



1.	介紹與特色4
	1.1 介紹4
	1.2 特色4
2.	規格表4
3.	產品概要5
	3.1 配件5
	3.2 按鈕說明
	3.3 天線簡介7
	3.4 電池簡介8
	3.5 配戴心率監測器9
	3.6 固定腳踏車支架11
	3.7 設定時間模式11
	3.8 顯示符號說明12
4.	軟體說明13
5.	開始使用
	5.1   啟動 XT13
	5.2 切換模式13
	5.3 設定訓練及儲存14
6.	選單目錄-主選單19
7.	活動
	7.1 活動紀錄
	7.1.1 訓練紀錄
	7.1.2 多項訓練
	7.2 設定
	7.2.1 自動停止
	7.2.2 警示
	7.2.3 卡路里
	7.2.4 <i>   朝   樹 殿 (</i>
	7.3 全部刪除
	7.4 記憶體容量
8.	訓練館
	8.1 訓練員25

	8.1.1 距離/時間	25
	8.1.2 距離/速度	
	8.1.3 速度/時間	
	8.1.4 步速/距離	27
	8.1.5 自我活動紀錄	
	8.2 多頃訓練	
	8.3 交互訓練	
	8.3.1 新建訓練	30
	8.3.2 全部列出	
0	8.3.3 全部删除	
9.		
	9.1 增加/移除地圖模式	31
	9.2 路徑	32
	9.2.1 全部列出	32
	9.2.2 全部删除	33
	9.2.3 設定	
	9.5 储仔匀导动	
	9.4 尋找引導點	
	9.4.1 全部列出	
	9.4.2 <i>全部删除</i>	
	9.5 回到起勳(行⊥刖壮)	
10	)理線至 PC	35
11	基本設定	35
	11.1 使用者資訊	35
	11.2 頁面設定	36
	11.3 設定系統	36
	11.4 單位設定	
	11.5 心率設定	
	11.6 GPS 設定	
	11.7 地圖模式設定	
	11.8 還原出廠設定	
	11.9 系統更新	40
	11 10 產品資訊	40
40	//// √////////////////////////////////	
12		
13	).	

感謝您購買 XT,我們誠心的希望您可以享受到使用高科技 GPS 裝置的樂趣,為了讓您更了解 XT 的功能與特色,請在開始操作前先閱讀使用者說明書。

# 1. 介紹與特色

### 1.1 介紹

XT 是一個完全密封、防水的腕錶式 GPS 裝置,有著"活動紀錄"、"區段"、"GPS 定位"、"時間警示"、 "心率監測"...等特色,無論你到哪裡 GPS 導航功能都可以定位及追蹤你的航跡,XT 藉由 SiRF Star IV 高效能 晶片的驅動,即使在訊號微弱的地方也能定位您的位置,它已被廣泛的戶外運動人士所採用,例如:慢跑、賽 跑、自行車、滑雪...等運動,軌跡可匯出 GPX

### 1.2 特色

- 內建 SiRF Star IV 高效能 GPS 晶片組,即使在訊號微弱的情況,優越的感度仍然能保持優越的定位靈敏度。
- 內建可充電高容量鋰電池。
- 大尺寸 LCD 顯示面板。
- 防水及堅固的外表設計,能適應各種戶外運動。
- 可隨時紀錄自我訓練的過程。
- 導航:利用打點方式紀錄您的路徑,經由演算法標示並儲存您的軌跡點,及搜尋特定位置。
- 搭配心跳帶提供更精密的消耗熱量的計算
- 內建高容量快閃記憶體,可儲存大量資料。
- 根據上一次的訓練活動提供參考路徑,以得到良好訓練效能
- 支援 5KHz 心率監測器
- 支援個人教練、多種運動模式、間歇訓練
- 超過18小時的續電力
- IPX7 防水規格,堅固的設計避免疏忽造成的損壞
- 依日期記錄自我訓練歷程

# 2. 規格表

一般電子及機構規格		
項目	XT	
追蹤點	120,000	
路徑	6,000	
引導點	100	
螢幕尺寸	24.9 x 39.88 (H x W in mm.)	
螢幕種類	4 gray color LCD	
像素 (H x W)	128x96	
重量	83 g	

