4403010660_20140728

PULSPORTS™

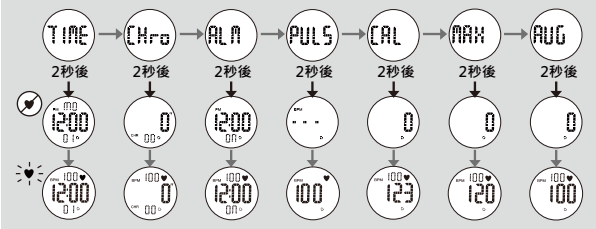
PH3心率錶 使用說明書

感謝您選用PH3心率錶。此款是初學者和運動員不可缺少的必備輔助工具。

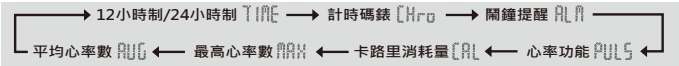
PH3心率錶有心率測量和數據記錄功能。
圓滑造型設計讓您在運動過程以及日常生活都穿戴舒適。

為讓您更安全的使用，如有下列情況時請您務必在醫生或教練的指導訓練下使用心率錶：
1. 心肺疾病。
2. 體重過重。
3. 無長期維持運動的習慣。

一般功能模式：



PH3 心率錶具備10種功能，你可以透過按鍵 ❸ 切換主功能。



按鍵說明：

按鍵操作說明：

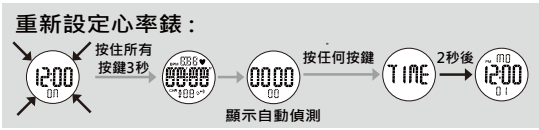
❶：啟動心率傳輸/啟動或切換到功能群組。
❷：停止/清除/刪除的記錄功能。
按住5秒進入數據設定狀態。
❸：切換到主功能畫面。
❹：切換到"背光"模式。

數字設定狀態：

❶：按此按鍵會自動增加數字的數值。
❷：按下此按鍵退出數字設定狀態。
❸：切換到下一個設定數字。
❹：打開"背光"模式。

[注意] 每個按鍵都有不同的功能群組功能。

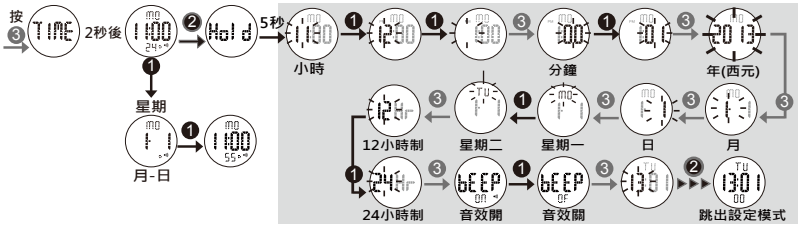
重新設定心率錶：



1. 按住所有按鍵超過3秒會重新啟動心率錶，並清除所有數據。
2. 該段顯示的心率錶會開始自動偵測。
3. 按任按鍵可以停止暖機畫面並進入時間功能。

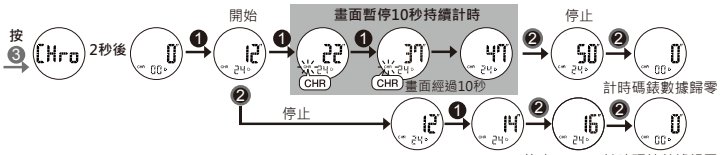
1 - 時間功能 (TIME) :

時間設定模式流程圖



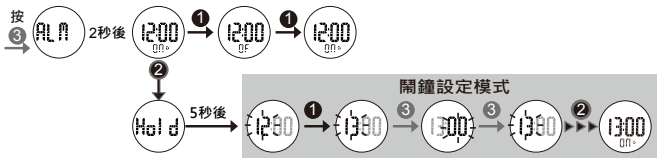
時間模式： 24小時制：0時00分00秒-23時59分59秒；12小時制：1時00分00秒-12時59分59秒
萬年曆： 2000-2099(年)
[說明] 1. 顯示時間(時：分：秒)，星期幾。
2. 按下❶ 顯示日期(月、日)，星期幾。
[設定] 按 ❷5秒進入時間設定模式。
請參考流程圖和按鍵操作說明。
[注意] 提示音功能開啟後，" •))) "符號會顯示。

2 - 計時碼錶功能 (CHro) :



