



# Star ONE

GPS Running Watch



## 中文操作手冊



ALA CONNECT



**ALATECH**  
www.alatech.com



# 感謝您購買 Star ONE GPS Running Watch !

感謝您購買ALATECH Star ONE GPS Running Watch !

本錶為智慧型運動手錶，具備GPS、藍牙、ANT+等多種傳輸技術，能獨立與多種感測器配對使用，搭配ALATECH開發設計的ALA CONNECT APP，是您日常運動與訓練的最佳幫手。

## ATTENTION

為避免使用產品時發生潛在的危險狀況，導致任何可能的傷害，請詳閱本說明書的產品重要資訊，並請遵照本說明書進行操作。

## 特別聲明

本操作使用說明書版權屬台灣英達科技有限公司(ALATECH)，任何人及任何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，以全部或部分方式(包含文字及圖片)，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。

## 軟體聲明

您所購買及使用Star ONE GPS Running Watch 時，ALATECH僅同意您使用已內建在該手錶裝置中的軟體工具，亦即該軟體原始碼之所有權、智慧財產權皆屬ALATECH所有。手錶裝置中之軟體程式結構、組態、原始編碼之商業價值皆歸屬ALATECH。您不可將軟體重新編譯、組合、修正、轉換組合、轉換工程或進行任何降低使用之行為。

本公司擁有更改或提升Star ONE GPS Running Watch 功能的所有權利，且不需額外特別通知任何人或單位，包含已購買或未購買者。功能上有任何問題，請洽本公司客服人員。

## 低功率電波宣告

本公司產品Star ONE GPS Running Watch，僅遵循中華民國國家通訊傳播委員會所頒布低功率電波輻射性電機管理辦法規範，並經驗證通過合格，請使用者遵循相關電信法規，以避免違反規定受罰。

若使用者欲攜帶本機至其他國家應用，也請遵循該地區或國家之相關法令限制。根據國家通訊傳播委員會低功率電波輻射性電機管理辦法規定：

### 1. 第十二條

經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率變更原設計之特性及功能。

### 2. 第十四條

低功率射頻電機之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。低功率射頻電機需忍受合法通信或工業、科學、醫療用電波輻射性電機設備干擾。

## 商標

- Bluetooth®是Bluetooth SIG, Inc.的註冊商標。
- Apple, Mac OS, iPhone, iPad, Multi-Touch是Apple Inc.的商標。
- Android 是Google Inc.的商標。

# Star ONE GPS Running Watch 安全及產品資訊須知

## 健康警告

- 開始運動或改變運動習慣前，請務必諮詢您的醫師。如您有使用心律調節器或植入性的電子裝置，使用心率裝置前也請先諮詢醫師。
- 使用本產品運動時，請穿著適當的運動服裝及運動鞋。穿著不適當的衣物及鞋子運動會造成運動姿勢不正確，導致任何可能的運動傷害。
- 本腕錶產品、心率感測器及其他ALATECH配件均屬消費性電子產品，並非專業醫療裝置，可能因外部電子產品來源的干擾，導致測得心率數值不穩定。
- 本腕錶產品、心率感測器及其他ALATECH配件等，此類消費性電子產品僅為運動輔助裝置，偵測的心率值僅供參考，本公司不對任何數值錯誤的後果負責。運動時請依個人狀況為考量，請勿單以運動輔助裝置測得心率為基礎，進行過度的運動強度。
- 運動時請依自身健康狀況為主要考量，請勿與人進行競爭運動內容，避免進行過度的運動鍛鍊，導致任何可能的健康或運動傷害。
- 請勿將錶帶佩戴過緊，佩戴過緊在運動時會造成錶帶下方空氣流通不易，可能會導致皮膚發炎。佩戴時確認光學心率偵測數值穩定即可。
- 皮膚敏感或身體狀態不佳時佩戴，可能會引起皮膚發炎。請盡量保持錶帶及錶殼下方的清潔。若發生皮疹或過敏現象等各種皮膚發炎症，請立即取下手錶並向皮膚科醫生諮詢。

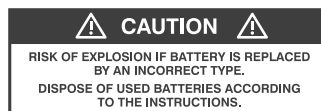
## 電池警告

若未遵照下列準則，可能導致本腕錶內的鋰電池毀壞、使用壽命縮短、損壞GPS裝置，或是發生火災、化學品灼傷、電解液洩漏等任何可能的受傷風險。

- 1) 請勿將本產品暴露在高溫的環境或地點，例如：陽光直射處、陽光直射的密閉空間等。
- 2) 請勿進行拆卸、鑿孔或任何可能損毀裝置或電池的行為。
- 3) 請勿將產品浸入或暴露於水中，或其他任何液體、火焰等危險中。
- 4) 請勿將裝置暴露於高溫環境中，例如：烘衣機等。
- 5) 請勿使用未經本公司核准或提供的電源充電線或資料傳輸線。
- 6) 請在本說明書指示的溫度範圍內操作本產品。
- 7) 若需長時間存放本產品，請將本產品存放在本說明書指示的溫度環境下。
- 8) 使用者不可自行更換電池，請勿嘗試取出電池。
- 9) 當您不使用本產品時，請依照當地相關法規回收鋰電池，請勿任意丟棄。

## 其他警告

- 1) 請勿嘗試使用任何工具破壞本產品。
- 2) 請勿將本產品放在兒童可取得處。
- 3) 當本產品損壞時，請勿嘗試以任何工具拆卸、修理。
- 4) 如出現電池無法充電情形，請連絡本公司客服人員，請勿擅自進行維修。
- 5) 請使用ALATECH核准的電池充電器。