防水規格 IPX7			
主機尺寸	主機尺寸 76.5 x 61.5 x 17.5 (L x D (Φ )x H in mm.)		
背光顯示			
操作溫度 -10°C - 60 °C			
濕度	<b>5% to 95%</b> 未壓縮		
電壓	充電電池使用 3.7V,充電輸入使用	5V	
充電變壓器	DC 5V		
電池	可充電式鋰電池		
	3D 定位,GPS 開啟;背光關閉	≧18 /小時	
耗電量	3D 定位,GPS 開啟;背光開啟	≧15 /小時	
	待機模式	超過5天	
連接電腦界面	USB to DIN4 cable		
充電時間	2.5 小時		
	GPS 規格		
GPS 晶片組	SiRF Star IV		
頻率	L1, 1575.42 MHz		
C/A 編碼	C/A 編碼 1.023 MHz 晶片速率		
頻道			
天線型態	天線型態		
10 米, 2D RMS			
力怔华唯反	5 米, 2D RMS, WAAS 開啟		
速率準確度	0.1 米/秒		
同步時間	同步 GPS 時間 1 微秒		
大地座標系統	WGS-84		
重新定位	平均 0.1 秒		
熱開機	熱開機 平均 <b>1</b> 秒		
暖開機	暖開機 平均 38 秒		
冷開機	冷開機 平均 <b>42</b> 秒		
高度範圍	高度範圍 最大 18,000 公尺 (60,000 feet)		
速度範圍	最大 515 公尺/秒 (1000 knots	)	
加速度限制 小於 4g			
震盪限制 20 m/sec3			

# 3. 產品概要

# 3.1 配件

感謝您購買使用 XT,請確認內容物是否包含以下物品,如有遺失或損壞的情況,請立即與您的經銷商連絡



3.2 按鈕說明



Button	Description		
	● 選單模式下,按ESC 鈕將從目前的頁面跳回上一個頁面		
ESC/LAP	● 在計時器操作時,按下 ESC 按鍵可檢視第一圈訓練的計時時間		
	● 持續按壓2秒開啟/關閉XT		
Power/Backlight	● 當XT已開啟,迅速按壓此鈕將會開啟/關閉背光		
	● 若系統凍結,長按此鈕14 秒可使硬體重新啟動		
PG (Page)	● 切換螢幕顯示"選單模式","定位模式","里程計模式","地圖模式"		
	● 向上或向下移動以選取所要的項目		
Op / Down	● 里程計模式中,按此鈕可切換兩種顯示模式		
	● 地圖模式中,按此鈕放大或縮小畫面		
	● 進入所選的項目		
OK / Enter	● 確定選單模式中所選擇的資料與功能		
	● 里程計模式中,按下此鍵可開始或停止計時器		

# 3.3 天線簡介





# 3.4 電池簡介

XT 由內建的充電式鋰電池維持運作, 電池電量顯示在螢幕左下角,表示所 剩的電量



內側 USB 插槽的右下方有一個小圓狀凹槽, USB 傳輸線接頭端有一個圓形的金屬柱



金屬圓柱對準圓形凹槽插上接頭, 完成 USB 傳輸線連接	
充電:	
<ol> <li>由 USB 傳輸線連接到 XT 裝置端,另一端連接到 AC 變壓 器或電腦 USB 埠</li> <li>充滿電池約需花費 2.5 小時</li> </ol>	CONNECT TO PC Waiting for PC to connect

## 3.5 配戴心率監測器

1. 依體型調整鬆緊帶並將心率傳輸器調整在您的胸口正中央,並確保心率傳輸感應區緊貼您的肌膚

2. 皮膚與心率傳輸感應區保持濕潤將有助於心率傳輸帶的訊號傳送及增加感應的面積

小提醒:

胸帶可使用清水手洗,並自然乾燥即可,切勿烘乾。 胸帶兩端感應的部分請盡量不要折到,避免損毀。



## 3.6 固定腳踏車支架

1. 將支架扣在自行車上



繁上 XT 於支架,調整錶帶,使產品維持在固定狀態



# 3.7 設定時間模式

- 1. XT 可設定待機時間,以節省電力
- 2. 選單→基本設定→設定系統→時間模式
- 3. 系統將根據設定時間進入待機模式

.

4. 同時按壓 PG 和 Down 鈕 2 秒,可跳出該模式



OR





# 3.8 顯示符號說明

CUSTON 1 TIME 00:04:109 HR ▲ 104 LDT £©09:41RM

圖示	描述	狀態顯示	
	電池狀態	● 電池剩餘電量	
	時鐘狀態	● 當您開始計時,時鐘圖示會顯示於螢幕上	
8		● 停止計時,圖示將會閃爍	
		<ul> <li>● 自動暫停,您將會看到圖示在閃爍</li> </ul>	
đ	警示狀態	● 設定時間,可當鬧鐘使用	
	衛星狀態	● 衛星圖示表示 GPS 是否有定位	
<b>V</b>		● 圖示在閃爍表示未定位	
-43		● 圖示無閃爍表示已定位	
		● GPS 關閉,衛星圖示將會消失	
1	心跳帶狀態	● 自訂設定 3 種不同的心跳警示,長按"PG"鍵 5	
		秒,可切換警示	

