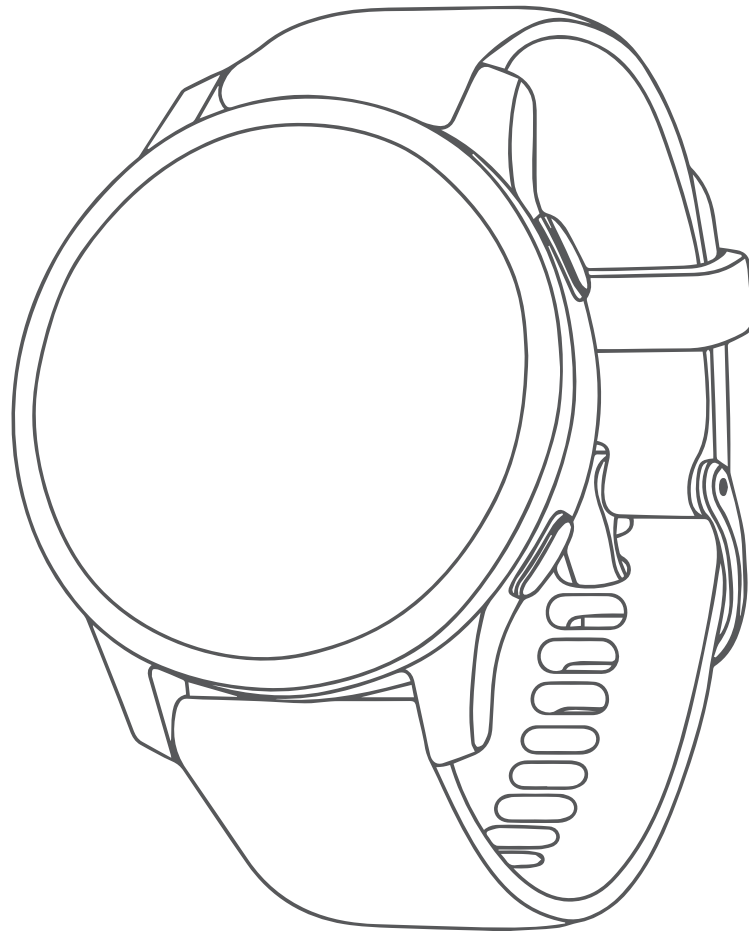


GARMIN®



**VENU 2/2S**

---

**使用者手冊**

© 2021 Garmin Ltd. 及其子公司版權所有

本說明書版權屬 Garmin Ltd. 或其子公司所有，任何人(及單位)未經其正式之書面授權允許，不得私自將本說明書內容，以全部或分割部份方式(包含文字與圖片)，進行轉載、轉印、影印拷貝、更改內容、掃描儲存等行為，供他人使用或銷售。有關本產品使用的更新或補充資訊，請參考 [Garmin.com.tw](http://Garmin.com.tw)。

Garmin、Garmin 標誌、ANT+、Approach、Auto Lap、Auto Pause、Edge 和 Venu 均為 Garmin Ltd. 及其子公司於美國和其他國家的註冊商標。Body Battery、Connect IQ、Firstbeat Analytics、Garmin AutoShot、Garmin Connect、Garmin Express、Garmin Golf、Garmin Index、Garmin Move IQ、Garmin Pay、Health Snapshot、tempe、TrueUp、Varia 及 Venu 等均為 Garmin Ltd. 及其子公司的商標，未經 Garmin Ltd. 及其子公司的同意，不得任意使用其商標。

Android™ 為 Google LLC. 註冊商標。Apple®、iPhone® 及 iTunes® 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。iOS® 為 Cisco Systems, Inc. 的註冊商標，由 Apple Inc. 授權使用。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。如需相容產品與 app 的清單，請參考 [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory)。

M/N: A03947, A03948

# 目錄

<b>產品介紹</b> .....	<b>1</b>
裝置介紹 .....	1
觸控螢幕小秘訣 .....	1
使用快捷目錄.....	1
圖示.....	1
設定您的手錶.....	1
<b>智慧功能</b> .....	<b>2</b>
配對您的智慧型手機 .....	2
連結功能 .....	2
手機通知 .....	2
啟用藍牙通知.....	2
檢視通知 .....	2
回覆簡訊 .....	2
接聽來電 .....	2
管理通知 .....	2
關閉手機藍牙連線 .....	3
使用勿擾模式.....	3
尋找手機 .....	3
Connect IQ 功能 .....	3
下載 Connect IQ 功能.....	3
使用電腦下載 Connect IQ 功能.....	3
Wi-Fi 連線功能 .....	3
連上 Wi-Fi 網路 .....	3
<b>音樂功能</b> .....	<b>3</b>
載入個人音源內容 .....	3
連結到第三方音樂服務商.....	4
從第三方服務商下載音源內容 .....	4
解除安裝第三方音樂服務.....	4
連結藍牙耳機.....	4
播放音樂 .....	4
音樂播放控制.....	4
<b>Garmin Pay</b> .....	<b>4</b>
設定 Garmin Pay 電子錢包 .....	4
使用手錶付款.....	4
將卡片加入 Garmin Pay 電子錢包.....	5
管理 Garmin Pay 卡片 .....	5
變更您的 Garmin Pay 密碼 .....	5
悠遊卡行動支付 .....	5
<b>安全與追蹤功能</b> .....	<b>6</b>
新增緊急聯絡人 .....	6
新增聯絡人.....	6
事故偵測 .....	6

手機需求 .....	6
開啟和關閉事故偵測功能.....	6
發出援助需求.....	6
<b>心率功能</b> .....	<b>6</b>
腕式心率 .....	6
佩戴裝置 .....	6
異常心率數據小秘訣 .....	7
檢視心率資訊.....	7
設定異常心率警示 .....	7
廣播心率到 Garmin 裝置.....	7
關閉腕式心率.....	7
關於心率區間.....	7
設定您的心率區間 .....	7
健身目標 .....	8
心率區間表.....	8
關於最大攝氧量 (VO2 Max.) 的估算 .....	8
取得最大攝氧量 (VO2 Max.) 的估算 .....	8
檢視身體年齡.....	8
脈搏血氧感測功能 .....	8
取得脈搏血氧數據 .....	8
變更脈搏血氧追蹤模式.....	8
異常脈搏血氧資料小秘訣.....	9
<b>活動追蹤</b> .....	<b>9</b>
自動目標 .....	9
使用久坐警示.....	9
睡眠追蹤 .....	9
熱血時間 .....	9
增加熱血時間.....	9
Garmin Move IQ .....	9
活動量記錄設定 .....	9
關閉活動量記錄.....	9
<b>快覽</b> .....	<b>9</b>
檢視快覽 .....	10
自訂快覽 .....	10
心率變異度與壓力等級.....	10
使用壓力等級快覽 .....	10
身體能量指數.....	10
檢視身體能量指數快覽.....	10
改善身體能量指數數據的小秘訣 .....	11
女性健康狀況.....	11
月經週期追蹤.....	11
懷孕追蹤 .....	11
水分補充追蹤.....	11
使用水分補充追蹤快覽.....	11

<b>應用程式與活動</b> .....	<b>11</b>	使用歷史紀錄.....	17
開始活動 .....	11	檢視各心率區間的時間.....	17
記錄活動小秘訣.....	12	Garmin Connect .....	17
結束活動 .....	12	使用 Garmin Connect app.....	18
新增自訂活動.....	12	使用 Garmin Connect 電腦版 .....	18
新增或移除一個最愛活動.....	12	<b>自訂您的裝置</b> .....	<b>18</b>
健康快報 .....	12	自訂錶面 .....	18
室內活動 .....	12	建立自訂錶面.....	18
記錄肌力訓練活動.....	12	編輯錶面 .....	18
校正跑步機距離 .....	12	自訂快捷目錄.....	18
戶外活動 .....	12	設定捷徑 .....	19
開始跑步 .....	12	活動與應用程式設定 .....	19
開始騎乘 .....	13	自訂資料畫面.....	19
檢視滑降 .....	13	警示.....	19
開始泳池游泳.....	13	自動計圈 .....	20
設定泳池大小.....	13	啟用自動暫停 (Auto Pause) .....	20
游泳專門術語.....	13	自動換頁 .....	20
高爾夫 .....	13	變更 GPS 設定 .....	20
下載高爾夫球場.....	13	手機與藍牙設定.....	20
開始打高爾夫.....	13	電量管理 .....	20
球洞資訊 .....	13	系統設定 .....	20
檢視擊球紀錄.....	15	時間設定 .....	21
檢視球局摘要.....	15	時區 .....	21
結束球局 .....	15	使用 GPS 同步時間.....	21
Garmin Golf App.....	15	手動設定時間.....	21
<b>訓練</b> .....	<b>15</b>	設定鬧鐘 .....	21
設定個人資料.....	15	刪除鬧鐘 .....	21
訓練課表 .....	15	開始倒數計時器.....	21
開始訓練 .....	15	使用碼表 .....	21
使用 Garmin Connect 上的訓練計畫 .....	15	顯示設定 .....	21
個人紀錄 .....	16	變更測量單位.....	22
檢視個人紀錄.....	16	Garmin Connect 設定.....	22
恢復個人紀錄.....	16	<b>無線感測器</b> .....	<b>22</b>
清除個人紀錄.....	16	配對無線感測器.....	22
清除所有個人紀錄 .....	16	步頻感測器.....	22
<b>導航</b> .....	<b>16</b>	手動校正步頻感測器 .....	22
儲存您的位置.....	16	自動校正步頻感測器 .....	22
刪除位置 .....	16	自行車專用速度 / 踏頻感測器 (選購) .....	22
導航到已儲存位置 .....	16	校正速度感測器.....	22
導航回起點.....	17	揮桿感測器.....	22
停止導航 .....	17	情境感知系統.....	22
電子羅盤 .....	17	tempe 溫度感測器.....	23
手動校正電子羅盤 .....	17	<b>裝置資訊</b> .....	<b>23</b>
<b>歷史紀錄</b> .....	<b>17</b>	關於 AMOLED 螢幕 .....	23

為裝置充電.....	23
產品更新 .....	23
使用 Garmin Connect App 更新軟體.....	23
使用 Garmin Express 更新軟體 .....	23
檢視裝置資訊.....	23
檢視電子標籤法規與符合性資訊 .....	23
產品規格 .....	23
電池效能資訊.....	23
裝置保養 .....	24
裝置清潔 .....	24
更換錶帶 .....	24
<b>疑難排解.....</b>	<b>24</b>
我的手機是否與裝置相容？ .....	24
我的手機無法連結到裝置.....	24
我的耳機無法連結到裝置.....	24
我的音樂或耳機連線中斷.....	24
我的裝置顯示語言錯誤.....	24
裝置沒有顯示正確的時間.....	25
延長電池使用時間 .....	25
裝置重新開機.....	25
恢復出廠設定 .....	25
取得衛星訊號.....	25
改善衛星訊號接收 .....	25
活動量記錄.....	25
我的步數似乎不準確 .....	25
爬樓層數據似乎不準確.....	25
取得更多資訊.....	25
<b>附錄.....</b>	<b>25</b>
資料欄位 .....	25
最大攝氧量標準率等級表.....	27
輪胎尺寸和周長.....	27
符號定義 .....	28



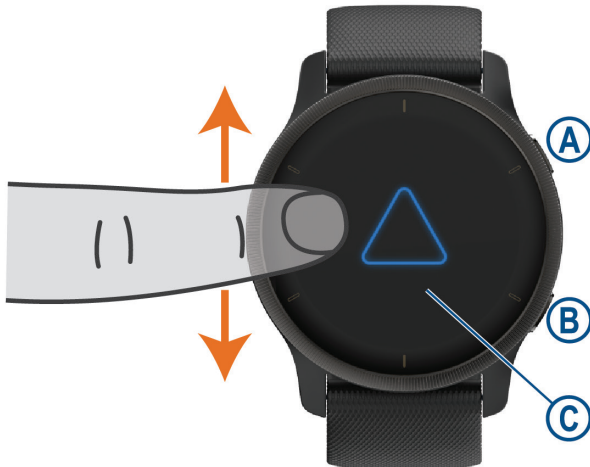
# 產品介紹

## 警告

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

在開始或改變自己的運動計畫前，請務必先諮詢您的醫生。

## 裝置介紹



- Ⓐ 動作鍵：**長按以開啟裝置。  
按鍵以開始或停止活動計時。  
長按 2 秒以檢視包含裝置電源的快捷目錄。  
長按直到您感受到 3 次振動，以使用援助功能(安全與追蹤功能，第 6 頁)。
- Ⓑ 返回 (Menu) 鍵：**活動期間除外，按鍵以回到前一個畫面。  
活動中按下按鍵以開始新的一圈、一組訓練或一個姿勢、或訓練的下個步驟。  
長按以檢視目前畫面的裝置設定及選項。
- Ⓒ 觸控螢幕：**向上或向下滑以滾動瀏覽快覽、功能與選單。  
點一下以進行選擇。  
點兩下以喚醒裝置。  
向右滑以返回前一個畫面。  
在活動期間，向右滑以檢視時間錶面與快覽。  
在時間錶面，向右滑以檢視捷徑功能。

### 觸控螢幕小秘訣

- 向上或向下拖曳以滾動瀏覽清單與選單。
- 向上或向下滑以快速滾動。
- 點一下以選擇一個項目。
- 在時間錶面，向上或向下滑以滾動瀏覽裝置上的快覽。
- 點選快覽以檢視更多資訊(如可用)。
- 在活動期間，向上或向下滑以檢視下一個資料畫面。
- 在活動期間，向右滑以檢視時間錶面與快覽，向左滑以回到活動資料欄位。

- 當可用時，選擇 **▲** 或向上滑以檢視更多選單選項。
- 以獨立分開的動作完成每一次的選單操作。

### 鎖定 / 解鎖觸控螢幕

您可以鎖定裝置以避免誤觸螢幕。

- 1 長按動作鍵 **Ⓐ** 進入快捷目錄。
- 2 選擇 **🔒**。
- 觸控螢幕一旦鎖定後，直到解鎖不會對任何觸控有反應。
- 3 長按任意鍵以解鎖觸控螢幕。

### 使用快捷目錄

快捷目錄內包含可自訂的捷徑，例如鎖定觸控螢幕或關閉裝置。

**備註：**您可以新增、重新排序或刪除快捷目錄內的控制項(自訂快捷目錄，第 18 頁)。

- 1 在任何畫面，長按動作鍵 **Ⓐ** 兩秒。



- 2 選擇一個選項。

### 圖示

閃爍的符號代表裝置正在搜尋訊號，實心的符號代表已取得訊號或已連結感測器。斜線劃過的圖示代表該功能已關閉。

	智慧型手機連結狀態
	心率感測器狀態
	步頻感測器連結狀態
	LiveTrack 狀態
	速度與踏頻感測器連結狀態
	自行車智慧顯示器連結狀態
	自行車智慧雷達連結狀態
	溫度感測器連結狀態

### 設定您的手錶

若要使用 Venu 2/2S 的完整功能，請完成以下動作：

- 使用 Garmin Connect app 配對您的裝置與智慧型手機(配對您的智慧型手機，第 2 頁)。
- 設定 Wi-Fi 網路(Wi-Fi 連線功能，第 3 頁)。
- 設定音樂功能(音樂功能，第 3 頁)。
- 設定您的 Garmin Pay 電子錢包(設定 Garmin Pay 電子錢包，第 4 頁)。
- 設定安全功能(安全與追蹤功能，第 6 頁)。