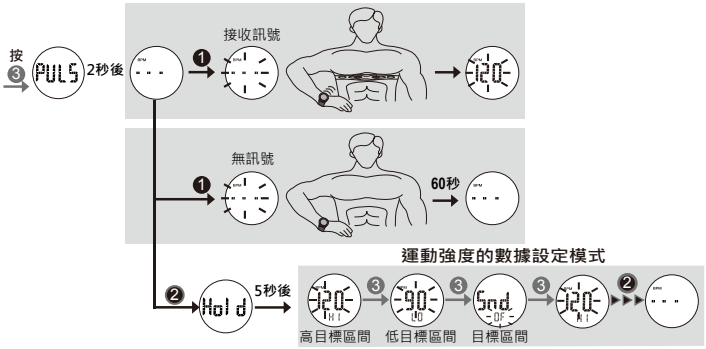
計時碼錶功能： 24小時制：0分00秒00-59分59秒99；12小時制：0時00分00秒-99時59分59秒
[說明] 1. 按下❶ 開始/繼續計時碼錶功能。
2. 按❷ 停止/數據歸零。
[注意] 開始計時後按 ❶ 可讓畫面暫停10秒供使用者參考數據，
畫面暫停10秒時仍持續計時，按 ❷ 可停止計時。

3 - 鬧鐘功能 (ALM) :



鬧鐘提醒功能： 24小時制：0時00分00秒-23時59分59秒；12小時制：1時00分00秒-12時59分59秒
[說明] 1. 可設定一組鬧鐘提醒。
2. 按❶ 可開啟/關閉鬧鐘提醒功能。
[設定] 按 ❷5秒進入鬧鐘設定模式。
請參考流程圖和按鍵操作說明。
[注意] 1. " 🔔 "符號在鬧鐘響後會閃爍。
2. 鬧鐘鈴聲會持續響鈴30秒，" 🔔 " 符號會持續閃爍。
3. 按任意鍵，即可關閉鬧鐘的響鈴聲。

4- 心率功能 (PULS) :



心率功能： 30-240 BPM
[說明] 1. 顯示即時心率數數值和目標區間的設定模式。
2. 按 ❶ 搜尋心率數訊號。
如果接收到訊號時會顯示心率數數值，如果沒有收到訊號會在60 秒後自動停止接收。
[設定] 按 ❷ 5秒，進入目標區間設定模式。
請參考流程圖和按鍵操作說明。
[注意] 1. 如果心率數數值沒有顯示，請先檢查胸帶是否有穿戴正確。
2. 當即時心率數值高於或低於目標區間時，每6秒就會有提示音。

5 - 卡路里消耗量 (CAL) :

卡路里消耗量： 0-9999.9 大卡
[說明] 1. 顯示運動時卡路里消耗量的數值。
2. 進入 CAL 畫面，按 ❷ 可將數據歸零然後在下次運動中即可重新計算新卡路里消耗量。
[注意] 卡路里消耗量的單位為大卡。

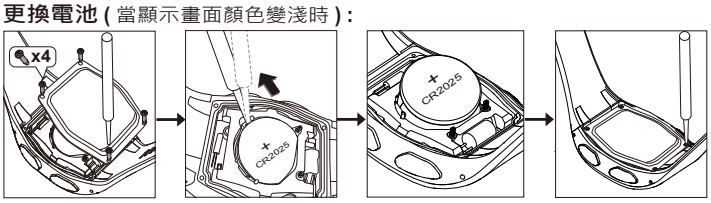
6 - 最高心率數 (MAX) :

最高心率數： 30-240 BPM
[說明] 1. 顯示運動時最高心率數的數值。
2. 進入 MAX 畫面，按 ❷ 可將數據歸零，然後在下次運動中即可重新計算最高心率數。

7 - 平均心率數 (AVG) :

平均心率數： 30-240 BPM
[說明] 1. 顯示運動時平均心率數的數值。
2. 進入 AVG 畫面，按 ❷ 可將數值歸零然後在下次運動中即可重新計算新的平均心率數。

更換電池 (當顯示畫面顏色變淺時) :



[注意] 請務必於更換電池後重新設定心率錶，以確保心率錶功能可正常運作。

產品規格：

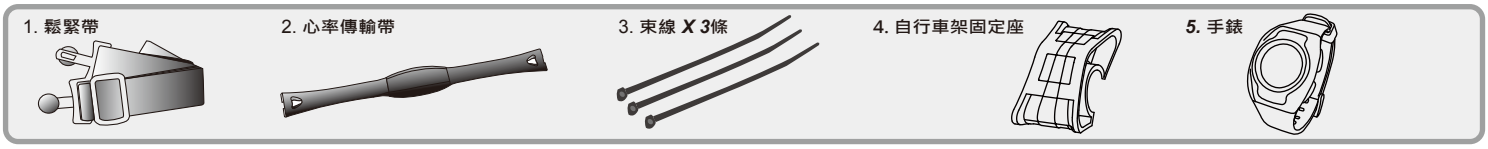
- 電池型號：CR2025
- 電池壽命：約1年
- 環境溫度：-10°C ~ 50°C(14°F~122°F)
- 防水功能：3ATM (30米) (請勿在水面下操作按鍵)
(請預先設定功能畫面)

