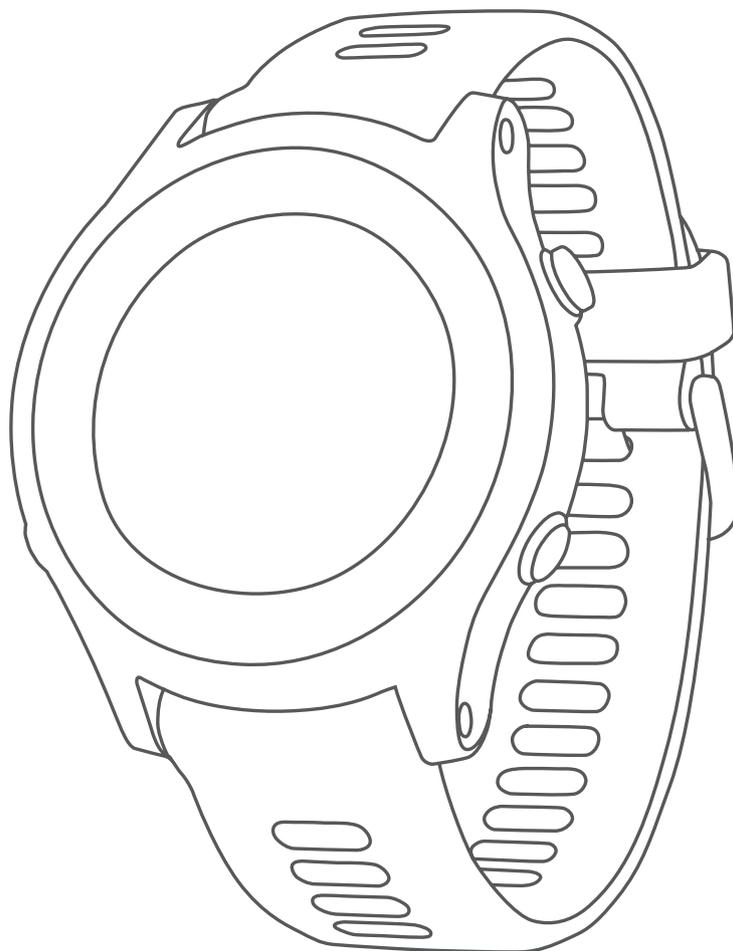


GARMIN®



# FORERUNNER 945

---

使用者手冊

© 2019 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、inReach、VIRB、Virtual Partner 和 Xero 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、Garmin Pay、HRM-Run、HRM-Tri、HRM-Swim、QuickFit、tempe、TrueUp、Varia、Varia Vision 和 Vector 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®、iPhone®、iTunes® 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。Spotify® 軟體經第三方授權許可，請參閱 <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>。Shimano® 和 Di2™ 為 Shimano, Inc. 註冊所有。STRAVA 與 Strava™ 為 Strava, Inc. 註冊所有。Training Stress Score™、Intensity Factor™ 和 Normalized Power™ 為 Peaksware, LLC 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](http://www.thisisant.com/directory) 了解兼容產品和 App 應用程式清單。

M/N: A03525

# 目錄

<b>產品介紹</b> .....	<b>1</b>
按鍵說明.....	1
GPS 狀態及狀態符號.....	1
設定您的手錶.....	1
<b>活動</b> .....	<b>1</b>
開始跑步.....	1
開始活動.....	2
活動記錄小秘訣.....	2
結束活動.....	2
建立自定義活動.....	2
室內活動.....	2
校正跑步機距離.....	2
室外活動.....	2
複合式運動.....	3
游泳.....	3
檢視滑降.....	4
高爾夫.....	4
活動中播放語音提示.....	5
<b>訓練</b> .....	<b>5</b>
訓練計畫.....	5
從 Garmin Connect 下載訓練計劃.....	5
開始訓練計畫.....	5
關於訓練行事曆.....	5
間歇訓練.....	5
虛擬夥伴 Virtual Partner.....	6
設定訓練目標.....	6
刪除訓練目標.....	6
與先前的活動競賽.....	6
個人紀錄.....	6
檢視個人紀錄.....	6
恢復個人紀錄.....	6
清除個人紀錄.....	7
清除所有紀錄.....	7
區段.....	7
Strava™ 區段競賽.....	7
區段競賽.....	7
檢視路段資料.....	7
使用節拍器跑步.....	7
延伸顯示模式.....	7
設定個人資料.....	7
健身目標.....	7
關於心率區間.....	7

專業運動員.....	8
設定功率區間.....	8
<b>活動追蹤</b> .....	<b>8</b>
自動目標.....	8
使用久坐提示.....	9
睡眠監測.....	9
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>心率功能</b> .....	<b>9</b>
手腕式心率.....	10
佩戴裝置.....	10
腕式心率資料疑難排解小秘訣.....	10
檢視心率資訊.....	10
廣播心率.....	10
設定心率升高警示.....	10
關閉腕式心率.....	10
<b>HRM-Swim 配件</b> .....	<b>10</b>
游泳時記錄心率.....	10
調整心跳帶.....	11
佩戴心率感測器.....	11
HRM-Swim 配件的使用小秘訣.....	11
保養心率感測器.....	11
HRM-Tri 配件.....	11
泳池游泳.....	11
佩戴心率感測器.....	11
資料儲存.....	12
保養心率感測器.....	12
腕式心率資料疑難排解小秘訣.....	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.....	12
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.....	13
自動偵測體能狀況.....	13
同步活動及體能狀況.....	14
最大攝氧量的估算.....	14
熱適應與高度適應.....	14
檢視預估完賽時間.....	14

訓練效果.....	14	連結至第三方音樂服務商 .....	22
體能狀況指數 .....	15	Spotify® .....	22
乳酸閾值.....	15	從 Spotify 下載音樂 .....	22
取得估算的功能閾值功率(FTP) .....	15	載入個人音樂檔 .....	22
訓練狀態.....	16	播放已下載音樂 .....	22
訓練狀態.....	16	音樂播放控制 .....	23
訓練負荷.....	16	控制手機上的音樂播放器.....	23
訓練負荷.....	16	透過藍牙與耳機配對.....	23
恢復時間.....	17	<b>Garmin Pay.....</b>	<b>23</b>
檢視您的體能恢復時間 .....	17	設定 Garmin Pay 行動支付.....	23
脈搏血氧感測功能.....	17	使用手錶購買付款.....	23
檢視脈搏血氧資訊.....	17	新增卡片至 Garmin Pay 電子錢包.....	23
開啟睡眠中脈搏血氧偵測功能 .....	17	管理 Garmin Pay 卡片 .....	23
開啟全日脈搏血氧偵測 .....	17	變更 Garmin Pay 密碼 .....	24
異常脈搏血氧資料小秘訣.....	17	<b>歷史紀錄.....</b>	<b>24</b>
檢視心率變異數與壓力分數.....	18	使用歷史紀錄 .....	24
身體能量指數 .....	18	複合式活動歷史紀錄 .....	24
檢視身體能量指數小工具.....	18	檢視各心率區間的時間 .....	24
提升身體能量指數小秘訣.....	18	檢視所有資料 .....	24
<b>智慧功能.....</b>	<b>18</b>	使用里程表 .....	24
配對您的智慧型手機.....	18	刪除歷史資料 .....	24
給 Garmin Connect 使用者的小秘訣.....	18	Garmin Connect .....	24
藍牙智慧提示 .....	19	使用 Garmin Connect 電腦版 .....	25
活動中使用手機播放語音提示 .....	19	資料管理.....	25
藍牙連線.....	19	刪除資料.....	25
手動與 Garmin Connect 同步數據.....	19	<b>導航.....</b>	<b>25</b>
尋找手機.....	19	路線 .....	25
Widget 小工具.....	19	建立並依循路線.....	25
檢視小工具.....	20	建立特定距離來回路線 .....	25
快捷目錄.....	20	儲存位置.....	25
自訂快捷目錄 .....	20	編輯已儲存航點.....	25
檢視天氣.....	20	投影航點法 .....	26
開啟音樂控制 .....	20	目的地導航.....	26
Connect IQ 功能.....	20	興趣點導航.....	26
使用電腦下載 Connect IQ 應用程式.....	21	興趣點 (POI) .....	26
Wi-Fi 連線應用 .....	21	使用 Sight 'N Go 進行導航.....	26
將裝置連接至 Wi-Fi.....	21	活動中導航至起始點.....	26
<b>安全與追蹤功能 .....</b>	<b>21</b>	導航至上次儲存活動的起點.....	26
新增緊急聯絡人 .....	21	標記或導航至 MOB 落水點位置 .....	26
援助功能.....	21	停止導航.....	26
開啟 / 關閉 事故通知 .....	21	地圖 .....	27
GroupTrack 多人即時位置追蹤 .....	21	檢視地圖.....	27
GroupTrack 多人即時位置追蹤小秘訣 .....	22	儲存或導航至地圖上的地點.....	27
<b>音樂.....</b>	<b>22</b>	使用我的週邊導航.....	27

地圖平移和縮放.....	27	高度計設定.....	33
地圖設定.....	27	氣壓計設定.....	33
高度計與氣壓計.....	27	Xero 位置設定.....	33
電子羅盤.....	27	系統設定.....	33
導航設定.....	27	時間設定.....	34
自訂地圖功能.....	27	背光設定.....	34
航線指標.....	28	自訂快捷鍵.....	34
設定目標航向.....	28	變更測量單位.....	34
設定導航警示.....	28	時間.....	34
<b>無線感測器.....</b>	<b>28</b>	設定鬧鐘.....	34
配對無線感測器.....	28	移除鬧鐘.....	34
步頻感測器(選購).....	28	開始倒數計時.....	34
配戴步頻感測器進行跑步活動.....	28	使用碼表.....	34
步頻感測器校正.....	28	使用 GPS 同步時間.....	34
手動校正步頻感測器.....	28	手動調整時間.....	34
設定步頻感測器和距離.....	29	VIRB 遙控.....	34
自行車專用速度 / 踏頻感測器(選購).....	29	搖控 VIRB 運動攝影機.....	35
使用功率計訓練.....	29	活動中遙控 VIRB 運動攝影機.....	35
使用電子變速器.....	29	<b>裝置資訊.....</b>	<b>35</b>
情境感知系統.....	29	檢視裝置資訊.....	35
tempe 溫度感測器(選購).....	29	檢視電子標籤通訊協定與版權聲明.....	35
<b>自訂裝置.....</b>	<b>29</b>	為裝置充電.....	35
自訂您的活動列表.....	29	裝置充電小秘訣.....	35
自訂 Widget 小工具排序.....	29	產品規格.....	36
活動設定.....	29	產品規格.....	36
自訂訓練頁面.....	30	HRM-Swim 與 HRM-Tri 產品規格.....	36
將地圖加入活動.....	30	裝置保養.....	36
警示.....	30	裝置清潔.....	36
活動地圖設定.....	31	更換 HRM-Swim 和 HRM-Tri 的電池.....	36
路線設定.....	31	更換錶帶.....	36
自動計圈.....	31	<b>疑難排解.....</b>	<b>37</b>
自訂計圈警示訊息.....	31	產品更新.....	37
啟用自動暫停(Auto Pause).....	31	Garmin Express 設定.....	37
啟用自動爬升.....	31	取得更多資訊.....	37
3D 速度與距離.....	32	活動追蹤.....	37
自動換頁.....	32	每日步數沒有出現.....	37
變更 GPS 設定.....	32	步數值似乎不準確.....	37
省電模式設定.....	32	裝置上的步數和我的 Garmin Connect 帳戶不同步.....	37
移除活動或 APP 應用程式.....	32	爬樓層數據似乎不準確.....	37
GroupTrack 設定.....	32	我的週熱血時間會閃爍.....	37
錶面設定.....	32	獲取衛星訊號.....	37
自訂錶面.....	32	改善衛星訊號接收.....	38
感測器設定.....	33	裝置重新開機.....	38
電子羅盤設定.....	33		

回復原廠設定 .....	38
使用 Garmin Connect 更新軟體 .....	38
使用 Garmin Express 更新軟體 .....	38
我的裝置顯示語言錯誤 .....	38
我的手機是否與裝置相容？ .....	38
我的手機無法連接到裝置 .....	38
延長電池效能 .....	38
溫度數值不準確 .....	39
我要怎麼配對 ANT+ 感測器？ .....	39
是否可以使用藍牙感測器連結裝置？ .....	39
我的音樂或耳機連線被切斷 .....	39
<b>附錄.....</b>	<b>39</b>
資料欄位.....	39
最大攝氧量標準率等級表 .....	42
功能閾值功率 .....	43
輪胎尺寸和周長 .....	43
符號定義.....	43

## 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。

### 按鍵說明



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, 第 22 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 符號會暫時覆蓋錶面。戶外活動時，當 GPS 完成定位時，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	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
	功率計連結狀態
	溫度感測器連結狀態
	VIRB 連結狀態

### 設定您的手錶

若要使用 Forerunner 完整功能，請完成以下動作：

- 使用 Garmin Connect 應用程式與您的智慧型手機進行配對 (配對您的智慧型手機, 第 18 頁)。
- 設定安全功能 (安全與追蹤功能, 第 21 頁)
- 設定音樂功能 (音樂, 第 22 頁)
- 設定 Wi-Fi 網路 (將裝置連接至 Wi-Fi, 第 21 頁)
- 設定 Garmin Pay 行動支付 (設定 Garmin Pay 行動支付, 第 23 頁)

## 活動

本裝置適用於室內、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。

您可下載並使用 Connect IQ 新增 Connect IQ 活動和應用程式到您的裝置 (Connect IQ 功能, 第 20 頁)

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

### 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 35 頁)。

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



- 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。
  - 若要儲存活動並重設碼表，請選擇 **儲存**。檢視已完成的活動，請於活動選單中選擇跑步。



