



FitWare
FitWareFm
FitWarePulse




HIGHGEAR®

目錄

| | |
|-----------------------------------|---------|
| 特點 | 1 |
| 規格及限制 | 2 |
| 按鈕的基本操作 | 3-4 |
| 時鐘模式 | 5-6 |
| 輸入你的個人資料 | 7-8 |
| 步數計模式 | 9-10 |
| 計時器模式 | 11 |
| 使用FM收音機 (只適用於 FITWARE FM 型號) | 12 |
| 使用心跳率監測計 (只適用於FITWARE PULSE型號) | 13 - 14 |
| 更換電池 | 15 |
| 保護你的FITWARE步數計 | 16 |

中文

中文



特點

此手冊解釋了如何操作**FITWARE**、**FITWARE FM** 及 **FITWARE PULSE**。FitWare步數計是為測量健身活動而設計的。

警告：此產品是輔助高階訓練及健身的工具。我們強烈建議你在開始任何練習計劃前，請醫生為你進行全面身體檢查，並與醫生討論練習計劃。

特點及功能

基本操作模式

所有FITWARE型號都具有五個共有的基本操作模式：**時鐘**、**步數計**、**資料(設定)**、**每日鬧鐘**和**計時器**。

此外，FitWare Pulse 及 FitWare FM型號還分別具有**脈搏計**及**FM收音機**功能。

壓下**S1**按鈕，捲至各個基本操作模式。

以下基本模式亦有下列的次級模式：

時鐘：日期

步數計：熱量、距離、定時器、目標步數

資料(設定)：年齡、性別、體重、步幅、心跳率上限及下限和心跳率警報 (只適用於 FitWare Pulse型號)

壓下**S4**按鈕，捲至各個次級操作模式。

規格及限制

時鐘

- 12小時或24小時報時制
- 準確至1秒
- 自動日曆 2000 — 2049 年

每日鬧鐘

- 準確至 1 分鐘
- 響鬧維持20秒

步數計

- 1-999,999 步
- 步幅 4-60吋；10-150 厘米

熱量計

- 0-9,999.9千卡路里
- 準確至0.1 千卡路里

心跳率

- 適用於測量每分鐘 40-240次的心跳率

年齡

- 5-99 歲

體重

- 33-550 磅; 15-250 公斤

距離

- 0-9,999.0 哩或公里
- 準確至0.01哩或公里

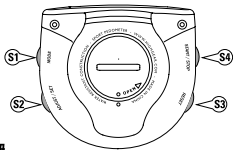
計時器

- 0-23小時59分鐘 59秒
- 從0 — 10 分鐘，準確至0.01秒
- 從10分鐘至23:59:59，準確至1秒

訓練定時器

- 0-23小時 59分鐘 59秒
- 準確至1秒

按鈕的基本操作



S1 按鈕

- 改變模式
- 於**時鐘(Time)**模式中切換至下一個設定選項
- 切換磅/公斤
 切換吋/厘米

S2 按鈕

- 進入設定程式的程序 (**長按**)
- 清除步數計 (**長按**)
- 於**資料(Data)**模式中前進至下一個設定選項

S3 按鈕

- 進行設定程序時下調數字
- 於**時鐘**模式中查看星期幾/日期

S4 按鈕

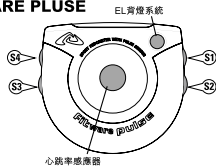
- 在**步數計**及**資料**模式中，捲至各個次級顯示畫面
- 設定程式時，上調數字
- 開啟/關閉每日鬧鐘
- 開啟/關閉脈搏計警報
- 於**資料**模式中，切換男性/女性

按鈕的基本操作

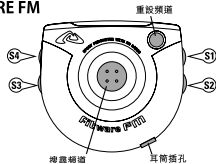
FITWARE



FITWARE PLUS



FITWARE FM



FitWare FM Pulso

時鐘模式

(適用於所有型號)

設定時間

1. 利用 **S1** 按鈕，前進至時鐘模式。
2. **長按 S2** 按鈕 2 秒。
3. 畫面會顯示 **ADJUST** 字樣 2 秒，然後顯示時間，其中小時的數位會閃動。
4. 利用 **S3** 及 **S4** 按鈕，上下調較小時、分鐘、12/24 小時制、年、月、日。
5. 利用 **S1** 按鈕，儲存每項設定，並前進至下一項變數。

檢視日期

在時鐘畫面，壓下 **S4** 按鈕，查看星期幾/日期。星期幾及日期會顯示約 2 秒。

時鐘模式

(適用於所有型號)

