。

開始 GroupTrack 多人即時位置追蹤

在您開始 GroupTrack 多人即時位置追蹤之前，必須有 Garmin Connect 帳號、相容智慧手機並安裝 Garmin Connect Mobile 應用程式。

以下說明專為 Forerunner 裝置設計。在其他 GroupTrack 成員使用相容裝置的情況下，他們可在地圖上看到您。但您可能無法在地圖上看到其它 GroupTrack 的成員。

- 1 請到室外開啟 Forerunner 裝置。
- 2 與您的行動裝置配對 ([配對您的行動裝置，第 1 頁](#))。
- 3 在 Garmin Connect 應用程式中，進入設定選單，選擇 **LiveTrack > GroupTrack**。
- 4 如果您手邊有一個以上支援 GroupTrack 的裝置，選擇一個裝置開始 GroupTrack 多人即時位置追蹤。
- 5 點選 **顯示對象 > 所有連線**。
- 6 點選 **啟動 LiveTrack**。
- 7 使用 Forerunner 裝置進行運動。

GroupTrack 多人即時位置追蹤小秘訣

GroupTrack 讓您群組內的好友在他們的裝置上直接追蹤正使用 LiveTrack 的您的位置。群組內的所有成員都必須是您 Garmin Connect 帳號內的好友。

- 使用 GPS 在室外運動。
- 請使用藍牙配對您的 Forerunner 和智慧型手機。
- 從 Garmin Connect 應用程式的設定選單中，點選 **連線** 以更新 GroupTrack 好友成員。
- 請確認所有的成員皆成功與手機配對，並在 Garmin Connect 應用程式中開啟 LiveTrack。
- 確保所有成員都在連線範圍內 (40公里或25英里)。

Connect IQ 功能

您可以從 Garmin 或其它使用 Garmin Connect 手機版應用程式的開發者，新增 Connect IQ 到裝置上，自訂特色錶面、資料欄位、Widget 小工具及應用程式，打造個人

使用 Forerunner 645 Music 聽音樂

注意



僅 Forerunner 645 Music 裝置支援藍牙耳機。

您可以使用 Forerunner 645 Music 裝置控制已配對手機上的音樂播放，也能透過電腦下載或第三方服務商提供音源的方式，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。

備註：若要聽儲存於裝置中的音樂，必須使用藍牙耳機連結裝置。

安裝第三方音樂服務

您必須先透過 Garmin Connect Mobile 應用程式，安裝並登入第三方音樂服務商應用程式，才能下載第三方提供的音源檔至 Forerunner 645 Music 裝置中。

- 1 在 Garmin Connect 手機應用程式上，選擇  或 。
- 2 點選 **Garmin設備**，並選擇您所使用的裝置。
- 3 點選 **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，點選 **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

您必須先將 Forerunner 645 Music 裝置連接至 Wi-Fi，才能登入至您的音樂服務應用程式 ([將裝置連接 Wi-Fi，第 15 頁](#))。

- 1 在 Forerunner 645 Music 裝置上，長按 **DOWN** 以開啟音樂控制頁面。
- 2 點選 **管理 > 管理音樂來源**。
- 3 選擇一個音樂服務商。
- 4 開啟 Garmin Connect Mobile，按下 **START** 鍵。
- 5 手機畫面跳出登入通知訊息，請依照螢幕上指示登入至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 Wi-Fi，第 15 頁](#))。

- 1 在 Forerunner 645 Music 裝置上，長按 **DOWN** 以開啟音樂控制頁面。
- 2 點選 **管理 > 管理音樂來源**。
- 3 選擇一個音樂服務商。
- 4 選擇 **播放清單**。
- 5 按下 **UP** 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。
- 6 下拉至頁面最後，點選 **完成** 開始下載音樂檔。

解除安裝第三方音樂服務

- 1 在 Garmin Connect 手機應用程式上，選擇  或 。

專屬腕錶。

錶面：自訂手錶的畫面。

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

Widgets 小工具：提供一目瞭然的資訊，包含感測器資料與提示訊息。

Apps應用程式：增加互動功能到手錶，例如新的戶外活動或健身活動。

下載 Connect IQ 功能

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

- 1 在 Garmin Connect Mobile 應用程式的設定中，選取 Connect IQ Store。
- 2 若有需要，選擇您的裝置。
- 3 選擇 Connect IQ 並下載。
- 4 依照螢幕指示操作。

使用電腦下載 Connect IQ

- 1 使用 USB 線連結裝置與電腦。
- 2 前往 www.garminconnect.com 並登入。
- 3 在裝置的 widgets 小工具裡選擇 **Connect IQ 商店**。
- 4 選擇 Connect IQ 並下載。
- 5 依照螢幕指示操作。

Wi-Fi 連線功能

Forerunner 裝置上有許多透過Wi-Fi連線的功能。不需 Garmin Connect 手機版應用程式也可使用Wi-Fi連線功能。

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



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

軟體更新：當有可用的 Wi-Fi 連線，裝置即會下載最新軟體。下次開啟電源或解鎖裝置時，請依照螢幕指示操作安裝軟體更新。

將裝置連接 Wi-Fi

在將裝置連接 Wi-Fi 前，請先開啟手機上 Garmin Connect 手機版應用程式，與裝置進行連結。

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 開啟 Garmin Connect 手機版應用程式，點選  或 。
- 3 按下 **Garmin設備**，並選擇您所使用的裝置。
- 4 點選 **一般 > Wi-Fi > 新增網路**。
- 5 選擇可用Wi-Fi網路，並輸入登入資訊。

- 2 點選 **Garmin 設備**，選擇您使用的裝置。
- 3 點選 **音樂**。
- 4 選擇一個已設置的第三方音樂服務。
- 5 點選 **解除安裝**，並依照畫面指示將第三方音樂服務程式從裝置上移除。

使用 Garmin Express™ 載入我的音樂檔

若要傳送個人音樂檔至裝置內，您必須先在電腦上設置 Garmin Express 軟體 (Garmin.com/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 連接線，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，點選 **音樂**。
- 3 在選單中點選歌曲、歌單或其它音源檔，按下 **傳送至裝置**。

播放已下載音樂

- 1 在任何畫面中長按 **DOWN** 鍵，以開啟音樂控制畫面。
 - 2 透過藍牙連接耳機與裝置。
 - 3 點選 **來源 > 我的音樂**。
 - 4 選擇 **播放清單**。
 - 5 選擇您想播放的歌曲。
- 小秘訣：**點選 **播放全部歌曲**，開始隨機播放下載至裝置中的音樂檔。

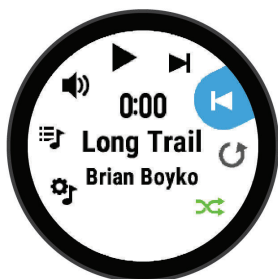
控制配對手機上的音樂播放器

- 1 在您的智慧型手機上播放一個播放清單或單曲。
- 2 選擇一個選項：
 - 使用 Forerunner 645 Music 時，請長按 **DOWN** 鍵以開啟音樂控制頁面。
 - 使用 Forerunner 645 時，請長按 **DOWN** 鍵尋找音樂控制小工具。

備註：您可能需要將音樂控制小工具新增至您的小工具目錄中 ([自訂 Widgets 小工具](#)，第 21 頁)。
- 3 在 Forerunner 645 Music 裝置上點選 **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 ([音樂播放器操作](#)，第 16 頁)。

