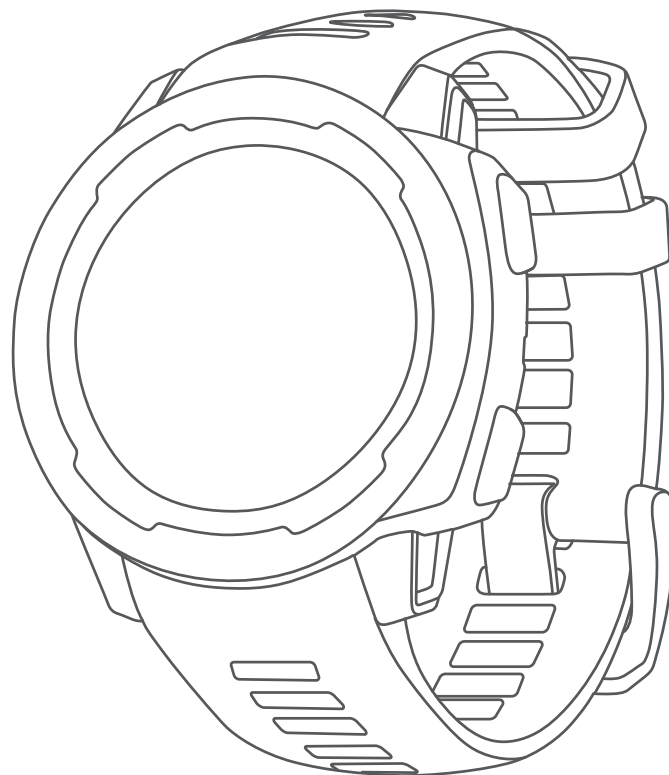


GARMIN®



# INSTINCT 2 SOLAR ONE PIECE

---

使用者手冊

© 2022 Garmin Ltd. 及其子公司版權所有

本說明書版權屬 Garmin Ltd. 或其子公司所有，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。有關本產品使用的更新或補充資訊，請參考 [Garmin.com.hk](http://Garmin.com.hk)。

Garmin、Garmin 標誌、Instinct、ANT+、Approach、Auto Lap、Auto Pause、Edge、inReach、QuickFit、TracBack、VIRB、Virtual Partner 和 Xero 均為 Garmin Ltd. 或其子公司於美國和其他國家的註冊商標。Body Battery、Connect IQ、Firstbeat Analytics、Garmin Connect、Garmin AutoShot、Garmin Explore、Garmin Express、Garmin Golf、Health Snapshot、HRM-Dual、HRM-Pro、HRM-Run、HRM-Tri、Rally、tempe、TrueUp、Varia 和 Vector 等均為 Garmin Ltd. 或其子公司於美國和其他國家的註冊商標。未經 Garmin Ltd. 或其子公司的同意，不得使用其商標。

Android™ 為 Google LLC. 註冊商標。Apple®、iPhone® 及 Mac® 均為 Apple Inc. 在美國和其他國家的註冊商標。BLUETOOTH® 文字及標誌為 Bluetooth SIG, Inc. 所有。Garmin 已取得此類商標使用許可。The Cooper Institute® 及任何相關商標均為 The Cooper Institute 註冊所有。iOS® 為 Cisco Systems, Inc. 的註冊商標，由 Apple Inc. 授權使用。STRAVA 及 Strava™ 均為 Strava, Inc. 的註冊商標。Training Stress Score™ (TSS)、Intensity Factor™ (IF) 及 Normalized Power™ (NP) 均為 Peaksware, LLC. 商標。Windows® 為 Microsoft Corporation 在美國和其他國家的註冊商標。Zwift™ 為 Zwift, Inc. 的商標。其他商標與商品名稱均為其個別所有者的商標。

本產品經 ANT+ 認證。如需相容產品與 app 的清單，請前往 [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory)。

M/N: A04094, A04095

# 目錄

|                      |          |
|----------------------|----------|
| <b>產品介紹</b> .....    | <b>1</b> |
| 開始使用 .....           | 1        |
| 裝置按鍵 .....           | 1        |
| 使用手錶 .....           | 1        |
| <b>時間</b> .....      | <b>1</b> |
| 設定鬧鐘 .....           | 1        |
| 開始倒數計時器 .....        | 1        |
| 儲存快速計時器 .....        | 1        |
| 刪除計時器 .....          | 2        |
| 使用碼錶 .....           | 2        |
| 與 GPS 同步時間 .....     | 2        |
| 新增替代時區 .....         | 2        |
| 設定警示 .....           | 2        |
| <b>活動與應用程式</b> ..... | <b>2</b> |
| 開始活動 .....           | 2        |
| 記錄活動小秘訣 .....        | 2        |
| 結束活動 .....           | 2        |
| 跑步 .....             | 3        |
| 開始虛擬跑步 .....         | 3        |
| 校正跑步機距離 .....        | 3        |
| 游泳 .....             | 3        |
| 游泳專門術語 .....         | 3        |
| 泳姿辨識 .....           | 3        |
| 游泳活動小秘訣 .....        | 3        |
| 在泳池游泳中休息 .....       | 3        |
| 自動休息 .....           | 3        |
| 使用訓練日誌訓練 .....       | 3        |
| 複合式運動 .....          | 4        |
| 鐵人三項訓練 .....         | 4        |
| 建立複合式運動活動 .....      | 4        |
| 室內活動 .....           | 4        |
| 記錄肌力訓練活動 .....       | 4        |
| 記錄 HIIT 活動 .....     | 4        |
| 使用 ANT+ 室內訓練台 .....  | 4        |
| 攀岩運動 .....           | 5        |
| 記錄室內攀岩活動 .....       | 5        |
| 記錄抱石活動 .....         | 5        |
| 開始探險 .....           | 5        |
| 手動記錄追蹤標記 .....       | 5        |
| 檢視追蹤標記 .....         | 5        |
| 狩獵 .....             | 5        |
| 釣魚 .....             | 6        |

|                               |           |
|-------------------------------|-----------|
| 滑雪 .....                      | 6         |
| 檢視滑降 .....                    | 6         |
| 記錄山岳滑雪活動 .....                | 6         |
| 高爾夫 .....                     | 6         |
| 開始打高爾夫 .....                  | 6         |
| 高爾夫球場勘誤 .....                 | 6         |
| 高爾夫選單 .....                   | 6         |
| 檢視障礙區 .....                   | 7         |
| 移動旗桿 .....                    | 7         |
| 變更球洞 .....                    | 7         |
| 檢視揮桿紀錄 .....                  | 7         |
| 記錄分數 .....                    | 7         |
| 自訂活動與應用程式 .....               | 8         |
| 新增或移除一個最愛活動 .....             | 8         |
| 變更應用程式排序 .....                | 8         |
| 自訂資料畫面 .....                  | 8         |
| 建立自定義活動 .....                 | 8         |
| 活動與應用程式設定 .....               | 8         |
| <b>訓練</b> .....               | <b>10</b> |
| 訓練課表 .....                    | 10        |
| 進行 Garmin Connect 上的訓練 .....  | 10        |
| 開始訓練 .....                    | 10        |
| 執行每日建議訓練 .....                | 10        |
| 建立間歇訓練 .....                  | 11        |
| 開始間歇訓練 .....                  | 11        |
| 關於訓練行事曆 .....                 | 11        |
| PacePro 配速訓練 .....            | 11        |
| 開始配速計畫 .....                  | 11        |
| 使用 Virtual Partner 虛擬夥伴 ..... | 12        |
| 設定訓練目標 .....                  | 12        |
| 與先前的活動競賽 .....                | 12        |
| <b>歷史紀錄</b> .....             | <b>12</b> |
| 使用歷史紀錄 .....                  | 12        |
| 複合式活動歷史紀錄 .....               | 12        |
| 檢視各心率區間的時間 .....              | 12        |
| 個人紀錄 .....                    | 13        |
| 檢視個人紀錄 .....                  | 13        |
| 恢復個人紀錄 .....                  | 13        |
| 清除個人紀錄 .....                  | 13        |
| 檢視數據總計 .....                  | 13        |
| 使用里程計 .....                   | 13        |
| 刪除歷史資料 .....                  | 13        |
| <b>外觀</b> .....               | <b>13</b> |
| 錶面設定 .....                    | 13        |

|                       |           |                              |           |
|-----------------------|-----------|------------------------------|-----------|
| 自訂錶面 .....            | 13        | 設定使用者資訊 .....                | 27        |
| 概覽 .....              | 13        | 關於心率區間 .....                 | 27        |
| 檢視快覽循環清單 .....        | 14        | 健身目標 .....                   | 27        |
| 自訂概覽循環清單 .....        | 15        | 設定您的心率區間 .....               | 27        |
| 身體能量指數 .....          | 15        | 讓裝置自動設定您的心率區間 .....          | 28        |
| 生理指標參數 .....          | 15        | 心率區間表 .....                  | 28        |
| 訓練狀態 .....            | 17        | 設定功率區間 .....                 | 28        |
| 快捷目錄 .....            | 19        | <b>安全與追蹤功能 .....</b>         | <b>28</b> |
| 自訂快捷目錄 .....          | 20        | 新增緊急聯絡人 .....                | 28        |
| 音樂播放控制 .....          | 20        | 新增聯絡人 .....                  | 28        |
| 感測器和配件 .....          | 20        | 開啟和關閉事故偵測功能 .....            | 29        |
| 腕式心率 .....            | 20        | 發出援助需求 .....                 | 29        |
| 佩戴手錶 .....            | 20        | <b>健康與保健設定 .....</b>         | <b>29</b> |
| 異常心率數據小秘訣 .....       | 21        | 自動目標 .....                   | 29        |
| 腕式心率感測器設定 .....       | 21        | 使用久坐警示 .....                 | 29        |
| 脈搏血氧感測功能 .....        | 21        | 熱血時間 .....                   | 29        |
| 取得脈搏血氧讀數 .....        | 21        | 獲得熱血時間 .....                 | 29        |
| 設定脈搏血氧模式 .....        | 21        | 睡眠追蹤 .....                   | 29        |
| 異常脈搏血氧資料小秘訣 .....     | 21        | 自動睡眠監測 .....                 | 29        |
| 電子羅盤 .....            | 22        | <b>導航 .....</b>              | <b>29</b> |
| 電子羅盤設定 .....          | 22        | 檢視與編輯已儲存航點 .....             | 29        |
| 高度計與氣壓計 .....         | 22        | 儲存雙座標位置 .....                | 29        |
| 高度計設定 .....           | 22        | 導航至目的地 .....                 | 30        |
| 氣壓計設定 .....           | 22        | 導航至儲存活動的起點 .....             | 30        |
| 無線感測器 .....           | 23        | 活動中導航至起始點 .....              | 30        |
| 配對無線感測器 .....         | 23        | 使用 Sight 'N Go 進行導航 .....    | 30        |
| 跑步動態 .....            | 23        | 標記或導航至 MOB 落水點位置 .....       | 30        |
| inReach 遙控 .....      | 24        | 停止導航 .....                   | 30        |
| VIRB 遙控 .....         | 24        | 路線 .....                     | 30        |
| Xero 雷射位置設定 .....     | 24        | 建立並依循路線 .....                | 30        |
| <b>地圖 .....</b>       | <b>24</b> | 在 Garmin Connect 上建立路線 ..... | 30        |
| 地圖平移和縮放 .....         | 25        | 檢視或編輯路線詳細資料 .....            | 31        |
| 地圖設定 .....            | 25        | 投影航點法 .....                  | 31        |
| <b>手機連線功能 .....</b>   | <b>25</b> | 導航設定 .....                   | 31        |
| 配對您的裝置與智慧型手機 .....    | 25        | 自訂地圖功能 .....                 | 31        |
| 啟用藍牙通知 .....          | 25        | 航向設定 .....                   | 31        |
| 關閉手機藍牙連線 .....        | 26        | 設定導航警示 .....                 | 31        |
| 開啟或關閉智慧型手機連線警示 .....  | 26        | <b>電量管理員設定 .....</b>         | <b>31</b> |
| 手機 App 及電腦應用軟體 .....  | 26        | 自訂省電模式功能 .....               | 31        |
| Garmin Connect .....  | 26        | 變更電量模式 .....                 | 32        |
| Connect IQ 功能 .....   | 27        | 自訂電量模式 .....                 | 32        |
| Garmin Explore .....  | 27        | 儲存電量模式 .....                 | 32        |
| Garmin Golf App ..... | 27        | <b>系統設定 .....</b>            | <b>32</b> |
| <b>使用者資訊 .....</b>    | <b>27</b> |                              |           |

|   |           |
|---|-----------|
| 時間設定 .....                                  | 32        |
| 背光設定 .....                                  | 32        |
| 自訂快捷鍵.....                                  | 33        |
| 變更測量單位 .....                                | 33        |
| 同步活動及表現數據 .....                             | 33        |
| 檢視裝置資訊 .....                                | 33        |
| 檢視電子標籤法規與符合性資訊 .....                        | 33        |
| <b>裝置資訊 .....</b>                           | <b>33</b> |
| 為手錶充電.....                                  | 33        |
| 太陽能充電.....                                  | 33        |
| 產品規格 .....                                  | 33        |
| 電池效能資訊 .....                                | 33        |
| 裝置保養 .....                                  | 34        |
| 清潔手錶 .....                                  | 34        |
| 更換錶帶 .....                                  | 34        |
| 資料管理 .....                                  | 35        |
| 刪除檔案 .....                                  | 35        |
| <b>疑難排解 .....</b>                           | <b>35</b> |
| 產品更新 .....                                  | 35        |
| 取得更多資訊 .....                                | 35        |
| 我的裝置顯示語言錯誤.....                             | 35        |
| 我的手機是否與我的手錶相容？ .....                        | 35        |
| 我的手機無法連結到手錶 .....                           | 35        |
| 我的手錶可以搭配我的藍牙感測器使用嗎？ .....                   | 35        |
| 重新啟動手錶 .....                                | 35        |
| 重置所有設定 .....                                | 36        |
| 延長電池效能的小秘訣.....                             | 36        |
| 取得衛星訊號.....                                 | 36        |
| 改善衛星訊號接收 .....                              | 36        |
| 溫度數值不準確 .....                               | 36        |
| 活動追蹤 .....                                  | 36        |
| 我的每日步數沒有出現.....                             | 36        |
| 我的步數似乎不準確 .....                             | 36        |
| 我裝置上的步數和 Garmin Connect 帳戶中的步<br>數不同步 ..... | 36        |
| 爬樓層數據似乎不準確 .....                            | 36        |
| <b>附錄 .....</b>                             | <b>37</b> |
| 資料欄位 .....                                  | 37        |
| 觸地時間平衡資料 .....                              | 42        |
| 垂直振幅與移動參數 .....                             | 42        |
| 最大攝氧量標準率等級表 .....                           | 42        |
| 功能閾值功率 .....                                | 43        |
| 輪圈尺寸和周長 .....                               | 43        |
| 符號定義 .....                                  | 43        |



# 產品介紹

## 警告

有關產品安全以及其他重要資訊，請參閱快速入門手冊中的《安全及產品資訊須知》。

產品適用年齡建議 12 歲以上。

在開始或改變自己的運動計畫前，請務必先諮詢您的醫生。

## 開始使用

初次使用手錶時，您應完成這些動作以將手錶設定好並了解其基本功能。

- 1 按下 **CTRL** 鍵開啟手錶(裝置按鍵，第 1 頁)。
- 2 依照螢幕指示完成初始設定。  
初始設定時，您可以將手錶與智慧型手機進行配對以接受通知及其它功能(配對您的裝置與智慧型手機，第 25 頁)。
- 3 將裝置充飽電(為手錶充電，第 33 頁)。
- 4 開始活動(開始活動，第 2 頁)。

## 裝置按鍵



|                    |   |
|--------------------|---|
| ①<br>LIGHT<br>CTRL | 按鍵以開啟或關閉背光。<br>按鍵以開啟裝置。<br>長按以檢視快捷目錄。                           |
| ②<br>GPS           | 按鍵以檢視活動列表，以及開始 / 停止活動。<br>按鍵以選取選單內的選項。<br>長按檢視 GPS 座標並儲存您的所在位置。 |
| ③<br>BACK<br>SET   | 按鍵以回到前一個畫面。<br>長按以檢視時間選單。                                       |
| ④<br>DOWN<br>ABC   | 按鍵以捲動概覽循環清單與選單。<br>長按檢視高度計、氣壓計和電子羅盤(ABC) 頁面。                    |

⑤

UP  
MENU

按鍵以捲動概覽循環清單與選單。  
長按以檢視選單。

## 使用手錶

- 長按 **CTRL** 鍵以檢視快捷目錄(快捷目錄，第 19 頁)。  
快捷目錄提供了快速進入常用功能的捷徑，例如開啟勿擾模式、儲存位置及裝置關機等。
- 在時間錶面，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵滾動瀏覽概覽循環清單(概覽，第 13 頁)。
- 在時間錶面，按下 **GPS** 鍵以開始活動或開啟應用程式(活動與應用程式，第 2 頁)。
- 長按 **MENU** 鍵以自訂錶面(自訂錶面，第 13 頁)、調整設定(系統設定，第 32 頁)與配對無線感測器(配對無線感測器，第 23 頁)等。

## 時間

### 設定鬧鐘

您可以設定多個鬧鐘，每個鬧鐘可設定為一次性或定期重複。

- 1 在任何畫面，長按 **SET** 鍵。
- 2 選擇 **鬧鐘**。
- 3 輸入鬧鐘時間。
- 4 選擇 **重複**，並選擇鬧鐘何時應重複(選用)。
- 5 選擇 **聲音和振動**，並選擇通知類型(選用)。
- 6 選擇 **背光 > 開啟** 以開啟鬧鐘背光(選用)。
- 7 選擇 **名稱**，然後幫鬧鐘選一個說明(選用)。

### 開始倒數計時器

- 1 在任何畫面，長按 **SET** 鍵。
- 2 選擇 **計時器**。
- 3 輸入時間。
- 4 如有需要，選擇一個項目以編輯計時器：
  - 要在倒數計時結束後自動重新開始，按下 **UP** 鍵 > **自動重新啟動 > 開啟**。
  - 要選擇通知類型，按下 **UP** 鍵，並選擇 **聲音和振動**。
- 5 按下 **GPS** 鍵以開始計時。

### 儲存快速計時器

裝置最多可以設定 10 組不同的快速計時器。

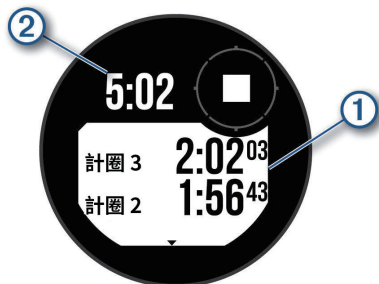
- 1 在任何畫面，長按 **SET** 鍵。
- 2 選擇 **計時器**。
- 3 選擇一個選項：
  - 首次設定快速計時器，請輸入時間，按下 **UP** 鍵，然後選擇 **儲存**。
  - 要儲存其它快速計時器，選擇 **新增計時器** 並輸入時間。

## 刪除計時器

- 1 在任何畫面，長按 **SET** 鍵。
- 2 選擇 **計時器**。
- 3 選擇一個計時器。
- 4 按下 **UP** 鍵。
- 5 選擇 **刪除**。

## 使用碼錶

- 1 在任何畫面，長按 **SET** 鍵。
- 2 選擇 **碼錶**。
- 3 按下 **GPS** 鍵以開始活動計時。
- 4 按下 **SET** 鍵以重新開始計圈計時器 ①。



碼錶總計時間 ② 仍會繼續計時。

- 5 按下 **GPS** 鍵以停止碼錶計時。
- 6 按下 **UP** 鍵，並選擇一個選項。

## 與 GPS 同步時間

每次開啟裝置完成衛星定位後，裝置會自動偵測您的時區及時間。您也可以在此變換時區或日光節約時間前後手動將時間與 GPS 同步。

- 1 在任何畫面，長按 **SET** 鍵。
- 2 選擇 **透過 GPS 設定時間**。
- 3 等待裝置接收衛星訊號(取得衛星訊號，第 36 頁)。

## 新增替代時區

您可以在替代時區概覽中顯示其他地區的時間，最多可以增加三個替代時區。

- 1 在任何畫面，長按 **SET** 鍵。
- 2 選擇 **替代時區**。
- 3 選擇 **新增時區**。
- 4 選擇一個時區。
- 5 如有需要，重新命名時區。

## 設定警示

- 1 在任何畫面，長按 **SET** 鍵。
- 2 選擇 **警示**。
- 3 選擇一個選項：
  - 要設定在實際日落前的特定幾分鐘(或小時)前發出警示音，選擇 **距離日落 > 狀態 > 開啟**，然後選擇 **時間** 並輸入時間。
  - 要設定在實際日出前的特定幾分鐘(或小時)前發出警示音，選擇 **距離日出 > 狀態 > 開啟**，然後選

擇 **時間** 並輸入時間。

- 要設定在暴風雨接近時發出警示音，選擇 **暴風雨警示 > 開啟**，然後選擇 **氣壓變化率** 並輸入氣壓變化率。
- 要設定每個小時發出聲音，選擇 **每小時 > 開啟**。

## 活動與應用程式

您的手錶適用於室內、戶外、體育或健身活動。當您開始一個活動時，手錶會顯示並記錄感測器數據。您可以建立自訂活動，或根據預設活動建立新的活動(建立自定義活動，第 8 頁)。活動結束後，您可以儲存活動並分享至 Garmin Connect 社群。

您也可以使用 Connect IQ app 新增 Connect IQ 活動與應用程式到您的手錶(Connect IQ 功能，第 27 頁)。

如需更多關於活動追蹤和體能數據準確度的資訊，請前往 [Garmin.com.hk/legal/atdisclaimer](http://Garmin.com.hk/legal/atdisclaimer)。

## 開始活動

當您開始一個活動，GPS 會自動開啟(如有需要)。

- 1 在時間錶面，按下 **GPS** 鍵。
- 2 選擇一個選項：
  - 從最愛活動中選擇一個活動。
  - 選擇 **⋮**，並從延伸活動清單中選擇一個活動。
- 3 如果活動需要 GPS，到戶外天空無遮蔽處等待，直到手錶就緒。

手錶在偵測到您的心率、接收到 GPS 訊號(如有需要)，並連結到無線感測器(如有需要)後，即準備就緒。
- 4 按下 **GPS** 鍵以開始活動計時。

手錶只有在活動計時器有在跑的期間才會記錄活動資料。

## 記錄活動小秘訣

- 開始活動前請先為手錶充電(為手錶充電，第 33 頁)。
- 按下 **SET** 鍵來記錄計圈、開始一組新的訓練 / 姿勢、或進到下一個訓練步驟。
- 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以檢視其它資料頁面。
- 長按 **MENU** 鍵，然後選擇 **電量模式** 以使用電量模式來延長電池效能(自訂電量模式，第 32 頁)。

## 結束活動

- 1 按下 **GPS** 鍵。
- 2 選擇一個選項：
  - 要繼續活動，請選擇 **繼續**。
  - 要儲存活動並回到手錶模式，請選擇 **儲存 > 完成**。
  - 要暫停活動之後再繼續，請選擇 **稍後繼續**。
  - 要記錄計圈，請選擇 **計圈**。
  - 要沿著原路導航回活動的起始點，請選擇 **回到起點 > 返航**。

備註：此功能僅適用於 GPS 有開啟的活動。
  - 要以直線導航回活動的起始點，請選擇 **回到起點 > 直線返回**。

**備註：**此功能僅適用於 GPS 有開啟的活動。

- 要測量您在活動結束時的心率及兩分鐘後心率之間的差異，請選擇 **恢復心率**，並等待計時器倒數。
- 要放棄活動並回到手錶模式，請選擇 **放棄** > ✓。

**備註：**停止活動 30 分鐘後，裝置會自動儲存活動。

## 跑步

### 開始虛擬跑步

您可以將 Instinct 2 Solar ONE PIECE 裝置與相容的第三方 app 配對，以傳送配速、心率或步頻數據。

- 1 在時間錶面，按下 **GPS** 鍵。
- 2 選擇 **虛擬室內跑步**。
- 3 在平板、筆電或智慧型手機上，開啟 Zwift™ app 或其他虛擬訓練 app。
- 4 依照畫面指示開啟跑步活動及配對裝置。
- 5 按下 **GPS** 鍵以開始活動計時。
- 6 跑步活動結束後，按下 **GPS** 鍵停止活動計時。

### 校正跑步機距離

要記錄更準確的跑步機跑步距離，您可以在完成至少 1.5 公里的跑步機跑步活動後校正跑步機距離。如果您使用多台跑步機，您可以在每個跑步機或每次跑步後手動校正跑步機距離。

