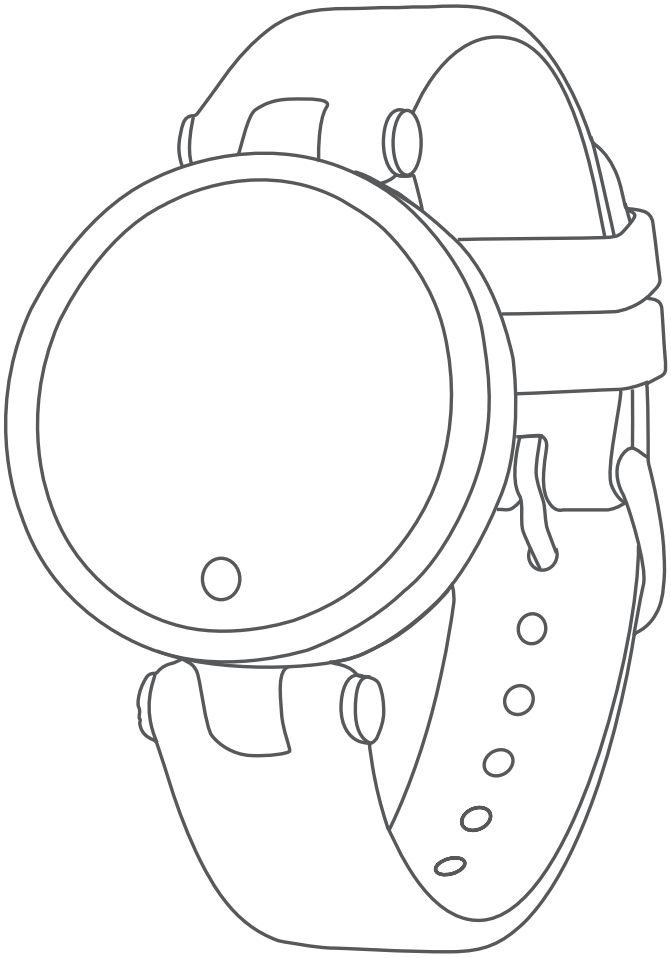
GARMIN®



LILY

使用者手冊

© 2021 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*。

Garmin、Garmin 標誌與 Auto Lap 均為 Garmin Ltd. 或其子公司在美國和其他國家的註冊商標。Body Battery、Firstbeat Analytics、Garmin Connect、Garmin Express、Garmin Move IQ 與 Lily 等均為 Garmin Ltd. 或其子公司的商標，未經 Garmin Ltd. 或其子公司的同意，不得任意使用其商標。

Android™ 為 Google Inc. 的註冊商標。BLUETOOTH® 文字及商標為 Bluetooth SIG, Inc. 所有。iOS® 為 Cisco Systems, Inc. 的註冊商標，由 Apple Inc. 授權使用。Apple® 為 Apple Inc. 在美國和其他國家的註冊商標。Cooper Institute® 文字及商標為 The Cooper Institute 註冊所有。其他商標與商品名稱均為其各自所有者商標。

M/N: A03927

目錄

產品介紹 1
設定裝置 1
開啟或關閉裝置 1
檢視 Widget 與選單 1
選單選項 1
佩戴裝置 2

Widget 小工具 2
目標步數 2
久坐提示 2
週熱血時間 3
　獲得週熱血時間 3
提高卡路里計算準確度 3
健康數據小工具 3
身體能量指數 3
　檢視身體能量指數小工具 3
心率變異數與壓力等級 3
　檢視壓力等級小工具 3
　使用調息計時器 3
檢視心率小工具 3
使用水分追蹤小工具 3
月經週期追蹤 3
孕期追蹤 4
　記錄孕期資訊 4
控制音樂播放 4
檢視通知 4
　回覆簡訊 4

訓練 4
開始計時活動 4
連結 GPS 記錄活動 4
記錄肌力訓練活動 4
　肌力訓練活動小秘訣 5
記錄游泳活動 5
　設定游泳警示 5
校正跑步機距離 5

心率功能 5
設定腕式心率感測器 5
脈搏血氧感測功能 5
　取得脈搏血氧數據 6
　開啟睡眠脈搏血氧感測功能 6
關於最大攝氧量 (VO2 Max.) 的估算 6
　取得最大攝氧量 (VO2 Max.) 的估算 6
設定心率變化警示 6

時間 6
鬧鐘設定 6
使用碼錶 6
開始倒數計時器 6

藍牙連結功能 7
管理通知 7
尋找手機 7
接聽來電 7
使用勿擾模式 7

Garmin Connect 7
Garmin Move IQ 7
GPS 連結功能 7
安全與追蹤功能 8
睡眠監測 8
與 Garmin Connect app 同步數據 8
與電腦同步資料 8
　設定 Garmin Express 8

自訂裝置 8
更換錶面 8
自訂快捷目錄 8
自訂訓練頁面 8
裝置設定 8
　設定喝水提醒 9
　系統設定 9
藍牙設定 9
Garmin Connect 設定 9
　外觀設定 9
　設定警示 9
　自訂活動選項 9
　活動量記錄設定 9
　使用者設定 10
　一般設定 10

裝置資訊 10
為裝置充電 10
　充電小秘訣 10
裝置保養 10
　裝置清潔 10
更換錶帶 10
檢視裝置資訊 11
產品規格 11

疑難排解 11
我的手機是否與裝置相容？ 11
我的手機無法連結到裝置 11

活動追蹤 11
我的步數似乎不準確 11
裝置上的步數和我的 Garmin Connect 帳戶不同步 11
沒有顯示我的壓力等級.....11
我的週熱血時間會閃爍.....12
觸控螢幕小秘訣.....12
異常心率資料小秘訣 12
提升身體能量指數小秘訣.....12
脈搏血氧資料疑難排解小秘訣 12
延長電池效能.....12
在戶外時看不清楚裝置畫面 12
恢復出廠設定.....12
產品更新 13
使用 Garmin Connect app 更新軟體 13
使用 Garmin Express 更新軟體 13
取得更多資訊.....13
裝置維修 13
附錄..... 13
健身目標 13
關於心率區間.....13
心率區間表.....13
最大攝氧量標準率等級表.....14

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《安全及產品資訊需知》。

在開始或改變自己的運動計畫前，請務必先與您的醫生進行諮詢。

設定裝置

在開始使用前，您必須將裝置接上電源以開啟裝置。

要使用 Lily 上的功能，必須與 Garmin Connect app 配對，而非透過藍牙與手機配對。

1. 從智慧型手機的 app 商店，安裝 Garmin Connect app。
2. 按下充電夾 ①。



3. 將充電夾對齊裝置背面的接點 ②。
4. 將 USB 線插入電源以開啟裝置（*為裝置充電，第 10 頁*）。

   裝置開啟時螢幕將顯示 **您好！**



5. 選擇一個選項將裝置新增到您的 Garmin Connect 帳戶：
   - 若此裝置是您使用 Garmin Connect app 配對的第一個裝置，請依照螢幕指示操作。
   - 若您曾經使用 Garmin Connect app 配對其他裝置，在應用程式中選擇 ☰ 或 •••，再選擇 **Garmin 裝置** > **新增裝置**，並依照螢幕指示進行操作。

