

MARQ CAPTAIN

使用者手冊

© 2020 Garmin Ltd. 及其子公司版權所有

本中文操作說明書版權屬 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.tw。

Garmin、Garmin 標誌、ANT+、Auto Lap、Auto Pause、Edge、inReach、QuickFit、TracBack、VIRB 和 Virtual Partner 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、Garmin Connect、Garmin Express、Garmin Golf、Garmin Move IQ、Garmin Pay、HRM-Run、HRM-Tri、MARQ、tempe、TruSwing、TrueUp、Varia、Varia Vision、Vector 與 Xero 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，不得使用其商標。

Android™ 為 Google Inc. 的註冊商標。Apple®、iPhone® 及 Mac® 均為 Apple Inc. 在美國和其他國家的註冊商標。Bluetooth® 文字及商標為 Bluetooth SIG, Inc. 所有。Garmin 已取得此類商標使用許可。Cooper Institute® 文字及商標為 The Cooper Institute 註冊所有。Di2™ 為 Shimano, Inc. 註冊所有。Shimano® 為 Shimano, Inc. 註冊所有。Spotify® 軟體經第三方授權許可，請參閱 <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>。

STRAVA 與 Strava™ 為 Strava, Inc. 註冊所有。進階心率分析數據是由 Firstbeat 提供支援。Training Stress Score™ (TSS)、Intensity Factor™ (IF) 與 Normalized Power™ (NP) 等均為 Peaksware, LLC. 的商標。Wi-Fi® 為 Wi-Fi Alliance 的註冊商標。Windows® 為 Microsoft Corporation 在美國和其他國家的註冊商標。其他商標與商品名稱均為其各自所有者商標。

本產品經 ANT+ 認證。前往 www.thisisant.com/directory 了解相容產品和 App 應用程式清單。

目錄

產品介紹	1
裝置按鍵.....	1
快捷目錄.....	1
檢視 Widget 小工具.....	1
為裝置充電.....	1
配對您的智慧型手機.....	1
裝置更新.....	2
Garmin Express 設定.....	2
海上活動	2
啟動帆船賽倒數計時器.....	2
帆船.....	2
Tack Assist 帆船助手.....	2
帆船比賽.....	2
潮汐.....	3
檢視潮汐數據.....	3
錨點.....	3
標記您的錨點位置.....	3
錨點設定.....	3
下錨助手設定.....	3
自動舵.....	3
配對自動舵.....	3
控制自動舵.....	3
船隻數據.....	4
串流船隻數據.....	4
在航圖機上標記航點.....	4
活動與應用程式	4
開始活動.....	4
記錄活動小秘訣.....	4
結束活動.....	4
新增或移除一個最愛活動.....	4
建立自定義活動.....	4
室內活動.....	4
校正跑步機距離.....	5
記錄肌力訓練.....	5
室外活動.....	5
檢視滑降.....	5
使用節拍器跑步.....	5
活動時啟用音訊警示.....	5
跳傘.....	6
複合式運動.....	6
建立複合式運動.....	6
鐵人三項或複合式運動小秘訣.....	6

游泳.....	6
游泳專門術語.....	6
泳姿辨識.....	6
游泳活動小秘訣.....	6
在游泳池休息.....	6
分解動作訓練.....	6
高爾夫.....	7
一起打高爾夫.....	7
球洞資訊.....	7
檢視擊球距離.....	7
查看置球點與狗腿彎距離.....	7
記錄成績.....	7
更新成績.....	7
TruSwing 揮桿指標.....	7
使用高爾夫里程計.....	7
檢視 PlaysLike 距離.....	7
數據追蹤.....	7
連線功能	8
使用智慧型手機輸入文字.....	8
藍牙智慧提示.....	8
檢視通知.....	8
來電通知.....	8
回覆簡訊.....	8
管理通知.....	8
關閉手機藍牙連線.....	9
開啟 / 關閉智慧連結警示.....	9
尋找手機.....	9
Garmin Connect.....	9
使用 Garmin Connect 應用程式更新軟體.....	9
使用 Garmin Express 進行軟體更新.....	9
使用 Garmin Connect 手動同步.....	10
Garmin Golf 應用程式.....	10
安全與追蹤功能	10
新增緊急聯絡人.....	10
開啟和關閉事故偵測通知功能.....	10
援助通知功能.....	10
開始 GroupTrack 多人即時位置追蹤.....	10
GroupTrack 多人即時位置追蹤小秘訣.....	10
GroupTrack 多人即時位置追蹤設定.....	11
Wi-Fi® 連線功能	11
連接裝置至 Wi-Fi 網路.....	11
Connect IQ 功能	11
使用電腦下載 Connect IQ 應用程式.....	11

Garmin Pay	11	訓練狀態.....	18
設定 Garmin Pay 電子錢包.....	11	訓練狀態分析.....	19
使用手錶購買付款.....	11	熱適應和高海拔適應表現.....	19
新增卡片至 Garmin Pay 電子錢包.....	11	訓練負荷.....	19
管理 Garmin Pay 卡片.....	12	訓練負荷平衡.....	19
變更 Garmin Pay 密碼.....	12	預估恢復時間.....	20
一卡通行動支付	12	身體能量指數.....	20
開始使用一卡通.....	12	檢視身體能量指數小工具.....	20
僅一卡通模式.....	12	提升身體能量指數小秘訣.....	20
關閉一卡通功能.....	12	脈搏血氧感測功能	20
檢視一卡通卡號.....	12	檢視脈搏血氧資訊.....	20
音樂	12	開啟全日脈搏血氧偵測.....	20
連結至第三方音樂服務.....	12	開啟手動脈搏血氧偵測.....	21
從第三方音樂應用程式下載音樂.....	12	開啟睡眠中脈搏血氧偵測功能.....	21
從 Spotify® 下載音樂.....	13	異常脈搏血氧資料小秘訣.....	21
更改音樂來源.....	13	訓練	21
結束與第三方音樂服務連結.....	13	設定個人資料.....	21
載入我的音樂.....	13	健身目標.....	21
播放已下載音樂.....	13	關於心率區間.....	21
音樂播放控制.....	13	設定功率區間.....	22
透過藍牙與耳機配對.....	13	活動追蹤.....	22
心率功能	13	自動目標.....	22
手腕式心率.....	13	使用久坐提示.....	22
佩戴裝置.....	13	睡眠監測.....	22
異常手腕式心率資料小秘訣.....	14	週熱血時間.....	22
檢視心率資訊.....	14	Garmin Move IQ.....	22
廣播心率.....	14	活動量記錄設定.....	23
設定心率升高警示.....	14	訓練計畫.....	23
關閉光學心率監測.....	14	網站上的訓練計畫.....	23
跑步動態.....	14	開始訓練.....	23
使用跑步動態資料進行訓練.....	15	關於訓練行事曆.....	23
色彩量表與跑步動態資料.....	15	開始今天的訓練計劃.....	23
跑步動態資料疑難排解小秘訣.....	15	間歇訓練.....	23
生理指標參數.....	16	建立間歇訓練.....	23
關閉體能狀況通知.....	16	開始間歇訓練.....	24
自動偵測體能狀況.....	16	停止間歇訓練.....	24
同步活動及體能狀況.....	16	區段.....	24
關於最大攝氧量 (VO2 Max.).....	16	Strava™ 區段競賽.....	24
檢視預估完賽時間.....	17	檢視區段詳細資料.....	24
訓練效果.....	17	區段競賽.....	24
心率變異數與壓力分數.....	17	將區間設定為自動調整.....	24
體能狀況指數.....	17	虛擬夥伴 Virtual Partner.....	24
乳酸閾值.....	18	設定訓練目標.....	24
取得估算的功能閾值功率 (FTP).....	18	刪除訓練目標.....	25

與先前的活動競賽.....	25	自訂訓練頁面	29
個人紀錄.....	25	將地圖加入活動.....	30
檢視個人紀錄	25	警示	30
恢復個人紀錄	25	活動地圖設定	30
清除個人紀錄	25	路線設定.....	30
清除所有紀錄	25	自動計圈.....	31
時間.....	25	自訂計圈警示訊息	31
設定鬧鐘.....	25	啟用自動暫停 (Auto Pause)	31
刪除鬧鐘.....	25	啟用自動爬升	31
開始倒數計時	25	3D 速度與距離.....	31
設定計時器	26	開啟或關閉計圈鍵.....	31
刪除計時器	26	自動換頁.....	31
使用碼表.....	26	UltraTrac 省電模式	31
新增替代時區	26	省電模式設定	32
導航.....	26	變更應用程式排序.....	32
標記或導航至 MOB 落水點位置	26	Widget 小工具.....	32
儲存位置.....	26	自訂 Widget 小工具排序.....	32
編輯已儲存航點.....	26	inReach 遙控.....	32
投影航點法	26	VIRB 遙控	33
目的地導航.....	27	壓力測量小工具.....	33
興趣點導航.....	27	自訂我的一天小工具	33
興趣點 (POI)	27	自訂快捷目錄	33
建立並依循路線	27	錶面設定.....	33
建立特定距離來回路線	27	自訂錶面.....	33
使用 Sight 'N Go 進行導航.....	27	感測器設定.....	34
活動中導航至起點.....	27	電子羅盤設定	34
導航到已儲存活動的起點	27	高度計設定	34
停止導航.....	28	氣壓計設定	34
地圖	28	Xero 地點設定	34
檢視地圖.....	28	地圖設定.....	34
儲存或導航至地圖上的地點	28	航海地圖設定	35
使用我的週邊導航.....	28	顯示或隱藏地圖資料	35
電子羅盤.....	28	導航設定.....	35
高度計與氣壓計	28	自訂地圖功能	35
歷史紀錄.....	28	設定目標航向	35
使用歷史紀錄	28	設定導航警示	35
複合式活動歷史紀錄	28	系統設定.....	35
檢視各心率區間的時間	29	時間設定.....	35
檢視所有資料	29	背光設定.....	36
使用里程表.....	29	自訂快捷鍵	36
刪除歷史資料	29	變更測量單位	36
自訂您的裝置.....	29	檢視裝置資訊	36
活動設定.....	29	檢視電子標籤與法規資訊.....	36
		無線感測器	36

配對無線感測器	36	功能閾值功率	45
延伸顯示模式	36	輪胎尺寸和周長	45
自行車專用速度 / 踏頻感測器 (選購)	36	符號定義	45
使用功率計訓練 (選購)	36		
使用電子變速器	36		
情境感知系統	37		
步頻感測器 (選購)	37		
自動校正步頻感測器	37		
手動校正步頻感測器	37		
設定步頻感測器和距離	37		
tempe 溫度感測器	37		
裝置資訊	37		
產品規格	37		
電池資訊	37		
資料管理	37		
刪除資料	37		
裝置維護	38		
裝置保養	38		
裝置清潔	38		
更換 QuickFit 配件	38		
更換一體成型的 QuickFit 錶帶	38		
疑難排解	38		
裝置顯示語言錯誤	38		
我的手機是否與裝置相容?	38		
我的手機無法連接到裝置	38		
是否可以使用藍牙感測器連結裝置?	39		
我的耳機無法連結到裝置	39		
我的音樂或耳機連線被切斷	39		
重設裝置	39		
恢復出廠設定	39		
獲取衛星訊號	39		
改善衛星訊號接收	39		
溫度數值不準確	39		
延長電池效能	39		
活動追蹤	40		
我的每日步數沒有出現	40		
步數值似乎不準確	40		
裝置上的步數和我的 Garmin Connect 帳號不同步	40		
爬樓梯的資料似乎不太準確	40		
取得更多資訊	40		
附錄	41		
資料欄位	41		
最大攝氧量標準率等級表	44		

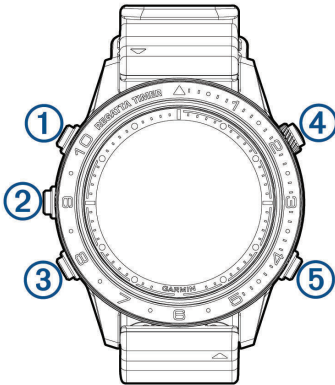
產品介紹

警告

關於產品風險及其他重要資訊，請參閱包裝內手冊前段的《安全及產品資訊須知》。

在開始或改變自己的運動計畫前，請務必先與您的醫生進行諮詢。

裝置按鍵



①	LIGHT	按鍵以開啟裝置。 按鍵以開啟或關閉背光。 長按檢視快捷目錄。
②	UP MENU	按鍵切換顯示 Widget 小工具與目錄。 長按檢視目錄。
③	DOWN	按鍵切換顯示 Widget 小工具與目錄。 長按檢視音樂控制。
④	START STOP	按鍵以開始或停止活動。 按鍵以選擇目錄內的選項。 長按以啟動帆船賽倒數計時器。
⑤	BACK LAP	按壓以回到前一頁。 按鍵以記錄計圈、休息或於複合式運動中轉換。 長按以標記您目前的位置為人員落水點並啟動導航。

快捷目錄

快捷目錄內包含各種功能的捷徑選項，例如打開勿擾模式、鎖定按鍵以及裝置關機等。您也可以在此開啟 Garmin Pay 電子錢包。

備註：您可以新增、重新排序或刪除快捷目錄內的選項（[自訂快捷目錄](#)，第 33 頁）。

- 1 在任何畫面，長按 **LIGHT** 鍵。



- 2 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵切換功能。

檢視 Widget 小工具

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

- 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵。
切換裝置上的 Widget 小工具。
- 按下 **START** 鍵檢視 Widget 小工具的其他選項及功能。
- 若想回到正在記錄的活動頁面，請按下 **BACK** 鍵。

為裝置充電

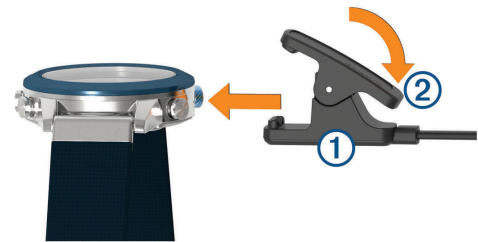
警告

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

注意

充電或連接至電腦前，請務必清潔並保持充電埠與周圍區域乾燥，以免鏽蝕。請參閱附錄中的清潔指示。

- 1 將電充夾 ① 與裝置背面的接點對齊，並將充電夾扣緊在裝置上。



- 2 連接 USB 充電線至 USB 供電埠。
- 3 將裝置充飽電。
- 4 壓下 ② 移除充電器。

配對您的智慧型手機

要使用 MARQ 裝置的藍牙連線功能，必須直接從 Garmin Connect 應用程式與智慧型手機配對，而非從智慧型手機的藍牙設定頁面配對。

- 1 使用智慧型手機前往應用程式商店，安裝並下載 Garmin Connect 應用程式。
- 2 智慧型手機與裝置保持在 10 公尺 (33 英尺) 以內的距離。
- 3 按下 **LIGHT** 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 **LIGHT** 鍵，然後選擇 手動進入配對

模式。

- 4 選擇一個選項新增您的裝置至您的 Garmin Connect 帳號：
 - 若為首次使用 Garmin Connect 應用程式配對裝置，請依照螢幕指示進行設定。
 - 若您曾經使用 Garmin Connect 應用程式配對其他裝置，請點選 **≡** 或 **...**，並選擇 **Garmin 設備 > 新增裝置**，再依照螢幕指示進行操作。

裝置更新

在電腦安裝 Garmin Express (Garmin.com.tw/express)，或在智慧型手機安裝 Garmin Connect 應用程式。即可輕鬆替您的 Garmin 裝置取得以下服務：

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

Garmin Express 設定

- 1 使用 USB 充電傳輸線連接裝置與電腦。
- 2 在電腦安裝 Garmin Express (Garmin.com.tw/express)。
- 3 依照螢幕指示進行操作。

海上活動

腕錶預載划船、帆船賽和 Garmin 航海裝置互動的應用程式。您可以與相容的 Garmin 航海裝置連結，並搭配使用腕錶上預載的航海應用程式。

更多有關裝置的配對資訊，請參閱 Garmin 航海裝置使用者手冊。

啟動帆船賽倒數計時器

無需 GPS 衛星訊號，即可使用快捷鍵啟動帆船賽倒數計時器。

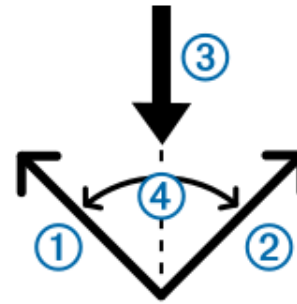
備註：起航時間需 GPS 訊號定位起航線，使用快捷鍵啟動帆船賽倒數計時器時不適用。

- 1 長按 **START** 鍵。
- 2 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵同步官方計時器與手錶的帆船賽倒數計時器。
- 3 按下 **START** 鍵開始計時。

帆船

Tack Assist 帆船助手

使用帆船航行時，帆船助手功能有助於您逆風航行並提高航速。當您校準帆船助手時，裝置會獲取左舷 ① 和右舷 ② 的對地航向 (COG) 測量值，並使用 COG 數據計算真風向均值 ③ 轉向角度 ④。



裝置使用這些數據來估計因風向改變時的航向變動。

出廠預設裝置的帆船助手為自動校準。每次校準左舷或右舷對地航向時，裝置都會重新校準另一側及真實風向。您可以更改帆船助手設定，輸入固定的轉向角度或真風向。

備註：裝置依據 GPS 獲取對地航向來估計帆船助手中的航線，並無考慮其他可能影響航向的因素，例如水流和潮汐。

校正 Tack Assist 帆船助手

- 1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇 **帆船賽** 或 **帆船**。
- 3 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視帆船助手。
- 4 點選 **START** 鍵。
- 5 選擇一個項目：
 - 要校準右舷側，請按下 **START** 鍵。
 - 要校準左舷側，請按下 **DOWN** 鍵。

小秘訣：如果風來自船的右舷側，則應校準右舷；如果風來自船的左舷側，則應校準左舷。

- 6 等待裝置校正帆船助手。
螢幕顯示箭頭，表示帆船因風向改變時的航向變動。

輸入固定的轉向角度或真風向。

- 1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇 **帆船賽** 或 **帆船**。
- 3 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視帆船助手。
- 4 長按 **MENU** 鍵。
- 5 選擇 **轉向角度** 或 **真風向**。
- 6 選擇 **固定**。
- 7 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵設定數值。

取得最佳航線評估的小秘訣

嘗試這些小秘訣，使用 Tack Assist 帆船助手功能來取得最佳航線評估。詳情請參閱 [輸入固定的轉向角度或真風向](#)，第 2 頁或 [Tack Assist 帆船助手](#)，第 2 頁。

- 輸入固定的轉向角度，校準左舷側
- 輸入固定的轉向角度，校準右舷側
- 使用 **自動** 轉向角度設定，校準左右舷兩側

帆船比賽

您可以運用裝置提升您的帆船在比賽開始的同時越過起航線的機會。使用帆船賽倒數計時器與正式比賽的倒數計時器同步時，隨著比賽接近，裝置將以一分鐘的間隔提醒您。當設定好起航線，裝置會利用 GPS 數據來提示您的帆船會在比賽開始之前、之後或正確時間越過起航

線。

設定起航線

- 1 在時間錶面，選擇 **START** 鍵 > 帆船賽。
- 2 等待裝置收取衛星訊號。
- 3 長按 **MENU** 鍵。
- 4 選擇 **設定起航線**。
- 5 選擇 **左舷標示** 在您航行通過左舷起航線標示時標記左舷起航線。
- 6 選擇 **右舷標示** 在您航行通過右舷起航線標示時標記右舷起航線。

開始比賽

檢視起航時間之前，您必須先設定起航線(設定起航線，第 3 頁)。

- 1 在時間錶面，選擇 **START** 鍵 > 帆船賽。
- 2 等待裝置收取衛星訊號。
螢幕顯示帆船賽倒數計時器 ① 和起航時間 ②。



- 3 按下 **START** 鍵。
- 4 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵同步官方計時器與手錶的帆船賽倒數計時器。
備註：當起航時間為負值時，您將在比賽開始後越過起航線；當起航時間為正值時，您將在比賽開始前越過起航線。
- 5 按下 **START** 鍵開始計時。

設定航海單位

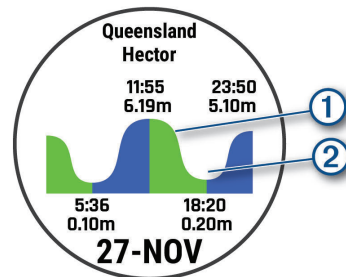
- 1 在時間錶面，選擇 **START** 鍵 > 帆船賽。
- 2 長按 **MENU** 鍵。
- 3 選擇活動設定。
- 4 選擇 **航海單位**。
- 5 選擇一個項目：
 - 欲使用航海單位的速度和距離，請選擇 **On**。
 - 欲使用系統測量單位的速度和距離，請選擇 **使用系統設定**。

潮汐

檢視潮汐數據

裝置配對智慧型手機後，可下載目前位置至多 7 天的潮汐數據。從潮汐顯示頁面中按下 **START** 鍵來更新您的位置並下載最新的潮汐數據。

- 1 在時間錶面，選擇 **START** 鍵 > 潮汐。
螢幕顯示 24 小時潮汐圖表，與當天漲潮 ① 和退潮 ② 的時間。



- 2 選擇 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視其他日期的潮汐數據。

錨點

標記您的錨點位置

- 1 在手錶模式，選擇 **START** 鍵 > 錨。
- 2 選擇 **START** 鍵 > 下錨。

錨點設定

選擇 **START** 鍵 > 錨 > **START** 鍵。

迴旋圈半徑(偏航半徑)：設定錨泊時允許的迴旋距離。

更新間隔：設定更新錨點數據的時間間隔。

下錨助手設定

從下錨助手頁面中，按下 **START** 鍵。

出鏈長度(錨纜長度)：設定下錨纜長深比中的第一個數字。該比率是使用中的錨纜長度與船首到水底垂直距離的比率。

水深(深度)：設定水的深度。

船舶偏移：設定船首與 GPS 天線位置之間的距離。

自動舵

警告

船隻安全和謹慎操作是個人應負之責任。此功能有助於您提升操作船隻能力，但不免除您應安全操作船隻的責任。請避免危險航行，並請確認都有人值守。

隨時做好操控船隻的應變準備。

學習在平靜無危險的開放水域上操作自動舵。

在靠近碼頭、樁及其他船隻等危險區域操作自動舵時請小心。

配對自動舵

- 1 在時間錶面，選擇 **START** 鍵 > 自動舵(自動駕駛)> **START** 鍵。
- 2 航海裝置與 MARQ 裝置保持在 3 公尺以內的距離。
- 3 設定您相容的 Garmin 自動舵來搜尋遠端遙控。
詳情請參閱自動舵使用者手冊。

