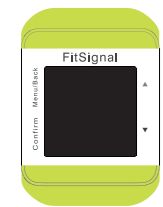


產品配備

FitSignal先進導引運動錶、轉接器、心率感應器、心率帶、資料傳輸接收器、多功能固定架

按鍵及外觀

一天中第一次使用HL310，按壓“任一鍵”以開啟HL310 FitSignal Sport Watch。此時，HL310會顯示AIT LOGO。首次使用本產品，其預設模式為電子錶模式。如要進入運動模式則由電子錶模式按下“Menu/Back”鍵進入。



按鍵名稱	按鍵說明
Menu/ Back	1.選單 2.返回上一層級
Confirm	確認, 進入下一層級
▲	在同一層級裡, 上下或左右捲動選單鍵
▼	
▲ & ▼	同時按住約1秒, 重新啟動

01

替FitSignal充電

● 使用者可選擇以下兩種方式，進行FitSignal Sport Watch充電：

1. 可選擇將USB接頭連接至電腦的USB連接埠充電
2. 將USB接頭連接至電源變壓器，並插入電源插座充電
3. 充電符號顯示

- 充電完成：電池符號顯示白色如右圖所示 ，表示充電完成
- 低電源顯示：電池符號顯示出現紅色如右圖所示 ，表示電量不足，請立即進行充電。
- 充電中顯示：充電時電池符號顯示綠色如右圖所示

功能架構簡表

簡易選單 Quick menu tree



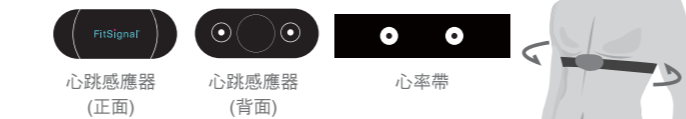
歷史資料查詢



02

運動前準備 - 配戴心率帶

- 1 使用HL310進行運動前，請先穿戴心率帶
- 2 先將心跳感應器扣於心率帶上
- 3 調整心率帶至舒適狀態，使用扣環配戴至低於胸前(胸肌下方)



基本設定

(開箱後請先進行充電，確認充電完全後再開始使用)

第一次使用請完成以下設定：

- 時間設定(Time setting) 於【Basic setting】模式按Confirm鍵進入選單，按▲/▼鍵選擇【Time Setting】選單按Confirm鍵進入
- 使用者資料設定(Personal Setting) 於【Basic setting】模式按Confirm鍵進入選單，按▲/▼鍵選擇【Personal Setting】選單按Confirm鍵進入
- 休息心跳率量測(RHR Setting)：參考配帶心率帶配戴方法，靜坐或平躺5分鐘後進行於【Basic setting】模式按Confirm鍵進入選單，按▲/▼鍵選擇【RHR Setting】選單按Confirm鍵進入

03

開始運動

開始運動前請先確認心率帶已正確配帶，在電子錶模式按 Menu/Back鍵進入主選單(參考功能架構表)，選擇運動模式或運動程式後按下Confirm鍵，心跳感應器會與手錶進行連結，一旦連接成功，螢幕顯示“OK”，HL310開始進行倒數10秒。



如連接不成功，請點選“Retry(再試一次)”以重新連接心率帶，如欲退出，請點選“Exit(退出)”退出當前運動模式



當HL310偵測到異常狀態時，螢幕會出現以下提示可選擇“Continue(繼續)”：HL310會再次與心跳感應器連結或選擇“Exit(退出)”



貼心提示

- 第一次使用本產品建議先在AIT treadmill或AIT In/Outdoor模式選擇【Self-setting】運動程式，待熟悉本產品之操作及導引方式，再使用其他AIT運動導引程式。
- 完成AIT treadmill或AIT In/Outdoor運動，導引結束後出現Finish提示請按Back鍵確認完成。

04

運動導引說明表

運動模式	說明	畫面
AIT運動導引畫面		單次累計運動時間 即時心跳值 即時運動強度值 階段運動時間 電量狀態 乳酸狀態 運動狀態 運動強度目標 1.白色為已完成時間 2.灰色為未完成時間
AIT 跑步機 (AIT Treadmill)		低於目標強度 符合目標強度 超出目標強度
AIT 室內/室外 (AIT In/Outdoor)		強度提高提示 強度降低提示
AIT 跑步機 (AIT Treadmill)	AIT跑步機速度導引	跑步機加速 跑步機減速
AIT 室內/室外 (AIT In/Outdoor)	AIT 室內/室外運動強度導引	增加運動強度 減低運動強度

05

運動導引說明表

運動模式	說明	畫面
自由跑 (Free Zone)	自由跑運動畫面	單次累計運動時間 即時心跳值 即時運動強度值 電量狀態 乳酸狀態 運動強度狀態
爬樓梯 (Stair Climbing)	爬樓梯運動畫面	單次累計運動時間 即時心跳值 電量狀態 乳酸狀態 請在原地踏三步再繼續向上走
所有運動模式	異常提示畫面	檢查心率帶或確認身體狀況
	消耗熱量顯示畫面 (運動中按下任意鍵)	熱量消耗顯示 顯示當時時間