# 智慧功能

## 配對您的智慧型手機

要設定 Venu 2/2S 裝置，必須直接從 Garmin Connect app 配對裝置，而非從智慧型手機的藍牙設定配對。

- 1 從智慧型手機的 app 商店，安裝並開啟 Garmin Connect app。
- 2 選擇一個選項以啟用裝置的配對模式：
  - 如果這是您第一次設定裝置，長按動作鍵 A 開啟裝置。
  - 若您先前略過了配對步驟，或曾經與另一隻手機配對過，長按返回鍵 **B**，然後選擇 **☰ > 連結 > 配對手機** 以手動進入配對模式。
- 3 選擇一個選項將您的裝置新增到您的 Garmin Connect 帳戶：
  - 如果這是您在 Garmin Connect app 配對的第一個裝置，請依照畫面指示進行操作。
  - 如果您已經使用 Garmin Connect app 配對過其它裝置，請選擇 **☰** 或 **⋮** 選單，再選擇 **Garmin 裝置 > 新增裝置**，並依照畫面指示操作。

## 連結功能

當您將您的 Venu 2/2S 裝置透過藍牙與相容的智慧型手機連結並安裝 Garmin Connect app，即可使用裝置的連結功能。前往 [Garmin.com.tw/product/apps](http://Garmin.com.tw/product/apps) 取得更多資訊。部分功能也可以將裝置連上 Wi-Fi 網路使用。

**手機通知：**在 Venu 2/2S 裝置上顯示來電通知與訊息。

**LiveTrack：**讓親朋好友即時追蹤您的競賽或訓練活動。您可以用電子郵件或社群媒體送出邀請，讓他們在 Garmin Connect 的追蹤頁面上檢視您的即時資料。

**上傳活動至 Garmin Connect：**完成活動記錄後立即自動將活動上傳到您的 Garmin Connect 帳戶。

**Connect IQ：**讓您為裝置新增錶面、快覽、應用程式與資料欄位以延伸裝置的功能。

**軟體更新：**提供最新軟體供下載。

**天氣：**可檢視目前天氣與天氣預報。

**藍牙感測器：**讓您連結相容於藍牙的感測器，例如心率帶。

**尋找手機：**使用此功能可幫助您找到已配對且在固定範圍內藍牙開啟的手機。

**尋找我的裝置：**使用此功能幫助您找到已配對且在固定範圍內藍牙開啟的手錶。

## 手機通知

手機通知需要相容的智慧型手機在藍牙範圍內並與裝置配對。當您的手機收到簡訊時，它會向您的裝置發送通知。

### 啟用藍牙通知

在啟用通知前，必須先將 Venu 2/2S 裝置與相容的手機配對 ([配對您的智慧型手機](#)，第 2 頁)。

- 1 長按返回鍵 **B**。
- 2 選擇 **☰ > 連結 > 手機 > 通知**。

- 3 選擇 **活動期間** 選擇記錄活動時的通知偏好。
- 4 選擇一個通知偏好設定。
- 5 選擇 **非活動期間** 選擇手錶模式時的通知偏好。
- 6 選擇一個通知偏好設定。
- 7 選擇 **顯示時間**。
- 8 選擇一個背光顯示時間。
- 9 選擇 **隱私設定**。
- 10 選擇一個隱私偏好。

## 檢視通知

- 1 在時間錶面，向上或下滑以檢視通知快覽。
- 2 選擇該快覽。
- 3 選擇一則通知以閱讀完整內容。
- 4 向上滑以檢視通知選項。
- 5 選擇一個選項：
  - 如要對通知採取進一步動作，選擇該動作，例如 **關閉** 或 **回覆**。  
可用的操作取決於通知類型與您的手機作業系統，若您在手機或 Venu 2/2S 上關閉了一則通知，它將不再顯示在快覽中。
  - 向右滑以回到通知清單。

## 回覆簡訊

**備註：**此功能只適用於 Android™ 系統的智慧型手機。

當您在您的 Venu 2/2S 裝置上收到簡訊通知時，您可以選擇訊息清單中的訊息快速回覆，您可以在 Garmin Connect app 中自訂快速回覆訊息。

**備註：**此功能會透過您的手機發送簡訊，可能會產生一般簡訊的限制與費用。請連繫您的電信商以取得更多資訊。

- 1 向上或向下滑以檢視通知快覽。
- 2 選擇該快覽。
- 3 選擇一則簡訊通知。
- 4 向上滑以檢視通知選項。
- 5 選擇 **回覆**。
- 6 從清單中選擇訊息。  
手機將以簡訊發送選擇的訊息。

## 接聽來電

當連結的智慧型手機收到來電，裝置會顯示來電名稱或號碼。

- 要接聽電話，請選擇 **☎**。

**備註：**通話必須在連結的智慧型手機上進行。

- 要拒接電話，請選擇 **☎**。

- 要拒接電話並立即以簡訊回覆，請選擇 **■** 並從清單中選擇一個訊息。

**備註：**此功能只適用於 Android 系統的智慧型手機。

## 管理通知

您可以使用您相容的手機來管理 Venu 2/2S 上顯示的通知。

選擇一個選項：

- 若您使用的是 iPhone® 裝置，請在 iOS® 的通知設


定中選擇要在裝置上顯示的項目。

- 若您使用的是 Android 手機，請在 Garmin Connect app 內，選擇 **設定 > 智慧通知**。

## 關閉手機藍牙連線


您可以從快捷目錄中關閉智慧型手機的藍牙連結。

**備註：**您可以增加選項至快捷目錄 (*自訂快捷目錄*，第 18 頁)。

- 1 長按動作鍵 **A** 檢視快捷目錄。
- 2 選擇  以關閉 Venu 2/2S 裝置與手機的藍牙連線。請參考行動裝置的使用說明以關閉行動裝置的藍牙功能。


## 使用勿擾模式

您可以使用勿擾模式關閉警示及通知的振動與顯示。此模式將關閉抬手設定 (*顯示設定*，第 21 頁)。您可以在睡覺或看電影時使用此模式。

- 要手動開啟或關閉勿擾模式，請長按動作鍵 **A**，然後選擇 。
- 要於睡眠時間自動開啟勿擾模式，請在 Garmin Connect app 的裝置設定內選擇 **音效和警示 > 睡眠時請勿打擾**。

## 尋找手機

使用此功能可幫助您找到已配對且在固定範圍內藍牙開啟的智慧型手機。

- 1 長按動作鍵 **A**。
- 2 選擇 。

Venu 2/2S 螢幕上將出現訊號強度條，且智慧型手機會發出聲響提示。訊號強度條將會隨著您接近手機增加。

- 3 按下返回鍵 **B** 停止尋找。

## Connect IQ 功能

您可以使用 Connect IQ app 新增由 Garmin 或其他提供者提供的 Connect IQ 功能到您的手錶。您可以用錶面、資料欄位、快覽及應用程式自訂您的裝置。

**錶面：**讓您自訂手錶的時鐘畫面。

**資料欄位：**讓您下載新的資料欄位，以不同方式顯示感測器、活動及歷史資料。您可以為內建功能或頁面新增 Connect IQ 資料欄位。

**快覽：**提供一目瞭然的資訊，包含感測器數據與通知。

**應用程式：**增加互動功能到您的手錶，例如新的戶外或健身活動類型。

## 下載 Connect IQ 功能

從 Connect IQ app 下載功能之前，必須先將您的 Venu 2/2S 裝置與您的智慧型手機配對 (*配對您的智慧型手機*，第 2 頁)。

- 1 從智慧型手機的 app 商店，安裝並開啟 Connect IQ app。
- 2 若有需要，選擇您的裝置。
- 3 選擇一個 Connect IQ 功能。
- 4 依照螢幕指示操作。

## 使用電腦下載 Connect IQ 功能

- 1 使用 USB 線將裝置連接到電腦。
- 2 前往 [apps.Garmin.com/zh-TW](https://apps.garmin.com/zh-TW) 並登入。
- 3 選擇並下載一個 Connect IQ 功能。
- 4 依照螢幕指示操作。

## Wi-Fi 連線功能

**上傳活動到 Garmin Connect：**完成活動記錄後立即自動將活動傳送到您的 Garmin Connect 帳戶。

**音源內容：**可與第三方音樂服務商同步音源內容。


**軟體更新：**下載或安裝最新軟體。

**訓練及訓練計畫：**您可以在 Garmin Connect 網站上瀏覽並選擇訓練及訓練計畫。下一次同步裝置時，您所選擇的檔案將會無線傳送到您的裝置。

## 連上 Wi-Fi 網路

您必須先將手機與手機上的 Garmin Connect app 或電腦上的 Garmin Express 應用軟體連結，才能將裝置連上 Wi-Fi 網路。

您必須先連上 Wi-Fi 網路，才能將裝置與第三方音樂服務商同步。將裝置連上 Wi-Fi 網路也有助於提高大型檔案的傳輸速度。

- 1 移動到 Wi-Fi 網路的範圍內。
- 2 在 Garmin Connect app 中，選擇  或 。
- 3 選擇 **Garmin 裝置**，並選擇您的裝置。
- 4 選擇 **一般設定 > Wi-Fi > 新增網路**。
- 5 選擇一個可用的 Wi-Fi 網路，並輸入登入資訊。

## 音樂功能

### 注意

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

**備註：**本章節將介紹三種不同的音樂播放方式。


- 第三方音樂服務的音樂
- 個人音源內容
- 儲存於手機的音樂檔

您可以從電腦或第三方服務商下載音源內容到您的 Venu 2/2S 裝置，即使手機不在身邊也能聽。要聽裝置中的音源內容，必須使用藍牙連結耳機。您也可以使用您的裝置控制配對的智慧型手機上的音樂播放。

## 載入個人音源內容

- 1 在電腦上安裝 Garmin Express 應用軟體 ([Garmin.com.tw/express](https://www.garmin.com.tw/express))。
- 2 使用隨附的 USB 線將裝置連接到電腦。
- 3 在電腦上，開啟 **Garmin Express 應用軟體**，選擇您

的裝置，再選擇 **音樂**。



**小秘訣：**若是 Windows 電腦，您可以選擇  並瀏覽到包含音源檔的資料夾。若是 Apple® 電腦，Garmin Express 應用軟體會使用您的 iTunes® 資料庫檔案。

- 4 在 **我的音樂** 或 **iTunes 資料庫** 清單中，選擇一個音源檔案類型，例如歌曲或播放清單。
- 5 勾選音源檔，並選擇 **傳送至裝置**。
- 6 若有需要，在 Venu 2/2S 裝置上，選擇類別並勾選音源檔，並選擇 **從裝置移除** 以刪除音源檔。

## 連結到第三方音樂服務商



從支援的第三方服務商下載音樂或其他音源檔至您的手錶之前，您必須先將服務商與裝置連結。

部分第三方音樂服務商選項已安裝於您的裝置上。如需更多選項，您可以下載 Connect IQ app。

- 1 從裝置的快節目錄選擇 。
- 2 選擇 **IQ**。  
**備註：**如果您想要設定另一個服務商，請長按 ，然後選擇 **音樂服務商 > 新增服務商**。
- 3 選擇一個音樂服務商，然後依照螢幕指示操作。



## 從第三方服務商下載音源內容

要從第三方服務商下載音源內容之前，請先將裝置連上 Wi-Fi 網路 (**Wi-Fi 連線功能**，第 3 頁)。

- 1 開啟音樂控制項。
- 2 長按返回鍵 。
- 3 選擇 **音樂來源**。
- 4 選擇一個連結的服務商。
- 5 選擇一個播放清單或項目下載至裝置。
- 6 若有需要，選擇返回鍵  直到彈出與裝置同步的提示。



**備註：**下載音源內容可能會耗盡電池。若您裝置的電量偏低，可能會需要先將裝置接上電源。

## 解除安裝第三方音樂服務



- 1 在 Garmin Connect app 中，選擇  或 。
- 2 選擇 Garmin 裝置，並選擇您的裝置。
- 3 選擇 **音樂**。
- 4 選擇一個已安裝的第三方服務商，並依照螢幕指示將其從裝置解除安裝。

## 連結藍牙耳機

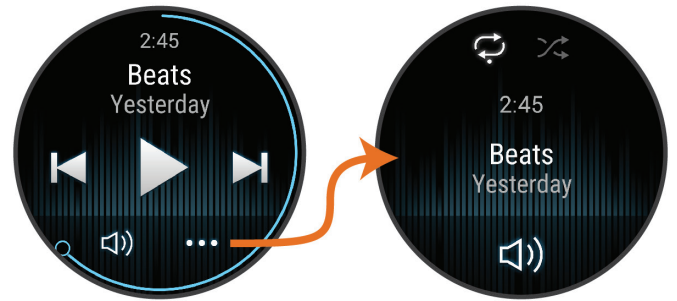
您必須先透過藍牙連結耳機與裝置，才能播放下載至 Venu 2/2S 裝置內的音樂。

- 1 將耳機移到裝置的 2 公尺之內。
- 2 啟用藍牙耳機的配對模式。
- 3 長按返回鍵 。
- 4 選擇  > **音樂 > 耳機 > 新增**。
- 5 選擇您的藍牙耳機以完成配對。

## 播放音樂

- 1 開啟音樂控制項。
- 2 透過藍牙連結您的耳機 (**連結藍牙耳機**，第 4 頁)。
- 3 長按返回鍵 。
- 4 選擇 **音樂來源**，並選擇一個選項：
  - 選擇 **我的音樂** 以播放從電腦下載至裝置的音樂 (**載入個人音源內容**，第 3 頁)。
  - 要使用裝置控制智慧型手機上的音樂播放，請選擇 **手機**。
  - 要播放第三方音樂服務的音源，請選擇服務商名稱，然後選擇欲下載的播放清單。
- 5 選擇  以開啟音樂播放控制。

## 音樂播放控制



-  選擇以開啟音樂播放器。
-  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。

## Garmin Pay

Garmin Pay 功能讓您用手錶綁定合作銀行發行的信用卡或簽帳卡，在合作商店消費。

## 設定 Garmin Pay 電子錢包

您可以在您的 Garmin Pay 電子錢包中新增一張或多張信用卡及簽帳卡，合作詳情請見 [Garmin.com.tw/minisite/garmin-pay](https://Garmin.com.tw/minisite/garmin-pay)。

- 1 在 Garmin Connect app 中，選擇  或 。
- 2 選擇 **Garmin Pay > 開始使用**。
- 3 依照螢幕指示操作。

## 使用手錶付款

您必須先設定至少一張卡片，才能使用手錶付款。您可

以在合作店家中使用手錶進行購買付款。

- 1 長按動作鍵 **A**。
- 2 選擇 **←**。
- 3 輸入您的四位數密碼。

**備註：**如果您輸入三次錯誤密碼，電子錢包將被鎖定，您必須在 Garmin Connect app 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，請滑動螢幕更換其他付款卡片 (選用)。
- 5 在 60 秒內將手錶正面靠近讀卡機。手錶成功與讀卡機完成連線後，會振動並顯示確認圖示。
- 6 若有需要，依照讀卡機上的指示完成交易。

**小秘訣：**佩戴手錶成功輸入密碼的 24 小時之內付款不須輸入密碼。期間若曾脫下手錶或關閉腕式心率，則下次付款時必須再次輸入密碼。

## 將卡片加入 Garmin Pay 電子錢包

您最多可以將 10 張信用卡或簽帳卡加入您的電子錢包。

- 1 在 Garmin Connect app 中，選擇 **☰** 或 **⋮**。
- 2 選擇 **Garmin Pay > :> 新增卡片**。
- 3 依照螢幕指示操作。