# 4. 軟體說明

步驟1:下載免費軟體

軟體下載:



只要先前往 <u>www.marathonsworld.com</u>下載軟體,就能將記錄資料上傳至 <u>www.marathonsworld.com</u>訓練網頁。

請注意:XT PC 版軟體目前僅支援安裝在 Windows 7、 Windows XP、 Windows Vista 系統使用。

步驟 2:

透過 USB 線連接 XT 至電腦之前,您必須先下載步驟1提及的 PC 端軟體。

1. XT 開機

- 2. 將 USB 線插入電腦上可用的 USB 連接埠。
- 3. 出現"連線至 PC?" 畫面,移動上下鍵,選擇"是",並按" OK"
- 4. 開啟 marathonsworld PC 端軟體,系統會自動讀取軌跡,也可以選擇手動讀取

# 5. 開始使用

## 5.1 啟動 XT

- 按住 Power 鈕 2 秒,螢幕會自動開啟,您將會 看到顯示 welcome
- 第一次使用 XT,需要較長的時間取得您的座標位
   置
- 戶外空曠的地方將會比較容易在短時間內接收到 衛星訊號
- 如果裝置尚未取得 3D 定位,您仍然可以按 PG
   鈕離開定位畫面
- 關閉 XT,按住 Power 鈕 2 秒
- 若系統凍結,可長按 power 鈕 10 秒,重置 XT

# 5.2 切換模式

按 PG 鈕切換不同的模式





<sup>5.3</sup> 設定訓練及儲存



# 5.4 訓練館

為了提升個人的表現,XT 支援個人教練,透過多項訓練以及交互訓練以達到最佳效果 [主選單] > [訓練館]



	DAYS LAPS PH-JUN DE: HEE25AN 1 22-JUN DH: DE: DAAM 2 DIST 0.000 km TIME 00:37:35 START TID-Q DH: 23AM TIME 01:37:35 START TID-Q DH: 24AM
開始比賽後,會出現右側視窗 [REST DIST] 剩餘距離 [BEHINE /AHEAD] 落後距離 [YOURSELF] 個人資訊 [TRAINER] 訓練員資訊	DIST/TIMEREST DIST BEHINDREST DIST BEHIND9.996 km $0.026$ kmYOURSELFTRAINER1 // 1 // 1 // 1 // 1 // 1 // 1 // 1 /
MUTISPORT 多項訓練	
多項訓練集結跑步、自行車及其他活動,透過設定可進行多種運動的訓練 按"UP"鈕 3 秒,可切換不同的運動模式	GYM TRAINER MULTISPORT SPORT 2: BIKE SPORT 2: BIKE SPORT 3: CUSTOM 1 SPORT 4: CUSTOM 2 SPORT 5: NONE START MULTISPORT 100 06: 14PM
	$\begin{array}{c c} \hline \textbf{MULLICUSTOM} \\ \hline \textbf{TIME} & \textbf{CALORIES} \\ \hline \textbf{O0:00:28} & \textbf{1.342} & \textbf{cal} \\ \hline \textbf{DISTANCE} & \textbf{SPEED} \\ \hline \textbf{0} & \textbf{2.840} & \textbf{kph} \\ \hline \textbf{IIII} & \textbf{010:21} \\ \hline \textbf{WULLICUSTOM} \\ \hline \textbf{IIII} & \textbf{010:21} \\ \hline \textbf{WULLICUSTOM} \\ \hline \textbf{IIII} & \textbf{MULLICUSTOM} \\ \hline \textbf{IIII} & \textbf{MULLICUSTOM} \\ \hline \textbf{IIIII} & \textbf{MULLICUSTOM} \\ \hline \textbf{IIIII} & \textbf{MULLICUSTOM} \\ \hline \textbf{IIIIII} & \textbf{MULLICUSTOM} \\ \hline IIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIII$



### 5.5 智能導航

[選單] > [活動] > [活動紀錄]