配對成功後裝置會顯示通知訊息並自動與您的智慧型手機完成同步。

開啟或關閉裝置

當您操作 Lily 裝置時，裝置會自動喚醒。

1. 選擇一個選項以開啟裝置畫面：
   - 手腕向上旋轉並靠近身體。
   - 雙擊觸控螢幕 ①。

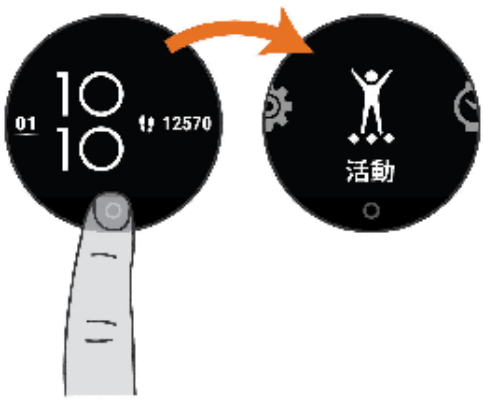


2. 手腕旋轉並遠離身體即會關閉螢幕。

   備註：沒有使用時螢幕會關閉。螢幕關閉期間裝置仍然會繼續記錄數據。

檢視 Widget 與選單

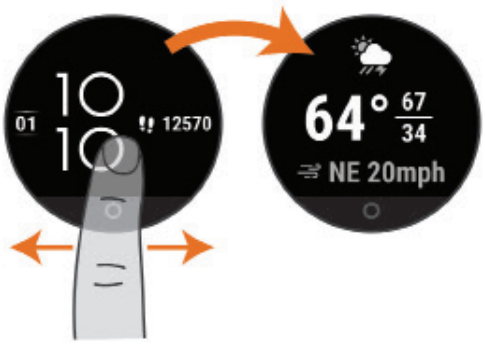
- 在時間錶面，按下 ○ 鍵以檢視主選單。



- 在時間錶面，向下滑動螢幕以檢視快捷目錄。



- 在時間錶面，左右滑動以檢視小工具。



選單選項

您可以按下 ○ 鍵檢視選單。

小秘訣：滑動螢幕以瀏覽選單選項。



	顯示計時活動的選項
	顯示錶面選項
	顯示鬧鐘、碼錶及計時器選項
	顯示裝置設定

佩戴裝置

- 將腕錶佩戴在手腕骨旁。

  備註：裝置配戴應保持舒適服貼。為取得準確的心率數據，在您跑步或訓練時應避免裝置滑動。讀取脈搏血氧時，您需保持靜止不動。



  備註：光學感測器位於裝置背面。

- 更多腕式心率資訊，請查閱 *疑難排解，第 11 頁*。
- 更多血氧感測器相關資訊，請查閱 *脈搏血氧資料疑難排解小秘訣，第 12 頁*。
- 更多關於活動追蹤準確度的資訊，請參閱 *Garmin.com.hk/legal/atdisclaimer*。
- 更多裝置配戴及保養資訊，請前往 *Garmin.com.hk/legal/fit-and-care*。

Widget 小工具

裝置出廠前已預載了可快速提供資訊的小工具，滑動螢幕以瀏覽小工具。部分小工具需與智慧型手機配對。

備註：您可以使用 Garmin Connect app 新增或移除小工具。

時間與日期	顯示當下的時間與日期。當您將裝置與 Garmin Connect 同步時，裝置會自動更新時間與日期。
	顯示每日步數和您當天的目標步數。 裝置每天會更新您的目標步數。
	已完成的熱血時間和您本週的目標熱血時間。
	每天的行走距離 (單位：英里或公里)。
	一天中消耗的卡路里總數，包括活動消耗卡路里和基礎代謝卡路里。
	您目前的心率 (每分鐘心跳次數) 和過去 7 天的平均靜止心率。
	您目前的壓力層級。沒有活動時，裝置會測量您的心率變異數，以估計您的壓力層級。 較低的數字表示較低的壓力層級。
	身體能量指數，裝置根據睡眠、壓力和活動數據來估算當前活力狀態。數字越高活力愈高。
	手動啟動血氧偵測。
	顯示目前溫度和天氣預報。
	智慧手機的行事曆中即將到來的行程。
	依智慧型手機上的通知設定，顯示包含來電、簡訊、社群網站更新等訊息。
	當天的水份攝取量及目標。
	顯示每月月經週期的狀態，您可以檢視或記錄您每日的症狀，也可以追蹤懷孕週期的每週更新及健康資訊。
	控制並播放智慧型手機裡的音樂。
	顯示每分鐘呼吸數和七天平均值。當您處於未活動時，裝置會計算您的呼吸，偵測不尋常的呼吸及與壓力之間的影響變化。
健康數據	顯示目前健康數據的動態摘要，包含心率、壓力及身體能量指數等級。
我的一天	顯示當天活動的動態摘要。包含步數、熱血時間和燃燒的卡路里等數據。

目標步數

裝置會根據您過去的活動程度，自動計算您的每日目標步數。隨著您在一日中的走動，裝置會記錄並顯示您達成每日目標 ② 的進度 ①。您的裝置預設的每日目標步數為 7500 步。



如不想使用自動目標功能，您也可以在 Garmin Connect 上將其關閉並自訂個人目標步數(*活動量記錄設定，第 9 頁*)。

久坐提示

久坐不動容易對身體的代謝機能，此功能提醒您起來動一動！若您久坐超過一小時，螢幕會顯示久坐提示 ①，如果您不起來動一動，靜止計量表每 15 分鐘會增加一格 ②。



週熱血時間

為了達到身體健康的目的，世界衛生組織建議每週至少進行 150 分鐘的中度強度運動(如快走)，或是每週 75 分鐘的高強度運動(如跑步)。

裝置會監測您的活動強度並記錄您進行中強度至高強度活動的時間(高強度需要心率資料)。您可以透過進行連續 10 分鐘以上的中高強度活動，達成每週的週熱血時間目標。裝置會加總中強度與高強度的活動分鐘數，高強度活動分鐘會以兩倍計算。

獲得週熱血時間

Lily 裝置會比較您的心率與平均靜止心率來計算熱血時間。如果您將心率關閉，裝置會改為分析您每分鐘的步數來計算中強度熱血時間。

- 開始計時活動可獲得最準確的熱血時間。
- 在中或高強度下連續運動至少 10 分鐘。
- 請全天佩戴裝置，以測得最準確的靜止心率。

提高卡路里計算準確度

裝置會估算並顯示當日卡路里消耗量。您可以於戶外快走或跑步 15 分鐘以提高卡路里計算的準確度。

1. 滑動螢幕以檢視卡路里頁面。
2. 選擇 ❗。

   備註：出現 ❗ 符號表示裝置需要校準卡路里，校準過程僅須完成一次。如果您已經記錄過計時走路或跑步，❗ 可能不會出現。
3. 依照螢幕指示操作。

健康數據小工具

健康數據小工具會顯示一目了然的健康數據。這些動態的數據會隨著一天的活動即時更新，數據包含您的心率、壓力等級及身體能量指數等級。

備註：您可以選擇各個數據以檢視更多資訊。

身體能量指數

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

將裝置與您的 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，以及更多詳細資訊(*提升身體能量指數小秘訣，第 12 頁*)。