音樂播放器操作

備註：部分音樂播放控制功能僅適用於 Forerunner 645 Music 裝置上。



	選擇以管理第三方音樂供應商檔案。
	選擇以切換裝置聽音樂及手機音樂播放控制器的功能。 當您使用裝置聽音樂的功能時，選擇以瀏覽音樂庫中的現有音檔及播放清單。
	選擇以調整音量。
	選擇以播放或暫停現在播放中的音樂。
	選擇以切換至下一首。 長按以快轉現在播放中的音樂。
	選擇以重新開始播放音樂。 按兩次以切換至上一首。 長按以倒轉現在播放中的音樂。
	選擇以變更重複模式。
	選擇以變更隨機播放模式。

透過藍牙與耳機配對

若您想聽下載至 Forerunner 645 Music 裝置內的音樂，須先透過藍牙連接耳機與裝置。

- 1 耳機與Forerunner裝置保持在 10 公尺 (33 英尺) 以內的距離。
- 2 開啟藍牙耳機的配對模式。
- 3 長按 **UP** 鍵。
- 4 點選 **設定 > 感測器與配件 > 新增 > 耳機**。
- 5 選擇您的藍牙耳機以完成配對。

Garmin Pay

使用 Garmin Pay 在合作商店消費。在 Garmin Pay 綁定一個或多個信用卡。前往 Garmin.com/garminpay 尋找合作銀行。

設定 Garmin Pay 行動支付

您可以在您的 Garmin Pay 電子錢包中新增一張或多張信用卡，合作詳情請見 Garmin.com.tw/minisite/garmin-pay/。

- 1 從 Garmin Connect Mobile 應用程式的 Forerunner 645/645 Music 裝置頁面，點選 **Garmin Pay > 建立電子錢包**。
- 2 依照螢幕指示進行設定。

使用 Forerunner 645/645 Music 支付

在用手錶付款前，請先在裝置中設定至少一張的卡片。

您可以在合作店家中使用手錶消費。

- 1 長按 **LIGHT** 鍵。
- 2 點選
- 3 輸入四位密碼。

備註：若您輸入三次錯誤密碼，電子錢包將被鎖定，您必須至 Garmin Connect 手機應用程式中重新設定密碼才能繼續使用。

畫面顯示您最近已使用的卡片。



- 4 若您在錢包內新增多張卡片，按下 **DOWN** 鍵可變更卡片付款。
- 5 在 60 秒內將手錶靠近讀卡機。
手錶與讀卡機完成連線會振動提示並顯示確認圖示。
- 6 必要時，依照讀卡機上指示完成交易。

小秘訣：佩戴手錶成功輸入密碼後的 24 小時內，再次付款無需輸入密碼。若脫下手錶或關閉腕式心率，下次付款時，則需再次輸入密碼。

新增卡片至 Garmin Pay 行動支付

您最多可新增 10 張信用卡至您的錢包。

- 1 從 Garmin Connect Mobile 應用程式的 Forerunner 645/645 Music 裝置頁面，點選 **Garmin Pay > 建立電子錢包**。
- 2 依照螢幕指示輸入卡片資訊，並新增卡片至錢包中。
卡片新增完成後，您可以在手錶上選擇卡片。

管理 Garmin Pay Wallet

Garmin Pay Wallet 可以檢視每張支付卡片的詳細資訊，並可停用、啟用或刪除卡片。若有需要，您也可以一次停用或刪除您儲存於 Garmin Pay 電子錢包中的卡片。

備註：在部分國家內，合作銀行可能會限制您的支付功能。

- 1 在 Garmin Connect Mobile 應用程式裡的 Forerunner 裝置設定，點選 **Garmin Pay > 管理電子錢包**。
- 2 選擇一個選項：
 - 點選 **暫止** 停用電子錢包裡的特定卡片。
已啟用的卡片才能使用 Forerunner 645/ 645 Music 付款。
 - 選擇 **暫止電子錢包** 停用電子錢包的所有卡片。
在啟用卡片前，無法使用 Forerunner 645/645 Music 付款。
 - 點選 **恢復電子錢包** 解除停用電子錢包。
 - 若要刪除特定卡片，請選擇該卡片後點選 **刪除**。
已完全刪除的卡片，再次新增該卡需重新輸入卡片資訊。
 - 若要刪除您錢包裡所有的卡片，請點選 **刪除錢包**。
您的 Garmin Pay 電子錢包及所有卡片相關資訊將被刪除。在您建立一個新的錢包並新增卡片前，您將無法使用手錶進行支付。

變更 Garmin Pay 密碼

必須使用現存密碼才能更改密碼。若您忘記密碼，請刪除電子錢包，並新建電子錢包與卡片資訊。


- 1 從 Garmin Connect 手機應用程式中的 Forerunner 裝置頁面，點選 **Garmin Pay > 重設密碼**。
- 2 依照螢幕指示操作。
下次使用時，您必須輸入新設定的密碼。

一卡通行動支付

Forerunner 645/645 Music 透過 NFC 行動支付功能即可使用一卡通支付服務，例如搭乘捷運、公車、火車和租借 YouBike 等大眾交通運輸工具，或是便利超商交易，只要手錶直接感應就能輕鬆達成，讓生活更加智慧便利。
備註：詳細交易適用範圍請參考一卡通網站 (www.i-pass.com.tw)。

備註：在管理 Garmin Pay Wallet 期間，將暫時無法使用手錶所有的支付功能。

開始使用

- 1 長按裝置 **LIGHT** 鍵進入快捷目錄。
- 2 點選  進入行動支付頁面，切換顯示目前餘額、最近六筆交易紀錄與最近一筆儲值金額。
- 3 進行儲值或交易時，只需將手錶正面靠近讀卡機感應加值及扣款，即可完成交易。
- 4 在裝置資訊可檢視一卡通的卡號。

僅一卡通模式

當手錶為低電量時，手錶螢幕會顯示 [僅一卡通]，在此模式下會鎖定螢幕，只能觀看時間、使用小額消費與搭乘交通運輸工具，無法操作手錶上的其他功能。

關閉一卡通功能

- 1 長按 **UP** 鍵進入設定選單。
- 2 選擇 **設定 > 一卡通 > 關閉** 以關閉一卡通。

檢視一卡通卡號

- 1 長按 **UP** 鍵進入設定選單。
- 2 選擇 **設定 > 關於** 檢視裝置資訊，再選擇一卡通 ID 可檢視一卡通卡號。

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。

使用歷史紀錄

歷史紀錄包含先前您儲存於裝置的所有活動

- 1 長按 **UP** 鍵。
- 2 選擇 **歷史紀錄 > 活動**。
- 3 選擇一項活動。
- 4 選擇一個選項：
 - 選擇 **詳細資訊** 檢視活動其它資料。
 - 選擇 **計圈** 檢視額外的計圈資料。
 - 選擇 **間歇訓練** 並檢視其他資訊。

- 選擇 **地圖** 以地圖上查看活動。
- 若要檢視有氧及無氧運動的相關效果，請點選 **訓練效果** (**訓練效果**，第 12 頁)。
- 若要檢視您在每個心率區間的時間，請點選 **區間內時間** (**檢視各心率區間的時間**，第 18 頁)。
- 選擇 **高度剖面圖** 檢視活動進行時的高度變化。
- 選擇 **刪除** 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訓練強度。