設定每日鬧鐘

1. 利用 **S1** 按鈕，前進至鬧鐘(ALARM)模式。
2. **長按 S2** 按鈕 2 秒。
3. 畫面會顯示 **ADJUST**(調校)字樣 2 秒，然後顯示響鬧時間，其中小時的數位會閃動。
4. 利用 **S3** 及 **S4** 按鈕，上下調較小時和分鐘。
5. 利用 **S1** 按鈕，儲存每項設定，並前進至下一項變數。
6. 設定鬧鐘後，可利用 **S4** 按鈕開啟(ON)或關閉(OFF)鬧鐘。鬧鐘啟動後，畫面上鬧鐘設定的右方會顯示 **ON**(開啟)字樣；而當你在時鐘及鬧鐘模式，畫面右上角會顯示一個細小的鬧鐘圖示 (●)。
7. 啟動響鬧功能時，到了響鬧時間，鬧鐘會響鬧 20 秒。**壓下任何按鈕**，終止鬧鐘響鬧。

輸入你的個人資料

(適用於所有型號)

設定資料

1. 利用 **S1** 按鈕，前進至 **資料(DATA)** 模式。
2. 進入資料畫面後，畫面會自動顯示 **AGE** (年齡) 字樣。
3. 利用 **S4** 按鈕，檢查你的資料設定。
4. **長按 S2** 按鈕 2 秒，對資料畫面進行設定。
5. 畫面會顯示 **ADJUST** (調校) 字樣兩秒，然後顯示 **"AGE"** (年齡) 字樣及閃動的年數。
6. 利用 **S3** 及 **S4** 按鈕，調較年齡(Age)、性別(Gender)、重量(Weight)、步距(長度) [Stride (length)]。

註： 請參看下頁“如何決定你的步距長度”。
7. 在 **重量 (Weight)** 及 **步距長度 (Stride)** 設定畫面，利用 **S1** 按鈕將單位由十進制 [公斤 (Kg) 及厘米 (CM)] 切換至英制 [磅 (Lbs) 及吋 (In)]。

註： 為使距離及熱量的測量功能正常操作，FitWare 資料畫面的設定務須準確。

健身脈搏率區域 (只用於FitWare Pulse Units)

8. 如你配戴的型號是FitWare Pulse，你亦須調較 **脈搏上限** 及 **脈搏下限**，並將 **脈搏界限警報開啟** 或 **關閉**。
9. 利用 **S2** 按鈕，儲存每項設定，並前進至下一項變數。

輸入你的個人資料

(適用於所有型號)

如何決定你的步距長度

1. 你需要一把拉尺，準確量度你的步距。
2. 在地面畫一個記號。腳趾尖貼著該記號，自然地前進十步 (按你的需要選擇快跑、緩跑或步行等)。
3. 在你停下的前腳，貼著腳趾尖畫一個記號。
4. 量度兩個記號的距離，然後除 10。

中文

中文

步數計模式 (適用於所有型號)

配戴你的FITWARE步數計

你可將FitWear步數計放置在褲子的腰帶或任何部位的皮帶上，只要你能方便容易地查看讀數便可。請確保當你戴上步數計時，顯示畫面向上。

使用步數計

1. 利用**S1**按鈕，前進至步數計模式。
2. 在步數計的任何畫面，**長按S2**按鈕 2 秒，可以清除以下有關練習的資料：**已踏步數、熱量、距離或定時器**。
3. 為度量準確，當正要開始進行運動時，將FitWear放置在褲子的腰帶或皮帶上，然後**長按S2**按鈕 2 秒，清除步數計的資料。如果將FitWear放置在褲子的腰帶或皮帶上之前，清除步數計的資料，可能會令步數計誤將額外的“步數”也計算在內。

中文

步數計模式 (適用於所有型號)

FitWare 各型號都讓你為每次訓練設定目標步數。當你設定了目標並開始步行，FitWare便會自動倒數尚餘多少步才達致目標。達致目標步數時，響鬧裝置響起，提示你已到達目標步數。

1. 進入步數計模式，然後壓下**S4**按鈕4次，直至看到畫面上短暫顯示 **TARGET** (目標)字樣。
2. **長按S2**按鈕，清除現設的各個目標，並進入設定程序。
3. 畫面上會顯示**5**個“零”，其中最左的數位會閃動。
4. 利用**S3**及**S4**按鈕，**上調**及**下調**閃動的數位。
5. 利用**S1**按鈕，前進至下一個數位。如想設定下一個數位，只須在一個“零”閃動時壓下**S1**按鈕，便可前進至設定下一個數位。
6. 當你已設定好步數目標，最後便壓下**S1**按鈕，返回步數計畫面。

