

目錄

1 總括.....	4
1.1 總括說明	5
2 產品包裝內容.....	6
2.1 相容的o_synce 配件 (選配).....	6
2.2 相容的 他牌ANT+ 配件	7
3 開始使用	8
3.1 開始及停止紀錄	8
3.2 在記錄時改變設定或下載額外的功能 – 快捷目錄.....	8
▪ 軌跡紀錄	8
▪ 導航	8
▪ 尋寶	8
▪ 運動數據記錄.....	8
4 功能總覽	9
4.1 訓練 Training	9
4.1.1 訓練時間表	9
4.1.2 計畫訓練時間	10
4.1.3 選單：訓練 Workouts.....	10
4.1.4 選單：訓練範圍 Zone Training.....	10
4.2 導航 Navigation.....	12
4.2.1 從哪裡取得GPX路徑?	12
4.2.2 如何在我的機器上轉換路徑?	12
4.2.3 開始導航	12
4.2.4 再跟隨路徑 (下載軌跡).....	12
4.3 尋寶 Geocaching	12
4.4 秤 – ANT+ 重量功能	13
4.5 刪除訓練時間及資料	13
4.5.1 在機台裡	13
4.5.2 經由 trainingLab.....	13
5 設定	13
5.1 使用者資料.....	13

5.1.1 選單: 重量 Weight	13
5.1.2 選單: 性別 Gender	13
5.1.3 選單: 生日 Birthday	14
5.1.4 選單: 身高 Height	14
5.1.5 選單: 最大心跳率 HRT max	14
5.1.6 選單: 非活動時心跳率 Resting heart rate.....	14
5.1.7 選單: 秤 Scale	14
5.2 運動數據記錄.....	14
5.2.1 啟動數據記錄	15
5.2.2 配置數據記錄.....	15
5.3 高度	20
5.4 改變顯示頁面 (選單: 顯示頁面 Display pages)	21
5.4.1 編輯資料頁面 (選單: 編輯 Edit)	22
5.4.1.1 資料概覽	23
5.5 羅盤測定Compass calibration	25
5.6 系統 System	25
5.6.1 語言 Language	25
5.6.2 時間與日期 Time and date.....	25
5.6.3 資料 Data	25
5.6.4 聲音 Sounds	25
5.6.5 單位 Units	25
5.6.6 顯示 Display	26
5.6.7 總括 Totals	27
5.6.8 僅使用USB充電 USB only charges	27
5.6.9 原廠設定 Factory Reset	27
5.6.10 導航 Navigation	27
5.6.11 關於 About	27
6 訓練分析與資料總結 Workout analysis and data summary	28
6.1 在您的navi2coach裡 In your navi2coach	28
6.1.1 選單: 行動 Menu item: Activities	28
6.1.2 選單: 總括 Menu item: Totals	28
6.2 在您的電腦裡 In your PC	28

7 使用trainingLab軟體分析資料 Analysis of data with trainingLab software	29
7.1 下載及安裝Download & Installation	29
7.2 上載及下載資料Upload & download data	29
7.2.1 設定裝置 Setup device	30
7.2.2 輸入裝置 Import device	30
7.2.3 訓練編輯 Workout Editor	31
8 疑難排除 Trouble-shooting	32
9 輪徑尺寸表 Table of wheel sizes	33
10 規格 Specifications	34
11 保固期限Terms of guarantee.....	35

1 GENERAL 總括

首先恭喜您選購 **navi2coach**。這是可以幫助您作單車專業訓練的最佳單車電腦。經由navi2coach的複合訓練功能可滿足您達標的渴望。

navi2coach 提供下列的核心功能:

- 以**ANT+**傳輸資料可以與下列所有**ANT+**產品連結使用:
 - ❖ 心跳帶 (*heart2feel x*)
 - ❖ 單車速度感應器 (*macro2sx speed*)
 - ❖ 踏頻感應器(*macro2sx cad*)
 - ❖ 雙感應器 (*macro2sx com*)
 - ❖ 功率計量表 (*power distribution right-left, TSS and IF supported*)
 - ❖ **ANT+** 遙控裝置 (*ANT+ remote*)
 - ❖ **ANT+** 量秤
- 以氣壓感應的高度計
- 溫度顯示
- **GPS**-紀錄及軌跡導航
- 以秒為單位紀錄
- 大量的資料配置範疇
- 訓練功能顯示目前及接下來的訓練步驟
- 廣泛的訓練功能 (訓練範圍, 教練等)
- 廣泛的功率計量功能 (左右對照, TSS, IF, FTP and many more)
- **可更換電池** (適用長途使用或者原有電池電力受損)

- 遙控裝置便於安全操控.
- 多種訓練計時提醒功能可增加個人使用訊息，比方說”現在請吃東西及喝水”
- „騎乘時充電“功能: 電力供應的時候勿轉成電腦連接模式
- 4種車款運動數據記錄 (比方公路車、計時車、登山車、城市休閒車).
- 藉由電腦**trainingLab**軟體可規劃配置及訓練排程
- FIT檔案格式使用可以大量的與訓練軟體或者其他業者的線上訓練平台相容

1.1 一般資訊

您有定期地從事一種或多種運動而想要進階您的訓練嗎？**navi2coach** 將是您完美的利器。它的操作概念依賴多種功能可藉由**ANT+**傳輸感應器擴充更多功能。

本說明書將有助於您了解 **navi2coach** 的各種基本功能.