- 1 開始一個跑步機活動 (**開始活動**，第 2 頁)。
- 2 在跑步機上跑步，直到 Instinct 2 Solar ONE PIECE 裝置記錄到至少 1.5 公里 (1 英里)。
- 3 跑步結束後，按下 **GPS** 鍵。
- 4 選擇一個選項：
  - 首次校正跑步機距離，選擇 **儲存**。裝置會提示您完成跑步機的校正。
  - 首次校正後要手動校正跑步機距離，選擇 **校正 & 儲存** > ✓。
- 5 確認跑步機上顯示的跑步距離，並在裝置上輸入該距離。

## 游泳

### 注意

此裝置僅供水面游泳使用。佩戴此裝置進行水肺潛水可能會造成裝置損壞，並導致保固失效。

**備註：**手錶於游泳活動時會啟用腕式心率。

### 游泳專門術語

**趟：**從泳池一端游到另一端為一趟。

**組：**連續一到多趟為一組。每次休息後開始新的一組。

**划水數：**佩戴手錶的手臂每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

泳姿辨識僅適用於泳池游泳。在游完一趟之後會辨識您的泳式，並會出現在您的游泳歷史紀錄及 Garmin Connect 帳戶中。您也可以將泳式設定為自訂資料欄位 (**自訂資料畫面**，第 8 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   | 一組游泳中有超過一種泳姿。                      |
| 技術訓練 | 供技術訓練使用 ( <b>使用訓練日誌訓練</b> ，第 3 頁)。 |

## 游泳活動小秘訣

- 開始泳池游泳活動前，請依照螢幕指示選擇泳池大小或輸入自訂大小。  
下次開始泳池游泳活動時，裝置會使用此泳池大小。您可以長按 **MENU** 鍵，選擇活動設定，再選擇 **泳池大小** 來進行變更。
- 按下 **SET** 鍵記錄泳池游泳的休息時間。  
裝置會自動記錄泳池游泳的區間與趟數。
- 按下 **SET** 鍵在開放水域記錄區間。

## 在泳池游泳中休息

預設的休息畫面會顯示兩個休息計時器，螢幕同時也會顯示前一組訓練的時間與距離。

**備註：**休息時游泳資料不會被記錄。

- 1 在游泳時，按下 **SET** 鍵開始休息。休息畫面出現。
- 2 休息時，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視其它資料畫面 (選用)。
- 3 按下 **SET** 鍵，並繼續游泳。
- 4 後續休息時重複同樣的步驟。

## 自動休息

自動休息功能僅適用於泳池游泳。裝置會自動偵測休息狀態，並顯示休息畫面。如果您休息超過 15 秒，裝置會自動建立一個休息區間。當您重開新開游泳時，裝置會自動開始一個新的游泳區間。您可以在活動選項中開啟自動休息功能 (**活動與應用程式設定**，第 8 頁)。

**小秘訣：**為了取得準確的自動休息偵測結果，休息時請盡量減少手臂的動作。

如果您不想使用自動休息功能，可以按下 **SET** 鍵手動標記每一次休息區間的開始和結束。

## 使用訓練日誌訓練

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

- 1 在泳池游泳活動中，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視訓練日誌畫面。
- 2 按下 **SET** 鍵開始訓練計時。

- 3 完成訓練區間後，按下 **SET** 鍵。  
訓練計時器停止，但活動計時器仍會持續記錄整段游泳活動。
- 4 選擇剛完成的訓練的距離。  
距離的級距取決於該活動模式選擇的泳池大小。
- 5 選擇一個選項：
  - 要開始另一個訓練區間，按下 **SET** 鍵。
  - 要開始游泳區間，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵回到游泳訓練畫面。

## 複合式運動

三鐵、二鐵，或其他複合式運動的選手都可以善用複合式運動活動，例如 鐵人三項 或 游跑。在複合式運動活動中，您可以轉換運動並持續查看總時間。例如，您可以從騎乘自行車轉換至跑步，並檢視您在整個複合式運動中的總騎乘與總跑步時間。

您可以自訂複合式運動，也可以使用裝置為標準三鐵設置的預設鐵人三項活動。

### 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 在時間錶面，按下 **GPS** 鍵。
- 2 選擇 **鐵人三項**。
- 3 按下 **GPS** 鍵以開始活動計時。
- 4 欲開始或結束切換不同運動項目時，按下 **SET** 鍵。  
可以在三鐵活動設定中開啟或關閉運動項目轉換功能。
- 5 完成活動時，按下 **GPS** 鍵，再選擇 **儲存**。

### 建立複合式運動活動

- 1 在時間錶面，按下 **GPS** 鍵。
- 2 選擇 **新增 > 複合式運動**。
- 3 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)。
- 4 選擇兩個以上的運動。
- 5 選擇一個選項：
  - 選擇一個選項以自訂特定活動設定，例如您可以選擇是否要包含轉換區。
  - 選擇 **結束** 儲存並使用複合式活動。
- 6 選擇 **✓** 將此活動加入最愛清單。

## 室內活動

Instinct Solar ONE PIECE 手錶可以進行室內訓練，例如室內田徑場跑步，或使用健身車或室內訓練台。室內活動時 GPS 會關閉(活動與應用程式設定，第 8 頁)。

關閉 GPS 跑步或步行時，手錶會使用內建的加速度計來計算速度、距離與步頻。加速度計會自動校正，在戶外使用 GPS 跑步或步行數次後，速度、距離與步頻等數據的準確率將會提升。

**小秘訣：**握住跑步機扶手會降低活動的精準度。

關閉 GPS 騎乘時，將無法取得速度與距離資訊，除非搭

配速度或踏頻感測器(選購)才能將速度與距離數據傳送至手錶。

## 記錄肌力訓練活動

您可以在肌力訓練活動中記錄組數。單一動作多次重複為一組。

- 1 在時間錶面，按下 **GPS** 鍵。
- 2 選擇 **肌力訓練**。  
第一次開始肌力訓練活動，請先選擇佩戴裝置的手腕。
- 3 按下 **GPS** 鍵開始單組計時。
- 4 開始第一組動作。  
裝置會記錄動作的次數。次數會在您完成至少 4 次動作時出現。  
**小秘訣：**裝置每一組只能記錄一種動作。改變動作前，應先做完這一組並開始新的一組。
- 5 按下 **SET** 鍵以結束這一組動作。  
手錶會顯示這一組的總次數，並於數秒後顯示休息計時器。
- 6 如有需要，按下 **DOWN** 鍵，並編輯重複次數。  
**小秘訣：**您也可以新增此組的重量。
- 7 休息結束時，按下 **SET** 鍵開始下一組。
- 8 繼續進行每一組肌力訓練，直到完成活動。
- 9 完成最後一組後，按下 **GPS** 鍵以停止計時。
- 10 選擇 **儲存**。

## 記錄 HIIT 活動

您可以使用專用的計時器記錄高強度間歇訓練(HIIT)活動。

- 1 按下 **GPS** 鍵。
- 2 選擇 **HIIT**。
- 3 選擇一個選項：
  - 選擇 **自由** 以記錄開放、非結構化的 HIIT 活動。
  - 選擇 **HIIT 計時器 > AMRAP** 以於設定時間內記錄盡可能多組訓練。
  - 選擇 **HIIT 計時器 > EMOM** 以於每一分鐘記錄設定次數的動作。
  - 選擇 **HIIT 計時器 > Tabata 訓練** 以交替進行 20 秒的最高強度訓練與 10 秒的休息。
  - 選擇 **HIIT 計時器 > 自訂** 以設定動作時間、休息時間、動作數量與組數。
  - 選擇 **依據訓練** 以跟隨儲存的訓練。
- 4 如有需要，依照螢幕指示操作。
- 5 按下 **GPS** 鍵開始第一組動作。  
手錶將顯示倒數計時器與您當下的心率。
- 6 如有需要，按下 **SET** 鍵手動開始下一組動作或休息。
- 7 活動結束後，按下 **GPS** 鍵以停止活動計時器。
- 8 選擇 **儲存**。

## 使用 ANT+ 室內訓練台

在配對 ANT+ 室內訓練台之前，請先安裝腳踏車到訓練台並配對裝置(配對無線感測器，第 23 頁)。

您可以使用裝置搭配訓練台以模擬路線、活動或訓練時

的阻力。使用室內訓練台時，GPS 會自動關閉。

- 1 在時間錶面，按下 **GPS** 鍵。
- 2 選擇 **室內騎乘**。
- 3 長按 **MENU** 鍵。
- 4 選擇 **智慧訓練台選項**。
- 5 選擇一個選項：
  - 選擇 **自由騎乘** 以進入騎乘頁面。
  - 選擇 **跟隨路線** 以依循已儲存路線 (**路線**，第 30 頁)。
  - 選擇 **跟隨訓練** 以依循已儲存訓練 (**訓練**，第 10 頁)。
  - 選擇 **設定功率** 以設定目標功率。
  - 選擇 **設定坡度** 以設定模擬坡度數值。
  - 選擇 **設定阻力** 以設定施加於訓練者的阻力值。
- 6 按下 **GPS** 鍵以開始活動計時。  
訓練台阻力的大小是根據騎乘路線的高度調整變化。

## 攀岩運動

### 記錄室內攀岩活動

進行室內攀岩活動時可以記錄路線，也就是在室內攀岩牆上的攀登路徑。

- 1 在時間錶面，按下 **GPS** 鍵。
- 2 選擇 **室內攀岩**。
- 3 選擇 **✓** 以記錄路線數據。
- 4 選擇難度系統。  
**備註：**您下次進行室內攀岩活動時，裝置會自動採用這個難度系統。您可以按住 **MENU** 鍵，選擇活動設定，然後選擇 **難度系統** 來變更系統。
- 5 選擇路線的難度等級。
- 6 按下 **GPS** 鍵。
- 7 開始第一個路線。  
**備註：**當路線計時器在計時，裝置會自動鎖定按鍵，以免您不慎誤按；如要解鎖裝置，只要長按任一按鍵即可。
- 8 完成路線後，回到地面。  
當您在地面時，休息計時器會自動開始。  
**備註：**如有需要，可以按下 **SET** 鍵停止記錄路線。
- 9 選擇一個選項：
  - 要儲存成功完成的路線，選擇 **已完成**。
  - 要儲存未順利完成的路線，選擇 **已嘗試**。
  - 要刪除路線，選擇 **放棄**。
- 10 輸入在路線中落下的次數。
- 11 休息結束時，按下 **SET** 鍵開始下一條路線。
- 12 每一條路線皆重複這些步驟，直到完成活動。
- 13 按下 **GPS** 鍵。
- 14 選擇 **儲存**。

### 記錄抱石活動

進行抱石活動時可以記錄路線，也就是在巨石或多塊岩石上的攀登路徑。

- 1 在時間錶面，按下 **GPS** 鍵。

- 2 選擇 **抱石**。
- 3 選擇難度系統。  
**備註：**您下次進行抱石活動時，裝置會自動採用這項難度系統。您可按住 **MENU** 鍵，選擇活動設定，並選擇難度系統來變更系統。
- 4 選擇路線的難度等級。
- 5 按下 **GPS** 鍵以開始路線計時器。
- 6 開始第一個路線。
- 7 按下 **SET** 鍵以結束路線。
- 8 選擇一個選項：
  - 要儲存成功完成的路線，選擇 **已完成**。
  - 要儲存未順利完成的路線，選擇 **已嘗試**。
  - 要刪除路線，選擇 **放棄**。  
休息計時器會出現。
- 9 休息結束時，按下 **SET** 鍵開始下一條路線。
- 10 每一條路線皆重複這些步驟，直到完成活動。
- 11 完成最後一條路線後，按下 **GPS** 鍵停止路線計時器。
- 12 選擇 **儲存**。

## 開始探險

當您要記錄多天的活動時，可以使用探險應用程式以延長電池使用時間。

- 1 在時間錶面，按下 **GPS** 鍵。
- 2 選擇 **探險**。
- 3 按下 **GPS** 鍵以開始活動計時。  
本裝置會進入低耗電模式，每小時記錄一次 GPS 位置。為取得最大電池效能，裝置會關閉所有感測器與配件，包括與您手機的連結。

## 手動記錄追蹤標記

探險期間，會根據所選的記錄間隔自動記錄追蹤標記。您可以隨時手動記錄追蹤標記。

- 1 在探險活動中，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視地圖頁面。
- 2 按下 **GPS** 鍵。
- 3 選擇 **新增標記**。

## 檢視追蹤標記

- 1 在探險活動中，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視地圖頁面。
- 2 按下 **GPS** 鍵。
- 3 選擇 **檢視追蹤標記**。
- 4 從清單中選擇一個追蹤標記。
- 5 選擇一個選項：
  - 選擇 **前往** 以開始導航至追蹤標記。
  - 選擇 **詳細資訊** 以檢視追蹤標記的詳細資訊。

## 狩獵

您可以儲存與狩獵行程相關的地點，並查看已儲存地點的地圖。

- 1 在時間錶面，按下 **GPS** 鍵。
- 2 選擇 **狩獵**。

- 3 在目前時間資料畫面上，按下 **GPS** 鍵 > **開始狩獵**。
- 4 在目前時間資料畫面上，按下 **GPS** 鍵，然後選擇一個選項：
  - 要儲存目前所在位置，選擇 **儲存位置**。
  - 要檢視在這次狩獵活動期間儲存的位置，選擇 **狩獵位置**。
  - 要檢視所有先前儲存的位置，選擇 **已儲存位置**。
- 5 完成活動後，捲動至目前時間資料畫面，按下 **GPS** 鍵，然後選擇 **結束狩獵**。

## 釣魚

您可以記錄每日釣魚尾數，為比賽倒數計時，或設定間隔計時器以掌握自己的釣魚步調。

- 1 在時間錶面，按下 **GPS** 鍵。
- 2 選擇 **釣魚**。
- 3 在目前時間資料畫面上，按下 **GPS** 鍵 > **開始釣魚**。
- 4 在目前時間資料畫面上，按下 **GPS** 鍵，然後選擇一個選項：
  - 要新增釣到的魚並儲存位置，選擇 **記錄漁獲**。
  - 要儲存目前所在位置，選擇 **儲存位置**。
  - 要為活動設定間隔計時器、結束時間或結束時間提醒，選擇 **釣魚計時器**。
- 5 完成活動後，捲動至目前時間資料畫面，按下 **GPS** 鍵，然後選擇 **結束釣魚**。

## 滑雪

### 檢視滑降

裝置會使用自動滑降功能記錄雙板或單板滑雪滑降的詳細資訊。此功能預設為開啟，會根據您的滑降移動自動記錄新的雙板或單板滑雪滑降。計時器在您停止滑降或在纜車上升時會自動暫停。在纜車上升期間，計時器會保持暫停。往下坡移動即會繼續計時。您可以在暫停畫面或計時中檢視滑降的詳細資訊。

- 1 開始一個雙板或單板滑雪活動。
- 2 長按 **MENU** 鍵。
- 3 選擇 **檢視滑降**。
- 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。
 

滑降畫面包含時間、移動距離、最大速度、平均速度與總下降。

### 記錄山岳滑雪活動

在山岳滑雪活動中您可以手動切換上坡及下坡追蹤模式，以更精準的追蹤相關活動數據。

- 1 在時間錶面，按下 **GPS** 鍵。
- 2 選擇 **山岳滑雪**。
- 3 選擇一個選項：
  - 若您在上坡路段開始活動，選擇 **上坡**。
  - 若您在下坡路段開始活動，選擇 **下坡**。
- 4 按下 **GPS** 鍵以開始活動計時。
- 5 按下 **SET** 鍵以切換上坡及下坡追蹤模式。
- 6 完成活動時請按下 **GPS** 鍵以停止計時。

- 7 選擇 **儲存**。

## 高爾夫

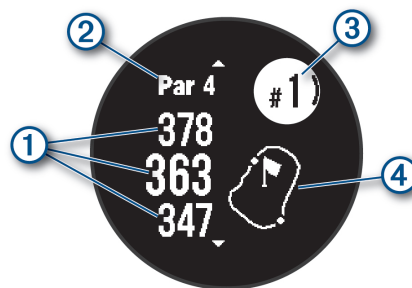
### 開始打高爾夫

第一次在某個球場打球前，您必須先使用 Garmin Connect app 下載該球場 (*Garmin Connect*，第 26 頁)。下載過球場將自動更新。

在開始打高爾夫之前，請先將手錶充飽電 (*為手錶充電*，第 33 頁)。

- 1 在時間錶面，按下 **GPS** 鍵。
- 2 選擇 **高爾夫**。
- 3 到戶外，等待手錶接收衛星訊號。
- 4 從球場清單選擇一個球場。
- 5 選擇  以記錄球局分數。
- 6 選擇一個發球台。
 

球洞資訊畫面會顯示在裝置上。



|   |                   |
|---|-------------------|
| ① | 距果嶺前緣、中心與果嶺後緣的距離。 |
| ② | 該球洞的標準杆           |
| ③ | 目前球洞編號            |
| ④ | 果嶺地圖              |

**備註：**由於旗桿位置會變更，手錶僅計算至果嶺前緣、中心與後緣的距離，而非實際旗桿的位置。

- 7 選擇一個選項：
  - 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以檢視打點或障礙區前後的位置，以及與之的距離。
  - 按下 **GPS** 鍵以開啟高爾夫選單 (*高爾夫選單*，第 6 頁)。

### 高爾夫球場勘誤

**備註：**如果有新增或修改球場資料的需求，請前往 <https://www.garmin.com/en-US/forms/golfcourses/> 回報給我們。

### 高爾夫選單

球局進行中，按下 **GPS** 鍵以檢視高爾夫選單中的更多功能。

**結束球局：**結束目前球局。

**暫停球局：**暫停進行中的球局。隨時開始一個高爾夫活動即可繼續球局。

**切換球洞：**您可以手動切換球洞。

**移動旗桿：**讓您移動旗桿位置以取得更精準的距離 (*移動旗桿*，第 7 頁)。

**測量擊球距離：**顯示 Garmin AutoShot 功能記錄的前一

次擊球距離(檢視揮桿紀錄, 第 7 頁)。您也可以手動記錄擊球距離(手動測量擊球距離, 第 7 頁)。

**計分卡:** 開啟計分卡以編輯分數(記錄分數, 第 7 頁)。

**里程計:** 顯示已記錄的時間、距離和移動步數。里程計會隨著球局開始或結束自動開啟或關閉。您可以在球局期間重置里程計。

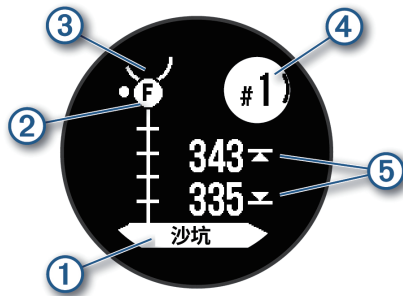
**球桿數據:** 顯示每支高爾夫球桿的數據, 例如距離與準確度資訊。在您配對 Approach CT10 感測器或啟用 Club Prompt 設定後就會出現。

**設定:** 讓您自訂高爾夫活動設定(活動與應用程式設定, 第 8 頁)。

## 檢視障礙區

您可以檢視標準桿 4 桿及 5 桿球洞與球道上障礙區的距離。裝置會個別或分組顯示會影響您揮桿選擇的障礙區以協助您決定打點或飛越的距離。

- 1 在球洞資訊畫面按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以檢視障礙區資訊。



- 障礙區類型 ① 會顯示於螢幕底部。
- 障礙區 ② 會以字母標示障礙區在球洞的順序, 並以相對於球道的位置顯示於果嶺下方。
- 畫面頂端的半圓形 ③ 代表果嶺。
- 目前球洞數 ④ 會顯示在畫面右上方。
- 螢幕上會出現與最靠近的障礙區前緣及後緣 ⑤ 的距離。

- 2 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視目前球洞其他障礙區。

## 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 在球洞資訊畫面, 按下 **GPS** 鍵。
- 2 選擇 **移動旗桿**。
- 3 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵來移動旗桿位置。
- 4 按下 **GPS** 鍵。

球洞資訊畫面會依照新的旗桿位置更新距離。旗桿位置只會儲存於目前球局。

## 變更球洞

您可以在球洞資訊畫面手動切換球洞。

- 1 打高爾夫時, 按下 **GPS** 鍵。
- 2 選擇 **變更球洞**。
- 3 選擇球洞。

## 檢視揮桿紀錄

必須啟用計分, 裝置才能自動偵測及記錄揮桿。

您的裝置具備自動偵測與記錄揮桿的功能。每當您在球道上揮桿, 裝置便會記錄擊球距離, 讓您稍後查看。

**小秘訣:** 將裝置佩戴在引導手腕上, 並紮實地擊球, 自動偵測的效果會最好。推桿則不會被記錄。

- 1 打高爾夫時, 按下 **GPS** 鍵。

- 2 選擇 **擊球距離**。

畫面出現您上一桿的擊球距離。

**備註:** 當您再次擊球、推桿或移動至下個球洞時, 距離數值會自動重置。

- 3 按下 **DOWN** 鍵。

- 4 選擇 **上次揮桿** 檢視所有擊球距離紀錄。

## 手動測量擊球距離

如果手錶未偵測到揮桿, 您可以手動新增, 但必須要從揮桿的位置新增。

- 1 揮桿並檢視球的落點。
- 2 在球洞資訊畫面, 按下 **GPS** 鍵。
- 3 選擇 **擊球距離**。
- 4 按下 **DOWN** 鍵。
- 5 選擇 **新增揮桿** > ✓。
- 6 如有需要, 可以輸入這一桿使用的球桿。
- 7 步行或搭球車到球的位置。

下次您揮桿時, 手錶會自動記錄您上一桿的擊球距離。如有需要, 您也可以手動新增揮桿。

## 記錄分數

- 1 在球洞資訊畫面, 按下 **GPS** 鍵。
- 2 選擇 **計分卡**。  
到達果嶺就會出現計分卡。
- 3 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵瀏覽球洞。
- 4 按下 **GPS** 鍵以選擇球洞。
- 5 按 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以設定分數。  
您的總分也會跟著更新。

## 啟用數據追蹤

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 **MENU** 鍵。
- 2 選擇活動設定。
- 3 選擇 **數據追蹤** 以啟用此功能。

## 記錄數據

記錄數據前, 必須先啟用數據追蹤(活動與應用程式設定, 第 8 頁)。

- 1 在電子計分卡, 選擇一個球洞。
- 2 設定總擊球桿數(包含推桿), 並按下 **GPS** 鍵。
- 3 設定已推桿桿數, 並按下 **GPS** 鍵。

**備註:** 推桿數僅用於數據追蹤, 並不會提高您的分數。

- 4 如有需要, 選擇一個選項:

**備註:** 如果您位於標準桿 3 桿的球洞上, 則不會出現球道資訊。

- 若球擊上球道, 請點選 **球道上**。
- 若球錯過球道, 請點選 **往右偏離** 或 **往左偏移**。

- 5 如有需要，輸入罰桿數。

## 自訂活動與應用程式

您可以自訂活動和應用程式清單、資料畫面、資料欄位和其他設定。

### 新增或移除一個最愛活動

在時間錶面按下 **GPS** 鍵即可顯示您的最愛活動，讓您能夠快速找到最常使用的活動。在您第一次按下 **GPS** 鍵開始活動時，裝置會提示您選擇您最愛的活動，您可以隨時新增或移除最愛活動。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **活動與應用程式**。  
最愛活動將會在清單的頂端，背景為白色。其他活動會顯示在延伸清單中，背景為黑色。
- 3 選擇一個選項：
  - 要新增一個最愛活動，選擇該活動，再選擇 **設定為最愛**。
  - 要移除一個最愛活動，選擇該活動，再選擇 **從最愛移除**。

### 變更應用程式排序

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **活動與應用程式**。
- 3 選擇一個活動。
- 4 選擇 **重新排序**。
- 5 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵調整應用程式排序。

### 自訂資料畫面

顯示、隱藏、或調整各活動的資料欄位顯示內容。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 活動與應用程式**。
- 3 選擇要自訂的活動。
- 4 選擇活動設定。
- 5 選擇 **資料畫面**。
- 6 選擇要自訂的資料畫面。
- 7 選擇一個選項：
  - 選擇 **欄位配置** 以調整螢幕顯示的資料欄位數量。
  - 選擇一個欄位以變更該欄位顯示的資料。
  - 選擇 **重新排序** 以變更此資料畫面於循環清單中的位置。
  - 選擇 **移除** 以從循環清單中移除此資料畫面。
- 8 如有需要，選擇 **新增** 以新增一個資料畫面。  
您可以新增自訂的資料畫面，或選擇一個預設的資料畫面。