成功新增卡片後，付款時即可在手錶上選擇該卡片。

## 管理 Garmin Pay 卡片

您也可以暫時停用或刪除信用卡。

**備註：**在某些國家，合作金融機構可能會限制 Garmin Pay 功能。

- 1 在 Garmin Connect app 中，選擇 **☰** 或 **⋮**。
- 2 選擇 **Garmin Pay**。
- 3 選擇一張卡片。
- 4 選擇一個選項：
  - 要暫時停用或啟用卡片，請選擇 **停用信用卡**。卡片要啟用才能使用 Venu 2/2S 裝置付款。
  - 要刪除卡片，請選擇 **🗑**。

## 變更您的 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，必須先重設您的 Venu 2/2S 裝置的 Garmin Pay 功能，建立新的密碼，然後重新輸入卡片資料。

- 1 從 Garmin Connect app 中的 Venu 2/2S 裝置頁面，選擇 **Garmin Pay > 變更密碼**。

- 2 依照螢幕指示操作。

下次使用您的 Venu 2/2S 裝置付款時必須輸入新設定的密碼。

## 悠遊卡行動支付

### 注意

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支援悠遊卡支付功能。

若非手錶感應所造成的交易問題及相關資訊，請參考悠遊卡使用說明或洽悠遊卡公司諮詢。

Venu 2/2S 透過 NFC 行動支付功能即可使用悠遊卡支付服務，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。

**備註：**詳細交易適用範圍請參考悠遊卡網站 ([www.easycard.com.tw](http://www.easycard.com.tw))。

## 開始使用悠遊卡

- 1 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。
- 2 長按動作鍵 **A** 進入快捷目錄，選擇 **←** 進入行動支付頁面，切換至悠遊卡即顯示目前餘額。

## 僅悠遊卡模式

當手錶為低電量時，手錶螢幕會顯示 **僅悠遊卡**，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。

## 設定餘額通知

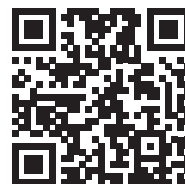
使用悠遊卡付款後，裝置會以通知顯示餘額。裝置預設每次付款都會顯示餘額，您可以透過 Garmin Connect app 更改此設定。

- 1 從 Garmin Connect app 選擇您的裝置。
- 2 選擇 **Garmin Pay > 餘額通知**。
- 3 選擇一個選項：
  - 永遠。
  - 低於 \$100。
  - 低於 \$200。
  - 低於 \$500。
  - 關閉。

## 檢視悠遊卡卡號

- 1 長按返回鍵 **B** 進入設定選單。
- 2 選擇 **⚙ > 系統 > 關於** 檢視悠遊卡卡號。

## 悠遊卡使用說明



# 安全與追蹤功能

## △重要

安全與追蹤功能為一種輔助功能，不應作為取得緊急援助的主要方式，Garmin Connect app 亦不能代表您聯絡緊急服務。

Venu 2/2S 裝置具備安全及追蹤功能，須在 Garmin Connect app 中設定。

## 注意

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

更多關於安全與追蹤功能請參考 [Garmin.com.tw/legal/idtermsofuse](http://Garmin.com.tw/legal/idtermsofuse)。



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

**事故偵測：**當 Venu 2/2S 在室外步行、跑步或騎乘活動期間偵測到事件，裝置即會發自動訊息、LiveTrack 連結與 GPS 位置 (如可用) 給您的緊急聯絡人。

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



## 新增緊急聯絡人

緊急聯絡電話用於安全與追蹤功能。

- 1 在 Garmin Connect app 中，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 依照螢幕指示操作。

## 新增聯絡人

您可以在 Garmin Connect app 中新增最多 50 個聯絡人，聯絡人的電子郵件可用於 LiveTrack 功能。其中三個聯絡人可做為緊急聯絡人 ([新增緊急聯絡人，第 6 頁](#))。

- 1 在 Garmin Connect app 中，選擇  或 。
- 2 選擇 **聯絡人**。
- 3 依照螢幕指示操作。

新增聯絡人之後，您必須同步資料以將變更套用到 Venu 2/2S 裝置 ([使用 Garmin Connect App 更新軟體，第 23 頁](#))。

## 事故偵測

## △重要

事故偵測功能主要為輔助戶外活動安全使用所設計，此功能不能做為主要的緊急救援手段；Garmin Connect app 亦不能代表您聯絡緊急服務。

在啟用您裝置的事故偵測之前，您必須先在 Garmin Connect app 中設定緊急聯絡人資訊。



## 手機需求

- 在 GPS 活動期間，您的手機必須與 Venu 2/2S 系列裝置連結。

- 手機必須有行動數據方案。
- 您必須位於可提供數據的行動網路覆蓋範圍內。
- 您的緊急聯絡人必須能接收簡訊 (適用標準簡訊費率) 或電子郵件。

## 開啟和關閉事故偵測功能

在啟用您裝置的事故偵測之前，您必須先在 Garmin Connect app 中設定緊急聯絡人 ([新增緊急聯絡人，第 6 頁](#))。配對的智慧型手機必須能上網且位在電信網路範圍內，且您的緊急聯絡人也必須能接收電子郵件或簡訊 (可能會產生簡訊費用)。


- 1 在時間錶面長按返回鍵 。
- 1 選擇  > **安全與追蹤 > 事故通知**。
- 2 選擇一個活動。

**備註：**事故偵測功能只能在戶外步行、跑步、健行及自行車活動中使用。

當已啟用 GPS 的 Venu 2/2S 裝置偵測到事故時，Garmin Connect app 會自動發送包含您的姓名和 GPS 位置的簡訊或電子郵件給您的緊急聯絡人。您有 30 秒的時間取消發送訊息。

## 發出援助需求

使用援助功能之前，您必須先設定緊急聯絡人 ([新增緊急聯絡人，第 6 頁](#))。

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

**小秘訣：**若要取消傳送訊息，請於倒數計時器結束前選擇 **取消**。

# 心率功能

Venu 2/2S 系列裝置內建光學手腕心率功能，也相容於胸帶式心率感測器 (另售)。您可以在心率快覽檢視心率數據。如果開始活動時同時具備腕式心率與胸帶式心率數據，裝置會使用胸帶式心率感測器的數據。

## 腕式心率

### 佩戴裝置

- 請依圖示建議佩戴裝置。

**備註：**裝置配戴應保持舒適服貼。要得到準確的心率數據，裝置在您跑步或訓練時也不應滑動。讀取脈搏血氧時，您也須保持靜止不動。



**備註：**光學感測器位於裝置背面。

- 如需更多腕式心率相關資訊，請參閱 [異常心率數據小秘訣，第 7 頁](#)。

- 如需更多脈搏血氧感測器相關資訊，請參閱 [異常脈搏血氧資料小秘訣](#)，第 9 頁。
- 更多關於活動追蹤準確度的資訊，請參考 [Garmin.com.tw/legal/atdisclaimer](#)。
- 如需更多關於裝置配戴及保養的資訊，請參考 [Garmin.com.tw/legal/fit-and-care](#)。

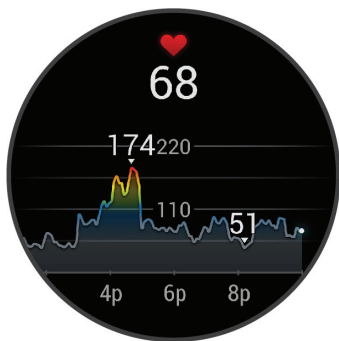
## 異常心率數據小秘訣

如果心率數據不穩或未出現，您可以嘗試下列方法：

- 戴上裝置之前請先清潔並擦乾手腕。
  - 佩戴裝置處請避免擦拭防曬油、精油或防蚊液。
  - 避免刮傷裝置背面的心率感測器。
  - 請將腕錶佩戴在手腕骨上方，並確保裝置舒適服貼。
  - 請等待 ♥ 圖示轉為實心後再開始活動。
  - 開始活動之前，請先暖身 5 到 10 分鐘並確認裝置讀到心率。
- 備註：**在寒冷的環境中，請先在室內暖身。
- 每次訓練後請以清水沖洗裝置。
  - 訓練時請使用矽膠錶帶。

## 檢視心率資訊

- 1 在時間錶面向上或向下滑以檢視心率快覽。  
心率快覽會以每分鐘心跳數 (bpm) 顯示目前心率。
- 2 選擇快覽以檢視從午夜開始的心率曲線圖。  
該圖表顯示最近心率的變動、最高與最低心率，以及顯示各心率區間內時間的彩色柱狀圖 ([關於心率區間](#)，第 7 頁)。



- 3 向上滑以檢視過去七天的靜止心率 (RHR)。

## 設定異常心率警示

### ⚠重要

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

- 1 長按返回鍵 Ⓞ。
- 2 選擇 ⚙ > 腕式心率 > 心率變化通知。
- 3 選擇 上限警示 或 下限警示。
- 4 選擇一個心率閾值。
- 5 選擇切換開關以開啟警示。

每當您的心率超過或低於自訂的數值時，裝置會跳出訊息並發出振動。

## 廣播心率到 Garmin 裝置

您可以從 Venu 2/2S 裝置廣播心率數據，並於其他配對的 Garmin 裝置上檢視心率。例如，您可以在騎自行車時將心率數據廣播到您的 Edge 裝置。

**備註：**廣播心率數據將會減少電池的使用時間。

- 1 長按返回鍵 Ⓞ。
- 2 選擇 ⚙ > 腕式心率。
- 3 選擇一個選項：
  - 選擇 **活動期間開啟心率廣播** 在計時活動期間廣播心率數據 ([開始活動](#)，第 11 頁)。
  - 選擇 **廣播心率** 立即開始廣播心率數據。
- 4 將 Venu 2/2S 與相容的 Garmin ANT+ 裝置配對。  
**備註：**每種相容的 Garmin 裝置配對方式不盡相同，請查閱各裝置的使用者手冊。

## 關閉腕式心率

裝置預設自動開啟腕式心率功能，除非將裝置與胸帶式心率感測器配對，否則裝置會自動使用腕式心率感測器。胸帶式心率感測器數據僅在活動期間可用。

**備註：**關閉腕式心率感測器將同時關閉最大攝氧量的估算、熱血時間、全日壓力偵測與腕式脈搏血氧感測等功能。

**備註：**關閉腕式心率感測器也會停用 Garmin Pay 行動支付的腕式感應功能，您每次付款時皆需輸入密碼 ([Garmin Pay](#)，第 4 頁)。

- 1 長按返回鍵 Ⓞ。
- 2 選擇 ⚙ > 腕式心率 > 狀態 > 關閉。

## 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血管能力，以及改善他們的體能。一個心率區間指的是一個設定範圍的每分鐘心跳數。一般常用的五個區間會依照強度標示為 1 到 5。一般來說，心率區間是以您的最大心率的百分比得出。

## 設定您的心率區間

裝置會根據您在初始設定輸入的使用者資料來決定您的預設心率區間。跑步與騎乘有各自的心率區間。為了取得準確的卡路里數據，建議您設定您的最大心率。您也可以自行設定各心率區間。您可以在裝置上或使用您的 Garmin Connect 帳戶手動調整您的心率區間。

- 1 長按返回鍵 Ⓞ。
- 2 選擇 ⚙ > 使用者資訊 > 心率區間。
- 3 選擇 預設值 檢視預設數值 (選用)。  
預設值可以用於跑步與自行車活動。
- 4 選擇 跑步 或 自行車。
- 5 選擇 偏好設定 > 自訂值。
- 6 選擇 最大心率 並輸入您的最大心率。
- 7 選擇並輸入各區間的值。

## 健身目標

瞭解自己的心率區間並應用以下原則可以幫助您衡量並改善您的體能：

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

如果您知道自己的最大心率，您可以依照表格(心率區間表, 第 8 頁)來判斷達成您的健身目標最適合的心率區間。

如果不清楚自己的最大心率，您可以使用某些網站提供的計算器。部分健身房和健康中心也有提供測試最大心率的服務。預設的最大心率為 220 減去自己的年齡。

## 心率區間表

區間	最大心率 (%)	感受	功能
1	50-60%	放鬆且輕鬆的配速，有節奏的呼吸。	初級心肺訓練。幫助熱身、放鬆。
2	60-70%	舒服的配速，稍微喘但可以聊天。	基礎心肺訓練。提升恢復能力、促進新陳代謝，以及協助恢復。
3	70-80%	中等的配速，較難維持對話。	提高有氧能力，優化心血管的訓練。
4	80-90%	較快的配速，稍微不舒服，呼吸吃力。	改善無氧能力及乳酸閾值，提高速度。
5	90-100%	衝刺的速度，無法長時間維持，呼吸困難。	提升無氧能力與肌耐力，增加功率。

## 關於最大攝氧量(VO2 Max.)的估算

最大攝氧量(VO2 Max.)是您表現最好時，每公斤的體重每分鐘最多能消耗的氧量(以毫升為單位)；簡單來說最大攝氧量是心血管能力的指標，而且應隨著您的體能進步而提升。

最大攝氧量估值會以數值及描述顯示於裝置上。您可以在您的 Garmin Connect 帳戶上檢視關於您的最大攝氧量估值得更多資訊。

最大攝氧量(VO2 Max.)資料是由 Firstbeat Analytics 提供。最大攝氧量的分析是經 The Cooper Institute 許可提供。如需更多資訊，請參閱(最大攝氧量標準率等級表, 第 27 頁)，並前往 [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org)。

## 取得最大攝氧量(VO2 Max.)的估算

裝置需要您的心率數據，以及一趟計時快走或跑步(最長 15 分鐘)以顯示您的最大攝氧量估算值。

- 1 長按返回鍵
- 2 選擇 > 使用者資訊 > 最大攝氧量。

如果您曾經在戶外記錄過快走或跑步，此時可能會顯示最大攝影量估算值。裝置會顯示最大攝氧量最後更新的日期。每當您完成 15 分鐘以上的戶外步行或跑步活動，裝置就會更新您的最大攝氧量。您也可以

手動開始最大攝氧量測試以更新估算值。

- 3 若要開始最大攝氧量測試，請點一下螢幕。
- 4 依照螢幕指示操作取得最大攝氧量的估算。測試結束時會出現提示訊息。

## 檢視身體年齡

您的身體年齡可以讓您知道自己的體能與同性別的人比起來如何。裝置會使用如年齡、身高質量指數(BMI)、靜止心率數據及高強度活動紀錄算出您的身體年齡。如果您有 Garmin Index 體重計，您的裝置會改用體脂肪率而非 BMI 來計算身體年齡。運動與生活型態的改變都會影響您的身體年齡。

**備註：**要取得最準確的身體年齡，請完成使用者基本資料設定(設定個人資料, 第 15 頁)

- 1 長按返回鍵
- 2 選擇 > 使用者基本資料 > 身體年齡。

## 脈搏血氧感測功能

Venu 2/2S 具備腕式脈搏血氧感測功能，用以測量血液中氧氣的飽和度。瞭解血氧飽和度有助於知道自己的整體健康，協助您判斷身體會如何隨著海拔高度調整。裝置會透過光束照射皮膚吸收的光量來測量您的血氧飽和度。

在裝置上，您的脈搏血氧數據會以 SpO2 百分比顯示。您可以在您的 Garmin Connect 帳戶檢視更多關於您的脈搏血氧數據的詳細資訊，包括長期的趨勢圖(變更脈搏血氧追蹤模式, 第 8 頁)。如需更多關於脈搏血氧準確度的資訊，請前往 [Garmin.com.tw/legal/atdisclaimer](http://Garmin.com.tw/legal/atdisclaimer)。

## 取得脈搏血氧數據

您可以從脈搏血氧快覽手動開始測量脈搏血氧。脈搏血氧數據的準確性會因您的血流、裝置的位置或您的靜止狀態而變化。

**備註：**您可能需要先將脈搏血氧快覽加到您的小工具循環清單中(自訂快覽, 第 10 頁)。

- 1 當坐下或靜止時，向上或向下滑以檢視脈搏血氧快覽。
- 2 選擇快覽開始測量。
- 3 當裝置在測量您的血氧飽和度時，請將佩戴裝置的手腕保持在心臟的水平位置。
- 4 保持不動。  
裝置會以百分比顯示您的血氧飽和度，以及從午夜開始的脈搏血氧數據與心率數值的圖表。

