

# New Balance N2<sup>hrm</sup>

## 心率監測器

### 說明書內容

簡介.....	1
您的資料.....	1
鍛煉區域.....	2
接收器/手錶控制鍵.....	3
發射器.....	3
接收器.....	4
有效範圍.....	4
在水中使用.....	4
操作.....	4
「夜光」背景照明.....	4
鍵盤鎖的開關.....	4
操作模式.....	4
心率/卡路里 模式.....	5
目標心率範圍.....	5
時間與日期.....	5
秒錶.....	6
用戶資料.....	6
其它資訊.....	7
電池.....	7
節能功能.....	7
規格.....	7
注意事項.....	8
符合歐盟標準聲明.....	8

### 簡介

謝謝選用New Balance的運動監測器。使用N2<sup>hrm</sup>運動及健身產品，您可在運動時監測心率，以保持在最有效鍛煉區域。N2包括了心率發射器及接收器手錶，手錶更配備計時秒錶及夜光背景照明功能。

### 您的資料

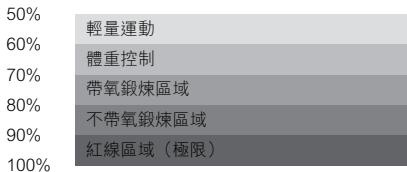
為了讓您的運動能發揮最大效益，您要知道您的：

- 最高心率(MHR)鍛煉區域
- 目標心率上限
- 目標心率下限

最高心率(MHR)的表達形式是每分鐘的心跳次數。您可以用MHR測驗知道您的最高心率，亦可從以下公式求得：

$$220 - \text{年齡} = \text{最高心率}$$

健身計劃可分為數個鍛煉區域。通常是由您的最高心率的50%至80%。在區域內，可以有效鍛煉心臟和燃燒脂肪。在設定您的手錶時，您選的較低%會設定成您的目標心率下限，而較高的%則是目標心率上限。



目標心率上限和下限是利用您的最高心率乘以您選擇的鍛煉區域的百分比。

例如：

一位40歲人士要保持簡單運動：

- 他的目標心率上限是： $220 - 40$ （年齡） $\times 78\%$
- 他的目標心率下限是： $220 - 40$ （年齡） $\times 65\%$

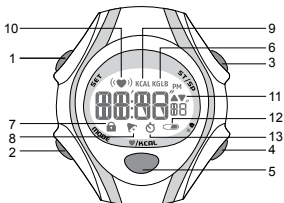
#### 鍛煉區域










在每次鍛煉前都要先熱身，亦要因應個別體質而選擇適合自己的鍛煉區域。想要心臟更健康，便要持之以恆，每星期鍛煉3-4次，每次20-30分鐘。健身計劃可分三個鍛煉區域：

鍛煉區域	MHR%	區域特點
保持健康	65-78%	這是最輕量的運動，適合入門人士，及希望提升心肺功能的人士。
帶氧鍛煉	65-85%	能提升強度及持久力。在身體的吸氧範圍內運動，既能燃燒脂肪，可作較長時間的鍛煉。
不帶氧鍛煉	78-90%	訓練速度及爆發力。在高於身體的吸氧範圍運動，有助肌肉增長，但不能作太長時間的鍛煉。

**警告** 設定個人鍛煉區域，是制定有效而安全的健身計劃的重要步驟。請與您的醫生或健身專家聯絡，以便按您的年齡、體質及需要找出最高心率，目標心率範圍，運動頻度及每次的持續時間。

## 接收器/手錶控制鍵

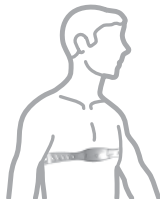


1. **SET**鍵：在設定模式下改變數值；在響鬧模式下設定響鬧開關；重設計時器為零。
2. **MODE** 鍵：按轉換操作模式；緊按則會進入設定模式。
3. **START / STOP**鍵：開始或停止計時器。
4.  /  鍵：開啟背景燈；開關鍵盤鎖
5.  / **KCAL**鍵：按顯示您的運動平均心率；緊按則會啟動目標心率上下限提醒功能
6. **Kg / Lb**：體重以公斤或磅顯示
7. ：表示鍵盤已上鎖
8. ：表示響鬧已開
9. **KCAL** 卡路里標誌
10. 心率標誌，如與胸部心率計連接成功便會閃動
11.  /  表示已達到目標心率上限/下限
12.  低電量標誌
13.  計時器標誌