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

## 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 28 頁)

- 1 選擇 **START**。
- 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 29 頁)
- 3 選擇一個選項：
  - 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 945 的情況，如需在活動中開啟音樂控制畫面，請長按 **DOWN** 鍵。

## 活動記錄小秘訣

- 進行活動前請先為裝置充電(為裝置充電，第 35 頁)。
- 按下  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，請點選 **回到起點 > 返航**。  
**備註：**此功能僅適用於 GPS 有開啟的活動。
  - 若要以最直接的路線回到活動起始點，請點選 **回到起點 > 返航**。

**備註：**此功能僅適用於 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 分鐘後裝置會自動儲存活動。

## 建立自定義活動

- 1 在時間錶面，按下 **START > 新增**。
- 2 選擇一個選項：
  - 選擇 **複製活動** 從已儲存的活動開始建立自定義活動。
  - 選擇 **其他** 建立新的自定義活動。
- 3 若有需要，請選擇一種活動類型。
- 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 選擇一個項目：
  - 選擇一個選項進行活動的自定設定。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。

## 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 選擇一個選項：
  - 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。

## 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，也可以新增自定活動至裝置中(建立自定義活動，第 2 頁)。

## 複合式運動

三鐵及二鐵選手或其他複合式運動的競賽都可以使用此功能。在複合式運動的過程中，在活動之間轉換時您仍可以查看總時間與總距離。例如，在騎乘轉換至跑步時，仍可檢視騎乘與跑步的總時間與總距離。

您可以自訂複合式運動，也可以使用裝置預設標準三鐵的複合式活動。

### 鐵人三項訓練

在進行鐵人三項運動時，您可選擇鐵人三項專屬活動項目，快速切換不同運動項目，紀錄各項目運動時間及儲存完整運動紀錄。

- 1 選擇 **START > 鐵人三項**。
- 2 按下 **START** 鍵，開始活動計時。
- 3 欲開始或結束切換不同運動項目時，按下  鍵。可以在三鐵活動設定中開啟或關閉運動項目轉換功能。
- 4 完成活動時，選擇 **STOP > 儲存**。

### 建立複合式活動

- 1 在時間錶面，選擇 **START > 新增 > 複合式運動**。
- 2 選擇複合式活動類型，或輸入自訂名稱。  
**若名稱重複會自動代入數字。例如：鐵人三項(2)**
- 3 選擇兩個或多個活動模式。
- 4 選擇一個選項：
  - 選擇一個項目以自訂特殊活動設定。例如，您可以選擇是否包括轉換區。
  - 選擇 **結束** 儲存並使用複合式活動。
- 5 選擇 **是** 新增活動到最愛列表。

### 鐵人三項或複合式運動小秘訣

- 按下 **START** 開始您的第一個活動。
- 按下  鍵轉換至下一個活動。  
**如果開啟轉換區，活動時間會分別記錄轉換時間。**
- 若有需要，請按  鍵開始下一個活動。
- 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視其他資料頁面。

## 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。

**備註：**本裝置與 HRM-Tri 和 HRM-Swim 配件相容 ([游泳時記錄心率, 第 10 頁](#))。

### 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，即算一次划水數。

**SWOLF：**SWOLF 分數是完成泳池一趟所需的時間(以秒為單位)，加上該趟划水次數的總和。例如花 30 秒與 15 次划水數游完單趟泳池長度，則 SWOLF 為 45。若在開放水域游泳 SWOLF 會以 25 公尺為一

趟。和高爾夫一樣 SWOLF 可測量游泳的效率，分數越低表示表現越佳。

### 泳姿辨識

此功能僅適用於室內泳池。在游泳一段距離後可得泳姿辨識的結果，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 30 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 ( <a href="#">技術訓練日誌, 第 3 頁</a> )。

### 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。  
下次進行室內游泳活動時，裝置就會套用此次設定的泳池大小。您可以長按  鍵、選擇室內游泳設定，再選擇 泳池大小 來進行變更。
- 按下  鍵 紀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。
- 按下  鍵在開放水域記錄間歇訓練(選用)。

### 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  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  鍵，並繼續游泳。
- 4 重複其他休息間歇。

### 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  鍵開始計時。
- 3 當您完成一個技術訓練後，按下  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 選擇一個項目：
  - 按下  鍵開始另一個技術訓練。
  - 開始游泳間歇訓練，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 **≡**。
- 3 選擇 **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。

## 高爾夫

### 操作介紹

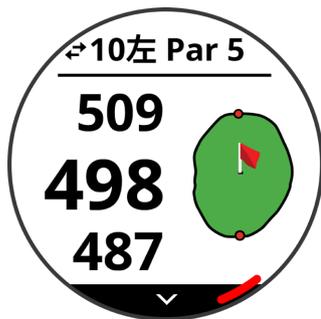
在開始打高爾夫之前，請先將裝置充飽電(為裝置充電, 第 35 頁)。

**備註：**若有新增或修改球場資料的需求，請至 **高爾夫球場勘誤** 回報。

- 1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 2 請至開放的戶外空間等待裝置接收衛星訊號。
- 3 從球場列表選取球場。
- 4 必要時，設定您的開球距離。
- 5 選擇 **是** 以記錄球局分數。
- 6 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵瀏覽球洞。  
當您移動到下一個球洞，裝置會自動轉換資訊。
- 7 結束活動後，選擇 **START > 結束球局 > 是**。

### 球洞資訊

裝置計算從您的位置到果嶺前緣、中心、後緣，以及選取的旗桿的距離(**移動旗桿**, 第 4 頁)。



①	目前球洞編號
②	距果嶺後緣的距離
③	距果嶺中間的距離
④	距果嶺前緣的距離
⑤	該球洞的標準杆
⑥	果嶺地圖

## 移動旗桿

球局進行時，您可放大果嶺周邊圖，也可以移動旗桿位置。

- 1 在球洞資訊頁面選擇 **START > 移動旗桿**。
- 2 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵來移動旗桿位置。
- 3 按下 **START** 鍵。

球洞資訊頁面會更新距離以顯示新的旗桿位置，旗桿位置只儲存於當前球局。

## 檢視揮桿紀錄

若要自動偵測及記錄揮桿，請先啟用計分功能。

您的裝置具備自動偵測與記錄揮桿的功能。它協助記錄您在球道上每一桿的距離，以便稍後查看。

**小秘訣：**建議將裝置配戴在慣用手，球桿與球的接觸越紮實，自動偵測的效果也會越好。推桿則不會被記錄。

- 1 高爾夫活動時，選擇 **START > 揮桿測量**。畫面顯示您最新的擊球距離。

**備註：**當您再次擊球、推桿或移動至下個球洞時，距離數值將歸零。

- 2 按下 **DOWN** 鍵檢視所有擊球距離紀錄。

## 查看置球點與狗腿彎距離

您可查看標準桿 4 桿及 5 桿置球點與狗腿彎的距離。

選擇 **START > 置球點**。

顯示每個置球點距離。

**備註：**在您通過置球點或狗腿彎後，距離數值會自動從清單中移除。

## 記錄成績

- 1 在球洞資訊頁面選擇 **START > 計分卡**。  
到達果嶺就會出現計分卡。
- 2 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵瀏覽球洞。
- 3 按下 **START** 選擇球洞。
- 4 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵來更改球洞的分數，您的總分也將更新。

## 更新成績

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

## TruSwing 揮桿指標

透過 TruSwing 裝置掌握拿起球桿至揮桿、擊球瞬間與揮桿軌跡的揮桿指標。請參考 [Garmin.com.tw/products/intosports/truswing](http://Garmin.com.tw/products/intosports/truswing) 取得更多資訊。

## 使用高爾夫里程計

利用里程計記錄時間、移動距離和步數。球局開始與結束時，里程計會自動開始與停止。

- 1 選擇 **START > 里程計**。
- 2 若有需要，請選擇 **重新設定** 將時間與距離設定為零。

## 數據追蹤

數據追蹤功能可在打高爾夫球時進行詳細的記錄。

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

## 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 在時間錶面，長按 **≡** 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，請選擇 **計圈警示**。  
**備註：**計圈語音提示預設為開啟。
  - 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**。
  - 若要自訂功率資訊，選擇 **功率警示**。
  - 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。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。

### 從 Garmin Connect 下載訓練計畫

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 24 頁](#))。

- 1 選擇一個選項：
  - 開啟 Garmin Connect 應用程式。
  - 前往 [connect.Garmin.com](#)。
- 2 新建並儲存一個新的訓練。
- 3 選擇 **↶** 或 **傳送至裝置**。
- 4 依照螢幕指示進行操作。

### 開始訓練計畫

在開始訓練之前，您必須先到 Garmin Connect 下載訓練計畫。

- 1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇活動。

3 長按 **≡**。

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、目標 (選用)，與目前的訓練資料。

## 關於訓練行事曆

您可在 Garmin Connect 網站 [connect.Garmin.com](#) 上搜尋與排定想要進行的訓練計畫，排定後的訓練計畫會排入您的行事曆中，您可將 Garmin Connect 上的行事曆下載至裝置，在裝置上您可看到訓練計畫依據日期標註在您的行事曆上。在訓練計畫選單中，也可看到所有您下載的訓練計畫。

### 使用 Garmin Connect 上的訓練計畫

在下載 Garmin Connect 的訓練計畫之前，您必須先具備 Garmin Connect 的帳號 ([Garmin Connect, 第 24 頁](#))。

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

- 1 連接裝置與電腦。
- 2 前往 [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 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇活動。
- 3 長按 **≡**。
- 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**。  
**小秘訣：**若您希望建立一個無時間、距離限制的間歇訓練，請選擇開放。
- 6 選擇 **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 點選 **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。
  - 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 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇活動。
- 3 長按 **≡**。
- 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 **↻** 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 **↻** 鍵可停止間歇訓練或休息時間，並跳轉至下一個間歇訓練或休息時間。
- 等待所有間歇訓練及休息時間完成後，按下 **↻** 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 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇活動。
- 3 長按 **≡**。
- 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** 鍵滑動檢視虛擬夥伴頁面，查看誰目前居於領先。



## 設定訓練目標

虛擬夥伴功能可用來設定訓練目標，讓您可以朝著設定的距離、距離 / 時間，距離 / 配速，或距離 / 速度前進。在你的訓練中，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 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇活動。
- 3 長按 **≡**。
- 4 點選 **訓練 > 訓練目標**。
- 5 選擇一個項目：
  - 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。
- 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 **≡** 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 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇活動。
- 3 長按 **≡** 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。
  - 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。

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

## 檢視個人紀錄

- 1 在時間錶面，長按 **≡** 鍵。
- 2 選擇 **歷史紀錄 > 個人紀錄**。
- 3 選擇運動。
- 4 選擇一個紀錄。
- 5 選擇 **檢視個人紀錄**。

## 恢復個人紀錄

您可以恢復之前紀錄。

- 1 在時間錶面，長按 **≡** 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 在手錶頁面，長按 **≡** 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。

## 清除所有紀錄

- 1 在時間錶面，長按 **≡** 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**。

此動作只會刪除該項活動的個人紀錄。

**備註：**此動作不會刪除任何已儲存活動。

## 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紀錄競賽。

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

## Strava™ 區段競賽

您可以下載 Strava 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。

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

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，並與自己過去的表现、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。

**備註：**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**。
- 2 選擇活動。
- 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。  
結束區段後，裝置會顯示完成訊息。

## 檢視路段資料

- 1 按下 **START**。
- 2 選擇活動。
- 3 長按 **≡**。
- 4 選擇 **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** 在地圖上檢視路線。
  - 選擇 **海拔高度** 以檢視區段的高度變化。

## 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 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇活動。
- 3 長按 **≡**。
- 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** 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，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。

## 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。

## 設定個人資料

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

- 1 長按 **≡**。
- 2 選擇 **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。
- 鍛練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，預設的最大心率为 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。

## 關於心率區間

大部分的運動員使用心率區間來測量及增加他們的心肺

能力，或增加他們的健身水平。心率區間是指每分鐘的心跳範圍設定，通常分為五個區間。一般來說，心率區間是基於最大心率百分比所得出。

### 設定心率區間

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

- 1 長按 。
- 2 選擇 **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(自動偵測體能狀況, 第 13 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 15 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 13 頁)。
- 5 選擇 **靜止心率** 並輸入您的靜止心率。  
您可以使用裝置測量自己的平均靜止心率，或者自訂靜止心率。
- 6 選擇 **區間 > 根據**。
- 7 選擇一個項目：
  - 選擇 **BPM** 以檢視或編輯每分鐘心跳值。
  - 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)。
  - 選擇 **臨界心率 %** 以檢視或編輯臨界心率的百分比。
- 8 選擇一個區間，並輸入各區間的值。
- 9 選擇 **新增運動心率** 以新增個別運動的心率區間。
- 10 重複步驟 3 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與設定心率區間。

- 驗證使用者資訊的正確性(設定個人資料, 第 7 頁)。
- 時常佩戴心率感測器跑步。
- 從 Garmin Connect 下載心率課程進行訓練。
- 從 Garmin Connect 檢視自己的心率曲線和區間內時間。

### 心率區間表

區間	最大心率 (%)	感受	功能
1	50-60%	非常放鬆的配速，有助於運動前的熱身與體能恢復的區間。	初級心肺訓練。幫助熱身、放鬆。
2	60-70%	舒服且可以聊天的配速，也是燃脂比例最高的心率區間。	基礎心肺訓練。提升恢復能力、促進新陳代謝，以及協助恢復。

3	70-80%	有助於體能基礎訓練的最佳訓練配速。	提高有氧能力，優化心血管的訓練。
4	80-90%	跑馬拉松的建議心率，建議跑全馬時不要超過這個區間的上限。	改善無氧能力及乳酸閾值，提高速度。
5	90-100%	此區間是以無氧代謝為主要的能量來源，因此無法長時間維持，但可以訓練耐乳酸能力與最大攝氧量。	提升無氧能力與肌耐力，增加功率。

