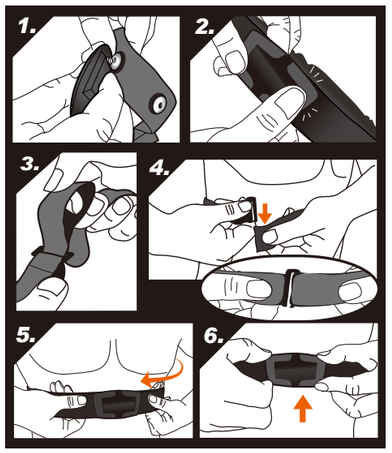
ph 7 heart rate monitor

包裝內容

如何穿戴心率感測胸帶



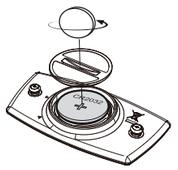
感測區域抹些水可增加傳導

1. 將胸帶穿戴在胸部的中央位置，確定胸帶內的兩塊感測區緊貼你胸部皮膚。
2. 在胸帶感測區域與皮膚間抹些水可增加傳導及獲得更穩定的訊號。
3. 心率感測器與錶的配對,請參考設定模式下Heart Rate配對。

鬆緊帶規格: 700/ 880 x 29mm

40 不可漂白
不可熨燙
不可乾洗
不可烘乾

心率感測器電池更換



1. 發射器的電池電量即將耗盡時，訊號是非常微弱和不穩定，請儘快更換新電池，否則無法提供正確數據做顯示。
2. 發射器電池更換請使用一個新的CR2032電池，可利用硬幣卡上電池蓋溝槽再旋轉開起，取出舊電池裝入新電磁正極（+）朝上即可。

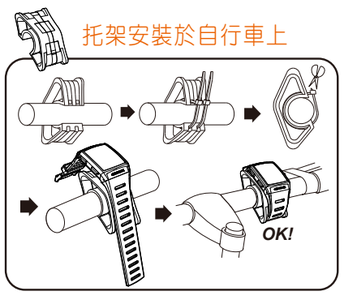
傳輸感測技術	ANT+
操作溫度	0°C - 50°C (32°F - 122 °F)
儲存溫度	-10°C - 60°C (14°F - 140°F)
鬆緊帶長度:	70~120cm /100~150
胸帶感測器電池	CR2032
胸帶感測器規格	63 x 34.3 x11/14.5g

心率錶電池更換

1. 當心率錶出現“ ”的符號時，表示電池即將耗盡，請儘快更換新的電池。
2. 空電池符號顯示，低電量狀況將會導致數據停止記錄。
3. 請儘快將心率錶更換一個新的CR2025電池並重新啟動心率錶。
4. 當更換好電池，請同時按A+B+C三顆按鍵做系統重置。

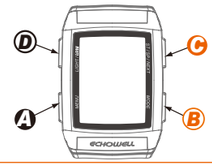
心率錶規格	50 x 39.6 x14 mm
錶帶規格	242 x 24.7 mm
心率錶含錶帶	47.5g
心率錶電池	CR2025
傳輸感測技術	ANT+
操作溫度	0°C - 50°C (32°F - 122 °F)
儲存溫度	-10°C - 60°C (14°F - 140°F)

托架安裝於自行車上



一 般 模 式 操 作

按鍵功能說明



WATCH (1). 一般模式：
- Ⓐ 群組功能選擇
- Ⓑ 群組下的功能選項切換
- Ⓒ 啟動/停止功能
- Ⓒ 2'S 按兩秒開起/關閉無線接收功能
- Ⓓ 開啟背光的3'秒，每按一次鍵將重新計算3秒
- Ⓓ 2'S 按兩秒重新倒數計時
- Ⓒ+Ⓐ 同時按切換BPM 或%（強度）顯示
- Ⓐ+Ⓑ 同時按兩秒的重新搜索感測器