檢視身體能量指數小工具

身體能量指數小工具會顯示您當下的身體能量指數等級。

1. 滑動螢幕以檢視身體能量指數小工具。
2. 點擊觸控螢幕以檢視身體能量圖表。

   圖表會顯示您最近 8 小時的身體能量指數變化與高低點。

心率變異數與壓力等級

裝置會在您靜止時分析您的心率變異數以估算整體壓力，訓練、活動、睡眠、營養補充和生活上的壓力都會影響您的壓力等級。壓力等級的範圍介於 0 到 100：0 到 25 代表放鬆的狀態、26 到 50 代表低度壓力、51 到 75 表示中度壓力，而 76 到 100 代表高度壓力狀態。知道自己的壓力等級可以幫助您了解每天的壓力時刻。為了取得最佳結果，請在睡眠時佩戴裝置。

將裝置與您的 Garmin Connect 帳戶同步以檢視您的全天壓力等級、長期趨勢，以及更多詳細資訊。

檢視壓力等級小工具

壓力等級小工具會顯示您當下的壓力等級。

1. 滑動螢幕以檢視壓力等級小工具。
2. 點擊觸控螢幕以開始呼吸訓練導引(*使用調息計時器，第 3 頁*)。

使用調息計時器

您可以使用調息計時器帶您進行呼吸訓練。

1. 滑動螢幕以檢視壓力等級小工具。
2. 點擊觸控螢幕。
3. 選擇 → 以開始調息計時器。
4. 依照螢幕指示操作。

   裝置會振動指示您吐氣或吸氣(*設定振動強度，第 9 頁*)。

檢視心率小工具

心率小工具會顯示您當下的心率(bpm)。更多關於心率準確度資訊，請前往 *Garmin.com.hk/legal/atdisclaimer*。

1. 滑動螢幕以檢視心率小工具。

   心率小工具會顯示您當下的心率和過去七天的平均靜止心率(RHR)。
2. 點擊觸控螢幕以檢視心率圖。

   心率圖會顯示您最近 4 小時的心率變化與高低點。

使用水分追蹤小工具

水分追蹤小工具會顯示您的水分攝取量與每日補水目標。

1. 滑動螢幕以檢視水分追蹤小工具。
2. 攝取水分後請選擇 ＋(一杯、8 oz.、或 250 mL)。

   小秘訣：您可以在您的 Garmin Connect 帳戶中自訂水分追蹤設定，如計算單位及每日步標。

   小秘訣：您可以設定喝水提醒(*設定喝水提醒，第 9 頁*)。

月經週期追蹤

月經週期是健康中很重要的一部分。您可以在 Garmin Connect app 的健康數據設定中進行設定或瞭解更多。

- 月經週期追蹤與細節
- 生理和情緒症狀
- 經期及排卵期預測
- 健康及營養資訊

備註：您可以使用 Garmin Connect app 新增或移除小工具。

孕期追蹤

孕期追蹤功能顯示每週孕期的更新狀態，並提供健康及營養資訊。您可以使用您的裝置記錄身心理的狀態、血糖及胎動情形(*記錄孕期資訊，第 4 頁*)。您可以在 Garmin Connect app 的健康數據設定中進行設定或瞭解更多。

記錄孕期資訊

在記錄您的資訊之前，您必須先在 Garmin Connect app 上設定孕期追蹤。

1 滑動螢幕以檢視女性健康追蹤小工具。



2 點擊觸控螢幕。

3 選擇一個選項：

- 若要記錄您的生理、情緒症狀或更多，請選擇 **症狀**。
- 若要記錄您的飯前及飯後血糖，請選擇 **血糖**。
- 若要使用碼錶或計時器記錄寶寶胎動，請選擇 **胎動**。

4 依照螢幕指示操作。

控制音樂播放

您可以使用音樂控制小工具在 Lily 裝置上控制手機上的音樂播放。音樂控制小工具可以控制正在播放或上一個在手機上使用的音樂播放 app。若沒有使用中的播放 app，音樂控制小工具將不會顯示歌曲資訊，您須在手機上開始播放。

1 在您的智慧型手機上，開始播放一首歌或一個播放清單。

2 在 Lily 裝置上，滑動螢幕以檢視音樂控制小工具。

檢視通知

將裝置與 Garmin Connect app 配對後，您就可以在裝置上檢視手機的通知，例如簡訊或電子郵件。

1 滑動螢幕以檢視通知小工具。

2 選擇一個通知。

小秘訣：滑動以檢視較舊的通知。

3 點擊觸控螢幕，並選擇 以關閉通知。

回覆簡訊

備註：此功能只適用於 Android™ 的智慧型手機。

當您在 Lily 裝置上收到簡訊通知時，您可以從清單中選擇一個訊息以快速回覆。

備註：此功能將使用您的手機發送簡訊，簡訊可能會有限制與費用，請洽詢您的電信商以進一步了解相關資訊。

1 滑動以檢視通知小工具。

2 選擇一則簡訊通知。

3 點選觸控螢幕可以檢視通知選項。

4 選擇 。

5 從清單中選擇一則訊息。

您的手機會以您選擇的訊息發送回覆。

訓練

開始計時活動

您可以記錄一個計時活動，將其儲存並上傳至您的 Garmin Connect 帳戶。

1 按下 鍵以檢視選單。

2 選擇 。

3 選擇一個活動。

備註：您可以使用 Garmin Connect app 新增或移除計時活動(*自訂活動選項，第 9 頁*)。

4 若有需要，選擇 自訂裝置畫面或活動選項。

5 雙擊觸控螢幕開始活動計時。

6 開始您的活動。

小秘訣：雙擊觸控螢幕以暫停或繼續活動計時。

7 完成活動後，雙擊觸控螢幕停止碼錶計時。

8 選擇一個選項：

- 選擇 儲存活動。
- 選擇 > 刪除活動。
- 選擇 繼續活動。

連結 GPS 記錄活動

您可以將裝置與您的智慧型手機連結以記錄您步行、跑步或自行車活動的 GPS 數據。

1 按下 鍵以檢視選單。

2 選擇 。

3 選擇 ，或 。

4 開啟 Garmin Connect app。

備註：如果您的手機無法與裝置連結，您可以選擇 繼續活動。GPS 數據將不會被記錄。

5 雙擊觸控螢幕開始活動計時。

6 開始您的活動。

活動中您的手機必須在範圍內。

7 完成活動後，雙擊觸控螢幕停止活動計時。

8 選擇一個選項：

- 選擇 儲存活動。
- 選擇 > 刪除活動。
- 選擇 繼續活動。

記錄肌力訓練活動

您可以記錄多組肌力訓練，單一動作多次重複為一組。

1 按下 鍵以檢視選單。

2 選擇 > 。
3 選擇 以設定計數及自動計組偵測。
4 選擇切換開關以啟用 **重複計數** 和 **自動計組**。
5 按下 鍵回到活動計時器畫面。
6 雙擊觸控螢幕開始活動計時。
7 開始第一組動作。
裝置會計算動作的重複次數。
8 滑動螢幕以檢視其它資料畫面(選用)。
9 按下 鍵結束一組動作。
備註：若有需要，向上或下滑動以編輯重複次數。
10 按 開始休息計時。
畫面將出現休息計時器。
11 按下 開始下一組動作。
12 重複步驟 9 到 11，直到完成活動。
13 完成活動後，雙擊觸控螢幕停止活動計時。
14 選擇一個選項：
- 選擇 儲存活動。
- 選擇 > 刪除活動。
- 選擇 繼續活動。