## 發射器

發射器會計算您的心跳率，並將資料發射到接收器。佩帶時請：

1. 將發射器內側的導墊以水或凝膠弄濕，以便緊密接觸。
2. 將發射器置在胸前，並盡量將發射器貼在胸肌下，以便測得準確心率。



### 提示

- 發射機的位置會影響它的效能。您可沿著皮帶移動發射機以取得最佳的傳送。請避開胸毛濃密的區域。
- 在乾燥寒冷的時候，發射器需要一點時間才會表現穩定。這是正常現象，因為導墊需要一層汗水以便與皮膚緊密接觸。

## 接收器

接收器內置於手錶之中。



## 有效範圍

發射機和接收器會在電池接通後啟動。在電量充足的時候，兩者距離76厘米（30英寸）仍可清晰接收。

如果信號變得不穩，請：

- 縮短發射機和接收器的距離。
- 重調發射機的位置。
- 檢查電池。有必要時請替換。

## 在水中使用

N2 備有50米（164英尺）防水功能。

**注意** 請事先在乾爽環境進行設定。在水中或大雨下按鍵，有可能會讓水滲入。

## 操作

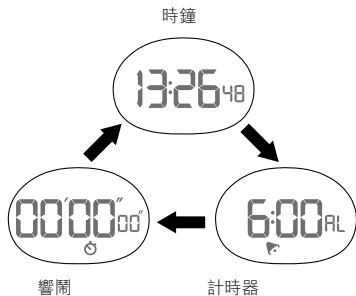
### 背景燈

按  開啟「夜光」背景照明5秒。

### 鍵盤鎖的開關

要開啟或關閉鍵盤鎖：

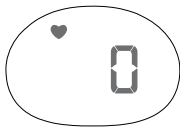
緊按  鍵2秒。  表示鍵盤已上鎖。




若要轉換操作模式，請按MODE：

- 時鐘模式
- 響鬧模式
- 計時器模式

## 心率/卡路里 模式





心率測量

按  / KCAL 進入心率測量模式。按MODE返回原來的模式。


**注意** 若未能接收信號或測量超出範圍超過五分鐘，接收器會自動返回原來的操作模式。

## 目標心率範圍

心率範圍功能助您確定您是否仍在鍛煉區域內。

- 如果您超出了上限， 將會閃動
- 如果您超出了下限， 將會閃動


### 設定目標心率範圍

1. 按  / KCAL 進入心率模式。
2. 緊按MODE直至  出現。
3. 按SET選擇下限，然後按MODE確定。
4. 按SET選擇上限，然後按  MODE確定。

**注意** 上限必須高於下限。發射器會根據輸入的數據來設定範圍。您可以啟動目標心率範圍提醒功能，發射器探測到超出限度時會發出嗶嗶聲。

### 啟動目標心率範圍提醒功能：

1. 按  / KCAL 進入心率模式。
2. 緊按  / KCAL

標誌	超出目標範圍提醒
	開
沒有標誌	關

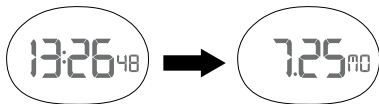
## 時間與日期

### 設定時間與日期：

1. 按MODE進入時鐘模式。
2. 緊按MODE開始設定。
3. 按SET在各個設定選擇間切換。設定的順序如下：12/24 小時顯示；時；分；日月/月日；月；日；星期。
4. 按MODE確定。