如果想知道更進一步的產品資訊、選配配件及免費的**trainingLab** 訓練軟體下載，請上官網 **www.o-synce.com**.

注意! 訓練前請找專業醫師諮詢，特別是若您戴著心律調整器或體內有植入電子監測器。

高電磁區或者其他有**2.4GHz**無線傳輸器可能會影響您的心跳帶甚至其他配件與本產品的連線。干擾源有可能是電線、電動摩托車、微波爐、**2.4GHz**手機、**WIFI**連接器、或者紅綠燈等。遠離這些干擾源後，所有的資料顯示就會恢復正常。

2 產品包裝內容

您的 **navi2coach** 包裝內容如下：package contains the following parts:

- 1x **navi2coach** 本機
- 1x 750mAh battery pack 電池
- 1x Micro USB cable USB線
- 1x bike holder with fastening parts 碼表架及裝置配件
- 1x Quickstart guide 簡易說明書

2.1 相容的 o_synce 配件 (選配)

o-synce 提供下列配件可與 **navi2coach** 搭配使用。其他更多的相容配件請上官網查詢。
www.o-synce.com.

部分在本說明書中闡述的功能僅為選配(標示為”optional”)

- 心跳帶 (**heart2feel x**)
- 單車速度感應器 (**macro2sx speed**)
- 踏頻感應器(**macro2sx cad**)
- 雙感應器 (**macro2sx com**)
- **ANT+** 遙控裝置 (**ANT+ remote**)

配件的詳細功能介紹，請上官網的 [ANT+ Accessories](#) 查詢。

(<http://www.o-synce.com/en/products/accessories/ant-accessories.html>).

2.2 相容的他牌 ANT+ 配件

其他可與**navi2coach** 相容的他牌配件，請至下列網站查詢：

(http://www.thisisant.com/modules/mod_product-directory.php)

下列的感應器可支援**navi2coach**:

- 心跳帶
- 速度感應器
- 踏頻感應器
- 雙感應器
- 功率計量感應器(**Power2max, SRM, Rotor, Quarq, Cycleops, e.g.**)
- **ANT+** 無線控制器 (目前只有o-synce)
- **ANT+** 量秤 (如 *Beurer, Tanita*)

ANT+ 感應器的供應商如 Garmin, Bontrager, Adidas, VDO or Cycleops. 若您欲購買感應器請注意 **ANT+**標誌。

3 開始使用...

本說明書提供您比簡易說明書更多關於功能及設定的介紹。

請詳讀本說明書後再行組裝設定。

If you have lost your quick start guide, just download it [here](#).

3.1 首頁 Welcome menu

當您第一次開啟您的裝置，您將被引導至重要的設定。當您看到選單**READY**時，您將被再引導至主選單去確認選項。

3.2 開始及停止紀錄 Start and stop recording

您可在任何時候，無論在主選單、正在做訓練、導航或者在尋寶模式都可按**START/STOP** 按鍵開始記錄。再按

一次**START/STOP** 按鍵即可停止。按一次**power** 鍵即可離開紀錄模式。

選擇**Stop Training**鍵，您可儲存紀錄並且回主選單。

3.3 在記錄時改變設定或者下載其他功能 – 快捷目錄 Change settings or load additional functions during recording – Intermediary menu

當您按**POWER**鍵以停止記錄並選擇回到快捷目錄，您可看見標準功能例如回復”Resume” 及停止訓練”**Stop Training**”。您也可以看到**運動數據記錄”Sport Profiles”** 及進階 “**Advanced**” 選單有如下功能在您記錄時您可改變或增加。

- 軌跡功能 **Backtrack**

顯示您之前的路徑，原去原回。

- 導航 **Navigation**

可自行下載您希望在訓練期間騎乘的路線。

- 尋寶 **Geocaching**

在導航模式下下載 POI (place of interest，您有興趣發覺之處)

- 運動數據記錄 **Sport Profiles**

在訓練期間若您想更換單車或者運動活動，都可轉變數據記錄。

4 功能總覽

4.1 訓練 Training

對於一個有效的訓練來說，不同的訓練課程配合有效的休息是絕對必須的。要計劃一個適當的訓練，您必須找個教練諮詢或者有個專業的訓練平台如 **Trainingsplan.com**. 在您開始進行訓練前，請先向專業醫師諮詢您的健康狀況。

4.1.1 訓練時間表 Training schedule

大部分的訓練課程都被分割成不同的部分，比如說暖身、主要訓練、緩和運動等。**navi2coach** 能幫您事前規劃好詳盡的訓練步驟並且持續的顯示您目前及下一個訓練步驟。因此，您永遠都可以知道您現階段的訓練還需多少時間，讓您為下個步驟做好心理準備。

請注意：您要將功能“訓練(Workout)” and “下一訓練步驟 (Workout (next step))”加到您其中一個功能頁中，才能使用這個特點。原廠在第四頁已經預先設定好了。

除了預設的訓練課程，**navi2coach** 也為您準備了眾所周知的訓練範圍。(請參照 4.1.5 選單：訓練範圍Menu:

Zone training – page 10????).