LAP (2). 在圈數模式下：
- Ⓒ 開起/關閉 圈數記錄模式功能
- Ⓑ 切換至下一組圈數模式記錄
- Ⓐ 回上一層功能群組模式

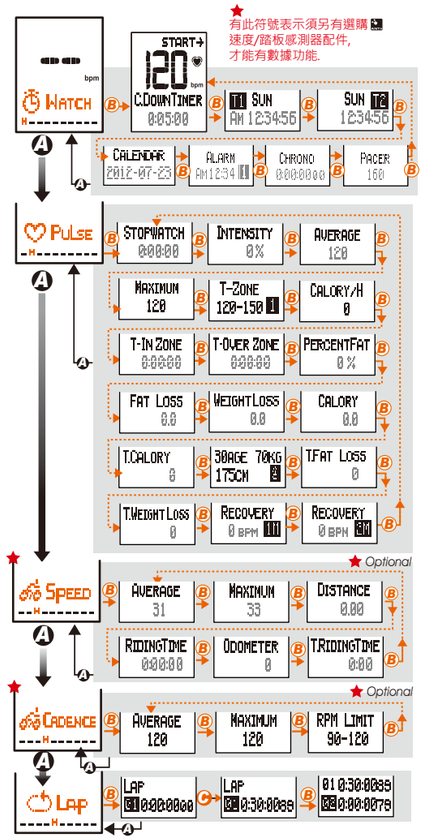
LAPDATA (3). 在圈數資料記錄模式下：
- Ⓒ 切換圈數記錄群組資料
- Ⓑ 重新閱覽圈數內功能資料
- Ⓐ 回上一層功能群組模式

SPLIT (4). 分割群組模式下：
- Ⓒ 開起/關閉 分割群組模式功能
- Ⓑ 切換至下一組分割群組模式記錄
- Ⓐ 回上一層功能群組模式

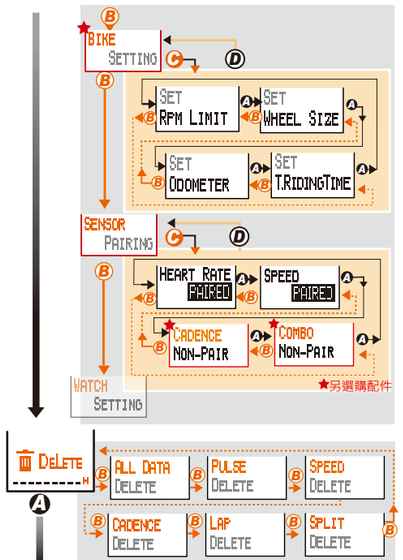
SPLDATA (5). 在分割記錄群組記錄模式下：
- Ⓑ 切換分割記錄群組資料
- Ⓒ 切換至下一組分割群組模式記錄
- Ⓐ 回上一層功能群組模式

SETTING 請參考下面灰色區塊的”設定”操作

DELETE (6). 在清除模式下:
- Ⓑ 切換清除功能模式
- Ⓒ 清除資料
- Ⓐ 回上一層功能群組模式



★此符號需有選購 速度/踏板感測器配件才能設定



- Watch Function Group
- Pulse Function Group
- Speed Function Group
- Cadence Function Group
- Lap Function Group
- Lap data Function Group
- Split Function Group
- Split Data Function Group
- Data setting Group
- Delete Group