**提示** 緊按SET可在各個設定選項之間快速切換。

若要顯示日期：

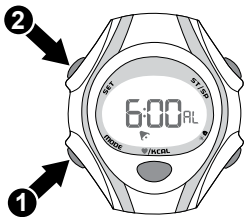


在時鐘模式下按SET。

**注意** 如果在10秒內沒有按鍵，便會返回時鐘模式。

若要設定響鬧：

- 按 MODE 進入響鬧模式。



- 緊按MODE開始設定。
- 按SET在各個設定選擇間切換。設定的順序如下：時；分。
- 按MODE確定。

響鬧的開關

- 按MODE進入響鬧模式。

- 按SET去開啟或關閉響鬧。標誌表示響鬧已被開啟。

**注意** 一旦啟動響鬧，它會在每天的指定時間響鬧。按任何鍵可停止即時的響鬧。響鬧功能仍然會保持啟動，並會在第二天再響。

計時器

若要使用計時器：

- 按 MODE 進入計時器模式。



- 按 ST/SP 開始計時。
- 按 ST/SP 停止計時。
- 緊按 SET 重設置零。

**注意** 除非您停止計時“🕒”在任何模式下仍會閃動，提醒您仍在計時。

## 用戶資料

要盡享這產品的優點，請在開始鍛煉前設定您的用戶資料，讓手錶自動計算您在鍛煉時消耗的卡路里。這有助您紀錄您的進度。

若要設定用戶資料：

1. 按 ❤️ / KCAL 進入心率模式。
2. 緊按MODE進入用戶資料模式。
3. 按MODE在各選擇間切換。設定的順序如下：下限；上限；年齡；體重單位；體重。
4. 按SET增加數值。
5. 按MODE確定。


**注意** 輸入用戶資料後才能啟動卡路里計算功能

若要查看卡路里消耗量：

- 按 ❤️ / KCAL 進入心率模式。
- 按 ❤️ / KCAL 查看卡路里消耗量。

**注意** 卡路里只會顯示約3秒鐘。

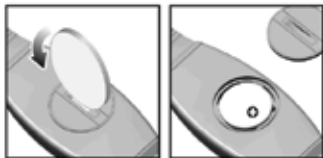
## 電池

N2的發射器及接收器各要用1粒CR2032鋰電池。產品已包括電池。若電量不足，低電量標誌會在錶面顯示。

若心率讀數變得怪異或停止，可能是因為發射器的電池需要更換。

**更換電池：**

1. 利用硬幣逆時鐘方向轉開電池蓋。
2. 放入新的CR2032, 3V 鋰電池。
3. 蓋好電池蓋。



**注意** 請小心不要觸到它的觸點，否則電池會漏電。若有疑問，請向經銷商查詢。

## 節省能源功能

若在5分鐘內接收不到信號，N2會返回原來的模式。

## 規格

時鐘	12/24顯示，時/分/秒
計時器	00:00:00到29:59:59(時/分/秒)
心率	30 - 240 bpm
上限	80 - 240 bpm
下限	30 - 220 bpm
卡路里	0 - 9999 kcal

電源	手錶1 x CR2032 3V 電池 胸部傳送帶1 x CR2032 3V 電池
操作溫度	-10.C至+50.C (14.F 至122.F)
存貯溫度	-20.C 至+60.C (-4.F 至140.F)
防水	無按鍵下可達50米(164 英尺)

### 注意事項

為確保您能正確及安全地使用本產品，請留意以下注意事項及在使用前閱讀整本說明書。

- 清潔時請利用微濕的軟布。切勿使用研磨劑或腐蝕性洗滌劑，它們會損壞機件。在每次鍛煉後用溫水及溫和肥皂徹底清潔手錶及胸部傳送帶。切勿使用熱水或在產品仍濕時便收存。
- 不要彎曲或拉扯胸部傳送帶的發射器。
- 不要讓產品過份受力或震盪，亦不要讓產品暴露於多塵、溫差大或潮濕的地方。切勿讓產品暴曬。這都可能令產品失效。
- 不要更換內部元件。這會令產品保養失效，亦會損壞產品。主件中沒有用戶可以自行更換的零件。
- 不要用硬物刮LCD顯示屏，這會刮損顯示屏。
- 小心處理電池。
- 若長時間不使用，請先除去電池。
- 更換電池時，請使用說明書指定型號的新電池。

- 本產品是精確儀器。切勿企圖拆開它。若需要維修，請與零售商或客戶服務部聯絡。
- 不要碰露出的電子電路，這可能會引致觸電。
- 不要在飛機或醫院內使用胸部傳送帶。因為射頻產品可能干擾其他設備的正常運作。
- 若長時間沒有使用，請檢查所有主要功能。請定期測試和清潔本產品。請每年到認可的服務中心維修本產品。
- 當拋棄本產品時，請遵守當地的垃圾處理守則。
- 受印刷局限，說明書中的圖示未必與產品完全一致。
- 未經製造商授權，切勿複製這說明書的內容。

**注意** 本產品的技術規格和說明書內容均可能變化，而無另行通知。

### 符合歐盟標準聲明

N2 心率監測器符合EMC 89/336/CE指引。如有需要，可提供已簽署及帶有日期的符合聲明的複本。