您想開始使用 **navi2coach** 五花八門的訓練功能了嗎？請見如下分解！

4.1.2 計畫訓練 Planning a workout session

trainingLab 軟體可幫您只需要一些簡單的步驟就可以在電腦上規劃好您的訓練。因此，您選取**訓練編輯 Workout Editor**，接著新增幾個訓練步驟然後傳輸到您的**navi2coach**即可。

“Training portals” 如同“Trainingsplan.com” 及“Trainigpeaks” 都可以讓您直接下載預設的運動課程到您的裝置上。只需要轉換FIT檔案到您裝置的 **Import-folder** (Import 檔案夾) 即可。

4.1.3 選單：訓練 Menu item: Workouts

本功能紀錄所有您創設的訓練。您可以從最想的訓練開始。

注意：您要將功能“訓練(Workout)” and “下一訓練步驟 (Workout (next step))”加到您其中一個功能頁中，才能使用這個特點。原廠在第四頁已經預先設定好了。導航螢幕永遠會顯示您目前的訓練步驟。

4.1.4 選單：訓練範圍 Menu item: Zone Training

從您想執行的訓練中定義一個訓練範圍。您可依照心跳率區作訓練，或者若您使用**ANT+**功率計量表也可以依照電力範圍作訓練。為您的訓練課程選擇一個適當的範圍。進入設定選單可改變您訓練範圍的設定。您可在**Setup > Sport Profiles** 看到更詳盡的資料。在訓練期間，**navi2coach** 會指示您是否仍在您選定的範圍內。

依照您的訓練目標，我們推薦您下列的心跳率區。

5個健康狀況範圍 5 health zones

% 最大心跳率	100	紅色警戒區 Red zone 90-100% MHF	» 警告區域! » 最大的身體壓力，絕對的訓練極限 » 只適用於專業的運動員 » 個人壓力情況：非常緊張的
	90	過渡時期	
		無氧區 Anaerobic zone 80-90% MHF	» 亦稱為專業級開發訓練 » 向上取代無氧門檻Upward displacement of anaerobic threshold » 改善降低乳酸 » 個人壓力情況：緊張的到非常緊張的
	80	過渡時期	

	有氧區 Aerobic zone 70-80% MHF	» 增加耐久力 » 強化心臟 » 進階改善心血管及呼吸系統 » 改善有氧能力 » 增加脂肪燃燒率 » 個人壓力情況：中等壓力到緊張的
70	過渡時期	
	燃燒脂肪區 Fat burning zone 60-70% MHF	» 對於受訓過的運動員最佳脂肪燃燒率 » 進階強化心血管 » 放鬆的步調 » 個人壓力情況：從容的到中等壓力
60	過渡時期	
50	健康區 Health zone 50-60% MHF	» 初期復原區 » 穩定心血管系統 » 恢復訓練 » 個人壓力情況：非常從容的到從容

Source: http://www.lauftechnik.de/lt_pulsmessung_Die_5_Herzfrequenzzonen.shtml

4.2 導航 Navigation

navi2coach 讓您可以經由軌跡紀錄及可轉向的指標跟隨路線。想要執行導航，請轉GPX 或FIT檔案到您的裝置並打開它。

4.2.1 我可以從哪裡得到GPX路線呢？Where do I get GPX routes?

您可以從下列網站下載預設好的路徑或者創建您自己的路線。

- <http://www.gpsies.com>
- <http://www.bikeroutetoaster.com>
- <http://openrouteservice.org>
- <http://maps.cloudmade.com>

收費軟體：

- www.Magicmaps.de

目前轉折點的指示僅由線上申請的 **Cloudmade** 所提供。

4.2.2 我要如何轉傳路線到我的裝置呢？How can I transfer routes onto my device?

將已計畫好的GPX或FIT檔的路線傳輸到您的電腦。

將您的 **navi2coach** 連接到您的電腦。您的電腦視窗將跳出一個新的可移動式的驅動程式。若在MAC系統，一個新的“navi2coach”裝置將被認定。複製檔案到 „Import“ 文件夾。現在路線儲存於您的 **navi2coach**，您可開始選擇。

4.2.3 開始導航 Start Navigation

在主選單選擇 **導航 >> 路線(Navigation >> Routes)** 並從表中選擇您想走的路線。

4.2.4 再次跟隨路線 (下載軌跡)Follow routes again (Loading a track)

您已經記錄好一條路線，想要再走一次嗎？從 **訓練>>活動(Training >> Activities)**叫出已存取的路線。選擇想走的軌跡並挑出 **Load as Track**. 您便可再跟隨這路線。

4.3 尋寶 Geocaching

尋寶功能可讓您將GPS座標加入並顯示於您的裝置。您也可利用**trainingLab** 軟體下載 POI (有趣的所在places of interest)到您的裝置並叫出這些POI。

這POI以及您目前所在位置將顯示於您的裝置。

4.4 秤重功能 Weighing – ANT+ weight function

您可在 **Setup >> User Data >> Weight** 找到這項功能 (Menu item: Weight, page 14).