配對裝置後，於範圍內一開啟便自動連結，並在腕錶上開啟應用程式。如需配對另一個自動舵，請在自動舵應用程式下長按 **MENU** 鍵，選擇 **設置** > **配對新裝置**。

控制自動舵

- 1 在時間錶面，按下 **START** 鍵 > 自動舵(自動駕駛)。
- 2 選擇一個項目：

- 若要啟用自動舵的定向巡航，請保持您要的航線，按下 **START** 鍵，然後放開船舵。
- 自動舵啟用時若要改變航向，按下 **UP** 鍵往右舷、按下 **DOWN** 往左舷轉向。
- 若要改變掌舵模式，長按 **MENU** 鍵，選擇 **掌舵模式(航行模式)**，並選擇一個選項。
- 若要執行特定掌舵動作，長按 **MENU** 鍵，選擇 **掌舵動作(模式航行)**，並選擇一個動作。
備註：您可以從您的自動舵裝置更換 MARQ 上的掌舵動作。
- 若要改為手動掌舵並讓自動舵進入待命模式，按下 **STOP** 鍵。

船隻數據

串流船隻數據

可將相容的航圖機中的數據欄位串流傳輸至 MARQ 裝置。裝置最多顯示四頁數據，每頁最多顯示三個數據欄位。

- 1 在時間錶面，選擇 **START** 鍵 > **船隻數據**。
- 2 航圖機與 MARQ 裝置保持在 3 公尺以內的距離。
- 3 設定航圖機進入配對模式。
詳情請參閱航圖機使用者手冊。
- 4 若有需要，於 MARQ 裝置上，選擇 **START** 鍵以修改數據頁面。

配對裝置後，於範圍內一開啟便自動連結，應用程式並在腕錶上打開。如需要配對另一個航圖機，請在船數據應用程式下長按 **MENU** 鍵，選擇 **配對新裝置**。

在航圖機上標記航點

可透過 MARQ 裝置在相容的航圖機上標記航點。

- 1 在時間錶面，選擇 **START** 鍵 > **船隻數據**。
- 2 選擇 **START** 鍵 > **標記航圖機航點**。

活動與應用程式

裝置適用於室內、戶外、競賽或健身活動。當開始活動時，裝置即顯示並記錄您的感測器資料，使用者可以儲存活動並於 Garmin Connect 社群分享。

您也可以使用 Connect IQ 應用程式新增 Connect IQ 活動與程式至您的裝置 ([Connect IQ 功能](#)，第 11 頁)。

更多關於活動追蹤與健身指標的準確度資訊，請參考 Garmin.com.tw/legal/atdisclaimer。

開始活動

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

- 1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇一項活動。
- 3 若有需要，請依照螢幕指示輸入額外資訊。
- 4 若有需要，請等待裝置與 ANT+ 或藍牙感測器連結。
- 5 如果活動需要 GPS，請至開放的戶外空間等待裝置接收衛星訊號。
- 6 按下 **START** 鍵開始計時。

備註：開始計時前裝置不會記錄您的活動。

記錄活動小秘訣

- 進行活動前請先為裝置充電 ([為裝置充電](#)，第 1 頁)。
- 按下 **LAP** 鍵記錄計圈。
- 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視其他資訊頁面。

結束活動

- 1 按下 **STOP** 鍵。
 - 2 選擇一個項目：
 - 若要繼續活動，選擇 **繼續**。
 - 若要儲存活動並回到時間錶面，選擇 **儲存 > 完成**。
 - 若要暫停活動之後再繼續，選擇 **稍後繼續**。
 - 若要記錄計圈，選擇 **計圈**。
 - 若要沿著航跡回到活動起始點，選擇 **回到起點 > 返航**。
備註：此功能僅適用於 GPS 有開啟的活動。
 - 若要直線返回到起點，選擇 **回到起點 > 路線**。
備註：此功能僅適用於 GPS 有開啟的活動。
 - 若要取消活動並回到時間錶面，選擇 **放棄 > 是**。
- 備註：**停止活動 30 秒後，裝置將自動儲存活動。

新增或移除一個最愛活動

在時間錶面按下 **START** 鍵時裝置即會列出您最愛的活動，讓您快速開始最常進行的活動，您隨時可以新增或移除最愛活動。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **活動 & 應用程式**。
最愛活動將顯示在列表頂端。
- 3 選擇一個項目：
 - 選擇一個活動，然後選擇 **設定為最愛** 以新增最愛活動。
 - 選擇一個活動，然後選擇 **從最愛移除** 以移除最愛活動。

建立自定義活動

- 1 在時間錶面，選擇 **START** 鍵 > **新增**。
- 2 選擇一個項目：
 - 選擇 **複製活動** 從已儲存的活動開始建立自定義活動。
 - 選擇 **其他** 建立新的自定義活動。
- 3 若有需要，請選擇一種活動類型。
- 4 選擇名稱或輸入自定義名稱。
重複的名稱會包含數字。例如：騎乘(2)。
- 5 選擇一個項目：
 - 自定義活動設定，例如顏色或自訂資訊頁面。
 - 選擇 **完成** 儲存並使用自定義活動。
- 6 選擇 **是** 新增活動到最愛列表。

室內活動

MARQ 裝置可以進行室內訓練，例如室內田徑場或健身房的腳踏車。室內活動時 GPS 為關閉狀態。

關閉 GPS 進行室內跑步活動時，裝置會使用內建的加速度計來計算速度、距離與步頻。在戶外使用 GPS 跑步一段時間後，裝置內的加速度計會自動校正，速度、距離與步頻等資料的精準度將會增加。

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

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

校正跑步機距離

若要取得更準確的跑步機跑步距離數據，您可以在完成至少 1.5 公里的跑步活動後校正裝置上顯示的距離。若您使用不同的跑步機，您可以在不同的跑步機上進行手動校正。

- 1 開始跑步機活動（[開始活動，第 4 頁](#)），並在跑步機上完成至少 1.5 公里的跑步。
- 2 跑步活動結束後，按下 **STOP** 鍵。
- 3 選擇一個項目：
 - 首次校正室內跑步機的距離，選擇 **儲存**。裝置畫面將會通知您完成跑步機校正。
 - 若非首次進行跑步機校正，選擇 **校正 & 儲存 > 是**。
- 4 確認跑步機上的跑步距離數據後，在裝置上輸入您的跑步距離。

記錄肌力訓練

您可以記錄肌力訓練的組數，單一動作多次重複為一組。

- 1 在時間錶面，選擇 **START** 鍵 > **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。
- 2 按下 **START** 鍵以開始組數計時。
- 3 開始第一組訓練。
裝置開始紀錄動作的重複次數。您必須完成至少 4 次動作才會顯示重複次數。
小秘訣：同一組只能判斷一個動作，完成此組動作，裝置才能開始新的動作。
- 4 按下 **LAP** 鍵以結束這一組動作。
螢幕會顯示此組總次數，在幾秒鐘後會顯示休息計時器。
- 5 若有需要，按下 **DOWN** 鍵並編輯重複次數。
小秘訣：您也可以新增此組動作的負重重量。
- 6 結束休息，按下 **LAP** 鍵進行下一組。
- 7 重複肌力訓練組數，直到完成活動。
- 8 完成最後一組訓練後，按下 **START** 鍵以停止計時。
- 9 選擇 **儲存**。

室外活動

MARQ 已預載多項戶外活動應用程式，如跑步或自行車活動，進行戶外活動時 GPS 會自動開啟。您可以從預載的活動類型新增應用程式，如有氧運動或划船等活動，也可以新增自定義活動至裝置中（[建立自定義活動，第 4 頁](#)）。

檢視滑降

裝置會自動記錄滑雪或滑雪板滑雪的詳細資訊，預設值

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

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

使用節拍器跑步

節拍器以穩定的節拍幫助您增快或減緩步頻，促進跑步的整體表現。

備註：此功能不適用於全部活動。

- 1 在時間錶面，選擇 **START** 鍵。
- 2 選擇一項活動。
- 3 長按 **MENU** 鍵。
- 4 選擇活動設定。
- 5 選擇 **節拍器 > 狀態 > 開啟**。
- 6 選擇一個項目：
 - 選擇 **每分鐘拍數** 以編輯您希望維持的步頻數。
 - 選擇 **警示頻率** 以自訂節拍頻率。
 - 選擇 **音量設定** 設定以自訂節拍器聲響與振動提示。
- 7 若有需要，在跑步以前您可以選擇 **預覽** 以習慣節拍器。
- 8 開始跑步（[開始活動，第 4 頁](#)）。
節拍器會自動開啟。
- 9 跑步時按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視節拍器畫面
- 10 若有需要，請長按 **MENU** 鍵以變更節拍器設定。

活動時啟用音訊警示

跑步或其他活動期間，啟用播放聲音提示功能。若您已連結藍牙耳機，裝置將透過耳機播放音訊；若未連結藍牙耳機，裝置會透過已連結 Garmin Connect 應用程式的手機播放音訊。

備註：此功能不適用於全部活動。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **音訊警示**。
- 3 選擇一個項目：
 - 若要聽取每圈的音訊警示，選擇 **計圈警示**。
備註：計圈音訊警示功能預設為開啟。
 - 若要自訂配速及速度的音訊警示，選擇 **配速 / 速度警示**。
 - 若要自訂心率的音訊警示，選擇 **心率警示**。
 - 若要在開始或停止計時（包含 Auto Pause 功能）時聽取音訊警示，選擇 **計時功能**。
 - 若要聽取活動語音提示，選擇 **活動提示**。
 - 若要變更提示文字或語音時，選擇 **提示語言**。

跳傘

警告

跳傘功能僅供經驗豐富的跳傘者使用。跳傘功能不能作為主要的跳傘高度計。如果不能輸入正確的跳傘相關資訊，可能導致嚴重的人身傷害或死亡。

跳傘功能遵循軍事訓練標準計算高空釋放點(HARP)。裝置一旦偵測到您跳出機艙，即自動開始使用氣壓計和電子羅盤輔助您往預期命中點(DIP)降落。

複合式運動

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

您可以自訂複合式運動，也可以使用裝置預設標準三鐵的複合式運動。

建立複合式運動

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

鐵人三項或複合式運動小秘訣

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

游泳

注意

裝置僅供游泳使用，佩戴此裝置進行水肺潛水有可能造成裝置損壞，此類損壞並不在保固的範圍內。

游泳專門術語

趟數：泳道的起點至終點為一趟。

間歇訓練：連續游一趟至多趟為一個間歇。每次休息後即開始一個新的間歇。

划水數：佩戴裝置完成一次完整的划水動作，即算一次划水數。

SWOLF：SWOLF 分數是完成泳池一趟所需的時間(以秒為單位)，加上該趟划水次數的總和。例如花 30 秒與 15 次划水數游完單趟泳池長度，則 SWOLF 為 45。若在開放水域游泳 SWOLF 會以 25 公尺為一趟。和高爾夫一樣 SWOLF 可測量游泳的效率，分數越低表示表現越佳。

泳姿辨識

此功能僅適用於室內泳池。在游泳一段距離後可得泳姿辨識的結果，當檢視間歇記錄時裝置即顯示泳姿。您也可以自訂資料欄位為泳姿辨識([自訂訓練頁面](#)，第 29 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。
混合式	一個間歇活動中有超過一種泳姿。
分解動作	供分解動作訓練使用(分解動作訓練 ，第 6 頁)。

游泳活動小秘訣

- 進行室內游泳時請依照螢幕指示進行操作，選擇泳池大小或手動輸入泳池大小。
下次進行室內游泳活動時，裝置就會套用此次設定的泳池大小。您可以按下 **MENU** 鍵、選擇室內游泳設定，再選擇 **泳池大小** 來進行變更。
- 按下 **LAP** 鍵記錄室內游泳的休息時間。
裝置會自動記錄游泳的間歇與趟數。
- 按下 **LAP** 鍵在開放水域記錄間歇訓練。

在游泳池休息

裝置出廠預設有兩個休息計時器，螢幕會顯示最後一個完整的間歇訓練的時間與距離。

備註：休息時游泳資料不會被記錄。

- 1 在游泳時，按下 **LAP** 鍵開始休息。
螢幕顯示變成黑底白字，並出現休息頁面。
- 2 休息時，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視其他資料頁面(選用)。
- 3 按下 **LAP** 鍵，並繼續游泳。
- 4 重複其他休息間歇。

分解動作訓練

此功能僅適用於室內泳池。您可以使用分解動作功能，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 在室內游泳時，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視訓練日誌。
- 2 按下 **LAP** 鍵開始計時。
- 3 完成一個分解動作間歇後，按下 **LAP** 鍵。
雖然分解動作訓練計時器已停止，但活動計時器仍持續記錄。
- 4 輸入完成的分解動作的距離。
游泳距離取決於裝置活動資料夾中您選擇的泳池大小。
- 5 選擇一個項目：
 - 按下 **LAP** 鍵開始另一個分解動作。
 - 若要開始游泳間歇訓練，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以回到游泳訓練頁面。

高爾夫

一起打高爾夫

在開始打高爾夫之前，請先將裝置充飽電(為裝置充電，第 1 頁)。

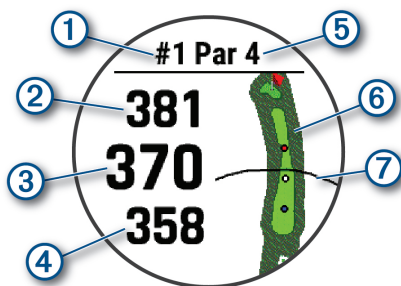
備註：若有新增或修改球場資料的需求，請至 [高爾夫球場勘誤](#) 回報。

- 1 在時間錶面，選擇 **START 鍵 > 高爾夫**。
- 2 請至開放的戶外空間等待裝置接收衛星訊號。
- 3 從球場列表選取球場。
- 4 若有需要，請設定揮桿距離。
- 5 選擇 **是** 以記錄球局分數。
- 6 按下 **UP 鍵** 或 **DOWN 鍵** 切換球洞。
- 當您移動到下一個球洞，裝置會自動轉換資訊。
- 7 結束活動後，按下 **START 鍵 > 結束球局 > 是**。

球洞資訊

裝置顯示目前的球洞資訊，若您移動到新的球洞，螢幕也會自動切換。

備註：若旗桿位置移動，裝置即計算從您的位置到果嶺前緣、中心、後緣的距離，但不會計算實際的旗桿位置。



①	目前球洞編號
②	顯示距果嶺後緣的距離
③	顯示距果嶺中心的距離
④	顯示距果嶺前緣的距離
⑤	該球洞的標準桿
⑥	果嶺地圖
⑦	在開球台時顯示您的開球距離

檢視擊球距離

必須先啟動記分，裝置才能自動偵測揮桿及測量擊球距離。

裝置具備自動偵測揮桿及記錄功能。每當沿著球道擊球時，裝置都會記錄下擊球距離，以便您稍後檢視。

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

- 1 進行高爾夫活動時，選擇 **START 鍵 > 擊球距離**。
- 裝置顯示上一桿的擊球距離。

備註：當您再次擊球、推桿上果嶺或移動到下一個球洞時，距離會自動重置。

- 2 按下 **DOWN 鍵** 以檢視所有已紀錄的擊球距離。

查看置球點與狗腿彎距離

您可查看標準桿 4 桿及 5 桿置球點與狗腿彎的距離。

選擇 **START 鍵 > 置球點**。

每當您到達置球點，螢幕顯示每個置球點與距離。

備註：在您通過這些地點後，距離數值會自動從清單中移除。

記錄成績

- 1 在球洞資訊畫面，選擇 **START 鍵 > 計分卡**。
- 到達果嶺就會出現計分卡。
- 2 按下 **UP 鍵** 或 **DOWN 鍵** 切換球洞。
- 3 按下 **START 鍵** 選擇球洞。
- 4 按下 **UP 鍵** 或 **DOWN 鍵** 設定桿數。
- 您的總分也將更新。

更新成績

- 1 在球洞資訊畫面，選擇 **START 鍵 > 計分卡**。
- 2 按下 **UP 鍵** 或 **DOWN 鍵** 切換球洞。
- 3 按下 **START 鍵** 選擇球洞。
- 4 按下 **UP 鍵** 或 **DOWN 鍵** 來更改球洞的分數。您的總分也將更新。

TruSwing 揮桿指標

透過 TruSwing 揮桿指標掌握拿起球桿至揮桿、擊球瞬間與揮桿軌跡。前往 Garmin.com.tw/products/intosports/truswing 購買 TruSwing。

使用高爾夫里程計

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

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

檢視 PlaysLike 距離

PlaysLike 顯示考量球道高度變化後的實際感受距離。

在球洞資訊畫面，選擇 **START 鍵 > PlaysLike**。

每個距離旁都會出現一個圖示。

▲	由於球道地形高度的變化，這段距離比預期長。
■	這段距離與預期相符。
▼	由於球道地形高度的變化，這段距離短於預期。

數據追蹤

數據追蹤讓您在打高爾夫球時進行詳細的記錄。

- 1 在球洞資訊畫面，長按 **MENU 鍵**。
- 2 選擇活動設定。
- 3 選擇 **數據追蹤** 以啟用此功能。

連線功能

裝置需連線至無線網路，或使用藍牙與相容的智慧型手機相連後，才能使用連線功能。部分功能需下載 Garmin Connect 應用程式後才能使用，請前往 Garmin.com.tw/products/apps 取得更多詳細資訊。

手機通知：在裝置上顯示來電通知與訊息

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

GroupTrack：透過 LiveTrack 即時追蹤其他車友的位置與訓練活動。

上傳活動至 Garmin Connect：完成活動後自動將資料上傳至您的 Garmin Connect 帳號。

Connect IQ：延伸裝置功能如錶面、Widget 小工具、Apps 應用程式與資料欄位。

軟體更新：提供最新軟體供下載。

天氣：目前天氣與天氣預報，您也可以在地圖上檢視氣象雷達。

藍牙感測器：連結相容的藍牙感測器配件。例如：TruSwing 揮桿智慧分析儀。

尋找手機：使用此功能幫助您找到已配對且在固定範圍內藍牙開啟的手機。

尋找我的裝置：使用此功能幫助您找到已配對且在固定範圍內藍牙開啟的手錶。

快捷輸入：使用智慧型手機的鍵盤快速輸入文字至裝置。

使用智慧型手機輸入文字

開啟 Garmin Connect 應用程式，使用智慧型手機的鍵盤快速輸入文字至裝置。

當裝置需要輸入文字時，鍵盤將顯示在 Garmin Connect 應用程式中。輸入文字的同時，即會傳送至裝置。

裝置預設啟用即時輸入。若要關閉即時輸入，在 Garmin Connect 應用程式，選擇 **設定 > 快捷輸入**。

備註：使用智慧型手機鍵盤輸入文字前，Garmin Connect 應用程式必須打開並與裝置配對。



藍牙智慧提示

在使用藍牙智慧提示前，必須先將裝置與相容的手機進行配對 (**配對您的智慧型手機，第 1 頁**)。

- 1 長按 **MENU** 鍵。

- 2 選擇 **手機 > 藍牙 > 智慧通知 > 狀態 > 開啟**。

- 3 選擇 **活動期間**。

- 4 選擇通知偏好設定。

- 5 選擇聲響偏好設定。

- 6 選擇 **非活動期間**。

- 7 選擇通知偏好設定。

- 8 選擇聲響偏好設定。

- 9 選擇 **隱私設定**。

- 10 選擇隱私偏好。

- 11 選擇 **顯示時間**。

- 12 選擇新通知在螢幕上顯示的時間。

- 13 選擇 **署名**，於簡訊回覆中添加姓名。

檢視通知

- 1 在時間錶面，按下 **UP** 鍵以檢視智慧通知。

- 2 按下 **START** 鍵並選擇通知。

- 3 按下 **DOWN** 鍵進行換頁。

- 4 按下 **BACK** 鍵回到前一頁。

來電通知

當收到已連線智慧型手機的來電，裝置會顯示來電名稱或號碼。

- 選擇 **接受** 以接聽電話。

備註：通話需使用已連線的智慧型手機。

- 選擇 **否** 來拒接電話。

- 選擇 **回覆** 立即回覆簡訊並拒接電話，請從清單選擇訊息以簡訊回覆。

備註：此功能只適用於 Android 系統的智慧型手機。

回覆簡訊

備註：此功能只適用於 Android 系統的智慧型手機。

當在裝置上收到簡訊通知時，您可以從清單選擇訊息回覆，自訂回覆訊息的內容可以在 Garmin Connect 應用程式設定。

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** 鍵以檢視智慧通知。

- 2 按下 **START** 鍵並選擇一則簡訊通知。

- 3 按下 **DOWN > 回覆**。

- 4 從清單中選擇訊息。

手機會發送 SMS 簡訊回覆。

管理通知

您可以使用已配對的智慧型手機來管理裝置上顯示的通知。

選擇一個項目：

- 若您使用 iPhone® 裝置，請至手機的通知中心設定，選擇要顯示在裝置上的項目。

- 若您使用 Android 智慧型手機，請在 Garmin Connect 應用程式內，選擇 **設定 > 智慧通知**。

關閉手機藍牙連線

- 1 長按 **LIGHT** 以檢視快捷目錄。
- 2 選擇  關閉與手機的藍牙連線。
請參考手機的使用說明以關閉其無線藍牙功能。

開啟 / 關閉智慧連結警示

您可以設定當裝置與智慧型手機連線或斷線時，手機警示提醒。

備註：預設藍牙連線警示為關閉。

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

尋找手機

如果手錶已與手機配對，且手機在藍牙的連接範圍內，您可以使用此功能尋找手機。

- 1 長按 **LIGHT** 鍵檢視快捷目錄。
- 2 按下 。
裝置開始尋找與其配對的手機。如果找到的話，手機會發出聲響提醒。在手錶模式可以查看藍牙訊號強弱，訊號變強代表正在接近手機。
- 3 按下 **BACK** 鍵停止尋找。

Garmin Connect

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

使用 Garmin Connect 應用程式配對裝置與智慧型手機，可以免費建立的 Garmin Connect 帳號。您也可以設定 Garmin Express 應用程式 (Garmin.com.tw/express) 時建立帳號。

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

分析資料：檢視更多關於健身和戶外活動的詳細資訊，包括時間、距離、心率、熱量消耗、踏頻、活動鳥瞰圖、配速和速度圖表。還可以檢視高爾夫球賽的詳細資訊，包括記分卡，統計數據和球場資訊。甚至可以自訂分析報表。

備註：部份資料需要配對選購的無線感測器 ([配對無線感測器，第 36 頁](#))。



追蹤個人進度：追蹤您的每日步數，加入朋友的連線挑戰，激發自己更多潛能來達成目標。

分享活動：與朋友連線追蹤彼此的活動，或是將活動連結張貼至喜愛的社群網站。

管理設定：您可以在 Garmin Connect 帳號上自訂裝置和使用設定。

使用 Garmin Connect 應用程式更新軟體

更新裝置之前必須先具備 Garmin Connect 帳號，並且已經下載 Garmin Connect 應用程式 ([配對您的智慧型手機，第 1 頁](#))。

同步 Garmin Connect 應用程式與裝置 ([使用 Garmin Connect 手動同步，第 10 頁](#))。

當有可更新軟體時，裝置會出現軟體更新通知。

使用 Garmin Express 進行軟體更新

更新裝置之前必須先下載並安裝 Garmin Express 應用程式 ([使用 Garmin Connect 電腦版，第 9 頁](#))。

- 1 使用 USB 傳輸充電線連接電腦與裝置。
當有可更新軟體，Garmin Express 會傳送至裝置。
- 2 Garmin Express 應用程式完成更新傳送後，移除電腦與裝置的連線。
裝置會安裝更新。

使用 Garmin Connect 電腦版

使用電腦開啟 Garmin Express 應用程式連接裝置與 Garmin Connect，您可以使用 Garmin Express 應用程式將活動資料上傳到 Garmin Connect，或將訓練或訓練計畫從 Garmin Connect 傳送到裝置，也可以安裝軟體更新或管理 Connect IQ 應用程式。

- 1 使用 USB 傳輸充電線連接電腦與裝置。
- 2 前往 Garmin.com.tw/express。
- 3 下載且安裝 Garmin Express 應用程式。
- 4 開啟 Garmin Express 應用程式，並選擇 **新增裝置**。

5 依照螢幕指示進行操作。

使用 Garmin Connect 手動同步

- 1 長按 **LIGHT** 鍵檢視快捷目錄。
- 2 按下 .