請依當地的廢棄物處理辦法適當處置廢電池。

<b>安全及產品須知</b>	1~2
<b>第一章 開始使用</b>	<b>5~6</b>
按鍵 / 符號介紹	5
佩戴Star ONE Watch 心率式腕錶	5
充電說明	6
快速跑步	6
<b>第二章 訓練設定</b>	<b>7~8</b>
頁面設定	7
虛擬夥伴	7
心率區間	8
運動警示	8
自動計圈	8
自動暫停	8
<b>第三章 感測器設定</b>	<b>9</b>
連接模式設定	9
心率裝置配對	9
速度踏頻器配對	9
<b>第四章 藍牙設定</b>	<b>9</b>
藍牙設定	9
智慧通知	9
<b>第五章 歷史紀錄</b>	<b>10</b>
活動紀錄	10
生活追蹤紀錄	10
總紀錄	10
刪除活動記錄	10
重置總紀錄	10

<b>第六章</b>	<b>個人設定</b> . . . . .	<b>11~12</b>
	使用者個人設定 . . . . .	11
	心率區間設定 . . . . .	11
	久坐提醒 . . . . .	12
	目標步數 . . . . .	12
<b>第七章</b>	<b>系統設定</b> . . . . .	<b>13</b>
	時間與日期設定 . . . . .	13
	背光設定 . . . . .	13
	按鍵震動設定 . . . . .	13
	單位設定 . . . . .	13
<b>第八章</b>	<b>鬧鐘設定</b> . . . . .	<b>14</b>
	鬧鐘設定 . . . . .	14
	計時器設定 . . . . .	14
<b>第九章</b>	<b>個人紀錄</b> . . . . .	<b>14</b>
<b>第十章</b>	<b>軟體資訊</b> . . . . .	<b>15</b>
	恢復原廠設定 . . . . .	15
	軟體更新 . . . . .	15
	軟體資訊 . . . . .	15
<b>第十一章</b>	<b>主畫面</b> . . . . .	<b>15</b>
<b>第十二章</b>	<b>裝置資訊</b> . . . . .	<b>16</b>
	裝置規格 . . . . .	16
	裝置保養 . . . . .	16
	軟體聲明 . . . . .	16
	<b>疑難排解</b> . . . . .	<b>17~18</b>

# 1 Star ONE GPS Running Watch 開始使用

## ATTENTION

- 關於本產品使用說明和注意事項，請詳閱本說明書。使用本產品開始運動或改變您的運動計畫前，請先審慎評估自身運動狀態或諮詢您的醫生。
- 本產品含鋰電池，請詳閱裝置資訊 (P2 & P16)，確保安全使用本產品。

## 按鍵 / 符號介紹



GPS、光學心率偵測裝置及外接感測器若出現閃爍表示裝置連接中，若圖示為穩定狀態表示裝置已連接完成。警示和鬧鐘需先開啟設備，狀態列即顯示圖示。

	GPS 衛星定位		藍牙開啟
	光學心率偵測裝置		智慧型裝置連接
	外接心率帶		運動警示
<b>SC</b>	外接速度/踏頻感測		鬧鐘設定

A	LIGHT	短按：按鍵以點亮/關閉背光。 長按：按鍵以選擇開/關機、鎖定/解除螢幕、設定勿擾模式。
B	UP	短按：按鍵以捲動資訊、選項和設定。解除訊息或通知用。 長按：1) 進入目錄選單。 2) 在運動計時畫面下長按，可設定部分功能開關。
C	DOWN	短按：按鍵以捲動資訊、選項和設定。解除訊息或通知用。
D	START STOP	選單模式：1) 按鍵以確認。2) ON/OFF 切換。 運動模式：按鍵以開始/暫停運動。
E	BACK LAP	選單模式：按鍵以返回上一選單。 運動模式：按鍵以手動計圈。
	+	複合鍵：當START+LIGHT鍵同時按以快速解除按鍵鎖。

## 佩戴 Star ONE 心率式腕錶

鍛鍊期間請將 Star ONE 心率式腕錶佩戴在您的手腕上，Star ONE 內建光學心率偵測裝置，可直接從手腕上感測心率，偵測時間約 12~15 秒並保持靜止狀態，確保偵測心率的準確。



## ATTENTION

腕錶佩戴無需過緊，確認光學心率偵測數值穩定即可。佩戴後手腕上會有光學心率偵測裝置的壓痕，此為正常現象。

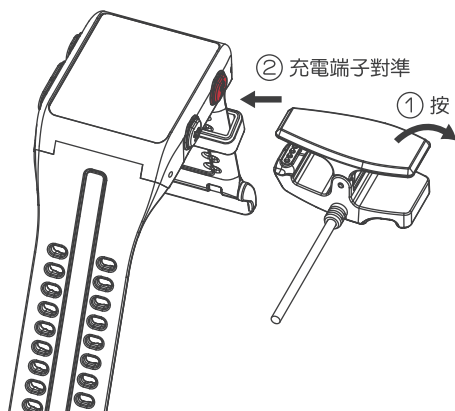
## 充電說明

為防止手錶充電端子鏽蝕，請在運動後以清水擦拭充電端子，保持充電端子乾燥和清潔。在充電或是連接電腦之前，請確保充電端子和其周邊完全乾燥及清潔。

- 1) 將充電夾充電端子對準錶殼背面的端子。
- 2) 確認充電夾內側的防滑泡棉已固定。
- 3) 將充電座USB接頭連接電腦USB連接埠。
- 4) 開始充電，直至滿電狀態。
- 5) 按壓並移除充電夾。

### ATTENTION

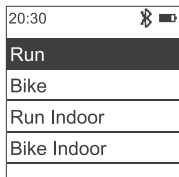
本產品出廠時僅有部分電力，在開始使用前，請先將本產品充滿電。



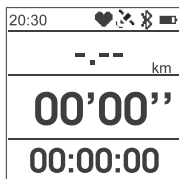
## 開始跑步

鍛鍊期間請將 Star ONE 心率式腕錶佩戴在您的手腕上，Star ONE 內建光學心率偵測裝置，可直接從手腕上感測心率，偵測時間約12~15秒並保持靜止狀態，確保偵測心率的準確。