肌力訓練活動小秘訣

- 重複動作時，請勿盯著裝置。
您應該在每一組動作的前後，或休息時間操作裝置。
- 重複動作時，您的注意力應該放在您的姿勢上。
- 您可以選擇徒手或自由重量運動。
- 請以大幅度且一致的動作完成每一個重複動作。
佩戴裝置的手臂回到起始位置代表一個計數。
備註：腿部訓練可能無法計算。
- 開啟自動計組功能以自動開始或停止每一組動作。
- 儲存並上傳您的肌力訓練活動到您的 Garmin Connect 帳戶。
您可以使用 Garmin Connect 帳戶中的工具檢視或編輯活動資訊。

記錄游泳活動

備註：游泳時裝置不會顯示心率資訊，您可以在活動結束後於 Garmin Connect app 的活動紀錄中檢視心率資訊。

1 按下 鍵以檢視選單。
2 選擇 > 。
3 選擇一個泳池大小。
4 選擇 。
5 雙擊觸控螢幕開始活動計時。
活動計時器有在跑的時候裝置才會記錄您的活動資料。
6 開始您的活動。
裝置會顯示您的距離、組數與趟數。
7 完成活動後，雙擊觸控螢幕停止活動計時。
8 選擇一個選項：
- 選擇 儲存活動。
- 選擇 > 刪除活動。
- 選擇 繼續活動。

設定游泳警示

1 按下 鍵以檢視選單。
2 選擇 > > > **警示**。
3 選擇 **時間**、**距離**或**卡路里** 分別自訂警示。
4 選擇切換開關以啟用各警示。

校正跑步機距離

要更準確地記錄跑步機跑步的距離，您可以在跑完至少 1.5 公里的跑步機活動後校正跑步機的距離。如果您使用多台跑步機，您可以手動校正每個跑步機或每次跑步的距離。

1 開始一個跑步機活動(*開始計時活動，第 4 頁*)。
2 在跑步機上跑步，直到裝置記錄到 1.5 公里以上的距離。
3 跑步活動結束後，選擇 。
4 確認跑步機上的跑步距離。
5 選擇一個選項：
- 若為首次校正，點擊觸控螢幕並在裝置上輸入跑步機上的距離。
- 首次校正後若要手動校正，選擇 ，然後在裝置上輸入跑步機上的距離。

心率功能

您可以在 Lily 裝置上檢視腕式心率資訊。

	監測血液中的氧含量。瞭解血氧資訊可以幫助您認識身體如何適應運動及壓力。 **備註：**血氧感測器位於裝置背面。
VO_2	顯示您的最大攝氧量，是量測運動成效的指標，並隨著您的體能提升而增加。
	當一段時間未活動，心率超過或低於心率設定值時，裝置會發出警示提醒。

設定腕式心率感測器

按下 鍵以檢視選單，並選擇 > 。

狀態：開啟或關閉腕式心率感測器。

心率警示：設定裝置在您一段時間沒有活動後，當心率超過或低於設定的閾值時，發出警示提醒(*設定心率變化警示，第 6 頁*)。

睡眠脈搏血氧：設定裝置在白天沒有活動時記錄您的脈搏血氧，或在您睡眠中持續記錄您的脈搏血氧(*開啟睡眠脈搏血氧感測功能，第 6 頁*)。更多關於血氧準確度的資訊，請參考 *Garmin.com.hk/legal/atdisclaimer*。

脈搏血氧感測功能

Lily 裝置具有腕式脈搏血氧感測功能。用以測量血液中的氧氣飽和度。知道自己的血氧飽和度可以幫助您了解您的身體對訓練或壓力的適應程度。裝置會以光束照射皮膚並測量有多少光量被皮膚吸收來估算您的血氧濃

度，這又稱為 SpO2。

裝置會以 SpO2 百分比顯示您的脈搏血氧讀數。您可以在 Garmin Connect 帳戶中檢視更多關於您的脈搏血氧讀數的詳細資訊，包括多天的趨勢（*開啟睡眠脈搏血氧感測功能，第 6 頁*）。更多關於脈搏血氧準確度的資訊，請前往 *Garmin.com.hk/legal/atdisclaimer*。

取得脈搏血氧數據

您可以隨時在裝置上手動讀取脈搏血氧飽和度。讀數的準確率會因您的血流量、裝置的位置或您的靜止狀態而有不同（*脈搏血氧資料疑難排解小秘訣，第 12 頁*）。

1. 請將腕錶配戴在手腕骨旁，請確保腕錶舒適服貼且活動時不會移動。
2. 滑動螢幕以檢視脈搏血氧小工具。
3. 當裝置在讀取您的血氧飽和度時，請將佩戴裝置的手臂維持在心臟的高度。
4. 保持靜止不動。

裝置會以百分比顯示脈搏血氧飽和度。

備註：您可以在 Garmin Connect 帳戶中開啟及檢視睡眠血氧數據（*開啟睡眠脈搏血氧感測功能，第 6 頁*）。

開啟睡眠脈搏血氧感測功能

若要使用睡眠脈搏血氧感測功能，您必須先在您的 Garmin Connect 帳戶中將 Lily 裝置設為主要的活動追蹤裝置（*活動量記錄設定，第 9 頁*）。

您可以設定裝置在您指定的睡眠區間內，持續讀取最多 4 個小時的血氧濃度（SpO2）（*脈搏血氧資料疑難排解小秘訣，第 12 頁*）。

備註：部分罕見的睡姿可能會導致異常低的睡眠血氧讀數。

1. 按下 ○ 鍵以檢視選單。
2. 選擇 ⚙ > ♥ > **睡眠脈搏血氧**。
3. 選擇切換開關以開啟追蹤。

關於最大攝氧量（VO2 Max.）的估算

最大攝氧量是您在表現最好時，每分鐘每公斤體重的最大耗氧量（以毫升為單位）。簡單來說，最大攝氧量是運動成效的指標，而且它應該會隨著您的體能進步而提升。

在裝置上，您的最大攝氧量估算值會以數字與描述顯示，您可以在您的 Garmin Connect 帳戶檢視更多關於您的最大攝氧量估算的資訊，包括您的身體年齡。身體年齡可以讓您與同性別不同年齡的人比較體能，您的身體年齡會隨著持續運動而降低。

最大攝氧量（VO2 Max）資料由 Firstbeat Analytics 授權提供。最大攝氧量分析由 The Cooper Institute® 授權提供，可參考附錄（*最大攝氧量標準率等級表，第 14 頁*）或前往 *www.cooperinstitute.org*。