# 6. 選單目錄-主選單

此表格呈現所有可使用的選單,提供您快速查詢

		TRAINING INFO (訓練紀錄)			
	ACTIVITY INFO (活動紀球)	MULTISPORT (多項訓練)			
		AUTO HOLD (自動暫停)			
	SETTING (設定)		TIME/DIST ALERT		
		ALERTS (警示)	(時間/距離 警示)		
			SPEED/PACE ALERT		
			(速度/步速)		
ACTIVITV (汗動)			HEART RATE ALERT		
ACTIVITY (冶助)			(心率)		
			SETTING (設定)		
		CALORIES (卡路里)			
		LAP SETTING (區段設定)			
		DATA RECORD (數據紀錄)			
	DELETE ALL (全部刪除)				
	MEMORY STATUS (記憶體容量)				
		DIST / TIME (距離/時間)			
	TRAINER (訓練員)	DIST / SPEED (距離/速度)			
		SPEED / TIME (速度/時間)			
		PACE / DIST (步速/距離)			
GYM (訓練館)		YOURSELF (自我活動紀錄)			
	MULTISPORT (多項訓練)				
		CREATE WOR	KOUT (新建訓練)		
	INTERVAL TRAIN (交互訓練)	LIST ALL (全部列出)			
		DELETE ALL (全部刪除)			
	ADD MAP MODE / REMOVE MAP MODE (增加/移除地圖模式)				
		LIST ALL(全部列出)			
	ROUTES(路徑)	DELETE ALL(全部刪除)			
NAVIGATION		ROUTES SETTING (設定)			
(導航)	SAVE WAYPOINT(儲存導引點)				
	FIND WAYPOINT (尋找導引點)	LIST ALL(全部列出)			
		DELETE ALL(全部刪除)			
RETURN TO START / STOP GOTO (回到起點/停止前往)			主 <b>)</b>		
CONNECT TO PC (連結	表至 PC)				
	USER PROFILE(使用者資訊)				
	PAGE SETTING (頁面設定)	SET PAGE 1			
基本設定		SET PAGE 2			
		SET PAGE 3			

	SET PAGE 4	
	SET LAP PAGE (設定圈數頁面)	
	BEPPER (提示音)	
	TPD MODE (時間模式)	
SET SYSTEM (設定系統)	DISPLAY (顯示設定)	
	TIME SETTINGS (時間設定)	
	ALARM (警示)	
UNITS (單位設定)	UNIT (單位)	
COORDINATION (心率設定)		
GPS SETTINGS (GPS 設定)		
	WAAS / EGNOS	
MAP MODE SET (地圖模式設定)	GPS	
	GPS INFO	
FACTORY RESET(還原出廠設定) SYSTEM UPGRADE (系統更新)		
		ABOUT PRODUCT (產品資訊)

# 7. 活動

# 7.1 活動紀錄

### 7.1.1 訓練紀錄

[選單] > [活動] > [活動紀錄] > [訓練紀錄]

- 使用向上向下按鍵移動到您要顯示的項目,然後 按下 OK 按鍵。
- 2. 訓練資料的各種資訊會顯示在螢幕上。

DAYS	
01:28:07	13.62km
9.27k7h 716Cal	06:28/km 976pm
Ⅲ•Q 17:45	8

所顯示的資訊項目:

- 此次訓練的總距離
- 此次訓練所消耗的總卡路里
- 此次訓練所花費的總時間
- 此次訓練的平均速度





### 7.1.2 多項訓練

[選單]>[活動]>[活動紀錄]>[多項訓練]



### 7.2 設定

#### 7.2.1 自動停止

[選單] > [活動]> [設定] > [自動暫停]

- 透過設定,當運動停止或速度低於某個數值, 系統可以自動停止計算
- 停止時,數據將不被記錄,使均速或卡路里的 計算更加準確



#### 7.2.2 警示

#### ▶ 7.2.2-1 時間/距離

[選單] > [活動] > [設定] > [警示] > [時間/距離]

- 1. 利用上下鍵選擇項目,並按"OK"確認
- 當指定時間或距離到達時,可設定警示音關 閉、一次提示或重複提示



#### ▶ 7.2.2-2 速度/步速

[選單] > [活動]> [設定] > [警示] > [速度/步速]

		ALERTS SPEED	ALERTS PAGE
1. 2.	利用上下鍵選擇項目,並按 <b>"OK"</b> 確認 當速度高於或低於某個數值,可利用警示音提醒	FAST SPEED ALERT OFF ABOVE: 12.87 kph SLOW SPEED ALERT OFF BELOW: 4.83 kph	FAST PACE SPEED BELOW: 1 PACE SLOW PACE ALERT OFF ABOVE: 20:00 /km

#### ▶ 7.2.2-3 心率

[選單] > [活動]> [設定] > [警示] > [心率]

- 1. 利用上下鍵選擇項目,並按"OK"確認
- 2. 心率設定部分,可選擇關閉、自訂、心率區間

ALERT1	CUSTOM	ALERT1	HR ZONE
MAX HR ALER	OFF		OFF
ABOVE:	HR ZONE		HR ZONE
MIN HR ALER	T OFF	<b>95</b> ыкт -	113 bem
BELOW:	80 bpm		
- 🔒 17:5'	+	□ •♣ 17:5	ণ প্র



4. 按"上"可切換心率區間



#### ▶ 7.2.2-4 設定

[選單] > [活動]> [設定] > [警示] > [設定]

可選擇訊息/提示音及符號/提示音



#### 7.2.3 卡路里

[選單] > [活動]> [設定] > [卡路里]