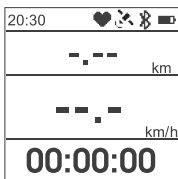
- 1) 進入時間畫面(待機畫面)。
- 2) 短按 進入快速運動選單，以 選擇Run/Bike，手錶裝置會自動開啟GPS與光學心率偵測裝置。手錶裝置出現”START the timer to begin workouts.”表示GPS、心率帶/速度踏頻器SENSOR(需事先配對完成)與光學心率感測器連接完成。



- 3) 按 開始運動。您可以按 查看即時運動資訊。(以下畫面為預設值。)



Run



Bike

- 4) 按 暫停計時。

結束：選擇Save，以結束運動，並自動儲存運動資料， 查看運動資訊。

回復：選擇Resume，以回復運動，並繼續計時。

重新：選擇Discard，以重新運動，並從零開始重新計算。

- 5) 運動模式中，按 查看運動資訊。長按 ，進入訓練設定。

### ATTENTION

運動時，手錶裝置會自動連接GPS及光學心率偵測裝置，請待手錶裝置顯示”START the timer to begin workout.”，再開始運動，以確保得到最正確的運動資料。光學心率偵測需12~15秒，偵測時請保持靜止狀態。



## 2 訓練設定

一般模式：長按 **▲** → Setting → Applications →  
**▼ ▲** 選擇活動 → **🏃** 進入訓練設定

運動模式：長按 **▲** → **▼ ▲** 選擇修改項目 → **🏃**  
修改設定

### 頁面設定(Data Screen1/2)

長按 **▲** → Setting → Applications → 選擇活動(Select Activity) → Data Screen → Screen

根據自身需求自訂運動資訊的頁面，可快速了解即時的運動資訊。在不同的模式下可更準確的了解您當前的運動資訊。手錶裝置中三種資訊的呈現，可以依您的運動習慣，分別做不同的資訊設定。(以下黑底白點為手錶裝置內的預設值。)

訓練頁面設定：

Run	距離	單圈距離	碼表計時	單圈時間	配速	單圈配速	平均配速	速度	單圈速度	平均速度
Field1	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Field2	●	●		●	●	●	●	●	●	●
Field3	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

Bike	距離	單圈距離	碼表計時	單圈時間	配速	單圈配速	平均配速	速度	單圈速度	平均速度
Field1	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Field2	●	●		●	●	●	●	●	●	●
Field3	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

### REMINDER

設定運動資訊時，如您在手錶裝置上看到 **L**、**A**，此表示單圈(LAP)與平均(Average)，可更精確的設定並顯示您所需求的運動資訊。

### 虛擬夥伴(Virtual Partner)

長按 **▲** → Setting → Applications → 選擇活動(Select Activity) → Data Screen → Virtual Partner

虛擬夥伴能成為您的競爭對手，幫助您達成您的跑步目標。您可以設定虛擬夥伴的配速。當您開啟虛擬夥伴時，您可以隨時查看目前的速度、距離和虛擬夥伴的差異。

- 1) 虛擬夥伴(Virtual Partner)：按 **🏃** 進入設定並按 **🏃** 以切換開關功能(on / off)。
- 2) 設定配速(Set Pace)：按 **🏃** 進入設定，以 **▼ ▲** 選擇配速，按 **🏃** 以確認。
- 3) 運動模式中，按 **▼ ▲** 可查看目前運動資訊、心跳指數、虛擬夥伴。
- 4) 運動模式中，長按 **▲**，以 **▼ ▲** 選擇，按 **🏃** 切換開關功能(on / off)。

## 心率區間(HR Zone)

長按 **▲** → Setting → Applications → 選擇活動(Select Activity) → Data Screen → HR Zone  
當您輸入個人資料時，手錶裝置將自動算出您的心率區間。

- 1) 心率區間(HR Zone)：按 **🔥** 以切換開關功能(on / off)。
- 2) 運動模式中，按 **▼ ▲** 可查看目前運動資訊、心跳指數、虛擬夥伴。
- 3) 運動模式中，長按 **▲**，以 **▼ ▲** 選擇，按 **🔥** 切換開關功能(on / off)。

## 運動警示(Training Alerts)

長按 **▲** → Setting → Applications → 選擇活動(Select Activity) → Training Alerts

您可以利用警示功能來進行訓練提醒，心率(Heart Rate)、速度(Speed)、配速(Pace)、踏頻(Cadence)、距離(Distance)、跑走(Run/Walk)、時間(Time)、卡路里(Calories)等八項訓練提醒，當運動時高或低於設定的警示範圍時，手錶裝置會發出震動提醒您。

- 1) 建立運動警示(Add Alert)：按 **🔥** 進入，選擇運動警示項目。
- 2) 按 **🔥** 進入設定，以 **▼ ▲** 調整數值。
- 2) 設定完成後按 **🔥** 確定，並按 **➡** 返回。
- 3) 刪除警示(Remove)：可按 **🔥** 進入設定，選擇Remove，以刪除該項警示。
- 4) 運動模式中，長按 **▲**，以 **▼ ▲** 選擇，按 **🔥** 切換開關功能(on / off)。

心率(Heart Rate)	運動最高/低心率警示	距離(Distance)	運動達設定距離警示
速度(Speed)	運動最高/低時速警示	跑走(Run/Walk)	跑步與走路時間警示
配速(Pace)	每公里最高/低速度警示	時間(Time)	運動達設定時間警示
踏頻(Cadence)	每分鐘最高/低踏頻警示	卡路里(Calories)	運動達設定卡路里警示