### 專業運動員

專業運動員是指接受長期高強度訓練，且靜止心率在 60 bpm 或者更低。

### 設定功率區間

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

- 1 長按 。
- 2 選擇 **我的資料 > 功率區間 > 根據**。
- 3 選擇一個選項：
  - 選擇 **瓦特** 檢視並編輯區間內瓦特。
  - 選擇 **%FTP** 檢視並編輯功能閾值功率百分比。
- 4 選擇 **FTP** 並輸入您的 FTP 數值。
- 5 選擇一個區間，並輸入各區間的值。
- 6 若有需要，請選擇 **最低功率** 並輸入最低功能閾值功率。

## 活動追蹤

此功能可記錄每天的步數、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。

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

### 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 33 頁)。

只要起身走上幾分鐘，就能重置計時功能。

## 睡眠監測

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

**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 同步後即可查看睡眠情況(手動與 Garmin Connect 同步數據, 第 19 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振動提示，在睡覺或觀看電影時建議開啟此功能。

**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 33 頁)。

- 1 長按 LIGHT 鍵。
- 2 按下 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

在時間錶面，長按 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 33 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 在時間錶面，長按 UP 鍵。
- 2 選擇 設定 > 活動量記錄 > 狀態 > 關閉。

## 心率功能

Forerunner 內建光學式手腕心率功能，也相容於胸帶式心率感測器。您可以在心率工具頁檢視相關資料，但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。

Forerunner 裝置可偵測腕式心率，預設小工具目錄中有多个心率相關功能。

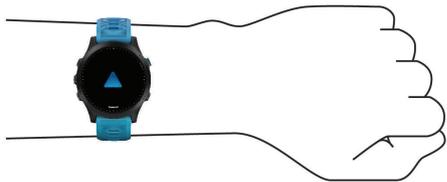
	顯示目前每分鐘心跳次數 (bpm)。 呈現最近四小時心率變化曲線，並標記出最高及最低心率。
	顯示目前壓力等級。 當您靜止不動時，裝置開始計算您的心率變異。較低數值代表您的壓力等級較低。
	顯示目前的身體能量指數等級。 裝置透過睡眠、壓力及活動數據來計算您的儲備能量。較高的數值表示含有較多儲備能量。
	顯示血液中氧氣的飽和度。 血氧數據可幫助您判斷身體在運動及壓力下的適應狀態。 <b>備註：</b> 裝置背面具備脈搏血氧感測功能。

## 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 [腕式心率資料疑難排解小秘訣](#)，第 10 頁。
- 更多資訊請查閱 [異常脈搏血氧資料小秘訣](#)，第 17 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)。

### 腕式心率資料疑難排解小秘訣

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抹防曬油。
- 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。

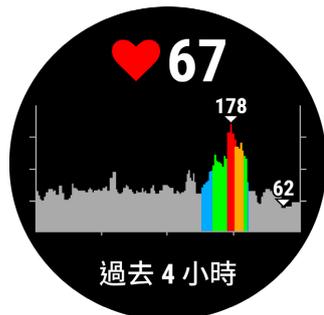
### 檢視心率資訊

檢視您的目前心率 (bpm) 與過去四小時的心率圖。

- 在時間錶面，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 小工具排序](#)，第 29 頁)。

- 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。

- 在心率頁面，長按 **≡** 鍵。

- 選擇 **選項 > 傳送 HR 資料至裝置**。

Forerunner 開始廣播心率資料並出現 (♥)。

**備註：**啟用心率廣播功能時，無法檢視其他頁面。

- Forerunner 配對相容的 Garmin ANT+ 裝置。

**備註：**每種相容的 Garmin 裝置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。

### 設定心率升高警示

您可在裝置中設定心率升高警示，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。

- 在心率頁面，長按 **≡** 鍵。

- 選擇 **選項 > 異常升高提示 > 狀態 > 開啟**。

- 選擇 **提示閾值**。

- 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。

- 在心率頁面，長按 **≡** 鍵。

- 選擇 **選項 > 狀態 > 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 30 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。

#### 開始泳池游泳

- 選擇 **START > 泳池游泳**。

- 選擇泳池大小或手動輸入泳池大小。

- 按下 **START** 鍵。

在開始碼表計時之前，裝置不會自動記錄您的活動。

- 開始您的活動。

裝置會自動記錄游泳的距離與間隔。

- 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視其他資料頁面。

- 若要休息，按下 **↻** 鍵以暫停活動。

- 若要繼續活動，按下  鍵。
- 完成活動時，選擇 **STOP > 儲存**。

### 在開放水域游泳

您可以使用本裝置在開放水域游泳，並記錄下游泳相關資訊，包含距離、配速及划水速。您可新增資料頁面至預設的開放水域活動頁面上 ([自訂訓練頁面](#)，第 30 頁)。

- 選擇 **START > 開放水域**。
- 請至開放的戶外空間等待衛星訊號的接收。
- 按下 **START** 鍵，開始活動計時。  
裝置僅記錄計時碼表開啟狀態下的活動。
- 當您完成活動後，選擇 **STOP > 儲存**。

### 調整心跳帶

進行首次游泳前，請先花點時間調整您的心率感測器，讓感測器能在蹬牆時仍穩固的維持在位置上。

- 選擇一條延長心跳帶，並連接在心率感測器尾端的扣環。  
心率感測器附有三條心跳帶以搭配不同的胸寬。  
**小秘訣：**中間尺寸的心跳帶適用於絕大部分衣服的尺寸(從 M 到 XL)。
- 您可將心率感測器轉向身體後方，以便調整延長心跳帶。
- 您可將心率感測器轉向身體前方，以便調整延長心跳帶。

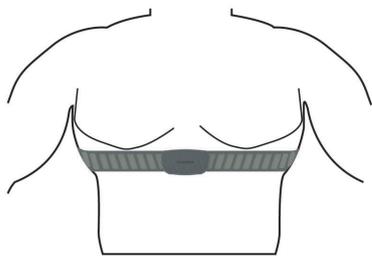
### 佩戴心率感測器

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

- 選擇一條最符合您使用的延長心跳帶。
- 穿戴心率感測器時 **Garmin** 標誌面應保持正面朝上。  
帶扣 ① 和扣環 ② 應在身體的右側接合。



- 將胸帶繞過胸部戴妥，然後將心跳帶的帶扣接上扣環。



**備註：**請不要折到維護標籤。

- 拉緊心率感測器，讓感測器能舒適不壓迫的貼合在胸前。  
戴上心率感測器之後，裝置便會啟動，開始偵測、儲存並傳送資料。

### HRM-Swim 配件的使用小秘訣

- 若您在游泳期間進行蹬牆動作後，心率感測器有滑落的現象，請調整心率感測器和延長心跳帶的鬆緊。

的現象，請調整心率感測器和延長心跳帶的鬆緊。

- 在每組訓練間隔時，請站立讓心率感測器離開水中，以便檢視您的心率數據。

### 保養心率感測器

#### 注意

心率感測器上若累積過多的汗水及鹽分，會降低資料回報的準確性。

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

### HRM-Tri 配件

手冊內的 HRM-Swim 章節會詳細介紹如何在游泳時紀錄心率 ([游泳時記錄心率](#)，第 10 頁)。

### 泳池游泳

#### 注意

心率感測器接觸到氯或其他泳池內的化學物質後，請用手加以清洗。長時間接觸這些物質可能使心率感測器損壞。

HRM-Tri 配件主要設計為開放水域游泳時使用，但偶爾也能用於游泳池。游泳時應將心率感測器穿戴在泳衣或三鐵衣底下，否則轉身蹬牆時心跳帶可能會從胸部往下滑。

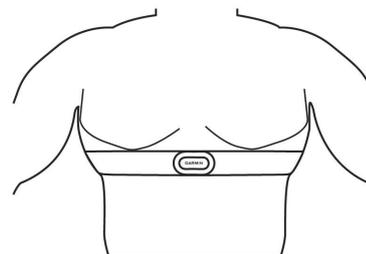
### 佩戴心率感測器

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

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



- 穿戴心率感測器時 **Garmin** 標誌面應保持正面朝上。



扣環 ② 和帶扣 ③ 應在身體的右側接合。

- 將胸帶繞過胸部戴妥，然後將心跳帶的帶扣接上扣環。

**備註：**請不要折到維護標籤。

戴上心率感測器之後，裝置便會啟動，開始偵測並傳送資料。

## 資料儲存

每一筆活動中最多可儲存 20 小時的心率資料。心率感測器的記憶體已滿時，將會從最舊的資料開始覆蓋。

在配對的裝置上啟動計時活動後，即使心率感測器超出裝置的收訊範圍，心率感測器仍會持續記錄心率資料。例如，即使進行體能訓練或團隊運動無法穿戴手錶時，心率資料仍會持續記錄，在儲存活動後，心率感測器會自動將儲存的心率資料傳送到裝置。上傳資料時，心率感測器必須保持啟用，並在裝置的收訊範圍內(3 公尺)。

## 保養心率感測器

### 注意

心率感測器上若累積過多的汗水及鹽分，會降低資料回報的準確性。

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

## 腕式心率資料疑難排解小秘訣

如果心率數據異常或者沒有出現，請嘗試下列動作：

- 再次以水沾濕胸帶背面的電極與導電片。
- 將胸帶調緊於胸部。
- 熱身 5 至 10 分鐘。
- 依照維護指示操作(保養心率感測器, 第 11 頁)。
- 請穿著棉質衣服或徹底沾濕胸帶兩側。  
因為人造纖維的磨擦與接觸可能會對心率感測器造成靜電干擾，
- 遠離可能會影響心率感測器的來源。  
例如很強的電磁波、部分 2.4 GHz 無線感測器、高壓電源線、電動馬達、烤箱、微波爐、2.4 GHz 無線電話或無線網路分享器。

## 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.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	>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

## 跑步動態

使用與 Forerunner 裝置兼容的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：**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。

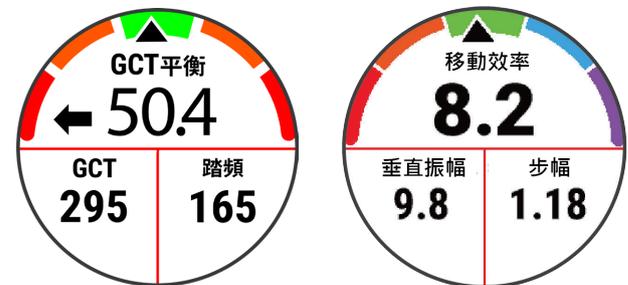
**移動參數：**移動參數顯示您的垂直振幅與步幅的比率。移動參數數值越低，表示移動效率越好。

## 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 28 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。

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 48-52 兩個數字，代表 48% 為左腳且 52% 為右腳。

顏色區間	紅	橘	綠	橘	紅
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對稱性，可幫助您更了解跑步的姿勢。

### 垂直振幅與移動參數

垂直振幅和移動參數的資料範圍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	>95	<6.4 公分	<6.8 公分	<6.1%	<6.5%
藍	70-95	6.4-8.1 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-Tri 心律感測器。  
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：**觸地時間的資料只在跑步活動時顯示，走路時無法計算。

### 生理指標參數

這些體能狀況估計值有助於追蹤並瞭解訓練活動和競賽表現，但您必須使用手腕式或相容的胸帶式心率感測器記錄一些活動，才能得出統計值。自行車體能狀況數值則需同時使用心率感測器和功率表進行測量。

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。

**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)。

**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：**測量您靜止時，3 分鐘的心率變異數。評估您生理上整體的壓力狀態。規模為 1 到 100，數值愈低代表壓力層級愈低。

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

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

**乳酸閾值：**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 在時間錶面，長按  鍵。
- 2 選擇 **設定 > 生理指標參數 > 體能狀況通知**。

### 自動偵測體能狀況

自動偵測體能狀況功能預設為開啟。裝置在活動過程中自動偵測使用者的最大心率、乳酸閾值和功能閾值功率 (FTP)。若與相容的功率計配對使用，裝置會活動期間自動偵測您的功能閾值功率。

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

## 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 在時間錶面，長按  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。

## 最大攝氧量的估算

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

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。



	優越
	良好
	好
	普通
	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 42 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 28 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，請選擇 **儲存**。
- 3 按下 **START** 鍵往下搜尋生理指標參數。

## 取得騎乘的最大攝氧量

若想檢視最大攝氧量資料，您必須先開啟光學式心率感測功能，或佩戴胸帶式心率感測器，並將其與裝置完成配對(配對無線感測器, 第 28 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騎乘狀況，所以最大攝氧量的值剛開始可能看起來會不太準確。

- 1 室外穩定且高強度的騎乘至少 20 分鐘。
- 2 完成騎乘後，請選擇 **儲存**。
- 3 按下 **START** 鍵往下搜尋生理指標參數。

## 熱適應與高度適應

高溫和高度等環境因素會影響訓練表現，如高海拔訓練對於提升體能上有明顯的效果，但前提是要注意位於高海拔可能造成的最大攝氧量下降的問題。Forerunner 產品在環境溫度高於 22°，高度高於 800 公尺時，會進行偵測並提供給使用者適應力通知、最大攝氧量預測及訓練狀態資訊。您也可以訓練狀態小工具中持續追蹤您的熱度及高度適應能力。

**備註：**熱適應功能僅適用使用 GPS 功能的活動，並需要從您配對手機上獲取天氣資訊。完全適應需要約 4 個訓練日。

## 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(讓裝置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(同步活動及體能狀況, 第 14 頁)。