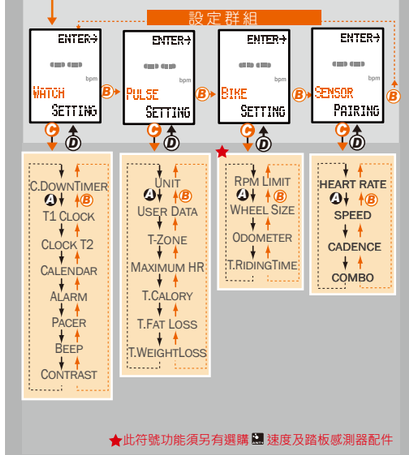
設 定 SETTING

按鍵功能說明

在設定群組模式下：
- Ⓐ 下一個設定群組切換選擇
- Ⓑ 群組下的各功能設定選項切換
- Ⓒ 進入功能設定模式

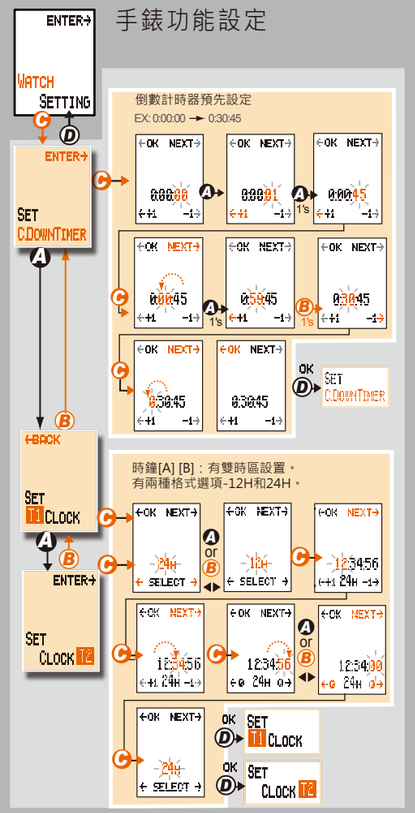
在功能設定模式下選擇：
- Ⓐ 往前一個功能設定模式
- Ⓑ 往後一個功能設定模式
- Ⓒ 進入設定功能模式
- Ⓓ 回到各設定群組

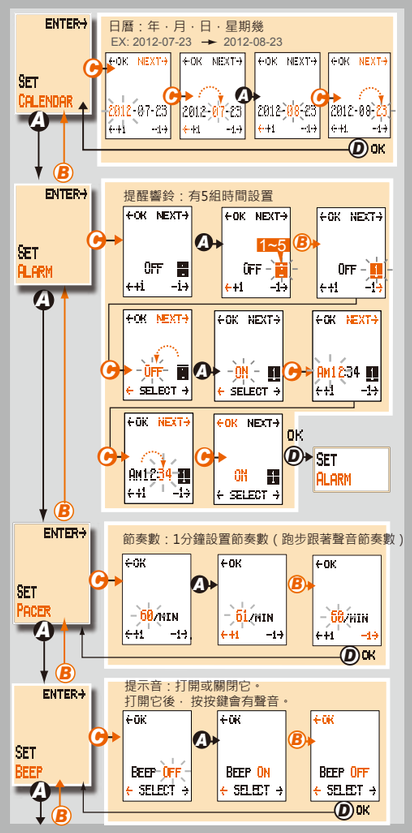
在資料設定模式：
- Ⓐ 增加設定數字
- Ⓐ1s按1秒的自動增加設置的數字（0.2'S）
- Ⓑ 減少數字設定
- Ⓑ1s按1秒的自動減少設置的數字（0.2'S）
- Ⓒ 更換至下一個設定數字
- Ⓓ 回到資料設定模式選擇