## REMINDER

您必須先有ALA CONNECT APP帳戶，才能在APP上設定運動警示，當智慧型行動裝置與手錶裝置連接時，會自動更新運動警示的設定。

## 自動計圈(Auto Lap)

長按 **▲** → Setting → Applications → 選擇活動(Select Activity) → Auto Lap

您可以設定依GPS偵測計圈、公里數或手動計圈，手錶裝置可根據您的跑步距離自動計算。

- 1) 以起點自動計圈(Start and Auto Lap)：根據GPS偵測，以按 **🔥** 開始運動為起點。
- 2) 自動計圈(Auto Lap)：可設定一圈的公里數，按 **🔥** 開始運動並計圈。
- 3) 手動計圈(Lap Press Only)：按 **🔥** 開始運動後，按 **➡** 為每圈的距離。
- 4) 運動模式中，長按 **▲**，以 **▼ ▲** 選擇，按 **🔥** 切換開關功能(on / off)。

## 自動暫停(Auto Pause)

長按 **▲** → Setting → Applications → 選擇活動(Select Activity) → Auto Pause








您可以設定暫停功能，開啟自動暫停時，手錶裝置偵測到您無移動，會進入自動暫停功能。

- 1) 自動暫停(Auto Pause)：按 **🔥** 以切換開關功能(on / off)。

### 3 感測器設定 長按 → Setting → Sensor → 進入設定

您可以藉由心率帶或速度踏頻器更精確的偵測您的運動資料。您可以選擇藍牙(BLE)或ANT+，兩種不同的偵測訊號。

**感測器配對刪除(Remove)：**長按  → Setting → Sensor → Heart rate / Speed / Cadence → Remove。

- 1) 連接方式(Mode)：按  選擇藍牙(BLE)或ANT+，兩種連接方式。
- 2) 心率裝置(Heart Rate)：按  進入偵測，以   選擇on /off /Remove。
- 3) 速度踏頻器(Speed / Cadence)：按  進入偵測，以   選擇on /off /Remove。

#### REMINDER

- 穿戴式心率裝置的穿戴會影響運動過程中心率的偵測，請依正確的步驟穿戴(可參考P18 心率帶正確穿戴方式)。穿戴式心率裝置為運動輔助裝置，非醫療設備，運動時請依自身狀況選擇適當的運動強度。
- 相同功能或型號的感測器只能配對一組，如您有購買新的感測器需先將原先的感測器配對紀錄刪除，才能配對新的感測器。

### 4 藍牙設定 長按 → Setting → Bluetooth → 進入設定

如您要將APP上的設定傳送至手錶裝置上，需先將智慧型行動裝置和手錶裝置做連接。當連接時，手錶裝置會產生PIN CODE，請將PIN CODE輸入至APP，以完成裝置連接。

**刪除配對資料(Unpair)：**長按  → Setting → Bluetooth → Unpair。

#### 藍牙(Bluetooth)

長按  → Setting → Bluetooth → Bluetooth

- 1) 藍牙(Bluetooth)：按  進入設定並按  以切換開關功能(on / off)。

#### 智慧通知(Notification)

長按  → Setting → Bluetooth → Notification

當您將智慧型行動裝置連接手錶裝置時，當智慧型行動裝置收到訊息時，會將訊息傳送至手錶裝置。您可自行設定待機模式或運動過程是否可接收訊息。

- 1) 運動中設定(During Activity)：按  進入設定並按  以切換開關功能(on / off)。
- 2) 螢幕選擇(Watch Mode)：按  進入設定並按  以切換開關功能(on / off)。
- 3) 顯示時間(Timeout)：按  進入設定並按   選擇顯示秒數。
- 4) 運動模式中，長按 ，以   選擇，按  切換開關功能(on / off)。

#### REMINDER

智慧型行動裝置僅能連接一隻相同型號的手錶裝置，如您要更換智慧型行動裝置或相同型號的手錶裝置，APP及手錶裝置都需刪除配對資料，才能進行新裝置的對配對連接。

## 5 歷史紀錄 長按 → History

### 活動紀錄(Activities)

長按  → History → Activities





活動的歷史紀錄包含運動時間、距離、平均心跳、平均時速、平均配速、平均踏頻、卡路里、圈數紀錄等資料。

- 1) 活動紀錄(Activities)：按  進入，以   選擇活動，按  進入查看。
- 2) 按   選擇活動日期，按  ，查看運動詳細紀錄。
- 3) 按   可查看各種運動紀錄。

### 生活追蹤紀錄(Tracking)

長按  → History → Tracking

生活追蹤歷史紀錄是記錄每日的跑走步數和休息時的平均心跳值，包含上下樓的步數。

- 1) 生活追蹤紀錄(Tracking)：按  進入，以   選擇日期，按  進入查看。

### REMINDER

您可以在ALA CONNECT APP中設定每日的目標步數，當智慧型行動裝置與手錶裝置連接時將自動更新步數設定。手錶裝置會顯示每日目標步數完成的百分比。


### 總紀錄(Totals)

長按  → History → Totals

您可以看到活動總資訊，從您開始使用手錶裝置時，運動總里程數、時間、卡路里等資訊。

- 1) 總紀錄(Totals)：按  進入，以   選擇活動，按  進入查看。

### 刪除活動紀錄>Delete Activities)

長按  → History → Delete Activities





您可以刪除手錶裝置上的活動紀錄，刪除前建議您確認已將資訊同步至APP上。

- 1) 刪除活動紀錄>Delete Activities)：按  進入，以   選擇活動，選擇是否(Yes / No)刪除，按  確定。

### 重置總紀錄(Reset Totals)

長按  → History → Reset Totals

您可以刪除活動總資訊，刪除後手錶裝置將會重新累積運動總里程數、時間、卡路里等資訊。刪除前建議您確認已將資訊同步至APP上。



- 1) 重置總紀錄(Reset Totals)：按  進入，以   選擇活動，選擇是否(Yes / No)刪除，按  確定。

### ATTENTION


當手錶裝置出現記憶體已滿(Memory Full)提示時，建議您立即將手錶裝置與APP連接，並同步您手錶裝置內的運動紀錄資料。當您已同步運動資料且記憶體已滿時，手錶裝置將自動從最舊的運動資料開始進行覆寫。