Garmin Golf 應用程式

您可以從相容的 Garmin 裝置上傳計分卡至 Garmin Golf 應用程式，以檢視詳細的統計數據和擊球分析；Garmin Golf 應用程式也讓使用者在不同的球場互相競爭比較，任何人都可以加入每週超過 41,000 個球場的排行榜，您可以設置比賽並邀請球友們參加。

Garmin Golf 應用程式可同步 Garmin Connect 應用程式的資料。您可以在手機的應用程式商店下載 Garmin Golf 應用程式。

安全與追蹤功能

⚠重要

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

MARQ 裝置具安全及追蹤功能，若要使用請在 Garmin Connect 應用程式中進行設定。

注意

下列功能需使用藍牙與 Garmin Connect 應用程式連結，您可以在 Garmin Connect 帳號中輸入緊急聯絡人資訊。

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

事件偵測：當裝置偵測到事件發生，透過 Garmin Connect 應用程式傳送訊息給緊急聯絡人。

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

GroupTrack：透過 LiveTrack 即時追蹤其他車友的位置與訓練活動。

新增緊急聯絡人

緊急聯絡電話用於事故偵測及援助通知功能。

- 1 在 Garmin Connect 應用程式內，選擇  或 .
- 2 選擇 **安全與追蹤 > 偵測事件與協助 > 新增緊急聯絡人**。
- 3 依照螢幕指示進行操作。

開啟和關閉事故偵測通知功能

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **安全與追蹤 > 事故偵測**。
- 3 選擇一項活動。

備註：僅有戶外步行、跑步及騎車活動時可啟動事故偵測功能。

當啟用 GPS 的 MARQ 裝置偵測到事故發生時，您可以透過 Garmin Connect 應用程式發送預設文字訊息和包含姓名和定位訊息給緊急聯絡人。如果您不需要幫助，此時可以選擇 **取消**，取消緊急訊息發送；如果您沒有任何動作，在等待 30 秒後，事故偵測訊息將會自動發送給您設定的緊急聯絡人。

援助通知功能

在使用援助通知功能之前，請先設定您的緊急聯絡人（[新增緊急聯絡人](#)，第 10 頁）。

- 1 長按 **LIGHT** 鍵。
- 2 若感受到 3 次振動，請放開按鍵以開啟援助通知功能。
出現倒數計時器畫面。
小秘訣：若要取消傳送訊息，請於倒數計時器結束前選擇 **取消**。

開始 GroupTrack 多人即時位置追蹤

在開始 GroupTrack 多人即時位置追蹤之前，您必須先具備 Garmin Connect 帳號，且已在相容的智慧型手機上安裝 Garmin Connect 應用程式。

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

- 1 請到室外並開啟 MARQ 裝置。
- 2 與您的智慧型手機進行配對（[配對您的智慧型手機](#)，第 1 頁）。
- 3 在裝置上，長按 **MENU** 鍵並選擇 **設定 > GroupTrack > 在地圖上顯示** 以開始在地圖上檢視連線成員。
- 4 在 Garmin Connect 應用程式中，進入設定選單，選擇 **安全與追蹤 > LiveTrack > GroupTrack**。
- 5 如果您手邊有一個以上支援 GroupTrack 的裝置，請選擇一個裝置開始 GroupTrack 多人即時位置追蹤。
- 6 選擇 **顯示對象：** > **所有連線**。
- 7 選擇 **START 鍵 > 啟動 LiveTrack**。
- 8 使用 MARQ 裝置進行運動。
- 9 移動地圖以檢視您的連線成員。

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

GroupTrack 多人即時位置追蹤小秘訣

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

- 請使用 GPS 在室外騎乘。
- 請使用藍牙配對您的裝置與智慧型手機。
- 在 Garmin Connect 應用程式的設定選單中，選擇 **連線** 以更新您在 GroupTrack 活動中的連線成員。
- 請確認所有的連線成員皆成功與手機配對，並在 Garmin Connect 應用程式中開啟 LiveTrack。
- 請確認所有的連線成員都在此功能允許的範圍內（40 公里或 25 英里）。
- 在 GroupTrack 多人即時位置追蹤活動中，移至地

圖以檢視您的連線成員(將地圖加入活動，第 30 頁)。

GroupTrack 多人即時位置追蹤設定

長按 **MENU** 鍵，然後選擇 **安全與追蹤 > GroupTrack**。

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

活動類型：在 GroupTrack 活動中選擇一個顯示於地圖上的活動類型。

Wi-Fi® 連線功能

MARQ 裝置上有許多透過 Wi-Fi 連線的功能。

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

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

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

連接裝置至 Wi-Fi 網路

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

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **Wi-Fi > 我的網路 > 新增網路**。
顯示附近的 Wi-Fi 網路列表。
- 3 選擇網路。
- 4 若有需要，請輸入進入網路的密碼。

裝置連到網路後，會將此網路存到網路列表中。當裝置在連線範圍內時，將自動連到此網路。

Connect IQ 功能

在 Connect IQ 網站將 Garmin 或其他開發者提供的 Connect IQ 功能新增到手錶，您可以自訂錶面、訓練頁面、Widget 小工具和 APP 應用程式。

錶面：自訂手錶的畫面。

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

Widget 小工具：提供一目瞭然的資訊，包含感測器資料與提示訊息。

Apps 應用程式：增加互動功能到手錶，例如新的戶外活動或健身活動。

使用電腦下載 Connect IQ 應用程式

- 1 使用 USB 線連接電腦與裝置。
- 2 前往 apps.garmin.com 並登入。
- 3 選擇一個 Connect IQ 應用程式下載。
- 4 依照螢幕指示進行操作。

Garmin Pay

使用 Garmin Pay 綁定一張或多張合作銀行發行的信用卡透過手錶在合作商店消費。

設定 Garmin Pay 電子錢包

注意

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

Garmin Pay 電子錢包同時涵蓋信用卡與交通卡的功能，在裝置 X 內可切換使用信用卡和交通卡。請前往 Garmin.com.tw/minisite/garmin-pay/banks/ 尋找合作銀行。

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

使用手錶購買付款

在使用手錶付款前，請先在裝置中設定至少一張信用卡。您可以在合作店家中使用手錶進行購買付款。

- 1 長按 **LIGHT** 鍵。
- 2 按下 .
- 3 輸入四位數的密碼。

備註：若輸入三次錯誤密碼，電子錢包將被鎖定，您必須至 Garmin Connect 應用程式中重新設定密碼。畫面顯示您最常使用的卡片。



- 4 若您的 Garmin Pay 電子錢包內有多張卡片，請按下 **DOWN** 鍵更換其他付款卡片(選用)。
- 5 在 60 秒內將手錶靠近讀卡機。
手錶成功與讀卡機完成連線後，手錶會振動並顯示確認圖示。
- 6 若有需要，請依照讀卡機的指示完成交易。

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

新增卡片至 Garmin Pay 電子錢包

您最多可新增 10 張信用卡至您的電子錢包。

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

卡片成功新增後，付款時您可以從裝置選擇錢包中的卡片。

管理 Garmin Pay 卡片

您也可以暫時停用或刪除信用卡。

備註：在部分國家，合作銀行可能會限制錢包功能。

- 1 在 Garmin Connect 應用程式上，選擇  或 .
- 2 選擇 **Garmin Pay**。
- 3 選擇一張卡片。
- 4 選擇一個選項：
 - 若要暫時停用或啟用卡片，請選擇 中止信用卡。您需啟用卡片才能使用 MARQ 裝置付款。
 - 若要刪除卡片，請選擇 .

變更 Garmin Pay 密碼

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

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

下次使用 MARQ 時，您必須輸入新設定的密碼。

一卡通行動支付

注意

因為通路的不同，交易資料有可能遺漏或延遲送出，在登入一卡通網站查詢交易紀錄時，若發生手錶顯示與網站不符的情況，近期六筆交易請以手錶顯示的資訊為主。

若有無法支付或無法感應之情況，請再試一次或詢問該交易機台是否有支援一卡通支付功能。

若非手錶感應所造成的交易問題及相關資訊，請參考一卡通使用說明或洽一卡通公司諮詢。

詳細交易適用範圍請參考一卡通網站 (www.i-ass.com.tw)。

MARQ 透過 NFC 行動支付功能即可使用一卡通支付服務，例如搭乘捷運、公車、火車和租借 YouBike 等大眾交通運輸工具，或是便利超商交易，只要將手錶靠近感應即可輕鬆達成，讓生活更加智慧便利。

開始使用一卡通

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

僅一卡通模式

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

備註：僅一卡通模式下，手錶仍有約 12 小時的電力。

關閉一卡通功能

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

檢視一卡通卡號

- 1 長按 **UP** 鍵。
- 2 選擇 **系統 > 關於** 可檢視一卡通卡號。

音樂

您可以透過電腦進行下載，或以第三方服務商提供音源的方式，將音樂檔案下載至裝置，即使手機不在身邊也能持續聽音樂。若要聽儲存於裝置中的音樂，必須使用藍牙耳機連結裝置。

您可以使用裝置控制已配對智慧型手機上的音樂播放，也可以播放儲存於裝置中的音樂。

連結至第三方音樂服務

注意

離線音樂使用因數位授權期限 7 天限制，建議您在上一次使用離線音樂後的 7 天內，需將您的手錶與網路再次連線，以便執行授權更新，確保能夠持續使用第三方離線音樂服務。

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 應用程式），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。

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

- 1 在 Garmin Connect 應用程式內，選擇  或 .
- 2 選擇 **Garmin 設備**，並選擇您所使用的裝置。
- 3 選擇 **音樂**。
- 4 選擇一個項目：
 - 若要連結已安裝的第三方音樂服務，請先選擇服務商，然後依照螢幕指示進行操作。
 - 若要連結新的第三方音樂服務，請選擇 **取得音樂應用程式**，找到服務商，然後依照螢幕指示進行操作。

從第三方音樂應用程式下載音樂

完成與第三方服務連結後，若您要從第三方服務下載音樂，請先將連結至 Wi-Fi 網路 ([連接裝置至 Wi-Fi 網路](#)，[第 11 頁](#))。

- 1 在任何畫面中長按 **DOWN** 鍵，以開啟音樂控制畫面。
- 2 長按 **MENU** 鍵。
- 3 選擇 **音樂來源**。
- 4 選擇一個音樂供應商。
- 5 選擇一個音樂播放清單或單曲，下載至裝置。
- 6 若有需要，長按 **BACK** 鍵直到裝置提示同步畫面，

然後選擇 **是**。

備註：下載音源檔可能會導致電量耗盡。若您裝置的電量偏低，請先將裝置連接至電源。

從 Spotify® 下載音樂

必須先連結至 Wi-Fi 網路才能從 Spotify 下載音樂 ([連接裝置至 Wi-Fi 網路，第 11 頁](#))。

- 1 在任何畫面中長按 **DOWN** 鍵，以開啟音樂控制畫面。
- 2 長按 **MENU** 鍵。
- 3 選擇 **音樂來源 > Spotify**。
- 4 選擇 **新增音樂與播客**。
- 5 選擇一個音樂播放清單或單曲，下載至裝置。

備註：下載音源檔可能會導致電量耗盡。若您裝置的電量偏低，請先將裝置連接至電源。

您選擇的音樂播放清單或檔案將會被下載至裝置中。

更改音樂來源

- 1 在任何畫面中長按 **DOWN** 鍵，以開啟音樂控制畫面。
- 2 長按 **MENU** 鍵。
- 3 選擇 **音樂來源**。
- 4 選擇一個音樂供應商。

結束與第三方音樂服務連結

- 1 在 Garmin Connect 應用程式上，選擇 **≡** 或 **...**。
- 2 選擇 **Garmin 設備**，然後選擇您所使用的裝置。
- 3 長按 **MENU** 鍵。
- 4 選擇一個已設置的第三方供應商，並依照螢幕指示從裝置上將第三方供應商解除安裝。

載入我的音樂

若要傳送音樂檔安至裝置內，您必須先在電腦上設定 Garmin Express 軟體 (Garmin.com.tw/express)

設定完成後，便可將電腦中個人的 .mp3 及 .aac 檔匯入裝置中。

- 1 使用裝置隨附的 USB 充電傳輸線，連接裝置與電腦。
- 2 在電腦上開啟 Garmin Express，選擇您所使用的裝置後，然後選擇 **音樂**。

小秘訣：若為 Windows 電腦，請選擇 **+**；若為 Apple 電腦，請透過 Garmin Express 應用程式使用 iTunes® 資料庫檔案。

- 3 在 **我的音樂** 或 **iTunes 資料庫** 檔案列表中，選擇音源檔，例如歌曲或播放清單。
- 4 在選單中點選音源檔，按下 **傳送至裝置**。
- 5 若有需要，在裝置列表選擇類別，再選取要刪除的項目，並選擇 **從裝置移除** 以刪除音源檔。

播放已下載音樂

- 1 在任何頁面中長按 **DOWN** 鍵，以開啟音樂控制畫面。
- 2 透過藍牙連接耳機與裝置 ([透過藍牙與耳機配對，第 13 頁](#))。
- 3 長按 **MENU** 鍵。
- 4 選擇 **音樂來源**，並選擇一個項目：
 - 選擇 **我的音樂** 以播放從電腦下載至裝置的音樂

([載入我的音樂，第 13 頁](#))。

- 選擇 **控制手機音樂** 以播放智慧型手機裡的音樂。
- 選擇第三方音樂服務商的名稱，以播放第三方服務商的音樂。

- 5 選擇 **：**以開啟音樂播放器。

音樂播放控制

	選擇以管理第三方音樂服務。
	選擇以瀏覽音源檔及播放清單。
	選擇以調整音量。
	選擇以播放或暫停目前的音樂。
	選擇以切換至下一首。 長按以快轉目前的音樂。
	選擇以重新開始播放音樂。 按兩下回到上一首。 長按以倒轉目前的音樂。
	選擇以變更重複模式。
	選擇以變更隨機播放模式。

透過藍牙與耳機配對

若您想聽下載至裝置內的音樂，必須先透過藍牙連接耳機與裝置。

- 1 耳機與裝置保持在 2 公尺以內的距離。
- 2 開啟藍牙耳機的配對模式。
- 3 長按 **MENU** 鍵。
- 4 選擇 **音樂 > 耳機 > 新增**。
- 5 選擇您的藍牙耳機以完成配對。

心率功能

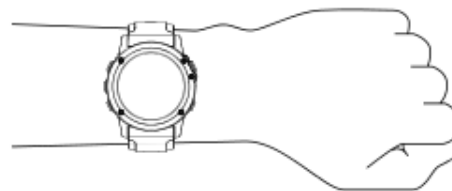
MARQ 內建光學式手腕心率功能，也相容於胸帶式心率感測器(另購)。您可以在心率工具頁檢視相關資料，但如果同時具備腕式心率和胸帶式心率感測器，裝置會使用胸帶式心率感測器的資訊。

手腕式心率

佩戴裝置

- 將腕錶佩戴在手腕骨上方。

備註：請確保腕錶舒適服貼於手腕骨的上方。為了在裝置上獲得更準確的心率資料，跑步或運動時佩戴裝置應為不會滑動的狀態。若想得到更準確的脈搏血氧飽和度資料，您應保持在靜止狀態。



備註：光學感測器位於裝置背面。

- 更多資訊請查閱 [異常腕式心率資料小秘訣](#)，第 14 頁。
- 更多資訊請查閱 [異常脈搏血氧資料小秘訣](#)，第 21 頁。
- 更多關於活動追蹤準確度的資訊，請參考 Garmin.com.tw/legal/atdisclaimer。

異常腕式心率資料小秘訣

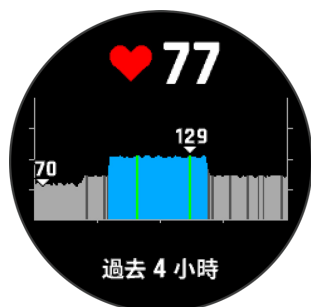
如果心率數據異常或者沒有顯示，請嘗試下列動作：

- 佩戴裝置之前，請先清潔和擦乾手腕。
 - 佩戴裝置處請避免擦拭防曬油。
 - 避免刮傷裝置背面的心率感測器。
 - 將腕錶佩戴在手腕骨上方，請確保腕錶舒適服貼於手腕上且活動時不會移動。
 - 開始活動之前，請等待裝置上的 ♥ 顯示固定不閃爍。
 - 開始活動之前，請先暖身 5 到 10 分鐘以讀取心率。
- 備註：**在寒冷的環境中，請先在室內暖身。
- 請於每次訓練後清洗腕錶。

檢視心率資訊

檢視您的目前心率 (bpm) 與過去 4 小時的心率圖。

- 1 在時間錶面，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以檢視心率小工具。
- 2 按下 **START** 檢視最近 7 天的平均靜止心率。



廣播心率

您可以從 MARQ 裝置廣播心率資料，並在已配對的 Garmin 裝置檢視。

備註：廣播心率資訊將會減少電池的使用時間。

- 1 在心率畫面，長按 **MENU** 鍵。
 - 2 選擇 **選項 > 傳送 HR 資料至裝置**。
裝置開始傳送心率資料並出現 ♥。
- 備註：**啟用心率廣播功能時，無法檢視其他頁面。
- 3 配對相容的 Garmin ANT+ 裝置。
- 備註：**每種相容的 Garmin 裝置配對方式不完全一樣，請查閱各裝置的使用者手冊。
- 小秘訣：**在廣播心率介面按下任意鍵，再選擇 **是** 即可關閉廣播心率。

活動期間廣播心率

您可以設定裝置在進行活動時自動傳送心率數據至其他裝置，例如在騎乘自行車時傳送心率至 Edge 產品或 VIRB 運動攝影機。

備註：廣播心率資訊將會減少電池的使用時間。

- 1 在心率畫面，長按 **MENU** 鍵。
 - 2 點選 **選項 > 活動期間開啟心率廣播**。
 - 3 開始一項活動 ([開始活動](#)，第 4 頁)。
裝置開始在錶面顯示您的心率資料。
- 備註：**活動期間的心率廣播將不會有任何標示。
- 4 若有需要，請將您的裝置與相容的 Garmin ANT+ 裝置進行配對。
- 備註：**每種相容的 Garmin 裝置配對方式不完全一樣，請查閱各裝置的使用手冊。
- 小秘訣：**若要停止傳播您的心率數據，請結束活動 ([結束活動](#)，第 4 頁)。

設定心率升高警示

您可在裝置中設定心率升高警示，讓裝置在非活動期間偵測到每分鐘心率到達一定數值時會發出通知。

- 1 在心率畫面，長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **選項 > 心率升高通知 > 狀態 > 開啟**。
- 3 選擇 **提示閾值**。
- 4 選擇一個心率閾值。

每次您的心率超過心率閾值時，裝置將顯示訊息及震動。

關閉光學心率監測

除非偵測到其他心率感測器配件，否則裝置預設自動開啟腕式心率。

備註：關閉腕式心率感測器將同步關閉 Garmin Pay 行動支付功能，且您在每次付款時皆需輸入密碼 ([Garmin Pay](#)，第 11 頁)。

備註：關閉腕式心率感測器將同步關閉脈搏血氧感測功能。

- 1 在心率畫面，長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **選項 > 狀態 > 關閉**。

跑步動態

使用與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。

跑步動態感測器具備加速度計，可測得使用者的肢體動作，以計算六項跑步指標。

步頻：每分鐘的步數，資料顯示雙腳的總步數 (左右合併)。

垂直振幅：跑步時身體上下振動的幅度，以公分為測量單位。

觸地時間：跑步時腳步與地面接觸的時間，以毫秒為測量單位。

備註：觸地時間與觸地時間平衡不適用於步行活動。

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

步幅：一次跨步到下次跨步之間的長度，以公尺為測量單位。

移動參數：垂直振幅與步幅的比例。移動參數數值越低，表示移動效率越好。

使用跑步動態資料進行訓練

檢視跑步動態資料前，請先佩戴例如 HRM-Run 的感測器，並將其與裝置進行配對（[配對無線感測器，第 36 頁](#)）。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **活動 & 應用程式**。
- 3 選擇一項活動。

- 4 選擇活動設定。
- 5 選擇 **資料頁面 > 新增**。
- 6 選擇跑步動態頁面。

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 4 頁](#)）。
- 8 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以開啟跑步動態頁面，檢視跑步動態指標。

色彩量表與跑步動態資料

跑步動態資料畫面會顯示主要指標的色彩量表。您可以將步頻、垂直振幅或觸地時間設定為主要指標，色彩量表會顯示您與其他跑步者比較的跑步動態資料。各色彩分區是依據百分比得出。