4.5 刪除功能 Deleting workout sessions and data

4.5.1 在裝置上 In the device

- 刪除一個紀錄：在表單 **Training >> Activities >>** 選擇一個您想要刪除的課程>> 刪除 **Delete**
- 刪除一個POI：在表單 **Geocaching >>** 選擇一個您想刪除的POI >> 刪除 **Delete**
- 刪除一個訓練課程：在表單**Training >> Workouts >>** 選擇您想要刪除的訓練課程 >> 刪除 **Delete**
- 重新設定一個運動數據記錄：在表單**Training >> Totals >>** 選擇一個數據記錄 >> 全部重新設定 **otals reset**

4.5.2 經由trainingLab Via trainingLab

在裝置上的**trainingLab** 軟體的setup目錄您可以一次清除所有的訓練資料。

5 設定 Setup

您可以在主選單上的**設定Setup**調整所有**navi2coach**的功能。

提示: 您可以安裝**trainingLab**軟體在您電腦中輕易的調整所有設定，然後選擇 **device >> setup device >>**.

navi2coach，然後按照指示作設定即可。

5.1 使用者資料 User data

在主選單**Setup >> User Data** 建立您的個人資料。輸入的資料將有助於精確的計算熱量的燃燒、脂肪的燃燒、決定您的訓練區塊以及影響其他訓練功能。

5.1.1 選單：重量

輸入您目前的體重。

5.1.2 選單：性別

選擇您的性別：男或女。

5.1.3 選單：生日

輸入您的出生日期並讓 **navi2coach** 自動計算您的年齡。

5.1.4 選單：身高

輸入您的身高。

5.1.5 選單：最大心跳率

請輸入您最大的心跳率。

提示：您可在醫師指導下作**VO2max**測試(耐力測試)測得您的最大心跳率。或者，您可以依照下列的計算方式得一個大概的最大心跳率：

$$220 - \text{年齡} = \text{最大心跳率}$$

這個數值僅供參考，因個人而異。

5.1.6 選單：非活動時心跳率

請輸入您非活動時的心跳率。

i 您可在起床前仍躺在床上時測得非活動時心跳率。前晚睡前將您的**navi2coach**以及心跳帶放在床邊。隔天醒來在躺著不離床的狀態下記錄心跳。盡量放輕鬆並觀察您下個**5**分鐘最低的心跳率，就依此這最低心跳率作為您非活動時的心跳率。

5.1.7 選單：秤

秤即為量秤功能。選擇**“Weigh”**來啟動本功能於一個與**ANT+** 相容的量秤上。您的資料將被儲存。

5.2 運動數據記錄 Sport Profiles

在選單運動數據記錄 **Sport Profiles** 下您可啟動某個運動數據記錄或者您可調整圖表的設定。運動數據記錄能讓您在各種運動活動中使用您的 **navi2coach** 或者用於不同的單車。您可連結多樣的感應器，個人資料顯示，特定的訓練範圍或對應每一種運動圖表的不同的輪圈尺寸。甚至，您可以預設個人的提醒功能，在某個特定的時間、距離或者多少熱量燃燒之後提醒您要去作某些事情，像是吃東西、喝水、休息等。接下來還有更多的細節介紹。

5.2.1 啟動運動數據記錄 Activate sport profile

更換運動數據記錄，在圖表列表中選擇您想要的。藉由選定一個運動數據記錄自動啟動功能而結束於下列的運動數據記錄設定選單。若您不想變更設定就離開選單即可。

5.2.2 裝配運動數據記錄 Configure sport profiles

從運動數據記錄列表中選取您想要裝配的。現在您可以從選擇不同的可個別調整的選單調整設定。

5.2.2.1 選單：感應器 Sensors

在本選單您可以設定並與所有的感應器配對。藉由選定一種感應器您可以設定及配對，或者也可以選擇 "Pair all" 一次同時配對所有的感應器。

本裝置可搜尋半徑 10 公尺範圍內所有的 ANT+ 感應器。所以請注意僅選取您確實想要用於運動數據記錄的感應器，並確認在半徑 10 公尺內您的 **navi2coachd** 可感應到。

5.2.2.2 配對以及分別設定感應器 Pair and set up sensors individually

選定您想要配對的感應器或者設定您想要的運動數據記錄。下列的資料及功能是可利用的：▪ **Connected (yes/no)** 指出一個與某一現行的感應器已存在的連結。

- **Sensor ID** 指出您已配對的感應器的識別碼。
- **Enabled (yes/no)** 讓您可決定是否使用已配對的感應器。若您換了一個可用的請選擇 "no"，本裝置將不再搜尋可用的感應器並忽視之。
- **Pair again** 要使用另一個在半徑10公尺內的感應器，就可重新配對。
- **Calibration** 校準僅能用於功率感應器的設定，並用本功能來校準。您可在5.2.2.3 Power sensor (Power meter) calibration 第?頁找到更多關於功率器校準的資訊。.

- **Sensor Info** 在 **Sensor Info** 下您可以召回某些感應器傳送給您的 **navi2coach** 的訊息，比如電力顯示等。

注意：您可以選擇不同的ANT+速度、踏頻、功率及遙控感應器，除了心跳感應器以外。只要您改變心跳感應器，每種其他的運動數據記錄也會改變。

在此不提及使用不同的心跳感應器及運動數據記錄。The use of different heart rate sensors with differing profiles is not intended.

