

手機APP

應用程式使用說明書

目錄

簡介.....	1
關於本手冊.....	1
關於 2πr APP	
建議使用的網路.....	1
使用須知.....	1
主介面.....	1
使用引導.....	1
版面配置.....	3
個人、環境與感測器資訊.....	3
運動畫面檢視.....	4
選單畫面檢視.....	4
開始運動.....	4
有氧運動.....	5
跑步運動.....	5
騎乘運動.....	6
運動完成/結束運動.....	8
輸出資料.....	8
變更設定.....	9
APP 語音警示說明.....	9
裝置連線.....	10
資料回顧.....	10
常見問題集.....	11
關於本文件.....	11

簡介

關於本手冊

本使用者手冊旨在說明如何使用 2PIR APP
請務必閱讀整本手冊後，以充分探索各項功能。

關於 2πr APP

建議使用的網路

運動時建議使用電信網路。
輸出運動數據資料建議使用 WI-FI。

使用須知

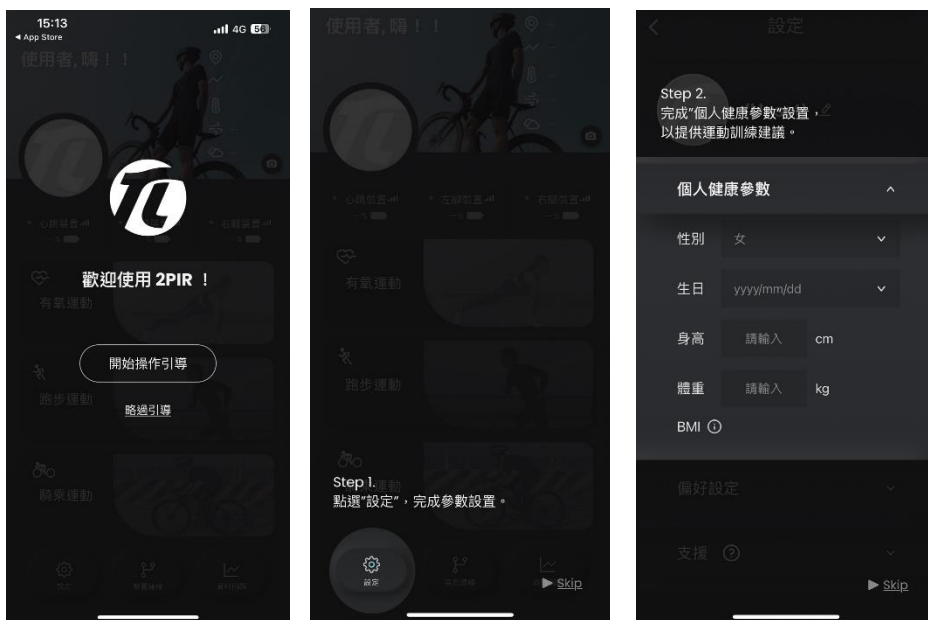
使用時僅能搭配 2πr 專屬心跳感測器及體表肌電感測器
運動中請務必保持手機與感測器連線、保持藍芽開啟並永遠允許 APP 使用位置
使用時建議開啟 WIFI 以增加數據準確程度

主介面

使用引導

1. 設定個人健康參數

*健康參數務必確實填寫，以利運動中數據正確計算



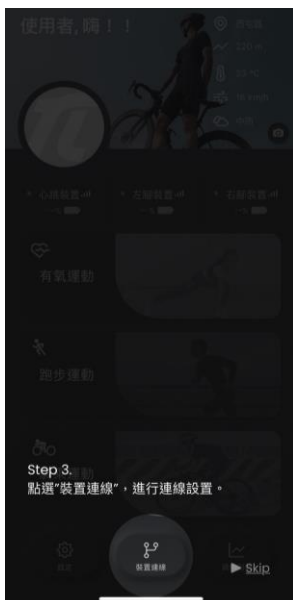
2. 定位設定:

* 設定成永遠允許使用裝置位置，以確保離線運動時存取路徑資訊



3. 設定連線裝置

* 開啟 APP 裝置連線按鈕並將感測器靠近手機
過程中建議開啟手機藍芽



4. 完成以上設定後即可開始運動。



版面配置



1. 個人與環境資訊
2. 運動
3. 選單

個人、環境與感測器資訊

1. [使用者名稱/頭貼]