Garmin 針對各種程度的跑者做過詳細的研究。指標若落在紅色或橘色區間，通常為初階或速度較慢的跑者；指標在綠色、藍色或紫色區域間的，通常代表經驗較豐富或速度較快的跑者。與較有經驗的跑者相比，初階跑者的觸地時間通常比較長、垂直振幅較大，步頻也比較低。不過，身高較高的跑者通常步頻會稍低，身體垂直振幅也較大。

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

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

觸地時間平衡資料

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

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

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

垂直振幅與移動參數

垂直振幅和移動參數的資料範圍會略有差異，這取決於感測器本身及其佩戴在胸前 (HRM-Tri 或 HRM-Run 配件) 或腰際 (Running Dynamics Pod 配件) 而定。

顏色區間	百分比區間	垂直振幅 - 胸	垂直振幅 - 腰	移動參數 - 胸	移動參數 - 腰
紫	>95	<6.4 公分	<6.8 公分	<6.1%	<6.5%
藍	70-95	6.4-8.1 公分	6.8-8.9 公分	6.1-7.4%	6.5-8.3%
綠	30-69	8.2-9.7 公分	9.0-10.9 公分	7.5-8.6%	8.4-10.0%
橘	5-29	9.8-11.5 公分	11.0-13.0 公分	8.7-10.1%	10.1-11.9%
紅	<5	>11.5 公分	>13.0 公分	>10.1%	>11.9%

跑步動態資料疑難排解小秘訣

如果裝置未出現跑步動態資料，您可以嘗試以下解決方式：

- 確定您佩戴的是如 HRM-Run 或 HRM-Tri 的心率感測器。
此類配件前方會有  標誌。
- 依據使用說明，將跑步動態感測器與裝置進行配對。

- 若跑步動態資料顯示為零，請確認佩戴的 HRM-Run 或 HRM-Tri 心率感測器為正面朝上。

備註：觸地時間的資料只在跑步活動時顯示，走路時無法計算。

生理指標參數

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

此技術由 Firstbeat 提供與支援，請參考 Garmin.com.tw/minisite/runningdynamics 取得更多資訊。

備註：第一次使用此功能的數值可能會不太準確，裝置需要多次的跑步紀錄。

最大攝氧量 (VO2 Max.)：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)。

預估完賽時間：依據最大攝氧量的估計值，以提供目前健康狀況的預估完賽時間。此功能預設您已針對該比賽完成適當的訓練。

壓力分數：測量靜止狀態三分鐘內的心率變異數，以評估您生理上整體的壓力狀態。壓力分數範圍為 1 到 100，數值愈低代表壓力層級愈低。

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

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

乳酸閾值：乳酸閾值指的是肌肉開始疲勞的程度。此數值的取得需搭配胸帶式心率感測器。裝置會使用測得的心率資料與配速，來計算您的乳酸閾值。

關閉體能狀況通知

體能狀況通知功能預設為開啟。部分通知是您在活動完成時顯示的身體狀況指數，部分通知是活動中達成新的體能狀況 (例如新的最大攝氧量) 時出現的訊息。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **生理指標參數 > 體能狀況通知**。
- 3 選擇一個項目：

自動偵測體能狀況

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

備註：只有當心率大於使用者資訊中的設定值時，裝置才會偵測最大心率。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **生理指標參數 > 自動偵測**。
- 3 選擇一個項目：

同步活動及體能狀況

您可透過 Garmin Connect 將其他 Garmin 裝置的活動、個人紀錄及體能狀況到您的 MARQ 裝置中，使裝置上資

訊能更明確反映出您的訓練狀態和體能。舉例來說，您可以使用 Edge 裝置紀錄騎乘活動，再使用 MARQ 觀看活動詳細資訊及訓練負荷分析。

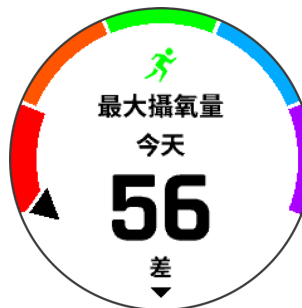
- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **生理指標參數 > TrueUp**。

當您將裝置與手機同步後，MARQ 裝置上將顯示出其他 Garmin 裝置上傳送來的您最近的活動與體能狀況。

關於最大攝氧量 (VO2 Max.)

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

在裝置上，您的最大攝氧量估算值會以數字顯示，並定位於色彩量表上。您可以在 Garmin Connect 網站檢視更多有關最大攝氧量估算的資訊，包括您的身體年齡。隨著持續運動，您的身體年齡應該會隨著時間下降。



紫	優越
藍	良好
綠	好
橘	普通
紅	差

最大攝氧量 (VO2 Max) 資料由 The Cooper Institute® 授權提供，可參考附錄 (最大攝氧量標準率等級表，第 44 頁) 或前往 www.cooperinstitute.org。

取得跑步時的最大攝氧量

若想檢視最大攝氧量資料，您必須先開啟光學式心率感測功能，或佩戴胸帶式心率感測器，並將其與裝置完成配對 (**配對無線感測器**，第 36 頁)。

完成個人資料 (**設定個人資料**，第 21 頁) 與最大心率的設定 (**設定心率區間**，第 21 頁) 可以得到更準確的資料。裝置需要藉由更多資料來瞭解您的跑步狀況，所以最大攝氧量的值剛開始可能看起來會不太準確。

- 1 在室外跑步至少 10 分鐘。
- 2 完成跑步後，請選擇 **儲存**。
- 3 按下 **START** 鍵捲動瀏覽生理指標參數。

取得騎乘的最大攝氧量

若想檢視最大攝氧量資料，您必須先開啟光學式心率感測功能或佩戴胸帶式心率感測器，並安裝功率計，且將其與裝置完成配對 (**配對無線感測器**，第 36 頁)。如

果您使用的是胸帶式心率感測器，請先穿戴上並與裝置完成配對。

完成個人資料(設定個人資料，第 21 頁)與最大心率的設定(設定心率區間，第 21 頁)可以得到更準確的資料。裝置需要藉由更多資料來瞭解您的騎乘狀況，所以最大攝氧量的值剛開始可能看起來會不太準確。

- 1 室外穩定且高強度的騎乘至少 20 分鐘。
- 2 完成騎乘後，請選擇 **儲存**。
- 3 按下 **START** 鍵捲動瀏覽生理指標參數。

檢視預估完賽時間

您必須佩戴心率感測器並將其與裝置完成配對。若完成個人資料(設定個人資料，第 21 頁)與最大心率的設定(設定心率區間，第 21 頁)可得到更準確的資料。

裝置會使用最大攝氧量(關於最大攝氧量(VO2 Max.)，第 16 頁)與您的訓練歷史紀錄來推算您的目標完賽時間。裝置會分析幾周內的訓練數據以優化您此項數值的估算。

小秘訣：若您擁有多個 Garmin 裝置，您可啟用 Physio TrueUp 功能以同步其他裝置的活動、歷史紀錄及數據(同步活動及體能狀況，第 16 頁)。

- 1 在時間錶面，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以檢視體能狀況小工具。
 - 2 按下 **START** 鍵捲動瀏覽生理指標參數。
- 您的 5 公里、10 公里、半馬與全馬距離估算即會顯示。

備註：估算值一開始可能看起來不準確。裝置需要累積一定數量的跑步活動，以了解您的跑步表現。

訓練效果

訓練效果測量各活動對於您的有氧即無氧體適能的效果。訓練效果會在活動期間累積，隨著活動的進行逐漸增加，此功能會告訴您這項活動對體能的改善成效。訓練效果的計算取決於使用者的資料、訓練歷史、活動的長度、強度、以及活動中的心率。

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)會對應到數個反映您的體能狀態與訓練習慣的數據。穩定中強度或長間歇的訓練(大於 180 秒)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。

無氧基礎：可在中度強度下輕鬆保持 10 到 120 秒的重複施力。這為較難的無氧訓練奠定基礎，因為您的肌肉以適度的乳酸值重複訓練。您在此運動中的重點是維持良好的技巧。

無氧能力：可在最高強度下維持 30 至 120 秒的平均功率。您在此活動中的目標是提高您產生及代謝乳酸的能力。

無氧功率：可在最高強度下達到 5 到 15 秒的峰值功率。此類型的鍛煉測試神經肌肉和肌內系統的狀況。

有氧恢復：活動強度輕鬆，可略微提高您的心肺健康水平。

有氧基礎：活動強度平均，可讓您保持目前的心肺健康水平。

有氧節奏：活動強度稍高，可提高您的心肺健康水平。

有氧閾值：活動強度激烈，可提高您的乳酸閾值。

有氧最大攝氧量：活動強度極高，且您已跨越目前的乳酸閾值。這可提高您的 VO2 max. 最大攝氧量預測值。

可將有氧及無氧訓練效果新增至各別活動的訓練畫面的數據欄位，以便於活動中監控訓練數據。

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

訓練效果技術由 Firstbeat Technologies Ltd. 支援及提供，請參考 www.firstbeat.com 取得更多詳細資訊。

心率變異數與壓力分數

壓力分數是站在原地休息 3 分鐘的結果，裝置分析心率變異數以估算使用者的整體壓力。訓練、睡眠、營養的補充和生活壓力都會影響運動員的身體狀況。壓力分數的範圍從 1 到 100：1 表示壓力最低，100 表示壓力最高。了解自己的壓力分數可以幫助您決定身體是否已經準備充足，足以進行一場艱難的跑步或瑜珈訓練。

檢視心率變異數與壓力分數

在檢視心率變異數與壓力分數前，需佩戴胸帶式心率感測器且與裝置配對(配對無線感測器，第 36 頁)。

小秘訣：Garmin 建議於每天相同的時間和條件下測量壓力分數。

- 1 若有需要，請選擇 **START** 鍵 > **新增** > **HRV 壓力** 新增至 App 應用程式列表。
- 2 選擇 **是** 新增至最愛列表。
- 3 在時間錶面，選擇 **START** 鍵 > **HRV 壓力** > **START** 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，以獲取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.)，第 16 頁)。

檢視體能狀況指數

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

- 1 新增 **體能狀況指數** 至訓練頁面(自訂訓練頁面，第 29 頁)。
- 2 開始跑步或騎乘。
在開始活動後的 6 到 20 分鐘，裝置會顯示體能狀況分數。
- 3 瀏覽訓練頁面以檢視跑步或騎乘時的體能狀況指數。

乳酸閾值

乳酸閾值是指高強度運動下乳酸在血液堆積的門檻。當跑者在跑步時若超過配速或心率門檻，疲勞感就會開始迅速增加。有經驗的跑者，閾值約出現在 10 公里或者半程馬拉松最大心率的 90%；對於一般的跑者來說，乳酸閾值常常遠低於最大心率的 90%。了解自己的乳酸閾值可以知道如何進行訓練和在比賽中推自己一把。如何得知個人乳酸閾值的強度是多少，除了到實驗室進行運動與血液乳酸濃度的精密量測之外，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所產生的臨界配速或心率。

如果已經知道自己的臨界心率，您可以至使用者設定輸入(自動設定您的心率區間，第 21 頁)。

依照指示測量乳酸閾值

執行測量之前必需佩戴胸帶式心率感測器並與裝置配對(配對無線感測器，第 36 頁)。

裝置會使用您預設的使用者設定和最大攝氧量來估算乳酸閾值。在維持高強度心率的跑步過程中，裝置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 **START** 鍵。
- 2 選取戶外跑步模式，需等待 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，並依照螢幕指示進行操作。
開始跑步後，裝置會顯示各個步驟、目標和當下的心率資料。測量結束後會顯示訊息提醒。
- 6 測量結束後，關閉計時器並儲存活動。
如果是首次估計乳酸閾值，裝置依照您的乳酸閾值心率提醒更新心率區間。每再估計一次乳酸閾值，裝置都會詢問是否接受新的預估值。

取得估算的功能閾值功率(FTP)

在預估功能閾值功率前，裝置需完成胸帶式心率感測器和功率計的配對(配對無線感測器，第 36 頁)，且需

先獲得您的騎乘最大攝氧量(取得騎乘的最大攝氧量，第 16 頁)。

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

- 1 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視生理指標參數頁面。
- 2 按下 **START** 鍵捲動瀏覽生理指標參數。

螢幕會顯示估算的 FTP，單位為每公斤瓦特的測量值，以及您輸出的功率(單位：瓦特)並定位於色彩量表上。

紫	優越
藍	良好
綠	好
橘	普通
紅	差

請參見附錄取得更多資訊(功能閾值功率，第 45 頁)。

備註：當體能狀況指數通知有新的 FTP 時，您可以選擇 **接受** 並儲存新的 FTP 或 **拒絕** 保留當前 FTP(關閉體能狀況通知，第 16 頁)。

進行 FTP 測量

進行 FTP 測量之前，裝置需完成胸帶式心率感測器和功率計的配對(配對無線感測器，第 36 頁)，且需先獲得您的騎乘最大攝氧量(取得騎乘的最大攝氧量，第 16 頁)。

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

- 1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇一個騎乘活動。
- 3 長按 **MENU** 鍵。
- 4 選擇 **訓練 > 閾值功率測試**。
- 5 依照螢幕指示進行操作。
開始騎乘後，裝置會顯示各個步驟、目標和當下的功率資料，測量結束後會顯示訊息提醒。
- 6 測量結束後，完成緩和運動、關閉計時器並儲存活動。
完成測量後，螢幕會顯示 FTP 數值，單位為每公斤瓦特的測量值，以及您輸出的功率(單位：瓦特)並定位於色彩量表上。
- 7 選擇一個項目：
 - 選擇 **接受** 儲存新的 FTP。
 - 選擇 **拒絕** 保留當前 FTP。

訓練狀態

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

此技術由 Firstbeat 提供與支援，請參考 [Garmin.com.tw/minisite/runningdynamics/](https://www.garmin.com/tw/minisite/runningdynamics/) 取得更多資訊。



備註：第一次使用此功能的數值可能會不太準確，裝置需要多次的跑步紀錄。

訓練狀態：訓練狀態顯示訓練對使用者體能與表現的影響。您的訓練狀態可能因訓練強度與最大攝氧量而異。

最大攝氧量 (VO2 Max.)：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)。當您適應更熱的環境或更高的海拔後，裝置會根據熱度及高度調整最大攝氧量。

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

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

預估恢復時間：讓使用者知道需要充分休息多久才能完全恢復體能，以進行下一次的強力訓練。

訓練狀態分析

依據訓練負荷量和最大攝氧量，此功能提供訓練效果、體能狀態和表現等資料。訓練狀態可以幫助使用者計畫未來的訓練方式並持續提升您的體能狀態。

巔峰狀態：利於競賽的理想體能狀態。因為巔峰狀態很短，所以應該提前計畫，以減少訓練負荷量讓身體有充分的時間恢復。

高效訓練：有效提升體能狀態與表現的訓練負荷量。您應該將恢復的時程加到訓練之中，以保持自己的健身水平。

維持效果：目前的訓練負荷量足以維持您的體能狀態。您可以加入多樣的訓練類型或增加訓練量，以提升自己的訓練量。

恢復訓練：輕度訓練有助於體能的恢復。身體適度休息恢復體能後再回到重度訓練。

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

訓練中斷：當超過一週沒有進行訓練，可能會影響您的體能狀態，請增加訓練量提升體能狀態。

過度訓練：訓練負荷過高，應該讓身體適當休息。安排輕度訓練和恢復時間。

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

訓練狀態功能小秘訣

訓練狀態功能會依據您上傳的體能狀態進行評估，至少包含 2 次的最大攝氧量測量紀錄。在戶外跑步或騎乘連

續幾分鐘達到最大心率的 70% 時，將會更新您的最大攝氧預估值。越野跑及室內跑步為保留體能狀況趨勢的準確度，不會產出最大攝氧量數預估值。

若要充分利用訓練狀態功能，請嘗試以下方式：

- 至少每周兩次戶外跑步或騎乘，並維持十分鐘達到 70% 以上的最大心率。
裝置使用一週後，即可掌握您的訓練狀態。
- 將所有運動健身活動記錄於本裝置，或啟用 Physio TrueUp 功能，以瞭解您的體能狀態 ([同步活動及體能狀況](#)，第 16 頁)。

熱適應和高海拔適應表現

高溫或高海拔等環境因素會影響您的訓練和表現。例如，高海拔訓練對您的健身產生正面極影響，但您可能注意到在高海拔環境，會面臨暫時性的最大攝氧量下降。當溫度高於 22°C (72°F) 且海拔高度超過 800 公尺 (2625 英尺) 時，MARQ 裝置將對最大攝氧量估算及訓練狀態提供適應性通知和更正。利用訓練狀態小工具，隨時追蹤個人的熱適應和高海拔適應狀態。

備註：熱適應功能僅適用於 GPS 活動，並需搭配連線智慧型手機的天氣數據。完整的適應表現資訊至少需要 4 個訓練日。

訓練負荷

訓練負荷是您過去七天運動後的過耗氧量 (Excess Post-exercise Oxygen Consumption, EPOC) 總和，EPOC 可用來預估運動後恢復身體所需要的能量。裝置會根據您過往的訓練紀錄與強度，來調整最佳的訓練負荷量應該提高或者減少。

訓練負荷平衡

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

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

低有氧缺乏：請試著增加更多低有氧活動，來為高強度活動提供恢復及平衡。

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

無氧缺乏：請試著增加一些較激烈的無氧活動，隨著時間提高您的速度及無氧能力。

平衡：訓練負荷平衡，並在您繼續訓練時提供全方位的健身益處。

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

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

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

高於目標：您的訓練負荷高於最佳值，應考慮縮短訓練的持續時間及頻率。

預估恢復時間

將 Garmin 裝置與心率感測器配對後，可瞭解在您完全恢復體能、準備好進行下一次強度鍛鍊前需要多少時間。

備註：建議恢復時間是根據最大攝氧量來估算得出，剛開始可能不夠準確。您必須先完成幾項活動，讓裝置瞭解您的體能狀況。

恢復時間會在活動後即刻顯示，此功能會以倒數計時，最後停在您再次嘗試強度鍛鍊的最佳時間。

檢視您的體能恢復時間

必須佩戴有心率感測器且將其與裝置完成配對，並完成個人資料(設定個人資料，第 21 頁)與最大心率的設定(設定心率區間，第 21 頁)才能得到更準確的資料。

1 開始跑步。

2 完成跑步後，請選擇 **儲存**。

螢幕顯示體能恢復時間(最長時間為 4 天)。

備註：從時間錶面，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視訓練負荷小工具，再按下 **START** 鍵捲動瀏覽指標以檢視自己的恢復時間。

恢復心率

若佩戴心率感測器訓練，活動後即可以檢視恢復心率。恢復心率不同於運動心率和停止運動兩分鐘後的心率。例如：在跑步訓練時心率是 140 bpm，停止活動後的心率是 90 bpm，您的恢復心率就是 50 bpm(140 減去 90)。部分研究指出恢復心率關係著心臟的健康，數值愈大則心臟愈健康。

小秘訣：您應該在停止活動後兩分鐘進行測量，使裝置計算恢復心率最佳的結果，顯示數值後可以儲存或放棄資料。

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 則代表極高儲備能量。

同步裝置與 Garmin Connect 帳號以檢視身體能量指數等級、長期趨勢和其他詳細資訊(提升身體能量指數小秘訣，第 20 頁)。

檢視身體能量指數小工具

身體能量指數小工具顯示您過去幾個小時內的能量指數及變化圖表。

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

2 按下 **START** 鍵以檢視身體能量指數及壓力等級的綜合圖表。

藍色代表休息期間、橘色代表壓力期間，灰色則代表太過活躍，無法偵測壓力等級。

3 按下 **DOWN** 鍵以檢視午夜以來的身體能量指數。

提升身體能量指數小秘訣

- 裝置與 Garmin Connect 帳號同步時，身體能量指數也會同步更新。
- 請佩戴手錶睡覺，以獲得較準確的數據。

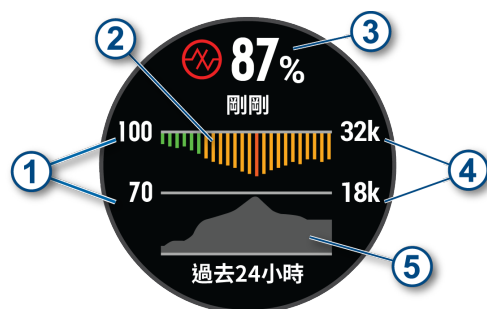
- 休息和良好的睡眠，可補充身體能量指數。
- 劇烈活動、高度壓力或失眠，都會導致消耗身體能量指數。
- 食物或刺激物如咖啡因的攝取，並不影響身體能量指數。

脈搏血氧感測功能

裝置本體、配件、心率感測器、脈搏血氧感測功能及其他相關資料並非專業醫療裝置，僅供休閒使用，不可用於診斷，治療，減輕或預防任何疾病或病症。

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

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



①	血氧軸 (%)
②	過去 24 小時平均血氧飽和度圖表
③	最近一次的血氧飽和度
④	海拔高度軸
⑤	過去 24 小時的海拔高度趨勢

檢視脈搏血氧資訊

檢視您最近的血氧飽和度百分比、過去 24 小時的每小時平均圖表與高度圖。

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

1 當坐下或靜止時，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視脈搏血氧畫面。

2 保持靜止最多 30 秒。

備註：如果您太有活力導致裝置無法判斷您的血氧飽和度，螢幕會出現虛線而非百分比。您可以在不活動數分鐘後，再次查看自己的血氧飽和度。

3 按下 **START** 鍵以檢視最近七天的血氧飽和度圖表。

開啟全日脈搏血氧偵測

在脈搏血氧畫面，選擇 **START** 鍵 > **完成** > **確認**。

裝置自動分析您全日在靜止狀態下的血氧飽和度。

備註：開啟全日脈搏血氧偵測模式將會減少電池的使用時間。

開啟手動脈搏血氧偵測

- 1 在脈搏血氧畫面，長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **選項 > 自動偵測 > 手動**。
當您檢視脈搏血氧小工具時，裝置開始分析血氧飽和度。

開啟睡眠中脈搏血氧偵測功能

設定裝置為睡眠中持續偵測血氧。

備註：不常見的睡眠姿式可能會導致不規則的睡眠脈搏血氧偵測結果。

- 1 在脈搏血氧畫面，長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **選項 > 睡眠脈搏血氧 > 開啟**。