### 將地圖加入活動

您可以將地圖加入活動的資料畫面循環清單中。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **活動與應用程式**。
- 3 選擇要自訂的活動。
- 4 選擇活動設定。
- 5 選擇 **資料畫面 > 新增 > 地圖**。

## 建立自定義活動

- 1 在時間錶面，按下 **GPS** 鍵。
- 2 選擇 **新增**。
- 3 選擇一個選項：
  - 選擇 **複製活動** 選擇一個已儲存的活動為範本建立自定義活動。
  - 選擇 **其他** 建立新的自定義活動。
- 4 如有需要，選擇一個活動類型。
- 5 選擇名稱或輸入自定義名稱。  
重複的活動名稱會包含數字，例如：騎乘(2)。
- 6 選擇一個選項：
  - 選擇一個選項自訂活動的各別設定。例如，您可以自訂資料畫面或自動功能。
  - 選擇 **完成** 以儲存並使用自定義活動。
- 7 選擇 **✓** 將此活動加入最愛清單。

## 活動與應用程式設定

這些設定可以讓您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畫面、啟用警示提醒與訓練功能。並非所有設定都適用所有的活動類型。

長按 **MENU** 鍵，選擇 **活動與應用程式**，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**：利用高度變化與水平移動距離來計算速度。

**新增活動**：自訂複合式活動。

**警示**：設定活動的訓練或導航警示。

**自動爬升**：讓手錶使用內建的高度計自動偵測海拔變化 ([啟用自動爬升](#)，第 10 頁)。

**自動計圈**：設定自動計圈功能的選項以在固定距離自動標記圈數。當您完成一圈時，裝置上會顯示可自訂的計圈警示訊息。這項功能有助於比較您在活動中不同階段的表現。

**自動暫停**：設定自動暫停功能的選項以在您停止移動或低於特定速度時停止記錄資料。這項功能對於會經過紅綠燈或其他必須停下的地方的活動很有幫助。

**自動休息**：讓裝置在泳池游泳時自動偵測休息狀態並建立休息區間 ([自動休息](#)，第 3 頁)。

**自動偵測滑行**：讓手錶使用內建的加速度計自動偵測滑雪或滑浪風帆的滑行次數。進行滑浪風帆活動時，您可以設定自動開始滑行的速度與距離閾值。

**自動換頁**：讓手錶在活動計時期間自動於所有活動資料畫面間切換。

**背景顏色**：設定活動的背景顏色為黑色或白色。

**廣播心率資料**：在開始活動時啟用自動心率資料廣播 ([廣播心率數據](#)，第 21 頁)。

**開始前倒數**：啟用泳池游泳時的區間倒數計時器。

**資料畫面**：讓您自訂或增加活動的資料畫面 ([自訂資料畫面](#)，第 8 頁)。

**高爾夫距離**：設定高爾夫活動使用的單位。

**GPS**：設定 GPS 天線的接收模式。使用 GPS + GLONASS 或 GPS + 北斗 選項，可以在具有挑戰性的環境提供最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 ([變更 GPS 設定，第 10 頁](#))。

**難度系統：**設定攀岩活動中評量路線難度等級的難度系統。

**計圈鍵：**啟用或停用在活動期間記錄圈數、組數或休息的 SET 鍵。

**鎖定裝置：**在進行複合式運動時鎖定按鍵，避免無意間壓到按鍵或滑動觸控螢幕。

**節拍器：**以固定節奏播放聲音或振動，幫助您以較快、較慢或更穩定的步頻 / 踏頻訓練，進而提升表現。您可以設定想要維持的步頻 / 踏頻 (bpm)、節拍頻率，以及聲音設定。

**罰桿：**在打高爾夫球時啟用罰桿數追蹤功能 ([記錄數據，第 7 頁](#))。

**泳池大小：**設定游泳游泳的泳池長度。

**平均功率：**設定沒有踩踏時，是否要包含零值平均功率。

**電量模式：**設定活動的預設電量模式。

**省電待機逾時：**設定省電待機逾時長度，讓您調整手錶在例如比賽開始前，要停留在訓練模式的時間。**標準** 選項會讓手錶在 5 分鐘未操作後進入低電量手錶模式。**延長** 選項會讓手錶在 25 分鐘未操作後進入低電量手錶模式。使用延長模式可能會縮短每一次充電之間的使用時間。

**記錄活動：**啟用高爾夫活動的活動 FIT 檔案記錄功能。FIT 檔案會記錄專為 Garmin Connect 量身打造的體能資訊。

**儲存間隔：**設定在探險期間記錄追蹤標記的頻率。預設裝置每小時會記錄 GPS 追蹤標記一次，日落後停止記錄。降低記錄追蹤標記的頻率可以增加電池效能。

**日落後記錄：**設定讓裝置在探險期間於日落後記錄追蹤

標記。

**記錄最大攝氧量：**啟用越野跑活動的最大攝氧量記錄功能。

**重新命名：**設定活動名稱。

**重複：**啟用複合式運動的 **重複** 選項。您可以在包含多次轉換的活動中使用這個選項，例如泳跑活動。

**恢復出廠設定：**將裝置回復為原廠設定。

**路線數據：**啟用室內攀岩活動的路線數據追蹤功能。

**計分方式：**設定以總桿賽或史特伯弗比賽形式進行高爾夫活動。

**SpeedPro：**啟用滑浪風帆活動的進階速度指標。

**數據追蹤：**啟用於高爾夫球賽中記錄數據 ([記錄數據，第 7 頁](#))。

**泳式偵測：**啟用泳池游泳的泳式辨識功能。

**活動切換：**啟用複合式運動的自動轉換。

### 活動警示

您可以為各個活動設定警示，以協助朝特定目標訓練、增加對環境的認知、或導航至您的目的地。部分警示僅適用於特定活動。警示分為三種：事件警示、範圍警示以及循環警示。

**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，您可以將手錶設定為在達到卡路里燃燒的目標時發出警示。

**範圍警示：**每當裝置超出某個指定範圍時，範圍警示即會發出通知。例如，您可以設定手錶在您的心率低於每分鐘 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，您可以將手錶設定為每 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   |
| 海拔高度    | 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 27 頁</a> 或 <a href="#">心率區間表，第 28 頁</a> |
| 配速      | 範圍    | 設定最快與最慢配速  |
| 配速      | 循環    | 設定目標游泳配速   |
| 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   |
| 場邊追蹤計時  | 循環    | 設定追蹤時間間隔，以秒分段  |

## 設定警示

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **活動與應用程式**。
- 3 選擇一個活動。  
**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 如有需要，選擇警示類型。
- 8 選擇一個區間，輸入最小與最大值或輸入一個自訂的警示值。
- 9 如有需要，開啟警示。

事件警示和循環警示會在您達到警示值時跳出訊息。範圍警示則是在您超出限定範圍(最小與最大值)時跳出訊息。

## 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 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **活動與應用程式**。
- 3 選擇一個活動。  
**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 選擇一個選項：
  - 選擇 **跑步畫面** 以設定跑步時要顯示的資料畫面。
  - 選擇 **爬升畫面** 以設定爬升時要顯示的資料畫面。
  - 選擇 **切換顏色** 當更改模式時切換顏色。
  - 選擇 **垂直速度** 設定隨時間經過爬升的速率。
  - 選擇 **模式切換** 設定裝置更改模式的速度。**備註：**目前畫面 選項讓您自動切換到爬升轉換發生之前檢視的畫面。

## 變更 GPS 設定

更多 GPS 資訊請參考 [Garmin.com.hk/about-gps](http://Garmin.com.hk/about-gps)。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **活動與應用程式**。
- 3 選擇一個活動。  
**備註：**此功能不適用於全部活動。
- 4 選擇活動設定。
- 5 選擇 **GPS** 鍵。
- 6 選擇一個選項：
  - 選擇 **關閉** 以在此活動中停用 GPS。
  - 選擇 **標準(GPS)** 以啟用 GPS 衛星系統。
  - 選擇 **GPS + GLONASS**(俄羅斯衛星系統) 以在天空能見度差時取得較準確的位置資訊。  
**備註：**相較於單純使用 GPS，同時使用 GPS 與其他衛星系統會加快電池的消耗。

- 選擇 **GPS + 北斗**(中國大陸衛星系統) 以在天空能見度差時取得較準確的位置資訊。
- 選擇 **UltraTrac** 以降低記錄追蹤點及感測器資料的頻率。  
**備註：**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。

## 訓練

### 訓練課表

您可以建立自訂的訓練課表，包含各個步驟以及不同距離、時間、卡路里的目標。您可以在活動期間檢視包含步驟資訊的訓練課表資料畫面，例如步驟距離或步驟平均配速。

您的裝置包含多項預載的活動訓練。您可以透過 Garmin Connect 建立或尋找更多的訓練，或是選擇訓練計畫

您可以使用 Garmin Connect 來安排訓練時程，預先規劃訓練的內容，並將其儲存在裝置中。

### 進行 Garmin Connect 上的訓練

從 Garmin Connect 下載訓練之前，您必須持有 Garmin Connect 帳戶 ([Garmin Connect](#)，第 26 頁)。

- 1 選擇一個選項：
  - 開啟 Garmin Connect app。
  - 前往 [connect.Garmin.com](http://connect.Garmin.com)。
- 2 選擇 **訓練 > 訓練**。
- 3 找一個訓練，或是建立並儲存一個新的訓練。
- 4 選擇  或 **傳送至裝置**。
- 5 依照螢幕指示操作。

### 開始訓練

在開始訓練之前，您必須先到 Garmin Connect 下載訓練。

- 1 在時間錶面，按下 **GPS** 鍵。
- 2 選擇一個活動。
- 3 長按 **MENU** 鍵。
- 4 選擇 **訓練 > 我的訓練**。
- 5 選擇一個訓練。  
**備註：**只有與所選活動相容的訓練才會出現在清單中。
- 6 選擇 **開始訓練**。
- 7 按下 **GPS** 鍵以開始活動計時。

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。

### 執行每日建議訓練

在裝置提供每日建議訓練前，您必須先具備訓練狀態和最大攝氧量估計資料 ([訓練狀態](#)，第 17 頁)。

- 1 在時間錶面，按下 **GPS** 鍵。
- 2 選擇 **跑步** 或 **騎乘**。  
螢幕出現每日建議訓練。

3 按下 **GPS** 鍵，然後選擇一個項目：

- 選擇 **開始訓練** 以開始訓練。
- 選擇 **退出** 以取消訓練。
- 選擇 **步驟** 以預覽訓練步驟。
- 選擇 **目標類型** 以更新訓練目標設定。
- 選擇 **關閉提示** 以關閉之後的訓練通知。

建議訓練會自動更新，以改變訓練習慣、恢復時間和最大攝氧量。

### 建立間歇訓練

- 1 在時間錶面，按下 **GPS** 鍵。
- 2 選擇一個活動。
- 3 長按 **MENU** 鍵。
- 4 選擇 **訓練 > 間歇訓練 > 編輯 > 間隔 > 類型**。
- 5 選擇 **距離、時間 或 開放**。  
**小秘訣：**如果您要建立沒有時間距離限制的訓練，請選擇 **開放**。
- 6 如有需要，選擇 **長度**，輸入要訓練的距離或時間，然後選擇 **✓**。
- 7 按下 **BACK** 鍵。
- 8 選擇 **休息 > 類型**。
- 9 選擇 **距離、時間 或 開放**。
- 10 如有需要，輸入休息階段的距離或時間，並選擇 **✓**。
- 11 按下 **BACK** 鍵。
- 12 選擇一個或多個選項：
  - 選擇 **重複** 以設定重複次數。
  - 選擇 **暖身 > 開啟** 以在訓練中加入不限時間的暖身步驟。
  - 選擇 **緩和 > 開啟** 以在訓練中加入不限時間的緩和步驟。

### 開始間歇訓練

- 1 在時間錶面，按下 **GPS** 鍵。
- 2 選擇一個活動。
- 3 長按 **MENU** 鍵。
- 4 選擇 **訓練 > 間歇訓練 > 開始訓練**。
- 5 按下 **GPS** 鍵以開始活動計時。
- 6 如果您的間歇訓練中有暖身步驟，按下 **SET** 鍵開始第一個步驟。
- 7 依照螢幕指示操作。

完成所有步驟後，裝置螢幕會顯示完成訊息。

### 關於訓練行事曆

手錶上的訓練行事曆是您在 Garmin Connect 帳戶設定的訓練行事曆或行程表的延伸。您在 Garmin Connect 行事曆加入數個訓練課表後，就可以將這些訓練傳送到您的裝置。所有傳送到裝置的訓練行程都會出現在行事曆概覽中。在行事曆中選擇日期，即可檢視或執行訓練。無論您是否完成訓練，這些訓練課表都會保留在手錶內。當您從 Garmin Connect 傳送新的訓練行程，他們將會覆蓋現有的訓練行事曆。

### 使用 Garmin Connect 上的訓練計畫

您必須持有 Garmin Connect 帳戶 (*Garmin Connect*，第 26 頁)，並將 Instinct 2 Solar ONE PIECE 手錶與相容的手機配對，才能下載及使用訓練計畫。

- 1 在 Garmin Connect app 上，選擇 **≡** 或 **⋮**。
- 2 選擇 **訓練 > 訓練計畫**。
- 3 選擇並排定訓練計畫。
- 4 依照螢幕指示操作。
- 5 於行事曆中確認訓練計畫。

### PacePro 配速訓練

許多跑者喜歡在競賽時佩戴配速手環以幫助他們達成競賽目標。而 PacePro 功能讓您可以基於距離及配速或距離及時間建立自訂配速環。您也可以為已知路線建立配速環，根據海拔變化優化您的配速分配。

您可以透過 Garmin Connect app 建立一個 PacePro 計畫。您可以在開始跑步前預先檢視路線的分段資訊及高度表。

### 從 Garmin Connect 下載 PacePro 計畫

下載 PacePro 計畫前，您必須先註冊 Garmin Connect 帳號 (*Garmin Connect*，第 26 頁)。

- 1 選擇一個選項：
  - 開啟 Garmin Connect app，選擇 **≡** 或 **⋮**。
  - 前往 [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com)。
- 2 選擇 **訓練 > PacePro 配速策略**。
- 3 依照螢幕指示建立及儲存一個 PacePro 計畫。
- 4 選擇 **↶** 或 **傳送至裝置**。

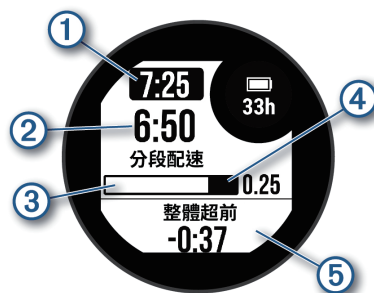
### 開始配速計畫

在開始 PacePro 計畫前，您必須先從 Garmin Connect 上下載配速計畫。

- 1 在時間錶面，按下 **GPS** 鍵。
- 2 選擇一個戶外跑步活動。
- 3 長按 **MENU** 鍵。
- 4 選擇 **訓練 > PacePro 計畫**。
- 5 選擇一個計劃。
- 6 按下 **GPS** 鍵。

**小秘訣：**接受 PacePro 計畫前，可先預覽分段時間、海拔圖及地圖。

- 7 選擇 **接受計畫** 以開始計畫。
- 8 若有需要，請選擇 **✓** 以啟用導航路線。
- 9 按下 **GPS** 鍵以開始活動計時。



|   |              |
|---|--------------|
| ① | 目標分段配速       |
| ② | 目前分段配速       |
| ③ | 分段完成進度       |
| ④ | 分段剩餘距離       |
| ⑤ | 超前或落後目標配速的時間 |

**秘訣：**您可按住 **MENU** 鍵，然後依序選擇**停止 PacePro** > **✓**，即可停止 PacePro 計畫，不過活動計時器會繼續計時。

## 使用 Virtual Partner 虛擬夥伴

虛擬夥伴是設計來幫忙達成目標訓練工具，您可以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 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **活動與應用程式**。
- 3 選擇一個活動。
- 4 選擇活動設定。
- 5 選擇 **資料畫面 > 新增 > 虛擬夥伴**。
- 6 輸入配速或速度。
- 7 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵捲動變更虛擬夥伴位置(選用)。
- 8 開始活動(**開始活動**，第 2 頁)。
- 9 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵捲動檢視虛擬夥伴頁面，查看誰目前居於領先。

## 設定訓練目標

虛擬夥伴功能可用來設定訓練目標，讓您可以朝著設定的距離、距離 / 時間，距離 / 配速，或距離 / 速度前進。在你的訓練中，手錶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 **GPS** 鍵。
- 2 選擇一個活動。
- 3 長按 **MENU** 鍵。
- 4 選擇 **訓練 > 設定目標**。
- 5 選擇一個選項：
  - 選擇 **只有距離** 以選擇一個預設的距離或輸入自訂距離。
  - 選擇 **距離與時間** 以選擇一個目標距離與時間。
  - 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。

訓練目標畫面會出現並顯示您的預計完成時間。預計完成時間是根據您當下的表現與剩餘時間得出。

- 6 按下 **GPS** 鍵以開始活動計時。

**小秘訣：**您可以長按 **MENU** 鍵，然後選擇 **取消目標** > **✓** 以取消訓練目標。

## 與先前的活動競賽

您可以與先前記錄或下載的活動競賽。此功能與虛擬夥伴相容，您可以在活動期間看到自己領先或落後的幅度。

**備註：**此功能不適用於全部活動。

- 1 在時間錶面，按下 **GPS** 鍵。

- 2 選擇一個活動。
- 3 長按 **MENU** 鍵。
- 4 選擇 **訓練 > 與活動競賽**。
- 5 選擇一個選項：
  - 選擇 **從歷史紀錄** 以從裝置先前記錄的活動中選擇一項。
  - 選擇 **從已下載** 以從您在 Garmin Connect 帳戶中下載的活動中選擇一項。
- 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 **GPS** 鍵以開始活動計時。
- 8 完成活動時，按下 **GPS** 鍵，再選擇 **儲存**。

## 歷史紀錄

歷史紀錄包含時間、距離、卡路里、平均配速或速度、計圈資料及選用的感測器資訊。

**備註：**如果裝置容量已滿，將會從最舊的資料開始覆寫。

## 使用歷史紀錄

歷史紀錄包含先前您儲存於手錶的所有活動。

- 1 在時間錶面，長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **歷史紀錄 > 活動**。
- 3 選擇一個活動。
- 4 按下 **GPS** 鍵。
- 5 選擇一個選項：
  - 要檢視關於活動的更多資訊，選擇 **所有數據**。
  - 要檢視活動對您的有氧及無氧體能的影響，選擇 **訓練效果**(**訓練效果**，第 18 頁)。
  - 要檢視您在各心率區間內的時間，選擇 **心率**(**檢視各心率區間的時間**，第 12 頁)。
  - 要選擇並檢視計圈的更多資訊，選擇 **計圈**。
  - 要選擇並檢視單板或雙板滑雪的滑降的更多資訊，選擇 **滑降**。
  - 要選擇並檢視一組訓練的更多資訊，選擇 **組數**。
  - 要在地圖上檢視活動，選擇 **地圖**。
  - 要檢視活動的高度變化圖，選擇 **海拔圖**。
  - 要刪除選擇的活動，選擇 **刪除**。

## 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

檢視您在各心率區間內的時間可以幫助您調整訓練強度。

- 1 在時間錶面，長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **歷史紀錄 > 活動**。
- 3 選擇一個活動。
- 4 選擇 **心率**。

## 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 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **歷史紀錄 > 個人紀錄**。
- 3 選擇一個運動。
- 4 選擇一個紀錄。
- 5 選擇 **檢視個人紀錄**。

### 恢復個人紀錄

您可以分別將各個紀錄還原到前一次的紀錄。

- 1 在時間錶面，長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **歷史紀錄 > 個人紀錄**。
- 3 選擇一個運動。
- 4 選擇要復原的紀錄。
- 5 選擇 **恢復前次紀錄 > ✓**。

**備註：**此動作不會刪除任何已儲存的活動。

### 清除個人紀錄

- 1 在時間錶面，長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **歷史紀錄 > 個人紀錄**。
- 3 選擇一個運動。
- 4 選擇一個選項：
  - 要刪除某一特定紀錄，選擇該紀錄，然後選擇 **清除個人紀錄 > ✓**。
  - 要刪除該運動的所有紀錄，選擇 **清除所有紀錄 > ✓**。

**備註：**此動作不會刪除任何已儲存的活動。

## 檢視數據總計

查看儲存在手錶內的總計距離與時間資料。

- 1 在時間錶面，長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **歷史紀錄 > 總計**。
- 3 選擇一個活動。
- 4 選擇一個選項檢視每週或每月的總計。

## 使用里程計

里程計會自動記錄活動中的總計距離、爬升，以及時間。

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

### 刪除歷史資料

- 1 在時間錶面，長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **歷史紀錄 > 選項**。
- 3 選擇一個選項：
  - 選擇 **刪除所有活動** 以刪除裝置內所有的歷史紀錄。
  - 選擇 **重置總計** 以重置所有距離與時間總計。

**備註：**此動作不會刪除任何已儲存的活動。

## 外觀

您可以自訂時間錶面以及概覽循環清單與快捷目錄中的快捷功能的外觀。

### 錶面設定

您可以選擇配置、顏色以及更多資料來自訂錶面的外觀。您也可以從 Connect IQ 商店下載特色錶面。

### 自訂錶面

您可以自訂錶面的資訊與外觀。

- 1 在時間錶面，長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **錶面**。
- 3 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵預覽錶面選項。
- 4 按下 **GPS** 鍵。
- 5 選擇一個選項：
  - 要啟用這個錶面，選擇 **套用**。
  - 要自訂錶面顯示的資料，請選擇 **自訂**，然後按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵預覽選項，再按下 **GPS** 鍵。

### 概覽

您的手錶預載了許多能提供快速資訊的概覽(**檢視快覽循環清單**，第 14 頁)。部分概覽需要使用藍牙連結至相容的智慧型手機。

部分概覽預設是不顯示的，您可以手動將他們加到概覽循環清單裡(**自訂概覽循環清單**，第 15 頁)。

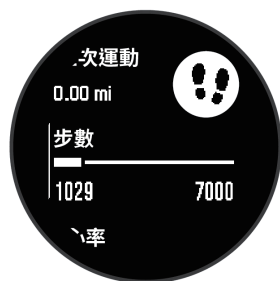
| 名稱     | 說明  |
|--------|---|
| ABC    | 顯示高度計、氣壓計和電子羅盤的合併資訊。  |
| 替代時區   | 顯示其他時區的目前時間( <b>新增替代時區</b> ，第 2 頁)。                               |
| 高度適應   | 在超過 800 公尺(2,625 英尺)的海拔高度，圖表會顯示您在過去七天依海拔高度調整過的平均脈搏血氧數值、呼吸速率和靜止心率。 |
| 高度計    | 根據壓力變化顯示約略海拔高度。   |
| 氣壓計    | 根據海拔高度顯示環境壓力資料。   |
| 身體能量指數 | 全天配戴可顯示當前的身體能量指數以及過去數小時的指數圖表( <b>身體能量指數</b> ，第 15 頁)。             |
| 行事曆    | 顯示手機行事曆上即將舉行的會議。  |

| 名稱                   | 說明   |
|----------------------|--|
| 卡路里                  | 顯示當天的卡路里資訊。  |
| 電子羅盤                 | 顯示電子羅盤。  |
| 已爬樓層                 | 追蹤已爬樓層以及目標進度。  |
| 健康快報                 | 開啟健康快報活動後，只要保持不動兩分鐘，裝置就會記錄數項重要健康指標，讓您一覽自己的整體心血管狀態。裝置記錄的指標包含平均心率、壓力程度和呼吸速率。您可以檢視已儲存的健康快報活動摘要。 |
| 心率                   | 顯示您目前的心率(每分鐘心跳數, bpm)和平均靜止心率(RHR)的圖表。  |
| 熱血時間                 | 追蹤您進行中度至劇烈活動的時間、每週熱血時間目標，以及目標進度。   |
| inReach 控制項          | 讓您傳送 inReach 裝置上的訊息(使用 inReach 遙控, 第 24 頁)。  |
| 上次運動                 | 顯示上次記錄的活動摘要。   |
| 上次騎乘<br>上次跑步<br>上次游泳 | 顯示特定運動前次記錄活動和歷史紀錄的簡短摘要。  |
| 月相                   | 根據 GPS 位置顯示月亮升起/落下的時間和月相。  |
| 音樂控制                 | 讓您控制手機或裝置上的音樂播放器。  |
| 通知                   | 根據您的手機通知設定，提供來電、簡訊、社交網路最新消息等提醒(啟用藍牙通知, 第 25 頁)。  |
| 體能表現                 | 顯示體能表現數據，協助您追蹤並瞭解自己的訓練活動和競賽表現(生理指標參數, 第 15 頁)。   |
| 脈搏血氧感測               | 讓您手動測量脈搏血氧(取得脈搏血氧讀數, 第 21 頁)。如果您過於活躍導致裝置無法判讀您的脈搏血氧數據，測量不會留下紀錄。                               |
| 呼吸                   | 您當前的呼吸速率(每分鐘呼吸次數)和七天平均數值。您可以進行呼吸訓練讓自己放鬆。   |
| 睡眠                   | 顯示前一晚的總睡眠時間、睡眠分數和睡眠階段資訊。   |
| 太陽能強度                | 顯示過去 6 小時接收的太陽能強度圖表，以及過去一週的平均值。  |
| 步數                   | 追蹤每日步數、步數目標，以及前幾天的資料。  |
| 壓力                   | 顯示目前的壓力程度和壓力程度圖表。您可以進行呼吸訓練讓自己放鬆。如果您過於活躍，導致裝置無法判斷您的壓力程度，便不會留下相關紀錄。                            |
| 日出與日落                | 顯示日出、日落以及民用曙暮光的時間。   |
| 溫度                   | 顯示內部溫度感測器取得的溫度資料。  |
| 訓練狀態                 | 顯示您目前的訓練狀態和訓練負荷，讓您瞭解訓練活動對您的體能狀態及表現帶來哪些影響(訓練狀態, 第 17 頁)。                                      |
| VIRB 控制項             | 提供攝影機控制項，讓您遙控與 Instinct 2 Solar ONE PIECE 腕錶配對的 VIRB 裝置(VIRB 遙控, 第 24 頁)。                    |
| 天氣                   | 顯示目前的溫度和天氣預報。  |
| Xero 裝置              | 如有與 Instinct 2 Solar ONE PIECE 腕錶配對的相容 Xero 裝置，可顯示雷射位置資訊(Xero 雷射位置設定, 第 24 頁)。               |