使用者名稱與個人頭貼可於設定功能中隨時更換

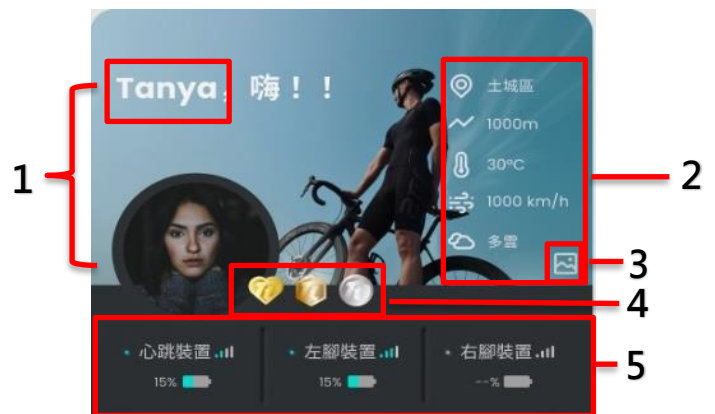
2. [環境資訊]

3. [背景設定]

點取按鈕即可選擇手機圖庫或是拍照以更換圖片

4. [獎牌]

每月累積達標即可獲得獎牌成就(單月累積)。

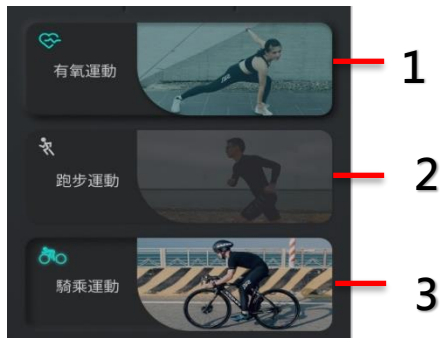


運動類別	獎勵項目	定義			
		鐵	銅	銀	金
有氧運動	卡路里消耗	1000 kcal	3000 kcal	6000 kcal	12000 kcal
跑步運動	里程數	10 km	25 km	50 km	100 km
騎乘運動	里程數	30 km	60 km	150 km	300 km

5. [電量]

發射器的電量百分比顯示

運動畫面檢視



1. [有氧運動]
即時監測心率數據。
如需詳細資訊，請參閱「有氧運動」章節。
2. [跑步運動]
監測心率、小腿肌肉強度、雙腿肌力平衡、步幅及步頻。
如需詳細資訊，請參閱「跑步運動」章節。
3. [騎乘運動]
監測心率、騎乘運動迴轉速、雙腿踩踏平衡及肌肉強度。
如需詳細資訊，請參閱「騎乘運動」章節。

選單畫面檢視

1. [設定]
進行使用者設定、偏好設定及使用說明服務。
如需詳細資訊，請參閱「變更設定」章節。
2. [裝置連線]
裝置連接設定。
如需詳細資訊，請參閱「裝置連線」章節。
3. [資料回顧]
檢視歷史運動資料。
如需詳細資訊，請參閱「資料回顧」章節。



開始運動

* 開始運動前請先連結 2PIR 心跳感測器及體表肌電感測器
建議左右腳發射器分開連接，提高連接準確程度
從事跑步運動及騎乘運動前，建議重新測量最大肌力

有氧運動

1. [心率]

每分鐘心跳的次數

當心率高於 $(220 - \text{您的年齡}) \times 90\%$ ，系統會發出提示。

2. [運動時長]

開始運動後的計時

3. [里程數]

目前運動的移動距離

里程數僅提供戶外運動用，從事室內運動時的里程數值會受定位影響，僅供參考。

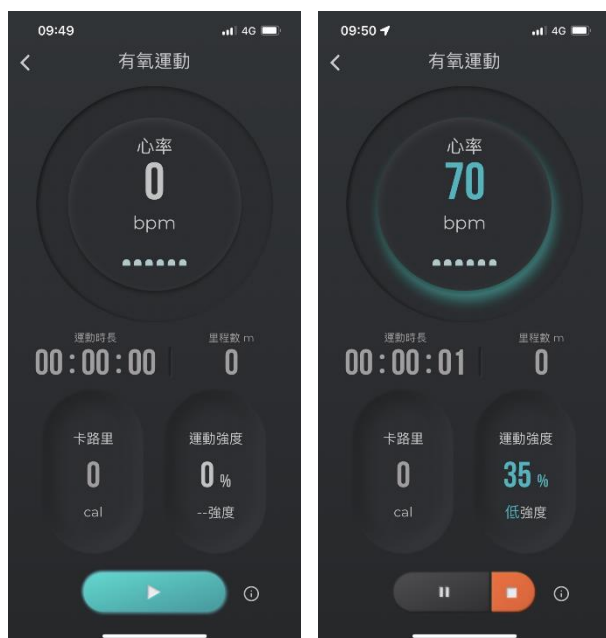
4. [卡路里] 消耗的總熱量

單次累積達 150/250/500/800/1000 大卡，獲得星級獎勵

5. [運動強度] 運動時心率相對於該年齡之最大心率之比例

低強度 < 60% / 中強度 60% - 75% / 高強度 > 75%

6. [開始、暫停、結束按鈕]



跑步運動

1. [平衡]

每分鐘左右腳肌力平衡比例

當平衡單腳超過 70%，系統會發出提示

2. [肌肉疲勞程度 !]