- 1 長按 **UP** 鍵。
- 2 選擇 **歷史紀錄 > 活動**。
- 3 選擇一項活動。
- 4 選擇 **區間內時間**。

檢視所有資料

查看儲存在裝置內的總計距離與時間資料。

- 1 長按 **UP** 鍵。
- 2 選擇 **歷史紀錄 > 總計**。
- 3 若有需要，選擇一項活動。
- 4 選擇每週總計或每月總計。

使用里程表

里程計會自動記錄所有距離與爬升高度。

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

刪除歷史資料

- 1 長按 **UP** 鍵。
- 2 選擇 **歷史紀錄 > 選項**。
- 3 選擇一個選項：
 - 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。
- 4 確認您的選擇。

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，如果您不清楚裝置內檔案的用途，請不要將其刪除。

- 1 開啟 Garmin 資料夾。

- 2 若有需要，開啟子目錄或資料夾。
- 3 選擇一個檔案。
- 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全移除資料。

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 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。

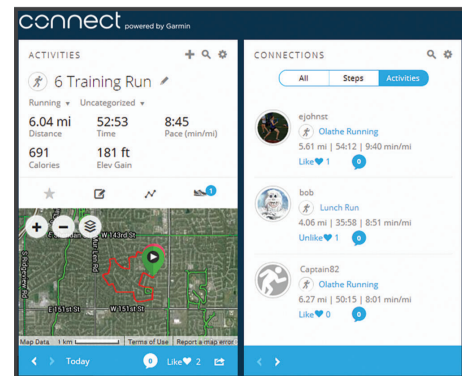
Garmin Connect

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。

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：您可以在 Garmin Connect 帳戶上自訂裝置和使用設定。

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

與 Garmin Connect 手機應用程式同步資訊

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。

- 1 將裝置移動至距離手機 3 米 (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 點選 。
- 4 檢視您在 Garmin Connect 手機應用程式裡的資料。

使用 Garmin Connect 電腦版

Garmin Express 應用程式透過電腦，將您的裝置與 Garmin Connect 帳戶進行連結。

您可使用 Garmin Express 應用程式上傳裝置中的活動紀錄至 Garmin Connect 帳戶，或從 Garmin Connect 網頁版傳送訓練計畫至您的裝置中。

您也可以安裝軟體更新及管理您的 Connect IQ 應用程式。

- 1 使用 USB 線連接電腦與裝置。
- 2 前往 Garmin.com/express。
- 3 下載並安裝 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 在手錶模式，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇一項活動。
- 3 長按 **UP** 鍵，點選 **導航 > 路線 > 新增**。
- 4 輸入路線名稱，並按下 **✓**。
- 5 選擇 **新增位置**。
- 6 選擇一個選項。
- 7 若有需要，重複步驟 3 到 4。
- 8 點選 **完成 > 開始路線**，導航資料將顯示於畫面上。
- 9 按下 **START** 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 按下 .

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 21 頁](#))。

- 3 依照螢幕指示操作。

編輯已儲存航點

您可以刪除已保存的位置或者重命名，高度以及位置資訊。

- 1 在手錶模式，按下 **START > 導航 > 已儲存航點**。
- 2 選擇已儲存航點。
- 3 選擇需要編輯航點的選項。

刪除所有已儲存航點

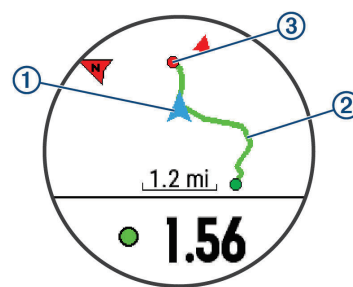
您可以一次刪除全部已儲存航點。

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

活動中導航至起始點

您可以導航回路線起點，或沿跡返航，但此功能僅適用於 GPS 有開啟的活動。

- 1 活動進行時，按下 **STOP > 返航**。
- 2 選擇一個選項：
 - 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。

目的地導航


使用裝置導航至特定的目的地，或進行沿跡導航。

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

停止導航

- 1 活動中長按 **UP** 鍵。
- 2 選擇 **停止導航**。

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 20 頁)。
- 地圖設定 (地圖設定, 第 20 頁)。

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 選擇一個選項：
 - 若要在上下平移、左右平移或縮放間切換, 請按下 **START**。
 - 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。

長按 **UP** 鍵, 點選 **設定 > 地圖**。

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

已儲存位置: 顯示或隱藏已儲存位置。

自動縮放: 自動縮放地圖到最佳大小。關閉時, 需手動縮放地圖大小。

ANT+ 感測器

裝置與以下這些選購的無線 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

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。

備註: 若您所購買的裝置與 ANT+ 感測器同捆, 裝置已經配對。

- 1 設置感測器或戴上心率偵測器。
- 2 確保裝置與感測器距離1公分以內, 並等待裝置與感測器連線。裝置偵測到感測器後, 會顯示訊息。您可以自訂感測器所顯示的資料。
- 3 如有需要, 按下 **MENU > 設定 > 感測器與配件**, 管理 ANT+ 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時間。

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 ANT+ 感測器, 第 20 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。

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, 需先取得 GPS 訊號並完成裝置與步頻感測器的配對 (配對 ANT+ 感測器, 第 20 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 到空曠沒有遮蔽的戶外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。除非您改變跑步風格否則不需要再次校正步頻感測器。

手動校正步頻感測器

在校正之前, 需先完成裝置與步頻感測器的配對 (配對 ANT+ 感測器, 第 20 頁)。

如果您知道自己的校正係數, 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 長按 **UP** 鍵。
- 2 點選 **設定 > 感測器和配件**。
- 3 選擇步頻感測器。
- 4 點選 **校正係數 > 設定數值**。
- 5 調整校正係數：
 - 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

在自訂速度與距離之前, 需先完成裝置與步頻感測器的配對 (配對 ANT+ 感測器, 第 20 頁)。

使用步頻感測器取代GPS訊號來紀錄配速與距離。

- 1 長按 **UP** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 感測器**。
- 3 選擇步頻感測器。
- 4 選擇 **速度** 或 **距離**。
- 5 選擇一個選項：
 - 選擇 **室內時使用**, 通常為在室內關閉 GPS 進行訓練時。
 - 選擇 **總是使用**, 使用步頻感測器取代 GPS 來記錄配速和距離。

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。

- 進行與感測器的配對 ([配對 ANT+ 感測器](#)，第 20 頁)。
- 設定輪圈尺寸 ([輪胎尺寸和周長](#)，第 31 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 27 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 與您的裝置配對，才能顯示 tempe 提供的溫度資料。

自訂您的裝置

自訂您的活動列表

- 1 長按 **UP** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > App 應用程式**。
- 3 選擇一個選項：
 - 選擇一項活動進行設定，將活動設定為最愛，調整排列順序等。
 - 點選 **新增**以新增更多活動或新增自定義活動。