5.2.2.3 功率感應器校準 *Power sensor (Power meter) calibration*

Where: Setup >> Sport Profiles >> Name of profile >> Sensors >> Power >> Calibration

在 **Sensors** 的設定中選擇 **Power**。在下一個選單選擇 **Calibration** 您就可看到下列的設定選項：

- 自動歸零 Auto Zero
- 手動歸零 Manual Zero

其他關於功率器的校準資料，請參考功率器製造商提供的說明書。

5.2.2.4 設定您的輪圈尺寸(選單：輪圈尺寸) (*Menu item: Wheelsize*)

Where: Setup >> Sport Profiles >> Name of profile >> Wheelsize

若您有使用另一個ANT+傳輸的速度感應器，請務必調整您的輪圈尺寸。

為您的車選擇一種運動數據記錄，選擇 **Wheelsize** 並調整您的輪圈。

您可在第??頁參考常用的輪圈尺寸。

注意：由於空氣壓力及磨擦於輪圈以及騎士的重量對於輪圈都有重大影響，所以想知道輪圈更精細的尺寸必須自己量測。

1. 以膠帶或粉筆在地上作一個記號當作起始點。
2. 將前輪的氣嘴對準地上的起始點。
3. 施予一些壓力於龍頭上，當作是身體的重量，往前轉動前輪一次直到氣嘴正對地上，在這點作第二個記號。
4. 量測兩點間的距離，這個距離以公釐計，就是您的輪圈尺寸，並輸入該尺寸於您的 **navi2coach**。

5.2.2.5 定義您的心跳率及功率區 *Define your heart rate and power zones (Menu item: HRT Zones / PWR Zones)*

Where: Setup >> Sport Profiles >> Name of Sport profile >> HRT Zones or PWR Zones

您可以針對每一種運動數據資料分別設定不同的數值。可參考如下選擇項目：

□□- 最大脈搏及最大FTP值(功能閾值功率)表現。FTP值以您的訓練範圍的百分比顯示。

- 顯示您最大心跳率% / 顯示您的FTP值% 或您的每分鐘心跳數(BPM) / 險是您的功率值
- 到5個訓練區域的上限。從第5個訓練區域的上限到第6個訓練區域的成果。

若您想將您的訓練區域定義為百分比，那就必須知道您的最大心跳率 / FTP值。

要設定訓練區域前必須先定義每個區域的上限。最低下限為前一個訓練區域成果的最高值。

區域結構百分比範例

區域1 – 上限45% / 區域0 – 45% Zone 1 – Upper limit 45% / Zone 0-45%

區域2 – 上限55% / 區域46% - 55% Zone 2 – Upper limit 55% / Zone 46% - 55%

區域3 – 上限65% / 區域56% - 65% Zone 3 – Upper limit 65% / Zone 56% - 65%

區域4 – 上限75% / 區域66% - 75% Zone 4 – Upper limit 75% / Zone 66% - 75%

區域5 – 上限85% / 區域76% - 85% Zone 5 – Upper limit 85% / Zone 76% - 85%

區域6自動設為86% - 100% Zone 6 is automatically Zone 86% - 100%

其它關於訓練區域的資料，請查第??頁 (4.1.5 Menu item: Zone Training)

5.2.2.6 選單：SmartBreak Menu item: SmartBreak

您的速度下降至2.5 km/h時，本功能可暫停您已開始的記錄。當您又繼續前進，它可自動從之前的那個點再開始記錄。

5.2.2.7 自動設定一圈的時間 (選單：AutoLap) Automatic lap times (Menu item: AutoLap)

本**AutoLap** 功能可自動設定分割的時間。下列是可能的設定：Function allows an automatic setting of split times.

一段距離後的一圈時間 - 在一段距離後(比方說每2公里)設定一圈時間。Lap time after distance – By covering a certain distance (for example every 2 km) a lap time will be set.

一段時間後的一圈時間 - 在某段時間後(比方說每10分鐘)設定一圈時間。Lap time after time – A lap time will be set after a certain amount of time (for example every 10 minutes).

5.2.2.8 設定訓練警報 (選單：計時器) Set up training alerts (Menu item: Timer)

Where: Setup >> Sport Profiles >> Name of Profile >> Timer/Nutrition

當您正在訓練時，警報功能可以提醒您該做某件事情。您可以在下列的參數設定兩個警報：

增加個人提醒功能 (比方說：喝水！) Create individual alert messages (for example: Drink!)

定義提醒時間。輸入的數值為一固定的時間，到時警報會重複的顯示。 Define the time at which the alert will remind you. The entered value is a fixed moment at which the alert will be displayed repeatedly.

警報基於走過的距離，時間或者熱量。 An alert based on the covered distance, time or calories.

範例 Example

每30分鐘要收到喝水的提示，您要設定計時器如下： To receive the alert „Drink!“ every 30 minutes, you set the timer in the following way:

基於：時間 >> 數值：30:00 >> 訊息：喝水

Based on: Time >> Value: 30:00 >> Message: Drink!

5.2.2.9 設定顯示頁面 (選單：顯示頁面) Setup Display pages (Menu item: Display Pages)

Where: Setup >> Sport Profiles >> Name of Sport Profile >> Display Pages

navi2coach提供您6個頁面顯示。(5.4 頁面設定, 第??頁) 在這6個頁面上的任何數字都與每個運動數據資料有關。在選單**Display Pages**您可為您選擇的運動數據資料定義數據頁面。Any number of these 6 pages can be related to each sport profile. Under menu item **Display Pages** you can define which data page will be used for the chosen sport profile.

在顯示頁面列表中選擇指定的數據頁面，並依照下列方式變更您的設定：Choose the designated data page in the list of display pages and change your settings in the following way:

設定的選項為**Yes** 及 **No** (如果您選**yes**，選擇的數據頁面將顯示出來，反之則否)The setup options are **Yes** and **No** (if you choose yes the chosen data page will be displayed, if you chose no it won't).