- 1 在時間錶面，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。

**備註：**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。

## 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。

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。

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。

## 體能狀況指數

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

體能狀況指數範圍從 -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或者騎乘活動後。

**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來評估跑步或騎乘能力 ([最大攝氧量的估算](#)，第 14 頁)。

## 檢視體能狀況指數

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

- 1 新增 **體能狀況指數** 至訓練頁面 ([自訂訓練頁面](#)，第 30 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。

如果已經知道自己的臨界心率，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 8 頁)。

## 依照指示測量乳酸閾值

執行測量之前必需佩戴胸帶式心率感測器並與裝置配對 ([配對無線感測器](#)，第 28 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：**裝置需要多次跑步以獲取最大心率和最大攝氧量。如果無法順利取得預估乳酸閾值，請手動調整降低您的最大心率值。

- 1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 2 選取戶外跑步模式，需等待 GPS 定位完成。
- 3 長按 **≡**。
- 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。

## 取得估算的功能閾值功率 (FTP)

在預估功能閾值功率前，裝置需完成胸帶式心率感測器和功率計的配對 ([配對無線感測器](#)，第 28 頁)，且需先獲得您的騎乘最大攝氧量 ([取得騎乘的最大攝氧量](#)，第 14 頁)。

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

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

估算的 FTP 單位為每公斤瓦特的測量值，並定位於色彩量表上。

紫	優越
藍	良好
綠	好
橘	普通
紅	差

請參見附錄取得更多資訊 ([功能閾值功率](#)，第 43 頁)。

**備註：**當體能狀況指數通知有新的 FTP 時，您可以選擇 **接受** 並儲存新的 FTP 或 **拒絕** 保留當前 FTP ([關閉體能狀況通知](#)，第 13 頁)。

## 進行 FTP 測量

進行 FTP 測量之前，裝置需完成胸帶式心率感測器和功

率計的配對(配對無線感測器,第 28 頁),且需先獲得您的騎乘最大攝氧量(取得騎乘的最大攝氧量,第 14 頁)。

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

- 1 在時間錶面,按下 **START** 鍵。
- 2 選擇一個騎乘活動。
- 3 長按 **≡**。
- 4 選擇 **訓練 > 閾值功率測試**。
- 5 依照螢幕指示操作。

開始騎乘後,裝置會顯示各個步驟、目標和當下的功率資料,測量結束後會顯示訊息提醒。

- 6 測量結束後,完成緩和運動、關閉計時器並儲存活動。  
完成測量後,螢幕會顯示 FTP 數值,單位為每公斤瓦特的測量值,以及您輸出的功率(單位:瓦特)並定位於色彩量表上。
- 7 選擇一個項目:
  - 選擇 **接受** 儲存新的 FTP。
  - 選擇 **拒絕** 保留當前 FTP。

## 訓練狀態

這些體能狀況估計值有助於追蹤並瞭解訓練活動和競賽表現,但您必須使用手腕式或相容的胸帶式心率感測器記錄一些活動,才能得出統計值。自行車體能狀況數值則需同時使用心率感測器和功率表進行測量。

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。

**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。

**訓練負荷分析:** 裝置根據記錄的每項活動的強度和結構分析將您的訓練負荷分配到不同的類別。訓練負荷焦點涵蓋每個類別累計的總負荷以及訓練重點。裝置可顯示過去 4 週內的負荷分佈情況。

**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或騎乘,並維持十分鐘達到 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(同步活動及體能狀況,第 14 頁)。

## 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。

## 訓練負荷

為了最大化提高運動表現及健身效果,訓練區分成三類:低有氧、高有氧和無氧。訓練負荷平衡顯示目前每個類別的訓練量,並提供訓練目標。訓練負荷平衡需要至少 7 天的訓練日來估算您的訓練負荷是低、最佳或高。經過 4 週的訓練歷史記錄,您的訓練負荷預測會有更詳細的目標訊息,幫助平衡您的訓練活動。

**低於目標:** 在所有強度類別中,您的訓練負荷低於最佳值。請試著增加鍛煉的持續時間或頻率。

**低有氧缺乏:** 請試著增加更多低有氧活動,來為高強度

活動提供恢復及平衡。

**高有氧缺乏：**請試著增加更多高有氧活動，隨著時間幫助提高乳酸閾值及最大攝氧量。

**無氧缺乏：**請試著增加一些較激烈的無氧活動，隨著時間提高您的速度及無氧能力。

**平衡：**訓練負荷平衡，並在您繼續訓練時提供全方位的健身益處。

**低有氧：**您的訓練負荷主要是低有氧運動，可提供紮實的基礎，為增加更激烈的鍛煉做好準備。

**高有氧：**您的訓練負荷主要是高有氧活動，有助於提高乳酸閾值、最大攝氧量及耐力。

**無氧：**您的訓練負荷主要是高強度活動，可快速的提高健身效果，但應搭配低有氧活動以平衡訓練負荷。

**高於目標：**您的訓練負荷高於最佳值，應考慮縮短訓練的持續時間及頻率。

## 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煉前需要多少時間。

**備註：**恢復時間的估計是根據您最大攝氧量的估計，一開始可能會顯得不準確。在進行數次活動後，裝置就能更加了解您的活動表現。

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煉的最佳時間。

## 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(讓裝置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，請選擇 **儲存**。

螢幕顯示體能恢復時間(最長時間為四天)。

**備註：**在時間錶面，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。恢復心率不同於運動心率和停止運動兩分鐘後的心率。例如：在跑步訓練時心率是 140 bpm，停止活動後的心率是 90 bpm，您的恢復心率就是 50 bpm (140 減去 90)。部分研究指出恢復心率關係著心臟的健康，數值愈大則心臟愈健康。

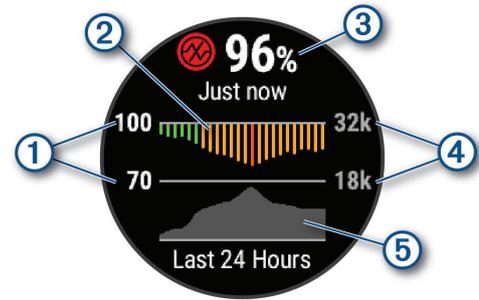
**小秘訣：**必須停止活動兩分鐘，使裝置計算恢復心率最佳的結果。顯示數值後可以儲存或放棄資料。

## 脈搏血氧感測功能

本裝置具備脈搏血氧感測功能，可偵測血液中氧氣的飽和度。血氧飽和度可以幫助您了解自身的體能狀態。在靜止時檢視脈搏血氧感測小工具，裝置將分析您的血氧飽和度

脈搏血氧感測功能以圖形、百分比和顏色顯示血氧飽和度。您可以在 Garmin Connect 檢視有關脈搏血氧功能的其他詳細資訊，以及過去特定期間的趨勢。

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



①	血氧百分比量表
②	過去 24 小時的平均血氧數據圖
③	最近一次的血氧測量數據
④	高度量表
⑤	過去 24 小時的高度偵測圖

## 檢視脈搏血氧資訊

檢視您最近的血氧飽和度百分比、過去 24 小時的每小時平均圖表與高度圖。

**備註：**首次檢視脈搏血氧小工具時，裝置必須取得衛星訊號，才能判斷您的海拔高度。您必須先到開放的戶外等待裝置接收衛星訊號。

- 1 當坐下或靜止時，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視脈搏血氧頁面。
- 2 保持靜止最多 30 秒。  
**備註：**如果您太有活力導致裝置無法判斷您的血氧飽和度，螢幕會出現虛線而非百分比。您可以在不活動數分鐘後，再次查看自己的血氧飽和度。
- 3 按下 **START** 以檢視最近七天的血氧飽和度圖表。

## 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 在血氧畫面，長按 **≡** 鍵。
- 2 選擇 **睡眠脈搏血氧 > 開啟**。

## 開啟全日脈搏血氧偵測

- 1 在血氧畫面，長按 **≡** 鍵。
- 2 選擇 **選項 > 全天模式 > 開啟**。  
裝置自動分析您全日在靜止狀態下的血氧飽和度。  
**備註：**開啟全日脈搏血氧偵測模式將會減少電池的使用時間。

## 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。

## 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(配對無線感測器, 第 28 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。

## 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。

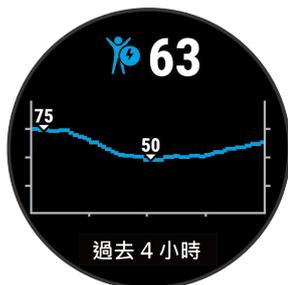
同步裝置與 Garmin Connect 帳號以檢視身體能量指數等級、長期趨勢和其他詳細資訊(提升身體能量指數小秘訣, 第 18 頁)。

## 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。

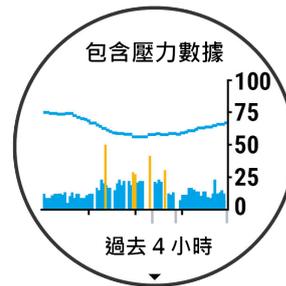
- 1 按下 **UP** 或 **DOWN** 鍵以檢視身體能量指數小工具。

**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 小工具排序, 第 29 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、橘色代表壓力期間，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。

## 智慧功能

### 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 智慧型手機與裝置保持在 10 公尺以內的距離。
- 3 選擇 **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 與相容的手機進行配對 ([配對您的智慧型手機, 第 18 頁](#))。

- 1 長按 **≡**。
- 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 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 選擇 **隱私設定**。
- 10 選擇隱私偏好。
- 11 選擇 **關閉時間**。
- 12 選擇新通知在螢幕上顯示的時間。
- 13 選擇 **署名**，於簡訊回覆中添加姓名。

### 檢視通知

- 1 在時間錶面，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。

### 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 945 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**。

### 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**。

### 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。  
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：**智慧型手機連線警示預設為關閉。

- 1 長按 **≡**。
- 2 選擇 **手機 > 警示**。

### 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。

- 活動自動上傳
- 援助通知功能
- Connect IQ
- 尋找手機
- 尋找我的裝置
- 事故偵測
- GroupTrack
- LiveTrack
- 即時活動分享
- 音樂控制
- 手機通知
- 社群媒體互動
- 軟體更新。
- 天氣提示
- 下載訓練計畫及課程

### 手動與 Garmin Connect 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 選擇 **尋找手機**。  
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

### Widget 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。

部分小工具預設是看不到的，您必須手動將他們加到小工具清單裡 ([自訂 Widget 小工具排序, 第 29 頁](#))。

**ABC：**顯示高度計、氣壓計和電子羅盤。

**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。

**羅盤：**顯示電子羅盤。

**Dog Tracking：**如果您的裝置已連接配對一台相容的獵犬追蹤器，則可以顯示獵犬的位置資訊。

**已爬樓層：**追蹤您的已爬樓層樹和樓層目標。

**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。

**控制 inReach：**在完成配對的 inReach 裝置發送消息。

**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。

**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。包含活動紀錄、週熱血時間、樓層總計、步數和消耗卡路里等。

**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。

**日出 & 日落：**顯示日出、日落和曙光時間。

**訓練狀態：**顯示目前的訓練狀態與訓練負荷，從這可看出訓練對您體能與表現的影響。

**VIRB：**在與 VIRB 裝置配對時可以使用相機控制功能。

**天氣：**目前氣溫與天氣預報。

**Xero 裝置：**當相容的 Xero 弓箭瞄準器與裝置配對時，裝置將顯示雷射位置資訊。

## 檢視小工具

裝置出廠時已預載數種 Widget 小工具。部分 Widget 小工具需透過藍牙連線至相容的智慧型手機。

- 在時間錶面，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** 鍵螢幕檢視其他項目。

## 快捷目錄

快捷目錄內有目錄捷徑的選項，例如打開勿擾模式、鎖定按鍵以及裝置關機等。您也可以開啟 Garmin Pay 電子錢包。

**備註：**您可以新增、重新排序或刪除快捷目錄內的選項。

- 1 在任何畫面長按 **LIGHT** 鍵。



- 2 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵切換功能。

## 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 20 頁)。

- 1 長按 **≡**。
- 2 選擇 **快捷目錄**。
- 3 選擇捷徑。
- 4 選擇一個選項：
  - 選擇 **重新排序** 調整快捷目錄中的排序。
  - 選擇 **移除** 從快捷目錄中移除。
- 5 若有需要，請選擇 **新增** 來新增其他快捷目錄捷徑。

## 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 在時間錶面，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。

## 開啟音樂控制

使用此功能需要與相容智慧型手機透過藍牙連結。

- 1 在時間錶面，長按 **LIGHT** 鍵。
- 2 點選 **🎵**。
- 3 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵使用音樂控制。

## 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。

**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。

## 使用電腦下載 Connect IQ 應用程式

- 1 使用 USB 線連結裝置與電腦。
- 2 前往 [connect.Garmin.com/zh-TW](https://connect.garmin.com/zh-TW)。
- 3 選擇一個 Connect IQ 應用程式下載。
- 4 依照螢幕指示進行操作。

## Wi-Fi 連線應用

**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，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。

**規畫訓練內容：**在 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。

- 1 長按 。
- 2 選擇 **設定 > Wi-Fi > 我的網路 > 新增網路**。  
顯示附近的 Wi-Fi 網路列表。
- 3 選擇網路。
- 4 若有需要，請輸入進入網路的密碼。  
裝置連到網路後，會將此網路存到網路列表中。於範圍內時，裝置會自動連到此網路。

## 安全與追蹤功能

### 警告

事故偵測及援助通知為輔助型功能，請勿作為獲取緊急救助之主要方式。Garmin Connect 應用程式亦不能代表您聯絡緊急聯絡人。

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：**您可透過 Garmin Connect 應用程式發送自動文字訊息(包含您的姓名與 GPS 位置)給緊急聯絡人。