當疲勞程度超過 9 階，系統會發出提示

3. [運動時長]

開始運動後的計時

4. [里程數]



目前運動的移動距離

單次累積達 3/5/10/21/42 公里,獲得星級獎勵

里程數僅提供戶外運動用,從事室內運動時的里程數值會受定位影響,僅供參考。

5. [步數]

目前累積步數

6. [肌肉強度]

相對最大肌力之百分比

7. [步幅]

跨出一步與下一步間的距離

於運動監測畫面點選一下資訊欄,切換步頻/步幅

[步頻]

每分鐘的步數

8. [卡路里]

消耗的總熱量

9. [運動強度]

運動時心率先相對於該年齡之最大心率之比例

低強度 <60%/中強度 60%-75%/高強度 >75%

10. [心率]

每分鐘心跳的次數

當心率高於(220-您的年齡)*90% ,系統會發出提示。

11. [最大肌力] 運動肌肉產生的最大力量

12. [開始、暫停、結束按鈕]

騎乘運動

1. [平衡]

每分鐘左右腳肌力平衡比例

當平衡單腳超過 70%,系統會發出提示

[肌肉疲勞程度 !]

當疲勞程度超過 9 階 ,系統會發出提示

[地圖]

即時騎乘軌跡

上方資訊儀表向左滑動即可查看地圖

[運動時長]

開始運動後的計時

[里程數]

目前運動的移動距離

單次累積達 3/5/10/21/42 公里,獲得星級獎勵

里程數僅提供戶外運動用,從事室內運動時的里程數值會受定位影響,僅供參考。

〔速度〕

目前的移動速度

〔肌肉強度〕

相對最大肌力之百分比

〔迴轉速〕

每分鐘騎乘的迴轉次數

〔卡路里〕

消耗的總熱量

〔心率〕

每分鐘心跳的次數

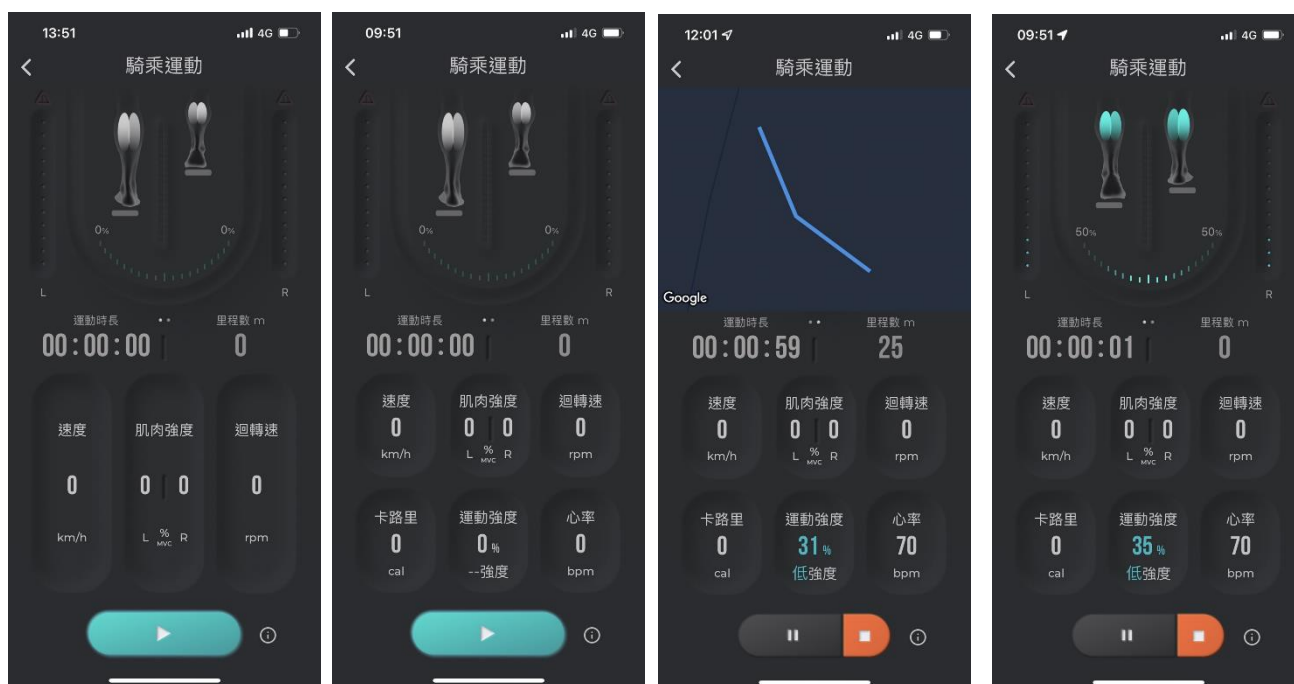
當心率高於 $(220 - \text{您的年齡}) \times 90\%$ ，系統會發出提示。