異常脈搏血氧資料小秘訣

如果血氧數據異常或者沒有顯示，請嘗試下列動作：

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

訓練

設定個人資料

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

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **使用者資訊**。
- 3 選擇一個項目：

健身目標

瞭解心率區間並應用以下原則，可以幫助測量及改善您的健康：

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

如果知道自己的最大心率，您可以查詢表格 ([心率區間表](#)，第 21 頁) 來確認健身目標下最適合的鍛鍊心率區間。

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

關於心率區間

大部分的運動員使用心率區間來測量及增加他們的心肺能力，或增加他們的健身水平。心率區間是指每分鐘的

心跳範圍設定，通常分為五個區間。一般來說，心率區間是基於最大心率百分比所得出。

設定心率區間

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

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **使用者資訊 > 心率**。
- 3 選擇 **最大心率** 並輸入您的最大心率。
您可以選擇自動偵測功能在活動期間自動偵測最大心率 ([自動偵測體能狀況](#)，第 16 頁)。
- 4 選擇 **臨界心率 > 手動輸入**，然後輸入您的臨界心率。
進行乳酸閾值測試估算您的臨界心率 ([乳酸閾值](#)，第 18 頁)。您可以選擇自動偵測功能在活動期間自動偵測最大心率 ([自動偵測體能狀況](#)，第 16 頁)。
- 5 選擇 **靜止心率** 並輸入您的靜止心率。
您可以使用裝置測量自己的平均靜止心率，或者自訂靜止心率。
- 6 選擇 **區間 > 根據**。
- 7 選擇一個項目：
 - 選擇 **BPM** 以檢視或編輯每分鐘心跳值。
 - 選擇 **最大心率 %** 以檢視或編輯最大心率的百分比。
 - 選擇 **儲備心率 %** 以檢視或編輯您的儲備心率 (最大心率減去靜止心率的百分比)。
 - 選擇 **臨界心率 %** 以檢視或編輯臨界心率的百分比。
- 8 選擇一個區間，並輸入各區間的值。
- 9 選擇 **新增運動心率** 以新增個別運動的心率區間。
- 10 重複步驟來新增運動心率區間 (選用)。

自動設定您的心率區間

裝置預設允許偵測您的最大心率與設定心率區間。

- 驗證使用者資訊的正確性 ([設定個人資料](#)，第 21 頁)。
- 時常佩戴心率感測器跑步。
- 從 Garmin Connect 下載心率課程進行訓練。
- 從 Garmin Connect 檢視自己的心率曲線和區間內時間。

心率區間表

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

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

設定功率區間

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

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

活動追蹤

此功能可記錄每天的步數、移動距離、熱血時間、已爬樓層數、消耗的熱量與睡眠統計資料。熱量的消耗為基礎代謝率加上活動消耗卡路里的總和。

您的每日步數會定時更新並顯示在活動量紀錄小工具中。

更多關於活動追蹤與健身指標的準確度資訊，請參考 Garmin.com.tw/legal/atdisclaimer。

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 ①。



如果不想使用此功能，您也可以在 Garmin Connect 上自訂個人目標步數。

使用久坐提示

久坐不動易影響身體的代謝機能，此功能提醒您起來動一動！若您久坐超過一小時，螢幕會顯示該動一動囉！與紅色提示條，每靜止 15 分鐘就會顯示一段紅格。若提示音已設定開啟也會發出嗶嗶聲或振動提示(系統設定，第 35 頁)。

只要起身走上幾分鐘，就能重置計時功能。

睡眠監測

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

備註：小睡不列入睡眠統計。您可以開啟勿擾模式，以關閉背光及振動警示(開啟勿擾模式，第 22 頁)。

自動睡眠監測

- 1 請佩戴手錶睡覺。
 - 2 與 Garmin Connect 同步後即可查看睡眠情況(使用 [Garmin Connect 手動同步](#)，第 10 頁)。
- 您可以在 Garmin Connect 網站檢視睡眠情況。

開啟勿擾模式

開啟勿擾模式會關閉背光和振動提示，在睡覺或觀看電影時建議開啟此功能。

備註：您可以在 Garmin Connect 中設定自己平常的睡眠時間。在系統設定中啟用睡眠時間並輸入平時睡覺時間，以自動進入勿擾模式(系統設定，第 35 頁)。

- 1 長按 **LIGHT** 鍵。
- 2 選擇 .

週熱血時間

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

裝置監測您的活動強度，並記錄參與中度至激烈強度活動的時間(需要心率資料來量化強度)。透過進行連續 10 分鐘中度至激烈強度的活動，可以努力實現每週激烈強度活動目標。藉著裝置加總中度與激烈強度的活動分鐘數，您的熱血時間也隨之增加。

增加週熱血時間

MARQ 比較您的心率資料與平均靜止心率，計算得出週熱血時間。如果心率功能被關閉，裝置仍然會參考每分鐘步數計算中強度熱血時間。

- 開始活動計時可以最準確計算週熱血時間。
- 在中度或激烈的強度下至少連續鍛鍊 10 分鐘。
- 請整天佩戴裝置，以測得最準確的靜止心率。

Garmin Move IQ

當您的動作符合相似的訓練模式時，Move IQ 功能會自動偵測事件並將其顯示在時間軸。Move IQ 事件顯示活動類型和持續時間，但不會顯示在活動列表、快照或推播中。您可以在裝置上記錄定時活動取得關於更多細節與準確性資訊。

活動量記錄設定

長按 **MENU** 鍵，然後選擇 **活動追蹤**。

狀態：開啟或關閉活動量記錄功能。

久坐提示：螢幕會顯示該動一動囉！與紅格顯示，若提示音已設定開啟也會發出嗶嗶聲或振動提示([系統設定](#)，第 35 頁)。

目標警示：開啟或關閉目標警示，或僅在活動期間關閉目標提醒。目標設定項目包含每日步數目標、爬樓梯目標和過熱血時間。

Move IQ：開啟或關閉 Move IQ 活動自動偵測。

睡眠時血氧：睡眠時最多可記錄四小時內的血氧數值。

關閉活動量記錄

若關閉活動量記錄功能，則每日步數、爬樓梯數和過熱血時間、睡眠追蹤與 Move IQ 活動都不會被記錄。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **活動量記錄 > 狀態 > 關閉**。

訓練計畫

您可以自訂訓練計畫，設定每個階段的目標、距離、時間和預定消耗熱量。設定方式可以使用 Garmin Connect 建立新計畫，或是選取 Garmin Connect 網站上提供的訓練計畫，再將這些資料傳輸至裝置。

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

網站上的訓練計畫

在下載網站上的訓練計畫之前，您必須先具備 Garmin Connect 帳號([Garmin Connect](#)，第 9 頁)。

- 1 連接裝置與電腦。
- 2 前往 connect.garmin.com。
- 3 新建並儲存一個新的訓練。
- 4 選擇 **傳送至裝置**，並依照螢幕指示進行操作。
- 5 移除裝置與電腦的連線。

開始訓練

在開始訓練之前，您必須先到 Garmin Connect 下載訓練計畫。

- 1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇一項活動。
- 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顯示於列表。

- 6 選擇 **開始訓練**。
- 7 按下 **START** 鍵開始計時。

開始訓練後，裝置螢幕即顯示每個訓練步驟、目標(選用)，與目前的訓練資料。

關於訓練行事曆

裝置上的訓練行事曆是 Garmin Connect 行事曆的延伸。訓練計畫一旦加入 Garmin Connect 行事曆後，您可以再將資料傳送到裝置，裝置內已傳送的訓練計畫會依日期

排序顯示在清單中。只要選擇訓練行事曆其中一天，即可檢視或執行訓練。無論您是否完成計畫，這些訓練行程都會保留在裝置內。如果您再從 Garmin Connect 傳送安排好的訓練計畫，這些新的計畫將會覆蓋現有的訓練行事曆。

使用 Garmin Connect 上的訓練計畫

在下載 Garmin Connect 的訓練計畫之前，您必須先具備 Garmin Connect 的帳號([Garmin Connect](#)，第 9 頁)，而且您應該先將裝置與相容的智慧型手機配對。

- 1 在 Garmin Connect 應用程式內，選擇 **≡** 或 **...**。
- 2 選擇 **訓練 > 訓練計畫 > 尋找計畫**。
- 3 選擇並進行訓練計畫的排序。
- 4 按下 **↩**，然後依照螢幕指示進行操作。
- 5 在行事曆中檢查訓練計畫。

適合的訓練計畫

您的 Garmin Connect 帳號有 ATP 和 Garmin Coach 虛擬教練以達成您的訓練目標。回答幾個問題即可找到幫助您完成 5 公里比賽的計劃，該計劃符合您目前的健身水準、教練與排程選項以及比賽日期。當您開始計劃時，Garmin Coach 虛擬教練將新增到您的裝置的小工具中。

開始今天的訓練計畫

傳送訓練到您的裝置，Garmin Coach 虛擬教練即顯示在 Widget 小工具中。

- 1 在時間錶面，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以檢視 Garmin Coach 虛擬教練小工具。
若今天安排了訓練活動，裝置將顯示訓練名稱並提示您開始。
- 2 按下 **START** 鍵。
- 3 選擇 **檢視** 以檢視訓練步驟(選用)。
- 4 選擇 **開始訓練**。
- 5 依照螢幕指示進行操作。

間歇訓練

您可以依距離或時間來建立間歇訓練。裝置會儲存自訂的間歇訓練，直到另一個間歇訓練被建立。在進行競賽鍛鍊時或已知跑步距離時，您可以選擇使用開放的間歇行程。

建立間歇訓練

- 1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇一項活動。
- 3 長按 **MENU** 鍵。
- 4 選擇 **訓練 > 間歇訓練 > 編輯 > 間歇訓練 > 類型**。
- 5 選擇 **距離、時間 或 開放**。

小秘訣：若您希望建立一個無時間、距離限制的間歇訓練，請選擇 **開放**。

- 6 若有需要，請選擇 **持續**，建立訓練的時間或距離，然後按下 **✓**。
- 7 按下 **BACK** 鍵。
- 8 選擇 **休息 > 類型**。
- 9 選擇 **距離、時間 或 開放**。

- 10 若有需要，請輸入訓練的時間或距離的活動間歇值，然後按下 **✓**。
- 11 按下 **BACK** 鍵。
- 12 選擇以下動作：
 - 選擇 **重複** 設定重複的次數。
 - 選擇 **暖身 > 開啟** 在訓練中新增暖身動作。
 - 選擇 **緩和 > 開啟** 在訓練中新增緩和動作。

開始間歇訓練

- 1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇一項活動。
- 3 長按 **MENU** 鍵。
- 4 點選 **訓練 > 間歇訓練 > 開始訓練**。
- 5 按下 **START** 鍵開始計時。
- 6 若間歇訓練中有暖身活動，請按下 **LAP** 鍵開始第一個間歇。
- 7 依照螢幕指示進行操作。

完成間歇訓練後，裝置螢幕會顯示完成訊息。

停止間歇訓練

- 在任何時候，按下 **LAP** 鍵停止間歇步驟或休息時間並進入下一階段間歇步驟或休息時間。
- 完成所有間歇訓練和休息時間後，按下 **LAP** 鍵結束間歇訓練並進入計時器可用作緩和運動。
- 任何時間按下 **STOP** 鍵停止計時器。您可以恢復計時或結束間歇訓練。

區段

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

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

Strava™ 區段競賽

您可以下載 Strava 區段資料到您的裝置上。騎乘 Strava 區段即可與自己過去的騎乘紀錄、或曾經騎過同一區段的朋友甚至職業選手比較。

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

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

檢視區段詳細資料

- 1 按下 **START** 鍵。
- 2 選擇一項活動。
- 3 長按 **MENU** 鍵。
- 4 選擇 **訓練 > 區段**。
- 5 選擇一個區段。
- 6 選擇一個項目：
 - 選擇 **競賽時間** 檢視區段領先者的時間、平均速度或配速。
 - 選擇 **地圖** 在地圖上檢視路線。

- 選擇 **海拔變化** 檢視海拔高度。

區段競賽

區段也是虛擬的競賽路線。您可以與區段競賽，並與自己過去的表現、其他騎士的表現、Garmin Connect 帳號的朋友或自行車社群成員比較。您可以上傳活動資料到 Garmin Connect 帳號，以檢視您的區段排名。

備註：如果您的 Garmin Connect 帳號和 Strava 帳號已經連線，您的活動會自動更新至 Strava，方便您檢視區段排名。

- 1 按下 **START** 鍵。
- 2 選擇一項活動。
- 3 開始跑步或騎乘。
當通過已開啟的區段路線，即可開始區段競賽。
- 4 開始區段競賽。

完成區段競賽後，裝置自動顯示區段資訊頁面。

將區間設定為自動調整

您可以透過設定，讓裝置依照您過去在區段的表現狀況，自動調整區段的配速目標。

備註：此項功能在所有區段皆預設為開啟。

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

虛擬夥伴 Virtual Partner

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 & 應用程式**。
- 3 選擇一項活動。
- 4 選擇活動設定。
- 5 選擇 **訓練頁面 > 新增 > 虛擬夥伴**。
- 6 輸入配速或速度。
- 7 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵更改虛擬夥伴頁面的位置(選用)。
- 8 開始活動(**開始活動**，第 4 頁)。
- 9 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵切換虛擬夥伴頁面，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，讓您朝著設定的距離、距離 / 時間、距離 / 配速、或距離 / 速度前進。在您的訓練中，裝置提供了與目標差距的即時回饋。

- 1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇一項活動。
- 3 長按 **MENU** 鍵。
- 4 點選 **訓練 > 訓練目標**。
- 5 選擇一個項目：
 - 選擇 **只有距離** 選擇預設的距離或輸入自訂值。

- 選擇 **距離與時間** 選擇目標距離與時間。
- 選擇 **距離與配速** 或 **距離與速度** 選擇目標距離與配速或目標距離與速度。

根據您目前的表現與剩餘時間，訓練目標頁面會顯示您的預計完成時間。

- 6 按下 **START** 鍵以開始計時。

刪除訓練目標

- 1 活動進行時，長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **取消目標 > 是**。

與先前的活動競賽

您可以與先前的紀錄或下載的活動進行競賽。此功能與虛擬夥伴類似，您可以查看自己領先或落後的情況。

備註：此功能不適用於全部活動。

- 1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇一項活動。
- 3 長按 **MENU** 鍵。
- 4 選擇 **訓練 > 與活動競賽**。
- 5 選擇一個項目：
 - 選擇 **從歷史紀錄** 選擇裝置內先前的活動紀錄。
 - 選擇 **從已下載** 選擇從 Garmin Connect 下載的活動。
- 6 選擇活動。

虛擬夥伴頁面會顯示您的預計完成時間。
- 7 按下 **START** 鍵開始計時。
- 8 完成活動時選擇 **START** 鍵 > **儲存**。

個人紀錄

完成活動時，裝置會顯示此次活動達到的新紀錄。個人紀錄包含完成標準比賽距離的最快時間、最長跑步距離、最長騎乘距離與最長游泳距離。

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 選擇一項運動。
- 4 選擇一個紀錄。
- 5 選擇 **檢視個人紀錄**。

恢復個人紀錄

您可以將任何個人紀錄設定回前一次的紀錄。

- 1 在時間錶面，長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **歷史紀錄 > 個人紀錄**。
- 3 選擇一項運動。
- 4 選擇紀錄以恢復。
- 5 選擇 **前次 > 是**。

備註：此動作不會刪除任何已儲存活動。

清除個人紀錄

- 1 在時間錶面，長按 **MENU** 鍵。
 - 2 選擇 **歷史紀錄 > 個人紀錄**。
 - 3 選擇一項運動。
 - 4 選擇紀錄以進行刪除。
 - 5 選擇 **清除個人紀錄 > 是**。
- 備註：**此動作不會刪除任何已儲存活動。

清除所有紀錄

- 1 在時間錶面，長按 **MENU** 鍵。
 - 2 選擇 **歷史紀錄 > 個人紀錄**。
 - 3 選擇一項運動。
 - 4 選擇 **清除所有紀錄 > 是**。
- 此動作只會刪除該項活動的個人紀錄。
- 備註：**此動作不會刪除任何已儲存活動。

時間

設定鬧鐘

裝置最多可以設定 10 組不同的鬧鐘，且可選擇為一次性鬧鐘或者重複鬧鐘。

- 1 在時間錶面，長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **時間**。
- 3 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵切換鬧鐘頁面。
- 4 選擇一個項目：
 - 首次設置鬧鐘，選擇 **設定鬧鐘**。
 - 若要設定其他警報，選擇 **START** 鍵 > **新增鬧鐘**。
- 5 輸入鬧鐘時間。
- 6 若有需要，請選擇鬧鐘然後選擇一個項目：
 - 選擇 **狀態** 以開啟或關閉鬧鐘。
 - 選擇 **時間** 以編輯鬧鐘時間。
 - 選擇 **重複**，然後選擇重複次數。
 - 選擇 **聲音**，然後選擇通知類型。
 - 選擇 **背光 > 開啟** 以開啟鬧鐘背光。
 - 選擇 **名稱**，然後選擇警示的說明內容。

刪除鬧鐘

- 1 在時間錶面，長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **鬧鐘**。
- 3 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵切換時間頁面。
- 4 按下 **START** 鍵。
- 5 選擇一個鬧鐘。
- 6 選擇 **刪除**。

開始倒數計時

- 1 在時間錶面，長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **時間**。
- 3 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵切換計時畫面。
- 4 選擇 **設定計時器**。
- 5 輸入時間。

- 6 若有需要，請選擇 **MENU** 鍵 > **重新啟動** > **開啟**，計時器過期後自動重新啟動計時器。
- 7 若有需要，請選擇 **MENU** 鍵 > **聲音**，然後選擇通知類型。
- 8 按下 **START** 鍵以開始計時。

設定計時器

裝置最多可以設定十組計時器。

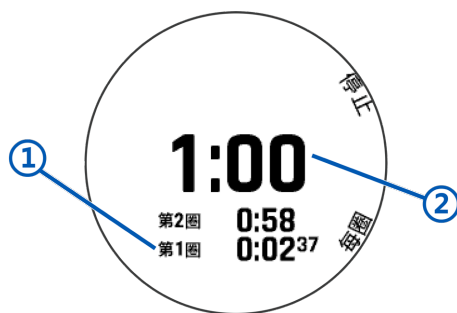
- 1 在時間錶面，長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **時間**。
- 3 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵切換計時畫面。
- 4 選擇一個項目：
 - 首次設定計時器，請選擇 **設定計時器**。
 - 若要儲存其他計時器，請選擇 **START** 鍵 > **新增計時器**。
- 5 輸入時間。
- 6 選擇 **MENU** 鍵 > **儲存計時器**。

刪除計時器

- 1 在時間錶面，長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **時間**。
- 3 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵切換計時頁面。
- 4 按下 **START** 鍵。
- 5 選擇一個計時器。
- 6 選擇 **MENU** 鍵 > **刪除**。

使用碼表

- 1 在時間錶面，長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **時間**。
- 3 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵切換至碼表頁面。
- 4 按下 **START** 鍵。
- 5 按下 **START** 鍵以開始計時。
- 6 按下 **LAP** 鍵，重新開始計圈計時器 ①。



碼錶總計時間 ② 仍會繼續計時。

- 7 按下 **STOP** 鍵同時停止計時器。
- 8 選擇一個項目：
 - 按下 **DOWN** 鍵以重設兩個計時器。
 - 選擇 **MENU** 鍵 > **檢視** 以檢視計圈計時。
 - 選擇 **MENU** 鍵 > **儲存活動** 將碼表計時儲存為活動。
 - 選擇 **MENU** 鍵 > **完成** 離開碼表功能。

新增替代時區

您可以在替代時區小工具中顯示其他地區的時間，最多可以增加四個替代時區。

備註：請先新增替代時區小工具至小工具列表。

- 1 在時間錶面，長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **時間**。
- 3 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵切換時區頁面。
- 4 選擇一個項目：
 - 首次設定時區請選擇 **設定時區** > **新增時區**。
 - 若要設定其他時區，請選擇 **START** 鍵 > **新增時區**。
- 5 選擇一個時區。
- 6 若有需要，請重新命名時區。

導航

標記或導航至 MOB 落水點位置

您可以長按 **BACK** 鍵將目前位置保存為人員落水位置 (MOB)，並自動導航至該地點。

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

儲存位置

使用者可以儲存自己現在的位置，以便之後進行導航。

- 1 長按 **LIGHT** 鍵。
- 2 按下 **📍**。
- 3 依照螢幕指示進行操作。

編輯已儲存航點

您可以刪除已保存的位置或者編輯其名稱、高度以及位置資訊。

- 1 在時間錶面，選擇 **START** 鍵 > **導航** > **已儲存位置**。
- 2 選擇已儲存航點。
- 3 選擇需要編輯航點的選項。

投影航點法

由您現在的當前位置投影距離和方向，推算出目標點的座標。

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

投影航點將以預設名稱儲存。

目的地導航

使用裝置導航至特定的目的地，或進行沿跡導航。

- 1 在時間錶面，選擇 **START** 鍵 > **導航**。
- 2 選擇類別。
- 3 依照螢幕指示選擇目的地。
- 4 選擇 **前往**。
螢幕出現導航資訊。
- 5 按下 **START** 鍵以開始導航。

興趣點導航

若裝置中已預載包含興趣點的地圖資料，您可以此進行導航。

- 1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
- 2 選擇一項活動。
- 3 長按 **MENU** 鍵。
- 4 選擇 **導航** > **興趣點**，然後選擇一個類別。
裝置顯示目前位置附近的興趣點列表。
- 5 若有需要，請選擇一個項目：
 - 若要在其他位置進行搜尋，請選擇 **搜尋附近**，然後選擇一個地點。
 - 若要以名稱搜尋興趣點，請選擇 **搜尋名稱**，輸入名稱後選擇 **搜尋接近點**，然後選擇一個地點。
- 6 在搜尋結果中選擇一個興趣點。
- 7 選擇 **開始**。
螢幕出現導航資訊。
- 8 按下 **START** 鍵開始導航。

興趣點(POI)

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

建立並依循路線

- 1 在時間錶面，選擇 **START** 鍵 > **導航** > **路線** > **新增**。
- 2 輸入路線名稱並按下 **✓**。
- 3 選擇 **新增位置**。
- 4 選擇一個項目。
- 5 若有需要，請重複步驟 3 到 4。
- 6 選擇 **完成** > **開始路線**。
螢幕出現導航資訊。
- 7 按下 **START** 鍵以開始導航。

建立特定距離來回路線

裝置可以依據特定距離與導航方向，規劃特定距離的路線。

- 1 在時間錶面，選擇 **START** 鍵。
- 2 選擇 **跑步** 或 **騎乘**。
- 3 長按 **MENU** 鍵。
- 4 選擇 **導航** > **特定距離路線規劃**。
- 5 輸入路線的總距離。