您可在**Setup >> Display Pages** (5.4 設定顯示頁面, 第??頁)設定不同的數據頁面。

提示: 使用**trainingLab**設定軟體，您可更容易設置顯示頁面。

5.3 海拔高度 Altitude

Where: Setup >> Altitude

navi2coach使用氣壓高度計量測。為了要提供精準的海拔高度值，在開始您的訓練計畫前必須先校準好。下列為校準的選項： uses a barometric altimeter. To supply you with accurate altitude values it should be calibrated before your training. You have the following calibration options:

藉由GPS / via GPS: 如您已開始記錄，在GPS訊號充足時，海拔高度將被自動校準。

在一個 POI 時 / at a POI: 如果您正在一個欲往的POI點方向時，您的高度將在經過POI後被校準。

本功能僅在您為移動或記錄時有效。If you are in direct proximity of a chosen POI your altitude will be calibrated after the POI's altitude. This function is only possible if you do not move or record.

手動 / manually: 輸入一個起始高度做為您可以隨時校準的依據。Enter an home-altitude which you may use for calibration at any time.

5.4 變更顯示頁面 (選單：顯示頁面) Change display pages (Menu item: Display Pages)

navi2coach 可讓您自由編排您要的數據頁面。您可在馬錶上調整設定，或者使用**trainingLab** 軟體在電腦上設定更容易。

選擇您想要設定或變更的頁面。有如下選項：Choose the data page you want to set up or change.

Now you have the following options:

編輯 / **Edit** 讓您可編輯您選定的頁面。

刪除頁面 / **Delete Page** 讓您不可改變的刪除選定的頁面。您可新增一個頁面。

5.4.1 編輯數據頁面 (選單：編輯) Edit Data Pages (Menu item: Edit)

在選擇一個要編輯的數據頁面後，目前的配置將會顯示。您可用箭頭鍵轉換資料庫並選擇您要變更的資料。選定的資料顯示為加黑框。按中間按鍵可開始編輯。After selecting a data page for editing, the current configuration will be displayed. You can switch between each data field by using the arrow keys and choose the one you want to change. The active field is indicated by a black frame. Start editing by pressing the middle button.

下列是您的選項： Here are your options:

改變功能 **Change function:**

選單永遠指出目前的功能。以中間鍵選擇一個功能，一個功能列表將會顯示出來。使用箭頭鍵可上下捲軸功能。選取您要編輯的功能。The menu always indicates the current function. By selecting a function with the middle button, a list of possible functions will be displayed. You may scroll through the functions by using the arrow keys. Select the function you want to edit.

改變區域尺寸 **Change field size.**

navi2coach 能夠允許您每列顯示兩個資料。執行下列步驟以改變資料區的數量： allows you to display one or two data fields per row.

Perform the following steps to change the amount of data fields:

o **分割數據區塊 Divide a data field** (由一個區塊新增成兩個 create two fields out of one) 選取一個較大的數據區塊，其尺寸為一整列。從下列的選單選擇**Split Field**，您可以調整成兩個功能。 Choose a large data field which has the size of a whole row. Select **Split Field** in the following menu. Now you can adjust the functions of the two, newly created fields as described above.

o **合併兩個區塊為一個 Connect two data fields** (reduce two data fields to one)若您要將一列兩個區塊變成一個區塊，只要使用功能**Deleted Field**刪除其中一個區塊即可。 If you have chosen a data field within a row which consists of two data fields you may delete the chosen field by using the function **Deleted Field**.

提示: 若您希望讓這些功能顯示更多資料，就讓它們盡可能出現在資料列上。(比方說：功率平衡 右/左)Some functions show more information if you allow them to be displayed over a whole row (for example: Power balance right/left).

下列功能目前已選取。(The following functions are currently selected (Firmware status 15.10.2012):

5.4.1.1 Overview of possible data fields

5.5 羅盤校準 Compass calibration

將您的navi2coach 置於平坦地面並順時間慢慢轉動，直至收到校準完成通知(聲音及訊號)。進行校準時，請避免任何磁性干擾(如電腦)靠近您的裝置。要終止校準請按power鍵。

Place the navi2coach onto flat ground and rotate it slowly clockwise until you get a confirmation from the device that it has been calibrated (sound & message). Avoid any magnetic sources close to the device like computers during calibration. To abort the calibration push the power button.

5.6 系統 System

選單**System**包含所有您navi2coach標準設定的裝置選項。

The menu item **System** contains all configuration options which refer to the standard settings of your navi2coach.

5.6.1 語言 Language

為您的系統選擇一種語言 Choose a language for the system.

5.6.2 時間及日期 Time and date

選定時間格式(12/24h)、時區以及決定您是否要自動轉到日光節約時間(Daylight Saving time / DST)。您也可以手動啟動或撤銷日光節約時間。Select the hour format (12/24h), your time zone and decide if your device should switch automatically to daylight saving time (DST). You may also activate or deactivate daylight saving time manually.

5.6.3 數據資料 Data

為您的資料記錄設定時間間隔(記錄比例)。下列為可用的時間區隔(單位：秒)：Set up the time interval (recording rate) of your data recordings. Possible settings are:

- 1s
- 5s
- 10
- 20s
- 30s
- 60s

5.6.4 聲音 Sounds

設定聲音訊號的音量 Set up the acoustic volume for sound signals.