取得最大攝氧量（VO2 Max.）的估算

開啟手腕心率步行 15 分鐘取得最大攝氧量（VO2 Max.）的估算。

1. 按下 ○ 鍵以檢視選單。
2. 選擇 ⚙ > VO_2。

   如果已經有步行 15 分鐘的紀錄，裝置即會顯示最大攝氧量。每次完成步行或者跑步活動裝置會更新您的最大攝氧量。
3. 依照螢幕指示操作取得最大攝氧量的估算。

   測試結束時會出現提示訊息。
4. 手動開始最大攝氧量測量並取得最新估算值，點擊目前的數據並依照螢幕指示操作。

   裝置將更新最大攝氧量估算值。

設定心率變化警示

⚠重要

此功能僅會在未進行活動一段時間後，每分鐘心率超過或低於特定數值時進行提醒，此特定數值由使用者自行訂定。本功能不會提供任何潛在心臟情形資訊，也不能作為醫療及疾病之診斷依據。請遵從您的醫生提供之心臟相關資訊。

1. 按下 ○ 鍵以檢視選單。
2. 選擇 ⚙ > ♥ > **心率警示**。
3. 選擇 **高警示** 或 **低警示**。
4. 選擇一個心率閾值。
5. 選擇 ✓。

每當您的心率超過或低於自訂的數值時，裝置會跳出訊息並發出振動。

時間

鬧鐘設定

1. 在 Garmin Connect 帳戶中設定鬧鐘時間和頻率（*設定裝置，第 1 頁*）。
2. 按下 ○ 鍵以檢視選單。
3. 選擇 ◔ > ⏰。
4. 滑動螢幕以選擇鬧鐘。
5. 選擇以開啟或關閉鬧鐘。

使用碼錶

1. 按下 ○ 鍵以檢視選單。
2. 選擇 ◔ > ⏱。
3. 雙擊觸控螢幕開始活動計時。
4. 雙擊觸控螢幕停止活動計時。
5. 若有需要，選擇 ↺ 重置計時器。

開始倒數計時器

1. 按下 ○ 鍵以檢視選單。
2. 選擇 ◔ > ⏲。
3. 若有需要，選擇 ⚙ 設定時間。
4. 雙擊觸控螢幕開始活動計時。
5. 若有需要，雙擊觸控螢幕以暫停或繼續計時器。
6. 若有需要，選擇 ↺ 重置計時器。

藍牙連結功能

Lily 透過 Garmin Connect app 為相容的智慧型手機提供了多種藍牙連結功能。

智慧通知：依據您智慧型手機的通知設定，警示您手機有來電、簡訊、社群媒體更新或行事曆行程等通知。

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送出邀請，讓他們在 Garmin Connect 的追蹤頁面上檢視您的即時資料。

天氣：顯示手機提供的目前氣溫與天氣預報。

音樂控制：讓您控制智慧型手機上的音樂播放器。

尋找手機：找到已與 Lily 裝置配對且在範圍內的手機。

尋找我的裝置：找到已配對且在範圍內的 Lily 裝置。

上傳活動：當您開啟 Garmin Connect app 時，自動傳送活動至 app 中。

軟體更新：裝置會無線下載並安裝最新軟體更新。

管理通知

您可以使用相容的手機管理要在 Lily 上顯示的通知。

選擇一個選項：

- 若您使用 iPhone® 裝置，在 iOS® 的通知設定選擇要在裝置上顯示的項目。
- 若您使用 Android™ 手機，請在 Garmin Connect app 內，選擇 **設定** > **智慧通知**。

尋找手機

您可以使用此功能幫助您找到已透過藍牙配對且在範圍內的智慧型手機。

1. 在時間錶面，向下滑動螢幕以檢視快捷目錄。
2. 選擇 。

   Lily 裝置會開始尋找已配對的智慧型手機。您的手機會發出警示音，而 Lily 裝置的螢幕上會顯示藍牙訊號的強度，藍牙訊號的強度會隨著您靠近您的手機而增強。

接聽來電

當連結的手機收到來電，Lily 裝置會顯示來電名稱或號碼。

- 選擇 以接聽電話。

  備註：通話必須在連結的智慧型手機上進行。
- 選擇 以拒接電話。
- 選擇 並從清單中選擇一個訊息以拒接電話並立即回覆簡訊。

  備註：此功能只適用於 Android 系統的智慧型手機。

使用勿擾模式

開啟勿擾模式，會關閉背光和振動提示。在睡覺或觀看電影時可開啟此模式。

備註：您可以在 Garmin Connect 帳戶中設定，讓裝置在您平常的睡眠時間自動進入勿擾模式。您可以在 Garmin Connect 帳戶的使用者設定中，設定您平常的睡眠時間（*使用者設定，第 10 頁*）。

1. 在時間錶面，向下滑動螢幕以檢視快捷目錄。

   備註：您可以增加選項至快捷目錄（*自訂快捷目錄，第 8 頁*）。
2. 選擇 。

Garmin Connect

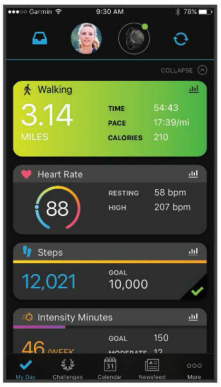
Garmin Connect 帳戶提供可追蹤、分析、分享及彼此互相鼓勵的工具。紀錄您活躍的戶外活動，包括跑步、步行、健行等各種活動。

於使用裝置時配對 Garmin Connect app 建立帳戶或直接前往 *www.garminconnect.com* 申請免費帳戶。

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。

儲存活動：在完成活動並使用裝置儲存活動後，您可以將活動紀錄上傳至 Garmin Connect，想要保留資料多久都沒問題。

分析資料：檢視更多關於活動的詳細資訊，包括時間、距離、和卡路里，甚至自訂分析報告。



分享活動：與朋友連線追蹤彼此的活動，或是將活動連結張貼至喜愛的社群網站。

管理設定：您可以在 Garmin Connect 帳戶中自訂您的裝置及使用者設定。

Garmin Move IQ

當您的動作符合特定訓練的模式時，Move IQ 功能會自動偵測活動並將其顯示在您的時間軸。Move IQ 會顯示活動的類型和持續時間，但這些活動不會出現在您的活動紀錄或新聞摘要中。

在 Garmin Connect app 中設定時間閾值，自動開始步行或跑步活動，這些資料將會新增至您的活動紀錄。

GPS 連結功能

有了 GPS 連結功能，您的裝置可以使用智慧型手機的 GPS 訊號記錄步行、跑步或自行車活動的 GPS 數據。GPS 數據包含位置、距離及速度，會出現在 Garmin Connect 帳戶的活動詳細資訊中。

援助通知與 LiveTrack 功能也會使用到 GPS 連結功能。

備註：若要使用 GPS 連結功能，請開啟智慧型手機上的 app 授權以分享位置資訊給 Garmin Connect app。

安全與追蹤功能

⚠重要

事件偵測與援助為輔助功能，不能作為主要的緊急救援手段。Garmin Connect app 不會代表您聯絡緊急救援服務。

Lily 裝置具安全及追蹤功能，若要使用請在 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。

更多安全與追蹤功能資訊，請參考 *Garmin.com.hk/legal/idtermsofuse*。

援助通知：讓您發送包含您的姓名、LiveTrack 連結與 GPS 位置的自動文字訊息給您的緊急聯絡人。

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送出邀請，讓他們在網站的追蹤頁面上檢視您的即時資料。

睡眠監測

當睡覺時，裝置會在您平常的睡眠時間自動偵測睡眠狀況與活動。您可以在您的 Garmin Connect 帳戶設定平常睡眠時間。睡眠資料統計包含總睡眠時數、睡眠歷程與翻身次數，您可以在您的 Garmin Connect 帳戶查看這些數據。