#### SPORT TYPE 運動種類

提供多種選擇,包含"走路"、"登山"、跑步"、"自行 車"等

#### TRAINING LEVEL 訓練水平

訓練水平取決於運動類型,出廠設定為中

#### EXTRA WEIGHT 額外重量

- 1. 確認並輸如隨身的額外重量
- 2. 系統將根據運動類型,計算消耗的熱量



09:48

### 7.2.4 自動圈數

[選單] > [活動]> [設定] > [自動圈數]

There are five selections for setting.	TRIGGER
◆ 關 OFF	BY POINT
取消 LAP 功能	DISTANCE BY TIME BY POINT
◆ 距離 DISTANCE	GPS OFF LAP
根據距離設定 LAP	
◆ 時間 BY TIME	
根據時間設定 LAP	
◆ 依位置 BY POINT	TRIGGER
根據位置設定	
◆ GPS 關閉圈數 GPS OFF LAP	<b>k</b> m
為了節省電力及確保 LAP 功能正常執行,	
當 LAP 功能開啟,系統將透過距離的設定	
關閉 GPS 功能	

#### 7.2.5 數據紀錄

[選單] > [活動]> [設定] > [數據記錄]

- 系統設置是每秒紀錄一個點,這將提供最準確的 數據,但使用者依舊可以選擇其他設定
- 設定較長的紀錄時間點,雖獲得的數據較少,但 卻可以延長 XT 的使用時間
- 3. 室內訓練是指在無 GPS 定位下,透過心率得到訓 練數據

## 7.3 全部刪除

[選單] > [活動]> [全部刪除]

可以刪除所有的訓練紀錄





# 7.4 記憶體容量

[選單] > [活動]> [記憶體狀態]

此畫面提供剩餘的紀錄點及剩餘的紀錄時間



# 8. 訓練館

### 8.1 訓練員

### 8.1.1 距離/時間

[選單] > [訓練館]> [訓練員] > [距離/時間]

- 1. 藉由改變距離/時間,設定目標
- 2. 完成設定後,在"開始"的地方按下"OK"
- 3. 訓練狀況會顯示在螢幕上
- 4. 按" ESC" 鈕可記錄 LAP 資訊
- 按壓"OK"鈕 2 秒,顯示"REALLY WANT TO STOP 是否停止訓練?",選擇"YES 是",即可 停止該項活動

DIST	
TIME	00:05:00
ΠΠΔ	START
	DIST/TIME
DIST	10 · 000 km
TIME	00:05:00
mn é	START
uur æ	
	DIST/TIME
REST D	IST BEHIND 🗘
9,90	
YOURSE	LF TRAINER
	1. 1.
in te	309:50 X
1 00	
II UU	<u>.</u> חה חה
E DI	51 <sup>5</sup> 10
	IU m



### 8.1.2 距離/速度

[選單] > [訓練館]> [訓練員] > [距離/速度]

1.	藉由改變距離/速度,設定目標	DISTZSPEED DIST 10.000 km SPEED 10.00 kph START
2.	完成設定後,在"開始"的地方按下" <b>OK</b> "	DIST/SPEED DIST 10.000 km SPEED 10.00 kph START 1111& 09:59
3.	訓練狀況會顯示在螢幕上	DIST/SPEED REST DIST BEHIND 10.000 km 0.017 km YOURSELF TRAINER 0 × 1 × 100 009:54 24
4.	按壓"OK"鈕2秒,顯示"REALLY WANT TO STOP 是否停止訓練?",選擇"YES是",即可停止該項 活動	DIST/SPEED REFEALLY WANT TO I STOP? YC YES NO 1 2 2 2 HTD COP:55 20

### 8.1.3 速度/時間

[選單] > [訓練館]> [訓練員] > [速度/時間]

1. 藉由改變速度/時間,設定目標

 完成設定後,在"開始"的地方按下"OK"
 訓練狀況會顯示在螢幕上
 按壓"OK"鈕2秒,顯示"REALLY WANT TO STOP 是否停止訓練?",選擇"YES 是",即可停止該項 活動

### 8.1.4 步速/距離

[選單]>[訓練館]>[訓練員]>[步速/距離]

1.	藉由改變步速/距離,設定目標	DIST PACE	PRCEZDIST 10.000 km 00:[(1:00 /km START 10:05
2.	完成設定後,在"開始"的地方按下" <b>OK</b> "	DIST PACE	PAGE/DIST 10.000 km 00:01:00 /km START 10:03
3.	訓練狀況會顯示在螢幕上		

SPEEDZTI 00:05上

START

speed/time e 00:05:00

START

PACE/DIST REALLY WANT TO STOP?

1.

0.00 kph

10.00 kph

NO.