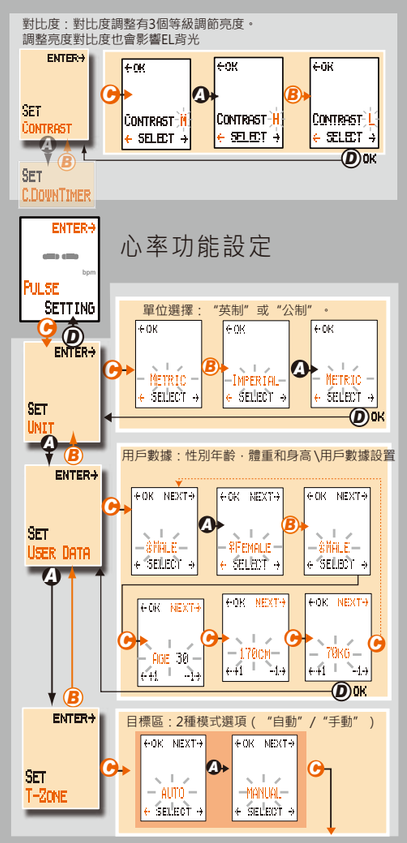


★此符號功能須另有選購 速度及踏板感測器配件

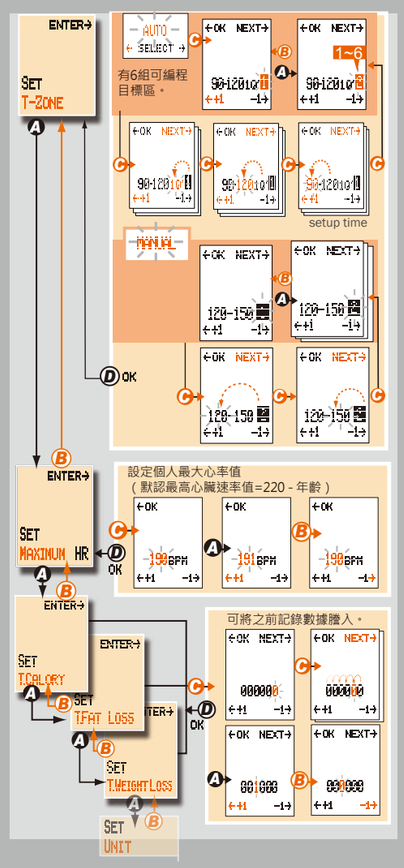
手錶功能設定





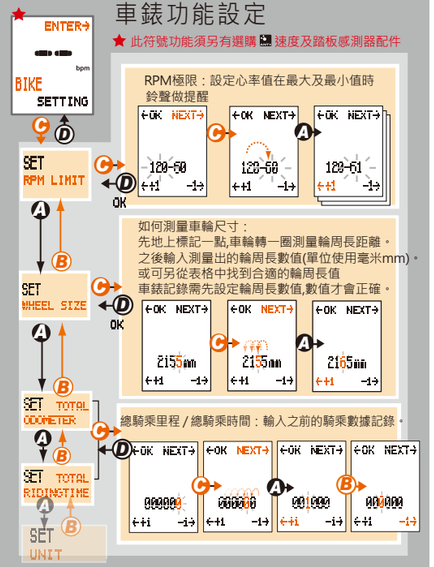


心率功能設定



車錶功能設定

★ 此符號功能須另有選購 速度及踏板感測器配件

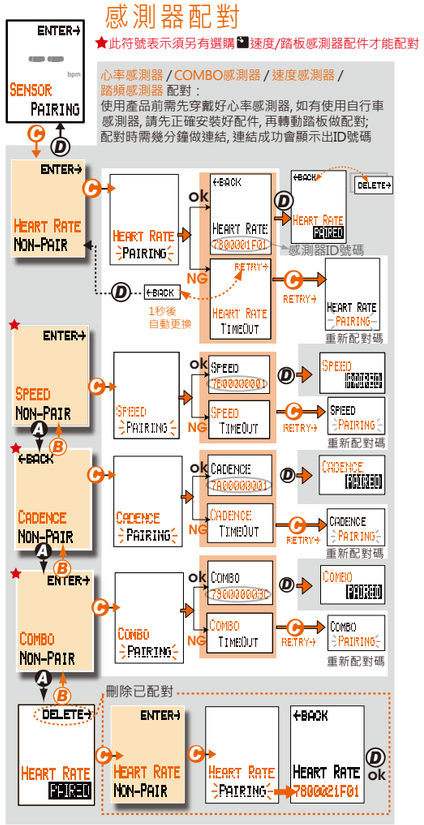


輪周長參考尺寸表

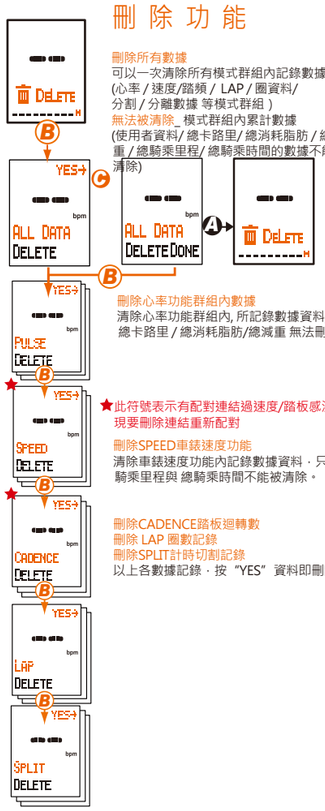
輪胎尺寸		輪周長寸	輪胎尺寸		輪周長寸
47-350	16x1.75x2	1217	32-630	27x1 1/4	2199
47-406	20x1.75x2	1590	28-630	27x1 1/4fifty	2174
37-540	24x1 3/8A	1948	40-622	28x1.5	2224
47-507	24x1.75x2	1907	40-622	28x1.75	2268
23-571	26x1	1973	40-635	28x1 1/2	2265
40-559	26x1.5	2026	37-622	28x1 1/8x 15/8	2205
44-559	26x1.6	2051	18-622	700x18c	2102
47-559	26x1.75x2	2070	20-622	700x20c	2114
50-559	26x1.9	2089	23-622	700x23c	2133
54-559	26x2.00	2114	25-622	700x25c	2146
57-559	26x2.215	2133	28-622	700x28c	2149
37x590	26x1 3/8	2105	32-622	700x35c	2174
37-584	26x1 3/8x1 1/2	2086	37-622	700x35c	2205
20-571	26x3/4	1954	40-622	700x40c	2224