## 檢視快覽循環清單

快覽可讓您快速取用健康數據、活動資訊、內建感測器等。手錶在配對後，即可檢視手機的資料，例如通知、天氣或行事曆。


- 1 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵。
- 2 手錶滾動瀏覽快覽循環清單，並顯示各快覽的摘要資訊。



- 3 按下 **GPS** 鍵以檢視更多資訊。
- 4 選擇一個選項：
  - 按下 **DOWN** 鍵以檢視快覽的詳細資訊。
  - 按下 **GPS** 鍵以檢視快覽的更多選項與功能。

### 自訂概覽循環清單

您可以變更概覽在循環清單中的順序、移除概覽，以及新增概覽。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **外觀 > 概覽**。
- 3 選擇一個選項：
  - 選擇一個概覽，然後按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以變更概覽在循環清單中的位置。
  - 選擇一個概覽，然後選擇  以將該概覽從循環清單中移除。
  - 選擇 **新增**，然後選擇一個概覽以新增至循環清單。

### 身體能量指數

手錶會分析您的心率變異度、壓力等級、睡眠品質和活動數據來決定您的身體能量指數等級。身體能量指數就像汽車油錶，代表您可用的儲備能量。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。

您可以將您的手錶與 Garmin Connect 帳戶同步以檢視您最新的身體能量指數等級、長期趨勢與更多詳細資訊 ([提升身體能量指數小秘訣](#)，第 15 頁)。

#### 提升身體能量指數小秘訣

- 戴著手錶入睡可以獲得更準確的結果。
- 良好的睡眠可以為您的身體能量指數充電。
- 劇烈活動及高度壓力都會加快消耗身體能量指數。
- 攝取食物或咖啡因等刺激物並不會影響您的身體能量指數。

### 生理指標參數

這些表現數據可幫助您追蹤並了解您的訓練活動與比賽表現。這些數據需要搭配腕式或相容的胸帶式心率感測器進行數個活動。騎乘表現數據則需搭配相容的心率感測器與功率計。

此計算數據由 Firstbeat Analytics 提供與支援。有關更多詳細資料，請至 [Garmin.com.hk/minisite/runningdynamics](http://Garmin.com.hk/minisite/runningdynamics)。

**備註：**初期的估算值可能會不準。手錶需要您完成數個活動以了解您的表現。

**最大攝氧量 (VO2 Max.)：**最大攝氧量是您表現最好時，每公斤的體重每分鐘最多能消耗的氧量 (以毫升為單位) ([關於最大攝氧量 \(VO2 Max.\) 的估算](#)，第 15 頁)。

**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 ([檢視預估完賽時間](#)，第 16 頁)。

**心率變異度壓力測試：**心率變異度壓力測試需要搭配 Garmin 胸帶式心率感測器。手錶會記錄您站著不動 3 分鐘的心率變異度。這個測試能評估您的整體壓力等級。分數為 1 到 100，分數越低代表壓力等級越低

([心率變異度與壓力等級](#)，第 16 頁)。

**體能表現狀況：**體能表現狀況是您活動 6 至 20 分鐘後的即時評估。您可以將其新增為資料欄位，讓您在活動中檢視您的體能表現狀況。此資料欄位會比較您的即時狀況與平均體能狀態 ([體能狀況指數](#)，第 16 頁)。

**功能閾值功率 (FTP)：**手錶會使用初始設定的使用者資訊及估算您的功能閾值功率。您也可以執行閾值功率測試以獲得更準確的估算 ([取得功能閾值功率 \(FTP\) 的估算](#)，第 16 頁)。

**乳酸閾值：**需佩戴胸式心率帶。乳酸閾值指的是肌肉開始加速疲勞的門檻。您的手錶會使用心率資料與配速來測量您的乳酸閾值 ([乳酸閾值](#)，第 16 頁)。

#### 關於最大攝氧量 (VO2 Max.) 的估算

最大攝氧量是指您在表現最好時，每公斤體重每分鐘能消耗的最大氧量 (以毫升計算)。簡單來說，最大攝氧量是心血管功能的指標，並應隨體能狀態改善而增加。Instinct 2 Solar ONE PIECE 手錶需要腕式心率或相容的胸式心率感測器，才能顯示最大攝氧量估算值。手錶會分別估算跑步和騎乘自行車的最大攝氧量。您必須以中強度在戶外有 GPS 訊號的狀態跑步或搭配功率計騎乘自行車數分鐘，才能取得準確的最大攝氧量估算值。

最大攝氧量估算值會以數值及描述顯示於手錶上。您可以在您的 Garmin Connect 帳戶上檢視關於您的最大攝氧量估算值的更多資訊。

最大攝氧量 (VO2 Max.) 資料是由 Firstbeat Analytics 提供。最大攝氧量的分析是經 The Cooper Institute 許可提供。如需更多資訊，請參閱 ([最大攝氧量標準率等級表](#)，第 46 頁)，並前往 [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org)。

#### 取得跑步時的最大攝氧量

本功能需搭配腕式心率或相容的胸帶式心率感測器。如果您使用的是胸帶式心率感測器，請先戴上感測器並將其與您的裝置配對 ([配對無線感測器](#)，第 23 頁)。

為了獲得最準確的估算值，請完成個人資料設定 ([設定使用者資訊](#)，第 27 頁) 並設定您的最大心率 ([設定您的心率區間](#)，第 27 頁)。估算值一開始可能會不太準確，這是由於裝置需要數次的跑步資料來瞭解您的跑步表現。您可以在超馬與越野跑活動中停用最大攝氧量記錄，以避免影響您的最大攝氧量估算值 ([活動與應用程式設定](#)，第 8 頁)。

- 1 在戶外跑步至少 10 分鐘。
- 2 跑步結束後，選擇 **儲存**。
- 3 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵瀏覽表現量測數據。

**小秘訣：**您可以按下 **GPS** 鍵以檢視其他資訊。

#### 取得騎乘的最大攝氧量估算值

此功能需要搭配功率計與腕式心率或相容的胸帶式心率感測器。功率計必須與您的 Instinct 2 Solar ONE PIECE 裝置配對 ([配對無線感測器](#)，第 23 頁)。如果您是使用胸帶式心率感測器，請先將它戴好並與您的裝置配對。

為了獲得最準確的估算值，請完成個人資料設定 ([設定使用者資訊](#)，第 27 頁) 並設定您的最大心率 ([設定您的心率區間](#)，第 27 頁)。估算值一開始可能會不太準確，這是由於裝置需要多次的騎乘資料來瞭解您的騎乘表現。

- 1 穩定、高強度騎乘至少 20 分鐘。

- 2 騎乘結束後，選擇 **儲存**。
  - 3 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵瀏覽表現量測數據。
- 小秘訣：**您可以按下 **GPS** 鍵以檢視其他資訊。

### 檢視預估完賽時間

完成使用者資料定(設定使用者資訊, 第 27 頁)與最大心率設定(設定您的心率區間, 第 27 頁)以取得最準確的估算。

您的手錶使用最大攝氧量估算值(關於最大攝氧量(VO2 Max.)的估算, 第 15 頁)以及您的訓練歷史紀錄推算您的目標完賽時間。裝置會分析您數週的訓練數據以優化此預估完賽時間。

**小秘訣：**如果您有多個 Garmin 裝置，您可以啟用 Physio TrueUp 功能以同步其他裝置的活動、歷史紀錄及數據(同步活動及表現數據, 第 33 頁)。

- 1 在錶面按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以檢視體能表現概覽。
- 2 按下 **GPS** 鍵以檢視概覽詳細資訊。
- 3 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以檢視預估完賽時間。
- 4 按下 **GPS** 鍵以檢視其他距離的預估時間。

**備註：**預估值一開始可能會不太準確，這是由於手錶需要數次的跑步資料來瞭解您的跑步表現。

### 心率變異度與壓力等級

壓力等級為 3 分鐘的靜止站立測試的結果，期間 Instinct 2 Solar ONE PIECE 裝置會分析您的心率變異度來決定您的整體壓力。訓練、睡眠、營養以及日常生活壓力都會影響運動員的表現。壓力等級的範圍介於 1 至 100，1 代表壓力極小的狀態，而 100 代表壓力極大的狀態。了解您的壓力等級可以幫助您決定身體是準備好進行較困難的訓練還是瑜珈活動。

### 檢視心率變異度與壓力等級

此功能需搭配 Garmin 胸帶式心率感測器。在檢視心率變異度(HRV)壓力等級前，您須先戴上心率感測器並將其與您的裝置配對(配對無線感測器, 第 23 頁)。

**小秘訣：**Garmin 建議於每天相同的時間和條件下測量壓力等級。

- 1 如有需要，按下 **GPS** 鍵，並選擇 **新增 > HRV 壓力** 將壓力應用程式新增至活動與應用程式清單。
- 2 選擇 **✓** 將應用程式新增至最愛清單。
- 3 在時間錶面，按下 **GPS** 鍵，選擇 **HRV 壓力**，再按下 **GPS** 鍵。
- 4 站在原地休息 3 分鐘。

### 體能狀況指數

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

體能狀況指數範圍從 -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，以取得準確

的最大攝氧量來評估跑步或騎乘能力(關於最大攝氧量(VO2 Max.)的估算, 第 15 頁)。

### 檢視體能狀況指數

本功能需搭配腕式心率或相容的胸帶式心率感測器。

- 1 新增 **體能狀況指數** 到資料畫面(自訂資料畫面, 第 8 頁)。
- 2 開始跑步或騎乘。  
到 20 分鐘後，裝置上會出現您的體能表現狀況。
- 3 瀏覽訓練頁面以檢視跑步或騎乘時的體能狀況指數。

### 取得功能閾值功率(FTP)的估算

在取得功能閾值功率(FTP)估算值之前，您必須先將手錶與胸帶式心率感測器及功率計配對(配對無線感測器, 第 23 頁)，且需取得您的最大攝氧量估算值(取得騎乘的最大攝氧量估算值, 第 15 頁)。

手錶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，手錶會自動偵測您的閾值功率(FTP)。

- 1 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視體能表現概覽。
- 2 按下 **GPS** 鍵以檢視概覽詳細資訊。
- 3 按 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以檢視您的 FTP 估算值。  
您的 FTP 估算會以每公斤瓦特的數值、您的輸出功率(瓦)以及色彩量表的位置顯示。

如需更多資訊，請參閱附錄(功能閾值功率, 第 43 頁)。

**備註：**當體能表現通知警示您有新的 FTP 時，您可以選擇 **接受** 以儲存新的 FTP，或選擇 **拒絕** 保留目前的 FTP。

### 進行閾值功率測試

在您進行 FTP 測試之前，您必須先將裝置與胸帶式心率感測器及功率計配對(配對無線感測器, 第 23 頁)，且需取得您的最大攝氧量估算值(取得騎乘的最大攝氧量估算值, 第 15 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 **GPS** 鍵。
- 2 選擇一個騎乘活動。
- 3 長按 **MENU** 鍵。
- 4 選擇 **訓練 > 閾值功率測試**。
- 5 依照螢幕指示操作。  
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。  
您的 FTP 會以每公斤瓦特的數值、您的輸出功率(瓦)以及色彩量表的位置顯示。
- 7 選擇一個選項：
  - 選擇 **接受** 儲存新的 FTP。
  - 選擇 **拒絕** 保留目前的 FTP。

### 乳酸閾值

乳酸閾值是指乳酸開始在血液中累積的運動強度。跑步

的乳酸閾值是以出力程度或配速估算。當跑者跨過此門檻，疲勞感會開始加速提升。有經驗跑者的閾值約出現在最大心率的 90% 以及 10K 至半馬賽跑的配速之間。一般跑者的乳酸閾值則通常遠低於最大心率的 90%。知道您的乳酸閾值可以幫助您判斷訓練強度或比賽中何時該全力衝刺。要得知個人乳酸閾值的強度，除了到實驗室進行運動與血液乳酸濃度的精密量測之外，另一個方式就是透過比賽或自我檢測，推算出乳酸閾值發生的運動強度，一般可以透過 10 公里比賽的成績來計算乳酸閾值的臨界配速或心率。

如果您已經知道您的乳酸閾值心率，可以至使用者設定輸入(設定您的心率區間，第 27 頁)。您可以開啟自動偵測功能，讓裝置在活動期間自動記錄您的乳酸閾值。

### 執行乳酸閾值測試

本功能需搭配 Garmin 胸帶式心率感測器。執行測量前請戴上心率感測器並將其與您的裝置配對(配對無線感測器，第 23 頁)。

裝置使用您初始的使用者設定和最大攝氧量來估算您的乳酸閾值。在持續高強度帶有心率的跑步期間，裝置也會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 **GPS** 鍵。
- 2 選擇一個戶外跑步活動。完成測試需待 GPS 定位完成。
- 3 長按 **MENU** 鍵。
- 4 選擇 **訓練 > 乳酸閾值測試**。
- 5 開始計時器，並依照螢幕指示操作。  
開始跑步後，裝置會顯示各個步驟的時間、目標和當下的心率資料。測試結束時會出現提示訊息。
- 6 完成測試後，停止計時並儲存活動。

如果這是您第一次取得乳酸閾值估計，裝置會提示您依照乳酸閾值心率更新您的心率區間。往後每次更新乳酸閾值估計，裝置都會詢問您是否接受新預估值。

### 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。

此計算數據由 Firstbeat Analytics 提供與支援。有關更多詳細資料，請至 [Garmin.com/hk/minisite/runningdynamics](https://Garmin.com/hk/minisite/runningdynamics)。

**備註：**初期的估算值可能會不準。手錶需要您完成數個活動以了解您的表現。

**訓練狀態：**訓練狀態顯示您的訓練如何影響您的體能與表現。訓練狀態是根據您的訓練負荷與最大攝氧量長時間的改變而取得。

**最大攝氧量 (VO2 Max.)：**最大攝氧量 (VO2 Max.) 是您表現最好時，每公斤的體重每分鐘最多能消耗的氧量 (以毫升為單位) (關於最大攝氧量 (VO2 Max.) 的估算，第 15 頁)。當您在適應高溫或高海拔環境時，手錶會顯示依溫度及高度調整後的最大攝氧量(熱適

應與高度適應，第 18 頁)。

**訓練負荷：**訓練負荷是您過去 7 天運動後過耗氧量 (EPOC) 的總和。EPOC 是您的身體在運動後要恢復所需能量的估值(訓練負荷，第 18 頁)。

**訓練負荷焦點：**裝置會分析您的訓練負荷，並依照每個活動的強度與結構將訓練負荷分類。而訓練負荷焦點會包含每個分類累計的總負荷以及訓練的焦點。手錶會顯示過去 4 週的負荷分佈(訓練負荷焦點，第 18 頁)。

**預估恢復時間：**讓您知道還需要多少時間才能完全恢復，以進行下一次的高強度訓練(恢復時間，第 18 頁)。

### 訓練狀態

訓練狀態顯示您的訓練如何影響您的體能與表現。訓練狀態是根據您的訓練負荷與最大攝氧量長時間的改變而取得。您可以視您的訓練狀態規劃未來的訓練，以持續提升您的體能。

**巔峰：**代表您正處於適合比賽的理想狀態。近期降低的訓練負荷讓您的身體得以充分地休息，並從之前的訓練中完全恢復。由於巔峰狀態只能短暫維持，建議您提前規劃。

**高效訓練：**您目前的訓練負荷正將您的體能狀態與表現往對的方向推進。您應在訓練中安排恢復時間以維持您的體能狀態。

**維持效果：**目前的訓練負荷足以維持您的體能狀態。若要進一步提升體能，可以試著在課表中加入一些變化或提升訓練量。

**恢復：**較低的訓練負荷讓您的身體能夠恢復，這在長期高強度訓練中至關重要。充分休息後即可回到較高的訓練負荷。

**效率不佳：**您的訓練負荷足夠，但體能卻在下降。您的身體可能一直無法順利恢復，請注意您整體的健康狀況，包括壓力、營養攝取和休息。

**中斷：**當您連續一週以上沒有達到平常的訓練量會出現此狀態，表示您的體能狀態已經受到影響。您可以試著提高訓練負荷以得到改善。

**過度訓練：**訓練負荷非常高，已產生反效果。您的身體需要適度休息，可以排一些輕度訓練到排程中，給自己多一點時間恢復。

**無狀態：**裝置需要一到兩週的訓練資料，其中需包含帶有最大攝氧量結果的跑步或自行車活動，才能評估您的訓練狀態。

### 取得訓練狀態小秘訣

訓練狀態功能會使用您體能的最新評估，包含每週至少兩次的最大攝氧量測值。每當您在戶外跑步或搭配功率計騎乘自行車，期間讓心率維持在最大心率的 70% 至少數分鐘，就會更新您的最大攝氧量估算值。為了維持體能趨勢的準確度，室內跑步活動不會產生最大攝氧量估算值。您可以在超馬與越野跑活動中停用最大攝氧量記錄，以避免影響您的最大攝氧量估算值(活動與應用程式設定，第 8 頁)。

要充分利用訓練狀態功能，您可以嘗試以下秘訣。

- 至少每週進行兩次戶外跑步或騎乘，期間達到最大心率的 70% 以上維持至少 10 分鐘。  
使用裝置 1 週後應該就能看到您的訓練狀態。

- 將所有運動健身活動記錄於本裝置，或啟用 Physio TrueUp 功能，讓您的裝置瞭解您的體能表現 (*同步活動及表現數據*，第 33 頁)。

### 熱適應與高度適應

高溫和高高度等環境因素會影響訓練表現，例如高海拔訓練對於體能有正面的效果，但您可能會注意到您在高海拔環境時最大攝氧量會暫時下降。您的 Instinct 2 Solar ONE PIECE 手錶在環境溫度高於 22°C 且高度高於 800 公尺時，會發出適應通知並調整您的最大攝氧量估算值及訓練狀態。您可以在訓練狀態概覽中掌握您的熱適應及高度適應狀態。

**備註：**熱適應功能僅限於 GPS 活動，並需要已配對的手機提供天氣資訊。

### 訓練負荷

訓練負荷測量的是您過去 7 天的訓練量，也是您運動後過耗氧量 (EPOC) 的總和。此量表會顯示您目前的負荷是低、高，或是在能夠維持或提升體能的最佳範圍內。最佳範圍是依據您的體能等級與訓練紀錄得出，並會隨著您訓練時間及強度的增減而調整。

### 訓練負荷焦點

為了最大化體能表現和健身效果，訓練應該分為三個類別：低有氧、高有氧及無氧。訓練負荷焦點會顯示您目前的訓練在各個類別的分配並建議訓練目標。訓練負荷焦點需要至少 7 天的訓練資料才能判斷您的訓練負荷是低、剛好或高。在累積 4 週的訓練資料後，您的訓練負荷估算會有較詳細的訓練目標，幫助您平衡您的訓練活動。

**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。

### 訓練效果

訓練效果可測量活動對有氧與無氧體能的影響。訓練效果會在活動期間累積，並隨著活動的進行逐漸增加。訓練效果的計算取決於您的個人資料、訓練歷史紀錄以及活動的心率、持續時間與強度。您的活動帶來的主要好處會以七個不同的訓練效果標籤區分，每個標籤有各自的顏色對應到您的訓練負荷焦點 (*訓練負荷焦點*，第 18 頁)。而每個回饋訊息 (例如 " 高度影響最大攝氧量 ") 在 Garmin Connect 活動詳細中都有對應的敘述。

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會有很大的幫助，並能提升您的無氧訓練效果。

您可以在訓練畫面中新增 有氧訓練效果 及 無氧訓練效果 的資料欄位以監測您活動中的數值。

| 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. 提供及支援。如需更多資訊，請前往 [www.firstbeat.com](http://www.firstbeat.com)。

### 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：**建議恢復時間是根據您的最大耗氧量估算值得出，初期可能會不準。裝置需要您完成數個活動以了解您的表現。

恢復時間在活動後即刻顯示。此功能會以倒數計時方式，最後停在您再次嘗試強度鍛煉的最佳時間。裝置會根據睡眠、壓力、放鬆和身體活動的變化更新您的恢復時間。

### 恢復心率

如果您訓練時有搭配腕式或胸戴式心率感測器，活動後即可檢視您的恢復心率。恢復心率是運動時的心率減去停止運動兩分鐘後的心率。例如，當您完成跑步訓練停下計時器時，您的心率是 140 bpm，而在停止或緩和兩分鐘後，心率來到 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與心臟健康相關，數值越高代表心臟越健康。

**小秘訣：**為了取得準確的結果，在裝置計算恢復心率的兩分鐘期間，您應靜止不動。

### 暫停及恢復記錄您的訓練狀態

如果您受傷或生病了，可以暫停記錄訓練狀態。您可以繼續記錄運動健身活動，但您的訓練狀態、訓練負荷焦點、恢復回饋和訓練建議會暫時停用。

當您準備好再次開始訓練時，可以恢復記錄訓練狀態。為獲得最好的結果，您每週需要至少兩次最大攝氧量數據 (*關於最大攝氧量 (VO2 Max.) 的估算*，第 15 頁)。

- 1 要暫停記錄訓練狀態時，選擇一個選項：
  - 在訓練狀態概覽，長按 **MENU** 鍵，並選擇 **選項 >**

暫停訓練狀態。

- 在 Garmin Connect 的設定中，選擇 **表現統計資料 > 訓練狀態 > > 暫停訓練狀態**。
- 將手錶與 Garmin Connect 帳戶同步。
- 要恢復記錄訓練狀態時，選擇一個選項：
  - 在訓練狀態概覽，長按 **MENU** 鍵，並選擇 **選項 > 恢復訓練狀態**。
  - 在 Garmin Connect 的設定中，選擇 **表現統計資料 > 訓練狀態 > > 恢復訓練狀態**。
- 將手錶與 Garmin Connect 帳戶同步。