5.6.5 單位 Units

在這裡您可為您的navi2coach 定義量測單位。請選擇公制或英制：Here you can define which measuring units will be used by your navi2coach. Possible options are metric or english/imperial.

公制：Metric: km, meters, cm, km/h, kg.

英制：English/Imperial: miles, feet, inch, mph, pounds.

5.6.5.1 溫度 Temperature

選擇溫度顯示為攝氏 (°C) 或 華氏 (°F).

5.6.5.2 高度 Altitude

選擇高度表示的單位，公制或英制。

5.6.6 顯示器 Display

本選單能讓您調整您的顯示器，有如下功能：This menu allows you to setup your display by adjusting the following functions:

- 對比 Contrast
- 背光 Backlight

5.6.6.1 顯示對比 Display contrast

navi2coach 提供您10個對比色調。請選擇一個最適合您讀取資料的色調。

5.6.6.2 背光 Backlight

navi2coach 提供您下列的設定：offers out he following setups:

可或不可 / **Enabled** (yes/no) 如果選擇可背光，按任何鍵背光將被啟動If it is enabled the backlight will be activated by pushing any button

強度 / **Intensity** 有10個可選擇光的強度的等級。第10級為最強光。You have the choice of levels 1-10. Level 10 represents the brightest backlight level.

持續期間 / **Duration** 定義背光要持續多久 Define how long the backlight stays powered.

僅在夜間使用 / **Only at night** 上列的設定僅適用於太陽下山後。The above settings only apply if the sun has already settled down. **As a reference sunrise time (30 min. later) and sunset time (30 min. earlier) are used.**

5.6.7 總括 Totals

您可再檢查及再設定每個運動數據資料的統計數值。選擇 **Totals Reset** 若您想重新設定將運動數據資料歸零。

5.6.8 USB僅用於充電 USB only charges

若選擇 **Yes**，您不須轉換到電腦模式就可直接將您的碼表連接充電線充電。在您騎車時充電您可使用電池。若選擇**No**，您的navi2coach 直接轉換成電腦模式並可讀出裝置。If you have chosen **Yes** the device can be connected to a power source without switching into PC mode. **This is very useful if you want to recharge your**

device during a bike ride by using a battery pack. If you select **No** your **navi2coach** switches directly into PC mode and can be read-out.

5.6.9 原廠設定 Factory Reset

若您要重新設定您的裝置到出廠時的條件，請執行原廠設定。在執行原廠設定前請先確認裝置是否連接著電源或者電腦。選擇選單**Factory Reset**並選**Yes**確認。If you want to reset your device back to delivery condition you can perform a factory reset. Before performing a factory reset make sure the device is connected to a power source or to your PC. Select the menu item **Factory Reset** and confirm with **Yes**.

5.6.10 導航 Navigation

在選單**Navigation**，您可以關掉GPS的接收也可設定路徑方位

◦ Under menu item **Navigation** you can switch off the GPS reception and also set the track orientation:

GPS: 開 / 關 On/off

路徑方位：方向 / 北方 Track orientation: Course/North

5.6.11 關於 About

如果您想下載新的版本，在這裡可以檢是您韌體的版本。If you think about downloading a new version, here is the place to check the version of your firmware.

6 訓練分析及資料總結 Workout analysis and data summary

6.1 在您的裝置 navi2coach / In your navi2coach

在選單**Training**下您可以找到數據的總結。進入該選單並選擇下列選項其一：

You'll find a summary of your data under menu item **Training**. Select the training menu and choose one of the following options:

6.1.1 選單：啟動 Menu item: Activities

記錄所有已存取的訓練課程並顯示每一個訓練的總結。在本選單下您不僅可以檢視或刪除一個活動，也可以叫出一個騎過的路徑並再騎一次。Registers all saved training sessions and shows a summary of each workout.

Under this menu item you can not only review or delete an activity but also recall a ridden track and then ride it again.

6.1.2 選單：總括 Menu item: Totals

顯示您訓練數據資料的統計數值總結。Shows a statistic summary of your training profiles:

- 秒錶 Stopwatch

- 距離 Distance
- 熱量 Calories
- 消耗時間 (淨值)Elapsed time (net time)
- 活動時間 Sessions

6.2 在您的電腦上 / In your PC

navi2coach 使用 FIT 檔案格式來記錄您的訓練活動。這檔案格式已廣泛的為許多訓練入口網站及軟體供應商所使用。您也可以使用有別於**o_synce trainingLab** 軟體來分析您的訓練資料。因為**o_synce**目前不支援**MAC**相容軟體，下列的選項或許**MAC**使用者會有興趣：

file format to record your workout sessions. This file format is used by various training portals and software providers. Because of that you may also use other software than the **o_synce trainingLab** software to analyze your workout sessions. As **o_synce** currently doesn't support **MAC**-compatible software the following options may be of interest for **MAC** users:

- Trainingsplan.com
- Golden Cheetah
- Trainingspeaks.com
- 2Peak.de
- Rubitrack
- Sporttracks und many more

準備好了要分析數據了嗎？下載您的訓練資料至您的使用軟體即可。

若您的軟體不能自動被下載到您的碼表，而您想複製您的資料從”**Activities**”檔並存入您的軟體？

關於我們的**trainingLab** 細節，請參考下個章節介紹。

To prepare for analyzing just download your training data into your software. If your software does not support the automatic download from your device, you may want to copy your data from the file “**Activities**” and import it into your software.