- 6 選擇行進方向。

裝置上可建立最多三條路線，您可以按下 **DOWN** 鍵檢視路線。

- 7 按下 **START** 鍵以選擇路線。

- 8 選擇一個項目：

- 選擇 **開始** 以開始導航。
- 選擇 **地圖** 在地圖上檢視、平移或縮放路線。
- 選擇 **轉彎提示** 檢視路線中的轉彎細節。
- 選擇 **高度變化** 檢視路線中的高度變化。

使用 Sight 'N Go 進行導航

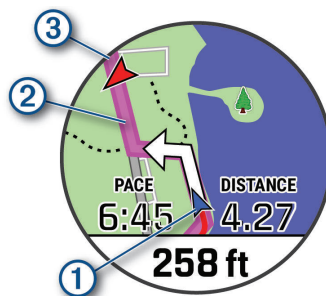
您可以將裝置指向遠處的物件(例如水塔)，鎖定方向後導航到該物件。

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

活動中導航至起點

您可以導航回路線起點或沿跡返航，但此功能僅適用於 GPS 有開啟的活動。

- 1 活動進行時，按下 **STOP** 鍵 > **回到起點**。
- 2 選擇一個項目：
 - 選擇 **TracBack** 沿跡返航回到活動的起點。
 - 如果沒有載入地圖或正在使用直線導航，請選擇 **航線** 以直線導航回到活動的起點。
 - 如果沒有在使用直線導航，請選擇 **航線** 以即時轉彎提示返回活動的起點。



您的目前位置 ①、行進路線 ② 與終點 ③ 會顯示在地圖上。

導航到已儲存活動的起點

您可以選擇直線返航或沿跡返航回到已儲存活動的起點，但此功能僅適用於 GPS 有開啟的活動。

- 1 選擇 **START** 鍵 > **導航** > **活動**。
- 2 選擇一項活動。
- 3 選擇 **回到起點** > **路線**。

若有輔助地圖或沒有在使用直線導航，轉彎提示導航可以帶您回到上次儲存活動的出發點；若您要使用直線導航，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。

- 4 按下 **DOWN** 鍵檢視電子羅盤(選用)，箭頭會指向您

的起點。

箭頭會指向您的起點。

停止導航

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

地圖

裝置出廠時已預載地圖、數種 Garmin 地圖圖資與興趣點，請前往 Garmin.com/maps 購買地圖資料或檢視相容性資訊。

▲ 代表您在地圖上的位置。當導航至目的地時，您的路線會在地圖上以線段顯示。

檢視地圖

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

儲存或導航至地圖上的地點

您可以選擇地圖上的任何地點，儲存所選位置或開始導航至該地。

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



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

使用我的週邊導航

您可以使用我的週邊功能導航至附近的興趣點及航點。

備註：安裝的地圖圖資必須包含興趣點才能夠使用此功能。

- 1 在地圖畫面長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **我的週邊**。

地圖上出現興趣點及航點。

- 3 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵選擇地圖上的區域。
- 4 按下 **STOP** 鍵。
興趣點及航點即顯示於地圖上所選擇的區域。
- 5 按下 **STOP** 鍵選擇一個位置。
- 6 選擇一個項目：
 - 選擇 **開始** 以開始導航至目的地。
 - 選擇 **地圖** 檢視地圖上地點。
 - 選擇 **儲存所在位置** 以儲存位置。
 - 選擇 **檢視** 以檢視地點的詳細資訊。

電子羅盤

裝置具備可自動校正的三軸電子羅盤。電子羅盤的功能與外觀會視您的活動、有沒有啟用 GPS 或是否正在導航而改變。您可以手動更改其設定 (**電子羅盤設定**，第 34 頁)，從電子羅盤頁面按下 **START** 鍵可快速開啟設定頁面。

高度計與氣壓計

裝置內建高度計和氣壓計，即使在低電量模式下，仍會持續收集高度和氣壓的資料。高度計會依據氣壓變化顯示大概的爬升高度；氣壓計則會依據高度計最近一次校正時 (**高度計設定**，第 34 頁) 的高度，顯示環境壓力的資料。從高度計或氣壓計頁面，按下 **START** 鍵可開啟設定頁面。

歷史紀錄

歷史紀錄包含時間、距離、卡路里、平均配速或平均速度、計圈資料與腕式心率感測器資訊。

備註：若紀錄容量已滿，裝置將從最舊的紀錄開始覆蓋儲存。

使用歷史紀錄

歷史紀錄包含先前您儲存於裝置的所有活動

- 1 在時間錶面，長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **歷史紀錄 > 活動**。
- 3 選擇一項活動。
- 4 選擇一個項目：
 - 選擇 **所有紀錄** 檢視活動其他資料。
 - 選擇 **訓練效果** 檢視活動有氧及無氧運動的相關效果，請點 (**訓練效果**，第 17 頁)。
 - 選擇 **心率** 以檢視您在每個心率區間的時間 (**檢視各心率區間的時間**，第 29 頁)。
 - 選擇 **計圈** 檢視額外的計圈資料。
 - 選擇 **組數** 檢視額外的活動組數資訊。
 - 選擇 **地圖** 在地圖上查看活動。
 - 選擇 **刪除** 來刪除已選擇的活動。

複合式活動歷史紀錄

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

速度和消耗熱量。

檢視各心率區間的時間

檢視各心率區間的時間能讓您校正自己訓練強度。

- 1 在時間錶面，長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **歷史紀錄 > 活動**。
- 3 選擇一項活動。
- 4 選擇 **心率**。

檢視所有資料

查看儲存在裝置內的總計距離與時間資料。

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

使用里程表

里程計會自動記錄所有距離與爬升高度。

- 1 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 選擇一個項目：
 - 選擇 **刪除所有活動** 以刪除裝置內所有的歷史紀錄。
 - 選擇 **重設所有活動統計** 以重設所有總距離與總時間。
- 備註：**此動作不會刪除任何已儲存活動。

自訂您的裝置

活動設定

裝置可依照需求自訂每個預載的活動應用程式，例如您可以自訂資料頁面、加入警示提醒與訓練功能，但裝置並非適用所有的活動類型。

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

3D 距離：利用移動的高度差與水平活動的距離來計算距離。

3D 速度：利用移動的高度差與水平活動的距離來計算速度 (**3D 速度與距離**，第 31 頁)。

主題色：設定活動顏色幫助識別進行中的活動。

警示：設定活動訓練或導航的警示。

自動爬升：啟用裝置內建的高度計自動偵測海拔變化。

自動計圈：設定自動標記特定的距離 (**自動計圈**，第 31 頁)。

自動暫停：設定在暫停移動或低於某特定速度時，自動暫停記錄 (**啟用自動暫停 (Auto Pause)**，第 31

頁)。

自動滑降：使用內建高度計啟用自動滑降偵測。

自動換頁：在計時器啟動時，使用此功能瀏覽所有活動頁面 (**自動換頁**，第 31 頁)。

自動計組：在肌力訓練時，裝置在每組訓練間自動啟用或暫停。

背景顏色：設定活動的背景顏色為黑色或白色。

ClimbPro：導航時顯示上升計劃和監控頁面。

開始前倒數：啟用倒數計時器，以進行室內游泳間歇訓練。

訓練頁面：顯示或隱藏活動的資料欄位 (**設定個人資料**，第 21 頁)。

揮桿距離：進行高爾夫活動時，設定揮桿平均距離。

編輯重量：重量訓練或心肺活動期間，新增反覆訓練活動中的重量。

GPS：設定 GPS 天線的接收模式。使用 GPS + GLONASS 或 GPS + GALILEO 選項，可以在具有挑戰性的環境提供更佳的效能與更快的定位速度。使用 GPS + GLONASS 定位更精準更快速，但比起僅用 GPS 選項更耗電。

使用 UltraTrac 省電模式則可以減少追蹤跟感測器的記錄與傳輸的頻率，達到省電的效果 (**UltraTrac 省電模式**，第 31 頁)。

計圈鍵：活動期間內，記錄計圈或休息。

鎖定按鍵：在複合式運動進行中避免誤觸按鍵。

地圖：針對活動的地圖資料設定螢幕顯示偏好 (**活動地圖設定**，第 30 頁)。

節拍器：透過規律且穩定的提示音幫助改善跑者的表現。藉此訓練跑得可以跑得更快、更慢或練習更一致的步頻 (**使用節拍器跑步**，第 5 頁)。

航海單位：設定裝置使用航海單位或系統測量單位的速度及距離。

泳池大小：設定游泳池的長度。

省電模式：針對活動設定省電逾時選項 (**省電模式設定**，第 32 頁)。

帆船賽倒數計時器：設定帆船賽開始前的倒數時間。

重新命名：編輯活動名稱。

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

恢復出廠設定：將裝置回復為原廠設定。

路線：針對活動的路線設定計算偏好 (**路線設定**，第 30 頁)。

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

區段警示：啟用於接近區段時發出警示。

數據追蹤：啟用於高爾夫球賽中記錄數據。

泳姿辨識：在室內游泳自動開啟泳姿辨識。

轉換區設定：開啟複合式運動自動轉換活動模式。

自訂訓練頁面

顯示、隱藏、或調整各活動的資料欄位顯示內容。

- 1 長按 **MENU** 鍵。

- 2 選擇 **活動 & 應用程式**。
- 3 選擇自訂一項活動。
- 4 選擇活動設定。
- 5 選擇 **訓練頁面**。
- 6 選擇要自訂的資料欄位。
- 7 選擇一個項目：
 - 選擇 **欄位配置** 調整螢幕顯示的資料數量。
 - 選擇欄位修改想顯示的資料內容。
 - 選擇 **重新排序** 變更訓練頁面順序。
 - 選擇 **移除** 從訓練頁面中移除。
- 8 若有需要，請選擇 **新增** 以增加訓練頁面。
您可以自訂訓練頁面，或選擇預設訓練頁面。

將地圖加入活動

在活動訓練頁面加入地圖資訊。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **活動 & 應用程式**。
- 3 選擇自訂一項活動。
- 4 選擇活動設定。
- 5 選擇 **訓練頁面 > 新增 > 地圖**。

警示

使用者可以針對每個活動設定警示，以協助針對特定目標進行訓練、提高對環境的認識、以及導航至您的目的地，但部分警示僅適用於特定活動。警示類型分為：事件警示、範圍警示以及循環警示三種。

事件警示：事件是一個特定值，事件警示會發出一通知。例如，您可以將裝置設定為在達到指定爬升高度時發出警示。

範圍警示：每當裝置高或低於某個指定範圍時，範圍警示即會發出通知。例如，您可以將裝置設定為當心率低於每分鐘 60 下 (bpm) 或高於 210 bpm 時發出警示。

循環警示：每當裝置記錄到特定的值或間隔時間時，循環提示即會發出通知。例如，您可以將裝置設定為每 30 分鐘發出警示。

警示選項	警示類型	功能
步頻 / 踏頻	範圍	設定步頻或踏頻的上下限
卡路里	事件、循環	設定卡路里數
自訂	事件、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	範圍	設定最高與最低海拔
心率	範圍	設定最大心率或選擇心率區間。請參考 關於心率區間 ， 第 21 頁 或 心率區間表 ， 第 21 頁
配速	範圍	設定最快與最慢配速
功率	範圍	設定最大或最小功率階段
鄰近	事件	設定接近已儲存位置的距離
跑步 / 步行	循環	在一般區間中設定步行時間

警示選項	警示類型	功能
速度	範圍	設定最大與最小速度
划水率 或 划槳率	範圍	設定每分鐘最大與最小划水率或划槳率
時間	事件、循環	設定時間區間

設定警示

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **活動 & 應用程式**。
- 3 選擇一項活動。
備註：此功能不適用於全部活動。
- 4 選擇活動設定。
- 5 選擇 **警示**。
- 6 選擇一個項目：
 - 選擇 **新增** 以新增活動警示。
 - 選擇現有的警示名稱。
- 7 若有需要，請選擇警示類型。
- 8 選擇區間，輸入最大與最小值或自訂輸入警示值。
- 9 若有需要，請開啟警示。

每當您達到警示值時，事件提示和循環提示就會顯示訊息；範圍提示則會在您高或低於指定範圍（最小值和最大值）時顯示。

活動地圖設定

您可以自訂每個活動的地圖資料欄位。

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

設定地圖：顯示或隱藏所安裝地圖上的資訊。

使用系統預設：允許裝置使用系統地圖設定的偏好。

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

已儲存位置：顯示或隱藏已儲存的位置。

自動縮放：自動縮放地圖到最佳大小。若關閉此功能則必須手動縮放地圖。

鎖定道路：將所在位置符號鎖定於最相近的道路上。

航跡記錄：以有色實線在地圖上顯示或隱藏航跡記錄或您已完成的航線。

航跡顏色：變更航跡顏色。

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

航海：在航海模式下設定地圖以顯示資料 ([航海地圖設定](#)，[第 35 頁](#))。

編輯區段：在地圖上以彩色線條顯示或隱藏區段。

顯示等高線：顯示或隱藏地圖上的等高線。

路線設定

您可以變更路線設定以自訂裝置在各種活動中計算路線的方式。

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

活動：選擇一項活動計算路線，裝置依照不同活動計算

最適合的路線。

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

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

建議路線規劃條件：設定條件以將路線所需時間、距離或高度上升減到最小。

迴避：設定航線中要避開的道路或交通方式。

類型：設定直線導航中指標的行為。

自動計圈

距離計圈

您可以使用自動計圈自動標記特定的距離，此功能對於比較活動時各區（例如每英里或每五公里）的表現非常有幫助。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **活動 & 應用程式**。
- 3 選擇一項活動。

備註：此功能不適用於全部活動。

- 4 選擇活動設定。
- 5 選擇 **自動計圈**。
- 6 選擇一個項目：
 - 選擇 **自動計圈** 以開啟或關閉此功能。
 - 選擇 **計圈距離** 在各圈間調整距離。

每當完成一段計圈時，螢幕即顯示此圈完成的時間，若開啟警示聲響，裝置也會發出聲響或振動提醒（[系統設定](#)，第 35 頁）。

自訂計圈警示訊息

使用者可以自訂一至二筆資料欄位至螢幕顯示的計圈警示訊息。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **活動 & 應用程式**。
- 3 選擇一項活動。

備註：此功能不適用於全部活動。
- 4 選擇活動設定。
- 5 選擇 **自動計圈 > 計圈警示**。
- 6 選擇要調整的資料欄位。
- 7 選擇 **預覽**（選用）。

啟用自動暫停 (Auto Pause)

使用此功能可在停止移動時自動暫停紀錄。如果活動過程中會碰到紅綠燈，或是其他必須停下來的地方，此功能會很有幫助。

備註：當計時器為暫停或關閉時，此段活動歷程並不會被記錄。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **活動 & 應用程式**。
- 3 選擇一項活動。

備註：此功能不適用於全部活動。
- 4 選擇活動設定。

- 5 選擇 **自動暫停**。

- 6 選擇一個項目：
 - 選擇 **當停止時**，在停止移動時自動暫停計時器。
 - 選擇 **自訂**，在速度或配速低於某特定值時，自動暫停計時器。

啟用自動爬升

啟用自動爬升來偵測高度變化。此功能適用於登山、健行、跑步或騎乘等活動。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **活動 & 應用程式**。
- 3 選擇一項活動。

備註：此功能不適用於全部活動。

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

備註：當前頁面選項讓您在爬升轉換之前，自動切換到上次檢視的頁面。

3D 速度與距離

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

開啟或關閉計圈鍵

開啟計圈鍵在活動時使用 **LAP** 鍵來記錄圈數或休息時間，或關閉計圈鍵避免誤觸而記錄到圈數。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **活動 & 應用程式**。
- 3 選擇一項活動。
- 4 選擇活動設定。
- 5 選擇 **計圈鍵**。

請根據目前狀態選擇開啟或關閉。

自動換頁

當計時器啟動時，您可以使用自動換頁功能瀏覽所有活動頁面。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **活動 & 應用程式**。
- 3 選擇一項活動。

備註：此功能不適用於全部活動。
- 4 選擇活動設定。
- 5 點選 **自動換頁**。
- 6 選擇換頁的速度。

UltraTrac 省電模式

UltraTrac 是 GPS 的設定，使用者可以較低頻率記錄追

蹤地點和感測器的資料。啟用 UltraTrac 功能可以延長電池的使用時間，但會降低活動記錄的品質。此功能適用於需要較長電力、但不需頻繁更新感測器資料的活動。

省電模式設定

逾時設定會影響裝置停留在訓練模式的時間長短，例如在等待比賽開始時。長按 **MENU** 鍵，選擇 **活動 & 應用程式**，然後選取一項活動，再選擇 **省電模式** 以調整該活動的逾時設定。

標準：裝置設定為 5 分鐘未活動就進入低電量的手錶模式。

延長：裝置設定為 25 分鐘未活動就進入低電量的手錶模式，延長模式會導致需要充電的頻率增加。

變更應用程式排序

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **活動 & 應用程式**。
- 3 選擇一項活動。
- 4 選擇 **重新排序**。
- 5 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵調整應用程式排序。

Widget 小工具

裝置出廠前已預載 Widget 小工具，此功能讓您可迅速瀏覽資訊。部分小工具需透過藍牙連線至相容的智慧型手機。

部分小工具預設是看不到的，您必須手動將他們加到小工具清單裡(**自訂 Widget 小工具排序**，第 32 頁)。

ABC：顯示高度計、氣壓計和電子羅盤。

替代時區：同時顯示其他時區的當前時間。

身體能量指數：顯示幾個小時前您的身體指數及身體指數變化圖表。

行事曆：顯示並通知您即將到來的會議。

卡路里：今天的卡路里消耗量。

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

已爬樓層：追蹤已爬樓層數和樓層目標。

Garmin 教練：若您已在 Garmin Connect 中選擇 Garmin coach 訓練計畫，畫面將顯示您的訓練計畫。

高爾夫：顯示上一球局資訊。

健康分析：顯示健康分析的動態摘要。計算內容包含心率、身體能量指數、壓力及其他。

心率：每分鐘的心跳數(bpm)與心率變化圖。

歷史紀錄：顯示您的活動歷史紀錄及您儲存的活動記錄圖表。

遇熱血時間：追蹤您中度到激烈運動的時間，並設定遇熱血時間目標。

控制 inReach：在完成配對的 inReach 裝置發送消息。

上次活動：上次的活動紀錄摘要，如上次跑步、上次騎乘或者上次游泳。

上次運動：上次運動紀錄的摘要。

音樂控制：利用裝置播放智慧型手機或裝置上的音樂。

我的一天：一天的活動摘要。包含計時活動、遇熱血時間、樓層總計、步數和消耗卡路里等。

智慧通知：根據智慧型手機的通知設定，即時顯示並提醒您來電、簡訊、社群網站更新或其他訊息。

體能狀況指數：顯示體能狀況指數，協助您追蹤及了解自己的活動和配速的訓練成果。

脈搏血氧感測功能：顯示最近的血氧飽和度百分比與其值的圖表。

感測器資訊：顯示內建感測器或相連的 ANT+ 感測器資料。

步數：追蹤您前幾天的每日步數、目標活動量與距離。

壓力分數：顯示您的壓力等級與趨勢，並提供呼吸練習協助您放鬆。

日出 & 日落：顯示日出、日落和曙光時間。

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

VIRB 遙控：透過裝置可輕鬆控制 VIRB 運動攝影機。

天氣：目前氣溫與天氣預報。

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

自訂 Widget 小工具排序

您可以顯示、隱藏或移動 Widget 小工具的順序。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **Widget 小工具**。
- 3 選擇一個小工具。
- 4 選擇一個項目：
 - 選擇 **重新排序** 變更 Widget 小工具排序。
 - 選擇 **移除** 從 Widget 小工具列表移除。
- 5 選擇 **新增 Widget 小工具**。
- 6 選擇一個小工具。
Widget 小工具會加入列表排序。

inReach 遙控

此功能讓您使用 MARQ 從遠端控制 inReach 裝置，請參考 Garmin.com.tw/buy 取得更多資訊。

使用 inReach 遙控

必須先啟用 inReach 上的遙控設定，才能使用此功能，同時您也必須設定它在 Widget 小工具中顯示(**自訂 Widget 小工具排序**，第 32 頁)。

- 1 開啟 inReach 裝置。
- 2 按下 MARQ 裝置的 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵，在時間錶面檢視 inReach 小工具。
- 3 按下 **START** 鍵以搜尋您的 inReach 裝置。
- 4 按下 **START** 鍵配對 inReach 裝置。
- 5 按下 **START** 鍵並選擇一個項目：
 - 選擇 **啟動 SOS** 以傳送 SOS 訊息。
備註：您應該只在真的緊急情況下使用 SOS 功能。
 - 若要發送簡訊，請選擇 **訊息 > 新訊息**，再選擇聯絡人後，輸入簡訊文字或選擇罐頭訊息。
 - 若要發送預設簡訊，請選擇 **傳送預設訊息**，然後從選單中選擇一則訊息。
 - 要查看活動期間的計時與移動距離，請選擇 **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。前往 Garmin.com.tw/products/onthetrail/virb/ 獲得更多訊息。

遙控 VIRB 運動攝影機

必須先啟用 VIRB 運動攝影機上的遙控設定，才能使用此功能，請參考《VIRB 使用手冊》取得更詳細的資訊，但同時您也必須設定它在 Widget 小工具中顯示(自訂 Widget 小工具排序，第 32 頁)。

- 1 開啟 VIRB 運動攝影機。
- 2 按下 MARQ 裝置的 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以檢視 VIRB 小工具。
- 3 若有需要，按下 **START** 鍵配對您的 MARQ 與 VIRB 運動攝影機。
- 4 等待裝置與 VIRB 運動攝影機相連。
- 5 選擇一個項目：
 - 選擇 **開始錄影**，錄製影片。
MARQ 裝置螢幕顯示錄影時間。
 - 按下 **DOWN** 鍵在錄影時進行拍照。
 - 按下 **STOP** 鍵結束錄影。
 - 選擇 **拍照** 來進行拍照。
 - 選擇 **連拍**，以連拍模式拍攝多張照片。
 - 選擇 **攝影機進入休眠**，將攝影機設為休眠模式。
 - 選擇 **喚醒攝影機**，將攝影機從休眠模式喚醒。
 - 選擇 **設定** 以變更錄影與拍照設定。

活動中遙控 VIRB 運動攝影機

必須先啟用 VIRB 運動攝影機上的遙控設定，才能使用此功能，請參考 VIRB 使用者手冊取得更詳細的資訊，但同時您也必須設定它在 Widget 小工具中顯示(自訂 Widget 小工具排序，第 32 頁)。