06

運動導引及提示速查表

運動模式	畫面	嗶聲	震動	動作
AIT 跑步機 (AIT Treadmill)	0.5 kph	Yes	Yes	調整跑步機加速 0.5km/hr
AIT 室內/室外 (AIT In/ Outdoor)	0.5 kph	Yes	Yes	調整跑步機加速 0.5km/hr
AIT 室內/室外 (AIT In/ Outdoor)	▲	Yes	Yes	稍加速運動
AIT 室內/室外 (AIT In/ Outdoor)	▼	Yes	Yes	稍減速運動
AIT 跑步機 (AIT Treadmill)	80%		Yes	準備進入高強度區間
AIT 室內/室外 (AIT In/Outdoor)	80%		Yes	準備進入低強度區間
自由跑 (Free Zone)	128		Yes	加大擺動手臂、跑步幅
	52%		Yes	加大擺動手臂、跑步幅
自由跑 (Free Zone)	137		Yes	維持運動
	60%		Yes	維持運動
	160		Yes	調整呼吸 注意身體狀態
	80%		Yes	調整呼吸 注意身體狀態

07

運動導引及提示速查表

運動模式	畫面	嗶聲	震動	動作
自由跑 (Free Zone)	180		Yes	減緩或停止運動
爬樓梯 (Stair Climbing)	100		Yes	原地踏三步 直到畫面消失
所有運動模式	Chest belt stop physical problem		Yes	檢查心率帶

乳酸堆積指示表

乳酸堆積指示	乳酸負荷程度	生活實例	色階變換注意事項
	代表基礎乳酸負荷或不活動狀態	如休息、辦公、看電視、緩慢路、做家事	綠色階閃爍表示你的身體有額外負擔，如正加強活動或身體不適
	代表輕度乳酸負荷	如快走、輕慢跑、爬2-4層樓、身體有額外負擔等	黃色階閃爍，代表你負荷加重，如運動量累積至中度或體力衰退如脫水、環境惡化、爬坡等
	代表中度乳酸負荷	如慢跑、爬坡、跳躍、爬至10-20以上層樓	橙色階閃爍，代表你負荷加重，如運動量累積至強度或體力衰退如脫水、環境惡化、爬坡等
	代表強烈乳酸負荷	AIT 或HIIT過程可能失去代償，乳酸負荷將急遽增加如非運動員應避免發生，應減速、降溫、補水甚至停止運動	紅色階閃爍，代表可能失去代償，乳酸負荷將急遽增加如非運動員應避免發生，應減速、降溫、補水甚至停止運動
	代表可能失去乳酸代償，即身體乳酸將快速過量	強烈運動或身體不適狀態	如果持續累積可能導致酸中毒，可能威脅身體健康，非運動員的一般人應避免出現紅色階

08

運動導引及提示速查表

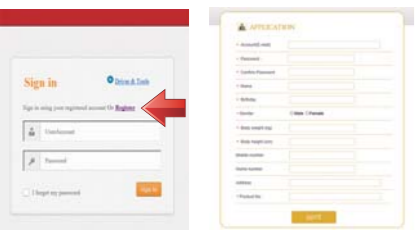
運動模式	畫面	嗶聲	震動	動作
自由跑 (Free Zone)	180		Yes	減緩或停止運動
爬樓梯 (Stair Climbing)	100		Yes	原地踏三步 直到畫面消失
所有運動模式	Chest belt stop physical problem		Yes	檢查心率帶

09

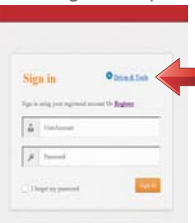
註：此處所提及之“乳酸負荷”非實際抽驗動脈血液中乳酸濃度，而是由連續心跳變異間接模擬

運動資料上傳雲端程序(請使用windows作業環境)

完成運動後請依以下操作方式將運動資料上傳雲端健康管理平台
一. 先進網站<http://www.fitsignal.com.tw>，按註冊Register(或註冊一個新的帳號)，填寫個人資料後，按sent.