〔運動強度〕

運動時心率相對於該年齡之最大心率之比例

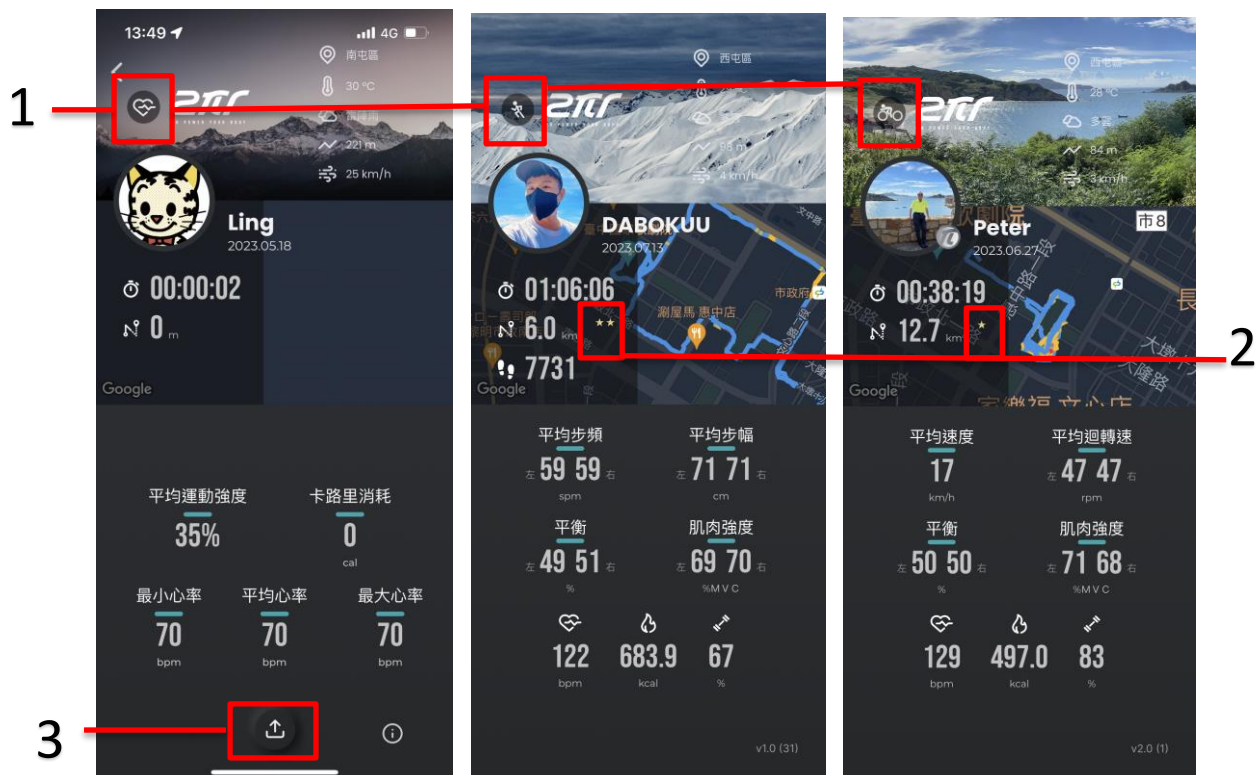
低強度 <60%/中強度 60%-75%/高強度 >75%

〔開始、暫停、結束按鈕〕



完成運動

按下結束運動即回饋本次運動平均數據。



1. [運動模式]

2. [星星成就]

單次累積達標即可獲得星星成就(單次運動)。

運動類別	獎勵項目	定義				
		一星	二星	三星	四星	五星
有氧運動	卡路里消耗	150 kcal	250 kcal	500 kcal	800 kcal	1000 kcal
跑步運動	里程數	3 km	5 km	10 km	21 km	42 km
騎乘運動	里程數	10 km	25 km	50 km	75 km	100 km