備註：小睡不會被新增到睡眠數據。您可以開啟勿擾模式關閉鬧鐘以外的通知與警示(*使用勿擾模式，第 7 頁*)。

與 Garmin Connect app 同步數據

每次開啟 Garmin Connect 裝置會自動同步數據，裝置會定時與 Garmin Connect app 同步資料，您也可以隨時進行手動同步。

1. 將裝置靠近您的智慧型手機。
2. 開啟 Garmin Connect app。

   小秘訣：此功能可以在背景模式開啟或執行。
3. 按下 ○ 鍵以檢視選單。
4. 選擇 ⚙ > 📞 > **同步**。
5. 等待資料同步。
6. 在 Garmin Connect app 中檢視您的資料。

與電腦同步資料

與您的電腦同步資料前，請先下載 Garmin Express 應用程式(*設定 Garmin Express，第 8 頁*)。

1. 使用 USB 線將裝置連接到電腦。
2. 開啟 Garmin Express 應用軟體。

   裝置進入 mass storage 模式。
3. 依照螢幕指示操作。
4. 在 Garmin Connect 帳戶檢視目前的資訊。

設定 Garmin Express

1. 使用 USB 線將裝置連接到電腦。
2. 前往 *Garmin.com.hk/express*。
3. 依照螢幕指示操作。

自訂裝置

更換錶面

裝置出廠時已預載多個錶面。

1. 按下 ○ 鍵以檢視選單。
2. 選擇 ⌚。
3. 向左或右滑動以瀏覽可用錶面。
4. 點擊觸控螢幕選擇錶面。

自訂快捷目錄

新增、重新排列和移除快捷目錄裡的控制項(*檢視 Widget 與選單，第 1 頁*)。

1. 在時間錶面，向下滑動螢幕以檢視快捷目錄。快捷目錄顯示於畫面。
2. 長按觸控螢幕。

   快捷目錄切換為可編輯的模式。
3. 選擇一個選項：
   - 要變更快捷目錄上控制項的位置，拖曳控制項至新的位置。
   - 若要移除快捷目錄中的控制項，將控制項拖曳至 🗑。
4. 如有需要，選擇 ＋ 新增控制項到快捷目錄。

   備註：至少先刪除一個控制項，才能再新增控制項至快捷目錄。

自訂訓練頁面

您可自訂活動的資料頁面。

1. 按下 ○ 鍵以檢視選單。
2. 選擇 🏃。
3. 選擇一個活動。
4. 選擇 ⚙ > **資料頁面** > **主要**。
5. 選擇您想要自訂的每個資料欄位。

   備註：並非每個活動都有全部的選項。
6. 選擇 ✔ 儲存每個資料欄位

裝置設定

部分自訂設定在 Lily 設定，其他設定請在 Garmin Connect 帳戶設定。

按下 ○ 鍵以檢視選單，並選擇 ⚙。

：設定喝水提醒(*設定喝水提醒，第 9 頁*)。

：顯示您的最大攝氧量(VO2 Max.)估算值(*取得最大攝氧量(VO2 Max.)的估算，第 6 頁*)。

：調整心率設定(*設定腕式心率感測器，第 5 頁*)。

：與相容藍牙的智慧型手機配對，並與 Garmin Connect app 同步及調整藍牙設定(*藍牙設定，第 9 頁*)。

：調整系統設定(*系統設定，第 9 頁*)。

ⓘ：顯示機台序號、悠遊卡 ID、軟體版本、電子標籤、通訊協定與版權聲明等資訊(*檢視裝置資訊，第 11 頁*)。

設定喝水提醒

您可以建立一個警示以提醒自己攝取水分。

1. 按下 ○ 鍵以檢視選單。
2. 選擇 ⚙ > 。
3. 選擇 **警示**。
4. 選擇警示的頻率。
5. 選擇 ✓ 。

系統設定

按下 ○ 鍵以檢視選單，並選擇 ⚙ > ⚙。

亮度：設定顯示螢幕的亮度等級。您可以選擇自動選項使裝置依照環境光自動調整亮度，或手動調整我亮度(*設定螢幕亮度等級，第 9 頁*)。

備註：此設定將會影響電池使用時間。

振動提示：設定振動等級(*設定振動強度，第 9 頁*)。

備註：高強度振動會減少電池使用時間。

顯示關閉時間：設定顯示持續的時間。此選項會影響電池及顯示效能。

手勢模式：設定旋轉抬手即開啟顯示。旋轉手勢包含裝置靠近身體。

手勢靈敏度：可以調整抬手背光的靈敏度。

備註：高敏感度抬手偵測會減少電池的使用時間。

快捷目錄：編輯快捷目錄內的選項(*自訂快捷目錄，第 8 頁*)。

重置：刪除使用者數據並重置裝置設定(*恢復出廠設定，第 12 頁*)。

設定螢幕亮度等級

1. 按下 ○ 鍵以檢視選單。
2. 選擇 ⚙ > ⚙ > **亮度**。
3. 選擇亮度的等級。

備註：依照環境光自動調整背光亮度。

設定振動強度

1. 按下 ○ 鍵以檢視選單。
2. 選擇 ⚙ > ⚙ > **振動**。
3. 選擇振動等級

備註：高強度振動會減少電池使用時間。

藍牙設定

按下 ○ 鍵以檢視選單，並選擇 ⚙ > 。

狀態：切換藍牙開關。

備註：某些藍牙設定需先啟用藍牙才能顯示。

配對手機：裝置藍牙連線的智慧型手機。使用藍牙連線功能，包括更新活動到 Garmin Connect app。

同步：使用相容藍牙的智慧型手機同步裝置。

Garmin Connect 設定

您可以在 Garmin Connect 帳號上自訂裝置設定、活動選項和使用者設定。部分功能也可以在 Lily 更改。

- 在 Garmin Connect app 中，選擇 ☰ 或 •••，然後選擇 **Garmin 裝置**，再選擇您的裝置。
- 在 Garmin Connect app 中的裝置 widget 小工具選擇您的裝置。

結束自訂設定，同步資料以變更裝置(*與 Garmin Connect app 同步數據，第 8 頁*)。

外觀設定

從 Garmin Connect 的裝置選單中，選擇 **外觀**。

Widget 小工具：自訂裝置小工具顯示的順序和頁面。

螢幕顯示：顯示設定。

設定警示

從 Garmin Connect app 的裝置選單中，選擇 **警示**。

鬧鐘：設定裝置的鬧鐘時間與其頻率。

智慧通知：讓您在相容的智慧型手機上開啟及設定通知。您可以選擇在活動期間持續接受通知。

心率變化警示：當未活動一段期間，且心率超過或低於設定的閾值時，設定裝置會發出提醒。您可以自訂閾值。

久坐提示：若太久沒有活動，螢幕會顯示訊息，提醒您起來動一動！

放鬆提醒：設定當壓力等級異常高時發出放鬆提醒。提醒您放鬆一下，裝置會引導您進行呼吸訓練。

藍牙連線警示：啟用連線警示。以便與已配對的智慧型手機斷線時，發出提醒。

睡眠勿擾模式：自動在睡眠期間開啟勿擾模式(*使用者設定，第 10 頁*)。

自訂活動選項

選擇裝置上欲顯示的活動。

1. 從 Garmin Connect 的裝置選單中，選擇 **活動選項**。
2. 選擇 **編輯**。
3. 選擇欲顯示在裝置上的活動項目。

   備註：步行與跑步活動無法移除。
4. 若有需要，請選擇一項活動自訂設定，像是警示或資料欄位。

計圈

使用自動計圈功能在每公里或每英哩自動標記，此功能對於比較活動時各區段的表現非常有幫助。

備註：此功能不適用於全部活動。

1. 從 Garmin Connect app 的目錄選單，選擇 **Garmin 裝置**。
2. 選擇您的裝置。
3. 選擇 **活動選項**。
4. 選擇一個活動。
5. 選擇 **自動計圈**。