## 快捷目錄

您可以透過快捷目錄快速存取裝置功能及選項。您可以新增、重新排序，或移除快捷目錄中的選項([自訂快捷目錄](#)，第 20 頁)。

在任何畫面，長按 **CTRL** 鍵。



| 圖示 | 名稱        | 說明  |
|----|-----------|---|
|    | 鬧鐘        | 選擇以新增或編輯鬧鐘( <a href="#">設定鬧鐘</a> ，第 1 頁)。   |
|    | 高度計       | 選擇以開啟高度計畫面。   |
|    | 替代時區      | 選擇以檢視其他時區的目前時間( <a href="#">新增替代時區</a> ，第 2 頁)。   |
|    | 援助通知      | 選擇以發送援助請求( <a href="#">發出援助需求</a> ，第 29 頁)。   |
|    | 氣壓計       | 選擇以開啟氣壓計畫面。   |
|    | 省電模式      | 選擇以啟用或停用省電模式功能( <a href="#">自訂省電模式功能</a> ，第 31 頁)。                                      |
|    | 亮度        | 選擇以調整螢幕亮度( <a href="#">背光設定</a> ，第 32 頁)。   |
|    | 廣播心率      | 選擇以開啟心率資料廣播至配對的裝置( <a href="#">廣播心率數據</a> ，第 21 頁)。                                     |
|    | 電子羅盤      | 選擇以開啟電子羅盤畫面。  |
|    | 勿擾模式      | 選擇以啟用或停用勿擾模式。在勿擾模式中，裝置會調暗螢幕亮度並關閉警示和通知。例如您可以在看電影時使用此模式。                                  |
|    | 尋找手機      | 選擇以在配對的手機上播放警示音(如果手機在藍牙連線範圍內)。藍牙訊號強度會顯示在 Instinct 2 Solar ONE PIECE 手錶畫面上，並會隨著您靠近手機而增加。 |
|    | 手電筒       | 選擇以打開螢幕，將手錶當作手電筒使用。   |
|    | 鎖定按鍵      | 點選即可鎖定按鍵，避免不慎按壓。  |
|    | 月相        | 點選即可根據 GPS 位置顯示月亮升起/落下的時間和月相。   |
|    | 音樂控制      | 選擇以控制裝置或手機上的音樂播放功能。   |
|    | 夜視模式      | 選擇這個選項後，裝置會配合夜視鏡降低背光亮度，並停用腕式心率感測器。<br><b>備註：</b> 此功能不適用所有產品。                            |
|    | 手機        | 選擇以啟用或停用藍牙以及與配對手機之間的連線。   |
|    | 關機        | 選擇以關閉手錶。  |
|    | 儲存位置      | 選擇以儲存目前所在位置，以便之後返回。   |
|    | 同步 GPS 時間 | 點選即可讓裝置使用衛星或者與手機同步時間。   |

| 圖示 | 名稱      | 說明  |
|----|---------|---|
|    | 潛行模式    | 點選即可啟用或停用潛行模式。在潛行模式中，裝置會關閉無線通訊，並禁止儲存和分享 GPS 位置。<br><b>備註：</b> 此功能不適用所有產品。 |
|    | 碼表      | 選擇以開始碼錶(使用碼錶，第 2 頁)。  |
|    | 日出 & 日落 | 顯示日出、日落和曙光時間。   |
|    | 同步      | 選擇以同步手錶與配對的手機。  |
|    | 計時器     | 選擇以設定倒數計時器(開始倒數計時器，第 1 頁)。  |

## 自訂快捷目錄

新增、重新排列和移除快捷目錄裡的控制項(快捷目錄，第 19 頁)。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **外觀 > 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 如有需要，選擇 **新增** 以新增更多捷徑至快捷目錄。

## 音樂播放控制

### 注意

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

**備註：**音樂播放控制項可能會因指定的音樂來源不同而有所差異。

|  |  |
|--|--|
|  | 選擇以檢視更多音樂播放控制。                           |
|  | 選擇以瀏覽選定來源的音訊檔與播放清單。                      |
|  | 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。<br>長按以快轉目前的音樂。                |
|  | 選擇以從頭開始播放音樂。<br>按兩下回到上一首。<br>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。                             |

## 感測器和配件

Instinct 2 Solar ONE PIECE 手錶內建多種感測器，您也可以在您活動時，配對更多的無線感測器。

### 腕式心率

本手錶配備腕式心率感測器，您可以在心率概覽中檢視自己的心率數據(檢視快覽循環清單，第 14 頁)。

本手錶也可以與胸帶式心率感測器搭配使用。如果開始活動時同時具備腕式心率與胸帶式心率數據，手錶會使用胸帶式心率數據。

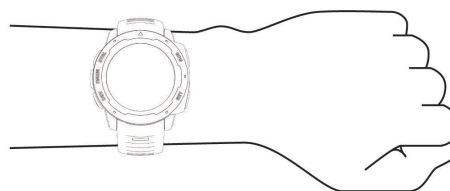
### 佩戴手錶

#### ⚠重要

長時間使用手錶後，部分使用者可能會感到皮膚不適，特別是有敏感性皮膚或過敏的使用者。如果您發現任何皮膚不適的症狀，請先拿下手錶，讓您的皮膚有時間修復。為了防止皮膚不適，請確保手錶清潔與乾燥，也不要將手錶戴得太緊。如需更多資訊，請前往 [Garmin.com.hk/legal/fit-and-care](http://Garmin.com.hk/legal/fit-and-care)。

- 請依圖示建議配戴手錶。

**備註：**請確保手錶服貼但不會太緊。要得到較準確的心率數據，手錶在您跑步或訓練時也不應滑動。讀取脈搏血氧時，請保持靜止不動。




**備註：**光學感測器位於手錶背面。

- 如需更多腕式心率的相關資訊，請參閱 [異常心率數據小秘訣](#)，第 21 頁。
- 如需更多脈搏血氧感測器的相關資訊，請參閱 [異常脈搏血氧資料小秘訣](#)，第 21 頁。
- 如需更多關於準確度的資訊，請前往 [Garmin.com.hk/legal/atdisclaimer](http://Garmin.com.hk/legal/atdisclaimer)。
- 如需更多關於手錶配戴及保養的資訊，請前往 [Garmin.com.hk/legal/fit-and-care](http://Garmin.com.hk/legal/fit-and-care)。

## 異常心率數據小秘訣

如果心率數據不穩或未出現，您可以嘗試下列方法。

- 戴上手錶之前請先清潔並擦乾手腕。
- 佩戴手錶處請避免擦拭防曬油、精油或防蚊液。
- 避免刮傷手錶背面的心率感測器。
- 請依圖示建議配戴手錶，並確保手錶服貼但不會太緊。
  - 等待  圖示轉為實心後再開始活動。
- 開始活動之前，請先暖身 5 到 10 分鐘並確認裝置讀到心率。

**備註：**在寒冷的環境中，請先在室內暖身。
- 每次訓練後請以清水沖洗手錶。

## 腕式心率感測器設定

長按 **MENU** 鍵，選擇 **感測器與配件 > 腕式心率**。

**狀態：**啟用或停用腕式心率感測器。預設值為 **自動** 會自動使用腕式心率感測器，除非您配對了外部的心率感測器。

**備註：**停用腕式心率感測器也會停用脈搏血氧感測器。您可以從脈搏血氧概覽手動取得讀數。

**游泳時：**在進行游泳活動期間啟用或停用腕式心率感測器。

**心率變化通知：**透過設定讓裝置在心率超過或低於目標值時傳送警示通知您 (**設定心率變化警示**，第 21 頁)。

**廣播心率：**讓您開始廣播心率資料至配對的裝置 (**廣播心率數據**，第 21 頁)。

### 設定心率變化警示

#### 重要

此功能僅會在您一段時間沒有活動後，心率高於或低於您設定的特定 bpm 值時警示您。此功能不會告知您心臟的任何潛在狀況，也沒有治療或診斷任何醫療狀況或疾病的用途。如果有任何與心臟相關的疑問，請務必諮詢您的醫生或醫療院所。

您可以設定心率閾值。


- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **感測器與配件 > 腕式心率 > 異常心率警示**。
- 3 選擇 **上限警示** 或 **下限警示**。
- 4 設定心率閾值。

每次您的心率超過或低於心率閾值時，手錶將顯示訊息及發出振動。

### 廣播心率數據

您可以從手錶廣播您的心率數據，並在已配對的裝置上檢視。廣播心率數據會降低電池效能。

**小秘訣：**您可以自訂活動設定，在您開始活動時自動廣播心率數據 (**活動與應用程式設定**，第 8 頁)。例如在騎乘自行車時將心率數據廣播到 Edge 裝置。

- 1 選擇一個選項：
  - 按下 **MENU** 鍵，並選擇 **感測器與配件 > 腕式心率 > 廣播心率資料**。
  - 長按 **CTRL** 鍵以檢視快捷目錄，並選擇 。

**備註：**您可以增加選項至快捷目錄 (**自訂快捷目錄**，第 20 頁)。

- 2 按下 **GPS** 鍵。  
手錶開始廣播心率。
- 3 將您的手錶與相容於裝置配對。

**備註：**每種相容於 Garmin 的裝置配對方式不盡相同，請查閱各裝置的使用者手冊。
- 4 按下 **GPS** 鍵停止廣播您的心率數據。

## 脈搏血氧感測功能

Instinct 2 Solar ONE PIECE 手錶具備腕式脈搏血氧感測功能，用以測量血液中氧氣的飽和度。了解您的血氧飽和度有助於知道您的整體健康，協助您判斷身體會如何適應海拔高度變化。手錶會透過照射光束到皮膚並偵測被吸收的光量來測量您的血氧飽和度。這又被稱為 SpO2。

在手錶上，您的脈搏血氧數據會以 SpO2 百分比顯示。您可以在您的 Garmin Connect 帳戶檢視更多關於您的脈搏血氧數據的詳細資訊，包括長期的趨勢圖 (**設定脈搏血氧模式**，第 21 頁)。如需更多關於脈搏血氧準確度的資訊，請前往 [Garmin.com.hk/legal/atdisclaimer](https://Garmin.com.hk/legal/atdisclaimer)。

### 取得脈搏血氧讀數

您可以到脈搏血氧概覽，手動開始脈搏血氧偵測。概覽畫面會顯示您最近一次的血氧飽和度百分比。

- 1 當坐下或靜止時，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以檢視脈搏血氧概覽。
- 2 等待裝置開始讀取脈搏血氧數值。
- 3 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。

### 設定脈搏血氧模式

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **感測器與配件 > 脈搏血氧感測 > 血氧模式**。
- 3 選擇一個選項：
  - 要關閉自動測量，選擇 **手動檢查**。
  - 要在睡眠期間連續測量，選擇 **在睡眠期間**。

**備註：**部分罕見的睡姿可能會導致異常低的睡眠脈搏血氧數據。
  - 要在白天不活動時開啟測量，選擇 **全天**。

**備註：**開啟 **全天** 模式將會降低電池效能。

## 異常脈搏血氧資料小秘訣

如果脈搏血氧數據不穩或未出現，您可以嘗試下列方法。

- 在手錶讀取您的血氧飽和度期間，保持靜止不動。
- 請依圖示建議配戴手錶，並確保裝置舒適服貼。
- 在手錶讀取您的血氧飽和度的期間，請將佩戴裝置的手腕保持在心臟的高度。
- 使用矽膠或尼龍錶帶。
- 戴上手錶之前請先清潔並擦乾手腕。
- 佩戴手錶處請避免擦拭防曬油、精油或防蚊液。
- 避免刮傷手錶背後的光學感測器。

- 每次訓練後請以清水沖洗手錶。

## 電子羅盤

手錶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 22 頁)。要快速開啟電子羅盤設定，可以從電子羅盤概覽按下 **GPS** 鍵。

### 電子羅盤設定

長按 **MENU** 鍵，選擇 **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 22 頁)。

**顯示**：設定電子羅盤顯示的字母、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 22 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。為了改善方向的準確度，請避免站在會影響磁場的物體旁，例如車輛、建築物或高壓電纜。

手錶出廠前已完成校正，且預設會自動校正。如果您發現電子羅盤有異常反應，例如在長途移動或經過劇烈溫差後，您可以手動校正電子羅盤。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **感測器與配件 > 氣壓計 > 校正 > 開始**。
- 3 依照螢幕指示操作。

**小秘訣**：以一個小的 8 字型移動手腕，直到跳出訊息。

### 方位基準設定

設定方位基準可用於計算導航資訊的參考。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **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**。

## 高度計與氣壓計

手錶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 22 頁) 的高度，顯示環境壓力的資料。您可在高度計或氣壓計概覽按下 **GPS** 鍵以快速開啟設定選項。

## 高度計設定

長按 **MENU** 鍵，選擇 **感測器與配件 > 高度計**。

**校正**：手動進行高度計的校正。

**自動校正**：高度計會在每次您使用衛星系統時自動校正。

**感測器模式**：設定感測器的模式。**自動** 選項會視您的移動方式選擇使用高度計或氣壓計。如果您的活動會有高度變化，可以使用 **僅高度計** 選項，如果活動不會有高度變化，則可以使用 **僅氣壓計** 選項。

**海拔**：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 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **感測器和配件 > 高度計**。
- 3 選擇一個選項：
  - 要以 GPS 的起點自動校正，選擇 **自動校正**，並選擇一個選項。
  - 要手動輸入目前高度，選擇 **校正 > 手動輸入**。
  - 要使用數值地形模型自動校正，請選擇 **校正 > 使用 DEM**。  
**備註**：部分裝置必須連線至手機才能使用 DEM 進行校正。
  - 要以 GPS 的起始位置輸入目前高度，選擇 **校正 > 使用 GPS**。

## 氣壓計設定

長按 **MENU** 鍵，選擇 **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**：在氣壓計概覽中設定氣壓圖的時間區間。

**暴風雨警示**：設定氣壓變化率以追蹤暴風雨警示。

**感測器模式**：設定感測器的模式。**自動** 選項會視您的移動方式選擇使用高度計或氣壓計。如果您的活動會有高度變化，可以使用 **僅高度計** 選項，如果活動不會有高度變化，則可以使用 **僅氣壓計** 選項。

**氣壓**：設定手錶顯示氣壓資料的方式。

### 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 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **感測器與配件 > 氣壓計 > 校正**。
- 3 選擇一個選項：
  - 要輸入目前海拔與海平面氣壓 (選用)，選擇 **手動輸入**。
  - 要使用數值地形模型自動校正，請選擇 **使用 DEM**。  
**備註**：部分裝置必須連線至手機才能使用 DEM 進行校正。
  - 要以 GPS 的起始位置輸入目前高度，選擇 **使用 GPS**。

## 無線感測器

您的手錶可以與無線 ANT+ 或藍牙感測器配對使用 ([配對無線感測器](#)，第 23 頁)。裝置配對完畢後，您可以自訂選用的資料欄位 ([自訂資料畫面](#)，第 8 頁)。如果您的手錶有隨附感測器，則兩者已完成配對。

如需更多關於特定 Garmin 感測器的相容性、購買產品，或檢視使用者手冊的資訊，請前往 [Garmin.com.hk/buy](http://Garmin.com.hk/buy) 找到該感測器。

| 感測器類型     | 說明   |
|-----------|--|
| 揮桿感測器     | 您可以使用 Approach CT10 高爾夫球桿感測器自動追蹤揮桿數據，包括位置、距離，以及球桿類型。   |
| 延伸顯示      | 您可以使用 延伸顯示 模式，在進行騎乘或鐵人三項活動時於相容的 Edge 裝置上顯示 Instinct 2 Solar ONE PIECE 手錶的資料畫面。   |
| 外接心率      | 您可以使用 HRM-Pro、HRM-Dual 等外部心率感測器，並在活動期間檢視心率資料。部分心率感測器也可以儲存資料或提供跑步動態資訊。  |
| 步頻感測器     | 當您在室內進行訓練或者 GPS 訊號微弱時，可以改用步頻感測器記錄配速和距離。  |
| inReach   | inReach 遙控功能讓您使用 Instinct 2 Solar ONE PIECE 手錶控制您的 inReach 裝置 ( <a href="#">使用 inReach 遙控</a> ，第 24 頁)。  |
| 功率        | 您可以使用 Rally、Vector 等功率計，在手錶上檢視您的功率資料，並根據自己的目標和能力調整功率區間 ( <a href="#">設定功率區間</a> ，第 28 頁)，或者運用範圍警示功能，讓您在達到特定功率區間時收到通知 ( <a href="#">設定警示</a> ，第 2 頁)。 |
| 跑步動態感測器   | 您可以使用跑步動態感測器記錄跑步動態資料，然後在手錶上檢視 ( <a href="#">跑步動態</a> ，第 23 頁)。   |
| 智慧訓練台     | 您可以搭配室內自行車智慧訓練台使用手錶，以模擬特定路線、騎乘或訓練的騎乘阻力。  |
| 速度 / 踏頻   | 您可以將速度或踏頻感測器安裝在自行車上，以便在騎乘過程中檢視相關資料。如有需要，您可以手動輸入輪圈周長 ( <a href="#">輪胎尺寸和周長</a> ，第 43 頁)。  |
| Tempe     | 您可以將 Tempe 溫度感測器安裝在暴露於環境空氣中的牢固的綁帶或繩圈上，使其穩定提供準確的溫度資料。   |
| VIRB      | VIRB 遙控功能讓您使用手錶控制您的 VIRB 運動攝影機 ( <a href="#">VIRB 遙控</a> ，第 24 頁)。   |
| XERO 雷射地點 | 您可以檢視及分享 Xero 裝置上的雷射位置資料。每分鐘的步數設定顯示的數字為總步數 (左右腳合併)。  |

首次使用 ANT+ 或藍牙連結感測器前，必須先將手錶與感測器配對。如果感測器同時適用 ANT+ 與藍牙，Garmin 建議使用 ANT+ 配對。完成配對後，當您開始活動時，如果感測器在連結範圍內，手錶即會自動與感測器連結。

1 如果您要配對的是心率感測器，請先將心率感測器戴上。

佩戴好之前心率感測器不會傳送或接收資料。

2 將手錶帶到感測器的 3 公尺之內。

**備註：**配對時請遠離其他無線感測器 10 公尺以上。

3 長按 MENU 鍵。

4 選擇 **感測器與配件 > 新增**。

5 選擇一個選項：

- 選擇 **搜尋全部**。
- 選擇您的感測器類型。

感測器與手錶配對完成後，感測器狀態會從 **搜尋** 中變成 **已連結**。感測器數據會顯示在資料畫面循環清單或自訂資料欄位中。您可以自訂選用的資料欄位 ([自訂資料畫面](#)，第 8 頁)。

### 跑步動態

使用與 Instinct 2 Solar ONE PIECE 裝置相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。

跑步動態感測器內有加速度計，可感測使用者的軀幹動態，以計算六項跑步數據。

步頻 Xero 每分鐘的步數設定顯示的數字為總步數 (左右腳合併)。

**垂直振幅：**跑步過程中身體彈跳的幅度，顯示您的軀幹垂直移動的距離 (以公分為單位)。

**觸地時間：**跑步時每一步與地面接觸的時間。單位為毫秒。

**備註：**步行期間不會計算觸地時間與觸地平衡。

**觸地時間平衡：**觸地時間平衡顯示跑步時左腳 / 右腳的觸地時間，以百分比顯示。例如 53% 加上一個左箭頭或右箭頭。

**步幅：**步幅為您跨出一步與下一步間的距離，測量單位為公尺。

**移動效率：**垂直振幅與步幅的比例，以百分比顯示。數值越低通常代表跑步的效率越好。

### 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-Pro 並配對裝置 ([配對無線感測器](#)，第 23 頁)。

1 長按 MENU 鍵。

2 選擇 **活動與應用程式**。

3 選擇一個活動。

4 選擇活動設定。

5 選擇 **資料畫面 > 新增**。

6 選擇跑步動態畫面。


**備註：**跑步動態資訊不適用於所有活動。

7 開始跑步 ([開始活動](#)，第 2 頁)。

- 8 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以開啟跑步動態畫面，檢視跑步動態指標。

### 跑步動態資料遺失小秘訣

如果沒有出現跑步動態資料，您可以嘗試下列方法：

- 確定您佩戴的是如 HRM-Pro 的心率感測器。可記錄跑步動態的配件在感測模組的正面會有  圖示。
- 依據使用說明，將跑步動態感測器與您的裝置重新配對。
- 如果您正在使用 HRM-Pro 配件附件，請使用 ANT+ 而非藍牙技術將其與 Instinct 2 Solar ONE PIECE 裝置配對。
- 如果跑步動態資料顯示為零，請確認感測器沒有戴反。

**備註：**觸地時間與觸地平衡只會在跑步時顯示，步行時不會計算。

### inReach 遙控

inReach 遠端功能讓您能使用 Instinct 裝置控制 inReach。前往 [Garmin.com.hk/buy](http://Garmin.com.hk/buy) 購買相容的 inReach 裝置。

#### 使用 inReach 遙控

使用 inReach 遙控功能前，必須先將 inReach 概覽新增至概覽循環清單中([自訂概覽循環清單](#)，第 15 頁)。

- 1 開啟 inReach 裝置。
- 2 在 Instinct 2 Solar ONE PIECE 手錶的時間錶面，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以檢視 inReach 概覽。
- 3 按下 **GPS** 鍵以搜尋您的 inReach 裝置。
- 4 按下 **GPS** 鍵以配對您的 inReach 裝置。
- 5 按下 **GPS** 鍵，並選擇一個選項：
  - 要發送 SOS 訊息，選擇 **啟動 SOS**。  
**備註：**請於真實緊急狀況時才使用 SOS 功能。
  - 要傳送簡訊，選擇 **訊息 > 新訊息**，選擇訊息聯絡人，再輸入訊息文字或選擇一個快速文字選項。
  - 要傳送預設訊息，選擇 **傳送預設訊息**，並從清單中選擇一則訊息。
  - 要在活動中檢視計時器和移動距離，選擇 **追蹤**。

### VIRB 遙控

VIRB 遙控功能讓您從一段距離外控制 VIRB 運動攝影機。

#### 控制 VIRB 運動攝影機

使用 VIRB 遙控功能前，您必須先在您的 VIRB 攝影機上啟用遙控設定。更多相關資訊請參考 VIRB 系列產品的使用者手冊。

- 1 開啟 VIRB 運動攝影機。
- 2 配對 Instinct 2 Solar ONE PIECE 手錶與 VIRB 相機 ([配對無線感測器](#)，第 23 頁)。  
VIRB 概覽會自動新增至概覽循環清單中。
- 3 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以檢視 VIRB 概覽。
- 4 如有需要，等待裝置與 VIRB 運動攝影機相連。
- 5 選擇一個選項：
  - 要開始錄影，請選擇 **開始錄影**。
  - Instinct 裝置螢幕顯示錄影時間。

- 按下 **DOWN** 鍵以在錄影時進行拍照。
- 按下 **GPS** 鍵以結束錄影。
- 要拍攝照片，請選擇 **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** 以變更錄影與拍照的設定。

#### 活動中遙控 VIRB 運動攝影機

使用 VIRB 遙控功能前，您必須先在您的 VIRB 攝影機上啟用遙控設定。更多相關資訊請參考 VIRB 系列產品的使用者手冊。

- 1 開啟 VIRB 運動攝影機。
- 2 配對 Instinct 2 Solar ONE PIECE 手錶與 VIRB 相機 ([配對無線感測器](#)，第 23 頁)。  
當運動攝影機與裝置相連，VIRB 訓練頁面會自動加入活動項目。
- 3 活動進行時，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視 VIRB 頁面。
- 4 如有需要，等待裝置與 VIRB 運動攝影機相連。
- 5 長按 **MENU** 鍵。
- 6 選擇 **VIRB**。
- 7 選擇一個選項：
  - 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：**開始和停止活動時自動開始和停止運動攝影。
  - 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**，錄製影片。Instinct 2 Solar ONE PIECE 裝置出現錄影時間。
  - 按下 **DOWN** 鍵以在錄影時進行拍照。
  - 按下 **GPS** 鍵手動結束錄影。
  - 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。

### Xero 雷射位置設定

在校正速度感測器之前，必須先完成裝置與速度感測器的配對([配對無線感測器](#)，第 23 頁)。

長按 **MENU** 鍵，選擇 **感測器與配件 > XERO 雷射地點 > 雷射地點**。

**活動期間：**活動中開啟已配對連接的 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。

## 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 25 頁)
- 地圖設定 ([地圖設定](#)，第 25 頁)

## 地圖平移和縮放

- 1 導航時按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視地圖。
- 2 長按 **MENU** 鍵。
- 3 選擇 **縮放 / 平移**。
- 4 選擇一個選項：
  - 按下 **GPS** 鍵切換上下平移、左右平移或縮放。
  - 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵平移或縮放地圖。
  - 按下 **BACK** 鍵離開。

## 地圖設定

自訂地圖應用程式和訓練頁面的地圖顯示方式。

**備註：**如有需要，您可以針對特定活動自訂地圖設定，不一定要使用系統設定。

長按 **MENU** 鍵，然後選擇 **地圖**。

**地圖方向：**選擇地圖的顯示方向。**上為北方** 選項會將北方顯示在畫面上方。**上為航向** 選項則會將您目前前進的方向顯示在畫面上方。

**使用者位置：**於地圖上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。

## 手機連線功能

使用 Garmin Connect 行動應用程式將 Instinct 腕錶與手機配對後，腕錶便可開始使用手機連線功能 (**配對您的裝置與智慧型手機，第 25 頁**)。

- Garmin Connect、Connect IQ 等行動應用程式的應用程式功能 (**手機 App 及電腦應用軟體，第 26 頁**)
- 概覽 (**概覽，第 13 頁**)
- 快捷目錄功能 (**快捷目錄，第 19 頁**)
- 安全與追蹤功能 (**安全與追蹤功能，第 28 頁**)
- 手機互動功能，例如通知 (**啟用藍牙通知，第 25 頁**)