自訂 Widgets 小工具

您可以新增、移除或重新排列小工具列表中的 Widgets 小工具。

- 1 長按 **UP** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > Widgets 小工具**。
- 3 選擇一個小工具。
- 4 選擇一個選項：
 - 點選 **重新排序**，變更小工具於列表中的位置。
 - 點選 **移除**，從列表中移除小工具。
- 5 點選 **新增 Widgets 小工具**。
- 6 選擇一個小工具。
Widgets 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 ([自訂快捷目錄](#)，第 21 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 選擇一個選項：

- 點選 **新增選單項目** 以新增其它快捷目錄捷徑。
- 點選 **重新排序選單項目** 變更快捷目錄中的排序。
- 點選 **移除選單項目** 從快捷目錄中移除。

活動設定

依照需求自訂裝置，例如，您可以自訂資料頁面、加入警示提醒與訓練功能。

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

訓練頁面：顯示或隱藏活動的資料欄位 ([自訂訓練頁面](#)，第 21 頁)。

警示：設定活動訓練或導航的警示。

節拍器：透過規律且穩定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 6 頁)。

自動計圈：設定自動標記特定的距離 ([自動計圈](#)，第 22 頁)。

自動暫停：設定在暫停移動或低於某特定速度時，自動暫停紀錄 ([啟用自動暫停](#)，第 22 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 23 頁)。

區段警示：當接近區段路線開啟提示。

GPS：設定 GPS 天線的接收模式 (UltraTrac)。

使用 GPS + GLONASS 定位更精準更快速。但比僅用 GPS 選項更耗電。使用 UltraTrac 省電模式可以減少追蹤感測器的紀錄與傳輸的頻率，達到省電的效果 ([UltraTrac 省電模式](#)，第 23 頁)。

泳池大小：設定游泳池長度。

開始前倒數：開啟泳池游泳區段倒數計時器。

泳姿辨識：在室內游泳自動開啟泳姿辨識。

省電模式時間：活動省電逾時設定 ([省電模式時間設定](#)，第 23 頁)。

背景顏色：設定活動的背景顏色為黑色或白色。

文字顏色：設定活動顏色幫助識別進行中的活動。

重新命名：編輯活動名稱。

重置：重新設定活動設定。

自訂訓練頁面

顯示、隱藏、或調整各活動的資料欄位顯示內容。

- 1 按下 **START**。
- 2 選擇一項活動。
- 3 長按 **UP** 鍵。
- 4 選擇 **訓練頁面**。
- 5 選擇要自訂的資料欄位。
- 6 選擇一個選項：
 - 選擇 **欄位配置** 調整螢幕示的資料數量。
 - 選擇 **欄位修改** 想顯示的資料內容。
 - 選擇 **重新排序** 變更訓練頁面順序。
 - 選擇 **移除** 移除訓練頁面。
- 7 若有需要，選擇 **新增** 新增訓練頁面。
您可以自訂訓練頁面，或選擇預設訓練頁面。

將地圖加入活動

在活動訓練頁面加入地圖資訊。

- 1 長按 **UP** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > App 應用程式**。
- 3 點選欲自定義的活動。
- 4 選擇活動設定。
- 5 選擇 **訓練頁面 > 新增 > 地圖**。

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。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，循環警示即會發出通知。例如，您可以將裝置設定為每 30 分鐘發出警示。

警示選項	警示類型	功能
步頻	區間	設定步頻的上限及下限。
熱量	事件、循環	設定熱量數值。
自訂	循環	選擇現有警示或自訂並選擇一種警示方式。
距離	循環	設定距離區間。
高度	範圍	設定最高與最低高度
心率	區間	設定心率的上限及下限或變更區間。請參考 關於心率區間，第 7 頁 或 心率區間表，第 7 頁 。
配速	區間	設定配速的上限及下限。
鄰近	事件	設定接近已儲存位置的距離。
跑步/走路	循環	設定跑步/走路的高低。
速度	區間	設定速度的上限及下限。
划水速	區間	設定划水速的高低。
時間	事件、循環	設定時間的上限及下限。
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 > App 應用程式**。
- 3 選擇一項活動。
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 選擇一個選項：

- 點選 **新增** 以新增活動警示。
- 選擇現有的警示名稱。

- 7 如有需要，選擇警示類型。
- 8 選擇一個區間，輸入最大與最小值或自訂輸入警示值。
- 9 如有需要，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公里)的表現非常有幫助。

- 1 長按 **UP** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > App 應用程式**。
- 3 選擇一項活動。
備註：此功能不適用於全部活動。

- 4 選擇活動設定。
- 5 點選 **自動計圈**。
- 6 選擇一個選項：
 - 點選 **自動計圈** 以開始或關閉此功能。
 - 點選 **計圈距離** 在各圈間調整距離。

每當完成一段計圈時，螢幕即顯示此圈完成的時間，若開啟警示聲響，裝置也會發出聲響或振動提醒([系統設定，第 23 頁](#))。

如果需要的話，您可以自訂裝置頁面顯示額外的計圈資料([自訂訓練頁面，第 21 頁](#))。

自訂計圈警示訊息

螢幕顯示的計圈警示訊息使用者可以自訂一至二筆資料欄位。

- 1 長按 **UP** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > App 應用程式**。
- 3 選擇一項活動。
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紀錄。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，並不會被記錄。

- 1 長按 **UP** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > App 應用程式**。
- 3 選擇一項活動。
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 選擇一個選項：
 - 點選 **當停止時**，在停止移動時自動暫停計時器。
 - 點選 **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 > App 應用程式**。
- 3 選擇一項活動。
備註：此功能不適用於全部活動。
- 4 選擇活動設定。
- 5 點選 **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。在嚴苛的環境下，如要提升定位速度，使用 GPS + GLONASS 定位更精準更快速。但比僅用 GPS 選項更耗電。使用 UltraTrac 省電模式可以減少追蹤感測器的紀錄與傳輸的頻率，達到省電的效果 ([UltraTrac 省電模式](#)，第 23 頁)。

- 1 長按 **UP** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > App 應用程式**。
- 3 點選欲自定義的活動。
- 4 選擇活動設定。
- 5 點選 **GPS** 定位，並選擇一個選項。

UltraTrac 省電模式

UltraTrac 是 GPS 的設定，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。

省電模式時間設定

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，點選 **設定 > App 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 App 應用程式

- 1 長按 **UP** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > App 應用程式**。
- 3 選擇一項活動。
- 4 選擇一個選項：
 - 選擇 **從最愛移除** 以移除最愛列表中的一項活動。
 - 選擇 **移除** 從 App 應用程式列表刪除活動。

錶面設定

您可以自行選擇版面、顏色或其它資料來訂定錶面樣式，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 14 頁)。

您可以選擇錶面、顏色或其它資料來訂定錶面樣式，也可以從 Connect IQ 商店下載。

- 1 在手錶頁面，長按 **UP** 鍵。
- 2 選擇 **錶面**。
- 3 按 **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 **START > 自訂**。
- 7 選擇一個選項：
 - 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，點選 **設定 > 系統**。

語言：設定裝置顯示的語言。

時間：調整時間設定 ([時間設定](#)，第 24 頁)。

背光：設定調整背光 ([背光設定](#)，第 24 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 24 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。使用 Forerunner 645 Music 連接至電腦時，使用媒體傳輸 (Media Transfer Protocol, MTP) 模式或 Garmin 模式。

回復出廠設定：將裝置回復為原廠設定 ([回復原廠設定](#)，第 27 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，點選 **設定 > 系統 > 時間**。