中文



計時器模式 (適用於所有型號)

使用計時功能

FitWare配備數碼計時器。

1. **壓下S4**按鈕，開始及停止計時。
2. 計時停止後，**壓下S3**按鈕，清除計時器資料。

註：當你正在檢視計時器時，FitWare會暫停計算步數。如果你正在做運動，應避免非必要地停留在計時器模式。繫記：你無須使用計時器計算運動所耗時間。步數計模式的定時器次級功能會自動計算時間。

FM收音機使用 (只適用於 FITWARE FM 型號)

1. 將耳筒插入FITWARE FM 機身側的插孔。
2. 壓下機身正面右上角的重設按鈕，將收音機接收頻率重設至最低。
3. **壓下**機身正面中央最大的**SCAN** (頻道搜尋)按鈕，前進至下一個可接收到的頻道。**保持壓下SCAN** (頻道搜尋)按鈕，直至選到一個合適的電台。
4. 當你已前進至可接收FM頻率範圍的界限，便須將頻率重設至最開始時的頻率，然後重覆上述步驟，調較至可收到的頻道。
5. 如要關上收音機，只須拔掉耳筒便可。
6. 收音機的音量控制設於耳筒線上。

警告：如果耳筒長期保持連接FITWARE FM，會耗用電池電量。

使用心跳率監測器

(只適用於FitWare Pulse型號)

1. 若你已設定了“**健身脈搏率區域**”(AEROBIC PULSE RATE ZONE) (參看第9頁“設定資料”)，則你可以使用FitWare Pulse型號的**心跳監測器**功能。
2. FitWare Pulse利用一紅外線感應器，從你的食指指尖探測脈搏率。
註：若你帶著手套，FitWare Pulse的感應器將不能正常操作。
3. 利用**S1**按鈕，前進至**脈搏(PULSE)**模式。
4. 將你的食指，輕輕置於FitWare 機身正面的心跳率感應器上。
註：若過份用力壓下心跳感應器，可能會導致心跳系統發生故障。
5. 畫面最左面的細小心型圖示，會開始閃動，數秒後畫面會顯示你的心跳率。最初顯示的數個心跳率數值會不斷變化，表示脈搏計正在測量心跳。最後，會發出一聲“必”的長響，表示測量已完成，畫面顯示著正確的心跳率數值。

中文

使用心跳率監測器

(只適用於FitWare Pulse型號)

1. 當你正在量度脈搏，若**心跳率警報**已啟動，FitWare Pulse 會在你的脈搏超出預設目標區域時，於畫面上脈搏讀數右方顯示**HI** (高)或**LO** (低)字樣。
2. 心跳率畫面會持續顯示約10秒，然後自動返回時鐘模式。
3. 避免在太陽直射下讀取脈搏測量讀數，因為感應器會受干擾。如果你必須要在猛烈太陽下測量脈搏，便應用另一隻手遮擋FitWare。

中文

更換電池

1. FitWare 使用CR2032 3v 鋰電池。這種電池很普遍，可以在大部份的葯房和相機店購得。
2. FitWare 及 FitWare Pulse 兩款型號都使用一枚電池。
3. FitWare FM 型號使用兩枚電池。

FITWARE 及 FITWARE PULSE型號

1. 用一枚硬幣或其他細小物件，扭鬆電池蓋。
2. 取去舊電池。
3. 放入新電池，正極 (+)向上。
4. 蓋上電池蓋並扭緊。

FITWARE FM

1. 用一枚硬幣或其他細小物件，扭鬆電池蓋。
2. 取去舊電池。
3. 放入新電池。
 - a. 底下的電池應正極 (+)向下，並放置於電池格右下角的兩條小金屬條之下。
 - b. 上面的電池應負極 (-)向下。
4. 蓋上電池蓋並扭緊。

保護你的FitWare 步數計

1. 避免置放於高溫下。
2. 使用一塊柔軟的乾布清潔FitWare。切勿使用任何化學清潔劑。
3. 不使用FitWare時，應將FitWare存放於陰涼乾爽處。
4. 若溫度太低，畫面可能會變暗或完全不能顯示。當溫度回升時，操作會回復正常。
5. 將此使用手冊存放妥當，日後作參考之用。

中文

中文

FitWare
FitWareFm
FitWarePulse



FITWARE
SERIES



HIGHGEAR USA INC.

web: www.highgear.com

email: contacts@highgear.com

© 2005 HighGear USA, Inc.
All Rights Reserved.