## 配對您的裝置與智慧型手機

要使用 Instinct 2 Solar ONE PIECE 裝置的連結功能，必須直接從 Garmin Connect app 配對裝置，而非從智慧型手機的藍牙設定配對。

- 1 從智慧型手機的 app 商店，安裝並開啟 Garmin Connect app。
- 2 將您的智慧型手機帶到裝置的 10 公尺之內。
- 3 按下 **CTRL** 鍵以開啟裝置。  
首次開啟裝置時即進入配對模式。  
**小秘訣：**長按 **MENU** 鍵並選擇 **設定 > 與手機配對** 可手動進入配對模式。
- 4 選擇一個選項將您的裝置新增到您的 Garmin Connect 帳戶：
  - 如果這是您第一次使用 Garmin Connect app 配對裝置，請依照畫面指示進行操作。
  - 如果您已經使用 Garmin Connect app 配對過其它裝置，請點選 **☰** 或 **⋯** 選單，再選擇 **Garmin 裝置 > 新增裝置**，並依照畫面指示操作。

## 啟用藍牙通知

在啟用通知前，必須先將 Instinct 2 Solar ONE PIECE 裝置與相容的手機配對 (**配對您的裝置與智慧型手機，第 25 頁**)。

- 1 在時間錶面，長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **手機 > 智慧通知 > 狀態 > 開啟**。
- 3 選擇 **活動期間**。
- 4 選擇一個通知偏好設定。
- 5 選擇一個聲音偏好設定。
- 6 選擇 **一般使用**。
- 7 選擇一個通知偏好設定。
- 8 選擇一個聲音偏好設定。
- 9 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** 鍵或 **DOWN** 鍵以檢視通知概覽。
- 2 按下 **GPS** 鍵。
- 3 選擇一個通知。
- 4 按下 **GPS** 鍵取得更多選項。
- 5 按下 **BACK** 鍵回到前一畫面。

## 接聽來電

當連結的手機接到來電，Instinct 2 Solar ONE PIECE 手錶會顯示來電者的名稱或電話號碼。

- 要接聽電話，選擇 **接受**。  
**備註：**通話必須在連結的手機上進行。
- 要拒接電話，選擇 **拒接**。
- 要拒接電話並立即傳送簡訊回覆，選擇 **回覆**，並從清單中選擇一則訊息。  
**備註：**您的手錶必須透過藍牙連結至 Android™ 手機才能使用此功能。

## 回覆簡訊

**備註：**此功能只適用於 Android 手機。

當在手錶上收到簡訊通知時，您可以從清單選擇訊息快速回覆。您可以在 Garmin Connect app 自訂訊息的內容。

**備註：**此功能透過您的手機發送簡訊，簡訊的限制與費用依據您的費率方案有所不同，相關的限制與費用請連繫您的電信商進行了解。

- 1 在時間錶面，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以檢視通知概覽。
- 2 按下 **GPS** 鍵，並選擇一則簡訊通知。
- 3 按下 **GPS** 鍵。
- 4 選擇 **回覆**。
- 5 從清單中選擇一則訊息。  
手機會發送 SMS 簡訊回覆。

## 管理通知

您可以使用已配對的手機管理 Instinct 2 Solar ONE PIECE 手錶上要顯示的通知。


選擇一個選項：

- 如果您使用的是 iPhone®，請在 iOS® 的通知設定選擇要在手錶上顯示的項目。
- 如果您使用的是 Android™ 手機，請在 Garmin Connect app 內，選擇 **設定 > 智慧通知**。

## 關閉手機藍牙連線

您可以在快捷目錄中關閉藍牙手機連結。

**備註：**您可以增加選項至快捷目錄 ([自訂快捷目錄](#)，第 20 頁)。

- 1 長按 **CTRL** 鍵以檢視快捷目錄。
- 2 選擇  以關閉 Instinct 2 Solar ONE PIECE 手錶與手機的藍牙連線。  
請參考行動裝置的使用者說明以關閉行動裝置的藍牙功能。

## 開啟或關閉智慧型手機連線警示

您可以設定 Instinct 2 Solar ONE PIECE 裝置在配對的智慧型手機連線或斷線時警示您。

**備註：**智慧型手機連線警示預設為關閉。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **手機 > 警示**。

## 手機 App 及電腦應用軟體

您可以使用同一個 Garmin 帳戶，將手錶連結至多款 Garmin 手機 app 以及電腦應用軟體。

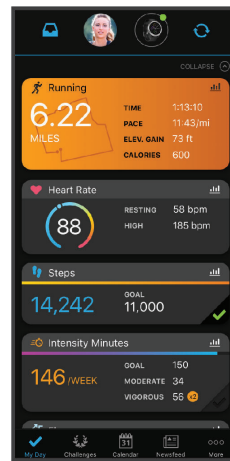
### Garmin Connect

您可以在 Garmin Connect 上與好友互動。Garmin Connect 提供多種追蹤、分析、分享及彼此互相鼓勵的工具。記錄您活躍生活，包含跑步、步行、騎車、游泳、健行、三鐵，還有更多。如要註冊免費帳戶，可以前往手機的 app 商店下載 ([Garmin.com/connectapp](http://Garmin.com/connectapp))，或前往 [connect.Garmin.com](http://connect.Garmin.com)。

**儲存活動：**在完成活動並使用手錶儲存活動後，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：**有些資料需要搭配選購的配件，例如心率感測器。



**規劃您的訓練：**選擇健身目標並載入一個逐日訓練計畫。  
**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：**您可以與朋友連線以追蹤彼此的活動，或是將活動的連結轉貼到您常用的社群網站。

**管理設定：**您可以在 Garmin Connect 帳戶中自訂您的手錶及使用者設定。

### 使用 Garmin Connect App

將手錶與手機配對後 ([配對您的裝置與智慧型手機](#)，第 25 頁)，使用 Garmin Connect app 上傳所有活動資料到您的 Garmin Connect 帳戶。

- 1 確認您的手機已開啟 Garmin Connect app。
- 2 將手機與手錶保持在 10 公尺以內的距離。  
手錶將自動與 Garmin Connect app 及您的 Garmin Connect 帳戶同步您的資料。

### 使用 Garmin Connect App 更新軟體

使用 Garmin Connect app 更新手錶軟體前，您必須持有 Garmin Connect 帳戶，並且已經將手錶與相容的手機配對 ([配對您的裝置與智慧型手機](#)，第 25 頁)。

將手錶與 Garmin Connect app 同步 ([使用 Garmin Connect App](#)，第 26 頁)。

當有新軟體可用時，Garmin Connect app 會自動將更新傳送到您的手錶。更新會在您沒有使用手錶時安裝。完成更新後，手錶將重新啟動。

### 使用 Garmin Connect 電腦版

Garmin Express 應用軟體可透過電腦將您的裝置連上您的 Garmin Connect 帳戶。您可以使用 Garmin Express 應用軟體將您的活動資料上傳到 Garmin Connect 帳戶，或將資料如訓練課表或訓練計畫從 Garmin Connect 網站傳送到您的手錶。您也可以安裝軟體更新及管理您的 Connect IQ 應用程式。

- 1 使用 USB 線將手錶連接到電腦。
- 2 前往 [Garmin.com.hk/express](http://Garmin.com.hk/express)。
- 3 下載並安裝 Garmin Express 應用軟體。
- 4 開啟 Garmin Express 應用軟體，並選擇 **新增裝置**。
- 5 依照螢幕指示操作。

## 使用 Garmin Express 更新軟體

更新手錶軟體之前，必須先下載並安裝 Garmin Express 應用軟體，並新增您的手錶(使用 [Garmin Connect 電腦版](#)，第 26 頁)。

- 1 使用 USB 線將手錶連接到電腦。  
當有可更新軟體時，Garmin Express 應用軟體會將更新傳送至您的手錶。
- 2 待 Garmin Express 應用軟體傳送完更新檔後，從電腦移除手錶。  
您的手錶會安裝更新。

## Connect IQ 功能

您可以使用 Connect IQ app([garmin.com/connectiqapp](#))將 Garmin 與其他供應商的 Connect IQ 功能新增至手錶中。您可以使用錶面、應用程式、資料欄位以及音樂服務商自訂您的手錶。

**錶面：**讓您自訂手錶的時鐘畫面。

**資料欄位：**讓您下載新的資料欄位，以不同方式顯示感測器、活動及歷史資料。

您可以為內建功能或頁面新增 Connect IQ 資料欄位。

**Widget 小工具：**提供資訊概覽，包含感測器數據與通知。

**裝置應用程式：**在裝置上新增互動式功能，例如新的戶外及運動健身活動類型。

## 下載 Connect IQ 功能

從 Garmin Connect 應用程式下載 Connect IQ 之前，必須先將您的 Instinct 2 Solar ONE PIECE 手錶與行動裝置進行配對([配對您的裝置與智慧型手機](#)，第 25 頁)。

- 1 從手機的 app 商店，安裝並開啟 Connect IQ app。
- 2 如有需要，選擇您的手錶。
- 3 選擇一個 Connect IQ 功能。
- 4 依照螢幕指示操作。

## 使用電腦下載 Connect IQ 功能

- 1 使用 USB 線將手錶連接到電腦。
- 2 前往 [connect.Garmin.com](#) 並登入。
- 3 選擇並下載一個 Connect IQ 功能。
- 4 依照螢幕指示操作。

## Garmin Explore

Garmin Explore 網站與行動版 app 幫助您規畫行程，還可以在雲端儲存您的航點、路線和軌跡；它同時提供線上版和離線版的進階規劃，讓您與相容的 Garmin 裝置分享和同步資料。您可以使用行動版 app 下載地圖來進行離線瀏覽，然後在不使用通訊服務的狀況下進行導航。

您可以從手機的 App 商店下載 Garmin Explore app ([Garmin.com/exploreapp](#))，或直接前往 [explore.Garmin.com](#)。

## Garmin Golf App

您可以從相容的 Garmin 裝置上傳計分卡，並於 Garmin Golf app 檢視詳細的統計數據和揮桿分析。球友們在不同的球場也能透過 Garmin Golf app 競賽。任何人都可以加入超過 42,000 個球場的排行榜。您也可以舉辦錦標

賽並邀請球友們參加。

Garmin Golf app 可與 Garmin Connect 帳戶同步資料。您可以在手機的 app 商店下載 Garmin Golf app ([Garmin.com/golfapp](#))。

## 使用者資訊

您可以在手錶上或 Garmin Connect app 上更新您的使用者資訊。

### 設定使用者資訊

您可以更新自己的性別、生日、身高、體重、佩戴習慣、心率區間、功率區間，以及臨界泳速(CSS)設定。裝置會使用這些資訊計算出準確的訓練資料。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **使用者資訊**。
- 3 選擇一個選項。

### 關於心率區間

許多運動員會使用心率區間來測量及增強他們的心血管能力，以及改善體能。每一個心率區間對應一個範圍內的心率。一般常用的五個心率區間會依照強度標示為 1 到 5。通常心率區間是以您的最大心率的百分比得出。

### 健身目標

知道自己的心率區間可以幫助您透過理解並應用以下原則衡量及改善您的體能。

- 您的心率可以幫助您判斷運動的強度。
- 在某些心率區間內訓練可以加強您的心血管能力和強度。

如果您知道自己的最大心率，可以參照表格([心率區間表](#)，第 28 頁)比對出最適合達成您的健身目標的心率區間。

如果不清楚自己的最大心率，您可以使用網路上的計算機。部分健身房和健康中心也有提供測試最大心率的服務。預設的最大心率为 220 減去自己的年齡。

### 設定您的心率區間

裝置使用您初始的使用者設定來決定您的預設心率區間。您可以分別為不同的運動(如跑步、自行車及游泳)設定各自的心率區間。設定您的最大心率以獲得最準確的活動卡路里數據。除此之外，您也可以裝置上或 Garmin Connect 帳戶中手動設定各心率區間與靜止心率。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 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。
- 4 選擇 **臨界心率 > 手動輸入** 並輸入您的臨界心率。  
您可以進行乳酸閾值測試以估算您的乳酸閾值([乳酸閾值](#)，第 16 頁)。您也可以使用自動偵測功能在活動期間自動偵測您的乳酸閾值。
- 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的平均靜止心率，或者設定自訂的靜止心率。

- 6 選擇 **區間 > 根據**。
- 7 選擇一個選項：
  - 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 **儲備心率百分比** 以儲備心率(最大心率減去靜止心率)的百分比來檢視並編輯您的區間。
  - 選擇 **臨界心率 %** 以檢視或編輯臨界心率的百分比。
- 8 選擇並輸入各區間的值。
- 9 選擇 **運動心率** 然後選擇運動資料夾以新增個別的心

率區間(選用)。

- 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

預設的設定允許裝置偵測您的最大心率，並以最大心率的百分比設定您的心率區間。

- 確認您的使用者資訊正確([設定使用者資訊](#)，第 27 頁)。
- 時常佩戴心率感測器跑步。
- 您可以嘗試一些心率的訓練計畫，可以從您的 Garmin Connect 帳戶下載。
- 在您的 Garmin Connect 帳戶檢視您的心率趨勢與各區間內的時間。

## 心率區間表

| 區間 | 最大心率 (%) | 感受                  | 功能                           |
|----|----------|---------------------|------------------------------|
| 1  | 50-60%   | 放鬆且輕鬆的配速，有節奏的呼吸。    | 初級心肺訓練，幫助熱身、放鬆。              |
| 2  | 60-70%   | 舒服的配速，稍微喘但可以聊天。     | 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%   | 中等的配速，較難維持對話。       | 提高有氧能力，優化心血管的訓練。             |
| 4  | 80-90%   | 較快的配速，稍微不舒服，呼吸吃力。   | 改善無氧能力及乳酸閾值，提高速度。            |
| 5  | 90-100%  | 衝刺的速度，無法長時間維持，呼吸困難。 | 提升無氧能力與肌耐力，增加功率。             |

## 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。如果您知道您的功能閾值功率(FTP)，可以自行輸入，讓軟體自動計算您的功率區間。您可以在裝置上或在 Garmin Connect 帳戶上手動調整自己的區間。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **我的資料 > 功率區間**。
- 3 選擇一個活動。
- 4 選擇 **基於**。
- 5 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。
- 6 選擇 **自動偵測 FTP** 在活動期間自動偵測您的 FTP。
- 7 選擇 **FTP** 並輸入您的 FTP 數值。
- 8 選擇並輸入各區間的值。
- 9 如有需要，選擇 **最低功率** 並輸入最低功率值。

## 安全與追蹤功能

### ⚠重要

安全與追蹤功能僅為輔助功能，不應作為取得緊急援助的主要方式，Garmin Connect app 亦不能代表您聯絡緊急服務。

Instinct 2 Solar ONE PIECE 手錶具有安全及追蹤功能，使用前必須在 Garmin Connect app 中進行設定。

### 注意

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

更多關於安全與追蹤功能的資訊，請前往 [Garmin.com.hk/legal/idtermsofuse](http://Garmin.com.hk/legal/idtermsofuse)。

**援助通知**：讓您發送包含您的姓名、LiveTrack 連結與 GPS 位置(如果可用)的訊息給您的緊急聯絡人。

**事故偵測**：當 Instinct 2 Solar ONE PIECE 手錶在特定戶外活動期間偵測到事件，手錶會發送自動訊息、LiveTrack 連結與 GPS 位置(如果可用)給您的緊急聯絡人。

**LiveTrack**：讓親朋好友即時追蹤您的競賽或訓練活動。您可以用電子郵件或社群媒體邀請追蹤者，讓他們在網頁上檢視您的即時資料。

## 新增緊急聯絡人

緊急聯絡人電話用於安全與追蹤功能。

- 1 在 Garmin Connect app 上，選擇  或 。
- 2 選擇 **安全與追蹤 > 緊急聯絡人 > 安全功能 > 緊急聯絡人 > 新增緊急聯絡人**。
- 3 依照螢幕指示操作。

## 新增聯絡人

您最多可以新增 50 個聯絡人到 Garmin Connect app。聯絡人的電子郵件可以使用於 LiveTrack 功能，其中三個聯絡人可做為緊急聯絡人([新增緊急聯絡人](#)，第 28 頁)。

- 1 在 Garmin Connect app 上，選擇  或 。

- 2 選擇 **聯絡人**。
- 3 依照螢幕指示操作。

新增聯絡人之後，您必須同步資料以將變更套用到 Instinct 2 Solar ONE PIECE 裝置(使用 [Garmin Connect App](#)，第 26 頁)。

## 開啟和關閉事故偵測功能

- 1 在時間錶面，長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **安全 > 事故偵測**。
- 3 選擇一個 GPS 活動。

**備註：**事故偵測功能僅適用於特定戶外活動。

當 Instinct 2 Solar ONE PIECE 手錶偵測到事故，且手機有連結時，Garmin Connect app 會自動發送包含您的姓名與 GPS 位置的簡訊及電子郵件給您的緊急聯絡人。您有 15 秒的時間取消發送訊息。

## 發出援助需求

您必須先設定緊急聯絡人，才能使用援助功能([新增緊急聯絡人](#)，第 28 頁)。

- 1 長按 **CTRL** 鍵。
  - 2 當您感受到 3 次振動，請放開按鍵以開啟援助功能。裝置將顯示倒數計時器畫面。
- 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**。

## 健康與保健設定

長按 **MENU** 鍵，然後選擇 **健康與保健**。

**心率：**讓您自訂腕式心率感測器設定([腕式心率感測器設定](#)，第 21 頁)。

**脈搏血氧模式：**讓您選擇脈搏血氧模式([設定脈搏血氧模式](#)，第 21 頁)。

**久坐警示：**啟用或停用久坐警示功能([使用久坐警示](#)，第 29 頁)。

**目標達成通知：**讓您開啟或關閉目標達成通知，或僅在活動期間關閉。目標包含每日步數目標、爬樓梯目標和週熱血時間目標。

**Move IQ：**開啟或關閉 Move IQ 活動自動偵測。當您的動作符合常見訓練的動作模式時，Move IQ 功能會自動偵測活動並將其顯示在您的時間軸。Move IQ 活動會顯示活動類型和持續時間，但不會出現在您的活動清單或新聞摘要中。若要獲取更詳細及正確的資訊，您可以使用裝置中的活動項目來記錄運動。

## 自動目標

裝置會根據您先前的活動等級，計算您的每日步數目標。當您白天在移動時，裝置會顯示您每日目標的進度。如果不想使用自動目標功能，您可以在 Garmin Connect 帳戶中自訂個人目標步數。

## 使用久坐警示

久坐不動可能會對身體的代謝機能產生不良的影響。久坐警示功能可以提醒您多活動。當您有一個小時沒有活動時，螢幕會顯示 **該動一動囉！** 與紅色提示條，每多靜

止 15 分鐘就會增加一格。若提示音有開啟則裝置也會發出聲音或振動([系統設定](#)，第 32 頁)。

起身走走(至少兩分鐘)，就能重置久坐警示。

## 熱血時間

為了讓身體健康，世界衛生組織等機構皆建議每週至少要進行 150 分鐘的中度強度運動(例如快走)，或 75 分鐘的高強度運動(例如跑步)。

手錶會監測您的活動強度，並追蹤您在中到高強度活動中所花的時間(高強度數據需要心率資料)。手錶會加總中強度與高強度活動的分鐘數，高強度活動的總分鐘數會以兩倍計算。

## 獲得熱血時間

您的 Instinct 2 Solar ONE PIECE 手錶會比較您的心率資料與您的平均靜止心率來計算熱血時間。如果關閉心率功能，手表會分析您的每分鐘步數來計算中強度熱血時間。

- 開始計時活動以取得最準確計算的熱血時間。
- 全天佩戴手錶以測得最準確的靜止心率。

## 睡眠追蹤

在您平常的睡眠時間，手錶會自動偵測您的睡眠，並監測您的動作。您可以在您的 Garmin Connect 帳戶中設定平常的睡眠時間。睡眠數據包含總睡眠時數、睡眠階段、睡眠動作與睡眠分數。您可以在您的 Garmin Connect 帳戶中檢視這些數據。

**備註：**睡眠數據不包含午睡。您可以開啟勿擾模式關閉鬧鐘以外的通知與警示([快捷目錄](#)，第 19 頁)。

## 自動睡眠監測

- 1 睡覺時戴著手錶。
  - 2 上傳您的睡眠資料到 Garmin Connect 網站([使用 Garmin Connect App](#)，第 26 頁)。
- 您可以在您的 Garmin Connect 帳戶檢視睡眠數據。您可以在 Instinct 2 Solar ONE PIECE 裝置上檢視自己前一晚的睡眠資訊([概覽](#)，第 13 頁)。

## 導航

### 檢視與編輯已儲存航點

**小秘訣：**您可以在快捷目錄儲存位置([快捷目錄](#)，第 19 頁)。

- 1 在時間錶面，按下 **GPS** 鍵。
- 2 選擇 **導航 > 已儲存位置**。
- 3 選擇一個已儲存的位置。
- 4 選擇一個選項檢視或編輯位置的詳細資訊。

### 儲存雙座標位置

您可以使用雙座標儲存目前所在位置，方便日後再次回到同一地點。

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

3 如有需要，按下 **DOWN** 鍵以編輯位置詳細資訊。

## 導航至目的地

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 **GPS** 鍵。
- 2 選擇一個活動。
- 3 長按 **MENU** 鍵。
- 4 選擇 **導航**。
- 5 選擇一個類別。
- 6 依照螢幕指示選擇目的地。
- 7 選擇 **前往**。  
螢幕出現導航資訊。
- 8 按下 **GPS** 鍵以開始導航。

## 導航至儲存活動的起點

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 在時間錶面，按下 **GPS** 鍵。
- 2 選擇一個活動。
- 3 長按 **MENU** 鍵。
- 4 選擇 **導航 > 活動**。
- 5 選擇一個活動。
- 6 選擇 **回到起點**，並選擇一個選項：
  - 要沿著航跡回到活動起始點，請選擇 **返航**。
  - 選擇 **直線返回** 直線返航至起點。

地圖上會出現一條線，連接您目前位置與上次儲存活動的出發點。

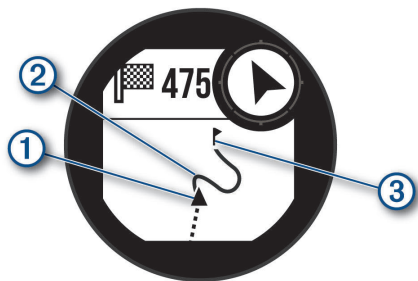
**備註：**您可以啟動計時，防止裝置因超時而返回手錶模式。

- 7 按下 **DOWN** 鍵檢視電子羅盤(選用)。  
箭頭會指向您的起點。

## 活動中導航至起始點

您可以沿著直線或來的路徑導航回目前活動的起點。此功能僅適用於有使用 GPS 的活動。

- 1 活動中按下 **GPS** 鍵。
- 2 選擇 **回到起點**，並選擇一個選項：
  - 要沿著航跡回到活動起始點，請選擇 **返航**。
  - 選擇 **直線返回** 直線返航至起點。



您的目前位置 ①、行進路線 ② 與終點 ③ 會顯示在地圖上。

## 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，按下 **GPS** 鍵。
- 2 選擇一個活動。
- 3 長按 **MENU** 鍵。
- 4 選擇 **導航 > Sight 'N Go**。
- 5 將錶面的頂端標記指向物件，然後按下 **GPS** 鍵。  
螢幕出現導航資訊。
- 6 按下 **GPS** 鍵以開始導航。

## 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 33 頁)。

- 1 在時間錶面，按下 **GPS** 鍵。
- 2 選擇一個活動。
- 3 長按 **MENU** 鍵。
- 4 選擇 **導航 > 上次 MOB**。  
螢幕出現導航資訊。

## 停止導航

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

## 路線

您可以從 Garmin Connect 帳戶傳送路線到您的裝置。路線儲存到裝置後，即可使用裝置導航此路線。

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 **GPS** 鍵。
- 2 選擇一個活動。
- 3 長按 **MENU** 鍵。
- 4 選擇 **導航 > 路線 > 新增**。
- 5 輸入路線名稱，並按下 **✓**。
- 6 選擇 **新增位置**。
- 7 選擇一個選項。
- 8 如有需要，重複步驟 6 與 7。
- 9 點選 **完成 > 開始路線**。  
導航資料將顯示於畫面上。
- 10 按下 **GPS** 鍵以開始導航。