時間格式：設定時間為 12 小時制或 24 小時制。

時間設定：設定所在時區。在自動模式下是根據 GPS 接收到的位置判定。

時間：在手動模式下調整時間。

警示：設定警示在實際日出日落時間數分鐘或數小時前發出日出日落警示。

與GPS同步：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。

背光設定

- 1 長按 Menu 鍵。
- 2 點選 **設定 > 系統 > 背光**。
- 3 點選 **活動模式** 或 **手錶模式**。
- 4 選擇一個選項：
 - 點選 **自動背光** 以開啟按鍵及警示背光。
 - 點選 **手勢** 以使用抬手方式開啟背光。
 - 點選 **背光關閉時間** 以設定背光關閉的時間長短。

變更測量單位

自定距離、配速、速度、高度、中亮、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。

時間

手動調整時間

- 1 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

您最多可以設置10個不同的鬧鐘。並設定為一次性鬧鐘或者重複鬧鐘。

- 1 長按 UP 鍵。
- 2 點選 **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 點選 **名稱**，並選擇一個警示說明。

移除鬧鐘

- 1 長按 UP 鍵。
- 2 選擇 **時間 > 鬧鐘**。
- 3 選擇一個鬧鐘。

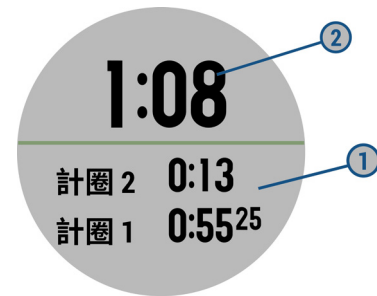
- 4 選擇 **刪除**。

開始倒數計時器

- 1 在任何畫面，長按 LIGHT 鍵。
- 2 點選 **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 21 頁](#))。
- 3 輸入時間。
- 4 若有需要，選擇 **重新啟動 > 開啟**，計時器過期後自動重新啟動計時器。
- 5 若有需要，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 點選 **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 21 頁](#))。
- 3 選擇 **START** 鍵，開始計時。
- 4 按下 **BACK** 鍵，重置計圈計時器①。



- 碼錶總計時間 ② 仍會繼續計時。
- 5 按下 **START** 鍵，停止碼表計時。
 - 6 選擇一個選項。
 - 7 將計時紀錄如活動項目儲存於歷史紀錄中(選用)。

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 點選 **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 27 頁](#))。

VIRB™ 遙控

VIRB 遙控功能讓您從一段距離外控制 VIRB 運動攝影機。前往 Garmin.com.tw/products/onthetrail/virb/ 獲得更多訊息。

遙控 VIRB 運動攝影機

必須先啟用 VIRB 攝影機上的遙控設定，才能使用此功能。如需詳細資訊，請參考《VIRB 系列使用手冊》。同時您也必須設定它 Widget 工具集中顯示 ([自訂 Widgets 小](#)

工具，第 21 頁)。

- 1 開啟 VIRB 運動攝影機。
- 2 在 Forerunner 裝置手錶模式下，按下 UP 或 DOWN 檢視 VIRB 小工具。
- 3 等待裝置與 VIRB 運動攝影機相連。
- 4 點選 START。
- 5 選擇一個選項：
 - 選擇 **開始錄影**，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** 結束錄影。
 - 選擇 **拍照**，進行拍照。
 - 選擇 **設定**，變更錄影與拍照設定。

活動中遙控 VIRB 運動攝影機

必須先啟用 VIRB 攝影機上的遙控設定，才能使用此功能。如需詳細資訊，請參考《VIRB 系列使用手冊》。同時您也必須設定將 VIRB 小工具於小工具列表中顯示 ([自訂 Widgets 小工具，第 21 頁](#))。

- 1 開啟 VIRB 運動攝影機。
- 2 在 Forerunner 裝置手錶模式下，按下 UP 或 DOWN 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 點選 VIRB。
- 7 選擇一個選項：
 - 使用活動計時開啟運動攝影，選擇 **設定 > 活動開始/停止**。
備註：當開始和停止活動自動啟動和停止運動攝影。
 - 使用目錄選項遙控運動攝影機，選擇 **設定 > 目錄**。
 - 選擇 **開始錄影**，錄製影片。Forerunner 裝置出現錄影時間。
 - 按下 **DOWN** 鍵於錄影時進行拍照。
 - 按下 **STOP** 鍵結束錄影。
 - 選擇 **拍照** 進行拍照。

裝置資訊

檢視裝置資訊

您可以檢視裝置資訊像是機台 ID、軟體版本、電子標籤、通訊協定與版權聲明。

- 1 長按 UP 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 關於**。

檢視電子標籤通訊協定與版權聲明

本裝置採用電子標籤 (e-label)，可顯示法規資訊，如 FCC

或地區合規標章提供的識別號碼，以及適用產品與授權資訊。

- 1 長按 UP 鍵。
- 2 設定選單中，點選 **關於**。

為裝置充電

警告

裝置內含鋰電池。請參閱包裝內說明前段的《安全及產品資訊須知》取得產品警告和其他重要資訊。

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 將充電線夾口端 ① 與裝置背面接觸口對齊扣住。



- 備註：**請使用本產品隨附充電線進行充電。
- 2 連接 USB 線至 USB 充電槽。
 - 3 將裝置充飽電。
 - 4 按下 ② 移除充電器。

裝置充電小秘訣

- 1 使用 USB 線將充電器與裝置連接 ([為裝置充電，第 25 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 裝置電池充電完成後，請移除充電器。

規格

電池種類		可充電式鋰電池
Forerunner 645 電池效能	手錶模式	使用活動追蹤及腕式心率偵測功能，最長可達7日
	運動模式	使用 GPS 及腕式心率，最長可達14小時
Forerunner 645 Music 電池效能	手錶模式下聽音樂	使用活動追蹤、腕式心率偵測及音樂播放功能，最長可達8小時
	運動模式下聽音樂	使用 GPS、腕式心率及音樂播放功能，最長可達5小時
Forerunner 645 Music 媒體儲存空間		約500首 (同一音樂服務商最多約可下載150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)

無線傳輸介面	ANT+ 無線傳輸 低功率無線智慧藍牙 Wi-Fi 無線傳輸
防水等級	游泳防水等級*

*更多資訊請參考 Garmin.com.tw/legal/waterrating。

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 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。

更換錶帶

本裝置適用 20mm 寬的錶帶。前往 <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，將橫軸與裝置的一端對齊扣緊。

4 重複1到3的步驟更換另一個錶帶。

疑難排解

裝置更新

在電腦安裝 Garmin Express™ (Garmin.com/express)。在行動裝置安裝 Garmin Connect 手機版應用程式。

Garmin Connect 手機版應用程式提供下列便捷的 Garmin 裝置服務：

- 軟體更新。
- 資料上傳。
- 產品註冊。
- 音樂管理 (僅限 Forerunner 645 Music)。

Garmin Express 設定

- 1 使用 USB 線連結裝置與電腦。
- 2 在電腦安裝 Garmin Express (www.garmin.com/express)。
- 3 依照螢幕指示操作。

取得更多資訊

- 前往 support.garmin.com。
- 前往 Garmin.com.tw。
- 前往 Garmin.com.tw/learning-center。
- 前往 buy.garmin.com，或聯繫您的 Garmin 經銷商了解選購配件資訊。