- 1 開啟 VIRB 運動攝影機。
- 2 按下 MARQ 裝置的 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以檢視 VIRB 小工具。
- 3 若有需要，按下 **START** 鍵配對您的 MARQ 與 VIRB 運動攝影機。
- 4 等待裝置與 VIRB 運動攝影機相連。
一旦運動攝影機與裝置相連，VIRB 訓練頁面會自動加入活動 APP 應用程式。
- 5 活動進行時，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視 VIRB 資料畫面。
- 6 長按 **MENU** 鍵。
- 7 選擇 **VIRB**。
- 8 選擇一個項目：
 - 使用活動計時開啟運動攝影機，請選擇 **設定 > 錄影模式 > 活動開始 / 停止**。
備註：當開始 / 停止活動時，自動啟動 / 停止運動攝影。
 - 使用目錄選項遙控運動攝影機，請選擇 **設定 > 錄影模式 > 手動**。
 - 選擇 **開始錄影** 可手動錄製影片。
MARQ 裝置出現錄影時間。
 - 按下 **DOWN** 鍵在錄影時進行拍照。

- 按下 **STOP** 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。

壓力測量小工具

壓力小工具會顯示目前的壓力程度和過去數小時的壓力等級與壓力圖。另外可以引導您透過調息活動達到放鬆效果。

- 1 當坐下或靜止時，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視壓力頁面。

小秘訣：如果您太過活躍，裝置的壓力偵測會顯示**太激動無法測量**。請靜待幾分鐘後，再次測量壓力程度。

- 2 按下 **START** 鍵檢視過去 4 小時的壓力圖。

藍色代表休息期間、黃色代表壓力期間，灰色則代表太過活躍，無法偵測壓力程度。

- 3 要開始調息活動，請按下 **DOWN** 鍵 > **START** 鍵，並輸入調息活動的持續時間。

自訂我的一天小工具

自訂我的一天所顯示的指標數據。

- 1 在手錶頁面，按下 **UP** 或 **DOWN** 鍵以檢視 **我的一天** 小工具。
- 2 長按 **MENU** 鍵。
- 3 選擇 **選項**。
- 4 選擇切換開關以顯示或隱藏每個指標。

自訂快捷目錄

新增、重新排列和移除快捷目錄裡的選單(快捷目錄，第 1 頁)。

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

錶面設定

您可以自行選擇版面、顏色或其他資料來自訂錶面樣式，也可以從 Connect IQ 商店下載。

自訂錶面

啟用 Connect IQ 錶面之前，您必須先從 Connect IQ 商店下載並安裝錶面(Connect IQ 功能，第 11 頁)。

您可以自訂錶面的資訊與外觀，或啟用已安裝的 Connect IQ 錶面。

- 1 在時間錶面，長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **錶面**。
- 3 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵預覽錶面。
- 4 選擇 **新增** 瀏覽其他預載錶面。
- 5 選擇 **START** 鍵 > **套用** 以啟用預載錶面或安裝

Connect IQ 錶面。

6 若要使用預載錶面，請選擇 **START** 鍵 > **自訂**。

7 選擇一個項目：

- 選擇 **設定港口位置**，將目前位置儲存為港口位置。
- 選擇 **錶盤** 變更錶面的數字顯示樣式。
- 選擇 **指針** 變更錶面指針樣式。
- 選擇 **欄位配置** 變更錶面的配置。
- 選擇 **秒** 變更錶面的秒針顯示方式。
- 選擇 **資料欄位** 變更錶面需要的顯示資料。
- 選擇 **主題色** 變更錶面文字顏色。
- 選擇 **背景顏色** 變更錶面背景顏色為黑色或白色。
- 選擇 **完成** 儲存變更。

感測器設定

電子羅盤設定

長按 **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 34 頁)。

顯示：設定電子羅盤顯示的角度或密位。

方位基準：設定電子羅盤的方位基準 ([方位基準設定](#)，第 34 頁)。

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

手動校正電子羅盤

注意

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

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

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **感測器與配件** > **電子羅盤** > **校正** > **開始**。
- 3 依照螢幕指示進行操作。

小秘訣：依照螢幕指示 8 字型翻轉手錶，直到校正完成。

方位基準設定

設定方位基準可用於計算導航資訊的參考。

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

高度計設定

長按 **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：高度計會在每次開啟 GPS 追蹤時自動校正。

高度：設定海拔高度的單位。

氣壓式高度計校正

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

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **感測器與配件** > **高度計**。
- 3 選擇一個項目：
 - 選擇 **自動校正** 並選擇一個項目以 GPS 的起點自動校正。
 - 選擇 **校正** 輸入當前高度。

氣壓計設定

長按 **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：在氣壓計小工具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。

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

氣壓：設定裝置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 選擇一個項目：
 - 若要輸入目前海拔高度或海平面的氣壓，請選擇 **是**。
 - 若要使用數值高程模型自動校正，請選擇 **使用 DEM 校正高度**。
 - 若要從 GPS 起點自動校正，請選擇 **使用 GPS**。

Xero 地點設定

長按 **MENU** 鍵，然後選擇 **感測器與配件** > **XERO 地點**。

狀態：允許從相容配合的 Xero 裝置顯示雷射位置訊息。

分享模式：允許您公開分享雷射位置訊息或私下播送。

地圖設定

自訂地圖應用程式和訓練頁面的地圖顯示方式。

長按 **MENU** 鍵，然後選擇 **地圖**。

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

已儲存位置：顯示或隱藏已儲存位置。

自動縮放：自動調整地圖的縮放大小。若關閉此功能則必須手動縮放地圖。

鎖定道路：將所在位置符號鎖定於最相近的道路上。

航跡記錄：以有色實線在地圖上顯示或隱藏航跡紀錄或您已完成的航線。

航跡顏色：變更航跡顏色。

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

航海：在航海模式下設定地圖以顯示資料 ([航海地圖設定](#)，第 35 頁)。

編輯區段：在地圖上以彩色線條顯示或隱藏區段。

顯示等高線：顯示或隱藏地圖上的等高線。

航海地圖設定

在航海模式下，您可以自訂地圖的顯示方式。長按 **MENU** 鍵，然後選擇 **地圖 > 航海**。

海圖模式：可在顯示航海資料時啟用航海圖。這個選項會以不同顏色顯示地圖，以利判讀航海興趣點，進而反映出紙本海圖的繪製結構。

測深點：在海圖上開啟深度測量。

扇形光區：在海圖上顯示及設定燈弧區外觀。

符號集：在航海模式設定海圖符號。NOAA 選項會顯示美國國家海洋暨大氣總署制訂的海圖符號，國際選項則會顯示國際航標協會制訂的海圖符號。

顯示或隱藏地圖資料

如果裝置上安裝了多份地圖，您可以選擇想要顯示的圖資。

- 1 選擇 **START** 鍵 > **地圖**。
- 2 長按 **MENU** 鍵。
- 3 選擇地圖設定。
- 4 選擇 **地圖 > 設定地圖**。
- 5 選擇地圖以切換開關，以顯示或隱藏該地圖資料。

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

設定目標航向

設定目標航向顯示於訓練頁面，箭頭將指示您的目標方向。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **導航 > 目標航向**。

設定導航警示

設定警示幫助您導航至目的地。

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

3 選擇一個項目：

- 若要設定還有多遠到達目的地時警示，請選擇 **距離**。
- 若要設定還有多少時間到達目的地時警示，請選擇 **時間**。
- 若要設定偏離航線時發出警示，請選擇 **偏離航線**。
- 若要開啟轉彎導航提示，請選擇 **逐次提示**。

4 若有需要，請選擇 **狀態** 以開啟警示。

5 若有需要，請輸入距離或時間，然後按下 **✓**。

系統設定

長按 **MENU** 鍵，然後選擇 **系統**。

語言：設定裝置顯示的語言。

時間：設定調整時間 ([時間設定](#)，第 35 頁)。

背光：設定調整背光 ([背光設定](#)，第 36 頁)。

聲音：設定裝置聲響，如按鍵音、警示音與振動。

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

快捷鍵：自訂快捷鍵的動作 ([自訂快捷鍵](#)，第 36 頁)。

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

單位：設定裝置的測量單位 ([變更測量單位](#)，第 36 頁)。

格式：設定偏好的格式，例如活動時的速度 / 配速、當週第一天、地理位置格式與基準等。

記錄間隔：設定裝置如何記錄活動資料。出廠時此項預設為 **智慧**，可支援較長的活動記錄；若設定為 **每秒** 可以得到比較詳細的活動紀錄，但時間一長可能無法完成整個活動的記錄。

USB 模式：當連接至電腦時，設定裝置為隨身碟模式或 Garmin 模式。

重置：將裝置回復為原廠設定 ([恢復出廠設定](#)，第 39 頁)。

軟體更新：使用 Garmin Express 下載安裝更新軟體。

關於：顯示裝置的電子標籤、機台序號、軟體版本、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。

時間設定：設定所在時區。在自動模式下根據 GPS 接收到的位置進行判定。

時間：在手動模式下調整時間。

警示：設定每小時發出警示，或在實際日出日落時間前數分鐘或數小時發出警示 ([時間警示設定](#)，第 35 頁)。

與 GPS 同步：在變更時區時手動將時間與 GPS 進行同步，並更新夏令時間 ([使用 GPS 同步時間](#)，第 36 頁)。

時間警示設定

- 1 長按 **MENU** 鍵。

2 選擇 **系統 > 時間 > 警示**。

3 選擇一個項目：

- 設定警示在實際日落前的特定幾分鐘(或小時)內發出聲響，請選擇 **距離日落 > 狀態 > 開啟**，然後選擇 **時間** 並輸入時間。
- 設定警示在實際日出前的特定幾分鐘(或小時)內發出聲響，請選擇 **距離日出 > 狀態 > 開啟**，然後選擇 **時間** 並輸入時間。
- 設定在每個小時發出聲音警示，請選擇 **每小時 > 開啟**。

使用 GPS 同步時間

每次完成衛星定位後，裝置會自動偵測您的時區和時間日期。您也可以變更時區時手動將時間與 GPS 進行同步，並更新夏令時間。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **系統 > 時間 > 與 GPS 同步**。
- 3 等待裝置接收衛星訊號(獲取衛星訊號，第 39 頁)。

背光設定

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **系統 > 背光**。
- 3 選擇一個項目：
 - 選擇 **活動期間**。
 - 選擇 **非活動期間**。
- 4 選擇一個項目：
 - 選擇 **按鍵** 啟用按鍵背光功能。
 - 選擇 **警示** 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 **背光時間** 來設定背光的時間長度。
 - 選擇 **背光** 來設定背光的明亮程度。

自訂快捷鍵

自訂長按按鈕或組合按鈕的功能。

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

變更測量單位

自訂距離、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 > 單位**。
- 3 選擇測量類型。
- 4 選擇測量單位。

檢視裝置資訊

您可以檢視裝置的機台序號、軟體版本、通訊協定與版權聲明等資訊。

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

檢視電子標籤與法規資訊

本裝置採用電子標籤(e-label)，可顯示相關的法規資訊，例如地區合規標章提供的識別號碼，以及適用的產品與授權許可。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 進入系統選單，選擇 **關於**。

無線感測器

您的裝置可以與無線 ANT+ 或藍牙感測器一起使用，請參考 Garmin.com.tw/buy 取得更多相容的感測器資訊。

配對無線感測器

首次使用 ANT+ 或藍牙連結感測器前，必須先將您的裝置與感測器進行配對。完成配對後，每當開始活動且感測器在連結範圍內，即自動與裝置連結。

- 1 佩戴已配對的心率感測器。
若沒有佩戴的話，心率感測器不會傳送或接收資料。
- 2 將裝置與感測器保持在 3 公尺以內的距離。
備註：配對時請遠離其他無線感測器 10 公尺以上。
- 3 長按 **MENU** 鍵。
- 4 選擇 **感測器與配件 > 新增**。
- 5 選擇一個項目：
 - 選擇 **搜尋全部**。
 - 選擇感測器的類型。

一旦心率感測器與裝置配對完成，感測器狀態會從搜尋中變成已連接。感測器取得之資料會在自訂的欄位或資料頁面中顯示。

延伸顯示模式

進行騎乘或三鐵活動時，您可使用延伸顯示模式將 MARQ 裝置上的資訊顯示在相容的 Edge 裝置上。詳細資訊請參考 Edge 裝置的使用者手冊。

自行車專用速度 / 踏頻感測器(選購)

使用相容的踏頻感測器將資料傳送至您的裝置。

- 配對裝置與感測器(配對無線感測器，第 36 頁)。
- 設定輪胎尺寸(輪胎尺寸和周長，第 45 頁)。
- 開始騎乘(開始活動，第 4 頁)。

使用功率計訓練(選購)

- 前往 Garmin.com.tw/products/intosports 檢視相容的 ANT+ 感測器列表(例如 Vector 功率計)。
- 請參閱功率計使用手冊取得更多資訊。
- 根據目標與能力調整功率區間(設定功率區間，第 22 頁)。
- 當達到功率區間時發出範圍警示通知(設定警示，第 30 頁)。
- 自訂功率區間(自訂訓練頁面，第 29 頁)。

使用電子變速器

在使用 Di2 電子變速器前，必須先完成與裝置的配對(配

對無線感測器，第 36 頁)。您可以自訂 Di2 的資料欄位(自訂訓練頁面，第 29 頁)，當感測器在調整模式時，裝置螢幕會顯示當前調整的值。

情境感知系統

裝置可以與 Varia 自行車智慧雷達和 Varia 自行車智慧顯示器配對以改善使用者的環境感知，讓使用者更能注意週遭環境的變化。更多資訊請參閱 Varia 系列產品的使用手冊。

備註：在與 Varia 系列設備配對前，可能需要更新 MARQ 的軟體(使用 [Garmin Connect 應用程式更新軟體](#)，第 9 頁)。

步頻感測器(選購)

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

若您超過 30 分鐘未進行活動，步頻感測器即自動關閉，以節省電池電量。當電池低電量時，裝置上會顯示訊息提示，此時電池大約剩下五小時的使用壽命。

自動校正步頻感測器

在校正步頻感測器之前，必須先完成裝置與步頻感測器的配對(配對無線感測器，第 36 頁)。

步頻感測器有自動校正的功能。在戶外使用 GPS 跑步數次，即可得較精確的速度與距離。

- 1 到空曠沒有遮蔽的戶外 5 分鐘。
- 2 開始跑步活動。
- 3 在田徑場連續跑步 10 分鐘不停歇。
- 4 停止跑步活動並儲存。

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

手動校正步頻感測器

在校正步頻感測器之前，必須先完成裝置與步頻感測器的配對(配對無線感測器，第 36 頁)。

如果已知自己的校正係數，推薦您手動校正步頻感測器。若曾經使用其他 Garmin 產品校正步頻感測器，您可能知道您的校正係數。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **感測器和配件**。
- 3 選擇步頻感測器。
- 4 點選 **校正係數 > 設定數值**。
- 5 調整校正係數：
 - 假如測出的距離太短，請提高校正係數。
 - 假如測出的距離太長，請降低校正係數。

設定步頻感測器和距離

在自訂步頻感測器的速度與距離之前，必須先完成裝置與步頻感測器的配對(配對無線感測器，第 36 頁)。

使用步頻感測器取代 GPS 訊號來記錄配速與距離。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **感測器和配件**。
- 3 選擇步頻感測器。

- 4 選擇 **速度** 或 **距離**。

- 5 選擇一個項目：

- 當關閉 GPS 訓練時，請選擇 **室內時使用**。
- 選擇 **總是使用** 使用步頻感測器取代 GPS 記錄配速和距離。

tempe 溫度感測器

tempe 是 ANT+ 無線溫度感測器。您可以將感測器裝在固定帶或固定環上，使其接觸環境空氣，確保溫度資料來源的一致與正確性，但必須先將 tempe 與裝置完成配對，才能顯示 tempe 提供的溫度資料。

裝置資訊

產品規格

電池種類	可充電式鋰離子電池
電池效能	手錶模式最長可達 12 天
防水等級	10 ATM*
操作與儲存溫度範圍	-20° ~ 45°C (-4° ~ 113°F)
充電溫度範圍	0° ~ 45°C (32° ~ 113°F)

* 可承受等同 100 公尺水深的壓力，更多資訊請參考 [Garmin.com.tw/legal/waterrating](#)。

電池資訊

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、搜尋 GPS 訊號狀態、連線各種感測器配件等。

電池效能	模式
最長可達 12 天	手錶模式
最長可達 24 小時	運動模式
最長可達 9 小時	音樂運動模式
最長可達 48 小時	UltraTrac 模式

資料管理

備註：裝置不相容於 Windows® 95、98、Me、Windows NT®，以及 Mac® OS 10.3 及較舊版本作業系統。

刪除資料

注意

裝置內含重要的系統檔案，如果您不清楚裝置內檔案的用途，請不要將其刪除。

- 1 開啟 Garmin 磁碟。
- 2 若有需要，請開啟資料夾。
- 3 選擇一個檔案。
- 4 用電腦鍵盤的 **Delete** 鍵將其刪除

備註：Mac 作業系統對 MTP 文件傳輸模式的支援有限。須在 Windows 作業系統上打開 Garmin 磁碟機。請從 Garmin Express 程式刪除裝置上的音樂

檔。

裝置維護

裝置保養

注意

避免使用尖銳的物品清潔裝置。

避免使用有機溶劑、化學清潔用品或驅蟲劑，這可能會破壞裝置的塑料零件。

在接觸過氯、鹽水、防曬油、化妝品、酒精或其他化學用品後，請使用大量清水徹底清潔，因為長時間接觸這些物質有造成裝置損壞的可能。

避免在水中使用按鍵。

盡量避免激烈的撞擊或粗暴的使用方式，這樣有可能減少產品的使用壽命。

裝置請避免長時間曝露在過冷或過熱的極端溫度，這可能造成永久性的損壞。

裝置清潔

注意

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

1 使用絨布沾中性溫和清潔劑輕輕擦拭。

2 擦乾裝置。

清潔後，請等待裝置完全風乾。

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

更換 QuickFit 配件

1 滑動 QuickFit 錶帶上的門鎖，接著從錶上取下錶帶。



2 對齊新的錶帶與腕錶。

3 放置錶帶。

備註：請確定錶帶牢固，門鎖應緊閉住腕錶。

更換一體成型的 QuickFit 錶帶

1 拉開門鎖，接著從錶上拆下 QuickFit 錶帶或錶鍊。



2 拉開錶帶或錶鍊上的門鎖，接著對齊手錶。

3 置入並閉上腕錶

備註：請確定錶帶或鍊帶牢固。門鎖應緊閉住腕錶。門鎖和錶帶或鍊帶之間應該有一點小空隙 ①。



疑難排解

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 向下滑動到目錄列表中的最後一個項目，然後按下 **START** 鍵。
- 3 按下 **START** 鍵。
- 4 選擇正確的語言。

我的手機是否與裝置相容？

本裝置相容於使用無線藍牙系統的智慧型手機，
請參考 Garmin.com.tw/ble 取得更多資訊。

我的手機無法連接到裝置

如果您的手機無法連接到裝置，您可以使用以下小秘訣：

- 將手機與裝置關機後再重新開機。
 - 在手機上啟用無線藍牙。
 - 將 Garmin Connect 更新至最新版本。
 - 從 Garmin Connect 應用程式移除裝置後，再重新進行配對。
- 若您使用的是 Apple 手機，則也必須從藍牙設定中移除您的裝置。
- 若您購買了新的智慧型手機，則請從要停止使用的智慧手機裡的 Garmin Connect 應用程式移除您的裝置。

- 智慧型手機與裝置保持在 10 公尺以內的距離。
- 在智慧型手機上打開 Garmin Connect 應用程式，選擇  或 ，再選擇 **Garmin 裝置 > 新增裝置** 進入配對模式。
- 在時間錶面，長按 **MENU** 鍵，然後選擇 **手機 > 與手機配對**。

是否可以使用藍牙感測器連結裝置？

裝置相容於特定的藍牙感測器。第一次連結 Garmin 裝置與感測器時，您必須先將裝置與感測器配對。配對成功後，如果感測器已啟動且在感應範圍內，裝置會在您開始活動後自動連線至感測器。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **感測器與配件 > 新增**。
- 3 選擇一個項目：
 - 選擇 **搜尋全部**。
 - 選擇感測器的類型。

您可以自訂資料欄位 ([自訂訓練頁面](#)，第 29 頁)。

我的耳機無法連結到裝置

如果您的耳機先前已透過藍牙連線至智慧型手機，那麼他可能在連線到裝置前先與手機連結。您可以嘗試以下解決方式：

- 關閉手機的無線藍牙。
請參閱手機的使用說明書來關閉智慧型手機上的無線藍牙連線。
- 連結裝置與耳機時請遠離手機 10 公尺以上。
- 配對藍牙耳機與裝置 ([透過藍牙與耳機配對](#)，第 13 頁)。

我的音樂或耳機連線被切斷

當您使用藍牙連接裝置與耳機時，裝置與耳機天線間的直線區段為訊號最強處。

- 若訊號受身體阻擋，就有可能會發生訊號強度變弱或耳機連接斷線的情形。
- 建議您將裝置佩戴在與耳機天線同一側。

重設裝置

- 1 長按 **LIGHT** 鍵直到裝置關機。
- 2 長按 **LIGHT** 以開啟裝置。

恢復出廠設定

藉此可以重置所有設定回到出廠預設值。

- 1 長按 **MENU** 鍵。
- 2 選擇 **系統 > 重新設定**。
- 3 選擇一個項目：
 - 若要將所有設定恢復為出廠預設值，但保存所有使用者資料與歷史紀錄，請選擇 **回復預設設定**。
 - 若要刪除所有歷史紀錄中的所布活動，請選擇 **刪除所有活動**。
 - 若要重設所有總計距離與總計時間，請選擇 **重設所有活動統計**。
 - 若要將所有設定恢復為出廠預設值，並刪除所有