## 在 Garmin Connect 上建立路線

在 Garmin Connect app 建立路線之前，您必須持有 Garmin Connect 帳戶([Garmin Connect](#)，第 26 頁)。

- 1 在 Garmin Connect app 上，選擇 **☰** 或 **⋯**。

- 2 選擇 **訓練 > 路線 > 建立路線**。
- 3 選擇路線類型。
- 4 依照螢幕指示操作。
- 5 選擇 **完成**。

**備註：**您可將這個路線傳送到您的裝置(傳送路線到裝置，第 31 頁)。

### 傳送路線到裝置

您可已將使用 Garmin Connect app 建立的路線傳送到您的裝置(在 *Garmin Connect* 上建立路線，第 30 頁)。

- 1 在 Garmin Connect app 上，選擇  或 。
- 2 選擇 **訓練 > 路線**。
- 3 選擇一個路線。
- 4 選擇  **傳送至裝置**。
- 5 選擇相容的裝置。
- 6 依照螢幕指示操作。

### 檢視或編輯路線詳細資料

在路線導航之前，您可以檢視或編輯路線詳細資料。

- 1 在時間錶面，按下 **GPS** 鍵。
- 2 選擇一個活動。
- 3 長按 **MENU** 鍵。
- 4 選擇 **導航 > 路線**。
- 5 按下 **GPS** 鍵以選擇一條路線。
- 6 選擇一個選項：
  - 選擇 **開始路線** 以開始導航。
  - 選擇 **PacePro** 以建立自定配速帶。
  - 選擇 **地圖** 在地圖上檢視、平移或縮放路線。
  - 選擇 **開始返航** 以開始路線返航。
  - 選擇 **高度變化** 檢視路線中的高度變化。
  - 選擇 **名稱** 以調整路線名稱。
  - 選擇 **編輯** 以編輯路線。
  - 選擇 **刪除** 以刪除路線。

### 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。

**備註：**您可能需要新增投影航點法應用程式至活動及最愛列表。

- 1 在時間錶面，按下 **GPS** 鍵。
- 2 選擇 **投影航點法**。
- 3 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以設定航向。
- 4 按下 **GPS** 鍵。
- 5 按下 **DOWN** 鍵選擇距離單位。
- 6 按下 **UP** 鍵以輸入距離。
- 7 按下 **GPS** 鍵儲存。

投影航點將以預設名稱儲存。

### 導航設定

當導航至某地時，您可以自訂地圖功能或顯示。

### 自訂地圖功能

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 導航 > 資料畫面**。
- 3 選擇一個選項：
  - 選擇 **地圖** 以開啟或關閉地圖。
  - 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。

### 航向設定

您可以設定直線導航中指標的行為。


長按 **MENU** 鍵，選擇 **導航 > 類型**。

**目標方位：**指向目的地的行進方向。

**航線方位：**顯示您與最短航線的關係。

### 設定導航警示

設定警示幫助您導航至目的地。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **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**。
- 4 如有需要，請選擇 **狀態** 以開啟警示。
- 5 如有需要，輸入距離或時間，並選擇 。

## 電量管理員設定

長按 **MENU** 鍵，選擇 **設定 > 電量模式**。

**省電模式：**讓您自訂系統設定以延長手錶模式下的電池使用時間(自訂省電模式功能，第 31 頁)。

**電量模式：**讓您自訂系統設定、活動設定與 GPS 設定以延長活動中的電池使用時間(自訂電量模式，第 32 頁)。

### 自訂省電模式功能

省電模式功能讓您可快速調整系統設定以擴增手錶模式下的電池使用時間。在快捷目錄頁面開啟省電模式功能(快捷目錄，第 19 頁)。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **電量管理員 > 省電模式**。
- 3 選擇 **狀態** 以開啟省電模式功能。
- 4 選擇 **編輯**，並選擇一個選項：
  - 選擇 **錶面** 以啟用每分鐘更新一次的低耗電錶面。
  - 選擇 **手機** 以中斷與配對手機的連結。
  - 選擇 **腕式心率** 以關閉腕式心率偵測。
  - 選擇 **背光** 以停用自動背光。

手錶在每個設定變更後會顯示獲得多少小時的電量。

- 5 選擇 **睡眠中** 以啟用睡眠時省電功能。

**小秘訣：**您可以在 Garmin Connect 帳戶中的使用者設定設定您平常的睡眠時間。

6 選擇 **低電量警示** 以在電量低時接收警示通知。

## 變更電量模式

### 注意

此功能顯示的續航預估為裝置計算各項功能對續航影響的預估平均值，實際的續航表現會因使用情境而有所不同。

您可以設定電量模式來增加活動時的電池使用時間。

- 1 活動進行時，長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **電量模式**。
- 3 選擇一個選項。

手錶會顯示選擇的電量模式有多少小時的電量。

## 自訂電量模式

您的裝置預載多個電量模式，讓您快速調整系統設定、活動設定及 GPS 設定，以在活動中延長電量使用時間。您可以自訂既有的電量模式或建立新的自訂電量模式。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **電量管理 > 電量模式**。
- 3 選擇一個選項：
  - 選擇一個要自訂的電量模式。
  - 選擇 **新增** 以建立新的自訂電量模式。

4 如有需要，輸入自訂名稱。

5 選擇一個選項自訂您的電量模式設定。

例如，您可以變更 GPS 設定或中斷與配對手機的連結。

手錶在每個設定變更後會顯示獲得多少小時的電量。

6 如有需要，選擇 **完成** 以儲存並使用自訂電量模式。

## 儲存電量模式

您可以將預載的電量模式重置回出廠設定。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **電量管理 > 電量模式**。
- 3 選擇一個預載的電量模式。
- 4 選擇 **重置設定 > ✓**。

## 系統設定

長按 **MENU** 鍵，然後選擇 **系統**。

**語言：**設定手錶顯示的語言。

**時間：**調整時間設定([時間設定](#)，第 32 頁)。

**背光：**調整背光設定([背光設定](#)，第 32 頁)。

**聲音和振動：**設定手錶聲音，如按鍵音、警示音與振動。

**勿擾模式：**讓您啟用勿擾模式。您可以編輯對畫面、警示、抬手的偏好設定。

**快捷鍵：**讓您指定快捷鍵的動作([自訂快捷鍵](#)，第 33 頁)。

**自動鎖定：**讓您自動鎖定按鍵與觸控螢幕以防止不小心

按到按鍵或滑到螢幕。選擇 **活動期間** 選項在計時活動中鎖定按鍵與觸控螢幕。選擇 **一般使用** 選項在沒有記錄計時活動時鎖定按鍵與觸控螢幕。

**格式：**設定一般格式的偏好設定，例如測量單位、活動時顯示的速度與配速、一週的第一天、地理位置格式與大地基準([變更測量單位](#)，第 33 頁)。

**生理 TrueUp：**可同步您其他 Garmin 裝置中的活動和體能表現數據([同步活動及表現數據](#)，第 33 頁)。

**體能表現狀況：**在活動期間啟用體能表現狀況功能([體能狀況指數](#)，第 16 頁)。

**資料記錄：**設定手錶如何記錄活動資料。預設 **智慧** 可支援較長的活動記錄；若設定為 **每秒** 可以提供較詳細的活動紀錄，但可能無法完整記錄較長的活動。

**USB 模式：**當連接至電腦時，設定手錶為隨身碟模式或 Garmin 模式。

**重置：**讓您重置使用者資料與設定([重置所有設定](#)，第 36 頁)。

**軟體更新：**使用 Garmin Express 下載安裝更新軟體。

**關於：**顯示裝置、軟體、電子標籤、通訊協定與版權聲明等資訊。

## 時間設定

長按 **MENU** 鍵，然後選擇 **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。

**設定時間：**設定裝置時區。**自動** 選項會根據 GPS 定位自動設定時區。

**時間：**當 **設定時間** 選項設定為 **手動** 時，讓您調整時間。

**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([設定警示](#)，第 2 頁)。

**與 GPS 同步：**讓您在變換時區或要更新日光節約時間時手動將時間與 GPS 同步([與 GPS 同步時間](#)，第 2 頁)。

## 背光設定

1 長按 **MENU** 鍵。

2 選擇 **系統 > 背光**。

3 選擇 **夜視模式** 降低背光亮度以相容於夜視鏡(選用)。

4 選擇一個選項：

- 選擇 **活動期間**。
- 選擇 **一般使用**。
- 選擇 **睡眠期間**。

5 選擇一個選項：

- 選擇 **按鍵** 以啟用按鍵背光功能。選擇 **警示** 以開啟警示背光。
- 選擇 **抬手**，在您舉起並轉動手臂查看手腕時開啟背光。
- 選擇 **顯示時間** 以設定背光持續開啟的時間長度。
- 選擇 **亮度** 以設定背光的亮度。

**備註：**啟用夜視模式時無法調整亮度。

## 自訂快捷鍵

您可以自訂單一按鍵或組合按鍵的長按功能。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **系統 > 快捷鍵**。
- 3 選擇要自訂的單一按鍵或組合按鍵。
- 4 選擇功能。

## 變更測量單位

您可以自訂距離、配速、速度、海拔、重量、高度和溫度的測量單位。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **系統 > 格式 > 單位**。
- 3 選擇一個測量類別。
- 4 選擇測量單位。

## 同步活動及表現數據

您可以透過 Garmin Connect 帳戶將其他 Garmin 裝置中的活動和體能表現數據同步到您的 Instinct 2 Solar ONE PIECE 手錶。這可以讓手錶更精確地顯示您的訓練狀態和體能。舉例來說，您可以使用 Edge 裝置記錄騎乘活動，然後在 Instinct 2 Solar ONE PIECE 手錶上檢視活動的詳細資訊和整體訓練負荷。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **系統 > Physio TrueUp**。

當您的手錶與手機完成同步後，您在其他 Garmin 裝置上記錄的近期活動和生理指標參數就會出現在您的 Instinct 2 Solar ONE PIECE 手錶上。

## 檢視裝置資訊

您可以檢視裝置資訊，如機台序號、軟體版本、法規資訊與版權聲明。

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

## 檢視電子標籤法規與符合性資訊

本裝置採用電子標籤(e-label)，可提供法規資訊，如地區合規標章提供的識別號碼，及適用產品與授權資訊。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 從系統選單中，點選 **關於**。

## 裝置資訊

### 為手錶充電

#### 警告

裝置內含鋰離子電池。請參閱包裝手冊內的《安全及產品資訊須知》取得產品警告和其他重要資訊。

#### 注意

充電或連接至電腦前，請務必清潔並保持傳輸接點與周圍區域乾燥，以免鏽蝕。請參閱使用手冊中的清潔指示（[裝置保養](#)，第 34 頁）。

- 1 將 USB 線較小的一端插入手錶的充電埠。



- 2 將 USB 線較大的一端插入 USB 供電埠。
- 3 將手錶充電。

## 太陽能充電

具備太陽能充電功能的手錶可讓您在使用中同時為手錶充電。

### 太陽能充電小秘訣

請參考下列小秘訣以最大化手錶的電池效能。

- 佩戴時，請避免錶面被衣袖遮蓋。
  - 未佩戴時，請將錶面朝向太陽光。
- 備註：**若裝置的內部溫度超出太陽能充電保護閾值，即會自動停止充電以避免裝置過熱。
- 備註：**當手錶連接到外部電源或電量滿格時，將不會進行太陽能充電。

## 產品規格

|            |                           |
|------------|---------------------------|
| 電池種類       | 可充電式鋰離子電池                 |
| 防水等級       | 10 ATM <sup>1</sup>       |
| 操作溫度範圍     | -20° ~ 60°C (-4° ~ 140°F) |
| USB 充電溫度範圍 | 0° ~ 45°C (32° ~ 113°F)   |
| 無線傳輸介面     | ANT+、BLE                  |

## 電池效能資訊

電池效能取決於您所使用的功能，例如活動追蹤、光學心率、智慧通知、GPS、內建感測器或連接 ANT+ 感測器等（[延長電池效能的小秘訣](#)，第 36 頁）。

| 模式                 | 電池效能 (Instinct 2 Solar ONE PIECE)       | 電池效能 (Instinct 2S Solar ONE PIECE)      |
|--------------------|---|---|
| 智慧模式 + 活動追蹤 + 腕式心率 | 使用太陽能充電最長可達 28 天 / 無極限 <sup>2</sup>     | 使用太陽能充電最長可達 21 天 / 51 天 <sup>2</sup>    |
| GPS 模式             | 使用太陽能充電最長可達 30 小時 / 48 小時 <sup>3</sup>  | 使用太陽能充電最長可達 22 小時 / 28 小時 <sup>3</sup>  |
| GPS 最大電量模式         | 使用太陽能充電最長可達 70 小時 / 370 小時 <sup>3</sup> | 使用太陽能充電最長可達 54 小時 / 144 小時 <sup>3</sup> |
| GPS 探險模式           | 使用太陽能充電最長可達 32 天 / 無極限 <sup>2</sup>     | 使用太陽能充電最長可達 25 天 / 105 天 <sup>2</sup>   |

| 模式           | 電池效能<br>(Instinct 2 Solar<br>ONE PIECE)     | 電池效能<br>(Instinct 2S Solar<br>ONE PIECE)    |
|--------------|---|---|
| 省電智慧<br>手錶模式 | 使用太陽能充電最<br>長可達 65 天 / 無極<br>限 <sup>2</sup> | 使用太陽能充電最<br>長可達 50 天 / 無極<br>限 <sup>2</sup> |

<sup>1</sup> 本裝置可承受等同 100 公尺水深的壓力，更多資訊請參考 [Garmin.com.hk/legal/waterrating](http://Garmin.com.hk/legal/waterrating)。

<sup>2</sup> 全天配戴並至少在戶外 50,000 照度的環境中達 3 小時。

<sup>3</sup> 在 50,000 照度的戶外環境中連續使用。

## 裝置保養

### 注意

請勿使用尖銳的物品清潔裝置。

避免使用會破壞塑膠零件與表面處理的化學清潔劑、溶劑和驅蟲劑。

在接觸到氯、鹽水、防曬油、化妝品、酒精或其它強烈化學物質後，請使用清水徹底沖洗。長時間接觸這些物質可能會損壞裝置外殼。

避免在水中使用按鍵。

避免激烈的撞擊或粗暴的使用方式，這樣有可能減損產品的壽命。

請勿將裝置存放在可能會長時間曝露於極端溫度的地方，這有可能造成永久性的損壞。

## 清潔手錶

### 重要

長時間使用手錶後，部分使用者可能會感到皮膚不適，特別是有敏感性皮膚或過敏的使用者。如果您發現任何皮膚不適的症狀，請先拿下手錶，讓您的皮膚有時間修復。為了防止皮膚不適，請確保手錶清潔與乾燥，也不要將手錶戴得太緊。

### 注意

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

1 以中性清潔劑沾濕絨布擦拭手錶。

2 將裝置擦乾。

清潔後，請等待手錶完全風乾。

**小秘訣：**如需更多資訊，請前往 [Garmin.com.hk/legal/fit-and-care](http://Garmin.com.hk/legal/fit-and-care)。

## 更換錶帶

您可以換上新 Instinct 2 Solar ONE PIECE 錶帶或相容的 QuickFit 22 快拆錶帶。

1 使用錶針工具推入錶針。



2 從裝置取下錶帶。



3 選擇一個選項：

- 若要安裝 Instinct 2 Solar ONE PIECE 錶帶，請將新錶帶的一側與裝置孔對齊，然後推入的錶針，將其按入到位。



**備註：**請確認錶帶已安裝牢固，錶耳針應該與裝置上的孔對齊。

- 若要安裝 QuickFit 22 錶帶，請先取下 Instinct 2 Solar ONE PIECE 系列錶帶的錶耳針，然後將錶耳針放回裝置，再將新錶帶按入到位。



**備註：**請確保錶帶是牢固的並密合軸心。

4 重複此步驟替換另一側的錶帶。

## 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 及較舊版本的作業系統。

## 刪除檔案

### 注意

如果您不清楚某個檔案的用途，請不要將它刪除。裝置的記憶體中存有重要、不應刪除的系統檔案。

- 1 開啟 Garmin 磁碟。
- 2 如有需要，開啟資料夾。
- 3 選擇一個檔案。
- 4 按下電腦鍵盤的 **Delete** 鍵。

**備註：**如果您使用的是 Apple® 電腦，必須清除垃圾桶以完全移除檔案。

## 疑難排解

### 產品更新

在電腦上，安裝 Garmin Express ([Garmin.com.hk/express](http://Garmin.com.hk/express))。在智慧型手機上，安裝 Garmin Connect app。

透過以上方式可輕鬆取得下列 Garmin 裝置服務：

- 軟體更新
- 地圖更新
- 球道更新
- 上傳資料到 Garmin Connect
- 產品註冊

### 取得更多資訊

您可以在 Garmin 網頁上取得更多關於此產品的資訊。

- 前往 [support.Garmin.com/en-HK](http://support.Garmin.com/en-HK) 取得更多手冊、文章與軟體更新。

- 前往 [Garmin.com.hk/buy](http://Garmin.com.hk/buy) 或聯繫您的 Garmin 經銷商以取得選購配件與替換零件的資訊。
- 更多關於活動追蹤準確度資訊，請前往 [Garmin.com.hk/legal/atdisclaimer](http://Garmin.com.hk/legal/atdisclaimer)。本產品非醫療裝置。

## 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 **MENU** 鍵。
- 2 向下捲動到清單的最後一個項目，然後按下 **GPS** 鍵。
- 3 按下 **GPS** 鍵。
- 4 選擇您的語言。
- 5 按下 **GPS** 鍵。

## 我的手機是否與我的手錶相容？

Instinct 2 Solar ONE PIECE 手錶相容於使用智慧藍牙的手機。

請參考 [Garmin.com.hk/ble](http://Garmin.com.hk/ble) 瞭解相容性資訊。

## 我的手機無法連結到手錶

如果您的手機無法與手錶連結，您可以嘗試下列方法。

- 將您的手機與手錶關機後再重新開機。
- 在手機上啟用無線藍牙。
- 將 Garmin Connect app 更新至最新版本。
- 在 Garmin Connect app 與手機的藍牙設定中移除您的手錶，再重新進行配對。
- 如果您購買了新的手機，請在您準備停用的手機上將您的手錶從 Garmin Connect app 中移除。
- 將您的手機帶到手錶的 10 公尺之內。
- 在手機上開啟 Garmin Connect app，選擇 **☰** 或 **⋮**，再選擇 **Garmin 裝置 > 新增裝置** 進入配對模式。
- 在時間錶面長按 **MENU** 鍵，並選擇 **手機 > 與手機配對**。

## 我的手錶可以搭配我的藍牙感測器使用嗎？

裝置與部分藍牙感測器相容。第一次與您的 Garmin 裝置連結前，感測器須先經過配對。完成配對後，每當您開使一個活動而感測器有開啟且在範圍內，裝置就會自動與其連結。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **感測器與配件 > 新增**。
- 3 選擇一個選項：
  - 選擇 **搜尋全部**。
  - 選擇您的感測器類型。

您可以自訂選用的資料欄位 ([自訂資料畫面](#)，第 8 頁)。

## 重新啟動手錶

- 1 長按 **CTRL** 鍵直到手錶關機。
- 2 長按 **CTRL** 鍵開啟手錶。

## 重置所有設定

您可以將所有裝置設定重置回出廠預設值。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **設定 > 系統 > 重置**。
- 3 選擇一個選項：
  - 要將所有裝置設定重置為出廠預設值，並刪除所有使用者輸入的資訊及活動紀錄，選擇 **刪除資料並重置設定**。
  - 要將所有裝置設定重置為出廠預設值，並保留所有使用者輸入的資訊及活動紀錄，選擇 **回復預設設定**。

## 延長電池效能的小秘訣

您可以嘗試下列小秘訣以延長電池效能。

- 變更活動期間的電量模式 (**變更電量模式**，第 32 頁)。
- 從快捷目錄開啟省電模式 (**快捷目錄**，第 19 頁)。
- 縮短背光逾時時間 (**背光設定**，第 32 頁)。
- 降低背光亮度 (**背光設定**，第 32 頁)。
- 在活動期間使用 UltraTrac 衛星模式。
- 不使用連結功能時關閉藍牙 (**快捷目錄**，第 19 頁)。
- 當您要暫停活動較長的一段時間時，可以使用 **稍後繼續** 的選項 (**結束活動**，第 2 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 13 頁)。
- 限制手錶顯示的智慧通知 (**管理通知**，第 25 頁)。
- 停止廣播心率到已配對的 Garmin 裝置 (**廣播心率數據**，第 21 頁)。
- 關閉腕式心率 (**腕式心率感測器設定**，第 21 頁)。  
**備註：**腕式心率用於計算高強度熱血時間及卡路里的消耗。
- 開啟手動脈搏血氧偵測 (**設定脈搏血氧模式**，第 21 頁)。

## 取得衛星訊號

裝置需要開放的戶外空間以接收衛星訊號。時間與日期將依據您的 GPS 位置自動設定。

**小秘訣：**更多 GPS 資訊請前往 [Garmin.com.hk/about-gps](http://Garmin.com.hk/about-gps)。

- 1 到戶外開放空間。  
裝置正面應朝向天空。
- 2 等待裝置接收衛星訊號。  
可能需要 30 ~ 60 秒接收衛星訊號。

## 改善衛星訊號接收

- 請經常將手錶與您的 Garmin 帳戶同步：
  - 使用 USB 線與 Garmin Express 應用軟體連接您的手錶與電腦。
  - 透過啟用藍牙的手機將您的手錶與 Garmin Connect app 同步。

當連接 Garmin 帳戶時，會載入近幾天的衛星資料，這將加速手錶的衛星訊號接收。

- 將手錶帶到戶外開放的區域，遠離高樓或樹木。
- 保持靜止幾分鐘等候衛星訊號接收。

## 溫度數值不準確

您的體溫會影響內建溫度感測器測得的溫度數據。要取得最準確的溫度數值，請將手錶從手腕取下，並等待 20 到 30 分鐘。

您也可以使用選購的 **tempe** 外接式溫度感測器，以在佩戴手錶時取得準確的環境溫度數值。

## 活動追蹤

如需更多關於活動量記錄準確度的資訊，請前往 [Garmin.com.hk/legal/atdisclaimer](http://Garmin.com.hk/legal/atdisclaimer)。

## 我的每日步數沒有出現

每日步數會在每天午夜重設，如果螢幕上出現的是橫線，而非您的步數，請讓裝置取得衛星訊號並自動設定時間。

如果出現虛線而不是步數，請允許裝置獲取衛星訊號並自動設置時間。

## 我的步數似乎不準確

如果您的步數不準確，您可以嘗試下列方法。

- 將手錶戴在非慣用手腕上。
- 推嬰兒車或割草機時，請將手錶放在口袋中。
- 在只使用手或手臂活動時，將手錶放在口袋中。  
**備註：**手錶可能會將某些重複的動作誤判為步數，例如洗碗、折衣物或拍手。

## 我裝置上的步數和 Garmin Connect 帳戶中的步數不同步

您 Garmin Connect 帳戶中的步數會在您同步裝置時更新。

- 1 選擇一個選項：
  - 將您的步數與 Garmin Express 應用軟體同步 (**使用 Garmin Connect 電腦版**，第 26 頁)。
  - 與 Garmin Connect app 同步 (**使用 Garmin Connect App**，第 26 頁)。
- 2 等待裝置同步您的數據。  
同步可能需要幾分鐘的時間。

**備註：**重新整理 Garmin Connect app 或 Garmin Express 應用軟體並不會同步您的數據或更新您的步數。

## 爬樓層數據似乎不準確

您的手錶使用內建的氣壓計測量爬樓層時的高度變化。每爬一層樓約等於 3 公尺。

- 爬樓梯時請避免握住扶手或跳格爬樓梯。
- 在有風的環境下，請用袖口或外套蓋住手錶，以免強陣風導致讀數失準。

# 附錄

## 資料欄位

**備註：**並非所有活動類型都有所有資料欄位。部分資料欄位須配對 ANT+ 或藍牙配件才會顯示資料。部分資料欄位會出現在手錶的多個類別中。

**小秘訣：**您也可以在此 Garmin Connect app 的手錶設定中自訂資料欄位。

### 踏頻／步頻欄位

| 名稱   | 說明                              |
|------|---------------------------------|
| 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。                   |
| 步頻   | 騎乘時，曲柄轉動的次數。裝置必須連結踏頻配件，才能顯示此資料。 |
| 踏頻   | 跑步時，每分鐘的步數(左右腳合併)。              |
| 單圈踏頻 | 自行車。目前單圈的平均踏頻。                  |
| 單圈步頻 | 跑步。目前單圈的平均步頻。                   |
| 前圈踏頻 | 騎乘。前圈的平均踏頻。                     |
| 前圈步頻 | 跑步。前圈的平均步頻。                     |

### 電子羅盤欄位

| 名稱     | 說明              |
|--------|-----------------|
| 羅盤航向   | 由羅盤所顯示的目前移動方向。  |
| GPS 航向 | 依照 GPS 的目前移動方向。 |
| 目前航向   | 您的移動方向。         |