感測器配對

★此符號表示須另有選購 速度/踏板感測器配件才能配對



刪除功能



刪除所有數據
可以一次清除所有模式群組內記錄數據。
(心率 / 速度/踏頻 / LAP / 圈資料/
分割 / 分離數據 等模式群組)
無法被清除_ 模式群組內累計數據
(使用者資料/ 總卡路里/ 總消耗脂肪 / 總減重 / 總騎乘里程/ 總騎乘時間的數據不能被清除)

刪除心率功能群組內數據
清除心率功能群組內, 所記錄數據資料,唯有總卡路里 / 總消耗脂肪/總減重 無法刪除。

★此符號表示有配對連結過速度/踏板感測器配件
現要刪除連結重新配對

刪除SPEED車錶速度功能
清除車錶速度功能內記錄數據資料，只有總騎乘里程與 總騎乘時間不能被清除。

刪除CADENCE踏板迴轉數
刪除 LAP 圈數記錄
刪除SPLIT計時切割記錄
以上各數據記錄，按 "YES" 資料即刪除。

功 能

手錶功能

C.DownTimer (倒數計時)
1. 按START / STOP的開始/停止倒數計時。
2. 將有30秒的提示音時，該功能完成。
3. 嗶聲停止，按任意鍵（除D按鈕）重回到預先設定的數據。
4. 按D鍵2秒刷新預先設定的日期在任何時候。

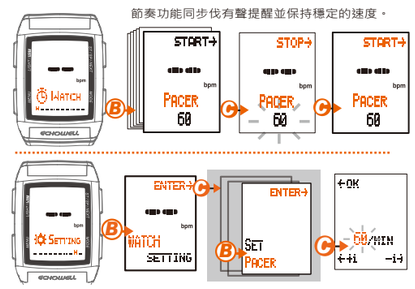
T1（T2）時間(雙時區)
1. 兩組時區T1/T2(雙時區)。
2. 當錶在休眠模式時，屏幕上僅會顯示時間和日期。

Calendar (日曆)
在 "SETTING" 模式選擇 "WATCH SETTING" 功能組，選擇 "CALENDAR" 設置調整日期。

Alarm (聲响提醒)
1. "ALARM" 有5組設定聲响提醒，按C鍵選擇組別，。
2. "ALARM" 設定開關及提醒時間需在 "SETTING" 功能群組下 "WATCH SETTING" 內 "SET ALARM" 做設定。
3. 提醒聲响有30秒的提响音。
4. 按任意鍵（除D按鈕）停止嗶聲。

CHRONO (計時)
1. 按C鍵啟動/停止計時表。
2. 按D鍵2秒以重置計時表的數據。

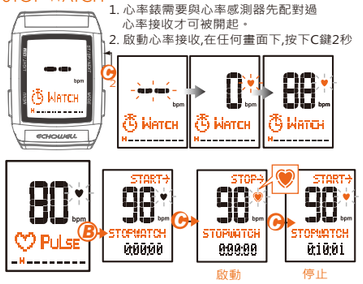
Pace速度節奏提示
在跑步時按C鍵啟動，開起速度節奏提示聲音，讓腳步與節奏同步可保持穩定的速度。



進入設定模式群組 "SETTING" 的
手錶設定功能 "WATCH SETTING" 選擇 "SET PACER"
設定每分鐘發出聲音的次數頻率。

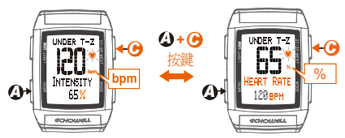
心率功能

STOP WATCH



1. 心率錶需要與心率感測器先配對過
   心率接收才可被開起。
2. 啟動心率接收,在任何畫面下,按下C鍵2秒
1. 心率記錄只能在 "STOPWATCH" 功能下開起開始被記錄。
2. 按C鍵，開始啟動(START)或停止(STOP) 心率測量記錄。
3. 如果1分鐘沒有收到訊號，該功能將自動關閉。
4. 當心率超過或等於90以下功能才會開始被計算,卡路里/每小時卡路里/減重/%脂肪/總卡路里/總減重和總脂肪消耗量模式。