## 6



## 個人設定

長按  → Setting → System → User Profile  
→  進入個人設定

## 使用者個人設定(User Profile)

長按  → Setting → System → User Profile

您可以自行輸入性別(Gesnder)、年齡(Age)、身高(Height)、體重(Weight)、自行車輪徑尺寸(Wheel Size)。手錶裝置會根據您輸入的年齡，自動計算出心率區間(Heart Rate Zone)。

1) 按   選擇選項，按  進入修改設定。










## REMINDER

在您初次使用手錶裝置時，會先進入使用者個人設定，包含時間顯示方式、使用單位、個人資料設定等，設定完成後，手錶裝置會進入時間畫面(待機畫面)。

## 心率區間設定(Heart Rate Zone)

長按  → Setting → System → User Profile → Heart Rate Zone

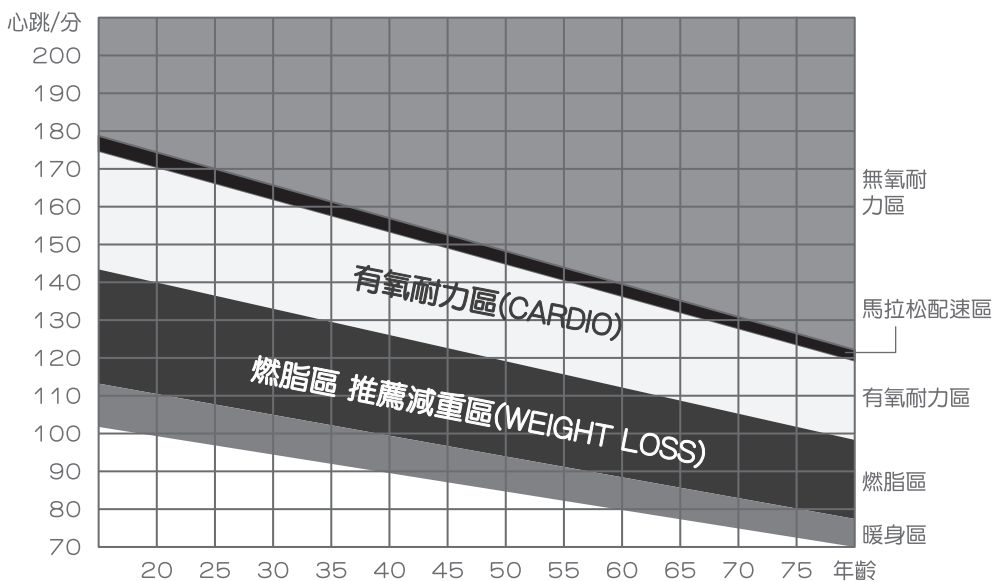
手錶裝置可選擇 %MHR(最大心率法) 與 %HRR(儲備心率法) 兩種心率計算模式。手錶裝置會根據您輸入的年齡，自動計算並定義您的心率區間(Heart Rate Zone)。您可以設定您的最大心率、休息心率，運動時可取得更精確的卡路里數據。

- 1) 心率計算法(Based on)：按  選擇%MHR / %HRR。
- 2) 最大心率(Max HR)：按  進入設定最大心率，以   選擇數值，按  確認。
- 3) 休息心率(Resting HR)：按  進入設定休息心率，以   選擇數值，按  確認。

運動強度	心率區間	運動感覺
暖身區 (Warm UP)	50~55%	您處於放鬆狀態的配速，有助於正式訓練運動前的熱身和體能恢復的心率區間。
燃脂區 (Fatburn)	56~70%	您處於舒服且能輕鬆聊天的配速，是燃脂比例最高的心率區間。
有氧耐力區 (Cardio)	71~85%	您處於有點累的狀態，有助於基礎體能訓練的最佳心率區間配速。
馬拉松配速區 (Peak)	86~90%	當進行馬拉松賽事時，您可以使用此心率區間。當您進行全馬賽事時，建議全程不要超過此心率區間上限。
無氧耐力區 (High)	91%~	無氧耐力是以無氧代謝為主要的運動能量來源，不適合進行長時間的訓練，建議使用在訓練耐乳酸能力與最大攝氧量的訓練活動上。

## ATTENTION

心率計算模式中，%HRR為較精確的心率區間算法。如您設定以%HRR(儲備心率法)為心率計算法，需先設定最大心率及休息心率，才可計算出正確的心率區間。



目標心率區是以百分比來表示您的最大心率，目標心率是依個人的年齡、目前身體狀況、個人目標訂定的。美國心臟協會建議，運動時把目標心率區定在最大心率50%~85%。建議用心臟最大速率220減去年齡，乘以50%、85%，得到目標心率區，或可以參考上表得出。

例：A者年齡40歲，

心臟最大速率220減去40，乘以50%。 $(220-40) \times 0.50 = 90$ 、

心臟最大速率220減去40，乘以85%。 $(220-40) \times 0.85 = 153$ ，

可得出A者目標心率區在心跳率90~153之間。

### 久坐提醒(Move Alert)

長按 **▲** → Setting → Move Alert

久坐不動容易影響身體的代謝功能，開啟此功能讓手錶裝置提醒您該動一動囉！若您久坐超過一小時，螢幕會顯示並震動裝置提醒您該起身動一動！

1) 久坐提醒(Move Alert)：按 **🔥** 以切換開關功能(on / off)。

### 目標步數(Target Steps)

您可以在APP上設定目標步數，並可以從手錶裝置看到每日的達成率、消耗的卡路里、行走距離、目標步數和目前行走的步數。您可以在歷史紀錄中的Steps查看每日的步數紀錄(請參閱P10 歷史紀錄)。