NO

TIME

SPEED

TIME SPEED

1

RE

YES

YES

0× 000 ©10:15

() × (

SPEED/TIME

REALLY WANT TO STOP?  按壓"OK"鈕2秒,顯示"REALLY WANT TO STOP 是否停止訓練?",選擇"YES是",即可停止該項 活動



### 8.1.5 自我活動紀錄

[選單] > [訓練館]> [訓練員] > [自我活動紀錄]

1.	在訓練的過程中,可與虛擬教練進行比賽	DAYS LAPS 13-JUN 16:51:41 1 13-JUN 16:49:21 1 13-JUN 16:41:19 1 13-JUN 16:94:11 1 18:12:04 942 m 0.02k/h:/km 25221Cal 68bpm
		YOURSELF         DIST       0.342 km         TIME       18:12:04         START       24         L<:2       17:05       24
2.	根據指定的記錄做設定	YOURSELF REST DIST BEHIND ♥ 0.182 km 0.000 km YOURSELF TRAINER 0 × 5 × 1000 ©10:19 ≥
3.	訓練狀況會顯示在螢幕上	REST DIST 0.342 km REST TIME 18:12:01
4.	按壓"OK"鈕2秒,顯示"REALLY WANT TO STOP 是否停止訓練?",選擇"YES是",即可停止該項 活動	RE       REALLY WANT TO STOP?         RE       YES         RE       YES         100 ×       100 ×

## 8.2 多項訓練

[選單] > [訓練館]> [多項訓練]





### 8.3 交互訓練

#### 8.3.1 新建訓練



### 8.3.2 全部列出

1.	右側清單顯示您所設定的訓練項目	WORKOUT WORKOUT 1 WORKOUT 2
2.	按"START"即可開始訓練	WORKOUT 1 HEARTRATE DD:D2:DD RUN-DIST D.SDkm RUN-TIME DD:D2:DD START DELETE?
3.	按壓"LAP"鍵可切換至下一個訓練項目	HEARTRATE       1/3         BD to 180 bpm       BD to 180 bpm         81 bpm       1.470 kph         0:01:55       500 m         0011:11       011:11
4.	訓練完成後,螢幕會顯示要求儲存記錄,請按 下 <b>"YES"</b>	RUN-TIME       3/3         0.920 kph       D0 YOU SAVE RUNNING DATA?         0:01:57       YES NO         U:U1:23       U:U1:23

### 8.3.3 全部刪除

您可以刪除所有記錄在裝置裡的訓練資料

# 9. 導航功能

### 9.1 增加/移除地圖模式

[選單] > [導航] > [增加/移除地圖模式]

您可以使用此功能開啟或關閉地圖模式, 然而當地圖模式關閉時,但您執行"Return to Start"或"GOTO"到引導點,地圖模式將會再



## 9.2 路徑

#### 9.2.1 全部列出

[選單] > [導航] > [路徑] > [全部列出]



#### 9.2.2 全部刪除

[選單] > [導航] > [路徑] > [全部刪除]

1.將會出現確認的對話框
 2.使用上/下按鈕選擇"YES",然後按下 OK 鈕
 3.記憶體中全部的路徑資料將會被刪除



#### 9.2.3 設定

[選單] > [導航] > [路徑] > [設定]



### 9.3 儲存引導點

[選單] > [導航] > [儲存引導點]

 1.您可以儲存目前的位置,如果 GPS 已定 位,航點將會顯示經緯度及高度在螢幕 上,如果 GPS 尚未定位(無 GPS 接收信 號),所有的數值將會為 0
 使用上/下按鈕捲動項目,選擇您所需修 改的項目後按下 OK 按鈕確定
 當您完成修改後,可輸入一個字串或符號 為代碼或按下 ESC 按鈕離開
 移動反白部份到"CONFIRM?",並按下 OK 按鈕,位置資料將會被儲存到



#### 記憶體中



### 9.4 尋找引導點

#### 9.4.1 全部列出

[選單] > [導航] > [尋找引導點] > [全部列出]

1.使用上下按鈕捲動項目選擇您所要前 往的引導點,然後按下 OK 鈕

2.移動反白到"GOTO?"項目並按下 OK 鈕

 你將會在螢幕上看到你目前的位置及 目的地點,並且附近的引導點都會顯 示在地圖上,按上/下鈕可將地圖的視野 縮小或放大

4.按下 PG 按鈕,螢幕的右方將會顯示到 目的地的距離及時間,螢幕上所顯示 的羅盤會有箭頭指向目的地點的方向









### 9.4.2 全部刪除

[選單] > [導航] > [尋找引導點] > [全部刪除]

1.使用上下按鈕捲動項目選擇您所要刪除的

航點,然後按下 OK 鈕

- 2. 移動反白到"DELETE?"項目並按下 OK
- 3. 此引導點將會被立即刪除



### 9.5 回到起點(停止前往)

[選單] > [導航] > [回到起點/停止前往]

 您可使用此特點返回到最近一次所儲存 的訓練資料並開始導航
 螢幕會顯示導航畫面,您可以跟著箭頭方 向回到起始點
 如果您想要終止導航,請按[選單] > [導航] > [停 止前往]



CONNECT TO PC

Waiting for PC to connect...