二. 回到註冊網站，按Driver & Tools(或驅動程式與工具)，載FitSignalSetup程式



下載程式後,執行FitSignalSetupVx.xx.exe,安裝本上傳程式。



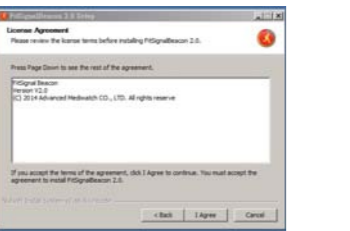
10

運動資料上傳雲端程序(請使用windows作業環境)

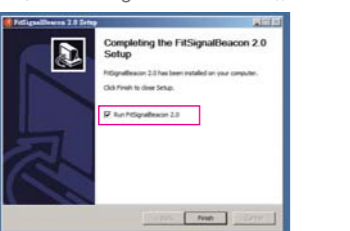
點選 Next 安裝



點選 I Agree 接受授權詢告



選擇 Run FitSignalBeacon, 再點選 Finish完成安裝



11

運動資料上傳雲端程序(請使用windows作業環境)

完成安裝後會出現資料上傳介面，請點選“訊息視窗”確定，至使用帳號修改頁面，如無彈出“訊息視窗”，則點選“人像ICON”



填寫註冊時的帳號(E-mail)，按 OK 即完成



12

運動資料上傳雲端程序(請使用windows作業環境)

安裝完成後，在window 開始程式集與桌面會有本介面執行程式，爾後皆可點選進入此上傳介面。



三. 請確認網路可正常連結後，執行上傳介面程式，並於PC USB 介面插上 ANT+ Data Transfer Device



四. 第一次鍵入User account (必須與註冊網址相同) 後按ok.會自動帶入Product number.



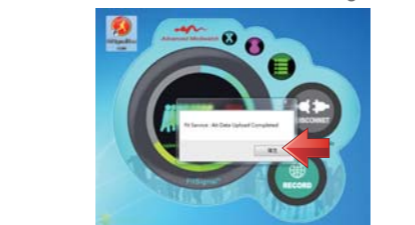
13

運動資料上傳雲端程序(請使用windows作業環境)

五.將手錶切換至Data Transmission, 按confirm後，接着按PC螢幕connect.



六.此時電腦若順利連接，先下載手錶資料至PC,再上傳至雲端，看到“Ait Data upload complete” 訊息視窗即完成。接着按record，連上網站，鍵入使用名字按sign in進入先進健康導引分析網站。



七. 若不成功連結或傳輸資料失敗，請確認以下問題，重覆五及六步驟即可。



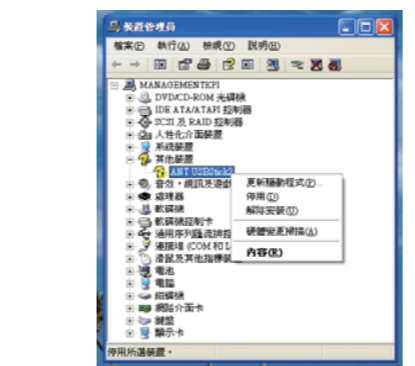
14

運動資料上傳雲端程序(請使用windows作業環境)

2. 以下畫面出現“Could not connect to any device!”，請確認 ANT+ Data Transfer Device Driver是否安裝正確。



可於裝置管理員內，查看 ANT USB Stick2 是否標示為問號，如是，則解除安裝後，重新插入ANT+ Data Transfer Device。



※如裝置管理員內，查無 ANT USBStick2標示為問號，則請確認此PC是否有安裝其它連結ANT USBStick2 設備的應用程式運行中，請關閉此應用程式。

15

運動資料上傳雲端程序(請使用windows作業環境)

警語：
凡是有急性身心不適或慢性疾病如心血管、高血壓 (如使用乙型交感神經拮抗劑)、腦神經、代謝或呼吸道、眼疾、惡性腫瘤肝腎等疾患、肌肉骨關節異常、懷孕、未成年要使用本產品運動前請先詢問您的醫師或教練始得使用；運動中若頭暈、胸痛、喘息、噁心、臉色蒼白、腹痛、肢體不適建議馬上停止運動並就醫。

備註：
本使用手冊僅提供產品功能快速查詢之用，請務必閱讀本產品使用者操作手冊。產品使用者操作手冊請至由下列網址連結下載。

<http://www.fitsignal.com.tw> 或<http://www.amwatch.com.tw> 提供APP 功能，可在 Android 及 iOS 手機 下載名稱：FitSignal

16

本 FitSignal Sport Watch系列產品，僅遵循中華民國交通部電信總局所頒佈低功率電波輻射性電機管理辦法規範，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它國家應用，也請遵循該地區或國家之相關法令限制。
根據交通部低功率電波輻射性電機管理辦法規定：

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、加大功率或變更原設計之特性及功能。

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。低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

商品名稱：FitSignal先進導引運動錶
型號：HL310
設計及進口廠商名稱/地址：
先進醫照股份有限公司
台北市南港區三重路19~11號E棟4樓
製造廠名稱/地址：
HEALTH & LIFE (Suzhou) Co., LTD.
NO.1428 XIANG JIAN ROAD，
SUZHOU NEW DISTRICT SUZHOU CITY 215129，CHINA
Made in China

17

快速操作指引

HL310 FitSignal Sport Watch 先進導引運動錶



型號: HL310運動錶

P/N: 323900110 VER: 001