About Intensity 運動強度



運動的絕對強度（HR%） = 目前心率 / 最大心率

最大心臟率=220 - 年齡

*根據ACSM關於參考 運動的強度，該水平為如下：
它允許用戶設置最高心臟速率取決於其生理狀況。

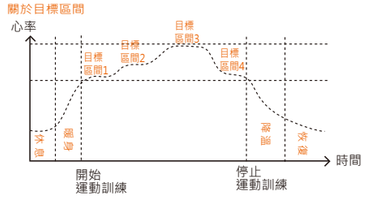
<35%	Very light
35%-54%	Light
55%-69%	Moderate
70%-89%	Hard
>90%	Very hard
100%	Maximal

AVERAGE（平均心率）
1. 運動過程中計算的平均心臟速率。根據這個值，我們可以知道，如果心肺狀況得到了改善，同時做運動的強度相同。
2. 平均範圍從30 BPM～240 BPM。

MAXIMUM（最大心率）
1. 監控和運動時記錄最大心臟速率。
2. 最大心臟率的範圍是從30到240 BPM。

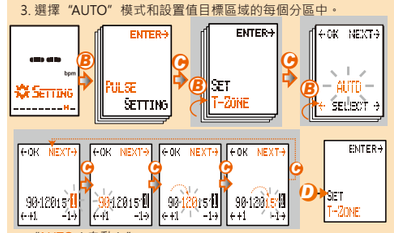
"Target Zone"目標區間

關於目標區間

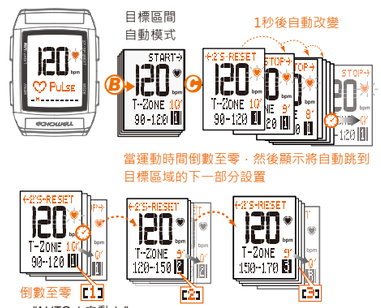


1. 在心率功能群組，按B鍵找到 "Target Zone" 目標區間功能，在一個循環內有6組目標區可設定。
2. 以下2種模式（"AUTO" 自動和 "MANUAL" 手動）。由你輸入的設定目標區域最大與最小心率數據及時間。
3. 當目標區間是自動模式時，從一個區間自動跳到另一個區間，會發出嗶聲，持續30秒。
   完成所有目標區間一個循環時將顯示END。

設置模式 **關於目標區"自動"模式**
1. 選設定 "SETTING" 下 "PULS" 心率功能模式群組
2. "T-ZONE" 目標區設定
3. 選擇 "AUTO" 模式和設置值目標區域的每個分區中。

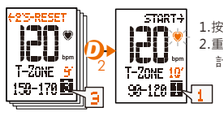


"AUTO（自動）"
自動切換每個目標區;根據設定的時間（0-99分鐘）當到達目前目標區間設定,會自動跳轉到下一個目標區域。



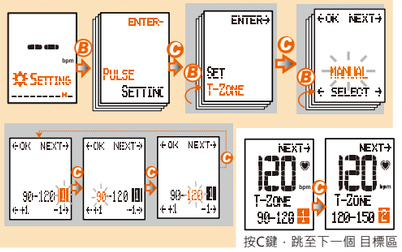
當運動時間倒數至零，然後顯示將自動跳到目標區域的下一部分設置

"AUTO（自動）"
自動切換每個目標區;根據設定的時間（0-99分鐘）當到達目前目標區間設定,會自動跳轉到下一個目標區域。



1.按D鈕2秒
2.重回到目標區[1]，並開始倒計時。

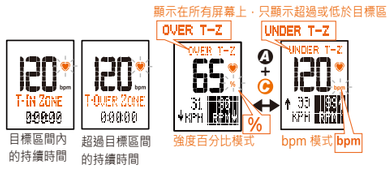
設置模式 **關於目標區"手動"模式**
1. 選設定 "SETTING" 下 "PULS" 心率功能模式群組。
2. "T-ZONE" 目標區設定。
3. 選擇 "MANUAL" 手動模式和設置值目標區的每個分區中。