**事故偵測：**當裝置偵測到事件發生，透過 Garmin Connect 應用程式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。

## 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 21 頁](#))

- 1 長按 。
- 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**。

## 開啟 / 關閉 事故通知

- 1 在時間錶面，長按 **UP** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 安全 > 事故偵測**。
- 3 選擇一項活動。

**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。

## GroupTrack 多人即時位置追蹤

在開始 GroupTrack 多人即時位置追蹤之前，您必須先具備 Garmin Connect 帳戶，並在相容的智慧手機安裝 Garmin Connect 應用程式。

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

- 1 請到室外，並開啟 Forerunner 裝置。
- 2 與您的行動裝置配對([配對您的智慧型手機, 第 18 頁](#))。
- 3 在裝置上，長按  鍵並選擇 **設定 > GroupTrack > 在地圖上顯示** 以開始在地圖上檢視連線成員。
- 4 在 Garmin Connect 應用程式中，進入設定選單，選擇 **LiveTrack > GroupTrack**。
- 5 如果您手邊有一個以上支援 GroupTrack 的裝置，請選擇其中一個開始 GroupTrack 多人即時位置追蹤。
- 6 選擇 **顯示對象 > 所有連線**。
- 7 選擇 **開始 LiveTrack**。
- 8 使用 Forerunner 裝置進行運動。
- 9 移動地圖以檢視您的連線成員。

**小秘訣：**在地圖上，您可以長按  鍵並選擇**附近的連結成員**以檢視 GroupTrack 中其他成員的距離、方向、配速以及速度等資訊。

## GroupTrack 多人即時位置追蹤小秘訣

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

- 請使用 GPS 在室外騎乘。
- 請使用藍牙配對您的 Forerunner 和智慧型手機。
- 在 Garmin Connect 應用程式的設定選單中，選擇 **連線** 以更新您在 GroupTrack 活動中的連線成員。
- 請確認所有的連線成員皆成功與手機配對，並在 Garmin Connect 應用程式中開啟 LiveTrack。
- 確保所有連線成員都在連線範圍內(40 公里至 25 英里)。
- 在 GroupTrack 多人即時位置追蹤活動中，移至地圖以檢視您的連線成員(將地圖加入活動, 第 30 頁)。

## 音樂

您可以透過電腦進行下載，或以第三方服務商提供音源的方式，將音樂檔案下載至裝置，即使手機不在身邊也能持續聽音樂。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。

### 連結至第三方音樂服務商

#### 注意

第三方音乐服务所提供的歌曲是由唱片公司取得合法授权，而唱片公司针对每一首歌曲或专辑所提供給第三方音乐服务的播放授权都有期限上的限制，您必須定期进行歌曲版权的相关确认以及更新歌曲授权。如果您经常在离线模式收听音乐，请每 7 天将腕表与网络连线(通过 Wi-Fi 或 Garmin Connect)，以便进行授权确认，确保能够持续使用第三方离线音乐服务。

您必須先透過 Garmin Connect 應用程式，與支援的第三方音樂服務商連結後，才能下載第三方提供的音源檔至裝置中。

- 1 從 Garmin Connect 應用程式選擇  或 .
- 2 選擇 **Garmin 裝置**，然後選擇您的裝置。
- 3 點選 **音樂**。
- 4 選擇一個選項：
  - 若要連結已安裝的第三方音樂服務，請先選擇服務商，然後依照螢幕指示進行操作。
  - 點選 **取得音樂應用程式**，選擇音樂服務商，並依照螢幕指示進行操作。

## Spotify®

Spotify 為數位音樂服務，提供使用者百萬首的歌曲。

**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-](https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses)

[licenses](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 21 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 Podcast**。
- 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

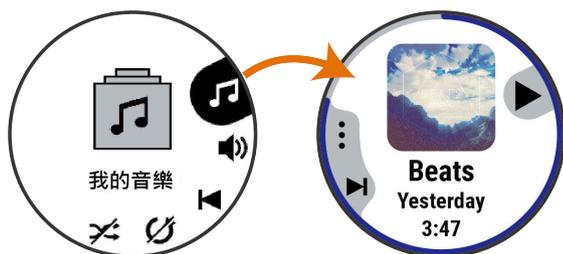
若要傳送個人音樂檔至裝置內，必須先在電腦上設定 Garmin Express 應用程式([Garmin.com.tw/express](http://Garmin.com.tw/express))。設置完成後，便可將電腦中個人的 .mp3 及 .aac 檔匯入裝置中。

- 1 使用裝置隨附的 USB 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**。  
**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 在選單中選擇其他音源檔，並按下 **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(透過藍牙與耳機配對, 第 23 頁)。
- 3 長按 .
- 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 22 頁)。
  - 欲在手機上播放音樂，請選擇 **控制手機音樂**。
  - 欲播放第三方音樂應用程式的音源，請選擇服務商名稱。
- 5 選擇  以開啟音樂播放器。

## 音樂播放控制



	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 使用 Forerunner 裝置時，請長按 **DOWN** 鍵以開啟音樂控制頁面。
- 3 選擇 **音樂來源 > 控制手機音樂**。

### 透過藍牙與耳機配對

若您想聽下載至 Forerunner 945 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
- 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。

## Garmin Pay

### 注意

在管理 Garmin Pay 電子錢包期間，將暫時無法使用手錶所有的支付功能。

使用 Garmin Pay 在合作商店消費。在 Garmin Pay 綁定一個或多個信用卡或簽帳卡。前往 [Garmin.com/garminpay](https://Garmin.com/garminpay) 尋找合作銀行。

### 設定 Garmin Pay 行動支付

您可以在 Garmin Pay 電子錢包中新增一張或多張信

用卡，請參考 [Garmin.com.tw/minisite/garmin-pay/banks/](https://Garmin.com.tw/minisite/garmin-pay/banks/) 尋找合作銀行。

- 1 在 Garmin Connect 應用程式上，選擇 或
- 2 選擇 **Garmin Pay > 開始使用**。
- 3 依照螢幕指示進行操作。

### 使用手錶購買付款

在手錶付款前，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進行購買付款。

- 1 長按 **LIGHT** 鍵。
- 2 選擇 **電子錢包**。
- 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 手機應用程式中將密碼重置才能繼續使用。  
畫面顯示您最常使用的卡片。



- 4 若您的 Garmin Pay 電子錢包內有多張卡片，請按下 **DOWN** 鍵更換其他付款卡片(選用)。
- 5 將您的手錶正面面向並靠近讀取機約 60 秒。  
當手錶成功與讀取機連接後，手錶會震動並顯示確認符號。
- 6 必要時，依照卡片讀取機上指示完成交易。

**小秘訣：**佩戴手錶成功輸入密碼後 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，下次付款時則須再次輸入密碼。

### 新增卡片至 Garmin Pay 電子錢包

您最多可新增 10 張信用卡至您的電子錢包。

- 1 在 Garmin Connect 應用程式上，選擇 或
- 2 選擇 **Garmin Pay > > 新增卡片**。
- 3 依照螢幕指示進行操作。

卡片成功新增後，付款時您可以從裝置選擇錢包中的卡片。

### 管理 Garmin Pay 卡片

您也可以暫時停用或刪除信用卡。

**備註：**在部分國家，合作銀行可能會限制錢包功能。

- 1 在 Garmin Connect 應用程式上，選擇 或
- 2 選擇 **Garmin Pay**。
- 3 選擇一張卡片。
- 4 選擇一個選項：
  - 若要暫時停用或啟用卡片，請選擇 **中止信用卡**。

您需啟用卡片才能使用 Forerunner 945 裝置付款。

- 若要刪除卡片，請選擇 

## 變更 Garmin Pay 密碼

您必須知道現在的密碼才能進行變更。如果忘記密碼，必須先重設 Garmin Pay 並建立新的密碼，然後重新輸入卡片資料。

- 從 Garmin Connect 應用程式中的 Forerunner 945 裝置頁面，選擇 **Garmin Pay > 變更密碼**。
- 依照螢幕指示進行操作。

下次使用 FR945 時，您必須輸入新設定的密碼。

## 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。

- 在時間錶面，長按 
- 選擇 **歷史紀錄 > 活動**。
- 選擇一項活動。
- 選擇一個選項：
  - 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 14 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 24 頁**)。
  - 選擇 **計圈** 檢視額外的計圈資料。
  - 選擇 **組數** 檢視額外的活動組數資訊。
  - 選擇 **地圖** 在地圖上查看活動。
  - 選擇 **高度剖面圖** 檢視活動進行時的高度變化。
  - 選擇 **刪除** 來刪除已選擇的活動。

### 複合式活動歷史紀錄

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

### 檢視各心率區間的時間

檢視各心率區間的時間能讓您校正自己的訓練強度。

- 在時間錶面，長按 
- 選擇 **歷史紀錄 > 活動**。
- 選擇一項活動。
- 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。

- 在時間錶面，長按 
- 選擇 **歷史紀錄 > 總計**。
- 若有需要，請選擇一項活動。
- 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。

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

### 刪除歷史資料

- 長按 
  - 選擇 **歷史紀錄 > 選項**。
  - 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。

### 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](https://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者設定。

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

## 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。

## 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

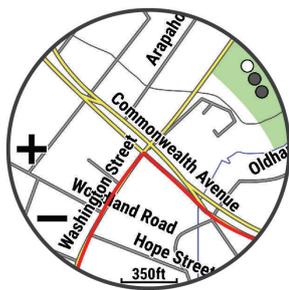
裝置內含有重要的系統檔案，如果您不清楚裝置內檔案的用途，請不要將其刪除。

- 1 開啟 Garmin 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：**Mac 操作系統對 MTP 文件傳輸模式的支援有限。須在 Windows 操作系統上打開 Garmin 磁碟機。請從裝置上的 Garmin Express 程式刪除音樂檔。

## 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。



## 路線

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 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇活動。
- 3 長按 **≡**。
- 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。

## 建立特定距離來回路線

裝置可以依據特定距離與導航方向，規劃特定距離的路線。

- 1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇 **跑步** 或 **騎乘**。
- 3 長按 **≡**。
- 4 選擇 **導航 > 特定距離路線規劃**。
- 5 輸入路線的總距離。
- 6 選擇行進方向。  
裝置上可建立最多三條路線，您可以按下 **DOWN** 鍵檢視路線。
- 7 按下 **START** 以選擇路線。
- 8 選擇一個項目：
  - 選擇 **開始** 以開始導航。
  - 選擇 **地圖** 在地圖上檢視、平移或縮放路線。
  - 選擇 **轉彎提示** 檢視路線中的轉彎細節。
  - 選擇 **高度變化** 檢視路線中的高度變化。
  - 選擇 **儲存** 以儲存路線。
  - 選擇 **檢視爬升** 檢視路線中的爬升。

## 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。

**備註：**您可以新增選項至控制目錄中。

- 1 長按 **LIGHT** 鍵。
- 2 選擇 **儲存所在位置**。
- 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重命名，高度以及位置資訊。

- 1 在時間錶面，選擇 **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。

## 投影航點法

由您現在的當前位置投影距離和方向，推算出目標點的座標。

- 1 若有需要，選擇 **START > 新增 > 投影航點法** 新增至最愛列表。
- 2 選擇 **是** 新增至最愛列表。
- 3 在時間錶面，選擇 **START > 投影航點法**。
- 4 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵來設定航向。
- 5 按下 **START** 鍵。
- 6 按下 **DOWN** 鍵選擇距離單位。
- 7 按下 **UP** 鍵來輸入距離。
- 8 按下 **START** 鍵以進行儲存。

投影航點將以預設名稱儲存。

## 目的地導航

使用裝置導航至特定的目的地，或進行沿跡導航。

- 1 在時間錶面，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**。
- 螢幕出現導航資訊。
- 5 按下 **START** 開始導航。

## 興趣點導航

若裝置中已預載包含興趣點的地圖資料，您可以此進行導航。

- 1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇活動。
- 3 長按 **≡**。
- 4 選擇 **導航 > 興趣點**，然後選擇一個類別。  
裝置顯示目前位置附近的興趣點列表。
- 5 若有需要，請選擇一個項目：
  - 若要在其他位置進行搜尋，請選擇 **搜尋附近**，然後選擇一個地點。
  - 若要以名稱搜尋興趣點，請選擇 **搜尋名稱**，輸入名稱後選擇 **搜尋接近點**，然後選擇一個地點。
- 6 在搜尋結果中選擇一個興趣點。
- 7 選擇 **開始**。  
螢幕出現導航資訊。
- 8 按下 **START** 鍵開始導航。

## 興趣點(POI)

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

## 使用 Sight 'N Go 進行導航

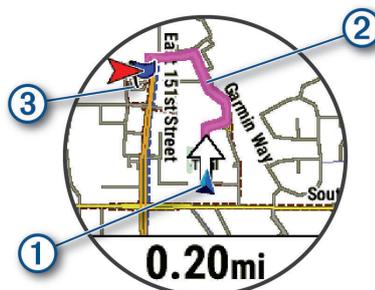
您可以將裝置指向遠處的物件(例如水塔)，鎖定方向後導航到該物件。

- 1 在時間錶面，選擇 **START > 導航 > Sight 'N Go**。
- 2 將錶面的頂端標記指向物件，然後按下 **START** 鍵。  
螢幕出現導航資訊。
- 3 按下 **START** 鍵開始導航。

## 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。
  - 如果沒有載入地圖或正在使用直線導航，請選擇 **航線** 以直線導航回到活動的起點。
  - 如果沒有在使用直線導航，請選擇 **航線** 以即時轉彎提示返回活動的起點。



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 選擇 **START > 導航 > 活動**。
- 2 選擇您最近儲存的活動。
- 3 選擇 **返航**。
- 4 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。
- 5 按下 **DOWN** 鍵檢視電子羅盤(選用)，箭頭會指向您的起點。