## 變更脈搏血氧追蹤模式

- 1 長按返回鍵
- 2 選擇 > 腕式心率 > 脈搏血氧 > 追蹤模式。
- 3 選擇一個選項：
  - 要在白天不活動時啟用測量，請選擇 **全天**。  
**備註：**開啟脈搏血氧追蹤將會減少電池的使用時間。
  - 要在睡眠期間連續測量，請選擇 **在睡眠期間**。  
**備註：**部分罕見的睡姿可能會導致異常低的睡眠脈搏血氧數據。

- 要關閉自動測量，請選擇 **關閉**。

## 異常脈搏血氧資料小秘訣

如果脈搏血氧數據不穩或沒有顯示，請嘗試下列小秘訣：

- 當裝置在測量您的血氧飽和度時保持靜止不動。
- 請將腕錶佩戴在手腕骨上方，並確保裝置舒適服貼。
- 當裝置在測量您的血氧飽和度時，請將佩戴裝置的手腕保持在心臟的水平位置。
- 使用矽膠錶帶。
- 戴上裝置之前請先清潔並擦乾手腕。
- 佩戴裝置處請避免擦抹防曬油、精油或防蚊液。
- 避免刮傷裝置背後的光學感測器。
- 每次訓練後請以清水沖洗裝置。

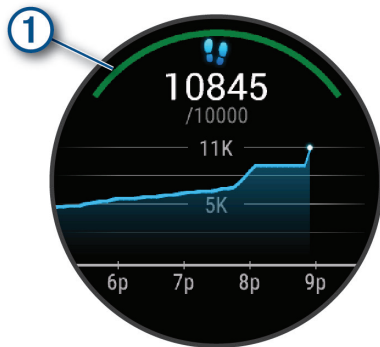
## 活動追蹤

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。

您一天當中走的步數會顯示於步數快覽。步數會定期更新。如需更多關於活動追蹤和體能數據準確度的資訊，請前往 [Garmin.com.tw/legal/atdisclaimer](http://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**。



如果不想使用自動目標功能，您可以在 Garmin Connect 帳戶中自訂目標步數。

### 使用久坐警示

久坐不動可能會對身體的代謝機能產生不良的影響。久坐警示功能可以提醒您多活動。當您有一個小時沒有活動時，螢幕會顯示訊息與紅色提示條，每多靜止 15 分鐘就會增加一格。若提示音有開啟則裝置也會發出聲音或振動(系統設定，第 20 頁)。

起身走走(至少兩分鐘)，就能重置久坐警示。

### 睡眠追蹤

在您平常的睡眠時間，裝置會自動偵測您的睡眠，並在您睡眠期間監測您的動作。您可以在您的 Garmin Connect 帳戶中設定平常的睡眠時間。睡眠數據包含總睡眠時數、睡眠階段與翻身次數，您可以在您的 Garmin

Connect 帳戶中檢視這些數據。

**備註：**睡眠數據不包含午睡。您可以開啟勿擾模式關閉鬧鐘以外的通知與警示(使用勿擾模式，第 3 頁)。

### 熱血時間

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

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

### 增加熱血時間

Venu 2/2S 裝置會比較您的心率數據與您的平均靜止心率以計算您的熱血時間。如果心率功能關閉，裝置會分析您的步頻來計算中強度熱血時間。

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

### Garmin Move IQ

當您的動作符合常見訓練的動作模式時，Move IQ 功能會自動偵測活動並將其顯示在您的時間軸。Move IQ 活動會顯示活動類型和持續時間，但不會出現在您的活動清單或新聞摘要中。

Move IQ 功能可以使用您在 Garmin Connect app 中設定的時間閾值自動開始步行或跑步的計時活動。這些活動將會新增至您的活動清單。

### 活動量記錄設定

長按返回鍵 **Ⓟ**，然後選擇 **⚙ > 活動量記錄**。

**狀態：**關閉活動量記錄功能。

**久坐警示：**時間錶面與步數畫面會顯示訊息與提示條。裝置也會振動以警示您。

**目標達成通知：**讓您開啟或關閉、或僅在活動期間關閉目標達成通知。目標達成通知包含每日步數目標、每日爬樓層數目標、每週熱血時間目標和水分補充目標。

**自動開始活動：**讓您的裝置在 Move IQ 功能偵測到您在步行或跑步時自動建立與儲存計時活動。您可以設定跑步與步行的最短時間閾值。

**熱血時間：**讓您設定一個心率區間給中強度熱血時間，與更高的心率區間給高強度熱血時間。您也可以使用預設的計算法。

### 關閉活動量記錄

當您關閉活動量記錄功能，您的每日步數、爬樓層數、熱血時間、睡眠追蹤與 Move IQ 活動將不會被記錄。

- 1 長按返回鍵 **Ⓟ**。
- 2 選擇 **⚙ > 活動量記錄 > 狀態 > 關閉**。

## 快覽

您的裝置預載了許多能提供快速資訊的快覽。部分快覽需要使用藍牙連結至相容的智慧型手機。

部分小工具預設是隱藏的，您可以手動將他們加到小工具循環清單裡(自訂快覽，第 10 頁)。

**身體能量指數：**全日配戴的狀況下，裝置顯示您目前的身體能量指數等級，以及最近幾個小時的變化圖表。

**行事曆：**顯示您的手機行事曆中接下來的會議。

**卡路里：**顯示您今天的卡路里消費資訊。

**挑戰：**若您有參加 Garmin Connect 挑戰，顯示您目前的排行榜排名。

**上樓統計：**追蹤您已爬的樓層數與目標達成進度。

**Garmin 教練：**當您在 Garmin Connect 帳戶中選擇了一個 Garmin 教練訓練計畫，顯示您的課表排程。

**健康快報：**顯示最近一次健康快報活動的摘要。

**心率：**顯示您當下每分鐘的心跳數(bpm)與平均靜止心率(RHR)的圖表。

**歷史紀錄：**顯示您的歷史活動與您活動紀錄的圖表。

**水分：**讓您追蹤攝取的水量與達成每日目標完成的進度。

**週熱血時間：**追蹤您進行中到高強度活動的時間、您的週熱血時間目標及目標完成的進度。

**前次活動：**顯示前次記錄的活動的摘要。

**前次運動：**顯示前次運動紀錄與特定運動紀錄的摘要。

**車燈：**提供與 Venu 2/2S 裝置配對的 Varia 車燈的自行車車燈控制。

**音樂控制：**提供智慧型手機上或裝置上的音樂播放控制。

**通知：**根據您的智慧型手機的通知設定，提醒您來電、簡訊、社群網站更新等通知。

**脈搏血氧：**讓您手動測量脈搏血氧數據。

**呼吸：**您當下的呼吸率(每分鐘呼吸次數)與七天平均值。您可以進行呼吸活動來幫助您放鬆。

**睡眠：**顯示前一晚的總睡眠時間、睡眠分數與睡眠階段資訊。

**步數：**追蹤您的每日步數、步數目標與近幾天的數據。

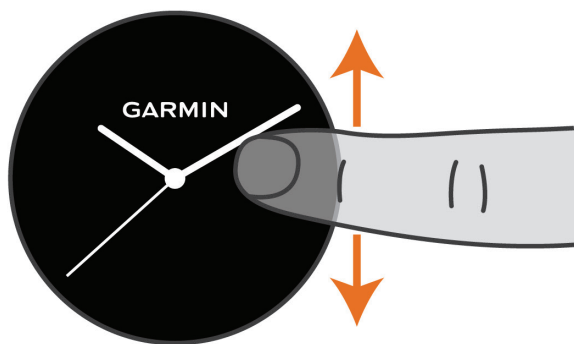
**壓力分數：**顯示您當下的壓力等級與壓力等級圖表。您可以進行呼吸訓練活動協助您放鬆。

**天氣：**顯示目前氣溫與天氣預報。

**女性健康狀況：**顯示您目前的月經週期或懷孕追蹤狀態，您可以檢視並記錄您的日常症狀。

## 檢視快覽

- 在時間錶面，向上或向下滑。






裝置將滾動瀏覽快覽循環清單。

- 選擇一個快覽以檢視更多資訊。

- 長按下返回鍵  以檢視快覽的更多選項及功能。

## 自訂快覽

- 長按返回鍵 .
- 選擇  > 快覽。
- 選擇一個快覽。
- 選擇一個選項：
  - 向上或向下拖曳快覽以改變快覽在循環清單中的位置。
  - 選擇  將快覽從循環清單中移除。
- 選擇十。
- 選擇一個快覽。  
快覽將被加入循環清單中。

## 心率變異度與壓力等級

裝置會分析您未活動時的心率變異度以決定您的整體壓力。訓練、運動、睡眠、營養與生活壓力都會影響您的壓力等級。壓力等級的範圍從 0 到 100：0 到 25 表示平靜狀態、26 到 50 表示低度壓力、51 到 75 表示中度壓力、76 到 100 表示高度壓力。了解自己的壓力等級可以幫助您找出每天壓力大的時段。要獲得最好的結果，請在睡眠時佩戴裝置。


您可以將裝置與您的 Garmin Connect 帳戶同步以檢視全天壓力等級、長期趨勢與更多詳細資訊。

## 使用壓力等級快覽

壓力等級快覽會顯示您當下的壓力等級與從午夜開始的壓力等級圖。快覽也可以帶您做呼吸訓練活動以協助您放鬆。

- 當坐下或靜止時，向上或向下滑以檢視壓力等級快覽。

**小秘訣：**如果您動作過大導致裝置無法決定您的壓力等級，裝置會顯示訊息而非壓力等級數字。請靜待幾分鐘後，再次測量壓力等級。

- 點選快覽以檢視從午夜開始的壓力等級圖表。  
藍色代表休息時段、黃色代表壓力時段，灰色則代表動作過大無法決定壓力等級的時間。
- 要開始呼吸訓練活動，向上滑，然後選擇 .

## 身體能量指數

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

您可以將裝置與您的 Garmin Connect 帳戶同步以檢視您最新的身體能量指數等級、長期趨勢與更多詳細資訊(改善身體能量指數數據的小秘訣，第 11 頁)。

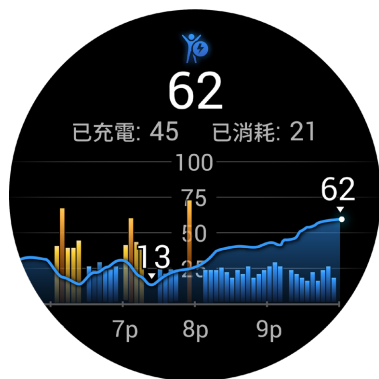
## 檢視身體能量指數快覽

身體能量指數快覽顯示您當下的身體能量指數等級。

- 向上或向下滑以檢視身體能量指數快覽。

**備註：**您可能需要先將快覽加到您的快覽循環清單中(自訂快覽，第 10 頁)。

2 選擇快覽以檢視從午夜開始的身體能量指數圖表。



3 向上滑以檢視身體能量指數與壓力等級的綜合圖表。



### 改善身體能量指數數據的小秘訣

- 要獲得更準確的結果，請在睡眠時佩戴裝置。
- 良好的睡眠可以為您的身體能量指數充電。
- 劇烈活動及高度壓力都會加快消耗身體能量指數。
- 攝取食物或咖啡因等刺激物，對身體能量指數沒有影響。

## 女性健康狀況

### 月經週期追蹤

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

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

**備註：**您可以使用 Garmin Connect app 新增或移除快覽。

### 懷孕追蹤

懷孕追蹤功能會每週顯示懷孕更新資料，並提供健康與營養資訊。您可以使用裝置記錄生理與情緒症狀、血糖讀數及胎動。您可以在 Garmin Connect app 的健康數據設定中深入瞭解與設定此功能。

### 水分補充追蹤

您可以追蹤每日水分攝取，開啟目標與警示並輸入常用的水瓶尺寸。若啟用自動目標，則目標會在有活動紀錄時增加。運動時您須補充更多的水分來補足流失的汗水。

**備註：**您可以使用 Garmin Connect app 新增或移除快覽。

### 使用水分補充追蹤快覽

水分補充追蹤快覽會顯示您的水分攝取量與每日補水目標。

- 1 向上或向下滑以檢視水分補充快覽。
- 2 選擇快覽以新增水分攝取量。

3 每喝一單位的水（一杯、8 oz 或 250 mL）請選擇十。

4 選擇一個容器以新增該容量的水分攝取。

5 長按返回鍵 **B** 以自訂此快覽。

6 選擇一個選項：

- 要改變測量單位，請選擇 **單位**。
- 要啟用記錄活動後增加的動態每日補水目標，請選擇 **自動調高目標**。
- 要開啟水分補充提醒，請選擇 **警示**。
- 要自訂容器大小，請先選擇 **容器**，然後選擇一個容器，再選擇測量單位，最後輸入容器大小。

## 應用程式與活動

裝置出廠時已預載多種應用程式與活動。

**應用程式：**應用程式帶給您的裝置互動功能，例如導航到儲存的地點。

**活動：**裝置預載了室內與戶外活動，包含跑步、自行車、肌力訓練和高爾夫等。開始活動時，裝置會顯示並記錄您的感測器資料。您可以儲存活動並分享到 Garmin Connect 社群。

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

**Connect IQ app：**您可以從 Connect IQ 手機 app 安裝應用程式以新增功能到您的腕錶 ([Connect IQ 功能, 第 3 頁](#))。

### 開始活動

當您開始一個活動，裝置的 GPS 會自動開啟 (若有需要)。

- 1 按下動作鍵 **A**。
- 2 若這是您第一次開始一個活動，請先勾選要新增到最愛的活動，然後選擇 **✓**。
- 3 選擇一個選項：
  - 從最愛活動中選擇一項活動。
  - 選擇 **🌈**，從延伸活動清單中選擇一個活動。
  - 如果活動需要 GPS，到戶外天空無遮蔽處等待，直到裝置就緒。
- 4 裝置在偵測到您的心率、接收 GPS 訊號 (若有需要) 並連結無線感測器 (若有需要) 後，即準備就緒。
- 5 按下動作鍵 **A** 以開始活動計時。  
裝置只有在活動計時器在跑的期間才會記錄活動資料。

## 記錄活動小秘訣

- 開始活動前請先為裝置充電(為裝置充電, 第 23 頁)。
- 按下返回鍵 **B** 來記錄計圈、開始一組新的訓練 / 姿勢、或進到下一個訓練步驟。
- 向上或向下滑以檢視其他資料頁面。

## 結束活動

- 1 按下動作鍵 **A**。
- 2 選擇一個選項：
  - 選擇 **✓** 以儲存活動。
  - 點選 **✖** 以放棄活動。
  - 若要繼續活動, 按下動作鍵 **A**。

## 新增自訂活動

您可以建立自定義的活動, 然後將其新增到活動清單。

- 1 按下動作鍵 **A**。
- 2 選擇 **+** > **+** > **✏**。
- 3 選擇要複製的活動類型。
- 4 選擇一個活動名稱。
- 5 如有需要, 編輯活動應用程式設定(活動與應用程式設定, 第 19 頁)。
- 6 完成編輯後, 請選擇 **完成**。

## 新增或移除一個最愛活動

在時間錶面按下動作鍵 **A** 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。當您第一次按下動作鍵 **A** 開始活動時, 裝置會提醒選擇額外的活動, 您隨時可以新增或移除最愛活動。