### 距離欄位

| 名稱     | 說明            |
|--------|---------------|
| 距離     | 目前航跡或活動的移動距離。 |
| 單組距離   | 目前單組移動的距離。    |
| 單圈距離   | 目前單圈的移動距離。    |
| 前圈距離   | 前圈移動的距離。      |
| 前組動作距離 | 前組完成動作移動的距離。  |
| 單組動作距離 | 目前動作移動的距離。    |
| 航海距離   | 以海里為單位的航行距離。  |

### 海拔欄位

| 名稱     | 說明  |
|--------|---|
| 平均爬升距離 | 自上次重設後平均垂直爬升距離。   |
| 平均下降   | 自上次重置後的平均垂直下降距離。  |
| 海拔     | 目前位置於海平面上或下的高度。   |
| 滑翔比    | 水平移動距離和垂直距離變化的比例。                                       |
| GPS 海拔 | 依照 GPS 的目前位置高度。   |
| 坡度     | 計算方式為上升(高度)除以平移(距離)。例如，如果每爬升 3 公尺水平移動距離為 60 公尺，則坡度為 5%。 |

| 名稱     | 說明                             |
|--------|--------------------------------|
| 單圈爬升   | 目前單圈的垂直爬升距離。                   |
| 單圈下降   | 目前單圈的垂直下降距離。                   |
| 前圈爬升   | 前圈的垂直上升距離。                     |
| 前圈下降   | 前圈的垂直下降距離。                     |
| 前組動作爬升 | 前組完成動作的垂直爬升距離。                 |
| 前組動作下降 | 前組完成動作的垂直下降距離。                 |
| 最大爬升   | 自上次重置後的最大爬升率(英尺 / 分鐘或公尺 / 分鐘)。 |
| 最大下降   | 自上次重置後的最大下降率(英尺 / 分鐘或公尺 / 分鐘)。 |
| 最高海拔   | 自上次重置後抵達過的最高海拔。                |
| 最低海拔   | 自上次重置後抵達的最低海拔。                 |
| 單組動作爬升 | 單組動作的垂直爬升距離。                   |
| 單組動作下降 | 單組動作的垂直下降距離。                   |
| 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。                   |

### 心率欄位

| 名稱          | 說明  |
|-------------|---|
| % 儲備心率      | 儲備心率百分比(最大心率減去歇息心率)。                                |
| 有氧效果        | 目前的活動對有氧體能程度的影響。                                    |
| 無氧效果        | 目前的活動對無氧體能程度的影響。                                    |
| 平均儲備心率 %    | 目前活動的平均儲備心率(最大心率減去靜止心率)百分比。                         |
| 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百分比。                                     |
| 心率          | 您每分鐘心跳的次數(bpm)。裝置必須有腕式心率或連結至相容的心率感測器。               |
| % 最大心率      | 最大心率的百分比。   |
| 心率區間        | 目前的心率範圍(1 至 5)。預設區間是以您的使用者資訊及最大心率(以 220 減去您的年齡)為基準。 |
| 單組平均儲備心率百分比 | 目前單組游泳的平均儲備心率(最大心率減靜止心率)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。                                      |
| 單組最大儲備心率百分比 | 目前單組游泳的最大儲備心率(最大心率減去靜止心率)百分比。                       |
| 單組最大最大心率百分比 | 目前單組游泳的最大最大心率百分比。                                   |
| 單組最大心率      | 目前單組游泳的最大心率。  |
| 單圈儲備心率百分比   | 目前單圈的平均儲備心率(最大心率減去靜止心率)百分比。                         |
| 單圈心率        | 目前單圈的平均心率。  |

| 名稱          | 說明                          |
|-------------|-----------------------------|
| 單圈最大心率百分比   | 目前單圈的平均最大心率百分比。             |
| 前圈儲備心率百分比   | 前圈的平均儲備心率(最大心率減去靜止心率)百分比。   |
| 末圈心率        | 完成的末圈平均心率。                  |
| 前圈最大心率百分比   | 前圈的平均最大心率百分比。               |
| 前組動作 %HRR   | 前組動作的儲備心率(最大心率減去歇息心率)平均百分比。 |
| 前組動作心率      | 前組完成動作的平均心率。                |
| 前組動作最大心率百分比 | 前組動作的平均最大心率百分比。             |
| 最大心率        | 目前活動的最大心率。                  |
| 單組動作 %HRR   | 目前動作的儲備心率(最大心率減去歇息心率)平均百分比。 |
| 單組動作心率      | 目前動作的平均心率。                  |
| 單組動作最大心率百分比 | 目前動作的平均最大心率百分比。             |
| 區間內時間       | 在每個心率或功率區間的時間。              |

### 趟數欄位

| 名稱   | 說明             |
|------|----------------|
| 單組趟數 | 目前單組完成的泳池趟數。   |
| 趟數   | 目前活動期間完成的泳池趟數。 |

### 導航欄位

| 名稱       | 說明   |
|----------|--|
| 目標方位     | 目的地相對於現在位置的方位，只有在導航時才會出現此資料。                   |
| 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。 |
| 目的地航點    | 通往目的地路線上的最後航點。導航時才會出現此資料。                      |
| 終點距離     | 抵達終點之前的剩餘距離。導航時才會出現此資料。                        |
| 下一航點距離   | 至路線下一個航點的剩餘距離。導航時才會出現此資料。                      |
| 預計總距離    | 預計從起點到最終目的地的距離。導航時才會出現此資料。                     |
| 預計抵達時間   | 預計抵達最終目的地的時間(調整至目的地當地時間)。導航時才會出現此資料。           |
| 下個航點抵達時間 | 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。    |
| 預計在途時間   | 預計抵達最終目的地的剩餘時間。導航時才會出現此資料。                     |
| 目的地滑翔比   | 從目前位置下降至目的地海拔所需的滑翔比。導航時才會出現此資料。                |

| 名稱     | 說明                                 |
|--------|------------------------------------|
| 下一個航點  | 航線上的下一個航點。導航時才會出現此資料。              |
| 偏離航線   | 從原始航行路徑偏離的左右距離，只有在導航時才會出現此資料。      |
| 下一轉彎時間 | 抵達路線中下一個航點之前的預估剩餘時間，只有在導航時才會出現此資料。 |
| 航速補償   | 趨近路線上某個目的地時的速度，只有在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。      |
| 目標振幅   | 抵達預定高度的爬升率或下降率，只有在導航時才會出現此資料。      |

### 其它欄位

| 名稱      | 說明                                      |
|---------|---|
| 周圍氣壓    | 尚未校正的氣壓數值。                              |
| 大氣壓力    | 目前校正過的氣壓。                               |
| 電池電量    | 剩餘的電池電力。                                |
| 卡路里     | 消耗的總熱量。                                 |
| 上樓統計    | 當天爬上的總樓層數。                              |
| 下樓統計    | 當天爬下的總樓層數。                              |
| 每分鐘樓層   | 每分鐘爬上的樓層數。                              |
| Grit    | 依據目前活動所處高度、坡度及急速變向計算活動的難易度。             |
| 單圈 Flow | 目前單圈的總 Flow 分數。                         |
| 單圈 Grit | 目前單圈的總 Grit 分數。                         |
| 完成圈數    | 目前活動所完成的圈數。                             |
| 訓練負荷    | 目前活動的訓練負荷。訓練負荷是運動後過耗氧量(EPOC)，代表運動費力的程度。 |
| 最大壓力    | 目前活動的最大壓力等級。                            |
| 動作數     | 目前活動完成的動作數。                             |
| 體能表現狀況  | 體能表現狀況分數是您運動能力的即時評估。                    |
| 次數      | 在肌力訓練中，一組動作重複的次數。                       |
| 完成圈數    | 目前活動所完成的圈數。                             |
| 單組計時    | 在肌力訓練活動中，目前單組經過的時間。                     |
| 壓力等級    | 您當下的壓力等級。                               |
| 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。                          |
| 目前時間    | 依目前位置及時間設定(格式、時區、日光節約時間)得出的當下時間。        |

## 配速欄位

| 名稱         | 說明                   |
|------------|----------------------|
| 500m 配速    | 目前每 500 公尺的划槳配速。     |
| 平均 500m 配速 | 目前活動每 500 公尺的平均划槳配速。 |
| 平均配速       | 目前活動的平均配速。           |
| 單組配速       | 目前間歇訓練的平均配速。         |
| 單圈 500m 配速 | 目前單圈每 500 公尺的平均划槳配速。 |
| 單圈配速       | 目前單圈的平均配速。           |
| 前圈 500m 配速 | 前圈每 500 公尺的平均游泳配速。   |
| 前圈配速       | 前圈的平均配速。             |
| 前趟配速       | 前趟的平均配速。             |
| 前組動作配速     | 前組完成動作的平均配速。         |
| 動作配速       | 目前動作的平均配速。           |
| 配速         | 目前配速。                |

## PacePro 欄位

| 名稱        | 說明                 |
|-----------|--------------------|
| 下個分段距離    | 跑步。下一個分段的總距離。      |
| 下個分段目標配速  | 跑步。下一個分段的目標配速。     |
| 整體超前 / 落後 | 跑步。目標配速的整體超前或落後時間。 |
| 分段距離      | 跑步。目前分段的總距離。       |
| 分段剩餘距離    | 跑步。目前分段剩餘的距離。      |
| 分段配速      | 跑步。目前分段的配速。        |
| 分段目標配速    | 跑步。目前分段的目標配速。      |

## 功率欄位

| 名稱         | 說明                    |
|------------|-----------------------|
| 功率 - %FTP  | 目前功率輸出相較於功能性閾值功率的百分比。 |
| 3 秒平衡      | 左 / 右腳的 3 秒移動平均功率平衡。  |
| 3 秒功率      | 3 秒移動平均功率輸出。          |
| 10 秒平衡     | 左 / 右腳的 10 秒移動平均功率平衡。 |
| 10 秒功率     | 10 秒移動平均功率輸出。         |
| 30 秒平衡     | 左 / 右腳的 30 秒移動平均功率平衡。 |
| 30 秒功率     | 30 秒移動平均功率輸出。         |
| 平均功率平衡     | 目前活動的左 / 右腳平均功率平衡。    |
| 平均左腳功率分布   | 目前活動的左腳平均功率分布角度。      |
| 平均功率       | 目前活動的平均輸出功率。          |
| 平均右腳功率分布   | 目前活動的右腳平均功率分布角度。      |
| 平均左腳功率峰值分布 | 目前活動的左腳平均功率峰值分布角度。    |

| 名稱         | 說明                                       |
|------------|--|
| 平均踩踏施力偏移   | 目前活動的平均踩踏施力偏移量。                          |
| 平均右腳功率峰值分布 | 目前活動的右腳平均功率峰值分布角度。                       |
| 左右平衡       | 目前的左右腳功率平衡。                              |
| 強度係數       | 目前活動的強度係數 (Intensity Factor)。            |
| 單圈平衡       | 目前單圈的左腳 / 右腳平均功率。                        |
| 左腳單圈功率峰值分布 | 目前單圈的左腳平均功率峰值分布角度。                       |
| 左腳單圈功率分布   | 目前單圈的左腳平均功率分布角度。                         |
| 單圈標準化功率    | 目前單圈的平均標準化功率。                            |
| 單圈踩踏施力偏移   | 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。                             |
| 右腳單圈功率峰值分布 | 目前單圈的右腳平均功率峰值分布角度。                       |
| 右腳單圈功率分布   | 目前單圈的右腳平均功率分布角度。                         |
| 前圈標準化功率    | 前圈的平均標準化功率。                              |
| 末圈功率       | 完成的末圈平均輸出功率。                             |
| 左腳功率峰值分布   | 目前左腳的功率峰值分布角度。功率峰值分布角度為騎士產生推動力峰值部分的角度範圍。 |
| 左腳功率分布     | 目前左腳的功率分布角度。功率分佈為產生正功率的踩踏區域。             |
| 單圈最大功率     | 目前單圈的最高輸出功率。                             |
| 最大功率       | 目前活動的最高輸出功率。                             |
| 標準化功率 (NP) | 目前活動的標準化功率 (Normalized Power)。           |
| 腳踏平整度      | 測量每次踩踏過程中，騎士對踏板施力的平衡程度。                  |
| 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         | 騎乘。目前以瓦特為單位的功率輸出。                        |
| 功率體重比      | 目前測得以瓦特 / 公斤為單位的輸出功率。                    |
| 功率區間       | 根據您的 FTP 或自訂設定得出目前的功率輸出範圍 (1 到 7)。       |
| 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。 |
| 右腳功率分布     | 目前右腳的功率分佈角度。功率分佈為產生正功率的踩踏區域。             |
| 區間內時間      | 每個功率區間經過的時間。                             |
| 坐姿騎乘時間     | 目前活動以坐姿踩踏的時間。                            |
| 單圈坐姿時間     | 目前單圈以坐姿踩踏的時間。                            |

| 名稱     | 說明                        |
|--------|---------------------------|
| 站姿騎乘時間 | 目前活動以站姿踩踏的時間。             |
| 單圈站姿時間 | 目前單圈以站姿踩踏的時間。             |
| 訓練壓力分數 | 目前活動的訓練壓力分數。              |
| 扭矩效率   | 量測踩踏效率的數據。                |
| 功      | 運動過程的累計做功量 (輸出功率)，以千焦耳計算。 |

### 休息欄位

| 名稱   | 說明                        |
|------|---------------------------|
| 單組總時 | 上一組訓練加上目前休息時間的計時器 (泳池游泳)。 |
| 休息計時 | 目前休息時間的計時器 (泳池游泳)。        |

### 跑步動態

| 名稱          | 說明  |
|-------------|---|
| 平均 GCT 平衡   | 目前階段的平均觸地時間平衡。                                |
| 平均觸地時間      | 目前活動的平均觸地時間。                                  |
| 平均步幅        | 目前階段的平均跨步長度。                                  |
| 平均垂直振幅      | 目前活動的平均垂直振動幅度。                                |
| 平均移動效率      | 目前階段的平均垂直振幅除以步幅。                              |
| GCT 平衡      | 跑步時左腳 / 右腳接觸地面時間的平衡。                          |
| 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。 |
| 單圈平均 GCT 平衡 | 目前單圈的平均觸地時間平衡。                                |
| 單圈觸地時間      | 目前單圈的平均觸地時間。                                  |
| 單圈步幅        | 目前單圈的平均跨步長度。                                  |
| 單圈垂直振幅      | 目前單圈的平均垂直振動幅度。                                |
| 單圈移動效率      | 目前單圈的平均垂直振幅除以平均步幅。                            |
| 步幅          | 您跨出一步與下一步間的距離，測量單位為公尺。                        |
| 垂直振幅        | 跑步過程中身體彈跳的幅度，顯示您的軀幹每一步的垂直移動距離 (以公分為單位)。       |
| 移動效率        | 垂直振幅與步幅的比例。                                   |

### 速度欄位

| 名稱       | 說明                                  |
|----------|-------------------------------------|
| 平均移動速度   | 目前活動的平均移動速度。                        |
| 平均整體速度   | 目前活動的平均速度，包括移動和停止速度。                |
| 平均速度     | 目前活動的平均速度。                          |
| 平均對地航海速度 | 目前活動以節為單位的平均移動速度，不論行駛的航向及短暫的船首方向變化。 |

| 名稱       | 說明                                  |
|----------|-------------------------------------|
| 平均海里速度   | 目前活動的平均速度 (以節為單位)。                  |
| 單圈對地航速   | 目前單圈的平均移動速度，不論行駛的航向及短暫船首方向的變化。      |
| 單圈速度     | 目前單圈的平均速度。                          |
| 前圈對地速度   | 前圈的平均移動速度，不論行駛的航向及短暫船首方向的變化。        |
| 前圈速度     | 前圈的平均速度。                            |
| 前組動作速度   | 前組完成動作的平均速度。                        |
| 最大對地航速   | 目前活動的最高移動速度，不論行駛的航向及短暫船首方向的變化。      |
| 最大速度     | 目前活動的最大速度。                          |
| 最大對地航海速度 | 目前活動以節為單位的最高移動速度，不論行駛的航向及短暫船首方向的變化。 |
| 最大航海速度   | 目前活動以節為單位的最高速度。                     |
| 對地航海速度   | 以節為單位的實際移動速度，不論行駛的航向及短暫船首方向的變化。     |
| 航海速度     | 目前以節為單位的速度。                         |
| 速度       | 目前的移動速度。                            |
| 對地航速     | 實際移動的速度，不論行駛的航向及短暫船首方向的變化。          |
| 垂直速度     | 爬升或下降的速率。                           |

### 划槳 / 划水欄位

| 名稱       | 說明                            |
|----------|-------------------------------|
| 平均划水距離   | 游泳。目前活動期間，平均划水一次移動的距離。        |
| 平均划槳距離   | 槳板運動。目前活動期間，平均划槳一次移動的距離。      |
| 平均划槳率    | 槳板運動。目前活動的每分鐘的平均划槳次數 (spm)。   |
| 平均划水速    | 游泳。每分鐘的平均划水次數 (spm)。          |
| 平均單趟划水數  | 目前活動的每趟泳池划水數。                 |
| 划槳距離     | 槳板運動。每次划槳移動的距離。               |
| 單組划水率    | 目前單組平均每分鐘的划水次數 (spm)。         |
| 單組平均划水數  | 目前單組每趟的平均划水次數。                |
| 單組泳式     | 目前單組的泳式。                      |
| 單圈平均划水距離 | 游泳。目前單圈划水一次平均移動的距離。           |
| 單圈平均划槳距離 | 槳板運動。目前單圈划槳一次平均移動的距離。         |
| 單圈划水率    | 游泳。目前單圈平均每分鐘的划水次數 (spm)。      |
| 單圈划水速    | 槳板運動。目前單圈期間，每分鐘的平均划槳次數 (spm)。 |
| 單圈划水數    | 游泳。目前單圈的划水總次數。                |

| 名稱       | 說明                            |
|----------|-------------------------------|
| 單圈划槳數    | 槳板運動。目前單圈的划槳總次數。              |
| 前圈平均划水距離 | 游泳。前圈划水一次平均移動的距離。             |
| 前圈划槳距離   | 槳板運動。前圈划槳一次平均移動的距離。           |
| 前圈划水速    | 前圈划水速：游泳。前一圈每分鐘的平均划水次數 (spm)。 |
| 前圈划槳率    | 槳板運動。前圈平均每分鐘的划槳次數 (spm)。      |
| 前圈划水數    | 游泳。前圈的划水總次數。                  |
| 前圈划槳數    | 槳板運動。前圈的划槳總次數。                |
| 前趟划水率    | 前趟平均每分鐘的划水次數 (spm)。           |
| 前趟划水數    | 前趟的划水總次數。                     |
| 前趟泳式     | 前趟使用的泳式。                      |
| 划水速      | 游泳。每分鐘的划水次數 (spm)。            |
| 划槳率      | 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。                |
| 划槳數      | 槳板運動。目前活動的總划槳次數。              |

### Swolf 欄位

| 名稱       | 說明   |
|----------|--|
| 平均 SWOLF | 目前活動的平均 SWOLF 分數。您的 SWOLF 分數為游泳池一趟的時間加上划水次數 ( <a href="#">游泳專門術語，第 3 頁</a> )。在開放水域游泳時，以 25 公尺為一趟計算 SWOLF 分數。 |
| 單組 SWOLF | 目前單組的平均 SWOLF 分數。  |
| 單圈 SWOLF | 目前單圈的 SWOLF 分數。  |
| 前圈 SWOLF | 前圈的 SWOLF 分數。  |
| 前趟 SWOLF | 前趟的 SWOLF 分數。  |

### 溫度欄位

| 名稱         | 說明                        |
|------------|---------------------------|
| 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髙溫度。 |
| 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。 |

| 名稱 | 說明   |
|----|--|
| 溫度 | 感測到的氣溫。您的體溫會影響溫度感測器。您可以將裝置與 <a href="#">tempe</a> 無線溫度感測器配對以穩定取得準確的溫度資料。 |

### 計時器欄位

| 名稱        | 說明   |
|-----------|--|
| 平均單圈時間    | 目前活動的平均單圈時間。   |
| 平均動作時間    | 目前活動的平均動作時間。   |
| 活動經過時間    | 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。 |
| 單組時間      | 目前單組的碼錶時間。   |
| 單圈時間      | 目前單圈的碼錶時間。   |
| 末圈時間      | 完成的末圈秒錶時間。   |
| 前組動作時間    | 前組完成動作的碼錶時間。   |
| 動作時間      | 目前動作的碼錶時間。   |
| 移動計時      | 目前活動的總移動時間。  |
| 複合式運動總時   | 複合式運動模式下所有運動的時間 (包含轉換過程)。  |
| 整體超前 / 落後 | 跑步。目標配速的整體超前或落後時間。   |
| 停止時間      | 目前活動中總共停止的時間。  |
| 游泳時間      | 目前游泳活動的進行時間 (不包含休息時間)。   |
| 計時器       | 目前倒數計時器上的時間。   |

### 色彩量表與跑步動態資料

在 Garmin Connect 活動中，跑步動態資料會以彩色圖表呈現。彩色區間是根據百分位決定，可以看出您的跑步動態相較於其他跑者表現如何。

Garmin 對許多不同程度的跑者做過研究。初階或較慢的跑者數值通常會落在紅色或橘色區間。有經驗或較快的跑者數值則通常會落在綠色、藍色或紫色區間。相較於經驗較少的跑者，有經驗的跑者通常觸地時間較短、垂直振幅與垂直比例較低，步頻則較高。不過，身高較高的跑者通常步頻會偏低、步幅偏長、垂直振幅偏高。垂直比例是垂直振幅除以步幅，不受身高影響。

前往 [Garmin.com.hk/minisite/runningdynamics](http://Garmin.com.hk/minisite/runningdynamics) 以取得更多跑步動態相關資訊。如果還想更深入了解跑步動態背後的理論和說明，也可以搜尋知名的跑步刊物與網站。

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

## 觸地時間平衡資料

**備註：**在 Garmin Connect 活動中，跑步動態資料會以彩色圖表呈現。

觸地時間平衡是以觸地時間的百分比衡量您跑步的對稱性。例如，51.3% 加上一個左箭頭，表示跑者左腳接觸地面的時間較長。如果您的螢幕顯示兩個數字，例如 48-52，則 48% 為左腳，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。

您可以在跑步期間查看色彩量表或資料欄位，或在結束後在 Garmin Connect 帳戶中檢視摘要。與其他跑步動態資料一樣，觸地時間平衡是量化的數據，可幫助您了解您的跑步姿勢。

## 垂直振幅與移動參數

**備註：**在 Garmin Connect 活動中，跑步動態資料會以彩色圖表呈現。

垂直振幅與垂直比例的資料範圍會因感測器的種類和佩戴位置而稍有不同，如佩戴於胸部的 HRM-Pro、HRM-Run 或 HRM-Tri 與佩戴於腰部的 RD Pod 等。

| 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%     |

## 最大攝氧量標準率等級表

這些表格包含依照性別及年齡標準化分列的最大攝氧量 (VO2 max.) 估算值。

| 男性 | 百分比  | 20-29 | 30-39 | 40-49 | 50-59 | 60-69 | 70-79 |
|----|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 優異 | 95   | 55.4  | 54    | 52.5  | 48.9  | 45.7  | 42.1  |
| 傑出 | 80   | 51.1  | 48.3  | 46.4  | 43.4  | 39.5  | 36.7  |
| 良好 | 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  |
| 不佳 | 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 |
|----|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 優異 | 95   | 49.6  | 47.4  | 45.3  | 41.1  | 37.8  | 36.7  |
| 傑出 | 80   | 43.9  | 42.4  | 39.7  | 36.7  | 33    | 30.9  |
| 良好 | 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  |
| 不佳 | 0-40 | <36.1 | <34.4 | <33   | <30.1 | <27.5 | <25.9 |

經 The Cooper Institute 同意轉載。如需更多資訊，請前往 [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org)。

## 功能閾值功率

這些表格包含依照性別分列的功能閾值功率 (FTP) 估算值。

| 男性   | 每公斤瓦特 (W/kg) |
|------|--------------|
| 優異   | 高於 5.05      |
| 傑出   | 3.93 - 5.04  |
| 良好   | 2.79 - 3.92  |
| 普通   | 2.23 - 2.78  |
| 未經訓練 | 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      |

功能性閾值功率是以 Hunter Allen 和 Andrew Coggan 博士出版的 *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010) 與相關研究為依據。

## 輪圈尺寸和周長

速度感測器會自動偵測輪圈尺寸。如有需要，您可以在速度感測器設定中手動輸入輪圈周長。

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

| 輪胎尺寸             | 輪圈周長 (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         | 輪圈周長 (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裝置或配件的標籤上。



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。