### ATTENTION

您必須先有ALA CONNECT APP帳戶，才能在APP上設定目標步數。當智慧型行動裝置與手錶裝置連接時將自動更新步數設定，此功能只能由APP設定，手錶裝置僅有顯示及紀錄功能。











## 7 系統設定

長按  → Setting → System →   選擇設定  
→  進入系統設定

### 時間與日期設定(Set Time and Date)

長按  → Setting → System → Time

您可以自動校正或手動設定手錶裝置的時間與日期，並設定顯示方式為12 / 24 小時制。

- 1) 時間時制(Time Format)：按  以切換12 / 24 小時制顯示方式。
- 2) 時間自動校正(Auto Set Time)：按  切換開關功能(on / off)。
- 3) 時間設定(Set Time)：按  進入設定，以   選擇時間，按  確認。
- 4) 日期設定(Set Date)：按  進入設定，以   選擇年月日，按  確認。










### ATTENTION

若您要使用時間自動校正功能，手錶裝置需先開啟時間自動校正功能，將智慧型行動裝置與手錶裝置以藍牙連接，並開啟APP，智慧型行動裝置會將時間自動校正至手錶裝置。


### 背光設定(Backlight)

長按  → Setting → System → Backlight

您可以自行設定手錶裝置背光的點亮模式及點亮的時間。

- 1) 背光模式(Backlight)：按  切換自動(auto)與手動(manual)模式。
- 2) 背光點亮時間(Set Time)：按  進入設定，以   選擇點亮時間，按  確認。
- 3) 運動模式中，長按 ，以   選擇，按  切換自動(auto)與手動(manual)模式。


### ATTENTION

當背光點亮時間(Set Time)選擇恆亮模式(Stay on)，需手動按  關閉背光。運動過程中，如全程選擇背光恆亮模式，將會加速電池的電量消耗。

### 按鍵震動設定(Key Vibration)

長按  → Setting → System → Key Vibration

您可以自行設定手錶裝置的按鍵震動。

- 1) 按鍵震動設定(Key Vibration)：按  切換開關功能(on / off)。

### 單位設定(Units)

長按  → Setting → System → Units

您可以自行設定手錶裝置的單位為公制 / 英制。

- 1) 單位設定(Units)：按  選擇公制(metric) / 英制(imperial)單位。

## 8










## 鬧鐘設定

長按  → Clock →   選擇設定項目 →  進入鬧鐘設定

## 鬧鐘設定(Alarm Clock)

長按  → Clock → Alarm Clock









您可以自行設定手錶裝置中的鬧鐘功能，針對一次性(Once) / 每天(Daily) / 周一~周五(Week-day) / 周六日(Weekend)的鬧鐘設定。

- 1) 鬧鐘設定(Alarm Clock)：按  以切換開關功能(on / off)。
- 2) 鬧鐘時間設定(Time)：按  進入設定，以   選擇時間，按  確認。
- 3) 鬧鐘日期設定(Freq.)：按  進入設定，以   選擇日期設定，按  確認。

## 計時器設定(Timer)

長按  → Clock → Timer

您可以自行設定手錶裝置中的計時器的功能。

- 1) 計時功能(Timer)：按  進入修改時間(Set Time)，按   選擇計時器時間。
- 2) 按  進入開始計時。
- 3) 按  進入暫停，當按  回復計時。當按  結束計時。
- 4) 在倒數過程中按  即可重新計時。

## REMINDER





- 當計時器倒數完成時，手錶裝置會發出震動提醒您倒數已結束。
- 當倒數結束時，您可以在手錶裝置上按  退出計時器功能。

## 9

## 個人紀錄

長按  → Personal Best

當您完成一個活動，手錶裝置會顯示您在這個活動中所達成的新的個人最佳紀錄，跑步活動紀錄中會紀錄固定距離內的最佳時間及單次最長的跑步距離。自行車紀錄中會紀錄您的40K最快紀錄、最佳爬升紀錄和單次最長的騎乘紀錄。

- 1) 個人紀錄(Personal Best)：按  ，選擇最佳紀錄的活動。
- 2) 按   選擇活動(Run / Bike)，按  進入。

當您出現最佳的個人紀錄時，手錶裝置會自動覆寫您的最佳紀錄。

## ATTENTION

- 當手錶裝置出現記憶體已滿(Memory Full)提示時，建議您立即將手錶裝置與APP連接，並同步您手錶裝置內的運動紀錄資料。當您已同步運動資料且記憶體已滿時，手錶裝置將自動從最舊的運動資料開始進行覆寫。
- 當您同步資料過程中，出現APP或藍牙等連接斷線情形，可能會導致資料同步不完整。待下次運動時，運動資料可能會覆蓋未同步的運動資料，若您看到連接斷線時，請立即重新連接並同步手錶裝置的運動紀錄資料。



長按 **▲** → Setting → System → **▼ ▲** 選擇  
設定 → **🔥** 進入設定

### 恢復原廠設定(Restore Defaults)

長按 **▲** → Setting → System → Restore Defaults

您可以將您的手錶裝置恢復至原廠設定。恢復裝置前，建議您先確認手錶裝置內的資料已同步至APP。

1) 恢復原廠設定(Restore Defaults)：按 **🔥** 進入，選擇是否(Yes / No)恢復，按 **🔥** 確定。

### 軟體更新(Software Update)

長按 **▲** → Setting → System → Software Update

當手錶裝置內的軟體需更新版本時，APP會顯示提醒軟體更新的訊息。當您的軟體需要更新時，您可以選擇是否更新軟體。

1) 軟體更新(Software Update)：按 **🔥** 進入，當軟體需要更新時，會出現是否安裝選項(Install / Later)，按 **🔥** 確定。