- 1 長按返回鍵 **B**。
- 2 選擇 **⚙** > **活動與應用程式**。  
您的最愛活動將出現在清單頂端, 其他活動則會出現在延長清單中。
- 3 選擇一個選項：
  - 要新增一個最愛活動, 請選擇該活動, 並選擇 **新增最愛**。
  - 要移除一個最愛活動, 請選擇該活動, 並選擇 **移除最愛**。

## 健康快報

健康快報功能是裝置上的一項活動, 它會記錄您靜止不動兩分鐘內的數項重要健康數據。此功能可一窺您的整體心血管狀態, 裝置會記錄如平均心率、壓力等級與呼吸率等數據。

## 室內活動

Venu 2/2S 可用於室內訓練, 例如室內田徑場、健身房的腳踏車或室內訓練台。室內活動時 GPS 會關閉(活動與應用程式設定, 第 19 頁)。

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

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

關閉 GPS 騎乘時, 將無法取得速度與距離資訊, 除非搭配速度或踏頻感測器(選購)才能將速度與距離數據傳送至裝置。

## 記錄肌力訓練活動

您可以記錄肌力訓練的組數, 單一動作多次重複為一組。

- 1 按下動作鍵 **A**。
- 2 選擇 **肌力訓練**。
- 3 按下動作鍵 **A** 以開始活動計時。
- 4 開始第一組。  
裝置會記錄動作的次數。次數會在您完成至少 4 次動作時出現。  
**小秘訣:** 同一組只能記錄一種動作。您應先將這一組完成, 並開始新的一組後, 再改變動作。
- 5 按下返回鍵 **B** 以結束這一組。  
手錶會顯示這一組的總次數, 並於數秒後顯示休息計時器。
- 6 如有需要, 可編輯次數, 並選擇 **✏** 以加上這一組所使用的重量。
- 7 結束休息後, 請按下返回鍵 **B** 開始下一組。
- 8 繼續進行每一組肌力訓練, 直到完成活動。
- 9 完成活動後, 按下動作鍵 **A**, 並選擇 **✓**。

## 校正跑步機距離

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

- 1 開始一個跑步機活動(開始活動, 第 11 頁)。
- 2 在跑步機上跑步, 直到 Venu 2/2S 裝置記錄到至少 1.5 公里(1 英里)。
- 3 完成跑步後, 按下動作鍵 **A**。
- 4 確認跑步機上的跑步距離。
- 5 選擇一個選項：
  - 如果是初次校正, 請在裝置上輸入跑步機顯示的距離。
  - 初次校正後要手動校正, 請向上滑, 選擇 **校正與儲存**, 然後在裝置上輸入跑步機顯示的距離。

## 戶外活動

Venu 2/2S 預載數個戶外活動的應用程式, 例如跑步或自行車, GPS 預設為開啟。您可以使用預設活動新增應用程式, 例如有氧運動或划船。

## 開始跑步

在使用無線感測器跑步之前, 必須先完成裝置與感測器的配對(配對無線感測器, 第 22 頁)。

- 1 戴上您的無線感測器, 例如步頻感測器及心率感測器(選用)。
- 2 按下動作鍵 **A**。
- 3 選擇 **跑步**。

- 4 選用無線感測器時，請等待裝置連上感測器。
- 5 到戶外，等待裝置接收衛星訊號。
- 6 按下動作鍵 **A** 以開始活動計時。  
裝置只有在活動計時器在跑的期間才會記錄活動資料。
- 7 開始您的活動。
- 8 按下返回鍵 **B** 計圈(選用) (使用自動計圈標記圈數，第 20 頁)。
- 9 向上或向下滑以滾動瀏覽資料畫面。
- 10 完成活動後，按下動作鍵 **A**，然後選擇 **✓**。

## 開始騎乘

在使用無線感測器騎乘之前，必須先完成裝置與感測器的配對(配對無線感測器，第 22 頁)。

- 1 配對您的無線感測器，例如心率感測器、速度感測器或踏頻感測器(選用)。
- 2 按下動作鍵 **A**。
- 3 選擇 **自行車**。
- 4 選用無線感測器時，請等待裝置連上感測器。
- 5 到戶外，等待裝置接收衛星訊號。
- 6 按下動作鍵 **A** 以開始活動計時。  
裝置只有在活動計時器在跑的期間才會記錄活動資料。
- 7 開始您的活動。
- 8 向上或向下滑以滾動瀏覽資料畫面。
- 9 完成活動後，按下動作鍵 **A**，然後選擇 **✓**。

## 檢視滑降

裝置會使用自動滑降功能記錄雙板或單板滑雪滑降的詳細資訊。此功能預設為開啟，會根據您的滑降移動自動記錄新的雙板或單板滑雪滑降。計時器在您停止滑降或在纜車上升時會自動暫停。

在纜車上升期間，計時器會保持暫停。往下坡移動即會繼續計時。您可以在暫停畫面或計時中檢視滑降的詳細資訊。

- 1 開始一個雙板或單板滑雪活動。
- 2 向上或向下滑以檢視您前次滑降的詳細資訊、目前滑降與總滑降。  
滑降畫面包含時間、移動距離、最大速度、平均速度與總下降。

## 開始泳池游泳

- 1 按下動作鍵 **A**。
- 2 選擇 **泳池游泳**。
- 3 選擇泳池大小或手動輸入泳池大小。
- 4 按下動作鍵 **A** 以開始活動計時。
- 5 開始您的活動。  
裝置會自動記錄游泳的組別與趟別。
- 6 休息時按下返回鍵 **B**。  
休息畫面出現。
- 7 按下返回鍵 **B** 開始下一組計時器。
- 8 完成活動後，按下動作鍵 **A** 以停止活動計時，然後

長按動作鍵 **A** 以儲存活動。

## 設定泳池大小

- 1 按下動作鍵 **A**。
- 2 選擇 **泳池游泳**。
- 3 向上滑。
- 4 選擇 **設定 > 泳池大小**。
- 5 選擇泳池大小或輸入自訂大小。

## 游泳專門術語

**趟**：從泳池一端游到另一端為一趟。

**組**：連續一到多趟為一組。每次休息後開始新的一組。

**划水數**：佩戴裝置的手臂每完成一次完整的划水動作，即算一次划水數。

**SWOLF**：您的 SWOLF 分數是您完成一趟的秒數與划水次數的總和。例如秒數為 30、划水次數為 15，則 SWOLF 分數為 45。SWOLF 為游泳效率的評量，而和高爾夫一樣，分數越低越好。

## 高爾夫

### 下載高爾夫球場

第一次在某個球場打球前，您必須先使用 Garmin Connect app 下載該球場。

**備註**：如果您發現球場資訊錯誤或須更新，請前往 [高爾夫球場勘誤](#) 向我們回報。

- 1 從 Garmin Connect app 選擇 **下載高爾夫球場 > +**。
- 2 選擇一個高爾夫球場。
- 3 選擇 **下載**。

下載完成後，球場即會出現在 Venu 2/2S 裝置的球場清單中。

### 開始打高爾夫

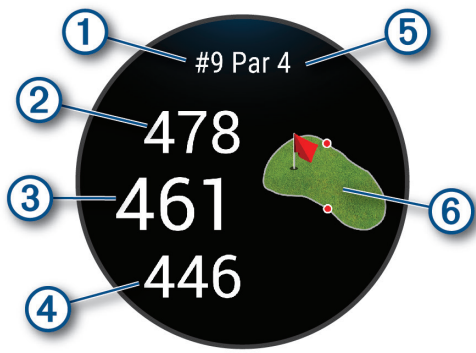
第一次在某個球場打球前，您必須先使用您的手機下載該球場(下載高爾夫球場，第 13 頁)，已下載的球場會自動更新。在開始打高爾夫前，請先將裝置充飽電(為裝置充電，第 23 頁)。

- 1 按下動作鍵 **A**。
- 2 選擇 **高爾夫**。
- 3 等待裝置接收衛星訊號。
- 4 從球場清單選擇一個球場。
- 5 選擇 **✓** 以記錄球局分數。
- 6 向上或向下滑以滾動瀏覽球洞。

當您移動到下一個球洞，裝置會自動轉換。

### 球洞資訊

裝置會計算從您的位置到果嶺前緣、後緣，以及選取的旗桿位置的距離(變更旗桿位置，第 14 頁)。



① 目前球洞編號

② 距果嶺後緣的距離

③ 距果嶺中間的距離

④ 距果嶺前緣的距離

⑤ 該球洞的標準桿

⑥ 果嶺地圖

### 變更旗桿位置

球局進行時您可以放大果嶺，並移動旗桿的位置。

- 1 選擇地圖。  
果嶺地圖將放大顯示。
- 2 向上或向下滑以滾動瀏覽旗桿位置。  
▼ 代表選取的旗桿位置。
- 3 按下返回鍵 Ⓟ 以接受選取的旗桿位置。  
球洞資訊畫面會更新距離以反映新的旗桿位置。旗桿位置只會儲存於該球局。

### 檢視旗桿方向

PinPointer 功能在您看不到果嶺時提供方向輔助。

透過此功能，即使您在樹叢中或沙坑裡，也可以找到擊球方向。

**備註：**請勿在高爾夫球車上使用 PinPointer 功能，高爾夫球車會干擾並影響電子羅盤的準確度。

- 1 按下動作鍵 Ⓜ。
- 2 選擇 📍。  
箭頭將指向旗桿的位置。

### 檢視安全打點與狗腿彎距離

您可以檢視標準桿 4 桿及 5 桿球洞的安全打點與狗腿彎距離的清單。

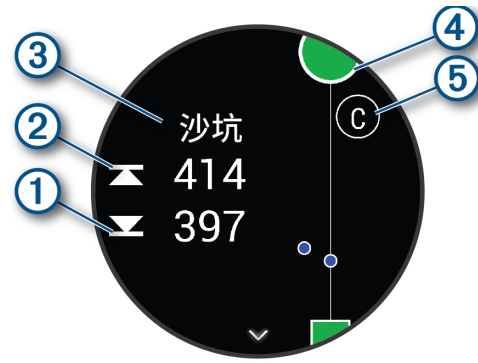
- 1 按下動作鍵 Ⓜ。
- 2 選擇 📍。

**備註：**距離與位置在您通過後會從清單中移除。

### 檢視障礙區

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

- 1 在球洞資訊頁面按下動作鍵 Ⓜ，然後選擇 ⚠️。



- 與最靠近的障礙區前緣 ① 與後緣 ② 的距離會顯示在螢幕上。
- 障礙區類型 ③ 會顯示於螢幕頂端。
- 畫面頂端的半圓形 ④ 代表果嶺。果嶺下方的線條代表球道中線。
- 障礙區 ⑤ 會以字母標示障礙區在球洞的順序，並以相對於球道的位置顯示於果嶺下方。

- 2 滑動螢幕以檢視目前球洞的其他障礙區。

### AutoShot 功能測量揮桿

您的裝置協助記錄您在球道上每一桿的距離，以便稍後查看(檢視擊球紀錄，第 15 頁)。推桿動作不會被記錄。

- 1 打高爾夫球時，將裝置配戴在慣用手，自動偵測的效果較佳。  
當裝置偵測到揮桿時，您與擊球點的距離將會顯示在螢幕頂部 ①。



**小秘訣：**點一下螢幕頂部可隱藏揮桿距離 10 秒鐘。

- 2 揮下一桿。  
裝置記錄上一桿的擊球距離。

### 記錄分數

- 1 打高爾夫時按下動作鍵 Ⓜ。
- 2 選擇 ✍️。
- 3 向上或向下滑以切換球洞。
- 4 點一下螢幕中心。
- 5 選擇一或十設定分數。

### 設定計分方式

您可以變更裝置的計分方式。

- 1 長按返回鍵 Ⓟ。
- 2 選擇 ⚙️ > 活動與應用程式 > 高爾夫。
- 3 選擇活動設定。

- 4 選擇 **計分 > 計分方式**。
- 5 選擇一個計分方式。

### 關於定分式比賽計分

當您選擇定分式比賽計分時(設定計分方式, 第 14 頁), 是以相對於標準桿所用之桿數計點, 球局結束時分數最高者獲勝。此裝置是依照美國高爾夫協會制定之標準給點。定分式計分賽的計分卡是以點數而非桿數計算。

點數	相對於標準桿之使用桿數
0	高於標準桿 2 桿或以上
1	高於標準桿 1 桿
2	標準桿
3	低於標準桿 1 桿
4	低於標準桿 2 桿
5	低於標準桿 3 桿

### 高爾夫數據追蹤

啟用裝置的數據追蹤, 即可檢視您在目前球局的數據(檢視球局摘要, 第 15 頁)。您可以使用 Garmin Golf app 比較並追蹤球局表現的進步。

- 1 長按返回鍵 **Ⓟ**。
- 2 選擇 **⚙ > 活動與應用程式 > 高爾夫**。
- 3 選擇活動設定。
- 4 選擇 **計分 > 數據追蹤**。

### 記錄高爾夫數據

記錄數據前, 必須先啟用數據追蹤(高爾夫數據追蹤, 第 15 頁)。

- 1 在電子計分卡, 點一下螢幕中心。
- 2 設定已揮桿數, 並選擇 **下一個**。
- 3 設定已推桿數, 並選擇 **完成**。
- 4 選擇一個選項:
  - 如果球有擊上球道, 請選擇 **↑**。
  - 如果球未擊上球道, 請選擇 **↶** 或 **↷**。

### 檢視擊球紀錄

- 1 完成球洞後, 按下動作鍵 **Ⓜ**。
- 2 選擇 **🕒** 檢視前一桿資訊。
- 3 選擇 **⋯** 檢視該球洞每一桿的資訊。

### 檢視球局摘要

球局中, 您可以檢視您的分數、數據以及步數。

- 1 按下動作鍵 **Ⓜ**。
- 2 選擇 **🕒**。

### 結束球局

- 1 按下動作鍵 **Ⓜ**。
- 2 選擇 **結束**。
- 3 向上滑。
- 4 選擇一個選項:
  - 選擇 **儲存** 以儲存球局並回到手錶模式。
  - 選擇 **編輯分數** 編輯計分卡。

- 選擇 **放棄活動** 以放棄球局並回到手錶模式。
- 選擇 **暫停** 以暫停球局稍後回來。

## Garmin Golf App

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

Garmin Golf app 可與 Garmin Connect 帳戶同步資料。您可以在手機的 app 商店下載 Garmin Golf app。

## 訓練

### 設定個人資料

您可以更新您的性別、出生年、身高、體重、佩戴習慣與心率區間(設定您的心率區間, 第 7 頁)。裝置會使用這些資訊計算正確的訓練數據。

- 1 長按返回鍵 **Ⓟ**。
- 2 選擇 **⚙ > 使用者資訊**。
- 3 選擇一個選項。

### 訓練課表

裝置可以帶著您完成多步驟的訓練, 包含每個步驟的目標, 例如距離、時間、次數或其他指標。裝置預載了多種活動的訓練課表, 包括肌力、有氧、跑步與自行車。您可以使用 Garmin Connect 建立或搜尋更多訓練課表, 並傳送到您的裝置。

您可以使用 Garmin Connect 裡的行事曆功能建立訓練計畫, 並將其傳送到您的裝置。

### 開始訓練

裝置可以一步一步帶著您完成訓練課表。

- 1 按下動作鍵 **Ⓜ**。
- 2 選擇一個活動。
- 3 向上滑。
- 4 選擇 **訓練**。
- 5 選擇一個訓練。

**備註:** 只有與所選活動相容的訓練才會出現在清單中。

- 6 選擇 **開始訓練**。
- 7 按下動作鍵 **Ⓜ** 以開始活動計時。

開始訓練後, 裝置會顯示每個訓練步驟、步驟備註(選用)、目標(選用), 以及目前的訓練數據。肌力、瑜珈或皮拉提斯活動會顯示指導動畫。

### 使用 Garmin Connect 上的訓練計畫

在下載 Garmin Connect 的訓練計畫之前, 您必須持有 Garmin Connect 帳戶(*Garmin Connect*, 第 17 頁), 並且已將 Venu 2/2S 裝置與相容的智慧型手機配對。