活動追蹤

更多關於活動追蹤準確度資訊，請前往 Garmin.com/ataccuracy。

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。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，您可以嘗試這些方法。

- 將裝置穿在非慣用手腕上。
- 推嬰兒車或割草機時，請將裝置放在口袋中。
- 只使用手或手臂的活動時將裝置放在口袋中。

備註：裝置可能會誤判部分重複的動作為步數。例如：洗碗，折衣物或拍手。

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 19 頁](#))。
- 在 Garmin Connect™ Mobile 應用程式與裝置同步您的步數 ([使用 Garmin Connect 手機版應用程式手動同步數據，第 14 頁](#))。

2 等待裝置同步數據。

備註：更新 Garmin Connect Mobile 應用程式或 Garmin Connect 應用程式不會同步您的數據或更新步數。

爬樓層數據似乎不準確

您的裝置使用內建高度計來測量高度變化。爬一層樓約等於 3 米 (10英尺)。

- 在爬樓梯時，避免握住扶手或跳格爬樓梯。
- 在有風的環境下，請用袖口或外套擋住手錶，以免強陣風導致讀取錯誤。

我的週熱血時間會閃爍

當你在週熱血時間等級達到目標時，即會閃爍週熱血時間。

在中度或劇烈的強度水平下至少連續鍛煉 10 分鐘。

獲取衛星訊號

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

- 1 走出到戶外空間。
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 線連結裝置同步 Garmin Express 應用程式。
 - 啟用行動裝置藍牙以同步 Garmin Connect Mobile 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。

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  鍵 15 秒，裝置關機。
- 2 長按  鍵 1 秒，裝置開啟。

回復原廠設定

備註：此步驟將會刪除所有已輸入的資訊與活動紀錄。若您已在裝置上建立 Garmin Pay 電子錢包，恢復原廠設定後電子錢包也會被刪除。

藉由此動作您可以重置所有設定回到出廠設定。

- 1 長按 **UP** 鍵。

2 點選 **設定 > 系統 > 重置**。

3 選擇一個選項：

- 若要將裝置恢復原廠設定，並刪除所有活動資訊及音樂檔，請點選 **刪除資料並重新設定**。
- 若要將裝置恢復原廠設定，並儲存所有活動資訊及音樂檔，請點選 **回復預設設定**。

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，選擇 **START**。
- 3 向下滑動到目錄列表中的倒數第二個項目，選擇 **START**。
- 4 點選 **START**。
- 5 選擇您的語言。


我的手機是否與我的裝置兼容？

Forerunner 與使用智能無線藍牙的行動裝置相容。
前往 Garmin.com/ble 獲取更多資訊。

給 Garmin Connect 使用者的小秘訣

- 1 在 Garmin Connect 手機應用程式上，點選  或 。
- 2 點選 **Garmin 設備 > 新增裝置**。

我的手機無法連接到裝置

- 在行動裝置上啟用無線藍牙。
- 將裝置移動至與行動裝置距離 10 米 (33英尺) 以內。
- 在行動裝置上，打開 Garmin Connect Mobile 應用程式，選擇  或 ，選擇 **Garmin 裝置 > 新增裝置**，並進入配對模式。
- 在裝置上，長按 **LIGHT**，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 24 頁)。
- 活動時使用 UltraTrack GPS 省電模式 ([UltraTrac 省電模式](#)，第 23 頁)。
- 當您不需要連線時關閉無線藍牙功能 ([藍牙連線功能](#)，

第 13 頁)。

- 當您要暫停活動一段時間，請點選 **稍後繼續 (結束活動，第 3 頁)**。
- 關閉活動追蹤 (**活動追蹤設定，第 8 頁**)。
- 減少使用每秒更新的 Connect IQ 錶面。
例如：使用沒有秒針的錶面 (**自訂錶面，第 23 頁**)。
- 限制機台顯示的智慧通知 (**管理通知，第 1 頁**)。
- 停止廣播心率到其他相容 Garmin 裝置 (**廣播心率，第 9 頁**)。
- 關閉光學心率監測 (**關閉腕式心率，第 9 頁**)。

備註：週熱血時間和消耗的卡路里根據腕式心率計算。

溫度數值不準確

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

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。
若您沒有佩戴的話，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 > 新增**。
- 5 選擇一個選項：
 - 點選 **搜尋全部**。
 - 點選您的感測器類型。

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。

我可以將其他藍牙裝置的資料同步到我的手錶嗎？

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 > 新增**。
- 3 選擇一個選項：
 - 點選 **搜尋全部**。
 - 點選您的感測器類型。

您可以自訂訓練頁面 (**自訂訓練頁面，第 21 頁**)。

我的音樂或耳機連接被切斷

當您使用藍牙連接 Forerunner 645 Music 裝置與耳機時，裝置與耳機天線間的直線區段為訊號最強處。

- 若訊號受身體阻擋，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 645 Music 裝置配戴在與耳機天線同一側。



iPASS 一卡通 | 使用說明

1. 票卡應避免暴露於高溫、彎折、磨損或裁切破壞。
2. 請勿將多張一卡通同時觸碰感應區，避免感應不良或重複扣款。
3. 使用時，請勿將一卡通放置於金屬製品附近。
4. 若輕觸感應區的時間太短或距離太遠，請稍待片刻，重新感應即可。
5. 若將一卡通放置於皮包內感應，請注意厚度不可超過5公分，並仍請輕觸感應區。