### ATTENTION

您必須先有ALA CONNECT APP帳戶，才能進行軟體更新。更新時，您必須將手錶裝置與APP連接。更新時，如出現“Update Fail”，請長按 **🔥** 回到時間畫面(待機畫面)，手錶裝置會自動重新連接APP進行軟體更新。

### 軟體資訊(About)

長按 **▲** → Setting → System → About

您可由此查看您手錶裝置內的各項相關的軟體資訊。

1) 軟體資訊(About)：按 **🔥** 進入，可查看軟體相關資訊。

您可以按 **▼ ▲** 進行主畫面的切換，您可以切換生活追蹤紀錄(Activiy Tracking)、即時心跳(Heart Rate)、智慧通知訊息(Notification)等畫面。

- 1) 生活追蹤紀錄(Activiy Tracking)：您可以在APP上設定每日目標步數，手錶裝置會自動持續偵測並更新每日的步數。
- 2) 心跳(Heart Rate)：切換至此畫面您可以立即偵測目前心跳。當您維持心率偵測畫面時，手錶裝置可當心率帶使用，連接跑步機等各種運動設備。
- 3) 智慧通知(Notification)：按 **🔥**，以 **▼ ▲** 選擇，您可以看到來電紀錄和訊息通知。
- 4) 手錶裝置會自動偵測您的睡眠時間，您可以在APP上看到您的睡眠追蹤紀錄。

### ATTENTION

- 您必須先有ALA CONNECT APP帳戶，才能在APP上設定目標步數及智慧通知。當智慧型行動裝置與手錶裝置連接時，將會自動更新相關資訊。目標步數功能只能由APP設定，手錶裝置僅有顯示及紀錄功能。
- 睡眠追蹤為手錶裝置自動偵測，如錶測得睡眠時間與實際狀況不符合，您可以在APP上手動輸入正確的就寢時間。

## 錶面設定(Watch Face)

長按  → Setting → Watch Face

您可以自行選擇錶面的版面。

1) 錶面設定(Watch Face)：按  進入，以   選擇版面，按  確定。

## 裝置規格

品名：StarONE GPS Running Watch

型號：WBOO1

裝置尺寸：L45 x W39.5 x D12.8mm

裝置重量：50g

電池種類：可充電式鋰電池

電池效應：

光學心跳	●	●	○	○
GPS	●	○	●	○
使用時間	4小時	60小時	5小時	7天

充電電壓：5V(伏特) USB連接埠

防水等級：3ATM

操作溫度範圍：-20~60°C(-4~140°F)

充電溫度範圍：10~45°C(50~113°F)

無線傳輸介面：藍牙傳輸 / ANT+

標準配備：StarONE Watch 主機、USB充電座、快速指南、產品保固卡

選購配備：ALATECH 藍牙4.0心率帶(CSO09/CSO10/CSO11/CSO12)

ALATECH 藍牙4.0速度踏頻器(SCO01BLE/SCO02)

兼容裝置：iOS 5.0以上系統版本之行動裝置(iPhone4S以上)

Android 4.3以上系統版本之行動裝置

## 裝置保養

- 1) 清潔時請使用絨布以中性溫和的清潔劑輕輕擦拭。清潔後，請等待手錶裝置完全風乾後再開始使用。
- 2) 清潔時，請勿使用有機溶劑、化學清潔用品或驅蟲劑等，這可能會破壞塑料零件。
- 3) 請避免使用尖銳的物品清潔設備。
- 4) 如裝置接觸過氯、鹽水、防曬油、化妝品、酒精或其他化學用品，請立即使用大量清水徹底清潔。長時間接觸以上相關物質，可能會導致手錶裝置損毀。
- 5) 請勿在水中使用按鍵。
- 6) 請避免有激烈的撞擊或粗暴的使用手錶裝置，這樣可能會減少手錶裝置的使用壽命。
- 7) 請勿將手錶裝置長時間暴露在過冷或過熱的極端環境，這可能會造成永久性的損壞。

## ATTENTION

運動完後建議立即以清水擦拭錶背，並等待手錶裝置完全風乾。即使是少量的汗液或濕氣都可能會導致充電端子的腐蝕，腐蝕會導致數據傳輸失敗、無法充電、充電接觸不良等問題。

# Star ONE GPS Running Watch 疑難排解


## 運動畫面GPS或光學心率沒有顯示：

- 1) 運動時，手錶裝置會自動連接GPS及光學心率偵測裝置，請待手錶裝置顯示“START the timer to begin workout.”，再開始運動，以確保得到最正確的運動資料。光學心率偵測需12~15秒，偵測時請保持靜止狀態。
- 2) 運動時，當手錶裝置未顯示“START the timer to begin workout.”即開始運動，運動資料可能會不完整。GPS尚未偵測到軌跡前即開始運動，運動軌跡紀錄可能會不完整，光學心率讀數有可能運動全程都無法偵測到心跳讀數。


## 取得衛星定位(GPS)：

- 1) 手錶裝置需在開放的戶外空間才能取得衛星定位，定位所需的時間與天候及周遭環境有關。建議您到戶外的開放地區，且盡量避免高大的樹木或建築物。
- 2) 跑步時如您不想開啟衛星定位，選擇活動(Select Activity)時選擇室內跑步(Run Indoor)。