- 1 在 Garmin Connect app 中, 選擇 **☰** 或 **⋯**。
- 2 選擇 **訓練 > 訓練計畫**。
- 3 選擇並排定訓練計畫。

- 4 依照螢幕指示操作。
- 5 於行事曆中確認訓練計畫。

### 調適性訓練計畫

您的 Garmin Connect 帳戶備有符合您的訓練目標的調適性訓練計畫與 Garmin Coach 虛擬教練。例如，您可以回答幾個問題並找到能幫助您完成 5 公里比賽的計畫。該計畫會視您的體能等級、上課與排程偏好、以及比賽日期調整。當您開始一個計畫，Garmin Coach 虛擬教練快覽將新增到您的 Venu 2/2S 裝置的快覽循環清單。

### 開始今天的訓練

當您將訓練計畫傳送到您的裝置，Garmin Coach 虛擬教練快覽將出現在您的快覽循環清單內。

- 1 在時間錶面，滑動螢幕以檢視 Garmin Coach 虛擬教練快覽。
- 2 選擇該快覽。  
如果今天有排定的訓練活動，裝置將顯示訓練名稱並提示您開始訓練。
- 3 選擇一個訓練。
- 4 選擇 **檢視** 以檢視訓練步驟，看完步驟可向右滑（選用）。
- 5 選擇 **開始訓練**。
- 6 依照螢幕指示操作。

### 檢視排定的訓練

您可以在您的訓練行事曆中檢視已排定的訓練，並開始訓練。

- 1 按下動作鍵 (A)。
- 2 選擇一個活動。
- 3 向上滑。
- 4 選擇 **訓練行事曆**。  
您排定的訓練會依日期排序顯示。
- 5 選擇一個訓練。
- 6 選擇一個選項：
  - 要檢視訓練的步驟，請選擇 **檢視**。
  - 要開始此訓練，請選擇 **開始訓練**。

## 個人紀錄

當您完成活動時，裝置會顯示此次活動中達到的所有新個人紀錄。個人紀錄包含主要肌力訓練動作的最高重量、常見比賽距離的最快時間、以及最長的跑步或騎乘距離。

### 檢視個人紀錄

- 1 在時間錶面長按返回鍵 (B)。
- 2 選擇 **歷史紀錄 > 個人紀錄**。
- 3 選擇一個運動。
- 4 選擇一個紀錄。
- 5 選擇 **檢視個人紀錄**。

### 恢復個人紀錄

您可以分別將各個紀錄還原到前一次的紀錄。

- 1 在時間錶面長按返回鍵 (B)。
- 2 選擇 **歷史紀錄 > 個人紀錄**。

- 3 選擇一個運動。
- 4 選擇要復原的紀錄。
- 5 選擇 **恢復前次紀錄 > ✓**。

**備註：**此動作不會刪除任何已儲存的活動。

### 清除個人紀錄

- 1 在時間錶面長按返回鍵 (B)。
- 2 選擇 **歷史紀錄 > 個人紀錄**。
- 3 選擇一個運動。
- 4 選擇要刪除的紀錄。
- 5 選擇 **清除個人紀錄 > ✓**。

**備註：**此動作不會刪除任何已儲存的活動。

### 清除所有個人紀錄

- 1 在時間錶面長按返回鍵 (B)。
- 2 選擇 **歷史紀錄 > 個人紀錄**。
- 3 選擇一個運動。
- 4 選擇 **清除所有紀錄 > ✓**。

此動作只會刪除該項運動的個人紀錄。

**備註：**此動作不會刪除任何已儲存的活動。

## 導航

您可以裝置上的 GPS 導航功能儲存位置、導航至某地點或導航回家。

### 儲存您的位置

您的裝置必須接收到衛星訊號，才能導航到已儲存的位置。

位置是您在裝置中記錄與儲存的點位。如果您想要記住某個地標或是須要回到某個地點，您可以標記該位置。

- 1 前往您想要標記的地點。
- 2 按下動作鍵 (A)。
- 3 選擇 **導航 > 儲存所在位置**。

**小祕訣：**要快速標記位置，您可以從快捷目錄選擇 (使用快捷目錄，第 1 頁)。

裝置取得 GPS 訊號後，螢幕將出現位置資訊。

- 4 選擇 **✓**。
- 5 選擇一個圖示。

### 刪除位置

- 1 按下動作鍵 (A)。
- 2 選擇 **導航 > 已儲存位置**。
- 3 選擇一個位置。
- 4 選擇 **刪除 > ✓**。

### 導航到已儲存位置

您的裝置必須接收到衛星訊號，才能導航到已儲存的位置。

- 1 按下動作鍵 (A)。
- 2 選擇 **導航 > 已儲存位置**。

- 3 選擇一個位置，並選擇 **前往**。
- 4 按下動作鍵 **A** 以開始活動計時。
- 5 開始移動。  
螢幕出現羅盤頁面，羅盤的箭頭指向已儲存位置。  
**小秘訣：**為了提高導航的準確度，請將螢幕的頂端朝向您要移動的方向。

## 導航回起點

您的裝置必須接收到衛星訊號、開始計時、並開始您的活動，才能導航回起點。

在活動中隨時都能選擇返回起點。例如：在初次到訪的城市路跑，不確定如何回到路徑起點或飯店，即可使用回到起點功能，但此功能不適用所有活動。

- 1 長按返回鍵 **B**。
- 2 選擇 **導航 > 回到起點**。  
螢幕顯示電子羅盤。
- 3 開始移動。  
電子羅盤指針會朝向起點。  
**小秘訣：**為了提高導航的準確度，請將裝置朝向導航的方向。

## 停止導航

- 要停止導航並繼續活動，請長按返回鍵 **B**，然後選擇 **停止導航**。
- 要停止導航並結束活動，按下動作鍵 **A**，然後選擇 **✓**。

## 電子羅盤

裝置具備可自動校正的三軸電子羅盤。電子羅盤的功能和外觀會隨著您的活動、是否啟用 GPS，是否正導航至目的地而改變。

### 手動校正電子羅盤

#### 注意

請在戶外進行電子羅盤的校正。為了改善方向的準確度，請避免站在會影響磁場的物體旁，例如車輛、建築物或高壓電纜。

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

- 4 長按返回鍵 **B**。
- 5 選擇 **☰ > 感測器 > 電子羅盤 > 開始校正**。
- 6 依照螢幕指示操作。  
**小秘訣：**以一個小的 8 字型移動手腕，直到跳出訊息。

## 歷史紀錄

裝置可以儲存多達 200 個小時的活動數據。您可以同步您的數據，即可在 Garmin Connect 帳戶上檢視無限多的活動、活動追蹤紀錄和心率監測數據(使用 [Garmin Connect App 更新軟體](#)，第 23 頁) (使用 [Garmin Connect 電腦版](#)，第 18 頁)。

如果裝置記憶體已滿，會從最早的數據開始覆寫。

## 使用歷史紀錄

- 1 長按返回鍵 **B**。
- 2 選擇 **歷史紀錄**。
- 3 選擇一個選項：
  - 要檢視本週的活動，請選擇 **本週**。
  - 要檢視更久之前的活動，請選擇 **前幾週**。
- 4 選擇一個活動。
- 5 選擇 **▲**，然後選擇一個選項：
  - 要檢視各圈的更多資訊，請選擇 **計圈**。
  - 要檢視各組重訓的更多資訊，請選擇 **組數**。
  - 要檢視各組游泳的更多資訊，請選擇 **間歇訓練**。
  - 要檢視各心率區間內的時間，請選擇 **區間內時間**。
  - 要刪除所選活動，請選擇 **刪除**。

## 檢視各心率區間的時間

您必須完成並儲存帶有心率的活動，才能檢視心率區間數據。檢視您在各心率區間內的時間可以幫助您調整訓練強度。

- 1 長按返回鍵 **B**。
- 2 選擇 **歷史紀錄**。
- 3 選擇一個選項：
  - 要檢視本週的活動，請選擇 **本週**。
  - 要檢視更久之前的活動，請選擇 **前幾週**。
- 4 選擇一個活動。
- 5 向上滑，然後選擇 **區間內時間**。

## 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 app 配對裝置與智慧型手機，您可以建立免費的帳戶；您也可以在設置 Garmin Express 應用軟體([Garmin.com.tw/express](#))時建立帳戶。

**儲存活動：**在使用裝置完成並儲計時存活動後，您可以將活動上傳至 Garmin Connect，資料要保存多久都沒問題。

**分析資料：**檢視更多關於健身和戶外活動的詳細資訊，包括時間、距離、高度、心率、熱量消耗、踏頻、最大攝氧量、跑步動態資料、活動鳥瞰圖、配速和速度表 ... 等，甚至自訂分析報表。

**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 22 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：**您可以與朋友連線以追蹤彼此的活動，或是轉貼您的活動的連結到常用的社群網站。

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

## 使用 Garmin Connect app

將裝置與智慧型手機配對後(配對您的智慧型手機，第 2 頁)，使用 Garmin Connect app 上傳全部活動資料到您的 Garmin Connect 帳戶。

- 1 確認您的手機已開啟 Garmin Connect app。
- 2 將智慧型手機與裝置保持在 10 公尺以內的距離。裝置將自動與 Garmin Connect app 和您的 Garmin Connect 帳戶同步資料。

## 使用 Garmin Connect 電腦版

Garmin Express 應用軟體可透過電腦將您的裝置連上您的 Garmin Connect 帳戶。您可以使用 Garmin Express 應用軟體將您的活動資料上傳到 Garmin Connect 帳戶，或將資料如訓練或訓練計畫從 Garmin Connect 網站傳送到您的裝置。您也可以將音樂加入裝置(載入個人音源內容，第 3 頁)。您也可以安裝軟體更新及管理您的 Connect IQ app。

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

# 自訂您的裝置

## 自訂錶面

您可以從出廠預載的錶面選擇或者從 Connect IQ 下載(Connect IQ 功能，第 3 頁)，也可以編輯現有的錶面

(編輯錶面，第 18 頁)，或新增錶面樣式(建立自訂錶面，第 18 頁)。

- 1 在時間錶面長按返回鍵 **B**。
- 2 選擇 **錶面**。
- 3 向左或右滑動以瀏覽可用錶面。
- 4 點一下觸控螢幕以選擇錶面。

## 建立自訂錶面

您可以透過選擇錶面的排列方式、顏色與其他資料來建立新的錶面。

- 1 在時間錶面長按返回鍵 **B**。
- 2 選擇 **錶面**。
- 3 向左滑動螢幕，然後選擇 **+**。
- 4 上下滑動螢幕以切換背景選項，然後點擊螢幕以選擇想要顯示的背景。  
**提示：** 圖示表示背景為實時動態錶面圖案。
- 5 上下滑動螢幕以切換模擬指針和數字錶面，然後點擊螢幕以選擇想要顯示的錶面。
- 6 上下滑動螢幕以切換主題色，然後點擊螢幕以選擇想要顯示的顏色。
- 7 選擇您想要自訂的每個資料欄位，然後選擇想要顯示的資料。  
錶面旁邊的白色顯示框代表您可自訂此欄位資料。
- 8 向左滑動螢幕以自訂時間標記。
- 9 上下滑動螢幕以切換時間標記。
- 10 按下動作鍵 **A**。  
將新錶面設定為您的時間錶面。

## 編輯錶面

您可以自訂錶面的樣式與資料欄位。

- 1 在時間錶面長按返回鍵 **B**。
- 2 選擇 **錶面**。
- 3 向左或右滑動以瀏覽可用錶面。
- 4 選擇 以編輯錶面
- 5 選擇要編輯的項目。
- 6 上下滑動螢幕以切換選項。
- 7 按下 **A** 以選擇選項。
- 8 點一下觸控螢幕以選擇錶面。

## 自訂快捷目錄

新增、重新排列和移除快捷目錄裡的控制項(使用快捷目錄，第 1 頁)。

- 1 長按動作鍵 **A**。  
顯示快捷目錄。
- 2 長按返回鍵 **B**。  
快捷目錄切換為可編輯的模式。
- 3 選擇要自訂的控制項。
- 4 選擇一個選項：
  - 要變更快捷目錄上控制項的位置，請選擇要呈現的位置，或是拖曳控制項至新的位置。
  - 選擇 以移除快捷目錄中的控制項。

5 如有需要，選擇 **+** 新增控制項到快捷目錄。

**備註：**至少先刪除一個控制項，才能再新增控制項至快捷目錄。

## 設定捷徑

您可以將最愛的控制項設定為捷徑，例如 Garmin Pay 電子錢包或音樂控制。

- 1 在時間錶面，向右滑動螢幕。
- 2 選擇一個選項：
  - 若您是第一次設定捷徑，請向上滑動螢幕，然後選擇 **設定**。
  - 若您先前有設定過捷徑，長按返回鍵 **⌂**，然後選擇 **⌂ > 快捷鍵**。
- 3 選擇一個捷徑。

在時間錶面錶面向右滑動即出現此捷徑。

## 活動與應用程式設定

裝置可依照需求自訂每個預載的活動應用程式，例如您可以自訂資料頁面、加入警示提醒與訓練功能；但並非所有設定都適用於所有的活動類型，且會隨著手錶型號而改變。

長按返回鍵 **⌂**，然後選擇 **⌂ > App 應用程式**，然後選擇一項活動。

**主題色：**設定活動顏色幫助識別進行中的活動。

**警示：**設定活動訓練的警示 (**警示**，第 19 頁)。

**自動計圈：**設定自動計圈功能的選項 (**自動計圈**，第 20 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 20 頁)。

**自動休息：**在室內游泳時，開啟裝置自動偵測休息狀態及新建休息區間。

**自動換頁：**讓您在計時期間於所有活動資料畫面間自動切換 (**自動換頁**，第 20 頁)。

**自動計組：**讓裝置在肌力訓練活動中自動開始與結束每一組訓練。

**球桿提示：**啟用裝置在每次擊球時，提示您輸入使用的高爾夫球桿。

**資料畫面：**讓您自訂或增加活動的資料畫面 (**自訂資料畫面**，第 19 頁)。

**揮桿距離：**設定揮桿平均距離。

**編輯重量：**讓您在重量訓練或有氧活動中，增加訓練的重量。

**GPS：**設定 GPS 天線的模式 (**變更 GPS 設定**，第 20 頁)。

**泳池大小：**設定游泳池的長度。

**計分方式：**設定以總桿賽或定分式比賽形式進行高爾夫活動。

**數據追蹤：**啟用於高爾夫球賽中記錄數據。

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

**錦標賽模式：**停用認證比賽中禁止使用的功能。

**振動提示：**啟用呼吸活動時吸氣或呼氣的通知。

## 自訂資料畫面

根據訓練目標或選用的配件，您可以自訂頁面資料。例如自訂其中一個資料欄位顯示您的單圈配速度或心率區間。

- 1 長按返回鍵 **⌂**。
- 2 選擇 **⌂ > App 應用程式**。
- 3 選擇一個活動。
- 4 選擇活動設定。
- 5 選擇 **訓練頁面**。
- 6 選擇要自訂的資料畫面。
- 7 選擇一個或多個選項：

**備註：**並非每個活動都有全部的選項。

- 選擇 **欄位配置** 以調整每個資料頁面樣式與欄位數量。
- 選擇頁面後選擇 **自訂欄位** 以自訂想要的欄位。
- 要顯示或隱藏資料頁面，請選擇欄位旁的切換開關。
- 要顯示或隱藏心率區間頁面，請選擇 **心率區間圖**。