活動量記錄設定

從 Garmin Connect 的裝置選單中，選擇 **活動追蹤**。

備註：部分設定位於設定選單中的子項目，App 或網頁更新可能會更動設定選單的位置。

脈搏血氧：可在您睡眠中記錄最多四個小時的脈搏血氧讀數。

Move IQ：開啟或關閉 Move IQ 活動自動偵測。除針對您正在進行的活動自動辨別活動類型，像是步行或跑步。

自動開始活動：當 Move IQ 偵測到您開始步行或跑步並達到最小臨界值時。裝置會自動建立並儲存計時活動。

每日步數：使用自動目標建議或者自訂目標。

週熱血時間：輸入週熱血時間的每週目標。設定中度強度和激烈強度的心率區間，或者使用預設值。

自訂步幅：使用自定義的步伐長度能讓裝置計算出更精確的距離。輸入已知的距離與所需的步數，Garmin Connect 會幫您計算步伐長度。

設為偏好的活動追蹤裝置：當應用程式連接多個裝置時，設定此裝置為偏好的活動追蹤裝置。

使用者設定

從 Garmin Connect 的裝置選單中，選擇 **使用者設定**。

基本資訊：輸入個人詳細資料，像是性別、身高、體重和生日。

睡眠時間：選擇平常就寢與起床的時間。

心率區間：讓您可以估計最大心率並自訂心率區間。

一般設定

從 Garmin Connect 的裝置選單中，選擇 **一般**。

裝置名稱：編輯裝置名稱。

佩戴手腕：選擇佩戴手腕為左手或右手。

備註：此設定用於重量訓練和抬手開啟螢幕。

時間格式：設定裝置時間為 **12 小時制** 或 **24 小時制**。

日期格式：設定裝置日期顯示方式，為 月 / 日 或 日 / 月。

語言：設定裝置語言。

計算單位：設定顯示於裝置上的距離及溫度的單位。

Physio TrueUp：同步其它 Garmin 裝置的活動、歷史紀錄與其他資料。

裝置資訊

為裝置充電

⚠警告

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

注意

充電或連接至電腦前，請務必清潔並保持傳輸接點與周圍區域乾燥，以免鏽蝕。請參閱使用手冊中的清潔指示（*裝置清潔，第 10 頁*）。

1 按壓充電夾的兩側 ①。



2 將充電夾對齊並夾住裝置的接點 ②。

3 將 USB 線插入電源。

4 將裝置充飽電。

充電小秘訣

- 緊緊連接充電夾與裝置，使用 USB 傳輸充電線為裝置充電（*為裝置充電，第 10 頁*）。

  將 USB 傳輸充電線插入經 Garmin 認證附有 USB 孔的 AC 變壓器或插入電腦為裝置充電。
- 在裝置資訊頁面檢視剩餘電量（*檢視裝置資訊，第 11 頁*）。

裝置保養

注意

盡量避免激烈的撞擊或粗暴的使用方式，這樣有可能縮短產品的使用壽命。

請勿使用尖銳的物品清潔裝置。

請勿使用堅硬或尖銳的物品來操作觸控螢幕，這有可能造成裝置損壞。

避免使用有機溶劑、化學清潔用品或驅蟲劑，這可能會破壞裝置的塑料零件。

在接觸過氯、鹽水、防曬油、化妝品、酒精或其它化學用品後，請使用大量清水徹底清潔，因為長時間接觸這些物質可能造成裝置外殼損壞。

請勿放置在高溫環境中，例如：乾衣機。

請勿將裝置存放於可能長期處於極端溫度的地方，這可能造成永久性的損壞。

裝置清潔

注意

當充電端子與充電器接觸時，即使少量的汗液或濕氣也會導致端子的腐蝕。腐蝕會妨礙數據的傳送，對充電也會有影響。

1 使用絨布沾中性溫和清潔劑輕輕擦拭裝置。

2 將裝置擦乾。

清潔後，請等待裝置完全風乾。

小秘訣：更多資訊請前往 *Garmin.com.hk/legal/fit-and-care*。

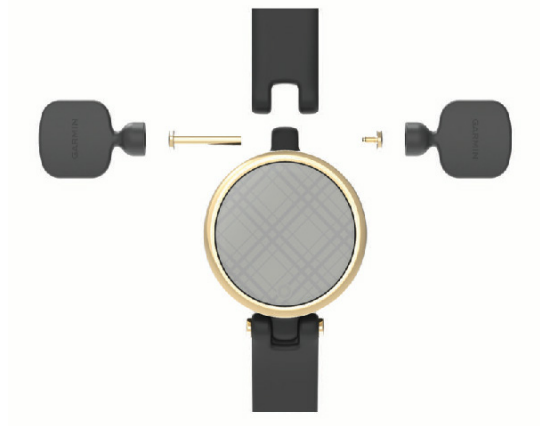
更換錶帶

您可為 Lily 裝置更換新錶帶。

1 使用錶帶更換工具鬆開螺絲。



2 移除螺絲。



3 對齊新錶帶與錶帶軸心。

4 使用錶帶更換工具將螺絲重新拴上。



備註：請確保錶帶穩固地固定在裝置上。

5 重複步驟 1 至 4 替換另一側的錶帶。

檢視裝置資訊

您可以檢視裝置資訊如機台序號、軟體版本、電子標籤、通訊協定與版權聲明。

1 按下 ○ 鍵以檢視選單。

2 選擇 ⚙ > ⓘ。

3 滑動以瀏覽資訊。

產品規格

注意

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

電池種類	可充電式鋰離子電池
電池效能	最多可達 5 天
操作溫度範圍	-20º ~ 60ºC (-4º ~ 140ºF)
充電溫度範圍	0º ~ 45ºC (32º ~ 113ºF)
無線傳輸介面	藍牙
防水等級	5 ATM，游泳 [1]

[1] 可承受等同 50 公尺水深的壓力，更多資訊請參考 *Garmin.com.hk/legal/waterrating*。

疑難排解

我的手機是否與裝置相容？

Lily 與使用智能無線藍牙的行動裝置相容。

前往 *Garmin.com.hk/ble* 以取得相容性資訊。

我的手機無法連結到裝置

- 將智慧型手機與裝置保持在可連線範圍。
- 若裝置已配對智慧型手機，請關閉裝置與手機的藍牙再重新開啟。
- 若裝置未配對智慧型手機，請開啟手機上的藍牙。
- 在智慧型手機上開啟 Garmin Connect app，選擇 ☰ 或 •••，再選擇 **Garmin 裝置** > **新增裝置** 進入配對模式。
- 在裝置上，按下 ○ 鍵以檢視選單，並滑動螢幕選擇 ⚙ > 📞 > **與手機配對** 進入配對模式。