一、iPASS一卡通使用及帳款疑義處理方式

1. iPASS一卡通是一卡通票證公司發行之無記名式電子票證，卡體本身採賣斷制商品出售方式，票卡為普通卡，**無押金，票卡內可用額度為零**。一卡通卡體正常使用下自購買日起保固1年，卡片使用前請先加值。經使用，除非iPASS一卡通卡片自有瑕疵或故障，恕不接受免費退、換卡。
2. iPASS一卡通屬無記名式電子票證，若消費者卡片遺失、被竊或滅失等情形時，**儲值金額視同現金遺失，恕無法提供加值金額賠償或掛失止付，請消費者妥善保管使用。**
3. 持 iPASS 一卡通扣款時，請將 iPASS 一卡通輕觸讀卡機上貼有「」或「」圖案的感應區，即可感應扣款；搭乘大眾運輸工具時，請遵守交通業者之各項規定。
4. 持 iPASS 一卡通至特約機構消費結帳，單筆交易金額以新台幣1,000元為上限，每卡單日累積交易金額以新台幣3,000元為上限，惟繳納政府部門規費、支付公用事務服務費、學雜費、醫療費、公共運輸(含公共自行車)、停車等服務費用，或配合政府政策且公共性質經主管機關核准者，交易時無單筆交易金額及單日累積交易金額之上限規定。
5. 票卡可重複加值使用，票卡內儲值金額以新台幣10,000元為上限，最新使用範圍，請參考www.i-pass.com.tw。
6. 使用時，請注意螢幕顯示之可用金額，若不足時，請先進行加值後，再繼續使用。如不續用可辦理終止契約退還全部儲值餘額並鎖卡。
7. iPASS 一卡通加值地點包括：(1)高雄捷運各車站；(2)貼有「」或「」圖案便利商店(7-11、全家便利超商、OK便利超商、萊爾富便利超商等)及一卡通票證公司公告之加值服務地點。每次加值金額須為新台幣100元或其倍數。(部分加值據點可開放100元以上零錢加值，將以本公司官網上公告為主。)
8. 持卡人完成交易時，應向特約機構索取交易憑證(大眾運輸事業或停車場除外)，以確保該筆交易金額之正確性。
9. 持卡人以 iPASS 一卡通向特約機構進行遞延性商品或服務之交易，應保留交易憑證(如遞延性商品或服務之訂貨單正本、發票正本或其他足以有交易事實之憑證等)及原購貨卡片，如發生未收到商品或服務之消費糾紛，並向特約機構求償無門時，經持卡人檢附交易憑證及原購貨卡片且一卡通公司查證無誤後，由一卡通公司負責返還持卡人相關款項。
10. 持卡人一卡通進行交易之相關商品或服務時，如未獲特約機構提供、商品或服務瑕疵、商品退貨或服務取消、錯誤溢付款等事項，持卡人應先洽特約機構尋求解決，一卡通票證公司並應提供交易資料協助解決紛爭。前述交易資料之費用，如經查明係屬特約機構服務之瑕疵，該費用由一卡通票證公司向特約機構收取；反之，則向持卡人收取。
11. 持卡人不得以任何方法擅自變造一卡通，包括但不限於擅自拆解一卡通摘取晶片、天線及所儲存的軟體及資料，或向非經一卡通票證公司認可之其他第三人購買或取得經擅自變造之一卡通。如因可歸責於持卡人之事由而有違反前開約定之情事，致一卡通票證公司蒙受或產生任何費用、支出、損失或損害者，發行機構有權向持卡人請求合理之費用及/或賠償，並得向持卡人請求一千元之違約金。
12. 持卡人持擅自變造或偽造之一卡通與一卡通票證公司或經一卡通票證公司認可之其他第三人交易者，一卡通票證公司將不提供相關服務。(包括但不限於加值、扣款、毀損換發、掛失及退還儲值餘款等服務)，如因上開情事致持卡人無法完成交易或產生糾紛或爭議者，一卡通票證公司亦不負任何責任。
13. 因持卡人竊改或干擾或容許任何人竊改或干擾持卡人一卡通上之資料，致一卡通票證公司因此蒙受或產生任何費用、支出、損失或損害者，一卡通票證公司有權向持卡人請求合理之費用或賠償。
14. 非經一卡通票證公司構書面同意，持卡人不得以任何方式為自己或他人之利益，以一卡通為載具、或就電子票證儲存之資料為本契約約定事項範圍以外之添附、加工、使用、利用或運用。如因可歸責於持卡人之事由而有違反前開約定之情事，致一卡通票證公司蒙受或產生任何費用、支出、損失或損害者，一卡通票證公司有權向持卡人請求合理之費用及/或賠償，並得向持卡人請求一千元之違約金。

二、iPASS一卡通退還餘額

1. 持卡人得隨時通知一卡通票證公司終止iPASS一卡通，iPASS一卡通為賣斷制之無記名式一卡通，需出示iPASS一卡通進行鎖卡程序始得辦理終止契約退還全部儲值餘額

2. 持卡人可親至高雄捷運各車站服務台退還全部儲值餘額或至一卡通票證公司官網公告專屬信封袋置處，索取免付掛號郵資之信封並將卡片掛號郵寄至一卡通票證公司辦理。郵寄辦理終止契約退還全部儲值餘額者，須於退費金額中扣除掛號郵資或轉帳費用。但若退費原因係卡片異常無法使用，且非人為毀損所致，無須負擔上述費用。
3. iPASS一卡通如遭損毀，若可讀取卡片晶片資料，或外觀票卡號碼可供辨識，經一卡通票證公司查核無誤後始得辦理終止契約退還全部儲值餘額。
4. iPASS一卡通除終止使用之情形外，不得返還iPASS一卡通之全部或部分餘額。
5. 持卡人於高雄捷運各車站服務台請求終止契約時，若退款總金額為新台幣5,000元以上、卡片異常無法判讀餘額對現場退費金額有異議，可填寫申請單，並由高雄捷運各車站服務台收取卡片，送回一卡通票證公司處理。持卡人需支付寄送款項之郵資或轉帳費用，惟卡片非人為毀損，無須負擔上述費用。一卡通票證公司於收件後10個工作日內函覆(或以簡訊、電話通知)持卡人。
6. iPASS一卡通一經辦理終止契約後立即鎖卡，無法再使用，如須續用須加收處理工本費20元。
7. 終止契約手續費：一卡通持卡人向一卡通票證公司辦理終止契約退還全部儲值餘額時，應支付終止契約手續費新台幣20元，如卡片使用滿5次(含)以上且滿3個月(含)者，免收該手續費。
8. 上述費用一卡通票證公司得向持卡人收取或逕自iPASS一卡通之儲值餘額中扣除。(例如：阿一因個人因素不欲繼續使用iPASS一卡通，辦理終止契約退還全部儲值餘額時卡片餘額為100元，其前往高雄捷運車站辦理退卡並領取票卡儲值餘額。經查明該票卡使用未滿5次，則其退費金額=儲值餘額100元-終止契約手續費20元=80元。)

三、iPASS一卡通損壞換卡

1. iPASS一卡通卡體於保固期限內並正常使用下，若因iPASS一卡通卡片本身自有瑕疵或故障，持卡人可辦理iPASS一卡通換卡服務(不收取任何處理費用)。
2. 瑕疵換卡時，若該卡面預留庫存用罄時，將以其他現有卡面作替代，恕無法指定原卡面。原卡片將由一卡通票證公司收回。
3. 若卡片後持卡人不當使用致故障、毀損，將不予換卡，惟如票卡外觀號碼仍可辨識者，將退還卡片餘額予持卡人(持卡人需支付寄送款項之郵資或轉帳費)。

四、iPASS一卡通交易紀錄查詢

1. 每次使用時，驗票機或扣款設備螢幕會顯示票卡可用金額。
2. 持卡人持iPASS一卡通於特約機構營業場所完成加值或交易時，可依據設備螢幕或交易憑證核對票卡餘額。
3. 持卡人得於一卡通票證公司所提供之自動化服務機器免費查詢iPASS一卡通最近六筆交易紀錄及儲值餘額。
4. 持卡人得依下列收費標準，親向一卡通票證公司申請提供5年內之書面一卡通交易紀錄。交易紀錄之查詢及列印，第1頁工本費新台幣20元，第2頁起每頁加收新台幣5元。(例一：小卡申請所持有一卡通之書面交易紀錄，其查詢區間為5月5日至5月30日，經列印後共一頁，需支付工本費新台幣20元。例二：小通申請所持有一卡通之書面交易紀錄，其查詢區間為5月5日至8月30日，經列印後共四頁，需支付工本費第一頁20元+第二頁5元+第三頁5元+第四頁5元，總計35元。)

五、諮詢與申訴服務

1. iPASS一卡通發行機構：一卡通票證股份有限公司
2. 一卡通票證公司消費爭議處理申訴(客服)專線：(07)791-2000
3. 一卡通票證公司客服信箱：service@i-pass.com.tw
4. 一卡通票證公司網址：www.i-pass.com.tw
5. 一卡通票證公司地址：高雄市前鎮區中安路1號4樓
6. 一卡通儲值金已全數辦理信託，保障持卡人權益。
7. 其他持卡人權利義務，請參照一卡通公司網站 www.i-pass.com.tw 公告之「一卡通定型化契約」。