## 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，但部分警示 (例如心率或踏頻) 僅適用於特定活動。警示類型分為：事件警示、範圍警示以及循環警示三種。

**事件警示：**事件是一個特定值，事件警示會發出一次通知。例如，您可以將裝置設定為在達到卡路里燃燒的目標時發出警示。

**範圍警示：**每當裝置超出某個指定範圍時，範圍警示即會發出通知。例如，您可以設定裝置在您的心率低於每分鐘 60 下 (bpm) 或高於 210 bpm 時發出警示。

**循環警示：**每當裝置記錄到特定的值或間隔時間時，循環提示即會發出通知。例如，您可以將裝置設定為每 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
心率	範圍	設定最大心率或選擇心率區間。
配速	範圍	設定最快與最慢配速
走 / 跑模式	循環	在一般區間中設定步行時間
速度	範圍	設定最大與最小速度
划水速	範圍	設定每分鐘最大與最小划水速
時間	事件、循環	設定時間區間

## 設定警示

- 1 長按返回鍵 **Ⓟ**。
- 2 選擇 **⚙ > App 應用程式**。
- 3 選擇一個活動。  
**備註：**此功能不適用於全部活動。
- 4 選擇活動設定。
- 5 選擇 **警示**。
- 6 選擇一個選項：
  - 選擇 **新增** 以新增活動警示。
  - 選擇現有的警示名稱。
- 7 如有需要，選擇警示類型。
- 8 選擇一個區間，輸入最小與最大值或輸入一個自訂的警示值。
- 9 若有需要，請開啟警示。

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

## 自動計圈

### 使用自動計圈標記圈數

裝置可設定使用自動計圈功能自動標記特定的距離。此功能對於比較活動時各區(例如每 5 公里或 1 英里)的表現非常有幫助。

- 1 長按返回鍵 **Ⓟ**。
- 2 選擇 **⚙ > App 應用程式**。
- 3 選擇一個活動。  
**備註：**此功能不適用於全部活動。
- 4 選擇活動設定。
- 5 選擇一個選項：
  - 選擇切換開關以開啟或關閉自動計圈功能。
  - 選擇 **自動計圈** 設定自動標記的距離。

每當完成一段計圈時，螢幕即顯示此圈完成的時間。若開啟振動警示，裝置也會發出振動提醒(系統設定，第 20 頁)。

## 啟用自動暫停(Auto Pause)

您可以使用自動暫停功能，在停止移動或配速 / 速度低於所設定的數值時，自動暫停計時功能。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 長按返回鍵 **Ⓟ**。
- 2 選擇 **⚙ > App 應用程式**。
- 3 選擇一個活動。  
**備註：**此功能不適用於全部活動。
- 4 選擇活動設定。
- 5 選擇 **自動暫停**。
- 6 選擇一個選項：  
**備註：**並非每個活動都有全部的選項。
  - 要在停止移動時自動暫停計時器，請選擇 **當停止時**。

- 要在配速低於指定值時自動暫停計時器，請選擇 **配速**。
- 要在速度低於指定值時自動暫停計時器，請選擇 **速度**。

## 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 長按返回鍵 **Ⓟ**。
- 2 選擇 **⚙ > App 應用程式**。
- 3 選擇一個活動。  
**備註：**此功能不適用於全部活動。
- 4 選擇活動設定。
- 5 選擇 **自動換頁**。
- 6 選擇換頁的速度。

## 變更 GPS 設定

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

- 1 長按返回鍵 **Ⓟ**。
- 2 選擇 **⚙ > App 應用程式**。
- 3 選擇要自訂的活動。
- 4 選擇活動設定。
- 5 選擇 **GPS**。
- 6 選擇一個選項：
  - 選擇 **關閉** 以在此活動中停用 GPS。
  - 選擇 **僅 GPS** 以啟用 GPS 衛星系統。
  - 選擇 **GPS + GLONASS** (俄羅斯衛星系統) 以在天空能見度差時取得較準確的位置資訊。
  - 選擇 **GPS + GALILEO** (歐盟衛星系統) 以在天空能見度差時取得較準確的位置資訊。

**備註：**相較於單純使用 GPS，同時使用 GPS 與其他衛星系統會加快電池的消耗。

## 手機與藍牙設定

長按返回鍵 **Ⓟ**，然後選擇 **⚙ > 連結 > 手機**。

**狀態：**顯示目前連線狀態，與切換藍牙連線開關。

**智慧通知：**依據選項自動開啟或關閉智慧通知(啟用藍牙通知，第 2 頁)。

**與手機配對：**使用藍牙配對相容的智慧型手機。

**連結通知：**與手機連線或斷線時發出提示。

**停止 LiveTrack：**終止進行中的 LiveTrack 階段。

## 電量管理

長按 **Ⓟ**，然後選擇 **⚙ > 電量管理**。

**省電模式：**關閉某些裝置功能以達到最長的電池使用時間。

**電量百分比：**以百分比 % 顯示剩餘電量。

**續航預估：**以剩餘時間預估值顯示電池續航力。

## 系統設定

長按返回鍵 **Ⓟ**，然後選擇 **⚙ > 系統**。

**自動鎖定：**自動鎖定觸控螢幕防止誤觸。您可以按下動

作鍵 **A** 來解除鎖定。

**語言：**設定裝置顯示的語言。

**時間：**設定時間格式與其來源依據 ([時間設定](#)，第 21 頁)。

**日期：**設定裝置顯示的日期與其格式。

**顯示：**設定調整顯示關閉時間與背光亮度 ([顯示設定](#)，第 21 頁)。

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

**振動提示：**開啟或關閉振動警示並設定振動強度。

**勿擾模式：**開啟或關閉勿擾模式。

**單位：**設定裝置顯示的測量單位 ([變更測量單位](#)，第 22 頁)。

**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，但可能需您更頻繁的為裝置充電。

**USB 模式：**當連接至電腦時，設定裝置為 USB 媒體傳輸模式或 Garmin 模式。

**重新設定：**恢復出廠設定或刪除個人資料重置設定 ([恢復出廠設定](#)，第 25 頁)。

**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也會被刪除。

**軟體更新：**確認是否有可安裝的軟體更新。

**關於：**顯示機台序號、悠遊卡 ID、軟體版本、電子標籤、通訊協定與版權聲明。

## 時間設定

長按返回鍵 **B**，然後選擇 **⚙ > 系統 > 時間**。

**時間格式：**設定時間為 12 小時制或 24 小時制。

**時間設定：**手動設定時間，或根據已配對的行動裝置自動設定時間。

**同步時間：**允許裝置根據您的智慧型手機上的時間或 GPS 位置自動設定日期時間。

### 時區

每次開啟裝置衛星定位或與智慧型手機同步後，裝置會自動偵測您的時區和時間日期。

### 使用 GPS 同步時間

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

- 1 在時間錶面長按返回鍵 **B**，選擇 **⚙ > 快捷目錄**。
- 2 選擇移除的捷徑，並將使用 **GPS 設定時間** 加入控制項選單。
- 3 在時間錶面長按動作鍵 **A** 進入快捷目錄。
- 4 點選 **🌐**，並選擇 **使用 GPS**。等待裝置接收衛星訊號。

### 手動設定時間

裝置預設與智慧型手機配對後，會自動同步時間。

- 1 長按返回鍵 **B**。

- 2 選擇 **⚙ > 系統 > 時間 > 時間設定 > 手動**。

- 3 選擇 **時間**，並輸入時間。

## 設定鬧鐘

您可以設定多個鬧鐘，並將其設定為一次性鬧鐘或者重複鬧鐘。

- 1 長按返回鍵 **B**。
- 2 選擇 **時間 > 鬧鐘 > 新增鬧鐘**。
- 3 選擇 **時間**，然後輸入時間。
- 4 選擇 **重複**，然後選擇一個選項。
- 5 選擇 **名稱**，然後選擇鬧鐘的說明。

## 刪除鬧鐘

- 1 長按返回鍵 **B**。
- 2 選擇 **時間 > 鬧鐘**。
- 3 選擇一個鬧鐘，再選擇 **刪除**。

## 開始倒數計時器

- 1 長按返回鍵 **B**。
- 2 選擇 **時間 > 計時器**。
- 3 輸入時間，然後選擇 **✓**。
- 4 按下動作鍵 **A**。

## 使用碼表

- 1 長按返回鍵 **B**。
- 2 選擇 **時間 > 碼表**。
- 3 按下動作鍵 **A** 以開始活動計時。
- 4 按下返回鍵 **B** 以重新計圈計時。  
碼表總計時間仍會繼續計時。
- 5 按下動作鍵 **A** 以停止活動計時。
- 6 選擇一個選項：
  - 向下滑動以重設計時器。
  - 若要儲存碼表時間，請向上滑動螢幕，然後選擇 **儲存**。
  - 若要檢視計圈計時器，請向上滑動螢幕，然後選擇 **檢視圈數**。
  - 若要離開碼表，請向上滑動螢幕，然後選擇 **完成**。

## 顯示設定

長按返回鍵 **B**，然後選擇 **⚙ > 系統 > 顯示**。

**亮度：**設定顯示亮度的等級。

**顯示關閉時間：**設定顯示持續的時間。您可使用 **總是開啟** 選項以保持整天開啟，並僅關閉背景。此選項會影響電池及顯示效能 ([關於 AMOLED 螢幕](#)，第 23 頁)。

**備註：**隨時開啟與手勢設定會在睡眠期間停用，以免顯示器在睡著時開啟。

**抬手：**設定旋轉抬手即開啟顯示。旋轉手勢包含裝置靠近身體。您可以設定 **只在活動期間** 啟用抬手顯示，也可以調整抬手背光的靈敏度。

**活動期間：**依據定時活動期間的待機時間設定，將顯示螢幕設為保持開啟或關閉狀態。

## 變更測量單位

您可以自訂裝置上顯示的測量單位。

- 1 在時間錶面長按返回鍵 **B**。
- 2 選擇 **✓ > 系統 > 單位**。
- 3 選擇一個測量類別。
- 4 選擇測量單位。

## Garmin Connect 設定

您可以從 Garmin Connect app 或從 Garmin Connect 網頁版登入您的 Garmin Connect 帳戶變更裝置設定。部份設定無法從裝置變更，只能登入 Garmin Connect 帳戶修改。

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

完成自訂設定，同步資料後將套用變更至裝置(使用 *Garmin Connect app*，第 18 頁；使用 *Garmin Connect 電腦版*，第 18 頁)。

## 無線感測器

裝置可以與 ANT+ 無線感測器配對。您的裝置具備音樂功能，也可以搭配藍牙感測器使用。更多相容性與選購配件資訊，請前往 [Garmin.com.tw/buy](http://Garmin.com.tw/buy)。

### 配對無線感測器

首次使用無線 ANT+ 或藍牙感測器連結 Garmin 裝置之前，必須先將裝置與感測器進行配對。完成配對後，當開始活動時且感測器在連結範圍內，即自動與裝置連結。

**小秘訣：**當啟用感測器且在裝置附近活動時，部分 ANT+ 感測器會自動與您的裝置配對。

- 1 與其它無線感測器保持至少 10 公尺以上的距離。
- 2 如果您配對心率感測器，請佩戴心率感測器。若沒有佩戴的話，心率感測器不會傳送或接收資料。
- 3 長按返回鍵 **B**。
- 4 選擇 **☰ > 感測器 > 新增**。
- 5 將裝置移到感測器的 3 公尺之內，並等待裝置與感測器配對。在兩者連結之後，圖示會顯示於裝置螢幕上方。

### 步頻感測器

您的裝置相容於步頻感測器，當進行室內訓練或是 GPS 訊號微弱時，可以使用步頻感測器取代 GPS 來記錄配速和距離。步頻感測器隨時待命可傳送資料(如同心率感測器一般)。

若您超過 30 分鐘未活動，步頻感測器會自動關機，以節省電池電量。當電池電量低時，裝置上會出現提示訊息，此時電池大約剩下 5 小時的使用時間。

### 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 22 頁)。

如果知道自己的校正係數，建議用手動校正。如果您曾經在其它 Garmin 產品校正過步頻感測器，您可能知道您的校正係數。

- 1 長按返回鍵 **B**。
- 2 選擇 **☰ > 感測器 > Foot Pod > 校正係數**。
- 3 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。

### 自動校正步頻感測器

在校正您的裝置之前，您必須先完成 GPS 定位，並將裝置與步頻感測器配對(配對無線感測器，第 22 頁)。

步頻感測器會自我校正，但您也可以開啟 GPS 在戶外跑步數次以提升速度與距離資料的準確度。

- 1 到戶外天空無遮蔽處站 5 分鐘。
- 2 開始跑步活動。
- 3 在操場連續不停跑 10 分鐘。
- 4 停止並儲存活動。

如有需要，步頻感測器校正數據會根據紀錄資料變更。除非您改變跑步方式，否則不需要再次校正步頻感測器。

### 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 22 頁)。
- 設定輪胎尺寸(校正速度感測器，第 22 頁)。
- 開始騎乘(開始騎乘，第 13 頁)。

### 校正速度感測器

在校正速度感測器之前，必須先完成裝置與速度感測器的配對(配對無線感測器，第 22 頁)。

- 1 選用手動校正可以提高其準確性。
- 2 長按返回鍵 **B**。
- 3 選擇 **感測器 > 速度 / 踏頻感測器 > 輪圈尺寸**。
- 4 選擇一個選項：
  - 選擇 **自動** 以自動計算輪圈尺寸並校正您的速度感測器。
  - 選擇 **手動**，然後輸入輪胎尺寸以手動校正您的速度感測器(輪胎尺寸和周長，第 27 頁)。

### 揮桿感測器

裝置相容於 Approach CT10 高爾夫揮桿追蹤系統。您可以使用已配對的球桿感測器自動追蹤高爾夫擊球資料，包括位置、距離和球桿類型。請參考揮桿追蹤系統的使用者手冊以取得更多相關資訊。

### 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 系列產品的使用者手冊。

**備註：**在與 Varia 系列設備配對前，可能需要更新 Venu 2/2S 軟體(使用 *Garmin Express 更新軟體*，第 23 頁)。

## tempe 溫度感測器

tempe 是一個 ANT+ 無線溫度感測器。您可以使用固定帶或固定環將感測器安裝在能接觸到環境空氣的位置，這樣可以確保能從穩定的來源取得正確的溫度資料。您必須將 tempe 與您的裝置配對，才能在裝置上顯示 tempe 提供的溫度資料。

## 裝置資訊

### 關於 AMOLED 螢幕

裝置預設最佳化電池效能與性能(延長電池使用時間, 第 25 頁)。

AMOLED 螢幕因為老化而出現的烙印情形實屬正常現象。為延長螢幕壽命，應避免長時間以高亮度顯示靜態圖像。為了大幅降低螢幕老化，Venu 2/2S 會在超過使用者選擇的顯示時間後關閉螢幕(顯示設定, 第 21 頁)。將手腕上的裝置朝身體的方向旋轉、雙擊螢幕或按壓按鍵皆能喚醒裝置。

### 為裝置充電

#### 警告

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

#### 注意

充電或連接至電腦前，請徹底清潔並擦乾傳輸接點與周圍區域以防鏽蝕。請參閱使用者手冊中的清潔說明。

- 1 將 USB 線較小的一端插入裝置的充電埠。



- 2 將 USB 線較大的一端插入一個 USB 供電埠。
- 3 將裝置充飽電。

### 產品更新

在電腦安裝 Garmin Express 應用軟體 ([Garmin.com.tw/express](http://Garmin.com.tw/express))。在智慧型手機安裝 Garmin Connect app。透過以上方式可輕鬆取得下列 Garmin 裝置服務：