...... 10:51PM

# 10 連線至 PC

[選單] > [連線至 PC]

您可以傳送 XT 中的訓練資料到電腦上



11.1 使用者資訊



1.您可以輸入您個人的資訊在使用者簡介

中
2. 資訊包含"使用者名稱","性別","生日","體 重"及"身高"
3. 系統將會根據你輸入的資訊計算卡路里, 故請輸入正確的數值



### 11.2 頁面設定

[選單] > [基本設定] > [頁面設定]



## 11.3 設定系統

[選單]>[基本設定]>[設定系統]

#### BEEPER 提示音

根據您的需要可以設定有提示音或關閉



### TOD MODE 時間模式

轉換成一般手錶模式

	SET SYSTEM TOD MODE BEEPER OFF TOD MODE DISPLAY TIME SETTINGS ALARM TID 11:21
DISPLAY 顯示設定 ● Backlight 背光 設定當您按下 Power 按鈕後, 背光顯示的時間 為恆亮或是一段時間自動關閉	DISPLAY BACKLIGHT IS SECONDS LANGUAGE ENGLISH CONTRAST
<ul> <li>Language 語言</li> <li>支援六國語言的操作介面,包含中文、英文、德文、</li> <li>法文、義大利文及西班牙文</li> <li>Contrast 對比</li> <li>藉此調整螢幕亮度</li> </ul>	BACKI ESPAGOL ITALIANO LANGL <u>FRANCAIS</u> ENGLISH CONTRAST
	DISPLAY BACKLIGHT 15 SECONDS LANGINGF COL
<ul> <li>TIME SETTINGS 時間設定</li> <li>Time Format 時間顯示格式 <ol> <li>利用上下鍵選擇,按 OK 完成修改</li> <li>選擇 12 小時或 24 小時</li> </ol> </li> <li>Time Zone 時區</li> <li>您必須選擇您的城市來設定時間區域</li> </ul>	TIME SETTINGS TIME FORMAT IE HOUR TIME IE HOUR DRYLIGHT SAVING OFF
<ul> <li>Daylight Saving 節約日光</li> <li>如果需要此設定,您必須選擇您的當地時間</li> <li>區域並使用節約日光,系統將會顯示校正過</li> <li>後的時間</li> </ul>	TIME US-Atlaska US-Atlantic US-Atlantic DAYLIGHT SAVING OFF



### 11.4 單位設定

[選單]>[基本設定]>[單位設定]



## 11.5 心率設定

[選單]>[基本設定]>[心率設定]

1. 選擇 MAX 或自訂來設定你的心率值	HEART RT SETING       HEART RT SETING         HR MAX       BY AGE       190         ZONES USE       CUSTOM       Pm         1       95 b       BY AGE       Pm         2       114 bpm       T32 Dpm       1       95 bpm       113 lpm         3       133 bpm       151 bpm       133 bpm       151 bpm       113 lpm       110 bpm         5       171 bpm       190 bpm       5       171 bpm       190 bpm
2. 自訂:設置自己的心率區,並可觀看百分比或 bpm	HEART RT SETING       HEART RT SETING         HR MAX CUSTOM 190       190         ZONES USE MAX VIEWbpm       190         1 95 bpm - 113 bpm       1 95 bpm - 113 bpm         2 114 bpm - 132 bpm       1 195 bpm - 132 bpm         3 133 bpm - 151 bpm       1 132 bpm - 151 bpm         4 152 bpm - 170 bpm       1 132 bpm - 190 bpm         5 1711 bpm - 190 bpm       1110 bpm - 190 bpm

# **11.6 GPS** 設定

[選單] > [基本設定] > [GPS 設定]



## 11.7 地圖模式設定

指向北方:地圖模式,系統會定向的指向北方 鳥瞰圖:根據實際的位置,改變方向



## 11.8 還原出廠設定

[選單]>[基本設定]>[回到出廠默認]

此特點提供您將 XT 恢復到原廠預設狀態, 但另一方面所有的訓練歷程,引導點及使 用者資料將會被刪除



11.9 系統更新

[選單]>[基本設定]>[系統升級]

1.提供您更新 XT 的韌體程式

2.若您想要取消更新程序,請同時按

Power + ESC 按鈕

## 11.10 產品資訊

[選單] > [基本設定] > [產品信息]