Details about our **trainingLab** software follow in the next chapter.

7 用**trainingLab**軟體分析數據 **Analysis of data with trainingLab software**

7.1 下載及安裝**Download & Installation**

請至官網 www.o-synce.com, 進入 „Software” 並下載及安裝 **trainingLab**。下列為安裝說明： Follow the instructions and install the software on your PC.

7.2 上傳及下載資料 Upload & download data

使用產品所附的USB線連接您的**navi2coach** 及電腦。一個PC符號將出現在您**navi2coach**的螢幕上。打開電腦裡的 **trainingLab**軟體並選定 “Device”。

如果您的 **navi2coach** 無法轉成電腦模式，請先將功能”USB only charges”關掉。執行這項功能請至 選單 Setup >> System (第 頁，**5.5.8 USB only charges**)。

7.2.1 設定裝置 Setup device

按„Setup device”按鈕並選定**navi2coach**。您現在可進行下列的設定：. You now may proceed with the following settings:

- 系統：語言、時間、日期、單位...等等 System (language, time, date, units, etc.)
- 使用者資料：性別、生日、體重、身高、心跳率...User data (gender, birthday, weight, size, max. HF)
- 顯示，資料頁面及其功能的配置 Display (configuration of data pages and its functions)
- 數據資料，調整感應器、顯示畫面、心跳率、功率區、提醒功能及自動開始/自動記圈 Profiles (Adjust sensors, display, heart rate & power zones, timer functions and autostart/autolap)
- POI，新增及管理所有的POI POI (Create and manage POIs)

按”Transfer Settings”按鈕傳輸您的設定到您的**navi2coach**。

7.2.2 輸入裝置 Import device

按„Import Device”按鈕並選定**navi2coach**並自動開始下載您的記錄資料。

. The download of your recorded data starts automatically.

7.2.3 訓練編輯 Workout Editor

要新增一個訓練，請按”Workout Editor” 按鈕並選擇**navi2coach**。藉由拖曳並放開來建立一個個別的訓練步驟及改變他們的位置。按”Transfer workout”傳輸您完成的訓練課程。

To create a workout, press the Button “Workout Editor” and select **navi2coach**. Now create individual workout steps and change their position via drag & drop. Transfer your finished workout session by pressing „Transfer workout”.

8 疑難排除 Trouble-shooting

如有任何問題如下，請參閱官網上的 FAQ : <http://www.o-synce.com/faq/index.php?lang=en>

感應器無法配對 The sensors can't be paired

無法離開目前選單畫面 You can't quit the current menu

您的碼表無法轉換成電腦模式 Your device doesn't switch into PC mode

訓練步驟無法顯示。我在哪裡可以找到？The workout steps are not displayed anywhere. Where do I find them?

請先確認感應器是正常可使用的。 **Make sure the sensors are active.**

您可以稍微將您的心跳帶 **heart2feel x** 的感應器弄濕，確保它與您的胸部能夠適當的貼合以讀取到您的心跳率。藉由沿著感應標記移動感應磁鐵(距離不可超過3mm)以啟動單車的速度及踏頻感應器。

按壓碼表左邊的power鍵離開目前的選單。

若您的navi2coach無法轉換到電腦模式，您必須將功能“USB only charges”撤銷，本功能在選單Setup>>System下。(請參照說明第??頁，**5.5.8 USB only charges**)

要使用訓練特色，您必須增加功能“Workout” and “Workout (next step)” 在您數據資料的某一頁中，以讓您可以看到訓練的步驟。出廠的第四頁已經預設該功能了。

If you struggle with questions or problems please visit our website and consult the FAQ section:

<http://www.o-synce.com/faq/index.php?lang=en>

The sensors can't be paired

You can't quit the current menu

Your device doesn't switch into PC mode

The workout steps are not displayed anywhere. Where do I find them?

Make sure the sensors are active.

To provide a proper contact between your chest and the transmitter, please moisturize the sensors of your **heart2feel x** heart rate belt (rubber pads). Activate the bike sensors (speed sensor and cadence sensor) by moving a magnet along the sensor mark (in a maximum distance of 3 mm).

Press the power button on the left side of your device to leave the current menu.

If your **navi2coach** doesn't switch into PC mode you have to deactivate the function „USB only charges“, which you find under Setup >> System (**see page 27, 5.5.8 USB only charges**).

To use the workout feature you need to add the function “Workout” and “Workout (next step)” to one of your data pages to see your workout steps. Ex works the data page 4 has them already preset.

9 常用輪圈尺寸 Table of wheel Sizes

10 產品規格 Specifications

重量及尺寸：65 g – 8,0 cm x 4,9 cm x 2,0cm

防水性：防水保護 Weatherproof protection IPX7

電池：750mAh, 鋰電池

PC介面：Micro-USB cable

電池壽命：約14-16小時，但因為室外的溫度以及所使用的功能

記憶體：27 MB 或200小時的訓練記錄

溫度範圍：-10 °C 至 +50°C. 但請勿在低0° C時充電。

11 保固條件 Terms of guarantee

根據與我方的合作夥伴的契約規定，我們有義務對產品的損壞負責。

電池不包含在保固條件內，但是使用後有問題可退回。

若發現產品有問題請與您購買的店家聯絡。

本產品符合Directive 1999/5/EC規定，下列網站登錄有相關規定：

<http://www.o-synce.com/en/customer-support>