## 標記或導航至 MOB 落水點位置

您可以保存人員落水位置(MOB)，並自動導航至該地點。

**小秘訣:**你可以自訂長按功能鍵以快速打開 MOB 功能(自訂快捷鍵, 第 34 頁)。

在時間錶面，選擇 **START > 導航 > 上次 MOB**。  
螢幕出現導航資訊。

## 停止導航

- 1 活動中長按 **≡** 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 27 頁)
- 地圖設定(自訂地圖功能, 第 27 頁)

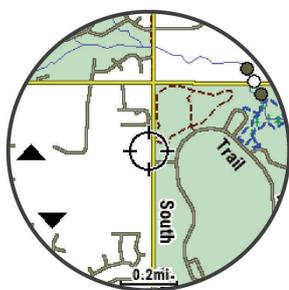
## 檢視地圖

- 1 開始戶外活動。
- 2 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵切換地圖頁面。
- 3 長按 **≡** 鍵，然後選擇一個項目：
  - 若要平移或縮放地圖，請選擇 **縮放 / 平移**。**小秘訣：**若要在上下平移、左右平移或縮放間切換，請按下 **START**；若要選擇十字標示的地點請長按 **START**。
- 若要檢視周遭興趣點及航點，請選擇 **我的周邊**。

## 儲存或導航至地圖上的地點

您可以選擇地圖上的任何地點，儲存所選位置或開始導航至該地。

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



- 3 平移或縮放地圖將所選地點對準十字標示。
- 4 長按 **START** 以十字標示選擇地點。
- 5 若有需要，請選擇週邊興趣點。
- 6 選擇一個選項：
  - 選擇 **開始** 以開始導航至目的地。
  - 選擇 **儲存所在位置** 以儲存位置。
  - 選擇 **檢視** 以檢視地點的詳細資訊。

## 使用我的週邊導航

您可以使用我的週邊功能導航至附近的興趣點及航點。

**備註：**安裝的地圖圖資必須包含興趣點才能夠使用此功能。

- 1 在地圖頁面長按 **≡** 鍵。
- 2 選擇 **我的週邊**。  
地圖上出現興趣點及航點。
- 3 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵選擇地圖上的區域。
- 4 按下 **STOP** 鍵。  
興趣點及航點即顯示於地圖上所選擇的區域。
- 5 按下 **STOP** 鍵來選擇一個位置。
- 6 選擇一個選項：

- 選擇 **開始** 以開始導航至目的地。
- 選擇 **地圖** 檢視地圖上地點。
- 選擇 **儲存所在位置** 以儲存位置。
- 選擇 **檢視** 以檢視地點的詳細資訊。

## 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 **≡**。
- 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** 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。

在時間錶面，長按 **≡** 鍵，選擇 **設定 > 地圖**。

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

**已儲存位置：**顯示或隱藏已儲存位置。

**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。

**鎖定道路：**將所在位置符號鎖定於最相近的道路上。

**航跡記錄：**以有色實線在地圖上顯示或隱藏航跡記錄或您已完成的航線。

**航跡顏色：**變更航跡顏色。

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

**航海：**在航海模式下設定地圖以顯示資料。

**編輯區段：**在地圖上以彩色線條顯示或隱藏區段。

**顯示等高線：**顯示或隱藏地圖上的等高線。

## 高度計與氣壓計

裝置內建高度計和氣壓計，即使在低電量模式下，仍會持續收集高度和氣壓的資料。高度計會依據氣壓變化顯示大概的爬升高度；氣壓計則會依據高度計最近一次校正時(高度計設定, 第 33 頁)的高度，顯示環境壓力的資料。從高度計或氣壓計頁面，按下 **START** 可開啟設定頁面。

## 電子羅盤

裝置具備可自動校正的三軸電子羅盤。電子羅盤的功能與外觀會視您的活動、有沒有啟用 GPS 或是否正在導航而改變。您可以手動更改其設定(電子羅盤設定, 第 33 頁)，從電子羅盤頁面按下 **START** 可快速開啟設定頁面。

## 導航設定

當導航至某地時，您可以自訂地圖功能或顯示。

## 自訂地圖功能

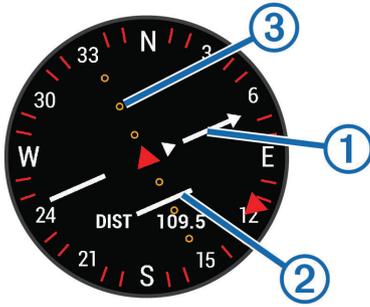
- 1 長按 **≡**。
- 2 選擇 **設定 > 導航 > 訓練頁面**。

### 3 選擇一個選項：

- 選擇 **地圖** 以開啟或關閉地圖。
- 點選 **指引** 以開啟或關閉導航時的電子羅盤方向。
- 選擇 **高度變化** 以開啟或關閉高度變化頁面。
- 選擇一個畫面以新增、移除與自訂導航時的螢幕顯示畫面。

### 航線指標

在山區或海上活動，因為沒有道路可供規劃，可利用直線導航到目的地。航線指標在直線導航中最能發揮功用，它可協助您當您因閃避障礙物等原因而偏離時回到原本的航線。



- ① **航線指標**：顯示您與最短航線的關係。
- ② **航線偏離指示**：提供偏離(左或右)航線的指示。
- ③ **航線偏離刻度**：顯示偏離航線的距離。圓點間距可自行設定為 0.25 公里、1.25 公里或 5 公里。

### 設定目標航向

設定目標航向顯示於訓練頁面，箭頭將指示您的目標方向。

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

### 設定導航警示

設定警示幫助您導航至目的地。

- 1 長按 **≡**。
- 2 選擇 **設定 > 導航 > 警示**。
- 3 選擇一個選項：
  - 若要設定還有多遠到達目的地時警示，請選擇 **距離**。
  - 若要設定還有多少時間到達目的地時警示，請選擇 **時間**。
  - 若要設定偏離航線時發出警示，請選擇 **偏離航線**。
  - 若要開啟轉彎導航提示，請選擇 **逐次提示**。
- 4 若有需要，請選擇 **狀態** 以開啟警示。
- 5 若有需要，請輸入距離或時間，然後按下 **✓**。

## 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+ 或藍牙連結感測器前，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，即自動與裝置連結。

- 1 佩戴已配對的心率感測器 (**佩戴心率感測器, 第 11 頁**)。  
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 **≡**。
- 4 選擇 **設定 > 感測器 > 新增**。
- 5 選擇一個項目：
  - 點選 **搜尋全部**。
  - 點選您的感測器類型。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(選購)。

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

若您超過 30 分鐘未進行活動，步頻感測器即自動關閉，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。

### 配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 28 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 28 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 在田徑場連續跑步 10 分鐘不停歇。
- 4 停止跑步活動並儲存。

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

### 手動校正步頻感測器

在校正步頻感測器之前，必須先完成裝置與步頻感測器的配對 (**配對無線感測器, 第 28 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 在時間錶面，長按 **≡** 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 28 頁](#))。

使用步頻感測器取代 GPS 訊號來記錄配速與距離。

- 1 長按 **UP** 鍵。
- 2 選擇 **感測器和配件**。
- 3 選擇步頻感測器。
- 4 選擇 **速度** 或 **距離**。
- 5 選擇一個項目：
  - 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。

- 配對裝置與感測器([配對無線感測器, 第 28 頁](#))。
- 設定輪圈尺寸([輪胎尺寸和周長, 第 43 頁](#))。
- 開始騎乘([開始活動, 第 2 頁](#))。

## 使用功率計訓練

- 前往 [Garmin.com/intosports](http://Garmin.com/intosports) 取得兼容的 ANT + 感測器列表(像是 Vector™)。
- 更多資訊，請前往靜的使用手冊。
- 根據目標與能力調整功率區間([設定功率區間, 第 8 頁](#))。
- 當達到功率區間時發出範圍警示通知([設定警示, 第 30 頁](#))。
- 自訂功率區間([自訂訓練頁面, 第 30 頁](#))。

## 使用電子變速器

在使用 Di2 電子變速器前，必須先完成與裝置的配對([配對無線感測器, 第 28 頁](#))。您可以自訂 Di2 的資料欄位([自訂訓練頁面, 第 30 頁](#))，當感測器在調整模式時，裝置螢幕會顯示當前調整的值。

## 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 Connect 更新軟體, 第](#)

[38 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 在時間錶面，長按 **≡** 鍵。
- 2 點選 **設定 > App 應用程式**。
- 3 選擇一個選項：
  - 選擇一個活動進行設定，將活動設定成最愛、改變順序等。
  - 點選 **新增**以新增更多活動或新增自定義活動。

### 自訂 Widget 小工具排序

您可以顯示、隱藏或移動 Widget 小工具的順序。

- 1 在時間錶面，長按 **≡** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > Widgets 小工具**。
- 3 選擇 Widgets 小工具。
- 4 選擇一個選項：
  - 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。

### 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。

長按 **≡** 鍵，選擇 **設定 > App 應用程式**，然後選擇一項活動。

**3D 距離：**利用移動的高度差與水平活動的距離來計算距離。

**3D 速度：**利用移動的高度差與水平活動的距離來計算速度([3D 速度與距離, 第 32 頁](#))。

**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。

**自動爬升：**設定滑雪時使用內建的加速度計偵測滑雪活動。

**自動計圈：**設定自動標記特定的距離([自動計圈, 第 31 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 \(Auto Pause\), 第 31 頁](#))。

**自動滑降：**使用內建高度計啟用自動滑降偵測。

**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 32 頁)。

**自動設定：**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。

**ClimbPro：**導航時顯示上升計劃和監控頁面。

**開始前倒數：**啟用倒數計時器，以進行室內游泳間歇訓練。

**訓練頁面：**顯示或隱藏活動的資料欄位(自訂訓練頁面, 第 30 頁)。

**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。使用 GPS + GLONASS 定位更精準更快速，但比起僅用 GPS 選項更耗電；使用 UltraTrac 省電模式則可以減少追蹤跟感測器的記錄與傳輸的頻率，達到省電的效果(UltraTrac 省電模式, 第 32 頁)。

**鎖定按鍵：**在複合式運動進行中避免誤觸按鍵。

**地圖：**針對活動的地圖資料設定螢幕顯示偏好(活動地圖設定, 第 31 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：**針對活動設定省電逾時選項(省電模式設定, 第 32 頁)。

**重新命名：**編輯活動名稱。

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

**恢復出廠設定：**將裝置回復為原廠設定。

**路線：**針對活動的路線設定計算偏好(路線設定, 第 31 頁)。

**計分：**在開始高爾夫球局時，自動啟用或關閉計分。此功能在每次球區開始前都會提示。

**區段警示：**啟用於接近區段時發出警示。

**數據追蹤：**啟用於高爾夫球賽中記錄數據。

**泳姿辨識：**在室內游泳自動開啟泳姿辨識。

**轉換區設定：**開啟複合式運動自動轉換活動模式。

## 自訂訓練頁面

顯示、隱藏、或調整各活動的資料欄位顯示內容。

- 1 長按 。
- 2 點選 **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**。
- 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 **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** 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。

## 將地圖加入活動

在活動訓練頁面加入地圖資訊。

- 1 在時間錶面，長按  鍵。
- 2 點選 **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
高度	範圍	設定最高與最低高度
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 7 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
功率	範圍	設定最大或最小功率階段
鄰近	事件	設定接近已儲存位置的距離
走 / 跑模式	循環	在一般區間中設定步行時間
速度	範圍	設定最大與最小速度
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 。
- 2 點選 **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：
  - 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。

## 活動地圖設定

您可以自訂每個活動的地圖資料欄位。

長按 **≡** 鍵，選擇 **設定 > App 應用程式**，然後選擇一項活動後，再選擇活動設定，然後選擇 **地圖**。

**設定地圖**：顯示或隱藏所安裝地圖上的資訊。

**使用系統預設**：允許裝置使用系統地圖設定的偏好。

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

**已儲存位置**：顯示或隱藏已儲存位置。

**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。

**鎖定道路**：將所在位置符號鎖定於最相近的道路上。

**航跡記錄**：以有色實線在地圖上顯示或隱藏航跡紀錄或您已完成的航線。

**航跡顏色**：變更航跡顏色。

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

**航海**：在航海模式下設定地圖以顯示資料。

**編輯區段**：在地圖上以彩色線條顯示或隱藏區段。

**顯示等高線**：顯示或隱藏地圖上的等高線。

## 路線設定

您可以變更路線設定以自訂裝置在各種活動中計算路線的方式。

長按 **≡** 鍵，選擇 **設定 > App 應用程式**，然後選擇一項活動，再選擇活動設定，然後選擇 **路線**。

**活動**：選擇一項活動計算路線，裝置依照不同活動計算最適合的路線。

**熱門路線優先**：依據 Garmin Connect 上的資料統計出的熱門路線。

**路線**：設定裝置導航路線的方式。選擇 **可用路線** 以導航固定的路線；選擇 **使用地圖** 則使用圖資中的動態路線，並且在您偏離路線時重新計算。

**建議路線規劃條件**：設定條件以將路線所需時間、距離或高度上升減到最小。

**迴避**：設定航線中要避開的道路或交通方式。

**類型**：設定直線導航中指標的行為。

## 自動計圈

### 距離計圈

您可以使用自動計圈自動標記特定的距離。此功能對於

比較活動時各區（例如每 1 公里或 5 五里）的表現非常有幫助。

- 1 長按 **≡**。
- 2 點選 **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**。
- 6 選擇一個選項：
  - 選擇 **自動計圈** 以開啟或關閉此功能。
  - 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 33 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 30 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 **≡**。
- 2 選擇 **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(Auto Pause)

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 **≡**。
- 2 點選 **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：
  - 選擇 **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。