活動追蹤

更多關於活動追蹤準確度的資訊，請參考 *Garmin.com.hk/legal/atdisclaimer*。

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。

- 將裝置穿戴在非主要使用的手腕上。
- 推嬰兒車或割草機時，請將裝置放在口袋中。
- 在只使用到手或手臂活動時，將置收納在口袋中。

備註：裝置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。

裝置上的步數和我的 Garmin Connect 帳戶不同步

請同步裝置更新您的 Garmin Connect 帳戶。

1 與 Garmin Connect app 同步 (*與 Garmin Connect app 同步數據，第 8 頁*)。

2 等待裝置同步您的數據。同步可能需要幾分鐘。

備註：更新 Garmin Connect app 後不會自動更新您的數據或步數。

沒有顯示我的壓力等級

您必須先開啟手腕心率監測才能檢視壓力等級。

非活動期間裝置會依據心率變化進行壓力等級估算。計時活動期間無法估計壓力等級。

若裝置沒有顯示壓力數據，僅顯示橫線，請等待裝置測量您的心率變異值。

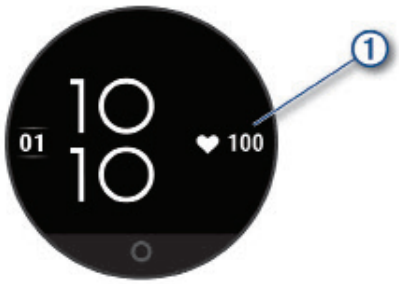
我的週熱血時間會閃爍

當您訓練的強度達到計入週熱血時間的等級時，裝置上的週熱血時間即會閃爍。

在中或高強度下連續運動至少 10 分鐘。

觸控螢幕小秘訣

- 點擊螢幕以進行選擇。
- 活動期間，雙擊螢幕以開始或停止活動。
- 在時間錶面，點擊觸控螢幕以切換畫面上顯示的資訊，如步數、心率 ①。



- 在快捷目錄，長按螢幕鍵以新增、移除及重新排列快捷目錄項目。
- 從任何畫面，按下 ○ 鍵以回到前一頁。
- 點擊觸控螢幕以檢視特定小工具的其他頁面。
- 如果要發送援助通知，快速確實地點擊觸控螢幕直到裝置振動。



異常心率資料小秘訣

如果沒有出現心率資料或資料不穩，您可以嘗試下列方法。

- 佩戴裝置之前，請先清潔和擦乾手腕。
- 佩戴裝置處請避免擦拭防曬油。
- 避免刮傷裝置背面的心率感測器。
- 緊緊將腕錶配戴在手腕骨上方。請確保腕錶舒適服貼於手腕骨上且活動時不會移動。
- 開始活動之前，請先暖身 5 到 10 分鐘以讀取心率。

  備註：在寒冷的環境中，請先在室內暖身。
- 請於每次訓練後清洗腕錶。

提升身體能量指數小秘訣

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

脈搏血氧資料疑難排解小秘訣

如果血氧數據異常或者沒有顯示，請嘗試下列動作：

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

延長電池效能

- 降低背光亮度和背光關閉時間(*系統設定，第 9 頁*)。
- 降低振動強度(*設定振動強度，第 9 頁*)。
- 關閉抬手開啟螢幕設定(*系統設定，第 9 頁*)。
- 限制裝置顯示的智慧通知(*管理通知，第 7 頁*)。
- 關閉智慧通知(*設定警示，第 9 頁*)。
- 當您不需要連線時關閉無線藍牙功能(*藍牙設定，第 9 頁*)。
- 關閉睡眠中脈搏血氧偵測功能(*開啟睡眠脈搏血氧感測功能，第 6 頁*)。
- 關閉腕式心率(*設定腕式心率感測器，第 5 頁*)。

  備註：週熱血時間、最大攝氧量、身體能量指數、壓力等級和消耗的卡路里是根據腕式心率計算而成。

在戶外時看不清楚裝置畫面

裝置會偵測環境光自動調整背光亮度，以維持最長的電池使用使間。在直射日光下，裝置會將螢幕亮度調高，但仍可能會有看不清楚的狀況。因此在從事戶外運動時，可使用自動偵測活動功能，以協助解決這項問題(*活動量記錄設定，第 9 頁*)。

恢復出廠設定

您可以清除所有資料回到出廠預設值。

1. 按下 ○ 鍵以檢視選單。
2. 選擇 ⚙ > ⚙ > **重置**。
3. 選擇一個選項：
   - 若要將裝置恢復出廠設定，並儲存所有使用者輸入的資料和歷史紀錄，請點選 **回復預設設定**。
   - 若要將裝置恢復出廠設定，並刪除所有使用者輸入的資料和歷史紀錄，請點選 **刪除全部**。
4. 依照螢幕指示操作。

產品更新

在電腦安裝 Garmin Express 應用軟體(*Garmin.com.hk/express*)，在智慧型手機安裝 Garmin Connect app。

我們提供下列服務：

- 軟體更新
- 上傳資料到 Garmin Connect
- 產品註冊

使用 Garmin Connect app 更新軟體

更新裝置之前，您必須具備 Garmin Connect 帳戶，並且已經下載 Garmin Connect app(*設定裝置，第 1 頁*)。

同步 Garmin Connect app 與裝置(*與 Garmin Connect app 同步數據，第 8 頁*)。

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

使用 Garmin Express 更新軟體

更新裝置前必須先具備 Garmin Connect 帳戶，並且已經下載並安裝 Garmin Express(*與電腦同步資料，第 8 頁*)。

1. 使用 USB 線將裝置連接到電腦。

   當有可更新軟體，Garmin Express 應用程式會傳送至裝置。

2. 待 Garmin Express 應用軟體傳送完更新檔後，從電腦移除裝置。

   裝置開始安裝更新。

取得更多資訊

- 前往 *support.Garmin.com/en-HK* 取得其他手冊、文章與軟體更新等支援。
- 前往 *Garmin.com.hk/buy*，或聯繫 Garmin 經銷商取得更多與配件相關的資訊。
- 前往 *Garmin.com.hk/legal/atdisclaimer*。

  本產品非醫療裝置。血氧功能並非所有區域皆適用。

裝置維修

若您的裝置有維修需求，前往 *support.Garmin.com/en-HK* 取得和 Garmin 客服中心申請維修的相關資訊。

附錄

健身目標

瞭解心率區間並應用以下原則可以幫助您測量及改善您的健康：

- 心率區間是測量運動強度的好方法。
- 鍛練某些心率區間可以幫助提高心血管能力和強度。

如果您知道自己的最大心率，您可以依照表格(*心率區間表，第 13 頁*)來判斷達成您的健身目標最適合的心率區間。

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

關於心率區間

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

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，以及協助恢複。
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。

最大攝氧量標準率等級表

此表為依照性別及年齡分列的最大攝氧量(VO2 max.)標準等級估算值。

男性	百分比	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
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*。

March 2021
190-02750-2K_0A