4403010660_20140728

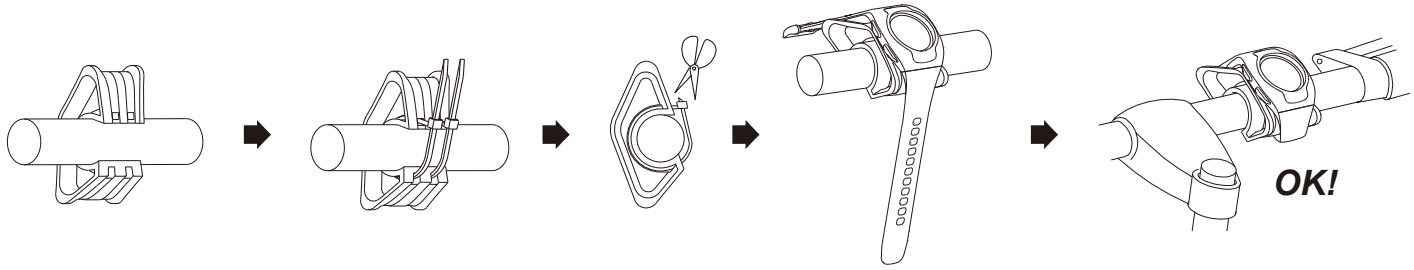
PULSPORTS™

PH3心率錶 安裝說明書

心率錶配備：

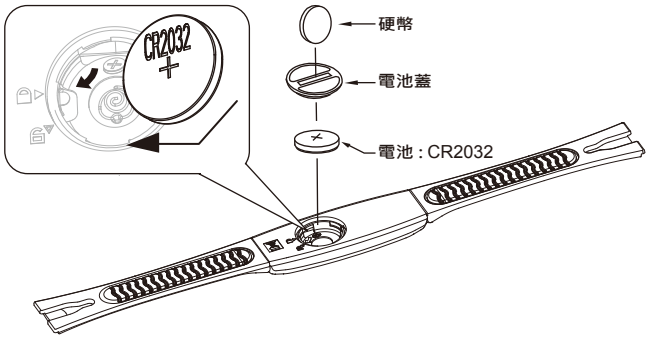


如何安裝自行車手把固定座：

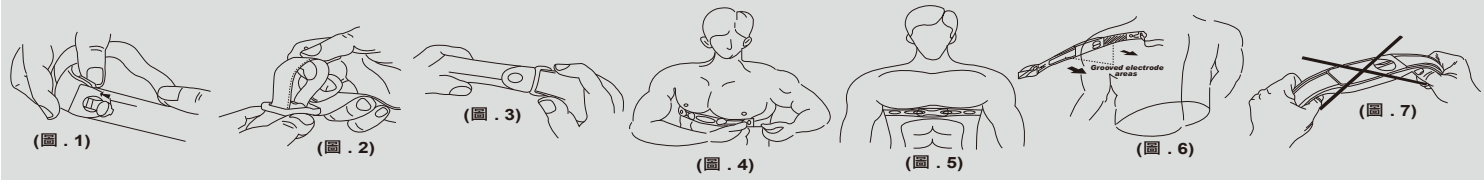


1. 將固定座套在自行車把手上，請調整至適合的位置。
2. 利用產品包裝內所提供的束線將固定座束緊固定牢靠(可用於自用自行車，健身房內勿加上束線)。
3. 將心率錶扣在固定座上。

胸帶的電池更換：



如何穿戴胸帶?



1. 將鬆緊帶一端扣入心率傳輸帶上(請確定扣平(圖. 3))並調整鬆緊帶到合適長度。(圖. 1與圖. 2)
2. 戴上心率傳輸帶並將另一端鬆緊帶扣入傳輸帶釦環內，再將鬆緊帶調整到舒適的位置 (圖. 4)
3. 請將心率傳輸帶配戴在您的胸口正中央，並確保心率傳輸帶已牢扣在您的背部並緊貼您的肌膚。 (圖. 5與圖. 6)
4. 心率錶必需配合使用心率傳輸帶，才能顯示心跳功能。(傳輸距離約1公尺)
5. 請勿彎折心率傳輸帶，以防止損壞。 (圖. 7)

注意事項：

1. 請小心保存心率傳輸帶。使用後可用肥皂水清洗後用水沖乾淨。然後讓它自然風乾。避免將心率傳輸帶放置在高溫或強酸鹼等物質的環境中。
2. 皮膚保持濕潤將有助於心率傳輸帶的訊號傳送及增加感應面積。
3. 測量的數據與結果將視個人實際身體健康狀況不同影響。
4. 使用時請避開電車、火車站、變壓器、變電所及高壓電線等相關場所，因為在上述的強磁高壓的環境下將會影響心率傳輸帶的無線訊號傳送與接收。
5. 請勿自行拆解錶本體或是其餘配件。
6. 電池每天使用1.5小時，大約可用1年。