## 啟用自動爬升

啟用自動爬升來偵測高度變化。此功能適用於登山、健行、跑步或騎乘等活動。

- 1 長按 **≡**。
- 2 點選 **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 **自動爬升 > 狀態**。
- 6 選擇 **總是使用** 或 **不導航時顯示**。
- 7 選擇一個項目：
  - 選擇 **跑步頁面** 來選擇頁面顯示資訊。
  - 選擇 **爬升頁面** 來選擇頁面顯示資訊。
  - 選擇 **切換顏色** 當更改模式時切換顏色。
  - 選擇 **垂直速度** 設定高度變化公尺 / 小時。
  - 選擇 **切換模式** 設定更改模式的速度。

**備註：**當前頁面選項讓您在爬升轉換之前，自動切換到上次檢視的頁面。

### 3D 速度與距離

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

#### 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 **≡**。
- 2 點選 **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 **≡**。
- 2 點選 **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 **GPS**。
- 6 選擇一個選項：
  - 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 32 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 32 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，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，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 在時間錶面，長按 **≡** 鍵。
- 2 點選 **設定 > App 應用程式**。
- 3 選擇一項活動。
- 4 選擇一個選項：
  - 按下從最愛移除 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。

#### GroupTrack 設定

長按 **≡** 鍵，然後選擇 **設定 > GroupTrack**。

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

**活動類型：**在 GroupTrack 活動中選擇一個顯示於地圖上的活動類型。

#### 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 20 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 在時間錶面，長按 **≡** 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 **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。

## 感測器設定

### 電子羅盤設定

長按 **≡** 鍵，選擇 **設定 > 感測器與配件 > 電子羅盤**。

**校正**：手動進行電子羅盤的校正 (**手動校正電子羅盤**, 第 33 頁)。

**顯示**：設定電子羅盤顯示的角度或密位。

**方位基準**：設定電子羅盤的方位基準 (**方位基準設定**, 第 33 頁)。

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

### 手動校正電子羅盤

#### 注意

請在戶外進行電子羅盤的校正。為了取得比較好的精準度，請避免附近有會干擾電磁的物體，如汽車、建築物或電線桿等。

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

- 1 長按 **≡**。
- 2 選擇 **感測器與配件 > 氣壓計 > 校正 > 開始**。
- 3 依照螢幕指示進行操作。

**小秘訣**：依照螢幕指示 8 字型翻轉手錶，直到校正完成。

### 方位基準設定

設定方位基準可用於計算導航資訊的參考。

- 1 長按 **≡**。
- 2 選擇 **設定 > 感測器與配件 > 電子羅盤 > 方位基準**。
- 3 選擇一個選項：
  - 選擇 **真北** 設定以地理上的北方為基準。
  - 選擇 **磁北** 設定以地磁中心的北方為基準。
  - 點選 **網格北** 設定以地圖投影上座標縱軸 (000°) 正向所指示的方向為基準。
  - 選擇 **自訂** 手動輸入磁偏角並選擇 **完成**。

### 高度計設定

長按 **≡** 鍵，選擇 **設定 > 感測器與配件 > 高度計**。

**校正**：手動進行高度計的校正。

**高度**：設定海拔高度的單位。

### 氣壓式高度計校正

裝置出廠前已完成校正，且裝置預設在開啟 GPS 時自動校正。如果您已知正確的海拔高度或海平面氣壓，也可以手動校正氣壓式高度計。

- 1 長按 **≡**。
- 2 選擇 **感測器和配件 > 高度計**。
- 3 選擇一個選項：

- 選擇 **自動校正**，並選擇一個選項以 GPS 的起點自動校正。
- 選擇 **校正** 輸入當前高度。

## 氣壓計設定

長按 **≡** 鍵，選擇 **設定 > 感測器與配件 > 氣壓計**。

**校正**：手動進行氣壓式高度計的校正。

**氣壓圖**：在氣壓計小工具中設定氣壓圖的時間區間。

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

### 氣壓計校正

裝置出廠前已完成校正，且裝置預設在開啟 GPS 時自動校正。如果您已知正確的海拔高度或海平面氣壓，也可以手動校正氣壓式高度計。

- 1 長按 **≡**。
- 2 選擇 **感測器與配件 > 氣壓計 > 校正**。
- 3 選擇一個選項：
  - 若要輸入目前海拔高度或海平面的氣壓，請選擇 **是**。
  - 若要使用數值高程模型自動校正，請選擇 **使用 DEM 校正高度**。
  - 若要從 GPS 起點自動校正，請選擇 **使用 GPS**。

## Xero 位置設定

長按 **≡** 鍵，選擇 **設定 > 感測器與配件 > XERO 地點**。

**狀態**：開啟已配對連接的 Xero 裝置上的雷射光位置顯示。

**分享模式**：您可以公開分享或私下傳送雷射光位置資訊。

## 系統設定

長按 **≡** 鍵，然後選擇 **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 34 頁)。

**背光**：設定調整背光 (**背光設定**, 第 34 頁)。

**聲音**：設定裝置聲響，如按鍵音、警示音與振動。

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

**快捷鍵**：自訂快捷鍵的動作 (**自訂快捷鍵**, 第 34 頁)。

**自動鎖定**：鎖定按鍵防止誤觸。在計時活動中選擇 **活動期間選** 鎖定按鍵；在手錶模式時選擇 **不在活動期間** 進行按鍵鎖定。

**單位**：設定裝置的測量單位 (**變更測量單位**, 第 34 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 (**回復原廠設定**,

第 38 頁)。

**軟體更新：**使用 Garmin Express 下載安裝更新軟體。

## 時間設定

長按 **≡** 鍵，然後選擇 **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：**您也可以在此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 在時間錶面，長按 **≡** 鍵。
- 2 選擇 **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：
  - 選擇 **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。
  - 選擇 **背光時間** 設定背光的時間長度。
  - 選擇 **背光** 來設定背光的明亮程度。

## 自訂快捷鍵

自訂長按按鈕或組合按鈕的功能。

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

## 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 在手錶頁面，長按 **≡** 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

### 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 在時間錶面，長按 **≡** 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 選擇 **名稱**，然後選擇警示的說明內容(選用)。

## 移除鬧鐘

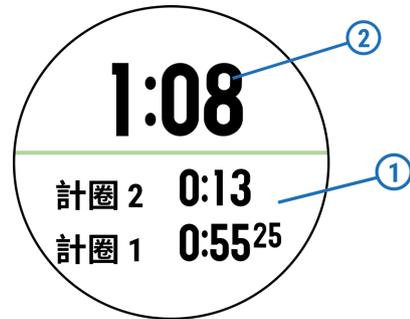
- 1 在時間錶面，長按 **≡** 鍵。
- 2 選擇 **鬧鐘**。
- 3 選擇一個鬧鐘。
- 4 選擇 **刪除**。

## 開始倒數計時

- 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。
- 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，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。
- 3 按下 **START** 鍵，開始活動計時。
- 4 選擇 **計圈** 以重新計圈計時 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 **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。您也可以在此變更時區時手動將時間與 GPS 進行同步，並更新夏令時間。

- 1 在時間錶面，長按 **≡** 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 37 頁)。

## 手動調整時間

- 1 在時間錶面，長按 **≡** 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。

## 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/](https://Garmin.com.tw/products/onthetrail/virb/) 獲得更多訊息。

## 搖控 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 小工具排序, 第 29 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 若有需要，按下 **START** 鍵配對您的 Forerunner 裝置與 VIRB 運動攝影機。
- 4 等待裝置與 VIRB 運動攝影機相連。
- 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** 鍵以在錄影時進行拍照。
  - 按下 **STOP** 鍵，結束錄影。
  - 選擇 **拍照**，進行拍照。
  - 選擇 **連拍**，以連拍模式拍攝多張照片。
  - 選擇 **攝影機進入休眠**，將攝影機設為休眠模式。
  - 選擇 **喚醒攝影機**，將攝影機從休眠模式喚醒。
  - 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 小工具排序, 第 29 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 若有需要，按下 **START** 鍵配對您的 Forerunner 裝置與 VIRB 運動攝影機。
- 4 等待裝置與 VIRB 運動攝影機相連。  
當運動攝影機與裝置相連，VIRB 訓練頁面會自動加入活動 APP 應用程式。
- 5 活動進行時，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視 VIRB 頁面。
- 6 長按 **≡**。
- 7 選擇 **VIRB 遙控**。
- 8 選擇一個項目：
  - 使用活動計時開啟運動攝影機，請選擇 **設定 > 錄影模式 > 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 > 錄影模式 > 目錄**。
  - 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** 鍵以在錄影時進行拍照。
  - 按下 **STOP** 鍵，結束錄影。
  - 選擇 **連拍**，以連拍模式拍攝多張照片。

- 選擇 **攝影機進入休眠**，將攝影機設為休眠模式。
- 選擇 **喚醒攝影機**，將攝影機從休眠模式喚醒。

## 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 在時間錶面，長按 **≡** 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 在時間錶面，長按 **≡** 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。



- 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 35 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。

## 產品規格

### 注意

電池使用時間為 Garmin 實驗室在標準狀態下的估計值，實際使用電力取決於使用時環境因素與功能，例如是否開啟光學心率、藍牙連線與智慧通知訊息傳送頻率、活

### 產品規格

動追蹤、搜尋 GPS 訊號狀態、連線各種感測器配件等。

電池種類	可充電式鋰離子電池	
電池效能	手錶模式	最多可達 14 天
	運動模式	最多可達 32 小時
	音樂手錶模式	最多可達 14 小時
	音樂運動模式	最多可達 10 小時
操作溫度範圍	-20° ~ 45°C (-4° ~ 113°F)	
充電溫度範圍	0° ~ 45°C (32° ~ 113°F)	
音樂儲存空間	最多可達 500 首	
防水等級	游泳防水等級 *	

\* 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)。

### HRM-Swim 與 HRM-Tri 產品規格

電池種類	可替換式 CR2032 (3 V)
HRM-Swim 電池效能	最高可達 18 個月
HRM-Tri 電池效能	最高可達 10 個月
操作溫度範圍	-10° ~ 50°C (14° ~ 122°F)
防水等級	游泳防水等級 *

\* 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)。

## 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

1 使用絨布沾中性溫和清潔劑輕輕擦拭。

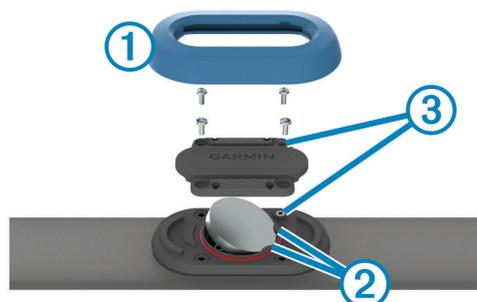
2 擦乾裝置。

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 HRM-Swim 和 HRM-Tri 的電池

1 移除心率感測器模組上的護蓋 ①。



2 使用小號的十字螺絲起子鬆開模組背面的四顆螺絲。

3 移除外蓋與電池。

4 等待 30 秒鐘。

5 將新電池正極朝上插入兩個塑膠卡榫 ② 下方。

**備註：**請小心不要損毀或遺失 O 型墊圈。

O 型環墊圈應固定在周圍塑膠凸起處外側。

6 裝回表殼與四顆螺絲。

注意前蓋的方向。凸起的螺絲 ③ 應對齊前蓋上對應的凸起螺絲孔。

**備註：**請勿過度鎖緊。

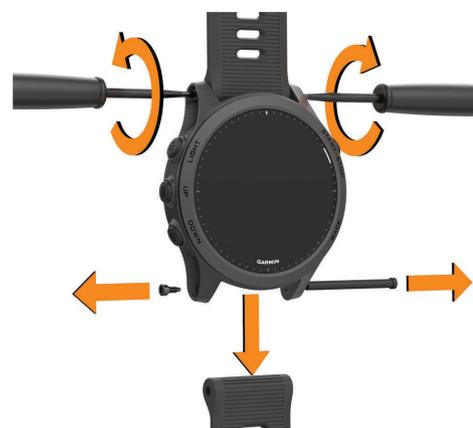
7 裝回護蓋。

在更換心率感測器的電池之後，您可能需要重新與裝置配對。

## 更換錶帶

您可以換上新 Forerunner 錶帶或相容的 QuickFit 快拆錶帶。

1 使用螺絲起子鬆開兩側螺絲。



2 移除螺絲。

3 選擇一個選項：

• 若要安裝新的 Forerunner 錶帶，請將新的錶帶與手錶對齊，用螺絲起子鎖上兩側螺絲。

• 若要安裝 QuickFit 快拆錶帶，取下螺絲，將新錶帶按壓至到對應位置。



備註：請確保錶帶是牢固的並密合軸心。

## 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。
- 地圖更新。
- 球道更新
- 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](http://support.garmin.com)。
- 前往 [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com)，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。

### 步數值似乎不準確

如果您的步數不準確，您可以嘗試以下方法：

- 將裝置穿戴在非慣用手腕上。
- 推嬰兒車或割草機時，請將裝置放在口袋中。
- 只使用手或手臂的活動時，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 25 頁](#))。
  - 與 Garmin Connect 應用程式同步 ([手動與 Garmin Connect 同步數據, 第 19 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。

### 爬樓層數據似乎不準確

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

- 找到裝置背後的氣壓偵測小孔，並擦拭充電孔附近區域。  
氣壓偵測孔堵塞時將影響氣壓偵測結果，您可以使用清水清潔裝置，以獲取更準確的數據。  
清潔後，請等待裝置完全風乾。
- 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，時間與日期設定依據您所在的 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  15 秒。  
亦可手動選擇「關閉」以關閉行車記錄器電源。
- 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 在時間錶面，長按  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，並儲存所有活動資訊及音樂檔，請點選 **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。
  - 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 18 頁)。