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

### 使用 Garmin Connect App 更新軟體

在使用 Garmin Connect app 更新裝置軟體之前，您必須持有 Garmin Connect 帳戶，並且已將裝置與相容的智慧型手機配對(配對您的智慧型手機, 第 2 頁)。

同步 Garmin Connect app 與裝置(使用 Garmin Connect app, 第 18 頁)。

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

### 使用 Garmin Express 更新軟體

更新裝置之前必須先下載並安裝 Garmin Express 應用軟體(使用 Garmin Connect 電腦版, 第 18 頁)。

- 1 使用 USB 線將裝置連接到電腦。

當有可更新軟體時，Garmin Express 應用軟體會將更新傳送至您的裝置。

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

您的裝置會安裝更新。

### 檢視裝置資訊

您可以檢視裝置的機台序號、軟體版本、電子標籤、通訊協定與版權聲明等資訊。

- 1 長按返回鍵 。
- 2 選擇  > 系統 > 關於。

### 檢視電子標籤法規與符合性資訊

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

長按返回鍵  10 秒。

### 產品規格

電池種類	可充電式鋰聚合物電池
電池效能	Venu 2：智慧模式下最多可達 11 天 Venu 2S：智慧模式下最多可達 10 天
操作溫度	-20° ~ 50°C (-4° ~ 122°F)
充電溫度	0° ~ 45°C (32° ~ 113°F)
無線傳輸介面	ANT+、Bluetooth、Wi-Fi、NFC
防水等級	游泳，5 ATM <sup>1</sup>

<sup>1</sup> 可承受等同 50 公尺水深的壓力，更多資訊請參考 [Garmin.com.tw/legal/waterrating](http://Garmin.com.tw/legal/waterrating)。

### 電池效能資訊

電池效能取決於您所使用的功能，例如活動追蹤、光學心率、智慧通知、GPS 或連接感測器等。

模式	Venu 2 電池效能	Venu 2S 電池效能
智慧模式 + 活動追蹤 + 腕式心率	最多可達 11 天	最多可達 10 天
音樂手錶模式	最多可達 11 小時	最多可達 10 小時

## 疑難排解

模式	Venu 2 電池效能	Venu 2S 電池效能
GPS 模式	最多可達 22 小時	最多可達 19 小時
GPS 模式 + 音樂	最多可達 8 小時	最多可達 7 小時
螢幕隨顯模式	最多可達 2 天	最多可達 2 天

### 裝置保養

#### 注意

避免激烈的撞擊或粗暴的使用方式，這樣有可能減損產品的壽命。

避免在水中使用按鍵。

請勿使用尖銳的物品清潔裝置。

請勿使用堅硬或尖銳的物品來操作觸控螢幕，這有可能造成裝置損壞。

避免使用會破壞塑膠零件與表面處理的化學清潔劑、溶劑和驅蟲劑。

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

曝露於有水的環境會損壞皮錶帶，所以請避免游泳或洗澡時佩戴裝置，並盡可能保持皮錶帶的乾淨與乾燥。

請勿將裝置存放於可能會長時間曝露在極端溫度的環境，這有可能造成永久性的損壞。

### 裝置清潔

#### 注意

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

- 1 以絨布沾溫和清潔液擦拭裝置。
- 2 將裝置擦乾。

清潔後，請等待裝置完全風乾。

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

### 更換錶帶

裝置相容於標準快拆錶帶。Venu 2S 使用 18 公釐寬的錶帶、Venu 2 使用 22 公釐寬的錶帶。

- 1 滑動上下兩側橫軸的快拆軸心將錶帶與裝置分離。



- 2 將新錶帶彈簧棒的一端插入裝置。
- 3 滑開快拆拉桿，將彈簧棒與裝置的另一端對齊。
- 4 重複步驟 1 至 3 替換另一側的錶帶。

### 我的手機是否與裝置相容？

Venu 2/2S 相容於使用智慧藍牙的行動裝置。

前往 [Garmin.com.tw/ble](http://Garmin.com.tw/ble) 以取得相容性資訊。

### 我的手機無法連結到裝置

如果您的手機無法與裝置連結，您可以嘗試下列方法。

- 將您的手機與裝置關機後再重新開機。
- 在智慧型手機上啟用無線藍牙。
- 將 Garmin Connect app 更新至最新版本。
- 在 Garmin Connect app 與手機的藍牙設定中移除您的裝置，再重新進行配對。
- 若您購買新的智慧型手機，請從舊手機的 Garmin Connect app 移除您的裝置。
- 將您的智慧型手機帶到裝置的 10 公尺之內。
- 在智慧型手機上打開 Garmin Connect app，點選 或 ，再選擇 **Garmin 裝置** > **新增裝置** 進入配對模式。
- 在時間錶面長按返回鍵 ，然後選擇 > **手機** > **與手機配對**。

### 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 ([連結藍牙耳機](#), 第 4 頁)。

### 我的音樂或耳機連線中斷

當您使用藍牙將 Venu 2/2S 裝置與耳機連結時，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。
- 每款耳機因型號而有不同，您可以嘗試將手錶佩戴在另一隻手腕上。



### 我的裝置顯示語言錯誤

如果選擇了錯誤的裝置語言，請進入裝置更改。

- 1 長按返回鍵 。
- 2 選擇 。
- 3 向下滑到底，並選擇最後一個項目。
- 4 向下滑動到目錄列表中倒數第二個項目，然後選擇它。
- 5 選擇您的語言。

## 裝置沒有顯示正確的時間

當裝置與電腦或智慧型手機同步或取得 GPS 衛星訊號時，裝置即會更新時間與日期。在變更時區時您應該同步裝置取得正確的時間，並更新夏令時間。

- 1 長按返回鍵 ，然後選擇  > 系統 > 時間。
- 2 確認已啟用 **時間設定** 的 **自動** 選項。
- 3 選擇 **同步時間**。  
裝置已自動開始與智慧型手機同步時間。
- 4 要使用衛星訊號同步時間，請選擇使用 GPS。請至開放無遮蔽的戶外空間，並等待裝置接收衛星訊號。

## 延長電池使用時間



下列動作可以延長電池效能。

- 開啟 **省電模式** (**電量管理**，第 20 頁)。
- 停止使用 **總是開啟** 選項，改選較短時間的待機顯示 (**顯示設定**，第 21 頁)。
- 降低顯示亮度 (**顯示設定**，第 21 頁)。
- 從實時動態錶面圖案切換到靜態背景的錶面圖案 (**白訂錶面**，第 18 頁)。
- 當不需連線時關閉藍牙功能 (**關閉手機藍牙連線**，第 3 頁)。
- 關閉活動量記錄 (**活動量記錄設定**，第 9 頁)。
- 限制機台顯示的智慧通知 (**管理通知**，第 2 頁)。
- 停止廣播心率到其他相容的 Garmin 裝置 (**廣播心率到 Garmin 裝置**，第 7 頁)。
- 關閉腕式心率監測功能 (**關閉腕式心率**，第 7 頁)。
- 關閉自動脈搏血氧偵測 (**變更脈搏血氧追蹤模式**，第 8 頁)。

## 裝置重新開機



如果裝置停止回應，您可能需要重啟裝置。

**備註：**重啟裝置有可能刪除您的資料或設定。

- 1 長按動作鍵  15 秒。  
裝置關機。
- 2 長按動作鍵  1 秒以開啟裝置。

## 恢復出廠設定

藉由此動作您可以重置所有設定回到出廠設定。重設裝置前，您應該先將裝置與 Garmin Connect app 同步上傳活動數據。

- 1 長按返回鍵 。
- 2 選擇  > 系統 > 重新設定。
- 3 選擇一個選項：
  - 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。
  - 要將裝置恢復原廠設定，並保留所有使用者資訊及活動紀錄，請選擇 **回復預設設定**。

## 取得衛星訊號

裝置需要開放的戶外空間以收取衛星訊號，

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

## 改善衛星訊號接收

- 請經常將裝置同步到您的 Garmin Connect 帳戶：
  - 使用 USB 線與 Garmin Express 應用軟體連接您的裝置與電腦。
  - 啟用行動裝置藍牙以同步 Garmin Connect app。
  - 使用 Wi-Fi 無線網絡連結您的裝置與 Garmin Connect 帳戶。  
當連結 Garmin Connect 帳戶時，會載入近幾天的衛星資料，這將加速裝置的衛星訊號接收。
- 將裝置帶到戶外開放的區域，遠離高樓或樹木。
- 保持靜止幾分鐘等候衛星訊號接收。

## 活動量記錄

如需更多關於活動追蹤準確度的資訊，請前往 [Garmin.com.tw/legal/atdisclaimer](http://Garmin.com.tw/legal/atdisclaimer)。

## 我的步數似乎不準確

如果您的步數不準確，您可以嘗試下列方法：

- 將裝置戴在非慣用手腕上。
- 推嬰兒車或割草機時，請將裝置放在口袋中。
- 在只使用到手或手臂的活動時，將裝置放在口袋中。  
**備註：**裝置可能會將某些重複的動作誤判為步數，例如洗碗、折衣物或拍手。

## 爬樓層數據似乎不準確

裝置使用內建高度計來測量樓層的高度變化，爬一層樓約等於 3 公尺。

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

## 取得更多資訊

- 前往客戶服務支援中心 [support.Garmin.com/zh-TW](http://support.Garmin.com/zh-TW) 取得更多 Garmin 產品資訊。
- 前往 [Garmin.com.tw/buy](http://Garmin.com.tw/buy)，或聯繫 Garmin 經銷商取得更多與配件相關的資訊。
- 前往 [Garmin.com.tw/legal/atdisclaimer](http://Garmin.com.tw/legal/atdisclaimer)。  
此裝置非醫療設備。並非所有地區皆提供脈搏血氧感測功能。

## 附錄

### 資料欄位

部分資料欄位需配對 ANT+ 配件才能顯示資訊。

**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。

**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。

**平均心率：**目前活動的平均心率。

**平均最大心率 %：**目前活動的平均最大心率。

**平均單圈時間：**目前活動的平均單圈時間。

**平均速度：**目前活動的平均速度。

**平均 SWOLF：**目前活動的平均 SWOLF 分數。您的 SWOLF 分數為游泳池一趟的時間加上划水次數(游泳專門術語, 第 13 頁)。

**平均划水距離：**目前活動期間, 每次划水所移動的平均距離。

**平均配速：**目前活動的平均配速。

**平均划水數：**目前活動期間, 每泳池長度的平均划水次數。

**平均划水速度：**每分鐘的平均划水次數 (spm)。

**踏頻：**騎乘時, 曲柄轉動的次數。裝置必須連結踏頻配件, 才能顯示此資料。

**步頻：**跑步時, 每分鐘的步數(左右腳合併)。

**卡路里：**消耗的總熱量。

**划水距離：**每次划水移動的距離。

**距離：**目前航跡或活動的移動距離。

**經過時間：**總共記錄的時間長度。例如, 如果您啟動計時器跑步 10 分鐘, 然後暫停計時器 5 分鐘, 接著再啟動計時器跑步 20 分鐘, 您的經過時間便為 35 分鐘。

**海拔：**目前位置於海平面上或下的高度。

**上樓統計：**當天爬上的總樓層數。

**下樓統計：**當天爬下的總樓層數。

**每分鐘樓層：**每分鐘爬上的樓層數。

**目前航向：**您的移動方向。

**心率：**您每分鐘心跳的次數 (bpm)。裝置必須連結至相容的心率感測器。

**最大心率 %：**最大心率的百分比。

**心率區間：**目前的心率範圍(1 至 5)。預設區間是以您的使用者資訊及最大心率(以 220 減去您的年齡)為基準。

**單組平均划水距離：**目前這一組平均划水一次前進的距離。

**單組平均划水距離：**目前這一組平均划水一次前進的距離。

**單組平均划水速度：**目前間歇訓練期間, 每分鐘的平均划水次數 (spm)。

**單組距離：**目前間歇訓練的移動距離。

**單組趟數：**目前這一組完成的泳池趟數。

**單組配速：**目前間歇訓練的平均配速。

**單組 SWOLF：**目前這一組的平均 SWOLF 分數。

**單組時間：**目前這一組的碼表時間。

**單組泳姿：**目前這一組的划水類型。

**前組平均划水距離：**完成前組期間, 每次划水的平均划水距離。

**前趟泳姿：**完成的最後泳池長度期間所使用的划水類型。

**前趟划水速度：**完成的最後泳池長度期間, 每分鐘的平均划水次數 (spm)。

**前趟泳式：**前趟游泳使用的划水姿勢。

**前趟划水數：**前趟游泳的總划水次數。

**單圈踏頻：**騎乘。此圈的平均踏頻。

**單圈步頻：**跑步。目前單圈的平均步頻。

**單圈距離：**目前單圈的移動距離。

**單圈心率：**目前單圈的平均心率。

**單圈最大心率 %：**目前單圈的最大心率平均百分比。

**單圈配速：**目前單圈的平均配速。

**完成圈數：**目前活動所完成的圈數。

**單圈速度：**此圈的平均速度。

**單圈步數：**目前單圈的步數。

**單圈時間：**目前單圈的碼表時間。

**前組 SWOLF：**前組的平均 SWOLF 分數。

**前圈踏頻：**騎車。完成的前圈平均踏頻。

**前圈步頻：**跑步。前圈的平均步頻。

**前圈距離：**前圈的移動距離。

**前圈心率：**前圈的平均心率。

**前圈最大心率百分比：**前圈平均心率佔最大心率的百分比。

**前圈配速：**前圈的平均配速。

**前圈速度：**前圈的平均速度。

**前圈時間：**完成的前圈碼表時間。

**前趟 SWOLF：**前趟的 SWOLF 分數。

**前趟配速：**前趟的平均配速。

**趟數：**目前活動已完成的泳池趟數。

**最大速度：**目前活動的最高速度。

**中強度熱血時間：**中等強度的分鐘數。

**配速：**目前配速。

**次數：**在肌力訓練中, 一組動作重複的次數。

**呼吸率：**您每分鐘呼吸的次數 (brpm)。

**單組計時：**在肌力訓練活動中, 目前單組經過的時間。

**速度：**目前的移動速度。

**步數：**進行中活動的步數。

**壓力等級：**目前的壓力等級。

**划水率：**每分鐘的划水次數 (spm)。

**划水數：**目前活動的划水總次數。

**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。

**游泳時間：**目前游泳活動的進行時間(不包含休息時間)。

**溫度：**感測到的氣溫。您的體溫也會影響溫度感測器。裝置必須連接至 tempe 溫度感測器, 才能顯示此資料。

**區間內時間：**在每個心率或功率區間的時間。

**目前時間：**依目前位置及時間設定(格式、時區、日光節約時間)得出的當下時間。

**計時器：**目前活動的碼錶計時時間。

**總升落差：**目前活動期間或自上次重設後的總爬升距離。

**總降落差：**目前活動期間或自上次重設後的總降落距離。

**總分鐘數：**總強度分鐘數。

**垂直速度：**爬升或下降的速率。

**高強度熱血時間：**高強度分鐘數。

## 最大攝氧量標準率等級表

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

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

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

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

## 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

輪胎尺寸	周長 (公釐)
26 × 1.95	2050
26 × 2.00	2055
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

輪胎尺寸	周長 (公釐)
700 × 25C	2105
700C Tubular	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

## 符號定義

這些符號可能出現在裝置或配件的標籤上。



WEEE 處置及回收標誌。此標誌是根據歐盟通過的廢棄電子電機設備指令 2012/19/EU，符合者即黏貼於產品上。其目的是阻止不當的電子產品處置，並促進其回收與重複使用。