顯示韌體程式版本資訊





# 12.

活動(Activity)	有關 XT 上的互動資料,活動是一個歷程或事件記錄,活動資料包含時間及距離
導航(Navigation)	活動方向或路線的引導
2D 運作模式 3D 運作模式	二度空間的 GPS 定位,僅包含水平軸的座標,最少需要能接收到三個衛星訊號 三度空間的GPS 定位,包含水平軸座標加上海拔高度,最少需要能接收到四個衛星訊 號
信號微弱	GPS 信號微弱(GPS 定位中)

**威度** 無法找到 GPS (GPS 關閉或損壞)

(Wide Area Augmentation System) 北美區域由美國研製的廣域增強系統
 (European Geostationary Navigation Overlay Service) 歐洲地球同步衛星導航
 WAAS/EGNOS 增強系統,是歐洲衛星導航系統「伽利略計劃」的一部分。用於增強衛星導航的精度
 這兩項衛星系統用來增加 GPS 定位系統的精準度

IPX7 IPX7 的定義是表示 GPS 裝置可以抵抗意外落在一公尺深的水中 30 分鐘

格林威治位於英格蘭,名詞由來是參考英國皇家天文台根據太陽的運行所測定出來的 格林威治標準時間 平均時間,當要觀察時區時,它是現今最普遍使用的世界標準時間(UTC),然而嚴格來 (GMT) 說,舊的觀念中是以原子鐘的時間為世界標準時間,這時間與GMT 相似,天文學觀念中 習慣參考它並取代原本的 GMT 為通用時間(UT).

# 13. 疑難排解

1.為何無法接收到 XT 心率監測器的信號? 解決方法:

(1) 檢查是否有正確地配戴心率監測器.

(2) 開啟 XT 的心率警示功能.

(3) 若仍然無法動作,請檢查心率監測器上的電池.

FCC Notices (聯邦電信委員會聲明)

此裝置遵守 FCC 第15 條規章.運轉操作符合下列兩項情況:

(1) 此裝置不會產生對人體有害的干擾電波

(2) 此裝置必須能承受接收任何電波,包括可能會產生誤動作的電波.

FCC RF 規定陳述:

此裝置及其天線絕不可供與其他的天線或發射台同步連線運作及管理

注意:製造商無需對任何未經授權而改變的無線電或電視訊號所造成的裝置干擾而負責

此類的改變可以忽視使用者對於裝置操作的權利.

# 14.

有關 XT 手錶的顯示項目,詳細解釋如下:

有四頁可以顯示,每一頁可以設定一到四項表格,每一個表格可以設定成以下資料:

ALTIUDE - 目前高度 (Current altitude)

ALTI MAX - 最大高度 (The highest altitude)

ALTI MIN - 最低高度 (The lowest altitude)

CALORIES - 消耗的卡路里 (shows how many calories you have burned)

CAL RATE - 每小時消耗卡路里 (Burn calories per hour)

HR - 心跳 (Instant heart rate information)

HR AVG - 平均心跳 (Average heart rate information)

HR INZN - 心跳區間 (Heart rate zone)

HR MAX - 最大心跳 (The max hear rate information)

LAPS - 圈數 (Lap counts)

LAP DIST - 當圈距離 (Lap distance)

LAP PACE - 當圈平均步速 (The average pace for the current lap)

LAP SPEED - 當圈平均速度 (The average speed for the current lap)

LAP TIME - 當圈的時間 (The time spent for the current lap)

PACE - 步速 (the time needed for one mile or one km)

PACE AVG - 平均步速 (Average pace)

PACE BEST - 最快步速 (The fastest pace)

PACE INZN - 步速區間 (Pace zone)

SPEED - 速度 (Instant speed)

SPEED AVG - 平均速度 (The average speed)

SPEED MAX - 最大速度 (Max speed)

SPEED INZN - 速度區間 (Speed zone)

TIME - 時間 (Time)

DISTANCE - 距離 (shows how far you have trained)

Asc SPEED - 上升速度 (Ascending speed)

CUMULATE + - 累積爬升高度 (Raise accumulative altitude)

CUMULATE - - 累積下降高度 (Falling accumulative altitude)

REST DIST - 剩餘距離 (The rest of distance to go)

REST TIME - 剩餘時間 (The rest of time to go)

PACER - 與虛擬訓練員的時間差 (Evaluated time between trainer to virtual trainer)

PACER E - 當設定訓練目標時,離目標還有多少距離 (Evaluated rest distance to destination)

PACER T - 當設定訓練目標時,離目標還有多少時間 (Evaluated rest time to destination)

SLOPE - 坡度 (The tilt percentage from vertical to horizontal)