使用者資料與歷史紀錄，請選擇 **刪除資料並重新設定**。

備註：若您已在裝置上建立 Garmin Pay 電子錢包，恢復出廠設定後電子錢包會被刪除。若您已在裝置上儲存音樂，恢復出廠設定也會刪除儲存音樂。

獲取衛星訊號

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

小秘訣：更多 GPS 的相關資訊請前往 Garmin.com.tw/legal/fit-and-care。

- 1 走出到戶外空間。
將裝置的六點鐘方向朝上對準天空。
- 2 等待裝置接收衛星訊號。
可能需要 30 ~ 60 秒的接收時間。

改善衛星訊號接收

- 請經常同步裝置到您的 Garmin Connect 帳號：
 - 使用 USB 線連接裝置並與 Garmin Express 應用程式同步。
 - 啟用智慧型手機的藍牙與 Garmin Connect 應用程式同步。
 - 使用 Wi-Fi 無線網絡將裝置連接到您的 Garmin Connect 帳號。
 當連接 Garmin Connect 帳號時，會載入近幾天的衛星資料，這將加速裝置的衛星訊號接收。
- 請移動至戶外空曠沒有高樓或樹木的地區。
- 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的數值。若想取得準確的溫度讀數，請將裝置從手腕取下，並等待 20 至 30 分鐘。

您也可以使用選購的外接式溫度感測器，以在佩戴手錶時取得準確的環境溫度數值。

延長電池效能

下列動作可以延長電池效能：

- 降低背光待機時間 ([背光設定](#)，第 36 頁)。
- 降低背光亮度。
- 活動時使用 UltraTrack GPS 省電模式 ([UltraTrac 省電模式](#)，第 31 頁)。
- 當不需連線時關閉無線藍牙功能 ([連線功能](#)，第 8 頁)。
- 若要暫停活動一段時間，使用稍後繼續選項 ([結束活動](#)，第 4 頁)。
- 關閉活動追蹤 ([關閉活動量記錄](#)，第 23 頁)。
- 減少使用每秒更新的 Connect IQ 錶面。
例如：使用沒有秒針的錶面 ([自訂錶面](#)，第 33 頁)。
- 限制機台顯示的智慧型手機通知 ([管理通知](#)，第 8 頁)。
- 停止廣播心率到其他相容的 Garmin 裝置 ([廣播心](#)

率，第 14 頁)。

- 關閉光學心率監測功能(關閉光學心率監測，第 14 頁)。

備註：週熱血時間和消耗的卡路里為根據光學心率計算所得出。

- 開啟裝置的手動脈搏血氧功能(開啟手動脈搏血氧偵測，第 21 頁)。

活動追蹤

更多關於活動追蹤準確度資訊，請參考 Garmin.com.tw/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。

步數值似乎不準確

如果您的步數不準確，您可以嘗試以下方法：

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

備註：裝置可能會誤判部分重複的動作為步數，例如洗碗、折衣服或拍手。

裝置上的步數和我的 Garmin Connect 帳號不同步

請同步裝置更新您的 Garmin Connect 帳號。

1 選擇一個項目：

- 與電腦版 Garmin Connect 應用程式同步(使用 [Garmin Connect 電腦版](#)，第 9 頁)。
- 與 Garmin Connect 應用程式同步(使用 [Garmin Connect 手動同步](#)，第 10 頁)。

2 等待裝置同步數據。

同步可能需要幾分鐘的時間。

備註：更新 Garmin Connect 電腦版或手機版應用程式不會同步您的數據或更新步數。

爬樓梯的資料似乎不太準確

裝置使用內建氣壓計來測量高度變化，爬一層樓約等於 3 公尺。

- 在爬樓梯時，請避免握住扶手或跳格爬樓梯。
- 強風會導致讀數失準，因此在風大時，請用袖子或夾克蓋住裝置。

取得更多資訊

在 Garmin 網頁上可取得更多資訊：

- 前往 support.Garmin.com/zh-TW 取得其他手冊、文章與軟體更新等支援。
- 前往 Garmin.com.tw/buy 或聯繫您的 Garmin 經銷商了解選購配件資訊。
- 前往 Garmin.com.tw/legal/atdisclaimer。本產品非醫療裝置。



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

一、iPASS 一卡通使用及帳款疑義處理方式

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

二、iPASS 一卡通退還餘額

- 持卡人得隨時通知一卡通票證公司終止iPASS一卡通，iPASS一卡通為實斷制之無記名式一卡通，需出示iPASS一卡通進行鎖卡程序始得辦理終止契約退還全部儲值餘額。
- 持卡人可親至高雄捷運各車站服務台退還全部儲值餘額或至一卡通票證公司官網公告專屬信封袋放置處，索取免付掛號郵資之信封並將卡片掛號郵寄至一卡通票證公司辦理。郵寄辦理終止契約退還全部儲值餘額者，須於退費金額中扣除掛號郵資或轉帳費用。但若退費原因係卡片異常無法使用，且非人為毀損所致，無須負擔上述費用。
- iPASS 一卡通如遭損毀，若可讀取卡片晶片資料，或外觀票卡號碼可供辨識，經一卡通票證公司查核無誤後始得辦理終止契約退還全部儲值餘額。
- iPASS 一卡通除終止使用之情形外，不得返還iPASS一卡通之全部或部分餘額。
- 持卡人於高雄捷運各車站服務台請求終止契約時，若退款總金額為新台幣5,000元以上

- 上、卡片異常無法判讀餘額對現場退費金額有異議，可填寫申請單，並由高雄捷運各車站服務台收取卡片，送回一卡通票證公司處理。持卡人需支付寄送款項之郵資或轉帳費用，惟卡片非人為毀損，無需負擔上述費用。一卡通票證公司於收件後10個工作日内函覆(或以簡訊、電話通知)持卡人。
6. iPASS一卡通一經辦理終止契約後立即鎖卡，無法再使用，如須續用須加收處理工本費20元。
7. 終止契約手續費：一卡通持卡人向一卡通票證公司辦理終止契約退還全部儲值餘額時，應支付終止契約手續費新台幣20元，如卡片使用滿5次(含)以上且滿3個月(含)者，免收該手續費。
8. 上述費用一卡通票證公司得向持卡人收取或逕自iPASS一卡通之儲值餘額中扣抵。(例如：阿一因個人因素不欲繼續使用iPASS一卡通，辦理終止契約退還全部儲值餘額時卡片餘額為100元，其前往高雄捷運車站辦理退卡並領取票卡儲值餘額。經查明該票卡使用未滿5次，則其退費金額=儲值餘額100元-終止契約手續費20元=80元。)

三、iPASS一卡通損壞換卡

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

四、iPASS一卡通交易紀錄查詢

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

五、諮詢與申訴服務

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



附錄

資料欄位

- % 功能閾值功率：目前功率輸出相較於功能閾值功率的百分比。
- % 儲備心率：儲備心率百分比(最大心率減去靜止心率)。
- 10 秒平均：左腳 / 右腳的 10 秒平均功率。
- 10 秒平均功率：輸出的 10 秒平均功率。
- 24 小時內最高溫度：過去 24 小時從相容的溫度感測器測得的最高溫度。
- 24 小時內最低溫度：過去 24 小時從相容的溫度感測器測得的最低溫度。
- 30 秒平均：左腳 / 右腳的 30 秒平均功率。
- 30 秒平均功率：輸出的 30 秒平均功率。
- 3 秒平均：左腳 / 右腳的 3 秒平均功率。
- 3 秒平均功率：輸出的 3 秒平均功率。
- 500m 配速：目前每 500 公尺的划水速度。
- 有氧效果：目前的活動對有氧體能程度的影響。
- 周圍氣壓：尚未校準的氣壓數值。

無氧訓練效果：目前的活動對無氧體能程度的影響。

平均心率 / 儲備：目前活動的儲備心率(最大心率減去靜止心率)平均百分比。

平均 500m 配速：目前活動每 500 公尺的平均游泳配速。

平均爬升速度：自上次重設後平均垂直爬升的距離。

平均功率平衡：目前活動的左腳 / 右腳平均功率。

平均踏頻：騎乘。目前活動的平均踏頻。

平均步頻：跑步。目前活動的平均步頻。

平均下降速度：自上次重設後平均垂直下降的距離。

平均划水距離：游泳。目前活動期間，每次划水所移動的平均距離。

平均划槳距離：槳板運動。目前活動期間，每次划水所移動的平均距離。

平均 GCT 平衡：目前階段的平均觸地時間計算。

平均觸地時間：目前活動的平均觸地時間。

平均心率：目前活動的平均心率。

平均心率 / 最大心率：目前活動的平均最大心率。

單圈平均時間：目前活動的平均單圈時間。

左邊平均功率峰值：目前活動的左腳平均功率分布角度。

平均移動速度：目前活動的平均移動速度。

平均海里速度：目前活動的平均速度(以節為單位)。

平均整體速度：目前活動的平均速度，包括移動和停止速度。

平均配速：目前活動的平均配速。

平均功率：目前活動的平均功率

右邊平均功率峰值：目前活動的右腳平均功率分布角度。

平均移動速度：目前活動的平均移動速度。

平均步幅：目前階段的平均跨步長度。

平均划槳率：槳板運動。每分鐘的平均划槳次數(spm)。

平均划水數：目前活動期間，每泳池長度的平均划水次數。

平均 SWOLF：目前活動的平均 SWOLF。

您的 SWOLF 分數是單次時間長度與該時間內的划水次數相加(游泳專門術語，第 6 頁)。在開放水域游泳時，以 25 公尺為基準來計算 SWOLF 分數。

平均垂直振幅：目前活動的平均垂直振幅。

平均移動效率：目前活動的平均移動效率。

左邊平均功率峰值分布：目前活動的左腳平均功率峰值分布角度。

平均對地航速：目前活動的平均速度(以節為單位)，無論行駛的航線及航向的臨時變化。

平均踩踏施力偏移：目前活動的平均踏板中心偏移量。

右邊平均功率峰值分布：目前活動的右腳平均功率峰值分布角度。

平均對地速度：目前活動的平均行駛速度，無論行駛的航線及航向的臨時變化。

左右平衡：目前左腳 / 右腳的功率。

大氣壓力：目前校正過的氣壓。

電池電量：剩餘的電池電力。

目標方位：從目前位置前往目的地的行進方向，只有在

導航時才會出現此資料。

踏頻：騎乘時，曲柄轉動的次數。裝置必須連接至迴轉速配件，才能顯示此資料。

步頻：跑步時，每分鐘步數(左右腳)。

卡路里：消耗的總熱量。

COG：實際的行駛方向，無論行駛的航線及航向的臨時變化。

羅盤航向：由羅盤所顯示的目前移動方向。

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

目的地位置：您的終點位置。

目的地航點：前往目的地路線上的最後標記點，只有在導航時才會出現此資料。

Di2 電量：Di2 感測器的剩餘電量。

距離：目前路線或活動的移動距離。

划槳距離：槳板運動。每次划槳移動的距離。

剩餘距離：抵達終點之前的剩餘距離，只有在導航時才會出現此資料。

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

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

高度：目前位置的海拔高度或海面下高度。

預估總距離：估計起點至終點總距離，要得到此資訊需先進行導航活動。

預計抵達：抵達終點的預估時間(調整至目的地當地時間)，只有在導航時才會出現此資料。

到達轉彎時間：抵達路線上的下一個航點的預估時間(調整至航點的當地時間)，只有在導航時才會出現此資料。

剩餘時間：抵達終點前的預估剩餘時間，只有在導航時才會出現此資料。

已爬樓層：當天已爬的樓層總數。

已下樓層：當天下樓的樓層總數。

每分鐘樓層：每分鐘爬升的樓層數。

大盤：檔位感測器顯示的自行車大盤齒片。

GCT 平衡：在跑步時，左腳 / 右腳分別接觸地面的時間長度。

齒盤電量：變速感測器的電量。

齒盤組合：檔位感測器顯示的目前齒片組合。

齒輪比：檔位感測器測得的大盤及飛輪齒片的個別齒數。

變速系統：檔位感測器顯示的自行車大盤和飛輪齒片。

滑翔比：水平移動距離和垂直距離變化的比例。

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

GPS：GPS 衛星訊號強度。

GPS 高度：使用 GPS 的目前位置高度。

GPS 方位：由 GPS 所顯示的目前移動方向。

坡度：上升(高度)前進(距離)比的計算。例如每爬升 3

公尺(10 英呎)的移動距離為 60 公尺(200 英呎)，則坡度為 5%。

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

目前航向：您的移動方向。

心率：每分鐘的心跳數(bpm)。裝置必須連接至相容的心率感測器。

最大心率 %：最大心率的百分比。

心率區間：心率的目前範圍(1 至 5)。預設區間是依照使用者的詳細資訊和最大心率為基準(以 220 減去您的年齡)。

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

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

單組平均心率 / 最大：目前游泳間歇訓練的最大心率平均百分比。

單組平均心率：目前游泳間歇訓練的平均心率。

單組距離：目前間歇訓練的移動距離。

單組趟數：目前間歇訓練完成的泳池長度。

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

單組最大心率 / 最大：目前游泳間歇訓練的最大心率最大百分比。

單組最大心率：目前游泳間歇訓練的最大心率。

單組配速：目前間歇訓練的平均配速。

單組平均划水率：目前間歇訓練期間，每分鐘的平均划水次數(spm)。

單組平均划水數：目前間歇訓練期間，每泳池長度的平均划水次數。

單組泳式：目前的間歇訓練划水類型。

單組 SWOLF：目前間歇訓練的平均 swolf 分數。

單組時間：目前間歇訓練的碼錶時間。

單圈平均心率 / 儲備：目前單圈的儲備心率(最大心率減去靜止心率)平均百分比。

單圈 500m 配速：目前單圈每 500 公尺的平均划船配速。

單圈爬升：目前單圈的垂直爬升距離。

單圈左右平衡：目前單圈的左腳 / 右腳平均功率。

單圈踏頻：騎車。目前單圈的平均踏頻。

單圈步頻：跑步。目前單圈的平均步頻。

單圈下降：目前單圈的垂直下降距離。

單圈距離：目前單圈的移動距離。

單圈平均划水距離：游泳。目前單圈期間每次划水移動的平均距離。

單圈平均划槳板距離：槳板運動。目前單圈期間每次划槳移動的平均距離。

單圈平均 GCT 平衡：目前單圈的平均觸地時間。

單圈平均觸地時間：目前單圈的平均觸地時間。

單圈心率：目前單圈的平均心率。

單圈平均心率 / 最大：目前單圈的最大心率平均百分比。

左邊單圈平均功率峰值分布：目前單圈的左腳平均功率峰值分布角度。

左邊單圈平均功率峰值：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。

單圈配速：目前單圈的平均配速。

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。

右邊單圈平均功率峰值分布：目前單圈的右腳平均功率峰值分布角度。

右邊單圈平均功率峰值：目前單圈的右腳平均功率分布角度。

完成圈數：目前活動所完成的圈數。

單圈平均對地速度：目前活動的平均速度，無論行駛的航線及航向的臨時變化。

單圈速度：目前單圈的平均速度。

單圈步幅：目前單圈的平均跨步長度。

單圈平均划水率：游泳。目前單圈期間，每分鐘的平均划水次數 (spm)。

單圈平均划槳率：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。

單圈划槳數：槳板運動。目前單圈的划槳總次數。

單圈 SWOLF：目前單圈的 SWOLF 分數。

單圈時間：目前單圈的碼錶時間。

單圈平均垂直振幅：目前單圈的身體垂直振動幅度的平均值。

單圈移動效率：目前單圈的身體垂直振動幅度和跨步長度的平均比例。

前圈平均心率 / 儲備：完成的前圈儲備心率 (最大心率減去靜止心率) 平均百分比。

前圈 500m 配速：前圈每 500 公尺的平均游泳配速。

前圈爬升：完成的前圈垂直上升距離。

前圈踏頻：騎車。完成的前圈平均踏頻。

前圈步頻：跑步。完成的前圈平均步頻。

前圈下降：完成的前圈垂直下降距離。

前圈距離：完成的前圈移動距離。

前圈平均划水距離：游泳。完成的前圈期間，每次划水移動的平均距離。

前圈平均划槳距離：槳板運動。完成的前圈期間，每次划槳移動的平均距離。

前圈心率：完成的前圈平均心率。

前圈平均心率 / 最大：完成的前圈期間，最大心率的平均百分比。

前圈標準化功率：完成的前圈平均標準化功率。

前圈配速：完成的前圈平均配速。

前圈功率：完成的前圈平均輸出功率。

前圈平均對地速度：完成的前圈平均速度，無論行駛的航線及航向的臨時變化。

前圈速度：完成的前圈平均速度。

前圈平均划水率：游泳。完成的前圈期間，每分鐘的平

均划水次數 (spm)。

前圈平均划槳率：槳板運動。完成的前圈期間，每分鐘的平均划水次數 (spm)。

前圈划水數：游泳。完成的前圈划水總次數。

前圈划槳數：槳板運動。完成的前圈划槳總次數。

前圈 SWOLF：完成的最後泳池長度 swolf 分數。

前圈時間：完成的前圈碼錶時間。

前趟配速：完成的最後泳池長度的平均配速。

前趟 SWOLF：完成的最後泳池長度 SWOLF 分數。

前趟划水數：完成的最後泳池長度的划水總次數。

前趟泳式：完成的前趟泳池長度期間所使用的划水類型。

前趟 SWOLF：完成的最後泳池長度 SWOLF 分數。

經度 / 緯度：目前位置的經緯度 (無論所選位置格式設定為何)。

左功率峰值分布：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。

左功率峰值：目前左腳的功率分布角度。功率分布角度為產生正向力量的踩踏區域。

趟數：目前活動期間完成的泳池長度數。

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

座標：在選擇的位置格式設定下所顯示的目前位置。

最大對地航度：目前活動的最大行駛速度 (以節為單位)，無論行駛的航線及航向的臨時變化。

最大爬升速度：自上次重設後每分鐘最大爬升率 (呎或公尺)。

最大下降速度：自上次重設後每分鐘最大下降率 (呎或公尺)。

最高海拔：自上次重設後所抵達的最大高度。

單圈最大功率：目前單圈的最高輸出功率。

最大海里速度：目前活動的平均速度 (以節為單位)。

最大功率：目前活動的最高輸出功率。

最大對地速度：目前活動的最快行駛速度，無論行駛的航線及航向的臨時變化。

最大速度：目前活動的最高速度。

最低海拔：自上次重設後所抵達的最低高度。

移動計時：目前活動的總移動時間。

複合式運動總時：複合式運動模式活動中的所有運動總時間 (包含轉換過程)。

肌肉血氧 %：目前活動的預估肌肉血氧飽和度百分比。

航海距離：航行距離 (單位：海里)。

對地航速：實際的行駛速度 (以節為單位)，無論行駛的航線及航向的臨時變化。

航海速度：目前速度 (單位：節)。

下一個航點：航線上的下一個航點。導航時才會出現此資料。

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

偏離航線：從原始航行路徑偏離的左右距離，只有在導航時才會出現此資料。

配速：目前配速。

腳踏平整度：測量每次踩踏過程中，使用者對踏板施力的平衡程度。

體能狀況指數：表現狀況分數是運動能力的即時評估。

踩踏施力偏移：踏板中心偏移量。踏板中心偏移量是在踏板平台上的施力位置。

功率：目前的功率輸出(單位為瓦)。

瓦特 / 千克：目前每公斤測量到的功率(單位為瓦)。

功率區間：以 FTP 或自訂設定為依據，顯示目前的功率輸出範圍(1 至 7)。

飛輪：檔位感測器顯示的自行車飛輪齒片。

單組總時：計算最後間歇訓練加上目前休息時間的計時器(泳池游泳)。

次數：在重訓期間，組數的重複的數量。

呼吸率：每分鐘呼吸的呼吸率(brpm)。

休息時間：計算目前休息時間的計時器(泳池游泳)。

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

右功率峰值：目前右腳的功率分布角度。功率分布角度為產生正向力量的踩踏區域。

單組計時：在重訓期間，目前組數花費的總時間。

速度：目前的移動速度。

對地速度：實際的行駛速度，無論行駛的航線及航向的臨時變化。

停留計時：目前活動的總停止時間。

步幅：目前跨步到下次跨步之間的長度(單位：公尺)

划水速：游泳。每分鐘的划水次數(spm)。

划槳速：槳板運動。每分鐘的划槳次數(spm)。

划水數：游泳。目前活動的划水總次數。

划槳數：槳板運動。目前活動的划槳總次數。

日出時間：GPS 所在位置的日出時間。

日落時間：GPS 所在位置的日落時間。

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

區間內時間：每次心率或功率區帶的持續時間。

時間：依據目前位置及時間設定所顯示的時間(格式、時區、日光節約時間)。

計時器：目前倒數計時器上的時間。

坐姿騎乘時間：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。

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。

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

扭矩效率：使用者踩踏效率的測量。

總升落差：自上次重設後總爬升距離。

總降落差：自上次重設後總降落距離。

總血紅蛋白：估計肌肉中的總血紅蛋白濃度。

訓練壓力分數：目前活動的訓練壓力分數。

航速補償：趨近路線上某個目的地時的速度，只有導航時才會出現此資料。

終點垂直距離：目前位置與終點之間的爬升距離，只有在導航時才會出現此資料。

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

移動效率：垂直振幅與步幅的比例。

垂直速度：時間內的爬升率或下降率。

目標振幅：抵達預定高度的爬升率或下降率，只有導航時才會出現此資料。

功：運動過程的累計做功量(輸出功率，單位 = 千焦耳)。

最大攝氧量標準率等級表

此表按照性別年齡分類。

男性	百分比	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
極好	95	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
很好	80	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
好	60	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
普通	40	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
差	0-40	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

女性	百分比	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
極好	95	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
很好	80	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
好	60	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
普通	40	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
差	0-40	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

經 The Cooper Institute 同意轉載，請參考 www.CooperInstitute.org 取得更多資訊。

功能閾值功率

此表為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)
極好	高於 5.05
很好	3.93 - 5.04
好	2.79 - 3.92
普通	2.23 - 2.78
差	低於 2.23

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

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

輪胎尺寸和周長

速度感測器會自動偵測輪胎尺寸。若有需要，您可以在速度感測器設定中手動輸入輪胎尺寸。

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

輪胎尺寸	周長 (公釐)
20 × 1.75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1.75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2.00	1925
24 × 2.125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1.0	1913
26 × 1	1952
26 × 1.25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1.40	2005
26 × 1.50	2010
26 × 1.75	2023
26 × 1.95	2050
26 × 2.00	2055

輪胎尺寸	周長 (公釐)
26 × 1-3/8	2068
26 × 2.10	2068
26 × 2.125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3.00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 x 2.1	2288
29 x 2.2	2298
29 x 2.3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C Tubular	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

符號定義

這些符號可能出現在所述裝置或附屬配件的標籤中。

	交流電，該裝置適用於交流電。
	直流電，該裝置僅適用於直流電。
	保險絲，保險絲規格或位置。
	WEEE 處置及回收標誌。此標誌是根據歐盟通過的廢棄電子電機設備指令 2012/19/EU，符合者即黏貼於產品上。其目的是阻止不當的電子產品處置，並促進其回收與重複使用。