按C鍵，跳至下一個 目標區

卡路里/小時（每小時 "H"）
1. 計算基於當前的心臟速率每小時消耗的熱量。
2. 增加或降低心臟速率強度可控制目標卡路里消耗量。

T-IN ZONE & T-OVER ZONE 記錄目標區間內 和 超過目標區間 時間
記錄運動強度在目標區間內的持續時間（T-IN ZONE）。
當鍛煉運動強度超過目標區間設定時，箭頭符號 "上" 會出現，這時會記錄超過的運動強度的目標區間時間，（T-OVER ZONE）。如果你的運動強度目標區在下，符號 "下" 會出現，但目標區下的持續時間是不會被記錄。



PERCENTFAT (%的脂肪)
1. 熱量的燃燒從碳水化合物和脂肪消耗，這個函數可以計算熱量消耗脂肪的百分比。
2. 脂肪的燃燒取決於時間和鍛煉強度。
3. 長時間健走或慢跑將會是對脂肪燃燒較有幫助。
4. 在相同的心率，年輕男性脂肪燃燒會有較高百分比。
5. 卡路里必須心率等於或超過90bpm才開始計算。

FAT LOSS (脂肪消耗量)
1. 計算脂肪的在運動中消耗量。根據使用者輸入的性別,年齡及體重等個人資料和運動時的心率數自動計算脂肪的消耗量。
2. 脂肪實際的消耗量，是減重的一個有用的參考值。
3. 脂肪消耗量必須心率等於或超過90bpm才會開始計算。

WEIGHT LOSS (減重)
運動時計算含碳水化合物和脂肪的消耗產生減重。

CALORY (卡路里)
1. 計算花費整個演練過程中的熱量，不僅鍛煉。
2. 在做相同的運動相同心率時男性會比女性消耗更多的卡路里，一般女性的心率通常會比男性心率來的高。
3. 卡路里消耗會受心率，性別，體重和鍛煉的類型。
4. 熱量的單位為千卡。
5. 當心率等於或超過90bpm卡路里才會開始計算。

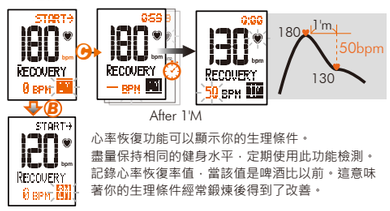
USER DATE (使用者資料)
1. 填入使用者性別，年齡，體重等個別資料。
2. 使用者資料是運動消耗熱量計算的重要參考來源。

TOTAL CALORY (總卡路里)
1. 累計記錄消耗的總卡路里熱量。
2. 總卡路里記錄，在清除資料時仍可被保存，所以每週或每月累計消耗熱量可以在此模式看到。

TOTAL FAT LOSS (總消耗脂肪)
1. 累計記錄運動時消耗的脂肪。
2. 消耗總脂肪記錄，在清除資料時仍可被保存，所以每週或每月消耗脂肪可以在此模式看到。

TOTAL WEIGHT LOSS (總減重)
1. 累計記錄運動過程中總減少重量。
2. 在每週或每月的累計減少重量數值可以在此模式看到。

RECOVERY 1(2) MINUTE (恢復1(2) 分鐘)
當快速運動停止時測量你的心率在1分鐘內（或2分鐘），回復的速度狀態。



心率恢復功能可以顯示你的生理條件。
盡量保持相同的健身水平，定期使用此功能檢測。
記錄心率恢復率值，當該值是啤酒比以前。這意味著你的生理條件經常鍛煉後得到了改善。

車錶速度功能

★ 須另加選配 速度配件 或是 combo感測器

騎乘速度
1. 當前的騎程速度顯示在中間屏幕上。
2. 騎程速度數據每秒更新。
3. 當騎乘停止超過4秒，速度將被歸零。

平均（速度）
1. 此功能顯示是從上次資料清除後至現在您騎乘的平均速度。
2. 當系統重置或做資料清除時，平均車速記錄將被清除。
3. 如果騎乘時間低於6秒，它會顯示 "0.0"。
4. 當開始騎乘超過6秒，每一秒開始更新速度。
5. 當乘車時間超過100小時的距離超過1000KM（或公里）車錶數據(騎乘時間/平均距離/平均速度)會自動歸零。

最大（速度）
1. 此功能顯示你騎乘時達到的最大速度。
2. 在 "Delite" 清除功能下清除 "Speed" 資料，當系統重置或資料清除時，最大騎乘速度記錄也將被清除。