同步 Garmin Connect 應用程式與裝置 (**手動與 Garmin Connect 同步數據**, 第 19 頁)。

當有可更新軟體時，裝置會出現軟體更新通知。

## 使用 Garmin Express 更新軟體

更新裝置之前，您必須具備 Garmin Connect 帳號，並且已經下載並安裝 Garmin Express。

- 1 使用 USB 傳輸充電線連接電腦與裝置。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 更新進行中，請勿從電腦拔出裝置。

**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 。
- 2 向下滑動到目錄列表中的最後一個項目，按下 **START** 鍵。
- 3 選擇目錄列表中的第一個項目。
- 4 按下 **UP** 或 **DOWN** 鍵，選擇您使用的語言。

## 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/ble](https://Garmin.com/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。
- 若您購買了新的智慧型手機，則請從要停止使用的手機裡的 Garmin Connect 應用程式刪除您的裝置。
- 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。
- 選擇 **目錄 > 設定 > 手機 > 與手機配對**。

## 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 34 頁)。
- 降低背光亮度。
- 當您不需要連線時關閉無線藍牙功能 (**藍牙連線**, 第 19 頁)。
- 當您要暫停活動一段時間，請點選 **稍後繼續** (**結束活動**, 第 2 頁)。
- 關閉活動追蹤 (**關閉活動追蹤**, 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 32 頁)。
- 限制機台顯示的智慧通知 (**管理通知**, 第 19 頁)。
- 停止廣播心率到其他相容 Garmin 裝置 (**廣播心率**, 第 10 頁)。

- 關閉光學心率監測功能(關閉腕式心率, 第 10 頁)。  
**備註：**週熱血時間和消耗的卡路里根據光學心率計算。
- 關閉血氧偵測功能(關閉腕式心率, 第 10 頁)。
- 活動時使用 UltraTrack GPS 省電模式(UltraTrac 省電模式, 第 32 頁)。
- 選擇**自動**紀錄間歇活動。

## 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。  
若沒有佩戴的話，心率感測器不會傳送或接收資料。
- 3 長按 。
- 4 選擇 **設定 > 感測器 > 新增**。
- 5 選擇一個項目：
  - 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。

## 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 。
  - 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。
- 您可以自訂資料欄位(自訂訓練頁面, 第 30 頁)。

## 我的音樂或耳機連線被切斷

當您使用藍牙將 Forerunner 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 裝置配戴在與耳機天線同一側。

## 資料欄位

- %FTP**：目前功率輸出相較於功能閾值功率的百分比。
- 儲備心率 %**：儲備心率百分比(最大心率減去靜止心率)。
- 10 秒平衡**：左腳 / 右腳的 10 秒平均功率。
- 10 秒平均功率**：輸出的 10 秒平均功率。
- 24 小時內最高溫度**：過去 24 小時從相容的溫度感測器測得的最高溫度。
- 24 小時內最低溫度**：過去 24 小時從相容的溫度感測器測得的最低溫度。
- 左右平衡 - 30 秒平均**：左腳 / 右腳的 30 秒平均功率。
- 30 秒平均功率**：垂直速度的 30 秒移動平均值。
- 左右平衡 - 3 秒平均**：左腳 / 右腳的 3 秒平均功率。
- 3 秒平均功率**：輸出的 3 秒平均功率。
- 500m 配速**：目前每 500 公尺的划水速度。
- 有氧效果**：目前的活動對有氧體能程度的影響。
- 周圍氣壓**：尚未校正的氣壓數值。
- 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。
- 平均爬升**：自上次重設後平均垂直爬升距離。
- 平均踏頻**：騎乘。目前活動的平均踏頻。
- 平均步頻**：跑步。目前活動的平均步頻。
- 平均下降**：自上次重設後平均垂直下降距離。
- 平均划水距離**：游泳。目前活動期間，每次划水所移動的平均距離。
- 平均划水距離**：槳板運動。目前活動期間，每次划水所移動的平均距離。
- 平均左右平衡觸地時間**：目前階段的平均觸地時間計算。
- 平均觸地時間**：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 PP 左**：目前活動的左腳平均功率相位角。
- 平均海里速度**：目前活動的平均速度(以節為單位)。
- 平均整體速度**：目前活動的平均速度，包括移動和停止速度。
- 平均配速**：目前活動的平均配速。
- 平均功率**：目前活動的平均功率
- 平均步幅**：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 3 頁)。在開放水域游泳時，以 25 公尺為基準來計算 SWOLF 分數。
- 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 PPP - 左：**目前活動的左腳平均功率相位峰值角。

**平均移動速度：**目前活動的平均移動速度。

**踩踏施力偏移 - 平均：**目前活動的平均踏板中心偏移量。

**平均 PPP - 右：**目前活動的右腳平均功率相位峰值角。

**平均速度：**目前活動的平均速度。

**左右平衡：**目前左腳 / 右腳的功率。

**大氣壓力：**目前校正過的氣壓。

**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。

**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。

**步頻：**跑步。每分鐘步數(左右腳)。

**卡路里：**消耗的總熱量。

**羅盤航向：**由羅盤所顯示的目前移動方向。

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

**目的地位置：**您的終點位置。

**目的地名稱：**前往目的地路線上的最後標記點，只有在導航時才會出現此資料。

**Di2 電量：**Di2 感測器的剩餘電量。

**距離：**目前路線或活動的移動距離。

**划水距離：**槳板運動。每次划槳移動的距離。

**剩餘距離：**抵達終點之前的剩餘距離，只有在導航時才會出現此資料。

**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。

**上樓統計：**當天已爬的樓層總數。

**下樓統計：**當天下樓的樓層總數。

**每分鐘樓層統計：**每分鐘爬升的樓層數。

**大盤：**檔位感測器顯示的自行車大盤齒片。

**左右平衡觸地時間：**在跑步時，左腳 / 右腳分別接觸地面的時間長度。

**齒盤電量：**變速感測器的電量。

**齒盤組合：**檔位感測器顯示的目前齒片組合。

**齒輪比：**檔位感測器測得的大盤及飛輪齒片的個別齒數。

**變速系統：**檔位感測器顯示的自行車大盤和飛輪齒片。

**滑翔比：**水平移動距離和垂直距離變化的比例。

**下滑比：**從目前位置至目的地高度所需的滑翔比，只有在導航時才會出現此資料。

**GPS：**GPS 衛星訊號強度。

**GPS 高度：**使用 GPS 的目前位置高度。

**GPS 方位：**由 GPS 所顯示的目前移動方向。

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

**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)。

**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)。

**強度係數(IF)：**目前活動的強度係數(Intensity Factor™)。

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

**單組平均最大心率 %：**目前游泳間歇訓練的最大心率平均百分比。

**單組平均心率：**目前游泳間歇訓練的平均心率。

**單組距離：**目前間歇訓練的移動距離。

**單組趟數：**目前間歇訓練完成的泳池長度。

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

**單組最大心率 %：**目前游泳間歇訓練的最大心率最大百分比。

**單組最大心率：**目前游泳間歇訓練的最大心率。

**單組配速：**目前間歇訓練的平均配速。

**單組平均划水速：**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：**目前間歇訓練的碼錶時間。

**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 500m 配速：**目前單圈每 500 公尺的平均划船配速。

**單圈爬升：**目前單圈的垂直爬升距離。

**左右平衡單圈(Lap Bal.)：**目前單圈的左腳 / 右腳平均功率。

**單圈踏頻：**騎乘。目前單圈的平均踏頻。

**單圈步頻：**跑步。目前單圈的平均步頻。

**單圈下降：**目前單圈的垂直下降距離。

**單圈距離：**目前單圈的移動距離。

**平均划水距離：**游泳。目前單圈期間每次划水移動的平均距離。

**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。

**計圈 PPP - 左：**目前單圈的左腳平均功率相位峰值角。

**計圈 PP - 左：**目前單圈的左腳平均功率相位角。

**功率 - 單圈 NP：**目前單圈的平均標準化功率。

**單圈配速：**目前單圈的平均配速。

**計圈 PCO：**目前單圈的平均踏板中心偏移量。

**單圈功率：**目前單圈的平均輸出功率。

**計圈 PPP - 右：**目前單圈的右腳平均功率相位峰值角。

**計圈 PP - 右：**目前單圈的右腳平均功率相位角。

**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：**游泳。目前單圈期間，每分鐘的平均划水次數 (spm)。

**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：**游泳。目前單圈的划水總次數。

**單圈划水數：**槳板運動。目前單圈的划水總次數。

**單趟 SWOLF：**目前單圈的 SWOLF 分數。

**單圈時間：**目前單圈的碼錶時間。

**單圈垂直振幅：**目前單圈的身體垂直振動幅度的平均值。

**單圈移動效率：**目前單圈的身體垂直振動幅度和跨步長度的平均比例。

**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。

**前圈 500m 配速：**前圈每 500 公尺的平均游泳配速。

**前圈爬升：**完成的前圈垂直上升距離。

**前圈踏頻：**騎乘。完成的前圈平均踏頻。

**前圈步頻：**跑步。完成的前圈平均步頻。

**前圈下降：**完成的前圈垂直下降距離。

**前圈距離：**完成的前圈移動距離。

**前圈平均划水距離：**游泳。完成的前圈期間，每次划水移動的平均距離。

**前圈平均划水距離：**槳板運動。完成的前圈期間，每次划水移動的平均距離。

**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。

**功率 - 前圈 NP：**完成的前圈平均標準化功率。

**前圈配速：**完成的前圈平均配速。

**前圈功率：**完成的前圈平均輸出功率。

**前圈速度：**完成的末圈平均速度。

**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：**游泳。完成的前圈划水總次數。

**前圈划水數：**槳板運動。完成的前圈划水總次數。

**前圈 SWOLF：**完成的前圈 SWOLF 分數。

**前圈時間：**完成的前圈碼錶時間。

**前趟配速：**完成的最後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)。

**左 PP 峰值：**目前左腳的功率相位峰值角。功率相位峰值為騎士產生推動力峰值部分的角度範圍。

**PP 左：**目前左腳的功率分布角度。功率分布角度為產生正向力量的踩踏區域。

**趟數：**目前活動期間完成的泳池長度數。

**訓練負荷：**目前活動的訓練負荷。訓練負荷是指運動後累積的過耗氧量 (EPOC)，表示鍛煉的激烈程度。

**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 (呎或公尺)。

**最大下降：**自上次重設後每分鐘最大下降率 (呎或公尺)。

**最高高度：**自上次重設後所抵達的最大高度。

**單圈最大功率：**目前單圈的最高輸出功率。

**最大海里速度：**目前活動的平均速度 (以節為單位)。

**最大功率：**目前活動的最高輸出功率。

**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。

**移動計時：**目前活動的總移動時間。

**複合式運動：**複合式運動模式活動中的所有運動總時間 (包含轉換過程)。

**肌肉血氧 %：**目前活動的預估肌肉血氧飽和度百分比。

**航海距離：**航行距離 (單位：海里)。

**航海速度：**目前速度 (單位：節)。

**下一個航點：**航線上的下一個航點。導航時才會出現此資料。

**功率 - NP：**目前活動的標準化功率 (Normalized Power™)。

**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。

**腳踏平整度：**測量每次踩踏過程中，騎士對踏板施力的均衡程度。

**體能狀況指數：**表現狀況分數是運動能力的即時評估。

**踩踏施力偏移：**踏板中心偏移量。踏板中心偏移量是在踏板平台上的施力位置。

**功率：**目前的功率輸出 (單位為瓦)。

**瓦特 / 千克：**目前每公斤測量到的功率 (單位為瓦)。

**功率區間：**以 FTP 或自訂設定為依據，顯示目前的功率

輸出範圍(1 至 7)。

**飛輪：**檔位感測器顯示的自行車飛輪齒片。

**重複開啟：**計算最後間歇訓練加上目前休息時間的計時器(泳池游泳)。

**次數：**在重訓期間，組數的重複的數量。

**呼吸率：**每分鐘呼吸的呼吸率(brpm)。

**休息時間：**計算目前休息時間的計時器(泳池游泳)。

**右功率峰值分布：**目前右腳的功率峰值分布角度。功率峰值分布角度為騎士產生推動力峰值部分的角度範圍。

**PP 右：**目前右腳的功率相位角。功率相位為產生正向力量的踩踏區域。

**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。

**停留計時：**目前活動的總停止時間。

**步幅：**目前跨步到下次跨步之間的長度(單位為公尺)。

**划水速：**游泳。每分鐘的划水次數(spm)。

**划水速：**槳板運動。每分鐘的划槳次數(spm)。

**划水數：**游泳。目前活動的划水總次數。

**划水數：**槳板運動。目前活動的划槳總次數。

**日出時間：**GPS 所在位置的日出時間。

**日落時間：**GPS 所在位置的日落時間。

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

**區間內時間：**每次心率或功率區帶的持續時間。

**時間：**依據目前位置及時間設定所顯示的時間(格式、時區、日光節約時間)。

**計時器：**目前倒數計時器上的時間。

**坐姿計圈時間：**目前單圈以坐姿踩踏的時間。

**坐姿計圈時間：**目前單圈以坐姿踩踏的時間。

**站姿騎乘時間：**目前活動以站姿踩踏的時間。

**站姿計圈時間：**目前單圈以站姿踩踏的時間。

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

**扭矩效率：**騎士踩踏效率之測量。

**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。

**功率 -TSS：**目前活動的訓練壓力分數(Training Stress Score™)。

**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。

**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。

**垂直速度：**時間內的爬升率或下降率。

**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。

**功：**運動過程的累計做功量(輸出功率，單位 = 千焦耳)。

## 最大攝氧量標準率等級表

此表為依照性別及年齡分列的最大攝氧量(VO2 max.)標準等級估算值。

男性	百分比	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。

## 功能閾值功率

此表按照性別年齡分類

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

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

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

## 輪胎尺寸和周長

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

輪胎尺寸	周長 (公釐)
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
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。

	<p>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。</p>
---	--