## 長時間運動、參加賽事、運動中或運動結束後，運動資料不完整：

- 1) 當虛擬夥伴(Virtual Partner)與心率區間(HR Zone)資料畫面沒有出現在運動資料畫面時，請確認虛擬夥伴與心率區間畫面已在手錶裝置內切換為開啟(ON)。
- 2) 若運動過程中，自動計圈畫面無自動跳出，請確認計圈功能已設定並開啟。如需手動計圈，請在運動過程中按  以手動計圈。
- 3) 參加長時間賽事或運動時，若單筆記憶體不足，手錶裝置會以震動提醒您。當手錶裝置單筆記憶體已滿時，手錶裝置會自動結束運動紀錄並儲存整合運動資料。
- 4) 當手錶裝置電池沒電時，手錶裝置會自動結束運動紀錄並儲存整合運動資料。
- 5) 進行遠距離自行車運動時，建議先將手錶裝置充滿電並建議您事先將手錶裝置與APP藍牙連接，同步您手錶裝置內的運動紀錄資料。避免發生記憶體已滿時，舊筆運動資料自動被覆蓋的現象。
- 6) 當手錶裝置出現記憶體已滿(Memory Full)提示時，建議您立即將手錶裝置與APP連接，同步您手錶裝置的運動紀錄資料。當您已同步運動資料且記憶體已滿時，手錶裝置將自動從最舊的運動資料進行覆寫。當您同步資料過程中，出現APP或藍牙等連接斷線情形，可能會導致資料同步不完整。待下次運動時，運動資料可能會覆蓋未同步的運動資料。若您看到連接斷線時，請立即重新連接並同步手錶裝置的運動紀錄資料。


## 步距校正：

當您在跑步的活動模式(Run / Indoor Run)下，手錶裝置顯示的運動距離與實際上不符合時，您可在運動畫面下按 ，選擇Calibration，手動輸入您的實際運動距離，手錶裝置會重新計算您的步距並儲存。當您要校正您的步距時，建議您在平坦的道路，以平穩的步伐跑步1600M，可提高步距校正的準確度。

## 背光不亮與背光恆亮設定：

- 1) 當背光不會自動點亮時，請您確認背光顯示為手動或自動。當背光選擇手動模式時，您需要手動按  以開啟背光。有關背光的設定請參考P13背光設定。
- 2) 當背光點亮時間(Set Time)選擇恆亮模式(Stay on)，需手動按  關閉背光。運動過程中，如全程選擇背光恆亮模式，將會加速電池的電量消耗。



## 運動中需進行訓練相關設定：

運動過程中可長按 ，進行虛擬夥伴、心率區間、智慧通知等開關設定，並可設定計圈功能及背光手動/自動模式。

**運動資料中，感測器數值不正確：**

- 1) 運動中感測器若斷線，手錶裝置螢幕會出現提示字樣，並震動提醒您。如您未立即重新以藍牙連線，感測器不會繼續偵測運動數值，最終的運動資料將會不正確。運動前建議您確認感測器已配對完成，並確認手錶裝置有正常讀取數值。
- 2) 請確認感測器電池是否有電。電量不足時，藍牙連接可能隨時斷線，最終的運動資料將會不正確。
- 3) 當藍牙斷線時，請確認您的手錶裝置是否離智慧型行動裝置或感測器太遠。藍牙可接收距離約為10公尺，當您的手錶裝置與智慧型行動裝置/感測器斷線時，手錶裝置螢幕會出現提示字樣，並震動提醒您。

**感測器、智慧型行動裝置無法與手錶裝置配對：**

- 1) 相同功能或型號的感測器只能配對一組，如您有購買新的感測器，需先將原先的感測器配對紀錄從手錶裝置中刪除，才能配對新的感測器。
- 2) **感測器配對刪除(Remove)：長按  → Setting → Sensor → Heart rate / Speed / Cadence → Remove。**
- 3) 智慧型行動裝置僅能連接一隻相同型號的手錶裝置，如您要更換智慧型行動裝置或相同型號的手錶裝置，APP及手錶裝置都需刪除配對資料，才能進行新裝置的配對連接。
- 4) **智慧型行動裝置配對刪除(Unpair)：長按  → Setting → Bluetooth → Unpair。**
- 5) 智慧型行動裝置配對時，手錶裝置會發送PIN CODE，請確認已將PIN CODE正確的輸入APP。

**光學心跳讀數沒有顯示在螢幕：**

- 1) 請先清潔手臂，再戴上手錶裝置。請避免刮傷手錶裝置背面的光學心率偵測裝置。
- 2) 請勿在手錶裝置下擦拭防曬霜等乳液用品。
- 3) 光學心率偵測需12~15秒，偵測時請保持靜止狀態，以確保最正確的心跳讀數。
- 4) 在寒冷的環境中，請先在室內熱身。
- 5) 運動完後建議立即以清水擦拭錶背，並等待手錶裝置完全風乾。

**心率帶正確穿戴方式：**

- 1) 適度調整心率帶鬆緊帶的長度，使心率帶可以舒適的緊貼胸部，即使在運動中心率帶也不會滑動。
- 2) 請確認心率帶的感測器扣合處皆有扣緊。
- 3) 以水沾濕偵測心率的感應區域。
- 4) 將心率帶穿戴在胸部(胸肌)下緣。
- 5) 請確認心率帶穿戴方向。LOGO必須在胸前且正中，以免影響偵測的準確性或是無法偵測。

**使用穿戴式心率裝置配對時會看到不規則的心率讀數或是心跳數沒有顯示在螢幕：**

- 1) 請確認心率裝置有確實接觸您的皮膚，建議將心率帶感應區以水沾濕後再次穿戴嘗試。
- 2) 請確認穿戴式心率裝置電池是否有電，並確認穿戴式心率裝置感測器扣合處有扣緊。
- 3) 請確認穿戴式心率裝置與手錶裝置之間的距離在300CM(118 in)以內。
- 4) 穿戴式心率裝置的感應區太乾或配戴太鬆都會影響偵測，感應區適當的潮濕是必要的，穿戴時請調整至適當鬆緊度。



英達科技有限公司

地址：台中市南區忠明南路758號39樓

電話：04-2260 8341 傳真：04-2260 8346

[www.alatech.com](http://www.alatech.com)

Designed by ALATECH in Taiwan