附錄

資料欄位

部分資料欄位需要 ANT+ 配件才能顯示相關資料。

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 小時從相容的溫度感測器測得的最低溫度。

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。

平均心率：目前活動的平均心率。

平均配速：目前活動的平均配速。

平均功率：目前活動的平均功率。

SWOLF 分數是完成單趟泳池長度所需的時間(以秒為單位)，加上划水次數的總合(游泳專門術語，第 3 頁)。在開放領域游泳時，通常25公尺會計算一次您的 SWOLF 分數。

平均儲備心率%：目前活動的儲備心率(最大心率減去靜止心率)平均百分比。

平均爬升：自上次重設後平均垂直爬升距離。

平均步頻：跑步。目前活動的平均步頻。

平均踏頻：騎車。目前活動的平均踏頻。

平均下降：自上次重設後平均垂直下降距離。

平均左右平衡觸地時間：目前階段的平均觸地時間計算。

單圈均時：目前活動的平均單圈時間。

平均移動速度：目前活動的平均移動速度。

平均步幅：目前階段的平均跨步長度。

平均划水速：目前活動期間，每泳池長度的平均划水次數。

平均垂直振幅：目前活動的平均垂直振幅。

平均移動效率：目前活動的平均移動效率。

平均觸地時間：目前活動的平均觸地時間。

平均最大心率%：目前活動的平均最大心率。

電池電量：剩餘的電池電力。

目標方位：從目前位置前往目的地的行進方向，只有在導航時才會出現此資料。

步頻：跑步。每分鐘步數(左右腳)。

踏頻：騎車。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。

羅盤航向：由羅盤所顯示的目前移動方向。

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

目的地位置：您的終點位置。

目的地名稱：前往目的地路線上的最後標記點，只有在導航時才會出現此資料。

剩餘距離：抵達終點之前的剩餘距離，只有在導航時才會出現此資料。

距離：目前路線或活動的移動距離。

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

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

高度：目前位置的海拔高度或海面下高度。

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。

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

左右平衡觸地時間：在跑步時，左腳/右腳分別接觸地面的時間長度。

滑翔比：水平移動距離和垂直距離變化的比例。

下滑比：從目前位置至目的地高度所需的滑翔比，只有在導航時才會出現此資料。

GPS：GPS 衛星訊號強度。

GPS 高度：使用 GPS 的目前位置高度。

GPS 方位：由 GPS 所顯示的目前移動方向。

坡度：上升 (高度) 前進 (距離) 比的計算。

例如，如果每爬升 3 公尺 (10 呎) 的移動距離為 60 公尺 (200 呎)，則坡度為 5%。

目前航向：您的移動方向。

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为基準 (以 220 減去您的年齡)。

單組距離：目前間歇訓練的移動距離。

單組配速：目前間歇訓練的平均配速。

單組SWOLF：目前間歇訓練的平均 swolf 分數。

單組趟數：目前間歇訓練完成的泳池長度。

單組時間：目前間歇訓練的碼錶時間。

單組平均划水數：目前間歇訓練期間，每泳池長度的平均划水次數。

單圈划水速：目前間歇訓練期間，每分鐘 (spm4) 的平均划水次數。

單組泳姿：目前的間歇訓練划水類型。

單圈最大心率%：最後單圈的最大心率平均百分比。

末趟划水速：完成的最後泳池長度期間，每分鐘 (spm4) 的平均划水次數。

末趟泳姿：完成的最後泳池長度期間所使用的划水類型。

末趟划水數：完成的最後泳池長度的划水總次數。

單圈儲備心率%：目前單圈的儲備心率 (最大心率減去靜止心率) 平均百分比。

單圈爬升：目前單圈的垂直爬升距離。

單圈步頻：跑步。目前單圈的平均步頻。

單圈踏頻：騎車。目前單圈的平均踏頻。

單圈下降：目前單圈的垂直下降距離。

單圈距離：目前單圈的移動距離。

單圈觸地時間：目前單圈的平均觸地時間。

左右平衡單圈觸地時間：目前左右腳單圈的平均觸地時間計算。

單圈心率：目前單圈的平均心率。

單圈最大心率%：目前單圈的最大心率平均百分比。

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。

平均儲備心率%：最後活動的平均儲備心率 (最大心率減去靜止心率) 平均百分比。

末圈爬升：完成的末圈垂直上升距離。

末圈步頻：跑步。完成的末圈平均步頻。

末圈踏頻：騎車。完成的末圈平均踏頻。

末圈下降：完成的末圈垂直下降距離。

末圈距離：完成的末圈移動距離。

完成的末圈平均心率。

末圈配速：完成的末圈平均配速。

末圈速度：完成的末圈平均速度。

末圈時間：完成的末圈碼錶時間。

末圈配速：完成的末圈平均配速。

末趟SWOLF：完成的最後泳池長度 swolf 分數。

經度/緯度：目前位置的經緯度 (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長度數。

座標：在選擇的位置格式設定下所顯示的目前位置。

最大爬升：自上次重設後每分鐘最大爬升率 (英尺或公尺)。

最大下降：自上次重設後每分鐘最大下降率 (英尺或公尺)。

最高高度：自上次重設後所抵達的最大高度。

最大速度：目前活動的最高速度。

最低高度：自上次重設後所抵達的最低高度。

肌肉血氧 %：目前活動的預估肌肉血氧飽和度百分比。

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。

重複開啟：計算最後間歇訓練加上目前休息時間的計時器 (泳池游泳)。

休息時間：計算目前休息時間的計時器 (泳池游泳)。

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：公尺)

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：每次心率或功率區帶的持續時間。

時間：依據目前位置及時間設定所顯示的時間 (格式、時區、日光節約時間)。

計時器：目前倒數計時器上的時間。

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。

總升落差：自上次重設後總爬升距離。

總降落差：自上次重設後總降落距離。

總血紅蛋白：目前活動的預估總肌肉血氧。

終點垂直距離：目前位置與終點之間的爬升距離，只有在導航時才會出現此資料。

垂直速度：時間內的爬升率或下降率。

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

移動效率：垂直振幅與步幅的比例。

目標振幅：抵達預定高度的爬升率或下降率，只有導航時才會出現此資料。

航速補償：趨近路線上某個目的地時的速度，只有導航時才會出現此資料。

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，更多訊息，請前往 www.CooperInstitute.org。

輪胎尺寸和周長

輪胎尺寸標記在輪胎的兩側。您可以上網查詢並計算未列在表格的尺寸。





輪胎尺寸	周長(公厘)
12 × 1.75	935
14 × 1.5	1020
14 × 1.75	1055
16 × 1.5	1185
16 × 1.75	1195
18 × 1.5	1340
18 × 1.75	1350
20 × 1.75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1.75	1890
24 × 2.00	1925

24 × 2.125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1.25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1.40	2005
26 × 1.50	2010
26 × 1.75	2023
26 × 1.95	2050
26 × 2.00	2055
26 × 2.10	2068
26 × 2.125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 3.00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169

650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C Tubular	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200


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。

support.Garmin.com/zh-TW



May 2018 
190-02324-2B Rev. A