輸出資料



變更設定

進行使用者設定、偏好設定及使用說明服務。

1. [個人資料圖片/使用者名稱]

選擇即可設定在主頁畫面上設定的個人資料圖片及使用者名稱。

2. [設定個人健康參數]

設定性別、生日、身高、體重。

* 未設定個人健康參數則無法開始運動。

3. [偏好設定]

語音提示、震動提示、定位及備份設定。

注意!定位關閉可能會影響里程數的準確度。

[支援]

APP 操作說明、服飾穿戴說明及免責聲明。



APP 警示說明

運動類別	提示項目	定義	語音內容
有氧運動	心率警示	低於最大心率 60%(BPM)	請加強運動
		高於最大心率 90%(BPM)	注意!心率偏高
	卡路里報數	每 10 分鐘語音及時回報消耗卡路里	已消耗卡路里數
跑步運動	左右腳平衡警示	左右腳平衡差異大於 70%	請加強左腳或右腳肌力
	肌肉疲勞	左腳或是右腳疲勞達 9 階以上	左腳/右腳肌肉疲勞，請適度休息
	里程數報數	每 1 公里語音及時回報里程數	跑步累積公里數
騎乘運動	左右腳平衡警示	左右腳平衡差異大於 70%	請加強左腳或右腳肌力
	肌肉疲勞	左腳或是右腳疲勞達 9 階以上	左腳/右腳肌肉疲勞，請適度休息
	里程數報數	每 5 公里語音及時回報里程數	騎乘累積公里數
開始運動			運動開始
暫停運動			運動暫停
停止運動			運動結束
裝置連線頁提示	連線成功		鈴聲
	連線逾時/斷線		鈴聲
運動中	斷線		鈴聲
	獎牌		鈴聲

*註:最大心率為 220-年齡

裝置連線

將裝置正確配戴於服飾上並將 app 裝置連線按鈕開啟，手機貼近裝置即自動配對連線，綁定後下次使用無須重複連線動作。

* 左右腳每次需使用同一感測器，或是使用前重新測量最大肌力，以利感測資料準確



(1) [電池百分比/藍芽訊號]

(2) [開啟連線/關閉連線]

資料回顧檢視

回顧歷史運動資料

1. [鍛鍊清單]

選擇想檢視的運動模式，以顯示該活動的分析畫面。

2. [日期區間]

選擇想檢視的時間區間，以顯示該區間的分析畫面。

3. [分享]

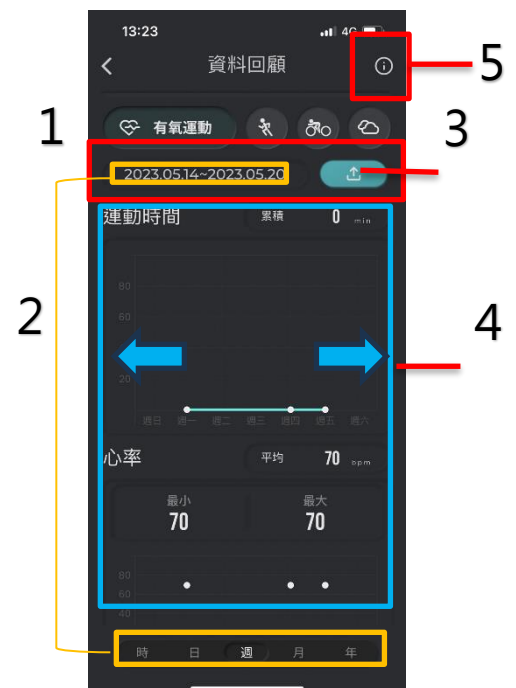
分享數據報告。

4. [統計資料數據]

左右滑動方便查看不同日期的數據資料。

5. [運動參數說明]

資料各項名詞說明



常見問題集

如需常見問題集，請查看以下最新版本：

<https://reurl.cc/rrYDxZ>

關於本文件

本文件內容未來可能修訂，恕不另行通知。

未經 2PIR 明確書面許可，明確禁止以任何形式或基於任何目的，複製或傳播本文件的全部或部分內容。然而，這不應被視為限制適用著作權法賦予客戶的權利。

2PIR 可能擁有對本文件中，包含的任何專利、專利申請、商標、版權及任何其他無形財產的權利。除非另有規定，否則未授予客戶本文件中包含的任何專利、商標、版權或任何其他無形智慧財產的權利。