騎乘距離
騎乘距離是指從上次資料清除後至現在所騎乘路程的里程數。

騎乘時間
1. 騎乘時間是指從上次資料清除後至現在所累積騎乘時間。
2. 當資料清除或系統重置時，騎乘時間的記錄將被清除。
3. 在收到車子速度訊號即自動啟動計算騎乘時間。當騎乘停止時將繼續多記錄4秒，以確定訊號停止。錶會自動計算扣除多出秒數並顯示正確的騎行時間。

總騎乘里程
1. 總騎程里程功能是積累你每次騎自行車的距離的加總。
2. 總騎程里程功能數據資料是無法被清除。

總騎乘時間
1. 總騎乘時間功能是累積了每次騎乘自行車的時間加總。
2. 總騎乘時間功能數據資料，是無法被清除。

踏板迴轉數功能

★ 須另加選配 踏板迴轉數配件 或是 combo感測器

即時踏板迴轉數
1. 每秒更新即時的踏板迴轉數資料顯示。
2. 當踏板迴轉數不轉動超過4秒，目前的踏板迴轉數將會歸零。

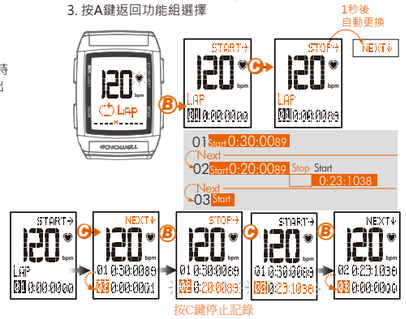
平均踏板迴轉數
1. 在騎乘時每秒會更新顯示踏板迴轉數的平均數。
2. 當系統重置或資料清除時，平均踏板迴轉數記錄將被清除。

最大踏板迴轉數
1. 在騎乘時會記錄你騎程中最大的踏板迴轉數。
2. 當系統重置或資料清除時，最大踏板迴轉速的記錄將被清除。

踏板迴轉數設限
踏板迴轉數設定設限符號，當踏板迴轉數超過設限時會提醒您，可以調整齒輪比更輕鬆騎程。

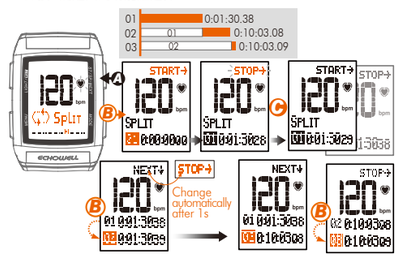
LAP圈數

與LAP圈數功能，可以分成幾個（最多30個）的記錄行程做訓練。
1. 按C開始/停止回圈功能
2. 按B更改為下一圈（下一頁）
3. 按A鍵返回功能組選擇



LAP (圈數記錄資料)
1. 要檢視圈數記錄資料時，需先停止圈資料紀錄。
   按C鍵更改圈數記錄
   按B鍵檢視圈數資料內記錄
   按A鍵返回圈數功能組選擇
2. 圈數內記錄資料（心率群組/ 車錶速度群組/ RPM集團）。
   心率群組：秒錶/平均/最大/時間在目標區/時間超過目標區/卡路里
   車錶速度群組：騎乘平均速度/騎乘最大速度/騎乘距離/騎乘時間
   踏板迴轉數群組：即時踏板迴轉數/最大踏板迴轉數
3. 共有30組的圈數記錄，當記錄31組的圈速記錄時，是會自動覆蓋第1圈速記錄。
4. 清除LAP記錄資料: 按A鍵找到 "DELITE刪除" 功能群組，按B鍵找到LAP DATA圈數資料功能按刪除，資料即被清空。

SPLIT(計時切割)
1. 計時切割可以測量不同段的時間（SPLIT，自開始到預定點的經過時間）。
2. 使用分割功能，可有50組記錄。
3. 按C鍵開始/停止迴圈功能。
4. 按B鍵更改到下一圈。
5. 按A鍵返回到功能組選擇。



SPLIT(計時分割記錄資料)
1. 檢視 "SPLDATA時間切割" 功能。
   按B鍵更換至前一組計時分割資料
   按C鍵更換至下一組計時分割資料
   按A鍵返回功能群組選擇
2. 要清除" SPLDATA" 資料，必需到 "DELETE" 模式下進行。